

健康體位

i-care 健康樂活~瘦Easy



i-care 健康樂活體位控制班

為期6週之活動，共減體重42.5公斤，平均體重減去1.42公斤，減最多為4.4公斤，次之4.1公斤，第三則為4.0公斤；BMI共減13.1；體脂肪減26.8%，平均減少1.1%。而日行萬步共累計總步數8,217,363步，個人最多步數634,872步、次之533,968步、第三為510,241步。

健康飲食專題講座—腹愁者的飲食密碼

跨校與長庚科技大學保健營養系合作，說明台灣十大死因有八項與肥胖有關，何謂肥胖？而為什麼會變胖，並提供「營養—飲食控制」安全的減肥、「保養—運動計畫」燃燒吧！脂肪、「修養—行為改變」天下無難事只怕懶惰人，提供三大減肥公式的信息和技巧。

腹愁者的飲食密碼



校園健走活動—樂活Go

結合校慶系列活動，持續推廣教職員生健康促進觀念帶入校園，以建立健康生活型態走出戶外樂活Go，健走路線起點為本校2017世運會足球場集合出發繞行操場一圈，緊接於校園優勢之綠化休閒步道途經宿舍區、登山木棧道、創辦人園區及風雨走廊等校舍，除達到有氧運動，更可以在運動的過程中享受大自然。

HAPPY DAY 校園健走—樂活Go



你忽略的健康警訊：大學生必知的五大健康議題專題講座

遴聘長庚醫院臨床醫師角度解讀發現可能的健康問題，該如何採取積極的健康管理行動，達到預防疾病及個人健康管理目的。

你忽略的健康警訊—大學生必知的健康議題



校園健康環境營造

