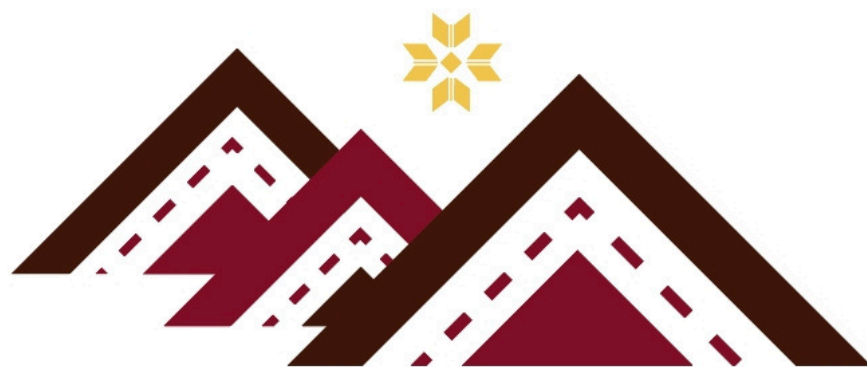


114學年度左鎮國民小學 健康促進學校評選



左鎮國小

Zuojhen Elementary School

七.社區連結與合作： 學校社區關係

7-3-1

學校成員積極參與
所在社區辦理之
社區健康促進相關活動

活動名稱	左鎮老街展出學生美術作品，將學生畫作透過數位轉印於T shirt上			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114年2月	參加人數	14	0	6

中華日報
http://www.cdbk.com.tw

左鎮學童藝想天開 衣起點亮老街 2025年2月25日



左鎮國小學生美術作品結合在地竹藝與數位轉印於T恤上，在左鎮老街展出。(記者黃文記攝)



說明：與家人相處時光作品(學生協助農務、觀察自然生態)

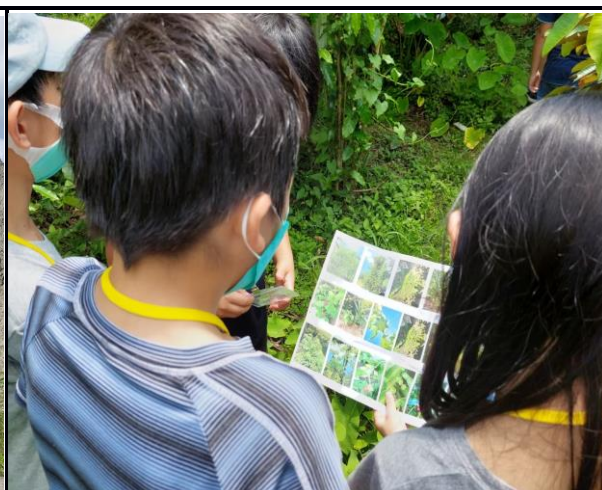


說明：與家人相處時光作品(游泳)

活動名稱	與公館社區合作辦理夏日樂學活動			
活動日期	參加對象	學生	教職員工	社區民眾
114年7月	參加人數	35	3	6
活動說明	<p>暑假舉辦「白堊景、拔馬情」夏日樂學營隊，讓學生走跳左鎮月世界地景地貌，訪查平埔信仰的阿立祖公廨，體驗無竹令人俗的日常。</p> <p>以有趣的課程帶著孩子們認識在地文化，大小孩子共度豐富精彩的夏日樂學。</p>			



說明：認識左鎮白堊地形



說明：找尋家鄉常見植物



說明：使用在地食材製作草仔粿



說明：社區媽媽指導學生製作草仔粿



說明：學生互助合作把草仔粿蒸熟



說明：學生學習清洗愛玉



說明：社區媽媽帶領學生認識在地植物



說明：學生參訪西拉雅公廨

活動名稱	學生參加公館社區辦理的葛鬱金食農推廣活動			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾	教職員工
114年11月	參加人數	13		5
活動說明	1. 參與開幕舞蹈表演 2. 社區營造成果展示 3. 葛鬱金產業體驗活動，了解其生長過程及運用			

Zouzhen Art Festival

聖地生活藝術祭

暨 葛鬱金食農推廣嘉年華活動



11/1 —— **11/2**

15:00 市集開始
17:30 活動開幕

09:30
市集開始

左鎮區公館社區
台南市左鎮區岡林里31號
聯絡電話：06-5730107



社區粉專



活動地點

主辦單位：台南市左鎮區公館社區發展協會
 指導單位：農業部農村發展及水土保持署臺南分署、農業部林業及自然保育署嘉義分署、臺南市政府文化局
 協辦單位：臺南市左鎮區公所、新化社大、國立成功大學、南臺科技大學、左達工作室、臺南市政府農業局、左中社區發展協會、光榮社區發展協會、左鎮國小、新藝滿竹

廣告

NONO

Zouzhen Art Festival 聖地生活藝術祭

暨 葛鬱金食農推廣嘉年華活動

敬邀 INVITATION

謹訂於114年11月1日、2日(星期六、日)舉辦
「2025聖地生活藝術祭暨葛鬱金食農推廣嘉年華活動」

誠摯邀請您

蒞臨指導

農業部農村發展及 水土保持署臺南分署	分署長 柯燦堂	敬邀
農業部林業及 自然保育署嘉義分署	分署長 李定忠	
臺南市政府	市長 黃偉哲	
臺南市左鎮區公所	區長 李耀州	
臺南市左鎮區 公館社區發展協會	理事長 陳柳足 暨全體理監事	

開幕日期/時間：114年11月1日下午5:30
地點：台南市左鎮區公館社區(原岡林國小)
地址：台南市左鎮區岡林里31號
Google Map：好時左鎮公館(台南市左鎮區公館社區發展協會)
電話：06-5730107、0915-157362



主辦單位：台南市左鎮區公館社區發展協會
協辦單位：農業部農村發展及水土保持署臺南分署、農業部林業及自然保育署嘉義分署、臺南市政府文化局、臺南市政府農業局、臺南市左鎮區公所、國立成功大學、南臺科技大學、左鎮國小、光榮實驗小學、左鎮教會、新北社大、臺南市銘傳產業觀光協會、臺南市西拉雅觀光產業協會、臺南文創空間、光榮社區發展協會、左中社發展協會、新豐漁港、臺南勞工行旅、左鎮土產室、鎮鎮尚志

說明：聖地生活藝術祭暨葛鬱金食農推廣嘉年華活動海報

2025 聖地生活藝術祭暨葛鬱金食農推廣嘉年華活動時程表

- 日期：114年11月1日~2日(星期六、日)
 - 時間：11/1 下午2:00~下午8:00
11/2 上午10:00~下午4:00
 - 地點：台南市左鎮區公館社區發展協會(台南市左鎮區岡林里31號)
 - 連絡電話：06-5730107/0915-157362
- 11/1 第一天
- *14:00~20:00：聖地農產好物市集
 - *14:30~16:00：淡寮稻草(左鎮區衛生所)
 - *14:30~17:00：麻豆監理站、警政單位政令宣導
 - *16:30~20:00：聖地生活藝術展區作品打卡換精美禮品
 - 1:14:30~16:00：報到(換彩券+兌換券)、農產好物市集巡禮
 - 2:15:30~15:45：山城琴韻之音-木囑集福堂西拉雅語演唱
 - 3:16:00~16:15：聖地律動-繽紛肚皮舞表演 I / 16:00-17:00 火把製作
 - 4:16:15~16:30：操彩 1
 - 5:16:30~16:50：山城繡繡之音-新北社大、潛山社區歌唱餐宴
 - 6:16:50~17:00：聖地律動-繽紛肚皮舞表演 II
 - 7:17:00~17:20：聖地之音-左鎮國小表演 Happy Go Go Go
 - 8:17:20~17:30：葛鬱金趣味闖關打卡送精美禮品
 - 9:17:30~17:35：開舞-惹火把、點竹炮
 - 10:17:35~17:45：聖地鳴動-左鎮輕音撞鼓表演
 - 11:17:45~18:30：聖地之星-介紹舞臺、長官致詞
 - 12:18:30~19:30：晚餐時間(晚餐者可到各個攤位購買晚餐)換彩 2
 - 13:19:30~20:00：聖地相遇-相遇合組團(拿火把,走讀一段先人的路徑)
 - 14:20:00~與聖地交陪~華地饕餮之夜~明天見
- 11/2 第二天
- *9:30~16:00：聖地農產好物市集、生活藝術展區作品打卡換精美禮品
 - 1:9:30~10:00：報到(換彩券+兌換券)特色農產好物市集
 - 2:10:00~10:20：光榮國小爵士鼓+達克羅斯律動+換彩 1
 - 3:10:20~10:50：左鎮消防隊消防宣傳
 - 4:10:50~11:30：聖地活力秀-華和里關懷耆齡點舞表演+元極舞表演
 - 5:11:30~11:45：聖地弦外之音-左中社第二胡表演
 - 6:11:45~12:00：聖地有氣-左鎮圖書館健康齊舞
 - 7:12:00~13:00：葛鬱金體驗 DIV1/葛鬱金酸辣醬/音樂賞析
 - 8:13:00~13:30：葛鬱金體驗 DIV2 +換彩 2
 - 9:13:30~14:00：龍崎永福起舞舞舞舞-竹籃舞/竹筒舞
 - 10:14:00~14:40：聖地驚奇秀-變臉表演/魔術表演/氣球秀
 - 11:14:40~16:00：聖地風華-超變故事表演+換彩 3
 - 12:16:00~聖地「風」在，我們不見不散
- 【背面還有訊息】

說明：聖地生活藝術祭暨葛鬱金食農推廣嘉年華活動節目表



說明：學生熱情舞蹈演出



說明：學生熱情舞蹈演出

三好校園實踐學校【期中執行報告】

校名：臺南市立左鎮國民小學

執行困難及建議：

114 學年度第一學期，左鎮國小秉持著「做好事、說好話、存好心」的三好校園核心精神，帶領學子走出校門，深入左中社區，將課堂知識轉化為具體的關懷行動。本次活動由學生化身為「小小數位助教」，手把手引導社區長輩操作平板電腦等科技載具。這不僅是一場單純的教學活動，更是一次縮短城鄉數位落差的具體實踐。透過指尖的滑動與螢幕的互動，學生將熱情與溫暖傳遞給長輩，讓冰冷的科技產品成為連結祖孫世代情感的媒介。此舉旨在喚醒學生對家鄉土地的使命感，並讓「三好」的善念種子，在左鎮的社區土壤中生根、發芽，進而茁壯成蔭。

一場成功的活動，背後往往仰賴縝密的規劃與靈活的調度。在本次活動的前置作業階段，教師團隊面臨了籌備時間壓縮、可能影響正規課程進度的挑戰。為此，校內教師啟動研議機制，秉持「學生學習權益優先」的原則，擬定彈性應變措施。團隊決議將學生的行前培訓、教學模擬與情境演練，從正課時間移轉至早自修及課餘時段進行。透過時間管理的調整，不僅確保了活動推動的細緻度，更成功守護了常規教學的完整性，展現了教師團隊在推動特色課程時的周全考量。

在執行活動方面，活動場地投影設備較老舊，僅能連接 VGA 線，無法使用 HDMI 線，雖當場借用電腦解決，但建議未來應落實「行前場勘」以確保設備相容性。在互動過程中，學生面臨了「跨世代語言隔閡」的挑戰，部分學生因閩南語流利度不足，導致引導長輩時出現溝通斷層。然而，這些挫折並未澆熄孩子的熱情，反而轉化為最寶貴的機會教育，學生在此情境下學習運用多元方式（肢體、表情、輔助工具）解決溝通問題，培養出更具韌性的表達與應變能力。

特色活動項目名稱	活動簡介及具體成效	老師、學生或家長回饋與意見
推行三好理念宣導活動	本校運用開學日及學生集會等時機，積極宣導三好理念，並透過多元品德活動將其融入校園生活，讓學生在潛移默化中內化三好精神。藉由同儕間的相互提點與實踐，不僅增進了師生情誼與同儕和諧，更具體凝聚了班級向心力。我們期許「三好」不流於口號，而是學生身體力行、知行合一的具體實踐。	本學期推動三好理念宣導後，讓教師團隊觀察到，透過持續的校園活動與生活融入，學生間逐漸形成了正向氛圍，不僅有效化解同儕摩擦，更實質凝聚了班級向心力，讓校園生活變得更加和諧快樂。家長們認為學校成功的讓品德教育從理念落實為具體行動，學生將學校學到的品德帶回家裡實踐，這是身為家長最樂見的成長。
教師節敬師感恩活動	敬師感恩活動的核心在於弘揚尊師重道之精神。學生透過親筆書寫感謝卡與傳統的奉茶禮儀，將對師長的謝意化為具體行動。這不僅是一項儀式，更是落實「三好」運動的最佳教育場域，讓學生在實踐「說好話」與「做好事」的過程中，深刻體現對師長的感恩與敬愛。	活動現場氣氛感人，師長們深切感受到學生真摯的情感流露。對學生而言，籌備過程即是品德的實踐，使其深刻體認尊師重道的價值，有效深化了師生間的情誼與連結。此外，家長對於此類活動給予高度肯定，認為這不僅是品格教育的具體落實，更對學子的全人發展具有深遠的正向影響。
推行社區數位平台學習成長營	本次活動學生深入左中社區進行社區關懷服務，旨在透過「青銀共學」模式落實三好理念。學生在指導長輩操作數位載具的過程中，除善盡社會責任外，更深化了對家鄉的認同感與使命感。課程設計包含長者伸展運動，並學習利用平板查詢醫療就診資源。此舉不僅有效活化長者腦力，更具體提升了社區銀髮族的數位資訊应用能力，達成雙向成長的教育目標。	在本次活動中，學生展現了高度的熱忱與親和力，面對長輩的提問，孩子們不僅展現極佳的耐心進行溝通，更主動協助課程執行，圓滿達成任務。長輩們對於左鎮國小辦理此活動給予高度肯定，師生投入社區服務的身影，令社區長輩深受感動。這不僅具體展現了學生在品德與學習上的顯著成長，更驗證了學校推廣「三好」理念的重要性。期許未來能持續辦理此類活動，深化品格教育，讓這份善與愛的力量持續傳遞下去。

活動照片集



圖說:三好校園宣誓活動



圖說:推行三好理念宣導活動



圖說:教師節敬師感恩奉茶活動



圖說:環保小尖兵進行資源回收



圖說:學生協助長輩使用平板



圖說:學生帶領長輩跳三好健康操



圖說:社區關懷課程大合照



圖說:學生引導長輩製作聖誕作品

承辦人：

教師兼學務組長杜盈萱

教導主任：

教師兼教導主任陳容芯

校長：

臺南市左鎮區左鎮國小校長楊靜芳

活動名稱	三好服務隊走入社區帶長輩體驗運動樂活			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾	教職員工
114年10-11月	參加人數	6	25	2



說明：參加左鎮榮和里社區活動中心辦理的活動，和長輩們一起世代共融

說明：學生指導長輩玉米袋遊戲，訓練手臂肌肉



說明：學生指導長輩使用網路查詢就醫資訊

說明：學生示範遊戲玩法，更熱情地教導現場的長輩們如何投擲、計分，現場互動熱絡



說明：學生帶領長輩做伸展活動

說明：學生指導長輩做伸展活動



國際獅子會 300E-5 區第七專區

社會服務提案書

一、社服單位

- 左鎮長壽俱樂部
- 左鎮地區中小學樂齡孩童

二、服務日期

- 中華民國 114 年 11 月 22 日（星期六）

三、服務地點

- 左鎮區（北極殿）

四、服務內容

1. 社區關懷長者：辦理生活民生物資發放，關懷社區長者，傳遞愛與溫暖。
2. 視力檢測：安排專業人員進行基礎視力檢測，提早發現視力問題。
3. 糖尿病檢測：提供血糖檢測，推動糖尿病防治與健康教育。
4. 學童健康檢測：進行川崎症篩檢，關注學童心血管健康。
5. 獎助學金頒贈：表揚優秀學童，頒發獎助學金，鼓勵持續向學。

6. 校務基金支持：頒發校務基金，協助學校發展教學資源。

五、服務目的

- 關懷社區長者，傳遞社會溫暖。
- 守護社區居民及孩童的健康，提升疾病防治意識。
- 獎勵優秀學童，減輕家庭負擔，培育未來人才。
- 支持學校教育發展，促進地區教育資源均衡。

六、預期效益

- 增進社區情感交流，促進世代融合。
- 提升長者與學童的健康意識，達到早期預防效果。
- 鼓勵學童向學風氣，發揮獅子會「服務人群」的精神。
- 建立獅子會與在地社區更深厚的合作關係。

七、主辦單位

- 國際獅子會 300E-5 區第七專區主席郭清進

八、協辦單位

- 國際獅子會 300E-5 區 PK 幸福分會、精英分會、華倫分會、遇見分會
同心分會、利多分會

- 左鎮長壽俱樂部
- 左鎮地區中小學
- 其他協力單位（待確認）



台灣視力照護關懷協會 視力篩檢活動申請表

Taiwan Vision Care Association

台灣視力照護關懷協會

一、主辦單位：

- 分會 _____
- 分區 _____
- 專區 _____
- 視力相關委員會 _____
- 副區 _____

二、活動對象(一天以 100 ~150 人為限)：

- 13-15 歲國中學童
- 7-12 歲國小學童
- 50 歲以上成人及長輩 (一天以 100 人為限)

三、時間、地點、人數、單位聯絡人：

日期	時間	單位名稱	人數	聯絡人	地址/電話

四、獅友可協助人數：_____人

(獅友協助：場地佈置、被篩檢人完成篩檢項目、拍攝照片、訂購餐盒、恢復場地)

五、本案主辦單位連絡人：_____

電話：_____ 手機：_____ Email：_____

六、聯絡人、及公文寄達：

(1) 台灣視力照護關懷協會 鍾淑華 助理

E-mail：sjs29288@gmail.com

電話：0937-722723

七、其他聯絡方式：

(1) 台灣視力照護網 主委 林俊銘

E-mail：edna2028@gmail.com

電話：0989-180202

(2) 各區副主委或視力委員會主席

視力篩檢活動準備事項說明：

一. 要確認執行單位、時間、及分擔配合款之金額。

二. 聯絡人： 台灣視力照護協會 鍾淑華助理

E-mail：sjs29288@gmail.com 電話：0937-722723

1. 如與視力照護網排訂行程之後，並準備發公文（函）通知有關單位。

2. 公文內容另予說明。可查閱 www.md300eyecare.org.tw（網站網址）

3. 活動請提供場地：

為：視力篩檢之用，可放置 8~10 張長桌以上的教室或禮堂。

以及須有窗簾的（光線較暗的）房間 1 間

4. 活動間要訂 20 分鐘的儀式、及頒發感謝狀時間。地點：安排在視力衛教宣導的視聽教室。邀請主辦、辦單位的人員出席。並請盡量邀請媒體參訪，爭取媒體活動曝光率。及獅子會各區採訪委員、編輯委員參與，刊登獅訊刊物。

5. 請獅友協助：場地布置（如：旗幟吊掛、桌椅安排等），協助被篩檢人完成所有篩檢項目，協助訂購餐盒，篩檢活動結束後，協助恢復場地。

6. 活動申請表請寄：

台灣視力照護關懷協會 鍾淑華助理 E-mail：sjs29288@gmail.com

7. 視力篩檢活動，請行文各區總監辦事處，並請行文如下單位：

(1) 國際獅子會 區總監辦事處

國際獅子會-台灣視力照護關懷協會 (sjs29288@gmail.com)

配合服務之大學視光學系、或驗光師公會

獅子會-台灣視力照護關懷協會 (edna2028@gmail.com)

及有關單位、專區、分區、相關委員會、分會等

(2) 內容述明：主辦單位、協辦單位

活動名稱、目的

活動地點、地址：

活動日期：○ 年 ○ 月 ○ 日(星期○) 活動時間：上午 時~至下午 時

儀式、頒發感謝狀時間：○ 年 ○ 月 ○ 日(星期○)上、下午 時 分

篩檢活動前準備項目

1. 確定地點後，活動前勘查場地。
2. 發公文給主辦單位及協辦單位、驗光團隊。
3. 活動前 1-2 天請確認：
 - (1) 篩檢當天人數?
 - (2) 篩檢對象 (成人或小孩)?
 - (3) 有無低收入者需要送眼鏡?(如有需求須備名單)
4. 活動當天需有數位獅友於活動前佈置及活動後收場。
5. 活動當天須至少有 6 位獅友協助活動進行流暢度。
 - (1) 報到處及收件處各 1~2 位
 - (2) 各站 1 位(約 6-7 站)

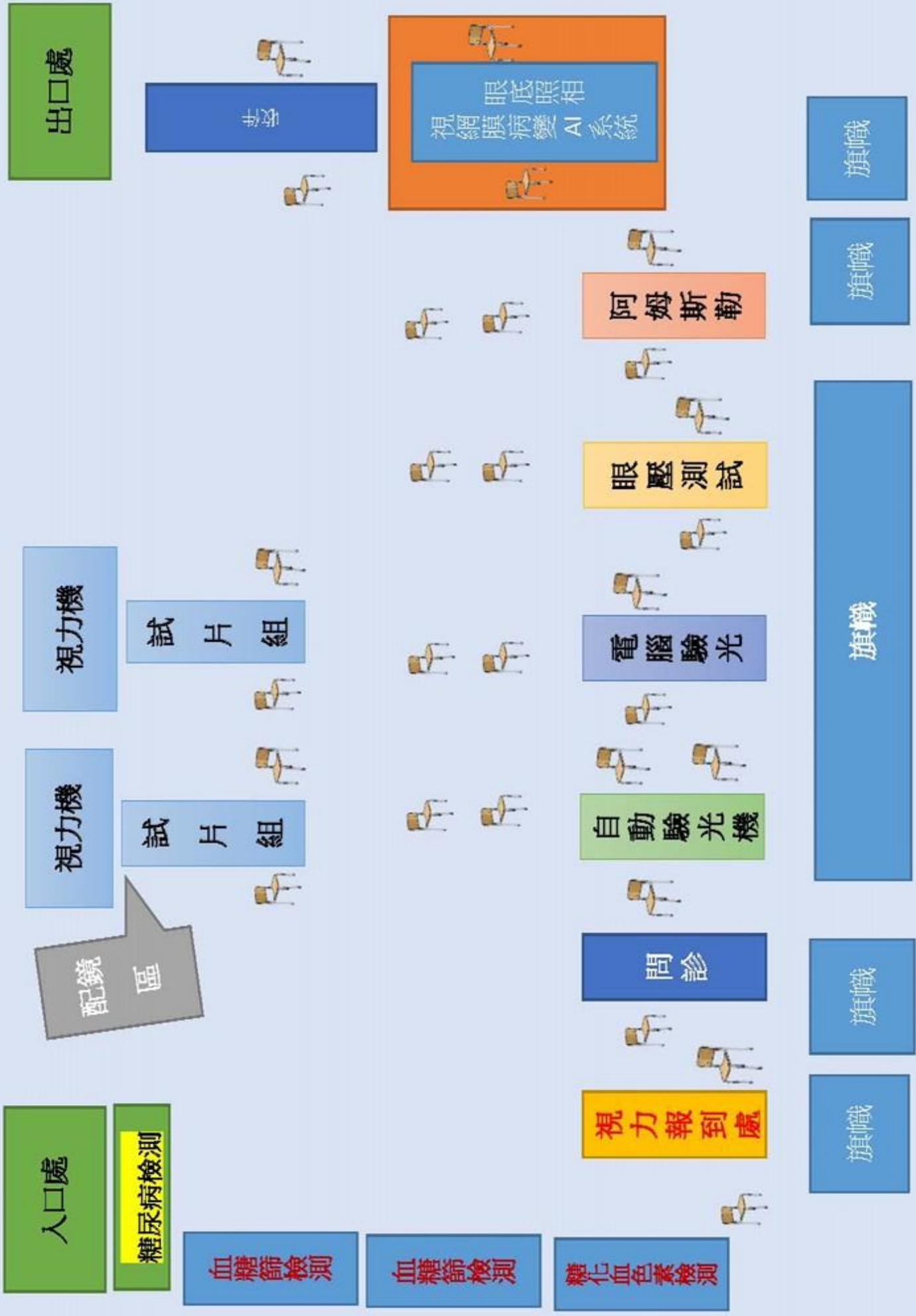
**使一場篩檢圓滿需要獅友們與驗光團隊一起努力，
讓我們一起幫助、服務更多需要我們的人。**

成人篩檢項目

1. **電腦驗光及眼鏡度數檢測**：電腦檢測眼睛度數及眼鏡度數測量。
2. **非接觸式眼壓測量**：眼內壓力測量。眼壓過高有患青光眼之危險。
3. **阿姆斯勒方格檢查**：黃斑中心視野檢查。
4. **免散瞳眼底照相**：眼睛視網膜、黃斑部、血管照相。
(配合「AI自動系統」檢查糖尿病視網膜病變)
5. **視力及屈光度檢查**：眼睛視力及矯正度數測量。
6. **近用視力檢查**：老花度數測量。

孩童檢查項目

1. **電腦驗光及眼鏡度數檢測**：電腦檢測眼睛度數及眼鏡度數測量。
2. **色彩視覺**：色盲色弱檢測。
3. **立體視覺**：立體視檢測。
4. **斜視檢查**：眼睛眼位、斜視、斜位檢測。
5. **眼球轉動協調能力**：眼球轉動能力及協調檢測。
6. **視力及屈光度檢查**：眼睛視力及矯正度數測量。
7. **鏡框選擇**：鏡框挑選及數據測量。



國際獅子會 _____ 區 _____ 會視力篩檢名冊

年 月 日

編號	姓名	生日	低視收障	電話	地址	年	月	日	單位
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									

備註：1. 檢查當日 70 人為限，不足 60 人當日不開辦檢查。

2. 編號 1 至編號 35，請於上午 10:00 前報到；編號 36 至編號 40，請於上午 11:30 前報到；編號 41 至編號 70 為下午 2 點半前報到。

家長同意書

國民中（小）學學生視力檢查受檢同意書

年 班 座號 姓名：

茲同意 參加由 主辦之全國視力巡迴篩檢活動。

一、活動名稱：視力篩檢

二、活動時間： 年 月 日

三、活動對象：學齡兒童(7-15 歲) 適當的近視矯正及處置，降低中高度

近 視盛行率同時減少致盲之風險

1.視力篩檢

2.屈光不正篩檢

3.學童視力保健衛教

家長姓名： (簽章)

身份證字號：

報名者姓名： (簽章)

身份證字號：

中 華 民 國 年 月 日

註：未滿 18 歲之國內青年適用本表

★家長聯絡事項：本次視力篩檢，家長是否同意幼童在校由驗光師進行視力檢查

國際獅子會 _____ 區 _____ 會學童視力篩檢名冊

年 月 日

編號	姓名	生日	班級	中低收 (請打 V)	視障 (請打 V)	弱勢家庭(請簡述)	學校單位
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

國際獅子會 300E-5 區第七專區社會服務活動通知單

各位家長好：

國際獅子會 300E-5 區第七專區主席郭清進關懷社區長者及學童，舉辦社會服務活動。

活動時間：114.11.16（日）10:00 至 12:00(上午場)、12:00 至 14:00(下午場)。

活動地點：左鎮北極殿。

活動內容：為左鎮國中及左鎮國小學童進行視力篩檢，減少致盲之風險。

（由專業人員進行視力篩檢、屈光不正篩檢、學童視力保健衛教）。

活動說明：為鼓勵學童參與，有參加本活動之左鎮國中及左鎮國小學童，於篩檢結束後可領取電風扇一台(以戶為單位，一戶有數名學童參加，僅能領取一台)。

----- 學生報名回條 -----

請勾選：可以參加（請擇一場次 參加上午場 參加下午場） 無法參加

____年____班 學生姓名：_____ 家長簽名：_____

國際獅子會 300E-5 區第七專區社會服務活動通知單

各位家長好：

國際獅子會 300E-5 區第七專區主席郭清進關懷社區長者及學童，舉辦社會服務活動。

活動時間：114.11.16（日）10:00 至 12:00(上午場)、12:00 至 14:00(下午場)。

活動地點：左鎮北極殿。

活動內容：為左鎮國中及左鎮國小學童進行視力篩檢，減少致盲之風險。

（由專業人員進行視力篩檢、屈光不正篩檢、學童視力保健衛教）。

活動說明：為鼓勵學童參與，有參加本活動之左鎮國中及左鎮國小學童，於篩檢結束後可領取電風扇一台(以戶為單位，一戶有數名學童參加，僅能領取一台)。

----- 學生報名回條 -----

請勾選：可以參加（請擇一場次 參加上午場 參加下午場） 無法參加

____年____班 學生姓名：_____ 家長簽名：_____

活動名稱	學生參加國際獅子會在左鎮北極殿辦理的視力篩檢活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
114年11月16日	參加人數	34	32	3
活動說明	<p>國際獅子會 300E-5 區第七專區於今日上午於左鎮北極殿舉辦社會服務活動，為本校國小學生及左鎮國中學生提供視力篩檢，並致贈接受篩檢之學生家庭禮品。</p> <p>本次活動由第七專區主席郭清進發起，並由 PK 幸福分會、精英分會、華倫分會、遇見分會、同心分會及利多分會等共同協辦，除進行視力篩檢，守護學童視力健康外，亦捐贈左鎮區長輩健康器材（設置於北極殿廣場旁）。</p>			



說明：學生填寫資料，等待視力檢查



說明：學生進行散光檢查



說明：學生進行色盲檢查



說明：學生進行視力度數的篩檢



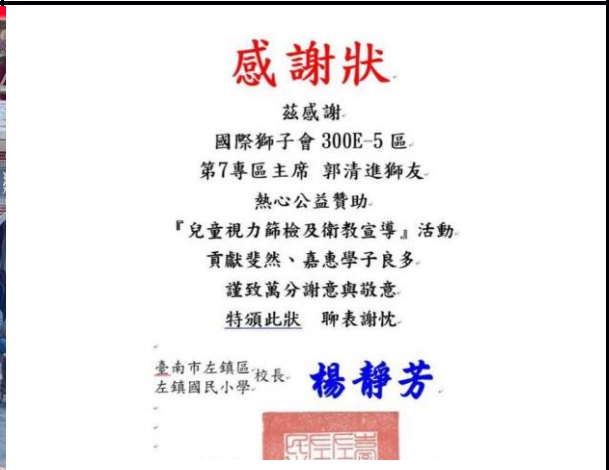
說明：視力保健衛生教育



說明：完成視力篩檢，每戶可獲得一台電風扇



說明：公益視力篩檢活動圓滿完成



說明：學校頒發感謝狀

國際獅子會 300E-5 區兒童視力篩檢及衛教宣導活動 (114.11.16)
學生簽到及贈品簽領清冊 (臺南市左鎮區左鎮國民小學)

序號 (戶)	學生班級/姓名	視力篩檢活動簽到	贈品簽領 (代表)	
1	一甲/尤麗云	尤麗云	尤子諤	13
	三甲/尤子諤	尤子諤		
2	一甲/顏正晴	顏正晴	顏正宜	6
	二甲/顏立恩	顏立恩		
3	一甲/王子諤	王子諤	王子諤	2
	二甲/王子菲	王子菲		
4	三甲/顏清儀	顏清儀	顏清儀	4
	五甲/顏梅丞	顏梅丞		
5	三甲/莊開喬	莊開喬	莊開喬	21
	五甲/莊懿暉	莊懿暉		
6	三甲/尹湘晴	尹湘晴	尹湘晴	9
	五甲/尹湘雨	尹湘雨		
7	三甲/呂沛芸	呂沛芸	呂沛芸	3
	五甲/呂亞璇	呂亞璇		
8	四甲/吳亞橙	吳亞橙	吳亞橙	25
	六甲/吳亞恬	吳亞恬		

說明：視力篩檢簽到表

序號	班級	簽到	簽領	金額
9	一甲/呂牧誠	呂牧誠	呂牧誠	12
10	一甲/吳宇澤	吳宇澤	吳宇澤	23
11	一甲/陳偉賢	陳偉賢	陳偉賢	15
12	一甲/林宇軒	林宇軒	林宇軒	
13	一甲/朱的潔	朱的潔	朱的潔	
14	二甲/楊品沅	楊品沅	楊品沅	32
15	二甲/鄭祐誠	鄭祐誠	鄭祐誠	5
16	二甲/陳希希	陳希希	陳希希	29
17	三甲/賈敬賢	賈敬賢	賈敬賢	19
18	三甲/許允燦	許允燦	許允燦	7
19	四甲/朱承偉	朱承偉	朱承偉	
20	四甲/楊開豐	楊開豐	楊開豐	14
21	四甲/徐培香	徐培香	徐培香	
22	四甲/顧昕茵	顧昕茵	顧昕茵	1
23	五甲/尹梅翔	尹梅翔	尹梅翔	10
24	五甲/顏植文	顏植文	顏植文	26
25	五甲/林秋利	林秋利	林秋利	31
26	六甲/郭景辰	郭景辰	郭景辰	22
27	二甲/劉智淵	劉智淵	劉智淵	28
28	郭艾翎	郭艾翎	郭艾翎	30
29	三甲/卓木重	卓木重	卓木重	27
30	卓木重	卓木重	卓木重	26

說明：視力篩檢簽到表

活動名稱	參與左鎮教會辦理聖誕節活動			
活動日期	參加對象	學生	教職員工	家長
114年12月27日	參加人數	56	6	36
活動說明	<p>參與左鎮教會的聖誕慶祝市集，由可愛的一年級小寶貝們上台演出，表演聖誕舞蹈歌曲，小朋友們天真可愛的律動，熟練的舞步，獲得全場觀眾的熱烈掌聲。</p> <p>現場有台南市立醫院中醫諮詢服務，以及辦理豐富的闖關遊戲，讓親子都可以邊玩邊體驗，也有趣味的尋寶遊戲，讓小朋友可以在教會前面的廣場來尋寶。</p>			



說明：學生參與舞蹈表演



說明：學生參與舞蹈表演



說明：親師生參與聖誕節闖關活動



說明：左鎮教會 155 週年首辦市集與社區同歡慶(新永安新聞)

活動名稱	實地走訪左鎮社區攝影創作營			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
115年3月	參加人數	16	0	2
活動簡述	藉由影像創作的教學，讓孩子學習構圖、影像技術，以及圖像表達的能力，並透過實地走訪左鎮的拍攝，創作屬於自己的影像。			



說明：學生實地走訪左鎮拍攝，創作屬於自己的影像



說明：學校與歪腰市集團隊辦理左鎮攝影創作營



說明：學校與歪腰市集團隊辦理左鎮攝影創作營



說明：學校與歪腰市集團隊辦理左鎮攝影創作營

115 年度臺南市左鎮區衛生所

營造健康生活環境計畫書

壹、 背景分析或現況分析

左鎮區位於臺南市溪南部，屬於農業及年輕人口外移等屬性的行政區。全區面積為 74.9 平方公里，目前人口數為 4095 人(統計至 114 年 12 月底)，佔臺南市人口 0.22%。全區共 10 里，有 3 個運動團體，3 條健走步道與 10 家健康餐飲店家。114 年參加行動醫院之總人數為 289 人，篩檢資料顯示民眾有規律運動習慣每週 2-3 次以上且每次 30 分鐘者占 11 %；65 歲以上長者肥胖人數 54 人、過重人數 62 人，體位過重及肥胖人口佔 40.1 %。

114 年 12 月統計全區人口數 4095 人，65 歲人口 1355 人，其中左鎮區中正里總人口數 700 人，65 歲以上長者 252 人，占全里年齡百分比 36%，是超高齡的社區。有鑑於提升高齡長者的健康適能，維護長者生活品質延緩老化，故 115 年於中正里結合左中關懷據點辦理長者健康體能促進班，帶領長者養成規律運動的習慣，並持續提升長者健康飲食之技巧與知能，宣導健康採購識能，提升健康生活行為；同時利用行動醫院整合式篩檢時，灌輸民眾健康飲食、規律運動的重要，推廣轄區公園或校園體健設施、健康旅遊路線、臺南健康飲食運動地圖網的健康步道、健康餐飲店家、健康運動等資源，營造健康支持性環境，並於台 20 乙健走步道辦理社區健走活動，帶領民眾落實健康生活的養成，以真正達到全民維護健康體位知能，減緩衰弱與老化，遠離三高慢性病的威脅，健康生活。

貳、 工作目標

- 一、 維護健康飲食運動地圖網、盤點健康步道、學校、健康餐飲店及運動團體
- 二、 評估需求擬定長者場域身體活動推動策略，提出規劃、執行及評估
- 三、 辦理學生健康意識與健康體位衛教課程 1 場
- 四、 辦理健康飲食衛教課程，包含學生及長者(65 歲以上), 包含學生 2 節及長者 1 節
- 五、 辦理健走活動 1 場

六、 響應健康採購 1 次

七、 衛教宣導及宣傳稿

(一) 宣導目標場次: 社區(65 歲以上) 2 場、學校 2 場、職場 2 場，共 6 場。

(二) 宣傳稿目標數: 1 則。

(三) 行動醫院宣導居家運動及健康飲食運動地圖網。

參、 實施策略及具體步驟

一、 盤點轄區運動資源

轄區共有_3_個運動團體，_10_間健康餐飲店家，_3_條健走步道，_3_所學校有操場，為持續建造本區健康飲食及身體活動支持性環境，故本年度進行盤點。

二、 擬定長者身體活動 10 節課推動策略，提出規劃、執行及評估。

(一) 預計辦理期程：115 年 3 月~ 6 月

(二) 辦理地點：左中關懷據點(臺南市左鎮區中正里 171-3 號)

(三) 預計辦理方法：

將於中正里關懷據點結合現有室內場地辦理健康體能促進班，首先進行前測評估長者體能現況，由講師規畫合適的課程，帶領長者進行伸展操/有氧運動/肌力運動.....以及居家運動等，以增進長者對健康的認知，並習得在家也能自己運動的技巧，強化長者體能及肌力，並邀約組隊參加衛生局辦理的活動存摺獎勵計畫 1 隊，透過團體的陪伴、目標設立、達標獎勵機制帶動長者持續提升體能的意願以及社區一起來運動的運動風氣，讓更多長者加入規律運動的行列。

(四) 課程表

課堂項次	日期	課程時間	課程名稱與內容	授課老師
1	3 月 27 日 (星期五)	09:00~10:00	報到、課程介紹 課前前測 (椅子起坐 5 下秒數)	左鎮區衛生所 董亭妤 護理師
		10:00~10:50	暖身啟動・全身動起來	
2	4 月 10 日 (星期五)	10:00~10:50	下肢肌力・穩定站得住	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
3	4 月 15 日	10:00~10:50	上肢肌力・日常動作力	簡菟吾運動指導員

	(星期三)			(外聘講師)
4	4月24日 (星期五)	10:00~10:50	輕有氧·心肺活力訓練	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
5	4月29日 (星期三)	10:00~10:50	核心肌群·身體不搖晃	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
6	5月8日 (星期五)	10:00~10:50	戶外教學-運用室外或 公園設施簡易運動	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
7	5月15日 (星期五)	10:00~10:50	平衡反應·預防跌倒	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
8	5月22日 (星期五)	10:00~10:50	步態訓練·走路更安心	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
9	5月29日 (星期五)	10:00~10:50	協調訓練·手腳一起動	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
10	6月3日 (星期三)	10:00~10:50	肌力整合·全身一起練	簡菟吾運動指導員 (外聘講師)
		10:50~11:30	課前後測 (椅子起坐5下秒數)	左鎮區衛生所 董亭妤 護理師
			學員心得分享、頒獎	
健走	6月5日 (星期五)	09:00-09:50	辦理健走活動	左鎮區衛生所 董亭妤 護理師

(五) 評價方法

1. 以簽到單長者出席率、長者自覺身體活動頻率(次/周)、椅子起坐5下(秒)改變作為評價指標。
2. 調查運動習慣以及自覺體能改變。

三、辦理學生健康意識與健康體位衛教課程1場

(一) 課程表

學校名稱	日期	課程時間	課程名稱與主題	授課老師
左鎮國小	5月 日 (星期二) (待定)	08:20~09:30	健康意識與健康體位衛教	蘇憶屏 左鎮國小護理師

(二) 評價方式：以正確舉手回答身體活動強度的不同及維持健康體位正確觀念作為後測評價指標。

四、辦理健康飲食衛教課程，學生至少2堂，長者(65歲以上)至少1堂。

(一) 課程表

健康體能促進班			※	※	※	※						
健康體位衛教					※							
健康飲食衛教		※		※		※						
健走活動						※						
衛教宣導		※	※	※	※	※	※	※	※			

本計畫書 奉局長核可後實施，修正亦同。

活動名稱	學童走入榮和社區，與長輩共享烘焙時光			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾	教職員工
115年4月	參加人數	14	20	4
活動說明	<p>為推廣高齡友善社區理念，左鎮區衛生所在榮和社區舉辦一場別具意義的代間學習活動，邀請左鎮國小學童與社區長輩一同參與「樂齡烘焙」體驗。</p> <p>左鎮國小的孩子們在衛生所與社區志工的引導下，與長輩們共同動手製作餅乾。從備料、搓揉麵糰、塑形到烘烤，大小朋友們通力合作，彼此分享製作技巧與生活經驗。</p>			
				
說明：備料，使用低筋麵粉	說明：加入堅果，葡萄乾等健康食材			
				
說明：長輩分享烘焙經驗	說明：學童與衛生所及社區民眾共同參與健康促進活動			

活動名稱	健康過端午，社區長輩帶著學童包木瓜粽			
活動日期	參加對象	學生	社區民眾	教職員工
115年6月9日	參加人數	13	25	3
活動說明	長輩們熟練的指導學童包粽子手藝，也熱情分享過去每逢端午全家動員包粽的溫馨回憶，充分展現世代交流與文化傳承的精神。			



說明：社區志工介紹左鎮木瓜粽的由來，木瓜是在地食材，有消脹氣的功效



說明：粽子加入木瓜、香菇、土豆等健康食材



說明：長輩指導學生包粽子



說明：學童與衛生所及社區民眾共同參與健康促進活動