德 明 財 經 科 技 大 學
Takming University of Science and Technology

德明科大辦理「健康偵查局」線上闖關活動



圖：活動宣導海報

為提升學生健康識能與自我照護能力，德明財經科技大學學務處衛生保健組於 115 年 9 月 14 日至 10 月 5 日辦理「健康偵查局」線上闖關活動，結合生活化情境、互動測驗及遊戲化闖關模式，鼓勵同學主動探索日常生活中容易忽略的健康風險。本次共吸引 127 位學生參與，展現創新衛教方式的吸引力。

本活動以「化身健康偵探，找出生活中的健康地雷！」為主軸，規劃「深夜未眠事件」、「消失的健康餐盤」、「一坐不起事件」及「菸霧中的假線索」四大健康案件，涵蓋睡眠與 3C 使用、均衡飲食、久坐與身體活動，以及菸害防制等議題。採隨機分配案件的闖關方式，同學進入活動後，由系統自動安排進入其中一項健康案件，依序完成「找出健康地雷」、「追查健康線索」、「破解健康迷思」及「健康行動令」等任務，在趣味解謎過程中學習辨識潛在危害、釐清常見迷思，並思考如何將所學轉化為平日的健康實踐。

為增添闖關樂趣與挑戰性，活動搭配健康小禮包及加碼抽獎等獎勵措施，鼓勵同學踴躍挑戰，並透過班級環境衛生服務幹部協助宣傳與分享衛教資訊，讓健康觀念由個人延伸至班級，擴大校園宣導效益。

透過此次線上互動體驗，期望讓學生在輕鬆有趣的學習氛圍中，強化健康風險辨識能力與自我保健意識，進一步將正確知識轉化為實際行動，從睡眠、飲食、運動及遠離菸害等生活面向做出健康選擇，逐步養成良好習慣，落實「從生活中發現問題、從行動中守護健康」的理念。

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