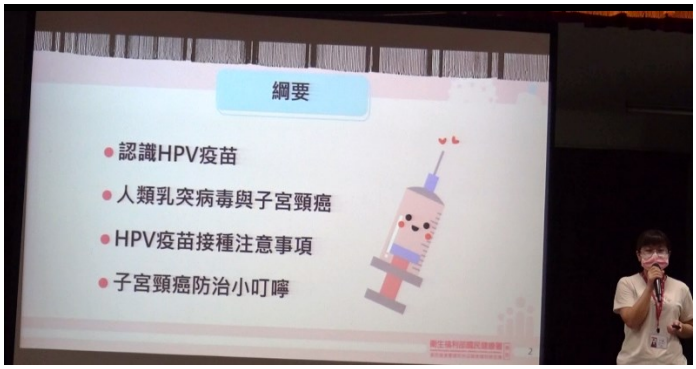
臺南市111學年度大橋國民中學結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務成果表

活動名稱	HPV 疫苗宣導及施打說明			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 年 9 月 1 日	參加人數	220	0	16
簡述活動內容	由永康衛生所護理師進行 HPV 疫苗宣導以及施打說明，讓學生對 HPV 疫苗有進一步認識！			

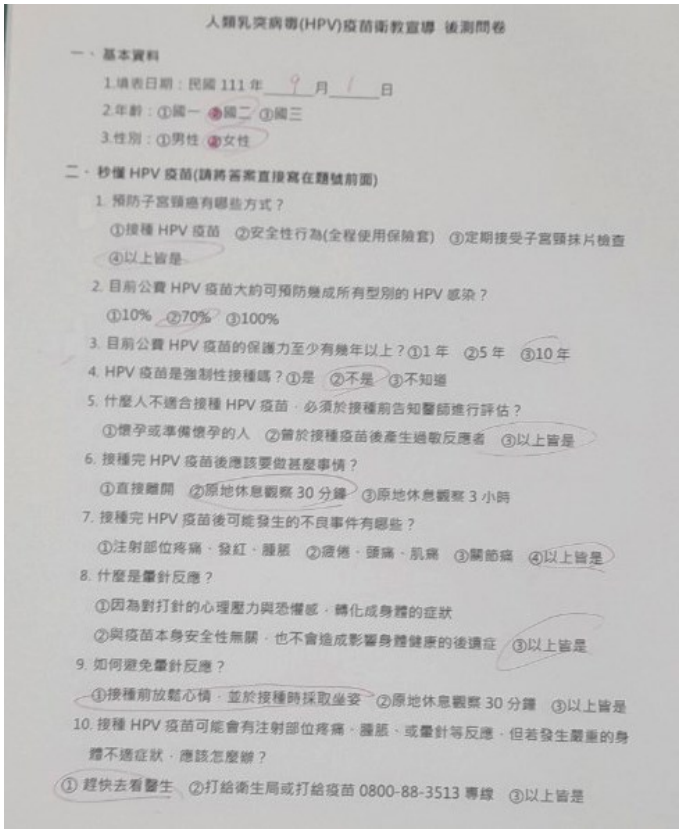
HPV 疫苗宣導

HPV 疫苗宣導



永康衛生所護理師進行 HPV 疫苗施打宣導

永康衛生所護理師進行 HPV 疫苗施打宣導



人類乳突病毒(HPV)疫苗衛教宣導 後測問卷

一、基本資料

1.填表日期：民國 111 年 9 月 1 日

2.年齡：①國一 ②國二 ③國三

3.性別：①男性 ②女性

二、秒懂 HPV 疫苗(請將答案直接寫在題號前面)

1. 預防子宮頸癌有哪些方式？

①接種 HPV 疫苗 ②安全性行為(全程使用保險套) ③定期接受子宮頸抹片檢查 ④以上皆是

2. 目前公費 HPV 疫苗大約可預防幾成所有型別的 HPV 感染？

①10% ②70% ③100%

3. 目前公費 HPV 疫苗的保護力至少有幾年以上？①1 年 ②5 年 ③10 年

4. HPV 疫苗是強制性接種嗎？①是 ②不是 ③不知道

5. 什麼人不適合接種 HPV 疫苗，必須於接種前告知醫師進行評估？

①懷孕或準備懷孕的人 ②曾於接種疫苗後產生過敏反應者 ③以上皆是

6. 接種完 HPV 疫苗後應該要做甚麼事情？

①直接離開 ②原地休息觀察 30 分鐘 ③原地休息觀察 3 小時

7. 接種完 HPV 疫苗後可能發生的不良事件有哪些？

①注射部位疼痛、發紅、腫脹 ②疲倦、頭痛、肌痛 ③關節痛 ④以上皆是

8. 什麼是暈針反應？

①因為對打針的心理壓力與恐懼感，轉化成身體的症狀

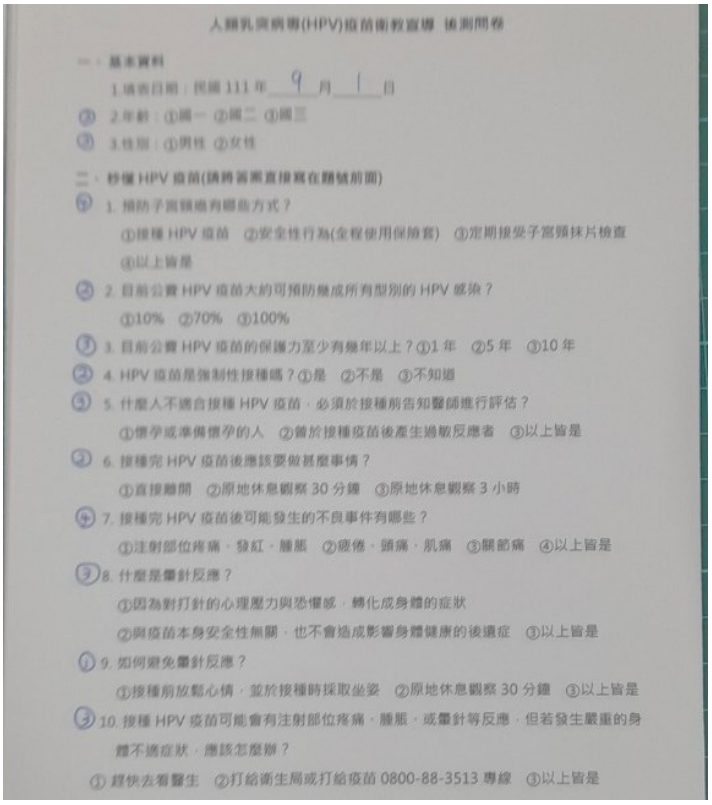
②與疫苗本身安全性無關，也不會造成影響身體健康的後遺症 ③以上皆是

9. 如何避免暈針反應？

①接種前放鬆心情，並於接種時採取坐姿 ②原地休息觀察 30 分鐘 ③以上皆是

10. 接種 HPV 疫苗可能會有注射部位疼痛、腫脹、或暈針等反應，但若發生嚴重的身體不適症狀，應該怎麼辦？

① 趕快去看醫生 ②打給衛生局或打給疫苗 0800-88-3513 專線 ③以上皆是



人類乳突病毒(HPV)疫苗衛教宣導 後測問卷

一、基本資料

1.填表日期：民國 111 年 9 月 1 日

2.年齡：①國一 ②國二 ③國三

3.性別：①男性 ②女性

二、秒懂 HPV 疫苗(請將答案直接寫在題號前面)

1. 預防子宮頸癌有哪些方式？

①接種 HPV 疫苗 ②安全性行為(全程使用保險套) ③定期接受子宮頸抹片檢查 ④以上皆是

2. 目前公費 HPV 疫苗大約可預防幾成所有型別的 HPV 感染？

①10% ②70% ③100%

3. 目前公費 HPV 疫苗的保護力至少有幾年以上？①1 年 ②5 年 ③10 年

4. HPV 疫苗是強制性接種嗎？①是 ②不是 ③不知道

5. 什麼人不適合接種 HPV 疫苗，必須於接種前告知醫師進行評估？

①懷孕或準備懷孕的人 ②曾於接種疫苗後產生過敏反應者 ③以上皆是

6. 接種完 HPV 疫苗後應該要做甚麼事情？

①直接離開 ②原地休息觀察 30 分鐘 ③原地休息觀察 3 小時

7. 接種完 HPV 疫苗後可能發生的不良事件有哪些？

①注射部位疼痛、發紅、腫脹 ②疲倦、頭痛、肌痛 ③關節痛 ④以上皆是

8. 什麼是暈針反應？

①因為對打針的心理壓力與恐懼感，轉化成身體的症狀

②與疫苗本身安全性無關，也不會造成影響身體健康的後遺症 ③以上皆是

9. 如何避免暈針反應？

①接種前放鬆心情，並於接種時採取坐姿 ②原地休息觀察 30 分鐘 ③以上皆是

10. 接種 HPV 疫苗可能會有注射部位疼痛、腫脹、或暈針等反應，但若發生嚴重的身體不適症狀，應該怎麼辦？

① 趕快去看醫生 ②打給衛生局或打給疫苗 0800-88-3513 專線 ③以上皆是

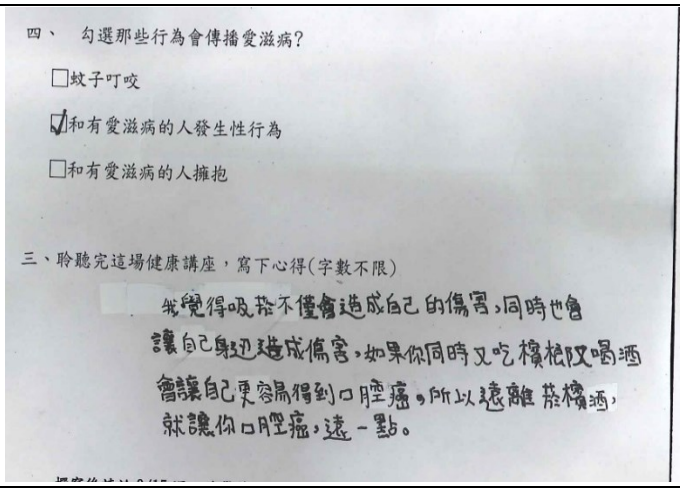
HPV 疫苗宣導學生後測撰寫內容

臺南市111學年度大橋國民中學結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務成果表

活動名稱	愛滋病及性教育防治宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 年 9 月 14 日	參加人數	220	0	5
簡述活動內容	本校於 111/9/14 邀請到衛生局李護理師蒞臨本校，進行健康小尖兵活動，宣導主題為愛滋病防治宣導，講師運用實務上的個案經驗，針對愛滋主題，除了釐清一般大眾對於愛滋病的誤解以外，也讓同學了解什麼樣的行為容易感染愛滋病，而那些行為其實並不會感染愛滋病，最後也引述尊重人權的重要性。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

愛滋病防治宣導


四、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

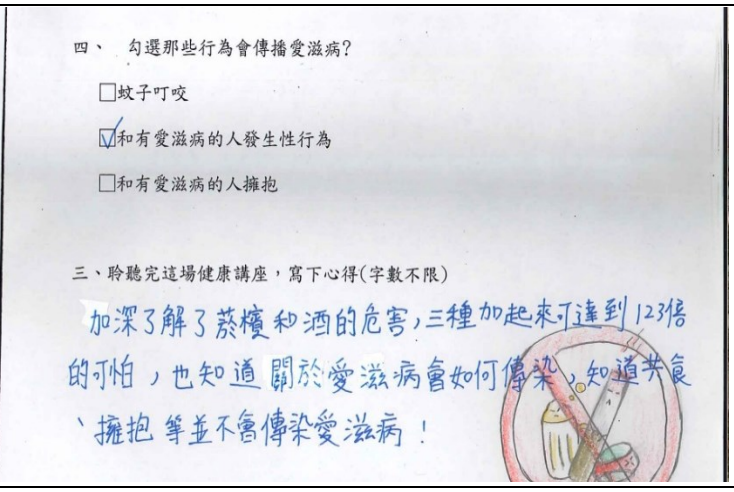
□蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

□和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

我覺得吸菸不僅會造成自己的傷害，同時也會讓自己身邊造成傷害，如果你同時又吃檳榔又喝酒會讓自己更容易得到口腔癌，所以遠離菸檳酒，就讓你口腔癌，遠一點。


四、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

□蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

□和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

加深了解了菸檳和酒的危害，三種加起來可達到123倍的可怕，也知道關於愛滋病會如何傳染，知道共食、擁抱等並不會傳染愛滋病！

學生撰寫的學習單

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

雖然菸和檳榔都是很不好的東西，但是還是會有很多人透過抽菸來提神，一旦抽了菸以後就很難再戒掉了，所以不要因為貪圖一時的好處而害了自己，等到發病的時候想後悔也來不及了。

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

讓我對菸酒檳和愛滋病的認知及防治有更深一步的了解，我可以利用這些知識保護自己，並分享給他人.

學生撰寫的學習單

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

在這場講座裡，我學到關於菸、酒、檳榔對身體的危害以及愛滋病該如何防護。謝謝老師們!!!

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

我認識了菸檳酒的危害，菸檳酒對身體的傷害，我以前沒有這麼了解，今天才知道原來危害這麼大。還聽了愛滋防治，知前以為只要和病者觸就會傳染，聽了演講知道了其實沒這麼可怕，今天的演講真的讓我收穫很多。

學生撰寫的學習單

四、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☑蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

這場講座讓我學到菸檳酒會對人體造成許多傷害，和愛滋病是如何傳染及防治，了解這些事後也能告訴身邊的親朋好友該如何預防.

四、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

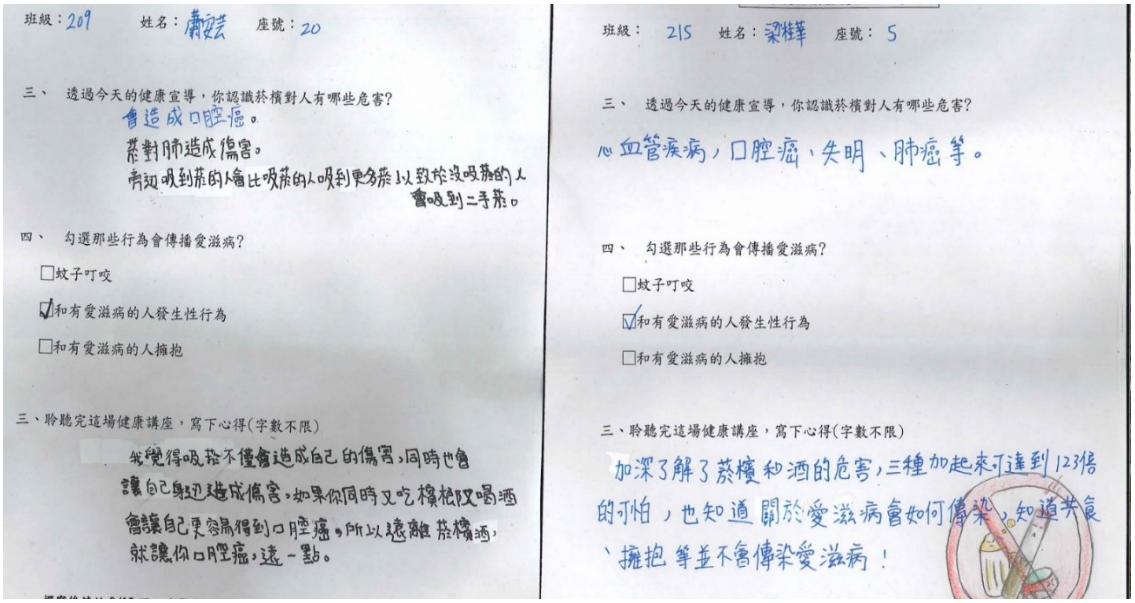
菸、酒、毒品、檳榔是很不好的東西，但還是有很多人去碰，不管家人朋友怎麼勸說這是不好的，可是還是有很多人不聽，他們總是一時的好處，但卻沒想到後果卻是如此可怕。

臺南市111學年度大橋國民中學結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務成果表

活動名稱	菸檳防治宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 年 9 月 14 日	參加人數	220	0	5
簡述活動內容	本校於 111/9/14 邀請到衛生局李醫檢師蒞臨本校，宣導主題為菸檳防治宣導，講師運用實務上的個案經驗，帶領健康股長和衛生股長進一步了解菸檳帶來的危害，並教導如何遠離的技巧。			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

愛滋病防治宣導



班級：209 姓名：蕭○芸 座號：20

三、 透過今天的健康宣導，你認識菸檳對人有哪些危害？
會造成口腔癌。
菸對肺造成傷害。
周邊吸到菸的人會比吸菸的人吸到更多菸以致於沒吸菸的人會吸到二手菸。

四、 勾選那些行為會傳播愛滋病？
□蚊子叮咬
☑和有愛滋病的人發生性行為
□和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)
我覺得吸菸不僅會造成自己的傷害，同時也會讓自己身邊遭成傷害，如果你同時又吃檳榔又喝酒會讓自己更容易得到口腔癌，所以遠離菸檳酒，就讓你口腔癌，遠一點。

班級： 215 姓名：梁○華 座號： 5

三、 透過今天的健康宣導，你認識菸檳對人有哪些危害？
心血管疾病，口腔癌、失明、肺癌等。

四、 勾選那些行為會傳播愛滋病？
□蚊子叮咬
☑和有愛滋病的人發生性行為
□和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)
加深了解了菸檳和酒的危害，三種加起來可達到12倍的可怕，也知道關於愛滋病會如何傳染，知道共食、擁抱等並不會傳染愛滋病！

學生撰寫的學習單

班級：112 姓名：賴以恩 座號：2

一、 透過今天的健康宣導，你認識菸檳對人有哪些危害?

致癌、心肌梗塞、掉髮

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

雖然菸和檳榔都是很不好的東西，但是還是會有很多人透過抽菸來提神，一旦抽了菸以後就很難再戒掉了，所以不要因為貪圖一時的好處而害了自己，等到發病的時候想後悔也來不及了。

班級：113 姓名：顏意旋 座號：12

一、 透過今天的健康宣導，你認識菸檳對人有哪些危害?

會成癮、致癌、容易得憂心症

心肌梗塞、

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

讓我對菸酒檳和愛滋病的認知及防治有更深一步的了解，我可以利用這些知識保護自己，並分享給他人.

學生撰寫的學習單

班級：304 姓名：陳宣妤 座號：2

一、 透過今天的健康宣導，你認識菸檳對人有哪些危害?

會得口腔癌、心臟病

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

在這場講座裡，我學到關於菸、酒、檳榔對身體的危害以及愛滋病該如何防護。謝謝老師們!!!

班級：102 姓名：楊芯[illegible] 座號：16

一、 透過今天的健康宣導，你認識菸檳對人有哪些危害?

口腔疾病、致癌、掉牙、全身系統性疾病、牙齒染色、憂鬱症。

二、 勾選那些行為會傳播愛滋病?

☐蚊子叮咬

☑和有愛滋病的人發生性行為

☐和有愛滋病的人擁抱

三、聆聽完這場健康講座，寫下心得(字數不限)

我認識了菸檳酒的危害，菸檳酒對身體的傷害，我以前沒有這麼了解，今天才知道原來危害這麼大。還聽了愛滋防治，知前以為只要和病者觸就會傳染，聽了演講知道了其實沒這麼可怕，今天的演講真的讓我收穫很多。

學生撰寫的學習單

臺南市111學年度大橋國民中學結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務成果表

活動名稱	奇美醫院-青少年門診服務			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 年-112 年	參加人數	30	0	2
簡述活動內容	本校結合奇美醫院心理師和家醫科，定期每月由心理師和家醫科醫生至本校提供服務。			

奇美醫院心理師針對學生正向心理諮詢服務

家醫科醫生針對健康中心轉介健康需進一步診療學生服務

111 學年度上學期青少年保健門診駐診人員表

※聯絡人員：社區發展組 張慈惠組長 52988、5969；淑方 52987

※駐診期間：111 年 9 月至 112 年 1 月（大橋國中寒暑假除外）

※備註：**每學期請傳每位駐診人員的照片 3-4 張，學生只要拍背面即可**

※駐診時間表：

		校園-大橋國中
每週門診時間		新生每位需 45 分、追蹤每位需 30 分
聯絡窗口		輔導室組長 3021793#14、toto92004@dcjh.tn.edu.tw
門診地點		輔導室、個別諮商室
經費		專業諮商費 1500 元/每時段（每時段 2-3 小時）
駐診 1	時間	每星期二14：00-16：00 每月第一週
	單位	家醫科
	人員	李醫伊部長 sunnyapple82@gmail.com
	電話	5804
駐診 2	時間	每月星期五 14：00-16：00 每月第二週
	單位	幼兒發展遲緩評估中心
	人員	孫佩玟心理師 pwsun2016@gmail.com
	電話	55007

臺南市111學年度大橋國民中學結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務成果表

活動名稱	樹人醫專-視光科檢驗師視力保健宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 1 月 31 日	參加人數	32	0	2
簡述活動內容	本校結合樹人醫專視光科系，專業視光檢驗師進行視力保健和愛護眼睛活動！			

參訪視光學科愛護眼睛展覽活動

視力保健和驗光體驗大合照

視光系教授進行講解眼鏡正確配戴

視力保健體驗

臺南市111學年度大橋國民中學結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務成果表

活動名稱	樹人醫專-防疫暨安全急救健康促進宣導			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 1 月 31 日	參加人數	32	0	2
簡述活動內容	本校結合樹人醫專護理學系，由專業護理師進行防疫宣導以及急救保健等技巧說明！			

急救教育講解

健康促進血壓測量

樹人護理師講師進行防疫急救相關知識講解

護理科防疫暨施打疫苗技術體驗

臺南市111學年度大橋國民中學結合衛生局所、校藥師、社區藥師或醫療院所進行衛教宣導與健康服務成果表

活動名稱	樹人醫專-牙體系體驗-口腔保健			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112 年 1 月 31 日	參加人數	32	0	2
簡述活動內容	本校結合樹人醫專護理學系，由專業護理師進行防疫宣導以及急救保健等技巧說明！			

牙體技術學系講師進行牙齒保健講解

牙體技術學系講師進行牙齒保健講解

認識口腔構造和保健

學生體驗齒模製作

臺南市111學年度大橋國民中學健康促進活動-三高慢性病預防(認識代謝症候群)

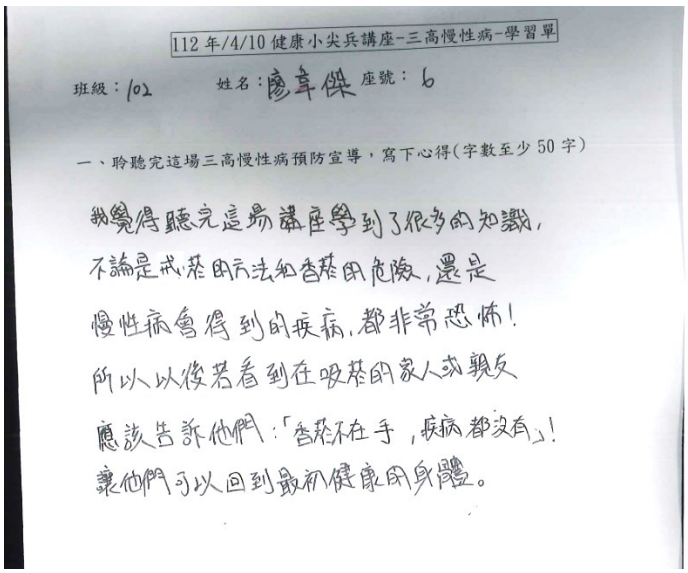
活動名稱	認識三高慢性病預防(認識代謝症候群)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112/4/10	參加人數	160	0	6
簡述活動內容	本校於 4/10 跟衛生局林專員合作宣導三高慢性病預防融入菸害防制，其中介紹到腰圍、血脂、血壓及空腹血糖和高密度脂蛋白異常是判斷是否三高慢性病的數值，透過聰明選健康吃、運動和少吸菸喝酒可以預防三高慢性病，期盼聆聽的同學都能成為健康小尖兵將所學知識散播給身旁親友，讓大家都能預防代謝症候群！			

林專員介紹代謝症候群特徵

介紹腰圍和血脂判斷慢性病特徵

影響慢性病因此-抽菸

學生踴躍發表

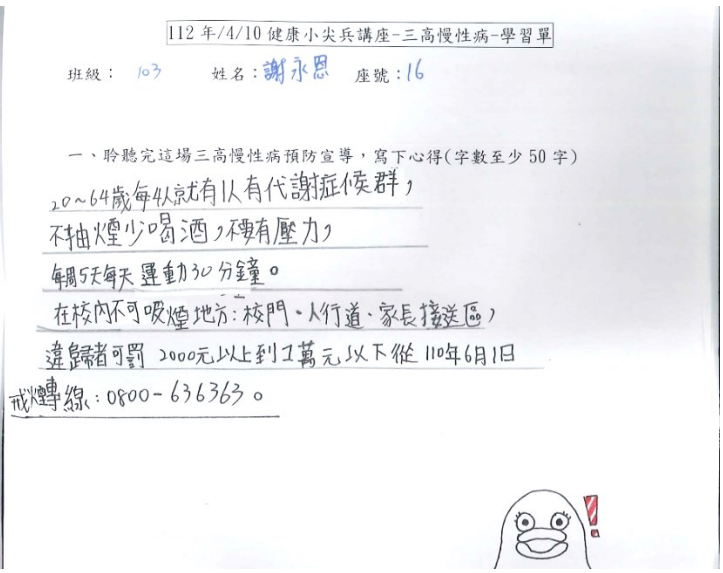


112年/4/10健康小尖兵講座-三高慢性病-學習單

班級：102　姓名：廖章傑　座號：6

一、聆聽完這場三高慢性病預防宣導，寫下心得(字數至少50字)

我覺得聽完這場講座學到了很多的知識，不論是戒菸的方法和吸菸的危險，還是慢性病會得到的疾病，都非常恐怖！所以以後若看到在吸菸的家人或親友應該告訴他們：「香菸不在手，疾病都沒有」！讓他們可以回到最初健康的身體。



112年/4/10健康小尖兵講座-三高慢性病-學習單

班級：103　姓名：謝永恩　座號：16

一、聆聽完這場三高慢性病預防宣導，寫下心得(字數至少50字)

20~64歲每4人就有1人有代謝症候群，不抽煙少喝酒，不要有壓力，每個星期每天運動30分鐘。在校內不可吸煙地方：校門、人行道、家長接送區，違規者可罰2000元以上到1萬元以下從110年6月1日戒煙專線：0800-636363。

112年/4/10健康小尖兵講座-三高慢性病-學習單

班級：103 姓名：黃尚暐 座號：25

一、聆聽完這場三高慢性病預防宣導，寫下心得(字數至少50字)

抽煙會對身體造成很大的傷害，可能會因此得了一些難以治療，甚至造成死亡的疾病，盡早戒煙才能避免染上這些疾病！

戒煙專線：0800-636363

112年/4/10健康小尖兵講座-三高慢性病-學習單

班級：103 姓名：王詩昀 座號：15

一、聆聽完這場三高慢性病預防宣導，寫下心得(字數至少50字)

慢性病是一個沒辦法馬上好的疾病，它的症狀必須持續至少3個月，慢性病不像一般的感冒吃一個禮拜的藥就會好，而是要吃好幾個月，甚至好幾年，還需要定期回診。那我們又要如何預防慢性更加嚴重呢？其實很簡單，只要遵守不喝酒不吸菸還有多運動，並且每年做健康檢查，了解自己身體的狀況，並配合醫師的治療，正常的飲食和作息，就可以避免病情惡化，只要做到以上幾個方法，你也可以成為一位健康的小尖兵。

臺南市111學年度大橋國民中學健康促進活動

活動名稱	營養教育講座-鹽多必失			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
112/4/24	參加人數	160	0	6
簡述活動內容	本校於4.24和施姿衣營養師合作，由營養師蒞臨本校進行營養教育講座-鹽多必失的營養講座，施營養師透過互動實際體驗的內容教導現場學生分辨各項食品加工品含鈉的多寡，並了解攝取過多的鈉會引發的疾病和風險，也讓在場學生更加了解挑選食品時候，應該注意含鈉量，以免超標影響身體健康。			

施營養師進行鹽多必失營養教育講座

施營養師用互動遊戲讓學生挑選高鹽質食物

施營養師進行鹽多必失營養教育講座

有獎徵答回饋

112年4月24日營養教育-鹽多必失

班級：103　　姓名：謝永恩　　座號：16

麻煩同學寫出此次營養教育的心得和如何在生活中減少鈉攝取。謝謝！

每1天攝取鹽可攝取2300毫克，不超2400毫克 上限1.9倍

鹽質爆表 5g鹽 例如：牛肉麵、麻油雞等……

高鹽質 60%~90% 3.6g~5.4g食鹽 例如：甜不辣、大腸麵線等……

中鹽質 30%~60% 1.8g~3.6g食鹽(中鹽質)例如：炸醬麵、鹹豆漿等……

低鹽質 30%以下(低鹽) 1.8g食鹽以下 例如：菜包、玉米濃湯等……

隱藏高納(隱納) 例如：吐司、蝦、運動飲料等……

減少鈉的攝取的方法：多喝水、多運動、多吃水果、多吃蔬菜
(補充水份)(燃燒體脂肪)(幫助消化)

感覺很酷！

撰寫50字以上心得並於5/22錢繳交給學務處衛生組可獲得服務時數1小時
(優良者可獲得2小時)

112年4月24日營養教育-鹽多必失

班級：103　　姓名：王詩明　　座號：15

麻煩同學寫出此次營養教育的心得和如何在生活中減少鈉攝取。謝謝！

我們在日常生活中離不開鹽，鹽裡面有一些人體需要的營養，但是也不能吃太多，鹽的成分有鈉，人一天最好不要攝取超過2400毫克的鈉，所以為了避免過量的鹽分，要吃少油、少鹽的食物，並且多喝水多吃蔬菜、水果，正常的作息，這樣就可以為自己的健康把關。

112年4月24日營養教育-鹽多必失

班級： 103　　姓名： 黃禹晴　　座號： 25

麻煩同學寫出此次營養教育的心得和如何在生活中減少鈉攝取。謝謝！

salt

Na

每種食物中都含有許多的盐，人體一天只需要攝取2300毫克的盐，而我們每天攝取的量都是2300的好幾倍，盐中含有會傷害身體的鈉，所以我們應當少吃零食、少喝運動飲料……，減少鈉的攝取，讓身體更健康!!