

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日(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 |
| <p>**以上活動主題、時間皆為預訂</p> <p>**實際舉辦相關訊息以身心健康中心網站公告為主</p> <p>**活動皆需網路報名</p> | | |