

國立臺中科技大學學生事務處 107學年度健康挑戰季活動成果

107 學年度學生 CPR+AED 訓練

本年度於 9/7 前結合幹部訓練活動，於中技大樓 H201 室協同衛保組健康小天使志工及台灣藍衣天使救護服務協會辦理 CPR+AED 訓練，並指定全校二年級每班兩名幹部參加，使其能擔任本校急救種子，在緊急狀況時能有自救及救人的能力。



活動開始由協會講師講解專業知識，並利用時事及影片讓同學更清楚明瞭，並讓每位同學實際進行胸部按壓及操作 AED 儀器，並兩兩一組進行哈姆立克法演練，使學員往後如日常生活中發生梗塞情形，能立即處理以避免遺憾的發生，本次共計 94 名學員參加，並全數獲得合格證書。



107 學年度新生健康檢查

一年一度的新生健康檢查又來啦！每年本校依據「學校衛生法」、「學生健康檢查實施辦法」規定辦理新生健康檢查，今年9月11日至9月14日由衛生福利部臺中醫院承辦，於本校中正大樓閱覽舉辦為期4天之健康檢查，檢查項目包括視力檢查、身高體重及血壓測量、聽力檢查、尿液及血液檢查及X光檢查等項目，希望藉由詳細的檢查項目可以發現疾病的早期或危險因子，護理師後續將針對高健康風險個案進行健康管理與轉診矯治，以建立校內完整健康管理制，並養成同學們健康強壯的體魄。



熱血青年捐血、健促有獎徵答暨一氧化碳檢測活動



新學期的開始的第二週，衛保組於 9 月 19 日、20 日在台中捐血中心、健康小天使、救傷隊及獅子會協助下，舉辦熱血青年捐血活動，許多同學們紛紛挽袖捐熱血，一度還出現了大排長龍的人潮，讓我們感受到大家滿滿的愛心與熱情，2 天下來共募得 172 袋熱血。另外，為了使同學可更了解自我體內一氧化碳情形及增長其健康知識，故當天提供了一氧化碳檢測儀進行檢測及有獎徵答活動，活動中笑聲不斷，期望透過這樣有趣的活動方式讓學生能更清楚自我身體狀況，且能將所學運用於自我生活中。



享瘦不 NG，正妹營養師來享瘦

常常聽見有學生問我們：「老師，到底要怎麼吃比較健康？」、「要怎麼吃才會變瘦不復胖阿？」，所以衛保組於 10/4~12/6 於兩校區健康中心舉辦「享瘦不 NG，正妹營養師來上課」專屬個人化營養諮詢服務，而此活動如有體脂肪、BMI、膽固醇等異常者可優先報名參加，學生們相當踴躍的報名，共計 31 位學生報名參加。

另外，在活動前須進行前、測後，且每位參加的同學每天須記錄自我的飲食狀況，由美麗的黃捷盈營養師為每位學生進行諮詢及生活飲食的一對一指導，教導學生如何吃才適合自己的體質、怎麼吃才能健康的減重或增重，不是什麼都「不能吃」，而是「可以改成怎麼吃會更好」！

每位學生都相當的認真，並配合營養師制訂的專屬個人飲食計畫執行，諮詢幾週下來，同學們都有不錯的成績呢！



「拒一口菸，健康跟著走」、「菸煙不熄，奄奄一息」

學校為無菸校園已多年，為讓學生更加了解師生吸菸所帶來的危害，我們與臺中市北區衛生所，於 10/17、10/24 分別於兩校區辦理「拒一口菸，健康跟著走」、「菸煙不熄，奄奄一息」菸害防制講座，邀請到杜佳蕙護理師及陳佑禎衛教師蒞校演講，講師利用貼近生活之教材級影片，講述一、二、三手菸的危害，並呼籲有吸菸的同學盡早戒菸以減少對身體的危害，且提醒同學千萬別用電子菸來戒菸或是取代一般的菸品，因電子菸的成分更為複雜且亦有爆炸之危險性，活動現場提供了一氧化碳檢測，使師生透過檢測可以更了解自我身體狀況。全校各單位多年來共同致力推動菸害防制及無菸校園政策，衛保組每學期亦會辦理一系列相關活動，期能在大家共同努力下，可以讓師生遠離菸害的威脅。



民生校區流感疫苗施打

感染流感後往往造成嚴重併發症，打疫苗提升保護力是「利大於弊」，故為維護學生之健康，並配合衛生福利部疾病管制署「校園流感疫苗集中接種」政策，兩校區結合各轄區衛生所，針對專一至專三有意願施打疫苗之學生，進行集體公費施打流感疫苗作業，達群體免疫效力並避免校園群聚感染，以維護莘莘學子們的身體健康，也可避免家人遭受感染。

11月14日結合民生校區轄區衛生所-西區衛生所，於川堂舉辦第1場校園流感疫苗集中施打作業，共計疫苗施打人數為學生268人、教職員工20人，學生施打完成率為84%；原定11/22三民校區辦理施打作業，因應衛生福利部疫苗短缺，將延至12/13於體育館舉辦。



為 i 發聲、世界愛滋日、性別友善校園簽署活動

每年的校慶暨園遊會活動是本校的年度盛事，12/1 亦是世界愛滋日，衛保組結合本校救傷隊、健康小天使、臺中醫院等，成立救護站、進行「為i發聲」性別友善校園簽署活動並健康促進闖關活動，闖關活動包含了骨質密度檢測、CO 大檢測及愛滋病匿名篩檢活動。

活動當天活動人潮踴躍且氣氛熱絡，連我們的大家長校長及其他師長都到場共襄盛舉，全校師生們也都熱情參與有一氧化碳檢測、骨質密度測量及友善校園簽署等闖關活動，約有1000名教職員工生及社區民眾參加。衛保組一直以營造健康校園為目標，並努力朝這方向邁進，相信全校師生在這樣的氛圍下能更加瞭解如何照護自己。



享瘦不 NG，正妹營養師來享瘦

為期 2 個月的正妹營養師一對一的營養諮詢活動，終於告一段落，本組於 12 月 20 日與承辦新生體檢之衛生福利部臺中醫院，共同辦理活動後抽血及體重、體脂肪大檢測，12 月 26 日比賽結果出爐：31 位同學合計減重 50.3 公斤，各項數值下降最高者分別為體重 11.1 公斤，體脂肪 4.3%，三酸甘油脂 154mg/dl，膽固醇 39 mg/dl，並分別頒予 4 位數值下降最多之得獎學生各一台體重計以茲鼓勵。

另從活動滿意度調查及個人訪談中，學生皆表示經這次活動，導正了自己以前許多錯誤的飲食習慣，即使不需減重了，仍可將這些觀念運用於日常生活中，期待學生們經由這次的諮詢活動，能進而建立自我健康行為。



甩油 show 身大作戰、曲線養肌訓練

每年春夏同學總是很期盼的減重班又來啦！今年更擴大於兩校區舉辦，從3月開始至5月為期2個月的課程，活動一開放報名不斷的有同學詢問活動詳情且報名，此次的活動邀請了營養師、運動教練及國立臺灣體育大學舞蹈系，由專業營養師教授正確的飲食觀念，及如何從鄰近校園商家或小吃攤挑選外食內容，及專業體適能老師帶著大家進行整體瘦身與局部塑身之律動。

活動一開始前，由衛保組幫每一位參加學員進行測量，讓學員們了解自己的體重、體脂肪、肌肉量等數值，並於課程中進行宣誓，增強每位學員減重或是增加肌肉的決心，並分團體組及個人組競賽，期能透過這樣的活動競賽等方式靈活運用，增加學員彼此相互激勵的動機，以達上述減重增肌之目的。



捐血暨一氧化碳大檢測活動

本學期第一場捐血活動又來啦！這次在 3 月 6、7 日，分別於三民校區中正大樓川堂及民生校區誠敬樓前辦理，為期兩日的捐血活動暨一氧化碳大檢測活動，全校師生跟以往一樣的踴躍參與，由救傷隊及衛保組的健康小天使志工們，在中正大樓前擺設攤位熱情號召師生來捐血及進行一氧化碳檢測，活動兩天下來共募得 250c.c.111 袋、500c.c.8 袋愛心熱血，檢測參與人數共 192 人。

本校辦理捐血活動已多年，且每次的捐血活動都相當的踴躍，另本校去年再度榮獲教育部「捐血績優學校」，將於 4 月 23 日由學務長率領衛保組同仁受獎，這是給我們更大的鼓勵，未來我們將更極力推廣捐血一袋救人一命的理念於校園中，希望藉由全校的力量可以幫助更多需要幫助的人！



「無菸好榜樣，青春不走young」菸害防制講座

108年5月8日邀請到中國醫藥大學衛教師及臺中市北區衛生所護理師，蒞校中商大樓2樓7203會議室進行菸害防制演講，講師以自由分組計分比賽方式進行討論，而不只是單調的主題演講，參與的同學也相當的熱情，互動非常良好，另外課程中講師也播放長期吸入菸害的豬肺將會導致如何的後果，此影片也帶給學生們相當大的震撼，因而更清楚菸品所帶來的危害，護理師及衛保組現場也準備一氧化碳檢測儀測量及戒菸貼片體驗，期能藉由這樣講座讓學生更了解菸品的危害，並將所學運用在自我日常生活中！



菸害GET OUT LINE 貼圖比賽評選

因應網路 E 化及通訊軟體 line 盛行，並期能藉由此活動，將菸害防制觀念落實於學生日常生活中於 3/1~4/30 辦理『菸害 GET OUT』Line 貼圖設計比賽徵選活動，截至 4/30 共計 10 位學生投件，5/8 由設計學院老師進行前三名作品評選，人氣獎由全校生進行現場及網路票選活動，分別由老服二 1 鄧○珊、財金二 1 梁○嫻、日語二 A 張○馨及老服三 A 葉○秀等學生獲獎。



國立中央大學
NATIONAL CENTRAL UNIVERSITY
TAIPEI, TAIWAN

菸害 GET OUT!!

總決選!!

貼圖設計競賽

現場票選時間：108年5月15日及16日
(建校百年·健康嬉遊記會場)

網路票選時間：108年5月13日~16日

1. 小心菸草，健康第一
2. 拿得起，放得下
3. 抽菸的人，都沒我可愛
4. 救命！不要抽菸
5. No! Refuse to smoke
6. 菸害，吸菸有害健康
7. 人煙不熄，菸煙皆熄
8. 我家吸貓，空氣多新鮮
9. No! 不要抽菸
10. 加緊戒菸，起死回生

拿起你的手機，人氣獎由你來選

國立中央大學

建校百年健康嬉遊記闖關遊戲

有感於學生對健康議題似乎總是沒那麼重視，衛保組為使學生能更加重視自我健康，及增加學生之急救技能，5月15、16日結合本校總務處、課指組、學生宿舍組、活動企劃社社團、吉他社、主持社、救傷隊、台中市北區及中西區衛生所，於兩校區辦理建校百年健康嬉遊記之大型闖關遊戲(共10道關卡，包含紅黃綠燈飲食大轉盤、吞雲吐霧一氧化碳大檢測、AED+CPR操作、尋找校園3台AED、尋找無菸商家等關卡)，並準備獎品供闖關成功學生進行摸彩活動，期能藉由遊戲方式增進全校學生之健康知能，兩日活動共計409人參加闖關活動(其中172位學生完成10道關卡)，學生多數也對於這樣的活動表示非常的有意義及具趣味性，更他們從這次的活動中，得到了許多以往未關注到著健康議題，收穫實在不少阿！



「愛滋愛知，你不能不知」愛滋病防治講座

隨著愛滋病感染者介於 15-24 歲群族逐年攀升，本校學生又多屬於此年齡層，故結合臺中市衛生局及社團法人中華民國臺灣懷愛協會辦理「愛滋愛知，你不能不知」愛滋病防治講座，由協會李夢萍主任蒞校至中技大樓 H201 演講廳進行演講，並分享其工作中與愛滋病患者接觸的經歷，藉由此帶入愛滋病防治主題，講演過程相當活潑有趣，期能藉由這場講座，能夠懂得愛自己並重視安全性行為之重要性。



熱血青年捐血暨一氧化碳大檢測活動

捐血暨一氧化碳大檢測活動又來啦！5月29、30日在兩校區中正大樓川堂前及誠敬樓前廣場，舉辦為期2天的捐血活動，全校師生一如往常的熱情發揮愛心挽袖捐熱血，這次捐血中心更是加碼大放送，只要前來捐血就贈送熊大手提包及抽電影票以感謝師生們的愛心，兩天下來共募得250c.c.197袋、500c.c.19袋愛心熱血，一氧化碳檢測參與人數共122人，定期捐血可促進身體新陳代謝，歡迎未來能有更多的師生加入捐血行列，讓愛延續將熱血化為大愛！



賃居博覽會暨健促有獎徵答活動

4月30日學生宿舍組於中正大樓川堂舉辦賃居博覽會，本組於該日活動設立攤位，利用遊戲大轉盤以遊戲方式進行有獎徵答活動，並張貼衛教宣導海報及擺放立旗，希望藉由有趣活潑的方式讓學生習得健康知識。本次活動學生都相當踴躍地參加，共計100位學生參加。

