

指標 2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道(如:line、臉書、活動、會議、標語、家長座談等)，倡議健康促進學校的重要性

1.建置健康促進學校網站，並置於學校網站首頁

網址 <https://tw.class.uschoolnet.com/class/?csid=css00000222075>



加入最愛 設成首頁
2026年5月7日星期四
現在時刻：上午 10:28:37

申請加入班級

好站連結

相關資源

- 健康九九
- 學生健康自主管理網
- 國民健康署-視力保健
- 董氏基金會菸害防制中心

日期	發表人	主題	連結	圖片	檔案
05-05 10:47	陳振忠	本市114學年度代表參加「校園健康主攝」全國賽之評選影片網址，請踴躍上網站開以爭取佳績。 (一)第1名-安南國中。健康... (詳細)			
04-13 10:57	陳振忠	轉知衛福部疾管署製作校園及青少年性教育、性健康及性病防治宣導相關衛教資料			
03-20 15:47	陳振忠	轉知國健署為提升青少年性健康知能，製作性教育衛教素材共5組 (一)懶人包(計3組)：1... (詳細)			
03-05 14:41	陳振忠	轉知衛生局腸病毒衛教宣導			
02-26 14:04	陳振忠	教育部國教署製作無菸無檳好校園電子報第84期			
01-26 09:16	陳振忠	轉知本市114學年度健康促進學校校園健康主攝評選實施計畫 一、鼓勵學校積極推動實踐健康促... (詳細)			
01-19 13:49	陳振忠	轉知疾管局製作愛滋及性傳染病防治衛教宣導短動畫影片 一、依據衛生福利部疾病管制署1... (詳細)			
12-26 10:10	陳振忠	公告「114-115年度COVID-19疫苗接種計畫」公費接種對象自115年1月1日起擴大為「滿6個月以上尚未接種之民			
12-26 10:10	陳振忠	公告「114-115年度COVID-19疫苗接種計畫」公費接種對象自115年1月1日起擴大為「滿6個月以上尚未接種之民眾」，請學生及教職員工接種新冠疫苗 一、依據教育部國民及學前教育署... (詳細)			
11-18 11:08	陳振忠	轉知國教署「《FIT動起來》MV影片」及「《FIT星球大反擊》動畫」影片 一、依據教育部國民及學前教育署... (詳細)			
10-21 16:26	陳振忠	轉知國健署辦理「創意拒菸，等你出手」徵稿活動資訊 一、依據教育部國民及學前教育署... (詳細)			
10-15 10:00	陳振忠	轉知國健署製作「加熱菸危害」海報資料 一、依據教育部國民及學前教育署... (詳細)			
09-18 11:03	陳振忠	轉知衛生局辦理「114年臺南市青少年性傳染病防治衛教徵稿比賽」辦法1份，請踴躍參加。 一、依據中華民國114年9月1... (詳細)			
09-16 08:16	陳振忠	財團法人臺灣癌症基金會HPV疫苗衛教相關資源 一、依據本府衛生局114年9月... (詳細)			
08-28 14:30	陳振忠	轉知疾管署結核病及潛伏結核感染廣播衛教素材 一、依據教育部國民及學前教育署... (詳細)			

2. 透過聯絡簿黏貼衛教訊息，提醒家長關心健促議題

Don't put off until tomorrow what you can do today. 今日事今日畢，不延遲。

親師聯絡欄 Communication	課程訊息 Information	生活札記 Notes	作業、考試、攜帶用品 Homework, Tests, Things	家長簽章 (一) 家長簽章 (二) 導師核閱	日期 日期	備註 備註	親師聯絡欄 Communication	課程訊息 Information	生活札記 Notes	作業、考試、攜帶用品 Homework, Tests, Things	家長簽章 (一) 家長簽章 (二) 導師核閱	日期 日期	備註 備註

宋代理學大家朱熹的「居業方學」思想，強調「居業」與「方學」的結合。在「居業」方面，他認為人應先立身，再求學問。在「方學」方面，他主張「格物致知」，即通過對事物的研究來獲取知識。這種思想對後世的儒家學說產生了深遠影響。

五月滿歲，張弄清，藕花無幾，滿汀州。

王丞相即僕作卦，謂說：「跌倒了，我相有雷鳴之厄！」王問：「經否敬除此厄？」王曰：「可用柏樹替代以消災。」於是王傳令人取一柏樹，與自己一般高的柏樹，放在床上。徒然一驚！「嚇！柏樹被震的粉碎，王欲知道後說：「丞相的災是消了，柏樹卻無端遭了殃。」

委罪於不
王丞相即僕作卦，謂說：「跌倒了，我相有雷鳴之厄！」王問：「經否敬除此厄？」王曰：「可用柏樹替代以消災。」於是王傳令人取一柏樹，與自己一般高的柏樹，放在床上。徒然一驚！「嚇！柏樹被震的粉碎，王欲知道後說：「丞相的災是消了，柏樹卻無端遭了殃。」

王丞相即僕作卦，謂說：「跌倒了，我相有雷鳴之厄！」王問：「經否敬除此厄？」王曰：「可用柏樹替代以消災。」於是王傳令人取一柏樹，與自己一般高的柏樹，放在床上。徒然一驚！「嚇！柏樹被震的粉碎，王欲知道後說：「丞相的災是消了，柏樹卻無端遭了殃。」

果汁棒的真實身分大公開
果汁棒、維他命棒、蒸氣果汁等速凍產品，地下買家常標榜無害又有各種口味任君挑選，是不是也讓你迷感了呢？但這些其實都是「電子煙」換個名稱包裝罷了！

電子煙常美其名為「果汁棒」
蒸氣果汁

國民健康廣告/經費由菸捐支應

電子煙是以電能驅動霧化器，加熱煙彈內液體(煙油)成為煙霧，雖然和紙菸的原理不同，但大多數都含有毒與致癌物質，以及可導致成癮的尼古丁，增加心臟梗塞的風險，可能更易染上菸癮，也會製造二手菸，不僅危害自己身體，也影響他人健康。

電子煙油 小小一瓶傷害驚人

電子煙油一瓶(30ml)
尼古丁含量常見(6mg/ml)
=9包紙菸

國民健康廣告/經費由菸捐支應

吸電子煙一點都不潮，別被美好的假象旋轉啦！含有尼古丁的電子煙油其濃度約為2-18mg/ml，1瓶30ml 就含有60mg 至540mg 的尼古丁，約為3至27包紙菸(1支紙菸的尼古丁含量約1mg，1包紙菸20支總含量為20mg)，以常見的6 mg/ml 為例，則約為9包紙菸，尼古丁會加速動脈硬化，長期使用也更容易引發心臟梗塞。

蔡若蘭 10/18

煙油不是你想的這麼簡單
市面上的煙油琳瑯滿目，水果味、薄荷味、焦糖味等包裝就像糖果一樣，賣家說：「這些成分你平常在食物裡也吃的到，不會對身體產生負擔啦！」事實上，代誌沒有他們說得那麼簡單。

電子煙含致癌成分及致病 致死風險

國民健康廣告/經費由菸捐支應

電子煙油通常含有丙二醇、甘油、尼古丁與其他化學品(如水果味、薄荷味、焦糖味的化學香精、增甜劑等)，即便是不含尼古丁的煙油，加熱後也會釋出甲醛(一級致癌物)或乙醛(二級致癌物)，吸入會刺激呼吸道，會導致使用者咳嗽、胸膈、支氣管炎等，丙二醇(或其取代物二甘醇)則會造成腎臟損害及肝臟異常，依據衛生福利部稽查檢驗，近八成煙油都含有尼古丁，電子煙含有「致癌成分」，國際間已發生多起使用電子煙「致病」及「致死」等事件之報導。

電子煙油 隱藏未知健康風險

已知曾被用於製造
煙油的添加物超過
15000種

國民健康廣告/經費由菸捐支應

目前已知的有一萬五千種添加物曾被用來調製煙油的氣味，其中絕大部分都不是合法的食品添加物，且由於電子煙是直接吸入肺部，很容易導致肺損傷，國際上已有許多起死亡案例之報導，若是帶勁油味的煙油，則可能含有二巰，吸入後引發嚴重肺結核疾病，如俗稱「爆米花肺」的阻塞性細支氣管炎。

you can do today 今日事今日畢，不延遲。

生活札記 Notes	作業·考試·攜帶用品 Homework·Tests·Things
4月20日 星期四	備選：X 度

生活札記 Notes	作業·考試·攜帶用品 Homework·Tests·Things
4月21日 星期五	備選：X 度

世說新語

委罪於木

王丞相嘗謂僕試作一卦，卦成，郭意色甚惡，云：「公有憂厄！」王問：「君可消災理不？」郭曰：「命底西出，數理，得相樹，備樹如公長，隨床出，幸處，以香消災。」王從其語，數日中，果震柏粉碎，子弟皆稱慶。大將軍云：「君乃復委罪于樹木。」

翻覆快意

王傅嘗謂僕作卦，郭意說：「嗚呼！丞相有雷擊之厄！」王問：「能否破除此厄？」郭理回說：「可用柏樹。」

果汁棒

果汁棒、維他命、蒸氣果汁等健康食品，地下買家深信不疑，又有各種口味任君挑選，是不是也讓你動心了？但這些其實都是「電子菸」，卻你信以為真了！

電子菸異常美其名曰「蒸氣果汁」

電子菸是以化學藥劑化學品，加熱時會內含化學品而生成煙霧，雖然和紙菸的煙味不同，但大多數含有有害化學物質，以及可導致成癮的尼古丁，增加心臟病的風險，可能更有害於上肺部，也會讓二手菸，不僅危害自己身體，也影響他人健康。

電子煙油 小小一瓶傷著萬人

電子煙油一瓶(30ml) 尼古丁含量常規(6mg/ml) = 9包紙菸

吸電子菸一點都不錯，別被美好的詞彙所騙！含有尼古丁的電子煙油煙量約為2-15mg/ml，1瓶30ml 就含有60mg 至450mg 的尼古丁，約為9包紙菸所含的尼古丁量(每包1mg，1包紙菸20支煙油量約30mg)，以常見約6mg/ml 為例，約約9包紙菸，尼古丁會加速心臟硬化，長期使用也會導致心臟病。

王傅嘗謂僕試作一卦，卦成，郭意色甚惡，云：「公有憂厄！」王問：「君可消災理不？」郭曰：「命底西出，數理，得相樹，備樹如公長，隨床出，幸處，以香消災。」王從其語，數日中，果震柏粉碎，子弟皆稱慶。大將軍云：「君乃復委罪于樹木。」

郭意說：「嗚呼！丞相有雷擊之厄！」王問：「能否破除此厄？」郭理回說：「可用柏樹。」

英語	地科
數學	科技
歷史	體育
地理	其他
公民	其他
生物	其他
理化	其他
生活	其他
其他	其他

電子煙油 隱藏未知健康風險

已經證實用於製造煙油的添加物超過 15000 種

目前已知的一萬五千種添加物會使用來製造煙油的煙味，其中大部分都不是合法的食品添加物。且由於電子煙油是直接吸入肺部，很容易導致肺部病變。目前已有許多死於電子煙油之報導，若是帶病的煙油，則可能含有二噁英，吸入後引發嚴重肺部疾病，如肺病「塵花肺」，而肺病性肺炎等。

電子煙油 隱藏未知健康風險

已經證實用於製造煙油的添加物超過 15000 種

目前已知的一萬五千種添加物會使用來製造煙油的煙味，其中大部分都不是合法的食品添加物。且由於電子煙油是直接吸入肺部，很容易導致肺部病變。目前已有許多死於電子煙油之報導，若是帶病的煙油，則可能含有二噁英，吸入後引發嚴重肺部疾病，如肺病「塵花肺」，而肺病性肺炎等。

Don't put off until tomorrow what you can do today

親朋聯絡欄 Communication	課業訊息 Information
家長簽名	科目 成績 作業未交
導師核閱	國文 英文 數學 歷史 地理 公民 生物 理化
生活規範	地科 科技 體育
其他	其他

果汁棒

果汁棒、維他命、蒸氣果汁等健康食品，地下買家深信不疑，又有各種口味任君挑選，是不是也讓你動心了？但這些其實都是「電子菸」，卻你信以為真了！

電子菸異常美其名曰「蒸氣果汁」

電子菸是以化學藥劑化學品，加熱時會內含化學品而生成煙霧，雖然和紙菸的煙味不同，但大多數含有有害化學物質，以及可導致成癮的尼古丁，增加心臟病的風險，可能更有害於上肺部，也會讓二手菸，不僅危害自己身體，也影響他人健康。

電子煙油 小小一瓶傷著萬人

電子煙油一瓶(30ml) 尼古丁含量常規(6mg/ml) = 9包紙菸

吸電子菸一點都不錯，別被美好的詞彙所騙！含有尼古丁的電子煙油煙量約為2-15mg/ml，1瓶30ml 就含有60mg 至450mg 的尼古丁，約為9包紙菸所含的尼古丁量(每包1mg，1包紙菸20支煙油量約30mg)，以常見約6mg/ml 為例，約約9包紙菸，尼古丁會加速心臟硬化，長期使用也會導致心臟病。

電子煙油 隱藏未知健康風險

已經證實用於製造煙油的添加物超過 15000 種

目前已知的一萬五千種添加物會使用來製造煙油的煙味，其中大部分都不是合法的食品添加物。且由於電子煙油是直接吸入肺部，很容易導致肺部病變。目前已有許多死於電子煙油之報導，若是帶病的煙油，則可能含有二噁英，吸入後引發嚴重肺部疾病，如肺病「塵花肺」，而肺病性肺炎等。

快意

王傅嘗謂僕試作一卦，卦成，郭意色甚惡，云：「公有憂厄！」王問：「君可消災理不？」郭曰：「命底西出，數理，得相樹，備樹如公長，隨床出，幸處，以香消災。」王從其語，數日中，果震柏粉碎，子弟皆稱慶。大將軍云：「君乃復委罪于樹木。」

世說新語

委罪於木

王丞相嘗謂僕試作一卦，卦成，郭意色甚惡，云：「公有憂厄！」王問：「君可消災理不？」郭曰：「命底西出，數理，得相樹，備樹如公長，隨床出，幸處，以香消災。」王從其語，數日中，果震柏粉碎，子弟皆稱慶。大將軍云：「君乃復委罪于樹木。」

翻覆快意

王傅嘗謂僕作卦，郭意說：「嗚呼！丞相有雷擊之厄！」王問：「能否破除此厄？」郭理回說：「可用柏樹。」

郭意說：「嗚呼！丞相有雷擊之厄！」王問：「能否破除此厄？」郭理回說：「可用柏樹。」

國文	地科
英語	科技
數學	體育
歷史	其他
地理	其他
公民	其他
生物	其他
理化	其他
生活	其他
其他	其他

郭意說：「嗚呼！丞相有雷擊之厄！」王問：「能否破除此厄？」郭理回說：「可用柏樹。」

國文	地科
英語	科技
數學	體育
歷史	其他
地理	其他
公民	其他
生物	其他
理化	其他
生活	其他
其他	其他

3. 運用臉書倡議健康促進學校的重要性

