

## 陽光活力新樂園 五大主題任遨遊



▲本校 99 學年度健康促進學校實施計畫-「陽光活力新樂園」活動剪影

學務處舉辦年度「陽光活力新樂園」健康促進活動，榮獲教育部「99 學年度大專校院推動學校健康促進（HPS）實施計畫」22 萬元部分補助；依活動內容設計為五大主題樂園，歡迎大家一起來遨遊！期待暢遊主題樂園活動後，能了解健康生活的重要性，並養成良好的生活習慣，為日後成功奠定足夠的根基。

「健康飲食主題樂園」設計以建構健康飲食的友善校園餐廳環境、推廣食物熱量計算的意識為主，安排營養師駐點解說，以個別指導的方式，協助您達到聰明吃真健康的快樂成效，並了解化身為窈窕淑女與健男君子的飲食秘訣。

「健康體位主題樂園」以尋人啟事方式，尋找 BMI>20 的夥伴，並結合衛生局「百年全運、減重就贏」，運用同儕鼓勵及「滾雪球」的概念，尋找目標群體，期待化作一股力量，配合「太極拳慢活」及「拳擊有氧」健康活動，協助 BMI>20 的夥伴創造健康體位，齊心減重拼健康。

「安全主題樂園」開園至今已辦理「建國百年百人心肺復甦術 PK 大賽」，參與者達 170 人，反應熱絡；在彰化基督教醫院急診部周志中主任暨急救團隊活潑的教學，將此教學活動帶到最高點。未來樂園內將持續推廣「急救教育搶救黃金 6 分鐘」及「交通安全宣導」，協助您遠離意外，自救並救人。

「防疫主題樂園」設計各項防疫創意活動，要讓您成為最幸福的大學生！除了認識目前危害人類生命的各項傳染病防治觀念，同時也要傳授安全性愛而不留遺憾的正確做法，未來亦將與追夢社合辦「性服出團至國中小」宣導性教育。

「健康樂活主題樂園」以「樂活」為主題，要大家樂在生活，活在快樂中，不要有病痛。設計有口腔健康照護、經絡舒壓自己來、檢視骨質密度等主題活動，另外也舉辦樂己悅人的捐血活動、健康闖關瓜瓜樂等樂透活動，配合飲食紅綠燈護照，照顧您的健康，讓您體會樂在生活的真正意義。

五大主題樂園均具創意、新潮、且富涵健康概念設計的活動，暢遊其中有助您改正不良的生活型態與錯誤觀念，建立健康的行為模式，得到許多最新的健康相關知識。入園費用免費，絕對是超值享受、樂在其中。期待在樂園中見到您的身影！（學務處）

99 學年第 2 學期 **陽光活力新樂園**活動一覽表：請點選以下連結~  
<http://stuaff.ncue.edu.tw/~health/list.php>