



嘉南藥理科技大學舉辦 『溫馨嘉藥，健康守護』健康促進系列活動於 12月16日圓滿閉幕

嘉南藥理科技大學『溫馨嘉藥，健康守護』健康促進系列活動自 97 年 10 月 13 日揭開序幕後，頗獲全校師生認同並熱情支持參與，活動將於 97 年 12 月 16 日圓滿結束並於當天在該大禮堂前廣場舉行頒獎典禮。

『溫馨嘉藥，健康守護』系列活動成果豐碩，各項活動參加人次總計突破 9600 人次，並喚起全校學生及教職員工對健康的重視。

活動開幕當天就有 302 人參加，三天的過關活動（營養教育活動、自我守護、守護地球、御守設計）參加總人次約為 1120 人，達到寓教於樂的效果。

該系列活動首先推出『校園健康守護』：主要強調『天天五蔬果，日日萬步走』，由營養師設計學校餐廳配合推出的『低油高纖健康餐』與『水果盒』大受歡迎，食用份數高達 2600 份；天天五蔬果網路知識填答目的在增進學生及教職員工的營養概念，也有 210 人上網填答。運動部分，參與適能瑜珈者共計 231 人次、拳擊有氧 272 人次，校園健走 543 人次，雖然有上千人次參與運動系列，但仍希望運動人口能持續增加，並在校園中建立更蓬勃的運動風氣。

系列活動二為『師生健康守護』：其主軸為『健康小天使，溫馨守護我』，藉由精心設計的蝴蝶造型『溫馨健康守護』卡，傳達師生及職員工之間彼此相互關懷與守護的情誼，並提升身心靈健康。活動由各班幹部於六張一套之守護卡上，寫下對老師的祝福話語，之後吊於大蝴蝶吊座上形成守護風鈴送給導師，同時導師也發放守護卡給學生。此外，學生之間及教職員工彼此也進行守護卡之交換活動。本活動總計發放 3500 套守護卡，在寒冬中同學及教職員工都倍感溫馨。

健康小天使志工團也配合本次活動推出『身心靈御守節』活動，由同學設計創意御守，共有 292 人參加。得獎作品極盡美感並散發感恩之情，獲獎者將於閉幕當天頒發獎狀及獎金。

系列活動三為『自我健康守護』：主張『健康新生活，快樂負責過』，同學們發揮創意，拍攝健康主題影片，生動活潑。由專家評分選出 5 件作品再配合網路人氣票選，第一名將於閉幕當天頒發 5000 元獎金。

本次活動溫馨、多元且健康，藉由系列活動之推展，不僅提升校園健康氛圍、激發自己執行健康行為的意願，更增加了師生彼此互相關懷的情誼。在嘉藥，健康促進不再只是一種口號，而是一種行動哲學，而且每個人都可以在這裡輕輕鬆鬆得健康。

詳細活動時間與內容請洽詢該校衛生保健組賴伶蜜組長，電話：(06) 266-4911 ext. 1212，E-mail：box137@mail.chna.edu.tw