

國立新竹高級工業職業學校

105 學年度第二學期健康促進委員會會議紀錄

■時間：106 年 02 月 20 日（星期一）下午 04:00

■地點：行政大樓 2 樓第一會議室

■參加人員：詳委員名單

紀錄：莊宜蓁營養師

項次	職稱	姓名	原任職務	備註
01	委員	李 恆 霖	校長	兼主任委員
02	委員	王 文 良	秘書	
03	委員	彭 文 彬	教務主任	
04	委員	廖 倉 祥	學務主任	兼執行秘書
05	委員	張 進 昌	總務主任	
06	委員	林 佳 玉	人事主任	
07	委員	黃 美 玲	主計主任	
08	委員	林 合 懿	實習主任	
09	委員	陳 惠 青	圖書館主任	
10	委員	巫 雅 菁	輔導主任	
11	委員	朱 祥 銘	主任教官	
12	委員	蕭 耀 宇	體育組長	兼副執行秘書
13	委員	王 繹 棊	衛生組長	兼副執行秘書
14	委員	田 彭 凱	訓育組長	
15	委員	張 芳 綺	活動組長	
16	委員	余 正 聲	生輔組長	
17	委員	李 秀 芬	特教組長	
18	委員	張 志 堂	體育老師	
19	委員	林 建 發	體育老師	
20	委員	陳 芮 淇	體育老師	
21	委員	蕭 雅 月	護理師	
22	委員	李 家 儀	護理師	
23	委員	莊 宜 蓁	營養師	

壹、校長致詞：

本校因各科室的業務繁多，所以委員會也非常多，非常感謝各位在業務崗位上的努力，我就不多耽誤大家的時間，接下來就請業務單位進行工作報告。

貳、工作報告：

【體育組】

一、體育教學：

1. 體育科教學項目進度表與行事曆（P. 4-P. 5）。
2. 加強學生體適能。
3. 2/20 晨間健康操開始實施。

二、重要工作計劃：

1. 體育組本學期重點校內外競賽如下：

■校外運動競賽：

- | | |
|----------|-------------|
| 02/18~19 | 新竹市中小學游泳錦標賽 |
| 02/22~24 | 新竹市中小學田徑錦標賽 |

■校內運動競賽：

- | | |
|-------|------------|
| 03/01 | 班際三對三籃球賽開始 |
| 03/27 | 班際排球賽開始 |

註：

- (1) 詳細內容請參閱 105 學年度第 2 學期體育組行事曆(P. 5)，以上諸多活動請各處室同仁多多協助與支持。
 - (2) 往年辦理之高二壘球賽，本學期因場地凹凸不平暫停辦理。
 - (3) 原訂 2/20 開始施行之晨間操活動，因內操場整修工程暫緩實施，待整修工程完工後，隨即恢復晨間操活動。
2. 本學期各運動校隊自 02/20 開始常規練習，請各位指導老師多費心本學期各校隊志工教練(協助訓練)名單如下：
棒球隊：楊文熹教練 練習時間為每週六下午 1:00~3:00
註：將於 105 學年度結束，頒發各單項志工教練感謝狀。

三、105 學年度第一學期校內競賽成績記錄如下：

國立新竹高級工業職業學校 105 學年度第一學期校內競賽紀錄			
名	稱	榮 譽	獲 獎 名 單
105 學年度第一學期 高一竹工活力操比賽		第 一 名	綜一丙
		第 二 名	機一甲
		第 三 名	室一甲

國立新竹高級工業職業學校 105 學年度第一學期校內競賽紀錄					
名 稱		榮 譽	獲 獎 名 單		
105 學年度第一學期 高一桌球單打比賽		第 一 名	室一甲	李昕芃	
		第 二 名	機一甲	梁嘉崙	
		第 三 名	電一甲	張鶴齡	
		第 四 名	機一乙	劉咨佑	
		第 五 名	製一甲	王業寬	
		第 五 名	電一甲	羅皓澤	
105 學年度第一學期 班際籃球比賽		高 三 組	第 一 名	板三甲	
			第 二 名	機三甲	
			第 三 名	室三甲	
			第 四 名	綜三甲	
		高 二 組	第 一 名	板二甲	
			第 二 名	機二乙	
			第 三 名	電二甲	
			第 四 名	綜二乙	
		高 一 組	第 一 名	綜一丁	
			第 二 名	機一甲	
			第 三 名	綜一乙	
			第 四 名	電一甲	

四、105 學年度第一學期運動校隊參賽獲獎紀錄

國立新竹高級工業職業學校 105 學年度第一學期校隊參加校外競賽紀錄					
年度	名 稱	項 目	榮 譽	獲獎學生	指導老師
105	新竹市中小學桌球聯賽 暨全中運代表選拔賽	團 體 組	殿 軍	桌 球 隊	張 志 堂
105	第六屆溪畔盃籃球賽	高 中 男 子 組	亞 軍	籃 球 隊	陳 芮 淇
105	竹北市長盃 籃球賽	高 中 男 子 組	殿 軍	籃 球 隊	陳 芮 淇
105	新竹市中小學校際棒球 聯賽	高 中 硬 式 組	季 軍	棒 球 隊	林 建 發
105	新竹市市長盃排球錦標 賽	高 中 男 子 組	亞 軍	排 球 隊	蕭 耀 宇
105	新竹市全市運動會	高 男 組 鐵 餅	第 四 名	潘 乙 仁	蕭 耀 宇

國立新竹高級工業職業學校 105 學年度第一學期校隊參加校外競賽紀錄					
年度	名 稱	項 目	榮 譽	獲獎學生	指導老師
		高 男 組 標 槍	第 二 名	潘 乙 仁	
		高 男 組 鐵 餅	第 六 名	朱 長 偉	
		高 男 組 鉛 球	第 三 名	朱 長 偉	

國立新竹高級工業職業學校 105 學年度第二學期體育科教學項目進度表

週次	期							高 一	高 二	高 三	備 註
	日	一	二	三	四	五	六	項 目	項 目	項 目	
01	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	體 適 能	體 適 能	體 適 能	02/16-17 職高三第三次模擬考 02/18 補上班課 (補 2/27 放假)
02	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	排 球	足 球	籃 球	
03	2/26	2/27	2/28	3/01	3/02	3/03	3/04	排 球	足 球	籃 球	02/27 彈性放假 02/28 二二八紀念日 (放假) 03/01-02 綜高三第一次指考模擬考
04	3/05	3/06	3/07	3/08	3/09	3/10	3/11	田 徑	籃 球	排 球	
05	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	田 徑	籃 球	排 球	03/14-15 職高三第四次模擬考
06	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25	體 育 常 識	體 育 常 識	體 育 常 識	03/23-24 第一次期中考試
07	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/01	籃 球	排 球	足 球	
08	4/02	4/03	4/04	4/05	4/06	4/07	4/08	籃 球	排 球	足 球	04/03 補假一天 04/04 兒童節暨清明節 (放假) 04/05-06 職高三第五次模擬考 04/05-06 綜高三第二次指考模擬考
09	4/09	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	體 操	休閒體育 (高爾夫)	壘 球	04/09 全國技術士技能檢定
10	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	體 操	休閒體育 (高爾夫)	壘 球	04/17 校慶補假一天 04/22 本校教師甄試初試
11	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	羽 球	壘 球	體 操	04/29 特色招生甄選入學術科測驗
12	4/30	5/01	5/02	5/03	5/04	5/05	5/06	羽 球	壘 球	田 徑	04/30 本校教師甄試複試 05/04-05 綜高三第三次指考模擬考 05/06-05/07 四技二專統測
13	5/07	5/08	5/09	5/10	5/11	5/12	5/13	體 育 常 識	體 育 常 識	測 驗	05/8-10 高一、高二第二次期中考 05/06—05/07 四技二專統測
14	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	健 康 操	田 徑	測 驗	05/15-16 高三期末考 05/19 佈置會考場地
15	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	桌 球	田 徑	健 康 操	05/20-21 國中教育會考
16	5/28	5/29	5/30	5/31	6/01	6/02	6/03	桌 球	體 操	田 徑	05/29 彈性放假~05/30 端午節 06/03 補上班課 (補 05/29 放假)
17	6/04	6/05	6/06	6/07	6/08	6/09	6/10	足 球	桌 球		
18	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	壘 球	羽 球		06/16 下午舉行藝能科考試
19	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	測 驗	測 驗		
20	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/01	測 驗	測 驗		06/28-30 高一、高二期末考 07/01-03 大學指考

國立新竹高級工業職業學校 105 學年度第二學期體育組行事曆												
週次	日	一	二	三	四	五	六	行	事	內	容	備 註
01	2/12	2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18	02/13	上午開學典禮，10：00 正式上課			02/18 補上班課（補 2/27 放假） 02/16-17 職高三第三次模擬考
02	2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	2/24	2/25	02/20	體育衛生暨健康促進委員會(體、衛)			
								02/20	晨間健康操開始實施(體)			
								02/22	社團 01(動)指導老師會議(動)			
								02/22-24	新竹市中小學田徑錦標賽			
03	2/26	2/27	2/28	3/01	3/02	3/03	3/04	03/01	班際三對三籃球比賽開始(體)			02/27 彈性放假 02/28 二二八紀念日(放假)
								03/01	社團 02(動)			
04	3/05	3/06	3/07	3/08	3/09	3/10	3/11	03/08	週會 02：全校模範生投票(育)			
05	3/12	3/13	3/14	3/15	3/16	3/17	3/18	03/15	社團 03(動)			03/14-15 職高三第四次模擬考
06	3/19	3/20	3/21	3/22	3/23	3/24	3/25					03/23-24 第一次期中考試
07	3/26	3/27	3/28	3/29	3/30	3/31	4/01	03/27	班際排球比賽開始(體)			
								03/29	週會 03			
								03/31	運動器材安全維護(體)			
08	4/02	4/03	4/04	4/05	4/06	4/07	4/08	04/05	週會 04：高一愛國歌曲比賽(教)			04/03 補假一天 04/04 兒童節暨清明節(放假)
09	4/09	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	04/12	週會 05：性平教育主題宣導(輔)			04/09 全國技術士技能檢定
								04/15	校慶園遊會(動)			
10	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22	04/21	週會 06：世界閱讀日專題演講(圖)			04/17 校慶補假一天
								04/22-28	日本國際教育旅行(動)			
11	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	04/26	社團 04(動)			
								04/22-28	日本國際教育旅行(動)			
								04/28	運動器材安全維護(體)			
12	4/30	5/01	5/02	5/03	5/04	5/05	5/06	05/03	社團 05(動)			
13	5/07	5/08	5/09	5/10	5/11	5/12	5/13	05/10	社團 06(動)			
								05/12	高三服務學習時數總統計開始(育)			
14	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	05/17	週會 07：二年級詩歌朗讀比賽(育)			05/15-16 高三期末考
								05/17	第二次家長委員會(家、育)			
15	5/21	5/22	5/23	5/24	5/25	5/26	5/27	05/24	社團 07(動)			05/20-21 國中教育會考
16	5/28	5/29	5/30	5/31	6/01	6/02	6/03	05/31	週會 08：交通安全及防溺宣教(教)			05/29 彈性放假~05/30 端午節 06/03 補上班課(補 05/29 放假)
								05/31	運動器材安全維護(體)			
17	6/04	6/05	6/06	6/07	6/08	6/09	6/10	06/07	導師會議暨特定人員審查會議 4(育)			06/01 高三補考
								06/07	社團 08(動)			
18	6/11	6/12	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	06/12	畢業典禮(上午)			06/16 下午舉行藝能科考試
								06/14	週會 09：社團成果發表會			
19	6/18	6/19	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	06/21	週會 10：教育旅行心得講座(動)			
20	6/25	6/26	6/27	6/28	6/29	6/30	7/01	06/29	運動器材安全維護(體)			
								06/30	結業式			

【衛生組】

一、校園飲食安全：

1. 依據教育部 105 年 5 月 27 日臺教授國部字第 1050041127B 號令訂定發布之「高級中等學校午餐供應會組織及運作要點」，自 105 學年度第一學期起，校園食品督導考核業務已改由本校午餐供應委員會委員輪流協助執行兩週一次的督考業務。
2. 目前本校熱食部廠商所販售之午餐及販賣商品，皆能依規定至「校園食材登錄平臺」進行食材登錄，本學期營養師會持續督導熱食部依規定每日落實登錄，並加強抽查廠商供餐資料登載是否詳實；為提供本校師生及家長透明化的餐飲安全資訊，目前「校園食材登錄平臺」網址已納入本校網頁熱門連結。
3. 依據國教署 105.2.3 來函，為確實把關校園之食品安全，並關注食材來源及其安全性，立法院已三讀通過學校衛生法修正案，並由總統於 104 年 12 月 30 日華總一義字第 10400151521 號令公布，於學校衛生法修正條文第 23 條第 3 項增列學校供應膳食禁止使用含基因改造生鮮食材及初級加工品；本案已要求承包廠商配合辦理，並請廠商檢具非基因改造食材證明文件，並提供完整食材來源廠商追蹤溯源及食材驗收資料，營養師會依規定不定期查核食材供應商及廠商校園食材登錄平臺登錄資料之正確性。

二、社區健康服務：

1. 105 學年度第 2 學期「清淨家園全民運動」預定於 04 月 12 日週會時間舉辦，屆時煩請下列班級導師、教官同仁協助幫忙。負責班級：綜二丁、機加二、機加一。
2. 105 學年度第 2 學期「竹工發揮愛心熱情捐血活動」預定於 05 月 17 日（三）中午 12：00 - 16：00 舉行，當天將有捐血車蒞臨本校服務，參與捐血的學生均有獎勵，也歡迎各位同仁踴躍參加，捲起衣袖、響應愛心、捐出熱血。

三、環境教育計畫與成果申報：

1. 按照環境教育法第 19 條規定，「機關、公營事業機構、高級中等以下學校及政府捐助基金累計超過 50% 之財團法人，應於每年一月三十一日以前訂定環境教育計畫，推展環境教育，所有員工、教師、學生均應於每年十二月三十一日以前參加 4 小時以上環境教育，並於翌年一月三十一日以前，以網路申報方式向中央主管機關提報當年度環境教育執行成果。」
2. 按照環境教育法第 24 條規定，機關、公營事業機構、高級中等以下學校

或政府捐助基金累計超過百分之五十之財團法人，違反第十九條第一項所定下列情形之一，經主管機關命其限期辦理，屆期未辦理者處新臺幣五千元以上一萬五千元以下罰鍰，並令其有代表權之人或負責環境保護權責人員接受一小時以上八小時以下環境講習：

- (1) 未於每年一月三十一日以前訂定環境教育計畫。
 - (2) 未於每年十二月三十一日以前針對所有員工、教師、學生辦理四小時以上環境教育。
 - (3) 未於翌年一月三十一日以前以網路申報方式向中央主管機關提報當年度環境教育執行成果。經主管機關令其接受前項或前條環境講習，有正當理由無法如期參加者，得申請延期，並以一次為限。拒不接受第一項或前條所定環境講習或時數不足者，處新臺幣五千元以上一萬五千元以下罰鍰，經再通知仍不接受者，得按次處罰，至其參加為止。
3. 上學期環境教育研習活動皆依規定辦理，並上網完成成果填報工作。
4. 本學期不辦理全校環境教育研習。學生清淨家園全民運動、18 尖山尋根之旅、淨灘活動、服務學習志工團或參加校內外舉辦之環境教育活動(包含參與的師長們)，亦可以將其列入環境教育時數統計。

四、校園整潔及資源回收：

1. 衛生保健組於 105 學年度第一學期期末招募環境衛生評分志工，預計於 2 月 18 日集合所有報名同學統一說明與講解評分要領，擔任評分人員將於期末記功嘉獎、頒發服務學習時數證書，並累計服務學習時數以資鼓勵。
2. 衛生保健組每兩週統計全校打掃成績，並立即通知須加強改善的班級導師與幹部，期望這些班級能夠有改善與進步的機會。105 學年度第一學期校園環境整潔競賽前五名與家長會獎勵金發放情形如 **附件 01**。
3. 本學期「資源回收場」、「落葉堆肥區」、「紙類回收室」與「垃圾子母車」由機加一班級環保小尖兵協助清潔與維護（特別感謝詹文克老師的幫忙），敬請各位師長督促同學確實做好垃圾分類與回收，全校師生共同維護校園環境整潔。(105 年 6 月至 11 月 資源回收經費收支如 **附件 02**)

★衛生保健組將於期末清點各班掃地用具數量，如有缺漏或損壞之情事，請各班自行負責。

4. 本校「資源回收場」、「落葉堆肥區」、「垃圾子母車」，近來常因學生資源回收分類不確實，造成衛生保健組需額外耗費時間與人力處理，請各位師長協助督促學生落實垃圾回收與分類，救救北極熊。

五、健康中心：

1. 105 學年第一學期休學名單 7 人，105 學年第二學期休學名單 8 人，共計有 15 人休學中(經由註冊組提供，截至 106/2/13 止)，相關資訊將以書面(雙掛號)及電話並行通知。將於 106/02/14 以雙掛號寄出“休學生學生保險權益說明”予家長，並告知繳費期限於 106/02/20。全校投保名單經由與註冊組確認，預計三月初進行三商美邦網站上傳作業，包括：繳交保費學生及免繳保費學生之學生總數，與具備學籍但不投保學生之名冊資料。
2. 申請學生平安保險，學生需準備診斷證明書(可於最後一次就診後請醫師開立)、就診期間收據(正本或影本/影本需加蓋醫院章以茲證明)、申請單(至健康中心領取及填寫)，準備完成後將資料交至健康中心，以進行申請作業。
3. 105 學年第二學期全校學生身高、體重及視力檢測，將依據體育課表安排測量時間，檢查時間表將發給體育組及各班，感謝體育組各老師的協助。
4. 105 學年第一學期申請學生保險的診斷及金額如附件 03，請參閱。
5. 105 學年度第一學期傷病統計如附件 04，請參閱。

六、健康促進活動：

1. 健康促進學校計劃目的乃結合社區資源，透過健康教育與活動及健康服務之實施，引導學生及教職員工自發及自主性進行健康管理，並藉由校園環境之配合，共同營造健康校園。
2. 106 年度，本校健康促進主題為「菸害防治」、「健康體位」及「口腔衛生」，屆時煩請各相關處室與單位協助配合活動，並提供成果資料。(本校 106 年度健康促進學校計劃內容一覽表與健康促進學校計劃書如附件 05、附件 06、附件 07)
3. 106 年度健康促進計畫業務執行報告：(05 學年度第二學期預計執行事項)
 - (1) 本學期健康體位活動，除了校慶當日擺設健康體位攤位與師生來賓進行趣味活動外，3 月份將配合圖書館辦理「健康飲食週」系列活動，除了靜態的書籍和食物模型展示外，亦將利用多媒體播放健康飲食與身體活動相關宣導影片，以增加師生參與興趣及意願。
 - (2) 本學期續推動上學期口腔保健健康促進計劃，預採班級隨機抽樣口腔保健知識評量，並以實作方式進行口腔清潔操作，透由牙菌斑顯示結果，使學生了解自我口腔清潔狀態，以期增加學生正確潔牙動力，落實餐後潔牙習慣及正確的刷牙技巧。
 - (3) 利用校慶園遊會擺攤與全校師生進行互動，鼓勵師生一同參與口腔衛

生問答活動。

- (4) 於健康中心、實習工廠區、圖書館海報展示區、地下道公布欄張貼口腔衛生衛教單張，持續加強口腔衛生宣導。
- (5) 利用親師座談會宣導健康促進學校理念，使學生與家庭了解口腔衛生重要性。
- (6) 持續充實學校健康促進網站及健康中心口腔衛生諮詢窗口，達到成果展現與資源共享的目的。
- (7) 建置學童口腔保健資料庫，定期監控口腔保健執行效能。

七、疾病防治與宣導：

1. 伊波拉病毒：

- (1) 傳播方式：透過接觸受感染果蝠，此病毒可直接傳染給人，或是透過中間宿主之野生動物，例如受感染的猴、猿等再傳染給人。
- (2) 潛伏期：2~21 天，平均為 4~10 天。
- (3) 發病症狀：其初期症狀為突然出現高燒、嚴重倦怠、肌肉痛、頭痛等。重症者常伴有肝臟受損、腎衰竭、中樞神經損傷、休克併發多重器官衰竭。個案死亡率可高達 9 成。
- (4) 預防方法：伊波拉病毒目前尚無有效疫苗可供預防接種。
 - a. 在流行地區，避免接觸或食用果蝠、猿猴等野生動物。食用肉類前應煮熟。
 - b. 避免直接接觸被感染者之血液、分泌物、器官、精液或可能被污染的環境。如需照顧病患則應配戴手套及合適之個人防護裝備。男性病患於康復後三個月內，精液仍可能帶有病毒，故男性病患於這段時間應避免性行為，或使用保險套。病患屍體應於 24 小時內入殮並火化。
 - c. 因疾病初期症狀較不具專一性，醫護人員照護所有病患需提高警覺並配戴標準防護配備，實施感染控制措施，包括洗手、呼吸道衛生、避免體液噴濺等。
- (5) 治療方法與就醫資訊：
 - a. 治療方法：無特定或標準治療方法，以支持性療法為主，包括病患體液及電解質平衡、維持血壓及氧氣狀況、補充失血和凝血因子、併發性感染的治療等。
 - b. 就醫資訊：民眾應盡量避免前往幾內亞、賴比瑞亞、獅子山等疫區，民眾自疫區返國後 21 天內，應自主健康管理，如出現發燒、嘔吐、腹瀉、皮膚出疹等不適症狀撥打國內免付費防疫專線 1922(

或 0800-001922) 洽詢並協助就醫，並主動告知醫師旅遊史及接觸史。醫師如發現疑似伊波拉病毒感染病人應立即收治於隔離病房，最遲於 24 小時內通報衛生機關。照護人員應做適當防護，並進行健康監測，注意是否出現相關症狀，直至接觸後 21 天為止。

2. 流感、諾羅病毒、腸病毒：

流 感	諾 羅 病 毒 感 染	腸 病 毒
急性病毒性呼吸道疾病	病毒性腸胃炎	腸病毒
臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。	好發於冬季、傳染力強，主要是經由 <u>糞口傳染</u> ，透過曾與病人接觸、實用遭汙染的食物或飲料等都可能造成感染	傳染性極強，主要經由 <u>腸胃道</u> (糞一口、水或食物污染)或 <u>呼吸道</u> (飛沫、咳嗽或打噴嚏) <u>傳染</u> ，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染
常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 <u>2~7 天內會康復</u> 。	感染後 1~3 天開始出現 <u>腸胃炎</u> 症狀，視個人健康狀況，症狀 <u>可能持續 1~10 天</u> 。主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉痠痛等症狀	腸病毒可以引發多種疾病，其中 <u>很多是沒有症狀的感染</u> ，或只出現類似一般感冒的輕微症狀，常引起之症狀為 <u>手足口病、疱疹性咽峽炎</u> ；有些時候則會引起一些較 <u>特殊的臨床表現</u> ，包括 <u>無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎</u> 等。

- (1) 流感為急性病毒性呼吸道疾病，常引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等，但通常均在 2~7 天內會康復。臨床上所謂的感冒、喉炎、支氣管炎、病毒性肺炎以及無法區分之急性呼吸道疾患均有可能為感染流感病毒所引起。而估計每年流行時，約有 10% 受感染的人有噁心、嘔吐以及腹瀉等腸胃症狀伴隨呼吸道症狀而來。
- (2) 諾羅病毒感染是引起病毒性腸胃炎的常見原因，好發於冬季、傳染力強，主要是經由糞口傳染，透過曾與病人接觸、實用遭汙染的食物或飲料等都可能造成感染，感染後 1~3 天開始出現腸胃炎症狀，視個人健康狀況，症狀可能持續 1~10 天。主要症狀為水瀉、嘔吐，並可能伴隨頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉痠痛等症狀，不可輕忽。
- (3) 腸病毒的傳染性極強，主要經由腸胃道(糞口、水或食物污染)或呼吸道(飛沫、咳嗽或打噴嚏)傳染，亦可經由接觸病人的分泌物而受到感染。腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出

現類似一般感冒的輕微症狀，常引起之症狀為手足口病、疱疹性咽峽炎，有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎等。

3. 登革熱防治教育宣導：

(1) 傳播方式：

臺灣主要傳播登革熱的病媒蚊為埃及斑蚊（*Aedes aegypti*）及白線斑蚊（*Aedes albopictus*），這些蚊子的特徵都是身體是黑色的，腳上有白斑。其中埃及斑蚊的胸部兩側具有一對似七弦琴的縱線及中間一對黃色的縱線，喜歡棲息於室內的人工容器，或是人為所造成積水的地方；白線斑蚊則是中胸楯板部位中間，有一條白色且明顯的縱紋，並比較喜歡棲息於室外。一天叮咬人的高峰期約在日出後的 1-2 小時及日落前的 2-3 小時，此時到戶外活動請做好自我保護措施。

(2) 潛伏期：

典型登革熱的潛伏期約為 3 至 8 天（最長可達 14 天）。

病人發病前一天至發病後 5 天的這段期間，稱為「可感染期」，或稱為「病毒血症期」，如果感染者在這個時期被斑蚊叮咬，那麼這隻斑蚊將感染登革病毒，病毒在蚊子體內經過 8-12 天的增殖，這隻斑蚊就具有終生傳染病毒的能力，當牠再叮咬其他人時，就會把體內的登革病毒傳染給另一個人。

(3) 發病症狀：

每個人的體質不一樣，有些人感染登革熱時，症狀輕微，甚至不會出現生病症狀。而典型登革熱的症狀則是會有突發性的高燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ），頭痛、後眼窩痛、肌肉痛、關節痛及出疹等現象；然而，若是先後感染不同型別之登革病毒，有更高機率導致較嚴重的臨床症狀，如果沒有及時就醫或治療，死亡率可以高達 20% 以上，所以民眾千萬不能掉以輕心！發病後的第 3~5 天，若病情突然加劇，如發生劇烈疼痛、抽搐、昏迷、意識狀況及血壓改變等，須注意是否進展為登革熱重症。

(4) 預防方法：

登革熱是一種「社區病」、「環境病」，且病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，一旦有登革病毒進入社區，且生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，就有登革熱流行的可能性，所以民眾平時應做好病媒蚊孳生源的清除工作。此外，民眾平時也應提高警覺，了解登革熱的症狀，除了發病時可及早就醫、早期診斷且適當治療，亦應同時避免再被病媒蚊

叮咬，以減少登革病毒再傳播的可能。

a. 一般民眾的居家預防：

家中應該裝設紗窗、紗門；睡覺時最好掛蚊帳，避免蚊蟲叮咬清除不需要的容器，把暫時不用的花瓶、容器等倒放。家中的陰暗處或是地下室應定期巡檢，可使用捕蚊燈。家中的花瓶和盛水的容器必須每週清洗一次，清洗時要記得刷洗內壁。放在戶外的廢棄輪胎、積水容器等物品馬上清除，沒辦法處理的請清潔隊運走。平日至市場或公園等戶外環境，宜著淡色長袖衣物，並在皮膚裸露處塗抹衛生福利部核可的防蚊藥劑。

b. 清除孳生源四大訣竅－澈底落實「巡、倒、清、刷」：

- ◎「巡」—經常巡檢，檢查居家室內外可能積水的容器。
- ◎「倒」—倒掉積水，不要的器物予以丟棄。
- ◎「清」—減少容器，使用的器具也都應該澈底清潔。
- ◎「刷」—去除蟲卵，收拾或倒置勿再積水養蚊。

c. 感染登革熱民眾，應配合的事項：（對病人、接觸者及周圍環境之管制）

感染登革熱民眾，應於發病後 5 日內預防被病媒蚊叮咬，病房應加裝紗窗、紗門，病人可睡在蚊帳內。防疫單位應進行孳生源清除工作，並依相關資料綜合研判後，評估是否有必要實施成蟲化學防治措施。登革熱患者周遭可能已有具傳染力病媒蚊存在，所以應調查患者發病前 2 週以及發病後 1 週的旅遊史（或活動地點），確認是否具有疑似病例。

(5) 治療方法與就醫資訊

由於目前沒有特效藥物可治療登革熱，所以感染登革熱的患者，一定要聽從醫師的囑咐，多休息、多喝水、適時服用退燒藥，通常在感染後兩週左右可自行痊癒。此外，對於登革熱重症病患應安排住院，適時的介入措施，提供完整嚴密及持續的照護，可將死亡率從 20%以上降到 1%以下。登革熱目前尚無有效可施打之疫苗。

【登革熱疫苗小常識】

登革熱疫苗其實從 1970 年代即已展開研究，但因為登革熱病毒共有四種型別，所以在疫苗研發時，必須考量能夠同時符合對抗四種型別病毒的保護力。

但疫苗難免會有副作用，在登革熱疫苗的試驗中發現，單一型別疫苗的副作用很輕微，但四種型別疫苗的副作用卻常發生且較嚴重；此外，

只要疫苗缺乏其中一型抗體，一旦被感染到缺乏的那種病毒時，反而更容易增加登革熱重症的發生機率、疾病嚴重性（毒力）與流行的潛在危機等。因此，在尚未有經人體試驗證實安全、有效的登革疫苗被核准上市前，建議民眾應加強自身的防蚊措施，並積極清除積水容器，杜絕病媒蚊孳生才是防治登革熱的根本之道。

(1) 什麼是登革熱？

Ans：登革熱俗稱「天狗熱」或「斷骨熱」，是一種藉由病媒蚊叮咬而感染的急性傳染病，主要出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀；登革熱依抗原性可分為 I、II、III、IV 型等四種型別。

(2) 登革熱的感染方式為何？

Ans：感染方式主要是藉由病媒蚊叮咬人時將病毒傳入人體內，並不會由人直接傳染給人，也不會經由空氣或接觸傳染。

(3) 台灣傳播登革熱的病媒蚊有哪些種類？

Ans：台灣地區傳播登革熱的病媒蚊為斑蚊屬，特徵是身體黑色，腳上有白斑，主要是埃及斑蚊和白線斑蚊兩種。

(4) 登革熱的潛伏期有多久？

Ans：一般人感染病毒經過 3 至 8 天的潛伏期後會開始發病，但少數人的潛伏期可能長達 14 天之久。

(5) 如何防治登革熱？

Ans：目前登革熱尚無有效的疫苗可以預防，而且又沒有特效藥，所以登革熱防治最有效的方法為清除積水容器，杜絕病媒蚊。

4. 茲卡病毒感染症防治：

茲卡病毒（Zika virus）為黃病毒（黃病毒科、黃熱病毒屬）的一種，是一個有包膜、二十面體、單股正鏈 RNA 病毒，長度約為 10,794 個鹼基，主要是經由蚊子傳播的蟲媒病毒（vector borne disease），最早在西元 1947 年於烏干達茲卡森林中的獼猴體內分離出來，而第一位被報導的人類感染者是在 1954 年的奈及利亞，首次群聚事件發生在 1978 年的印尼，而 2007 年在密克羅尼西亞聯邦的雅蒲島爆發的群聚疫情，使此疾病受到注意。其發病機制一般認為是透過病毒在侵入處附近的樹突細胞（dendritic cells）複製，之後被攜帶至血流和淋巴結。

【流行病學】

茲卡病毒被發現後，經過了半世紀，大多只在非洲及亞洲發現散發的人類病例，直到 2007 年在密克羅尼西亞聯邦的雅蒲島爆發群聚疫情，為全球首度於亞洲及非洲以外之地區發生，才對這疾病有比較多的認識。最近一波疫情則是開始於 2013 年 10 月的玻里尼西亞等南太平洋島嶼地區，其後在 2015 年 5 月，WHO 證實巴西東北部出現本土的茲卡病毒感染確診病例，為美洲地區首例，2016 年 1 月，疫情擴增至中、南美洲 10 餘個國家/地區，包括巴西、哥倫比亞、薩爾瓦多、瓜地馬拉、墨西哥、巴拉圭、蘇利南、委內瑞拉、宏都拉斯、巴拿馬、法屬馬丁尼克、法屬圭亞那、波多黎各、海地等皆出現本土疫情，因此，茲卡病毒感染症被認為是將會持續擴展到新地區的新興傳染病。依據基因型別分為亞洲型和非洲型兩種型別，在中非、東南亞和印度等都有發現的紀錄。

【傳染窩】

目前的直接證據，是過去曾在非洲綠猴（*Cercopithecus aethiops*）及赤猴（*Erythrocebus patas*）上分離出病毒，認為是由斑蚊屬的病媒蚊和靈長類動物形成病毒傳播循環，但由於在斑馬、大象、水牛及齧齒類動物都有分離出該病毒，因此詳細病毒傳播過程仍待進一步研究。在 2013 年發生於波里尼西亞的疫情證實人類為確定的傳染窩之一。

【傳染方式】

主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬，經過約 3 至 7 天的潛伏期後（最長可達 12 天）開始發病。感染者在發病第 1 天至發病後 11 天，血液中存在茲卡病毒，此時如再被病媒蚊叮咬，病毒將在病媒蚊體內增殖，經過約 15 天左右，病毒進入蚊子的唾液腺，就具有傳播病毒的能力，而當牠再叮咬其他健康人時，這一個健康的人就會感染茲卡病毒。由於約有 75% 的個案無明顯症狀，因此在流行地區有可能經輸血感染，例如玻里尼西亞在流行期間，約有 3% 的捐血者血品中檢驗出病毒。另外，也有可能母嬰間垂直傳染，並可能會造成胎兒小頭畸形。此外，有報告顯示茲卡病毒可能透過性行為傳染，有文獻資料指出，茲卡病毒感染症在症狀痊癒後的 2 週，仍可在感染者的精液中驗出病毒。

臺灣可傳播茲卡病毒的病媒蚊為埃及斑蚊（*Aedes aegypti*）及白線斑蚊（*Aedes albopictus*），這 2 種蚊子均曾有文獻報導在野外捕捉到帶有茲卡病毒的成蚊，因此確定是病媒。其特徵都是身體是黑色的，腳上有白斑。其中埃及斑蚊的胸部背側具有一對似七弦琴的白色縱線及中間一對淡黃色的縱線，喜歡棲息於室內的人工容器，或是人為造成積水的地方；白線斑蚊胸部背側中間有一條白色且明顯的縱紋，比較喜歡棲息於室外。斑蚊一天叮咬人的高峰期約在日出後的 1 - 2 小時及日落前的 2 - 3 小時，

此時外出時要特別留意做好防蚊措施。

【預防方法】

茲卡病毒感染症主要經由斑蚊叮咬傳染，目前無疫苗可預防，避免病媒蚊叮咬是最重要的預防方法。戶外活動時建議使用經衛生福利部核可、含 DEET 的防蚊液，並依照標籤指示說明使用。長時間戶外活動時，應穿著長袖衣褲，並可在衣服上噴灑防蚊液，增強保護效果。至流行地區活動時，應選擇裝有紗窗或空調設備的居住場所。清除家戶內外孳生源。如果確診為茲卡病毒感染症，發病期間要待在蚊帳內或室內，避免被蚊子叮咬造成傳染。建議懷孕婦女如無必要應暫緩前往流行地區，若必須前往請做好防蚊措施，如穿著淺色長袖衣褲、皮膚裸露處塗抹衛福部核可的防蚊藥劑等，返國後自主健康監測，如有任何疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史。

【臨床症狀】

像其他黃病毒感染類似，並不是每一位感染者都有明顯症狀，平均約有 25% 的感染病例會出現臨床症狀，典型的症狀是發燒（通常是微燒）合併斑丘疹、關節痛（主要是手和腳的小關節）或結膜炎等，其他常見症狀為頭痛、後眼窩痛、厭食、腹痛及噁心等。茲卡病毒感染症之症狀與登革熱相似但較輕微，這些症狀通常在 3 - 12 天的潛伏期過後開始，症狀持續約 2 - 7 天，常會被忽略或被誤認為登革熱。過去報告多認為茲卡病毒感染症通常不至於造成重症或住院個案，依據流行地區監測資料顯示，曾有少數病例出現神經系統（如 Guillain-Barré Syndrome）或免疫系統（如特異性血小板低下性紫斑症，Idiopathic Thrombocytopenic Purpura, ITP）併發症，且有孕婦產下小頭畸形新生兒之案例，惟這些神經異常與感染茲卡病毒之關聯性仍待證實。



何謂肺結核：

肺結核為結核桿菌侵襲肺部，所造成的一種傳染病，其病菌也可能侵襲人體其他部位而造成疾病，如淋巴結核、骨結核、結核性胸膜炎、腸結核、尿路結核..等。結核桿菌在人體感染後，先是形成結核結節，繼而鈣化，以致損壞組織，降低免疫系統功能，嚴重者將危及生命安全。



肺結核是如何傳染的？

肺結核是在台灣地區常見的一種肺部感染，致病因乃結核性分枝桿菌。感染的途徑是由口沫吸入，尤其以咳嗽為最有效之傳播途徑。因此，患有肺結核的病人都應戴口罩，以免將結核菌傳染給家人及周遭人士。

接觸到結核菌，並不一定會被感染。一般來說，在密集的接觸之下，例如住在一起的家人有感染肺結核時，其他人被感染到結核菌的機會約是 30%，而這些被感染的人當中約有 10% 會發展成結核病。發病與否與吸入的結核菌數量、自身的免疫力以及接觸時間的長短有關。吸入的結核菌數量愈多、接觸時間愈長，就愈容易感染。同樣的，若自身的抵抗力較差時，例如罹患糖尿病、腎臟病或肝硬化等，也較容易被感染。一旦染上了肺結核，病人在一生中隨時可能發病，但以在受感染後兩年內發病的可能性最大，不過也有人一輩子都不會發病。



肺結核症狀：

可能出現全身倦怠、缺乏食慾、體重下降、午後發熱、盜汗、肩痛，而且經常咳嗽、吐痰，嚴重時出現喀血和胸痛等症狀。但有許多患者在初期並無明顯症狀，容易為人忽略而延誤治療時機，加速病菌的散播；因此，若出現連續發燒症狀時，應小心儘速就醫。



肺結核的預防方法：

人們接觸結核菌後不一定都會發病，但在身體抵抗力差及嚴重感染情況下，就很容易發病；為預防肺結核疾病上身，應注意下列要點：

1. 凡年滿 20 歲以上者，每年最好定期作一次胸部 X 光檢查，能有效發現早期結核病變。
3. 少出入公共場所，尤其嬰幼兒及體質較弱、抵抗力不足者，應儘量避免出入公共場所，可減少傳染機會。
3. 卡介苗接種。



肺結核的判斷

結核病早期大多沒有症狀，必須透過胸部 X 光檢查和驗痰才會得知是否得病。胸部 X 光檢查是人體檢查輻射量最少的一種，因此每年進行 1~2 次胸部檢查是對身體不會有害的。



肺結核要如何治療？

結核病的治療時間相當長，一般至少要半年，服用的藥物數量亦多，因此，病人須有耐心地遵照醫囑服藥。一般來說，前兩個月會服用四種藥物，後四個月會服藥三種藥物。服用抗結核藥物有些人可能出現一些副作用，例如肝炎、血小

板低下、皮疹、痛風、手腳發麻及視力障礙等，因此一定要定期複診並定期抽血檢查。有些病患因服藥麻煩，常中斷治療，在這種情形下容易產生具有抗藥性之結核菌，日後病重後再想治療就很困難了。



肺結核會復發嗎？

絕大多數的肺結核患者只要按時服藥就會痊癒，但是痊癒後肺內還是會留下極少數細菌被人體的免疫細胞所包圍著，只要自身的免疫功能正常，這些細菌就不太會復發。但若身體因罹患某些特定疾病而致使抵抗力下降時，結核病是有可能會復發。因此即使接受過治療，如果出現超過三週以上的慢性咳嗽症狀時，請務必要回到原來接受治療的醫院追蹤胸部 X 光。



肺結核的居家管理

1. 住院治療病人的機會較少，開放性病人如按時服藥，則兩週後就較不具有傳染性，因此對家人的影響會相對較小。
2. 病人打噴嚏或者咳嗽時應用手帕或衛生紙掩蓋口鼻，吐出的痰要用衛生紙包好，丟入沖水馬桶或用火燒毀。室內保持空氣流通，以減少結核菌滋長的機會。病人應按時服藥、均衡飲食、適度運動、正常作息。避免吸菸導致治療效果變差，除非是嚴重患者，否則則不需要分食、與家人隔離。家屬需適度關懷並督促按時服藥和複查，以順利完成治療。



附件：01

105 學年度第一學期校園環境整潔競賽

校園整潔競賽前五名與家長會獎勵金發放情形

名次 \ 項目	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
整潔競賽	機一乙 (獎金 1500 元)	室一甲 (獎金 1000 元)	職一甲 (獎金 800 元)	綜一乙	職二乙
	陳慶鴻導師 (禮券 500 元)	吳妙芳導師 (禮券 500 元)	黃惠嫻導師 (禮券 500 元)	鄭智聰導師 (禮券 500 元)	謝秀圓導師 (禮券 500 元)

※整潔評比全校第一名班級全班同學記小功一次、第二名嘉獎兩次、第三名至第五名各記嘉獎一次；另班級導師建議予以各嘉獎一次獎勵，以茲鼓勵。

附件：02

資源回收經費收支表

	名 稱	數量 (Kg)	單 價	金 額	備 註
105 年 06 月份	保特瓶	350	3	1050	
	塑膠	320	1	320	
	鐵類	110	1	110	
	鋁箔包	230	1	230	
	CD	3	5	15	
	電池	2	5	10	
	燈管(具)	5	1	5	
	總金額：5,820 (新台幣)				

	名 稱	數量 (Kg)	單 價	金 額	備 註
105 年 07 月份	紙類	820	1.5	1230	
	保特瓶	80	3	240	
	塑膠	70	1	70	
	鐵類	30	1	30	
	鋁箔包	70	1	70	
	CD	3	5	15	
	電池	6	5	30	
	燈管(具)	5	1	5	
	總金額：\$ 1,690 (新台幣)				

105 年 08 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1020	1.5	1530	
	保特瓶	100	2	200	
	塑膠	90	1	90	
	鐵類	40	1	40	
	鋁箔包	100	1	100	
	CD				
	電池				
	燈管(具)				
	總金額：\$ 1,960 (新台幣)				

105 年 09 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	600	1.5	900	
	保特瓶	220	2	440	
	塑膠	190	1	190	
	鐵類	60	1	60	
	鋁箔包	70	1	70	
	CD	4	5	20	
	電池	3	5	15	
	燈管(具)	5	1	5	
	總金額：\$ 1,700 (新台幣)				

105 年 10 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	1900	1.5	2850	
	保特瓶	280	2	560	
	塑膠	210	1	210	
	鐵類	60	1	60	
	鋁箔包	190	1	190	
	CD	5	5	25	
	電池	2	5	10	
	燈管(具)	6	1	6	
	總金額：\$ 3,911 (新台幣)				

105 年 11 月份	名 稱	數 量 (K g)	單 價	金 額	備 註
	紙類	910	1.5	1365	
	保特瓶	180	2	360	
	塑膠	130	1	130	
	鐵類	100	1	100	
	鋁箔包	150	1	150	
	CD	3	5	15	
	電池	2	5	10	
	燈管(具)	5	1	5	
	總金額：\$ 2,135 (新台幣)				

附件：03

國立新竹高級工業職業學校

105 學年度第一學期申請學生保險診斷及金額

班 級	診 斷	申 請 理 賠 送 件 時 間	理 賠 金 額
板二甲	膝蓋割傷	105/08/25	300
職二乙	衝動行為	105/08/29	6,581
職二乙	自閉症類群疾患	105/09/12	2,698
機三甲	右側無名指開放性傷口，異物取出	105/09/14	1,100
板二甲	右側食指遠端開放性骨折	105/09/20	2,319
綜二甲	右足踝骨折→古內固定物移除	105/10/04	12,312
機三乙	右手撕裂傷 2 公分	105/10/05	341
板二甲	右手前臂撕裂傷	105/10/07	780
機二甲	右手裂傷 2 公分	105/10/17	2,043
職三乙	抽搐	105/10/20	9,084
化一甲	右手掌撕裂傷及多處擦傷	105/10/24	710
製圖三	右眼挫傷	105/10/31	780
化一甲	急性淋巴性白血病	105/11/09	21,370
室一甲	左膝小腿撕裂傷	105/11/14	621
室三甲	甲溝炎	105/11/17	與保險範圍不符
綜一丙	腦震盪	105/11/21	300
製圖二	右踝外側髌骨折	105/12/02	2,460
職三甲	車禍死亡	105/12/05	1,000,000
綜三丁	膝部扭挫傷	106/01/03	1,300
綜二丁	右側韌帶拉傷	106/01/09	審核中
機二甲	橈骨下方閉鎖性骨折	106/01/11	審核中
化一甲	急性淋巴性白血病	106/01/12	審核中
總金額			待補上金額

國立新竹高級工業職業學校

105 學年度第一學期傷病統計表

一、傷病種類與地點統計表

科 別	地 點	人 次	百 分 比
外 科	操 場	555	44.40%
	普 通 教 室	69	5.52%
	校 外	70	5.60%
	其 它	244	19.52%
	專 科 教 室	296	23.68%
	走 廊 樓 梯	16	1.28%
	總 計	1250	100.00%
外 科 總 計		1250	74.18%
內 科 總 計		435	25.82%
總 數		1685	100.00%

二、傷病年級統計表

年 級	人 次	百 分 比
一 年 級	580	34.42%
二 年 級	660	39.17%
三 年 級	445	26.41%
總 數	1685	100.00%

106 年度健康促進學校計畫書

健康體位議題

壹、計畫說明

現況說明	因國人飲食習慣及家庭結構的改變，伴隨著食物的選擇趨向精緻化、油脂化和高熱量攝取及家長工作繁忙、單親家庭及隔代教養的學生比例偏高，突顯學生之健康是值得大家關切的。有鑑於青少年的體位和體能是成年的基礎，其重要性不容忽視。研究顯示，肥胖兒童有二分之一的機率變成肥胖的成人，肥胖青少年的機率更高，達三分之二，肥胖對健康的影響，包括增加糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓及冠狀動脈心臟病等慢性疾病的風險，加上身體形象的改變，影響人際關係的建立，導致生理、心理、社會等之健全發展發生障礙；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。因此維持理想體重應從小開始，協助建立良好飲食習慣及運動。 統計分析本校日間部 105 學年第一學期 500 位高一新生身體質量指數（BMI）檢測結果，發現高一新生體位異常者 175 人(35%)，其中過重及肥胖學生約 22.8%，其中過重 47 人(9.4%)、肥胖 67 人(13.7%)、過輕 61 人(12.2%)，顯示青少年對食物的選擇及營養知識不足，且每日之活動量過少。由於健康飲食與身體活動是預防慢性疾病的主要二項措施，為推動本校師生健康體重管理活動，營造有益健康、成長的學習環境，增進學生健康體能及營養知能，爰經學校衛生委員會評估，提出校園健康體位健康促進學校計畫。
計畫目標（請條列）	一、建立學生對體重控制之正確知識，培養正確體重控制之觀念與行為，以實踐健康之生活。 二、降低體重過重及肥胖學生比率，促使學生維持健康體位。 三、協助學生設定其行為改變計畫，透過分析自己的飲食與運動習慣，以達到有效之體重控制。 四、使學生了解何謂健康飲食及平時如何選擇正確均衡的食物。 五、提升學生、家長、教師健康體位知能。

計 畫 內 容	一、豎立健康飲食與運動風氣，修正飲食習慣與運動習慣。 1. 每週二、四、五利用升旗集會時間進行健康操之活動。 2. 測量學生身高、體重，計算其身體質量指數，篩選肥胖、體重過重個案。 3. 建立體重過重個案管理專案，實施飲食狀況、身體活動情形之前測、後測等調查。 4. 實施運動以及飲食指導，培養運動習慣及良好的飲食習慣。 二、加強學生健康體型意識之宣導。 三、以推行健康飲食及認識六大類食物為主要議題，設計相關主題活動，讓學生學習簡單易行的健康體重管理方法。 四、學校成立健康休閒性之運動團體，鼓勵學生參與。 五、配合現有教育、課程、親師座談等機制，提醒學生家長落實動態生活及健康飲食。 六、鼓勵福利社供應廠商推動健康飲食、推動食品營養或份量標示，共同營造健康環境。 七、請體育老師針對體重過重學生，加強體重控制觀念與行為指導。
預期 效 益	一、由健康知識介入後，經前後測結果進行分析，有八成學生願意改變生活型態，並減少攝取有害身體的食品。 二、降低因不健康飲食所導致腹痛、胃痛而來健康中心的學生比例。 三、願意參與健康飲食及改變生活型態之體重過重或肥胖者，於計劃結束前體重至少可減 2 公斤以上。

貳、經費概算

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
講師鐘點費	元/時	4	800	3,200	1. 辦理訓練、研討活動之授課鐘點費 2. 外聘學者專家每節 1600 元、內聘 800 元，助教減半。
物品費	元/式	4	900	3,600	器材費 食物份量模型、電腦週邊相關設備等。
獎品費	元/式	60	50	3,000	才藝競賽、有獎徵答、圖書禮券。
雜支	元/式	1	200	200	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。
合 計				10,000	經費流用，請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

106 年度健康促進學校計畫書

菸 害 防 制 議 題

壹、計畫說明

現 況 說 明	根據董氏基金會的調查，國內有 90%的吸菸者是在 19 歲以前養成的習慣，在這之前若不吸菸，日後吸菸的比例只有 10%，因此，只要不讓青少年吸第一口菸，日後成為菸槍的機率就不高了。除了家庭外，學校是青少年最常生活的地方，營造無菸校園、無菸環境，加強菸害防制教育，是學校重要工作之一。 教導學生拒菸的正確觀念，從國小到國中、高中（職）及大專院校教育課程，使學生擁有不吸菸及拒菸的態度及能力，如此不僅能有效減少吸菸率，也能使下一代生活在無菸的環境，因此，策訂及推展學生遠離菸害的校園防制計畫。
計 畫 目 標 （ 請 條 列 ）	一、針對無菸校園之維護，訂定合理之輔導與管教要點，並納入學生手冊執行。 二、鼓勵學生參加本市辦理之無菸創意活動，並舉辦校園春暉專案才藝競賽－菸害防制漫畫、海報等藝文活動。 三、利用班會、週會活動時間，推動以拒菸為主題之全校性活動。 四、對曾在校吸菸或因好奇而吸菸及有意願戒菸的學生，成立戒菸班，強制協助遠離菸害、戒除吸菸習慣，降低吸菸盛行率。 五、本校健康中心、訓導處主動提供學生相關的菸害防制資源，並於校園內明顯處張貼菸害防制教育海報、標語，以提供（醒）學生相關資源管道。 六、學校課程中能加入菸害防制相關的內容，並實施菸害認知檢測，以減低學生吸菸機率。 七、培訓戒菸教育種子師資，結合社區資源及家長志工團體，推動拒菸和戒菸，並利用親子座談時機實施菸害防制宣導。
	一、成立「無菸校園推動小組」，由本校健康促進委員擔任，配合衛生組健康促進會議，實施校園菸害防制活動。 二、每學期舉辦無菸校園教育宣導演講及座談會。

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
講師鐘點費	元/時	2	1600	3,200	講演及戒菸班外聘教師鐘點費 (2 位)
獎品費	元/個	96	50	4,800	專題演講有獎徵答、圖書禮卷。
物品費	元/式	2	900	1,800	茶水費、參加戒菸班人員文具、筆記本及海報、漫畫比賽各類文具費用等。
雜支	元/式	1	200	200	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。
合 計				10,000	經費流用，請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

106 年度健康促進學校計畫書

口腔衛生議題

壹、計畫說明

現況說明	根據國民健康局統計，94～95 年台灣兒童及青少年口腔狀況調查成果報告顯示，12 歲兒童齲齒率為 37.3%，17 歲青少年齲齒率提高至 50.69%；成年人的平均齲齒盛行率甚至高達 88 %；可見國人口腔保健觀念仍待加強，有許多人天天刷牙，卻不懂得正確刷牙及刷牙的好處與重要性，潔牙的正確觀念，更應該從小開始培養起。105 學年本校高中一年級入學新生口腔衛生異常比例達 18.9%，包括有：齒列咬合不正、牙結石、牙齦炎及口腔衛生不良等。 現今社會環境裡，飲食的精緻化，導致學生齲齒比率偏高，不僅影響學童學習效率、營養攝取均衡程度，亦會增加社會醫療經費負擔，而學生時期可塑性高，是良好健康知識、態度與習慣建立之關鍵期；因此，藉由學校有組織、有系統地進行口腔衛生教育及潔牙活動的實施，將會是奠定國民口腔健康基礎最直接、有效且經濟之重要途徑。 鑑於齲齒對國民所帶來的威脅，本校希望藉由「健康促進口腔保健議題」的推動，透過口腔保健認知教育議題，將可以達到向下扎根，以期為維護青少年牙齒健康的正常發展。
計畫目標（請條列）	一、結合本校健康促進計劃推動校內口腔衛生教育相關活動，促進學生對口腔衛生教育的重視。 二、落實學校健康教育，充實學生口腔衛生常識與觀念，培養學生口腔衛生的行為。 三、辦理本校推動校園口腔衛生教育生活技能融入課程教學活動，展現活力與創意的口腔衛生教學教育，提供學生才藝之發展平台。 四、結合教學與媒體的應用，建立校園永續倡導的口腔衛生教育模式。

計 畫 內 容	一、健康政策：將口腔衛生教育納入為 105 年度健康促進學校之推動議題（依據台教國署學字第 1040015052 號文）辦理。 二、物質環境營造：持續完善學校的健康中心設備、推動低糖飲食觀念，維護學童口腔健康。 三、健康社會環境：維持友善健康校園氣氛，營造正確潔牙正向支持環境，借重同儕勉勵，培養良好口腔衛生習慣，增進自主健康管理。 四、健康教學：將口腔衛生教育納為常規教學(健康護理與軍訓課)，使知識融入生活技能，並進行口腔衛生知識評量及牙菌斑試劑實作評核。 五、社區關係：清楚了解鄰近「牙醫就診」資源，並推廣學生與家長口腔衛生知識。並辦理親師座談會議，宣導健康促進學校理念。 六、健康服務：持續充實學校健促網站及健康中心口腔衛生諮詢窗口，達到成果展現資源共享。建置學童口腔保健資料庫，定期監控口腔保健執行效能。
預 期 效 益	一、建立正確的口腔衛生觀念，並將正確潔牙觀念帶入家庭，增進學生與家人口腔衛生保健知識，落實口腔衛生保健工作。 二、透過學生之間實務經驗分享提升學習效能，提昇口腔衛生及自我照護行為能力。 三、透由牙菌斑顯示結果，使學生了解自我口腔清潔狀態，以期增加正確潔牙動力 四、校園營造出口腔保健之支持性的環境。

貳、經費概算

項 目	單 位	數 量	單 價	總 價	說 明
物品費	元/式	5	900	4,500	推動學生口腔保健潔牙及口腔評核相關材料費(牙菌斑試劑、牙膏、牙刷、漱口水、等)。
獎品費	元/個	100	50	5,000	參與活動學生獎勵用。
雜支	元/式	1	500	500	文具紙張耗材、宣導單張等。
合計				10,000	經費流用，請依「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」辦理。

➤ **學務29主任補充報告事項：**

1. 最近有關學生於臉書(愛恨竹工)抱怨本學期熱食部餐券的問題，學務處未出面回應是因為我們與廠商簽訂的是場地出租合約，販售餐券是廠商的營業方式；至於學生投訴廠商違法，經查本校與熱食部廠商簽訂的合約，內容僅要求廠商必須提供 1 主菜、3 附菜 50 元的餐點，所以廠商並無違法的情事，學生會抱怨是因為熱食部現場的管理人員，長期以來提供學生 20-30 元吃到飽的自助餐，導致廠商不敷成本，故本學期廠商為成本控制已更換現場管理的營養師及衛生管理人員，並改以餐券收費。
2. 至於加飯、加麵收費部分，已經與廠商協調溝通，廠商也同意維持購餐者加飯、加麵不收費，且為因應食量小及經濟條件不佳同學的需求，廠商也於本週另外推出 30 元的經濟便當，以滿足同學的需求，學務處會持續與熱食部溝通處理改善。
3. 衛生組提供導師的教室清潔檢核表，目前發現仍有導師未落實檢核督導，衛生組會在導師會議再加強宣導，請導師落實教室清潔檢核督導工作，希望教室的整潔能夠達到大家所滿意的狀況。
4. 有關校長提議希望能將鋁罐及鋁箔包踩扁，此案因考量擔心學生於教室施行會造成教室環境的二次汙染，本處參考鄰近學校作法，發現目前新竹市並未要求要回收罐要踩扁，所以現階段學務處希望先將教室環境整潔工作做好，未來再來考慮評估推動本案。

參、提案討論

案由一：「全校暨合作教育運動會更改辦理時期案件」，請討論。

說明：一、依據臺教體署中華民國 106 年 1 月 10 日學（三）字第 1060000668 條，請貴府（校）加強宣導避免於空氣品質不良之秋冬季節辦理運動會等活動。

二、依行政院環境保護署於 105 年 12 月 6 日發布新聞稿及附件所載，秋冬季節(每年 9 月至隔年 3 月)為全臺空氣品質不良之季節。另近期相關新聞報導，每年秋冬之際多為國民中小學運動會高峰季節。

三、為維護學生健康，請貴府(校)加強宣導避免於空氣品質不良之秋冬季節辦理運動會或體育發表會等相關活動。

四、本校上學期有高三校外教學、高二公民訓練…等活動，下學期有校慶園遊會、國際教育旅行、畢業典禮…等，運動會辦理需要前置作

業之外，也需要拍排會前賽時間，若改至下學期辦理需要調整上下學期的體育相關競賽，必要時也要跟其他大型活動協調日期。

五、本案日期如何配置，敬請 討論。

決 議：為避免與本校其他大型活動衝期，本案維持原訂日期辦理。

案由二：「運動校隊管理」案，請討論。

說 明：一、經由體育科教學研究會議討論提出「國立新竹高級工業職業學校運動代表隊選拔組織及訓練要點」詳如附件一所示；初入校隊時應給予校隊成員閱讀並同意此內容並填好入隊申請書及家長同意書才准予參與練習，申請書及家長同意書如附件二所示。校隊報名之正式比賽，在報名前應簽切結書，同意學校的協助及指導，否則學校有權決定不給予該生出賽，切結書如附件三所示

二、以上是否允當，敬請 討論。

決 議：照案通過。

案由三：「棒球校隊管理」案，請討論。

說 明：一、棒球隊週末使用竹工運動場已經長達一段時間，其成員並非全是校隊學生，其中有義務教練、畢業校友及社會人士…等；此放假時間，老師也難以每次到場，而運動場場地侷限，本不適合進行棒球活動之進行，假日時間需對外開放，有安全上的疑慮。

二、限定練習時間及練習方式並非完善之策，希冀透過大家集思廣益，制訂好管理方式。

三、交通部公路總局新竹市監理站中華民國 106 年 1 月 24 日來文，本校棒球隊因練習造成監理站頂棚所壞。因校地限制，棒球的練習模式是不容易去完全避免的。

決 議：本校並無合適之棒球練習場地，為了維護全校師生及運動民眾的生命安全，即日起本校校園內禁止進行棒球練習，請體育組於體育課時向全校學生宣導，並協助另尋校外合適的棒球練習場地。

肆、校長指導：非常感謝各位的參與，共同協助處理學校的問題。

伍、臨時動議： 無

六、散 會：17:10

國立新竹高級工業職業學校

運動代表隊選拔組織及訓練要點

- 壹、凡代表本校對外參加各種運動比賽之代表隊隊員必須遵守本要點。
- 貳、凡本校(包括補校)學生具備下列各款資格者皆有被選為各項運動代表隊員之權利及義務。
- 一、有良好運動道德、身體健壯、堪做劇烈運動者。
 - 二、每年選拔組訓校隊時或平時上課中舉行性向及體能測檢中發掘技能優異足以代表本校爭取榮譽者。
- 參、凡有下列各項之一者不得被選為各項運動代表隊員或取消其資格。
- 一、品行不端且有不良嗜好者。
 - 二、學業程度太差，留級者。
 - 三、同一學期中記兩次大過以上者。
 - 四、技能退步者。
- 肆、本校各項運動代表隊之選拔程序如下：
- 一、由體育運動組組織選拔委員二人至五人組成，主持選拔事宜。
 - 二、由選拔委員會會議議決選拔辦法、項目、日期、人數並公告之。
 - 三、凡報名參加選拔之學生經選拔委員會審查確有第二條開列各款資格者須依照選拔委員會之通知準時出場參加選拔。
 - 四、選拔委員會根據各委員評分擇其成績優秀者錄取之。
- 伍、本校各項運動代表隊員如有缺額時須於次學期選拔時補充之。
- 陸、本校各項運動代表隊如下：
- 一、田徑隊
 - 二、籃球隊
 - 三、棒球隊
 - 四、排球隊
 - 五、桌球隊
- 柒、本校各項運動代表隊隊員之選拔及組成視實際情形分別舉行之，入隊需填寫入隊申請書及家長同意書，代表學校出賽必須簽比賽切結書才准予出賽；以教育部、高中體總、新竹市政府所舉辦之賽事為主，其餘賽事皆鼓勵參加。
- 捌、各項運動代表隊於選拔後一週內組織之並開始訓練。

玖、各項運動代表隊設領隊一人由校長擔任之，每隊設指導老師一人(教練)、管理一人、每隊隊長一人。

拾、各項運動代表隊之訓練時間由教練及管理人員洽商決定後通知體育運動組及該隊代表隊員。

拾壹、各項運動代表隊隊員必須遵守下列各項規定：

- 一、服從教練及管理人員之指導。
- 二、準時出場練習或參加比賽。
- 三、愛護用具及服裝，代表隊服裝除比賽外，練習禁止穿著。
- 四、應有良好之運動風度、不驕不餒。
- 五、檢討本身過失，改正本身缺點，接受他人批評虛心求教。
- 六、隊員間應合作無間，互相友愛。
- 七、態度應謙遜和藹待人接物應有禮貌。
- 八、勿觸校規，勿要求任何優待。

拾貳、校隊對外參賽，只對有官方單位正式來文的賽事，經由學校協助報名程序辦理出賽，其他比賽屬於私下參賽行為，若發生任何事情，無條件自行負責。

拾參、本校亦無充沛體育資源可以提供，校隊的成立，是提供學生一個可以多元發展的目的。

拾肆、出賽相關費用，若學校無法提供，則不予報名，若各校仍有意願參賽，需請學生自理。

拾伍、凡各項運動代表隊員有不遵守前條之規定或屢戒不改或合於第三條之規定者，取消其代表隊之資格並予以適當之懲處。

拾陸、凡各項運動代表隊隊員表現優異者，呈報校長依照學生獎懲辦法予以獎勵。

拾柒、本要點呈體育衛生委員及行政會議通過後，經校長核准後公佈實行之，修正時亦同。

提案附件：02

國立新竹高級工業職業學校

校隊入隊申請表

基本資料			
校隊名稱		姓名	
班級		學號	
手機		l i n e	
校隊須知			
請指導老師依照校隊需求填寫			

國立新竹高級工業職業學校

球校隊入隊家長同意書

親愛的家長，您好：

恭喜貴子弟_____通過本校_____球隊的甄選測驗，成為新竹高工_____校隊！校隊訓練有專業的技術、策略、培訓，也是體力與耐力的磨練，在不斷的練習中培養團隊精神，在這過程中是需要經歷很多辛苦而代表學校參加校際比賽，但學校不會強迫學生代表學校出賽，尊重學生跟家長的意見及學校評估才會准許出賽，除了球打得好之外、行為和禮貌也必須是最好的。請詳讀以下資訊，並交回同意書。

*校隊入隊須知

一、集訓時間：

(一) 暑假及寒訓由各校隊指導老師（教練）自訂

注意：颱風及下雨天停練，不另行通知。

(二) 學期中每週一、二、四、五早修時間（7:30~8:00）及週三下午（13:00~15:00）在運動場集訓。

(三) 雨天停訓以及期中考、期末考前一週停訓，停訓期間請留在教室，不可假借集訓之名恣意離開教室，否則予以退隊。

(四) 每學期期末視情況淘汰不適任校隊球員（未達訓練標準及違反以下規定者）

二、須遵守之行為規定：

(一) 準時參加校隊訓練，並帶水壺、毛巾及一套乾淨衣服換穿。

(二) 服從、團結、有禮貌、不責怪隊友、不口出穢言。

(三) 堅強、勇敢、肯吃苦，經得起磨練。

(四) 其他叮嚀：身為校隊隊員也是學校楷模，應友愛同學、尊敬師長。

貴子弟若有違反以上規定，學校將予以懲處，並取消校隊資格。

在您決定是否要讓貴子弟參加學校校隊之前，請先與孩子溝通，因為運動皆有運動傷害的風險存在，需要孩子學會保護自己，運動之前先做暖身運動，最重要的是家長您們的支持。

國立新竹高級工業職業學校 學務處
體育組 03-5318646 # 224

家長同意書回條

一、家長意願：_____科_____年_____班_____號 姓名：_____

☐ 同意讓我家孩子參加校隊，全力配合學校管理規範。

☐ 有其他考量因素，暫時不考慮讓我家孩子參加校隊。

二、家長有話要說：

家長簽名：_____

聯絡電話：_____

提案附件：03

國立新竹高級工業職業學校

參賽切結書

立切結書人 _____ 自民國____年____月____日起至民國____年____月____日，參加_____比賽，期間願遵守學校之規定，以及遵守下列規定及善盡互相告隊員之義務，若違反學校和比賽規定，在活動期間，發生任何事情，絕不追究校方單位之責任，願意無條件自行負責，特立此書為憑。並同意及承諾下列事項：

1. 服從指導老師（教練）的指導。
- 2 身體狀況不佳，不勉強自己參賽。
3. 告知家長出賽時間。
4. 在此參賽時間，代表學校在外，需謹言慎行，切勿違反校規，影響校譽。
5. 若有緊急事情發生，第一時間應立即跟指導老師聯繫。

此致

國立新竹高級工業職業學校

立切結書人（簽章）：

身份證字號：

家長（簽章）：

身份證字號：

中華民國____年____月____日

