

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：林美娜 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 中華民國一〇四年五月第 2 期

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

協會理監事

理事長：紀雪雲

秘書長：林美娜

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)

健康促進學校推動主軸的變遷來看教育訓練的方向---(2)

HPS 國際重要訊息---(4)

本年度會員增能活動預告---(5)

會務報導---(7)

實證園地---(9)

健康促進國際認證金質獎分享---(13)

廣播站---(14)

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主任

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

健康促進學校計畫目前普獲中央政府的認同，教育部國民教育及學前教育署及綜合規劃司均以健康促進學校計畫為其主管學校衛生之主要工作計畫，衛生福利部主管之各議題都期待藉由健康促進學校計畫之平台，將健康議題落實推廣到校園，這是所有第一線工作的校長、主任、組長、老師、校護的努力，以及許許多多的專家、學者投入輔導，協助持之以恆之結果。

但是如何具體呈現教職員工生及家長在健康上的改善，以及第一線的工作同仁能得心應手更省力氣的推動，不要將擔任衛生組長或以推動健康促進學校計畫為畏途是現階段健促應著力的，本協會期待提供各種平台交流，互相分享、學習、取暖，讓在健促的路上有所依靠和陪伴。

在過去輔導學校的經驗中，有些學校往往因少數幾人而影響全校的推展效率，看到老師們已盡心盡力，學生也有意改善，但因家庭的關係而受阻，學會乃媒合業界，今年在媚登峰集團莊雅清董事長的支持下，補助二所學校強化家長的參與並引起重視，期待藉由私部門資金的援助，對問題的改善有所幫助，也期待莊董事長拋磚引玉，吸引更多夥伴的投入，增進師生家長的健康，喚醒國人對健康的重視，進一步節省國家健保資源的浪費，對整體健康促進學校計

畫的推動更具效能。

健康促進學校推動主軸的變遷來看教育訓練的方向

牛玉珍

現職：國立交通大學衛生保健組資深講師

世界衛生組織自 1995 年起開始積極推動「健康促進學校計畫」(Health-promoting school programs)，至今已十餘年，歐洲、澳洲和亞洲許多國家都積極投入此一全球性的健康促進風潮。而我國亦在 2002 年由衛生署和教育部開始共同著手規劃「學校健康促進計畫」，2004 年開始合力推動「健康促進學校計畫」，健康促進學校從 2002 一直推動到現今，共分四個階段：

第一階段：擴大參與(2004-2009)

健康促進學校理念的實踐，促進學校在六大範疇的整合推動，其目的是藉著共同分享，彼此對話及共同參與，從學校、家長到社區，共同營造健康促進的整體氛圍。

第二階段：實證導向(2010-2011)

實證導向的健康促進學校，提升學校執行行動研究的能量，進入二代健康促進學校，透過實證資料呈現學校推動的具體成效。

第三階段：精進教學(2012)

以生活技能融入教學為基礎之健康促進學校，與十二年國教接軌，強調以健康促進學校模式增進教學成效，避免疊床架屋，並發揮建立學生健康行為之具體效果。

第四階段:社區結盟(2013—至今)

強化學校內部跨處室合作，強化學校外部社區資源整合，讓學生健康行為從學校延伸至家庭與社區。

未來在教育訓練上，應將各階段的內容加深並加廣，特別在精進教學及社區結盟兩個主題上，學校在實際操作上較不熟悉，執行上需跨處室的合作整合，更顯不容易，工作坊的內容除教導如何執行外，需讓現場老師實際操作演練，使其回到學校後可直接應用。

HPS國際重要訊息

HPS重要之國際會議訊息

★2015 年（投稿時間已截止，目前開放報名與會中）

1) American Public Health Association ; APHA

日期：2015 年 10 月 31 日-11 月 4 日

地點：Chicago

網址：<https://www.apha.org/events-and-meetings/annual>

2) School Health Conference ; ASHA

日期：2015 年 10 月 15-17 日

地點：Orlando, Florida

網址：<http://www.ashaweb.org/news-events/2015-school-health-conference/>

3) 8th European Public Health Conference , EPH

日期：2015 年 10 月 14-17 日

地點：Milan, Italy

網址：<http://ephconference.eu/>

★2016 年（開放投稿中）

1) 22th IUHPE World Conference on Health Promotion

日期：2016 年 5 月 22-26 日

地點：Curitiba, Brazil

網址：<http://www.iuhpeconference2016.com/ingles/index.php>

摘要投稿截止日：2016 年 9 月 4 日禮拜五

本年度會員增能活動預告

台灣健康促進學校協會 104 年度會員增能暨參訪活動實施計畫

一、依據：本協會 104 年度工作計畫辦理

二、目的：

- 1.藉由本次增能及參訪活動，促進本會會員健康促進學校專業知能提昇。
- 2.透過活動參與，協助會員相互認識與了解，增進會員間情感聯誼。
- 3.有效分析校園健康促進策略執行與社會資源有效結合之可行性。

三、實施內容：

- 1.活動時間：104 年 8 月 11-12 日(星期二~三)兩天一夜。
- 2.活動地點：台南市境內知名健康促進學校相關機構。
- 3.活動對象：本會會員及眷屬，報名表另如附件。
- 4.活動行程：課程流程及住宿另如附件。
- 5.報名日期：即日起自 104 年 7 月 25 日止。

四、活動經費：

- 1.爭取上級或其他機構補助。
- 2.參加之會員及眷屬自行負擔。
- 3.收費：本會會員自行負擔 1500 元，眷屬自行負擔 2500 元。
- 4.以上收費含住宿、保險、第一天中餐和晚餐、第二天早餐和中餐，但不含

交通費。

5.本次活動經費請當天繳交雲林縣葉慧貞主任。

五、活動交通：

1.集合地點：請自行前往於 8 月 11 日上午 10:30 台南高鐵站集合。

2.車輛調配：當日視會員開車情形，再行規畫調整兩天參訪交通。

3.交通情形調查如報名表。

六、活動聯絡：

1.本會理事長紀雪雲博士：0932-144-011

2.本會活動組組長雲林縣顏錦惠校長：0928-344-818

3.本次活動行程規畫台南市吳文賢校長：0937-399-688

4.本次活動服務協助台南市吳淑美校長：0919-558-858

七、效益評估：

1.本次活動能帶動本會會員更積極吸取健康促進學校相關專業。

2.本次活動能增進本會會員間情誼交流，經驗分享。

3.本會能善用社會資源協助全國各級學校有效推動健康促進學校議題。

臺灣健康促進學校協會會務報導

秘書長 林美娜

本協會 103 年成立之初，設置臉書(Facebook)做為訊息發布之管道，考量協會專業形象及定位，並為與關心此領域議題之社會大眾及會員之資訊分享，經參考網路上其他非營利組織之網站設計，初步規劃「台灣健康促進學校協會資訊網」如下，架構包括：

- 一、本會簡介：宗旨、緣起、組織架構、理監事、章程、會務人員
- 二、理事長：理事長簡介、理事長的話、歷任理事長
- 三、委員會及任務- 研究發展組、教育進修組、國際合作組、活動推廣組、資訊組。並於各組項下呈現委員名錄、任務、年度工作計畫、歷年成果
- 四、會務：公告事項(最新併放首頁)、活動訊息(最新併放首頁)、會務報導(活動紀實、理監事會議紀錄、會員大會會議紀錄)
- 五、會訊：投稿須知、各期會訊、廣告刊登
- 六、活動集錦：會員大會、表揚大會、記者會... 之活動照片影音分享
- 七、聯絡我們：加入會員(報名表及繳費規定)、會員資料更正、留言專區、會址交通資訊
- 八、相關資源：相關法規(學校衛生法...)、資源分享(合作平台, 宣導品數位檔...)、好站連結

臺灣健康促進學校協會資訊網



新視力保健之校園策略

長庚科技大學護理系 張麗春副教授

一、台灣近視問題嚴重

世界衛生組織 2014 年提到，全世界有 2 億 8 千 5 百萬人面臨視力問題，其中 43% 為未矯正之屈光異常(近視、遠視與散光)，約有 1280 萬的 5-15 歲孩童因屈光異常(uncorrected refractive errors, REs)造成視力缺陷(World Health Organization, 2014)。過去的流行病學報告顯示，近視是威脅亞洲孩童視力的頭號問題，華人近視流行病研究發現，低年級的近視比例甚為嚴重，盛行率接近三成至四成(Fan *et al.* 2004, Wu *et al.* 2010, Xiang *et al.* 2012)。

近四十年來，學童視力惡化的情形一直是教育與衛生主管機關頭痛的健康議題。研究報告顯示，近視多半發生於國小學生，並且以 10 至 11 歲孩童為近視惡化年齡(Xiang *et al.* 2012)。依據衛生福利部委託臺大醫院眼科對全國青少年視力調查報告指出，1983 年全國平均屈光度在 12 歲時才變成近視，1995 年降為 9 歲，2010 年更降至 7-8 歲，1983 年國小一年級的近視率為 3-4%，2010 年提高到 21.5%，增加 5-7 倍[4]，上述的數字隱含著台灣早發性近視的危機。學童早發性近視盛行率不斷攀升，衍生成人後期視力的疾病，如青光眼、白內障與視網膜剝離、黃斑病變等，甚至成為視力喪失的主要因素(Holden *et al.* 2013)。一項系統性文獻查證的發現，近視病理性的病變成為成人後期失明的前三名，亞洲人的盛行率明顯高於歐美族群(Wong *et al.* 2014)。

二、新視力保健的重要概念

校園視力保健計畫屬於多面向，應該針對教育現場與各項視力不良危險因子加以監控與改善。Mutti *et al.* (2013)提到近視防治的過去、現在與未來，2000 年代開始，眼科醫師與視力專家開始提出預防屈光異常，強調近視的重要思維，需大量增加戶外活動時間，斷絕眼睛屈

光異常的不利因素，此論點並非推翻過去既有策略，而是從實證性觀點開展新視力保健時代。幼兒的眼球需要重要物質來維持穩定的成長，避免眼軸不當的屈光造成近視，在動物實驗發現，重要物質之一即是多巴胺(dopamine)和一氧化氮(nitric oxide)，是近視的保護因子(Ashby & Schaeffel 2010)。陸續多項追蹤性研究也發現，長時間戶外活動增加接觸自然光線，增加多巴胺，有助於預防或延緩近視(Norton & Siegwart 2013, Russo *et al.* 2013, Wu *et al.* 2013, Xie *et al.* 2013)。Goldschmidt and Jacobsen (2013)的報告提到，基因與環境同為近視的影響因素，即便是在高教育體制的升學壓力與 3C 產品的衝擊下，研究顯示，足夠的戶外活動時間確實成為延緩近視的保護因子。在臺灣，Wu *et al.* (2013)在高雄的實驗性研究也證實下課教室淨空提高戶外活動時間，有助於延緩近視的發生與惡化。

新視力保健(圖 1)包含戶外活動防近視、定期就醫來防盲、3010 眼安康，主要希望透過強化預防近視的戶外活動 120 分鐘的保護因子與用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，避免早發性近視發生。落實篩檢、複診與追蹤，降低近視度速惡化，達到控度防盲的目標。從建構 3C：學生的護眼能力(Competence)、結合醫療投入的承諾(Commitment)、家長與社會的關心(Care)(見 logo 圖)，在校園進行主任與教師的增能研習，建構多元學習的教學方案，營造戶外活動的各項創意策略。強化學校護理人員視力複診與追蹤，發展校園本位之個案管理。進行家長社區之親師座談會，成立臉書粉絲團，製作新視力保健各項資源，以健康促進學校為基礎進行縣市與學校的視力保健計畫，共同為孩子明亮未來努力。

附註：臉書粉絲團請輸入新視力保健-103 年學幼童視力保健團隊

新視力保健計畫核心

3C Competence+Commitment+Care迎戰3C



圖 1 新視力保健核心主軸



參考資料

Ashby RS & Schaeffel F (2010): The effect of bright light on lens compensation in chicks.

Invest Ophthalmol Vis Sci 51, 5247-5253.

Fan DS, Lam DS, Lam RF, Lau JT, Chong KS, Cheung EY, Lai RY & Chew SJ (2004):

Prevalence, incidence, and progression of myopia of school children in Hong Kong.

Invest Ophthalmol Vis Sci 45, 1071-1075.

Goldschmidt E & Jacobsen N (2013): Genetic and environmental effects on myopia

development and progression. *Eye (Lond)*.

Holden B, Sankaridurg P, Smith E, Aller T, Jong M & He M (2013): Myopia, an underrated

global challenge to vision: where the current data takes us on myopia control. *Eye*

(*Lond*).

Mutti DO, Gwiazda J, Norton TT, Smith EL, 3rd, Schaeffel F & To CH (2013):

Myopia--yesterday, today, and tomorrow. *Optom Vis Sci* 90, 1161-1164.

Norton TT & Siegwart JT, Jr. (2013): Light levels, refractive development, and myopia--a

speculative review. *Exp Eye Res* 114, 48-57.

Russo A, Semeraro F, Romano MR, Mastropasqua R, Dell'omo R & Costagliola C (2013):

Myopia onset and progression: can it be prevented? *Int Ophthalmol*.

Wong TY, Ferreira A, Hughes R, Carter G & Mitchell P (2014): Epidemiology and disease

burden of pathologic myopia and myopic choroidal neovascularization: an

evidence-based systematic review. *Am J Ophthalmol* 157, 9-25 e12.

Wu PC, Tsai CL, Hu CH & Yang YH (2010): Effects of outdoor activities on myopia among

rural school children in Taiwan. *Ophthalmic Epidemiol* 17, 338-342.

Wu PC, Tsai CL, Wu HL, Yang YH & Kuo HK (2013): Outdoor Activity during Class Recess

Reduces Myopia Onset and Progression in School Children. *Ophthalmology* 120,

1080-1085.

Xiang F, He M & Morgan IG (2012): Annual changes in refractive errors and ocular

components before and after the onset of myopia in Chinese children. *Ophthalmology* 119, 1478-1484.

Xie HL, Xie ZK, Zhou F & Hu L (2013): [Myopia prevalence and influencing factor analysis of primary and middle school students in our country]. *Zhonghua Yi Xue Za Zhi* 93, 999-1002.

健康促進國際認證金質獎分享

台南市鹽水區鹽水國小

有健康的環境，才有健康的學生。鹽水國小近年來之學生健康檢查統計資料顯示：學生前三大健康問題依序為齲齒、視力不良、體位評值過重或過輕等。本校調查學生體重過重學生佔 17.4%、肥胖者佔 20.4%仍居高不下，因此，為了幫助學生有著理想的健康體位，學校訂定健康促進計畫，選擇健康體位是本校重要議題，當然菸害與檳榔對國民的傷害，亦為本校所關注之焦點。這些健康問題導因於生活型態與不良之行為習慣，欲改善學生這些行為習慣，除配合健康促進活動的推廣，喚起家長的重視外，更有賴學校教育將健康行為融入生活技能當中，使其成為生活技能的一部份。

為了帶領學生進行健康管理，落實健康體位。在班上設置健康促進學習角，內有健康促進相關議題宣導及「85210」健康體位自我管理表-睡滿八小時、天天五蔬果、四電少於二、天天運動 30 分、喝足白開水 1500 c.c.來推動學生健康體位的五大核心能力。

校內在走廊上設置 12 處體重測量站，讓學生及到校運動的社區民眾都能自我管理體

重，學生若測量體重後登記於家庭聯絡簿，集點後可以蓋榮譽卡參加期末摸獎活動。除了體重測量站外，並在校園內飲水機張貼喝 1500c.c.以上白開水的標語，並告訴學生 1500c.c.的容量是多少才足夠一天所需要的水分。

學校另辦理「蔬菜完食」創意競賽，鼓勵各班將午餐的蔬菜吃光，利用午餐廚餘堆肥，在校內種植蔬菜。每天安排三天晨光時間或下課時間進行樂活運動，讓各班進行慢跑操場或是跳繩運動。可以到達教育部 SH150 計畫目標及「3010」視力保健的原則。開辦課後多元性運動社團，如羽球班、籃球班、跆拳道班、舞蹈班及桌球班等等，體育課並配合學校發展特色軟網項目，從低年級至高年級，實施基礎軟網教學課程，這些多樣化的體育活動都是要讓學生養成運動的良好習慣。

鹽水國小推動健康促進的模式值得全國各級學校觀摩與參考，未來本校更將積極發展健康促進教學本位課程，結合鹽水國小的全體親師生和社區民眾力量，共同推動健康促進計畫，為自己和下一代的健康把關。更感謝所有國內外專家學者給本校寶貴的建議與指導，讓本校在推動健康促進計畫這條路上，走得更積極與踏實。

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：