



德明科大辦理「健康我+1」闖關活動



圖：「健康我+1」闖關活動照片

德明財經科技大學學務處衛保組為提升學生健康識能，特別舉辦「健康我+1」闖關活動，以活潑有趣的方式帶領學生學習五大重要健康主題，包括均衡飲食、規律運動、充足睡眠、視力保健及菸害防制。活動以闖關形式進行，將日常健康觀念轉化為互動遊戲，讓學生在輕鬆氛圍中玩出健康力，本次活動吸引 30 名學生熱情參與。

各闖關站依不同健康主題設計多元關卡，如「吃出健康力」以判斷題強化六大食物分類概念；「眼力快閃」讓學生辨識正確護眼行為；「晚安 Yes or No」檢視自我睡眠習慣；「真假菸害」則藉由電子菸迷思卡提升拒菸意識；運動關卡以簡易體能小挑戰鼓勵學生每日動一動。每完成一關即可獲得任務章，集滿五章還能兌換小禮物，加強學生參與動機。

透過本次活動使學生在闖關中不僅積極挑戰自我，也展現高度互動與團隊互助精神，提高健康認知，強化自我保健能力。許多同學表示：「遊戲比講座更容易吸收，也比較能記住哪些行為對健康有幫助。」、「抽電子菸原來也有那麼多害處，今天真的學到！」，未來衛保組將持續推動更多元的健康促進活動，期望打造安全、友善、健康的校園環境，讓德明學子在學習與生活中都能「健康 GO 一下，生活更美好」。