

21 天 健康培力營III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III

報名連結：<https://forms.gle/ZCfSXfsxjAMrd3kcA>



活動對象：本校學生及教職員工

活動期程：即日起報名 21 天健康培力營III：AI 隊友助攻、社群共好努力，讓你健康加分、獎金拿滿！

活動方式：115 年 3 月 11 日起至 3 月 31 日止為 21 天活動期，每日自行至 LINE 社群記事本連結記錄 <https://forms.gle/eaCeNoAAwa16NABU7> 前一日執行狀況

飲食、運動、睡眠、潔牙資訊建置於衛生保健組健康促進網頁 <https://reurl.cc/xLXYo5> 供運用

21 天 健康培力營 III 「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、加工肉品、泡麵、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 前上床就寢 2. 睡足 7 小時	各 1 分
護牙	1. 進食後 10 分鐘內清水強力漱口 15~30 秒，去除食物殘渣降低酸度 2. 一天至少 2 次以含氟牙膏進行 2-3 分鐘徹底刷牙(睡前那次最重要)	各 1 分
認知	社群不定期推播飲食/運動/睡眠/潔牙影片，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(公告於衛生保健組網頁)	2 分/堂
AI 助理執行	上傳飲食、運動、睡眠、潔牙、體位管理、戒菸執行與 Gemini、ChatGPT 對話截圖或分享對話	1 分/每日 採計 1 則
護牙 加碼獎勵	1.活動期潔牙累計分數≥30 分 2.活動期上傳牙科就醫記錄(114.10.01 至 115.03.31 收據或健康存摺截圖)	加碼獎勵 50 元超商 商品卡(限 學生)

計分獎勵說明：

記錄方式	獎勵方式(教育部經費規範限學生)
<ol style="list-style-type: none">活動期間 3/11-3/31，當日自行至 LINE 社群記事本連結表單。 https://forms.gle/eaCeNoAAwa16NABU7 記錄、上傳牙醫就醫證明。3/30-4/15 進行後測+填答。活動期全程參加衛生保健組健康促進實體課程者，簽到並全程參與者，活動結束後三個工作天自動給分。	<ol style="list-style-type: none">學生每滿 160 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。4/24 網頁公告得獎名單，即日起至 5/8 工作日屏商健康中心憑證領獎。逾 5/8 未領獎項 5/15 重抽獎，5/19 公告重抽名單，領獎截止日為 5/29，再逾期未領獎項，控留 115 學年度健康促進活動運用。教職員工達 160 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 天健康培力營者

- 體位過重組:**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，3/20 前至民生或屏商校區健康中心量測身體組成分析儀、腰圍 cm 並至 LINE 社群記事本連結完成填表 <https://forms.gle/1MTCW4pMs4geh6sFA> 即取得參加獎勵資格。
- 體脂率過高組:**已報名 21 天健康培力營但 BMI 介於 18.5 至 <24 體位正常者，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 $\geq 30\%$ 」以體脂過高參與減脂組，結果(含腰圍 cm)上傳至 LINE 社群記事本連結 <https://forms.gle/1MTCW4pMs4geh6sFA> 完成填表取得體脂率過高組資格。
- 體位過輕組:**已報名 21 天健康培力營+ BMI < 18.5 者同步取得 21 天健康體位管理參加資格，3/20 前至民生或屏商校區健康中心量測身體組成分析儀、腰圍 cm 並至 LINE 社群記事本連結完成填表 <https://forms.gle/1MTCW4pMs4geh6sFA> 即取得參加獎勵資格。

活動期程：115 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，3 月 30 日至 4 月 15 日完成後測上傳。

體位管理工具:

- 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。
- 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。
- 使用 Gemini、Chat GPT 設定目標，拍照詢問飲食、運動等體位控制問題，AI 24 小時神隊友助達標。
- 量測工具: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)

1.21 天 健康體位管理獎勵資格任務說明:

- 積分標配：21 天健康培力營 得分需達 160 分以上(獲得摸彩資格)
- 每週必做：飲食與運動任務，每週至少各上傳 1 則。

飲食:上傳餐點照片詢問 AI 助理對話截圖或分享對話連結(非 AI 使用者可上傳餐點飲食照片)。

運動:上傳運動照片或運動計畫詢問 AI 助理對話截圖或分享對話連結(非 AI 使用者可上傳運動自拍照或穿戴式裝置記錄照片)。

(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 與體脂率均超標且皆有下降，獎勵將「擇優從寬」計算。

(4)體位過輕組 後測肌肉每增加 1%獎勵禮卷 100 元

2. 4/15 後測結束統計出獎勵金額後，才能至政府電子採購網下單採購超商禮卷，貨到即社群及報名 MAIL 通知領獎至 6/15 日領獎截止。逾 6/15 未領者取消獎勵資格，控留 115 學年度健康促進活動運用。
3. 4/24 網頁公告獎勵名單、禮卷金額，如有疑問請於 4/29 前洽 08-7663800 轉 12302 鄧護理師，逾期不受理。
4. 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，6 月 15 日前憑職員證至屏商校區健康中心領取。

21 天健康培力營III+21 天健康體位管理活動日程表

活動名稱	活動重點期程	重點事項
21 天健康培力營 21 天健康體位管理	3/2-3/20 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 21 天健康體位管理	3/11-3/31 活動期	◆生活型態記錄+線上學習積分 ◆上傳 AI、飲食、運動佐證資料 ◆上傳 114.10.01 至 115.03.31 牙科就醫記錄達成護牙加碼獎勵任務 ◆體位管理者飲食運動照上傳
21 天健康培力營 21 天健康體位管理	3/30-4/15 後測	◆健康培力營完成後測問卷 ◆體位管理者完成後測上傳
21 天健康培力營 21 天健康體位管理	4/24 ◆公告 21 天健康培力營 25,000 元獎項得獎名單及護牙加碼獎超商 50 元商品卡名單(有疑義需 4/29 前反映，逾期不受理) ◆公告 21 天健康體位管理成績及獎勵禮卷金額(有疑義需 4/29 前反映，逾期不受理)	◆健康培力營獎項 4/24-5/8 領獎 ◆21 天健康體位管理待禮卷採購到貨後社群及報名 MAIL 通知領獎，逾 6/15 未領獎者取消獎勵資格，控留 115 學年度健康促進活動運用。
21 天健康培力營	5/15 ◆21 天健康培力營未領獎項重抽得獎名單公告	◆健康培力營逾 5/8 未領獎項 5/15 重抽獎，5/19 公告重抽名單，領獎截止日為 5/29，再逾期未領獎項，控留 115 學年度健康促進活動運用。
得獎者請於工作日 9:00-17:00 領獎 (12:00-12:30 午休暫停受理) 憑身分證/健保卡至屏商校區健康中心領獎(可憑證委託代領)		

健康中心主辦(相關問題請洽 08-7663800 轉 12302 鄧護理師)