利用社群媒體建構校園健康行為

內湖國泰診所
營養師/張斯蘭

台灣青少年體重過重有逐年增加之趨勢，依據衛生福利部針對2015年高職生身體質量指數(BMI)調查統計，男女分別為34.1%及24.1%。另一項針對臺北市學生體重與身高趨勢研究也指出，自1980到1994年平均體重的上升（12.4%到16.4%）均大於平均身高上升(10.1%到11.1%) 幅度，足見青少年肥胖盛行率有逐年增加趨勢（蘇秀悅，2014）。另依國民健康署2013- 2016國民營養健康狀況變遷調查結果也顯示，我國19~64歲成人每日平均乳品攝取不足1.5杯高達99.8%，堅果種子不足1份的為91%，蔬菜攝取量不足3份為86%，水果攝取量不足2份亦為86%。再加上科技的進步、資訊的發達，愈來愈多的工作需要坐在桌前進行，國人的休閒體能活動量又普遍偏低。若以每日需求熱量2000大卡之六大類飲食建議量估算，我國19~64歲成人每日平均豆魚蛋肉攝取超過建議攝取量6份有53%、全穀雜糧攝取超過建議攝取量3碗有49%、油脂類超過建議攝取量5茶匙的有39%，顯示國人在攝取六大類食物有極高的比例未達到均衡飲食，飲食不均衡的問題不僅普遍，而且已經有十年以上之久，因此，有必要採取介入方法，以改善青少年之健康生活型態。

國內近年結合健康促進理論，發展各式營養教育課程，皆獲得良好成效。(陳佩英、賴玉敏、陳柔亦、孫嘉玲，2016)分析修過營養課程之學生，能顯著提升營養知識及飲食行為。林偉嘉（2014）探討高職學生透過飲食調整及運動介入，均能顯著降低青少年的體重、BMI、腰圍、內臟脂肪等，其中實驗組更能有效增加心肺耐力及下降體脂肪；兵逸儂、鄭惠美 (2010) 針對士林區高中學生發展每日五蔬果教育，並能有效改善學生營養知識與行為。故透過系統化的飲食調整課程介入。杭極敏、楊小湛、劉貴雲、林薇(2009)指出營養知識影響飲食行為，而飲食行為對健康則有深遠的影響，不良的飲食行為會增加罹患 慢性病及導致肥胖的問題。因此透過本研究發展營養教育課程，配合規律運動將能改善學生營養知能，提升正確飲食習慣。近年來，兵逸儂、鄭惠美 (2010) 以跨理論模式 依據之「每日五蔬果教育介入」並獲得良好成效，透過本研究發展之營養教育介入研究，期望提升研究對象對於健康飲食及規律運動習慣。

一、計畫實施過程：

以立意取樣選取92位(BMI>24)高職學生，隨機分配為1.課程及社群介入(社群介入組)、2.課程介入組與3.對照組，「社群介入組」及「課程介入組」共接受兩個月六次的營養及運動課程活動，除此之外，社群介入組介入社群媒體的互動為輔助，而對照組則不做任何處理。三組並以「高中生健康生活型態調查問卷」進行前後測分析，作為評量實驗結果基礎，待課程結束後實施後測，以探討學生在飲食及運動行為不同變項之改善情形。

二、結果：

研究結果指出包括自覺健康狀態、健康行為認知、健康飲食自覺障礙、家人社會支持、朋友社會支持、健康飲食階段、運動自我效能及後測坐姿體前彎等變項，社群與課程介入組之後測得分均較前測提升。在社群介入組在飲食自我效能及規律運動階段變項，後後測之得分更顯著高於課程介入組與對照組（$p<.05$）。反之，對照組後測體重則顯著高於前測體重（$p<.001$），其餘兩組則無差異。因此透過營養教育結合社群媒體課程能有效提升過重學生在健康狀態、健康知識及飲食自我效能等成效，其中社群活動，更能增進在飲食自我效能及規律運動效益。

三、討論

運用行為改變階段理論，結合社群媒體融入校園健康介入研究，結果顯示包括健康狀態、健康飲食自覺障礙及飲食階段等，後後測皆顯著高於後測。其中，社群介入組在飲食自我效能及規律運動階段等變項，則顯著高於其他組別。

(一) 營養教育課程可促進學生自覺健康狀態等多項成效
營養教育課程在各項健康行為變項上皆有成效，包括自覺健康狀態、健康行為認知、健康飲食自覺障礙、家人社會支持、朋友社會支持、健康飲食階段、飲食自我效能、規律運動階段及運動自我效能等變項，後測得分均較前測得分高，部分成效更能延宕到後後測，持續提升學生在各種的表現，包括自覺健康狀態、朋友社會支持、規律運動階段等更是呈現穩定成長的狀況。

(二) 社群媒體介入提升飲食自我效能成效

社群媒體同樣能提升學生在各項行為上的改變狀態，包括自覺健康狀態、健康行為認知、健康飲食自覺障礙、家人社會支持、朋友社會支持、健康飲食階段等變項。其中包括飲食自我效能及運動自我效能等變項，則為後測得分較前測低，但後後測得分則較為提升，故在課程結束後，亦能持續改善在不同變項上的推廣成效。

(三) 對照組具有顯著體重增加趨勢

未參與任何課程或是社群媒體介入的對照組，在各項健康行為變項上，後測雖有顯著提升，但在後後測均呈現退步。分析體重變化，後測對照組學生之體重增加幅度則顯著大於前測，因此學生有體重逐漸增加的趨勢。

參考文獻

1. 蘇秀悅、成必筠、祝年豐（2014）。兒童及青少年過重及肥胖防治。醫學與健康期刊，3（2），11-24。
2. 陳佩英、賴玉敏、陳柔亦、孫嘉玲。（2016）。大學生營養知識，飲食行為與健康狀態相關研究。健康與建築雜誌，3（3），52-60。
3. 兵逸儂、鄭惠美（2010）。應用跨理論模式於北市士林區高中學生每日五蔬果行 之調查研究。學校衛生，（56），39-58。
4. 杭極敏、楊小湛、劉貴雲、林薇（2009）。我國各級學校營養教育及飲食環境探討及建議（三）：高中職。 臺灣營養學會雜誌，34(2)，34-42。