

仁愛國小健康促進月之衛教短片及創意徵稿

江宜璇、楊逸菊

2015. 03.

壹、背景資料

根據世界衛生組織(WHO)指出，有效的校園健康促進活動是改善民眾教育、健康狀況，最具成本效益的投資。因此，各國政府也將校園健康促進做為政策的一部分。1995年世界衛生組織西太平洋區署在各國積極促銷推動學校衛生工作的新模式—健康促進學校之後，學校衛生工作更加強調其統整性及綜合性，以達到照顧全人健康。因臺灣地區的學校衛生工作仍有許多可改善的空間，教育部於2001年開始推動「學校健康促進計畫」，2002年衛生福利部加入共同推動「學校健康促進計畫」，由兩大部會共同推動校園健康促進，顯示本國政府對於校園健康的重視與決心。

醫院除以維護民眾健康為己任，也可以透過回饋社會的方式，讓民眾對於自身健康更加重視。根據本院在2011年修訂對於本院在服務區域的角色及功能的定位中，所承諾的「發展健康促進文化，鼓勵員工及病人參與，並積極與所在社區互動」，校園健康促進為本院社區醫學發展主軸之一，因此與鄰近本院的仁愛國小簽署健康促進合作契約，期與仁愛國小共同推動校園健康促進，養成學童健康生活習慣，達成強健的體魄，使其能更有效率地學習，培育出優秀的國家未來主人翁。這也是本院實踐「發展健康促進文化、積極與所在社區互動」的內容之一；同時也因應國家政策、世界健康促進潮流，以及善盡社會責任。

貳、活動主旨

在健康促進合作中，配合校方營養衛教宣導的需求，共同合作舉行「健康促進月」活動，希望透過營養衛教宣導影片，再搭配有獎徵答活動，以及創意藝文徵稿競賽等方式，建構學生們正確的營養概念，進而養成正確的飲食習慣。

參、準備工作

一、營養衛教宣導影片搭配有獎徵答

1. 院方營養師撰寫影片劇本

a. 營養師設定營養相關主題、劇中角色，劇中角色盡量以當時學生們熟知的人物為主，再透過角色的對話帶出主題。

b. 參考劇本如附件一。

2. 提供劇本給校方創意戲劇社

a. 為使學生們能對影片產生共鳴，並增加趣味，特別商請校方安排創意戲劇社團協助拍攝影片，成員皆為該校學生。事先提供劇本，讓社員們有時間背誦、練習劇本內容。

- b. 若校方無這樣的社團，可請校方代為尋找有興趣的學生擔綱演出。
3. 協調學生們拍片時間、地點
兩方溝通合適的拍片時間及地點，以獨立空間且光線明亮為主，可讓影片拍攝工作順利進行。
4. 準備拍片用道具及工具
 - a. 依劇本中出現的角色，製作頭套或腰帶。若角色找得到圖片，彩色列印後，按照圖片形狀裁剪，進行護貝以增加耐用度，再按圖片形狀剪裁一次，背面黏上長條形、稍微有硬度的紙張，紙張寬度不拘，但長度要夠長，以便能按照學生們頭圍大小固定，固定方式可用膠帶或釘書機。若角色無圖片可以使用，則直接彩色列印出角色名稱，但因文字長度關係可以選擇做成頭套或是腰帶，製作工程同角色頭套。
 - b. 製作○、X 的標示牌。
 - c. 購買劇本中有出現的所有食物項目。
 - d. 拍攝工具用可清楚收音、錄影的 V8 和腳架，以及拍攝時放置食物的桌子一張。（可事先確認 V8 錄製的格式是否方便轉成電腦中可觀看的格式）
5. 準備營養常識問答題
參考題目如附件二。
6. 正式拍片
 - a. 將角色頭套或腰帶固定在社員身上，服裝不拘。
 - b. 請社員們按照劇本台詞正確說出，但讓他們自由發揮要如何表演出來。
 - c. 每一場影片開拍前，設置好所需的食物道具。
 - d. 參考照片如附件三。
7. 後製影片
利用適合的影片剪輯軟體，把各主題影片想要傳達的內容融合進去，再加上有搭配注音的中文字幕，讓國小學生們方便觀看。
（可徵求院方相關單位人員或實習生中對這部分熟練的人，增加使用許多動畫特效，以強化影片的教學效果。）

二、創意藝文徵稿競賽

1. 規劃創意徵稿內容
 - a. 與校方溝通，設定稿件主題、呈現方式及規格等條件。
 - b. 設定獲獎等級、名額與獎品內容。
 - c. 指定收件截止時間、收件窗口。
 - d. 考量到年齡的關係，設定為 1~3 年級學生為創意繪圖比賽（八開海報）、4~6 年級學生為創意海報比賽（四開海報）。
 - e. 各選特優 1 名、優選 2 名、佳作 3 名，贈送電影票券及圖書禮券。
2. 設計宣傳海報
將所設定的競賽內容列印出後公告，讓學生們可遵循。
3. 準備獎狀、獎品

肆、執行

一、營養衛教宣導影片搭配有獎徵答

1. 進行前測

播放影片前，先利用中高年級在電腦課時間進行營養常識網路考題的前測。並依據前測結果，適度修改徵答題目。

2. 播放影片

每間教室配備有投影機及投影布幕，利用學生們中午用餐時間播放營養衛教宣導影片。播放時間為前測結束後的每週二、四，共兩週，每次播放一支影片。

3. 有獎徵答

a. 校方在健康中心旁的看板上設置健康促進月有獎徵答信箱，讓學生們看完影片後，回答看板上的營養常識問題，再把答案紙投入信箱。

b. 校方每次從全部答對的學生中，抽出得獎者發予獎品（由校方提供）。

4. 進行後測

影片全部播放完成後，一樣利用中高年級的電腦課時間進行後測，藉此瞭解學生們看完影片之後的改善程度。

二、創意藝文徵稿競賽

1. 公告競賽內容

a. 印製海報張貼在校方公布欄上。

b. 告知「得獎作品將刊登在院方出版刊物中」。

c. 註明收件截止日、收件單位、主辦單位。

d. 參考海報如附件四。

2. 稿件評比

a. 由校方衛生組擔任窗口，收集學生們繳交來的競賽稿件。

b. 再經院方營養組、社區醫學科等人員遴選出得獎作品。

3. 頒獎

雙方選定時間後，由院方代表前往國小擔任頒獎人。

伍、數據及成果分析（範例）

一、營養知識問答題

參加有獎徵答的學生共有 2,283 人次。中高年級學生的前測平均分數為 69 分，後測為 77 分，分數增加了 11.6%，下表為各題目前後測正確率比較。

題目	前測正確率 (%)	後測正確率 (%)
不喜歡吃蔬菜，可以多吃一點水果代替？	59	72.86
果汁比水果少了纖維，多了糖，所以吃水果比喝果汁好？	74.65	77.55

可樂的營養標示為：每 100 毫升有 42 大卡熱量、碳水化合物 11 公克、鈉 6 毫克、蛋白質/脂肪為 0 公克。請問喝完一瓶 500 毫升的可樂可以得到多少大卡的熱量？	52.74	56.54
哪些是營養標示應該包括的項目？	85.68	87.83
食物可以分為紅、黃、綠燈食物，請問綠燈食物可以？	84.74	90.63
紅燈食物通常含有很多油脂、糖分，與許多調味料，應該盡量少吃。	87.95	90.93
請問白開水是屬於哪一種食物？	78.95	88.06
請問滷肉飯屬於哪一種食物？	60.17	74.60
請問冰淇淋屬於哪一種食物？	65.41	77.78
小豪是小學五年級學生，身高 150 公分、體重 70 公斤，飲食不均衡。請幫小豪計算他的身體質量指數(BMI)。	48.28	54.27

二、創意藝文徵稿競賽

1~3 年級創意繪圖共有 26 件投稿，4~6 年級創意海報共有 18 件投稿，合計共 44 件作品。繪圖及海報各選出特優 1 名、優選 2 名、佳作 3 名，由本院提供獎狀、電影票券與圖書禮券為頒獎物品。得獎作品亦刊登在院方對外發行的醫訊第 150 期中（附件五）。

陸、活動照片





柒、成果發表

院方將此活動相關資料等編撰成海報論文，投稿至 2013 年第 21 屆 WHO 國際健康促進醫院及健康照護機構(HPH)會議，成績獲得肯定，榮獲參與瑞典哥特堡研討會海報論文（附件六）發表。

捌、檢討

1. 經由本次與大安區仁愛國小的健康促進合作，院方及校方均獲得了寶貴的經驗。
2. 相互腦力激盪出有趣的健康促進執行方式，透過這樣的合作，分享彼此的資源，並交流有關健康促進的想法。
3. 學校利用不同的媒介來進行教學、推廣訊息，也改變了院方日後針對校園舉辦的健康促進活動模式。
4. 碰到細節問題要想辦法解決，例如該如何呈現影片、小演員臨時換人無法馬上背出台詞、影片後製、創意稿件內容設定、如何進行前後測等等。
5. 本計畫能夠提供多元健康促進內容，並且順利的進行，端賴醫院內各單位不同專業人員的支援，以及與校方有良好的溝通，才能每遇到問題時，能有效地處理，並達到想要的結果。
6. 此模式可做為未來對院外機構設計健康促進時的參考。
7. 因影片中角色皆由該校同學擔綱演出，故僅能在該校內播放，無法提供給其他學校使用。其他學校若想要以同樣模式進行衛教宣導，需全部重頭來過，還須視校內是否有同樣的條件及後製能力。

玖、致謝

仁愛國小

張文宏校長

教務處設備組李婉淳組長（時任訓導處衛生組）

保健中心黃勻娜護理師

國泰綜合醫院

林志明院長

洪焜隆副院長

營養組李蕙蓉高專、林元媛營養師

陳冠蓉小姐（時任營養組營養師）

孫鈴煊小姐、蘇琬玲小姐（時任營養組實習生）

吳欣霓小姐（時任社區醫學科管理師）

拾、相關閱讀

臺灣健康促進學校：臺灣概況，

<http://hpshome.giee.ntnu.edu.tw/About/Taiwan.aspx>。