

112 年度

好健康小學堂衛生教育計畫書

【2023 年 BC 肝炎預防暨脂肪肝衛生教育推廣課程】

執行單位：財團法人全民健康基金會

指導單位：台北市教育局

日期：111 年 09 月 30 日

執行單位負責人：許金川

計畫主持人：粘曉菁

連絡人：唐琪珮

TEL:02-23832166/0963037288

壹、前言

肝病是台灣地區人民最大的隱形殺手，全台每年死於肝病的人數高達一萬多名！

根據衛生福利部統計資料顯示，歷年來十大死因統計中，因慢性肝病、肝硬化而死亡的人數，均名列前茅，另外，在癌症死因中，肝癌一直是男性死因的第一名，換言之，每年台灣因肝病而死亡的人數高達 12,000 人以上。台灣肝病猖獗的主因是 B 型肝炎、其次是 C 型肝炎。

台灣是 B 型肝炎盛行地區，C 肝帶原率更是全球之冠，根據統計台灣約有 300 萬名 B 肝帶原者，帶原率大約 15-20%，平均每五名成年人之中就有一名是 B 型肝炎帶原者。此外，C 型肝炎的罹患率大約 2-4%，平均每 20 人就有一名是 C 型肝炎。

由於肝臟沒有痛覺神經，患者常常沒有警覺以致延誤治療的時機，唯有透過定期做肝臟檢查，才能及早發現和治療。但目前健保並不給付一般民眾的肝病檢查費用，因此肝病防治學術基金會成立 25 年以來便積極募款來為民眾免費做肝病篩檢和保肝衛教。

本會 27 年來已經走遍全台鄉鎮及山地離島，上山下海為全民免費進行肝病篩檢，至今已經舉辦將近 600 多場的篩檢活動，並已幫助超過 50 多萬民眾了解自己的肝臟健康情況。

根據肝病防治學術基金會 2018 年在新北市大規模的腹部超音波篩檢發現，

竟有高達 55% 的民眾罹患脂肪肝。脂肪肝的成因簡單來說，就是人吃進過多的熱量之後，會轉變成三酸甘油酯貯存在脂肪細胞這些「倉庫」中，同時也會開始往內臟器官堆積；肝臟除了脂肪代謝的功能外，過量的三酸甘油酯就會堆積在肝細胞內，形成嚴重程度不一的脂肪肝。

食物中最主要的來源就是碳水化合物與糖分，像是澱粉類食物、糕點、含糖飲料等，而這些碳水化合物與糖分吃進嘴裡超過身體負荷使用，依舊會轉換成三酸甘油酯，累積在身體細胞器官，造成肥胖及脂肪肝，此可說是病從口入的最佳代表；所以美食當前也要有所篩選，千萬別讓自己掉入健康危害的陷阱中。至於哪些人是脂肪肝的高危險群？首先當然是體重過重、肥胖的人。研究顯示，9 成的肥胖者都罹患了脂肪肝。其他的高危險群包括：糖尿病及有糖尿病家族史、高血脂、長期因病需要使用類固醇者以及有代謝症候群的人等；另外，有 C 型肝炎的人也比較容易出現脂肪肝。而且也別以為瘦子就沒有脂肪肝，研究發現瘦的人至少十分之一有脂肪肝。基於以上種種原因，因此本會在推廣肝炎防治暨衛生教育推廣同時，將活動著重在 A 型、B 型、C 型肝炎及脂肪肝防治的重要性，希望藉此讓學童能學習正確的肝炎預防觀念，獲得最新且正確的肝炎治療新知，讓國人享有更健康的未來：

● A 型肝炎方面衛教方面著重以下三點：

1. A 型肝炎係透過糞口途徑傳播，通常經由食入受污染的食物或水而感染，台灣由於公共衛生條件的改善，40 歲以下的年輕族群大多未曾感染 A 型肝炎

(不具有 A 型肝炎保護抗體)，一旦群體發生致病原共同暴露 (例如食用污染的貝類水產品)，將潛藏突發流行的危機。

2. 注意飲水及飲食衛生，不生飲不生食，保持正確洗手良好衛生習慣，是預防 A 型肝炎的重要方法。此外，接種 A 型肝炎疫苗是有效的預防措施，A 型肝炎疫苗的安全性很高，完成兩劑之接種可提供 20 年以上的保護力。目前政府針對以下民眾提供公費 A 肝疫苗：

(1) A 型肝炎疫苗自 107 年起納入幼兒常規接種，提供 106 年(含)以後出生幼兒 2 劑疫苗接種(出生滿 12-15 個月接種第一劑，間隔 6 個月以上接種第二劑),另針對國內設籍於 30 個偏遠山地鄉、9 個鄰近山地鄉之平地地區及金馬地區兒童提供公費 A 型肝炎疫苗接種(出生滿 12 個月接種第 1 劑，間隔至少 6 個月再接種第 2 劑)。

(2) 因應近期國內 A 型肝炎疫情，為阻斷疫情之傳播，疾管署自 105 年起，持續提供 A 型肝炎確定病例之接觸者 (包括病患之家庭成員、同住者、性伴侶，經疫調懷疑有共同感染原者，且於 60 年(含)以前出生未具 A 型肝炎 IgG 抗體，或 61 年(含)以後出生滿 12 個月以上者)，於該確定病例可傳染期最後一次接觸後 14 天內，持衛生局(所)開立「A 型肝炎確定病例接觸者通知單」至衛生所(或衛生局指定地點)接種 1 劑公費 A 肝疫苗 (免收掛號費)，或前往轉介之合作醫療院所接種(掛號費及診察費依各縣市所訂之收費標準，但同時接種兩項以上疫苗或因病看診者，則該掛號

費及診察費不得另加)，接觸者並於 6 個月後再自行前往醫療院所自費接種第 2 劑疫苗，以獲得長期免疫力。

3. 除上述對象外之民眾，若未具 A 型肝炎抗體者，建議自費接種兩劑 A 型肝炎疫苗（兩劑間隔至少 6 個月），尤其以廚師及餐飲食品從業人員、醫療照護者、嬰幼兒保育工作者、患有慢性肝病、血友病、曾經移植肝臟的病人、男男間性行為者、靜脈藥癮者、前往 A 型肝炎流行地區（例如非洲、南美洲、中國大陸、印度、東南亞及南亞地區等）旅遊或工作者等，以預防可能感染及傳播。

● B 型、C 型肝炎方面衛教方面著重以下七點：

1. B 型、C 型肝炎的傳染途徑主要是經由接觸含有 B 型或 C 型肝炎病毒的血液或體液，經由人破損皮膚黏膜進入體內而感染，例如輸入未經檢驗之血液或其製劑、生產過程、傷口接觸、共用遭污染之醫療器械（針頭、注射器等）、親密行為及不安全性行為等。帶原者本人不能捐血，個人之血液傷口應小心處理別接觸他人傷口黏膜，其親人應驗血並接受疫苗注射。
2. 台灣是 B 型肝炎病毒的盛行國家，約百分之九十的人均曾遭到感染，其中百分之十五到二十的人終身帶原，亦即國內約有二、三百萬名帶原者。為了防治這個「國病」，民國 73 年 7 月開始針對 B 型肝炎表面抗原（HBsAg）陽性產婦之新生兒施打 B 型肝炎疫苗，民國 75 年 7 月開始全面針對新生兒施打 B 肝疫苗，因此，民國 75 年 7 月以後

出生的小孩，絕大多數都免於 B 肝病毒的感染，帶原率已下降到 1 %，也大幅減少日後因 B 肝帶原而引發肝硬化、肝癌的風險。為降低新生兒垂直傳染 B 型肝炎的風險，B 型肝炎 e 抗原陽性媽媽，於幼兒 12 個月大時，應主動帶幼兒至醫院接受血液篩檢，以瞭解幼兒 B 型肝炎帶原情形。

3. 提供「針對血中 B 肝病毒濃度 ≥ 106 IU/mL 之孕婦，自其懷孕第 28 週至第 32 週起，中央健康保險署自 107 年 2 月 1 日起，給付部分抗病毒藥物至產後 4 週為止」資訊，此望降低 B 肝傳給胎兒之機率，另搭配原本針對新生兒施打 B 型肝炎疫苗及 B 型肝炎免疫球蛋白等措施，期盼能更有效的阻斷母嬰傳染率，使得下一代免受 B 肝感染的侵擾。
4. 醫界對於接種 B 肝疫苗後保護力能維持多久也很關注，進行多次追蹤調查，結果顯示，雖然確實有不少人體內已測不到 B 肝抗體，甚至連免疫記憶（即免疫系統是否還記得 B 肝病毒）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，且監測顯示 B 肝疫苗全面開打後至今，國人 B 肝帶原率及急性 B 型肝炎發生率，並未隨著 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 肝病毒的高風險族群（血液透析病人、器官移植病人、接受血液製劑治療者、免疫不全者；有多重性伴侶、注射藥癮者；同

性或性伴侶為帶原者；身心發展遲緩收容機構之住民與工作者；可能接觸血液之醫療衛生工作者），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。

5. 肝臟沒有神經，一旦感到不舒服多半是肝病晚期。B 肝帶原者和 C 肝患者是肝硬化、肝癌高風險族群，應每半年到一年進行定期檢測，而且肝指數正常不代表沒有肝病，完整的檢測，除了抽血檢查肝指數與甲型胎兒蛋白外，還包括腹部超音波檢查。肝指數異常的帶原者，應進一步確認肝發炎原因，是否與病毒量大幅增加有關。
6. 國人習慣很愛進補保肝，如果 B 肝帶原者和 C 肝患者千萬不要亂補，亂服藥物、草藥、偏方，有時可能提高猛爆性肝炎的風險，尤其是有些號稱可增強免疫力的食品。猛爆性肝炎患者若無法換肝，死亡率高達八到九成。
7. 依疾病管制署監測資料顯示，國內 107 年共發生 510 例急性病毒性 C 型肝炎確定病例，為近 5 年同期新高，且合併 HIV 感染者亦顯著增加。急性 B、C 型肝炎是透過體液或血液傳染，民眾可能經由不安全性行為、接觸污染針具、注射器等方式而遭感染，因此透過辦理病毒性肝炎防治衛生教育宣導及活動，提高民眾對疾病認知及警覺度，並強化高風險族群定期篩檢之衛教，以期早期發現及早期治療，以降低肝炎傳播風險。

● 脂肪肝衛教方面著重以下三點：。

1. 選擇對的食物：遠離肥胖除了少油飲食之外，還建議戒掉含糖類的飲料，其中高含量的果糖是最致病的健康殺手。根據美國一項兒童的飲食研究發現，只要戒除高果糖的飲食 9 天，再次比對其脂肪肝前後變化發現，這樣的飲食調整讓脂肪肝明顯改善，顯見果糖對於脂肪累積與健康有多麼大的傷害。為什麼和葡萄糖同樣是單糖類的果糖，影響會這麼嚴重？因為果糖的甜度很高，過往常被拿來取代砂糖使用，後來許多研究發現果糖會造成許多健康的危害，如：造成體內脂肪代謝異常，導致血管硬化，形成心血管疾病及脂肪肝等。另外也有研究發現，果糖會增加罹患痛風的風險，甚至與致癌機轉有關。除了聰明的挑選食物之外，份量也是相當重要的。建議一開始先設定「減半」含糖飲食，也就是原本習慣的高糖分飲食數量先減半，包括甜食、含糖飲料、酒精、高澱粉主食、高糖分水果等等，因為過多的糖分在體內最後還是被轉換變成三酸甘油酯儲存在體內。減半計畫執行兩週後，建議再進行下一次的糖分減半計畫，這樣慢慢執行戒除高糖食物，甜食所帶來的快樂程度才不會一下子被斷絕，健康減重計畫才有機會持久進行並維持理想體重。
2. 多動不易老：逐步進行低糖、少油、少鹽的健康飲食外，運動是讓我們一起健康老化的重要秘方。研究顯示，只要每天快走 10 分鐘，就可以減少罹患心血管疾病的風險，這麼簡單就可以做到的事情，怎麼可以給自己偷懶的理由！當然對於減重與消除脂肪肝，只有快走 10 分鐘還是不夠的，要達到

減脂的目的，記得要搭配一些中高強度的運動，也就是必須要達到有點喘且流汗的程度，最好能達到 30 分鐘以上，這樣運動起來會更有消脂的效果。

研究發現，運動完食量的確會變大，但是足夠的運動量並不會因此增加體重，反而會減少有損健康的內臟脂肪，且運動完 30 分鐘內攝食較高蛋白的食物，較易增加肌肉量。

3. 定期檢查，儘早就醫：如果能夠準確的執行上述兩個階段的消脂保肝計畫，相信對於恢復正常的體態與消除脂肪肝一定會有很明顯的幫助；如果當您發現，已經很努力執行消脂保肝計畫，但是仍不見顯著成效，請記得要找專科醫師進行完整的肝臟與新陳代謝內分泌檢查。臨床上曾有自行努力減重 10 公斤，但脂肪肝程度依舊未改善的病友，經就醫檢查後才發現罹患 C 型肝炎；也有減重數十次的重度脂肪肝病友，體重像「溜溜球」一樣來來回回起伏，但卻「越減越胖」，就醫後發現其腦下垂體長了內分泌腫瘤，開刀成功後才慢慢恢復正常體態改善脂肪肝。

貳、活動內容

- 一、活動宗旨:全民健康基金會認為「我們的孩子若能及時建立起正確的健康、營養概念，注重全方位的身心健康，將來就能減少疾病問題的產生，並期望他們能日漸茁壯，不僅關心自身健康，還能關懷周遭親友的身體狀況。」因此全民健康基金會邀請肝病防治學術基金會，一同舉辦好健康小學堂系列教育課程，除了正確的醫療及健康習慣外，亦透過介紹孩子對民間公益團體的認識，了解其功能及服務內容，藉此培養付出及服務精神，使孩子更能懂得「取之於社會，用之於社會」的真諦，每一位將來都是社會上的善心大使，把愛一份份的傳遞出去
- 二、本會擬於民國 111 年 9 月-民國 112 年 6 月擬舉辦 20 場【2022 脂肪肝預防暨衛生教育推廣課程】活動，每場活動預計參加國小學生人數大約 30 人次(現場+線上)，衛教講師為肝炎衛教師或個管師。指導單位為【台北市教育局】，主辦單位為【財團法人全民健康基金會】，協辦單位為【財團法人肝病防治學術基金會】。
- 三、活動目的：
 - (一) 了解民間公益團體，進而認識基金會組成、功能、服務內容。
 - (二) 透過專業衛教，建立正確的健康觀念，認識自己的身體，進而關心周遭親友的健康。
 - (三) 學習服務的過程，進而了解感恩、付出的重要。

四、對象：台北市公私立國民小學三、四、五年級學生為主。

五、時間：民國 111 年 09 月 01 日起至 112 年 06 月 30 日，擬舉辦 20 個場次
(每個月 2-3 場，視疫情狀況調整為實體或線上活動課程)。

【辦理方式敘述】

結合民間與政府單位力量推動【正確肝炎及脂肪肝防治知識】衛教，給予民眾正確肝炎健康知識，印製好心肝會刊、肝炎健康護照、B 型肝炎和 C 型肝炎防治衛教手冊，在舉辦課程活動時發放相關教材，讓學童於參加活動之後能將相關資料帶回去，分享給家人朋友，落實全民肝炎防治知識提升。

◇ 好心肝小學堂：

主旨：透過遊戲的趣味性，讓學童在輕鬆愉快中，記下簡明的健康教育觀念。

一、好心肝小學堂 APP(6 分鐘)

道具：投影螢幕、電腦、平板、手機、APP 配合道具、門診肝臟道具。

作法：將 APP 投影到大螢幕，以生動有趣的方式做解說。

1. 認識基金會：

掃瞄 LOGO，運用真人擴充實境的方式，讓好心肝姊姊帶你認識基金會。

2. 保肝四部曲轉盤：

認識健康肝、脂肪肝、肝硬化、肝腫瘤（動畫呈現）。

3. 肝的互動式遊戲：

用手指觸碰螢幕的方式拖拉不同食物，會出現不同反應。

二、YES OR NO 大搶答 (9 分鐘)

做法 1：主持人問問題，用快問快答的方式，讓小學生自由作答，也在奔跑搶答中增加趣味性。

規則：最後留在場上孩童為勝利者。(此為現場活動執行方式)

做法 2：主持人利用 Kahoot 軟體，讓小學生自由作答，也透過競爭搶答中增加趣味性。

規則：線上會呈現排名前五的孩童為勝利者。(此為線上活動執行方式)

題目示範：

小學版

肝臟是人體最重要的器官，所以肝臟長在人體最正中央，對或錯？

皮卡丘是黃色的，肝若不好出現黃疸，皮膚也會變黃色的，對或錯？

高中版

隔壁素珠阿姨喜歡跟地下電臺買來路不明偏方草藥，我也應該推薦給爸爸媽媽，對或錯？

我跟爸爸的感情最好，我們都會共用一隻牙刷，這是健康的習慣，對或錯？

博士版

肝病初期會像感冒一樣有症狀，發燒疲倦不想去上學，對或錯？

肝病檢查只要抽血，立刻就知知道肝臟健不健康，對或錯？

◇ 好心肝小醫師：

主旨：三個活動中最具醫學學理的課程關卡，旨在讓學童自小接觸醫學的基礎

知識、建立正確的健康觀念，以期觸發對健康及醫學的興趣，避免未來對學科生澀的恐懼。

一、認識你/妳的小小身體（8分鐘）

道具：投影螢幕、電腦、平板、手機、APP 配合道具、門診肝臟道具。

做法：將 APP 投影到大螢幕，以生動有趣的方式做解說。

二、認識六大類食物（5分鐘）

說明六大類食物，教育學童正確健康飲食的重要性。

三、健康飲食九宮格搶答（1分鐘）

透過九宮格遊戲搶答，驗收今日所學。（此為現場活動執行方式）

做法：主持人利用 Blooket 軟體，讓小學生自由作答，也透過競爭搶答中增加趣味性。

規則：線上會呈現排名前五的孩童為勝利者。（此為線上活動執行方式）

✧ 好心肝小店長之健康小幫手：

主旨：連結日常生活的實用知識與技能，讓學童回到生活中得以直接發揮應用。

「352 原則」：講解 3 分鐘、遊戲 5 分鐘、超神幫手 2 分鐘

一、講解（3分鐘）

講解身高、體重、腰圍、額溫、血壓的概念及正常範圍值，教導身體質量指數（BMI）如何計算。

二、遊戲（5分鐘）

分兩組遊戲，由志工擔任被量測者，先完成量測組優勝。

三、超神幫手（2分鐘）

公布最快完成身體量測的「超神幫手」組別，宣布神手速度時間及合影留念。

【合辦單位、合作衛教管道】

參與角色	單位	負責事項
指導單位	台北市教育局	1. 活動指導、行政協助 2. 協調各國小張貼活動內容
主辦單位	財團法人全民健康基金會	活動規劃與總執行、協辦及各國小負責單位聯繫
協辦單位	財團法人肝病防治學術基金會 醫療法人好心肝基金會	舉辦好健康小學堂實體活動及線上活動共 20 場
說明：以上活動時間、合辦單位及參與項目將視實際洽談結果調整或抽換，但須以符合活動宗旨且沒有商業色彩為原則。		
衛教素材	發佈管道	
活動訊息	透過電子與平面媒體露出舉辦肝炎防治衛教活動等宣傳管道 1. 主協辦單位官網及 FACEBOOK 粉絲團、及各國小行文張貼及 DM 宣傳	

