

通 知

中華民國 115 年 4 月 7 日
聯絡人：王姿雯
聯絡電話：(05)206-8235

主旨：為推動健康體位與規律運動習慣，辦理 115 年健康促進系列活動-「健康體位」走路一萬步·健康不迷路，請鼓勵學生踴躍報名參加

說明：

一、根據相關研究資料顯示，走路為日常生活中輕鬆執行之運動方式，具有多項健康益處，包含預防及改善心血管疾病、糖尿病與代謝症候群，並有助於體重控制。藉由本次活動，鼓勵學生培養規律健走習慣，將運動融入生活，共同邁向健康生活型態。

二、活動資訊：

(一)活動名稱：115 年健康促進系列活動-「健康體位」走路一萬步·健康不迷路

(二)活動時間：115 年 4 月 20 日~115 年 5 月 3 日止。(共計 2 週)

(三)活動地點：各校區健康中心

(四)活動對象：本校在學學生

三、活動方式：

(一)本活動採線上報名，請於 115 年 4 月 13 日~115 年 4 月 17 日完成報名，並填寫前測線上表單 <https://reurl.cc/EbkY6k>。始得參與本次活動。



(二)參加者須利用手機 App、計步器或其他具計步功能之裝置(須具儲存紀錄功能)，於活動期間連續 2 週進行記錄：

1. 第一週：4 月 20 日至 4 月 26 日

2. 第二週：4 月 27 日至 5 月 3 日

每週至少 3 天達到每日萬步，2 週合計至少完成 6 次達標紀錄。

(三)活動截止後，請於 5 月 11 日至 5 月 15 日 15:00 前，攜帶計步紀錄裝置至所屬校區健康中心查驗。達成活動條件並完成後測問卷者，即具抽獎資格，有機會獲得 100 元全聯禮券(限額 20 名，每人限領一次)，後測線上表單 <https://reurl.cc/21X7Kv>



- (四) 未於期限內完成前及後測問卷者，不具抽獎資格。
- (五) 問卷資料僅供本活動健康促進成效分析使用，並依相關規定妥善保存與管理。

四、得獎公告及領獎規則：

- (一) 得獎名單將於 115 年 5 月 20 日公告於本校學生事務處衛保組網頁，主辦單位不另行個別通知。
- (二) 得獎者須於公告指定期限內完成領獎，逾期未領者視同放棄，由主辦單位依權限處理。

五、備註：

- (一) 本活動得獎者發放對象依教育部規定辦理，主辦單位如遇不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以本組網頁公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。
- (二) 如有任何疑問，請洽各校區健康中心。
蘭潭校區，連絡電話：(05)271-7069，黃護理師、蔡護理師
新民校區，連絡電話：(05)273-2957，林護理師
民雄校區，連絡電話：(05)206-8235，王護理師

此致
本校各系所

學生事務處衛生保健組 敬啟