

廣亞學校財團法人育達科技大學

109 及 110 年度大專校院健康促進學校計畫

(含 108 年度執行成果)



辦理單位：學生事務處生活輔導暨衛生保健組

中華民國 109 年 2 月

目 錄

一、學校基本資料	1
二、計畫依據	2
三、109 及 110 年度計畫	
(一)現況說明	2
(二)計畫目標	2
(三)實施策略與執行工作	8
(四)人力配置	13
(五)實施步驟與進度	14
(六)經費預算	16
表一、109 年度教育部補助計畫項目經費	16
表二、110 年度教育部補助計畫項目經費	19
四、108 年度執行成果	
(一)成果彙整表	22
(二)執行概況及成果	28
(三)檢討與改進策略	33
五、108 年度執行成果附件資料	
(一)108 年度必選議題檢核表	35
(二)108 年度經費使用概況	41
(三)108 年度成果附件	42

廣亞學校財團法人育達科技大學

109 及 110 年度健促計畫暨 108 年度健促執行成果

一、學校基本資料

(一)日間部教職員數： 233 人

(二)日間部學生數： 2,180 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	生衛組組長	體課組組長	事務組組長	學輔中心主任
	姓名	吳啟源	范純菁	傅彥喆	王惠珪
醫事人員	職稱	專任護理師	專任護理師	兼任營養師	
	姓名	吳淑娟	李依慧	蔡年展	

(四)當學年度編列學校衛生保健經費：122,400 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

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)學校推動衛生及健康促進特色

1. 善用 11.785 公頃美麗校園休閒景觀設施，設置健康步道、自行車道，鼓勵養成師生自主規律運動。
2. 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運動設施。

3. 主動與校園週邊 36 家醫療院結合，提供師生看診優惠，建構綿密健康照護醫療網絡。
4. 統籌整合校內相關教學、行政單位與學生社團人力資源，並與校外大型醫療院所合作，共同推動社區衛生及健康活動。
5. 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。

(七)本次辦理之議題：

■健康體位 ■菸毒害防制 ■性教育(含愛滋病防治) ■健康自覺度

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、109-110 年度計畫

(一)現況說明

本校林木蒼翠，景色優美，空氣清新無污染，是名符其實的森林大學，專心讀書研究的好地方。在健康議題方面，學校在學生的健康促進上則是扮演關鍵的角色，有效的健康策略則需跨處室並結合學校師生結合社區資源擴大宣教層面，增進全校教職員工生的健康知覺、知識、態度，培養健康技能並養成良好的健康生活形態，建立支持性的環境，凝聚共識，整合及運用學校及社區資源落實正向健康人生願景。

生衛組/健康中心辦理新生健康檢查，健康檢查結果發現學生第一問題是總膽固醇偏高(佔 32.4%)、第二是體重過重及肥胖(佔 16%)、第三是三酸甘油酯過高(佔 5.6%)，上述 3 項問題皆於生活型態不正常、不正確的飲食習慣及缺乏規律運動等因素有密切關係，故特定「健康體位」計畫，使教職員工生對於自我健康體位有正確認知。

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」。

本校為無菸校園，但吸菸者常為求方便，而就近於大樓建物電梯旁、樓梯間、廁所等人群經過之處吸菸，未吸菸者，一旦吸到二手菸或二手菸時，所造成的健康影響是遠大於吸菸者本身，因此，除了讓吸菸者本身了解菸害對於自我健康的委害與對他人的影響，進而戒菸，更應讓非吸菸者清楚吸二手菸對自我健康的影響，能夠響應拒吸二手菸活動。

因此確立本校 109-110 年度計畫-健康新生活計畫，強調要健康從心改變，內化健康自我概念，規劃「健康體位」、「性教育(含愛滋病防治)宣導」、「菸害防治」、「健康自覺度」四大議題，將結合苗栗縣衛生局、造橋鄉衛生所、鄰近醫療院所、體課組、生衛組、學輔中心等單位，透過校園內外跨部門、跨領域合作之模式，希望能以由下而上的概念出發，積極推動健康教育與活動，提供支持環境與服務，建立健康的生活型態，營造健康校園，進而達到健康生活社區化之目標。

參照以上的現況分析，加上本組歷年推行健康促進計畫經驗，將以概念整合與跨單位合作，擬定健康促進計畫，並以 SWOT 的方式進行問題分析與需求評估如(表一)。

優勢 S	1. 本校成立 19 年，佔地約 11.785 公頃，校園空氣清新無汙染，有優美景觀環校步道。 2. 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
------	---

優勢 S	所教師願意主動協助與行動支持健康促進學校計畫。 3. 校內主管對健康促進學校計畫充分授權，尊重專業。 4. 校內各行政單位關係密切，配合度良好。 5. 學校餐廳每天平均約有 900 人次用餐，供膳人員與生衛組人員關係良好，願意配合執行學校各項健康飲食政策及餐飲。 6. 學校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。 7. 健康中心空間適中，寬敞明亮，功能齊全，設備完善，巧思佈置友善且令人感覺溫馨與健康的環境。 8. 學校運動硬體設施健全，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。 9. 本校為無菸校園，在非吸菸區均不得有吸菸行為，凡在禁菸區吸菸被查獲後，未參加輔導者，依本校學生獎懲辦法處分。
劣勢 W	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深，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。 6. 健康中心護理師未開設通識課程，無法全面宣導健康促進議題。 7. 校內缺法健康促進相關專業人員，本校健康中心僅有 2 位護理師，工作忙碌，時間有限，難面面俱到。

機會 0	1. 校內主管非常重視學生之健康狀況。 2. 校內主管鼓勵相關單位辦理教職員工生之健康促進活動。 3. 學校對於健康促進相關議題，一直保持支持態度，有利於各方面推動。 4. 在社區資源方面與苗栗縣衛生局、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，對於校園健康促進計畫推展亦有所助益。 5. 與 33 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。 6. 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。 7. 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。 8. 與學生互動良好，積極培訓小太陽志工、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。 9. 於進入校園各入口豎立明顯禁菸標示與罰則，以利推動健康無菸校園。
威脅 T	1. 學生休閒活動傾向靜態、3C 產品流行，人手一支手機或平板較少參與戶外活動。 2. 學生作息不正常通常晚睡晚起，飲食不正常，影響健康日趨嚴重，對肥胖所以引發疾病缺法認知。 3. 學生課業壓力繁重需更多元化健康行銷策略，創新衛生教育活動，才能使學生參加意願增高。 4. 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。 5. 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。

威脅 T	6. 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。 7. 校園內經常有廠商或其他校外人士出入，禁菸政策不易徹底執行。 8. 學生因課業壓力，使原有吸菸習慣學生，常因壓力問題增加吸菸量致戒菸困難。 9. 學生輕忽愛滋威脅，對愛滋相關議題不重視。 10. 愛滋汙名化、一般人恐懼、歧視愛滋病患等相關議題宣導活動，參與學生尚有努力空間。
---------	--

綜合上述，109-110 年度將以「健康心生活」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)
- 菸害防制(無菸校園)
- 健康自覺度及健康飲食(品)

(二)109 及 110 年度計畫目標

藉由健康促進計畫的推動及網路傳播方式達到廣泛教育及宣傳的功效，營造健康的校園環境，並藉由獎勵措施，促使教職員工生能產生健康的行為，建立健康的生活型態。

健康體位議題

短期目標：

1. 營造健康飲食環境，於校園內用餐環境建立營養標示，提供教職員工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。
2. 辦理揪團來喝水，減少含糖飲料活動宣導，預估宣導 300 人次。
3. 辦理運動健康管家婆活動，每週至少 2 堂，每堂 1 小時，共辦理 18 場次，為期 2.5 個月，總參加人數預估 480 人次，參加學員體重平均

下降 2~3 公斤，體脂肪平均下降 1-3%。

4. 參加代謝症候群專題講座之學員，在課程結束後，對於整體滿意度需達 90%、能增進本身健康促進認知和行為需達 80%。
5. 積極培訓校內衛生保健幹部和志工群，培養志工學生具有健康的知識、技能與行為，成為校園健康種子。

長期目標：

1. 營造健康促進校園環境增強全校教職員生健康飲食及健康體能之知能，規律運動之人數增加 10%。
2. 提升正確代謝症候群五大指標 20%。
3. 運用自主管理系統對體重過輕、過重及肥胖學生提供個別衛教單張，進行個別關懷及協助體重管理。

性教育(含愛滋病防治)議題

短期目標：

1. 性教育(含愛滋病防治)防治宣導活動，預估宣導 1200 人次。
2. 辦理相關性教育(含愛滋病防治)活動後，有 80%的參與者可以清楚愛滋病匿名篩檢途徑。

長期目標：

1. 全校師生具備正確性教育(含愛滋病防治)相關知識、疾病預防等觀念，認知提升至 96.5%。
2. 能正確使用保險套意願增加 10%。
3. 整合社區及校內資源、辦理多元化宣導活動，營造友善校園的風氣。
4. 發展並強化學生實踐性價值觀所須要的生活技能。

菸害防制(無菸校園)議題

短期目標：

1. 舉辦相關菸害防制宣導教育後，對於違規吸菸學生在知識及行為改變

能達 10%以上。

2. 辦理 CO 檢測站活動，預估宣導 200 人次。
3. 80%以上教職員工生能遵守校園於非吸菸區均不得有吸菸行為政策。
4. 參與戒菸毅力賽(戒菸班)學生，參與本計畫結束後戒菸成功率達 25%。

長期目標：

1. 辦理菸害防制各項活動規劃與執行，全校教職員工生對於菸害防治之認知提升 20%。
2. 執行具體有效的宣導方法使校園成為無菸且有益健康的學習環境。
3. 落實菸害防制各項查察、輔導與獎懲，營造無菸校園環境。

(三)實施策略與執行工作

計劃策略：以健康促進學校精神進行全面性融入，分六大層面說明。

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. 定期召開學校衛生委員會與健康促進相關會議，強化健康促進計畫相關政策，並建立機制及協調整合相關資源。
		2. 定期召開性平等教育委員會強化性教育及愛滋病防治相關法規，並建立防治機制及協調整合相關資源
		3. 成立健康促進工作團隊。
		4. 訂定及宣導無菸校園之政策。
		5. 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。
		6. 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。
健康物質	健康體位	1. 設立健康小站：放置體重計、血壓計、體脂機、腰

環境	(含代謝症候群防治)	臀圍量尺等，營造健康自主管理的優質健康環境。
		2. 設置運動熱量消耗牌，及校園餐廳食物標示飲食卡路里。
		3. 設置校園健走步道提供健走步數、公里數及熱量消耗資訊。
	性教育 (含愛滋病防治)	1. 規劃諮詢隱密空間。
		2. 校內設置保險套販賣機。
		3. 設置衛教主題專欄櫥窗。
	菸害防制	1. 推動校園內不得販賣菸品。
		2. 營造無菸校園環境，於校園明顯處張貼禁菸標誌。
		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。
	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. 輔導攤商販售健康（輕食）餐點。
		3. 建立多喝白開水或無糖飲品校園風氣及習慣。
		4. 於健康中心佈置主題情境教學環境。 (109 年度健促計畫執行經費：印刷費 17,000 元)
健康教育與活動	健康體位 (含代謝症候群防治)	1. 開設運動管家婆(體重控制班)，招收體重異常(BMI>24)的教職員工生，並安排每週至少 2 堂運動教學，每堂 1 小時，共 9 週，18 堂課，培養師生運動的習慣。 109 年度健促計畫執行經費： (1)講師費 22,400 元、(2)印刷費 3,000 元、

健康教育 與活動		(3)活動用品費 3,000 元、(4)餐費 32,400 元 110 年度健促計畫執行經費： (1)講師費 22,400 元、(2)印刷費 3,000 元、 (3)活動用品費 3,000 元、(4)餐費 32,400 元
		2. 安排營養師授課教導體重控制班學員正確體重管理技巧、熱量計算、飲食選擇等知能。
		3. 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。
		4. 設計「健康 icash」紀錄小卡：測量身高、體重與 BMI。 (109 年度健促計畫執行經費：印刷費 2,000 元) (110 年度健促計畫執行經費：印刷費 2,000 元)
	性教育 (含愛滋病防治)	1. 邀請愛現幫講師到校園宣導性教育(含愛滋病防治)，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。 (110 年度健促計畫執行經費：印刷費 1,000 元)
		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，以建立正確態度與價值觀。
		3. 配合世界愛滋病日辦理性教育(含愛滋病防治)宣導週活動。 (110 年度健促計畫執行經費：活動用品費 1,000 元)
	菸害防制	1. 推動校園內不得販賣菸品。
		2. 與造橋鄉衛生所配合，協助學生戒菸教育輔導及轉介機制。
		3. 與造橋鄉衛生所配合，辦理戒菸班「戒菸毅力賽」。

		4. 針對在非吸菸區吸菸之違規學生及有吸菸史的學生，辦理菸害防制宣導教育。
		5. 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。
	健康自覺度及健康飲食(品)	1. 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。
		2. 辦理營養健康講座，教導如何攝取適當的熱量以及選擇健康飲食的種類。
		3. 推動多喝水或減少含糖飲料攝取活動。 (109 年度健促計畫執行經費：活動用品費 1,000 元)
社區關係	社區互助網絡	1. 結合社區鄰里、衛生局、衛生所、鄰近醫療院所，辦理健康體位、性教育(含愛滋病防治)、無菸校園等活動，共同推動校園健康促進計畫工作。
		2. 配合衛生單位等機構至校辦理宣導活動，結合各級衛生主關機關、民間團體及社會資源，提供性教育(含愛滋病防治)及戒菸相關資訊等服務。
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)	1. 招募與培訓校園性教育(含愛滋病防治)志工服務隊。

	病防治)	2. 於校園內設置衛教主題專欄櫥窗，張貼海報，營造有效健康的學習環境。 (110 年度健促計畫執行經費：印刷費 2,000 元)
	菸害防制	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。
	健康自覺度及健康飲食(品)	1. 鼓勵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。
健康服務	健康體位 (含代謝症候群防治)	1. 辦理健康檢查，篩選體位不良者及代謝症候群高危險群，提供相關衛教資訊及活動課程。
		2. 健康中心提供血壓、身高、體重、體脂肪、腰圍測量等服務，並教導教職員工生了解個人 BMI 指數及健康體位。
		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)	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。

	病防治)	3. 提供性教育(含愛滋病防治)之輔導與諮商。
	菸害防制	1. 結合造橋鄉衛生所戒菸門診，轉介想戒菸的教職員工生參加戒菸門診，協助輔導戒菸。
		2. 提供戒菸諮詢服務，並結合學輔中心專業輔導人員共同協助服務。
	健康自覺 度及健康 飲食(品)	1. 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。
		2. 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)109-110 年度計畫人力配置

由學務處生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)109 年度實施步驟與進度

執行項目		預定執行月份											
		108 年		109 年									
		11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
準備期	1. 計畫書擬定及經費預估	■	■										
	2. 資源整合	■	■										
	3. 召開學校衛生委員會					■							
	4. 各項活動籌備		■	■	■	■	■	■					
	5. 活動宣傳期		■	■	■	■	■	■	■	■			
執行期	健康體位	1. 成立運動管家婆				■	■						
		2. 身體健康評估前測				■	■						
		3. 辦理代謝症候群健康講座					■						
		4. 辦理有氧及肌力等運動						■	■				
		5. 身體健康評估後測							■				
	健康自覺度	1. 辦理揪團來喝水，減少含糖飲料						■					
		2. 辦理營養健康講座							■				
	性愛教育與防治	1. 性教育(含愛滋病防治)專題演講					■						
		2. 「為愛同行」愛滋匿名篩檢活動						■				■	
	菸害防制	1. 辦理「戒菸毅力賽」戒菸班					■	■	■				
		2. 辦理 CO 檢測站						■					
成果報告	1. 學習成效資料分析									■	■		
	2. 報告撰寫與經費核銷									■	■	■	■

(六)110 年度實施步驟與進度

執行項目		預定執行月份											
		109 年		110 年									
		11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
準備期	1. 計畫書擬定及經費預估	■	■										
	2. 資源整合	■	■										
	3. 召開學校衛生委員會					■							
	4. 各項活動籌備		■	■	■	■	■	■	■				
	5. 活動宣傳期		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
執行期	健康體位	1. 成立運動管家婆				■	■						
		2. 身體健康評估前測				■	■						
		3. 辦理代謝症候群健康講座					■						
		4. 辦理有氧及肌力等運動						■	■				
		5. 身體健康評估後測							■				
	健康自覺度	1. 辦理揪團來喝水，減少含糖飲料						■					
		2. 辦理營養健康講座							■				
	性愛教育與防治	1. 性教育(含愛滋病防治)專題演講					■						
		2. 「為愛同行」愛滋匿名篩檢活動						■				■	
	菸害防制	1. 辦理「戒菸毅力賽」戒菸班					■	■	■				
		2. 辦理 CO 檢測站						■					
成果報告	1. 學習成效資料分析									■	■		
	2. 報告撰寫與經費核銷									■	■	■	■

109 年度

■申請表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體) ☐核定表

申請單位：廣亞學校財團法人育達科技大學 計畫名稱：健康心生活-109 年度健康促進學校計畫
 計畫期限：109 年 1 月 1 日至 109 年 12 月 31 日
 計畫經費總額：140,000 元，向本部申請補(捐)助金額：135,000 元，自籌款：5,000 元
 擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助：☒無 ☐有

補(捐)助項目	申請金額 (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	110,000			1.訂有固定標準給付對象之費用，包含：(請依實際編列情形增刪) <u>鐘點費(外聘)</u> 、 <u>鐘點費(內聘)</u> 、 <u>工讀金</u> 等。 2. <u>國內交通費</u> 依國內出差旅費報支要點核實報支。 3.其他計畫所需費用，包含：(請依實際編列情形增刪) <u>二代健保費</u> 、 <u>工讀生勞健保費勞退</u> 、 <u>職災</u> 、 <u>印刷費</u> 、 <u>場地佈置費</u> 、 <u>活動用品或獎品</u> 、 <u>餐飲費</u> 、 <u>雜支</u> 等。 4.業務費項目之自籌款總計 5,000 元。
設備及投資	30,000			1.設備名稱校園 e 化健康管理服務系統；設備及投資項目之自籌款總計 0 元。 2.本項為購置耐用年限 2 年以上且金額新臺幣 1 萬元以上之設備。
合 計	140,000			

承辦
單位
 護士李依慧
 生活輔導及衛生保健組
 吳啟源
 副學務長姜德剛
 學務長胡英麟

主(會)計
單位
 組員張玉嬌
 會計室張秀珍

首長
 校長黃榮鵬

教育部
承辦人
 教育部
單位主管

109 年度

■申請表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體)

□核定表

申請單位：廣亞學校財團法人育達科技大學		計畫名稱：健康心生活-109 年度健康促進學校計畫	
計畫期限：109 年 1 月 1 日至 109 年 12 月 31 日			
計畫經費總額：140,000 元，向本部申請補(捐)助金額：135,000 元，自籌款：5,000 元			
補(捐)助方式： ☐ 全額補(捐)助 ☒ 部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 ☐ 是 ☒ 否 【補(捐)助比率 %】		餘款繳回方式： ☐ 繳回 ☐ 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理	
地方政府經費辦理方式： ☐ 納入預算 ☐ 代收代付 ☐ 非屬地方政府		彈性經費額度： ☒ 無彈性經費 ☐ 計畫金額 2%，計 _____ 元(上限為 2 萬 5,000 元)	
備註： 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 六、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)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(捐)助案件，並收回已撥付款項。 七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「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。			

109 年度計畫申請經費明細：

(請依實際編列情形增刪，並確實核對以符合前表所列年度經費總額及費用項目)

經費項目		計畫經費明細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說明 (請簡述用途；欄位內文字勿刪)
業務費	鐘點費 (外聘)	1,600	10	16,000	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康管家婆*10 (1,600 元/時) (補助款 16,000 元)
	鐘點費 (內聘)	800	8	6,400	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康管家婆*8。(800 元/時) (補助款 6,400 元)
	工讀金	158	150	23,700	依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。 協助活動進行、資料整理、成果製作等經費 (計 10 位工讀生/每人 15 小時之活動協助)。(補助款 23,700 元)
	二代健保費	881	1	881	二代健保費(配合款 881 元)。
	工讀生勞保費勞 退、職災	3,200	1	3,200	工讀生勞保金。勞工退休金，職業災害保險費。(配合款 3,200 元)
	印刷費及 場地布置費	22,000	1	22,000	各經費項目編列規定請參考本部「補(捐)助 及委辦計畫經費編列基準表」。 海報、成果印製、布條、展示架、帆布、情 境教育佈置等。(補助款 22,000 元)
	活動用品或 獎品	4,000	1	4,000	依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」 及預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關 規定辦理。 志工所需用品、健康茶包、鼓勵學生參與健 促計畫所提供的獎品。(補助款 4,000 元)
	餐飲費	60	540	32,400	午、晚餐每餐單價須於 80 元範圍內供應。 健康管家婆活動，計 540 人 (30 人/堂*18 堂)， 便當 60 元*540 人=32400 元 (補助款 32,400 元)
	雜支	1,419	1	1,419	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。如文 具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等 屬之。 文具、麥克筆、紙張、電池、光碟、碳粉匣 等相關用品。(補助款 500 元/配合款 919 元)
	小計			110,000	
設備及投資	校園 e 化健康管 理服務系統	30,000	1	30,000	提供整合性 e 化健康服務系統，提升完整的 健康管理。健康管理系統分兩年計畫申請購 置。(補助款 30,000 元)
	小計			30,000	
合 計				140,000	

110 年度

教育部補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體)

☒ 申請表
☐ 核定表

申請單位：廣亞學校財團法人育達科技大學		計畫名稱：健康心生活-109 年度健康促進學校計畫		
計畫期限：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：134,000 元，向本部申請補(捐)助金額：129,000 元，自籌款：5,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助： ☒ 無 ☐ 有				
補(捐)助項目	申請金額 (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	96,000			1.訂有固定標準給付對象之費用，包含：(請依實際編列情形增刪) <u>鐘點費(外聘)</u> 、 <u>鐘點費(內聘)</u> 、 <u>工讀金</u> 等。 2. <u>國內交通費</u> 依國內出差旅費報支要點核實報支。 3.其他計畫所需費用，包含：(請依實際編列情形增刪) <u>二代健保費</u> 、 <u>工讀生勞健保費勞退</u> 、 <u>職災</u> 、 <u>印刷費</u> 、 <u>場地佈置費</u> 、 <u>活動用品或獎品</u> 、 <u>餐飲費</u> 、 <u>雜支</u> 等。 4.業務費項目之自籌款總計 5,000 元。
設備及投資	38,000			1.設備名稱校園 e 化健康管理服務系統；設備及投資項目之自籌款總計 0 元。 2.本項為購置耐用年限 2 年以上且金額新臺幣 1 萬元以上之設備。
合 計	134,000			
承辦 單位 護士李依慧 生活輔導組吳啟源 副學務長姜德剛 學務長胡英麟	主(會)計 單位 組員張玉嬌 會計室張秀珍	首長 校長黃榮鵬	教育部 承辦人	教育部 單位主管

110 年度

教育部補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體)

☒申請表
☐核定表

申請單位：廣亞學校財團法人育達科技大學		計畫名稱：健康心生活-109 年度健康促進學校計畫	
計畫期限：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日			
計畫經費總額：134,000 元，向本部申請補(捐)助金額：129,000 元，自籌款：5,000 元			
補(捐)助方式： ☐ 全額補(捐)助 ☒ 部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 ☐ 是 ☒ 否 【補(捐)助比率 %】		餘款繳回方式： ☐ 繳回 ☐ 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理 彈性經費額度： ☒ 無彈性經費 ☐ 計畫金額 2%，計 _____ 元(上限為 2 萬 5,000 元)	
地方政府經費辦理方式： ☐ 納入預算 ☐ 代收代付 ☐ 非屬地方政府			
備註： 九、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 十、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 十一、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 十二、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 十三、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 十四、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)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(捐)助案件，並收回已撥付款項。 十五、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 十六、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「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。			

110 年度計畫申請經費明細：

(請依實際編列情形增刪，並確實核對以符合前表所列年度經費總額及費用項目)

經費項目		計畫經費明細			
		單價 (元)	數量	總價(元)	說明 (請簡述用途；欄位內文字勿刪)
業務費	鐘點費 (外聘)	1,600	10	16,000	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康管家婆*10 (1,600 元/時) (補助款 16,000 元)
	鐘點費 (內聘)	800	8	6,400	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康管家婆*8。(800 元/時) (補助款 6,400 元)
	工讀金	158	150	23,700	依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。 協助活動進行、資料整理、成果製作等經費 (計 10 位工讀生/每人 15 小時之活動協助)。(補助款 23,700 元)
	二代健保費	881	1	881	二代健保費(配合款 881 元)。
	工讀生勞保費勞 退、職災	3,200	1	3,200	工讀生勞保金。勞工退休金，職業災害保險費。(配合款 3,200 元)
	印刷費及 場地布置費	8,000	1	8,000	各經費項目編列規定請參考本部「補(捐)助 及委辦計畫經費編列基準表」。 海報、成果印製、布條、展示架、帆布、情 境教育佈置等。(補助款 8,000 元)
	活動用品或 獎品	4,000	1	4,000	依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」 及預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關 規定辦理。 志工所需用品、健康茶包、鼓勵學生參與健 促計畫所提供的獎品。(補助款 4,000 元)
	餐飲費	60	540	32,400	午、晚餐每餐單價須於 80 元範圍內供應。 健康管家婆活動，計 540 人 (30 人/堂*18 堂)， 便當 60 元*540 人=32400 元 (補助款 32,400 元)
	雜支	1,419	1	1,419	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。如文 具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等 屬之。 文具、麥克筆、紙張、電池、光碟、碳粉匣 等相關用品。(補助款 500 元/配合款 919 元)
小計				96,000	
設備及投資	校園 e 化健康管 理服務系統	38,000	1	38,000	提供整合性 e 化健康服務系統，提升完整的 健康管理。健康管理系統分兩年計畫申請購 置。(補助款 38,000 元)
	小計			38,000	
合 計				134,000	

四、108 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
健康體位及健康自覺度	107 學年度參與體重控制班(運動管家婆)學生平均體重為 77.4 公斤，體脂肪異常率約 33.3%，BMI 異常率約 32.5%。	1. 參加活動後體重平均下降 2-3 公斤，體脂肪平均下降 1-3%。BMI 異常率至少降至 30%(含)以下。 2. 107 學年度活動結束，能有 70%以上參與者有意願維持持續運動以及健康飲食型態。 3. 參與活動後，學生能有正向表述之感想。	1. 107 學年度參與體重控制班(運動管家婆)學生後測時間為 108 年 6 月，體重為 74.7 公斤(降低 2.7 公斤)，體脂肪異常率為 29.7%(降低 3.6%)，BMI 異常率 25.9%(降低 6.6%)。 2. 107 學年度活動結束，參加者平均有 85%以上有意願持續維持健康體位。 3. 活動結束後	1. 推廣全校教職員工生主動參與運動之風氣，並推動持續運動比賽設定獎勵機制。 2. 與休閒運動管理系共同合作，辦理體重控制班(運動管家婆)，每週至少 2 堂有氧及肌力運動課，每堂 1 小時，共辦理 18 場次。 3. 營養師輔導學生餐廳	約計 980 人次參與活動。	18 萬元(補助款 17 萬元、配合款 1 萬元)

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
			有正向表述： 「運動可以放鬆緊張心情、暫時忘記課業壓力。」	業者製作健康餐。 4. 辦理揪團來喝水，減少含糖飲料，鼓勵全校師生多飲用白開水宣導活動，活動為期 1 週。 5. 推動健康飲食環境，設置運動熱量消耗資訊 6. 辦理 1 場次營養健康專題演講「享瘦人生」。		
菸害防制	1. 107 學年度結合軍訓室於校園內不	107 學年度參與本計畫結束後戒菸成功率達 2%，CO 值	本學期參與戒菸班活動，CO 值後測時間為 108 年 5 月，	1. 訂定及宣導禁止在校園內吸菸之政策。	1. 全校約 4 千位師生	

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
	定時巡視及查察在非吸菸區吸菸違規學生共 35 人，其中 16 人參加戒菸班。 2.107 學年度參與戒菸班學生前測時間為 108 年 4 月 CO 值平均為 16 ppm，最高達 32ppm。	至少降 10%，學生吸菸量有減少。	共有 20 人參與此活動，其中有 5 人最終 CO 檢測值<10ppm，即表示 25%的人有戒菸成效。	設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻行為，並建立輔導機制。 3. 推動校園內不得販賣菸品。 4. 校園張貼明顯禁菸標誌。 5. 邀請衛生單位辦理菸害防制宣導工作。 6. 辦理戒菸毅力賽(戒菸班)，活動實施為期 4 週。 7. 辦理 2 場次	2. 戒菸班 16 位學生。	

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
				菸害防治教育宣導講座：「輕鬆擺脫菸害」。 8. 辦理 1 場次一氧化碳檢測站活動 9. 辦理 1 場次菸害防制有獎徵答宣導活動。		
性教育(含愛滋病防治)	1.107 學年度參與性教育(含愛滋病防治)講座，認知前測時間為 108 年 5 月，前測平均得分為 66.8 分。 2.正確使用	1.107 學年度提升師生對性教育(含愛滋病防治)認知，前後測提升 10%。 2.正確使用保險套之態度及行為意圖之得分增加 1.5 分。	1.107 學年度參與性教育(含愛滋病防治)講座，認知前測時間為 108 年 5 月，後測平均得分為 95.5 分，前後測大幅提升 28.7 分，超出提升標準許多，顯示學生	1. 建置性教育/愛滋病防治網業專區，提供愛滋匿名篩檢管道及轉介服務，並將相關訊息公告於學校網頁。 2. 成立校園性教育(含	全校約 4 千位師生。	

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
	保險套之態度及行為意圖偏低，平均得分分別為 2 分、2.5 分。		課前對愛滋防治之先備知識較不足，未來仍需加強相關知識之衛教宣導。 2.正確使用保險套之態度及行為意圖之得分分別為 4、4.5 分。	愛滋病防治) 衛生教育諮詢服務電話。 3. 健康中心設置專欄櫥窗，張貼性教育愛滋病防治宣傳海報，營造友善校園環境。 4. 校園內設置保險套販賣機。 5. 新生體檢結合衛生局辦理愛滋匿名篩檢活動 2 場。 6. 結合新生第一哩路辦理 2 場次，		

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
				性教育宣導講座。 7. 辦理 2 場次針對境內生及境外生性教育(含愛滋病防治)教育宣導 8. 與學輔中心合作辦理導師知能研習-性教育(含愛滋病防治)。 9. 與小太陽志工共同辦理性教育(含愛滋病防治)有獎針答宣導活動。		

(二)執行概況及成果

項次	工作項目	工作內容	執行概況及成果
1	健康體位 (含代謝症候群防治) 及 健康自覺度	1. 成立體控班 (運動管家婆)固定運動	1. 招募 BMI>25 或體脂肪 >30 之學員參加體重控制班。 2. 體重控制班，每週至少 2 堂有氧或肌力運動課，每堂 1 小時，為期 2.5 個月，共辦理 18 場次，培養師生運動的習慣。 3. 活動共計有 35 位師生參加，20 位完成後側。 4. 活動結束，參加者 BMI 體重過重異常比例由 32.5%降至 25.9%，其他各項指標測量結果如下： (1)體重：總平均減少 2.7% (2)體脂肪：總平均減少 3.6%。 5. 活動結束後，參加者有意願維持持續運動及健康飲食型態，平均由 70%提高至 85%。
		2. 營養健康講座： 「享瘦人生」	1. 藉由辦理營養健康講座，讓參加體重控制班學員了解食物熱量的換算與高熱量食物的陷阱，如何吃得健康又能減重。

項次	工作項目	工作內容	執行概況及成果
1	健康體位 (含代謝症候群防治) 及 健康自覺度	2. 營養健康講座： 「享瘦人生」	2. 課程大綱： (1)了解自己的身體 (2)食物熱量的算法與食物代換 (3)外食的選擇技巧 (4)預防代謝症候群 3. 課程整體滿意度達 92% 4. 能增進本身健康促進之認知和行為達 94%。
		3. 健康茶堂 「揪團來喝水，減少含糖飲料」	1. 活動方式為健康中心準備健康茶品(白開水、無糖養身茶、無糖花茶、無糖養肝茶等)，鼓勵全校師生減少攝取含糖飲料，多飲用白開水。 2. 參與者只要攜帶自己的杯子來飲用，就可以免費飲茶，還可獲得健康水果，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。 3. 活動為期 1 週，共計有 255 位人次參與。
		4. 健康自覺度 「健康體位檢測站」	1. 健康中心辦理健康體位檢測站活動，參加者自行量測身高、體重、血壓、腰圍，提醒師生重視自己

項次	工作項目	工作內容	執行概況及成果
1	健康體位 (含代謝症候群防治) 及 健康自覺度	4. 健康自覺度 「健康體位檢測站」	身體健康數值。 2. 活動結束，有 82.58% 的人對於男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ ，就符合腹部肥胖的定義，表示清楚。 3. 此次活動為期 1 週，計有 280 位人次參與。
2	菸害防制 (無菸校園)	1. 辦理戒菸班 「戒菸毅力賽」	1. 結合軍訓室於校園內不定時巡視及查察在非吸菸區吸之菸違規學生共 35 人，其中 16 人參加戒菸班。 2. 活動實施為期 4 週「一氧化碳濃度檢測」競賽。 3. 活動結束，16 位參加者 CO 值前測平均為 16ppm，後測其中有 5 位參加者 CO 檢測值 $<10\text{ppm}$ ，即表示 25% 的人有戒菸成效。
		2. 辦理菸害防治教育宣導講座 「輕鬆擺脫菸害」	1. 針對在非吸菸區吸菸之違規學生及有吸菸史的學生，進行菸害防制宣導教育，藉由影片的播放、講述吸菸對身體的危害及戒菸經驗方享，期盼學生於校園內非吸菸區禁示吸菸，尊重他人。

項次	工作項目	工作內容	執行概況及成果
2	菸害防制 (無菸校園)	2. 辦理菸害防治教育宣導講座 「輕鬆擺脫菸害」	2. 菸害防治宣導教育共辦理 2 場，共計有 112 人參加。
		3. 辦理 CO 檢測站	1. 配合健康週宣導菸害防制設置 CO 檢測站，瞭解學生吸菸狀況，及藉由檢測體內一氧化碳濃度調查學生吸菸情形，提醒吸菸學生及早戒菸並將抽測結果做為菸害防制策略之依據。 2. 活動辦理 1 場次，共計有 100 人參與檢測。 3. CO 檢測最高值達 35ppm。
		4. 有獎徵答宣導活動 「你戒菸，我拒吸二手菸」	1. 配合健康週進行菸害防制有獎徵答宣導活動。 2. 活動辦理 1 場次，共計有 100 人參與。 3. 參加者對於「吸菸對健康危害的認知」瞭解比例平均達 99.38%。
3	性教育(含愛滋病防治)	1. 結合新生第一哩路辦理性教育宣導講座 「大學戀愛學分」	1. 邀請台灣性教育學會講師，透過教育宣導方式培養學生『性』與『兩性相處』的正確態度，建立安全健康的性行為之觀念，達成「健康校園」之目標

項次	工作項目	工作內容	執行概況及成果
3	性教育(含愛滋病防治)	1. 結合新生第一哩路辦理性教育宣導講座「大學戀愛學分」	2. 活動辦理 2 場次，共計約有 170 人參與。
		2. 新生體檢結合衛生局辦理愛滋匿名篩檢活動	1. 結合當地衛生局於新生體檢辦理愛滋匿名篩檢活動及愛滋病防治宣導，提升學生對愛滋病防治之重視。 2. 活動辦理 2 場次，共計約有 105 人參與。
		3. 辦理性教育(含愛滋病防治)宣導教育講座	1. 邀請愛現幫專業講師專題演講提升全校師生預防愛滋病之觀念，經由現身說法，引發聽者產生共鳴，進而關懷愛滋病患者，了解愛滋病的防治。 2. 活動辦理 2 場次，共計約有 195 人參與。
		4. 結合導師知能研習與學輔中心合作辦理性教育(含愛滋病防治)宣導活動	1. 透過導師研習活動放置大型宣導看板及性教育(含愛滋病防治)相關衛教單張，提升老師對愛滋病防治知能。 2. 活動辦理 1 場次，共計約有 45 人參與。
		5. 有獎徵答宣導活動「愛無滋」	1. 配合健康週進行性教育(含愛滋病防治)有獎徵答

項次	工作項目	工作內容	執行概況及成果
3	性教育(含愛滋病防治)	5. 有獎徵答宣導活動 「愛無滋」	宣導活動。 2. 活動辦理 1 場次，共計有 100 人參與 3. 參加者對於「愛滋病正確認知」平均達 91.01%。
		6. 健康中心建置「性教育/愛滋病防治」網頁專區	1. 於生衛組-健康中心網頁建置性教育/愛滋病防治衛教專區，提供愛滋匿名篩檢管道及轉介服務。 2. http://sao.ydu.edu.tw/zh_tw/heal/heal_2
		7. 校園內設置保險套販賣機	1. 於校園內設置保險套販賣機 2 台。 2. 設置位置於綜合大樓(男、女廁)。 3. 107 學年度共販賣出 317 個保險套。

(三)檢討與改進策略

以下是針對此計畫活動中的檢討與建議：

1. 人力方面:本計劃所推動四大議題，每一議題相對應的活動至少三場，又擴及全校師生目前以兩位護理師和生衛組組長為主導，小志工和工讀生為輔，但志工人力支援不定(校內學生)，常常因本身課程限制無法配合活動時間需求，對於支援整年度健康促進活動大小場次超過 20 場次以上，實屬不足，亦是相對人力負荷。健康促進師資部分，各議題需要各領域專長的人才，非校內資源可以涵蓋，需社區、政府部門的資源導入，豐富學校健康促進活動內容必要策略。本校本學期健康促進導入資源包含:校內及校外，校內部分需要導師協助宣導、軍訓室

教官協助戒菸防治、生衛組環境清潔、總務處協助清除孳生病媒源，學輔中心協助心理健康及愛滋病輔導，體課組協助運動策略及成效檢測。社區資源包含衛生局、衛生所、地方團體、醫院等。建議未來可以接觸免費資源融入，如紅絲帶團體(愛滋病防治免費演講)，以降低人力及經費需求，達到互助自助之目的。

2. 經費方面:辦理活動即需要經費，尤其獎勵品常是吸引學生參加的主因，而本校 108 年度教育部健促經費補助 17 萬元，要施益全校師生，需要校方全力支援及挹注經費，希望未來持續透過健促計畫來補助校園中所需之資本門項目。

一、108 年度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	1. ※與各級衛生主管機關、相關專業團體(如學會)共	√	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
各級衛生主管機關共同推動健康體位計畫	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。	√	
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. 建議由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。

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	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。	√	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
建立無菸校園	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。	√	
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 % 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. 建議由學校軍訓室、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. 「※」為核心檢核項目。

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。	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
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。	√	
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. 建議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. 「※」為核心檢核項目。

二、108 年度經費使用概況

經費項目		計畫經費明細			
		單價 (元)	數量	總價 (元)	說明
業務費	鐘點費 (外聘)	1,600	8	12,800	健康體位(含代謝症候群防治)*2、菸毒害防制*2、性教育(含愛滋病防治)*4。 (1,600 元/時)。(補助款 12,800 元)
	鐘點費 (內聘)	800	8	6,400	健康管家婆*8。(800 元/時) (補助款 6,400 元)
	工讀金	150	180	27,000	協助活動進行、資料整理、成果製作、網頁建置等經費。(計 10 位工讀生/每人 18 小時之活動協助)。(補助款 27,000 元)
	二代健保費	882	1	882	二代健保費(配合款 882 元)。
	工讀生勞保費 勞退、職災	4,842	1	4,842	工讀生勞保金。勞工退休金，職業災害保險費。(配合款 4,842 元)
	場地布置費	8,200	1	8,200	布條、告示牌、展示架、帆布等。 (補助款 8,200 元)
	印刷費	12,000	1	12,000	海報、單張、集點卡、營養成分標示、成果印刷、成果印製、教材等。 (補助款 12,000 元)
	活動用品	9,000	1	9,000	志工所需用品、健康茶包、鼓勵學生參與健促計畫等活動用品。 (補助款 9,000 元)
	獎品或禮券	6,700	1	6,700	辦理相關競賽活動或有獎徵答所提供的獎品或禮券。 (配合款 3,600 元/補助款 3,100 元)
	餐飲費	70	880	61,600	辦理健促活動 1. 健康體位(含代謝症候群防治) 計 70 元*120 人(二場次)=8,400 元 2. 菸毒害防制 計 70 元*100 人(二場次)=7,000 元 3. 性教育(含愛滋病防治) 計 70 元*120 人(二場次)=8,400 元 4. 健康管家婆活動 計 630 人次(35 人/堂*18 堂)， 便當 60 元*630 人=37,800 元 (補助款 61,600 元)
	雜支	4,076	1	4,076	文具、麥克筆、紙張、電池、光碟、碳粉匣等相關用品。 (配合款 676 元/補助款 3,400 元)
	小計			153,500	
設備	油品分析 測試儀	26,500	1	26,500	辦理營養相關教育使用。 (補助款 26,500 元)

三、108 年度成果附件照片

健康體位含代謝症候群活動照片



學員認真跳有氧



學員認真騎飛輪



健康有氧動起來



老師帶著學員動起來



老師指導學員有氧技巧



老師指導學員騎飛輪技巧

性教育(含愛滋病防治)活動照片



學生踴躍參與講座--活動簽到

師生認真聽講



「愛無滋」有獎徵答宣導活動

師生踴躍參與有獎徵答活動



新生體檢結合衛生局辦理愛滋匿名篩檢活動

菸毒害防制活動照片



菸毒防治教育宣教講座



戒菸班「戒菸毅力賽」



協助吸菸同學實施一氧化碳檢測



同學自行檢測 CO 值



學員們分享戒菸心路歷程



有獎徵答宣導活動
「你戒菸，我拒吸二手菸」

健康自覺度及健康茶堂活動照片



同學們自行量測身高、體重、腰圍及血壓，關心自己健康



師生們踴躍參與健康自覺度及健康茶堂活動



準備3種健康茶飲及白開水供教職員生飲用

愛滋防治宣導評價問卷

您好：

本問卷主要針對愛滋病防治宣導進行成效評估，以幫助主辦單位規劃未來宣導內容，請您協助填答，謝謝您的合作！

1. 請問您的性別：☐ 男 ☐ 女

2. 請問您的年齡：

☐12 歲以下 ☐12-15 歲 ☐16-18 歲 ☐18 歲以上

3. 教育程度：

☐國小及以下 ☐國中 ☐高中職 ☐大專 ☒大學

☐研究所及以上

1. 請問您認為與愛滋病患者共用一個水杯，會不會被傳染愛滋病？

☐會 ☐不會 ☐不知道

2. 請問您認為與人共用注射針頭、針筒及稀釋液，會不會被傳染愛滋病？

☐會 ☐不會 ☐不知道

3. 當愛滋病患者站你旁邊，你會覺得不自在嗎？

☐一定會 ☐可能會 ☐普通 ☐不大會 ☐一定不會

4. 您願意接受愛滋病患者當您鄰居嗎？

☐非常願意 ☐還算願意 ☐普通 ☐不大願意 ☐非常不願意

5. 您願意參與關懷愛滋病的活動嗎？

☐非常願意 ☐還算願意 ☐普通 ☐不大願意 ☐非常不願意

感謝您的配合，敬祝 身體健康，平安順利！