

臺灣健康促進學校協會會訊

Taiwan Health Promoting Schools Association

會址：10092 台北市中正區寧波東街 24 巷 10 號 5 樓之 2

理事長：紀雪雲 秘書長：蔡秀鳳 編輯：劉影梅、張麗春、李復惠、張鳳琴

發行所：臺灣健康促進學校協會 中華民國一〇四年 12 月第 3 期

電話：(02)23949389 傳真：(02)23949389 Email：klapdin@gmail.com

協會理監事

理事長：紀雪雲

秘書長：蔡秀鳳

理事：紀雪雲、吳惠貞、陳志哲、吳仁宇、吳參鏡、吳淑美、李春輝、林柏煌、胡益進、張鳳琴、張麗春、郭鐘隆、陳富莉、劉秀汶、劉潔心

監事：晏涵文、陳政友、黃俊豪、黃松元、王英偉

各組成員：

研究發展組：張鳳琴、張麗春、劉影梅、李復惠

資訊組：李春明、陳志哲、許珍琳

活動推廣組：顏錦惠、吳惠貞、張志明、吳淑美、黃定國、江啟東、葉慧貞

教育進修組：牛玉珍、劉秀汶、林淑君、黃忠燦、陳秋蓉

國際合作組：陳富莉、黃雅文、李春輝、林伶俐

秘書助理：陳穆蓉

目錄

理事長的話---(1)

會務報導---(3)

實證園地---(5)

健康促進學校分享---(10)

廣播站---(25)

理事長的話

理事長：紀雪雲

現職：開南大學養生與健康行銷學系副教授

經歷：前衛生署參事兼科技發展組主任、教育部學校衛生委員會委員

前衛生署參事兼衛生教育推動委員會執行秘書兼發言人兼公關室主任

健康促進學校計畫推動十幾年來，從行動研究和健康篩檢報告上，可看到其對學生健康正面影響，而其所以有效，主要是除了教育、宣導外，學校均想盡辦法將健康生活型態納入學生日常生活作息中。

近來基層有校長和校護評論健康促進學校是誰的事？行動研究要不要做？這些議題過去都曾討論過。試觀察先進國家，國民教育就是教育其國民建立良好的生活習慣；若健康不在其生活習慣的養成計畫，未來家庭和社會要付出更大的成本，所以越小養成健康的作息，成本效益越高，而要納入日常作息，則需學校、家庭、社區建立緊密的合作、聯繫。這幾年健康促進學校計畫執行績優的學校其校長大都統整資源、統籌規劃相關計畫，再分工推行，化繁為簡，屢有創新做法，且師生及家長均有共鳴。而為觀察那些策略有效？學校大都主動進行行動研究，蒐集有效、可行策略，以達事半功倍之效。而校長或主管未統整，直接由承辦人分別執行者，往往只能提報工作場次、參加人次，見樹不見林，事倍功半，見不到師生健康行為或健康指標的改善，缺乏成就感，也因為問題沒改善，事情越來越多，抱怨聲音乃起。

因此這些具實戰推行經驗，又有績效之校長、教育局(處)主管、經驗的傳承就很重要。雖然教育部每年都舉辦多場增能、分享、觀摩活動，但由於行政人員異動頻繁，實務的銜接往往有斷層。

協會乃希望能提供一個快樂輕鬆傳承、交流、分享經驗的平台，或利用協會舉辦活動當面交流，或用網站、簡訊交流。本年度年會特別募集醫界贊助，選擇一個適合身、心、靈療育的環境進行交流，期望所有從事健康促進的同好均有機會體驗健康，並從自身促進健康，進而協助更多人促進健康。

臺灣健康促進學校協會會務報導

秘書長:蔡秀鳳

本協會成立將邁入第三年，秉承本會員成立宗旨，從事校園健康議題之教育訓練、學術研究、發展及國際合作，以促進校園教職員工及家長健康。在理事長帶領下以及各委員會分工合作本年度推動完成的重要會務工作：

- 一、 為與社會大眾及會員分享本會相關活動資訊，已於本年度7月完成「台灣健康促進學校協會資訊網(<http://www.thpsa.url.tw/>)」，架構分為本會簡介、理事長、委員會及任務、會務、會訊、活動集錦、聯絡我們及相關資源等，並已陸續將本會活動訊息、成果置於網站供各界分享。
- 二、 召開 104/105 年度工作計畫會議、第一屆第三次理監事會議、第四次理監事聯席會議暨正確用藥工作計畫專家諮議會議。
- 三、 第四次理監事聯席會決議本會對健康促進學校計畫推動之定位及角色：
 - (一) 為對的政策做辯護及補足目前政府推動計畫所缺的部分。
 - (二) 將校長增能研習列入本會工作重點。
 - (三) 將健康促進學校推動金獎認證之學校，對學生身心健康提升及影響的心得刊登於協會的電子報及網站上。
 - (四) 對於計畫推動成效好的學校提供相關的資料訊息供本會置於網站加強宣導。

(五) 獲得財團法人金融聯合徵信中心捐款，推動校園阿公阿嬤安全用藥教育活動計畫。

(六) 規劃 105 年度各分組之任務。

回顧過去二年多來感謝各任務分組成員在百忙之中鼎力相助，讓會務工作能順利推動。105 年秘書單位在理事長的帶領下除規劃辦理年度相關會議外，對於已規劃之 105 年度會務工作也將積極推動，提供會員更完善的服務，及讓本會宗旨能落實紮根。

實證園地

校園正確用藥教育

國立台灣師範大學 張鳳琴副教授

世界衛生組織(World Health Organization, 2004)指出藥物不良反應 (adverse drug reaction) 是部分國家十大死因，多重藥物使用帶來藥物交互作用的負面風險。臺灣民眾 2012 年平均每一納保人口門診次數 15.7 次，為經濟合作與發展組織 (OECD) 國家 5.9 次的 2.6 倍；醫院門診一般處方每張用藥品項數 3.29 項，為 OECD 國家 1.9 項的 2.2 倍，而臺灣藥品消費支出佔國民醫療保健支出的 24.2% (衛生福利部，2013)，亦高於 OECD 國家的 15.7%，且健保藥品支出逐年增加，凸顯臺灣民眾的高用藥量問題。世界衛生組織(2007)指出孩童與青少年在藥物使用上的問題包括：(1) 使用未有標示或不明的藥品、(2) 不當使用成藥、草藥或傳統藥品、(3) 偽藥及不合格藥品充斥、(4) 非醫療用途之藥品及非法藥物濫用、(5) 不合格管道如地下電台的不明藥品販售充斥。

世界衛生組織(1986)指出透過健康促進學校計畫增進師生健康是最有效的策略。為提升民眾用藥知能，衛生福利部食品藥物管理署自 2009 年委託紀雪雲教授在校園推動「正確用藥 5 大核心能力」，以提升師生用藥安全知能，並與教育部合作在全國縣市成立正確用藥教育中心學校，結合縣市教育局、衛生局、藥師公會與正確用藥資源中心等共同推動，如桃園市藥師公會與教育局每年舉

辦「神農小學堂」參加學校數每年增加，2015年已超過百所的學校師生組隊參加。此外，正確用藥教育也以常見藥品為主軸設計教材，如2013年推動「正確使用止痛藥」、2014年推動「正確使用制酸劑」、2015年推動「正確使用綜合感冒藥」。2015年全國學生調查顯示，半數以上學校有辦理正確用藥課程教學，邀請藥師宣講活動。正確用藥教育介入也顯著提升師生正確用藥認知、效能、藥袋素養及正確用藥行為。

2015年全國學生調查發現，學生在用藥上仍有許多迷思(如下表)，如半數以上學生認為使用感冒藥可以預防感冒，或多吃會好得較快等，學生用藥素養愈低，愈易有購藥與用藥的風險行為，顯示我國仍須加強推動正確用藥教育，以提升民眾用藥素養。另調查結果也發現學生使用感冒藥資訊來源主要為家長，顯示學生的用藥知識與行為受家人影響很大，應持續推動校園正確用藥教育親子共學，提升家長正確用藥觀念。另也可透過祖孫日與代間學習等活動，鼓勵學生將正確用藥資訊與爺爺奶奶分享，或與爺爺奶奶一起逛藥局，協助爺爺奶奶獲得更多正確用藥資訊，不買來路不明的藥物。

表 學生十大用藥迷思

學童綜合感冒藥五大迷思 (%)	正確解答
迷思 1：綜合感冒藥為成藥 (74%)。 (不清楚該藥品是成藥、指示藥或處方藥)	正解 1：應看藥盒標示，大部分綜合感冒藥藥盒標示為「醫師藥師藥劑生指示藥品」，為指示藥，非成藥。
迷思 2：吃綜合感冒藥可預防感冒 (56%)。	正解 2：綜合感冒藥可以緩解症狀，但不能預防感冒。
迷思 3：吃綜合感冒藥能治癒感冒 (43%)。	正解 3：感冒由病毒引起，成人在充分休息、補充水分後，感冒會在一到二個禮拜內痊癒，綜合感冒藥不能殺死病毒。
迷思 4：當感冒症狀嚴重時，增加綜合感冒藥的用量會使感冒好得比較快(自行增加藥量) (23%)。	正解 4：增加綜合感冒藥藥量，感冒症狀不會好得比較快，反而會增加副作用風險。
迷思 5：服用綜合感冒藥後不會想睡覺(24%)，可騎、開車。	正解 5：含緩解鼻塞、流鼻水症狀綜合感冒藥常服用後會引起嗜睡(想睡覺)，不宜騎、開車。
學童其他用藥五大迷思 (%)	正確解答
迷思 6：吃藥一定要搭配制酸劑(胃藥)才不會傷胃 (30%)。	正解 6：大部分藥品不會傷胃，而長期服用胃藥會影響營養吸收，增加感染風險。
迷思 7：制酸劑(胃藥)可以與任何藥搭配一起吃 (29%)。	正解 7：制酸劑(胃藥)與其他藥品一起服用，可能影響藥品療效。
迷思 8：吃大量解熱鎮痛藥不會產生肝臟毒性，非常安全 (22%)。	正解 8：服用大量含乙醯氨酚解熱鎮痛藥會有肝損傷的風險，成人每天不可以超過 4000 毫克。
迷思 9：有飲酒習慣或肝炎的人，吃解熱鎮痛藥不會增加肝損傷風險 (38%)。	正解 9：有飲酒習慣或肝炎的人，吃含乙醯氨酚解熱鎮痛藥會增加肝損傷的風險。
迷思 10：所有未使用完的藥品，都應該放置在冰箱內妥善保存 (42%)。	正解 10：藥品保存方式應看藥盒或說明書，放入冰箱讓藥品更易受潮。



我國藥品分級：處方藥、指示藥、成藥



正確用藥行動劇：宜蘭縣頭城國中



2015 桃園市神農小學堂正確用藥教育競賽



2015 新北市正確用藥麥迪森競技場



2015 金門縣金鼎國小正確用藥書籤競賽



2015 新竹市正確用藥親子綠動營活動



2015 新竹縣正確用藥日活動



2015 花蓮縣正確用藥藝文競賽活動



正確用藥行動劇：台南市重溪國小



正確用藥行動劇：宜蘭縣凱旋國中



正確用藥行動劇：台北市三興國小



「我家藥健康」行動劇署長頒獎

吃藥不能防感冒

5要

喝水休息健康到

- 1 要知道** 感冒藥可以緩解症狀，不能預防感冒。
- 2 要問藥師** 感冒藥成分不同，應向醫師、藥師詢問，挑選合適感冒藥。
- 3 要告知** 要告知過敏史、疾病史，及有無同時併用其他藥品，是否從事開(騎)車或需專注的工作。
- 4 要着標示** 依據藥品外包裝及藥品說明書(仿單)標示按時服用。
- 5 要遵醫囑** 依照醫(藥)師給予的資訊用藥，6歲以下幼童，不建議自行使用綜合感冒藥。

指導單位：衛生福利部食品藥物管理署、教育部
 承辦單位：國立臺灣師範大學

吃藥不能防感冒

5不

喝水休息健康到

- 1 不過量** 增加藥量感冒症狀不會好得比較快，反而增加副作用風險。
- 2 不併用** 不同時服用其他感冒藥品，以免過量服用同類藥品。
- 3 不輕忽** 服藥後有不適症狀或持續三天以上未改善，必要時儘速就醫。
- 4 不飲酒** 服藥期間避免飲酒，以免加重嗜睡情形與增加肝臟負擔。
- 5 不亂買** 要到藥師執業之合法藥局購藥，遵守「不聽、不信、不買、不吃、不推薦」原則。

健康促進學校分享

健康促進在嘉義

嘉義縣大鄉國小李春輝校長

「健康」是人們夢寐以求的希望，因此學童健康一直是嘉義縣校園核心價值之一，更是歷任縣長對縣民的承諾。而健康促進學校計畫的推動，更是學校與社區、老師與家長聯手一起守護孩童健康的具體表徵。自 95 年起在當時縣長見證下，全嘉中小校長共同簽署加入「健康促進學校」，一路走來，秉持問題解決導向，根據學校現況滾動修正計畫推動，讓「健康促進」成為嘉義校園風氣。

計畫的成功在於領導者的態度，嘉義縣學校健康促進計畫在歷任縣長、局處長的支持下，整合教育處、衛生局及環保局相關資源。以全面實施為原則，將健康議題分為必選及自選二部分，必選議題以中央指定及全縣學童嚴重健康問題亟待改善為主，又區分為中學及國小來實施，一方面避免減少學校行政負擔，一方面對症下藥改善學生健康問題。自選議題由各校依社區特性及學生健康問題自由選擇，一方面兼顧在地化問題解決，一方面學校自主管理。

有好的策略亦須有效率組織動員，嘉義縣依法成立學校衛生委員會，廣納相關局處科長、中央輔導委員、衛生團體代表、議題中心學校校長及家長會代表，主導全縣健康促進政策及經費分配；設置總召集學校及各健康議題中心學校，分工負責健康議題計畫擬定推動；健康議題中心學校主要負責全縣議題相關數據收集，進行該議題行動研究並發表期末報告，提供全縣健康促進學校應興應革之建議。總召集學校負責協調各議題中心學校、地方輔導團培訓運作、

年度訪視評鑑及各校疑難雜症處理。

地方輔導團的成員以議題中心學校校長為主，並納入歷年評鑑特優學校承辦人員及護理師，劃分認輔責任區，以達到百分百平日到校訪視輔導，並協助各校行動研究進行。縣府並依據各校健康資訊系統數據，結合牙醫師公會及長庚醫院嘉義院區眼科辦理偏鄉偏校到校巡迴醫療，以解決嘉義山海偏校醫療資源不足之困境。

為讓各校推動健康促進有所依據，學校衛生委員會參考去年全縣各健康指標達成情形及全國指標討論制訂縣級預定達成目標，年度評鑑則以各校網路學生問卷填答情形及學生健康資訊系統數據為初評標準，分為達成及未達成學校到校複評，到校複評率約為二成。經評鑑委員評為績優學校，則全校教職員依比例敘獎，最多有三分之二人員獎勵，可說是所有校園評鑑中最為優厚，而連續二年以上得到特優則次年免評，且當年達到縣訂指標亦可敘獎。未達成指標之學校則列為高關懷學校，隔年學校計畫送府審查並邀請中央輔導員及專家學者重點到校輔導。在蘿蔔與棒子策略運用下，鼓勵嘉義縣中小學共同為學生健康來努力。

健康議題應該融入教學來培養學生健康行為及習慣，因此教師健康教學專業素養也必須與時俱進。嘉義縣教師參加教師進修時數號稱全國第一，可見教師自我成長要求甚高。各議題中中心學校每年須安排相關健康教師增能研習，這幾年更著重於行動研究及生活技能取向教學設計能力精進，分別調訓相關年級任課教師以產出型研習為原則，鼓勵教師回到教學現場結合現有課程進行融

入教學，並透過網路問卷來察覺學生知識及態度層面是否改變，於日常生活中觀察學生健康行為是否落實。同時鼓勵各校結合家長日及親職教育，安排健康講座，讓社區民眾及家長有機會增進健康素養，共同守護孩子健康。

強調「問題-實證-績效」取向的健康促進學校推動模式，聚焦於學生健康問題能否解決。嘉義縣這幾年推動實證型行動研究，建置網路問卷平台，前測於每年11月至隔年1月，後測於每年2月至四月進行，填答期長方便各校時間調配，但前後測時間仍須遵守三個月間隔。鼓勵各校運用前測資料擬定介入措施融入教學以有效改變學生健康知識，透過知識概念釐清帶動學生健康態度正向成長，進而養成健康自主行為，透過後測資料檢討學校作為是否達成預定目標並據以修正來年計畫。亦即鼓勵各校透過實證型行動研究檢視教學活動是否能真正改善學生健康問題，以免流於形式徒增行政負擔。行動研究報告雖然是年度評鑑指標之一，但標準只有是否合乎邏輯？是否能看到學生健康問題並提出改進策略，而不在於是否具學術價值？是否要長篇大論？而網路問卷平台及運用學生健康資訊系統也解決各校統計及重複上傳資料困擾，擺脫昔日為了評鑑而需繳交堆積如山的書面資料，回歸各校依法建檔留校備查。

「做了什麼不重要，改變了什麼才重要」，資源的多寡、經費的有無並不能成為健康的阻礙，嘉義縣相信「有錢好辦事，但沒錢一樣辦好事」。這幾年健康促進學校國際認證，本縣共獲得三面金質獎，遠遠超過台灣各縣市，也獲得國際公共衛生專家學者的讚賞及肯定。在歷年健康促進年度評比中也屢獲績優縣市殊榮。對的政策用對的人做對的事，堅持學生的健康是大人無可推拖的責任，

嘉義縣推動健康促進已逐漸綠樹成蔭，儼然成為嘉義縣師生生活的一部分。未來，將持續整合全縣衛生醫療資源，強化社區結盟行動，讓親師生密切結合，讓每個孩子甚至每個縣民從日常生活中養成健康自主的習慣，尤其是本縣老年人口為全國之冠，如何將健康促進概念引進社區家庭，確保縣民生活尊嚴將是嘉義縣未來努力的課題。

新北市健康促進學校推動-明眸皓齒健體好兒童

邱俊傑校長、蘇柏宇股長

本市為提升一般民眾健康概念，積極推動「新北健康城市計畫」，而「健康」更為本市教育施政主軸，期致力結合「運動」、「衛生保健」兩大工作方針，全面提升本市各級學校學童健康。健康促進學校計畫是針對本市在學學生健康問題所規劃的學校衛生教育方針，期透過學校教育模式，提供學生正確健康知識、態度及技巧，以促進學生身心健康，並懂得自我健康管理，享受健康的人生生活。

由於本市幅員含括都會及偏鄉地區，市區校園活動空間有限，加上學生家長升學主義意識強，學生戶外活動時間少，家長下課安排孩子各項安親或才藝課程，造成視力不良及體位不佳情形嚴重，偏鄉地區則因為隔代教養或未養成口腔保健習慣及就醫不便，造成齲齒率偏高。所以，發展新北市本位的學生健康促進活動，一直是本市努力的方向。

在本局規劃全市學校健康促進實施計畫之後，由健康促進七大議題中心學校、協力學校、校群學校、國際認證示範學校及全市高中以下之各級學校共同推動，執行健康促進推動之有效策略，包含：組織全市衛生委員會暨健康促進輔導團、強化橫向組織網絡、推動健促學校輔導網絡、增進教師及健促學校行政人員之健康促進專業知能、各校擬定年度工作計畫、獎勵機制、追蹤評鑑與輔導、校群學校進行行動研究等，全市學校更以六大範疇策略全面推動「健康促進學校」。

首先，推動**健康促進學校輔導網絡**尤其發揮成效，本市針對健檢指標未達全國均標之學校列為高關懷學校(含校群學校)，以實證精神，針對學校背景分析數據，找出關鍵問題對症下藥，於校本健康促進學校資料中加強相關議題之改善策略，並由中央輔導委員輔導與訪視，協助找出校本健康問題介入有效策略以解決學校健康問題。

其次，**強化橫向組織網絡**，結合衛生局、消防局、大專院校學術單位、民間機構、醫療院所共同推動健康促進工作，共同合作推動專案計畫如「校園正確用藥推廣計畫」、「健康體位計畫」、「校園性教育(含愛滋病防治)計畫」、「拒菸技巧入班宣導」、「愛滋病防治入班宣導計畫」、「健康小學堂競賽」、「正確用藥宣導-麥迪森競技場」、「CPR+AED 急救教育訓練」等。

當然，最重要的是各校**落實推動健康促進相關策略**，各校訂定校本健康促進學校計畫前，針對校本重點議題依照六大範疇擬訂有效策略，包含視力保健的規律用眼 3010 及戶外活動 120，口腔保健的餐後潔牙及窩溝封填、健康體位的 85210 等策略，確實且持續的推動，從觀念、態度到行為，讓孩子養成自主管理的習慣。

除此之外，新北市有許多**因地制宜的創新作為**，為學校健康促進創造績效，如：偏遠地區的眼科及牙科醫療巡迴服務，解決偏鄉醫缺問題；健康促進各議題網路問卷之建置及施測，協助學校找出校本問題；護眼筆記的推出，讓國小學童養成定期檢查眼睛的好習慣，避免過早近視及高度近視發生；每學年期末健促成果審查報告，透過專家學者的評鑑，了解並審視各校健康促進實施現況，

進而提升各校學生健康狀況。

在跨局處的合作及全市各級學校的努力之下，本市各項學生健康數據明顯進步，國中小學生視力不良率從 102 學年度的 59.86% 降至 103 學年度的 59.15%；國小一、四年及齲齒率從 50.99%、43.76% 分別降至 48.64%、43.37%；國小及國中的過重及肥胖率從 102 學年度的 30.78%、30.09% 降至 29.84% 及 29.28%。

此外，本市 103 學年度榮獲多項健康促進獎項，如：積穗國中及更寮國小榮獲健康促進學校國際認證金質獎，中港國小、橫山國小及吉慶國小榮獲銀質獎，重慶國中及大崁國小榮獲銅質獎；橫山國小榮獲國教署視力保健特優學校、中港國小榮獲國教署口腔保健特優學校、汐止國中榮獲國教署無檳校園金質獎、重慶國中榮獲正確用藥績優中心學校等，這些都是對新北市推動健康促進學校的肯定。今(104)年 9 月，新北市政府更在教育部國教署全國健康促進績優縣市的評選中，榮獲 103 學年度健康促進特優地方政府，備極榮耀。

新北市雖然有這麼亮麗的成績，但仍有精進的空間，如：都會區視力不良情形有待繼續努力、體位過輕、過重及肥胖學生比率仍高於全國均標、偏鄉地區學生齲齒率偏高、各校行政人員異動頻繁，健促推動工作不易傳承等問題仍需積極尋求解決。未來，教育局將持續推動健康促進學校，並以實證精神落實有效策略，守護孩子的健康，讓孩子明眸皓齒、頭好壯壯，擁有健康的人生。



護理師指導貝氏刷牙法



戶外活動 120



七所學校獲健促國際認證金銀銅獎



校群學校輔導訪視會議

新北市積穗國民中學健康促進學校

「拒菸反毒」親子共學活動

新北市積穗國中 龍芝寧

壹、前言

根據統計資料發現，「好奇」與「無知」是青少年吸毒的主要原因，面對菸品、毒品的誘惑與侵害，需要學校與家長一起合作，協助青少年打贏這場健康戰役。

本校位於老舊社區，鄰近夜市攤販區，學區家長教育程度、社經地位雖普遍不高，家庭教育與教養功能也急需加強提升。積穗孩子面對健康劣勢環境的不良誘惑時，能否展現**健康生活技能**，以有效解決、適應健康需求及挑戰，使之有利於健康促進與成長，是學校關心重視。

家長是孩子健康促進的關鍵者，故本校積極推動各項健康促進學校工作中，特別著重鼓勵家庭及社區參與學校的活動，積極舉辦健康促進的活動給予家庭參與。提供家長及社區民眾獲得健康生活技能的學習機會，設計規劃以技能為取向的健康訓練親職課程，以增進家長健康促進的效能，散播生活技能種子，影響學校、家庭與社區，期待開出健康的果實。

貳、活動目標

一、提升家長對健康生活技能（有效溝通、正向鼓勵、協商、督促等）之知能，增強親職教育之教養功能。

二、提供家長多元的健康生活技能學習活動，以強化健康促進家長參與的行

動力。

參、實施策略

一、學校本位、活動統整—

配合健康促進學校工作與親職教育活動之推動，透過跨處室行政討論，結合學校重大活動（校慶、家長日）與校本課程，規劃並推廣反毒教育議題之親職教育生活技能課程模組方案

二、家長參與、親子共學—

生活技能教育活動強調能融入家庭生活與親子互動，鼓勵家長參與相關學習活動以提升生活技能的知能，並認同生活技能之理念，親子共學方式以促進家庭生活和諧，增進親子反毒知能。

三、回饋評價、永續發展—

為使本校反毒教育生活技能課程方案達成預期目標，除全面針對工作執行情形自我檢核外，更以活動回饋心得、學習單與問卷等方式，瞭解參與家長的意見、回饋與建議，作為評價機制與改善參考，以期本校生活技能親職教育課程永續經營與發展。

肆、活動規劃

一、活動名稱：用心陪伴、遠離毒害-反菸拒毒親子共學

二、設計理念：提升家長對健康生活技能（有效溝通、正向鼓勵、協商、督促等）之知能，增強親職教育之教養功能。如果家長能熟悉這些撇步並在生活中好好演示應用，相信對親子的關係將有進一步的改善，也因親子

距離縮小，關係和諧可提升孩子的自尊，進而降低吸菸、濫用藥物的風險，共同創造健康和樂的家園。

三、活動時間

配合學校下學期 3 月份家長日活動，家長到校參與活動時間。

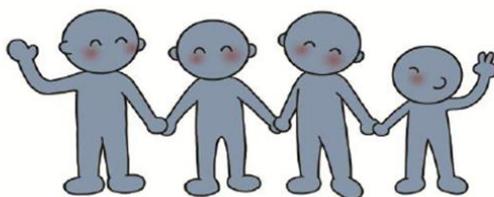
四、活動說明

- (一) 布置「用心陪伴、遠離毒害-反菸拒毒」活動區，展示親職教育健康生活技能（有效溝通、正向鼓勵、協商、督促）訊息。
- (二) 設計「用心陪伴、遠離毒害」學習單，透過親子關係愛的叮嚀的文宣，以及用心陪伴孩子健康成長的家長自我檢核，參考「讓孩子贏在起跑點」父母效能手冊(衛福部食品藥物管理署)中六大項：有效的溝通、正向鼓勵、認識孩子的朋友、有效協商、設定可執行的界線、有效督促等。
- (三) 家長與孩子共同思考與填寫「為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的有那些？」，討論可以努力的拒菸反毒家庭教育行動。
- (四) 將相關資訊以 QR code 方式連結到學校網頁，提供家長完整「讓孩子贏在起跑點_父母效能手冊」的內容訊息。
- (五) 收集親子討論之回條，彙整與公開分享學習單內容，獎勵優秀家長，觀摩學習以提升反菸拒毒親職教育的效能。

五、「用心陪伴、遠離毒害」學習單

103 學年度第二學期積穗國中健康促進學校家長學習單

用心陪伴 遠離誘惑



親愛的家長：

守護孩子健康成長是身為家長的天職！但現代生活中充斥著菸與毒的誘惑，身為家長的您能如何協助孩子呢？積穗國中將提供您改善親子關係「愛的叮嚀」，讓孩子能在和樂的家庭中感受被愛、提升自尊，進而降低使用菸毒的風險，贏的健康的人生。

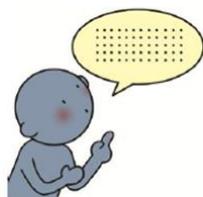
親子關係愛的叮嚀



- **有效的溝通**—「良好的親子溝通」可增進對孩子的了解，早期發現孩子的偏差，早期提供協助，支持他(她)朝正向行為發展。
- **正向鼓勵**—研究顯示正面的鼓勵有助於青少年建立自信、自尊，也可減少父母與子女間的衝突。
- **認識孩子的朋友**—青少年在交朋友的過程中，不一定能做明智的決定，父母親認識孩子的朋友，可以協助孩子確立交朋友的價值。
- **有效的協商**—和孩子一同面對問題、尋找解決的辦法、改善現狀，教會孩子遇到問題時如何「聚焦在尋求解決辦法」而非責怪「問題」而且。
- **設定界線**—教會孩子懂得自我控制、負責任、守規矩。為了避免孩子使用毒品，父母應有明確的宣示。
- **有效督促**—需花時間與孩子相處掌握情況，傾聽他們的想法，支持孩子交朋友的權利，從旁觀察他們的互動。



「愛的叮嚀」QR code



親愛的家長您可以根據背面的【用心陪伴家長檢核表】進行自我檢視，以時時提醒自己，並對於還不足的地方努力改善，相信您的小作為將讓孩子贏在健康的起跑點！

~請翻面~



用心陪伴家長檢核表

請以符號表示您做到的情形：大部分做到「O」；部分做到「△」；少部分做到「×」

有效溝通

1. () 傳達對孩子的情感 (關愛)
2. () 傾聽(專注、少打岔)
3. () 觀察(注意到孩子的表情)
4. () 用解決問題的語言(怎麼做比較好)
5. () 給予正面鼓勵 (勿澆冷水)

正向鼓勵

1. () 稱讚孩子(優點、成就)
2. () 鼓勵孩子表達意見和感受
3. () 讓孩子知道你記得他(她)說的話
4. () 用鼓勵的語句(你很棒)
5. () 不要用別人把他(她)比下去

認識孩子的朋友

1. () 曾和孩子的朋友聊天
2. () 認識孩子交往的朋友
3. () 帶孩子參加社區的各種活動
4. () 鼓勵發展健康的嗜好，例如：
繪畫、聽音樂

有效協商

1. () 時機適當(不要在問題風暴、氣頭上)
2. () 態度客觀(不批鬥、憤怒、失望)
3. () 避免長篇大論
4. () 協助孩子做決定、不是父母自己
做決定

設定界線

1. () 對於與毒品立「不要碰」家規
2. () 遵守予以嘉許
3. () 違規讓其清楚後果
4. () 懲罰方式不以辱罵方式
5. () 堅持家規約定

有效督促

1. () 對孩子指令清楚(不能昨是今非)
2. () 掌握與學校老師的通訊
3. () 曾到學校了解孩子的表現
4. () 父母的獎懲標準一致
5. () 實地查核孩子活動

.....感謝您閱讀並檢核，請填寫以下資料，並沿線撕下，於離校時繳交校門穿堂處，貴子弟將記點獎勵.....

【用心陪伴家長檢核結果】共有 _____ 個「O」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離菸毒誘惑，我可以努力的是：



年 班學生姓名

家長簽名

六、活動情形



活動區展示親職教育健康生活技能，家長閱覽



家長領取學習單仔細閱讀



親子共同討論檢核

【用心陪伴家長檢核結果】共有 1 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
積極告知孩子不好的結果

8年3班學生姓名 羅碩奇 家長簽名 羅

【用心陪伴家長檢核結果】共有 10 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
對孩子強烈傳達菸毒對身體的嚴重危害。

8年9班學生姓名 魏子濤 家長簽名 魏文龍

【用心陪伴家長檢核結果】共有 21 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
認識菸毒的深惡影響，善解良言。

7年4班學生姓名 洪瑋均 家長簽名 陳永春

【用心陪伴家長檢核結果】共有 29 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
扎實教育，呀呀提醒。

7年11班學生姓名 夏雲奕 家長簽名 叶信嫻

【用心陪伴家長檢核結果】共有 13 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
將提醒變成「問」，了解交友狀況。

9年12班學生姓名 王皇奇 家長簽名 吳瑞萍

【用心陪伴家長檢核結果】共有 18 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
設定界限，不碰菸毒。

11年11班學生姓名 黃聖閔 家長簽名 謝家誌

【用心陪伴家長檢核結果】共有 8 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
多關心孩子，注意小孩交性的朋友，與孩子多溝通。

8年2班學生姓名 李承恩 家長簽名 蘇美珠

【用心陪伴家長檢核結果】共有 3 個「Q」。

為了增進親子關係，營造溫馨家庭，守護孩子遠離於毒誘惑，我可以努力的是：
多傾聽，少嘮叨。

8年11班學生姓名 汪惠其 家長簽名 周嬌珠

回收家長學習單約 400 份增加家長對健康生活技能（有效溝通、正向鼓勵、協商、督促等）之知能，增強親職教育之教養功能。

廣播站

【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。

【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：