

106 年 10 月「享受美食不變胖」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 106 年 10 月 13 日，與臺大醫院營養室共同舉辦「享受美食不變胖」講座，活動講師特別邀請臺大醫院營養室馮馨醇營養師，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 83 人，問卷回收 73 份，滿意度 94.52%，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。



106 年 10 月「遠離菸害大家一起來」講座成果

一、學務處保健中心為共同營造無菸環境及提升全校教職員工生健康，106 年 10 月 19 日與大安區健康活動中心共同舉辦「遠離菸害大家一起來」活動，活動講師邀請國泰醫院蔡晏平個案管理師，提供免費的一氧化碳呼氣檢測與戒菸諮詢服務。

二、此次參加人數共 101 人，問卷回收 49 份，滿意度 95.10%，參與一氧化碳呼氣檢測共 12 位，檢測值皆為正常。



106 年 11 月「視力保健」講座成果

- 一、3C 產品在現在生活已成為不可或缺的工具，為增進全校教職員工生之認識 3C 產品對視力的影響及視力保健，106 年 11 月 21 日及 28 日與臺大醫院共同舉辦「視力保健」講座，活動講師邀請臺大醫院眼科部賴佐庭主治醫師。
- 二、此次參加人數共 205 人，問卷回收 79 份，滿意度 92.96%，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。



106 年 12 月「愛滋宣導」講座成果

- 一、為配合 12 月世界愛滋月，學務處保健中心與臺北市立聯合醫院昆明防治中心、杏陵性諮商中心共同舉辦愛滋相關講座。
- 二、活動日期及主題：12/1「分手的藝術(含愛滋宣導)講座」、12/6「套不套有什麼關係(含愛滋宣導)講座」、12/13「戀愛的藝術(含愛滋宣導)講座」。
- 三、講師邀請臺北市立聯合醫院昆明防治中心陳伯杰管理師、鄭莉齡護理師及杏陵性諮商中心龍冠華臨床心理師。
- 四、此次參加人數共 255 人，問卷回收 117 份，滿意度 88.18%，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。



106 年 11-12 月「第八屆秋跑」活動成果

一、現代人生活壓力大，作息也不規律，學務處保健中心與台大晨行人共同舉辦「第八屆秋跑」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 169 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	活動地點及參加人數
前測(含身高、體重、體脂肪及腰圍)	11 月 15 日-11 月 17 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：124 人
晨跑活動	11 月 20 日~12 月 1 日， 每週一至五， 早上 7:00 至 8:00	台大晨行人	臺大體育場、新體 舞蹈教室 參加人數：169 人
後測(含身高、體重、體脂肪及腰圍)	12 月 4 日~12 月 6 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：80 人



107 年 1 月「成人流感與肺炎鏈球菌之疾病與預防」講座成果

- 一、學務處保健中心為提升全校教職員工生認識流感與肺炎鏈球菌及正確預防觀念,107 年 1 月 3 日舉辦「成人流感與肺炎鏈球菌之疾病與預防」講座、活動講師邀請保健中心池岸軒校醫。
- 二、此次參加人數共 98 人,問卷回收 46 份,滿意度 95%,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。

