

「提供社區相關健康資訊或服務」成果照片

【登革熱防治宣導】：「和樂不為」校外踏查課程，由嗡嗡社孳生源尋找組於社區中尋找可能的病媒蚊孳生源，並進行拍照紀錄，提升學生環境觀察與登革熱防治實作能力。



【登革熱防治宣導】：接著，由宣導組學生向社區民眾進行登革熱防治宣導，除了提升學生公共衛生教育與社區服務之實務經驗外，亦增進民眾健康知能與良好衛生習慣。



「提供社區相關健康資訊或服務」成果照片

【聯絡簿宣導】：透過聯絡簿進行防疫 12 招及健康飲食宣導，提升學生及家長健康知能，培養良好衛生習慣與均衡飲食觀念。

防疫 12 招 健康滿分

第一招 洗手 (500分)
第二招 戴口罩 (1000分)
第三招 生病在家休息 (1200分)
第四招 眼疾病毒 結核不傳染 (1000分)
第五招 吃熟食、煮沸水 (1200分)
第六招 按時打疫苗 (1000分)
第七招 請隔學生源 (1200分)
第八招 淺色長袖衣預防蚊蟲 (1000分)
第九招 避免接觸飛鳥 (1000分)
第十招 正確使用保潔器 (1200分)
第十一招 生病請就醫 (500分)
第十二招 防疫專線 (1200分)

TAIWAN CDC
疾病通報及諮詢專線：1922
1922防疫達人

我的餐盤

緣起：「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物 6 大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求。

比例：我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

種類：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6 大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

每天早晚一杯奶
每天 1.5-2 杯 (1 杯 240 毫升)

堅果種子類
每天 1 份堅果種子類 (1 份 = 1 湯匙 - 3 茶匙)
1 份的杏仁果 3 粒、腰果 5 粒 或花生 10 粒

每餐水果拳頭大
水果類
在培養季多樣化

菜比水果多一點
蔬菜類
夏季 1/3 深綠色

豆腐蛋肉一掌心
豆魚蛋肉類
豆、魚、蛋、肉類

飯類蔬菜一樣多
全穀雜糧類
至少 1/3 為未經製全穀雜糧之主食

每週運動至少 150 分鐘
多與家人代為練習

資料來源：國民健康署

【聯絡簿宣導】：透過聯絡簿進行反毒教育宣導，包含拒絕毒品技巧、辨識毒品危害及尋求協助管道，提升學生自我保護能力與正確法治觀念。

家長請注意！您的孩子是否行為異常？

關心孩子，如何從孩子的行為察覺是否染毒？

進一步了解孩子染毒的原因。

行為異常：精神恍惚、茶飯無味、常嘔吐、常流鼻涕

性格轉變：憂鬱無常、情緒起伏大、作息失調、暴食或厭食、意識改變、朋友常離群、濫用強效

家庭關係：無法適應家長管教、家人互動疏離、家人常使用毒品

心理因素：好奇、尋求刺激、壓力大、情緒不佳

交友關係：接觸使用毒品的朋友、加入幫派、經常出入不良場所、網路、APP (交友軟體)

學校適應：課業壓力大、逃課、中辍、向無壓力、不敢拒絕

提醒家長們，這些管道可以幫助您！

讓我們透過以下管道一同守護孩子的未來，保護孩子遠離毒害！

學校政府單位

教育部
家庭教育中心諮詢專線：(02)412-8185

學校資源
毒理小組輔導戒治：
輔導課程
戒治諮詢

社政單位
各地方級社會局(處)的協助資源：
家庭輔導教育
社福資源提供

醫療輔導單位

預防中心
毒品危害防制中心的協助資源：
諮詢服務
輔導諮詢

醫療單位
醫療單位的協助資源：
門診及住院治療
藥理師及諮詢

警政單位

警政單位的協助資源：
法律諮詢
轉介服務

少年輔導委員會
少年輔導的協助資源：
個案輔導及諮詢
預防宣導

戒成專線 0800-770-885
(請請您，幫幫我)

教育部 關心您

反毒防身 5 術

直接拒絕 勇敢向毒品說不

遠離現場 立刻離開是非場所

轉移話題 巧妙轉移注意力

自我解嘲 幽默調侃自己拒絕

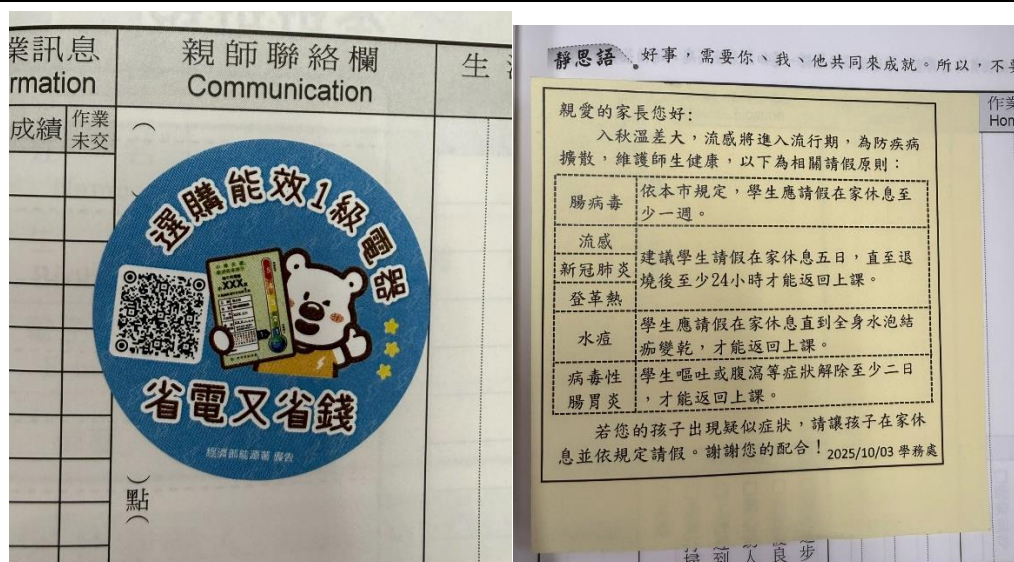
友誼勸服 表達關愛給予建議

免付費諮詢專線 0800-770-885 (請請您，幫幫我)

反毒資源網 網頁搜尋 衛生福利部食品藥物管理署

「提供社區相關健康資訊或服務」成果照片

【聯絡簿宣導】：透過聯絡簿宣導節能標章與傳染病防疫規範，提升學生與家長節能減碳意識及防疫知能，培養良好生活習慣與健康行為。



【校網宣導】：透過學校網站進行登革熱及腸病毒防治衛教宣導，提升師生與家長防疫知能，強化疾病預防觀念與健康自我管理能力。

登革熱、腸病毒防治衛教宣導

頭條焦點 陳品融 - 學務處 | 2026-02-02 | 點閱數：70

鑒於寒假期間學校師生返鄉探親及出遊，人員流動增加，提高疫情傳播風險，提醒各位師生，倘有國外旅遊史者，應配合國內相關防疫規定，有疑似症狀時，請立即就醫並主動告知醫師相關旅遊史，避免疫情傳播擴散。



1) 校園登革熱、腸病毒宣導簡報.pdf

「提供社區相關健康資訊或服務」成果照片

【校網宣導】:透過學校網站宣導疫苗接種資訊，鼓勵教職員工生踴躍接種疫苗，提升群體免疫力，強化校園健康防護與疾病預防能力。

鼓勵教職員工生踴躍接種疫苗

一般公告 陳品融 - 學務處 | 2026-02-02 | 點閱數: 71

自 115 年 1 月 1 日起，滿 6 個月以上未接種新冠疫苗者，以及尚未接種流感疫苗之公費接種對象，請儘速完成公費疫苗接種；新冠疫苗擴大接種作業至同年 2 月 28 日為止、流感疫苗至疫苗用罄為止，可透過本府衛生局網頁、疾管署全球資訊網、疾管家，或撥打 1922 防疫諮詢專線，查詢鄰近合約醫療院所，並電洽院所預約施打公費疫苗，另亦可聯繫地方衛生單位協助媒合合約院所，至校內設置接種站，提供接種服務，以維護相關人員健康。



1) 左流右新健康安心.jpg

【校網宣導】:透過學校網站進行青少年性教育、性健康及性病防治相關現況宣導，增進師生與家長正確健康知識，培養自我保護與負責任之態度。

青少年性教育、性健康及性病防治現況及宣導

頭條焦點 陳品融 - 學務處 | 2026-03-26 | 點閱數: 102

一、依據疾管署傳染病通報系統資料顯示，近年國內梅毒疫情呈上升趨勢，尤以年輕族群疫情上升較為明顯；另淋病疫情雖呈下降趨勢，但仍需持續監測疫情變化，相關疫情摘述說明如下：

(一)梅毒疫情部分：

1、自 110 年起呈緩升趨勢，108 年至 114 年確定病例數分別為 9,400、8,800、9,413、9,707、9,941、9,737 及 9,935 例，114 年相較 113 年增加 2%，整體疫情以男性為多，惟 114 年相較 113 年女性梅毒病例數增加 7%。依年齡分析，以 25-34 歲為主要感染族群，然 13-24 歲年輕族群感染人數增幅最為明顯，顯示亟需持續強化相關防治作為。

2、針對 13-24 歲年輕族群，114 年梅毒確定病例數為 1,920 例，男性多於女性；114 年相較 113 年男性增加 1%、女性增加 28%。進一步按年齡層分析，雖以 19-24 歲病例數最多，惟 114 年相較 113 年，13-15 歲增加 20%，增幅高於 16-18 歲(10%)及 19-24 歲(7%)，顯示感染年齡層有年輕化趨勢，亟需及早介入與防治。

(二)淋病疫情部分：

1、自 109 年起呈上升趨勢，自 113 年起呈下降趨緩，108 年至 114 年確定病例數分別為 4,523、7,082、7,382、8,015、8,257、7,607 及 6,417 例，114 年相較 113 年病例數下降 16%，病例以男性為多。依年齡層分析，以 25-34 歲為主要感染族群，其次為 13-24 歲；114 年相較 113 年，除 45-54 歲確定病例數增加 2%，其餘年齡層確定病例數均呈下降。