

# 愛與生命的觸動

健康促進學校交心情故事集



教育部



行政院衛生署國民健康局 出版

劉潔心、邱詩揚、黃緯婷、陳琪瑗、鄭際良、蘇楓雅、謝芸倩 編著

中華民國98年11月

- 001 國民健康局局長序  
 002 教育部體育司司長序  
 003 教授團隊合影  
 004 **中央輔導委員篇**  
 005 劉潔心教授  
 007 晏涵文教授  
 009 邱詩揚教授  
 011 張子超教授  
 013 陳富莉教授  
 015 張素貞教授  
 017 紀雪雲教授  
 019 林麗鳳教授  
 021 張彩秀教授  
 023 董貞吟教授  
 025 劉貴雲教授  
 027 鄭其嘉教授

### 029 **團隊互動篇**

- 031 打不死蟑螂團隊  
臺北市：萬華國中  
 033 吃出健康與環保  
新竹縣：北埔國小  
 035 溪洲「食尚名人館」  
苗栗縣：溪洲國小

- 037 將檳榔變成小番茄的神奇創意  
臺中市：東光國小  
 039 救急·急救  
臺南市：安南國中  
 041 恩寵，上天賜給西富國小最棒的禮物  
花蓮縣：西富國小

### 043 **健康議題篇**

- 045 綠色神盾永遠的啦啦隊長  
臺北市：松山高中  
 047 一所永不放棄的化外仙境  
臺北縣：更寮國小  
 049 當哨聲響起  
基隆市：長樂國小  
 051 主任！我們早就不喝飲料了！  
苗栗縣：永貞國小  
 053 水中得意女蛟龍  
臺中縣：新盛國小  
 055 「踢」出未來，「贏」向健康！  
彰化縣：育英國小  
 057 Everybody踢球去啦！  
嘉義縣：六美國小  
 059 小仲的鐵馬減肥日記  
臺南市：億載國小  
 061 高潮迭起的體重控制班  
高雄縣：中正國小  
 063 推動健康學校利人利己  
高雄市：高雄高工

- 065 防菸，開啓孩子與大人的對話  
基隆市：東光國小  
 067 兒子的生日願望  
基隆市：市政府教育處  
 069 他戒菸了！  
基隆市：安樂國小  
 071 超級瑪琍，心靈捕手  
桃園縣：平南國中  
 073 不要被一根菸綁住行為！  
新竹市：虎林國小  
 075 辦理戒菸班甘苦談  
臺中縣：霧峰國中  
 077 輔導代替懲處更有效  
高雄市：中正高工  
 079 媽媽也成為潔牙天使  
桃園縣：楊心國小  
 海綿寶寶領軍潔牙保健團，  
向牙菌斑怪怪說拜拜！  
嘉義市：嘉北國小  
 083 大自然小學當然少不了健康  
屏東縣：彭厝國小  
 085 看曼波魚快樂跳曼波  
花蓮縣：康樂國小  
 087 不平常，就在極平常中升起  
澎湖縣：五德國小  
 089 都市塵囂裡的耀眼鑽石  
臺北市：龍門國中  
 091 夢想起飛  
臺北縣：積穗國中

- 093 崙背小紅帽對抗野狼大作戰！  
雲林縣：崙背國中  
 095 上下一心，打造新性福  
臺東縣：太平國小  
 097 風箏遠遠，希望相隨  
臺南縣：大新國小  
 099 小淇的美麗新「視」界  
臺南市：忠義國小  
 101 健康成長 青春飛揚  
金門縣：金沙國中  
 103 健康飲食的領導者  
宜蘭縣：冬山國中  
 105 彩繪一片健康天空  
雲林縣：安慶國小  
 107 破繭而出的感動  
南投縣：埔里國小  
 積穗有愛，親子同行—  
109 「愛的夢想家」性教育課程  
臺北縣：積穗國中  
 111 健康樂活新校園  
臺北縣：佳林國小  
 113 學校社區一條心  
花蓮縣：水璉國小  
 115 孤島校長的願望  
連江縣：東莒國小



## 局長的話

**基**隆教育處主辦健康促進業務的謝老師說：30年來吸菸、喝酒、嚼檳榔一直是自己生活的一部分。然而現在他兒子會驕傲的跟別人說：「爸爸以前有吸菸，不過現在沒有吸了嘍！」，30年老菸槍的謝老師說：兒子對他生日的期望是「希望爸爸不要抽菸」，也反思自己做健康促進學校，擁有很多健康知識沒採取行動還是對自己的身體不負責，從那天起謝老師下定決心，再也沒碰過菸，也將所有和菸有關的器物都丟掉，他推動健康促進學校的理念感動許多人，有不少校長及輔導團委員因此成功戒菸。高雄高工吳參鏡校長表示；不少同仁擔心推動健康促進學校佔據學生原本就不多的時間，造成負面影響。他說：其實剛好相反，體適能可增強學生體力，各種活動比賽可紓解學生壓力，獎勵制度則增加學生信心，這些都是學生學習的基本動能，數據顯示推動健康促進後，應屆畢業生考取國立大專校院今年比去年增加17%；技術士技能檢定乙級合格人數今年比去年增加25%；學生生活常規表現明顯比以往優良。

「小故事的分享，延伸我們無限的啟發」，在這篇篇的心情故事書當中，各位會看到全國各縣市於健康促進學校走過的成長軌跡，真實原貌呈現臺灣這塊土地發生的健康故事。收錄五十二則的分享中，我們期待，透過每個故事主人翁的體驗及如何面對問題，克服困難解決問題的方法，讓大家能切身體會紮

根校園推動健康促進的重要性。

國民健康局從2004年起與教育部共同推動「健康促進學校」計畫，共同作了幾項重要的事情：教育與衛生單位資源的整合及夥伴關係的建立、建立相關支持系統，使地方政府及學校持續推動計畫、確立中央、地方及基層的權責與分工。從早期的呼籲、喚起大家的共識、經由長期的參與而讓大家有所體會，從體會產生感動，繼而採取實際的行動，這本書也呈現了學校實際行動的豐碩果實。

感謝這幾年一同走過健康促進學校的夥伴們，唯有你們的投入與付出才能完成這本實際發生在我們生活當中，充滿生命與啟發性的書。希望藉此書使各學校全心投入溫馨感人的真實故事，可因訴諸於文字而廣為流傳，讓健康促進學校的經驗分享、交流、學習與傳承，更重要的是能讓大家體認到，只要有心、用心人人都可以擁有強健的體魄。

國民健康局局長

邱淑媿

中華民國98年11月

## 司長的話

**教**育是國家的根本，孩子是國家的希望，教育的目的是藉由老師耐心指導，教育學生成為德、智、體、群、美五育均衡發展的健全國民。教育部體育司多年來持續落實推展學校運動風氣，養成學生終身運動習慣與觀賞運動能力，另一方面，體育司也負責規劃學校衛生保健業務，致力於維護增進學生的健康，奠定國民健康基礎，提高國家競爭力及國民生活品質。

就像本書中嘉義縣六美國小的6位同學們，意識到胖胖的身體雖然可愛，但會對身體健康造成負擔，於是在全校教職員鼓勵下，6位同學們展開塑身大作戰。透過持之以恆的運動，教導正確的飲食觀念，終於都順利成為帥氣的小美美小壯壯！97學年度六美國小目前學生體位合格率68%，比學年期初進步達8%以上！這些結果就是我們想看到的，也就是「對自己身體負責任」的態度，因為，對自己身體負責，是一種愛自己的表現，不僅尊重自己，也尊重他人，教會孩子這些觀念，更能將健康的真正意涵深植於他們心中。

「健康促進學校心情故事集」經由採訪、編寫成書，讓大家看見平凡的校園裡不平凡的人事物，為社會注入一股幸福溫暖，目的是希望這些年推動的成果能讓更多人知道、廣為流傳，也讓這些人努力和付出，可以得到大家的肯定和鼓勵。最近，很多學校反映，家長觀念有很大改變，他們在學校家長日所提

出的問題，不會只重視成績，反而會更關心孩子的健康和人際關係等議題，這是個好現象，代表健康促進學校不只改變了學童，同時也開始改變每個家庭。

未來，全球的競爭首重人才培育，而擁有健康身體與優質的教育環境，才能培育出國家優秀、健康的下一代。因此，教育部秉持教育理念、核心價值及國家發展政策，期望能提升教育力與達成自我實現之目標，讓所有學生更健康、更充實，成為身心均衡發展的現代國民。

教育部體育司司長

王俊權

中華民國98年11月

# 中央輔導委員篇



健康促進學校推動中心團隊合影。



98年10月輔仁大學2009年健康促進學校學術研討會。



劉潔心教授

# 健康促進學校推動中心計畫 計畫主持人



劉潔心教授。

**追**求健康很簡單，不過很多人都犯了“知易行難”的毛病。人性的弱點在於，不是不會，而是不落實。只要心中有動機，就有成功機會，以故事書裡安南國中邱瑞姘組長為例，當她罹患癌症後，經歷痛苦的

化療，身心備受煎熬，心中自然萌生強烈動機去追求健康。當健康亮起紅燈，影響到生活作息，甚至面臨死亡強大威脅時，人才能深刻體會健康的可貴，才會對健康產生渴望。但，倘若每個人都到生死關頭才明白重要性，恐怕為時已晚，並非每個人都能像邱組長一樣，可以有再次重生的機會。

根據研究顯示，43年後人類平均壽命能提高至120歲，但這項數據不代表人類更重視自我健康管理，例如高血壓、高血脂、高血糖等文明病，可能因為更緊迫的競爭壓力有增無減，一旦上述疾病出現在我們身上，便難以治癒，只能靠藥物治療、控制。因此雖然壽命增加了，想要平順安穩地離去卻沒有想像中簡單。有鑑於此，為了讓大家將追求健康視為日常生活一部份，並從小教育正確價值觀，健康促進學校計畫有立刻推動

的必要。

臺灣在2004年開始推動「健康促進學校計畫」，經過五年時間摸索琢磨，終於展現成效，申請健康促進學校數由剛開始300多所，到2009年已有3000多所申請加入健康促進學校行列；而原本各縣市教育局態度多屬觀望被動，在本團隊熱情努力下，最後25縣市都積極回應、行動，證明健康促進學校計畫是可行的，並且還可以做的更好。為了協調各方資源，使溝通更順暢，並系統化推動組織架構，現階段計畫重點著重於「健康促進學校推動中心」，由教育部與衛生署國民健康局指導，整合輔導、菸害防制暨教材發展、網站、行銷、發展監測指標等五項業務，配合相關部門，期望能以單一窗口溝通中央、地方政府與所有學校，並提升25縣市輔導團輔導功能、發展健康促進學校監測及評價指標，以及建立

健康促進學校實證資料並促使學校與國際接軌等一致性的協助、輔導與服務。

這些年來，本團隊經過全省不停奔走，透過演講、研討、到校帶領行動方案來解決各校問題，在此過程中發現，若要讓學校願意且順利推動健康促進，關鍵並非運用行政力量壓迫，而是要讓學校真心感受到，健康促進學校這件事對老師、學生甚至家長都受益無窮，產生的功效可以綿延好幾個世代！未來除傳承過去成功經驗，更要開創新格局，逐年加強參與學校數與展現更具體的教育與健康成效，讓每個臺灣孩子都在健康環境中生活成長。最後，必須要強調，健康促進不僅是一項計畫，更是永續發展的願景，因為健康促進不能一日鬆懈，建立一個有益於生活、學習與工作的健康場所，是大家共同的目標，我們將持續努力！

晏涵文教授

## 健康促進學校推動中心計畫 諮詢顧問



晏涵文教授。

人生最重要的就是健康，沒有健康，生活就沒有保障！在三十多年的教學研究中，我常想怎樣才能讓衛生教育做得更好？經過許多的研究、著述、演講及訓練，從中了解到學生時期才是習慣養成的關鍵點。為此，健康促進學校計畫的推動，攸關

國人未來健康發展，不可輕忽。而在所有議題中，性教育推廣應相對棘手，且由於性別平等教育法公告後，學校僅強調兩性平等和自我保護，卻忽略健康兩性關係教導的性教育。

經過調查，與父母、師長討論性話題的青少年，全臺灣只有2成，多數選擇不說或是與同儕討論。但很明顯的，同儕並不會比家長、老師更清楚關於性的正確知識，然而大人羞於與小孩討論性知識，孩子更不可能主動提問，如此不斷惡性循環，稍有不慎，便造成無法彌補的遺憾。

例如本書中太平國小故事裡那位小女孩，遭繼父性侵後，選擇沉默不語躲在同儕家中，直到同儕家長發現不對勁，追問之後她才緩緩說出原委。

預防勝於治療，倘若當初學校就有長期規劃完善的性教育課程，孩子應能擁有自我保護意識，或在事發之後懂得立刻找人協助，不讓傷害進一步擴大。幸好，隨著健康促進學校計畫的普及，性教育議題推廣有顯著進步，以本書中太平國小、龍門國中、崙背國中、積穗國中為例，除專業知識傳授外，還運用許多孩子容易吸收的方式，例如電影賞析、戲劇呈現、闖關遊戲等，並積極促使家長成為性教育的重要一環。畢竟，家庭才是孩子的歸屬，父母才是影響孩子一生的人。

另外，在視力保健、健康體位、菸害防制、口腔保健、檳榔防制等議題上，本書都提供相當多有趣且

溫馨的故事，例如擁有美麗新視界的小淇、騎鐵馬甩肉的小仲、戒除30年菸癮的劉芳遠校長、熱心助人的歐再富牙醫師、以及將檳榔變成番茄的東光健康促進團隊等。全靠背後這些人默默付出，跨越重重阻礙，才能成就書裡每個故事，這些學校、主角，在推廣健康促進的漫長歲月裡，不畏風雨堅持下去，箇中滋味外人難以發現。希望藉由本書，使國人看見這些平凡卻珍貴的事蹟，讓大家都學習效仿的對象。

## 邱詩揚副教授專訪

# 校園菸害防制先驅計畫組 暨教材研發組組長、 宜蘭縣中央輔導委員



難」兩個字可以形容，除要有耐心進行教材及書籍編撰外，更要有策略讓各校核心成員組成團隊，有共識的推行健康促進學校，看到五年來計畫開花結果，她臉上有藏不住的笑意。

邱教授主要負責教材組和菸害防制組的工作，計畫前三年主要執行重點為編訂教材，透過大量國外資料參考，編寫出適合臺灣的工具書，後兩年則著重在校園菸害防制先驅計畫，透過中央輔導委員及工作團隊成員的增能，讓團隊運作達成共識，邊增能邊推廣「打帶跑」的執行戰略，時間緊迫壓力也大。她笑說，自己堅持的動力是希望能推展理想、貢獻專業，再加上這樣的大型計畫案過去沒有，以後也不見得會有，所以更是要努力的拼出一番成績。

隨著故事書出版，看到五年來豐碩成果，詩揚老師竟說「一開始也沒有想到會這麼成功」，因為菸害防

制已推廣多年，最大困難點反而是大家都熟悉這個議題，如何說服大眾參與並且做出成效才是重點。也因此詩揚老師把衛生署近年來菸害防制教案得獎作品重新編排及宣傳，把設計完整的教材整編成菸害防制百寶箱CD，包含教案、學習單、ppt、影片等一應俱全，整合多方資源，讓老師們拿到光碟後，都可變身大廚師，隨手組合都可變出美味佳餚讓學生吸收，日後相關資源上網，更可普及推廣行銷，創造出更大效益。

詩揚老師說，過去推行菸害防制有許多活動，可是與課程不連結，本次計畫特別注重改善此問題，除了主要推行者外，包括老師、校長、學生及家長每個人都有不同的責任及角色，以校園行政單位總務處來說，乍看下與議題無關，但仔細探究包含無菸校園的標誌及環境維護都是很重要的地方；讓每個人有角色、功能及責

任，產主動學習的興趣，大家一起動起來，才能全面性推動學校健康促進。看到每次成果發表越來越好，越來越盛大，她說，除了感謝所有第一線配合老師展現絕佳執行力外，也很高興辛苦參與的人員能有舞台展現自信心與能力。

詩揚老師期待，把健康促進學校的經驗和小撇步收集紀錄下來，將這些學校建促人員的心情點滴換化為文字與大眾分享；同步培育更多種子教師，讓地方輔導團能穩健扎根、蓬勃發展，孕育出更多元的地方特色，透過擴大參與模式，培養全民的健康素養，並落實於生活當中，在她咪咪笑眼背後，感受到為臺灣這片土地努力的心，與無限堅持的力量。



邱詩揚副教授。

「**參**加健康促進學校計畫五年，要說感想一時還真說不出來！」笑起來總是帶著溫柔咪咪眼的國立宜蘭大學食品科學系副教授邱詩揚這樣說。回想起這段時間，不只是用「困

張子超教授專訪

# 網站建置與維護組組長 連江縣中央輔導委員

習。」任職於國立臺灣師範大學環境教育所的張子超教授，於健康促進學校計畫中擔任網路組組長與連江縣中央輔導委員的工作，除了要很有策略與系統性的協助架設健康促進學校網站並管理外，也要很實務的協助各校營造健康校園環境，更厲害的是，如果各校遇到執行困難，他還會運用多方資源，協助排除問題。

如上所言，張教授首要執行任務為健康促進學校網站架設與後續維護，【網址<http://www.hps.pro.edu.tw>】，長達五年過程中，最艱辛的部分為剛開始的資料收集與篩選，要把國內、外健康促進學校相關訊息匯聚起來，經過分類後，有系統的將資訊提供民眾搜尋，考量經費有限，再加上委外給廠商規劃會有無法連貫或後續交接等困難，網站由張教授與其研究生們一手包辦，從前台架設到後台程式撰寫都親自參與，每天有專人

定期更新，並且把最新的資訊張貼上網，值得一提的是，現在健康促進學校網站已經是各界要了解相關新知最重要的地方，除了有高人氣點閱率外，更有線上學習功能，包括：作業、成績評量等一應俱全，簡易的操作界面讓不熟悉電腦作業的老師也都能輕易上手。

此外，張教授還發揮其環境教育專業，當各校提出打造健康促進學校校園計畫時，能給予充分的諮詢與建議，實際操作時，如遇到沒有經費執行等難題，張教授也會積極整合政府多方資訊，看看哪裡有資源可以運用。在張教授努力奔走下，各界有錢出錢有力出力，五年來全臺校園的風貌有了很大轉變，除了新建校舍綠美化規劃完善外，舊校舍也利用現有校地資源，打造出豐富又多樣性的生態，讓孩子在充滿綠意的環境下成長。

張教授說，在健康促進學校的案子當中，除了感動人外，自己也被許多人感動。過程中，看到很多學校的校長、老師真心為孩子著想，除了學生在校的午餐外，更考量了早、晚餐等校園外的生活點滴，那種貼心是真的很貼近你我，讓他看見了教育家的奉獻精神。採訪結束前，不死心又追問了他一次，張教授您真的不覺得困難嗎？最後的這次他笑了，而且很認真的說，真的不覺得困難。聽完答案後，很想跟他說，教授您天生就是活在困難中，享受解決問題樂趣的人吧！



張子超教授。

「老師您覺得執行困難嗎？有遇到問題嗎？」採訪每隔兩三個問題，或是聽完張教授的回答，總讓人會想要這樣追問他，更妙的是，無論怎麼問，他答案都是一樣的，「我覺得不困難，相反的這反而是種學



陳富莉副教授專訪

# 媒體傳播與行銷組組長 臺北縣中央輔導委員



陳富莉副教授。

「老師我覺得您一天應該有48小時，不，應該是有60小時才對」，了解完健康促進學校行銷組組長陳富莉教授每日例行工作後，每個人總是會發出驚嘆，除了有感於她善於時間安排規劃外，更訝異於她絕佳的溝通及執行力；下鄉座談規劃、大

型成果發表、計畫整體行銷宣傳都可以看見她忙碌身影，看她這麼努力認真，連旁人都為她捏一把冷汗，大家說，您為大家健康努力，自己也要注意喔，她卻笑笑的說，「這是她的天命，貢獻心力，只要是為了全民健康努力，再辛苦都值得」，樂在工作中讓我們看見認真的女人最美麗。

富莉老師任職於輔仁大學公衛系，除了平日的授課教學外，全部心力都投注在健康促進學校的推廣當中，「行銷不只是單純行銷，而是要有策略性的有效行銷。」她有心得地說道。先推動概念讓各界了解，再拋出有故事性的議題供媒體採訪，深廣兼具規劃下，健康促進學校慢慢為大眾熟知。老師說，要如何行銷？要透過什麼管道來行銷？行銷成果是否有達到效益？都是她關注的重點。

早期行銷著重讓大家對議題產生認知，計畫團隊全臺走透透，舉行校際聯盟、觀摩會等活動，推行健

康促進學校六大議題，包括「菸害防制」、「檳榔防制」、「健康體衛」、「性教育」、「視力保健」、「口腔保健」皆有主題詳盡介紹及說明，培育各校發展特色後，再把獨特的內容提供給記者進行採訪，包括年代、八大等電視台、中國時報、聯合報、自由時報等全國性媒體皆有大量露出；而向下扎根的深度策略，更輔導各單位主動推廣健康促進學校，藉由分組討論及交流會談，培育出更多種子部隊，期間持續透過中央社訊息平台網路發布資訊，主動提供內容於閱讀人口流量最大的YAHOO新聞及HINET新聞等管道供民眾搜尋，資訊隨時更新，貼近社會脈動。

富莉老師說，健康促進學校行銷活動一共執行12場，她以臺北縣更寮國小為例，該次活動以健康體適能為主題，邀請全校師生以百人跳大繩及百呎長吸管喝水，響應健康促進學校理念，校長謝聖賢化身為水精

靈，鼓勵學生多運動、多喝水，除讓人印象深刻外，單場次活動露出總計50則次以上，獲得廣大迴響。她說，過程中雖然辛苦，但是各縣市的教育局處和學校全力支持之下，給她滿滿的信心及鼓勵，執行到後期，參與的校長、老師們紛紛化被動為主動，自發性地推行健康議題，面對宣導下的完美成果，再辛苦也都值得了。

富莉老師說，最健康的事就是能關心及影響自己身邊週遭的人，期許健康促進學校持續推行下去，從點連成線，從線連成面，增強各校能力，使之成為一個有益於生活、學習與工作的健康場所，進而為學生注入健康泉源，也為社會增添美麗的身心環境；豐碩的行銷成果加上她拼命三郎的工作精神，相信過不久後，她再次出招時，一定會有讓人驚艷的傑作產生，敬請拭目期待。

張素貞助理教授專訪

# 輔導支持網路運作組組長、 臺南縣中央輔導委員



張素貞助理教授(左)。

**張**素貞老師表示，先前協助教育部推動九年一貫課程時，在命運安排下，與晏涵文教授及劉潔心教授兩位師長結下緣分，並引領進入健康促進學校推動中心。素貞老師回憶說，當時加入後，其實相當惶恐，深怕健康及衛生的專門知識不夠深入，無法提供任何幫助。不過兩位師長總是老神在在，並且常常鼓勵她說，要

借重她過去在教育部課程與教學深耕計畫，及國教輔導團的經驗，將推動健康促進的輔導支持體系架構起來。

「感謝這個責任，因為它讓我有再學習的機會！」張老師說。過去推動教育部課程與教學深耕計畫及國教

輔導團時，是處在國小環境的基層教師，現在則成為大學的助理教授，這樣的轉變讓她感觸良多。過去曾抱怨大學教授無法了解基層教師，現在轉換身分，試著用不同的立場及身分，以大學與中小學專業攜手合作推動健康促進學校，讓理論與實務結合，深信政策的推動能讓基層教師更直接感受到計畫的目的與功能。

素貞老師表示，從95年推動迄今已有四年的經驗，由於自己是擔任輔導組組長，所以選擇南部的縣市作為服務的對象。四年下來，發現輔導成效需要檢驗，目前已著手從量化的次數進行了解，兼從質性的描述，深入探討，而最重要的資訊則是來自於使用端的受益程度。

在推動健康促進學校期間，最有成就感的部份在於，深入基層了解學校推動時的需要，或從輔導夥伴中學習健康教育之教學知能當中，對執行師資培育工作有全新啟發。而推動時最困難之處，就是學校的相關計畫未整合，使學校推動健康促進學校變成多頭馬車，力不從心！而部分縣市是升學掛帥，並未將學生健康放在最重要的位子，如此便難以與學校合作；另外，檳榔防制的重點因涉及當地文化、社會環境，所以推動需要花費很多心力。

雖然有這麼多困難，張老師仍笑笑說，推動至今還是有許多令人印象深刻、有趣的事，最深刻的事就是看到縣市、學校及基層教師對學生教育的認真與用心；也看到不同縣市的推動風格及文化樣貌，體會臺灣雖小，有時還真是一國多制。至於對健康促進學校未來的展望，素貞老師要讓健康促進成為學校恆常性的活動，並融入課程與教學，使之成為學務處(訓導處)的工作核心，就算沒人輔助，也能順利運作下去。

紀雪雲副教授專訪

## 基隆市中央輔導委員



紀雪雲副教授(左二)。

**投**身公衛領域多年的紀雪雲老師，讓人見識到「健康從自己做起」的好典範。身兼多職的紀老師，除了是開南大學銀髮健康促進學系副教授外，也是輔仁大學公衛系副教授，同時身兼健康促進學校基隆市中央輔導委員，旁人常跟老師說，如果身份對調，自己要同時肩負這麼多工作，身體一定會吃不消。但十幾年過去了，紀老師的工作量沒有減少，反而隨著時間增加，有著各式各樣的

問題等著老師解決，但她每天依舊充滿精神，思慮清晰，紀老師說，當看到大家漸漸將良好健康習慣養成，到處都有溫馨感人的故事發生，每分每秒都充滿意義，就算再多疲勞也能一掃而空。

民國96年4月，教育部與衛生署國民健康局委託杏陵醫學基金會召開「健康促進學校中央輔導委員增能工作坊」，會中委員稱健康促進學校為：「學生喜歡、老師認同、家長信任、和諧、友善的學校。」紀老師表示，這段話充分解釋健康促進學校想要達成的境界，另外她也補充：「健康促進學校關心師生和家長的健康，所以作法是全面性的，從發現需求，提出解決策略，包括教學、活動、健康服務（矯治）、環境改善及社區參與等，不再

只是請人演講，而是強調健康生活技能的教學。」

至於在社區醫療切入校園環節，紀老師認為可拆解成七個步驟：(1)發現問題，包括定期健康檢查，找出目前最優先需要解決的議題；(2)簽訂持續性的合約建立夥伴關係；(3)參與學校衛生委員會。建立一個跨組織、單位的決策中心，統籌一切；(4)參與學校衛生評估或師生健康評估，包括資料統計與分析；(5)參與健康教學和指導，盡量不用全校性演講，因為學生無法真正吸收、落實。改採種子人員重點教學，一教十、十教百，效果更顯著；(6)參與緊急傷病及缺點矯治服務；(7)參與健康環境的營造。紀老師語重心長的表示，倘若學校能有社區醫療群持續的協助健康服務、教學，師生健康將更有保障。

而在擔任基隆市中央輔導委員期間，令紀老師感動的地方在於當地

衛生局的全力投入。一般來說，地方政府在推動健康促進學校時，僅由承辦人員負責，然而，基隆市衛生局是所有人員熱情投入，每個人都很關心健康促進學校的發展！此外，這幾年讓紀老師印象最深刻的，莫過於教育處的謝少正老師，他是地方政府推動該計畫的承辦人員之一，但自己卻抽菸喝酒好多年！就在經過人生重大波折後，謝少正老師戒除了菸酒(謝老師的心情故事同步收錄在本書中)。

除謝老師外，還有非常多改變的案例，這些成果都是紀老師奮鬥的動力，她相信，自己的所作所為非常重要，對人類生命有很大幫助，尤其在健康促進學校這方面，更是打好國民健康管理意識的重要關鍵，從小就將觀念建立，時間拉長自然能收到效果。期許未來健康促進學校要更全面推動，並內化校園，最後不需外力輔助，也能永遠自行運作。

林麗鳳副教授專訪

## 臺中市中央輔導委員



林麗鳳副教授。

「大家都說健康促進學校是Mission Impossible，我只想說，大家要相信自己，相信自己絕對能成功，先相信了，就一定能成功，因為Mission, I'm possible! 大家加油！」因為計畫主持人劉潔心教授一句話打動了她的心，中臺科技大學護理研究所副教授，同時是臺中市中央輔導委員的林麗鳳老師決心參與健康促進學校計畫，這一待五年過去了，但林老師說，一路走來並不輕鬆。

擔任中央輔導委員過程中，遇到最大困難在於地方政府健康促進承辦人員的頻繁調換。每當人員調換一次，業務就必須重新熟悉、接軌，寶貴時間就這樣流失，如果新承辦人看到龐雜的健康促進學校業務，產生規避責任心態，那更是求助無門，想要推動什麼計畫都沒著力點。面對這種棘手情況，林老師總是想起劉潔心教授「I'm possible!」的勉勵，繼續一肩扛起大小事情，把臺灣中部健康促進學校推動成敗，當作是自身的成敗！

努力奮鬥的精神感動了越來越多人，在林老師與眾人努力下，中部地區展現令人驚艷的成果，例如臺中市東光國小，透過舞台劇演出、海報宣傳、關鍵口號呼籲、趣味有獎徵答等做法，成為健康促進學校檳榔防制議題傑出成就小學，其創新成就可說是檳榔防制議題典範。而彰化員林農

工更讓麗鳳老師印象深刻，有著廣大農場的員林農工，五年前加入健康促進學校計畫後，經專家輔導協助，學校開始以健康出發，進行校園美化工程改造。將原本灰色呆板的水泥牆改造成健康海報圍牆，定期公佈健康訊息吸引社區民眾觀看；散播健康訊息。

現在，這片原本樸素的農場，多了許多活潑生動色彩！學校四通八達的井田式農場道路旁，除改善路面外，整齊種滿各式花草樹木，加上原本就遼闊的農場視野，看起來非常賞心悅目，假日總會吸引許多民眾前來散步、遊玩。

好的老師影響有多深遠，從林老師訪談過程當中就可察覺。她不只一次提到於師大衛教博士班期間，感受到潔心老師的教育愛，讓她也願意奉獻自我，為社會努力。一位鼓舞人的領導者，加上不怕挫折的執行團

隊，有了優秀的成績，也正因這樣熱血傳遞，讓健康促進學校信念，開花結果影響越來越多人，林老師期待，各校不應現有成果就自滿，更需精益求精，致力提供學生更美好舒適的生活環境。



健康海報圍牆。



佈告欄散播健康訊息。

張彩秀副教授專訪

## 南投縣中央輔導委員



張彩秀副教授。

「因為熱情使業務繁忙的大學教授願意放下工作、四處奔走，因為強烈使命感與持續的動力，讓大家在繁忙的本業與計劃工作中充分協調，於是健康促進學校有了開花結果的好成績」，張彩秀老師這樣說道。

任職於弘光科技大學護理系的張彩秀老師，94年加入健康促進學校計畫，先是擔任臺中市的中央輔導

委員，第二年再轉到南投縣的輔導委員至今。從一開始的到校服務、實際接觸學校對口人員，到承接南投縣在地輔導團的教育訓練，由外而內、從第一線到第二線，

協助南投縣各個學校的健康促進計畫申請，以分區服務的方式訓練輔導團，強調以地方的代表人員領導、推動各區發展。一步一腳印，彩秀老師的辛苦付出也獲得回報，南投縣在學校申請經費的通過率為全台灣第二高，成績斐然。

彩秀老師說，健康促進其實每個學校本來就有在做，而南投縣從前

對健康促進學校推廣、傳染病議題及護理人員配置等，都有持續的討論。因此，她的任務只是讓校園和地區在健康促進議題上做有系統、有策略的具體推動而已，故事的主角還是每個學校和孩子本身。而且這幾年所經歷的大小挫折，讓彩秀老師體認到，學校校長的領導和遠見很重要，所以，身為一個輔導員，了解每一個校長的理念、從適合的角度去溝通、說服，並協助實踐學校，才是最困難、最關鍵和最花力氣的地方。

今年開始，除了國中小外，也進行高中職健康促進學校之輔導。她以苗栗高中為例，這曾是一所成立六十年卻沒有操場的學校，但是在苗中校長何富財堅信「有環境才有行為改變」的理念下，開始致力爭取大馬路的原校用地，並且順利將其改為學校的操場；此後，因為有了環境，漸漸地學生們開始會在操場跑步、運

動，成效非常顯而易彰。

從臺中市時期的到校服務到南投縣的輔導團訓練，雖然是完全不同的體驗，但也讓張彩秀老師更堅信自己走的方向。對於未來的健康促進學校推動，彩秀老師很樂觀，因為她相信，只要社會型態和價值觀持續改變，將有越來越多人開始重視健康議題，甚至校園的健康促進政策可能會成為學校選擇的重要指標之一。她相信只要把健康的概念變成常態，對於健康促進學校的永續發展一定更有幫助。

董貞吟教授專訪

## 臺北市中央輔導委員



董貞吟教授的開心農場。

「**很**感謝臺北市擁有得天獨厚的環境和團隊資源，讓我能在工作領域中盡情揮灑」。以輕柔語調、娓娓道出參與健康促進學校四年多的感恩；謙虛、有禮是董貞吟教授給人的第一印象，任職於國立師範大學健康促進與衛生教育學系的她，還有個重要職責，便是擔任臺北市推動健康促進學校計畫的中央輔導委員，把理論

與實務相結合，從策略訂定到實際執行，透過董老師優異的溝通協調能力，讓臺北市繳出亮眼成績。

董老師表示，擔任臺北市中央輔導委員的她，扮演著中央與地方的溝通橋

樑；在活動制定時，需考量地方特性，把中央策略依欠缺的資源和困難進行修正，在執行面上，則須反覆的溝通以達成兩造共同目標。雖然工作角色吃重，但她卻樂此不疲，在工作中獲得的肯定及成效，是堅持她為健康促進學校貢獻的力量。值得驕傲的是，經過多年宣導努力後，現在臺北市許多所學校都可以成為其他縣市的

典範，甚至受邀訪到國外進行經驗分享。之中，她更提倡健康促進學校發展應結合地方特色、自然、人文發展，推動起來更有意義。例如：臺北市關渡國中因貼近紅樹林生態保育區，學校結合知性教育與休閒活動培養學生騎乘腳踏車的興趣，也讓學生更體驗接觸大自然的奧妙。

初期推動計畫時並非如此順利，部分教師自主性較高，認為推動學校健康促進活動是學校行政業務，和一般教師傳道、授業、解惑的工作職責無相關聯性，並不熱衷參與。經過多次的溝通協調、舉辦研習活動讓教師們能夠了解活動制訂目標及目的，透過校長的領導與共同願景的建立，讓觀念可順利推行。雖然很多學校校長並無健康專業領域背景，但基於愛護學生的心，仍相當支持並親自設計指標活動，用心參考資料並製作報告。董老師認為，健康促進學校計

劃能否成功，取決於領導人的態度，校長不僅僅只是支持，而是要主動參與帶領團隊執行，真心誠意的付出努力，讓計畫不流於例行公事，而是讓健康促進活動融入生活並樂於享受它帶來的樂趣。

回顧這段時間的豐碩成果，更多的感謝又從她口中出現，總是把他人擺第一，重視團結合作，這就是董貞吟老師的成功要訣。展望未來，希望透過創新理念引發興趣，讓健康促進觀念更能長遠的發展外，更要持續推動健康投資的重要性，她期望，人人都能知行合一，將健康營造成為生活的一部份，顯現出健康價值的重要性。

劉貴雲副教授專訪

## 雲林縣中央輔導委員



劉貴雲副教授。

「時間過的很快，一晃眼8年過去了」，健康促進學校計畫元老級人物劉貴雲老師這樣說。已自國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系退休的她，細數90學年度參與之初，衛生署選定三所實驗學校，她便投身輔導。經驗豐富的劉老師深受各界倚重，擔任臺北縣、臺中市，到現在的雲林縣中央輔導委員迄今，畢生時間都在健康促進與衛生教育系，她說，儘管從第一線退下，但仍會努力繼續為教育貢獻心力。

在輔導過程中，劉老師告訴我們一個印象深刻的小故事，頗值得我們在推動學生健康事務時的省思。在一次輔導會議時，有位校護說出她的無奈：「小學的餐後潔牙是做的很徹底，可是就在十月時有個畢業升入國中的小孩回來，他說到了國中上課開學已一個多月了，書包內一直帶著一把牙刷，可是卻不敢拿出來，因為有一天中午在學校刷牙被同學笑，所以校護委請輔導委員協助建請教育部行文，國中也應該實施餐後潔牙...。」對此一事件劉老師強調健康促進學校在教育現場的推動，也被視為像一個接一個的「課程改革」，但隨著時間終究也是會過去的，因此許多人存著觀望的心態。近年來在教育及衛生兩大系統的全力及不斷的支持下，現已進入全面的實施，校園中對「健康促進」、「健康促進學校」理念認同進而實踐的校長、主任、組長或教師也愈來愈多，如果由創新傳播理論的角

度來看，事實上已累積了一定數量的「革新者」與「早期採行者」，但如何讓後續的「早期跟進者」及「晚期跟進者」累加上來，是健康促進學校推動另一重要的考量，而深處在這其中的對象便是校園中多數的教師。從健康促進學校六大層面的推動，不可否認的健康技能的學習，絕對來自教師對課程的時間、學習內容、學習型態等的規劃與掌控，也因此，教師個人的健康意識與健康問題擁有感，仍具有關鍵的影響。

當每個學校就健康議題推動時，如何提升教師對健康議題的意識及問題的擁有感？劉老師分享了研究團隊與中小學教師對檳榔防制教育的探究經驗。由於中小學學生的健康問題中，嚼食檳榔並不像視力、齲齒、體能不佳或肥胖等有其問題的嚴重性，加上老師們多數也都沒有嚼食檳榔的行為，因此出現為什麼需要防制教育的質疑。後來，在研習活動中，鼓勵

老師們透過觀察、訪問、調查等方式從切身環境做直接的接觸，加上參與論壇或閱讀文獻資料，深化了老師們對嚼食檳榔引發口腔癌的生物醫學認知，同步也擴展了檳榔在社會、經濟、政策、歷史、文化、生態、環境、教育、行為等多面向與複雜性的理解，而產生對檳榔議題防制教育更多內省的對話，提升了教師對檳榔議題的意識與問題擁有感，帶出許多具地方性/本土化的創新教學活動，如「我有一塊地」、「兒童立法院」、「知本社區萵葉種植探索及訪查」等，提供學生在say no的拒絕技能學習之餘，有機會從不同的學習型態中，逐步培養出具健康意識觀察力、思考力的下一代公民。從檳榔防制議題的發想，劉老師期待有更多的老師們也能進入不同健康議題的探究，從過程中尋找對教師個人的健康教學意義。畢竟教師的健康視野有多大，相對開啟學生的健康學習就有多寬廣！

## 鄭其嘉助理教授專訪 新竹縣中央輔導委員



鄭其嘉助理教授。

「多元嘗試、勇於創新、行動力十足」是輔仁大學公共衛生學系鄭其嘉老師給人的第一印象。來自新竹風城的其嘉老師，有著客家人淳

樸精神，經過國外教育洗禮後，更讓她有著廣闊視野，廣納新舊文化思維，讓其嘉老師在健康促進學校計畫當中，總能有創新突破。

其嘉老師說，四年多前受計畫主持人劉潔心教授邀請加入團隊，早先擔任臺南市中央輔導委員，配合歷史悠久古都的文化特性，策略考量因地制宜，靈活調度獲得一致好評；三年前回到故鄉新竹縣，基於對鄉土的認同與使命感，她更是放慢腳步，檢視每個環節，仔細與地方進行溝通，包括縣府人員、學校校長、老師甚至社區民眾都是她的目標對象，讓大家慢慢了解健康促進學校議題，全體建立共同目標後，進而願意齊心努力達成。

此外，有著流利外語溝通能力的其嘉老師，更於健康促進學校學術研討會上扮演著司儀、即席口譯等多重角色，為了健康促進學校她總是奮力往前衝，不過過程中也有讓她感到挫折的地方，那就是地方承辦人員更動頻繁，許多溝通都要花時間再來一次。她認為，事後回想起這段過程，更體悟到與人溝通需要花時間，很多事情急不來，這對急性子的她來說也是種學習。計畫執行中，讓她感到最高心的是，許多學校雖然資源不足，但仍發揮巧思創意克服困難，到後來全縣更是化被動為主動，呈現出豐富成果資料，更值得稱許的是各校不因此自滿，反而積極接受他人，觀摩學習，想了解其他縣市的實施方式與運作，更讓她有繼續往前衝的動力。

回首來時路的艱辛，其嘉老師希望中央輔導的網絡聯繫更加密切，而縣市政府以及媒體都應該要多花些

心力關注健康促進學校議題，透過目標設定，讓多方對議題進行討論建立起溝通橋樑，期許學校能永續經營，給孩子們更好的學習空間。



# 團隊互動篇



# 臺北市 萬華國中



實際補牆。

## 打不死蟑螂團隊

臺北市萬華國中有一組號稱為「打不死蟑螂」的堅強團隊，每當推行健康促進發生阻礙，例如學生不配合，老師不看好，大家都以為健康促進要在這個學校消失無蹤時，這個團隊就像打不死的蟑螂一樣又重新站起來，屢敗屢戰，到今天屹立不搖。雖然名稱聽起來不太高雅，卻非常貼切，因為他們幾乎是從無到有，靠著驚人的耐力與毅力，建立起萬華國中健康促進計畫；現在表面看起來風光，然而背後經歷的酸甜苦辣卻鮮為人知。

梁儷菁護理師，同時也是打不死蟑螂團隊的第一線成員告訴我們，四年前自己從醫院轉換跑道至學校，原本是滿心愉悅，可以將自己的專業知識貢獻給這所學校，讓學生的生活健康更有保障。然而，現實總是與理想有很大差距，一踏進這所學校

沒多久就發現，除了要照顧傷病，還要處理許多例行性業務，甚至要為健康促進活動選主題、寫公文、設計活動、核銷帳目等等，一堆與本身專業毫無關係的事接踵而來，消耗精力，讓梁護理師備感挫折。

更令人挫折的是，剛開始推行健促活動時，梁護理師絞盡腦汁想要將自己擁有的專業知識與技能教給同學，並期望能empower他們。滿心期待活動開花結果，但成效卻讓梁護理師無力又失望，心想他們怎麼都不受教，也不認真學習呢？在醫院裡病人每天都期待護士們所提供的衛教內容，渴望能多吸收一些對健康有益處的知識。但在學校裡，學生卻不太理保健室裡的護理師，教課時學生也好像左耳進右耳出，臉上寫著「我只要顧著念書跟打球就好了，這些知識我還用不到！」

氣餒的梁護理師，認為這些學生只想把護士阿姨當成心靈上的傾聽者及撫平傷口的好夥伴，並沒有認真將健康促進當一回事。身心俱疲的梁護理師一度想放棄，但是郭瑋淋衛生組長-同時也是打不死蟑螂團隊的領導者，鼓勵大家說：「就算學生不受教，就算再忙再累，都要堅持下去，因為我們很清楚知道，這些東西會影響他們人生一輩子，總有一天他們會發現健康促進的好！」這番話聽在梁護理師的心裡，有莫大的鼓舞，每當想放棄時，這句話就會浮現腦海，提醒自己堅持下去一定會有好結果。

憑藉著團隊間相互合作，以及為理想共同奮鬥的意念，打不死蟑螂團隊展現強大韌性，持續推行健康促進活動，而且愈做愈好。在今年六月，參加國泰人壽舉辦的「愛校園、〈Y、腦力-校園安全大挑戰活動〉創意競賽，不僅同學傾心傾力發揮創意，甚至還會互相傳授技巧來達成目標，展現出可愛且團結的

一面，最終還獲得國中組第二名的佳績！讓打不死蟑螂團隊掌握辦活動的撇步，並重拾信心、獲得成就感。

梁護理師說，很感謝吳校長秋麟、黃主任嵩豪及其他老師們鼎力支持，更重要的是，擁有這群打不死蟑螂團隊的夥伴，包括郭瑋淋衛生組長、沈秀玲護理師等等，一同走過幽暗的摸索期，相互扶持克服難關，萬華國中健康促進才能有今日成就，能跟她們合作感到無比的榮幸。



梁儷菁護理師。



左至右為主任、護理師、校長、衛生組長。

新竹縣

## 北埔國小



郭瑞松護理師與小朋友合照。

## 吃出健康與環保

北埔國小郭瑞松護理師表示，除了均衡的飲食，還要加上規律的運動，才能擁有健康的體位。過去每年暑假，郭護理師都會非常擔心學生的體位問題，因為北埔國小位於觀光區，附近有太多美食誘惑，難以抗拒，暑假期間校方又無法可管。果然，開學後仔細一瞧，有不少學生肚子又凸出來，身體變的圓滾滾。

為了解決學生過胖問題，學校先從健康飲食著手，讓合作社只賣文具、水和麵包，完全沒有任何含糖飲料或餅乾零食。不僅如此，根據最早由官方推動素食運動的比利時法蘭德斯省為例，當地研究指出，如果法蘭德斯省每位居民，每周吃素一天，減少的二氧化碳排放量，相當於50萬輛汽車的總合！

於是，參考國外成功案例與自身需求，北埔國小決定將每星期四定為

「素食日」，由學校提供免費的全素營養午餐，讓大家體驗吃素的好處。每周一次的素食，不只整體飲食更健康，還可以節能減碳，也有助於心靈環保，讓營養攝取更均衡。彭育惠主任再三強調，校內營養午餐真的很健康，不像外面素食餐廳普遍油膩，或是有口味太重等問題。

另外，北埔國小成立體重控制班，在每天早上八點，集合體位過重的小朋友一起活動，包括羽毛球、排球、呼拉圈、扯鈴、躲避球，以及全校最愛的樂樂棒球等，體健科葉于正科長開心表示，活動選擇會依照學生喜好而定，只要達到「動」的效果即可，而成立體重控制班後，每個年級都有成功瘦下來的學生，最多還有減到四公斤的呢！

彭育惠主任也透露一個小秘密。她表示，自己過去還滿胖的，甚至覺

得胖沒什麼不好，但自從接觸健康體位宣導後，漸漸體悟到肥胖也許會引發疾病，而且年老後肥胖會對身體造成負擔。於是她開始跟學生一起做健康體適能運動，回到家裡天天做仰臥起坐，並透過宣導活動，得知許多健康知識。彭主任說：「幾年前身體都是腫腫胖胖的，現在才發覺，重視健康體位才能真正獲得健康，太胖真的不是福氣啦。」

而要達到健康的體位，除了運動、飲食外，還需健康的知識。北埔國小透過綜合活動課程，讓學生認識對身體不好的垃圾食物，有學生上完課後驚訝表示，原來好吃的泡麵不能吃太多，吃太多對身體不好；也了解到每天都要吃五色蔬果，有學生回去之後甚至主動跟媽媽說要吃水果，讓家長驚訝說到底學校施了什麼魔法，讓小孩養成良好飲食觀念。

陳阿鼎校長語重心長的說，其實家長才是最重要的一環，雖然學生在學校能維持規律運動及均衡飲食，

可是回到家，還是需要仰賴家長的配合，所以學生的健康體位是需要學校、家長和學生三方共同努力，一個環節也不能漏，如此才能確實達到健康的目標。



下課到廣場打躲避球的學生。



校方自行栽種的有機蔬菜。

苗栗縣

# 溪洲國小



羅雅玲護理師。

## 溪洲「食尚名人館」

溪洲國小位於苗栗縣後龍鎮，為苗栗縣轄內四個濱海市鎮之一，它的地理範圍由高空往下看，就像飛翔中的蝴蝶般生動美麗。坐落在果園與農田裡的溪洲國小是典型鄉村小學校，學生人數與都市學校相比天差地遠，經費也不如它們充裕。但是溪洲國小上至校長、主任，下至老師、學生，都有良好且緊密的溝通，就像大家族一樣，彼此依靠，一起成長，推行任何健康促進政策都能很快達到效果。而且，視野遼闊讓人心曠神怡的鄉村生活，使他們心靈舒暢，創意自然源源不絕，溪洲國小才能不斷想出全臺灣絕無僅有的活動，而「食尚名人館」就是其中最特別的例子。

為了推行健康飲食，解決校內兒童營養不均問題，溪洲國小嘗試很多方法，例如，提供學童用餐的組合，嚴格管理任何會被他們吃下肚的食

物，卻反而讓他們下課後到附近的雞排店、飲料店，購買更多垃圾食物。某一天，溪洲國小的羅雅玲護理師經過7-11超商門口時，忽然想到前幾年很紅的HelloKitty磁鐵，讓全臺灣陷入瘋狂收集熱潮，溪洲國小應該也可以推出自己的特色卡片，讓學生來收集。於是，他們開始著手這個計畫，首先，要推出東西讓人收集，人物設計一定要有趣親切，並且是大家所熟悉的，因此，符合這些條件的當然是學校裡所有老師莫屬！

依照每個老師的外貌特色，賴宛庭老師將卡通人物外型設計出來，大家看到後都覺得很新鮮，包括校長、主任等學校裡所有人都非常興奮有屬於自己的公仔，於是參與度開始提高，並且熱烈討論這些卡通人物應該要叫甚麼名字。由於這個計畫目的是要讓大家吸收正確的健康飲食觀念，

讓學童在潛移默化中增強這些良好均衡飲食行為，因此最後人物造型與名字設定皆與食物有關，特別是五大類食物裡有益身體健康的，例如葡萄莉(劉莉玫老師)、申雞蛋(劉申如老師)、培根蛋(周錦培老師)、魚好桂(謝桂然老師)等等，總共有二十一組，統稱為營養娃娃。

當學生表現良好，譬如視力篩檢保持正常、口腔檢查零蛀牙等，就可以拿到一張營養娃娃卡，當學生收集到整套21組營養娃娃，就可以免費兌換精美的營養娃娃造型鑰匙圈，而鑰匙圈同樣也有21組可選擇。營養娃娃推出後，真的跟7-11HelloKitty磁鐵一樣造成相當大的轟動，大家想盡辦法

要收集到整套營養娃娃，許多調皮的學生，為了得到其他同學都有的營養娃娃鑰匙圈，也開始願意服從老師，配合健康促進政策。

這股收集熱潮隨著每年新生加入持續延燒，而且就像每種運動的頂尖球員，可以榮登該運動的名人堂，溪洲國小將這21組卡通版老師人物擺進自創的「食尚名人館」。最後，「食尚名人館」營養娃娃收集運動獲得史無前例的好評，讓溪洲國小在健康促進史上寫下光榮的一頁，為其它學校做了最新穎的嘗試、最好的示範。最重要的是，建立孩子正確的健康行為，讓他們的人生能像蝴蝶飛翔的曼妙舞姿般，快樂長大！



葡萄莉。



羅護理師。



培根蛋。

臺中市

## 東光國小



「拒絕檳榔，生命會更HIGH」由東光國小老師們帶領，進行口號呼籲！

## 將檳榔變成小番茄的神奇創意

東光國小是一所因應臺中市北屯區人口擴張，設立未滿十年的年輕小學，輕盈無歷史包袱的校園氛圍，創意教學的構想如活泉不斷湧現，新畢業錄取的精英教師們，潛移默化將青春熱血的創意，反映於教學以及活動構思。

「用舞台劇的演出，讓孩子們印象深刻，從小紮根，拒絕檳榔！」衛生組長鄭婷勻表示，光是張貼海報以及口號宣導，孩子們並不能印象深刻，因此老師們用心良苦、團結合作，並由翁嘉穗老師著手撰寫劇本、各處室老師自願擔綱演員及工作人員，利用教課餘暇時間進行「拒絕檳榔，生命會更High」舞台劇排演，並於朝會時，架好道具，拿著小番茄裝飾的檳榔，粉墨登場。

舞台劇的演出豐富生動，角色有賣檳榔的女孩、愛吃檳榔的父親以

及路人、小學生，全部由老師們熱情擔綱演出。而飾演吃檳榔的蘇曉民老師，更將嚼食的檳榔替換為小番茄，創意十足。生動的演出，不同於學生平日所看到的老師的那一面，形象大顛覆，趣味叢生，學生反應熱烈，全場轟聲雷動。

每場舞台劇演出後，全體老師們會在台上集合，高舉雙手並拿著「拒絕檳榔，生命會更High」宣導海報，對學生們進行活力四射的口號呼籲。舞台劇結束尾聲，再由健康中心的護士阿姨及衛生組長接力主持，進行檳榔防制議題的有獎徵答活動，引起孩子們的熱烈迴響。

目前東光小學，查無孩子們嚼食檳榔，且透過檳榔防制舞台劇及有獎徵答的強力宣導，可達到防制學生將來接觸的可能性。再加上孩子們拒絕檳榔那份質樸的心，將拒絕檳榔的道

德約束力，擴大到社區，由孩子們為中心，發揮關鍵影響力，勸導家長、親戚們拒絕檳榔。

「我以後絕對不敢吃檳榔，吐出來的汁液和渣，讓大馬路好噁心，嘴唇會紅紅，牙齒會變成黑色，也要叫爸爸戒檳榔！」六年級的東東堅決的表示，看過老師演出的舞台劇，回家急忙告訴爸爸要戒檳榔。爸爸因從事粗重工作想提神，才會從東東就讀幼稚園時開始就吃檳榔，但經過東東用親情的力量進行勸說，東東的爸爸目前正努力將嚼檳榔改為嚼食茶葉、人參、口香糖，雖仍會有嚼食的情形，但已經改善許多。

「我在學校曉得吃檳榔會得口腔癌，絕對不能碰！爸爸和其他吃檳榔的親戚，都說吃檳榔很舒服，但已經聽我的話，慢慢不吃了。」六年級的小晴說，經營車行的父親，每天都要吃兩、三包檳榔，但因為小晴的勸告，已經慢慢的減少嚼檳榔的量，更和女兒達成溫馨的協議，只要多嚼檳

榔，爸爸就要罰款，把罰款當成發給小晴零用金。

透過團結認真的教師陣容、生動的舞台劇演出、醒目的海報宣傳、關鍵的口號呼籲、趣味的有獎徵答，東光國小成為健康促進計畫檳榔防制議題傑出成就小學，其創新的成就可說是臺中市國小的典範。未來，除了檳榔防制，東光國小會持續將創意發揮在其它議題上，希望透過教師們的活潑熱情，照顧這些孩子，讓他們健康平安長大。



學生聚精會神，仔細觀看舞台劇演出。



臺南市

# 安南國中



家長會長(左)&郭校長(右)。

## 救急·急救

「資訊發達拉近人與人之間的距離，卻使彼此更加疏遠，處處可見多一事不如少一事的冷漠情景。」安南國中陳欣宜組長感嘆地說。某次上班途中發生一起小客車與機車對撞車禍，騎機車的老婦人當場血流如注，躺在暗紅色血泊中。圍觀民眾雖已撥打急救電話，但如果不馬上緊急搶救，老婦人可能命在旦夕，於是陳組長發揮所學，先將老婦人口中異物清除，按住明顯出血處，並在一旁陪伴等著急救人員到來。

幸好送醫之後老婦人救回一命，醫護人員告訴陳組長，還好當時有陳組長緊急處置，老婦人被救回的機率大為提高。這次經驗讓陳組長感觸良多，當時手心的溫度，那種救人一命的真實感，到現在依舊印象深刻。回校後與衛生組長邱瑞姘老師聊過後，認為若全校師生皆能學會緊急救護技

能，在關鍵時刻就可發揮作用，讓世界上少一個哭泣的家庭，因此毅然決定發起這項「救急·急救」的校園活動。

為了喚起那顆已不再熱情的心，用行動將「愛」與「關懷」散播到校園各個角落，讓整個校園洋溢暖暖溫情，邱瑞姘組長等人開始籌劃，最後決定急救教育課程包括水中救生、岸上救生、教師急救、親子CPR教育，還有每個班級的健康小天使訓練，以及健康中心的健康小志工培訓。水上部分由體育組長戴百斌負責，戴組長擁有合格的救生員執照，因此在上游泳課時會藉此教導水中以及岸上的急救步驟。而健康小天使與健康小志工的部分，會先由邱組長從履歷表中審核，再進行面試，因為組長認為擔任這職位的同學，最重要的就是具備一顆熱忱且溫暖的心。

保健室小志工小雯同學提到，當初是自願性想要擔任這個職務，一方面是對這份工作感到好奇，一方面是想得到一些關於急救的知識。小雯表示，在健康中心從護士阿姨那學到非常多知識，例如：如何幫受傷同學包紮傷口，以及釐清傷口擦藥的步驟不是隨便塗塗，而是要消毒過後再由中心向外擦上藥膏。她也期許自己，未來要是在路上看見有人受傷，她一定會上前去幫忙，發揮所學技能！

而擔任班上健康小天使的小恩同學說，剛開始深怕自己無法勝任這項工作，但後來發現，只要在邱組長所開的訓練課程上用心學習，便一點都不難！小恩也提到這學期因為H1N1疫情蔓延，每天進教室上課前都得先在教室門口幫每位同學量耳溫。藉著量耳溫的過程她也慢慢體會到，人與人之間其實只要多一份關懷，不要過於自私、小氣，都會為彼此帶來很大的溫暖。也因為這樣她希望未來能走

向護理這條路，幫助更多需要幫助的人。

邱組長表示，除繼續推動健康促進相關議題外，更將親身經歷和別人分享，把如何保護自己與如何照顧他人的方法散播給校園內外的每個人，推廣「救急·急救」的理念，因為救人一命，勝造七級浮屠，希望這些行動能帶給安南區居民平安、健康。



安南國中健康促進團隊。



健康小志工&健康小天使。





花蓮縣

# 西富國小



張家納牙醫師親自到校義診。

## 恩寵， 上天賜給西富國小最棒的禮物

在交通不便的花蓮縣馬佛社區裡，住著一群活潑可愛的小天使。與世無爭的家長為了小天使的未來，必須十分辛苦工作，往往還要遠赴他鄉。因此，照顧小天使的重擔就落在阿公、阿嬤、社會資源、學校老師身上。

以往歲月裡，社會資源取得不易，「牙痛」，可以說是大多數西富國小學童的「夢魘」。因為補蛀牙、牙齒矯正等需要特定技術和設備的治療，不僅校護無法處理，鄉間裡也找不到任何一間牙醫診所。因此，學生牙齒方面的病痛常常無法立即就醫，飽受「牙痛不是病，痛起來要人命」的痛苦經驗。

在張素連護理師記憶中，十年前，為了解決校內兒童口腔問題，學校會利用週三下午，動員所有教職員車輛，從光復鄉遠赴60公里外的花

蓮市區找陳瑞祥牙醫師，就為了替學生免費矯治齶齒。然而，來回動輒上百公里的路途實在太遙遠，此舉非長久之計，雖有心解決，但現實因素令人無奈，多年來學生齶齒率依舊居高不下，讓人心疼。

直到民國94年，張護理師鼓起勇氣打了一通電話給素昧平生的林岳賢醫師，從此改變了學生的命運。再也不用因為牙齦發炎而鼓著紅腫的臉，面對喜歡的食物卻無法下嚥，導致營養不良、健康出狀況的窘境。每週三下午，張護理師就會接送第一批學生到鳳林就診，而其他老師會載送第二批學生接續治療，並將第一批學生送回。為了讓學生有健康的牙齒，老師們都願意開自己的車、冒著行車風險，無怨無悔的付出；也因為林醫師的俠義之舉，學童們漸漸擺脫牙痛的陰霾，最高記錄甚至有學生接受了

16次的治療。

當然，幕後的推手，西富國小教師團隊更是功不可沒，張護理師說，在充滿幽默、風趣的張正德校長帶領下，老師們都能全力支持「健康促進」。隨後因為路途遙遠，在老師們尋尋覓覓之下，民國97年終於連絡到鄰近的張家納醫師到校，溫柔且細心地替學生義診。今年，林岳賢醫師更為了減輕老師們負擔，還熱心地將貴重醫療器材運到學校。

前陣子張護理師的女兒一邊翻閱學校今年健促成果，一邊驚訝問著：「小千看了12次牙齒，為什麼都是你載他們去的？他們的媽媽為什麼不帶他們去呢？」這句話又讓張護理師陷入沈思。她表示，雖然許多人不解，為什麼她要承擔家長責任，然而張護理師自己心裡明白，學生的健康不能等。

既然家長現階段無法讓學生接受完整治療，而自己只要多付出一點心力，對學生未來幫助真的很大，何樂

不為？尤其像小千這樣的孩子，學齡前就跟著媽媽嚼檳榔，好不容易上學了，當然要好好把握在學校的關鍵時刻，宣導正確健康觀念，培養良好習慣，讓她擁有健康的牙齒！

張護理師滿懷感激地表示，因為用心，讓我們凝聚更多的力量，營造一個溫馨友善的大家庭，才能獲得這麼多外來資源。天底下還有比這個更棒的禮物嗎？感謝所有為西富學生付出的每一個人！



林岳賢牙醫免費替學生矯治齶齒。



# 健康議題篇





臺北市

# 松山高中



## 綠色神盾永遠的啦啦隊長

看起來活力十足的郭靜靜老師是健康與護理教師，熱愛運動的她曾經是躲避球、壘球校隊及松山高中教師排球聯隊成員，打過教師排球賽連續三年總冠軍。當松山高中男子籃球隊勇奪今年HBL總冠軍時，最開心的莫過於身為榮譽啦啦隊隊長的郭老師。沒有郭老師推動的健康體適能333運動之前，松山高中學生體能狀況其實還有進步空間；藉由量腰圍檢測方法，發現有近7%的女生，9%的男生超過標準（男性>90公分、女性>80公分），為預防新陳代謝症候群的三高（血壓高、血糖高、血脂高），郭老師隨時耳提面命，強化學生注意自己的健康，要大家一起來運動。為學生健康把關，她決定讓大家知道走到戶外運動的美妙。

抱持這樣的信念，郭老師開始構想整個計畫，並且與體衛組合作，

協商大小細節，包括場地、器材、時間，全部一手包辦，甚至要與校內外、行政體系溝通，排除重重困難後，第一期健康體適能333運動在大家普遍不看好的情況下開始執行。松山高中學生約兩千五百人，執行初期卻只有80個同學報名參加，他們大多是上郭老師健康護理課的學生，非常喜愛且敬佩郭老師，知道這個計畫後二話不說就加入。為了推廣這個計畫，郭老師還自創一段數來賣，與學生互動：

全班健康體適能 333一起DIY  
運動大家一起來 健康休閒一級棒  
選擇食物低熱量 避免甜點和零食  
配合運動耗能量 體重控制有成效

每個星期一到五，四點下課後，大家就會換好運動服在操場集結，等著郭老師點名、簽到，然後散開進行自己喜愛的運動。大多數人會選擇慢

跑，另一部份則是打籃球、排球、羽毛球，而郭老師選擇在操場上健走，藉著每天下課後一小時運動，保持自己身心健康。每天五點運動結束後，汗如雨下的學生都會開心地跑去跟正在用毛巾擦汗的郭老師說：「謝謝老師，我每天都跑十多圈，身體變得更健康，上課也更專注了！」、「333運動讓我身材變好，並且使我交到女朋友耶！」、「我們班剛剛在排球比賽打贏隔壁班喔，太開心了！」

實行快一年後，藉由口耳相傳，加上每天集合時歡樂開心氣氛感染周圍學生，郭靜靜老師的333運動口號，漸漸形成口碑。參加人數呈倍數成長，從原本的80人，一年後變成197人，如今成長茁壯到450人，時間也延長到六點，規模可說愈來愈大。這樣的成果對郭老師來說簡直始料未及。郭老師對生命的熱愛，無疑是整個333運動的成功關鍵，有同學甚至畢業後對老師說：「老師我幫您想到很棒的廣告詞喔：『若你們

還未加入333運動，不要遲疑，join us!』」看著自己栽培的種籽正在發芽，那種令人感動的力量，就是郭老師繼續推動健康體適能333運動的最大動力。



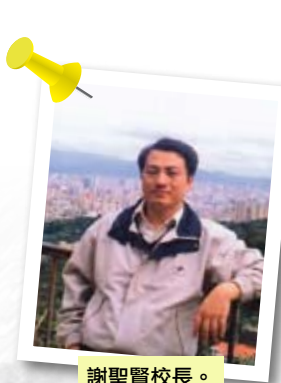
跑阿跑。



手部運動。

臺北縣

# 更寮國小



謝聖賢校長。

## 一所永不放棄的化外仙境

**雙**腳不良於行，走起路來總是一跛一跛的小愷，每天上學都要靠職能治療師協助，天生肢體障礙讓他的生活跟其他小朋友很不一樣，不能跑跳嬉戲，不能在教室走廊上追逐，畢業的前夕，就讀於臺北縣更寮國小的小愷遇到了難題。

更寮國小有個傳統，每個小六學生畢業之前，必須從學校騎單車，沿著堤防至八里左岸，來回總計28公里。這趟不算短的路途，目的在於激發學童之間互助合作、同心協力的精神，期許學童在人生旅程上，對於小學記憶有個完美的句點。

不管是誰，都認為小愷不可能完成這個重要儀式，因為對一般孩童而言，這段路途已經小有難度，對患有肢體輕微障礙的小愷而言，無疑是地獄般的試煉。大家都勸他

放棄這趟單車考驗，但小愷卻說：「想跟所有同學一樣，擁有畢業的難忘回憶。」就這樣憑藉著對生命的熱愛，小愷在爸爸、老師還有全體同學的陪伴下，開始了這次不可能的任務，一路上不斷跌倒，擦傷流血，大家哭著跟小愷說放棄吧，不要堅持了。但，小愷拍拍身上的灰塵，繼續騎上轉動命運的單車，對他來說，終點只有一個，那就是對生命的執著！

謝聖賢校長說，小愷以行動告訴我們，只要對人生充滿希望，抱持樂觀態度，一定可以創造屬於自己的命運，而這樣的態度也是他的治校理念，更寮國小位於五股鄉工業區，放眼望去工廠煙囪林立，學童健康環境面臨艱難挑戰，由於地處工業區，必須對外要求工廠在白天時間減少或停止烏煙的排放，對

內則注重校園的安全與健康，包括對食物的健康要求等等，他說：「以前哪知道用塑膠袋裝麵條會造成有害物質殘留，現在我們擁有自己的中央廚房後，食品衛生的品質絕對是最優秀的！」注重日常容易疏忽的細節，便是謝校長帶領更寮國小不斷成長的關鍵。

「魔鬼藏在細節裡，對於推動孩童的健康安全環境，沒有打折的空

間。」校長表示，擁有美麗的校園，才能培育出具有藝術氣息的孩子；只有健康的學校，才能讓學生健康成長！展望未來，謝校長期許，把每个孩子都帶上來，激勵學生信心，除課業要求外，期許發展學童健全身心靈，期待未來更寮國小除了騎單車的傳統外，能開創出更多特色，請大家拭目以待。



成果大匯整。

基隆市

## 長樂國小



李俊賢老師。

## 當哨聲響起

「當比賽時間終了、裁判哨聲響起的那一剎那，抑制不住的情緒，讓我衝進比賽場地緊緊的抱住他，並且留下激動的眼淚。」基隆市長樂國小的李俊賢老師，望著遠方緩緩說著，眼神裡似乎浮現當時比賽的情景。

李老師表示，長樂國小96學年度針對「健康體位」議題提出年度活動計劃-「和天比高」登階活動，因應當時操場與體育館正在興建的困境，想出利用學校建築隨處可見的樓梯，化為學生最好的運動場所。每個小朋友會收到一張記錄卡，記錄自己登階的階數，當活動熱鬧展開之時，隨處可見校園內各個樓層的階梯，每到下課或是放學，孩子們上上下下積極參與登階活動。

然而，長達三個月的活動，考驗師生的毅力與耐力。許多人沒爬多久

嘴巴就直喊累，一點都不積極，中途放棄的大有人在；有人雖然撐下來，但只是三天打魚兩天曬網，根本沒有用心。當然，認真的參與這項活動的還是佔大多數，而其中有一位非常特別的小朋友，吸引著李老師目光，他就是四年一班小暉同學。

不僅是下課時間，每天一大早或是放學之後，都可在校園角落看見他積極做著登階活動。尤其在只有半天課的下午，他依然會留校做登階練習。看著他的認真神情和積極態度，讓李老師好奇的想知道他的動力來源，結果他給李老師一個爽朗的回答：「我想變得健康一點、強壯一點、長高更多，然後加入學校球隊！」

李老師表示，當時適逢政府推廣五人制足球比賽，於是順理成章的將他納入了培訓隊，並且參加比賽。

當時足球隊練習環境十分克難，由於操場和體育館仍在興建，只有一層樓高的風雨走廊可以使用，一不小心就會把球踢到天花板。而且因為是水泥地，剛開始練習總會摔得鼻青臉腫。

然而這些小球員不怕苦，憑藉著長期登階所訓練出的腿力和耐力，在民國96年議長盃五人制足球錦標賽時，竟可以一次次過關斬將，一路從預賽、複賽殺進到決賽，並在最後擊敗對手獲得冠軍。其中，小暉也以旺盛的體力和腿力場場進球、風靡全場，成為李老師心目中的MVP(最有價值球員)。

現在，剛升上六年級的小暉，依舊是足球隊成員，甚至還加入了躲避球隊，持續發揮自己運動方面的天份。李老師說，小暉是個很貼心也很懂事的孩子，當李老師告訴他說：「你不能只喜歡運動，功課也要顧好，知道嗎？」小暉也很聽話開始注意自己的功課，讓自己跟上其他同

學。李老師表示，感謝學校對於推動健康促進的支持與努力，相信往後長樂國小畢業的孩子都能像小暉一樣，充滿健康、快樂，積極開朗地面對人生，大家一起加油！



登階活動。



足球冠軍隊伍。

苗栗縣

## 永貞國小

小又矮的籃球隊隊員。

樂活棒球九宮格。



## 主任！我們早就不喝飲料了！

苗栗縣頭份鎮是個歷史文化氣息濃厚的地區，而這當中有位非常熱血且活潑開朗的老師，他就是永貞國小的教導主任-彭仁星老師。彭主任表示，自己熱愛運動，常常帶學校體育團隊出去比賽，然而每次帶學校體育團隊出去比賽，總在身材上輸人一大截，就像有一次帶平均身高145公分的籃球校隊出去比賽，面對平均身高153公分、甚至有170公分的對手，雖然基本功夫都很扎實，無奈球傳到籃下就被對手吃得死死，最後輸了20幾分！不過彭主任自我調侃笑說：「敝校學生大概分二類，一是小又矮，二是矮又胖，『高』這個字，好像離我們學生好遠好遠...」

後來在一次代課經驗中，彭主任以八年前，自己長期不吃早餐而得到胃潰瘍的經驗與學生分享。當時因為校務繁忙，長期忽略早餐，原以為不

吃早餐也沒關係，沒想到居然開始出現血便。照了胃鏡才發現，因為空腹加上壓力，自己的胃已經一個洞一個洞，而且血不斷滲進去，才知道事態嚴重！

那次代課真正讓彭主任錯愕的是，經過調查該班學生對早餐營養攝取十分不均衡，詢問各班後，更是慘不忍睹，竟然有許多學生，覺得沒吃早餐也無所謂，或是把一杯奶茶當成早餐，其它像隔夜的比薩、餅乾等不該出現在早上的食物，通通被學生當做早餐食用，十分不健康。

彭主任說，面對此問題，本校先請鄰近的重光醫院洪家蕙營養師，辦理講座教學生正確的飲食觀念，再請新竹教育大學朱人茜教授，來指導教職員工優質的飲食概念，以便向下教育學生。

另外，教育部為了提升學生對運

動的樂趣，辦理了「樂活站計畫」，學校必須寫好計畫書才可申請，然後政府會依計畫書評估，最後每個縣市只有二到三所學校可以得到此計畫的補助。憑藉校長協助規劃的計畫書，永貞國小得到了此計畫的補助款，購買了許多體育用品，例如桌球發球機、跑步機、棒球九宮格、足球九宮格等，目的就是要吸引學生運動。之後還請體育組長辦理了「健康體位控制班」，幫一些小胖子透過運動來減重。

在飲食控制及運動雙管齊下的推展下，學生越來越健康，身材也有明顯的進展，運動的頻率也逐日升高。加上學校全面宣導別喝市面上飲料站賣的飲料，學生對健康飲食的觀念更加根深蒂固。推動了快一年，效果漸漸出現，像常常會聽到減重班的學生說：「主任，我又減了一公斤，跑步變快了！」、「主任，別再叫我胖子了，我可是比你瘦多了喔！」

今年放暑假前，為了鼓勵學生到附近圖書館看書，彭主任在朝會上宣

佈：「如果主任暑假在圖書館，看到同學在裡面看書的話，我就請那位同學喝飲料！」過幾天去圖書館遇到幾位中年級的小朋友，本來要請他們到便利商店喝飲料，沒想到他們竟然異口同聲的說：「主任，我們只喝白開水，早就不喝飲料了！你不用請我們了啦！」

聽到他們的回答，覺得這一學年的推動，真是太值得了，汗水都沒有白流。彭主任表示，只要用心，只要用對的引導方式，學生其實都很願意聽我們的話，改變自己，為健康努力。面對未來，除了持續推動健康促進議題，彭主任還要持續發揮自己的滿腔熱血，為孩子們的健康把關。



彭仁星主任。



臺中縣

# 新盛國小



「健康聰明班」上課囉！

## 水中得意女蛟龍

小胎目前是臺中縣新盛國小六年級學生，她的爸爸是資深遊覽車司機，吹著口哨轉著方向盤，走過臺灣各大城市，每次回來總是帶給小胎豐富多樣的臺灣味零食、糖果、名產、點心；而小胎的媽媽精於烹飪，每日勤為子女準備豐盛菜餚，總讓小胎不知不覺就攝取過多熱量。

「我不僅愛吃，自己還很愛煮喔！」小胎自豪的說，由於是小家庭，有時媽媽工作忙碌沒時間，自己就會幫忙煮飯，其中油膩滑嫩的粥類，是她最擅長的烹煮項目，往往可以一口氣呼嚕呼嚕吃掉好幾碗，長久下來，小胎的體重，隨著不斷吃進肚子裡的粥而直線飆升。

慢慢的，小胎發現跑步時，心臟會抗議，走路時，膝蓋會罷工！而且在學校進行各項運動時，小胎都沒有辦法跟上進度。小胎想要回復以前輕

鬆、自在、無負擔的身體，於是在保健室阿姨及自我改善的驅使下，加入「健康聰明班」一員，要成為飲食更聰明、運動更健康的快樂孩子。

小胎藉由校內的健康體位計畫，配合自己的決心，積極運動，並耐心配合班級每週運動主題，跟著跑操場、跳繩，即使臉頰像蘋果般通紅，身體的汗水如雨般落下，也不輕言放棄。此外，小胎也逐漸愛上水中悠游的感覺，在深120公分小學生專用標準游泳池內恣意暢遊，一待就是好幾十分鐘，水的浮力幫助她減輕負擔，正確的游泳方式也引導她活動四肢，達到減重目的。最熱愛的游泳，幫助小胎增強心肺功能及減輕重量，可說是新盛國小的“水中得意女蛟龍”！

吳錦森校長表示，學校針對體位超出標準的學童設立了「健康聰明班」，課程內容活潑有趣，以游泳作

為運動主軸，飲食觀念也以遊戲、闖關活動的方式進行，並設立多種關卡，如健康五蔬果、排列食物金字塔等。另外，與中臺科技大學合作進行社區宣導，目的就是希望學區內每個孩子的家人，都有正確的健康觀念。

小胎更將健康中心的飲食建議事項與相關飲食注意事項，拿回去給疼愛她的家人瀏覽，讓大人了解運動及飲食習慣對於健康體位的關鍵影響力。爸爸改以帶回臺灣各地新鮮的名產水果作為小胎的禮物，媽媽在烹調

時，也會注意低油、少糖、少鹽、多蔬菜的烹飪手法，讓子女吃得更無負擔，小胎更將拿手的粥類，做得更清淡爽口，一切都是為了自己堅持的健康計畫。

眼前臉色紅潤、體態健美、BMI值恢復正常、開心展露笑靨的小胎，眼神充滿自信，綻放耀眼光芒，她表示，自己再也不會受到身體抗議了！透過自己的恆心與毅力，結合家裡的改變，小胎終於達成了健康目標！





彰化縣

# 育英國小



葉彩雲護理師。

## 「踢」出未來，「贏」向健康！

小豪目前就讀育英國小四年級，生長於三代同堂的家庭，父親為銀行員，母親為幼稚園老師，忙碌的職業生涯無暇兼顧孩子的飲食起居，因此三餐全由疼孫的阿嬤打理，而愛孩子的媽媽，三不五時也會給小豪零用錢買點心，養成小豪愛吃甚麼就吃甚麼的習慣。

「以前阿嬤都煮超級豐盛，我每餐都會吃光光！」小豪彷彿一位品嚐美食有成的國王，叉腰仰頭，自豪說出過去豪邁的飲食習慣，總是將阿嬤重口味的愛心料理全部吃光光，甚至還會跑到外面吃最喜歡的速食。吃飽睡、睡飽吃，養成他飲食過量、缺乏運動的不良習慣。

雖然吃東西讓小豪很開心，但他發現，褲子的腰帶開始跟自己突出的大肚皮抗議，大而閃亮的眼睛逐漸被隆起的臉頰軍團包圍，上體育課時逐

漸跟不上大家的腳步，常滿臉通紅喘不過氣，圓滾如球的身材也常被同學取笑。原本活潑開朗的小豪，開始對肥胖身材感到自卑，而且朋友也不再找小豪玩。

不過剛好保健室阿姨對體重超過正常標準的孩子們進行減重徵召令，小豪覺得這是好機會，便自願加入健康中心舉辦的減重戰鬥班，與其他同樣被腰帶抗議大肚皮同學，一同進行「減去重量、增進健康」大作戰。

保健中心葉彩雲護理師表示，像小豪一樣飲食過量、喜愛外食問題的孩子非常多，因此成立減重班，於學校集會時進行健康體位宣導。並將中、高年級體重過重的學生分組，進行飲食觀念教導、運動習慣養成的戰鬥訓練。還發行「健康體位存摺」，要減重班的孩子們，定期追蹤關懷自己體重及BMI值，並進行獎勵措施。

小豪即為其中一成員，被身體抗議的他，決定收起「孝心大食王」美譽，專心進行減重大作戰。

平衡感極佳的小豪，最喜歡用踢毬子讓自己動起來，一次甚至可以踢好幾十分鐘，腳痠、流下汗水也不輕易放棄。小豪在踢毬子中找到了樂趣與滿足，也將護士阿姨宣導的飲食觀念轉達給阿嬤，成功使阿嬤原本重口味的烹調習慣，改成清淡且健康。同時小豪也戒除對速食的喜愛，讓以往不良的生活飲食習慣，像踢毬子一樣通通踢掉。

長久下來，小豪發現自己紀錄的「健康體位存摺」，「數字」越來越小，感覺身體變得健康、有活力，調皮的腰帶也漸漸的鬆開，臉頰軍團也消失無蹤，整個人煥然一新，還獲得健康阿姨的「進步達人」獎章！

像小豪這樣成功達成減重目標的孩子，不斷出現在育英國小減重班。在全校師生齊心合作下，育英國小的健促成就可說是全國健康促進學校計畫的一大模範。目前育英國小更與

大葉大學、員山榮民醫院進行健康結盟，要將健康促進的概念更加發揚光大，深入學生家庭及社區，協助更多像小豪這樣的孩子。



熱身，準備健走囉！



健康飲食示範製作。

嘉義縣

## 六美國小



美好插曲—麥當勞叔叔蒞臨健康體位育樂營！

## Everybody踢球去啦！

六美國小是由嘉南平原孕育的農村小學，位於臺19線省道旁，幅員遼闊、佔地三甲多，校內設立多處運動場，致力發展足球運動，目前已舉辦16屆六美盃足球錦標賽，為全台灣小學足球運動翹楚，且六美的孩子們，皆以繼承足球精神為傲。

當地以傳統農業為生，謀生不易，青壯年人口外流嚴重，多為三代同堂或隔代教養的家庭，故養兒育女多停留在老一輩「孩子白胖胖，才代表健康」、「小時候胖不是胖」的觀念，給予兒童們過盛的營養，以養出白胖孩子為驕傲。如此偏頗的飲食概念與價值思想，雖然鄉下孩子們運動量足夠，仍造就許多「六美小胖胖」。

進行全校健康檢查後，發現飲食觀念不正確與個人習慣不良，是孩子過重的原因，故著手進行健康促

進議題，展開健康體位大作戰，要讓六美小胖胖們，結合飲食控制、足球傳統、健康體位營，搖身一變，成為「足球壯壯健康兒」。

「我最喜歡踢足球，足球讓我瘦最多！」剛參加完「健康體位育樂營」的六年級小翔，興奮描述育樂營點滴。由於小翔家三代同堂，父母皆出外打拼，疼孫入心的祖父母，總是買了糖果點心與高熱量小吃來犒賞小翔，認為這是愛孫的表現。小翔喜愛於運動後大吃大喝，本不以為意，但在一次踢球中，發現自己靈活度不如其他人好，甚至喘不過氣，臉頰漲的跟麵包超人一般通紅，可說已正式成為「六美小胖胖」成員之一，健康拉起了警報！

「藉由舉辦健康體位育樂營，讓孩子們從遊戲中領悟健康重要性。」程啟鐘校長表示，校內推動健康體

位，著重於飲食概念宣導與足球運動推展，目前更舉辦健康體位育樂營，細心規劃「六」體能運動遊戲，分別是足球、樂樂棒、排球、HIHI有氧、田徑、身體體能，並推動飲食講座，讓六美小胖胖們不僅可鍛鍊體魄，獲得飲食常識，也能影響原生家庭。

小翔即為育樂營一員，精通「六」美運動，今天踢自己最愛的足球，明天則是樂樂棒，後天排球，每天讓自己運動的不亦樂乎，更交到許多志同道合的「胖胖」好朋友，一起

吆喝邁向「壯壯健兒」的目標。小翔也認真聽從飲食指導，了解飲食控制和飲食均衡的重要，回家也立刻告訴家人。疼孫的祖父母為了小翔的健康，也樂於改善飲食習慣，讓小翔的生活煥然一新。

「Everybody踢球去啦！」噹噹！當下課鐘聲響起，抱著球奔向足球場的小翔，大聲呼朋引伴。現在小翔氣色紅潤，體格健碩，並且跟「足球壯壯健康兒」的夥伴，展開六美盃足球聯賽的訓練，要繼續為校爭光！



健康體位育樂營營養講座。

臺南市

## 億載國小



## 小仲的鐵馬減肥日記

小仲目前是億載國小六年級的學生，他來自一個貧困的家庭，父母親以打零工維生，每天早出晚歸，所以小仲生活起居都由祖母照料。小仲在學校的學習成績並不突出，即使到了六年級，國字仍然寫得歪歪斜斜。但是他有一顆善良熱心的心，臉上時常掛著靦腆的微笑，即便成績不是太好，仍然是班上人氣王。

然而五年級期初身高體重檢測後，小仲因為BMI值偏高，被歸類為特殊體位學生，要參加學校辦理的健康體位體塑班。待發下通知及家長同意後，小仲正式成為體塑班的一員，開始了健康減重的故事。

體塑班的課程安排在每日上午八點到八點四十分早自習時間，課程內容起初有健走、球類運動、飛盤運動及營養飲食教育等，後來又加入了熱舞律動。剛開始，小仲覺得可

以不用待在教室裡早自習，也不用參加升旗，又能跑跑跳跳，興緻頗高。然而一、兩個禮拜以後，興頭一過，小仲缺席次數漸漸多了，護士阿姨發覺後，每天親自打電話到教室邀請小仲。後來因為加入了小仲最愛的熱舞課程，減重計畫才又步上軌道。舞蹈老師不時稱讚小仲，是全班最認真的學生，小仲則常常自詡是「最靈活的胖子」呢！

期中進行抽血檢查，發現大多數體塑班同學在膽固醇、三酸甘油酯指數都偏高，小仲也是其中一個。護士阿姨除了將檢查結果送回給家長參考外，也開始積極指導同學自我飲食管理，做每日飲食紀錄。一週後，收回同學的飲食紀錄，發現小仲的紀錄中，除了中午由學校提供營養午餐外，早餐天天奶茶，晚餐則是炒飯與炒麵，全都是高熱量、高油脂的食

物，嚴重影響小仲健康。

護士阿姨提醒小仲，要有均衡飲食，高熱量、高油脂的食物最好少吃；同時也打電話聯繫小仲的祖母，告知小仲在家的飲食應有適當控制，食物儘量少油炸、多蔬菜，最好可以避免過多外食。經過護士阿姨不斷提醒，之後幾週小仲的飲食紀錄便逐漸回歸到正常，有時還會聽到小仲笑著跟護士阿姨說：「這個禮拜，我只喝一次奶茶哦！」

寒假時，小仲更加入席卷全台的鐵馬熱潮，主動邀集體塑班同學每週一次騎鐵馬遊安平。在短短寒假期間，總共騎了六次之多。小仲說，騎鐵馬流流汗、再吹吹安平的海風，感覺身體整個都輕飄飄了起來。經過一年努力，在下學期期末檢測中，小仲的體重從70公斤降到65公斤，體脂率也從52.8降到45.5，是體塑班成效最卓著同學之一。

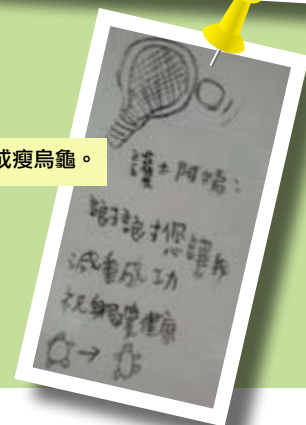
就在體塑班課程結束那天早上，小仲從口袋中掏出一張小小的字條，

送給護士阿姨，小仲用他歪歪斜斜的字體（還有錯別字）寫著：「護士阿姨：謝謝你讓我減重成功！祝身體健康。」下面還畫了一隻胖烏龜、一隻瘦烏龜。小仲說，胖烏龜是以前的他，現在的他，已經變成健康的瘦烏龜了。



快活跑步運動。

胖烏龜變成瘦烏龜。







高雄縣

# 中正國小



## 高潮迭起的體重控制班

支持一位機會渺茫的候選人，是怎樣的滋味呢？答案肯定是心力交瘁。中正國小陳南衛組長說，去年為期一個半月的學童體重控制班，就在同仁們疑惑聲浪中上路。陳組長自嘲說，由BMI值達肥胖等級的他主導此次計畫，似乎缺乏說服力，且半數以上學員是屈服在家長的威脅口吻、導師的利誘手段，半推半就參加，因此，意志力有待考驗。更何況，本次課程不具強制性、費用全免且免繳保證金、時間又安排於暑假，但仍有太多太多變數，例如：遷就補習班或安親班時間、計畫出遊、睡過頭等等，計畫的執行效果可能因缺乏約束力而大打折扣。

但是為了爭一口氣，陳組長還是決定“擦落去”！不僅全程陪伴監督，緊盯小朋友學習狀況，更以身作則，帶頭示範，絲毫不敢鬆懈，甚至

比小朋友們還認真投入。不過，怠惰懶散、欺騙推託、好逸惡勞等事件還是一一在體重控制班上演，學員人數由全盛時期的35人驟降到20人。

省思後發現，原來是課程規劃忽略小朋友的起點行為，導致內容超越小朋友負荷，例如部分營養課程小朋友聽起來似懂非懂，跟不上進度；體能訓練量又太重，使平常不太運動的大家體力難以承受，心理產生排斥和畏懼。緊急調整作業份量及體能訓練強度後，學員人數終於止跌，且一路維持到課程結束。

陳組長酷酷地表示，根據第10次所測得數據顯示，每位小朋友的體重呈現等差級數下滑，蟄伏在這些小腹婆和大肚男體內的腰身，也重見天日，脖子和下巴也不再是連體嬰。這種結果，不但他們有些難以置信，連組長自己也「嚇很大」！再三測量後

證實這些數據都是正確的，小朋友真的瘦了下來，高興的心情非筆墨足以形容。

然而，人算不如天算，小朋友真想吃的慾望徹底瓦解想瘦的決心。在最後緊要關鍵時刻，半數以上小朋友的體重，變化竟如股市走勢，開低走高，反彈回升。他們破功了！他們的臉「垮」了，而組長的臉「綠」了，所有努力化為烏有，一切辛勞付諸東海。陳組長苦笑說，當時幾乎無法相信體重控制班，差一點變成體重失控班的事實，鬱悶的心情同樣非筆墨得以形容，只有無奈，只能一笑置之。

臨床經驗豐富的營養師告訴陳組長，學童減重要看整體表現，而非斤斤計較體重計上的數字，因為有些學童或許胖了，但同時也長高了。再者，雖然體重沒減，但小朋友們說不定在營養常識、體脂肪、心肺功能、肌力和肌耐力等表現，是有進步的。聽到這裡陳組長才恍然大悟，舉出學員進行開合跳訓練的例子，從剛開始

30下就喊累，到最後一堂課，已能臉不紅氣不喘連續做完100下！

15公斤，就是本次體重減重班的成果，並非一個人減15公斤，而是全部共減15公斤，其中還包括陳組長的兩公斤。不過如同營養師所說，不能只看體重數字變化，還必須將BMI和其他數據加進來，才能衡量本次體重班的成效。陳組長笑笑地表示，自己也沒有想到，這次拼一口氣推動體重減重班，反而帶給自己極大震撼，未來除會更注意健康外，還要繼續帶領中正國小的小胖子們，甩掉身上負擔，大步輕盈走向前！



大家一起做運動。




健康飲食知識。



高雄市

# 高雄高工



吳參鏡校長和雄工健促團隊。

## 推動健康學校利人利己

吳參鏡校長民國67年於臺灣師範大學畢業後，便回到高雄，深耕故鄉，在高雄高工任職超過20年。在接任高雄高工校長之前，吳校長曾在民國92年擔任中正高工校長，並且將該校推動健康促進的經驗，運用在高雄高工上。特色就是加入獎勵的元素，例如戒菸、減重成功，體適能、游泳、射擊成績優良學生，可頒發獎狀或獎金，並以競賽方式舉辦以健康為主題的活動，例如體適能比賽、繪畫比賽等等，相當受到學生歡迎。

有次在體適能比賽頒獎上，導師告訴吳校長說：「我班上有位學生，幾乎天天遲到，服儀不整，怎麼教都無動於衷。然而有一天，這位同學居然早早到校，而且衣服穿的整齊齊漂漂亮亮。一問才知道，原來今天是這位同學，此生第一次上台領獎！可見得頒獎的功效遠比嘮叨有用呢。」

從未進行過健康檢查的吳參鏡校長，想到自己在推行健康促進學校，要求學生健康自主管理，而身為校長的自己，健康是否有管理好？於是在去年10月，做了人生第一次健康檢查。結果報告顯示血壓、血脂、膽固醇偏高，但不嚴重，可是有中度脂肪肝。經過醫生囑咐，吳校長開始運動、減重，並且進行健康飲食管理，少吃醃製、油炸食物，同時鼓勵學校同仁多運動，還成立羽球、網球、桌球等10個運動社團。吳校長興奮的表示，一年來體重已經減了10公斤，推動健康促進學校利人利己，真是一舉數得。

校長表示，有些同仁對於推動健康促進學校相關活動產生質疑，擔心佔據學生原本就不多的時間，造成負面影響。其實剛好相反，體適能可增強學生體力，各種活動比賽可紓解學

生壓力，獎勵制度則增加學生信心，這些都是學生學習的基本動能。數據顯示，應屆畢業生考取國立大專校院去年比前年增加16%，今年又比去年增加17%；技術士技能檢定乙級合格人數去年比前年增加30%，今年又比去年增加25%；學生生活常規表現也明顯比以往優良。

因為優秀傑出的成績，吳參鏡校長在97年9月，獲聘為教育部暨行政院衛生署之健康促進學校中央輔導委員，在臺灣師範大學劉潔心教授的帶領下，赴台東區、南一區、南二區進行經驗分享。雖說是經驗分享，但對吳校長來說，這也是學習之旅，因為每一次研習討論都十分熱絡，充滿溫馨與感動，深刻體會到各校的用心與認真。雖然有少數學校因執行業務核心人員異動，造成推動上困擾，不過校長仍深具信心的表示，藉由中央輔導團用心指導，學校核心成員的熱誠與努力，以及教育當局的支持，必能順利推動健康促進學校相關工作。



高雄高工美德大使宣導健康促進學校理念。

基隆市

## 東光國小



校長 王佩蘭。



## 防菸，開啟孩子與大人的對話

2009年開學之際，基隆市東光國小在校內舉辦了一個有趣的活動，讓孩子針對學校推動的品格核心價值，寫下自己的想法，請每個學生寫下在他們心裡認為「什麼是正義的事？」結果，回收問卷裡，夾雜了好幾張令大人驚喜的答案，例如：「勸阿公不要抽菸，是一件正義的事。」、「有一天，如果我能公眾場合勸人不要抽菸，就是一件正義的事。」

「我們完全沒有預期小孩會寫什麼，但從他們的問卷裡，我可以感覺上學年我們在校內推廣的菸害防制活動，已悄悄在學生心中發生潛移默化的效果。」王佩蘭校長說，從今年二月開始，東光國小參與「健康促進學校計劃」後，就開始思考「如何在小學校園裡推廣『無菸』概念？」因為，小孩在這年紀通常還不會吸菸，

需要影響的，多半是小孩身邊的大人及家庭。因此推廣期間，東光國小特別重視親子教育，並邀請家長來學校參加座談會，當場讓80個家庭（全校約一百個多個家庭）簽下「無菸家庭」連署書。王校長說，怎樣做才能讓原本吸菸的大人，不覺得被指責，是件很重要的事。「我們特別跟小孩強調，當你要規勸大人『不要吸菸』時，並不是要讓大人覺得吸菸是件壞事，而是讓他們知道吸菸會讓我們心疼！要知道，大人在他們小時候，並沒有人清楚告訴過他們吸菸的害處。」

小宏目前是四年級，從小就看著舅舅吸菸，他說一開始只是覺得很臭、不喜歡，但也不敢多說，因為怕被舅舅罵。後來，聽了學校老師仔細說明吸菸對身體的壞處，他便鼓起勇氣跟舅舅說：「舅舅，我想要請你不

要吸菸，因為吸菸對你的身體真的不好啦。」舅舅一開始不理他，但小宏不放棄，鼓起勇氣持續對舅舅強力放送。不知道是被念到怕，還是真的聽進小宏的勸告，總之現在，舅舅在他面前完全不會再吸菸了呢。

六年級的小宏也說，她想了很久，有天終於跟爸爸說：「爸爸，吸菸真的不好耶，希望你不要再傷害自己身體了。」。親情的力量真偉大，從那天開始，爸爸居然就將菸一根一根的戒掉。以前一天至少五、六根，到現在家裡的桌上都沒有任何香菸了。她開心的說：「很開心爸爸願意聽我說話！」

這學期開始，王校長希望將無菸概念融入課程當中。她認為，要戒菸，有時更需要實質的「生活技能」，比方說「怎麼拒絕同儕邀你吸菸的壓力？」她舉自己先生的例子說：「我先生跟我在一起後，決定不再吸菸。他告訴我，吸菸只是為了應酬，一開始很難拒絕。不過，只要用

溫和態度拒絕兩、三次，對方也會知道他不是吸菸那一掛的，便不會再邀他。」

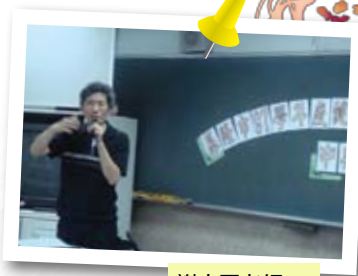
校長表示，我們希望讓孩子知道，懂得如何拒絕，而且這件事最終並不會影響他的人際關係！東光國小的菸害防制計劃，使孩子與大人之間有了不同的對話，也讓人在孩子身上看見一件事，就是「知識讓人解放；而關心，讓積習已久的大人也能被軟化。」未來，東光國小一定會持續進步，繼續影響周圍的夥伴，創造一個優質的健康環境。





基隆市政府

# 教育處



謝少正老師。

## 兒子的生日願望

「現在戒了菸，而且還痛恨菸。」基隆市政府教育處體健科謝少正老師說，當了30年的老菸槍，目前戒菸已經過了兩個月，少了吸菸的念頭，只想起過去對自己身體不負責的行為。

謝老師表示，自己負責的健康促進業務是以菸害防制為主，再逐步推展到其它議題。從民國92年開始，謝老師時時刻刻都在做健康促進，也算是參與此計劃最久的人員之一。雖然推行健康促進過程中遇到許多阻礙，謝老師仍堅持做下去，因為他認為做對的事一開始阻礙一定很大，但久而久之大家都會明白這是正確有益處。他的理念感動許多人，幾年下來有不少校長及輔導團委員因此成功戒菸。

但，為人詬病的是，謝少正老師雖從事健康促進業務，自己多年吸菸、喝酒、嚼檳榔的惡習卻沒戒掉，

讓部分人無法信服，有時甚至被質疑「空有健康的知識，卻沒有健康的行為。」他也坦承，吸菸、喝酒、嚼檳榔，是他過去每天一定要做的事情，因為繁重的工作業務，加上每天作息不正常，晚睡早起又沒有規律運動，雖然聽到很多健康資訊，卻始終沒有付諸行動。不停折磨身體換取心靈一時痛快的結果，讓身體早已殘破不堪，然而謝老師卻沒察覺這些警訊，還是不斷重複這些壞習慣。

終於，健康問題在今年如原子彈般整個爆發，先是椎間盤突出，謝老師躺在病床上整整一個月，後來又因為頸椎壓迫到神經，導致雙手和脖子無法正常活動，手臂更是一度無法舉起！人總是失去了才懂得珍惜，謝老師即將在今年九月交接健康促進的業務，他突然意識到，雖然離開健康促進學校計畫，但不能離開健康，他忽

然意識到健康有多麼重要！

親情羈絆是世上最偉大的力量。今年七月，謝老師的兒子許下生日願望「希望爸爸不要抽菸！」從那天起，謝老師就下定決心，再也沒有碰過菸。剛開始會覺得不習慣嘴巴沒有嚼東西，所以就順勢將水果取代香菸。他表示，以前很少吃水果，現在天天自己買水果吃，完全不需要尼古清或是戒菸貼片等產品。

之前有短期戒過菸，不過很快就放棄了，現在謝老師自豪的說：「我30年的老菸槍，已經戒了兩個月算很厲害了。」他的兒子也以自己的爸爸為榮，當別人問他爸爸會不會吸菸，他會驕傲的回答：「爸爸以前有吸菸，不過現在沒有吸了唷！」

現在的謝老師，戒掉了菸酒和檳榔，多了規律運動，還有健康飲食。除了每天下午一定到附近游泳池游泳，假日也會帶著家人到戶外騎單車；天天與家人共進五蔬果，家庭關係也更親密。但有些事情還是必須注

意，謝老師提醒，年過40的人要特別注意，看到廁所一定要上，而且中午一定要午休，就算只有廿分鐘也好。

回憶起30年前，謝老師要跟過去的自己說：「我做到了！」過去都在當理論派，只用一張嘴在做事情，空有健康的知識，卻沒有健康的行為，從現在起，決心要將這些知識，實踐在日常生活中。除了多留點時間給健康，愛自己多一點，同時也要運用這些知識，去愛身旁的人多一點。





基隆市

# 安樂國小



## 他戒菸了！

**任**職於基隆市安樂國小的衛生組長劉芳老師表示，自從菸害防制法實施以來，的確使一些身邊的老菸槍想要戒菸，深怕一不小心觸法，傷了荷包不打緊，臉上更是無光。另一方面，由於本校推動健康促進學校計畫，對一些有菸癮的同仁起了警惕作用。劉組長說，自己是推動健康促進學校的承辦人，時常利用教師晨會及學生朝會作拒菸、禁菸的宣導，並提醒大家一些罰則，以致於吸菸的同仁，看到我總敬畏三分，成為快閃一族，怕我跟他們嘮叨，好像自己臉上寫著「吸菸有害健康，請不要吸菸！」

劉組長在一次和同仁閒聊當中，隨口問了一位會吸菸的同仁：「最近在哪裡吸菸？千萬不要被抓到喔！」沒想到他的回答令劉組長非常驚訝：「我已經戒菸了呢，而且他（另一位

吸菸多年的同仁）也戒了！」此話一出，周遭同仁驚訝不已，不禁在腦裡打一個大大的問號「怎麼可能？」幾年的老菸槍竟然能說戒就戒，真不簡單，不禁豎起大拇指對他表示敬佩。

劉組長表示，原本校內吸菸的同仁本來就屈指可數，寥寥無幾，看到他們一個一個戒菸，確實讓人感到無比高興，而且很有成就感，肩上的使命似乎完成了一小部分。懷著滿腔的熱忱，推動許多宣導活動，至今總算看到了具體的成效，那種喜悅不可言喻。

藉由種種宣傳推廣，成功使校內吸菸的教職員一個個成功戒菸，因此也期待全校有吸菸習慣的家長，能正視吸菸的害處，戒除菸癮；同時也希望社區民眾能拒菸禁菸，讓大家都遠離菸害，共創優美的無菸環境，這才是推動健促的最終目標。

為了深入社區作宣導，劉組長聯合義工媽媽，以及校內選出的防菸小天使，到學區內的商店做無菸商店連署活動。熟識的店家一看到活潑熱情可愛的防菸小天使，二話不說，很高興就簽署了，還稱讚他們；一些不熟識的商家，店員卻覺得很為難，畢竟販賣香菸也算是他們重要的收入來源，然而可愛的防菸小天使看到店家懷疑的態度，反應居然是大聲告訴他們說：「我們不是詐騙集團，請相信我們！」逗趣的模樣讓人覺得又好氣又好笑，店家則是尷尬到不行。

然而劉組長卻十分感謝這些小天使的熱情支持，他們的天真活潑讓推動無菸商店連署之路增添許多趣味，讓劉組長知道自己並非孤軍奮戰。劉組長表示，這一年來是個豐收年，辦理了許多相關宣導活動，如「支持無菸環境-製作心願卡」、「有獎徵答」等等，成效相當卓越。劉組長說，健康促進不只是表面辦活動而已，透過活動發揮影響力，讓大家擁有健康

的身體才是最終目的！未來，將持續推動健康促進相關議題，期待吸菸的人都能戒菸，不會吸菸的人都永遠拒菸，永保安康！



宣誓活動。



衛生組長宣導。

桃園縣

## 平南國中



韓瑪琍老師跟學生。

許文光校長。

## 超級瑪琍，心靈捕手

小黑是平南國中九年級學生，父親是水泥工，母親在工廠上班，由於父母常常在外忙著家計，小黑從小就得學著獨立，很多事必須靠自己處理。其他小孩放學回家，可以盯著超大60吋電漿螢幕裡的卡通人物蹦蹦跳跳，茶來伸手飯來張口，唯一需要擔心就是遙控器不會被弟妹搶走；小黑心裡想的卻只一個：「晚飯在哪裡？」

第一次吸菸在小學二年級，當時因為父母出外工作，無人管束的小黑經常在外遊蕩，並且結交許多朋友，還認識了一個六年級學長。雖然法律明文規定18歲以下禁止吸菸，然而偏遠地區卻無法可管，青少年自然有取得貨源管道。某天放學後，那位六年級學長把小黑找來，遞了一根菸給他，並且說：「試試看，很爽的喔，抽完會輕飄飄，像在雲端上飛一

樣！」好奇心取代父母師長的告誡，小黑吸了生平第一支菸。

那次經驗後，小黑便脫離不了吸菸的誘惑，從原本一天一根，變成一天一包，雖然中間因為參加籃球隊，戒了一年菸，但升國中後進入了青春叛逆期反而變本加厲，天天往外跑沒人管得住。放學就去網咖，坐在電腦螢幕前，邊玩線上遊戲邊點燃一根又一根的香菸，常常混到網咖趕人才回家，不知不覺一個晚上就能吸掉兩包菸。

韓瑪琍老師是臺灣版的金八老師，接下沒有人想接的問題班級，也就是小黑這一班。她自有一套管教方法，很嚴格，可以理解學生犯錯，但絕不容許他們一犯再犯。但是嚴格之外，瑪琍老師更會傾聽學生聲音，跟學生做朋友，甚至當學生心中充滿憤怒，或鬱悶無法發洩時，她就會拖著

學生一起跑操場。

「有一次我跟女朋友吵架，瑪琍老師看我上課頭都低低的，下課也無精打采，二話不說就把我拉去跑操場！」小黑回憶起當時情況，臉上滿是感激的笑容。「謝謝瑪琍老師這些日子的照顧，教我做人道理」、「謝謝瑪琍老師把我們當做自己家人」、「謝謝瑪琍老師叫我不要吸菸！」被瑪琍老師照顧過的學生們，說出了心裡無限感謝，都是因為她堅持，用盡各種方式叫他們戒菸，讓原本可能誤入歧途的生命，重新步入正軌。

事實上，平南國中地處南勢，學區家長部分因家計謀生需要，疏於照顧孩子，造成孩子養成吸菸惡習，因此有成立戒菸班，提升學員對菸危害身體健康及菸害防制法之認知，希望經由了解菸害，能夠改變「吸菸很酷」的錯誤觀念，讓學員勇敢拒絕菸品誘惑；另外，配合平南國中自行研發的「獎勵卡」制度，收集愈多獎勵卡，期末就可以得到愈多禮物，讓戒菸班學員有足夠誘因，確實達到完全

戒菸目的。

目前九年級的小黑，當選班上班長，而他的夢想是要當大廚師，除了忙於課業，更珍惜剩下與瑪琍老師相處的時光。而征服完問題班級的瑪琍老師，將與校長以及平南國中健康促進學校團隊，一同迎接新學期的挑戰。



## 獎勵卡制度

平南國中獨創的獎勵卡制度，每年都會舉辦全校性徵健康短文比賽，先經由健康促進學校委員篩選，再交由全校票選，最後選出的健康短文會公開進行全校性徵圖，再次經由委員篩選後，才是全校性票選，如此經過層層把關，圖文並茂的獎勵卡就此誕生。

由於每張獎勵卡都製作精美，學生們不僅可以收藏，還可以兌換獎勵品。當老師認為學生表現良好，即可隨時給予獎勵卡以示鼓勵。因此，學生們皆趨之若鶩，想收集到最多不同款式的獎勵卡。

至今平南國中每年約產出兩萬五千張獎勵卡，數量驚人，而校史上得到最多獎勵卡的是位九年級女同學，畢業前統計共收集到約400張獎勵卡，堪稱史無前例。

新竹市

# 虎林國小



年輕時的瀟灑。

劉芳遠校長。

## 不要被一根菸綁住行為！

「不要被一根菸綁住行為」菸齡長達30年的虎林國小劉芳遠校長，以過來人經驗分享戒菸的心路歷程。今年45歲的劉校長，外表看起來神清氣爽，舉手投足間展現出務實與優雅特質，很難讓人相信，身為校長的他，在未成年15歲時，因好奇而抽了第一根菸，之後長達30年時間，他都是個不折不扣的癮君子，嚴重菸癮除造成難聞體味外，更讓健康更亮起紅燈，每天早上無法抑止的咳嗽，讓他下定決心改變自己。

叛逆，存活在大部分青少年心中，求學時期的劉校長也不例外。對於吸菸，一開始只是好奇，漸漸地變成“嘗試與別人有不一樣感覺”的想法，國中時跟朋友跑去雜貨店買菸偷吸，成為他吸菸史開端；師專時期菸癮漸大，常常躲在學校某間廁所裡抽，後來那個特殊間，甚至還成為癮

君子們默契上的吸菸基地。

畢業後，剛當上老師的劉校長曾發生一次嚴重車禍，跟大貨車擦撞，結果讓他跌落機車，在地上翻滾好幾圈，送往急診室後經過包紮，身體沒有嚴重內傷或出血骨折，但是臉部、嘴唇卻縫了十多針，到現在都還可以隱約看到那次車禍在臉上遺留的疤痕。當時雖然臉部嚴重受傷，無奈為了吸菸，劉校長緩緩舉起被包紮成木乃伊的手，用手指頭扳開嘴唇，再將菸塞進去，利用乾澀嘴唇黏住菸屁股，點燃，只為了吸那一口菸。對抽菸如此不可思議的執著，讓劉校長至今仍印象深刻。

劉校長表示，由於菸害防制法實施，校園內不得吸菸，要抽菸就得跑到校門口，這讓他開始省思，身為公職人員，理當做人民的表率，並遵守法令，倘若一個校長在校門口大刺刺

抽菸，是否會給路過居民、學校師生和家長留下不好印象，這樣如何讓家長安心將孩子託付給我？再者，抽了30年，肺部已經承受不少負荷，每天早上醒來，氣管就好像卡了一塊濃痰，咳到面紅耳赤也無法清除乾淨。更何況，結婚18年的妻子從來就不喜歡他吸菸，為了所愛的家人，劉校長決定要做個承諾。

「意志力是化成行為的一種態度。」許多人無法戒菸成功原因在於，沒有給自己設下時間限制，就像劉校長承諾要在去年12月12日完全戒除菸癮一樣，有了理由，再加上目標，就產生追求動力。剛開始靠著戒菸錠，克服缺乏尼古丁產生的焦躁不安，還要抵擋外在強大誘惑，拒絕迎面而來的每根菸。艱難挑戰讓他自己也沒把握能成功，但幸好有愛妻陪伴，不時在耳邊溫柔提醒、安撫鼓勵，再加上堅強意志力，終於如願在期限之前完全戒菸成功。

以前因為吸菸，很多行為都被

限制住，例如早上醒來第一件事不是找牙刷，而是找菸跟打火機；聚餐時跟朋友一個眼神，就很默契地丟下妻子跑出去吸菸；或者是為了不讓人聞到身上菸味，行走時習慣站在下風處。而現在戒菸後，這些顧慮都一掃而空，不用再擔心被一根菸綁住行為。劉校長元氣十足的說：「原來不吸菸，生活可以如此逍遙自在！」他以自己成功例子，鼓勵身邊朋友戒掉吸菸這個習慣，讓生活過得更自由美好！





臺中縣

# 霧峰國中



黃文英護理師。

## 辦理戒菸班甘苦談

**霧**峰國中黃文英護理師，指導戒菸班成員排演白雪公主和七矮人的話劇，終於在今年禁菸節那天搬上霧峰國中的操場舞台。黃護理師說，上場前，這些平常老是髒話連篇、行為粗俗、號稱自己是某某老大、老二的學生，當他們突然面對500顆灰烏鴉的人頭時，只見他們臉色煞白、手腳顫抖，口中雖仍大落江湖話，但事實上，英雄早已氣短，甚至有人緊張到直吵著要去泌尿。

話劇的音樂揚起，黃護理師軟硬兼施的把開場學生硬推向舞台中央，只聽見台下的一陣訕笑。接著，更令護理師感慨的是，那飾演皇后的同學，原本應該腰肢款擺妖豔絕倫的，沒想到卻抖的像演瘋女十八年一樣，真是應驗了那句：「時到臨頭，才知道有沒有。」還好整齣戲的張力在白雪公主和七個小矮人良好配合下圓滿完

成，不管是在幕中還是謝幕時，那全場熱烈的笑聲、掌聲、歡呼讚嘆聲，聲聲都讓黃護理師眼淚盈眶。

幕閉，護理師帶著14位表演的戒菸班員，筆直的站在台中央拿起麥克風，對全校師生：「我僅代表戒菸班成員向各位報告，我們並非專業演員，也沒好的導演和劇本，但這些在成績上低成就的孩子，願意在這裡呈現出他們的天真與熱忱，不向菸酒低頭的勇氣，還有想要爭取人生新舞台的傻勁」，護理師繼續說道：「如果你們要看好看的表演就去看雲門舞集或者明華園吧，但請看我們所投入精神、努力和行為上的改變。老實說，從配音、道具、服裝，我們都自己來，沒花一毛錢也不奢求專業的幫忙，他們承認他們曾經幼稚、曾經讓父母師長頭痛，但是這齣戲讓他們體會到父母、師長、同學對他們的愛和

不放棄。這其中，感謝家銘的祖母為他準備戲服，也感謝正暉的父親鼓勵他克服羞澀，更令我感動的是孝邦的父親犧牲工作來幫忙指導，你們也許不知道祥瑜的媽媽好高興的為他準備高跟鞋，易祥和建偉的家長給兒子買了大毛巾，而予菁的媽媽親手替衛兵作了頂帽子；是你們的鼓勵給予我們無比信心和滿足，謝謝你們」。

護理師表示，用話劇演出的戒菸教育，讓家長用行動表現出對兒子的期待，當黃護理師問他們：「你們介意兒子來參加戒菸班嗎？」家長們非但沒有不悅，反而現出溫柔 and 謙遜大力配合，並且對護理師說：「只希望孩子健康長大，懂得珍惜身體和把握機會。」

黃文英護理師說，「愛」在不經意且內斂含蓄的動作中自然流露，感謝這些孩子和家長，讓我們學習到，我們不只是會教書的老師，也可以成為心靈導師。短短兩個月，從混亂到就緒，真正體會到要融入這些學生，

首先要讓自己放下身段，接受學生有「犯錯的權利」，以及「吸菸不是罪」的觀念。將健康行為慢慢導入，讓他們覺得自己仍備受重視，而且可為所愛的人和團體付出，雖然菸不見得馬上戒成功，但觀念已經建立，就像這次的話劇演出，能夠將歡樂帶給大家，也肯定了自己，那一切辛苦都是值得的。



戒菸班話劇演出。





高雄市

## 中正高工



李春明組長。

## 輔導代替懲處更有效

中正高工李春明組長認為，教育的方法有千百種，沒有絕對的，學生就是因為「不會」、「不知」、「不懂」，才來學校接受教育，若因犯了錯，就立刻給予記過或更嚴厲的處分，不給予解釋或改過的機會，就失去學校教育的意義了。所以他說與其懲罰，倒不如鼓勵他、幫助他，有時「一句關懷的話」或「一件令他感動的事」，很可能就成為它生命中的「貴人」，影響他一輩子，因此不要輕易放棄能幫助別人的機會。

其實中正高工推動健康促進學校菸害防制議題已有數年，因應菸害防制新法上路，中正高工自97學年度起，推動吸菸高關懷學生輔導機制過程，主要是希望幫助學生戒除菸癮，拒絕菸害。這期間也是經過數次開會溝通，最後才通過吸菸高關懷學生4

階段輔導機制。主要老師們認為，高中職學生思想逐漸成熟，且非義務教育，應該為自己的行為負責，且校規規定吸菸行為是記過處分，有許多老師認為仍應保留記過處分，但只要學生能確實戒菸，願意給他機會，不留下記錄，這也是現在教育所重視的。

中正高工的做法，是先將懲處部分暫時存記，利用追蹤與輔導方式，幫助學生，配合CO檢測器來追蹤，由導師、輔導教官及輔導老師，三方面共同努力，給予鼓勵與支持，並採用較科學的方法，藉由儀器測定，了解學生們是否吸菸行為改變情形，給每位學生多一次機會。每月例行性檢查八至九次不等，數據顯示出5以下，或漸漸趨近為零，代表該名學生已降低吸菸之行為，將予以銷過。或複檢指數超過5或節節升高，則進入下一階段輔導，若4階段輔導皆無效後，

再函送衛生單位予以罰款。

李春明組長表示，高中職學生因為好奇心強烈，想模仿電視上的偶像吸菸，讓自己覺得更接近偶像，或者是誤信抽菸可消除緊張等迷思，走入錯誤的道路，染上吸菸的惡習，這些迷途羔羊就是菸害防制所最應著力的對象。

此外，為了能隨時宣導菸害防制，中正高工辦理了校內拒菸LOGO設計比賽，將第1名的設計構想，經由電腦繪製設計出5種圖案，最後決定1種圖案，並於校慶時，印製於家長會提供的服裝上，發給教職員工穿著，隨時宣導。原本家長會王會長有吸菸習慣，常會將菸盒放置在口袋內，而這樣的情形他自己也覺得很諷刺，因此下定決心「戒菸」，經過幾次的戒菸貼片輔助，目前已成功戒菸近六個月。

中正高工大力推動「無菸校園」的活動，利用各種活動，進行校園無菸校園情境佈置，藉由各種宣傳方

式，隨時提醒大家重視，也希望每個人都慢慢地配合起這個健康又有益處的活動，戒掉菸癮這個有害身體健康的習慣。李組長強調，健康是每個人最重要的「本錢」，沒有了健康，一切都是假的，健康的觀念自小就應深植，不是等到健康有問題了，才來重視，因為到時往往需要付出更高的代價。



CO檢測器。

桃園縣

## 楊心國小



傅組長指導小天使如何使用牙線。

## 媽媽也成為潔牙天使

「你知道如何刷牙嗎？你知道半年要洗一次牙嗎？」這是在桃園縣楊心國小擔任衛生組長的傅宓慧老師，每次潔牙宣傳教學前的第一句話。為了提升校園口腔衛生、降低學童齲齒問題，傅組長帶著護士阿姨贊助的大小牙齒模型，到各個班級進行巡迴教學。

為了增加教學效果，校方還特別挑了一群活潑健康的五年級學童，擔任傅宓慧組長的助理小天使，這些可愛學童要學習傅組長在課堂上的講話方式、內容、潔牙動作，然後靠這群小天使，到各班做十分鐘潔牙宣傳。沒想到可愛小天使教起來有模有樣，就連大人都覺得十分有趣，因此傅組長的潔牙宣傳教學可說是大獲好評。

在教學過程中，總是有些學生依舊以懶為藉口，抗拒刷牙。傅組長面對這種情況，總是特別有辦法，她

會偕同該班級導師通知家長，把孩子懶得刷牙原因找出來，一同矯正壞習慣。另一方面，組長也會自備牙刷、牙線做為獎勵品，只為了教導學生正確潔牙習慣。

然而，天底下也有傅組長無法教會的學生，完全不聽組長的話！這個人就是她媽媽-深受牙周病所苦的媽媽。傅媽媽今年快60歲，個性活潑開朗，卻有些固執。由於從事壽險業，常常忙於工作忽略健康，大約六年前開始就不再定期去診所檢查牙齒，而且因為一直沒有良好口腔保健習慣，造成牙齦萎縮，牙齒與牙齒之間的縫隙，居然逐漸大到可以塞入另一顆牙齒。

更糟糕是，傅媽媽將牙齦萎縮解釋成年紀大帶來的正常現象。傅組長雖然沒察覺到這是牙周病，但仍覺得事態嚴重，多次與母親溝通去診所檢

查，都被媽媽以沒時間、太忙等理由推拖，或是哈哈大笑帶過，固執程度就連傅組長也沒輒。

就在今年初，傅媽媽參加朋友之間聚會時，被朋友質疑怎麼牙齒掉了這麼多顆！這才驚覺事態嚴重，而且牙齦萎縮造成傅媽媽無法正常飲食，影響健康。終於，傅媽媽被兒女們三催四請地送進牙醫診所，展開為期一年的治療牙周病大作戰！

如今傅媽媽的牙齒正一步步重返健康，原本十分害怕治療的她現在非常得意，還向兒女們炫耀刷牙道具，

光是牙刷就足足有大、中、小三隻，另外還有牙線、潔牙棒等器具，甚至拿出當初醫生對她說的話：「一個人有幾雙鞋，就要有幾個潔牙器具！」教導其他人。傅組長表示，現在母親以自身經驗到處宣傳潔牙的重要，還將治療過程所拍下血肉模糊照片列印出來，裝訂成冊，做為宣傳教材！這種行為看在傅組長等兒女眼中，實在是又好氣又好笑。不過現在媽媽已經學會照顧自身健康，這才是身為子女最開心的事。



潔牙小天使實地演練說明。




傅宓慧組長跟傅媽媽。



嘉義市

# 嘉北國小



要跟海綿寶寶一起對抗牙菌斑怪怪！

## 海綿寶寶領軍潔牙保健團，向牙菌斑怪怪說拜拜！

嘉北國小位於嘉義市核心文化區塊，鄰近文化中心及中山公園、地震博物館，是個擁有優質藝文素養的地區。校內不僅有駐校素人藝術表演家，還有令人驚豔的石雕藝術。充滿文化氣息的嘉北國小將對藝術的重視，延伸到健康促進計畫口腔保健議題，藉由藝文薰陶及健康促進，共同維護孩子的發展。

今年為嘉北國小一年級新生的倩倩，父母皆是臺商，忙於工作，從小倩倩生活起居常常由保母負責。父母將想疼愛女兒的心情，化做一包包從海外寄回的糖果，養成倩倩喜愛吃著糖果看電視的不良習慣。這個不良習慣進一步造成嚴重齲齒問題，當保母意識到倩倩搞著嘴喊牙疼的次數愈來愈頻繁，必須前往就醫時，倩倩總是與保母進行人力拔河，哭喊著：「我好怕機器磨牙的聲音！媽媽也不能陪

我...」聽了倩倩的哭喊總讓保母心疼不已。

幸好，適逢校內推動口腔保健議題，成功爭取駐校牙醫，並與學區內專佳牙醫診所合辦「健康牙齒，樂趣閱讀」新生歡迎活動，要讓每個剛上小學的小朋友，透過遊戲來學習口腔保健。當倩倩用小手捏著保母的衣角，怯怯地踏入小學大門時，立刻被海綿寶寶的大型看板所吸引，睜大水汪汪的眼睛，好奇地看著眼前一切。

透過護士姐姐的帶領與說明，倩倩撕下海綿寶寶牙齒上頭的「牙菌斑怪怪小貼紙」，並且跨過了海綿寶寶大門，領取「勇敢對抗牙菌斑」潔牙小禮物。倩倩覺得好開心，心裡想著一定要與海綿寶寶一樣，勇敢對抗牙菌斑、愛護牙齒，於是展開「向牙菌斑怪怪說拜拜」大計畫！

為了要跟勇敢的海綿寶寶看齊，

倩倩乖巧聆聽牙醫叔叔的建議與叮嚀，用餐及吃糖果後會主動潔牙，更戒除含奶瓶入睡的習慣。不僅如此，倩倩還坐上了駐校牙醫的診療椅，勇敢面對「磨牙」的可怕聲音，下課後更主動要求保母帶她去特約診所進行治療。每當倩倩漱漱口，強忍淚水走下診療椅，「倩倩好棒！好勇敢！」保母總是欣慰地鼓掌歡呼。遠在海外的父母，更是感謝嘉北國小，讓倩倩的牙齒能恢復潔白亮麗。

「現在的牙齒不用撕牙菌斑怪怪貼紙了喔！」曾因為齲齒羞於展露笑容的倩倩，經過嘉北國小與海綿寶寶帶領下，終於可以自信地展露漂亮的牙齒！目前嘉北國小「向牙菌斑怪怪說拜拜」口腔保健計畫，成功率可說百分之百，像倩倩這樣被鼓勵而勇敢面對齲齒的成功個案，不斷在嘉北國小發生。查校長表示：「我們的口腔保健不僅請到駐校牙醫看診，更由專佳牙醫提供貧困學生免費診療卡，照顧家庭清寒的學童，讓口腔保健沒有

死角。」在海綿寶寶領軍的潔牙保健團作戰下，牙菌斑怪怪肯定會不停戰敗消失，讓嘉北寶寶們都能夠自信展露最美麗的笑容！



「健康牙齒，樂趣閱讀」新生歡迎活動。

屏東縣

## 彭厝國小



彭厝國小校園一景。

## 大自然小學當然少不了健康

**位**處臺灣南端農村的屏東縣彭厝國小，是一所典型的鄉村小學，三公頃多的校園內林木蒼翠，鳥叫蟲鳴，生態豐富，宛如一座開放的自然生態園，學校利用如此豐沛的綠色資源，全力發展特色，營造一個優質的綠色校園及完善教學環境。如此的努力也使得彭厝國小得到全臺灣第一屆永續校園績優獎的榮譽，憑藉的是校園裡繽紛的自然生態和學生健康的身心。

由於校區位於農村社區內，家長們的工作又以務農、養殖業為主，社經地位相對較低，因而缺乏相關的健康知識，而學區內又剛好沒有牙醫師，使得校園內齲齒人數比例愈來愈高。李宗鴻校長以及鄭廷建護理師發覺事態嚴重，於是聯絡牙醫師公會希望尋求協助。因此，屏東縣牙醫師公會捐贈一台二手診療台做為學校義診

的器具，在每個禮拜四上午及下午安排時間為學生們進行義診，一天至少可以幫助超過24位的學生，所有診斷以及治療的費用全部免費。

每個禮拜四，學生們都帶著一顆好奇又害怕的心進入健康中心，坐上診療台張開自己的嘴巴讓義診的牙醫師以及護士細心治療。剛開始有的同學會害怕而不敢進入健康中心，但義診的醫生們可是準備了好多禮物來犒賞這些願意坐上診療台治療的勇敢小朋友們。醫生也不光只是幫學生們矯治齲齒，一旦發現齲齒較為嚴重的同學，會在這禮拜請校方發通知給家長們，並於下禮拜四請家長們到學校一併瞭解口腔相關的衛生教育，這樣一來才不會使治療後的牙齒又恢復原狀。

除了每個禮拜四的例行性健診之外，鄭護理師會利用「彈性課程」

時間替學生們加強各方面的保健知識。除了一般的口頭叮嚀，像是：該如何正確刷牙、牙刷多久換一次等基本常識外，鄭護理師會利用自製的大型板書來使同學們更加融入教學情境，並且培養持之以恆的好習慣。

李宗鴻校長最後說道：「想讓學生們快樂學習，環境優美、安全固然重要；但是最重要的還是健康。沒有了健康的身心靈，怎麼樣也快樂不

起來了。」所以學校除了給予學生們一個大自然般的學習環境之外，也會著重每個學生的健康管理。不論小至視力、口腔保健，大到菸害防制、反毒相關議題都將融入小學六年的課程中，期許自己的學生除了快樂成長之外，也能有一身強健的體魄，足以應付未來的挑戰。



活水池塘。



牙醫師公會捐贈的二手診療台。

花蓮縣

## 康樂國小



吳惠貞校長。

## 看曼波魚快樂跳曼波

康樂國小位於花蓮市北方20公里處，東鄰花蓮航空站，北有七星潭，西靠雄偉的中央山脈，環境優美，風景獨特。然而，整個康樂社區經濟文化卻相對落後，由於勞動力外移嚴重，人口結構以老人和小孩為主，原住民佔總人口二分之一，社經地位相對弱勢，再加上地方住民生性保守，對公共議題漠不關心，不重視教育投資，且缺乏衛生保健概念等，對當地學童成長發展有著致命性的殺傷力。以康樂國小一年級的小平為例，他的父母離異，家長要到外地工作，一切生活起居都由阿嬤照顧，從小在單親家庭與隔代教養環境下長大，使得小平無法得到良好生活條件。

經濟不利加上文化不利，導致康樂居民口腔衛生問題嚴重，並且將偏差口腔衛生習慣傳給下一代，例如不

刷牙或是多人共用一支牙刷。根據調查，康樂國小95學年度學童齲齒率高達百分之百，校園裡共有一千兩百顆蛀牙，平均一個學生就有十顆！小平的情況更為嚴重，患有奶瓶性齲齒的他，在導師林美惠眼中是個極需拯救的“滿口爛牙”。由於滿口爛牙，無法將食物順利咀嚼，導致小平營養不良，身形消瘦，且因為害羞不敢與人互動，看起來極度不健康。

幸好畢元釧醫師來了，他是校護積極找來，願意免費替學童診療牙齒的牙醫師。帶著自己診所裡汰舊但仍可用的診療床，加上自掏腰包購買四千元的工業用馬達，畢醫師充滿愛心在每周四上午到學校義診。其他小朋友都歡天喜地迎接畢醫師到來，治療肆無忌憚的蛀牙，讓可愛小臉不再腫脹；唯獨小平縮在教室角落，害怕地發抖，因為他最討厭牙醫師拿著類

似鑽頭的可怕器具，嗡嗡地在嘴巴裡面磨阿磨，這會讓他感到極度恐懼。

只要接近畢醫師的診療床，小平就會嚎陶大哭，甚至為了躲避看牙齒，在問卷上說服阿嬤勾選無需治療的選項。然而，畢醫師很有辦法，除了用自行購買的文具小禮物鼓勵學童，對於小平的哭鬧，畢醫師只是蹲下來，摸摸小平的頭，安慰說：「沒關係，小平乖喔，下次再來就好了。」就這樣來來回回幾次，加上導師林美惠付出的愛心耐心、循循善誘，終於讓小平接受牙齒治療。當他不再哭著回到班上，全班都開心鼓舞的拍手，慶賀著大喊：「太好了小平！」、「小平，加油喔！」

如今升上四年級的小平牙齒健康，食物也能順利咀嚼，雖然個性依然害羞，不過可以露出靦腆的微笑和同學玩在一塊。像小平這樣成功案例每年都在康樂國小上演，除了找來畢醫師，康樂國小還與國軍花蓮總醫院簽訂契約，讓外界專業資源幫助學校宣導衛生保健；並且讓每位學童都有專屬的牙刷、漱口杯、牙膏以及置物架等設備；然後

配合校護的專業背景，加上確實記錄學童潔牙漱口的情況，使學生有正確的口腔保健與健康促進的概念。

吳惠貞校長強調，能夠得到教育部口腔衛生保健績優獎，以及連續三年的全國十大經典特色國民小學，全都仰賴校內及校外人士共同努力。康樂國小是海洋學校，棲息在七星潭，傻傻呆呆但善良的曼波魚，是整個康樂社區的吉祥物，每位學生畢業前都要學會如何導覽學校裡的海洋教室，期望海洋蘊藏的無限寬廣，能夠讓學生明白其中道理並運用在往後人生，使康樂國小裡的每隻小小曼波魚，都能開心的繼續跳曼波。



澎湖縣

## 五德國小



歐再富牙醫師。

## 不平常，就在極平常中升起

位於澎湖縣馬公市的五德國小，學區家長大多以捕魚、做工維生，家庭主婦亦須做海產加工等其他副業，以貼補家用。大多數家長因忙於工作，無暇顧及孩子衛生習慣，也缺乏保健觀念，因此，上課期間常有學童因牙痛到健康中心求助，而護士阿姨將他們嘴巴打開一看，赫然發現滿口都是蛀牙，慘不忍睹的景象讓護士阿姨心裡有說不出的心疼。

在五德國小任職超過20年的林孟娟護理師表示，由於近幾年少子化現象普遍，就學人數減少，每個學生分配到的資源應該更多才對。但事實上，隔代教養、單親家庭及外籍配偶的學生比率逐年增加，這些家庭口腔保健觀念落後，是導致孩子滿口蛀牙的主要原因。而學校一直欠缺牙科設備及牙醫師支援，在口腔衛生方面始終無法給與完善的照顧。

事情直到民國93年才出現轉機，當時學校承辦全澎湖縣第一屆潔牙觀摩賽，藉由考驗貝氏刷牙法、牙線使用、口腔保健常識，讓小朋友了解口腔保健的重要。澎湖縣的牙醫師公會擔任此次比賽的評審，因緣際會下認識了歐再富牙醫師，經校長誠摯邀請下，歐醫師馬上答應認養學校，每學期免費為學生做口腔檢查。由於歐醫師的義務協助，才解決了懸宕多年的難題。

林護理師回想第一年的口腔檢查時仍記憶猶新，因為是在極度克難環境下完成的。那時學生必須躺在休息躺椅上，歐醫師則坐在學生用的小木椅上，護士在旁一手拿著手電筒，十分不便。好心的歐醫師，了解學校的困難後，立即表示要捐款給學校購置檢查椅，但林護理師認為已經接受歐醫師這麼多的協助，不能凡事都依賴

歐醫師，因而轉向教育局申請補助經費。

了解五德國小的困境、與歐醫師的愛心事蹟後，當地教育局當然也不能無動於衷，於是補助經費給學校購置攜帶式牙科檢查椅。有了完善的設備後，五德國小終於能正常地實施全校學生口腔檢查，而每次的學生口腔檢查、歐醫師的診所當天上午就得停診，此外並將他的車馬費和檢查費捐給學校，作為學生購買潔牙用具的費用，完全不求任何回報。

自從熱心又有愛心的歐醫師來五德國小義診後，學生齲齒率逐年下降，也很少再有學童因牙痛而影響上課。除了五德國小，歐醫師還幫鄰近多所學校義診，就算犧牲診所營業時間，也從無怨言。林護理師表示，歐醫師的所作所為並非為追求個人名利，只是盡一己之心為學生服務、奉獻，他的愛心是大家學習的榜樣，值得敬佩，他的行誼更是在平凡中展現出不平凡。



歐醫師免費為孩子治療齲齒。

臺北市

## 龍門國中



王意蘭校長。

## 都市塵囂裡的耀眼鑽石

成立於民國93年的龍門國中，校園建築物設計新穎，兼具美感與實用價值，無形中提升學子對於美的素養，寬敞舒適的教學環境，使健康促進學校計畫推行起來事半功倍。此外，甫獲得教育部98年度領導卓越獎的王意蘭校長，扮演的火車頭角色更是功不可沒。只是，完美即是不完美，得天獨厚的龍門國中面臨了意想不到的挑戰。

由於位於都市核心，龍門國中資源充沛，無疑是校方推展該計畫的有利因素，然而，卻也因為資訊取得容易，使學校在性教育方面的速度趕不上校門外的資訊爆炸，放學後學生們很容易從雜誌、電影、甚至大街上來來往往行人裡，得到成熟心靈才能負荷的情色資訊。問題嚴重性可從部分學生的肢體行為看出端倪，例如有

些學生上課時，手不知不覺就會牽在一起，更離譜的情況則是女生會坐在男生大腿上聽課，經過老師糾正後，不服氣的男同學甚至會坐在另一名男同學大腿上，並且質疑老師：「我又沒有錯，男生跟男生之間又不算性騷擾！」

愈來愈誇張的行為舉止，讓王意蘭校長體認到茲事體大，必須趕緊加強性教育相關課程，讓學生們在充滿誘惑與好奇的成長環境中，擁有健康正確的性觀念。於是，“龍門兩代性福影展”課程就此展開。結合性騷擾防制、性別刻板印象、身體界線、情慾自主、保險套宣導等議題，還加入了電影原素，從每個同學的投票，選出16部影片，包括電子情書、傲慢與偏見、我的野蠻女友、早熟...等兩性互動經典影片。

師夷之長計以制夷，透過學子最能吸收的影像傳遞，傳達兩性正確交

往觀念，然後在期末，每個班級要在成果展上，用短劇呈現每部電影說服力之處。目的在於藉由親身參與，讓學子主動思考正確的性觀念，最後還邀請到學生家長與孩子進行“兩代性福會談”，透過集體討論產生共識。實施這套課程後，成效顯著，學生普遍感覺以電影輔助的方式受益良多，

而且課堂中女生坐在男生大腿上的越矩情形也不再出現。

在臺北市，龍門國中持續不斷地推動健康促進，實施成效更是有目共睹。王意蘭校長表示，“期望孩子身心健康，在快樂中成長”不只是使命感，也是她治校的最大心願。



戲劇社演出兩性相關戲劇。



兩代性福影展-所有八年級學生準備觀看影片。



臺北縣

# 積穗國中



劉秀汶校長。

## 夢想起飛

積穗國中位於臺北縣中和市，交通便利且周圍商家林立，旁邊還有小夜市，飲食選擇多樣化，每天傍晚放學，都有許多飢腸轆轆學生光顧夜市攤位，其中珍珠奶茶、雞排等食物是學生最愛。然而，位於市區雖帶來便利性，卻也有令人困擾的問題，拿飲食來說，在沒有推廣健康促進學校計畫之前，學生對健康飲食沒有概念，普遍喜歡吃油炸類食物，導致營養不均衡，還養成邊走邊吃的習慣，少數學生甚至會邊吃邊丟垃圾，造成環境髒亂。此外，因為菸品取得容易，一些學生會因為好奇而嘗試吸菸，結果染上菸癮。

面對這些挑戰，劉秀汶校長表示，必須從根本做起，改變孩子心裡的想法，建立正確的價值觀。為此，積穗國中校本課程最高原則為「夢想起飛」，其下分別是「抗拒誘惑」、

「發展生涯」及「珍愛生命」。「抗拒誘惑」是正向積極面，包括推動閱讀、體適能；「發展生涯」與輔導息息相關；而「珍愛生命」則包含最重要的「全人健康」核心概念，指的是身心靈健康，因此有拒菸、拒檳、健康體能等教學與活動，目的是提升生活品質。

除根據「夢想起飛」原則外，積穗國中推行健康促進，與眾不同在於跨領域的課程設計。大多數學校在推行健康促進時，都把一個議題化作一門課程，積穗國中則是涵蓋三個領域，「健體領域」、「綜合領域」和「藝文領域」，讓每個健促議題融入這三個領域。

張惠華組長以菸害防制為例，「健體領域」讓學生了解菸是一種會上癮的東西，及它的成份和危害，探討吸菸對生理、心理、社會、經濟的

影響；衡量吸菸的利弊得失，確立正確價值觀，並演練面臨吸菸情境時，學習理性做決定的技巧。「綜合領域」強化與澄清拒菸信念、建立自我肯定的拒菸態度，並於拒絕後自我調適。「藝文領域」則著重於媒體與廣告的認識、製作，像97學年度，積穗國中七年級學生要製作拒菸商標、八年級學生要畫拒菸海報、九年級學生則是拒菸四格漫畫。

此外，張組長也說明活動設計的巧思，例如“反菸達人環島路跑”比賽，結合菸害防制與健康體位議題，每個學生都會發記錄卡，每天下課或放學後，學生可以自行至操場跑步並記錄圈數，全班加總換算成公里後，在臺灣地圖釘上大頭針，看看哪一班跑最遠！讓人訝異的是活動開始才短短幾個月，就有班級合力跑完一整個臺灣，成功環島一圈！

劉校長強調，活動能讓學生感到有趣，但健康素養的提升還是要靠課程教學，一堂課從無到有，得先溝通彼此想法，接著著手設計內容、協調

各方意見才能完成。關鍵在於用最嚴謹的態度，並讓全校師生有共識為健康促進努力，這就是積穗國中健康促進課程的品質保證。展望未來，劉校長表示，每個學校、家庭、社區都有與健康相關的問題，找出符合學校本位、在地化精神，並讓教師共同參與教學，這樣的教育計畫才能在校園扎根、永續發展。



學生拒菸海報作品。





雲林縣

# 崙背國中



林素霞校長。

## 崙背小紅帽對抗野狼大作戰！

崙背鄉位於濁水溪南畔，肥沃土壤與甘醇水源，造就傑出的畜牧業，臺灣各大乳品大多皆出產於此，當地居民多以酪農與農業為主，民風淳樸。但因營生不易，人口外流嚴重，家庭結構多以三代同堂、隔代教養、新住民為主。創立已逾40年的崙背國中，意識到當地青少年因保守民情，導致對於性的懵懂與陌生，於是著手進行性教育議題推廣。

小帆是崙背國中學生，外貌清秀，身材姣好，如含苞待放的純潔小百合，令人憐愛，故常受到校外男孩的覬覦，放學時校門口總有等候小帆的大男生。小帆父母皆以酪農為業，工作忙碌操勞，長年忽略對小帆的關懷與照顧，而剛成為國中生的小帆情竇初開，對外界花花世界產生好奇，忽略平日學業，只為滿足內心對於愛情的渴望。

但小帆察覺，有些與她約會的異性朋友，並不單純想和她做朋友。其中一位年紀較長者甚至在一次約會中表示想要和她有「更進一步」的關係。小帆感覺不對勁，心裡升起一股莫名的害怕、身體不自主顫抖，如誤闖叢林的小紅帽，連忙告辭逃離現場，衝回校園大城堡，尋求師長的保護與協助。

崙背國中是性教育績優學校，導師李淑惠立即展開「崙背小紅帽保衛大作戰」，除了對小帆進行性別平等、性自主保護等輔導外，也拉著小帆參與校內每年以「性相關教育議題」盛大演出的話劇比賽，讓小帆能夠親身參與話劇演出，了解異性的交往議題與性的健康知識。李淑惠老師更進一步代替小帆父母進行防守大作戰，只要放學有意圖不軌「野狼」在校門徘徊，就會讓「小紅帽」待在教

室進行課業溫習、輔導談話，直到聯絡父母前來接送，方才讓小帆走出校門，平安返家。

在導師苦心與學校宣導雙倍努力下，小帆有了與異性正確交往、勇敢正視自我、學會說不的健康生活技

能。而原本不專心課業的她，升上國三後也開始努力學業，期望能考上理想高中。此外，與父母相處也愈來愈融洽，生活一「帆」風順！「崙背小紅帽對抗野狼大作戰」可說大成功。



健康促進團隊合影。

臺東縣

# 太平國小



李怡宏校長。

## 上下一心，打造新性福

座落於風景秀麗的東臺灣，臺東縣卑南鄉的太平國小擁有得天獨厚、自然寬闊的教學環境。優美環境外，太平國小在推廣健康促進上其實有個隱憂，除了隔代教養問題，還有諸多複雜因素，例如當地原住民家庭佔53%，又閩、客族群加上新移民、榮民，與當地女子通婚後又離異，造成非正常婚姻關係家庭眾多。

「及早發現，就能夠少一點遺憾」對教育充滿熱情衝勁的前太平國小校長李怡宏，娓娓道出這些年讓他始終耿耿於懷的故事。

學校一位同學暑假期間到好朋友家住宿，開學後卻拒絕回到自己家，經好朋友的家長詢問後，才透露疑似遭到繼父性侵，朋友的家長緊急通報社會局介入處理，隨後將她轉往另一所學校就讀，並暫時安置於收容機構。原本以為此事可受到妥善處理，

未料那位同學對新學校及收容環境適應不良，趁著下課時間離家出走，從此下落不明！這件事對太平國小全校師生而言，無疑是一顆超級震撼彈，李校長痛心之餘，認為應立即推動性教育課程，增強學生對性的了解，而在獲得教育部補助後，有關性教育的各式各樣活動便如火如荼展開。

李校長表示，性教育議題一定要能夠融入到活動、日常課程及教學計畫中，不論是親子教育、運動會，甚至是藝術饗宴等原有例行性活動，全都加入性教育的宣導，還會不定時邀請衛生所或勵馨基金會等團體到校演講。學校課程部份，針對不同年級安排內容，藉由遊戲闖關、問答等教案設計，加強低年級學生認識「重要身體部位不可為外人碰觸」觀念；中年級則引導男女之間相互尊重欣賞的觀念；高年級著重如何平常心看待男女

生在生理期的轉變。透過李校長及學校老師齊心協力，性教育議題在太平國小熱烈展開。

除了灌輸學生正確性知識及觀念外，李校長強調，家長還必須先審視自身行為對孩子產生的影響，因為家長也是性教育推廣過程中重要一環。為了提高家長參與意願，太平國小用美味的餐點，讓研習課程內容富變化性，並增加副學習活動，如手工藝製作等種種吸引家長出席，處處可見學校推動性教育的用心。

實施兩年下來，不再有學生因為不了解生理期，躲在廁所裡一節課不敢出來！太平國小的學生，從普遍缺乏性知識到可以從容面對身體轉變，扮演火車頭角色的李校長功不可沒。李校長謙虛表示，其實整個推動還有很多進步空間，如同非洲有句諺語說：「教育，是要靠全村的力量。」不只學校，包括上級單位、周圍社區，從上到下一起動員，才能讓健康促進學校不流於形式。雖然，今年八

月李校長已轉至復興國小擔任校長，然而關心孩子的心永遠不會變，未來一定會持續造福所有莘莘學子們，讓他們人生的路，愈走愈寬敞。



性教育融入課程教學。



性別平等教育宣導。

臺南縣

## 大新國小



柯貞妃護理師與孩子們。

## 風箏遠遠，希望相隨

大新國小位於臺南縣新化鎮，舊名「大目降」，早年為西拉雅聚落，目前是平埔族文化重要考據地。東倚中央山脈前峰，西臨台灣海峽，炎熱的熱帶季風氣候，造就新化三寶-「番薯、鳳梨、竹筍」，民風質樸，人情味濃厚，多以務農為業，是個農業與文化薈萃之地。

然而，這裡有個孩子卻無法享受優美的自然景觀，她就是三年級的小愛。由於父母皆以栽種竹筍為業，農務繁忙，身為獨生女的她，沒有兄弟姐妹可以一起玩耍，只好與電視為伍。且家庭疏於教導正確的視力保健知識，使小愛從小就缺乏看電視保持距離，或是定時休息等良好習慣。結果，在今年校園例行性視力檢查中，小愛被診斷眼睛患有「假性近視」，這樣的結果讓小愛忐忑不安，擔心未來一輩子都

要戴著眼鏡，才能看世界。

幸好，大新國小用心推動視力保健，每週由校護指導護眼操，並讓孩子們親手製作風箏，舉辦「望遠凝視、希望相隨」的「風箏日」活動，希望可達到視力保健、快樂學習發展、增進親子互動的三贏境界。

小小年紀的小愛，沒有放棄拯救視力，用心參與視力保健活動。不僅聽從校護阿姨教導，每天乖巧勤作護眼操，放學也不再緊盯電視節目，平日看書也保持適當距離，更主動眺望遠方、凝視綠色植物。在美勞課時，小愛用心製作風箏，上面寫滿將來要完成的夢想，期望自己的願望，能在「風箏日」順利飛往夢想成真的希望國度。

讓大新孩子們引頸期盼的風箏日終於到來！風起，小愛搖搖晃晃

地抓緊風箏軸，與其他小朋友一同追風、高舉雙手奔跑，爸爸媽媽則在一旁協助，所有人都仰頭盼望風箏能冉冉升起，飛向天際。

終於，風箏成功升空，那一刻，孩子們綻放了無比燦爛的純真笑容。每個人都握緊風箏線，用指尖感受風與氣流的輕撫，眼神裡帶著炙熱的光芒，眺望天空好藍好藍的遠方一點！爸爸媽媽則是摟著孩子，一家和樂融融地望向天空。如此溫馨的氛圍，讓當天到場幫忙的大新國小老師們也備受感動。小愛凝視遠方說著：「爸爸媽媽陪我放風箏，讓天使可以收到我的願望，好開心喔！」

「我風箏上的願望是，希望來幫忙我們掃教室的志工哥哥、姐姐，能來跟我們一起放風箏。」雖然八八水災重創南部地區，幸好有臺灣人無私的愛與人道援助，幫忙打掃清除淤

泥，才讓校園提早恢復常軌。小愛用感謝的口吻告訴我們風箏上的願望，目前脫離假性近視的她，已成為「視力一點零」俱樂部的成員了呢！



我的風箏最正點。



# 臺南市 忠義國小



視力保健宣導。

## 小淇的美麗新「視」界

剛上小一的小淇，天資聰穎、氣質絕佳，是班上的模範小天使。然而，每次要跟別人說話時，小淇雖然知道要認真注視對方，卻時常忍不住眯著或眨著眼睛，眼角總是泛紅，偶爾還泛著淚光，透露一種楚楚可憐的神情。導師也觀察到小淇上課時，時常用手搓揉著眼睛，且無法長久注視黑板的眼神，讓老師誤以為是小淇沒睡飽，或是自己教學太無趣！

學校的視力檢查也顯示小淇視力異常又有閃光，只好選擇配帶矯正眼鏡。忠義國小每天第二節下課前五分鐘，都會進行「護眼操」運動，其中有一個簡單的轉眼動作，也就是眼球依順時針或逆時針方向旋轉，班上同學總是輕鬆有趣地做，然而對小淇來說，卻充滿困難與痛苦。

這樣的情況持續了一整個學期，三月開始，小淇漸漸地戴著墨鏡來上

學，有老師或同學稱讚她「耍酷」的造型，殊不知刺痛的雙眼讓小淇對光的畏懼感日益加深。而且每天五分鐘的「護眼操」都快變成不可能的任務！

原來，小淇天生就有「睫毛倒插」的困擾，任何簡單自然的眨眼動作，都會讓小淇雙眼感到刺痛。小時候因為睫毛較細軟，尚可靠藥物治療，滿心期待長大後可以自然改善，然而長大後，漸漸茁壯的睫毛，仍然不改其堅持的方向，眼膜也被頑固的睫毛刺出大大小小的洞。醫生說再不開刀，將會造成失明，小淇不得不選擇手術治療。

手術前一天小淇先前往醫院做準備，小淇的媽媽說小淇情緒很不穩定，不斷問媽媽：「開刀後睫毛就真的會好嗎？」隨然全校的師長、同學都不斷鼓勵她，小淇仍舊擔心害怕。

開完刀後要一個禮拜才能將紗布拆除，因此生活大小事全都由父母處理。然而因為看不到，小淇的內心缺乏安全感，時常生氣，不允許家人碰她！透過電話，導師問起她的心情，小淇說：「眼睛很痛，而且還是有一點點緊張，每天都只想『聽』卡通。」

等待，是最漫長的煎熬，幸而，等待的過程有人陪伴與祝福！

再次見到小淇，立刻被那修長挺俏的睫毛與水汪汪大眼睛所吸引，當大家都盯著小淇的眼睛看時，她因為害羞而閃爍眼神，但仍不失那一份明亮的自信。小朋友都說：「哇！小淇不用戴眼鏡了耶！」、「眼睛變的好漂亮喔！」小淇現在上課都一直很專注的看著黑板，再也不用眯著眼或搓揉眼睛。當讚美從四面八方湧來，小淇眼中散發的幸福，逐漸加溫！

每天下課時的「護眼操」持續進行著，小淇可以跟著同學勇敢做「護眼操」，不管是閉眼、張眼，或是看左、看右、看上、看下、還是咕嚕咕

嚕旋轉眼睛，戶外望近、望遠的凝視等，小淇都得心應「眼」。一天小淇的日記上寫著－「現在可以很輕鬆看到眼前的東西，好享受的感覺喔！眼睛真的太重要了，我會好好保護眼睛，更加愛惜它。」

老師請小淇上台與全班同學分享，同學們從小淇眯眯眼變成水汪汪大眼睛的歷程中，學到更加愛護雙眼。現在的小淇走起路來抬頭挺胸、做起事來專注投入、待人處事自信有禮，她感謝醫生叔叔和醫院的護士阿姨耐心地幫她開刀，感謝學校老師和護士阿姨教她做「護眼操」，更感謝自己的「眼睛」，不需眼鏡、不需墨鏡，讓她得以輕鬆看見美麗新「視」界！



視力檢查。

金門縣

# 金沙國中



何莉莉校長。

## 健康成長 青春飛揚

金沙國中於2003年在鄭校長啟超任內，加入推動無菸校園行列，並由中華民國學校衛生教育學會負責輔導。推動初期雖有阻力，但大部份同仁均能配合推動，並舉辦漫畫、書法、論文、海報等藝文活動，加強學生拒菸反菸意識，成效也日益顯現。2004年繼續推動無菸校園，舉辦各項藝文宣導，成效良好獲得推薦為績優學校，代表金門縣赴臺參加成果分享；2005年推動模式改為「健康促進學校」，議題也由無菸校園單一議題，演變成多議題式。

依循六大範疇：學校衛生政策、學校物質環境、學校社會環境、社區關係、個人健康技能、健康服務推動，金沙國中也提出申請並獲得補助，成為金門地區第一所推動健康促進的學校，並承辦金門縣政府推動健康促進的各項研習活動。2006年續

獲補助經費，推動健康促進學校，成效良好，並獲得全國第一屆健康促進學校磐石獎；2007年續獲補助經費持續推動健康促進學校，並成立金門縣推動健康促進學校地方輔導團，進行到校輔導，鼓勵各校踴躍加入推動健康促進學校行列。

2008年金沙國中配合教育部及國健局政策，站在關心學生身心靈全面健康立場推動健促，並整合成：菸害防制、檳榔危害、視力保健、口腔保健、健康體位（健康體能、健康飲食）、性教育和人類乳突病毒及子宮頸癌防制等六大議題。在全體師生共同配合下，積極推動營造健康的學習環境，讓學子能在健康環境成長茁壯，從日常生活中養成健康的生活習慣。

金沙國中在現任校長何莉莉積極帶領下，首創「健康促進週記簿」，

將健康生活化，除了讓學生自我檢核一週的生活習慣外，並有健康資訊的小品文章讓學生閱讀寫下心得。學校的用心受到教育局的肯定，獲薦為金門縣中心議題學校，成立健康促進學校資源中心，並繼續辦理地方輔導團業務，遴選種子學校。擴大推動的具體成效。

何校長表示，健康是一輩子的事，所以推動學校衛生及健康促進也是一持續性的工作。有人常拿健康與財富作比喻，說健康是1，後面的0要靠自己去營造，雖然學生健康問題

因為社會的多元發展而更勝往昔，不過只要大家發揮愛心、耐心，導正學生錯誤的生活態度及行為，不放棄任何機會，就能把每一位學生都帶上來。推動「健康促進學校」工作，無法立竿見影，但當發現學校廁所的菸頭變少了，學生吃垃圾食物的情況減少了，喝白開水的同學變多了，就會感受這些努力都是值得的。俗話說：「『勉強成習慣、習慣成自然！』只要我們用心，必能潛移默化，營造一個健康的學習環境，我們的小孩也將『健康成長，青春飛揚』。」



視力保健海報。



口腔衛生指導。

宜蘭縣

## 冬山國中



黃忠燦校長。

## 健康飲食的領導者

**健**康是最大的財富，也是美好人生最重要的指標，沒有健康就沒有美好未來，而國中時期是生長發育關鍵，投資健康，事半功倍，一本萬利！」宜蘭縣前冬山國中校長黃忠燦，秉持「帶好每一個孩子」的理念，教育冬山學子。由於冬山近年經濟文化發展提升，衣食尚稱無慮，因此黃校長特別重視學童體位發展，並透過特別成立的健康飲食班，希望冬山未來主人翁可以養成自我健康管理能力。

小綸是四年前冬山國中一年級學生，體重96公斤的他，BMI值大於30，屬於過度肥胖族群，且由於肥胖，人際關係低落。然而，黃校長開學後沒多久就觀察到小綸的困擾，某一天他找來小綸，拍拍他的肩膀對他說「肥胖不是病，但放棄追求健康最要命！」鼓勵他加入冬山國中健康飲

食班，藉由適度的運動及健康飲食管理，甩掉肥肉。過程中靠著毅力，在不到一年時間裡，小綸甩掉十多公斤的贅肉，臉上笑容也燦爛許多，恢復青少年應有的熱情活力，也為他贏得友善的人際關係。他說最想感謝的就是當初黃校長的鼓勵，使他有勇氣加入健康飲食班。

事實上不只小綸，許多老師、同學也受惠於健康飲食計畫。黃校長表示，健康飲食不只肥胖者需要，對於一般人健康也很有幫助。做法包括校方不提供含糖飲料及零食；增設飲水機，藉由班級票選健康大使，宣導多喝白開水政策；成立午餐委員會，與營養師共同合作，設計菜色、熱量、營養皆符合標準的健康餐盒。俗話說一日之計在於晨，一天的活力來自早餐，冬山國中訂定【作息改變鼓勵吃早餐】政策，排定每日早上08:00至

08:20為早餐時間，此時合作社會供應麵包、包子與米糕等熟食，讓學生有充裕的20分鐘享用早餐。

除了校園內資源，冬山國中還與附近珍珠社區合作，由珍珠社區提供農地，讓冬山國中學生自行下田耕種，從插秧、灌水、除草、除蟲、抽穗、收割等過程都由學生合力完成，最後享用香噴噴熱騰騰白米飯，也同時了解米飯的營養。此外，與冬山鄉農會合作，推出健康蔬菜捲教學課程，藉由營養師指導，讓學生自行設計蔬菜捲食譜，並且自己動手做做看，藉由親身參與，內化自我健康管理的意識。

黃校長說，健康行為養成本身就是生活的一部份，能夠持續健康行為才是促進健康的最佳方法。知識只是知識，要把知識轉化為行為意向，進而表現在行為上，讓健康促進學校的每一個孩子，都能為自己健康打拼，為未來國家競爭力加分！宏大願景，就是黃忠燦校長在冬山國中任職七年

的動力來源，雖然今年八月已轉往宜蘭縣文化國中擔任校長，但打造一所自信、健康、樂群、卓越校園的目標永遠不改變。



多喝開水少喝含糖飲料。

雲林縣

## 安慶國小



顏錦惠校長。

## 彩繪一片健康天空

去年，也就是民國97年，安慶國小有一對品學兼優的姐妹花-六年級的小琦和二年級的小竺。這對姊妹花自幼罹患先天性第一型糖尿病，隨時都需要注意血糖的高低，因為一旦血糖過低，陷入休克昏迷狀態，在數分鐘內，若未能及時施打胰島素，小生命可能就走了。

兩姐妹的家境不算富裕，但父母給予兩姐妹很好的觀念，從小這對姊妹花就非常聽話、懂事，專心在功課上，且都是班上的模範生。不僅如此，由於個性好相處，姐妹倆的人際關係都很好，其他同學看到兩姊妹雖家境清寒且身體有先天性疾病，仍奮發向上努力不懈，無不欽佩，因此很喜歡跟兩姐妹做朋友。

兩位姐妹花在父母、師長的關懷勉勵中長大，雖然過程比一般人艱辛，但卻沒有任何怨言，反而更積

極向上。而懂事的姐姐小琦，為了不讓媽媽過份勞累，學會自己監控血糖和施打胰島素，並分擔照顧妹妹的責任。此外，原本在外工作的媽媽，面對骨肉生命隨時都會結束的陰影，選擇進入學校志工隊擔任圖書義工，以便有突發狀況可立即處理。

顏錦惠校長表示，安慶國小在民國97年起以「健康安慶樂活校園」為主題，推動健康促進學校方案，當時學校衛生政策，擬訂自殺防制及心理健康促進為自選議題，針對罕病學生的心理特別關懷，加強全校師生對特殊病例學生的認識與接納，健康中心更提供完善的健康服務。

為了激發學生的創意，學校還創辦了拱橋藝廊周五快樂秀的例行活動，運用經費在空地建築拱橋，並訂定每週五上午為表演時間，學生可自行報名，學校則安排時間，並利用廣

播將表演內容向全校播送。拱橋藝廊周五快樂秀推出後學生反應熱烈，不論是音樂、舞蹈或是戲劇，學生都非常踴躍報名表演。顏校長說，有觀眾，學生就有動力去發揮創意，而學校就是提供舞臺的最佳場所！

充滿創意的安慶國小，兩姐妹也從中得到啟發，發掘了自己的藝術天份，更難能可貴的是，兩姐妹在成長崎嶇道路中，還會自己規劃未來。當時學校辦理許多防菸防檳的創意作品比賽，以及健康促進議題的繪本、

繪畫比賽，兩姊妹發揮驚人的藝術天分，總是在比賽中獨佔鰲頭，獲獎無數，參加校外的比賽也經常抱得大獎歸來，建立無比的信心。

姊妹小琦立志奮發的故事，榮獲97學年度總統教育獎，馬英九總統親自頒獎。回雲林縣接受縣長召見時，她告訴縣長，以後要當個好老師幫助小朋友，也感謝學校推動健康促進理念，讓她能以健康的心態，勇敢面對人生道路上各種挑戰，用樂觀畫筆，彩繪一片健康的天空。



小琦榮獲97學年度總統教育獎。

南投縣

## 埔里國小



李嘉明組長。

## 破繭而出的感動

南投縣推動健康促進議題，至今已邁入第三個年頭，就在各校逐漸了解議題內涵、家長也積極參與之際，教育部卻在此時給各推動縣市與學校一個重擊：「健康促進納入學校例行工作，不必再送計畫審核，也不予經費補助。」面對這個消息，許多學校教師都感到鬆一口氣、如釋重負，畢竟推動健康促進是件勞心勞力的事；然而，卻也因為各校這段期間都積極配合、落實推動，所以心中也隱約浮現一股辛苦白費的惆悵感，不忍努力就這樣化為烏有。

埔里國小體育組長李嘉明告訴我們，當各校都在討論是否繼續推動、該如何推動等問題之際，南投縣教育處提出了一個解決方案：「全縣各國中小落實推動五大議題，並成立中心學校，輔導各校推動事宜。」消息一出，各校總算有了依歸，心裡也有了

底，只是，另一個未知挑戰也迎面而來，令李組長措手不及。

埔里國小是南投縣學生數最多的學校，教育處指定為「事故傷害防制」議題的中心學校。這個看似理所當然的決定，對李組長而言，宛如晴天霹靂般難以接受，因為中心學校代表著要一肩扛起推動的重責大任。想到這裡，李組長心中開始盤算著要如何度過這痛苦的一年。

果然不出所料，開始推動的一、兩個月事情接踵而來，除撰寫議題推動總體計畫、經費概算、召開議題推動說明會，還要辦理相關講座、建置網頁、辦理教師CPR急救訓練研習等。一連串生疏的工作，加上校內原本業務，讓李組長每天生活就是忙忙忙，但也不知道在忙什麼，總覺得時間過很快，該推動的事項卻還很多，心裡那股無力感不免油然而生，不知

如何繼續下去。

然而，藉由中心學校推動健康促進的機會，不斷吸收各校經驗與意見，加上教育處也針對五大議題安排講座，聘請臺師大郭鍾隆教授針對各中心學校所遇到瓶頸，提出解決辦法與建議，讓李組長了解如何以更有效率方式推動議題，使繁雜如麻的情況出現一道曙光。

為了能確實掌握各校推動進度，協助解決問題，中心學校除建置網頁提供相關資源外，也安排實地訪視輔導行程。令人感動的是，各校繁忙之餘，還能配合落實推動健康促進議題，準備的推動資料都是厚厚一大本。此外，各校校長、主任及推動教師都會積極提問、發表意見，使每次訪視都能收到最大成效。各校之間的互相加油、打氣，讓李組長心中滿是感動，身體也湧起一股悸動，想著如何長期推動健康促進，深入社區民眾，讓全民能活得更健康、安全。

埔里國小秉持健康促進學校計畫

顧問晏涵文教授所提到的理念，「健康促進是一種理想，也是一種生活態度。」因此在推動健康促進過程中，除了貫徹教育部政策、理想之外，最重要的是希望能改善學生、家長、教師的生活習慣及想法。期許在未來日子裡，能提升推動層級，擴大推動範圍，讓學校能充分與社區融合，凝聚向心力並達成共識，才能讓健康促進學校的理想永續發展。



100週年紀念鐘。



滅火器使用練習。





龍芝寧主任。

臺北縣

# 積穗 國中

## 積穗有愛，親子同行- 「愛的夢想家」性教育課程

**龍**芝寧主任告訴我們積穗推動性教育課程的小故事。四年前的某個週六傍晚，熱鬧的家長日活動終於圓滿結束，龍主任想趕快把辦公桌上資料整理好，準備回家好好補償這段期間與家人相處的時間不足。順手翻閱「家長日—親師手冊」中輔導處這學期針對全校進行「積穗健康家—親子關係」調查的結果，由學生與家長的反應中發覺，親子間溝通不良、意見衝突的情境經常上演，尤其是孩子異性交友方面，孩子認為父母限制太多、彼此有代溝，家長則擔心孩子受騙、不夠成熟面對交友、情感問題。

面對孩子的無助與家長無奈的畫面，龍主任心中卻有股想法要幫助孩子在溫馨、關懷的家庭中成長與學習，學校與家長能一起引導孩子發展健康的兩性關係。這個想法很快地得到其他健康教育教師的認同，結合健

康促進學校推動理念，積穗試圖發展「親子共學」模式、強調「生活技巧」學習的性教育課程，鼓勵家長參與一起成長，因為師長及父母不能時時刻刻跟在孩子的後頭教他每件事應該怎樣處理，但可以讓給受用一輩子的是帶著走的健康生活行為與技能。

依循著「夢想起飛」校本課程架構，在「珍愛生命」課程主軸下，規劃以「全人健康」為核心概念的課程，包括「物質濫用防制」、「心理健康促進」與「性教育」等議題。而從95學年度開始，積穗健康教育教師團隊，便積極參與性教育課程規劃，發展出包括「真愛要等待-健康兩性關係」、「愛的夢想家-親密的家庭關係」、「與愛同行-認識與關懷愛滋病」等三個主題教學方案。其中，希望藉由「愛的夢想家-親密的家庭關係」主題課程，引導學生重視家庭關

係的營造，增進家人的親密感、安全感與認同感，進而學習如何愛人與被愛，以作為未來發展親密性關係的基礎。

此外，七、八年級學生在寒假期間，需要與家人共同完成「積穗健康家—生活技巧魔法書」的親子共學紀錄簿，經由其中學習單的引導，進行親子間生活技巧學習與演練的功課，重要的是，當父母投注心力參與其中，就可以察覺孩子平常不會說出口的心裡話！很多家長都表示，做完這份作業才恍然大悟，原來孩子有這麼多需要被了解的地方。從回饋裡也可以發現，家長也是同步在成長，例如有個家長寫到：「孩子考試考差了，試著以同理心技巧詢問他。以往總會以打罵方式對待，現在以同理心反而效果好。同理心並不是放縱、隨便孩子，而是以孩子的立場去思考。」

龍芝寧主任表示，隨著社會的變遷與開放，「性」不再是神秘、不可談論的，青春期國中生對於性更是充

滿好奇，他們不只從學校、家庭學習相關的性教育，更藉由多元的管道，如電視媒體、報章雜誌、網路等獲得相關資訊。面對日趨複雜的性問題，學生們能否以正確知識、合宜的態度與積極的行動來回應，避免迷失自我，這些就是身為健康教育教師所關注與努力的目標。積穗國中堅信「性教育不能單靠自己摸索，它是需要學習的。」唯有透過課程引導，培養孩子的生活能力，陪伴孩子快樂成長，才能許給青少年一個充滿愛、關懷與尊重的健康人生，這就是積穗國中全校教職員對孩子的共同承諾。



臺北縣

## 佳林國小



連進福校長與鄭惟方主任。

## 健康樂活新校園

**林**口新市鎮是臺北縣近年來重點發展地區之一，除原有中山高林口交流道外，機場捷運線完工後會帶來更多商機與住民，是大臺北郊區置產的熱門地點！佳林國小預定地位於林口重劃區，預計民國100年完工，校園設計藍圖富有質感，許多地方膽大心細，擁有過去沒有的創新概念。連進福校長表示：「學校是孩子的，所以要把空間留給孩子！」為了將HOPE教學願景(Health、Optimism、Proficiency、Excellence)灌注在新校園上，連校長和行政團隊開始奔走，與建築設計師不斷討論，才完成這幅史無前例、大膽且創新的夢想藍圖。

連校長表示，深思之後，決定整體設計以「林」字為概念。在外貌上，從空中俯瞰可發現，校園建築形狀就像大樹主幹和延伸枝幹，用意是期望孩子能在這棵安全穩重的大樹裡

健康長大；取「林」字為中心思想，同時代表佳林國小重視大自然，希望孩子能向大地之母學習，吸取萬物智慧。另外，為了避免陽光照射影響教學環境，對兒童造成嚴重眩光，建築物走向依照太陽行進軌跡，可減少太陽直射面積；而大面積開窗與寬敞走廊，讓陽光經由走廊地面反射，使教室引入自然漫射光，明亮舒適且不刺眼。

不僅如此，在校園北方設置大片防風林，除阻擋冬天寒冷的東北季風外，還可當作生態教學用途；大面積開窗與斜屋頂設計，達到良好自然通風效果並增加空氣對流。此外，建材大量採用花蓮的蛇紋石，能增加空氣中負離子含量，並隔絕電磁波；教室牆面、電腦教室地面夾層則埋有備長碳，能吸附有毒物質、臭氣，使空氣清新。為落實節能減碳政策，佳林國

小預備在部分屋頂打造空中綠花園，搭建太陽能板，讓孩子從小接觸這些現代環保措施，建立觀念，長大後可為地球壽命延續盡一份心力。

而為了將空間留給孩子，讓學校真正變成孩子可以健康長大的場所，校地設置建築的比率才四成左右，其餘土地使用都是為了讓學校更優美、使學生更健康。例如寬廣遼闊的操場、西北方“有機茶園”，甚至在東南方建造秘密基地，孩子能在這個專屬區域裡，自由自在開心玩耍。且讓人驚訝的是校園建設完成後，預計有大喬木476棵、灌木38497棵！令人稱羨的高密度植被生態，加上高比例誘鳥引蝶植栽，毫無疑問使佳林國小成為一座擁有豐富大自然景觀的森林王國！

在大膽創新同時，佳林國小並沒有忘記肩負“傳承”的重責大任。成為重劃區之前，這裡存在許多充滿回憶的建築、樹木，如今，這塊地將成為教育下一代的聖土，為了教導孩子做人不能忘本觀念，校方找到之前

生長在這裡的老樹，打算學校建設完成後再接回來種，讓這棵樹能在最熟悉的地方生長，繼續守護所有人。「校地上有的是紅土、綠草，和兩顆相思樹。期待，以紅土綠蔭蘊育的生命力，營造一個擁有綠能，及夢想起飛的空間。讓孩子快樂的學習成長，實踐追求健康活力，多元卓越的豪情。」在連校長的名片上，有這麼一段優美且充滿願景的文字，相信藉著連校長與行政團隊的努力，佳林國小必定能為林口帶來全新感受，讓我們一同期待，兩年後落成的到來！



校園立體模型。



花蓮縣

## 水璉國小



部落耆老的實務宣導。

## 學校社區一條心

位於花蓮縣東海岸的水璉國小，離花蓮市中心約三十公里，花東海岸線公路為社區唯一連外道路。位處偏遠山區，學區家長大部分屬於阿美族原住民，主要從事農耕及零工，社經地位較低，普遍缺乏健康生活型態的相關知識。加上隔代及單親教養比例偏高、社區醫療資源缺乏，學童的生活、學習與成長都值得關切。

由於社區民眾及學生家長使用菸酒檳榔的比率高，造成學生在家使用菸酒檳榔也相對較高，全校教職員以落實檳榔防制為出發點，由校長率領護理師對部落耆老進行訪談，了解檳榔在社區的文化脈絡，再由護理師到部落踏查。不普查還好，普查完結果反而讓校長與教職員傷透腦筋，深入學生的生活環境發現，發現每戶家屋附近都有種植檳榔，學生除取得輕易

外，更嚴重的是大部份家長並不反對孩子嚼檳榔，甚至認為它是原住民的口香糖。

為了杜絕學童嚼食檳榔，水璉國小以「我的孩子不吃檳榔」為主題，將生活中的例子編成故事，除了教學活動外，深入社區中，於全村齊聚教會時宣導，讓家長思考當孩子長大帶著滿口黑牙，對未來求職的影響，期望家長及社區民眾能與學校配合，共同推動學童檳榔防制工作。在親職教育中，六年級導師及護理師共編檳榔防制劇本，由六年級學生演出，貼近真實生活引起家長廣大迴響，接著以角色回饋的方式，由五位學生示範過量飲酒造成的影響，再請家長演出，沒想到家長們都非常認真地演出，甚至將自己因過量飲酒傷身住院的苦融入劇情中，最後並由牙醫師進行口腔癌防制的宣導。

表演結束討論時，家長們紛紛建議有菸酒檳榔習慣的家長，不要在孩子面前使用菸酒檳榔，並一致表示反對學童使用菸酒檳榔，家長在家應嚴加督促。也因而讓校長及全體老師們深深感到家長不是不教孩子，只是因醫療知識缺乏，對健康的敏感度不足，所以不知如何去教罷了！於是，依循檳榔防制的成功模式，從健康飲食到口腔衛生的推展皆深受老師、家長重視。

往後，在每年村校聯合運動會，健康促進五大議題親子競賽成為整個活動的重頭戲，在遊戲中學生教導家長健康的知識，共同參與競賽，場外的村民也因而瞭解學校推動健康促進的用心。每學期結束時，學校會辦理健康促進闖關活動，由家長及子女二人為一組，將學生在課堂上所學，透過互動關卡進行總結評量，讓學生及家長互動，建立由學童影響家長的氛圍，使家庭及學校教育的配合更為緊密！校長、護理師及所有教職員生的

腦力激盪，全面推動健康促進，感動了家長、社區民眾及專家學者，水璉國小健康促進推動的層面才能如此充滿深度與廣度。



健康一夏夏令營的話劇。



牙醫師的口腔保健宣導。

連江縣

## 東莒國小



王建華校長與妻子。

## 孤島校長的願望

2009年開春，知名雜誌「商業週刊」以百大特色小學進行報導，其中一篇文章，在網際網路世界裡，吸引成千上萬人迴響，這篇「孤島校長與他的26個孩子」訴說的正是本篇故事的主人翁東莒國小王建華校長及他可愛的孩子們。

人稱惡土之島的東莒，位於馬祖列島最南端，總面積2.5平方公里，島上居民不超過300人，整體社經地位落後，全島直到民國69年才有電。聯外交通不便，想到這必須從南竿搭船，一天只有三趟的船班，遇天氣不好不開，而冬天更是常常開不了，東莒國小是島上唯一一所學校，這裡沒有國中，孩子們小學畢業就必須揹起行囊，坐船到臨島西莒念敬恆國中；而西莒沒有高中，學生必須再次收拾家當，遠赴南竿念馬祖高中，然後再到臺灣本島念大學。王校長說，孩子

們的成長學習之路，等於不斷離鄉背景，真正在東莒的時間只有12年，如何把故鄉的美與獨特深深植在孩子心田，是他最在乎的事。

為了克服外島資源短缺的問題，王校長要孩子們學的比一般小學生更多，從體能到智能都是他要求的範圍，每天早上六點半，學生開始到學校練跑，接著才展開一天課程，回家吃完晚飯後，還要再到學校進行課後輔導，假日也要到圖書館唸書。孩子們各式各樣的才藝，如籃球、桌球、羽毛球、百合花種植、挖花蛤、寫書法等都是校長親自傳授，此外，希望東莒的孩子們能與外界接軌，王校長打電話、寫信拜託又拜託，邀請「水蜜桃阿嬤」的導演楊力州與荒野保護協會榮譽理事長李偉文等名人赴學校演講，如此用心良苦，就是希望利用所有資源，開拓外島孩子的視野。

校長每日勞心勞力，反應在外表上，年齡不過40出頭的他，卻有著超齡的滄桑，很難想像，眼前這位阿伯可曾是發片歌手，天生擁有好嗓音與歌喉的王校長，與歌星葉瓊菱合出專輯「葉瓊菱vs.十個男人」，相片裡的他，外型時髦有著天生藝人的架式；問他為什麼放棄明星夢，回到東莒國小服務，難道不覺得可惜嗎？王建華

校長說，為了孩子們，一定要守住這片園地，因為知道離鄉背井的孩子們，總有一天會回到故鄉，一旦這所國小沒了，可能因為小孩子沒書念，年輕人會沒願意回到這裡發展。」從他堅定眼神中，看見了對教育的熱忱，也彷彿見到20多年前那個離鄉背景男孩，再度踏回故土，決心奉獻的堅持。



# 國家圖書館出版品預行編目資料 (CIP)

愛與生命的觸動：健康促進學校心情故事集 /

劉潔心總編輯. -- 第一版. -- 臺中市：衛

生署國民健康局, 民98.11

面 ; 公分

ISBN 978-986-02-1275-4(平裝)

1.衛生教育 2.中小學教育

523.33

98022754



出版機關：行政院衛生署國民健康局

地址：臺中市南屯區黎明路2段503號5樓

網址：<http://www.bhp.doh.gov.tw/>

電話：(04) 2255-0177

策劃執行：財團法人杏陵醫學基金會

總編輯：劉潔心

主編：邱詩揚

編輯小組：黃暉婷、陳琪瑗、鄭際良、  
蘇楓雅、謝芸倩

美術設計：中央通用事業股份有限公司

出版年月：98年11月

版(刷)次：一刷

其他類型版本說明

本書同時登載於臺灣健康促進學校輔導網絡，  
網址為<http://hps.giee.ntnu.edu.tw/index.aspx>

定價：250元

展售處

台北：國家書店

地址：10502臺北市松江路209號1-2樓

電話：(02) 2518-0207

台中：五南文化廣場

地址：40042臺中市市區中山路6號

電話：(04) 2226-0330

GPN：1009803828

ISBN：978-986-02-1275-4

著作財產權人：行政院衛生署國民健康局

本書保留所有權利。欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人行政院衛生署國民健康局同意或書面授權。請洽行政院衛生署國民健康局（電話：02-29978616）。

All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.. Please contact with Bureau of Health Promotion, Department of Health, R.O.C.(TEL:886-2-29978616)