114年度下半年及115年度教育部主管高級中等學校
辦理健康促進學校計畫成果報告

<table>
<tr><td colspan="2">學校名稱
（全銜）</td><td colspan="3">國立彰化高級中學</td><td>縣市別</td><td>彰化縣/
彰化市</td></tr>
<tr><td colspan="2">聯絡人
（含職稱）</td><td colspan="2">王雅瑄營養師
蔡雅萍護理師</td><td>聯絡電話
（含分機）</td><td colspan="2">04-7222121#32204
04-7222121#32202</td></tr>
<tr><td colspan="2">電子信箱</td><td colspan="5">Love670203@gmail.com
lanwu_pin@chsh.chc.edu.tw</td></tr>
<tr><td rowspan="2">辦理議題
（共寫1份）</td><td>主要推動議題</td><td>建議必選</td><td>■健康體位（含健康飲食）
■菸（檳）害防制
■性教育(含性傳染病防治)
【指定】
□正向心理健康促進</td><td>建議自選</td><td colspan="2">□視力保健
□口腔保健
□全民健保（含正確用藥）</td></tr>
<tr><td>校本特色健康議題</td><td colspan="5">請列出辦理之健康議題名稱
無</td></tr>
<tr><td colspan="7">辦理議題：健康體位（含健康飲食）</td></tr>
<tr><td colspan="2">體位與慢性病的關係有獎徵答講座</td><td colspan="5">1. 辦理日期：114年10月01日(三) 第五節13：10-14：00
2. 辦理地點：本校活動中心
3. 活動對象：高一學生684人、教職員工15人。
4. 活動內容：近年來，慢性疾病已經超過急性傳染，成為國人健康最大的殺手。體重過重會增加罹患慢性病的機率，引起慢性疾病的原因很多，而飲食是其中重要的因素之一，均衡的飲食可以促進健康，飲食不當卻是各種慢性病的來源。長期以來國人因為營養過剩，飲食習慣趨向於西式飲食，因此，像肥胖、糖尿病及心血管疾病等慢性疾病的罹患率，都逐年增加且年輕化。因此衛生組於高一學生身體健康檢查結束後，辦理體位與慢性病的關係講座，期透過講座，讓學生了解健康體位之重要性，以及飲食與慢性疾病對應的關係，進而建立正確飲食觀念，維持健康體位，以維護身體健康。</td></tr>
<tr><td colspan="2">健康外食技巧有獎徵答講座</td><td colspan="5">1. 辦理日期：115年3月25日(三) 第六節14：10-15：00
2. 辦理地點：本校雨賢館
3. 活動對象：高三學生688人、教職員工10人。
4. 活動內容：提升本校學生對衛生、安全及營養均衡餐食之認知，進而建立正確營養觀念，發展健康飲食生活型態維持健康體位。因高三學生即將畢業邁入大學生活，而部分同學可能會離鄉背井至外地讀書，進而增加外食的機率，爰期藉由健康外食技巧講座宣導，提升學生知能，既使三餐在外，仍能自主選擇健康的飲食以維護身</td></tr>
</table>

	體健康。		
告別肌少型肥胖有獎徵答講座	1. 辦理日期：115年4月22日(三) 中午12：00-13：00 2. 辦理地點：中興樓二樓國際會議廳 3. 活動對象：教職員工30人。 4. 活動內容：「肌少症」是造成老年失能的主要原因，特徵為肌肉質量、力量與功能下降，而非以體重或體型來診斷，而肌少型肥胖的危險性遠高於單純肥胖或單純肌少症，預防及改善肌少型肥胖目前並無特效藥，核心策略就是「飲食」與「運動」並行，在減少體脂肪的同時，維持甚至增加肌肉量，期透過飲食指導及簡單動作，讓教職員可以落實在生活當中，並搭配有獎徵答，加深大家對健康飲食的概念，進而提前預防肌少症的發生。		
校慶園遊會健康飲食宣導	1. 辦理日期：115年4月25日(六) 上午9：00-12：00 2. 辦理地點：本校菁英廣場前 3. 活動對象：學生76人、教職員工20人、家長28人、外校學生9人。 4. 活動內容：體重過重罹患慢性病的機率就會增加，期透過闖關體驗宣導活動，讓教職員工生及家長了解維持健康體位之重要性。另強化大家對健康飲食及含糖飲料的認識，進而選擇健康飲食及減少含糖飲料的攝取，期大家都能吃得健康。		
健康體位&減糖增健康有獎徵答	1. 辦理日期：115年5月18日(一)~ 115年5月26日(二) 2. 辦理地點：學務處衛生組 3. 活動對象：學生69人、教職員工23人。 4. 活動內容：藉由有獎徵答題目，讓教職員工生重視健康重要性，糖分攝取過多不僅容易肥胖、皮膚變差，也會導致罹患糖尿病、中風或心臟病等疾病的風險，期透過減糖有獎徵答，加深大家對健康飲食的概念，進而減少糖分攝取以維護健康。		
參與**總人次**	1,652人次	**本議題實際支用之補助金額**	13,422元
辦理議題：性教育（含性傳染病防治）			
性教育(含性傳染病防治)有獎徵答講座	1. 辦理日期：114年9月17日(三) 第六節14：10-15：00 2. 辦理地點：本校活動中心 3. 活動對象：高一學生680人、教職員工12人。 4. 活動內容：建立教職員工生安全性行為的觀念及認識性傳染病性，提升認知，進而保護自己，避免受傷害。		
性教育及性平教育有獎徵答講座	1. 辦理日期：114年10月1日(三) 第五節13：10-14：00 2. 辦理地點：本校活動中心 3. 活動對象：高二學生688人、教職員工9人。 4. 活動內容：建立教職員工生安全性行為的觀念及認識性傳染病性，提升認知，進而保護自己，避免受傷害。另強化對性騷擾防治/性教育/數位性暴力/兒少性剝削知能，期能教導孩子保護其身心健		

	全發展。		
性教育及性平教育有獎徵答講座	1. 辦理日期：115年4月1日(三) 第五節13：10-14：00 2. 辦理地點：本校雨賢館 3. 活動對象：高三學生680人、教職員工12人。 4. 活動內容：建立教職員工生安全性行為的觀念及認識性傳染病性，提升認知，進而保護自己，避免受傷害。另強化對性騷擾防治/性教育/數位性暴力/兒少性剝削知能，期能教導孩子保護其身心健全發展。		
性平教育有獎徵答講座	1. 辦理日期：115年4月1日(三) 第六節14：10-15：00 2. 辦理地點：本校雨賢館 3. 活動對象：高一學生680人、教職員工10人。 4. 活動內容：強化對性騷擾防治/性教育/數位性暴力/兒少性剝削知能，期能教導孩子保護其身心健全發展。		
性教育及性平教育有獎徵答講座	1. 辦理日期：115年4月8日(三) 中午12：00-13：00 2. 辦理地點：中興樓二樓國際會議廳 3. 活動對象：教職員工30人。 4. 活動內容：建立教職員工生安全性行為的觀念及認識性傳染病性，提升認知，進而保護自己，避免受傷害。另強化對性騷擾防治/性教育/數位性暴力/兒少性剝削知能，期能教導孩子保護其身心健全發展。		
參與**總人次**	2,801人次	**本議題實際支用之補助金額**	18,810元

效益評估：

一、健康體位：

(一)推動教職員工生參與學校辦理健康體位相關活動。

(二)建立教職員工生健康促進正確觀念，培養健康飲食的習慣與維持健康體位。

(三)強化本校師生、家長及外校民眾對健康飲食及健康體位的認識，進而選擇健康飲食。

(四)藉由健康體位與健康飲食的倡導，養成學生規律的生活習慣，及正確的自主觀念。

(五)改善教職員工生體位不良的比率，並重視自身健康。

三、性教育(含性傳染病防治)

(一)參與性教育（含性傳染病防治）活動的教職員工生達全校總人數9成以上。

(二)培養教職員工生正確性教育（含性傳染病防治）之認知，行為態度有顯著增加。

(三)提升教職員工生對安全性行為及含性傳染病防治認知，進而保護自己，避免受傷害。

前　　後　　測　　成　　效			
需求評估或 健康問題(前測)	績效指標	活動內容 (推動策略)	成效評估 (後測)
(健康體位) 建立教職員工生健康促進正確觀念，培養健康飲食的習慣，養成規律的生活，以及正確的自主觀念以維持健康體位。	**(健康體位)** 參與健康體位活動之教職員工生達全校總人數9成以上。	**(健康體位)** 辦理體位與慢性病的關係有獎徵答講座、健康外食技巧有獎徵答講座、告別肌少型肥胖有獎徵答講座共3場,校慶園遊會健康飲食宣導1場,健康體位&減糖增健康有獎徵答1場。	**(健康體位)** 參與健康體位活動之教職員工生計1,652人次,達全校總人數近8成。透過活動辦理提升健康相關知能。
(性教育) 建立教職員工生安全性行為的觀念及認識性傳染病性，提升認知，進而保護自己，避免受傷害。	**(性教育)** 參與性教育（含性傳染病防治）活動之教職員工生達全校總人數9成以上。	**(性教育)** 辦理性教育(含性傳染病防治)有獎徵答講座共計5場。	**(性教育)** 參與性教育(含性傳染病防治)活動之教職員工生計2,801人次,超過全校總人數9成。透過活動辦理提升性教育（含性傳染病防治）相關知能。

檢討與建議：

健康體位檢討

辦理多場講座宣導活動，發現大家對多喝水、均衡飲食、減少含糖飲料、規律運動等相關概念及理解皆有提升與改善，惟飲食習慣改變缺乏持續性，仍須持續透過各種宣導方式加強。

健康體位建議

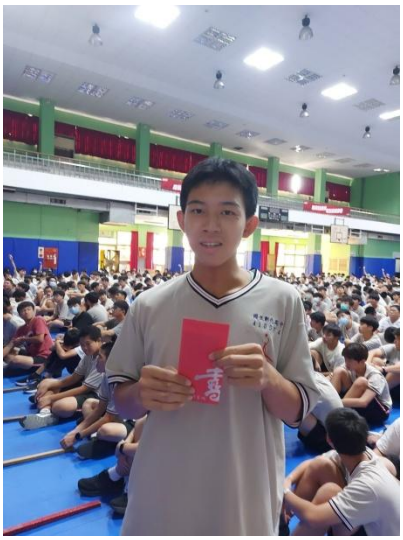
推動自主健康管理，鼓勵日常記錄，將「天天量體重」、「三餐紀錄」養成習慣，可搭配健康管理手冊或相關應用程式。推動零碎時間增加身體活動量，如搭公車提早一站下車、爬樓梯取代電梯等)。

性教育檢討

辦理多場講座宣導活動及做問卷，顯示學生對於性教育(含性傳染病防治)的相關概念及理解皆有提升與改善。惟有1場講座講師缺乏互動式問答、情境模擬等，單向講述容易使學生產生疲勞感及枯燥感。

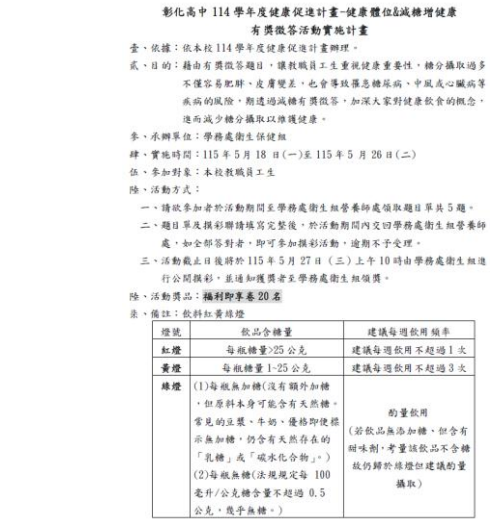
性教育建議

建議未來的講師在講座中導入互動式問答與情境模擬,將講者與聽眾的角色轉換為雙向溝通，有效提升參與度與學習成效。

活　　動　　照　　片	
	
圖說：體位與慢性病的關係有獎徵答講座(114.10.1高一)	圖說：高一生體位與慢性病的關係有獎徵答講座(114.10.1高一)
	
圖說：有獎徵答獲獎同學(114.10.1高一)	圖說：有獎徵答獲獎同學(114.10.1高一)
	
圖說：健康外食技巧有獎徵答講座(115.3.25高三)	圖說:健康外食技巧有獎徵答講座(115.3.25高三)

	
圖說：有獎徵答獲獎同學(115.3.25高三)	圖說：有獎徵答獲獎同學(115.3.25高三)
	
圖說：告別肌少型肥胖有獎徵答講座(115.4.22教職員工)	圖說：告別肌少型肥胖有獎徵答講座(115.4.22教職員工)
	
圖說：有獎徵答獲獎師長(115.4.22教職員工)	圖說:有獎徵答獲獎師長(115.4.22教職員工)

	
圖說：校慶園遊會健康促進宣導(115.4.25教職員工生、家長、民眾等)	圖說:校慶園遊會健康促進宣導(健康飲食知識闖關互動遊戲-學生)
	
圖說：校慶園遊會健康促進宣導(健康飲食知識闖關互動遊戲-職員)	圖說:校慶園遊會健康促進宣導(健康飲食知識闖關互動遊戲-學生)
	
圖說：校慶園遊會健康促進宣導(健康飲食知識闖關互動遊戲-民眾)	圖說：校慶園遊會健康促進宣導(健康飲食知識闖關互動遊戲排隊進行中)



彰化高中 114 學年度健康促進計畫-健康體位&減糖增健康
有獎徵答活動實施計畫

壹、依據：依本校 114 學年度健康促進計畫辦理。

貳、目的：藉由有獎徵答題目，讓教職員工生重視健康重要性，糖分攝取過多不僅容易肥胖、皮膚變差，也會導致罹患糖尿病、中風或心臟病等疾病的風險，期透過減糖有獎徵答，加深大家對健康飲食的概念，進而減少糖分攝取以維護健康。

參、承辦單位：學務處衛生保健組

肆、實施時間：115 年 5 月 18 日(一)至 115 年 5 月 26 日(二)

伍、參加對象：本校教職員工生

陸、活動方式：

一、請欲參加者於活動期間至學務處衛生組營養師處領取題目單共 5 題。

二、題目單及摸彩聯請填寫完整後，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，逾期不予受理。

三、活動截止日後將於 115 年 5 月 27 日（三）上午 10 時由學務處衛生組進行公開摸彩，並通知獲獎者至學務處衛生組領獎。

陸、活動獎品：福利即享卷 20 元

柒、備註：飲料紅黃綠燈

燈號	飲品含糖量	建議每週飲用頻率
紅燈	每瓶糖量>25 公克	建議每週飲用不超過 1 次
黃燈	每瓶糖量 1-25 公克	建議每週飲用不超過 3 次
綠燈	(1)每瓶無加糖(沒有額外加糖，但原料本身可能含有天然糖。常見的豆漿、牛奶、優格即使標示無加糖，仍含有天然存在的「乳糖」或「碳水化合物」。) (2)每瓶無糖(法規規定每 100 毫升/公克糖含量不超過 0.5 公克，幾乎無糖。)	酌量飲用 (若飲品無添加糖，但含有甜味劑，考量該飲品不含糖故仍歸於綠燈但建議酌量攝取)

圖說：健康體位&減糖增健康有獎徵答活動實施計畫(115.5.18~115.5.26)

國立彰化高中 114 學年度健康促進「健康體位&減糖增健康」
有獎徵答活動題目

~維持理想體重預防健康的基礎-衛生組關心您~

1.(　　)BMI(身體質量指數)如何計算?(1) 體重（公斤）/〔身高（公分）〕²
(2)體重（公斤）/〔身高（公尺）〕²(3)〔身高（公尺）〕²/體重（公斤）

2.(　　)你的 BMI 為(1)過輕 (2)過重 (3)正常 (4)肥胖.【以目前身高體重為主】

『教職員 BMI<18.5 為過輕，BMI18.5-24 為正常，BMI24-27 為過重，BMI>27 為肥胖』

兒童及青少年生長身體質量指數（BMI）建議值

男性				女性			
年紀	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI<	BMI 介於	BMI≥	BMI≥	BMI<	BMI 介於	BMI≥	BMI≥
15	16.9	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2
15.5	17.2	17.2-23.1	23.1	25.5	16.9	16.9-22.7	22.7	25.3
16	17.4	17.4-23.3	23.3	25.6	17.1	17.1-22.7	22.7	25.3
16.5	17.6	17.6-23.4	23.4	25.6	17.2	17.2-22.7	22.7	25.3
17	17.8	17.8-23.5	23.5	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3
17.5	18.0	18.0-23.6	23.6	25.6	17.3	17.3-22.7	22.7	25.3

3.(　　)下列有關「飲料紅黃綠燈」之敘述，何者有誤?(1)依據 WHO 每日糖攝取建議量訂定燈號 (2)紅燈飲料量少喝，每週飲用不超過 1 次(3)含糊味劑的無糖飲料雖然屬於綠燈，但仍要酌量攝取(4)一瓶飲料的含糖量介於 0-25 公克則屬於綠燈。

4.(　　)吉伊卡超市購買一瓶 2000 毫升的紅茶，包裝上標示每一份量為 250 毫升，每份所含糖量為 2.6 公克，請問這一整瓶飲料含有多少糖呢?(1) 20.8 公克 (2) 26 公克(3) 2.6 公克 (4) 5.2 公克

5.(　　)下列選擇飲品的方式，何者不符合減糖飲選擇飲品原則?(1)利用包裝上的營養標示計算一瓶飲品所含總糖量，避免選購一瓶含糖量>25 公克的紅燈飲品 (2)飲料中添加的蜂蜜、黑糖和黑糖不算是精製糖，可放心選購(3)口渴時喝白開水最好，身體和荷包也自在 (4)選購時以無糖飲取代含糖飲，原味乳品取代調味乳。

----------請由此處撕開----------

健康促進「健康體位&減糖增健康」有獎徵答摸彩聯(此聯投入摸彩箱)

班級/處室：　　學號/職稱：

姓名：

圖說:健康體位&減糖增健康有獎徵答題目(115.5.18~115.5.26)



圖說：健康體位&減糖增健康有獎徵答獲獎同學(115.5.27)



圖說:健康體位&減糖增健康有獎徵答獲獎同學(115.5.27)



圖說：性教育(含性傳染病防治)有獎徵答講座(114.9.17高一)



圖說：性教育(含性傳染病防治)有獎徵答講座(114.9.17高一)

	
圖說：有獎徵答獲獎同學(114.9.17高一)	圖說：性教育(含性傳染病防治)有獎徵答講座(114.9.17高一)-頒發感謝狀
	
圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(114.10.1高二)	圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(114.10.1高二)
	
圖說：有獎徵答獲獎同學(114.10.1高二)	圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(114.10.1高二)-頒發感謝狀

	
圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(115.4.1高三)	圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(115.4.1高三)
	
圖說：有獎徵答獲獎同學(115.4.1高三)	圖說：有獎徵答獲獎同學(115.4.1高三)
	
圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(115.4.1高一)	圖說：有獎徵答獲獎同學(115.4.1高一)

	
圖說：有獎徵答獲獎同學(115.4.1高一)	圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(115.4.1高一)-頒發感謝狀
	
圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(115.4.8教職員工)	圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(115.4.8教職員工)
	
圖說：有獎徵答獲獎同仁(115.4.8教職員工)	圖說：性教育及性平教育有獎徵答講座(115.4.8教職員工) -頒發感謝狀

辦理議題：菸(檳)害防制			
115年度健康促進學校「新型菸品Get Out」線上有獎徵答活動	1.辦理日期：115年3月1日至115年3月31日。 2.辦理地點：線上有獎徵答。 3.活動對象：學生2060人、教職員工215人。 4.活動內容：因應近年來電子煙、加熱式菸品等新型菸品（以下簡稱新興菸品）之興起，青少年使用新型菸品的狀況大幅成長，菸商刻意採用各種行銷手法，設計新穎造型或添加不同香味料的產品，吸引青少年使用，已對青少年形成新的健康危機；因此為使青少年對新型菸品有正確認知，辦理「新型菸品 Get Out」線上有獎徵答活動，教導青少年拒絕新型菸品的誘惑。		
參與 **總人次**	57人次	本議題**實際支用之補助金額**	2000元
高一菸(含電子煙)檳害防制無菸檳校園:菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動	1.辦理日期：115年3月25日13:10-14:00。 2.辦理地點：本校雨賢館。 3.活動對象：高一學生684人。 4.活動內容：為落實全民健康概念，提倡本校學生拒菸(含電子煙)拒檳意識進而積極戒菸(含電子煙)戒檳行為，鼓勵全校師生共同參與，藉由講座方式增進師生對菸(含電子煙)檳害防制的認知，及無菸(含電子煙)檳校園目標之達成，特舉辦菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動。		
參與 **總人次**	684人次	本議題**實際支用之補助金額**	3042元
高三菸(含電子煙)檳害防制無菸檳校園:菸(含電子煙)檳害防	1.辦理日期：115年5月20日13:10-14:00。 2.辦理地點：本校雨賢館。 3.活動對象：高三學生688人。 4.活動內容：為落實全民健康概念，提倡本校學生拒菸(含電子		

制教育講座暨有獎徵答活動	煙)拒檳意識進而積極戒菸(含電子煙)戒檳行為，鼓勵全校師生共同參與，藉由講座方式增進師生對菸(含電子煙)檳害防制的認知，及無菸(含電子煙)檳校園目標之達成，特舉辦菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動。		
參與 **總人次**	688人次	本議題**實際支用之補助金額**	3042元
高二菸(含電子煙)檳害防制無菸檳校園:菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動	1.辦理日期：115年5月20日14:10-54:00。 2.辦理地點：本校雨賢館。 3.活動對象：高二學生689人。 4.活動內容：為落實全民健康概念，提倡本校學生拒菸(含電子煙)拒檳意識進而積極戒菸(含電子煙)戒檳行為，鼓勵全校師生共同參與，藉由講座方式增進師生對菸(含電子煙)檳害防制的認知，及無菸(含電子煙)檳校園目標之達成，特舉辦菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動。		
參與 **總人次**	689人次	本議題**實際支用之補助金額**	3042元
115年度職場健康促進—無菸檳職場:菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動	1.辦理日期：115年5月28日12:10-13:00。 2.辦理地點： 3.活動對象：教職員工30人。 4.活動內容：為提倡本校教職員工拒菸(含電子煙)拒檳意識進而積極戒菸(含電子煙)戒檳行為，藉由講座方式增進全體教職員工對於菸(含電子煙)檳危害的認知，及無菸(含電子煙)檳校園目標之達成，特舉辦菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動。		
參與 **總人次**	30人次	本議題**實際支用之補助金額**	6642元

效益評估：

一、建構教職員工生無菸(含電子煙)、無檳支持性環境。

二、強化學校行動力，共創沒有菸(含電子煙)檳危害的校園。

三、發展學生族群拒菸(含電子煙)檳及戒菸(含電子煙)檳之意識與行動。

四、提供教職員工生多元、就近之戒菸(含電子煙)、戒檳服務。

檢討：

❶相較於傳統紙菸與檳榔在普高的低盛行率，電子煙與加熱菸因包裝時髦、煙味不明顯，在同儕間具有高度誘惑力與隱蔽性，傳統的校園巡查（如聞味道、看手指黃漬）已難以查覺。

❷普高學生雖在校接受防制教育，但回到家中常面臨長輩吸菸、嚼檳榔的「身教」衝突，導致行為難以根除。

❸普高學生普遍面臨升學壓力，家長與學校行政端常將焦點放在學業成績，對健康促進活動的認同度與參與度相對技術型高中（高職）較低。

建議：

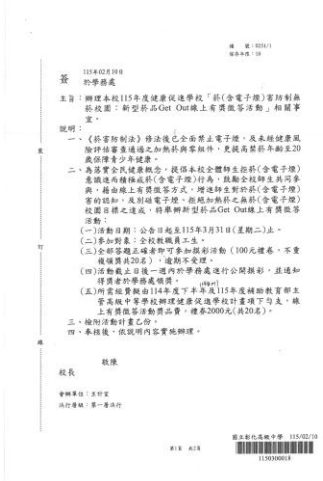
❶針對校園死角易違規吸菸熱點，加強巡邏。

❷善用高中生重視同儕認同的特性，推動生活化的拒菸、拒檳同儕倡議，降低集體群聚吸菸的風氣。

❸明確規範導師、學務處（校安中心/衛生組）及健康中心（護理師）之間的橫向聯繫，查獲違規時應啟動法定通報及衛生局個別輔導機。

❹師長以身作則，校園內包含教職員工、警衛及外包人員一律禁止吸菸。

「新型菸品Get Out」線上有獎徵答活動



簽

115年02月10日

於學務處

主旨：辦理本校115年度健康促進學校「菸(含電子煙)害防制無菸校園：新型菸品Get Out線上有獎徵答活動」相關事宜。

說明：

一、《菸害防制法》修法後已全面禁止電子煙，及本校健康風險評估審查通過之加熱菸與零組件，更提高禁菸年齡至20歲保障青少年健康。

二、為落實全民健康概念，提倡本校全體師生拒菸(含電子煙)意識進而積極戒菸(含電子煙)行為，鼓勵全校師生共同參與，藉由線上有獎徵答方式，增進師生對於菸(含電子煙)害的認知，及對雄電子煙、新型加熱菸之無菸(含電子煙)校園目標之達成，特舉辦新型菸品Get Out線上有獎徵答活動：

(一)活動日期：公告日起至115年3月31日(星期二)止。

(二)參加對象：全校教職員工生。

(三)全部答題正確者即可參加摸彩活動(100元禮卷，不重複領獎共20名)，逾期不受理。

(四)活動截止日後一週內於學務處進行公開摸彩，並通知得獎者於學務處領獎。

(五)所需經費由114年度下半年度115年度補助教育部主管高級中等學校辦理健康促進學校計畫項下勻支，線上有獎徵答活動獎品費，標卷2000元(共20名)。

三、檢附活動計畫乙份。

四、奉核後，依說明內容實施辦理。

校長

會辦單位：主計室

決行層級：第一層決行



國立彰化高中115年度健康促進學校「新型菸品Get Out」線上有獎徵答活動計畫

壹、依據：

一、教育部國民及學前教育署中華民國114年8月21日臺教國署學字第1145805278號函辦理。

二、學校衛生法第十九條規定「學校應加強辦理健康促進及建立健康生活行為等活動」辦理。

貳、目的：因應近年來電子煙、加熱式菸品等新型菸品(以下簡稱新型菸品)之興起，青少年使用新型菸品的比況大幅成長，菸商刻意採用各種行銷手法，設計新穎造型或添加不同香味的產品，吸引青少年使用，已對青少年形成新的健康危機；因此為使青少年對新型菸品有正確認知，辦理「新型菸品 Get Out」線上有獎徵答活動，教導青少年拒絕新型菸品的誘惑。

參、活動期間：公告日起至 115 年 03 月 31 日(星期二)止。

肆、主辦單位：學務處衛生組。

伍、實施對象：全校教職員工生。

陸、活動方式：

1.熱選網址：https://forms.gle/ZHnShJCwUHHCWZZH6

2.掃描 QR Cord：

一、全部答題正確者(共8題選擇題)即可參加摸彩活動；抽100元禮卷，不重複領獎共20名，逾期不予受理。

二、活動截止日後一週內於學務處進行公開摸彩，並通知得獎者於學務處領獎。

三、線上有獎徵答傳送門：https://reurl.cc/kLXoX9（關於新型菸品的真相，答案都在文章中!!）

四、經費概算及來源：114年度下半年及115年度教育部國民及學前教育署補助教育部主管高級中等學校辦理健康促進學校計畫項下勻支。

預算項目	人數	單價	所需費用	備註
禮卷	20	100	2000	

圖說：線上有獎徵答計畫簽呈

圖說：線上有獎徵答計畫



利、預期效應：提升全體教職員工生對新興菸品的防制知能及拒絕新興菸品的誘惑。

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。

【新型菸品 Get Out】 線上有獎徵答活動

※學務處衛生組邀你一起來破除電子煙、加熱菸的迷思※

也許你覺得抽電子煙、加熱菸好像又酷又帥！？

但是你知道電子煙、加熱菸可能造成的傷害嗎？

其實電子煙、加熱菸比傳統紙菸更容易成癮，也更多潛在危害喔！

【新型菸品 Get Out】線上有獎徵答活動方式

★活動日期：公告日起至 115 年 03 月 31 日(星期二)止。

★參加對象：全校教職員工生。

★活動內容：全部答題正確者即可參加摸彩活動(100 元禮卷，不重複領獎共 20 名)，逾期不受理。

☞線上有獎徵答傳送門☜
https://reurl.cc/kLXoX9
關於新型菸品的真相，答案都在文章中!!☜

Q1. 使用電子煙會危害健康，下列哪個選項是錯的？【單選題】

A. 電子煙是以電能驅動霧化器，加熱煙彈內液體(煙油)成為煙霧。

B. 貴客購的電子雅他命棒、蒸氣菓汁等產品，事實上指的都是電子煙。

C. 電子煙含多種致癌/有害物質(如甲醛、乙醛等)，會傷害心、肺、肝、胃等重要器官。

D. 使用電子煙不會產生二、三手菸(煙)，只是水蒸氣對他人及環境沒有影響。

Q2. 青少年時期抽菸電子煙，可能會有什麼後果？下列哪個選項是錯的？【單選題】

A. 可能因尼古丁暴露傷害大腦。

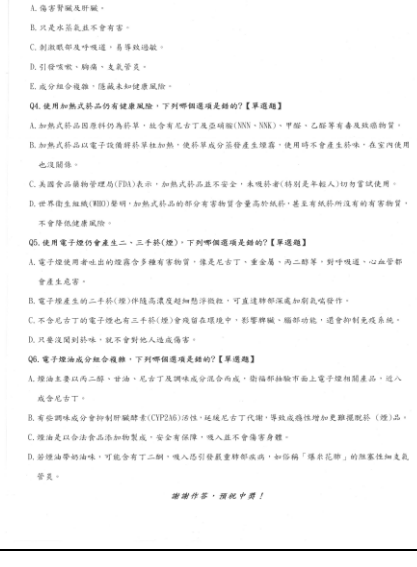
B. 比起成人更容易成癮及得癮使用。

C. 導致情緒障礙、注意力不集中、降低學習力等。

D. 在校園內使用電子煙，並不會受到懲罰。

E. 若原是吸紙菸者改用電子煙，大多會變成紙菸和電子煙同時使用，造成雙重危害來源。

Q3. 假如使用不含尼古丁的電子煙，對身體造成的影響下列哪個選項是錯的？【單選題】



A. 傷害胃腸及肝臟。

B. 只是水蒸氣並不會有害。

C. 刺激眼部及呼吸道，易導致過敏。

D. 引發噁吐、胸痛、支氣管炎。

E. 成分組合複雜，隱藏未知健康風險。

Q4. 使用加熱式菸品仍有健康風險，下列哪個選項是錯的？【單選題】

A. 加熱式菸品因原料仍為菸草，故含有尼古丁及亞硝胺(NNN、NNK)、甲醛、乙醛等有毒及致癌物質。

B. 加熱式菸品以電子設備將菸草拉加熱，使菸草成分蒸發產生煙霧，使用時不會產生菸味，在室內使用也沒關係。

C. 美國食品藥物管理局(FDA)表示，加熱式菸品並不安全，未吸菸者(特別是年輕人)切勿嘗試使用。

D. 世界衛生組織(WHO)聲明，加熱式菸品的部分有害物質含量高於紙菸，甚至有紙菸所沒有的有害物質，不會降低健康風險。

Q5. 使用電子煙仍會產生二、三手菸(煙)，下列哪個選項是錯的？【單選題】

A. 電子煙使用者吐出的煙霧含多種有害物質，像是尼古丁、重金屬、丙二醇等，到呼吸道、心血管都會產生危害。

B. 電子煙產生的二手菸(煙)伴隨高濃度超細懸浮微粒，可直達肺部深處加劇氣喘發作。

C. 不含尼古丁的電子煙也有三手菸(煙)會吸留在環境中，影響粘膜、腦部功能，還會抑制免疫系統。

D. 只要沒聞到菸味，就不會對他人造成傷害。

Q6. 電子煙油成分組合複雜，下列哪個選項是錯的？【單選題】

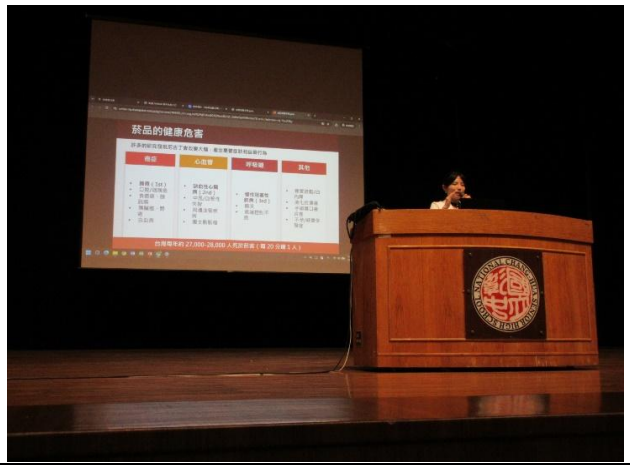
A. 煙油主要以丙二醇、甘油，尼古丁及調味成分混合而成，做福都拜輸市面上電子煙相關產品，這八成含尼古丁。

B. 有些調味成分會抑制肝臟酵素(CYP2A6)活性，延緩尼古丁代謝，導致成癮性增加更難擺脫菸（煙）品。

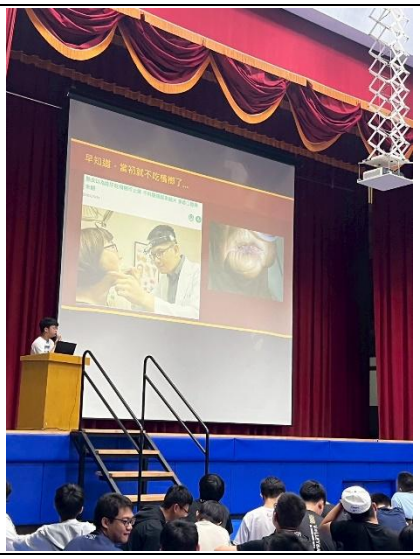
C. 煙油是以合法食品添加物製成，安全有保障，吸入並不會傷害身體。

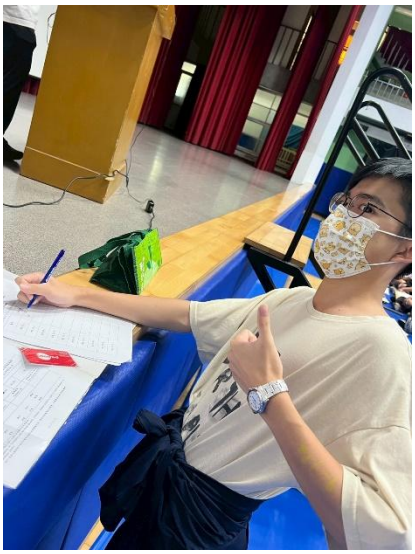
D. 若煙油帶奶油味，可能含有丁二酮，吸入恐引發氣管蜂都疾病，如俗稱「爆米花肺」的阻塞性細支氣管炎。

謝謝作答，預祝中獎！

圖說：線上有獎徵答計畫	圖說：線上有獎徵答計畫
國立彰化高中115年度健康促進學校 【「新型菸品Get Out」線上有獎徵答活動】 有獎徵答印領清冊 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：101/02 李孟庭 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：103/24 黃晟彥 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：117/04 林廷翰 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：117/22 賴建治 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：209/11 林銘凱 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：214/10 林秉謙 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：304/09 洪聖閎 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：305/29 黃維翔 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：314/02 宋亞鈞 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：314/28 詹思齊 簽名	國立彰化高中115年度健康促進學校 【「新型菸品Get Out」線上有獎徵答活動】 有獎徵答印領清冊 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：318/23 施宥翰 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：321/17 鄭律旅 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：321/12 羅予棒 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：輔資中心/專輔人員 陳珏汝 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：學務處/幹事 李昔恩 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：輔導處/專任輔導教師 夏敏 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：學務處/營養師 王雅禎 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：主計室/職員 劉宸華 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：英文科/老師 王昱程 禮品：禮卷100元 班級/座號/姓名 單位/職稱/姓名：學務處/幹事 黃明雪 簽名
圖說：線上有獎徵答印領清冊	圖說：線上有獎徵答印領清冊
高一菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動	
	
圖說：講座進行	圖說：講座進行
	
圖說：講座進行	圖說：講座進行

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>圖說：有獎徵答</td><td>圖說：頒發感謝狀</td></tr>
<tr><td colspan="2">高三菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>圖說：講座進行</td><td>圖說：講座進行</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>圖說：講座進行</td><td>圖說：講座進行</td></tr>
</table>

	
圖說：有獎徵答	圖說：頒發感謝狀
高二菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動	
	
圖說：講座進行	圖說：講座進行
	
圖說：講座進行	圖說：講座進行

	
圖說：講座進行	圖說：有獎徵答
職場健康促進--無菸檳職場：菸(含電子煙)檳害防制教育講座暨有獎徵答活動	
	
圖說：講座進行	圖說：講座進行
	
圖說：講座進行	圖說：講座進行

	
圖說：頒發感謝狀	圖說：有獎徵答

承　辦　人	單　位　主　管	校　　長