

- ◆活動名稱：校外安全賃居講座
- ◆活動時間：101年10月2日
- ◆活動地點：人文大樓9樓 正修廳
- ◆經費來源：第3-1-2-48項「品德教育與宣導」
- ◆活動對象：全校學生
- ◆承辦單位：學務處生輔組

活動成效說明

學生租屋安全是家長及學校十分關切的問題，隨著社會多元變化及同學賃居人數的增加，本校依據教育部賃居訪視服務計畫及租屋安全認證推動，適時更新各項活動，貼心提醒師長及同學重視賃居安全，主動關心學生，提供必要協助，務必給外地求學學生一個方便、安全的居住環境，積極追蹤改進各項危害學生賃居安全危安因子。

第一場講座特邀崔媽媽基金會的王越教官就各種租屋問題提出報告，曾任教育部校外賃居業務承辦人王越教官也分享【租屋禮儀與安全】，提供學生在租屋前、中、後注意各項問題時，能清楚明瞭各種處理方式與相對事件，讓學生在外生活能有正確的認知和幫助。

會中提供有獎徵活動，學生表現踴躍，講座後由同學填寫的心得，顯見同學對於講座的內容有深刻的印象，王越教官分享了以往訪視賃居處的經驗提醒校外賃居同學，賃居安全的重要，輕者財物損失，重者留下一道或一片難以抹滅的傷痕，甚至連命都不保，期盼學生對賃居處或居所能夠有更多的安全認知，做到「平時多注意、事故多留意、逃生通報要第一」的精神，才能遠離祝融的肆虐和生命財產的確保。

第二場講座由長庚營養師劉玟玲營養師分享【吃的有禮、吃的健康】講題，本講座由營養師深入淺出說明肥胖的定義與成因，並教導民眾試算自己的理想體重，訂定體重管理的目標，並破除現代人對肥胖的各項迷思。本講座著重於「減重的飲食原則」與舉例說明，如：食物選擇、進食方式、飲食態度、陷阱食物介紹、模擬減肥中常遇到的問題…等；以及減肥運動的原則說明，並建議自我減重管理的步驟，讓民眾能依據自身的狀況從日常生活中注意營養攝取進而控制體重。

講座的內容除了讓聽者能自己注意自己的健康，動手算自己的BMI，也讓聽者意識到到怎麼做才能維持良好的健康狀態，除了運動還包含了飲食的控制，現在的統計數據發現到體重過重的比例有逐年下降的趨勢，小學生的營養不良狀況也變多，因此我們除了要為自己的健康著想也要照顧家裡的人的身體，隨著養身觀念的抬頭，現在的人除了要吃飽還要吃巧、吃出健康。

有不少同學反應該講座確實感受到講師的小提醒，學生反應很開心也很熱烈，演講很棒!!收穫滿滿。演講內容有趣，跟學生有互動很好，不會很想睡!此次的校外安全賃居安全講座內容充實精彩，學生也很感謝學校的貼心以及講師的用心。

