

彰化縣110學年度 健康促進學校實施計畫

共識會議

全民健保(含正確用藥)



輔導老師：亞洲大學 靖永潔 助理教授



八大議題推動策略及成效指標分析

視力保健

口腔衛生

健康體位

菸癮防制

性教育
(含愛滋病防制)

全民健保
(含正確用藥)

安全教育與急救

慢性病學童健康
管理



Healthy Schools

109年度成效指標分析—全民健保

指標項目	對象	前測值	後測值	上升/ 下降	109學年度 目標值	達標情形	110學年度 目標值
		109年12月	110年4月				
全民健保正確認知率	國小	52.35%	80.83%	上升	↑ 10%	達標	↑ 20%
	國中	61.86%	87.33%		↑ 5%	達標	↑ 15%
珍惜全民健保行為率	國小	41.87%	63.12%		↑ 5%	達標	↑ 15%
	國中	51.30%	77.03%		↑ 10%	達標	↑ 10%

109年度成效指標分析—正確用藥

指標項目	對象	前測值	後測值	上升/ 下降	109學年度 目標值	達標情形	110學年度 目標值
		109年12月	110年4月				
遵醫囑服藥率	國小	55.52%	72.32%	上升	↑ 10%	達標	↑ 10%
	國中	67.65%	86.11%		↑ 10%	達標	↑ 10%
不過量使用止痛藥比率	國小	88.40%	92.63%		↑ 5%	未達標	↑ 5%
	國中	94.29%	95.94%		↑ 2%	未達標	↑ 2%
使用藥品前看清藥袋、 藥盒標示比率	國小	87.66%	93.68%		↑ 5%	達標	↑ 5%
	國中	89.96%	95.51%		↑ 2%	達標	↑ 5%

健康促進學校輔導 全民健保(含正確用藥)議題評量工具

Strongly agree

Agree

Disagree

Strongly disagree



問卷題目-對全民健保有正確認知比率(5題)

全民健保想法

以下各題是想了解你對全民健保的想法，請仔細閱讀每個題目，並在☑內勾選一個符合你想法的選項。

	正確	不正確	不知道
1. 如果身體很健康的人，可以選擇不要加入健保。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 自己繳的保費只能用來支付自己生病時的醫療費用，不是要給別人用的。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 不論富有或是貧窮，每個人繳交的健保費用都一樣。	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 不管有沒有錢或是否住在偏遠地區，都可以得到全民健保的照顧。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 當健保醫療花費多於大家繳的保費時，可能會讓健保破產。	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

指標

對全民健保有正確認知比率

定義

1. 正確答案：X、X、X、○、○
2. **【平均每人答對題數】 / 【總題數(5題)】 * 100%**

問卷題目-珍惜全民健保行為比率(3題)

健保行為

以下各題是想了解你有關全民健保的一些現況，請仔細閱讀每個題目，並在☑內勾選一個符合你實際情形的選項。

	總是	經常	偶爾	不常	從不
1. 我或家人身體不舒服的時候，會先到附近的診所看病，必要時才會透過醫生轉到大醫院。			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我或家人會因為重複看病或拿藥而沒有吃完。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3. 我有信心能向家人或朋友說明全民健保的好處。			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

指標	定義
珍惜全民健保行為比率	<p>1. 珍惜全民健保：</p> <p>A正向題：第1、3題，加總答「經常」及「總是」人數。</p> <p>B反向題：第2題，加總答「不常」及「從不」人數。</p> <p>2. $\frac{\text{【珍惜健保行為的人數】}}{\text{【學生總人數】}} * 100\%$</p> <p>3. 建議計算方式：總題數三題，總人數假設有20人。第一題答「經常」或「總是」有5人、第二題答「不常」或「從不」有10人、第三題答「經常」或「總是」有20人。所以第一題為$5/20$、第二題為$10/20$、第三題為$20/20$，加總後再除以總題數3題。</p>

問卷題目-正確用藥(3題)

正確用藥		
	指標	定義
1. 過去一年，你是否曾未遵照醫生或藥袋的指示用藥而自行調整藥量。 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	遵醫囑服藥率	1. 以選擇「否」者為遵醫囑服藥者。 2. $\frac{\text{【遵醫囑服藥人數】}}{\text{【學生總人數】}} * 100\%$
1. 過去一年，你是否曾自行增加止痛藥的使用劑量超過藥盒或藥袋的建議。 <input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	不過量使用止痛藥比率	1. 以選擇「否」者為不過量使用止痛藥者。 2. $\frac{\text{【不過量使用止痛藥人數】}}{\text{【學生總人數】}} * 100\%$
1. 過去一年，你在使用藥品前是否會看清藥袋、藥盒標示。 <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	使用藥品前看清藥袋、藥盒標示比率	1. 以選擇「是」者為使用藥品前看清藥袋、藥盒標示者。 2. $\frac{\text{【使用藥品前看清藥袋、藥盒標示人數】}}{\text{【學生總人數】}} * 100\%$



110年健康促進學校 全民健保(含正確用藥)議題

-中心與種子學校(共26所學校)

中心學校	種子學校
育德國小	大同國小、文開國小、好修國小、和美國小、洛津國小、海埔國小、鹿東國小、新民國小、新港國小、萬興國小、線西國小、曉陽國小、草港國小、新興國小、福興國小、永興國小、二林國小、社頭國小、中正國小、潭墘國小、伸港國中、明倫國中、埔鹽國中、溪湖國中、芳苑國中。

正向心理健康

本學年(110學年)首度納入「正向心理健康」議題，以ABCDE模式做為基礎，將正向心理健康融入各議題，俾利學校規劃及執行。

健康的人生、喜樂的我
從正向心理學角度出發

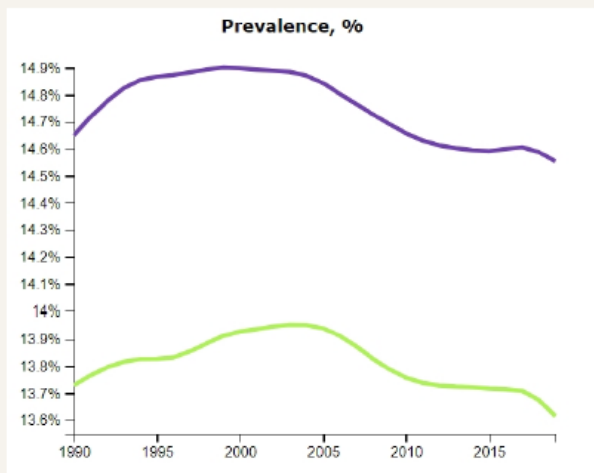


2019青少年心理健康問題盛行率

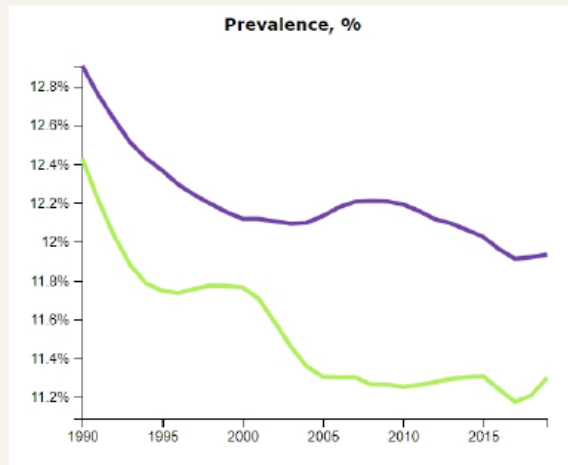
- 根據美國華盛頓大學健康指標與評估研究院 全球疾病負擔(Global Burden of Diseases, GBD)統計

全球10~24歲年輕人，經診斷患有心理健康問題(包含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等)之盛行率為**14.08%** (男性14.55%，女性13.61%)

台灣10~24歲年輕人，經診斷患有心理健康問題(包含憂鬱症、躁鬱症、焦慮症等)之盛行率為**11.62%** (男性11.93%，女性11.30%)



■ Global, Males, 10 to 24, Mental disorders
■ Global, Females, 10 to 24, Mental disorders



■ Taiwan Males, 10 to 24, Mental disorders
■ Taiwan Females, 10 to 24, Mental disorders

臺灣六都國、高中職生心理健康現況調查

■ 董氏基金會心理衛生中心(2018)

在臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市及高雄市，隨機抽取國高中職 (n=3748)



23.9%的學生覺察自己的情緒起伏不定
13.3%的學生有明顯憂鬱情緒需尋求專業協助



心理健康與生理健康/學習表現之關聯

- ✓ 沒有心理健康，就沒有真正的健康

No health without mental health. - David Satcher, 1999

- ✓ 忽視孩童的身心狀況會導致成年後的不良後果，如：吸菸、酗酒、使用毒品 (Nikulina, Widom, & Czaja, 2011)
- ✓ 身體健康與心理健康之間會互相影響，透過關注心理健康的提升，有助於減少治療身體健康問題的支出 (Yoon, 2019)
- ✓ 學生的心理健康狀況與他們的思考、感受、互動、行為和學習方式息息相關 (Rossen & Cowan, 2014)

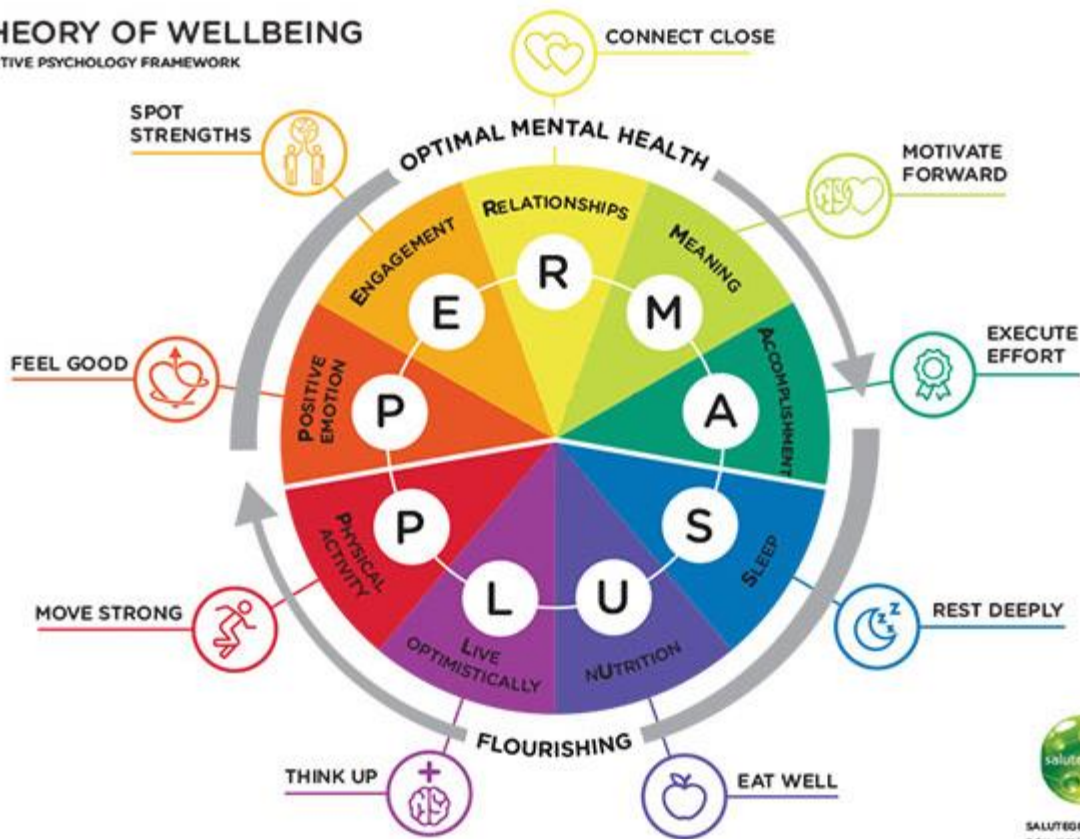
新冠肺炎疫情下的學校心理健康

- 據聯合國教育、科學及文化組織 (UNESCO) 統計，COVID-19 爆發導致幼稚園到12年級(K-12)學校停課，已影響全球87%學生的生理、心理，以及社交 (UNESCO, 2018)
- 停課期間，引發孩童許多心理方面的問題，其中三個最普遍的症狀是：焦慮 (24.9%)、抑鬱 (19.7%) 和 壓力 (15.2%) (Tang, S., Xiang, M., et al., 2021)
- 當學生重返校園時，學校必須迅速建立強大的公共衛生措施，以確保學生能從 COVID-19 的影響中恢復過來 (Phelps, & Sperry, 2020)



心理健康促進理論 PERMA PLUS

THEORY OF WELLBEING POSITIVE PSYCHOLOGY FRAMEWORK



SUPPORTING WELL-BEING *with*



透過PERMA PLUS 使
「幸福感」在校園中成
為可被看見的概念，連
結生理與心理的健康，
並鼓勵學生積極學習、
創造機會與建立連結。



心理健康促進理論 ABC+DE

轉念的部分可以分成兩塊：意識與轉換，

- 運用ABC理論（ABC Theory of Emotion）。
- 美國心理學家 [Albert Ellis](#) 所提出的，用於意識自己的方法，透過
- ✓ A（Activating Events 事件）
- ✓ B（Belief 信念）
- ✓ C（Consequence 後果）
- 讓我們意識到我們原本的思考框架。

Activating
Event

健康的母親突然臥病在床
父親與兄弟無心協助照顧

Belief

自己照顧的很辛苦、
都沒人幫助我

Consequence

很難過，
接著也不太想協助他人

意識

心理健康促進理論 ABC+DE

- 而轉換，則是運用ABC+D（Disputation 爭論；相反的信念）與E（Effect 影響；結果）的技巧來破解



意識

轉換

學校心理健康促進實務行動



(一) 組織團隊之建立與運作



(二) 健康診斷與需求評估



(三) 計畫擬定與執行



(四) 評價與回饋

健康促進學校計畫撰寫

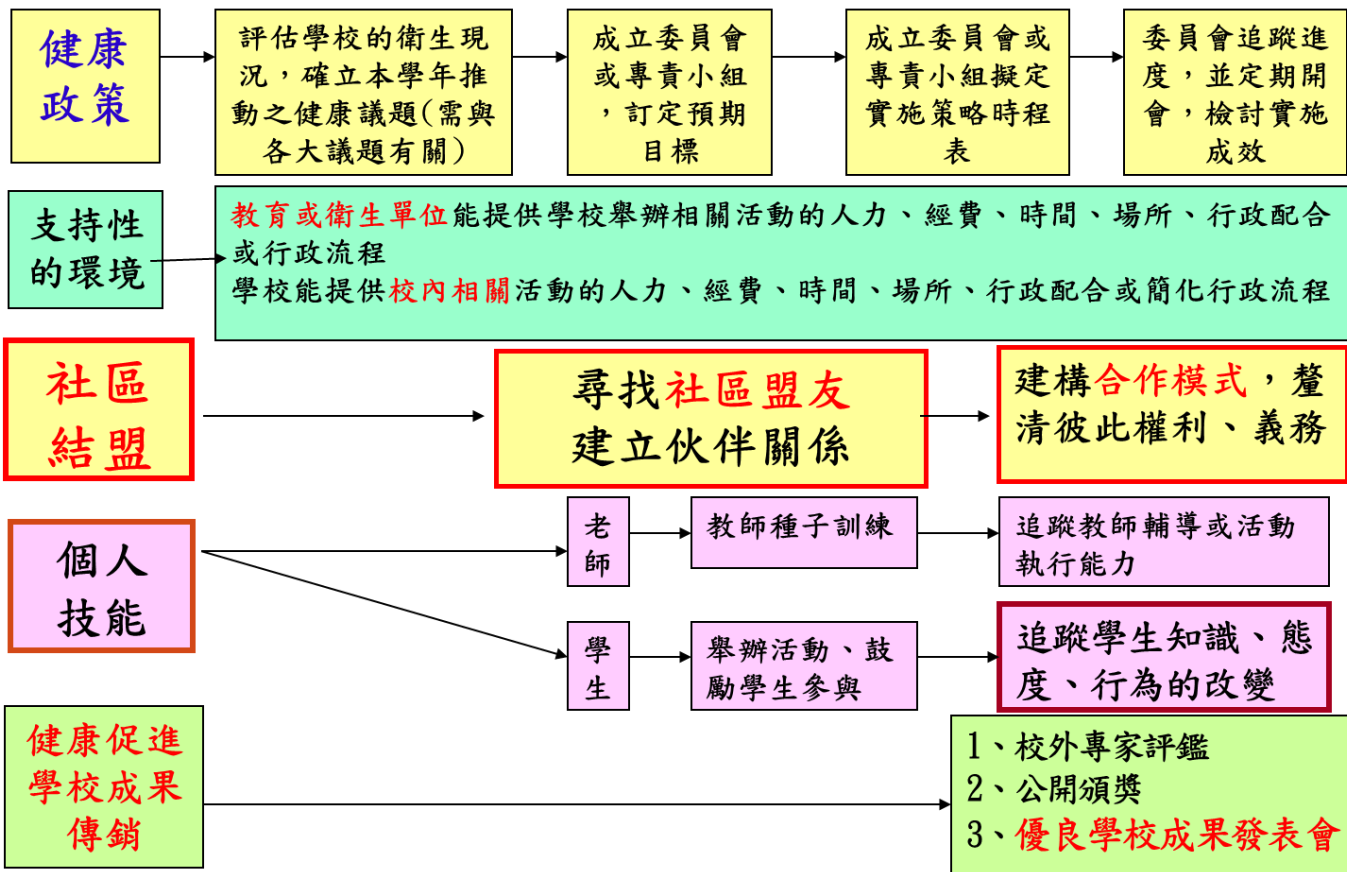


健康促進學校推動內涵

- 健康政策
- 健康環境
 - 物理環境
 - 社會環境
- 健康教學與活動
- 健康服務
- 社區關係



健康促進學校可行的工作流程



二代健促

1

精進教學

2

社區結盟

3

家長參與

4

支持環境

5

99-100學年

1. 實證導向
2. 行動研究

101-102學年

1. 生活技能
2. 12年國教

103學年

1. 結盟衛生
2. 社區資源

104-105學年

1. 結盟家長
2. 親子共學

106-107學年

1. 支持環境
2. 實證策略

全國各年級齲齒趨勢

◆ 一年級 ◆ 四年級
 ◆ 七年級



健康促進學校評量指標



健康促進學校實證支持性環境策略

支持性環境策略

行動策略目標

短期目標 (地方指標)

中/長期目標 (部訂指標)

學生
生活技能
健康教學

學校
衛生政策
校園活動
物質環境
社會環境
健康服務

家庭
家長參與
親子共學

社區
社區結盟
夥伴關係

視力保健
兒少近視病，控度來防盲
戶外防近視，3010眼安康

口腔保健
塗氟填溝有保障
潔牙少糖好口腔

健康體位
健康好體態，從戒糖開始
健康體位85210

菸/檳防制
反菸拒檳防護罩
生活技能有一套

全民健保/正確用藥
珍惜健保，你我都好
藥品分三級，用藥看標示

性教育(含愛滋防治)
全人性教育
愛己尊重人

視力保健
• 規律用眼3010
• 戶外活動120、下課淨空
• 3C小於1

口腔保健
• 含氟牙膏、睡前潔牙
• 每日至少1次牙線
• 在校兩餐間不吃零食、不喝含糖飲料

健康體位
• 飲水量、一日蔬菜量
• 睡眠時數、運動量

菸/檳防制
• 吸菸、嚼檳率
• 參與菸害、檳害教育
• 戒菸、戒檳教育
• 校園二手煙、電子菸使用

全民健保/正確用藥
• 健保正確認知、珍惜行為
• 遵醫囑服藥、不過量使用止痛藥、看藥袋/藥盒標示

性教育(含愛滋防治)
• 認知、態度、危險知覺
• 接納愛滋感染者
• 拒絕性行為效能

視力保健
• 裸視視力不良率
• 裸視不良就醫複檢率
• 視力不良惡化率
• 定期就醫追蹤率

口腔保健
• 未治療齲齒率
• 複檢齲齒診治率
• 12歲兒童平均每人齲齒指數(DMFT)
• 第一大臼齒窩溝封填施作率

健康體位
• 體位適中比率
• 體位肥胖比率
• 體位過重比率
• 體位過輕比率

菸/檳防制
• 無菸校園率、無檳校園率



健康促進學校計畫之撰寫

標題：彰化縣○○國中(小)○○學年度

健康促進學校實施計畫

- 壹、前言
- 貳、計畫依據
- 參、計畫目標
- 肆、背景說明
- 伍、計畫內容及實施策略



壹、前言

請概述為促進教職員工生之健康，於民國〇〇〇年即開始推動健康促進學校計畫，培養個人的健康行為及生活型態為目標…以校本的健康需求評估為基礎，多元化的活動設計並運用「由下而上」的推展模式，強化精進教學、社區和家長的連結…深化…的校園健康核心價值，邁向…願景努力。



貳、計畫依據

- 依據教育部國民及學前教育署 ○○○○年○月○日臺教國
署學字第○號函辦理。
- 依據教育處○...字第○...號函辦理
- 依據本校...健康促進學校計畫辦理



參、計畫目標

- 一、強化本校衛生委員會及配合縣內輔導團隊之運作，發揮在地資源進入校園輔導，以強化校本健康議題的推廣。
- 二、透過縣府健康促進輔導及自我檢核機制，增進教職員工生的健康。
- 三、多元化的活動設計並強化精進教學、社區和家長的連結，增進教職員工生的健康。
- 四、透過行動研究，評價實施前後之成效。
- 五、配合縣府動期間準時上傳行動研究成效。



肆、背景說明

- 校本背景分析
 - 本校位於...(地理位置、學校衛生委員會、推動人力、相關屬性資源...)
 - 特色為...(家長、學生背景屬性說明...)
- 試作SWOT分析...
- 推動組織特色
 - 列出學校衛生委員會和職責分工
- 健康問題分析與需求評估



SWOT 分析

以經營管理理論為基礎發展而來
組織內部優勢、劣勢與外在環境機會威脅
以SWOT矩陣方式排列

- **Strength**：優勢、成就、長處、優點
- **Weakness**：劣勢、不足、短處、缺點
- **Opportunity**：擁有的機會
- **Threat**：面對的威脅



學校內部環境因素

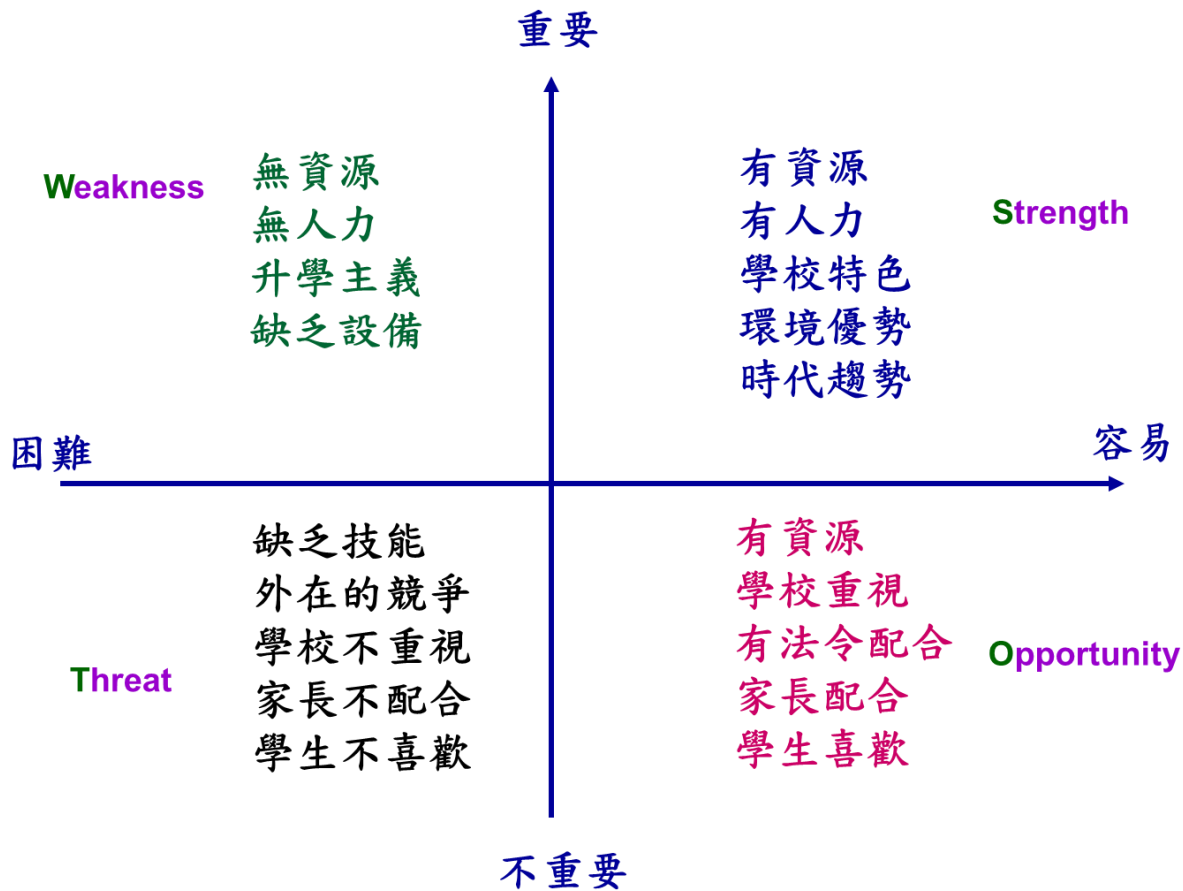
- **學校規模：**
 - 位置、大小、面積、學生數、校園動線、校風、特色等。
- **人力資源：**
 - 教師人數、教學經驗；行政人員人數、經驗、態度等。
- **課程與活動：**
 - 內容、項目、教學專長等。
- **硬體設備：**
 - 校舍、教室、教材、教具及其一般設施與設備等。
- **管理運作：**
 - 組織氣氛、行動力、溝通整合力、經費來源、社區關係等。
- **學生及其家長：**
 - 家長結構、參與度、親子關係、經濟；學生特性、健康特質等。



學校外部環境因素

- 地理環境：
 - 地理特性、交通、鄰近學校機構、經濟活動情形等。
- 所在地人口結構：
 - 性別、年齡、職業、種族、婚姻狀況。
- 地方資源條件：
 - 社區參與、社區機構對學校的支援程度、地方資源提供的基金會、專家等人力、物力及其他。
- 社會規範與民風：
 - 法令規章、風俗文化特徵、保守或開放、價值觀等。
- 對學校的期待：
 - 升學、提供安親或課後輔導、特殊技能訓練等。

SWOT 分析



SWOT 交叉分析

SWOT 分析	內部環境因素		
		優勢 <u>S</u> trength	劣勢 <u>W</u> eakness
	機會 <u>O</u> ppportunity	多加利用 SO	盡快改善 WO
	威脅 <u>T</u> hreat	加強監視 ST	盡量消除 WT
SWOT 內外部影響因素交叉分析圖			



伍、計畫內容與實施策略

- **成立健康促進計畫推動小組**

- 成員包括：導師、健體領域學科教師、健康中心護理師、家長、社區醫師等

- **推動架構：**

- 應用健康促進學校模式六大層面推動

健康資料收集

收集一手資料

問卷調查

深度訪談

焦點團體

座談會、班會

實地觀察



現有二手資料

健康記錄(身高、體重、齙齒、近視...)

健康中心登記(受傷、休息、送醫記錄)

學生缺課記錄(請假原因)

家庭聯絡簿

學生週記

留言板



台灣健康促進學校網站資源



臺灣健康促進學校

Health Promoting School

首頁 | English  

輸入關鍵字..



最新消息 ▾ HPS輔導計畫 ▾ 資源專區 ▾ 視力保健 ▾ 口腔保健 ▾ 健康體位 ▾ 全民健保 ▾ 正確用藥 ▾ 菸檳防制 ▾ 性教育 ▾ 線上問卷 ▾ 家長專區



推動案例，表單，教案資源-全民健保



臺灣健康促進學校
Health Promoting School

首頁 | English  

輸入關鍵字... 

最新消息 ▾ HPS輔導計畫 ▾ 資源專區 ▾ 視力保健 ▾ 口腔保健 ▾ 健康體位 ▾ **全民健保** ▾ 正確用藥 ▾ 菸檯防制 ▾ 性教育 ▾ 線上問卷 ▾ 家長專區

全民健保

衛教資源

平面文宣

影音

其他

首頁 > 健康議題 > 全民健保 > 衛教資源 > 平面文宣

平面文宣



回上頁



正確使用止痛藥要看標示-5要



你不可不知的二代健保(摺頁)_頁面_2



你不可不知的二代健保(摺頁)_頁面_1

推動案例，表單，教案資源-正確用藥

最新消息 ▾ HPS輔導計畫 ▾ 資源專區 ▾ 視力保健 ▾ 口腔保健 ▾ 健康體位 ▾ 全民健保 ▾ **正確用藥** ▾ 菸癮防制 ▾ 性教育 ▾ 線上問卷 ▾ 家長專區

正確用藥

衛教資源

平面文宣

影音

其他

首頁 > 健康議題 > 正確用藥 > 衛教資源 > 平面文宣

平面文宣



回上頁



正確使用綜合感冒藥海報

正確用藥

121
2019/01/31



看懂藥品標示5問

正確用藥

57
2019/01/31



吃藥不能防感冒海報-1

正確用藥

48
2019/01/31

榮耀事蹟



109學年度健康促進學校成效評價分析評選(108計畫)

- 全民健保及正確用藥組佳作：潭墘國小





THANK
YOU!

Thank you
for listening

