

健康ATM， 團隊制度永續經營

—台北縣五股鄉更寮國小

採訪、撰稿／余亭薇

一直以來更寮國小非常注重學生的健康體位及體育性社團，口腔衛生的潔牙活動更是推行了二十餘年。2003年健康促進學校開始徵求學校計畫，更寮國小便由原有的良好基礎填報計畫，外部的支援進入後，議題擴展成全校以「健康ATM」為主題的永續經營模式，多年耕耘，已經成為更寮國小的特色，獲得教育局磐石獎的肯定。

健康樂活改變生活， 歡喜做甘願受

「健康習慣的養成」是學校首要注重的事情，學校每天都安排運動，星期一跑操場，星期二做體操，星期三全校分組競賽，讓師生每天都能一起動一動，習慣養成後，有一天沒運動都會渾身不自在。

「0628自行車挑戰計畫」要求每位六年級學生騎完至八里的二十八公里路程才能畢業，有位肢體障礙的學生，原本連上下腳踏車都有困難，但他對於完成0628任務有很大的決心，家長及教師們也都很用心的教導他，並陪他一起練習，雖然騎得較慢，但該名學生還是憑著他的恆心、毅力和耐心，在畢業前完成了這項任務，留給自己小學畢業的美好回憶，也留給師長同學們難以忘懷的感動。

此外，有了相關的背景知能後，教師們開始

會注重日常健康習慣的培養，互相交換訊息和心得。原本有位需要天天服高血壓藥物的老師，也降低了服藥的頻率，教師們的精神變好，相處氣氛也十分融洽。

正所謂「歡喜受，甘願做。」推動健康促進學校的過程雖然也歷經許多辛苦，但看到學生的進步，大家邁向健康的改變，以及自己也從中獲得健康，可謂是「利人又利己」！促使更寮國小團隊夥伴們願意一直持續推動健康促進。

健康ATM，Action, Try, Maintenance

健康促進有眾多議題，要使學生深刻明白確不容易，因此更寮國小設計了「健康ATM」的主軸概念，搭配歌曲和舞蹈，使學生更容易瞭解健康促進的意涵。

「健康ATM」代表健康能量儲蓄的概念，要健康必須付諸行動的具體作為。A表Action就要馬上去行動；T表Try 遇到困難試一試；M表Maintenance 維持健康要努力。要維持身體的健康，得不斷活動你的身體，也許在行動的過程當中，會遇到困難或是阻礙，都值得我們一試再試，並配合恆心與毅力，才能達到健康的目的。



建立制度，團隊永續經營

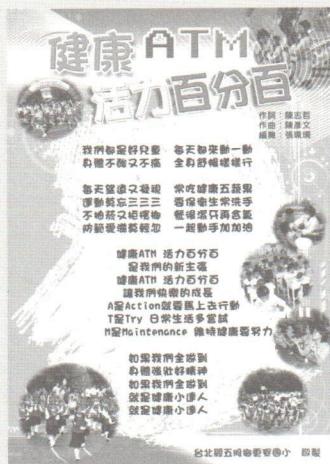
過程由點、線、面逐步推展，學務主任統籌工作分配，各組分工合作。接著辦理教師的攀岩、泛舟、自行車研習等，豐富教師的健康知能，使教師對健康促進產生認同感。「有喜愛運動的教師，學生也一定會跟著喜歡運動。」再由教師的層面逐漸影響學生，並推展到家長及社區志工的層面。

推動健康促進學校多年以來，更寮國小歷經了幾位校長，以及多次的行政改組。如一直以來皆大力推動健康促進學校的陳志哲主任，多年來的職務由生輔組長到學務主任、教務主任及現任的總務主任，儘管職務有所更替，目前將角色退居幕後的陳志哲主任認為，「只要制度建立了，大家有一個方向往前走，就算組織有所輪替也沒

有關係，因為大家都認為這是正確的事情，且共同在進行著。」強大的行政與教師團隊，大家對團隊有共同的認同及向心力，是陳志哲主任認為學校最令他喜愛的地方。

目前更寮國小已申請到太陽光電版，以及三年的永續校園計畫。預計要設置綠圍籬，配合周圍環境建立發展委員會，並融合課程，邀請全校包含家長、老師、學生，一同參與改造計畫。陳志哲主任勉勵大家，建立樂活校園首先要進行集體意志的提升和改變，大家有共同的信念和理想，進而落實成習慣，最後，讓制度能夠永續經營，在校園中生根連結。

「沒有美麗環境，如何培養具健康和藝術觀的下一代？」在可見的未來，更寮國小將會結合健康促進與綠色、能源學校，打造更樂活的美好校園！



想知道更多

台北縣五股鄉更寮國小健康促進網頁：http://apache.gbps.tpc.edu.tw/xoops2/97/healthy_promote/webzone/main1/Untitled-1.htm

