



時 間： 109 年 5 月 29 日（星期五）

◎落實健康生活 挑戰一週健康生活好習慣

快樂可以學習，創造能量也需要刻意練習，而健康的來源可以從每天的生活習慣所累積而來。自律是一種健康的生活方式，能做到自律的人較少，不過健康促進就是在落實健康生活，所以想要健康，其實不難，透過健康的養成計畫，從每一天的生活習慣做起，養成良好的生活習慣，持之以恆，也能擁有健康的生活型態，才能維持每天的活力充沛。



【健康好生活】

挑戰一週健康生活習慣

*活動時間：2020/04/27~05/22

*參加對象：慈大學生

*活動方式：

1. 請至健康中心報名，索取挑戰紀錄卡，將每天建議喝水量[體重(公斤)x30(cc)]及日常生活習慣詳實記錄於紀錄卡，連續一週
2. 挑戰結束後，繳交一週成果並寫上體驗感想
3. 執行狀況優良者，可獲得商品禮券100元（限80名）

*可獲「衛保組健康存摺集點」點數2點



有健康的生活型態才能維持每天的活力

*** 學務處衛生保健組 邀您共創健康人生 ***

這學期在新冠肺炎的疫情之下，學務處衛保組仍積極推廣健康促進活動，希望能讓學生明瞭培養良好的生活習慣，可以提高免疫力，除了減少疾病入侵，心情也會隨之快樂起來。因此，健康生活好習慣可說是防疫措施中很重要的一環。衛保組這學期舉辦一系列健康好生活的活動，其中一項「挑戰一週健康生活習慣」，吸引了 100 位學生主

動參加，活動中邀請學生記錄一週的日常生活習慣，包括飲水及吃早餐的習慣、適度運動及就寢的時間等。藉由這些每天的小小動作，提醒學生記錄下日常習慣，其實也是讓學生檢視自己的行為是否健康。完成一週的紀錄後，學生寫下活動體驗的心得。

社工系的李品芊同學表示：「透過健康生活習慣記錄單，才知道自己的作息那麼不正常，12點以前就寢對我來說有點困難，因為時間分配不適當，經常忙到很晚，睡眠品質也就容易受到影響。」

來自馬來西亞的護理系沈姿杏同學表示：「參加活動的這一週，我培養自己早睡早起，一定要吃早餐，每天運動40分鐘，讓我覺得每天都很有精神。以前我常會忘記喝水，這項挑戰讓我提醒自己要喝水，補充每天足夠的水分。活動結束後讓我意識到健康生活習慣其實很簡單就能做到，因此我會繼續保持的！」



習慣的養成只有一週是不夠的，活動結束後希望同學們還要持續下去，而且還要再加入更多的好習慣，讓健康陪伴在我們的日常。近日國內新冠肺炎的疫情已逐漸趨緩，享受生活之餘，仍須落實「防疫新生活運動」，#肥皂勤洗手、咳嗽掩口鼻、#保持社交距離、#維持良好的衛生習慣，這些好的生活習慣是保護自己，也是保護他人的方法。因此，維護慈大師生的健康，每個人都是防疫尖兵，一個都不能少！

(文/照片：學務處衛生保健組)