

• 108年度健康促進計畫 •

漫步螞蟻雄兵 集步締造134,438,498步
環繞59圈台灣海岸線
1.68圈地球赤道的距離

長庚科大 健康減法人生

健康體位系列活動成果



健康促進減法生活坊系列- 椅子瑜珈

經過教導與演練椅子瑜珈動作，教職員認為可以提升對自主進行椅子瑜珈的知識(t=8.008, p=.000)，也願意有空時自己練習椅子瑜珈(t=6.242, p=.000)，未來執行的可能性(t=7.033, p=.000)都有顯著性改變。做完本活動後，自覺健康狀況有改善(t=8.102, p=.000)，未來願意養成運動習慣性(t=7.550, p=.000)與提升運動量可能性(t=7.855, p=.000)都有顯著增加。



健康促進減法生活坊系列- 蔬果汁可以這樣打這樣喝

上完課後學生在外食的時候，有把握會增加蔬菜攝取量達顯著性差異(t=2.876, p=.013)，本活動可以提升學生日常生活的健康促進行為達4.87分，有助於日常生活的實務應用達4.87分。



健康促進減法生活坊系列- 你的頭皮深呼吸了嗎？

教職員對如何辨別頭皮問題(t=8.718, p=.000)與保養頭皮技能(t=9.189, p=.000)皆有顯著性成長。教職員參加本活動後，覺得心情很放鬆達4.95分。



健康促進減法生活坊系列- 熟沙拉料理

教職員對本活動可以提升其在健康飲食自主管理的知識(t=4.78, p=.001)、態度(t=4.78, p=.001)與實踐可能性(t=5.451, p=.000)皆達顯著性改變。自覺健康狀況也變好(t=4.486, p=.001)。

健康促進減法生活坊系列- 肩頸鬆鬆鬆，BRAIN放空

肩頸紓壓系列-了解壓力對身心的影響(t=4.830, p=.000)及自覺心理健康狀況(t=5.435, p=.000)皆有進步。



健康促進集點GO

「個人/揪團體位管理」比賽:共258位參加，其中個人組有24位，團體組74組(234)位參加比賽。8周下來整體成功率為48.34%。整體總共減重308.3kg，其中個人組減重成功率為48.34%，(最高為12.4kg)；團體組減重成功率為70.27%，共減重285.72kg(最高為15.3kg)。結果顯示團體力量大，利用同儕鼓勵與互相拉抬可以提升減重持續度與成效。

「健康步梯挑戰營」:共352位參加以走樓梯代替坐電梯運動。8周下來完成率為57.8%。參與者可持續執行健康步梯活動，共締造112,640樓層，相當於爬了1,115棟的台北101大樓！

健康動一動

教職員共292人次參與，學生共1,638人次共同參與課間健康動一動。同時本活動也融入全校導師會議、健促講座研習、校內研習與會議等。

教育深耕-健康扎根

96.67%參與人員皆有闖關成功達到日行萬步。團體組冠軍2天一夜共獲得14點。活動內容包含快問快答、健走等活動。

自律神經失調與睡眠講座

本活動講座搭配HRV檢測與諮詢，師生在活動後自覺可提升師生對壓力與自律神經的認識達4.69分，提升對自我健康的重視4.74分。