

馬公高中110學年度 學生健康檢查成果報告



報告單位：學務處衛生組健康中心

報告人：許麗玉護理師

單位主管：高振哲主任、許芳偉組長

中華民國 111 年 01 月 27 日

目 次

壹、依據	
貳、目的	
參、環境概況分析	
肆、辦理期限	
伍、執行情形	
陸、檢查項目及追蹤管理	
一、新生健康檢查	1
(一)檢查項目	1
(二)異常學生統計	2
(三)血液檢查異常分析(表 1)	3
(四)口腔篩檢異常分析(表 2、圖 1)	4
二、全校學生視力檢查分析(表 3、圖 2).....	5
(一)普通科視力統計(表 4、圖 3)	6
(二)職業科視力統計(表 5、圖 4)	7
(三)實用技能學程視力統計(表 6、圖 5)	8
視力檢查結果分類統計(表 7)	9
歷年學生裸視視力不良分析(表 8)	9
全校學生視力統計(表 9)、異常統計(圖 6)	12
三、全校學生健康體位判讀分析(表 10)	11
生長發育統計(表 11)	12
四、異常者追蹤管理情形(表 12)	13
裸視視力不良就醫率統計(表 13)	14
五、特殊疾病史統計 (表 15).....	15
柒、經費來源	16
捌、檢討改進作為	16
玖、參考文獻	16
壹拾、附件	

國立馬公高級中學 110 學年度學生健康檢查推動成果報告

壹、依據

依據學校衛生法第八條第二項規定暨學生健康檢查實施辦法第三條，學校實施學生健康檢查，應委託醫院承辦。

貳、目的

為瞭解學生健康狀況，進而調整生活型態，注意飲食與運動，並維持標準體重及養成定期健康檢查的習慣，並期早期發現、早期治療之目的，並建立輔導、轉介等健康管理機制。

參、環境概況分析

本校位於馬公市，校區面積 5.6185 公頃，科別分為普通科（普通班、美術班、音樂班、舞蹈班、體育班）、職業類科（資料處理科、觀光事業科、商業經營科）暨實用技能學程，總計 47 班學生 1,182 人。

年級 / 班級	小計	男	女
高一	371	195	176
高二	398	220	178
高三	413	217	196
全校合計	1,182	632	550

肆、辦理期限

民國 110 年 9 月 6 日至 110 年 12 月 30 日

伍、執行情形

- 一、110 學年度新生健康檢查委由高雄霖園醫院辦理。
- 二、2-3 年級學生身高、體重、視力檢查由學校護理人員為之。

陸、檢查項目及追蹤管理

一、新生健康檢查：

（一）檢查項目：

項目	健康檢查基準項目內容
體格生長	身高、體重
血壓	血壓

理 學 檢 查	眼睛	視力
		辨色力
		其他異常
	頭頸	斜頸、異常腫塊、其他
	口腔	齲齒、缺牙、咬合不正、牙結石等口腔衛生及其他異常
	耳鼻喉	聽力
		耳道畸形
		耳膜破損、盯聾栓塞、扁桃腺腫大、其他異常
	胸部	心肺疾病、胸廓異常、其他異常
	腹部	異常腫大、疝氣、其他異常
	皮膚	癬、疥瘡、疣、異常皮膚炎、濕疹、其他異常
	脊柱 四肢 生殖	脊柱側彎、肢體畸形、蹲踞困難、其他異常
		包皮異常、靜脈曲張、其他異常
尿液檢查	尿蛋白、尿糖、潛血、酸鹼值	
血液檢查	血液常規：血色素 Hb、白血球 WBC、紅血球 RBC、血小板 Plt、平均血球容積比 Hct、紅血球平均體積 MCV、飯後血糖。 血液生化： 1. 肝炎指數及 B 型肝炎檢查：(1)血清麩氨酸草酸轉胺酶 SGOT、血清丙胺酸轉胺酶 SGPT(2) B 型肝炎表面抗原 (HBsAg) 2. B 型肝炎表面抗體 (Anti-HBs) 3. 血脂肪：總膽固醇 Cho 4. 腎功能：肌肝酸 CRE、尿素氮 BUN、尿酸 UA 5. 飯後血糖	
X 光	胸部 X 光	

(二)異常學生統計：

110 學年度新生健檢異常前 10 項

110 學年度新生(日、夜校生)註冊總人數 371 人，實際健康檢查人數計 371 人，完成率 100%。檢查結果視力不良 235 人占健檢總人數 63.3%居首位，第二位體重異常 150 人占 40.44%，第 3 位口腔檢查異常 145 人占 39.1%，顯示視力保健、健康體位及口腔衛生應持續推動。

順位	項目	受檢人數	異常人數	異常百分比
1	視力	371	235	63.3%
2	體重	371	150	40.4%
3	口腔	371	145	39.1%
4	血液生化	371	87	23.5%
5	血壓	371	51	13.7%
6	脈搏	371	44	11.9%
7	X 光	371	43	7.5%
8	尿檢	371	30	7.0%
9	血液常規	371	28	4.9%
10	肝功能	371	17	4.6%

(三)血液檢查異常分析

110 學年度新生血液常規及血液生化受檢人數計 371 人，血液常規異常 28 人，前 3 類分別為平均紅血球血紅素(MCH)22 人、平均紅血球濃度(MCHC)22 人、平均紅血球體積(MCV)21 人；血球容積比與血色素值偏低，且女生高於男生，除了平均血球容積(MCV)偏低多為血球過小之遺傳性地中海型貧血外，最常見為缺鐵性貧血，通常是因偏食、營養不均衡、生理期、癌症等使鐵攝取量不足造成，必須定期追蹤及注意營養攝取。

血液生化異常 87 人，前 3 類分別為總膽固醇(TC)52 人、尿酸(UA)37 人、肝功能異常 17 人。其中 B 型肝炎表面抗體(陰性)306 人，表面抗原(陽性)1 人，根據台灣肝炎學術基金多次追蹤調查結果顯示，雖然確實約有 2/3 人體內已測不到 B 肝抗體，甚至連免疫記憶都測不到，不過由於成人感染後成為 B 型肝炎病毒帶原者機率低，且未隨著 B 肝抗體消失而提高，因此，專家學者多認為無需太過擔憂。除容易感染 B 肝病毒的高危險群，可考慮補接種疫苗外，一般人要不要補打，則視個人需求而定。

總膽固醇異常 52 人其中有 14 人更高達 240 單位以上。可能與高中生愛吃零食、炸雞及缺乏運動有關，根據本校 105 年學生生活調查顯示(N=544)，54.04%同學每週約吃 2-3 次油炸食物，每天或幾乎天天喝含糖飲料也有 7.72%，天天運動 30 分鐘以上也只有 11.4%，持續推動班級健康管理，避免油炸食物，控制體重與健康息息相關。

110 學年度新生血液檢查統計表-表 1

檢驗項目(中文)	受檢人數		異常(陽性)人數			異常(陽性)%			複檢正常 (複檢陰性)		複檢異常 (複檢陽性)	
	男生	女生	男生	女生	合計	男生%	女生%	合計%	人數	%	人數	%
血色素	176	194	7	8	15	3.98%	4.12%	4.05%	1	6.67%	11	73.33%
白血球	176	194	2	3	5	1.14%	1.55%	1.35%	2	40.00%	1	20.00%
紅血球	176	194	10	6	16	5.68%	3.09%	4.32%	2	12.50%	10	62.50%
血小板	176	194	0	1	1	0.00%	0.52%	0.27%	0	0.00%	1	100.00%
平均血球容積	176	194	10	12	22	5.68%	6.19%	5.95%	3	13.64%	13	59.09%
血球容積比	174	221	0	15	15	9.09%	18.56%	14.05%	9	17.31%	27	51.92%
總膽固醇	176	194	16	36	52	1.70%	0.52%	1.08%	2	50.00%	2	50.00%
肌酸酐	176	194	3	1	4	19.32%	2.58%	10.54%	8	20.51%	19	48.72%
尿酸	176	194	34	5	39	16.67%	0.00%	12.50%	0	0.00%	1	100.00%
血尿素氮	6	2	1	0	1	2.84%	0.00%	1.35%	0	0.00%	4	80.00%
麩酸草酸轉胺酶	176	194	5	0	5	10.23%	1.03%	5.41%	3	15.00%	12	60.00%
丙胺酸轉胺酶	176	194	18	2	20	0.00%	0.52%	0.27%	0	0.00%	1	100.00%
B 肝表面抗原	176	194	0	1	1	11.36%	19.07%	15.41%	0	0.00%	1	1.75%
B 肝表面抗體	176	194	20	37	57	9.09%	18.56%	14.05%	9	17.31%	27	51.92%

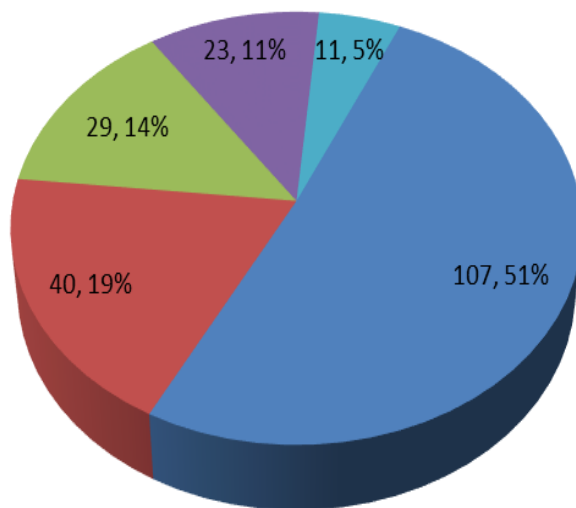
(四) 口腔篩檢異常分析

110 學年度新生口腔受檢人數計 371 人，篩檢異常計 145 人，占受檢人數 39.1%，其中未治療齲齒 106 人（齲齒經驗 144 人）、牙結石 23 人、待拔(補)牙 40 人、缺牙 29 人、口腔衛生不良 11 人。（如表 2）

110 年新生健檢口腔異常統計-表 2

項目	人/項	百分比%
齲齒	107	50.95%
待拔牙	40	19.05%
缺牙	29	13.81%
牙結石	23	10.95%
口腔衛生不良	11	5.24%
總計	210	100.00%

口腔檢查結果統計-圖 1



■ 齲齒 ■ 待拔牙 ■ 缺牙 ■ 牙結石 ■ 口腔衛生不良

未治療齲齒人數及比率不含複檢正常（偽陽性）者

年級性別	人數	初檢齲齒人數	初檢齲齒%	齲齒未就醫人數	齲齒複檢正常人數	齲齒複檢異常人數	齲齒複檢%	
10	男	176	44	25.00%	19	2	23	56.80%
	女	195	63	32.30%	13	1	49	79.40%
	總計	371	107	28.80%	32	3	72	70.10%



二、全校學生視力檢查分析

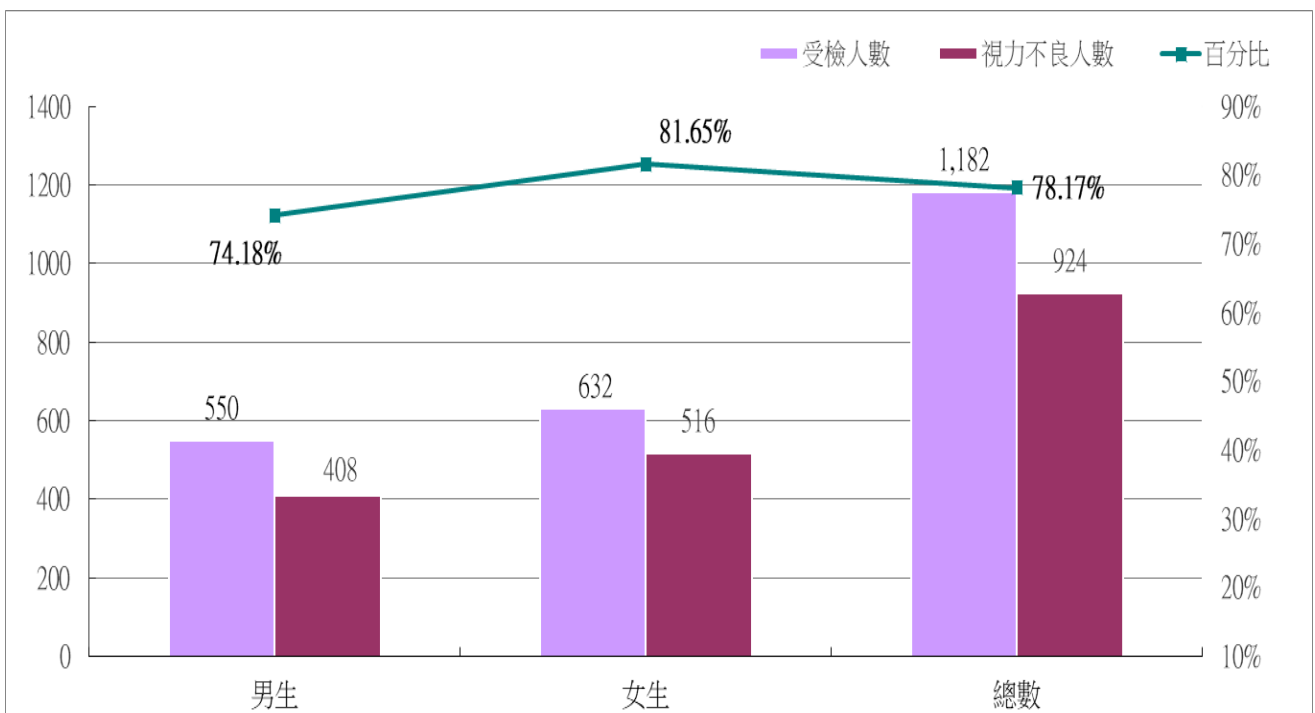
近年來視力不良的學生越來越多，近視年齡層越來越低，近視學生人數所佔的比率也有逐年增加的趨勢，加上近年來 3C 產品的盛行、父母工作繁忙而親子互動時間減少，導致許多學生成為電視、電腦、智慧手機兒童，以至於學生視力不良率偏高，甚至逐年增加，加強視力保健為首要的工作。

110 學年度全校學生裸視視力檢查人數 1,182 人(男生 632 人、女生 550 人)，裸視視力不良人數 924 人占 78.17%，相較 109 學年度(81.12%)減少 2.95%(如表 3)，持續推動視力保健宣導。然而視力也會隨著身體發育的結束而定型，不良的用眼習慣、濫用眼睛，如通宵上網、玩電子遊戲等 3C 產品，是近視度數加深主要原因。

馬公高中 110 學年度全校裸視視力統計-表 3

	受檢人數	視力正常人數 (兩眼均 0.9 以上)	百分比	視力不良人數 (一眼未達 0.9)	百分比
男生	550	142	25.82%	408	74.18%
女生	632	116	18.35%	516	81.65%
總數	1,182	258	21.83%	924	78.17%
相較 109 學年度	-52	+25	+2.95%	-77	-2.95%

全校裸視視力不良比男女-圖 2



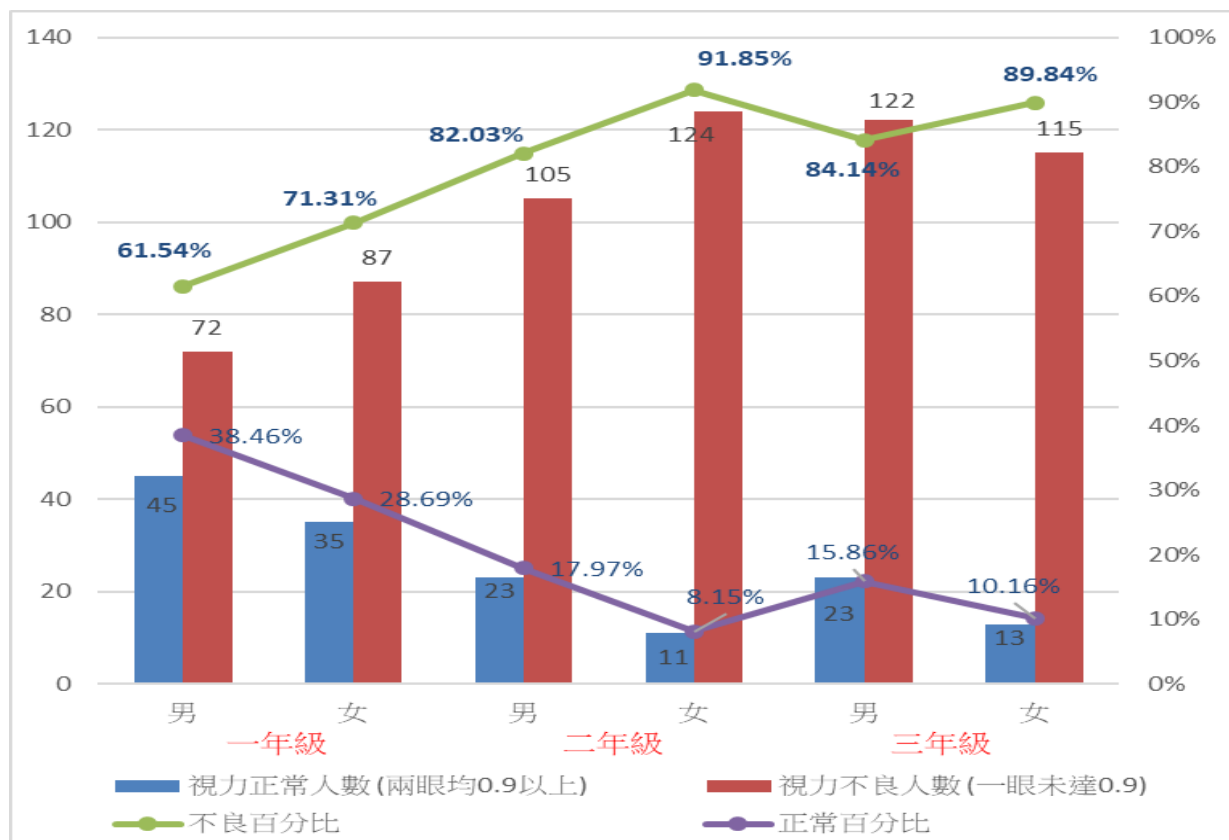
(一) 普通科(含音樂班、美術班、體育班、舞蹈班)視力統計

110 學年度本校普通科學生視力檢查人數 775 人(男生 390 人、女生 385 人)，視力正常 150 人，占 19.35%；視力不良 625 人，占 80.65%；其中視力不良率男生 76.67%、女生 84.68%，普通科女生視力不良率高於男生 8.01%。(如表 4)

馬公高中 110 學年度普通科學生裸視視力統計-表 4

		總計	視力正常人數 (兩眼均 0.9 以上)	百分比	視力不良人數 (一眼未達 0.9)	百分比
總計	計	775	150	19.35%	625	80.65%
	男	390	91	23.33%	299	76.67%
	女	385	59	15.32%	326	84.68%
高一	男	117	45	38.46%	72	61.54%
	女	122	35	28.69%	87	71.31%
高二	男	128	23	17.97%	105	82.03%
	女	135	11	8.15%	124	91.85%
高三	男	145	23	15.86%	122	84.14%
	女	128	13	10.16%	115	89.84%

110 學年度普通科學生視力不良統計-圖 3



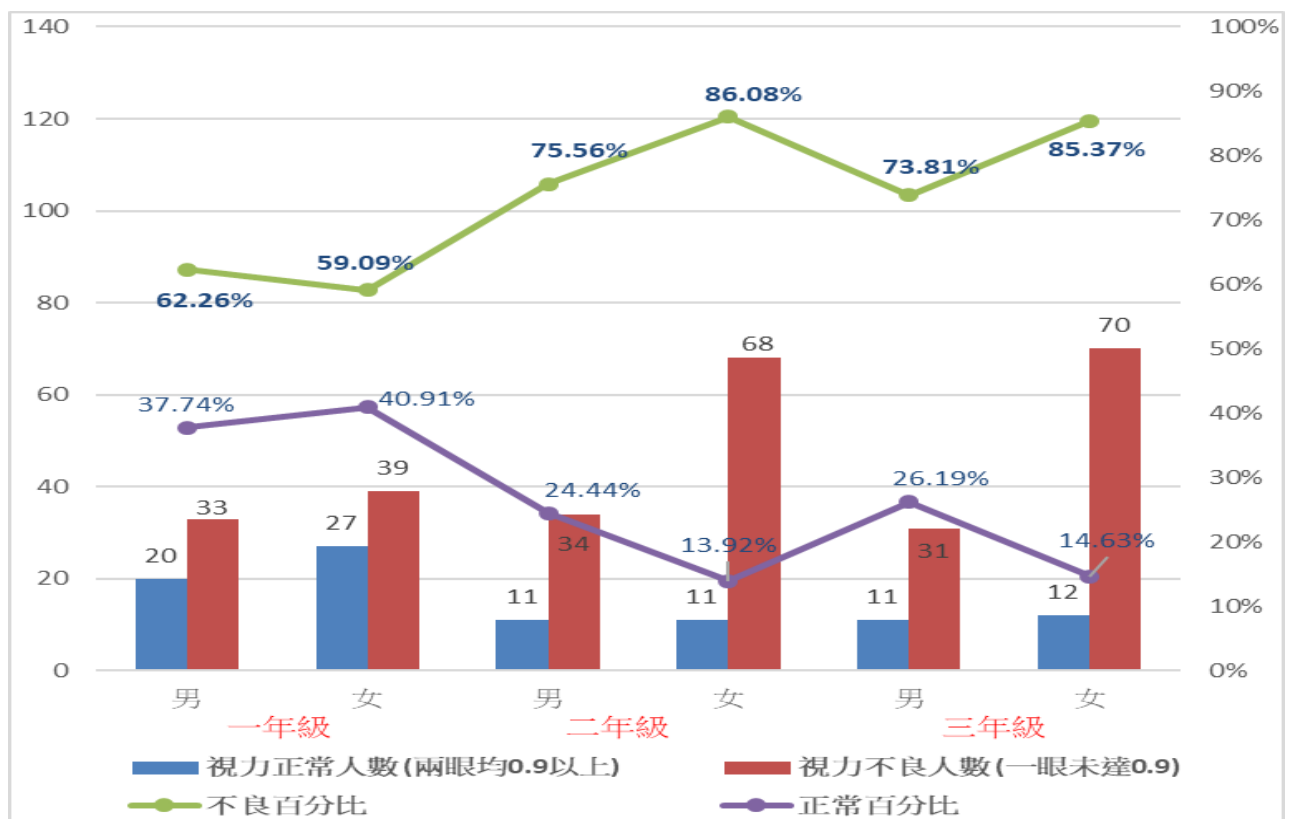
(二) 職業科 (資訊處理科、觀光事業科、商業經營科) 視力統計

110 學年度本校職業科學生視力檢查人數 367 人(男生 140 人、女生 227 人),視力正常 92 人,占 25.07%;視力不良 275 人,占 74.93%。其中視力不良率男生 70%、女生 77.97%,女生高於男生 7.97%。(如表 5)

馬公高中 110 學年度職業科學生裸視視力統計-表 5

		總計	視力正常人數 (兩眼均 0.9 以上)	百分比	視力不良人數 (一眼未達 0.9)	百分比
總計	計	367	92	25.07%	275	74.93%
	男	140	42	30.00%	98	70.00%
	女	227	50	22.03%	177	77.97%
高一	男	53	20	37.74%	33	62.26%
	女	66	27	40.91%	39	59.09%
高二	男	45	11	24.44%	34	75.56%
	女	79	11	13.92%	68	86.08%
高三	男	42	11	26.19%	31	73.81%
	女	82	12	14.63%	70	85.37%

110 學年度職業科學生視力不良統計-圖 4



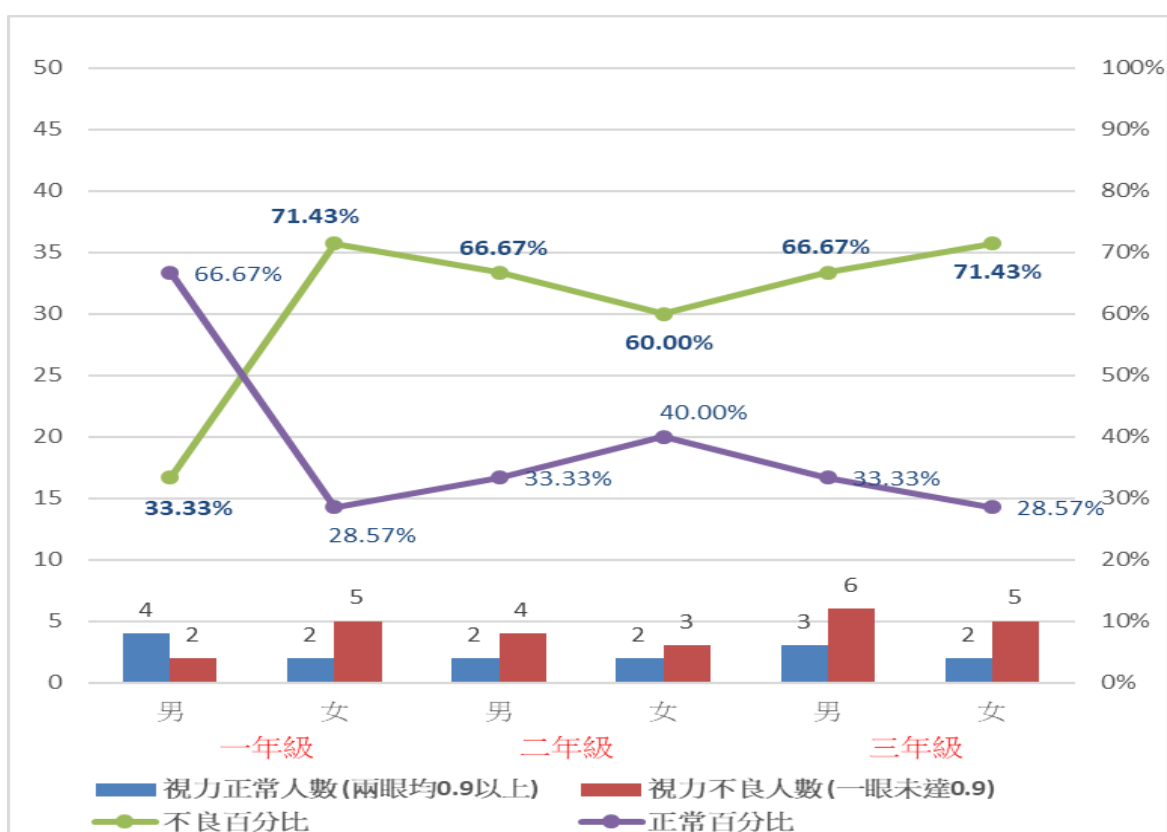
(三)實用技能學程視力統計

110 學年度本校實用技能學程學生視力檢查人數 47 人(男生 27 人、女生 20 人)，視力正常計 18 人，占 38.30%；視力不良計 29 人，占 61.70%，其中視力不良率男生 66.67%、女生 55%，男生高於女生 11.67%。(如表 6)

馬公高中 110 學年度實用技能學程學生裸視視力統計-表 6

		總計	視力正常人數 (兩眼均 0.9 以上)	百分比	視力不良人數 (一眼未達 0.9)	百分比
總計	計	40	15	37.50%	25	62.50%
	男	21	9	42.86%	12	57.14%
	女	19	6	31.58%	13	68.42%
高一	男	6	4	66.67%	2	33.33%
	女	7	2	28.57%	5	71.43%
高二	男	6	2	33.33%	4	66.67%
	女	5	2	40.00%	3	60.00%
高三	男	9	3	33.33%	6	66.67%
	女	7	2	28.57%	5	71.43%

110 學年度實用技能學程學生視力不良統計-圖 5



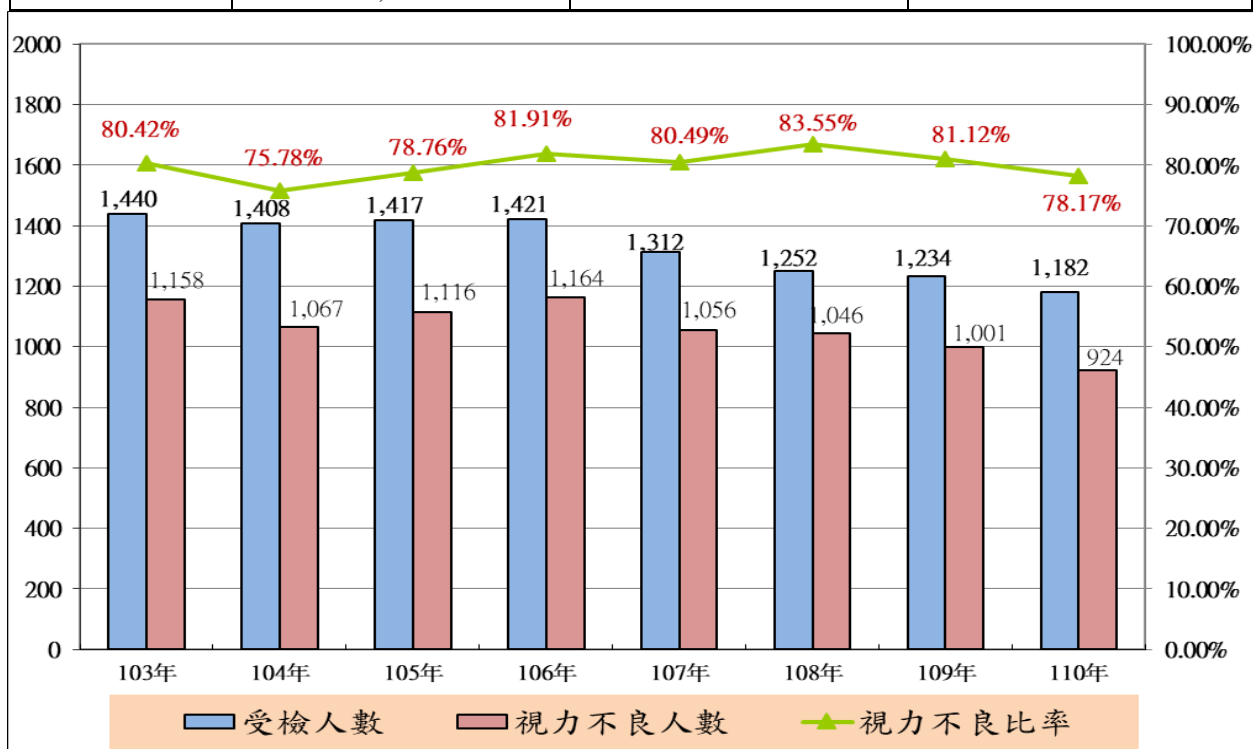
110 學年第 1 學期視力檢查結果分類統計-表 7

未就醫包含視力矯正正常但未有診斷的學生(學生健康資訊系統 WEB)

年級		類別	未就醫	近視	遠視	散光	近視 遠視	近視 散光	遠視 散光	近視 遠視 散光	近視 弱視	其他	複檢 無異 狀	合計
高一	小計		16	199	0	1	0	9	0	1	0	1	8	235
高二	小計		17	280	2	0	2	36	1	0	0	0	0	338
高三	小計		21	281	0	0	3	44	0	0	1	0	1	351
總計			54	760	2	1	5	89	1	1	1	1	9	924

歷年(103-110 年)學生裸視視力不良分析-表 8

學年度	受檢人數	視力不良人數	視力不良比率
103	1,440	1,158	80.42%
104	1,408	1,067	75.78%
105	1,417	1,116	78.76%
106	1,421	1,164	81.91%
107	1,312	1,056	80.49%
108	1,252	1,046	83.55%
109	1,234	1,001	81.12%
110	1,182	924	78.17%



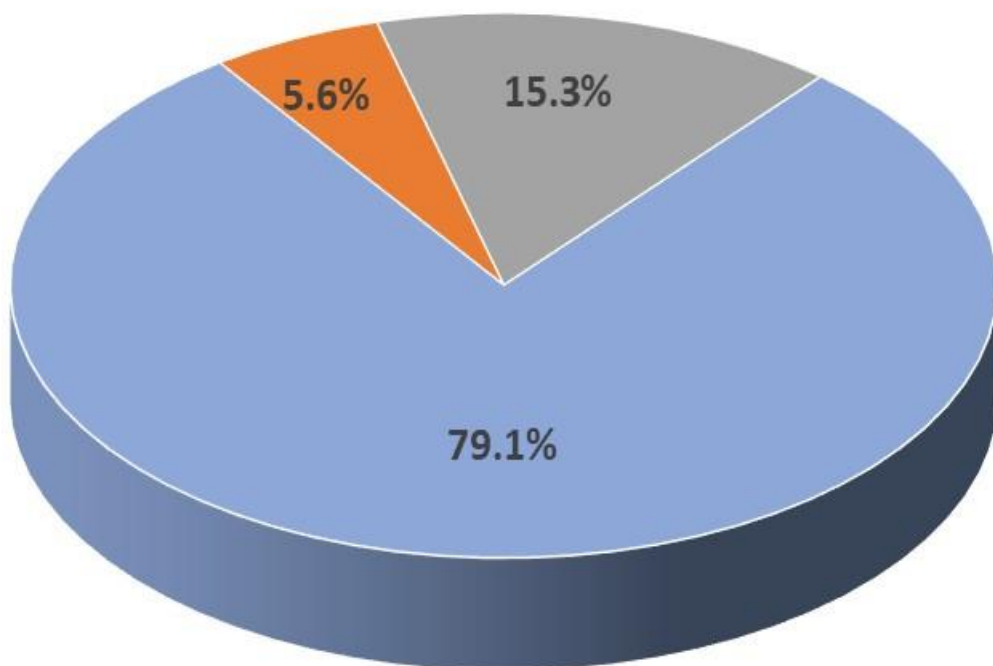
國立馬公高級中學 110 學年第 1 學期_視力統計-表 9

(學生健康資訊系統 WEB)

年 級	裸視視力檢查人數														矯正視力檢查人數										
	合計			兩眼 均達 0.9		裸視視力不良人數								合計			兩眼 均達 0.5		矯正視力 不良						
						0.5 ~ 0.8		0.1 ~ 0.4		0.1 以下		無法 取得							合計		0.1 ~ 0.4	0.1 以下			
	計	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	計	男	女	計	男	女	男	女	男	女		
一	371	176	195	70	66	42	50	56	63	1	2	7	14	235	106	129	191	82	109	80	107	2	2	0	0
二	398	178	220	36	24	17	21	48	49	57	72	20	54	338	142	196	284	113	171	104	156	9	15	0	0
三	413	196	217	36	26	21	17	46	47	70	67	23	60	351	160	191	308	135	173	127	157	8	16	0	0
合計	1182	550	632	142	116	80	88	150	159	128	141	50	128	924	408	516	783	330	453	311	420	19	33	0	0

國立馬公高級中學 110 學年第 1 學期_視力異常統計-圖 6

異常總數	配鏡後視力達標準	配鏡後視力未達標準	未接受配鏡矯正
924 人	807 人	49 人	145 人
	79.1%	5.6%	15.3%



二、全校學生健康體位(BMI)分析

社會進步，生活及飲食文化的改變，肥胖及慢性疾病成為國人健康問題的最大隱憂。依據衛生福利部「兒童與青少年生長身體質量指數建議值」，15歲BMI男生標準值介於16.9-23.1、女生標準值介於16.7-22.7；16歲BMI男生標準值介於17.4-23.4、女生標準值介於17.1-22.7；17歲BMI男生標準值介於17.8-23.6、女生標準值介於17.3-22.7。BMI運算方式＝體重(公斤)/身高(公尺)²，≤正常範圍稱過輕，≥正常範圍為過重或肥胖(超重)。

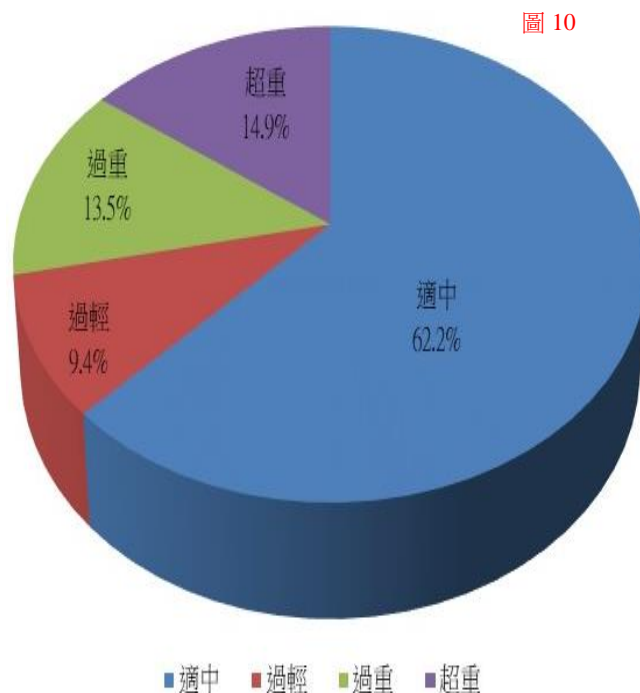
110學年度1-3年級學生體位判讀統計-表10

項目 年級	體位判讀					無法 測量
	受檢人數	適中	過輕	過重	超重	
高一	370	222	41	46	61	1
高二	397(405)	260(255)	32(34)	49(65)	56(51)	1
高一升高二相較		+2.5%	+0.3%	-3.66%	+1.5%	
高三	413(421)	252(269)	38(35)	64(60)	59(57)	0
高二升高三相較		-2.9%	+0.9%	+1.2%	+0.79%	
總人數	1180	734	111	159	176	2

資料來源：學生健康資訊系統 Web 版 ■ 高一升高二學生數 ■ 高二升高三學生數

110學年度學生身高體重受檢人數計1,180人，體重適中734人占62.2%，體重異常(過輕、過重、超重)計446人占37.8%(如圖10)。

高一升高二學生相較，體重適中增加2.5%；高二升高三學生相較，體適中減少2.9%，可能與課業壓力與缺乏運動有關，持續推動體重控制，並針對體重過輕排除疾病因素給予營養指導與轉介，持續推動均衡飲食、控制體重及適當運動。



110 學年第 1 學期 平均生長發育統計-表 11

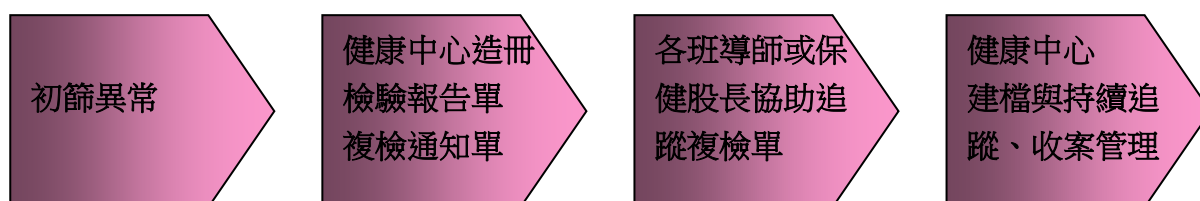
年級	男			女			男女平均		
	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI	身高	體重	BMI
高一	170.90	65.64	22.40	159.41	52.81	20.80	165.15	59.23	21.60
高二	172.33	64.90	21.80	160.06	54.76	21.30	166.19	59.83	21.55
高三	173.09	67.75	22.60	160.32	54.69	21.30	166.71	61.22	21.95

資料來源：學生健康資訊系統 Web 版

四、異常者追蹤與管理情形

110 學年度學生健檢含括視力、口腔、尿液、血液生化常規、胸部 X 光、理學異常等追蹤，初檢異常總計 1,471 筆，複檢矯治計 1,329 筆，整體複檢率平均高達 90.30%，持續追蹤提升矯治率。(如表 12)

追蹤管理流程：



110 學年度學生健康檢查異常追蹤管理情形-表 12

項目	檢查細項	受檢人數	異常人數	異常率	複檢人數	就醫率
視力	裸視兩眼 0.9 以上	1182	924	78.17%	873	94.50%
口腔	齲齒	371	104	28.03%	84	80.77%
血液	白血球(WBC)	371	5	1.35%	3	60.00%
	紅血球(RBC)	371	6	1.62%	5	83.33%
	血色素(Hb)	371	7	1.89%	6	85.71%

項目	檢查細項	受檢人數	異常人數	異常率	複檢人數	就醫率
血液	血球容積比(Hct)	371	2	0.54%	1	50.00%
	平均血紅素量(MCH)	371	22	5.93%	16	72.73%
	紅血球平均體積(MCV)	371	21	5.66%	14	66.67%
	血小板計數(Plt)	371	1	0.27%	1	100.00%
	膽固醇(Cho)	371	52	14.02%	36	69.23%
	血清麩酸草酸轉胺酶(SGOT)	371	5	1.35%	4	80.00%
	血清丙胺酸轉胺酶(SGPT)	371	17	4.58%	15	88.24%
	尿酸(UA)	371	32	8.63%	27	84.38%
	肌酸酐(CREA)	371	3	0.81%	2	66.67%
尿液	尿蛋白質(PRO)	371	30	8.09%	27	90.00%
	尿糖(GLU)	371	0	0.00%	0	0.00%
	尿潛血(OB)	371	40	10.78%	35	87.50%
胸腔	X 光攝影	371	43	11.59%	33	76.74%
理學	心音異常	371	0	0.00%	0	0.00%
	色弱	371	4	1.08%	4	100.00%
	聽力	371	0	0.00%	0	0.00%
	蹲踞困難	371	39	10.51%	34	87.18%
	血壓	371	51	13.75%	51	100.00%
	脈搏	371	49	13.21%	49	100.00%
	泌尿生殖	371	14	3.77%	9	64.29%
總計			1,471		1,329	90.30%

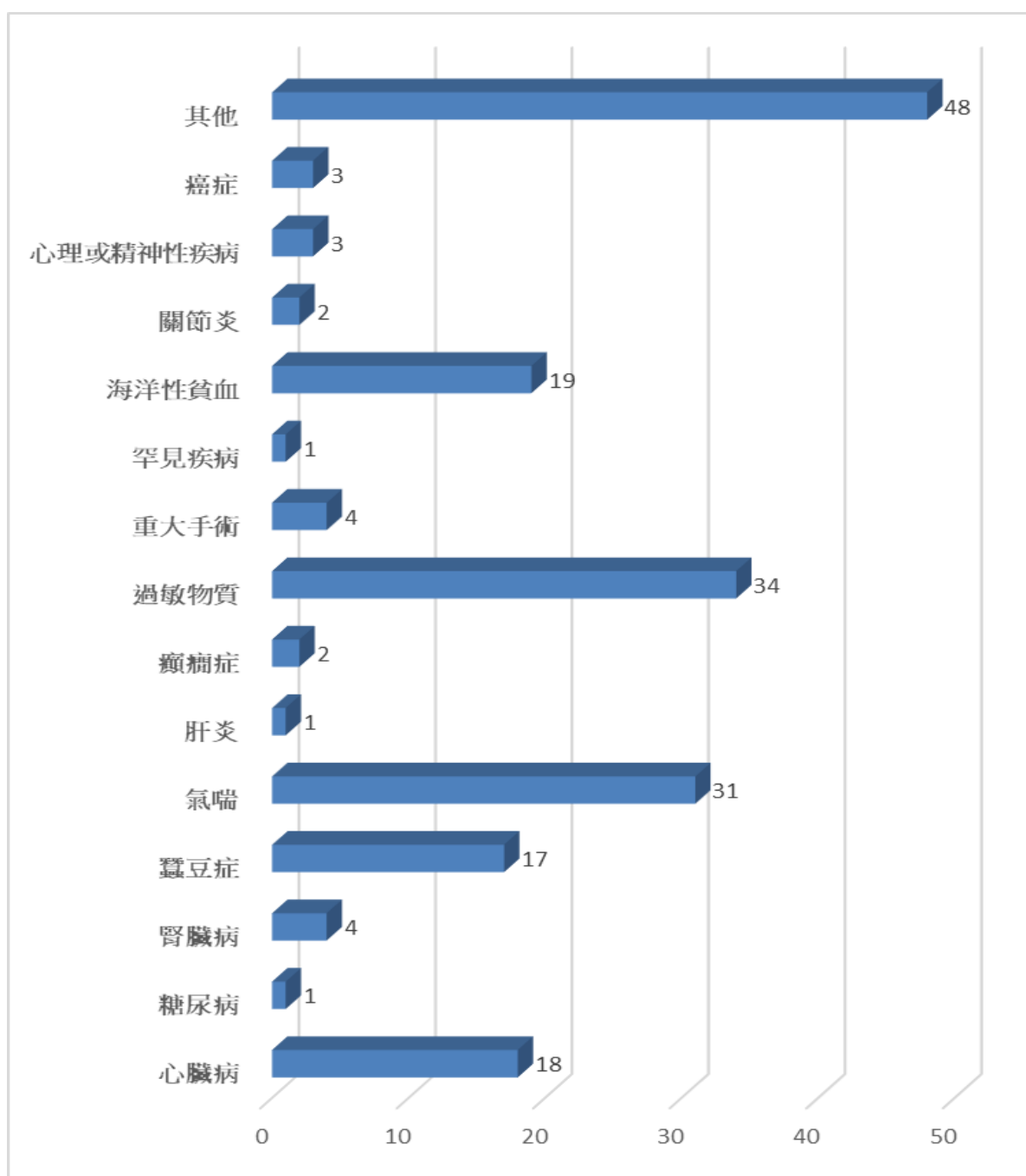
110 學年第 1 學期_裸視視力不良就醫率統計(含戴鏡正常)-表 13

B：裸眼視力不良人數(含戴鏡視力正常) A：分母中有診斷的人數														
年級	班	裸眼視力不良人數 B	就診人數 A	就診率 (A/B)	年級	班	裸眼視力不良人數 B	就診人數 A	就診率 (A/B)	年級	班	裸眼視力不良人數 B	就診人數 A	就診率 (A/B)
高一	1	21	21	100.00%	高二	1	25	24	96.00%	高三	1	29	28	96.55%
	2	24	23	95.83%		2	26	25	96.15%		2	31	27	87.10%
	3	22	20	90.91%		3	25	24	96.00%		3	28	27	96.43%
	4	22	21	95.45%		4	24	24	100.00%		4	26	25	96.15%
	5	25	22	88.00%		5	34	33	97.06%		5	31	28	90.32%
	6	14	13	92.86%		6	35	32	91.43%		6	39	35	89.74%
	7	15	14	93.33%		7	38	35	92.11%		7	35	35	100.00%
	8	4	4	100.00%		8	12	12	100.00%		8	11	10	90.91%
	9	4	4	100.00%		9	4	3	75.00%		美	3	3	100.00%
	10	1	1	100.00%		11	7	5	71.43%		樂	1	1	100.00%
	11	5	3	60.00%		忠	25	23	92.00%		體	5	4	80.00%
	忠	21	19	90.48%		孝	26	26	100.00%		忠	21	19	90.48%
	孝	21	21	100.00%		仁	23	23	100.00%		孝	26	26	100.00%
	仁	14	14	100.00%		信	27	25	92.59%		仁	26	23	88.46%
	信	14	14	100.00%		技	7	7	100.00%		信	28	28	100.00%
	技	8	8	100.00%							技	11	11	100.00%
	小計	235	222	94.49%		219	338	321	94.97%		小計	351	330	94.02%
全校合計												924	873	94.50%

五、特殊疾病史統計

110 學年度特殊疾病史統計(表 15)

目名稱	心臟病	糖尿病	腎臟病	蠶豆症	氣喘	肝炎	癲癇症	過敏物質	重大手術	罕見疾病	海洋性貧血	關節炎	心理或精神性疾病	癌症	其他	心臟病	糖尿病	腎臟病	蠶豆症	氣喘	肝炎
數量	188	18	1	4	17	31	1	2	34	4	1	19	2	3	3	48	188	18	1	4	17
百分比	15.9	9.6	0.5	2.1	2.1	16.5	3.2	1.1	18.1	2.1	0.5	10.1	1.1	1.6	1.6	25.5	15.9	9.6	0.5	2.1	2.1



柒、經費來源

新生健康檢查，依據「教育部主管高級中等學校向學生收取費用補充規定」辦理，每位學生新台幣 385

捌、檢討改進作為

一、依據本校學生健康檢查實施計畫乙種，訂定相關處室及班級導師權責分工，並督促合約廠商依據採購契約相關規定提升檢驗效率及準確性。

二、健康體位：

(一)異常學生個別諮詢及輔導，疑似疾病(如甲狀腺機能亢進)或身心症(如厭食症)引起之個案，主動與家屬聯繫就醫、收案管理。

(二)每學年度辦理「健康活力體位營」，對於 BMI 值 24 上過重或超重同學，體重控制與管理。

(三)推動「運動 333 原則」養成良好運動習慣。

三、視力保健：

(一)推動「戶外活動 120」於下課時間避免留在教室內，鼓勵戶外活動及遠眺至少有 120 分鐘。

(二)「規律用眼 3010」讀書、寫字、使用 3C 產品的時間不要持續太久，要做到每 30 分鐘休息 10 分鐘。

(三)持續推動教室光線充足及照度檢測，良好閱讀姿勢及用眼習慣，高度近視之高危險群檢測。

四、口腔衛生:推動餐後潔牙及使用牙線或漱口習慣，至少每半年定期牙科檢查及洗牙。

五、異常個案追蹤管理:運用學務會議時加強與導師間之溝通協調，提升健康檢查異常追蹤與矯治完成率，可在疾病發生初期及早做治療，避免疾病惡化，必時與家長聯繫就醫及收案管理。

六、參考中央政策持續推動辦理班級健康管理競賽，藉由班級推動影響個人健康行為及改變生活型態，促進健康。

玖、參考文獻

一、教育部統計處(參考網址 <https://depart.moe.edu.tw/ED4500/>)

二、衛生福利部國民健康署/健康主題/視力保健/健康體位(參考網址：

<http://www.bhp.doh.gov.tw/BHPnet/Portal/Them.aspx?No=200712250086>)

三、財團法人肝病防治學術基金會(參考網址:<https://www.facebook.com/liverhealth>)

四、教育部學生健康資訊系統 SSHIS (WEB 版)

壹拾:附件

視力不良通知單

依教育部訂健康指標:視力篩檢裸眼視力任一眼低於 0.9 者為視力不良,應通知家長帶往眼科複查 學童視力健康檢查結果通知單

親愛的家長:貴子女高一年○ 班○ 號

本學期學校健康檢查結果為:視力不良

(裸視視力為眼睛未使用任何輔助工具,包括眼鏡、隱形眼鏡、角膜塑型等)視力保健建議事項:

- 1.近視是疾病,學童每年度數易增加 100 度;500 度以上即為高度近視,失明風險高
- 2.戶外活動每天至少 2 小時可預防近視,用眼時間每 30 分鐘休息 10 分鐘,3C 電子產品每天使用總時數不超過 1 小時。
- 3.當接到本通知單時,需至眼科醫師處接受複檢,遵照醫師指示配合矯治,並定期 回診追蹤治療。
- 4.高度近視已是國人失明原因第一位,家長應協助孩童控制近視度數,預防未來失明風險。

下次回診日期: 年 月 日

國立馬公高級中學 健康中心敬啟 年 月 日

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女高一年○班○號○○○,醫師檢查結果:

目前有使用輔具眼鏡隱形眼鏡角膜塑型 → 戴鏡視力右:____左:____

未使用上述輔具時(角膜塑型不填):裸視視力右:____左:____

若有異常,請打勾(可複選) 醫師建議處理	醫師建議處理
1. <input type="checkbox"/> 弱視	1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑
2. <input type="checkbox"/> 屈光不正	2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑
散瞳: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 度數:	3. <input type="checkbox"/> 其他藥物_____
(請務必填寫下屈光值,若角膜塑型請填原始度數)	4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治
(1) <input type="checkbox"/> 近視: 右眼()度 左眼()度 5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片	5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片
(2) <input type="checkbox"/> 遠視: 右眼()度 左眼()度	6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療
(3) <input type="checkbox"/> 散光(負值) 右眼()度	7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡
左眼()度	8. <input type="checkbox"/> 角膜塑型
3.其他異常(請註明)_____	9. <input type="checkbox"/> 其他_____
	10. <input type="checkbox"/> 定期檢查(下次回診 日期: 年 月 日)(請填入存根聯)

眼科醫師與學校聯絡事項:

醫療機構名稱:

眼科醫師簽章:

檢查日期 年 月 日

家長聯絡事項:

家長簽章:

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 高一年1班1號陳00

身高體重檢查結果為：身高： 公分、體重 公斤

經判讀結果為：**體重過輕**

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女有體位過輕傾向，需要您的關心。為了易懂易記，以85210 做宣導，請您共同檢視、鼓勵孩子做到下列事項：

□天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8：□天天睡足8 小時 (每晚10 點前入睡) 。

5：□天天吃5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜2 份水果)。

□天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品) 約自己一手掌大小的量；

□天天喝兩杯牛奶。 □用水果、牛奶取代點心。

2：□四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2 小時。

□在餐桌前專心用餐。

1：□一週累積210 分鐘的戶外運動(天天運動30 分鐘)。

0：□天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。

□必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

國立馬公高級中學2022年 0 月 0 日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠

獲得改善，越來越健康。

貴子女

家長簽章：

家長聯絡事項：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆

身高體重測量結果通知單

親愛的家長：貴子女 高一年1班1號陳00

身高體重檢查結果為：身高： 公分、體重 公斤

經判讀結果為：**體重過重**

依據衛福部兒童及青少年肥胖定義，本學期身高、體重測量結果，發現貴子女體位過重或超重，需要您的關心，因為過重會影響孩子的身心健康。我們提出一些有效的方法，為了易懂易記，以85210 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

□天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8： □天天睡足8 小時 (每晚10 點前入睡) 。

5： □天天吃5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜2 份水果)。

□用水果、低脂牛奶取代糕餅點心、油炸食物。

□定時吃多樣、天然無加工食品，八分飽就好。

□避免吃零食宵夜。

2： □四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於2 小時。

□在餐桌前專心用餐。

□細嚼慢嚥。

1： □一天累積60 分鐘以上的運動。

□下課離開教室到戶外活動，多走路上下學。

□飯後散步。

0： □天天喝足1500 c.c. (或體重公斤數乘以30c.c.) 的白開水。

□不喝含糖飲料。

□必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

國立馬公高級中學2022年 0 月 0 日

家長通知單回條

家長已確實看過上述內容，並願意督促改善子女觀念與行為，使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。

貴子女

家長簽章：

家長聯絡事項：

學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆

口腔檢查結果通知單

親愛的家長: 貴子女 高 年 班 號 ○○○

本學期口腔檢查結果為發現下列問題：

齙齒、咬合不正

為維護貴子弟之健康，請帶至合格牙醫師處做進一步檢查，儘快做好矯治工作，並輔導其注意口腔保健，養成餐後潔牙的好習慣。

順頌時祺

國立馬公高級中學

醫院(診所)醫生檢查回條 高 年 班 號 ○○○

請在牙齒矯治完成後，將本回條交給級任老師轉交健康中心彙整。謝謝！

醫師檢查結果：

18 17 16 15 14 13 12 11 21 22 23 24 25 26 27 28

醫師建議事項：

55 54 53 52 51 61 62 63 64 65

85 84 83 82 81 71 72 73 74 75

家長聯絡事項：

48 47 46 45 44 43 42 41 31 32 33 34 35 36 37 38

家長簽名：

日期：

國立馬公高中 110 學年度學生健康檢查複檢回執聯

親愛的家長您好：

貴子弟就讀本校一年級，經委請高雄霖園醫院健康檢查結果異常(如下表)，建議攜帶檢驗報告暨本通知單至醫療院所追蹤檢查。

健康檢查複檢表請於收到後 1 個月內繳回。

學務處健康中心敬啟 (TEL:06-9272342 分機 352)

班級：_____年_____班 姓名：_____

異常項目	診治科別	醫院名稱 /日期	診療結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 頭頸、胸、腹、耳、鼻、喉、皮膚、泌尿生殖	家醫科 耳鼻喉科 泌尿科			<input type="checkbox"/> 複檢正常，不需追蹤治療 <input type="checkbox"/> 複檢異常，需追蹤治療 其他：
<input type="checkbox"/> 聽力	耳鼻喉科 小兒科			<input type="checkbox"/> 複檢正常，不需追蹤治療 <input type="checkbox"/> 複檢異常，需追蹤治療 其他：
<input type="checkbox"/> 血壓、脈搏	小兒科 家醫科 心臟內科			<input type="checkbox"/> 複檢正常，不需追蹤治療 <input type="checkbox"/> 複檢異常，需追蹤治療 其他：
<input type="checkbox"/> 血液異常 (含肝腎功能等)	小兒科 家醫科			<input type="checkbox"/> 複檢正常，不需追蹤治療 <input type="checkbox"/> 複檢異常，需追蹤治療 <input type="checkbox"/> 其他：施打 B 肝疫苗 建議：若非 B 型肝炎感染高危險群，目前尚無須全面再追加一劑 B 型肝炎疫苗。
<input type="checkbox"/> 尿液	小兒科 腎臟科 泌尿科 家醫科			<input type="checkbox"/> 複檢正常，不需追蹤治療 <input type="checkbox"/> 複檢異常，需追蹤治療 其他：
<input type="checkbox"/> 胸部 X 光 脊柱四肢	胸腔科 骨科			<input type="checkbox"/> 複檢正常，不需追蹤治療 <input type="checkbox"/> 複檢異常，需追蹤治療 其他：
<input type="checkbox"/> 齲齒 口腔疾病	牙科			<input type="checkbox"/> 暫時無須治療 <input type="checkbox"/> 治療中，仍須回診 <input type="checkbox"/> 已完成所有治療 <div style="float: right;"> <input type="checkbox"/> 應另行轉診 <input type="checkbox"/> 應加強口腔衛生 </div>
<input type="checkbox"/> 視力不良 <input type="checkbox"/> 辨色力	眼科			若有異常，請打勾(可複選) 1. <input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼) 2. <input type="checkbox"/> 屈光不正 散瞳： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否 度數：(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數) (1) <input type="checkbox"/> 近視：右眼()度 左眼()度 (2) <input type="checkbox"/> 遠視：右眼()度 左眼()度 (3) <input type="checkbox"/> 散光(負值)：右眼()度、左眼()度 3. 其他異常(請註明)_____ 醫生建議處理： 1. <input type="checkbox"/> 長效散瞳劑(阿托平 Atropine) 2. <input type="checkbox"/> 短效散瞳劑 3. <input type="checkbox"/> 其他藥物_____ 4. <input type="checkbox"/> 配鏡矯治 5. <input type="checkbox"/> 更換鏡片 6. <input type="checkbox"/> 遮眼治療 7. <input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡(<input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式) 左眼()度 8. <input type="checkbox"/> 角膜塑型片 9. <input type="checkbox"/> 視力保健衛教 10. <input type="checkbox"/> 其他_____ 11. <input type="checkbox"/> 定期檢查(醫師建議下次回診日期 年 月 日)

家長簽章：_____

日期：_____年_____月_____日