



106年度健康促進【集點】活動開始囉~ 集點活動日期：106年10月23日至12月27日

★參加健康促進活動集滿【10點】兌換『精美禮品』一份

★健康促進「集點」活動內容如下：

(一)「減脂」~揪團減重比賽

活動安排24堂相關體位控制課程(課程日期於衛保組網頁公告)，全校教職員生參加一堂課程可獲得點數1點。

(二)「減碳」健康餐~輕食無負擔

推行一週一日蔬食活動，全校教職員生至本校餐廳(自助餐、快餐、素食)購買『蔬食餐』可獲得點數1點。

★蔬食餐集點每週最多只限1點。

★蔬食餐集滿3點還可至衛生保健組兌換70元餐券一張獎勵。

(三)「減糖」運動~多喝白開水

宣導「減糖運動-多喝白開水少喝含糖飲料」教職員生紀錄每日飲水量，每週繳交喝白開水感想或標語於衛生保健組者可獲得點數1點。

★學生參加本活動還可參加摸彩。

(四)「愛健康，來健走」運動

教職員生自行下載計步APP，每日累積萬步者可獲得點數1點及70元餐券一張。

★學生參加本活動每日累積萬步達5次者還可獲得摸彩券一張，達10次者可獲得摸彩券兩張，以此類推。

(五)「健康體位闖關」活動

活動日期106年11月23日11:00-14:00於外語廣場設立闖關攤位，當天參加活動教職員生可獲得點數1點。

★參加當天活動另可獲得蘋果或蛋糕毛巾獎勵(數量有限送完為止)。

(六)「健康講座」活動

辦理二場次健康講座，參加教職員生每場次可獲得點數1點。

(七)「捐血救人無限愛」活動

106年10月25日、12月27日辦理二場次捐血活動，參加教職員生每場次可獲得點數1點。

(八)「骨骼健康，有骨氣」-教職員工骨質密度篩檢活動

辦理教職員骨質密度篩檢活動，參加教職員可獲得點數1點。

★活動集點卡請至衛保組拿取



健康促進

