

敏惠醫護管理專科學校健康促進學校成果報告

壹、計畫期程：108年1月1日至108年12月31日

貳、工作項目及執行概況

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
愛情首部曲—你我之間	學校並無情感教育課程，而學生正處於青春期的需求無疑是需要的。	1.參與的學生100%能表達對異性身體的尊重。 2.參與的學生100%能表達遭遇性騷擾的處理方式。 3.參與的學生活動滿意度4以上。	1.參與的學生100%能表達對異性身體與情感的尊重。 2.參與的學生100%能表達遭遇性騷擾的處理方式。 3.參與的學生活動滿意度4.52。	1.聘請專業講師辦理性教育與性騷擾防治相關活動，使學生清楚兩性相處的分際。 2.進行性教育問卷調查。	120人	12876
愛情二部曲—愛的酸甜甜	1.學校並無情感教育課程，而學生正處於青春期的需求無疑是需要的。 2.將愛滋	1.參與的學生100%能表達對異性情感的尊重。 2.參與的學生100%能表達兩性相處時自我保護的方式。 3.參與的學生活動滿	1.參與的學生100%能表達對異性情感的尊重。 2.參與的學生100%能表達兩性相處時自我保護的方式。 3.參與的學生活動滿意度4.35。	1.聘請專業講師辦理愛情世界相處之道，親密行為的自我防護，包含愛滋病防治。 2.進行性教育問卷調查。	90人	4076

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
	病防治融入兩性相處的議題。	意度4以上。				
愛情三部曲—愛的青紅燈(含分手藝術)	<ol style="list-style-type: none"> 將分手藝術融入兩性相處議題，避免因情感問題造成身體的傷害。 將性行為、愛滋病防治融入此議題。 學校並無情感教育課程，而學生正處於青春期中，對於這方面的需求無 	<ol style="list-style-type: none"> 參與的學生100%能說出分手的禁忌。 參與的學生100%能表達對異性情感的尊重。 參與的學生100%能表達兩性相處時自我保護的方式。 	<ol style="list-style-type: none"> 參與的學生100%能說出分手的禁忌。 參與的學生100%能表達對異性情感的尊重。 參與的學生100%能表達兩性相處時自我保護的方式。 參與的學生活動滿意度4.1。 	<ol style="list-style-type: none"> 聘請專業講師辦理愛情世界相處時，面臨衝突因應方式，包含分手的藝術。 進行性教育問卷調查。 	120人	4076

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
	疑是需要的。					
健康走一走，喝水最讚	每天喝白開水2000cc比例只有40.50%。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與的學生 100% 能說出每人每日水的需求量。 2. 參與的學生會計算BMI 達 90%。 3. 參與的學生 90% 知道腰臀比正常值。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與的學生 100% 能說出每人每日水的需求量。 2. 參與的學生會計算BMI 達 90%。 3. 參與的學生 90% 知道腰臀比正常值。 4. 參與的學生活動滿意度 4.8。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用放學後辦理全校師生健走活動，參加者活動前先記錄BMI值，進行每週二次健走操場15圈或30分鐘，持續6週。 2. 辦理有獎徵答活動，提升參與學生對於此議題的興趣。 	50人	25500
健康飲食闖關活動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與的學生每天食用5蔬果意願為70.5%。 2. 參與的學生50%不知道每人每日水的需求量。 3. 參與的學生65% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與的學生每天食用5蔬果意願為90%。 2. 參與的學生70%會計算每人每日水的需求量。 3. 參與的學生90%了解彩虹蔬果。 4. 參與的學生活動滿意度4以 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 90%的學生表示活動後願意每天食用5蔬果。 2. 參與活動的學生80%會計算每人每日水的需求量。 3. 參與的學生99%表示提升對於彩虹蔬果的認知。 4. 參與的學生活動滿意度4.84。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過趣味闖關活動，宣導健康飲食、多喝水的健康概念。 2. 由各相關單位指導學生設計過五關活動(內容含喝水的好處、正確計算每日飲水量、吃蔬果的好處、蔬果份數、彩虹蔬果等)。 	200人	19000

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
	不知道彩虹蔬果。	上。	5.98%參與活動的學生願意增加每日飲水量。 6.97%參與活動的學生願意減少飲用含糖飲料。	3. 正確回答者即過關，過關者可以獲得獎品。		
小鮮肉與美魔女	1. 運動333的比例只有20%左右。 2.107學年度新生健康檢查結果體重過重為35%	1. 運動333的比例達40%。 2. 參與的學生平均體重下降2kg。 3. 參與的學生活動滿意度4以上。	1. 運動333的比例達42%。 2. 參與的學生平均體重下降2.3kg。 3. 參與的學生活動滿意度4.33。	1. 邀請韻律有氧老師到校現場教學，每週1次，共進行6週，希望藉此讓學生培養定期運動的習慣。 2. 辦理有獎徵答的活動，提升參與學生的興趣。	50人	15229
戒菸帥到炸logo設計比賽	1.107學年度42位吸菸同學。 2. 參與活動前二、三手菸及電子煙知	1. 參與的學生100%了解校內吸菸最高罰1萬元。 2. 參與的學生100%了解吸菸對身體的危	1. 參與的學生100%了解校內吸菸最高罰1萬元。 2 參與的學生100%了解吸菸對身體的危害。	1. 藉由 logo 設計比賽，能宣導無菸校園的理念。 2. 學生發揮創意設計戒菸 logo，張貼在衛保組前走廊，請師長評	21組	3200

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
	識為70.2%。	害。		分，取前三名給予獎勵。 3.辦理網路人氣票選活動，以達宣導推廣菸害的目的。取前二名給予獎勵。		
射菸英雄傳	1.107 學年度42位吸菸同學。 2.參與活動前二、三手菸及電子煙知識為70.2%。	1.參與的學生100%了解吸菸對身體的危害。 2.參與的學生80%了解吸菸對身體的危害。 3.活動滿意度達4分。	1.參與的學生100%了解吸菸對身體的危害。 2.參與的學生80%了解吸菸對身體的危害。 3.活動滿意度達4.8分。	1.藉由趣味射菸飛靶活動，能引起學生對於菸害防制的重視。 2.師生參加射菸飛靶活動，每人給予3支磁力飛鏢，參加者可獲宣導品。 3.師生參加戒菸轉盤答題活動，回答轉盤上的問題，答對者給予獎勵。	200人	5800
惡姨媽，掰掰!精油篇	1.105 學年度新生體檢問卷顯	1.參與的學生100%了解精油可以減緩經	1.參與的學生100%了解精油可以減緩經痛。	1.邀請芳療師解說精油基本概念、種類、	40人	16915

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
	<p>示有經痛經驗同學為67.5%，106學年度傷病統計分析因經痛至健康中心為1384人次。</p> <p>2.68% 同學不知道用精油可以減緩經痛。</p>	<p>痛。</p> <p>2.參與的學生80%表示活動後會使用精油減緩經痛。</p> <p>3.活動滿意度達4分。</p>	<p>2.參與的學生100%表示活動後會使用精油減緩經痛。</p> <p>3.活動滿意度達4.8分。</p>	<p>各種精油的作用，調製的方法，讓參與活動的學員能清楚了解精油在經痛緩解的運用。</p> <p>2.參加者可獲宣導品與舒緩精油。</p>		
惡姨媽，掰掰! 穴道按摩篇	<p>1.105 學年度新生體檢問卷顯示有經痛經驗同學為67.5%，106學年度傷病統計分析因</p>	<p>1.參與的學生100%了解可以按摩穴道減緩經痛。</p> <p>2.參與的學生90%表示活動後會使用穴道按摩減緩經痛。</p> <p>3.活動滿意</p>	<p>1.參與的學生100%了解可以按摩穴道減緩經痛。</p> <p>2.參與的學生90%表示活動後會使用穴道按摩減緩經痛。</p> <p>3.活動滿意度達4.4分。</p>	<p>邀請奇美醫院中醫部護理師，解說人體經絡、膳食養生、尋找穴道，透過中醫穴道簡易自我按摩，讓參與活動的學員能清楚了解中醫在經痛緩解的運用。</p>	40人	6115

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
	<p>經痛至健康中心為1384人次。</p> <p>2.56% 同學不知道可以透過穴道按摩減緩經痛。</p>	<p>度達4分。</p>				
健康推手	<p>1. 每逢季節交替時節，學生時常因感冒、發燒或受傷至衛保組，多由志工協助處理。</p> <p>2.50% 以上志工學生並不知道精油可以提升免疫</p>	<p>1. 衛保志工協助活動執行率達80%。</p>	<p>2. 衛保志工協助活動執行率達95%。</p>	<p>1. 參加對象：衛保組志工。</p> <p>3. 邀請芳療師解說精油基本概念、種類、各種精油的作用，調製的方法，讓參與活動的學員能清楚了解精油在傳染病的運用。</p> <p>4. 培訓健康促進志工，將健康概念帶入班級。</p> <p>5. 培訓衛保志工給予基礎急</p>	40人	10700

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	經費
	力。			救外傷處置、健康保健知識。 6. 並依活動屬性不同，培訓協助菸害防制、愛滋防治等活動。 7. 參加者可獲宣導品與舒緩精油。		

敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 愛情首部曲—你我之間(林芝宇老師演說)

活動時間 108 年 3 月 29 日 (星期五) 研習地點 A302 教室



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 愛情三部曲—愛的酸甘甜(廖珮如老師演講)

活動時間 108 年 3 月 22 日 (星期五) 研習地點 A302 教室



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 愛情三部曲—愛的青紅燈(黃嘉韻老師演講)

活動時間 108 年 4 月 26 日 (星期五) 研習地點 A302 教室



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 健康走一走，喝水最讚

活動時間 108 年 3 月 25 日~6 月 6 日 研習地點 本校操場



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 健康飲食闖關活動

活動時間 108 年 4 月 29 日 (星期一) 研習地點 生理實驗室



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 小鮮肉與美魔女

活動時間 108 年 3 月 15 日~5 月 6 日 研習地點 藝術中心



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題	戒菸LOGO設計作品集		
活動時間	108 年 4 月 18 日~5 月 10 日	研習地點	A302 教室
			
			
			
			

敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題	戒菸LOGO設計作品集		
活動時間	108 年 4 月 18 日~5 月 10 日	研習地點	A302 教室
			
			
			

敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 射菸英雄傳

活動時間 108 年 6 月 3 日 (星期一) 研習地點 第二校區



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 惡姨媽，掰掰!精油篇

活動時間 108 年 4 月 8 日 (星期一) 研習地點 生理實驗室



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 惡姨媽，掰掰!穴道按摩篇

活動時間 108 年 5 月 6 日 (星期一) 研習地點 生理實驗室



敏惠醫護管理專科學校 107 學年度第二學期 健康促進活動剪影

活動主題 健康推手研習

活動時間 108 年 4 月 22 日 (星期一) 研習地點 生理實驗室

