

2021 年校園健康促進

2021 Campus Health-promotion

衛生保健組

Division of Health Service

SDGs 對應指標	指標名稱	資料位置
3.3.1	Current collaborations with health institutions 目前與衛健機構的合作	第 2-5 頁
3.3.2	Health outreach programmes 衛健外展服務	第 6-9 頁
3.3.4	Sexual and reproductive health care services for students 學生性健康以及生殖衛生健康服務	第 10-11 頁
3.3.6	Smoke-free policy 無菸政策	第 12-14 頁
5.6.1	Policy of non-discrimination against women 不歧視女性政策	第 15 頁
5.6.4	Childcare facilities for students 學生托兒設施	

SDGs 對應指標：3.3.1 Current collaborations with health institutions 目前與衛健機構的合作

壹、2021 年校園健康促進

一、校園健康促進措施與設施

(一)健康監測儀器設置

1. 於本校第一餐廳內設置 1 台全自動血壓機，免費提供教職員工及學生血壓量測健康服務。
2. 身高體重機、體脂肪檢測儀、血壓測量機、腰臀圍捲尺等設置漁衛保組可供師生量測，另有健康相關之衛教單張、健康手冊可資索取，並有專業人員可提供諮詢及衛生教育服務。
3. 健康體位檢測服務站：由海鷗救護社社員於健康促進系列活動及校內各類活動醫護站擺攤，提供「健康體位檢測」服務(包括血壓、體重、腰圍及體脂肪測量)，並發予「健康紀錄小卡」。

(二)自我健康管理

為方便自我健康管理，可下載免費 APP，提供個人專屬帳號並 E 化登錄血壓及體重等健康資料，可持續性追蹤及記錄數值。

(三)班級關懷小組

透過班級幹部(體衛股長)，宣導校內健康促進、衛生保健、傳染病防制及衛生單位政令等資訊。

(四)校園 AED 急救網

本校校園共設置 10 臺自動體外心臟電擊去顫器 (AED)，另於馬祖校區增設自動體外心臟電擊去顫器，結合諮商輔導組繪製之本校「校園夜行安全地圖」將 AED 位置標示，方便師生查詢 AED 位置。

二、2021 年衛保組健康促進策略活動

活動項目	活動內容
健康體位推動	1. 「您腰瘦不瘦得了」競賽活動。 2. 健康體位前後測。 3. 開設 TronClass 線上課程提供運動營養相關資訊，並作為學員自主運動紀錄平台。
健康料理推廣 餐飲衛生教育	1. 食漁教育健康料理線上課程。 2. 餐飲從業人員衛生講習共 4 場。 3. 每週餐飲環境衛生及油炸油稽查。 4. 每月餐具衛生檢驗。 5. 健康飲食網頁宣導。

(回首頁)

急救教育訓練	1. 學生宿舍自治會及社團幹部辦理急救教育訓練 1 場。 2. 自主 CPR 及 AED 線上學習，衛保組網頁鏈結線上教學影片。
遠離甜飲多喝水	1. 線上學習有獎徵答活動 1 場。
傳染病防治	1. 線上學習有獎徵答活動 1 場。
菸害防制無菸校園	1. 菸害暨藥物濫用防制聯合會議 2 場。 2. 違規吸菸勸導活動。 3. 大手牽小手-兒童營隊 3 場。 4. 新生菸害宣導 1 場。 5. 菸害防制有獎徵答 1 場。 6. 導師座談會宣導 2 場。 7. 宣導活動 4 場。 8. 戒菸諮詢及轉介服務
性教育含愛滋病防制推動	1. 愛滋病篩檢 1 場。 2. 帶動中小學 2 場。 3. 愛滋病防治講座 1 場。

三、2021 年校園健康促進推動之相關單位

校內單位	學務處(住輔組、課指組、諮輔組、校安中心) 教務處(進修推廣組) 總務處(環安組)	體育室 職安衛中心
校內學生社團	學生會 海鷗救護社 博幼社 班級體衛股長 本校海洋系學生	校園獅子會 海雁服務隊 僑聯社 宿舍生自會幹部
校外單位	基隆市衛生局 基隆中正消防分隊 基隆市市立醫院 三軍總醫院基隆分院 台北捐血中心 宜蘭蓬萊國小 花蓮三棧國小	基隆市中正區衛生所 貢寮區公所 基隆長庚醫院 愛滋感染者權益促進會 基隆區漁會 宜蘭梗枋國小

(回首頁)

四、2021 年校園健康促進活動照片



圖 1. 健康體位-「您腰瘦不瘦得了」競賽前測



圖 2. 健康體位-「您腰瘦不瘦得了」競賽



圖 3. 「疫起宅家健康煮」食漁教育健康飲食線上課程

疫起宅家健康煮—鯖魚炒飯



食材:

鯖魚片	2片
四季豆	1碗
白飯(3-4人份)	2-3碗
蛋	適量
辛香料(蔥薑蒜)	適量
調味料(醬油、黑、白胡椒)	

前置作業:

魚片除刺切塊
辛香料切末
四季豆切丁

步驟:

1. 鯖魚塊煎至上色起鍋
2. 蛋炒好起鍋備用
3. 下油將辛香料爆香
4. 四季豆入鍋
5. 放入飯拌炒
6. 組合魚肉、蛋
7. 醬油、胡椒調味
8. 起鍋上菜





圖 4. 「疫起宅家健康煮」線上課程作業

(回首頁)



圖 5. 2021.03 餐飲衛生講習



圖 6. 2021.10 餐飲衛生講習



圖 7. 「喝水趣」飲水知識大挑戰活動



圖 8. 「防疫大作戰」活動



圖 9. 急救教育訓練

(回首頁)

貳、社區健康營造

一、「大手牽小手」國小育樂營活動

(一)本校學生社團於國小育樂營活動中推廣健康促進觀念

活動名稱	活動日期	活動內容	合作單位	參與人數
「三獸神大棧波賽頓」國小營隊	110.1.18-110.1.21	於花蓮三棧國小辦理兒童營隊，活動安排防疫宣導、口腔健康教育、正確洗手教學、拒菸宣導、健康飲食及身體自我保護宣導等。	本校海洋環境資訊系學生。	34 名學童
「咖波與傑利的躲貓大賽」兒童冬令營	110.1.25-110.1.27	宜蘭蓬萊國小冬令營活動中以小學生分組團體帶動唱及趣味競賽方式，融入菸品危害宣導及電子煙對健康危害等內容，讓學生了解並拒絕菸品（電子煙）的危害。	本校學生社團博幼社	46 名學童
Go Go 梗枋總動員	110.1.21-110.1.23	宜蘭梗枋國小育樂營活動，以「身體自我保護」、「反霸凌」、「反菸。拒毒」及「健康飲食」等主題，透過戲劇及有獎徵答方式進行。	本校學生事務處課外活動指導組 本校學生社團海雁服務隊	47 名學童

(二)育樂營活動照片



圖 10. 「三獸神大棧波賽頓」國小營隊

(回首頁)



圖 11. 「咖波與傑利的躲貓大賽」兒童冬令營



圖 12. 「Go Go 梗枋總動員」育樂營

二、社區健康促進活動

(一)2021 年社區健康促進活動

活動名稱	活動日期	活動內容	合作單位	參與人數
「流感疫苗，全民開打」校園流感疫苗接種	110.3.3	自 110 年 1 月 30 日起，公費流感疫苗擴大提供全國 6 個月尚未接種之民眾接種，	基隆市中正區衛生所 本校職業安全衛生中心	109 人

(回首頁)

活動		特舉辦校園流感疫苗接種活動。		
社區健康促進講座	110.12.7	於貢寮區和美里辦理「社區健康促進講座」，邀請三軍總醫院基隆分院護理科邱詠朗主任主講，教導參與民眾針對 65 歲以上高齡長者「長者健康整合式評估」量表之評估方式。	貢寮區公所 三軍總醫院基隆分院	40 人
「莫德納疫苗」接種活動	110.12.8	因應中央流行疫情指揮中心強化嚴重特殊傳染性肺炎疫苗接種規範，基隆市衛生局入校進行莫德納疫苗「接種事宜。	基隆市衛生局 基隆市中正區衛生所 基隆市市立醫院	57 人
「”柴”來捐血」捐血活動	110.12.14- 110.12.15	結合臺北捐血中心舉辦捐血活動。	臺北捐血中心 本校學生社團海鷗救護社及校園獅子會	213 人

(二)社區健康促進活動照片



圖 13. 校園流感疫苗接種活動 1



圖 14. 校園流感疫苗接種活動 2

(回首頁)



圖 15. 貢寮「社區健康促進講座」1



圖 16. 貢寮「社區健康促進講座」2



圖 17. 莫德納疫苗接種活動



圖 18. 「”柴”來捐血」捐血活動

(回首頁)

SDGs 對應指標：3.3.4 Sexual and reproductive health care services for students 學生性健康以及生殖衛生健康服務

參、性教育含愛滋病防治推動

一、2021 年性教育及愛滋病防治宣導及活動

活動名稱	活動日期	活動形式	合作單位	參與人數
「校園愛滋防制宣導」講座	110.5.11	推動校園愛滋防制宣導講座，提昇學生正確性教育及愛滋病防制知能，透過正確性教育、愛滋病及性病防制觀念等議題	基隆市衛生局 基隆市中正區衛生所 本校學務處校安中心	56 人
愛滋病具名篩檢	110.9.25 110.9.28	於新生體檢舉辦愛滋病篩檢活動，採具名、知情同意（簽同意書）方式進行檢查，由基隆市衛生局通知檢查報告異常者本人。	基隆長庚醫院 基隆市衛生局 基隆市中正區衛生所	受檢人數為 395 人

二、性教育及愛滋病防治教育相關設施-「保險套販賣機」

為推動校園性教育及愛滋病防治教育，於校園設置保險套自動販賣機，由基隆市中正區衛生所定期補充保險套，並於販賣機旁張貼愛滋病防治宣導海報。本校便利商店亦提供保險套販售服務。

三、諮詢關懷專線及轉介服務

由本校護理師提供愛滋病防治認知相關諮詢，關懷及促進學生健康，並提供適合之輔導與轉介服務。

四、資源連結

學務處衛保組網頁連結衛福部疾管署、愛滋感染者權益促進會及臺灣愛滋病學會等相關資源，提供教職員工及學生獲得正確資訊之管道。

五、活動照片



圖 19. 「校園愛滋防制宣導」講座 1

(回首頁)



圖 20. 「校園愛滋防制宣導」講座



圖 21. 新生體檢愛滋宣導



圖 22. 新生體檢愛滋具名篩檢

(回首頁)

SDGs 對應指標：3.3.6 Smoke-free policy 無菸政策

肆、菸害防制含無菸校園推動

一、校園菸害防制組織及政策

(一)本校菸害防制實施辦法

為淨化校園空氣，提升學習環境品質，維護本校教職員生身心健康，制定本校菸害防制實施辦法。

(二)本校菸害防制推動工作小組

為落實無菸校園政策，成立本校「菸害防制推動工作小組」，由學務長擔任召集人，每學期召開菸害防制會議，規劃校園菸害防制工作及檢討成效以為改進依據。

(三)菸害暨藥物濫用防制聯合會議

於110年6月21日至6月25日以書審方式審查及110年12月16日召開，訂定本校菸害防制政策、年度計畫、推動方針及檢討成效。

(四)本校全面「禁止電子煙」

於「國立臺灣海洋大學菸害防制實施辦法」訂定本校校園（含吸菸區）全面禁止電子煙相關規定。

二、菸害防制及無菸校園宣導

(一)違規吸菸勸導

- 1.學務處衛保組定期發送禁止違規吸菸(電子煙)宣導電郵，如發現違規吸菸者，經勸導無效亦可向基隆市衛生局匿名違規吸菸舉報，該局會指派人員至校內稽查開罰。
- 2.由衛保組助理或服務學習學生著宣導背心進行違規吸菸勸導，引導吸菸者至吸菸區吸菸，以商船系館外、海音咖啡旁空地、技術大樓後側出口等處列為違規勸導重點區域。

(二)「新生家長日」菸害防制宣導

學務處衛保組於110年本校「新生家長日」簡報宣導戒菸健康班，並鼓勵家長與學生共同拒菸。

(三)「大一新生」菸害防制宣導

於110年度「新生入學教育週」線上宣導辦理校園菸害防制、吸菸區位置及全面禁止電子煙之宣導。

(四)「導師座談會」

結合學務處諮輔組與校安中心，於導師座談會上發送菸品危害及藥物濫用防制宣導資料，共同輔導學生遠離菸與毒之侵害。

三、菸害防制及無菸校園推廣活動

活動名稱	活動日期	活動形式	協辦單位	參與人數
清新校園菸害宣導	110.3.16	與基隆長庚紀念醫院基隆市中正區衛生所和辦理菸品（電子煙）危害衛生教育宣導講座。	基隆長庚紀念醫院 基隆市中正區衛生所	50 人
「拒毒。反菸。交安」宣導	110.3.30	活動除進行交通安全宣導，並於現場展示反菸、拒菸易拉展宣導	本校校安中心	50 人
「僑生文食展。拒毒。反菸」	110.4.7	活動現場由僑生販賣僑居地美食料理，搶搭人潮藉此展示反菸、拒菸文宣進行宣導。	本校學生社團 僑聯社	200 人
「愛自己・無菸 SMART」有獎徵答	110.4.12- 110.5.24	透過紙本或線上有獎徵答問卷方式，讓學生知道菸品（電子煙）對健康的危害及提供可諮詢輔導資源之訊息，完成答題全對者參加抽獎。	本校學生事務處 住宿輔導組	586 人

四、「戒菸諮詢轉介」服務

護理師針對主動至學務處衛保組或電洽諮詢之吸菸個案施行尼古丁成癮度檢測，以了解吸菸量、使用菸品之時機及情況，輔以提醒及告知菸品、電子煙對人體健康之危害，進行戒除菸品討論及拒菸相關技巧，並提供轉介戒菸門診及諮詢電話等相關資訊。

五、活動照片



圖 23. 清新校園菸害宣導

(回首頁)



圖 24. 菸害防制宣導品



圖 25. 吸菸違規勸導



圖 26. 「拒毒。反菸。交安」宣導



圖 27. 「僑生文食展。拒毒。反菸」



圖 28. 「愛自己·無菸 SMART」有獎徵答

(回首頁)

SDGs 對應指標：5.6.1 Policy of non-discrimination against women
不歧視女性政策

SDGs 對應指標：5.6.4 Childcare facilities for students 學生托兒
設施

伍、哺集乳室管理

一、制定哺集乳室管理使用須知

因應行政院衛生福利部母乳哺育政策及性別工作平等法，於學生事務處衛生保健組內設置哺集乳室，以便利教職員工生及參訪本校人士產後持續餵哺母乳。

二、哺集乳室設置

- (一)衛保組管理之哺(集)乳室設置於學生活動中心地下一樓。內部設置有桌子、有靠背之椅子、有蓋垃圾筒、洗手乳、擦手紙、水槽及循環扇等設備供使用。
- (二)便於有需求者就近使用，包含行政大樓等 11 處重要大樓皆設有臨時哺(集)乳室。

相關連結：

●[本校各館舍哺集乳室明細表](#)

- (三)於衛保組內設置母乳儲存冰箱，以利教職員工生及參訪本校人士產後有餵哺母乳需求者存放。



圖 29. 哺乳室

(回首頁)