

113 及 114 年度大專校院健康促進學校計畫

(修正後計畫)

康寧學校財團法人康寧大學



計畫執行單位：學生事務處

報告者：衛保組 林宛萱組長

中華民國 113 年 1 月

連絡電話：02-26321181#431、430、433

health@g.ukn.edu.tw

二、計畫依據：通過學校衛生相關委員會

康寧學校財團法人康寧大學 111 學年度第 2 學期

衛生委員會會議記錄

時 間：中華民國 112 年 6 月 28 日（星期三）下午 3 時 15 分
地 點：南北校區以實體與視訊會議同步辦理，實體地點於北校區國際會議廳、
南校區 A405 會議室
主 席：蔡清輝學務長代理主持
記 錄：衛保組林宛菱組長、吳佩蓉副組長
出席人員：如簽到單
查、主席致詞
貳、確認前次會議議題：無
參、報告事項：無
肆、討論事項
案由一
提案單位：衛保組
案由：擬定「康寧學校財團法人康寧大學 112 學年度學校衛生工作計畫」，提請審議。
說明：
1、依據民國 109 年 3 月 27 日臺教綜(五)字第 1090045268 號函送之教育部學校衛生工作指引手冊、民國 112 年 03 月 07 日臺教綜(五)字第 1122100205 號函送之修正之「大專校院菸害防制工作參考指引問答集」、民國 112 年 05 月 19 日臺教綜(五)字第 1122100205 號函送之推動校園友善提供多元生理用品措施辦理。
2、112 學年度學校衛生管理工作將納入 112 學年度學校健康促進計畫參考。
3、本案經衛生委員會會議通過，陳請校長核准後公佈實施，修正時亦同，請見附件 1。
決議：照案通過
伍、臨時動議：無
陸、主席指示
柒、散會(下午 4 時 00 分)

三、113 及 114 年度計畫

(一) 現況說明

本校依教育部規定將健康體位(含代謝症候群防治)及性教育(含愛滋及性傳染病防治)列為必選議題，並以學校為本位分析(下表)，配合健康檢查、健康問題調查資料，將菸害防制(含無菸校園)及急救教育訓練列為自選議題。

綜合前一學年的健康檢查，彙整 112 年 7 月的問卷調查(1112 人填寫問卷)，體位不良率約 37.1%、腰圍異常 17.1%、體脂肪異常佔 16.8%，仍偏高。健康行為平均分數 4 分(滿分 5 分)，代表一週內有 5~6 天執行健康飲食和運動。歷經暑假，112 年 8 月再次進行問卷調查(240 人填寫問卷)，健康行為平均分數退回 2 分(代表一週內有 1~2 天執行健康飲食和運動)。有鑑於寒暑假不健康的餐食誘惑繁多，反思 111 學年邀請學生發起週週朝會動磁動，一起活動，影響成果顯見，有必要持續

以校內常規行程融入健康體位活動，並增加寒暑假宣導活動，讓學生持續執行健康體位活動。

校園健康性推廣文化刻不容緩，彙整 112 年 7 月的問卷調查(880 人填寫問卷)，69%「同意」自己具有拒絕性行為自我效能；有性行為者，68%「大部分都有使用防護措施」。仍須努力，因此有必要持續推廣校園健康性暨愛滋病防治活動。

本校支持無菸校園政策，主張持續推動，因此彙整 112 年 7 月的問卷調查(980 人填寫問卷)，學生吸菸率 8.67%，電子煙使用率 8.67%；教職員工吸菸率 0%，電子煙使用率 0%，每月紙菸平均吸食量降低為小於 0.5 包，每月電子菸平均吸食量降低為小於 1 罐，校園二手菸暴露率 4.5%，仍需努力。反思 111 學年以小團體輔導，綿密關懷、換位同理見效，有必要持續進行，並建立輔導小志工，以關懷取代規訓、以同理取代限制。

最後，本校是護理為主的學校，仍計畫將急救教育為必修課程，並因應本校之宗旨訴求「健康」、「以人為本」之核心價值，急救教育訓練是培訓學生的重點項目，有必要持續推廣急救教育訓練。

本校推動健康促進計畫之 SWOT 分析表

一、學校衛生政策			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
完善的組織，如學校衛生委員會、膳食委員會、衛保組、學輔中心、生輔組、學生會。	各部會議缺乏連結的溝通管道。	1. 衛生委員會為政策執行加持。 2. 教育部對辦理健促活動提供補助。	1. 教職員工因工作，參與度不夠踴躍。 2. 學員難以在寒暑假維持相同的運動量。
二、健康服務			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
1. 校內健康服務、宣導健康衛生教育、協助戒菸轉介。 2. 健康相關科系學生幫忙健康服務與宣導。 3. 共有 2 位護理師服務師生。	承接緊急醫療護理及其他校外相關計畫，工作繁多，人力吃緊。	1. 與健檢醫院簽訂合約，提供轉介就醫及醫療相關服務。 2. 健促活動可提供校內健康服務。 3. 延續往年學生喜好之活動，增加參與率。	高年級、大學部學生校內課程相對較少，減少接收校內健康資訊的機會。

三、健康教學與活動			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
因健促活動舉辦更多的健康相關之宣導課程(營養、運動、衛生教育、菸害等)。	活動時常因宣導不足，導致學校師生參與率低。	健促活動提供學生上課以外的衛生教育知識、運動等活動。	1. 在寒暑假期間難維持，無持續約束力量。 2. 高年級、大學部學生校內課程少，降低參與。
四、社區關係			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
健康促進活動提供校外健康服務，活化社區。	運動空間有限，須至附近校園申請。	與鄰近健康服務中心合作，融入課程服務學習。	尚未退休的社區居民多因工作而參與意低。
五、學校社會心理環境			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
1. 辦理教職員工生的共同活動，增進關係。 2. 5:30-6:30pm 的健促活動包括戶內外運動。	1. 教師工作繁重，無法掌握學生狀況。 2. 若接近吃飯時間，學生參與意願低。	1. 導師可影響學生一起參與健康促進活動。 2. 健康促進鼓勵成立小組，增加活動參與意願。	1. 學生因工讀時間或夜間技術練習而減少參與。 2. 學生因偷懶因素影響運動意願。
六、學校物質環境			
S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
學校有室外排球場、籃球場、室內體育館、室內健身房可供學生運動	1. 天氣不佳。 2. 室內場地需要事先申請或受限於規定。	1. 提出居家運動方案。 2. 增加室內有氧、體態雕塑、瑜珈等運動項目。	空間有限，無法容納多人一起運動。

(二) 依校本需求選擇辦理之項目

1. 項目：菸害防制(含無菸校園)

年度	目標	實施策略	成效指標
113	推廣無菸校園	(1) 校園集會辦理菸害防制宣導。 (2) 利用班會討論菸害議題。 (3) 舉辦諮詢輔導(含追蹤)志工培訓， <u>提供CO(一氧化碳)檢測。</u> (4) <u>提供自我檢測:以google表單建立CO值、尼古丁成癮度記錄表。</u> (5) 辦理戒菸班。 (6) 推廣活動融入服務學習。	(1) 辦理拒絕菸害講座1場/學年。 (2) 利用班會討論菸害議題2次/學年。 (3) 舉辦諮詢輔導(含追蹤)志工培訓1場/學年。 (4) 辦理戒菸班1梯/學年， <u>分享戒菸成效經驗。</u> (5) 推廣活動融入服務學習，完成4小時/人/學年。 (6) 增加吸菸者參與戒菸教育率。 (7) 協助降低全校吸食紙菸(電子煙)率/減少每個月紙菸(電子煙)吸食量。

年度	目標	實施策略	成效指標
114	推廣無菸校園	(1) 校園集會辦理菸害防制宣導。 (2) 利用班會討論菸害議題。 (3) 舉辦諮詢輔導(含追蹤)志工培訓， <u>提供 CO (一氧化碳) 檢測。</u> (4) <u>提供自我檢測:以 google 表單建立 CO 值、尼古丁成癮度記錄表。</u> (5) 辦理戒菸班。 (6) 推廣活動融入服務學習。	(1) 辦理拒絕菸害講座 1 場/學年。 (2) 利用班會討論菸害議題 2 次/學年。 (3) 舉辦諮詢輔導(含追蹤)暨志工培訓 1 場/學年。 (4) 辦理戒菸班 1 梯/學年， <u>分享戒菸成效經驗。</u> (5) 推廣活動融入服務學習，完成 4 小時/人/學年。 (6) 增加吸菸者參與戒菸教育率。 (7) 協助降低全校吸食紙菸(電子煙)率/減少每個月紙菸(電子煙)吸食量。

2. 項目：急救教育訓練

年度	目標	實施策略	成效指標
113	建立安心校園	(1) <u>辦理急救訓練，以及建立多元學習資源(如線上急救教學影片)</u> (2) 申請 AED 安心場所認證 (3) 支援緊急救護或課程活動融入服務學習。	(1) 辦理急救訓練 2 場/學年， <u>提供線上教學影片和線上預習/複習測驗。</u> (2) 通過 AED 安心場所認證 (3) 推廣活動融入服務學習，完成 4 小時/人/學年。 (4) 考試通過及格率能提升至 90% 以上。
114	建立安心校園	(1) <u>辦理急救訓練，以及建立多元學習資源(如線上急救教學影片)</u> (2) 申請 AED 安心場所認證 (3) 支援緊急救護或課程活動融入服務學習。	(1) 辦理急救訓練 2 場/學年， <u>提供線上教學影片和線上預習/複習測驗。</u> (2) 通過 AED 安心場所認證 (3) 支援緊急救護或課程活動融入服務學習，完成 4 小時/人/學年。 (4) 考試通過及格率能提升至 90% 以上。

(三) 指定辦理項目(113、114 年度請分列)

1. 目標(113、114 年度皆同)

- (1) 健康體位 (含代謝症候群防治): 體位不良率至少降至 1%, 體脂肪異常率至少降至 1%; 活動滿意度至 4 分(滿分 5 分); 活動融入服務學習, 完成 4 小時/人/學年。
- (2) 性教育 (含愛滋及性傳染病防治): 性教育(含愛滋防治) 認知平均分數達 70 分以上; 正確使用保險套之態度提升; 使用保險套之行為意圖之得分提升; 活動滿意度至 4 分(滿分 5 分); 活動融入服務學習, 完成 4 小時/人/學年。

2. 實施策略與執行工作(113、114 年度請分列)

- (1) 健康體位(含代謝症候群防治): 設法突破週六日就歸零的「520」魔咒, 營造「85210」的健康成長密碼。

年度	實施策略	執行工作與過程評價指標
113	(1)訂定健康體位政策 (2)提供有益健康體位之校園環境 (3)融入運動休閒教育 (4)提升個別化管理服務 (5)延伸至社區合作關係	(1-1)校內成員招募: 招募健康志工與校內不同處室成員。 (1-2)建立計畫、找尋問卷內容, <u>以隨手可得的 google 表單建立製作 BMI、腰臀圍比、體脂肪記錄表, 取代傳統紙本操作。</u> (2-1)活動前後評估: 學生前後測 BMI、腰臀圍比、體脂肪, 以及活動滿意度。 (2-2)提供個案健康自我管理資源, <u>以及多元學習資源 (如健康大使 line 群組、衛福部的線上健康操、健康飲食教學影片、衛保組衛教網站、國民健康署健康九九網站資源、國民健康署網站的攝取熱量計算機與食物熱量換算運動熱量資源)</u> , 協助記錄與提供諮詢。 (2-3)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或於網頁中顯示。 (3-1)與社團合作, <u>建立情感型運動群組, 增加全年運動堅持力</u> , 如: <u>社團時間周周動磁動、居家直播同步運動以及球友家族。</u> (3-2) <u>每學期辦理 1 次志工基礎課程</u> , 針對體位過重、肥胖或過輕學生, 進行健康體位諮詢或設置健康諮詢電話。 (4-1) <u>每學期辦理 1 次志工增能課程</u> , 提供健康體位個案管理, 提供免費量血壓、體重、腰圍等服務, 協助學生正確建立運動習慣並記錄之, 適時監督或檢核。

年度	實施策略	執行工作與過程評價指標
		(4-2)<u>適時建議學校持續</u>提供適當運動場所、運動課程、運動社團。 (5-1)<u>利用校內課程</u>，與鄰近健康服務中心合作推廣健康體位。 (5-2)<u>校內課程融入服務學習</u>，內化執行意義。
114	(1)藉校級會議、工作小組會議檢討	(1-1)<u>利用學校衛生委員會</u>，針對 113 年度健康體位計畫提出檢討和建議 (1-2)傳承與提升校內成員知能：以學長姊學弟妹制度，<u>利用新生輔導日、開學友善校園週</u>，向新生招募健康志工與校內成員，並提升知能，以便宣導健促活動。 (1-3)更新健康記錄表 <u>google 表單</u>：透過文獻查證，更新具指標的問卷內容。 (1-4)活動前評估：參與學生前測 BMI、腰臀圍比、體脂肪等身體指數檢測。 (1-5)<u>利用衛保組小組會議，修正健康體位指導班、志工基礎課程、志工增能課程，包含：檢討上課形式，設法增加 BMI 超標之核心減重學生及體重過輕學生的參與度。每學期視需求至少辦理 1 次志工基礎課程、志工增能課程，以便持續進行健康體位指導班。</u> (1-6)活動中後評估：參與學生後測 BMI、腰臀圍比、體脂肪等身體指數檢測，以及活動滿意度。

(2) 性教育(含愛滋及性傳染病防治)：融入通識課程與藝文活動，

循序漸進帶入文化。

年度	實施策略	執行工作
113	(1) 建立學校衛生政策 (2) 融入健康教育 (3) 營造社區關係 (4) 提升健康服務	(1-1)招募校內成員：跨不同層級與處室。 (1-2)招開定期會議：將性教育(含愛滋病防治)議題融入性評委員會討論，進行工作小組會議，檢討工作。每學期將性教育(含愛滋病防治)計畫與檢討，帶入學校衛生委員會討論。 (1-3)建立前後測調查內容：健康性知識、健康性態度、健康性行為意圖，後側活動滿意度調查。 (2-1)融入通識課程與相關科系開設性教育(含愛滋病防治)課程。 (2-2)校部週會、班會辦理性教育(含愛滋病防治)為主題之活動。

年度	實施策略	執行工作
		(2-4)與學輔中心合作，以藝文活動辦理性教育(含愛滋病防治)月活動(配合世界愛滋病日)，如：利用藝文活動將愛滋知識融入活動。 (3-1)與鄰近健康服務中心，合作協助推廣性教育(含愛滋病防治)活動，並提供諮詢管道。 (3-2)衛保組與學務處協助性教育志工服務隊舉辦性教育(含愛滋病防治)活動(大手攜小手)，列入服務學習。 (4-1)培訓學生志工，提供性教育(含愛滋病防治)單張、手冊。 (4-2)培訓教師志工，設置服務專線/信箱/網頁，提供諮詢與服務。 (4-3)培訓教師志工，提供愛滋病匿名篩檢資源管道與轉介服務。 (4-4)與學輔中心合作提供性教育(含愛滋病防治)輔導與諮商。
114	(1)成立校內輔導團隊 (2)由一級、二級主管進行行政協調	(1-1) 藉會議對全校導師及執行計畫人員說明。 (1-2) 以學長姊學弟妹制度，安排學生志工、社團為主的培訓。 (2-1) 每學期召開共識會議，確認推廣學校執行事項及計畫執行前準備，及面臨困難之建議應對。 (2-2) 每學期報告推動經驗，說明執行情形，針對過程困難彙整建議，協助計畫完成，整理校內成果。 (2-3) 協助推廣至社區服務。

(四) 人力配置(113、114 年度請分列)

人力配置(113、114 年度相同)：

主責單位	支援單位(社團)	負責工作事項
學務處	體衛組 課外活動組 學生輔導中心 生活輔導組	督導健康促進系列活動之計畫及執行。
體衛組	健康管理自治幹部聯誼會 西洋劍社 羽球社 籃球社 棒球社 跆拳道社 滑板社 熱門舞蹈社 韓國流行舞蹈社 啦啦隊 開麥拉影友社 綜合漫畫研究社	1. 建立健康問題，協調相關處室並執行健康促進計畫。 2. 對全校教職員工生進行健康促進教育、服務及個案管理。 3. 協助社區、醫療院所及學校衛生資源之協調整合。 4. 問卷設計、調查及分析。 5. 與學生團體共同推廣健康活動。
課外活動組	學生會	結合社團學生，共同辦理健康宣導活動，利用服務學習課程與社區服務結合推動健康志工服務社區。
學生輔導中心	輔導股長 星光服務社	綜理衛生及健康促進相關心理輔導工作。
生活輔導組	春暉社 敦品志工服務社 宿舍自治社	協助學生衛生及健康生活行為之輔導與習慣之養成，毒害菸害相關議題之推動。

主責單位	支援單位(社團)	負責工作事項
總務處	環安衛中心 營繕組 事務組	協助校園各項健康促進硬體設施之營造與維護。
教務處	教學發展暨資源中心	協助健康促進學校議題融入教學相關事宜。
通識中心	社會學群 體育學群 人文藝術學群 國防通識學群	協助健康促進學校議題融入通識課程事宜。
護理科 嬰幼兒保育科 (系) 視光科 長期照護學系 應用外語科 動畫科 資訊管理科	各科系學會	協助配合健促活動之宣導。