

## 衛保組解惑 高纖水果大放送

學生大代誌

【記者李穎琪淡水校園報導】衛生保健組於6月4日至6日在黑天鵝展示廳舉辦「高纖水果週」&「愛的小學堂」活動，以遊戲串聯起健康飲食及愛滋病防護的知識。闖關成功者即可得到免費水果，吸引教職生們熱烈參與，3天活動估計送出超過400份。學務長林俊宏致詞表示：「維繫健康是一門長遠、重要的課題，正確的知識加上持之以恆的實踐缺一不可，藉由衛保組舉辦的這場豐富活動內容，希望讓全校師生都能有所收穫。」

廳內分成兩個區塊，劃出超過5個知識加油站，例如「蔬果579」說明使用手掌丈量蔬果份量及均衡攝取的重要性。「健康外食小秘訣」依據不同外食場景給予4個增加攝取營養的建議，更設置「食物王國大冒險」桌遊區，傳遞正確飲食概念。另外，每日中午放映美國劇情片「藥命俱樂部」，由真人真事改編成的劇情，讓觀影人隨著角色了解愛滋病症狀及患病後身心抗爭的歷程，現場更附有圖文介紹疾病感染途徑及使用保險套的知識，加深觀展者的印象。

大傳四楊琳表示，「活動不僅能享用水果，從遊戲中也學習到保健知識，提醒自己多吃蔬果的好處，也更加注重健康和飲食的意識，一舉兩得。」

