



國立暨南國際大學  
National Chi Nan University

# 挑戰21天喝足白開水，不喝含糖飲料

活動日期：113年10月1日-3日(前測)~10月22日-24日(後測)

活動對象：本校學生(名額100位)

報名期限：即日起至10月3日

活動獎勵：完成前後測可獲得**全聯禮券100元**

報名網址：



喝足白開水報名網址



~學務處衛保組關心您~





國立暨南國際大學  
National Chi Nan University



## 愛滋匿名篩檢 Anonymous HIV Testing

活動日期：113年10月5日（星期六）

活動時間：下午2時至4時30分

活動地點：暨大大草原

※凡參加免費愛滋病毒篩檢者，  
可獲得USB、電風扇、50元禮券擇一！

主辦單位：學務處衛生保健組

協辦單位：南投縣政府衛生局





想吃就要動，來動就會瘦!!!!

# 113-1減脂營

社課時間：星期二17:30-18:30

報名費：300(BMI值超重以上免費)

地點：學活3F舞蹈教室A



承辦方：活力YOGA社、衛保組



# 暨大接種莫德納疫苗及公費流感疫苗

日期：113年11月28日

時間：下午2點-4點30分

地點：暨大門診

報名：即日起至11月22日下午4點止

協辦單位：台中榮總埔里分院

應備文件/證件：請攜帶黃卡、健保卡/居留證

預約網址：



莫德納Spikevax  
JN.1 COVID-19疫苗



公費流感疫苗





# 三明治族群辛苦了!

在職場壓力之間，學會善待自己



失眠



焦慮



情緒低落



若您因心理不適影響生理狀況與生活作息，可掃描下方QRcode(BSRS簡式健康量表)，自我評估7天以來的狀況，若需要談談，衛生局亦提供一人4次免費心理諮商，歡迎多加利用唷！

## BSRS簡式健康量表



若分數為10-14甚至高於15  
建議轉介精神科治療或接受專業諮詢

## 15-45歲心理健康支持方案



## 心理諮商預約單







國立暨南  
National Chi

防疫小尖兵

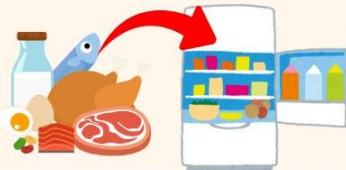
# 中秋烤肉別鬆懈 飲食衛生要確切

## 注意手部衛生



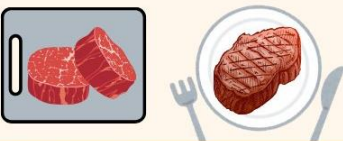
處理食材、吃飯前  
如廁後都應以肥皂洗手

## 注意食物保存



未處理食物應適當保存  
並確保食材新鮮

## 生熟食分開處理



裝盛或處理生、熟食的  
器具應分開或清洗乾淨

## 避免生食生飲



食用及引用品  
應徹底煮熟煮沸再食用

## 有症狀速就醫



有症狀的人停止處理食物  
並盡速就醫、在家休養

## 環境消毒



污染物應立即更換，  
接觸物品用漂白水擦拭



衛生福利部疾病管制署 廣告  
TAIWAN CDC



113  
年度

# 左流右新健康安心

10/1  
起

## 第一階段

### 流感+COVID-19疫苗

對象 ● 醫事及衛生防疫相關人員

- 65歲以上者
- 55歲以上原住民
- 安養、長期照顧(服務)等機構之受照顧者及其所屬工作人員
- 滿6個月以上至國小入學前幼兒
- 孕婦
- 具有潛在疾病者〔包括高風險慢性病人、BMI ≥ 30者、罕見疾病患者及重大傷病患者〕
- 6個月內嬰兒之父母
- 幼兒園托育人員、托育機構專業人員及居家托育人員(保母)
- 國小、國中、高中、高職、五專一至三年級學生
- 禽畜相關及動物防疫相關人員

11/1  
起

## 第二階段

### 流感疫苗

對象 ● 50至64歲無高風險慢性病成人

### COVID-19疫苗

對象 ● 出生滿6個月以上民眾(未列在第一階段實施對象)

★ 接種至疫苗用罄為止

#### 接種地點

- 1 學生接種流感疫苗以校園接種為主，請學生攜帶健保卡到校接種。
- 2 符合公費流感或COVID-19疫苗資格者，可至全國各鄉鎮市區衛生所、合約院所接種，不受戶籍限制。
- 3 衛生局(所)亦提供社區接種站及到宅服務，提供服務之時間與地點請洽當地衛生局(所)。



www.cdc.gov.tw



1922防疫達人  
www.facebook.com/TW/CDC

疫情通報及諮詢專線：1922