

104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校菸檳害防制融入課室教學

活動成果效益表

活動日期	104 年 05 月 01 日		地點	各班
活動名稱	菸檳害防制融入課室教學		參與人數	師：21 生：87
辦理單位	教導處/健康中心		時數	依課程
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他：有獎徵答			
參與對象	教職員工生			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	依各班安排	菸檳害防制		各班老師
	依各班安排	綜合討論		各班老師
課程平均分數	80 分			
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果效益	增加學生不良物質認知及拒絕技巧。			

活 動 照 片

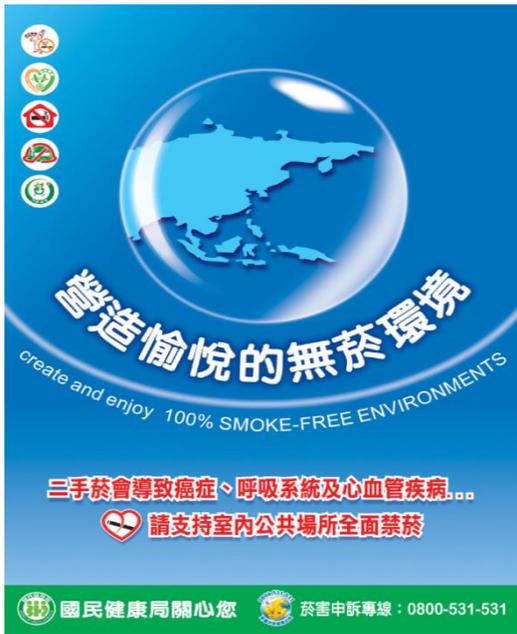


104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

活動成果效益表

活動日期	104 年 05 月 11 日		地點	大草坪
活動名稱	菸害防制		參與人數	師：21 生：87
辦理單位	教導處/健康中心		時數	20 分鐘
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input type="checkbox"/> 7. 其他：			
參與對象	教職員工生			
活動流程	時間	活動(課程)主題	講師/主持人	
	升旗	菸害防制	護理師	
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果效益	增加教職員工生煙害防治相關訊息。			

活 動 資 料

	
---	--



無菸台灣
Smokefree Taiwan
Yes, We Can!



2009.1.11

2009年1月11日起，絕大多數室內公共及工作場所，包含計程車、餐廳、網咖、樓梯間、會議室、車站、主管辦公室、學校、醫院等**全面禁菸**。
違規吸菸者，毋需勸阻，最高可處**10,000**元罰鍰。
場所負責人未張貼明顯禁菸標示，或提供菸灰缸、打火機，最高可處**50,000**元罰鍰。
詳細禁菸場所之規定，請查閱「健康九九衛生教育網」或「華文戒菸網」。
行政院衛生署、衛生署國民健康局、各縣市衛生局、董氏基金會

陪伴您**戒菸**的好朋友

0800-63-63-63

免付費專線電話



多喝水



多運動



多聽音樂



作息正常



國民健康局戒菸專線服務中心 www.tsh.org.tw

104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

活動成果效益表

活動日期	104 年 05 月 12 日		地點	視個人收取電子郵件位置
活動名稱	外食族如何吃出健康		參與人數	20
辦理單位	教導處/健康中心		時數	依個人閱讀時間
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input type="checkbox"/> 7. 其他：			
參與對象	教職員工			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	依個人閱讀時間	外食族如何吃出健康		電子書/護理師
學員意見反應	反應熱絡，可於日常生活中運用。			
主辦單位成果效益	增加教職員工如何健康飲食概念。			

活 動 資 料

一日所需熱量與營養

● 公式計算表格

每天活動量	體重過輕者 (BMI<18) 所需熱量	體重正常者 (18≤BMI<24) 所需熱量	體重過重或肥胖者 (BMI≥24) 所需熱量
輕度工作	35大卡/目前體重(公斤)	30大卡/目前體重(公斤)	25大卡/目前體重(公斤)
中度工作	40大卡/目前體重(公斤)	35大卡/目前體重(公斤)	30大卡/目前體重(公斤)
重度工作	45大卡/目前體重(公斤)	40大卡/目前體重(公斤)	35大卡/目前體重(公斤)

● 成年人一日所需營養
建議成年人每天攝取熱量2000大卡，而且要達到6大類食物均衡的標準。因此建議一天之中需要攝取全穀根莖類3碗、豆魚肉蛋類6份、低脂乳品1.5杯、蔬菜4份、水果3份、油脂與堅果種子類6份。

減重標準

● 每天減少500大卡，每週可減少攝取約3500大卡，即可減少約0.5公斤。

● 雖控制熱量，但不建議每天熱量少於1000大卡。

● 減重過程中增加運動量，則更快消耗熱量。

● 「腰圍八九十，健康常維持」，男生腰圍少於90公分，女生腰圍少於80公分，為衡量身體健康的標準之一。

	1200大卡	1500大卡	1800大卡	2000大卡	2200大卡
全穀根莖類(碗)	1.5	2.5	3	3	3.5
豆魚肉蛋類(份)	3	4	5	6	6
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)	3	3	3	4	4
水果類(份)	2	2	2	3	3.5
油脂與堅果種子(份)	4	4	5	6	6

三餐健康飲食的搭配

健康外食搭配法

	便利商店	小吃攤與自助餐
全穀根莖類	三角飯糰、蕃薯、貝果、馬鈴薯、玉米	乾麵、白飯、全穀飯、蕃薯稀飯、米粉
豆魚肉蛋類	茶葉蛋、無糖豆漿、豆干	荷包蛋/滷蛋、豆乾、清蒸魚、蝦子、肉片、去皮雞胸肉、牛肉、肝連、豆包
蔬菜類	生菜沙拉、杏鮑菇、白蘿蔔、茭白筍、香菇、大番茄	各式燙青菜、小黃瓜、海帶、番茄炒蛋
水果類	各式水果	各式水果，建議自備

	便利商店	小吃攤與自助餐
低脂乳品類	低脂牛奶、無糖優酪乳、乳酪	低脂牛奶、無糖優酪乳、乳酪，建議自備
油脂與堅果種子類	開心果、腰果、杏仁果	煮花生、花生炒豆干、花生炒小魚干

外食小訣竅

● 火鍋小訣竅

- 吃火鍋時注意醬料、配菜及湯頭的攝取與搭配。
- 沾醬：以蔥、蒜、醬油代替沙茶醬、芝麻醬與雞蛋等。
- 火鍋料等加工製品含油量高，應適量減少攝取。
- 配料應以蔬菜、豆腐等為主。
- 湯頭可選常溫去浮油以減少油脂。
- 追加湯品時，以白開水為主。

自助餐小訣竅

- 以夾子夾取菜餚，避免灑汁，減少油脂攝取。
- 多選擇蒸、煮、烤、燉、滷、涼拌等菜色。
- 肉類去皮、去肥肉。

中式酒席小訣竅

- 瓜子等堅果類含油量高，盡量少吃。
- 少喝含糖飲料，以無糖烏龍茶或熱茶替代。
- 沾粉或勾芡的蔬菜盡量少取。
- 油炸之內類須選可去皮者（如：炸雞腿）。
- 建議少吃含油量高的碎肉製品（如：香腸）。
- 多選擇青菜以增加飽足感，但應清乾湯汁以減少油脂攝取。
- 選用清湯代替濃湯。
- 糖醋、茄汁類菜式盡量少吃。
- 避免炒飯及炒麵，減少油脂攝取。

西餐小訣竅

- 以清淡湯品代替濃湯。
- 以低油利風替代薯沙拉醬，並減少醬料的攝取。

5份肉	5份肉	8份肉	11份肉
4份油	4份油	5份油	5份油

其他小訣竅

- 以白開水或無糖茶取代含糖飲料。
- 以水果取代餅乾糖果為點心。
- 選擇可提供較多蔬菜種類的餐飲店。
- 不因貪便宜、折價券的引誘，購買不必要的零食點心。
- 購買包裝食品時，注意熱量、營養成分和有效日期。
- 盡量不選擇吃到飽餐廳用晚餐。
- 瞭解自己的生活體，盡量避免購買到零食及油炸食物的路線。

外食常見的問題

飲食環境改變

- 富含糖類的食品攝取量增加（如：麵包、三明治）。
- 油炸食物等潛隱性脂肪攝取量增加。
- 蔬果攝取量減少。
- 低脂乳品攝取量減少。
- 烹調用油攝取量增加。

所需熱量與營養

- 可利用衛生福利部的「飲食行為測量表」幫助民眾檢視平常的飲食行為。
- 攝取過多蛋白質或醣類，會造成腎臟負擔，並儲存脂肪，食用過多油脂，也會增加罹患罹患心血管疾病及肥胖的機率。

健康外食搭配法

以均衡飲食的架構下來選擇食物：

- 選用雞肉、魚肉等低脂肉類。
- 多攝取新鮮水果、蔬菜及全穀根莖類等高纖食物。
- 以七、八分飽控制熱量的攝取。
- 到便利商店、小吃攤或自助餐時，加入蔬果搭配，營養較均衡。

減重事項

- 先知道自己每天所攝取及可以攝取的熱量。
- 每日所需熱量的簡易公式=30大卡×目前體重。
- 不建議每日熱量少於1200，因維生素與礦物質會不足。
- 減重過程除控制熱量，也可增加運動量以消耗更多的熱量。
- 也需注意個人的腰圍，成年男生少於90公分，成年女生少於80公分。

每日飲食指南

HPA 衛生福利部 國民健康署

國立臺東大學附屬特殊教育學校

母乳哺育宣導活動成果效益表

活動日期	104年05月14日		地點	一樓活動中心
活動名稱	母乳哺育宣導 腸病毒宣導		參與人數	師：24 生：57
辦理單位	健康中心		時數	13:00-13:30
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input checked="" type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input type="checkbox"/> 7. 其他：			
參與對象	全體教職員工生			
活動流程	時間	活動(課程)主題	講師/主持人	
	13:00-13:30	母乳哺育宣導	陳淑華護理師	
課程平均分數	80分			
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果效益	增加全體與會人員對母乳哺育及相關資源的認知學習。			

活動照片

宣導	與學生互動
----	-------



103 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

性教育宣導活動成果效益表

活動日期	104 年 05 月 14 日		地點	一樓活動中心
活動名稱	性教育—基礎版-認識歧視，從了解愛滋開始		參與人數	師：24 生：57
辦理單位	健康中心		時數	13:30-15:30
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input checked="" type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input type="checkbox"/> 7. 其他：有獎徵答			
參與對象	全體教職員工生			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	13:30-15:30	基礎版-認識歧視，從了解愛滋開始		曾柏嘉老師/社團法人 中華民國愛滋感染者 權益促進會
	15:30-15:40	討論		陳淑華護理師
課程平均分數	80 分			
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果 效益	增加全體與會人員對安全交友及性行為及傳染病的認知學習。 增加對於愛滋病預防的認知。			

與學生互動



愛滋及性教育宣導



有獎徵答

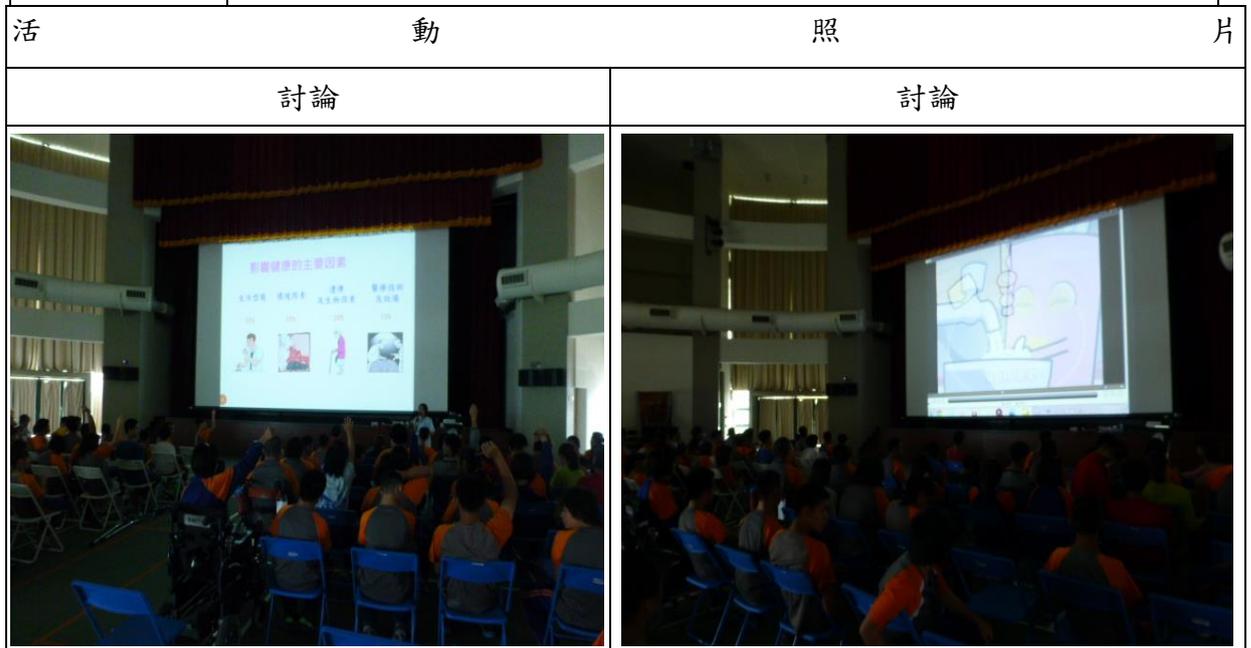


性教育宣導



**104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校
健康中心傳染病討論會效益表**

活動日期	104 年 05 月 22 日		地點	活動中心
活動名稱	登革熱、腸病毒、疥瘡研習討論會		參與人數	生：84 人 師：21 人
辦理單位	健康中心		時數	13:00-14:00
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他討論有獎徵答			
參與對象	全校師生			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	13:00-14:00	登革熱、腸病毒、疥瘡之病因及傳染途徑與預防措施		護理師：陳淑華
課程平均分數	平均由 40 進步為 70。			
學員意見反應	熱絡參與。			



**104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校
健康中心正確飲食討論會效益表**

活動日期	104 年 05 月 22 日		地點	活動中心
活動名稱	正確飲食研習討論會		參與人數	生：84 人 師：21 人
辦理單位	健康中心/龍港膳食公司		時數	14:00-15:40
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他討論有獎徵答			
參與對象	全校師生			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	14:00-15:40	正確飲食之選擇		謝忠憑營養師
課程平均分數	平均由 40 進步為 80。			
學員意見反應	熱絡參與。			

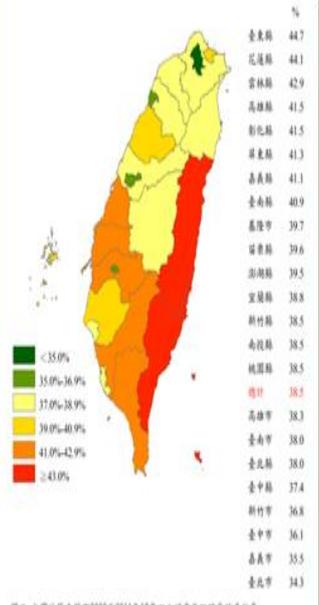


健康活力營

台東龍港餐飲有限公司
謝忠憑營養師

東部有四多

- 1. 抽菸
- 2. 飲酒
- 3. 嚼檳榔
- 4. 體重過重也多多



肥胖的併發症



不健康的你

- 挑食
- 熬夜
- 速食主義
- 睡眠不足
- 不愛運動



昂貴的零食

- 1. 油炸物
- 2. 含糖飲料
- 3. 餅乾零食



小阿宅運動

玩手機

看卡通

一直吃東西

改變不良習慣

增加對飲食的認識

重要卻忽略的食物

米飯

- 主要熱量來源

重要卻忽略的食物 米飯

- 提供頭腦食物
- 吃飽的感覺
- 有力氣

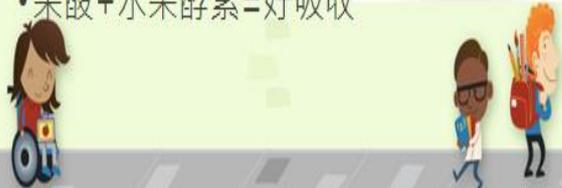
重要卻忽略的食物

2.水果

• 維生素C不易感冒

• 皮膚光滑- 洁溜

• 果酸+水果酵素=好吸收



重要卻忽略的食物

3.青菜

• 低熱量少負擔

• 腸道好菌的食物-增加免疫力

• 非水溶性纖維-

清道夫



重要卻忽略的食物

4.水

• 人體70%主成分



每天飲水1800~2000cc以上



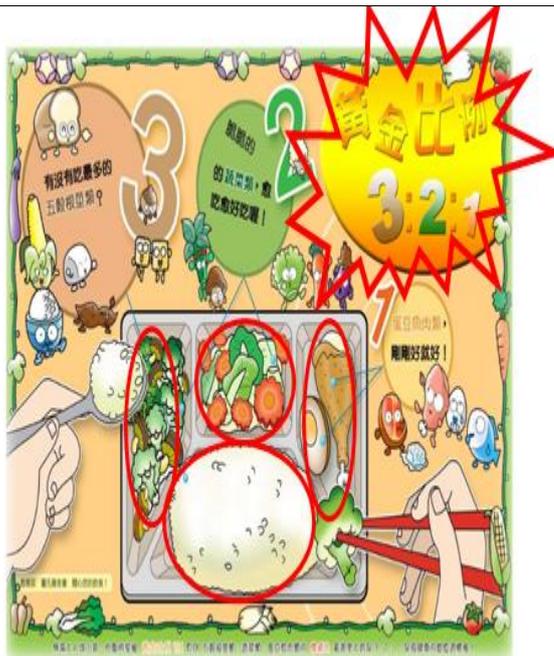
午餐重要性

營養午餐

- 新鮮
- 方便
- 均衡營養
- 低化學添加物

便宜





三餐重要性-午點

• 下午點心

1. 下午活動量比較高，消耗比較多熱量



2. 距離晚餐時間比較長



3. 選擇健康點心，可以避免額外攝取其他不健康食品



好吃的下午點心

• NO1. 水果



• 2. 堅果種子類



• 3. 零卡果凍、愛玉、仙草



好吃的下午點心

• 水果

選擇當季水果-尚好吃

春季-小蕃茄、橘子、棗子

夏季-香蕉、西瓜、芒果

秋季-香瓜、文旦、柿子

冬季-棗子、芭樂、柳丁

不過量-一天1~2份(拳頭大)





健康動一動-運動333

強度與次數

© Charles Hofham

每次平均心跳達130

健康動一動

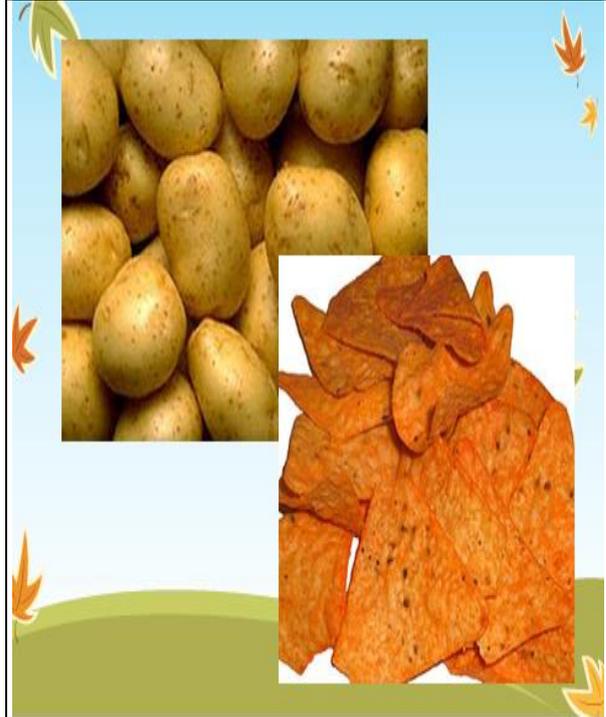
充分休息、補充水分

- 1.減少肌肉疲勞**
代謝肌肉中的乳酸，並儲存肌肉中的肝醣
- 2.補充流失水分**
幫助肌肉細胞吸收水分，並提高代謝率

提升健康意識



課 程 內 容



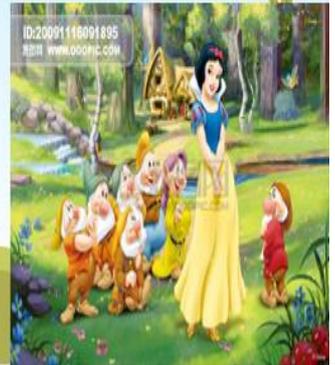
零食可怕在哪裡?

1. 易造成虛胖：許多的零食熱量高、油脂多，長久下來，容易造成**泡芙型體型**。



零食可怕在哪裡?

2. 影響成長所需營養素：對於成長所需要的**蛋白質、鈣質、鐵質、維生素、纖維質**等各類營養素，在零食中甚至沒有；
影響骨骼正常發育。



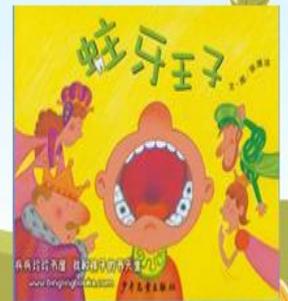
零食可怕在哪裡?

3. 影響**消化及味覺**功能：常吃零食會擾亂胃腸的規律活動，從小就養成習慣吃重口味的食物**味覺敏感度下降**。而且重口味、油炸的零食吃多了，易造成**高血壓、心血管**疾病等慢性病提早發生。



零食可怕在哪裡?

4. 導致**蛀牙**：如果營養不良，牙齒的發育就會受到影響，而常吃糖量較高的零食、甜食，且不注意口腔衛生和牙齒保健，就會導致蛀牙的發生。



提升健康意識

• 走出戶外、曬太陽



有益身心健康



魯夫先生發胖史




三餐不忌口



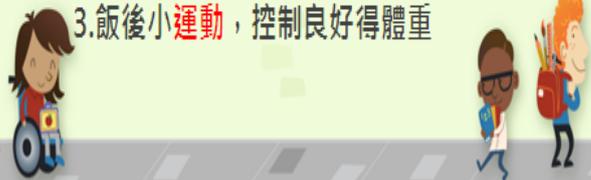
良好生活習慣






當個飲食主人

1. 一餐當中多吃半碗到一碗複合性澱粉
(白飯或全穀類主食)
2. 一餐當中多吃一碗以上青菜
3. 飯後小運動，控制良好得體重



謝謝聆聽

接下來是有獎徵答時間

有獎徵答時間



問題一

要選擇點心時，要選擇什麼比較好？

- 1. 果醬餅乾
- 2. 水果蛋糕
- 3. 水果
- 4. 水果糖

答：3. 水果



有獎徵答時間



問題二

下列2張餐盒圖片中，哪一個較符合黃金321比例？



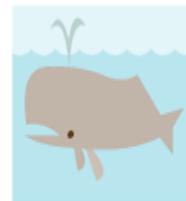
有獎徵答時間



問題三

在正常情況下，人體每天需要喝多少白開水？

- 1. 500cc
- 2. 1800~2000 cc
- 3. 不用喝水



答：1800~2000 cc

104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

菸害防制及正確用藥活動成果效益表

活動日期	104 年 06 月 06 日		地點	活動中心
活動名稱	菸害防制及正確用藥		參與人數	師：7 生：33
辦理單位	教導處/健康中心		時數	10:05-11:45
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他：有獎徵答			
參與對象	教職員生			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	10:05-11:00	菸害認知及拒菸技巧		林雪惠老師
	11:00-11:45	九陽神功演練闖關四招		林雪惠老師
	11:45-11:50	綜合討論		陳淑華護理師
課程平均分數	85 分			
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果效益	增加學生對菸害防制認知。 增加學生不良物質拒絕技巧。 宣導及練習九揚神功。			

老師宣導菸害防制



老師宣導菸害防制



拒絕技巧演練



有獎徵答



闖關遊戲



闖關遊戲



104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

菸害防制活動成果效益表

活動日期	104 年 06 月 08 日		地點	活動中心
活動名稱	菸害防制		參與人數	師：9 生：30
辦理單位	教導處/健康中心		時數	10:05-11:45
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他：有獎徵答			
參與對象	高二及高三學生及高 102 兩位			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	10:05-11:00	菸害防制模組 1.2		林雪惠老師
	11:00-11:45	菸害防制情境練習及闖關活動		林雪惠老師等 9 位
	11:45-11:50	綜合討論		陳淑華護理師
課程平均分數	85 分			
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果效益	運用亞洲大學菸害教學模組一及模組二增加學生對害防制認知。 增加學生不良物質拒絕技巧。 練習九陽神功。 運用闖關遊戲加深印象。			

老師上課



老師上課



與學生互動



老師上課



學生練習



闖關活動



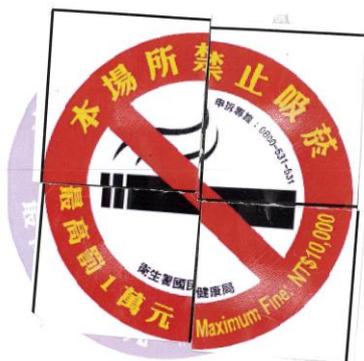
學生學習單

國立台東大學附屬特殊教育學校

戒菸校園達人學習單

高職部班級：高301班 姓名：陳 [REDACTED]

請剪下圖片貼在正確的位置上：



◆戒菸專線：請描寫(三個63有靠山)

0800636363

國立台東大學附屬特殊教育學校

戒菸校園達人學習單

高職部班級：高301班 姓名：陳 [REDACTED]

請剪下圖片貼在正確的位置上：



◆戒菸專線：請描寫(三個63有靠山)

0800636363

國立台東大學附屬特殊教育學校

戒菸校園達人學習單

高職部班級：201班 姓名：徐 [REDACTED]

口號： 329 青年無菸總動員

- 3 三緘其口不吸菸
- 2 不吸二手三手菸
- 9 陽神功來拒菸，健康久久久

請依照上句寫出國字來

○	3	三	緘	其	口				
	3	三	緘	其	口				
◎	2	不	吸	二	手	三	手	菸	
	2	不	吸	二	手	三	手	菸	
☐	9	陽	神	功	來	拒	菸		
	9	陽	神	功	來	拒	菸		
	9	陽	神	功	來	拒	菸		
	9	陽	神	功	來	拒	菸		

國立台東大學附屬特殊教育學校

戒菸校園達人學習單

高職部班級：高301班 姓名：陳 [REDACTED]

第一神功：	一直拒絕法 不要就是不要抽菸
第二神功：	二(餓)了離開法
第五神功：	五(我)很愛你法
第六神功：	六(留)錢理財法。不買菸。

請依照上句寫出國字來

一	不	要					
一	不	要					
二	我	餓	了				
二	我	餓	了				
五	我	很	愛	你			
五	我	很	愛	你			
六	留	下	錢	別	買	菸	
六	留	下	錢	別	買	菸	

請選出正確戒菸專線：

0800636363

0800656565

0800686868

請選出正確戒菸專線：

0800636363

0800656565

0800686868

戒菸闖關卡

我是戒菸小天使：

第一關 戒菸拼圖	第二關 演 1 5 6 神功
第三關 戒菸專線	恭喜你過關領獎囉！

戒菸闖關卡

我是戒菸小天使：

第一關 戒菸拼圖	
第三關 戒菸專線	恭喜你過關領獎囉！

104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

菸害防制活動成果效益表

活動日期	104 年 06 月 15 日及 22 日		地點	總務處會議室
活動名稱	菸害防制		參與人數	師：1 生：7
辦理單位	教導處/健康中心		時數	10:05-11:45
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input checked="" type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input checked="" type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他：有獎徵答			
參與對象	高風險學生七位			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	10:05-11:00	菸害防制模組 1-6		陳淑華護理師
	11:00-11:45	菸害防制情境練習及實驗		陳淑華護理師
	11:45-11:50	綜合討論		陳淑華護理師
課程平均分數	85 分			
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果效益	運用青春再出發國中教學模組一至模組六增加學生對害防制認知。 增加學生不良物質拒絕技巧。 運用實驗及學習單加深印象。			

護理師上課



護理師上課



戒菸就贏手圈



吸菸小傻瓜實驗



吸菸小傻瓜實驗



戒菸徽章



104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

菸害防制發表效益表

活動日期	104 年 06 月 25 日	地點	台東高中
活動名稱	菸害防制成果發表	參與人數	各校師：20
辦理單位	台東高中	時數	14:00-17:00
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他：發表		
參與對象	全體教職員工生		
活動流程	時間	活動(課程)主題	講師/主持人
	14:00-16:50	發表	陳淑華護理師
	16:50-17:00	討論	台東高中
課程平均分數	發表完成		
學員意見反應	反應熱絡		
主辦單位成果效益	宣導學校菸害防制成果。		

本校發表



本校發表



本校發表



本校發表



104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

健康促進繪畫成果效益表

活動日期	104 年 06 月		地點	各班級
活動名稱	健康促進繪畫比賽		參與人數	學生：87 人 教師：21 人協助
辦理單位	健康中心		時數	08:00-17:00
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 宣導 <input type="checkbox"/> 2. 實際操作 <input type="checkbox"/> 3. 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 4. 觀摩 <input type="checkbox"/> 5. 衛生教育 <input checked="" type="checkbox"/> 7. 其他：繪畫比賽			
參與對象	全體教職員工生			
活動流程	時間	活動(課程)主題		講師/主持人
	6 月 08:00-16:00	繪畫比賽		各班老師
	6 月 10 日 08:00-08:30	頒獎		陳淑華護理師
課程平均分數	學部	主題		得獎禮物
	小學	潔牙		7-11 禮券
	七年級	健康飲食		大潤發禮券
	九年級	環保		大潤發禮券
	高 101	防菸		7-11 禮券
	高 102	節酒		大潤發禮券
	高 201	加工食品		7-11 禮券
高 301	加工食品		7-11 禮券	
學員意見反應	反應熱絡			
主辦單位成果 效 益	完成 87 份作品。 教案 3 份			

繪畫比賽及頒獎



104 年度國立臺東大學附屬特殊教育學校

「戒菸教育」教學報告書

一、依據

菸害防制法暨施行細則、學校衛生法、兒童及少年權益保障法、兒童及少年福利法、戒菸教育實施辦法、國立臺東大學附屬特殊教育學校 104 學年度健康促進學校計畫、國立臺東大學附屬特殊教育學校菸(檳)害防制實施要點。

二、辦理單位

主辦處室：教導處

承辦處室：教導處

協辦處室：總務處

三、目的

- (一)提供校園內吸菸學生適當的戒菸教育與轉介，降低校園菸害問題。
- (二)進行校園內吸菸學生，戒菸團體活動課程與個別輔導，強化其拒菸、戒菸行為。
- (三)與社區及職場結合減少 18 歲以下青少年取得菸品之途徑。
- (四)運用家長資源協助管教學生減少吸菸。

四、教學時程

本校辦理密集性戒菸教育時間為 104 年 4 月 1 日至 104 年 6 月 30 日；持續性教育時間為 104 年 7 月 1 日起。

五、課程規劃

課程日期	節次	教學主題	負責教師	上課地點
模組一 戒菸開步走	2	戒菸喜相逢 菸霧全紀錄	陳淑華護理師	總務處會議室
模組二 菸幕大進擊	2	菸幕後的事實 菸幕追追追	陳淑華護理師	總務處會議室
模組三 健康活力動起來	2	健康UP UP UP 體控GOGOGO	陳淑華護理師	總務處會議室

六、團體課程參與學生名單

國立臺東大學附屬特殊教育學校戒菸教育學生名單				
編號	性別	班級	學生姓名	是否執行個別輔導
01	男	國中部七年級	江○凌	
02	男	高職部一年一班	王○祥	V
03	男	高職部二年一班	林○勝	
04	男	高職部二年一班	曾○儒	
05	男	高職部三年一班	伍○榮	
06	男	高職部三年一班	黃○義	

七、戒菸教育執行方法

戒菸教育方法	評估流程	評量工具 (空白部分自行增減填寫)	評估份數	附件
團體課程	需求評估	需求評估調查表	6	附件一
	過程評估	學生吸菸及戒菸行為調查表	6	附件二
	成效評估	課程整體評量表	6	附件三
	授課教師自我評估	授課講師教學紀錄	1	附件四
個別輔導	認輔學生自我評估		1	附件五
	輔導教師評估紀錄		4	附件陸

(一) 出席率

課程日期 (月/日)	應到人數	實到人數	出席率
104.06.08	6	6	10%
104.06.15	6	6	100%
104.06.22	6	4	67%

(二) 一氧化碳檢測值趨勢

一氧化碳檢測結果記錄表

編號	學生姓名	3月6日	月 日	月 日	月 日	月 日
		第一次	第二次	第三次	第四次	第五次
CO 檢測濃度(ppm)						
1	江○凌	1				
2	王○祥	2				
3	林○勝	1				
4	曾○儒	1				
5	伍○榮	2				
6	黃○義	1				

(三) 尼古丁依賴程度

1. 戒菸班學生尼古丁成癮度測試量紀錄

本校戒菸班學生尼古丁成癮度量測有○個人有下降的趨勢....

編號	學生姓名	戒菸班學生尼古丁成癮度測試量紀錄		
		月 日	月 日	月 日
		第一次	第二次	第三次
1				
2				
3				
4				
5				

(四) 戒菸改變階段

本校戒菸班學生戒菸改變階段有○個人進入行動期....

編號	學生姓名	戒菸改變階段調查紀錄		
		06月15日	06月22日	月 日
		第一次	第二次	第三次
1	伍○榮	無意圖期	行動期	
2	王○祥	無意圖期	無意圖期	
3				
4				
5				
6				

(五) 自陳戒菸率

編號	成效評價指標	分數
01	點戒菸率	50%
02	七日點戒菸率	50%
03	一個月點戒菸率	50%
04	三個月點戒菸率	50%
05	持續戒菸率	50%
06	每日吸菸量	1 位學生

參考公式如下：

1. 點戒菸率(%)

$$\text{公式：點戒菸率} = \frac{\text{詢問的時間往前回推七日皆未吸菸之學生數}}{\text{參加戒菸教育之學生數}} \times 100\%$$

2. 七日點戒菸率(%)

公式：

$$\text{七日點戒菸率} = \frac{\text{滿七日的時間點詢問吸菸者回推七日皆未吸菸之學生數}}{\text{參加戒菸教育之學生數}} \times 100\%$$

3. 一個月點戒菸率：

公式：

$$\text{一個月點戒菸率} = \frac{\text{滿一個月的時間點詢問吸菸者回推七日皆未吸菸之學生數}}{\text{參加戒菸教育之學生數}} \times 100\%$$

4. 三個月點戒菸率：

公式：

$$\text{三個月點戒菸率} = \frac{\text{滿三個月的時間點詢問吸菸者回推七日皆未吸菸之學生數}}{\text{參加戒菸教育之學生數}} \times 100\%$$

5. 持續戒菸率：

公式：

$$\text{持續戒菸率} = \frac{\text{自戒菸班結束後持續戒菸之學生數}}{\text{參加戒菸教育之學生數}} \times 100\%$$

6. 每日吸菸量：評估學生參與戒菸教育一個月後之每日吸菸數量減少狀況

八、 整體心得及省思

整套課程活潑生動，對於特教生有些部分過深，但可經由老師調整簡化加以應用，課程需分次進行才能使學生專心融入，建議課程可簡化融入常規課程中，由淺而深融入不學部，使菸害防制教育能持續宣導。

九、 活動照片錦輯

課程日期	教學模 組：主題	照片錦集	
104.06.08	戒菸喜相 逢 菸霧全紀 錄		
			
104.06.15	菸幕後的 事實 菸幕追追 追		

課程日期	教學模 組：主題	照片錦集	
			
104.06.22	健康UP UP UP 體控 GOGOGO		
			

附錄四 授課講師教學紀錄

授課講師教學紀錄			
課程日期	104.06.08 104.06.15 104.06.22	參與課程 人數	6 6 4
上課時間	100 分鐘 100 分鐘 100 分鐘		
課程地點	總務處會議室		
課程主題	戒菸喜相逢、菸霧全紀錄 菸幕後的事實、菸幕追追追 健康UP UP UP、體控GOGOGO		
教學方式	講授、實驗、體驗、影片、角色扮演、 學習單、遊戲…等		
<p>教學心得及省思：</p> <p>特教學生於參與過程中容易分心，需穿插實驗與遊戲使學生融入，引起學習動機，認知及技巧維持度差，課程部分需以技巧比例為重，練習次數需增加，使能熟能生巧內化自內心，多與職場結合，避免日後就業於職場受到影響。</p> <p>家庭及社會因素為學校難以改變，學生家長認為抽菸為好的社交方式，與校方認知差距甚大，雙方拉鋸，學生無所適從，建議菸檯防制須多配合社會及家庭進行，才能事半功倍。</p>			
教學者簽名：_____ 陳淑華 _____			

附錄五 戒菸個別輔導學生基本資料單

姓名	王○祥	輔導員簽名	
性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
班級	高職一年一班 科別：特教班		
監護人	王○坤 (關係：父)		
聯絡電話	0912759772		
吸菸行為紀錄	<p>1. 校外吸菸被發現情形：</p> <p>(1)迄今次數：多次</p> <p>(2)發現時間：國三</p> <p>2. 校內吸菸被發現情形：</p> <p>(1)迄今次數：0</p> <p>(2)發現時間：0</p> <p>3. 吸菸被處分情形：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p><input type="checkbox"/>有：處分是：</p>		
影響吸菸相關因素 (可聯繫學務處、教務處、輔導室、導師、家長等收集相關資料)	<p>1. 學業成績表現(班上成績排名約)：</p> <p><input type="checkbox"/>前 25% <input checked="" type="checkbox"/>25%~50% <input type="checkbox"/>50%~75% <input type="checkbox"/>75%以後</p> <p>2. 上學出席情形：</p> <p><input type="checkbox"/>正常</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>有曠缺課情形：<input type="checkbox"/>經常 <input checked="" type="checkbox"/>偶而</p> <p><input type="checkbox"/>有中輟情形</p> <p>3. 為輔導室(處)個案：</p> <p><input type="checkbox"/>否</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>是，(1)收案原因：行為偏差 (2)認輔教師：陳淑華</p> <p>4. 與同學間人際關係：<input checked="" type="checkbox"/>良好 <input type="checkbox"/>普通 <input type="checkbox"/>不佳</p> <p>5. 家庭管教方式：<input type="checkbox"/>嚴格 <input type="checkbox"/>民主 <input checked="" type="checkbox"/>放任</p> <p>6. 是否有參加學校辦理「戒菸班」活動：<input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>沒有</p>		
備註	本表單為進行個別輔導前收集學生的基本資料，以利輔導之進行。		

附錄六 戒菸個別輔導紀錄單

戒菸個別輔導紀錄單

輔導次數	第 1 次	輔導員簽名	陳淑華		
學生姓名	訪談日期	吸菸狀況		輔導方式	下次輔導日期
		吸菸量	CO 值		
	104 年 3 月 2 日 第 4 節課	2 支 / 日	2 ppm	<input checked="" type="checkbox"/> 個別訪談 <input type="checkbox"/> 2 至 3 人訪談 <input type="checkbox"/> 電話訪談	104 年 3 月 16 日 第 4 節課
評估戒菸改變階段與輔導重點					
戒菸改變階段	<input checked="" type="checkbox"/> 無意圖期 (未來六個月內不想戒菸) <input type="checkbox"/> 意圖期 (未來六個月內想戒菸)	<input type="checkbox"/> 準備期 (準備一個月內戒菸)	<input type="checkbox"/> 行動期 (開始戒菸, 但未滿六個月)	<input type="checkbox"/> 維持期 (已戒菸六個月以上)	
各戒菸改變階段輔導重點	<input type="checkbox"/> 5A 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 5R 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 關聯性 <input checked="" type="checkbox"/> 危險性 <input type="checkbox"/> 戒菸的好處 <input type="checkbox"/> 戒菸的障礙 <input type="checkbox"/> 反覆嘗試	<input type="checkbox"/> 戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 戒菸過程相關因素 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的情境 <input type="checkbox"/> 提供戒菸方法 <input type="checkbox"/> 鼓勵戒菸方法練習 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 戒菸過程甘苦談 <input type="checkbox"/> 菸癮復發與處理方式 <input type="checkbox"/> 高危險情境因應方法 <input type="checkbox"/> 戒斷症狀 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的衝動 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 維持戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 支持與肯定學生繼續維持戒菸行為 <input type="checkbox"/> 練習新的改變策略 <input type="checkbox"/> 如何避免菸癮復發 <input type="checkbox"/> 協助訂定新的戒菸計畫 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	
輔導內容摘要					
<p>(可紀錄訪談摘要、輔導過程、輔導成效、整體評估與未來輔導計畫等)</p> <p>口頭表示接受, 但返家後及行為偏差, 參與廟會活動, 家中煙霧瀰漫, 隨手可取得不良物質, 規勸及輔導家長配合度差, 認為這是孩子以後交際的本能。</p>					
有關戒菸團體活動的輔導摘要:					
參與度佳但與行為不符					

註：若學校有進行戒菸團體活動課程，輔導員可針對課程部分，瞭解上課的狀況，及給予學生情緒支持，並請輔導員紀錄在最下方的欄位中。

戒菸個別輔導紀錄單

輔導次數	第 2 次	輔導員簽名	陳淑華		
學生姓名	訪談日期	吸菸狀況		輔導方式	下次輔導日期
		吸菸量	CO 值		
	104 年 3 月 16 日 第 4 節課	2 支 / 日	2 ppm	<input checked="" type="checkbox"/> 個別訪談 <input type="checkbox"/> 2 至 3 人訪談 <input type="checkbox"/> 電話訪談	104 年 3 月 30 日第 4 節課
評估戒菸改變階段與輔導重點					
戒菸改變階段	<input checked="" type="checkbox"/> 無意圖期 (未來六個月內不想戒菸) <input type="checkbox"/> 意圖期 (未來六個月內想戒菸)	<input type="checkbox"/> 準備期 (準備一個月內戒菸)	<input type="checkbox"/> 行動期 (開始戒菸, 但未滿六個月)	<input type="checkbox"/> 維持期 (已戒菸六個月以上)	
各戒菸改變階段輔導重點	<input type="checkbox"/> 5A 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 5R 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 關聯性 <input checked="" type="checkbox"/> 危險性 <input type="checkbox"/> 戒菸的好處 <input type="checkbox"/> 戒菸的障礙 <input type="checkbox"/> 反覆嘗試	<input type="checkbox"/> 戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 戒菸過程相關因素 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的情境 <input type="checkbox"/> 提供戒菸方法 <input type="checkbox"/> 鼓勵戒菸方法練習 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 戒菸過程甘苦談 <input type="checkbox"/> 菸癮復發與處理方式 <input type="checkbox"/> 高危險情境因應方法 <input type="checkbox"/> 戒斷症狀 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的衝動 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 維持戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 支持與肯定學生繼續維持戒菸行為 <input type="checkbox"/> 練習新的改變策略 <input type="checkbox"/> 如何避免菸癮復發 <input type="checkbox"/> 協助訂定新的戒菸計畫 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	
輔導內容摘要 (可紀錄訪談摘要、輔導過程、輔導成效、整體評估與未來輔導計畫等) 口頭表示接受, 但返家後及行為偏差, 參與廟會活動, 家中煙霧瀰漫, 隨手可取得不良物質, 規勸及輔導家長配合度差, 認為這是孩子以後交際的本能。					
有關戒菸團體活動的輔導摘要: 參與度佳但與行為不符					

註：若學校有進行戒菸團體活動課程，輔導員可針對課程部分，瞭解上課的狀況，及給予學生情緒支持，並請輔導員紀錄在最下方的欄位中。

戒菸個別輔導紀錄單

輔導次數	第 次	輔導員簽名	陳淑華		
學生姓名	訪談日期	吸菸狀況		輔導方式	下次輔導日期
		吸菸量	CO 值		
	104年3月30日 第4節課	2 支 / 日	2 ppm	<input checked="" type="checkbox"/> 個別訪談 <input type="checkbox"/> 2至3人訪談 <input type="checkbox"/> 電話訪談	104年4月 20日第4節課
評估戒菸改變階段與輔導重點					
戒菸改變階段	<input checked="" type="checkbox"/> 無意圖期（未來六個月內不想戒菸） <input type="checkbox"/> 意圖期（未來六個月內想戒菸）	<input type="checkbox"/> 準備期（準備一個月內戒菸）	<input type="checkbox"/> 行動期（開始戒菸，但未滿六個月）	<input type="checkbox"/> 維持期（已戒菸六個月以上）	
各戒菸改變階段輔導重點	<input type="checkbox"/> 5A 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 5R 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 關聯性 <input checked="" type="checkbox"/> 危險性 <input type="checkbox"/> 戒菸的好處 <input type="checkbox"/> 戒菸的障礙 <input type="checkbox"/> 反覆嘗試	<input type="checkbox"/> 戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 戒菸過程相關因素 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的情境 <input type="checkbox"/> 提供戒菸方法 <input type="checkbox"/> 鼓勵戒菸方法練習 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 戒菸過程甘苦談 <input type="checkbox"/> 菸癮復發與處理方式 <input type="checkbox"/> 高危險情境因應方法 <input type="checkbox"/> 戒斷症狀 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的衝動 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 維持戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 支持與肯定學生繼續維持戒菸行為 <input type="checkbox"/> 練習新的改變策略 <input type="checkbox"/> 如何避免菸癮復發 <input type="checkbox"/> 協助訂定新的戒菸計畫 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	
輔導內容摘要 （可紀錄訪談摘要、輔導過程、輔導成效、整體評估與未來輔導計畫等） 口頭表示接受，但返家後及行為偏差，參與廟會活動，家中煙霧瀰漫，隨手可取得不良物質，規勸及輔導家長配合度差，認為這是孩子以後交際的本能。					
有關戒菸團體活動的輔導摘要： 參與度佳但與行為不符					

註：若學校有進行戒菸團體活動課程，輔導員可針對課程部分，瞭解上課的狀況，及給予學生情緒支持，並請輔導員紀錄在最下方的欄位中。

戒菸個別輔導紀錄單

輔導次數	第 次	輔導員簽名	陳淑華		
學生姓名	訪談日期	吸菸狀況		輔導方式	下次輔導日期
		吸菸量	CO 值		
	104年4月20日 第4節課	2 支 / 日	2 ppm	<input checked="" type="checkbox"/> 個別訪談 <input type="checkbox"/> 2至3人訪談 <input type="checkbox"/> 電話訪談	104年6月 22日第4節課
評估戒菸改變階段與輔導重點					
戒菸改變階段	<input checked="" type="checkbox"/> 無意圖期（未來六個月內不想戒菸） <input type="checkbox"/> 意圖期（未來六個月內想戒菸）	<input type="checkbox"/> 準備期（準備一個月內戒菸）	<input type="checkbox"/> 行動期（開始戒菸，但未滿六個月）	<input type="checkbox"/> 維持期（已戒菸六個月以上）	
各戒菸改變階段輔導重點	<input type="checkbox"/> 5A 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 5R 原則 <input checked="" type="checkbox"/> 關聯性 <input checked="" type="checkbox"/> 危險性 <input type="checkbox"/> 戒菸的好處 <input type="checkbox"/> 戒菸的障礙 <input type="checkbox"/> 反覆嘗試	<input type="checkbox"/> 戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 戒菸過程相關因素 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的情境 <input type="checkbox"/> 提供戒菸方法 <input type="checkbox"/> 鼓勵戒菸方法練習 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 戒菸過程甘苦談 <input type="checkbox"/> 菸癮復發與處理方式 <input type="checkbox"/> 高危險情境因應方法 <input type="checkbox"/> 戒斷症狀 <input type="checkbox"/> 再度吸菸的衝動 <input type="checkbox"/> 戒菸支持系統 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	<input type="checkbox"/> 維持戒菸的原因 <input type="checkbox"/> 支持與肯定學生繼續維持戒菸行為 <input type="checkbox"/> 練習新的改變策略 <input type="checkbox"/> 如何避免菸癮復發 <input type="checkbox"/> 協助訂定新的戒菸計畫 <input type="checkbox"/> 提供情感支持	
輔導內容摘要 （可紀錄訪談摘要、輔導過程、輔導成效、整體評估與未來輔導計畫等） 口頭表示接受，但返家後及行為偏差，參與廟會活動，家中煙霧瀰漫，隨手可取得不良物質，規勸及輔導家長配合度差，認為這是孩子以後交際的本能。					
有關戒菸團體活動的輔導摘要： 參與度佳但與行為不符					

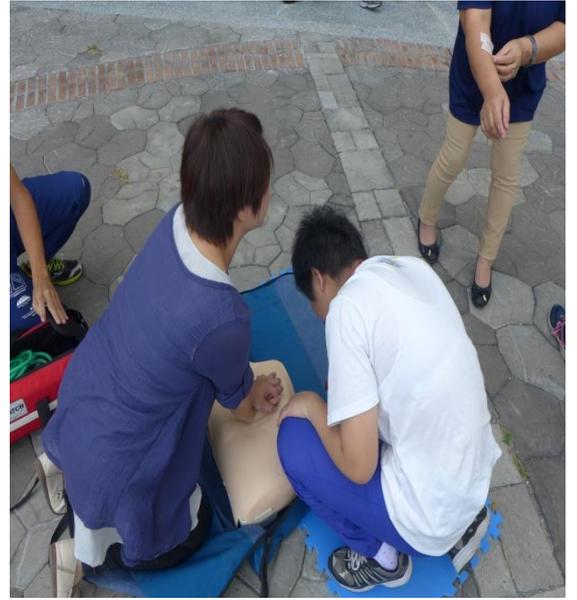
註：若學校有進行戒菸團體活動課程，輔導員可針對課程部分，瞭解上課的狀況，及給予學生情緒支持，並請輔導員紀錄在最下方的欄位中。

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	104 學年度第一學期 學生交通車事故暨緊急傷病處理準則演練
日期	104 年 09 月 21 日
時間	14:30 - 15:30
講師/主持人	學務處
參與對象	世豪公司交通車司機及隨車人員與本校師生
活動內容	學生交通車事故暨緊急傷病處理演練
活動效益	讓交通車司機及隨車人員與本校師生了解 意外事故緊急處理

活 動 照 片





國立臺東大學附屬特殊教育學校

104 學年度第一學期

第一次衛生委員會會議紀錄

時 間：104 年 10 月 20 日（星期二）下午五時至六時

地 點：國立臺東大學附屬特殊教育學校三樓會議室

主 持 人：黨謙光 主任委員

記 錄：陳玠廷

出席人員：如簽到單

壹、主席致詞

貳、業務報告

- 一、本學期健康促進重點依公文來文律定議題辦理。
- 二、相關主題，請老師依部別律定議題融入課程，務必建置或繳交過程紀錄，以因應來文需求。

部別	必選議題
國小	健康體位、口腔衛生、視力保健及全民健保（含正確用藥）等 4 個議題
國中	健康體位、菸檳防制及性教育（含愛滋病防治）等 3 個議題

- 三、本學期學生健康照護重點已給各班導師閱後請簽名。

參、提案討論

案由一：建立登革熱防疫要點。

說 明：因應公文來文成立登革熱防疫小組並依衛生委員會之成員組成並送至行政會議已通過。

決 議：照案通過。

肆、臨時動議

陸、散會



國立臺東大學附屬特殊教育學校

104 年學生健康照護

國小部

班級	一、 神經系 統/精神 心智	二、 眼耳/感 官疼痛	三、 聲音言 語	四、 循環造 血免疫 與呼吸	五、 消化、新 陳代謝/ 內分泌	六、 泌尿生 殖	七、 神經肌 肉骨骼 之移動	八、 皮膚相 關
101	7	1	2				1	
201	5		3	1	1			
合計	12	1	5	1	1	0	1	0

201 黃桂進-奇異果過敏

脂質代謝異常/原發性肉鹼缺乏症

國中部

班級	一、 神經系 統/精神 心智	二、 眼耳/感 官疼痛	三、 聲音言 語	四、 循環造 血免疫 與呼吸	五、 消化、新 陳代謝/ 內分泌	六、 泌尿生 殖	七、 神經肌 肉骨骼 之移動	八、 皮膚相 關
101	10	2	1				2	
201	11				1		8	
合計	21	2	1	0	1	0	10	0

101 曾 0 瑄-癲癇

余 0 賢-癲癇

201 謝 0 菁-愛德華氏症候群

程 0 瑋-神經纖維瘤(叢狀)

吳 0 維-氣喘、藥物過敏

陳 0 樺-癲癇

吳 0 叡-癲癇

陳 0 益-癲癇

陳 0 祥-癲癇

高職部

班級	一、 神經系 統/精神 心智	二、 眼耳/感 官疼痛	三、 聲音言 語	四、 循環造 血免疫 與呼吸	五、 消化、新 陳代謝/ 內分泌	六、 泌尿生 殖	七、 神經肌 肉骨骼 之移動	八、 皮膚相 關
101	13	1	3				3	
102	10	1	2	1			3	

201	10	1	4		1		1	
202	12	1	2				1	
301	4		2	1	1		1	1
合計	49	4	13	2	2	0	9	1

- 101 謝 0 丞-唐氏症
- 102 陳 0 婷-節節硬化症
- 201 彭 0 誠-唐氏症
- 201 夏 0 平-躁鬱症
- 301 林 0 任-唐氏症、第一型糖尿病

照護重點:

過敏:

避開過敏原，若有全身起癢疹或呼吸困難立即送醫施打抗組織胺，避免過敏性休克。

脂質代謝異常/原發性肉鹼缺乏症:

患者平時不需要採用特殊飲食，但需避免壓力及飢餓。需注意的是，肉鹼的補充千萬不可停藥，以免因為中斷肉鹼的補充而導致心律不整，甚至將有致命的危機。

癲癇:

照護:

- A. 應採取正面的態度幫助學生去認識癲癇症，不要過分的保護溺愛，給予正常獨立及社交的生活空間。
- B. 助其瞭解規律服藥的重要性，並養成其按時服藥與正常規律生活作息的習慣。
- C. 保持穩定的情緒，避免過分勞累與劇烈運動。
- D. 避免過多的刺激性飲料：例如：酒、咖啡、茶

癲癇發作時的緊急處理方式：

- A. 維持呼吸道的通暢，協助側臥。
- B. 保護頭部，且移開易造成傷害的傢俱或物件，防止再受到進一步的傷害。
- C. 拿掉身上會造成約束的東西，如眼鏡、領帶、緊身內衣並解開衣領。
- D. 當牙關緊閉時間，請勿強行撬開牙關，以免牙齒脫落阻塞呼吸道。
- E. 請勿強行約束，以免造成傷害或抗拒。
- F. 在未完全清醒前，請勿餵食或服藥，也不要試圖中止發作，並請留意觀察發作情形，詳加記錄。若發作時間太長(持續超過 10 分鐘)，或短時間內頻繁發作(30 分鐘內發作 3 次以上)或呈現癲癇重積狀態，就需送醫院急救。若只是失神等小發作，則不需特別處理，只要小心學生安全，同時記錄發作時間及狀況，並於聯絡簿告知家長，以便下次就診時告知醫師調整用藥。

愛德華氏症候群:

愛德華氏症的患者有各種的醫療問題，依照學生特殊性給予支持性照護。

神經纖維瘤(叢狀)

青春期(十幾歲)最具變化的時期，之前沒有長出的神經纖維瘤可能會長出，或者小的叢狀神經纖維瘤變大，雀斑可能增加。這些變化的原因目前並無定論，可能與生長激素有關。青少年在此期間的心理壓力最大。造成心情沮喪、憂慮和社交隔離等問題。因此，幫助孩子找到咨詢及社工單位或病友協會等組織，將對孩子及家長的心理輔助有很大的幫助。

氣喘:

A. 避免過敏原、避免會誘發氣喘發作的刺激因素(塵蟎、貓狗毛、溫差變化大的環境。在乾冷的空氣中進行激烈的運動、冰冷飲食、污染的空氣、二手煙、刺激性味道等，都是會誘發氣喘發作的刺激因素而應盡量避免)

B. 適當的藥物治療。

C. 運動時如有不適，應即停止運動，同時身邊需準備救急的藥物，通常是短效型支氣管擴張劑。

唐氏症:

依照學生特殊性給予支持性照護。

節節硬化症:

結節硬化症是一種罕見疾病，是人體基因中抑制腫瘤的功能喪失，使患者全身會增生良性腫瘤，其皮膚亦有增生瘤進而影響外貌，給予學生正向思考及心理支持。

躁鬱症:

注意規律服用藥物，避免情緒起伏過大，適時觀察情緒行為變化。

糖尿病:

飲食及血糖控制並監測血糖值，注意低血糖及高血糖症狀。

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	接種流感疫苗
日期	104年10月21日
時間	10:30 - 11:00
講師/主持人	台東市衛生所/護理師
參與對象	國小部全體學生
活動內容	接種流感疫苗
活動效益	預防流行性感冒

活 動 照 片

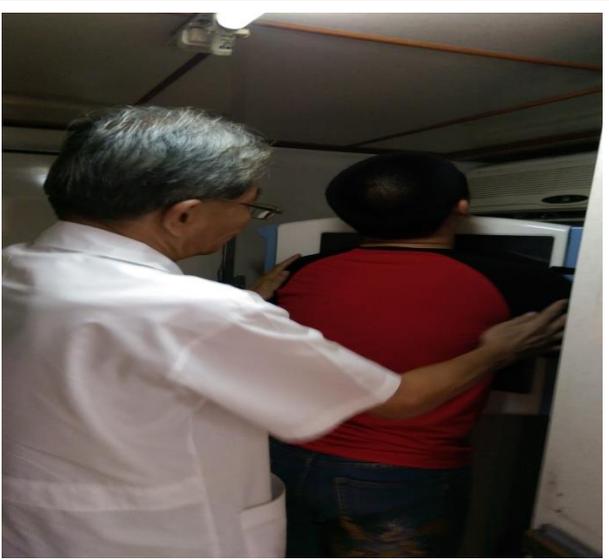


國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	高中職新生體檢
日期	104年10月22日
時間	13:30 - 15:30
講師/主持人	高雄霖園醫院/護理師
參與對象	高中職新生
活動內容	身體檢查
活動效益	學生透過檢查了解身體健康重要性

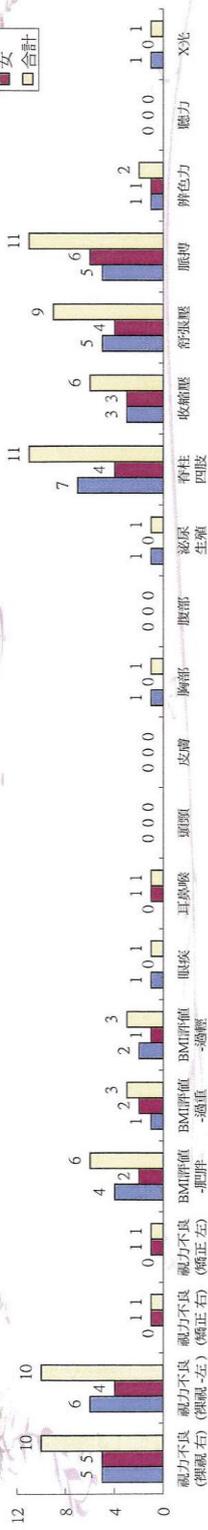
活 動 照 片





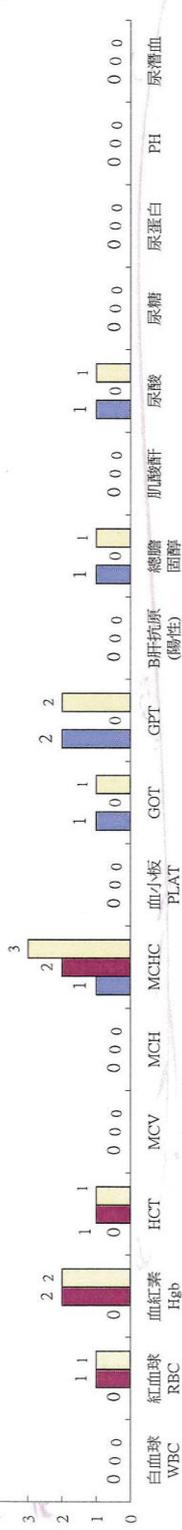
國立臺東大學附屬特殊教育學校 104學年度新生健康檢查異常統計圖

一般理學及X光檢查異常統計圖



項目	視力不良 (裸視-右)	視力不良 (裸視-左)	視力不良 (矯正-右)	視力不良 (矯正-左)	BMI評值 - 過重	BMI評值 - 肥胖	BMI評值 - 不良 (矯正-右)	BMI評值 - 不良 (矯正-左)	眼疾	耳鼻喉	皮膚	頸頸	胸部	腹部	泌尿生殖器	脊柱四肢	收縮壓	舒張壓	脈搏	辨色力	聽力	X光
男	5	6	0	0	1	2	0	0	1	0	0	0	0	0	1	7	3	5	5	1	0	1
女	5	4	1	1	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	3	4	6	1	0	0
合計	10	10	1	1	3	4	1	1	2	1	0	0	0	0	1	11	6	9	11	2	0	1
異常比例	43.5%	43.5%	4.3%	4.3%	13.0%	13.0%	4.3%	4.3%	4.3%	0.0%	0.0%	0.0%	4.3%	0.0%	4.3%	47.8%	26.1%	39.1%	47.8%	8.7%	0.0%	4.3%

血液及尿液檢查異常圖表

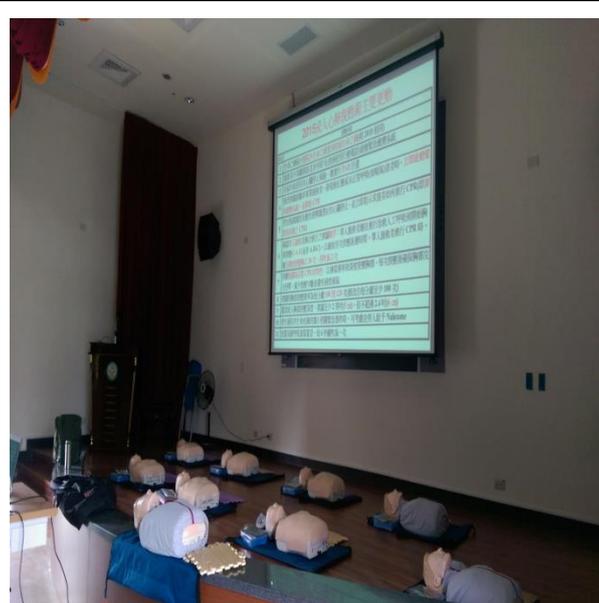
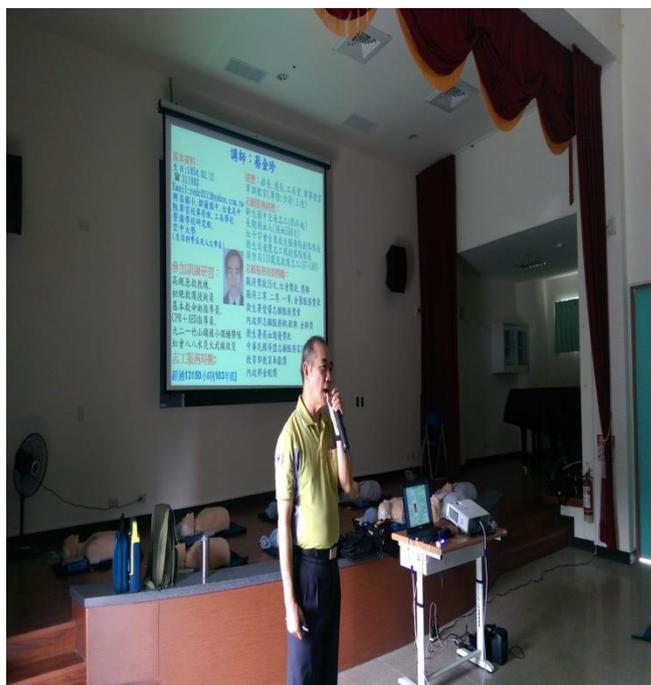


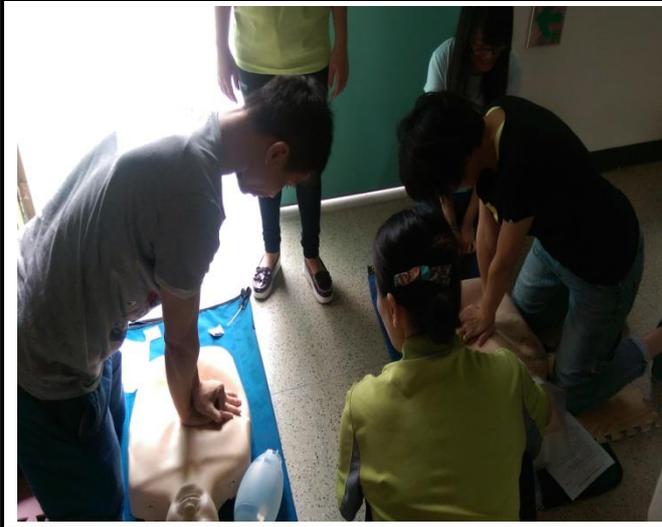
項目	白血球 WBC	紅血球 RBC	血紅素 Hgb	HCT	MCV	MCH	MCHC	血小板 PLAT	GOT	GPT	B肝抗原 (陽性)	尿酸	肌酸酐	尿酸	尿糖	尿蛋白	PH	尿潛血
男	0	0	0	0	0	0	1	0	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0
女	0	1	2	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	0	1	2	1	0	0	3	0	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0
異常比例	0.0%	3.8%	7.7%	3.8%	0.0%	0.0%	11.5%	0.0%	3.8%	7.7%	0.0%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

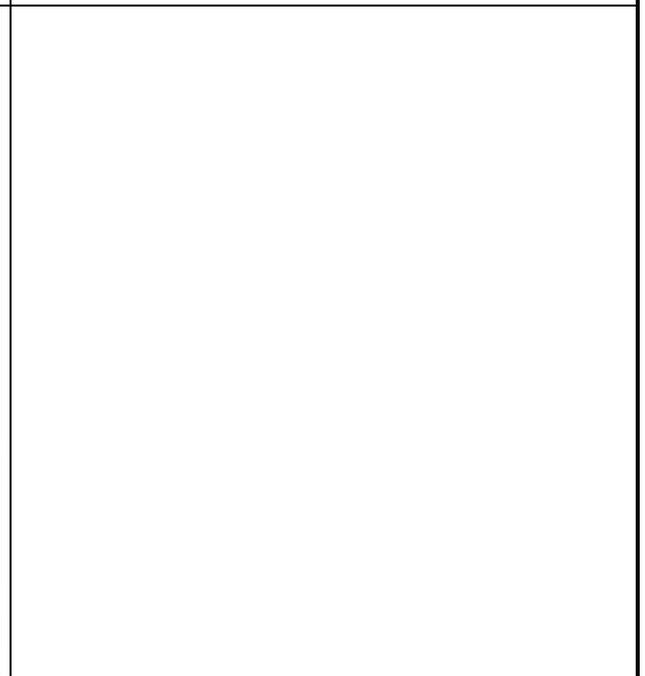
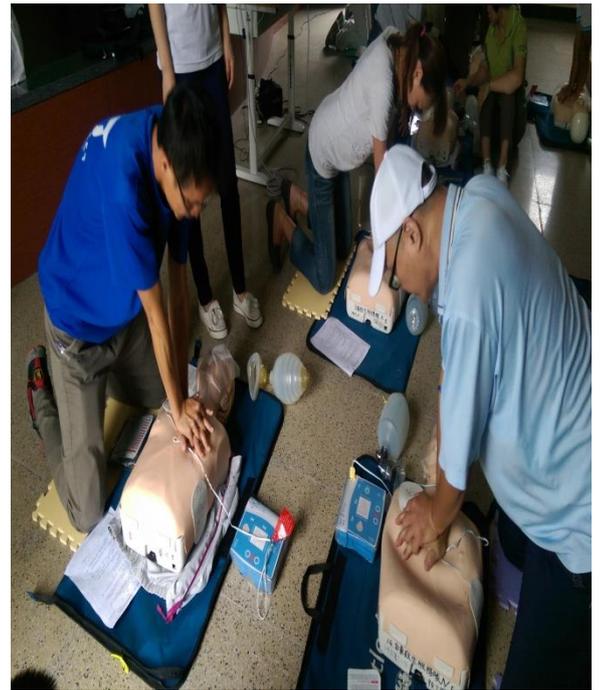
國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	急救訓練
日期	104 年 10 月 24 日
時間	09:00 - 12:00
講師/主持人	紅十字會-蔡金珍教練/護理師
參與對象	教職員工及交通車司機、導護們
活動內容	CPR+AED 訓練
活動效益	能正確執行 CPR+AED

活 動 照 片







國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	健康中心設備研習
日期	104年10月24日
時間	13:00 - 14:00
講師/主持人	護理師
參與對象	教職員工
活動內容	介紹健康中心設備
活動效益	能了解健康中心設備位置及使用方法

活 動 照 片

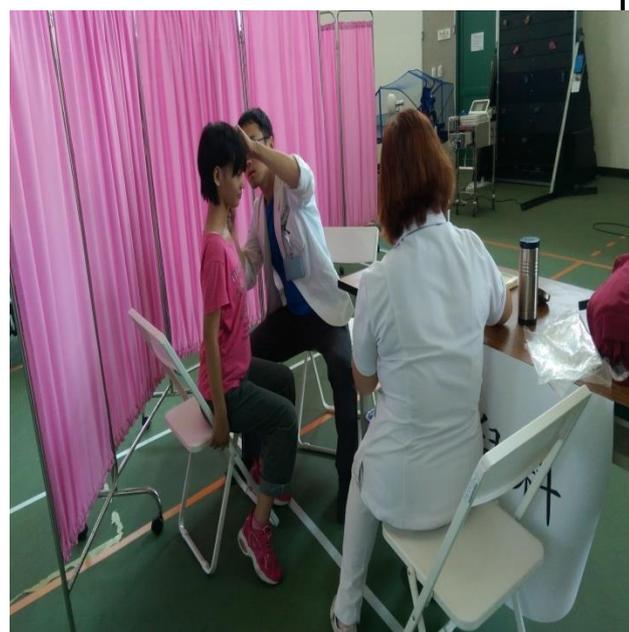




國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	國中小新生健康檢查
日期	104年10月29日
時間	10:30 - 12:00
講師/主持人	衛生福利部台東醫院 / 護理師
參與對象	國中小新生
活動內容	健康檢查
活動效益	使學生透過健康檢查了解身體健康重要性

活 動 照 片





國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	正確用藥宣導
日期	104年10月29日
時間	13:20 - 14:00
講師/主持人	護理師/學務處
參與對象	全體教職員工生
活動內容	正確用藥宣導
活動效益	能了解正確用藥觀念

活 動 照 片





國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	健康中心設備宣導
日期	104 年 11 月 11 日
時間	09:40 - 10:00
講師/主持人	護理師/國小部低年級導師
參與對象	國小部低年級學生
活動內容	介紹健康中心
活動效益	讓新生了解健康中心功能

活 動 照 片





國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	狂犬病宣導
日期	104年12月02日
時間	08:20 - 08:40
講師/主持人	護理師/學務處
參與對象	全體教職員工生
活動內容	狂犬病宣導
活動效益	能了解狂犬病疾病及預防

活 動 照 片



認識 狂犬病

什麼是狂犬病?
 狂犬病是由狂犬病毒引起的神經性疾，人類一般是被感染狂犬病毒的哺乳動物抓咬傷而致病。發病時會有焦慮、頭痛、發燒、咬傷部位異樣感、恐水、肌肉麻痺、抽搐等症狀，最後因呼吸麻痺而導致死亡。

傳染方式
 主要是被患有狂犬病之動物咬傷，唾液中之病毒可經由抓、咬，或經由皮膚傷口、黏膜而進入人體。

如何避免感染狂犬病?

1. 飼養之犬、貓，應定期注射動物用疫苗，並勿隨意丟棄寵物。
2. 應避免接觸或騷擾野生、不熟悉的動物及防止觸碰進入室內，以減少被哺乳動物咬傷或舔舐傷口之機會。
3. 進口動物須經檢疫，切勿走私進口，以防狂犬病侵入。
4. 通報病野生動物，勿以手直接撿拾，請立即向動物防疫機關通報。
 (新北市政府動物保護防疫處：02-2959-6353)

被動物咬傷怎麼辦?

1. 立即以肥皂及清水沖洗傷口15分鐘，再以優碘或70%酒精消毒。
2. 就醫做進一步治療。
3. 儘可能將咬人之動物繫留觀察10天，如動物感染狂犬病，通常在5-8天內會有病徵變化。

防疫小叮嚀

1. 衛生福利部疾病管制署表示，因目前國內狂犬病自費疫苗庫存有限，為因應防疫需求，目前僅提供高風險對象免費接種。
2. 相關訊息可至衛生福利部疾病管制署網站或新北市政府衛生局網站查詢。

新北市政府 衛生局 關心您
 動物保護防疫處

健康 新北市政府 衛生局
 衛生福利部疾病管制署疫苗諮詢及諮詢專線：1922
 新北市政府衛生局防疫諮詢專線：02-2266-6923

預防 狂犬病

遭狂犬動物咬傷，
 且未即時就醫處理，
 狂犬病發病後死亡率才會100%。

意外遭咬四秘訣
 不慌不亂更心安

請勿逗弄、獵捕、飼養野生動物，
 若遭動物咬傷，請依循下列步驟：

- 1 記** 保持冷靜，牢記動物特徵
- 2 沖** 用大量肥皂、清水沖洗15分鐘，並以優碘消毒傷口
- 3 送** 儘速送醫評估是否要接種疫苗
- 4 觀** 儘可能將咬人動物繫留觀察10天

各縣市都有疫苗儲備醫院，請洽1922防疫專線！

中央流行疫情指揮中心 關心您
 疾病管制署防疫專線：1922(或0800-001922)
 防檢局動物防疫專線：0800-761-590

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	禁止廣告及促銷行為新規定並如何聰明健康飲食
日期	104年12月07日
時間	08:20 - 08:40
講師/主持人	護理師/學務處
參與對象	全體教職員工生
活動內容	1. 禁止廣告及促銷行為新規定宣導 2. 聰明健康飲食
活動效益	能了解禁止廣告及促銷行為新規並於當中學習如何不被廣告及促銷行為吸引選擇聰明吃

活 動 照 片



