

108學年度第2學期興健康講堂活動表

活動名稱	活動日期/時間	講者	場地	備註
你累了嗎-談壓力反應與壓力因應★	109/04/10(五) 10:00-12:30	黃馨嫻 心理師	圖書館六樓 第二會議室	· 對象：全校教職員工 · 提供教職員研習時數 · 活動結束後提供餐盒
CPR+AED急救訓練、CO檢測、性教育及愛滋防治★	109/04/14(二) 15:00-17:00	澄清醫院家庭醫學科醫療團隊	學務處會議室 (惠蓀堂一樓)	· 對象：全校教職員工及學生、社區民眾 · 提供教職員研習時數
CPR+AED急救訓練、CO檢測、性教育及愛滋防治★	109/05/06(三) 15:00-17:00	澄清醫院家庭醫學科醫療團隊	學務處會議室 (惠蓀堂一樓)	· 對象：全校教職員工及學生、社區民眾 · 提供教職員研習時數
簡易健康篩檢★	109/04/21(二) 8:30-11:40	衛生福利部臺中醫院醫療團隊	健康及諮商中心 (惠蓀堂一樓)	· 對象：全校教職員工及學生、社區民眾 · 飯前血糖檢測、骨質密度檢查、三癌篩檢(乳癌、大腸癌、子宮頸癌)、愛滋匿名篩檢
談情說愛-愛的平安曲★	109/04/24(五) 10:00-12:30	李夢萍 主任 (中華民國台灣懷愛協會)	圖書館六樓 第二會議室	· 對象：全校教職員工 · 提供教職員研習時數 · 活動結束後提供餐盒
健康減脂 肌不可失★	109/05/04(一) 18:00-20:00	孫語雲 營養師 (XLINE健康管理公司)	惠蓀堂內場	· 對象：全校教職員工及學生 · 提供教職員研習時數
※上列「★」場次 不認列 高教深耕身心健康輔導活動。				
正念手作食	109/05/27(三) 13:30-16:30	賴秀銀 心理師 (仁伊心理治療所)	健諮中心團諮室 (惠蓀堂四樓)	· 對象：全校學生 · 免活動材料費
【特教宣導】 鬱見希望~淺談憂鬱、躁鬱與思覺失調	109/05/15(五) 13:00-15:00	林峯立 醫師 (嘉義基督教醫院)	學務處會議室 (惠蓀堂一樓)	· 對象：全校教職員工及學生 · 提供教職員研習時數
你睡得好嗎-談失眠與好眠	109/05/20(三) 09:00-12:30	詹雅雯 心理師 (中原大學心理系助理教授)	雲平樓一樓 F12教室	· 對象：全校教職員工及學生 · 提供教職員研習時數 · 活動結束後提供餐盒
愛情飄飄然工作坊- 用芳香療法為愛情加溫	109/06/09(二) 18:00-20:00	張禕洳 芳療師 (AFA芳療樂活協會)	健諮中心團諮室 (惠蓀堂四樓)	· 對象：全校學生 · 免活動材料費
※「正念手作食、愛情飄飄然、鬱見希望、你睡得好嗎」此四場活動皆認列高教深耕身心健康輔導活動各一場次。 ※ 符合高教深耕身分學生，申請身心健康輔導獎勵金，另提供 包裹式報名 ，限10名，詳見下方注意事項說明。				
體健班-認識桌球運動 (課程及注意事項說明) *	109/3/11(三) 17:00-18:00	許銘華 老師 (體育室)	體育館一樓 會議室	· 對象：全校教職員工及學生 · 提供教職員研習時數 · 備註：欲報名109/3/18~5/20桌球課程者，務必先上本堂課
體健班-身手矯健 (桌球課程)	109/3/18(三)、 3/25(三)、4/8(三)、 4/15(三)、4/22(三)、 4/29(三)、5/6(三)、 5/13(三)、5/20(三) 17:00-18:00， 共9堂課	許銘華 老師 (體育室)	體育館B1 桌球場	· 對象：全校教職員工及學生 · 提供教職員研習時數 · 備註： 1.名額限24位(含4位符合高教深耕身分學生)，報名期間： 109/2/24~109/3/6若額滿提前截止。 2.報名方式：為讓參與者完整了解課程內容，請親洽健康及諮商中心(惠蓀堂1樓)，許文馨護理師，待現場報名完後再上「研習暨演講活動報名系統」報名，校內分機235轉13。
體健班-淺談游泳運動的好處(課程及注意事項說明)*	109/3/23(一) 10:00-11:00	江信宏 老師 (體育室)	體育館一樓 會議室	· 對象：全校教職員工及學生 · 提供教職員研習時數 · 備註：欲報名109/3/23~4/29游泳課程者，務必先上本堂課
體健班-悠游人生 (游泳課程)	109/3/23(一)、 3/25(三)、4/6(一)、 4/8(三)、4/13(一)、 4/15(三)、4/20(一)、 4/22(三)、4/27(一)、 4/29(三) 11:00~12:00， 共10堂課，每週2天	江信宏 老師 (體育室)	本校室內 游泳池	· 對象：全校教職員工及學生 · 提供教職員研習時數 · 備註： 3.名額限12位(含2位符合高教深耕身分學生)，報名期間： 109/2/24~109/3/6若額滿提前截止。 4.報名方式：為讓參與者完整了解課程內容，請親洽健康及諮商中心(惠蓀堂1樓)，許文馨護理師，待現場報名完後再上「研習暨演講活動報名系統」報名，校內分機235轉13。 5.游泳池課程須負擔泳池清潔費，請於109/3/23上課前至游泳池購買游泳卡，每卡員工價600元，可使用10次。
※體健班系列活動，須全課程參加。 ※體健班桌球、游泳課程認列高教深耕身心健康輔導活動，惟須參與全課程得申請身心健康輔導獎勵金一次，「課程及注意事項說明」場次 不認列 身心健康輔導活動。				

注意事項

- 各項活動將依中央流行疫情指揮中心制定發布之「學校因應新型冠狀病毒肺炎疫情防護建議及健康管理措施」辦理，若有流鼻水、咳嗽等呼吸道症狀者須配戴口罩出席，所有參與者須配合現場工作人員量體溫；若有發燒情形，恕無法參與本活動。
- 符合提升高教公共性就學協助獎勵資格學生，「正念手作食」、「你睡得好嗎」、「鬱見希望」、「愛情飄飄然」四場活動提供包裹式報名，限10名，詳見健康及諮商中心網頁/活動訊息/【興健康講堂-高教深耕專區】，報名專區開放時間109/03/02 09:00-109/03/16 09:00(額滿提前截止)。
- 主辦單位對高教深耕健康力輔導場次認定保有最終修改、變更、解釋暨取消之權利。
- 相關活動如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂公布於健康及諮商中心網頁，不另行通知。
- 各場次活動報名規定，請至學務處/健康及諮商中心/最新消息網頁。

