

110 學年度第二學期健康促進活動計劃

3月7日 (一) 5:00-7:40pm	急救訓練-CPR、哈姆立克 AED 使用
3月14(星期一) 12:00-1:30pm	怎樣吃出美麗與健康—均衡飲食與體重控制
3月14日 (一) 5:00-7:00pm	芳香饗宴·樂活舒壓-【精油舒壓】
3月17日 (四) 5:00-7:00pm	教您遠離酸痛-簡單復健運動與姿勢工作坊
3月28日 (四) 12:00-1:30pm	讓您的『視』界更美麗-談視力保健
3月28日 (一) 1:30-3:00pm	傳染病防治及自我管理
4月7日 (四) 12:00-1:30pm	守護健康，拒絕菸害
4月11日 (二) 5:00-7:00pm	生命終極關懷-如何陪伴與傾聽
4月25日 (一) 12:00-1:30pm	芳香饗宴·樂活舒壓-【精油舒壓】
4月30日 (六) 8:00-16:00	健康樂活自行車騎乘活動
5月2日 (一) 1:30-3:10pm	基礎的皮膚認識與保養
5月3日 (二) 5:00-7:00pm	當身邊的人有 AIDS - 如何陪伴與預防
5月4日 (三) 5:00-7:40pm	急救訓練-CPR、哈姆立克 AED 使用
5月9-13日 (一至五) 12:00-1:30p	反菸反毒愛滋防治創意比賽
5月23-27日(二-五) 11:40am-1:20pm	生命教育--醫療常識及認識六大類食品、愛滋防治—有獎徵答
6月6日 (一) 1:30-3:10pm	中醫與生活—談養生
3-6月 12:00am-1:20pm	健康飲食-多喝水及減糖含糖飲料宣導活動
3-6月 12:00-1:20pm	健康促進活動—傳染病防治宣導
3-6月 12:00-1:20pm	健康促進活動—反菸毒、愛滋防治、性教育推廣宣導
3-6月 (四) 12:00-1:20pm	健康促進宣導活動—空污防護 淨化報你知 宣導活動
3-6月 (四) 12:00-1:20pm	健康促進--視力保健宣導活動
3月8日	體適能前測
5月17日	體適能後測

備註：

- 1.活動日期/時間為暫定計劃，若因故有所異動，以實際舉辦活動日期為主。
- 2.活動因應 COVID-19 疫情變化調整活動辦理方式，如數位學習、線上教學或影片教學等等多元學習方式。