

111 學年度大專校院健康促進學校執行成果

育英醫護管理專科學校



主題：健康守護列車~集票趣!

申請單位：育英醫護管理專科學校

計畫主持人：卓怡孜 代理校長

計畫聯絡人：身心健康促進組 林好綺行政教師

中華民國 112 年 7 月 31

(一)成果彙整表

推動議題	健康需求評估或健康議題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益師生	所需經費	其他
健康體位	111 學年度本校參與瘦身拳擊有氧舞學生其前測時間為 112 年 3 月 13-17 日，體位異常者(BMI $\geq$ 24)為 60%，體脂率異常者佔 70%。	參與瘦身拳擊有氧舞學生平均 BMI 下降 2%、體脂率下降 2%、體重下降 1 公斤。	111 學年度本校參與瘦身拳擊有氧舞學生後測時間為 112 年 5 月 26-31 日，平均 BMI 下降 0.48%、體脂率下降 0.78%、體重下降 1.25 公斤、腰圍下降 1.12 公分。	舉辦為期兩個月的健康活力舞(112 年 3 月 22 日至 112 年 5 月 25 日)。	(女生 22 人、男生 3 人)共 25 人。	30,100 元	無
性教育(含愛滋防治)	1.學生「性教育(含愛滋防治講座)」，對於愛滋患者能予以同理尊重。 2.新生「性教育(含愛滋防治講座)」。 3.教職員工「性教育(含愛滋防治)講座」。	1.參加講座人數達 50 人以上，活動滿意度達 80% 以上。	1.學生「性教育(含愛滋防治講座)」參與人數達 45 人；活動滿意度達 94%；對於愛滋病有進一步的瞭解為 96%；對於愛滋病患能予以尊重為 96%。 2.新生「性教育(含愛滋防治講座)」參與人數達 52 人；活動滿意度達 90%；對於	1.學生「性教育(含愛滋防治)講座」一場。 2.新生「性教育(含愛滋防治講座)」一場。 3.教職員工「性教育(含愛滋防治)講座」一場。	(男生 19 人、女生 133 人)共 152 人。	4,800 元	無

推動議題	健康需求評估或健康議題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益師生	所需經費	其他
			愛滋病有進一步的瞭解為 93%；對於愛滋病患能予以尊重為 93%。 3. 教職員工「性教育(含愛滋防治講座)」參與人數達 55 人；活動滿意度達 94%。				
菸害防制與反毒	111 學年度 本校吸電子煙人數 8 人；校外吸菸 10 人；校內吸菸 3 人；這些人本身皆有吸菸習慣。	菸害防制暨反毒講座滿意度達 80% 以上。	活動滿意度達 90%；對於菸害的防制與戒菸有進一步的了解達 90%；對於毒品有近一步認知達 90%。	舉辦菸害防制暨反毒講座一場。	(男生 4 人、女生 47 人) 共 51 人。	3,600 元	無
		「菸毒防制闖關」活動滿意度達 80% 以上。	活動滿意度達 89%；對於菸害的防制與戒菸有進一步的了解達 89%；對於毒品與拒絕毒品有進一步的了解達 89%。	舉辦菸害防制暨反毒闖關活動一場。	(男生 1 人、女生 29 人) 共 30 人。	1,600 元	無
	菸毒防制大富翁設計競賽	參加菸毒防制大富翁設計競賽件數達 10 件。	參加菸毒防制大富翁設計競賽件數達 9 件；活動滿意	舉辦菸毒防制大富翁設計競賽一場。	(護理科 8 件、老服科 0 件、妝管科 1 件) 共 9	4,000 元	無

推動議題	健康需求評估或健康議題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益師生	所需經費	其他
			度達 88%。		件。		
傳染病防治	傳染病防疫標語競賽	1.藉由傳染病防疫標語競賽讓學生了解傳染病防疫相關知識知識。 2.參加人數達 1000 人。	1.競賽平均成績達 80.3 分。 2.活動滿意度達 100%。	傳染病防疫標語競賽一場。	(男生 198 人、女生 1617 人) 共 1815 人。	2,5690 元	無
健康飲食	健康纖食實作~簡單做・速多纖	1.參加人數達 30 人。 2.健康纖食實作活動滿意度達 80%以上。	1.參加人數達 31 人。 2.活動滿意度達 96%。	舉辦健康纖食實作一場。	(男生 3 人、女生 28 人) 共 31 人。	14,400 元	無
	「健康飲食講座~維持纖體聰明吃」講座	1.參加人數達 30 人。 2.活動滿意度達 80%以上。	1.參加人數達 44 人。 2.活動滿意度達 96%。	舉辦「健康飲食講座~維持纖體聰明吃」講座一場。	(男生 3 人、女生 41 人) 共 44 人。	1,600 元	無
	健康飲食撲克牌競賽	參加健康飲食標語競賽件數達 10 件。	參加競賽班級數達 12 件；活動滿意度達 92%。	舉辦健康飲食撲克牌競賽一場。	(護理科 10 件、老服科 1 件、妝管科 1 件)共 12 件。	4,300 元	無
	喝白開水打卡活動	參加人次達 50 人次。	參加喝白開水打卡活動達 51 人次；活動滿意度達 92%。	藉由打卡活動抽好禮，自備水瓶裝白開水掃 QR code 可獲摸彩卷一張，即有機會得到精美小禮	(男生 2 人、女生 49 人) 共 51 人。	1,000 元	無

推動議題	健康需求評估或健康議題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益師生	所需經費	其他
				物，以鼓勵學生多喝水有益健康。			
	健康無糖茶飲週	參加人次達 60 人次。	參加健康無糖茶飲達 119 人次；活動滿意度達 100%。	藉由無糖茶飲抽好禮，自備水瓶裝無糖茶飲掃 QR code 可獲摸彩卷一張，即有機會得到精美小禮物，以宣導學生無糖飲料有益健康，減輕身體負擔。	(男生 6 人、女生 113 人) 共 119 人。	1,500 元	無
其他	空污自我防護講座	參與「空污自我防護」講座滿意度達 80% 以上、了解空污自我防護認知達 80% 以上。	活動滿意度達 86%；了解空污自我防護認知達 82% 以上。	藉由日常生活環境與空氣污染嚴重世代，經由講座讓學生了解既然免不了，如何自我防護的重要性，避免損及身體健康。	(男生 3 人、女生 44 人) 共 47 人。	1,600 元	無
	音樂饗宴紓壓~敘述人生的故事	活動滿意度達 80% 以上。	參與人數 20 人，藉由音樂療癒教職員工緊繃的生活，述說自己內心想法，舒緩壓力；滿意度達 93%。	舉辦「音樂饗宴紓壓~敘述人生的故事」一場。	(男生 0 人、女生 20 人) 共 20 人。	4,800 元	無
	DIY 手作環保盤	活動滿意度達 80% 以上。	參與人數 20 人，藉由親手作喜愛的盤子，達到紓壓	舉辦「DIY 手作環保盤」一場。	(男生 4 人、女生 16 人) 共 20 人。	10,800 元。	無

推動議題	健康需求評估或健康議題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益師生	所需經費	其他
			放鬆的感受；滿意度達 100%。				
	愛自己身心療癒~瑜珈	活動滿意度達 80%以上、對身心舒壓達 80%以上。	參與人數 10 人，藉由伸展筋骨、調節呼吸，達到放鬆紓壓的感受，滿意度達 100%；對身心舒壓達 100%。	舉辦「愛自己身心療癒~瑜珈」一場。			
	教職員工基本救命術訓練	活動滿意度達 80%以上；了解急救流程達 80%以上。	參與人數 53 人；活動滿意度達 98%；通過簡易急救流程考核達 100%。	教職員工基本救命術訓練一場。	(男生 10 人、女生 43 人) 共 53 人。	4,800 元	無