

## 附錄四-活動照片

## 109 年度健促活動主題海報

主題 1

## 健康揪摩天輪

- ★3/10-5/29 減重歡樂包 (組團減重)
- ★3/17-5/19 每周二 16:00-17:00 綜合有氧運動課程
- ★營養諮詢服務 至學期末止
- ★inbody諮詢服務 至學期末止

主題 2

## 星際迷霧旅行

- ★第3周至18周 一對一減(戒)菸諮詢
- ★五月無菸良品、輕鬆生活

主題 3

## 愛麗絲童話世界

- ★3/2-3/5及5/11-5/14 捐血暨愛滋篩檢
- ★3/13 12:00-13:30 讓愛轉動整個宇宙，用巧克力說愛
- ★4/9「破除你的迷思，棉條大揭密」女性生理講座
- ★5/4-5/15 愛知識大會考
- ★匿名愛滋篩檢 至學期末止

主題 4

## 小熊維尼獵蜜記

- ★3/10-5/29 減糖生活、愛喝白開水集點活動
- ★5/5 野菜派對手做課
- ★5/14 打造健康餐桌講座

# 新天堂樂園

主題 5

## 校園尋寶記

- ★第11周至第15周，集章換精美小禮

慈濟科技大學 學務處 衛保組

「健康體位動起來」活動照片

# 相揪減重GO健康報名

**報名三天內  
量inbody**



---

## 防疫措施

- 請遵守**測量身前後**在走廊等候，避免群聚。
- 請活動**參賽組自行訂定每週可測量時段**，避免聚集測量
- 生病期間**請戴口罩**避免參加活動，保護自己與他人。
- 個人每週減重成績由衛保組自系統下載，且僅以**個人當週最後一次測量結果**為依據，避免反覆進出健康中心增加傳染風險

---

## 參賽資格

**條件: BMI ≥ 22或體脂肪率 > 30%、教職員和學生各10組  
四人一組設定團名；再到健康中心測量**

**報名日期: 109/3/6~109/3/13**  
**活動日期: 109/3/16~109/5/22**

---

## 獎勵措施

### 體重達陣獎

**教職員工組:**每隊減重達10、15、20公斤，分別可獲得800元禮券

**學生組:**個人每減重2公斤獲得200元禮券。

### 減重達人獎

- (1) 個人減重公斤數前4名頒發3500、2500、2000、1000元禮券
- (2) 個人減脂率前4名頒發3500、2500、2000、1000元禮券。

---

## 參賽者集點摸彩

- 【10周脂肪哭泣計畫】和體適能活動獲一點。
- 【每週健走7萬步】一週步數達7萬步獲一點。
- 每個五點可兌換一張摸彩券，活動集點將統計至5/22止

**健走7萬步  
每週上傳**



[illegible]

減重活動宣傳海報 109.03.06-13

每周公佈團隊成效 109.03.16-05.22



10 周脂肪哭泣運動計畫 109.03.15-06.19



減重團隊朝目標體重共同努力

TCUST 健康中心  
2019年12月2日

每次看到inbody的測量結果是不是都滿頭問號  
12/24(二)教你如何看每個身體組成的關連性  
BMI高難道就真的肥胖嗎?  
請問學請踴躍上學生資訊系統報名..... 更多

**打破肥胖迷思?**  
**BMI不能完全診斷肥胖**

你知道inbody測量後的數值有甚麼意義嗎?  
為什麼測量結果說我是虛弱型,但我BMI正常啊!  
現在開始,改變你對肥胖的定義

108年12月24日(星期二)  
15:30-17:00  
地點: 多功能E化教室  
報名者可搶先體驗測量新型INBODY

體位講座 108.12.24



減重結業-減重達人獎 109.06.02



校園超馬活動 109.03.09-05.15



減重體位暨營養諮詢 109.03.15-06.19

「菸害防制活動照片」



菸害防治暨愛滋講座 108.09.05



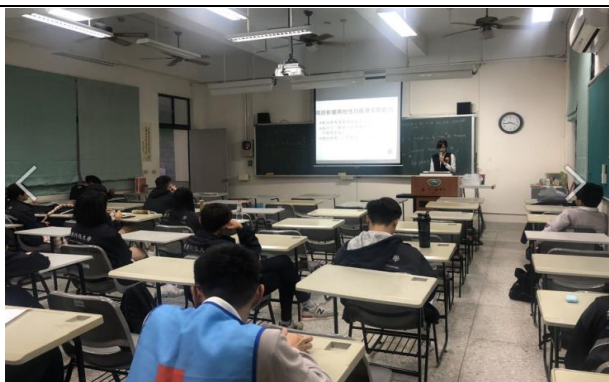
校長帶領反菸拒毒聯署 108.09.06



菸害防治、愛滋和藥物濫用講座  
108.10.30



減菸就贏活動 108.11.03-12.31



## 菸害講座 108.12.03



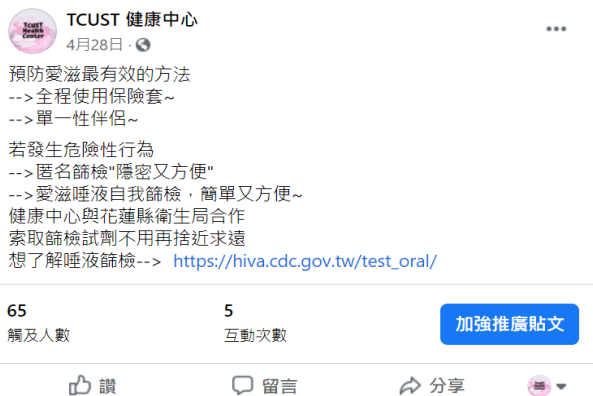
## 菸害講座引導學生自我省思 109.05.26



## 以粉專進行菸害宣導 109.04.14

## 以 mail 校園菸害防制宣導 109.06.01

## 「性教育(愛滋病)」活動照片



## 以粉專進行愛滋宣導 109.04.28

## 性生理講座 109.02.27



## 捐血暨愛滋宣導活動 109.03.02-05、 109.05.11-14

## 愛 S 隨堂考 109.03.12



關懷愛滋行動連署 109.03.12



為 i 而唱 109.12.24



結合課程提升學生性教育知識與衛教能力

### 「健康飲食」活動照片



織彩奪目講座 108.10.01



食在美味手作課程 108.10.15



防疫飲食講座 109.05.14



部落食尚手做 109.05.05



防疫奉茶活動 109.03.09-05.08



愛喝白開水活動 109.03.09-05.08



與衛教課程結合，由學生對教職員進行認識基改食物衛教 108.10.29

綜合活動照片



健促闖關活動 108.12.18-19



配合校慶設置衛教宣導站 109.12.07



針對教職員生需求調查提供服務 108.09

富里國小帶動中小學 109.05.29-31

### 防疫活動照片



開學前防疫教育訓練 109.02.24



新型冠狀病毒的認識與防疫 109.05.05



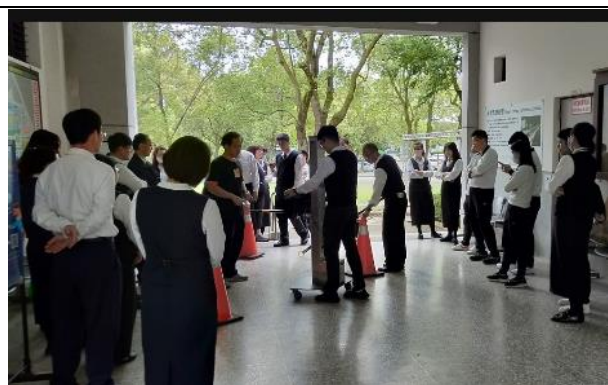
健康飲食提升免疫力 109.04.14



防疫工作人員防護具訓練 109.07.29



口罩 DIY 109.03.31



體感測儀教學活動 109.03.31



體感測儀教學活動 109.04.30

TCUST 健康中心  
4月28日  
校園尋寶活動~  
等你來挑戰  
完成4個關卡並回答正確  
可獲得防疫禮品一份  
活動期間:4/27-5/29

**校園尋寶~全民防疫**

面對新冠肺炎，了解防疫目的和意義，採取正確的防疫作為，才能擺脫錯誤資訊，讓我們正向防疫戒慎不恐懼

**目的**  
透過校園圖片，認識校園和獲得防疫知識

**對象**  
教職員生

**活動日期**  
109年4月27日~5月29日

**活動說明**  
活動有4個關卡，設置在校園內4個位置，請從part1開始，找到地點掃描QRcode，依關卡指示完成任務並前往下一關

**活動獎勵**  
正確回答並完成4個關卡，可獲得防疫禮品一份

**start**

校園尋寶 part1

FB 宣傳校園尋寶活動 109.04.28