

有「愛」的校園最可愛

—台南市安南國中邱瑞紋組長及學生專訪

採訪、撰稿／余亭薇

使校園成為「處處有溫情，人人身心靈都健康的『友善校園』」，對一般正值狂飆期的青少年而言，大多是聽聽就算了的口號。然而，台南市安南國中在推動健康促進學校的同時，不僅提升學生身心靈的健康，更潛移默化地將學校引向充滿「愛」的可愛校園。

生活實例引起對健康教育重視

邱瑞紋老師自94年開始擔任衛生組長，推動健康教育的機緣起於生活中的事件，以及自身生命歷程的變動。

有次同事目擊一場車禍，傷者臥倒在地卻不見有人協助，而當時學校也發生了幾起學生出遊溺斃的意外，再加上自己罹癌，好不容易從鬼門關撿回寶貴生命，這些事都讓邱瑞紋開始思考健康教育的重要，並重新省視自己身為衛生組長的責任和發揮的可能，於是她開始擔任統合設計者，推動學校成為健康促進學校。

班班有天使，生生有概念

安南國中每班設有一名「健康小天使」，主要專門負責護理與衛生的工作與宣導事項，如量體溫、消毒水、負責醫護箱的管理與簡易的急救進行等。服務的過程中學生得到了更多課本裡學不到的收穫，林文惠就說：「會擔任健康小天使，是因為老師覺得我能試試看去負責這個責任，能服務大家、多幫一點忙，就很快樂，樂於

助人！第一次當幹部的我，以『做事要有效率』的態度面對，也在師長那得到認同，使我更有信心的去面對以後的每項事務！」陳怡菁也說：「我第一次幫同學量體溫時，跟大家都還不認識，所以接觸時會有點不好意思，但後來班上的同學就會主動的跟我講話、開玩笑，而我和同學也透過這樣的接觸由不認識到認識，甚至還成為好朋友，所以我在班上的人氣就變成了NO.1！」

學生可自願應徵「保健室小義工」，於每節下課至保健室協助保健室阿姨。義工需經過重重關卡篩選，投履歷自傳，再經基本訓練並通過驗證。儘管需犧牲下課時間，仍有多位學生爭相擔任。黃毓雯說：「擔任保健室小義工可以為同學服務，也可以減輕護士阿姨的負擔，還可以學會如何擦藥，以及如何幫助傷患，能為同學服務的感覺是無法用言語來形容的！」這些工作都增加了學生對於自我健康管理的責任感與效率。

面對來勢洶洶的H1N1，安南國中可是一點也不緊張。「健康小天使」和「保健室小志工」，在這非常時刻發揮了很大的作用，健康小天使天天幫同學量耳溫，大家分工合作、各司其職，形成緊密的健康防護聯繫網。此外，平時所學習的健康防護知識也讓全校師生及社區家長，對於疾病預防和自我管理較具信心，加上行政政策配合良好，上電腦課一律要戴口罩、衛生消毒等，這些有秩序的處理措施，都讓他們能夠較為安下心來。



樂活課程，健康學習

安南國中挑選適合該校學生的議題，進行長程推動。其中最為特別的就屬急救課程和健康體位、健康飲食的課程。

急救議題在班級經營部分，每班設置急救箱，配合體育競賽，由健康小天使設置服務台，為受傷同學進行簡單急救。課程部分規定一年級需學會岸上急救，二年級需學會CPR，一般學校往往因為人數過多而無法一一驗證學生學習成效，安南國中的作法是挑選種子小老師，每週三進行急救的認知訓練，班級上課時，由種子小老師協助老師。學校也印製國中學生常見之急救種類折頁，方便學生攜帶，並請來專業老師為社區居民進行急救教育。

健康體位方面，成立「健姿班」社團，以個案管理的方式，鼓勵BMI>30的學生一起做健康操及趣味運動，推動以來，有2/3以上的學生減胖成功。健康飲食方面，請來曾獲神農獎的里長教導學生在有機農園中種植作物，並在家政課中動手做豆漿，推廣食用社區盛產的小蕃茄和瓜類、積極在社區中進行環保筷的推廣宣導。

有「愛」的校園最可愛

邱瑞玟認為，在學校除了升學之外，更重要的是使學生體悟生命的意義與價值，透過助人與救人的過程體認「愛的真諦」，並用行動將「愛」與「關懷」散播到校園的每個角落。

邱瑞玟發現學生最大的轉變，是會開始主動進行愛心服務，例如有天她發現一位學生坐在樓梯間，幾位學生圍著他，原來是活動中不慎受傷，健康小天使快速將班上的急救箱帶來，為他進行簡易的醫護處理。

邱瑞玟也表示自己除了在規劃、溝通、統整上有許多成長，更重要的是，還得到了許多朋

友！「凡事若是將它當作是業務就會覺得很累，若是將它當作是做功德就會覺得很開心，而且當你是有心去推動時，大家都會看得見，朋友就會莫名其妙的一個一個出現了！」

「當你覺得一件事是很重要的時候，就認真的做，努力的做，自然而然就會做出興趣，並且能夠樂在其中，不必去計較背後的得失或是金錢的衡量。」或許，就是這樣義無反顧的付出，使邱瑞玟在默默耕耘中仍然是發光發熱，陸續獲頒師鐸獎，以及環保署環境教育有功教師，成為眾多有心推動的老師們最佳的典範。

未來邱瑞玟想推動各科醫生固定時間進駐校園，提供低收入戶及弱勢族群學生更完善的健康關懷，也希望將健康促進學校的心得和更多人分享，重視環境和健康的互相結合，讓人人都「健康生活，喜樂過活」。

