

輔仁大學 107 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	107 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 107 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，故建立健康的生活型態成為公共衛生的重要目標。

近年來，國人的性健康愈來愈受到重視。愛滋病感染節節上升，根據衛生福利部疾病管制署統計資料顯示，國內愛滋病感染人數累積至 107 年 6 月底已達 3 萬 6,931 人，107 年新增感染人數較 106 年些微上升，人數有 1,002 人！而年輕族群是新增最快的族群，在所 15 至 24 歲年輕族群感染者 8,828 人中，超過 5 成是近 5 年內通報，8 成以上是透過不安全性行為傳染。故，了解如何自我保護，避免因性行為感染性病或意外懷孕至為重要。

除此之外，近年來情殺事件亦頻傳，認識危險情人以及加強情感以及關係的教育，成為社會普遍的期待！

是故，本課程結合學校健康促進博覽會辦理闖關活動，提升參與民眾有關判斷危險情人以及避免性病與懷孕方面之知能。

(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

上述課程特色二中，修課學生分組，自由意願選擇參加擺闖關攤位為課程學作業，共需兩組學生。最後有三組學生選擇，以抽籤方始抽出兩組。

二、成果說明與分析

(一)博覽會成果

1. 請勾選攤位成果展現方式，並具體說明內容

■ 成果展現型：學生製作海報與闖關遊戲讓民眾透過遊戲與海報解說之方式可以對較安全性

行為之性知識與危險情人之防範資訊有更多的了解與認識。

A 較安全性行為：

小關卡	內容簡介	工作人員
性識知多少 選我選我 (性知識)	首先，由關主念出題目，唸完後數五秒，五秒內舉牌作答，作答完題目後，關主會依闖關者答錯之相關知識進行解說，如常見的性病之症狀、傳染途徑、治療方法等。	林佳旻、 楊馥仔、 徐嫻嬪
好運滾滾來 壞孕不要來 (較安全性行為)	首先，由闖關者在彈珠台滾動彈珠，決定情境題目，回答所給予的情境題，告訴關主故事中的主角發生什麼事，接著搭配海報進行衛教，最後，再詢問闖關者在聽完我們的衛教內容後，如果遇到此情境問題，自己可以怎麼解決。	林易臻、 潘好婷、 孫心容

B 危險情人停看聽：

小關卡	內容簡介	工作人員
大富翁	闖關者玩大富翁，回答問題，關主用海報進行簡單的補充（沒有玩到的部分），答對繼續闖關，答錯則會有小懲罰，完成一圈即為過關，進行下一關。	劉珮琪、 韓承儀、 張榕、 林靜瑄
命運好好玩	用彈珠台選擇問題（共7題），闖關者回答，答對三題獲得精美小禮物，此部分為複習海報上的重點，內容為對於恐怖行人在交往前、交往中、交往後可能會有的異常行為，及如何避免自己成為恐怖情人之相關選擇題。	呂采潔、 張哲維

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	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	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	
參閱附件二：回饋單	如下表格

A 較安全性行為：

	對主題的	活動整體評價	時間控制	場地評價	遊戲評價
--	------	--------	------	------	------

	了解				
非常同意	87.23%	87.23%	87.23%	87.23%	89.36%
同意	12.77%	12.77%	10.64%	12.77%	10.64%
普通	0%	0%	2.13%	0%	0%

B 危險情人停看聽：

	對主題的了解	活動整體評價	時間控制	場地評價	遊戲評價
非常同意	79.37%	76.38%	73.23%	74.02%	82.54%
同意	19.84%	22.83%	20.47%	22.83%	17.46%
普通	0%	0%	0%	6.30%	0.79%

(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)

已繳交紙本問卷至教發中心

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。主題有較安全性行為與危險情人，二個在性教育中熱門且重要的議題，以此兩議題發想，運用上課所學之健康促進計畫的步驟，設計出能引起民眾興趣的闖關活動。

(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，各組在闖關結束後皆會讓民眾填寫回饋單，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

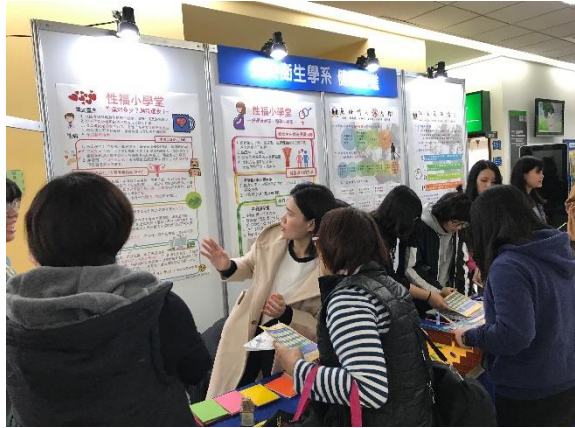
因為課堂規定，每個人必須去攤位闖關，相信在活動的過程中，能引發學生對於某些議題或領域的興趣，及認識更多不同健康領域的相關產業與知識，以及在闖關中提升對於自己健康的重要性。

(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，讓學生在體驗的過程中，引起自身的興趣與動機，而體驗活動能讓知識與概念更快速且容易的被學生接受與吸收，並將這些知識與概念帶走，潛移默化地影響其生活。

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：較安全性行為之關主進行性知識衛教



說明：認識危險情人大富翁遊戲，闖關者正在聆聽題目



說明：好運滾滾來壞孕不要來，衛教現場



說明：命運好好玩，用彈珠台選擇問題



說明：民眾踴躍參與



說明：闖關者填寫回饋單

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 62 人，不只只有共衛系的學生，還有體育系等外系學生，資訊傳達不易，儘管資訊有在創課及課堂公告，以及請各組組長傳達訊息，但還是要反覆確認資訊傳遞狀況，以免訊息無法確實傳遞出去。

2. 博覽會規劃：

因為是許多院系共同合作，資源的分配、訊息的傳遞已是不容易，再加上內容規劃是由學生來設計發想，整體過程緊湊，學生在設計的過程中，時間的部分會較吃緊。

對於博覽會的建議：

1. 人潮很多，場地有限，各攤位的排隊動線不明確，容易互相干擾。
2. 可以事前提醒老師們，若闖關者與參與者需要聽得清楚彼此的聲音的話，可事先準備好麥克風，以免在人潮多的時候，闖關活動的關主講話聲音讓參與者聽不清楚，而影響闖關，活動當天主辦單位也可提供備用麥克風讓攤位有需要的同學借用。
3. 現在已越來越多個系所一起共襄盛舉，攤位因此增加許多，場地的安排國壘樓好像有點過小，建議是不是可以跟醫院合作運用醫院一樓大廳還可以與醫師合作讓民眾更直接重視自己的健康。

五、結論與未來展望

今年的健康促進課程博覽會比去年還要盛大，加入了更多的科系憶起共襄盛舉，讓今年的博覽會有更多的樣貌與型態來展現，民眾與學生的參與也相當踴躍，人潮依然壅擠，但比去年稍微進步一些了，感覺今年整個活動更加的完善，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！

健康促進課程博覽會是個很有意義的活動，能讓學生學以致用，也能讓參與者獲得健康的知識與訊息，而這樣寓教於樂的活動，希望未來還能繼續舉辦下去，且越辦越好，規模越來越大。

性福小學堂

— 好運滾滾來，壞孕不要來 —

較安全性行為保護措施

- 較安全性行為：是採取一些保護措施降低懷孕及感染性病的可能性
- 固定單一性伴侶
- 最常見的保護措施為保險套
- 其他方法還有避孕藥、子宮內避孕器、結紮等

雙重避孕的方法

- 保險套+事前避孕藥
- 提高效率，可同時防治性病，及降低HIV感染風險
- 保險套必須全程正確使用

事前與事後避孕藥的差別

事前避孕藥	事後避孕藥
1. 長期使用，非單次性	1. 發生危險性行為後才吃
2. 建議從生理期第一天就要開始吃，吃21或28天	2. 功能是延遲排卵，為緊急用
3. 成分是雌激素和黃體素	3. 不能長期使用，否則可能造成亂經
4. 避孕機率高於90%	4. 避孕的成功率約70-80%

輔仁大學公共衛生學系

性福小學堂

重要觀念 一性識知多少？選我選我！

- 保險套與其他避孕措施不能完全預防性病及避免懷孕
- 沒有性經驗者可能透過其他方式得到性病
- 最基本的還是先性行為，有性行為者要採取安全措施
- 得病初期可能無症狀，發現身體有異狀應立即就醫
- 預防勝於治療

性病

愛滋(AIDS) / HIV

- 感染途徑：性接觸、血液交換、母子垂直傳染(哺乳、產道分泌物)
- 潛伏期6-12週；平均潛伏期9-10年；初期無明顯症狀，類似感冒；發病後出現何種性感染，多數患者死於免疫低下而產生之併發症。
- 無疫苗、不可完全治療；僅可服藥(雞尾酒療法)控制。早期發現發現是否感染至為重要。

子宮頸癌或菜花/人類乳突病毒(HPV)

- 感染途徑：性接觸，亦可散佈在毛髮、衣物等處，透過接觸傳染
- 會引起子宮頸癌與菜花(尖形濕疣)。一般女性有9-20%感染，一生約有50%機會感染；其中過早發生性行為、多性伴侶會增加子宮頸癌發生機率；疾病初期無明顯症狀。
- 有疫苗，不可完全治療；女性子宮頸抹片檢查可篩檢出。

淋病/淋病雙球菌

- 感染途徑：性接觸、接觸受感染之黏膜分泌物(如產道，引起新生兒結膜炎)
- 潛伏期2-7天或更長；80%男性感染後有明顯病徵，如尿道流膿、灼熱、刺痛，未妥善治療可能造成輸精管阻塞、不孕；80%女性感染後無明顯病徵，約20%病患會因細菌侵入子宮腔而引起子宮內膜炎，甚至不孕。
- 可痊癒；初期患者應經常洗手，不與他人發生性關係，並立即接受治療。

梅毒/梅毒螺旋體

- 感染途徑：性接觸、血液交換、母子垂直傳染
- 潛伏期約三週；感染後2年內最具傳染力，2年後傳染力較弱。男性感染人數約為女性4倍。感染部位出現潰瘍，但此時梅毒血清測試不呈陽性出來。潰瘍需合後多數人失去覺察，至後期會侵犯神經、淋巴、心血管等器官，嚴重導致癱瘓、死亡。
- 可痊癒。遵照醫生藥可在24-48小時內降低傳染力；部分感染者無臨床症狀，必須透過驗血才知道是否得病。

危險情人 停看聽

張榕、韓承儀、林靜瑄、劉珮琪、呂采潔、張哲維

一. 世界衛生組織定義伴侶暴力形式可分四種：

情緒虐待，不定期的情緒波動和言語傷害

肢體暴力

性暴力

二. 他是危險情人嗎？

(一) 危險情人交往前特徵

對極高對象有十分強烈的追求

對任何事過度挑剔

言行與行為不一致

堅持己見，喜歡控制他人

被激怒後，必有攻擊行為

對高低充滿嫉妒心理

有嫉妒或憂鬱等成癮症狀，或習慣虐待小動物

(二) 危險情人交往中特徵

控制心中完美伴侶-心理虐待	掌控追蹤你的行蹤-行動控制	拳打腳踢暴力發洩-肢體暴力	任意使喚專屬於他-孤立對待
掌控你心願你熟識-情緒控制	你和他提只進不出-經濟控制	喧嘩逼人出口成癮-言語暴力	親密行為幾乎可得-性虐待

(三) 危險情人分手後特徵 (四) 與危險情人分手方式

1. 不斷的糾纏對方希望復合
2. 可能有抱負的行為
3. 會有威脅的行為

1. 要循序漸進：抱持距離→降低約會次數→將感情冷處理
2. 確認分手理由
3. 談判避開兇器
4. 確定分手就完全切割

資料來源：
 1. 暴力關係、戀愛暴力與危險情人，輔仁大學性別平等與發展研究中心。
 2. 危險危險情人，止人關係發展，壹周刊。
 3. 'Parasite men' will stick by Gen Kikou Lay from the Noun Project
 4. heart break by Aedil Nur Akhlish from the Noun Project

拒絕危險情人

張榕、韓承儀、林靜瑄、劉珮琪、呂采潔、張哲維

一. 交往關係停看聽

- (一) 停：激憤阻礙清楚思考能力，建議停下來，為自己設定上限。
- (二) 看：觀察朋友類型及生活圈子了解對方；將自己拉到第三者角度，增加理智及客觀性，避免成為愛情中的盲者。
- (三) 聽：多和朋友或可信賴之人分享雙方互動或對方行為，並聽他人看法。

二. 傷害STOP守則

S (Safety)：特別留意自己的「安全」，觀察對方的行為舉止、生活背景及交友狀況。

T (Time)：對方是否嚴格掌控你的「時間」或日常作息，甚至約會來去匆匆。

O (Occasion)：兩個人約會「地點」是否過於偏僻或幽靜，甚至約會來去匆匆。

P (Person)：交往的「對象」是否善情緒失控，又對錢和好，甚至重覆出現犧牲「失禮和好」行為。

三. 如何避免成為恐怖情人

- (一) 了解愛情發展的階段挑戰與能力
- (二) 培養調解情緒的能力

停

做出行動前，先讓自已停下

看&聽

觀察自己內在的情緒與感受為何

想

冷靜後，進一步思考自己真正需要為何

允許自己接受協助

資料來源：
 1. 暴力關係、戀愛暴力與危險情人，輔仁大學性別平等與發展研究中心。
 2. 危險危險情人，止人關係發展，壹周刊。
 3. 危險危險情人，止人關係發展，壹周刊。
 4. relationship by Chawell, Kuchukova from the Noun Project
 5. Stop by Creativa Creative Agency from the Noun Project
 6. think by Daria Moskova from the Noun Project

附件二：回饋單

輔仁大學 107 學年度第一學期公共衛生學系系學會 回饋問卷

感謝您今天參與健康促進博覽會之公共衛生學系健康促進活動，請根據今天參與的主題填寫本問卷，感謝您。

- 您參與的健康促進主題 如何做到較安全性行為與重要性
 兩性情感關係-認識危險情人
- 本活動有助於您對主題的了解 非常同意 同意 普通 不同意 非常不同意
- 對本次活動的整體評價 非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意
- 對本次活動的時間控制評價 非常了解 了解 普通 不了解 非常不了解
- 對本次活動的場地評價 非常了解 了解 普通 不了解 非常不了解
- 對本次活動的遊戲評價 非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意
- 對本次活動遊戲的建議 _____
- 對本次活動整體的建議 _____

FJHPISA-107-01-014 健康促進博覽會 回饋問卷

附件三：道具

