

附錄四-活動照片

「健康體位動起來」活動照片



減重活動前測 108.03.04



公佈團隊成效 108.03.04-05.17



減重結業-減重達人獎 108.05.28



減重結業-減重團隊達陣獎 108.05.28



有氧運動活動 108.03.15~06.19



校園精舍路跑活動 108.05.18



自行車活動 108.04.16

校園超馬活動 108.03.11~05.03



TCUST 健康中心
由慈科大 健康中心 發佈 (7) 3月18日

第二階段
水MAK-MAK愛喝白開水「公開分享貼文」抽禮物
拜託！一定要公開分享！公開分享！不然小幫手會抓不到中獎名單哦
此篇分享日期：3/18 09:00-3/24 24:00..... 更多

糖量分級表
糖飲品盡量少 維持健康多

要少喝
汽水 珍珠奶茶 乳酸飲料 稀釋(蔬)果汁

偶爾喝
運動飲料 調味乳 原味優酪乳 米漿

減糖增健局

品名	含糖量 (g)	WHO建議 每日上限 (g)	每瓶熱量 (大卡)	方糖含量 (顆)
多多糖漿 (700ml)	71.4	3.2倍	341	14
珍珠奶茶 (700ml)	61.6	2.7倍	653	12
多多發醇乳 (330ml)	55.8	2.5倍	243	11

與店家合作無糖飲料優惠 108.02.25

推動無糖生活 74 天 108.3.4-5.17

慈科大師生相揪減重 3個月甩200公斤

平均一人減重2公斤左右 體脂率也全面下降



圖：慈濟科技大學一百一十四名師生參加「相揪減重GO健康」活動，藉由持續運動、節制飲食達到健康減重的目標。

記者張小菁／報導

俗話說「團結力量大」，運動減肥也是如此。減重期間有人陪伴、互相提醒成功機率大。慈濟科技大學一百一十四名師生參與「相揪減重GO健康」活動，採四人一組減重，不但在二、三、四連假後克制熱量攝取、增加運動量，也相互監督、彼此激勵，經過三個月的努力，共減重兩百公斤，平均一人減重兩公斤左右，體脂率也全面下降。

根據調查，有超過二成的人在連假期間都會變胖，參與「相揪減重GO健康」的慈濟科技大學一百一十四名師生，更是深有同感。師生們從今年二、八連假期間開始進行減肥運動，中間經過清明節到端午節連假，往往是減重最難的關卡，幸好在揪團減重的方式下，小組成員互相監督、提醒，不得不戒掉含糖飲料、油炸食物，以免成為團體減重失敗的「罪魁禍首」。

慈濟科技大學規定，必須達到BMI>22.2，或體脂率>百分之三十的門檻，才能參加減重。每週得還固定量體重，持續追蹤、紀錄，還安排拉了有氣瑜珈、肌力訓練、健走一萬步等活動。

至今，共一百一十四名師生成功減重一百零五點六公斤，平均每人減重兩點二公斤，體脂率也下降百分之二點一。不過，相較於去年花一個半就減重達標，今年被二、八、清明節、端午節連假拖慢進度，導致減重進度忽高忽低，減重時程整整拉長至三個月。

衛保組長李洛誦強調，減重是長期抗戰，雖然節食、挨餓可以在一時之間快速降低體重，卻不健康又容易復胖，唯有持之以恆，搭配運動和良好的生活習慣，才能維持好的體態、健康瘦身。

校園減重成果刊登於更生日報(刊登日期 108 年 6 月 17 日)

**慈濟科技大學**
Tzu Chi University of Science and Technology

 站內搜尋

 交通路線

 網站地圖

 意見箱

 English

考生 新生 學生 教師 職員
家長 訪客 畢業生及校友

[認識本校](#) [招生資訊](#) [校務資訊](#) [學生資訊](#) [行政單位](#) [教學單位](#) [推廣教育](#) [研究發展](#) [辦學成果](#) [海外交流](#)



打擊連假暴肥 師生組隊監督 齊甩肉200公斤
「都是連假惹的禍！」根據調查，有超過3成的人在連假期間都會變胖，參與「相揪減重GO健康」的慈濟科技大學114名師生，更是深有同感！因為，從228、清明到端午連假，正是減重破功的罪魁禍首！還好，學務處衛保組善用同儕力量，採四人一組減重，不但在連假後克制熱量攝取、增加運動量，也相互監督、彼此激勵，不得不戒掉含糖飲料，以免成 ... [...more](#)

校園減重成果刊登於本校首頁(刊登日期 108 年 7 月 1 日)

「菸害防制活動照片



菸害防治專題演講及無菸校園聯署 108.09.06



校長和執行長帶領反菸拒毒聯署

108.09.07

邀請教職員生共同聯署 108.09.07-10



菸害防治、愛滋和藥物濫用講座 108.04.03



菸害防制輔導講座 107.12.11



拒菸反毒改歌大賽 107.10.16



拒菸及紅絲帶改歌大賽 108.03.26



減菸就贏活動 108.04.01~05.31

「性教育(愛滋病)」活動照片



配合世界愛滋病日~手護紅絲帶關懷活動 107.12.04



教職員性別教育講座 108.02.11



學生場愛滋病講座 108.02.27



邀請高松景教授蒞校~辦理性教育種子培訓工作坊 108.03.08



邀請晏涵文教授蒞校~辦理大專校院性教育(含愛滋病防治)講座 108.04.17



愛滋病講座 107.03.27



愛滋識大會考 108 年 03 月 04-15



捐血暨愛滋宣導活動 108.03.05~03.07、05.27~05.30



關懷愛滋行動連署 108.03.12



愛S隨堂考 108.03.12



結合精舍路跑活動~關懷愛滋宣導 108.05.18



安全性教育網路有獎徵答 108.05.01-
05.30



環境建置性教育衛教專區



結合課程提升學生性教育知識與衛教能力



購置性教育圖書及安全性教育教具和
用品

張貼廁所文宣及宣導禮品文宣

其他健康促進活動照片



健促闖關活動 107.11.13-15



帶動中小學~秀林國小 108.04.27





秀林鄉社區服務~分成人組與兒童組分別衛教 108.04.2