

## 臺灣健康促進學校協會會訊

理事長：紀雪雲      秘書長：劉秀汶  
編輯：陳麗珠、陳採卿、洪淑觀  
發行所：臺灣健康促進學校協會



理事長：紀雪雲

秘書長：劉秀汶

常務理事：紀雪雲、劉潔心、牛玉珍、陳富  
莉、李春輝

常務監事：吳仁宇

理事：張鳳琴、郭鐘隆、陳志哲、劉影  
梅、顏錦惠、張麗春、許愛玲、  
胡益進、施淑芳、李春明

監事：陳政友、吳文賢、張志明、黃忠燦

秘書助理：陳穆蓉

## 本期內容

### 理事長的話

健康促進學校新思維 .....2

### 特別報導

2018臺灣健康促進學校國際認  
證金獎學校 .....3

新竹縣北埔國民小學 .....4

雲林縣廉使國民小學 .....5

嘉義縣菁埔國民小學 .....6

嘉義縣朴子國民中學 .....7

臺南市新嘉國民小學 .....8

### 巧推健促行政實務

在教育行政路上，向發揮影響力的  
自己致敬 .....9

### 107 年花絮

理監事會後參觀監察院拜會張博  
雅院長 .....11

### 獎勵實證研究

嘉義縣國小學童口腔衛生行動方  
案成效探討 .....12

Validation of Health Pro-  
moting School Accreditation  
System: Evidence of stu-  
dents' BMI indicators ...14

Promoting Healthy Weight  
with a Life Skills-Based Pro-  
gram in Middle School Stu-  
dents in Taiwan .....15

The Effects of Life Skills-  
based Program for Healthy  
Weight among High School  
Students in Taiwan .....16

## 【理事長：紀雪雲】

現職：

開南大學養生與健康行銷學系教授

臺灣癌症基金會董事

教育部學校衛生委員會委員

經歷：

衛生署參事兼衛生教育推動委員會

執行秘書、衛生署發言人

衛生署參事兼科技發展組主任

經國管理暨健康學院主任秘書

## 理事長的話---健康促進學校新思維

臺灣自民國 91 年起，教育部與衛生署開始合作推動「學校健康促進三年計畫」，將世界衛生組織健康促進學校計畫的精神，納入計畫中，迄今，臺灣推動健康促進學校計畫已經十六年了。十六年來，教育部和衛福部(衛生署)，都把健康促進學校計畫，列為關注青少年與兒童健康重要工作之一。

十幾年來，政府機構傾力投入資源，邀請專家學者參與指導，地方政府及學校共同努力積極執行，已陸續展露績效。然而，實際觀察學校現況，親、師、生三者是否更健康？學校是不是真正成為讓學生健康成長、快樂學習的校園？老師們安全工作的健康環境呢？這一切都值得我們再進一步檢視。

2018 年世界衛生組織和聯合國教科文組織重新檢視健康促進學校計畫的指標；我國 2018 年辦理健康促進學校國際認證也調整指標、標準，使其更簡化，但參加國際認證的學校校數仍未普及。

因此如何讓健康促進學校計畫，廣為校園師長、家長重視，更積極推動落實實踐健康生活；跨部會、跨局處合作使執行者能更順手、更具效益，是這一波巧推健康應促進學校計畫探討的作為。

期望邁向三代健促的同時，更能實際增進教師、學生和家長的健康。讓我們一起「巧推健促，邁向新思維」！



國際認證金獎學校頒獎及成果

2018 五所國際認證金獎學校，透過教師發揮推動健促的熱情與巧思，讓孩子們能積極投入，自主照顧身心健康，再善用社區及社會資源，讓親師生均能實踐健康快樂的人生。可以參考金獎學校的健康促進策略，使健康促進業務加入巧思更易推動！



## 2018 臺灣健康促進學校國際認證 金獎學校

### 一、北埔國小

北埔國小以健康體位為主軸，讓孩子從飲食、運動著手，增進健康，與各界分享健康促進推動經驗，達成「健康促進生命有品質、身心強健活力好人生」的目標。

### 二、廉使國小

廉使國小教師社群，設計了不一樣的健康課，除了推行健走活動，更積極在學校、社區推廣健康宣導服務，在親師生及社區共同投入下，獲得健康促進的具體成效。

### 三、菁埔國小

菁埔國小，在教師努力推動健促下，健康體位達到 **64.29%**，齲齒比率降低 **10%**，進而提升學習成績，團隊用心與努力耕耘，守護親師生的健康及未來。

### 四、朴子國中

朴子國中設計各項健康實踐卡，舉辦多元體育競賽，健康促進成績斐然。

### 五、新嘉國小

新嘉國小以多元社團活動，從飲食，體位，牙醫師進駐做口腔保健，營造溫馨健康環境，並且進一步推動「社區樂齡健康課程」，五學共構，全方位推廣健促。





## 新竹縣北埔國小

北埔國小地處人口外流和高齡化嚴重的鄉村，屬非山非市型學校，歷史達 120 年，學生不到 300 人。

透過多元教學設計、生活技能為導向和親子共作、社區共伴策略和健康促進活動，達成全民健康目標。



### 健康促進生命有品質、身心強健活力好人生

北埔國小全面進行飲食運動等觀念的宣導，同時將此議題融入課程設計，結合情境教學深植健康體位的概念，也與民間團體合作「三樂小子-健康活力班」課程活動。從學生到家長、從營養到運動、從觀念到行動，全面啟動健康體位機制，並以實證行動研究做為改進的導引，達成「健康促進生命有品質、身心強健活力好人生」的目標，並期許能分享經驗於國際，學校整體推動成果斐然。



## 雲林縣廉使國小

廉使國小以安心學習、活潑健康、樂觀進取、創新卓越為願景，凝聚團隊共識推動健康促進活動，營造安全的戶外、室內活動場所，

推動 85210 健康護照及生活技能教學活動，學童學習自主管理，透過多元創意活動帶領親師生及社區共同投入，獲得具體成效。



### 親師生一起推健促 85210 生命更充實

廉使國小教師以社群方式討論生活技能取向教學活動之設計，相互觀摩討論，學生上了不一樣的健康課，健康觀念、行為更能帶進學生的生活中。透過多元創意活動帶領親師生，運用整合社區資源共同推動健康促進活動，學生亦將健康促進帶進社區，辦理健走、宣導服務活動，獲得社區高度認同與參與，師生與社區在健康促進方面共同成長。



## 嘉義縣菁埔國小

「綠野中的歡樂學園，暖陽下的希望小學」。菁埔國小是位處嘉義縣民雄鄉邊陲的偏遠小校，創立於民國五十三年，全校六個班級共 75 名學生，以「健康快樂、勇敢創

新、積極感恩」為學校願景，期望透過健康生活、書香閱讀以及品格奠基，讓學童發揮潛能，進而奠定學習基礎能力，為未來的學習而準備。



**健康生活、書香閱讀以及品格奠基 營造「菁厝味」健康園圃**

菁埔國小營造出優美具功能性的校園環境、友善快樂具專業的教師氣氛，培養出能贏在未來的學生及融洽的社區關係，並有效運用各方資源達成健康目標，讓健康體位適中率達 64.29% 及齲齒率降低達 10%，讓學生的學力測驗明顯提升、學生數年年增加。營造教職員工與家長密切合作，持續不斷的用心與努力耕耘以守護教職員工生的健康，守護孩子的未來。



## 嘉義縣朴子國中

朴子國中以「勤讀書、有禮貌、愛整潔、守紀律、多運動」為教育理念，現有 28 班，以健康促進為落實學校校務發展的重要指標，校長將：誠真的態度、健康的身心、樸實的認知、雅緻的技能，作為辦學方向。校舍有綠建築證書，並設計生活實踐卡、慢跑卡，鼓勵學生健

康行為養成。該校長期擔任縣內性教育議題中心學校，與縣內國小、國中、高中進行策略聯盟。校內學生齙齒率從 104 學度 60.38%，105 學年度下降至 30.7%，且於 106 學年下降至 14.91%為校內推展健康促進的顯著成效之一。



### 讓健康促進落實於生活行動中，形塑有益學習的健康場域

**朴子國中** 整合校內外各項資源下，提升校園內健康的物質環境及社會環境，設計生活實踐卡、慢跑卡，鼓勵學生健康行為養成，培育多元體育社團，將運動與健康結合，經常舉辦班際球賽、積極參與社區體育活動，讓健康促進落實於生活行動中，形塑學校成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所



## 臺南市新嘉國小

新嘉國小是臺南市最西北角的偏鄉小校，推動健康促進不遺餘力，除了成立健康管理班，落實體重自主管理，設置健康促進多功能展示

學習區，更與衛生單位合作，引進資源推動家庭及社區健康促進，共同經營金質學校與社區。



### 「社區樂齡健康課程」全方位推廣健促，共同經營金質學校社區

**新嘉國小** 透過多元社團、師生競賽營造溫馨健康校園；重視學生健康體位，提供通過認證及在地食材的營養午餐，成立健康管理班，配合運動手環及 SH150 規律運動，落實學童體重自主管理。並與衛生單位合作，辦理口腔衛生營、牙醫師到校診療，設置防撞創意多功能展示區，並走入社區開辦樂齡健康課程及共同進行自主防災演練，讓健康促進從學校、家庭更延伸到社區，與親師生共同營造學生樂學、教師勤學、家長共學、社區助學、環境促學「五學共構」的健康促進金質校園。



## 在教育行政路上，向發揮影響力的自己致敬

### 【陳麗珠 臺北市立信義國中輔導主任】

回首這一年多在教育局支援的行政之路，感佩教育領導者的付出，感恩教育行政工作崗位上有許多夥伴，發揮影響力的作為令人感動，特此為文，向教育行政工作者致敬。

#### 一、整合臺北市健康促進工作，統整減量創辦特色

##### 1. 結合學校行政與健康促進專業推動工作

健康促進是什麼？「我們推動健康檢查不遺餘力，指定我們做行動研究，難道我們做得不好？」深入了解中央健康促進政策重點及方向後，思索規劃許久，各校都有實施健康促進工作，為何與中央健康促進政策六大策略同步，我們的努力沒有獲得中央肯定？與資深學校衛生人員討論後，決定以各校自選一個議題深耕落實，整合學校特色於健康促進作為，透過健康專業落實推動，減少各校的負擔，整合學校行政與健康促進，行政減量又能將學校特色融入其中，確立本市結合專業又有特色的執行方向。

##### 2. 學生健康檢查之後，為何還要作數據追蹤？

「我們學校健康檢查非常落實，為何指定我們作行動研究？」、「新生入學近視率高就被指定要做行動研究，非常不公平，不是我們的問題啊！」許多學校因學生健康狀況急遽惡化，被指定做行動研究，引發現場人員許多抱怨。「實證導向」健康促進工作，非常強調量化數據的工作。強調由學校主導強化介入，擬訂年度重點



分享口腔保健策略



與護理師共同研討

施政方針，實踐健康習慣的行動歷程，透過六大策略促進身心健康的學校作為，了解健康成效的證據力，比較實證式前後測的行動研究數據，了解學生健康問題改善情形，以數據追蹤呈現健康促進成效。

### 3.獎當其功，給認真執行的第一線人員實質獎勵

107 年 1 月經過市長核定通過「臺北市健康促進績優學校獎勵計畫」，歷經四個月的努力，把自己期望給績優學校的獎勵與激勵，寫在獎勵計畫中，函頒臺北市健康促進獎勵計畫，給予參與認證績優的學校更多鼓勵與激勵。107 年 8 月審查各校執行成果，遴選出臺北市金質獎、銀質獎、銅質獎示範學校及典範學校，發給 12 萬元獎勵金及 48 萬元獎助金，獎當其功激勵績效卓越的學校。聽到學校「獎勵計畫這麼好？給學校一萬元禮券及八萬元獎助金，真是太棒了！」，非常欣喜看見自己帶給學校從無到有的獎勵措施，此一創舉開啟學校衛生的新境界，帶給績優的學校更有感的行政作為。

## 二、努力加上堅持對的方向，支援教師也能有大影響

106 學年臺北市獲得全國健康促進優等，當 16 所學校上台領獎時，看見學校的欣喜，我們共享榮譽，「對的方向，堅持去做就有成果」，當遭遇挫折與反對聲浪時，透過溝通與協調化解困難，常常反問自己及伙伴們，「得獎學校及學生希不希望有頒獎典禮？你們學校要不要擔任主辦學校？」答案常常逕相違背，在行政減量之際，各校均不想承辦教育局活動，但是有期待有目標，需要更多夥伴一同投入，才能讓我們期待的事情能順利完成，因此，常常分享給夥伴們：教育路上需要你和我一起投入。

巧推健促提升學子健康，自己貢獻一份心力，小小的支援教師，投身教育局發揮行政上的影響力，數百個加班的日子，除了努力，堅持更是不易！「教育局因為有你們，讓教育有些不同，有你們的足跡讓教育更好」，向加班的日子致敬，為下一代的教育發揮你我的一份力量。



巧推健促 共享榮譽



## 理監事會後參觀監察院拜會張院長

107 年 9 月 27 日

107 年 9 月 27 日紀理事長邀請教育部綜合規劃司及國教署、衛生福利部健康署長官、健康促進縣市及學校代表，參與理監事會議，並於會後參觀監察院拜會張博雅院長。



## 鼓勵揚善

- ◇ 健促國際認證獲獎學校，赴國際會議發表，予以補助報名費。
- ◇ 會員個人投稿與會每個會議補助五千元。

## 嘉義縣國小學童口腔衛生行動方案成效探討

<sup>1</sup>盧怡遠、<sup>2</sup>黃曉靈、<sup>3</sup>王建龍、<sup>1</sup>李春輝、<sup>3</sup>黃宏鼎

### 摘要

口腔衛生是身體健康的基礎，世界衛生組織更明確指出口腔健康是整體健康不可或缺的一部分。嘉義縣學童歷年健康檢查，一向以口腔疾病比率最高(68.84%)，齲齒率(41.18%)也高於全國學童平均值(40.41%)。為有效降低齲齒率，改善學童口腔衛生，近年來積極推動「口腔衛生行動方案」，以找出有效降低學童口腔疾病的作為。

### Objectives:

探討國小高年級學童口腔衛生行動方案介入措施之成效。

### Underlying values and principles:

樣本數大，具代表性，並具有科學實證之行動介入研究。

### Knowledge base / Evident base:

Oral health promoting school

盧怡遠 Lu Yi-Yuan, 嘉義縣朴子市大鄉國民小學教師兼總務處主任

黃曉靈 Hsiao-Ling Huang, 高雄醫學大學口腔衛生學系教授

李春輝 Chun-Hui Lee, 嘉義縣朴子市大鄉國民小學校長

王建龍 Jian-Long Wang, 嘉義縣政府教育處處長.

黃宏鼎 Hong-Ding Huang, 嘉義縣政府教育處體健科長



**Context of Intervention / Project / Work:**

口腔衛教介入，內容包含衛生教育課程、正確潔牙法、含氟牙膏及牙線使用、降低含糖食物攝取等。

**Methods:**

採單組前後測類實驗設計 (Quasi-Experimental design)，以嘉義縣國小高年級學童為研究對象，共 2062 人。研究執行期間 106 年 10 月到 107 年 4 月，使用口腔健康促進學校模式介入(oral health promoting school program)一學期。前後測資料收集使用教育部編撰「口腔衛生」問卷，以普查方式收集全縣國小高年級學童執行口腔衛生教育相關變項之資料。最後使用 pair-t 檢定前後測之差異。

**Results and Conclusions:**

學生午餐後搭配含氟牙膏潔牙、睡前潔牙、每日至少使用一次牙線、二餐間不吃零食、二餐間不喝含糖飲料等介入措施，後測達成率都高於前測並達到顯著差異( $P < 0.001$ )。其中以使用含氟牙膏潔牙進步最多(增加 27.13%)，但牙線使用項目雖有進步(增加 24.06%)但達成率仍未達五成(49.93%)。睡前潔牙項目雖然進步最少(增加 6.09%)，但已超過九成(91.28%)學生已養成習慣。以全縣國小高年級學童而言，針對齲齒率高的學校採取教師及家長口腔衛生增能研習，並將午餐後潔牙行為納入校務評鑑項目，因此，各校都能配合全縣口腔衛生介入措施，但「高年級使用牙線」及「禁止含糖飲料進入校園」二項措施僅止於宣導而未落實於學生日常生活中。建議學校能落實個案管理輔導機制，回歸教學正常化並納入口腔衛生教育，同時透過同儕關係及主要照顧者健康照護觀念改變，建立學童健康自主管理能力，共同改善學童口腔問題。

**Disclosure of Interest:**

To the best of our knowledge, the named authors have no conflict of interest, financial or otherwise.

**Keywords:** 口腔衛生、潔牙、個案管理

# Validation of Health Promoting School Accreditation System: Evidence of students' BMI indicators

陳富莉 Fu-Li Chen

輔仁大學公共衛生系教授

In Taiwan, the Health Promoting School Accreditation System (HPSAS) was launched in 2012 by the Taiwan Health Promotion Administration, and subsequently revised and refined in 2014 and 2016. The system consists of six key standards that gauge to what extent the health promoting school accreditation system promotes students' healthy learning and healthy lifestyle, which are defined: healthy school policy, physical and social environment, skill-based health curriculum, community relation, and health services. The goal of this study is to validate the system based on students' BMI index that classifies students as either underweight, normal weight, overweight, or obese.

In 2016 twenty-three schools participated in HPS accreditation with two counties/cities in South and North Taiwan. Four BMI indicators and 16 scoring elements in HPSAS were selected as validity criterion. The Kruskal-Wallis test was used to analyze the relationship between the BMI performance of participating schools and the average of each accreditation element score of three evaluators.

The study found that schools' BMI indicators were significantly related to several scoring elements of HPS accreditation standards. While accredited schools performed well in BMI indicators and they reached higher scores in the following three standards: Standard I Healthy school policy :1- "The school formulates a comprehensive school health program/policy based on its needs" and 2- "The school has implemented an evidence-based health promotion program and has conducted regular reviews according to its main health issues and needs as well as education needs of students and staff." Standard IV Skill-based health curriculum: "Health education curriculum is designed to connect with community life experiences." Standard V Community relations:1- "The school is actively organizes health promotion activities for families" and 2-"The school is actively engaged with public health units and local NGOs for health promotion activities".

In the future, three Standards and five core elements of Taiwan HPSAS have the potential to be a benchmarking tool to evaluate HPS performance.

## **Proposed format of the session**

Presentation by the speaker and discussion with audience together with other presenters

## **Conference theme and/or subthemes addressed**

Inclusive Habitats



# Promoting Healthy Weight with a Life Skills-Based Program in Middle School Students in Taiwan

牛玉珍 Yu-Zhen Niu

國立交通大學衛生保健組助理教授

## Background/Objectives

Middle school students are on average are insufficiently active, engage in excessive sedentary behaviour, and have sub-optimal nutritional intake. This study aims to develop and evaluate a life skills-based program on healthy weight for middle school students in Taiwan. The program with six units focus on healthy eating behaviours, regular physical activity, and healthy weight management. Students' healthy weight knowledge, intention of healthy behaviours, and self-efficacy of life skills are expected to be enhanced after the intervention.

## Methods

[A quasi-experiment was conducted in this study](#). Six middle schools were selected from northern, central, and southern regions in Taiwan (two schools each). Two classes in each school were randomly divided into two groups. The [experimental group](#) (n = 167) received the developed life skills-based program on healthy weight. The control group (n = 164) did not receive any [healthy weight education](#). Data were collected before and after the intervention by self-administered questionnaires. ANCOVA was used to examine the effects of the program between groups.

## Results

The experimental group showed significantly better knowledge of healthy weight ( $F=19.69$ ), greater positive intention of healthy behaviours ( $F=6.13$ ), higher self-efficacy of life skills ( $F=4.98$ ), and [better performance on life skills scenario-based](#) test ( $F=8.74$ ) at post-intervention, compared to the control group.

## Discussion

The life skills-based approach was found to be effective on promoting healthy weight for middle school students. The intervention in the present study could be used as the reference for school educators to [cultivate students' abilities to](#) improve or maintain their healthy weight.

## Keywords

life skills; healthy weight; middle school students; Taiwan

# The Effects of Life Skills-based Program for Healthy Weight among High School Students in Taiwan

牛玉珍 Yu-Zhen Niu

國立交通大學衛生保健組助理教授

## Background/Objectives

Surveillance data indicated that nearly one-third of high school students in Taiwan were overweight or obese. This study aims to develop and implement a life skills-based program for healthy weight among High School Students in Taiwan. Life skills including self-awareness, critical thinking, decision-making, and problem-solving were incorporated in the 4-unit program. Teaching materials covered 3 topics: healthy eating behaviours, regular physical activity, and healthy weight management.

## Methods

The program was implemented in 6 high schools in 3 cities in Taiwan in 2018. There were 220 students participating in the intervention group, and 219 students in the control group. Intervention effects were assessed using self-administrated baseline and follow-up questionnaires concerning healthy weight knowledge, intention of behaviours about healthy weight maintenance, and self-efficacy of life skills practice. Data were analyzed using SPSS.

## Results

Comparing to the control group, the intervention group showed a significant improvement on healthy weight knowledge ( $F=3.88$ ), and on the intention of taking behaviours of healthy eating and regular physical activity in the next 3 months ( $F=5.52$ ). In addition, the intervention group scored higher on the self-efficacy of life skills practice at the follow-up than the control group, and the difference between pre- and post-test results was statistically significant ( $F=15.39$ ).

## Discussion

The life skills-based approach to promote healthy weight could be effective for high school students. Long-term follow-up on changes in behaviour and weight status is recommended for future study.

## Keywords

life skills; healthy weight; high school students; Taiwan



## 廣播站

### 【會員資料更正表】

各位會員：

您的基本資料若有變更或錯誤需更正時，請您依照下列表格填妥後寄回本會或

EMAIL(klapdlin@hotmail.com)至協會，謝謝！

會員姓名：

服務機關：

職務：

服務機關地址：

聯絡地址：

聯絡電話：

### 【捐款訊息】

歡迎會員及各方踴躍捐款，使會務更順利圓滿！

匯款帳號：台北富邦南門分行【510102031278】

戶名：臺灣健康促進學校協會紀雪雲

誠摯感謝大家的捐款，所捐款項可以納入免稅額。收到捐款後，我們會奉上收據。

### 【會員繳費辦法】

匯款帳號：台北富邦南門分行【510102031278】

戶名：臺灣健康促進學校協會紀雪雲

註：匯款後請將匯款證明、收據抬頭/統一編號傳真或掃描至協會以利開立收據，並來電確認。

### 【繳交費用】

- 1.個人會員：新台幣壹仟元。
- 2.團體會員：新台幣貳仟元
- 3.個人永久會員：新台幣壹萬元
- 4.團體永久會員：新台幣貳萬元

### 【入會辦法】

欲入會者，可來電/email 索取入會申請書。

協會電話：(02)23949389，Email：  
[klapdlin@gmail.com](mailto:klapdlin@gmail.com)。

[illegible]



[illegible]