

## 衛保組推健康週 營養師提醒減糖保安康

學生大代誌

【記者姜雅馨淡水校園報導】學生事務處衛生保健組於6月2日、3日在黑天鵝展示廳舉辦「健康好習慣，迎接好衛來」活動，今年與大傳系畢業製作「康康等等」、「擺渡人計畫」及校外紅絲帶基金會合作，以「減糖好生活」、「康康等等」、「擺渡人計畫」、「愛滋去歧視、快篩好重要」四大主題，設置互動遊戲並播放短片，向全校師生傳達正確的衛教觀念。6月4日、5日則是針對教職員生辦理勞工特殊健康檢查，且在體檢後安排特約職業醫師訪視勞工特殊作業環境、指導諮詢。

衛保組勞工健康服務護理人員胡雅婷表示，學校在2011年加入健康促進學校行列，每年皆舉辦健康週活動，今年主題希望達成宣導全方位校園健康、安全觀念。現今學生多為外食族，四分之一的大學生每週至少有5天攝取含糖飲料，因此養成運動、良好飲食習慣成為重要的一環。膳食督導義務工作團設計「減糖好生活」，透過闖關遊戲輔以「Say NO!」小錦囊，讓學生了解含糖飲料背後潛藏危機。

「愛滋去歧視，快篩好重要」活動與紅絲帶基金會合作推廣防治愛滋，胡雅婷說：「學生族群為感染者職業大宗，平均每3.88小時即新增一名案例，建立正確性知識、了解感染愛滋病的危險性行為相當重要。」

今年再度與大傳系畢業製作合作，由「康康等等」帶大家認識兩性議題，邀請參與者說出、寫下平時對「性」不為人知的想法，勇敢對性伴侶表達，並贈送保險套宣導安全性行為。「擺渡人計畫」則是藉由小誌內容，紀錄戒毒者心路歷程，讓大眾理解藥癮更生人現況、認識毒品相關知識，創造一個尊重、友善社會。

前來參觀的軍訓室上校教官邱松嵐表示，「對我來說，印象最深刻的是防治愛滋病，活動提供正確知識，例如空窗期、潛伏期重疊。且藉由活動多一份認識，對同性戀、愛滋病的認知也有更深層的了解。」

2020/06/07

衛保組6月2日在黑天鵝展示廳舉辦「健康好習慣，迎接好衛來」開幕活動，邀請到學務長林俊宏到場支持。（攝影／游晞彤）



衛保組上週在黑天鵝展示廳舉辦健康週活動，規劃四大主題攤位、設置互動遊戲並播放短片，向全校師生傳達正確的衛教觀念。（攝影／游晞彤）206959