臺南市立大橋國中111學年度友善校園學生事務與輔導工作
教師基礎輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習

一、依據：教育部111年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。

二、目的

(一)為配合當前教育政策，推動學生事務與輔導工作，建立「友善校園」。課程規劃將以兼重理論與實務及經驗分享方式實施，讓參與學員在課程結束後能具備在學校或課堂教學中，協助學生輔導、關懷中輟學生、性別平等教育、生命教育等，俾建立系統輔導機制管道，和諧校園組織文化。

(二) 讓基層教師了解各類校園問題及學生輔導之多元模式，能有效進行輔導工作。

(三) 探討輔導相關議題，有效推動輔導教育，以增進導師及專任教師輔導專責能力。

(四) 探討特殊狀況的身心障礙類型學生的輔導和精進班級經營。

(五)健康促進知能研習-提升正向心理健康知能研習。

三、辦理單位

(一)指導機關：教育部

(二)主辦單位：教育處

(三)承辦單位：大橋國中

四、辦理時間：111年8月25日週四上午9:00-10:40。

五、參加對象：本校教職員工。

六、實施方式：講座(採線上講座進行)

七、實施地點：採線上講座進行

八、活動流程：(如附件)

九、報名方式：請參加人員至台南市學習護照報名。

十、經費：由本校輔導工作相關經費項下支應。

十一、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

臺南市立大橋國中111學年度友善校園學生事務與輔導工作

教師基礎輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習

	時　　間	課　程　內　容	主持（講）人	備註
111年8月25日（四）	8:50-9:00	報到	輔導室團隊	
	9:00-10:40	教師基礎輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習	樂聆心理治療所 鍾玉琪心理師	

臺南市 111 學年度友善校園學生事務與輔導工作
教師基礎輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習

活動名稱	教師基礎輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111 年 8 月 25 日	參加人數	0	0	100
簡述活動內容	邀請到樂聆心理治療所鍾玉琪心理師講述輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習，引導第一線導師協助學生正向心理提升，並協助學生心理健康的輔導知能議題。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				

心理師教導導師協助引導學生心理健康與憂鬱自傷的學生

以正向教養健康的方式引導學生提升正向心理健康

2022/8/25 教師基礎輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習

教師 meet 簽到 紀錄

Full Name	First Seen	Time in Call
Li Ruei	2022/8/25 08:58	00:52:53
吳紹民	2022/8/25 09:30	02:50:58
T方玠仁	2022/8/25 08:45	02:53:53
T王郁芬	2022/8/25 08:57	02:58:51
T王德麟	2022/8/25 08:55	02:55:59
T江福仁老師	2022/8/25 08:56	02:52:57
T吳妙蟬	2022/8/25 08:55	02:52:58
T吳展政	2022/8/25 08:53	02:55:55
T林怡君	2022/8/25 08:56	02:53:58
T林建男	2022/8/25 09:00	02:58:51
T康良因	2022/8/25 09:05	02:51:57
T張尹娟	2022/8/25 09:01	02:56:51
T張嘉均	2022/8/25 09:03	02:55:50
T梁妹君	2022/8/25 09:38	02:50:54
T許嘉真	2022/8/25 08:55	02:53:56
T陳俊良	2022/8/25 10:10	00:52:52
T陳羿蓁	2022/8/25 09:29	02:51:56
T陳麗珍	2022/8/25 08:39	02:54:54
T劉蕙怡	2022/8/25 09:00	00:50:50
T潘雅鈴	2022/8/25 08:53	02:55:55
T蘇琬淇	2022/8/25 08:52	02:56:55
鄭文烽	2022/8/25 08:50	02:51:57
王咏琇	2022/8/25 08:55	02:57:59
王瑞振	2022/8/25 09:05	02:56:53
王瓊芬	2022/8/25 09:09	02:58:50
何慧真	2022/8/25 08:36	02:55:53
吳佳燕	2022/8/25 08:57	02:53:53
吳秉儒	2022/8/25 10:00	00:52:50
吳炯嫻	2022/8/25 08:39	02:56:51
吳袖綺	2022/8/25 08:49	02:59:58
李如斌	2022/8/25 08:48	00:57:53
李美蓉	2022/8/25 08:52	02:56:59
周君穗	2022/8/25 09:00	02:50:54
林士哲	2022/8/25 09:00	02:51:59
林佩怡	2022/8/25 10:07	00:52:54
林明龍	2022/8/25 08:57	02:50:58
林林林	2022/8/25 09:01	02:50:55
林品妤	2022/8/25 08:49	02:59:54
林暎琇	2022/8/25 08:55	02:52:50
施柏生	2022/8/25 09:19	02:59:55
施惠日	2022/8/25 08:48	02:51:59
夏閃閃	2022/8/25 08:59	00:50:53
夏語涵	2022/8/25 09:00	02:58:59
翁國昇	2022/8/25 08:58	02:58:56
馬淑芬	2022/8/25 08:53	02:58:55

2022/8/25 教師基礎輔導知能暨健康促進提升正向心理健康研習-研習教師回饋

寫下簡易的心得即可(字數 50 字內)
1.介紹青少年憂鬱的原因,如知覺失調症. 2. ADHD,亞斯等症狀可能會同時出現. 3.找出孩子的壓力源,並協助予以解決,有助其症狀消除. 4.憂鬱而自傷比想像中廣,當發現孩子有自傷行為,讓孩子知道有哪些資源可以運用
1.疫情真的和憂鬱十分相關，或許疫情過後，某些人的憂鬱會不藥而癒吧。 2.這位講師講的內容很親民，不走學術路線，讓我頗有收穫。 3.最神奇的收穫是，原來 ADHD 也會間接導致憂鬱。 4.其實老師在關心學生之餘，也希望上級長官關心我們，畢竟老師也有可能有身心困擾的。
了解孩子可能遇到的問題，思考如何幫助孩子，給予更多的協助。
憂鬱有許多原因，可能是個人特質，家庭影響，基因等因素。憂鬱有時會導致學生自傷的行爲，若學生有自傷的行為，須先評估，再透過整個系統，學校、醫療及家庭合作解決問題。
學生異常行為的背後更需要我們細心地去抽絲剝繭了解，或許那正是學生所發出的求救訊息，其實出現問題，在學生、家長和老師三方面可能同時都是備感挫折的。
憂鬱症的成因很多種，得深入了解，老師家長互相配合才能真正幫助身陷憂鬱當中的孩子
班上有過動兒，除了這孩子會因學習成就低而挫折，其實老師也很挫折，因為不但要關注過動兒的言行，還要排解班級同學對該生的不諒解，連家長也錯折。所以過動兒能早點服藥，早點控制，其實效果還是不錯的。。
聽完這場研習，讓我可以更了解孩子們憂鬱的成因。除了個人的特質之外，還有家庭的影響、學校生活上的壓力，以及整個社會的氛圍，這些都會造成孩子們憂鬱的結果。身為老師的我們，真的需要抽絲剝繭，且不能單打獨鬥，必須協同學校單位、家庭、醫療，甚至是班級同學的協助，才能挽救一個憂鬱的孩子，以減少未來成為一個憂鬱的大人。 「老師」真的不是個簡單的職業。
常態編班的國中教育體系，特殊狀況的學生每班都會有，家庭結構與時代的變化，讓學生的狀況日更為多元及複雜，教學現場要面對的挑戰不少，如何在理解學生身心狀態與需求的基礎下，協助不同的學生正向成長，真的不是一件容易的事。今天的研習提到的憂鬱情緒、網路成癮、ADHD 等相關知識之重要性不言而喻，感謝輔導室的研習籌辦以及講師的授課分享。
在今日的教育環境中，孩子的情緒問題是一大難題，如何帶領孩子走過青春期中的各種情緒問題，是教育職場中老師必需面臨的挑戰，也是需要不斷增進自己的輔導技巧。
非常實用的研習內容 現在教學環境中愈來愈多這樣的孩子 已經不能視之特殊生 已經是常態 具備基本的認知覺察能力 是身為老師的能力之一 回頭看看 也會發現 以前被視為特別或是不受教的孩子 也許都有和平解決的方式
今天的研習我的收穫滿滿,心理師提供我:當學生有異常行為時,不是先責罵他,若能先理解學生之所以會有這樣行為的原因,再去處理學生的問題,先去了解學生的家庭背景,父母間的關係....這些都可以讓我們更能了解學生的問題,並協助他
課程內容充實，講解時口條流利，語氣生動有趣，可以輕鬆吸收而不顯得死板。剖析學生憂鬱的可能原因，除了在教學、帶班時更能夠理解問題背後的原因，也可以是自我檢視的參考。
國中階段是青少年面臨生理和心理巨大轉變的時期。孩子們內心承載著各種壓力，這些都需要大人們的協助才得以孩子更健康、快樂的成長，另外，每個班級也多少有特殊生，因此鍾玉琪心理師的分享讓我更了解孩子行為背後可能的原因有哪些。另外，也很喜歡鍾玉琪心理師分享的一句話，「我們對於世界的信仰，來自於兒時與父母間的關係」，了解背後的原因、同理孩子並創造情感的連結，才是成功協助孩子的重要關鍵！
這一次研習的過程中，心理師介紹憂鬱症的預防和過動症的預防，這些指標或者是學生行為表現的辨識，讓我們受益很多，可以在學生行為表現出來的過程當中即可以有效的辨識憂鬱症或者是過動症的相關表現情形，已轉介輔導室等相關專業單位已進行評估

隨著時代改變，對學生的諸多現象有了科學的研究與了解。幫助老師知道如何幫助學生；但學生的問題錯綜複雜，老師們一方面加強自己對學生諸多身心問題的判知，一方面也要知道集合所有的資源，讓學生得到全方位的幫助
講師給了老師在現場判斷憂鬱、自傷的成因與依據--「如果我們能減少一個對世界失望的青少年，就能減少一個對世界失望的成年」、「診斷是協助理解而非貼標籤」。憂鬱可能從表面看不出來。假使自殺有企圖、策略的話，要加強注意。當學生有自殺念頭時，老師可以扮演守門員，或許可以避免後來自殺進展到行動。關心傷口、了解原因、避免指責、聯繫家長、建立共識、班級衛教。情感連結、鼓勵賦能、溫和堅定、尊重合作、安全歸屬。保護因子、危險因子。評估老師切入的資源與限制。
對於特殊生要有耐心以及陪伴
透過這場研習,讓我更了解青少年憂鬱的各種主因,也更認識 ADHD 孩子在求學中常發生的一些行為模式,透過心理師的經驗分享,也學到更多協助與溝通的方法,獲益良多
青少年是大人的縮影 因此 青少年時期是我們協助孩子改變、成長及面對自己、面對問題的一個很好的時間點 憂鬱與自傷其背後有很多複雜的原因 可能家庭不穩定等原因 因此 我們在協助學生時 一定要有耐心並與校內專業輔導老師一起了解孩子 進而 合作協助孩子成長
原來只要一點小小的改變，在一般人覺得沒什麼的改變，就會影響有狀況的憂鬱的孩子變得更加嚴重。
青少年有時候會不喜歡自己，即使是適應良好的青少年，也會常在一日之間情緒起伏大且混亂，或有些青少年會有突然的憤怒現象，但不代表他們患有憂鬱症，因為青少年在宣洩情緒的方式上也常常超出成人的理解範圍與期待。所以要判斷孩子是否是屬於正常的情緒變化，還是已經達到憂鬱症的程度，尤其需要我們成人提高警覺
這個研習讓我們了解憂鬱症跟自傷的成因,並知道如何幫助學童遇到這種情況時幫助他們,所以教師跟家長及學校的配合及溝通,能幫助學童走出憂鬱症及自傷的陰霾
講師是心理師，考量受眾是這次的演講重點放在提供老師如何協助班上有憂鬱或自傷的孩子。首先，講師首先讓老師思考一個問題：憂鬱或自傷的孩子，跟個人或社會有關？如果把責任都推給孩子，就忽略生態系統的影響力，結果就只是指責孩子的問題，對孩子的助益不大。因此，我們應該把眼光放到生態系統，把與孩子有關的相關因素都放入考量，才能提供正確的引導。 接著，憂鬱或自傷的關係。憂鬱者一定自傷嗎？錯。自傷者，往往有憂鬱症狀。因此，自傷症狀更需注意。同時，自傷的行為症狀相當多種，除了吞藥，飆車、暴飲暴食、吸菸、喝酒等，都是自傷行為。所以，教師更該專注有自傷傾向的孩子，並尋求社會資源及專業人士的協助，才能真正幫助到有憂鬱或自傷的孩子。
對於面對憂鬱孩子，我們可以把握三不守則：不鼓勵、不責備及不反駁，給予陪伴與支持，並透過關心、傾聽、鼓勵說出來或進一步就醫尋求協助！
1.對憂鬱症,自傷,自殺之間的關係,有更進一步的認識;並將提醒我自己:要同理.瞭解之,並提供支援 資源 2.得知要漸進式地幫助每一位孩子,發掘其優勢,創造孩子的成功經驗,孩子將會漸入佳境

臺南市立大橋國中 111 學年度健康促進增能性教育暨愛滋病防治研習實施計畫

一、依據：教育部 111 年度健康促進推動計畫。

二、目的

(一)為配合當前教育政策，推動健康促進，推廣性教育暨愛滋病防制研習，提升教師性教育健康促進知能。

三、辦理單位

(一)指導機關：教育部

(二)主辦單位：教育處

(三)承辦單位：大橋國中

四、辦理時間：111 年 8 月 29 日週一 下午 13:00-14:00。

五、參加對象：本校教職員工。

六、實施方式：講座

七、實施地點：階梯教室

八、活動流程：(如附件)

九、報名方式：請參加人員至台南市學習護照報名。

十、經費：由本校學務工作相關經費項下支應。

十一、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

臺南市立大橋國中 111 學年度健康促進增能性教育暨愛滋病防治研習實施計畫

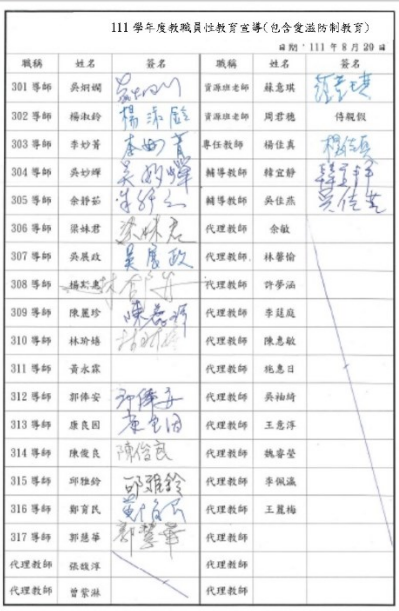
	時　　間	課　程　內　容	主持（講）人	備註
111 年 8 月 29 日（一）	13:00	報到	學務處團隊	
	13:00-14:00	健康促進增能性平教育暨愛滋病防制研習	韓宜靜教師(性平教育) 邱雅紅護理師(愛滋防制)	

臺南市111學年度大橋國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康促進-性平教育宣導(融入愛滋防範教育)			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
111年8月29日	參加人數	0	0	110
簡述活動內容	由專輔教師韓宜靜和邱雅紅護理師共同宣導教職員性教育宣導並融入愛滋防範教育宣導。			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				

校長開場-針對教職員工告知性教育宣導的重要性

專輔韓老師和邱護理師宣導性教育宣導重要性



111學年度教職員性教育宣導(包含愛滋防制教育)

日期：111年8月29日

職稱	姓名	簽名	職稱	姓名	簽名
301導師	吳明鋼		資源班老師	蘇惠琪	
302導師	楊淑鈴		資源班老師	周君穗	待報假
303導師	李妙菁		專任教師	楊佳真	
304導師	吳妙燁		輔導教師	韓宜靜	
305導師	余靜芸		輔導教師	吳佳燕	
306導師	梁林君		代理教師	余敏	
307導師	吳晨政		代理教師	林馨怡	
308導師	楊玉惠		代理教師	許學涵	
309導師	陳麗珍		代理教師	李廷庭	
310導師	林珈楊		代理教師	陳惠敏	
311導師	黃永霖		代理教師	施惠日	
312導師	郭佩安		代理教師	吳柚綺	
313導師	唐良田		代理教師	王意淳	
314導師	陳俊良		代理教師	魏睿瑩	
315導師	邱雅鈴		代理教師	李佩瀛	
316導師	鄭育民		代理教師	王麗梅	
317導師	郭慧華		代理教師		
代理教師	張銘洋		代理教師		
代理教師	曾紫淋		代理教師		

簽到

111學年度教職員性教育宣導(包含愛滋防制教育) 111年8月29日

職稱	姓名	簽名	職稱	姓名	簽名
101導師	王瓊芬		201導師	許慈芳	
102導師	梁關元		202導師	賴毓竹	
103導師	林品妤		203導師	李美蓉	
104導師	劉雅玲		204導師	康秀琳	
105導師	薛照平		205導師	張靜宜	
106導師	李如斌		206導師	黃鳳俊	
107導師	王瑞振		207導師	林婉嫻	
108導師	方玲仁		208導師	林俊明	
109導師	黃菁秀		209導師	吳貞莖	
110導師	張尹娟		210導師	楊櫻枝	
111導師	陳嘉雯		211導師	盧信宏	
112導師	潘雅鈴		212導師	陳青容	
113導師	許嘉真		213導師	鄭智榮	
114導師	吳政彥		214導師	林怡君	
			215導師	林士哲	

簽到

臺南市立大橋國中 111 學年度健康促進增能視力保健研習實施計畫

一、依據：教育部 111 年度健康促進推動計畫。

二、目的

(一)為配合當前教育政策，推動健康促進，推廣視力保健研習，提升教師融入視力保健於班級經營宣導以及課程融入。

三、辦理單位

(一)指導機關：教育部

(二)主辦單位：教育處

(三)承辦單位：大橋國中

四、辦理時間：111 年 9 月 13 日週四 上午 7:30-8:10。

五、參加對象：本校教職員工。

六、實施方式：講座

七、實施地點：階梯教室

八、活動流程：(如附件)

九、經費：由本校學務工作相關經費項下支應。

十、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

臺南市立大橋國中 111 學年度健康促進視力保健研習實施計畫

	時　　間	課　程　內　容	主持（講）人	備註
111 年 9 月 13 日（四）	13:00	報到	學務處團隊	
	7:30-8:10	健康促進視力保健研習	李佩蓉護理師	

臺南市111學年度大橋國民中學視力保健
健康促進相關增能活動成果表

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">衛生局進康促進增能活動-推動視力保健</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>111年9月13日</td><td>參加人數</td><td>0</td><td>0</td><td>45</td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">邀請到衛生局李佩蓉護理師蒞臨本校講述視力保健的方式，讓教師透過本講座可以學習到視力保健的技巧和注意事項。</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="3"> </td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td colspan="3">說明：宣導視力保健的重要性，教師可適時融入視力保健概念</td><td colspan="2">說明：教導正確的視力保健姿勢，教師可適時融入健康促進概念給班級學生</td></tr>
</table>

臺南市立大橋國中111學年度健康促進暨環境教育

飲食融入食農及體位控制研知能研習

一、依據：教育部111年度健康促進推動計畫。教育部111年度環境教育計畫。

二、目的

(一)為配合當前教育政策，推動健康促進，飲食融入健康體位主題。

(二)環境教育政策融入食農教育導入飲食及體位控制知能研習。

三、辦理單位

(一)指導機關：教育部

(二)主辦單位：教育處

(三)承辦單位：大橋國中

四、辦理時間：111年10月24日週一 下午13:00-14:00。

五、參加對象：本校教職員工。

六、實施方式：講座

七、實施地點：階梯教室

八、活動流程：(如附件)

九、經費：由本校學務工作相關經費項下支應。

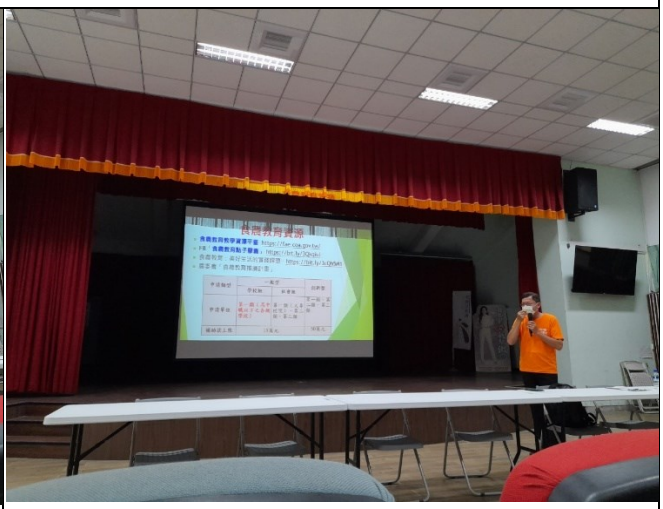
十、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

臺南市立大橋國中111學年度健康促進暨環境教育飲食融入食農及體位控制研知能研習

	時　　間	課　程　內　容	主持（講）人	備註
111年10月24日（一）	13:00	報到	學務處團隊	
	13:00-14:00	健康促進暨環境教育飲食融入食農及體位控制研知能研習	陳敬中講師	

臺南市111學年度大橋國民中學

健康促進相關增能活動成果表(健康體位飲食教育研習)

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">飲食融入食農及體位控制研知能研習</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>111年10月24日</td><td>參加人數</td><td>0</td><td>0</td><td>50</td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">邀請到陳敬中講師蒞臨本校講述飲食與健康體位的課程，陳老師透過食農教育融入飲食並引導教職員了解飲食和健康體位的關聯性和重要性！</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="5"> 
陳敬中教師運用食農教育融入營養教育主題</td></tr>
<tr><td colspan="5">
陳敬中教師將食農運用到環境教育,以及營養教育推動</td></tr>
</table>

臺南市 111 學年度大橋國民中學

健康促進相關增能活動成果表(健康體位飲食教育研習)

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">飲食融入食農及食品添加劑講座</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>111 年 10 月 31 日</td><td>參加人數</td><td>100</td><td>0</td><td>3</td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">本校於 10.31 邀請到食農教育專業講師-陳敬中講師蒞臨本校，講述健康飲食教育講座，主題為分辨真假食物，教師帶領在座聆聽的同學先用嗅覺分辨化學香精的氣味，並透過食用色素的實驗了解平常每日吃下肚的食物含了多少食品添加劑，進而推廣原型食物的優點，避免過度複雜的加工食品確保個人健康的重要性！</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="5">
陳敬中教師運用實驗讓學生認識食品添加劑</td></tr>
<tr><td colspan="5">
陳敬中教師教導學生認識糖類的壞處</td></tr>
</table>

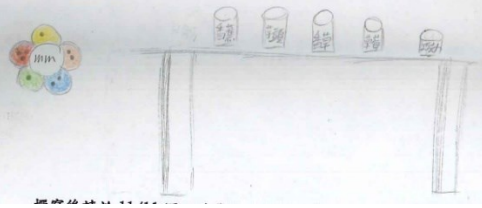
1

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：201　姓名：葉妍紋　座號：28

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

聽完這場教育宣導，我知道了很多，每天都可能吃到500多種的香精，保存食品可以用真空、冷凍、封乾等等，食品加工有害身體，還有食作。



2

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：103　姓名：瑄瑜　座號：15

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

我們每天所吃的食物，總共有500多種的食品添加物，這些添加物包含香料、色素、調味料...等，例如我們今天做的小實驗，我才知道原來mm巧克力添加了那麼多的色素，那我們的肚子裡不就色彩繽紛了嗎？這些食品添加物都是對我們身體很不好的，所以我們要吃天然的食物，儘量不要吃加工過的食品，維護好自己的健康，才能成為一位「健康小寶寶」。

學生聆聽完講座給予的學習單

7

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：113　姓名：顏蕙葭　座號：12

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

老師參與宣導活動時，我感受到了老師的用心，在活動中添加了實做課程，讓講座活動內容更加豐富，而不是乏味的文字而已。

這場講座除了有趣，在實驗過程中也讓我們認識了各種工業添加物及劑量。

參加這場講座真是獲益良多！

食品 食品裡的

4

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：106　姓名：曹馬傑　座號：12

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

看了宣導之後，我知道我們平常吃的東西裡面加了色素，然後給我們聞的那些東西，都好像是我們平常吃了，例如餅乾、和牛肉麵和許多東西都是有加一點點色素，聽了這場宣導後，我們每天吃的東西都有很多的色素。

ok

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：106　姓名：[illegible]　座號：27

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

知道原來市面上我們愛吃的巧克力、糖果都加了很多人工色素和人工香精，我還有去聞芋頭、草莓、巧克力……的香精發現味道很令人熟悉像我一直再吃的糖果，啊對了不只聞這些甜甜的味道還有聞牛肉、豬肉這幾個吃洋芋片會吃到的。

✓

111 年度食農暨飲食教育學習單

班級：109　姓名：林琳芸　座號：15

一、聆聽完這場食農飲食教育宣導，寫下心得(字數至少 50 字)

聽完這次的講座，我學習到更多的知識，像是人一天吃到的食品添加劑大約500種，當阿中老師給我們聞那些添加劑時，我十分驚訝，因為那種味道跟真實的食物實在太像了，還有做mm巧克力的實驗，我才知道食物裡面竟然有這麼多的色素。

臺南市立大橋國中 111 學年度健康促進視力保健暨網路成癮防制研習

一、依據：教育部 111 年度健康促進推動計畫-視力保健推動。

教育部網路成癮防制推動計畫。

二、目的

(一)為配合當前教育政策，推動健康促進，視力保健推動。

(二)網路成癮防制推動暨視力保健知能研習。

三、辦理單位

(一)指導機關：教育部

(二)主辦單位：教育處

(三)承辦單位：大橋國中

四、辦理時間：112 年 1 月 13 日週一 下午 13:00-14:00。

五、參加對象：本校教職員工。

六、實施方式：講座

七、實施地點：階梯教室

八、活動流程：(如附件)

九、經費：由本校學務工作相關經費項下支應。

十、本計畫經校長核准後實施，修正時亦同。

臺南市立大橋國中 111 學年度健康促進視力保健暨網路成癮防制研習

	時　　間	課　程　內　容	主持（講）人	備註
112 年 1 月 13 日（一）	13:00	報到	學務處團隊	
	13:00-14:00	健康促進視力保健暨網路成癮防制研習	杜家興心理師	

臺南市111學年度大橋國民中學

健康促進相關增能活動成果表(視力保健暨網路成癮防治)

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="4">健康促進視力保健暨網路成癮防制研習</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td>參加對象</td><td>學生</td><td>家長</td><td>教職員工</td></tr>
<tr><td>112年1月13日</td><td>參加人數</td><td>0</td><td>0</td><td>10</td></tr>
<tr><td>簡述活動內容</td><td colspan="4">邀請到杜家興心理師蒞臨本校講述網路成癮防制引導教職員善用心理引導技巧減少學生過度使用3C，造成眼睛損害，提升學生改善視力的目標。</td></tr>
<tr><td colspan="5">佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)</td></tr>
<tr><td colspan="3"> </td><td colspan="2"> </td></tr>
<tr><td colspan="3">112.1.13邀請到嘉南療養院
杜家興心理師講師講述青少年網路成癮防治策略</td><td colspan="2">杜講師介紹網路成癮定義和原因</td></tr>
</table>

111學年度網路成癮推動小組研習

時間：112.1.13

姓名	簽名
何慧真	公假
蕭佳怡	蕭佳怡
薛照平	薛照平
陳榮仙	陳榮仙
方玠仁	方玠仁
張嘉均	張嘉均
鄭伊婷	鄭伊婷
吳品璇	吳品璇
吳芝萱	吳芝萱

謝正忠　　謝正忠

111 學年度臺南市大橋國中
健康與體育領域辦理活化課程教師研習成果報告表

研習主題	食農暨環境教育-五行湯圓製作	**研習時間**	111/12/30 AM8:30~11:30
主講人	陳敬中	**研習地點**	大橋國中物理實驗室
參加成員	詳簽到表		

內容概述

1. 以冬天現有節氣介紹--24 節氣科普。
2. 融入食農教育-人工色素缺點、天然色素優點
3. 運用低碳理念準備五行湯圓食材。

回饋心得

敬中講師在仁德區有開設阿中農場，所準備的食材(胡蘿蔔、青江菜、薑黃、芝麻)皆是自己種植的農作物，老師介紹節氣的古老智慧，以及加工色素的缺點，進而介紹健康天然色素如何運用，接著使用胡蘿蔔、薑黃、青江菜、火龍果和芝麻進行糯米糰湯圓天然染色，讓在場學員透過實作學習到天然色素的運用以外，也能品嘗到最天然健康的五行湯圓！

成果照片

陳老師介紹節氣

陳老師介紹加工色素的危害

陳老師介紹天然色素運用

使用天然食材進行食物製作

老師帶著學員備料	學員開始準備天然色素食材
五行湯圓製作過程	五行湯圓製作過程
五行湯圓製作	五行湯圓製作

彩色湯圓

阿中生態農場團隊

1

阿中生態農場團隊介紹

	陳敬中	曾彥蓉
學歷	國立東華大學自然資源管理研究所	國立臺北大學自然資源管理研究所
	逢甲大學環境工程與科學系	東海大學環境科學系
經歷	工研院數位產業計畫/專案經理	中華民國國家公園學會/執行秘書
	英業達電子科技/品保工程師	臺灣環境資訊協會/專案經理
	住華科技/高級管理師	環保署認証 環境教育講師
	LED光電/品保主管	
獲獎紀錄	2016 4/22世界地球日 轉職農民 **2016 農委會 第三屆百大青年農民** 2018 工研院 創新創意競賽 佳作 2019 信義房屋 社區一家親 種子獎 2020 中華民國農會 國產雜糧十大經典體驗路線優選 2020 農糧署食米學園計畫第六名佳作 **2021 台南農業創新精英選拔 銀牌** 2021 中華民國農會 十大食農體驗經典路線優選 2021 國產雜糧體驗路線優化競賽 優選 2022 中華民國農會 十大食農體驗經典路線優選 2022 國產雜糧十大經典體驗路線優選 **連續3年獲選十大食農體驗經典路線殊榮**	

2

24節氣科普 冬至吃湯圓

表示寒來暑往變化的有：立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、冬至這八個節氣
象徵溫度變化的有：小暑、大暑、處暑、小寒、大寒五個節氣
反映降水量的則是：雨水、穀雨、白露、寒露、霜降、小雪、大雪七個節氣
反應物候現象或農事活動的節氣有：驚蟄、清明、小滿、芒種四個節氣

3

天然色素 vs 人工色素

天然色素:

- 火龍果、紅蘿蔔、甜菜根、紫甘藍、紫薯、甜椒、南瓜、芒果、菠蘿、波菜
- 抹茶粉、可可粉、黑芝麻粉
- 五行顏色:金=白色，水=黑色， 木=綠色，火=紅色，土=黃色

人工色素:

- 主要以煤焦油中分離出來的苯胺燃料為原料製成，屬於化工產品。
- 台灣有8種核准使用的人工色素。

顏色	中文名	英文名	CI	歐盟	日本	CAS#	分子式
	食用紅色六號	New Coccin	16255	E124	赤色102號	2611-82-7	$C_{20}H_{14}N_2O_{10}S_3$
	食用紅色七號	Erythrosine	45430	E127	赤色3號	16423-68-0	$C_{20}H_8I_4O_5$
	食用紅色四十號	Allura red AC	16035	E129	赤色40號	25956-17-6	$C_{18}H_{16}N_2O_8S_2$
	食用黃色四號	Tartrazine	19140	E102	黃色4號	1934-21-0	$C_{16}H_{12}N_4O_9S_2$
	食用黃色五號	Sunset yellow FCF	15985	E110	黃色5號	2783-94-0	$C_{16}H_{12}N_2O_7S_2$
	食用綠色三號	Fast green FCF	42053	E143	綠色3號	2353-45-9	$C_{37}H_{36}N_2O_{10}S_3$
	食用藍色一號	Beilliant blue FCF	42090	E133	青色1號	3844-45-9	$C_{37}H_{36}O_9N_2S_3$
	食用藍色二號	Indigo carmine	73015	E132	青色2號	860-22-0	$C_{16}H_{10}N_2O_8S_2$

4

研習名稱： 食農教育介紹-五行湯圓DIY **簽到表**
研習地點：
研習日期： 111年12月30日

	區域	行政區	服務單位	姓名	簽到
1	新豐區	永康區	大橋國中	林佩怡	林佩怡
2	新豐區	永康區	大橋國中	郭厚谷	郭厚谷
3	新豐區	永康區	大橋國中	許永承	請假
4	新豐區	永康區	大橋國中	楊淑鈴	楊淑鈴
5	新豐區	永康區	大橋國中	薛照平	薛照平
6	新豐區	永康區	大橋國中	邱建華	邱建華
7	新豐區	永康區	大橋國中	江福仁	江福仁
8	新豐區	永康區	大橋國中	蕭佳怡	蕭佳怡
9	新豐區	永康區	大橋國中	劉蕙怡	劉蕙怡
10	新豐區	永康區	大橋國中	陳榮仙	陳榮仙