

### 三、前一年度成果

#### (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
健康， 就要動	107 學年度本校參與學生 BMI 值前測時間為 108 年 3 月 28 日，體位不良率 26.96%，體脂肪異常率 27.82%	本年度體位不良率至少降低 6%，體脂肪異常率降低 3%。	107 學年度本校學生 BMI 值後測時間為 108 年 6 月 13 日，本校學生體位不良率為 27.18%，體脂肪異常率為 28.17%	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	前測(男生 30 人、女生 16 人)共 46 人， 後測(男生 27 人、女生 12 人)共 39 人	45650 元 (學校配合款 10000 元)	
菸害 防制	108 學年度本校參與學生戒菸前測時間為 108 年 3 月，CO 值平均為 12，最高值達 23。	本年度成功戒菸人數為 2 人，戒菸率為 8%，CO 值至少降至 9 (降低 40%)，20%學生吸菸量有	108 學年度本校學生 CO 值後測時間為 108 年 6 月，戒菸班學生成功戒菸者為 5 人，戒菸率為	1. 「生命美好戒菸及早」菸害防制講座 2 場 2. 「健康 94 狂揪團來戒菸」	212 人 男 118 女 94 120 人(男 75、女 45)	44350 元	

		減少	12%，CO 值降至 9。	集點趣 3. 『戒菸 LOGO 創意設計』比賽 4. 戒菸班共計 8 堂課，2 週 5. CO 檢測活動，每週四辦理 6. 戒菸諮詢達 5 次	65 人 (男 27 人、女 38 人) 33 人(男 39 人、女 15 人) 334 人(男 208 人、女 126 人) 17 人(男 12 人、女 5 人) 共 781 人		
性教育 (含愛滋防治)	107 學年度本校參與學生之前測時間為 108 年 5 月，整體認知答對率為 65.85%；  正確使用保險套之態度及行為認知答對率為 62.60%；  愛滋防治觀念認知答對率為 66.83%。	本年度性教育(含愛滋防治)認知答對率至少提高 10% 以上。  對愛滋感染者的友善程度提升 1 分以上。	107 學年度本校參與學生之前測時間為 108 年 6 月，整體認知答對率為 79.09%；  正確使用保險套之態度及行為認知答對率為 76.92%；  愛滋防治觀念認知答對率為 79.74%。	系列講座共計 7 場 學生 5 場 教職同仁 2 場	男生 391 人 女生 254 人 共 645 人	20,000 元	

## (二)執行概況：

### 議題一：健康，就要動

工作項目	執行概況
活動目的	針對校園內體重高、或低於正常範圍之師生，辦理均衡飲食及規律運動課程，建立其正確的體位控制相關認知，並透過在校園內部設置健走路線、搭配計步器之使用，鼓勵參與者培養運動習慣，進而維持健康體重。
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 11 週共有 46 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 11 週的運動課程後，完成後測的共有 39 人。
認知測驗	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。
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。
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。
衛 教 課	飲食課程 營養諮詢及講座 2 場, 分為兩個主題：「食物分類及熱量計算」及「我的健康餐盤」。 1. 「食物分類及熱量計算」課程內容主要強化參與者均衡飲食及食物熱量認知，教導健康減重正確方法。 2. 「我的健康餐盤」利用圖像化記憶，將我的餐盤融入三餐之中，講解外食技巧，如何識讀食品之

程 及 活 動		營養標示，以利體重控制，並於課後讓學員實際自行打菜，再由營養師檢視個人份量是否符合需求，進行個別指導。
	運動課程	運動指導及運動講座 2 場, 分為兩個主題：「健身器材使用技巧」及「減重燃脂運動」。 1. 「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。 2. 「減重燃脂運動」課程，在戶外運動場上舉行，由運動教練帶領學員進行有氧、肌力與肌耐力，達到運動燃脂效果，並配合激勵的話語及音樂效果等增加課程趣味，讓運動不再是難事。
	自主健走活動	參與者每人發給計步器一台，並每週登記健走步數，鼓勵其規律運動、提升健康體位控制之效率。

## 議題二：『健康 94 狂 清新好風光』菸害防制

工作項目	執行概況
活動目的	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： 1. 政策面: 由衛保組及生輔組共同研討完成制訂「 <b>校園菸害防制實施要點</b> 」，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、生輔組、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 1200 人參與活動。
標示禁菸人行步道、校園出入口張	與生輔組教官及校安合作於校園內的吸菸區成立戒菸輔導區, 張貼禁菸標示及大型衛教海報，總務處並於校門口地面

貼禁菸海報及標誌	標示禁菸人行步道, 共同宣導菸害防制資訊。
戶外通風處設置三處吸菸區	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。
招募志工	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。
菸害防制「健康 94 狂揪團來戒菸」集點趣	約 120 人參加, 活動多元化, 後測學生在反菸毒的認知上提升 30~40%, 在「打工熬夜壓力大, 吸菸來放鬆自己」方面, 有顯著改善。
舉辦『戒菸 LOGO 創意設計』比賽	此次設計比賽, 有數媒系、創設系及休管系學生均參與其中, 宣導效果也提高不少, 共有 65 人參與競賽, 同學們原本很陌生沒把握, 但由任課老師指導與練習後; 同學在比賽中, 提供的作品令人驚豔, 有不少的收穫, 活動有助於共建健康清淨的無菸校園。
CO 檢測活動	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 334 人參加, 異常值佔 10%, 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。
辦理戒菸班	辦理 2 場, 上下學期各 1 場, 戒菸班學員共 33 人, 有同儕的支持, 同學在 6 小時的研習中認真的學習, 戒菸成功人數有 3 人。

### 議題三：『健康愛、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。		
製定愛滋防治簡報 於新生訓練及班會 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落實愛滋病防治宣導，參加對象為大一新生參與人數約 1200 人。製定衛生保健組愛滋防治簡報，請各班導師於班級班會時討論及宣導，以提升預防愛滋病之觀念		
「性別教育」通識 課程中融入	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 180 人。		
於校慶時辦理拒 菸、反毒、防愛滋 有獎徵答活動，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，透過承辦人員及學生健康清新形象，結合互動問答健康概念，提升學生對愛滋病防治之重視，107學年度共辦理1場約600人。		
辦理性教育愛滋防 治講座 7 場	<b>「健康愛、安全性」性教育系列講座</b>		
	講 題	講 師	參與人數
	不得不修愛情學分- 談場安全戀愛	黃柏嘉	共 78 人/ 男 53 人 女 25 人
	『愛』在心裡口難開（學生）	范順淵	共 43 人/ 男 33 人 女 10 人
	原來不是這樣-破解『性』 迷思	王嘉琪	共 76 人/ 男 56 人 女 20 人
	『愛她有一套』 /2 場	林怡秀	共 178 人/ 男 106 人 女 72 人
	『愛』在心裡口難開（職員工）	范順淵	共 98 人/ 男 25 人 女 73 人
	『愛她有一套』（全校教師）	林怡秀	共 172 人/ 男 118 人 女 54 人
校園內設置保險套 販賣機	於衛保組右側之男廁門外牆上設立保險套販賣機壹台。		

(三)具體成效：

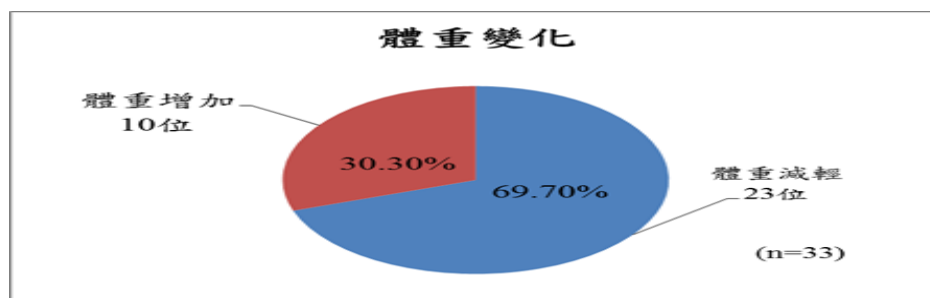
議題一：『健康，就要動』

參與者男性占 64%，女性占 36%，平均 BMI 數值男性為 27.68，女性為 27.18 公斤/公尺平方，表示此計畫參與者多屬於過重到肥胖的體位，其他數值體脂肪、腰圍、臀圍，亦顯示相同狀況。

表一：參與者基本資料

基本資料		
項目	總人數(n)：46	
性別	男	女
人數	30	16
年齡(歲)	27.92 ± 7.48	22.60 ± 7.69
身高(公分)	172.68 ± 6.31	159.07 ± 6.53
體重(公斤)	82.74 ± 23.65	69.47 ± 23.00
BMI(公斤/公尺平方)	27.68 ± 7.46	27.18 ± 8.05
體脂肪(%)	24.88 ± 8.76	32.97 ± 7.29
腰圍(公分)	88.06 ± 17.91	80.07 ± 15.65
臀圍(公分)	102.74 ± 13.09	101.13 ± 15.09

1. 體重增重與減輕百分比結果如圖一，46 位參與活動者(男性：30 位、女性：16 位)，共 33 位參與前後測，其中 23 位體重減輕，10 位體重增加，復胖比例達 30.30%。

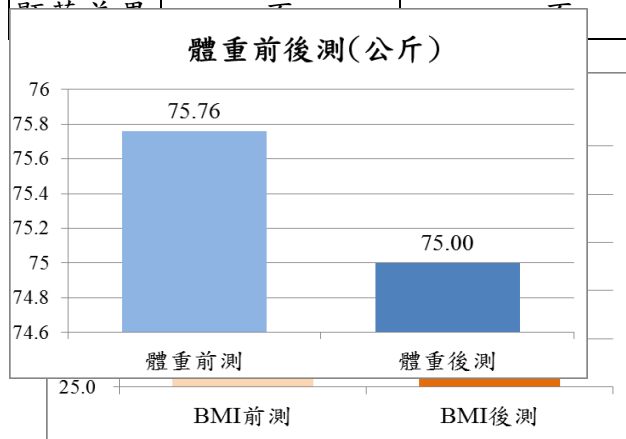


圖一、體重變化百分比圖

2. 生理數值測量結果如表二、圖二~圖五，46 位參與活動者(男性：30 位、女性：16 位)，共 33 位參與前後測，數據利用統計分析成對樣本 t 檢定，顯示 33 位參與者體重、BMI、體脂肪平均值有些為上升，但體重平均值有下降趨勢。

表二 生理數值檢測結果

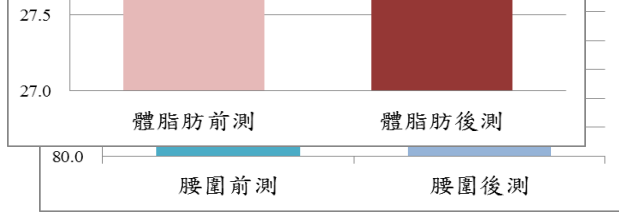
內容	生理數值檢測結果(n=33)							
	體重(公斤)		BMI(公斤/公尺平方)		體脂肪(%)		腰圍	
項目	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
測量	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
平均	75.76	75.00	26.96	27.18	27.82	28.17	84.61	86.73
標準差	23.63	23.40	7.52	7.51	9.40	10.69	16.99	17.19
P 值	0.12496		0.60242		0.73657		0.02095	
顯著差異	否		否		否		是	



圖二、體重前後測圖

圖三、BMI 前後測圖





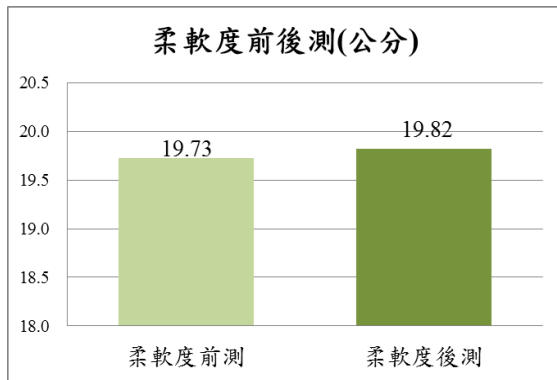
圖四、體脂肪前後測圖

圖五、腰圍前後測圖

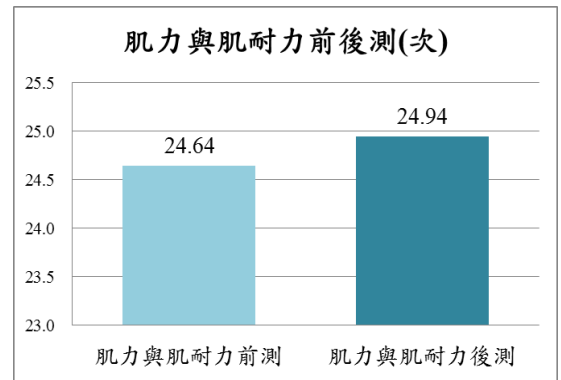
體適能檢測測量結果如表三、圖六~圖八，46 位參與者，共 33 位參與肌力與肌耐力前後測、共 33 位參與柔軟度前後測、共 30 位參與心肺耐力前後測，數值利用統計分析成對樣本 t 檢定，顯示皆無顯著差異，但 33 位受測者之柔軟度、肌力與肌耐力、心肺耐力平均值有上升趨勢。

表三 體適能檢測結果

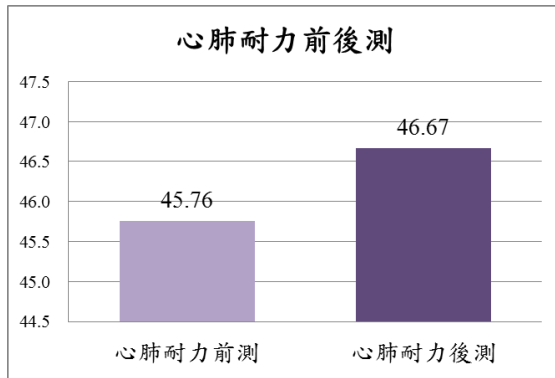
內容	體適能檢測結果(n=33)					
	柔軟度		肌力與肌耐力		心肺耐力	
項目	前測	後測	前測	後測	前測	後測
測量	前測	後測	前測	後測	前測	後測
數值平均	19.73	19.82	24.64	24.94	45.76	46.67
級數平均	10.65	11.13	11.22	10.58	23.72	12.83
P 值	0.87458		0.62794		0.65389	
顯著差異	否		否		否	



圖六、柔軟度前後測圖



圖七、肌力與肌耐力前後測圖



圖八、心肺耐力前後測

#### 4. 健康行為改變調查結果

健康行為改變結果 46 位參與者其中 30 位完成健康行為改變調查前後測，30.0% 參與者增加每週平均運動次數、43.0% 參與者增加平均每次運動時間、30.0% 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，46 位參與者中 30 位完成健康行為改變調查前後測，33.0% 參與者「不以吃為情緒宣洩」的自信增加、10.0% 參與者「吃炸物時會去皮」的自信增加、27.0% 參與者「不吃甜點及含糖飲料」的自信增加、30.0% 參與者「不吃消夜」的自信增加、33.0% 參與者「增加身體活動」的自信增加、30.0% 參與者「即使忙碌仍保持運動習慣」的自信增加、27.0% 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

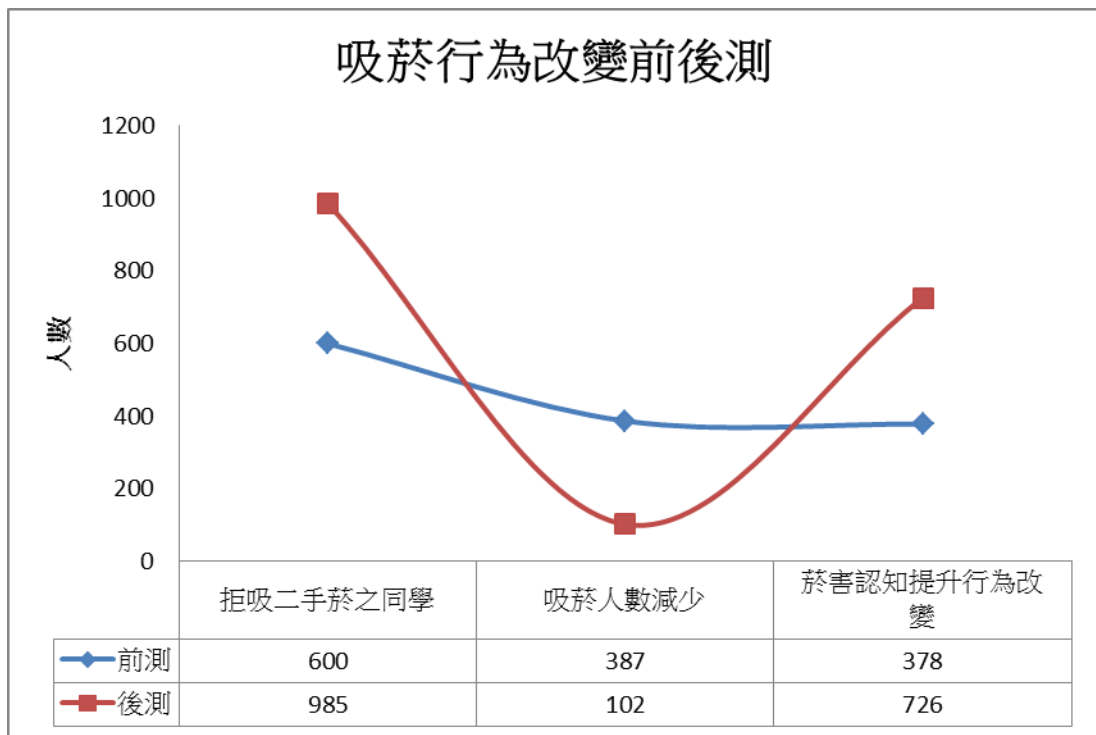
(1) 本活動參與者約 46 位，後測人數為 33 位，參與人數為前測之 71.7，相較去年參與率 64% 來的高，活動推行成效有提升。

(2) 男性平均 BMI 值有下降，因使用前後測皆有參與之學員做比較，幾位過重及肥胖者並未參與後測，故拉低平均值 BMI。而女性 BMI 有逐年升高趨勢，除了有邀請到體位肥胖之同學參與，顯示女性參與比率也增加。

- (3)此次體重管理之成效未達顯著，且復胖比率 30.3% 高於去年 26.92%，還需多鼓勵參與者加強飲食控制及運動行為改變動機。
- (4)透過專業指導，參與者已慢慢培養飲食及運動習慣，此次安排實際運動課程，有助於學員培養對運動的興趣。
- (5)本活動為期約三個月，還不及體適能成效之顯著變化，但各項檢測平均值均有上升趨勢。

議題二：『健康 94 狂 清新好風光』菸害防制

圖一、吸菸行為與菸害認知前後測圖



本校人數共 5 千多人，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。

此次計畫有一創新的『戒菸 LOGO 創意設計比賽』，我們結合任課老師文創作品設計，讓他們有發揮創意的空間，鼓勵他們有信心設計戒菸相關的議題；在找資料、主題完整表達上，見到孩子們設計的巧思，沒讓我們失望，學生因得到意外的獎勵，收穫良多。

舉辦「健康 94 狂 揪團來戒菸」集點趣，教育部訴求計畫活動要多元並以數量取勝，但因為時間與人力的不足，各單位的配合不夠盡善盡美，是我們需要好好協調改進的部分。

### 議題三：『健康愛、安全性』

本學期辦理 7 場講座，5 場對象為學生、2 場為校內教職同仁，共計 645 人，參與之學生、教師及同仁對於活動整體滿意度，同意以上達到 94.3%，其中非常同意為 53.3%，顯示大家對於活動回應正面肯定。

#### 一、前測問卷百分比統計(N=42)

題 目	百分比				
	是	否	不確定		
1. 使用保險套時，可以用凡士林或嬰兒油做潤滑劑。	34%	51%	15%		
2. 用過的保險套只要清洗乾淨，下一次還可以重複使用。	20%	80%	0%		
3. 在性行為中進行口交時，不需要帶上保險套。	17%	56%	27%		
4. 安全性行為是避免與未確定是否感染愛滋病毒的人發生性行為，應全程正確使用保險套。	88%	10%	2%		
5. 愛滋病是一種由細菌感染的疾病。	49%	46%	5%		

6. 與愛滋病毒感染者在同一個游泳池中游泳，會感染愛滋病。	27%	63%	10%		
7. 與愛滋病毒感染者共用針頭、牙刷、刮鬍刀等，會感染愛滋病毒。	80%	17%	2%		
8. 與愛滋病毒感染者共用食具、馬桶等，不會感染愛滋病。	46%	44%	10%		
9. 世界衛生組織訂每年12月1日為「世界愛滋日」，呼籲全人類重視愛滋病傳染的問題。	76%	7%	17%		
10. 愛滋病毒是不會經由未損傷的皮膚侵入人體。	46%	51%	2%		
11. 性交時，接觸到帶有病毒的血液、精液、陰道分泌物，都有可能感染愛滋病。	85%	7%	7%		
12. 衛生署的指定醫院可接受匿名檢驗愛滋病毒。	83%	7%	10%		
13. 感染愛滋病毒的人，一定都有複雜的性關係，只有一一次性行為，不可能感染愛滋病毒。	29%	54%	17%		
	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
14. 我認為得到愛滋病以後，朋友跟家人都會疏遠我。	15%	2%	51%	32%	0%
15. 我願意與感染愛滋病的同學一起上課。	5%	2%	54%	24%	15%

學生在前測結果中，題項5、8及10對於愛滋病的傳染途徑的答對率較低，表示出大家對於傳染途徑認知較為薄弱，可能具有較多的迷思及誤解。關於保險套相關題目，題項1及3的不確定比例較高，所以應該多加增進大家對於保險套正確使用方式與時機。

愛滋防治的友善態度方面，大家面對患病後他人對自己態度，以及自己與病患的相處意願，較多傾向落於中間值，整體來說仍偏向友善。

## 二、後測問卷百分比統計(N=40)

	百分比				
	是	否	不確定		
1. 使用保險套時，可以用凡士林或嬰兒油做潤滑劑。	13%	69%	18%		
2. 用過的保險套只要清洗乾淨，下一次還可以重複使用。	15%	85%	0%		
3. 在性行為中進行口交時，不需要帶上保險套。	8%	77%	15%		
4. 安全性行為是避免與未確定是否感染愛滋病毒的人發生性行為，應全程正確使用保險套。	90%	8%	3%		
5. 愛滋病是一種由細菌感染的疾病。	28%	67%	5%		
6. 與愛滋病毒感染者在同一個游泳池中游泳，會感染愛滋病。	13%	82%	5%		
7. 與愛滋病毒感染者共用針頭、牙刷、刮鬍刀等，會感染愛滋病毒。	87%	10%	3%		
8. 與愛滋病毒感染者共用食具、馬桶等，不會感染愛滋病。	67%	26%	8%		
9. 世界衛生組織訂每年12月1日為「世界愛滋日」，呼籲全人類重視愛滋病傳染的問題。	82%	10%	8%		
10. 愛滋病毒是不會經由未損傷的皮膚侵入人體。	69%	28%	3%		
11. 性交時，接觸到帶有病毒的血液、精液、陰道分泌物，都	90%	8%	3%		

有可能感染愛滋病。					
12. 衛生署的指定醫院可接受匿名檢驗愛滋病毒。	87%	5%	8%		
13. 感染愛滋病毒的人，一定都有複雜的性關係，只有一次性行為，不可能感染愛滋病毒。	13%	77%	10%		
	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
14. 我認為得到愛滋病以後，朋友跟家人都會疏遠我。	15%	31%	38%	15%	0%
15. 我願意與感染愛滋病的同學一起上課。	3%	5%	33%	44%	15%

經由講座後，問卷後測統計結果皆有所提升，表示獲得更加正確及健康的防治觀念及知能，而前測時有關正確使用保險套的題項，題項 1 由 51% 提升至 69%；題項 3 由 56% 提升至 77%。愛滋傳染途徑的部分，透過講師講解及澄清後，題項 5 學生答題正確率由 46% 提升至 67%；題項 8 由 46% 提升至 67%；題項 10 由 46% 提升至 69%。

友善態度方面，患病後認為他人對待自己的態度，原本有 32% 認為他人會拒絕、疏離自己降低至 15%，普通態度提升。接納愛滋病方面，由 39% 願意接納提升至 59%，顯示經過破解迷思及學習正確知識，有助於大家面對愛滋疾病，更加願意接納自己及友善對待他人。

### 三、「『愛』在心裡口難開」（職員工場）講座回饋統計

「『愛』在心裡口難開」(職員工場)講座回饋統計

1. 參與人數：98 人
2. 滿意度調查
3. 活動意見與建議
  - (1) 內容精彩
  - (2) 很滿意
  - (3) good!可辦職場倫理或健康職場講座
  - (4) 可以多辦類似講座
  - (5) 很精彩，真的有所收穫
  - (6) 謝謝講師！

百分比					
	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您對本次演講主題感到滿意	61%	39%	0%	0%	0%
2. 您對本次演講內容感到滿意	61%	39%	0%	0%	0%
3. 您對講師的整體表現感到滿意	71%	29%	0%	0%	0%
4. 本次演講內容對於愛滋及性平議題有更多認識	67%	33%	0%	0%	0%
5. 本次演講有助於了解相關資源及如何使用	62%	38%	0%	0%	0%
6. 您對本次演講整體感到滿意	65%	35%	0%	0%	0%

(四)檢討與改進策略

1. 本體位控制課程僅包括飲食及運動的衛教課程，未來希望可結合學校運動性課外活動或運動課程，加強參與者熱量消耗及規律運動習慣之養成。
2. 本計畫實行多年，擬嘗試採用不同競賽方法及採分組競賽制度，可加強執行動機、又可藉由團體動力營造更良好的健康減重氛圍，或設計集點獎勵活動，加強參與者的動機及參與感提升回測率。



3. 未來除加強參與者對食物熱量概念及選擇，擬輔導校園飲食店家，推出輕食餐、無肉日、熱量標示等活動，建構健康飲食支持性環境。
4. 本校多數吸菸族群，均有缺課的情況，輔導的時間較不易配合，追蹤輔導我們仍須加強。
5. 建議未來講座形式可以更加多元，例如體驗活動、電影賞析等方式，增進對於學生的吸引力，獲得更佳效果。講師可以運用一些常見愛滋議題，引導同學進行討論互動，強化同學對於議題深刻認識。

## 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。	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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。	√	
	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	√	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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	√	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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。	✓	
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> %	✓	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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



說明體位控制之重要性及帶來的好處



學員依照熱量需求打菜



學員到健身房體驗，講解減重運動原則。



運動教練帶領實際運動課程。



『「健康愛、安全性」性教育系列講座』



『愛』在心裡口難開(職員工)

原來不是這樣-破解『性』迷思



『愛她有一套』愛滋病防治活動



辦理戒菸 LOGO 創意設計賽比賽

辦理校慶健康 94 狂集點趣



辦理戒菸班

CO 檢測活動篩檢高危險群

## 108 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

## 108 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

## 108 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

## 108 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

# 108 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 <sup>2</sup>	
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！-----

# 108 年東南科技大學吸菸問卷表(前、後測)

填表人: \_\_\_\_\_

日期:108 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。

## 性教育愛滋防治問卷

敬啟者：

非常感謝您的參與，以下是一份不具名的問卷，所有資料都將被保密處理，有 15 道題目請務必依照您的真實想法與看法進行作答，您的填答將作為日後相關演講的重要參考，再次感謝您！

學生諮商中心 敬上

	是	否	不 確 定		
1. 使用保險套時，可以用凡士林或嬰兒油做潤滑劑。					
2. 用過的保險套只要清洗乾淨，下一次還可以重複使用。					
3. 在性行為中進行口交時，不需要帶上保險套。					
4. 安全性行為是避免與未確定是否感染愛滋病毒的人發生性行為，應全程正確使用保險套。					
5. 愛滋病是一種由細菌感染的疾病。					
6. 與愛滋病毒感染者在同一個游泳池中游泳，會感染愛滋病。					
7. 與愛滋病毒感染者共用針頭、牙刷、刮鬍刀等，會感染愛滋病毒。					
8. 與愛滋病毒感染者共用食具、馬桶等，不會感染愛滋病。					
9. 世界衛生組織訂每年 12 月 1 日為「世界愛滋日」，呼籲全人類重視愛滋病傳染的問題。					
10. 愛滋病毒是不會經由未損傷的皮膚侵入人體。					
11. 性交時，接觸到帶有病毒的血液、精液、陰道分泌物，都有可能感染愛滋病。					
12. 衛生署的指定醫院可接受匿名檢驗愛滋病毒。					
13. 感染愛滋病毒的人，一定都有複雜的性關係，只有一次性行為，不可能感染愛滋病毒。					
	非常不 同意	不同意	普通	同意	非常同 意
14. 我認為得到愛滋病以後，朋友跟家人都會疏遠我。					
15. 我願意與感染愛滋病的同學一起上課。					



# 108 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	健康，就要動	健康 94 狂 清新好風光	健康愛、安全性	各項總計
講師費	1600 元*4=6400 元	1600 元*6 時 =9600 元	1600 元*8 小時 =12800 元	28800 元
體適能檢測	10000 元/100 人次			10000 元
計步器	10000 元/50 人			10000 元
食材費	4150 元			4150 元
裝訂印刷費	2000 元	7250 元	6000 元	15250 元
印刷宣傳品		10000 元		10000 元
印刷宣傳品		12000 元		12000 元
宣傳旗幟		3000 元		3000 元
膳費/茶水費			300 元	300 元
全民健康保險 補充保費	550 元			550 元
雜支	2550 元	2500 元	900 元	5950 元
教育部補助	35650 元	44350 元	20000 元	共計:100000 元
學校配合款/ 項目				
資料費				
獎金	10000 元			10000 元
學校配合款	10000 元	0 元	0 元	共計:10000 元
總計	45650 元	44350 元	20000 元	總計:110000 元