

# 2020 年校園健康促進

## 2020 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	<a href="#">第 2-5 頁</a>
3.3.2	Health outreach programmes 衛健外展服務	<a href="#">第 6-8 頁</a>
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	<a href="#">第 9-11 頁</a>
3.3.6	Smoke-free policy 無菸政策	<a href="#">第 12-14 頁</a>
5.6.1	Policy of non-discrimination against women 不歧視女性政策	<a href="#">第 15 頁</a>
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、2020 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、腰臀圍捲尺等設置於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)，設置於行政大樓、體育館、育樂館、游泳運動中心、電機一館、男三女二學生宿舍、生科院館及衛保組，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、2020 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 營養講座 1 場。</li> <li>2. 體適能講座 1 場。</li> <li>3. 體適能健身房運動 4 場。</li> <li>4. 活力有氧舞蹈運動 4 場。</li> <li>5. 運動營養諮詢 4 場。</li> <li>6. 健康體位檢測 10 場。</li> <li>7. 開設 TronClass 線上課程提供運動健身資訊及授課資料，並作為學員自主運動紀錄平台。</li> </ol>



	宿舍生自會幹部 南高屏會	班級體衛股長
校外單位	基隆市衛生局 基隆長庚醫院 基隆市慢性病防治所 國立海洋科技博物館 愛滋感染者權益促進會 基隆市中正國中 基隆市立八斗高級中學 宜蘭大溪國小	基隆市中正區衛生所 基隆中正消防分隊 啟新診所 杏陵醫學基金會 台北捐血中心 基隆市正濱國中 宜蘭大同國小 馬祖塘岐國小

#### 四、2020 年校園健康促進活動照片



圖 1. 健康體位活動-增重減重班前測



圖 2. 健康體位活動-健身房運動



圖 3. 健康體位活動-運動營養諮詢

(回首頁)





圖 4. 健康飲食活動-基隆異國海鮮料理



圖 5. 營養講座暨餐飲衛生講習



圖 6. 餐飲衛生講習



圖 7. 急救教育訓練

(回首頁)

貳、社區健康營造

一、「大手牽小手」育樂營活動

(一)本校學生社團推廣健康促進觀念予育樂營學員

活動名稱	活動日期	活動內容	合作單位	參與人數
兒童冬令營	109.1.17-109.1.19	馬祖塘岐國小冬令營活動中安排菸品危害宣導、空污與環保教育課程、品格手作及大地遊戲等活動。	本校學生社團博幼社	35名學童
樂水育樂營	109.1.30-109.2.3	宜蘭大同國小辦理「樂水育樂營」活動中安排菸品危害宣導戲劇、環保教育相關闖關遊戲、有獎徵答及系列活動。	本校學生社團社會服務團。	15名學童
小白與咖波的夏天回憶錄育樂營	109.7.27-109.7.28	宜蘭大溪國小育樂營以遊戲關卡使學員了解急救、海邊溺水急救步驟(救生繩袋使用教學)、海洋生物及海洋保育等概念。	海洋科技博物館 本校學生事務處 課外活動指導組 本校學生社團博幼社	25名學童

(二)育樂營活動照片



圖 8. 馬祖塘岐國小冬令營-健康促進宣導

(回首頁)





圖 9. 小白與咖波的夏天回憶錄育樂營

## 二、社區健康促進活動

### (一)2020 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
2020 海大海洋日·NTOU Ocean Day	109.6.12-109.6.14	衛保組於現場醫務站辦理愛滋防治宣導及趣味有獎徵答活動，透過互動遊戲方式進行衛生教育宣導。	本校學生事務處課外活動指導組	-
單車熱血男孩-我不吸菸	109.9.9	單車由校園啟程騎行附近鄰里，宣揚本校支持並持續努力推動無菸校園。	本校學生社團單車社	-
拒菸淨灘	109.10.17	瑞芳海邊進行淨灘活動，去除沙灘上的菸蒂、菸盒及垃圾，讓美麗的沙灘回復它原有乾淨、美麗的樣貌	國立海洋科技博物館 本校環漁系、海洋系、南高屏校友會及校園獅子會	136 人
賴著你(妳)一起愛捐血	109.12.1 109.12.2	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	186 人

(二)社區健康促進活動照片



圖 10. 2020 海大海洋日-健康促進宣導



圖 11. 單車熱血男孩-我不吸菸



圖 12. 拒菸淨灘活動



圖 13. 賴著你(妳)一起愛捐血

(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、2020 年性教育及愛滋病防治宣導及活動

活動名稱	活動日期	活動內容	合作單位	參與人數
「性別平等專題講座」	109.3.17	性別平等專題講座，會場放置相關宣導。	本校學生事務處 軍訓室及諮商輔導組	-
「轉角遇愛」認識性病及預防講座	109.4.21 109.5.29 109.6.5	邀請葉珈語主任於「中正國中」、「八斗國中」及「八斗高中」辦理「轉角遇愛-認識性病及預防」講座。	基隆市中正區衛生所 愛滋感染者權益促進會	250 人
「校園愛滋宣導」	109.6.24	基隆市中正區衛生所鄭佳陽醫檢師於 109 年 6 月 24 日假「正濱國中」辦理「校園愛滋宣導」。	基隆市中正區衛生所	53 人
「有愛·無礙」愛滋病防治趣味競賽	109.6.2	結合學校「棉花糖情人節」活動辦理趣味競賽有獎徵答。	本校學生事務處 課外活動指導組 本校學生會 本校校園獅子會	200 人
「揪團闖關」線上有獎徵答活動	109.6.10- 109.6.15	透過線上填答方式，讓學生知道愛滋病傳染途徑及如何避免性病之方法，提昇正確認知知能	基隆市中正區衛生所 本校學生事務處 住宿輔導組 本校學生社團海鷗救護社	208 人
「讓愛串起來-愛.尊重.關懷」心得徵文活動	109.6.10- 109.6.21	學生透過本校 TronClass 線上教學系統，線上觀賞「國家教育研究院」製作之性別平等教育影片，請學生選寫 1 部	本校學生事務處 諮商輔導組 杏陵醫學基金會	102 人(含男生 71 人及女生 31 人)

(回首頁)

		影片自己觀後想法與心得 300-500 字，上傳 WORD 檔案至 TronClass 系統，可參加衛保組性教育影片學習心得徵文活動。		
愛滋病具名篩檢	109.9.5 109.9.7	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 1,635 人
「大一新生」愛滋病防治宣導	109.9.9	於 109 學年「新生入學教育週」辦理愛滋病防治宣導活動。	-	1,300 人
「大學"避"修課」宣導講座	109.9.29	基隆市中正區衛生所鄭佳陽醫檢師主講，於本校第二演講廳辦理愛滋病防治講座。	基隆市中正區衛生所	53 人
「校慶運動會」-愛滋防治宣導	109.10.8	「校慶大隊接力運動會活動」，鼓勵學生組隊參加，大家一起健康動一動，學務處衛保組現場辦理菸害防制及愛滋防治宣導活動。	本校體育室	

## 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 14. 「轉角遇愛」認識性病及預防講座



圖 15. 愛滋防治宣導活動



圖 16. 「讓愛串起來-愛. 尊重. 關懷」心得徵文活動



圖 17. 「大學"避"修課」宣導講座

(回首頁)



## 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，特依菸害防制法，相關規定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，成員包括副學務長、副總務長、人事室主任、校安中心主任、衛生保健組組長、住宿輔導組組長、環安組組長、事務組組長、駐衛警察隊隊長、學生代表，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109年6月2日及109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」

本校108學年度第1學期第4次行政會議提案審議通過「國立臺灣海洋大學菸害防制實施辦法」增修本校校園（含吸菸區）全面禁止電子煙。

### 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，宣導內容包含告知本校除吸菸區外全面禁菸、本校吸菸區位置、電子煙的危害及衛生局違規舉報專線等資料。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109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109年9月9日「新生入學教育週」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」

於109年9月16日及109年11月11日結合學務處諮輔組與軍訓室，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	活動內容	協辦單位	參與人數
戒菸健康班	109.10.15-109.12.10	邀請戒菸衛教師辦理5場戒菸健康講座，施行戒菸諮詢、拒菸與戒菸技巧與方法介紹，實施菸害認知前、後測、戒菸過程追蹤及關懷輔導學員，建立關懷團體相互支持，並提供戒菸門診訊息及相關資源、中重度菸癮者轉介戒菸門診治療。活動中鼓勵1-2名非吸菸同學擔任「健康守護天使」與吸菸學生搭配為1組報名，陪同參加戒菸健康班，從旁協助吸菸學生及早戒菸。	基隆長庚醫院	35人
「菸害宣導揪團闖關」線上有獎徵答活動	109.6.10-109.6.15	辦理線上有獎徵答活動，透過線上填答方式，讓學生知道菸品（電子煙）對健康的危害。	基隆市中正區衛生所 本校學務處住輔組 本校學生社團海鷗救護社	230人
校慶園遊會「party in the ocean」	109.10.20-109.10.21	於校慶園遊會「party in the ocean」活動，集合多樣性市集攤位及菸害防制宣導活動。	本校學生會	超過1,000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 18. 2020 戒菸健康班活動



圖 19. 戒菸健康班頒獎



圖 20. 109 學年度新生入學菸害防制宣導

(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

因應行政院衛生署母乳哺乳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)本校原衛保組內設置之哺(集)乳室，於104年11月26日遷移至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 21. 母乳儲存冰箱

(回首頁)