

115-116 年度大專校院健康促進學校計畫

康寧學校財團法人康寧大學



中華民國 115 年 1 月

壹、計畫依據

依本校衛生委員會設置辦法暨膳食衛生管理辦法辦理，並於 114 年 6 月 4 日召開 113 學年度第 2 學期衛生委員會議暨膳食衛生管理會議。

貳、計畫內容

一、現況說明

本校依 113 學年度新生健康檢查及學生生活型態調查進行分析，異常總比率前三名為視力不良占 79.6%，牙齒檢查異常占 76.2%，BMI 異常占 50.7%，爰除健康體位（含代謝症候群防治及健康飲食）、全面性教育（含愛滋及性傳染病防治）及新興菸品防制（含電子煙及加熱式菸品）3 項指定辦理項目外，發現視力及口腔保健等項目為最需要改善的健康問題，視力保健部分，除 1 至 3 年級生上課期間統一保管，限制 3C 產品使用時間，利用海報、網站及健康群組衛教宣導視力保健影片，力行建議每 30 分鐘，起立活動、動動眼球、看遠方（6 公尺外之標的物）等，再，口腔衛生會影響進食、吞嚥、語言、社交互動及營養，首為全身健康之本，故保護牙齒原則：營養均衡、維持口腔衛生與定期口腔檢查及如何刷牙與使用牙線等涉及多樣健康議題，爰設定此為健康促進首要目標目標。另本校設置 2 台 AED，並取得「安心場所」認證，查本校住宿生達 750 人，占總學生數 27.6%，為強化教職員工生對緊急意外處理能力與正確急救知識，特賡續辦理急救相關課程，並進階辦理 CIT 危機處理情境演練課程，學習如何辨識精神症狀與情緒障礙，目標是在混亂中建立秩序，在危險中保障安全。且辦理急救課程於 AED 設置場所進行實地演練操作，俾於校園意外事件發生時應援所需，達成建構安全校園目標，至於「健康減重」的關鍵在於如何控制飲食，每天攝取 1 日所需的熱量，再透過運動來消耗減重所需減少的熱量，規律運動可降低 20% 罹癌風險，且大量流汗，提升身體新陳代謝，同時引起大腦產生讓身體愉快的物質（如多巴胺），可消除憂慮和煩惱，抑制不好的情緒，又減少體脂肪，可強化肌肉組織與功能，維持健康體重，爰預辦理健康體位系列課程，達健康飲食及規律運動行為。

二、指定辦理項目

(一) 健康體位 (含代謝症候群防治及健康飲食)

1. 目標：提升健康生活型態及健康管理，均衡健康飲食、運動改善心肺肌耐力。

2. 工作項目：

(1)115 年成立健康小組、執行校園致胖環境因子評估，進行校園學餐熱量標示(含熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、糖、鈉等營養成分)，另辦理一系列體控班及健康飲食饗宴共 9 場次，以規律運動促進健康體能，另增加運動社團及學員數，加強健康體位認識等，並建立營養、運動、血壓及腰圍電子化管理，訂定減重公斤數等，並辦理「健康設計」比賽，另設計健康體位認知及生活型態問卷。

(2)116 年校園學餐熱量標示圖像化，並與店家合作「一日蔬果餐」及無糖飲活動，建立運動指引，辦理活動，並結合社區與公部門介入代間活動，促進不同世代間的情感維繫，進而懂老、敬老、尊老、親老，達成個人及社會利益增進自我管理及能力，最後依活動成果頒獎前六名。

3. 績效指標：(為擴大及精進推動效益，2 年應不同，請分年訂定)。

(1)115 年

①健康體位認知率(如健康體重、判斷自己體位及過重或肥胖對健康的影響等)達 80%。

②提高健康生活型態(規律運動、均衡飲食) 達 80%。

(2)116 年

①提升學生與長者互動的意願及正向態度達 90%。

②BMI 異常率降低 15%。

(二) 全面性教育 (含愛滋及性傳染病防治)

1. 目標：全面性教育課程，提供八大核心概念必要的、適齡、具實證的知識、態度和技能，讓學生有能力保護自己的健康，進而達到性別平等目標。

2. 工作項目：

(1)115 年設置服務專線及信箱，提供自我篩檢轉介服務，辦理兩性及愛滋病防治等性教育課程，並透過課程學習話劇表演及問卷，以瞭解學生對性別平等及性傳染病之認知態度，另於愛滋病日擴大宣導議題。

(2)116 年辦理微學分通識課程，設計性別教育櫥窗，以樣(實)品及 QR CODE 展示、內容含 HPV、性病及愛滋病防治、性別平等、暴力與安全、自我保護界線、生理用品使用及避孕介紹。

3. 績效指標：

(1)115 年

①建立正確性健康觀念，提升學生對性別平等及性傳染病之認知態度及知識正確率達 90%。

(2)116 年

①學生了解安全性行為的重要性達 90%。

②建立尊重自己與他人的態度達 90%。

(三) 新興菸品防制 (含電子煙及加熱式菸品)

1. 目標：讓學生了解新興菸品潛藏的危機，解析電子煙、加熱菸及藥物濫用的危害及法律風險，以保護學生免於菸、毒品危害，且降低吸菸與戒菸成功率。

2. 工作項目：

(1)115 年：辦理「拒絕菸毒癮想力」等菸害防制教育課程，加列藥物濫用內容，辦理標語海報比賽，宣示全面打擊決心，透過課程學習、填寫問卷以瞭解學生之認知態度，另執行校園周遭菸害巡查及懲處，並辦理戒菸班，以成功提高戒菸率。

(2)116 年：賡續辦理戒菸班及校園周邊聯合社區巡查，並加強校園與宿舍安檢，辦理「藥物濫用」四格漫畫比賽，強化學生對不法藥物的危害。

3. 績效指標：

(1)115 年

①學生對新興菸品及藥物濫用之危害認知達 80%。

②維持校園無菸環境達 90%。

(2)116

①學生戒菸成功率達 20%。

②學生吸菸率降低至 1.5%。

二、依校本需求辦理之自選項目

(一)口腔健康促進

1. 目標：提高學生口腔健康識能，進行健康口腔的維持，其包括：定期健檢與治療、良好衛生與飲食習慣等自我照護，降低齲齒率及牙周病產生。

2. 工作項目：

(1)115 年定期透過班群傳達口腔保健知識及教學短片，強化口腔健康識能，並進行前後測評值。

(2)116 年依評值結果請牙醫師至本校說明定期檢查、正確的潔牙和清除牙結石與健康的活的重要性，以網路設計執行個人行為紀錄與成效，確認其口腔保健行為之維持程度。

3. 績效指標：

(1)115 年：學生對口腔健康識能達 80%。

(2)116 年：學生每年執行口腔健康檢查率達 70%。

(二)急救教育訓練

1. 目標：強化教職員工生對緊急意外處理能力與正確急救知識，受訓學員取得急救證照人數達 500 人。

2. 工作項目：

(1)115 年辦理基本救命術及 CIT 危機處理情境演練課程，並進行 AED 場所實地演練及滿意度調查。

(2)116 年辦理急救課程，建立線上多元課程，並進行滿意度調查。

3. 績效指標：

(1)115 年：

①受訓之教職員生取得證照達 100%。

②教職員師掌握「降階」溝通技巧達 90%。

(2)116 年：受訓之教職員生取得證照達 100%

參、人力配置

本校設有學校衛生委員會及膳食衛生委員會，校長為主任委員，委員含括學務處、教務處、總務處、護理等學院及科系與學生代表，由衛保組提出健康問題並訂定目標及計畫，藉由委員會進行跨處室討論、合作及分工辦理各項衛生及健康促進活動，其各處室行政工作人員協助支援其活動及配套措施等。