練體力讓肌肉結構改變，讓肌肉結實，許多人運動後體重沒改變，看來卻瘦了就是這個原因。

在「行動智能愛成大(iNCKU)、雲端作伴護健康」宣誓大會，蘇慧貞校長、顏純左副市長、衛生局長林聖哲、民政局長陳宗彥、董旭英學務長與成大師生做有氧操，身體力行向大家傳達運動對健康的重要；隨後又一起進行健康宣誓、書寫健康支票，向自己承諾要建立起良好的生活習慣與規律運動。

成大在蘇慧貞校長的支持下，學務處與衛保組以及成大創新數位內容研究中心合作，製造客製化的 iNCKU 智能手錶與雲端健康管理平台，首次應用於健康體位促進活動，背後並有成大行動健康促進跨領域團隊(含醫、護、教育及電資等領域的專家)為後盾，不但營造校園促進健康的氛圍，也實質提高學生個人健康管理的成效。

這項「行動智能愛成大(iNCKU)、雲端作伴護健康」活動，自 4 月起招募身體質量指數(BMI)介於 24-34 的成大學生約 450 人，每位學生透過一組個人帳號與密碼，使用 iNCKU 智能手錶及雲端自我健康管理系統，讓學生能隨時隨地監測自己的健康訊息，如行走的步數、消耗的卡路里、活動的強度時間分布以及睡覺的時間與品質等等，即時上傳雲端健康管理平台。成大衛保組亦可透過雲端健康管理平台，分析與了解學生可能面臨的問題，提供相關的健康諮詢與指導，讓學生朝向更健康的生活型態。

成大 iNCKU 智能手錶採用日本機芯製成，為目前最薄的智能載具；外觀與一般手錶無異，但內部大有玄機。成大透露，手錶內部機芯是最重要的組件，機芯之外還有不少空間可利用，成大配合手錶內部構造，特別將電路版設計成甜甜圈狀，使智能手錶維持傳統手錶的優雅外觀，又能彙整一連串的科技、數位化的資訊。

登革熱防疫－居家篇講座

一、鑑於登革熱嚴重的疫情造成大規模感染，去年造成臺南市約 22777 人感染。

二、這次課程著重在家庭防疫的建構，降低家戶感染機率，間接降低登革熱重症人數。

三、共三場次：

4 月 29 日	5 月 9 日	5 月 26 日
13：00—15：00	光復校區國際會議廳第二演講室	

四、課程大綱：

1、家庭孳生源清除除重點。
2、有效防蚊液採購、噴灑重點與使用禁忌。
3、居家防蚊措施建構。
4、衛生單位化學防治注意事項。
5、線上防疫資訊平台操作。
6、Q&A 時間

五、活動請上行政 E 化系統，進入教育訓練課程報名，搜尋『登革熱居家防疫』。

六、全程參與課程者，提供公務員學習時數兩小時。

七、本國含有 DEET 的有效防蚊液清冊，可上本校首頁，進入登革熱防疫專區後找本校防治宣導。

八、有登革熱問題歡迎洽詢衛生保健組，分機 50439 楊先生。