

# 111 及 112 年度大專校院健康促進學校計畫

(含 110 年度執行成果)

## 臺北市立大學



臺北市立大學  
UNIVERSITY OF TAIPEI



中華民國 111 年 1 月

## 目 錄

一、 學校基本資料.....	1
二、 計畫依據.....	2
三、 111 及 112 年度計畫 .....	2
表一、111 年度教育部補助計畫項目經費.....	29
表二、112 年度教育部補助計畫項目經費.....	33
四、 110 年度執行成果 .....	35
附件及附錄	
一、110 年度大專校院健康促進學校必選議題檢核表.....	44
二、110 年度經費使用概況.....	50
三、110 年度成果附件.....	51

## 一、學校基本資料

(一) 本校日間部教職員工數：562 人。

(二) 本校日間部學生數：6640 人。

(三) 本校推動健康促進相關處室及其人員

職別	職稱	代理校長	學術 副校長	行政 副校長	主任秘書	
	姓名	邱英浩	鄭玉卿	黃文成	王宏宗	
一級主管	職稱	學務長	教務長	總務長	會計室 主任	人事室 主任
	姓名	劉述懿	羅義興	林國瑞	張英慧	姚佩芬
二級主管	職稱	健康促進中心 主任	分區學務 組組長	課外組 組長	學輔中心 主任	生輔組 組長
	姓名	韓大衛	陳建利	張智鈞	黃凱嫻	盛文
二級主管	職稱	事務組 組長	營繕組 組長	資產經營管 理組組長	分區總務 組組長	
	姓名	陳莖斐	廖淑英	徐一仁	方榮森	
健康促進中心	職稱	護理師	護理師	營養師		
	姓名	葉素芳	鄭書鎔	陳子玲		
分區 學務組	職稱	護理師	辦事員			
	姓名	賴秋君	陳麒鈺			
學生組織	職稱	學生會 會長	春暉社	天母—向日 葵志工團	博愛—楓帆 志工	
	姓名	陳宗諺	周宸倩	林虹汶	彭詩婷	

(四) 110 年度編列學校衛生保健經費新臺幣(金額下同)2,483,998 元整，

而其中有涵蓋本校學生平安保險費 1/3 補助款項 1,806,545 元整。

(五) 本校相關學生社團可協助配合推動健康促進活動。

1. 社團名稱：楓帆志工、向日葵志工團及春暉社等。
2. 參與學生數：70 人。

#### (六) 本校有關學校衛生其他特色

1. 本校善用體育專長之師資及專業運動場地，進行師生之體適能訓練活動。
2. 每週餐飲自主管理及健康促進中心每月送達餐飲檢體至臺北市政府衛生局檢驗室抽驗，保障師生食的安全。
3. 每年寒暑假於開學前進行燈光照明檢查且於各該學期期間定期抽檢及維護。
4. 本校有中醫及復健科醫師駐校提供師生免費診療服務。

#### (七) 本次辦理議題

1. 健康體位。
2. 健康飲食。
3. 菸害防制。
4. 性教育（含愛滋病防治）。

## 二、計畫依據：

依據教育 110 年 08 月 26 日臺教綜(五)字第 1100109917 號函辦理並提請學校衛生委員會後續追認決議通過。

## 三、111-112 年度計畫

### (一) 學校背景說明

1. 本校基於人文藝術、科學教育、運動休閒的專業，為一所「都會特色創新大學，更以「教學卓越、研究精進、國際化、產學合作、社區服務」為五大發展主軸，積極推動校務發展新方向，並積極營造充滿關懷、溫馨、和諧，具有科學人文風格及嶄新希望之友善校園。
2. 隨著社會環境急劇變化，大學生往往仗著年輕有本錢，經常從事耗損健康行為，如熬夜、飲食不均衡、低頭手機族、久坐不動等，健康是一切學習的基礎，如何讓學生擁有健康的未來，是學校在推動健康促進活動一直以來的最大挑戰。本校學生素質優良，許多學生畢業後會進入校園成為教育人員，肩負著教育未來主人翁重責大任，透過學生未來走入校園，將健康教育往下紮根，更能延續健康促進學校宗旨。
3. 本校持續多年執行健康促進學校計畫，將於既有基礎上持續推動健康促進學校計畫，為學生扮演健康守門人的角色，並以「肌力樂活\*健康食

在「清新校園」愛與尊重」為 111、112 年度計畫主軸，讓健康促進學校良好氛圍充盈於校園當中。

## （二）學生健康現況分析

1. 目前大學學生健康問題呈現多樣化、年輕化及普遍化，輔以若干新興健康議題同時不間斷地威脅學生健康狀況；是此分析研判本校學生健康現況及需求，自當參酌本校各該學年度新生入學健康檢查資料進行統計分析，輔以各式活動回饋問卷調查，俾以確立本計畫之各項健康促進議題規畫方向。
2. 本校目前有博愛及天母等 2 個校區，博愛校區計有教育學院、理學院及人文藝術學院；天母校區則有體育學院及市政管理學院，且天母校區多係體育專長學生，為考慮本校前開 2 個校區學生身體狀況屬性；是此本計畫分別針對 2 個校區學生之健檢報告統計結果進行現況分析，以期設計出符合 2 校區學生需求之健康促進活動。

## （三）博愛校區新生健康檢查報告

1. 蓋身體健康檢查係屬疾病預防工作，透過身體健康檢查自可針對各個學生各該異常項目分別進行追蹤評估。博愛校區 109 學年度大學部接受健康檢查學生人數 714 人，男生參加人數為 239 人；女生參加人數為 475 人。博愛校區學生健康檢查當中，以視力檢查不良占最大比例，但因大學生，其視力大多已呈現固定維持狀態，改善空間有限，故暫不提出討論。由近四個學年度觀察，博愛校區新生健檢異常項目，則以體重過重、血脂肪異常及體重過輕位居前 3 順位（詳如表一）。

表一、博愛校區 106 學年度至 109 學年度健康檢查結果  
(排除視力及牙齒不良外最高異常比率項目)

排序	106 學年度	107 學年度	108 學年度	109 學年度
1	體重過重 (30.4%)	血脂肪檢查 (23.4%)	體重過重 (20%)	血脂肪檢查 (22.89%)
2	血脂肪檢查 (21.0%)	體重過重 (22%)	血脂肪檢查 (19.06%)	體重過重 (22.68%)
3	體重過輕 (18.3%)	體重過輕 (17%)	體重過輕 (19%)	體重過輕 (21%)

2. 健康體位：博愛校區 106 學年度至 109 學年度學生 BMI 比率變化觀察，入學新生 BMI 異常比率持續偏高，介於 39~48%之間，代表有 4 成新生 BMI 值未於正常範圍當中（詳如表二）；因此得知健康體位議題，殊值本校賡續關注及重視。

表二：博愛校區 106 學年度至 109 學年度新生 BMI 比率變化

	106 學年度		107 學年度		108 學年度		109 學年度	
	人數	比率	人數	比率	人數	比率	人數	比率
過輕：18.5 以下	130	18.3%	129	17%	134	19%	146	20%
正常： 18.5~23.9	364	51.3%	456	61%	418	61%	416	59%
過重： 24.0~26.9	158	21.6%	79	11%	70	10%	89	12%
肥胖：27.0 以上	62	8.84%	81	11%	67	10%	61	9%
BMI 異常比率		48.78%		39%		39%		41%

3. 蓋青少年時期養成各種習慣容易延續至成年期，大學生活儘早開始健康生活型態培養，自可達到成效愈好，復自表一及表二而分別得悉學生 106 學年度過重及肥胖比率達 30%，到 109 學年度過重及肥胖比率有下降至 21%；106 學年度在體重過輕部分，則占 17%，此則與全國大專校院族群 17.1%者相當，而 109 學年度體重過輕比率 20%，有略為上升情形。爾後在體檢異常追蹤，除加強個案管理，同時鼓勵有需求之學生預約前來進行營養諮詢，由本校營養師設計體重管理方案且增強自我管理技能，至於體重過輕學生容易出現營養欠缺、月經失調、貧血及注意力減退等問題部分，亦應透過健康促進活動加強宣導而深入瞭解渠等根本原因（例如：意識形態或媒體影響），俾以進一步地改善學生健康狀況。
4. 生活型態調查分析：學生生活習慣不良，雖非全部疾病必然成因，畢竟疾病形成即與先天後天因素多所關聯，在先天因素難以掌控之下，預防疾病自當由較可掌控之後天預防著手，此即生活習慣值得吾等重視之原因。依衛生福利部各該年度披露我國國人十大死因當中，除意外事故傷亡外，其他均與飲食習慣不良、缺乏運動或睡眠不足等有關；而菸酒檳榔更是其中致病之元兇。目前本校經由學生身體檢查而初步瞭解掌握學生全般身體狀況，復自學生生活型態調查出不良生活習慣族群（詳如表三），進而設計相關系列活動鼓勵邀請前開隱含不良生活習慣族群實際參與，以期有效提昇學生健康狀態。

表三：博愛校區 106 學年度至 109 學年度新生體檢生活型態調查

生活型態名稱	填報項目	106 學年度	107 學年度	108 學年度	109 學年度
	填答人數	714 人	745 人	689 人	712 人
1. 睡眠時間	每日睡足 7 小時	48.8%	56.1%	57.2%	58.8%
	不足 7 小時	47.8%	37.8%	38.5%	37.1%
	時常失眠	2.0%	1.6%	2.6%	2.2%
	未填答	1.4%	4.5%	1.7%	1.9%
2. 早餐習慣	每天吃	50.6%	52.30%	49.2%	48%

	偶爾	32.6%	34.80%	37.2%	41.6%
	不吃	7.4%	7.10%	11.6%	10.4%
3. 每週至少運動 3 次，每次至少 30 分	有	45.3%	60.50%	37.1%	50.7%
	沒有	47.4%	33.90%	60.7%	46.5%
	無填答	7.3%	6%	2.2%	2.8%
4. 吸菸習慣	不吸菸	90.5%	97.20%	98.5%	95%
	吸菸	5.0%	2.80%	1.1%	4.4%
5. 喝酒習慣	不喝酒	87.4%	94.20%	92.8%	91%
	偶爾喝	1.0%	1.10%	7.1%	8.7%
	時常喝酒	7.2%	4.70%	0.1%	0.3%
6. 嚼食檳榔	不嚼食檳榔	94.6%	99.30%	99.2%	98.1%
	嚼食檳榔	0.6%	0.70%	0.1%	0.6%
	未填答	5.0%	-	0.7%	1.2%
7. 有無經痛現象【女生】	有	13.0%	13.5%	15%	13.5%
	沒有	22.7%	22.00%	19%	22.6%
	偶爾	60.2%	59.60%	65%	60.3%
8. 整體而言，你覺得自己的身體健康狀況與同年齡的人比較是	非常好	16.0%	16.20%	16.3%	17%
	稍微好	40.0%	39.50%	64.7%	47.8%
	沒有差別	22.2%	22.60%	15.9%	25.5%
	稍微差	15.6%	15.90%	0.8%	8.2%
	非常差	0.9%	1.70%	1.2%	1.5%

(1) 良好睡眠及早餐習慣：依據研究顯示，早餐未有進食極易導致低密度脂蛋白 (low-density lipoprotein, 即 LDL) 之於血管內壁 (inner wall of blood vessel) 上沉澱，造成動脈硬化，其比正常吃早餐者易罹患心血管等疾病機率高出甚多，其次睡眠係自發平衡精神及生理狀態之生理調和現象，亦係人體最有效休息模式，更係理想「減

壓器」；睡眠不足者常表現為煩躁不安、激動易怒、記憶力減退、血壓偏高…等情況。由表三觀察知悉學生每天進食早餐習慣有逐年下降趨勢（50.6%→48%），每日睡足 7 小時之比率則有逐年提昇情形（48.8%→58.8%）；充足之睡眠及進食早餐與否，同時間接影響學生學習成效，尤係容易誘發慢性病潛在危險因子，殊值注意及關切。

- (2) 運動習慣統計：運動好處多多，不僅有助於強化心肺功能及肌力、促進血液循環、增加新陳代謝及提高免疫力等，亦能預防骨質疏鬆，然自本校博愛校區大一新生各學年度生活型態紀錄可發現，沒有規律運動習慣學生比率高達 46.5~60.7%，因此持續推動相關活動使學生養成規律運動習慣，並帶動校園運動風氣實為重要。
- (3) 按財團法人台灣紅絲帶基金會 105 年 08 月 09 日披露我國民眾 12 個最愛提問愛滋問題，其中幾與「保險套使用」議題有關，且本校往昔各該年度辦理「保險套觀光工廠」參觀活動，皆深受學生好評；是此本校針對性教育（含愛滋病防治）議題，尤當自「保險套如何正確使用」議題積極發軔切入。

#### **（四）天母校區新生健康檢查報告**

##### **1. 健康體位**

本校區於 108 學年度開始取消非術科專長舊生參加學生健康檢查，因此 108、109 學年度體檢資料之總人數相校於 106、107 學年度減少許多，導致 BMI 異常比率相較於 106、107 學年度高出 2~6%，合先說明（詳見表四）。況且體育學院的學生因各類運動專長訓練，體重、體型、肌肉量容易較一般大學生發達，單就 BMI 數值無法正確反映該體位健康與否，應搭配體脂肪量測，較能真實呈現異常體位情形。儘管如此，建立運動營養及正確飲食觀念依然有其必要性，倘若日後停止高強度運動訓練，方能繼續維持健康之體位。

表四： 106-109 學年度天母校區學生 BMI 比率變化

	106 學年度		107 學年度		108 學年度		109 學年度	
	人數	比率	人數	比率	人數	比率	人數	比率
過輕：18.5 以下	128	7%	151	8.60%	117	7.34%	103	7.95%
正常：18.5 ~23.9	1232	67.80%	1171	66.76%	1028	64.50%	795	61.35%
過重 24.0 ~26.9	287	15.80%	247	14.08%	251	15.75%	242	18.96%
肥胖：27.0 以上	170	9.40%	156	8.89%	185	11.60%	156	12.04%
BMI 異常比率		<b>32.20%</b>		<b>31.57%</b>		<b>34.69%</b>		<b>38.95%</b>

## 2. 代謝症候群檢查

衛生福利部國民健康署於民國 96 年公告我國 20 歲以上成人代謝症候群臨床診斷準則，五項指標包含腰圍過粗、血壓上升、高密度脂蛋白膽固醇過低、三酸甘油酯上升、空腹血糖值上升。符合三項指標以上即可判定為代謝症候群，雖非高血壓、心臟病、糖尿病等疾病之診斷依據，可視為多重慢性疾病之罹病前兆。因此本校區自 103 學年度新增三酸甘油酯檢驗。統計得知 106 至 109 學年度，健檢結果異常第一名皆為血脂肪檢查之中的總膽固醇過高，109 學年度共有 381 位學生總膽固醇過高，其中有 28 位合併三酸甘油酯過高、12 位合併空腹血糖過高、108 位腰圍過粗、72 位收縮壓超過 140mmHg。綜合上述檢查結果，達代謝症候群診斷指標的學生有 18 位，占總受檢人數 1.04%。然而總膽固醇過高的比率將近 23.07%，亦不容小覷。縱使運動員的體位不宜比照一般大學生之常模，亦應努力維持血脂肪相關指標於正常範圍。爰此，有必要針對運動營養議題進行健康飲食之衛教宣導。

表五、106-109 學年度天母校區健檢結果異常前三名(排除視力及牙齒不良)

排 序	106 學年度	107 學年度	108 學年度	109 學年度
1	血脂肪檢查 (膽固醇) (22.41%)	血脂肪檢查 (膽固醇) (22.74%)	血脂肪檢查 (膽固醇) (29.53%)	血脂肪檢查 (膽固醇) (29.53%)
2	胸部 X 光檢查 (脊柱側彎) (17.49%)	腎功能檢查 (尿酸) (18.75%)	腎功能檢查 (尿酸) (14.3%)	腎功能檢查 (尿酸) (16.41%)
3	血液常規檢查 (白血球) (15.27%)	血液常規檢查 (14.13%)	肝功能檢查 (12.73%)	肝功能檢查 (15.44%)

註：括號裡註記項目為該類檢查之中異常人數最多者。

### 3. 生活型態調查分析

分析近年來天母校區學生生活型態調查結果(詳如表六),近兩年有超過五成學生自覺整體而言身體健康狀況較同齡者好。由於本校區多數為體育專長生,將近八成學生維持有良好運動習慣;在睡眠習慣方面,不足7小時的人數比例較往年提高5.05%;具有吸菸習慣的學生人數比例達3.78%,雖因受檢人數減少,但比照往年比率有略微減少跡象;而每天都不吃早餐的人數比例仍有9.57%,未見下降趨勢。

表六、106-109 年度天母校區學生健檢生活型態調查

生活型態名稱	填報項目	106 學年度	107 學年度	108 學年度	109 學年度
	填答人數	1727 人	1651 人	1594 人	1296 人
1. 睡眠習慣	每日睡足 7 小時	1010(58.48%)	934(56.57%)	923(47.24%)	840(64.82%)
	不足 7 小時	636(36.83%)	675(40.88%)	620(38.9%)	435(33.75%)
	時常失眠	38(2.20%)	24(1.45%)	39(2.45%)	19(1.47%)
	未填答	42(2.43%)	18(1.09%)	12(0.76%)	2(0.16%)
2. 早餐習慣	每天吃	762(44.12%)	801(48.51%)	796(40.74%)	655(50.54%)
	有時吃	765(44.30%)	682(41.3%)	645(33.01%)	503(38.82)
	都不吃	145(8.40%)	138(8.35%)	134(6.86%)	124(9.57%)
	未填答	55(3.18%)	30(1.81%)	19(0.98%)	14(10.8%)
3. 每週至少運動 3 次, 每次至少 30 分	有	1299(75.22%)	1291(78.19%)	1240(63.46%)	1052(81.18%)
	沒有	347(20.99%)	297(17.98%)	294(18.45%)	196(15.13%)
	未填答	81(4.69%)	63(3.81%)	60(3.07%)	48(3.71%)
4. 吸菸習慣	不吸菸	1428(82.69%)	1418(85.88)	1391(71.19%)	1151(88.82%)
	時常吸菸	87(5.04%)	106(6.42%)	91(4.66%)	76(5.87%)
	每天吸菸	154(8.92%)	93(5.63%)	82(4.2%)	49(3.78%)
	已戒除	30(1.74%)	21(1.27%)	20(1.03%)	12(0.93%)
	未填答	28(1.62%)	13(0.07%)	10(0.63%)	7(0.54%)
5. 喝酒習慣	不喝酒	1375(79.62%)	1288(78.01%)	1260(79.05%)	989(76.32%)
	時常喝	283(16.39%)	313(18.95%)	304((19.08%)	287(22.15%)
	每天喝	9(0.52%)	17(1.02%)	8(0.51%)	4(0.31%)
	已戒除	18(1.04%)	11(0.66%)	11(0.69%)	10(0.78%)
	未填答	41(2.37%)	22(1.33%)	11(0.69%)	6(0.47%)
6. 嚼食檳榔	不嚼食	1657(95.95%)	1611(97.57%)	1562(98%)	1280(98.77)
	時常嚼食	28(1.62%)	22(1.33%)	19(1.2%)	11(0.85%)
	已戒除	4(0.23%)	6(0.36%)	6(0.38%)	2(0.16%)
	未填答	37(2.14%)	11(0.66%)	7(0.44%)	3(0.24%)

7. 有無經痛現象 (女生)	沒有	206(28.29%)	202(12.23%)	174(10.92%)	124(9.57%)
	輕微	418(57.41%)	399(24.16%)	426(23.73%)	300(23.15%)
	嚴重	-	-	83(5.21%)	77(5.95%)
	未填答	18(2.47%)	14(0.84%)	9(0.57%)	10(0.78%)
8. 你覺得自己的身體健康狀況與同年齡的人比較是	極好	437(25.3%)	423(25.62%)	47(2.95%)	366(28.24%)
	普通	753(43.6%)	686(41.55%)	19(1.20%)	148(11.42%)
	好	296(17.14%)	318(19.26%)	29(1.82%)	225(17.37%)
	不好	9(0.52%)	13(0.78%)	15(0.95)	12(0.93%)
	未填答	58(3.36%)	20(1.21%)	0	5(0.39)

### (五) 教職員工健康態度及活動需求

1. 依據各年度教職員工健康促進活動滿意度調查表統計出：

(1) 最希望健促中心能持續辦理健康促進相關活動前3名分別為有氧運動、健走及瑜珈。

(2) 最想要改善之生活行為：「養成規律運動習慣」、「體重控制」及「增加蔬菜水果攝取量」。

2. 另針對本校健康促進中心辦理之健促活動，最感興趣之主題分別為：體重控制、中醫養生、食品安全及慢性病控制。

3. 另依據109年本校61位教職員工測得In body(身體質量檢測)數據分析發現，本校教職員工普遍有基礎代謝率過低、體脂肪過高、BMI>24者占77%、肌肉量不足等問題，若干文獻顯示臺灣「肌少症」(sarcopenia)人口越來越多！有不少研究調查結果證實肌肉量多寡，實係影響老人死亡風險高低之關鍵，而保持身體具有足夠肌肉量係為維持日常體能活動要素之一，肌肉量不足，將造成人體營養失衡或活動力下降，可能加速老化之進展；是此賡續維持足夠肌肉量，對於減緩老化自係有所幫助。攝取優質蛋白質，改變「久坐少動」生活型態，多多從事肌力訓練及伸展運動，養成每天規律運動30分鐘習慣，避免「肌少症」過早發生。

## (六) 強弱危機分析 (SWOT 分析)

1. 本校推動健康促進計畫 SWOT 因素分析，詳如表七。

表七：推動健康促進計畫 SWOT 因素分析表

臺北市立大學健康促進計畫 SWOT 因素分析表				
項目研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
學校衛生政策	<p>1. 本校設有衛生委員會及餐飲衛生管理委員會等組織，每學年定期開會，制定校園衛生政策，提供建議，並與學生代表良好溝通。</p> <p>2. 與校內餐飲業者訂定契約，規範餐飲業者須遵守相關餐飲衛生規範並配合學校健康政策，有利健康促進計畫推行。</p>	<p>各該委員皆身兼數職，投入時間有限，或恐忽略健康政策重要性。</p>	<p>藉由提報申請教育部健康促進計畫補助情形與獲獎紀錄，提升衛生委員參與感及重視健康議題。</p>	<p>若計畫經費申請不通過或刪減過多，將增加辦理活動之困難度。</p>
健康教學與活動	<p>1. 本校通識教育中心開設有運動、健康體位、體適能、營養、健康照護等相關課程合計10門：</p> <p>(1) 旅遊醫學與健康。</p> <p>(2) 常見疾病預防與治療。</p> <p>(3) 運動及營養。</p> <p>(4) 體適能及健康護</p>	<p>1. 健促宣導活動，活動採小而美方式進行，常可吸引原本就關注健康議題主動參與者，但無辦理大型場次，所達到成效及參與人數有限。</p> <p>2. 課程上教學偏重理論，實作機會</p>	<p>1. 與其他處室合作共同辦理活動，如：聰明老化創新中心、學輔中心、課外活動組..等。</p> <p>2. 從體檢資料庫篩選體檢異常個案，並透過</p>	<p>1. 向教育部申請健康促進學校計畫經費，強制規定需有10%以上配合款。</p> <p>2. 當臺北市議會刪減預算會壓縮活動經費。</p>

臺北市立大學健康促進計畫 SWOT 因素分析表

項目研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
	<p>照。</p> <p>(5) 飲食及保健。</p> <p>(6) 樂活健康學。</p> <p>(7) 肥胖專論。</p> <p>(8) 食品安全。</p> <p>(9) 飲食好健康。</p> <p>(10) 中醫及現代生活。</p> <p>2. 鼓勵學生選擇自己喜歡的健康體能活動或興趣選項課程。</p> <p>3. 新生始業式及開學辦理「新生第一哩路活動」時，可與相關社團共同辦理活動，推展健促議題，進而養成學生運動習慣。</p>	<p>少。</p> <p>3. 學生結構改變，打工支應生活費的風潮盛，造成參與健促活動的學生人數減少。</p> <p>4. 學生休閒活動傾向於靜態、上網打電動等E化休閒，從事耗體力的登山或健走慢跑等體適能活動人數銳減。</p> <p>5. 教師兼職行政工作或研究事務繁忙，降低體能活動參與度及意願。</p>	<p>email廣邀族群，也透過宿舍公告、海報文宣張貼之多重管道增加能見度，吸引師生參與。</p>	
學校物質環境	<p><b>博愛校區</b></p> <p>1. 本校區位於博愛特區當中，文教資源豐富，交通建設方便，治安良好。</p> <p>2. 學校地狹人稠，校園擁有小型景觀設施及運動場地，如：運動</p>	<p><b>博愛校區</b></p> <p>1. 腹地狹小，相較之下活動人口稍多，且綠地也顯得不足。</p> <p>2. 因鄰近多為政府機關，社區居民少，相對與社區</p>	<p><b>博愛校區</b></p> <p>1. 鄰近中山公園、二二八公園、植物園、中正區運動中心及中正紀念堂等場地，可提供運動。</p>	<p><b>博愛校區</b></p> <p>若遇博愛特區週邊交通管制，校園進出將受影響，連帶週邊可運用場地將限縮。</p>

臺北市立大學健康促進計畫 SWOT 因素分析表

項目研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
	<p>場、網球場、游泳池與室內重訓中心等運動設施，方便培養運動習慣。有助於休閒活動及規律運動的養成。</p> <p>3. 學校有體育相關系所，體育器材設備充足，且聘有專人管理。</p> <p>4. 辦理健身活動，可提升同學對學校認同感、培養健康生活型態及增加運動機會。</p>	<p>居民互動機會少。</p> <p>3. 戶外運動場地較少，各項運動及競賽，需錯開使用時間。</p>	<p>2. 位於臺北市區，交通方便，就醫可近性高，尋求健康諮詢容易。</p> <p>3. 師生使用體育設施時皆有使用費用減免或優惠，鼓勵師生參與。</p>	
學校物質環境	<p><b>天母校區</b></p> <p>本校區內設置各式專長運動項目所需場地及設備，各系所開設之體育課程多樣化供學生選習，足以讓校區內非體育專長學生亦能有培養每週運動 333 習慣及環境。</p>	<p><b>天母校區</b></p> <p>1. 校區目前未能設置學生餐廳及超商，對於學生在校飲食及生活便利性較顯不足。</p> <p>2. 校區地處天母地區，周邊飲食消費水準高，對餐餐外食的大學生族群，則係相當高比例之生活支</p>	<p><b>天母校區</b></p> <p>校區路口設有公車站牌，前往石牌、芝山、士林等生活消費較物美價廉的地區交通便利，公車路線眾多，對無代步工具的學生而言，能輕易擴大生活圈。</p>	<p><b>天母校區</b></p> <p>校區屬無圍牆校園，且校內學生使用依賴度高的田徑場實隸屬於市政府體育局，非本校管轄，開放給民眾使用，於上課時段易壓縮專長生的訓練空間，造成訓練中</p>

臺北市立大學健康促進計畫 SWOT 因素分析表

項目研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
		出。		斷的困擾。
學校社會心理環境	<p>1. 學校歷史悠久，校區因校地狹小，故教職員工彼此熟悉，人情味濃厚。</p> <p>2. 學輔中心積極辦理提昇自我認識、生涯規劃準備、追蹤特殊個案適應狀況、協助壓力調適等相關輔導服務。</p> <p>3. 與學生會、學輔中心共同辦理身心靈健康促進活動，提供教職員工生彼此相聚機會，可增進情感交流。</p>	<p>1. 各系所內師生互動由於有系學會運作彼此交流多，跨系所交流則須仰賴學生會積極運作加強交流。</p> <p>2. 人力編制不足，近幾年高關懷個案日益增多，相對壓縮辦理輔導知能及情緒管理效能等團體場次。</p> <p>3. 若活動反應不熱烈，則僅影響少數人，難以形成校內溫馨關懷風氣。</p>	<p>1. 心理議題日漸受到重視，校外有相關促進心理健康計畫補助經費可供申請。</p> <p>2. 可向教育部及其他基金會申請補助，充實資源教室人力，讓需要關懷之個案需求得到滿足。</p> <p>3. 兩校區成立服務性社團-向日葵及楓帆志工增加服務。</p>	<p>向外申請之補助若不通過或遇刪減，將影響活動執行成效。</p>
社區關係	<p>1. 藉由學生社團及選修相關課程，讓同學到社區辦理健康促進活動、支持當地各項活動，可建立良好社區互動關係。</p>	<p>1. 因本校的員額限制，人力缺乏，在支援社區相關活動備感吃力。</p> <p>2. 博愛校區鄰近政府機關，如憲兵、</p>	<p>1. 博愛校區可與中正區健康服務中心及北市聯醫和平院區合作、天母校區與士林區健康</p>	<p>社區推廣之健康議題不見得切合本校師生需求。</p>

臺北市立大學健康促進計畫 SWOT 因素分析表

項目研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
	<p>2. 開放式校園成為附近相關政府單位、機關及附近居民運動及休閒場所。</p>	<p>法務部員工常在下班後到本校操場運動，此時運動場地顯擁擠，且管理不易衍生校園安全問題。</p>	<p>服務中心及北市聯醫陽明院區，合作辦理健康講座及檢查，促進學校教職工生的健康。</p> <p>2. 結合社區醫療資源，並採合作模式推展相關健康促進活動，除了增進單位間合作默契外，更達到預防勝於治療目的。</p>	
<p>健康服務</p>	<p>1. 學期中提供醫師健康服務門診時間：博愛校區每週二次中醫；天母校區每週二次復健科門診。護理師及營養師隨時提供健康諮詢服務。</p> <p>2. 學校重視教職員工生的健康，隨時提供血壓、身高體重計、體脂肪檢測；提供各式衛教單張與健康諮詢</p>	<p>1. 著重疾病診治，對於預防保健、學校衛生領域支援有限。</p> <p>2. 學校預算刪減，目前中醫與復健看診服務費用為 352,500 元。</p>	<p>1. 維持中醫與復健科門診照護師生，另牙齒保健治療部分則採特約門診轉介服務，亦可達到基本健康照護需求。</p> <p>2. 利用本校培育師資生特色，招募有意願進行衛生教育主題</p>	<p>1. 因本校大型集會場次少，與校外宣導資源合作難度較高。</p> <p>2. 因鄰近國小有其既定活動安排，造成校外宣導難度增加。</p>

臺北市立大學健康促進計畫 SWOT 因素分析表				
項目 研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
	服務。 3. 本校聘有職業醫學科醫師提供教職員工臨場健康服務。		宣導之學生擔任種子教師，可進行相關衛教宣導。	

2. 依據前開各種身體健康資料、問卷及 SWOT 因素分析等，且考量「對於問題瞭解」、「學校對問題解決動機」、「問題解決能力」、「重要性或嚴重性」、「解決問題可用各種資源及花費」、「解決問題快速性」及「解決問題可行性」等面向，另外考量教育部指定必選議題後，決議本校 111-112 年度健康促進計畫最主要及最迫切改善四大健康議題，分別為「健康體位」、「健康飲食」、「菸害防制」及「性教育（含愛滋病防治）」並提出具有整合性質之 111-112 年度健康促進計畫。

### （七）主要議題確立

1. 考量實際執行面向上效益及本校當前健康促進議題延展性及延續性，另配合政府政策推動而分別確立以「健康體位」、「健康飲食」、「菸害防制」及「愛滋防治」等四大主要議題，作為本校 111-112 年度主要推動健康促進學校主題，並規劃各該議題項下具體實施策略，整合校園內外資源設計多元屬性健康促進活動並賡續辦理本校學生參與意願較高之活動，期能建立學生自主運動習慣及建立健康促進活動永續發展性。
2. 為使健康促進活動的實施更具統整性及趣味性，本計畫則以「肌力樂活 \* 健康食在 \* 清新校園 \* 愛與尊重」作為健康促進活動之主軸。

## (八) 目標

### 111 年度目標—

#### 1. 健康體位活動

- (1) 參與教職工生人數可達 30 人。
- (2) 參加完體適能運動後測之基礎代謝率能提昇 50 kcal。
- (3) 參加完體適能運動後測之體脂肪能降低 0.5 kg。
- (4) 參加完體適能運動後測之肌肉量能提昇 0.5 kg。

#### 2. 健康飲食宣導

- (1) 邀請專業營養師宣導運動後營養與飲食補充的知識，於講座前後進行問卷測驗，後測答題正確率較前測高 15%。
- (2) 後疫情時代提升免疫健康餐活動參與人次達 50 人以上。
- (3) 餐飲衛生講習參與之學生餐廳工作人員達 90%。

#### 3. 菸害防制宣導

本年度菸害防制宣導活動結合體育學院之運動競賽活動，加強宣導無菸校園為目標且預計參加拒菸問卷人數達百人次以上。

#### 4. 性教育（含愛滋病防治）

- (1) 學生愛滋防治相關問卷答題正確率較前測提高 15%。
- (2) 教職員工愛滋防治宣導講座參與人數達 40 人以上，且活動滿意度達 90% 以上。

### 112 年度目標—

#### 1. 健康體位活動

- (1) 參與教職工生人數可達 30 人。
- (2) 參加完體適能運動後測之基礎代謝率能提昇 50 kcal。
- (3) 參加完體適能運動後測之體脂肪能降低 0.5 kg。
- (4) 參加完體適能運動後測之肌肉量能提昇 0.5 kg。

## 2. 健康飲食宣導

- (1) 減糖生活宣導活動-手搓愛玉DIY活動問卷滿意度調查滿意度達80%。
- (2) 健康好骨力-維持理想體重與補充鈣質預防骨質疏鬆講座，後測問卷正確答題率達80%以上。
- (3) 餐飲衛生講習參與之學生餐廳工作人員達90%。

## 3. 菸害防制宣導

本校於102年正式成為無菸校園，為提升清新無菸風氣，特別規劃拒菸相關活動，以營造校園拒菸氛圍，更於108年度天母校區於忠誠路二段207巷畫設無菸人行道，共同為清新的無菸環境盡一份心力。本年度菸害防制宣導活動結合體育學院之運動競賽活動，加強宣導無菸校園為目標且預計參加拒菸創意標語參加人數達百人以上。

## 4. 性教育（含愛滋病防治）

- (1) 學生愛滋防治相關問卷答題正確率較前測提高15%。
- (2) 教職員工愛滋防治宣導講座參與人數達40人以上，且活動滿意度達90%以上。

### （九）實施策略與執行工作

#### 111年度實施策略與執行工作—

##### 1. 健康體位活動

說明：邀請專業健身教練安排一系列體適能相關課程，包含核心肌群、有氧運動等肌力訓練。

- (1) 參加對象：教職員工生。
- (2) 於學期中利用下班後時間，每週上1-2堂課，1次1小時。
- (3) 於活動前後皆進行inbody各健康指數測量並紀錄。

## 2. 健康飲食宣導

### (1) 運動營養--

說明:邀請專業營養師說明運動前中後的營養如何補充，讓運動的效能更好，也讓身體的機能更強健。

- A. 參加對象：全校師生。
- B. 專業營養師演講外提供運動補充品讓學員試飲，藉此認識運動營養補充品。
- C. 活動前後填寫與講座相關知識之問卷測驗。

### (2) 免疫營養宣導講座--

說明:後疫情時代讓大家更注重健康，辦理如何提升免疫力宣導講座，教導大家平日營養中如何選擇食材提升免疫力，同時宣導均衡飲食的重要性。

- A. 參加對象：全校師生。
- B. 邀請專業講師講授提升免疫力飲食，並在講座中提供免疫健康餐，讓師生於課堂上享用免疫健康餐點。

### (3) 餐飲衛生講習--

說明:餐飲衛生是校園食品衛生安全最重要的部分，如何建立校內餐飲從業人員良好的食品安全衛生知識更是維護餐飲衛生安全重要的一環，藉由校內自辦餐飲衛生講習以期達到良好的餐飲從業人員教育訓練效果，進而維護全校教職工生食的安全。

- A. 參加對象：全校餐飲從業人員。
- B. 邀請專業講師辦理全日餐飲衛生講習活動。

## 3. 菸害防制宣導

說明：本校於 102 年正式成為無菸校園，為提升清新無菸風氣，特別規劃拒菸相關活動，以營造校園拒菸氛圍，更分別於 108 及 109 年度於兩校區劃設無菸人行道，共同為清新的無菸環境盡一份心力。天母校區本年度將與各系所官方網站合作辦理菸害防制宣導活動，藉由問卷填答方式達到宣導無菸清新校園之目的。

- (1) 參加對象：本校學生。
- (2) 參加之同學需於網路填答問卷後，於社群網頁發布本問卷活動並於社群媒體 TAG 三位本校學生並留言「我抽禮券，不抽菸！」，將獲得運動禮券抽獎機會；本活動將抽出可獲得運動禮券面額 1,000 元之同學 6 位。

#### 4. 性教育（含愛滋病防治）

##### (1) 觀光工廠參訪——

說明：藉由保險套工廠之參觀活動，讓同學瞭解安全性行為之重要性，並獲得正確愛滋防治知識。

- A. 參加對象：學生。
- B. 帶領 40 位同學搭乘遊覽車前往淡水保險套知識館參訪，於車程中進行約一小時之衛教及前測作業。
- C. 活動結束，立即進行後測檢視作業。

##### (2) 愛滋宣導講座——

說明：配合政令宣導，辦理教職員工愛滋防治講座，以增進教職員工之相關知能。

- A. 參加對象：教職員工。
- B. 與和平醫院合作邀請專業講師，進行愛滋防治宣導講座，會後進行活動滿意度調查。

#### 112 年度實施策略與執行工作——

##### 1. 健康體位活動

說明：邀請專業健身教練安排一系列體適能相關課程，包涵核心肌群、有氧運動等肌力訓練。

- (1) 參加對象：教職員工生。
- (2) 於學期中利用下班後時間，每週上 1-2 堂課，1 次 1 小時。
- (3) 於活動前後皆進行 inbody 各健康指數測量並紀錄。

## 2. 健康飲食宣導

### (1) 減糖生活-手搓愛玉 DIY 體驗活動

說明：邀請營養師於活動中先說明過量攝取醣類對健康的危害，再利用自己動手搓愛玉的活動，讓學生親手製作富含水溶性纖維又無糖的清涼點心，進而推廣多喝白開水，少喝含糖飲料。

- A. 參加對象：全校師生。
- B. 營養師先講授減糖生活與多喝白開水，再指導學員進行手搓愛玉 DIY 體驗活動。
- C. 活動後提供滿意度問卷，了解學生對活動的滿意度。

### (2) 健康好骨力-預防骨質疏鬆宣導講座

說明：由新生健康檢查發現，本校體重過輕的新生比例高達 20%，由於學生往往對體重過輕對健康的危害過於輕忽，因此藉由骨質疏鬆宣導講座，帶出維持理想體重對健康的重要性，增加學生對體重過輕問題的重視。

- A. 參加對象：全校教職工生。
- B. 由專業講師進行宣導，講座中提供鮮奶給學員，並在課程前後進行知識測驗，藉由測驗題目加深學生對體重過輕的正確認知。

### (3) 餐飲衛生講習

說明：餐飲衛生是校園食品衛生安全最重要的部分，如何建立校內餐飲從業人員良好的食品安全衛生知識更是維護餐飲衛生安全重要的一環，藉由校內自辦餐飲衛生講習以期達到良好的餐飲從業人員教育訓練效果，進而維護全校教職工生食的安全。。

- A. 參加對象：全校餐飲從業人員。
- B. 邀請專業講師辦理全日餐飲衛生講習活動。

### 3. 菸害防制宣導

說明：參加者需於本校無菸人行道拍照、打卡後並於照片上編輯創意拒菸標語並發布於社群媒體並標示本活動名稱「拒菸、”句”菸」，達到宣導菸害防制及拒絕電子煙相關議題。

- (1) 參加對象：本校學生。
- (2) 請參加者於校內吸菸熱點拍照打卡並於社群網站寫下創意拒菸標語，即獲得抽獎機會，獎項為運動禮券面額 1000 元，共 6 名。

### 4. 性教育（含愛滋病防治）

#### (1) 觀光工廠參訪—

說明：藉由保險套工廠之參觀活動，讓同學瞭解安全性行為之重要性，並獲得正確愛滋防治知識。

- A. 參加對象：學生。
- B. 帶領 40 位同學搭乘遊覽車前往淡水保險套知識館參訪，於車程中進行約一小時之衛教及前測作業。
- C. 活動結束，立即進行後測檢視作業。

#### (2) 愛滋宣導講座—

說明：配合政令宣導，辦理教職員工愛滋防治講座，以增進教職員工之相關知能。

- A. 參加對象：教職員工。
- B. 與和平醫院合作邀請專業講師，進行愛滋防治宣導講座，會後進行活動滿意度調查。

## (十) 人力配置

### 111 年度人力配置—

本計畫之人力配置，均由本校衛生委員會及健康促進小組各該成員組成。

健康促進計畫推動人員職稱及工作職掌分工一覽表

次序	職稱	工作執掌
(1)	校長	召集與主持工作小組會議及監督本計畫執行事項。
(2)	學生事務長	協助召集與主持工作小組會議及協調本計畫執行事項。
(3)	健康促進中心主任	協助擬定本計畫並監督計畫執行過程及成效。
(4)	分區學務組長	協助擬定本計畫並監督計畫執行過程及成效。
(5)	護理師	本計畫研擬及執行。
(6)	營養師	協助本計畫研擬及執行。
(7)	學生會會長	協助宣導、推廣本計畫有關之學生活動。
(8)	人事室主任	協助本計畫活動人員簽到退、加班及公務人員研習時數認證等事宜。
(9)	會計室主任	控制本計畫預算與經費核銷事宜。
(10)	軍訓室主任	督導本計畫有關學生健康生活相關事宜。
(11)	生活輔導組組長	督導本計畫有關學生健康生活相關事宜。
(12)	總務處人員	協助本計畫相關物品採購事宜。
(13)	各該學院師長代表	教育、人文藝術、理學院、體育學院及市政管理學院各 1 位代表監督本計畫各該內容執行及協助活動推廣。

## 112 年度人力配置—

本計畫之人力配置，均由本校衛生委員會及健康促進小組各該成員組成。

健康促進計畫推動人員職稱及工作職掌分工一覽表

次序	職稱	工作執掌
(1)	校長	召集與主持工作小組會議及監督本計畫執行事項。
(2)	學生事務長	協助召集與主持工作小組會議及協調本計畫執行事項。
(3)	健康促進中心主任	協助擬定本計畫並監督計畫執行過程及成效。
(4)	分區學務組長	協助擬定本計畫並監督計畫執行過程及成效。
(5)	護理師	本計畫研擬及執行。
(6)	營養師	協助本計畫研擬及執行。
(7)	學生會會長	協助宣導、推廣本計畫有關之學生活動。
(8)	人事室主任	協助本計畫活動人員簽到退、加班及公務人員研習時數認證等事宜。
(9)	會計室主任	控制本計畫預算與經費核銷事宜。
(10)	軍訓室主任	督導本計畫有關學生健康生活相關事宜。
(11)	生活輔導組組長	督導本計畫有關學生健康生活相關事宜。
(12)	總務處人員	協助本計畫相關物品採購事宜。
(13)	各該學院師長代表	教育、人文藝術、理學院、體育學院及市政管理學院各 1 位代表監督本計畫各該內容執行及協助活動推廣。

### (十一) 實施步驟與進度

#### 111 年度實施步驟與進度

辦理 111 年度健康促進計畫預定進度表 (甘梯圖)

執行進度 工作項目	110 年度						111 年度													
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1. 進行現況分析及需求評估	■							■												
2. 評估擬訂推動各種健康促進議題	■							■												
3. 召開學校衛生委員會會議					■													■		
4. 決定目標及健康議題、擬定過程成效評價工具	■							■												
5. 擬定健康促進學校計畫〔跨處室合作〕	■						■													
6. 健康網站資訊更新			■																	
7. 成效評價前測							■													
8. 執行健康促進學校計畫〔跨處室合作〕			■																	
9. 過程評價									■											
10. 成效評價後測												■								
11. 資料分析成果報告撰寫														■						
12. 經費核銷							■													

#### 112 年度實施步驟與進度

辦理 112 年度健康促進計畫預定進度表 (甘梯圖)

執行進度 工作項目	111 年度						112 年度														
	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
1. 召開學校衛生委員會會議					■														■		
2. 健康網站資訊更新			■																		
3. 成效評價前測								■													
4. 執行健康促進學校計畫〔跨處室合作〕			■						■							■					
5. 過程評價			■						■							■					
6. 成效評價後測												■									
7. 資料分析成果報告撰寫														■							
8. 經費核銷							■														

## (十二) 經費編列

### 111 年度—健康促進計畫經費編列一覽表

次序	主題	活動名稱	活動說明	經費編列			
				採購品名	數量	教育部補助款	學校自籌款
1	健康體位	【博愛校區】健康體適能活動—邀請專業健身教練安排一系列體適能相關課程，包涵核心肌群、有氧運動等肌力訓練	邀請專業健身教練安排一系列體適能相關課程，包涵核心肌群、有氧運動等肌力訓練	講師費	1600 元*40 小時	64,000	
				講師補充保費 (2.11%)		1350	
2	健康飲食	【博愛校區】運動營養講座	邀請專業營養師說明運動前中後的營養如何補充，讓運動的效能更好，也讓身體的機能更強健。	講師費	2000 元*2 小時		4,000
				講師補充保費			84
				食材費用		4,000	
		【博愛校區】免疫營養宣導講座	提升免疫力宣導講座，教導大家平日營養中如何選擇食材提升免疫力，同時宣導均衡飲食的重要性。	講師費	2000 元*2 小時		4,000
				講師補充保費			84
				餐點費用		4,000	
【博愛校區】餐飲衛生講習	自辦餐飲衛生講習而用以期能達到良好餐飲從業人員教育訓練效果，廣爾維護本校全體教職工生用食安全，而參加對象：本校全體餐飲從業人員。	文具雜支	1 批	500			
		講義印刷費	1 批		1,000		
3	菸害防制	【天母校區】 <我抽禮券，不抽菸>	為強化本校師生拒菸意識型態，特別規劃拒菸相關活動而用之營造校園拒菸氛圍，匯聚全校教職工生全體力量而拒絕二手菸，共同為本校清新無菸環境而善盡一份心力。	運動用品禮券	1 批	6000	
				活動宣導標語文宣		1000	
				雜支			1,000
4	性教育(含愛滋病防治)	保險套知識館參訪	帶領選課學生合計 40 位同學搭乘遊覽車前往淡水保險套知識館參訪，且於活動終了後，廣續辦理後測檢視作業。	租車費	壹輛	6,300	
				講師費	2000 元/*1 時	2,000	
				講師補充保費 (2.11%)		42	
				保險費	31 元*40 人	1,240	

			門票費	100 元*41 人		4,100
			臨時工資	168 元*250 小時	42000	
			補充保費 (2.11%)		886	
			印刷費	1 批	700	
			博愛校區雜支		982	732
			合計		135000	15000

表一 教育部補助計畫項目經費表（111 年度）

■申請表

申請單位：臺北市立大學		計畫名稱：教育部補助大專校院推動健康促進學校實施計畫		
計畫期限：111 年 01 月 01 日至 111 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：150,000 元，向本部申請補助金額：135,000 元，自籌款：15,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補助：■無□有				
補助項目	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	150,000			1. 訂有固定標準給付對象之費用，包含：講座(活動)鐘點費、臨時工作人員/工讀費等。 2. 其他計畫所需費用，包含：印刷費、膳費、材料費、各式保險費用、雜支等。 3. 業務費項目之自籌款總計 15,000 元。
合計	150,000			
補(捐)助方式： <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/> 部分補(捐)助 (指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否)【補助比率 90.0%】 地方政府經費辦理方式： <input checked="" type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input type="checkbox"/> 非屬地方政府			餘款繳回方式： <input type="checkbox"/> 繳回 <input checked="" 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 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。				

111 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	臨時工作人 員/工讀費	168 元/時	250	42000	依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。 配合執行各項相關活動之計時人員
	鐘點費	1600 元/時	40	64000	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 辦理健康體位活動講師費
		2000 元/時	5	10000	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 辦理各式活動之講師費
	全民健康保 險補充保費			2446	2.11%補充保費
	租車費	6300	1	6300	保險套知識館參訪
	保險費	31	40	1240	保險套知識館參訪
	門票費	100	41	4100	保險套知識館參訪
	禮券	6000	1 批	6000	受獎對象限學生
	印刷費	5000	1 批	2700	各式活動之文宣海報 活動成果印刷
	材料費	8000	1 批	8000	辦理各式活動之材料費用
雜支	3214	1 批	3214	工讀生商業保險費、文具用品、資訊耗材、資料夾等用品	
合 計				150000	

112 年度—健康促進計畫經費編列一覽表

次序	主題	活動名稱	活動說明	經費編列			
				採購品名	數量	教育部補助款	學校自籌款
1	健康體位	【博愛校區】健康體適能活動—邀請專業健身教練安排一系列體適能相關課程，包涵核心肌群、有氣運動等肌力訓練	邀請專業健身教練安排一系列體適能相關課程，包涵核心肌群、有氣運動等肌力訓練	講師費	1600 元*40 小時	64,000	
				講師補充保費(2.11%)		1,350	
2	健康飲食	減醣生活-手搓愛玉 DIY 體驗活動	邀請營養師於活動中先說明過量攝取醣類對健康的危害，再利用自己動手搓愛玉的活動，讓學生親手製作富含水溶性纖維又無糖的清涼點心。	講師費	2000 元*2 小時	4,000	
				講師補充保費(2.11%)		84	
				食材與器具費	1 批		4,000
		健康好骨力-預防骨質疏鬆宣導講座	藉由骨質疏鬆宣導講座，帶出維持理想體重對健康的重要性，增加學生對體重過輕問題的重視。	講師費	2000 元*2 小時	4000	
				講師補充保費(2.11%)		84	
				食材費用			2,000
餐飲衛生講習	藉由本校自辦餐飲衛生講習以期能達到良好餐飲從業人員教育訓練效果，維護本校全體教職工生用食安全。	文具雜支	1 批	500			
		講義印刷費	1 批		1,000		
3	菸害防制	【天母校區】<拒菸、” 句” 菸創意標語活動 >	參加者需於本校無菸人行道拍照、打卡後並於照片上編輯創意拒菸標語並發布於社群媒體並標示本活動名稱「拒菸、” 句” 菸」，達到宣導菸害防制及拒絕電子煙相關議題。	運動用品禮券	1 批	6,000	
				活動宣導標語文宣		1,000	
				雜支			1,000
4	性教育(含愛滋病防治)	保險套知識館參訪	帶領愛滋防治志工或選課學生合計 40 位同學搭乘遊覽車前往淡水保險套知識館參訪，且活動終了後，廣續辦理後測檢視作業。	租車費	壹輛		6,300
				講師費	2,000 元*1 小	2,000	
				講師補充保費(2.11%)	時	42	

				保險費	31 元*40 人	1,240	
				門票費	100 元*41 人	4,100	
				臨時工資	168 元*250 時	42,000	
				補充保費		886	
				印刷費	1 批	2,000	
				博愛校區雜支		1,714	700
				合計		135,000	15,000

表二 教育部補助計畫項目經費表（112 年度） ■申請表

申請單位：臺北市立大學		計畫名稱：教育部補助大專校院推動健康促進學校實施計畫		
計畫期程：112 年 01 月 01 日至 112 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：150,000 元，向本部申請補助金額：135,000 元，自籌款：15,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補助：■無□有				
補助項目	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	150,000			1. 訂有固定標準給付對象之費用，包含：講座(活動)鐘點費、臨時工作人員/工讀費等。 2. 其他計畫所需費用，包含：印刷費、膳費、材料費、各式保險費用、雜支等。 3. 業務費項目之自籌款總計 15,000 元。
合計	150,000			
補(捐)助方式： <input type="checkbox"/> 全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/> 部分補(捐)助 (指定項目補助 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否)【補助比率 90.0%】 地方政府經費辦理方式： <input checked="" type="checkbox"/> 納入預算 <input type="checkbox"/> 代收代付 <input type="checkbox"/> 非屬地方政府			餘款繳回方式： <input type="checkbox"/> 繳回 <input checked="" 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 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。				

112 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	臨時工作人員/工讀費	168 元/時	250	42000	依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。 配合執行各項相關活動之計時人員
	鐘點費	1600 元/時	40	64000	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 辦理健康體位活動講師費
		2000 元/時	5	10000	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 辦理各式活動之講師費
	全民健康保險補充保費			2446	2.11%補充保費
	租車費	6300	1	6300	保險套知識館參訪
	保險費	31	40	1240	保險套知識館參訪
	門票費	100	41	4100	保險套知識館參訪
	禮券	6000	1 批	6000	受獎對象限學生
	印刷費	3700	1 批	3700	各式活動之文宣海報 活動成果印刷
	材料費	6000	1 批	6000	辦理各式活動之材料費用
	雜支	4214	1 批	4214	工讀生商業保險費、文具用品、資訊耗材、資料夾、郵資等用品
合 計				150000	

## 四、110 年度執行成果

### (一) 成果彙整表

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	受益師生	所需經費
健康體位	110年度本校參與活動之教職工生體適能前測 BMI > 24者佔52%；平均體脂肪重21.2kg；平均肌肉重21.7kg；平均基礎代謝率1229kcal	1.體脂肪有降低 2.肌肉量能提昇 3.基礎代謝率有提昇	110年度本校參與活動之教職工生體適能後側 BMI > 24者佔50%，有降低2%；平均體脂肪重20.8kg，體脂肪平均有下降0.4kg；平均肌肉重23.2kg，肌肉平均有增加1.5kg；平均基礎代謝率1288kcal，有增加59kcal	辦理為期10週，每週1.5小時之運動課程，含有氧運動及肌力訓練課程	(男生2人、女生40人)共42人	18000元
	張貼健康體位宣導海報，並於宣導海報提供有獎徵答問卷QR CODE，讓學生藉由有獎徵答活動增加學生對健康體位議題的重視。	健康體位問卷正確答題率達90%。	體重過輕問卷正確答題率達98.97%。	辦理過重過輕都不好健康體位知多少有獎徵答活動	428人	4025元
菸害防制(含無菸校園)	1.營造無菸校園環境 2.辦理菸害防制宣導活動	菸害防制知識問卷答題正確率較前測提高15%。	1. 已製作相關拒菸宣導標語、立牌加強無菸校園環境之建置，以營造無菸氛圍。 2. 已於兩校區設立無菸人行道。 3.本學年度已辦理2場次菸	共2場次	(男生910人、女生706人)共1616人	23000元

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	受益師生	所需經費
			害防制宣導活動 (1) 菸害防制宣導講座 (2) 「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動			
健康飲食	與學生餐廳合作，為各攤位設計高纖餐點組合，推出纖食健康餐，凡選購健康餐即可獲得積點，累計十點即可兌換50元餐券1張。	纖食健康一起Go活動參與人次達100人以上。	參與人次共74人次。	校園健康美食集點活動	74人次	954元
	109學年度實施健康飲食知識問卷測驗前測正確率為77.3%。	健康飲食知識問卷答題正確率較前測提高15%。	109學年度本校學生健康飲食知識問卷後測正確率92.9%，後測正確率高於前測達15.6%。	共1場次	(男生32人、女生28人) 共60人	8,084元
性教育(含愛滋防治)	109學年度本校參與保險套知識館學生之學前測驗分數平均為68.3分	性教育(含愛滋防治)認知答對分數平均至少提升15分。	於參訪教育課程結束後，學生之學後測驗分數平均為95.4分。較前測平均增加27.1分。	109年12月10日辦理保險套知識館半日參訪活動	(男生30人、女生10人) 共40人	11800元
	配合政府政策宣導，辦理教職員工愛滋防治宣導講座	1.參與人數能達到50人 2.活動滿意度達95%	1.活動參與人數共40人 2.活動滿意度達97.5%	109年9月30日邀請和平醫院護理師進行愛滋防治主題宣教	40人	4000元

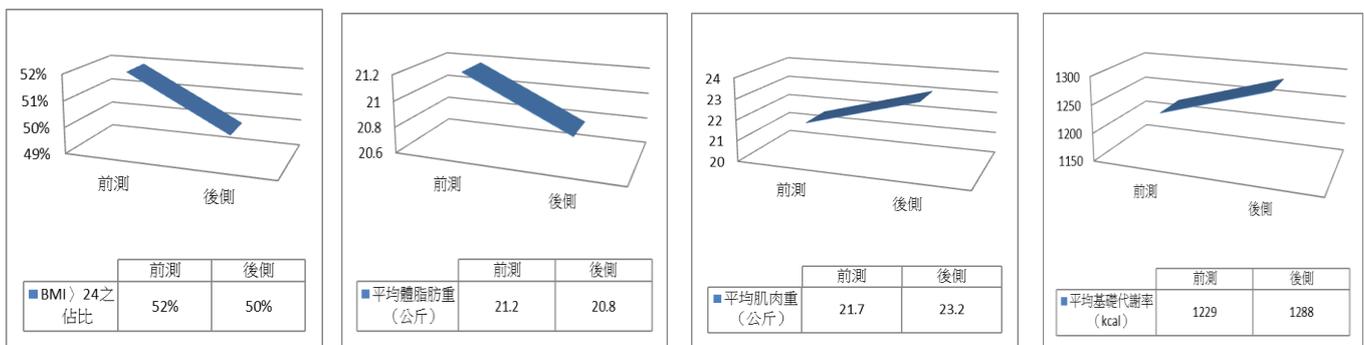
## (二) 執行概況及成果

### 1. 健康體位活動--

(1) 本後半年度之體適能活動前半段為實體授課，後半段因新冠肺炎疫情轉趨嚴峻，本校為讓教職工生運動不中斷，亦運用視訊軟體進行線上授課，在有氧運動老師的帶領之下，事先公佈宣傳活動時間，讓大家可以連線一起做運動；另外本校創新老化中心因應疫情關係亦有舉辦多場次線上肌力訓練課程，達到資源共享合作。讓大家在防疫期間依然能有運動的機會。在一連串有氧舞蹈及肌力訓練老師的帶領之下，教職工生彼此之間互相激勵及提醒，鼓勵大家持續運動不間斷，並達到增肌減脂之目的。

(2) 與本校聰明老化跨育創新中心合作辦理教職員工慢跑團，利用下班時間在操場集合，邀請專業的慢跑教練指導學員慢跑的要領及注意事項。每週循序漸進增加慢跑的距離，並依學員程度做分組，利用適當配速指導，讓學員不斷精進慢跑技能。共有 15 位教職員供參加。

(3) 藉由全校性的有獎徵答活動讓學生先認知體重過重過輕對健康都會產生危害，增加學生對體重問題的重視，也讓學生了解健康體重的範圍為何，以維持理想體重。本活動總共有 428 位學生參加，身體意象有獎徵答正確答題率達 98.97%，活動舉辦過程中新增學生尋求營養諮詢協助以維持理想體重，顯示本活動提升部分學生正視健康體位的重要性。



## 2. 健康飲食活動--

### (1) 【博愛校區-健康餐盒活動】

健康餐盒活動於 109.10.19~109.12.24 以及 110.3.29~110.5.14 進行，109 年度健康餐盒活動首度推出兩種健康餐點，分別以纖食健康餐及增肌減糖餐為主題，設計兩套不同的餐點提供不同需求的教職員工生做選擇，餐盒上標示詳細熱量與份數，讓師生能在用餐的同時了解食物與份數的概念。餐盒推行期間更與體適能活動結合，讓教職工生養成規律運動習慣的同時也能搭配健康餐盒養成健康飲食習慣，本次健康餐盒活動共有 35 人參加。110 年度健康餐盒更與聰明老化跨域創新中心合作，針對中老年人推出樂齡健康餐盒。由於蔬食者需求日增，本次餐盒亦提供不同之蛋白質來源做選擇，每周一提供蔬食便當讓蔬食者亦可訂購餐盒。為了讓教職員工與學生更了解本次健康餐盒的設計理念，推出時先行舉辦說明會，當日由營養師說明並提供健康餐盒試吃，本次活動獲得廣大迴響，說明會後共計 224 人訂購健康餐盒餐券。

### (2) 【博愛校區-校園健康美食集點活動】

為了讓學生多元化選擇健康的餐食，增加蔬果攝取量，本活動與學生餐廳合作，由營養師為各攤位設計高纖餐點組合，推出纖食健康餐，凡教職工生選購健康餐即可獲得積點，累計十點即可兌換 50 元餐券 1 張。集點卡上印製「我的餐盤」訊息，宣導健康飲食概念。二次活動累積共 72 人兌換餐券。

### (3) 【天母校區-健康飲食宣導】

本次健康講座邀請本校運動健康科學研究所教授侯建文老師講解與運動員相關飲食議題：「科學增肌減脂」，指導運動員藉由飲食達到增肌減脂之效果；講座問卷後測較前測答題正確率提高至 15%。

### 3. 菸害防制活動—

- (1) 本校 102 學年度起由校長宣示為無菸校園之學校，迄今 108 學度兩校區皆設立無菸人行道並持續宣導「清新校園」之理念且結合本校體育學院各系所辦理之運動競賽活動，融合運動家之精神於戒菸宣導活動；本次與本校運動健康科學系辦理「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動，其活動內容採團體競賽 4 人 1 組，以接力的方式進行闖關，結合拒菸常識之回答及聯署達 100 位以上。
- (2) 菸害防制宣導講座邀請士林健康服務中心簡美完護理師到校宣導菸害防制及相關戒菸知識，課程前辦理前測正確率為 77.3%，後測正確率為 92.9%，較前測提高 15.6%。

### 4. 性教育(含愛滋防治)活動--

- (1) 辦理〈保險套知識館參訪〉活動，透過活動增強多數學生愛滋病防治相關知識，參加對象以體育系學生及老師共計 41 位，由專業講師在往返的兩小時車程時間進行前測問卷調查並與學生進行性教育宣導，活動受熱烈回響。在保險套知識館參訪過程採輕鬆有趣的方式傳遞正確健康的性知識與觀念，最後進行後測問卷調查，在愛滋防治知識、性行為防護措施與使用意願明顯提升，愛滋防治知識前後測問卷，平均分數由 68.3 提升至 95.4 分，活動滿意度 100%；知識問卷正確填答 90 分以上。
- (2) 辦理教職員工愛滋防治宣導講座：配合政令宣導，辦理相關講座，已增進本校教職員工愛滋防治相關知能，現場亦提供 Q & A 時間，講師針對教職員工相關疑問提供解答，共有 40 位參加，活動滿意度為 97.5 %。

### 保險套知識館參觀之愛滋宣導測驗評值問卷

題目	評值結果/回饋分享				
1. 您對於本次參訪內容感到？	很有收穫 25(62.5%)	有收穫 15(37.5%)	普通 0	很少收穫 0	毫無收穫 0
2. 您願意將今天所學到有關自我防護的知識運用在日常生活中	非常願意 21(52.5%)	願意 10(25.0%)	不確定 4(10.0%)	不願意 0	很難實行 5(12.5%)
3. 您願意將今天聽到的資訊分享給家人及朋友？	非常願意 15(37.5%)	視情況而說 12(30.0%)	會，但不知如何說 10(25%)	不敢說 3(7.5%)	不願意 0
4. 愛滋宣導學前測驗分數	68.3 有效問卷40份		愛滋宣導學後測驗分數	95.4 有效問卷40份	
5. 宣導方式最讓您印象深刻為？	1、實際操作模型戴保險套。 2、套精蟲螢幕互動遊戲。 3、電流急急棒互動遊戲。 4、進行保險套製作廠房參觀。 5、除了口述宣導外，透過遊戲方式讓大家參與活動很好玩。 6、高科技作業對保險套把關，保險套灌水檢查破洞。 7、吹保險套氣球及保險套抹油活動生動活潑。 8、進行活動以了解水性和油性潤滑劑抹在保險套上的差別。				
6. 針對本次參訪活動，有何具體建議事項？	1、活動生動有趣，令人印象深刻，希望參觀時間可以再長一點。 2、學到許多的愛滋防治知識，希望以後可以再多辦幾場。 3、獎品可以再多增加一些。				

### (三) 檢討與改進策略

#### 1. 關於健康體位活動—

本下半年度因新冠肺炎疫情關係，讓原先排定進行一整個學期之運動課程受到影響，但為了鼓勵教職工生持續養成運動之習慣，仍透過視訊方式辦理活動課程，有時會因為網路連線問題而造成訊號中斷，老師的示範動作會有延遲、斷續的問題，使活動品質受到影響，也降低教職工生出席率。因此腦力機盪出補強方式為定時重播完整課程，讓教職工生能重複收看以增加運動頻率。

為辦理之體適能相關活動，除了實體活動課程加強宣導發燒生病在家休息不上課外，另透過相關運動 APP 之運用（如健康妙管家），鼓勵教職員工有空時多進行健走活動，未來亦可規劃利用 app 程式進行小組之競賽活動，以因應後疫情時代辦理多元活動之需求。

此次體適能後測量測部份，因疫情學生全面停止到校之關係，學生部份無法順利完成量測，僅能針對教職員工部份進行測量，無法收集到全部參與學員的後側健康資料，實屬遺憾。

#### 2. 關於健康飲食活動—

##### (1) 【博愛校區-校園美食集點活動】

為了讓學生選擇健康的餐食，增加蔬果攝取量，本活動與學生餐廳合作，為各攤位設計高纖餐點組合，推出纖食健康餐，凡選購健康餐即可獲得積點，累計十點即可兌換 50 元餐券 1 張。本活動推出時集點卡索取者眾，反應熱烈，各攤商回饋意見也告知購買健康餐點者有顯著增加，但活動結束後兌換餐券者僅 60 人，檢討原因可能是辦理期間過短，集點不易，110 年度再次辦理校園健康美食集點活動，本次活動舉辦期間適逢疫情因素，該為遠距教學與居家辦公，導致短短時間僅有 12 人完成集點，

由於學生與攤商反映良好，未來可考量再次舉辦此活動，並拉長活動時間，提高教職員工與學生集點意願。

### (2) 【博愛校區-健康餐盒活動】

健康餐盒活動於本學期持續辦理，上下學期設計不同目的之健康餐點，並推出時下流行之健康減糖餐盒，選擇天然的原態食材，以全穀雜糧類作為醣類來源提供更高的纖維與豐富的營養素，並以多樣化的蔬果食材的搭配出的色彩豐富餐食，加上優良低脂的蛋白質，佐以低油低鹽的清爽調味，色香味俱佳，獲得校內教職員工與學生熱烈的迴響。以往為響應環保政策使用可回收清洗之環保餐具，但因為疫情之因素改以免洗餐具供應。健康餐盒活動執行時間共計六個月，舉辦期間因為疫情因素改為遠距教學與居家辦公，因此 110 年度所辦理之健康餐盒活動無法順利辦理完畢，甚為可惜。雖然如此，二次健康餐盒訂購人數日益上升，甚至在一開學即有師生詢問開賣時間，顯見健康餐盒在本校已有固定族群願意長期選購健康餐點。未來每學期持續推廣健康餐盒，可與更多攤商洽談健康餐盒供應意願，讓教職工生有更多健康美味的餐點可選擇。本次健康餐盒活動提供滿意度回饋問卷連結 QR Code 於餐盒上，然上網填寫之訂購者不多，第一次健康餐盒供應期間僅 15 人填寫，第二次供應期間僅 27 人填寫，推測可能原因為健康餐盒推行日久，訂購者已習慣此一供餐形式，填寫滿意度問卷意願變低，未來若再進行健康餐盒滿意度問卷調查，將以抽獎活動提升參與者填寫意願。

### (3) 【天母校區-健康飲食講座】

健康飲食講座本次邀請校內健康營養專長老師宣導運動員之健康飲食，因本校區內大部份學生為運動員，反饋良好，多數同學期待日後還能夠再度辦理相關針對運動員飲食之知識型講座。

### 3. 關於菸害防制宣導活動—

- (1) 此次「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動，為結合本校運動健康科學系共同辦理之活動，活動內容受限於場地及競賽項目多為地墊類型之活動，致無法吸引更多學生參與；未來將著重多樣化之活動競賽結合拒菸知識，以達清新校園環境之目標。
- (2) 菸害防制宣導講辦理多年，但參加講座人數卻逐年下降且同學反應宣導內容大多相同，來年將改為其他線上宣導，徵求相關戒菸宣導創作作品，期待激發同學對拒菸之共鳴等相關活動。

### 4. 關於性教育(含愛滋防治)活動—

- (1) 本次保險套知識館參訪活動學生覺得時間太短及頻率太少，依照學生的建議，活動頻率可以由一學年辦理一次，增加為一學期辦理一次，並且增加參與人數。另外有同學提到活動宣導品項單調，建議可再增列其他宣導品項以獎勵同學熱烈參與。
- (2) 針對教職員工參與愛滋防治宣導講座，因為以會後將提供便當作為誘因，因此有報名者皆能踴躍出席，唯有少部份教職員工因為公務原因，會有中途離席情形。建議相關重要政策宣導主題，亦可納入公務人員年度在職進修研習時數當中的必選議題，如此將可提昇教職員工參與相關講座之意願。

## 附件及附錄

### 一、110年度大專校院健康促進學校必選議題檢核表

#### 健康體位(含代謝症候群防治)

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：訂定健康體位相關政策	1. ※成立校園運動性社團/體適能促進社團或推動固定運動時間(擇其一)。	V	
	2. 於相關委員會訂定以增進健康體位素養(識能)為目標的校本健康體位計畫。	V	
	3. 制定健康體位成效相關獎勵制度。	v	
環境：提供有益健康體位之校園環境	1. ※提供個案健康自我管理資源(如網站、手冊等)。	v	
	2. 開放運動設施，並提供適當輔導。	V	
	3. 設置步道或規劃校園/社區健走路線。	V	
	4. 設置運動熱量消耗標示/牌或訊息，及校園餐飲場所標示飲食卡路里。	V	
教育：提供健康飲食和身體活動的教育及活動	1. ※針對體位過重、肥胖或過輕學生，提供適當的健康體位班或代謝症候群防治系列活動，辦理提升學生體適能相關活動。	V	
	2. 於適當場合提供營養教育或提供營養師諮詢。	V	
	3. 校園餐廳提供健康餐食或結合社區餐飲場所提供健康餐食。	V	
	4. 推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。	V	
	5. 利用新媒體或線上辦理遠距健康體位活動。	V	
服務：提供學生體位個人管理計畫	1. 提供免費量血壓、體重、腰圍等服務，並進行學生健康體位諮詢或設置健康諮詢電話。	V	
	2. 提供正確飲食觀念及規律運動之學習指導(如跑馬燈、衛教手冊或單張、網路媒體、網站新知等)。	V	
	3. 提供個人e化健康體位管理。	V	
	4. 協助學生正確建立運動習慣並記錄之，適時監督或檢核	V	
社區關係：結合	1. ※與醫療或各級衛生機關(構)、相關專業團體(如	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
醫療或各級衛生機關(構)共同推動健康體位計畫	學會)共同辦理健康體位活動。		
	2. 結合社區相關團體共同推動健康體位(含代謝症候群防治)計畫。	V	
評價	1. ※進行體重、BMI或代謝症候群指標(如學校有提供抽血服務)前後測，及提升健康體位學生比例。	V	
	2. 健康體位問卷前後測。	V	
	3. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。	V	

- 備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。
2. 建議由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。

菸害防制（含無菸校園）

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：宣誓成為無菸校園	1. ※訂定及宣導禁止在校園內吸菸之政策，且校園內未設立吸菸區。	V	
	2. 訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。	V	
	3. 教職員工生能利用各種集會，公開承諾並遵守校園禁菸政策。	V	
	4. 推動校園內施工單位人員或委外廠商不得在校內吸菸（如列入合約）。	V	
	5. 學校應將電子煙、加熱式菸品納入管理及規範，明訂校園禁止攜帶及吸食電子煙。	V	
環境：校園內明顯處張貼禁菸標誌	1. ※於校園明顯處張貼禁菸標誌。	V	
	2. 辦理學生「校內不吸菸」相關活動。	V	
	3. 辦理教職員工「校內不吸菸」宣導活動。	V	
教育：提供教職員工生菸害防制教育(如戒菸、拒吸二手菸及認識二手菸教育或活動)	1. ※提供吸菸學生戒菸教育（或戒菸班）、輔導及轉介機制。	V	
	2. 提供吸菸教職員工戒菸教育（或戒菸班）、輔導及或轉介機制。	V	
	3. 辦理教職員工生拒吸二手菸或認識二手菸之相關活動。	v	
	4. 利用新媒體或線上辦理遠距菸害防制活動。	V	
	5. 提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。	V	
社區關係：邀請社區相關團體共同營造校園及社區的無菸環境	1. ※引進衛生醫療資源辦理菸害防制宣導活動。	V	
	2. 學校與社區相關團體或機構共同營造無菸環境。	V	
	3. 學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。	V	
服務：成立稽查小組負責執行和	1. ※輔導相關社團、志工隊或組織協辦菸害防制計畫。	V	
	2. 實施提升學生菸（煙）害防制健康素養（識能）之	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
建立無菸校園	相關活動。		
	3. 設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻作為。	V	
	4. 學生協助學校執行學生禁菸或菸害防制政策，並參與稽查小組工作。	V	
	5. 學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。	V	
	評價	1. ※菸害防制問卷前後測。	V
	2. 降低學生吸菸（煙）比例。 計畫實施前學生吸菸比例 12.05 % 計畫實施後學生吸菸比例 10.85 %	V	
	3. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。	V	

- 備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。
2. 建議由學校軍訓室、學生諮商輔導中心及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。

性教育(含愛滋病防治)

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：學校能培育性教育教師或同儕輔導者(志工)、社團以推動性教育(含愛滋病防治)	1. ※學校成立性教育(含愛滋病防治)種子教師或同儕輔導團隊(如社團、志工等)。	V	
	2. 辦理學校種子教師或同儕團隊性教育(含愛滋病防治)研習或活動。	V	
	3. 學校種子教師或同儕團隊協助推動各項性教育(含愛滋病防治)工作。	V	
教育：透過課程或活動，以愛心及關懷為重心，教導教職員工生安全性行為及接納關懷愛滋感染者，培養正確態度與價值觀	1. ※辦理符合法定時數(教職員工每年2小時、學生每年1小時)以關懷愛滋為主題之愛滋病防治宣導、活動或研習。	V	
	2. 設計相關課程或活動，讓學生瞭解安全性行為的重要性。	V	
	3. 規劃相關課程或活動，使學生了解社會上幫助愛滋感染者的行動，體認關懷及接納愛滋感染者的重要性。	V	
	4. 每學期利用相關集會時間(如新生訓練)或活動，對學生加強性教育(含愛滋病防治)宣導，以建立正確態度、價值觀與增進性健康素養(識能)。	V	
	5. 利用新媒體或線上辦理遠距性教育活動。		
社區關係：結合各級衛生主管機關、民間團體共同推動性教育(含愛滋病防治)	1. ※結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供性教育(含愛滋病防治)相關資訊等服務。	V	
	2. 結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供學生多元化的性教育(含愛滋病防治)諮詢管道與推動相關宣導活動。	V	
服務：提供性教育(含愛滋病防	1. ※成立校園性教育(含愛滋病防治)服務專線及信箱，並由專人負責進行相關衛教諮詢事宜。	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
治)的諮詢及轉介服務	2. 學校網頁連結資源查詢，以提供教職員工生正確資訊。	V	
	3. 提供專業單位匿名篩檢轉介服務，並進行衛教諮詢等保密措施。	V	
	4. 鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。	V	
評價	1. ※彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。	V	
	2. 性教育(含愛滋病防治)問卷前後測。	V	

- 備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。
2. 建議由學校學生諮商輔導中心、軍訓室及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。

## 二、110年度經費使用概況

經費項目		金額	說明
業 務 費	工讀費	13,120	配合執行各項相關活動之計時人員薪資
	講師 鐘點費	18,000	健康體適能有氧運動講師鐘點費
	補充保費	657	工讀生及講師補充保費(2.11%)
	獎品	6,000	參加「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動活動前30名報名者每人可獲得運動毛巾1條
	運動用品 禮券	10,000	「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動獎勵品
	印刷費	2,900	1. 「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動競賽活動紅色標語 2. 健康飲食集點卡印刷
	雜支	2,000	「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動活動文具用品
小計	52,677		

### 三、110年度成果附件

拍攝時間：110年3月到6月

活動名稱：教職員工樂活慢跑團 講師：李建明、于馨老師

活動地點：操場



活動時間：110 年 4~7 月

活動名稱：109 學年度第 2 學期『校園有氧活動』

活動地點：臺北市立大學 中正堂 B1 舞蹈教室



活動時間：110年6~7月

活動名稱：109學年度第2學期『校園有氧活動』

活動地點：線上課程

學務處 健促中心 敬邀



**陳慧鏞 / Krista**  
—特選王牌專業健身教練

110年度健促活動~~彈力球+有氧運動  
活動日期：  
6/22、6/29、7/6、7/13、7/20、7/27  
(星期二下午 17:30~19:00)

師長、同學大家好：  
防疫期間宅在家，該起來活動筋骨，動一動囉~  
跟著健促中心的腳步~穿上運動服、穿上運動鞋，  
擲出家中一方小天地，跟著我們一起動盪~動盪吧!!  
嘿...大家通通有~~運動 PARTY 開始囉~~  
線上會議室：<https://meet.google.com/ooy-gekg-mgj>

溫馨叮嚀

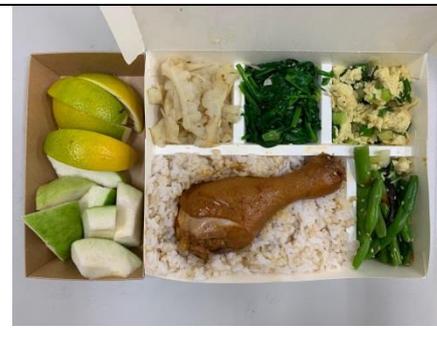
- 自己的地點
- 不明來電勿擾
- 公務暫拋一旁
- 若有不適請休息一下  
運動後補充水分囉

學務處 健促中心 敬邀



健康餐盒供應時間：109年10月19日~109年12月24日

活動名稱：健康餐盒活動(纖食健康餐)



健康餐盒供應時間：109年10月19日~109年12月24日

活動名稱：健康餐盒活動(增肌減糖餐)



時間：109年11月9日~109年12月31日、110年3月29日~110年5月14日

活動名稱：校園健康美食集點活動

活動地點：學生餐廳

## 校園健康美食集點活動

活動日期：109.11.9~109.12.31

活動方式：教職員工與學生可至學生餐廳管理室或健促中心領取集點卡，凡選購健康餐點者可集1點，每集滿十點可兌換1張50元餐券回饋(限本校教職員工與學生)。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

### 注意事項：

- 1) 每人每次限領取一張集點券，每次購餐僅限蓋一格，每人最高兌換四張餐券。
- 2) 兌換截止日期為110年1月8日，逾期恕不再兌換。
- 3) 餐券僅可使用於博愛校區學生餐廳(不含全家便利商店)，恕不找零。



### 下列餐點可蓋集點章

- ① 美食坊-水煮餐
- ② 焗燻焗炸製食所-野蔬鮮蔬飯
- ③ 拉亞漢堡-蔬菜蛋湯種吐司、起司蛋湯種吐司(不點飲料，或飲料選玄米茶或減糖豆漿)
- ④ 湯餅舖-健身鍋
- ⑤ 佳香燒臘-叉燒健康餐

### 我的餐盤

- 每天早晚一杯奶
- 每餐水果拳頭大
- 菜比水果多一點
- 飯跟蔬菜一樣多
- 豆魚蛋肉一掌心
- 堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來

### 校園健康美食集點活動

#### 好地方快餐

本攤位可集點之餐點：  
水煮系列雞/豬/魚



集點卡領取處：  
1. 學校學務管理室  
2. 勤業樓健促中心

### 校園健康美食集點活動

#### 佳香燒臘

本攤位可集點之餐點：  
叉燒健康餐



### 校園健康美食集點活動

#### 拉亞漢堡

本攤位可集點之餐點：  
蔬菜蛋湯種吐司  
起司蛋湯種吐司  
(不點飲料，或飲料選玄米茶或減糖豆漿)



### 校園健康美食集點活動

#### 美食坊

本攤位可集點之餐點：  
水煮餐



### 校園健康美食集點活動

#### 湯餅舖

本攤位可集點之餐點：  
健身鍋



時間：110年3月18日 12:00~12:30

活動名稱：健康減醣餐盒說明會

活動地點：勤樸樓一樓 C115 教室



健康餐盒供應時間：110年3月29日~110年5月14日

活動名稱：健康減醣餐盒活動



3月29日



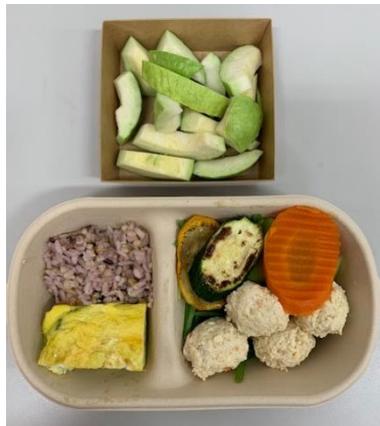
3月30日



3月31日



4月1日



4月6日



4月7日



4月8日



4月9日



4月12日

		
4月13日	4月14日	4月15日
<p>健康餐盒供應時間：110年3月29日~110年5月14日 活動名稱：健康減醣餐盒活動(2)</p>		
		
4月16日	4月19日	4月20日
		
4月21日	4月22日	4月23日

		
4月26日	4月27日	4月28日
		
4月29日	4月30日	5月3日
<p>健康餐盒供應時間：110年3月29日~110年5月14日</p> <p>活動名稱：健康減醣餐盒活動(3)</p>		
		
5月4日	5月5日	5月6日



5月7日



5月10日



5月11日



5月12日



5月13日

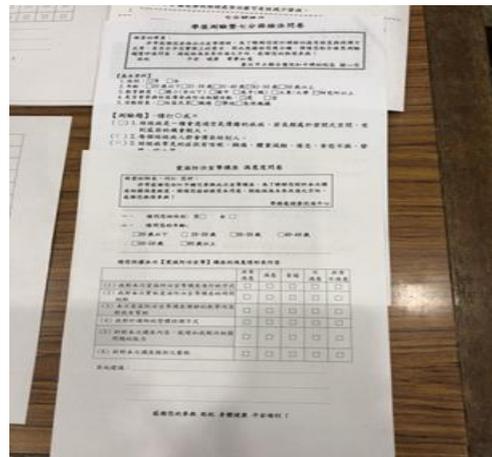


5月14日

拍攝時間：109年9月30日

活動名稱：教職員工愛滋防治宣導講座 主講者：文小惠護理師

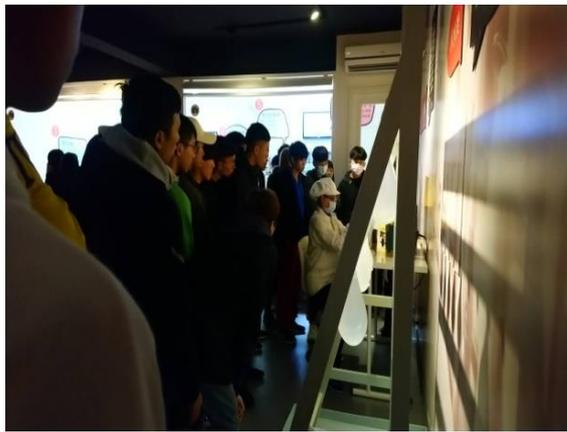
活動地點：公誠樓 第二會議室



拍攝時間：109年12月10日

活動名稱：109學年第1學期保險套觀光工廠

活動地點：三芝



拍攝時間：109年10月27日

活動名稱：菸害防制講座

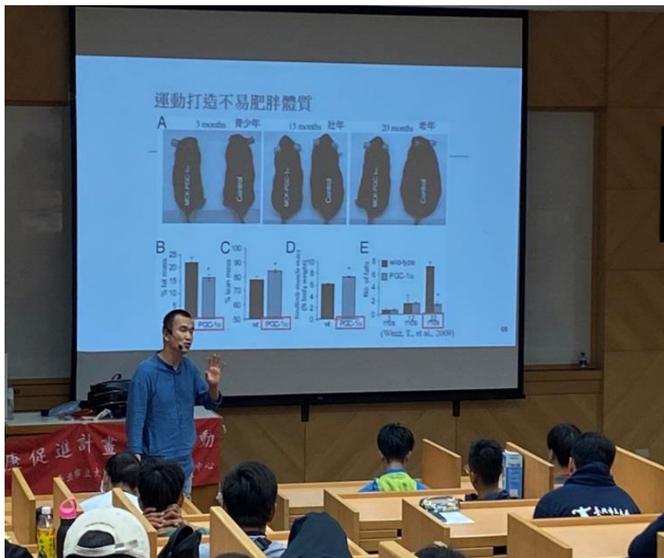
活動地點：天母校區行政大樓 C611會議室



拍攝時間：109年11月17日

活動名稱：健康飲食講座

活動地點：天母校區行政大樓 C611教室



拍攝時間：110年3月31日

活動名稱：「清新校園環境，向菸說不！」之「蹦蹦跳跳上學去」競賽活動

活動地點：天母校區行政大樓5樓



## 『愛滋宣導』學前測驗問卷

親愛的同學：

非常感謝您撥空參加本次春遊活動，為了瞭解您對於本次活動主題(愛滋防治相關)之瞭解程度，因此想藉助您幾分鐘，煩請您配合填寫前後測驗暨評值問卷，期能做為未來改進之方向，感謝您的熱情參與！

敬祝

平安 健康 事事如意

學務處 健康促進中心

【測驗題】 (以下題目請以 O X 回答)

- ( ) 1. 人類免疫缺乏病毒是造成愛滋病的元兇。
- ( ) 2. 愛滋病從感染到發病非常迅速通常為8~10個月。
- ( ) 3. 愛滋病帶原的孕婦可能會在懷孕期間經由胎盤或生產時將病毒傳染給胎兒。
- ( ) 4. 使用保險套應該多帶一層，多一層保護。
- ( ) 5. 拔牙、針灸、穿耳洞、會有感染愛滋病的可能。
- ( ) 6. 目前已有愛滋病疫苗，並且雞尾酒式合併療法可以徹底根治愛滋病毒。
- ( ) 7. 蚊子叮咬會感染愛滋病毒。
- ( ) 8. 未使用保險套與陌生人發生性行為、多重性伴侶、與靜脈毒癮者共同注射針頭、針筒、獲稀釋液等，都有可能感染愛滋病毒。
- ( ) 9. 愛滋病感染後，需要經過一段時間，血液才會產生愛滋病毒抗體，在未產生抗體的這一段時間稱為『空窗期』。因此，懷疑感染愛滋病毒者，應避免捐血。
- ( ) 10. 愛滋病患者口腔出血時，進行口對口人工呼吸有可能會感染到愛滋病。

## 『愛滋宣導』學後測驗問卷

【測驗題】（以下題目請以 0 X 回答）

- ( ) 1. 人類免疫缺乏病毒是造成愛滋病的元兇。
- ( ) 2. 愛滋病從感染到發病非常迅速通常為8~10個月。
- ( ) 3. 愛滋病帶原的孕婦可能會在懷孕期間經由胎盤或生產時將病毒傳染給胎兒
- ( ) 4. 使用保險套應該多帶一層，多一層保護。
- ( ) 5. 拔牙、針灸、穿耳洞、會有感染愛滋病的可能。
- ( ) 6. 目前已有愛滋病疫苗，並且雞尾酒式合併療法可以徹底根治愛滋病毒。
- ( ) 7. 蚊子叮咬會感染愛滋病毒。
- ( ) 8. 未使用保險套與陌生人發生性行為、多重性伴侶、與靜脈毒癮者共同注射針頭、針筒、獲稀釋液等，都有可能感染愛滋病毒。
- ( ) 9. 愛滋病感染後，需要經過一段時間，血液才會產生愛滋病毒抗體，在未產生抗體的這一段時間稱為『空窗期』。因此，懷疑感染愛滋病毒者，應避免捐血。
- ( ) 10. 愛滋病患者口腔出血時，進行口對口人工呼吸有可能會感染到愛滋病。

【背面尚有題目，請翻頁填寫】

## 【評值問卷】

您對於本次參訪內容感到

1很有收穫 2 有收穫 3普通 4很少收穫 5毫無收穫

您願意將今天所學到有關自我防護的知識運用在日常生活中

1非常願意2願意3不確定4不願意5很難實行

您願意將今天聽到的資訊分享給家人及朋友嗎？

1非常願意2視情況而說 3會，但不知如何說 4不敢說5不願意

宣導方式最讓您印象深刻為？

---

---

---

針對本次參訪活動，有何具體建議事項？

---

---

---

## 【個人基本資料】

性別：1男 2女

2. 年齡：\_\_\_\_\_歲

# 過重過輕都不好

## 健康體位知多少

1公共二 黃星瑀  
2教育三 張百蕙  
3地生四 呂宗欣  
4中語三B 林佳君  
5地生一 陳霽娟  
6學材二 周郁璇  
7特碩一 陳詠耘  
8特教三 簡君育  
9特教二 劉勁妘  
10特教三 姜岱姝  
11史地三 王沛雨  
12物化職碩四 張馨文  
13特教三 楊宛臻  
14運健二 施伊霓  
15評鑑所 葉素芳  
16資科五 吳宜庭  
17學材三 楊詠淇  
18教育二乙 李孟庭

19資訊科學系  
職碩二 廖干瑩  
20幼四A 練靜潔  
21教評職碩三 蔡瑩園  
22中語一B 吳渝萍  
23運健二 陳昕潼  
24特教二 張朕瑩  
25心諮二 陳詠安  
26運教研究所一 許菁卉  
27學材碩三 鍾宇瑄  
28特教三 許育瑄  
29數學系三 黃書元  
30特教三 鄭家逸  
31特教語言治療碩一 吳恩霈  
32英教系一 謝舒涵  
33運健四 葉亭瑄  
34衛福四 黃筱珊  
35視藝四 王凡寧

## 有獎徵答 題目解答 & 得獎名單

健康促進中心

1. (○)除了偏食之外，疾病可能也會導致體重過輕的發生，例如甲狀腺亢進。
2. (○)為了改善身體狀況，應均衡攝取各類食物，並保持運動習慣。
3. (○)成人理想的BMI應介於18.5至24之間。
4. (○)體重過輕可能導致女性月經易紊亂、停經，甚至不孕。
5. (×)為了追求身材體型，體重愈輕愈好。
6. (○)增重者的目標是增加肌肉量，而不是只看體重是否增加。
7. (○)體重過輕容易造成骨質疏鬆或掉髮等問題。
8. (○)食物的種類共分為六大類，攝取時不可偏一，要注意均衡飲食。
9. (×)為了讓體重增加，應該盡量減少活動，避免消耗熱量。
10. (×)體重過輕對健康的危害比肥胖的人小，所以不用太過在意。