

健康週活動說明-教師

一、教職員工健康檢查

(一)時間：3/18(五)8：30-11：30、12：30-15：30(中午工作人員休息 1 小時)

(二)地點：誠信館

(三)檢查項目：一般檢查、血液檢查(血液常規、肝、腎功能、血脂肪、血糖、腫瘤標誌物篩檢等)、胸部 X 光檢查，醫師觸診。

另：骨質密度及衛生所癌症篩檢(乳房攝影及糞便檢查)-可自由參加。

(四)注意事項：

1. 當天請穿著輕便衣物，方便穿脫之鞋襪。

2. 抽血檢查前禁食 6-8 小時。

3. 懷孕及特殊情況不適合胸部 X 光檢查者，請當天告知檢查人員。

4. 癌症篩檢：早上 9：00 至中午 12：00(檢查當日請攜帶【健保卡】)。

(1)乳房攝影對象為 45-69 歲女性，每 2 年 1 次。

(2)糞便檢查對象為 50-69 歲，男女皆可，每 2 年 1 次。院所將發檢體採集管及平信封各乙個，受檢者攜帶回家收集糞便檢體後，將採集管裝入信封直接投遞郵筒即可。

*板橋區衛生所表示，因本校去年子宮頸抹片檢查受檢人數為個位數(不足 30 人)，為避免資源浪費，本次將不派專車，請有需要的同仁，自行前往醫療衛生單位檢查。

二、「105 致理 -回收電池獎愛心」活動

(一)活動對象：全校師生

(二)活動日期：3 月 7 日(一) - 31 日(四)

(三)活動地點：信義樓一樓健康中心

(四)活動說明：每回收 10 個電池，即贈送抽獎券 1 張，活動結束後 4 月 13 日(三)公開抽獎；本活動提供 50 個以上獎項，頭獎為價值 3,000 元禮券。回收電池所得金額全數捐贈本校「致理之愛基金」帳戶。

三、「好漢爬梯趣」活動

(一)活動對象：全校師生

(二)報名時間：3 月 14 日(一) - 18 日(五)

(三)活動時間：3 月 21 日(一) - 4 月 1 日(五)

(四)報名地點：衛保組或健康中心(進修部)索取集點卡

(五)活動地點：綜合教學大樓 3 座樓梯

(六)活動說明：衛保組於活動期間內，每天隨機放置 2 個字樣圖章於綜合教學大樓 3 座樓梯轉角，請參加者每天走樓梯，尋找圖章，找到後，將圖章蓋於集點卡上，活動期間內共累計 10 個字樣(好漢爬梯趣 大獎送給您)圖章。集滿集點卡後，於 4 月 12 日前繳回衛保組，即可參加抽獎。

(七)獎勵方式：頭獎 5 名，價值 1500 元運動禮券。4 月 13 日(三)舉辦抽獎活動。

四、「日行一萬步-健康有保固」活動

- (一)活動對象:全校師生，50 名。
- (二)報名時間： 3 月 14 日（一）-18 日（五）
- (三)活動日期： 3 月 14 日（一）- 4 月 16 日（五）
- (四)報名及活動地點：信義樓一樓健康中心
- (五)活動說明：請於報名期間攜帶 200 元保證金至健康中心租用計步器 並辦理登記。報名後，計步器歸零，即可開始健走，健走步數達 10,000 萬步者至健康中心登錄步數及蓋「讚」章。
- (六)獎勵方式:活動期間內完成健走 20 萬步，於活動結束日，贈送價值 200 元禮券或原計步器乙台。（兩者擇一，送完為止）

五、「健康存摺-讚」活動

- (一)活動對象:全校師生。
- (二)活動日期： 3 月 14 日（一）- 4 月 29 日（五）
- (三)活動地點：校園
- (四)活動說明：活動期間內至衛保組或健康中心(進修部師生)領取健康存摺，凡參加學務處學輔中心、體育組或衛保組辦理之身心健康活動，均可獲得「讚」章戳印，共計累計 10 個「讚」章，即可至衛保組或健康中心(進修部學生)換取精美小禮物乙份。本組準備 50 份獎品，送完為止。