

# 國立宜蘭大學 107 學年第 2 次衛生委員會議紀錄

時間：108 年 6 月 19 日(星期三) 14：00

地點：行政大樓第二會議室

主持人：吳主任委員中峻

出席者：賴委員軍維（須文宏副學務長代理）、吳委員寂絹（李貞偉副總務長代理）、郭委員芳璋、鄧委員正忠（涂馨友老師代理）、范委員文南、黃委員裕盛、張委員章堂（涂秋萍經理代理）、須委員文宏、余委員思賢、保委員愛貞、薛委員仲娟、蔣委員忠慈、沈子筠同學、陳宜庭同學（請假）。

列席者：吳淑禎、簡伶玲

紀錄：簡伶玲

壹、主席宣佈開會：107 學年度第 1 次衛生委員會議決議案執行狀況（p2）。

貳、衛生保健組業務報告：(p3)

參、提案討論

提案一

案由：本校「國立宜蘭大學結核病防治與管理要點」，業經108年2月12日第11次行政會議通案修訂全校法規末條審議通過，提請追認。

說明：

一、本案通案修訂末條內容：第八條 本要點經○○會議通過後實施。

二、檢附業經108年2月12日第11次行政會議通過之「國立宜蘭大學各單位通案調整法規末條彙整表」。

決議：

一、配合學校法規末條通案修訂，本要點末條追認通過。

二、本要點全文條次改點次修正。

三、本要點除第一點、第八點內容文字修正外，其餘調整各點次順序，內容不變。

二、檢附「國立宜蘭大學結核病防治與管理要點」修正條文對照表及修正後全文各一份，如附件二(p 8)。

提案二

案由：108 學年度學校衛生工作計畫，提請討論（附件三 p12）。

（提案單位：衛生保健組）

說明：本項計畫相關單位包含學生事務處衛生保健組、生活輔導與軍訓組、總務處事務組、營繕組、環安衛中心、教務處等單位。

決議：修正後通過。

提案三

案由：109 年度學校健康促進「健康生活家」計畫，提請討論（附件四 p18）。

（提案單位：衛生保健組）

說明：

一、依據「教育部補助大專校院推動健康促進學校實施計畫」申請辦法，學校健康促進計畫需經衛生委員會議決議通過。

二、109 年度「健康生活家」計畫以健康、樂活為主軸，包含急救教育、健康體適能、健康體位、健康飲食、菸害教育、性教育（含愛滋病防治）等方向。

三、本案計畫擬依教育部相關規定提出申請。

決議：修正後通過。

肆、臨時動議

伍、散會 15：45

國立宜蘭大學 107 學年第 1 次衛生委員會決議案執行狀況調查表

會議日期：108 年 1 月 8 日

提案	案由及決議事項	承辦單位	執行情形
一	<p>案由：有鑑於學生沉迷於手機及網路之情形日益嚴重，請相關單位提出學生網路成癮防治之有效解決方法。</p> <p>決議：由學生事務處召集學生諮商組、生活輔導與軍訓組及課外活動組共同規劃及推動「學生網路成癮防治」相關活動，並由宿舍先行推動。</p>	<p>諮商組 生輔組 課外組</p>	<p>一、為減少學生網路成癮，培養正當休閒活動，鼓勵學生社團辦理與參與相關休閒活動。</p> <p>二、學生宿舍規劃寧靜區，於每日凌晨 1 至 5 點期間，關閉有線網路，以營造規律寧靜住宿環境。</p> <p>三、辦理 18 場次學生網路成癮防治活動，共計 963 人參加，詳如附件一（P6-P7）。</p>

## 107 學年度第 2 次衛生委員會議業務報告

### 衛生保健組

- 一、「麻」煩不上身：麻疹為傳染力很強的病毒性疾病，可經由空氣、飛沫傳播或接觸病人鼻咽分泌物而感染。常見症狀有：發燒、出疹、鼻炎、結膜炎、咳嗽，以及發燒 3~4 天後口腔內出現斑點(柯式斑點)，較嚴重者會併發中耳炎、肺炎或腦炎。

#### 這樣做不「麻」煩：

1. 接種 MMR 疫苗為最有效的預防方式。
  2. 避免帶未滿 1 歲或未接種疫苗的嬰幼兒至流行地區。
  3. 赴流行地區前可先至旅遊醫學門診評估接種需求。
  4. 儘量避免出入人潮擁擠之公共場所，擔心被感染的易感族群可戴口罩，並勤洗手，避免以手碰觸口鼻等黏膜處。
- 二、衛保組積極推動校園健康促進各項活動與宣導，成效卓越，於 108 年 1 月 10 日榮獲教育部「107 年度大專校院健康促進計畫績優學校」之殊榮。感謝鈞長的支持及各相關單位之協助與全校師生之參與。
- 三、107 學年度 (107.8.1-108.5.31) 健康中心服務總人數共計 17,282 人次，其中內科 761 人次，外科 1,667 人次，教職員 531 人次，個別健康指導 3,081 人次，健康檢查 11,115 人次，觀察休息 101 人次，緊急送醫 26 人次。
- 四、107 學年度 (107.8.1-108.5.31) 學生團體保險理賠人數共計 145 人 (含身故 1 人)，理賠金額共計 3,053,461 元。
- 五、本學期活動執行情形如下：

健康議題	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象/人數
急救安全	蓬萊國小「急救小學營」	108 年 1 月 16 日 8:10-12:00	蘇澳鎮 蓬萊國小	蓬萊國小 5-6 年 級學生
	「急救天使研習營」活動	108 年 5 月 18 日 -108 年 5 月 19 日 8:00~18:00	舞蹈教室 二	學生/21 人
	急救高手研習營	108 年 6 月 24 日 -108 年 6 月 26 日 8:00-18:00	諮商中心 研習室	學生/10 人
	急救達人學習營	108 年 6 月 27 日 -108 年 6 月 28 日 8:00-18:00	諮商中心 研習室	學生/9 人

健康議題	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象/人數
健康體位	「健康窈窕讚」活動	108年3月6日-108年5月1日	各活動場地	全校師生/75人
	107學年度學生身高、體重、體脂肪、BMI檢測	108年2月18日-108年3月29日 8:00-17:00	衛保組健康中心	大學部二、三年級全體學生
健康體能	健康體位有氧運動	108年2月26日-108年6月13日 每週二、四中午 12:00-13:00	舞蹈教室二	全校師生/42人
	瑜珈提斯運動	108年3月8日-108年6月14日 每週五下午 3:30-4:30	舞蹈教室二	全校師生/39人
	「增肌減脂好輕鬆」活動	108年3月13日 14:00~15:00	舞蹈教室二	全校學生/54人
	「健康有氧好活力」活動	108年3月14日 12:00~13:00	舞蹈教室二	全校師生/47人
	「健身羽球快樂營」活動	108年3月15日-108年4月26日 週五 12:00~13:30	體育館羽球場	全校師生/266人
	健康飲食	「健康減重新趨勢」講座	108年3月20日 13:00~15:00	綜合大樓204教室
健康飲食	「健康減重一盤罩」講座	108年3月27日 12:00~15:00	舞蹈教室二	全校師生/75人
健康飲食	「健康料理王競賽」活動	108年4月24日 13:00~15:00	舞蹈教室二	學生/70人
健康飲食	「健康蔬果餐盒」活動	108年3月26日 108年4月29日 108年4月30日 11:00~13:00	合作社	全校師生/383人
傳染病防治	七分篩檢保護您～認識肺結核	108年2月20日 13:10-15:00	體育館視聽教室	全校衛生股長/90人
	流感防治宣導	108年3月18日 14:10~15:00	生資大樓318教室	生動系學生/52人
癌症防治	揭開乳癌的神祕面紗	108年5月1日 13:10-15:00	體育館視聽教室	全校師生/80人

健康議題	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象/人數
愛滋病防治	「愛有一套·遠離愛滋」宣導講座	108年5月29日 13:10-15:00	體育館 視聽教室	全校師生/68人
健康樂活	「健康樂活大學城」活動	108年5月6日- 108年5月8日	校慶園遊 會攤位、主 舞台	全校師生/350 人
疾病照護	認識癲癇與照護 宣導講座	108年2月25日 9:40-10:40	綜101教 室	經管系學生/114 人
		108年2月26日 9:10-10:00	教208教 室	經管系學生/47 人
		108年2月27日 12:10-12:40	經管系 會議室	經管系教職員 12人
快樂助人	「血中送愛·好血 有你」捐血活動	108年5月1日 08:00~17:00	教穡大樓 廣場、110 教室	全校師生/168 人 223袋熱血
服務學習	健康大使感恩餐會	108年6月5日	體育館二 樓舞蹈教 室	全校學生/50人

學生網路成癮防治活動一覽表

組別	活動名稱	活動日期	活動地點	參加對象/人數
學生諮商組	資源教室電影欣賞	108年3月13日	體育館1樓 視聽教室	89
	星光電影院～沉默的代價	108年3月20日	學生諮商組 研習室	25
	星光電影院～以你的名字呼喚我	108年3月27日	女生宿舍地 下室(B1)多 媒體播放室	29
	星光電影院～我的意外爸爸	108年4月24日	學生諮商組 研習室	27
	星光電影院～死侍2	108年5月1日	學生諮商組 研習室	36
	藝療工作坊	108年5月11日	學生諮商組 研習室	8
	動手玩創意	108年5月15日	學生諮商組 研習室	27
	關懷流浪動物協會 參訪-荊丰慧民	108年5月19日	台灣荊丰慧 民關懷動物 協會-飛翔 秘境	27
生活輔導 與軍訓組	學生宿舍蘭陽書苑 「午后小時光」浪 漫春日花圈DIY手 工實作活動～第1 梯次	108年3月27日	女生宿舍 第1閱覽室	30
	學生宿舍蘭陽書苑 「午后小時光」浪 漫春日花圈DIY手 工實作活動～第2 梯次	108年4月24日	女生宿舍 第1閱覽室	30
	學生宿舍「週末電 影院」活動	108年4月26日	女生宿舍多 媒體放映室	80
	學生宿舍「週末電 影院」活動	108年5月31日	女生宿舍多 媒體放映室	80

課外活動組	學生社團網球社辦理「師大友誼賽」活動	108年3月16日	宜蘭運動公園網球場	25
	學生社團登山健行社辦理「世外桃源谷」活動	108年3月16日	宜蘭縣頭城鎮桃源谷	18
	學生社團羽球社辦理「家扶中心羽球營—羽你同在」活動	108年4月20日	體育館 B1 羽球場	42
	學生社團網球社辦理「四校友誼賽」活動	108年4月20日	宜蘭運動公園網球場	50
	學生社團羽球社辦理「第五屆宜大奶凍捲盃羽球公開賽」活動	108年5月4至5日	體育館 B1 羽球場	300
	學生社團網球社辦理「第六屆宜大盃」活動	108年5月11至12日	宜蘭運動公園網球場	40

國立宜蘭大學結核病防治與管理要點

修正條文對照表

修正條文	現行條文	說明
<p><u>一、國立宜蘭大學（以下簡稱本校）為加強本校結核病之防治與管理工作，依據「傳染病防治法」與「學校衛生法」之規定，訂定「國立宜蘭大學結核病防治與管理要點」（以下簡稱本要點）。</u></p>	<p><u>第一條</u> 本校為加強感染結核菌教職員工生之防治與管理工作，依傳染病防治法與學校衛生法之規定，訂定本要點。</p>	<p>條次改點次 文字修正</p>
<p><u>二、本校教職員工生參加校內、外健康檢查，胸部X光檢查報告為肺結核病患者，應即配戴口罩並儘速前往醫療院所接受詳細檢查與治療。</u></p>	<p><u>第二條</u> 本校教職員工生參加校內、外健康檢查，胸部X光檢查報告為肺結核病患者，應即配戴口罩並儘速前往醫療院所接受詳細檢查與治療。</p>	<p>條次改點次</p>
<p><u>三、患有結核菌感染之本校教職員工生，在隔離觀察期間需依醫囑住院治療；不需住院隔離者，可返家休養或安排至獨立通風之住宿空間。無論在何處隔離，皆應嚴守良好衛生習慣，避免病菌之散播。</u></p>	<p><u>第三條</u> <u>教職員工生在校期間經醫療院所診斷為開放性肺結核病患者，應暫時停止上班、上學，並配合學校管理措施與校內人員隔離。開放性肺結核患者需規則服用抗結核菌藥物治療兩週且痰液檢查呈陰性，主治醫師診斷可返校，且無傳染他人之虞時，始得解除隔離。</u></p>	<p>條次改點次 原第五條移至第三點</p>

<p><u>四、本校教職員工生在校期間經醫療院所診斷為開放性肺結核病患者，應暫時停止上班、上學，並配合學校管理措施與校內人員隔離。開放性肺結核患者需規則服用抗結核菌藥物治療兩週且痰液檢查呈陰性，主治醫師診斷可返校，且無傳染他人之虞時，始得解除隔離。</u></p>	<p><u>第四條 患有結核菌感染之本 校教職員工生，應接 受衛生保健組之追蹤 管理，並遵照醫護人 員指示服藥及接受追 蹤複查。解除隔離後 返校上課不宜劇烈運 動之學生，可參加體 育特別班。</u></p>	<p>條次改點次 原第三條內容移至第 四點</p>
<p><u>五、本校教職員工生因感染開放性肺結核，休學後申請復學者或因請假申請銷假者，須檢附醫療院所或慢性病防治院所之診斷證明書，證明已接受充分之治療，無傳染他人之虞，並送衛生保健組核備後，方得辦理復學或銷假手續。</u></p>	<p><u>第五條 患有結核菌感染之本 校教職員工生，在隔 離觀察期間需依醫囑 住院治療；不需住院 隔離者，可返家休養 或安排至獨立通風之 住宿空間。無論在何 處隔離，皆應嚴守良 好衛生習慣，避免病 菌之散播。</u></p>	<p>條次改點次 原第六條內容移至第 五點</p>
<p><u>六、患有結核菌感染之本 校教職員工生，應接 受衛生保健組之追蹤 管理，並遵照醫護人 員指示服藥及接受追 蹤複查。解除隔離後 返校上課不宜劇烈運 動之學生，可參加體 育特別班。</u></p>	<p><u>第六條 本校教職員工生因感 染開放性肺結核，休 學後申請復學者或因 請假申請銷假者，須 檢附醫療院所或慢性 病防治院所之診斷證 明書，證明已接受充 分之治療，無傳染他 人之虞，並送衛生保</u></p>	<p>條次改點次 原第四條內容移至第 六點</p>

<p><u>七、</u> 本校教職員工生與結核病患共同居住者、與結核病患一天內接觸八小時或症狀發生前三個月內接觸累計達40小時（含）以上者及其他有必要進行檢查之接觸者，需接受衛生單位胸部X光篩檢及衛生保健組定期追蹤與管理，處理流程圖另列附件。</p> <p><u>八、</u> 本要點經學校衛生委員會會議及行政會議通過後實施。</p>	<p><u>健組核備後，方得辦理復學或銷假手續。</u></p> <p><u>第七條</u> 本校教職員工生與結核病患共同居住者、與結核病患一天內接觸八小時或症狀發生前三個月內接觸累計達40小時（含）以上者及其他有必要進行檢查之接觸者，需接受衛生單位胸部X光篩檢及衛生保健組定期追蹤與管理，處理流程圖另列附件。</p> <p><u>第八條</u> 本要點經學校衛生委員會會議通過，提送行政會議決議後實施。</p>	<p>條次改點次</p> <p>條次改點次 文字修正。</p>
---	--	-------------------------------------

# 國立宜蘭大學結核病防治與管理要點

中華民國101年1月2日100學年度第1次衛生委員會議通過

中華民國101年1月16日100學年度第11次行政會議修正通過

中華民國108年2月12日107學年度第11次行政會議修正通過

中華民國108年6月19日107學年度第2次衛生委員會議修正通過

- 一、國立宜蘭大學（以下簡稱本校）為加強本校結核病之防治與管理工作，依據「傳染病防治法」與「學校衛生法」之規定，訂定「國立宜蘭大學結核病防治與管理要點」（以下簡稱本要點）。
- 二、本校教職員工生參加校內、外健康檢查，胸部X光檢查報告為肺結核病患者，應即配戴口罩並儘速前往醫療院所接受詳細檢查與治療。
- 三、患有結核菌感染之本校教職員工生，在隔離觀察期間需依醫囑住院治療；不需住院隔離者，可返家休養或安排至獨立通風之住宿空間。無論在何處隔離，皆應嚴守良好衛生習慣，避免病菌之散播。
- 四、本校教職員工生在校期間經醫療院所診斷為開放性肺結核病患者，應暫時停止上班、上學，並配合學校管理措施與校內人員隔離。開放性肺結核患者需規則服用抗結核菌藥物治療兩週且痰液檢查呈陰性，主治醫師診斷可返校，且無傳染他人之虞時，始得解除隔離。
- 五、本校教職員工生因感染開放性肺結核，休學後申請復學者或因請假申請銷假者，須檢附醫療院所或慢性病防治院所之診斷證明書，證明已接受充分之治療，無傳染他人之虞，並送衛生保健組核備後，方得辦理復學或銷假手續。
- 六、患有結核菌感染之本校教職員工生，應接受衛生保健組之追蹤管理，並遵照醫護人員指示服藥及接受追蹤複查。解除隔離後返校上課不宜劇烈運動之學生，可參加體育特別班。
- 七、本校教職員工生與結核病患共同居住者、與結核病患一天內接觸八小時或症狀發生前三個月內接觸累計達40小時（含）以上者及其他有必要進行檢查之接觸者，需接受衛生單位胸部X光篩檢及衛生保健組定期追蹤與管理，處理流程圖另列附件。
- 八、本要點經學校衛生委員會議及行政會議通過後實施。

## 國立宜蘭大學

## 108 學年度學校衛生工作計畫

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
一、行政組織運作	1. 學校衛生委員聘任作業 2. 膳食管理委員聘任作業 3. 召開學校衛生委員會會議 4. 召開膳食管理委員會會議	8-9 月 8-9 月 6、12 月 6、12 月	衛保組		1、2、3、4 衛保組業務費 2. 校內預算、合作社經費
二、學校衛生工作計畫	1. 訂定學校衛生工作計畫 2. 撰寫校園健康促進計畫： 健康評估分析與健康策略 3. 校園健康促進成果與分析	6 月 6 月 7-8 月	衛保組	教務處 總務處 環安衛中心 人事室 食品系 運動教育中心 學生諮生組 合作社	
三、學生健康檢查	1. 新生：大學部新生健康檢查、轉學新生健檢、碩博士生健康檢查 2. 新生入學輔導、幹部訓練宣導 3. 舊生：大二、大三體脂肪、身高、體重、BMI 測量（畢業班自由參加）	9 月 9 月 2 月 3 月	衛保組	1. 合約醫院、各系所 2. 課外組、生輔與軍訓組、 2、3. 各系所	1. 學生自付、衛保組業務費 2. 新生入學輔導專款 3. 衛保組業務費
四、健檢結果異常複檢與追蹤	1. 傳染病與重大異常學生複檢與追蹤輔導 2. 健檢異常複檢與追蹤 3. 寄發報告：學生、家長 4. 轉介相關單位：資源教室、運動教育中心、導師、系所主任、生活輔導與軍訓組、進修推廣組 5. 針對未回診學生於寒、暑假另寄發追蹤複檢通知	9-10 月 經常辦理 10-12 月 10-11 月 10-11 月 1 月、7 月	衛保組	1. 合約醫院 2. 合約醫院 3. 合約醫院 4. 運動教育中心、資源教室、導師、系所主任、生輔與軍訓組、進修推廣組 5. 文書組	1、2、3、4 衛保組業務費 5. 校內預算

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
五、健康諮詢與輔導	1. 新生健檢結果之衛教及宣導 2. 學務週報、校園新聞健康宣導 3. 個別健康輔導	10-12月 經常辦理 經常辦理	衛保組	合約醫院	校內預算
六、傳染病防治	1. 配合衛生單位進行傳染病防治之篩檢與宣導 2. 愛滋病防治宣導 3. 安全性行為宣導 4. 呼吸道傳染病防治宣導活動 5. 其他傳染病患追蹤輔導與管理	幹部訓練 3、9、12月 3、9、12月 9-6月、視疫情辦理 經常辦理	衛保組	<sup>1</sup> 疾管署、衛生局、衛生所、生輔與軍訓組 <sup>2</sup> 生輔與軍訓組 <sup>3</sup> 學生諮商組 <sup>4</sup> 主管機關 <sup>5</sup> 主管機關、各系所、生輔與軍訓組	<sup>1、4、5</sup> 衛保組業務費 <sup>2、3</sup> 健促專款
七、緊急傷病處理與轉介	1. 一般傷病服務 2. 緊急傷病處理 3. 緊急傷病轉介 4. 傷病衛教諮詢 5. 傷病資料統計	每日辦理 每日辦理 每日辦理 每日辦理 每日辦理	衛保組	生輔與軍訓組 導師	衛保組業務費
八、門診診療服務	1. 一般內科診療服務 2. 骨外科診療服務 3. 家醫科診療服務 4. 中醫診療服務 5. 健康諮詢服務	每日辦理	衛保組	人事室	人事室專技人員酬金
九、保健儀器	1. 儀器保養與維護 2. 保健儀器設備報廢與新增採購 3. 保健儀器設備盤點	每週辦理 3-6月 8月、2月	衛保組	總務處、採購組、經營保管組	<sup>1</sup> 學校修繕與維修費 <sup>2</sup> 學務處設備費

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源
十、醫療衛材採購及管理	1. 醫療衛材採購 -定期採購 -零星採購 2. 常備藥品及耗材清點 3. 廢棄物清理 4. 急救箱借用與管理 5. 拐杖、輪椅借用與管理	8月、2月 視需要辦理 8月、2月 視需要辦理 每日辦理 每日辦理 每日辦理	衛保組	<sup>3</sup> 合約醫院	衛保組業務費
十一、學生團體保險業務	1. 學生團體保險招標業務 2. 學生團體保險理賠申請 3. 宣導：新生入學輔導宣導、幹部訓練宣導、學務週報、校園網頁、新生須知宣導 4. 休學生加保業務	3-5月 每日辦理 每學期辦理	衛保組	<sup>1</sup> 採購組 <sup>2、3</sup> 生輔與軍訓組 <sup>4</sup> 出納組	<sup>3</sup> 衛保組業務費 <sup>4</sup> 保費學生自付
十二、外籍生全民健康保險業務	1. 新入境外籍生加保業務 2. 轉學外籍生轉入加保業務 3. 休學生健保轉出業務 4. 畢業生退保業務 5. 健保費繳費	1-12月 經常性辦理 每月	衛保組、國際事務處	教務處註冊課務組	保費學生自付
十三、學生健康促進活動	1. 健康體位有氧運動 2. 健康體位瑜珈提斯 3. 健康好輕盈活動 4. 健康料理王競賽 5. 健康蔬果餐盒活動 6. 愛要幸福系列活動 7. 遠離菸害宣導活動	3-6月、9-1月 每週二、四中午 3-6月、9-1月 每週五下午 3-5月 4月 6月、12月 3-12月 3-12月	衛保組	<sup>1、2</sup> 運動教育中心 <sup>5</sup> 合作社 <sup>6</sup> 學生諮商組	<sup>1-7</sup> 健促專款 <sup>1、2</sup> 社團經費、學員自付 <sup>5</sup> 校內預算 <sup>6</sup> 學生諮商組經費 <sup>6、7</sup> 衛保組業務費

工作項目	實施方法	實施期程	主辦單位	協辦單位	經費來源				
十三、學生健康促進活動	8. 健康大使培訓營	10 月	衛保組	8-12 健康大使	8-16 健促專款				
	9. 健康水美人活動	5 月							
	10. 健走嘉年華活動	5 月							
	11. 健康綠生活講座	11 月							
	12 健康樂活大學城	5 月							
	13. 急救天使研習營	5、11 月				11. 園藝系	12. 校慶專款		
	14. 急救高手成長營	7 月				12. 課外活動組、 急救防護社			
	15. 急救達人學習營	7 月				學生社團、 教職員工有 氧舞蹈社、 衛生所、社 區醫療院所			
	16. 急救歡樂學習營	1 月、6 月				13-15 學生教練團	13. 衛保組業務費、 學員自付		
	17. 快樂捐血人活動	4、11 月				16、17 急救防護社	16、17 課外組經費		
	18. 愛健康宣導講座	不定期				17. 課外活動組	18. 校內經費		
	十四、教職員工健康促進活動	1. 教職員工健康檢查(含危害作業健康檢查)				依 勞 動 部 作 業 時 程 辦 理	環安衛中 心		環安衛中心業 務費
		2. 教職員工 CPR+AED 訓練				7-9 月			
		3. 教職員工流感疫苗接種				11-12 月			
		4. 教職員工母性健康保護				不定期			
		5. 教職員工因性危害防治				不定期			
		6. 教職員工特殊危害調查				1-5 月			
		7. 臨場健康服務				不定期			
8. 實驗室訪視		不定期							
9. 教職員工醫學新知講座		不定期							
10. 提供自費健檢醫療諮詢		不定期							



工作項目	實施方法	實施期限	主辦單位	協辦單位	經費來源
十八、環境衛生	1. 宿舍環境消毒作業 2. 登革熱防治積水容器處理及病媒蚊控制 3. 校園環境清潔作業 4. 廁所清潔與維護 5. 垃圾清運及資源回收 6. 空調冰水主機清洗 7. 空調冷卻水塔清洗 8. 空調用水蓄水池清洗 9. 污水處理  10. 環境教育宣導 11. 校園垃圾分類宣導 12. 生物醫療廢棄物清運與管理 13. 教室燈光照度檢測 14. 環境通風管理 15. 室內空氣品質管理 16. 噪音控管	期初、期末、需要時 每週一次或大雨過後 每日辦理 每日辦理 每日辦理 每年一次 每年一次 每年一次 併宜蘭縣政府污水系統下水道納管  每學期一次 每學期一次 每月一次  需要時辦理 依法令辦理 依法令辦理 依法令辦理	1. 生輔與軍訓組  2、3、4、5 事務組  6-9 營繕組  10-16 環安衛中心	總務處          教學發展中心   教務處（教學活動） 事務組（公共區域） 課外組（課外活動）	環安衛中心經費、總務處經費
十九、開設健康相關課程	1. 開設健康相關通識課程性教育（含愛滋病）防治課程、安全教育與急救課程、增進健康素養與技能課程 2. 開設運動與健康體育相關課程	每學期一次  每學期一次	1. 通識教育中心、休閒產業與健康促進學系 2. 運動教育中心	教務處	學校相關經費

## 健康生活家計畫

### 壹、前言

本計畫以健康促進學校六大層面之理論架構為依據，依全校教職員工生現行健康問題分析與健康生活型態問卷進行需求評估，選定以「健康生活家」為本年度學校繼續推動的議題。主要重點在希望全校師生可以積極參與健康促進活動，將健康促進的概念與行動落實於日常生活中，當個健康生活家。瞭解「唯有身體力行，以實際行動落實健康生活型態，就能擁有健康」的信念，讓大家願意知行合一的執行各項健康行為，使健康促進之精神與意義能在校園及社區中真正落實，進而促進全校師生及社區民眾之健康。執行策略依健康促進六大層面擬訂，包含學校衛生政策、健康教育課程及活動、健康服務、物質環境、社會環境及社區關係。本校健康促進強調建立健康生活技能及提供健康環境資源與服務，增進全校師生個人自我照顧知能及健康管理責任。本校推動健康促進計畫長達十七年，已發展出永續經營的模式，為使學生及教職員工繼續賦能（empowerment）並落實健康生活型態，活動設計以「做中學」及「教育生活化」為主要目標，由健康體適能、健康體位、健康飲食、菸害防制、性教育（含愛滋病防治）、急救教育的評估到課程介入、全校活動策劃與執行，進而推展至縣內各級學校，發揮大手拉小手的作用。此外也將校園健康促進延伸至周邊社區，使全校教職員工生及社區居民能主動積極將全人健康的觀念、健康體適能、健康體位、健康飲食、菸害防制、性教育（含愛滋病防治）及急救生活技能融入日常生活中。本校為發展多元化之健康促進，營造健康校園及社區，於 101 學年度成立「休閒產業與健康促進學系」，該學系之成立，促使本校之健康促進種子得以遍布與傳播，有效提昇健康促進精神與意涵，朝向促進全民健康之目標而努力。

### 貳、計畫依據

本計畫依據教育部 108 年 2 月 11 日臺教綜(五)字第 1080015042D 號函辦理。

### 叁、背景與現況分析

依據衛生福利部疾病管制署於 2019 年 6 月發布的統計資料顯示，臺灣地區自 1984 年到 2019 年 5 月愛滋感染人數累積共有 38,750 人。108 年 6 月宜蘭縣衛生局統計資料，目前宜蘭縣政府衛生局列管的愛滋感染者共有 365 位（男生 353 人；女生 11 人），其中 15 至 24 歲青年階段的個案就有 13 位。本校為了加強性教育之宣導，自 102 年 12 月 5 日起於校內裝設 2 台保險套自動販賣機，依據宜蘭縣政府衛生局統計 108 年 1 至 5 月底止，本校共售出 35 盒保險套。專家指出，青少年初次性行為時間越來越早，但奉行安全性行為者卻不多，科技網路發達，造就學生獲取資訊便利，但所獲得的性教育知識不見得正確。而青年學子容易受同儕影響，教導學生正確的性教育知識，學校責無旁貸。於菸害防制方面，臺灣地區青少年吸菸比率偏高，影響健康甚鉅。研究顯示成人吸菸者大約有 90% 源自於青少年階段，依據教育部大專校院菸害防制調查結果顯示，全國大專生吸菸率為 4.03%，推算吸菸人口約為 4 萬 5 千多人。雖然本校於 104 年 7 月成為無菸校園，但是於 108 年 3 月所進行的學生吸菸人口數調查結果，本校還是約有 2.3% 的學生吸菸，保守估計全校約有 98 位。因此本校將性教育（含愛滋病防治）與菸害防制列為健康促進學校計畫推動的重要議題。

依據本校 107 學年度新生健康檢查結果(表一)，在生化指標部份異常比率最高為肝功能(SGOT、SGPT)佔 11.6%，其次為膽固醇佔 11.4%，三酸甘油酯佔 9.0%。與 105、106 學年度檢查結果相較，肝功能(SGOT、SGPT)異常比率最高位居第一位。

在 BMI 指標部份，107 學年度新生體位正常者( $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ )佔 58.7%，過重及肥胖者( $\text{BMI} \geq 24$ )佔 28.7%，過輕者( $\text{BMI} < 18.5$ )佔 12.6%，與 105、106 學年度相較，順位未改變，「過輕」比率有增加之趨勢，「過重及肥胖」異常比率仍然偏高。分析 107 學年度 BMI 異常者（過輕、過重及肥胖）佔 41.3% BMI 異常比率仍偏高，經追蹤大多數與高熱量飲食及缺乏規律運動習慣有關；且受媒體廣告「瘦即是美」的觀念影響，體重「過輕」也是值得重視的問題。因此本校學生健康體位問題仍需我們持續關注與教育。

107 年 12 月針對全校學生以隨機群體抽樣方式共 396 位學生(有效問卷 392 份、無效問卷 4 份)進行「健康生活型態」問卷調查。發現本校學生總是會執行每週運動 3 次每次 30 分鐘的佔 22.7%，偶爾會執行每週運動 3 次每次 30 分鐘的佔 40.8%，每日會攝取高纖食物者佔 29.6%，偶爾會攝取高纖食物者佔 61%，

每日至少吃 3 份蔬菜者佔 18.6%，每日偶爾吃至少 3 份蔬菜者佔 64.5%，每日至少吃 2 份水果者佔 6.9%，每日偶爾吃至少 2 份水果者佔 47.7%，每日會喝水 1500c.c 以上者佔 48%，每日偶爾會喝水 1500c.c 以上者佔 43.3%。

由上述資料顯示，本校學生健康以肝功能及膽固醇指數過高、BMI 異常者（包含體重過輕、過重及肥胖）為最主要問題，而這些問題大多可藉由健康飲食與運動習慣的建立來改善，為促進學生之健康，於校園及社區中持續推動健康飲食、健康體能及健康體位等議題，是刻不容緩且值得重視的問題。

表一 105~107 學年度新生健康檢查結果

項目 \ 學年度		105 (n=1,505)	106(n=1,466)	107(n=1,422)
		百分比 (%)	百分比 (%)	百分比 (%)
生化指標	肝功能異常	8.1	10.8	11.6
	總膽固醇異常	10.3	11.1	11.4
	三酸甘油酯異常	7.0	6.2	9.0
	尿酸異常	6.7	7.9	3.6
BMI 指標	過輕 (BMI<18.5)	10.5	9.9	12.6
	正常 (18.5≤BMI<24)	57.0	58.9	58.7
	過重 (24≤BMI<27)	17.4	15.8	16.3
	肥胖 (BMI≥27)	15.1	15.4	12.4

n：樣本數。

本校 107 年度教職員工健康檢查（表二），結果顯示異常比率最高為膽固醇佔 42.6%，其次為三酸甘油酯佔 23.5%、肝功能佔 13.5%；105 年度異常檢查結果依序為膽固醇佔 30.9%、三酸甘油酯佔 28.4%、肝功能佔 14.1%；105-107 年度教職員工的健康問題呈現以膽固醇、三酸甘油酯及肝功能異常為最主要健康問題。因此本校安排專業營養師及運動專家提供專屬個人化之運動處方及飲食衛教，並持續辦理及推動健康體重管理活動，指導教職員工如何聰明吃、快樂動，協助落實健康飲食及建立健康生活型態於日常生活中，以改善教職員工之

健康及避免肥胖而發生代謝症候群及糖尿病等不良後果。

表二 105 及 107 年度教職員工健康檢查結果

學年度		105 (n=315)	107 (n=233)
項目		百分比 (%)	百分比 (%)
生化指標	肝功能異常	14.1	13.5
	膽固醇異常	30.9	42.6
	三酸甘油酯異常	28.4	23.5
	血糖異常	4.1	2.1
BMI 指標	過輕 (BMI<18.5)	1.3	2.2
	正常 (18.5≤BMI<24)	47.0	46.9
	過重 (24≤BMI<27)	24.8	29.6
	肥胖 (BMI≥27)	26.9	21.3

n：樣品數

依據 107 年度本校學生意外事故統計資料顯示（表三），學生意外事故傷病種類以擦傷比例最高佔 47.8%，其他傷害次之佔 23.3%，其他依序為割傷佔 8.4%、運動傷害佔 7.2%。與 105 年度及 106 年度相較，意外事件比例最高的種類仍為擦傷。經評估除運動傷害為上體育課或自行運動受傷外，擦傷、割傷以車禍或跌倒受傷佔多數，其他事故則為晒傷、感染、刺傷…等。而學期中學生班級活動頻繁，例如系際盃球賽、運動會田徑賽等，加上大學生普遍代步工具為機車、腳踏車，事故機率相對增加。雖然本校意外事故真正危及生命安全者並不多，但經由加強交通安全宣導及學會急救安全生活技能就能讓意外事故傷害降到最低，確保個人生命財產安全。

107 年 12 月利用隨機群體抽樣方式進行「健康生活型態」問卷調查發現本校學生對扭傷處理「非常有把握」佔 18.1%、燙傷處理「非常有把握」者 45.9%、傷口處理「非常有把握」者佔 54.3%、暈倒預防休克處理「非常有把握」者僅佔

9.7%。事故傷害為 15 至 24 歲青年死因之首，依據衛生福利部統計資料顯示，107 年 15 至 24 歲青年死亡人數為 1,078 人，其中因事故傷害而死亡者共計 486 人，占 45.1%。而事故傷害的主要原因為運輸事故、意外中毒、跌倒、火及火焰所致、意外溺死及其他等，這些事故傷害若能及時給予正確的處理，將可使傷害降到最低。青年時期為人生之精華期，此時期生命的消失與殘廢對國家與社會而言都是莫大的損失，身為全校師生身體健康的守護者，應提出有效的教育策略，加強落實校園中安全與急救教育宣導，培養教職員工生正確的安全知識，以減少事故傷害的發生。

表三 105~107 年度意外事故統計

年度 種類	105 年		106 年		107 年	
	人數	意外(%)	人數	意外(%)	人數	意外(%)
擦傷	704	40.9%	841	43.6%	922	47.8
蚊蟲咬傷	42	2.4%	117	6.1%	109	5.7
扭傷	40	2.3%	55	2.9%	35	1.8
割傷	123	7.1%	153	7.9%	161	8.4
灼燙傷	74	4.3%	75	3.9%	113	5.9
運動傷害	252	14.6%	193	10.0%	138	7.2
其他傷害	488	28.3%	493	25.6%	450	23.3

## 肆、問題分析（需求評估）

### 國立宜蘭大學健康議題 SWOT 分析

議題	S（優勢）	W（劣勢）	O（機會）	T（威脅）
一、菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> <li>本校為無菸校園，訂有「菸害防制實施辦法」，由校內各單位跨處室合作，共同推動校園菸害防制工作。</li> <li>本校於健康中心開設戒菸諮詢門診，提供專業諮詢及服務。</li> <li>衛生保健組有一群具有熱忱的健康大使志工，共同推動無菸校園。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>菸害防制稽查人力有待充實。</li> <li>學生課業壓力大常以吸菸來紓解壓力。</li> <li>大學生易受同學吸菸影響而吸菸。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>教育部將菸害防制列為健康促進必選議題，推廣無菸校園。</li> <li>縣政府衛生局重視「菸害防制」議題，願意協助本校推動「無菸校園」。</li> <li>衛生單位及社區醫療資源願意提供戒菸轉介及諮詢服務。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>菸商運用不當行銷手法，吸引消費族群。</li> <li>校園周邊多處商家販賣菸品。</li> </ol>

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
二、性教育（含愛滋病防治）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 健康中心開設性教育諮詢門診，提供專業諮詢及服務。</li> <li>2. 學生諮商中心有專業諮商心理師能提供專業服務。</li> <li>3. 通識教育中心教師開設性教育通識課程學分。</li> <li>4. 培訓健康大使，共同推動性教育（含愛滋病防治）相關宣導活動。</li> <li>5. 衛生局於本校設置兩台保險套販賣機，推廣安全的性教育觀念。</li> <li>6. 衛保組網頁設置性教育專屬網頁，整合相關資訊及資源服務傳遞正確性教育資訊。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各系所、處室多利用週三共同空堂時間辦理活動，導致分散活動參與人數。</li> <li>2. 在有限的經費下需推動衛保工作及各項健康促進活動。</li> <li>3. 學生容易受同儕影響，傳遞錯誤的性教育知識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 聘請區域教學醫院主任於性教育諮詢門診，擔任健康諮詢顧問。</li> <li>2. 衛生單位及鄰近醫療院所願意到校辦理相關宣導活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 網路資訊發達，學生獲得性教育知識與資源方便卻不完全正確。</li> </ol>

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
三、健康飲食	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校合作社每天有販賣早餐及中、晚餐便當。</li> <li>2. 聘請兼任營養師監督健康餐盒的營養素及熱量。</li> <li>3. 學校每棟大樓每層樓均有飲水機。</li> <li>4. 本校設有食品系及食品創意教育暨發展中心，在校園中共同推動健康飲食及健康餐廳等健康議題。</li> <li>5. 定期辦理廚工及餐飲業者餐飲衛生與健康飲食研習。</li> <li>6. 餐飲衛生管理由具有相關證照之輔導員擔任管理人員，並積極推動相關宣導活動。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 本校無專任營養師。</li> <li>2. 每日進食二份水果者學生約6.9%。</li> <li>3. 每日進食三份蔬菜者約18.6%。</li> <li>4. 16.1%的學生每日喝含糖飲料。</li> <li>5. 107 學年度學生健檢結果 BMI <math>\geq</math> 24 佔28.7%，&lt;18.5%者佔12.6%；腰圍異常者佔14.6%。</li> <li>6. 107 年度教職員工健檢結果以膽固醇、三酸甘油酯、肝功能異常為最主要健康問題。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 依「學校餐廳廚房員生消費合作社衛生管理辦法」第4條第1項規定，學校辦理餐飲衛生業務應指定專人擔任督導人員。其第2項第1款規定，督導人員應具資格之一為領有營養師執照者，爰學校可以據以設置營養師。</li> <li>2. 教育部函文鼓勵學校設置營養師，建議學校設置營養師員額。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學校附近小吃店及含糖飲料店林立。</li> </ol>

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
四、健康體位	<p>1. 本校推動健康體位議題自100年至105年連續六年獲得羅東博愛醫院「社區纖體營活動」，機關團體組第一名。</p> <p>2. 101年獲國民健康局頒發減重績優學校。</p> <p>3. 體育館推動「體育館舞樂天活動」，開辦皮拉提斯及階梯有氧運動課程提供師生運動選擇。</p> <p>4. 成立運動性社團，師生一起健康運動。</p> <p>5. 體育室老師願意共同推動校園健康體位活動。</p> <p>6. 設置校園健步道及健康樓梯步道，營造健康環境。</p>	<p>1. 107年度教職員工健康檢查結果異常比率最高為膽固醇佔42.6%，其次為三酸甘油酯佔23.5%，肝功能佔13.5%。</p> <p>2. 107學年度新生體檢結果在生化指標部份異常比率最高為肝功能佔11.6%，其次為膽固醇佔11.4%，三酸甘油酯佔9.0%。</p> <p>3. 107學年度學生體檢結果，過重及肥胖(BMI ≥ 24)佔28.7%，過輕(BMI &lt; 18.5)佔12.6%，腰圍異常佔14.6%。</p> <p>4. 學生以肝功能、BMI異常為主要健康問題。</p>	<p>1. 衛生單位願意協助指導及共同推動相關活動。</p> <p>2. 與社區醫療資源建立夥伴友好關係，由區域教學醫院家庭醫學科主任擔任本校健康諮詢顧問，並與營養科團隊共同合作推動健康體位活動。</p>	<p>1. 學校附近小吃店及含糖飲料店林立。</p> <p>2. 學生每日使用智慧型手機、電腦等高科技產品時間增加，造成靜態或坐式生活型態，導致體重過重及肥胖的問題增加。</p>

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
五、健康體適能	<p>1. 校內運動設施齊全，設有戶外籃球場、鬥牛場、網球場、田徑場、排球場及大型體育館。</p> <p>2. 體育館週一至週日天天開放，且不受風雨阻擾。</p> <p>3. 大一學生每學期必需上六週體適能課程。</p> <p>4. 107 學年度共有 735 位師生擁有體育館會員證，可以免費使用體育館設施。</p> <p>5. 運動教育中心開辦皮拉提斯、階梯有氧等運動課程。</p> <p>6. 108 年度 1,095 位學生參加體適能檢測，861 人通過，通過率達 78.63%。</p>	<p>1. 學生日常生活中採坐式生活方式以「打電腦」（作業、上網）為主要佔 88.1%。</p> <p>2. 本校學生約 22.7% 每週至少從事三次每次 30 分鐘以上運動。</p> <p>3. 教職員工面對系所評鑑及教學卓越之壓力較少意願及心力從事體適能運動。</p>	<p>1. 社區專業體適能教師願意中午時間到校上課。</p>	<p>1. 隨著科技發展，青年學子每日仰賴智慧型手機、電腦等高科技產品的時間增加，造成靜態或坐式的生活型態，導致青少年的體能狀況大不如前。</p>

議題	S (優勢)	W (劣勢)	O (機會)	T (威脅)
六、急救安全教育	<p>1. 衛生保健組及健康中心共有 2 位專業護理師，兼任校醫 4 人駐診，服務時間每星期共 12 小時。</p> <p>2. 健康中心有基本必備的急救設備及用物。</p> <p>3. 學生就醫及外傷處理時提供衛生教育及健康諮詢服務。</p> <p>4. 每學年舉辦初級急救安全教育研習營 2 梯次、高級急救安全教育研習營 1 梯次及學生教練營 1 梯次。</p> <p>5. 培訓急救志工，支援校內各項活動。</p>	<p>1. 107 年度本校學生外傷種類分別為擦傷、運動傷害、蚊蟲咬傷、扭傷、割傷、灼燙傷、運動傷害為最主要，其中以擦傷及割傷為最多。</p> <p>2. 外傷人數平均每月約 160 人，其中 10 月達 321 人次，4、5、11、12 月外傷人數皆超過 200 人次以上，受傷類別以擦傷最多佔 47.8%，其次為割傷佔 8.4%。</p> <p>3. 本校學生緊急急救技能的把握程度，扭傷處理「非常有把握」佔 18.1%、燙傷處理佔「非常有把握」45.9%、</p>	<p>1. 縣內各級學校主動尋求本校急防護社支援教導急救課程。</p> <p>2. 學生嚴重外傷轉診就醫至大醫院，距離約 5~10 分鐘車程。</p>	<p>1. 公共交通設施不足，學生需自備交通工具。</p> <p>2. 學生生活以機車、腳踏車為主要交通工具。</p>

		傷口處理「非常有把握」佔 54.3%、暈倒休克處理「非常有把握」佔 9.7%、「知道」心肺復甦（CPR）術處理流程佔 91.8%。		
--	--	---	--	--

### 伍、成果指標

- (一) 強化及提昇師生健康飲食知能，促使師生落實每日五蔬果之健康行為，提昇教職員工生正確營養認知率達 80%。
- (二) 推動健康體重管理活動，使參與活動之師生平均體重下降 1 公斤，避免因肥胖造成代謝症候群及心血管等疾病。
- (三) 強化師生菸害防制知能與態度，有效降低教職員工生吸菸人口至少 1%。
- (四) 強化師生性教育（含愛滋病防治）知能及態度，促使 80% 的師生在參與活動後能有正確的性教育知識與態度。
- (五) 實施急救安全教育，使參與活動之師生急救證照通過率達 80%，有效降低意外事故的發生。

## 陸、計畫策略與實施方法

本計畫依健康促進六大層面擬訂，整理如下：

六大範疇	策 略	實施方法
1. 學校衛生政策	1-1 定期召開衛生委員會議 1-2 定期召開膳食委員會議 1-3 成立健康促進工作團隊	1. 每學期定期召開委員會議。 2. 擬訂 109 年度健康促進計畫。
2. 健康教育課程及活動	2-1 辦理愛要幸福系列活動	2-1-1 辦理性別平等教育活動。 2-1-2 辦理多元性別友善活動。 2-1-3 辦理復仇式色情演講活動。 2-1-4 辦理家庭關係療癒工作坊。 2-1-5 辦理人際關係成長團體。 2-1-6 辦理性教育電影欣賞與互動討論會。
	2-2 開設性教育相關課程	2-2-1 開設「美滿人生～談性」通識教育課程。 2-2-2 開設「愛情學分」通識教育課程。 2-2-3 開設「你儂我儂情感關係與自我」通識教育課程。
	2-3 辦理遠離菸害宣導系列活動	2-3-1 辦理菸害防制宣導講座。 2-3-2 辦理無菸校園宣導活動。 2-3-3 一氧化碳檢測活動。 2-3-4 戒菸諮詢與資源轉介。

2. 健康教育課程及活動	2-4 辦理健康體位活動	2-4-1 「健康好輕盈」活動。 2-4-2 健康飲食講座。 2-4-3 規律運動介入 2 課程。 2-4-4 提供 e 化健康體位管理。 2-4-5 成果饗宴及頒獎活動。
	2-5 辦理健康飲食系列活動	2-5-1 健康水美人活動。 2-5-2 健康烘焙教學活動。 2-5-3 辦理餐飲衛生研習。 2-5-4 健康料理王競賽活動。 2-5-5 「愛加倍-幸福廚房」活動。 2-5-6 健康蔬果餐盒活動。
	2-6 辦理體適能活動與課程介入	2-6-1 辦公室伸展操活動。 2-6-2 健康體位有氧運動。 2-6-3 瑜珈提斯運動。 2-6-4 體適能達人活動。 2-6-5 健走嘉年華活動。 2-6-6 體適能檢測活動 2-6-7 體適能六週課程。 2-6-8 皮拉提斯運動課程。 2-6-9 階梯有氧運動課程。 2-6-10 社區瑜珈舞蹈課程。
	2-7 急救安全教育課程介入	2-7-1 CPR+AED 研習營。 2-7-2 急救天使研習營。 2-7-3 急救高手成長營。 2-7-4 急救達人學習營。 2-7-5 急救歡樂學習營。
	2-8 辦理新生教育訓練	2-8-1 宣導健康體位、健康飲食、菸害防制、愛滋病防治、增強急救安全教育知能。

2. 健康教育課程及活動	2-9 辦理志工培訓	2-9-1 健康大使培訓營。 2-9-2 急救教練團培訓。
	2-10 辦理健康樂活大學城活動	2-10-1 健康檢測。 2-10-2 健康諮詢。 2-10-3 闖關遊戲。 2-10-4 摸彩活動。 2-10-5 健康活力秀。 2-10-6 有獎徵答活動。 2-10-7 健康達人競賽活動。
3. 健康服務	3-1 辦理健康檢查與結果異常追蹤輔導	3-1-1 新生暨轉學生健康檢查。 3-1-2 大二、三生身高、體重、BMI、體脂肪率檢測。 3-1-3 教職員工健康檢查活動。 3-1-4 體檢異常結果複檢與追蹤活動。
	3-2 傳染病防治	3-2-1 「傳染病防治」專題演講及防治宣導、胸部 X 光檢查。 3-2-2 性教育及性病防治宣導。 3-2-3 愛滋病防治宣導活動。 3-2-4 愛的連線：專人提供性教育（含愛滋病防治）相關衛教服務。 3-2-5 開設性教育諮詢門診，提供專業服務。 3-2-6 流感疫苗接種活動。
	3-3 健康諮詢服務	3-3-1 健康飲食諮詢服務。 3-3-2 健康體位管理諮詢服務。 3-3-3 戒菸諮詢服務。 3-3-4 性教育（含愛滋病防治）諮詢服務。 3-3-5 職安醫師臨場健康服務。

4. 物質環境	4-1 營造健康餐廳	<p>4-1-1 兼任營養師督導合作社便當、餐廳健康飲食製作。</p> <p>4-1-2 合作社便當及餐廳食品衛生檢測。</p> <p>4-1-3 飲食安全及標示。</p> <p>4-1-4 餐飲熱量分析。</p>
	4-2 體育室開放運動設施提供運動環境	<p>4-2-1 增加運動種類及設施。</p> <p>4-2-2 設置校園健走步道地圖。</p> <p>4-2-3 設置校園健康樓梯步道。</p> <p>4-2-4 設置運動熱量消耗標示。</p>
	4-3 提供健康安全飲水環境	<p>4-3-1 飲水機定期清潔與保養。</p> <p>4-3-2 定期進行水質檢驗。</p> <p>4-3-3 自備環保杯飲用水活動。</p>
	4-4 布置「健康閱讀區」，營造健康環境	<p>4-4-1 設置優雅、舒適的「健康小棧」，提供師生獲取健康資訊的補給站。</p> <p>4-4-2 提供健康叢書、雜誌及衛教單張、手冊借閱服務。</p>
	4-5 提供「健康便利站」服務，增加健康自主管理便利性	<p>4-5-1 規劃友善便利的健康檢測站。</p> <p>4-5-2 健康雲端管理系統，增加自主健康管理便利性。</p> <p>4-5-3 師生及民眾可以進行健康自主管理。</p>
	4-6 設立自動體外心臟電擊去顫器，建構安全友善校園	<p>4-6-1 校園設置自動體外心臟電擊去顫器，提供緊急救護使用。</p> <p>4-6-2 製作校園 AED 標示圖，傳遞 AED 使用的重要性。</p>

4. 物質環境	4-7 營造無菸環境，建構清新校園	<p>4-7-1 張貼海報、健康標語、禁菸標誌，校園禁止吸菸。</p> <p>4-7-2 運用旗幟、布條等營造無菸校園環境，強化無菸校園意識。</p> <p>4-7-3 校園餐廳禁止吸菸，營造無菸清新用餐環境。</p> <p>4-7-4 加強校園巡查，規勸及糾舉吸菸學生。</p>
	4-8 營造健康與安全校園環境	<p>4-8-1 設置保險套自動販賣機。</p> <p>4-8-2 設置溫馨舒適哺乳室。</p> <p>4-8-3 設置性教育主題專欄。</p> <p>4-8-4 建築設備安全檢測，營造健康與安全校園環境。</p>
5. 社會環境	5-1 推動健康五蔬果系列活動	<p>5-1-1 網路媒體教學及傳播。</p> <p>5-1-2 合作社販售健康蔬果。</p> <p>5-1-3 健康五蔬果宣導活動。</p>
	5-2 透過網路傳播及海報張貼營造健康餐廳飲食氛圍	<p>5-2-1 健康海報布置及營養標示，營造健康餐廳氛圍。</p> <p>5-2-2 辦理健康飲食講座，提升師生對飲食熱量的重視。</p> <p>5-2-3 辦理健康美食饗宴活動。</p>
	5-3 推動環境教育，提升校園環保意識	<p>5-3-1 推動綠色消費活動。</p> <p>5-3-2 校園垃圾分類，減少垃圾製造量。</p> <p>5-3-3 辦理校園綠美化活動。</p> <p>5-3-4 推動使用不鏽鋼吸管活動。</p>

<p>6. 社區關係</p>	<p>6-1 與合作社、學生餐廳、學校週邊自助餐、醫療衛生單位發展夥伴關係</p>	<p>6-1-1 急救歡樂學習營。          6-1-2 傳染病防治宣導。          6-1-3 辦理性教育相關活動，提供諮詢服務。          6-1-4 與衛生單位合作辦理戒菸教育活動及轉介服務。          6-1-5 聘請兼任校醫提供醫療諮詢、醫療門診支援、醫療團隊之健檢服務。          6-1-6 社區商店餐飲衛生研習。          6-1-7 辦理健康樂活大學城活動。</p>
----------------	---	--

柒、預定進度

執行項目		預定執行月份											
規劃 要項	推動內容	109年1月~109年12月											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
規劃 學校 相關 組織	成立健康促進工作團隊	●											
	召開學校衛生委員會						●						●
	健康志工團落實運作	●		●	●	●	●			●	●	●	●
課程 實施 方案	體適能教育課程	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	急救安全教育課程	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	性教育(含愛滋病防治)課程	●		●	●	●	●			●	●	●	●
延伸 活動	愛要幸福系列活動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	遠離菸害宣導系列活動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	健康好輕盈活動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	健走嘉年華活動											●	
	愛健康宣導講座			●	●	●							
	健康綠生活宣導活動										●		
	健康有氧及瑜珈運動	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	健康達人競賽活動	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	健康樂活大學城	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	健康水美人	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	急救安全教育			●	●	●	●	●		●	●	●	●
	健康大使培訓	●		●	●	●	●			●	●	●	●
	社區健康促進推動營隊	●		●	●	●	●			●	●	●	●
健康飲食環境推動	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	