



臺灣健康促進學校協會

Taiwan Health Promoting School Association

113年電子年刊



113年12月25日發行

目錄

page

- 3** 理事長的話
- 4** 研析正確使用鎮靜安眠藥暨
藥物濫用防制策略
- 8** 2024 健康促進黑客松
獲獎成果
- 27** 113年 會務成果
- 28** 會員廣播站



理事長的話

近年透過國健署與國教署合辦的健康促進學校特色獎勵競賽活動，發掘出許多卓越獎與特色獎學校，這些學校能向外與各種組織單位結盟合作，共同為校園或社區健康盡一分心力，也能依照自身學校特性，營造出具多元與包容性的環境，種種策略顯現HPS 3.0的觀念逐漸深植於學校之中。

為了進一步達成全員投入共創健康校園，開拓健康生活圈的目標，本協會開始致力著手提升新一世代對健康促進的重視度，運用一些新興方式如黑客松活動、發佈YouTube影片等，藉此貼近年輕人的生活圈，引起他們對各式健康議題的關注。另外，從明年開始，本會新增接受「學生會員」的申請，期望年滿十八歲且認同本會宗旨的學生們，能加入健康促進的行列，與我們一起養成健康的生活！

本期電子年刊，特別報導2024年協會辦理的成果：

1. 本會榮譽理事長紀雪雲教授承接食藥署委託之「研析正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制策略」，為提升民眾正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制的認知能力，積極與各地機關團體合作倡導正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制教育的重要性。今年也於全臺10處正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制衛教中心進行教育介入方法互動式活動，呈現相關分析結果。
2. 為培養年輕世代意識健康促進的重要性，本會今年首辦一場以大專院校學生為對象的健康促進黑客松競賽，題目涵蓋兒童青少年與成人常見的健康問題，包含視力保健、健康體位、心理健康、口腔保健、菸害防制五大議題，透過學生組隊集思挑戰攻克題目，發揮青年世代無限的創意發想解決方案。本次活動最後共有11組隊伍獲得獎勵，各隊的豐碩成果也將在本年刊內作呈現。我們期待這些獨具創意的想法能在未來被加以實現，成為推動健康活動策略的重要參考。

期待大家在2025年的起始，將「健康」成為一種幸福生活的信念，共同為創造健康校園理念而努力。最後 祝福所有協會會員 身心靈健康、真善美聖！

理事長

陳富莉 于2024.12 筆



研析正確使用鎮靜安眠藥 暨藥物濫用防制策略

計畫主持人：紀雪雲榮譽理事長 / 臺灣健康促進學校協會

協同主持人：張鳳琴教授 / 國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系

王四切院長 / 嘉南藥理大學藥理學院

張榮珍副教授 / 國立臺灣大學護理學系

丁賢偉醫師 / 衛生福利部臺北醫院神經外科

本會紀雪雲榮譽理事長承接衛生福利部食品藥物管理署「研析正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制策略」，致力於全臺設立在地化的衛教中心及外展點，以提升民眾正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制認知和能力，並建置預防藥物濫用防制的支持環境，保護國人用藥安全。

本篇將重點呈現113年度正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制教育的成果，以向大眾倡導正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制教育的重要性。



圖1：臺北松暉酒店的成果分享會

本計畫輔導在北、中、南、東共成立10處「正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制衛教中心」，和149個機關團體合作推廣在地化的正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制教育，其中有97處願意共同持續協助在地推廣相關教育活動(稱為外展點)，建立全國正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制的支持網絡，提高民眾接受相關正確資訊的可近性。

今年宣導主題為「健康生活好好睡不要毒」，鼓勵大家有失眠問題應仔細檢視生活作息，先調整生活型態，若不能解決方尋求專業醫療診治並遵醫囑用藥。(詳細宣導內容見 <http://drug.loveheart.com.tw/>)

查閱相關文獻，近年來在失眠改善的治療除了給藥以外，認知行為治療(Cognitive Behavioral Therapy, CBT)是個趨勢，而認知行為治療常伴隨健康活動，本年度在正確使用鎮靜安眠藥的教育外，並希望搭配營造健康生活型態。

因此今年10處正確使用鎮靜安眠藥暨藥物濫用防制衛教中心的教育介入方法大都結合互動式活動，包括運動結合穴位、芳療、手作、益智闖關遊戲、Cosplay互動遊戲等，結果從人口學、社經變項等自變項觀察依變項兩類 (鎮靜安眠藥教育認知及正確使用效能、防制藥物濫用教育認知及效能) 的認知都優於前測且達統計上的顯著差異。效能的部分，防制藥物濫用的後測也都達顯著差異，而正確使用鎮靜安眠藥在有吸菸、喝酒及用酒精內服液習慣者其後測雖改善但未達顯著差異，其他變項的後測改善也都達顯著差異，顯見本計畫所採用的教學法是成功的。

表1：正確使用鎮靜安眠藥使用認知分析 (N=2135)

變項	前測	後測	後測減前測	p value
	平均數±標準差	平均數±標準差	平均數±標準差	
1. 前一天沒睡好，隔天午睡或補眠不要超過 1 小時。	0.79 ± 0.41	0.86 ± 0.35	0.07 ± 0.35	<0.001***
2. 每個人的失眠情形不同，如入睡困難、睡眠中斷、早醒等，所以不能自行服藥或服用他人送的藥。	0.95 ± 0.21	0.97 ± 0.16	0.02 ± 0.23	<0.001***
3. 鎮靜安眠藥屬於第三、四級管制藥品，不可轉售或轉讓。	0.97 ± 0.16	0.98 ± 0.13	0.01 ± 0.16	0.002**
4. 睡前服用鎮靜安眠藥後就上床準備入睡，避免其他活動。	0.96 ± 0.19	0.99 ± 0.12	0.03 ± 0.20	<0.001***
5. 養成良好作息與睡眠習慣，可以改善睡眠品質。	0.99 ± 0.10	0.99 ± 0.09	0.00 ± 0.10	0.251
鎮靜安眠藥使用認知總平均 (5)	0.93 ± 0.12	0.96 ± 0.11	0.03 ± 0.11	<0.001***

註：1. 本表不含未填答者。
2. 答案正確得 1 分，答案錯誤得 0 分；
3. 鎮靜安眠藥使用認知總平均分數為加總得分除以題數，得分範圍 0~1 分，得分越高代表對正確使用鎮靜安眠藥認知越高。

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, NA: 無法計算

表 2：正確使用鎮靜安眠藥使用效能分析 (N=2135)

變項	前測	後測	後測減 前測	p value
	平均數±標準差	平均數±標準差	平均數±標準差	
1. 有睡眠不良狀況時，我能檢討原因並改善(如少喝含咖啡因的飲料、睡前不玩 3C 遊戲、按時上床)。	3.60 ± 1.19	3.88 ± 1.20	0.28 ± 0.94	<0.001***
2. 我有失眠情形時，不會使用家人或他人給的藥。	4.43 ± 0.97	4.46 ± 0.99	0.04 ± 0.78	0.032*
3. 鎮靜安眠藥沒吃完，我不會送給別人用。	4.56 ± 0.91	4.52 ± 0.95	-0.04 ± 0.70	0.007**
4. 服用鎮靜安眠藥後，我能上床準備入睡，避免其他活動。	4.34 ± 1.05	4.40 ± 1.03	0.06 ± 0.80	0.001**
5. 服用鎮靜安眠藥有問題時，我會記錄服藥情況和問題，去和醫師討論。	4.30 ± 1.06	4.35 ± 1.04	0.04 ± 0.76	0.011*
6. 我能調整生活型態或使用非藥物的方式(例如聽音樂、泡腳、瑜珈等)改善睡眠不良狀況。	4.16 ± 1.12	4.24 ± 1.08	0.08 ± 0.85	<0.001***
鎮靜安眠藥使用效能總平均 (6)	4.23 ± 0.85	4.31 ± 0.90	0.07 ± 0.60	<0.001***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, NA: 無法計算

表 3：藥物濫用防制認知分析 (N=604)

變項	前測	後測	後測減 前測	p value
	平均數±標準差	平均數±標準差	平均數±標準差	
1. 菸和酒是使用毒品等成癮物質的入門物質。	0.91 ± 0.28	0.95 ± 0.21	0.04 ± 0.21	<0.001***
2. 毒品有固定形狀與外觀，容易辨識，只要謹慎就好。	0.72 ± 0.45	0.90 ± 0.30	0.18 ± 0.42	<0.001***
3. 未標示成分、製造日期的食品或藥品(如毒咖啡包、毒速食麵、毒糖果、毒果凍等)常含搖頭丸、安非他命、一粒眠、浴鹽等非法成分。	0.95 ± 0.23	0.98 ± 0.15	0.03 ± 0.21	<0.001***
4. 吸食大麻會產生各種急、慢性傷害，且愈年輕者傷害愈大。	0.92 ± 0.27	0.96 ± 0.20	0.03 ± 0.22	<0.001***
5. 於犯罪未發覺前，初次自動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構可免將其名單送交司法機關。	0.85 ± 0.36	0.90 ± 0.31	0.05 ± 0.29	<0.001***
6. 成癮是慢性腦部疾病，治療時需專業及親朋好友的支持與協助	0.97 ± 0.18	0.98 ± 0.13	0.01 ± 0.16	0.020*
藥物濫用防制認知總平均 (6)	0.89 ± 0.14	0.94 ± 0.11	0.06 ± 0.12	<0.001***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, NA: 無法計算

表 4：藥物濫用防制認知分析-續 (N=604)

變項	前測	後測	後測減前測	p value
	平均數±標準差	平均數±標準差	平均數±標準差	
7. 菸和酒是使用毒品等成癮物質的入門物質。	0.91 ± 0.28	0.95 ± 0.21	0.04 ± 0.21	<0.001***
8. 毒品有固定形狀與外觀，容易辨識，只要謹慎就好。	0.72 ± 0.45	0.90 ± 0.30	0.18 ± 0.42	<0.001***
9. 未標示成分、製造日期的食品或藥品(如毒咖啡包、毒速食麵、毒糖果、毒果凍等)常含搖頭丸、安非他命、一粒眠、浴鹽等非法成分。	0.95 ± 0.23	0.98 ± 0.15	0.03 ± 0.21	<0.001***
10. 吸食大麻會產生各種急、慢性傷害，且愈年輕者傷害愈大。	0.92 ± 0.27	0.96 ± 0.20	0.03 ± 0.22	<0.001***
11. 於犯罪未發覺前，初次自動向衛生福利部指定之醫療機構請求治療，醫療機構可免將其名單送交司法機關。	0.85 ± 0.36	0.90 ± 0.31	0.05 ± 0.29	<0.001***
12. 成癮是慢性腦部疾病，治療時需專業及親朋好友的支持與協助	0.97 ± 0.18	0.98 ± 0.13	0.01 ± 0.16	0.020*
藥物濫用防制認知總平均 (6)	0.89 ± 0.14	0.94 ± 0.11	0.06 ± 0.12	<0.001***

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001, NA: 無法計算



圖2：辦理正確使用鎮靜安眠藥與藥物濫用防制教育活動

綜上顯示，以社區結盟理論 (Community Coalition Action Theory, CCAT) 和夥伴關係經營計畫中心和各衛教中心及外展點以提升衛教中心的教育能量是可行的；而衛教介入模式除以健康信念模式 (Health Belief Model, HBM) 為主軸，提供的行動線索雖然各單位不同，但都具衛教正面效果，值得持續推廣。唯有使用成癮性物質者在正確使用鎮靜安眠藥效能的提升方面尚須再研議其他方式予以強化。

健康促進 2024 黑客松



本會於今年8/30在輔仁大學首次辦理以大專院校學生為對象的黑客松，鼓勵青年世代組隊挑戰社會大眾所困擾的健康問題，實踐系上所學，發揮創意，規劃具創意、影響力及可行性的解決方案。

本次活動共有 11 組隊伍參與，並邀請到康寧大學嬰幼兒保育學系陳麗珠教授、彭羽琪教授，國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系余坤煌教授、吳文琪教授、廖容瑜教授共 5 位教授蒞臨指導各隊伍；以及邀請慈濟大學醫學系王英偉教授，輔仁大學公共衛生學系林瑜雯教授，新視紀整合行銷傳播股份有限公司翁銘隆總經理共 3 位委員擔任評審，從各隊伍中評選具創意性、影響力及可行性的成果。當日各隊伍的團隊精神與優秀的表現獲得指導教授及評審委員一致的好評，最後共評選出 1 組金牌獎、2 組銀牌獎、3 組銅牌獎及 5 組佳作獎，各組皆抱獎而歸，第一屆健康促進黑客松活動圓滿落幕！

接下來，就讓我們一起來看看各組的黑客松成果吧！



[按此瀏覽 2024.08.30 健康促進黑客松 照片集](#)



金牌獎

隊名：神奇金星

學校：康寧大學幼兒教育學系

成員：林佳婕、蔣知容、李歆婕、
李馨穎、陳沛蓁

按此瀏覽成果簡報檔



來自 神奇金星 同學們的報告...

我們希望能透過提案「校一笑吧！」來解決在校園中常見學子的心理問題，如升學、課業、人際等，我們也觀察到現在的青少年在面對壓力時，習慣一個人默默承擔，不會主動向他人訴說，或是不知道該如何舒緩壓力，導致產生許多負面情緒。藉由我們的提案，我們希望可以讓現在的青少年有一個釋放情緒壓力的出口，我們將透過校園打卡心情樹(訴)，讓學生們利用掃描樹上的QRcode，去紀錄自己當下的心情，表單將會回傳至學校輔導室，輔導室會提供解決對應情緒的方法。

心情樹活動宣傳公告在校園網頁及各大班群，讓學校能第一時間接獲到學生的情緒訊息，並做好相對的應變措施，能即時提供解決方法為學生舒緩情緒，減緩學生對於人際、家庭、課業等壓力，在透過QRcode掃描時，也能隨時注意到自己的心情，給自己有面對自己情緒的機會，若是找不到紓壓管道，就可以透過〔心情樹(訴)〕訴說，達到壓力舒緩，或即時得到專業人員的幫助，不要讓不好的事情影響情緒，變成心中的惡魔。

最後，我們希望透過這個措施，讓學生們也了解到一件事情，那就是面對困難和壓力是正常的經驗，表示我們正經歷一次蛻變的機會，懂得尋求幫助和表達情感更是勇氣的表現。就讓「校一笑吧」成為每位到校的同学在情緒路上的好夥伴，期盼在這個充滿挑戰的成長階段，為青少年提供一個安全且具支持性的校園環境，來促進其健康成長茁壯。



銀牌獎

隊名：你，「系」學會了嗎？

學校：國立臺灣師範大學

健康促進與衛生教育學系

成員：王韻筑、白于芳、邱琬恩、簡子沛



[按此瀏覽成果簡報檔](#)



來自你，「系」學會了嗎 同學們的報告...

★企劃發想(方案由來)

近年來兒童及青少年之3C產品使用時間長，近視盛行率增加，根據「109年臺灣中小學學生網路使用行為調查報告」發現約百分之七十五之青少年有使用手機玩遊戲的行為，比例已經超越使用手機做為聯繫方式。因此我們希望能發想一個不需要長時間注視螢幕的手機遊戲，作為青少年的另一種娛樂選擇，也減少青少年之手機螢幕使用時間。

★目標對象

根據106年「兒童青少年視力監測調查計畫」之調查資料，發現五年級至八年級之學童近視盛行率高，且高度近視盛行率相對較低，因此選定此年齡層作為目標對象。

★方案釐清

我們討論出一些不易改變的事實，以及方案能夠在這些現實情況下提供的改變。不易改變的事實：青少年持有手機、長使用手機玩遊戲娛樂、需要同儕互動交流。能改變的發想：減少遊戲時注視螢幕的時間、增加身體活動機會、促進同儕互動、培養健康新興趣。

★活動規則

1. 下載遊戲軟體
2. 按照步行里程數累積分數
3. 透過分數兌換虛擬人物造型(或其他獎勵)

★活動細節

1. 內建軟體限制：螢幕須維持關閉才可累積步行里程數，以減少青少年盯著螢幕的時間。
2. 綁定META帳戶，與社群好友互動。
3. 若與好友組隊紀錄里程數，則步行里程數積分翻倍。
4. 建立排行榜與朋友彼此競爭激勵

希望藉由上述2、3、4點增加青少年人際互動關係。

★計分方式

GPS定位+步數，計算距離分數。與朋友組隊之距離分數加倍(例：兩位組隊分數×1.2倍、三位組隊分數×1.5倍……)

★額外加分

拍照打卡可獲得額外加分(使用軟體內建相機以避免作弊、開發者可以在後台直接設定地點)。

1. 主打風景照，避免露臉，以保護學生個資。
2. 打卡增加社群內競爭力與活性，吸引新用戶。
3. 建立投票制度，票選最受歡迎風景照，讓使用者能夠欣賞各地景觀。獲得高票者能再獲得額外加分，也能吸引更多人造訪打卡地點。

★產品開發可行性

1. 優勢：軟體架構、伺服器架設簡易、開發時程短、程式中多數功能可由 Google Api 的免費方案包攬。
2. 劣勢：需要培養社群用戶、虛擬獎品吸引力低。
3. 機會：從目標受眾常用媒體宣傳，吸引部分用戶。
4. 威脅：學生外出安全配套、打卡個資問題。

★對於目標對象之可行性

以現有資源延伸，使用手機作為活動媒介，不需要再另外購買其他產品。

1. 家長方：孩子可以有機會出門走動，而不是一直待在家玩手遊。
2. 學生方：可與同學相約走路，加入競賽元素及兌換虛擬人物造型，增加參與意願。

★期望成效

1. 目標對象減少螢幕使用、增加身體活動
2. 目標對象呼朋引伴，放下手機參與健行活動
3. 發現健行的樂趣
4. 藉由活動更加認識周遭環境
5. 減少對3C產品的依賴、減少近視的發生與加深



參考資料：

1. 近視歷年流行病學調查結果. (2022, June 14). 衛生福利部國民健康署. <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=609&pid=1084>
2. 109年臺灣中小學學生網路使用行為調查報告. (2019). 教育部全球資訊網. <https://reurl.cc/QEoEW5>
3. 台灣學童手機使用狀況調查報告. (2011, December 21). 兒童福利聯盟文教基金會. https://www.children.org.tw/uploads/images/private/23/files/report_2011_children_mobile_phone.pdf

銀牌獎

隊名：健康超能特攻隊

學校：康寧大學幼兒教育學系

成員：伍朝霞、溫欣儒、何嘉玲、
劉柏昶、楊紫涵

 [按此瀏覽成果簡報檔](#)



來自 健康超能特攻隊 同學們的報告...

設計一個全名幼兒健康體位教學與親子遊戲活動模組的數位平台可以結合教育性和互動性，以下是一個初步的設計構想：

一、實體/數位平台概述

這個數位平台旨在透過互動和遊戲，教導幼兒和家長健康體位的基本知識和實踐技巧，並促進親子之間的互動和合作。

二、主要功能

(一) 健康飲食知識模組：

1. 展示各種食物的圖片和營養信息。
2. 設置小測驗或問答，測試幼兒和家長對健康飲食的理解。

(二) 健康餐盤設計遊戲：

1. 提供一個虛擬的餐盤模板，家長和幼兒可以在上面設計均衡飲食的餐盤。
2. 提供食物圖片和描述，讓他們選擇並放置食物，了解每種食物的營養價值。

(三) 律動動作教學模組：

1. 提供簡單易學的律動動作示範視頻或動畫。
2. 家長和幼兒可以一起觀看和模仿，學習正確的律動技巧。

(四) 親子互動活動：

1. 設計親子遊戲活動，如家庭律動競賽、健康飲食問答挑戰等。
2. 提供分數和獎勵系統，激勵家庭完成活動並學習更多健康知識。

(五) 進度追蹤和報告：

1. 讓家長和幼兒可以追蹤他們的進度和學習成就。
2. 提供個性化的報告和建議，幫助家長了解孩子的健康體位情況。

(六) 社群和分享功能：

1. 允許家庭在數位平台內部建立社群或小組，分享他們的學習和成就。
2. 提供分享到社交媒體的功能，擴展教育影響力。

三、設計理念

- (一) 用戶體驗優先：確保數位平台界面簡潔、易用，適合幼兒和家長操作。
- (二) 教育性與互動性結合：結合遊戲化元素，增加學習的趣味性和吸引力。
- (三) 家長參與度：設計吸引家長參與的活動，促進親子之間的互動和學習。

四、技術實施

- (一) 平台選擇：以網頁方式呈現，供iOS和Android系統使用。
- (二) 設計語言：使用視覺化程式語言或開發框架，確保開發效率和數位平台性能。

這樣的全名幼兒健康體位教學與親子遊戲活動實體/數位平台，不僅可以提供有價值的教育內容，還能增強家庭之間的連結和互動。



銅牌獎

隊名：燃燒吧！口好心好

學校：康寧大學幼兒教育學系

成員：陳虹佑、周美鈴、費安娜、
周羿廷、吳采臻

 [按此瀏覽成果簡報檔](#)



來自 燃燒吧！口好心好 同學們的報告...

★ 設計理念

在臺灣，牙周疾病是一個普遍的口腔健康問題。依據衛生福利部提供的資訊中，可得知牙周病成因就是口腔清潔不良造成牙菌斑產生、牙結石形成，以及沒有定期洗牙，逐漸形成牙周病。我們認為預防勝於治療，利用從小養成正確的潔牙方式與潔牙習慣，才能夠有效的預防牙周病發生。因此，我們設計出一套適合大眾的正確刷牙用具。

★ 方案構思—快樂刷牙好習慣

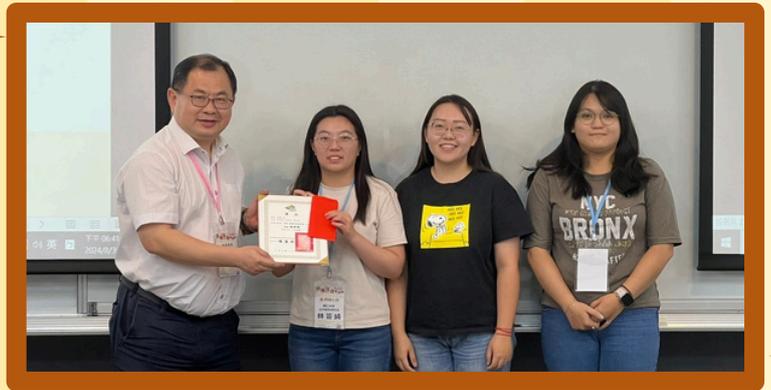
現場與指導老師彭羽琪教授討論之後，我們現場立刻製作線上表單蒐集消費者資訊，初步了解到大眾刷牙習慣，大多為一天兩次左右，並且牙刷的功能是能夠激勵人們刷牙的動機。因此，我們發想出以攜帶方便、適合成人以及孩子的刷牙方案(牙刷、APP、語音)。

★ 潔牙用品介紹

我們依據表單回饋內容，設計出潔牙用品組，包含牙刷與充電座。牙刷除震動外，具有LED燈、燈光鍵功能，以及具有計時器、不同刷牙模式的造型充電座。配合潔牙用品組設計APP模擬頁面，在刷牙時間、刷牙功率、語音選項等分為成人與幼兒模式。其中語音選項，除了聲音(特質)之外，還能夠提醒正確的刷牙動作。語音設計主題是「快樂刷牙123」：來回刷10下、2顆一起刷、3面都要刷。

希望刷牙組的設計能讓國人從小養成刷牙習慣，進而降低成人牙周病發生率，後續也期望有跨領域人才可以研發牙菌斑偵測功能，就更加完善了。



銅牌獎**隊名：奶精小孩****學校：輔仁大學公共衛生研究所****成員：林芸綺、許家瑀、廖芸榕****按此瀏覽成果簡報檔****來自 奶精小孩 同學們的報告...**

世界衛生組織指出，2022年全球5到19歲兒童及青少年中超過3.9億人有過重或肥胖的問題，這也是當前最需要被重視的健康問題之一；而在台灣16到18歲的青少年中就有11.1%的人有肥胖的問題，19到44歲的青少年以及成年人中有23.7%的人肥胖。肥胖不只是會引起慢性疾病包含糖尿病高血壓心血管疾病或中風，甚至會提高死亡率、癌症發生率也會導致男女不孕膝關節受損等等，這對健康造成非常大的威脅，不僅僅是對健康造成傷害，也是對社會有極大的影響。

根據美國佛蒙特大學針對117名大學新生展開長達4年的研究發現這些大學生在入學的時候的平均體重是66.82公斤，但是四年後的平均體重卻增加到了71.36公斤平均增加了4.54公斤，而且受試者的肥胖比例也從23%增加到41%，此外研究有發現說有很多學生攝取的蔬果量是遠遠低於標準的。

均衡飲食是指每日由飲食中獲得身體所需足夠量的營養素並且吃入與消耗的熱量達成平衡，而這六大類食物中的每類食物所提供的營養素是不同的，所以每類食物都要吃到建議量就可以達到均衡營養，這六大類分別是水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類以及油脂與堅果種子類。這六大類標準首先是全穀雜糧類是以15克醣類為準來計算大約是70大卡；豆魚蛋肉類是以7克的蛋白質為準大約是70大卡；乳品類是以100克蛋白質為準大約是150大卡；蔬菜類是以100克的深重為一份；水果類是指100克可食部分為一份；油脂與堅果種類是以5克脂肪為準來計算大約是45大卡。

EAT HEALTHY

聽完前面的介紹，你覺得你有達到均衡飲食嗎？有沒有都別擔心！因為我們設計了一款名為：「咕嚕～咕嚕～～一下」的App。主要功能是讓使用者，藉由App，掃描所攝取的食物，再藉由系統計算，累積達成「每日均衡飲食」，並會給予點數，可使用在配合的商家，兌換商品。

首先我們會號召，大學校園周邊的各大飲食商家，共同參與計劃，目的是為了讓商家提供相關食物資訊，作為AI資料庫所需的數據。由於飲食搭配，應依照每日飲食指南建議，因此需要藉由使用者註冊，登入他們的年齡、性別、身高、體重、活動強度等，再由系統計算，量身訂造合適的熱量需求及建議攝取份數；接著使用者於配合商家用餐時，只需打開App，掃描食物，去達成每日均衡飲食，將可以獲得點數作為獎勵。點數累積後，換取商品兌換券，可與配合的商家做商品兌換，接著我們將藉由廣告行銷推廣此App。

★預計成效

1. 營養知識：提高app使用者對食物營養價值和克數的認識，支持健康飲食決策。
2. 健康提升：幫助使用者可以更好地控制食物攝入量，進而促進健康和改善飲食習慣。
3. 技術提升：持續改進優化APP的技術和數據庫，提升性能和準確度。
4. 功能擴展：根據用戶需求和市場趨勢，持續增加需要的新功能和優化現有功能。



銅牌獎**隊名：咕LU咕LU 酷洛米****學校：輔仁大學公共衛生學系****成員：黃柏茹、邱亭珺、郭璟瑩****點我瀏覽成果簡報檔****來自 咕Lu咕Lu 酷洛米 同學們的報告...****一、前言**

失眠是我國目前關注的重要健康議題之一，其可能對身心健康造成不同程度的嚴重後果，目前政府主要透過宣導來應對失眠問題，尚未制定直接干預的政策，加上社會大眾對手機使用的依賴性日益增加，因此本組模擬設計一款手機應用程式，結合政府服務，提供大眾更全面的失眠解決方案。

二、產品特色

- (一) 打造更多元的睡眠輔助功能APP
- (二) 以獎勵機制吸引民眾持續使用
- (三) 將APP統計之資料提供給政府部門及醫療院所進行後續的評估

**三、產品主要功能****(一) 個人化睡眠改善計畫**

註冊時填寫初始問卷評估，並在經過一晚的睡眠監測後制訂適合使用者的睡眠改善方案。每日睡前問答監測用戶習慣。

(二) 睡眠提醒設定：每日睡前提示與冥想音樂等個人化設定

利用睡眠計畫制定規律睡覺時間，可以使用睡眠提醒設定做個人化調整，程式於睡前30分鐘開始提醒，提供各種放鬆和冥想練習，如深呼吸、漸進性肌肉放鬆、引導式冥想等，幫助用戶放鬆心情，為睡眠做好準備。

(三) 睡眠環境監測

透過優化睡眠環境來改善睡眠品質，有效達到減緩失眠。提供環境檢測服務看看你是否符合好睡指標！

(四) 共同睡眠社群－依時間分群

功能：

1. 設定不同時間的睡眠群組，讓使用者選擇並加入，前30分鐘發放提醒簡訊
2. 定時直播冥想等助眠課程



四、提供醫療服務之轉介

若有嚴重失眠問題將經由APP給予相關轉介之服務，更加全面照顧到民眾的健康狀況。

五、將統計數據提供給醫療院所及政府部門

提供專業部門國人失眠數據，以便政策及研究推動，希望能有效降低國人失眠比例。



佳作獎

隊名：健康e起來

學校：康寧大學企業管理科

成員：楊喬伊、楊卉均

 [點我瀏覽成果簡報檔](#)



來自 健康e起來 同學們的報告...

首先介紹這個主題的目的是讓抽電子煙的大學生可以戒掉，像是可以改善生活方式。例如：養成健康的生活作息 (如規律飲食和充足的睡眠)，可以幫助你戒斷症狀和減少電子煙的需求。

我們主要目標有四點，第一點是減少電子煙的健康危害，第二點是告誡吸菸者增強自我控制，第三點增加拒絕電子煙的信心及第四點是具電子煙的人際關係，我們依照這四點去做分析及解決問題。首先第一點是我們可以瞭解和避免有害成分，要選擇有標示的成分產品。考慮逐步戒除電子煙，我們可以參加電子煙的社群及家人的陪伴及定期到醫院體檢。第二點是建立一個日常計畫：制定一個每日不吸電子煙的計畫。使用應對技巧像是替代行為，如果產生吸電子煙的慾望時候，可以用咀嚼口香糖的方式減輕心理壓力。第三點是可以用自我肯定的方式，例如每天早上對鏡子說”你可以的”，以此來安慰自己，增加自信心或者每日自己訂一個小目標，如果達成了可以給自己一點點小獎勵。第四點是如果無法戒掉電子煙可以尋求專業老師協助。依照上面解決方案設計了一些理念像是可以創建一個屬於自己的IG及社群媒體來勸告電子煙的危害及健康及社交的壓力，如果有些青少年說如果你不抽菸我們就不能當朋友之類的，導致自己的心理壓力及社交壓力越來越大，這時我們可以尋求專業的心理師來說明或者專業勸告電子煙危害的人來勸告。

設定的對象是15-20歲，我們依照他們則設計了三個方法，第一個方法是創新科技檢測，利用電子手環來檢測學生的健康狀況，例如：檢測內容包含心率心肺功能是否正常。第二點課程培訓，提供輔導中心進行培訓課程，例如：壓力管理、如何控制、減少因壓力而想吸煙的慾望。第三點是拒菸小達人宣傳，讓了解及專業的老師來指導，利用社群網站及IG提供電子煙的相關資訊及資料，也可以利用LINK社群告知電子煙的資料，也可以跟人們一起互動或者用IG來勸導電子煙的危害及造成健康的部分。



佳作獎

隊名：菸奄一息

學校：康寧大學嬰幼兒保育科

成員：馬以薰、高偵珍、廖晨希、郝家菱



[點我瀏覽成果簡報檔](#)



來自 菸奄一息 同學們的報告...

我們選擇的攻克項目為菸害防制，攻克對象則是選擇了國中生，那我們為何會挑選菸害防制為主題呢？我們可以先來看看目前台灣人一天抽菸次數的統計圖，可以看到大多數有抽菸的人一天會抽到半包菸大約是10~15根左右，可想而知就算菸品包裝上印有對人體有害的各種圖片，人們抽菸的數量也是十分驚人，接下來就是抽菸除了會對吸菸者本人造成傷害，他身邊的親朋友好友也會造成一定的影響，而且近期新型的電子煙越來越氾濫，就算是政府的嚴格管控，還是無法有效制止人民非法購買途徑，所以希望可以藉由此次的報告搭配我們創意想法，讓國中生真正了解菸品對身體的危害，進而遠離菸品，對菸品Say No！



接下來我們要來分享為何會挑選國中生作為主要攻克對象，透過會抽菸年齡的比例表，因為國中生年齡過小抽菸為違法行為是不被納入表單內的，不過我們可以觀察到36~40歲是抽煙比例最高的年齡，也是國中生父母的年齡段，因為這樣大多數小孩家中都有家長會使用菸品，他們或許都還不清楚這個行為是對還是錯的，因而去模仿學習這些行為，不過再來我們可以看一下青少年家庭二手菸暴露率，因目前有了手機人民開始懂得上網也開始更了解了吸菸對人體以及家人的傷害，所以暴露率是逐年減少的，不過也因為手機的流行也開始有了許多購買物品的途徑，因政府嚴禁超商買賣新型電子煙品，所以人們開始上網購買名義上寫著糖果零食等，實際上是與賣家溝通好來買賣新型菸品，甚至連未成年的青少年也會去購買，所以我們覺得這是非常嚴重的問題，希望可以透過一些方法來幫助這些走了歪路的青少年們。

然後我們有創意想法一就是帶孩子們來做課程實驗以及手作，利用一些有趣小短片來帶動國中生，一起來了解菸的那些小事。那先來介紹一下做實驗的部分，我們只需要準備一片棉花，假設這是我們的肺部，第一個倒入甘油與香精的棉花代表著電子煙，雖然說外表看起來很乾淨，但實際上那些化學物品都已經深入的吸收了，倒入焦油的棉花是代表著紙菸看起來非常的髒和烏黑，可想而知真正吸入到肺部會多麼可怕，再來就是一些小活動的部分，例如：製作肺部的器具來了解肺部呼吸的狀態、比賽憋氣的秒數來看看自己的肺活量。

最後就是我們創意想法二，利用APP虛擬代幣來吸引國中生來戒菸，每間學校準備一至兩台一氧化碳檢測儀以及人臉辨識機，學生只需登入戒菸APP綁定健保卡測量成功，即可至各大超上商以及學校福利社購買物品，所以我們簡單設計了耶PAY這個戒菸APP，那右側就是我們的設計圖和宣傳影片，然後我們介紹一下這個特別的功能就是菸奄好友一人可綁定一位菸奄好友，綁定成功可獲得5代幣，後續每日測驗成功都會得到代幣。最後就是器材以及經費預算一氧化碳測量器3台機器金額為3000元，人臉辨識機2台大約為20000元，最後是獎金點數金額為30000元(詳見簡報檔內容)。



佳作獎

隊名：健康先鋒隊

學校：輔仁大學公共衛生學系、
中國文化大學財務金融學系(財務金融組)

成員：陳語彤、陳恩卉

 [點我瀏覽成果簡報檔](#)



來自 健康先鋒隊 同學們的報告...

根據教育部體育署的112年運動現況調查，雖然運動人口逐年增加，但仍有不少人因工作繁忙、懶惰或時間不足等原因，無法養成穩定的運動習慣。特別是設計師這類長時間久坐的上班族，他們因工作壓力大，常難以進行規律運動，進而面臨腰頸疼痛、肥胖和心血管疾病等健康問題。

本提案希望在幫助設計師養成穩定的運動習慣，具體目標包括：

1. 促使無運動習慣的設計師開始運動並逐漸形成習慣。
2. 幫助已有運動行為但不規律的設計師，將運動變成日常習慣。

★ 提案：智慧動健康不凍APP

針對設計師的健康問題，本提案設計了一套基於吸引力與獎勵機制的運動計畫。以各種集點機制、社群平台和任務挑戰的方式，訂定相關日、週、月的運動項目，並在達標時發放獎勵，來吸引人們開始做運動，久而久之也能形成固定運動的習慣，其中包括手機定位追蹤日常運動量，並通過集點模式來激勵參與者，達成運動目標後，便可用點數兌換如商品禮券、合作店家打折券等獎勵。此外，提案也鼓勵公司內部團隊共同參與、一起集點，通過每日伸展操等方式，由部門主管帶領員工進行運動，進一步促進設計師群體的身心健康。

希望透過「智慧動健康不凍」這款APP，能有效激勵設計師群體養成規律運動的習慣。運動不僅能幫助保持身體健康，還能提升思維的敏捷度，使設計師在面對工作挑戰時，有更加清晰且高效的頭腦。健康的身體是實現目標的基礎，而良好的體能與精神狀態，則是完成理想的資本。當設計師擁有更佳的健康狀況時，能夠全力投入到自己熱愛的創作和生活中，也能同時為公司帶來更高的收益。期待藉由這款APP，實現健康與工作效率雙贏的成效。



佳作獎

隊名：健康信賴，帶你啟程

學校：國立臺灣師範大學

健康促進與衛生教育學系

成員：張宇程、賴威禔、戴昀松、林晉宇



點我瀏覽成果簡報檔



來自 健康信賴，帶你啟程 同學們的報告...

一、目標

目標受眾：18歲以下學生

主要目的：藉由控制學生 3C 產品使用時間來減少眼睛負擔

二、內容要點

1. 根據 2013 年的近視相關研究 COMET study 指出 77% 的人在 18 歲以後視力穩定，因此選擇受眾在 18 歲以下
2. 現在學生因為長時間近距離使用 3C 產品且戶外活動時間減少，造成學生近視率增加，2020 年國際近視研究學會指出我國 18 歲以下青少年近視盛行率約 87.2%
3. 近視成因-藍光：過多的藍光容易造成眼睛永久性的傷害
4. 近視成因-光線：在環境光線不足或過多使用 3C 產品容易造成近視度數加深
5. 近視成因-時間與距離：長時間與近距離使用 3C 產品容易造成近視度數加深

三、實施方式-藉由 APP 控制

1. APP 功能
 - 距離過近提示 (紅外線感測)
 - 限制螢幕時間
 - 光線不足提示
 - 家長監測功能
 - 任務與成就系統
 - 提供休息時間方案
 - 輸入視力健康檢查結果評估成效
 - 問答遊戲 (視力保健或謎語)
 - 有帳密防止小孩自行停止使用 APP

2. 廣告宣傳

- (1) APP 為免費下載
- (2) 家長可自行決定是否下載使用

3. 資金來源

- (1) 尋找廣告商，用戶可付費消除廣告
- (2) 提示音效和方法可以付費解鎖一些有趣的項目 (如：番茄砸螢幕、jump scared)

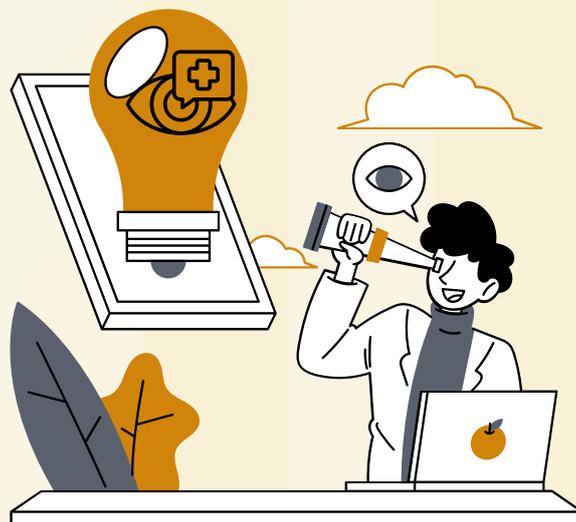
四、社會影響力

1. 希望能控制近視度數
2. 希望能預防近視發生
3. 提升使用者對健康議題的認知
4. 可考慮與醫學機構和教育機構合作



五、預期成果

1. 減少手機使用時間
2. 增加眼睛保健認知
3. 降低近視率



佳作獎

隊名：衛~今天教什麼！

學校：國立臺灣師範大學

健康促進與衛生教育學系研究所、

國立中央大學環境工程所

成員：陳沛瑜、許博翔、楊宜芳



點我瀏覽成果簡報檔



來自 衛~今天教什麼！ 同學們的報告...

本次計畫聚焦於高中生族群飲食不均的現象，強調在校園生活中如何有效推廣「我的餐盤」概念，幫助高中(職)學生在自主選擇飲食的過程中，選擇更健康的選項，達到「我的餐盤」強調的一日所需營養素攝取目標。根據資料顯示，高中職學生並不抗拒綠色蔬果的攝取，但調查結果顯示，學生的蔬菜平均攝取量依然不足。此外，每日有兩餐是在外用餐，顯示在外用餐時攝取足夠蔬菜的機會較少。簡報還指出，有53.4%的學生會以零食或飲料取代正餐，當被問及選擇零食代餐的原因時，最多學生表示因為「沒食慾」或「不餓」，這反映出方便性飲食已成為學生日常生活中的習慣。

針對這一現象，我們提出了一個計畫，旨在改善學生的飲食型態。透過SWOT分析，我們發現需要著重於「提供高中生另一種方便的健康飲食選擇」。我們以健康信念模式中的「降低自覺障礙」為主軸，強化學生的內在動機，並顯化外在行為，從內而外推動健康促進。

★ 計畫主要目標

包括落實「我的健康餐盤」的影響力、在校園內建立健康飲食文化、促進長期的均衡飲食習慣，並通過創新和簡化的方式，使健康飲食變得輕鬆且經濟可行。我們將透過甘特圖來監控計畫的進度，涵蓋市場調查、店家合作以及Reels的宣傳。

★ 計畫內容

分為三大部分「均衡飲食Reels，健康網紅就是我」、「選擇障礙的小確幸」與「科技應用APP輔助」。



首先，我們將拍攝多語言版本的「我的餐盤」Reels，藉此提高其在學生間的影響力。其次，為了讓學生在日常飲食中能夠更輕鬆地做出健康選擇，福利社將設置「我的餐盤」懶人包轉盤，提供不同營養組合的搭配建議。轉盤將用不同顏色來代表食物分類，幫助學生在碳水化合物(白色)、纖維質(綠色)和蛋白質(粉色)之間達到平衡。最後，結合科技應用Daily Eat APP，為學生提供個性化的健康飲食建議與記錄工具，根據「我的餐盤」指南及每日所需的營養成分，自動生成健康餐單。

★預期的成效

學生的健康指標(如體重、BMI、營養攝取比例)將得到顯著改善；校園內逐漸建立起健康飲食文化並形成良好的飲食習慣傳播鏈；學生健康意識與自我管理能力的提升，做出更理性和經濟的飲食選擇。在社會層面，此計畫的實施進一步將學生對均衡飲食的認知與習慣延伸至家庭和社區，帶動整體飲食文化的轉變，進而有效減少未來因營養不均而導致的健康問題，降低醫療負擔與相關支出，為社會群體健康發展作出貢獻。



113年 會務成果

🎁 年度宣傳品

今年我們訂製印有協會LOGO的大振豐晴雨折疊傘贈送給會員們，以感謝會員對本會多年來的愛護支持！同時也作為本會公關宣傳品使用。

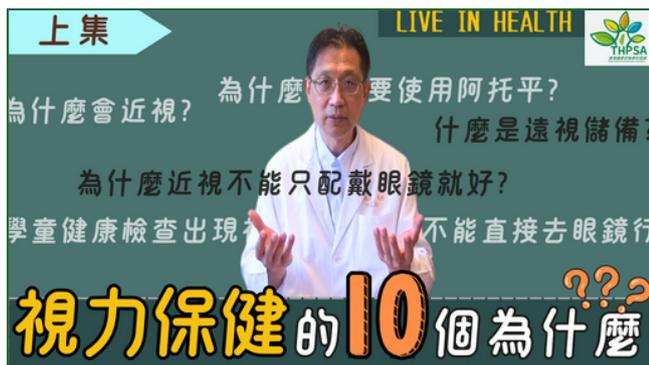


🎬 影片企劃 Live in Health

影片主題：視力保健系列-視力保健的十個為什麼(上)(下)

拍攝團隊：講師/高雄長庚紀念醫院吳佩昌醫師、國立中山大學西灣學院運動與健康教育中心羅凱陽副教授；
監製/蔡旻倩；攝影/郭亭亞；主持/陳相姘；
後製/陳相姘、徐依筵

影片上架：113年05月



上集網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=A1UB5Z8BaFU&t=8s>



下集網址：

<https://www.youtube.com/watch?v=z98XX7Nnw&t=465s>



📱 掃QRcode或點網址觀看影片

會員廣播站

【入會辦法】

欲入會者，請先至協會網站 (<http://www.thpsa2014.com>)
下載填寫「會員入會申請書」並繳納入會費。



-  **學生會員：**免繳納 
-  **個人會員：**新台幣 1,000元
-  **團體會員：**新台幣 1,000元

【繳交常年會費】

-  **學生會員：**新台幣 100元 (每年繳納) 
-  **個人會員：**新台幣1,000元 (每年繳納)
-  **團體會員：**新台幣2,000元 (每年繳納)
-  **個人永久會員：**新台幣10,000元 (一次付清)
-  **團體永久會員：**新台幣20,000元 (一次付清)

【匯款帳號】

郵局代號- 700

帳號- 2441376 0518939

戶名：臺灣健康促進學校協會陳富莉

以上匯款後，請務必將匯款證明、收據抬頭/統一編號掃描至協會
Email，並來電確認，以利開立收據。

 協會電話：(02)2905-2056

 協會信箱：thpsa2014@gmail.com



THPSA 秘書處



招募中!

學生會員

學生會員權益須知：

1. 凡贊同本會宗旨、年滿十八歲，就讀公共衛生、心理、教育、健康等相關科系，經理監事二人介紹，填具入會申請書，經理事會通過，並繳納常年會費後，為學生會員。
2. 學生會員可列席會員大會，但無表決權選舉權、被選舉權與罷免權。
3. 常年會費為100元。未繳納會費者，不得享有會員權利，連續二年未繳納會費者，視為自動退會。



能第一時間掌握協會活動最新資訊，
以及享有會員禮，快來加入！

臺灣健康促進學校協會 113年電子年刊

出版單位：臺灣健康促進學校協會

第四屆理事長：陳富莉

第四屆榮譽理事長：紀雪雲

**第四屆理事：張鳳琴、陳志哲、郭鐘隆、劉影梅、
胡益進、張麗春、李春輝、吳文琪**

第四屆監事：劉潔心、吳仁宇、余坤煌

秘書長：郭亭亞

秘書：陳相姣

年刊企劃團隊

總編輯：陳富莉

編輯：陳相姣、郭亭亞

設計：陳相姣

特別感謝：臺灣健康促進學校協會專案計畫 陳穆蓉研究助理

**⚠ 本刊保留所有權，同時授權健康促進學校國際網絡推廣中心作推廣使用。
欲利用者請洽臺灣健康促進學校協會。**



臺灣健康促進學校協會

電話：(02)2905-2056

信箱：thpsa2014@gmail.com

網站：<http://www.thpsa2014.com>