

本校規劃外展計劃和項目說明

一、本校為推展學校健康教育及提供優質學習環境，設有學校衛生委員會。規劃學校環境衛生管理及保健服務等工作，並協調相關機關、團體共同推展學校衛生事項，期能達到「健康是身體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面皆健全」的目標。

1、 加強飲食衛生安全、營造良好用餐環境

本校餐廳以自助餐及各樣多變的餐點，提供師生及社區民眾健康美味的餐點。為了讓師生及社區民眾享受營養衛生的餐飲服務，積極輔導校內餐飲業者安全衛生的用餐及備餐環境，配合政府「食安五環」政策，採用國產可溯源生鮮食材。每學年辦理營養教育訓練及講座，希望學校餐廳不只是吃飯的地方，也能成為師生及社區民眾互相交流的好場所！

2、 規畫運動、鍛鍊教育活動、以多元角度切入，提昇社區健康力

本校除了提供運動、鍛鍊教育體育課程外，還提供社區民眾包括：養生太極、有氧肌耐力訓練、規律的動一動體操等等，希望透過課程及活動的進行，提升全校師生及社區民眾心肺及肌肉適能、體內細胞的代謝功能、增加脂肪組織的代謝、有助於產生自然性的抗氧化劑、增進心理舒適、減低壓力，以提昇健康力。

3、 無菸校園環境

本校校園地幅廣闊且為開放校園，更是各地來訪遊客及附近社區居民活動遊憩的良好場所。校園定期檢視校區環境清潔、進行環境消毒、花草修剪作業，並於廁所內設有清潔液及洗手設備，預防疾病傳播。同時，為營造健康促進的園地，校園全面禁止吸菸，提供清新健康的優質學習環境。

4、 辦理健康促進講座，增進健康知能

為了讓學生培養正確的衛生教育概念，以做好疾病的預防，本校每學期均辦有不同議題的衛生教育講座，內容精采，常吸引鄰近社區居民踴躍參與。更以安心職場為目標，提高教職員工生急救技能及意外事件應變能力，積極辦理急救訓練。因應現代人處於高壓的工作與課業學習，規畫舒壓保健等學習課程與健康生活型態的養成，以全人健康為努力方向。

5、 辦理衛生保健預防工作與疾病管理，以提升健康照顧之能力

本校為提升師長及員工的健康照顧，設有校內門診及職業安全醫事人員臨場服務，落實職業病預防、健康管理及健康促進護人。在校園內也設有 30 處「血壓測量站」，提供師生及社區民眾便利測量血壓的場所，養成定時測量血壓的習慣，期以自主健康管理，提高自我健康的意識。

二、本校諮商與輔導中心，除務實力行本校三級預防工作外，並配合中區大專

- 校院輔導諮詢協調中心與教育部政策推展，辦理專業諮商人員相關研習與訓練活動，內容包含個案研討、團體督導、教育訓練，主題式研習，透過增能訓練，除提升專業人員工作品質外，亦學習自我照顧。
- 三、為鼓勵本校女性教職員工及學生生產後持續哺餵母乳，並配合國家母乳哺育政策及兩性工作平等法、性別平等教育法之精神，特設置哺(集)乳室，提供哺餵母乳之本校教職員工、學生及社區民眾使用。
 - 四、本校大學社會責任實踐基地(USR HUB)-北彰樂活心肌力計畫辦「免費科技體適能檢測」計畫，結合教育部體育署執行「免費科技體適能檢測」，幫助了解個人生理及體能狀態，選擇適合的運動，以達到運動健身目的，一同運動 99、健康久久。檢測對象為本校 23-64 歲之教職員工、學生，及鄰近社區 23-64 歲居民。
 - 五、本校與秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院(以下簡稱秀傳醫院)於日前簽定「運動專業指導員培訓及服務計畫合作備忘錄」，對於高齡者與一般民眾之健康促進活動與服務、個人運動健康促進多元連續服務、學術研究計畫之合作、領域學術研究發展、深耕地方社區服務具有共同合作意向。
 - 六、附件資料：
 - 1. 國立彰化師範大學學生事務處醫護室英文網頁
<http://health.ncue.edu.tw/files/15-1018-8767,c83-1.php?Lang=en>
 - 2. 國立彰化師範大學學生諮商與輔導中心英文網頁
<http://ncuecounseling.ncue.edu.tw/bin/home.php?Lang=en>
 - 3. 國立彰化師範大學健康促進活動剪影
<http://health.ncue.edu.tw/files/11-1018-1264-1.php?Lang=zh-tw>





本校與秀傳醫院攜手合作，打造運動健康幸福城市



核心肌群訓練



健康肌群動一動



進德校區-溫馨的哺集乳室



寶山校區-溫馨的哺集乳室

	
<p>推廣校園運動風氣</p>	<p>鼓勵學生參與運動活動</p>
	
<p>環境建置-85210 健康生活型態宣 導</p>	<p>捐血健康樂活活動</p>
	
<p>無菸校園宣導</p>	<p>愛滋防治-愛的闖關</p>

七、校園兩校區血壓測量站設置相關資料：





國立彰化師範大學
敬啟者

健康密碼

單位：_____

姓名：_____

職稱：_____

活動時間：
_____年_____月_____日至_____年_____月_____日

活動辦法：

1. 參加至少滿2次活動，共記錄距離，一般只選8次
2. 每星期至少記錄距離最高，體重秤體重及體重秤記錄
3. 每星期記錄體重及體重秤2小時記錄1次共記錄距離
4. 參加年度活動最高者獲獎花籃獎狀
5. 參加C類活動即數學活動是參加獎

★ 記錄距離是參加活動時到現場或活動地點用活動的體重秤記錄，每星期至少記錄時間或距離1-5次之記錄！

活動獎項：

個人獎 - 體重秤最高者得100元，領獎禮券(只小光燈獎券)！

團體獎 - 活動時間以團隊參加，每隊15人，統計體重秤最高者，另獲贈獎券，可獲存摺券5000元。

國立彰化師範大學 血壓測量站

確認姿勢是否正確

量測前：安靜休息3至10分鐘。
測量中：放鬆腳部點，自然腳。

量左手、量右手？
第一次左右手都量，以後固定量血壓高的一側。

量血壓的時機
固定的時間測量即可
(正常人一天當中血壓以上午6點至8點，下午4點至6點較高)

分期	收縮壓 (mmHg)	舒張壓 (mmHg)
正常血壓	< 120	且 < 80
高血壓前期	120-139	或 80-90
高血壓	≥140	或 ≥90

資料來源：美國預防醫學協會與心臟病及中風協會聯合發表第七版報告 (2017)

一次的血壓值很高，未必就是高血壓。
建議測量一至三星期或長達一個月數有參考價值。

若發現測量的血壓值是其超過20毫米汞柱，就需向醫師進一步諮詢。