

MACKAY
Medical College

馬偕醫學院

109-110 年度

健康促進學校計畫申請書



目錄

一、馬偕醫學院 109 年度學校衛生基本資料.....	1
二、計畫依據：.....	2
三、109-110 年度計畫.....	3
(一) 現況說明.....	3
(二) 109 健康促進計畫目標.....	5
(三) 109 年度實施策略與執行工作.....	5
(四) 109 年度人力配置.....	9
(五) 109 年度實施步驟及進度.....	9
(六) 110 健康促進計畫目標.....	11
(七) 110 年度實施策略與執行工作.....	11
(八) 110 年度人力配置.....	15
(九) 110 年度實施步驟及進度.....	16
表一、109 年度教育部補助計畫項目經費.....	17
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.....	21
(一) 成果彙整表.....	21
(二) 執行概況及成果.....	26
(三) 檢討與改進策略.....	31
附件及附錄	
一、馬偕醫學院大專校院健康促進學校必選議題檢核表.....	33
二、108 年度經費使用概況.....	39
三、108 年度成果附件.....	40

一、馬偕醫學院 109 年度學校衛生基本資料

- (一) 日間部教職員數：200 人(含專案教師，至 108.09.13 止)
- (二) 日間部學生數：693 人(含 108 學年度新生，至 108.09.13 止)
- (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	馮文嫵	洪佳黛	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	高齡 福祉科技 研究所	全人教育 中心主任
	姓名	吳懿哲	黃升苗	林鴻清	賴宗聖	葉淑惠	楊明正	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	何秋苹	曾廣文			
醫事 人員	職稱	約聘護理 師						
	姓名	彭啓嘉						

- (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）

- 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■菸害防治■性教育(含愛滋病防治)■其他：急救訓練、傳染病及慢性病防治

二、計畫依據：依教育部 108 年 08 月 32 日臺教綜(五)字第 1080116963 號函辦理；並經 108 年 10 月 09 日馬偕醫學院 108 學年度第四次行政會議討論通過。

三、109-110 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 109-110 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、傳染病及慢性病防治」2 項議題，共計五大議題。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 107 學年度新生體檢資料顯示：20%(34 人)的新生身體質量指數(BMI)(kg/m²)為體位異常(過重及肥胖)，14%(24 人)為體重過輕，血脂異常 23%人(39 人)，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，新增肌肉量、體脂肪率、內臟脂肪率為評量標準。依據本校 107 學年度新生調查結果，21.5%(34 人)學生每日平均睡眠時數不足 6 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(參加社團、面對面聊天、看書)，且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 4 小時以上為 35%(56 人)，學生身體活動量普遍不足，且未養成規律運動達 531 原則的學生竟也高達 44.5%(71 人)，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，成為來年需要積極推動的目標。

S 優勢	W 劣勢	O 機會	T 威脅
<p>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。</p> <p>2. 位於市郊，沒有城市的吵雜、喧囂，校區設有多功能活動中心可於室內進行各式球類運動並設有韻律教室及室內跑道，加上室外寬廣的籃(網)球場、運動場、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、安全且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，藉由團體住宿生活可使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. 校方重視健康促進環境的營造，教職員可於上班期間提前或延後 30 分鐘進行體育活動，並鼓勵教職員運動社團成立，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>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。</p> <p>2. 位於市郊且教職員學生人數較少及學生喜歡運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>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。</p> <p>2. 學校四周多空曠農田，離三芝市區需步行約 15 分鐘；乘車至淡水市區約 40 分鐘，故學生於在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. 透過學校健康促進計畫之申請與執行，可凝聚並增進衛保組工作同仁的實務經驗與共識。</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>1. 學校位於北海岸必經公路，車速較快，對於騎乘機車的學生安全威脅較大。</p> <p>2. 距鄰近醫院車程約 30 分鐘，緊急事件後送時間長。</p> <p>3. 負責校園健康促進及推動之重要人物，學校衛生護理人員流動率高且聘任不易。</p>

(二) 109 健康促進計畫目標

必選項

1. 透過衛生教育宣導，促進學生性教育及愛滋防治等知識，保護自己避免性傳染病傳播，提升正確性態度，前後測分數增加 5% 以上。
2. 透過計畫推動健康體位班(含代謝症候群防治)，參與者不良體位比率降低 3% 以上。
3. 持續推動菸害防治，維持無菸校園，營造空氣清新之優良環境。

自選項

1. 配合校內活動，宣導傳染病與慢性病防治次數至少四次。
2. 透過 BLS 訓練，參加認證之教職員工生考取 BLS 證照率 100% 並培訓健康志工，學習基本護理技能，協助推廣校內外健康促進服務。

(三) 109 年度實施策略與執行工作

1. 辦理性教育、關懷愛滋系列活動

(1) 性別平等教育講座

A. 於新生導航辦理，藉由專業的講師精闢的演說，教導學生如何應對求學過程中的多元性別，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，期望參與講座人數達 150 人次。

(2) 愛滋講座及防治

A. 12 月為本校愛滋防治宣導月，每週辦理主題宣導活動，並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，衛教學生健康兩性關係及愛滋病防治等知識，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，並保護自己，避免性傳染病散播，提升正確性態度，預計參加總人數可達 100 人，講座後測分數可達 80 分以上。

B. 至鄰近國中小宣導愛滋及藥物濫用防治衛教活動三次。

(3)大專院校愛滋防治入校宣導及衛教推廣計畫

- A.配合 3 月份校慶活動邀請新北市衛生局大專院校愛滋防治入校宣導及衛教推廣計畫至本校進行愛滋宣導及匿名篩檢活動，並提供相關輔導機制與轉介醫療。

2. 體位(含代謝症候群防治)系列活動

與人事室合作，推動教職員工運動社團相關事務，並建立健康體位社群通訊群，以幫助參加活動者分享彼此經驗及過程，同時給予活動回饋。

(1)體位控制班

- A.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。
- B.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(體重、肌肉量、體脂肪率、內臟脂肪率)、出席率為評量標準，採積分式評分，成果優異者給予獎勵。

(2)校園健走

- A.萬步健走班:針對想維持健康體位，但不適合參加體位班的教職員工生(如骨折復健期、心肺功能異常等)，開辦二個月的萬步健走。學員們倆倆相互結伴，配戴電子式計步器或手機下載具記步功能 APP，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，預計參與人數可達 40 人。
- B.辦理全校健走活動 2 次，每次參與人數達 60 人次。

(3)TABATA 運動

- A.於學期間利用中午 30 分鐘，一周三次，運用健康衛教展示機撥放多媒體影片，帶動教職員工生，進行高強度間歇式運動。

B.利用體位測量儀於學期前、學期後測量以強化運動的維持及效能。

(4)天天「天天五蔬果」、健康跟著我

A.強化學生對於餐點的健康選擇與調配，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。

B.辦理「天天五蔬果」、健康跟著我」衛教宣導活動，並運用 LED 衛教跑馬燈提供訊息，在開學期每月辦理一場，衛教每日攝食蔬果之重要性，平均每次參加人數達 100 人以上。

(5)減糖新生活

A.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，並運用 LED 衛教跑馬燈提供訊息，鼓勵飲用無糖飲料或白開水，並辦理「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。

(6)健康煮

A.邀請營養師教導學員了解健康菜譜，並計算個人所需攝取熱量，以健康餐盤概念認知每餐飲食攝取量之分配。

B.配合相關營養講座辦理時，成立「健康煮」活動，建立社群軟體社群分享健康菜譜，協助學員們建立健康烹調概念、習慣與透過分享持續維持之。

3.菸害防治(含無菸校園)

(1)建立違規吸菸學生處理規則，針對新生資料自我填寫結果，輔導、追蹤並轉介填寫有吸菸行為的學生者，查獲校內吸菸者安排接受菸害防治影片講習，並提供戒菸轉介服務。

- (2)與校安中心配合，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。
- (3)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。
- (4)避免空汙及車輛廢氣，減少進入校內的車輛怠速問題。
- (5)成立菸害防治建立社群通訊社群，鼓勵學生加入討論校園稽查違規吸菸問題，主導拒菸倡議，同時提供菸害防治活動資訊及戒菸通報網絡。
- (6)與校安中心配合辦理多元倡議活動：包含簽署、標語、健走宣傳等，並運用 LED 衛教資訊跑馬燈提供戒菸資訊。

4.傳染病及慢性病防治

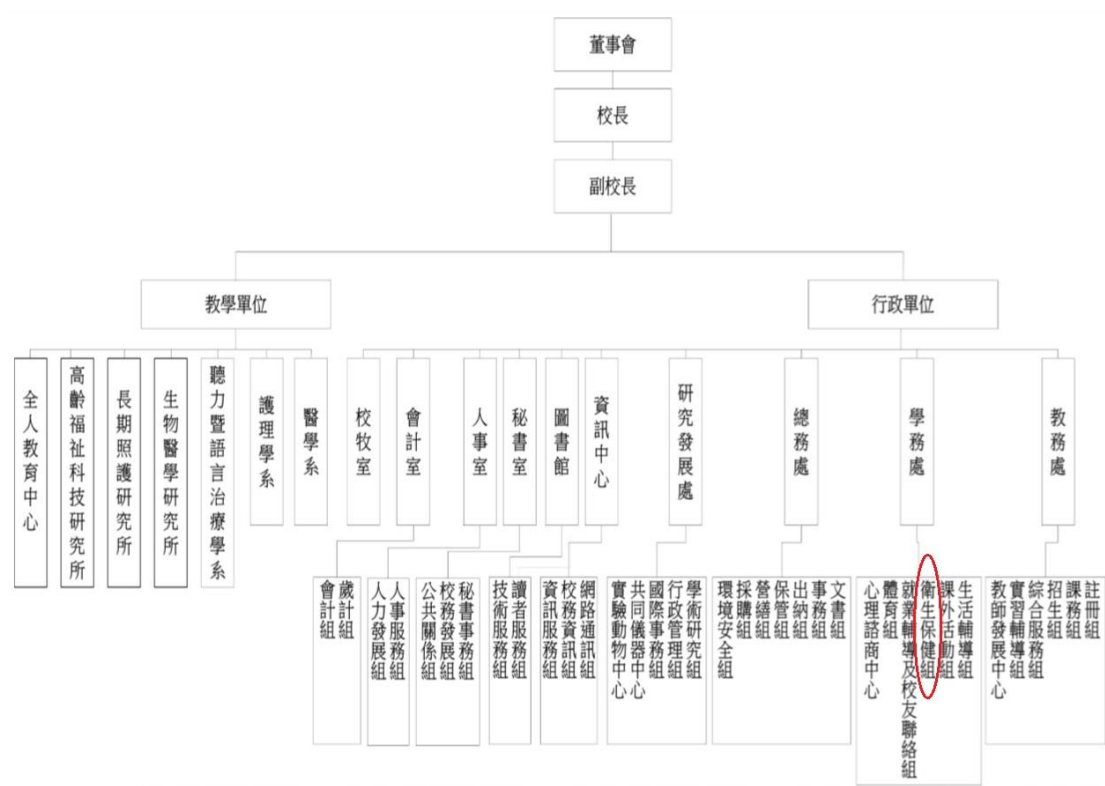
- (1)在校園明顯處張貼傳染病及慢性病防治衛教宣導海報並利用健康衛教展示機及 LED 衛教資訊跑馬燈於學生主要入口處撥放相關宣導事項。
- (2)依據時事及季節流行傳染病選定主題，進行校園傳染病、慢性病防治宣導及衛生教育，並配合校內活動如校慶、導師會議、學生幹部會議、宿舍戶長會議、宿舍友善活動及鄰近社區活動進行宣導。
- (3)利用「天天五蔬果」活動執行時，同時辦理慢性疾病及傳染病知識宣導後，進行宣導內容的知識問卷填答及抽獎活動。
- (4)宣導次數至少 4 次，宣導後進行問卷填答抽獎活動至少兩次，問卷填答正確率為 80%。

5.急救訓練

- (1)辦理教職員生 BLS 訓練及認證活動。
- (2)募集志願學生，辦理健康志工培訓講座一場，學習基本護理技能並練習本校 AED 使用方法，並熟知本校 AED 設置位置，參與人數達 20 人，課後滿意度調查達 80 分以上。

(四) 109 年度人力配置

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單位共同合作，如與人事室合作辦理健康健走樂活營，與秘書室、學生社團合作愛滋講座，總務處合作傳染病防治；更結合鄰近醫院及鄰近店家合作辦理營養講座、天天「天天五蔬果」活動。



(五) 109 年度實施步驟及進度

工作項目月	109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. 關懷愛滋系列活動											■	■
3. 至鄰近國中小宣導 愛滋病、禁菸暨藥 物濫用防治衛教			■	■	■	■	■					
4. 大專院校愛滋防治 入校宣導及衛教推 廣計畫			■									
5. 健康體位班	■								■	■	■	■
6. 萬步健走班			■	■	■							
7. 校園健走				■	■	■				■	■	
8. TABATA運動	■		■	■	■	■			■	■	■	■
9. 『天天「天天五蔬 果」健康跟著我』 宣導活動	■		■	■	■	■			■	■	■	■
10.鼓勵飲用白開水 「減糖新生活」相 關活動					■	■						
11.健康煮									■	■	■	■
12.持續推動無菸校園	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
13.傳染病及慢性病防 治	■		■	■	■	■			■	■	■	■
14.急救訓練										■	■	■

(六) 110 健康促進計畫目標

必選項

1. 透過衛生教育宣導，促進學生性教育及愛滋防治等知識，保護自己避免性傳染病傳播，提升正確性態度，前後測分數增加 10%以上。
2. 透過計畫推動健康體位班(含代謝症候群防治)，參與學員不良體位比率降低 5%以上。
3. 透過計畫推動健康體位班(含代謝症候群防治)，參與學員骨骼肌重增加 1%。
4. 持續推動菸害防治，維持無菸校園，營造空氣清新之優良環境。

自選項

1. 配合校內活動，宣導傳染病防治次數至少六次。
2. 透過 BLS 訓練，參加認證之教職員工生考取 BLS 證照率 100%。
3. 培訓健康志工，學習基本護理技能，協助推廣校內外健康促進服務。

(七) 110 年度實施策略與執行工作

1. 辦理性教育、關懷愛滋系列活動

(1) 性別平等教育講座

A. 於新生導航辦理，藉由專業的講師精闢的演說，教導學生如何應對求學過程中的多元性別，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，期望參與講座人數達 150 人次。

(2) 愛滋講座及防治

A. 12 月為本校愛滋防治宣導月，每週辦理主題宣導活動，並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，衛教學生健康兩性關係及愛滋病防治等知識，讓參與講座的教職員工生，能更加了解、不畏懼愛滋病，進而扶持、陪伴這些病友，並保護自己，

避免性傳染病散播，提升正確性態度，預計參加總人數可達 100 人，講座後測分數可達 80 分以上。

B.至鄰近國中小宣導愛滋及藥物濫用防治衛教活動至三次。

(3)大專院校愛滋防治入校宣導及衛教推廣計畫

A.配合 3 月份校慶活動邀請新北市衛生局大專院校愛滋防治入校宣導及衛教推廣計畫至本校進行愛滋宣導及匿名篩檢活動，並提供相關輔導機制與轉介醫療。

2. 體位(含代謝症候群防治)系列活動

與人事室合作，推動教職員工運動社團相關事務，並建立健康體位社群通訊群，以幫助參加活動者分享彼此經驗及過程，同時給予活動回饋。

(1)體位控制班

A.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，並運用衛教廣播器增加運動熱力，預計參加人數可達 30 人。

B.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(體重、肌肉量、體脂肪率、內臟脂肪率、骨骼肌重)、出席率為評量標準，採積分式評分，成果優異者給予獎勵。

(2)校園健走

A.萬步健走班: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。學員們倆倆相互結伴，配戴電子式計步器或手機下載具記步功能 APP，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，預計參與人數可達 40 人。

B.辦理全校健走活動 2 次，每次參與人數達 60 人次。

(3)TABATA 運動

- A.於學期間利用中午 30 分鐘，一周三次，運用健康衛教展示機撥放多媒體影片並運用衛教宣導廣播器帶動教職員生，進行高強度間歇式運動。
- B.利用體位測量儀於學期前、學期後測量以強化運動的維持及效能。

(4)天天「天天五蔬果」、健康跟著我

- A.由學生對於餐點的食用選擇，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。
- B.持續辦理『天天「天天五蔬果」、健康跟著我』衛教宣導活動，並運用 LED 衛教跑馬燈提供訊息，在開學期每月辦理一場，衛教每日攝食蔬果之重要性，平均每次參加人數達 100 人以上。

(5)減糖新生活

- A.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，並運用 LED 衛教跑馬燈提供訊息，鼓勵飲用無糖飲料或白開水，並辦理「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。

(6)健康煮

- A.邀請營養師教導學員了解健康菜譜，並計算個人所需攝取熱量，以健康餐盤概念認知每餐飲食攝取量之分配。
- B.配合相關營養講座辦理時，成立「健康煮」活動，建立社群軟體社群分享健康菜譜，協助學員們建立健康烹調概念、習慣與透過分享持續維持之。

3.菸害防治(含無菸校園)

- (1)建立違規吸菸學生處理規則，針對新生資料自我填寫結果，輔導、追蹤並轉介填寫有吸菸行為的學生者，查

獲校內吸菸者安排接受菸害防治影片講習，並提供戒菸轉介服務。

- (2)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。
- (3)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。
- (4)避免空汙及車輛廢氣，減少進入校內的車輛怠速問題。
- (5)成立菸害防治建立社群通訊社群，鼓勵學生加入討論校園稽查違規吸菸問題，主導拒菸倡議，同時提供菸害防治活動資訊及戒菸通報網絡。
- (6)辦理多元倡議活動：包含簽署、標語、健走宣傳等，並運用 LED 衛教資訊跑馬燈提供戒菸資訊。
- (7)辦理「無菸校園」LOGO 競賽，提升宣導成效

4.傳染病及慢性病防治

- (1)在校園明顯處張貼傳染病及慢性病防治衛教宣導海報並利用健康衛教展示機及 LED 衛教資訊跑馬燈於學生主要入口處撥放相關宣導事項。
- (2)依據時事及季節流行傳染病選定主題，進行 108 學年傳染病及慢性病防治宣導及衛生教育，並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，使用衛教宣導廣播器進行宣導。
- (3)利用「天天五蔬果」活動執行時，同時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。
- (4)宣導次數至少 6 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%。

5.急救訓練

- (1)辦理教職員生 BLS 訓練及認證活動。

(2)募集志願學生，，學習基本護理技能並練習本校 AED 使用方法，並熟知本校 AED 設置位置，參與人數達 20 人，課後滿意度調查達 80 分以上。

6.健康志工

(1)辦理健康志工培訓講座一場，協助健康促進之推廣，支援校慶及健康促進活動等。

(八) 110 年度人力配置：請參考 109 年人員配置

(九) 110 年度實施步驟及進度

工作項目月	110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. 關懷愛滋系列活動											■	■
3. 至鄰近國中小宣導 愛滋病、禁菸暨藥 物濫用防治衛教			■	■	■	■	■					
4. 大專院校愛滋防治 入校宣導及衛教推 廣計畫			■									
5. 健康體位班	■								■	■	■	■
6. 萬步健走班			■	■	■							
7. 全校健走				■	■	■				■	■	■
8. TABATA運動	■		■	■	■	■			■	■	■	■
9. 『天天「天天五蔬 果」健康跟著我』 宣導活動	■		■	■	■	■			■	■	■	■
10.鼓勵飲用白開水 「減糖新生活」相 關活動					■	■						
11.健康煮									■	■	■	■
12.持續推動無菸校園	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
13.傳染病及慢性病防 治	■		■	■	■	■			■	■	■	■
14.急救訓練										■	■	■
15.健康志工									■	■	■	■

表一、109 年度教育部補助計畫項目經費

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：馬偕醫學院		計畫名稱：109 年度推動健康促進學校計畫		
計畫期限：109 年 1 月 1 日至 109 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：273,353 元，向本部申請補(捐)助金額：245,353 元，自籌款：28,000 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	243,353			<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)</p> <p><u>講座鐘點費：50,000 元</u> 性別平等講座 2,000*2 小時=4,000 元 關懷愛滋講座 2,000*2 小時=4,000 元 教練健康體位控制班 2,000*16 小時=32,000 元 營養師健康體位控制班 2,000*2 小時=4,000 元 五蔬果營養衛教活動 2,000*1 小時=2,000 元 視力營養衛教活動 2,000*1 小時=2,000 元 急救訓練健康志工訓練 2,000*1 小時=2,000 元</p> <p>2.其他計畫所需費用，包含：(請依實際編列情形增刪)</p> <p><u>印刷費：3,000 元</u> <u>膳費：64,400 元</u> <u>其他(活動材料及宣導品費)：92,000 元</u> <u>其他(講師之補充保費)：953 元</u> <u>雜支：5,000 元</u></p> <p>3.業務費項目之自籌款總計 28,000 元。 <u>獎金：4,500 元</u> <u>獎品：5,500 元</u> <u>宣傳品：18,000 元</u></p>

設備及投資	30,000			1.設備名稱 <u>LED 衛教資訊跑馬燈</u> ；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	273,353			
承辦單位	主(會)計單位	首長	教育部承辦人	教育部單位主管
補(捐)助方式： <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 %】 地方政府經費辦理方式： <input type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input type="checkbox"/> 非屬地方政府		餘款繳回方式： <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 彈性經費額度： <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)		
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。				

表二、110 年度教育部補助計畫項目經費

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：馬偕醫學院		計畫名稱：110 年度推動健康促進學校計畫		
計畫期程：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：281,353 元，向本部申請補(捐)助金額：250,353 元，自籌款：31,000 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	246,353			<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)</p> <p><u>講座鐘點費：50,000 元</u> <small>性別平等講座 2,000*2 小時=4,000 元 關懷愛滋講座 2,000*2 小時=4,000 元 教練健康體位控制班 2,000*16 小時=32,000 元 營養師健康體位控制班 2,000*2 小時=4,000 元 五蔬果營養衛教活動 2,000*1 小時=2,000 元 視力營養衛教活動 2,000*1 小時=2,000 元 急救訓練健康志工訓練 2,000*1 小時=2,000 元</small></p> <p>2.其他計畫所需費用，包含：(請依實際編列情形增刪)</p> <p><u>印刷費：3,000 元</u> <u>膳費：64,400 元</u> 其他(活動材料及宣導品費)： <u>92,000 元</u> <u>其他(講師之補充保費)：953 元</u> <u>雜支：5,000 元</u></p> <p>3.業務費項目之自籌款總計 31,000 元。 <u>獎金：4,500 元</u> <u>獎品：5,500 元</u> <u>宣傳品：21,000 元</u></p>

設備及投資	35,000			1. 設備名稱 <u>衛教宣導廣播器</u> ；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	281,353			
承辦單位	主(會)計單位	首長	教育部承辦人	教育部單位主管
補(捐)助方式： <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 %】 地方政府經費辦理方式： <input type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input type="checkbox"/> 非屬地方政府		餘款繳回方式： <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 彈性經費額度： <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)		
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。				

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	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，期望學生能以健康、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 142 人。	於 107/09/04 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「童年經驗與愛情關係」課程。	教職員工生共 590 人。	教育部補助經費 10,020 元 +學校自籌款 3,600 元 =13,620 元。	
	12 月為本校愛滋宣導月，推動愛滋宣導及宣導講座。	參加人數達 40 人以上。	參加人數 48 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 107/11/22 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	結合附近鄰近國中小學辦理紫錐花	與鄰近小學結合辦理三場的性教育	分別於 108/04/18 橫山國小、108/04/09 興華國			

	及愛滋宣導系列活動。	系列活動一場，讓愛滋及性教育從小紮根。	及愛滋宣導活動。	小辦理愛滋性教育宣導活動，參加學生人數共計 57 人。			
	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 108/03/16 與新北市衛生局合作，辦理性福巴士宣導活動，參加人數達 180 人。	利用校慶活動時，辦理性福巴士宣導活動，藉由闖關遊戲、提問、討論方式，讓參與校慶的教師、學生、家長學習到正確的知能及知識。			
健康體位班 (含代謝症候群防治)	根據 107 學年度傷病處理紀錄表中統計，因學生課業繁重活動量少，或社團訓練時運動過度容易造成傷害，而教職員多為坐式生活型態，使肌肉及關節靈敏度下降，故此，設計全身性強化訓練課程之健康體位班，以增加肌肉、關節強度及靈敏度。	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，後測平均每人體重下降 0.8Kg，BMI 平均每人下降 0.34，體脂率平均每人下降 0.27%，仰臥起坐平均每人減少 1 次，伏地挺身平均增加 1 次，坐姿體前彎增加 2.35 公分，參加學員 30 人。	於 107 年 10-12 月開設為期 8 周的健康體位班，邀請淡水馬偕營養師李薇莉及的運動教練楊海家教練，設計適合目標的關節柔軟、核心肌群訓練活動及相關營養飲食課程。	教職員生共 30 人次。	教育部補助經費 105,164+ 學校自籌款 8,000 元 =113,164 元。	

<p>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。教職員工作內容也多為靜態久坐,可能引起代謝症候群等慢性疾病。</p>	<p>1.辦理校園健走活動一次,參加人數可達100人。 2.持續辦理TABATA午間運動社團,每周運動三次。</p>	<p>1.用腳愛馬偕—校園健走活動,路程約1.05公里,參加人數110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607人次。</p>	<p>1.107/11/13 舉辦用腳愛馬偕—校園健走;於108/02/15 辦理野柳地質公園→金山老街→獅頭山公園健走活動共2場。 2.為符合健康運動333原則,於107/10/15 成立教職員生TABATA運動社團,運動時間為星期二、四、五 12:10-12:40,藉由TABATA運動達到維持健康體位的功能。</p>			
<p>學校距離三芝區內傳統菜市場約1.6公里,採買蔬果不易。</p>	<p>辦理天天「天天五蔬果」活動,增加教職員生攝取蔬果的機會,預計每場次參加人數達120人。</p>	<p>學期間辦理「天天「天天五蔬果」健康跟著我」活動,總計9場,參與人數共計1043人次,平均每場參加人數為116人。</p>	<p>於107年10-12月及108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「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。每次活動辦理時,</p>			

				獲師生熱烈響應參與。			
	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。	印製相關「多喝白開水」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。			
菸害防治(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，故持續宣導菸害防治。	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"> 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。 5.設置禁菸布條並於 107.10.1 於進入校園之 12 處人行道入口，均設有『無菸校園、全面禁菸』之提醒字樣噴漆。 	全校教職員工生及外來廠商、洽公人員。	教育部補助金費 0 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。	非洲豬瘟知識問卷平均分數為 98.5 分。參加人數為 80 人。沙門氏菌知識問卷平均分數為 99.7 分。參加人數為 78 人。破傷風知識問卷平均分數為 99.2 分。參加人數為 77 人。水痘知識問卷平均分數為 93.97 分。參加人數為 80 人。麻疹知識問卷平均分數為 100 分。參加人數為 69 人。	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 107/10/03、107/11/14、107/12/26、108/04/17、108/06/12 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生參與率。	教職員工生共 384 人。	教育部補助經費 13,480 元+學校自籌款 4,980 元 =18,460 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%	107/12/14 辦理 BLS 認證，89 人報名；參加及考試人數：89 人，認證通過率 100%。	1. 107/12/14 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	教職員工生共 89 人。	教育部補助經費 12,850+ 學校自籌款 20,800 元 =33,650 元。

				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。			
視力保健	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，因此邀請淡水馬偕醫院李薇莉營養師主講，介紹對視力有助益的飲食，讓全校教職員工生在選購食材時，能有更多選擇。	視力暨營養衛生講座之問卷答題正確率達 80% 以上。	於 108/06/05 辦理視力暨營養衛生講座，參加人數 43 人，課程前測平均分數為 68.69 分，課程後平均分數達 84.76 分。	1. 於校網公告護眼海報，提醒護眼 6 招及護眼的重要性。 2. 108/06/04 邀請馬偕醫院李薇莉營養師到校進行視力暨營養衛生講座。	教職員工生共 43 人	教育部補助經費 3,150 元+學校自籌款 5,900 元=9,050 元。	
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。	107/12/12 辦理健康志工培訓班，並加入實際操作練習，訓練內容包含：一般傷病護理教學、宿舍醫藥箱及 AED 使用，對象：一、二年級住宿學生共 20 人。	教職員工生共 26 人。	教育部補助經費 8,000 元+學校自籌款 1,920 元=9,920 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 48 人參與。
- 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橫山國小、興華國小，對教師及學生進行關懷愛滋、反毒之紫錐花宣導，共 57 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 108 年 3 月 16 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 180 人參與。
- 4.106 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。
- 5.開辦健康體位班，請淡水馬偕醫院營養師檢視菜單；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 0.8 公斤，BMI 平均每人下降 0.34，體脂率平均每人下降 0.27%，仰臥起坐平均每人減少 1 次，伏地挺身平均增加 1 次，坐姿體前彎增加 2.35 公分。為了讓久坐的教職員生增加活動量，於學期間舉辦兩次健走活動，分別在 107 年 11 月 13 日舉辦「用腳愛馬偕」校園健走，及 108 年 2 月 15 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 110 人及 60 人。

- 6.為持續教職員生能符合健康運動 333 的原則，持續辦 TABATA 運動社團，固定每周 3 次、每次 30 分鐘的運動，心跳超過每分鐘 110 次，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 607 人次，並考量運動後教師清洗更衣需求，於鄰近教學區新增設沖洗設備一套，方便未住宿之教職員運動後使用。
- 7.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「天天五蔬果」健康跟著我」系列活動，共有 1043 人次參與，並藉此活動提高教職員工生攝取蔬食的動機。
- 8.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，並建議使用無糖的沖泡飲品，如茶葉、茶包、無糖咖啡等，以及印製相關文宣，於衛保組辦理其他活動時一併宣導發送，同時於校內公布欄及校網進行相關宣導。
- 9.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，設有『無菸校園、全面禁菸』提醒字樣。
- 10.傳染病防治：為預防發生校園傳染病發生及完善後續處理，於 108 年 05 月 15 日修訂流行性感冒防治管理辦法，並於 107 年 10 月至 108 年 6 月間，每月擇日在午餐時間於學校餐廳辦理校園傳染病(非洲豬瘟、沙門氏菌、破傷風、水痘及麻疹)等議題進行防治宣導，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 93~100 分，並從中抽出 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。

- 11.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 89 人，BLS 認證通過率 100%。
- 12.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，因此於 108/06/05 邀請淡水馬偕醫院李薇莉營養師主講，介紹對視力有助益的飲食，讓全校教職員生在選購食材時，能有更多選擇，共 43 人參與。課程前測平均分數為 68.69 分，課程後平均分數達 84.76 分。
- 13.於 107 年 12 月 12 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 26 人。

統整本年度執行概況及結果如下表：

活動名稱	時間	地點	執行概況及成果
愛滋防治宣導月	107.12 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	107.12.22	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，參加人數共計 48 人。
性福巴士	108.03.16	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，參與人數共計 180 人。
鄰近學校愛滋宣導	107.03.01-107.05.30	橫山國小 興華國小	衛保組協同校安中心至鄰近橫山國小及興華國小進行反煙、反毒、認識愛滋之衛生教育，並分別對教師及學生進行宣導，參加人數共 57 人。
天天「天天五蔬果」	108.10.13-108.06.12	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，共 1043 人次參與響應。
推廣「多喝白開水」	108.4-6 月	馬偕校園	現代人含糖飲料攝取過多，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	107.10.15-107.12.07	學務處	106 學年度新生體檢資料顯示：24% 的新生 BMI 過高，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，成員體重平均降低 0.8 公斤，BMI 平均每人下降 0.34，體脂率平均每人下降 0.27%，仰臥起坐平均每人減少 1 次，伏地挺身平均增加 1 次，坐姿體前彎增加 2.35 公分，參加人數共 30 人。
校園健走	107.11.13	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 110 人。

校園傳染病防治	107年10月至108年6月	學生餐廳	將非洲豬瘟、沙門氏菌、破傷風、水痘及麻疹列為宣導重點，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。共387人次參與。
無菸校園	107.09月-108.08月	馬偕校園	持續宣導無菸校園，於校園內張貼禁菸標示，並設置禁菸布條及步道標線。
急救訓練	107.12.14	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89人。
視力暨營養衛生講座	108.06.05	E501教室	邀請淡水馬偕醫院李薇莉營養師主講，介紹對視力有助益的飲食，讓全校教職員生在選購食材時，能有更多選擇，共43人參與。
健康志工培訓	107.12.12	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26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、講座的機會較小，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，甚至可考慮融入運動課程或社團活動，提高參與度及宣傳，而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。

一、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	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	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
同推動健康體位計畫	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	
	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。	V	
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。	V	
	2. 健康體位問卷前後測。	V	
	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。	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	

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』。

菸害防治

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. 訂有菸害防治計畫及相關規定，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治教育的機會(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治宣導活動。	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治計畫。		v
	2. 實施學生菸害防治相關年度活動計畫。	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治政策，並參與稽查小組工作。	v	
	5. *學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。	v	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
評價	1. ※菸害防治問卷前後測。	V	
	2. 降低教職員工生吸菸比例。 計畫實施前學生吸菸比例 <u>0%</u> 計畫實施後學生吸菸比例 <u>0%</u> 計畫實施前教職員工吸菸比例 <u>0%</u> 計畫實施後教職員工吸菸比例 <u>0%</u>	V	
	3. *召開菸害防治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(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。	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』。

二、108 年度經費使用概況

108 年度預算已使用概況簡表(至 108.07.31 止)

活動	費用
天天「天天五蔬果」	2,840
傳染病防治	1,500
愛滋防治宣傳	840
鄰近學校愛滋、藥物濫用、菸害防治宣導	1,980
樂活營(健走)	1,864
視力健康講座	3,150
總計	12,174

三、108 年度成果附件

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	107.12.22	E501 教室	48



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
校慶-性福巴士	108.03.16	活動中心	180



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	107.03.01~ 107.05.30	橫山國小 興華國小	57



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
天天「天天五蔬果」	107 學年度	學生餐廳	1043



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
最愛自然的白開水	108.04月-6月	馬偕校園	全校



最愛自然的白開水

建議每日飲水量 = 體重 X 30
隨身攜帶安全、耐熱的水壺或水杯
天天喝、分次喝、慢慢喝

起床喝：促進腸蠕動
餐前半小時喝：增加飽脹感
餐後半小時喝：幫助消化
兩餐之間喝：提振精神
睡前喝：預防心血管疾病



馬偕醫學院
學務處衛保組 關心您

活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
開辦健康體位班	107.10.15 ~107.12.07	馬偕校園	30



各位親愛的伙伴們注意：

一年一度由衛保組主辦的『健康體位班』又來了！！
不管你是『國』的、『編』的、『高』的、『將』的；只要你想要更加健康的活態生活，
而前歡迎來報名，只有 30 個名額哦！！

課程時間：107.10.15~107.12.07 12:00~13:00 共計 8 週。

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020
1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027
1028	1029	1030	1031	11/1	11/2	11/3
11/4	11/5	11/6	11/7	11/8	11/9	11/10
11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16	11/17
11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1
12/2	12/3	12/4	12/5	12/6	12/7	12/8

*為供餐日

報名日期：即日起至 107.10.12 16:00 止
報名地點：學務處衛保組

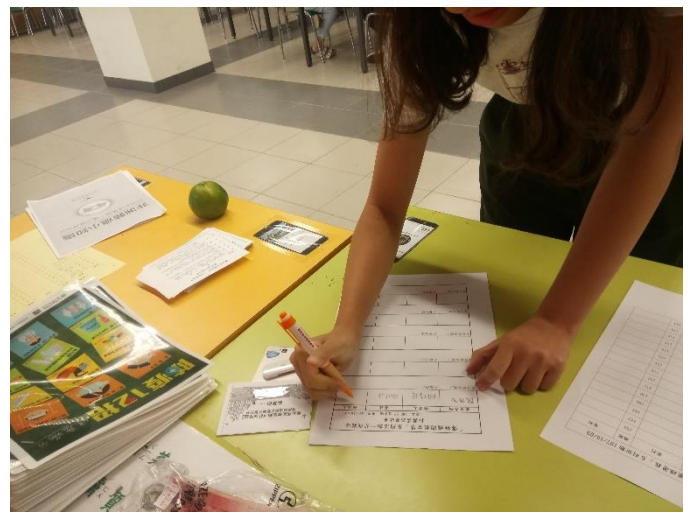
P.S.:

- 若報名人數超過，將於 107.10.12 16:30 於國際會議廳外，由報名者抽籤決定(卷要計畫可代抽)。
- 另設工作人員 3 人，有意者請洽衛保組

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	107.11.13 /108.02.15	馬偕校園/ 三芝	110



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
校園傳染病防治	107年10月至108年6月	學生餐廳	384



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
急救訓練	107.12.14	階梯教室	89



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
無菸校園	107 學年度	馬偕校園	全校、來賓及洽公人員



活動名稱	活動時間	活動地點	參與人數
健康志工培訓	107.12.12	D402 教室	26



問卷

傳染病衛教活動《破傷風桿菌感染》 傳染病知識問卷

題 目

- 【 1. 破傷風主要是由厭氧性的革蘭氏陽性菌『破傷風桿菌』所引起；其產生的神經性外毒素，會影響中樞神經系統及自主神經系統，導致嚴重的神經性症狀與死亡。
- 【 2. 主要是土壤或媒介物受到動物或人類的糞便污染後，透過一般傷口、撕裂傷、燒傷或注射受到污染的藥物，由開放性的傷口侵入血液所引起。
- 【 3. 民眾若發現傷口有被土壤、塵土或動物及人類糞便污染，或被生鏽的器具割傷，應儘速就醫治療，並主動告知醫師傷口污染情形。
- 【 4. 潛伏期約3-21天，一般為14天內；常見初症狀為腹部僵硬及肌肉痙攣，此痙攣現象為「角弓反張」及臉部表情出現「痙笑」的特徵，伴隨強烈的肌肉收縮疼痛。
- 【 5. 目前並沒有已證實療效的特效藥物，所以打破傷風免疫球蛋白是唯一治療的方法。

傳染病知識問卷抽獎回條

姓名：

處室系所：

傳染病衛教活動《水痘感染》
傳染病知識問卷

是非題

題 目

- 【 】 1 可經皮膚直接接觸、飛沫或空氣傳染；潛伏期約10-21天，傳染力極強，由出疹前5天到所有水疱出現後5天都具傳染力；甚至連完全結痂都還有傳染力。
- 【 】 2 水痘併發症好發小於1歲的嬰兒、孕婦、成人及免疫缺陷者；而併發症致死原因成人以原發性肺炎，小孩以敗血症及腦炎最常見
- 【 】 3 如出現水痘症狀，應配戴口罩並著長袖衣物盡速就診，經醫師評估後使用口服或注射抗病毒藥物治療，5天後可解除隔離限制。
- 【 】 4 目前水痘並非須強制隔離之法定傳染病，故出現發燒、紅疹等疑似症狀病人可視病情立即就醫隔離，或在家自行隔離。得到水痘的學生不宜到校上課，在家休息直到全身水疱都結痂變乾為止。
- 【 】 5 感染任何飛沫、空氣、接觸的傳染性疾病，都應保持室內空氣流通，遵守呼吸道、接觸衛生及咳嗽禮節，避免出入公共場所。

傳染病知識問卷抽獎回條

姓名：

處室系所：

傳染病衛教活動《沙門氏菌感染》 傳染病知識問卷

是非題

題

目

- 【 】 1. 通常是因為生食或食用未煮熟受污染的食物製品或水所引起，少數由孩童直接或間接接觸爬蟲類感染。
- 【 】 2. 臨床上會因血清型的不同，而出現不同症狀，一般會在食用遭汙染食物後6-72小時出現腸胃症狀，如噁心、嘔吐、寒顫、下痢等，甚至伴隨發燒及腹部絞痛。
- 【 】 3. 一年四季都可能發生 所以與溫度、氣候、衛生習慣無關。
- 【 】 4. 受到感染的一般成人，在無特殊疾病的情況下，以補充水分及電解質為主。
- 【 】 5. 最好的預防方式，是接觸食物前、餐前後、如廁前後、接觸爬蟲類動物或蛋殼後，應確實洗淨雙手。

傳染病知識問卷抽獎回條

姓名：

處室系所：

傳染病衛教活動《非洲豬瘟》 傳染病知識問卷

- | 是非題 | 題 | 目 |
|--------|---|---|
| 【 】 | 1. 主要為病毒疾病；以接觸、口沫、分泌物、排泄物、車輛、壁蝨、廚餘、肉製品、人員夾帶等方式傳播。 | |
| 【 】 | 2. 病毒在冷凍豬肉內的存活率可達1000天，在豬舍中可達30天。 | |
| 【 】 | 3. 目前的資料尚未發現此疾病為人畜共通疾病，所以養豬業者自中國大陸返台後，不須消毒及隔離1周。 | |
| 【 】 | 4. 發病率與死亡率最高達100%；目前沒有疫苗或藥物可治療，所以染病的豬隻都需撲殺。 | |
| 【 】 | 5. 切勿利用電子商務平臺購買或返國入境時，攜帶中國大陸豬肉製品，共同杜絕疫病入侵風險。違規者最高將處以7年以下有期徒刑，得併科新臺幣300萬元罰金。 | |

傳染病知識問卷抽獎回條

姓名：

處室系所：

視力保健飲食

前測

1. () 淺色蔬菜比深綠色蔬菜含有更多玉米黃素。
2. () 胡蘿蔔素吃太多皮膚可能會變黃。
3. () 顧好眼睛的最好方法是多吃葉黃素營養補充劑。
4. () 長期缺乏維生素 C 眼睛容易乾澀疲勞，會有乾眼症的症狀。
5. () 每周吃一份魚類，罹患早期退化性黃斑部病變的風險減少三成。
6. () 維生素 C 可以預防白內障。
7. () 同樣重量的綠色蔬菜，花椰菜所含的葉黃素比菠菜多。
8. () 牡蠣是鋅的良好食物來源。
9. () 減少使用 3C 產品也是保護眼睛的一種良好方式。
10. () 堅果及小麥胚芽是維生素 C 的良好來源。

後測

1. () 淺色蔬菜比深綠色蔬菜含有更多玉米黃素。
2. () 胡蘿蔔素吃太多皮膚可能會變黃。
3. () 顧好眼睛的最好方法是多吃葉黃素營養補充劑。
4. () 長期缺乏維生素 C 眼睛容易乾澀疲勞，會有乾眼症的症狀。
5. () 每周吃一份魚類，罹患早期退化性黃斑部病變的風險減少三成。
6. () 維生素 C 可以預防白內障。
7. () 同樣重量的綠色蔬菜，花椰菜所含的葉黃素比菠菜多。
8. () 牡蠣是鋅的良好食物來源。
9. () 減少使用 3C 產品也是保護眼睛的一種良好方式。
10. () 堅果及小麥胚芽是維生素 C 的良好來源。