

MACKAY  
Medical College

# 馬偕醫學院

108 年度

健康促進學校計畫申請書



# 馬偕醫學院 107 年度健康促進學校計畫目次

學校衛生基本資料-----	1
計畫依據-----	2
前一年度成果-----	2
成果彙整表-----	2
執行概況及成果-----	8
檢討與改進策略-----	12
本年度計畫-----	13
現況說明-----	13
目標-----	14
實施策略與執行工作-----	16
人力配置-----	18
實施步驟與進度-----	19
經費編列：補助計畫項目經費申請表-----	20
彈性繳交文件-----	22



## 二、馬偕醫學院 108 年度學校衛生基本資料

(一)日間部教職員數：192 人 (含專案教師，至 107.08.27 止)

(二)日間部學生數：670 人 (含 107 學年度新生)

(三)學校推動健康促進之相關處室及人員：

	職稱	校長						
	姓名	李居仁						
一級 主管	職稱	學務長	教務長	總務長	人事室 主任	會計室 主任	心理諮商 中心主任	資訊中心 主任
	姓名	申永順	王豐裕	王士維	蕭旭府	馮文嫻	申永順	楊明正
	職稱	醫學系 主任	護理學系 主任	聽力暨語 言治療學 系主任	生物醫學 研究所	長期照護 研究所	全人教育 中心主任	
	姓名	吳懿哲	葉美玉	林鴻清	賴宗聖	葉淑惠	蔡碧華	
二級 主管	職稱	衛保組 組長	體育組 組長	課外活動 組長	生活輔導 組長			
	姓名	楊星瑜	黃國欽	蕭旭府	曾廣文			
醫事 人員	職稱	約聘護理 師						
	姓名	李君婷						

(四)當學年度編列學校衛生保健經費:105,800 元

(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:愛加倍社會服務 ；參與學生數：20 人

社團名稱:信望愛社 ；參與學生數：20 人

社團名稱:薪傳教育推廣社 ；參與學生數：60 人

(六)其他學校衛生特色 (請列舉)：

1.馬偕醫學院校區座落於風景優美、民風純樸的新北市三芝區，面積十九公頃，全部座落於平緩的山坡地帶，面向台灣海峽，山巒起伏，藍天碧海，視野遼闊；本校積極推動校園綠美化工程，並建置「真愛森林」及闢有長約 1.5 公里之森林步 道，步行約 20~25 分鐘，形成優美舒適、安全、利於活動的校園環境。

2.立意以耶穌基督救世服務人群的愛心，效法馬偕博士「寧願燒盡，

不願鏽壞」之精神，培育富有尊重生命、關懷弱勢族群之醫療專業人才，自創校之初，即積極帶領學生投入鄰近社區及台東、蘭嶼、新竹、宜蘭等偏遠地區之健康社區服務。

(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)  
 ■其他：急救訓練、視力健康、傳染病及慢性病防治

三、計畫依據：依教育部 107 年 07 月 31 日臺教綜(五)字第 1070129979 號函辦理；並經 107 年 9 月 12 日馬偕醫學院 107 學年度第三次行政會議討論通過。

#### 四、107 年度成果：

##### (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	其他
性教育(含愛滋防治)	推動兩性與愛滋防治相關講座及活動。在新生導航辦理性別平等與情感處理相關講座，期學生能以健康、正確的觀念看待男女交往。並落實性別平等，各項活動競賽多採不分性別辦理。	參與性別平等與情感處理講座學生人數達 150 人。	參加講座人數 138 人。	於 106/09/04 透過新生導航辦理性別平等講座，邀請校外講師為新生演講「大一新鮮人戀愛入門」課程。	教職員工生共 599 人。	教育部補助經費+學校自籌款 14,268 元。	

	12月為本校愛滋宣導月，推動愛滋宣導及宣導講座。關懷愛滋宣導講座前測為3.36分	關懷愛滋宣導講座前測分數為4.5分	辦理關懷愛滋講座，課程後測平均分數為4.42分(五分法)。參加人數36人。	於愛滋防治宣導月期間持續於學校臉書社團、校內跑馬燈及衛保組網站、海報張貼「關懷愛滋、拒絕歧視」相關資訊，同時於106/12/5辦理關懷愛滋講座一場。			
	結合社區鄰近學校共同辦理性教育及愛滋宣導系列活動。	結合附近鄰近國中小學辦理紫錐花系列活動一場，讓愛滋及性教育從小紮根。	與鄰近小學結合辦理三場的性教育及愛滋宣導活動，參加學生人數共計75人。	分別於106/04/24中泰國小、106/05/02三芝國小、106/05/09老梅國小辦理愛滋性教育宣導活動。			
	辦理性福巴士相關宣導活動	辦理一場性福巴士相關宣導活動。	於校慶活動辦理性福巴士宣導活動，藉由闖關遊戲、提問、討論方式，讓與會者學習到正確的知能及知識。	於107/03/17與新北市衛生局合作，辦理性福巴士宣導活動，參加人數達350人。			
健康體位(含代謝症候群)	105學年度新生體檢資料顯示：24%的新生身體質量指數(BMI)(kg/m <sup>2</sup> )為體位異常(過重及肥胖)；而教職員中BMI異	預期參加健康體位班之教職員工生體重率平均降低3%。	參與健康體位班之教職員工生，經過8周的課程，後測體重總計下降33Kg，平均每人體重下降1.14Kg，且參與之學	於105年10-12月開設為期8周的健康體位班，邀請菲特邦健康管理教室講師、淡水馬偕營養師、本校體育組助理教授，設計適合學員的課程活動及營養菜	教職員工生共1728人次。	教育部補助經費+學校自籌款111,255元。	

防 治)	常者達 56%		員自覺精神及體力都比未上課前好，並希望課程能繼續延續。參加學員 30 人。	單。			
	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(上網、聊天、閱)，學生身體活動量普遍不足。教職員工工作內容也多為靜態久坐，可能引起代謝症候群等慢性疾病。	1.辦理校園健走活動一次，參加人數可達 100 人。 2.成立 TABATA 午間運動社團，每周運動三次。	1.用腳愛馬偕——校園健走活動，路程約 1.05 公里，參加人數 70 人。另舉辦樂活營健走活動，路程約 5 公里，參加 60 人；兩場健走活動參與人數共計 130 人。 2.TABATA 午間運動社團，開辦至今，參加總人數達 469 人次。	1.106/11/07 舉辦用腳愛馬偕——校園健走；以 107/02/23 校園鄰近健康步道健走樂活營活動共 2 場。 2.為符合健康運動 333 原則，於 106/12/01 成立教職員生 TABATA 運動社團，運動時間為星期一、二、四 12:10-13:00，藉由 TABATA 運動達到維持健康體位的功能。			
	統計 106 學年度第二學期學生餐廳滿意度調查時，發現學生自行烹調的比例達	烹調方式與健康問卷答題正確，平均分數提高至 80。	辦理烹調方式與健康-營養衛生教育講座。問卷後測平均分數為 90 分。	107/05/02 邀請馬偕醫院營養師針對烹調問，主講「烹調方式與健康」-營養衛教講座。			

	62%。但對於食材的選擇及烹調方式正確性問卷填答分數平均為54.22分。		參加講座的學員普遍表示經由次活動後，更清楚如何針對時才進行處理；參加人數100人。				
	學校距離三芝區內傳統菜市場約1.6公里，採買蔬果不易。	辦理天天五蔬果活動，增加教職員工生攝取蔬果的機會，預計每場次參加人數達120人。	學期間辦理「天天五蔬果健康跟著我」活動，總計7場，參與人數共計1000人次。	於106年9-12月及107年3-6月間，每個月擇一日，於中午用餐時間在學生餐廳，舉辦一次「天天五蔬果健康跟著我」系列活動；向三芝區內水果商或小農購買當季水蔬果，並請學生餐廳於活動當日多供應一道蔬菜或增加菜量。活動總計辦理7次。			
	校園內仍隨處可見有飲用含糖手搖飲及包裝飲料之情形。	鼓勵教職員工生自備水杯、水壺，多多飲用白開水，減少購買含糖飲料次數。	教職員工生多可自備水杯、水壺，並飲用白開水，或自備無糖茶葉、茶包、咖啡等飲品飲用。	「多喝白開水」宣導活動，印製相關宣導文具，於學期間與其他衛保組活動中一併發送，並於校內公布欄、校網宣導減少含糖飲料對身體的益，鼓勵飲用白開水，並建議自備無糖茶包、咖啡包等沖泡式飲			

				品，增加飲水動機。			
菸害防制(含無菸校園)	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。	<ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>2.於校園內張貼禁菸標示及拒菸文宣。</li> <li>3.利用跑馬燈宣導禁菸標語。</li> <li>4.於本校訪客臨時停車證及工作證加註禁菸標語。</li> <li>5.設置禁菸布條及禁菸步道漆置。</li> </ol>	全校教職員生及外來廠商、洽公人員。	學校自籌款3900元。	
傳染病及慢性病防治	為因應氣候變化，加強學生及教職員對於各時期流行之傳染病相關知識，進行相關活動主題宣導。	各次傳染病活動宣傳之知識問卷，平均分數達90分以上。	A 型流感知識問卷平均分數為 97.33 分。參加人數為 75 人。肺結核知識問卷平均分數為 98.85 分。參加人數為 87 人。106/12/12 梅毒知識問卷平均分數為 97.75 分。參加人數為 89 人。流感知識問卷平均分數為 98.18 分。	學期間，陸續將相關傳染病衛教宣導資料，置於衛保組網站公告，且於衛保組活動中同時發放文宣摺頁，分別於 106/10/17、106/11/21、106/12/12、107/05/23、107/06/20 進行傳染病衛教宣導有獎徵答活動，活動日期前一周再次公告於校網、學生 FB 群組及發送 MAIL 給全校教職員生，於	教職員工生共 387 人。	教育部補助經費+學校自籌款 15,408 元。	



			參加人數 73 人。 麻疹知識問卷平均分數為 93.97 分。 參加人數 63 人。	午餐時段進行傳染病衛生教育宣導並填寫問卷，問卷填答完成後投入扭蛋機中進行抽獎，藉以此方式提高教職員工生參與率。			
急救訓練	新生持有 BLS 基本救護認證比率為 100%。	BLS 認證參加考試通過比率為 100%	辦理 BLS 認證，157 人報名；參加及考試人數：157 人，認證通過率 100%。	<ol style="list-style-type: none"> <li>106/11/17 為歷屆新生舉辦 BLS 認證講座，培養基本救護技能。</li> <li>教職員工生及舊生更新證照者採自由報名。</li> <li>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。</li> </ol>	教職員工生共 157 人。	教育部補助經費+學校自籌款 31,010 元。	
視力保健	根據本校 106 學年度新生資料統計發現，新生每天上網 2-4 小時有 32.31%(42 人)；每天上網 4 小時以上有 23.1%(31 人)，足見有用眼過度之傾向，加上	加強宣導視力保健的重要性，避免用眼過度、外部如紫外線、3C 產品、空氣汙染等因素傷害靈魂之窗；衛教用眼後之眼部運動、休息、保養方式。	辦理「Eye 無限」健康衛生教育講座，經由體驗活動及經驗分享、阿姆斯特勒方格表篩檢，參與的教職員工生一同體驗後，感覺講座新鮮有趣、生動活潑，且實用	<ol style="list-style-type: none"> <li>於校網公告護眼海報，提醒護眼 6 招及護眼的重要性。</li> <li>107/06/14 邀請愛知光公益協會到校進行愛眼講座。</li> <li>持續關懷、追蹤已有視力問題之教職員工生。</li> </ol>	教職員工生共 34 人	教育部補助經費+學校自籌款 3,021 元。	

	本校為醫事類專業學校，課業繁重，課程中使用之工具較為精細，更需要良好的視力，		性高；特別是，在活動中初步篩檢出 2 位疑似眼部疾病的個案。活動後有 2 位學生主動通報近日有眼部疾患並就醫。	4. 衛保組持續提供阿姆斯特勒方格表及 Yui 眼睛健康同心圓教材，讓教職員生使用。			
健康志工培訓	充實學生基礎護理技能，應用於推廣社區服務，同時協助宿舍夜間傷病護理處置。	隨時支援社區、校內活動及宿舍區之行動救護站。	多次協助支援校內外活動及宿舍夜間緊急傷病護理。	106/12/27 辦理健康志工培訓班，並加入實際操作演驗。	教職員生共 20 人。	教育部補助經費+學校自籌款 3,021 元。	

## (二)執行概況及成果

1. 多年來，本校將 12 月設為愛滋防治宣導月，持續關懷並宣導愛滋病讓教職員工生能更加了解此疾病，屏除歧視，並辦理愛滋宣導講座共 36 人參與；講座前測平均分數為 3.36 分(五分法)，分數偏低，顯示同仁及學生普遍對正確性知識仍稍有不足，經持續宣導及安排講座後，後測平均分數高達 4.42 分(五分法)。
2. 目前毒品氾濫，包裝變化越來越多元，各種種類的偽裝，層出不窮，各類型態也不斷變異，往往不易察覺且防不勝防，再加上學生對毒品危害的知識不足，容易在朋友鼓吹、誘惑下沾染上毒品，為了預防學生在不知情情況下誤觸毒網，配合政令宣導協辦一系列紫錐花—校園藥物濫用防治宣導活動，並將反毒概念延伸至家庭及社區；學期間分別至鄰近學校中泰國小、三芝國小及老梅國小，對教師及學生進行關懷愛滋、反毒之紫錐花宣導，共 75 人參與，藉由生動活潑的內容講述並搭配有獎徵

答，小學生反應熱烈且踴躍。

- 3.於 107 年 3 月 17 日校慶活動當天邀請新北市衛生局「性福巴士」至本校進行愛滋、菸害及毒品防制宣導；於園遊會設攤，以有趣的遊戲與發送文宣小禮物等方式，進行相關知識宣導服務，共 350 人參與。
- 4.105 學年度新生健檢報告得知，學生不良體位率為 24%，本校學生住宿比率高，飲食選擇多以學生餐廳或三芝市區餐廳為主，因此多為速食、簡餐等外食，平時蔬食水果攝取量不足。開辦健康體位班，請淡水馬偕醫院營養師檢視菜單，菲特邦健康管理教室講師、本校體育組助理教授，設計適合成員的課程；經參與為期兩個月的飲食衛教及運動課程後，成員體重平均降低 1.14 公斤。
- 5.為了讓久坐的教職員生增加活動量，於學期間度舉辦兩次健走動，分別在 106 年 11 月 7 日舉辦「用腳愛馬偕」校園健走，及 107 年 2 月 23 日樂活營健走，距離各為 1.05 及 5 公里；兩場活動參與的人數各為 70 人及 60 人。
- 6.為持續教職員生能符合健康運動 333 的原則，開辦 TABATA 運動社團，固定每周三次、每次 30 分鐘的運動，鼓勵教職員生在午間運動，維持身心靈的健康，開辦至今參加人數達 469 人。
- 7.邀請淡水馬偕醫院賴佩吟營養師前來辦理烹調與健康-營養衛生教育講座，介紹常見的食材特性及烹調方式，進而了解烹調方式與營養素吸收的相關性，使教職員生不論是外食或自行下廚都能有更好的選擇，共 100 人參與。課程前測平均分數為 54.22 分，課程後平均分數達 90 分。
- 8.本校學生住宿比率高，平時蔬食水果攝取量不足，故學期間每月辦理「天天五蔬果 健康跟著我」系列活動，共有 1000 人參與，並藉此活動提高教職員工生攝取蔬食的動機。
- 9.校園內仍常見含糖手搖飲、含糖飲料的包裝，為促進教職員生的健康，鼓勵飲用減糖或不含糖飲料，或建議使用無糖的沖泡飲品，如茶葉、茶包、無糖咖啡等，印製相關文宣，於衛保組辦理其他活動時一併宣導發送，並於校內公布欄、校網做相關宣導。

- 10.持續宣導無菸校園；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；另外，於進入校園之人行步道口，均設有『無菸校園、全面禁菸』之提醒字樣。
- 11.於 106 年 10 月至 107 年 6 月，在午餐時間於學校餐廳辦理校園傳染病(肺結核、A 型流感、麻疹、梅毒、流感)防治宣導，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，以問卷填答抽獎活動方式鼓勵參加；五場傳染病知識問卷平均分數為 93~98 分，從中抽出 12 名得獎者贈與環保水瓶，及 10 名得獎者，贈予 USB/OTG 兩用隨身碟。
- 12.本校因為醫療類專業學校，且學生實習需要，故歷屆新生入學後，會安排 BLS 基礎救護訓練課程，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，期望在最短、最快的時間內，以專業的急救技能挽回病人的生命。此次急救訓練參與人數共 157 人，BLS 認證通過率 100%。
- 13.校內教職員生使用 3C 頻率及時過長，為了宣導眼部視力保健的重要性，故辦理「Eye 無限」愛眼健康講座，參加人數 30 人，於講座體驗活動學習眼部放鬆技巧，同時於初步篩檢中，篩檢出 2 位疑似眼部疾患個案。
- 14.於 107 年 12 月 27 日辦理健康志工培訓班，目的在充實學生基礎護理技能並實際演練，應用於推廣社區服務，同時又可協助宿舍夜間傷病護理處置。參與培訓人數共 20 人。

活動名稱	時間	地點	執行概況及成果
愛滋防治宣導月	106.12 月	馬偕校園	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	106.12.05	馬偕 E501 教室	與醫學系系學會共同辦理，邀請台北市立聯合醫院昆明防治中心專案護理組主任莊葦女士，進行專題講座，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。參加人數共 36 人。前測分數平均為 3.36 分(五分法)，經過講座課程後，後測分數可達 4.42 分(五分法)
性福巴士	107.03.17	活動中心	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服務。參與人數共 350 人。
鄰近學校愛滋宣導	107.03.01~ 107.05.30	中泰國小 三芝國小 老梅國小	衛保組協同校安至鄰近中泰國小、三芝國小及老梅國小進行反煙、反毒、認識愛滋之衛生教育，並對教師及學生分別進行宣導。參加人數共 75 人。
營養講座	107.05.02	E503 教室	邀請淡水馬偕醫院賴佩吟營養師介紹食材的最佳烹調方式，使教職員生外食或自行下廚都能有更好的選擇。參加人數共 100 人。課程前測平均分數為 54.22 分，課程後平均分數可達 90 分。
天天五蔬果	107.03.01 ~107.06.30	學生餐廳	與校內餐廳及社區水果商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。參加人數共 1000 人。
最愛自然的白開水	107.04 月-6 月	馬偕校園	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。
開辦健康體位班	106.10.01 ~106.11.31	學務處	105 學年度新生體檢資料顯示：24%的新生 BMI 過高；教職員有 56%體重過重，故辦理此健康體位班，配合運動及營養課程，達到健康減重之目的。參加人數共 30 人。
校園健走	106.11.07	馬偕校園/ 三芝	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。參加人數共 130 人。
校園傳染病防治	106.11 月- 107.06.20	學生餐廳	將 A 型流感、肺結核、梅毒、流感、麻疹列為宣導重點，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。參加人數共 387 人。
無菸校園	106.09 月	馬偕校園	持續宣導無菸校園，於校園內張貼禁菸標

	~107.08 月		示，並設置禁菸布條及步道標線。
急救訓練	106.11.17	階梯教室	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。參加人數共 157 人。
Eye 無限	107.06.14	E501 教室	邀請「愛之光公益協會」講師群到校講授愛眼健康講座，參加人數 30 人，藉由體驗活動，學習眼部放鬆技巧，同時藉由眼部立體模型教授眼部解剖，並以阿姆斯特勒方格表初步篩檢黃斑部病變之疑似個案。
健康志工培訓	106.12.27	D402 教室	充實學生基礎護理技能並實際演練，應用於推廣社區服務，同時又可協助宿舍夜間傷病護理處置。參與培訓人數共 20 人。

### (三)檢討與改進策略

教育部為了全校教職員生的身心健康，提升學生健康知能，故提供各大專校院健康促進計畫活動之補助，但因本校各系所的課業繁忙，要能聚集學生參與活動、講座的机会較小，在舉辦多次的活動及講座中發現，若能有其他誘因，如：競賽獎金、發送實用的宣導小物或供餐等等方式，來吸引學生參與，則更能使宣導效果提升。

除了在講座前後測可看出宣導成效外，另外，藉由活動滿意度調查表，亦可得知學生對活動的滿意度、是否能引起其興趣、及需要改善的方向及空間，甚至能夠讓學生提出有興趣的主題意見，作為加入下次活動的參考依據。

目前為止，多屆健康體位班參加者多為舊生，入學新生仍佔少數，可於新生導航、新生體檢領取報告時，或在宿舍網站加以宣傳，甚至可考慮加入運動程或社團活動，提高宣傳度及參與感，又不會覺得是額外的課程負擔，同時也能幫助新生間的人際互動與交流，更加了解並融入學校生活。

因為本校設置地點為偏郊，風景秀麗、空氣清新，但是交通不夠便利，不過也因此新生住宿率相對高，因此在辦理活動及講座上來說，只要用對了方法，也能提高學生的參與動機，再搭配其他社團時間、宿舍幹部訓練、其他處室等等活動，也不失為一個方法。

## 五、108 年度計畫

### (一)現況說明

本計畫根據教職員工生的健康需求現況，擬定 107 年度健康促進學校實施計畫，依據所訂定之目標及議題，除了以「性教育(含愛滋病防治)、學生健康體位(含代謝症候群防治)、菸害防治(含無菸校園)」三大議題為主軸，另外加強推動「急救訓練、視力保健、傳染病及慢性病防治、防治學生藥物濫用」四項議題，共計七大議題。此計畫目的為建構健康校園，將健康觀念融入生活，並能養成健康習慣，期能增進本校教職員工生之身心健康。

依據本校衛保組在 106 學年度新生體檢資料顯示：13.85% (18 人) 的新生身體質量指數(BMI) ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) 為體位異常(過重及肥胖)，21.54 % (28 人) 為體重過輕，而就 106 學年度新進教職員體檢資料分析，血脂異常者達 20%；故健康體位班之學習目標，不應如前幾期計畫中著墨於體重、BMI 之異常。依據本校學生健康資料卡統計顯示，106 學年度新生調查結果，20.77%(27 人) 學生每日平均睡眠時數不足 7 小時；在校生活中最常從事的課外活動前三名皆為靜態活動(使用網路設備、與同學聊天、閱讀)；在大幅度使用網際網路來看電視、玩線上遊戲的頻率日漸增加，資料顯示每天上網 2-4 小時為 32.31% (42 人)，每天上網 4 小時以上有 23.1% (31 人)，足見有用眼過度之傾向。學生身體活動量普遍不足，且未養成規律運動達 333 原則的學生竟也高達 50%，因此規畫生動的動態活動，及找尋可誘發學生主動參與的活動，成為來年需要積極的目標。

S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅
1.學校設有行政會議、學生事務會議、衛生暨膳食委員會、緊急事件處理小組、性別平等教育委員會等組織。	1.教職員工常身兼數職，以致健康促進教學活動推廣人力有限。 2.位於市郊且教職員學生人數及學生喜歡運	1.協調相關處、室、系(所)共同合作，辦理行政與教學相連結之活動。 2.學校四周多空曠農田，離三芝市區需步	1.委員會的功能容易流於形式。 2.學校位於北海岸必經公路，車速較快，對

<p>2.位於市郊，沒有城市的吵雜、喧囂，新建校舍設有室內多功能活動中心、室外寬廣的籃球場、運動場、室內跑道可供師生運動。</p> <p>3.建置[真愛森林]及闢有長約 1.5 公里之森林步道，提供教職員、學生及社區民眾優美舒適、安全、利於活動的校園環境。</p> <p>4.優質學校宿舍，新生住宿率高達 95%以上，且未來皆為從事健康服務之專業人員，學生具有更高的意願與能力建構良好的健康素養與生活習慣。</p> <p>5.本校通過教職員運動時間為 16:30-17:30 及 12:10-13:00，成立教職員運動社團，共計 6 個社團，有羽球社、健走社、有氧舞蹈社、聖歌隊、慢跑社及 TABATA 運動社。</p>	<p>用宿舍廚房自行準備餐點者高達 62%，不利學校餐廳之營運，難以維持較久遠夥伴關係及要求提供更健康之食物選擇。</p> <p>3.醫學院各學系學生，課業繁重，高年級有課業及臨床實習的壓力，難以維持正常的生活作息。</p> <p>4.對推動校園傳染病及慢性病防治人力及經驗不足，流程辦法雖已建立，但仍需校園衛生工作實務經驗之累積。</p> <p>6.教職員工忙於行政、教學及研究，多數未能主動參加多元性社團活動，紓解身心壓力。</p>	<p>行約 15 分鐘；乘車至淡水市區約 40 分鐘，故學生於學期間有較多留校時間運用校內環境及設施。</p> <p>3.校內僅有一間小型福利社，販售簡單熱食、零食、飲料及日用品，較可減少學生購買高糖分飲料及垃圾食品的機會與便利性。</p> <p>4.建立學生正確食物選擇及健康烹調方式等觀念與知識，有助於學生自行準備較為健康的食物且成為推廣與教育者。</p> <p>5.透過學校健促計畫之申請與執行，可凝聚並增進衛保組工作同仁的實務健促經驗與共識。</p> <p>6.與同名合作醫院連結佳，可運用資源共同推動社區健康促進活動。</p>	<p>於騎乘機車的學生安全威脅較大。</p> <p>3.距鄰近醫院車程約 30 分鐘，緊急事件後送時間長。</p>
--	--	--	---

## (二)目標

- 1.於新生導航辦理性別平等教育講座，藉由專業的講師做精闢的演說，教導學生如何應對求學過程中的兩性關係，期望參與講座人數達 150 人次。
2. 預定於 11 月辦理「愛的路上我陪你」關懷愛滋宣導講座一場，邀請校外講師進行演講，讓參與講座的教職員生，能更加了解、不畏懼愛滋病，進而扶持、陪伴這些病友，預計講座後測分數可達 80 分以上。



- 3.本校於每年 12 月的愛滋宣導月期間，辦理相關的宣導活動，預計參加總人數可達 100 人。
- 4.至鄰近學校進行校園愛滋、藥物濫用防治衛教宣導活動至少一場。
- 5.校慶期間，配合新北市衛生局進行「大專院校愛滋防治入校宣導及衛教推廣計畫」(原性福巴士)一場。
- 6.辦理健康體位班，依參與學員所需的健康問題，設計出健康體位班課程，加入專業教練、營養師的輔助，使課程內容更多元。預計參加人數可達 30 人。
- 7.開辦二個月的萬步健走班，倆倆相互結伴，並加以電子式計步器或手機下載具記步功能 APP，日行萬步巡走校園，達到運動的目的。預計參與人數可達 40 人。
- 8.辦理校園健走活動 1 次，參與人數達 60 人次。
- 9.由學生對於餐點的食用方向，辦理相關的營養衛教講座，並且在講座後實施後測分數可達 80 分以上。
- 10.持續辦理『天天五蔬果、健康跟著我』衛教宣導活動，開學期間至少每月辦理一場，平均每次參加人數達 100 人以上。
- 11.鼓勵飲用無糖飲料或白開水，辦理「減糖新生活」運動，以兩兩結伴、相互督促飲用無糖飲料或白開水達一個月，即可參加抽獎活動，預計參加抽獎活動達 20 組。
- 12.配合校內各項活動，進行傳染病、慢性病防治相關宣導，宣導次數至少 4 次，宣導後進行問卷填答抽獎活動至少兩次，問卷填答正確率為 80%。
- 13.學校為培養專業的醫療臨床人員，透過 BLS 訓練，參加認證教職員工及學生考取 BLS 證照率 100%，並可正確說出本校 AED 設置點。
- 14.辦理健康志工培訓一場，參與人數達 20 人次，課後滿意度調查達 80 分以上。
- 15.進行「愛眼不礙眼」相關系列活動，並辦理視力保健相關課程及講座一場，並加強宣導視力保健的重要性及「3010」等護眼運動，避免長時間近距離用眼，減少因過度用眼致使眼睛遭受傷害，宣導用眼 30 分鐘休息 10 分鐘護眼運動。

- 16.持續推動菸害防制，維持無菸校園，營造空氣清新之優良環境，且於校園內無發現吸菸行為及菸蒂。
- 17.避免空汙及車輛廢氣，減少進入校內的車輛怠速問題，若有相關情形給予口頭勸導；每日至環保署查詢空氣品質，並於校內宣導。

### (三)實施策略與執行工作

- 1.辦理性別平等教育講座，以「童年經驗與愛情關係」為主題，使學生有健康正向態度面對同儕交往，此活動由秘書室協助共同辦理。

#### 2.辦理「愛的路上我陪你」關懷愛滋系列活動

- (1)將12月設定為本校愛滋防治宣導月，每週辦理不同的主題宣導活動，衛教學生健康兩性關係及愛滋病防治等知識，保護自己，避免性傳染病散播，提升正確性態度。

- (2)於11月份辦理關懷愛滋宣導講座一場，邀請有實質照護經驗的校外講師，為教職員生做經驗分享。

- (3)配合3月份校慶活動與新北市衛生局合作，進行「大專院校愛滋防治入校宣導及衛教推廣計畫」(原性福巴士)，至本校進行愛滋宣導活動，並提供相關輔導機制與轉介醫療。

- (4)至鄰近國中、小學校進行相關愛滋病、藥物濫用暨菸害防治衛教宣導活動。

#### 3.推動健康體位(含代謝症候群防治)系列活動

- (1)與人事室合作，推動教職員工運動社團相關事務。

- (2)依據教職員生實際需求，於107-2學期辦理一場營養講座。

- (3)持續每月辦理『天天五蔬果健康跟著我』宣導活動，衛教每日攝食蔬果之重要性。

- (4)鼓勵飲用白開水，減少含糖飲料攝取，辦理『減糖新生活』運動，於校園內各個飲水機、電梯及學校網頁張貼宣導標語，配合各項健促活動宣導，並結伴飲用無糖飲料或白開水，倆倆相互鼓勵及督促達一個月，即可參加抽獎活動。

- (5)辦理為期兩個月之健康體位班，活動內容包含飲食及運動之衛教講座，前後測以各項身體指標、出席率為評量標準，採積分式評分，成果優

異者給予獎勵。

- (6)教導健康體位班學員算出個人每日攝取熱量，並以健康餐盤概念認知每餐飲食攝取量之分配。

#### 4.校園健走

- (1)與體育組合作，請專業講師教導學員正確健走姿勢並實地演練。
- (2)與體育組、人事室合作，辦理校園健走活動。
- (3)針對想維持健康體位，但不適合參加體位班的教職員生(如骨折復健期、心肺功能異常等)，開辦二個月的萬步健走班，配戴電子式計步器，以校園內學生餐廳、多功能體育館、二哨、一哨為定點，每日巡走一圈並日行萬步，達到運動的目的，再依身體質量結果與活動前比較，改善最多的前三名給予獎勵。

#### 5.急救訓練

- (1)邀請淡水馬偕醫院技能中心協助辦理 BLS 訓練認證活動。
- (2)教導並實際練習本校 AED 使用方法，並熟知本校 AED 設置位置。

#### 6.培訓健康志工

- (1)募集志願學生，學習基本護理技能，協助推廣校內外健康促進服務及活動的辦理。
- (2)於校內外活動支援醫護站。

#### 7.校園傳染病、慢性病防治系列活動

- (1)眼部疾患、糖尿病、肝炎及登革熱定為 107 年校園傳染病、慢性病防治宣導主軸，並依季節傳染病進行衛生教育，配合校內活動如校慶、導師會議、學生幹部會議、宿舍戶長會議、宿舍友善活動及鄰近社區活動進行宣導。
- (2)在校園明顯處張貼傳染病、慢性病防治衛教宣導海報。
- (3)辦理慢性疾病及傳染病知識宣導後，進行宣導內容的知識問卷填答及抽獎活動。

#### 8.愛眼不礙眼運動

- (1)辦理健康護眼講座一場。
- (2)避免長時間使用 3C 產品造成眼睛負擔，於學期內辦理「愛眼不礙眼」

活動，於校園電梯及學校網頁張貼宣導相關訊息及標語，正確使用 3C 產品，並適當休息，加強對視力保健的知能。

#### 9.持續推動無菸校園

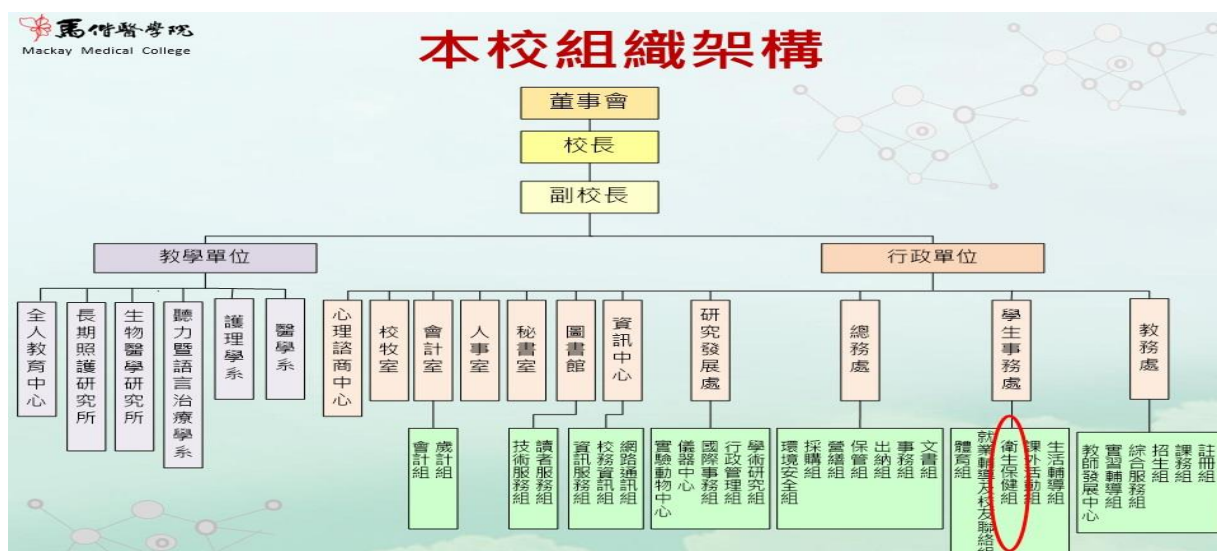
- (1)與總務處合作，於校園明顯處張貼禁菸標示、戒菸海報宣導。
- (2)製作無菸校園告示牌、帆布條，並於校園中及臨時停車證上註明本校為無菸校園之標語。
- (3)與校安中心配合，並請警衛提醒到校洽公及施工人員勿在校區吸菸，並於校園及人行道入口處漆製禁菸標語標線。
- (4)若有發現吸菸的教職員工生，將提供戒菸教育（或戒菸班）資訊、輔導及或轉介機制。

#### 10.空氣品質查詢

- (1)與總務處環安組合作，由環安組查詢每日空氣品質變化，空氣品質若為敏感以上，於校內公告並通報衛保組向教職員生宣導注意事項。
- (2)避免車輛空汙問題影響空氣品質，針對進入校園洽公的車輛或公車，提醒勿怠速超過三分鐘。

#### (四)人力配置

本校衛生保健組設置於學生事務處內，在執行健康促進計畫過程中，除了學務處各組同仁相互協助外，另有訓練校內學生成為健康志工，一同協助活動的推行；同時，也有多項計畫與其他處室共同合作，如健康健走樂活營，與人事室合作；愛滋講座與秘書室、學生社團合作；傳染病防治與總務室合作；營養講座、天天五蔬果活動，更是結合鄰近醫院及鄰近店家合作辦理。



(五)實施步驟及進度(詳如甘特圖)

工作項目	年 月	108年度預定執行月份											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.性別平等教育講座										■			
2.「愛的路上我陪你」關懷愛滋系列活動												■	■
3.大專院校愛滋防治入校宣導及衛教推廣計畫			■										
4.至鄰近國中小宣導愛滋病、禁菸暨藥物濫用防治衛教				■	■	■	■						
5.教職員工運動社團推動事務		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
6.辦理健康護眼講座				■									
7.辦理營養講座					■	■							
8.『天天五蔬果 健康跟著我』宣導活動	■		■	■	■	■	■			■	■	■	■
9.鼓勵飲用白開水「減糖新生活」相關活動	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
10.健康體位班											■	■	■
11.萬步健走班												■	■
12.急救訓練											■		
13.健康志工培訓			■	■	■	■	■						
14.校園傳染病防治系列活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
15.持續推動無菸校園		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
16.持續「愛眼不礙眼」系列活動		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
17.每日查詢空氣品質並公告宣導。		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

(六)經費編列

附件一之一

申請表  
核定表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體)

申請單位：馬偕醫學院		計畫名稱：108 年度推動健康促進學校計畫		
計畫期程：108 年 1 月 1 日至 108 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：110,000 元，向本部申請補(捐)助金額：100,000 元，自籌款：10,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 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	72,000			<p>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>講座鐘點費：20,000 元</u> 營養衛教活動 2,000*1 小時=2,000 元 健康護眼講座 2,000*1 小時=2,000 元 關懷愛滋講座 2,000*2 小時=4,000 元 健康體位班 2,000*6 小時=12,000 元</p> <p>2.其他計畫所需費用，包含：(請依實際編列情形增刪) <u>印刷費：5,600 元</u> <u>膳費：23,040 元</u> <u>其他(活動材料及宣導品費)：19,300 元</u> <u>其他(講師之補充保費)：760 元</u> <u>雜支：3,300 元</u></p> <p>3.業務費項目之自籌款總計 10,000 元。 <u>獎金：4,500 元</u> <u>獎品：5,500 元</u></p>
設備及投資	28,000			<p>1.設備名稱 <u>健康衛教展示機</u>；設備及投資項目之自籌款總計 0 元。</p> <p>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。</p>
合 計	100,000			
承辦 單位	主(會)計 單位	首長	教育部 承辦人	教育部 單位主管

申請表  
核定表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體)

申請單位：馬偕醫學院	計畫名稱：108 年度推動健康促進學校計畫
計畫期程：108 年 1 月 1 日至 108 年 12 月 31 日	
計畫經費總額：110,000 元，向本部申請補(捐)助金額：100,000 元，自籌款：10,000 元	
<b>補(捐)助方式：</b> <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/> 部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 【補(捐)助比率      %】 <b>地方政府經費辦理方式：</b> <input type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input type="checkbox"/> 非屬地方政府	<b>餘款繳回方式：</b> <input type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理 <b>彈性經費額度：</b> <input checked="" type="checkbox"/> 無彈性經費 <input type="checkbox"/> 計畫金額 2%，計_____元(上限為 2 萬 5,000 元)
<b>備註：</b> 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。	

## 馬偕醫學院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。	V	



基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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.\*由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。

3.“※”為 102 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。	v	
	2. 訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。	v	
	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。	v	
	4. *推動校園內不得販賣菸品。	v	
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。	v	
	2. 辦理學生「校內不吸菸」相關活動。	v	
	3. 辦理教職員工「校內不吸菸」宣導活動。	v	
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。	v	
	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。	v	
	3. 辦理學生拒吸二手菸之相關活動。	v	
	4. 辦理教職員工拒吸二手菸之相關活動。	v	
	5. 提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。	v	
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。	v	
	2. 學校與社區相關團體共同營造無菸環境。	v	
	3. 學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。		v
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。		v
	2. 實施學生菸害防制相關年度活動計畫。	v	
	3. *設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻作為。	v	
	4. *學生協助學校執行學生禁菸或菸害防制政策，並參與	v	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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。	v	
評價	1. ※菸害防制問卷前後測。	v	
	2. 降低教職員工生吸菸比例。 計畫實施前學生吸菸比例__0__% 計畫實施後學生吸菸比例__0__% 計畫實施前教職員工吸菸比例__0__% 計畫實施後教職員工吸菸比例__0__%	v	
	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。		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 (本校為無菸學校，目前0個案數)

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 102 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)。	v	
	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。	v	
	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。	v	
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。	v	
	2. 設計相關課程或活動，讓學生瞭解安全性行為的重要性。	v	
	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。	v	
	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。	v	
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。	v	
	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。	v	
服務：提供性教育的諮詢及轉介服務	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。	v	
	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。	v	
	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。	v	
	4. 鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。	v	

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】。	v	
	2. 性教育(含愛滋病防治)問卷前後測。	v	
	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。	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 102 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 年度預算已使用概況簡表(至 107.08.28 止)

活 動	費 用
天天五蔬果	10,490
傳染病防治	3,963
愛滋防治宣傳	750
鄰近學校愛滋、藥物濫用 、菸害防制宣導	2,218
樂活營(健走)	4,800
營養講座	18,970
視力健康講座	3,021
最愛白開水	3,500
無菸校園	3,900
總計	51,612

附件三

彈性繳交文件：

1.活動照片

活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
愛滋教育講座	106.12.05	E501 教室	36



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
校慶-性福巴士	107.03.17	活動中心	350



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	107.04.24-106.05.09	中泰國小 三芝國小 老梅國小	75





活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
烹調方式與健康-營養衛生教育講座	107.05.02	E503 教室	100



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
天天五蔬果	106 學年度	學生餐廳	1000 人



**『天天五蔬果 健康跟著我』系列活動**

今天 5 蔬果了嗎？

要記得天天攝取 3 碟蔬菜、2 份水果喔！

讓你健康又美麗

活動地點：馬偕醫學院學校餐廳

活動時間：107 年 04 月 18 日 中午用餐時間

活動方式：響應五蔬果活動，簽到即提供元氣水果一份

※本活動純屬教育性質，生七層樓僅供其學生餐廳用膳  
※簽到者共同負責，用者完畢當維持桌面清潔



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	馬偕校園	全校



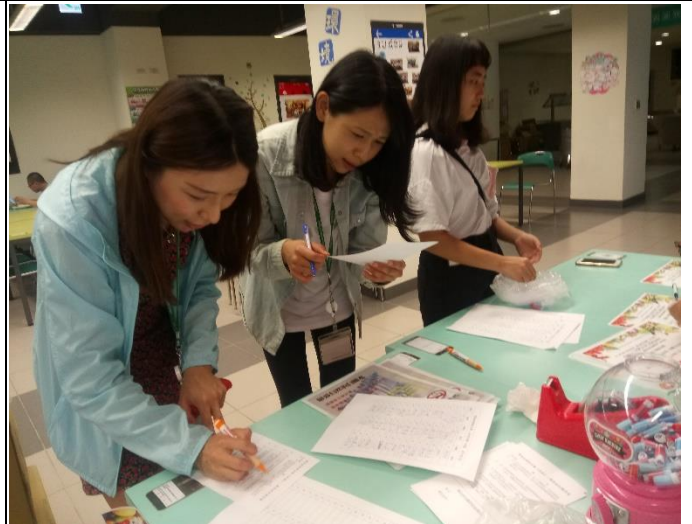
活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
健康體位班	106.10~106.11	馬偕校園	30



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/ 風芝門暨麟山鼻步道健走樂活營	106.11.07/ 107.02.23	馬偕校園/ 三芝	70/ 60



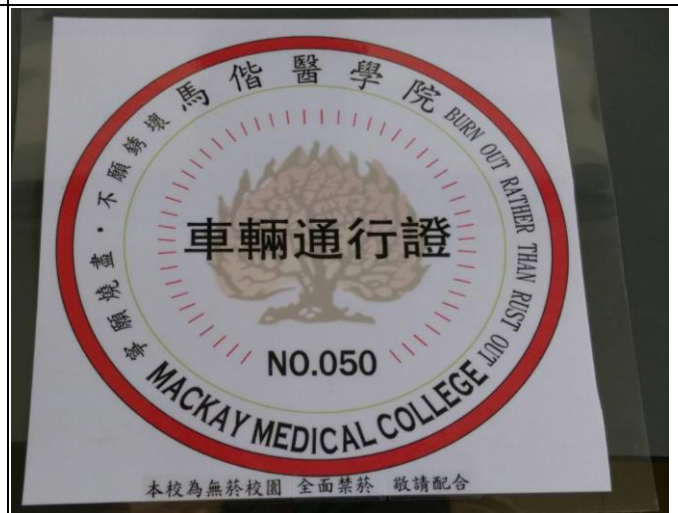
活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
校園傳染病防治	106.10~107.06	學生餐廳	387



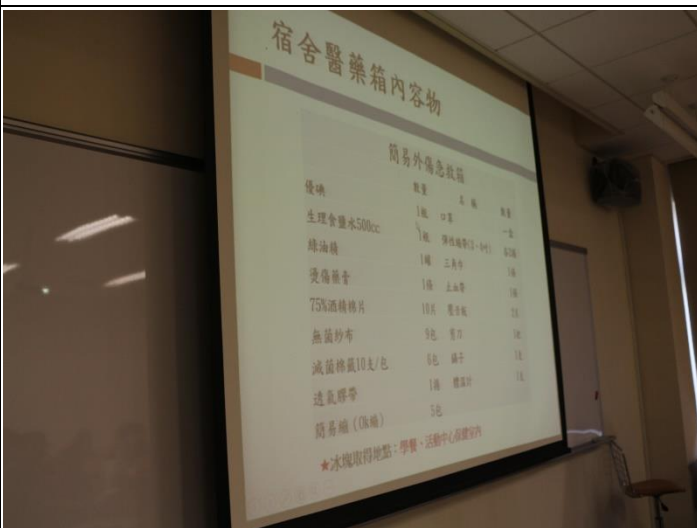
活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
急救訓練	106.11.17	階梯教室	157



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
無菸校園	106 學年度	馬偕校園	全校、來賓及洽公人員



<b>活動名稱</b>	<b>活動時間</b>	<b>活動地點</b>	<b>參與人數</b>
健康志工培訓	106.12.27	D402 教室	20



彈性繳交文件：

2.問卷

烹調方式與健康-營養衛生教育講座前後測驗

前測 後測 題目：

- 【   】   【   】 1. 下列何種烹調方式營養素流失最多？  
 (1)炒(2)蒸(3)燙。
- 【   】   【   】 2. 下列何種烹調方式營養素保留最多？(可複選)  
 (1)蒸(2)快速油炒(3)微波(4)燙(5)炸。
- 【   】   【   】 3. 下列何種菜餚類胡蘿蔔速吸收最好？  
 (1)涼拌番茄 (2)番茄炒蛋 (3)紅燒蕃茄。
- 【   】   【   】 4. 為避免營養素流失過多，青菜處理的方式是？  
 (1)洗→切→煮 (2)切→洗→煮 (3)洗→燙→切
- 【   】   【   】 5. 適合油炸的油脂發煙點建議大於幾度？  
 (1)180度 (2)200度 (3)220度 (4)250度
- 【   】   【   】 6. 下列何種油脂適合油炸?(可複選)  
 (1)大豆沙拉油(2)芝麻油(3)芥花油(4)椰子油
- 【   】   【   】 7. 下列何種烹調方式使用鋁箔紙高溫烹調，會釋出  
 比日常使用更多的鋁離子？  
 (1)酸 (2)辣 (3)高鹽 (4)以上皆是。
- 【   】   【   】 8. 下列何種營養素可以增加鐵質的吸收？  
 (1)維生素A(2)維生素B(3)維生素C(4)維生素D
- 【   】   【   】 9. 高蛋白飲食時會增加哪個營養素流失？  
 (1)磷(2)鈣(3)鐵(4)鋅。
- 【   】   【   】 10. 影響鈣質吸收的飲食有哪些？  
 (1)高纖飲食 (2)高油飲食 (3)高鹽飲食  
 (4)以上皆是 (5)以上皆非

課程滿意度	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
課程內容我都能了解					
課程對我有實質上的幫助					
我對此次課程感到滿意					



## 傳染病衛教活動《流感》—傳染病知識問卷

是非題

題

目

- 【    】 1.常見的流感病毒有A、B、C三種型別。只有A型和B型會引起季節性流行；其中又以A型流感併發重症的機率最高。
- 【    】 2. 當流感演變成流感重症時，最常見的併發症為肺炎、心肌炎，最嚴重甚至可能致命。
- 【    】 3.罹患流感的成人，在發病前一天到症狀出現後的 3~7 天，都可能會傳染給其他人，病程約1~2週；小孩則到發病後 7 天仍具傳染力。
- 【    】 4.接受施打流感疫苗是預防流感的最佳利器，所以打了疫苗就不需要擔心被傳染到流感。
- 【    】 5.平時應保持空氣流通，咳嗽、打噴嚏需遮掩口鼻，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等呼吸道症狀，應戴口罩並就醫，儘量不上班、不上課。

---

### 傳染病知識問卷抽獎回條

姓名：

處室系所：

---

## 傳染病衛教活動《麻疹》—傳染病知識問卷

是非題

題

目

- 【    】 1. 感染麻疹後，在各年齡層都可能產生併發症，其中以5歲以下的嬰幼兒及20歲以上的成年人風險較高。
- 【    】 2. 麻疹的高風險族群有：免疫不全(愛滋、癌症及正在接受免疫抑制劑治療)患者、懷孕婦女。
- 【    】 3. 研究顯示，在出生滿1歲後，接種完成2劑麻疹、腮腺炎、德國麻疹疫苗(MMR)，疫苗保護力可達97%。
- 【    】 4. 病例定義：(1) 全身出疹持續3天以上。(2) 發燒（耳溫或肛溫） $\geq 38^{\circ}\text{C}$ 。(3) 至少具有咳嗽、流鼻水或結膜炎(畏光流淚水或眼睛發紅) 三者之一。
- 【    】 5. 麻疹的感染途徑有：接觸感染、飛沫感染及空氣感染等；其潛伏期約 7~18 天(自暴露到皮膚出現紅疹)，或發燒3-4天後，口腔內出現“柯式斑點”，幾乎可確認為感染麻疹。

---

### 傳染病知識問卷抽獎回條

姓名：

處室系所：