

# 健康促進學校各健康議題策略

報告人：亞洲大學 黃雅文講師

日本東京大學博士醫學院公共衛生保健學博士

專長：生命教育、衛生教育、健康促進



# 104 年學校推動健康議題

- 視力保健
- 口腔保健
- 健康體位
- 菸害防制
- 全民健保
- 正確用藥
- 性教育（含愛滋病防治）



# 健康促進學校視力保健推動策略



以下資訊來自吳佩昌醫師簡報

# 視力即競爭力



## 近視

- 全球重要的公共健康問題。
- WHO：五個刻不容緩的“視覺 2020”的優先事項之一。
- 兒童近視發病年紀越小，近視度數增加越快。
- 兒童越早發生近視，日後成人發生高度近視機會越高。

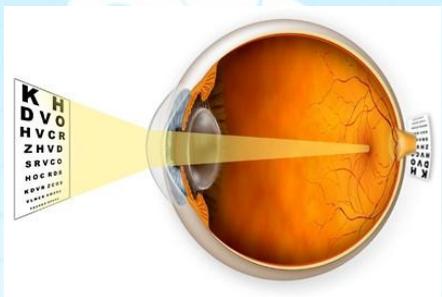
**兒少一旦近視，度數增加很快**

**如果未醫療控制或只配眼鏡（輔具）**

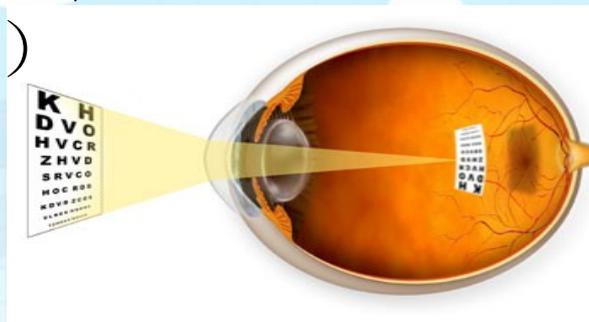
- 國小國中每年增加 100 度
- 高中每年增加 50 度



遠視



近視 (眼軸拉長)



何謂高度近視

- 近視度數 **600 度** 以上
- 眼軸長 26mm 以上

**高度近視是失明的孤兒**

一旦失明

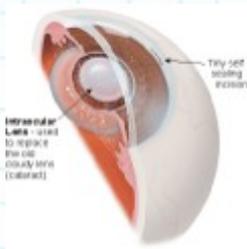
- 對外界感覺不靈敏，行動遲緩，運動量減少
- 接著而來的肥胖、糖尿、膽固醇等慢性病接踵而至
- 生命縮短



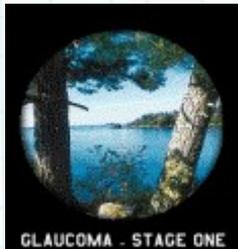
# 高度近視的併發症

## 近視（600 度以上） 之眼球併發症

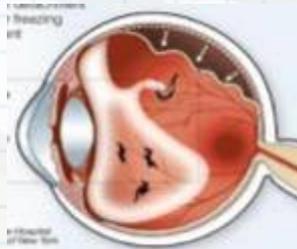
白內障  
Cataract



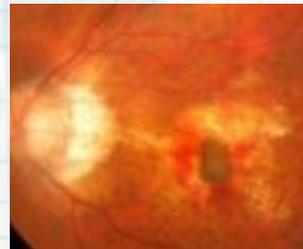
青光眼  
Glaucoma



視網膜剝離  
Retinal  
Detachment



黃斑出血  
Myopic  
CNV



黃斑剝裂  
及後眼球後凸  
Foveoschisis,  
Posterior  
Staphyloma



黃斑退化  
Macular  
Degeneration



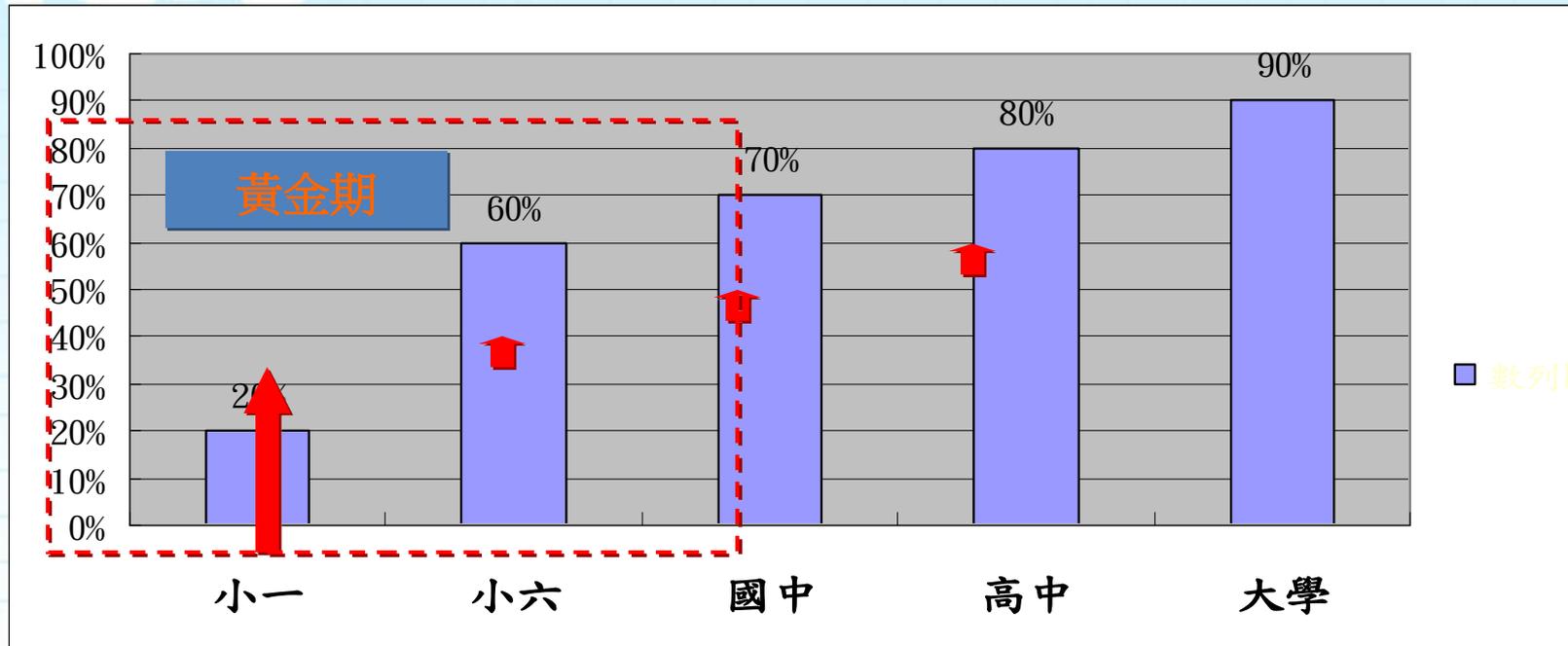
所有的併發症將導致失明

治療效果有限

- 台灣近視盛行率，小學生近視率從小一 20% 到小六為 60%、國中約 70%、高中約 80%，到大學已有 90%。

[Epidemiologic study of the prevalence and severity of myopia among schoolchildren in Taiwan in 2000.](#)

→20~25% 最後成為高度近視



- 2010 內政部統計 18~65 歲之人口共 1620 千萬人，國人若 90% 有近視，高度近視佔近視 25%，一生中約有 10%

→可能發生近視失明併發症約將有 36.5 萬人

- 6~17 歲之 342 萬名學子預防形成高度近視，將是一重大任務。



# 下課教室淨空戶外活動計畫

Outdoor Activity during Class Recess Reduces Myopia Onset and Progression in School Children

- 新增之近視率 (8.41% vs. 17.65%,  $p < .001$ ) 減少一半以上
- 介入組增加 25 度 / 年，對照組增加 38 度 / 年
- 特別在尚未近視的兒童避免近視度數增加，有顯著差異

*Wu et al 2013 Ophthalmology*

■ 美國眼科醫學會在 5 月份的官網 ([WWW.AAO.ORG](http://WWW.AAO.ORG)) 將本近視防治研究團隊成果刊載為**頭條新聞版面**，刊登時間為**一整個月**，目前已有多家美國重量級的媒體報導，甚至越洋電話訪問，包括華爾街雜誌、美國新聞世界報導、Medscape、MedlinePlus 等，美國眼科醫學會為全世界最大的眼科學會，在全世界有三萬多個眼科醫師會員，影響力遍及全球。

■ 此研究成果刊登於**眼科最高等級雜誌 Ophthalmology 2013 五月份**。

■ “法國”科學與生活” 2014、國際知名”自然”期刊 2015 專刊報導

- 戶外活動可以降低近視發生，但對於已經近視的度數增加沒有顯著效果

*Mutti et al ARVO 2010*



## 影響近視的因素

- 種族、遺傳因素 (20%)

雙親近視

- 環境因素 (80%)

- 長時間近距離工作

- 幼童被迫要求**提早習字**、彈琴、學電腦，**安親班**等才藝
    - 如上網，手機，**電腦**，PS2，電動玩具、看電視、做功課等
    - 此外建築物空間規劃不良

- 戶外活動不足。



# 控制近視

- 危險因子

- 近距離活動

- 長時間，中間沒有間斷
    - → 30 分鐘休息（中斷）5-10 分鐘

- 保護因子

- 戶外活動 Outdoor activity

- 只要戶外，不論任何活動或運動，每天 2 小時
    - 對於未近視或即將近視的兒童有效
    - 已經近視的兒童

- 戶外活動加上輔助治療

- 低濃度阿托平眼藥水或角膜塑型鏡片



# 學校近視防治策略

- 知識觀念正確
  - 近視是導致失明的疾病，非常嚴重
  - 近視即輸在起跑點，競爭力減弱
- 戶外防近視 - 延後近視的發生（黃金十年，高中前不近視）
  - 下課教室淨空、戶外活動（節能減碳，減少肥胖）
  - 安親班問題：課後輔導、安親班外包
  - 體育時數不足：借課、他課老師兼任
  - 教育政策及增加戶外教學或活動（每週14小時）
  - 戶外活動配套 - 戴帽防曬措施
  - 家長宣導 - 3C 時間控管
  - 近視篩檢
    - 一旦近視，很難控制
    - 前近視兒童 - 加強追蹤，考慮治療計畫
- 控度防盲 - 減少高度近視人口
  - 近視學童（散瞳確定診斷及度數變化）
    - 就醫率及治療比率
    - 成年前需長期控制



# 健康促進學校口腔衛生推動策略

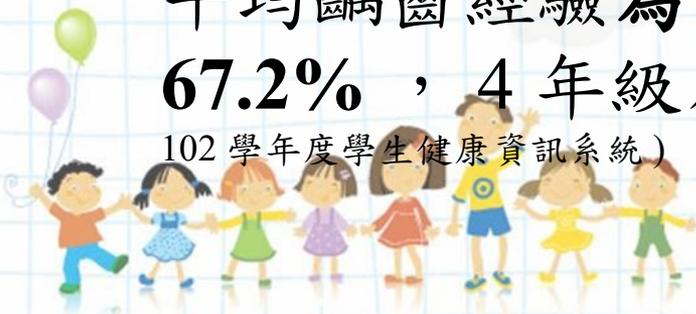


以下資訊來自黃曉靈教授簡報

## ➤ 背景

- 2012 年全國 6-18 歲兒童及青少年口腔健康狀況調查公布之 **12 歲兒童恆齒齲齒經驗指數** (Decayed, Missing and Filled Teeth, DMFT index) 的數值為 **2.5 顆**
  - 根據 WHO 委托瑞典馬爾默大學 (Malmö University, Sweden) 所統整之全球 12 歲兒童 DMFT Index 調查資料，2011 年 **12 歲兒童恆齒全球平均為 1.67 顆**
- 國小學童齲齒經驗發現，全國的 1、4、7 年級平均齲齒經驗為 **63.2%**，1 年級齲齒經驗為 **67.2%**，4 年級為 **66.5%**，7 年級為 **57.7%** (教育部

102 學年度學生健康資訊系統)



# 現況分析

- 南華系統資料分析結果
- 除澎湖縣外，其餘縣市齲齒率皆高過 50%。
- 國小一年級恆牙第一大白齒占所有齲齒近 50%，顯示咬合面非常容易發生齲齒
  - 雲林縣小一生第一大白齒齲齒比例上下顎高達 13% 與 18.5%，台東縣次之 (6.8% 和 11.4%)。



# 現況分析

- 有較高的窩溝封填，較低的第一大白齒齲齒
- 國民健康署自 99 年起推出弱勢兒童（低收入、中低收入、身心障礙者、原住民山地鄉及離島地區國小一、二年級學童）的恆牙第一大白齒免費窩溝封填試辦計劃
  - 經評估原住民山地鄉兒童有接受窩溝封填之恆齒齲齒指數為 1.08 顆，相較於未接受窩溝封填的指數為 1.9 顆，已有顯著改善。



## ➤ 學校推動口腔衛生策略

- 此口號呼應本次計畫中的主要推動項目

《 **Protection:** 專業口腔保護》  
氟漆與第一大臼齒窩溝封填

塗氟填溝有保障

潔牙少糖好口腔

《 **Prevention:** 預防保健行為》  
正確潔牙與含糖飲食控制



# 各年齡層的口腔保健建議

項目	年齡	嬰兒期 6-12 個月	後嬰兒期 12-24 個月	學齡前期 2-6 歲	學齡期 6-12 歲	青春期 12-18 歲
需口腔保健諮詢之對象		家長、監護人、護理人員				本人
外傷與預防保健諮詢		●	●	●	●	●
飲食諮詢		●	●	●	●	●
非營養性行為諮詢		●	●	●	●	●
<b>氟化物補充</b>		●	●	●	●	●
口腔生長發育評估		●	●	●	●	●
臨床牙科檢查		●	●	●	●	●
<b>局部性的氟化物預防治療</b>		●	●	●	●	●
X 光檢查				●	●	●
<b>窩溝封填</b>				可評估乳 白齒之需 要性	<b>建議在第一大白齒 萌發後立刻進行</b>	<b>建議在第二大白齒 萌發後立刻進行</b>
牙科疾病治療		●	●	●	●	●
發育性齒列異常之治療需求評估				●	●	●
主動提供預防性建議		●	●	●	AAPD/ADA/AAP	Guidelines

# 輔導委員主要檢核項目

## 項次 符合實證的口腔衛生策略

- 1 餐後潔牙配合使用**含氟牙膏**
- 2 學童**潔牙工具使用**適切性 (牙刷選擇、牙線)
- 3 低年級學童第一大白齒**窩溝封填**推廣與執行狀況
- 4 高年級學童使用**牙線**狀況
- 5 應**減少含糖飲食**之次數



# 健康促進學校健康體位推動策略



以下資訊來自劉影梅教授簡報

# 定位 (2004)

- 肥胖是病態環境下的正常生理表現  
(Egger & Swinburn, 1999)
- 對象：全體教職員工生
- 目的：
  - 穩定不健康體位人數的成長
  - 生活型態的改變
  - 減少與肥胖相關的疾病
  - 提昇體型意識，增加自信



# 推動策略



Aid students to fit



Image  
優雅自信

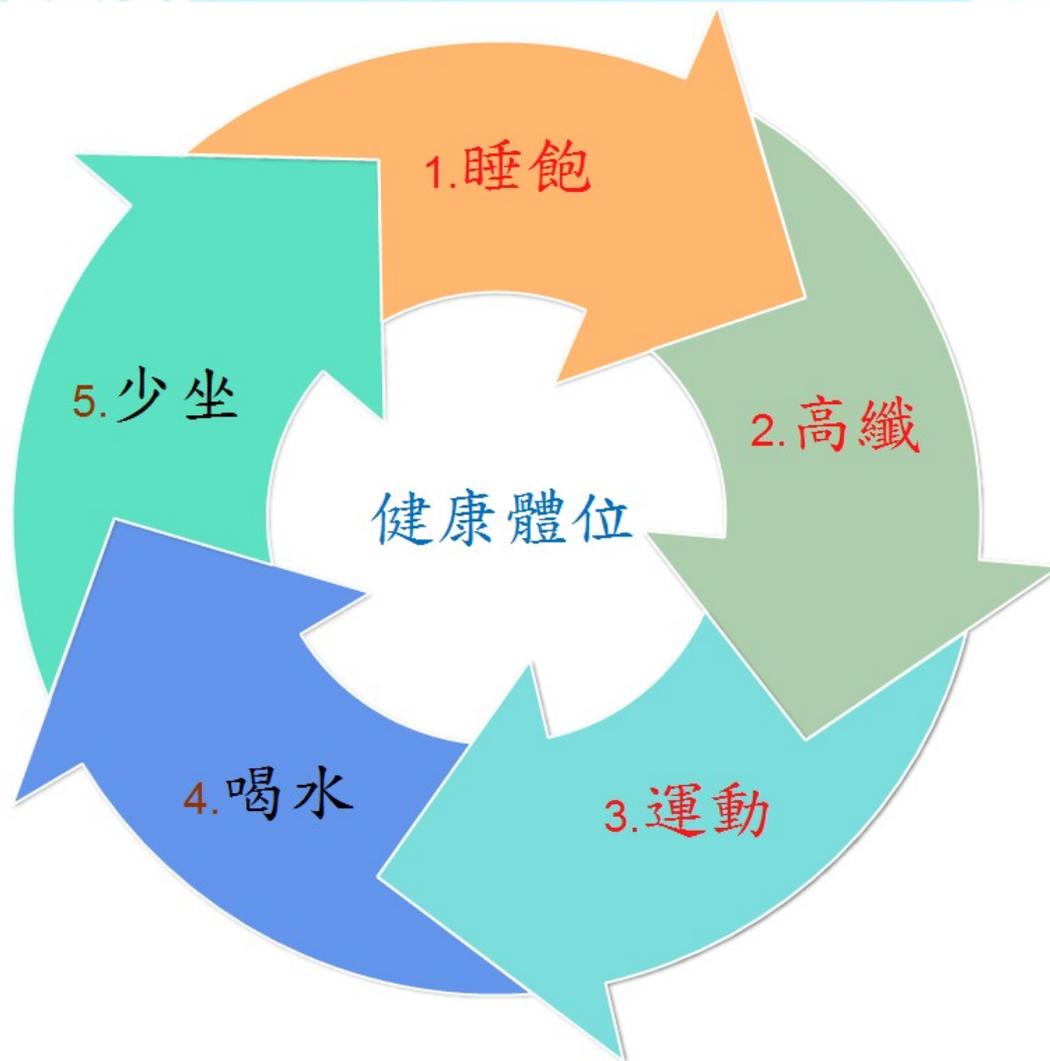
Activity  
活躍生活

Diet  
健康飲食

促進中小學生健康體位

教育部體育司指導  
陽明大學劉影梅策劃

# 健康體位教育之五大核心能力



# 維持良好體位的進階目標

8

- 睡滿 8 小時、快樂吃早餐

5

- 天天 5 蔬果

2

- 4 電少於 2 (用戶外活動2小時，取代久坐)

1

- 1 天運動 30 分  
(減肥60分鐘、SH150、活力210、把握體育課)

0

- 喝足白開水 1500 CC(拒絕垃圾飲料、調味奶)



# 健康促進學校菸害防制推動策略



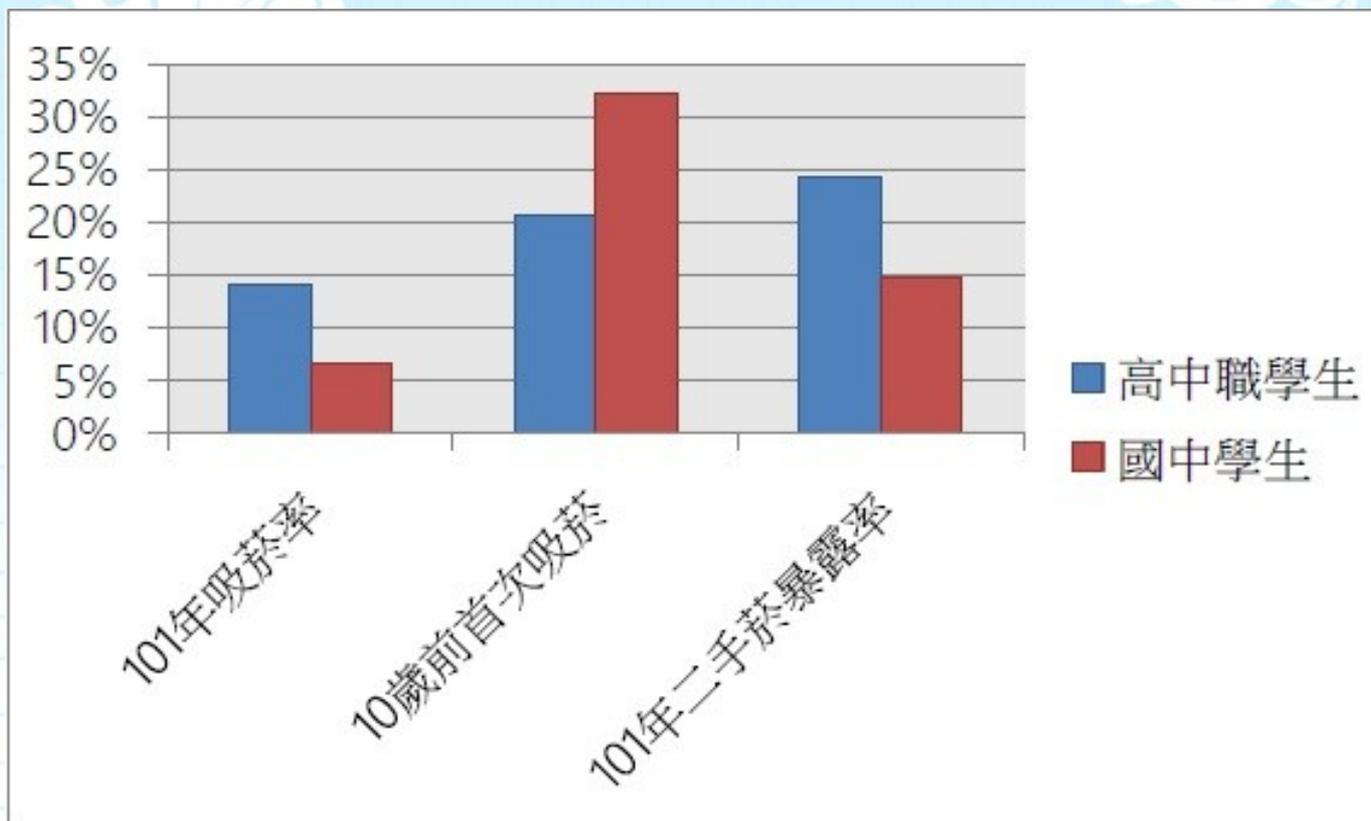
以下資訊來自黃雅文教授簡報

# 背景

- WHO 全球每年因菸害而死亡的人數高達 540 萬人。
- 使用菸品者平均壽命減少約 15 年。
- 菸品有七千多種化學物，九十三種致癌物。
- 吸菸傷害身體的每個器官，是致癌的主因之一。
- 如不積極採取防制措施，在 2030 年以前，每年將有超過 800 萬人死於菸害。



# 背景





329 無菸校園  
www.329.gov.hk

## 計畫內容

設計菸害防制教學模組(含ppt)，提供學校宣導使用，進而推廣「戒菸、拒菸」至家庭和社區。

### 一、提供利於教師教學之菸害防制教學模組與PPT

開發國高中版菸害防制教學模組（含ppt）一套。

項目	主題	生活技能
模組一	自我肯定不吸菸 認識菸害	自我肯定
模組二	九陽神功拒菸法 揪團來關懷	拒絕技巧
模組三	志工服務我訊息 傳播菸害傳播愛	自我主張
模組四	媒體素養葵花典1 七步才子 (電子菸)	批判思考
模組五	媒體素養葵花典2 五福臨門	批判思考
模組六	九陽神功拒菸七步才子大會師	自我覺察



## 計畫內容

## 給家長的一封信

### 三、給家長的一封信(連結)

<https://sites.google.com/site/smokefreeschools/news/wojiabuxiyanjiankangmeiyitian>

作者：中華民國全國家長會 理事長 劉琴滿



# 健康促進學校全民健保推動策略



以下資訊來自董貞吟教授簡報

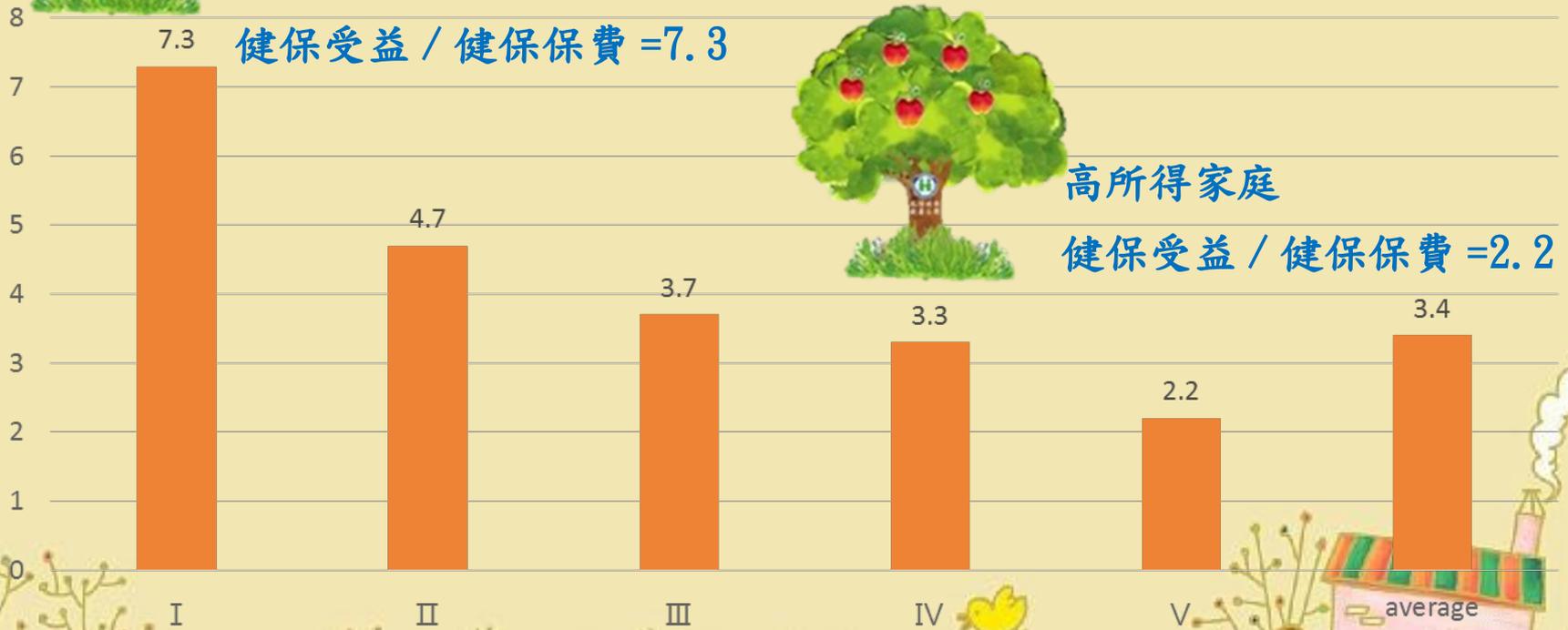
# 全民健保受益比

✓ 追求社會上的公平正義



低所得家庭

健保受益比



健保受益 / 健保保費 = 7.3

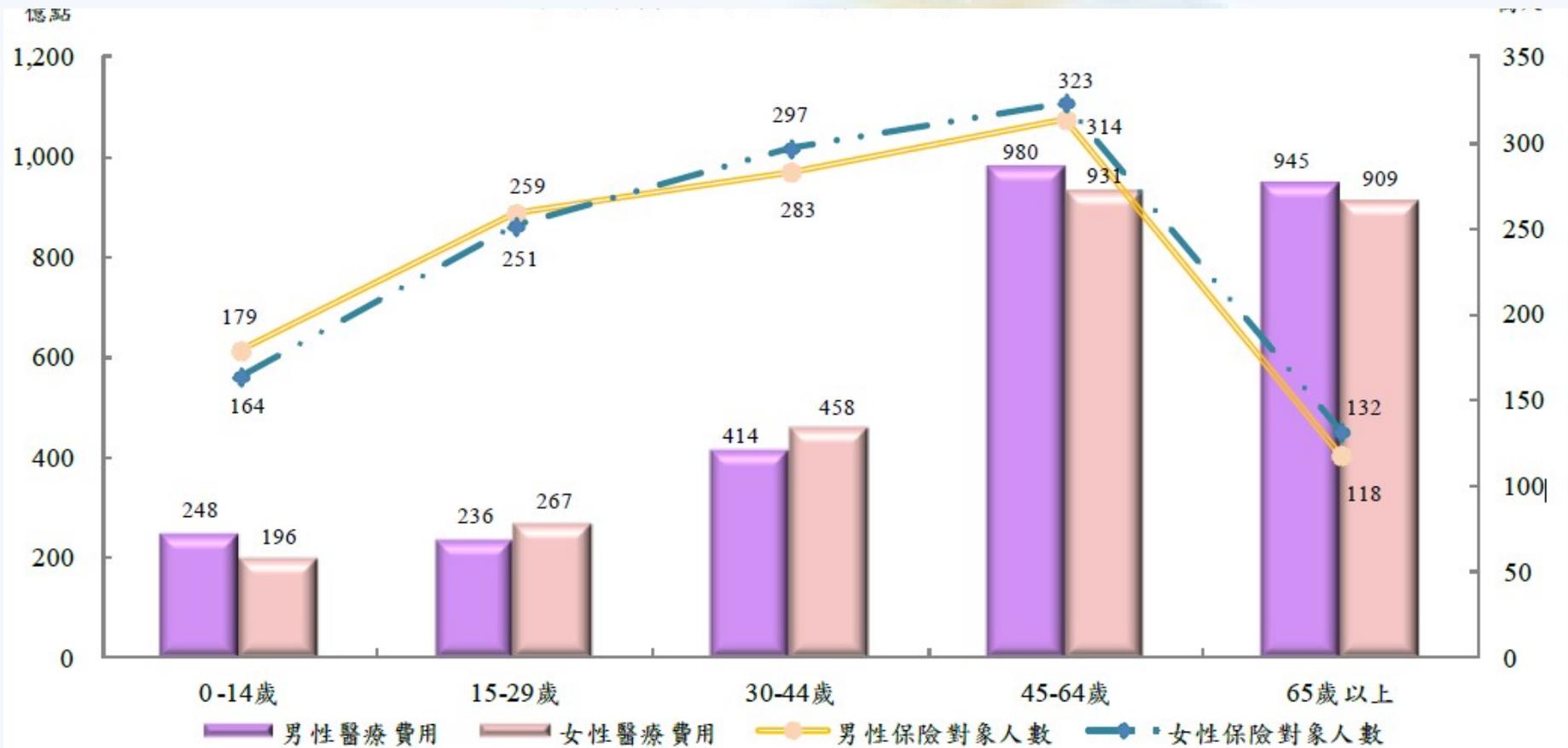
高所得家庭

健保受益 / 健保保費 = 2.2

資料來源：中央健康保險署統計資料

# 65歲以上民眾就醫人數與費用

2012年人數約佔11.3%，醫療費用約佔總費用33.2%



資料來源：中央健康保險署

# 全民健保總體檢結果：醫療浪費

## 看病多



- 可近性高
- 醫療服務範圍廣
- 人口老化
- 逛醫院：15.2次(2014)

## 拿藥多



- 社區藥局回收藥品約3000公斤
- 40%民眾認為看病就要拿藥
- 四分之一領的藥沒有服用(約達300億)
- 藥物囤積

## 檢查多



- 電腦斷層掃描、核磁共振斷層掃描人次成長快速

# 成效指標

## 成效指標

## 指標內涵

全民納保

發揮自助互助精神

量能付費

照顧弱勢

醫療費用大於保費收入會導致虧損破產

正確使用分級醫療

正確使用急診醫療（國、高中用）

避免想用則用，重複就醫或過度取藥

向家人或朋友說明全民健保的優點

提醒家人或朋友珍惜健保行為（國、高中

對全民健保  
有正確認知比率

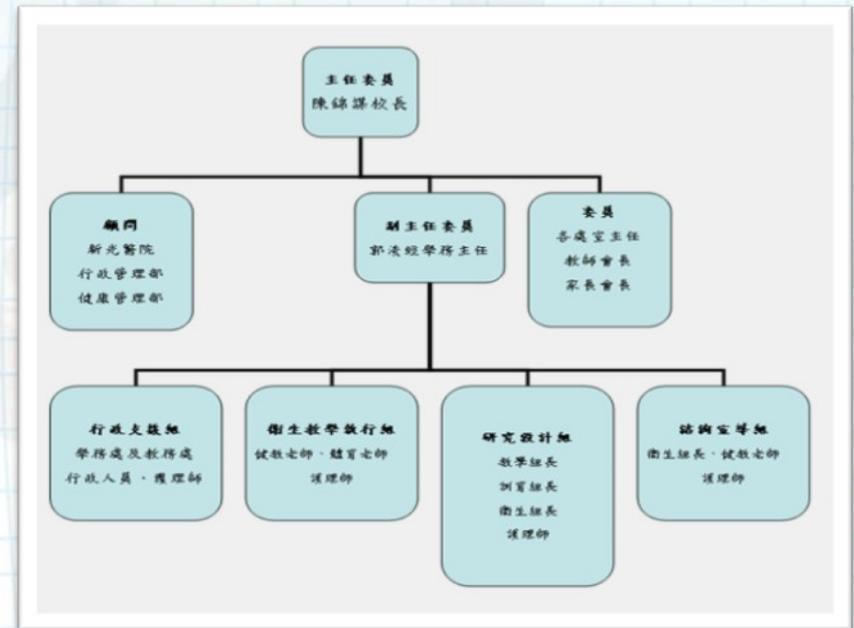
珍惜全民健保

行為比率



# 學校衛生政策

- 成立健康促進委員會
- 架構組織分工圖
- 規劃健保計畫甘特圖
- 參加健保知能研討會，增加組織效能



# 學校物質環境

- 張貼健保教育海報
- 跑馬燈播放宣導語
- 公用電視播放健保短片



# 學校社會環境

- 健保教育宣導競賽（繪畫、海報）
- 舉辦班級剩藥調查活動
- 自治幹部宣導健保相關資訊







# 社區關係

- 成立家長志工隊共同推動珍惜健保資源
- 與鄰近醫療機構成立社區組織結盟
- 參訪鄰近醫療院所（掛號櫃台或門診）



# 健康促進學校正確用藥推動策略



以下資訊來自張鳳琴教授簡報

# 推動核心 - 正確用藥五大核心能力

## • 綜合感冒藥篇

- 能力一 做身體的主人
- 能力二 清楚表達自己的身體狀況
- 能力三 看清楚藥品標示
- 能力四 清楚用藥方法、時間
- 能力五 與醫師、藥師作朋友



# 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 要看標示

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

廣告

# 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。



廣告



# 正確使用

# 綜合感冒藥



## 五要原則

1. 要知道
2. 要問藥師
3. 要告知
4. 要看標示
5. 要遵醫囑

## 五不原則

1. 不過量
2. 不併用
3. 不輕忽
4. 不飲酒
5. 不亂買



# 推動策略

## 一、學校健康政策～結盟合作

- ✓ 縣市正確用藥競賽活動
- ✓ 正確用藥知識達人競賽
- ✓ 神農小學堂正確用藥競賽

## 二、健康教學活動

- ✓ 參訪藥局：衛生所藥師觀摩活動、參訪社區藥局
- ✓ 正確用藥課程與教案：正確用藥創意教案、正確用藥書籤製作、暑假小藥師營隊



# 推動策略

## 三、學校物質環境～正確用藥創作展示

- ✓ 跑馬燈、公佈欄
- ✓ 校刊正確使用制酸劑
- ✓ 正確用藥年曆
- ✓ 校刊宣導正確用藥

## 四、學校社會環境～正確用藥活動

- ✓ 正確用藥宣導活動
- ✓ 家長志工推動正確用藥
- ✓ 校慶正確用藥闖關活動
- ✓ 正確用藥小志工訓練
- ✓ 2014 全國正確用藥小主播



# 推動策略

## 五、社區關係～正確用藥社區行銷

- ✓ 正確用藥社區活動
- ✓ 正確用藥闖關活動
- ✓ 校慶正確用藥宣導

## 六、健康服務

- ✓ 社區正確用藥宣導
- ✓ 高中為民眾宣導正確用藥



# 健康促進學校性教育（含愛滋病防治）推動策略



以下資訊來自鄭其嘉教授簡報

# 何謂性教育

## 「全人發展」的性教育理念 ----

### 「全人性教育」(sexuality education) 的定義

- ✓ 是一種發揚人性，支持美滿家庭生活，並對自己性行為負責任的教育。
- ✓ 其內涵包括性生理、心理、社會等層面，目的是要學習如何成為一個男人或女人的教育，所以可稱之為「**品格教育**」或「**人性教育**」，也是一種「**愛的教育**」。



( 晏涵文，1995 )

# 國小至高中職性教育主題與內涵

主題	內涵
一、性發展	<b>1. 生殖系統與保健</b> 男女生殖系統、月經、夢遺、第二性徵、青春期保健
	<b>2. 性與性別</b> 性傾向、性別認同、尊重性別特質、剛柔並濟的性別角色
二、關係的建立	<b>3. 情感關係</b> 親情、兩性互動的原則、友誼的維繫、愛的意義、約會的原則、分手 / 拒絕表達的方法、網路交友的安全
	<b>4. 身體自主權</b> 身體隱私、身體界線、約會強暴、性騷擾、性侵害
	<b>5. 個人技巧</b> 價值觀澄清、拒絕性邀約、控制情感衝動、性衝動、全人的性教育、相關生活技能
三、性健康	<b>6. 生殖健康</b> 優生保健、懷孕與生產、避孕、人工流產
	<b>7. 愛滋病與其他性病</b> 愛滋病、子宮頸癌、淋病、梅毒、其他
四、性與社會文化	<b>8. 媒體與色情</b> 色情訊息批判

# 學校性教育教導的原則

第一道防線：禁慾或延後性行為  
(abstinence)

第二道防線：教導安全性行為  
如何戴保險套 (safer sex)

第三道防線：萬一懷孕了怎麼辦  
(in case of pregnancy)



(引用晏涵文教授 ppt)

# 性教育如何教？

- 教師面：
  - ✓ 澄清自我的性價值觀
  - ✓ 學習正確地談「性」
  - ✓ 營造尊重守序的上課氛圍
  - ✓ 善用活潑、以學生為中心的教學方法
  - ✓ 持續地增能



# 性教育如何教？

- 學生面：
  - ✓ **價值觀**的教育以及**能力**的教育
    - 提供機會讓學生做個人、家庭與社會性價值觀與社會規範的探索與澄清，並建立正確的態度
    - 提升學生各樣社會心理能力 (**生活技能 Life Skills**)，以適應環境的變化與壓力，並能為自己的人生做明智的決定



# 掌握 性教育的核心價值

愛 與 尊重 與 負責任



# 以健康促進學校模式推動校園性教育



製圖：高松景校長



# 104 年度國教署校園性教育（含愛滋病防治） 實施計畫



# 計畫口號

## • 「全人性教育，愛己尊重人」

1. **全人性教育**：推動以**全人性教育** (Sexuality Education) 為主軸之性教育內涵，非僅教性騷擾、性侵害、性別角色等，也應包括**性健康與關係教育**。掌握性教育核心價值在於“**愛、尊重與負責任**”，使性教育為一種品格教育與愛的教育。
2. **愛己尊重人**：建立學生的自尊 (Self-esteem)，學會看重自己、愛惜自己、照顧自己與保護自己，更培養學生尊重他人的性態度，以建立成熟的人格特質。



# 推動五都校園性教育（含愛滋病防治）

- 為協助縣市建立以健康促進學校為基礎之校園性教育（含愛滋病防治）推動模式，今年選定五都（台北、新北、台中、台南、高雄）為推動示範縣市
  - 中心學校一所（國中或高中職）
  - 種子學校至少四所（國小、國中、高中職）
- 成立以市為基礎之性教育推動小組：請積極規劃輔導訪視及各項工作
- 請五都積極跟輔導教授聯繫



- **中心學校推動模式可為各縣市參考**
  - 辦理推動學校增能共識會
  - 學校推動團隊及全校教師增能講座
  - 依據需求評估 / 問題診斷結果，以健康促進學校六大面向為基礎，擬定相關推動策略，重點：
    - 性教育課程教學至少六節課
    - 校園活動辦理性教育月
    - 辦理家長社區結盟合作活動
    - 參加教案模組競賽
  - 辦理縣市成果觀摩會
  - 整合縣市資源，協助種子學校推動



# 教案模組競賽

- ✓ 競賽辦法將在 104 年 9 月份發文各校。
- ✓ 主題預計包括：性健康、關係教育、網路交友防範守則、拒絕助興藥物使用及愛滋防治與愛滋關懷等。
- ✓ 教案設計掌握計畫口號精神：全人性教育、愛己尊重人
- ✓ 參賽作品除需包含教案外，也應包含此教案的教學後省思。
- ✓ 得獎者將在全國性教育（含愛滋病防治）成果觀摩會上進行頒獎。
- ✓ 辦理期程：105 年 1 月截止收件。



# 愛滋病防治態度的增強

- 謝謝你愛我
- <https://www.youtube.com/watch?v=A9pBItiE1hI>
- 學習單：
- 如果你是小春，你希望如何被對待？
- 奶奶如何幫助小春克服愛滋病對她的影響？
- 如果你知道愛滋病的傳染方式，你會如何對待小春？
- 如果你的嬤嬤請你不要跟小春在一起，你會如何做？





2015/11/06 星期五

輔導網路

臺灣健康促進學校  
Health Promoting School

網站地圖 HPS主網 網站使用手冊

今日瀏覽人數:0 總瀏覽人數

視力保健

菸害防制

健康體位

用藥安全

性教育(含愛滋病防治)

口腔衛生

檳榔防制

全民健保

其它綜合

→ 檳榔健康危害防制教育工作坊研習手冊

→ 健康促進學校中央

搜尋

資源進階搜尋

Resources Advanced Search

會員登入

身份 請選擇

帳號

密碼

忘記密碼   
註冊/更換承辦人



### 最新消息

- 104年度臺灣健康促進學校行動...
- 104年度校園慢性病防治教育訓...
- 正確用藥五大核心能力教學示例
- 「104年度校園性教育(含愛滋...
- 正確用藥使用綜合感冒藥公版教材

→ More

### 健康新聞

- 手機太好玩！罹乾眼症年齡層下滑
- 彰化健康體驗營 鄉長粘禮淞成功...
- 改善小兒肥胖 運動不如飲食控制
- 逾半幼童好吃糖果 恐增慢性病風...
- 學童用藥常識 北市反毒闖關競賽

→ More

### 資源跑馬燈

- 學校推動檳榔防制策略(李明憲...
- 中央輔導委員輔導紀錄表(104...
- 104年度臺灣健康促進學校輔導...
- 學校健康促進行動研究家庭社區結...
- 中央輔導委員的工作任務 - 【1...

→ More

健康促進學校計畫  
Health Promoting School Project

學生健康成效指標  
線上問卷平台與分析  
Student Health Performance Indicators

行動研究專區  
Action Research

社區組織間行動結盟專區  
Community Coalition Action Theory

印檢器位

感謝您的聆聽

