

衛保組帶你趣味闖關 掌握健康要領

學生大代誌

【記者徐芷儀淡水校園報導】隨著大眾對健康意識的提升，衛生保健組4月22日下午1時在B302A，舉辦「燃燒吧！健康魂 等你來挑戰」活動，以趣味闖關方式推廣健康知識，涵蓋營養、食品安全、身體質量指數（BMI）及代謝症候群等主題，吸引近80名師生參與。

衛保組護理師俞彥均和營養師鄭婷方為活動設計四大關卡，首關以填字遊戲介紹「食品中毒的預防」，透過記憶口訣「五要二不」，包括「要洗手」、「要新鮮」、「要生熟分開」、「要徹底加熱」、「要注意保存溫度」及「不飲用山泉水」、「不食用不明動植物」，幫助參與者建立正確的食品安全觀念。

第二關「我的餐盤拼拼看」則配合國民健康署提倡的均衡飲食原則，以圖像化設計呈現份量，例如「豆魚蛋肉一掌心」、「每餐水果拳頭大」等，使參與者能更直觀地理解飲食比例，輕鬆搭配日常飲食。

第三和第四關則宣導代謝症候群的相關知識，包含BMI轉盤遊戲與血壓測量，現場備有血壓機提供實測，不僅協助師生了解BMI、血壓與健康間的關聯，也特別強調代謝症候群五大危險因子，藉由問答方式強化參與者記憶，提醒若符合其中三項即需警覺。

會計二陳玟妮分享，透過闖關遊戲，她學到了有關食品中毒和代謝症候群的相關知識，活動最後還用彈珠臺決定小獎品，趣味十足，希望學校以後能經常舉辦類似活動。諮商職涯暨學習發展輔導中心輔導員游凱甯認為，這次活動的宣導內容都是和大家切身相關的健康資訊，透過有趣的互動形式，了解代謝症候群的五大危險因子及飲食知識，非常有收穫。

