



• 109年度健康促進畫-長庚科大 •

漫步螞蟻雄兵 集步締造84,192,324步
環繞35圈台灣海岸線
1.05圈地球赤道的距離

健康X減法方程式I計畫

健康體位系列活動成果



X減法生活坊系列-毛巾瑜珈

經過教導與演練毛巾瑜珈動作，教職員認為可以提升對自主進行毛巾瑜珈的知識($t=13.930$, $p=.000$)，也願意有空時自己練習毛巾瑜珈($t=11.136$, $p=.000$)，未來執行的可能性($t=11.925$, $p=.000$)都有顯著性改變。做完本活動後，自覺健康狀況有改善($t=12.235$, $p=.000$)，未來願意養成運動習慣性($t=10.564$, $p=.000$)與提升運動量可能性($t=11.136$, $p=.000$)都有顯著增加。

X減法生活坊系列-你的頭皮深呼吸了沒？

教職員對如何辨別頭皮問題(頭皮與壓力、掉髮與睡眠關係)($t=7.646$, $p=.000$)與保養頭皮技能($t=8.373$, $p=.000$)皆有顯著性成長。教職員參加本活動後，覺得心情很放鬆達4.7分。

減法生活坊系列-肩頸鬆鬆 BRAIN放空

教職員對紓壓精油相關知識(精油與壓力、肩頸僵硬痠痛及睡眠關係)($t=1.350$, $p=.000$)了解壓力對身心的影響($t=2.345$, $p=.000$)及自覺心理健康狀況($t=1.304$, $p=.000$)皆有進步。

X減法生活坊系列-植化素的神奇力量

教職員對本活動可以提升其在健康飲食自主管理的知識(對於植化素的認識與運用)($t=1.836$, $p=.094$)、健康飲食攝取態度($t=1.915$, $p=.082$)與實踐可能性($t=2.803$, $p=.017$)皆達顯著性改變。



健康促進集點GO

「個人/揪團體位管理」比賽:共201位參加，其中個人組有39位，團體組53組(162)位參加比賽。8周下來整體成功率為51.50%。整體總共減重137.3kg，其中個人組減重成功率為43.59%，(最高為4.6kg)；團體組減重成功率為52.17%，共減重116.1kg(分組減重最高為14.1kg)。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。增重組共19位參加，骨骼肌共增重33kg，整體總共增重體重7.3kg，最高增重2.1kg，增重成功率為42%。參與者之BMI值改善達16%、腰圍改善達12%。師生每日喝水1500cc達成率為94.1%、每週五蔬果達成率為80%、每週萬步走達成率為98.7%、而師生建議明年持續辦理達98.4%。

「健康步梯挑戰營」:共306位參加以走樓梯代替坐電梯運動。持續8周下來平均完成率為52%。參與者可持續執行健康步梯活動，共締造144,941階梯，相當於1435棟101大樓。

健康促進合作夥伴:總務處、保健營養系、推廣教育組、教資中心、生輔組、課外組、軍訓室、妝品系、諮商中心、校園救護社、曼都髮廊、德安姿