

## 仁愛國小健康促進合作活動全記錄

社區醫學科  
管理師/吳欣霓

為提供社區良好健康促進環境，100年底本院與鄰近的仁愛國小簽署健康促進合作契約，期盼透過與仁愛國小的異業結盟，提供學童用藥、營養、醫療等健康保健認知，以共同維護學童健康。

101年寒假結束後，一連串的健康促進活動在開學後的衛生健康教育宣導週展開。針對不同的年級所需要了解的健康保健重點，安排由營養師提供健康體位、營養教育；感控護理師則提供了感染病防治。本院也因應校方『教育局健康介入研究計畫』需求，提供視力保健、性教育、菸害防治、用藥安全等衛教課程，講師分別由專業醫療人員擔任，在講師生動的技巧專業引導下，學生對於相關知識都有更進一步的了解，課後測驗結果均比前測進步。

民以食為天，在維持健康的要件中，飲食佔了相當重要的角色。尤其正在發育的學童，更需要攝取優質的營養素來奠定良好的發育根基。因此本院與仁愛國小共同為學生們設計一連串營養宣導的健康促進活動，因此『營養小達人，健康吃喝我最行』計畫應運而生，內容包含：團體衛教、小學生健康生活計畫、營養教育創意徵稿、有獎徵答、營養小劇場等，另外還設計營養知識前後測，評估學生對活動內容的吸收程度。

利用衛生健康教育宣導周的朝會時間，針對中、高年級分別進行健康體位、飲食紅綠燈的專題演講，同步進行『小學生健康生活計畫』(圖一)，徵求體位超標的參與者，在家長日舉行計劃說明會，讓參與計畫的學童以及家長了解10周計畫執行重點及配合事項，希望在家長的支持下使得學童能更有參與的動力及使命感。課程採取團體課程方式，請參與學生每日在『我的健康生活日誌』記錄是否有做到營養師叮嚀的健康生活技巧，並進行減重競賽，希望在同儕互相激勵下，一起養成健康生活習慣，使學童將作息正常、規律運動、健康飲食等落實在日常生活中，達到健康生活化，生活健康化！10周後，學生在身高上都有成長，而八成參與者的體脂率有呈現下降趨勢。

圖一 小學生健康生活計畫



10月份，以健康飲食為主題的「健康促進月」，推出營養小劇場、有獎徵答、「營養我最瞭」創意徵件活動。這次的營養衛教有獎徵答，有別以往利用朝會、或課堂講座的作法，而是利用學生中午用餐時間來播放營養小劇場影片，而為了吸引學生的注意力，本次宣導影片特別商請仁愛國小校方安排創意戲劇社的同學擔綱演出，將林元媛營養師精心設計的劇本生動地演繹，以增加營養小劇場的趣味性；後製部份有營養組實習生高超的剪輯技術，巧妙地將要傳達的內容融合在影片中(圖二)。而校方在健康中心旁的看板旁設置有獎徵答信箱，每天中午播放完影片後，讓學生主動填答問卷投入信箱(圖三)。影片播出後果然在學生中引起話題，學生反應極佳。學生對營養知識也在收看過營養衛教影片後有進步，針對營養知識問答的問題，答題正確率均較前測提升(表一)。「營養我最瞭」創意徵件活動，則共有44件作品參選，同學們發揮創意、運用美感、融合營養知識，創作出精采作品，經由本院營養組、社區醫學科評選出得獎作品，由洪焜隆副院長前往仁愛國小頒發獎品、獎狀(圖四)。

圖二 宣導短片拍攝，戲劇社同學演出



圖三 觀看衛教短片，參與有獎徵答



圖四 創意海報徵選活動，洪副院長頒獎



表一 營養知識問答題

題目	前測 正確率	後測 正確率
不喜歡吃蔬菜，可以多吃一點水果替代？	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、糖份，與許多調味料，應該儘量少吃。	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，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%

口腔保健為國小健康教育重點，良好的口腔衛生需從小時候培養起。此活動搭配二年級健康教育課程，輔以實際操作課程，邀請多位牙科醫師授課，以生動的講課方式，輔以有獎徵答，與同學們互動

良好，搶答非常踴躍。在實際操作部分，有請學生攜帶小鏡子與牙刷，每位同學都有被個別指導正確的刷牙方式，課程效果良好。在101年11月學校針對三、四年級的學生進行「潔牙小天使」培訓計畫，再次邀請本院牙科醫師擔任輔導講師。（圖五）

圖五 口腔保健活動



另外，為增進學校教職員工工作事故傷害處理能力，以減低校園意外傷害程度，由本院黃鈺茹、張宗美護理長，協同仁愛國小校護教導教職員工基本救命術(basic life support, BLS)課程(圖六)，參加培訓人員踴躍，共76人通過考試獲得認證核可。

圖六 基本救命術課程



經由這次與仁愛國小健康促進的合作，院方及校方均獲得的寶貴經驗，相互腦力激盪出有趣的健康促進方式，而學校利用不同的媒介來進行教學，也改變了本院以往針對校園多是以支援衛教講座的思維。而本計劃能提供多元健康促進內容並順利進行，端賴醫院各單位不同專業支援，此模式可作為未來對院外機構設計健康促進的模式。