

115年輔仁大學無菸校園健走活動

「Walk Together · 青春無菸你我同行」

一、說明：

本活動目的為提倡健康生活型態，鼓勵規律運動，並促進校園交流互動，特辦理「Walk Together · 青春無菸你我同行」校園健走活動，提昇健康促進氛圍，歡迎全校師生共襄盛舉。

二、主辦單位：輔仁大學醫務室衛生保健組。

三、協辦單位：輔仁大學體育室、學務處生活輔導組。

四、活動日期：115年5月11日(一) · 12:00~13:30

五、活動地點：本校校園(路線規劃請參照附件一)

六、參加對象：本校教職員工生。

七、人數限制：200人。

八、活動集合地點(起點/終點站)：國璽樓1樓大廳外空間。

九、報名時間：115年4月17日起至115年5月7日16:30止。

十、報名方式及注意事項：

1.使用校內活動管理系統報名，活動ID：33698



- 2.活動當日請至國璽樓1樓大廳外現場領取集點闖關卡及貼紙，持完成集章任務闖關卡(共3關)可於終點服務站領取紀念品(每人一份)，限活動期間本人使用。
- 3.請穿著輕便服裝及運動鞋，請自備水壺並多補充水分。
- 4.活動完後備有輕食餐點，報名時請註明葷素。
- 5.主辦單位保有此活動規則修改之權利，若有說明未盡事宜敬請見諒。

十一、活動流程：

- 12:00-12:15 報到
- 12:15-12:25 師長致詞
- 12:25-12:35 暖身操
- 12:35-12:40 路線解說
- 12:40-13:15 一起來健走
- 13:15-13:30 紀念品發放
- 13:30~ 活動結束

十二、【無菸健走闖關活動 | 三關設計】

本活動結合菸害防制與健走概念，透過簡單互動關卡，引導參與者從「認知-體驗-行動表達」建立無菸健康意識。

健走貼紙發放 (健走起點 | 國璽樓一樓大廳外空間)

【內容】於健走起點發放「拒菸貼紙」及闖關集點卡，並請參與者將貼紙統一貼於胸前，以作為活動參與識別。

◆ 關卡一：翻出真相 (樹德樓與伯達樓間座椅區)

【關卡內容】現場設置菸害知識題目 (翻牌)，由參與者進行作答 (是非題或選擇題)，答對即可過關。

【所需時間】約5-10秒 / 人(可多人同時進行)

◆ 關卡二：肺力氣球站 (公博樓旁_原樹屋區)

【關卡內容】參與者領取氣球1顆，將氣球吹起即可過關，並攜帶氣球前往下一關。

【所需時間】約10秒 / 人

- ◆ 關卡三：踩氣球 + 拒菸發聲 + 拍照打卡站 (文德學苑_體適能中心1樓前)

【關卡內容】

將氣球踩爆→取出氣球內之戒菸金句→唸出金句→持標語板拍照打卡

【所需時間】約10-15秒 / 人

十三、聯絡方式：

衛保組張蓓蓓，電話(02)2905-2995，014647@mail.fju.edu.tw

衛保組劉伊茜，電話(02)2905-6267，165204@mail.fju.edu.tw

體育室黃義婷老師，mail：164007@mail.fju.edu.tw

【※活動路線規劃_請見次頁※】

◎敬請踴躍參與，一同為健康加分，為校園注入活力◎

