

109 年度「為愛熄菸 醫檢健走趣」 宣導活動簡章

一、前言：

本會為促進會員健康，強化會員與民眾自我健康識能，並宣導政府風景區與公園綠地除吸菸區外，全面禁止吸菸之政策，特結合臺南市政府衛生局，邀約本會會員與民眾共襄盛舉，一同健走趣。一方面希望有在吸菸的會員與民眾能為了最愛的家人接受二代戒菸服務嘗試戒菸，一方面也藉由此次宣導活動提升本會公益形象與醫事檢驗師之能見度。

二、活動目的：

本次辦理「為愛熄菸 醫檢健走趣」健走宣導活動，邀約公會會員與民眾參加體能健走活動，活動中進行健康衛教宣導，宣導菸品危害、菸害政策宣導如風景區、公園內全面禁菸除吸菸區外不得吸菸；未設吸菸區者全面禁止吸菸…等。目前已知吸菸造成心臟病、中風、殘障、癌症、肺部疾病等，百害無一利，且有高度成癮性，成癮者不吸菸可能出現渴求及戒斷症狀戒癮不易。因此，期透過本次宣導提升本會會員與民眾健康識能，能拒絕菸害、接受二代戒菸服務嘗試戒菸及養成規律性健康體適能運動，促進身體健康。

三、指導單位：衛生福利部國民健康署

四、主辦單位：社團法人臺南縣醫事檢驗師公會

五、委辦單位：臺南市政府衛生局

六、協辦單位：台南市中華醫事科技大學校友會

七、活動日期：109 年 11 月 15 日星期日（虎頭埤風景區-新化區）

八、活動集合地點：虎頭埤風景區-臺南市新化區中興路 42 巷 36 號

九、活動辦法：

1. 報名方式：請至 Be-class 線上報名系統報名（網址：<http://pse.is/txfsx>）
2. 活動名額：活動限額 300 名，贈送「毛巾一條」及完成健走者送「健走成功小禮物乙份」，額滿為止。（為利辦理門票等後勤事務，恕不接受活動當日現場報名）

3. 報名時間：自即日起至 109 年 11 月 6 日晚上 12 時為止。
4. 報名費用：入園免費。
5. 健走路線：環湖一圈約 4.5 公里。
6. 參加對象：本公會會員與本市市民，親子同樂，共 300 人參與。
(每位學生務必由家長陪同參加。)

十、活動注意事項：

1. 活動前請保持充足睡眠，並避免空腹參加，以維持最佳體能狀態(請攜帶健保卡備用)，安全第一，身體不適，請勿勉強參加。
2. 主辦單位不提供寄物服務，請參加者自行妥善保管隨身物品，若有遺失，主辦單位將不負賠償之責。
3. 為響應環保及減少垃圾污染，請自行準備飲用水，展現「愛地球做環保」健康形象，並請維護健行活動區域環境整潔，為環保盡一份心力，共同維護環境整潔。
4. 身體如有高血壓、心血管疾病、心臟病、糖尿病、癲癇症、氣喘等狀況，有上列疾病者請斟酌個人身體狀況，並於事先告知，自行備好個人藥品，如有因原生疾病所引發的問題，須由參與者自行承擔。
5. 參加人員應遵守規劃路線行進，若未能確實遵守規定而發生事故，應自行負責。
6. 請自備雨具、防曬用品、防蚊液及個人藥品。
7. 活動場地嚴禁吸菸、亂丟垃圾。
8. 當日活動如遇天災或其他不可抗力因素而導致無法如期舉行，必須延期或取消時，主辦機關將提前告知並公告於本公會網站
<https://www.mt.org.tw/tainan/>

109 年度「為愛熄菸 醫檢健走趣」健走宣導活動

附件一

活動流程表

日期：109 年 11 月 15 日(星期日)

時間：上午 9 時 00 分~12:00 時整

地點：虎頭埤風景區-臺南市新化區中興路 42 巷 36 號

主辦單位：社團法人臺南縣醫事檢驗師公會

委辦單位：臺南市政府衛生局

協辦單位：台南市中華醫事科技大學校友會

活動流程：

時 間	活動內容	備註
09:00—09:30	報到	醫檢師公會
09:30—09:40	長官及貴賓致詞	與會長官與貴賓
09:40—09:50	拒菸宣誓儀式	與會長官與貴賓 醫檢師公會
09:50—10:00	暖身帶動跳	醫檢師公會
10:00—10:10	長官及來賓鳴槍起跑	與會長官與貴賓
10:10—12:00	大手拉小手~一同健走趣	參加健走民眾
12:00	活動結束	醫檢師公會

虎頭埤

Hu Tou Pei Scenic Area
臺灣第一水庫

園區導覽圖

虎頭埤水庫，建於1846年，因北面山勢形狀如虎頭鑿時而得名，背山面水，風景秀麗，為臺灣最早水庫。

民國43年由臺南縣文獻委員會選定「虎埤泛月」為南瀛八大景之一，亦曾獲選為臺灣十二名勝之一，有小日月潭之稱。

- 館約室
- 急救箱
- AED急救處
- 男女廁所
- 無障礙公厕
- 停車場
- 電動車充電站
- 碼頭
- 救生圈
- 釣魚區
- 餐廳
- 露臺衛浴區
- 販售處
- 涼亭



1. 面對入口左側報到處
2. 舞台區
3. 中途補給站

1. 面對入口左側報到處
2. 舞台區
3. 中途補給站

全國首艘電動太陽能船
【10人以上開遊，每人票價120元】

緊急醫療院所
行政院衛生署臺南醫院新化分院
臺南市新化區彩拉生牧場72號
06-5911829

水庫水深危險，請勿游泳、戲水、及非法捕魚類與其他違法行為
本場所除服務區外，全面禁菸。敬請自備停車、露臺衛浴等車