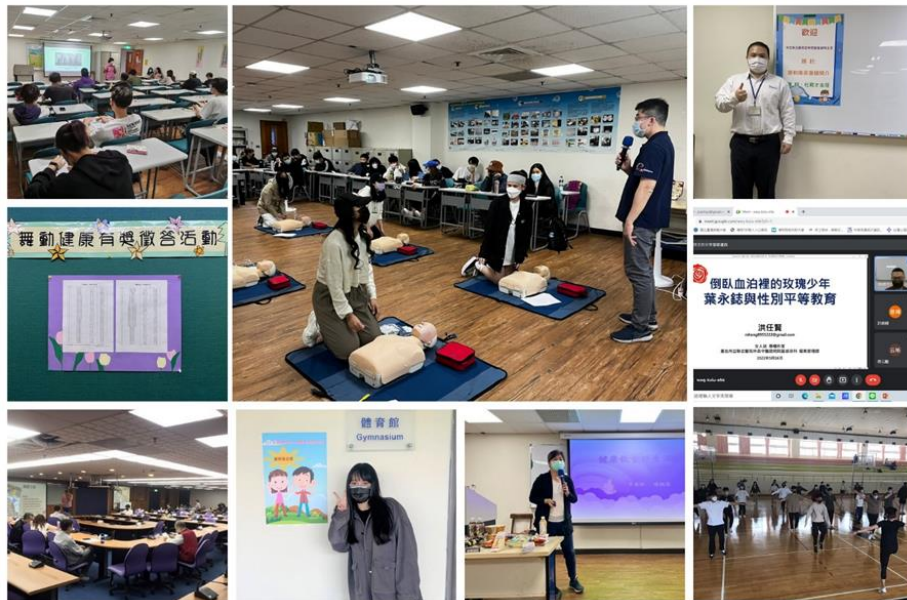




德明科大辦理「舞動健康 活力德明」系列活動



圖：德明科大辦理「舞動健康 活力德明」系列活動照片

為了讓師生在工作及課業之餘更加重視健康，德明財經科技大學學務處衛保組於 111 年 2 月至 6 月份舉辦「舞動健康 活力德明」系列活動，期望透過相關健促活動，引導師生增進對自我健康管理的知識與技巧。

首先進行「健康動起來」課程班，結合體育室針對體位異常的同學開設，透過飲食教育由專業營養師給予飲食指導，運動教育邀請專業運動教練指導訓練，協助同學擁有健康體適能，經由課程教導能夠改善體位異常的現象、提升同學的柔軟度及肌耐力，總計參與學員 86 人。

「舞動健康」有獎徵答活動，透過宣導以充實學生對健康教育的知能，總計 312 人參加。另與環安中心合作，於全校導師會議中舉辦「關懷愛滋 從我開始」活動，特別邀請台北市立聯合醫院昆明防治中心，愛滋病防治組林家新管理師蒞校演講，總計 196 人參加。再來是「校園急救達人」系列活動，辦理「運動傷害復健指南」專題講座、「安全教育」有獎徵答及 CPR+AED 技術訓練，增進師生對校園安全、急救教育的需求性及提昇安全急救知能、技能，總計 476 人次參加

「健康性福站」系列活動，辦理「倒臥血泊裡的玫瑰少年：葉永鋕與性別教育」專題講座及有獎徵答，加強愛滋病、性騷擾、家暴等認知，希望藉由活動宣導讓師生們從學校教育學習正確的觀

念，總計 251 人次參加。「遠離菸毒」系列活動，於幹部研習進行菸害防制教育衛教宣導，「菸熄攻略&空污拉警報」專題講座特別邀請聯合醫院忠孝院區陳崇逸藥劑師進行視訊講座。最後與生輔組一同辦理戒菸班專題演講，邀請臺安醫院及董氏基金會志工戒菸講師，讓同學瞭解拒菸是全球的趨勢、不吸菸的好處、電子煙知能防制，提昇學生拒菸反毒的素養，總計 235 人次參加。

健康促進學校是一件跨單位的計畫，必須整合體育室、總務處、學生會、系學會及學生社團的人力，透過多元且生活化的活動，讓師生能建立良好的健康管理觀念，並將正確相關知能深植於每個人的心中。

聯絡人：學務處衛保組 陳綺雯 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2240