

健走集點蓋章處



2013健促東海 每日萬步，疾病說不 健 | 康 | 步 | 道 | 趴 | 趴 | 走

步驟一、領取集點小卡

卡片領取處：學生事務處、衛保組、一校圖書館、二校85°C

步驟二、尋找校內健走路線的蓋章處

一校路線：人→校→圖→文→女

二校路線：85→宿→哨

恭喜你完成任務
現在可以到衛保組兌換
摸彩券及水果券

步驟三、每一路線走滿兩次並於集點 卡蓋章

健促1

- * 第一校區健走路線兩次(共10個章)
- * 第二校區健走路線兩次(共6個章)

健康標語：
你知道嗎？每天以時速4公里走路，每公斤每小時可消耗1大卡，時速6公里快步走則可消耗4.5大卡。當你完成東海健走路每天每公斤約可減少2大卡的熱量。

完成健走路線每人每天(上班日)，可至衛保組兌換水果券及摸彩券。

<https://www.facebook.com/thuhealth> FB搜尋 衛保組