

「疫」同健康～活動企劃書草案

壹、現況說明：

個人良好生活習慣與健康息息相關，一旦養成長期不良生活型態，未加以改善不當衛生習慣，就容易導致個人疾病的產生，加上新冠肺炎疫情期間，造成生活型態改變，多半宅在家，未能好好進行個人體能活動，故本組延續過往健康促進計畫，持續推動預防醫學，防範疾病的發生，藉由「疫」同健康系列健康活動進行，強化教職員工生對自我健康管理之知能，保持、維護及促進教職員工生健康。

衛福部統計處公布十大死因，癌症仍位居首位殺手，2020 約有 5 萬 161 人因癌症死亡。十大癌症仍以肺癌、肝癌位居前一、二名，平均每 10 分鐘又 27 秒即有一人因癌症死亡。因此預防癌症的產生

健康頭號殺手，每年超過三分之一的癌症，是可藉由正確的生活習慣的養成來預防，故培養正確的生活習慣及透過定期篩檢，早期發現、治療，其存活率相對提高，甚至有很多癌症是可以治癒的。透過台灣癌症基金會、希望基金會辦理系列活動，透過多元活動，提升教職員對於常見癌症的認知，進而重視自我健康狀態，提昇健康生活品質。

貳、計畫項目及內容：

一、「頭」好壯壯，活力滿滿

1. 活動日期：110 年 1 月 14 日、1 月 21 日 12:00~13:00
2. 活動地點：行政大樓四樓第二會議室
3. 活動對象：本校教職員工生
4. 活動內容：腦中風預防保健、針對睡眠障礙問題及相關檢查。

二、防癌有保庇，健康跟著走

1. 活動日期：110 年 3 月 23 日 11:30~13:30
2. 活動地點：配合校園就業博覽會
3. 活動對象：本校教職員工生
4. 活動內容：防癌宣導

三、新北市衛生局送性福

1. 活動日期：110 年 3 月 23 日 11:30~13:30
2. 活動地點：配合校園就業博覽會
3. 活動對象：本校教職員工生
4. 活動內容：愛滋病防治宣導

四、告訴你，「癌症」的真相

1. 活動日期：110 年 4 月(暫定)
2. 活動地點：未定
3. 活動對象：本校教職員工生
4. 活動內容：常見癌症與防治宣導

#### 五、BLS 訓練營

1. 活動日期：110 年 5 月(暫定)
2. 活動地點：未定
3. 活動對象：本校教職員工生
4. 活動內容：基本救命術及 AED 操作技術等急救技能。

#### 六、談癌色變

1. 活動日期：110 年 6 月(暫定)
2. 活動地點：未定
3. 活動對象：本校教職員工生
4. 活動內容：常見癌症與防治宣導。

參、經費概算：

品名	單價	數量	總價	備註
外聘講師鐘點費	\$ 2,000 元	12 小時	\$ 32,000 元	BLS 訓練營(8 小時) 講師*1、助理講師*1 癌症講座(2 小時)*2 場
外聘講師二代健 保補充保費			\$ 640 元	
膳食費	\$ 100 元	120 人	\$ 12,000 元	
雜支			\$ 3,000 元	
總計			\$ 47,640 元	

肆、指導單位：學生事務處