

一、成果彙整表

推動議題	需求評估或健康問題(前測)	績效指標	成效評估(後測)	策略或活動	受益學生	所需經費	其他
走一走，健康帶著走	106 學年度本校參與學生 BMI 值前測時間為 107 年 3 月 23 日，體位不良率 69.57%，體脂肪異常率 43.48%	本年度體位不良率至少降至 61%(降低 8%)，體脂肪異常率不變。	106 學年度本校學生 BMI 值後測時間為 107 年 6 月 8 日，本校學生體位不良率為 60.87%，體脂肪異常率為 43.48%	體適能：前/後測各 1 場 運動指導及運動講座 2 場 營養諮詢及講座 2 場 每週量測身高、體重、體脂、登記步數	(男生 25 人、女生 21 人)共 46 人	18,520 元 (除學校配合款外，學校再自付 10000 元)	
菸害防制	106 學年度本校學生參與戒菸班前測時間為 107 年 3 月，CO 值平均為 10，最高值達 23。	本年度成功戒菸人數為 3 人，戒菸率為 16%，CO 值至少降至 9(降低 40%)，20% 學生吸菸量有減少	106 學年度本校學生 CO 值後測時間為 107 年 6 月，戒菸班學生成功戒菸者為 3 人，戒菸率為 18%，CO 值降至 10。	「菸菸一熄翻轉一生菸害防制辯論賽 戒菸班-上下學期各 1 班，共計 16 堂課	(男生 128 人、女生 76 人)共 204 人 (男生 43 人、女生 9 人)共 52 人	29800 元/ 16500 元/ 3300 元-- 總計： 49600 元 (學校配合款 7500 元)	

		CO 檢測異常 值降低 20%。 菸害正確 知識提升 40%。		CO 檢測活 動每週四 辦理 戒菸諮詢 達 6 次	(男生 386 人 次、女生 148 人次)共 534 人次 (男生 8 人、 女生 4 人)共 12 人		
性教育 愛滋防 治	105 學年度本校 參與學生之前 測時間為 106 年 3~4 月，認知答 對率為 82%，對 愛滋感染者的 友善程度為「普 通」3 分。	1. 學生在 活動回饋 表滿意度 達 8 成以上 。 2. 學生在 後測「性知 識」調查表 的成績表 現提高 10% 以上 3. 後測對愛 滋感染者的 友善程度提 升 1 分以上	1. 學生回饋滿 意度平均 87% 。 2. 105 學年度本 校參與學生之 後測時間為 106 年 4~5 月，認 知答對率為 94%，本校師生 對愛滋感染者 的友善程度提 升至「還算同 意」4 分	談「性」說 「愛」電 影院~談 自我保護 談「性」說 「愛」電 影院~難 以說明的 困境	(男 87 人，女 40 人) 共 127 人 (男 62 人，女 34 人) 共 96 人	8520 元	

二、計畫緣起:

為協助全校師生養成良好習慣，實踐健康行為，透過健康促進活動的實施並結合社會資源，引導教職員工、生提高健康常識的認知，做好健康行為自主管理，共同營造健康校園。職員及學生健康檢查結果顯示如下表，明顯的膽固醇、尿酸、血壓異常人數過多，若不加以管理及控制，很容易罹患慢性疾病。

三、學校現況分析

本校位於深坑，環境優美，校區位於坡上，空氣清新，是專心向學的好地方。學校在生師的健康促進上扮演支持性的角色，為因應政府衛生單位推動政策與營造健康校園，配合教育部目標，致力推動健康體位、菸害防制、性教育及愛滋防治等三項議題為本學年推動主軸，依本校體檢報告結果發現 105 學年度新生 BMI 過高者(BMI>23.9)佔 31.7%，教職員佔 50.2%，而肥胖是一種常被忽略的慢性疾病，也是心臟病、高血壓、糖尿病、痛風及若干癌症形成的主要因子，因此本校師生健康體位問題仍需我們持續關注與教育。(表一)，在校園吸菸率調查中顯示 105 學年度男生吸菸率為 22.1%，女生吸菸率 7.6%(表二)，根據統計數據資料顯示：由於不良的生活型態，將導致疾病發生的機率。代謝疾病的年輕化需加強健康體位及慢性病防治教育。另依照衛生福利部疾病管制署資料統計，我國愛滋感染率個案數呈現逐年增加的情形，青壯年是感染愛滋病最大族群，再者，近年來感染者亦呈現年輕化趨勢。以感染途徑看，男同性性行為(肛交)佔最多，以地區看，愛滋感染者最多的地區是新北市。為針對本校健康需求，有效的健康策略則需跨處室並結合學校師生及社區資源擴大宣教層面，故以學校本位為基礎進行環境及行動分析等因素評估之 SWOTA 分析表如(表三)

表一：東南科技大學105學年度教職員及學生健康檢查結果

學年度 項目		105 學年度學生(n=1540)		105 學年度教職員(n=313)	
		異常人數	異常比率	異常人數	異常比率
BMI	過高 (>23.9)	男：361 人 女：137 人	男：23.4% 女：8.9%	男：125 人 女：60 人	男：39.9%女： 19.2%
膽 固 醇	過高 (>200)	男：213 人 女：132 人	男：13.8% 女：8.6%	男：78 人 女：73 人	男：24.9%女： 23.3%
尿 酸	過高 (男>8.2 女>6.1)	男：107 人 女：53 人	男：6.9% 女：3.4%	男：8 人 女：7 人	男：2.6% 女：2.2%
血 壓	過高 (>130)	男：321 人 女：38 人	男：20.8% 女：2.5%	男：104 人 女：36 人	男：33.2%女： 11.5%

表二：東南科技大學吸菸率調查

學年度	學生人數			吸菸人口			
	男生	女生	合計	男吸菸	女吸菸	男吸菸比例	女吸菸比例
104 學年度	1326	699	2025	246	44	18.5%	8.2%
105 學年度	948	507	1455	210	39	22.1%	7.6%
106 學年度	1020	484	1504	209	35	20.4%	7.0%

SWOT 分析：以學校本位為基礎進行環境及行動分析

<p>優勢 S</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 承辦本校學校健康檢查業務醫院配合健康促進活動。 2. 學校設有健身中心，提供師生鍛練場所。 3. 學校餐廳及外包餐飲部鼓勵提供健康飲食。 4. 每週菸測時間，臨近醫院配合做衛生宣導與引導戒菸 5. 每學期至少一次，辦理戒菸班，結合衛生所共同完成。 6. 校慶活動及啦啦隊比賽時，可擴大宣導，辦理闖關活動。 7. 校安人員定時巡查校園，學生較能遵守非吸菸區不能吸菸的規範 	<p>機會 O</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 利用通識課程或健康週宣導健康飲食概念，請學生擬訂健康計畫。 2. 整合各項活動及課程發展，結合老師規劃健康促進活動。 3. 於校園醒目處及學校網頁，張貼健康促進活動海報。 4. 有些學生因為男女朋友的協助或是工作人員的鼓勵，願意來關心自己的健康。 5. 參加戒菸班，同儕的肯定影響大，同學願意陪同，也是支撐的力量。 6. 大型活動中，行銷的效果佳。 7. 拒抽二手菸的同學，為數不少，能成為志工，協助推動戒菸。 8. 每學期約開設 14 學分性別平等教育課程，搭配衛生保健組的宣導講座。
<p>劣勢 W</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生外食人口增加，普遍缺乏健康飲食觀念。 2. 學生族群中有三分之一學生須助學貸款，所以學生下課後急趕著打工因此運動時間變少。 3. 寒暑假時間受限，不利整體方案推動。 4. 大部分學生不會主動來做 CO 檢測，須有些誘因。 5. 因戒菸班須上 8 小時，才算完 	<p>威脅 T</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學校周圍餐廳林立，素質參差不齊，環境普遍不佳。 2. 學生打工時數過長，無法養成運動習慣。 3. 寒暑假時間無法掌握作息。 4. CO 檢測數值高的同學，菸齡也長，戒菸意願低。 5. 戒菸班上完，追蹤結果成為一大難題，因為學生打工時不能接手機，是否完成戒菸，需大量時間與耐心

<p>成，有的學生因打工的關係，無法全程參與。</p> <p>6. 經費及人力有限，無法達到理想的目標。</p> <p>7. 校園死角多，巡查時才發現足跡，就已人去樓空了。</p> <p>8. 愛滋病患為隱形族群，不易發現及接觸。</p>	<p>來完成。</p> <p>6. 人力不足，偶爾尋求衛生局的協助。</p> <p>7. 吸菸區的清潔問題。</p> <p>8. 一般人恐懼、歧視愛滋病患，參加愛滋認同活動學生數尚有努力空間。</p>
---	--

四、計畫目標：

1. 本校參與活動之教職員生對於「天天5蔬果」的正確認知達到60%。
2. 本校參與活動之教職員生對於「代謝症候群」的正確認知達到70%。
3. 本校參與活動之教職員生的運動習慣改變為「553」的執行率達到60%。
4. 本校參與活動之教職員生，總體重可以減少40公斤，且每個肥胖者至少於活動結束時能減少2~5公斤。
5. 本校參與活動之教職員工生健康行為改變達20%。
6. 本校參與活動之教職員工生CO檢測異常值降低20%。
7. 本校之吸菸區從3個減少，變成2個。
8. 本校參與活動之教職員工生，菸害正確知識提升40%。
9. 本校參與活動之教職員工生戒菸人數增加15%。
10. 增進學生對於性教育議題的概念、行為、態度，學生在後測「性知識」調查表的成績表現提高10%以上。
11. 建立師生關於愛滋病的正確知識與態度—愛滋病防治觀念、增進專業知能。
12. 建立學生對於防範愛滋病正確的知能及養成正確防範習慣及友善態度，學生在後測對愛滋感染者的友善程度提升1分以上。

五、計畫期程：

六、工作項目及執行概況：

議題一：走一走，健康帶著走

工作項目	執行概況
生理數值測量	招募 BMI>25 或體脂肪>30 之學員參加體重控制班，本次活動共進行 13 週共有 50 人參加，包含血壓、身高、體重、BMI、體脂肪、腰圍、臀圍、腰臀比等體位評估之檢測項目，藉此了解參與者之體位狀況。
體適能數值測量	前/後測各 1 場：包含一分鐘屈膝仰臥起坐(肌力與肌耐力)、坐姿體前彎(柔軟度)、三分鐘登階(心肺耐力)等項目，並於檢測後給予個別運動處方建議，藉此評估系列課程及自我規律運動之成效，經過 13 週的運動課程後，完成後測的共有 26 人。
認知測驗	<p>包含健康體位評估、飲食及運動三項。飲食的部分，測驗內容包含食物分類、三大營養素、及減重飲食原則。</p> <p>(1) 健康行為調查：包含減重動機、減重目標、飲食、運動，藉此了解參與學員之特性，作為課程設計之參考指標。</p> <p>(2) 減重自我效能調查：包含飲食及運動兩項，調查學員減重期間執行健康飲食、規律運動等行為之自信程度。</p>
衛 教 課	<p>飲食課程</p> <p>運動課程</p> <p>(1) 營養諮詢及講座 2 場，分為兩個主題：「食物分類及簡易熱量計算」及「減重迷思及輔助品」。「食物分類及簡易熱量計算」課程內容主要強化參與者均衡飲食及食物熱量認知。「減重迷思及輔助品」課程內容針對減肥迷思破解、常見減肥輔助品，提醒其對身體之影響，教導健康減重正確方法。</p>

程 及 活 動		(2)運動指導及運動講座 2 場,分為兩個主題:「減重運動」及「健身器材使用技巧」。「減重運動」課程內容包括以規律運動對於減重之重要性,及如何設計個人化的運動處方,並由運動教練指導參與者在家中也可自行操作的簡易運動。「健身器材使用技巧」課程內容主要是指導使用校內既有健身房之設備,包括教練親自示範動作及指導注意事項。鼓勵參與者充分利用校內資源、培養運動習慣。
	自主健走活動	招募有代謝症候群任一項危險指標之學員參加「走一走,健康帶著走」健走活動,參與者每人發給計步器一台,鼓勵參與學員自行健走並每週量測登記身高、體重、體脂、健走步數,鼓勵其規律運動、提升健康體位控制之效率。

議題二：『菸菸一熄 翻轉一生』菸害防制

工作項目	執行概況
活動目的	<p>本校在三年內欲進化為無菸校園,在學校分工上呈現三環分工合作模式:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 政策面:由衛保組及生輔組共同研討完成制訂「校園菸害防制實施要點」,已明確制定總務處與學務處在無菸校園菸害防制工作之輔導事項及清境校園之環境分工。 2. 宣導面:以預防層面為主,由衛保組、體育室、課外活動組以講座及活動宣導與衛教方式完成。 3. 稽查面:生輔組、軍訓室每天校園巡查菸毒人數,勸導並轉介。
參與對象	吸菸、戒菸的全校師生,本主題系列共 5000 人參與活動。

<p>校園出入口張貼禁菸海報、標誌</p>	<p>與生輔組教官及校安合作於校園內的吸菸區張貼禁菸標示及大型衛教海報，共同宣導菸害防制資訊。</p>
<p>戶外通風處設置三處吸菸區</p>	<p>本校吸菸區設置於偏遠之山坡處，及大樓頂樓陽台，遠離校中心人群，學生不方便吸菸頻率就降低許多。</p>
<p>轉介學生戒菸門診</p>	<p>共轉介10人至深坑區衛生所戒菸門診，戒菸成功者有3人。</p>
<p>與體育室辦理活動時, 共同拒菸宣導</p>	<p>於體育室辦理校園路跑賽、舞動青春嘉年華啦啦隊比賽、運動會活動時, 共同拒菸宣導；以滿滿的肺活量舞動出亮麗的成績，迎向彩色的人生，參與者約有2000人。</p>
<p>招募志工</p>	<p>學生開學之初，自社團及課堂上，有意願者至衛保組登記並接受訓練。</p>
<p>菸害防制「菸不上身 健康一生」辯論賽</p>	<p>為了宣導香菸對人體的危害，並堅定拒抽二手菸的決心，選取的題目為『校園是否設置吸菸區』，參賽隊伍原本沒信心，經過老師的引導，從初賽到決賽，進步神速；收穫頗豐。聽眾們也獲益良多。認為反菸毒宣導活動有助於共建健康互助友善校園達 4.75 分。</p>
<p>辦理「菸菸一熄 翻轉一生」戒菸班</p>	<p>辦理 8 場，上下學期各 4 場，戒菸班學員共 62 人，有同儕的支持，同學在 8 小時的研習中認真的學習，戒菸成功人數有 5 人。</p>
<p>CO 檢測活動</p>	<p><u>凡違犯禁菸規定經查獲者，均需參加「CO 檢測」及輔導教育。</u>為了篩檢高危險群，每週四辦理一氧化碳檢測活動，上下學期共有 534 人參加，異常值佔 12% ，除了衛教及參加戒菸班外，還慢慢成了衛保組的菸害防制志工，加入宣導及巡查的行列。</p>

議題三：『安全性』

工作項目	執行概況
學校衛生政策	1. 定期召開學校衛生委員會討論健康促進計畫實施進 況。 2. 在「性別平等教育委員會」宣告實施性教育愛滋防治 健康促進計畫。
健康服務	「性知識愛滋防治」調查表的編制。
健康教學	辦理「健康愛、安全性」性教育系列講座。
學校物質環境	張貼性教育愛滋防治宣導海報。
新生訓練時加 強性教育愛滋 病防治宣導	於新生訓練學務處各組報告時宣導愛滋病防治，並製定 衛生保健組簡報，請各班導師於班級宣導以提升新生預 防愛滋病之觀念。參加對象為大一新生參與人數約 1350 人。
「性別教育」通 識課程中融入 性教育及愛滋 病防治知識	於通識課程「性別教育」對於修課學生進行愛滋病相關 知識，以強化學生性教育知能，修課人數約 179 人。
於校慶及運動 會時搭配「性福 巴士」活動，傳 達健康、性福觀 念。	本校結合新北市衛生局辦理性福巴士活動，宣導年輕學 子－拒菸、反毒、防愛滋觀念，透過工作人員健康清新形 象，結合互動遊戲傳遞健康概念，提升學生對愛滋病防 治之重視，106學年度共辦理2場約102人。
辦理愛滋防治 講座 2 場	教師、學生各一場。 『娛樂性用藥與愛滋防治－全人性教育講座』 透過講師分享愛滋的感染途徑、感染途徑迷思及過往輔 導案例，協助校內教師同仁釐清愛滋病毒、愛滋感染者、 愛滋帶原者及愛滋病的區別，也釐清許多愛滋的相關迷 思，講座中也花時間談論時下的娛樂性用藥與愛滋病的

	<p>高關聯性，且介入上困難點多在用藥而非愛滋病，為當今十分不容易處理的議題。講師同時也引入許多專業可諮詢資源提供教師同仁使用。</p> <p>『愛滋、愛知、愛之一愛滋防治講座』</p> <p>講師以不同的影片、淺顯易懂的方式引導學生了解愛滋病毒的傳染途徑，以及資訊爆炸的狀況下衍伸出許多對愛滋傳染途徑及對感染者的誤解。透過講座的提問、討論，幫助學生以正確的角度認識，澄清迷思概念，建立對疾病的正確防觀與愛滋感染者友善且尊重的環境。</p>
<p>辦理全人性教育講座 2 場</p>	<p>『無知的愛會傷人』</p> <p>講師以影片、新聞時事的方式分享現今社會在親密關係互動上常出現的困境及險境。提出愛情需要學習，愛情與性愛之間彼此需要相輔相成，討論愛情、性愛等親密關係相關的知識、資訊缺乏篩選，以致許多人並不明白何以保護他人也顧全自己，強調全人的性其重要性。</p> <p>『在愛中，不作野獸』</p> <p>本次講座以時下的情殺事件、恐怖情人為開頭，與學生細緻的討論恐怖情人的重要特徵與可能成因，並幫助學生建立人際網絡，找到可信任、安全的對象，引入相關專業資源，一旦辨識出恐怖情人，可藉由支持系統和資源協助自己全身而退。</p>
<p>校園內設置保險套販賣機</p>	<p>於衛保組右側之男廁門外牆上設立保險套販賣機壹台。</p>

七、執行成果：

議題一：『走一走，健康帶著走』

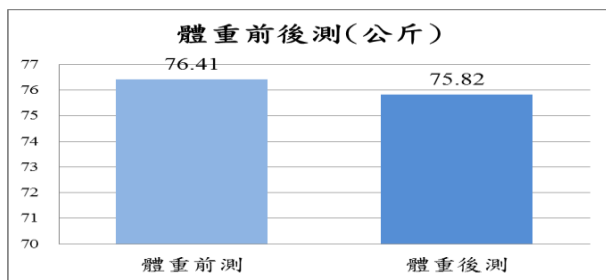
表一：參與者基本資料

基本資料		
	總人數(n)：50	
	男	女
人數	32	18
年齡(歲)	20.59 ± 1.52	24.33 ± 12.36
身高(公分)	173.45 ± 6.38	159.39 ± 5.63
體重(公斤)	95.04 ± 23.96	68.29 ± 28.61
BMI(公斤/公尺平方)	31.40 ± 6.80	26.56 ± 9.72
體脂肪(%)	26.58 ± 6.55	33.27 ± 8.03
腰圍(公分)	95.91 ± 13.84	79.61 ± 18.43
臀圍(公分)	108.88 ± 12.73	98.61 ± 22.38

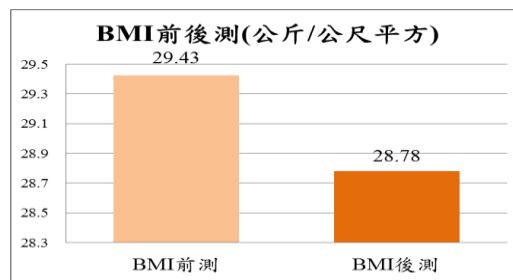
1. 生理數值測量結果如表二、圖二~圖五，50位參與活動者(男性：32位、女性：18位)，共26位參與前後測，數據利用統計分析成對樣本t檢定，顯示26位參與者體重、BMI、體脂肪、腰圍無顯著差異，但體重、BMI、腰圍的平均值皆有下降趨勢。

表二 生理數值檢測結果

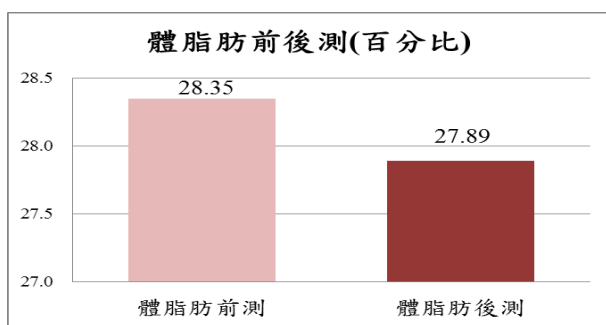
	生理數值檢測結果(n=26)							
	體重(公斤)		BMI(公斤/公尺平方)		體脂肪(%)		腰圍(公分)	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
平均	82.05	80.43	29.43	28.78	28.35	27.89	88.23	87.08
標準差	28.79	27.87	8.57	8.30	8.58	8.02	17.65	16.85
P 值	0.00275		0.0003		0.10694		0.14148	
顯著差異	是		是		否		否	



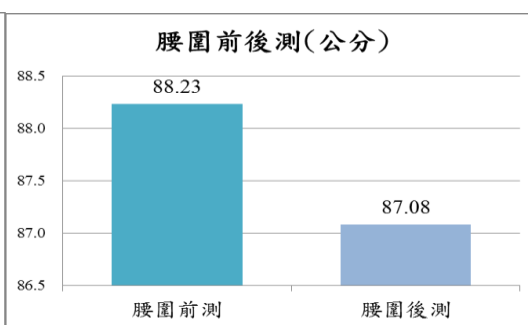
圖一、體重前後測圖



圖二、BMI 前後測圖



圖三、體脂肪前後測圖

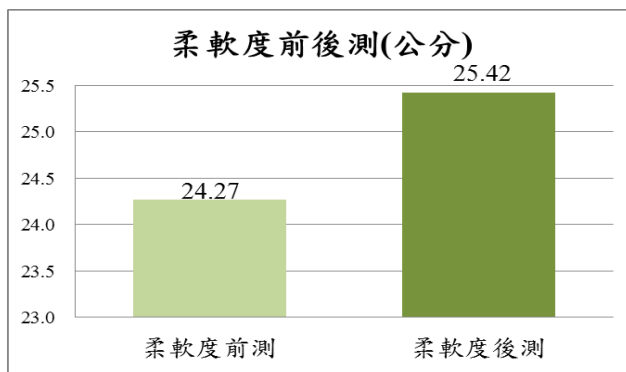


圖四、腰圍前後測圖

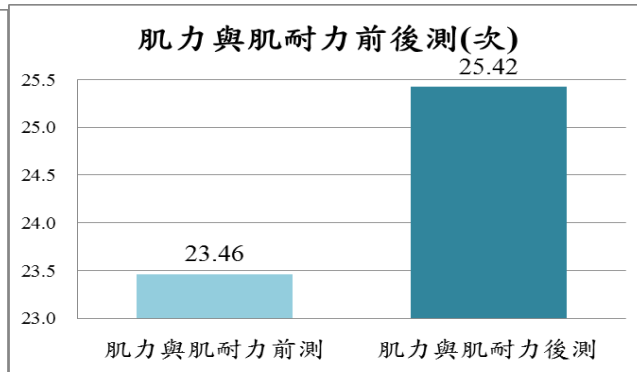
2. 體適能檢測測量結果如表三、圖六~圖八，50 位參與者，共 26 位參與肌力與肌耐力前後測、共 26 位參與柔軟度前後測、共 23 位參與心肺耐力前後測，數值利用統計分析成對樣本 t 檢定，顯示 26 位參與者柔軟度之提升有顯著差異，其中肌力與肌耐力平均值有上升趨勢，但心肺耐力平均值卻有下降趨勢。

表三 體適能檢測結果

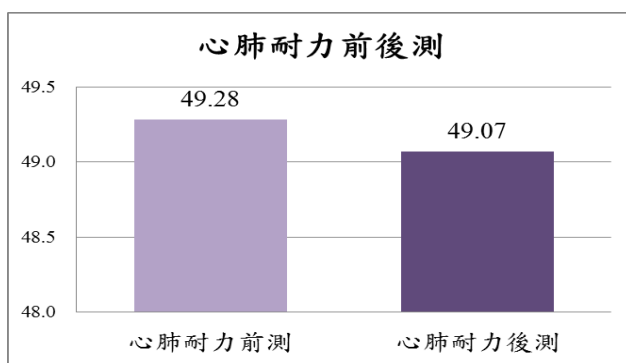
	體適能檢測結果(n=26)					
	柔軟度		肌力與肌耐力		心肺耐力	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測
數值平均	24.27	25.42	23.46	25.42	49.28	49.07
級數平均	13.36	11.96	12.57	11.96	9.42	6.50
P 值	0.00434		0.08679		0.89069	
顯著差異	是		否		否	



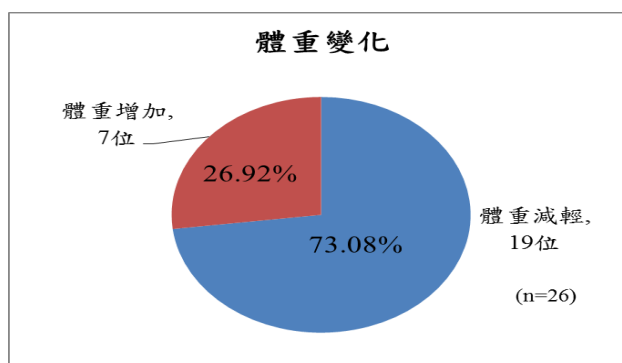
圖五、柔軟度前後測圖



圖六、肌力與肌耐力前後測圖



圖七、心肺耐力前後測圖



體重變化

3. 認知測驗測量結果

共 23 位參與者參加課程認知前後測，認知提升最多題目為減重認知「1 公斤脂肪等於多少大卡」，前測平均答對率為 17.4%，後測平均答對率增加為 65.2%。其次為減重正確飲食觀念「先喝湯再吃菜，有利於減重」，前測平均答對率為 56%，後測答對率為 82.6%。

4. 健康行為改變調查結果

健康行為改變結果，50 位參與者其中 25 位完成健康行為改變調查前後測，19.0% 參與者增加每週平均運動次數、20.8% 參與者增加平均每次運動時間、24.0% 參與者增加每天 3 份蔬菜之達成率、20.0% 參與者增加每天 2 份水果之達成率。

5.減重自我效能調查結果

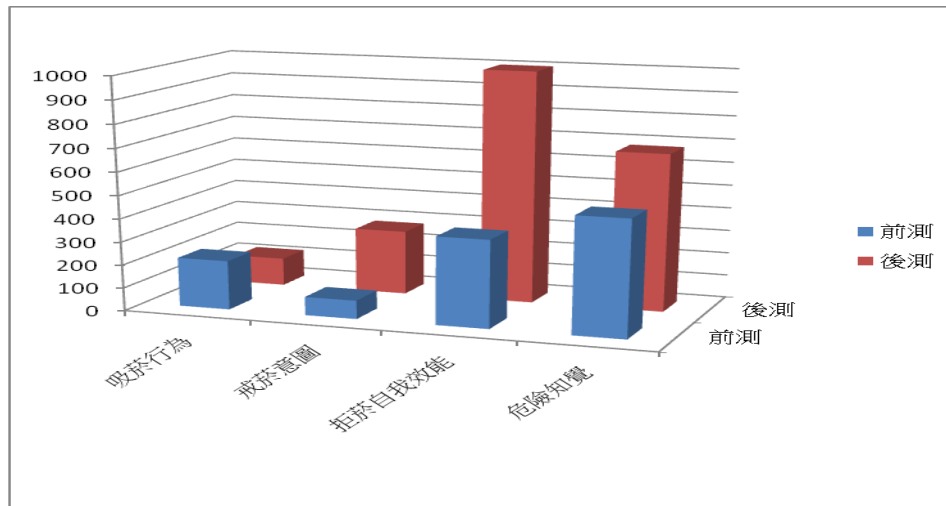
減重自我效能調查結果，50位參與者中25位完成健康行為改變調查前後測，44.0%參與者「不以吃為情緒宣洩」的自信增加、28.0%參與者「吃炸物時會去皮」的自信增加、32.0%參與者「不吃甜點及含糖飲料」的自信增加、32.0%參與者「不吃消夜」的自信增加、40.0%參與者「增加身體活動」的自信增加、36.0%參與者「即使忙碌仍保持運動習慣」的自信增加、48.0%參與者「即使無人陪伴仍保持運動習慣」的自信增加。

6.結果分析

- (1) 本活動參與者約50位，後測人數為32位，參與人數為前測之64%，相較去年參與率50%來的高，活動推行成效有提升。
- (2) 過重及肥胖人數比例相較前幾年高，顯示需體重控制之目標族群參與人數有增加，也因此平均體重、BMI及腰圍高於去年平均值。
- (3) 此次成效體重、BMI均下降且達顯著差異，推論參與者減重動機強烈且自我管理成效佳，惟復胖比例26.92%低於去年之30.43%，還需多鼓勵參與者加強飲食控制及行為改變動機。
- (4) 本活動為期約三個月，透過專業指導，參與者已慢慢培養飲食及運動習慣，但還不足於體適能檢測上顯示明顯變化。

議題二：『菸菸一熄 翻轉一生』

圖一、吸菸行為與菸害認知前後測圖



表一、吸菸行為與菸害認知前後測結果

	吸菸行為	戒菸意圖	拒菸自我效能	危險知覺
前測	213	80	378	500
後測	121	280	1000	680

本校人數共 5 千多人，計畫之初發放問卷 2000 份，回收約 1380 份，經由檢測得知，拒抽二手菸的同學有明顯的增加，吸菸人數也逐漸降低，已鎖定某些高危險群，持續追蹤輔導。

本學年菸害防制辯論賽是第一次舉辦，同學因為不熟悉而害怕，經過老師們不斷鼓勵與指導辯論之標準程序，學生們才有勇氣參加，校內學生因為打工人數多，能聚在一起練習的時間有限，不過他們在收集資料與練習過程中得到了不少的收穫、成長、樂趣。

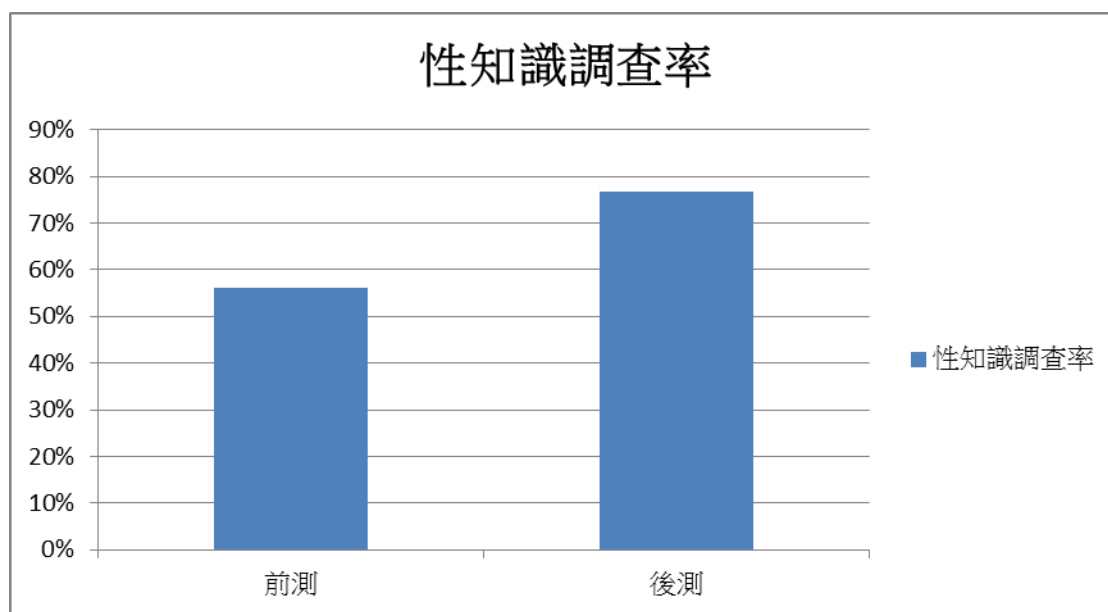
議題三：『安全性』

4 場講座參與人數共計 180 人次，男生 101 人；女生 79 人，參與活動的學生，對於活動的滿意度平均值達百分之八十以上，意見回饋上，表示對於面對愛滋感到焦慮的學生，能夠給予更完整正確的資訊。

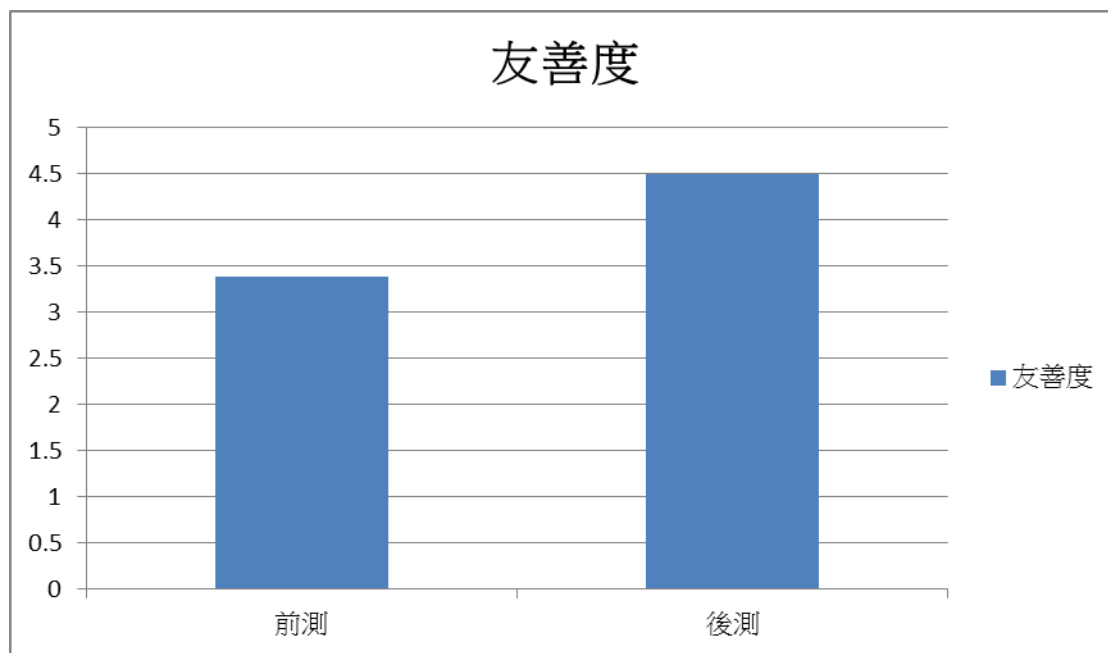
在性知識調查自評表中，前測答對率為 54%，後測答對率為 76.7%，本校學生接受相關防治推廣講座以前，對於愛滋病的傳染途徑(題項 5. 8. 10.) 的答對率較低，顯示出愛滋的傳染途徑認知較弱，可能存有較多的迷思。而保險套使用時機(題項 1. 3.)的不確定比例較高，可加強保險套正確使用方式與時機。透過舉辦講座推廣性教育與愛滋防治觀念後，後測統計結果均有所提升，顯示出原有正確防治觀念更獲強化，而前測時有關正確使用保險套的題項上，題項 1. 由 46% 提升至 63%；題項 3. 由 53% 提升至 65%。愛滋傳染途徑的題項上，透過迷思概念澄清後，學生答題正確率題項 5. 由 36% 提升至 61%；題項 8. 由 48% 提升至 60%；題項 10. 由 36% 提升至 69%。

愛滋友善態度方面，前測友善度 3.38 分，後測友善度 4.5 分，後測顯示性知識的了解有提升，友善度增加。

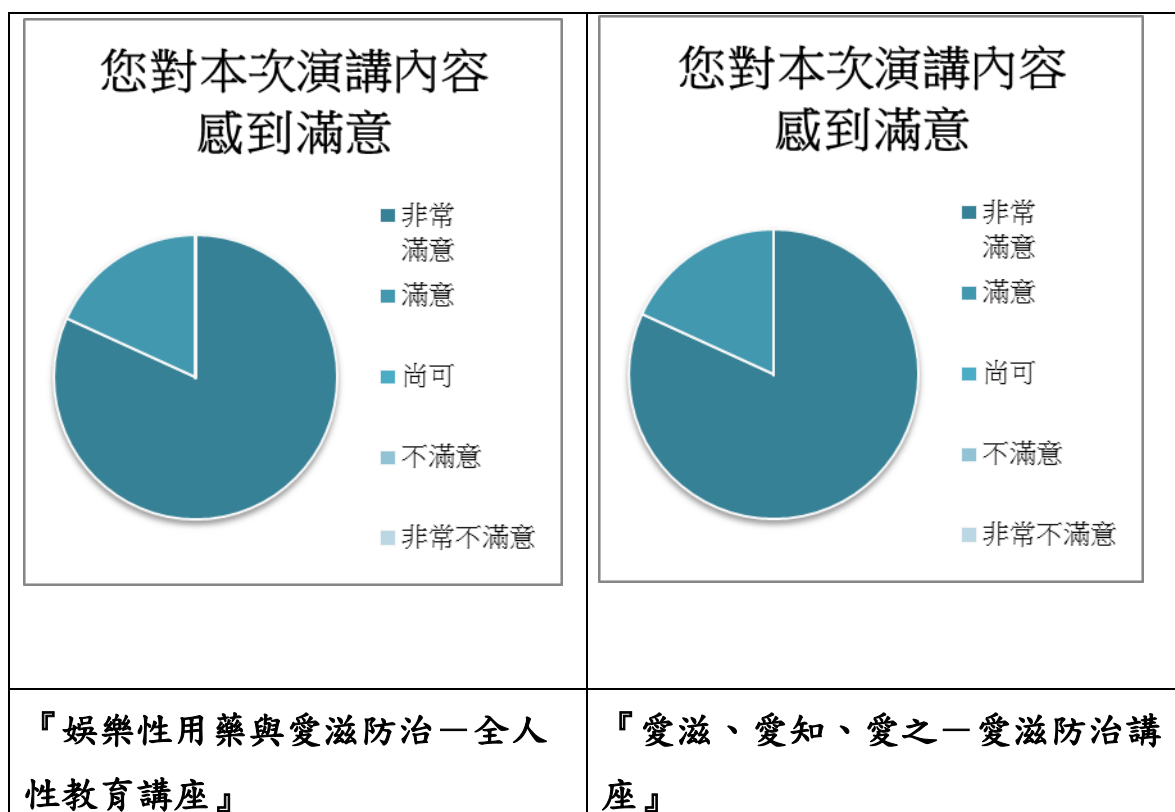
(一) 前測、後測一性知識調查正確率



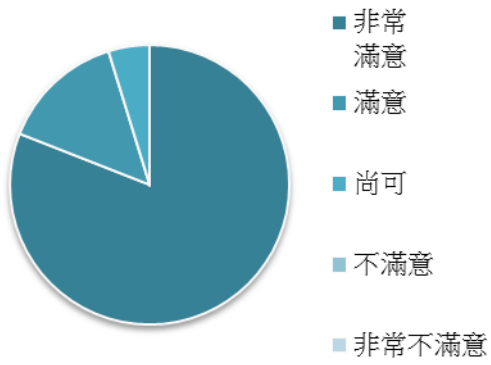
(二) 前測、後測－友善度



(三) 講座整體滿意度

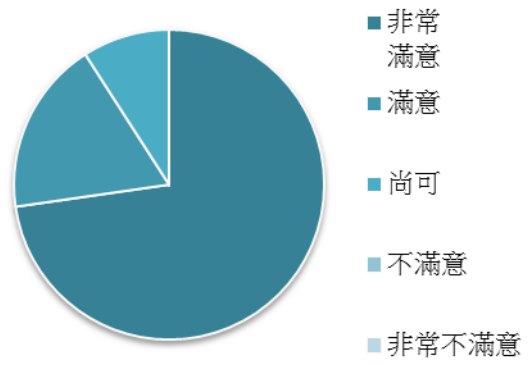


您對本次演講內容 感到滿意



『無知的愛會傷人』

您對本次演講內容感 到滿意



『在愛中，不作野獸』

八、檢討與建議

1. 本活動參與者約 50 位，後測人數 32 位，參與人數為前測之 64%，相較去年參與率 50%來的高，活動推行成效有提升。
2. 過重及肥胖人數比例相較前幾年高，顯示需體重控制之目標族群參與人數有增加，也因此平均體重、BMI 及腰圍高於去年平均值。
3. 此次成效體重、BMI 均下降且達顯著差異，推論參與者減重動機強烈且自我管理成效佳，惟復胖比例 26.92%低於去年之 30.43%，還需多鼓勵參與者加強飲食控制及行為改變動機。
4. 本活動為期約三個月，透過專業指導，參與者已慢慢培養飲食及運動習慣，但還不足於體適能檢測上顯示明顯變化。
5. 此次計畫辯論比賽初次辦理，學生有很多的不確定性，在老師的引導下，表現不錯，學生從收集資料、工作分配、亮點攻擊到結辯，有滿滿的收穫。教育部訴求計畫活動要多元並以數量取勝，我們將朝此目標邁進。
6. 校內三個計畫的整合與創意，是我們需加強的一環，下一次安排另類的創新活動，足以吸引學生的目光與參與度，提高活動宣導的效率與戒菸的動機，讓戒菸成為趣味而跳動的音符。
7. 不同的活動方式(電影賞析)對學生而言頗具吸引力，學生都能認真觀看，也能引起不錯的迴響與討論，藉由影片的劇情讓學生有更深一層的思考，讓性這個議題能用不同的方式呈現。
8. 前後測的問卷對促進學生愛滋防治的知識有一定的幫助，也能藉此釐清一些迷思與誤解，建議繼續沿用前後測的方式以具體了解活動舉辦的成效。

大專校院健康促進學校必選議題檢核表

健康體位(含代謝症候群防治)

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：訂定健康體位相關政策	1. ※*成立校園運動性社團/體適能促進社團或推動固定運動時間(擇其一)。		✓
	2. 於相關委員會訂定校本健康體位計畫。	✓	
	3. 制定健康體位成效相關獎勵制度。	✓	
環境：提供有益健康體位之校園環境	1. ※提供個案健康自我管理資源(如網站、手冊等)。	✓	
	2. *開放運動設施，並提供適當輔導。	✓	
	3. *設置步道或規劃校園/社區健走路線。	✓	
	4. *設置運動熱量消耗標示/牌或訊息，及校園餐飲場所標示飲食卡路里。	✓	
教育：提供健康飲食和身體活動的教育及活動	1. ※*開設健康體位班或代謝症候群防治系列活動，辦理提升學生體適能相關活動。	✓	
	2. 運用用餐時間融入營養教育或提供營養師諮詢。	✓	
	3. 校園餐廳提供健康餐盒或結合社區餐飲場所提供健康餐盒。	✓	
	4. 推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。	✓	
服務：提供學生體位個人管理計畫	1. ※確認學生了解BMI計算方法及健康體位BMI。	✓	
	2. 提供免費量血壓、體重、腰圍等服務，並指定專人進行學生健康體位諮詢或設置健康諮詢專線。	✓	
	3. *提供正確飲食觀念及規律運動之學習指導(如跑馬燈、學習單指導、網站新知等)。	✓	
	4. 提供個人e化健康體位管理。		✓
	5. *協助學生正確建立運動習慣並記錄之，適時監督或檢核。		
社區關係：結合各級衛生主管機關共同推動健康體位計畫	1. ※與各級衛生主管機關、相關專業團體(如學會)共同辦理健康體位活動。	✓	
	2. 配合行政院衛生署國民健康局、當地衛生主管機關等執行健康體位或代謝症候群防治相關計畫。	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	3. 結合社區或醫療機構(如健康促進醫院)共同推動健康體位(含代謝症候群防治)計畫。	✓	
評價	1. ※進行體重、BMI或代謝症候群指標(如學校有提供抽血服務)前後測，及提升健康體位學生比例。	✓	
	2. 健康體位問卷前後測。	✓	
	3. 召開健康體位工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。	✓	
	4. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。	✓	

備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。

2. *由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。

3. “※”為102學年度核心檢核項目。

4. 各基本工作項目之內容(1)如為5項，符合5項者為『優』、3-4項者為『良』、1-2項者為『可』、0項者為『待改進』、(2)如為4項，符合4項者為『優』、3項者為『良』、1-2項者為『可』、0項者為『待改進』、(3)如為3項，符合3項者為『優』、2項者為『良』、1項者為『可』、0項者為『待改進』。

菸害防制

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：宣誓成為無菸校園	1. ※訂定及宣導禁止在校園內吸菸之政策，且校園內未設立吸菸區。	✓	
	2. 訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。	✓	
	3. 教職員工生能利用各種集會，公開承諾並遵守校園禁菸政策。	✓	
	4. *推動校園內不得販賣菸品。	✓	
環境：校園內明顯處張貼禁菸標誌	1. ※*於校園明顯處張貼禁菸標誌。	✓	
	2. 辦理學生「校內不吸菸」相關活動。	✓	
	3. 辦理教職員工「校內不吸菸」宣導活動。	✓	
教育：提供教職員工生菸害防制教育的機會(如戒菸及拒吸二手菸教育或活動)	1. ※*提供吸菸學生戒菸教育(或戒菸班)、輔導及轉介機制。	✓	
	2. *提供吸菸教職員工戒菸教育(或戒菸班)、輔導及或轉介機制。	✓	
	3. 辦理學生拒吸二手菸之相關活動。	✓	
	4. 辦理教職員工拒吸二手菸之相關活動。	✓	
	5. 提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。	✓	
社區關係：邀請社區相關團體共同營造校園及社區的無菸環境	1. ※邀請或配合各級衛生主管機關辦理菸害防制宣導活動。	✓	
	2. 學校與社區相關團體共同營造無菸環境。	✓	
	3. 學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。		✓
服務：成立稽查小組負責執行和建立無菸校園	1. ※輔導相關社團或組織協辦菸害防制計畫。	✓	
	2. 實施學生菸害防制相關年度活動計畫。	✓	
	3. *設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻作為。	✓	
	4. *學生協助學校執行學生禁菸或菸害防制政策，並參與稽查小組工作。	✓	
	5. *學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
評價	1. ※菸害防制問卷前後測。	✓	
	2. 降低教職員工生吸菸比例。 計畫實施前學生吸菸比例 <u>17</u> % 計畫實施後學生吸菸比例 <u>9.5</u> % 計畫實施前教職員工吸菸比例 <u>1</u> % 計畫實施後教職員工吸菸比例 <u>1</u> %	✓	
	3. *召開菸害防制工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。	✓	
	4. 彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。	✓	

備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。

2. *由學校軍訓室、學生諮商輔導中心及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。

3. “※”為102學年度核心檢核項目。

4. 各基本工作項目之內容(1)如為5項，符合5項者為『優』、3-4項者為『良』、1-2項者為『可』、0項者為『待改進』、(2)如為4項，符合4項者為『優』、3項者為『良』、1-2項者為『可』、0項者為『待改進』、(3)如為3項，符合3項者為『優』、2項者為『良』、1項者為『可』、0項者為『待改進』。

性教育(含愛滋病防治)

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
政策：學校能培育性教育教師或同儕輔導者(志工)、社團以推動性教育(含愛滋病防治)	1. ※*學校成立性教育(含愛滋病防治)種子教師或同儕輔導團隊(如社團、志工等)。	✓	
	2. *辦理學校種子教師或同儕輔導團隊性教育(含愛滋病防治)研習。	✓	
	3. 學校種子教師或同儕輔導團隊協助推動各項性教育(含愛滋病防治)工作。	✓	
教育：透過課程或活動，以愛心及關懷為重心，教導教職員工生安全性行為及接納關懷愛滋感染者，培養正確態度與價值觀	1. ※*辦理以關懷愛滋為主題之愛滋病防治活動。	✓	
	2. 設計相關課程或活動，讓學生瞭解安全性行為的重要性。	✓	
	3. 規劃相關課程或活動，使學生了解社會上幫助愛滋感染者的行動，體認關懷及接納愛滋感染者的重要性。	✓	
	4. *每學期利用相關集會時間(如新生訓練)，對學生加強性教育(含愛滋病防治)宣導，以建立正確態度與價值觀。	✓	
社區關係：結合各級衛生主管機關、民間團體共同推動性教育(含愛滋病防治)	1. ※結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供性教育(含愛滋病防治)相關資訊等服務。	✓	
	2. 結合各級衛生主管機關、民間團體及社會資源，提供學生多元化的性教育(含愛滋病防治)諮詢管道與推動相關宣導活動。	✓	
服務：提供性教育(含愛滋病防治)的諮詢及轉介服務	1. ※*成立校園性教育(含愛滋病防治)服務專線，並由專人負責進行相關衛教諮詢事宜。	✓	
	2. 學校網頁連結資源查詢，並設置互動信箱，以提供教職員工生正確資訊。	✓	
	3. 提供專業單位匿名篩檢轉介服務，並進行衛教諮詢等保密措施。	✓	
	4. 鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
評價	1. ※彙整相關成果資料【成果包括過程評價(如參與人數、參與者滿意度等)、衝擊評價(如參與者的知識、態度改變等)、統計數據及質性成果，及顯示具體改善的成效等】。	√	
	2. 性教育(含愛滋病防治)問卷前後測。	√	
	3. 召開性教育(含愛滋病防治)工作小組會議或相關會議，檢討推動情形，評估成效。		√

備註：1. 請學校依據對教職員工生進行之健康相關調查及健康檢查資料，並以學校為本位分析，訂定目標(應提出具體指標數據)。

2. *由學校學生諮商輔導中心、軍訓室及生活輔導組等相關單位共同規劃及推動。

3. “※”為102學年度核心檢核項目。

4. 各基本工作項目之內容(1)如為4項，符合4項者為『優』、3項者為『良』、1-2項者為『可』、0項者為『待改進』、(2)如為3項，符合3項者為『優』、2項者為『良』、1項者為『可』、0項者為『待改進』。(3)如為2項，符合2項者為『優』、1項者為『可』、0項者為『待改進』。

活動相片



三分鐘登階心肺耐力測驗



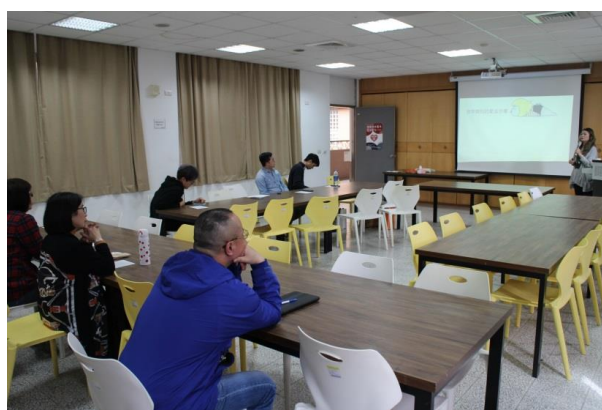
柔軟度測驗-坐姿體前彎



營養師講述不依賴減重輔助品



運動衛教師指導學生



『娛樂性用藥與愛滋防治—全人性教育講座』



『愛滋、愛知、愛之一愛滋防治講座』



菸害防制辯論賽初賽



菸害防制辯論賽決賽



106-1 辦理戒菸班



106-2 辦理戒菸班



106-2 菸害防制講座



CO 檢測活動篩檢高危險群

107 年東南科大營養課

4/18(三)前測

姓名：

答案	題目
	1. 身體質量指數 BMI 的健康範圍是？ (A) 15.5~18 (B) 18.5~24 (C) 24~27 (D) 27~30
	2. 飲食三少是哪三少？ (A) 少油、少膽固醇、少糖 (B) 少澱粉、少肉、少糖 (C) 少油、少鹽、少糖 (D) 少油、少奶、少糖
	3. 天天五蔬果是指？ (A) 天天吃五種蔬菜或水果 (B) 天天吃五種蔬菜、五種水果 (C) 天天吃五種顏色的蔬菜或水果 (D) 天天吃三份蔬菜、兩份水果
	4. 下列何者食物及六大類配對 <u>不正確</u> ？ (A) 玉米：全穀根莖類 (B) 酪梨：水果類 (C) 花生：油脂類 (D) 黑豆：豆魚肉蛋類
	5. 下列敘述何者正確？ (A) 只要有運動，就不用忌口 (B) 無糖茶及咖啡可以取代水 (C) 無糖豆漿很健康，可以當水喝 (D) 不吃澱粉減肥法不是健康減重

107 年東南科大營養課

4/18(三)後測

姓名：

答案	題目
	1. 身體質量指數 BMI 的健康範圍是？ (A) 15.5~18 (B) 18.5~24 (C) 24~27 (D) 27~30
	2. 飲食三少是哪三少？ (A) 少油、少膽固醇、少糖 (B) 少澱粉、少肉、少糖 (C) 少油、少鹽、少糖 (D) 少油、少奶、少糖
	3. 天天五蔬果是指？ (A) 天天吃五種蔬菜或水果 (B) 天天吃五種蔬菜、五種水果 (C) 天天吃五種顏色的蔬菜或水果 (D) 天天吃三份蔬菜、兩份水果
	4. 下列何者食物及六大類配對 <u>不正確</u> ？ (A) 玉米：全穀根莖類 (B) 酪梨：水果類 (C) 花生：油脂類 (D) 黑豆：豆魚肉蛋類
	5. 下列敘述何者正確？ (A) 只要有運動，就不用忌口 (B) 無糖茶及咖啡可以取代水 (C) 無糖豆漿很健康，可以當水喝 (D) 不吃澱粉減肥法不是健康減重

107 年東南科大營養課

5/16(三)前測

姓名：

答案	題目
	6. 減重與減肥，下列敘述何者正確？ (A) 減重等於減肥 (B) 減肥比減重還重要 (C) 減重比減肥重要 (D) 減重可減脂肪
	7. 健康腰圍的定義？ (A) 男性腰圍 100 公分以下，女性 90 公分以下 (B) 男性腰圍 90 公分以下，女性 100 公分以下 (C) 男性腰圍 90 公分以下，女性 80 公分以下 (D) 男性腰圍 80 公分以下，女性 90 公分以下
	8. 下列何者食物是 <u>不是</u> 低 GI 食物？ (A) 玉米 (B) 紫米飯 (C) 香蕉 (D) 波羅麵包
	9. 下列何者是健康減重方法？ (A) 吃肉減肥法 (B) 無油減肥法 (C) 不吃澱粉 (D) 均衡多蔬
	10. 下列敘述何者正確？ (A) 舉腿可瘦腿，甩手可瘦蝴蝶袖 (B) 油切茶減肥茶可去除體脂肪 (C) 先喝湯再吃菜，有利於減重 (D) 吃代餐低卡食品一定會瘦

107 年東南科大營養課

5/16(三)後測

姓名：

答案	題目
	11. 減重與減肥，下列敘述何者正確？ (A) 減重等於減肥 (B) 減肥比減重還重要 (C) 減重比減肥重要 (D) 減重可減脂肪
	12. 健康腰圍的定義？ (A) 男性腰圍 100 公分以下，女性 90 公分以下 (B) 男性腰圍 90 公分以下，女性 100 公分以下 (C) 男性腰圍 90 公分以下，女性 80 公分以下 (D) 男性腰圍 80 公分以下，女性 90 公分以下
	13. 下列何者食物是 <u>不是</u> 低 GI 食物？ (A) 玉米 (B) 紫米飯 (C) 香蕉 (D) 波羅麵包
	14. 下列何者是健康減重方法？ (A) 吃肉減肥法 (B) 無油減肥法 (C) 不吃澱粉 (D) 均衡多蔬
	15. 下列敘述何者正確？ (A) 舉腿可瘦腿，甩手可瘦蝴蝶袖 (B) 油切茶減肥茶可去除體脂肪 (C) 先喝湯再吃菜，有利於減重 (D) 吃代餐低卡食品一定會瘦

107 年度東南科大體位控制班 認知問卷(前、後測)

※請將答案選項填在問題前方空格中

一、健康體位評估
國民健康署建議我國成人 BMI 應維持在何範圍之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康？ (1) 18~24 (2) 18.5~24 (3) 20~25 (4) 24~27 公斤/公尺 ²
國民健康署認定我國成人男性/女性之腰圍超過幾公分即屬於「腹部肥胖」者？ (1) 102/88 (2) 100/90 (3) 90/80 (4) 85/75 公分
二、飲食
下列何者是「正確的」國內六大類食物的類別名稱？ (1) 主食類/蔬果類/豆類/肉類/奶類/油脂類 (2) 五穀類/蔬菜根莖類/水果類/蛋豆魚肉類/奶類/油脂類 (3) 五穀類/蔬菜類/水果類/蛋豆魚肉類/低脂乳品類/油脂與堅果種子類 (4) 全穀根莖類/蔬菜類/水果類/豆魚肉蛋類/低脂乳品類/油脂與堅果種子類
下列何者「食物：其所屬的六大類類別」是「正確的」？ (1) 玉米：蔬菜類 (2) 大番茄：水果類 (3) 青豆仁：蔬菜類 (4) 小番茄：水果類
三大營養素：醣類/蛋白質/脂質，其每公克產生之熱量為幾大卡？ (1) 4/9/4 (2) 9/4/4 (3) 4/4/9 (4) 9/4/9 大卡
下列何項所述之減重飲食原則是健康且有效的？ (1) 少吃一餐 (2) 高蛋白低澱粉 (3) 無油飲食 (4) 適量的均衡飲食
三、運動
下列關於人體「基礎代謝率」的敘述，何者為「非」？ (1) 佔每日人體熱量消耗的 50-60% (2) 維持生命所需最高熱量消耗卡數 (3) 影響因素包括性別及賀爾蒙 (4) 運動有助於提高人體基礎代謝率
下列何者為「正確的」健康體適能構成要素？ (1) 身體組成/柔軟度/肌力與肌耐力/心肺耐力 (2) 身體組成/敏捷性/肌力與肌耐力/心肺耐力 (3) 敏捷性/柔軟度/平衡感/心肺耐力 (4) 身體組成/平衡感/協調能力/肌力與肌耐力
伸展運動的主要好處何者為「非」？ (1) 增加關節柔軟度 (2) 預防痠痛 (3) 增加肌力與肌耐力 (4) 放鬆紓壓
關於體適能健走的技巧，何者為「非」？ (1) 健走時手肘彎曲 90 度，擺動時拳頭上擺到胸、下擺到腰 (2) 身體向前傾斜，以利加快健走速度 (3) 膝蓋不鎖死，保持輕鬆狀態 (4) 加快速度時，應加快腳步而非加大步幅

大專校院學生吸菸行為調查問卷

I. 基本資料

1. 性別： (1) 男性 (2) 女性
2. 年級： (1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級 (4) 四年級(含)以上

II. 吸菸行為與二手菸暴露

1. 你是否曾經嘗試過吸菸，即使只吸一、兩口？
 (1) 是
 (2) 否
2. 到目前為止，你是否曾吸菸超過 100 支？
 (1) 是
 (2) 否
3. 請問過去一個月內，你吸菸的天數共有幾天？
_____天
4. 一般來說，你有吸菸的日子裡，平均一天吸幾根菸？（1 包菸=20 根）
_____根菸
5. 過去七天內，你在學校（包括宿舍），有人在你面前吸菸的天數有幾天？
 (1) 0 天
 (2) 1-2 天
 (3) 3-4 天
 (4) 5-6 天
 (5) 每天都有
6. 請問你有沒有吸過電子煙？
 (1) 從來沒有
 (2) 有
7. 在過去 30 天（一個月）內，您有幾天有吸電子煙？
_____天
8. 你認為學校應該如何禁菸？
 (1) 全面禁菸，不得設置戶外吸菸區
 (2) 室內全面禁菸，但可以設置戶外吸菸區
 (3) 室內與室外都可以設置吸菸區
 (4) 學校不應該禁菸

-----問卷到此結束，非常謝謝你的配合！-----

107 年東南科技大學吸菸問卷表(前、後測)

填表人: _____

日期:107 年____月____日

歡迎:讓我們一起來努力,克服菸品誘惑及健康危害,為了進一步了解菸品及日常生活習慣,請回答下列問題:

一、吸菸原因認知——請註明您的意見(1)非常不同意(2)不同意

(3)沒意見(4)同意(5)非常同意

- () 1. 我覺得吸菸是一種享受
- () 2. 我心情輕鬆愉快時特別想
- () 3. 我心情不好時特別想吸菸
- () 4. 我吸菸常是為了提神
- () 5. 我吸菸常是為了無聊
- () 6. 我吸菸常是為了紓解壓力
- () 7. 我覺得吸菸是成熟的表現

二、生活習慣及特質——請依您的習慣確實填寫

- () 8. 我身上會帶菸(1)從不 (2)偶而 (3)有時 (4)經常 (5)總是
- () 9. 我開始避免會引起我吸菸動機的場合與朋友(1)從不 (2)偶而 (3)有時 (4)常常 (5)總是
- () 10. 我每週的運動習慣(1)無 (2)1~3 小時 (3)4~6 小時 (4)7~9 小時 (5)10~12 小時
- () 11. 我每天攝取蔬果量為(1)每天至少兩餐 (2)每天至少一餐 (3)經常吃:每星期 2、3 次(4)偶爾吃:每個月 2、3 次(5)很少吃
- () 12. 我現在每天平均的吸菸量是(1)沒吸菸 (2)半包 (3)一包 (4)一包半 之(5)2 包以上

三、菸害認知(是非題)

- () 13. 高級中等以下學校為全面禁菸之場所
- () 14. 在密閉大樓裡,等候電梯的區域不可以吸菸
- () 15. 吸雪茄的人發生肺癌的機率跟不吸菸的人一樣
- () 16. 在吸菸者平時身體的血中濃度,尼古丁對身體的影響主要是作用在中樞神經。
- () 17. 吸菸會抑制女性荷爾蒙,導致提早停經

()18. 懷孕婦女吸菸會導致胎兒體重不足，媽媽懷孕時吸菸，胎兒體重大約減少 200 公克。

()19. 在吸菸過程中出現負向的情緒是正常的

四、菸害認知(選擇題)

()20. 菸害防制法是為了保障誰的健康？(1)吸菸者(2)不吸菸(3)全體國人

()21. 菸害防制法是何年開始全面施行(1)85 年(2)86 年(3)87 年(4)88 年

()22. 於禁菸場所吸菸會被處多少罰鍰？(1)不罰(2)1 仟~3 仟(3)2 仟~1 萬

()23. 提供菸品給未滿 18 歲者，會被處多少罰鍰？(1)不罰(2)2 仟~1 萬(3)1 萬~5 萬

()24. 禁菸場所均須張貼禁菸標示，未張貼者會被處多少罰鍰？(1)不罰(2)2 仟~1 萬(3)1 萬~5 萬

()25. 可否對外招貼菸品海報(1)可(2)不可

()26. 可不可以在電梯裡吸菸(1)可(2)不可

()27. 下列疾病何者吸菸者發病機率較不吸菸者高？(1)肺癌(2)心肌梗塞(3)腦中風(4)以上皆是

()28. 下列何者不是吸菸的壞處？(1)吸菸者骨質流失速度快(2)吸菸會使肺功能退化較快，可能會造成中年以後走走動就喘(3)女性吸菸，不孕症機會較高(4)長期吸二手菸得肺癌機率高(5)以上皆非

()29. 下列何者為戒菸專線服務中心的專線電話？(1)0800-636363(2) 0800-571571 (3) 0800-531531 (4)0800-012345

()30. 吸淡菸及雪茄對身體的危害和吸一般菸品的危害那個較大？(1)淡菸、雪茄(2)一般菸品(3)一樣危險

()31. 下列何者不是吸菸造成的疾病？(1)心血管疾病(2)肺氣腫(3)口腔癌(4)膀胱癌(5)以上皆是。

107 年度申請健康促進計畫經費使用概況一覽表

教育部補助 /項目	走一走，健康帶著走	菸菸一熄 翻轉一生	安全性	各項總計
講師費	1600 元*4 小時	1600 元*8 小時	1600 元*8 小時	32000 元
計步器	10000 元			10000 元
體適能檢測	10000 元/100 人次-			10000 元
餐飲費	6700		500	7200 元
獎金	6500	15000		21500 元
評審費		9600		9600 元
吹管		1800		1800 元
雜支	2205 元	2900 元	2000 元	7900 元
補充健保費	795 元			
教育部補助	42600 元	42100 元	15300 元	100000 元
學校配合款/項目				
獎金	2500 元			2500 元
裝訂印刷費	4000 元	7500 元	6000 元	17500 元
學校配合款	6500	7500	6000	20000 元
總計	49100 元	49600 元	21300 元	總計:120000 元