

# 長庚科大，健康寶藏

## 活動成果



螞蟻刺客闖關活動-報名盛況

### 「螞蟻刺客」-闖關系列活動

- 1.在校園中路走上，本次活動共共締造 106,199,773 步，相當於 53099.8865 公里，環島海岸線 46.62 圈。
- 2.「步步高升」-有 94.15%達到每周至少 2 萬步，達到每周萬步走有 48.94%，共有 92 位。
- 3.「健康步梯挑戰營」-校園 4 棟步梯闖關通過率為 71.73%，相當 145.54 台北 101

- 4.「揪團/個人體位管理」比賽共 101 師生參加，共減重 116.4kg，其中個人組共減重 53.5kg，最高減 5.3kg；團體組共減重 63kg，最高減 9.5kg。



### 「健康促進生活坊」

- 1.翻轉你不喜歡的蔬菜料理系列-對蔬菜料理的知識( $t=2.939, p=.008$ )，及認為有能力可以翻轉不喜歡蔬菜的料理知識與能力信心( $t=2.349, p=.008$ )皆有顯著成長。
- 2.肩頸紓壓系列-了解壓力對身心的影響( $t=5.294, p=.000$ )及自覺心理健康狀況( $t=6.990, p=.000$ )皆有進步。
3. 健康促進生活坊系列-你不可不知道的祕密(食品安全)- 教職員對海鮮類引發過敏相關知識( $t=5.026, p=.000$ )如何分辨海鮮腐敗時所產生的組織胺( $t=7.606, p=.000$ )有能力預防過敏性組織胺食品中毒的發生( $t=5.667, p=.000$ )。

### 「教育深耕-日行萬步任我行」

24 小時日行萬步挑戰營共創下 1,427,552 步，98.36%參與人員皆有闖關成功達到日行萬步。個人組冠軍達到 45232 步(教資中心陳偉婷)、團體組冠軍平均為 31,345 步(學務處)。

### 「螞蟻走出校園-Formosa 樂活盃」

共 45 位師生與眷屬參加 3K/12K 路跑共 22 位學生擔任路跑志工、10 位擔任起跑員。

