

111-112 年度教育部補助大專校院推動健康

促進學校實施計畫

環球科技大學

中華民國 111 年 02 月

一、學校基本資料

(一) 日間部教職員數：233 人

(二) 日間部學生數：2,296 人

(三) 學校推動健康促進之相關處室及人員

	職稱	校長				
	姓名	沈健華				
一級 主管	職稱	教務長	學務長	總務長	人事室主任	會計室主任
	姓名	陳昶旭	陳建宏	林信州	鍾雅儷	丁偉
二級 主管	職稱	健康與諮商 中心主任	軍訓室主任	生活輔導與 勞作教育組 組長	課外活動與 服務學習組 組長	體育室主任
	姓名	陳建宏	翁嘉穗	黃忠勛	歐子廷	陳聰獻
	職稱	通識中心 主任				
	姓名	張翡月				
醫事 人員	職稱	專任護理師	專任護理師	兼任營養師		
	姓名	賴貞妃	王胤晴	吳素惠		

(四) 109 學年度編列學校衛生保健經費：338,000 元(健促經費 220,000 元、保健經費 20,000 元、學輔經費 48,000 元、整體發展經費 50,000 元。)

(五) 是否設有推動學校衛生及健康促進相關之學生社團

社團名稱：運動防護社；參與學生數：10 人

(六) 其他學校衛生特色：

104 年度獲得衛生署安心場所認證機構。

102-103 年度大專校院健康促進學校計畫績優。

(七) 本次辦理之議題

健康體位 菸害防制 性教育(含愛滋病防治)

其他：終身運動

二、計畫依據：

依據教育部健康促進學校計畫辦理，並經由 110 年 9 月 27 日學務處主管會議通過。

三、111 及 112 年度計畫

(一) 現況分析

1、依本校 107-109 學年度，學生生活型態調查及新生健康檢查資料，發現無規律運動狀況達 66.3%；體重過重的學生由 37% 升至 41.8%；代謝症候群問題之學生由 17.8% 升至 20.3%；吸菸習慣由 6% 升至 7.6% 以上(如表一)。教職員工健康檢查，以尿酸、膽固醇、高血壓及三酸甘油酯異常最多(如表二)。推測本校師生體位不良之可能原因，與飲食、生活作息有密切相關：營養攝取不均衡、食物選擇不當、缺乏持續規律的運動行為，因此需培養師生正確飲食及健康運動習慣，並配合生活化的教育宣導，建構一個「健康飲食，活力運動」的校園。

表一 107-109 學年學生生活型態調查及生化統計資料

項 目 \ 學 年	107 學年(n=653)		108 學年(n=447)		109 學年(n=339)	
	異常數	異常率	異常數	異常率	異常數	異常率
吸菸	41	6%	22	4.9%	26	7.6%
無規律運動	434	66%	258	70.8%	209	66.3%
體重過輕	117	18%	74	16.5%	60	17.7%
體重過重	239	37%	167	37.3%	142	41.8%
腰圍	134	21%	108	24.1%	104	30.6%
血壓	87	13.3%	73	16.3%	54	15.93%
總膽固醇	97	17.8%	71	15.8%	69	20.3%

表二 107-109 學年教職員工健檢統計表

項 目 \ 學 年	107 學年(n=214)		108 學年(n=201)		109 學年(n=141)	
	異常數	異常率	異常數	異常率	異常數	異常率
尿酸	39	18%	38	20%	35	24.8%
膽固醇	50	23.3%	50	24.9%	45	31.9%
高血壓	25	11.6%	20	10%	19	13.5%
三酸甘油酯	32	15%	34	16.9%	24	17%

2、依據衛生福利部疾病管制署統計至 110 年 8 月 31 日止，國內累計本國籍愛滋病感染者共計 41,859 例，一年期間新增案例超過 1,000 人，其中，15-24 歲年輕族群感染占總感染人數 9,914 人(佔全

年齡層 23.68%)，接近 9 成是透過不安全性行為傳染(其中男男間性行為佔 8 成以上)，而部分感染之傳染途徑與合併使用成癮藥物或網路交友導致不安全性行為有關，為全面提升學生對愛滋病防治之正確認知，強化學生安全性、責任愛的觀念，以杜絕愛滋傳播。

3、需求評估

計畫	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
健康體位	<p>健康中心提供各類衛教資料及量測體重及體脂儀器，可供師生使用。</p> <p>學校美食街設置國人每日飲食指南及食物份量表，以供師生瞭解自己一天所需之飲食營養量。三家餐廳加設低卡健康飲食餐點，供師生選擇。</p> <p>學校營養師可提供飲食諮詢。</p> <p>透過大型體位轉盤，展示健康飲食及健康體位教育宣導，提醒大家重視體位變化並了解六大類食物如何做選擇。</p>	<p>體位異常同學無意識到問題，並不了解體位異常會影響身體健康，而影響參加意願。</p> <p>減重需長期執行，健康飲食及搭配運動，難立即看到成效，因此容易半途而廢。</p> <p>學校餐飲業為迎合大眾學生口味，部分餐廳無法提供三二多之健康飲食。</p>	<p>鼓勵體位過重者參加減重，活動辦理以客製化的方式進行，由營養師依個別需求進行飲食建議、營養輔導及運動規劃，較易達到目標。</p> <p>規劃多樣化健身活動以增進師生參與度。</p> <p>目前社會的價值文化，已經對健康議題越來越重視，也越來越有健康環境以及健康促進需求的覺察，藉由同儕鼓勵及師長關懷，較易長期執行。</p>	<p>1. 學生缺乏對健康飲食認知，認為只要吃飽就好，因認知誤差，且沒意識到過重或過輕對身體之影響，因而落實之意願低</p> <p>2. 健康體位之建立需長期配合運動及飲食執行，但現今各式各樣美食誘惑，著實難以克服，不易落實遵循健康飲食。</p> <p>3. 學生除課業壓力外，忙於打工，需更多元化健康行銷策略，創新衛生教育活動，才能使學生參加意願增高。</p>

計畫	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校校園植栽多、環道優美，提供適合培養健走、跑步等規律運動的環境。 2. 本校設有球類場地、體適能暨重量訓練室，提供師生球類運動及體能訓練場地及器材。 3. 校內有國手級羽球教練、羽球社團及運動性社團，可帶領學生進行相關活動。 4. 本校設有運動保健與防護系，得以教師、學生發揮專長及所學，帶領本校師生養成終身規律運動習慣。 	<p>學校缺乏運動風氣，有規律運動習慣之師生人數少，恐影響活動參與率。</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合健康相關通識課程及社團，宣導健康體位的認知及規律運動的好處。 2. 本校校園樹蔭環繞，空氣清新適合健走、散步。 3. 學校鄰近聞名的古坑綠色隧道及華山休閒景點，有助於休閒活動的規劃及規律運動的養成。 4. 提供免費運動設施及師資指導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 多數學生忙於打工，影響學生在校參與活動之意願。 2. 學校老師忙於教學、行政工作，無法撥空參與運動。
性教育(含愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校具有性教育教育師資，可適時提供性教育諮詢。 2. 結合本校諮商中心辦理性別教育宣導活動，增進學生兩性交往應有之認知及態度。 3. 邀請愛滋防治專業講師，以深入淺出的講座方式，提升師生學習動機。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 性教育課程規劃入「性別平等教育」選修課程中，授課內容較局限法規，選課學生有限，無法全面推廣。 2. 志工難招募，因擔憂被列為同性戀或是愛滋感染者。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 雲林縣衛生局疾病管制科及成大醫院感染科皆可提供專業的醫療資訊。 2. 雲林捐血中心、斗六市衛生所協助兩性與愛滋防治宣導活動。 3. 健康中心設置性教育(含愛滋防治)諮詢服務專線 4. 置有保險套販賣機及安全性行為宣導之情境布置。 5. 結合活動辦理愛滋闖關活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本校位於斗六市，屬民風純樸的鄉下地區，對性議題較無法深切討論。 2. 缺乏志工協助，不易發揮同儕影響力及廣泛宣導。

計畫	優勢(S)	劣勢(W)	機會(O)	威脅(T)
菸害防制	1. 本校為無菸校園，校園明顯處張貼禁菸標誌。 2. 透過軍訓課進行戒菸教育。 3. 提供師生戒菸的諮詢與轉介服務。 4. 本校備有CO檢測儀器，有利於推動戒菸教育。 5. 護理師具有戒菸衛教師資格。	1. 校園內無吸菸區，到校外吸菸又極為不便，故吸菸同學常會違規吸菸。 2. 師生對違規吸菸學生缺乏勸阻，或勸阻無效。	1. 菸品價格升高，健康捐增加，有利於減少吸菸人口。 2. 學生對健康意識抬頭，部分學生表示有意願戒菸。 3. 同儕相約參加戒菸班，提高戒菸動機。	1. 學生自我意識抬頭，而且吸菸年限大多已多年，要改變習慣較難。 2. 周圍朋友及打工環境同事若仍吸菸，則要戒菸更顯不易。

綜合以上分析，本校 111-112 年度健康促進計畫將著重在規律運動習慣的養成、健康體位、性教育(愛滋防治)暨菸害防制系列活動之介入，培養學生正確飲食及健康運動習慣，配合生活化的教育宣導，同時建立學生反菸意識，使學生遠離菸品的誘惑，達到青少年身心健康的目標；提升學生性教育及愛滋病防治所需知能與生活技能；本學年計劃擬著力於以學生同儕力量，帶動良好的運動習慣、協助戒菸與宣導重視他人健康和校園環境，以期培養學生擁有終身運動的項目和習慣，以及擁有尊重他人健康的正向態度，以維護師生健康進而達到減少疾病，邁向健康樂活之人生。

(二) 計畫目標

111 年度

主題	質性目標	量化目標
健康體位	<ol style="list-style-type: none">1. 提升教職員生自我身心健康意識，鼓勵健康檢查異常之教職員生參與活動，以改善健康問題。2. 建立教職員生自我健康管理習慣，增進教職員生瞭解長期執行健康生活型態的重要性。3. 強化教職員生對自我健康體位瞭解與掌握，提升教職員生對標準體重重新認知。4. 建立教職員生健康運動與健康管理能力，建立同儕互相激勵關係，提升教職員生瞭解體重控制正確方法。5. 增進教職員生健康飲食觀念及運動習慣。	<ol style="list-style-type: none">1. 辦理新生班健康飲食暨運動教育活動1場次，以建立學生身體意象及正確飲食觀念。參與學生達80人次，對矯正身體意象有正確認知達80%以上，認識健康體位的 BMI 及學會 BMI 的計算達90%。2. 瘦身班：健康飲食及運動指導2場次，共30人次，「健康飲食與運動」正確認知達80%。3. 體重過重學生：參加減重達20人以上，透過運動暨飲食習慣改變，減重達60公斤以上；腰圍減少60公分以上。4. 辦理健康營養諮詢門診活動：教導師生了解營養素重要性及食物攝取原則，更重要的是了解異常體位及錯誤減重易併發之疾病，5場次預期目標達30人次參加，對自我身體健康與營養正確認知達85%。
終身運動	<ol style="list-style-type: none">1. 促進教職員生規律運動意願，提升師生瞭解長期執行健康生活型態重要性。2. 強化教職員生運動觀念及養成規律運動習慣。3. 建立教職員生主動規劃固定運動時間，促進終身運動之目標。4. 促進教職員生規律運動習慣，持續辦理各類球類及其他體育活動，建立以球會友之同儕支持與陪伴網絡。5. 促進教職員生身心與壓力調適，推動有氧暨核心運動訓練營，以培養師生運動習慣及鍛鍊強健體魄。6. 強化教職員生規律運動成就感，透過運動與健康促進來促進教職員生改變生活型態，藉以達到合宜身心的健康狀態。	<ol style="list-style-type: none">1. 辦理規律運動宣導1場次，約30人次參加。2. 辦理體適能班身體組成前、後測各1場次，約30人次，為培養師生運動習慣之落實，為期3個月。3. 健走活動：自行健走活動為期3個月，約20人參加；每天健走7000步，達50天以上者約12人。4. 辦理校園路跑活動每學期約5場次，共10場次，150人次參加。5. 辦理誰「羽」爭鋒12場次，200人次參加。6. 辦理飛輪有氧、核心運動訓練系列活動30場次，450人次參加。7. 辦理運動指導暨運動防護系列課程講座共3場次，100人次參加。

主題	質性目標	量化目標
性教育(含愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化性教育(含愛滋防治)宣導，促進教職員生性知識及愛滋防治觀念。 2. 提升教職員生對愛滋防治之認知，建立有愛友善校園文化及環境。 3. 強化教職員生瞭解責任的愛、安全的性觀念，並能懂得保護自己、保護所愛的人。 4. 增進教職員生對愛滋防治知識，破除愛滋防治之錯誤迷思。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合世界愛滋病日辦理「性教育暨愛滋防治宣導」2場次，預計有100人次參與活動，活動滿意度達80%以上，對「性教育暨愛滋防治」認知提升20%以上。 2. 利用新生訓練實施性教育(含愛滋防治)宣導，約200人以上參加。 3. 利用校園公告宣導性教育~愛滋病防治，並線上填寫「性教育(含愛滋病防治)Q&A」，進行新生性教育相關知識、態度、行為之問卷分析，Q&A分數達80分以上者，預期目標達160人次 4. 辦理教職員工愛滋防治宣導1場次，參加約50人次。 5. 辦理創意宣導或闖關活動2場次，參加人次約150人次。
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升教職員生對菸害防制之概念，瞭解菸害環境及有效的戒菸輔導。 2. 強化教職員生能遵守校園無菸政策，增進對無菸校園之正確認知。 3. 增進教職員生戒菸成效，建立戒菸輔導機制使教職員生達到有效的戒菸。 4. 建立乾淨校園環境與文化，提升菸害防制認知，減少校園內違規吸菸人數及菸蒂量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生及教職員工健康檢查CO檢測。 2. 新生生活體驗營中宣導菸害防制，約200人參加。 3. 辦理「無菸愛校園」2場次，預計有100人次參與活動，推廣無菸校園政策，減少校園內違規吸菸人數。 4. 針對新生吸菸者以班級為單位進行小組關懷，引發戒菸動機進一步鼓勵戒菸，辦理5場次以上約20人以上參加。 5. 辦理為期6週戒菸輔導班，參加師生戒菸率達30%以上，CO值降至6，80%學生吸菸量有減少。

主題	質性目標	量化目標
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升教職員生自我身心健康意識，鼓勵健康檢查異常之教職員生參與活動，以改善健康問題。 2. 建立教職員生自我健康管理習慣，增進教職員生瞭解長期執行健康生活型態的重要性。 3. 強化教職員生對自我健康體位瞭解與掌握，提升教職員生對標準體重新認知。 4. 建立教職員生健康運動與健康管理能力，建立同儕互相激勵關係，提升教職員生瞭解體重控制正確方法。 5. 增進教職員生健康飲食觀念及運動習慣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理新生班健康飲食暨運動教育活動1場次，以建立學生身體意象及正確飲食觀念。參與學生達80人次，對矯正身體意象有正確認知達80%以上，認識健康體位的BMI及學會BMI的計算達90%。 2. 瘦身班：健康飲食及運動指導2場次，共30人次，「健康飲食與運動」正確認知達80%。 3. 體重過重學生：參加減重達20人以上，透過運動暨飲食習慣改變，減重達60公斤以上；腰圍減少60公分以上。 4. 辦理健康營養諮詢門診活動：教導師生了解營養素重要性及食物攝取原則，更重要的是了解異常體位及錯誤減重易併發之疾病，5場次預期目標達30人次參加，對自我身體健康與營養正確認知達85%。
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進教職員生規律運動意願，提升師生瞭解長期執行健康生活型態重要性。 2. 強化教職員生運動觀念及養成規律運動習慣。 3. 建立教職員生主動規劃固定運動時間，促進終身運動之目標。 4. 促進教職員生規律運動習慣，持續辦理各類球類及其他體育活動，建立以球會友之同儕支持與陪伴網絡。 5. 促進教職員生身心與壓力調適，推動有氧暨核心運動訓練營，以培養師生運動習慣及鍛鍊強健體魄。 6. 強化教職員生規律運動成就感，透過運動與健康促進來促進教職員生改變生活型態，藉以達到合宜身心的健康狀態。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理規律運動宣導1場次，約30人次參加。 2. 辦理體適能班身體組成前、後測各1場次，約30人次，為培養師生運動習慣之落實，為期3個月。 3. 健走活動：自行健走活動為期3個月，約20人參加；每天健走7000步，達50天以上者約12人。 4. 辦理校園路跑活動每學期約5場次，共10場次，150人次參加。 5. 辦理誰「羽」爭鋒12場次，200人次參加。 6. 辦理飛輪有氧、核心運動訓練系列活動30場次，450人次參加。 7. 辦理運動指導暨運動防護系列課程講座共3場次，100人次參加。

主題	質性目標	量化目標
性教育(含愛滋防治)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 強化性教育(含愛滋防治)宣導，促進教職員生性知識及愛滋防治觀念。 2. 提升教職員生對愛滋防治之認知，建立有愛友善校園文化及環境。 3. 強化教職員生瞭解責任的愛、安全的性觀念，並能懂得保護自己、保護所愛的人。 4. 增進教職員生對愛滋防治知識，破除愛滋防治之錯誤迷思。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 配合世界愛滋病日辦理「性教育暨愛滋防治宣導」2場次，預計有100人次參與活動，活動滿意度達80%以上，對「性教育暨愛滋防治」認知提升20%以上。 2. 利用新生訓練實施性教育(含愛滋防治)宣導，約200人以上參加。 3. 利用校園公告宣導性教育~愛滋病防治，並線上填寫「性教育(含愛滋病防治)Q&A」，進行新生性教育相關知識、態度、行為之問卷分析，Q&A分數達80分以上者，預期目標達160人次 4. 辦理教職員工愛滋防治宣導1場次，參加約50人次。 5. 辦理創意宣導或闖關活動2場次，參加人次約150人次。
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提升教職員生對菸害防制之概念，瞭解菸害環境及有效的戒菸輔導。 2. 強化教職員生能遵守校園無菸政策，增進對無菸校園之正確認知。 3. 增進教職員生戒菸成效，建立戒菸輔導機制使教職員生達到有效的戒菸。 4. 建立乾淨校園環境與文化，提升菸害防制認知，減少校園內違規吸菸人數及菸蒂量。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生及教職員工健康檢查CO檢測。 2. 新生生活體驗營中宣導菸害防制，約20人參加。 3. 辦理「無菸愛校園」2場次，預計有120人次參與活動，推廣無菸校園政策，減少校園內違規吸菸人數。 4. 針對新生吸菸者以班級為單位進行小組關懷，引發戒菸動機進一步鼓勵戒菸，辦理5場次以上約20人以上參加。 5. 辦理為期6週戒菸輔導班，參加師生戒菸率達30%以上，CO值降至6，80%學生吸菸量有減少。

(三) 實施策略與執行工作

111 年度

工作項目活動主題	健康促進學校政策	物質環境	健康教育與活動	完善之健康服務	結合社區
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定每週固定教職員工生健康活動運動時間。 2. 訂定體位異常輔導班相關獎勵制度。 3. 開設教職員工運動照護活動及健康諮詢門診。 4. 建立學校鄰近健康醫療網絡。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 美食街設置國人每日飲食指南及食物份量表，以供師生瞭解自己一天所需之飲食營養量。 2. 設有多項運動球場，籃球、羽球、排球、棒球場、桌球場地等，提供學生從事各式球類運動。 3. 設有體適能暨重量訓練室，提供各類運動器材，讓師生使用。 4. 健康中心提供各類衛教資料及量測體重及體脂儀器，可供師生使用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理身體意象及健康飲食講座。 2. 成立體位異常輔導班，透過群組活動及策勵，增進學員減重毅力及技巧。 3. 辦理健康、營養及身心靈諮詢門診。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 免費協助學生體重、BMI及腰圍之量測、身體組成分析檢測及健康體位諮詢。 2. 醫師、營養師、諮商心理師、護理師提供專業衛生教育。 3. 協助學生建立正確飲食觀念及運動習慣。 4. 利用 line 群組互動，鼓勵及傳達訊息，陪同學員共度減重瓶頸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與斗六衛生所或雲林縣衛生局共同辦理健康體位活動。 2. 結合醫療機構共同推動。

工作項目活動主題	健康促進學校政策	物質環境	健康教育與活動	完善之健康服務	結合社區
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以「環球一人一終身運動」為目標，推動終身運動學習護照。 2. 發揮校園環境與運動設備的優勢，推動師生養成規律運動的健康習慣。 3. 規劃有氧暨核心訓練營，以推動師生養成規律運動的健康習慣。 4. 建立全校教職員工生運動社團。 5. 推動每週運動2次為工作策略，落實推動師生養成規律運動的健康習慣。 6. 建立學習成果化指標，引導師生建立明確之運動健康目標。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放體適能暨重量訓練室，提供師生使用各類運動器材。 2. 於運動場及球場設置運動熱量消耗標示。 3. 校內健走路線標示(含健走公里及消耗卡路里量)。 4. 運動保健與防護系提供飛輪、多功能運動器材及身體組成分析儀。 5. 提升本校體育館運動使用率及推動師生球類運動風氣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康體能觀念融入「健康與體態管理」課程。 2. 運動前指導正確的運動知識、技巧及運動傷害預防。 3. 週一至週五安排一系列活動~羽球、健走、校園路跑、飛輪有氧或伸展操活動等。 4. 安排教職員生球類運動營，以推動校園運動風氣及提高教職員生運動習慣。 5. 安排每週一天飛輪有氧暨核心訓練，以強化師生健康適能與強健體態。 6. 辦理運動防護、運動指導系列講座，培育運動諮詢教練團。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由專業教師講演與指導正確的運動習慣及記錄規劃。 2. 免費提供師生身體組成分析檢測及健康體位諮詢。 3. 規畫球類競賽與有氧暨核心訓練營活動及安排師生運動競賽，以增進師生互動與情誼，建立師生運動習慣。 4. 建立運動諮詢師生教練團，提供師生運動指導與諮詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦環球校園齊步走活動，活絡社區與校園運動風氣。 2. 安排與鄰近大專校院或社區團體進行聯誼賽。 3. 結合雲林縣各體育運動委員會共同辦理運動活動。

工作項目活動主題	健康促進學校政策	物質環境	健康教育與活動	完善之健康服務	結合社區
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實大一新生「性教育」、「愛滋防治」認知教育。 2. 推動學生社團關懷性教育與愛滋防治主題。 3. 結合課程主題教學，提升學生對性教育與愛滋防治之認識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼「性教育及愛滋宣導」海報，宣導性別關係及愛滋防治。 2. 發放愛滋防治宣導單張。 3. 置有保險套販賣機及安全性行為宣導之情境布置。 4. 置有愛滋防治知識問答九宮格活動立架。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛滋防治、關懷愛滋、安全性行為等融入性別平等教育課程。 2. 利用新生訓練加強性教育(含愛滋宣導)。 3. 利用教職員工健康檢查進行愛滋防治宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供性教育與愛滋防治諮詢服務。 2. 提供性教育(含愛滋防治)單張、手冊 3. 與衛生單位合作辦理匿名愛滋快篩服務。 4. 愛滋防治知識問答，提供師生自行施測，增進愛滋防治知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合斗六衛生所或雲林縣衛生局提供性教育(含愛滋防治)相關資料。 2. 邀請紅絲帶基金會或台灣關愛協會協助宣導活動
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於教職員工大會中，公開承諾遵守校園禁菸政策。 2. 訂定戒菸競賽獎勵制度。 3. 落實菸害取締與後續追蹤輔導。 4. 結合課程主題化教學，建立大一新生菸害防制認知教育。 5. 結合環境教育辦理環境榮譽競賽活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於校園明顯處張貼禁菸標誌。 2. 於學生常聚集違規吸菸處，佈置反菸宣導布條或海報。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸害教育融入軍護課程中及辦理班級輔導活動。 2. 利用各類集會，辦理吸菸學生戒菸教育宣導活動。 3. 辦理菸害取締與戒菸班活動。 4. 辦理拒菸或戒菸的健康諮詢與轉介服務。 5. 違規吸菸之學生輔導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供 CO 檢測服務。 2. 訓練「反菸小天使」，透過同儕的力量，協助規勸、校園巡視，呼籲一同努力遠離菸害。 3. 透過新生吸菸者關懷活動，建置吸菸新生資料，持續追蹤輔導，以降低吸菸率。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請衛生單位或醫療院所協助菸害防制宣導活動。 2. 轉介戒菸班學生至戒菸門診。

112 年度

工作項目活動主題	健康促進學校政策	物質環境	健康教育與活動	完善之健康服務	結合社區
健康體位	<ol style="list-style-type: none"> 1. 訂定每週固定教職員工生健康活動運動時間。 2. 訂定體位異常輔導班相關獎勵制度。 3. 開設教職員工運動照護活動及健康諮詢門診。 4. 建立學校鄰近健康醫療網絡。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 美食街設置國人每日飲食指南及食物份量表，以供師生瞭解自己一天所需之飲食營養量。 2. 設有多項運動球場，籃球、羽毛球、排球、棒球場、桌球場地等，提供學生從事各式球類運動。 3. 設有體適能暨重量訓練室，提供各類運動器材，讓師生使用。 4. 健康中心提供各類衛教資料及量測體重及體脂儀器，可供師生使用。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 辦理身體意象及健康飲食講座。 2. 成立體位異常輔導班，透過群組活動及策勵，增進學員減重毅力及技巧。 3. 辦理健康、營養及身心靈諮詢門診。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 免費協助學生體重、BMI 及腰圍之量測、身體組成分析檢測及健康體位諮詢。 2. 醫師、營養師、諮商心理師、護理師提供專業衛生教育。 3. 協助學生建立正確飲食觀念及運動習慣。 4. 利用 line 群組互動，鼓勵及傳達訊息，陪同學員共度減重瓶頸。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 與斗六衛生所或雲林縣衛生局共同辦理健康體位活動。 2. 結合醫療機構共同推動。

工作項目活動主題	健康促進學校政策	物質環境	健康教育與活動	完善之健康服務	結合社區
終身運動	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以環球人「一人一終身運動」為目標，推動終身運動學習護照。 2. 發揮校園環境與運動設備的優勢，推動師生養成規律運動的健康習慣。 3. 規劃有氧暨核心訓練營，以推動師生養成規律運動的健康習慣。 4. 建立全校教職員工生運動社團。 5. 推動每週運動2次為工作策略，落實推動師生養成規律運動的健康習慣。 6. 建立學習成果化指標，引導師生建立明確之運動健康目標。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 開放體適能暨重量訓練室，提供師生使用各類運動器材。 2. 於運動場及球場設置運動熱量消耗標示。 3. 校內健走路線標示(含健走公里及消耗卡路里量)。 4. 運動保健與防護系提供飛輪、多功能運動器材及身體組成分析儀。 5. 提升本校體育館運動使用率及推動師生球類運動風氣。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康體能觀念融入「健康與體態管理」課程。 2. 運動前指導正確的運動知識、技巧及運動傷害預防。 3. 週一至週五安排一系列活動~羽球、健走、校園路跑、飛輪有氧或伸展操活動等。 4. 安排教職員生球類運動營，以推動校園運動風氣及提高教職員生運動習慣。 5. 安排每週一天飛輪有氧暨核心訓練，以強化師生健康適能與強健體態。 6. 辦理運動防護、運動指導系列講座，培育運動諮詢教練團。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 由專業教師講演與指導正確的運動習慣及記錄規劃。 2. 免費提供師生身體組成分析檢測及健康體位諮詢。 3. 規畫球類競賽與有氧暨核心訓練營活動及安排師生運動競賽，以增進師生互動與情誼，建立師生運動習慣。 4. 建立運動諮詢師生教練團，提供師生運動指導與諮詢。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 舉辦環球校園齊步走活動，活絡社區與校園運動風氣。 2. 安排與鄰近大專校院或社區團體進行聯誼賽。 3. 結合雲林縣各體育運動委員會共同辦理運動活動。

工作項目活動主題	健康促進學校政策	物質環境	健康教育與活動	完善之健康服務	結合社區
性教育	<ol style="list-style-type: none"> 1. 落實大一新生「性教育」、「愛滋防治」認知教育。 2. 推動學生社團關懷性教育與愛滋防治主題。 3. 結合課程主題教學，提升學生對性教育與愛滋防治之認識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 張貼「性教育及愛滋宣導」海報，宣導性別關係及愛滋防治。 2. 發放愛滋防治宣導單張。 3. 置有保險套販賣機及安全性行為宣導之境境布置。 4. 置有愛滋防治知識問答九宮格活動立架。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愛滋防治、關懷愛滋、安全性行為等融入性別平等教育課程。 2. 利用新生訓練加強性教育(含愛滋宣導)。 3. 利用教職員工健康檢查進行愛滋防治宣導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供性教育與愛滋防治諮詢服務。 2. 提供性教育(含愛滋防治)單張、手冊 3. 與衛生單位合作辦理匿名愛滋快篩服務。 4. 愛滋防治知識問答，提供師生自行施測，增進愛滋防治知識。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 結合斗六衛生所或雲林縣衛生局提供性教育(含愛滋防治)相關資料。 2. 邀請紅絲帶基金會或台灣關愛協會協助宣導活動
菸害防制	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於教職員工大會中，公開承諾遵守校園禁菸政策。 2. 訂定戒菸競賽獎勵制度。 3. 落實菸害取締與後續追蹤輔導。 4. 結合課程主題化教學，建立大一新生菸害防制認知教育。 5. 結合環境教育辦理環境榮譽競賽活動。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 於校園明顯處張貼禁菸標誌。 2. 於學生常聚集違規吸菸處，佈置反菸宣導布條或海報。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菸害教育融入軍護課程中及辦理班級輔導活動。 2. 利用各類集會，辦理吸菸學生戒菸教育宣導活動。 3. 辦理菸害取締與戒菸班活動。 4. 辦理拒菸或戒菸的健康諮詢與轉介服務。 5. 違規吸菸之學生輔導。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 提供CO檢測服務。 2. 訓練「反菸小天使」，透過同儕的力量，協助規勸、校園巡視，呼籲一同努力遠離菸害。 3. 透過新生吸菸者關懷活動，建置吸菸新生資料，持續追蹤輔導，以降低吸菸率。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請衛生單位或醫療院所協助菸害防制宣導活動。 2. 轉介戒菸班學生至戒菸門診。

(四) 人力配置(111、112 年度請分列)

111 年度

計畫職稱	負責人	工作項目
計畫主持人	沈健華校長	綜理本校建立健康樂活計畫相關事宜。
協同主持人	陳建宏學務長	規劃與建立健康樂活計畫相關之分項事宜。
執行秘書	陳建宏主任	規劃及協調有關處室配合執行與建立健康樂活計畫相關之教育活動。
委員	陳昶旭主任	協助進行健康促進課程事宜
委員	林信州總務長	負責校園各項健康樂活計畫硬體設施之安排。
委員	鍾雅儷主任	負責教職員工健康樂活計畫相關事宜。
委員	丁偉主任	協助健康樂活計畫經費核銷相關事宜。
委員	翁嘉穗總教官	協助於軍護課程進行健康促進課程事宜及校園安全巡查。
委員	陳聰獻主任	安排體育相關課程及提供體適能器材室相關事宜。
委員	歐子廷組長	協調各社團配合執行與建立健康樂活計畫相關之教育活動。
委員	黃忠勛組長	負責宿舍菸害防制相關事宜
委員	張翡月主任	安排健康相關通識課程，推動健康促進課程。
委員	王雪芳老師	誰羽爭鋒、體適能班活動事宜。
委員	蔡佳惠老師	健康操活動事宜。
委員	呂郁萱老師	搖滾飛輪、運動防護相關活動事宜
秘書	賴貞妃護理師	負責健康樂活計畫相關事宜。
秘書	王胤晴護理師	負責健康樂活計畫相關事宜。
營養師	吳素惠營養師	負責飲食課程及營養諮詢。
運動防護社社長	李美蓉同學	協助終身運動工作事宜。

112 年度

計畫職稱	負責人	工作項目
計畫主持人	沈健華校長	綜理本校建立健康樂活計畫相關事宜。
協同主持人	陳建宏學務長	規劃與建立健康樂活計畫相關之分項事宜。
執行秘書	陳建宏主任	規劃及協調有關處室配合執行與建立健康樂活計畫相關之教育活動。
委員	陳昶旭主任	協助進行健康促進課程事宜
委員	林信州總務長	負責校園各項健康樂活計畫硬體設施之安排。
委員	鍾雅儷主任	負責教職員工健康樂活計畫相關事宜。
委員	丁偉主任	協助健康樂活計畫經費核銷相關事宜。
委員	翁嘉穗總教官	協助於軍護課程進行健康促進課程事宜及校園安全巡查。
委員	陳聰獻主任	安排體育相關課程及提供體適能器材室相關事宜。
委員	歐子廷組長	協調各社團配合執行與建立健康樂活計畫相關之教育活動。
委員	黃忠勛組長	負責宿舍菸害防制相關事宜
委員	張翡月主任	安排健康相關通識課程，推動健康促進課程。
委員	王雪芳老師	誰羽爭鋒、體適能班活動事宜。
委員	蔡佳惠老師	健康操活動事宜。
委員	呂郁萱老師	搖滾飛輪、運動防護相關活動事宜
秘書	賴貞妃護理師	負責健康樂活計畫相關事宜。
秘書	王胤晴護理師	負責健康樂活計畫相關事宜。
營養師	吳素惠營養師	負責飲食課程及營養諮詢。
運動防護社社長	李美蓉同學	協助終身運動工作事宜。

(五) 實施步驟與進度

111 年度

執行項目		預定執行時程											
規劃要項	推動內容	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
規劃學校 相關組織	召開衛生委員會												
	活動開始討論會議												
	活動檢討會議												
實施方案	健康體位												
	終身運動												
	性教育												
	菸害防制												
延伸活動	同儕互助合作												
活動評價	實施活動前測、過程評鑑、成效評價												
	資料分析、報告撰寫、檢討成效及擬訂改善方案												
執行累計百分比		5%	10%	20%	30%	40%	50%	55%	60%	75%	85%	95%	100%

112 年度

執行項目		預定執行時程											
規劃要項	推動內容	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
規劃學校 相關組織	召開衛生委員會												
	活動開始討論會議												
	活動檢討會議												
實施方案	健康體位												
	終身運動												
	性教育												
	菸害防制												
延伸活動	同儕互助合作												
活動評價	實施活動前測、過程評鑑、成效評價												
	資料分析、報告撰寫、檢討成效及擬訂改善方案												
執行累計百分比		5%	10%	20%	30%	40%	50%	55%	60%	75%	85%	95%	100%

(六) 經費編列：

教育部補(捐)助計畫項目經費表(111 年度)

申請表
核定表

申請單位：環球科技大學		計畫名稱：健康樂活計畫		
計畫期限：111 年 1 月 1 日至 111 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：200,000 元，向本部申請補(捐)助金額：180,000 元，自籌款：20,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有				
補(捐)助項目	申請金額 (學校填列 -含自籌款) (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	200,000			1.訂有固定標準給付對象之費用，包含： 講座鐘點費、出席費、臨時工作人員/工讀費等。 2.國內交通費依國內出差旅費報支要點核實報支。 3.其他計畫所需費用，包含： 印刷費、資料蒐集費、膳費、宣導品、全民健康保險補充保費、臨時人員勞健保及勞工退休金、雜支等。 4.業務費項目之自籌款總計 20,000 元。
合計	200,000			
承辦單位 行政王胤晴 111.2.9	主(會)計單位 會計主任 丁偉 111.02.11	首長 環球科技大學 校長 健華 111.02.11	教育部承辦人	教育部單位主管

教育部補(捐)助計畫項目經費表(111 年度)

申請表
核定表

<p>補(捐)助方式： <input type="checkbox"/>全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/>部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 <input type="checkbox"/>是 <input checked="" type="checkbox"/>否 【補(捐)助比率 %】</p> <p>地方政府經費辦理方式： <input type="checkbox"/>納入預算 <input type="checkbox"/>代收代付 <input type="checkbox"/>非屬地方政府</p>	<p>餘款繳回方式： <input type="checkbox"/>繳回 <input type="checkbox"/>依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理</p> <p>彈性經費額度： <input checked="" type="checkbox"/>無彈性經費 <input type="checkbox"/>計畫金額 2%，計 元(上限為 2 萬 5,000 元)</p>
<p>備註：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。 二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。 三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。 四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。 五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。 六、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。 七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。 八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關(教育部)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。 	

111 年度計畫申請經費明細：

(請依實際編列情形增刪，並確實核對以符合前表所列年度經費總額、說明欄位費用項目，各經費項目編列規定請參考本部「補(捐)助及委辦計畫經費編列基準表」。)

經費項目		計畫經費明細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說明 (請簡述用途；欄位內文字勿刪)
業務費	講座鐘點費	1,600	11	17,600	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康體位、終身運動、性教育及菸害鐘點費 依外聘講師鐘點費：1600 元/時
		800	62	49,600	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康體位、終身運動及菸害鐘點費 依內聘講師鐘點費：800 元/時
	工讀費	168	120	20,160	依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。 辦理各項活動、運動計畫所需工讀費 168 元/時×60 小時/月×2 個月=20,160 元
	印刷費	19,700	1 式	19,700	海報、布條、講義、活動相關印刷資料
	膳費	80	220	17,600	午、晚餐每餐單價須於 100 元範圍內供應。 各項活動餐費
	獎金(獎品)	46,000	1 式	46,000	減重、戒菸競賽獎金、終身運動獎金 (補助款支付 2 萬 6 千元；配合款支付 2 萬元) 1. 健康體位-瘦身班： (1)第一名 3,600 元、第二名 3,000 元、第三名 2,400 元、第四名 1,800 元、第五名 1,200 元，計 12,000 元。 (2)摸彩獎金 500 元×3=1,500 元 (3)健走：獎金 500 元×10=5,000 元 3. 終身運動： 第一名 2,200 元、第二名 2,000 元、第三名 1,800 元、第四名 1,000 元、第五名 500 元，合計 7,500 元 4. 菸害防制： 獎金第一名 3,000 元、第二名 2,500 元、第三名 2,000 元、第四名 1,500 元，合計 9,000 元。 5、性教育(含愛滋防治)： (1)講座有獎徵答活動：禮品 100 元×10 份=1,000 元 (2)闖關活動：禮品 50 元×200 份=10,000 元
	活動材料費	15,600	1 式	15,600	健康體位、終身運動、性教育等活動相關材料。

全民健康保險補充保費	87,360	0.0211	1,843	含鐘點費、工讀費之補充保費 87,360×0.0211=1,843
勞健保及勞工退休金	1,571	2	3,142	依「勞工退休金條例」及「勞工保險條例」規定辦理 工讀生之勞保及勞退金 月薪 10,080 元。 (勞保費 905 元+勞退金 666 元) ×2 個月=1,571×2=3,142 元
雜支	8,755	1 式	8,755	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。 如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之 前項費用未列之辦公事務費用，如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等。
小計			200,000	
合計			200,000	

教育部補(捐)助計畫項目經費表(112 年度)

申請表
核定表

申請單位：環球科技大學		計畫名稱：健康樂活計畫		
計畫日期：112 年 1 月 1 日至 112 年 12 月 31 日				
計畫經費總額：200,000 元，向本部申請補(捐)助金額：180,000 元，自籌款：20,000 元				
擬向其他機關與民間團體申請補(捐)助： <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有				
補(捐)助項目	申請金額 (學校填列 -含自籌款) (元)	核定計畫金額 (教育部填列) (元)	核定補助金額 (教育部填列) (元)	說明
業務費	200,000			1.訂有固定標準給付對象之費用，包含： 講座鐘點費、出席費、臨時工作人員/工讀費等。 2.國內交通費依國內出差旅費報支要點核實報支。 3.其他計畫所需費用，包含： 印刷費、資料蒐集費、膳費、宣導品、全民健康保險補充保費、臨時人員勞健保及勞工退休金、雜支等。 4.業務費項目之自籌款總計 20,000 元。
合計	200,000			
承辦單位	主(會)計單位	首長	教育部承辦人	教育部單位主管
行政助理 王鳳晴	會計主任 丁偉	環球科技大學 校長 沈健華		

教育部補(捐)助計畫項目經費表(112 年度)

申請表
核定表

<p>補(捐)助方式： <input type="checkbox"/>全額補(捐)助 <input checked="" type="checkbox"/>部分補(捐)助 指定項目補(捐)助 <input type="checkbox"/>是 <input checked="" type="checkbox"/>否 【補(捐)助比率 %】</p> <p>地方政府經費辦理方式： <input type="checkbox"/>納入預算 <input type="checkbox"/>代收代付 <input type="checkbox"/>非屬地方政府</p>	<p>餘款繳回方式： <input type="checkbox"/>繳回 <input type="checkbox"/>依本部補(捐)助及委辦經費核撥結報作業要點辦理</p> <p>彈性經費額度： <input checked="" type="checkbox"/>無彈性經費 <input type="checkbox"/>計畫金額 2%，計 _____ 元(上限為 2 萬 5,000 元)</p>
<p>備註：</p> <p>一、本表適用政府機關(構)、公私立學校、特種基金及行政法人。</p> <p>二、各計畫執行單位應事先擬訂經費支用項目，並於本表說明欄詳實敘明。</p> <p>三、各執行單位經費動支應依中央政府各項經費支用規定、本部各計畫補(捐)助要點及本要點經費編列基準表規定辦理。</p> <p>四、上述中央政府經費支用規定，得逕於「行政院主計總處網站-友善經費報支專區-內審規定」查詢參考。</p> <p>五、非指定項目補(捐)助，說明欄位新增支用項目，得由執行單位循內部行政程序自行辦理。</p> <p>六、同一計畫向本部及其他機關申請補(捐)助時，應於計畫項目經費申請表內，詳列向本部及其他機關申請補助之項目及金額，如有隱匿不實或造假情事，本部應撤銷該補(捐)助案件，並收回已撥付款項。</p> <p>七、補(捐)助計畫除依本要點第 4 點規定之情形外，以不補(捐)助人事費、加班費、內部場地使用費及行政管理費為原則。</p> <p>八、申請補(捐)助經費，其計畫執行涉及須依「政府機關政策文宣規劃執行注意事項」、預算法第 62 條之 1 及其執行原則等相關規定辦理者，應明確標示其為「廣告」，且揭示贊助機關(教育部)名稱，並不得以置入性行銷方式進行。</p>	

112 年度計畫申請經費明細：

(請依實際編列情形增刪，並確實核對以符合前表所列年度經費總額、說明欄位費用項目，各經費項目編列規定請參考本部「補(捐)助及委辦計畫經費編列基準表」。)

經費項目		計畫經費明細			
		單價(元)	數量	總價(元)	說明 (請簡述用途；欄位內文字勿刪)
業務費	講座鐘點費	1,600	11	17,600	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康體位、終身運動、性教育及菸害鐘點費 依外聘講師鐘點費：1600 元/時
		800	62	49,600	依「講座鐘點費支給表」規定辦理。 健康體位、終身運動及菸害鐘點費 依內聘講師鐘點費：800 元/時
	工讀費	168	120	20,160	依現行「勞動基準法」所定基本工資規定辦理。 辦理各項活動、運動計畫所需工讀費 168 元/時×60 小時/月×2 個月=20,160 元
	印刷費	19,700	1 式	19,700	海報、布條、講義、活動相關印刷資料
	膳費	80	220	17,600	午、晚餐每餐單價須於 100 元範圍內供應。 各項活動餐費
	獎金(獎品)	46,000	1 式	46,000	減重、戒菸競賽獎金、終身運動獎金 (補助款支付 2 萬 6 千元；配合款支付 2 萬元) 1. 健康體位-瘦身班： (1) 第一名 3,600 元、第二名 3,000 元、第三名 2,400 元、第四名 1,800 元、第五名 1,200 元，計 12,000 元。 (2) 摸彩獎金 500 元×3=1,500 元 (3) 健走：獎金 500 元×10=5,000 元 3. 終身運動： 第一名 2,200 元、第二名 2,000 元、第三名 1,800 元、第四名 1,000 元、第五名 500 元，合計 7,500 元 4. 菸害防制： 獎金第一名 3,000 元、第二名 2,500 元、第三名 2,000 元、第四名 1,500 元，合計 9,000 元。 5. 性教育(含愛滋防治)： (1) 講座有獎徵答活動：禮品 100 元×10 份=1,000 元 (2) 闖關活動：禮品 50 元×200 份=10,000 元
	活動材料費	15,600	1 式	15,600	健康體位、終身運動、性教育等活動相關材料。

全民健康保險補充保費	87,360	0.0211	1,843	含鐘點費、工讀費之補充保費 $87,360 \times 0.0211 = 1,843$
勞健保及勞工退休金	1,571	2	3,142	依「勞工退休金條例」及「勞工保險條例」規定辦理 工讀生之勞保及勞退金 月薪 10,080 元。 (勞保費 905 元+勞退金 666 元) $\times 2$ 個月 $= 1,571 \times 2 = 3,142$ 元
雜支	8,755	1 式	8,755	凡前項費用未列之辦公事務費用屬之。 如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等屬之 前項費用未列之辦公事務費用，如文具用品、紙張、資訊耗材、資料夾、郵資等。
小計			200,000	
合計			200,000	