

廣亞學財團法人育達科技大學

107 年度學校衛生基本資料

一、日間部教職員數：262 人

二、日間部學生數：4,112 人

三、學校推動健康促進之相關處室及人員：

校級主管	職稱	校長	副校長	副校長	主任秘書
	姓名	黃榮鵬	莊謙亮	蔡彥欣	龍清勇
一級主管	職稱	學生事務長	總務長	會計主任	人事主任
	姓名	胡英麟	陳繼志	張月華	戴美華
二級主管	職稱	體衛組組長	課外組組長	事務組組長	學輔中心主任
	姓名	李建宗	范純菁	傅彥喆	林義學
醫事人員	職稱	專任護理師	專任約僱護理師	專任心理師	兼任營養師
	姓名	吳淑娟	張勝強	鄭傑仁	李玉彩

四、當學年度編列學校衛生保健經費：254,400 元(經常門)

五、是否設有推動學校衛生及健康促進相關之學生社團？

是 否 (請勾選)

社團名稱：急難救護社 ; 參與學生數：11 人

社團名稱：運動志工社 ; 參與學生數：25 人

社團名稱：全校衛保股長團體 ; 參與學生數：38 人

六、其他學校衛生特色 (請列舉) ；

項目	內容
連續 13 年執行健康促進學校計畫並於 98、99 年獲遴選為健促績優學校	1.依「健康促進學校」精神與「校本自主健康管理」原則，94-106 學年度連續 13 年執行教育部推動健康促進學校計畫。 2.98-99 學年度連續 2 年獲教育部遴選為健康促進績優學校，獲邀於 98 學年度頒獎典禮暨成果發表會中進行分享；100 學年度獲邀於大專校院衛生保健組長會議中進行績優健康促進學校經驗分享。 3.結合健康促進活動帶領學生減輕體重，於 104-105 年度獲頒苗栗縣衛生局辦理大專校院減重公斤數最多第一名及第二名。 4.105 年度本校陳生參加健康促進活動減重數獲頒苗栗縣衛生局辦理大專校院減重公斤數最多第二名(個人組)。
積極爭取校外資源建立社區合作網絡	1.99-101 學年連續 3 年執行苗栗縣衛生局健康城市-蔬果 579 飲食防癌計畫，獲補助 286,000 元。 2.主動與 36 家醫療院所建立醫療網合作，綿密師生健康照護網絡。 3.連續 6 年培訓志工學生辦理健康宣教-開心故事屋活動，深耕社區參與故事屋人次達 6,700 人次以上，深受好評。
多元創意文宣	以有限經費設計印製健康促進創意文宣。
校園路跑	每學年辦理環校路跑，鼓勵全校師生參與此項傳統體能促進活動。102-105 學年共計 6,364 位師生參與。
新生普及化體檢	依據教育部規章辦理每學年新生入學(含轉學生)健康檢查，皆依時填報相關檢驗與健康生活習慣結果，並做為辦理健康推動議題之依據，自 104 學年開始，本校之普及率已達 90%以上。

七、本次辦理之議題：

- 健康體位
 菸害防制
 性教育(含愛滋病防治)
 健康飲品(食)
 其他：_____

八、以往推動 HPS 之年度與議題及實際成果：

年度	補助 經費 (含配 合款)	執行議題	實際成果
103	109,000 元	健康體位 用藥安全 性教育 社區健康促進 菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與休閒運動管理系合作推動二代健康管家活動，規劃健康飲食與規律運動等介入活動，共有 22 人接受體適能前後測，師生體能狀況均有明顯增加，每人體重平均下降 1.35 公斤。 2. 積極推動社區衛生教育，至 4 所學校進行故事屋活動，約 600 人次參與。 3. 全面篩選全校代謝症候群高危險學生，由護理人員實施健康關懷輔導。 4. 設計健康中心尋寶趣吸引同學關心自己健康，不定期更新與推出各式寶物兌換，深受好評。 5. 營造無菸校園環境，減少吸菸人數。以輔導代替罰則。
104	163,992 元	健康體位 性教育 社區健康促進 菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與休閒運動管理系合作推動運動健康管家活動，規劃健康飲食與規律運動等介入活動，共有 19 人接受體適能前後測，師生體能狀況均有明顯增加，每人體重平均下降 0.85 公斤。個人減重成效最優良記錄為 5.8 公斤。 2. 積極推動社區衛生教育，至 5 所學校進行故事屋活動，約 770 人次參與。 3. 本校 104 年 3 月 1 日起全面撤除吸菸區，成為無菸校園。 4. 於健康週活動中設計有獎徵答遊戲，衛教主題為：代謝症候群、性教育(含愛滋病防治)、菸害防制、一氧化碳檢測等，約 220 人次參與。

105	120,000 元	健康體位 性教育 社區健康促進 菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與休閒運動管理系合作推動運動健康管家婆，規劃健康飲食與規律運動等介入活動，共有 19 人完成體適能前後測，師生體能狀況均有明顯增加，每人體重平均下降 0.93 公斤。個人減重成效最優良記錄為 6.2 公斤。 2. 積極推動社區衛生教育，至 7 所學校進行故事屋活動，約 930 人次參與。 3. 本校 104 年 3 月 1 日起全面撤除吸菸區，成為無菸校園，並積極強化無菸校園環境與教育。 4. 於健康週活動中設計有獎徵答遊戲，衛教主題為：代謝症候群、性教育(含愛滋病防治)、菸害防制、一氧化碳檢測等，約 260 人次參與。
106	180,000 元	健康體位 性教育 社區健康促進 菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活用跨單位力量，結合本校休閒運動管理系教師和學生合作推動運動健康管家婆活動，規劃健康飲食與規律運動等介入活動，計有 66 位教職員生參加健康數值前測，並接受體適能自主運動和有氧舞蹈指導與帶動，師生體能狀況均有明顯增加，每人體重平均下降 0.98 公斤。個人減重成效最優良記錄為 6.7 公斤。 2. 積極推動社區衛生教育，至 2 所苗栗縣偏遠國民小學校進行菸害暨傳染性主題宣教之開心故事屋演話劇活動，計 831 人次參與。 3. 積極推動向下扎根目標，前往 1 所苗栗縣國民小學執行健康體位韻律帶動操，計 410 位小朋友參與活動，受到該校校長好評，校長邀請明年再予辦理。 4. 本校已於 104 年 3 月 1 日起全面撤除吸菸區，成為無菸校園，並積極強化無菸校園環境與菸害教育。 5. 於健康週活動中設計有獎徵答遊戲，衛教主題為：代謝症候群、性教育(含愛滋病防治)、菸害防治教育、一氧化碳檢測及宣導多飲用白開水及無糖飲品等，計 612 人參與。

大專校院健康促進學校必選議題檢核表

健康體位(含代謝症候群防治)

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：訂定健康體位相關政策	1. ※*成立校園運動性社團/體適能促進社團或推動固定運動時間(擇其一)。	V	
	2. *於相關委員會訂定校本健康體位計畫。	V	
	3. 制定健康體位成效相關獎勵制度。	V	
環境：提供有益健康體位之校園環境	1. ※提供個案健康自我管理資源 (如網站、手冊等)。	V	
	2. *開放運動設施，並提供適當輔導。	V	
	3. *設置步道或規劃校園/社區健走路線。	V	
	4. *設置運動熱量消耗標示/牌或訊息，及校園餐飲場所標示飲食卡路里。	V	
教育：提供健康飲食和身體活動的教育及活動	1. ※*開設健康體位班或代謝症候群防治系列活動，辦理提升學生體適能相關活動。	V	
	2. 運用用餐時間融入營養教育或提供營養師諮詢。	V	
	3. *校園餐廳提供健康餐盒或結合社區餐飲場所提供健康餐盒。	V	
	4. 推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。	V	
服務：提供學生體位個人管理計畫	1. ※確認學生了解 BMI 計算方法及健康體位 BMI。	V	
	2. 提供免費量血壓、體重、腰圍等服務，並指定專人進行學生健康體位諮詢或設置健康諮詢專線。	V	
	3. 提供正確飲食觀念及規律運動之學習指導(如跑馬燈、學習單指導、網站新知等)。	V	
	4. 提供個人 e 化健康體位管理。	V	
	5. *協助學生正確建立運動習慣並記錄之，適時監督或檢核。	V	
社區關係：結合各級衛生主管機關共同推動健康體位計畫	1. ※與各級衛生主管機關、相關專業團體(如學會)共同辦理健康體位活動。	V	
	2. 配合行政院衛生福利部國民健康屬、當地衛生主管機關等執行計畫	V	
	3. 結合社區或醫療機構(如健康促進醫院)共同推動健康體位(含代謝症候群防治)計畫。	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
評價	1. ※進行體重、BMI 或代謝症候群指標(如學校有提供抽血服務)前後測，及提升健康體位學生比例。		V
	2. 健康體位問卷前後測。	V	
	3. 召開健康體位工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。	V	
	4. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】	V	

- 備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。
2. *由學校總務處、體衛組和休閒運動管理系等相關單位共同規劃及推動。
3. “※”為 106 學年度核心檢核項目。
4. 各基本工作項目之內容(1)如為 5 項，符合 5 項者為『優』3-4 項者為『良』1-2 項者為『可』0 項者為『待改進』(2)如為 4 項，符合 4 項者為『優』3 項者為『良』1-2 項者為『可』0 項者為『待改進』(3)如為 3 項，符合 3 項者為『優』2 項者為『良』1 項者為『可』0 項者為『待改進』

菸害防制

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：宣誓成為無菸校園	1. ※訂定及宣導禁止在校園內吸菸之政策，且校園內未設立吸菸區。	√	
	2. 訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。	√	
	3. 教職員工生能利用各種集會，公開承諾並遵守校園禁菸政策。	√	
	4. *推動校園內不得販賣菸品。	√	
環境：校園內明顯處張貼禁菸標誌	1. ※*於校園明顯處張貼禁菸標誌。	√	
	2. 辦理學生「校內不吸菸」相關活動。	√	
	3. 辦理教職員工「校內不吸菸」宣導活動。	√	
教育：提供教職員工生菸害防制教育的機會（如戒菸及拒吸二手菸教育或活動）	1. ※*提供吸菸學生戒菸教育（或戒菸班）輔導及轉介機制。	√	
	2. *提供吸菸教職員工戒菸教育（或戒菸班）輔導及或轉介機制。	√	
	3. 辦理學生拒吸二手菸之相關活動。	√	
	4. 辦理教職員工拒吸二手菸之相關活動。	√	
	5. 提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。	√	
社區關係：邀請社區相關團體共同營造校園及社區的無菸環境	1. ※邀請或配合各級衛生主管機關辦理菸害防制宣導活動。	√	
	2. 學校與社區相關團體共同營造無菸環境。	√	
	3. 學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。	√	
服務：成立稽查小組負責執行和建立無菸校園	1. ※輔導相關社團或組織協辦菸害防制計畫。	√	
	2. 實施學生菸害防制相關年度活動計畫。	√	
	3. *設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻作為。	√	
	4. *學生協助學校執行學生禁菸或菸害防制政策，並參與稽查小組工作。	√	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	5. *學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。	√	
評價	1. ※菸害防制問卷前後測。	√	
	2. ※*降低教職員工生吸菸比例。計畫實施前學生吸菸比例 <u>26.2</u> (105 學年日間部新生吸菸比例) % 計畫實施後學生吸菸比例 <u>11.8</u> % 計畫實施前教職員工吸菸比例 <u>15.8</u> % 計畫實施後教職員工吸菸比例 <u>9.3</u> %	√	
	3. *召開菸害防制工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。	√	
	4. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】	√	

備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。

2. *由學校軍訓室、學生諮商輔導中心及生活輔導與服務學習組等相關單位共同規劃及推動。

3. “※”為 106 學年度核心檢核項目。

4. 各基本工作項目之內容(1)如為 5 項，符合 5 項者為『優』3-4 項者為『良』1-2 項者為『可』0 項者為『待改進』(2)如為 4 項，符合 4 項者為『優』3 項者為『良』1-2 項者為『可』0 項者為『待改進』(3)如為 3 項，符合 3 項者為『優』2 項者為『良』1 項者為『可』0 項者為『待改進』

性教育(含愛滋病防治)

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：學校能培育性教育教師或同儕輔導者(志工)、社團以推動性教育(含愛滋病防治)	1. *學校成立性教育(含愛滋病防治)種子教師或同儕輔導團隊(如社團、志工等)。		✓
	2. *辦理學校種子教師或同儕輔導團隊性教育(含愛滋病防治)研習。		✓
	3. 學校種子教師或同儕輔導團隊協助推動各項性教育(含愛滋病防治)工作。		✓
教育：透過課程或活動，以愛心及關懷為重心，教導教職員工生安全性行為及接納關懷愛滋感染者，培養正確態度與價值觀	1. ※*辦理以關懷愛滋為主題之愛滋病防治活動。	✓	
	2. 設計相關課程或活動，讓學生瞭解安全性行為的重要性。	✓	
	3. 規劃相關課程或活動，使學生了解社會上幫助愛滋感染者的行動，體認關懷及接納愛滋感染者的重要性。	✓	
	4. *每學期利用相關集會時間(如新生訓練)，對學生加強性教育(含愛滋病防治)宣導，以建立正確態度與價值觀。	✓	
社區關係：結合各級衛生主管機關、民間團體共同推動性教育(含愛滋病防治)	1. ※結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供性教育(含愛滋病防治)相關資訊等服務。	✓	
	2. 結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供學生多元化的性教育(含愛滋病防治)諮詢管道與推動相關宣導活動。	✓	
服務：提供性教育(含愛滋病防治)的諮詢及轉介服務	1. ※*成立校園性教育(含愛滋病防治)服務專線，並由專人負責進行相關衛教諮詢事宜。	✓	
	2. 學校網頁連結資源查詢，並設置互動信箱，以提供教職員工生正確資訊。	✓	
	3. 提供專業單位匿名篩檢轉介服務，並進行衛教諮詢等保密措施。	✓	
	4. 鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
評價	1. ※彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果,及顯示具體改善的成效等】。	√	
	2. 性教育(含愛滋病防治)問卷前後測。	√	
	2. 召開性教育(含愛滋病防治)工作小組會議或相關會議,檢討推動情形,評估成效。		√

備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。

2. *由學校學生諮商輔導中心、軍訓室及生活輔導與服務學習組等相關單位共同規劃及推動。

3. ※為 106 學年度核心檢核項目。

4. 各基本工作項目之內容(1)如為 4 項，符合 4 項者為『優』3 項者為『良』1-2 項者為『可』0 項者為『待改進』(2)如為 3 項，符合 3 項者為『優』2 項者為『良』1 項者為『可』0 項者為『待改進』(3)如為 2 項，符合 2 項者為『優』1 項者為『可』0 項者為『待改進』

107 年度大專校院建立本校健康管理實施計畫

一、前言

世界衛生組織（WHO，1995）將健康促進學校定義如下：「一個能夠不斷地增強其在成為有益於生活、學習與工作的健康場所的學校（A school that is constantly strengthening its capacity as a healthy setting for living, learning, and working）」。由這個定義可以看出，健康促進學校是基於一種永續經營的概念，將健康視作學校的一項資產，並能不斷增加其促進健康的能力，它是一個成果，更是一個過程！

健康促進強調的是整體的健康以及全面的健康促進，為了協助學校發展健康促進計畫，國內依循世界衛生組織所建議的架構，將計畫的發展分成六個範疇：(1)學校衛生政策（school health policies）(2)健康教育與活動（health curriculum and activities）(3)學校物質環境（school physical environment）(4)學校社會環境（school psychosocial environment）(5)社區關係（community relations）(6)健康服務等（health services），這六個範疇並非彼此獨立的範疇，而是有部分相關且環環相扣的。

一個健康促進學校視健康包括「生理」、「心理」以及「社會」三個層面的均衡狀態，不單單只視作沒有疾病而已（WHO，1948），因此，它將健康理念建置入學校生活與社區生活的所有層面。例如：它不會只促進學生的健康而忽略老師的健康，因為老師的健康行為不僅對教師本身有益、對學校教育是一項資產，也是影響學生健康行為的良好示範。

二、計畫依據：擬於 106-1 學期召開學校衛生委員會審議，資料候補。

三、背景說明：針對學校學生、教職員工做健康調查

為深入瞭解學生健康問題，依「自主健康管理」原則與「健康促進學校」精神，參考以下資料實施師生健康評估、健康行為問卷調查、新生體檢報告分析與照護學生護理經驗等方式做為健康需求評估制定及本校健康議題。

健康促進學校計畫之執行策略包括教育層面及政策層面；教育層面運用之策略為課程介入及活動介入，以增進學校成員之健康知覺、知識、態度、價值觀及技能，並建立良好之健康行為及生活習慣，進而提升身體、心理、情緒及社會之全人健康狀態。政策層面運用之策略為訂定政策與強化組織，以增進健康支持性環境與空間及建構健康正向之校園社會文化，使個人與組織環境間有更良好的健康互動，以促進健康生活之落實。

四、問題分析(需求評估)：

105 學年度日間部新生健康檢查異常比率前 3 名依序分別為總膽固醇(31.6%)、尿酸(22.1%)與三酸甘油酯(6.8%)，上述 3 項指標皆飲食行為、規律運動等健康生活型態關係密切。

代謝症候群部份，衛生單位與衛生保健組多年來的宣導，大多數學生知道男性腰圍應小於 90 公分，女生腰圍應小於 80 公分，亦清楚知道販售水果與燙青菜的攤商，但有 15%的學生不知道預防代謝症候群可以減少糖尿病、心臟病、高血脂症等疾病發生的機會；為了讓師生遠離代謝症候群的威脅，須從「實踐 3D 健康生活」做起，每天提醒自己了解腰圍、血壓、血糖等指數(Do Control)，每天選擇健康飲食(Do Health Diet)，加上維持動態生活(Do Exercise)進行自主管理，才能免於慢性疾病的威脅。

現今青少年族群對「性」早熟並充滿好奇，加上社會日趨開放，性的誘惑增多，青少年與青少年對性總是充滿幻想與期待，但大家對性總是欲言又止，造成青少年性知識缺乏，但性行為開放的困境，若沒有充分的性教育將導致青少年陷入各種潛在的傷害，本校調查發現，將近超過 4 成以上學生對性生理知識缺乏，不瞭解何謂安全性行為，學校有其必要推動性教育，而且不是侷限於「性生殖教育」，而是「親密關係性行為的教育」。

近年來，臺灣地區青少年吸菸比率仍偏高，影響健康甚鉅。研究顯示成人吸菸者大部分從青少年即開始吸菸，且大約有 90% 吸菸習慣是源自青少年階段。調查顯示，青少年若過早吸菸，則易於成年時期養成吸菸習慣成為重度吸菸者，長年累積下來危害健康更甚。我國菸害防制法已於 98 年 1 月 11 日開始施行，其中規定未滿 18 歲者不得吸菸，任何人不得供應菸品予未滿 18 歲者，且高級中等以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所及大專校院之室內場所皆全面禁菸。

本校健康促進學校工作內容涵蓋組織訓練、健康服務、健康教育、學校餐飲衛生及教職員工健康促進等層面。然而，鑒於學校健康問題漸趨多元與複雜，實有必要整合學校的組織人力與資源。針對「健康體位」之議題，可支援的人力包括休閒運動管理系教師(有證照之學生)、體育教師及心理輔導諮商教師，行政人員包括學生事務處及體育衛生組工作人員，物力資源包括場地(體育場、運動場、舞蹈教室、視聽教室...等)及設備(運動健身器材、音響、擴音設備、視聽器材、電腦、體脂器、體重計、體適能檢測器材...等)，可充分配合計畫之實施。

「健康體位」計畫是使教職員工生對於自我健康體位正確認知，避免有體重過重或過度減重等任何危害身體健康情況發生；且坊間減肥秘不勝枚舉，不健康的減肥方法除了無法持久也造成身體傷害。所以，如何藉著輕鬆改變日常生活飲食及身體活動習慣，達到自我體重控制的目的，使大家擁有理想的體重，繼而降低教職員工生體重過重及肥胖率是實施本計畫之目標；當同時近年來各大專院校發現體重過輕也是另一個應該注意的健康議題，本計畫希望能將體重過輕之族群納入本年度計畫，希望透過多種介入方式，改善師生的生理及身體指標。

S	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校成立 18 年，佔地約 11.785 公頃，校園環境優美，空氣清新。 2. 日間部學生人數約 4,112 生以住學校宿舍為主，約可提供 1,600 張床位，學校附近另有出租宿舍可提供約 2,000 張床位。 3. 學校各主管重視學校衛生法之落實。 4. 本校設有休閒運動管理系、健康社會照顧工作系、餐旅經營系、幼兒保育系及休閒事業管理等與健康習習相關系所，其師資陣容堅強，學有專精，各系所教師願意主動協助與行動支持健康促進學校計畫。 5. 校內主管對健康促進學校計畫充分授權，尊重專業。 6. 校內各行政單位關係密切，配合度良好。 7. 學校餐廳每天平均約有 1,000 人次用餐，供膳人員與體育衛生組夥伴關係良好，願意配合執行學校各項健康飲食政策及餐飲。 8. 聘任兼任營養師督導餐飲衛生，執行健康促進之健康飲食方案。 9. 健康中心空間適中，寬敞明亮，功能齊全，設備完善，本組運用巧思佈置友善且令人感覺溫馨與健康的環境。 10. 運動設施健全，有運動科學專題討論室、健身中心、體適能檢測中心、桌球教室、有氧舞蹈教室、技擊教室等專業場所。 11. 結合社會菸害防治精神，推廣校園無菸氛圍與本校無菸校園之推動，因此全校師生在菸害防制上已均有深刻認知。
W	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教職員行政與教學業務繁忙，無閒暇時間關心自我健康，並發現教職員生健康自覺度弱，且多以靜態生活(室內辦公室)型態為主。 2. 學生多以外食為主，用餐地點除了校內餐廳外，校外大學城社區約有 20 餘家販售餐飲業者。 3. 本校內有一家攤商販售水果，大學城社區未有販售水果的攤商。 4. 相關人員對學校衛生工作認識不夠充足，許多健康觀念及資源待整合。 5. 學生對自我健康認知不足，相關健康活動主動參與率待加強。
O	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與苗栗縣衛生局、造橋衛生所、紅十字會苗栗支會、台灣急救教育推廣協會、苗栗縣各國中小學、鄰近社區建立健康議題合作關係良好。 2. 與 36 家醫療院所簽訂特約醫療支援服務，綿密校園健康照護與無縫醫療網絡。 3. 聘請專業護理師擔任本校夜間護士，照顧學生在校內夜間發生之意外傷害，以強化進修部及住宿學生之健康照護工作，並加強宣導衛教知識。 4. 與學生互動良好，積極培訓衛保志工、衛保股長、急難救護社等相關服務性社團，共同推動健康促進學校之各項計畫。 5. 於進入校園各入口豎立明顯禁菸標示與罰則，以利推動無菸校園。

- | | |
|---|---|
| T | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生不良生活習慣影響健康日趨嚴重。 2. 本校距離竹南市區約 6 公里，學生交通工具以摩托車或大眾交通運輸工具為主。 3. 健康中心雖位於校內中心點，卻非校園重要出入之必經要道。 4. 辦理就學貸款學生比率高達 4-5 成以上，多數學生家庭屬於經濟弱勢，課餘時間多須校外打工，無多餘時間參與校內社團和相關活動。 5. 本處體衛組護理師自 102 年 9 月至 105 年 8 月已 3 位離職及更替 4 位體衛組長，同時因應少子化因素，本校自 106 年 8 月 1 日起校園護理師須兼任體育活動之執行與規劃，全新的體衛工作職掌確實充滿挑戰，但是本校體衛人員(護理師)仍將積極面對，努力克服大環境的改變。 |
|---|---|

綜合上述，106 年度仍將以「健康 GPS」概念，引導學生邁向健康，運用專業化、多元化、志工化、在地化等策略，持續推動健康議題為「健康體位(含代謝症候群防治)」、「菸害防制」、「性教育(含愛滋病防治)」與「健康自覺度及健康飲食(品)」。

五、計畫目標：

(一)學校衛生政策：召開學校衛生委員會或健康促進工作小組會議至少 3 場次。

(二)健康體位(含代謝症候群防治)

1. 107 學年度邀請健康專家舉辦二場健康體位講座，計 4 小時。
2. 運動健康管家婆活動參與者達 500 人次，由運動志工協助學員至健身中心及舞蹈教室運動，學員整體脂肪百分比減少 3%，減重比率達 60%，滿意度高於 90%。
3. 鼓勵教職員參與健康休閒活動，促進身心靈健康，提高工作效能，增加同仁之間的互動，組成各種運動社團。
4. 健康餐盒：由營養師輔導餐廳業者推出健康（輕食）餐點，例如五穀飯便當、低碳水餃、無糖豆漿、五穀飯素便當、燙青菜、炒冬粉、彩椒雞丁便當等低熱量飲食，飲(食)用目標數 1,000 人次。
 - (1)短期目標：由營養師輔導業者販售健康餐盒。
 - (2)中期目標：業者可以主動開發多樣化的健康主食與多元菜色。
 - (3)長期目標：業者具備健康飲食概念並可自主性供應健康餐盒。
5. 成立「健康茶堂」，鼓勵師生以茶水(含白開水)代替含糖飲料。喝茶除了提供心靈上的寧靜，更充滿了對健康有益的機能性物質，每天飲用適量的茶，也可以平衡體內酸鹼值，有助於抑制人體酸化作用。
6. 願意嚐試均衡飲食、規律運動等健康生活型態的學生比率提升。
7. 整合校園內用餐環境營養標示，提供教職員生更加完善的食物熱量資訊並作為選購餐點的重要參考指標。
8. 積極培訓校內衛生保健班幹部和志工群，成為校園健康種子群。