



僑光科技大學

Overseas Chinese University

112 學年度第 1 學期第 1 次衛生委員會

會議紀錄



承辦單位：學生事務處衛生保健組

日期：112 年 12 月 28 日（星期四）

時間：15 點 10 分

地點：積中堂會議室

112 學年度第 1 學期第 1 次衛生委員會議 會議紀錄

會議時間：112 年 12 月 28 日（星期四）15:10-15:40

主 席：余致力校長

出席人員：蔡源成學務長、林群博教務長、歐昱廷總務長、石櫻櫻主任、陳嘉康主任、
蔣博欽主任、稅尚雪組長、賴崇仁組長、李昌茂主任、薛良斌組長、邱美華
主任、邱文松老師、唐受衡老師、謝菁華老師、馬君萍老師、楊仙維老師、洪
芷稜同學、潘思吟同學、侯伊庭護理師

應 到：20 位 未到：0 位 實到：20 位（達法定開會人數）

記錄：侯伊庭

壹、主席致詞（略）

貳、確認上次會議紀錄：確認無疑義。

參、承辦單位報告

一、學務處衛生保健組（稅尚雪組長報告）

衛保組工作報告如螢幕所示，工作重點補充說明：

（一）112 學年度新生（含轉學生）健康檢查，共計 1,967 人參加；學生健檢異常高風
險個案健康衛教，共計 140 人（日間部 92 人、進修部 48 人）。

（二）本學期校外抽菸未滿 20 歲被警方取締違規，共 4 名學生接受學校戒菸教育。因
學生對未滿 20 歲禁止吸菸認知缺少，下學期加強宣導菸害防制法。

（三）雁閣樓學生餐廳預計 113.05 月份，進行大專校院餐飲衛生輔導。

余致力校長：因應菸害防制法修法，請學務處學生宿舍加強菸害防制宣導。

二、總務處（歐昱廷總務長報告）

總務處工作報告如螢幕所示。

三、環境安全衛生中心（蔣博欽主任報告）

環境安全衛生中心工作報告如螢幕所示。

肆、提案討論：

提案一

提案單位：衛生保健組

案由：請審議「112 學年度第 2 學期健康促進及衛生教育宣導活動」。

說明：一、依據本校衛生教育實施辦法辦理。

二、請參閱附件 1(P4)。

決議：修正後通過。

提案二

提案單位：衛生保健組

案由：「113 及 114 年度大專校院健康促進學校計畫」追認案。

說明：一、依據教育部 112 年 8 月 30 日臺教綜(五)字第 1122100926 號函辦理。

二、計畫內容(含經費預算)，請參閱附件 2(P5-25)。

決議：照案通過。

伍、臨時動議(無)

陸、散會(15:40)

112 學年度第 2 學期健康促進及衛生教育宣導活動一覽表

112.12.29

年	月	日	重要事項	活動對象	地點
113	02-05	每週/ 每月	餐廳衛生稽查	雁閣樓餐廳	雁閣樓 餐廳
113	03.04-03.22		112 學年度第 2 學期校園菸害宣導	全校學生	衛保組
113	03	01-29	112 學年度第 2 學期營養教育宣導 吃出我的健康密技	日間部學生	衛保組
113	03	01-31	112 學年度第 2 學期(進修部)健康月及有 獎徵答活動	進修部師生	明誠樓 衛保組
113	03	13	112 學年度第 2 學期全校衛生股長研習	日間部 衛生股長	8522 教室
113	03-04 月		113 年度健康促進計畫 一步一景、一路向前路跑活動	日間部學生	中央公園 東海大學 都會公園
113	03.26-05.29		113 年度健康促進計畫 UBOUND 彈跳床有氧運動班	全校師生	僑光館3樓
113	04	01-30	112 學年度第 2 學期校園常見疾病衛教宣 導及有獎徵答活動	日間部學生	衛保組
113	04	01-31	112 學年度第 2 學期營養教育宣導 減糖多喝水-身體健康無負擔	日間部學生	衛保組
113	04	10	112 學年度第 2 學期安全及急救教育宣導 急救訓練(CPR+AED)	日間部學生 進修部學生	國際 會議廳
113	04.15-05.10		112 學年度第 2 學期校園愛滋防治宣導 暨有獎徵答活動	全校師生	衛保組
113	05	01-31	112 學年度第 2 學期傳染病防治宣導及 有獎徵答	日間部學生	衛保組
113	05	06-31	113 年度健康促進計畫-菸害防制 「i 拒菸、i 健康」活動	全校師生	衛保組
113	06	01 (暫定)	112 學年度第 2 學期衛生委員會會議 112 學年度第 2 學期膳食委員會會議	委員會 各委員	積中堂 會議室

113 及 114 年度大專校院健康促進學校計畫

僑光科技大學



中 華 民 國 1 1 2 年 1 0 月

目錄

壹、學校基本資料.....	(1)
貳、計畫依據.....	(2)
參、113 及 114 年度計畫.....	(2)
附件 1：113 年度教育部補助計畫項目經費.....	(14)
附件 2：114 年度教育部補助計畫項目經費.....	(17)

壹、學校基本資料

一、全校教職員數：347 人

二、全校學生數：8,533 人

三、學校推動健康促進之相關處室及人員

	職稱	校長			
	姓名	余致力			
一級主管	職稱	學務長	總務長	通識中心主任	體育室主任
	姓名	蔡源成	歐昱廷	石櫻櫻	陳嘉康
二級主管	職稱	衛保組長	生輔組長	軍訓室主任	諮輔中心主任
	姓名	稅尚雪	薛良斌	李昌茂	邱美華
	職稱	課指組長	事務組長		
	姓名	陳凱玲	賴崇仁		
教師	職稱	體育室教師	體育室教師		
	姓名	翁旭昇	梁美美		
行政人員	職稱	體育室書記	軍訓室教官	通識中心	諮商中心社工師
	姓名	劉坤明	汪匯濱	蘇芳瑤	李欣亭
衛保組 醫事人員	職稱	專任護理師	專任護理師	專任護理師	
	姓名	吳惠玲	侯伊庭	林嫦如	

四、112 學年度編列學校衛生保健經費：89,980 元

五、是否設有推動學校衛生及健康促進相關之學生社團

社團名稱：救傷隊、慈幼社、羽球社；參與學生數：30

六、其他學校衛生特色：

(一)配合教育部推動學校健康促進計畫，透過各項宣導活動強化師生健康體位(含代謝症候群)、性教育暨愛滋及性傳染病防治、菸害防制，藉由辦理運動班、舉辦常態性健走活動、運動競賽、講座，鼓勵師生培養健康行為習慣。另外，透過師生健康檢查，對高危險群師生進行衛教、追蹤輔導及轉介。

(二)於衛保組辦公室外面走廊公佈欄設置衛教電子看板，並有移動式電子看板，播放健康促進及衛生宣導相關宣導資訊，推動校園衛生保健。

七、指定辦理項目：

■健康體位(含代謝症候群防治)

■性教育(含愛滋及性傳染病防治)

八、依校本需求選擇辦理項目：菸害防制(含電子煙及藥物濫用)

貳、計畫依據

一、本計畫依據教育部中華民國 112 年 8 月 30 日臺教綜(五)字第 1122100926 號函辦理。

二、依據「113-114 年度教育部補助大專校院推動健康促進學校實施計畫」辦理。

參、113 及 114 年度計畫

一、現況說明

本校自民國 53 年創校迄今已邁入 59 周年，共設有商學與管理、觀光與餐旅、設計與資訊等三個學院 13 個系所，為一所重視實務教學、專業創新、產業鏈結、全人涵養與國際移動的應用科技大學。校園位於台中市西屯區，緊鄰中彰快速道路，交通發達，生活機能便利，鄰近中央公園結合水滴經貿園區、中部科學園區與台中工業區等重要產業聚落。附近醫療資源豐富包括醫學中心(台中榮總)、區域醫院(澄清醫院)、地區醫院(台安醫院)、西屯衛生所以及各科別診所。校內設有學生宿舍、學生餐廳及便利商店提供學生基本食宿需求。本校推動健康促進活動之 SOWT 分析如表 1：

表 1 僑光科技大學推動健康促進活動之 SOWT 分析

S-優勢	<ol style="list-style-type: none">1. 學校衛生委員會、膳食管理委員會每學年至少開會 2 次。2. 學校每年配合編列健康促進及衛生教育經費預算。3. 健康中心配有 3 位專任護理師，基本設備齊全，08:00~22:00 開放，提供全校師生完整照顧。4. 定期辦理學生健康檢查，加強體位異常管理及追蹤。5. 開放戶外、室內運動場地及體適能中心，供師生使用。6. 每年辦理學生體適能檢測，上傳至教育部體適能網站，針對體適能不佳的同學進行課後輔導。7. 區域醫療資源豐富並與地區診所特約服務師生。8. 鄰近水滴經貿園區、文修與中央公園等便利運動、休閒。9. 利用學校開放期間，邀請家長共同參與健康促進相關議題。10. 飲水設備充足，定期檢測水質。
W-劣勢	<ol style="list-style-type: none">1. 學校未明確訂定健康促進相關政策。2. 各處室業務繁重，導師工作負荷量大，較無法全力配合推動。3. 學校運動設施礙於人力及正課使用，開放時段受限。4. 學生偏愛飲料、零食、炸物，體重過重、肥胖比率較高，體重過輕與無固定進食早餐比率偏高。

	5. 學生沉迷 3C 產品及網路遊戲，易有久坐、睡眠不足，不易實踐正確健康體位生活技能。
O-機會	1. 政府單位積極推動健康促進計畫。 2. 可結合社區衛生局(所)、醫療院所、各式基金會等資源。 3. 利用校內各項會議、講座、校慶以及運動會等活動，推動健康促進活動。
T-威脅	1. 學區內商圈林立，學生外食、購買零食、飲料及香菸便利性高。 2. 本校弱勢學生多，課餘時間需打工賺取生活費，可參與活動之時間較少，大專院校學生自主性高，健康促進活動以鼓勵參加為主，無法強制要求。

根據教育部學生健康資訊系統資料分析本校現況如下：

(一)健康體位(含代謝症候群防治)

依據教育部大專院校新生健康檢查統計資料結果如表 2，本校 110-111 學年度本校新生體重過重(BMI ≥ 24)比率均高於全國大專校院新生，且逐年上升，109 及 111 學年度本校新生體重肥胖(BMI ≥ 27)比率均高於全國大專校院新生，109-111 學年度本校新生體重過輕(BMI < 18.5)比率均高於全國大專校院新生，且逐年上升；109-110 學年度本校新生沒有運動習慣者比率均高於全國大專校院新生，且逐年上升。

表 2 109-111 學年度本校新生健康檢查統計資料

項目	109 學年度	110 學年度	111 學年度
BMI ≥ 24 (過重)	163(11.88%)	*175(13.32%)	*143(13.9%)
BMI ≥ 27 (肥胖)	*200(14.58%)	171(13.01%)	*144(14.49%)
BMI < 18.5 (過輕)	*287(20.92%)	*288(21.92%)	*223(22.43%)
血壓過高	170(12.56%)	259(19.82%)	139(14.03%)
沒有運動習慣	*797(63.1%)	*789(65.64%)	723(41.36%)
無固定進食早餐	532(41.56%)	466(38.39%)	392(40.66%)

*表示高於全國大專校院新生百分比

由上述資料得知本校新生在體重異常、沒有運動習慣比率均高於全國大專校院新生，另自 109-111 學年度每年新生血壓過高的比率為 12.56%~19.82%、沒有固定進食早餐的比率更高達 38.39%~41.56%，從上述統計資料可知本校新生有體重異常、沒有運動習慣、血壓過高以及無固定進食早餐等健康問題。

(二) 性教育(含愛滋及性傳染病防治)

本校 112 年度健康促進計畫愛滋問卷調查 242 位同學，男生 85 人占 35.1%；女生 157 人占 64.9%，調查結果如表 3：

表 3 本校 112 年度健康促進計畫愛滋問卷調查統計表

題目	人數 (百分比)	答對	答錯	不清楚
1. 愛滋自我篩檢試劑屬愛滋抗體篩檢，於感染愛滋病毒後 23-90 天(約 4-12 週)才能檢測出是否感染?	人數 (百分比)	204 (84.3%)	38 (15.7%)	-
2. 假如要做愛滋匿名篩檢，請問要到哪裡做?	人數 (百分比)	168 (69.4%)	29 (12%)	45 (18.6%)
3. 我知道愛滋自我篩檢驗試劑，它們都是唾液採檢?	人數 (百分比)	76 (31.4%)	60 (24.8%)	106 (43.8%)
4. 「空窗期」:自感染愛滋病毒後，到可以被檢驗出感染的時間。愛滋自我篩檢試劑屬愛滋抗體篩檢，於感染愛滋病毒後 23-90 天(約 4-12 週)才能檢測出是否感染。	人數 (百分比)	157 (64.9%)	14 (5.8%)	71 (29.3%)
5. 愛滋病毒篩檢對象:有性行為者、有無套性行為者、有感染風險行為者(如與人共用針具、多重性伴侶、合併使用成癮性藥物、感染性病等)。	人數 (百分比)	225 (93%)	17 (7%)	-

有高達 24.8% 學生答錯與 43.8% 學生不清楚愛滋自我篩檢驗試劑的檢測方式，並非都是唾液採檢；有 5.8% 學生答錯與 29.3% 學生不清楚感染愛滋病毒後 23-90 天(約 4-12 週)才能檢測出是否感染；有 12% 學生答錯與 18.6% 學生不清楚愛滋匿名篩檢要到哪裡做，根據上述資料顯示本校學生對於愛滋病的認知與知識明顯不足。

(三) 菸害防制(含電子煙及藥物濫用)

依據教育部大專院校新生健康檢查統計資料結果，本校 111 年 9 月新生健康檢查報告顯示如表 4，時常吸菸者 37 人，佔 2.87%，每天吸菸者為 25 人，佔 1.94%，均高於全國百分比，且自 109-111 學年度

連續3個學年度新生時常吸菸與每天吸菸比率都高於高於全國大專校院新生，且有逐年攀升的趨勢。

表4 大專校院新生健康檢查統計資料吸菸本校人數與百分比

	109學年度	110學年度	111學年度
不吸菸	1,218(94.42%)	1,140(93.37%)	875(89.38%)
時常吸菸	*37(2.87%)	*34(2.78%)	*53(5.41%)
每天吸菸	*25(1.94%)	*27(2.21%)	*46(4.7%)

*表示高於全國大專校院新生百分比

綜合上述分析除健康體位及性教育外，發現在菸害防制項目為最需要改善的校本問題。

二、依校本需求辦理項目

項目：菸害防制(含電子煙及藥物濫用)

	113年	114年
目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升師生菸害防制(含電子煙及藥物濫用)認知。 2. 落實校園全面禁菸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升師生菸害防制(含電子煙及藥物濫用)認知。 2. 落實校園全面禁菸。
實施策略	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過學校衛生委員會及行政會議制定相關政策。 2. 全面撤除吸菸區、菸灰缸與熄菸筒等設施。 3. 於校園明顯處張貼禁菸、反毒標誌。 4. 校安巡查校園吸菸熱點，教職員工勸阻吸菸者。 5. 辦理競賽、講座等相關宣導活動每年至少4場次。 6. 菸害防制前後測成效評量。 7. 提供吸菸學生戒菸教育。 8. 配合警衛政單位依法辦理戒菸教育。 9. 建立轉介戒菸門診機制。 10. 針對菸害防制活動進行前後測問卷調查 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成立菸害防制跨單位組織工作小組，定期邀集各處室主任及師生代表召開會議，協調分工，共同推動政策。 2. 運用多元策略營造校園環境—海報、標語、宣導品等。 3. 配合校園各式活動(如運動會、競賽等)置入相關宣導。 4. 定期清理校園周邊菸蒂，維護無菸校園環境。 5. 辦理體育競賽、微電影、梗圖或標語比賽融入菸害防制教育每年至少4場次。 6. 於多元化媒體平台宣導推廣。 7. 結合運用西屯衛生所資源辦理菸害防制相關活動。 9. 針對菸害防制活動進行前後測問卷調查。

成效指標	1. 提升師生菸害防治認知，知識測驗答對率達 80% 以上。 2. 提升師生藥物濫用認知，知識測驗答對率達 80% 以上。 3. 參與此項目活動之師生總人數達 800 人以上。 4. 菸害防制前後測成效評價有無顯著差異。	1. 提升師生菸害防治認知，知識測驗答對率達 85% 以上。 2. 提升師生藥物濫用認知，知識測驗答對率達 85% 以上。 3. 參與此項目活動之師生總人數達 850 人以上。 4. 菸害防制前後測成效評價有無顯著差異。
------	---	---

三、指定辦理項目

本校 113 年度指定辦理項目健康體位及性教育

(一) 目標

1. 健康體位 (含代謝症候群防治)

- (1) 讓學生擁有健康飲食的知識、態度和行為，養成規律的運動習慣，塑造健康體位。
- (2) 參與減重班師生，體脂肪、體重、BMI、腰、臀圍減少，達到標準 BMI 值的人數比例增加。
- (3) 提升師生正確健康體位 (含代謝症候群防治) 認知，知識測驗答對率達 80% 以上。
- (4) 參與此項目活動師生總人數達 800 人以上。

2. 性教育 (含愛滋及性傳染病防治)

- (1) 建立師生正確性教育 (含愛滋及性傳染病防治) 認知態度，尊重及接納不同性別及愛滋患者。
- (2) 建立性教育諮詢專線，提供諮詢、輔導及轉介機制。
- (3) 提升師生正確性教育 (含愛滋及性傳染病) 認知，知識測驗答對率達 80% 以上。
- (4) 參與此項目活動之師生總人數達 800 人以上。

(二) 實施策略與執行工作

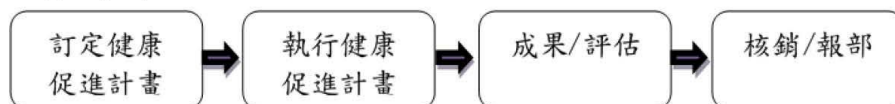
項目	實施策略	執行工作
健康政策	1. 強化學校衛生委員會之功能	1. 每學期定期召開學校衛生委員會、膳食管理委員會以及性別平等委員會，經相關會議取得共識並發布政策。 2. 評估學生需求，依需要邀請各處室主任及各學院、系、所教師、學生代表不定期召開健康促進推動小組會議，協調分工，共同推動計畫。

	2. 全校教職員工生健康資料檔案之管理與運用	1. 定期實施新生及教職員工健康檢查。 2. 實施行問卷調查，評估師生健康需求。
健康服務	1. 健康檢查 2. 健康諮詢 3. 特殊個案管理 4. 器材借用 5. 視聽圖書教材借用	1. 健康體位（含代謝症候群防治） (1) 每學期進行學生健康檢查並進行統計分析及檢查結果異常矯治。 (2) 免費測量血壓、身高、體脂、體重、腰圍等服務。 (3) 提供師生疾病相關視聽圖書教材借用。 2. 性教育(含愛滋及性傳染病防治) (1) 提供師生個人諮詢及相關資源。 (2) 必要時輔導轉介或就醫篩檢
健康物質環境	1. 營造健康環境與空間	1. 健康體位（含代謝症候群防治） (1) 衛保組備有健康體位量測儀器，如身高/體重計、體脂機、血壓計，以及測量腰圍皮尺，方便師生隨時量測。 (2) 提供個案健康自我管理資源如健康管理手冊。 (3) 營造校園運動環境，開放運動設施(體育場、體育館及體適能中心)、設置校園健康步道、鼓勵善用社區運動休閒資源。 (4) 校園餐飲場所標示飲食卡路里，提供健康飲食知識，並有布告欄提供正確飲食及食品衛生知識。 2. 性教育(含愛滋及性傳染病防治) (1) 設置性教育(含愛滋及性傳染病防治)標語。 (2) 設置保險套販賣機。 3. 設置衛教諮詢室，提供學生於衛教諮詢時不被打擾的空間。
健康教育活動	1. 辦理專題講座及衛教	1. 利用聯合週會時間辦理相關專題講座。 2. 利用班會時間辦理相關議題班級衛教。
	2. 多元化媒體平台宣導推廣	1. 健康大使形象立牌宣導。 2. 製作各式衛教單張、主題活動摺頁。
	3. 主題宣導活動	1. 健康體位（含代謝症候群防治） (1) 辦理「健康體位班」，招收健康體位異常，為有意願改善之教職員工生，提供健康飲食衛教與健康體能活動。 (2) 辦理體位自主管理活動，自我監測體重變化，並適時予以指導。 (3) 預計辦理活動如下：a. UBOUND 彈跳床有氧運

		<p>動班、b. 一步一景、c. 一路向前路跑活動、d. 相揪~日行萬步行動、e. 健康新世代、f. Run 出好生活路跑活動、g. 僑光總動員、健康大步 GO 健走活動、h. 熱情 Zumba 健康有氧運動班、i. 吃出我的健康密技隨堂考、j. Show 出你的水瓶活動、k. 吃出健康活力專題講座、l. 健康吃早餐推廣活動、m. 減少含糖飲推廣活動等。</p> <p>(4)健康體位成效評量。</p> <p>2. 性教育(含愛滋及性傳染病防治)</p> <p>(1)預計辦理活動如下：a. 性教育(含愛滋及性傳染病防治)專題講座、b. 愛滋匿名篩檢宣導活動、c. 性教育(含愛滋及性傳染病防治)暨世界愛滋日宣導活動。</p> <p>(2)性教育(含愛滋及性傳染病防治)成效評量。</p>
社區關係	1. 結合運用鄰近主管機關資源	<p>1. 鼓勵連結台中市政府「健康樂活 減重 so easy」網站專區。</p> <p>2. 結合西屯衛生所資源辦理各項活動，例如：疫苗施打、愛滋病篩檢、成人健檢、癌症篩檢等活動。</p>
	2. 至鄰近學校及社區進行健康推廣	<p>1. 帶動中小學(大手牽小手)：至鄰近中、小學及社區，進行健康促進議題宣導及健康飲食推廣活動。</p> <p>2. 與本校特約醫療院所合作健康問題的轉介與愛滋及性傳染病防治。</p>

(三)實施步驟與進度

1. 實施步驟



2. 實施進度(113 年度甘特圖)

計畫期程：113 年 1 月 1 日至 113 年 12 月 31 日														
執行項目		預定執行月份												
規劃要項	推動內容	113 年												
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
學校政策	召開健康促進相關會議			■									■	
	召開學校衛生及膳食管理委員會					■								■
	各式會議宣導健康促進相關知識	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

計畫期程：113 年 1 月 1 日至 113 年 12 月 31 日														
執行項目		預定執行月份												
規劃 要項	推動內容	113 年												
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	
健康 環境	設置健康促進知識專區及標語	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	設置健康休閒步道	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	設置保險套販賣機、AED	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
健康 服務	提供諮詢服務、轉介輔導或就醫篩檢	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	提供學生戒菸諮詢及轉介戒菸門診	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	提供免費健康體位量測服務	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
教育 及 活 動	健康體 位 (含 代謝症 候群防 治)	UBOUND 彈跳床有氧運動班			■	■	■	■						
		一步一景、一路向前路跑活動			■	■	■							
		相揪~日行萬步行動			■	■	■							
	教育 及 活 動	健康新世代、Run 出好生活路跑 活動									■	■	■	
		僑光總動員、健康大步 GO 健走 活動										■	■	■
		熱情 Zumba 健康有氧運動班										■	■	■
		吃出我的健康密技隨堂考			■	■	■							
		show 出你的水瓶活動			■	■	■							
		吃出健康活力專題講座										■	■	■
		健康吃早餐推廣活動									■	■	■	■
		減少含糖飲推廣活動									■	■	■	■
	性教育 (含愛 滋及性 傳染病 防治)	性教育(含愛滋防治及性傳染病 (含愛滋防治)專題講座		■	■	■							■	■
		愛滋匿名篩檢宣導活動			■	■	■							
		性教育(含愛滋及性傳染病防 治)暨世界愛滋病日宣導活動										■	■	■
		健康問卷前後測成效評量									■	■	■	■
社區 關係	社區健康促進推廣活動(大手牽小手)					■	■	■	■					
	健促志工培訓	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

本校 114 年度指定辦理項目健康體位及性教育

(一)目標

1. 健康體位 (含代謝症候群防治)

- (1)讓學生擁有健康飲食的知識、態度和行為，養成規律的運動習慣，塑造健康體位。
- (2)參與減重班師生，體脂肪、體重、BMI、腰、臀圍減少，達到標準 BMI 值的人數比例增加。
- (3)提升師生正確性教育(含愛滋及性傳染病)認知，知識測驗答對率達 80%以上。
- (4)參與此項目活動師生總人數達 800 人以上。

2. 性教育(含愛滋及性傳染病防治)

- (1)建立師生正確性教育(含愛滋及性傳染病)認知態度，尊重及接納不同性別及愛滋患者。
- (2)建立性教育諮詢專線，提供諮詢、輔導及轉介。
- (3)提升師生正確性教育(含愛滋及性傳染病)認知，知識測驗答對率達 85%以上。
- (4)參與此項目活動之師生總人數達 850 人以上。

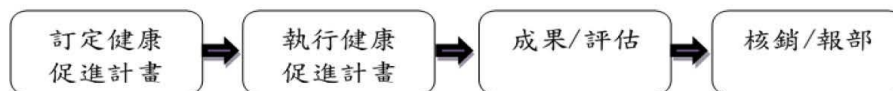
(二)實施策略與執行工作

項目	實施策略	執行工作
健康政策	1. 強化學校衛生委員會之功能	1. 落實學校衛生、膳食管理委員會以及性別平等委員會發布之健康促進政策。 2. 利用校務會議進行健康促進計畫說明，凝聚全校教職員工共識。 3. 集會時間加強宣導健康促進觀念，提供學生落實相關活動意願。
健康服務	1. 健康檢查 2. 健康諮詢 3. 特殊個案管理 4. 器材借用 5. 視聽圖書教材借用	1. 健康體位 (含代謝症候群防治) (1)提供師生營養諮詢及體位管理，並對健康體位結果異常的學生進行轉介矯治、追蹤。 (2)定期實施學生體適能檢測，體位異常學生列冊管理，提供相關衛教資訊。 2. 性教育(含愛滋及性傳染病防治) (1)提供師生個人諮詢及相關資源。 (2)必要的時候轉介輔導或就醫篩檢。
	1. 營造健康環境與空間	1. 健康體位 (含代謝症候群防治) (1)檢視校內健康中心設備，充實健康資源環境。 (2)鼓勵學生增加身體活動，以爬樓梯代替電梯，以

健康物質環境		<p>走路、騎腳踏車代替騎乘摩托車。</p> <p>(3)結合校園餐廳稽核制度，透過食材登錄，公布菜單，宣導食品營養、衛生相關常識，提供安全健康飲食環境。</p> <p>2. 性教育(含愛滋及性傳染病防治)</p> <p>(1)定期更新性教育(含愛滋及性傳染病防治)及性平知識專區及標語。</p>
健康教育活動	1. 辦理專題講座及衛教	<p>1. 於通識課程安排健康促進相關課程，如：體適能、健康飲食、兩性關係等。</p> <p>2. 依健檢結果疾病分項辦理小團體衛教。</p>
	2. 多元化媒體平台宣導推廣	<p>1. 衛保組網頁建置健康促進學校專區，定期更新網頁、連結教育、衛生單位與民間團體正確具公信力資訊。</p> <p>2. 運用衛教電子看板、公布欄、社交媒體(如 FB、Line 群組)、海報、傳單等行銷素材，宣導健康促進相關議題。</p>
	3. 主題宣導活動	<p>1. 健康體位(含代謝症候群防治)</p> <p>(1)預計辦理活動如下：a. 跳床燃脂活力有氧運動班、b. 僑光總動員、一路向前跑活動、c. 健康逗陣來、快樂齊步走活動、d. 奔跑吧！僑光人路跑活動、e. 大手牽小手、揪團健步走活動、f. 活力瘦身健康有氧運動班、g. 健康 DIY 專題講座、h. 我的健康餐盤推廣活動、j. 多喝白開水推廣活動等。</p> <p>(2)健康體位成效評量。</p> <p>2. 性教育(含愛滋及性傳染病防治)</p> <p>(1)預計辦理活動如下：a. 性教育(含愛滋及性傳染病防治)專題講座、b. 愛滋匿名篩檢宣導活動、性教育(含愛滋及性傳染病防治)暨世界愛滋日宣導活動。</p> <p>(2)性教育(含愛滋及性傳染病防治)成效評量。</p>
社區關係	1. 結合運用鄰近主管機關資源	<p>1. 鼓勵參與台中市政府與西屯衛生所辦理之相關健康促進活動。</p>
	2. 至鄰近學校及社區進行健康推廣	<p>1. 帶動中小學(大手牽小手)：至鄰近中、小學及社區，進行健康促進議題宣導以及健康飲食推廣活動。</p> <p>2. 假日開放校園供民眾運動，建立社區良好互動。</p>

(三)實施步驟與進度

1. 實施步驟



2. 實施進度(114 年度甘特圖)

計畫期程：114 年 1 月 1 日至 114 年 12 月 31 日													
執行項目		預定執行月份											
規劃要項	推動內容	114 年											
		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
學校政策	召開健康促進相關會議						■						
	召開學校衛生及膳食管理委員會					■							■
	宣導健康促進相關知識	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
健康環境	設置健康促進知識專區及標語	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	設置保險套販賣機、AED	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
健康服務	提供諮詢服務、轉介輔導或就醫篩檢	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	提供學生戒菸諮詢及轉介戒菸門診	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	提供健康體位量測服務	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
教育及活動	健康體位(含代謝症候群防治)	跳床燃脂活力有氧運動班			■	■	■						
		僑光總動員、一路向前跑活動				■	■						
	性教育(含愛滋防治及性傳染病防治)專題講座	健康逗陣來、快樂齊步走活動				■	■						
		奔跑吧！僑光人路跑活動									■	■	
	性教育(含愛滋防治及性傳染病防治)暨世界愛滋病日宣導活動	大手牽小手、揪團健步走活動									■	■	
		活力瘦身健康有氧運動班									■	■	■
	性教育(含愛滋防治及性傳染病防治)暨世界愛滋病日宣導活動	健康 DIY 專題講座										■	
		我的健康餐盤推廣活動			■	■	■				■	■	■
	性教育(含愛滋防治及性傳染病防治)暨世界愛滋病日宣導活動	多喝白開水推廣活動			■	■	■				■	■	■
		性教育(含愛滋防治及性傳染病防治)專題講座			■								■
性教育(含愛滋防治及性傳染病防治)暨世界愛滋病日宣導活動	愛滋匿名篩檢宣導活動					■	■						
	性教育(含愛滋及性傳染病防治)暨世界愛滋病日宣導活動										■	■	
健康問卷前後測成效評量				■	■	■				■	■	■	

計畫期程：114 年 1 月 1 日至 114 年 12 月 31 日													
執行項目						預定執行月份							
規劃 要項	推動內容					114 年							
						01	02	03	04	05	06	07	08
社區	社區健康促進推廣活動(大手牽小手)												
關係	健促志工培訓												

四、人力配置

本校推動健康促進之相關處室及人員共 20 名，社團學生及健康志工共 30 名，協助支援活動內容及配套措施如下：

校長	綜理健康促進學校推行督導事宜。
學務處	督導健康促進學校計畫研擬與工作之推行。
總務處	規劃健康促進學校之硬體設備相關工作。
通識中心	健康促進學校相關課程如：體適能、健康飲食、兩性關係等之規劃與推行。
體育室	體適能評估，社區及學校資源之協調聯繫，執行健康體位。
衛生保健組	1. 提出學校學生之健康問題並訂定目標及計畫。 2. 執行健康促進學校計畫，並推動整體學校衛生政策。 3. 學生健康狀況及需求評估，活動策略設計及效果評價，社區及學校資源之協調整合。
生輔組	健康促進學校師生教育輔導活動。
軍訓室	巡查吸菸熱點，勸阻吸菸者，辦理反毒(藥物濫用)宣導與講座。
諮輔中心	辦理性別平等教育活動、社區及學校資源之協調聯繫。

五、經費編列

(一)113 年度：

計畫經費總額：350,000 元，教育部經費補助款：315,000 元，學校配合款：35,000 元，詳見附件 1「教育部補助計畫項目經費表」。

(二)114 年度：

計畫經費總額：350,000 元，教育部經費補助款：315,000 元，學校配合款：35,000 元，詳見附件 2「教育部補助計畫項目經費表」。

■ 申請表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(113 年度)

申請單位：僑光科技大學		計畫名稱：113 年度大專校院健康促進學校計畫		
計畫期程：113 年 1 月 1 日至 113 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：350,000 元，向本部申請補(捐)助金額：315,000 元，自籌款：35,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助：■無□有				
補(捐)助 項目	申請金額 (學校填列 -含自籌款) (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	350,000			<p>1.訂有固定標準給付對象之費用，包含： 講座鐘點費。 補助款： 講座鐘點費：2,000 元*26 節=52,000 元</p> <p>2.其他計畫所需費用，包含：全民健保補充保費、膳費、印刷費、獎品、文宣品、雜支等。 補助款： (1)全民健保補充保費：1,097 元 (2)膳費：100 元*1030 份=103,000 元 (3)印刷費：34,700 元*1 批=34,700 元 (4)獎品：69,000 元*1 批=69,000 元 (5)文宣品：51,000 元*1 批=51,000 元 (6)雜支：4,203 元*1 批=4,203 元</p> <p>3.業務費項目之自籌款總計 35,000 元。 配合款(自籌款)： (1)獎品：20,000 元*1 批=20,000 元 (2)文宣品：15,000 元*1 批=15,000 元</p>
合計	350,000			

教育部補(捐)助計畫項目經費表(113 年度)

申請單位：僑光科技大學		計畫名稱：113 年度大專校院健康促進學校計畫	
計畫期限：113 年 1 月 1 日至 113 年 12 月 31 日			
計畫經費總額：350,000 元，向本部申請補(捐)助金額：315,000 元，自籌款：35,000 元			
補(捐)助方式： <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/> 部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 【補(捐)助比率 %】		餘款繳回方式： <input checked="" type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理 彈性經費額度： <input checked="" type="checkbox"/> 無彈性經費 <input type="checkbox"/> 計畫金額 2%，計 元(上限為 2 萬 5,000 元)	
地方政府經費辦理方式： <input type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input checked="" type="checkbox"/> 非屬地方政府			
備註： 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 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。 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。			

113 年度計畫申請經費明細：

經費項目		計畫經費明細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說明
業務費	講座鐘點費	2,000	26	52,000	補助款 52,000 元 依「講座鐘點費支給表」規定辦理，以外聘講師 2000 元/時編列。 運動班:10 節*2 學期*2000 元=40,000 元； 講座:3 節*2 學期*2,000 元=12,000 元
	全民健康保險補充保費	1,097	1	1,097	補助款 1,097 元 52,000 元*2.11%=1,097 元
	膳費	100	1,030	103,000	補助款 103,000 元 午、晚餐每餐單價須於 100 元範圍內供應。 講座、宣導、競賽、訓練等活動工作人員及學員誤餐費
	印刷費	34,700	1	34,700	補助款 34,700 元 海報、單張、摺頁、宣傳貼紙、成果報告、問卷等
	獎品	89,000	1	89,000	補助款 69,000 元 受獎對象限學生 競賽、宣導、有獎徵答、志工培訓等活動 獎品:含禮券、商品卡、保鮮盒、保溫杯、保溫瓶、運動用品、運動毛巾、運動襪、冷熱敷袋、療癒小物、創意文具...等 配合款 20,000 元 競賽、宣導、有獎徵答等活動獎品:含禮券、商品卡、保鮮盒、保溫杯、保溫瓶、運動用品、運動毛巾、運動襪、冷熱敷袋、療癒小物、創意文具...等
	文宣品	66,000	1	66,000	補助款 51,000 元 非屬預算法 62-1 範圍 配合款 15,000 元 各項宣導活動文宣品
	雜支	4,203	1	4,203	補助款 4,203 元 凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之。
	小計			350,000	補助款 315,000 元 配合款 35,000 元
設備及投資			0	補助款 0 元 配合款 0 元	
合計			350,000	補助款 315,000 元 配合款 35,000 元	

■ 申請表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(114 年度)

申請單位：僑光科技大學		計畫名稱：114 年度大專校院健康促進學校計畫		
計畫期限：114 年 1 月 1 日至 114 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：350,000 元，向本部申請補(捐)助金額：315,000 元，自籌款：35,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助：■無□有				
補(捐)助 項目	申請金額 (學校填列 -含自籌款) (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	350,000			<p>1.訂有固定標準給付對象之費用，包含： 講座鐘點費。 補助款： 講座鐘點費：2,000 元*36 節=72,000 元</p> <p>2.其他計畫所需費用，包含：全民健保補充保費、膳費、印刷費、獎品、文宣品、雜支等。 補助款： (1)全民健保補充保費：1,519 元 (2)膳費：100 元*1,020 份=102,000 元 (3)印刷費：27,400 元*1 批=27,400 元 (4)獎品：63,000 元*1 批=63,000 元 (5)文宣品：45,500 元*1 批=45,500 元 (6)雜支：3,581 元*1 批=3,581 元</p> <p>3.業務費項目之自籌款總計 35,000 元。 配合款(自籌款)： (1)獎品：20,000 元*1 批=20,000 元 (2)文宣品：15,000 元*1 批=15,000 元</p>

■申請表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(114 年度)

申請單位：僑光科技大學		計畫名稱：114 年度大專校院健康促進學校計畫	
計畫期限：114 年 1 月 1 日至 114 年 12 月 31 日			
計畫經費總額：350,000 元，向本部申請補(捐)助金額：315,000 元，自籌款：35,000 元			
合計	350,000		
補(捐)助方式： <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/> 部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否 【補(捐)助比率 %】 地方政府經費辦理方式： <input type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input checked="" type="checkbox"/> 非屬地方政府		餘款繳回方式： <input checked="" type="checkbox"/> 繳回 <input type="checkbox"/> 依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理 彈性經費額度： <input checked="" type="checkbox"/> 無彈性經費 <input type="checkbox"/> 計畫金額 2%，計 元(上限為 2 萬 5,000 元)	
備註： 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 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。 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。			

114 年度計畫申請經費明細：

經費項目		計畫經費明細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說明
業務費	講座鐘點費	2,000	36	72,000	補助款 72,000 元 依「講座鐘點費支給表」規定辦理，以外聘講師 2000 元/時編列。 運動班:15 節*2 學期*2,000 元=60,000 元；講座:3 節*2 學期*2,000 元=12,000 元
	全民健康保險補充保費	1,519	1	1,519	補助款 1,519 元 72,000 元*2.11%=1,519 元
	膳費	100	1,020	102,000	補助款 102,000 元 午、晚餐每餐單價須於 100 元範圍內供應。 講座、宣導、競賽、訓練等活動工作人員及學員誤餐費
	印刷費	27,400	1	27,400	補助款 27,400 元 海報、單張、摺頁、宣傳貼紙、成果報告、問卷等
	獎品	83,000	1	83,000	補助款 63,000 元 受獎對象限學生 競賽、宣導、有獎徵答、志工培訓等活動 獎品:含禮券、商品卡、保鮮盒、保溫杯、保溫瓶、運動用品、運動毛巾、運動襪、冷熱敷袋、療癒小物、創意文具...等 配合款 20,000 元 競賽、宣導、有獎徵答等活動獎品:含禮券、商品卡、保鮮盒、保溫杯、保溫瓶、運動用品、運動毛巾、運動襪、冷熱敷袋、療癒小物、創意文具...等
	文宣品	60,500	1	60,500	補助款 45,500 元 非屬預算法 62-1 範圍 配合款 15,000 元 各項宣導活動文宣品
	雜支	3,581	1	3,581	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之。 補助款 3,581 元
	小計			350,000	補助款 315,000 元 配合款 35,000 元
設備及投資			0	補助款 0 元 配合款 0 元	
合計			350,000	補助款 315,000 元 配合款 35,000 元	