



德明科大辦理「健康新生活」有獎徵答活動



圖：獲獎同學照片

德明財經科技大學學務處衛保組於 10 月 16 日至 11 月 6 日，辦理「健康新生活」有獎徵答活動。藉由教導健康飲食、如何預防過勞、認真健走、瞭解 3C 用品影響睡眠及環境永續等五個面向，解析規律的健康新生活對師生日常生活的影響。

愛健康，就要動起來！隨處都是我的健身中心。科技結合運動創造出許多不同型態的應用，就算宅在家，手機也能化身健身教練，帶著大家一起動滋動，量身打造專屬個人的運動計畫。隨科技進步，電腦、家電與手機等各種生活軟硬體的出現，工作甚至於生活上之壓力卻有增無減，不良之生活型態與長期的壓力將會造成民眾身心疲憊、耗損，造成所謂的過勞。睡前 3C 用品使用狀況，會讓我們與床產生了錯誤的制約：從「放鬆、睡覺」逐漸轉變為「清醒的使用智慧型手機、平板」，更睡不著，失眠的狀況形成惡性循環。

建立一個健康的生活方式需要時間和努力，可以根據自己的需求和身體狀況進行個人化的調整，它可以給大家帶來長期的好處。透過抽獎活動建立師生正確健康知能，建立良好健康管理的觀念。