



日月潭~環湖健走

📌 身心健康中心志工 / 護理系莊沛宸

今年舉辦的健走活動，較以往不同的是，過去的健康促進活動皆未曾離開台中市，像是今年四月底在大肚環保公園舉辦的健走活動，去年的大坑登山步道等，然而今年因為有特色主題計畫經費的挹注，使活動能夠離開台中往遠處出發，特選在風光明媚的南投日月潭，讓學生讀書之餘能有機會呼吸新鮮空氣，紓解壓力。

活動籌備期間，為了讓活動順利進行，也和學務處許多夥伴們事先去了當地做了場地勘查，並實際行走



了一趟環湖步道，記下了活動需要注意的細節及工作人員配置，也搜尋當地的特色美食，像是南投鹹油條及電視報導過的三姊妹海苔飯捲，以及知名的阿婆香菇茶葉蛋，提供給當天參與活動的教職員工及學生豐盛營養的午餐及點心等。

在充滿壓力的期中考過過後，終於舉辦了期待已久的日月潭環湖健走活動，當天的好天氣完全反映了大家的好心情，天氣非常涼爽，南投的空氣更是清新，此次活動也結合了紫錐花運動，宣導反菸反毒反愛滋，及交通安全宣導、品德教育宣導等。大家戴著專屬中山醫大的帽子出發，一路上的迷人風景讓人忍不住駐足拍照，讓大家在欣賞日月潭之美的同時還能增進體能、促進健康，更棒的是，環湖後舉行令人興奮的摸彩活動，看到大夥拿到獎品時的開心表情，讓有點疲憊的身體瞬間又充滿了力氣、真正達到身、心、靈的滿足和幸福感。

雖然籌備期間很忙碌，每每在跑流程時都非常緊張，深怕漏掉某一個環節，但看到活動圓滿的結束，教師和學生們臉上露出愉快滿足的表情，回程的車上睡得一片香甜的模樣，覺得一切都值得了!希望未來還有機會能一同和夥伴們舉辦這樣好玩有趣又有益身心的活動!