

## 108 學年度第一學期健促活動計劃

### 校園意外傷害及急救安全教育

急救訓練-止血、包紮、固定、搬運

11 月 20 日 (星期三) 12:00-3:00pm

11 月 21 日 (星期四) 12:00-3:00pm

急救訓練-CPR、哈姆立克 AED 使用

11 月 27 日 (星期三) 12:00-3:00pm

11 月 28 日 (星期四) 12:00-3:00pm

### 校園餐飲衛生安全教育

健康飲食-多喝水及減糖含糖飲料宣導活動

9 月 5 日-9 月 6 日 9:00am-4:00pm

健康均衡飲食及體重控制

9 月 23 日(星期一) 1:10pm-3:00pm

代謝徵候群

10 月 02 日(星期三) 5:00pm-7:00pm

怎樣吃出美麗與健康-外食技巧及紅綠燈食物選擇

10 月 08 日 (星期二) 5:00pm-7:00pm

珍愛生命，讓愛發光～系列活動--有獎徵答

11 月 26 日-11 月 28 日(星期二-四) 12:00-1:20pm

### 校園疾病、傳染病安全之危機管理

芳香饗宴・樂活舒壓-【精油舒壓】

9 月 25 日 (星期三) 5:00pm-7:00pm

醫學與美容—基礎的皮膚認識與保養

10 月 07 日 (星期一) 1:10pm-3:00pm

解讀你的體檢報告

10 月 24 日 (星期四) 5:00pm-7:00pm

芳香療法-精油與人體的關係

10 月 21 日 (星期一) 1:10pm-3:00pm

珍愛生命，讓愛發光～系列活動--講座

守護健康，拒絕菸害

11 月 18 日 (星期一) 12:00pm-2:00pm

無毒天地，遠離『麻』煩

11 月 26 日 (星期二) 5:00pm-7:00pm

用愛防愛滋

11 月 28 日 (星期四) 5:00pm-7:00pm

### 提升健康服務成長與知能活動

健康服務迎新暨說明會

9 月 11 日(星期三) 1:30-3:00PM

健康促進宣導活動—反菸、反毒、愛滋防治宣導

9 月 10 日-9 月 11 日 8:00am-5:00pm

生命終極關懷-如何陪伴與傾聽

10 月 15 日(星期二) 5:00-7:00PM

防範流感宣導活動--預防新型 A 型流感-5 要 6 不

10 月 23 日 (星期三) 12:00-2:00PM

情緒管理與壓力釋放

10 月 30 (星期三) 12:00-2:00PM

正確重力訓練，練出力與美

10 月 9 日(星期三) 1:00-3:00PM

正確體適能訓練，練出力與美

10 月 16 日(星期三) 1:00-3:00PM

常見的運動傷害與處理

12 月 02 日 (星期一) 1:10pm-3:00pm

從遊戲中找回自信

12 月 04 日 (星期三) 5:00-7:00P M

### 活力健康體適能運動系列課程

1.動作表現改善訓練

9 月 19 日 (星期四) 5:20-7:30PM

2.核心肌力訓練

9 月 26 日 (星期四) 5:20-7:30PM

3.核心肌力訓練-彈力帶運動 (1)

10 月 03 日 (星期四) 5:20-7:30PM

4.核心肌力訓練-彈力帶運動 (2)	10 月 17 日 (星期四) 5:20-7:30PM
5.燃燒脂肪，體態雕塑(1)	10 月 24 日 (星期四) 5:20-7:30PM
6.燃燒脂肪，體態雕塑(2)	10 月 31 日 (星期四) 5:20-7:30PM
7.健康活力體適能運動(1)	11 月 7 日 (星期四) 5:20-7:30PM
8.健康活力體適能運動(2)	11 月 14 日 (星期四) 5:20-7:30PM
<b>珍愛生命，讓愛發光～系列活動--有獎徵答</b>	
11 月 26 日- 11 月 28 日 (星期二-四) 12:00-1:20pm	
登山健行活動 11 月 23 日 (星期六)	

### 108 學年度第二學期健促活動計劃

活動項目	
<b>校園意外傷害及急救安全教育</b>	
急救訓練-CPR、哈姆立克及 AED 使用	<p>4 月 16 日 (星期四) 12:00-3:00pm</p> <p>5 月 8 日 (星期五) 9:00-12:00Am</p>
<b>校園餐飲衛生安全教育</b>	
健康飲食-多喝水及減糖含糖飲料促進活動	3 月-6 月 12:00-1:20 pm(日期另訂)
健康促進宣導活動—反菸、反毒、愛滋防治宣導	3 月-6 月 12:00-1:20 pm(日期另訂)
怎樣吃出美麗與健康—均衡飲食與體重控制	4 月 13 日(星期一) 12:00-1:30pm
生命教育--醫療常識及認識六大類食品、愛滋防治-有獎徵答	5 月 26-28 日(星期二-四) 11:40am-1:30pm
<b>校園疾病、傳染病安全之危機管理</b>	
傳染病防治	3 月 12 日(星期四) 12:00-1:30pm
吸菸與肺部疾病	4 月 9 日(星期四) 12:00-1:30pm
基礎的皮膚認識與保養	4 月 20 日(星期一) 1:20-3:10pm
負責的愛，安全的性-談愛滋防治	5 月 16 日(星期六) 10:00-12:00am
常見的運動傷害與預防	5 月 18 日(星期一) 12:00-1:30pm
中醫與生活	6 月 1 日(星期一) 1:20-3:10pm
健康促進宣導活動—傳染病防治宣導活動	3 月-6 月 12:00-1:20 pm(日期另訂)
健康促進宣導活動—反菸、反毒、愛滋防治宣導	3 月-6 月 12:00-1:20 pm(日期另訂)
<b>提升健康服務成長與知能活動</b>	
芳香饗宴，樂活舒壓-精油舒壓	3 月 23 日(星期一) 5:00-7:00pm
	4 月 23 日(星期四) 12:00-1:30p
生命終極關懷-如何陪伴與傾聽	4 月 6 日(星期一) 5:00-7:00pm

當身邊的人有 AIDS - 如何陪伴與預防	5 月 5 日(星期二) 5:00-7:00pm
反菸反毒愛滋防治創意造型比賽	5 月 6 日(星期三) 12:00-6:30pm
健康促進宣導活動—空污防護 淨化報你知 宣導活動	3 月-6 月 12:00-1:20 pm(日期另訂)
自行車騎乘健行活動	5 月 16 日(星期六) 8:00am-1:00pm
反菸、反毒、防愛滋宣導活動	5 月 24-26 日(星期二-星期四) 12:00-13:20pm