

21 天 健康培力營 II 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 II

報名連結：<https://forms.gle/TdPgpD5UmH82JDV17>



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

114 年 3 月 7 日起至 3 月 27 日止為活動期，21 天每日自行至 LINE 社群記事本連結記錄 <https://forms.gle/FH5Rfpo7gfiwQcgR8>

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> 供大家運用

21 天 健康培力營 II 「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 114 年 3 月 7 日起至 3 月 27 日止，當日自行至 LINE 社群記事本連結表單記錄 https://forms.gle/FH5Rfpo7gfiwQcgR8	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 25,000 元，可重複中獎。 2. 4 月 22 日網頁公告得獎名單。即日起至 5/2（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。

- | | |
|------------------------------------|---|
| 2. 3月28日至4月10日以LINE社群公告進行後測填答。 | 3. 逾期未領獎項5/9重抽獎，5/12公告領獎，再逾期5/23日未領獎項，控留114學年度第1學期健康促進活動運用。 |
| 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。 | 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。 |

21天 健康體位管理

參加對象:需為報名21天健康培力營II者

- (1)**體位過重組:**已報名21天健康培力營II + 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://forms.gle/2APQrLZ1FcgzrNBR6> 即取得參加獎勵資格。
- (2)**體脂率過高組:**已報名21天健康培力營但BMI正常(健康體位BMI18.5-24)，可憑報名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，含腰圍並上傳至至LINE社群記事本連結完成填表 <https://forms.gle/2APQrLZ1FcgzrNBR6> 即取得參加獎勵資格。
- (3)**體位過輕組:**已報名21天健康培力營II + BMI < 18.5 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://forms.gle/2APQrLZ1FcgzrNBR6> 即取得參加獎勵資格。

活動期程:114年3月7日起至3月27日進行21天健康培力營II記錄及體位管理，3月28日至4月10日完成後測上傳。

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II時加入LINE社群，讓我們提醒生活作習及體位管理重點、回應相關提問，群體共同努力，幫身體找回平衡體位的能力。
- (3)工具:民生/屏商健康中心身高體重計、身體組成分析儀、腰圍量尺。

21天 健康體位管理記錄項及獎勵說明(教育部經費規範獎勵對象為學生)

1. 學生獎勵條件:
 - (1) 21天健康培力營II記錄需累計得分達120分以上(同步取得21天健康培力營II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) **體位過重/體脂率過高組** 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)。
 - (4) **體位過輕組** 後測肌肉每增加1%獎勵禮卷100元
2. 因4/10後測結束統計獲獎勵人數後，才能計算獎勵金額按規定至政府電子採購網下單請購超商禮卷，將優先選擇能快速出貨商家，以加速獎項領取時程。
3. 4/22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. 5/12 至 5/23 (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 114 年 6 月 6 日止未領取者取消獎勵資格，控留 114 學年度第 1 學期健康促進活動運用。
5. 教職員工如期完成後測，**體重、體脂下降 1kg、1%、增肌 1%**以上者，獎勵環保袋 1 只，於 5/12 至 5 月 23 日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

21 天健康培力營 II +21 天健康體位管理活動日程表

活動名稱	活動期程	重點事項
21 天健康培力營 II 21 天健康體位管理	2/17-3/20 宣導、報名	◆活動宣導、報名 ◆體位管理者完成前測上傳
21 天健康培力營 II 21 天健康體位管理	3/7-3/27 活動期	◆影片學習+生活型態記錄積分 ◆體位管理者飲食運動照上傳
21 天健康培力營 II 21 天健康體位管理	3/28-4/10 後測	◆健康培力營 II 完成後測問卷 ◆體位管理者完成後測上傳
21 天健康培力營 II 21 天健康體位管理	4/22 ◆21 天健康培力營 II 公告 25,000 元 獎項得獎名單 ◆21 天健康體位管理公告成績及獎勵禮卷金額	◆即日至 5/2 (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)，逾期未領獎項 5/9 重抽獎，5/12 公告領獎 ◆21 天健康體位管理待禮卷採購後領獎
21 天健康培力營 II 21 天健康體位管理	5/12 ◆21 天健康培力營 II 公告未領獎項重抽得獎名單 ◆21 天健康體位管理領取禮卷	◆5/12 至 5/23 (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) ◆健康體位管理獎勵逾 6 月 6 日止未領取者取消獎勵資格，控留 114 學年度第 1 學期健康促進活動運用。