



## 嘉南藥理科技大學 新聞剪報

資料來源：台灣悠遊網 記者：陳慧明

刊載日期：2011-04-27

.....

### 嘉藥導航 健康定位-周三校園蘋果日-嘉藥健康促進活動 4月27日 啟航



嘉南藥理科技大學推出『周三校園蘋果日』健走活動，並於 4 月 27 日（星期三）下午 3 時 30 分假大禮堂前廣場舉辦啟動儀式，凡報名前 200 名者，健走後即送相當於健走消耗熱量的蘋果一顆及摸彩券一張，當日並有腳踏車摸彩活動。往後凡於每周三健走校園者，前 200 名仍可獲蘋果一顆及摸彩卷一張，所有系列活動結束後將於 6 月 8 日 舉行各項摸彩及頒獎活動，計有腳踏車及健康餐券等豐富獎項。

秉持著『健康促進學校』之精神，今年嘉南藥理科技大學再次榮獲教育部補助，特別推出『嘉藥導航，健康定位』健康促進活動。從 99 學年度起陸續進行至 100 年 6 月 8 日止，今年健康議題以高血壓防治為主軸，並以『12080，健康就是您！』為口號，希望師生能瞭解血壓值的意涵，認識理想血壓參考值為收縮壓 120 毫米 汞柱（mmHg），舒張壓 80 毫米 汞柱，並且注意自己平日的生活型態及飲食習慣，讓自己有穩定的血壓及良好的健康狀態。

嘉南科大校長許立人表示，該校秉持著『健康』之核心價值，近年來積極推動各項健康促進活動，從 96 學年度的『疼惜自己，健康宣言』、『健康校園，活力無限』、97 學年度的『溫馨嘉藥、健康守護』、『健康嘉藥、安心處方』、98 學年度的『健康嘉藥、生命閃耀』、『用愛防疫、祈福感恩』、『結合你我、遠離結核』以及 99 學年度的『太極禪與瑜珈的對話』等，這些歷年所舉辦的各種健康促進活動兼具創新與創意，深獲社區及師生好評，因此今年延續健康促進風潮，繼續推展『嘉藥導航，健康定位』健康促進活動，讓每個師生都能持續浸潤在健康的校園氛圍中，感受自己的健康並讓健康不斷的升級！

今年活動頗具多元化，為深耕師生對理想血壓值的概念，達成『12080，健康就是您！』的目標，從99年度上學期即藉由教職員工及新生『體檢活動』，篩檢出具高血壓潛在危險的師生並給予追蹤輔導，隨即推出『行動血壓站』至各辦公室服務教職員工測量血壓，也配合校園環保日推出『健康蔬食餐』及提供『現場量血壓』服務。本學期更舉辦兩場專家導航之血壓講座，由市立醫院首席副院長陳怡醫師主講。針對高血壓及體重過重之同學則特別開設為期六周的『減壓減重班』，內容包括奇美醫院營養部郭常勝主任的健康講座課程，以及顧曉蘭老師的有氧運動。另外，為了啟發師生自主健康管理的能力，也推出『12080，健康來揪團』活動，希望讓師生能主動量血壓、運動、吃健康餐，有效管理自己的健康。

由於『低油高纖健康餐』自96年推廣以來，深受師生喜愛，今年菜色更加豐富及多樣，且凡購買者即贈送刮刮卡一張，刮中者可折現現金，未刮中者還可參加期末健康餐回饋摸彩活動，讓大家能在享受健康餐之餘，多一點驚喜！

此外，為了讓師生了解有效控制高血壓的飲食方式，特將理論與實務結合5月24日舉辦『得舒飲食』講座及品嘗大會，5月31日舉行『低鈉飲食』食物抓參活動，讓師生親自體驗正確的飲食療法。校方今年也依據學校地理環境，用心規劃校園健走路線，推出『周三校園蘋果日』健走活動，並於4月27日下午3時30分假大禮堂前廣場舉辦『周三校園蘋果日』啟動儀式，凡報名前200名者，健走後即送相當於健走消耗熱量的蘋果一顆及摸彩券一張，當日並有腳踏車摸彩活動。往後凡於每周三健走校園者，前200名仍可獲蘋果一顆及摸彩卷一張，所有系列活動結束後將於6月8日舉行各項摸彩及頒獎活動，計有腳踏車及健康餐券等豐富獎項。相關訊息請洽嘉藥衛保組 賴伶蜜 老師電話：06-2664911 轉 1211

圖說：教師健康促進活動-太極禪姿位調整。

