

# 110 年度

## 大學校院健康促進學校計畫

### 必選議題示例

(修訂版)

A colorful illustration of a young girl with red pigtails, wearing a blue dress, sitting on a green lawn. To her right is a small yellow chick. Above her is a large green leaf with two water droplets. The background is a bright blue sky with a soft yellow glow on the horizon.

2 0 2 1 年 0 7 月 3 1 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。

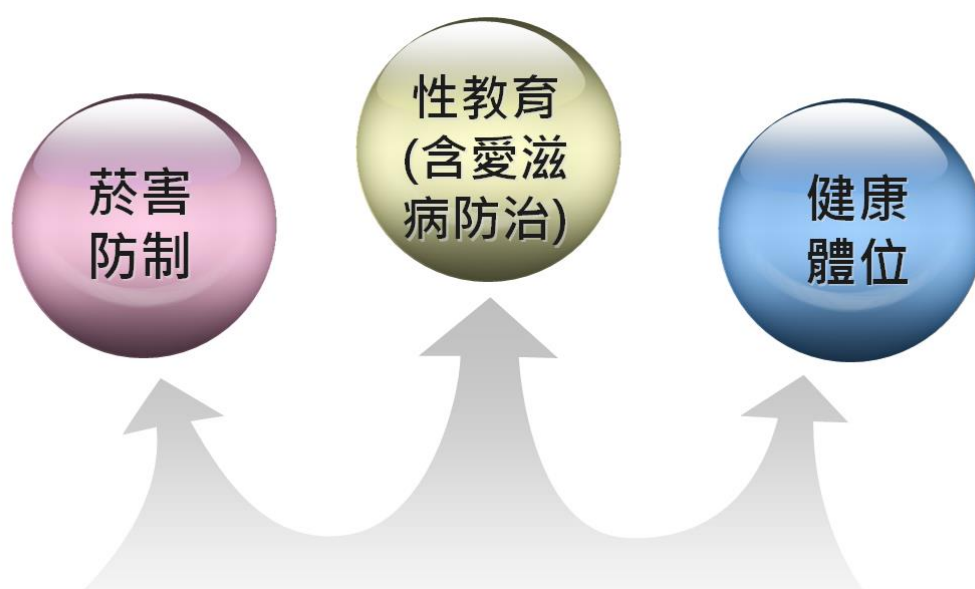
「健康促進學校」概念之延伸，強調各校應以校本自主健康為基礎，評估學校教職員工生的健康需求與健康問題，進而確立出適合學校推動的健康議題及其優先順序，制定目標後，依據健康促進學校六大範疇擬定具體之實施策略，為全校教職員工生之健康謀求福利外，更應喚起教職員工生對健康的重視。

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 103 年修訂各校可依「健康促進學校」、「校本自主健康管理」精神與原則，評估教職員工生實際健康需求，自 3 項必選議選擇其中 2 項辦理，並至少選擇 1 項自選議題推動。針對未列之必選議題，學校仍需繳交成果報告。

本示例內容為統整 98 至 109 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。



健康促進學校計畫必選議題

## 貳、必選議題檢核表



### 菸害防制

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：宣誓成為無菸校園	1. ※訂定及宣導禁止在校園內吸菸之政策，且校園內未設立吸菸區。		
	2. 訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。		
	3. 教職員工生能利用各種集會，公開承諾並遵守校園禁菸政策。		
	4. 推動校園內施工單位人員或委外廠商不得在校內吸菸（如列入合約）。		
	5. 學校應將電子煙、加熱式菸品納入管理及規範，明訂校園禁止攜帶及吸食電子煙。		
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、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. 辦理教職員工生拒吸二手菸或認識二手菸之相關活動。		
	4. 利用新媒體或線上辦理遠距菸害防制活動。		
	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. ※引進衛生醫療資源辦理菸害防制宣導活動。		
	2. 學校與社區相關團體或機構共同營造無菸環境。		
	3. 學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。		

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
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、志工隊協辦菸害防制計畫。		
	2. 實施提升學生菸(煙)害防制健康素養(識能)之相關活動。		
	3. 設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻作為。		
	4. 學生協助學校執行學生禁菸或菸害防制政策，並參與稽查小組工作。		
	5. 學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。		
評價	1. ※菸害防制問卷前後測。		
	2. 降低學生吸菸(煙)比例。 計畫實施前學生吸菸(煙)比例_____％ 計畫實施後學生吸菸(煙)比例_____％		
	3. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。		

備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。

2. 建議由學校軍訓室、學生諮商輔導中心及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。

3. 「※」為核心檢核項目。



## 性教育(含愛滋病防治)

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：學校能培育性教育教師或同儕輔導者(志工)、社團以推動性教育(含愛滋病防治)	1. ※學校成立性教育(含愛滋病防治)種子教師或同儕輔導團隊(如社團、志工等)。		
	2. 辦理學校種子教師或同儕團隊性教育(含愛滋病防治)研習或活動。		
	3. 學校種子教師或同儕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. ※ <u>辦理符合法定時數(教職員工每年2小時、學生每年1小時)以關懷愛滋為主題之愛滋病防治宣導、活動或研習。</u>		
	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)或活動，對學生加強性教育(含愛滋病防治)宣導，以建立正確態度、 <u>價值觀與增進性健康素養(識能)。</u>		
	5. <u>利用新媒體或線上辦理遠距性教育活動。</u>		
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	1. ※成立校園性教育(含愛滋病防治)服務電話及信箱，並		

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
(含愛滋病防治)的諮詢及轉介服務	由專人負責進行相關衛教諮詢事宜。		
	2. <u>學校網頁連結資源查詢，以提供教職員工生正確資訊。</u>		
	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。		

- 備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。
2. 建議由學校學生諮商輔導中心、軍訓室及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。



## 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 <u>以增進健康體位素養(識能)為目標的校本健康體位計畫</u> 。		
	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. ※ <u>針對體位過重、肥胖或過輕學生，提供適當的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</u> 。		
	2. 於適當場合提供營養教育或提供營養師諮詢。		
	3. 校園餐廳提供健康餐食或結合社區餐飲場所提供健康餐食。		
	4. 推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。		
	5. <u>利用新媒體或線上辦理遠距健康體位活動</u> 。		
服務：提供學生體位個人管理計畫	1. 提供免費量血壓、體重、腰圍等服務， <u>並進行學生健康體位諮詢或設置健康諮詢電話</u> 。		
	2. 提供正確飲食觀念及規律運動之學習指導(如跑馬燈、衛教手冊或單張、網路媒體、網站新知等)。		
	3. 提供個人e化健康體位管理。		
	4. 協助學生正確建立運動習慣並記錄之，適時監督或檢核。		

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
社區關係：結合醫療或各級衛生機關(構)共同推動健康體位計畫	1. ※與醫療或各級衛生機關(構)、相關專業團體(如學會)共同辦理健康體位活動。		
	2. 結合社區相關團體共同推動健康體位(含代謝症候群防治)計畫。		
評價	1. ※進行體重、BMI或代謝症候群指標(如學校有提供抽血服務)前後測，及提升健康體位學生比例。		
	2. 健康體位問卷前後測。		
	3. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。		

- 備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。
2. 建議由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。

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、經校園調查結果，且經校務主管會議或行政會議通過，廢除校內原有之吸菸區。
- 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、總務處配合於工程合約中加註校園禁菸。
- 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。



## 政策

### 二、訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。

#### 1、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)、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。

##### (2)、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。

##### (3)、班代表座談會、全校導師會議：說明本校無菸害校園政

策，蒐集師生各方意見，並由學務處擬定相關違法行為之校

規。

#### 2、推動無菸校園計畫，辦理拒菸簽名活動。

#### 3、制定無菸校園法規章程，並訂定合理且具教育意義之管理辦法。

#### 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

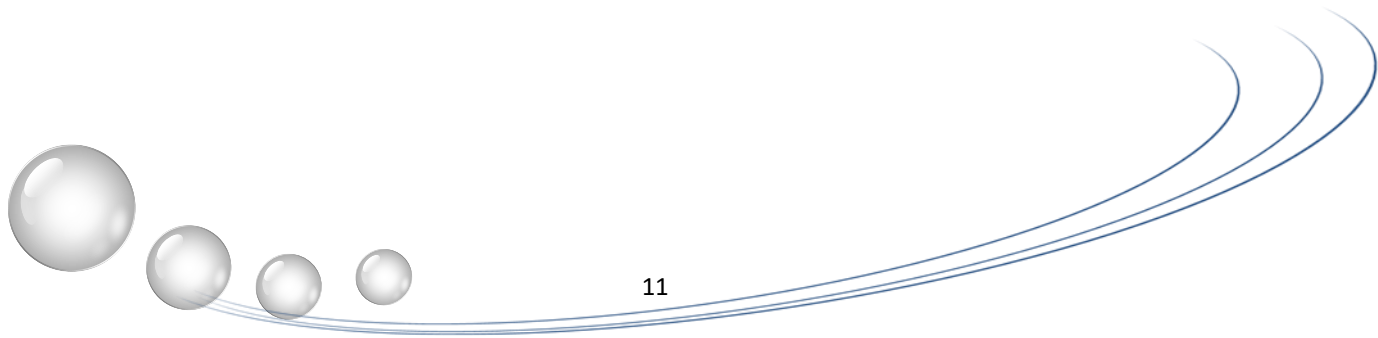
班會記錄，以收成效。



5、啟用「健康噗噗車」，請志工定期騎乘巡繞校園，藉由主動出擊及同儕影響，延伸宣導各項健康促進活動、校內無菸政策，及各種健康觀念等。



菸  
害  
防  
制



## 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，宣導本校為無菸校園。

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。



6、於導師會議宣導對吸菸同學之輔導模式，使各級主管與導師均瞭解學校推動無菸校園之決心。

7、

# 政策

四、推動校園內施工單位人員或委外廠商不得在校內吸菸  
(如列入合約)。

菸  
害  
防  
制

- 1、學校總務處與利商店簽約時即規定不得販賣任何菸品。
- 2、於校務會議中通過本校「校園菸害防制管理要點」修正案，將外包商業者及工作人員納入管理對象。
- 3、某大學與廠商簽定之菸害防制切結書：

## 校園菸害防制切結書

立切結書人 \_\_\_\_\_ (單位名稱，以下簡稱乙方)

受 \_\_\_\_\_ 大學 \_\_\_\_\_ (單位名稱，以下簡稱甲方)

委託進行工程施做及各項委外契約之執行相關業務。委託期間乙方願確實遵守甲方之「菸害防制實施要點」

相關規定：

1. 本校室內場所全面禁菸。
2. 本校室外場所除吸菸區外，不得吸菸。(吸菸區如附件)
3. 於禁菸場所吸菸者，各單位、場所負責人或從業人員應予勸阻。
4. 乙方所有協力廠商與工作人員之所有責任概由乙方承擔，乙方須負告知相關規定與監督之責任。
5. 倘違反上述切結事項，甲方及校內所有人員均得將違規行為用照相、錄音、錄影或書面記錄方式，蒐集違法事證向南投縣政府衛生局舉發，乙方絕無異議。

此致 \_\_\_\_\_ 大學

立切結書人/公司名稱：

身 份 證 字 號：

連 絡 電 話：

無半



## 政策

五、學校應將電子煙、加熱式菸品納入管理及規範，明訂校園禁止攜帶及吸食電子煙。

菸害防制

- 1、於校務會議中通過本校「校園菸害防制管理要點」修正案，將電子煙與香菸一併納管。
- 2、某大學校園菸害防制實施計畫：

### 肆、實施策略及具體作法：


#### 一、菸害防制教育策略：

##### (一) 擬定與推動菸害防制政策：

1. 配合健康促進學校計畫與教育部菸害防制計畫，訂定校園菸害防制計畫（含獎勵措施），且置專責人員推動校園菸害防制工作。本校菸害防制推動小組人員名冊詳如附件一。
2. 建立並執行本校菸害防制工作之抽查機制。
3. 校園內全面禁止使用電子煙(含吸菸區)，如發現學生吸食或攜帶電子煙，則追查來源並通知新北市衛生局處理；協助電子煙戒治諮商、輔導，若其成分含有尼古丁，則轉介醫療單位施行二代戒菸治療服務；若其成分含

## 環境

### 一、※於校園明顯處張貼禁菸標誌。

- 1、於全校建築物門口、餐廳內明顯處張貼『禁止吸菸』標誌或海報，以期創造無菸之用餐及休閒環境，減少曝露於二手菸環境。
- 2、結合地區之健康服務中心，於學校各角落，張貼禁菸標誌約 50 張，加強宣導。
- 3、於校門口、空曠處和常違規吸菸處張貼或懸掛禁菸海報、標誌、紅戒菸資訊及紅布條，並以校園跑馬燈宣導菸害防制新法。
- 4、於學校訪客臨時停車證及工作證加註禁菸標語。
- 5、於每棟大樓川堂及公布欄張貼健康標語，舉例如下：
  - (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。

## 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，鼓勵各系老師

領導系上學生參與，並辦理最佳人氣獎票選活動，於校內展示各組創作作品剪影與菸害防制海報，請學生觀賞後投選最喜歡的作品。



2、在常發現違規吸菸的地區增設監視器及戒菸資訊，以達到嚇阻及

教育作用。



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。

4、於衛保組建置「健康書庫」，購置菸害防制宣導影片供師生翻閱

及觀看。

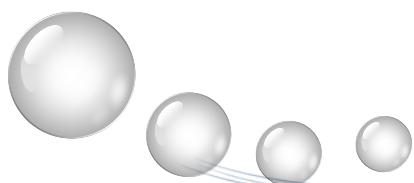
## 教育

- 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、 利用新生健檢或系所抽樣、隨機抽樣等方式檢測在校生一氧化  
碳，找出吸菸者，進一步調查其菸齡、菸量、吸菸成癮性、尼古  
丁依賴性等，以建立吸菸者資料。
- 2、 透過多元管道，如導師、社團、志工和同儕等方式發現吸菸學生，  
主動私下鼓勵及寄發資料。
- 3、 與相關單位合作(如：衛生所、生輔組、戒菸門診、相關 NGO、鄰  
近醫療院所等)，邀請專業人士到校開設戒菸班，實施戒菸教育  
(如每週 1 次，每次 2 小時，連續施測 3-6 週，施行後測，隔月  
再評估 1 次)。
- 4、 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，啟發學生對「吸菸」行  
為深度省思，揭露菸商賺錢真相。
- 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者予進步獎。
- 7、於活動結束後，能持之以恆並成功戒菸者，酌情頒發獎勵品，並追蹤獎勵有效戒菸超過半年以上並有紀錄之教職員工生，辦理戒菸分享會，提高未戒菸學生之戒菸意願。
- 8、建置菸害線上教學平台。



## 教育

### 三、辦理教職員工生拒吸二手菸或認識三手菸之相關活動。

菸  
害  
防  
制

- 1、本校某系師生與健康中心共同拍攝電子煙、二手菸、三手菸主題之宣導影片 2 部，採用自行設計之劇情腳本與可愛風格之手繪動畫方式呈現，總計 321 人次觀看。
- 2、健康中心則以傳統菸品、電子煙、二手菸等主題，規劃創意與巧思之宣導圖片及佳句繪製成大型樓梯貼，並張貼於教職員工生出入頻繁之場所階梯上，以增添其戒菸與自我保護之意。

## 教育

### 四、利用新媒體或線上辦理遠距菸害防制活動。

- 1、與系所合作舉辦兩場 Facebook 線上直播講座，邀請三軍總醫院藥師、董氏基金會主任擔任講師，針對菸品之成分、危害及相關迷思講解，並輔以抽獎方式進行活動，同時於 Facebook 發布學生拍攝之電子煙防制衛教宣導影片。
- 2、推動戒煙班學生使用戒菸 APP，協助學生做好自我管理，同時進行其吸菸之心理分析以協助個別輔導。
- 3、E 化教學平台：「別讓煙滅你」，應用衛福部國健署、董氏基金會之宣導影片，提供參與學員不受限之自主學習的方式，並透過動動腦與課後問卷，評價學生的知能與效能。影片包含：菸與電子菸的危害、成癮性之講解。

## 教育

### 五、提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。

- 1、健康中心結合社區之戒菸門診提供諮詢服務。
- 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。
- 4、結合本校門診中心相關資源，鼓勵並轉介吸菸師生參與戒菸門診提供師生可近性及可用性之戒菸醫療服務。



## 社區關係

### 一、※引進衛生醫療資源辦理菸害防制宣導活動。

- 1、結合當地醫療機構，定期舉辦吸菸教職員工生之 CO 檢測，並辦理門診宣導，提供轉介之服務。
- 2、本校明訂為無菸校園，如有違反者，將通報本校駐警隊或報請衛生局稽查員到校查處，然校園出入口、校外周邊人行道等處所因而成為新興之抽菸熱點，本校經校內跨單位討論與評估，於 109 年與台北市衛生局、校區所在地之里長合作，在相應之地點設置無菸人行道，以防止校園外二手菸等危害隨空氣飄散影響教職員生之健康。

## 社區關係

二、學校與社區相關團體或機構共同營造無菸環境。

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。
- 5、至社區宣導「無菸商店街」、「無菸社區」及「中秋不烤肉」等活動。

## 服務

### 一、※輔導相關社團、志工隊協辦菸害防制計畫。

- 1、與生輔組共同召募志工，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、結合健康相關之學生社團辦理菸害防制相關活動，如：「環保淨灘樂活」、闖關活動、義賣會、戲劇表演等，將菸害防制及環保觀念議題融入其中。



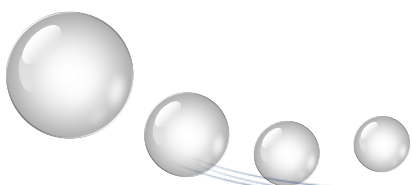
### 二、實施提升學生菸（煙）害防制健康素養（識能）之相關活動。

示例：辦理快閃菸、煙快閃活動：

1. 於第 1 個月「疫」起拒菸、清新校園」FB 粉絲團發起「菸煙相抱-電子煙無害嗎？」討論區，每日 po 出一則「電子煙問題」共 30 天，請大家留言對「電子煙」的疑問與看法是什麼？並由健康中心衛教專家、醫生等回應。
2. 第 2 個月辦理抽獎活動，於「菸煙相抱-電子煙無害嗎？」討論區留言發表意見(一人不限次數)人次中抽出 30 名(每日一 名)，贈送禮卷 100 元。
3. 第 2 個月持續辦理「快閃菸、煙快閃」活動：
  - (1) 與課外(學生)活動指導組合辦，邀請學生社團如「春暉社」、「熱舞社」等合辦，規畫排演以防制新興菸品(電子煙/加熱式菸品等)主題，以 10-30 人的團體展現 1-2 分鐘快閃活動。
  - (2) 活動時間星期一至星期五，中午午休時段

- (12:30-13:30)，每日在校園 4-5 個適當的廣場處，各安排 1 社團每半小時一場次的「快閃菸、煙快閃」活動(每天 2 場次)，透過各種表演展現拒絕新興菸品誘惑與危害。
- (3) 每場次「快閃菸、煙快閃」活動後，展示「遠離迷霧」健康問答挑戰。請參與觀賞快閃活動者，手機掃描進入網頁挑戰 5 題測試你對電子煙/加熱式菸品的認知程度。
- (4) 限時完成挑戰且成績 100 分，可螢幕截圖換取禮物一份，每場次名額限制前 10 名。

以上範例詳見本計畫提供之健康素養教材示例。



## 服務

### 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。

菸  
害  
防  
制

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	負責本校菸害防制宣導教育工作	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。



## 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。
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，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，於非吸菸區或菸蒂最多處予以拍照，提供予相關單位思考菸害防制策略。



## 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

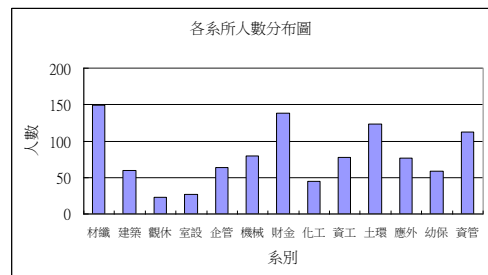
請學生共同規劃無菸環境：

- 1、於每年撰寫計畫前，邀請菸害防制志工、班級幹部、學生會等組織共同召開討論會議，並於學校衛生委員會邀請學生代表出席。
- 2、與班級幹部討論校園菸害巡邏之區域劃分、負責人數、巡邏之時間等。
- 3、發送 email 予各系所學生，集思廣益，於文案中提出日常發生/收集到的菸害問題，如違規吸菸、鼓勵身邊朋友戒菸、某大樓常聞到菸味、想要無菸環境等，提出「有獎徵求好企劃」之活動，讓學生在思考有效策略的同時，宣導及推廣菸害防制，最後可將得獎企劃修改至可行方案，待下半年或下年度辦理。

## 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、需求評估問卷內容分析並製圖，例如：



- 針對全校是否全面禁菸，85.2% 學生贊成、14.8% 學生不贊成，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、降低學生吸菸(煙)比例。

計畫實施前學生吸菸(煙)比例\_\_\_\_\_%

計畫實施後學生吸菸(煙)比例\_\_\_\_\_%

菸  
害  
防  
制

- 1、確實完成學生吸菸(煙)比例調查，並於健促策略介入後實施同樣調查後提供相關數據，供未來辦理健康相關策略之參考，或成果展示。

降低學生吸菸(煙)比例。

計畫實施前學生吸菸(煙)比例 3.3 %

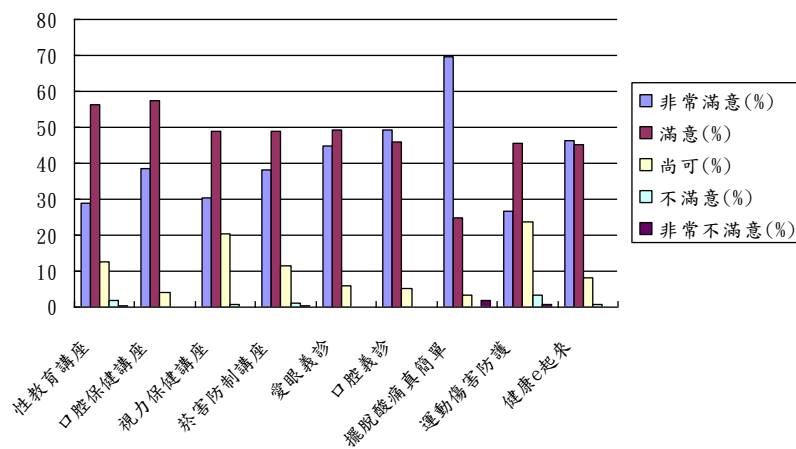
計畫實施後學生吸菸(煙)比例 3.1 %

# 評價

三、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

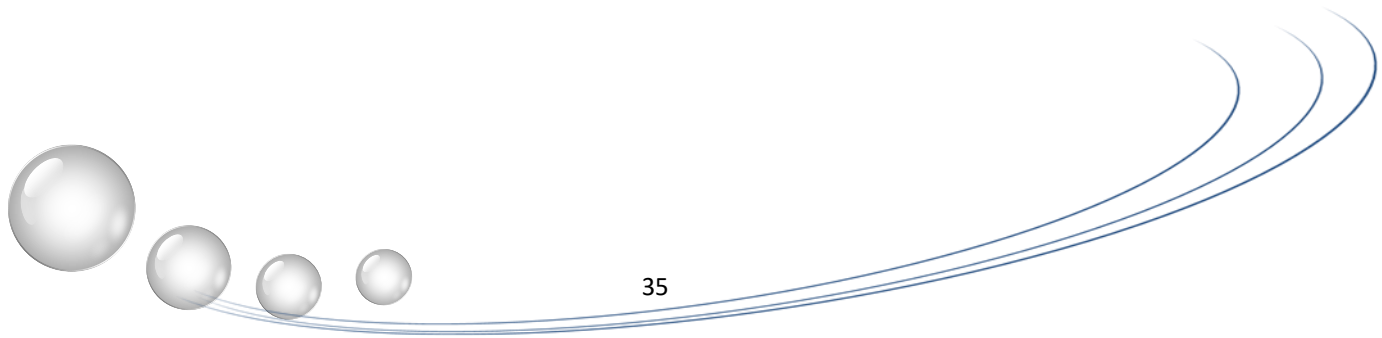
參與活動者對菸品危害之相關態度，前測成績為 48.5%、後測成績為 53.5%，正向態度增加 5%。

3、其他統計數據：

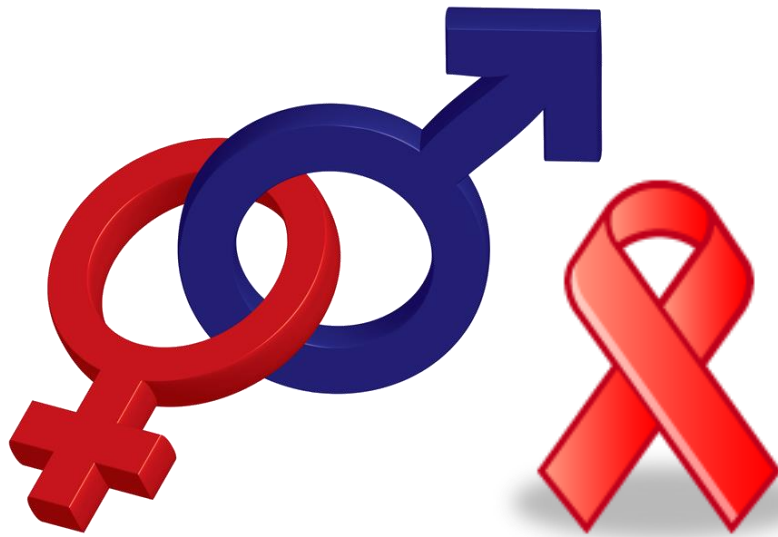
需求評估	績效指標	成效評估(後測)
根據 XX 學年度生輔組資料顯示，學生因抽菸而遭到記過者有 30 人左右，其中老菸槍約 20 人。	辦理 2 校區戒菸班課程，12 週課程後，吸菸學生 CO 值降低約 20%。	辦理 2 校區戒菸班課程，12 週課程後，吸菸學生 CO 值降低約 20%。其中有 1 人戒菸成功。有 15 人減菸，從平均每天 6-10 根減至 3-5 根菸。
前測時間為 98 年 12 月，認為校園菸害問題嚴重率達 49.2%，對學校執行菸害滿意度達 31.4%。	本年度菸害嚴重率至少降低 10%，對學校執行菸害滿意度達 34.9%(提高 10%)。	本校學生後測時間為 99 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>校內外菸害防制「人肉看板」活動</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」等相關教師/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。
- 招募方法：email 發訊息、導師中招募、社團博覽會中招募、由健康志工、諮商輔導中心志工中挑選，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：經過一連串的訓練課程及研習活動後，成為性教育種子教師/健康志工。



# 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)研習或活動。

### 1、學生志工培訓內容可包括：

- 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



性教育含愛滋病防治

(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、正確使用保險套、如何與國小學生談性、我國性教育的政策、抽血防疫、自我性態度的探索等。

- 愛滋病防治訓練課程：認識愛滋病、愛滋病防治策略與實施、感染者現身說法等。
- 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。

### 2、評價：評估志工參與率、是否勝任、自我反思過程中的改變。

## 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、案例教學：提供簡單口訣，讓種子師資帶回教學現場，教導學生如何在自己的關係中分辨出危險因子，做好預防工作。

2、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，也進行志工反思歷

程中的改變(我強調做中學的重要性)

3、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、 ※辦理符合法定時數(教職員工每年 2 小時、學生每年 1 小時)以關懷愛滋為主題之愛滋病防治宣導、活動或研習。

- 1、 與性平會、校內處室共同辦理教職員工生辦理性教育講座、國際女生影展與性教育相關課程等。
- 2、 與社團法人台灣 XX 協會、XX 基金會 XX 分會及 XX 市 X 區衛生所合作，辦理世界愛滋日系列活動，提供唾液匿名篩檢、臉書問與答抽獎、辦理正確性觀念講習等。

# 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：將性教育及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，以建立正確的性教育與愛滋病防治知能。



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狀。

- 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、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。



- 11、愛情自我探索團體：小團體的討論與分享會，帶領成員看見自己在親密關係中的需求與渴望，成員間給予回饋與支持。

- 12、教學參觀：參觀保險套工廠，傳達「保護自己與尊重對方」的兩性知識教育及安全性行為的重要性。

- 13、裝飾並設計保險套販賣機的周圍環境，張貼正確使用保險套的圖解內容、強調安全性行為、兩性關係等宣導海報。

## 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。
- 3、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。

## 教育

四、每學期利用相關集會時間(如：新生訓練)或活動，對學生加強性教育(含愛滋病防治)宣導，以建立正確態度、價值觀與增進性健康素養(識能)。

- 1、於新生訓練或週會時，利用 10 分鐘時間介紹學校性教育(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。



## 教育

### 五、利用新媒體或線上辦理遠距性教育活動。

- 1、將國家教育研究院製作之「大學生性教育」宣導影片連結置於衛保組網頁供全校師生瀏覽，並辦理「大學生性教育」宣導影片觀後心得徵稿活動。
- 2、利用 IG 平臺與約有 2000 位粉絲人數的新銳插畫家合作，利用圖文創作引人省思非洲婦女的議題，並舉辦抽獎。
- 3、「康康等等」：利用臉書粉絲團推廣性相關的知識，策畫行銷策略，固定頻率發文，以品牌故事、商品特性、衛教傳導、性知識，針對四個主題做貼文內容發想及構思，製造話題熱度，強化保險套對目標群眾的生活帶入感。

4、

## 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、提供衛生單位之愛滋病防治海報、宣導小冊等供師生使用。
- 2、至鄰近中小學辦理大手牽小手，性教育(含愛滋病防治)活動時，提供衛生單位製作之相關網頁供師生參考，例如健康九九網站、性福e學園等。
- 3、性教育相關教學資訊亦可參考大專校院性教育相關資源網：  
<http://sexuni.moe.edu.tw/index.asp>

## 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、愛滋案例分享與篩檢：由紅絲帶基金會社工師介紹目前愛滋病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，並引介愛滋病個案現身說法，藉由經驗談提醒大家養成預防重於治療及珍惜生病的觀念。

2、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、財團法人杏陵醫學基金會等。

3、與當地衛生局合作，於活動會場設置愛滋諮詢與衛教小站，以提供愛滋防治之資訊與資源。

4、提供諮詢：結合各縣市衛生局，及性教育相關組織，提供性教



## 育相關諮詢電話與窗口

- 愛滋病防治諮詢專線：0800-000995
- 杏陵醫學基金會專線：02-29104090(大專生為每週一、三)

## 服務

一、※成立校園性教育(含愛滋病防治)服務電話及信箱，  
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、成立專線及信箱，提供性教育(含愛滋病防治)服務。
- 3、於網頁上公告愛滋 Q&A 手冊，宣導愛滋病防治諮詢專線。
- 4、為協助未婚懷孕學生提供相關專業資訊，提供懷孕/墮胎/出養/生育等相關健康護理指導與諮商輔導，以協助學生做出適當決定；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，建置未婚懷孕學生諮詢網。

## 服務

### 二、學校網頁連結資源查詢，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、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、配合學校校慶園遊會，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。



- 3、結合鄰近醫院的愛滋篩檢衛教師，設立愛滋防治衛教站，並辦理  
愛滋防治宣導暨免費愛滋匿名篩檢活動。
- 4、結合學校性教育專業師資，提供學生一對一專業諮詢服務及醫療  
轉介。



## 服務

### 四、鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。

1. 結合學生社團、志工：指導這些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。或編演愛滋病相關戲劇，提高鄰近中學生對愛滋病的警覺性。

2. 自行招募：招募學生擔任健康大使，由相關單位進行性教育培訓，培訓後至周邊社區校園進行創意性教育宣導，例如：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。

3. 學生志工：請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。

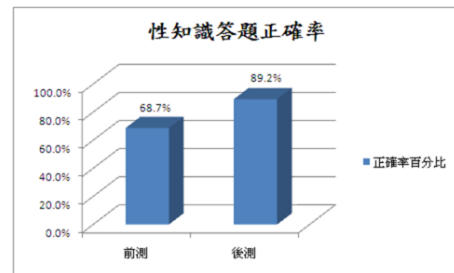
4. 班級幹部：邀請班級幹部加入愛滋病防治種子的成員，透過培訓提升知能與概念之傳達。
5. 國際服務學生：培訓國際服務學習學生，組隊推展性教育(含愛滋病防治)宣導，提升自我防護概念。
6. 邀請學生組隊申請疾病管制署大專校院愛滋工作防治計畫。

## 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】

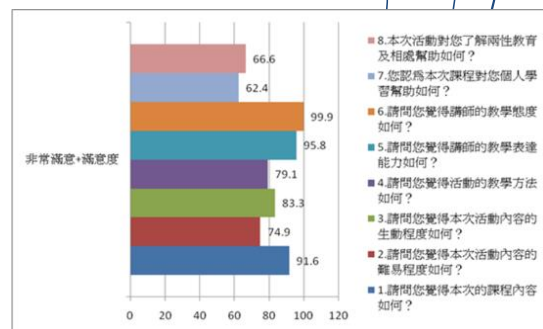
- 1、實施問卷前、後測(詳述如下)。
- 2、進一步分析問卷內容並製圖：

- 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、自我保護行為、行為、自我效能、行為意圖等。

# 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、統一運動時間：與相關系所或體育組合作，於每週一、三、五下午 16 時至 16 時 30 分撥放音樂，讓教職員工集中於某處，或透過網路直播方式讓大家在辦公室空曠處，由具經驗之學生/體育老師帶領現場或螢幕前的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。到現場者每完成即給予戳章，集滿 3 次可兌換「健康多多的水果盒」。

2、每週 2 小時公假體能運動時間，帶動校內運動的風氣。

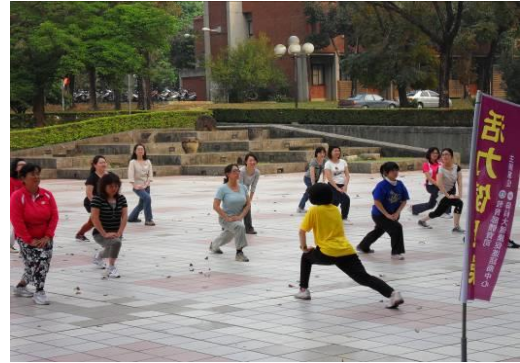


3、成立教職員工生運動社團/健康俱樂部

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之且前三名者，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。

健康體位含代謝症候群

- 4、 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，鼓勵大家自發性規劃活動，由衛保組則提供相關資源(如於每次聚會提供飲用水運動飲料)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。



## 政策

二、於相關委員會訂定以增進健康體位素養（識能）為目標的校本健康體位計畫。

- 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。



## 政策

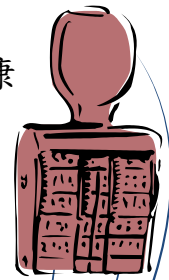
### 三、制定健康體位成效相關獎勵制度。

- 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。

## 環境

### 一、※提供個案健康自我管理資源(如網站、手冊等)。

1. e化自我管理：建置教職員工生的健康管理資訊系統，並於校園各地點放置使用機檯，系統中個人資料可連結健康檢查、體適能中心(健身房)、個人運動手環、健康中心、體位控制班等，讓使用者上網監測健康服務使用記錄及運動行為，進一步做自我健康管理。
2. 紙本自我管理：印製健康自我管理手冊/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(配合衛生保健組營養師諮詢服務)等。
3. 網頁：建置健康促進互動網頁，強化問卷調查功能及衛教資訊，供師生自行上網查詢。



## 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、體育室在校長的帶領下，購置全新健身器材，將學校健身房變成綠能發電室，並整修各球館，
- 3、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。
- 4、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、建立健走步道：

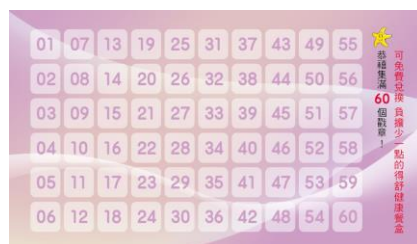
##### (1)、校內：

- 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。
- 於校園綠色植物較多處、湖邊、生態區等周圍規劃健走步道，藉由美景或芬多精提升師生健走之意願。
- 佈置「健康生活型態彩虹階梯」，並於其中設計健康標語，吸引同學駐足觀看，進而接受爬梯運動。

##### (2)、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。

## 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、運動場：於跑道、球場、游泳館和健身房等場地懸掛該類運動每  
半小時所消耗之熱量。

2、健康爬梯：於每層樓梯入口  
或中間設置耐放的宣導海  
報/看板，計算爬每1層樓  
可消耗之熱量，並製作健康



標語布條、加油打氣語等放置於明顯處，鼓勵師生多加使用。

3、健康步道：規劃健康步道後，計算每段路所消耗的熱量，並於定  
點設置立牌；設置 RUNWAY 系統，讓全校教職員工生皆能以指紋  
打卡健走，於一定時間內完成若干圈打卡即可兌換早餐。

4、餐廳/飲食：

(1)、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。

(2)、佈置學生餐廳用餐環境(如每日飲食指南食物模型櫃、BMI  
健康大轉盤、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。

(3)、 輔導自助餐業者依飲食紅黃綠燈擺放食物，喚起師生對食物選用的注意，並方便師生選用。

(4)、 分別將無糖、半糖、全糖飲品之熱量標示張貼於飲料櫃位前，讓學生都瞭解各飲品之熱量成份，並在選購時慎選飲品、喝出健康。

(5)、 設置「飲食彩虹拱門」及「多喝水彩繪牆」讓學生藉由彩繪活動瞭解健康飲食。

5、 販賣機：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。

6、 健康中心外牆或門口：放置宣導立牌、形象立牌、BMI 大轉盤、運動消耗熱量轉盤等，提升健康中心提供健康服務及衛教功能之形象。



健康體位含代謝症候群

## 教育

一、 ※針對體位過重、肥胖或過輕學生，提供適當的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，以參加活動集點或前、後測成效評量方式決定最後獎勵對象，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。
- 鼓勵校內同仁下載運動提醒程式，訂定每日上、下午某個時段執行運動健身操。
- 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，並固定每週辦理，活動設定從第1周累計1萬步至第7週累計7萬步，



健康體位含代謝症候群



以完成每日萬步為目標；此外每週挑戰成功者給予抽獎券，並每週以英雄榜方式公告個人組及團體組名單，形成校內討論風潮，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。

- 結合有氧運動老師設計有趣健康操動作，製成影片鼓勵大家成群結隊參加，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。全員全程參加者，可參與健康中心的存摺積點活動及抽獎活動。

## 2、飲食營養：

- 開放營養諮詢時間，提供師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，集滿 n 點可換一個健康餐或水果等。

- 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。
- 辦理「含糖食品熱量知多少」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。
- 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學員，如何製作健康美味又省錢的飲品。
- 舉辦「食譜設計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運動器材/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)。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。

### 4、其他：

- 開設芳療塑身班：塑身精油調配教學、腰臀腿與手臂塑身手技指導。

# 教育

## 二、於適當場合提供營養教育或提供營養師諮詢。

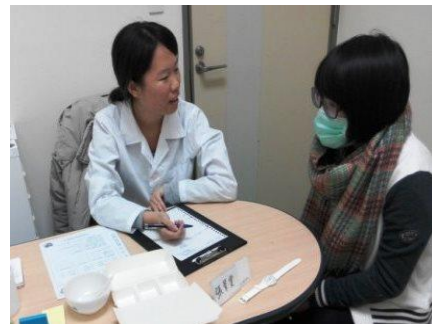
- 1、佈置學生餐廳用餐環境，展示健康飲食及健康體位教育宣導，提醒大家食物選擇的重要性。



- 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我管理手冊，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、由衛生保健組及營養師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，改善學生飲食習慣，並有助於健康飲食概念的建立。



- 2、邀請營養師帶領學生們製作美味可口的「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、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。

4、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

計 600-900 大卡的得舒套餐，請餐廳依照菜單協助製作得舒套

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。



5、辦理「健康蔬果市集」活動，提供健康飲食環境，並提升師生選

擇健康蔬果之意願。



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、辦理喝水記錄活動，鼓勵全校師生自備飲水杯每日飲水量達

1500CC 以上，並記錄每日喝水量 7 天以上，讓參加者瞭解自己身體所需之白開水量，並藉由紀錄瞭解自己是否攝取足夠水分。

### 2、鼓勵大家多喝白開水，除了於販賣機加賣

礦泉水之外、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。

健康體位含代謝症候群



## 教育

### 五、利用新媒體或線上辦理遠距健康體位活動。

- 1、成立 Line 群組鼓勵學員每日萬步走，分個人獎每週給予獎勵，以支持學員持續健走，再運用小組成員的力量督促同組成員每日萬步走。每日萬步即可獲得點數認證健康存摺，於每週、每月公告健康存摺排行榜週富翁、月富翁並給予獎品鼓勵。
- 2、建立 FB 專屬社團，團員記錄每日飲食攝取及運動時數，並由營養系學生線上即時諮詢。
- 3、「暑期個人瘦身挑戰賽」：參賽者需於期限內完成六大任務，完成任務者依減脂量頒發減脂獎金，活動運用免費雲端網路資源 (Google classroom、Meet、Line) 進行各項健康任務，每週以 Line 發送短片、短文，傳遞正確減重資訊，並提醒每週需登錄體位資料及運動時間，除此之外，參賽者需上傳完整三日之飲食照片，將由營養師回饋，飲食內容未達審查標準需重新上傳。
- 4、舉辦健康體位議題短片競賽，參賽學生需自行行銷廣影片，在 youtube 平台上之觀看次數最多者之組別即可獲獎，希望能透過創意發想以不同風貌展現現代謝症候群之知能。

# 服務

一、提供免費量血壓、體重、腰圍等服務，並進行學生健康體位諮詢或設置健康諮詢電話。

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-經國館

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

二、提供正確飲食觀念及規律運動之學習指導(如跑馬燈、衛教手冊或單張、網路媒體、網站新知等)。

1、推廣「代謝症候群防治」、「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。
- 製作並張貼 QR CODE，方便師生即時獲得健康相關資訊。
- 建立校內群組、臉書粉絲團等方式提供互動式服務、健康相關訊息、加油打氣等。

## 服務

### 三、提供個人 e 化健康體位管理。

1. 設立「健康便利站」，提供 e 化健康自主管理服務，師生可自我量測身高、體重、體溫、血壓、血氧濃度等，結合其他健康行為、健康活動等，將數據上傳至雲端系統，增加自主管理便利性。
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。
4. 結合手機 app 程式，或配帶健康手環，記錄每天運動/健走/散步/移動等消耗熱量，並每日上傳數據供自我管理。

## 服務

### 四、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。
3. 設立健康促進領航員於每月協助登記班級體位，督促健康自主管理。

## 社區關係

一、※與醫療或各級衛生機關(構)、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，依各單位特性推動師生之健康體位活動。
- 2、邀請專業人士、結合 NGO (如：消費者基金會、財團法人 XX 基金會)、鄰近醫院、地方衛生局等形成資源團隊，取得人力、財力或物力相關資源，共同推動健康體位計畫。
- 3、向衛福部、國民健康署等政府機關申請補助經費，或搭配主管機關之施政方向，共同推動健康體位活動。
- 4、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。

## 社區關係

二、結合社區相關團體共同推動健康體位（含代謝症候群防治）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。
  - 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。
- 1、辦理社區「健康樂活」活動，協同學生志工/社團，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。

健康體位含代謝症候群



- 2、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，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。

## 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、 召募體位不良(體重過重及肥胖)學生參與減重課程/系列活動，於課程/活動前實施前測，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。

## 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，若情況許可，可考慮繼續追蹤後後測，確認復胖情形。
- 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。

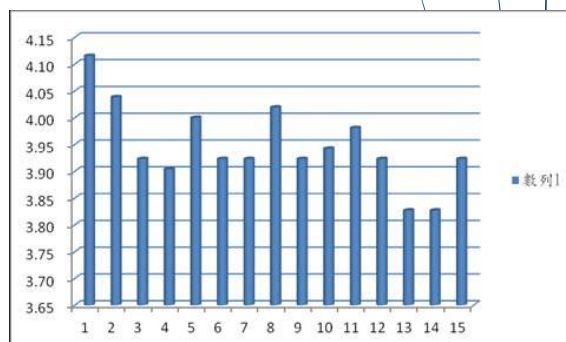
## 評價

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)。

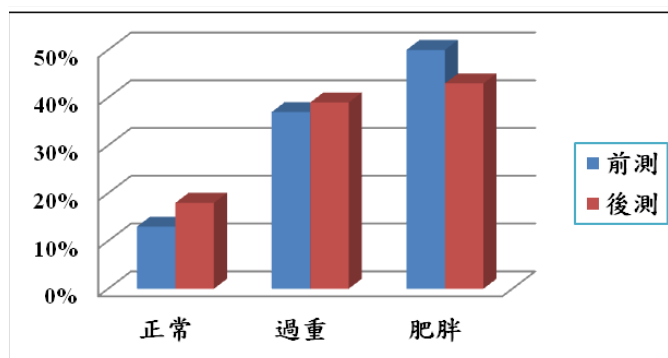
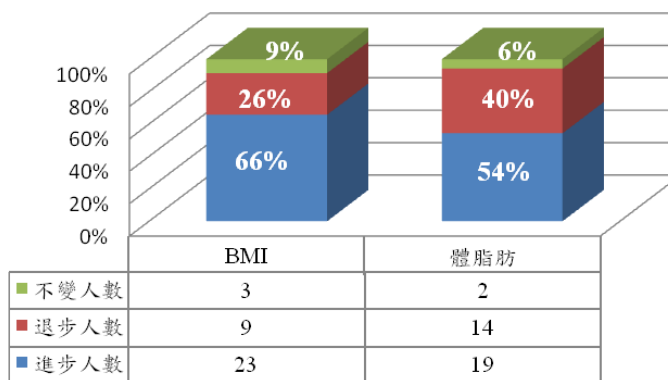
2、進一步分析問卷內容並製圖：

- 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。



- 行為改變：例如健康體位成效，比起前測 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<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <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>&lt; 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>

## 菸害附錄五：大專校院學生吸菸行為調查問卷

### I. 基本資料

1. 性別： (1) 男性  (2) 女性
2. 年級： (1) 一年級  (2) 二年級  (3) 三年級  (4) 四年級(含)以上

### II. 吸菸行為與二手菸暴露

1. 你是否曾經嘗試過吸菸?即使只吸一、兩口也算。  
 (1) 是  
 (2) 否
2. 到目前為止, 你是否曾吸菸超過 100 支?  
 (1) 是  
 (2) 否
3. 請問過去一個月內, 你吸菸的天數共有幾天?  
\_\_\_\_\_天
4. 一般來說, 你有吸菸的日子裡, 平均一天吸幾根菸? (1 包菸=20 根)  
\_\_\_\_\_根菸
5. 過去七天內, 你在學校 (包括宿舍), 有人在你面前吸菸的天數有幾天?  
 (1) 0 天  
 (2) 1-2 天  
 (3) 3-4 天  
 (4) 5-6 天  
 (5) 每天都有
6. 請問你有沒有吸過電子煙?  
 (1) 從來沒有  
 (2) 有
7. 在過去 30 天 (一個月) 內, 您有幾天有吸電子煙?  
\_\_\_\_\_天
8. 你認為學校應該如何禁菸?  
 (1) 全面禁菸, 不得設置戶外吸菸區  
 (2) 室內全面禁菸, 但可以設置戶外吸菸區  
 (3) 室內與室外都可以設置吸菸區  
 (4) 學校不應該禁菸

-----問卷到此結束, 非常謝謝你的配合! -----

## ✚ 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 '民衆版', '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 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 '健康與體育' button. Below the categories, there is a search bar for '教育類通學習影片 <教學影片適用對象查詢>'. The main content area is a table listing various educational videos.

年度	編案	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



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

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組操作說明

## 師長註冊與登入

健康自主管理  
促進健康發展

縣市或學校師長後台監看，  
需要先填寫  
「健康自主管理資訊申請書」

登入

註冊

本組已會陸續邀請登入，  
開始活力生活。

免於註冊帳號，請點選多  
功能，若您還沒有本網站  
的帳號請前往之註冊。

登錄名稱：師長登入帳號  
登錄密碼：請向本組索取

主頁： 登入 註冊 查詢 通知 公告 關於本組 幫助 服務項目 聯繫我們

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組操作說明

## 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  
發表相關之論文或摘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

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組操作說明

## 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

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組操作說明











# 註冊

## 填寫個人基本資料

(建議：若學制為國中者，請統一選填年級為1~3年級或7~9年級)

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理系統操作說明

快速瞭解指南，享受健康生活！

加入會員 會員資訊 健康知識 健康紀錄 健康本報

系統編號：20121211

\*經驗：

\*生日：民國  年  月

性別：

居住縣市：

居住鄉鎮市區：

學校縣市：

學校鄉鎮市區：

學制：

\*學校名稱：

年級：

班級：

\*身高： 公分

\*體重： 公斤

# 填答七小福

## 健康自主管理

快速瞭解指南，享受健康生活！

七小福健康問卷

1. 請你試著回想平常身體活動、飲食與生活的習慣。

2. 請儘量依直覺回答各項問題。

開始作答

# 填答七小福

快速瞭解指南，享受健康生活！

問題 1

身高與體重

你現在的身高是多少？  公分

你現在的身高是  公分

你現在的體重是  公斤

你現在的體重是  公斤

繼續 Next

# 填答七小福

快速瞭解指南，享受健康生活！

問題 1

身高與體重

你的身高是  公分

你的身高是  公分

你的體重是  公斤

你的體重是  公斤

繼續 Next

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

3 / 22

**問題 2**  
要上學的日子，你通常最接近幾點睡覺？

<input type="checkbox"/> 9點以前	<input type="checkbox"/> 11點半	<input type="checkbox"/> 2點
<input type="checkbox"/> 9點半	<input type="checkbox"/> 12點	<input type="checkbox"/> 2點半
<input type="checkbox"/> 10點	<input type="checkbox"/> 12點半	<input type="checkbox"/> 3點
<input type="checkbox"/> 10點半	<input type="checkbox"/> 1點	<input type="checkbox"/> 3點半
<input type="checkbox"/> 11點	<input type="checkbox"/> 1點半	<input type="checkbox"/> 4點以後

首頁 Home 關於我們 Profile 我的主頁 My Profile 我的生日 My Birthday

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

康頤中心管理

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

3 / 22

**問題 3**  
要上學的日子，你通常最接近幾點起床？

<input type="checkbox"/> 5點以前	<input type="checkbox"/> 7點半	<input type="checkbox"/> 10點
<input type="checkbox"/> 5點半	<input type="checkbox"/> 8點	<input type="checkbox"/> 10點半
<input type="checkbox"/> 6點	<input type="checkbox"/> 8點半	<input type="checkbox"/> 11點
<input type="checkbox"/> 6點半	<input type="checkbox"/> 9點	<input type="checkbox"/> 11點半
<input type="checkbox"/> 7點	<input type="checkbox"/> 9點半	<input type="checkbox"/> 12點以後

首頁 Home 關於我們 Profile 我的主頁 My Profile 我的生日 My Birthday

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

康頤中心管理

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

4 / 22

**問題 4**  
如果明天不用上學，那天晚上你通常最接近幾點睡覺？

<input type="checkbox"/> 9點以前	<input type="checkbox"/> 11點半	<input type="checkbox"/> 2點
<input type="checkbox"/> 9點半	<input type="checkbox"/> 12點	<input type="checkbox"/> 2點半
<input type="checkbox"/> 10點	<input type="checkbox"/> 12點半	<input type="checkbox"/> 3點
<input type="checkbox"/> 10點半	<input type="checkbox"/> 1點	<input type="checkbox"/> 3點半
<input type="checkbox"/> 11點	<input type="checkbox"/> 1點半	<input type="checkbox"/> 4點以後

首頁 Home 關於我們 Profile 我的主頁 My Profile 我的生日 My Birthday

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

康頤中心管理

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

5 / 22

**問題 5**  
如果明天不用上學，你通常最接近幾點起床？

<input type="checkbox"/> 5點以前	<input type="checkbox"/> 7點半	<input type="checkbox"/> 10點
<input type="checkbox"/> 5點半	<input type="checkbox"/> 8點	<input type="checkbox"/> 10點半
<input type="checkbox"/> 6點	<input type="checkbox"/> 8點半	<input type="checkbox"/> 11點
<input type="checkbox"/> 6點半	<input type="checkbox"/> 9點	<input type="checkbox"/> 11點半
<input type="checkbox"/> 7點	<input type="checkbox"/> 9點半	<input type="checkbox"/> 12點以後

首頁 Home 關於我們 Profile 我的主頁 My Profile 我的生日 My Birthday

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

康頤中心管理

王錫恩：香港中文大學社會工作學系 協理主任； 康頤中心 康復治療師 王錫怡：康頤中心 康復治療師

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event

8/22

**問題 6**  
我最近七天的週一到週五有幾天有吃早餐？

0天  5天  
 1天  2天  
 3天  4天

國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理操作說明

體育自主管理

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event

8/22

**問題 7**  
我最近七天的週六週日有幾天有吃早餐？

0天  1天  2天

國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理操作說明

體育自主管理

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event

**費力的身體活動**

費力的身體活動表示：這些活動會讓你的身體感覺很累，呼吸會比平常快很多，滿頭大汗，沒辦法一直活動，一邊跟別人說話，費力的身體活動通常會跑得不多強健的活動。

上山爬坡  
足球  
籃球

如跑步、打球(如籃球、足球、網球等)、特種英國本拳的游泳(不含慢游、踩水、泡澡)、來回搬運運水、搬磚、上山爬坡、上樓梯、有氧舞蹈/舞蹈、快速騎腳踏車、搬運大於10公斤的重物(例如所得重量20個、珍奶奶茶700cc罐5杯)、搬運、跳轉運、舉重。

下一頁

國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理操作說明

體育自主管理

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event  
關於我們 Profile  
服務與程序 Menu  
活動與主題 Event

8/22

**問題 8**  
過去七天中，你有多少天連續做10分鐘以上費力的身體活動？

0天  5天  
 1天  6天  
 2天  7天  
 3天  4天

國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理操作說明

體育自主管理

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home 關於我們 Profile 登錄/註冊 Member 我的健康數據 My Health Data

9/22

## 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

主編單位：臺灣地區大學體育學會 協辦單位：國立陽明大學 主辦單位：陽明大學 陽明大學 陽明大學

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組編撰/作說明

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home 關於我們 Profile 登錄/註冊 Member 我的健康數據 My Health Data

## 中等費力的身體活動

中等費力的活動表示：運動活動讓你感覺身體有點累，呼吸會比平常快一些，流一些汗，沒辦法一邊活動一邊聊天。中等費力的身體活動是時間佔半差不多強度的活動。

**羽毛球** **舞蹈** **棒球**

如：打球如棒球、籃球、羽球、排球、網球擊打，下山健走，用一般道路路跑、游泳、用一般速度到健身房、下樓梯、舉重（空舉身操、深蹲可、腳配重、空舉重、工風扇、瓦工搬運等，不含搬運）。

下一頁

主編單位：臺灣地區大學體育學會 協辦單位：國立陽明大學 主辦單位：陽明大學 陽明大學 陽明大學

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組編撰/作說明

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home 關於我們 Profile 登錄/註冊 Member 我的健康數據 My Health Data

## 中等費力的身體活動

一瓶裝滿水、汽球、吊環、鈴鈴、玩飛盤、拿有重量的東西跑(4.5-9.0斤，如兩瓶的啤酒)；拿一包40公分的寶特瓶飲料、一瓶24罐裝的罐裝飲料(二瓶裝罐裝飲料)；或者費力的打掃工作(搬移桌椅椅、用手機掃、掃灰塵)。

**扯鈴** **滑板** **騎腳踏車** **騎健身車**

下一頁

主編單位：臺灣地區大學體育學會 協辦單位：國立陽明大學 主辦單位：陽明大學 陽明大學 陽明大學

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組編撰/作說明

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

首頁 Home 關於我們 Profile 登錄/註冊 Member 我的健康數據 My Health Data

9/22

## 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  5天

1天  6天

2天  7天

3天  4天

主編單位：臺灣地區大學體育學會 協辦單位：國立陽明大學 主辦單位：陽明大學 陽明大學 陽明大學

國立陽明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理組編撰/作說明

## 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

[首頁](#) Home  
[關於我們](#) Profile  
[健康活動](#) Health  
[服務與支援](#) Service  
[關於國立陽明交通大學](#) About NTHU

**問題 11** 11/22

這些天中，你平均一天會花多少時間在中等費力的身體活動上？

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

主辦單位：臺灣師範大學健康發展處 協辦單位：國立陽明交通大學 服務與支援 陽明交通大學  
 國立陽明交通大學校衛生研究中心-學生健康自主管理團隊製作說明

## 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

[首頁](#) Home  
[關於我們](#) Profile  
[健康活動](#) Health  
[服務與支援](#) Service  
[關於國立陽明交通大學](#) About NTHU

**問題 12** 12/22

想想過去七天中，你有多少天曾經連續走路10分鐘以上？包括上下學、外出交通，以及你為了去玩、去運動時花在走路上的時間。

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

主辦單位：臺灣師範大學健康發展處 協辦單位：國立陽明交通大學 服務與支援 陽明交通大學  
 國立陽明交通大學校衛生研究中心-學生健康自主管理團隊製作說明

## 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

[首頁](#) Home  
[關於我們](#) Profile  
[健康活動](#) Health  
[服務與支援](#) Service  
[關於國立陽明交通大學](#) About NTHU

**問題 13** 13/22

這些天中，你平均一天花多少時間在走路上？

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

主辦單位：臺灣師範大學健康發展處 協辦單位：國立陽明交通大學 服務與支援 陽明交通大學  
 國立陽明交通大學校衛生研究中心-學生健康自主管理團隊製作說明

## 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

[首頁](#) Home  
[關於我們](#) Profile  
[健康活動](#) Health  
[服務與支援](#) Service  
[關於國立陽明交通大學](#) About NTHU

**問題 14** 14/22

我最近七天的週一到週五有幾天中餐飯後刷牙？

0天    5天  
 1天  
 2天  
 3天  
 4天

主辦單位：臺灣師範大學健康發展處 協辦單位：國立陽明交通大學 服務與支援 陽明交通大學  
 國立陽明交通大學校衛生研究中心-學生健康自主管理團隊製作說明



# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

15/22

**問題 15**  
我最近七天的週六週日有幾天有中餐飯後刷牙？

0天  
 1天  
 2天



康自玉管理

主辦單位：新加坡國立大學健康發展中心、國立陽明大學、  
國立陽明大學醫務管理研究中心、學生健康與生活管理處協作說明

45

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

16/22

**問題 16**  
我最近七天的週一到週五有幾天課後看電視、打電腦、玩電動，用電話加起來的時間一共少於二小時？

0天  
 1天  
 2天  
 3天  
 4天  
 5天



康自玉管理

主辦單位：新加坡國立大學健康發展中心、國立陽明大學、  
國立陽明大學醫務管理研究中心、學生健康與生活管理處協作說明

46

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

17/22

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

0天  
 1天  
 2天



康自玉管理

主辦單位：新加坡國立大學健康發展中心、國立陽明大學、  
國立陽明大學醫務管理研究中心、學生健康與生活管理處協作說明

47

# 填答七小福

促進健康習慣，享受快樂生活！

18/22

**問題 18**  
我最近七天的週一到週五有幾天午餐把蔬菜吃光光（吃到您的一拳半大小）

0天  
 1天  
 2天  
 3天  
 4天  
 5天



康自玉管理

主辦單位：新加坡國立大學健康發展中心、國立陽明大學、  
國立陽明大學醫務管理研究中心、學生健康與生活管理處協作說明

48

# 填答七小福

促進健康校園，享受快樂生活！

問題 19

我最近七天的週六週日有幾天午餐把蔬菜吃光光（吃到您的一拳半大小）？

0天  
 1天  
 2天



國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理團隊製作 說明

主辦單位：新南陽區區學務科輔導 協辦單位：臺南市立大學 協辦單位：陽明大學 協辦單位：陽明醫院

陽明自主管理

# 填答七小福

促進健康校園，享受快樂生活！

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



國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理團隊製作 說明

主辦單位：新南陽區區學務科輔導 協辦單位：臺南市立大學 協辦單位：陽明大學 協辦單位：陽明醫院

陽明自主管理

# 填答七小福

促進健康校園，享受快樂生活！

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(奶、飲料、湯都不算)？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



國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理團隊製作 說明

主辦單位：新南陽區區學務科輔導 協辦單位：臺南市立大學 協辦單位：陽明大學 協辦單位：陽明醫院

陽明自主管理

# 填答七小福

促進健康校園，享受快樂生活！

問題 22

我最近七天的週六週日每天平均喝了多少白開水(奶、飲料、湯都不算)？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



國立陽明大學學校衛生研究中心·學生健康自主管理團隊製作 說明

主辦單位：新南陽區區學務科輔導 協辦單位：臺南市立大學 協辦單位：陽明大學 協辦單位：陽明醫院

陽明自主管理





# 修改個人資料

## 個資權益(刪除帳號)

健康自主管理  
促進健康習慣，享受快樂生活！

個人資料 基本資料 重要提醒 個資權益

系統管理： 帳號： 密碼： 刪除帳號

刪除帳號

國立陽明大學校衛生研究中心-學生健康自主管理系統操作說明

64

# 各級管理者介面說明 (全國、縣市、學校)

國立陽明大學校衛生研究中心-學生健康自主管理系統操作說明

65

# 全國級管理者介面

健康自主管理  
促進健康習慣，享受快樂生活！

全國級管理

系統管理

序號	學校	學年度	開始日期	結束日期	目前人數	實際人數	進帳百分比
1	101	彰化縣 私立三德國小	2012-12-11	2013-01-18	555	0	0.00
2	101	屏東縣 私立高港國中	2012-12-11	2012-12-31	232	0	0.00
3	101	彰化縣 私立高港國小	2012-12-10	2012-12-31	125	0	0.00
4	101	彰化縣 私立東源國小	2012-12-10	2012-12-12	22	0	0.00
5	101	屏東縣 私立高港國中	2012-12-10	2012-12-31	148	63	42.57
6	101	屏東縣 私立大鵬國小	2012-12-08	2013-01-18	68	0	0.00
7	101	新北市 私立西寧國小	2012-12-07	2012-12-21	110	1	0.91
8	101	台中市 育立公學校	2012-12-06	2012-12-31	238	218	92.02
9	101	彰化縣 育立泰山國小	2012-12-05	2012-12-12	33	40	121.21
10	101	屏東縣 私立高港國中	2012-12-05	2012-12-14	155	159	102.56
11	101	屏東縣 私立忠順國小	2012-12-03	2013-05-31	28	0	0.00

國立陽明大學校衛生研究中心-學生健康自主管理系統操作說明

66

# 全國級管理者介面

健康自主管理  
促進健康習慣，享受快樂生活！

全國級管理

系統管理

序號	學校	學年度	開始日期	結束日期	目前人數	實際人數	進帳百分比				
1	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-11	基隆市 0	221	18	0.00	0.00	8.14	99.48
2	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-10	基隆市 0	632	0	0.00	0.00	0.00	0.00
3	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-11	台北市 779	1015	26	133.30	3.34	2.56	98.70
4	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-11	基隆市 1521	149	1	9.80	0.07	0.67	28.57
5	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-10	基隆市 0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
6	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-10	基隆市 0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
7	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-10	台北市 0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
8	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-11	基隆市 688	324	27	46.42	3.07	8.33	74.07
9	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-10	基隆市 0	1	0	0.00	0.00	0.00	0.00
10	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-10	基隆市 0	6	0	0.00	0.00	0.00	0.00
11	101	2012-12-10	2012-12-16	2012-12-10	基隆市 0	94	0	0.00	0.00	0.00	0.00

國立陽明大學校衛生研究中心-學生健康自主管理系統操作說明

67

### 縣市級管理者介面

縣市級管理者介面

單位名稱: 彰化縣政府 縣市別: 台中市 新增統計: 新增

學年度: 101 學期: 20 新增平均點數: 1.56 %

管理員: 楊政輝

期次	學年度	年級次	統計日期	統計日期	學校名稱	全校人數	註冊人數	參加人數	參加率 %	最高率 %	最低率 %
1	101	20	2012-12-16	2012-12-16	國立臺中第一高級中學	0	228	0	0.00	0.00	0.00
2	101	20	2012-12-16	2012-12-16	國立臺中第二高級中學	0	317	21	0.00	0.00	6.62
3	101	20	2012-12-16	2012-12-16	國立臺中教育大學	778	148	0	19.00	0.00	0.00
4	101	20	2012-12-16	2012-12-16	國立臺中師範大學	0	2	0	0.00	0.00	0.00
5	101	20	2012-12-16	2012-12-16	國立臺中藝術大學	0	187	4	0.00	0.00	2.14
6	101	20	2012-12-16	2012-12-16	國立臺中交通大學	0	1	0	0.00	0.00	0.00
7	101	20	2012-12-16	2012-12-16	國立臺中科技大學	0	154	1	0.00	0.00	0.75

國立麗明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理操作說明

65

### 校級管理介面 (依照年週次呈現)

校級管理介面 (依照年週次呈現)

單位名稱: 麗明管理中心 縣市別: 臺南市 新增統計: 新增

學年度: 101 學期: 01 新增平均點數: 20.41 %

管理員: 楊政輝

期次	學年度	年級次	統計日期	統計日期	學校名稱	全校人數	註冊人數	參加人數	參加率 %	最高率 %	最低率 %
1	101	20	2012-12-10	2012-12-10	2012-12-10	778	148	0	19.00	0.00	0.00
2	101	18	2012-12-03	2012-12-03	2012-12-05	0	140	14	0.00	0.00	9.46
3	101	18	2012-11-28	2012-12-02	2012-11-30	0	148	0	0.00	0.00	0.00
4	101	17	2012-11-19	2012-11-25	2012-11-30	0	148	137	0.00	0.00	92.57
5	101	18	2012-11-12	2012-11-18	2012-11-30	0	148	0	0.00	0.00	0.00

國立麗明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理操作說明

66

### 該校各班及統計圖表

該校各班及統計圖表

單位名稱: 麗明管理中心 縣市別: 臺南市 新增統計: 新增

學年度: 101-20 學期: 01 新增平均點數: 1.48

管理員: 楊政輝

期次	年級	班級	註冊人數	參加人數	參加率 %	最高率 %	最低率 %	總計小時	總計點數	總計分數	總計平均分數
1	1	01	0	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	1	02	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3	1	03	0	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4	1	04	0	2	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
5	3	05	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
6	4	01	0	28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
7	4	02	0	27	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8	4	03	0	19	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9	4	04	0	22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
10	4	05	0	20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
11	4	06	0	22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
12	4	07	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
13	5	08	0	1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

國立麗明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理操作說明

65

### 各班班級內填答狀況

各班班級內填答狀況

單位名稱: 麗明管理中心 縣市別: 臺南市 新增統計: 新增

學年度: 101-18 學期: 01 新增平均點數: 101.18

管理員: 楊政輝

班級	班級	填答狀態	填答時間	BSA	BSA點數	總計小時	最高率 %	最低率 %
98026	*	2012-11-27	16.2	15%	100.00	83.71	14.30	100.00
98001	*	2012-11-27	23.9	97%	100.00	100.00	28.57	100.00
98002	*	2012-11-27	13.7	5%	100.00	57.14	71.63	0.00
98003	*	2012-11-27	20.6	89%	100.00	100.00	100.00	100.00
98004	*	2012-11-27	15.5	15%	100.00	57.14	28.57	100.00
98005	*	2012-11-27	30.6	97%	100.00	83.71	100.00	100.00
98006	*	2012-11-27	22.1	85%	100.00	100.00	0.00	100.00
98007	*	2012-11-27	17.3	50%	100.00	83.71	28.57	100.00

國立麗明大學學校衛生研究中心-學生健康自主管理操作說明

65



## 參考資料

1. 98~109 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  
(含成果照片及執行方法)。
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：黃久美教授、劉影梅教授、宋素卿副教授

編輯群：許敏秀、廖芬玲、徐彩莉、林采玲

美編：許敏秀

電話：02-77495729

三版日期：中華民國一一〇年七月