

109 學年度健康促進活動花絮

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
109	109.9.9-10	健康飲食，多喝水及健糖含糖飲料宣導	正心 2 樓	495
				
109	109.9.15-9.18	反菸毒、愛滋防治宣導	正心一樓大廳	206
				
109	109.9.19	『淨灘、淨山、淨街』三淨活動	臺中市清水區	50
				
109	109.9.21	健康均衡飲食，吃出窈窕與健康	正心 0322 教室	123
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
109	109.9.22-23	反毒、反菸、愛滋防治宣導	微風廣場	175
				
109	109.9.23	芳香饗宴，樂活舒壓	正心 0221 教室	62
				
109	109.9.24-12.24	體位控制健康瑜珈班	大慶舞蹈教室 教室	228 人次
				
109	109.9.27	2020 愛要大聲說--反毒、拒菸、愛滋防治宣導	維他露基金會館	150
				
109	109.9.29~ 109.12.22	活力有氧運動課程	正心 5 樓長廊	225 人次
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
109	109.10.5	基礎的皮膚認識與保養	正心 0322 教室	122
				
109	109.10.07	代謝症候群	正心 0221 教室	62
				
109	109.10.13	怎樣吃出美麗與健康-外食技巧及紅綠燈食物選擇	正心 0221 教室	63
				
109	109.10.14	情緒管理與壓力釋放	正心 1015 教室	63
				
109	109.10.19	教您簡單復健運動與姿勢，遠離酸痛	正心 0322 教室	120
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
109	109.10.20	生命終極關懷-如何陪伴與傾聽	正心 0221 教室	66
				
109	109.10.21	傳染病防治--流感及新型冠狀病毒肺炎預防	正心 0222 教室	63
				
109	109.10.22	解讀你的體檢報告及校園中常見的疾病	正心 0222 教室	65
				
109	109.11.07	健康促進活動-南庄健走活動	后里鳳凰山步道	206
				
109	109.11.09	芳香療法-精油與人體關係	正心 0322 教室	133
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
109	109.11.10	急救訓練--CPR、哈姆立克及 AED 使用	正心 0222 教室	62
				
109	109.11.13	急救訓練--CPR、哈姆立克及 AED 使用	正心 0711 教室	61
				
109	10.11.16	守護健康，拒絕菸害	正心 0311 教室	66
				
109	109.11.19	急救訓練-止血、包紮、固定、搬運	正心 0222 教室	57
				
109	109.11.24-11.27	珍愛生命，讓愛發光--反毒、拒菸、愛滋防治宣導	正心樓一樓	224
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
109	109.11.24	無毒天地，遠離麻煩	正心 0222 教室	62
				
109	109.11.27	蝶古巴特拼貼藝術創作工作坊	正心 0222 教室	25
				
109	109.12.02	負責的愛，安全的性-談愛滋防治	正心 0221 教室	67
				
110	110.03.09-05.11	活力有氧運動課程	正心 5 樓長廊	133
				
110	110.03.11-05.13	體位控制健康瑜珈班	大慶舞蹈教室	175
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
110	110.03.11	怎樣吃出美麗與健康--均衡飲食與體重控制	正心 0222 教室	65
				
110	110.03.15	傳染病防治及自主管理	實一教室	103
				
110	110.03.19	急救訓練：CPR、哈姆立克及 AED 使用	正心 0221 教室	65
				
110	110.03.22	芳香饗宴，樂活舒壓	正心 0712 教室	64
				
110	110.03.29	芳香饗宴，樂活舒壓	實一教室	97
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
110	110.04.06	負責的愛，安全的性-談愛滋防治	正心 0212 教室	69
				
110	110.04.08	吸菸與肺部疾病	正心 0523 教室	63
				
110	110.04.10	環保自行車迎風樂活向前行活動	東豐綠色走廊&后豐鐵馬道	197
				
110	110.04.12	生命終極關懷-如何陪伴與傾聽	正心 0712 教室	62
				
110	110.04.26	教您簡單復健運動與姿勢，遠離酸痛	實一教室	83
				

學年度	活動日期	活動主題	活動地點	活動人數
110	110.04.28	健康自主管理-傷口照護宣導	正心一樓長廊	42



110	110.05.03	基礎的皮膚認識與保養	實一教室	84
-----	-----------	------------	------	----



110	110.05.10-05-14	響應反菸毒防愛滋創意比賽	正心一樓大廳	414
-----	-----------------	--------------	--------	-----



110	110.06.07	中醫與生活	數位學習	105
-----	-----------	-------	------	-----

中醫與生活

◆ 講師以生活中與自己息息相關的病痛哪些疾病適合西方醫學那些疾病可以考慮中醫進行調養

◆ 介紹針灸、拔罐、刮痧、推拿

時間：6月07日(星期一) 1:20-3:10
地點：數位學習
講師：林榮志 醫師

中醫與生活

林榮志主任
中山醫學大學附設醫院
中西整合醫療科

中藥與食材

- 何首烏
- 黑芝麻
- 核桃仁
- 黑豆
- 髮菜
- 桑椹