

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：陳貞曄

會議名稱	111 年度學校護理人員繼續教育研習	主辦單位	臺南市政府教育局 中華民國學校護理人員協進會臺南市分會		
日期	111 年 7 月 1 日 8:00~17:00	承辦單位	臺南市大灣國小	地點	臺南市大灣國小

壹、研習目的

- 一、在校園中有許多現存及潛在性之健康問題與意外傷害及特殊疾病學生的照護，都必須藉由學校護理師的專業思考判斷及獨立處理。
- 二、藉由校園事件案例分析，瞭解事件發生時可能遇到的問題、爭議、困境、迷思，探究可能導致的結果，釐清問題扎實知能，順勢引導大家思考、討論，達共學共好提升學校護理人員之專業素養。
- 三、實施學生健康检查工作，早期發現，早期治療，以維護學生健康權益。依據健康檢查結果，結合醫療與社會資源，辦理轉介複查及必要之矯治，以落實學生健康輔導與個案照顧措施，並完善學生健康管理制度。藉由健康檢查施作，作為教學活動參考，指導學生正確健康知識、態度與行為，以達到衛生教育的目的。

貳、研習議題及內容

一、體位控制減重-搞懂內分泌，練成你的易瘦體質 / 蔡明劼醫師

內分泌疾病，在醫學上的定義如糖尿病、甲狀腺疾病、腦垂體疾病等，但變胖、長青春痘會被歸咎於內分泌失調，事實上並不存在這樣的疾病。

肥胖的定義：身體的脂肪過多而對健康造成負面影響的狀態。

所以能吃多少熱量，以基礎代謝率(BMR)依美國運動醫學會公式：

$$\text{男性BMR} = (13.7 \times \text{體重}) + (5.0 \times \text{身高}) - (6.8 \times \text{年齡}) + 66$$

$$\text{女性BMR} = (9.6 \times \text{體重}) + (1.8 \times \text{身高}) - (4.7 \times \text{年齡}) + 65$$

三大營養素比例建議：碳水：蛋白質：脂肪=40：30：30

二、校園事件案例分析與探究 / 協進會常務理事林怡君

預防校園意外事件，要啟動緊急傷病處理機制，而事件處理是一個團體任務，非單一責任。而校護要即時進行緊急救護與初級評估，且詳實書寫護理紀錄。

三、學生健康檢查流程與步驟 / 林廣彥醫師

更清楚知道每一檢查項目的「眉角」，以後學生健檢時就可都加留意。

參、感想：

肥胖症是困擾現代人的一種文明病，而減肥也成為了許多人的終身志業。可惜一般人往往缺乏減肥的正確觀念，時常被流行飲食法、或瘦身保健品所迷惑。希望藉由本次演講，適時將健康瘦身的訊息傳遞出去。

學務主任：

黃美紅

教務主任：

陳麗珠

校長：

光華高中 張敬川