



德明財經科技大學
Takming University of Science and Technology

德明科大辦理「懂吃動滋 健康 GO」專題講座



圖：「懂吃動滋 健康 GO」專題講座照片

德明財經科技大學學務處衛保組，為提升進修部學生健康意識與正確飲食觀念，訂於 114 年 5 月 8 日辦理「懂吃動滋 健康 GO」專題講座，本校特別邀請陳珮蓉營養師蒞校演講，透過實用又生活化的內容，引導學生認識營養與運動對身心健康的深遠影響，並學習在日常生活中落實健康行動。

陳營養師以深入淺出的方式，講解「均衡飲食六大類」、「外食選擇技巧」、「飲料陷阱與代替方案」、「聰明判讀食品標示」等核心概念。此外，針對進修部學生長時間久坐、活動量不足的生活型態，講師也帶來一套「教室就能做」的簡易伸展操，現場同學紛紛起身跟著動動跳跳，讓學生實際體驗課堂中就能進行的小運動，可促進肌肉放鬆與精神集中，氣氛熱絡又實用。

此次講座也融入時下熱門議題，如如何分辨健康食品標示、避免高糖高油陷阱等，幫助學生在繁忙的課業與工作之餘，也能為自己的健康把關，學生總計 43 人參加，許多同學表示，透過這場講座不僅獲得實用的營養知識，也更有動力改善自己的生活習慣。

聯絡人:學務處衛保組林碧芬老師 聯絡電話:(02) 26585801ext:2242