

106學年度健康促進學校師資專業成長研習



學校推動菸檳防制之實證 支持性環境策略與教案分享

國立草屯商工 曾瑜奴 營養師



內容

- 1.學校簡介及菸害規劃

- 2.戒菸活動內容分享

- 3.戒菸影片欣賞



壹、學校簡介及菸害規劃





壹、學校簡介及菸害規劃



國立草屯高級商工職業學校
National Caotun Commercial & Industrial Vocational Senior High School

本校位處南投縣草屯鎮新興段，中投公路匝道旁，四週環境優美。現有商業經營科、會計事務科、資料處理科、應用外語科、機械科、配管科、普通科體育班、綜合職能科、資源班及實用技能班、電腦繪圖等科別。校區面積7.76公頃，規劃成教學區、行政區、宿舍區、活動區等。辦學以輔導升學及獲取專業技能為導向，學生參與地方或全國性各項競賽，屢獲佳績，並曾獲聽奧、亞運、全中運運動會等獎牌，屬於中投地區排名前列之高職學校。





壹、學校簡介及菸害規劃

一、背景說明：

有鑑於菸品對青少年身心健康的危害，提供正確的戒菸觀念，尤其對高危險群學生，給予高關懷的協助，降低青少年吸菸率，並深入抽菸家庭之關懷及宣導

二、介入對象：

本校學生菸害高危險群學生及全校師生



壹、學校簡介及菸害規劃

吸菸更是致癌的主因之一，菸品燃燒後的產物包含了有超過7,000種化學物質，至少有70種已知的致癌物，其中亞硝胺類(Nitrosamine)有4種成分，均有致癌性(NNN(N-Nitrosonoricotine)、NNK(4-(methylnitrosamino)-1-(3-pyridyl)-1-butanol)、NAB(N-Nitrosoanabasine)、NAT(N-Nitrosoanatabine))。所有癌症的死亡有30%都可歸咎於吸菸行為；菸草內主要引致癌症的物質來自焦油，可能直接引發的癌症包括肺癌、口腔癌、咽頭癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌，而間接可引發的癌症包含頸癌、血癌（骨髓性白血病）、胃癌、肝癌、腎臟癌、胰臟癌、大腸癌、子宮頸癌等。



暴露二手菸易罹患肺癌、心臟病、氣喘惡化等。



壹、學校簡介及菸害規劃

活動設計概念

提升青少年對菸品危害之認知，促進身心健康，培養菸害對身心影響的正確觀念，營造無菸校園，提升抽菸學生及抽菸家庭戒除吸菸的動機。

動態

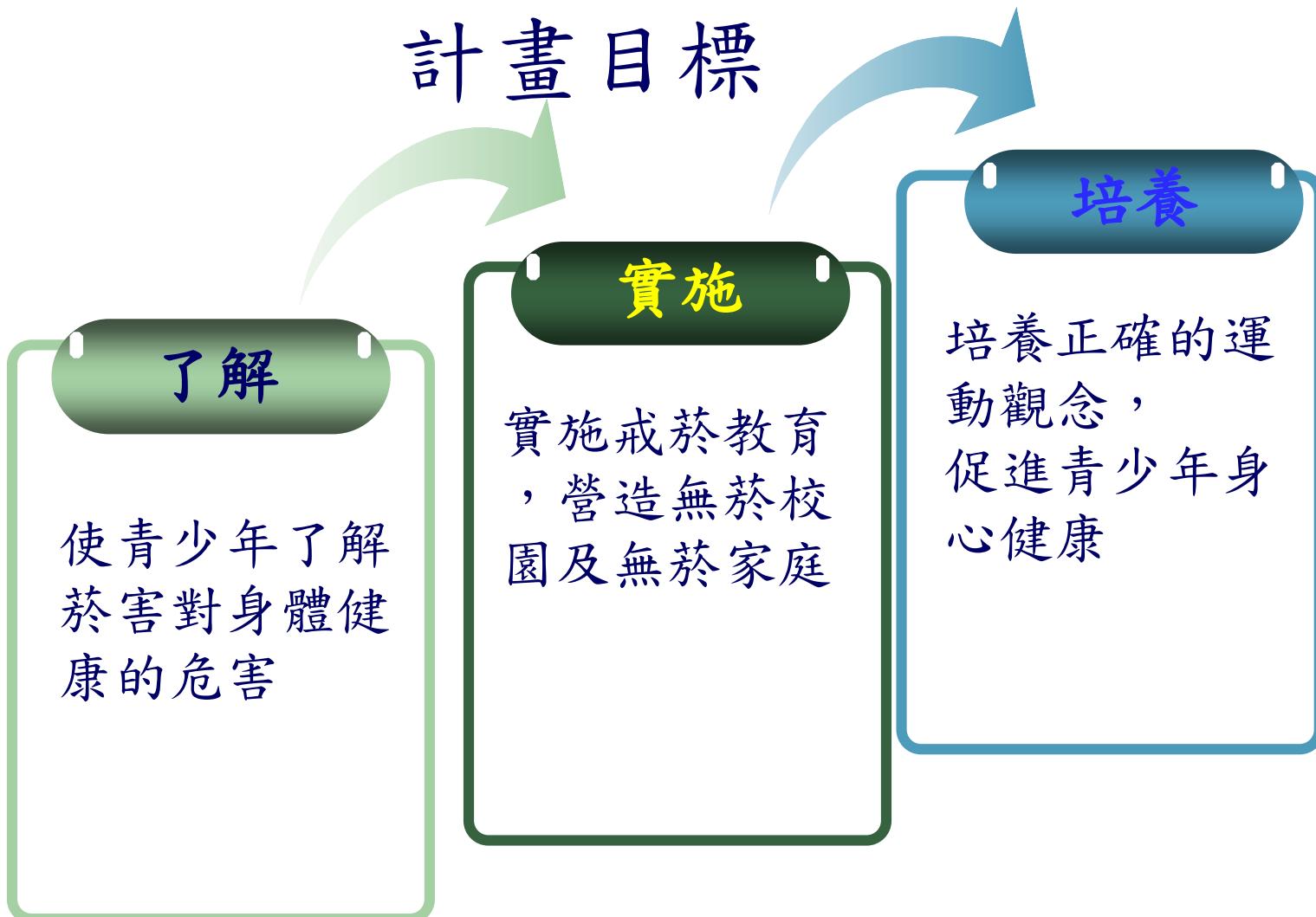
闖關遊戲、球類比賽、表演會及體適能活動

靜態

演講、戒菸班課程、宣導戒菸教育



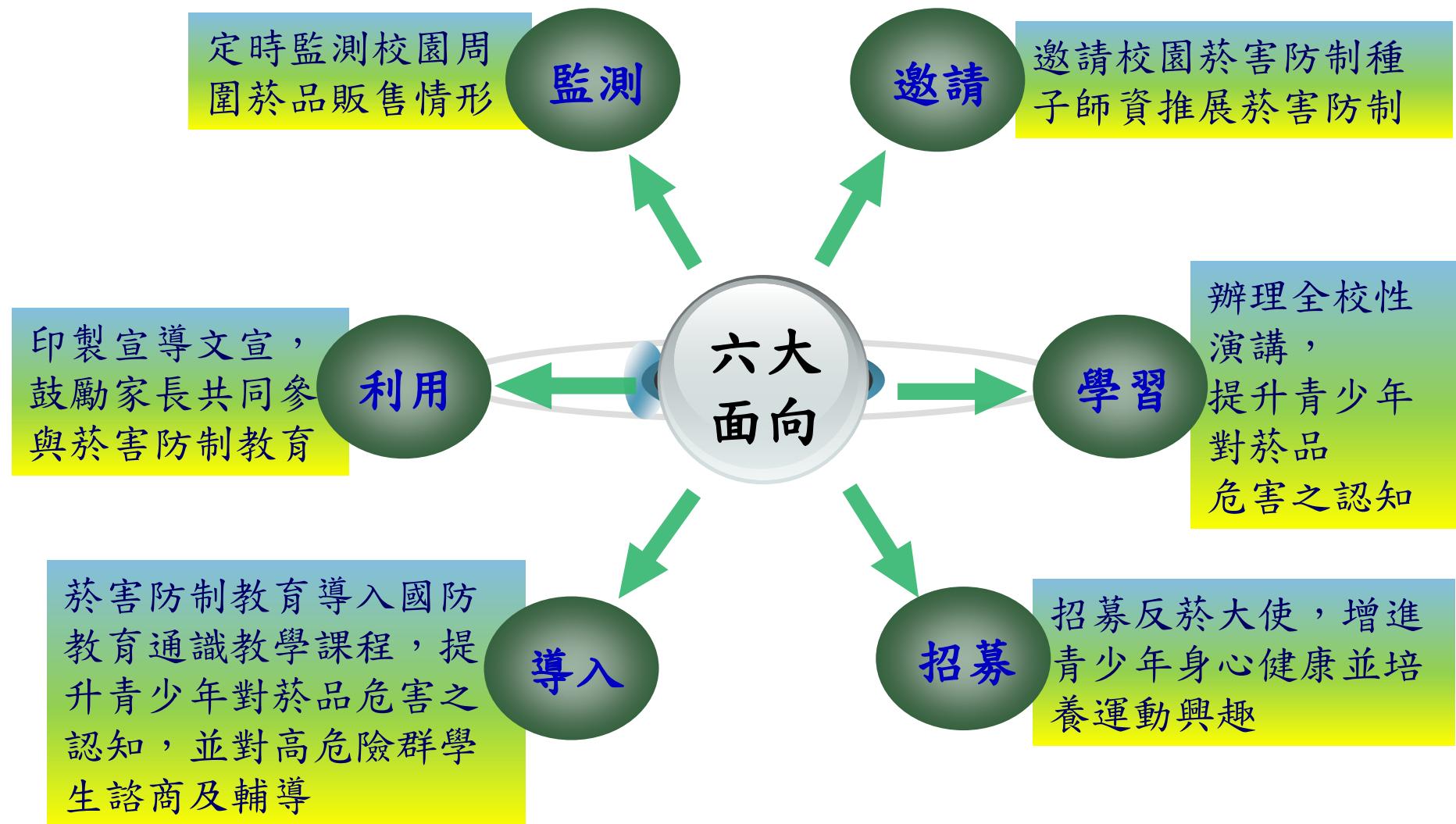
壹、學校簡介及菸害規劃





壹、學校簡介及菸害規劃

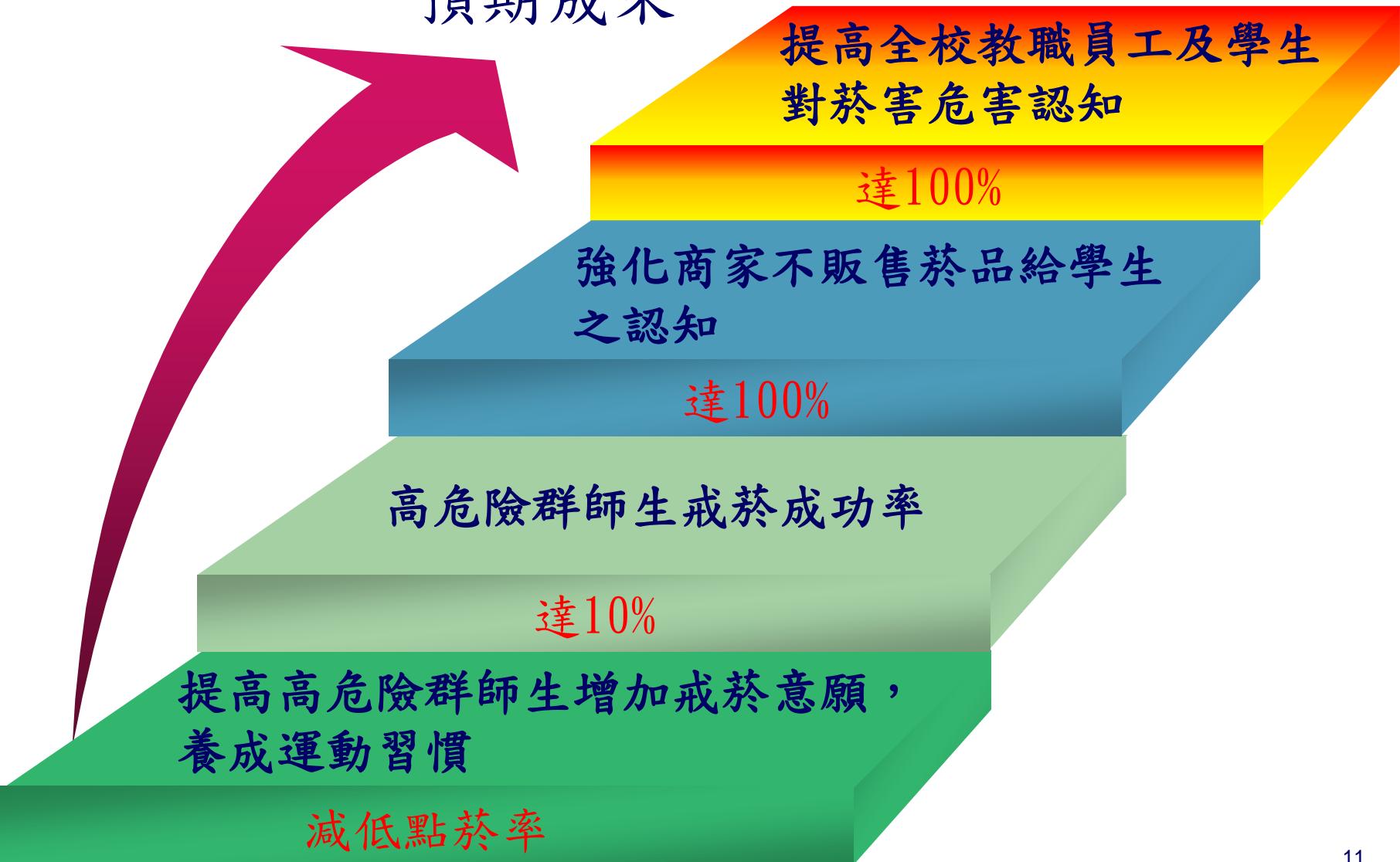
策略規劃





壹、學校簡介及菸害規劃

預期成果





貳、戒菸活動內容分享

貳、戒菸活動內容分享



6大範疇：

- 1. 學校衛生政策
- 2. 學校物質環境
- 3. 學校社會環境
- 4. 社區關係
- 5. 個人健康技能
- 6. 健康服務



草商健康促進團隊



校長 黃國軒



學務主任
張見賓



營養師
曾瑜妏



主任教官
王品宸



衛生組長
楊淑惠

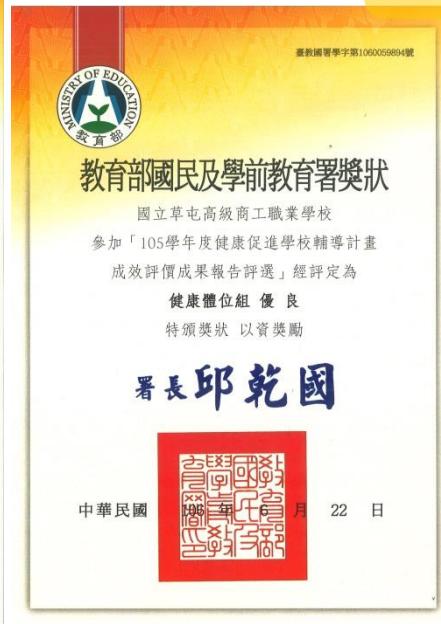
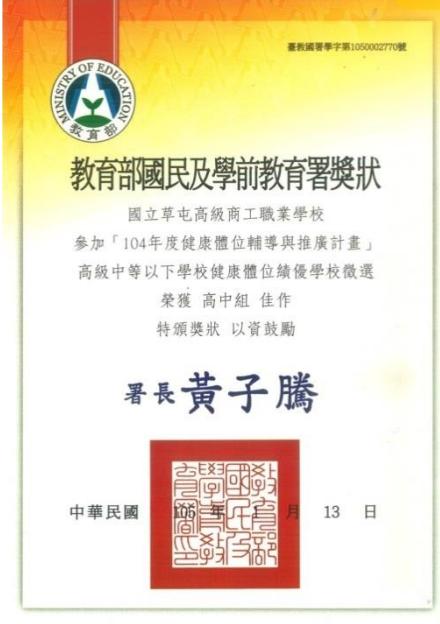


護理師
朱婉茹 陳春梅

貳、戒菸活動內容分享



105年



106年





貳、戒菸活動內容分享

健康促進活動對提升學校教職員生健康體位知能與行為成效探討— 以中部國立草屯高級商工職業學校為例。

ISSN 1561-3852

健康促進暨衛生教育雜誌
Health Promotion & Health Education Journal
www.thpea.org.tw

65

**健康促進活動對提升學校教職員生
健康體位知能與行為成效探討
以中部國立草屯高級商工職業學校為例**

¹ 曾瑜效

¹ 國立草屯高級商工職業學校營養師

摘要

近來飲食西化，青少年飲食攝取不均、運動不足，肥胖青少年會有70%發展為肥胖成人，體重過重若無法即時控制，日後併發代謝症候群的機率遠高於體位正常者，本校學生數為1545人，根據102學年度身體質量指數檢測結果，體位過重及肥胖佔全校總人數29%，為提高體位適中比率，利用同伴鼓勵，吸引參與率，廣納更多需要減重的族群，活動以階段性介入飲食及有氧運動講座、體重計、記步器及紀錄等，結果觀察到本系列活動分九階段進行，合計參加達1124人次，其中健康體重測量計358人參加，減重計198人(55.3%)，減210.7公斤，以BMI ≥ 27組(76%)最高，減重26.5公斤，增重則以BMI ≤ 18.5組(29.3%)最高，增重39公斤，且BMI ≥ 24參加者較前102學年度體重控制班多30人，平均每人減重多2.9公斤，而從知能及行為結果顯示，若排除學生自我意識，其皆有再加強飲食及生活習慣正確觀念的必要性，故本研究結果觀察到成效且具發展性推廣利用，增進校園教職員工生正確選擇健康體位新生活。

關鍵詞：健康促進、健康體位、減重

通訊作者：曾瑜效
聯絡地址：542 南投縣草屯鎮墩煌路三段188號
Email: babyteamilk@gmail.com

原著

1 護生對針灸預防行為意圖之研究
謝美智、李彩欽、溫晨帆

19 臺北市某科技公司員工全穀類攝取行為及其相關因素
張斯蘭、張家臻、梁秉義、曾治乾、葉國樑

37 糖尿病病人之健康促進生活型態相關因素探討—以新北市某區域教學醫院為例
陳芝媚、葉國樑、曾治乾、黃禎真

65 健康促進活動對提升學校教職員生健康體位知能與行為成效探討—以中部國立草屯高級商工職業學校為例
曾瑜效

79 臺灣成年人的鎮靜安眠藥知識、效能與使用行為之探討
陳信佑、紀雪雲、張晏蓉

97 台北捷運候車月台座椅的友善性：檢驗老年人腿肌力與坐姿到站姿的適合度
林逸、卓俊伶、吳詩薇

台灣健康促進暨衛生教育學會
中華民國一〇六年六月



校園菸害防制種子師資資格相關證書



戒菸衛教人員高階訓練合格證書

台護戒衛字第10610148號

朱婉茹 女士 L223406208

參加衛生福利部國民健康署委託台灣護理學會辦理之「106年度戒菸衛教人員高階訓練」，並完成後續相關實務訓練，給予資格證明書。

本證書有效期限至民國112年9月30日止。

台灣護理學會
理事長 王桂芸



中華民國 106 年 5 月 31 日



研習證明書

竹縣衛教證字第 105002 號

朱婉茹 君參加新竹縣政府衛生局舉辦之『新竹縣 105 年度戒菸衛教人員進階訓練』課程，認證時數 7 小時。

此證

新竹縣政府衛生局

局長 殷東成



中華民國 105 年 5 月 3 日



研習證書

投衛局字第 104051 號

茲證明 朱婉茹 君

於 104 年 9 月 9 日參加本局舉辦之
「104 年度南投縣菸害防制種子教師
訓練課程」共計 7 小時考試及格

特頒此證

南投縣政府衛生局

局長 黃昭郎

中華民國

9 月 9 日



南投縣政府衛生局 結業證書

投衛局字第 1050017877 號

朱婉茹 女士

於中華民國 105 年 7 月 16 日參加本局
舉辦之『105 年醫事人員戒菸衛教師
初階訓練』研習時數 8 小時

特頒此證 以茲證明

局長 黃昭郎



南投縣政府衛生局 研習證明

朱婉茹 女士

於中華民國 105 年 7 月 2 日參加本局
舉辦之『菸酒檳榔防制整合計畫研習
課程』第一梯次研習時數 8 小時

特頒此證 以茲證明

局長 黃昭郎



中華民國 105 年 7 月 2 日



備註：社訓資格統一教育 104 年 12 月 14 日臺教社字第 1040146106 號函同意備查



南投縣戒菸衛教師證書

證書號碼：542

姓名：朱婉茹

業完成本局辦理「戒菸衛教師核心
課程」時數共計 7 小時，並經考試
合格，特授予此證書

以資證明

南投縣政府衛生局

局長 廖龍仁



中華民國 102 年 10 月



守護健康

衛生福利部國民健康署合格證明書

國健教字第 1040701687 號

楊淑惠 小姐/先生於民國 104 年 4 月 1
日至 104 年 10 月 31 日參加本署委託社
團法人中華民國工業安全衛生協會辦
理「青少年場域戒菸教育種籽人員訓練
課程」之種籽教師訓練合格，特此證明。

署長 邱淑媞



中華民國 104 年 2 月 25 日



貳、戒菸活動內容分享

1. 全校性活動





學校衛生政策-校內宣導



南側校門口禁菸標示



北側校門口禁菸標示



西側校園禁菸標示



東側校門禁菸標示



學校衛生政策-校內宣導

校園公佈欄



健康中心外



學校衛生政策-校內宣導



親職座談會無菸檳
活動宣導



微電影社無菸家庭微電影宣導



教職員研討會宣導



學校衛生政策-校內、外宣導



春暉社日新國中反菸宣導



家長代表大會無菸家庭微電影宣導



春暉社反菸反霸凌舞台劇



學校衛生政策-校內宣導

活動旗幟 提高活動宣導及出現頻率





學校衛生政策-校內宣導

設計專屬活動健康訊息相關資料文宣

校長 每日一萬步

學務主任 環境有保護

衛生組長 健康免蚊疫

體育組長 正確要不藥

主任教官 遠離煙檳酒

營養師
天五蔬果

護理師 愛力、健康防護滋

世界金牌學生 運動333



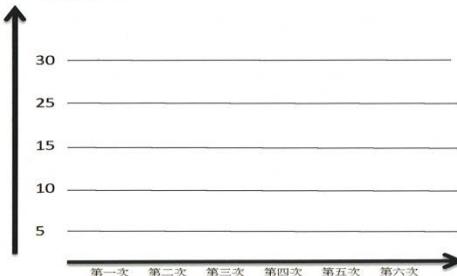
學校衛生政策-校內宣導

設計專屬活動檢測表及資料表

尼古丁成癮自我檢測

問題	回答			
得分	0分	1分	2分	3分
1. 起床後多久抽第一根菸?	<input type="checkbox"/> 60分鐘後	<input type="checkbox"/> 31~60分鐘	<input type="checkbox"/> 5~30分鐘	<input type="checkbox"/> 5分鐘內
2. 在禁菸區不能吸菸會讓你感到難受嗎?	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是		
3. 哪根菸是你最難放棄的?	<input type="checkbox"/> 其他	<input type="checkbox"/> 早上第一根菸		
4. 你一天最多抽幾支菸?	<input type="checkbox"/> 10支以下	<input type="checkbox"/> 11~20支	<input type="checkbox"/> 21~30支	<input type="checkbox"/> 31支以上
5. 起床後的幾小時內是你一天抽最多支菸的時候嗎?	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是		
6. 當你嚴重生病，幾乎整天臥床時，還會想吸菸嗎?	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 是		
總得分	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 分			

我的 CO 檢測紀錄						
次數	第一次	第二次	第三次	第四次	第五次	第六次
日期						
CO濃度						
停止吸菸						



戒菸班學員基本資料

班級： 學號： 姓名：

- 1、幾歲開始抽菸? _____
- 2、通常在什麼時候抽菸? _____
- 3、最初開始抽菸的原因為何? _____
- 4、現在繼續抽菸的原因為何? _____
- 5、現在每日抽菸量是多少? _____

平日： 支/天；假日菸量： 支/天

6、成癮狀況：

- 沒有成癮
- 有成癮，當未吸菸時會出現甚麼症狀? _____
- 7、過去是否有戒菸的經驗?
- 沒有戒菸經驗
- 有戒菸經驗，戒了多久? _____

8、吸菸對你的意義? _____

- 9、目前個人戒菸意願：
- 目前已經開始不吸菸了
- 近期內有打算要戒菸，但尚未行動（戒菸日不確定）
- 沒有戒菸的打算
- 10、與你同住的家人是否有吸菸情形? 是（人數：有_____人） 否



學校物質環境-軟、硬體設備

活動用相關小物



無菸家庭宣導品



禁菸標示、無菸家庭貼紙



吸菸娃娃



拒菸圖卡



菸害防制L夾



健康服務-CO檢測

南投縣草屯衛生所到校檢測及宣導



105年

106年



健康生活技能-菸害講座

全校教職人員

103年



105年



104年

106年



健康生活技能-講座

菸害防制教育融入國防教育課程

教官上課情形





社區關係-校園周邊商家訪視



校園週邊店家
小吃攤、早餐店

超商



社區關係-社區菸檳宣導活動



社區菸檳宣導

社區淨化活動

社區關係-他校反毒反菸宣導



護理師電子煙宣導

新型電子煙介紹



社區關係-家庭



國立草屯商工【無菸檳環境從我家做起】

無菸檳家庭倡議活動辦法

活動目的

吸菸及嚼檳榔對於人體健康的危害極大，除了大家耳熟能詳的癌症外，吸菸對人體的危害至少包括：(1) 刺激眼睛、鼻子、咽喉，抑制呼吸道纖毛清除異物的作用，導致急性或慢性支氣管炎。(2) 香菸中的一氧化碳會降低人體血紅素的含氧量，使人體缺氧。並使血紅素輸送氧的能力減少，久而久之，造成不成熟紅血球數目的增加，動脈管壁膽固醇的滲透力也增加，容易造成動脈硬化、狹心症及血管栓塞症等。(3) 香菸中的尼古丁會使人體產生心跳加速，血壓增高，刺激末梢血管收縮，造成心血管阻塞、高血壓等疾病，此外，也會造成成癮現象，致出現「尼古丁戒菸症候群」，如易怒、不安、憂鬱、不能集中注意力等現象。(4) 懷孕婦女吸菸，更可能造成自然性流產、早產、死胎、胎兒體重不足等情形。

研究指出，25 歲以前開始吸菸嚼食檳榔者很有可能成為終身吸菸嚼檳榔。由近年來臺灣地區青少年吸菸率文獻指出，臺灣地區青少年初次吸菸年齡有下降趨勢，因此建議有效的菸害預防應始於青少年時期，來避免成人時期的吸菸行為。

於檳防制教育宣導活動絕非單一層面進行即可，需要全面推動方能呈現其效果。本校秉持關心青少年照顧學生的宗旨，積極辦理於檳防制教育及宣導，透過健康教學與活動、健康服務、學校物質環境、社會環境及社區關係等面向全力推動於檳防制工作，期能建立青少年拒菸（檳）的行為與意識，並塑造「無菸檳校園及家庭」環境。這項工作極需各位家長的協助與配合，希望各位家長也能身體力行，投入拒菸與戒菸（拒檳戒檳）的行列，關心自己與孩子的健康，並積極參與本校辦理之各項菸檳防制活動，讓我們所關心的下一代都能生活在一個無菸檳充滿陽光的健康環境中。

二、承辦單位：學務處衛生組

三、活動日期：即日起至 106 年 10 月 30 日

四、活動地點：家庭 ↗ 校園



五、活動方式：請家長進入網站：<https://goo.gl/forms/ei17AR73k9X3UL6E2> 或掃描 QR code 填寫校園菸檳防制有獎徵答題目，並將家長及學生與草屯商工【無菸檳環境，從家庭做起】宣導貼紙拍照相片上傳後，即可獲得精美小禮品乙份。

六、獎勵品：精美小禮品一份，限量 50 份，領完為止。

七、本辦法如有未盡事宜者，將另行公告。若有任何疑問，請洽學務處朱婉茹護理師(電話：049-2362082#2127)，謝謝！

近期國健署查驗市售電子煙約 8 成以上含有尼古丁且含一級致癌物質甲醛，容易讓人成癮，其健康危害不少於紙菸。另電子煙不同製造商的設計與成份差異甚大，製造品質良莠不齊，電子煙爆炸全國已有諸多案例。為防範校園電子煙氾濫，及維護您與家人的健康，提醒您請勿使用或提供電子煙相關產品，依菸害防制法規定校園為無菸環境，校園周邊及校園內請勿吸菸。提供電子煙宣導資料供參閱。

The grid contains nine infographics:

- 電子煙？是什麼？** Shows an e-cigarette and liquid bottle with a question mark.
- 電子煙是什麼？** Shows an e-cigarette and liquid bottle with a plus sign and a cloud.
- 電子煙油的成分你知道嗎？** Lists ingredients: 日油 (日油保濕潤滑), 丙二醇 (丙二醇潤滑劑), 成分不明 (成分不明防腐劑), 工化學香精 (人工化學香精).
- 錯！丙二醇是什麼？** Shows a bottle of propylene glycol with a warning: 注意! 丙二醇的毒性... (Note: Propylene glycol has toxicity...).
- 電子煙是新型態健康危害！** Shows an e-cigarette emitting smoke with icons of eye, nose, and mouth.
- 嘩？不是沒有尼古丁嗎？** Shows a red arrow pointing to a box stating: 才不！ (Not at all!) and provides statistics: 被衛生福利部檢出尼古丁含量在10.2%至105%之間的有562件電子煙檢驗結果顯示74%的檢驗結果。
- 自己的孩子自己救！** Shows a cartoon boy with a mustache and text: 沒錯！ (Right!) and: 若在12歲內開始吸電子煙，首次吸第一口時的機會量是沒有吸電子煙的六倍！ (If you start smoking e-cigarettes at age 12, the chance of your first puff is six times higher than those who have never smoked e-cigarettes).
- 活出自我的，拒絕電子煙** Shows a red circle with a slash over an e-cigarette and text: 拒絕電子煙陪您一生 (Reject e-cigarettes for life) and: 同時沒有二手烟 (At the same time, there is no second-hand smoke).

社區關係-家庭



國立草屯商工戒菸課程家長同意書

親愛的家長您好：

菸害防制法第12條規定，未滿18歲者，不得吸菸。父母、監護人或其
他實際為照顧之人應禁止未滿18歲者吸菸。根據國際癌症組織研究顯示，
越小開始吸菸，就越難戒除菸癮，越容易造成基因病變、引發肺癌、生活
不便等症狀，15歲以下開始吸菸的吸菸者，得到肺癌的機率是正常人的5
倍，這都得長期親身承受，後悔也來不及。

為協助貴子女有效戒菸，請您確認以下事項：

- 一、 同意貴子女參加本校開辦之戒菸班暨戒菸講習課程，並督促貴子女於上課期間準時參加並遵守規定，配合授課護理師及教師進行相關活動。
- 二、 同意戒菸課程期間所收集之生理測量數據將呈現於戒菸班成果冊中提供給衛生局，用以評估、追蹤戒菸效益，並非列管。本校會善盡資料保密責任，絕不會單獨對外公布學校名稱及個人資料。
- 三、 學生參加戒菸班準時完成全部課程內容，將可抵銷乙次小過

學務處 衛生組 敬啟

國立草屯商工戒菸課程家長同意書回條

以上內容請勾選是否同意：同意 不同意

學生姓名： 班級： 年 班 科別：

班級導師簽章：

學生家長簽章（監護人）：

聯絡電話(手機)：

中華民國 年 月 日



無菸家庭貼紙



社區關係-社區羽球聯誼活動





學校社會環境

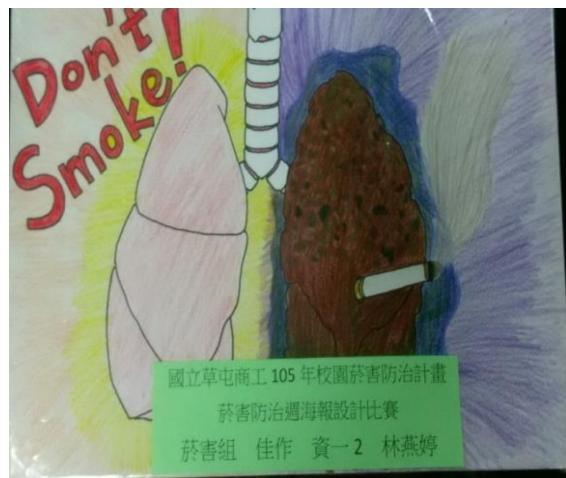


美術老師指導拒菸標語
海報製作



學校社會環境

拒菸海報比賽及作品集





學校社會環境

標語設計比賽

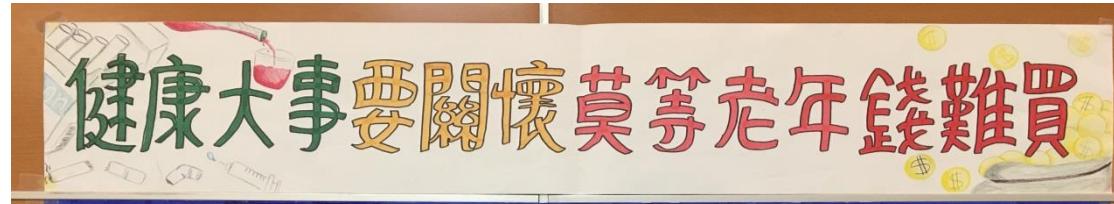
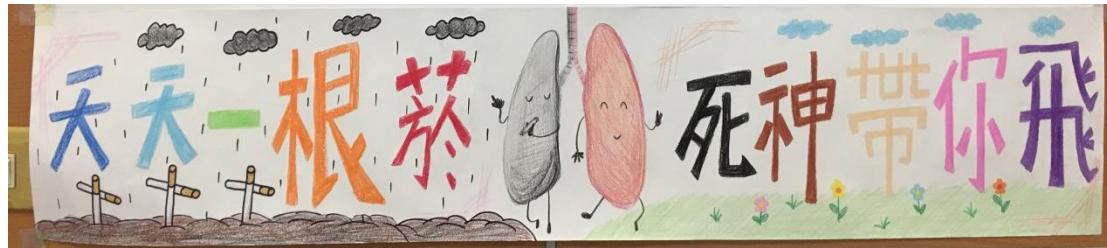


標語設計比賽評分



學校社會環境

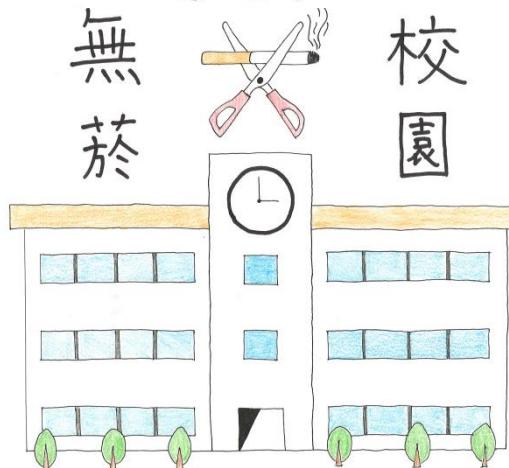
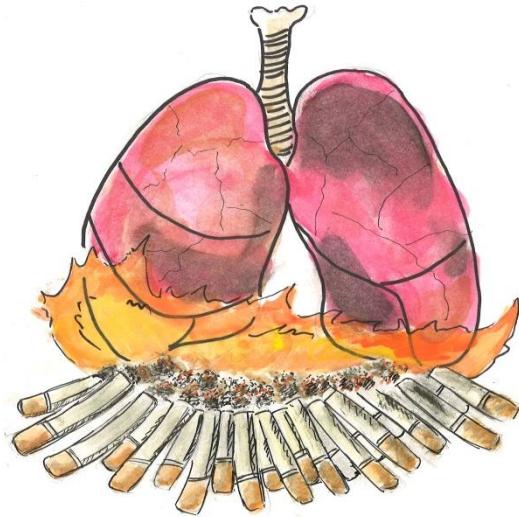
標語設計比賽作品集





學校社會環境

LOGO設計比賽作品



國立
草屯商工
關心您



檳榔子（薺仔）含有高量檳榔生物鹼，未成熟或新鮮檳榔果含量更高，**是一級致癌物**，其中「檳榔素」和「檳榔鹼」這兩種成分經國內外研究結果顯示，具有潛在的致癌性。
嚼食檳榔會導致口腔黏膜纖維化。



學校社會環境-投球九宮格



菸害防治
投球九宮格

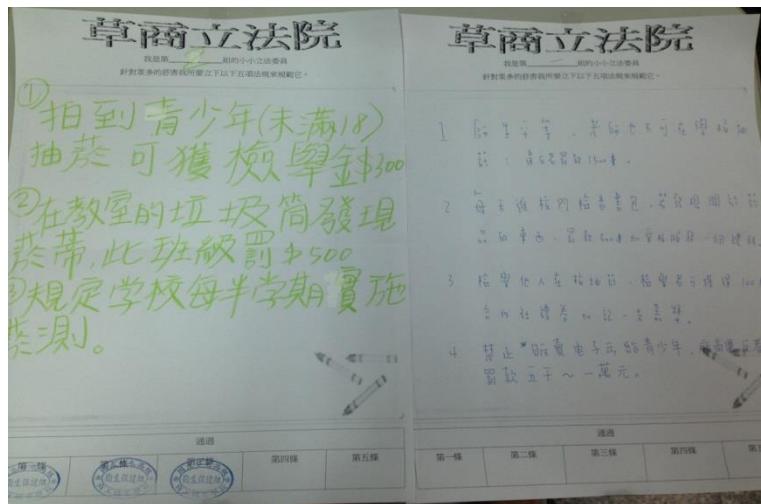
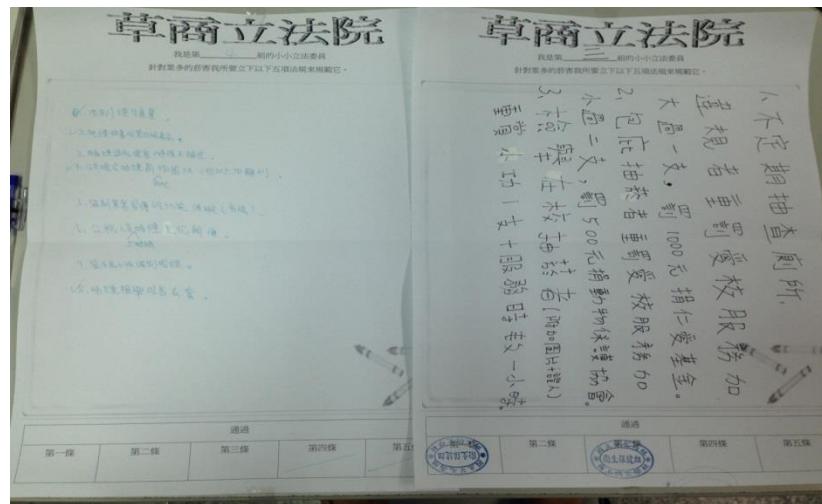


學校社會環境-人體大富翁



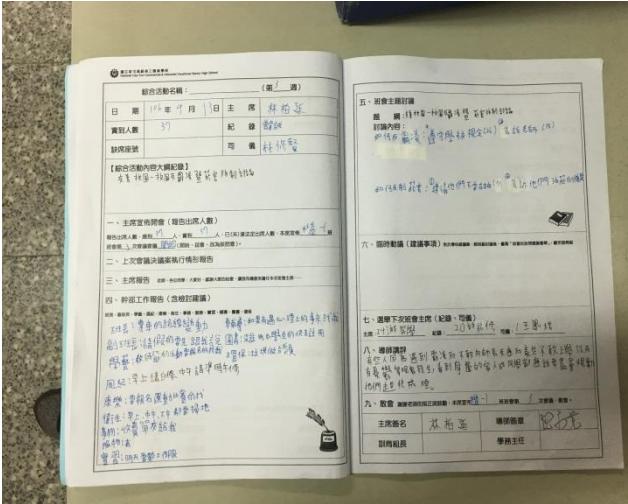
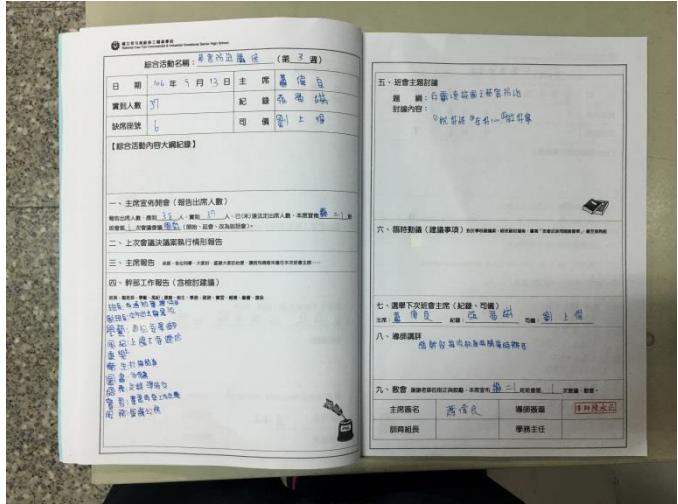


學校社會環境-草商立法院

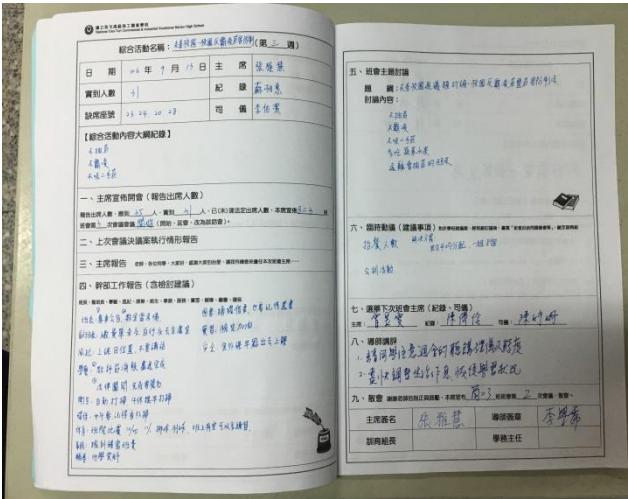
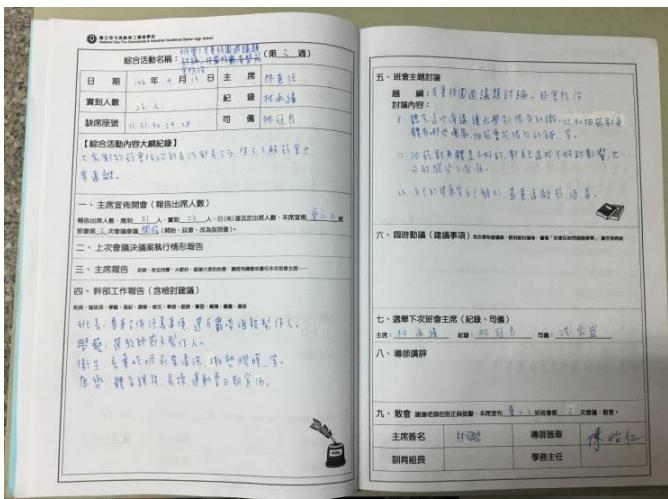




學校社會環境-菸害防制週-菸害議題討論



菸害防治週-菸害議題討論





學校社會環境-問卷前後測

健康促進學校輔導與網路維護計畫-菸害防制議題評量工具

菸害防制問卷(前測)

親愛的同學您好：

此份「菸害防制議題」問卷，請您就實際感受作答。您填答的每一項答案有重要的貢獻，此問卷對於您個人填答的資料絕對不公開，並與學業成績無關，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答。

作答時，敬請您要誠實、仔細作答，並請不要漏寫，謝謝。

敬祝

學業進步 順心如意

題目

一、「吸菸行為」

1. 請問你是否嘗試過吸菸，即使只吸一、兩口？

- (1)是
 (2)否

2. 過去 30 天（一個月）內，你一共吸菸多少天呢？

- (1)過去 30 天內我沒有吸菸
 (2)1 或 2 天
 (3)3 到 5 天
 (4)6 至 9 天
 (5)10 到 19 天
 (6)20 到 29 天
 (7)每天都有

3. 請問你是否嘗試過電子煙，即使只吸一、兩口？

- (1)是
 (2)否

4. 過去 30 天（一個月）內，你一共吸電子煙多少天呢？

- (1)過去 30 天內我沒有吸菸
 (2)1 或 2 天
 (3)3 到 5 天
 (4)6 至 9 天
 (5)10 到 19 天
 (6)20 到 29 天
 (7)每天都有

5. 你是否曾經在學校裡吸菸？

- (1)我連一口菸都沒吸過
 (2)否，我曾經吸菸但從未在學校裡吸菸
 (3)是，我通常和同學一起在學校吸菸
 (4)是，通常只有我一個人在學校吸菸

健康促進學校輔導與網路維護計畫-菸害防制議題評量工具

菸害防制問卷(後測)

親愛的同學您好：

此份「菸害防制議題」問卷，請您就實際感受作答。您填答的每一項答案有重要的貢獻，此問卷對於您個人填答的資料絕對不公開，並與學業成績無關，絕不會對您個人或學校造成影響，請您安心作答。

作答時，敬請您要誠實、仔細作答，並請不要漏寫，謝謝。

敬祝

學業進步 順心如意

題目

一、「吸菸行為」

1. 請問你是否嘗試過吸菸，即使只吸一、兩口？

- (1)是
 (2)否

2. 過去 30 天（一個月）內，你一共吸菸多少天呢？

- (1)過去 30 天內我沒有吸菸
 (2)1 或 2 天
 (3)3 到 5 天
 (4)6 至 9 天
 (5)10 到 19 天
 (6)20 到 29 天
 (7)每天都有

3. 你是否曾經在學校裡吸菸？

- (1)我連一口菸都沒吸過
 (2)否，我曾經吸菸但從未在學校裡吸菸
 (3)是，我通常和同學一起在學校吸菸
 (4)是，通常只有我一個人在學校吸菸

二、「自我效能」

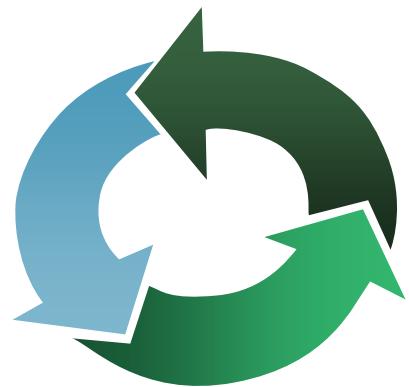
1. 當同學或朋友邀你吸菸時，你有多少把握會說「不」

- (1)完全有把握 100%
 (2)很有把握 75%
 (3)有一半把握 50%
 (4)有少許把握 25%
 (5)完全沒把握 0%





2. 育樂營、戒菸班





學校社會環境-育樂營



師長帶領參加學生宣示『無菸宣言』



大家一起做戒菸有氧





學校社會環境-學校菸害防制戒菸班

護理師



講解香菸危害、戒菸藥物使用及戒斷症狀



學校社會環境-學校菸害防制戒菸班

衛生組長



講解戒菸與運動



學校社會環境-學校菸害防制戒菸班

營養師



營養師講解戒菸者飲食營養及戒菸影片拍攝



學校社會環境-學校菸害防制戒菸班

LOGO設計作品





學校社會環境-菸害及檳榔防制訪視



資料表及備查文件



學校及資料說明



環境檢查



委員進行專訪(教師及學生)



綜合座談



叁、菸害影片欣賞





學校社會環境-宣導影片拍攝現場

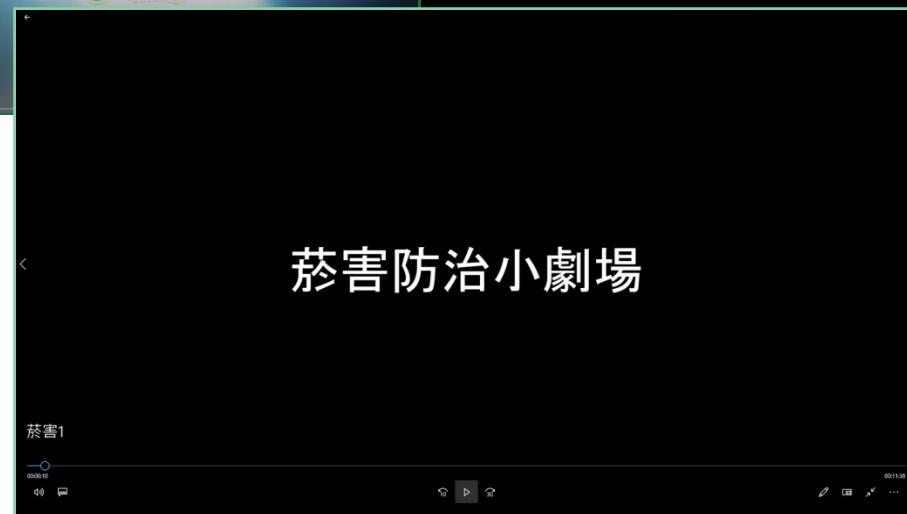




學校社會環境-宣導影片拍攝-欣賞



影片拍攝宣導片及比賽
(1)戒菸四招
(2)天龍八不
(3)菸害防治小劇場





學校推動菸檳防制之實證 支持性環境策略與教案分享

The screenshot shows a Facebook page with the following details:

- Page Name:** 衛生組Show草商 校園營養師 曾瑜妏
- Profile Picture:** A photo of a woman in a white lab coat.
- Post Preview:** A chalkboard with the text "即使夢想遙不可及，
堅持信念做就對了".
- Page Features:** Includes sections for sharing photos or videos, advertising for businesses, creating coupons, and receiving messages.
- Right Sidebar:** Contains links for School, Fan Page, Events, and a guide on how to write posts.



Thank You !