

# 109 及110 年度大專校院健康促進學校計畫

(含 108 年度執行成果)

國立屏東科技大學

中華民國 108 年9 月

## 目錄

### 一、學校基本資料

### 二、計畫依據

### 三、109 及 110 年度計畫

#### 表一、109 年度教育部補助計畫項目經費

#### 表二、110 年度教育部補助計畫項目經費

### 四、108 年度執行成果

#### 附件及附錄

#### 一、 108 年度大專校院健康促進學校必選議題檢核表

#### 二、 108 年度經費使用概況

#### 三、 108 年度成果附件(足以表現成效之照片、問卷、性教育調查表等)

## 一、學校基本資料

(一)日間部教職員數：1,386 人（含編制外行政助理）

(二)日間部學生數：8,834 人

(三)學校推動健康促進之相關處室及人員：

|      |    |        |       |       |          |           |         |
|------|----|--------|-------|-------|----------|-----------|---------|
|      | 職稱 | 校長     | 行政副校長 | 學術副校長 | 教育副校長    |           |         |
|      | 姓名 | 戴昌賢    | 段兆麟   | 陳瑞仁   | 羅希哲      |           |         |
| 一級主管 | 職稱 | 學務長    | 總務長   | 人事室主任 | 軍訓室主任    | 體育室主任     | 環安衛中心主任 |
|      | 姓名 | 王耀男    | 張金龍   | 林忠孝   | 郭紋菁      | 林秀卿       | 張金龍     |
| 二級主管 | 職稱 | 健康中心主任 | 生輔組組長 | 課指組組長 | 學生諮商中心主任 | 休閒運動健康系主任 |         |
|      | 姓名 | 余旭勝    | 郭紋菁   | 吳柏翰   | 張麗珠      | 蘇蕙芬       |         |
| 醫事人員 | 職稱 | 專任護理師  | 專任護理師 | 約聘護士  |          |           |         |
|      | 姓名 | 李春香    | 薛淑瑜   | 邱名甄   |          |           |         |

(四)當學年度編列學校衛生保健經費：經常門 550,000 元

(五)是否設有推動學校衛生及健康促進相關之學生社團？

☒是 ☐否 （請勾選）

社團名稱：社會工作系志工隊；參與學生數：30 人

社團名稱：紫錐花；參與學生數：30 人

(六)其他學校衛生特色：

- 1.每學期利用問卷調查與健康檢查報告來瞭解校內教職員工生的健康需求與健康問題。
- 2.針對健康需求來設計相關課程與活動，並跨請各個處室共同策劃及執行健康促進活動，來建立良好健康行為與生活習慣，使得校內每位成員有正確的健康知識（包括健康態度、價值觀）與技能，進而提昇生活品質。
- 3.協助並指導校內各成員學會自主管理健康，不只將健康落實在校園裡，並將健康技能帶入家庭並影響家中每一個成員或社區。
- 4.校園設置三台保險套販賣機，且在販賣機貼上愛滋病防治標語貼紙。
- 5.校園所有飲水機貼上多喝開水。
- 6.飲料販賣機外都張貼所有飲料熱量標示等健康體位防治標語。

(七)本次辦理議題：

☒健康體位 ☒菸害防制 ☒性教育(含愛滋病防治)

(八)以往推動 HPS 之年度與議題：

|                      |                                                           |                                                                                                              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 107 學年大專校院<br>健康促進計畫 | 性教育<br>愛滋防治                                               | 小琉球 4 所小學性教育(含愛滋病防治)活動<br>(大手攜小手宣導活動)                                                                        |
|                      |                                                           | 國際學生新生座談會性教育(含愛滋病防治)宣導                                                                                       |
|                      |                                                           | 【愛滋無懼、無懼愛知】講座                                                                                                |
|                      |                                                           | 107 社團博覽會暨反菸反愛滋宣導                                                                                            |
|                      |                                                           | 傳染病匿名篩檢(內埔鄉衛生所提供)                                                                                            |
|                      |                                                           | 校慶園遊會「世界愛滋日」匿名篩檢(內埔鄉衛生所)                                                                                     |
|                      |                                                           | 社會工作志願服務隊志工--校園性教育<br>(含愛滋病防治)宣導                                                                             |
|                      |                                                           | 大學「避」修課專題講座                                                                                                  |
|                      |                                                           | 校慶園遊會「世界愛滋日」宣導週                                                                                              |
|                      |                                                           | 校慶教職員工校園巡禮「世界愛滋日」宣導                                                                                          |
|                      |                                                           | 校園愛滋防治教育【PrEP 介紹、有愛就要篩】                                                                                      |
|                      |                                                           | 校園健康安全防護講座【一起愛到底】                                                                                            |
|                      |                                                           | 屏科性福補給站—認識 HIV 關懷愛滋                                                                                          |
|                      |                                                           | 愛滋關懷與反毒宣導專題講座                                                                                                |
|                      |                                                           | 愛滋匿名篩檢與諮詢服務                                                                                                  |
|                      |                                                           | 不論你愛誰，請記得戴套與篩檢                                                                                               |
|                      |                                                           | 就業博覽會—扭啊扭轉轉遇到愛                                                                                               |
|                      |                                                           | 賃加安全宣導導講座—<br>愛滋防治與愛滋篩檢                                                                                      |
|                      |                                                           | 問健康求平安—愛滋知識大會考                                                                                               |
|                      |                                                           | 教職員工—愛滋防治宣導講座                                                                                                |
|                      |                                                           | 校園「愛滋病毒快速篩檢血液試劑」<br>之篩檢諮詢活動                                                                                  |
|                      |                                                           | 屏科性福補給站—認識 HIV 關懷愛滋                                                                                          |
|                      |                                                           | 愛滋關懷與反毒宣導專題講座                                                                                                |
|                      |                                                           | 愛滋匿名篩檢與諮詢服務                                                                                                  |
|                      | 大手攜小手計畫：結合世界<br>快樂愛滋聯盟<br>至鄰近小學進<br>行性教育<br>(含愛滋防治)<br>宣導 | 武潭國小、太源國小、潮東國小、青葉國小、塞嘉國小<br>隘寮國小、東海國小、古樓國小、溫泉國小、保力國小<br>僑德國小、高朗國小、社皮國小、琉球國中、廣安國小<br>萬安國小、喬智國小、射寮國小、光春國中、青山國小 |
|                      | 健康體位                                                      | 【體育室--有氧班】健康體位前測量測                                                                                           |
|                      |                                                           | 【體育室--有氧班】健康體位後測量測                                                                                           |
|                      |                                                           | 校慶教職員工校園巡禮「滾輪鬆筋」活動                                                                                           |

|  |      |                                      |             |
|--|------|--------------------------------------|-------------|
|  |      | 【體育室--有氧班】健康體位前測量測                   |             |
|  |      | 新心年甩油大作戰—向 1824 SAY HI               |             |
|  |      | 【解讀身體密碼—認識與計算 BMI】                   |             |
|  |      | 樂齡學生動滋動滋—養身健康操                       |             |
|  |      | 樂齡學生—顧健康萬步走                          |             |
|  |      | 校園健康安全防護講座【聰明吃—減糖新生活】                |             |
|  |      | 飽一些油少一些—手作異國夏日輕食                     |             |
|  |      | 樂齡學生銀髮族之自我檢測新陳代謝症候群及慢性病防治            |             |
|  |      | 活力多多健康操                              |             |
|  |      | 就業博覽會—糖份罪惡感排行榜排排站大考驗                 |             |
|  |      | 餐桌上的新革命—健康飲食新知講座                     |             |
|  |      | 屏東縣衛生局保健科 蔡瑞娥營養師                     |             |
|  |      | 老闆工資發了沒？一起野餐去 喝水最健康                  |             |
|  |      | 問健康求平安—健康飲食大會考                       |             |
|  |      | 職場健康促進與疾病預防                          |             |
|  |      | 活力午後健康操                              |             |
|  | 菸害防制 | 107 年菸害防治宣導【新生健檢 CO 檢測】              |             |
|  |      | 「無菸校園菸之非福」講座                         |             |
|  |      | 107 社團博覽會暨反菸反愛滋宣導                    |             |
|  |      | 校園菸害防制宣導暨 CO 檢測                      |             |
|  |      | 校慶園遊會「校園菸害防制」宣導                      |             |
|  |      | 潔淨空氣—校園菸害巡守大隊說明會                     |             |
|  |      | 免費吐氣一氧化碳檢測及戒菸諮詢                      |             |
|  |      | 樂齡學生—無菸校園健走趣                         |             |
|  |      | 校園健康安全防護講座【無菸校園真健康】                  |             |
|  |      | 校園戒菸班—菸霧中的真相                         |             |
|  |      | 校園戒菸班—許自己一個健康新生活【談戒菸宣言瞭解自己戒菸動機及設定目標】 |             |
|  |      | 校園戒菸班-影片欣賞【戒菸新生活】                    |             |
|  |      | 校園戒菸班—吃出健康：戒菸營養飲食與體重控制               |             |
|  |      | 校園戒菸班—戒菸藥物的認識                        |             |
|  |      | 校園戒菸班—克服菸癮：從心理開始及壓力調適                |             |
|  |      | 校園戒菸班—校園健康：有氧健康操                     |             |
|  |      | 幼兒園—愛我愛家不吸菸                          |             |
|  |      | 菸品與電子菸帶來的危害                          |             |
|  |      | 校園戒菸班—香菸的危害                          |             |
|  |      | 校園戒菸班—正確的戒菸方式                        |             |
|  |      | 校園戒菸班—戒菸行為改變及拒絕吸菸的技巧                 |             |
|  |      | 就業博覽會—無菸校園減菸拒菸簽署                     |             |
|  |      | 無菸校園減菸拒菸簽署                           |             |
|  |      | 問健康求平安—菸害知識大會考                       |             |
|  |      | 教職員工—菸癮防治宣導講座                        |             |
|  |      | 健康檢查                                 | 屏基醫院-教職員工   |
|  |      |                                      | 寶建醫院-教職員工   |
|  |      |                                      | 大氣氣膠及空氣品質指標 |

|  |                  |                                         |
|--|------------------|-----------------------------------------|
|  | 自我照顧<br>健康教育     | 主講人：陳瑞仁教授/教育副校長                         |
|  |                  | 全方位健康管理【口愛屏科口腔粘膜篩檢】                     |
|  |                  | 主講人：謝靜蓉醫師/寶建醫院                          |
|  |                  | 全方位健康管理講座【四癌篩檢之重要性】                     |
|  |                  | 屏東縣政府衛生局 陳美樺護理師                         |
|  |                  | 全方位健康管理講座【用藥安全及藥物濫用】                    |
|  |                  | 高榮屏東分院 沙子真藥師                            |
|  | 友善校園社區<br>健康營造活動 | 用藥安全講座【兒童保健藥品選擇及健康益生腸保安康要領】高榮屏東分院 沙子真藥師 |
|  |                  | 樂齡學生銀髮族用藥安全講座【居家用藥安全】                   |
|  |                  | 屏東藥師公會 葉乃華行動藥師                          |
|  |                  | 用藥安全-如何正確服用止痛藥 高榮屏東分院沙子真藥師              |
|  |                  | 癌症防治-四癌篩檢之重要性 內埔鄉衛生所林侑靜護理師              |
|  |                  | 登革熱、狂犬病之傳染病宣導內埔鄉衛生所江怡君醫檢師               |
|  |                  | 身心機能活化運動-飛輪運動 休閒運動保健系陳沛綺講師              |

(九)以往推動 HPS 之實際成果：

|                      |            |         |
|----------------------|------------|---------|
| 107 學年大專校院<br>健康促進計畫 | 健康體位       | 1602 人次 |
|                      | 菸害防制       | 4018 人次 |
|                      | 愛滋防治       | 6727 人次 |
|                      | 健康檢查       | 55 人次   |
|                      | 自我照顧       | 317 人次  |
|                      | 友善校園社區健康營造 | 29 人次   |

## 二、計畫依據

- 一、91 年 2 月 6 日華總一義字第 09100025070 總統令公布「學校衛生法」。
- 二、92 年 9 月 2 日教育部台參字第 0920127426A 號令訂定發布「學校衛生法施行細則」。
- 三、96 年 1 月 31 日教育部台體(二)字第 0960010999C 令修正發布「教育部補助辦理學校衛生保健活動審查原則」。
- 四、108 年 8 月 21 日教育部臺教綜(五)字第 1080116963 號『教育部補助大專校院推動健康促進學校實施計畫』。

## 三、109-110 年度「大專校院推動學校健康促進實施計畫」

### (一)前言

為全面有效評估本校教職員工生之健康問題與需求，引導全校教職員工生力行健康生活，善用學校現有的人力資源及物質、社會環境，透過學校的健康教育與宣導、健康服務工作之實施，引導全校教職員工生來身體力行儉約健康樂活生活，落實教職員工生對健康促進的認知、採取正向的健康行為，進而提升健康技能和生活品質。此次利用 WHO 健康促進學校的六大層面來推動本校 108-109 學年度健康促進議題—「關愛校園屏科健康動起來」打造一個健康校園社區，讓全校教職員工生能獲得最佳健康狀態。

### (二)現況說明

本校健康促進諮商中心辦理 107 學年度新生健康檢查 2786 人中，體位不良率 ( $BMI < 18$ ) 為 13 人，( $18.5 \leq BMI < 24$ ) 為 2657 人，( $24 \leq BMI < 27$ ) 為 1 人，( $27 \leq BMI < 30$ ) 為 28 人，( $30 \leq BMI < 35$ ) 為 54 人，( $BMI \geq 35$ ) 為 33 人，新生健康檢查資料顯示，過去一個月內有做到每週運動 3 次的人數達 1796 人，未做到每週運動 3 次的人數達 990 人，運動量不足約佔全校新生 35%，顯示出大學新鮮人缺乏運動並且使用手機或在家打電動時間過長日益嚴重，網路使用每天 4-5 小時約 17 人、另外每日 2-4 小時約 34 人，睡眠習慣過去 7 天內(不含假日)不足 7 小時的人數達 490 人，約佔全校新生 18%，早餐習慣過去 7 天之內早餐都不吃的人數達 617 人，飲食不正常約佔全校新生 22%。

107 學年度新生 2,786 人，新生健康檢查資料顯示吸菸人口有 35 人(誠實作答者)，平均每日菸量約 5-20 支，吸菸人口佔 42 人(誠實作答者)平均偶爾菸量約 5-10 支，已戒菸約 17 人，吸菸人口佔 2.7%，106 學年度新生 2,871 人，吸菸人口約佔 3.7%，105 學年度新生 2,560 人，吸菸人口佔 3.8%，由此可見校內吸菸人口的比例除逐年減少外，另校內角落或實驗室吸菸情況，造成他人吸二手菸的危機也相對減少。

愛滋防治教育問卷前後顯示，107 學年度第 1 學期 653 位學生參與愛滋講座中學生性知識、態度調查以及知識題中前後測，前測約 7 成的學生答對，後測約 8 成的學生答對，106 學年度第 2 學期 334 位學生參與參與愛滋講座中學生正確使用保險套之認知、態度及行為前後測，前測約 7 成的學生答對，後測約 9 成的學生答對。

以上抽樣調查結果，本校選定健康體位、菸害防治、愛滋病防治為計畫活動主題，並擬訂「關愛校園屏科健康動起來」為 109-110 年度健康促進的主軸，以預防日後將面對的代謝症候群與心血管疾病的發生，進而促進身、心、靈與環境的健康。

本校教職員工生一般普遍存在之保健問題分析如下：

#### 一、運動量不足：

運動有益身心是人所皆知，但大學生懶做運動的情況日益嚴重，且有的女大學生因愛美怕雙腿變粗而抗拒運動。加上現在資訊發達的時代，造就許多大學生待在電腦前面的時間越來越長，而校內老師與職員也因工作繁忙，每天必須坐在辦公椅上 7 至 8 小時而導致運動量變少與健康變差。

#### 二、飲食不均衡或不正常：

現代人飲食最大的通病就是蛋白質和脂肪攝取過量、微量營養素和膳食纖維攝取不足所造成的飲食不均衡，女大學生為了要成為「新纖人」常有病態性的減重情形，其實要成為新纖人採用均衡的飲食是第一要件，要維持校內教職員工生長久健康的身體、勻稱的身材，都一定要有健康均衡的飲食，才能享受健康美好的人生。

#### 三、睡眠品質不佳變與睡眠時數減少：

大學生的睡眠時數有減少之趨勢，六成的大學生過了午夜還就不就寢導致睡眠品質不佳，而且越晚就寢的人比早睡的人睡眠品質較不佳，住校的人睡眠品質比非住校的好，影響大學生睡眠品質主要為學校生活型態及環境因素。因此，學校宜積極改善學生的睡眠生活環境，教育主管單位也宜加強學生與睡眠有關的健康促進活動，以提供大學生優質的學校生活環境，讓大學階段的青年們，瞭解睡眠對健康的重要性，進一步改善睡眠行為，提升大學生的睡眠品質。

#### 四、校園吸菸人口數減少：

大學生容易受同儕的號召下掉入吸菸的泥沼裡，也讓校園吸菸人口數有逐年減少的情形，雖然本校法令規定在除吸菸區外不得吸菸，且非吸菸處吸菸最可處新台幣 10,000 元罰鍰，希望能藉由宣導及活動設計來維護非吸菸者呼吸新鮮空氣的權利，也可望使校園吸菸人口降低，給予一個健康無菸的校園。

#### 五、愛滋病防治認知不足：

危險因子統計顯示最容易傳染愛滋的途徑常見為異性間不安全性行為、及男男間不安全性行為，佔個案數 91.83%，注射藥癮者佔 2.67%，為防止愛滋在校園蔓延，藉由校園來加強性教育及愛滋病防治教育，在校園中建立起安全且正確的性觀念，增加年輕族群對愛滋病防治的自我保護與觀念，已降低愛滋病罹患人數，宣導關懷愛滋及尊重愛滋患者人權。

#### 六、SWOT 分析：

| Strength 優勢                                                                                                                                                                                                                                                                | Weakness 弱勢                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1.本校具有全台灣無可比擬的自然地理條件(廣闊綠色校園)，以及充足運動器材設施。</li><li>2.教職員工生年輕有活力，熱忱有創意，校長領導風格開明，優質行政組織能力，全校教職員行動力強。</li><li>3.社團組織健全，各社團組織陣容龐大，常協助學校舉辦各項衛生保健活動，並積極地推動將衛生活動推廣到鄰近社區。</li><li>4.每學期召開衛生委員會議，各處室協同解決溝通問題，並共同擬訂衛生教育活動計畫，全體教職員全力配合。</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1.因校園廣闊，學生多以機車代步，上課時匆匆而來，下課後姍姍而去，不見得對校園感覺親切或想加以善用。</li><li>2.本校較缺乏醫護相關之科系，所以在健康促進之志工培訓與專業資源上，需投入人力與時間經營。</li><li>3.本校無營養師編制，較缺乏飲食指標與飲食諮詢。</li><li>4.外食族的飲食內容，不外乎是所謂的「三高一低」，即高油、高糖、高鹽及低纖維，大專生族群蔬果的攝取量低、不清楚蔬菜和水果類食物對人體各有好處。</li></ol> |
| Opportunity 機會                                                                                                                                                                                                                                                             | Threat 威脅                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.社會上對均衡飲食與健康生活議題逐漸重視，不論年齡，每人均想擁有優質長壽生命，自然刺激自我覺醒。<br>2.本校護理人員積極參與各項衛生研習，增進衛生專業知識，讓全校衛生業務更成長。<br>3.本校通識教育中心開設攸關健康議題之課程，如『健康促進概論』、『休閒運動與健康』，由此可見學生對於健康促進的求知與需求，實需健康促進計畫之介入。<br>4.每年申請教育部健康促進實施計畫，有健促經費辦理健康促進相關活動，鼓勵教職員工生參與。 | 1.107 學年新生健康檢查體重異常比例偏高。<br>2.各種營養不均衡的食物(如珍珠奶茶、炸雞排、高油酥餅等)，同儕的誘惑與號召，加上網路遊戲盛行，宅男宅女在虛幻的網路世界中怡然自得，更不想出來迎向陽光，痛快飆汗。<br>3.大學生生活中較重視課業與玩樂，容易忽略健康保健。<br>4.以往新生資料生活型態統計顯示，約 7-8 成新生普遍運動量不足。 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### (三)計畫目標

經由計畫實施前與後的分別測定(前測與後側)，希望 109-110 年達到如下之目標及成效成果：

#### 109 年度-

- (1)具體量化本校師生均衡飲食、足夠睡眠、力行運動之情形。
- (2)參與健康飲食系列的學員在活動期程前後，以問卷方式及量化數據來瞭解健康飲食推動成效，以瞭解飲食攝取均衡情形與改善的狀況。
- (3)經由戒菸拒菸反菸活動，使校園內吸菸人口能減少前後測 10% 以上，降低二手菸暴露。
- (4)提倡性教育（愛滋病防治宣導）及匿名愛滋病篩檢，將性知識的正確認知能達 85% 與問卷滿意度調查能達 90% 。

#### 110 年度-

- (1)校園運動系列學員運動量達到前後測 20% 以上之成長量。
- (2)落實學員每天量體重、少攝取含糖飲料及油炸物，宣導正確之飲食方式。
- (3)辦理健康體位、菸害防治、性教育、空氣汙染防治活動及說明會，達成校園健康促進目標。
- (4)宣導健康自主管理(傳染病或慢性病防治、藥物濫用、急救訓練)及舉辦相關活動。

### (四)實施策略與執行工作

#### 一、關愛校園屏科健康動起來計畫架構：

#### 二、計畫主題設定為：「關愛校園屏科健康動起來」，有如下內容與策略大綱：

- (1)在校內徵集各項活動志願參加人員(預估男女學生各 100 位，男女教職員工各 50 位)，全程參與「關愛校園屏科健康動起來」。
- (2)先對志願參加人員實施健康體位檢驗，及每日運動量與飲食調查，建立前測資料庫，並建立個人資料卡。

- (3)與體育室、休閒運動健康系、環安衛中心、課外活動組、學生諮商中心、生活輔導組、屏東縣政府衛生局以及內埔鄉衛生所之連結共同舉辦屏科與惡的距離 減脂聯盟(健康體位主題)、無菸的日子(菸害防制主題)、魯蛇與脫魯(性教育含愛滋病防治主題)，詳見「實施策略」。
- (4)各項活動均會先期公告週知，全校教職員工生均可自由參加，並有積點兌換運動禮品或與各項活動宣導等鼓勵措施，而參與者均有個人資料卡，以供登載其參加活動情況與成果統計。
- (5)全部活動結束後，建立參與者後測資料庫，並與前測資料庫相互對照，依據所設定之計畫目標，進行統計分析。
- (6)此計畫預計二年完成，以確定達到教職員工生身心靈健康促進目標。

## (五) 【實施策略與執行工作】

### 一、健康體位-屏科與惡的距離 減脂聯盟：

#### 109 年度-

- (1) “腰”您瘦：利用校園徒步區設計成校園健康步道，能充足的體力來適應日常工作，生活或讀書並達到 333 原則：一週至少運動三次，每次至少 30 分鐘，運動後心跳每分鐘至少跳 130 次以上，除達到運動目的外，預防老化、促進健康與預防疾病外，也可增加身體的體力與維持體重，鼓勵校內教職員工生可利用健走來彌補不足的運動量外，並可結伴健走增進彼此的情誼。

活動內容：1.為了自己的健康及苗條身材鼓勵日常生活多健走，請自己做好自我管理。

2.與衛生單位共同辦理健康生活型態鼓勵師生每週至少 1 次測量血壓、身高、體重、體脂肪、腰圍等自我監測及記錄，活動結束後有成效者(減重 2 公斤)給予獎勵。

3.教導教職員工生了解 BMI 計算方法及健康體位 BMI 與俾利試算前後測之差距。

- (2)美麗塑身燃燒：能有充足的體力來適應日常工作，利用辦公室或校園內有限的時間及空間內，達到飆汗以及活動身體及放鬆身心效果，讓體能長時間處於最佳狀態。

活動內容：1.與體育室及休閒運動健康系共同辦理全校教職員工生跳出美麗塑身燃燒有氧每週二、四及瑜珈每週一、五，讓教職員工生擁有活力朝氣的一天，舒緩筋骨，減輕一整天工作所帶來的疲勞與壓力。

2.由休閒運動健康系學生帶動忙於辦公室教職員工及懶得運動減肥的學生，教導簡易運動，在家也可以做運動，並且能夠舒緩筋骨及減輕一整天所帶來的疲勞與壓力。

#### 110 年度-

- (1) 美麗塑身燃燒(延續性工作)：能有充足的體力來適應日常工作，利用辦公室或校園內有限的時間及空間內，達到飆汗以及活動身體及放鬆身心效果，讓體能長時間處於最佳狀態。

活動內容：1.與體育室及休閒運動健康系共同辦理全校教職員工生跳出美麗塑身燃燒有氧每週二、四及瑜珈每週一、五，讓教職員工生擁有活力朝氣的一天，舒緩筋骨，減輕一整天工作所帶來的疲勞與壓力。

2.由休閒運動健康系學生帶動忙於辦公室教職員工及懶得運動減肥的學生，教導簡易運動，在家也可以做運動，並且能夠舒緩筋骨及減輕一整天所帶來的疲勞與壓力。

**(2) 健康元氣靠過來--多喝水顧健康：**現代人飲食最大的通病就是糖、蛋白質和脂肪攝取過量、微量營養素和膳食纖維攝取不足所造成的飲食不均衡，其實要成為新纖人採用均衡的飲食是第一要件，維持校內教職員工生長久健康又有元氣的身體。

活動內容：1.校內設置飲水機機身明顯處貼上水喝多有益宣導口號貼紙，飲料機明顯處貼上飲料熱量標示。

2.鼓勵師生減少喝含糖飲料導致肥胖影響健康，校內公共區域揭露健康飲食相關訊息。

3.請校內各餐廳業者提供健康元氣套餐或健康多多餐盒。

## **二、菸害防制-無菸的日子：**

### **109 年度-**

#### **(1)無菸校園大會師：**

活動內容：1. 招募校園減菸志工：協助查核校園各出入張貼禁止吸菸貼紙。

2. 結合軍訓室合作巡邏校園取締菸害，發現學生或教職員吸菸者，給予菸害防制相關衛教單張(內含罰款條約)並鼓勵參加戒菸講習，並在辦理各項活動中並發予問卷施行前後測瞭解學習與認知情形。

3. 利用校園新鮮人戒菸標語或戒菸專線，來感化吸菸者增加戒菸意願。

4. 與校內社團或系學會合作辦理反菸、拒菸之舞會並在入口處發送參加者拒菸貼紙、CO 檢測，達到宣示反菸效果。

5. 與當地屏東衛生局及衛生所或特約醫療院所連結，服務校內戒菸需求之師生。

**(2)免費 CO 檢測：**每週至校園各角落設置 CO 檢測小站或找尋吸菸之師生進行檢測，讓吸菸者了解肺部清新狀態，CO 值降於 0-6/PPM 給予精美小禮物 1 份。

#### **(3)無菸校園環境樂逍遙：**

活動內容：1. 在校園健康步道標示反菸標語，除了鼓勵師生健走對身體有益外，更提倡無菸環境好自在。

2. 利用新生始業式、校外賃居座談會播放菸害防制影片鼓勵學生反菸、拒菸決心。

### **110 年度-**

#### **(1)無菸校園大會師(延續性工作)：**

活動內容：1. 招募校園減菸志工：協助查核校園各出入張貼禁止吸菸貼紙。

2. 結合軍訓室合作巡邏校園取締菸害，發現學生或教職員吸菸者，給予菸害防制相關衛教單張(內含罰款條約)並鼓勵參加戒菸講習，並在辦理各項活動中並發予問卷施行前後測瞭解學習與認知情形。

3. 利用校園新鮮人戒菸標語或戒菸專線，來感化吸菸者增加戒菸意願。

4. 與校內社團或系學會合作辦理反菸、拒菸之舞會並在入口處發送參加者拒菸貼紙、CO 檢測，達到宣示反菸效果。

5. 與當地屏東衛生局及衛生所或特約醫療院所連結，服務校內戒菸需求之師生。

**(2)免費 CO 檢測(延續性工作)：**每週至校園各角落設置 CO 檢測小站或找尋吸菸之師生進行檢測，讓吸菸者了解肺部清新狀態，CO 值降於 0-6/PPM 給予精美小禮物 1 份。

### **(3)無菸校園環境樂逍遙(延續性工作)：**

- 活動內容：1.在校園健康步道標示反菸標語，除了鼓勵師生健走對身體有益外，更提倡無菸環境好自在。
- 2.利用新生始業式、校外賃居座談會播放菸害防制影片鼓勵學生反菸、拒菸決心。

## **三、性教育含愛滋病防治-魯蛇與脫魯**

### **109 年度-**

- (1)套住愛情顧健康：**由本校健康志工隊、紫錐花與民間團體進行加強宣導性教育(含愛滋病防治)，利用 30 分鐘的活動讓參與的學生能瞭解安全性行為的重要性，並在辦理各項活動中並發予問卷施行前後測瞭解學習與認知情形。
- (2)愛情幸福培訓工作坊：**以健康志工為主力，結合本校社團、衛生局、本地衛生所、民間團體進行性教育宣導，提供專業單位匿名篩檢轉介服務，並進行教職員工生正確資訊教導。
- (3)愛滋防治宣導網站：**在學務處首頁設置愛滋防範網頁，除了與相關愛滋團體網頁連結外，還增設 Q&A 專區由專業護理人員或諮商人員協助回答或給予支持管道。

### **110 年度-**

#### **(1)愛情幸福與為您創造幸福美滿：**

- 活動內容：1.利用校園舞會、結合生活輔導組至宿舍、校外賃居處宣導安全性行為的重要性，與衛生所結合辦理免費匿名愛滋篩檢活動。
- 2.利用新生始業式、校外賃居座談會播放愛滋防治與關懷愛滋影片加深學生對防範愛滋與關懷愛滋的重要性。
- 3.設計愛滋防治與關懷愛滋標語貼紙。

#### **(2)關懷愛滋：**

- 活動內容：1.培訓完成的愛情幸福夥伴團隊投入活動宣導。
- 2.以社會工作系志工隊為基礎，藉以校園社團夥伴，體認關懷及接納愛滋病感染者的重要性，培養正確態度與價值觀。

#### **(3)預防學生藥物濫用：**透過跨處室結合生活輔導組紫錐花社團及警察局共同合作，為使偏遠及原住民族區高級中等以下學校高關懷以及課後乏人照顧學生，藉由適性教育課程，激發學習潛能，並避免在外遊蕩或出入不良場所，發生偏差或藥物濫用行為，爰運用毒品防制。

- 活動內容：1.培訓紫錐花社團夥伴團隊投入活動宣導。
- 2.以紫錐花志工隊為基礎，藉以校園社團夥伴同儕力量，藉由小遊戲或話劇 20-30 分鐘宣導反毒的重要性，培養正確態度與價值觀。



## (六)實施步驟及進度：

109 年度-

| 計畫名稱            | 工作要項      | 月份 |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|-----------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|                 |           | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
| 關愛校園屏科<br>健康動起來 | 資源募集      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 活動宣傳      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 活動執行      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 活動檢討      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 經費執行      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 成果報告      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 預估累計進度(%) | 20 | 25 | 30 | 40 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 80  | 90  | 100 |

110 年度-

| 計畫名稱            | 工作要項      | 月份 |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|-----------------|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
|                 |           | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
| 關愛校園屏科<br>健康動起來 | 資源募集      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 活動宣傳      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 活動執行      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 活動檢討      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 經費執行      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 成果報告      |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |
|                 | 預估累計進度(%) | 20 | 25 | 30 | 40 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 80  | 90  | 100 |

## (七)人力配置：

- 1.由本校行政會議委員指導資料後補。
- 2.由健康促進諮商中心實施計畫內容、策略、統籌並執行。

表 1

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(109 年度)

☒申請表☐核定表

| 申請單位：國立屏東科技大學                                                                                                                        |             | 計畫名稱：關愛校園屏科健康動起來 |         |                  |                                                       |                                                                                                                                                        |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------|------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 計畫期限：109 年01月31日至109年12月31日                                                                                                          |             |                  |         |                  |                                                       |                                                                                                                                                        |             |
| 計畫經費總額：380,000元，向本部申請補(捐)助金額：350,000元，自籌款：30,000 元                                                                                   |             |                  |         |                  |                                                       |                                                                                                                                                        |             |
| 擬向其他機關與民間團體申請補助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有                                                    |             |                  |         |                  |                                                       |                                                                                                                                                        |             |
| 補(捐)助項目                                                                                                                              |             | 計畫經費明細           |         |                  |                                                       | 教育部核定情形<br>(申請單位請勿填寫)                                                                                                                                  |             |
|                                                                                                                                      |             | 單價(元)            | 數量      | 總價(元)            | 說明                                                    | 計畫金額(元)                                                                                                                                                | 補(捐)助金額(元)  |
| 業務費                                                                                                                                  | 工讀費         | 158              | 800 小時  | 126,400          | 活動前後各項庶務準備工作                                          |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      |             | 1319             | 10 個月   | 13190            | 每月勞保 869 元+勞退基金 450 元                                 |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      | 工讀生<br>二代健保 | 0.0191           | 126,400 | 2,414            | 雇主應負擔2%補充保費<br>158 元 X800 小時 X 1.91% 二代健保<br>=2,414 元 |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      |             | 講師鐘點費            | 2,000/時 | 20 小時            | 40,000                                                |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      | 講師<br>二代健保  | 0.0191           | 40,000  | 764              | 2,000/時X 20小時X1.91% 二代健<br>保=764元                     |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      |             | 食材費              | 80      | 800              | 64,000                                                |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      | 會議餐盒        | 80               | 200     | 16,000           | 自籌款:10,000 元                                          |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      | 印刷費         | 50               | 1,160   | 58,000           | 印製活動專用貼紙與單張                                           |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      | 健康體位<br>宣導品 | 100              | 150 個   | 15,000           | 各項活動用品                                                |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      | 愛滋防治<br>宣導品 | 100              | 150 個   | 15,000           | 活動宣導用品                                                |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      |             |                  |         |                  | 自籌款:10,000元                                           |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      | 菸害防制<br>宣導品 | 100              | 150 個   | 15,000           | 活動宣導用品                                                |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                                                                      |             |                  |         |                  | 自籌款:10,000元                                           |                                                                                                                                                        |             |
| 雜支                                                                                                                                   |             |                  | 14,232  |                  |                                                       |                                                                                                                                                        |             |
| 合 計                                                                                                                                  |             |                  |         | 380,000          |                                                       |                                                                                                                                                        | 本部核定補助<br>元 |
| 承辦<br>單位                                                                                                                             |             | 主(會)計<br>單位      |         | 機關學校首長<br>或團體負責人 |                                                       | 教育部<br>承辦人<br>教育部<br>單位主管                                                                                                                              |             |
| 備註：<br>一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。<br>二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。<br>三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 |             |                  |         |                  |                                                       | 補助方式：<br><input type="checkbox"/> 全額補助<br><input type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)<br>【補助比率      %】 |             |

表 1

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(109 年度)

☒申請表☐核定表

申請單位：國立屏東科技大學

計畫期限：109 年01月31日至109年12月31日

計畫經費總額：380,000元，向本部申請補(捐)助金額：350,000元，自籌款：30,000 元

擬向其他機關與民間團體申請補助：☒無☐有

四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。

五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。

六、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。

七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。

八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關(教育部)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。

餘款繳回方式：

☐繳回 (請敘明依據)☐不繳回 (請敘明依據)

表 2

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(110 年度)

☒申請表☐核定表

| 申請單位：國立屏東科技大學                                                                     |             | 計畫名稱：關愛校園屏科健康動起來 |         |                  |                                       |                                                                                                                                                        |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|---------|------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 計畫期限：110 年01月31日至110年12月31日                                                       |             |                  |         |                  |                                       |                                                                                                                                                        |             |
| 計畫經費總額：380,000元，向本部申請補(捐)助金額：350,000元，自籌款：30,000 元                                |             |                  |         |                  |                                       |                                                                                                                                                        |             |
| 擬向其他機關與民間團體申請補助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 |             |                  |         |                  |                                       |                                                                                                                                                        |             |
| 補(捐)助<br>項目                                                                       |             | 計畫經費明細           |         |                  |                                       | 教育部核定情形<br>(申請單位請勿填寫)                                                                                                                                  |             |
|                                                                                   |             | 單價(元)            | 數量      | 總價(元)            | 說明                                    | 計畫金額(元)                                                                                                                                                | 補(捐)助金額(元)  |
| 業務費                                                                               | 工讀費         | 158              | 900 小時  | 142,200          | 活動前後各項庶務準備工作                          |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   |             | 1219             | 10 個月   | 12,190           | 每月勞保 869 元+勞退基金 360 元<br>雇主應負擔2%補充保費  |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 工讀生<br>二代健保 | 0.0191           | 142,200 | 2,716            | 158 元 X900 小時 X 1.91% 二代健保<br>=2,716元 |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 講師鐘點費       | 2,000/時          | 12 小時   | 24,000           | 1小時*2000元                             |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 講師<br>二代健保  | 0.0191           | 24,000  | 458              | 2,000/時X 12小時X1.91% 二代健<br>保=458元     |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 食材費         | 80               | 1,000   | 80,000           | 各項活動食材費                               |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 會議餐盒        | 80               | 150     | 12,000           | 自籌款:12,000 元<br>各項推動小組之會議餐盒           |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 印刷費         | 50               | 1,000   | 50,000           | 自籌款:10,000 元<br>印製活動專用貼紙與單張           |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 健康體位<br>宣導品 | 100              | 150 個   | 15,000           | 各項活動用品                                |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 愛滋防治<br>宣導品 | 100              | 150 個   | 15,000           | 活動宣導用品                                |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 菸害防制<br>宣導品 | 100              | 150 個   | 15,000           | 活動宣導用品<br>自籌款:8,000元                  |                                                                                                                                                        |             |
|                                                                                   | 雜支          |                  |         | 11,436           | 文具及消耗品等上述未編列項目                        |                                                                                                                                                        |             |
| 合 計                                                                               |             |                  |         | 380,000          |                                       |                                                                                                                                                        | 本部核定補助<br>元 |
| 承辦<br>單位                                                                          |             | 主(會)計<br>單位      |         | 機關學校首長<br>或團體負責人 |                                       | 教育部<br>承辦人<br>教育部<br>單位主管                                                                                                                              |             |
| 備註：<br>一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。<br>二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。        |             |                  |         |                  |                                       | 補助方式：<br><input type="checkbox"/> 全額補助<br><input type="checkbox"/> 部分補助(指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否)<br>【補助比率      %】 |             |



表 2

## 教育部補(捐)助計畫項目經費表(110 年度)

☒申請表☐核定表

申請單位：國立屏東科技大學

計畫期限：110 年01月31日至110年12月31日

計畫經費總額：380,000元，向本部申請補(捐)助金額：350,000元，自籌款：30,000 元

擬向其他機關與民間團體申請補助：☒無☐有

- 三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。
- 四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。
- 五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。
- 六、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。
- 七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。
- 八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關(教育部)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。

餘款繳回方式：

☐繳回 (請敘明依據)☐不繳回 (請敘明依據)

# 一、108 年度大專校院健康促進學校必選議題檢核表

## 健康體位(含代謝症候群防治)

| 基本工作項目               | 檢核項目                                            | 學校自主檢核 |   |
|----------------------|-------------------------------------------------|--------|---|
|                      |                                                 | 是      | 否 |
| 政策：訂定健康體位相關政策        | 1. ※成立校園運動性社團/體適能促進社團或推動固定運動時間(擇其一)。            | ✓      |   |
|                      | 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. 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。                         | ✓      |   |
| 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、衛教手冊或單張、網路媒體、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              | 1. ※與醫療或各級衛生機關(構)相關專業團體(如學                      | ✓      |   |

| 基本工作項目                 | 檢核項目                                                                            | 學校自主檢核 |   |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------|---|
|                        |                                                                                 | 是      | 否 |
| 醫療或各級衛生機關（構）共同推動健康體位計畫 | 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. 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. 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。

### 菸害防制（含無菸校園）

| 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不得在校內吸菸。                  | ✓      |   |
|                                           | 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、拒吸二手菸及認識三手菸教育或活動） | 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或認識三手菸之相關活動。                | ✓      |   |
|                                           | 4. 辦理教職員工拒吸二手菸或認識三手菸之相關活動。              | ✓      |   |
|                                           | 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. ※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。                   | ✓      |   |
| 服務：成立稽查小組負責執行和                            | 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。                    | ✓      |   |

| 基本工作項目 | 檢核項目                                                                                                                                                        | 學校自主檢核 |   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---|
|        |                                                                                                                                                             | 是      | 否 |
| 建立無菸校園 | 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. 降低教職員工生吸菸比例。<br>計畫實施前學生吸菸比例                    %<br>計畫實施後學生吸菸比例                    %<br>計畫實施前教職員工吸菸比例                %<br>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. 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。                            | ✓      |   |
|                                                        | 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. ※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)服務專線及信箱，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。                       | ✓      |   |
|                                                        | 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。                           | ✓      |   |

| 基本工作項目 | 檢核項目                                                                             | 學校自主檢核 |   |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|---|
|        |                                                                                  | 是      | 否 |
|        | 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. 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。