

21 天 健康培力營及 21 天 健康體位管理

雙活動重磅上場◆開始報名囉!

邀您一起好習慣◆為健康加分~

21 天 健康培力營



報名連結：<https://reurl.cc/xLXYe5>

活動對象：本校學生及教職員工

活動期程：即日起報名+加入 LINE 社群一起努力顧健康

113 年 3 月 11 日起至 3 月 31 日止為活動期，21 天每日自行至

LINE 社群記事本連結記錄 <https://reurl.cc/N4D5nm>

飲食.運動.睡眠資訊建置於衛生保健組健康促進網頁 <https://reurl.cc/xLXYo5> 提供大家運用

21 天 健康培力營「飲食/運動/睡眠」生活習慣記錄項：

	項目	計分
飲食	1. 不吃油炸食品 2. 飲料不含糖 / 不加果糖（玉米糖漿）/ 不加料（QQ、珍珠...） 3. 吃原形食物 + 「超加工食品」少於 3 樣/日（例如量產包裝餅乾麵包、加工肉品、泡麵、冷凍食品、微波即食食品...這類標示含多種食品添加物商品為超加工）。 4. 喝白開水（至少 30cc/kg/日） 5. 蔬菜至少 2 飯碗/日（多蔬菜少水果） 6. 「豆魚蛋肉」1 掌心/餐	各 1 分/日
運動	連續運動 20 分鐘以上或分次運動累計達 30 分鐘以上	3 分/日
睡眠	1. 23:30 前關網上床就寢 2. 睡足 7 小時	各 1 分
認知	社群不定期推播飲食/運動/睡眠影片，限時點閱+完成問卷	2 分
健康促進 實體課程	活動期間內參加健康中心辦理之瑜珈/飲食/菸害、愛滋防制/急救訓練.....實體課程	2 分/堂

計分獎勵說明：

記錄方式	獎勵方式(教育部經費規範限學生)
1. 活動期間 113 年 3 月 11 日起至 3 月 31 日止，當日自行至 LINE 社群記事本連結表單記錄 https://reurl.cc/N4D5nm 2. 4 月 1 日至 4 月 12 日以 LINE 社群告	1. 學生每滿 120 分並如期完成後測獲得 1 次摸彩號碼，獎品總金額 20,000 元，可重複中獎。 2. 4 月 23 日網頁公告得獎名單。即日起至 5/3（9:00-17:00/工作日）前可憑身分證至屏商校區健康中心領獎，可憑證委託代領。

<p>進行後測填答。</p> <p>3. 活動期全程參加衛生保健組健康促進實體課程者，依簽到表自動給分。</p>	<p>3. 逾期未領獎項 5/10 重抽獎，5/13 公告領獎，再逾期 5/23 日未領獎項，控留 113 學年度第 1 學期健康促進活動運用。</p> <p>4. 教職員工達 120 分以上並完成後測填答者，獎勵環保袋 1 只。</p>
--	---

21 天 健康體位管理

參加對象:需為報名 21 天健康培力營者

- (1)已報名 21 天健康培力營 BMI>24 者同步取得 21 天健康體位管理參加資格，3 月 20 日前至民生或屏商校區健康中心量測身體組成分析儀、腰圍並至 LINE 社群記事本連結完成填表 <https://reurl.cc/lgXEDA> 即取得獎勵資格。
- (2)已報名 21 天健康培力營但 BMI 正常，可憑即日起於健康中心身體組成分析儀量測結果「體脂率男性 \geq 25%、女性 \geq 30%」以體脂過高參與，含腰圍並上傳至 LINE 社群記事本 連結完成填表 <https://reurl.cc/lgXEDA> 即取得獎勵資格。

活動期程: 113 年 3 月 11 日起至 3 月 31 日進行 21 天健康培力營記錄及體位管理，4 月 1 日至 4 月 12 日後測上傳。

體位管理工具:

- (1)資訊:飲食(體重體脂管理).運動.睡眠資訊建置於衛生保健組健康促進網頁 <https://reurl.cc/xLXYo5> 提供體位管理運用。
- (2) LINE 社群:報名 21 天健康培力營時加入 LINE 社群，讓我們提醒生活作習及減重減脂重點、回應相關提問，群體共同努力，幫身體找回平衡體位的能力。

21 天 健康體位管理記錄項及獎勵說明 (教育部經費規範限學生)

1. 學生獎勵條件:
 - (1) 21 天健康培力營記錄需累計得分達 120 分以上（同步取得 21 天健康培力營摸彩資格）。
 - (2) 每週至少上傳飲食（一餐飲食內容物照片）及運動（運動自拍或穿戴式裝置紀錄照片）各一張。
 - (3) 體重、體脂每下降 1kg、1%獎勵禮卷 100 元（前測 BMI 正常但體脂率過高者，獎勵以體脂率下降率計算。若 BMI 與體脂率均過高，二項均下降者，則採用下降較多項目計算獎勵）。
2. 因 4/15 統計獲得獎勵人數後，才能計算獎勵金額，故依規定至政府電子採購網下單請購門市市佔率前三之超商禮卷，優先選擇能快速出貨商家，以免延誤獎項領取。
3. 4/23 網頁公告獎勵名單、禮卷金額，如有疑問請於 4 月 30 日前洽 08-7663800 轉 12302 鄧護理師，逾期不受理。
4. 5/15 至 5/31（9:00-17:00/工作日）憑身分證至屏商校區健康中心領獎，可憑證委託代領，經報名填寫 MAIL 通知 2 次仍逾 113 年 9 月 30 日止未領取者取消獎勵資格，控留 113 學年度第 1 學期健康促進活動運用。
5. 教職員工體重、體脂下降 1kg、1%以上並如期完成後測者獎勵環保袋 1 只，於 5 月 31 日前憑職員證至屏商校區健康中心領取。

健康中心主辦◆08-7663800 轉 12302 鄧護理師