



健康管理學系

Department of Health Management, I-Shou University

發行日期：2022 年 5 月 1 日

發行者：義守大學健康管理學系系學會

執行編輯：吳睿茜 (17th系學會公關)

系刊第15期

系學會會長的話

第十七屆 黃靖煊 《本屆系學會榮獲本校優良社團》



我很榮幸能擔任第十七屆的會長，一開始接任的時候，跟幹部群們就像迷途的羔羊一樣，都不熟悉自己的職位究竟要負擔什麼樣的任務，但經過一段時間的探索，大家也能慢慢地步上軌道，自己也從中學習了不少過去沒有過的經驗。對於我來說，經營系會中大大小小的事，都是我的「第一次」，第一次主持會議、第一次磨合幹部們間的感情、第一次親手辦理活動等，在這段期間很感謝有主任的帶領，她時常跟我們說不要有太大的壓力，經營系會就是一種學習，這些話語總是讓我心裡覺得很溫暖。

雖然剛上任的時候覺得壓力很大，擔心的事情也很多，像是參加這個社團後會不會影響課業、會不會跟幹部們處不來、會不會自己沒能力去經營等，但到後期根本覺得不需要去擔心這些事，因為這些就是在這個社團中要去學習的事情，要學習如何安排及善用時間、遇到困難要盡力去克服、要培養自己的抗壓力，也從辦理活動的過程中學會如何溝通以及協調的技巧。

最後，很開心能藉由參與這個系會認識這一群可愛的夥伴們，也讓自己收穫滿滿，學到了很多經驗，大家也從中一起成長，讓我大學多了這份特別的回憶！



第十七屆系學會幹部全體成員

居家服務場域 職場經驗分享

陳貞宇 第九屆畢業生

現任 恆安社會福利慈善事業基金會居家服務部副組長
國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育學系研究所畢

掐指一算，踏進長照領域三年多了，走訪了幾百戶家庭，看了各種不同的生活的面貌，無時無刻都充滿挑戰與充實。以前我所認為的長照，無非與“老”畫上等號，在深入了解之後，長照並非僅是以年齡來做界定，而與“失能”與否有關。每天所面對的對象除了個案本身之外，還有家屬、社工、里長、居家服務員、個案管理師、衛生局專員、同事、主管等，不斷地溝通再溝通，無非就是希望服務能夠順利的進入每一個家庭，減輕照顧者的壓力，維持個案基本的生活能力，並用更多不同的面向去看待事情，同理使用者的感受。

臺灣面臨少子化、老齡化的危機，儘管政府積極推動長照2.0政策，涵蓋率仍大有提升之空間，而進入每個家庭中，才能深入瞭解其中的照顧問題，並協助擬定適合不同家庭的照顧模式，不僅可以增加問題解決的能力，亦能從中獲得成就感，提早思考後續的人生規劃，是件很幸運又很棒的事情！別害怕自己會做不好，工作就是不斷的學習再學習，只要有責任感、有耐心、肯努力，歡迎大家一起加入長照行列！



研究所報考經驗分享

簡欣虹(第15屆) 錄取[國立成功大學工業衛生學科暨環境醫學研究所]

我是今年推甄錄取成大工業衛生學科暨環境醫學研究所的簡欣虹。在去年報考了六間研究所，報考科系主要以職業安全、環境衛生以及公共衛生為主。我在準備資料的前期主要透過系所網站介紹及與師長討論，明確的瞭解自己未來的研究方向及目標。在確認未來研究方向後，便可針對每個系所進行分類並開始撰寫推甄文件。在初期容易會遇到不知從何下手的情況，我會透過尋找相關資料、參考其他人的範例以及尋求師長的協助，不論是課業上的表現亦或是參與各式活動及比賽都可以放進備審資料中，使教授不僅能注意到自身在課業上的表現外，同時而豐富的經驗也都會成為推甄面試時能夠讓教授得知自己在這專業領域中的經驗以及鑽研的程度，也藉此更加具體地表達自己的熱忱及努力。

在大學期間要盡可能地學習和成長，尤其是系上提供的豐富資源與機會，都要用心去投入參與，雖然準備推甄的時間可能只有短暫的數個月，但抱持著謙虛的態度不斷汲取新知，將知識運用並有所發揮，才能創造出屬於自己永恆的價值。



張卿媛(第15屆) 錄取[國立成功大學公共衛生研究所]

我是目前就讀健管四的張卿媛，透過研究所甄試錄取了國立成功大學公共衛生研究所。在大三下的時候確立了自己未來想往研究所的方向繼續鑽研與學習的目標，並在七月份的時候開始準備研究所的書審資料，在準備的過程中，我先確立所感興趣的領域，並搭配自己所整理出的簡歷，瞭解自己的優勢與嚮往的方向，整理理想就讀的系所後，再與系上的教授們請教。

關於書審資料，建議大家提早準備，我先從最複雜的研究計畫書開始著手進行，接著再將自傳、讀書計畫整理出一個最完整的版本，與系上的教授討論、修改後，依各研究所屬性去調整，加快撰寫的速度。關於口試的準備，建議大家需要對自己有足夠的認識以及了解，必須擁有自信且從容地回答口試委員們的問題。有些面試可能會出現英文短文朗讀以及翻譯的部分，建議大家平時可以多瀏覽英文文章，並試著大聲朗讀出來，我相信會有所幫助的。最後，特別感謝系上的教授們，在我準備研究所的期間所給我的鼓勵以及建議，才讓我能順利錄取理想的學校！



第十五屆健康管理實習專題成果花絮



因為疫情的肆虐，也讓系上在本屆的無法到場域實習，但雖如此，學生們反而產出了更豐盛的實習專題，也更展現出健康管理的學子們，都可以勝任成為專業的健康管理人員。

本次成果發表主題為「盛放」，象徵著本系學生透過實習專題的發表，已盛放為國人健康的重要推手！

想看看本次精彩的實習成果海報嗎？
請上本系官網「學生實習專區」，或是掃QRcode。



與健康時事接軌的實習專題

本次的實習專題主題繁多，都是與民眾健康息息關的議題，尤其是在新冠肺炎之下，民眾與照顧工作者的身心健康，都是值得關注的重點，另外也有與現代遠距醫療、急診室暴力、高齡長者健康、以及青壯年健康等相關的議題，都看得出本次的健康管理專題不僅能與時事接軌，也看出學生的用心投入。

疫情之下的健康相關議題

1. 探討COVID-19疫情期間台灣民眾生活品質影響及對各廠牌疫苗之認知調查
2. 防疫行為之意願探討
3. 新冠肺炎對民眾心理健康之影響
4. 新冠肺炎疫情影響下，照顧服務員工作壓力之探討
5. 探討疫情與護理人員的關係。

青壯年健康議題

1. 外食族之均衡飲食習慣探討
2. 如何增進年輕人捐血意願
3. 20~27歲年輕族群自費健康檢查之意願調查
4. 義守大學學生規律運動影響因素調查

高齡長者健康議題

1. 肌密代碼-高齡者肌少症延緩與預防桌遊設計
2. 預防及延緩高齡者失智失能之多元遊戲教材研發
3. 長照機構老年人憂鬱之探討

醫院管理議題

1. 探討偏鄉地區推行遠距醫療的難易度之一般民眾與偏鄉地區居民對於遠距醫療的接受性及認知性調查
2. 急診室暴力預防與民眾認知度探討



實習專題心得分享一

肌密代碼-高齡者肌少症延緩與預防桌遊設計

臺灣於2018年步入高齡社會，高齡相關的議題也漸漸被重視，而肌少症就是其中一項。而目前獲取肌少症相關知識的管道大多只有一般演講式的衛教，然而我們希望能夠透過簡單易懂的方式進行衛教，增加高齡者對肌少症的認識、理解肌少症會造成的後果以達到預防及延緩肌少症的效果，並期望高齡者能將遊戲中的衛教內容落實於生活當中。因此「肌密代碼」這份教材，主要以抽鬼牌為發想基礎，其中包含了「運動指定動作牌卡」、「知識題牌卡」、「趣味指令牌卡」、「功能牌卡」，共48張，利用其簡單且容易理解的遊戲規則方便長輩遊玩，再將其延伸成較有挑戰及趣味性之桌遊。

雖因疫情升溫，學校方基於對學生們的健康安全著想，而將暑期實習取消，改以專題教材製作的方式呈現，但我們在這其中仍獲益良多。本以為在遠距的情況下製作與討論專題會更顯艱難，多虧有廖老師悉心指導我們，同時也提供許多極其有益的建議、不厭其煩地修正我們的專題內容，這些種種也使我們學習到許多倍感受用的知識，並且協助我們逐步完成教材製作，讓製作教材以及專題的期間得以順利進行。

最後，也非常感謝組員間的相互配合及彼此鼓勵，一路從無到有、每日不斷地來回討論，激發彼此間的創意，慢慢地將教材推上軌道、最後順利地將教材產出，完成了為期五個月的專題製作。同時，這作品也在參加輔英科技大學護理學院大學社會責任實踐計畫舉辦之「2021高齡衛教教材製作競賽」榮獲佳作，算是畫下一個完美的句點。

第十五屆 董鈴靜 丁靖



「肌密代碼」是適合高齡者肌少症延緩與預防的桌遊



董鈴靜、丁靖兩位同學於實習成果發表會上展現良好的台風，介紹本份教材的設計理念。

「eye眼睛」從生活開始

義守大學健管系 獲國民健康署競賽「銀獎」肯定

【記者吉雄世/高雄報導】

3C世代中，兒童近視問題成為家長最頭痛的事情之一，讓兒童正確使用3C產品，以及了解3C產品在長時間使用下所帶來的視力傷害，更成為家長重視的課題。義守大學「醫學院」健康管理學系，以兒童視力保健預防為主題，設計「我要eye眼睛 兒童視力保健手冊」，參加國民健康署辦理的「2021調出健康新創意—健康傳播素材徵選活動」，從671件作品中脫穎而出獲得銀獎肯定。年輕學子將專業的醫學知識，運用創意趣味的圖文解說，讓兒童能輕易的吸收護眼資訊，因此獲得評審青睞。

獲銀獎的「我要eye眼睛 兒童視力保健手冊」由健管系三年級學生賴泊心、傅鈺軒、李勝智共同創作，內容包含3C產品對眼睛、身心的危害，以及正確使用3C產品等指引，透過色彩繽紛的童趣圖片，搭配淺顯易懂的文字，把嚴肅的題材、專業的醫學知識，變得有趣又吸睛，藉此吸引兒童的興趣，達到教育宣導目的。尤其以簡單明瞭的圖說帶出眼睛疾病的變化，一目了然的視覺呈現，讓孩童在閱讀時不會感到艱難，同時加入護眼六步驟，教導小朋友從生活和飲食方面養成好習慣。大學生以大朋友的角度出發，站在小朋友的立場設計視力保健手冊，就是要提醒大家一起「eye眼睛」。

獲獎的健管系學生們都表示，在參賽過程中不僅要發揮在校所學的專業於孩童的視力保健上，還必需讓內容清楚呈



義守大學健管系學生設計兒童視力保健手冊，獲國民健康署「2021調出健康新創意—健康傳播素材徵選活動」銀獎肯定。



健管系學生以童趣圖文說明，呈現兒童視力保健的預防，淺顯易懂的內容獲得評審青睞。

現出保護眼睛、不受藍光影響的重要性，同時針對手冊的企劃全盤性的思考，像是孩童的閱讀習慣、手冊圖文排版位置、用字遣詞的撰寫等，團隊成員一再討論與修改版本，最終總算完成作品，並且獲得評審肯定。學生們非常開心可以得到銀獎，「我要eye眼睛 兒童視力保健手冊」，能作為教師及家長協助孩童培養用眼習慣的工具書，這是學生們感到最驕傲的事。

健管系主任廖梨伶說，這次的比賽讓學生在健康管理的領域中學以致用，並將學校所學的专业，融入行銷、企劃等元素，設計一本適合小朋友閱讀的視力保健書，證明健管系學生擁有跨領域的實力，而且表現亮眼。義守大學健管系著重實務課程，學生從課堂上的學習新知，將學術養分透過實作展現成果，同時具備同理心，以不同的角度針對健康管理產業做出多元的貢獻。



「我要eye眼睛 兒童視力保健手冊」能作為教師及家長協助孩童培養用眼習慣的工具書。

〔本文出自：2021-12-25 人間財經報〕

健管生前進部落小學 傳遞健康防疫知識

義守大學「健康管理學系」獲得109年度「大學社會責任實踐基地（USR Hub）」三地門山川琉璃風景畫-健康促進活動補助，並於2021年5月初前往屏東縣賽嘉國小，舉辦「飛向賽嘉，健康無垠」營隊活動，利用寓教於樂的方式傳授學童知識，並建立正確健康體位觀念，同時課程還融入防疫訊息，讓學童能落實防疫新生活運動。

義大「健管系」共有31位同學一起舉辦「飛向賽嘉，健康無垠」營隊活動，將原民人文特色及健康議題跨域結合，利用所學的专业知能，以健康體位為題，規劃〈肥胖對健康的危害〉、〈理想體位〉、〈均衡飲食〉與〈規律運動〉四門課程，除了建立正確健康觀念，也透過有趣的活動設計，提升學童吸收新知意願，更培養學童多元學習與團隊分工、互助的能力。

透過分組進行活動進而培養學童多元學習及團隊分工及互助的能力。



「飛向賽嘉，健康無垠」-營隊活動，義守健管系前進賽嘉國小校園深耕教育



透過課程提升學童健康知識。台上提問時，台下的學童都很踴躍的作答。



本系 **蔡鳳穎** 教授 榮登美國史丹佛大學團隊公布

2020年全球前2%頂尖科學家、2020年度科學影響力排行榜



榮譽榜
校內競賽

110學年度學生社團評鑑

第17屆 健康管理學系系學會-**優等**

110學年度第I學期通識自主學習圓夢課程 全額補助

計畫名稱：自彈自唱自拍 自零到三十六小時的彈唱學習紀錄片
第17屆 唐梓衡

110年度大學社會責任實踐(USR) 學生成果競賽

USR Hub組-海報-**優勝** 主題：地磨兒勇士 健康GO!
第16屆：賴泊心、傅鈺軒、魏佑潔、魏筠欣、林銘章、施相誠、
李勝智、許龍韓、陳唯鑑

USR Hub組-微電影-**佳作** 主題：飛向賽嘉 健康無垠
第15屆：簡欣虹

109學年度服務與知識實踐成果競賽

第2名 主題：就「藥」健康呷霸哩!!
第15屆 簡欣虹、王宣閔、李采菲、林采融、陳美蕓、陳常勝、
許雅晴、黃鼎鈞
第6名 主題：控制糖尿 義不容辭
第15屆 林品涵、洪禎憶、陳廷恩、蘇煜翔、陸品涵、黃鳳儀、劉淑芬
佳作 主題：預防跌倒—增進手眼協調
第15屆 董鈴靜、黃照芳、張馨尹、陳秀慈、高維謙、白顯璋、林正華



榮譽榜
校外競賽

中國青年救國團大專優秀青年

109年度-第14屆 林宜宣
111年度-第16屆 高子甯

衛生福利部國民健康署

110年度健康素材徵選活動

作品名稱：我要EYE眼睛—兒童視力保健手冊-**銀獎**
第16屆 賴泊心、傅鈺軒、李勝智

輔英科技大學護理學院USR

2021高齡衛教教材製作競賽

作品名稱：“肌”密代碼—高齡者肌少症衛教牌卡遊戲-**佳作**
第15屆 丁靖、董鈴靜

科技部110年度大專學生研究計畫補助

計畫名稱：玻璃纖維強化塑膠(FRP)作業勞工苯乙烯
暴露及DNA氧化壓力評估
第15屆 簡欣虹 指導教授：張富貴教授



證照

110年甲級職業安全衛生管理師 第11屆 楊翎
110年乙級職業安全衛生管理員 第15屆 張卿媛
第14屆 施凱筑、林雅靖

榮譽榜

研究所榜單-111入學

第15屆簡欣虹 國立成功大學 工業衛生學科暨環境醫學研究所
第15屆張卿媛 國立成功大學 公共衛生研究所
第15屆張沛家 高雄醫學大學 公共衛生學系碩士班
第13屆陳怡津 國立中山大學 醫學科技研究所(智慧長照組)

系學會活動花絮
帶給新鮮人豐富的大學體驗



透過抽直屬活動，讓彼此更熟識



配合萬聖節辦理的鬼屋活動，瀰漫著刺激的氛圍



聖誕交換禮物、吃火鍋，營造系上溫馨的聖誕節氣氛

初見面的抽直屬活動 第十七屆系學會 楊蟬婕(總召)

由於疫情的影響，這次抽直屬是大一新生的第一個活動，同時也是我第一次擔任總召這個職位，雖然一開始對於籌辦一個活動有很多不了解的地方，但在籌備的過程中我學習到了很多。在活動進行的過程中，雖然因為經驗不足，讓遊戲感覺不夠豐富，也不是那麼多元有趣，但活動結束後，看到學弟妹們反饋，卻讓我覺得非常欣慰，大致上都是給滿意與非常滿意，給了我很大的鼓勵與支持，也期許在之後的活動籌備可以更加順利與進步，也希望學弟妹們都能跟直屬學長姐建立良好的情誼。

充滿驚奇的萬聖趴 第十七屆系學會 柯茗芳(總召)

這是我第二次當活動的總召，第一次是茶會，但很可惜的是茶會停辦，所以那一次的活動只有事前準備的經驗，並沒有像這次一樣得到一個完整的活動辦理經驗。這次以「勇闖鬼屋」的點子所發想的活動，雖然很有意思，但因為準備得有點匆忙，我也不是那麼的擅長帶領活動，所以中間可能有點小混亂，幸好最後參與者都覺得好玩，這就讓我們心滿意足了！我也會檢討自己，讓以後的活動辦得更好更完善。經過這次活動的籌備與辦理，系會成員也越來越熟悉，也相信我們之後活動辦理能越來越好。

溫馨有愛的聖誕趴 第十七屆系學會 劉家晏(總召)

在疫情下辦活動真的很辛苦，每個計畫都有可能因為疫情的關係停辦，而必須緊急的思考備案，因此總是不停地在思考如何兼顧疫情的情況下又能舉辦活動，那份緊張焦躁擔心的心情，我想我永遠都不會忘記，畢竟這是我第一個當總召的活動，我希望我能呈現出最好的內容給學弟妹，讓他們在疫情下也能享受參與系上活動的樂趣。所幸老天幫忙，讓我們能順利的依照計畫書的規劃，進行交換禮物跟快樂的鍋聚，也很高興參加的同學們都玩的很開心，讓我不僅很有成就感，也更加滿足，也許辦活動就是這麼有趣，籌備的時候很辛苦，但只要最後結果是開心的，前面的辛苦都覺得值得了。

考試資訊

(僅供參考，請以主辦單位公告為準)

111年公共衛生師專技高考

- 考試資格：國內外醫事或公共衛生相關學系（包括：衛生教育、衛生福利、健康管理、環境衛生、健康產業、健康政策）畢業，並曾修習公共衛生18學分以上（包括生物統計學、流行病學、衛生行政與管理學、環境與職業衛生學、社會行為科學及其他公衛課程，每領域至少一學科，合計至少十八學分以上，有修畢證明文件）。
- 應考資格申請：本系畢業生要報考者，需申請考試資格證明，公衛師考試資格證明之核發，以當次公衛師考試報名截止前45個工作日寄達「得應公共衛生師考試資格審查小組」提出申請，且經查驗資料完整無須補件者，將於當次考試報名截止日前核發。

- 考試科目：針對公共衛生核心課程，包括生物統計、流行病學、衛生行政與管理、環境與職業衛生、社會行為科學共五個考科。
- 及格標準：各考科成績滿分為100分，以達60分為及格。

收件期間 111/2/14(一)前寄達

報名日期 111/4/12(二)~4/21(四)

考試日期 111/7/30(六)~7/31(日)

111年度職業安全衛生管理技術士技能檢定考試(乙級)

- 考試資格：國內外專科以上學校肄業，修畢工業安全、工業衛生相關科目9學分以上者；核心科目合計至少須有5學分，每項目最高認定2學分。
- 建議報考時間：大三即可報考。

報名時間

第一梯：111/1/4-1/13 111/3/20
第二梯：111/4/26-5/5 111/7/10
第三梯：111/8/24-9/2 111/11/6

測驗時間

111年公務人員衛生行政 高考暨普考

報名時間

111.03.21(一)-03.30(三)

考試時間

普考：
111.07.15(五)-07.16(六)
高考：
111.7.17(日)-110.7.19(二)