

馬偕醫學院 106 年度健康促進學校成果報告

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
關懷愛滋、紫錐花宣導	105/11/24 關懷愛滋講座前測平均分數為 81.3 分。	問卷答題正確，平均分數提高至 90 分。	105/11/24 關懷愛滋講座後測平均分數為 96 分。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理關懷愛滋紫錐花講座，宣導愛滋相關常識。 2. 時常於學校臉書社團及衛保組網站宣導愛滋相關資訊。 3. 設定 12 月為本校愛滋月，辦理愛滋主題宣導活動 4. 至鄰近學校辦理關懷愛滋、紫錐花宣導。 	教職員工生共 35 人。	教育部補助經費+學校自籌款 4400 元。
健康體位系列活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 104 學年度新生體檢資料顯示：25% 的新生身體質量指數 (BMI) (kg/m^2) 為體位異常(過重及肥胖)；而教職員中血脂異常者達 35.2%。 2. 經調查學生在校生活中最常從事的課外活動前三名皆為靜態活動，學生身體活動量普遍不足。 	1. 預期參加健康體位控制班之教職員工生體重率平均降低 3%。	1. 105 學年度本校參與健康體重控制班之學生體重後測時間為 105 年 12 月份，體重平均降低 3.7%	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於 105 年 9-12 月及 106 年 1-6 月間舉辦「天天五蔬果 健康跟著我」系列活動共 9 次。 2. 於 106 年 5 月間辦理「多喝白開水」宣導活動，於校內顯眼處及各台飲水機張貼鼓勵飲用白開水標語。 3. 於 105 年 10-12 月開設為期兩個月的健康體位控制班。 4. 辦校園健走活動共 2 次。 5. 辦理營養衛教講座。 6. 衛保組協助爭取教職員工上班運動時間為星期三 16:30- 17:30 及星期五 12:30-13:30，並成立教職員工運動社團。 	教職員工生共 851 人。	教育部補助經費+學校自籌款 97440 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
傳染病及慢性病防治	加強學生及教職員對於傳染病之相關知識。	傳染病知識問卷平均分數達90分以上。	1.105/11/30 B型肝炎知識問卷平均分數為94分。 2.105/12/19 愛滋病知識問卷平均分數為96分。 3.106/05/25 茲卡病毒知識問卷平均分數為93分。 4.106/06/08 諾羅病毒知識問卷平均分數為97分。	105/11/30、105/12/19、106/05/25、106/06/08 於午餐時段進行傳染病衛生教育宣導後，舉辦問卷填答抽獎活動，提高教職員生參與率，同時發放衛教宣導小物。	教職員工生共820人。	教育部補助經費+學校自籌款26247元。
急救訓練	新生持有BLS基本救護認證比率為0%。	BLS認證參加考試通過比率為100%	105/09/30 辦理BLS認證，134人參加考試，認證通過100%。	1. 為歷屆新生舉辦BLS認證講座，培養基本救護技能。 2. 教職員工生及舊生更新證照者採自由報名。 3. 宣導本校AED操作方法及設置位置圖，讓學生能夠認識校園安全設備，以備不時之需。	教職員工生共134人。	教育部補助經費+學校自籌款32341元。
無菸校園	本校為無菸校園，但至學校運動、洽公及施工人員人數眾多，故持續宣導菸害防制。	校園無發現吸菸行為或煙蒂。	教職員工生共同維護無菸校園，校園內並無發現吸菸行為或煙蒂出現。	1. 持續宣導無菸校園，勸導到校運動或洽公人士勿在校園抽菸。 2. 於校園內張貼禁菸標示及拒菸文宣。 3. 利用跑馬燈宣導禁菸標語。 4. 於本校訪客臨時停車證及工作證加註禁菸標語。	全校教職員生及外來廠商、洽公人員。	學校自籌款6000元。

一、計畫緣起

- (一)背景說明：由本校教職員工生之體檢及 104 學年度健康促進計畫結果得知本校學生的健康行為與知能，仍需加強；為增進學校師生健康安全，且推廣至社區，故推行本計畫。
- (二)計畫依據：依教育部 105 年 07 月 15 日臺教綜(五)字第 1050098741 號函辦理。

二、學校現況分析

- (一)新生健檢報告得知學生不良體位率為 38.9%，且在我國兒童與青少年方面，不但學校體育課的時數都明顯低於各主要國家，即便在學校參加運動社團的比率或在日常的身體活動量方面也呈現相對偏低情形；本校學生住宿比率高，飲食選擇多以學生餐廳自助餐或三芝市區餐廳為主，多為速食、外食，平時蔬食水果攝取量不足。
- (二)本校為無菸校園，教職員工生無人有吸菸習慣，警衛室會向至本校洽公人員宣導禁菸規定，並於本校訪客臨時停車證及工作證加註禁菸標語。
- (三)愛滋講座前測分數為 81.3 分，分數偏高，表示學生普遍已有正確性知識，但仍有部分錯誤觀念，需持續宣導。另外，青少年網路交友盛行且不安全性行為增加，使得青少年感染愛滋比率迅速攀高，形成校園傳染病隱憂。且目前毒品包裝多樣化，其種類、偽裝形態及變異，完全不易察覺，為預防學生在不知情情況下使用而不自知，再加上學生對毒品危害的知識仍不足，易在朋友鼓吹誘惑下使用毒品，故配合政令宣導協辦紫錐花宣導活動，希望能將反毒概念延伸至家庭及社區。
- (四)歷屆新生入學後會安排 BLS 基礎救護訓練，且開放訓練名額予全校教職員工，讓本校學生及教職員皆擁有基本救護的能力，若能於第一黃金時間，施以簡易專業的救人措施，將可挽回病人即將逝去的寶貴生命。
- (五)本校於 104 年新建置校園傳染病(登革熱、肺結核、疑似食物中毒)防治流程，為預防發生校園傳染病發生及完善後續處理，並依季節加強傳染病防治相關宣導，同時發放衛教宣導單張及宣導小物。

三、計畫目標

- (一)計畫說明：藉各式運動、營養與愛滋病知能講座及傳染病防治宣導等活動，項目包括前後測問卷調查與身體檢查、講座活動(營養、愛滋病預防、毒品防治)、運動(教職員社團、迷你馬拉松、打球)、校慶週活動(各項體育競賽)、教職員工生急救訓練與認證，進一步提升學生健康行為與知能，促進健康校園。

(二)成果指標：

1. 關懷愛滋知識問卷答題正確提高至 90 分。
2. 透過健康促進計畫策略方法，預期參加健康減重班之教職員工生體重率平均降低 3%
3. 傳染病知識問卷平均分數達 90 分以上。
4. BLS 認證參加考試通過比率為 100%。
5. 校園無發現吸菸行為或煙蒂。

四、計畫期程

依據原定之計畫期程於 105 學年執行本校健康促進計畫。

五、工作項目及執行概況

(一)工作項目與內容：

分健康環境、健康教學和健康服務三大項目，使校內教職員工生有充分的機會與教育、服務及環境，得以促進健康校園。

1. 創造健康環境：舉辦多元的體能活動、提供活動中心運動器材予課後休閒使用、鼓勵教職員工生參與運動性社團活動，培養良好運動習慣；裝設校園 AED，普遍訓練教職員工生基本救護技能並取得認證，營造校園安全環境；倡導無菸校園，維持校區空氣清新。
2. 健康教學講座：營養、愛滋病、紫錐花反毒知識講座、傳染病衛教宣導及 BLS 急救訓練。
3. 提供健康服務：校內健康服務宣導健康知識、至鄰近中小學傳染病防治宣導、舉辦天天五蔬果系列活動。

(二)執行概況與實施方法：

活動名稱	時間	地點	人數	實際辦理情形
愛滋防治宣導月	105.12 月	馬偕校園	682 人	將 12 月設定為本校愛滋防治宣導月，每週辦理主題宣導活動，發送文宣品及張貼宣導海報。
愛滋教育講座	105.11.24	馬偕講堂	35 人	向財團法人關愛基金會申請專業講師，提供學生一個融合認識疾病、預防感染、關懷生命等全方位的愛滋防治教育。
性福巴士	106.03.18	活動中心	383 人	於校慶活動當天邀請新北市衛生局至本校進行愛滋、菸害及毒品防制宣導，於園遊會設攤，以遊戲與發送文宣小禮物等方式進行知識宣導並提供匿名篩檢服務。

鄰近學校愛滋宣導	105.12.07 106.04.11	中泰國小	60 人	衛保組協同生活輔導組至中泰國小進行反毒、認識愛滋之衛生教育，並對教師及學生分別進行宣導。
營養講座	106.05.18	E503 教室	68 人	邀請淡水馬偕醫院賴佩吟營養師介紹增強腦力的飲食，使教職員生外食或自行下廚都能有更好的選擇。
天天五蔬果	105.11.09 ~106.06.08	學生餐廳	共 790 人	與校內餐廳共同推動每日攝取適量蔬果之活動，鼓勵教職員生適量攝取蔬果有益身體健康，有足夠的維生素與礦物質，不僅可以增加免疫力，還可以抵擋破壞身體健康的四大惡人「心臟病、癌症、便秘、肥胖」，並鼓勵自備環保餐具，共同響應蔬果健康環保活動。
鼓勵飲用白開水	106.06 月	馬偕校園	682 人	現代人飲用含糖飲料攝取過多，且市售飲料含糖量過高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制，藉由在校園各飲水機張貼飲水時機標語及每人每日飲水量，向同學推廣白開水的重要性，進而培養多喝白開水的習慣。
開辦健康體位控制班	105.10.12 ~105.12.12	學務處	30 人	104 學年度新生體檢資料顯示：25% 的新生 BMI 為體位異常(過重及肥胖)，故辦理此健康體位控制班，配合運動及營養課程，達到健康減重之目的。
校園健走	105.10.18 106.02.18	馬偕校園 /三芝	共 132 人	藉由舉辦全校性健走活動，提高教職員生運動興趣，增進身心健康。
校園傳染病防治	105.11.23 ~106.06.08	學生餐廳	446 人	將愛滋病、B 型肝炎、茲卡病毒、諾羅病毒列為宣導重點，並配合學校活動於學生餐廳進行衛生教育宣導，發放文宣品及問卷填答抽獎活動。
急救訓練	105.9.30	階梯教室	125 人	為新生舉辦 BLS 認證講座，培養基本救護技能，並宣導本校 AED 操作方法及設置位置圖，讓學生認識校園安全設備，以備不時之需。
無菸校園	105.09 月 ~106.06 月	馬偕校園	682 人	持續宣導無菸校園，於校園內張貼禁菸標示。

(三)成效評估：

1. 於活動前後舉辦問卷調查與體檢(檢測 BMI)，以利健促成效前後分析比對。
2. 比較各問卷結果、體檢數據，以了解學員(全體及個案)在 105 學年度健康促進活動後之成效。

六、執行成果

1. 將 12 月設為本校愛滋防治宣導月，宣導愛滋病讓教職員工生更了解此疾病，以去除歧視，並辦理愛滋宣導講座共 35 人參與，講座前測平均分數為 81.3 分，後測平均分數高達 96 分。
2. 至鄰近學校中泰國小分別對教師及學生進行關懷愛滋、反毒之紫錐花宣導，共 60 人參與，藉由生動活潑的內容講述並搭配有獎徵答，小學生反應熱烈。
3. 於校慶活動當天邀請新北市衛生局至本校進行愛滋、菸害及毒品防制宣導，於園遊會設攤，以遊戲與發送文宣小禮物等方式進行知識宣導並提供匿名篩檢服務，共 383 人參與。
4. 邀請淡水馬偕醫院賴佩吟營養師前來辦理腦力大補帖-營養衛生教育講座，介紹增強腦力的飲食，使教職員工生外食或自行下廚都能有更好的選擇，共 68 人參與。
5. 辦理「天天五蔬果 健康跟著我」系列活動，共有 790 人參與，提高教職員工生攝取蔬食的動機。
6. 開辦健康體位控制班，經參與為期兩個月的飲食衛教及運動課程後，30 名體控班成員體重平均降低 3.7%。
7. 共辦理兩場校園健走活動，參加成員共 132 人，活動舉辦過程順利。
8. 於 105 年 11 月至 106 年 6 月在午餐時間於學校餐廳辦理傳染病問卷填答抽獎活動，傳染病知識問卷平均分數為 93~97 分，從中抽出 12 名得獎者，贈與環保水瓶。
9. 急救訓練參與人數共 125 人，BLS 認證參加考試通過比率為 100%。
10. 持續宣導無菸校園，校內無發現吸菸行為或煙蒂。

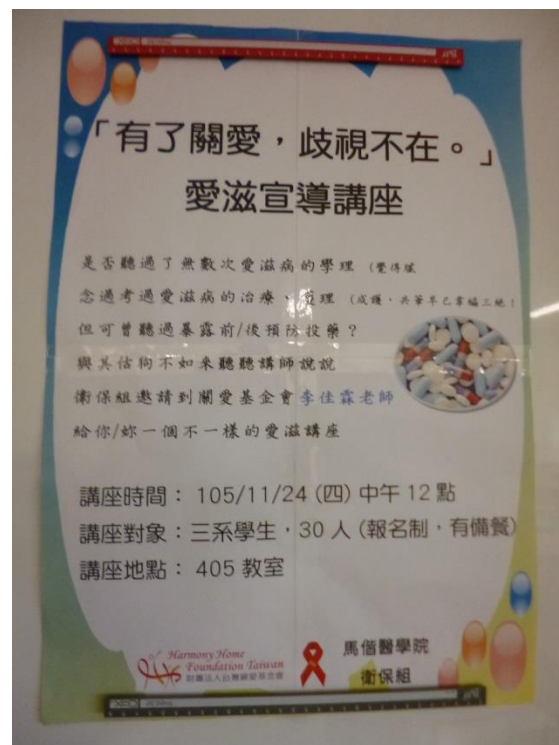
七、檢討與建議

由健促活動結果可得知，辦理校園衛生教育講座以提升學生健康知能之效果顯著，但因各系所課業繁忙，聚集學生參與講座機會較小，發現若能以其他誘因(競賽獎金、發送實用的宣導小物或供餐)來吸引學生，則能使宣導效果提升。除了在講座前後測可看出宣導成效外，且由活動滿意度調查表，可得知學生對活動的滿意度及建議、是否有需要改善的地方。減重班參加者多為舊生，入學新生佔少數，可於新生訓練或宿舍網站宣傳，不但可健康減重，一起參與運動課程同時

也能幫助新生間的人際互動與交流。另健促活動可與校園活動結合，配合幹部訓練、導師時間宣導健促相關訊息等，增加校園衛生宣導管道。

附件一 活動剪影

活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
愛滋教育講座	105.11.24	馬偕講堂	35



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
校慶-性福巴士	105.03.18	活動中心	383



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
鄰近學校紫錐花-愛滋宣導	105.12.07/106.04.11	中泰國小	60



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
腦力大補帖-營養衛生教育講座	106.05.18	E503 教室	68



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
天天五蔬果	105 學年度	學生餐廳	790

「天天五蔬果 健康跟著我」系列活動

★本活動鼓勵教職員生使用環保餐具
★用餐完畢請維持桌面清潔，共同維護用餐環境

活動地點：學生餐廳
活動對象：全校教職員生
活動時間：106年4月13日(四) 中午用餐時間
活動方式：自備環保餐具購買學餐(或自製午餐)
餐盤中有2種(含)以上蔬菜，且份量達該餐盤50%者，即獲贈水果一份！
(需經評定人員檢查確認)



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
鼓勵飲用白開水	106年6月	馬偕學校	682



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
健康體位控制班	105.10.12~105.12.12	馬偕校園	30



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
用腳愛馬偕健走活動/ 櫻花健走樂活營	105.10.18/ 106.02.18	馬偕校園/ 三芝	77/ 55



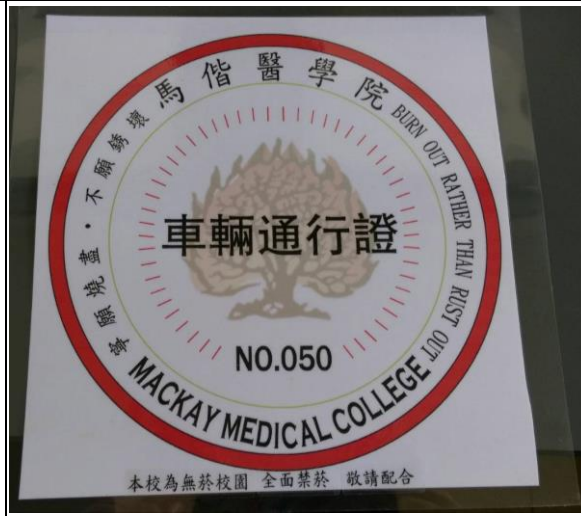
活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
校園傳染病防治	105. 11. 23~106. 06. 08	學生餐廳	446



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
急救訓練	105. 09. 30	階梯教室	125



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
無菸校園	105 學年度	馬偕校園	682



馬偕醫學院愛滋關懷講座前後測問卷

1051124

以下題目為是非題，請填答“○”或“X”。

一、前測：

- () 1. 蚊子叮過有愛滋感染的同學之後再來叮我，不會把病毒傳染給我。
- () 2. 愛滋傳染途徑分為，母子垂直感染、共用針具、與感染者發生不安全性行為。
- () 3. 在空窗期時，是檢測不出來是否有感染愛滋病毒，須經過至少三個月到潛伏期時，才可檢測出來。醫學上建議在潛伏期間提早發現，提早治療，控制病毒量以及恢復免疫力。
- () 4. 接吻是不會傳染愛滋病毒的，除非嘴巴有傷口且須在傷口上淋上一公升的感染者口水，才有機會感染愛滋病毒。
- () 5. 新聞指出愛滋針扎怪客出沒，拿針具散播愛滋病毒，其實無須恐慌，如遇上可能擔心是其他的血液傳染疾病。
- () 6. 電影《費城》，是1993年由真人真事改編探討愛滋感染者人權的電影，也是好萊塢第二次深入探討愛滋病對社會的影響和愛滋病人在社會上的遭遇和生活。
- () 7. 醫療人員面對愛滋感染者告知後，不應該有「特殊」或不公平的醫療對待，感染者享有的醫療權應該與一般人相同的，依人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例，感染者提供其感染事實後，醫事機構及醫事人員不得拒絕提供服務。
- () 8. 即便了解愛滋傳染途徑，但當學校知道有愛滋感染者的學生時，仍把學生孤立起來教學，號稱給予最完善的教育與照顧，其實是一種變相的歧視排擠。
- () 9. 同理心和同情心是不同的，愛滋感染者需要的是同理心而非同情心。
- () 10. 世界愛滋日是每年的12月1日，除了疾管局的感染數據之外，更重要的是提醒我們面對感染者，是面對一個「人」的議題。

二、後測：

- () 1. 蚊子叮過有愛滋感染的同學之後再來叮我，不會把病毒傳染給我。
- () 2. 愛滋傳染途徑分為，母子垂直感染、共用針具、與感染者發生不安全性行為。
- () 3. 在空窗期時，是檢測不出來是否有感染愛滋病毒，須經過至少三個月到潛伏期時，才可檢測出來。醫學上建議在潛伏期間提早發現，提早治療，控制病毒量以及恢復免疫力。
- () 4. 接吻是不會傳染愛滋病毒的，除非嘴巴有傷口且須在傷口上淋上一公升的感染者口水，才有機會感染愛滋病毒。
- () 5. 新聞指出愛滋針扎怪客出沒，拿針具散播愛滋病毒，其實無須恐慌，如遇上可能擔心是其他的血液傳染疾病。
- () 6. 電影《費城》，是1993年由真人真事改編探討愛滋感染者人權的電影，也是好萊塢第二次深入探討愛滋病對社會的影響和愛滋病人在社會上的遭遇和生活。
- () 7. 醫療人員面對愛滋感染者告知後，不應該有「特殊」或不公平的醫療對待，感染者享有的醫療權應該與一般人相同的，依人類免疫缺乏病毒傳染防治及感染者權益保障條例，感染者提供其感染事實後，醫事機構及醫事人員不得拒絕提供服務。
- () 8. 即便了解愛滋傳染途徑，但當學校知道有愛滋感染者的學生時，仍把學生孤立起來教學，號稱給予最完善的教育與照顧，其實是一種變相的歧視排擠。
- () 9. 同理心和同情心是不同的，愛滋感染者需要的是同理心而非同情心。
- () 10. 世界愛滋日是每年的12月1日，除了疾管局的感染數據之外，更重要的是提醒我們面對感染者，是面對一個「人」的議題。