

109年度大專校院健康促進學校執行成果

臺北市立大學



臺北市立大學
UNIVERSITY OF TAIPEI



中華民國109年10月

目 錄

一、學校基本資料.....	2
二、109 年度執行成果.....	3
附件及附錄	
一、109 年度大專校院健康促進學校必選議題檢核表.....	10
二、109 年度經費使用概況.....	16
三、109 年度成果附件.....	17

一、學校基本資料

(一) 日間部教職員數：812 人

(二) 日間部學生數：6738 人

(三) 學校推動健康促進之相關處室及人員

職別	職稱	校長	學術 副校長	行政 副校長	主任秘書	
	姓名	戴遐齡	歐遠帆	黃文成	陳顯宗	
一級主管	職稱	學務長	教務長	總務長	會計室 主任	人事室 主任
	姓名	蔡一鳴	鄭玉卿	王宏宗	張英慧	姚佩芬
二級主管	職稱	健康促進 中心主任	分區學務 組組長	課外組 組長	學輔中心 主任	軍訓室 主任
	姓名	韓大衛	陳建利	李俊達	黃宏宇	盛文
二級主管	職稱	事務組 組長	營繕組 組長	資產經營 管理組 組長	分區總務 組組長	
	姓名	徐一仁	廖淑英	陳莖斐	方榮森	
健康促進中心	職稱	護理師	護理師	營養師		
	姓名	葉素芳	鄭書鎔	陳子玲		
分區 學務組	職稱	護理師	辦事員			
	姓名	賴秋君	陳麒鈺			
學生組織	職稱	學生會 會長	春暉社	天母一向 日葵志工	博愛一楓 帆志工	慈青社
	姓名	游宜瑄	周宸倩	林虹汶	李明懿	賴郁婷

(四) 是否設有推動學校衛生及健康促進相關之學生社團

社團名稱：春暉社、楓帆志工、向日葵志工、慈青社；參與學生數：70 人。

二、109 年度執行成果

(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	受益師生	所需經費
健康體位	109年度本校參與活動之教職員工體適能前測時間為109年7月17日，BMI>24者佔77%；體脂肪異常率佔63%；平均肌肉重39.2kg；平均基礎代謝率1243kcal	1.體脂肪有降低2.肌肉量能提昇3.基礎代謝率有提昇	109年度本校參與活動之教職員工體適能後測時間為109年9月8日，BMI>24者佔50%，有降低27%；體脂肪異常率佔68%，增加5%；平均肌肉重23.2kg，減少16kg；平均基礎代謝率1288kcal，增加45kcal。	辦理為期10週，每週三次之運動課程，含有氧運動、重訓及肌力訓練課程	(男生5人、女生56人)共61人	36000元
菸害防制(含無菸校園)	1.營造無菸校園環境 2.辦理菸害防制宣導活動	菸害防制知識問卷答題正確率較前測提高10%。	1. 已製作相關拒菸宣導標語、立牌加強無菸校園環境之建置，以營造無菸氛圍。 2. 於天母校區設立無菸人行道。 3.本學年度已辦理3場次菸害防制宣導活動共3次 (1)9/5-6學生健康檢查一氧化碳檢測暨拒菸宣導。 (2)11/16菸害防制宣導講座。 (3)6/28排友會之「排菸於外」活動。	共3場次	(男生902人、女生692人)共1592人	21000元
健康飲食	藉由校內自辦餐飲衛生講習以期達到良好的餐	參與之校內餐飲從業人員達九成以上。	校內目前共21名餐飲從業人員，參與人數為19人，參與率達90.5%。	餐飲衛生講習	19人(校內餐飲從業人員)	工作人員餐費用480

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	受益師生	所需經費
	飲從業人員教育訓練效果，進而維護全校教職工生食的安全。					元
健康飲食	108學年度實施健康飲食知識問卷測驗，前測75.3%。	健康飲食知識問卷答題正確率較前測提高15%。	108學年度本校學生健康飲食知識問卷前、後測時間為108年10月22日；前測正確率75.3%，後測正確率90.9%，後測高於前測之正確率達15.6%。	共1場次	(男生32人、女生28人)共60人	8077元
性教育(含愛滋防治)	108學年度本校參與保險套知識館學生之學前測驗分數平均為70.3分	性教育(含愛滋防治)認知答對分數平均至少提升15分。	於參訪教育課程結束後，學生之學後測驗分數平均為94.2分。較前測平均增加23.9分。	108年11月14日辦理保險套知識館半日參訪活動	(男生32人、女生8人)共40人	11800元

(二) 執行概況及成果

1. 健康體位活動--

本年度因新冠肺炎疫情影響，於 2 月~6 月疫情嚴峻期間，為避免群聚，本校為讓教職員工運動不中斷，亦運用視訊軟體進行線上授課，在有氧舞蹈老師的帶領之下，約定好時間，大家一起動起來，另外舉辦數場戶外之快閃活動，邀集大家至空曠的戶外場地運動，讓大家在防疫期間依然能夠活動筋骨。在 7 月份暑假期間恢復校園內之運動課程，在有氧舞蹈、重訓及肌力訓練老師的帶領之下，同仁之間互相激勵及提醒，鼓勵大家持續運動不間斷，且達到大家想要的增肌減脂目的。

2. 菸害防制活動--

(1) 本校 102 學年度起由校長宣示為無菸校園之學校，迄今 108 學度兩校區皆設立無菸人行道並持續宣導「清新校園」之理念且結合本校體育學院各系所辦理之運動競賽活動，融合運動家之精神於戒菸宣導活動；本次與本校運動健康科學系辦理排友會之「排菸於外」活動，其活動內容豐富，透過不同形式、賽制的排球對抗賽結合拒菸常識之回答及聯署達 100 位以上。

(2) 菸害防制宣導講邀請士林健康服務中心簡美完護理師到校宣導菸害防制及相關戒菸知識，課程前辦理前測正確率為 72.6%，後測正確率為 83.5%，較前測提高 10.9%。

3. 健康飲食活動--

【博愛校區-餐飲衛生講習】

餐飲衛生是校園食品衛生安全最重要的部分，校內自辦餐飲衛生講習可有效率地讓校內餐飲從業人員同時進行餐飲衛生講習，以期達到良好的餐飲從業人員教育訓練效果，進而維護全校教職工與學生食的安全。本年度由於學生餐廳於八月份整修一個月，因此本次餐飲衛生講習時間選在八月底週一時間舉辦，讓所有校內的餐飲業者都可以參加講習。

本校餐飲攤商家數較少，為了有效運用與共享資源，我們與鄰近之大專校院合作，讓其他大專校院之餐飲業者也可免費參與講習活動，若之後本校有新進廚房工

作人員未參與本次衛生講習者，亦可在其他大專校院舉辦衛生講習時前往至免費參加講習，提升餐飲從業人員講習參與率。

【博愛校區-健康餐盒活動】

健康餐盒活動於108.9.25~109.1.10進行，本學期健康餐盒活動以低油高纖為主題，並與體適能活動結合，讓教職工生養成規律運動習慣的同時也能搭配健康餐盒養成健康生活習慣，本次健康餐盒活動共有35人參加。

【天母校區-健康飲食講座】

本次健康講座邀請啟新健康檢查診所營養師至本校講解如何吃得健康並介紹健康餐盒；本次講座活動學生，活動中將加入有獎徵答，參加講座之教職員工生皆可獲得BMI轉盤1份，於課堂了解BMI與健康之關聯性；講座問卷前、後測答題正確率提高至90.9%。

4. 性教育(含愛滋防治)活動--

辦理〈保險套知識館參訪〉活動，透過活動增強多數學生愛滋病防治相關知識，參加對象以通識課程學生及老師共計42位，由專業講師在往返的兩小時車程時間進行前測問卷調查並與學生進行性教育宣導，活動受熱烈回響。在保險套知識館參訪過程採輕鬆有趣的方式傳遞正確健康的性知識與觀念，最後進行後測問卷調查，在愛滋防治知識、性行為防護措施與使用意願明顯提升，愛滋防治知識前後測問卷，平均分數由70.3提升至94.2分，活動滿意度100%；知識問卷正確填答90分以上。

保險套知識館參觀之愛滋宣導測驗評值問卷

題目	評值結果/回饋分享				
1. 您對於本次參訪內容感到？	很有收穫 21(52.5%)	有收穫 19(47.5%)	普通 0	很少收穫 0	毫無收穫 0
2. 您願意將今天所學到有關自我防護的知識運用在日常生活中	非常願意 15(37.5%)	願意 24(60.0%)	不確定 0	不願意 0	很難實行 1(2.5%)
3. 您願意將今天聽到的資訊分享給家人及朋友？	非常願意 13(32.5%)	視情況而說 10(25.0%)	會，但不知如何說 11(27.5%)	不敢說 6(15.0%)	不願意 0
4. 愛滋宣導學前測驗分數	70.3 有效問卷40份		愛滋宣導學後測驗分數	94.2 有效問卷36份	
5. 宣導方式最讓您印象深刻為？	1、實際體驗戴保險套。 2、互動遊戲及工作人員的熱情。 3、電流急急棒互動遊戲。 4、進行保險套製作廠房參觀。 5、除了口述宣導外，透過遊戲方式讓大家參與活動很好玩。 6、高科技作業對保險套把關，保險套灌水檢查破洞。 7、吹保險套氣球及保險套抹油活動生動活潑。 8、進行活動以了解水性和油性潤滑劑抹在保險套上的差別。				
6. 針對本次參訪活動，有何具體建議事項？	1、令人印象深刻，希望繼續辦下去，時間可以再長一點。 2、學到很多的性知識，希望以後可以再多辦。 3、獎品可以多增加不同品項。				

(三) 檢討與改進策略

1. 關於健康體位活動—

本年度因新冠肺炎疫情關係，讓原先排定進行一整個學期之運動課程受到影響，延後至七月疫情趨緩才開始辦理團體授課活動，但為了鼓勵教職員工持續養成運動之習慣，仍透過視訊方式辦理活動課程，但因網路連線關係，老師的示範動作會有延遲、斷續的問題，使活動品質受到影響，也降低教職員工出席率。為辦理之體適能相關活動，除了實體活動課程加強宣導發燒生病在家休息不上課外，另透過相關運動 APP 之運用（如健康妙管家），鼓勵教職員工有空時多進行健走活動，未來亦可規劃利用 app 程式進行小組之競賽活動，以因應後疫情時代辦理多元活動之需求。

此次體適能前後測量測活動係與體育署合作辦理，兩次量測之器材為不同品牌（前測為 TANITA、後測為 INBODY 機種），在進行前後測身體數值比較上欠缺一致性，此為日後活動進行可再改進之處。

2. 關於菸害防制宣導活動—

- (1) 此次「排菸於外」活動，為結合本校運動健康科學系共同辦理之活動，活動內容皆以排球相關活動之不同賽制之競賽，難引起其他運動類別之愛好者，往後將研擬大眾愛好之運動或增加各種運動項之活動，吸引更多學生參與。
- (2) 菸害防制宣導講辦理多年，但參加講座人數卻逐年下降且同學反應宣導內容大多相同，來年將改為其他線上宣導，徵求相關戒菸宣導創作作品及容易激發共鳴之活動。

3. 關於健康飲食活動—

【博愛校區-餐飲衛生講習】

本次餐飲衛生講習共有21位學員參加，其中19位是本校餐飲從業人員，2位是鄰近大專校院之餐飲從業人員，本校參與人數減少主因是因為辦理講習會當下尚有二個攤商尚未招商成功，待完成招商後，將要求其參加他校所辦理的餐飲衛生講習，補足每年8小時的講習時數。本次參與的校外餐飲從業人員也較少的原因是因為舉辦在周一，大部分店家仍需營業無法前來，下次再舉辦將考量本次情況安排在周末提高餐飲從業人員參加意願。

【博愛校區-健康餐盒活動】

健康餐盒活動於本學期持續辦理，提供低油高纖的餐點與水果讓參與的人員能夠增加蔬果的攝取，進而增加纖維攝取量，為響應環保政策本餐盒使用可回收清洗之環保餐具，前次使用玻璃製水果盒破損率過高，所以本次改採不鏽鋼水果盒，減少餐具耗損。健康餐盒活動執行時間共計三個月，舉辦期間不提供免費環保餐盒及免費餐點作為誘因，仍然有35名人員參加，顯見健康餐盒在本校已有固定族群願意長期選購健康餐點。未來每學期可持續推廣健康餐盒，並將健康飲食原則推廣到更多攤商，讓更多攤商願意提供健康且美味的餐點，讓教職工生有更多的健康選擇。

【天母校區-健康飲食講座】

健康飲食講座邀請營養師到校宣導健康飲食講座，多為教條式宣導，同學之回饋多反應講座內容應多增加互動之活動，日後將更改為實際手作營養餐點或可與營養師討論依據個人需求安排三餐適合之餐點等相關活動。

4. 關於性教育(含愛滋防治)活動--

本次活動學生覺得時間太短及頻率太少，依照學生的建議，活動頻率可以由一學年辦理一次，增加為一學期辦理一次，並且增加參與人數。另外有同學提到活動宣導品品項單調，建議可再增列其他宣導品品項以獎勵同學熱烈參與。

附件及附錄

一、109年度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)。	v	
	2. 於相關委員會訂定校本健康體位計畫。	V	
	3. 制定健康體位成效相關獎勵制度。	v	
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)。	v	
	2. 開放運動設施，並提供適當輔導。	V	
	3. 設置步道或規劃校園/社區健走路線。	V	
	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。	V	
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。	V	
	2. 於適當場合提供營養教育或提供營養師諮詢。	V	
	3. 校園餐廳提供健康餐食或結合社區餐飲場所提供健康餐食。	V	
	4. 推動多喝開水或減少含糖飲料攝取相關活動。	V	
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。	V	
	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。	V	
	3. 提供正確飲食觀念及規律運動之學習指導(如跑馬燈、衛教手冊或單張、網路媒體、網站新知等)。	V	
	4. 提供個人 e 化健康體位管理。	V	
	5. 協助學生正確建立運動習慣並記錄之，適時監督或檢核。	v	
社區關係：結合醫療或各級衛生	1. ※與醫療或各級衛生機關(構)、相關專業團體(如學會)共同辦理健康體位活動。	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
機關（構）共同推動健康體位計畫	2. 結合社區相關團體共同推動健康體位（含代謝症候群防治）計畫。	V	
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。	V	
	2. 健康體位問卷前後測。	V	
	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。	V	
	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】。	V	

- 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. 建議由學校總務處、體育室等相關單位共同規劃及推動。
3. 「※」為核心檢核項目。

菸害防制（含無菸校園）

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。	V	
	2. 訂有菸害防制計畫及相關規定，並對外宣布。	V	
	3. 教職員工生能利用各種集會，公開承諾並遵守校園禁菸政策。	V	
	4. 推動校園內施工單位人員不得在校內吸菸。	V	
	5. 學校應將電子煙、加熱式菸品納入管理及規範，明訂校園禁止攜帶及吸食電子煙。	V	
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。	V	
	2. 辦理學生「校內不吸菸」相關活動。	V	
	3. 辦理教職員工「校內不吸菸」宣導活動。	V	
教育：提供教職員工生菸害防制教育的機會（如戒菸、拒吸二手菸及認識二手菸教育或活動）	1. ※提供吸菸學生戒菸教育（或戒菸班）、輔導及轉介機制。	V	
	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。	V	
	3. 辦理學生拒吸二手菸或認識二手菸之相關活動。	v	
	4. 辦理教職員工拒吸二手菸或認識二手菸之相關活動。	V	
	5. 提供拒菸或戒菸的諮詢與轉介服務。	V	
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. ※引進衛生醫療資源辦理菸害防制宣導活動。	V	
	2. 學校與社區相關團體或機構共同營造無菸環境。	V	
	3. 學校與周遭愛心商店合作宣導反菸活動。	V	
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。	V	
	2. 實施學生菸害防制相關年度活動計畫。	V	
	3. 設立菸害因應與輔導機制，有禁菸之查察及勸阻作為。	V	

基本工作項目	檢核項目	學校自主檢核	
		是	否
	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。	V	
	5. 學生配合學校行政人員共同規劃無菸環境。	V	
評價	1. ※菸害防制問卷前後測。	V	
	降低學生吸菸比例。 計畫實施前學生吸菸比例 12.05 % 計畫實施後學生吸菸比例 10.85 %	V	
	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。	V	
	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】。	V	

- 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. 建議由學校軍訓室、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. 「※」為核心檢核項目。

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)。	V	
	2. 辦理學校種子教師或同儕團隊性教育(含愛滋病防治)研習。	V	
	3. 學校種子教師或同儕團隊協助推動各項性教育(含愛滋病防治)工作。	V	
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。	V	
	2. 設計相關課程或活動，讓學生瞭解安全性行為的重要性。	V	
	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。	V	
	4. 每學期利用相關集會時間(如新生訓練)或活動，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。	V	
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。	V	
	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。	V	
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)服務專線及信箱，並由專人負責進行相關衛教諮詢事宜。	V	
	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。	V	
	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。	V	
	4. 鼓勵學生社團(或志工隊)進行宣導、服務。	V	

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】。	V	
	2. 性教育(含愛滋病防治)問卷前後測。	V	
	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。	V	

- 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. 建議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. 「※」為核心檢核項目。

二、109年度經費使用概況

經費項目		金額	說明
業 務 費	工讀費	59,092	配合執行各項相關活動之計時人員薪資
	講師 鐘點費	40,000	健康體適能活動講師費 健康飲食講座講師費用(預計109/10/27辦理)
	補充保費	1,892	健康飲食講座講師補充保費(預計109/10/27辦理)
	印製費	2,000	「拒菸動起來」-「排菸於外」競賽活動紅色標語
	獎品	10,000	健康飲食講座獎勵品(預計109/10/27前完成請購) 參加「拒菸動起來」-「排菸於外」競賽活動前30名報名者每人可獲得運動水壺1個
	運動用品 禮券	10,000	「拒菸動起來」-「排菸於外」競賽活動獎勵品
	雜支	2,000	「拒菸動起來」-「排菸於外」活動文具用品
	小計	124,984	

三、109年度成果附件

活動時間：109年7月6日~9月11日

活動名稱：109學年度第1學期『校園有氧活動』

活動地點：臺北市立大學 中正堂B1 舞蹈教室、重訓室



活動時間：109年7月6日~9月11日

活動名稱：109學年度第1學期『校園有氧活動』

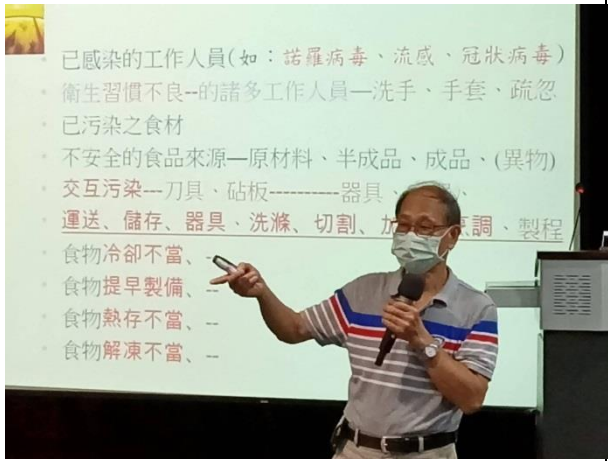
活動地點：臺北市立大學 中正堂B1 舞蹈教室、重訓室



拍攝時間：109年8月31日8:00~17:00

活動名稱：持證廚師暨餐飲從業人員衛生講習會

活動地點：公誠樓二樓第一會議室



拍攝時間：108年9月25日~109年1月10日

活動名稱：健康餐盒活動(1)



9月25日



9月27日



10月2日



10月4日



10月9日



10月16日



10月18日



10月23日

拍攝時間：108年9月25日~109年1月10日

活動名稱：健康餐盒活動(2)



10月25日



10月30日



11月1日



11月6日



11月8日



11月13日



11月15日



11月20日

拍攝時間：108年9月25日~109年1月10日

活動名稱：健康餐盒活動(3)



11月22日



11月27日



11月29日



12月4日



12月6日



12月11日



12月13日



12月18日

拍攝時間：108年9月25日~109年1月10日

活動名稱：健康餐盒活動(4)



12月20日



12月25日



12月27日



1月3日



1月10日

拍攝時間：108年11月14日

活動名稱：108學年第1學期保險套觀光工廠

活動地點：三芝



拍攝時間：108年9月5、6日

活動名稱：108學年度學生健康檢查之一氧化碳檢測暨拒菸宣導活動

活動地點：天母校區體育館



拍攝時間：108年11月16日

活動名稱：菸害防制講座

活動地點：天母校區科資大樓 D810會議室



拍攝時間：108年10月22日

活動名稱：健康飲食講座

活動地點：天母校區行政大樓 C611教室



拍攝時間：109年6月28日

活動名稱：健促計畫之排菸於外

活動地點：天母校區詩欣館排球場



『愛滋宣導』學前測驗問卷

親愛的同學：

非常感謝您撥空參加本次春遊活動，為了瞭解您對於本次活動主題(愛滋防治相關)之瞭解程度，因此想藉助您幾分鐘，煩請您配合填寫前後測驗暨評值問卷，期能做為未來改進之方向，感謝您的熱情參與！

敬祝

平安 健康 事事如意

學務處 健康促進中心

【測驗題】 (以下題目請以 O X 回答)

- () 1. 人類免疫缺乏病毒是造成愛滋病的元兇。
- () 2. 愛滋病從感染到發病非常迅速通常為8~10個月。
- () 3. 愛滋病帶原的孕婦可能會在懷孕期間經由胎盤或生產時將病毒傳染給胎兒。
- () 4. 使用保險套應該多帶一層，多一層保護。
- () 5. 拔牙、針灸、穿耳洞、會有感染愛滋病的可能。
- () 6. 目前已有愛滋病疫苗，並且雞尾酒式合併療法可以徹底根治愛滋病毒。
- () 7. 蚊子叮咬會感染愛滋病毒。
- () 8. 未使用保險套與陌生人發生性行為、多重性伴侶、與靜脈毒癮者共同注射針頭、針筒、獲稀釋液等，都有可能感染愛滋病毒。
- () 9. 愛滋病感染後，需要經過一段時間，血液才會產生愛滋病毒抗體，在未產生抗體的這一段時間稱為『空窗期』。因此，懷疑感染愛滋病毒者，應避免捐血。
- () 10. 愛滋病患者口腔出血時，進行口對口人工呼吸有可能會感染到愛滋病。

『愛滋宣導』學後測驗問卷

【測驗題】（以下題目請以 0 X 回答）

- () 1. 人類免疫缺乏病毒是造成愛滋病的元兇。
- () 2. 愛滋病從感染到發病非常迅速通常為8~10個月。
- () 3. 愛滋病帶原的孕婦可能會在懷孕期間經由胎盤或生產時將病毒傳染給胎兒
- () 4. 使用保險套應該多帶一層，多一層保護。
- () 5. 拔牙、針灸、穿耳洞、會有感染愛滋病的可能。
- () 6. 目前已有愛滋病疫苗，並且雞尾酒式合併療法可以徹底根治愛滋病毒。
- () 7. 蚊子叮咬會感染愛滋病毒。
- () 8. 未使用保險套與陌生人發生性行為、多重性伴侶、與靜脈毒癮者共同注射針頭、針筒、獲稀釋液等，都有可能感染愛滋病毒。
- () 9. 愛滋病感染後，需要經過一段時間，血液才會產生愛滋病毒抗體，在未產生抗體的這一段時間稱為『空窗期』。因此，懷疑感染愛滋病毒者，應避免捐血。
- () 10. 愛滋病患者口腔出血時，進行口對口人工呼吸有可能會感染到愛滋病。

【背面尚有題目，請翻頁填寫】

【評值問卷】

您對於本次參訪內容感到

1很有收穫 2 有收穫 3普通 4很少收穫 5毫無收穫

您願意將今天所學到有關自我防護的知識運用在日常生活中

1非常願意2願意3不確定4不願意5很難實行

您願意將今天聽到的資訊分享給家人及朋友嗎？

1非常願意2視情況而說 3會，但不知如何說 4不敢說5不願意

宣導方式最讓您印象深刻為？

針對本次參訪活動，有何具體建議事項？

【個人基本資料】

性別：1男 2女

2. 年齡：_____歲