

# 健康體位

**健康防疫動一動**

活動日期: 11/21 ~ 11/25 有獎徵答活動

參加對象: 教職員工生

活動辦法:  
於活動期間觀看衛教影片並完成有獎徵答  
即可抽全家禮券100元共30人(每人限領獎一次)

衛教影片:  
肥胖指南 健康就來 運動前後該怎麼吃 如何鍛鍊核心肌群

主辦單位: 學務處衛保組

## 健康防疫動一動

因受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，限縮活動機會與範圍，大多數人的運動習慣也跟著轉為居家運動。故運用線上提供衛教資訊肥胖指南健康就來、運動前後該怎麼吃及居家運動如何鍛鍊核心肌群運動影片，轉換為QR Code5製作為海報以電子公告宣導，教職員工生透過手機或是平板等即可下載觀閱依個人體能狀況進行運動，持續運動習慣，提升防疫能力，並透過觀賞影片有獎徵答，評估活動成效。

## 活出健康新方向專題講座

聘請專家從微觀的生活層面分析與建議提供疫後新生活，舉凡新型冠狀病毒的“7怕”說起，另強化激活免疫力最好的“八友”，此外介紹6招飲食教你健康以提升免疫力，如何避免「疫情性增肥」進而導致代謝症候群。



## 讀懂我的體檢報告專題講座

講者分二大主題，如何解讀健康檢查結果指數代表為何及檢查結果與慢性病相互關係，由本校近三年健康檢查結果分析，就每項檢查加以說明，其指數代表意義為何？超過標準值之危險因子及預防重要性，並就臨床案例其檢查值與慢性病相互關係。同時逢南韓首爾梨泰院大量傷患社會事件，講者以臨床急診醫師提供參與者應變措施，如卡在人群中怎麼辦？該如何自救及減災整備等等教育。

## 校園健康環境營造

為推動健康生活型態建立健康生活支持環境，於操場牆面設計製作各類運動熱量消耗及運動傷害緊急處理原則衛教宣導看板，以供全校教職員工生瀏覽，營造校園健康生活環境。

