

102 學年度

大學校院健康促進學校計畫

必選議題示例

(暫行版)

A colorful illustration of a young girl with red pigtails, wearing a blue dress, sitting on a green field. To her right is a small yellow chick. The background is a bright blue sky with a sun and a large green leaf with dew drops. The date '2013年07月30日' is written across the bottom of the illustration.

2 0 1 3 年 0 7 月 3 0 日

目錄

壹、前言	1
貳、必選議題檢核表	
菸害防制.....	3
性教育(含愛滋病防治)	5
健康體位(含代謝症候群防治)	7
參、各項必選議題執行策略之示例	
菸害防制.....	9
性教育(含愛滋病防治)	40
健康體位(含代謝症候群防治)	61
附錄	
菸害防制.....	92
性教育(含愛滋病防治)	101
健康體位(含代謝症候群).....	106
參考資料	125

壹、前言

教育部自民國 97 年，依據學校衛生法暨 96 年 1 月 31 日修正發布之「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」，補助 94 所大專校院辦理健康整合性計畫，並於 98 學年至今進階推動「大專校院建立校本健康自主管理計畫」，以健康教育與活動及健康服務之實施為基礎，融入健康促進之概念，透過創意包裝之方式來引導學生及教職員工建立自主自發的健康管理，輔導各學校進行健康需求評估，並依據評估結果，運用較科學的方式以改善學校教職員工最迫切的健康問題。

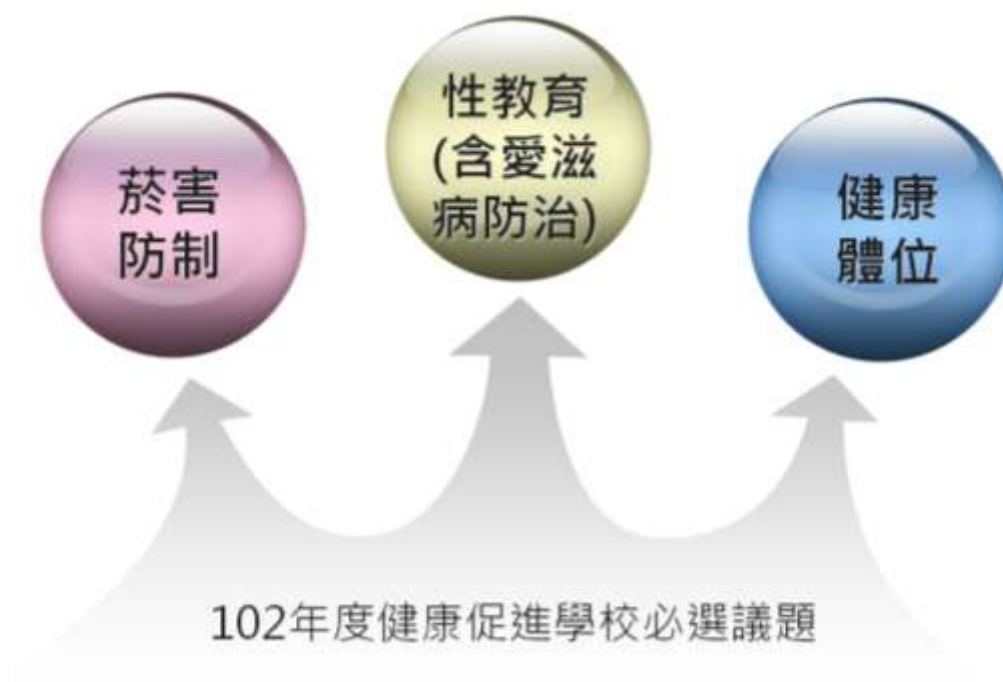
「健康促進學校」概念之延伸，強調各校應以校本自主健康為基礎，評估學校教職員工生的健康需求與健康問題，進而確立出適合學校推動的健康議題及其優先順序，制定目標後，依據健康促進學校六大範疇擬定具體之實施策略，為全校教職員工生之健康謀求福利外，更應喚起教職員工生對健康的重視。

目前台灣中小學已全面推動「健康促進學校」，各大專校院亦應積極加入，加強學校衛生業務，針對全校的健康需求訂定出學校健康政策，並結合社區資源、實施健康教育與活動及提供全校性的健康服務，營造健康校園環境，以引導教職員工生自發性及自主性地管理健康。

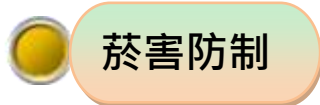
依據教育部 102 年 2 月 26 日召開之「研商大專校院健康促進及學校衛生輔導相關事宜會議」決議，102 學年度應將菸害防制(含無菸校園)、性教育(含

愛滋病防治)及健康體位(含代謝症候群防治)列為大專校院推動健康促進學校之必選議題(3 項議題均必選)，其餘由學校依需求列為自選議題。並於民國 102 年 6 月 18 日發函，請各校依據大專校院健康促進學校必選議題檢核表辦理各項議題。

本示例內容為統整 98 至 101 學年度，各大專校院辦理健康促進學校計畫之實施策略，使各校瞭解檢核表所述內容，並順利辦理各項必選議題。



貳、必選議題檢核表



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。		

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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. *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)。		
	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。		

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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. *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』。

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		

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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』。

參、各項必選議題執行策略之示例

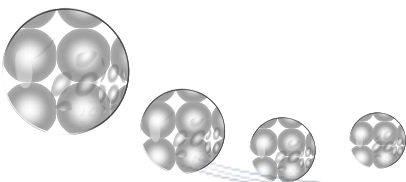
菸害防制



政策

一、※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。

- 1、校園全面禁菸，不設置戶外吸菸區。
- 2、響應政府全面禁菸政策，於 X 月份行政會議中決議校園內全面禁菸並暫不設吸菸區。
- 3、菸害防制政令宣導：與校內行政單位合作，推廣全校禁菸政策及菸害防制法相關規定。
- 4、將菸害防制相關內容列入各班班會宣導及討論，並於學期中抽查班會記錄，以收成效。
- 5、訂定 X 月 X 日為全校禁菸日，當日校園全面禁菸，並已列入學校每年既定政策。
- 6、召開菸害防制協調會議，並於本學年度以發送便函方式徵詢全校師生是否設置吸菸區之看法，並請大家提供意見，以期達成全校共識。



政策

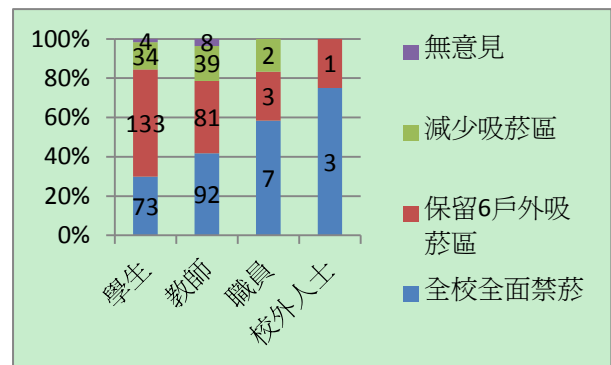
二、訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。

- 1、推動「健康安全生活環境領域之無菸校園計畫」，辦理拒菸簽名活動、系列講座、並擬於未來增辦戒菸輔導班，協助學員戒菸。
- 2、制定無菸校園法規章程，針對無菸校園之維護，訂定合理且具教育意義之管理辦法。

- 3、利用各種管道及會議蒐集師生意見，分析問卷資料，以擬定相關法規：

- (1)、 班代表座談會、全校導師會議：說明本校無菸害校園政策，為蒐集師生各方意見，由學務處擬定相關違法行為之校規。
- (2)、 無菸校園政策公聽會：聽取校園各方意見，並收集相關資料，製作結果摘要，提送行政會議提案擬定日後政策方向。
- (3)、 校園菸害管制小組：依行政會議決議，以主任秘書為主持人，由學務處衛保組執行，

邀集全校各相關單位召開會議，根據權責範圍對象，制定各細則法規。

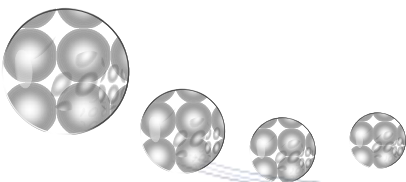


政策

三、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。

菸害防制

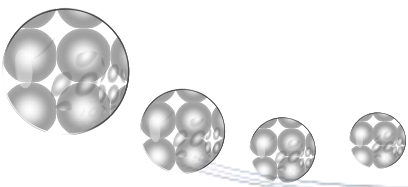
- 1、 利用 x 月 x 日自強月會(全校教職員聚會)舉辦打擊菸獸開幕式，由學務長拿起玩具菸給校長抽，校長表示拒絕，並將菸品擊破，表達本校反菸的決心，並播放自行拍攝的菸害宣導短片(由學務長及二位優良教師協助拍攝)。
- 2、 全校教職員工開會前，播放上述宣導片，並填寫前後測問卷。
- 3、 由校長帶領全校環校路跑拒菸反菸宣誓活動。
- 4、 於新生入學輔導之開學典禮中，宣導本校無菸害政策。
- 5、 辦理「無菸校園、健康相隨」誓師活動，於校園內宣示以發揮教育深厚的影響力。



政策

四、*推動校園內不得販賣菸品。

- 1、 學校支持性環境改善：(短期規劃)校內便利商店配合於減菸日不販售菸品；(長期規劃) 校園全面禁止販售菸品。
- 2、 於店家門口張貼「校園內不販售任何菸品」之標誌以杜絕菸害。
- 3、 學校總務處與利商店簽約時即規定不得販賣任何菸品。



環境

一、**於校園明顯處張貼禁菸標誌。

- 1、 全校建築物、餐廳等室內場所已配合於明顯處張貼『禁止吸菸』標誌或海報，以期達成創造無菸之用餐及休閒環境，減少曝露於二手菸環境。
- 2、 張貼菸害防制海報及布條，宣導戒菸及菸害防制法。
- 3、 於各棟建築物入口處張貼禁菸標語，加強宣導防制菸害、禁菸之規定，加強禁菸環境之建構。
- 4、 結合地區之健康服務中心，主動稽查本校實施菸害，檢查結果良好，當日於學校各角落，張貼禁菸標誌約 50 張，加強宣導。
- 5、 於校門口張貼懸掛禁菸海報、標誌及紅布條，以校園跑馬燈宣導菸害防制新法。
- 6、 於每棟大樓川堂及公布欄張貼健康標語，分別如下：
 - (1)、 要健康別抽菸，要安全別喝酒。
 - (2)、 多動少吃常微笑，蔬菜水果身體好，毒品菸酒說再見。
 - (3)、 輕輕鬆鬆來運動，清淡飲食身體好，不吸菸來不喝酒，擁



有健康沒煩惱。

(4)、 少菸少酒少熬夜，身體自然日日強，多跑多跳多運動，健康必定一級棒。

菸害防制



環境

二、辦理學生「校內不吸菸」相關活動。

三、辦理教職員工「校內不吸菸」宣導活動。

1、於校內各棟樓層室內(外)空間進行『無菸環境空間創意營造』，



以「清靜無菸校園」為主題，營造一個各系特色且多元創意巧思的無菸空間，此活動鼓勵各系老師領導

系上學生參與，共 14 組報名參賽，作品評選由本校建築系及通識中心專業教師進行



評審，取前三名及佳作二名，並辦理最佳人氣獎票選活動，假本校藝文中心展示各組創作作品剪影與菸害防制海報展示，活



動票選券發送全校一、二、三年級學生，共計 2000 張，並藉軍訓課程帶領學生觀展並參與投票，共回收 1089 張選票券。

2、在常發現違規吸菸的地區增設監視器，以達到嚇阻作用。

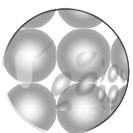
3、製作衛教宣導資料—「起床一根菸·提早做神仙」張貼於各班教室。



教育

- 一、 ※*提供吸菸學生戒菸教育(或戒菸班)、輔導及轉介機制。
- 二、 *提供吸菸教職員工戒菸教育(或戒菸班)、輔導及或轉介機制。

- 1、 與相關單位合作(如：衛生所、生輔組、戒菸門診)，利用一氧化碳分析儀篩檢在校學生，並建立吸菸者資料，開立戒菸班，實施戒菸教育。
- 2、 於新生健檢時進行一氧化碳檢測，並進一步調查菸齡、菸量、吸菸成癮性、尼古丁依賴性調查，找出菸齡6年，每日吸菸支數20(支/天)，呼出一氧化碳值7ppm以上之吸菸族群、校內抽菸被取締及未滿18歲校外吸菸被警察取締函送校內強制教育輔導者，施以戒菸教育，每週1次，每次2小時，連續施測3週，施行後測，隔月再評估1次。
- 3、 與XX基金會、XX醫院等合作，開設戒菸輔導班，開始前先舉辦說明會讓學生了解戒菸真正意義，期待往後課程皆可以定期參加，並藉由「銘謝吸菸」影片的播放，啟發同學對「吸菸」行為深度省思，揭露菸商賺錢真相。



- 4、 針對具有菸癮的學生，於社團活動時間，開設「愛自己戒菸班」課程，聘請當地醫院療部健康照護師與大林鎮衛生所護理師與本校具有戒菸種子教師一起擔任兩校區戒菸班講師，每週兩堂課，上課前由生輔組教官點名，確保出席率，並測試CO值，了解學生最近抽菸情況。
- 5、 邀請 XX 醫院中醫科醫師蒞校演講，實際示範耳穴(豆)戒菸，並開放吸菸者自動報名參加耳穴(豆)戒菸班。
- 6、 針對參加戒菸班之學員每週不定時電話追蹤關心並記錄其戒菸狀況，若每日或每週吸菸量減少 40-50%給予進步獎。
- 7、 結合本校門診中心相關資源，轉介本校吸菸師生參與戒菸門診，並評估辦理戒菸班活動，於活動結束後，針對本校參與課程之師生，能持之以恆並成功戒菸者，酌情頒發獎勵物品。
- 8、 邀請專業醫療團隊到校辦理戒菸班，課程受訓時間共 12 小時。
- 9、 鼓勵有菸癮之師生參加特約醫院之戒菸門診，提供學生可近性及可用性之戒菸醫療服務，以藥物貼片及團體動力來互相勉勵，克制菸癮以達到成功戒菸，並宣導無菸校園以增進教職員工生健康觀念。
- 10、 獎勵有效戒菸超過半年以上並有紀錄之教職員工生，宣導公共場所不吸菸概念。

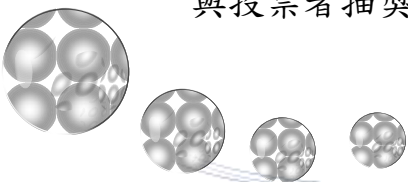


教育

三、辦理學生拒吸二手菸之相關活動。

四、辦理教職員工拒吸二手菸之相關活動。

- 1、 辦理全校各班之『支持無菸校園環境簽署活動』，得到1千多名同學熱烈支持，紛紛簽署希望能擁有無菸校園環境。
- 2、 結合體育室、軍訓室、熱舞社，舉辦校園禁菸活力舞蹈大賽，希望藉由學生的創造力達到身體健康，拒絕菸害，獲勝隊舞公開獲得獎金；同時配合此項大賽舉辦「拒菸大聲公」及「票選心目中冠軍隊伍」趣味競賽，透過活動累積參與人氣。
- 3、 配合禁菸週舉辦網路有獎徵答，連結至衛保組網頁，全數答對者可參加摸彩活動。
- 4、 連結本校校慶時，共同規劃『健康諮詢主題專區』，透過大型活動吸引鄰近社區民眾共同參與，當天活動以闖關活動方式吸引人潮，藉機推廣無菸校園之訊息，並加強宣導吸菸的壞處以提升師生們對「禁菸」的自覺意識。
- 5、 辦理校園禁菸戒菸 logo 徵稿、透過票選、參與投票者抽獎、現場闖關等系列活動，聚集人



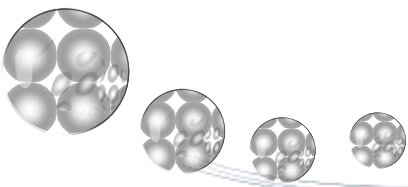
- 氣以傳遞禁菸戒菸訊息。
- 6、 舉辦師生及家長拒菸宣言許願大會串。
 - 7、 結合現代人用電腦的習慣，設計好玩的電腦遊戲，辦理網路遊戲競賽活動，以有趣的遊戲，及實用的獎品，吸引全校教職員工生參與活動。
 - 8、 利用愛情、師生情誼、友誼等來鼓勵戒菸，執行方法包括利用戒菸小卡來傳遞參與鼓勵吸菸人戒菸、或吸菸人可以利用戒菸小卡鼓勵自己戒菸，並將戒菸小卡吊至戒菸小樹，做為勉勵自己戒菸成功。
 - 9、 與社區及衛生單位合作，共推菸害防制工作。
 - 10、 每日由志工或工讀生舉牌「我要健康不吸二手菸」，以大聲公擴音器宣導。



教育

五、提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。

- 1、 結合社區之戒菸門診諮詢服務，共同辦理肺功能及一氧化碳濃度檢測活動。
- 2、 透過海報、紅布條、電子看板活動宣導，增強吸菸者主動戒菸之意願，宣導戒菸專線：0800-636363，或轉介戒菸班。
- 3、 透過健康醫院之戒菸門診提供教職員工生拒菸與戒菸資訊與諮詢，並提供轉介服務。



社區關係

一、※邀請或配合各級衛生主管機關辦理菸害防制宣導活動。

- 1、 與當地醫療衛生機構結成菸害防制健康促進網絡，以即時服務有戒菸需求之師生。
- 2、 邀請地方衛生局所專家辦理戒菸教育及演講，以輔導學生改善吸菸習慣、拒吸二手菸，共同推動學校菸害防制議題。
- 3、 與地方衛生所社區結合辦理CO檢測，讓同學們了解肺部清新狀態。
- 4、 結合軍訓室、海鷗救護社、地方衛生所舉辦菸害宣導，並前往鄰近國中小學宣導，讓大專學生學習奉獻、付出，發揮「攜手」精神，更藉此機會讓孩子學習生命的意涵、提升自我價值。



社區關係

- 二、學校與社區相關團體共同營造無菸環境。
- 三、學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。

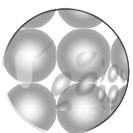
- 1、 邀請里長一起評估學校周邊巷弄環境，規劃無菸巷作法，設立街道名稱指標牌「無菸美食巷」。
- 2、 與地方相關單位共同辦理「社區無菸健走」，於社區健走撿菸蒂活動，除了帶領同學健康運動，另一方面，也讓同學參與社區活動，並為無菸環境盡一份心意，培養良好品德。
- 3、 帶領衛保志工辦理社區菸害防制宣導，至校園周圍店家說明菸害防制新法，並至社區進行社區里民菸害宣導。
- 4、 輔導學校周邊商店拒絕販賣香菸及檳榔給學生，從環境結構的限制處著手。



服務

一、※輔導相關社團或組織協辦菸害防制計畫。

- 1、 與生輔組共同召募志工 15 人進行志工教育訓練，建立夥伴關係，運用充能(empowerment)概念，辦理志工內涵、健康管理、菸害防制、健康行銷、相見歡、大集合等訓練課程。
- 2、 結合軍訓室、春暉社及衛保志工成立「戒菸大使」，培訓並輔導志工結合社區資源，辦理菸害防制宣導活動及巡查校園活動。
- 3、 辦理「環保淨灘樂活」，沿途由健康大使社同學 20 名擔任志工，引導行進路線，及維護與會人員安全，並設置闖關活動，
將菸害防制及環保觀念議題融入其中，讓參與者除健行健身及淨灘外，對日常生活之健康議題更進一步認識。



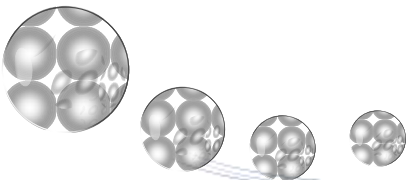
服務

二、實施學生菸害防制相關年度活動計畫。

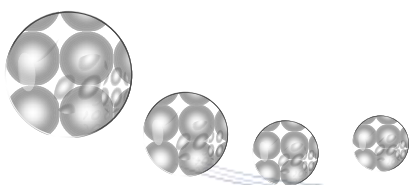
範例：

工作項目	執行概況
成立健康促進工作團隊	1. 執行內容:建立本校健康促進團隊,於兩學期各召開一次衛生委員會議,共同推動本校健康促進工作。 2. 會議日期:102.8月、103.3月 3. 會議地點:XX樓三樓會議室
菸害防制政令宣導	1. 與校內行政單位合作,推廣全校禁菸政策及菸害防制法相關規定。 2. 制訂菸害防制計畫及相關規定,舉辦「我不吸(二手)菸」之宣誓大會,由校長親自主持。
拒菸連署	3. 與XX基金會合作,於禁菸節週中午及傍晚用餐時間,XX街口/校園內設置攤位,邀請青年學子共襄盛舉,參與連署拒菸戒菸。

菸害防制



工作項目	執行概況
<p>宣導海報及 告示立牌</p>	<p>1. 執行內容:</p> <p>(1) 於校園菸害較嚴重區域、大樓外牆，以菸害防制為重點設計相關大型宣導海報乙幅釘掛，提醒教職員工生本校菸害防制政策，避免二手菸之危害。</p> <p>(2) 於校門口(前、後門)及 6 處吸菸區設置菸害防制告示牌，加強吸菸區之警示作用。</p> <p>2. 執行日期:103. 2~103. 7 月</p> <p>3. 執行地點:本校校門入口處及 6 處吸菸區。</p>
<p>吸菸區界線 規劃</p>	<p>1. 執行內容:為避免吸菸區界線不明顯導致吸菸者誤認吸菸區且未在正確的吸菸區吸菸，進而影響非菸者。故與總務處共同於各吸菸區地面張貼反光貼紙，將吸菸區界線劃分清楚。</p> <p>2. 執行日期:103. 2. 1~103. 7. 31</p> <p>3. 執行地點:校外三個吸菸區。</p>



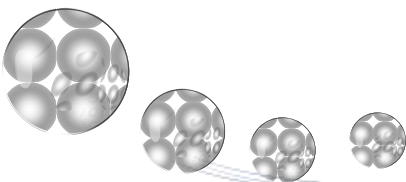
工作項目	執行概況
清新戒菸班	<p>1. 執行內容:結合 XX 醫院辦理「清新戒菸衛教班」,針對本校教職員工生及學校鄰近社區居民為推廣對象。邀請 XX 醫院胸腔科醫師及資深戒菸講師授課,加強吸菸教職員工生對吸菸健康危害的認知,並提升吸菸教職員工生戒菸意願,協助降低其吸菸量及達成戒菸。</p> <p>2. 實施日期:103.3月</p> <p>3. 實施地點:本校校園</p>
菸害防制闖關活動	<p>1. 執行內容:與本校公衛系合作,結合環保與禁菸的遊戲闖關活動,推動公共衛生宣導。舉辦有獎徵答、提供 CO 濃度檢測等活動;並義賣禁菸 T-Shirt,將義賣所得全數捐出。</p> <p>2. 執行日期:103.3.15~103.3.19</p> <p>3. 執行地點:本校進修部大樓走廊前空地。</p>



工作項目	執行概況
校園路跑	<p>1. 執行內容:與本校體育室合作,將菸害防制觀念結合健康路跑:活動當日由衛保組豎立宣導立旗及設置菸害宣導攤位,備有免費CO值檢測、菸害相關問題諮詢、衛教單張發放,並製作宣導毛巾1,500份供參與者領取,參與者優先跑抵終點者即可領取宣導毛巾乙份,直至發送完畢為止。領取者除簽名外,現場製作反菸、拒菸、減菸看板,領取毛巾後可選擇一看版拍照留念,增加活動趣味性及鼓勵以宣示表達支持校園菸害防制。</p> <p>2. 實施日期:103.3.27、3.31、4.14</p> <p>3. 實施地點:本校校園內。</p>
派對好立刻	<p>1. 執行內容:與公衛系舉辦之『公衛之夜』合作,以遊戲闖關的方式宣導—拒絕菸害。</p> <p>2. 執行日期:103.4.28</p> <p>3. 執行地點:本校XX大樓XX室</p>



工作項目	執行概況
<p>校園反菸影片創作大賽</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行內容:與公衛系系學會合作舉辦影片創作大賽，鼓勵參加對象為本校全體教職員工生。活動設計:鼓勵學生發揮創意編寫反菸及戒菸劇本，並拍攝成影片，藉此推廣反菸、戒菸之概念。 2. 執行日期:103. 5. 3~103. 6. 18 3. 執行地點:本校校園
<p>畢業舞會</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行內容:與學生聯合會合作舉辦畢業舞會，在舞會會場張貼禁菸標誌及宣導用語，推廣拒絕菸害的概念。活動設計：在舞會中,舉辦約莫 15 分鐘的菸害宣導小遊戲：菸害知識有獎徵答，讓回答的同學拿著反菸的海報回答相關問題，藉此達到宣示反菸的效果，並且讓所有參與的同學知道菸害相關法律及保健常識等；並於舞會結束後，致贈貼有反菸害標誌的貼紙，加深同學的印象。 2. 執行日期:103. 5. 28 3. 執行地點:本校 XX 堂



工作項目	執行概況
菸害調查	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行內容:印製問卷，隨機採樣，讓同學填寫。以了解反菸害活動的反應及同學對於菸害的認知。 2. 執行日期:2013.6月 3. 執行地點:本校校園
組織宣導制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 執行內容: 編組學生成立菸害防制勸導、糾舉隊伍，以各院系區域劃分負責區域實施禁菸勸導、制止及舉發。本校亦招募成立「校園守護天使」服務隊，經階段培訓，即陸續加入協助菸害勸導、糾舉服務學習工作。 2. 執行日期：開學至期末 3. 執行地點：本校校園



服務

菸害防制

三、*設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻行為。

- 1、 本校實施室內公共空間全面禁菸，並規劃三處校外吸菸區，由生輔組負責規劃全校勸導取締執行工作任務分配，各單位均有取締責任區，執行後均須簽到並將表格繳至學務處存查以示負責，期能達到校園室內公共場所無菸害之目標。

單位	級職	姓名	業務職掌	責任區域	備考
學務處	學務長	XXX	督導本校推展菸害防制工作	全校	
總務處	總務長	XXX	督導本校吸菸區規劃設置及清潔工作	全校	
軍訓室	總教官	XXX	協助督導本校推展菸害防制工作	全校	
環安衛中心	主任	XXX	協助推展本校菸害防制工作	全校	
各學系	系主任		負責該學系教學區菸害防制宣導及勸導取締人員調派及督導執行	該學系教學區	
總務處	事務組長	XXX	負責本校吸菸區規劃設置及督導清潔工作	全校	
學務處	衛保組長	XXX	1. 負責本校菸害防制宣導教育工作 2. 菸害防制勸導取締工作	1. 全校 2. 經國樓	
學務處	生輔組長	XXX	1. 負責本校菸害防制宣導教育工作 2. 菸害防制勸導取締工作	1. 全校 2. X大樓	
學務處	課指組長	XXX	負責本校社團宣導菸害防制工作	全校	
校安中心	中校教官	XXX	菸害防制勸導取締工作	XX館	
軍訓室	中校教官	XXX	菸害防制勸導取締工作	X大樓	
校安中心	輔導老師	XXX	菸害防制勸導取締工作	X大樓	
注意事項	重點勸導期已過;目前為持續稽查期，由各系自行執行,並將名冊送生輔組彙辦.				

- 2、 結合總務處、生活輔導組、軍訓室、春暉社等校內相關單位、社團，發現教職員工生於吸菸區以外地方吸菸，請其到衛保組給予「戒菸教戰手冊」輔導，並參加2小時「戒菸教育」講習者，可抵銷生活輔導組「警告一次」處分。
- 3、 建立菸害防制巡查制度，由生輔組派員巡查校園，在非戒菸輔導區發現吸菸學生即進行登記姓名，並要求參加戒菸輔導班4小時，未到者以校規處分。
- 4、 配合地方衛生單位稽查員配合校園稽查工作，降低學生暴露於校園二手菸比率-辦理拒菸簽署。

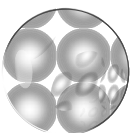


服務

四、*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。

菸害防制

1. 鼓勵非吸菸學生或同儕拒吸二手菸，共同規勸吸菸學生，並可通報相關單位，建立學生資料，協助列入戒菸輔導。
2. 編組學生成立菸害防制勸導、糾舉隊伍，以各院系區域劃分負責區域實施禁菸勸導、制止及舉發。本校亦召募成立「校園守護天使」服務隊，經階段培訓，即陸續加入協助菸害勸導、糾舉服務學習工作。
3. 與通識中心合作，鼓勵一年級必修服務教育學生，組成菸害宣導隊，每日中午執大聲公擴音器，至學校每個易抽菸角落進行宣導及撿拾菸蒂。
4. 由學生組織，成立菸害志工隊，不定期派員至校園巡查規勸並紀錄，同時檢查校園環境。



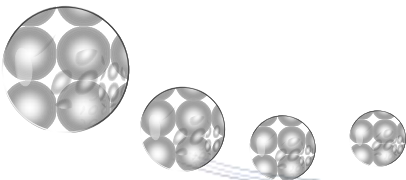
服務

五、*學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。

菸害防制

請學生共同規劃無菸環境：

- 1、 如前服務二所述，與學生聯合會合作舉辦畢業舞會，在舞會會場張貼禁菸標誌及宣導用語，推廣拒絕菸害的概念。活動設計：在舞會中，舉辦約莫 15 分鐘的菸害宣導小遊戲：菸害知識有獎徵答，讓回答的同學拿著反菸的海報回答相關問題，藉此達到宣示反菸的效果，並且讓所有參與的同學知道菸害相關法律及保健常識等；並於舞會結束後，致贈貼有反菸害標誌的貼紙，加深同學的印象。
- 2、 編組學生成立菸害防制勸導、糾舉隊伍，以各院系區域劃分負責區域實施禁菸勸導、制止及舉發。本校亦招募成立「校園守護天使」服務隊，經階段培訓，即陸續加入協助菸害勸導、糾舉服務學習工作。



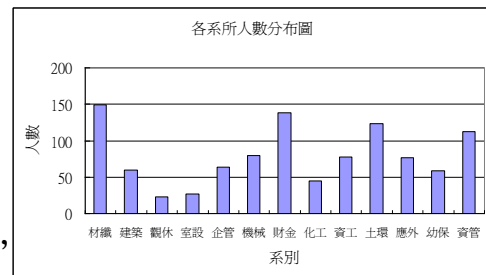
評價

一、※菸害防制問卷前後測。

- 1、 針對同一批教職員工生施測，於計畫期初實施前測、計畫期末實施後測。
- 2、 前測回收有效樣本 XXXX 份；後測回收有效樣本 XXXX 份。
- 3、 問卷內容可包含：知識、態度、行為等。

- 4、 進一步分析問卷內容並製圖，

例如：



- 針對全校是否全面禁菸方面，
85.2% 學生贊成學校全面禁菸，14.8% 學生不贊成學校全面禁菸。主要原因本校有高達 11.9% 的吸菸率，在這些吸菸同學中 (n=176)，僅 48.3% 有意戒菸，51.7% 不想戒菸。
- 有高達 85.1% 學生曾在學校遭受二手菸害，顯示吸菸同學並不遵守法令規章。
- 進一步分析二手菸害最嚴重之前兩名為樓梯間 21.3% 與廁所 14.4%，其次菸害最嚴重之大樓分別為 XX 樓 3.7%、XX 大樓 3.3% XX 樓 2.3%。



評價

二、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_____%

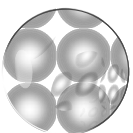
計畫實施後教職員工吸菸比例_____%

- 1、需求評估調查顯示，教職員工及學生有吸菸習慣者佔 3.2%及 5.4%；計畫實施後測顯示，教職員工及學生有吸菸習慣者佔 4.5%及 4.1%。

- 2、製表呈現，例如：

	前測 (N=326)	後測 (N=260)
吸菸習慣	9.6%	8%

- 3、參與戒菸班學員之 CO 值平均由 7.18 下降至 2.64。

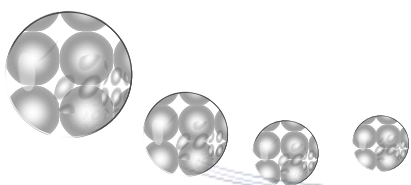


評價

三、*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。

菸
害
防
制

- 1、 召開本校菸害防制工作小組會議，跨單位凝聚本校無菸校園政策理念，並依據會議建議，協同總務處改善設置，利於校園守護天使小隊加強非吸菸區之糾舉與戒菸輔導措施之施行。
- 2、 組成健康促進學校工作推動小組，定期檢討菸害防制、檳榔健康危害防制、健康意識與飲食等項目，並做成會議記錄以為改進之依據。
- 3、 軍訓室定期召開「菸害防制工作小組會議」，針對校園內菸害問題，研擬相關的推動政策與方針。

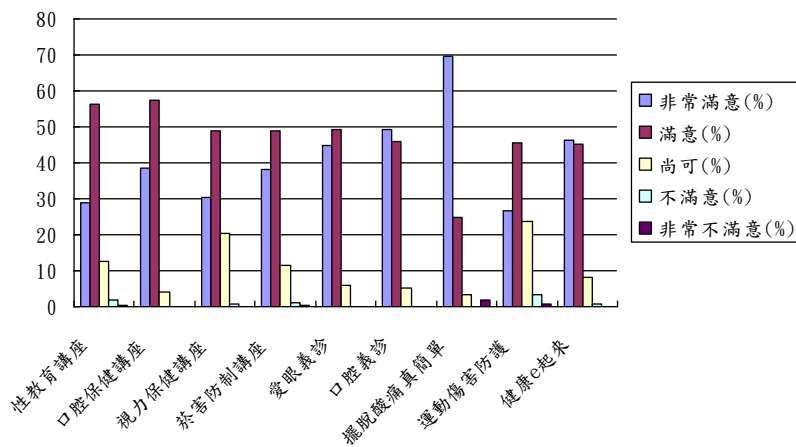


評價

四、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就等】

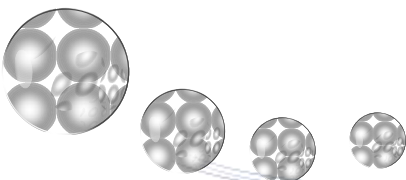
1、 過程評價：例如

● 各項健康促進活動滿意度



● 各項健康促進活動參與人數

活動名稱	闖關遊戲	菸害防制網路有獎徵答	參與菸害防制連署	菸害防制標語競賽
預期目標人數	300	100	200	10 組
實際參加人數	350	222	300	10 組



2、 衝擊評價：

● 知識改變

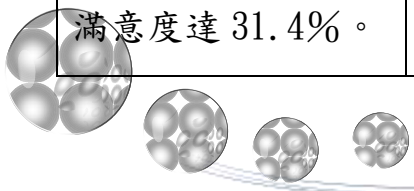
前測成績	後測成績	平均差異	p 值
50.42 (±10.49)	57.6 (±11.61)	7.8	.000

● 態度改變

參與活動者對菸品危害之相關態度，前測成績為 48.5%、後測成績為 53.5%，正向態度增加 5%。

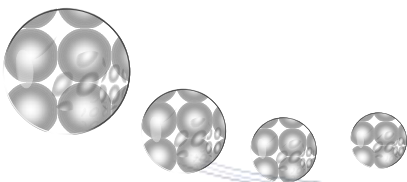
3、 其他統計數據：

需求評估	績效指標	成效評估(後測)
根據 XX 學年度生輔組資料顯示，學生因抽菸而遭到記過者有 30 人左右，其中老菸槍約 20 人。	辦理 2 校區戒菸班課程，12 週課程後，吸菸學生 CO 值降低約 20%。	辦理 2 校區戒菸班課程，12 週課程後，吸菸學生 CO 值降低約 20%。其中有 1 人戒菸成功。有 15 人減菸，從平均每天 6-10 根減至 3-5 根菸。
前測時間為 98 年 12 月，認為校園菸害問題嚴重率達 49.2%，對學校執行菸害滿意度達 31.4%。	本年度菸害嚴重率至少降低 10%，對學校執行菸害滿意度達 34.9%(提高 10%)。	本校學生後測時間為 99 年 6 月，認為本校校園菸害問題嚴重率降幅達 11.2%；對學校執行菸害防制措施滿意度已達 36.6%，滿意度成長 14.2%。

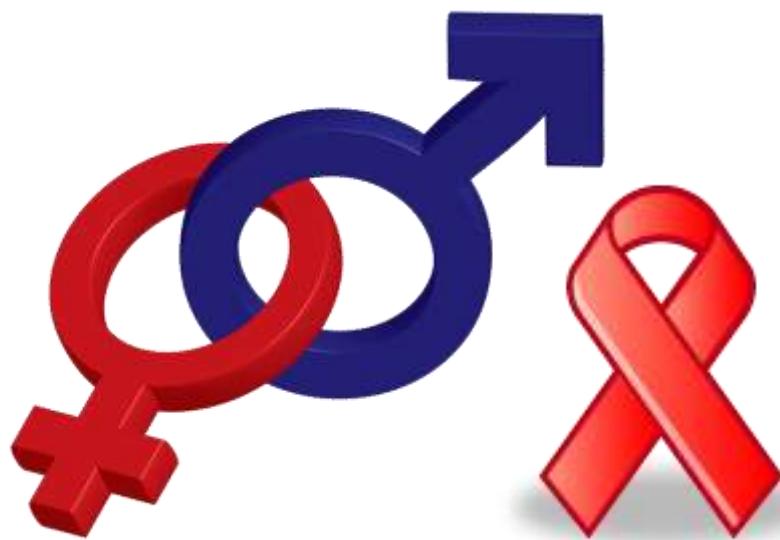


4、 其他質性成果：

	
<p>菸害防制「人肉看板」活動</p>	<p>「人肉看板」菸害防制社區 宣導</p>
	
<p>同學撿菸蒂</p>	<p>團體大合照</p>



性教育(含愛滋病防治)



政策

一、※*學校成立性教育(含愛滋病防治)種子教師或同儕輔導團體(如：社團、志工等)

1、成立「性教育健康大使」等相關學生志工團隊。

- 確定招募對象、人數
- 成立團隊之宗旨、目標、中心思想等，如：培養學生由「服務他人」獲得自我成長。
- 主辦單位：如衛保組、學生輔導諮商中心、軍訓室、杏陵基金會等。
- 招募方法：如於社團博覽會中招募、由健康志工中挑選、諮商輔導中心工，或對外開放有興趣擔任性教育大使之學生，經過培訓並達成目標後擔任。
- 培訓方法：詳細課程如下頁所述。

2、訂定組織運作模式：

- 定期召開小組會議：如每個月召開1次，邀請主辦單位與會。
- 規劃活動內容、流程、進行方式等：邀請校內、外專家辦理系列講座、配合校慶或衛保組相關活動擺設攤位、闖關活動、標語、競賽等等，每個活動撰寫企劃書以順利運作。



政策

二、*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。

1、所招募的人員在經過一連串的訓練課程及研習活動，並通過測驗後始能成為性教育健康志工。

2、培訓內容可包括：

- 志工基本課程：例如志工服務法規、發展及經驗分享、團康與說話藝術、探索教育、企劃案撰寫等課程。
- 性教育訓練課程：例如認識兩性的差異、青少年性生理及性行為發展、兩性關係(健康的愛情觀、不同性別角色的檢視及尊重)、戀愛三部曲、安全的性行為、性教育推廣、如何與國小學生談性、我國性教育的政策、愛滋病宣導、抽血防疫等。
- 藉由話劇或辯論比賽加深志工對於性教育議題的深入探討。

3、評價：評估志工參與率、是否勝任推廣活動。



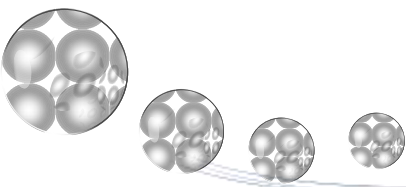
性教育含愛滋病防治



政策

三、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。

- 1、社區服務：利用校內志工隊於寒暑期出隊服務社區民眾時，自製愛滋病防治衛教宣導品，針對民眾做詳細解說，透過志願服務，加強社區民眾對愛滋病之認識與瞭解，建立正確之防治觀念，關懷促進民眾之健康，活動後以問卷方式，評量衛教之成效。
- 2、大手牽小手活動：志工在經過訓練並通過測驗後，由校內人員帶領性教育志工深入國小和國中推廣性知識教育。



教育

一、 ※*辦理以關懷愛滋為主題之愛滋病防治活動。

- 1、 愛無限，愛滋不見～祈福活動：以祝福及感恩為主軸的午宴活動，呼籲校園內之教職員工、學生及社區民眾重視愛滋病防治議題，去除成見、漠視與恐懼。
- 2、 於通識課程開設愛滋防治宣導及篩選、愛滋及性病防治專題講座、拒絕性病、停止愛滋、性別平等講座，並配合通識護照，鼓勵學生參與講座，以創造更大的效益。
- 3、 愛滋宣導月：由 XX 社學生配合愛滋宣導月與 XX 衛生單位共同宣導預防愛滋的活動。
- 4、 參觀：帶領學生認識「XX 同志健康文化中心」，服務內容包括：創造多元友善健康的性別空間、性別平權暨健康諮詢服務、與 XX 衛生醫療機構合作，定期提供愛滋或性病匿名篩檢服務等。
- 5、 「同志達人與您話愛滋」講座：全校教職員生、同志身分之學生皆可參與，先從本校愛滋篩檢自填問卷得知同志身分之學生，



製作無同志刻板角色認知，富含關懷、感性的文宣聯繫，且嚴守隱私保密原則，並以滾雪球(SNOW BALL)方式，請每位同志再對其他同學廣宣；經由 XX 衛生局疾管課穿引，借重 XX 衛生局疾管課所訓練的同志身分之講師，現身說法傳達愛滋抽血防疫的重要性，並於會場外設置愛滋諮詢與衛教小站，以提供愛滋防治之資訊與資源。

- 6、愛滋案例分享與篩檢：由 XX 基金會社工師介紹目前 AIDS 相關背景及統計數據，說明傳染途徑及保險套 Q&A 和同學對談，讓同學清楚了解保險套的好處，並邀請 HIV 陽性個案-現身說法，述說自己由罹患 HIV(+)後，造成家庭的破碎及無奈，自己如何反思，從擔任志工及大使讓更多人了解愛滋危害性，愛滋個案期望他個人的經驗談能讓更多的人養成預防重於治療及珍惜生命的觀念。
- 7、防愛滋情歌對唱歌唱大賽：藉由「情歌對唱」競賽，不論是兩性之愛、同志之愛、友誼之愛，只要站在愛護自己、不傷害他人的生活態度與行為，就是健康、真情、可貴的年輕之愛，經由歌聲自然而勇敢的表達出來。



教育

二、設計相關課程或活動，讓學生瞭解安全性行為的重要性。

1、設計健康護照，串聯每一項活動，學員每參加一個主題就在健康促進自我管理護照上蓋一個印章，於學期末參加摸彩活動。

2、闖關遊戲：將愛滋病防治議題設計成問答題，讓同學玩戳戳樂並回答問題，以建立正確愛滋病防治之知能。



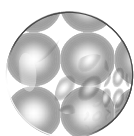
3、套住健康大挑戰：套住健康大挑戰趣味競賽，進行套保險套比賽，前3名可獲得獎金以資鼓勵，並趁機透過活動教導學生保險套使用時機及方法。



4、百萬性教育學堂：於校園中舉辦並於活動前一個月進行宣傳，徵召參賽者，活動開始前2週給予參賽者「百萬性教育學堂」知識題庫與技能手冊，初賽開始「百萬性教育學堂」知識題庫出題，視參賽人數多寡兩兩為一組逐一淘汰，至複賽20人進入決賽，決賽後頒發優勝者獎品與獎



- 5、 性健康宣誓簽署車趴趴 go：配合 12 月浪漫的耶誕節或世界愛滋防治日(12 月 5 日)，由學生會企劃製作，衛保組、課外活動指導組監督，製作性健康簽署車行駛於校園，並請學生簽署願意執行性健康行為的宣誓單，提倡健康的性觀念和性態度。
- 6、 便利貼套愛圖騰活動：配合 12 月浪漫的耶誕節或世界愛滋防治日(12 月 5 日)，舉辦使用便利貼和保險套在最短的時間內貼出一幅與性健康有關的圖樣則為優勝者。
- 7、 建立性健康立體藝術立牌：由學生會製作，衛保組、課外活動指導組監督，製作性健康立體立牌，並在立牌上標示健康的性知識，並藉由賦權讓學生代表主動參與健康的活動，進而將健康的性知識協助推廣到整個校園。
- 8、 性教育座談會：邀請具有豐富授課經驗的專家學者，採取生動活潑、淺顯易懂、回覆示教、有獎徵答等方式，並提供衛教單張給參與學員，藉由寓教於樂之方式來協助青少年具備健康自主管理與正確性教育觀念。本活動除提供性教育諮詢平台外，另於講座實施前、後分別進行性知識測驗，以檢視該活動對於學生性知識提昇之



成效。

- 9、 電影欣賞互動討論會：由相關人員討論後選定播放之影片(也許沒那麼喜歡我)，並設計互動心理檢測遊戲及課後討論之方式，如：於影片播放結束後，請學生分成兩組針對片中分享故事主角所發生之故事及感想，並請兩組進行溝通及分享，請兩組同學針對片中結尾部分，進行腳本修改及角色扮演，藉由演出請同學省思相處之道，會後請同學填寫後測。

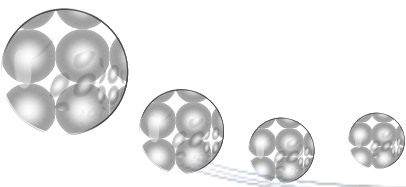
- 10、 男女大不同—兩性體驗系列活動：利用自製模擬懷孕教具讓學生體驗孕婦孕期身體改變之不同。



教育

三、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。

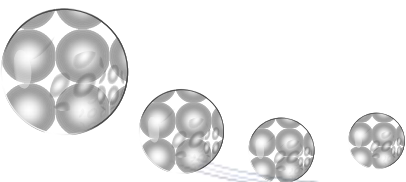
- 1、 愛心物資大募集：於校內向教職員工生募集物資及發票捐給推動愛滋病防治的組織(如 XX 協會是一所非營利機構，效法基督以關懷和接納的態度去愛人，期使愛滋感染者個人的尊嚴和價值受到尊重)，本活動藉由物資大募集的活動，使學生瞭解、關懷及接納愛滋感染者，物資包括日常生活用品、發票等。
- 2、 愛你愛我·不要愛滋：與 XX 協會合作，邀請愛滋接觸關懷者現身說法，分享感染者心路歷程。



教育

四、*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。

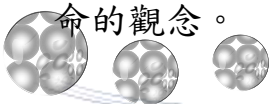
- 1、 於新生訓練或週會時，利用 10 分鐘時間介紹本校性教育(含愛滋病防治)的相關活動，並鼓勵學生踴躍參與。
- 2、 利用 XX 社社員例會時間，邀請 XX 基金會蒞校演講「愛滋愛之：珍愛自己與尊重他人~談安全性行為的重要性」，並開放供全校教職員工生參加。



社區關係

一、※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。

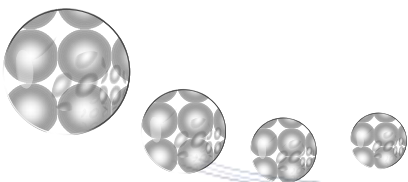
- 1、 「同志達人與您話愛滋」講座：全校教職員生、同志身分之學生皆可參與，先從本校愛滋篩檢自填問卷得知同志身分之學生，製作無同志刻板角色認知，富含關懷、感性的文宣聯繫，且嚴守隱私保密原則，並以滾雪球(SNOW BALL)方式，請每位同志再對其他同學廣宣；經由 XX 衛生局疾管課穿引，借重 XX 衛生局疾管課所訓練的同志身分之講師，現身說法傳達愛滋抽血防疫的重要性，並於會場外設置愛滋諮詢與衛教小站，以提供愛滋防治之資訊與資源。
- 2、 愛滋案例分享與篩檢：由紅絲帶基金會社工師介紹目前 AIDS 相關背景及統計數據，說明傳染途徑及保險套 Q&A 和同學對談，讓同學清楚了解保險套的好處，並邀請 HIV 陽性個案-現身說法，述說自己由罹患 HIV(+)後，造成家庭的破碎及無奈，自己如何反思，從擔任志工及大使讓更多人了解愛滋危害性，愛滋個案期望他個人的經驗談能讓更多的人養成預防重於治療及珍惜生命的觀念。



社區關係

二、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。

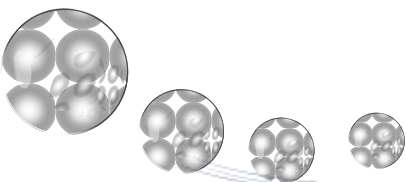
- 1、可結合地方公部門及民間團體資源辦理性教育(含愛滋病防治)活動，例如：市政府交通隊、地方衛生所、紅十字會地方分會、XX 基金會、財團法人 XX 基金會等。
- 2、對校內教職員工生大力宣導愛滋病防治諮詢專線：0800-000995。
- 3、上網下載衛生單位之愛滋病防治海報、張貼及宣導小冊供師生使用。



服務

一、※*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。

- 1、 由學校學生輔導中心之專業心理師或輔導老師提供兩性關係之諮詢。
- 2、 提供健康諮詢服務。
- 3、 本校為協助未婚懷孕學生提供相關專業資訊，介入護理指導與諮商輔導，做出生育之適當決定；規劃協同醫療、心理諮商、社工、非營利組織以及學校相關單位主管，制定本校懷孕諮詢服務流程，並結合國健署「性福e學園」、「秘密花園-青少年諮詢網」以及「幸福9號」等網站資源，建置本校未婚懷孕學生諮詢網。

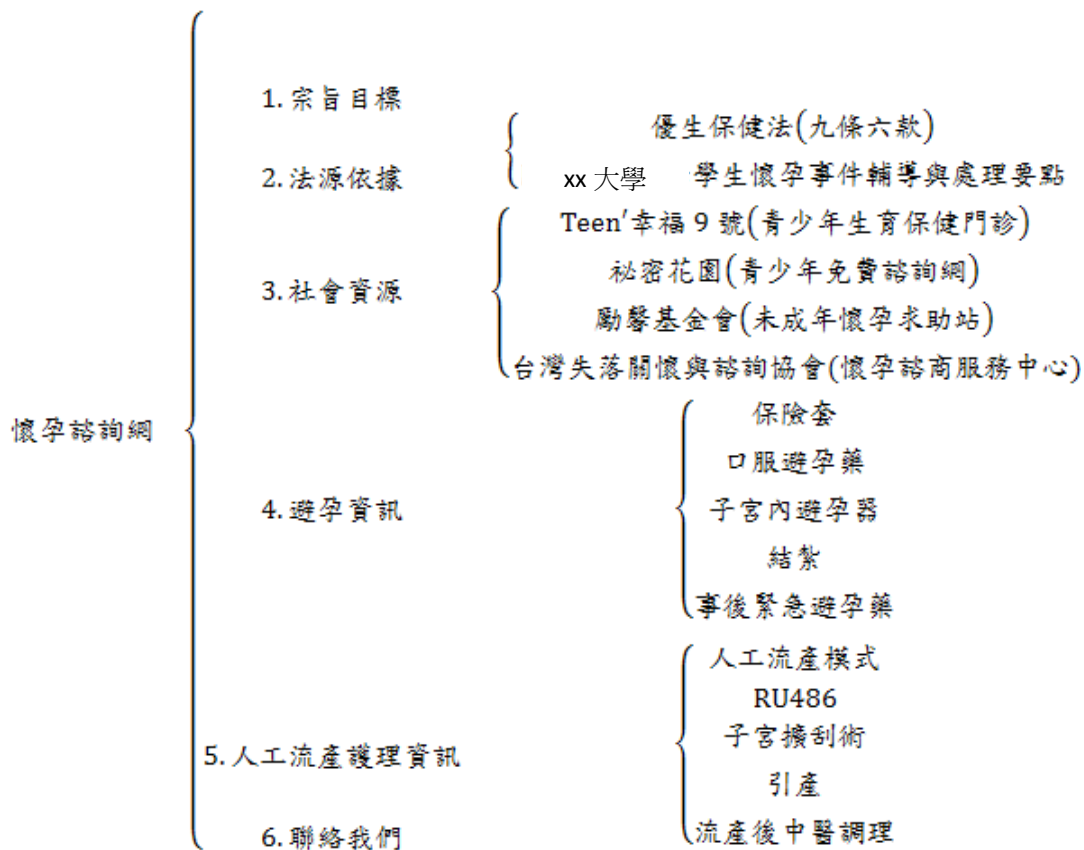


服務

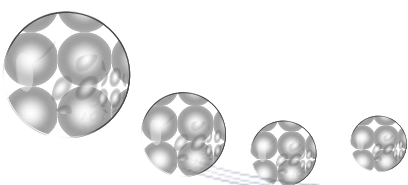
二、學校網頁連結資源查詢，並設置互動信箱，以提供教職員工生正確資訊。

- 1、衛教主題宣導月活動：與諮商輔導中心配合，透過網路平台、建置網頁，讓全校師生瞭解「愛滋病防治」、「性別平等教育法與性侵害犯罪防治等相關法規」；宣導月活動包括：訂定性別平等、兩性教育、愛滋病防治、性騷擾、性侵害等主題，並製作「衛教主題宣導月」衛教單，印製分發各班、學術及行政單位，傳閱並簽名，加強性別平等、兩性教育、愛滋病防治、性騷擾、性侵害等防治觀念。
- 2、針對性教育等相關內容，設計『網路有獎徵答活動』，參加者可先瀏覽及參考網站中所提供之正確資訊，再逐一填答所有問題，全部答對者，還有機會將大獎帶回家，寓教於樂。
- 3、整合避孕、人工流產、法源依據、醫療資源等資訊平台；「懷孕諮詢網」網頁架構圖如下：





4、 與資訊相關科系合作，利用創意雲端概念融入校園性健康教育活動，教學者可以在不特定的場合，在校園、或在社區等地方執行不同族群的衛教時，將現場多個視訊/音訊及電腦資料一併收錄，回至學校再進行後製作，教材經後製就可產出並放在已建置好的影音平台上展示分享，可作教師教學成效評量與學生線上教材。之後再透過創意的雲端應用，以提升學生對衛教知識的學習動機與成效，及教師教學成效。



服務

三、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。

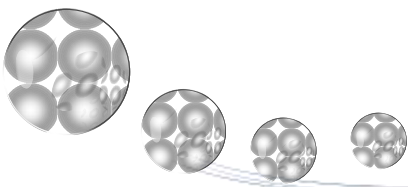
- 1、 與疾管署、健康促進醫院、地方衛生局所等合作，配合校園健康巡迴活動辦理愛滋匿名篩檢活動。



- 2、 配合本校校慶園遊會，舉辦健康環境系列～「社區環境營造-愛滋防治宣導」活動，並邀請地方衛生所協助辦理愛滋匿名篩檢。



性教育含愛滋病防治



服務

四、鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。

1. 結合本校學生社團，指導這些志工學生構思規劃多元性教育教案

(例如：影片欣賞、搶答遊戲、九宮格遊戲、戲劇表演等方式)，以「大手牽小手」之理念組成



性教育巡迴列車，至國中小進行性教育宣導活動。

2. 鼓勵本校 XX 社社員走出校園發揮愛滋防治健康大使的角色，使國高中學生「聽得進去」進而提高對愛滋病的警覺性。本次活動

過程為先由 XX 社社員編劇，演出愛滋病感染的原因及症狀，再由專業教師說明愛滋病的正確觀念最後進行有獎徵



答。

3. 自行招募：招募 XX 社與服務學習學生，由相關單位進行性教師資培訓。培訓後至周邊社區校園進行創意性教育宣導，藉由行動劇場及互動遊戲方式帶領學生瞭解性教育的知識，並從活動中

讓學生學習保護自己的觀念。



4. 請學生志工設計適合國小學生的教案：經簡單的訪問後，結合國小學生喜愛的電視劇和卡通影集，由多部卡通中篩選出合適且有關聯的團衛主題—『兩性相處』的元素，剪接成小短片，從影片中做討論：如『友誼不設線』兩性之間也能當好朋友；『真愛找麻煩』兩性互動的過程中，若遇到使自己不自在之處，應勇於說「不」，並以問卷進行前後測評量。

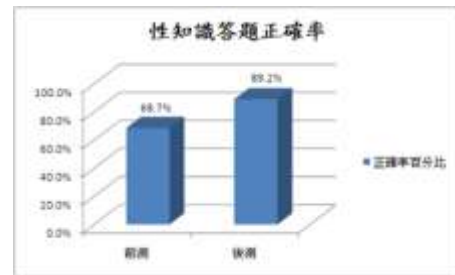


評價

一、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】

- 1、 實施行問卷前、後測(詳述如下)。
- 2、 進一步分析問卷內容並製圖：

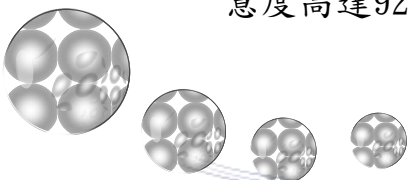
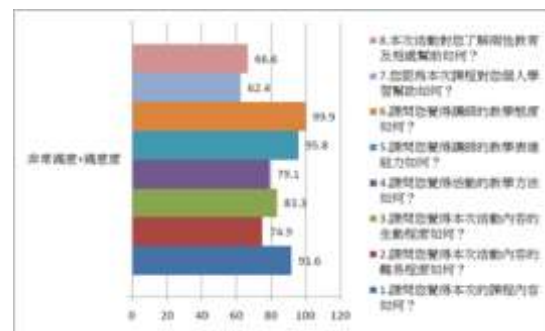
- 知識改變：設計知識是非題或選擇題，加總得分後瞭解計畫實施之前、後，知識得分之改變。



- 態度改變：例如聽完此次演講，學生在「我認為婚前發生性行為都應該使用保險套」之百分比提高18%。

- 滿意度得分：瞭解參與者對某活動、影片、演講等之滿意度，或瞭解參與者對各項系列活動(如健康週)的滿意度，如：根

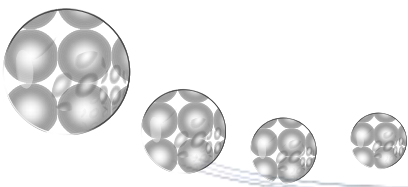
據回饋表的內容，可以看出在整體的活動中，學生的滿意度高達92%。



評價

二、性教育(含愛滋病防治)問卷前後測。

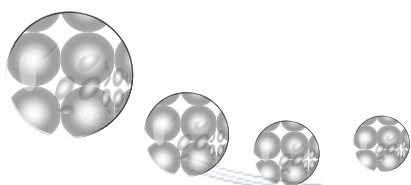
- 1、 針對同一批教職員工生施測，於計畫期初實施前測、計畫期末實施後測。
- 2、 前測回收有效樣本 XXXX 份；後測回收有效樣本 XXXX 份。
- 3、 問卷內容可包含：知識、態度、行為等。



評價

三、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。

- 1、本校皆定期召開校園性健康促進活動小組會議，檢討本計畫設計之得失，隨時更改活動策略，以達到目標。
- 2、參與教學教師、校園性健康關懷大使、參與課程活動之學生，分別針對增能、教學與課程學習歷程，進行學習日誌書寫、分享及心得反思，以了解其學習歷程之成效。



健康體位(含代謝症候群)



政策

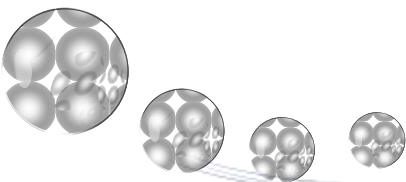
一、**成立校園運動性社團/體適能促進社團或推動固定運動時間(擇其一)。

- 1、成立教職員工生運動社團/健康俱樂部等運動性社團，可由相關單位規劃課程內容，如飛輪有氧、網球、有氧太極、桌球、瑜珈等複合式運動項目，由專人負責執行。凡參與俱樂部之同仁可獲得『健康儲值卡』一張，出席活動出示儲值卡可獲點數一點，學期結束體重控制與健康體能均有明顯進步且前三名者，另頒『健康 XX 獎』，藉此聯絡感情增加員工向心力、工作滿足感與生活幸福感。



- 2、成立野外或戶外體適能促進社團，如登山社、單車俱樂部等，利用學校鄰近山區辦理登山健行或單車活動，由組織內人員自發性規劃活動，而衛保組則提供相關資源(如於每次聚會提供運動飲料)及急救設備等，藉此訓練學員的體能外，也能鼓勵學員走出戶外，接觸大自然。
- 3、自訂運動時間：「One more two more 來運動」健康操

健康體位含代謝症候群



- 說明：先由衛保組與體育中心邀請有氧運動老師配合音樂設計出有趣的健康操動作，並拍攝成系列的教學影片作為參考。
- 活動日期：每天至少一次，每次至少 30 分鐘
- 活動對象：4 人以上團體(不限教職員工生，自行組隊報名)
- 活動內容：利用「夥伴」力量，鼓勵成群結隊參加，各團體自行推派一名領導者，配合衛保組所提供的音樂解說，帶領大家持續活動筋骨。健康操施行可於一天中任何時段或一日多次，各團體須以簽到、照片、攝影等方式記錄全程施行情況。
- 獎勵辦法：團體成員全程參與者(以紀錄為憑)可參加健康存摺積點活動及「成果發表」抽獎活動。

4、統一運動時間：利用辦公場所或校園內空間，達到活動身體及放鬆身心的效果。於每週一、三、五下午 16 時至 16 時 30 分於 XX 廣場，與



休閒運動保健系合作，由具經驗之學生帶領，於下班前帶領全校教職員工生舒緩筋骨，減輕一整天工作所帶來的疲勞與壓力。每完成 3 次者，給予 3 個戳章，即可兌換「健康多多的水果盒」。

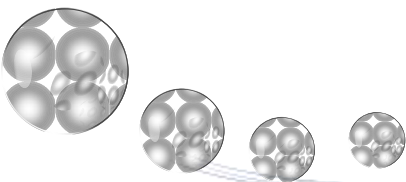


政策

二、於相關委員會訂定校本健康體位計畫。

- 1、每學期召開衛生委員會，於會中制訂健康體位計畫，並將學校健康體位政策/活動納入學務處行事曆，於公開場合進行宣導。
- 2、聯合衛生委員會、膳食衛生委員會、餐飲系及餐廳廠商等共同召開健康體位推動會議，各單位配合健康體位計畫訂定健康飲食(如熱量標示、水果獎勵、菜單設計等)及校園環境(如飲水機、立牌、宣導布條、健走路線等)，成立專案小組進行職責分工，再定期由各小組(如各處室小組、志工及工讀生等)共同召開討論會議，並追蹤考核。

健康體位含代謝症候群

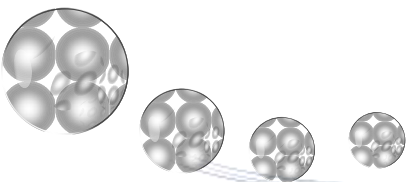


政策

三、制定健康體位成效相關獎勵制度。

- 1、 於相關會議中確認健康體位計畫之前、後測時間，針對全程參與、且在健康體位成效表現良好者給予獎勵，冀望透過誘人的鼓勵吸引師生持續參與，進而建立運動習慣。
- 2、 健康體位成效指標得依各校之計畫而定，可包括體重、腰圍、血糖值(代謝症候群)、柔軟度、肌耐力等，明確訂定獎勵辦法，對達成目標或績優者給獎。

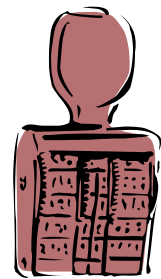
健康體位含代謝症候群



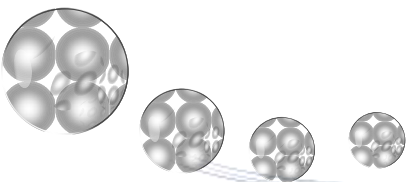
環境

一、※提供個案健康自我管理資源(如網站、手冊等)。

印製健康自主管理手冊/健康護照/健康存摺，以班為單位發送予師生自主使用，內容含各項食物及熱量代換表、健康飲食區分及均衡飲食建議量等，鼓勵師生每週1次至衛生保健組測量血壓、身高、體重、體脂肪等自我監測，並記錄每日睡眠時間、每天步行數(配合計步器租借/贈送活動)、每週參與之運動(配合相關單位之活動)、飲食攝取(配合餐廳健康餐盒)、健康講座(配合通識課程)、營養諮詢(配合衛保組營養師諮詢服務)等(依各校之推動狀況選擇性提供以上填寫資料)，期末收回師生之健康自主管理手冊統計參與成效，可以比較每學期運動之狀況及健康之差異，並給予獎勵(若欲監控紀錄，可要求師生至衛保組蓋日期章)。



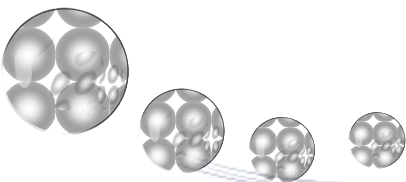
健康體位含代謝症候群



環境

二、*開放運動設施，並提供適當輔導。

- 1、 結合體育室，公告各健康活動場地、設施等開放時間及使用辦法(包括：各種球類運動場、韻律教室、重量訓練室、健身房、游泳池、技擊館、體操館等)。
- 2、 每週固定時間於部分場所安排值班教練，提供學員運動指導。
- 3、 請學員使用場地時皆要簽到，統計出最受歡迎之場地，以斟酌增加該場地之開放時間及次數。



環境

三、*設置步道或規劃校園/社區健走路線。

與總務處配合建立校內外運動站：

1、 環境建立：

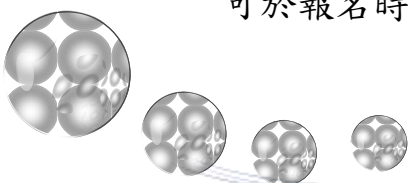
- 校內：挑選一棟視野最佳之大樓規劃爬樓梯路線，讓大家在登高後發現校園內亦能享受美景。
- 校外：挑選鄰近的山區、步道或公園等，規劃健走步道/登山步道，儘量讓學生能夠呼吸大自然氣息，舒緩及驅走抑鬱不安的情緒。

2、 文宣設計：將校園內及校園外鄰近地區適合健行之運動休閒地圖印製於地圖集點卡上，並計算各站之間之距離、花費時間及可能消耗之卡路里，供參與者進行自我健康管理。

- 執行方法：分校內、外設立蓋章小亭，鼓勵教職員工生積極參與集點，每天若累計花費之時間超過 30 分鐘則再加 1 點，於若干個月後完成 n 點，即可獲得獎勵。
- 注意事項：參與者需要自備計步器，可於報名時贈送或租借給學員。



健康體位含代謝症候群



環境

四、*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。

1、 結合體育室、總務處等計算出健走步道、爬樓梯、使用運動器材(如跑步機、腳踏車等)等每半小時所消耗之熱量，並製作健康標語布條放置於明顯處，鼓勵師生多加使用。

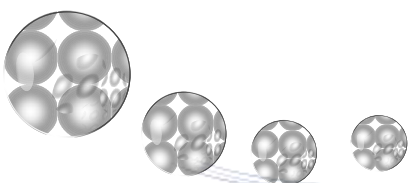
2、 各樓層梯出入口增加設置「享塑爬梯」等健康標語與熱量消耗告示牌，如“想瘦嗎？每爬一層樓梯能消耗？卡路里，相當於5分之1的XX餐喔！”。

3、 設置5個運動場各項運動(健走、跑步、游泳、球類等)熱量消耗計算立牌。



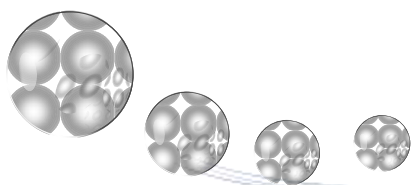
4、 輔導學生餐廳全面化標示食物熱量與營養成份，建立完備餐點「身分證」制度，每種菜色、飲料皆標示出熱量。

5、 佈置學生餐廳用餐環境(如每日飲食指南食物模型櫃、彩色布條、立旗、人型看板、海報等)，並將六大類食物、份量、熱量、醣



類、脂肪…做標示，展示健康飲食及健康體位教育宣導，提醒大家對於食物選擇的重要性。

- 6、 針對校內自動販賣機所販賣之飲品，放大標示其所含熱量，提醒教職員工生選用。
- 7、 分別將無糖、半糖、全糖飲品之營養標示張貼於飲料櫃位前，讓學生都瞭解各飲品之營養成份，並在選購時慎選飲品、喝出健康。
- 8、 製作大型飲食紅綠燈及各種運動熱量消耗量轉盤，喚起學生對食物選用的注意，並提供學生方便運用。



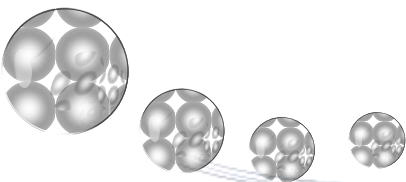
教育

- 一、 ※*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。

串聯學校所有健康體位(含代謝症候群防治)之活動，以集點或前、後測評量方式(成效)決定最後獎勵對象，並公開表揚。

1、 運動：

- 如前環境二所述，結合相關單位，每週固定時間開放運動場所，或辦理教職員工生運動課程(如國標舞、瑜珈、有氧、球類運動、重量訓練等)，邀請專業教練於定時提供諮詢與指導。
- 辦理全校性健走/健行活動，將事先結合總務處、體育室等共同規劃出校園之健走步道，並固定每週/月辦理，每次完成若干健走步道者(計時或計步數)可獲點數，參加次數累計超過 n 次者可獲得獎勵，進而建立全校教職員工生之運動習慣。



- 針對體控班或代謝異常者，透過配戴計步器每日健康萬步走，使參與者能提升身體代謝率，並養成維持健康活動量的習慣。並透過健康網路平台，將健走結果傳輸在健康促進服務網中分析。

2、 飲食營養：

- 開放營養諮詢時間，提供學生個別飲食輔導之機會。
- 辦理「卡路里，算一算」活動，讓學員了解每日進食熱量，減少不必要熱量攝取，自然而然攝食健康低卡飲食。
- 協助校園飲食業者餐飲衛生自主管理升級，運用烹調技巧提供三低健康飲食，並推出健康餐盒積點活動，聚完 n 點可換得一個便當或水果等。
- 辦理「XX 健康日」，票選美食街最健康的攤商，藉此提高學生對“健康飲食”的注意、少吃油炸三高之食物。
- 健康「餐點身分證」制度，標示出各種餐點、飲料(全糖、半糖、無糖)等之熱量。
- 針對體控班或代謝異常者，每週固定日期至健康中心繳交飲食紀錄及健走紀錄，並量測身高、體重等基本健康資料，以便監控活動參與進度，並給予協助。
- 辦理「含糖食品熱量脂多少」體驗營：透過多項體驗活動讓



本校師生瞭解市售飲品、食品的含糖量、熱量及製作方法，並指導學習認識營養標示，以增進個人健康意識，進而辦理「健康飲品自己動手做」活動：邀請餐飲系教師協助指導參加師生，如何製作健康美味又省錢的飲品。

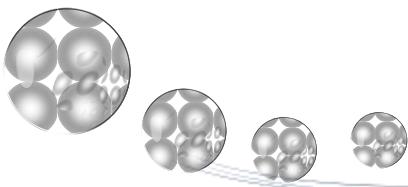
- 舉辦「樂活健康飲食設計食譜競賽暨輕食健康餐盒比賽」活動：
 - i. 參賽選手作品必須符合輕食健康精神，餐盒以 300 至 400 大卡為範圍，價格在 60 元以內。
 - ii. 食材選擇以在地當季食材為主。
 - iii. 樂活健康飲食設計食譜乙份。
 - iv. 創意餐盒(餐盒大小及規格由大會提供)必須考量營養 3 大要素，參賽隊伍於現場製作出悠活健康餐盒供現場試吃。
 - v. 優勝及人氣隊伍可獲得獎勵(將菜色 PO 上網進行網路投票活動)。

3、 講座：

- 於新生座談會中針對衛保組與體育室各項開放性器材/設備之說明會(配合製作校園地圖，標示各器材/場所位置、使用時間等)



- 4、 邀請專家辦理各種相關演講，如：健康減重與食物熱量教學、新時代飲食~每日五蔬果健康沒煩惱、認識健康體位及代謝症候群的問題、認識營養與肥胖、安全健走等。



教育

二、運用用餐時間融入營養教育或提供營養師諮詢。

- 1、如前環境四所述，佈置學生餐廳用餐環境，展示健康飲食及健康體位教育宣導，提醒大家食物選擇的重要性。

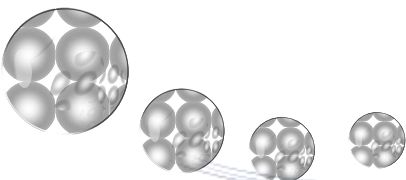


- 2、辦理「校園輕鬆吃~我的餐盤」熱量展示會活動，營養師與校內餐廳合作，於用餐地點展示自助餐之食物分類，在一個餐盤內盛



- 裝 4 大類食物，簡單的呈現不同組合之熱量計算及營養建議。
- 3、鼓勵師生將飲食攝取記錄於健康自主管理手冊，由營養師定時輔以健康營養諮詢，給予規劃與建議健康均衡的飲食，除健康體位營養諮詢亦開放疾病營養諮詢。

健康體位含代謝症候群



教育

三、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。

- 1、由衛生保健組輔導業者開發販售彩虹蔬果餐點(健康餐盒)，每n天至少銷售1,500份，並鼓勵學生趁優惠期間購買，可結合集點送水果等活動。
- 2、邀請營養師製作美味可口的「健康飲食」，現場提供各道料理的製作方法及營養成分。透過現場品嚐活動讓師生了解原來健康飲食也可以是美味佳餚，藉以提昇師生選擇健康飲食意願。
- 3、由營養師輔導廠商提供營養均衡的團膳(外食)，改善學生飲食習慣，並有助於健康飲食概念的建立。
- 4、辦理鄰近餐飲業者「健康餐」認證活動，請各店家共同參與健康餐盒推展活動，並請每家提供二至三款健康餐盒供師生選擇，衛保組可補助店家所推出之健康餐盒(如折價5元，店家負擔2元、衛保組負擔3元)等方式，提高學生購買意願。
- 5、與校內餐廳及校內相關系所合作(種植有機蔬菜)並請營養師設計600-900大卡的得舒套餐，請餐廳依照菜單協助製作得舒

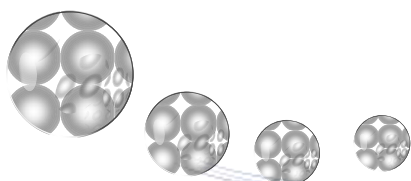
健康體位含代謝症候群



套餐，增加許多特色和創意的策略，例如：每週一、三、五採
事先訂購，每週二、四推出「多蔬低卡」健康餐盒，餐盒外標
示熱量，並於校內推廣團體訂購，藉學
校提供的好康一同邁向健康。



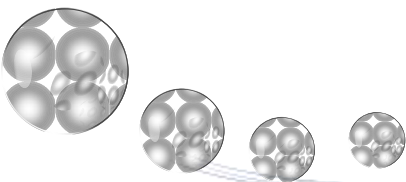
健康體位含代謝症候群



教育

四、推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。

- 1、 利用宣傳活動，鼓勵全校師生自備飲水杯每日飲水量達 1500 以上，讓新陳代謝更順暢，讓身體更健康。
- 2、 鼓勵大家多喝白開水，除了於販賣機加賣礦泉水之外、應標示出各種飲料的熱量、並結合總務處增設開飲機，方便大家飲用。
- 3、 募集全校教職員工生參與「拒當糖罐子」活動，施以前測後請參與者確實記錄其飲用含糖飲料之情形，為期 3 個月，每日未飲用任何含糖飲料者即達競賽規則，可請衛保組人員標記認證圖章。活動期間請學生擔任代言大使，於午餐時間舉著宣傳旗幟陪同營養師於校園及餐廳做健康飲食習慣巡迴宣導活動，鼓勵師生購買健康套餐並減少飲用含糖飲料；並邀請營養師不定期於校內駐點辦理「認識含糖飲料」動態講座。活動結束時施以後測並回收「含糖飲料紀錄卡」，選出前三名公告於網上並表揚。

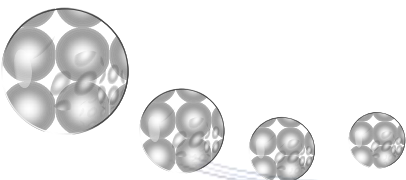


服務

一、※確認學生了解 BMI 計算方法及健康體位 BMI。

- 1、 於體育課程中，教導學生體重、腰圍和體脂肪定義及 BMI 正確的計算方法，將學生前中後測的記錄結果完整紀錄於【健康體位學習手冊】中，亦請同學互相鼓勵並監督彼此的體位數值變化。
- 2、 於通識課程中教導學生 BMI 計算方法，瞭解健康體位之定義。
- 3、 與地方衛生單位配合，發送 BMI 轉盤，內含 BMI 之計算方法，鼓勵學生瞭解自己的體位狀況。

健康體位含代謝症候群



服務

二、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。

- 1、 星期一量測趣-設置校園五個健康學習 Corner(血壓、體重及腰圍等)，分別為男生、女生宿舍、圖書館、圖文部、運動館等，鼓勵師生使用多加使用。



使用健康學習 corner 情形

- 2、 於健康中心內擺設自動身高體重



機、體脂肪機、皮尺、自動血壓計及布尺，並製作



第一教學區-圖書館

第二教學區-圖文部

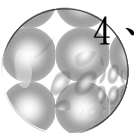
運動區-校園館

健康活力 DIY 流程及各種設備之測量操作方法，可使同學依照流程自行操作。

- 3、 鼓勵學生記錄個人飲食、運動及各種測量數值，並安排新陳代謝科醫師、營養師、護理師及體適能老師等一對一諮詢服務，藉此培養良好的健康知識、態度及行為。

- 4、 定時安排校醫及護理人員提供健康輔導諮詢服務。

健康體位含代謝症候群



服務

三、*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)

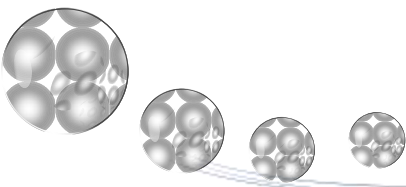
- 1、 推廣「防治代謝症候群」、「均衡飲食」及「含糖飲料、食品對健康危害」的教育宣導，辦理有獎徵答活動以瞭解本校師生的認知情況。
- 2、 衛教文宣：
 - 透過全校廁所洗手台宣導盒、衛保組刊物、校訊、海報欄位、保健手冊、布條、旗幟、單張等方式進行相關主題宣導，利用各種管道全面行銷健康知識。
 - 印製「健康窈窕養成手札」，以增進師生之健康飲食意識價值觀。
 - 不定期於各系電視牆、跑馬燈播出健康促進之標語。
- 3、 網路：
 - 製作健康體位網頁供師生瀏覽，由基本 BMI 值計算開始，每日熱量需求計算、飲食種類份量調配、烹調到有效燃脂運動，做深入淺出的指引教學，並提供好網連結，輕鬆學習健康知

健康體位含代謝症候群



識。

- 發行「健康週報」提供「健康飲食—減糖讓你更健康」的健康資訊，並以電子郵件方式寄發至每位教職員工生。
- 「健康你我他」電子賀卡：透過電子賀卡來表達關懷並傳遞健康訊息。

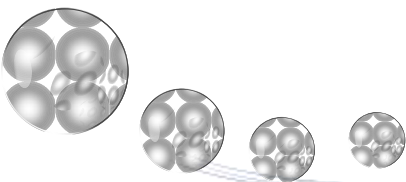


服務

四、提供個人 e 化健康體位管理。

1. 設置開放式健康促進個案管理自動化連線系統，以養成師生主動測量血壓、體重、腰圍、體脂習慣，營造便利健康管理環境與使用率。
2. 增設健康自主管理系統，記錄健康活力 DIY 所測量之資料。
3. 建置健康促進服務網站：利用健康促進服務網站設置，登錄每週運動與飲食紀錄，經由電腦分析參與者運動及飲食習慣，給予個別化指導，避免錯誤飲食習慣造成體重控制不當，透過互動式之熱量自由配活動，讓健康飲食能自然融入日常飲食習慣。

健康體位含代謝症候群

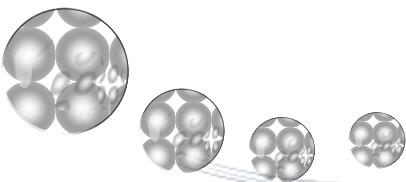


服務

五、*協助學生正確建立運動習慣並紀錄之，適時監督或檢核。

1. 每週與人事室及體育室合辦校園健走活動，設計出校園及社區健走路線圖，希望透過全校健走活動，藉以激發更多人加入校園健走行列，擺脫坐式生活。活動為期 12 週，每人發給全自動傳輸動能儀 1 台，並結合網路連線每日上網登錄所走的步數，活動結束後根據計步量作為評比依據，擇優錄取健康達人獎及最佳窈窕獎，頒獎以資鼓勵。
2. 由衛生保健組、體育系與校外學生健檢承辦醫院合作辦理，從營養、身體活動、心理三管其下，指導學生自主體重管理之知能。活動內容包含：營養講座、身體活動、心理健康資源成長課程、血液生化值檢測等。健康講座課程為期 8 週、每週運動課程 3 次（包含 1 次體育課）。參與本計畫活動之學生，依活動參與時數，可獲得本校全人學習護照 1-16 不等之點數。

健康體位含代謝症候群

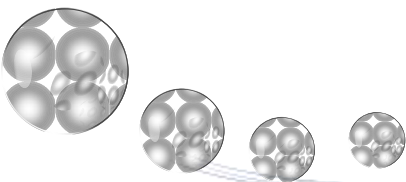


社區關係

一、※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。

- 1、 結合校內之相關系所、行政單位及專業人士、團體（消費者基金會、財團法人 XX 基金會、財團法人 XX 基金會、XX 醫院、北市衛生局等等）形成資源團隊，共同推動健康體位計畫
- 2、 向國民健康署申請補助經費，或搭配主管機關之施政方向，共同推動健康體位活動。
- 3、 連結至相關單位網頁，下載健康體位相關之單張、海報等供校內師生瀏覽。

健康體位含代謝症候群

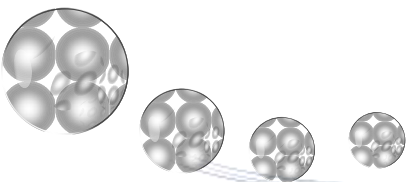


社區關係

二、配合行政院衛生福利部國民健康署、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。

- 1、配合 xx 衛生局的健康餐飲認證繪製鄰近本校商圈之健康飲食地圖、校園及社區之運動資源地圖等，鼓勵參與者走出校園時也可以要求飲食均衡與熱量控制，提高活動的趣味，建立正確飲食習慣；以及在鄰近社區尋找合適的運動步道與場所。
- 2、與衛生局及衛生所合作，共同舉辦推動健康生活講座與活動，同時結合本校相關科系之體適能團隊，提供體適能檢測。
- 3、配合衛生醫療單位或民間社團辦理健康飲食宣導活動，例如：衛生局食品衛生課或醫院等規劃食物熱量計算及營養諮詢活動，增加宣導活動之實務性與運用面。

健康體位含代謝症候群

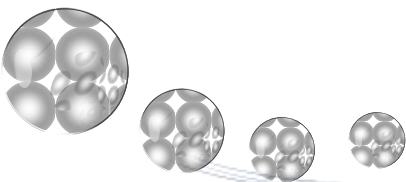


社區關係

三、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。

- 1、 辦理社區「健康樂活」活動，結合學生志工/社團擔任健康大使及闖關人員，一同邀請社區民眾參與各項趣味競賽活動，包括九宮格、夫妻同心競走、親子作伙到陣來等，並為社區民眾作身高、體重、體脂肪檢測、血壓篩檢、腰臀圍測量、血糖測量，以及衛教單張索取，一方面可以促進社區感情與社區交流，一方面則可訓練學生提升自我價值及親和力。
- 2、 透過校園網路與社區宣導，結合與應用社區醫院、社區公園等之健康體能活動場所、設備資源等，同時配合學校的行事曆，辦理學校與社區間的健康促進活動，並擴及家庭與社區，適度開放校園運動設施，鼓勵學生家長或社區民眾至校園運動。
- 3、 結合本校特約醫療院所及地方健康促進醫院，提供代謝症候群之高危險群的轉介醫療服務。

健康體位含代謝症候群

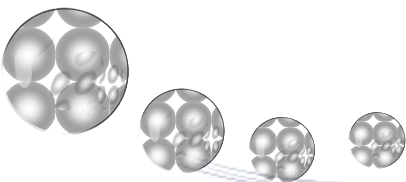


評價

一、※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。

- 1、 召募體重過重及肥胖體位不良學生參與減重課程，於課程前實施前測，測量指標包括：體重、腰圍、BMI、血脂肪、血糖、三酸甘油脂、膽固醇、代謝症候群各項指標等，於系列課程結束後施以後測，收集同樣之指標，以進行前後測比較。

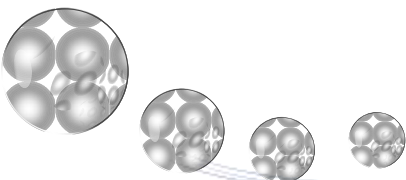
健康體位含代謝症候群



評價

二、健康體位問卷前後測。

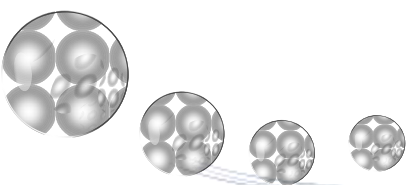
- 1、 針對同一批教職員工生施測，於計畫期初實施前測、計畫期末實施後測。
- 2、 前測回收有效樣本 XXXX 份；後測回收有效樣本 XXXX 份。
- 3、 問卷內容可包含：知識、態度、行為等，可參考國民健康署相關問卷，或上網蒐集相關博、碩士論文，keywords：健康體位。



評價

三、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。

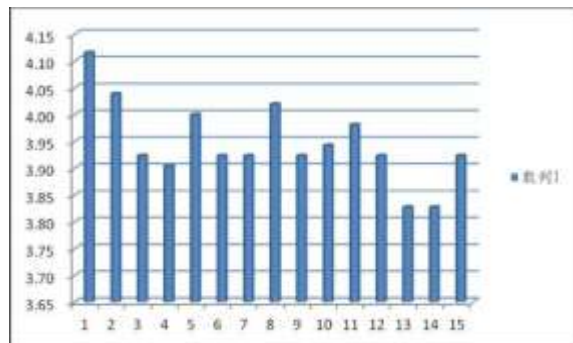
- 1、 成立「健康體位」計畫推動小組，定期召開工作團隊會議，檢討健康促進計畫推動之成果，以提昇學校組織及改善修正健康問題之能力。
- 2、 參與規劃健康體位之教師、校園健康大使、學生，請其分別針對各項活動、課程學習歷程等，進行經驗分享及心得反思，以了解其學習歷程之成效。



評價

四、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)、統計數據及質性結果，即顯示具體改善的成效等】。

- 1、 實問卷前、後測(詳述如評價一、二)。
- 2、 進一步分析問卷內容並製圖：
 - 知識改變：設計知識是非題或選擇題，加總得分後瞭解計畫實施之前、後，知識得分之改變：
 - 態度改變：例如聽完此次演講，學生在「我認為減重時吃得少比多運動有效果」之百分比減少 21%。
 - 滿意度得分：瞭解參與者對某活動、影片、演講等之滿意度，或瞭解參與者對各項系列活動(如健康週)的滿意度，如：根據回饋表的資料，可以看出在衛保組所辦理的健康體位系列活動中，平均滿意度最高者為活動 1。

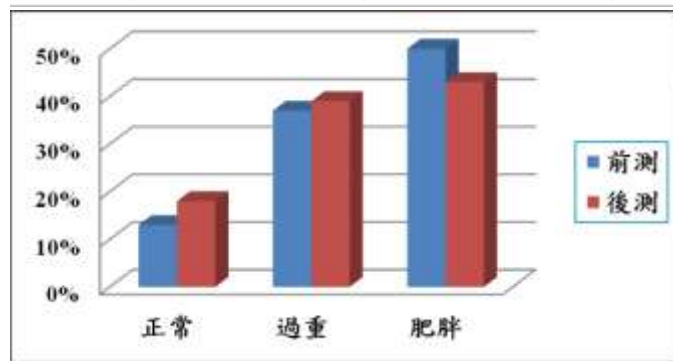
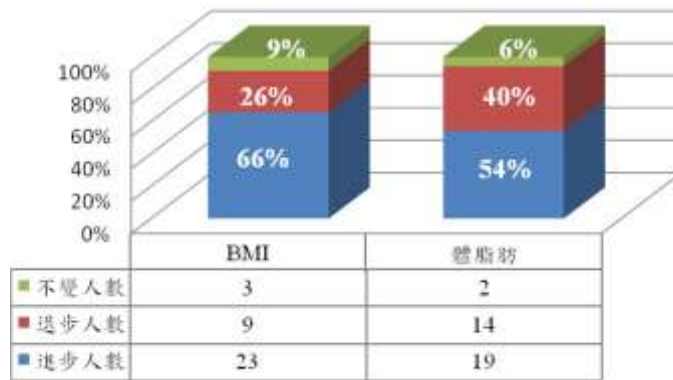


健康體位含代謝症候群

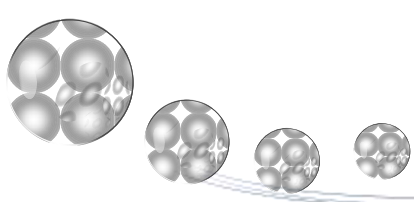


- 行為改變：例如健康體位成效，比前測 BMI 進步的% 和體脂肪進步%；或體控班，過重或肥胖之學員前後測比較，共減重？公斤、整體而言體位前後測改變情形。

減重成效 分析圖



健康體位含代謝症候群



附錄

菸害防制

菸害附錄一：菸害防制法認知測驗（由國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系郭鐘隆教授與林慧欣同學編製）

◎粗體字選項為正確答案

1. 依《菸害防制法》，公共場所全面禁菸之規定，關於禁菸場所之店家業者所需負擔的責任，下列敘述何者為非？

- (A) 依《菸害防制法》所規定，禁菸場所為公共場所或三人以上的室內工作場所。
- (B) 禁菸場所依規定應該於場所入口處張貼明顯的禁菸標示。
- (C) 若有民眾向該場所業者反應有人吸菸時，業者可以不予以理會。
- (D) 該場所未依規定張貼禁菸標示，可處新臺幣 1 萬元至 5 萬元的罰鍰，並必須限期改正；屆期未改正者，可按次連續處罰。

2. 依《菸害防制法》，公共場所全面禁菸之規定，若該場所未依規定張貼禁菸標示，所處罰鍰為？

- (A) 新臺幣 1 千元至 3 千元。
- (B) 新臺幣 5 千元至 1 萬元。
- (C) 新臺幣 1 萬元至 5 萬元。
- (D) 新臺幣 3 萬元至 7 萬元。

3. 於禁菸場所吸菸，將處新臺幣多少元之罰鍰？

- (A) 新臺幣 1 千元至 3 千元罰鍰。
- (B) 新臺幣 2 千元至 1 萬元罰鍰。
- (C) 新臺幣 5 千元至 1 萬元罰鍰。
- (D) 新臺幣 1 萬元至 5 萬元罰鍰。

4. 供應菸品給未滿 18 歲者，販賣菸品的負責人或從業人員會被處罰嗎？

- (A) 不會，這是購買人的選擇，與販賣者無關。
- (B) 不會，因為法令尚無此規定。
- (C) 會，任何人以各種方式提供或販賣菸品給未滿 18 歲的青少年，將被處以新台幣 1 萬元至 5 萬元的罰鍰。
- (D) 會，任何人以各種方式提供或販賣菸品給未滿 18 歲的青少年，將被處以新台幣 5 千元至 1 萬元之罰鍰。

5. 未滿 18 歲的吸菸者會受到處罰嗎？

- (A) 不會，只有父母或監護人須接受菸害防制教育。
- (B) 不會，未滿 18 歲無須負擔任何法律責任。
- (C) 會，未滿 18 歲的吸菸者必須要接受戒菸教育，若無正當理由不依通知接受戒菸教育，父母或監護人會被處以新台幣 2 千至 1 萬元的罰鍰。
- (D) 會，未滿 18 歲的吸菸者會被處以新台幣 2 千至 1 萬元的罰鍰。

6. 供應菸品的業者，可以販售菸品給幫父母或其他成年人買菸的未滿 18 歲青少年嗎？

- (A) 不行，不論理由為何，任何人都不可以提供或販賣菸品給未滿 18 歲者的青少年，違反者會被處罰新台幣 1 萬元至 5 萬元罰鍰。
- (B) 可以，因為未滿十八歲的青少年只是代買菸品，抽菸者並非當事人，所以沒關係。
- (C) 可以，這是買賣雙方的誠信交易，消費者說是代買，業者就應該相信消費者，將商品販售。
- (D) 可以，因為菸品本來就可以賣給任何人。

7. 戒菸服務專線的電話號碼為？

- (A) 123。
- (B) 113。
- (C) 1999。
- (D) 0800-636363。

8. 菸品健康福利捐已調漲為每包菸品捐贈新臺幣多少元？

- (A) 新臺幣 5 元。
- (B) 新臺幣 20 元。
- (C) 新臺幣 50 元。
- (D) 無此項規定。

9. 菸商是否可以舉辦或贊助公益活動嗎？

- (A) 是，只要是合法的公司，都可以舉辦或贊助公益活動，並可將公司商品做為宣傳品。
- (B) 是，但菸商不得利用各種活動形式宣傳菸品，且活動中亦不得出現任何菸品品項的相關訊息，若違反規定，製造或輸入業者，將被處新臺幣 500 萬元以上 2500 萬元以下罰鍰，並按次連續處罰。
- (C) 否，依《菸害防制法》規定，菸商不得舉辦或贊助任何公益活動。
- (D) 否，依《兒童與青少年福利法》規定，菸商不得舉辦或贊助任何公益活動。

10. 未滿 18 歲的吸菸者接受戒菸教育時，父母或監護人需陪同一起接受戒菸教育嗎？

(A)是，依《菸害防制法》規定，未滿 18 歲的吸菸者接受戒菸教育時，父母或監護人需陪同接受戒菸教育。

(B)是，依《兒童與青少年福利法》規定，未滿 18 歲的吸菸者接受戒菸教育時，父母或監護人需陪同接受戒菸教育。

(C)否，依《菸害防制法》規定，父母或監護人並不需要陪同接受戒菸教育，但未滿 18 歲且沒有結婚者，其父母或監護人有讓吸菸青少年接受戒菸教育的責任。

(D)否，只要繳交罰鍰，未滿 18 歲吸菸者及其父母或監護人都無須參與戒菸教育。

11. 若有人於禁菸場所中吸菸，商家或業者未給予勸阻，則商家或業者將處新臺幣多少元之罰鍰？

(A)新臺幣 1 千至 5 千元。

(B)新臺幣 2 千至 1 萬元。

(C)新臺幣 1 萬至 2 萬元。

(D)新臺幣 2 萬至 5 萬元。

12. 未滿 18 歲的吸菸者必須要接受戒菸教育，若無正當理由不依通知接受戒菸教育，父母或監護人將處新臺幣多少元之罰鍰？

(A)新臺幣 1 千元至 5 千元。

(B)新臺幣 2 千元至 1 萬元。

(C)新臺幣 3 萬元至 5 萬元。

(D)無罰鍰之規定。

13. 家人、監護人或其他有監督權的人，若沒有禁止青少年吸菸將處新臺幣多少元之罰鍰？

(A)新臺幣 1 千元至 5 千元。

(B)新臺幣 5 千元至 1 萬元。

(C)新臺幣 1 萬元至 5 萬元。

(D)新臺幣 5 萬元至 10 萬元。

14. 市面上菸盒包裝都必須附有健康警示標誌，若販賣販賣業者如便利商店、賣場販賣的菸盒包裝上無警告標誌，違反的業者將處新臺幣多少元之罰鍰？

(A)新臺幣 3 千元至 5 千元。

(B)新臺幣 5 千元至 1 萬元。

(C)新臺幣 1 萬元至 5 萬元。

(D)新臺幣 5 萬元至 10 萬元。

15. 根據《菸害防制法》規定，98 年 1 月 11 日起所有市面上的菸盒包裝上必須附有新式健康警示，若菸品製造或輸入業者未依規定黏貼或印製健康警示，將處新臺幣多少元之罰鍰？

- (A) 新臺幣 1 萬元至 5 萬元。
- (B) 新臺幣 10 萬元至 50 萬元。
- (C) 新臺幣 100 萬元至 500 萬元。
- (D) 新臺幣 2500 萬元至 3000 萬元。

16. 根據《菸害防制法》規定，菸品不得以任何形式進行宣傳與廣告，若廣告業者或傳播媒體業者，若從事製作菸品廣告或接受傳播與刊載，將處新台幣多少元之罰鍰？

- (A) 新臺幣 1 萬元至 5 萬元。
- (B) 新臺幣 10 萬元至 50 萬元。
- (C) 新臺幣 20 萬元至 100 萬元。
- (D) 新臺幣 100 萬元至 200 萬元。

17. 根據《菸害防制法》規定，菸品不得配合任何活動(如：集點換贈品或打折優惠等活動)進行菸品之促銷或宣傳，若零售或通路業者違反此項規定，將處新台幣多少元之罰鍰？

- (A) 新臺幣 5 千元至 1 萬元。
- (B) 新臺幣 1 萬元至 5 萬元。
- (C) 新臺幣 5 萬元至 10 萬元。
- (D) 新臺幣 10 萬元至 50 萬元。

18. 計程車內是否可以吸菸？

- (A) 是，只要乘客與司機都同意，就可以抽菸。
- (B) 是，車內屬於自有空間場域，當然可以抽菸。
- (C) 否，根據《菸害防制法》規定，計程車屬大眾運輸工具，係為全面禁菸之場所，若違反此項規定，將處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。
- (D) 否，根據《菸害防制法》規定，計程車屬大眾運輸工具，係為全面禁菸之場所，若違反此項規定，須接受菸害防制再教育，無須擔負罰鍰之責任。

19. 若自行設置的吸菸室不符合規定，將處新台幣多少元之罰鍰？

- (A) 新臺幣 1 千元至 5 千元。
- (B) 新臺幣 2 千元至 1 萬元。
- (C) 新臺幣 5 萬元至 10 萬元。
- (D) 《菸害防制法》中無此罰鍰。

20. 若吸菸者為外國人，如觀光客、外勞等，違反《菸害防制法》之規定時，會受到任何處罰嗎？

(A) 不會，因為《菸害防制法》只適用於本國人。

(B) 不會，因為外國人並不知道本國法令規定，不知者無罪，不用受任何處罰。

(C) 會，因為只要進入我國之管轄範圍，都必須遵守所處國地之法令規定，任何人不分國籍，只要違反所在國家之法令規定，都必須接受該國法令之處罰。

(D) 會，但外國人可以享有特殊權力，無須負擔任何罰鍰，只須接受再教育即可。

菸害附錄二：多元戒菸服務計畫健康檢查表

填寫日期： 年 月 日		測量次數：第_____次	
校名：	牙齒比色：	註：1. 是否有用美白牙齒的牙膏 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 2. 是否有用美白牙齒產品 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	其他：
姓名：			
班級：			
學號：			
出生日期： 年 月 日	肺功能： FEV1： %		
身高： 公分	FVC： %		
體重： 公斤	註：1. 是否為運動員 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
CO 值： %	2. 平常是否有規律運動習慣 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
	3. 是否有練習跟呼吸吐納有關的活動，如： 氣功、太極、瑜珈等 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		

菸害附錄三：尼古丁依賴程度量表

【FTND】

1. 我早晨醒來多久會吸第一支菸？
(1) 5 分鐘之內 (2) 6-30 分鐘 (3) 31-60 分鐘 (4) 61 分鐘後
2. 我在禁菸場所是否會難以忍受不吸菸的感覺？
(1) 是 (2) 否
3. 我每日吸的香菸中，最不願意放棄的是哪一支菸？
(1) 早晨第一支菸 (2) 其他(請說明) _____
4. 我一天平均吸幾支菸？
(1) 10 支以下 (2) 11-20 支 (3) 21-30 支 (4) 31 支以上
5. 我早上的吸菸量是否比下午或晚上多？
(1) 是 (2) 否
6. 即使生病臥床，我是否還會吸菸？
(1) 是 (2) 否

【HONC】

- H1. 您認真的想過要徹底的和永遠的戒菸，但是失敗了？ (1) 是 (2) 否
- H2. 您因為戒菸真的太難，而還在抽菸嗎？ (1) 是 (2) 否
- H3. 您對吸菸成癮了嗎？ (1) 是 (2) 否
- H4. 您曾經對吸菸有強烈渴望嗎？ (1) 是 (2) 否
- H5. 您覺得你真的需要一根菸嗎？ (1) 是 (2) 否
- H6. 在禁菸的場合不抽菸對您而言很困難嗎？（像在學校） (1) 是 (2) 否
- 想想當您減少吸菸或停止吸菸的時候或有一段長時間無法吸菸時，您是否經驗到以下之情況...
- H7. 無法集中精神嗎？ (1) 是 (2) 否
- H8. 感到急躁嗎？ (1) 是 (2) 否
- H9. 有強烈抽菸的衝動或一定要抽菸嗎？ (1) 是 (2) 否
- H10 感到緊張不安、焦慮或神經緊繃嗎？ (1) 是 (2) 否

菸害附錄四：學生檢查報告結果(運用附錄二及三)

學 校：_____ 姓名：_____ 性別：_____ 檢查日期：_____															
檢查項目	檢查結果	正常參考值	說明												
身高	155cm														
體重	44kg														
BMI	18.3	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$	<p>利於健康與壽命的理想值介於 19.8-24.2，男女皆相同。過輕或超過理想值對健康均無益處。</p> <p>BMI 公式=體重(kg)/身高²(m²)</p> <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>分 級</td> <td>體重過輕</td> <td>過重</td> <td>輕度肥胖</td> <td>中度肥胖</td> <td>重度肥胖</td> </tr> <tr> <td>身體質量指數 BMI</td> <td>< 18.5</td> <td>24-27</td> <td>27-30</td> <td>30-35</td> <td>≥ 35</td> </tr> </table>	分 級	體重過輕	過重	輕度肥胖	中度肥胖	重度肥胖	身體質量指數 BMI	< 18.5	24-27	27-30	30-35	≥ 35
分 級	體重過輕	過重	輕度肥胖	中度肥胖	重度肥胖										
身體質量指數 BMI	< 18.5	24-27	27-30	30-35	≥ 35										
CO (ppm)	1ppm	0—6 ppm	<p>CO 值高容易導致血液攜氧能力下降，與吸菸導致心臟病等風險有關。</p> <p>CO 值超過 8ppm 的人確定為每日吸菸者。</p> <p>介於 5-7ppm 者為吸菸者，但並非每天吸菸。</p> <p>小於 5ppm 者為測試前 1-2 天未吸菸。</p>												
FEV1 (%) FEV(%)	68% 63%	≥80% ≥80%	<p>吸菸是阻塞性肺疾病的主要致病因子，阻塞性肺疾病之症狀為慢性咳嗽、咳痰、呼吸困難等，然而，吸菸對肺部的傷害是延遲發生的，這些疾病會在你(妳)辛苦一輩子要退休或是兒女長大成人娶妻生子，享受人生的時候而發病。</p> <p>FEV1：用力吐氣第一秒鐘的吐氣量。低於預測值(80%)則有阻塞性肺疾病之可能。</p> <p>FVC：用力呼氣及吐氣時吸飽氣及吐光氣肺容量的差。</p>												
牙齒比色	B2	A1、B1、C1、D2：白 A2、B2、C2、D3：次白 A3、A3.5、B3、C3：偏黃 A4、B4、C4、D4：黃	<p>吸菸者比一般人容易有口臭、損害味蕾、牙齒泛黃、蛀牙等健康問題，且吸菸者較一般人大於 1.5 倍的可能性在老年時掉牙。</p>												
皮膚檢測	0		<p>菸品所含的尼古丁成份會使皮膚產生細紋(尤其是眼睛周圍)，隨菸量和吸菸時間越久越明顯，且吸菸女性的皺紋量比一般人高出 5 倍。而嘴唇周邊皮膚因經常性吸吮動作，容易產生細紋。</p>												
FTND	6 分		<p>菸品所含尼古丁成份會使吸菸者產生對菸品依賴，彷彿</p>												

<p>尼古丁依賴程度</p>			<p>被控制一般。 3分以下：現在的你算是尼古丁依賴程度輕，戒菸一定可以輕鬆成功，再晚就來不及了。 4-6分：你對尼古丁的依賴程度偏高，然而，只要參加這次戒菸計畫，一定可以戒菸成功。 7-10分：你對尼古丁的依賴程度已非常高，健康已開始受損，為了你的健康和未來著想，一定要來參加戒菸計畫，立即戒菸才是明智的決定。</p>
<p>HONC 尼古丁依賴程度</p>	<p>1~10分</p>		<p>分數越高，尼古丁成癮度越高。 可依前、後測數值判定個案之尼古丁成癮度是增加還是降低。</p>

✚ 性教育(含愛滋病防治)

性教育附錄一：影片下載連結路徑：

國家教育研究院→教育資源網→免費教育影片下載→健康與體育

The screenshot shows the website interface for the National Academy for Educational Research. At the top, there are navigation tabs for '民眾版', '教師版', '教育研究版', '國小版', '國中版', and '高中/職版'. The main header includes the logo and name of the National Academy for Educational Research, along with the '教育資源及出版中心' (Center for Educational Resources and Publishing). Below the header, there are several category buttons: '英文領域', '數學領域', '社會領域', '自然領域', '國語文領域', '活化教學列車', '師資培育', '道德領域', '健康與體育', '各種教育', '藝術教育', and '適性輔導列車'. A red arrow points to the '適性輔導' button. Below this, there is a section titled '教育頻道學習影片<教學影片適用對象查詢>'. This section contains a table with columns for '年度', '編號', '題名', and '服務項目'. The table lists 13 items, all related to '適性輔導列車' (Adaptability Guidance Train) for various schools. Each item has a '內容簡介' (Content Introduction) and a '影片播放或下載儲存' (Video Playback or Download/Storage) button.

年度	編號	題名	服務項目
	13	適性輔導列車_中埔國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	12	適性輔導列車_雲林國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	11	適性輔導列車_中興國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	10	適性輔導列車_北斗國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	9	適性輔導列車_安順國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	8	適性輔導列車_東勢國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
102	7	適性輔導列車_西湖國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	6	適性輔導列車_竹東國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	5	適性輔導列車_會稽國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	4	適性輔導列車_東光國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	3	適性輔導列車_南門國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	2	適性輔導列車_正德國中	內容簡介 影片播放或下載儲存
	1	適性輔導列車_大樹國中	內容簡介 影片播放或下載儲存

性教育附錄二：健康促進醫院名錄

區域	地址	聯絡人	聯絡人電話
北	基隆市安樂區麥金路 222 號	陳麗紅	02-2431-3131#2507
北	基隆市信義區信二路 268 號	李玉芬	02-24292525#2208
北	台北市中正區中華路二段 33 號(和平院區) ; 台北市福州街 12 號(婦幼院區)	羅華	02-23889595#2429
北	台北市仁愛路四段 280 號	張家豪	02-27082121#1035
北	台北市內湖區成功路二段 325 號	陳瑋	02-87923311#17626/ 02-6606-2872
北	台北市內湖區成功路五段 420 巷 26 號	黃永坤	02-2634-5500#2861
北	台北市文山區興隆路三段 111 號	陳語婕	02-29307930#8827
北	台北市北投區知行路 225 巷 12 號	鍾秀玲	02-2858-7000#2158
北	台北市北投區振興街 45 號	簡武雄	02-2826-4400#2552
北	台北市松山區八德路二段 424 號	劉金倉	02-2771-8151#2894
北	台北市松山區健康路 131 號	張乃薇	02-2767-2572
北	台北市信義區吳興街 252 號	蔣霞雲	02-2737-2181#3958
北	台北市南港區同德路 87 號	鄭慧敏	02-27861288-6061
北	台北市士林區中正路 439 號 2 樓	林雅婷	02-28813039 #7141
北	台北市士林區雨聲街 105 號	許家福	02-28353456#6600
北	台北市大同區鄭州路 145 號	曾莉婷	02-2552-3234#3626
北	台北市大安區仁愛路 4 段 10 號	楊皓婷	02-27093600#3551
北	台北市中山區林森北路 530 號(林森院區) ; 台北市萬華區昆明街 100 號(中醫院區)	王美華 (林森)	02-2591-6681#1502
北	台北市中正區中山南路 7 號	劉玉柳	02-2312-3456#62015
北	新北市八里區華富山 33 號	方娟娟	02-2610-1660#1010
北	新北市三重區中山路 2 號	劉惠貞	02-2982-9111#3640
北	新北市三峽區復興路 399 號	廖芷瑩	02-2672-3456#8705
北	新北市中和區中正路 291 號	呂芷茵	02-2249-0088#8832
北	新北市永和區中興街 80 號	周春珍	02-29286060#10675
北	新北市汐止區建成路 59 巷 2 號	劉又寧	02-26482121#7093
北	新北市板橋區南雅南路二段 21 號	吳心馨	02-77282316
北	新北市金山區五湖里南勢 51 號	張安	02-2498-9898#2303
北	新北市淡水區民生里民生路 45 號	王書婷	02-2543-3535#2473
北	新北市新店區中正路 362 號	蘇莠媚	02-22193391#67263
北	新北市新店區建國路 289 號	謝弘裕	02-6628-9779#3547

區域	地址	聯絡人	聯絡人電話
北	新北市新莊區思源路 127 號	李文華	02-22765566#2661
北	桃園市龍壽街 71 號	戴春慧	03-3698553#2102
北	桃園縣中壢市延平路 155 號	李情慧	03-462-9292#28833
北	桃園縣平鎮市廣泰路 77 號	羅惠如	03-4941234#8788
北	桃園縣桃園市中山路 1492 號	姚靜雯	03-3699721#4305
北	桃園縣龜山鄉復興街五號	蔡佳宏	03-328-1200#2088
北	桃園縣龜山鄉萬壽路一段 50 巷 2 號	李展權	02-8200-6600#3171
北	新竹市經國路一段 442 巷 25 號	廖梅靜	03-532-6151#8881
北	新竹縣竹北市博愛街 318 巷 6 號	謝富榮	03-555-7188#998
北	新竹縣竹東鎮至善路 52 號	葉紓帆	03-5943248#2075
北	新竹縣湖口鄉忠孝路 29 號	陳羿伶	03-599-3500#2315
中	苗栗市恭敬里恭敬路 36 號	江仁杰	037-357125#43002
中	苗栗縣大湖鄉中原路 87 號	徐淑華	037-991-034
中	苗栗縣苗栗市為公路 747 號	陳泓郢	037-261920#6206
中	苗栗縣頭份鎮信義路 128 號	江詩慧	037-676-811#88981
中	苗栗縣頭份鎮頭份里顯會路 72 號	黃淑華	037-663049
中	台中市大里區東榮路 483 號	王詩淳	04-24819900#2176
中	台中市中區平等街 139 號	林蕙英	04-24632000#66391
中	台中市中港路三段 118 號	張芝庭	04-24632000#53641
中	台中市太平區宜昌路 420 號	陳月千	04-2273-2551#150
中	台中市西區三民路一段 199 號	林固衡	04-22294411#3206
中	台中市沙鹿區沙田路 117 號	黃梅芬	04-26625111#2001
中	台中市南區建國北路一段 110 號	王幸媚	04-2473-9595#34960
中	台中市梧棲區台灣大道 8 段 699 號	王瑋婷	04-26581919#59005
中	台中市潭子區豐興路一段 66 號	賴怡伶	04-3606-0666#3823
中	台中市豐原區安康路 100 號	張心怡	04-25271180#1395
中	南投縣竹山鎮集山路二段 75 號	葉韋汶	049-262-4266#31054
中	南投縣南投市康壽里復興路 478 號	劉梅芳	049-223-1150#2296
中	南投縣埔里鎮愛蘭里鐵山路一號	陳美治	049-2912151#2855
中	南投縣埔里鎮蜈蚣里榮光路 1 號	陳旭愷	049-2990833#1905
中	南投縣草屯鎮山腳里太平路一段 200 號	施淑瑜	049-235-8151#1651
中	雲林縣斗六市雲林路二段 579 號	張晴雯	05-5323911#2212
中	雲林縣北港鎮新街里新德路 123 號	何文育	05-783-7901#1244
中	雲林縣西螺鎮市場南路 375 號	廖冠絮	05-587-1111#8008
中	雲林縣虎尾鎮新生路 74 號	樊宜芳	05-633-7333#2512
中	彰化市南校街 135 號	陳佩君	04-7238595#4532

區域	地址	聯絡人	聯絡人電話
中	彰化市南瑤里中山路一段 542 號	賴家文	04-725-6166#85020/85030 ; 04-7203270
中	彰化縣二水鄉過圳路 19 號	陳宏賓	04-879-1077
中	彰化縣二林鎮南光里大成路一段 558 號	黃惠卿	04-8967755 ; 04-8952031#8130
中	彰化縣員林鎮莒光路 359 號	莊怡萱	04-833-9595#384
中	彰化縣鹿港鎮中正路 480 號	李晏慈	04-777-9595#7101
中	彰化縣鹿港鎮鹿工路 6 號	陳美齡	04-781-3888#72136~72139
南	嘉義市大雅路二段 565 號	陳怡靜	05-2756000#3315
南	嘉義市北港路 312 號	侯麗敏	05-231-9090#2828
南	嘉義市西區世賢路二段 600 號	曾莉閔	05-2359630#1117
南	嘉義市忠孝路 539 號	郭怡君	05-2765041#6177
南	嘉義市東區吳鳳北路 252 號	劉昌霖	05-225-2000#1257
南	嘉義市林森西路 285 號	陳筱琦	05-225-8279#197
南	嘉義市芳安路 103 號	蕭娟娟	05-228-9916#1017
南	嘉義縣大林鎮民生路 2 號	陳鈞博	05-2648000#5283
南	嘉義縣朴子市永和里 42-50 號	鍾鳳玲	05-379-0600#241
南	台南市中西區中山路 125 號	孫淑娟	06-220-0055#3008
南	台南市中西區民生路二段 22 號	張富南	06-222-1111#1193/1290
南	台南市仁德區中山路 864 號	傅昭陽	06-2705911#3204
南	台南市仁德區中山路 870 巷 80 號	王雪吟	06-2795019#1586
南	台南市永康區復興路 427 號	沈文節	06-312-5101#3127
南	台南市東區崇德路 670 號	陳啟杰	06-260-9926#23111
南	台南市新營區信義街 73 號	陳姜君	06-635-1131#2307
南	高雄市三民區自由一路 100 號	李芝儀	07-312-1101#5131
南	高雄市小港區山明路 482 號	鍾明姑	07-803-6783#3405
南	高雄市左營區大中一路 386 號	許郁苹	07-342-2121#5924
南	高雄市左營區軍校路 553 號	施秀蘭	07-5817121#2103/2130
南	高雄市岡山區大義二路 1 號	楊雅淇	07-625-0919#678
南	高雄市苓雅區成功一路 162 號	高琳詠	07-3351121#2660/2661/ 2664/2665 ; 07-3343660
南	高雄市苓雅區建國一路 352 號	陳美智	07-2238153#2291
南	高雄市苓雅區凱旋二路 130 號	李佳穎	07-751-3171#2342
南	高雄市苓雅區凱旋二路 134 號	吳秋蘭	07-7511131#2255
南	高雄市鳥松區大埤路 123 號	張瑞娟	07-7317123#2012

區域	地址	聯絡人	聯絡人電話
南	高雄市楠梓區楠陽路 136 號	溫佩秀	07-3517166#3602
南	高雄市鼓山區中華一路 976 號	鄭生芳	07-555-2565#3000
南	高雄市旗山區中學路 60 號	洪嘉展	07-661-3811#1721
南	高雄市燕巢區角宿里義大路 1 號	曾桂連	07-615-0011#1016
南	屏東市大連路 60 號	許慧莉	08-736-8686#1650
南	屏東縣東港鎮中山路 5 號	林憲政	08-832-3146#1109
南	屏東縣東港鎮中正路一段 210 號	錢薇如	08-8329966#1621
南	屏東縣潮州鎮三星里四維路 162 號	張鳳美	08-7800888#829
東	宜蘭縣宜蘭市中山路二段 260 號	何芯妤	03-9321-888#1002
東	宜蘭縣宜蘭市新民路 152 號	江玉婷	03-9325192#1020
東	宜蘭縣員山鄉內城村榮光路 386 號	魏怡玲	03-990-5106#715
東	宜蘭縣羅東鎮中正南路 160 號	吳怡萱	03-9544106#3681
東	宜蘭縣羅東鎮南昌街 83 號	張宜秦	03-954-3131#5409
東	宜蘭縣蘇澳鎮蘇濱路一段 301 號	魏怡玲	03-990-5106#715
東	花蓮市中央路三段 707 號	王文利	03-856-1825#2420
東	花蓮市中正路 600 號	李藜宜	03-835-8141#1226
東	花蓮縣玉里鎮中華路 448 號	黃美綾	03-8886141#5005
東	花蓮縣玉里鎮民權街 1-1 號	陳世淵	03-888-2718#712
東	花蓮縣花蓮市民權路 44 號	林雅蘋	03-824-1813
東	花蓮縣新城鄉嘉里村嘉里路 163 號	蔡旻珊	03-8265645
東	台東市五權街 1 號	徐禎蓮	089-324112#289
東	台東市杭州街 2 號	高振勝	089-322-833#201
東	台東市開封街 350 號	蕭傳亨	089-960888#2154
東	台東縣成功鎮忠仁里中山東路 62 號	李佳燕	089-850891
東	台東縣池上鄉福原村中山路 104 號	林芳綾	089-862609
東	台東縣延平鄉桃源村昇平路 1 鄰 11 號	陳逸凡	089-561040
外島	澎湖縣馬公市中正路 10 號	林惠美	06-9261151#50717

健康體位

體位附錄一：學生健康自主管理網(感謝國立陽明大學衛生研究中心
提供)

學生健康自主管理網 七小福 & 健康體位行動方案問卷 操作說明

國立陽明大學學校衛生研究中心

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理網操作說明



1. 七小福
每週填答一次(22題)
2. 健康體位行動方案問卷
前測、後測各填答一次(37題)

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理網操作說明

• 貴單位管理者(承辦人)說明

- 師長註冊與登入
- 後台監控健康體位行動方案問卷
- 後台監控七小福

• 學生填答說明

- 註冊
 - 填答七小福
 - 填答健康體位行動方案問卷
 - 修改個人資料/刪除帳號
- 各級管理者介面說明(全國、縣市、學校)

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理網操作說明

單位管理者(承辦人)說明

- 師長註冊與登入
- 後台監控健康體位行動方案問卷
- 後台監控七小福

國立陽明大學學生健康中心-學生健康自主管理團隊製作說明

師長註冊與登入

健康自主管理

縣市或學校校長後台登卷，
需要分填寫
「健康自主管理資訊申請書」

國立陽明大學學生健康中心-學生健康自主管理團隊製作說明

註冊

健康自主管理資訊申請書

茲同意_____ (單位)(職稱)(姓名)
申請健康自主管理資訊，作為_____ (計畫 / 研究名稱)之用。
除經教育部體育司另行同意，不得進行格式、內容之變更。本同意書為
非專屬授權，授權人並保留隨時以書面終止授權之權利。
被授權人相關著作應註明「經教育部體育司授權使用」字樣，日後若有
發表相關之論文或稿要應提供行政院教育部體育司一份。
此致_____ (單位)(職稱)(姓名)

授權人：國立陽明大學學校衛生研究中心
代表人：劉影梅
中華民國： 年 月 日

國立陽明大學學生健康中心-學生健康自主管理團隊製作說明

註冊

健康自主管理資訊申請書

個人資料

縣市： _____

學校 / 單位全名： _____

申請人職稱： _____

申請人辦公室電話： _____

申請人傳真： _____

地址： _____

申請人簽名： _____

申請人大哥大： _____

申請人e mail： _____

學校校長 / 單位主管簽核

中華民國 年 月 日

國立陽明大學學生健康中心-學生健康自主管理團隊製作說明

註冊

縣市教育局處、學校註冊後可以得到該單位統計

計畫/研究簡介(可自行增加頁數及內容)

負責人: _____

計畫/研究名稱: _____

使用性質:

- 學校行動研究
- 健康促進學校成效評估
- 常規評估工具
- 單一個案評估工具
- 計畫評估工具
- 個案評估工具

研究對象:

- 受測對象及估價本數:
- 二年級 人, 四年級 人, 五年級 人, 六年級 人, 七年級 人, 八年級 人, 九年級 人
- 高一 人, 高二 人, 高三 人
- 大一 人

其他說明: _____

介入/行動方案的描述: _____

開始日期: 年 月 日

預計完成日期: 年 月 日

訂定學校健康政策, 建構學校健康物質環境, 建構學校友善之社會環境, 勵進成人健康技能, 強化社區互助關係, 推廣健康服務網絡

是透過問介入系統對受測對象進行追蹤, 對訪員 人, 學生不同介入比較, 另一介入之描述

臺中清華大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理運作平台

登入

學校衛生研究中心提供帳號密碼

健康自主管理
兒童健康服務, 學校健康促進!

帳號: _____

密碼: _____

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

臺中清華大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理運作平台

登入

校級登入後介面

健康自主管理
兒童健康服務, 學校健康促進!

帳號: _____

密碼: _____

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

臺中清華大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理運作平台

健康體位行動方案問卷

若要進行「健康體位行動方案問卷」前/後測者, 首次註冊登入, 請先新增問卷填答計畫

健康自主管理
兒童健康服務, 學校健康促進!

帳號: _____

密碼: _____

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

忘記密碼

臺中清華大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理運作平台

健康體位行動方案問卷

輸入填答計畫基本資料(1/2)

健康自主管理
安插課程引導，提升學習成效！

你選擇學校去年底學生體位資料訂定

101年度健體體位行動方案問卷
前測填寫的開始與結束日期

預計填寫的總人數

每日填寫次數： 開始日期： 結束日期：
 每日填寫時間： 每日填寫總數： 每日填寫開始日期：

查詢管理
 ● 新增管理
 ● 刪除管理
 ● 修正管理
 ● 查詢管理
 ● 系統管理
 ● 即時台管理
 ● 健康調查台管理

國立清華大學教育學院健康促進中心-學生健康自主管理團隊所開發

健康體位行動方案問卷

輸入填答計畫基本資料(2/2)

健康自主管理
安插課程引導，提升學習成效！

你選擇學校去年底學生體位資料訂定

查詢管理
 ● 新增管理
 ● 刪除管理
 ● 修正管理
 ● 查詢管理
 ● 系統管理
 ● 即時台管理
 ● 健康調查台管理

首次參與計畫者，可參考去年度結果訂定

國立清華大學教育學院健康促進中心-學生健康自主管理團隊所開發

健康體位行動方案問卷

健康指標達成率比一比

	每天5課外		4電少於2小時		每週運動210分鐘		每天喝開水1500cc
	5課外	4電少於2小時	3電少於2小時	≥210分鐘	≥210分鐘		
100%	25%	9.3%	13.1%	4.1%	53.8%		
全國平均	52.2%	15.3%	18.1%	50.2%	53.5%		28.8%
104年國小	18.2%	8.1%	11.7%	42.4%	55.6%		28.2%
104年國中	3.2%	5.1%	8.0%	52.8%	49.5%		34.2%
104年高中	2.8%			4電少於2小時	≥210分鐘		
101%	20.5%	28.8%	2.9%	58.6%			
全國平均	18.1%	33.7%	4.0%	67.1%			
104年國小	24.1%	22.4%	1.1%	87.2%			
104年國中	16.8%	22.1%	0.7%	58.9%			
清華師範附 實業中學							

國立清華大學教育學院健康促進中心-學生健康自主管理團隊所開發

健康體位行動方案問卷

網站管理後台-問卷填答計畫結果

健康自主管理
安插課程引導，提升學習成效！

查詢管理
 ● 新增管理
 ● 刪除管理
 ● 修正管理
 ● 查詢管理
 ● 系統管理
 ● 即時台管理
 ● 健康調查台管理

問卷填答計畫結果

問卷名稱	填答人數	填答日期	填答地點	填答時間	填答次數
101年度健體體位行動方案問卷	20	101/11/20	101/11/20	100	1

國立清華大學教育學院健康促進中心-學生健康自主管理團隊所開發

健康體位行動方案問卷

網站管理後台-問卷填答計劃結果

學校名稱: 國立嘉義大學新嘉義校區中心
 學校代碼: 2011-00-01
 學校名稱: 國立嘉義大學新嘉義校區中心
 學校代碼: 2011-00-01
 問卷名稱: 健康體位行動方案問卷
 問卷代碼: 2011-00-01-001
 問卷狀態: 已啟用
 問卷日期: 2011-03-21
 問卷時間: 15:08:16
 問卷次數: 157

年級	人數	百分比	問卷日期	問卷時間
1	10	6.4%	2011-03-28	10:27
2	10	6.4%	2011-03-28	10:27
3	10	6.4%	2011-03-28	10:27
4	10	6.4%	2011-03-28	10:27
5	10	6.4%	2011-03-28	10:27
6	10	6.4%	2011-03-28	10:27

國立嘉義大學新嘉義校區中心-學生健康體位行動方案問卷填答計劃結果

七小福

校級管理介面 (依照年週次呈現)

學校名稱: 國立嘉義大學新嘉義校區中心
 學校代碼: 2011-00-01
 問卷名稱: 健康體位行動方案問卷
 問卷代碼: 2011-00-01-001
 問卷狀態: 已啟用
 問卷日期: 2011-03-21
 問卷時間: 15:08:16
 問卷次數: 157

年級	週次	問卷日期	問卷時間	問卷次數	問卷狀態
1	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
2	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
3	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
4	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
5	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
6	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用

國立嘉義大學新嘉義校區中心-學生健康體位行動方案問卷填答計劃結果

七小福

該校各班及統計圖表

學校名稱: 國立嘉義大學新嘉義校區中心
 學校代碼: 2011-00-01
 問卷名稱: 健康體位行動方案問卷
 問卷代碼: 2011-00-01-001
 問卷狀態: 已啟用
 問卷日期: 2011-03-21
 問卷時間: 15:08:16
 問卷次數: 157

年級	週次	問卷日期	問卷時間	問卷次數	問卷狀態
1	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
2	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
3	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
4	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
5	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用
6	1	2011-03-28	10:27	10	已啟用

國立嘉義大學新嘉義校區中心-學生健康體位行動方案問卷填答計劃結果

七小福

各班班級內填答狀況

學校名稱: 國立嘉義大學新嘉義校區中心
 學校代碼: 2011-00-01
 問卷名稱: 健康體位行動方案問卷
 問卷代碼: 2011-00-01-001
 問卷狀態: 已啟用
 問卷日期: 2011-03-21
 問卷時間: 15:08:16
 問卷次數: 157

年級	班級	問卷日期	問卷時間	問卷次數	問卷狀態
1	101	2011-03-28	10:27	10	已啟用
2	102	2011-03-28	10:27	10	已啟用
3	103	2011-03-28	10:27	10	已啟用
4	104	2011-03-28	10:27	10	已啟用
5	105	2011-03-28	10:27	10	已啟用
6	106	2011-03-28	10:27	10	已啟用

學生填答說明

- 一 註冊
- 一 填答七小福
- 一 填答健康體位行動方案問卷
- 一 修改個人資料/刪除帳號

國立清華大學學生健康促進中心-學生健康自主管理發展中心

註冊

健康自主管理
改善健康狀態，掌握健康主導權！

學生自主管理 我要去註冊

本中心提供健康促進服務，希望所有同學都能健康快樂生活！

歡迎同學來參加「**七小福**」健康體位行動方案問卷調查，只要填答問卷就能獲得抽獎券，有機會獲得「**健康體位獎**」！

同學可以參加「**健康體位**」活動，獲得抽獎券，有機會獲得「**健康體位獎**」！

同學可以參加「**健康體位**」活動，獲得抽獎券，有機會獲得「**健康體位獎**」！

國立清華大學學生健康促進中心-學生健康自主管理發展中心

註冊

個人資訊

姓名: (請輸入姓名)
 校務系統登錄ID: (請輸入校務系統登錄ID)
 學號: (請輸入學號)
 學校英文縮寫: (請輸入學校英文縮寫)

國立清華大學學生健康促進中心-學生健康自主管理發展中心

註冊

填寫帳號 & 密碼
(建議: 1. 老師統一管理學生帳號
2. 帳號與密碼相同
3. 帳號可用"學校英文縮寫+班級+座號")

健康自主管理
改善健康狀態，掌握健康主導權！

個人資訊

帳號: (請輸入帳號)
 密碼: (請輸入密碼)
 確認密碼: (請輸入確認密碼)
 是否註冊: (請勾選是否註冊) (請勾選是否註冊)

國立清華大學學生健康促進中心-學生健康自主管理發展中心

註冊

填寫個人資料

(建議：本學期為道中者，請將一班填至為1-3年級或7-9年級)

登入信箱 [登入](#) [註冊](#) [忘記密碼](#) [修改密碼](#) [退出](#)

系統時間：2012/2/1

姓名：

年級： 班級：

性別： 男 女

生日： 年 月 日

學校：

學校地址：

電話：

傳真：

備註：

註冊 登入

填答七小福

健康自主管理

生活健康知識：各年級學生

七小福健康課

1. 請你試著把你想學身體活動，取兩個
生活健康類。

2. 請選出這頁的各個問題。

開始健康

填答七小福

填答七小福

問題 1

身高與體重

你現在的身高是多少？ 公分

你現在的體重是多少？ 公斤

體重 Heart

問題 1

身高與體重

你現在的身高是 公分

你現在的體重是 公斤

體重 Heart

填答七小福

問題 2

早上學的日子，你通常幾接近點鐘起床？

- 9點以前
- 9點半
- 10點
- 10點半
- 11點
- 11點半
- 12點
- 12點半
- 1點
- 1點半
- 2點
- 2點半
- 3點
- 3點半
- 4點以後

WUJIAN

國立清華大學附屬高級中學 學生發展與生活輔導中心

填答七小福

問題 3

早上學的日子，你通常幾接近點鐘起床？

- 5點以前
- 5點半
- 6點
- 6點半
- 7點
- 7點半
- 8點
- 8點半
- 9點
- 9點半
- 10點
- 10點半
- 11點
- 11點半
- 12點以後

WUJIAN

國立清華大學附屬高級中學 學生發展與生活輔導中心

填答七小福

問題 4

如果明天不用上學，那天晚上你通常幾接近幾點鐘睡覺？

- 9點以前
- 9點半
- 10點
- 10點半
- 11點
- 11點半
- 12點
- 12點半
- 1點
- 1點半
- 2點
- 2點半
- 3點
- 3點半
- 4點以後

WUJIAN

國立清華大學附屬高級中學 學生發展與生活輔導中心

填答七小福

問題 5

如果明天不用上學，你通常幾接近幾點鐘起床？

- 5點以前
- 5點半
- 6點
- 6點半
- 7點
- 7點半
- 8點
- 8點半
- 9點
- 9點半
- 10點
- 10點半
- 11點
- 11點半
- 12點以後

WUJIAN

國立清華大學附屬高級中學 學生發展與生活輔導中心

填答七小福

兒童發展科服務中心 學生健康促進小組提供此版式

問題 7

我最近七天的過去六週日有幾天有吃早餐?

- 天
- 天
- 天

資料來源

香港中文大學兒童心理及行為科學中心 學生健康促進小組提供此版式

填答七小福

兒童發展科服務中心 學生健康促進小組提供此版式

問題 6

我最近七天的過去一到週五有幾天有吃早餐?

- 天
- 天
- 天
- 天
- 天

資料來源

香港中文大學兒童心理及行為科學中心 學生健康促進小組提供此版式

填答七小福

兒童發展科服務中心 學生健康促進小組提供此版式

問題 8

過去七天中，你有多少天連續做10分鐘或以上費力的身體活動?

- 天
- 天
- 天
- 天
- 天

資料來源

香港中文大學兒童心理及行為科學中心 學生健康促進小組提供此版式

填答七小福

兒童發展科服務中心 學生健康促進小組提供此版式

費力的身體活動

費力的身體活動是指：與活動的強度使身體出汗或心跳，呼吸急促比平常稍快，需要大口呼吸，面部泛紅或出汗；一項活動至少須有10分鐘，費力的身體活動的強度不少於中等強度。



例如：打網球、打排球、足球、跑步、騎單車、伴隨父母到公園遊玩（打沙壘球、玩「捉迷藏」、捉迷藏遊戲、遊戲、上山爬山、上樓梯、工藝製作、舞蹈、伸展操、游泳、游泳或在河中游泳等活動，協助完成戶外活動、爬山、散步、散步、散步。

下一頁

資料來源

香港中文大學兒童心理及行為科學中心 學生健康促進小組提供此版式

填答七小福

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

2. 姓名 _____ 3. 性別 _____ 4. 年級 _____ 5. 學校 _____

圖文說明：小學部校長室主任張中心 學生輔導組副主理陳麗儀 何淑恩

問題 9

這些天中，你平均一天會花多少時間在**費力**的**身體活動**上？

10分鐘以下 51-60分鐘
 11-20分鐘 1小時多-2小時
 21-30分鐘 2小時多-3小時
 31-40分鐘 3小時以上
 41-50分鐘

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

填答七小福

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

2. 姓名 _____ 3. 性別 _____ 4. 年級 _____ 5. 學校 _____

圖文說明：小學部校長室主任張中心 學生輔導組副主理陳麗儀 何淑恩

中等費力的身體活動

一般性活動：足球、排球、籃球、網球、田徑、參加各種體育活動1.5-2小時、
 如游泳等；
 中等費力的活動：參加任何體育活動1小時、參加任何體育活動2-3小時等；
 中等費力的工作：園藝、修理、修車等、搬運物、搬運物。

圖文說明：小學部校長室主任張中心 學生輔導組副主理陳麗儀 何淑恩

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

填答七小福

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

2. 姓名 _____ 3. 性別 _____ 4. 年級 _____ 5. 學校 _____

圖文說明：小學部校長室主任張中心 學生輔導組副主理陳麗儀 何淑恩

中等費力的身體活動

中等費力的活動：一般性活動、足球、排球、籃球、網球、田徑、參加各種體育活動1.5-2小時、如游泳等；
 中等費力的活動：參加任何體育活動1小時、參加任何體育活動2-3小時等；
 中等費力的工作：園藝、修理、修車等、搬運物、搬運物。

圖文說明：小學部校長室主任張中心 學生輔導組副主理陳麗儀 何淑恩

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

填答七小福

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

2. 姓名 _____ 3. 性別 _____ 4. 年級 _____ 5. 學校 _____

圖文說明：小學部校長室主任張中心 學生輔導組副主理陳麗儀 何淑恩

問題 10

過去七天中，你有多少天連續做10分鐘以上**中等費力**的**活動**。

0天 1天 2天
 3天 4天 5天
 6天 7天

ALSO AVAILABLE IN CHINESE

填答七小福

問題 11

這幾天中，你平均一天會花多少時間在中等的身體活動上？

- 10分鐘以下
- 11-20分鐘
- 21-30分鐘
- 31-40分鐘
- 41-50分鐘
- 51-60分鐘
- 1小時多-2小時
- 2小時多-3小時
- 3小時以上
- 4小時以上

資料來源：香港健康促進中心、衛生防護中心、香港康樂及文化事務署

填答七小福

問題 12

這幾天中，你有多少天會跟老師坐滿10分鐘以上，包括上下學、外出及通車，以及你為了去玩、去運動而花在路上上的時間？

- 0天
- 1天
- 2天
- 3天
- 4天
- 5天
- 6天
- 7天

資料來源：香港健康促進中心、衛生防護中心、香港康樂及文化事務署

填答七小福

問題 13

這幾天中，你平均一天花多少時間在路上？

- 10分鐘以下
- 11-20分鐘
- 21-30分鐘
- 31-40分鐘
- 41-50分鐘
- 51-60分鐘
- 1小時多-2小時
- 2小時多-3小時
- 3小時多-4小時
- 4小時多-5小時
- 5小時以上
- 不知道/不確定

資料來源：香港健康促進中心、衛生防護中心、香港康樂及文化事務署

填答七小福

問題 14

我最近七天的週一到週五有幾天中刷牙後漱口？

- 0天
- 1天
- 2天
- 3天
- 4天
- 5天
- 6天
- 7天

資料來源：香港健康促進中心、衛生防護中心、香港康樂及文化事務署

填答七小福

2015年10月1日

問題 15
我最近七天的週六週日有幾天有中餐飯後刷牙？



天 天 天

香港中文大學社會工作院中心 學生輔導處 主辦 協理處 協辦

填答七小福

2015年10月1日

問題 16
我最近七天的週一到週五有幾天讀書看電視，打電腦，玩電腦，用電腦起來的時間一共少於二小時？



天 天 天 天 天

香港中文大學社會工作院中心 學生輔導處 主辦 協理處 協辦

填答七小福

2015年10月1日

問題 17
我最近七天的週六週日有幾天看電視，打電腦，玩電腦，用電腦起來的時間一共少於二小時？



天 天 天

香港中文大學社會工作院中心 學生輔導處 主辦 協理處 協辦

填答七小福

2015年10月1日

問題 18
我最近七天的週一到週五有幾天午餐把菜吃完光光（吃到底的一拳半大小）



天 天 天 天 天

香港中文大學社會工作院中心 學生輔導處 主辦 協理處 協辦

填答七小福

問題 19

我最近七天的週六週日有幾天午餐把高麗菜乾吃光(吃剩您的一拳半大小)?

- 0天
- 1天
- 2天



填答七小福

問題 20

您最常用的水杯類型?

- 250cc 馬克杯
- 500cc 水杯
- 600cc 瓶裝礦泉水



填答七小福

問題 21

我最近七天的週一到週五每天平均喝了多少白開水(00、飲料、酒都不算)?舉例：一瓶600cc的瓶裝礦泉水

- 少於1瓶
- 1瓶
- 2瓶
- 3瓶
- 4瓶以上



填答七小福

問題 22

我最近七天的週六週日每天平均喝了多少白開水(00、飲料、酒都不算)?舉例：一瓶600cc的瓶裝礦泉水

- 少於1瓶
- 1瓶
- 2瓶
- 3瓶
- 4瓶以上



填答七小福



8/21/2012

139.6K 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100%

填答七小福



8/21/2012

139.6K 100% 100% 100% 100% 100% 100%

填答七小福

填完成七小福 - 85210紀錄與建議



國立清華大學教育心理學系中心-學生發展自主學習服務中心

填答七小福

填完成七小福-點選並查看體位建議



國立清華大學教育心理學系中心-學生發展自主學習服務中心

填答健康體位行動方案問卷(前後測)

點選右下角「健康體位」·前往填答行動方案問卷



填答健康體位行動方案問卷



修改個人資料

修改基本資料



修改個人資料

變更密碼



修改個人資料

個人權益(刪除帳號)

個人資訊 **基本資料** **管理權限** **刪除帳號** **系統管理**

【刪除帳號】：本系統提供教師和校長、個人資料的修改功能。
 註：刪除帳號後原帳號仍可登入系統。

【刪除帳號】：系統提供刪除帳號功能，但不保留原帳號。

系統帳號：

刪除帳號：

*是否刪除帳號： 不刪除帳號 刪除個人帳號並刪除所有數據
 *是否刪除資料： 刪除帳號資料 刪除個人資料

各級管理者介面說明 (全國、縣市、學校)

臺中區中小學學校校長工作中心-學生健康衛生系統操作說明

全國級管理者介面

全國級管理 **系統管理** **系統管理** **系統管理** **系統管理**

系統管理：

序號	帳號	姓名	密碼	權限	備註	刪除
1	001	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
2	002	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
3	003	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
4	004	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
5	005	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
6	006	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
7	007	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
8	008	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
9	009	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
10	010	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
11	011	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
12	012	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
13	013	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
14	014	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
15	015	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
16	016	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
17	017	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
18	018	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
19	019	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
20	020	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>

全國級管理者介面

全國級管理 **系統管理** **系統管理** **系統管理** **系統管理**

系統管理：

序號	帳號	姓名	密碼	權限	備註	刪除
1	001	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
2	002	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
3	003	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
4	004	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
5	005	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
6	006	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
7	007	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
8	008	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
9	009	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
10	010	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
11	011	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
12	012	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
13	013	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
14	014	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
15	015	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
16	016	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
17	017	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
18	018	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
19	019	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>
20	020	系統管理	123456	系統管理	系統管理	<input type="button" value="刪除"/>

參考資料

1. 98~101 學年度各大專校院辦理健康促進學校計畫之計畫書及成果報告。
2. 沈思瑩、廖容瑜、洪微舒、吳憲林(2012)。不同吸菸型態之高中職學生於吸菸影響因素及主客觀吸菸結果差異比較。健康生活與成功老化學刊，4(1)。1-14。
3. 學生健康體位網，<https://pace.cybers.tw/index2.htm>
4. 國家教育研究院，<http://3w.naer.edu.tw/counseling.jsp>



主辦單位：教育部

承辦單位：國立臺灣師範大學

總編輯：郭鐘隆教授

指導專家：吳憲林醫師、劉影梅副教授、鄭其嘉副教授

編輯群：許敏秀、林佩芬、張曙笙、廖芬玲、申樹強、張靜嫻、傅若怡、宋雯雯、陳玉梅、范嘉玲、林采玲

美編：許敏秀

電話：02-77341738

出版日期：中華民國一〇二年七月