

107年3月「健康飲食與運動的重要性」、「減重大作戰」講座成果

- 一、現在飲食習慣及生活作息的改變，使得肥胖的情形逐漸普遍，不但影響健康也影響學習，學務處保健中心於107年3月13日、3月15日與臺大醫院營養室共同舉辦「健康飲食與運動的重要性」講座(校總區)、「減重大作戰」講座(城中校區)，活動講師特別邀請臺大醫院營養室陳乃嘉營養師與馮馨醇營養師，使參加者能藉由此活動有正確的飲食知識、培養運動的好習慣。
- 二、此次參加人數共166人，問卷回收95份，滿意度100%，經參與的教職員與學生反映此課程講師認真、學習收穫很多。



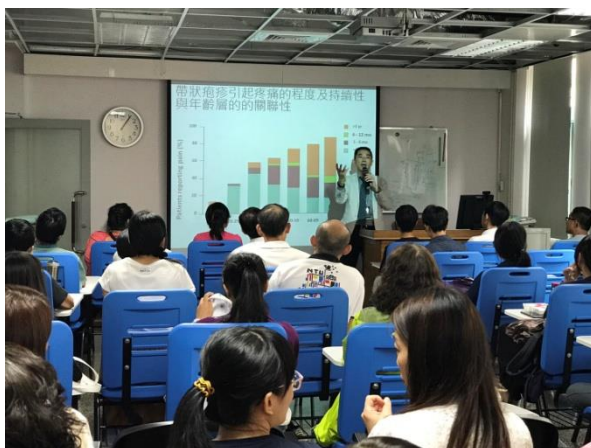
107年4月「痠痛不再來，保健運動操」講座成果

- 一、學務處保健中心為共同營造現代民眾忙碌，常因工作或看書長時間坐者或站立，造成身體痠痛案例時有所聞，4月19日與物理治療系共同舉辦『痠痛不再來，保健運動操』講座，邀請物理治療系柴敏惠老師。
- 二、此次參加人數共97人，問卷回收43份，滿意度100%，經參與的教職員與學生反映此課程講師認真、學習收穫很多。



106 年 5 月「認識麻疹、水痘及帶狀皰疹」講座成果

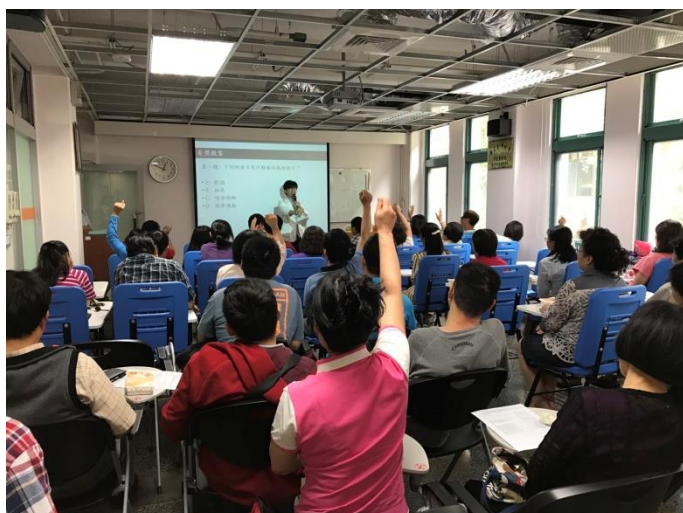
- 一、 水痘為一種猝然發作的全身性疾病，俗稱水珠，好發於冬季及早春，具高度傳染性，同一家庭內的傳染率大於 85%。主要透過人與人之間皮膚直接接觸或經飛沫傳染，或接觸到帶狀疱疹的水疱等途徑感染；帶狀皰疹的發生率其實不低，而且發生率隨著年齡增加也會隨之增高。帶狀皰疹的發生和水痘病毒有關，水痘病毒在人體有兩種完全不同的表現方式。
- 二、 為增加全校教職員工生認識該疾病及防治之道，5 月 24 日與臺大醫院家醫科共同舉辦「認識麻疹、水痘及帶狀皰疹」講座，活動講師邀請臺大醫院家醫科蔡詩力醫師。
- 三、 此次參加人數共 70 人，問卷回收 26 份，滿意度 100%，經參與的教職員與學生反映此課程學習收穫很多，所獲得知識對自己及家人朋友都有益處。



107年5月「癌症健康篩檢」講座成果

- 一、為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107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4日				80	100%
健康篩檢活動	子宮頸癌篩檢	乳癌篩檢	大腸癌篩檢		
5月9日	39	21	20	80	92.6%
5月10日	17	8	2	27	92.6%
總計				共 187 人次參與	



107年6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106學年度大一新生體檢檢查，齲齒率約46.12%(1653人)，牙結石約56.05%(2009人)，6月11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，活動講師邀請臺大醫院牙科部羅卓鈺醫師。
- 二、此次參加人數共78人、問卷回收43份，滿意度95.35%。
- 三、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。



107年6月「消滅病媒蚊，戰勝登革熱」講座成果

一、學務處保健中心為提升全校教職員工生認識登革熱及正確預防觀念，107年6月5日舉辦「消滅病媒蚊，戰勝登革熱」講座、活動講師邀請公衛所蔡坤憲老師。

二、此次參加人數共83人，問卷回收41份，滿意度100%，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。



107年5-6月「107年戒菸班服務」講座成果

一、學務處保健中心與臺大醫院透戒菸教育課程，使學員了解吸菸對身體的危害，並提供相關戒菸方法，輔導學員能有效戒除菸癮，加強學員菸害認知，養成不吸菸與拒菸的態度與能力。

二、107年戒菸班服務共135人參加，活動主題、內容如下：

時間	主題	主講人	參加人數	問卷回收	滿意度
5/16	影片、吸菸的傷害與戒菸的好處	王怡人護理師	23	15	100%
5/23	菸癮與戒斷、想吸菸的策略、藥物、復發	郭斐然醫師	32	15	100%
5/30	戒菸期間的運動保健實務	蔡秀華副教授	25	10	100%
6/6	戒菸的飲食控制	游雅婷營養師	20	16	100%
6/13	戒斷症狀處理	林鳳蓮護理師	19	14	100%
6/20	談自我調適與我	張琦郁臨床心理師	16	14	100%



