新北市立新店高中
109學年度健康促進成果報告



報告者:衛生組長洪敏皓

簡報大綱

1.地理位置、背景分析
2.視力保健議題SWOT分析
3.統計資料呈現與分析
4.視力保健/校園防疫議題成果
5.線上問卷填答成效
6.省思-109學年執行檢討與改善

一、地理位置、背景分析

★位置：

本校位於新北市新店區，鄰近捷運支線小碧潭捷運站。為一所普通市立高中。

★班級數與成員：

班級數共51班，學生總數約1800多人，教職員約140人，屬於大型的都市型學校。

★學生背景分析：

大部分居住在新店區及文山區，家長職業以公、商業為主。（弱勢中低收入學生約2%）

二、（視力保健議題）SWOT分析

S優勢（校內）	W劣勢（校內）	O機會（校外）	T威脅（校外）
1.健促委員會定期召開會議。 2. 訂定健康自主管理獎勵制度（定期洗牙、視力不良就醫複查、健康自主管理問卷填寫)優良。 3. 教室佈置及廁所綠美化，融入健促議題宣導可加分。 4.合作社及健康中心提供飲食教育資訊。 5.校園室內外運動空間完善	1.學校衛生政策沒有強制力，較難改變學生行為及認知。 2.學生人數多，健促專款補助經費不高。 3.升學導向，師生及家長以課業為重，健康保健觀念稍嫌不足。 4.上課時間為50分鐘休息10分鐘，較難維持用眼3010。	1.新北市教育局新增學校健康促進工作獎勵原則，獎勵積極協助健促執行的教師行政人員。 2.與鄰近醫療院所合作，推動健康促進相關活動。 3.聘請防盲協會到校到校宣導視力保健觀念。 4.家長於寒暑假期間能配合帶學生至醫療院所檢查視力及牙齒，並做後續追蹤。	1.部分家長對健康促進議題認知不足，對健康政策支持度配合度低。 2.家長安排學生課後補習，對於健康議題覺得事不關己，配合度不高。 3.多數家長未落實親子愛眼習慣於居家日常中 4.家長認為近視可配戴眼鏡或雷射手術就好

三、統計資料呈現與分析

★健康議題數據與全市和全國高中職比較

項目	指　標	本校	本市	全國	達成指標情形
視力保健	裸視視力不良率	86.8%	81.22%	83.13%	■高於全國指標尚需努力
	視力不良複檢率	32.8%	59.46%	45.98%	■低於全國指標尚需努力
口腔保健	學生初檢齲齒率	36.49%	31.85%	27.07%	■高於全國指標尚需努力
	學生齲齒就醫矯治率	41.04%	61.14%	39.18%	■低於本市指標尚需努力
健康體位	學生體位過輕率	10.2%	9.08%	9.17%	■高於全國指標尚需努力
	學生體位適中率	63.2%	59.86%	60.34%	■符合全國指標以上
	學生體位過重率	11.9%	12.92%	12.92%	■符合全國指標以上
	學生體位超重率	14.8%	18.15%	17.58%	■符合全國指標以上



★視力不良率與就醫率歷年比較

	107上	107下	108上	108下	109上	109下
十年級	89%	87%	85.7%	87.9%	87.3%	86.2%
十一年級	89.03%	87.36%	86.1%	88%	86.1%	84.9%
十二年級	87.8%	89.03%	87.7%	89.8%	87%	86.1%
平均	88.6%	87.9%	86.5%	88.6%	86.8%	85.7%
惡化%	-0.95	-0.24	-2.09	1.66	-3.4%	-2.36%
視力複查率	42.02%		39.05%		32.8%	

分析：

1. 107學年學生裸視不良率為88.6%；108學年為86.5%；109學年為86.8%。學生裸視不良率仍高於全國數值。
2. 因新冠肺炎導致視力就醫複診意願不高；學生因疫情停課改成線上課程，在課後多使用3C產品進行娛樂機率高，造成用眼機率提升。

★齲齒率與就醫率歷年比較

	107學年	108學年	109學年
齲齒率	20.83%	31.4%	36.49%
齲齒複查率	21.88%	31.79%	41.04%

分析：

1. 高中一年級新生健檢，掌握學生齲齒名單。
2. 近幾年加強口腔保健衛生宣導，鼓勵高一新生利用暑假先行洗牙，以降低齲齒率。
3. 學生對自我牙齒保健定期檢查概念緩慢提升(複檢率提升)。
4. 因新冠肺炎導致學生至牙科複檢意願低。

★體位狀況(體位過輕)歷年比較

	107上	107下	108上	108下	109上	109下
十年級	10.7%	6.7%	8.5%	6.0%	10.3%	7.7%
十一年級	11.1%	9.3%	8.8%	6.7%	9.7%	8.2%
十二年級	9.3%	11.4%	11.3%	14.1%	10.5%	12.3%
平均	10.3%	9.2%	9.6%	8.9%	10.2%	9.4%

★體位狀況(體位適中)歷年比較

	107上	107下	108上	108下	109上	109下
十年級	65.5%	66.5%	66.0%	66.5%	63.2%	63.6%
十一年級	62.4%	62.3%	63.7%	64.8%	65%	64.1%
十二年級	61.7%	59.2%	60.6%	57.6%	61.3%	60.6%
平均	63.2%	62.6%	63.4%	63.0%	63.2%	62.8%

★體位狀況(體位過重)歷年比較

	107上	107下	108上	108下	109上	109下
十年級	11.2%	12.8%	12.4%	14.1%	10.3%	11.9%
十一年級	13.2%	12.5%	12.4%	12.6%	12%	14.8%
十二年級	13.7%	16.4%	13.9%	14.3%	13.2%	13.5%
平均	12.8%	13.9%	12.9%	13.7%	11.9%	13.4%

★體位狀況(體位超重)歷年比較

	107上	107下	108上	108下	109上	109下
十年級	12.5%	14.0%	13.0%	13.4%	16.2%	16.8%
十一年級	13.4%	15.9%	15.0%	15.9%	13.3%	12.8%
十二年級	15.2%	12.9%	14.2%	14.1%	15%	13.7%
平均	13.7%	14.3%	14.%	14.4%	14.8%	14.4%

分析：

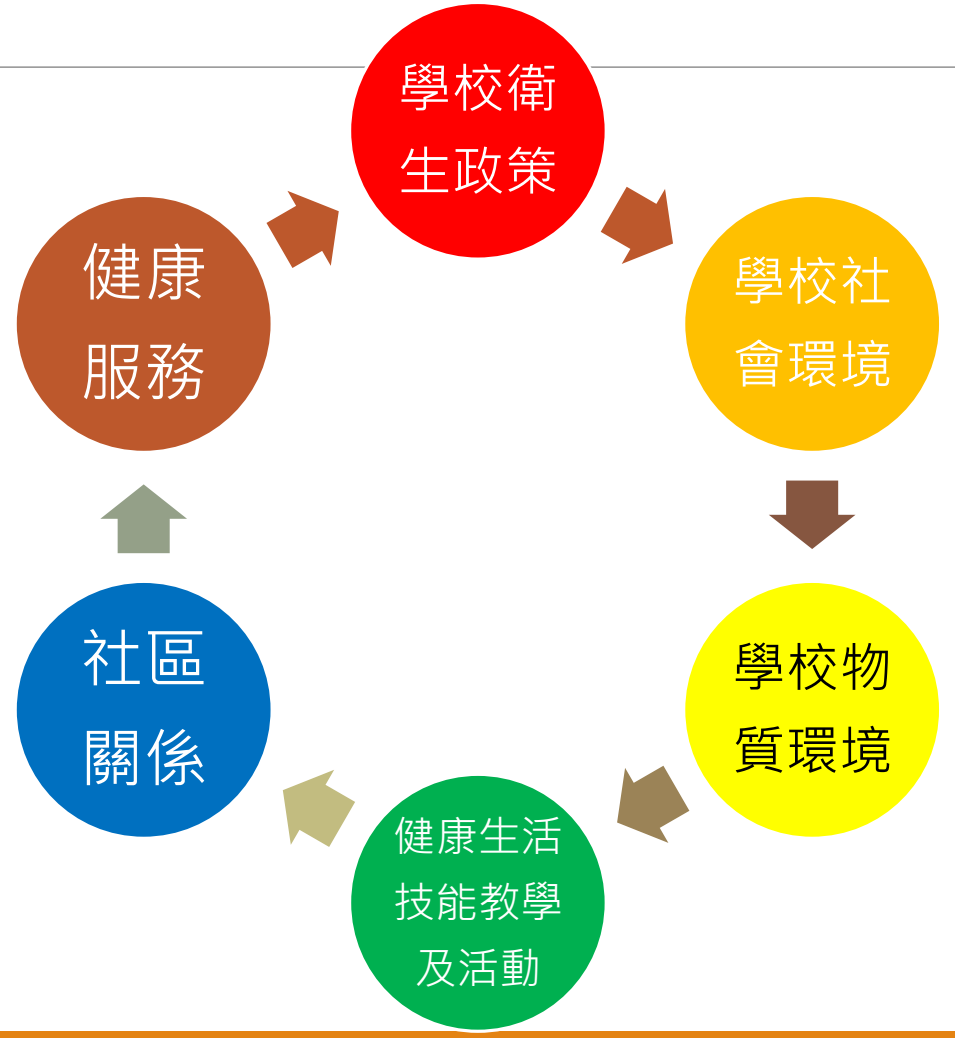
1.過輕比率高於全國平均。

2.受到社會氛圍影響，發現女同學普遍已經偏瘦，但是為了追求窈窕身材，還是會到健康中心尋求減重諮詢，雖然有勸導體位適中的重要性，但接受度有限；體重過重學生體育老師介入活動幫助減重



四、視力保健/其他議題成果

六大範疇
推動政策與成果



學校衛生政策

- 健促委員會，擬定健促主題
  ▓視力保健▓校園傳染應防治
- 健康促進活動納入行事曆，融入校園活動及課程教學。
- 定期召開午餐會議，改善並監督食品安全。
- 依【新北市辦理學校健康促進推行工作獎勵原則】，對推動健康促進工作成效優良教職員工，給予敘獎。
- 健康自主管理單，列入寒暑假作業，表現優良學生公開表揚。
- 視力保健獎勵制度。

  * 就醫複查率前三名班級全班記嘉獎。

健促委員會
擬定年度健康議題

健康促進委員會開會



新北市109學年度學校健康促進計畫書

109年8月28日經校務會議通過

校名：新北市 新店區 新店高中

壹、依據：新北市政府教育局109年8月6日新北教體字第1091452927號函「新北市109學年度學校健康促進計畫」辦理。

貳、計畫目標：

一、營造優質安全的健康校園環境：透過全校師生的共同努力，落實環境衛生的整潔活動，使全校師生都可以在健康無慮的環境中快樂學習。

二、建立正確的健康認知：透過健康教育宣導與專題講座辦理，增加師生對健康促進之認知與認同，以達到全校師生正確的健康觀念及知識。

三、友善社區健康互動：透過社區團體互動方式，凝聚社區力量結合社區資源推動學校健康促進活動，打造優質健康的社區環境。營造健康生活態度。

四、養成良好的健康生活習慣：本校透過辦理的健康知識與觀念，透過多元方式培養學生達到良好健康知識、態度與行為習慣之養成。

109學年健康促進委員會		
職稱	本職	姓名
主任委員	校長	陳瑛姍
社區組	家長會長	翟修曼
副主任委員	學務主任	陳義堯
教學組委員	教務主任	張惠芝
執行秘書	衛生組長	洪敏皓
設備組委員	總務主任	林偉智
輔導組委員	輔導主任	陳孟歆
醫護組委員	護理師	蔡黛珊/楊佩珊
教育組委員	健康護理老師	張惠芝
班級導師代表	級導師	李玉華/洪正玲/陳佳玉
志工代表	學生	陳子淇
學生代表自治市長	學生	黃筠絜

健康促進活動納入校園行事曆

- **8/27 教師健康講座—牙齒保健及健康生活面面觀**
- 8/21新生健康檢查
- 9/7~9/25班級身高體重視力測量
- 9/15 健康教育—戒菸宣導
- 9/21~9/30 班際拔河比賽
- 9/30-11/2新生體檢複查、視力複查
- 10/1~10/31 特殊疾病學生追蹤關懷
- 10/7~11/7 新生健檢及視力異常追蹤關懷
- 10/16高三百日誓師
- 10/19-10/31田徑單項競賽
- 11/6校慶運動會暨園遊會
- 10/23季節性流感疫苗注射
- 10/30校園健康促進活動
- 12/31 飢餓12
- 12/7-12/11心理健康週
- 2/17校園安心場所認證
- 3/2-3/26班級身高體重視力量測
- 3/8-3/19高一班際籃球賽
- 4/9高二手機/網路成癮講座
- 4/6-4/20高二班際排球賽
- 4/16CPR暨AED演練
- 5/3校園迷你馬拉松
- 5/17-5/21水上運動會
- 5/21高度近視講座
- 6/18體健促活動暨複合式防災演練

定期召開午餐會議，改善並監督食品安全

新北市立新店高級中學 會議記錄

壹、 開會事由：109 學年度第 2 學期-第一次新店高中學生午餐委員會
貳、 開會時間：110 年 3 月 23 日（星期二）中午 12:00~12:40
參、 開會地點：第三會議室
肆、 主持人：陳委員瑛姍
伍、 出席人員：如簽到記錄
陸、 主席致詞：略
柒、 業務報告：

一、依據上學期午餐會議決議，進行營養午餐監督。
二、依新北市衛生局來文，進行營養午餐廠商「萊豬」契約更換，感謝員生社主席、經理完成契約更換事宜。
三、定期檢視員生社販售食品之自主管理檢核，並呈閱相關人員。
四、衛生局預計於 5 月初進行本校員生社訪視作業，將備妥相關資料供稽核人員檢視。

捌、 提案討論：無
玖、 臨時動議

1. 寬大廠商補充：今年 2 月已通過台灣豬標章，午餐使用所有豬肉製品均為國產豬肉，請各委員安心食用。
2. 李玉華委員建議：學生反應午餐配菜很多很好吃，但主菜提供的炸物偏多，建議可以改為其他烹調方式，例如滷或炒，較符合健康。
3. 于永珍委員詢問：希望廠商提供每月菜單，提前由午餐會議審核。
   寬大廠商回覆：4 月先提供書面資料，透過 LINE 供委員審核。
   主席決議：往後列入常規，每次午餐會議審核下個月菜單。
4. 預定下次開會時間：4/27(二)、5/25(二)。

衛生組長：教師兼衛生保健組長 洪敏皓　學務主任：教師兼學務主任 陳義堯　校長：長 陳瑛姍

新北市立新店高級中學 會議記錄

壹、 開會事由：109 學年度第 1 學期-第一次新店高中學生午餐委員會
貳、 開會時間：109 年 10 月 27 日（星期二）中午 12~13 時
參、 開會地點：第二會議室
肆、 主持人：陳委員瑛姍
伍、 出席人員如簽到記錄
陸、 主席致詞
柒、 業務報告

一、 校方業務報告：

1. 109 年 9 月 15 日，員生社慎禹主席、敏皓理事、筑尹監事、學生代表，突襲檢查學校午餐食品商寬大有限股份公司，檢視其供餐流程及環境設備皆合乎規範，感謝各位老師和同學們的辛勞。
2. 109 學年度國教署衛生稽查已於 109 年 9 月 29 日完成，稽查內容包含員生社販賣商品、早餐部食品販售及午餐部供餐等，稽查結果皆符合規範，感謝與會人員共同把關學校午餐衛生安全。
3. 109 年 9 月 29 日本校家長委員到校關心學校購餐與餐點狀況，感謝家長委員的用心。

新北市辦理學校健康促進推行工作獎勵

新北市辦理學校健康促進推行工作獎勵原則~~109學年獎勵108學年整年度推動有功人員。

鼓勵教職員工積極參與，協助推動校園健康促進相關活動，共同關懷學生健康。

簽 於學務處衛生組

主旨：檢陳本校108學年推動學校健康促進計畫有功敘獎人員，請核示。

說明：

一、 依據新北教體位字第1081630257號辦理

二、 為增進教師對健康促進之正確觀念與參與意願

三、 依據公文獎勵原則，本校達3種項目合計班級低於60%，故以實際達標之班級導師及健體教師、體育老師各記嘉獎一次

四、 學校之護理師應優先列入行政人員獎勵名單

五、 檢附108學年度班級視力不良惡化率(附件1)/班級齲齒複診率(附件2)/班級體位適中率(附件3)/健促推動獎勵名單(附件4)

擬辦:奉　鈞長核可後，請人事室依說明段辦理。

108學年辦理學校健康促進推興工作獎勵名單

職稱	姓名	視力保健	口腔保健	體位保健	獎勵
護理老師	張惠芝			★	嘉獎1次
體育老師	林偉智			★	嘉獎1次
體育老師	鄭高興			★	嘉獎1次
體育老師	羅慎禺			★	嘉獎1次
體育老師	洪敏皓			★	嘉獎1次
體育老師	李秉憲			★	嘉獎1次
體育老師	周柏廷			★	嘉獎1次
105導師	鄭以忱	★		★	嘉獎1次
108導師	王成元	★		★	嘉獎1次
110導師	黃曉郁	★		★	嘉獎1次
113導師	陳麗娥	★		★	嘉獎1次
114導師	吳宗明	★		★	嘉獎1次
116導師	施威兆	★		★	嘉獎1次

健康自主管理，列入寒暑假作業

健康自主管理

【你不理健康，健康不理你】有健康的身體才有良好的學習情緒，為了鼓勵同學愛護自己的身體，健康中心制定了健康自主管理獎勵制度，以下健康行為表現優異者將給予獎勵！

1.定期洗牙

為鼓勵同學每半年定期到牙科診所洗牙，建議利用暑假的時間，自行到牙科診所就醫，並於開學後將就醫証明交到健康中心。

2.視力不良複診

為提升視力複查率，避免同學因學期間課業繁重無法配合，裸視視力不良者(單眼裸視<0.9)，可以利用暑假時間到眼科診所就診，並於開學後將回條繳回健康中心。

3.健康自主管理問卷填寫(學生座號請依教務處最新公告)

請於(107/8/25~107/9/5)上網填寫問卷，網址同步刊登在學校網頁最新消息。

問卷網址如下：https://goo.gl/forms/MqTSU6v2bCXC6Mul2

==========

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女高　年　班　號　姓名：　，醫師檢查結果：

目前有使用輔具□眼鏡□隱形眼鏡□角膜塑型 → 戴鏡視力右：____左：____

未使用上述輔具時(角膜塑型不填):裸視視力右：____左：____

若有異常，請打勾（可複選）	醫師建議處理
1. □弱視 2. □屈光不正 散瞳：□是　□否　度數： （請務必填寫屈光值，若角膜塑型請填寫原始度數） （1）□近視：右眼（　）度　左眼（　）度 （1）□遠視：右眼（　）度　左眼（　）度 （1）□散光：右眼（　）度　左眼（　）度 3. 其他異常（請註明）＿＿＿＿＿＿	1. □長效散瞳劑 2. □短效散瞳劑 3. □其他藥物＿＿＿＿＿＿ 4. □配鏡矯治 5. □更換鏡片 6. □遮眼治療 7. □配戴隱形眼鏡 8. □角膜塑型 9. □其他＿＿＿＿＿＿ 10. □定期檢查（下次回診日期：　年　月　日） （請填入存根聯）

眼科醫師與學校聯絡事項：

醫療機構名稱：　眼科醫師簽章：　檢查日期　年　月　日

家長聯絡事項：　家長簽章：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆



健康自主管理小禮物

學生回饋健康自主管理照片



109 學年寒假健康自主作業

一、請填入基本資料

班級:

座號:

姓名:

請點閱影片:

https://www.youtube.com/watch?v=jZLEeXsPreg(我的餐盤-青少年篇)

https://www.youtube.com/watch?v=Mve1oDLS7JU(我的餐盤-均衡飲食)

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0cuYA7P0ZhM(打倒惡視力)

看完影片及 85210 宣導單張，請同學分享寒假健康自主相關照片一張；並針對照片活動簡單說明

學生可放入照片檔

簡扼說明:

二、每位同學都是校園防疫小尖兵，請同學分享您自己的防疫照片　如多洗手/戴口罩等...

學生可放入照片檔



視力保健



戶外騎腳踏車



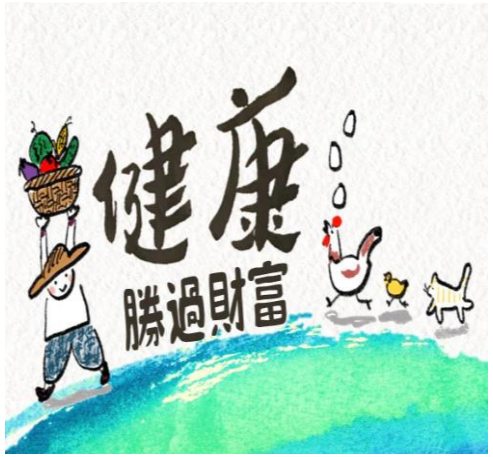
多洗手



跳繩



牙齒保健





健康餐

鼓勵定期洗牙，換小禮物

健康自主管理

1.定期洗牙鼓勵同學寒假自行到牙科診所就醫，開學後憑就醫證明到健康中心換小禮物。

2.視力不良複查【請有收到視力複查單的同學利用寒假就診，開學後繳回健康中心】

3.健康自主管理問卷填寫

健康沒有假期，寒假期間還是要好好維持自己的健康喔！請同學上傳一張生活照，簡單描述你怎麼維持或促進個人健康，可任選下列主題，自由發揮，請勿貼衛教單張，熱情參與表現優良的同學開學後會給予獎勵喔~~

問卷網址~http://163.20.87.2/newweb/410/checkin_form.htm

網址 1/16~2/10 同步刊登在學校最新消息

洗牙的重要性

不知道大家有沒有定期洗牙的習慣呢？洗牙其實是維持口腔清潔很重要的一個部份，你可能會想，每天都刷牙了為什麼還要洗牙呢？今天就要告訴你洗牙的重要性~

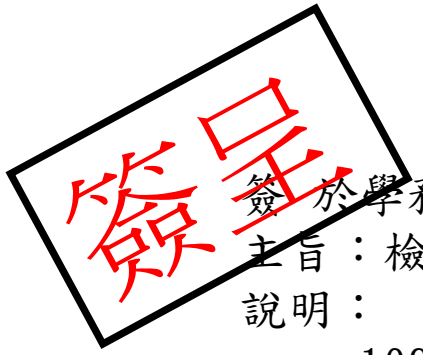


資料來源：https://www.havemary.com/article.php?&id=3062

新店高中健康中心製作



自主健康管理獎勵



簽 於學務處健康中心

主旨：檢陳109學年學生健康自主管理表現優良學生獎勵名單，簽請　核示。

說明：

一、 109學年健康促進議題為視力保健及校園傳染病防治

二、 健康促進學校政策-健康自主管理獎勵制度1.定期洗牙2.利用暑假視力複診3.健康自主問卷填寫；利用各式獎勵活動，鼓勵同學維護個人健康。

三、 獎勵項目:

＊暑假期間到眼科進行視力複診；記嘉獎一支，全校共394人

＊暑假到牙科進行洗牙同學，發送漱口杯一只；全校共95人

＊暑假上網填答健康自主問卷，發送牙刷一支。全校共:410人

四、 擬辦:奉　　鈞長核可後，請依說明段辦理。

學校物質環境

- 充足的洗手及飲水設備。
  * 飲水機濾心定期更換
  * 水質檢測
  * 定期清洗水塔

- 教室燈光照度檢測
  * 桌面照明不低於350LUX，且不閃爍
  * 黑板照明不低於500LUX，且不反光

- 健康走廊
  * 健康中心營造最新資訊

- 員生合作社美化
  * 營養七大要素 * 飲料紅綠燈

- 校園綠美化
  * 校園植樹　* 生態農場
  * **廁所綠美化(融入健促衛教議題可加分)**

充足的洗手及飲水設備

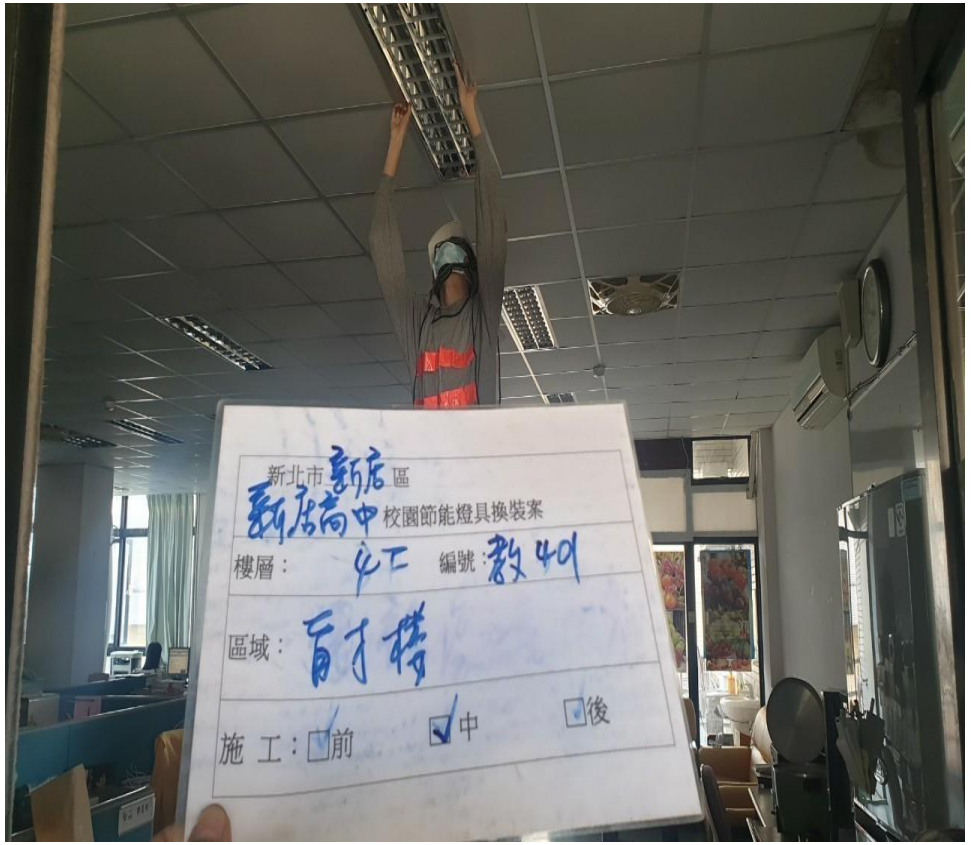


充足的洗手台.餐後潔牙好方便



飲用水的定期檢測

教室燈光照度檢測



新北市立新店高級中學109學年度第2學期教室採光測量記錄表

代號	科室班別	測量日期： 110 年 4 月 18 日 天氣：陰天 測量條件： 照度單位：米/燭光(Lux)																	測量時間
		黑板部分(7點平均)								桌面部分((Ax1+Bx4+Cx1+Dx4+Ex16+Fx4+Gx1+Hx4+Ix1)/36)									
		前左(A)	後左(B)	前中(C)	中(D)	後中(E)	前右(F)	後右(G)	平均	前左(A)	前中(D)	前右(G)	中左(B)	中(E)	中右(H)	後左(C)	後中(F)	後右(I)	平均	
1	101	327	225	981	892	507	786	362	583	586	505	722	560	446	679	939	1083	784	597	08：30-10：20
2	102	287	189	1830	873	592	443	363	654	614	585	697	527	582	627	443	998	727	632	
3	103	277	255	1633	853	585	480	379	637	534	552	706	465	588	607	671	937	862	623	
4	104	319	181	1513	1055	658	477	390	656	538	505	632	450	531	732	602	1033	987	615	
5	105	273	250	1488	837	440	461	376	589	510	606	711	434	616	679	554	987	681	643	
6	106	337	173	1476	833	539	469	312	591	585	579	589	660	497	654	794	944	765	612	
7	107	278	188	1359	869	634	555	297	597	509	533	827	513	516	738	755	1125	1068	640	
8	108	286	184	1231	853	582	414	374	561	610	545	664	533	562	538	427	844	632	588	
9	109	470	364	1241	678	463	679	302	600	500	395	725	668	665	789	788	810	920	673	
10	110	398	352	1764	826	538	461	485	689	455	822	707	630	916	843	781	591	1028	810	

全校教室汰換LED燈管，並檢測通過不反光、不閃爍

健康走廊

* 健康中心營造最新資訊
  定期更新健康資訊







員生合作社美化 * 營養七大要素













員生合作社美化 * 飲料紅綠燈



* 無糖飲品區



* 糖類知多少



* 外食熱量陷阱

校園環境綠美化

* 環境保護議題海報









校園環境綠美化

* 廁所綠美化(融入健康促進議題)















學校社會環境

- 校園及班級教室佈置：健促專題
  (愛自己、愛他人、愛地球)
- 多元化戶外活動及國際教育旅行，走出戶外，邁向健康。
- 鼓勵老師提供動態作業取代靜態作業。
- 每學期完成午餐訪視，監督午餐營養&衛生
- 營造健康樂活氛圍，
  * 聰明吃，健康動。
  * 保護眼睛，鞏固牙齒。

校園及班級佈置—愛自己愛他人愛地球









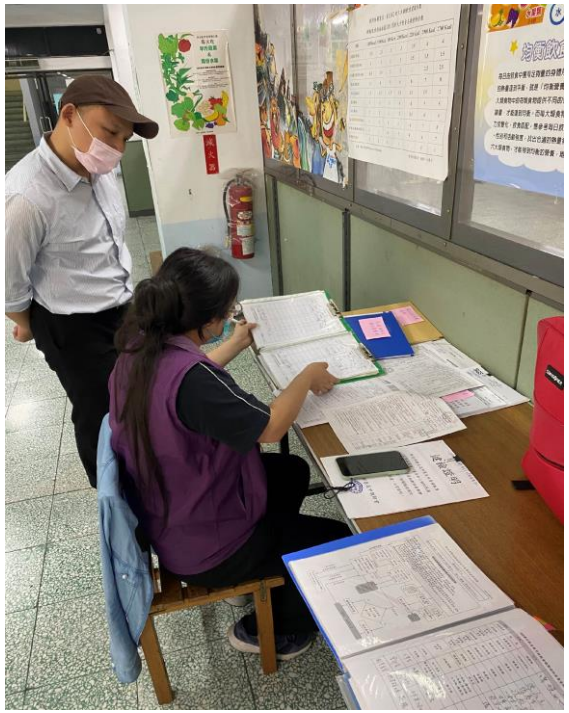




午餐訪視—衛生與營養







校園大型活動—走出戶外邁向健康



走讀碧潭



百日誓師



國際教育旅行



飢餓12

營造健康運動氛圍-大家一起動一動

★樓梯標語，鼓勵師生多爬樓梯，少坐電梯。

★每週一下午4：20~4：35，大家一起跳上班族健康操，活動筋骨。

★每週二及週四的第八節課，開放健身房供教職員工免費使用

★校內運動中心，教職員工憑證免費使用，學生憑證單次50元。









校慶運動會













班際拔河、排球賽









新店高中
體適能通過率達到6成

107學年度	108學年度	109學年度
69.77%	68.5%	69.2%
落實體育教學，學生體適能通過率維持6成以上		





108班際籃球賽冠軍 →

健教康學生及活活技動能

- 健康促進議題融入課程，培育學生健康生活技能。
- 利用學校網頁、公佈欄、跑馬燈、健康報報，宣達健康資訊與活動訊息。
- 朝會辦理全校性視力保健衛教宣導活動。
- 鼓勵學生達成SH150目標。

健護課程


1 全球防疫 要知道
致病模式
病原體的存在
適當的傳染途徑
抵抗力較弱的個體
以上三個因素同時存在時，傳染病就會發生。


1 全球防疫 要知道
SARS
潛伏期 2-7 天
SARS：冠狀病毒。
症狀：高燒、乾咳、呼吸急促或呼吸困難、頭痛肌肉痠痛、腹瀉甚至死亡。
傳染途徑：接觸、飛沫傳染。

新生始業輔導-我的健康宣言







小隊輔帶領新生闖關(活力、健康、新店學子~)

衛教宣導—健康走廊







衛教宣導—健康報報

配合政府防疫宣導，加強校內衛生保健教育，發行『健康報報』，除預告健康中心最新活動之外，更提供「健康新知」和「健康秘笈」，讓全校教職員工及學生能快速補充正確的健康安全觀念。



健康報報

99年3月，NO.1
國立新店高中--健康中心發行

活動預告

健康中心預定3/8-3/19，將利用單護課，陸續為同學量測身高、體重及視力，時間地點另行通知。

健康新知

~~~從生活習慣檢視自己的體位~~~

以下各問題，若回答「是」，請在□打v

1. 很少喝牛奶
2. 喜歡吃炸雞薯條
3. 喜歡喝汽水、紅茶等飲料
4. 吃飯吃得比別人快
5. 經常不吃早餐
6. 不喜歡的菜不吃
7. 壓力大時會大吃大喝
8. 常常熬夜晚睡覺
9. 邊看電視邊吃飯
10. 不喜歡走路
11. 放假都窩在家裡玩電腦
12. 不喜歡參加運動相關課程

1-3題，有2個v以上，是「食物選擇錯誤」
4-6題，有2個v以上，是「飲食習慣不當」
7-9題，有2個v以上，是「生活習慣不良」
10-12題，有2個v以上，是「不喜歡運動」

食物選擇錯誤

經常攝取高熱量且高油脂的食物，容易造成熱量累積過多而發胖。因此建議加強了解食物的熱量及營養成分與特性，調整飲食內容。

飲食習慣不當

有時候發胖除了吃的太多，也可能吃的太快，也有些人喜歡邊喝飲料邊吃飯，蔬菜水果吃的太少，偏食…等，這些都是不良的飲食習慣，請試著逐漸減少這些壞習慣。

生活習慣不良

晚餐經常延後，喜歡睡前吃東西，壓力大就大吃大喝，都會增加肥胖的機會，也會使身體功能衰退。因此保持正常生活作息，三餐定時定量，比節食克制食慾來的有人性，才能持久。

不喜歡運動

許多人不喜歡運動，但其實運動可以增加能量消耗，增進身體健康。建議你趕快找一個運動夥伴，結伴揪團大家來運動。每週運動3次，每次持續30分鐘，運動時心跳達130次/分鐘。

健康秘笈

小改變＝大成效。只要簡單改變一下，久了可以為健康減重帶來大成效。

遵守協議：將減重目標寫下來放在隨時能看見的地方，和家人朋友分享。

食運動日誌：隨身攜帶筆記本，認真計算吃了什麼、做了多少運動的人，可以更輕鬆減重。

限制飲料攝入：多喝水（每天2000ml），減少攝入含糖飲料（可樂、珍奶…）

吃得少不如吃得巧：早餐、中餐正常吃，晚餐只吃七分飽，另外，兩餐之間以適量水果作點心，有助於減少飢餓感，避免暴食，有利於減重的持續。

養成運動好習慣：早上運動效果大於晚上運動。
~~~

學生健康講座—高度近視講座

110.5.11因應疫情升級；取消辦理。改圖文宣導

tpb 臺灣防盲基金會 Taiwan Prevent Blindness

財團法人臺灣防盲基金會

學童衛教活動申請表

申請單位名稱	新北市新店高中		
活動地點	新北市新店區中央路 93 號 3F (會議室：生涯規劃教室(先暫定))		
活動時段	起	110 年 5 月 21 日(星期五) 14 時	
	迄	110 年 5 月 21 日(星期五) 15 時	
	★為顧及每位學童都能參與活動內容，每 40 分鐘建議參與人數為 60-80 位		
衛教人次	高中生-高度近視收案學生(複診度數>500 度)1-3 年級 ★因考量學童對衛教內容理解力，此衛教活動建議族群為國小 3 年級以上的學生哦！		
視力狀況概述	1.近視人數或比例:88% 2.矯治狀況？32% 3.未矯治原因？學業太忙/忽略/不願意/對近視錯誤認知；覺得戴眼鏡就是矯正了 4.其他眼睛疾病？高度近視		
設備提供	■ 麥克風 □ 投影設備 ■電腦 / 筆記型電腦 ■ 長桌×2 張 (1 張約 120 公分以上)		
衛教內容 (時間約 40-60 分鐘)	1. 基礎眼科知識與眼睛保健 2. 眼睛疾病簡介 3. 眼睛疾病體驗 4. 其他:_____(請簡述說明)		
聯絡人資訊			
姓名	蔡黛珊	職稱	護理師
聯絡電話	22193700*410	行動電話	0922270503
Email	stu410@htsh.ntpc.edu.tw		

★活動現場將佈置防盲基金會相關文宣及指示用品，若有不便請提前告知，謝謝！

TEL：02-25465046 #14 胡小姐

財團法人臺灣防盲基金會 統編 14308162
10547 台北市松山區敦化北路 118 號 3 樓
劃撥帳號 19683551

Tel：(02)2546-5046
Fax：(02)2546-5071
service@taiwanpb.org





衛教宣導--(教室朝會放映) 遠離惡視力













學生健康講座—球隊運動傷害防護





健促融入健護課程—動一動好舒壓





社區關係

- 家長會提供人力物力支援，協助辦理學校健康促進活動
- 與社區醫院共同規劃健康講座，包括：戒菸課程，高度近視衛教宣導，教職員工健康知能研習
- 與防盲基金會合作，辦理校慶健康闖關活動。
- 開放校園，鼓勵社區民眾運動

高三百日誓師

- 家長會提供人力物力支援，協助辦理學校健康促進活動





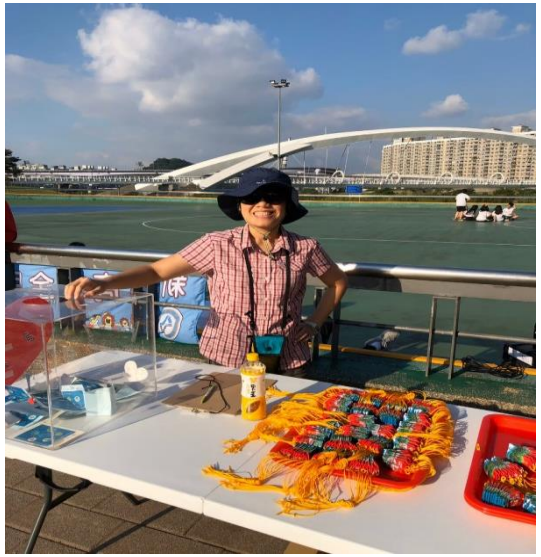








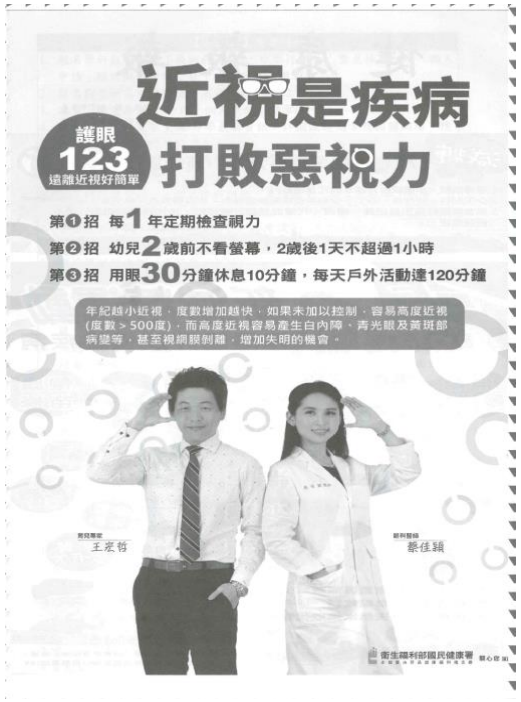




親師懇談--向家長宣導青少年健康觀念









教師增能研習—健康講座









校慶活動—防盲控度體驗









健康服務

- 傷病處理，師生健康諮詢，特殊疾病學生追蹤關懷
- 健康問題資料蒐集管理與分析
  透過85210問卷及傷病統計，以了解學生健康行為與健康問題。
- 辦理新生健康檢查及每學期身高體重視力檢查，異常追蹤及輔導就醫矯治。
- 口腔衛生與視力異常學生落實轉診矯治
  * 個案管理：提供衛教及追蹤輔導

健康中心設備與衛教園地

辦公行政區





緊急救護設備

舒適的休息床





衛教宣導

學生救護志工訓練與活動支援









個案管理—高度近視追蹤關懷





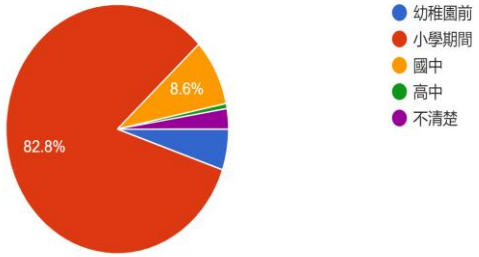


填寫【視力保健生活習慣自我檢核表】，
護理師加強疾病衛教、並叮嚀定期就醫。

高度近視個案管理

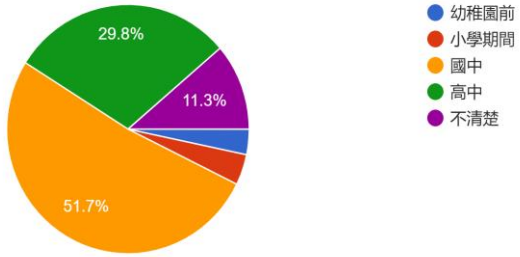
1.請問您何時開始近視

151 則回應



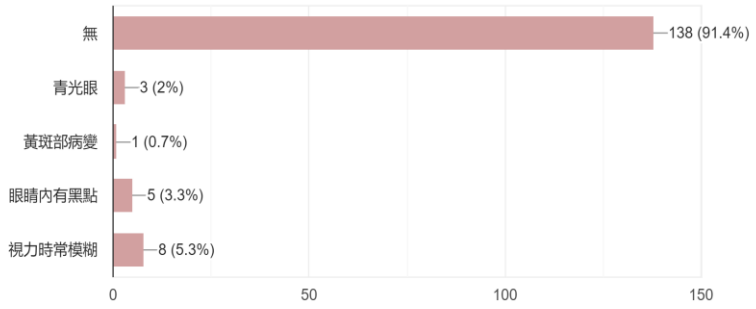
2.請問就您印象何時開始高度近視?近視度數>500度

151 則回應



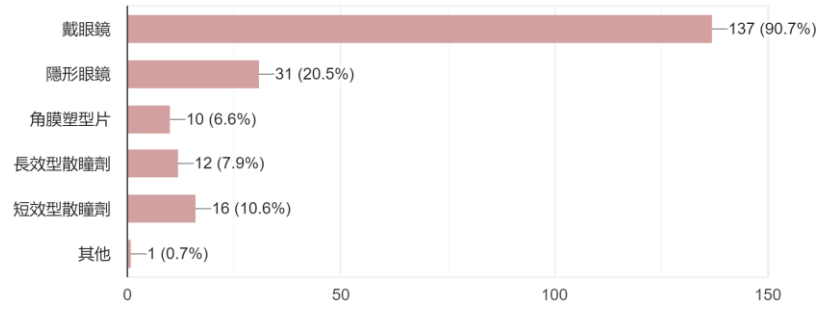
3.請問您曾經或目前有無眼疾?

151 則回應



4.目前近視狀況矯正方式

151 則回應



新防冠治肺專炎區

- 校園環境消毒

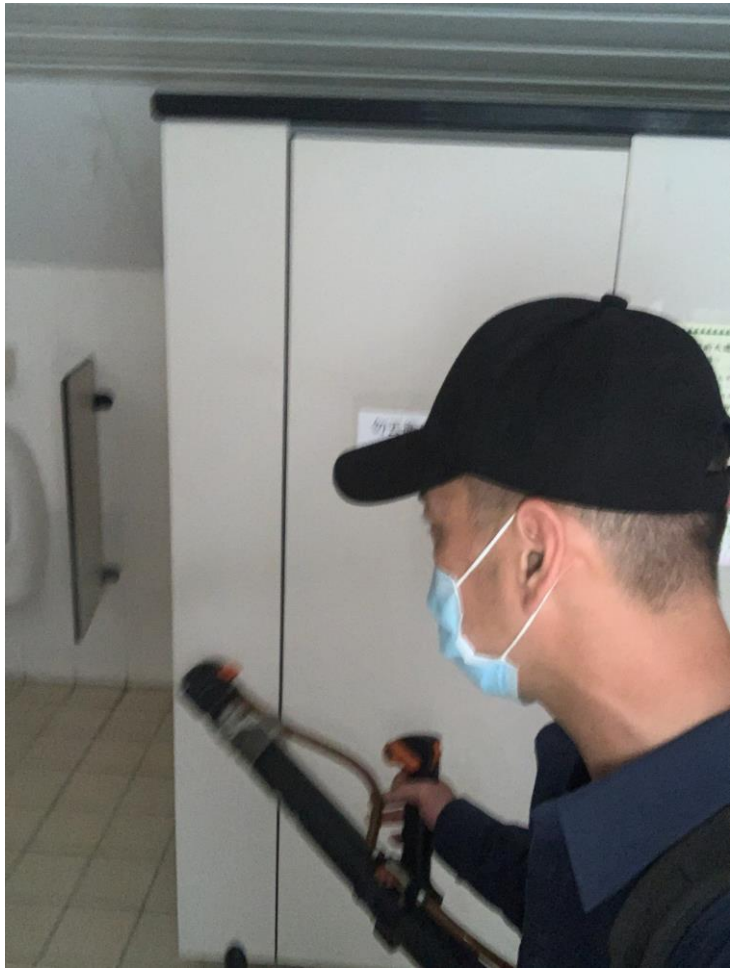
- 朝會、校務會議防疫宣導
  * 班級衛生股長幹訓—健促&防疫事項宣達

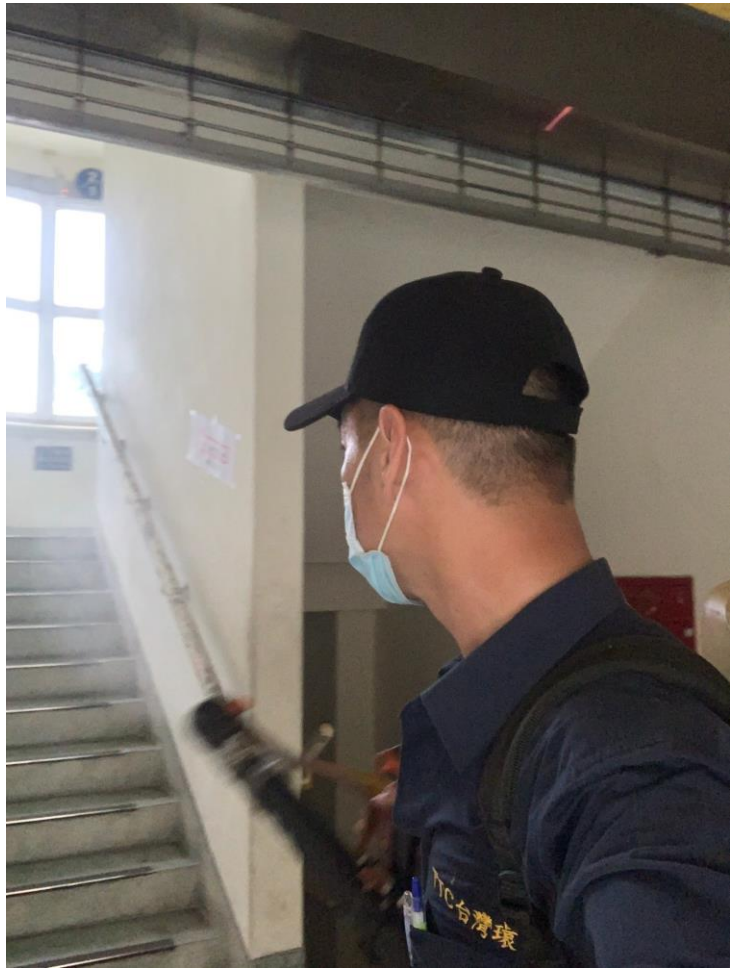
- 發放防疫物資
  * 班級宣導單 * 體溫量測單 * 漂白水泡製單

- 校園防疫措施
  * 隔離室布置 * 訪客戶外會客區

- 利用學校網頁、公佈欄、跑馬燈，宣導防疫資訊。

校園消毒作業







防疫會議—校務會議、朝會









新北市立新店高中因應新型冠狀病毒【防疫措施表】 109.02.24 版

◎經由中港澳入境（包括由經中港澳轉機）之學生及教職員工，請入境後起14日內在家休息，不到校上學上班。

作業	項目	辦理事項/發生事件	應變處理	備註
個人健康管理	1.體溫量測	在家出門前自行量測體溫 發燒在家休息就醫不上學	耳溫≧38° C；額溫≧37.5° C 者(須以耳溫再確認)，請儘速就醫並在家休息。	1.同學告知導師。(教職同仁告訴人事室、健康中心) 2.上學前主動告知學校，不列出缺席紀錄。 3.不影響成績。
	2.咳嗽呼吸道症狀	每日上學前請家長主動關心子女/學生身體健康並量測體溫。	咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀，請儘速就醫並在家休息。	
	3.衛生教育	加強勤洗手。	餐前、如廁後、進班前、離校前、到家後應即洗手。	洗手臺設肥皂
		呼吸道衛生與咳嗽禮節。	打噴嚏、咳嗽掩住口鼻，擤鼻涕後洗手。	避免飛沫或接觸感染。
		儘量避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所等。	出入密閉空間戴口罩。	
		不共食，不面對面用餐，不握手。	不共食，不面對面用餐，不握手。	
	4.口罩備用	自行準備口罩備用	發燒、咳嗽或呼吸道症狀應戴上口罩。	
	5.校內臨時身體疾患	注意自身發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀。	1.有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀先至健康中心。 2.立即戴口罩，安置單獨空間或與他人間隔1公尺以上的地方，以及維持空間通風，並安排專人陪同直到離校。	告知導師、健康中心。
	6.其它	同住者正在-居家隔離/居家檢疫。	戴口罩,勤洗手,勤消毒,保持1M距離	不適請撥1922
校門防疫	1.專車防疫	專車發車前消毒，司機全程戴口罩。	發車前司機體溫檢測。	每日確實消毒。
	2.校門防疫	進校前全面體溫檢測。	學務處、教官室主責處理。	前後門。
	3.體溫量測	學生到校後，需先量測體溫後，始得進入教室。(前門與後門)	發燒(耳溫38度)將安置於疑似發燒暫時隔離區休息，通知家長接回就醫。	請配合班上登記體溫。
	4.外賓訪客	來訪外賓、廠商、家長及校內工程施工人員進入校園。	須配戴口罩，量測體溫，符合標準、噴手消毒始准進入校園。	大門警衛管制。
校園消毒	1.環境消毒	1.教室、辦公室、專科教室漂白水稀釋液進行擦拭、拖地。 2.經常接觸之物品表面(如門把、桌面、電燈開關、或其他公共區域)進行清潔消毒。	班級打掃時間以 1:100 之漂白水進行教室環境消毒作業，每日至少消毒一次。	每日至少消毒一次。
	2.個人消毒	加強勤洗手。	餐前、如廁後、進班前、離校前、到家後應即洗手。	洗手臺供肥皂。
教室通風	門窗打開	打開教室窗戶、氣窗，使空氣流通，維持通風設備的良好性能。	外堂課或天氣較冷時至少保持氣窗敞開。	盡量不開冷氣，天熱開風扇。
師長關心	導師與師長關心	注意同學發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症。	1.有發燒、咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀先至健康中心。 2.立即戴口罩，安置單獨空間或與他人間隔1公尺以上的地方，以及維持空間通風，並安排專人陪同直到離校。	告知導師、健康中心。
集會	大型集會	暫停集會或改變方式。	活動暫停/教室視訊/其他方式。	視疫情調整。
通報作業	疑似感染 確定感染	如發現疑似感染新型冠狀病毒學生，通報衛生局或撥打1922轉診。	突發群聚疫情，依規定通知當地教育主管機關及會同當地衛生機關處理。	「教育部校園安全通報網」進行校安通報(生輔組辦理)。
確診個案	確診個案	確診病例一起上課之同班同學老師、共同參加社團或其他活動之同學老師均應列為確診病例接觸者。	衛生單位開立居家隔離通知書，隔離至與確診病例最近接觸日後14天。 暫停各項大型活動，如班際活動、社團活動、運動會，取消跑班方式授課。	
停課	停課標準	1班有1位師生列為確定病例，該班停課。 1校有2位以上師生列為確定病例，該校停課。 1鄉鎮市區有3分之1學校全校停課，該鄉鎮市區停課。 跑班課程：1班有1位師生列為確定病例，該師生所修/授課程均停課。		各縣市、各區或全國之停課，依指揮中心公布為實施依據。

◎教職員工請自主健康管理，若發燒、體溫超過38度或有呼吸道症狀，請戴上口罩留在家中休息及就醫，務必落實「生病不上班」，並請通知人事室(分機630)。至醫院就醫後，回報健康中心(分機410)就醫狀況。

◎諮詢電話：2219-3700 分機 410 健康中心、408 衛生組、400 學務主任

新北市立新店高中防疫小組 編製

班級衛生股長幹訓—健促&防疫事項宣達





防疫措施

完成 110國中會考防疫人力...

版本：0511

110 國中會考防疫人力分配

A.【體溫量測】

◎考前一日：考場於 5 月 14 日下午 3 時起開放考生參觀（試場教室不開放）

5/14(五)15:00-16:00 湘偉、維芬

16:00-17:00 世杰、芝瑩

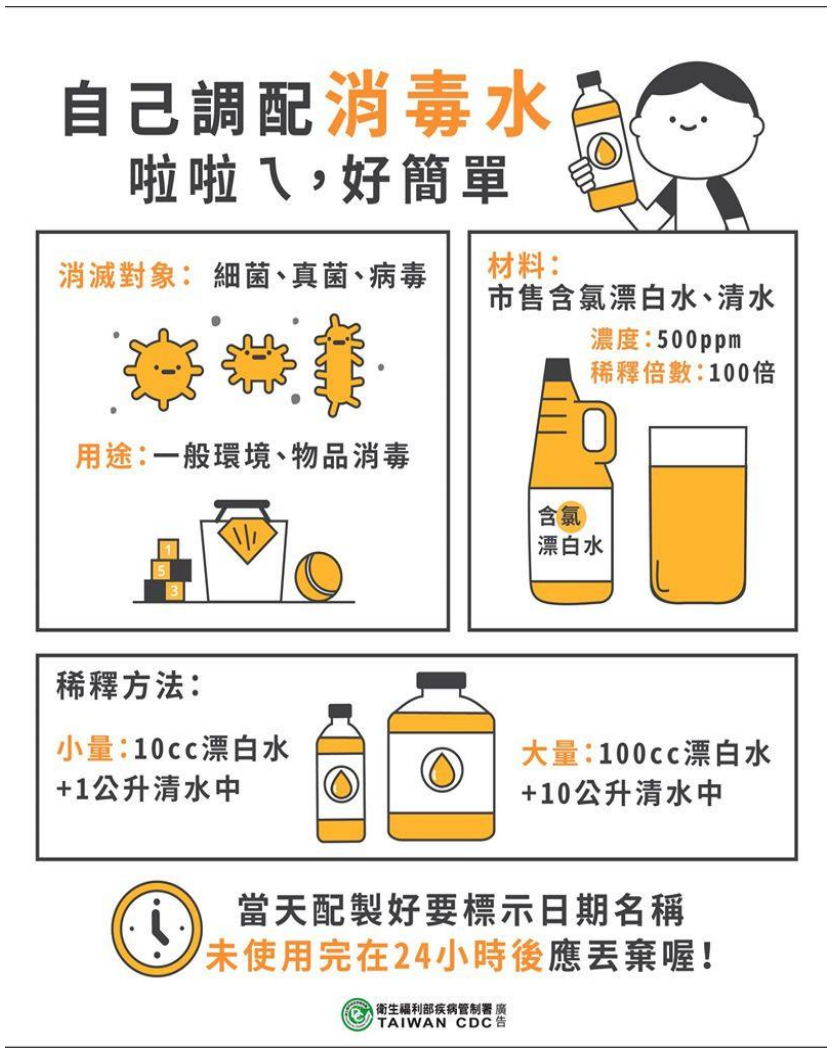
◎考試日：5/15(六)、5/16(日)

5/15(六)			5/16(日)		
時間	初測	複測	時間	初測	複測
06:30 到校預備	君蘭、子淇	黛珊	06:30 到校預備	湘偉、昀蓁	佩珊
06:40-08:00			06:40-08:00		
08:00-09:00	敏皓、昀蓁	佩珊	08:00-09:00	皓仲、子淇	雪鳳
09:00-10:00	皓仲、子淇	雪鳳	09:00-10:00	敏皓、昀蓁	黛珊
10:00-11:00	君蘭、昀蓁	黛珊	10:00-11:00	湘偉、子淇	佩珊
11:00-12:00	大隊、子淇	佩珊	11:00-12:00	皓仲、昀蓁	雪鳳
12:00-13:00	皓仲、昀蓁	雪鳳	12:00-12:30		
13:00-14:00	君蘭、子淇	黛珊			
14:00-15:00	敏皓、昀蓁	佩珊			
15:00-16:00	皓仲、子淇	雪鳳			
16:00-16:40					
身分查驗 暨動線引導人員	湘偉、大隊		身分查驗 暨動線引導人員	君蘭、大隊	

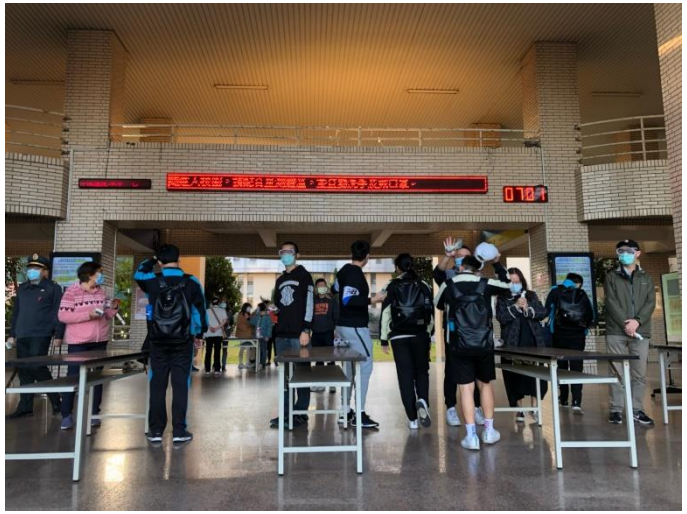
B.【體溫複測、醫護站】

5/15(六)-5/16(日) 黛珊、佩珊、雪鳳





防疫措施











防疫措施









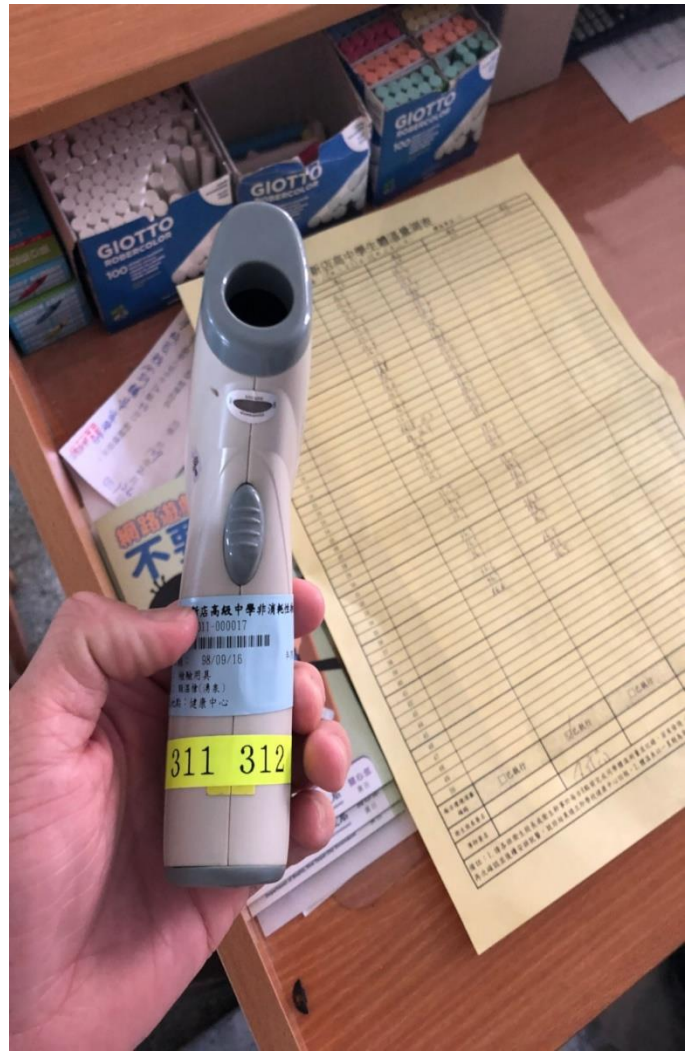


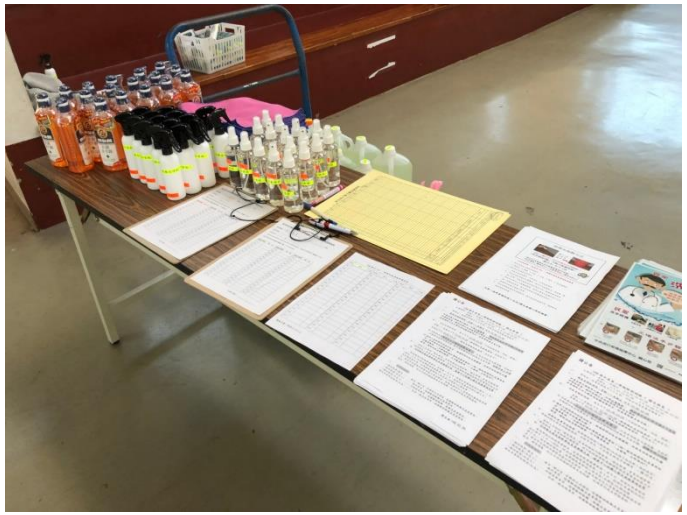
防疫物資發放

班級發放防疫物資清冊(開學後)

序號	品項	數量
1	額溫槍	1組(兩班一支)
2	噴瓶	1支(含酒精)
3	洗手液	一瓶
4	漂白水	(600毫升)
5	漂白水泡製&消毒重點	1份
6	衛教單張	洗手訣竅
7	酒精	各班一瓶
8	口罩	不主動提供

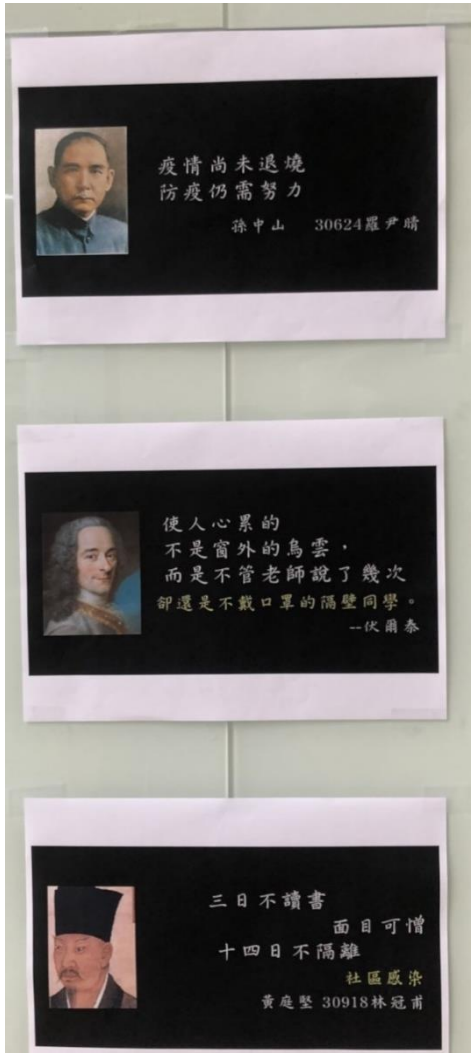




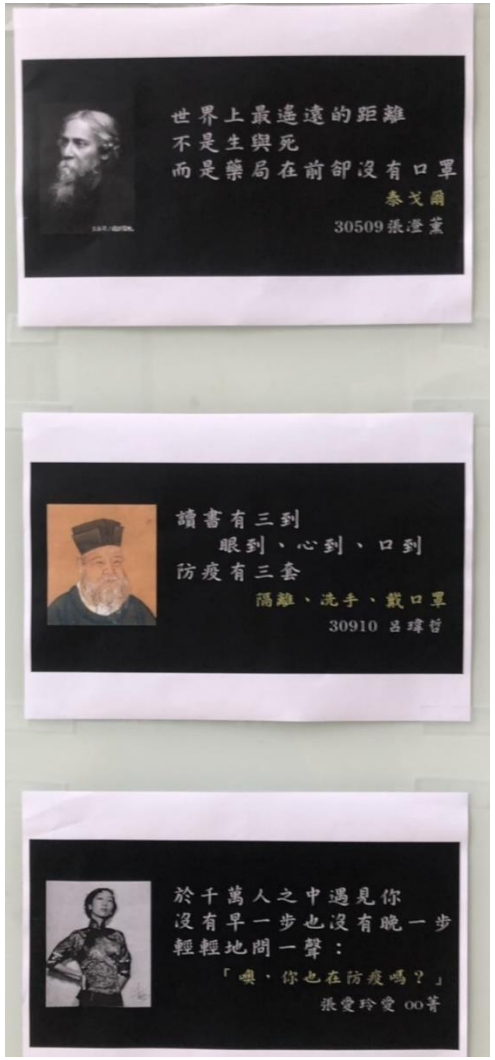




防疫宣導—學生的創意巧思









利用學校網頁、公佈欄、跑馬燈，宣導防疫資訊。



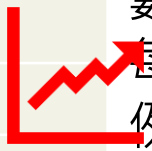




五、執行成效評估—口腔保健

成效指標說明	108學年成效指標	109學年預期成效	109學年實際達成率
1.學生未治療齲齒率	30.35%	30.35%	36.49%
2學生齲齒複檢診治率	32.80%	32.08%	41.04%
3.低年級第一大臼齒窩溝封填施作率 (國小填寫)	(國小填寫)	(國小填寫)	(國小填寫)
4.學生午餐後搭配>1000含氟牙膏潔牙率%	20.00%	21.00%	21.00%
5.學生睡前潔牙率	96.80%	97.80%	97.00%
6.高年級以上使用牙線潔牙率	39.50%	40.50%	40.00%
7.在校不吃零食率	22.80%	23.80%	53.00%
8.在校不喝含糖飲料率%	19.90%	20.90%	38.00%
9.含氟漱口水使用率（國小填寫）	(國小填寫)	國小填寫	國小填寫
10.學生早餐後潔牙率	51.10%	52.10%	19.00%
11.學生午餐餐後潔牙率	26.70%	27.70%	72.00%
12學生使用貝氏刷牙法比率	59.20%	59.20%	65.00%





＊經本學期口腔保健宣導，學生對於口腔保健概念有所提升，從數據中可以發現每日確實潔牙比例有所提升。

成效指標說明	108學年成效指標	109學年預期成效	109學年實際達成率
1.學生裸視篩檢視力不良率。	108-1 86.5% 108-2 88.6%	87.60%	86.80%
2.裸視篩檢視力不良惡化率。	108-1 -2.05 108-2 1.65%	0.65%	108-1 -3.4% 108-2 -2.36%
3.視力不良學生複檢率。	108-1 39.07% 108-2 1.65%	40.04%	32.80%
4.定期就醫追蹤率。	38.00%	39.00%	68%
5.規律用眼3010達成率。	37.03%	38.30%	34.00%
6.天天戶外活動120達成率。	48.20%	49.20%	46.00%
7.下課教室淨空率。	53.10%	54.10%	82.00%
8.3C小於2小時達成率。	23.05%	24.50%	34.00%
9.高度近視>500度個案管理率。	138/99/72%	應列管100/實際列管80人/80%	應列管139人/139/100%
10.高危險群體個案管理率。 （國中高中職請列管>300度學生）	300/147/49%	應列管250/實際列管125人/50%	279人/100人/35%
11.未就醫追蹤關懷達成率。	742/742/100%	700未就醫/追蹤達成700人/100%	1067未就醫/追蹤1067人/100%
12.高度近視高危險群衛生教育宣導達成率。	80.00%	81.00%	100.00%





＊因新冠肺炎導致視力就醫複診意願不高，另因減少戶外活動機會，致學生於課後多使用3C產品進行娛樂，視力不良稍微提升!

其他議題執行與成果

AED設備更新(原設置一台；今年加買一台)



學校川堂



體育辦公室旁

安心場所認證(CPR&AED研習)







安心場所認證日期：**2021.1.20**　　有效日期：**2024年**

流感疫苗校園施打
執行成效:施打率>7成





拒菸拒藥物濫用
學生海報宣導











六、省思-109學年執行檢討與改善

問題	因應方法
1. 校內健促經費欠缺，不足以因應本校2000人的教職員工生，導致成效不彰。	努力爭取家長會、外部資源經費原來。
2. 學生對於視力、口腔健康的認知偏低，認為健康是較為不重要的事物。	這兩年新冠肺炎文宣；學生對於傳染病有較相對的認知。藉由衛教宣導讓學生們提升健康知能。
3. 本校學生高一進來時就已經有8成以上的近視率，視力的保健策略施行皆成效不彰，加上本校屬升學學校，學生上課、補習時間皆長，對於視力的把關更加嚴峻。	藉由講座、作業、宣導等措施，不厭其煩地宣導健康種子，期許家長與學校合作，共同為學生健康把關。
4. 1082肺炎爆發，導致原本將舉辦的活動都暫停，防疫相關工作也壓縮了原本設定的健促主題，如講座因場地為室內空間無法舉辦。	依政府規定政策執行，如有活動進行時，會依規範:如宣導安全距離、量體溫、環境消毒、採實名制等..

110學年度執行重點規劃

1. 110學年度持續針對視力複診率進行介入策略。本校高中生入學近視率就高達8成，加上停課的線上課程影響，必須以視力保健作為本校未來努力的方向。
2. 體位過輕的同學數在本校也有待加強，故將參考健教老師意見介入。
3. 學校有成立新的體健運動教室；體育老師針對過胖過重學生讓他們有場所可以活動；體育老師介入體位活動策略。
4. 暑假鼓勵學生洗牙策略讓學生齲齒率提升；介入此策略有顯著成效；我們將持續進行。
5. 因應疫情變化，持續進行全校傳染病防治策略及執行。

省思(行政篇)

常言道：健康是一輩子的財富，擁有健康的人生方能豐富生命。

可惜學科本位的主導，讓年輕學子並不了解其重要性，好在教育主管單位的重視與督促下，使學校師生、家長能夠互相合作，一同努力為孩子的健康存摺累積財富，透過物質環境的改善、教育活動的引導、健康資訊的宣導、豐富有趣的講座等，創造健康、活力、快樂的年輕學子，使其了解唯有健康才是跟著自己最大的幸福。

衛生保健組長-洪敏皓

省思(行政篇)

「近視是疾病」這概念，家長和學生通常未能清楚認知。學校需從認知層面讓家長、學生知曉。在執行層面，鼓勵同學多從事戶外活動，每年至少一次視力檢查，已近視者須控制近視度數，從小培養愛護眼睛的概念和方法。近視是疾病，具不可逆性，故需從控制和保健方面雙管齊下。

學務主任-陳義堯

報告完畢

~感謝健促委員聆聽指教~

新北市立新店高中
New Taipei Municipal Hsin Tien Senior High School