

通 知

中華民國 115 年 3 月 2 日

聯絡人：王姿雯

聯絡電話：(05)206-8235

主旨：為鼓勵同學建立正確的健康飲食與體位管理觀念，本活動採「自主管理原則」，透過活動，建立學員正確健康飲食及減重觀念，將健康生活落實於日常，培養持續性的健康習慣養成，並共同營造健康友善的校園生活氛圍，請轉知所屬學生踴躍參加。

說明：

- 一、活動名稱：115 年健康促進系列活動-「健康體位」聰明吃、快樂動、天天量體重
 - 二、活動日期：115 年 3 月 9 日~115 年 5 月 1 日 17:00 止。(共計 8 週)
 - 三、活動地點：各校區健康中心
 - 四、活動對象：本校在學學生
 - 五、活動方式：
 - (一) 本活動採自主管理原則，前測及後測體位測量(第一次及最後一次)，須由本組人員協助量測，以示公平，且參加者須完成前後測問卷，可獲得獎品一份，數量有限，送完為止。
 - (二) **健康減重組：**
 - 過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$ 者，需減重 1.5 公斤以上。
 - 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$ 者，需減重 2 公斤以上。
 - 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$ 者，需減重 2.5 公斤以上。
 - 重度肥胖： ≥ 35 者，需減重 3 公斤以上。
1. 參加者依體位設定達標者，依減重比率(前測 BMI÷後測 BMI)排定名次，予以頒獎。
 2. 獎勵內容：全聯禮券(或等值獎品)：第一名：2,500 元、第二名 2,000 元、第三名 1,500 元、第四名：1,000 元。

- (三) **不復胖組**：去年(114年)參加減重比賽組，回來參加本次活動(期限：3月9日~3月15日)，且量測體重比去年(114年)後測相同或更低者，有機會可獲得100元全聯禮券，限額二名。
- (四) **增重組**：BMI<18.5以下，活動期間增重到標準體位者，有機會獲得500元全聯禮券(或等值獎品)，共一名。
- (五) **標準體位不躺平挑戰組**：BMI介於 $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 之參加者，活動期間進行下列健康行為，累積點數 ≥ 6 點以上者，即具抽獎資格，得獎者依累積點數高低排序抽出，若點數相同則以抽籤方式決定，獎勵為100元全聯禮券(或等值獎品)，共二名。

1. 健康自我監測任務：

- (1) 每週至各校區健康中心量測「體重」並上傳

<https://reurl.cc/vKZx1L>，一週給1點(第一週：3/9~3/13；第二週3/16~3/20...以此類推)，活動期間最多8點。

- (2) 活動結束後，即使累積點數有達標，但BMI超出標準範圍者，將取消抽獎資格。



六、得獎公告及領獎規則：

- (一) 本活動為三校區學生共同參加，經比賽成績評比後得獎名單將於115年5月13日公布於衛保組網頁，主辦單位不另行個別通知。
- (二) **健康減重組(第一名至第四名)得獎者**須出席公開頒獎典禮領獎，頒獎典禮時間及地點另行公告。如得獎者不克親自出席，應自行委託代理人出席並代為領獎；未出席且未委託代理人者，視同放棄得獎資格，獎項由主辦單位依權限處理。
- (三) **不復胖組、增重組及標準體位不躺平挑戰組得獎者**，請依公告時間至指定校區完成領取程序，逾期未辦理者，視同放棄得獎資

格，其獎品或禮券由主辦單位依相關規定處理。

七、備註：

- (一) 溫馨提醒：本活動以「健康、安全、循序漸進」為原則，請勿採取極端飲食或不當減重方式，以免危害健康。
- (二) 本活動得獎者不得要求將獎品變換或折換現金，發放對象依教育部規定辦理，修正內容以本組網頁公告為主，其中獎之獎項，依政府規定扣繳稅款。
- (三) 主辦單位如遇人力或獎項不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以本組網頁公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。
- (四) 如有任何疑問，請洽各校區健康中心。
蘭潭校區，連絡電話：(05)271-7069，黃護理師、蔡護理師
新民校區，連絡電話：(05)273-2957，林護理師
民雄校區，連絡電話：(05)206-8235，王護理師

此致
本校各系所

學生事務處衛生保健組 敬啟