

活動簡訊

105 年度收容人健康減重比賽

為促進收容人健康，本監於 105 年 5 月 27 日至 8 月 5 日辦理「105 年度收容人健康減重比賽」，期藉由比賽使收容人對於體重控制及體態雕塑有正確的認知與概念，並了解如何在日常生活中透過身體活動及飲食控制等方法，達到正確減重及與健康促進的效果。



本次比賽採組隊方式報名參賽，每組 6 人，且身體質量指數(BMI 值)須超過 24 者始可報名參加；成果驗收以減重公斤數下降最多者為標準，減重期間嚴禁使用不當減重方法(如

催吐、絕食)，個人組及團體組以每隊減重總公斤數最多者取前三名。為使收容人以正確方式減重，另聘請陳羽婕老師蒞監進行「心理動力與健康減重輔導課程」，教導收容人正確的飲食、體重管理觀念及運動瘦身技巧。

歷經兩個多月的健康減重過程，本次參加的 180 位收容人總共減了 404 公斤，亦藉由本次比賽讓每一位收容人均感受到吃得營養、動得開心、瘦得健康的減重過程，重新啟動健康人生。

