

## 輔仁大學 106 年度教學卓越計畫

### 「健康促進課程博覽會」成果報告書

課程名稱	健康促進		
開課單位	輔仁大學公共衛生學系		
開課學期	106 學年 第一 學期		
授課教師	鄭其嘉副教授		
電子郵件	dg306_2 @ hotmail.com	連絡電話	0910680639

中華民國 106 年 12 月

## 一、課程簡介

### (一)課程內容

我國 104 年十大死因中，非傳染性的慢性病，例如癌症、心血管疾病、高血壓等就佔據一半，且前三大死因皆為慢性疾病，而建立健康的生活型態成為預防慢性疾病的最重要策略。是故，本課程有兩大特色，一為提升學生對自己健康生活型態的自覺，透過課程要求實際評估自己的健康問題、訂定這學期的健康目標並實地執行並與評價。二為透過課程的教導，了解以場所為基礎的健康促進計畫、介入策略與評價方法並實地執行。

計劃以場所為基礎的健康促進計畫並執行其中一個部份：健康促進場所包括：學校、醫院、社區以及職場四類。

### (二)課程目標

除一般課程目標外，請說明學生預計獲得與**健康促進**有關之知識、技能與態度三層面之核心能力(請以條列方式說明)

(1)知識面：請說明學生於修習本課程後，將具體習得哪些知識內容？

1. 了解健康促進計畫與評價理論與方法
2. 了解以場所為基礎的健康促進策略
3. 了解個人健康生活型態問題

(2)技能面：請說明學生於修習本課程後，能具體展現哪些能力或行為？

1. 能設計一個以場所為基礎的健康促進計畫以及進行評價
2. 能實地執行健康促進介入計畫並評量成效

(3)態度面：請說明學生於修習本課程後，將具體產生哪些態度或價值觀之正向改變？

1. 能體認健康促進對提升人群健康的重要性
2. 培養健康生活型態態度

### (三)課程實施與課堂經營方式

學生分成 11 組，共執行以下活動：

1. 健康促進課程博覽會闖關(12/14~12/15)

- (1)網路性騷擾防治組
- (2)手機成癮防治組

2. 輔大校慶園遊會闖關(12/9)

- (1)食品安全衛生組

3. 光華國小校慶闖關

- (1)口腔衛生組
- (2)視力保健組
- (3)洗澡洗身體組
- (4)性騷擾組

4. 桃園大溪國小入班宣導

- (1)健康約會組

5. 桃園草漯國中入班宣導

- (1)藥物濫用防制組

## 二、成果說明與分析

### (一)博覽會成果

#### 1. 請說明課程博覽會攤位展覽內容及學生分工規劃

##### (1)網路性騷擾防治組：

小關卡	內容簡介
色情守門員 (網路色情)	首先，讓參與者用手指彈紙球，視紙球進哪一個球門，就進行該球門之任務。接著由關主引導參與者回答網路色情之相關問題，之後再提供最恰當的方式供參與者參考。
誘惑大富翁 (網路性誘惑)	藉由大富翁讓民眾答題闖關的方式來測驗民眾是否有正確防範及拒絕網路性誘惑的知識。
騷等一嚇 (網路性騷擾)	先讓參與者從 1~3 隨機選一個號碼，每個數字分別代表網路性騷擾的類型。接著讓參加者與關主一起完成所選類型之對話紀錄最後再搭配衛教海報進行重點式衛教。

小關卡	組員分工
色情守門員 (網路色情)	陳聿萱-設計活動內容及製作活動道具 李雁容-整理衛教資料及設計衛教海報 詹雅雲-設計活動內容及製作活動道具 何菱芷-整理衛教資料及設計衛教海報
誘惑大富翁 (網路性誘惑)	童妍蘋-設計活動內容、查詢衛教資料、設計活動海報及製作道具 吳佳錚-查詢衛教資料及製作活動道具 劉昕宜-製作活動道具及查詢衛教資料 林昱君-查詢與整理衛教資料及製作活動道具
騷等一嚇 (網路性騷擾)	劉祈瑩-設計活動內容 林惠玟-製作活動道具 廖正揚-設計活動內容 鄭雅庭-整理衛教資料 李孟庭-設計衛教海報

##### (2)手機成癮組：

小關卡	內容簡介
衛教	透過體驗過度使用手機後可能產生的疾病症狀，吸引民眾注意及引起民眾自覺，以海報及背板為輔加上口說的方式進行衛教。
叫我閃電俠 (快問快答)	透過 30 秒快問快答是非題，以左右手舉起圈叉牌做回答，加深對於過度使用手機造成傷害的相關知識，以回答 15 題為目標，答對 10 題為成功。
唐伯虎點秋香 (你我來分類)	對於過度使用手機的後果（心理生理方面）及造成原因，投球至正確答案的桶子裡，釐清其中的因果關係，增加自身的警覺性。

真相只有一個 (大家來找碴)	一工作人員示範出五種錯誤使用手機的姿勢或情況，找出三個以上答案並糾正，即算過關，以日常人們常出現的錯誤習慣來重建民眾正確使用手機的方法。
-------------------	--

分工：

背板設計：游筑匡、曾祉瑄、蘇柏翰

前後測卷：趙湘芸

企劃案：姚若彤

海報設計：蔡昀佑

闖關第一關：黃庶連、郭玲瓏

闖關第二關：李丞、黃琇曼

闖關第三關：洪嘉駿、陳玄鋼

2. 若搭配其他資源(如企業或校外單位)，請寫出其在課程中的角色及博覽會中的合作方式  
無

3. 課程博覽會評分說明

課程博覽會所占分數百分比、評分標準及內容(評分方式請自行增減)

評分方式	內容說明	分數(%)
教師評分	授課教師根據學生於博覽會當日活動歷程中展現知識、技能與態度面學用合一之整體表現給予評分(參考教師評分 Rubric)	20
同儕互評	修課學生根據「組內」同學於博覽會當日活動歷程中之整體表現給予評分(參考同儕互評 Rubric)	10

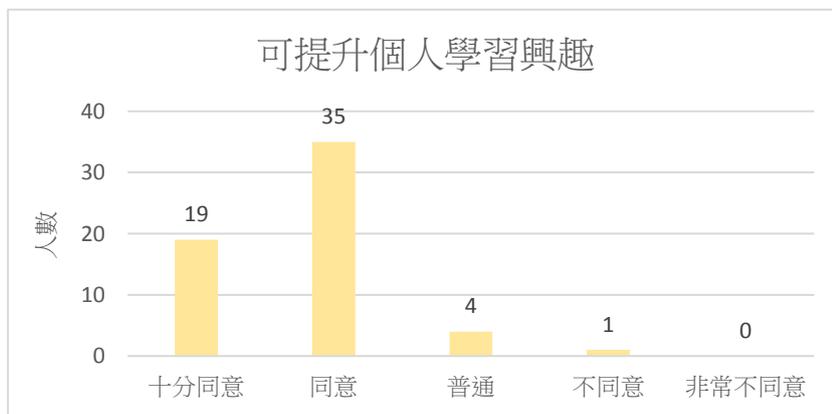
4. 成果說明

請說明課程內容及博覽會中對健康促進概念的具體貢獻

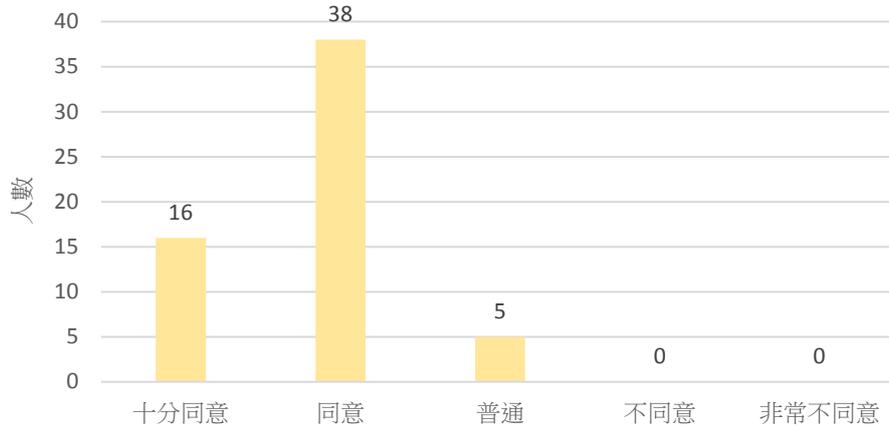
質化成果	量化成果
參閱附件一：海報背板	第一天：老人(社會人士)5%、學生 80%、小孩 5% 第二天：老人(社會人士)40%、學生45%、小孩15%
參閱附件二：手機成癮組前後測	

(二)學生學習成效分析

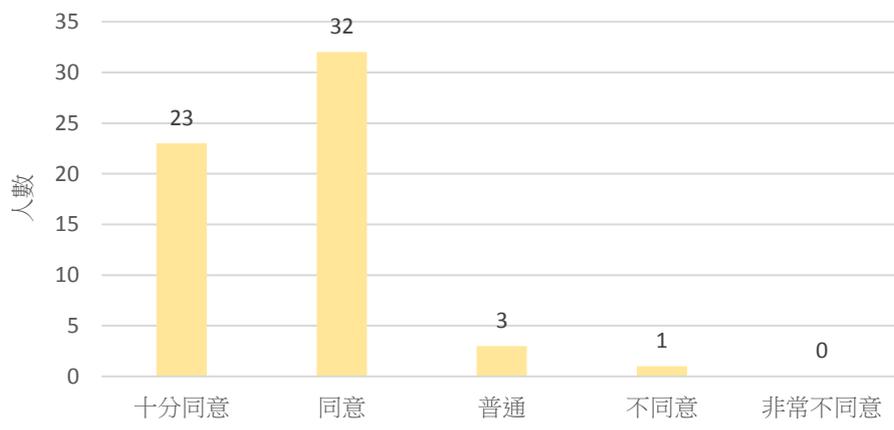
1. 請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)



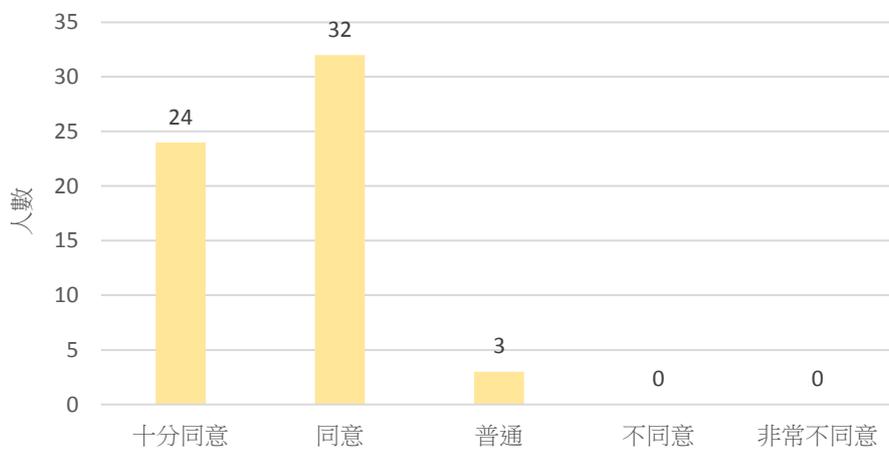
增加對課程知識的瞭解度

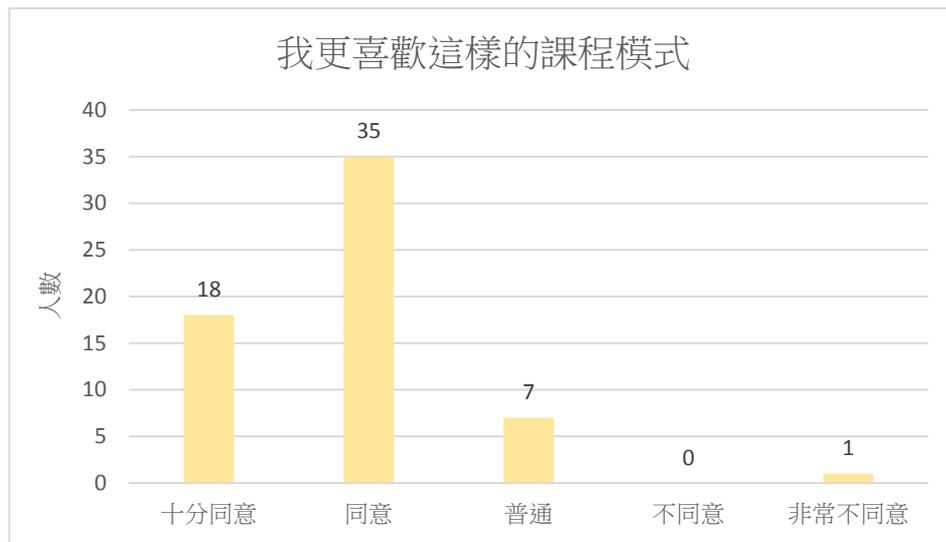


幫助我運用所學，達到學用合一



達到跨領域學習





2. 請分析學生學習成效，與課程目標之對應(須包含健康促進部分)，並評估課程實施效果

(1)能設計一個以場所為基礎的健康促進計畫以及進行評價

學生自行設定主題並設計與主題相關之互動遊戲。主題有手機成癮問題(低頭族)和網路性騷擾防治，以此兩議題發想，運用上課所學之健康促進計畫的步驟，設計出能引起住民興趣的闖關活動。

(2)能實地執行健康促進介入計畫並評量成效

將所設計的闖關活動實施在博覽會當中，手機成癮組有實施前後測，來評量衛教成效。

(3)能體認健康促進對提升人群健康的重要性

因為課堂規定，每個人必須去攤位闖關，相信在活動的過程中，能引發學生對於健康重要性的重視，也獲得相關知能。

(4)培養健康生活型態態度

在博覽會闖關的過程中，學生認識或體驗各系所對於健康概念的態度，讓學生體認到，並將這些概念帶走，潛移默化地培養在生活中。

### 三、照片錦集

請提供課堂活動與成果展示之照片各 3 張，底下請提供 10~20 字的文字說明



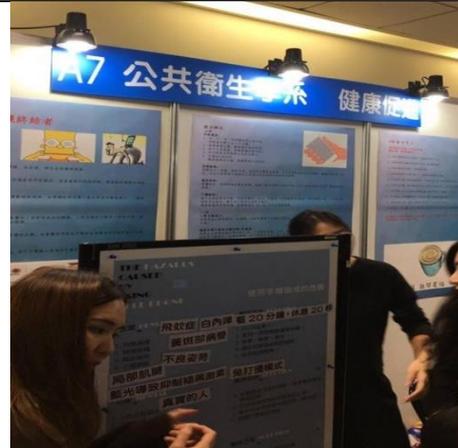
說明：網路性騷擾防治組。  
關主在和參與者說明遊戲玩法



說明：網路性騷擾防治。  
參與者在閱讀闖關所需題目。



說明：手機成癮組。  
關主向民眾說明唐伯虎點秋香-你我來分類這關的遊戲規則。



說明：手機成癮組。  
向民眾做手機對眼睛危害的衛教宣導。



說明：網路性騷擾防治。  
民眾正與關主一同完成海報背板的對話紀錄。



說明：健康促進攤位抽獎打卡拍照。

#### 四、反思與檢討

課程執行中，課程設計、課堂經營、博覽會規劃等面向遇到問題或困難之檢討

1. 課堂經營：因此堂課也是本校健康與體育教育學程課程，學生人數達 80 人，資訊傳達不易，儘管有在創課及課堂公告，也有請各組組長傳達訊息，仍有人不清楚細節訊息。
2. 博覽會規劃：因為是許多院系共同合作，大家能聚在一起開會的時間僅有幾次，資源的分配、訊息的傳遞，再加上內容規劃是由學生來設計發想，整體過程緊湊。

對於博覽會的建議：

1. 攤位太多，顯得場地擁擠，動線不良
2. 靜態區(海報區)無人看管，民眾有問題不知向誰發問

#### 五、結論與未來展望

健康促進博覽會結合不同學院不同系所，一同給予民眾應建立的正確健康觀念和體驗，儘管場地動線不良，略顯擁擠，有些美中不足外，大致上是頗受好評的。

有了這次的經驗，期許下次能將活動辦得更盛大、更好，將健康融入生活、融入各項議題，發展更多不同面向的健康概念，讓民眾能在博覽會中將健康知識和快樂帶走。

也辛苦所有的學生、教授們、助理們及教發中心的忻芃，沒有大家的互助合作，不會有這麼成功的博覽會！

附件一：海報背板

## 永不低頭－我要成為手機終結者



### 手機造成的危害

- 生理**
  - 用眼過度：**白內障、黃斑部病變、飛蚊症
  - 肩頸痠痛：**姿勢不良、長時間低頭，使頸部肌肉痠痛，造成頸、頸及肩部僵硬痠痛。
  - 腕道狹窄：**長期於長時間不斷收發及發射，容易因過度使用而發炎，患者會感到疼痛痠痛，嚴重時的手會腫痛甚至手麻，甚至萎縮手等。
  - 干擾睡眠：**手機螢幕會發出藍光，抑制褪黑激素，擾亂睡眠規律，如果睡前使用電子產品易造成睡眠減少、入睡困難，並影響深度睡眠的品質。
- 心理**
  - 人際互動減少：**人際互動能力是培養感情的，缺少了與真實的人面對面說話的機會，人際互動能力難免下降與停滯，嚴重者可能會演變成人際關係封鎖、孤立的問題。
  - 過度依賴引發電子癮(性虛弱)：**太多的通知訊息，不僅增加使用者對於手機的依賴，也會讓使用者在手機不在身邊或沒電時感到焦慮。
- 其他**
  - 交通學堂：**手機、平板電腦已是不可或缺的科技工具，但不少駕駛人因操作手機或低頭過遠造成的交通事故率上升。





## 解決辦法

- 生理**
  - 用眼過度：**每二至三個小時連續使用30至45分鐘後應將視線移動至十五分鐘，遠離螢幕的光線，讓螢幕的高度降低，多利用外圍透視，將視線集中在遠處的物體上，使用能提供持續對比度的螢幕濾光鏡等。依據20/20/20原則，也就是觀看螢幕20分鐘，就讓眼睛休息20秒。
  - 肩頸痠痛：**兩腳站成一肩寬，兩膝半跪，頸部及身體靠緊牆壁，上半身放鬆自然的左右擺動，擺動的幅度越大越好，如此可使頸部及頸椎左右兩側的肌肉筋得到伸展而鬆弛。
  - 腕道狹窄：**連續使用一段時間後放鬆或按摩、熱敷；經常更換不同的手機，以減少長時間操作同一種姿勢的誘惑。
- 心理**
  - 干擾睡眠：**減少在睡前使用手機、平板的頻率，此外，可選擇一些智慧型的鬧鈴，提供睡眠品質，不在無意識使用30產品，種孔及大會吸收線多藍光，調整螢幕亮度與色溫，與螢幕保持 30~50 公分的適當距離。
  - 人際互動減少：**培養其他方面的愛好，如運動、旅遊等還原又有意思的活動等；而出去聚會或是陪家人時不應只專注於手機。
  - 過度依賴引發電子癮(性虛弱)：**利用生活用其他可運作的工具，不再依賴於手機，另外，盡量集中有效時間內處理同一類內容，提前設置勿擾模式，或選擇關閉一些不重要的通知，減少看智慧手機的機會。
- 其他**
  - 交通學堂：**在行走或行車時盡量不要使用手機，不但可能造成車禍發生以外也容易造成迷路。




## ※測驗時間※

1表示強烈不同意，2表示強烈同意，選擇加總，得到測驗結果。

- 如果我能隨時掌握手機訊息，我會覺得渾身不自在。
- 如果我在使用手機時的發展跟不上時，我會覺得焦慮。
- 如果手機突然沒電了，我會覺得恐慌。
- 如果我在某個地方手機不能用了，我特別害怕被固定綁架。
- 如果沒有手機，我會感覺很緊張，因為害怕找不到一些重要電話訊息。
- 如果沒有手機，我會感覺相當焦慮，因為不能隨時和家人或朋友保持聯繫。
- 沒有手機，我不能更新社群媒體及線上最新的發展，這讓我心神不定。
- 沒有手機，社群媒體的廣告不能及時回響，這會讓我覺得尷尬。
- 沒有手機在身邊，整個人就覺得坐坐的，不知道做什麼才好。
- 我在早上比較清醒，沒有手機會覺得起床後感到疲憊，因此感覺很緊張。

評分標準：10至30分是輕度「手機成癮症」患者，30至50分是中度「手機成癮症」患者，50分以上是重度「手機成癮症」患者。



关掉電視 離開電腦 放下手機

## 騷等一嚇 網路信不性

- 什麼是網路性騷擾？**  
透過網路，以明示或暗示的方式藉由語音、文字、圖片或影像來傳遞具有性意味或性別歧視的言辭或行為，而讓他人感到不舒服或受侵犯，甚至影響到人格尊嚴、學習或工作的機會。
- 常見的類型**  
性別騷擾、性脅迫、不受歡迎的性關注
- 如果不幸遇到，該怎麼辦？**  
表明立場、保留證據、正當協助
- 你該知道的法律途徑**  
性騷擾防治法  
在不知道對方身分的情況下，可於一年內向各事件發生地之警察機關提出性騷擾之申訴，警方原則上係於三個月內完成調查後，將調查結果送主管機關。  
對他人性騷擾者，由直轄市、縣(市)主管機關處新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰。  
若對方的行徑已影響到了精神層面，可先至醫療院所，取得精神醫師之診斷證明後向縣市主管機關申請調解，向對方求償。
- 若擔心孩子，您可以嘗試...**  
有效溝通、認識孩子朋友
- 網路交友「STOP」**  
Secret 秘密、Tell 告訴、Open 公開、Person 對象

## 色情守門員 18

**✓ 何謂網路色情**  
凡是網路上以性或人體裸露為主要訴求的訊息，其目的在挑逗使用者的性慾，而不具任何教育、醫學、或藝術價值者。其表現方式可以是透過文字、聲音、影像、圖片、漫畫等。

**✓ 網路色情的法律**  
刑法第235條規定：「散布、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音或其他物品，或以他法供人觀覽、聽聞者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。意圖散布、播送、販賣而製造、持有前項文字、圖畫、聲音、影像及其附著物或其他物品者，亦同。」

**✓ 網路色情的型態**

一、圖片	四、色情文字(學)
二、影片	五、線上即時互動式情色交談
三、聲音	六、仲介色情及尋找性伴侶

**✓ 如何防範網路色情**

- 一、學會獨立判斷，以堅實的心拒絕接受網路負面訊息
- 二、不要好奇進入色情網站，很多色情網站視窗是關不掉的，一旦誤入，就會一直被彈出的視窗所騷擾，萬一不小心誤入這樣的網站，應立即將整個瀏覽器關閉，不要置之不理
- 三、控制自我情緒，轉移注意力(運動、增加休閒活動等)，以減少接觸網路色情訊息
- 四、一同防護網路安全，若是發現網路色情，或者任何防害兒童及青少年，具有暴力、色情等違法事件或網站，皆立即截圖存證並透過刑事局的線上檢舉網站通報，或利用刑事警察局偵九隊報案專線：(02)2769-7403
- 五、可購買並裝設過濾及分級軟體，上網時便可自動跳過限制級的網站，像是 BlocksLite、教育部網路守護天使



## THE HAZARDS CAUSED BY USING CELL PHONE

### 使用手機造成的危害

<p><b>生理 PHYSIOLOGICAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 用眼過度</li> <li>2. 肩頸痠痛</li> <li>3. 簡訊拇指</li> <li>4. 干擾睡眠</li> </ol>	<p><b>解決方法 SOLUTION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20/20法則。</li> <li>2. 使用一段時間後適度伸展。</li> <li>3. 按摩、熱敷、換手。</li> <li>4. 減少在睡前使用的機率。</li> <li>5. 使用智慧燈具。</li> </ol>
<p><b>心理 MENTAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人際互動減少</li> <li>2. 過度依賴，引發無手機恐懼</li> </ol>	<p><b>解決方法 SOLUTION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 培養其他方面的愛好。將手機設置為靜音狀態。</li> <li>2. 生活周遭有其他可運用的工具。</li> <li>3. 集中在某段時間內處理同一類內容。</li> <li>4. 關閉不重要的通知。</li> </ol>
<p><b>其他 OTHERS</b></p> <p>交通事故</p>	<p><b>解決方法 SOLUTION</b></p> <p>行走或行車時不使用手機</p>





## 附件二：手機成癮組前後測

性別 男 女  
年齡 \_\_\_\_\_

1. 簡訊拇指的形成原因？  
拇指骨折 過度使用 不知道
2. 手機干擾睡眠的原因？(複選)  
螢幕發出藍光，抑制褪黑激素  
一直想滑 FB  
鬧鐘一直響
3. 20/20 秒法則是？  
眨眼 20 秒 20 次  
觀看螢幕 20 分鐘眼睛休息 20 秒  
深蹲 20 次休息 20 秒
4. 過度使用手機會造成身體哪些部位的傷害？(複選)  
眼睛 膝蓋 脖子 肩膀
5. 你知道如何解決肩膀痠痛嗎？  
是 (跳答第六題) 否
6. 你平常都是怎麼做的呢？

性別 男 女  
年齡 \_\_\_\_\_

1. 簡訊拇指的形成原因？  
拇指骨折 過度使用 不知道
2. 手機干擾睡眠的原因？(複選)  
螢幕發出藍光，抑制褪黑激素  
一直想滑 FB  
鬧鐘一直響
3. 20/20 秒法則是？  
眨眼 20 秒 20 次  
觀看螢幕 20 分鐘眼睛休息 20 秒  
深蹲 20 次休息 20 秒
4. 過度使用手機會造成身體哪些部位的傷害？(複選)  
眼睛 膝蓋 脖子 肩膀
5. 你知道如何解決肩膀痠痛嗎？  
是 (跳答第六題) 否
6. 你平常都是怎麼做的呢？

### 留下您寶貴的意見

1. 對於講解有不懂的地方嗎？
2. 您覺得這次的活動對你有幫助嗎？  
有，為什麼？
- 否
3. 您認為此次活動有待改進的地方