

致理科技大學 104 學年度第 2 學期

健康週活動計畫表

日期	時 間	活動項目	地 點	協辦單位/講師	備註
3/7(一) 3/31(四)	8:00-21:00	「105 致理-回收電池獎愛心」 活動	健康中心		自由參加
3/14(一) 4/16(五)	8:00-21:00	「日行一萬步-健康有保固」 活動	校內外 健康中心	啟新診所	現場報名 限額 60 名
3/14(一) 4/29(五)	8:00-21:00	「健康存摺-讚」活動	校園	衛生保健組	自由參加
3/15(二)	12:20-14:10	「留住健康-吃出營養」 講座	忠孝樓 4 樓 第 1 會議室	癌症關懷基金會/ 黃翠華執行長	事先報名 60 名 (A1)
3/18(五)	10:00-16:00	大統生技展示	綜大一樓中庭	大統生技	自由參加
3/21(一) 3/25(五)	8:00-21:00	健康 DIY 檢測	健康中心	啟新診所	自由參加
3/21(一) 4/1(五)	8:00-21:00	「好漢爬梯趣」活動	綜合教學大樓	啟新診所	自由參加
3/23(三)	12:20-14:10	「留住健康-手足療法」 講座	忠孝樓 4 樓 第 1 會議室	張名欽講師	事先報名 限額 60 名 (C)
	14:10-16:30	手足療法，健康按摩	健康中心	張名欽講師	自由參加
3/24(四)	13:20-15:10	「護眼大作戰」講座	綜大 1 樓表演廳	啟新診所/ 樸慧珍講師	自由參加
	13:30-16:30	鬆筋按摩	健康中心	宏昌中醫診所	自由參加
3/25(五)	12:20-14:10	「婦女中醫保健」講座	忠孝樓 4 樓 第 1 會議室	宏昌中醫診所/ 吳婷華醫師	事先報名 限額 60 名 (D)
	13:30-16:30	鬆筋按摩	健康中心	宏昌中醫診所	自由參加
3/29(二)	12:20-14:20	「留住健康-健康飲食趣」 講座	忠孝樓 4 樓 第 1 會議室	癌症關懷基金會/ 黃翠華執行長	事先報名 限額 60 名 (A2)

健康週活動說明-學生

一、「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。

二、「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。

三、「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)

四、「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。

健康週活動報名表 (3/4(五)前繳回衛保組, 額滿即截止)

班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D
班級	學號	姓名	聯絡電話	報名參加項目(打勾)(A1 與 A2 擇一)			
				A1	A2	C	D

註:報名表格不敷使用, 請自行印影, 造成不便敬請見諒!