

## 108年3月「校園常見意外處理」講座成果

- 一、校園意外中，同學會比較在意「怎麼受傷的」以及「受傷後怎麼辦」這兩點，如何從受傷歷程裡學習，此講座讓教職員工生對自己有更多的自我照顧知識，本中心於108年3月20日舉辦「校園常見意外處理」講座，特別邀請本中心池岸軒校醫主講。
- 二、此次參加人數共91人，問卷回收62份，滿意度93.55%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，課程中的各種危險提醒及安全第一的常識對自己有很大益處。



## 108 年 4 月「減塑、防空汙及居家安全」講座成果

- 一、主講者結合二十多年來研究環境污染對生殖醫學與兒童健康影響的成果，用深入淺出的語言，把與每天日常生活息息相關的飲食、居住、呼吸等，如何趨吉避凶，分享給教職員工生，學務處保健中心於 108 年 4 月 11 日與台大醫院環境及職業醫學部共同舉辦「減塑、防空汙及居家安全」講座，活動講師邀請陳保中醫師。
- 二、此次參加人數共 90 人，問卷回收 60 份，滿意度 93.61%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



## 108年4月「正確姿勢遠離痠痛」講座成果

- 一、痠痛可以說是一種廣義的疼痛，是醫師口中「疼痛的一種表現」。不論是痠痛或是單純的疼痛都是一種警訊，提醒告訴我們身體某些地方出錯了，要趕快調整。別小看姿勢的力量，錯誤的姿勢會造成骨骼、肌肉過度負擔，常是痠痛求醫的致因。
- 二、107年4月29日與本校物治系共同舉辦「正確姿勢遠離痠痛」講座，活動講師邀請柴惠敏老師。
- 三、此次參加人數共115人，問卷回收56份，滿意度92.86%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



## 108年3-6月「2019春季台大晨行人適能改造2.0」活動成果

- 一、將引用時下最新的健康理念-適能 (fitness) 管理，來幫助同學達成更全面的健康習慣。短期目標為，希望在訓練期之後，可以帶領大家參加一次校外路跑，透過實際的比賽來檢測大家施行訓練之成果；長遠目標為，大學象徵著人生巔峰的起點，期盼從大學時期就能夠培養出適能管理的概念，在未來的生活中可以持續維持良好的健康管理計畫。
- 二、課程時間及資訊如下：
  - (一)03/19適能概念介紹、基本生理指標檢測，講師：梁家豪。
  - (二)03/26心肺能力的指標與評估、跑步與心肺能力的關係、檢測心肺能力，講師：簡坤鐘。
  - (三)04/09正確跑步訓練觀念、跑步姿勢修正、體驗菜單訓練，講師：簡坤鐘。
  - (四)04/23基本肌肉解剖、簡易伸展操教學、徒手訓練實務操作I，講師：李珮羽。
  - (五)04/30基礎訓練菜單設計、徒手訓練實務操作 II，講師：李珮羽。
  - (六)05/07徒手訓練實務操作 III，講師：李珮羽。
  - (七)05/14運動前防護、運動後保養，講師：楊閔超。
  - (八)05/21基礎營養學觀念、營養攝取的方法，講師：林元媛營養師。
  - (九)05/28基礎健身操，講師：蔡秀華。
  - (十)06/04節奏健身操，講師：蔡秀華。
  - (十一)06/11混合健身，講師：蔡秀華。

三、此次參加人數共 429 人次，問卷回收 39 份，滿意度 100%，經參與的學生反映此系列課程活潑生動，學習收穫很多。



# 108年5月「什麼！大口吃外食也能瘦！？帶你窺探變瘦的秘密」

## 講座成果

- 一、要吃得才好才不容易變胖甚至造成健康上的負擔，但是自從上大學以後餐餐外食，飲食變得難以控制，到底要怎麼挑選外食才可以吃得健康呢？5月2日保健中心與力口1社團合辦飲食營養講座，讓同學們可以有機會學習如何健康吃外食，輕鬆控制體重！邀請安民家醫診所周佑庭營養師主講。
- 二、此次參加人數共64人，問卷回收64份，滿意度97.45%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



## 108年5月「癌症健康篩檢」活動成果

一、提升全校教職員工生健康，落實早期發現早期診斷及治療，於108年5月與臺大醫院共同舉辦『癌症健康篩檢』活動，因現代癌症比例節節升高，養成定期篩檢好習慣尤為重要，其中大腸癌、乳癌、子宮頸癌等，為國人常見癌症，透過免費篩檢，可早期發現、早期治療。

二、活動參與人數及滿意度：

活動日期	活動名稱	參加人次	滿意度		
5月3日	癌症健康篩檢說明會	80	95.54%		
健康篩檢活動	子宮頸癌篩檢	乳癌篩檢	大腸癌篩檢		
5月8日	33	7	10	50	94.80%
5月9日	19	13	12	44	94.80%
總計				共 174 人次參與	



## 108 年 5 月「第 10 屆晨跑」活動成果

一、學務處保健中心與台大晨行人及晨型人社共同舉辦「第 10 屆晨跑」晨跑活動，養成早起運動及培養健康生活的好習慣，晨跑活動共 174 人參加，同學參與度佳，並配合完成前後測活動。

二、活動時間及地點：

活動名稱	活動時間	講師/活動負責人	活動地點及人數
前測(含身高、體重、體脂肪及腰圍)	5 月 2 日-5 月 3 日， 12:00-14:00	保健中心 詹千慧護理師	保健中心 2 樓 參加人數：85 人
晨跑活動	5 月 6 日~5 月 10 日，每 週一至五，早上 7:00 至 8:00	台大晨行人及晨 型人社	臺大體育場、新體 舞蹈教室 參加人數：174 人
後測(含身高、體重、體脂肪及腰圍)	5 月 13 日~5 月 14 日， 12:00-14:00	保健中心 詹千慧護理師	保健中心 2 樓 參加人數：43 人



## 107年5月「體重控制班」活動成果

一、本中心為增加本校教職員工生健康體態，與大安區健康服務中心設計了體重控制班活動課程，多方位的營養課程及運動訓練，把飲食營養及持續運動的正確概念通通融入生活裡面，學務處保健中心與大安區健康服務中心、中山醫院及中華民國健身運動協會共同舉辦「體重控制班」共9堂課。

二、講師及課程內容如下

- (一) 5月13、15、20、22、27、29日，主題：基礎有氧+肌力訓練，主講人：中華民國健身運動協會楊仲哲教練。
- (二) 5月17日，主題：食在重要：健康減重首部曲-減重迷思追追追，主講人：中山醫院營養組吳芷柔營養師。
- (三) 5月24日，主題：健康減重二部曲-避重就輕飲食攻略，主講人：中山醫院營養組吳芷柔營養師。
- (四) 5月31日，主題：「健康減重最終曲-享瘦一生」，主講人：中山醫院營養組邱渝祺營養師。

三、此次參加人數共545人次，問卷回收299份，滿意度94.82%，經參與的教職員與學生體脂肪平均減少1.4有明顯成果，學員反映此系列課程學習收穫很多。



## 107年5月「牙齒保健」講座成果

- 一、 口腔健康為全身健康之一環，齲齒對於口腔健康更有直接之影響，依據大一新生體檢檢查，齲齒率及牙結石約近半，為增加全校教職員工生對牙齒保健的知識，6月3日及5日與臺大醫院牙科部共同舉辦牙齒保健講座，教導正確牙齒保健知識、及如何正確使用牙刷及牙線，講師邀請牙科部尤俐文醫師。
- 二、 此次參加人數共74人，問卷回收65份，滿意度99.23%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



## 108年6月「幸福安全的戀愛(愛滋宣導, 含性教育)」講座成果

- 一、學務處保健中心與臺北市立聯合醫院昆明防治中心6月12日共同舉辦愛滋相關講座，講師邀請臺北市立聯合醫院昆明防治中心陳伯杰管理師。
- 二、此次參加人數共67人，問卷回收59份，滿意度99.44%，經參與的教職員與學生反映此系列課程活潑生動，學習收穫很多。

