

國立宜蘭大學 105 學年第 2 次衛生委員會議紀錄

時間：106 年 6 月 16 日(星期五)12：10

地點：行政大樓第二會議室

主持人：胡主任委員懷祖

出席者：李委員欣運、鄧委員正忠、范委員文南、黃委員裕盛（請假）、
余委員思賢、周委員龍祥、保委員愛貞、陳委員怡伶（請假）、
李委員志文、呂委員豔齡、葉卉軒同學、蔡順同學

列席者：吳淑禎、簡伶玲、吳精敏

紀錄：簡伶玲

壹、主席宣佈開會：105 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：106 學年度學校衛生工作計畫，提請討論（附件一 p5）。

（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：照案通過。

提案二

案由：107 年度學校健康促進「健康好夥伴」計畫，提請討論（附件二 p11）。

（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、107 年度「健康好夥伴」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：照案通過。

肆、臨時動議

提案一

案由：請有關單位加強飲水機檯的清潔及維護，以避免食物殘渣等異物造成阻塞及髒亂。

（提案單位：學生代表蔡順同學）

決議：

- 一、請環安衛中心轉知各飲水機檯單位管理人員定期巡查（每週至少一次）及加強清潔與維護。
- 二、請環安衛中心於飲水機檯上張貼標語小卡或貼紙，加強宣導正確使用習慣。

伍、散會：13：15。

國立宜蘭大學 105 學年第 1 次衛生委員會決議案執行狀況調查表

會議日期：105 年 12 月 28 日

| 提案 | 案由及決議事項 | 承辦單位 | 執行情形 |
|----|--|------|---|
| 一 | <p>案由：為促進教職員工健康，規劃實施辦公室每日健康操活動，提請討論。</p> <p>說明：</p> <p>一、1999 年世界衛生組織西太平洋區的研究指出，於職場推動健康促進，可提升員工士氣、降低員工離職率及缺勤率、增加生產力及工作滿意度、並改善健康。</p> <p>二、世界衛生組織指出缺乏運動容易導致乳癌及大腸癌（21%-25%）、糖尿病（27%）、缺血性心臟病（30%）等疾病，缺乏運動更是全球第四位致死原因。研究顯示運動能提高腦內啡釋放，釋放身心壓力，而每日運動 15 分鐘，可延長 3 年壽命。</p> <p>三、動態生活有助於促進教職員工健康，擬每日實施辦公室健康操活動，上午（10：00-10：10）、下午各 1 次（15：00-15：10），每次 10 分鐘。</p> <p>四、實施方式：衛保組將健康操影片上傳至數位學習園區，由教職員工自行下載，並依規定時間進行辦公室健康操活動。</p> <p>決議：修正後通過，實施方式修正內容如下：</p> <p>一、請圖資館協助設計電腦螢幕定時出現運動提醒程式。</p> <p>二、健康操影片上傳至數位學習園區，由教職員工自行下載運用。</p> <p>三、依各處室工作性質及型態，調整統一實施辦公室伸展操活動時間。</p> | 衛保組 | <p>一、辦公室健康操影片已於 106 年 2 月 18 日上傳至數位學習園區。</p> <p>二、電腦螢幕下載運動提醒程式，已設計完成，並提供教職員工下載運用。</p> <p>三、本案實施方式已於 106 年 2 月 20 日公告周知。</p> |

105 學年度第 2 次衛生委員會議業務報告

衛生保健組

- 一、您的一小步、防疫一大步：傳染病可經由各種途徑傳播，例如接觸、食物、血液...而空氣或飛沫傳染的疾病常造成快速傳播及流行。落實呼吸道衛生與咳嗽規範，如遮掩口鼻或讓咳嗽病人戴上口罩等措施，就有助於防止呼吸道分泌物散逸，減少及降低周遭感染風險，多洗手可避免致病原經接觸而傳播。為維護個人健康，請各位老師及同仁協助宣導各項措施，關心自己也保護別人：勤洗手，咳嗽、打噴嚏時掩口鼻或戴口罩、維持良好衛生習慣、避免生食、食用雞、鴨、鵝（含蛋類）需注意完全熟食，如出現發燒或類流感等上呼吸道症狀，應立即就醫及在家休息，規律作息及運動，就能遠離流感、禽流感及傳染病的威脅。
- 二、105 學年度（105.8.1-106.05.31）健康中心服務總人數共計 16,807 人次，其中內科 715 人次，外科 1,728 人次，教職員 258 人次，個別健康指導 2,549 人次，健康檢查 11,426 人次，觀察休息 109 人次，緊急送醫 22 人次。
- 三、105 學年度（105.8.1-106.05.31）健康便利站服務總人數共計 795 人次，其中量測血壓 201 人次、量測身高體重 231 人次、量測血氧 199 人次、量測體溫人 164 次，歡迎各位同仁前往使用。
- 四、105 學年度（105.8.1-106.05.31）學生團體保險理賠人數共計 158 人，理賠金額共計 4,523,471 元（含身故 3 人）。
- 五、本學期活動執行情形如下：

| 活動名稱 | 活動日期 | 參加人數/對象 |
|--------------------|--|------------|
| 急救小學營活動 | 106 年 2 月 17 日 | 36 人 |
| 健康體位有氧運動 | 106 年 3 月 2 日- 106 年 6 月 15 日 每週二、四中午 12:00-13:00 | 39 人 |
| 瑜珈提斯運動 | 106 年 3 月 3 日- 106 年 6 月 16 日 每週五下午 3:30-4:30 | 42 人 |
| 學生身高、體重、體脂肪、BMI 檢測 | 106 年 2 月 20 日至 106 年 3 月 31 日 | 大學部二、三年級學生 |
| 「健牙護齒·從齒健康」宣導活動 | 106 年 2 月 22 日 | 90 人 |

| | | |
|--------------------|--|-----------|
| 「拒菸防 AIDS」宣導活動 | 106 年 2 月 22 日 | 90 人 |
| 「339 健康享瘦新生活」活動 | 106 年 3 月 8 日至 106 年 5 月 3 日 | 15 隊 75 人 |
| 健康達人競賽活動 | 106 年 3 月 1 日至 106 年 5 月 31 日 | 463 人 |
| 健康飲食新煮張講座 | 106 年 3 月 22 日 | 86 人 |
| 健康飲食生活家講座 | 106 年 4 月 5 日 | 110 人 |
| 健身運動好體力活動 | 106 年 3 月 15 日 | 47 人 |
| 健康有氧好活力活動 | 106 年 3 月 27 日 | 40 人 |
| 健身羽球快樂營活動 | 106 年 3 月 17 日至 106 年 4 月 28 日每 週五 12:00-13:30 | 75 人 |
| 「健康活力同樂會」活動 | 106 年 4 月 8 日 (六) 8:00-17:00 | 25 人 |
| 「健康樂活大學城」活動 | 106 年 5 月 11 日 (四) 6 點至 9 點 | 316 人 |
| 新血來潮～快樂捐血人活動 | 106 年 4 月 26 日 | 177 袋熱血 |
| 「愛有一套·幸福牢靠」活動 | 106 年 4 月 26 日 | 210 人 |
| 「尋找潔牙高手~從齒健康我最行」活動 | 106 年 5 月 4 日 | 44 人 |
| 「急救天使研習營」活動 | 106 年 5 月 20 日至 106 年 5 月 21 日 | 15 人 |
| 「急救高手成長營」活動 | 106 年 6 月 26 日至 106 年 6 月 28 日 | 預定辦理 |
| 「急救達人學習營」活動 | 106 年 6 月 29 日至 106 年 7 月 1 日 | 預定辦理 |