

106 年度高級中等學校辦理 健康促進學校計畫 活動成果報告

健康促進議題：健康體位、性教育(愛滋病防制)

國立彰化高中

健康檢查說明會

說明檢查異常原因



說明檢查異常原因



學生認真聆聽



致贈講師感謝狀



高三健康講座-健康外食技巧

教官協助集合



營養師指導健康外食技巧



大腸癌盯六種人



同學認真聽講



高一健康講座-體位與慢性病的關係

營養教育講座暨有獎徵答活動



青少年所需熱量



有獎徵答肥胖定義



肥胖如何造成



辦理健康管理班

宣誓&教導如何填寫飲食記錄



早餐熱量拆解課程



體育教師教導核心肌群



認識食品營養標示及標章



辦理「班際籃球、排球及拔河」錦標賽

班際籃球錦標賽



班際排球錦標賽



班際拔河錦標賽



班際拔河錦標賽



辦理高三師生戀戀 333 路跑活動

預備開跑-校長鳴槍



師生共同參與



學生跑步情形



學生跑步情形



園遊會結合彰基社區健康促進中心辦理健康飲食宣導

預備開跑-校長鳴槍



師生共同參與



學生參與健康飲食貼貼樂



通過即可參加搓搓樂摸彩



雅瑄平安~

4/8 園遊會宣導，

已與負責該場次護理師(梅慧敏，7238595-4533)討論過，

表示想將主題訂為【食】在健康，宣導飲食安全，

後續她會再與您聯絡喔~!!

4/12 愛滋病防治課程，

講師為感染預防暨控制中心 李妮軒 個案管理師

再請學校協助發公文喔~!!

彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院

感染預防暨控制中心 李妮軒 個案管理師

有問題再跟我說喔~!!

感謝~!!

淑評敬上

感謝您協助此社區活動的舉辦。上帝會賜下更多的恩典讓您幸福滿溢的~

活動日期	2017/04/08
活動時間	10:00-12:00
活動名稱	彰中園遊會衛教宣導站-食在健康
活動地點	彰化高中
活動地址	彰化市中興路 78 號
參加對象	學生
預計參加人數	
主辦單位備有之設備	
主辦單位聯絡人	王雅瑄
主辦單位聯絡電話	04-7222121-32204
活動講師/連絡電話	梅慧敏/MVPN：67208
講師/主負責人需自備之設備	備註事項： 請主責護理師於活動前與學校承辦人聯繫，確認活動細節
若您有任何問題，請隨時與淑評聯繫唷！ 連絡電話：04-7238595 轉分機：4533 MVPN：67106 員工代號：97440 社區健康促進中心 淑評敬上	

江瑞庭 智多
合工

郭郁菁 社工

106 年度校園人身安全~性侵害防治宣導活動

報名表

學校名稱：國立彰化高中		
學校地址：彰化市中興路78號		
聯絡人：王雅瑄	職稱：營養師	聯絡電話：7222121 * 32204
【配合辦理情形】		
一、 辦理時間 106 年 4 月 12 日（星期 三） <input type="checkbox"/> 上午 9 : 00 ~ : <input checked="" type="checkbox"/> 下午 14 : 20 ~ 15 : 10		
二、 辦理地點 <input type="checkbox"/> 禮堂 <input type="checkbox"/> 視聽教室 <input type="checkbox"/> 教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他場所 中正堂 （請註明）		
三、 參加對象 國小 至 年級；國中 至 年級； <u>高中</u> 職 二 年級 人數共 725 人		
<hr/>		
*備註：		
一、 請 貴校填妥調查表後逕傳彰化縣政府社會處，傳真電話：04-7265932， 聯絡電話：04-7261113*272。陳姝華小姐，並來電確認，俾利安排場次 及活動彙整。 273		
二、 如申請期日已有他單位申請，將另行聯繫改期事宜。		
三、 本府保有最後場次安排及審核權力。		

校園人身安全~性侵害及性騷擾防治講座

非強制性侵害(兩小無猜)宣導



講師與學生互動



有獎徵答



頒發感謝狀



活動日期	2017/04/12
活動時間	13:20-14:10
活動名稱	性教育宣導-愛滋病防治 (包括保險套教學、安全性行為)
活動地點	彰化高中
活動地址	彰化市中興路 78 號
參加對象	高三生
預計參加人數	800
主辦單位備有之設備	麥克風、電腦、單槍 備註事項： 1、學校提供講師費:1600 元/時 2、請學校寄發公文，資料如下：彰化基督教醫療財團法人彰化基督教醫院 感染預防暨控制中心 李妮軒 個案管理師分機 4090
主辦單位聯絡人	王雅瑄
主辦單位聯絡電話	04-7222121-32204
活動講師/連絡電話	李妮軒/MVPN：66727
講師/主負責人需自備之設備	無

若您有任何問題，請隨時與淑評聯繫唷！

連絡電話：04-7238595 轉分機：4533

MVPN：67106

員工代號：97440

辦理「性別平等教育」高三性別平等教育宣導-愛滋病防治講座

同學認真聆聽



講師與學生互動



活動日期	2017/10/11
活動時間	13:20-14:10
活動名稱	性教育宣導-愛滋病防治 (包括保險套教學、安全性行為)
活動地點	彰化高中
活動地址	彰化市中興路 78 號
參加對象	高一生
預計參加人數	800
主辦單位備有之設備	麥克風、電腦、單槍 備註事項： 1、學校提供講師費:1600 元/時 2、請學校寄發公文，資料如下：彰化基督教醫療財 團法人彰化基督教醫院 感染預防暨控制中心 李妮軒 個案管理師分機 4090
主辦單位聯絡人	王雅瑄
主辦單位聯絡電話	04-7222121-32204
活動講師/連絡電話	李妮軒/MVPN：66727
講師/主負責人需自備之設備	無

若您有任何問題，請隨時與淑純聯繫唷！

連絡電話：04-7238595 轉分機：4533

MVPN：67106

員工代號：97440

辦理「性別平等教育」高一性別平等教育宣導-愛滋病防治講座

學務主任引言



同學認真聆聽



國立彰化高中 106 學年度「性別平等教育暨愛滋病防治」有獎徵答計畫
壹、依據：本校 106 年性別平等教育委員會 106 學年度上學期行政與防治組工作計畫。

貳、目的：

為透過有獎徵答活動引導學生關心性別平等相關議題，同時提升性別平等意識，希望藉由有獎徵答方式，達到宣導性別平等觀念之目的。

參、活動期間：106 年 9 月 25 日(一)至 106 年 9 月 30 日(五)止

肆、主辦單位：學務處衛生組。

伍、實施對象：全校學生。

陸、活動方式：

一、有獎徵答題目以性別平等及愛滋病防治相關議題為範圍，請欲參加同學於活動期間至學務處衛生組營養師處領取題目單共 15 題。

二、題目單及摸彩聯於填寫完整後請於活動期間內交回學務處衛生組營養師處，如全部答對者，即可參加摸彩活動(如答錯 1 題以上者則無法參加)，逾期不予受理。

三、活動截止日後於 106 年 10 月 2 日(一)由學務處進行公開摸彩，得獎者將公告於本校網頁，另通知於學務處領獎。

柒、經費概算及來源：106 年健康促進計畫費用項下支應。

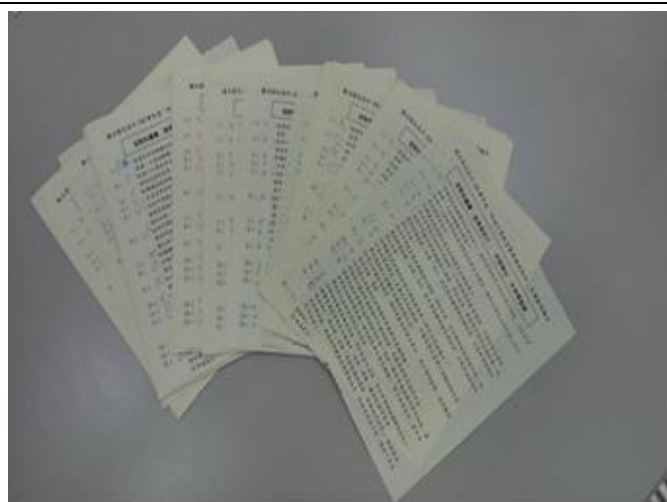
預算項目	人數	單價	所需費用	備註
便利商店禮卷	20	100	2000	

捌、預期效益：有效提升學生對於性別平等教育及愛滋病防治的認知。

玖、經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

辦理辦理「性別平等教育暨愛滋病防治」有獎徵答活動

有獎徵答題目



頒發禮卷



國立彰化高中 106 學年度「性別平等教育-校園約會暴力事件防治」

有獎徵答計畫

壹、依據：本校 106 年性別平等教育委員會 106 學年度上學期行政與防治組工作計畫。

貳、目的：

為透過有獎徵答活動引導學生關心約會暴力事件防治相關議題，同時提升性別平等意識，希望藉由有獎徵答方式，達到宣導約會暴力事件防治等觀念之目的。

參、活動期間：106 年 9 月 25 日(一)至 106 年 9 月 30 日(五)止。

肆、主辦單位：學務處衛生組。

伍、實施對象：全校學生。

陸、活動方式：

一、有獎徵答題目以性別平等教育-校園約會暴力事件防治相關議題為範圍。

請欲參加同學於活動期間至學務處衛生組營養師處領取題目單共 10 題。

二、題目單及摸彩聯於填寫完整後請於活動期間內交回學務處衛生組營養師處，如全部答對者，即可參加摸彩活動(如答錯 1 題以上者則無法參加)，逾期不予受理。

三、活動截止日後於 106 年 10 月 2 日(一)由學務處進行公開摸彩，得獎者將公告於本校網頁，另通知於學務處領獎。

柒、經費概算及來源：106 年健康促進計畫費用項下支應。

預算項目	人數	單價	所需費用	備註
便利商店禮卷	20	100	2000	

捌、預期效益：有效提升學生對於性別平等教育-校園約會暴力事件防治的認知。

玖、經校長核定後公佈實施，如有未盡事宜得隨時修正公佈之。

辦理辦理「性別平等教育暨校園約會暴力事件防治」 有獎徵答活動

有獎徵答題目



頒發禮卷



學務通報宣導「性別平等教育」

性侵害知多少?約會強暴

性平教育暨愛滋病防治專欄：性侵害知多少 約會強暴
約會強暴通常如何發生的？

約會強暴典型是發生在一位女士與男士單獨在一起時，假如一位女士單獨到男士的房間、公寓或者到他的汽車裡，這位女士就有可能受害，但當其他人在附近時，約會強暴也 可能發生，例如當樓下有許多人在聚會，而在樓上房間就發生了強暴案件。酒精和藥物通常也是影響約會強暴發生的重要因素之一，許多被害者說，案子發生時 她們喝太多的酒或吃了藥，以致根本就不知道當時發生了什麼事，當她們清醒知道發生 什麼事時，已經太晚了。但有時被害人也許也沒有喝酒或吸食藥物，

1060913 學務通報第 4 頁，共 8 頁

亦可能有性暴力的 情況發生。

「誤認」是另一個可能發生性侵害的徵兆。例如：女孩與男孩在一起時，女孩態度很親切，但男孩卻誤認這是女孩有意與他發生性行為。當女孩說「不」時，男孩可能會誤認 為「可以」，而當女孩表示抗拒時，男孩都有可能忽略，並且認為這代表了「是」； 當女孩反抗時，有些男孩甚至會覺得興奮。

甚至當女孩用力的反抗 時，男孩卻認為他只是在說服女孩，並非是強暴她發生性關係。有時候女孩自己也許並 不清楚她到底想要什麼，她尚未做決定。假如她在過程中改變心意，不想有性行為，這 時男孩可能會感覺被欺騙、拒絕，因此生氣，男孩可能對於女孩的一些非語言訊息，例 如：她對於接觸、撫摸表現出的愉悅，就理所當然的認為女孩希望跟他發生性行為， 此時男孩可能誤導，因此認為理應去獲得滿足，而不管女孩的想法，這些都可能導致強 暴案件的發生。雖然約會強暴通常是無預謀發生的，但有一些仍然是有計畫性的，有時男孩會主動提到 這個問題，而且計畫性地想與女孩發生性行為。但是並未被懲罰。

他們通常會找一些較 無主見的女孩，這些女孩也許並不是那麼受到注意，也許會被男孩花言巧語所騙，繼 續與他約會下去。當然這些男孩不會認為自己是累犯，他們認為自己只是想要快樂一下。

如何避免約會強暴？下列一些建議可減少約會強暴發生：

1. 檢視你對性的態度：
許多女性被社會化地去相信性行為發生時是不理智的，她們可先裝糊塗，稍後再決定是要 說「要」或「不」。這種態度的問題是，你把太多的控制權交給了對方。
2. 設定好你對於性行為的底線：
你的身體，他人沒有權力去強迫你做任何你不想做的事，假如你不想讓對方摸你或吻 你，你可以說「把你的手拿開」、「不要摸我」或者「假如你不尊重我的想法，我將 會立即離開」。堅決的阻止性活動並不代表你有任何錯或者你不是一個「真正」的女人。
3. 不要給予對方不明確的訊息，要明確表達你的意思：
當你接受的時候就說「是」，當你不想的時候，就明確的說「不」，千萬不要讓對方摸不 清你的意思。
4. 注意是否在不經意時讓對方誤解了你的意思：
許多男性對於女性的一些行為會有錯誤的解讀，時常男、女性的肢體語言傳達的訊息與他 們嘴裡所講的不一致，這可能就導致了性侵害的發生。因此必須注意由你的姿態、衣著、 語調姿勢及眼睛接觸所散發出來的訊息，不要讓你的伴侶誤解。
5. 堅定的態度：

引導孩子警覺「性騷擾」

性平教育暨愛滋病防治專欄：引導孩子警覺性騷擾

性騷擾，關乎孩子的安全和成長發展，因此，要預防性騷擾，不只是學校應教育的事情，家長們也應該瞭解及把握機會進行教育。

什麼性騷擾？

性騷擾最簡單的定義是「凡任何不受歡迎、或令人不喜歡的性接近、性要求、或其他具有性意味的語言或身體行為」，都可能是性騷擾行為。

性騷擾是以「主觀感受」為判斷基準，當事人的主觀感覺必須優先考慮。由於同一個行為對不同受者會有不同的反應，因此很難為性騷擾訂下確切的範圍，或去介定那些行為是屬於性騷擾，原因是主要視乎受者的感覺。

甚麼行為構成性騷擾，會視乎：

- (一) 行為的持續性、
- (二) 受者與對方的關係、
- (三) 對方的性別／特徵、
- (四) 當時的環境、

1061013 學務通報第 5 頁，共 4 頁

(五) 受者認為對方的動機等。

雖然很難有確切的範圍和定義去介定何謂性騷擾，但有一點可以肯定的，性騷擾絕對不是經過雙方同意而發生的行為。

常見的性騷擾

一般較常見的性騷擾，可分為：

- (一) 身體的接觸、
- (二) 言語的接觸、
- (三) 非言語的行為、
- (四) 以性作為賄賂或要脅的行為。

因此性騷擾不單局限於身體上的接觸，一些不禮貌而帶有意識的言語、動作、甚至聲音（如吹口哨）等，而令到他人有不舒服、不安、焦慮、尷尬、侮辱或不被尊重的感覺，只要受者感到不愉快，都屬於性騷擾。

可能出現在校園的性騷擾又是什麼呢？

以下是一些校園性騷擾的例子：

- 有些學生調侃異性或同性，對他們品頭論足，甚至帶有色眯眯的目光，使對方不自在、不舒服、有一種因惡意而帶來的不安感受，都可能構成性騷擾。
- 對別人的身體東摸西摸，或者出示色情照片，又或是要求一起觀賞某些性挑逗的影片等，使當事人覺得噁心、不被尊重，或被侮辱的感覺，這些都是性騷擾行為。
- 有些騷擾者，會利用對權力關係，以明示或暗示的過程，用利益承諾（如老師給學生加分、寫推薦信等好處）的方式，要求性有關的好處或與性有關的行動，對方若不從，受騷擾者將會遭遇不利對待或不當處分，或者給予不公平的學習經驗。

以上是一般可能碰到的校園性騷擾行為。當然，教導性騷擾，不是為孩子製造恐懼，而是提昇孩子對性騷擾的敏感度，同時，也要子女學習如何尊重自我和他人，免得變成性騷擾問題的製造者。

通報將同時公告於訓育組網站

(http://163.23.148.60/files/11-1000-155_rhn)

擊退鹹豬手，從身體界限開始

性平教育暨愛滋病防治專欄：擊退鹹豬手，從身體界限開始

在小古錐五歲的時候，可愛的模樣總是讓大人想要抱抱她、親親她，有個性的小古錐在不喜歡的時候會說不，只是大人們常常說「如果你現在不給我抱就不帶妳出去玩」！或者是「不聽話就不是好寶寶」！所以，小古錐常常在心不甘情不願下接受大人們的疼愛。

現在的小古錐是個小學四年級的學生，因為留著短髮，打扮中性，所以，班上男同學老嘲笑她是個男人婆，小古錐非常生氣也覺得難過，但她不知道應該怎麼辦……「不給我抱就不疼妳」、「現在不過來讓我抱一下，以後就不要叫我」這樣的語話是否感覺似曾相識呢？或許在你／妳小時候曾經因為這樣，而違背自己感受，走到大人面前接受他／她們熱情的擁抱、親吻，也可能是你／妳的孩子現正面臨如此的境遇。

雖然大人們不見得以性騷擾為目的去與孩子互動，但不可諱言的，這樣的行為卻有可能是破壞孩童建立自我身體界限概念的幫兇（簡單地說，就是允許他人靠近自己的容忍度）；在這樣的歷程裡，孩童可能不知道如何建構自己的身體界限，甚至是在面對大人們的要求，他／她不認為自己有權表達拒絕之意，久而久之，孩童對於他人刻意、有目的的不適切碰觸是不會有太高的敏感度，甚或是不敢表述自己的遭遇。

此外，在校園內，偷掀女生裙子、說人家是娘娘腔等狀況，也是屢見不鮮，這些都可能已經涉及到所謂的性騷擾，但往往這些被視為是一種玩笑、無聊的小遊戲，可能在不被處理或者輕描淡寫帶過的狀況下持續出現，致使傷害不斷發生，當事人只能默默承受心中的煎熬；阻止事件持續發生是重要的，但嚇阻並非是最好的方法，往往是在了解為什麼會構成性騷擾，以及這樣的行徑對當事人的傷害為何時，才有可能真正的改變。

身體界限概念的養成不是一蹴可成的，且它會受到人所處的環境、周遭人的行為表現與反應等因素影響，因此，身為孩子的照顧者、教育者，應該協助孩子逐步建構自我身體界限，且讓孩子了解如何避免受到不適切的對待，像是感到不舒服時，勇敢、明確的拒絕對方；此外，每個人對事物的感受性不一樣，我們無法明確地知悉怎麼樣做就不會侵犯到他人，但學會尊重他人感受，不做讓他人感覺不舒服的行為，變成性騷擾行為人的可能性就會大幅下降。

1061108 學務通報第 7 頁，共 8 頁

4 個戀愛安全守則

性平教育暨校園約會暴力事件防治專欄：4 個戀愛安全守則

以下是最基本避開「危險情人」的四個原則：

一、「safe 安全」守則：

是指平時就要觀察對方言行舉止、生活背景及交友情形，如果他是朋友不多或者人際關係冷漠的「獨行俠」或「宅男」、「腐女」，甚至不讓你接觸他的社交圈等，都不會是安全的交往對象。

二、「time 時間」守則：

是指對方喜歡嚴格掌控你或妳的時間作息，這種情形絕不能解釋成「因為我愛你、怕你出意外，所以要知道你的所有行蹤」；而約會的時候常常來去匆匆，也不是好現象。理想的對象應該是，彼此多花時間增加瞭解，才能更進一步認清對方是否適於你。

三、「occasion 地點」守則：

是指注意約會地點不要太偏僻、太黑，或是常出沒不當的場所；此外，在公共場所可觀察他與服務人員的互動，是否粗魯或低俗，或是他在戶外對待流浪動物的態度，都可列入觀察。

四、「person 對象」守則：

是指剛開始交往時，對方即時常大聲說話，或一有爭執便硬東西、罵粗話，但事後又百般獻殷勤示好。很多人對此喜怒無常、情緒不穩定的行為常常不以為意，其實這都是警訊，因為接下來他可能動粗，卻解釋成「打是情、罵是愛」，或是一再被他的眼淚攻勢、禮物道歉而心軟退讓、原諒修好，最後很可能就會造成憾事。

若不幸遇到了危險情人，分手時要慢慢來，循序漸進，盡量避免激怒對方、指責對方，或是刻意逃避對方。

淡江大學諮商輔導所教授洪素珍也說，置身暴力風險的民眾要建立個人及家庭的支援系統，不讓自己和家人孤立無援，主動尋求正式及非正式的協助系統，例如 家暴中心、警察局、鄰居等庇護處，不要只是一味想要如何處罰對方或該不該寬恕對方。

通報將同時公告於訓育組網站

(http://163.23.148.60/files/11-1000-155_php)