

中山醫學大學

109 學年度第一學期健康促進活動

校園意外傷害及急救安全教育		
11 月 13 日(星期五)	10:00-13:00pm	急救訓練-CPR、哈姆立克 AED 使用
11 月 18 日(星期三)	12:00-3:00pm	急救訓練-CPR、哈姆立克 AED 使用
11 月 20 日(星期五)	12:00-3:00pm	急救訓練-止血、包紮、固定、搬運
校園餐飲衛生安全教育		
9 月 9 日-9 月 10 日	9:00am-4:00pm	健康飲食-多喝水及減糖含糖飲料宣導活動
9 月 21 日(星期一)	1:20-3:10pm	健康均衡飲食，吃出窈窕與健康
10 月 7 日(星期三)	5:20-7:20pm	代謝徵候群
10 月 13 日(星期二)	5:20-7:20pm	怎樣吃出美麗與健康-外食技巧及紅綠燈食物選擇
11 月 23 日-12 月 1 日	12:00-1:20pm	珍愛生命，讓愛發光～系列活動—有獎徵答
校園疾病、傳染病安全之危機管理		
9 月 23 日(星期三)	5:20-7:20pm	芳香饗宴·樂活舒壓-【精油舒壓】
10 月 5 日(星期一)	1:20-3:10pm	醫學與美容—基礎的皮膚認識與保養
10 月 21 日(星期三)	12:00-2:00 pm	傳染病宣導--流感及新型冠狀病毒肺炎預防
10 月 22 日(星期四)	5:20-7:20pm	解讀你的體檢報告
珍愛生命，讓愛發光～系列活動--講座		
11 月 16 日(星期一)	12:00-2:00 pm	守護健康，拒絕菸害
12 月 2 日(星期三)	5:20-7:20pm	負責的愛，安全的性-談愛滋防治
提升健康服務成長與知能活動		
9 月 22-23 月(星期二、三)	9:00am-3pm	(社團博覽會) 健康促進宣導活動-反菸毒、愛滋防治宣導
10 月 14 日(星期三)	12:00-2:00 pm	情緒管理與壓力釋放
10 月 19 日(星期一)	1:20-3:10pm	教您簡單復健運動與姿勢，遠離酸痛
10 月 20 日(星期二)	5:20-7:20 pm	生命終極關懷-如何陪伴與傾聽
11 月 9 日(星期一)	1:20-3:10pm	芳香療法-精油與人體的關係
11 月 24 日(星期四)	5:20-7:20pm	無毒天地，遠離『麻』煩
11 月 27 日(星期五)	12:00-2:00 pm	蝶古巴特拼貼藝術創作工作坊
11 月 7 日(星期六)	8:00-18:00pm	登山健行活動
**以上活動主題、時間皆為預訂 **實際舉辦相關訊息以身心健康中心網站公告為主 **活動皆需網路報名		