

健康 GPS---106 年度
大專校院健康促進學校執行成效表

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	受益學生	所需經費
健康體位含代謝症候群	104-105 學年度新生體檢報告符合代謝症候群學生人數為 261 人，約佔 7.3%。	1.針對代謝症候群高危險學生進行健康關懷達 43 人。 2.運動健康管家婆活動 41 人，參與健康數值(包含體脂肪、體重、身高、BMI 等)值前測者有 43 人，完成前後共十週健康數值檢測共計 27 人，每人體重平均下降 1.7~3.1 公斤。 3.提供彩虹健康餐 20 次，達 720 人次以上參與。 4.跑向健康、跑向活力活動，參加人數達 1,137 人。	1.運動健康管家活動達 708 人次參與。 2.參與健康數值自我測驗者有 66 人次，前後完成十次(週)檢測參加者達 27 人。 3.個人減重成效最優良記錄為 6.7 公斤。	1.運動健康管家婆活動 32 次。 2.健康 I-cash 集點活動。 3.營養師輔導學生餐廳業者製作健康餐 20 次。 4.代謝症候群講座 1 場。 5.健康數值介紹講座 1 場。	約 1,902 人參與	180,000 元 (補助款：150,000 元 配合款：30,000 元)

性教育(含愛滋病防治)	1.參與者瞭解何謂安全性行為與性生理知識。 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 2 場次宣導講座活動，參與人數達 161 位學生活動參與。 2.辦理健康週活動，設計性教育知識題目，讓同學藉由趣味遊戲中得到答案。參與人數達 336 位教職學生活動參與。	1.同學願意和愛滋病感染者當同學的比率由 50.8%提高至 89.6%。 2.與愛滋病感染者共用一個水杯，會被傳染愛滋病疑慮由 22% 下降至 3.8%。	以活潑的專家講解和有獎徵答方式，及提供相關宣導衛教海報，呼籲學生接納及關懷愛滋，同時做好安全防護措施。		
菸害防制	加強學生對吸菸危害健康的認知態度進而培養拒絕(包含戒菸中學生)菸害的行為。	辦理 4 場菸害防制教育，參與人數達 230 人。	針對於校內違規吸菸同學辦理辦理 4 場次菸害防制教育，參與人數達 230 位學生活動參與。	設計 4 場次牙醫師或戒菸位教師蒞校提供多元化菸害防制教育課程和口腔免費篩檢及安排戒菸位教師各項疑惑排解。讓同學能了解吸菸對人體的危害，共同凝聚營造無菸校園的環境共識。		
社區健康促進	辦理前往鄉下小學之健康開心故事屋活動及健康體位帶動操活動。	1.辦理 2 所國民小學健康議題之「開心故事屋」活動，共計 421 位小朋友參與活動。 2.辦理 1 所國民小學「健康體位帶動體操」活動，共計 410 位小	共完成至 3 所國民小學進行開心故事屋活動及健康體位帶動操活動，共計 831 位小朋友活動參與。小學生現場回應非常熱烈，對於健康促	執行和協助本校幼保系和衛保志工學生之健康議題的開心故事屋話劇表演及休閒運動管理系教師和衛保志工群共同執行健康體位帶動體操		

		朋友活動參與。	進有更明顯的認知，並也受到小學校長或其他長官認同與誠摯再次活動邀約。	。		
身心舒壓按摩及健康無糖飲品諮詢站	辦理全校性教職員生身心舒壓按摩和健康飲水暨蔬果攝取活動	辦理 1 場教職員生身心舒壓按摩及健康飲水暨水果指導活動。	完成 1 場教職員生身心放鬆舒壓按摩活動，提供健康飲茶(有白開水、無糖養身茶、無糖花茶等)及提供水果，落實宣導無糖飲品和多喝白開水，以達健康身心要件。	提供活動海報宣導，以及休閒運動管理系專業教師暨種子學生來提供教職員生舒壓按摩，及安排專業營養師和護理師現場宣導白開水和無糖飲品對身體的重要性，共計 382 位教職員生活動參與和活動滿意度達 96%。		

壹、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。

為深入瞭解學生健康問題，依「校本自主健康管理」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等健康需求評估制定本校健康議題。

105 學年度日間部新生健康檢查異常比率前 3 名依序分別為尿酸(27.1%)、總膽固醇(14.6%)與三酸甘油酯(8.8%)，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。

代謝症候群部分，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，亦清楚知道學生販售水果與燙青菜的攤商，但有 16% 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) 進行自主健康管理，才能免於慢性疾病的威脅。

現今青少年性早熟，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 85% 吸菸習慣的開始是源自青少年階段。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全面禁菸。

貳、問題分析

S	1. 本校成立 17 年，佔地約 16 公頃，校園環境優美，空氣清新。 2. 日間部學生人數約 4,107 人，新生以往學校宿舍為主，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. 學校主管重視學校衛生法之落實。 4. 本校設有休閒運動管理系、休閒事業管理系、健康照顧社會工作系、餐旅經營管理系、幼兒保育系等與身心健康習習相關之系所，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 2,000 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。 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. 健康中心與舞蹈教室空間適中，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. 校內運動設施健全，有運動科學專題討論室、體適能教室、體適能檢測中心、桌球教室、有氧舞蹈教室、競技教室、羽(籃)球場等專業場所。 11. 結合社會菸害防治推廣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	1. 教職員行政與教學業務繁忙，無閒暇時間關心健康，健康自覺度弱，且多以靜態生活型態為主。 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. 校內有一家攤商販售水果，大學城社區未有專販售水果的攤商。 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. 學生健康認知不足，主動參與率低。 6. 學生經濟多數不足，多以打工生活居多。
0	1. 與苗栗縣衛生局、造橋衛生所、中華民國紅十字會苗栗支會、台灣急救教育推廣協會、苗栗縣各國小、鄰近社區合作關係良好。 2. 與 36 家醫療院所簽訂特約醫療服務，綿密校園健康照顧與醫療支援網絡。 3. 聘請專業護理師擔任本校夜間護理師，照顧學生在校內夜間發生之意外傷害與急救網絡，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。 6. 配合學校新設置的環校健康步道，多鼓勵和活動結合走出戶外。
T	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，多數學生屬於家庭經濟弱勢者，課餘時間須工讀，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 104 年 8 月已 3 位離職及更替 3 位衛保組組長，及因少子化衝擊於 105 年 8 月起，應校級安排本校護理師得兼任校內體育活動各項業務和執行，而對於全新的體衛工作團隊要承接與延續舉辦學校衛生工作，在實務經驗方面仍有一些挑戰與困難要逐一克服和溝通。

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」、「菸害防制」、「性教育含愛滋病防治」與「健康自覺度」。

參、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 3 場次。

二、健康體位含代謝症候群

(一)運動健康管家婆活動參與者達 600 人次以上，由運動志工協助學員至健身中心及韻律教室運動，學員整體脂肪百分比減少 5%以上，減重比率達 60%，滿意度高於 93%。

(二)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。

(三)健康餐盒

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常態性販售健康餐盒。
4. 由營養師輔導 6 家餐廳業者推出(販售)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。
5. 成立「健康茶堂」，鼓勵師生以白開水或無糖茶飲代替飲料。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. 完成校園內用餐環境營養標示，提供教職員生食物熱量認知並作為選購餐點的重要參考指標。

三、菸害防制

- (一)落實菸害防制各項活動規劃與執行，期使學生對於菸害之正確認知高於 80%，活動滿意度高於 92%。
- (二)舉辦相關菸害防制教育後，對於原有違規吸菸學生在知識改變與態度改變能達 10% 以上。
- (三)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、後測數據，以利後續追蹤輔導。
- (四)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。
- (五)明顯處設置禁菸標誌、標語或海報，形塑無菸校園環境。

四、性教育含愛滋病防治

- (一)發展並強化學生實踐性價值觀所須要的生活技能。
- (二)舉辦相關愛滋病防治及專家講座活動後，學員在知識改變與態度改變能提升 8%。

五、提升學生健康自覺度，培養學生為健康負責任的態度。

- (一)提高「健康 I-cash」參與人數，目標以 400 人次參與為目標，並鼓勵師生常使用健康中心各項健康儀器設施。
- (二)散播健康促進種子，洋溢於健康校園內：強化校內相關人員，有一致健康保健的理念的認知與支持，主動參與校園健康管理，比率達 70%。

四、本年度健促計畫創新特色

考量既往實施概況與效益後，本年度健康促進學校計畫特色說明如下：

- (一)強化校內行政單位與學術單位合作夥伴關係：與幼兒保育系學生及軍訓室合作辦理開心故事屋活動；體育衛生組志工、體育運動志工、休閒運動管理系學生協助教職員生開立運動建議和飲食方針；通識中心開設3門多元性別關係，將所學健康知識實際運用，促進師生健康。
- (二)與社區合作建立夥伴關係：與造橋鄉衛生所合作辦理戒菸衛教與防治課程及戒菸衛教師提供菸害教育和健康促進宣導，擴大宣導效益。
- (三)強調健康促進計畫持續性與連結性：著重活動的持續性與延展性，於既有基礎上加入創新元素持續推動健康餐點、多喝白開水，期能深入且改變師生用餐習慣，重視活動間之連結並擴大效益，如規劃一整週的「健康心樂園」活動，強調健促活動內涵的影響力。
- (四)保留傳統特色活動：設計集點兌換禮物活動，深受師生好評，持續推動傳統特色活動。
- (五)情境教學：利用創意衛教海報，創造情境教學，將知識傳遞於無形中。
- (六)善用校內資源：結合幼保系故事技巧課程，讓同學將理論與實務結合、學以致用。
- (七)培養師生對健康的責任：健康是每個人的責任，一個人的健康唯有自己著手，進而影響身邊的親朋好友，而非將健康的責任交給醫師，本年度因系統性執行健促計畫，受到師生熱烈的支持，當聽到老師說：「因為參加那場活動後，我現在都會定期量血壓」或「還有有你(妳)們健康提醒，讓我提早發現疾病與早期接受治療」，讓師生願意主動開心的走進健康中心關心自己的健康，這是醫護人員與衛教人員最大的安慰，「一個精彩的活動不用動員，大家就會主動來參與」。
- (八)致力健康促進，屢獲肯定：
 - 1. 榮獲苗栗縣衛生局 104 年度健康體重管理計畫大專院校組減重公斤數最多學校。
 - 2. 「104 年度社區健康營造成果發表會」獲頒全國學校減重績優獎。
 - 3. 榮獲苗栗縣衛生局 105 年度健康體重管理計畫大專院校組減重公斤總減重數第二名學校。
 - 4. 積極輔導陳生減重，榮獲苗栗縣衛生局舉辦「105 年度健康體重管理計畫」減重最有成效個人獎第一名。

五、實施步驟及進度

	105.11	105.12	106.1	106.2	106.3	106.4	106.5	106.6	106.7	106.8
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										

六、工作項目及執行概況

(一)學校衛生政策

1. 活動對象：委員會委員與本校供膳人員
 2. 活動時間：105.12.4 至 165.6.2
 3. 執行成效：
 - (1)每學期召開學校衛生委員會，審議學校衛生重大政策。
 - (2)每學期召開膳食指導委員會，審議餐飲衛生重大政策。
 - (3)每學期召開 1-2 次供膳人員餐飲衛生協調會議，溝通餐飲衛生管理規範，提升供餐品質。
 - (4)每學期辦理 1-2 次供膳人員營養衛生在職訓練，並依當年度重點事項制訂在職訓練主題；由本校兼任營養師進行在職訓練，以提供供膳人員專業知能。
- 

(二)運動健康管家婆

1. 活動對象：本校教職員工與學生
 2. 活動時間：106.3.29 至 106.6.8
 3. 活動方式：結合代謝症候群講座、營養諮詢、每週 2 堂有氧舞蹈帶動課程及每週 2 次的健身房肌耐力自主訓練，進行有效的健康身心管理。
 4. 特色說明：
 - (1)獎勵措施：取前三名頒發獎狀乙禎及獎學金，獎學金獎勵如下：
依校內競賽獎學金頒發第一名 1500 元、第二名 1000 元、第三名 500 元(僅適用於學生)。
 - (2)前 30 位報名完成和參加有氧舞蹈課程者，於當堂課後免提供乙份彩虹蔬果餐盒及當季新鮮水果乙份。
- 

(三)健康餐盒

1. 活動對象：本校教職員工與學生
2. 活動時間：106.3.29 至 106.6.8
3. 活動方式：
 - (1)由營養師依各攤商屬性，輔導餐廳 6 家業者烹調指定菜單，熱量控制約 550-600 大卡間。
 - (2)為鼓勵參加運動健康管家婆活動的學員，凡前 30 位報名且完成前測及參加有氧舞蹈課程者，於當堂課後免費提供低熱量健康餐盒暨新鮮水果乙份。
4. 特色說明：
 - (1)健康烹調：不添加味精、少油、少鹽、少糖、不油炸為製作目標。
 - (2)熱量控制：熱量控制在 550-600 大卡間。
 - (3)環保減碳：減少提供肉類製品，多以提供植物性蛋白質。
 - (4)多纖主食：以五穀飯代替白米飯，增加膳食纖維攝取量。
 - (5)餐盒菜色：至少維持 5 種顏色，提倡「蔬果天天 5.7.9，健康人人有」
 - (6)總計提供 18 次健康餐盒。



(四)建立健康飲食氛圍與健康體育校園環境

1. 活動對象：本校教職員工與學生
2. 活動時間：106.2.22 至 105.6.31
3. 活動方式：
 - (1)於學校明顯處與餐廳空間張貼健康促進海報與健康飲食宣傳文宣，製造情境教學環境。
 - (2)輔導並鼓勵攤商每週二、四販售時令新鮮水果。
 - (3)製作大型健康飲食產品熱量參考與生活運動熱量消耗數值建議表，以提供學生參考運用。
4. 特色說明：
 - (1)建立餐廳業者健康飲食認同感，協助製作精美衛教文宣。

- (2)不斷與業者溝通鼓勵業者販售健康餐點，提供建議並適時解決困難與行銷宣傳。
- (3)協助學生購買餐點前健康低熱量飲食目標，以及活動熱量消耗比較。



(五)性教育(含愛滋病防治)宣導

- 1.活動對象：本校教職員工與學生
- 2.活動時間：106.4.19 至 105.5.31
- 3.活動方式：辦理 2 場講座及 1 場有獎徵答活動。
- 4.特色說明：
 - (1)利用健康生活週活動以活潑的有獎徵答方式，及提供相關宣導衛教海報，呼籲學生接納及關懷愛滋，同時兩性行為時做好安全防護措施。
 - (2)邀請專業臨床或諮商心理師互動講座，以提供身心教育與諮商。



(六)開心故事屋

- 1.活動對象：苗栗縣鄰近及偏鄉共 2 所國中小學生
- 2.活動時間：106.5.4 至 106.5.11
- 3.活動方式：互動式話劇表演
- 4.特色說明：
 - (1)以活潑生動、深入淺出的方式，至鄰近及偏鄉國民小學宣導菸害暨傳染病防治教育，以向下扎根式目標，並建立小學生的正確性生活菸害認知及傳染性疾病態度並降低暴露危險行為與環境。
 - (2)偕同本校幼兒保育系表演經驗豐富的教師和學生團隊組隊無償演出。
 - (3)活動採互動式演出，小學童皆踴躍提供問題解答，完成者，提供精美實用文具禮品乙組。



(七)菸害防制教育宣導

1. 活動對象：本校教職員工與學生
2. 活動時間：106.3.24 至 106.5.10
3. 活動方式：
 - (1)設計 4 場次的多元菸害防制教育課程及安排跨領域師資群互動教學(牙醫師、護理師及心理諮商師、戒菸衛教師)。讓同學能了解吸菸對人體的危害，共同凝聚營造無菸校園的環境共識。
 - (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。
4. 特色說明：
 - (1)結合當地衛生所資源，達到多元的衛教與防治效果。
 - (2)一氧化碳檢測：針對吸菸者進行 CO 濃度的檢測，透過 CO 數值高低來提醒師生瞭解自己身體狀況，並提高「戒菸」行為。
 - (3)菸害防制告示牌。
 - (4)學生排班於學生用餐尖峰時段舉牌宣導，以達菸害重要性。



(八)健康 I-cash (健康自覺度)

1. 活動對象：本校教職員工與學生
2. 活動時間：106.2.22 至 105.6.31
3. 活動方式：設計健康 icash 卡，凡參加體衛組活動任何乙場，即可獲認證點數，集滿 6 點即可兌換禮品驚喜包乙份(對象僅提供學生)。鼓勵教職員生養成多加關心自己健康的習慣與數值，學習為自己健康負責和關注。
4. 特色說明：
 - (1)為提高活動參與度，除設計精美 icash 卡，也準備精美禮品驚喜包以供鼓勵，誘起學生多參加健康促進活動之動力。
 - (2)鼓勵學生自主健康管理，並提供各種健康衛教諮詢服務。



(九)健康體位帶動韻律操活動

1. 活動對象：苗栗縣鄰近國民小學
2. 活動時間：106.4.25
3. 活動方式：設計健康有氧韻律體操，帶動學員跳起來。
4. 特色說明：
 - (1)現在小朋友常常餐飲不均衡，速食主義，以致肥胖纏身多數，採用健康生活教育向下扎根為目標，並建立小學生正確性生活飲食認知更重要的是宣導小學生運動的重要性，鼓勵多走出戶外。
 - (2)偕同休閒運動管理系教師及衛保志工學生，共同前往國民小學帶動小朋友健康韻律體操活動
 - (3)活動採互動式體操，小學童皆踴躍舞動肢體，完成健康議題快問快答者，提供精美實用文具禮品乙組。
 - (4)專業護理人員陪同出隊，以保障小學生活動過程之健康危害因子。

七、執行成果

(一)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，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。

(二)結果評價：

1. 運動健康管家婆

- (1) 針對代謝症候群高危險學生進行健康關懷達 62 人。
- (2) 運動健康管家婆活動 43 次，達 63 人(含臨時加入者)參與。
- (3) 收案接受健康數值測驗者有 41 人，而完成十週健康數值測完成者達 27 人。
- (4) 願意保持每週運動 3 次以上習慣，由 34%提升至 71%。
- (5) 個人減重成效最優良記錄為 6.1 公斤。

2. 健康餐盒

- (1) 本學期共提供 18 次健康餐盒，共 648 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量身製作。
- (3) 願意採低碳飲食及加強蔬果使用者由 62%提高至 85%，且大多數師生皆表示願意改變自己飲食習慣，無形中塑造師生重視健康飲食氛圍。

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，105 學年餐廳滿意度達 88.15%。
- (2) 獎勵優良餐飲衛生零缺失攤商，頒發第一名(八方雲集)及第二名(薄荷冰飲)獎勵金及獎狀乙禎。

4. 性教育(含愛滋病防治)宣導

- (1) 願意和愛滋病患者當同學的比率由 50.8%提高至 89.6%。
- (2) 覺得與愛滋病患者共用一個水杯，會被傳染愛滋病由 22% 下降至 3.8%。

5. 開心故事屋

- (1)前往苗栗縣偏鄉 2 所國民小學進行 2 場次的菸害與傳染性疾病防治教育之開心故事屋宣導活動，共計有 421 名小朋友活動參與，學生現場有獎徵答時回應熱烈，對於健康促進有更明顯的認知。

6. 健康心樂園

- (1)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，共有 497 位師生獲得當季新鮮營養的水果。
- (2)將衛教宣傳海報展示於學生上、下課明顯處，有效達到衛教效果。
- (3)循往例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，利用學生用膳高峰時段至學生餐廳舉牌宣導菸害之重要性。
- (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，查核是否有學生在校內違規吸菸。

8. 舒壓按摩及健康茶堂

願意改變喝白開水及無糖茶飲品的動機由 36%提升至 73%，將持續鼓勵教職員生養成喝白開水或無糖飲品的習慣，以去除危害健康因子。

9. 健康 I-cash（健康自覺度）

設計健康 icash 卡，凡參加體衛組任何活動，即可獲認證點數，集滿 6 點以上即可兌換文具禮品驚喜包乙份。鼓勵學生多多參與健康議題活動，並學習為自己健康負責，共計有 209 位同學活動

參與，完成集點換禮品共 50 位學生獲得，效果彰顯。

八、檢討與建議

- (一)人員的流動：體衛組護理師自 102 年 3 月至 105 年 7 月已 3 位離職及更替 4 位組長，並因受少子化衝擊於 105 年 8 月 1 日起，承接校級決策，要求本校護理人員得兼任全校性體育活動策畫與執行，在這期間除了體衛組例行業務，尚須接受科大評鑑、學輔訪視等行政工作，執行相關計畫會偶備感無力有未逮。
- (二)志工學生培訓：由於學生價值觀的改變，志工學生的招募非常不易，尤其是招募推動社區衛生教育的志工學生更加困難，此部分需培養學生的表達與自信心，學生須有上台表達的能力，越來越少學生願意接受這項富有挑戰性的工作，如何增加學生的成就感與自我認同感，是未來必需努力的方向。
- (三)學生對健康議題關注度不佳，現在學生總認為醫學發達時代，健康是可以發錢換取而來，營養飲食不注意，生活體育不注重，相對的健康議題活動參與度皆屬被動，爾後本組將盡所能將學生面對健康問題化被動為主動為目標。

九、經費編列：教育部補助計畫項目經費

☐核定表

八、經費編列

申請單位：廣益學財團法人育達科技大學				計畫名稱：健康 GPS-106 年度健康促進學校計畫			
計畫期程：106 年 1 月 1 日至 106 年 12 月 31 日							
計畫經費總額：180,000 元，教育部補助金額：150,000 元，學校自籌款：30,000 元							
擬向其他機關與民間團體申請補助： ☒ 無 ☐ 有							
(請註明其他機關與民間團體申請補助經費之項目及金額)							
經費項目		計畫經費明細				教育部核定情形	
		單價 (元)	數量	總價 (元)	說明	計畫 金額	補助金額(元)
業務費	鐘點費	1,600	12	19,200	諮詢顧問、研習研習、研習費、代辦處研習、健康體位等相關講座。	依「軍公教人員退休及退撫津貼支給辦法」規定辦理	
	工讀金	133	200	26,600	協助活動進行、資料整理、經費核對、成果製作、網頁建置等經費。		
	二代健保費	875	1	875	二代健保費(配合款 875 元)。		
	場地布置費	10,000	1	10,000	佈置、告示牌、展示架、紙等(配合款 5,000 元)。		
	印刷費	8,210	1	8,210	海報、單張、應酬卡、營養成分標示、成果印刷、成果印製、教材等(配合款 5,000 元)。	依「國內出差旅費報支要點」核實報支	
	活動用品	11,000	1	11,000	烹調所需用品、健康資訊、鼓勵學生參與健康計畫活動用品(配合款 5,000 元)。	單價未達 1 萬元者，耐用年限須達 2 年	
	獎品或禮品	5,000	1	5,000	辦理相關競賽活動所發給的獎品或禮品(配合款 5,000 元)。		
	餐費	70	750	52,500	辦理健康促進相關活動餐飲費或水果。		
	交通費	12,000	1	12,000	辦理服務學習研習或中、小學師資研習或醫務機構老人服務所需求運費。	依「國內出差旅費報支要點」核實報支	
	保險費	35	40	1,400	舉辦校外服務學習或老人服務之研習中保險費(配合款 5,000 元)。	公職人員除外	
	雜支	3,215		3,215	文具、車馬費、紙張、電水、電燈等相關用品(配合款 5,000 元)。	全工讀生學健健費勞退費費	
	小計			150,000			
設備費	智慧型健康體位檢測儀	30,000	1	30,000	辦理活動所需健康檢測儀器生和此儀器健康資訊服務。		
	小計			30,000			
合計				180,000		180,000	本部核定補助 150,000 元 (83.33%)

承辦 護士張勝強 (會計) 機關學校首長 單位 0103 單位辦事員 謝佳育 或團體負責人 組長 李建宗 會計室 張月華 校長 陳建勝 (0100)	教育部 教員部 辦人 趙凡 聯合統籌司 黃雲時 (0100)
由 張勝強 申請補助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補助案件，並收回已撥付款項。 2、補助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補助人事費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 3、申請補助經費，其計畫執行涉及需依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關（教育部）名稱，並不得以置入性行銷方式進行。	補助方式： ☐ 全額補助 ☒ 部分補助（指定項目補助 ☐ 是 ☒ 否） 【補助比率 83.33%】 餘款繳回方式： ☒ 繳回（請敘明依據） ☐ 不繳回（請敘明依據） 依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」規定

九、設備使用與管理(未申請充實學校健康中心設備之資本門經費者免列)

十、未列必選議題之說明(3項必選議題皆有推動者免列):應重點敘述未列之原因，並提出相關佐證資料供審查。

大專校院建立校本健康自主管理自評量表

學校名稱：育達科技大學

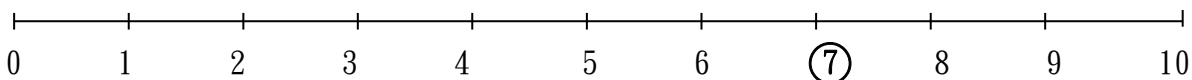
填表人：張勝強

聯絡方式(電話與 e-mail)：037-651188 分機 2501； chang691019@ydu.edu.tw

1. 「校本健康自主管理」執行者之投入

幾乎沒投入

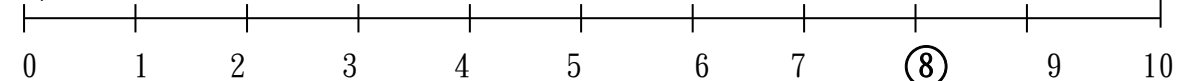
經常投入



2. 是否依計畫推動？

沒有依照

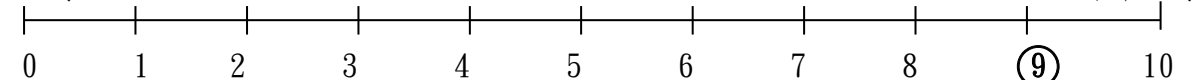
完全依照



3. 是否合乎原計畫時程？

不合乎

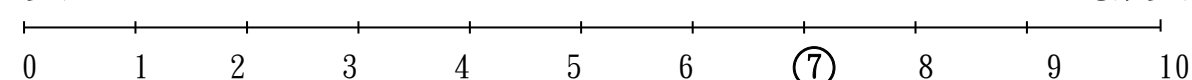
非常合乎



4. 是否整合校內之相關委員會？

沒整合

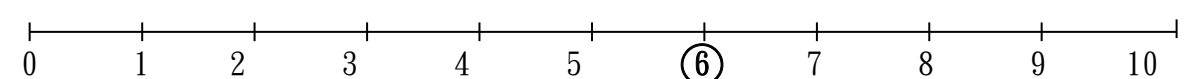
充分整合



5. 是否由校內各處室相關人員共同參與？

無共同參與

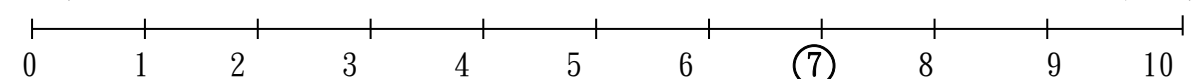
密切參與



6. 是否符合校本健康自主管理計畫要點？

不合乎

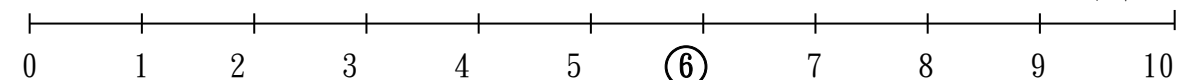
非常合乎



7. 是否能將全學期相關課程或活動融入，使更多學生有機會學習健康生活技能

不能

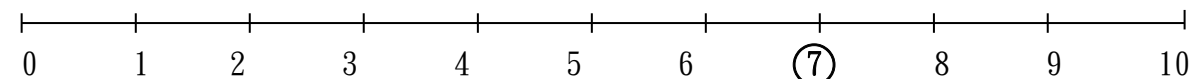
非常能夠



8. 是否能創造健康的校園環境(包括物質與社會環境)

不能

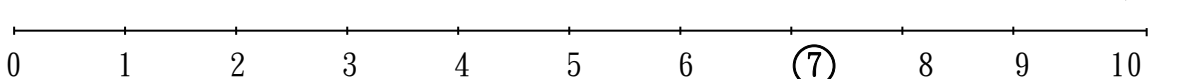
非常能夠



9. 是否能提供機會與多元管道增進全校師生健康

不能

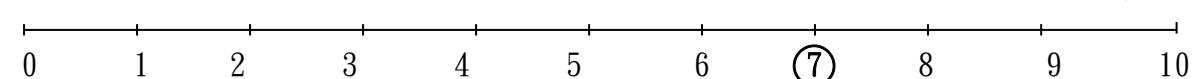
非常能夠



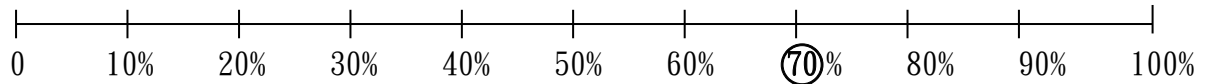
10. 是否能結合社區相關團體機構資源

不能

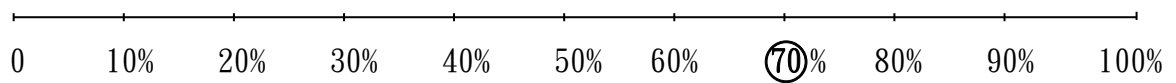
非常能夠



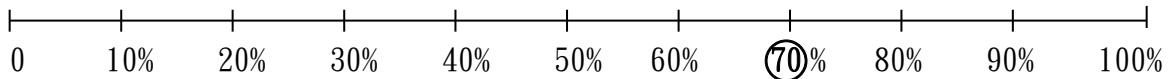
11. 在計畫中，貴校全體教職員工生參與相關健康促進活動的百分比為何？



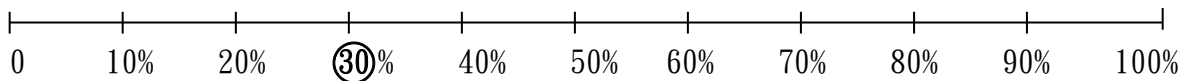
12. 遵照專業建議(例如計畫撰寫說明會、專家審查意見等)實施該計畫的百分比為何？



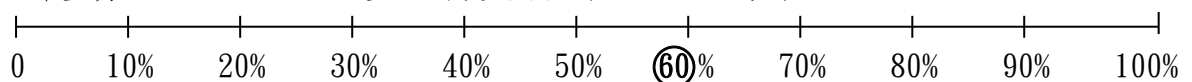
13. 計畫實施後，正向的健康成果百分比為何？(以健康體位班為例，呈現正向結果的學員百分比為何？)



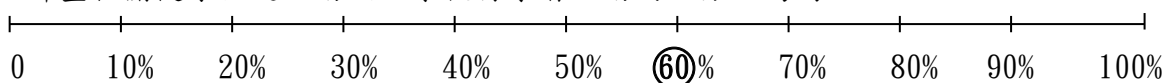
14. 計畫實施後，負向的健康成果百分比為何？(以健康體位班為例，呈現負向結果的學員百分比為何？)



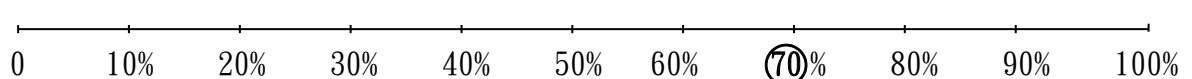
15. 計畫實施至今，校內各處室人員參與執行的百分比為何？



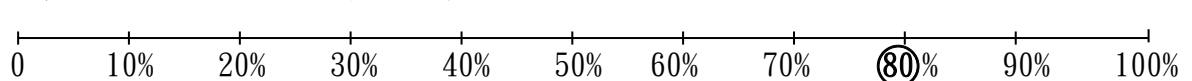
16. 計畫相關健康促進活動納入學校行事曆活動的百分比為何？



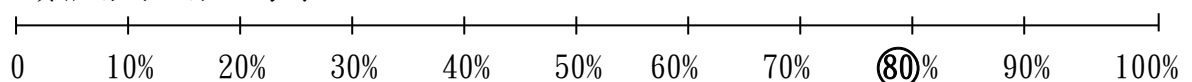
17. 校內各相關計畫(如友善校園、健檢資料、綠色學校)與健康促進學校連結的百分比為何？



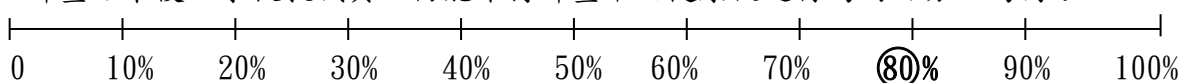
18. 計畫所規劃的內容，能真正落實於校園的百分比為何？



19. 一旦健康促進學校專款經費補助結束後，該計畫中的相關健康促進活動仍能在校內持續推動的百分比為何？



20. 計畫結束後，學校教職員工仍能維持計畫中之健康促進行為的百分比為何？



一、健康餐盒



健康低熱量麵食及高鈣當蛋白質輕食



五穀飯素便當及熱量標示



高纖維低熱量麵食及提供每餐點總熱量標示卡



美味又可口

二、菸害防制宣導



設立告示牌，宣導無菸校園



校門口外設立壓克力告示牌，宣導菸害



校門口處彰顯校園禁菸警戒標語



邀請臨床呼吸治療師蒞校菸害講座與 CO 檢測指導示範



小團體時間



邀請牙醫師及戒菸衛教師蒞校菸害教育和口腔篩檢活動



有氧舞蹈課程



海報貼紙及校內大型電子看版學生自製菸害微電影播放

四、健康 I-CASH



健康 ICASH 卡及宣傳海報



健康 ICASH 寶物區及集點完成文具禮品驚喜包

五、性教育(含愛滋病防治)宣導講座



愛滋病疾病講座(體衛組李組長開場) 校園性教育宣導週



愛滋病宣導講座及校園性教育宣導週



設計多款愛滋病宣導海報



設計多款愛滋病宣導海報-2

六、代謝症候群健康講座/健康茶堂



邀請營養師蒞校講座代謝症候群及踴躍參與的同學們



營養師陪同教職員生一同舞動脂肪/健康茶堂準備開堂嘍~~

七、健康促進有成



本校榮獲 104 年度全國學校減重績優獎-與國健署邱淑媿署長合照
(104. 12. 23)



榮獲苗栗縣 105 年度健康體重管理計畫大專院校組減重公斤數最多學校第二名
(105. 12. 8)

九、運動健康管家婆活動



開立健康管家婆資訊群組及專業營養師提供餐飲諮詢和指導



要健康、就要動~~有氧舞蹈開課實景



學員們樂於參加為期 10 週的運動健康管家婆活動



頒發運動健康管家婆學生前三名

十、開心故事屋/健康體位帶動韻律操



開心故事屋-苗栗縣縣立頭屋國小



開心故事屋-苗栗縣縣立東河國小



健康體位帶動韻律操-苗栗縣縣立海口國小



每場次皆精心準備實用文具禮品贈小朋友，以茲鼓勵。

十二、學校衛生相關會議



學校衛生委員會召開情形



膳食指導委員會召開情形



學務長頒獎給 105 學年第 1 學期學生餐廳優良零缺失攤商



學務長頒獎給 105 學年第 1 學期學生餐廳優良零缺失攤商(2)

十三、健康文宣



國民飲食指標大型帆布



運動熱量消耗宣導大型帆布

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)。	√	
	2. 於相關委員會訂定校本健康體位計畫。	√	
	3. 制定健康體位成效相關獎勵制度。	√	
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)。	√	
	2. *開放運動設施，並提供適當輔導。	√	
	3. *設置步道或規劃校園/社區健走路線。	√	
	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。	√	
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。	√	
	2. 運用用餐時間融入營養教育或提供營養師諮詢。	√	
	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。	√	
	4. 推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。	√	
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。	√	
	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。	√	
	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)。	√	
	4. 提供個人 e 化健康體位管理。	√	
	5. *協助學生正確建立運動習慣並記錄之，適時監督或檢核。	√	
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。	√	
	2. 配合行政院衛生署國民健康局、當地衛生主管機關等執行健康體位或代謝症候群防治相關計畫。	√	
	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。	√	

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。	√	
	2. 健康體位問卷前後測。	√	
	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。	√	
	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. *由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。

3. “※”為104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。	✓	
	5. *學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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 % 計畫實施後學生吸菸比例 % 計畫實施前教職員工吸菸比例 % 計畫實施後教職員工吸菸比例 %		✓
	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組等相關單位共同規劃及推動。

3. “※”為104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。	√	
	3. 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、軍訓室及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。
3. “※”為104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』。