

發展國際一流大學及頂尖研究中心計畫

推展交大大社區 樂活健康月系列活動成果報告

學務處衛生保健組



一、現況分析

「樂活族」是一個西方社會學家提出的新興生活型態族群，由音譯 LOHAS 而來，LOHAS 是英語 Lifestyles of Health and Sustainability 的縮寫，意為持續性的以健康的方式過生活（維基百科，2006）；在美國，樂活族的特色是身體力行他們關心的環保議題，除消費對自己健康有益，不會污染環境的商品，並強調個人在做消費決策時，需考慮到個人的健康，以及對環境的責任。在台灣，2005 年 12 月康健雜誌以「樂活族」為主題，提出「愛健康、愛地球」，認為不只愛地球，也不只愛自己和家人的健康，而是兩者都愛的生活方式，跨越地理、種族、年齡的限制，滲透全球和台灣，這就是「樂活」。

綜合以上可知，樂活是一種讓「生活」與「快樂」一同持續的生活方式，並且不只是關心自己本身的健康，而且還關心周圍的人與環境，還有地球的健康，這正好是一種對目前匆忙、過度精緻化、物質化生活型態的一種反省，以及一種新行動與習慣的養成；為倡導宣揚這樣的健康理念，藉著園遊會與靜態展示的方式達到「樂活健康」的宣導，以能喚起校園及社區民眾整體對健康生活的察覺與行動，共同實踐健康生活，體認到「健康，是我的生活主張！積極生活，熱愛生命」，進而提高生活品質。

二、活動目的

1. 健康促進概念之推廣。
2. 促進師生以及社區民眾對自我健康的關注，以及樂活健康意識的自我覺察。
3. 師生以及社區民眾健康認知層面的提升，促進改善健康的動機。
4. 以健康為主題，廣邀各單位合作，並結合社區居民以達交大大社區之目的。

三、活動日期：

2007/10/1-10/31

四、參加對象：交通大學全體教職員工生及社區民眾

五、活動內容及成果

本次活動截至目前為止靜態展覽參加有獎徵答共有 528 人次，健康講座約 202 人次，電影讀書會 35 人次，線上檢測約 257 人次，在健康篩檢方面：肝功能篩檢有 500 人參加；子宮頸抹片檢查有 32 人參加，骨質密度檢測約 115 人參加，參加人員除交大教職員工生之外，並有許多光明里社區民眾進校園參加活動及展覽。

1. 樂活海報展

- (1) 樂活健康區
- (2) 心理健康區
- (3) 油、鹽、糖攝取平衡區
- (4) 常見疾病處理區

靜態展示區活動剪影

	
身體質量指數轉盤展示	有獎徵答區
	
衛教海報展示(一)	衛教海報展示(二)

2.食品分析展

- (1) 休閒食品中的含鹽含油量分析
- (2) 飲料中的含糖量分析
- (3) 高纖食品的含纖量介紹

食品分析展示區活動剪影

	
飲料糖分及食品添加物分析	泡麵油、鹽、及食品添加物分析展(一)
	
休閒食品油、鹽、及食品添加物分析展	泡麵油、鹽、及食品添加物分析展(二)

3.線上檢測 A 好康：共有五個主題的線上檢測

- (1) 身體質量指數檢測
- (2) 腰臀比檢測
- (3) 易胖指數檢測
- (4) 你擔心自己吃太多嗎?
- (5) 你累了嗎? 疲憊感檢測

線上檢測網頁範例 <http://health.adm.nctu.edu.tw>

<p>網頁首頁</p>	<p>身體質量指數檢測說明頁</p>
<p>身體質量指數線上檢測結果說明頁</p>	<p>基本資料頁面</p>

4. 樂活健康講座暨開幕茶會

- (1) 10月1日 13:30-14:30 講題：樂活健康好好吃 14:30-15:30 開幕茶會
- (2) 10月16日 13:30-14:30 講題：談疼痛

樂活健康講座暨開幕茶會活動剪影



開幕茶會線上檢測試玩區	社區民眾一同進交大參加健康講座
	
學務長頒發紀念品給光明里里長	學務長頒發紀念品給新竹市衛生局

5.樂活電影讀書會

- (1) 10月2日 13:30-15:30 片名：不願面對的真相
- (2) 10月22日 13:30-15:30 及 10月30日 晚上 6:00-8:00 片名：麥胖報告

樂活電影讀書會剪影

	
讀書會海報	讀書會討論

6.樂活健康篩檢活動

- (1) 學生肝功能檢測活動
- (2) 子宮頸抹片檢查活動
- (3) 骨質密度檢查活動

篩檢活動剪影



子宮頸抹片檢查活動



子宮頸抹片檢查巡迴車



骨質密度檢查報到處



骨質密度檢查



肝功能檢查抽血



肝功能檢查

相關活動總表如下：

日期/星期/時間	活動內容	地點	備註
10/1 (週一) 中午 12:30-14:30	免費肝功能檢測活動 【採網路報名，限交大 學生參加，僅 300 人額	工程五館一樓大 廳	衛保組活動報名系統網址： http://health.adm.nctu.edu.tw

	滿為止】		
10/1(週一) 下午 13:30-14:30	健康講座：樂活健康 好好吃 師大健康促進系 劉貴雲教授	工程五館地下一 樓國際會議廳	1.具公務人員時數認證 2.『悅讀 365』認證 3.前 30 人報到贈精美禮品
10/1(週一) 下午 14:30-15:00	樂活健康月開幕茶會	工程五館地下一 樓國際會議廳	現場並備有茶點及線上健 康檢測網頁示範
10/1-10/31	線上檢測 A 好康： 健康檢測互動網頁 (BMI 檢測、腰臀圍 檢測、疲憊感檢測、 易胖指數檢測、飲食 行為檢測)、常見的心 理疾病	衛生保健組網頁	衛保組線上檢測網址： http://health.adm.nctu.edu.tw
10/1-10/15	靜態展覽&有獎徵答： 主題(1) 休閒食品& 飲料內容分析展示 區；(2) 校園常見疾 病及處理區；(3) 健 康檢測互動網頁宣導 區	工程五館一樓大 廳	展場備有獎徵答活動區
10/2(週二) 下午 13:30-15:30	電影讀書會： 片名：不願面對的真 相	工五館三樓視聽 教室	具『悅讀 365』認證
10/9(週二) 下午 14:00-16:00	免費子宮頸抹片檢查 【一週前網路報名，限 30 歲以上之婦女，帶健 保卡】	學生活動中心側 門	衛保組活動報名系統網址： http://health.adm.nctu.edu.tw
10/16-10/30	靜態展覽&有獎徵答： 主題：(1) 環保與健 康區；(2) 休閒食品 & 飲料內容分析展示 區；(3) 校園常見疾 病及處理區；(4) 健 康檢測互動網頁海報 及概念宣導區；(5) 心理健康區	浩然圖書館二樓 大廳	展場備有獎徵答活動區
10/16(週二)	健康講座：談疼痛	工程五館地下一	1.具公務人員時數認證

下午 13:30-14:30	署立新竹醫院神經內科 葉伯壽主任	樓國際會議廳	2.『悅讀 365』認證 3.前 30 人報到贈精美禮品
10/16(週二) 下午 13:00-17:00	免費骨質密度檢測 【採網路報名，限 200 人，額滿為止】	學生活動中心二樓	衛保組活動報名系統網址： http://health.adm.nctu.edu.tw
10/22(週一) 下午 13:30-15:30	電影讀書會： 片名：麥胖報告	圖書館一樓視聽室	具『悅讀 365』認證
10/30(週二) 晚上 6:00-8:00	電影讀書會： 片名：麥胖報告	圖書館一樓視聽室	具『悅讀 365』認證
10/31	有獎徵答得獎名單公佈		得獎名單公佈網址： http://health.adm.nctu.edu.tw

活動宣傳海報：

樂活健康月

鬥陣健康『A』好康

系列活動

「樂活」是一種讓「生活」與「快樂」一同持續的生活方式，並且不只是關心自己本身的健康，而且還關心周圍的人與環境，十月衛生保健組舉辦樂活健康月一系列多樣性活動，倡導宣揚這樣的健康理念，並歡迎社區民眾及園區人員共襄盛舉，期能喚起校園及社區民眾對健康生活的察覺與行動，並舉辦有獎徵答活動，環保養具、樂活T-shirt、便利貼、精美書夾、十八段變速登山車一部...等多項好禮等您拿!!

活動聯絡人：葉善德小姐 聯絡電話：03-5712121 分機51106 E-mail: smchang@mail.nctu.edu.tw

日期/時間	活動內容	地點	備 註
10/1 (週一) 中午 12:30-13:30	免費肝功能檢測活動 【採網路報名，限交大學生參加，限300人額滿為止】	工程五館一樓大廳	衛保組線上報名系統網址： http://health.adm.nctu.edu.tw
10/1 (週一) 中午 13:30-14:30	健康講座：樂活健康好好吃 許大健康促進員 劉貴雲教授	工程五館地下一樓國際會議廳	1.具公務人員特約教師證 2.『悅讀365』認證 3.前30人報到贈精美禮品
10/1 (週一) 下午 14:30-15:00	樂活健康月開幕茶會 愛護地球 歡迎自備環保杯	工程五館地下一樓國際會議廳	現場且有備有茶點 及贈送健康檢測網頁遊戲
10/1-10/31	線上檢測A好康： 健康檢測五點網頁 (BMI檢測、膽固醇檢測、促尿酸檢測、骨質指數檢測、飲食行為檢測)、常見的心理疾病	衛生保健網頁	敬請您線上檢測網址： http://health.adm.nctu.edu.tw
10/3-10/15	靜態展覽 & 有獎徵答： 主題(1)休閒食品及飲料內容分類展示區；(2)社區常見疾病處理區；(3)健康檢測互動網頁等區	工程五館一樓大廳	現場備有有獎徵答活動區
10/2 (週二) 下午 13:30-15:30	電影讀書會： 片名：不願面對的真相	工程五館三樓視聽教室	具『悅讀365』認證
10/9 (週二) 下午 14:00-16:00	免費子宮頸抹片檢查 【一週前網路報名，限30歲以上之婦女，帶健保卡】	學生活動中心二樓門	衛保組線上報名系統網址： http://health.adm.nctu.edu.tw
10/16-10/30	靜態展覽 & 有獎徵答： 主題：(1)環保與健康區；(2)休閒食品及飲料內容分類展示區；(3)校園常見疾病處理區；(4)健康檢測互動網頁及報名系統區；(5)心理健康區	清涼圖書館二樓大廳	現場備有有獎徵答活動區
10/16 (週二) 下午 13:30-14:30	健康講座：談菸癮 署立新竹醫院神經內科 葉伯壽主任	工程五館地下一樓國際會議廳	1.具公務人員特約教師證 2.『悅讀365』認證 3.前30人報到贈精美禮品
10/16 (週二) 下午 13:00-17:00	免費骨質密度檢測 【採網路報名，限200人，額滿為止】	學生活動中心二樓	衛保組活動報名系統網址： http://health.adm.nctu.edu.tw
10/22 (週一) 下午 13:30-15:30	電影讀書會： 片名：麥胖報告	圖書館一樓視聽室	具『悅讀365』認證
10/30 (週二) 晚上 6:00-8:00	電影讀書會： 片名：麥胖報告	圖書館一樓視聽室	具『悅讀365』認證
10/31	有獎徵答得獎名單公佈	衛生保健網頁	得獎名單公佈網址： http://health.adm.nctu.edu.tw

主辦單位 交通大學衛生保健組 合作單位 交通大學社區中心 吳柏楨肝臟學術基金會 新竹市東區衛生所 新竹市東區衛生所 新竹市衛生局食品衛生課 新竹市明曜獅子會 經濟發展局 交通大學活力工作坊

本次活動合作單位：

新竹市東區衛生所、新竹市衛生局食品衛生課、吳柏楨肝臟學術基金會、新竹市光明里里長辦公室、新竹市明曜獅子會、交大諮商中心、交大活力工作坊

