

臺灣 101 躍動躍健康—大臺中減重 101 噸活動

國立臺中科技大學健康減重推廣計畫

—健康減重競賽後測通知—

感謝師生熱情參與晨間健走或傍晚運動課程，各單位報名參加競賽人數統計如下表：（合計報名師生共 218 人）

單位別		行政單位	資訊與流通學院	商學院	設計與語文學院	中護健康學院	進修部	合計
人數	教職員工	19	0	0	2	3	0	24
	學生		25	97	35	22	15	194

◎後測對象：已報名減重競賽之本校教職員工生。

◎測量地點：在各校區健康中心（後測時請務必校對個人基本資料）

（一）周一至周五日間部上班時間內：兩校區健康中心

（二）其他學制上班時間：三民校區健康中心（請洽值班人員）。

◎測量日期：6/15（五）～6/20（三）；應屆畢業生於即日起至畢業典禮前測量。暑假期間減重成績比 6 月後測進步者可於 9/10 前擇日再測。

◎活動辦法與獎勵：

凡報名減重者即可獲得減重智慧書【健康生活動起來手冊】乙冊。以均衡飲食、規律運動與天天量體重方式進行自我體重管理，並依規定回測體重，就有機會同時獲得本校與臺中市政府衛生局獎勵；獎項如下：

（一）本校：

1. 勤學獎：每週參加本校「減重運動班」課程 3 次以上者頒發獎勵品（不鏽鋼保溫杯壹個）。

2. 團體獎：日間部各學院與行政單位共分五組，以各組平均減重公斤數（合計減重公斤數÷參加人數）前二名頒發禮券（第一名 6,000 元，第二名 5,000 元）。
3. 個人獎：個人的減重比率（減重比率＝減重公斤數÷報名時的體重），教職員工組前三名、學生組前五名頒發禮券（金額依次為 2,000 元、1,600 元、1,200 元、800 元、500 元）。

◎凡參加本次健康減重推廣計畫各項活動（健康減重講座、門陣作伙走、健康減重運動班）或減重自我管理具有成效，願意提供心得（300 字以上）與人分享者，頒發獎勵品（價值 250 元）。投稿時請註明班級或單位、姓名、電話，將電子檔寄至 student30@nutc.edu.tw。

（二）臺中市政府衛生局（大臺中減重 101 噸活動「大獎三重抽」）：

1. 第一重（早鳥獎）：5 月及 7 月各抽一次（報名者皆可抽）。
2. 第二重（達標獎）：減 1 公斤以上即可參加抽獎。
3. 第三重（加碼獎）：BMI 大於 24 者減 3 公斤即可參加抽獎。
4. 減重達人獎：全市減重最佳前三名之獎勵。

※本項獎勵辦法以臺中市政府衛生局網站公布為準；得獎者須配合主辦單位之活動期程，出席減重相關公開發表會。

備註：本校減重競賽報名已截止；5 月份報名者，為顧及參加者健康，取消本校個人獎競賽資格。

學務處衛生保健組關心您