

臺北市立大學

108 年度大專校院 健康促進學校計畫申請書



臺北市立大學
UNIVERSITY OF TAIPEI



中華民國一百零八年一月十六日

目 錄

一、本校基本資料·····	1
二、計畫依據·····	2
三、本年度（108）計畫·····	2
（一）學校背景說明·····	2
（二）學生現況分析·····	2
（三）博愛校區新生檢查報告·····	2
（四）天母校區新生檢查報告·····	8
（五）教職員工健康態度及活動需求·····	11
（六）強弱危機分析·····	13
（七）主要議題確立·····	15
（八）計畫內容及實施策略·····	16
（九）經費編列·····	20
（十）實施步驟與進度·····	22
（十一）人力配置·····	23
（十二）經費申請表·····	24
★107 年度推動健康促進活動成果報告·····	26

一、本校基本資料¹

(一) 本校日間部教職員生數：522 人。

(二) 本校日間部學生數：6469 人。

(三) 本校推動健康促進相關處室及其人員（詳如表一）

表一：臺北市立大學推動健康促進相關處室及其人員一覽表

職別 \ 職稱	職稱	校長	學術 副校長	行政 副校長	主任秘書	
	姓名	戴遐齡	歐遠帆	黃文成	陳顯宗	
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	蔡一鳴	鄭玉卿	王宏宗	劉光華	姚佩芬
二級主管	職稱	健康促進中心 主任	學務處 分區組長	課外組 組長	學輔中心 主任	生輔組 組長
	姓名	王宗騰	陳建利	李俊達	黃宏宇	劉嘉茗
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		
	姓名	徐一仁	廖淑英	方榮森		
健康促進中心 人員	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	天母一向日 葵志工團	博愛一楓帆 志工	慈青社
	姓名	趙元亨	林宜平	黃子紘	李泓毅	賴郁婷

(四) 當學年度編列學校衛生保健經費：當年度編列學校衛生保健經費新臺幣(金額下同) 2,206,953 元整而其中有涵蓋本校學生平安保險費 1/3 補助款項 1,400,000 元整。

(五) 本校設有推動學校衛生及健康促進相關學生社團

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. 各該學期分別辦理健康促進週一系列活動及多種健康促進相關活動，俾以提升本校學生健康促進及校園衛生等相關知能。

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

¹本校係以 107 學年度開學當時資料作為基準。

抽驗。

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. 本校健康促進中心網頁當中建立宣傳健康促進理念及相關活動訊息。

(七) 本次辦理議題

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

二、計畫依據：

依據教育 108 年 01 月 10 日臺教綜（五）字第 1080000055C 號函辦理。

三、本校 108 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. 本校業已連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「樂動●清新●健康 YOUNG 起來」為 108 年度計畫主軸，讓健康促進學校正面良性氛圍之於本校校園當中持續而不間斷。

(二) 本校學生健康現況分析

1. 目前大學學生健康問題多樣化、年輕化、普遍化及惡質化等，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及本校健康促進中心網頁隨機填答「健康體位問卷」，俾以確立本計畫各種健康促進議題規畫方向。
2. 本校目前分作博愛及天母等 2 個校區，本校博愛校區計有教育學院、理學院及人文藝術學院，至於本校天母校區則有體育學院及市政管理學院，且本校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；是此本計畫分別採擷本校前開 2 個校區作為基礎而進行學生健康現況分析，賡爾設計貼近本校前開 2 個校區學生需求健康促進活動。

(三) 本校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。以本校 106 學年度接受健康檢查學生人數 756 人，應檢人數 774 人，受檢率 97.67%；男生參加人數為 276 人；女生參加人數為 480 人。本校博愛校區學生健康檢查當中，除視力及牙齒等檢查不良為最多者外，另 102 學年度至 104 學年度則於胸部 X 光檢查增加脊柱側彎判讀，其中或導致異常比率驟然竄高，然視力異常比率雖占第 1 順位，惟已接近成年人而達臻穩定維持狀況，倘若與其他檢查項目同時排名者，實則容易形成參考上偏差；是此統計上未列作共同排名，自整體上觀察，本校在學學生新生體檢異常項目，則以健康體位、血脂肪異常及血液常規比率位居前 3 順位（詳如表五）。

表五、臺北市立大學博愛校區 102 學年度至 106 學年度健康檢查果，在排除視力及牙齒不良外最高異常比率項目

排序	102 學年度	103 學年度	104 學年度	105 學年度	106 學年度
1	血脂肪檢查 (34.6%)	體重過重 (24.5%)	胸部 X 光檢查 (26.0%)	體重過重 (21.6%)	血脂肪檢查 (23.4%)
2	胸部 X 光檢查 (23.6%)	血液常規檢查 (19.6%)	體重過重 (22.5%)	血脂肪檢查 (21.0%)	體重過重 (22.9%)
3	血液常規檢查 (23.5%)	胸部 X 光檢查 (19.4%)	血液常規檢查 (22.0%)	體重過輕 (18.3%)	體重過輕 (16.4%)
4	體重過重 (21.8%)	體重過輕 (16.64%)	血脂肪檢查 (21.6%)	血液常規檢查 (15.5%)	血液常規檢查 (13.0%)

2. 健康體位：本校博愛校區 102 學年度至 106 學年度學生 BMI 比率變化觀察，本校博愛校區入學新生 BMI 異常比率持續偏高，迭至 105 學年度則高達 48.78%，即係超過 4 成學生 BMI 值未於正常範圍當中（詳如表六）；是此自得悉知健康體位議題，殊值本校賡續關注及重視。

表六：臺北市立大學博愛校區 102 學年度至 106 學年度新生 BMI 比率變化

	102 學年度		103 學年度		104 學年度		105 學年度		106 學年度	
	人數	比率	人數	人數	比率	人數	人數	比率	人數	比率
過輕：18.5 以下	165	21.65%	145	17.73%	148	19.25%	130	18.3%	129	17%
正常：18.5~23.9	421	55.25%	443	54.16%	460	59.82%	364	51.26	456	61
過重：24.0~26.9	76	9.97%	100	12.22%	85	11.05%	158	21.6%	79	11%
肥胖：27.0 以上	92	12.07%	100	12.22%	68	8.84%	62	8.84%	81	11%
BMI 異常比率		43.69%		42.17%		40.18%		48.78%		39%

3. 本校博愛校區 102 學年度至 106 學年度學生健康檢查項目當中，扣除視力及牙齒等項目而進行異常排序，亦有發現本校博愛校區學生血液常規檢查及胸部 X 光檢查等，雖出現在前 3 順位，惟囿於多數尚待後續進行異常追蹤關懷及轉介，若與諸不良生活習慣及飲食健康促進相關族群相較，則應鎖定體重過重及血脂肪檢查項目，復自表六明顯觀察略以，膽固醇異常及體重過重肥胖比率亦係持續第 1 順位至第 3 順位當中游移。

4. 蓋青少年時期養成各種習慣容易延續至成年期，大學生生活儘早開始健康生活型態培養，自可達到成效愈好，復自表五及表六而分別得悉本校學生 105 學年度過重及肥胖比率 30%而略高於現行大專校院資料 29%，在體重過輕部分，則占 18.3%，此則與全國大專校院族群 19%者相當，106 學年度數據有略為改善的狀態。爾後除有體檢異常追蹤業務上，加強個案管理，同時鼓勵各個學生預約各該週三前來進行營養諮詢，由本校健康促進中心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量不足、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。
5. 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，然各種先天因素難以掌控情形下，預防疾病自當要自較可掌控之後天預防著手，此即係生活習慣為何值得吾儕重視原因。細究分析衛生福利部及渠前身行政院衛生署各該年度披露我國國人十大死因當中，率然發現幾與個人生活習慣有關，除意外事故傷亡外，其他率皆均與飲食習慣不良、缺乏運動或睡眠不足等有關；而菸酒檳榔更係牽連穿梭其中致病逞狠角色；是此前開我國國人十大死因當中，處處可見渠等肆虐痕跡（全民健康基金會吳明賢醫師）。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，復自本校學生生活型態調查出不良生活習慣族群（詳如表七），進而設計相關有效活動鼓勵邀請前開隱含不良生活習慣族群實際參與，以期有效促進本校師生健康狀態。

表七：臺北市立大學博愛校區 106 學年度第 1 學期（研究所）學生生活回顧統計

次序	生活習慣 面向	態樣	人數			比率		
			男生	女生	全體	男生	女生	全體
(1)	睡眠時間	每日睡足 7 小時	134	279	413	54%	59%	57.2%
		不足 7 小時	105	173	278	42%	37%	38.5%
		時常失眠	7	12	19	3%	3%	2.6%
		未填答者	4	8	12	2%	2%	1.7%
(2)	進食早餐習慣	都不吃	29	27	56	12%	6%	7.8%
		有時吃	93	205	298	37%	43%	41.3%
		每天吃	123	229	352	49%	49%	48.8%
		未填答者	5	11	16	2%	2%	2.2%
(3)	足夠運動量	有	120	148	268	48%	31%	37.1%
		沒有	124	314	438	50%	67%	60.7%
		未填答者	6	10	16	2%	2%	2.2%
(4)	吸菸習慣	不吸煙	241	470	711	96%	100%	98.5%
		時常吸煙	5	0	5	2%	0%	0.7%
		每天吸煙	3	0	3	1%	0%	0.4%
		已戒除	1	0	1	0%	0%	0.1%
		每日平均吸煙量	9	0	9			

		未填答者	0	2	2	0%	0%	0.3%
(5)	喝酒習慣	不喝酒	217	449	666	87%	95%	92.8%
		時常喝酒	30	21	51	12%	4%	7.1%
		每天喝酒	1	0	1	0%	0%	0.1%
		已戒除	0	0	0	0%	0%	0.0%
		每日平均飲酒量	3	0	3			
		未填答者	2	2	0	1%	0%	0.0%
(6)	嚼食檳榔	不嚼檳榔	247	469	716	99%	99%	99.2%
		時常嚼檳榔	1	0	1	0%	0%	0.1%
		每天嚼檳榔	0	0	0	0%	0%	0.0%
		每日平均嚼食檳榔量	0	0	0			
		未填答者	2	3	5	1%	1%	0.7%
(7)	焦慮憂慮	沒有	147	278	425	59%	59%	58.9%
		很少	86	165	251	34%	35%	34.8%
		時常	14	17	31	6%	4%	4.3%
		未填答者	3	12	15	1%	3%	2.1%
(8)	胸悶	沒有	198	355	553	79%	75%	76.6%
		很少	47	104	151	19%	22%	20.9%
		時常	3	10	13	1%	2%	1.8%
		未填答者	2	3	5	1%	1%	0.7%
(9)	胃痛	沒有	174	289	463	70%	61%	64.1%
		很少	65	140	205	26%	30%	28.4%
		時常	10	39	49	4%	8%	6.8%
		未填答者	1	4	5	0%	1%	0.7%
(10)	頭痛	沒有	171	249	420	68%	53%	58.2%
		很少	72	185	257	29%	39%	35.6%
		時常	5	33	38	2%	7%	5.3%
		未填答者	2	5	7	1%	1%	1.0%
(11)	初次月經	無		2			0%	
		有		459			97%	
		未填答者		10			2%	
(12)	月經間隔	≤20 天		38			8%	
		21-40 天		335			71%	
		≥41 天		9			2%	
		不規律		73			15%	
		未填答者		17			4%	
(13)	月經痛	沒有		89			19%	
		輕微		305			65%	
		嚴重		71			15%	
		未填答者		7			1%	

(14)	同年齡比較	極好的	45	73	118	18%	15%	16.3%
		很好	99	206	305	40%	44%	42.2%
		好	67	104	171	27%	22%	23.7%
		普通	35	80	115	14%	17%	15.9%
		不好	3	3	6	1%	1%	0.8%
		未填答者	1	6	7	0%	1%	1.0%
(15)	心理健康比較	極好的	60	125	185	24%	26%	25.6%
		很好	94	200	294	38%	42%	40.7%
		好	60	86	146	24%	18%	20.2%
		普通	34	53	87	14%	11%	12.0%
		不好	0	2	2	0%	0%	0.3%
		未填答者	2	6	8	1%	1%	1.1%
(16)	排便習慣	每天至少一次	187	241	428	75%	51%	59.3%
		兩天	45	173	218	18%	37%	30.2%
		三天	8	44	52	3%	9%	7.2%
		四天以上	1	4	5	0%	1%	0.7%
		未填答者	9	10	19	4%	2%	2.6%
(17)	網路使用習慣	每天少於1小時	13	10	23	5%	2%	3.2%
		每天約1-2小時	39	79	118	16%	17%	16.3%
		每天約2-4小時	84	186	270	34%	39%	37.4%
		每天約4-5小時	40	89	129	16%	19%	17.9%
		每天約5小時以上	60	96	156	24%	20%	21.6%
		未填答者	14	12	26	6%	3%	3.6%
備註	平均年齡		18.7	18.6	722			100.0%

(1) 良好睡眠及早餐習慣：依據研究顯示，未有進食早餐非僅打亂「生物時鐘」(biological clock) 正常運轉及生理節奏 (circadian rhythms)，身體所需營養尤未能獲得適時補充，生理機能旋即減退；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。在表八明顯觀察得悉學生每天進食早餐習慣有逐年下降趨勢 (73.7%→49.2%)，另自本校比對 102 學年度至 106 學年度大專校院健康資料庫分析發現睡眠不足者，每天吃早餐比率較低，而且睡眠不足或失眠者血壓異常百分比偏高 (圖二及圖三)；是此充足睡眠及進食早餐息息相關，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 102 學年度至 106 學年度生活型態紀錄可發現，未有規律運動習慣學生有逐年下降的趨勢，相關活動應持續推動而使學生養成規律運動習慣，期能帶動活絡本校校園運動風氣。

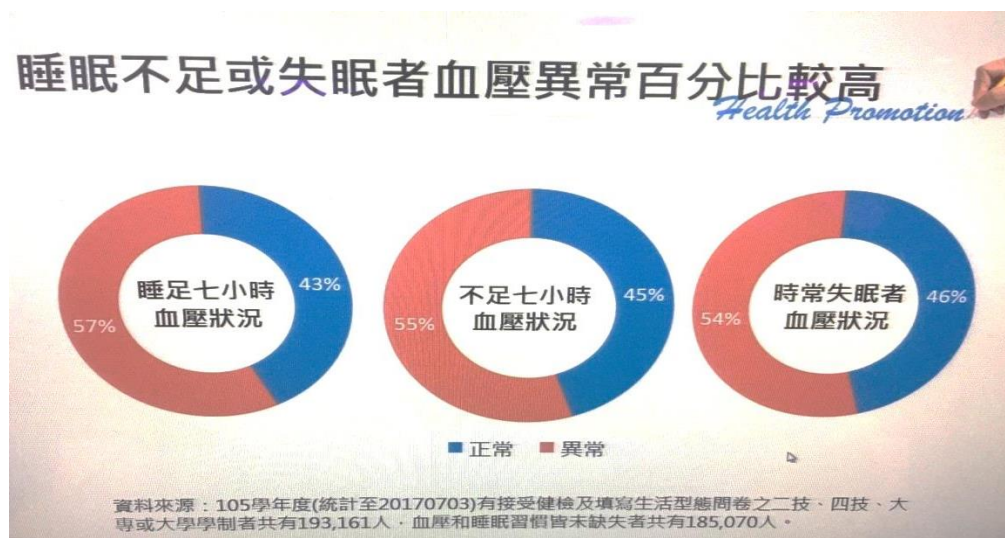
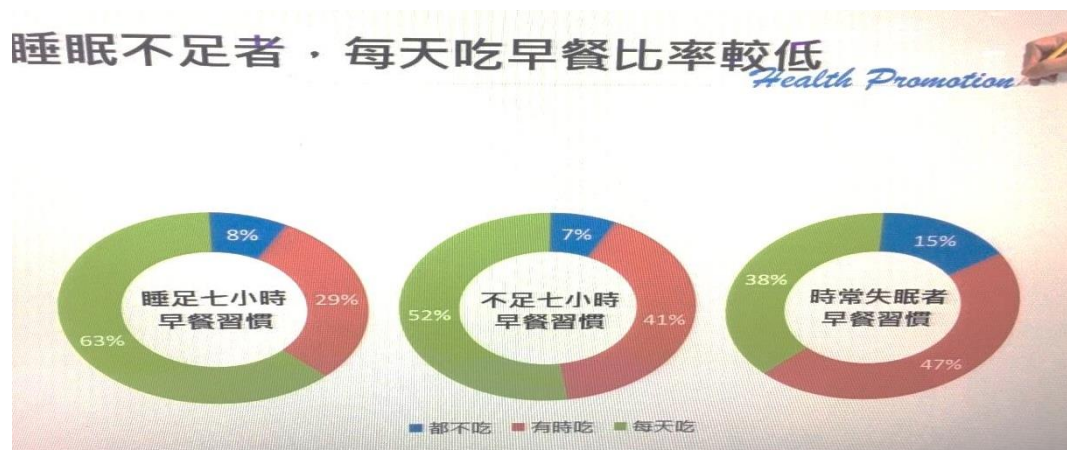
(3) 排便習慣：茲摘述 104 學年度至 106 學年度大一新生體檢生活型態調查（詳如表八），數據顯示每天排便習慣學生比例未達 6 成，然 3 天或以上排便習慣則有 7.9% 比例，明顯值得關切重視。

表八：本校博愛校區 102 學年度至 106 學年度新生體檢生活型態調查

生活型態名稱	填報項目	102 學年度	103 學年度	104 學年度	105 學年度	106 學年度
	填答人數	804 人	818 人	720 人	711 人	722 人
1. 早餐習慣	每天吃	73.7%	53.9%	51.6%	52.30%	49.2%
	偶爾	25.5%	39.1%	31.6%	34.80%	37.2%
	不吃	0.9%	5.5%	7.4%	7.10%	11.6%
2. 每週至少運動 3 次，每次至少 30 分	有	32.3%	35.6%	45.3%	60.50%	37.1%
	沒有	62.6%	59.6%	47.4%	33.90%	60.7%
	無填答	5.1%	4.8%	7.3%	6%	2.2%
3. 吸菸習慣	不吸菸	96.6%	97.3%	90.5%	97.20%	98.5%
	吸菸	1.2%	1.5%	5.0%	2.80%	1.1%
4. 喝酒習慣	不喝酒	81.8%	94.2%	87.4%	94.20%	92.8%
	偶爾喝	15.5%	0.2%	1.0%	1.10%	7.1%
	時常喝酒	0.0%	4.6%	7.2%	4.70%	0.1%
5. 嚼食檳榔	不嚼食檳榔	100.0%	98.8%	94.6%	99.30%	99.2%
	嚼食檳榔	0.0%	0.0%	0.6%	0.70%	0.1%
	未填答	-	1.1%	5.0%	-	0.7%
6. 有無經痛現象【女生】	有	20.9%	14.0%	13.0%	13.5% (嚴重)	15% (嚴重)
	沒有	14.6%	23.2%	22.7%	22.00%	19%
	偶爾	32.5%	58.3%	60.2%	59.60% (輕微)	65% (輕微)
7. 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	11.5%	57.2%	16.0%	16.20%	16.3%
	稍微好	23.9%	37.8%	40.0%	39.50%	65.9% (很好+好)
	沒有差別	41.5%	0.6%	22.2%	22.60%	15.9%
	稍微差	19.6%	0.2%	15.6%	15.90%	0.8%
	非常差	0.6%	1.7%	0.9%	1.70%	(不好)
9. 排便習慣（新增項目）	每天至少一次			55.5%	58.4%	59.3%
	兩天			27.3%	28.1%	30.2%
	三天			6.5%	6.3%	7.2%
	四天以上			1.2%	0.4%	0.7%
	未填答			9.4%	6.8%	2.6%
10. 睡眠時間	每日睡足 7 小時	38.0%	44.8%	47.8%	56.1%	57.2%
	不足 7 小時	59.1%	50.2%	48.8%	37.8%	38.5%
	時常失眠	2.0%	3.2%	2.0%	1.6%	2.6%
	未填答者	0.9%	1.8%	1.4%	4.5%	1.7%
11. 網路使用習慣（新	每天少於 1 小時			3.6%	6.5%	3.2%

增項目)	每天約 1-2 小時			17.5%	16.4%	16.3%
	每天約 2-4 小時			35.2%	31.5%	37.4%
	每天約 4-5 小時			17.9%	20.0%	17.9%
	每天約 5 小時以上			16.0%	17.5%	21.6%
	未填答			9.8%	8.0%	3.6%

圖二及圖三:102 學年度至 106 學年度大專校院健康健康資訊系統資料庫分析 (匯入系統 193,161 人)



資料來源:106.08.14臺師大衛生教育系施淑芳教授團隊

(4) 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，且本校學生往昔各該年度辦理「保險套觀光工廠」參觀活動，渠等學生反應熱烈；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。

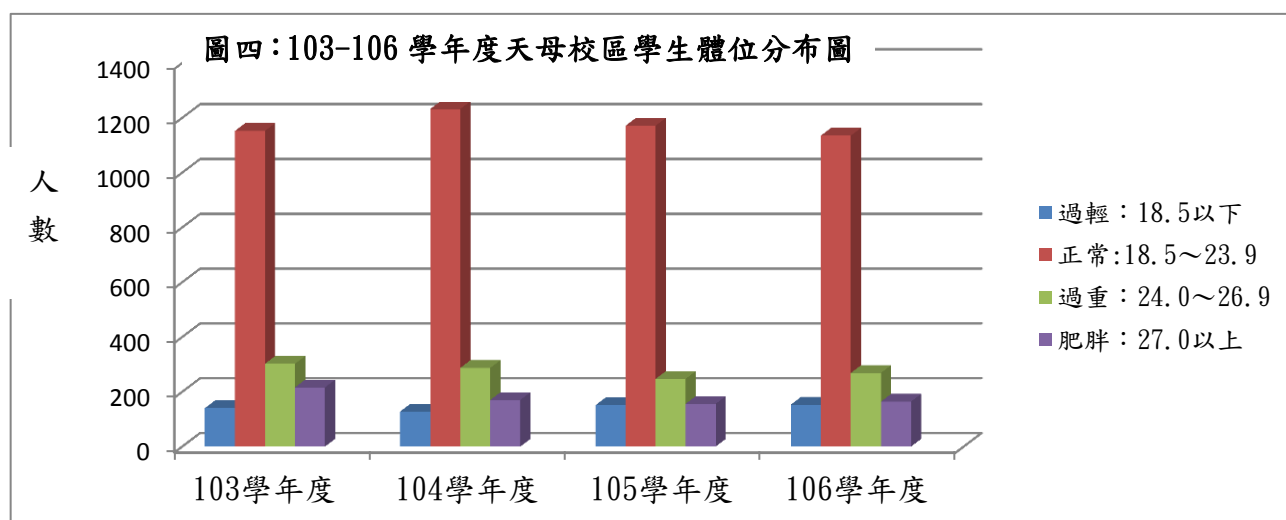
(四) 本校天母校區學生健康檢查報告

1. 健康體位：根據統計顯示，本校學生 106 學年度過輕體位相較於往年上升 1%；過重體位則相較於前一學年度（即 105 學年度）下降 1%；肥胖體位相較於 105

學年度略升 0.5%；本校天母校區 106 學年度學生正常比率較往昔各該學年度有下降情形（詳如表九及圖四）。本校【天母校區】體育學院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學生發達，單就 BMI 數值無法正確反映各該體位健康與否，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渠必要性，倘若日後停止較高強度運動訓練，方能繼續維持健康體位。

表九：本校天母校區 103-106 學年度學生 BMI 比率變化

	103 學年度		104 學年度		105 學年度		106 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	140	7.73%	128	7%	151	8.6%	152	8.8%
正常：18.5～23.9	1152	63.65%	1232	67.8%	1171	66.76%	1134	65.66%
過重：24.0～26.9	302	16.69%	287	15.8%	247	14.08%	268	15.51%
肥胖：27.0 以上	216	11.93%	170	9.4%	156	8.89%	163	9.43%
BMI 異常比率		36.35%		32.2%		31.57%		33.75%



- 代謝症候群檢查：衛生福利部國民健康署 96 年公告我國 20 歲以上成人代謝症候群臨床診斷準則，其有配置 5 項指標包含腰圍過粗、血壓上升、高密度脂蛋白膽固醇過低、三酸甘油酯上升及空腹血糖值上升等，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、糖尿病等疾病診斷依據，可視為多重慢性疾病罹病前兆；是此本校天母校區自 103 學年度新增三酸甘油酯檢驗。統計得知 103 至 106 學年度，健檢結果異常第 1 名皆為血脂肪檢查之總膽固醇過高，106 學年度總膽固醇過高學生合計 386 人，其中合併三酸甘油酯過高 34 人、合併空腹血糖過高 18 人、腰圍過粗 151 人、血壓收縮壓超過 140mmHg 者 123 人。綜合前開各該檢查結果，達至代謝症候群診斷指標學生 18 人，占總受檢人數 1.04%。然總膽固醇過高比率將近 29.53%，實亦不容小覷。即便運動員體位雖不宜比照一般大學學生常模態樣，亦應努力維持血脂肪相關指標於正常

範圍。是此恆有必要針對運動營養議題進行健康飲食衛生教育宣導（詳如表十）。

表十：臺北市立大學天母校區 103 學年度至 106 學年度健檢結果異常前 3 名（排除視力及牙齒不良）

次序	103 學年度	104 學年度	105 學年度	106 學年度
1	血脂肪檢查 (膽固醇) (24.32%)	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%)
2	血液常規檢查 (17.08%)	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%)
3	腎功能檢查 (尿酸) (11.97%)	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%)
備註	括弧當中註記項目係為各該類檢查異常人數最多者。			

3. 生活型態調查分析：本校天母校區學生生活型態邇來調查結果，邇近兩年有超過 8 成學生自覺整體身體健康狀況較同齡者好。由於本校天母校區多數係為體育專長學生，將近 8 成學生率皆維持有良好運動習慣；睡眠習慣方面，能睡足 7 小時人數比例較往年提高 0.9%；具有吸菸習慣學生人數比例達 13.96%，尚無減少跡象；而每天都不吃早餐的人數比例仍有 8.4%，亦未見下降趨勢（詳如表十一）。

表十一：臺北市立大學天母校區 103 學年度至 106 學年度學生健檢生活型態調查

生活型態 名稱	填報項目	103 學年度	104 學年度	105 學年度	106 學年度
	填答人數	1838 人 (全校區)	1847 人 (全校區)	1754 人 (全校區)	1727 人 (全校區)
1. 睡眠習慣	每日睡足 7-8 小時	每日睡足 7 小時 927 (50.4%)	1084 (58.7%)	1010 (57.58%)	1010 (58.48%)
	不足 7-8 小時	不足 7 小時 819 (44.6%)	686 (37.1%)	677 (38.59%)	636 (36.83%)
	時常失眠	55 (3.0%)	50 (2.7%)	48 (2.73%)	38 (2.20%)
	未填答	53 (2.9%)	27 (1.5%)	19 (1.08%)	42 (2.43%)
2. 早餐習慣	每天吃	842 (45.8%)	887 (48%)	861 (49.08%)	762 (44.12%)
	有時吃	838 (45.6%)	763 (41.3%)	697 (39.73%)	765 (44.30%)
	都不吃	129 (7.0%)	164 (8.9%)	160 (9.12%)	145 (8.40%)
	未填答	29 (1.6%)	33 (1.7%)	36 (2.05%)	55 (3.18%)
3. 每週至少運動 3 次，每次至少 30 分	有	1382 (75.2%)	1432 (77.6%)	1360 (77.53%)	1299 (75.22%)
	沒有	365 (19.9%)	349 (18.9%)	328 (18.7%)	347 (20.09%)
	未填答	91 (5.0%)	66 (3.5%)	66 (3.76%)	81 (4.69%)

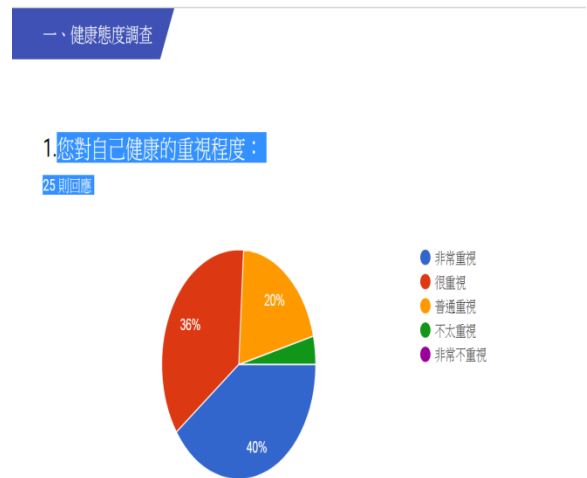
4. 吸菸習慣	不吸菸	1539 (83.7%)	1549 (83.9%)	1471 (83.86%)	1428 (82.69%)
	時常吸菸	132 (7.2%)	109 (5.9%)	126 (7.18%)	87 (5.04%)
	每天吸菸	110 (6.0%)	151 (8.2%)	105 (5.98%)	154 (8.92%)
	已戒除	24 (1.3%)	16 (0.8%)	34 (1.93%)	30 (1.74%)
	未填答	33 (1.8%)	22 (1.2%)	17 (0.96%)	28 (1.62%)
5. 喝酒習慣	不喝酒	1418 (77.1%)	1498 (81%)	1412 (80.5%)	1375 (79.62%)
	偶爾喝	時常喝 364 (19.8%)	297 (16%)	300 (17.1%)	283 (16.39%)
	時常喝	每天喝 6 (0.3%)	16 (0.8%)	13 (0.74%)	9 (0.52%)
	已戒除	13 (0.7%)	9 (0.4%)	11 (0.62%)	18 (1.04%)
	未填答	37 (2.0%)	27 (1.5%)	18 (1.02%)	41 (2.37%)
6. 嚼食檳榔	不嚼食	1766 (96.1%)	1790 (97%)	1710 (97.49%)	1657 (95.95%)
	時常嚼食	27 (1.5%)	24 (1.2%)	18 (1.02%)	28 (1.62%)
	每天嚼食	2 (0.1%)	1 (0.05%)	2 (0.11%)	1 (0.06%)
	已戒除	5 (0.3%)	6 (0.3%)	9 (0.51%)	4 (0.23%)
	未填答	38 (2.1%)	26 (1.4%)	15 (0.85%)	37 (2.14%)
7. 有無經痛現象 (女生)	嚴重	196 (25.9%)	101 (12.8%)	97 (12.61%)	84 (11.53%)
	沒有	447 (59.0%)	186 (23.6%)	210 (27.3%)	206 (28.29%)
	輕微	93 (12.7%)	481 (60.9%)	446 (57.99%)	418 (57.41%)
	未填答	22 (3.0%)	21 (2.7%)	16 (2.08%)	18 (2.47%)
8. 整體而言,你覺得自己的身體健康狀況與同年齡者比較是	非常好	極好的 385 (20.9%)	422 (22.8%)	424 (24.17%)	437 (25.3%)
	稍微好	很好 731 (39.8%)	769 (41.6%)	723 (41.22%)	753 (43.6%)
	沒有差別	好 356 (19.4%)	351 (19%)	2 (0.11%)	296 (17.14%)
	稍微差	普通 259 (14.1%)	237 (12.8%)	201 (11.54%)	172 (9.96%)
	非常差	不好 15 (0.8%)	18 (0.9%)	18 (1.02%)	9 (0.52%)
	未填答	92 (5.0%)	47 (2.5%)	36 (2.05%)	58 (3.36%)
備註		依據各該學年度教育部公版健康資料表調整填報項目辦理。			

(五) 本校教職員工健康態度及活動需求問卷

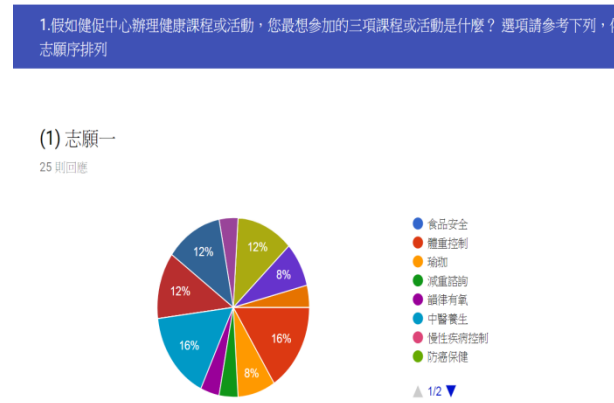
1. 揆諸本校 103 學年度教職員工健康促進學校活動滿意度調查表呈現出：(1) 最希望健促中心能持續辦理健康促進相關活動前 3 名分別為健走、有氧運動及瑜珈；(2) 活動滿意度調查最想要改善之生活行為：「養成規律運動習慣」、「體重控制」及「增加蔬菜水果攝取量」。復以本校 105 學年度辦理線上「105 學年度教職員工健康態度與活動需求」活動，就資料研析發現有 96% 參與者重視健康並主動進行具有規律性質身體健康檢查。
2. 另則 105 學年度針對本校健康促進中心辦理相關活動最想參加前 3 名分別為體重控制、中醫養生、食品安全及慢性病控制，則與先前 103 學年度調查結果略有不同。
3. 最後進一步地調查「若需自費參加，您還願意參加嗎？」表達不願者有 20.8%，其他則為願意 (45.8%) 及視活動類型而定 (33.3%) 比例占有大多數，本計畫參考各該問卷結果而設計符合此一族群貼切健康促進活動，俾以補足本校往昔教職員工之於健康促進上之不足。
4. 復依據本校 26 位教職員工測得 In body (身體質量檢測) 數據研析發現略以，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 76%、肌肉

量不足等問題，若干文獻顯示略以，臺灣「肌少症」(sarcopenia) 人口越來越多！邇近不少研究調查結果披露，證實肌肉量多寡，實係影響老人死亡風險高低關鍵，而保持身體具有足夠肌肉量係為維持日常體能活動關鍵之一，肌肉量不足，或將影響人體營養失衡或活動力不足結果之一，此 2 個因素均有加速老化進展之虞；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。

圖六、教職員工健康態度



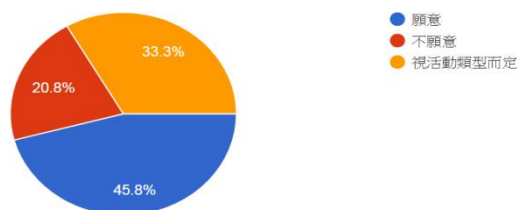
圖七、教職員工最想參加健康促進活動



圖八、教職員工參加自費健促活動意願

(5)若上述課程或活動需自費參加，請問您還願意參加嗎？

24 則回應



(六) 強弱危機分析 (即 SWOT 分析) (SWOT analysis)

1. 臺北市立大學 108 年度推動健康促進計畫 SWOT 因素分析，詳如表十二。

表十二：本校 108 年度健康促進計畫 SWOT 因素分析表

臺北市立大學 108 年度健康促進計畫 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	<ol style="list-style-type: none"> 本校設有衛生委員會及餐飲衛生管理委員會等組織，每學期定期開會，制定校園衛生政策，提供建議，並與學生代表良好溝通。 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。 本校有制定學生健康護照實施要點，實質鼓勵學生踴躍參與健康促進活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 健康護照使用 4 年，學生容易遺失，不易補發。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 由於健康護照製作成本高，可另設計集點卡廣發後曾家參與，未來亦可考慮與其他處室合作放入集點辦法，如「葵頃手冊」。 	<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	<ol style="list-style-type: none"> 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 11 門： <ol style="list-style-type: none"> (1) 緊急救護與 CPR 考照 4 週課程：針對所有大一學生於軍訓護理課程中實施。 (2) 旅遊醫學與健康。 (3) 常見疾病預防與治療。 (4) 運動及營養。 (5) 體適能及健康護照。 (6) 飲食及保健。 (7) 樂活健康學。 (8) 肥胖專論。 (9) 食品安全。 (10) 飲食好健康。 (11) 中醫及現代生活。 	<ol style="list-style-type: none"> 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，但無法辦理大型場次，所達到成效及參與人數就明顯有改進空間。 課程上教學偏重理論，實作機會少。 學校正在轉型，學生的結構也在改變，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。 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之人數銳減。 	<ol style="list-style-type: none"> 與其他處室合作共同辦理活動，如：師培中心、學輔中心、課外活動組..等。 從體檢資料庫篩選體檢異常個案，並透過 email 廣邀族群，也透過衛生股長、宿舍公告、海報文宣張貼之多重管道以增加能見度，吸引師生參與。 	<ol style="list-style-type: none"> 向教育部積極申請推展健康促進學校計畫經費，擴大活動辦理，與其他學校不同，需有 10% 配合款。 當臺北市議會不斷刪減預算時，會壓縮配合款，廣適影響申請費額度。

臺北市立大學 108 年度健康促進計畫 SWOT 因素分析表

項目 研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
	2. 建立健康護照獎勵辦法，經由參與健康促進活動並核發點數，8 點可記嘉獎 1 支，至大四時更可列為優秀學生評比加分選項達到鼓勵效益。 3. 鼓勵學生選擇自己喜歡的健康體能活動或興趣選項課程。 4. 新生始業式及開學辦理「新生第一哩路活動」時，可與體能性社團共同辦理活動，推展健促議題，進而養成學生運動習慣。	5. 學生的性別比率女生多於男生，使得休閒活動趨於靜態。 6. 教師兼職行政工作或研究事務繁忙，降低健康體能活動參與度及意願。		
學校物質環境	<u>博愛校區</u> 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。 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。 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。 4. 辦理校內健走活動，可提升同學對學校認同感、關心健康生活型態及增加同學運動機會。	<u>博愛校區</u> 1. 腹地狹小，相較之下活動人口稍多，且綠地也顯得不不足。 2. 因鄰近多為政府機關，社區居民少，相對與社區居民互動機會少。 3. 戶外運動場地較少，各項運動及競賽，需錯開使用時間。	<u>博愛校區</u> 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。 2. 位於臺北市區中心位置，交通方便，就醫可近性高，尋求健康諮詢容易。 3. 體育設施使用，在師生使用時皆有使用費用減免，鼓勵師生參與。	<u>博愛校區</u> 1. 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。 2.
學校物質環境	<u>天母校區</u> 本校區原屬臺北市立體育學院，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 333 運動習慣機會及環境。	<u>天母校區</u> 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。 2. 校區地處天母地區，周邊飲食消費水準高，對餐餐餐外食的大學生族群，則係相當高比例之生活支出。	<u>天母校區</u> 1. 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，較能輕易擴大生活圈。 2. 預計 106 學年第一學期學校餐廳設立完成並可開始營運。	<u>天母校區</u> 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，造成訓練中斷的困擾。
學校社會心理環境	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。 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、	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。 2. 人力編制不足，近幾年高關懷個案日益增多，相對壓	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。 2. 可向教育部及其他基金會申請補助，充	向外申請之補助若不通過或遇刪減，將影響活動執行成效。

臺北市立大學 108 年度健康促進計畫 SWOT 因素分析表

項目 研析	優勢 (S)	劣勢 (W)	機會 (O)	威脅 (T)
	協助壓力調適等相關輔導服務。 3. 與學生會、學生輔導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。	縮辦理輔導知能及情緒管理效能等團體場次。 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。	實資源教室人力，讓需要關懷之個案需求得到滿足。 3. 兩校區成立服務性社團-向日葵及楓帆治工增加服務	
社區關係	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。 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。	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。 2. 博愛校區鄰近政府機關，如憲兵、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容易擦撞，且管理不易衍生校園安全問題。	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。 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。	社區推廣之健康議題不見得切合本校師生需求。
健康服務	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。 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、血糖、總膽固醇檢測；提供各種衛教單張與健康諮詢服務。 3. 提供本校自行編撰之「健康護照」參閱，並於專題講座提供專業醫療服務諮詢。	1. 著重疾病診治，對於預防保健、學校衛生領域支援有限。 2. 學校預算刪減，在106年度刪除牙科醫療門診，目前中醫與復健看診服務費用達356685元。	1. 維持中醫與復健科門診照護師生，若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。 2. 利用本校培育師資生特色，招募有意願同學進行衛生教育課程以培育愛滋防治教育人才後，進一步進入雙北市區國中小學推廣相關健康議題。	1. 因本校大型集會場次很少，與校外宣導資源合作難度高。 2. 因鄰近國中小有其既定活動安排，造成校外宣導難度增加。

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，先行強調教育部指定必選議題後，再行決議本校 108 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」、「愛滋防治」及「菸害防制」等而提出具有整合性質的全校 108 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 4 大主要議題，作為本校 108 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而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及渠等研展性。

2. 為使健康促進活動的實施更具統整性及趣味性，本計畫則配套營造「樂動生活●清新環境●食與性健康」作為健康促進主軸校園氛圍。

(八) 本計畫內容及其實施策略

1. 計畫內容（詳如表十三）

表十三：臺北市立大學 108 年度健康促進計畫內容一覽表

次序	工作項目	內容	相關單位	備註
(1)	學校衛生行政	A. 於導師會議宣導健促活動及中心服務項目。 B. 107 年度健促計畫成果與 108 健促計畫將於衛生委員提出討論後通過送教育部申請。 C. 每學期傷病紀錄提供校園安全會議，進行校園事故分析檢討，由校安中心跨部會整合意見進行校改善作為。	本校各個任務工作小組	
(2)	健康教學及活動	「樂動生活●清新環境●食與性健康」健康促進系列活動 A. 健康體位： (A) 兩校區健康中心均設置全自動血壓計、自動身高體重計及體脂肪測定器，供教職工生自主使用。 (B) 本校【博愛校區】「健康體適能」邀請專業健身教練帶領進行肌力、有氧運動訓練。 (C) 本校【博愛校區】設置樓梯健康步道，鼓勵多爬樓梯少搭電梯。 B. 健康飲食： (A) 本校【博愛校區】「健康飲食—水果優格 DIY 活動」。 (B) 本校【博愛校區】「餐飲衛生講習」。 (C) 本校【博愛校區】「水果優格 DIY」透過手作活動，提倡每日適量補充蔬果的概念，讓教職工生瞭解每日食用足夠的蔬果對健康的重要性。 (D) 本校【博愛校區】「每週三下午提供【營養師門診】諮詢服	健促中心 分區學務組 通識中心 進修推廣處 總務處 學生社團	

		<p>務。</p> <p>C. 菸害防制宣導：</p> <p>(A) 本校健康促進中心網頁設置或聯結有菸害防制教育、相關法令、課程教材、戒菸教育資源網站。</p> <p>(B) 本校大一新生「國防安全課程」融入菸害防制議題並於各種集會當中加強宣導，如：新生始業式、衛生股長會議等。</p> <p>D. 辦理活動及講座</p> <p>(A) 本校【博愛校區】「運動與我—拒菸快活」運動之競賽拒菸宣導</p> <p>(B) 本校【天母校區】「健康教學與活動—菸害防制宣導」。</p> <p>(C) 健康服務門診等候區設置固定式電子看板，循環播放官方版拒菸微電影、宣導短片、公益拒菸廣告。</p> <p>E. 愛滋防治宣導：本校【博愛校區】舉辦保險套工廠參觀活動。</p>		
(3)	社區關係	<p>A. 協助社區衛生單位辦理健康促進活動。</p> <p>B. 透過與服務性社團結合，共同投入社區進行健康促進相關議題宣導。</p>	<p>臺北市中正區健康服務中心</p> <p>臺北市士林區健康服務中心</p>	
(4)	健康教學及活動	<p>A. 透過衛生股長會議、健康促進中心網頁宣導衛教資訊。</p> <p>B. 本校校園明顯處、公佈欄張貼及懸掛宣導布條加強健康宣導。</p>	<p>健促中心</p> <p>分區學務組</p>	
(5)	健康物質環境	<p>A. 本校開放使用各種運動設施包含綜合操場（為籃球、排球、足球共用）、網球場、室內籃球場、桌球室、游泳池、重訓室、有氧教室及體適能室。</p> <p>B. 每學期校園環境消毒，定期飲水機飲用水安全維護。</p> <p>C. 定期督導維護餐飲衛生，並加強稽查。</p>	<p>學務處</p> <p>總務處</p> <p>體育室</p>	

(6)	健康 精神環境	A. 設立校園優質的學習環境、營造和諧的校園氛圍。 B. 學輔中心每學期辦理情感教育，並依導師對心理課題或班級需求安排專業講師入班座談輔導。 C. 針對需要幫助之師生給予適時的協助與輔導。 D. 人文藝術學院定期辦理音樂會及藝文創作展覽，充實師生精神食糧及提升美學涵養。	總務處 學務處 通識中心 人文藝術學院	
(7)	社區關係	A. 協助社區衛生單位辦理健康促進活動。 B. 透過與服務性社團結合，共同投入社區進行健康促進相關議題宣導。	臺北市中正區健康服務中心 臺北市立聯合醫院和平婦幼院區	
(8)	健康服務	A. 健康服務門診：提供早期篩檢、疾病之診療及相關保健諮詢。 (A) 本校【博愛校區】每週四、五上午有提供 2 小時教職員工生免費中醫。 (B) 本校【天母校區】每週二次復健科診療。 B. 另每週三開設營養師諮詢服務，提供專業飲食諮詢指導。	健促中心 分區學務組	
		A. 辦理本校大一新生心臟病篩檢(心電圖及心雜音聽診)，異常者轉介及後續個案追蹤管理。 B. 針對本校新生體檢資料鍵檔處理，分析歸檔及製作統計報表，辦理檢查結果團體衛教活動、針對異常個案追蹤輔導及重大異常之轉介服務。	健促中心 分區學務組 各個院系所 臺北市政府教育局 中華民國兒童心臟病基金會	
		A. 提供簡易健康篩檢服務(例如：血糖、膽固醇、血壓、BMI、腰臀圍及體脂肪等篩檢服務)。 B. 執行本校學生身體健康檢查且有效建檔存儲運用各種資料。 C. 於本校全體師生電子信箱、定期刊物或校園佈告等刊登健康相關文章及資訊。	健促中心 分區學務組	相關資料建檔存儲運用，均應符合《個人資料保護法》等相關規定。

2. 實施策略及執行工作。

- (1) 健康體位議題-健康飲食部分，本校健康促進中心預定辦理「健康飲食—水果優格 DIY 活動」，運用時下流行的健康水果優格 DIY 活動，提倡每日適量補充

蔬果的概念，參加對象：全校教職員工及學生，讓教職工生瞭解每日食用足夠的蔬果對健康的重要性。

- (2) 健康體位議題-健康飲食部分，本校健康促進中心預定辦理「餐飲衛生講習」，針對本校餐飲業務承辦人員及本校餐廳從業人員辦理「餐飲衛生講習」，蓋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。
- (3) 菸害防制宣導：搭配本校體育學院所辦理運動比賽，由運動之競賽精神帶入拒菸宣導，參加對象係為本校學生，運動賽會伊始，全體參賽人員均應一起宣讀宣誓拒菸口號，同時簽署清新校園支持，創造「共享清靜校園新環境，向菸說不！」積極拒菸精神，配合活動進行加入拒菸簽名聯署，競賽結束後前3名者，則分別頒予運動禮券5,000元、3,000元及2,000元以資鼓勵。
- (4) 健康飲食宣導：由營養師講授健康飲食知識及健康飲食對於身體健康之重要性，參加對象即為本校教職員工生。寄發通知至全校教職員工生信箱及廣發邀請信給健康檢查血脂異常學生前來參加專業營養師進行飲食衛教講座，講座進行當中，則配套帶入有獎徵答活動，以增加參加人員對於健康飲食知識印象及認知，活動進行而適時地辦理前後測問卷，俾以瞭解各該參加人員對於健康飲食知能提升成效。
- (5) 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。於學期中利用中午及下班後時間，每週上4堂課，1次1小時。另為營造校園運動氛圍，於本校公誠樓兩側樓梯規劃印製運動相關圖騰及好處優點等宣導標語，鼓勵本校師生「少用電梯而多走樓梯」。

3. 目標：

(1) 本校【博愛校區】健康體適能活動

- A. 參加完體適能運動後測之基礎代謝率能有提昇。
- B. 參加完體適能運動後測之體脂肪有降低。
- C. 參加完體適能運動後測之肌肉量能提昇。

(2) 本校【博愛校區】「健康飲食—水果優格DIY活動」

- A. 運用時下流行健康水果優格DIY活動，提倡每日適量補充蔬果概念，使本校教職工生完整瞭解每日食用足夠蔬果對於健康重要性。
- B. 囿於首次辦理，參與人數預計50人，而活動後測正確答題率達75%以上。

(3) 本校【博愛校區】「餐飲衛生講習」

- A. 餐飲衛生係校園食品衛生安全最重要部分，如何建立本校各該餐飲從業人員良好食品安全衛生知識，尤係維護餐飲衛生安全重要一環，自當作好嚴格把關。
- B. 本校【博愛校區】「餐飲衛生講習」，邀集本校全體餐飲從業人員參加，即係事前作好嚴格把關重要一步。

C. 本校【博愛校區】首次辦理「餐飲衛生講習」，定當加強宣導，本校各該單位或攤位均應分別指派專人參加。

(4) 本校【天母校區】健康飲食宣導

- A. 按營養均衡係健康飲食最重要基本原則，若營養不均衡，人體會缺少必需各種營養素，進而影響身體運作。
- B. 為建立正確飲食觀念，將邀請專業營養師至本校講授正確飲食知識且於講座前實施健康飲食知識問卷前測並於講座終了後進行後測。
- C. 本次計畫目標為答題正確率較前測提高 15%。

(5) 本校【天母校區】菸害防制宣導：

- A. 本校依據《菸害防制法》第 15 條第 1 項本文及第 2 款等相關規定，即屬「無菸校園」範疇，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。
- B. 本計畫有關菸害防制宣導活動結合本校【天母校區】體育學院舉辦之運動競賽活動，加強宣導無菸校園作為目標且預計參加拒菸聯署人數達百人以上。

(6) 本校【博愛校區】性教育（含愛滋病防治）

- A. 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。
- B. 活動終了後，立即賡續辦理後測檢視作業。
- C. 本次計畫目標為答題正確率較前測提高 15%。

(九) 經費編列【新臺幣元】：本計畫所需經費合計 200,000 元整，教育部補助 170,000 元，另由本校自行編列經費 30,000 元（占總金額 15%），各該活動相關經費編列分別詳如表十四：

表十四：臺北市立大學 108 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	1200 元*54 小時	64,800	
				講師補充保費 (1.91%)		1,238	
2	健康飲食	【博愛校區】健康飲食-水果優格 DIY 活動	運用時下流行健康水果優格 DIY 活動，提倡每日適量補充蔬果的概念，讓教職工生了解每日食用足夠蔬果對於健康重要性，而參加對象：全校教職員工及學生。	講師費	2000 元/小時，2 小時		4,000
				講師補充保費 (1.91%)			77
				水果優格材料費（含優格、當季水果、梅森杯等材料）	60 人計		7,900
		【博愛校區】餐飲衛生講習	餐飲衛生係校園食品衛生安全最重要部分，如何建立本	講師費	2000 元/小時，8 小時	16,000	

			校各該餐飲從業人員良好食品 安全衛生知識，尤係維護餐 飲衛生安全重要一環，藉由 本校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。	講 師 補 充 保 費 (1.91%)		306	
				文具雜支	1 批	700	
		【天母校區】＜健康飲食講座＞	為建立正確飲食觀念，將邀 請專業營養師至本校講授正 確飲食知識且於講座前實施 健康飲食知識問卷前測並於 講座終了後，廣續辦理後測 檢視作業。	講師費	2000 元*2 小時		4,000
				講 師 補 充 保 費 (1.91%)			77
獎勵品				2,000			
3	菸害防制	【天母校區】＜拒菸動起來＞	本校依據《菸害防制法》第 15 條第 1 項本文及第 2 款等 相關規定，即屬「無菸校園」 範疇，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 第一名 5,000 元 第二名 3,000 元 第三名 2,000 元	1 批	10,000	
				參加獎： 運動毛巾	200 元*30 條	6,000	
				印刷費：活動宣導 標語文宣		1,500	
				雜支		1,500	
				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。
講師費	1,600 元/時*1		1,600				
講 師 補 充 保 費 (1.91%)			31				
保險費	29 元*40 人	1,160					
門票費	100 元*41 人		4,100				
				臨時工資	400 時*150 元	60,000	
				補充保費(1.91%)		1,146	
				印刷費	整體活動使用		2,215
				博愛校區雜支		2,000	
				天母校區雜支		1,650	
				合計		170,000	30,000

(十) 實施步驟及其進度：本校辦理 108 年度健康促進計畫預定進度表（甘梯圖）
（詳如表十五）：

表十五：臺北市立大學 108 年度健康促進計畫預定進度表（甘梯圖）

執行進度 工作項目	107 年度						108 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. 編製健康護照教材及教學媒體		■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■					
7. 健康互動網維護及網站資訊更新			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
8. 成效評價前測								■	■	■	■							
9. 執行健康促進學校計畫〔跨處室合作〕			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			
10. 過程評價									■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
11. 成效評價後測												■	■	■	■			
12. 資料分析及成果報告撰寫															■	■	■	■
13. 經費核銷													■	■	■	■	■	■

(十一) 本校辦理 108 年度健康促進計畫人力配置及工作職掌分工

1. 本計畫各該人力配置，均由本校衛生委員會及健康促進小組各該成員組成。
2. 其職稱及工作職掌分工，則分別詳如表十六：

表十六：臺北市立大學 108 年度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	備註
(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本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	擬定本計畫研擬及執行。	
(7)	學生會會長	協助宣導、推廣本計畫有關學生活動。	
(8)	人事室主任	協助本計畫活動人員簽到簽退、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、人文藝術及理學院各 1 位代表監督本計畫各該內容執行及協助活動推廣。	

☒申請表
☐核定表

教育部補(捐)助計畫項目經費表(非民間團體)

申請單位：臺北市立大學		計畫名稱：108 年度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：108 年 01 月 01 日至 108 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：200,000 元，向本部申請補(捐)助金額：170,000 元，自籌款：30,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有				
補(捐)助 項目	申請金額 (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	170,000			1. 訂有固定標準給付對象之費用，總計 150,400 元，包含：活動講師費、講座鐘點費及臨時工資等。 2. 其他計畫所需費用，總計 49,600 元，包含：印刷費、門票費、租車費、膳費、保險費、全民健保補充保費、禮卷、獎勵品、水果優格材料、雜支等 3. 業務費項目之自籌款總計 30,000 元
合 計	170,000			
承辦 單位 主(會)計 單位 首長			教育部 承辦人 教育部 單位主管	
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 85 %】 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 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)	

申請單位：臺北市立大學	計畫名稱：108 年度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：108 年 01 月 01 日至 108 年 12 月 31 日	
計畫經費總額：200,000 元，向本部申請補(捐)助金額：170,000 元，自籌款：30,000 元	
<p>備註：</p> <p>一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	

★107 年度推動健康促進活動成果報告

(一) 臺北市立大學 107 年度推動健康促進成果彙整表

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	受益學生	所需經費 【新臺幣元】	備註
1.健康體位 (含代謝症候群防治)	<p>(1) 106 學年度第 1 學期參與學生 28 人，前測 BMI 大於 24 有 11 人，體脂肪大於 25% 有 18 人，體位不良率占總人數的 46.4%。</p> <p>(2) 106 學年度第 2 學期參與學生 40 人，前測時間 107 年 3 月，BMI 大於 24 有 26 人，體脂肪大於 25% 有 33 人，體位不良率占總人數的 65%。</p> <p>(3) 張貼體重過輕宣導海報，並於宣導海報下方提供有獎徵答問卷 QR CODE 連結，讓學生看完海報後，藉由有獎徵答活動增加學生對體重過輕議題之重視。</p>	<p>(1) 後測 28 人減重總量 19 公斤、體脂肪下降總計 8.35%，平均每人減重 0.68 公斤，體脂肪下降 0.3%</p> <p>(2) 後測 40 人減重總量 45.4 公斤、體脂肪下降總計 18.1%，平均每人減重 1.14 公斤，體脂肪下降 0.45%。</p> <p>(3) 正確答題率 85% 以上。</p>	<p>(1) 106 學年度第 1 學期參與後測學生 28 人，時間 106 年 12 月，BMI 大於 10 有 16 人、體脂肪大於 25% 有 20 人，體位不良率占後測總人數 42.9%。</p> <p>(2) 106 學年度第 2 學期參與學生 40 人，後測時間 107 年 5 月，BMI 大於 24 有 22 人、體脂肪大於 25% 有 31 人，體位不良率占總人數 55%。</p> <p>(3) 身體意象健康體位有獎徵答活動於 107.4.17 至 5.15 進行，合計有 407 位學生參加，身體意象有獎徵答正確答題率達 98.7%。</p>	<p>(1) 健走活動 2 場。</p> <p>(2) 身體意象健康體位有獎徵答活動。</p>	<p>(1) 合計 68 人(男生 12 人及女生 56 人)。</p> <p>(2) 407 人。</p>	<p>(1) 51,000 元</p> <p>(2) 有獎徵答獎品 1,905 元、海報印刷費用 500 元。</p>	
2.菸害防制	<p>(1) 營造無菸校園環境。</p> <p>(2) 辦理菸害防制宣導活動</p> <p>(3) 105 學年度(105 年 9 月)本校學生健檢 CO 檢測值大於 7 以上人數 229 人。</p>	<p>本年度 CO 值大於 7 以上人數降至 200 人以下。</p>	<p>(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。</p> <p>(2) 本學年度已辦理 2 場次菸害防制宣導活動。 (天母校區 4 場次：9/12-13 學生健康檢查一氧化碳檢測暨拒菸宣導、10/17、5/15)</p>	<p>合計 4 個場次宣導活動及 1 個場次 co 檢測。</p>	<p>(1) 約 2,200 人次。</p> <p>(2) co 檢測(男生 999 人，女生 728 人，合計 1727 人)。</p>	<p>(1) 21,100 元。</p> <p>(2) 56,000 元。</p>	

			菸害防制宣導講座、 5/8-10「運動與我~拒菸在我」之定向體能王。 (3) 106 學年度 (106 年 9 月)本校學生健檢 CO 檢測值大於 6 以上人數為 186 人。				
3.性教育(含愛滋防治)	(1)廣發愛滋防治文宣衛教宣導再辦理有獎徵答活動。 (2)愛滋宣導前測分數 72.1 分。	(1)參與學生達 250 人以上、愛滋防治問卷正確答題率達 90%以上。 (2)後測分數能提昇。	(1)於學生會、衛生股長會議、軍訓護理課程執行愛滋防治衛教宣導。 (2)辦理愛滋防治有獎徵答活動,正確答題率達 92.3%。 (3)愛滋宣導後測分數 93.5 分	(1)愛滋防治有獎徵答活動。 (2)保險套觀光工廠參訪。	(1) 207 人。 (2) 42 人。	(1)有獎徵答獎品 5000 元、海報印刷費用 500 元。 (2) 11,800 元	
4.健康飲食	(1) 106 學年度第 2 學期健康外食宣導問卷前測答題正確率約 70.3%。 (2)藉由低卡點心—愛玉的製作,在活動中讓學生瞭解一杯飲料中的含糖量有多少,提醒學生少喝含糖飲料。	本學期健康外食宣導問卷答題正確率提高至 85%(提高 15%)。	(1)106 學年度第 2 學期健康外食宣導問卷後測答題正確率約 85.9%。 (2)少喝含糖飲料前後測問卷,平均分數由 77.39 提升至 89.76 分,活動整體滿意度 84.2%。	(1)外食族宣導講座 1 場。 (2)手搓愛玉減糖宣導講座 1 場。	(1) 50 人。 (2) 54 人。	(1) 7,200 元 (2) 材料費 3,390 元、講師費 3,262 元、海報印刷費 500 元。	

(二) 執行概況及成果

1. 愛滋防治有獎徵答活動：透過有獎徵答活動增強多數學生愛滋病防治相關知識，本校適切積極地利用學生會、衛生股長會議、軍訓護理課程等機會宣導愛滋病防治相關知識，且於各該學期當中舉辦愛滋防治有獎徵答活動，利用電腦選號隨機而自全體活動實際參加人當中抽出中獎名單。
2. 手搓愛玉減糖宣導講座：邀請營養師於活動伊始先行說明生活當中減糖重要性，再行利用「愛玉自己動手作」活動，讓學生親手製作，自己加糖，瞭解平常喝入飲料究竟有多少糖量置入其中而導致自身健康危害有多少。活動前亦提供知識問卷而活動後提供滿意度問卷，俾以瞭解學生對於含糖飲料認知及對於活動滿意度。
3. 健康體位有獎徵答活動：藉由體型意識健康體位有獎徵答活動而使學生認知體重過輕對健康危害，增加學生對體重過輕問題之重視。

4. 舉辦健康講座（天母校區）：認識健康外食透過營養師衛教講座，介紹低油脂美味健康餐盒，建立健康外食觀念及認知高膽固醇對於健康不良影響。
5. 舉行「運動與我~拒菸在我」一定向體能王活動（天母校區）：此係與本校運動健康科學系合作，在定向體能王比賽中參賽者比賽前須一起宣誓拒菸口號，聯署拒菸及參加拒菸問答，創造「以運動精神拒絕校園菸害」的積極氛圍；活動關卡合計10關，活動參加人應配合完成各該關卡要求之運動內容，以時間最短者為優勝；競賽終了後，則針對前3名分別頒予禮券5,000元、3,000元及2,000元等，用資鼓勵。
6. 校園健走競賽：為養成學生每天運動的習慣，參加者發放計步器，展開為期8週之健走活動。以健走步數作為競賽依據，累積步數最多獲得「健走王」殊榮及獎勵（健走步數累積最多者與減重最多者各發一雙運動鞋折價券；參賽且有登錄者，則加贈運動毛巾）。
7. 保險套知識館參訪活動：由社團法人中華民國愛滋感染者權益促進會專業講師於前往知識館1小時車程時間當中，適時地與學生進行愛滋相關Q&A，同時進行前測調查，活動受到參加學生熱烈回響。保險套知識館參訪過程，則採輕鬆有趣方式，傳遞正確健康的性知識及相關觀念，最後進行後測問卷調查及滿意度調查。
8. 保險套知識館參觀而有關愛滋宣導測驗評值問卷（詳如表一）。

表一：臺北市立大學106學年度辦理保險套知識館參觀，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 18 (51.4%)	有收穫 17 (48.6%)	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 12 (34.3%)	願意 22 (62.9%)	不確定 0	不願意 0	很難實行 1 (2.8%)
(3) 您願意將今天聽到的資訊分享給家人及朋友？	非常願意 19 (54.3%)	視情況而說 12 (34.3%)	會，但不知如何說 2 (5.8%)	不敢說 1 (2.8%)	不願意 1 (2.8%)
(4) 愛滋宣導學前測驗分數	72.1 有效問卷 38 份		愛滋宣導學習後測分數	93.5 有效問卷 35 份	
(5) 宣導方式最讓您印象深刻為？	A. 實際體驗戴保險套。 B. 互動遊戲及工作人員的熱情。 C. 電流急急棒互動遊戲。 D. 進行保險套製作廠房參觀。 E. 除了口述宣導外，透過遊戲方式讓大家參與活動很好玩。 F. 高科技作業對保險套把關，保險套灌水檢查破洞。 G. 吹保險套氣球及保險套抹油活動生動活潑。 H. 進行活動以瞭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？	A. 令人印象深刻，希望可以繼續辦下去，再加長時間。 B. 學到很多以前不知道的性知識，希望以後還會再辦。 C. 獎品可以贈送保險套以外的東西。				

（三）本校各該活動辦理日期、執行項目內容及渠等執行成果（詳如表二）。

表二：臺北市立大學106學年度各該活動辦理日期、執行項目內容及渠等執行成果

次序	活動日期地點	執行項目內容	執行成果	備註
1.	(1) 106 年 10 月至	校園健走競賽	(1) 運用計步器進行健走競賽，鼓勵學生養成	「校園健走

	12 月。 (2) 107 年 03 月至 05 月。		良好運動習慣。合計 68 人參加。每日步數有超過 10000 步者，合計有 48 位。學員減重總量 45.4 公斤、BMI 下降合計 18.1%、腰圍合計減少 160 公分。活動前，過重者或肥胖者平均 BMI 為 26.6，活動後為 26.1，合計下降 0.5。 (2) 體位正常人數從原先 14 人增至 18 人，肥胖者亦自原先 7 人減至 6 人。 (3) 除此之外，前測時過重者或肥胖者之平均腰圍為 84.7 公分，後測時減至 80.8 公分(即減少 3.9 公分)；過重者或肥胖者之平均體脂率亦自 35%降至 34.4%(即減少 0.6%)。	競賽」活動 合計辦理 2 次。
2.	107 年 05 月 08 日至 11 日於本校天母校區	「運動與我~拒菸在我」之定向體能王	(1) 與運動健康科學系合作辦理定向比賽。 (2) 參與人數 225 人次。	
3.	107 年 05 月 23 日於 本校天母校區	(1) 健康飲食講座 (2) 認識健康餐盒	(1) 由營養師講解外食族飲食注意事項。 (2) 參與人數 50 人。	
4.	106 年 11 月 03 日至 106 年 12 月 18 日於 本校博愛校區	健康餐盒活動	(1) 健康餐盒活動已於上學期執行完比畢。 (2) 校園健走競賽本次健康餐盒活動為教職員工自發性要求所安排。	
5.	106 年 11 月 13 日至 106 年 11 月 25 日	愛滋防治有獎徵答活動	(1) 執行愛滋防治衛教宣導。 (2) 並於學期中辦理愛滋防治有獎徵答活動，合計 207 名學生參與，正確答題率達 92.3%。	
6.	107 年 04 月 17 日至 107 年 05 月 15 日	健康體位有獎徵答活動	(1) 張貼體重過輕宣導海報，並於宣導海報下方提供有獎徵答問卷 QR CODE 連結，讓學生看完海報後。 (2) 藉由有獎徵答活動增加學生對體重過輕議題的重視，合計有 407 位學生參加，身體意象有獎徵答正確答題率達 98.7%。	
7.	107 年 05 月 24 日	保險套知識館參訪活動	(1) 透過專題講師帶領學生參觀保險套知識館，讓學生能有正確性觀念及瞭解安全性行為重要性，參與師生合計 42 人。 (2) 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保險套意願明顯提升，愛滋防治知識前後測問卷，平均分數由 72.1 提升至 93.5 分，活動滿意度 100%。	
8.	107 年 06 月 05 日	手搓愛玉減糖宣導講座	(1) 藉由低卡點心—愛玉的製作與學生互動，在活動中讓學生瞭解一杯飲料中的含糖量有多少，提醒學生少喝含糖飲料。 (2) 前後測問卷平均分數由 77.39 提升至 89.76 分，活動整體滿意度 84.2%。	

(四) 檢討及改進策略

1. 本校天母校區健康講座

(1) 本次健康講座邀請前臺北榮民總醫院張文營養師至本校講解外食族如何吃得健康並介紹健康餐盒；本次講座活動學生獲益良多，活動中將加入有獎徵答，師生互動增加，前測後測答題正確率提高至 85.9%。

(2) 惟講座中多數學生想瞭解自身體脂率、飲食控制及如何維持標準體脂、體態，將於來年辦理活動前測時，安排每位學生測量體脂。

2. 「運動與我~拒菸在我」之定向體能王

- (1) 107 年 05 月 08 日至 107 年 05 月 11 日為期 3 天與本校運動健康科學系合作辦理「運動與我~拒菸在我」定向體能王，以每 3 人作為 1 組定向運動闖關比賽，參賽人應發揮團隊精神通過 10 道關卡，以速度最快之前 3 組作為優勝隊伍，參賽人於比賽開始前需宣示拒菸決心、簽立無菸校園協議連署及回答「健康九九網站菸害防制主題」當中 Q&A 問題後，即可開始比賽；宣導活動應於各該關卡設計相關活動。
- (2) 惟囿於工作人員人數有限而無法於每道關卡進行考核，未來於設計活動，將以更為細部規劃較為深入方式呈現而使拒菸議題得以貫穿整個活動，拒菸觀念深植學生腦海當中。

3. 本校博愛校區健康餐盒活動

- (1) 本校博愛校區健康餐盒活動已於 106 學年度第 1 學期執行完畢，由於活動深受本校教職員工喜愛，多次被教職員工要求再次舉辦；是此本校博愛校區 106 學年度第 2 學期再次舉辦健康餐盒活動，雖本次活動未有任何獎勵及補助，單純恣由本校教職員工自發性質參加，結果 50 個名額仍然係搶購一空，反應熱烈。
- (2) 本次健康餐盒菜單與渠配合自助餐廚師討論執行而條列健康餐盒注意事項，包含減少調味料及油脂使用，簡化烹調過程，提高整體餐盒蔬菜種類比例，增加菜色多樣化，而調整後各該菜色，則可使本校各該單位協助訂購作為本校爾後各次會議餐盒選擇使用，期盼更多人員受惠。
- (3) 目前健康餐盒已成為常態性餐點選擇，教職員工及學生皆可直接跟校內自助餐業者訂購健康餐盒，隨時都有健康餐點可選用。

4. 本校博愛校區愛滋防治有獎徵答活動

- (1) 本活動先於學期當中，分別利用學生會、衛生股長會議、軍護課程等機會宣導愛滋病防治相關知識，嗣後再行舉辦愛滋防治有獎徵答活動，引導學生掃描 QR CODE 填寫愛滋防治相關問卷，測試學生對於愛滋防治認知，本活動合計 207 名學生參加，正確答題率高達 92.3%。
- (2) 利用電腦選號自活動參加人當中隨機抽出中獎名單，按愛滋防治有獎徵答活動配套辦理，尤可快速地引領學生參加活動，並瞭解學生對於愛滋防治認知程度，然本次活動僅 207 名學生參加，學生參加數量未如預期，爾後如賡續辦類似相關活動，自當加強活動聯結廣告宣傳曝光強度廣度，或可藉由課程當中宣導，俾以提升學生參與人數。
- (3) 有獎徵答活動設計部分，可在有獎徵答答題前可設計快速重點頁面，確保每位參加學生皆可藉此獲得正確愛滋防治觀念，且更為廣泛地宣導愛滋防治重要性。

5. 本校博愛校區手搓愛玉減糖宣導講座

- (1) 囿於學生不喜歡單純講座安排，因此本次減糖宣導講座邀請營養師於活動詳細解說少喝含糖飲料重要性，在講座中安排「手搓愛玉」體驗活動。講座伊始利用愛玉自己動手作活動，引領學生親手製作，自己加糖，瞭解平常愛喝各種飲料究竟其中含有多少糖量。

- (2) 等候愛玉凝結過程，復由營養師針對主題說明含糖飲料對健康危害有多少，並教導學生如何在生活中落實減糖與健康飲食。本活動受到學生與教職員工歡迎，短短時間旋即報名額滿，足見教職員工及學生對於可互動教學方式接受度頗高，未來可持續朝此方向安排講座。
- (3) 學生回饋意見當中，值得注意者，若干學生反應活動中午時間舉辦，餓著肚子參與感覺很不健康，爾後舉辦自當考量舉辦時間適切性，或是提供健康餐盒讓學生於講座中食用而不至於空腹過久，同時亦可吸引更多學生參加活動。

6. 本校博愛校區健康體位有獎徵答活動

- (1) 按本校博愛校區 105 學年度新生體檢當中發現，近 2 成學生體重過輕問題，然而先前體重控制活動中發現體重過輕者的增重意願極低，增重效果也不甚理想，因此藉由全校性質有獎徵答活動而使學生先行認知確立體重過輕對於身體健康危害，增加學生對於體重過輕問題重視，亦使學生瞭解理想健康體重範圍為何，用資維持理想體重。
- (2) 本活動合計有 407 位學生參加，身體意象有獎徵答正確答題率達 98.7%，活動舉辦過程當中，則有新增體重過輕學生 2 人立即尋求營養諮詢協助，俾以增加渠等體重，顯示本活動提升若干學生正視體重過輕對於健康之危害。
- (3) 未來可再持續提升學生對於健康體位認知，用以期許學生自主管理，維持理想體重。

(五) 107 年度各該活動資料詳如以下各附件。

附件一

拍攝時間：106 年 10 月 17 日 13:00-14:00

活動名稱：菸害防制講座

活動地點：天母校區科資大樓 D810 教室



拍攝時間：107 年 05 月 15 日 13:00-14:00

活動名稱：菸害防制講座

活動地點：天母校區行政大樓 C611 教室



拍攝時間：106 年 9 月 12、13 日

活動名稱：106 學年度學生健康檢查之一氧化碳檢測暨拒菸宣導活動

活動地點：天母校區體育館



拍攝時間：106 年 10 月 19 日
活動名稱：健促活動-健走動能儀發放暨說明會
地點地點：C115



拍攝時間：107 年 5 月 24 日

活動名稱：106 學年第 2 學期保險套工廠參觀花絮

活動地點：保險套工廠



拍攝時間：106 年 10 月 18 日
活動名稱：健康餐盒試吃活動活動地點：勤樸樓 C515



拍攝時間：107 年 6 月 5 日 12:00~14:00 活動地點：勤樸樓 C115

活動名稱：106 學年第 2 學期度減糖宣導暨手搓愛玉體驗活動



拍攝時間：107 年 6 月 5 日 12:00~14:00 活動地點：勤樸樓 C115

活動名稱：106 學年第 2 學期度減糖宣導暨手搓愛玉體活動



拍攝時間：106 年 11 月 13 日~106 年 12 月 18 日

活動名稱：健康餐盒活動



11 月 13 日



11 月 16 日



11 月 20 日



11 月 23 日



11 月 27 日



11 月 30 日



12 月 4 日



12 月 7 日



12 月 14 日



12 月 18 日

附件二：臺北市立大學 107 年度健康促進計畫經費使用概況

項次	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】 〈快樂健走向前行〉	參加者發放計步器,展開為期 6 週之健走活動。 1. 健走步數累積最多者與減重最多者各發一雙運動鞋折價卷。 2. 參加者發放運動毛巾當獎勵品	運動鞋一雙折價卷	2000 元*2 名	4,000	
				運動毛巾	100 元*50 條	5,000	
2.	健康飲食	【天母】 〈降低膽固醇健康飲食講座〉	營養師針對健檢膽固醇異常學生進行飲食衛教,介紹並讓參與者食用低油脂健康餐盒	講師費	1600 元*2 小時	3200	
				講 師 補 充 保 費 (1.91%)		62	
				健康餐盒	80 元*50 個	4000	
		【博愛】 〈健康飲食低卡點心DIY〉	利用營養師講解及愛玉自己動手做的活動說明不喝含糖飲料的重要性	講師費	1600 元*2 小時	3200	
				講 師 補 充 保 費 (1.91%)		62	
				上課食材	2500/一批	2500	
				調理器具費用	2000/一批	2000	
		【博愛】 〈體重過輕有獎徵答〉	體重過輕對身體傷害之宣導海報,再藉由有獎徵答活動加深學生對體中過輕議題的印象	參加獎	100 元*20		2000
3.	菸害防制	【天母】 〈運動與我-拒菸快活〉	與運動與健康學系社合作,競賽活動中帶入拒菸宣導理念,經由團隊合作力量,體驗個人拒菸有益於運動表現,配合活動進行加入拒菸簽名聯署	運動用品禮卷 第一名 5000 元 第二名 3000 元 第三名 2000 元	一批	10000	
				參加獎:運動飲料一箱	300 元*8 隊	2400	
		【博愛、天母】 〈無菸一身輕-戒菸班〉	於學期初學生健康檢查辦理 CO 檢測並結合校園周邊單位之戒菸資源辦理戒菸班;期許參與戒菸班之同學能有效戒菸並成為戒菸種子輔導員,將戒菸益處傳播至各系所班級	一氧化碳呼氣分析儀	2 臺	56000	
4.	性教育	【博愛】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	租車費	壹輛	8,000	
				講師費	1600 元/時*1		1,600
				講師補充保費 (1.91%)			31
				保險費		29 元*40 人	1160
				門票費	100 元*41 人		4,100
結算				臨時工資	400 時*140 元	44100	

	補充保費（1.91%）		842	
	印刷費	整體活動使用	720	
	博愛校區雜支	含 AED 訓練機貼片、血壓計、體脂計…等	2800	2465
	天母校區雜支		5700	1500
	合計		155,746	11,696

附件三

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. ※開設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	
服務：提供學生體位個人管理計畫	1. ※確認學生瞭解 BMI 計算方法及健康體位 BMI。	V	
	2. 提供免費量血壓、體重、腰圍等服務，並指定專人進行學生健康體位諮詢或設置健康諮詢專線。	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	3. 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	
	4. 提供個人 e 化健康體位管理。	V	
	5. 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：結合醫療或各級衛生機關（構）共同推動健康體位計畫	1. ※與醫療或各級衛生機關（構）、相關專業團體（如學會）共同辦理健康體位活動。	V	
	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	
		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. 召開健康體位工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。	V	
	4. 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不得在校內吸菸。	V	
	5. 學校應將電子菸納入管理及規範，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的機會（如戒菸、拒吸二手菸及認識三手菸教育或活動）	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. 辦理學生拒吸二手菸或認識三手菸之相關活動。	V	
	4. 辦理教職員工拒吸二手菸或認識三手菸之相關活動。	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建立無菸校園	1. ※輔導相關社團或組織協辦菸害防制計畫。	V	
	2. 實施學生菸害防制相關年度活動計畫。	V	
	3. 設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻作	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	為。		
	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. 降低教職員工生吸菸比例。 計畫實施前學生吸菸比例 <u>14.93</u> % 計畫實施後學生吸菸比例 <u>13.96</u> % 計畫實施前教職員工吸菸比例 <u>(未調查)</u> % 計畫實施後教職員工吸菸比例 <u>(未調查)</u> %		
	3. 召開菸害防制工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。	V	
	4. 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。		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. ※辦理以關懷愛滋為主題之愛滋病防治活動。	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，使學生瞭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，以建立正確態度與價值觀。	V	
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（含愛滋病防治）的諮詢及轉介服務	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
	2. 學校網頁連結資源查詢，並設置互動信箱，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	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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	
	3. 召開性教育（含愛滋病防治）工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。	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。