

# 廣亞學校財團法人育達科技大學

## 107 年度健促執行成果及 108 年度健促計畫書

### 一、學校基本資料

(一)日間部教職員數： 231 人

(二)日間部學生數： 2,468 人

(三)學校推動健康促進之相關處室及人員：

	職稱	校長	副校長	主任秘書	
	姓名	黃榮鵬	王榮祖	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	張秀珍	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	曾昱仁	范純菁	傅彥喆	王惠珺
醫事人員	職稱	專任護理師	專任護理師	專任心理師	兼任營養師
	姓名	吳淑娟	李依慧	鄭傑仁	蔡年展

(四)當學年度編列學校衛生保健經費：136,584 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？

社團名稱：急難救護社 ；參與學生數：10 人

社團名稱：全校衛保股長群 ；參與學生數：30 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	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

健促績優學校	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 105 年度本校陳生參加健康促進減重活動，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)。</p>
積極爭取校外資源建立社區合作網絡	<p>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 28 萬 6,000 元。</p> <p>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。</p> <p>3. 連續 6 年培訓志工學生辦理健康宣教-開心故事屋活動，深耕社區國小衛教，參與人次達 6,700 人以上，深受好評。</p>
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。102-106 學年共計 6,863 位師生參與。
新生體檢普及化	依規定每學年辦理新生入學(含轉學生)健康檢查，皆依時填寫相關檢驗與健康生活習慣結果，並做為學校辦理健康推動議題之依據，自 104 學年開始，本校普及率已達 90%以上。

(七)本次辦理之議題：

■健康體位含代謝症候群 ■菸毒害防制 ■性教育(含愛滋病防治)

■健康自覺度及健康飲品(食) ■藥物濫用

二、計畫依據：

(一)107/1 學期召開學校衛生委員會審議通過。

(二)教育部 108 年 1 月 10 日臺教綜(五)字第 1080000055C 號函辦理。

### 三、107 年度執行成果

#### (一) 成果彙整表

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益師生	所需經費
健康體位含代謝症候群	106 學年度新生體檢報告疑有代謝症候群學生人數為 910 人，接受檢測異常者有 612 人佔人總比 67%。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關懷代謝症候群高危險學生人次。</li> <li>2. 運動健康管家婆活動參加人數與人次。</li> <li>3. 參與者的體重減輕情形。</li> <li>4. 健康數值自我測驗者的情形。</li> <li>5. 健康餐提供次數與使用人次。</li> <li>6. 跑向健康</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 關懷代謝症候群高危險學生 36 人次。</li> <li>2. 運動健康管家婆活動共計 64 人參加，合計達 644 人次。</li> <li>3. 每人體重平均下降 1.9 公斤。個人減重的最佳紀錄為 7.1 公斤。</li> <li>4. 完成健康數值(包含體脂肪率、體重、身高、BMI 等)前測者計有 30 人</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 與休閒運動管理系合作，提供學生規律運動機會，運動健康管家婆活動舉辦 16 堂次。</li> <li>2. 設計自主健康數值 I-cash 活動集點卡。</li> <li>3. 營養師輔導學生餐廳</li> </ol>	計 4,483 人次參與活動	20 萬元 (補助款 17 萬元、配合款 3 萬元)

		、跑向活力活動參與人次。	，持續十週完成健康數值檢測共計23人。 5. 健康蔬果餐提供16次，水果提供8次，共計576人次師生受惠。 6. 跑向健康、跑向活力活動合499人次參加。	業者製作健康餐16次。 4. 代謝症候群(享受人生)講座1場次 5. 跑向健康、跑向活力活動辦理2場次。		
性教育(含愛滋病防治)	1. 參與者瞭解何謂安全性行為與生理知識。 2. 呼籲學生接納及關懷愛滋，同時做好安全防護措施。	1. 辦理宣導講座活動參與滿意度調查。 2. 同學願意和愛滋病感染者當同學的比率變化情形。 3. 同學與愛滋病感染者共用一	1. 辦理1場性教育宣導講座活動，83位師生參與，滿意度達89%。 2. 同學願意和愛滋病感染者當同學的比率經活動講說後由50.8%提高至87.6%。	公衛專家以活潑的講解和有獎徵答、搭配精美衛教海報等宣導方式，呼籲學生接納及關懷愛滋，並做好安全性行為防護措施。		

		個水杯，擔心會被傳染疑慮變化情形。	3. 與愛滋病感染者共用一個水杯，同學擔心會被傳染疑慮由36% 下降至4.2%。		
菸毒害防制	加強學生對吸菸(毒)危害健康的認知態度進而拒絕吸菸行為。	菸(毒)害防治教育舉辦場次及參與人數情形。	針對於校內違規吸菸學生辦理4場菸害防治教育，參與人數達107位。	辦理4場次宣教活動。由牙醫師、戒菸衛教師和呼吸治療師提供多元菸(毒)害防制教育課程和口腔免費篩檢，並安排戒菸衛教師為學生解惑。讓同學能了解吸菸對人體的危害，共同營造無菸校園	

				的共識與身體傷害認知。		
社區健康促進	辦理前往小學之健康開心故事屋活動和健康體適帶動操活動。	辦理「開心故事屋」之活動場次和國小生參與情形。	赴鄰近4所國小執行「開心故事屋」活動，共計2,351位師生和家長參與。	結合本校幼保系和保健志工籌辦「開心故事屋」話劇表演，以活潑互動、和帶動方式，提供小學生正確菸(毒)害及傳染病防治觀念，並於活動結束前提供有獎徵答，加深印象。		

<p>身心舒 壓按摩 及健康 白開水( 含無糖) 飲品生 活交流 站</p>	<p>辦理全校 性教職員 生身心舒 壓按摩和 健康白開 水(含無 糖飲品) 暨鼓勵多 攝取蔬果 活動。</p>	<p>辦理教職員 生身心舒 壓按摩及健康 白開水暨鼓 勵多攝取蔬 果活動情形。</p>	<p>完成 3 場次鼓 勵全校師生多 飲用白開水宣 導活動，及辦理 1 場次全校教職 員生身心筋骨 舒壓放鬆按摩 活動，並提供健 康飲茶(白開水 、無糖養身茶、 無糖花茶、無糖 薰衣草茶及無 糖養肝茶等)， 及贈送參與者 當季水果，落實 宣導無糖飲品 和多喝白開水 及多攝取蔬果 之宣教目的，以 達身心健康要 件，活動計 223 位師生參與。</p>	<p>利用活動 海報宣導 ，結合休閒 運動管理 系專業教 師暨菁英 種子學生 提供教職 員生舒壓 按摩服務 ，並安排專 業營養師 和護理師 現場宣導 白開水、無 糖飲品和 蔬果飲(食) 用的益處 ，可增進瞭 解身體健 康要素之 重要性。</p>		
--	---	---	---	--	--	--

健康中心 GO~健康(健康自覺認知度)	師生主動參與活動的意願較低。	參與健康議題活動人次。	約有近百位師生參與活動，計 61 位完成集點兌換禮品。	設計健康中心 GO~健康志工集點卡，學生只要參加體衛組辦理體育或健康保健之任一場次活動，可獲認證乙點數，即能兌換實用生活文具禮品或驚喜包乙份。		
---------------------	----------------	-------------	-----------------------------	---	--	--

## (二)執行概況及成果

### 過程評價：

1. 定期召開工作小組會議，檢討進度與成效。
2. 活動結束後進行滿意度問卷調查，並採一案一卷整理，包含計畫、簽到單、活動照片等。
3. 提升師生健康照護知能，喚醒健康自覺意識，促進全校師生健康。

### 結果評價：

1. 健康體位含代謝症候群



- (1)針對代謝症候群高危險學生進行健康關懷計 36 人。
- (2)韻律有氧健康管家婆活動計 644 人次參與。
- (3)接受健康數值前測有 30 人，而完成連續十週健康數值測者計 23 人。
- (4)願意保持每週運動 3 次以上習慣，由 34%提升至 76%。
- (5)個人減重成效最優良記錄為 7.1 公斤。
- (6)跑向健康、跑向活力活動辦理 2 場次，合計 499 人次參加。
- (7)代謝症候群(享受人生)講座 1 場次。

## 2. 健康餐盒

- (1)本學期共提供 16 次健康餐盒，共 576 人次參與。
- (2)每週 2 次健康餐盒的餐點菜色、熱量與營養成份，皆由營養師輔導餐廳業者依各攤商特色製作。
- (3)願意採低碳飲食及多食用蔬果者，由 62%提高至 85%，且大多數師生皆表示願意改變飲食習慣，無形中塑造重視健康飲食氛圍。

## 3. 建立健康飲食氛圍與健康校園環境

- (1)輔導 6 家餐廳業者製作健康餐點，106 學年餐廳滿意度達 91.1%。
- (2)獎勵優良餐飲衛生零缺失攤商，頒發第一名(3 之 3 早餐店) 及第二名(八方雲集)獎勵金及獎狀乙幀。

## 4. 性教育(含愛滋病防治)宣導

- (1)辦理 1 場性教育宣導講座活動，共 83 位師生參與，滿意度達 89%。
- (2)願意和愛滋病感染者當同學的比率，由 50.8%提高至 87.6%。
- (3)與愛滋病感染者共用水杯，被傳染愛滋病之疑慮者由 36%下降至 4.2%。

## 5. 開心故事屋

前往苗栗縣境內和偏鄉 4 所國小進行 4 場次的菸(毒)害暨常見傳染性疾病防治教育之開心故事屋宣導活動，共計有 2,351 名師生和家長參與活動，學生現場有獎徵答時回應熱烈，對於健康促進紮根更有顯著的教育意義。

## 6. 健康心樂園

- (1)將衛教宣傳海報展示於學生上、下課出入明顯處，有效達到衛教效果。
- (2)將健康中心的設備如身高體重計、血壓計及量尺移至校區人潮較多處，方便師生測量。使用人數比預期踴躍，師生反應良好。

## 7. 菸毒害防制宣導

- (1)本校 104 年 3 月 1 日起全面撤除吸菸區，成為無菸校園。
- (2)為營造校園無菸害環境，藉告示牌宣導培養良好正確觀念，以達到校園預防菸害之目標。
- (3)動員學生排班，利用用膳高峰時段至餐廳舉牌宣導菸害重要性。
- (4)結合軍訓室及校安中心同仁排班，不定時巡視校園暗角處，查核是否有師生在校內違規吸菸。
- (5)針對於校內違規吸菸學生辦理 4 場菸害防治教育，參與人數計 107 位。

## 8. 舒壓按摩及健康白開水暨無糖飲品茶堂宣教活動

- (1)辦理 3 場次鼓勵全校師生多飲用白開水宣導活動，及辦理 1 場次全校教職員生身心筋骨紓壓放鬆按摩活動，計 223 位師生參與。
- (2)願意改變喝白開水及無糖茶飲品的動機由 36%提升至 84%，將持續鼓勵教職員生養成喝白開水或無糖茶飲品的習慣，以落實去除危害健康反因子。

## 9. 健康中心 GO~健康(健康自覺認知度)

設計健康中心 GO~健康志工集點卡，學生只要參加體衛組辦理體育或健康保健之任一場次活動，可獲認證乙點數，即能兌換實用生活文具禮品或驚喜包乙份。鼓勵學生多參與健康議題活動，並學習為自己健康負責，共約有近百位師生參與活動，計 61 位完成集點兌換禮品，效果彰顯。

### (三)檢討與改進策略

1. 師生忙於工作或學業，無暇參與各項健康活動，將思考活動辦理的時間及形式，吸引更多師生願意投資自己的健康。
2. 志工學生培訓：由於學生價值觀的改變，致志工招募不易，需加強學生服務學習之動機，並培養自我表達能力與自信心，如何鼓勵學生願意接受志工工作，增加自我的成就感與認同感，是未來努力的方向。
3. 學生對健康保健議題關注度不足，目前學生普遍認為醫學發達時代，「健康是可以花錢」換取而來，營養飲食不注意，不重視運動，健康議題活動參與度皆屬被動，爾後本校將置重點於將師生健康保健之問題，化"被動"為"主動"為目標。

## 四、108 年度計畫

### (一)現況說明

107 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(32.4%)、尿酸(23.5%)與三酸甘油酯(5.6%)，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。

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(女)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淺在的傷害，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」。

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(活動中心、田徑場、舞蹈教室、健身中心…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；且坊間減肥秘方不勝枚舉，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，繼而降低師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"> <li>1. 本校成立 19 年，佔地約 11.785 公頃，校園環境優美，空氣清新。</li> <li>2. 學校各主管重視學校衛生法之落實。</li> <li>3. 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系等與健康習習相關系所。各系所教師願意主動協助與行動支持健康促進學校計畫。</li> <li>4. 校內主管對健康促進學校計畫充分授權，尊重專業。</li> <li>5. 校內各行政單位關係密切，配合度良好。</li> <li>6. 學校餐廳每天平均約有 900 人次用餐，供膳人員與體衛組夥伴關係良好，願意配合執行學校各項健康飲食政策及餐飲。</li> <li>7. 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。</li> <li>8. 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。</li> <li>9. 運動設施健全，有運動科學專題討論室、健身中心、飛輪教室體適能檢測中心、桌球教室、有氧舞蹈教室、技擊教室等專業場所。</li> <li>10. 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均有深刻認知。</li> </ol>
W	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>4. 相關人員對學校衛生工作認識不深，許多健康觀念及資源待整合。</li> <li>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。</li> </ol>



0	<ol style="list-style-type: none"> <li>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、鄰近社區建立良好合作關係。</li> <li>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。</li> <li>3. 聘請專業護理師擔任本校夜間護士，照顧學生於校內夜間發生之緊急傷害，以強化進修部及住宿學生之健康照護工作。</li> <li>4. 聘請兼任營養師每週至學校餐廳執行餐飲衛生督導，並提供專業營養諮詢服務。</li> <li>5. 與學生互動良好，積極培訓體衛志工、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。</li> <li>6. 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。</li> </ol>
T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生不良生活習慣影響健康日趨嚴重。</li> <li>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，所以師生交通和安全問題是校方最大的考驗。</li> <li>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。</li> <li>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，課餘時間須打工，無多餘時間參與校內社團和相關活動。</li> <li>5. 本處體衛組人員輪替頻繁，同時因應少子化因素，全新的體衛工作職掌確實充滿挑戰，本校護理師仍將積極面對，努力克服大環境的改變。</li> </ol>

綜合上述，108 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) ■性教育(含愛滋病防治)

■菸毒害暨藥物濫用防制 ■健康自覺度及健康飲食(品)

## (二)目標

1. 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 2 場次。
2. 健康體位(含代謝症候群)
  - (1)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 480 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)鼓勵教職員生參與健康休閒活動，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(素)便當、低碳水餃、無糖豆漿、燙青菜、炒冬粉、彩椒雞丁便當等低熱量飲食，飲(食)用目標數 900 人次。
    - A. 短期目標：由營養師輔導業者販售健康餐盒。
    - B. 中期目標：業者主動開發多樣化的健康主食與多元菜色。
    - C. 長期目標：業者具健康飲食概念並可自主性供應健康餐盒。
  - (5)願意嚐試均衡飲食、規律運動等健康生活型態的比率提升。
  - (6)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。
  - (7)積極培訓校內衛生保健幹部和志工群，成為校園健康種子。
3. 性教育(含愛滋病防治)
  - (1)邀請專家辦理二場性教育(含愛滋病防治)講座，計 4 小時。
  - (2)發展並強化學生實踐性價值觀所須要的生活技能。
  - (3)舉辦相關愛滋病防治活動後，至少 70%以上學員擁有正確的性知識及態度。
4. 菸毒害暨藥物濫用防制
  - (1)邀請健康專家舉辦二場菸毒害講座，計 2 小時。

- (2)落實菸毒害防制各項活動規劃與執行，期使學生對於菸毒害之正確認知高於 80%，活動滿意度高於 90%。
- (3)舉辦相關菸害防制教育後，對於違規吸菸學生在知識改變與態度改變能達 10%以上。
- (4)辦理相關研習或活動，提升拒菸宣導效能。善用 CO 檢測儀器以提供菸害防制教育前、後數據檢測，以利後續追蹤輔導。
- (5)落實菸害防制各項查察、輔導與獎懲，營造無菸校園環境。
- (6)明顯處設置禁菸標誌、標語或海報，形塑無菸校園環境。
- (7)增強本校師生面對藥物濫用與不良身體反應議題之宣教，加強同學反毒知能，並發揮同儕規勸之影響力，使同學遠離毒品。

5. 健康自覺度及健康飲食(品)

- (1)提升教職員生健康自覺度，培養師生為健康負責任的態度。
- (2)講解健康數值涵義與標準值。
- (3)提高「健康 I-cash 記錄小卡」參與人數，以 200 人次參與為目標，並鼓勵師生經常使用健康中心設備。
- (4)成立健康茶堂，鼓勵師生以茶水(含白開水)代替含糖飲料。

(三)實施策略與執行工作

健促層面	計畫內容	執行策略與執行工作
學校衛生政策	制定健康促進學校整體政策	1. 召開學校衛生與健康促進相關會議。
		2. 將健康促進學校重要活動訊息公告學校首頁。
		3. 活動辦理後撰寫新聞稿刊登於育達電子報，並刊載於育達時報以增加健促計畫之能見度。
		4. 重視健康行銷：以校園電視牆、學校首頁公告與電子郵件等方式宣傳健康促進活動。
		5. 必選議題工作項目進度自我檢核。
健康物質	健康體位	1. 設立健康小站：放置體重計、腰臀圍量尺等，營



環境	(含代謝症候群防治)	造健康自主管理的優質健康環境。
		2. 輔導攤商販售健康（輕食）餐點。
		3. 設置健康小站，展示食物模型、提供健康飲食訊息。
		4. 製作健康衛教海報及展示架。
	性教育(含愛滋病防治)	1. 規劃諮詢隱密空間。
		2. 校內設置保險套及衛生棉販賣機。
		3. 設置衛教主題櫥窗。
	菸毒害暨藥物濫用防制	1. 推動校園內不得販賣菸品及禁食用藥物品。
		2. 校園張貼禁菸標示及拒菸、反菸文宣。
		3. 具體落實菸害防制各項查察、輔導與獎懲，營造無菸校園環境，並落實宣教藥物濫用後果與禁止使用。
	健康自覺度及健康飲食(品)	1. 營造餐廳健康飲食的溫馨氛圍，建立校園之友善、安全與親切的環境。
		2. 鼓勵教職員與學生參加運動社團，規劃有利於提高身體活動量的運動課程。
3. 建立多喝白開水或無糖飲品校園風氣及習慣。		
健康教育與活動	健康體位(含代謝症候群防治)	1. 鼓勵教職員與學生參加健康促進活動。
		2. 鼓勵教職員與學生參加運動社團，規劃有利於提高身體活動量的運動課程。
		3. 設計「健康 icash」紀錄小卡：測量身高、體重與 BMI。
	性教育(含愛滋病防治)	1. 邀請受過完整訓練之愛滋感染者在校園現身說法，並提供相關宣導教材，呼籲學生接納及關懷

		愛滋，同時做好安全防護措施。
		2. 結合新生體檢日或新生第一哩路辦理愛滋病防治宣導活動。
		3. 配合世界愛滋病日辦理性教育(含愛滋病防治)週活動。
	菸毒害暨藥物濫用防制	1. 推動校園內不得販賣菸品及禁食用藥物品。 2. 校園張貼禁菸標示及拒菸、反菸文宣。 3. 具體落實菸害防制各項查察、輔導與獎懲，營造無菸校園環境，並落實藥物濫用宣導。
健康自覺度及健康飲食(品)	鼓勵教職員生主動至健康中心進行健康自主管理，以營造與師生互動之和諧氣氛與健康氛圍。	
社區關係	社區互助網絡	結合衛生單位(衛生局、衛生所)、國中小學等資源擴大活動效益。
健康社會環境	健康體位(含代謝症候群防治)	1. 鼓勵大家多多測量腰臀圍(1824 概念)。
		2. 由營養師輔導餐廳業者製作健康餐盒。
		3. 辦理運動健康管家婆系列活動。
		4. 提升校園新增設之環校步道使用率。
		5. 師生能正確使用身高體重計、血壓計、視力測量儀、耳溫槍與體脂計，並且了解 BMI、血壓、體溫與體脂肪等數值所代表的臨床含義。
	性教育(含愛滋病防治)	1. 辦理影片欣賞與討論。
		2. 招募與培訓校園性教育(含愛滋病防治)志工服務隊。
	菸毒害暨藥物濫用防制	1. 鼓勵學生運用社團及社群網站，倡議無菸及無毒校園。
2. 轉載相關資訊於健康中心網頁，提供學生參用。		
健康自覺度及	鼓勵學生使用全自動身高體重計、血壓計、視力測	

	健康飲食(品)	量儀、耳溫槍、體脂計等設施，關心自己的健康，提高健康自覺意識。
健康服務	健康體位 (含代謝症候 群防治)	1. 辦理健康飲食與體能促進宣導。
		2. 輔導餐廳業者以低油、低碳、多蔬菜之健康烹調方式製作餐點。
		3. 結合系上課程，辦理紓壓按摩活動，能有效消除疲勞，體能恢復，促進師生的健康。
		4. 成立「健康茶堂」，提供各式健康養生茶，鼓勵學生多喝白開水並減少喝含糖飲料的機會。
		5. 休閒運動管理系學生協助提供增進體能及運動處方訊息。
		6. 結合校園健康政策，全面提供教職員工生免費使用健身中心及師生休閒室。
		7. 提供衛生單位之資訊教育和相關資源。
	性教育(含愛 滋病防治)	1. 健康中心設置性教育服務專線/信箱。
		2. 提供愛滋病匿名篩檢資源管道與轉介服務。
		3. 提供性教育(含愛滋病防治)之輔導與諮商。
菸毒害暨 藥物濫用防制	提供戒菸和毒品相關之諮詢服務，並結合學輔中心專業輔導人員共同提供服務。	
健康自覺度及 健康飲食(品)	指導學生使用全自動身高體重計、血壓計、視力測量儀、耳溫槍、體脂計等設施，關心自己的健康，提高健康自覺意識。	

#### (四)人力配置

由學務處體衛組負責收集學校學生、教職員工之健康問題並訂定目標及計畫。軍訓室協助菸害稽查、總務處協助環境整體規劃、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、學輔中心協助性教育推廣及提供戒菸和毒品心理諮商服務。

#### (五)實施步驟與進度

	107.11	107.12	108.1	108.2	108.3	108.4	108.5	108.6	108.7	108.8
1. 學校衛生相關委員會	■				■					
2. 健康促進工作團隊運作		■	■	■	■	■	■	■		
3. 執行健康促進學校計畫				■	■	■	■	■		
4. 建立健康網站及維護		■	■	■	■	■				
5. 擬定過程成效評價工具		■	■	■	■	■	■	■		
6. 成效評價前測		■	■							
7. 過程評價				■	■	■	■	■		
8. 健康行為後測						■	■	■		
9. 資料分析									■	■
10. 報告撰寫與經費核銷								■	■	■