

安慶健促學校--- 健康知識報你知

網址

<https://sites.google.com/a/aces.tn.edu.tw/student/%E5%AE%89%E6%85%B6%E5%81%A5%E4%BF%83%E5%AD%B8%E6%A0%A1->

[%E5%81%A5%E5%BA%B7%E7%9F%A5%E8%AD%98%E5%A0%B1%E4%BD%A0%E7%9F%A5](#)

內容

一個人衛生與習慣.....	4
手部衛生.....	4
女性衛生棉使用.....	5
口腔衛生.....	5
二飲食與營養.....	6
飲食.....	6
營養素.....	6
三睡眠與作息.....	6
運動與身體活動.....	6
四用眼與 3C 健康	7
視力保健.....	7
網路沉迷.....	7
五校園安全與生活保健.....	8
校園安全.....	8
生活保健.....	9
六疾病預防與醫療知識.....	10
腸病毒預防.....	10
氣喘照護.....	11
預防腸胃炎.....	11
登革熱預防.....	12
流感預防.....	12
蜂窩性組織炎症狀與預防.....	13
預防高血脂.....	13
代謝症候群潛在因子與預防.....	14
偏頭痛.....	15
失智症症狀.....	16

七情緒管理與心理健康.....	17
情緒處遇.....	17
憂鬱症、自殺傷預防.....	18
八家庭與親子溝通.....	18
親子關係.....	18
家庭暴力防治.....	19
九毒品危害防制.....	19
反毒議題.....	19
十反詐騙.....	20
165 詐騙防治宣導.....	20
十一水域安全.....	21
救溺五步.....	21
驟、防溺十招、安心玩水 6 招.....	21
十二性別平等教育.....	23
性騷擾與性侵害防治.....	23
數位性別暴力.....	24
兩性平等.....	24
十三校園霸凌防治.....	25
十四戒菸防治.....	26
無菸環境.....	26
戒菸好處.....	27
電子菸防治.....	27
十五慢性病防治.....	28
腦中風.....	28
低溫保健.....	29
熱傷害.....	29
糖尿病.....	30
骨質疏鬆.....	31
高血壓.....	31
十六正確用藥知識.....	33
兒童正確用藥 5 要.....	33

正確用要五大能力.....	33
十七慢性預防.....	34
糖尿病.....	34

安慶健促學校--- 健康知識報你知

健康
類別

小類別

網址連結

洗手五時機(文字版)：<https://reurl.cc/Z2zeo6>

洗手五時機(圖片版)：<https://reurl.cc/kpQOjG>



正確洗手 5+7：<https://reurl.cc/Q2ORzq>



一個人
衛生與
習慣

手部
衛生

女性
衛生
棉使
用



你知道衛生棉也會過期嗎？ 衛生棉注意事項

新竹國泰醫院 婦產科主治醫師 | 張瑜芹

更換前洗手

在替換衛生棉的過程，會把手上的細菌帶到衛生棉上，增加感染的機率

定時更換

建議每2-4小時就要更換一次衛生棉，不要等到衛生棉吸飽血才做更換



注意保存期限

過了保存期限請果斷丟掉它!! 即使沒拆封，也可能已經變質或黴菌污染

保存方式

廁所潮濕的環境容易使黴菌滋生，建議保存在乾淨乾燥的環境

新竹竹北 張瑜芹醫師- 衛生棉使用衛教

<https://pse.is/94j4qs>

口腔
衛生

6歲以下兒童潔牙保健(影片)：<https://reurl.cc/V2qM6Z>

口腔保健-如何正確刷牙(影片)：<https://reurl.cc/kpQy9d>

掌握「二要二不」原則，許兒童健康牙齒：<https://reurl.cc/npRv1D>

「二要二不」原則



一要：要勤刷牙，睡前、進食後都要刷牙。

二要：要定期口腔檢查，並接受牙醫師塗氟。

一不：不要傷害牙齒，少吃甜食，幼兒不含著奶瓶睡覺。

二不：不要以口餵食，家長自己咀嚼後的食物，不要餵食小孩。

牙周病預防(影片)：<https://reurl.cc/Q20Eb5>

兒童牙齒塗氟宣導(影片)：<https://reurl.cc/j6Oylq>

口腔保健零死角-牙線操作(影片)：<https://reurl.cc/grE6Gp>

二
飲
食
與
營
養

飲食

六大類食物：<https://pse.is/935k98>



「我的餐盤」均衡飲食_兒童篇(影片)：<https://tw.psee.ly/93514x>
「我的餐盤」均衡飲食_青少年篇(影片)：<https://tw.psee.ly/9351gv>
「我的餐盤」均衡飲食_成年篇(影片)：<https://tw.psee.ly/935n74>
「我的餐盤」均衡飲食_銀髮篇(影片)：<https://tw.psee.ly/9351qg>
我的餐盤-聰明吃，營養跟著來：<https://pse.is/9351yl>

營養
素

[醣類](#)
[蛋白質](#)
[脂肪](#)

三
睡
眠
與
作
息
運
動
與

[美好的生活從睡覺開始\(幼兒篇\)](#)
[美好的生活從睡覺開始\(學齡孩童篇\)](#)
[美好的生活從睡覺開始\(青少年篇\)](#)

[健康生活之幼兒體能活動](#)
[大小孩居家運動 tabata](#)

身體活動

視力
保健

[兒童視力保健工作手冊 國小階段 p46-47](#)
[教育部國教署學童視力保健影片](#)
[兒童近視防治宣導動畫](#)
[為什麼會近視](#)

四用
眼與
3C
健康

網路
沉迷

[網路沉迷認知學習手冊](#)
[網路沉迷宣導影片](#)
[欲罷不能的數位海洛因，怎麼預防網路成癮？](#)
[為什麼我的上網時間被限制？ \(中年級\)](#)
[我想要在網路創造新身分 \(高年級\)](#)



維護師生安全 人人有責

保護師生安全

出來啊！
老師，我害怕！

立即校安通報

視訊報案 110
校安通報
社政通報
報告督學
通知家長
ENTER

保 報

校外人士入侵校園 緊急處理4字訣

安撫師生情緒

撫

身心輔導關懷

輔

臺南市政府關心您 廣告

校園永續推廣計畫-森林小學堂動畫【校園安全篇】(影片)：<https://reurl.cc/np41g2>

CSR 校園安全微電影-走廊奔跑篇(低年級)：<https://reurl.cc/53ZpG6>

2023 年校園運動安全宣導影片甄選【小學組-特優】你不知道的下課危機!(影片)：
<https://reurl.cc/4lvpXY>

安全小寶貝 S1【校園安全】第 1 季第 05 集 | 安全好重要！(影片)：
<https://reurl.cc/Z2qb2l>

生活
保健

健康體位 流量密碼

85210

由自己掌握

8 每天睡滿8小時

5 天天五蔬果

2 課後久坐看螢幕時間少於2小時

1 天天運動1小時

0 喝足白開水(每公斤體重 × 30cc)
拒絕含糖飲料

彰化縣政府

臺灣健康促進學校官網

廣告

第一集：健康生活模式(影片)：<https://reurl.cc/zQ4Z2a>

111 年健康促進學校計畫-數位宣導教材計畫影片~ 成功國小 健康體位 (2)(影片)：
<https://reurl.cc/zQ4NnV>

助一夜好眠

6 個睡眠環境

打造放鬆環境

適合的床墊、枕頭

適當的房間溫度、濕度

減少房間光線

避免睡前使用 3C

睡前做腹式呼吸、放鬆伸展

資料來源：彰化秀傳醫院精神醫學部主任 陳維均

圖表製作：聯合線上

秀傳醫療財團法人彰濱秀傳紀念醫院

https://www.cbshow.org.tw/changbin/shownews_detail.aspx?Kind=4&Type=1&No=8785

常失眠、睡不著？ “6大助眠方式”



規律生活作息

午睡少於30分鐘

睡覺的環境不工作

睡前90分鐘泡熱水澡

睡前3小時避免劇烈運動

晚餐後少喝刺激飲品

資料來源：秀傳紀念醫院睡眠中心主任 詹博棋

圖表製作：聯合線上

秀傳醫療社團法人秀傳紀念醫院

https://www.scmh.org.tw/shownews_detail.aspx?Kind=4&Type=1&No=8302

六
疾
病
預
防
與
醫

腸
病
毒
預
防

一起勤洗手 預防腸病毒



洗手五步驟

濕 (Wet)

搓 (Rub)

沖 (Rinse)

捧 (Clean)

擦 (Wipe)

洗手五時機

吃東西前 (Before eating)

上廁所後 (After using toilet)

打噴嚏後 (After sneezing)

抱幼兒前 (Before touching babies)

看病前後 (Before / after visiting the doctor)

臺南市政府衛生局 關心您

認識腸病毒：兒童界最常見，家長也最頭痛的疾病！ | 黃琮寧醫師動畫醫學

<https://youtu.be/VpxGSc05Lqc?si=O8QTz4ushrtIMox>

氣喘不發作

家長和小朋友一起做

可以

- 一起打掃，減少過敏原
- 定期看醫師，按時用藥
- 出門戴口罩，注意保暖

不可以

- 吃太多冰冷食物
- 接近抽菸的人

衛生福利部國民健康署
本城高橋路55號國民健康局大樓 電話

衛生福利部國民健康署 氣喘照護

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=867&pid=11461>

病毒性腸胃炎不找我!

流行季節不輕忽

病毒性腸胃炎介紹

病毒性腸胃炎常見致病原包括諾羅病毒、輪狀病毒、腺病毒等。
諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為11月至隔年3月，而腺病毒則一整年都會發生，常於教托育機構、收容機構及長照機構等人口密集場所造成群聚感染。

5步驟防治照護

- 1 勤以肥皂洗手**
如廁後、進食或準備食物前以肥皂勤洗手，酒精性乾洗手無效。
- 2 食物徹底煮熟**
所有食物(尤其是海鮮類)徹底清洗及煮熟。
- 3 環境消毒**
常接觸表面如馬桶、門把、玩具表面以1000ppm漂白水加強消毒。
- 4 嘔吐物及排泄物處理**
糞便及嘔吐物應以5000ppm漂白水覆蓋30分鐘，再沖入下水道。
- 5 生病在家休息**
症狀解除48小時後才可上班上課。

消毒水泡製方法 請選用含次氯酸鈉濃度5%以上之漂白水

註：養樂多罐約100cc，大瓶寶特瓶約1250cc

1000ppm漂白水	5000ppm漂白水
200cc漂白水 2瓶 養樂多罐	1000cc漂白水 10瓶 養樂多罐
+ 10公升清水 8瓶 大瓶寶特瓶	+ 10公升清水 8瓶 大瓶寶特瓶
用途：發病期間環境消毒	用途：糞便及嘔吐物處理

如果您對相關疫情或防治措施有任何疑義，可參閱衛生局全球資訊網 <http://khd.kcg.gov.tw/>

<https://pse.is/94hvkz>

曜生 婦幼中心
POSSON YAUJUN

原型態食物為主
 彩色蔬果、全穀雜糧、魚肉等
 避免腸胃道處於長期發炎狀態
 少量多餐

多攝取膳食纖維
 養腸道好菌，刺激蠕動
 緩解便秘，新鮮多樣化

**補充足夠水分
維持排便習慣**
 每日至少2000cc水
 排便後回頭看一眼

保持運動習慣
 150分鐘/週 中等強度運動
 如：慢跑、快走等

補充益生菌
 降低發炎反應、強化免疫
 發酵食物（優格、優酪乳等）

定期篩檢
健康診斷
 糞便潛血/胃腸鏡
 健康檢查，關愛自己及親友

**6大技巧
預防及改善腸胃道不適**

曜生開心媽咪與爸比健康

曜生婦幼中心 余思汶 營養師

<https://pse.is/94hxu3>

登革
熱預
防

**小心蚊親！
登革熱症狀要注意**

✓ 典型症狀

- 高燒
- 頭痛
- 後腰痠痛
- 肌肉關節痛

✓ 警示徵象

- 頸部疼痛及僵硬
- 持續嘔吐
- 黏膜出血
- 嗜睡、躁動不安

⚠ 如果沒有及時就醫或治療，死亡率高達20%！

落實「巡、倒、清、刷」好習慣，預防登革熱！

衛福部疾管署-打擊登革熱 SS 級任務(20220 製)

<https://youtu.be/YiIAGcGmJ70?si=13Px2o31xHHhbr8G>

流感
預防

**落實5要6不
新型A型流感止步**

五要

- 禽肉及蛋要熟食
- 肥皂澈底洗手
- 出現症狀戴口罩速就醫
- 要接種流感疫苗
- 要均衡飲食適當運動

六不

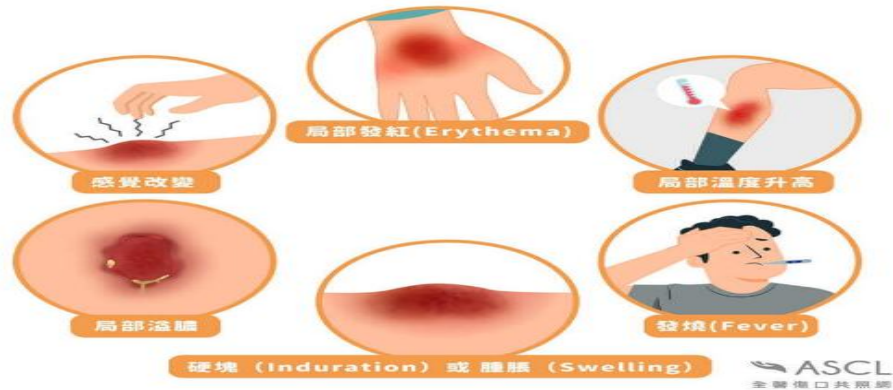
- 不生食禽鳥肉蛋類或製品
- 不走私不購買
- 不接觸不餵食
- 不野放不丟棄
- 不禽畜混居
- 不去空氣不流通人潮擁擠場所

衛生福利部疾病管制署
TAIWAN CDC 2025.03

衛福部疾管署-流感預防知多少(201810 製)
<https://youtu.be/qS5JKs-peDg?si=dL9uW6QkesDz798m>

蜂窩性組織炎
症狀
與預防

蜂窩性組織炎的症狀可能有哪些？



全馨傷口共照網

<https://www.woundcenter.com.tw/article.php?act=view&no=22>



道安醫院

<https://www.xn--49s714js3a73j.tw/cellulitis.html>

預防
高血
脂



偏頭痛



偏頭痛 不一定是「偏一邊在痛」

偏頭痛顧名思義是偏一側的頭痛，每100個偏頭痛病人中約有60人頭痛發作時局限在一側的太陽穴，但兩側同時疼痛也有可能是偏頭痛。如果不吃藥，頭痛可能會持續4~72小時，通常當事人會感到如同脈搏跳動般（搏動型）的疼痛；發作時也常伴隨噁心、嘔吐、畏光、怕聲音等症狀。

偏頭痛好發族群

任何人都可能有偏頭痛，但通常好發於女性，女性因為荷爾蒙改變，在生理期、懷孕、更年期時雌激素改變，引起偏頭痛，大多數的病例年齡範圍遍及10歲~45歲。

女性	有偏頭痛家族病史	過敏體質	生活壓力大
相較於男性，女性有3倍的機率會出現偏頭痛。	高達90%的偏頭痛患者，其家人也有偏頭痛。	由特定食物、動物毛屑或是其各種不同過敏原引起。	壓力、抽菸、失眠、三餐不正常可能造成偏頭痛。

5個日常小撇步緩解偏頭痛

「懂得如何放鬆，大部份的頭痛都可以得到緩解。」

- 1 肩頸用熱敷，頭部用冰敷。**
太陽穴有搏動性的疼痛，用冷敷或冰敷緩解血管痙攣。肩頸部位則可藉由熱敷或泡熱水澡，緩解肌肉僵硬。
- 2 喝點水、薑茶**
- 3 一分鐘伸展運動**
紓緩肌肉壓力，減輕頭痛。
縮下巴運動：下巴儘量往內收，連續做5-10次。
繞肩運動：肩膀往後慢慢繞圈，頭部隨著儘量往後仰。
轉頭運動：頭部慢慢向右邊轉，再轉向左邊，連續3-5次。
- 4 吃含鎂食物**
黑巧克力、酪梨、腰果、黑豆、豆腐、南瓜籽、全穀物、魚肉、香蕉、綠色蔬菜。
- 5 規律、充足睡眠**

億安診所 | 億起健康 安心到老 新竹市民族路112號 | (03)535-3256

偏頭痛 飲食原則

頭痛除了使用止痛藥緩解一途，其實造成頭痛不斷復發的原因，可能與體內缺乏鎂或鈣等營養素有關。

把握 地中海飲食 原則

地中海飲食富含膳食纖維，並且廣泛攝取不同的植化素、充足的維生素、礦物質與單元不飽和脂肪酸等，能夠降低低密度膽固醇、抗發炎及抗氧化，達到減重和保護心血管的效果。

- | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 天天吃

蔬菜、水果、全穀類、豆類、堅果、橄欖油 | 一周3次

魚類、海鮮 | 一周1-2次

奶類、蛋、起士、優格、等乳製品 | 盡量不吃

紅肉、甜點、加工食物 |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|

建議攝取

- | | |
|----------------------------------|---|
| 堅果類(鎂)

腰果、杏仁果、核桃 | 牛奶

蛋白質、鎂、鉀、維生素A、葉酸 |
| 小魚乾

鈣、鎂、鐵、維生素D及DHA | 香蕉

建議於飯後半小時到1小時內食用香蕉為佳。
維生素A、B1、B2、B6、C、鎂、鈣、鐵及鉀等 |
| 菠菜

蛋白質、維生素C、鐵、鈣、鎂 | 除前述食物能緩解頭痛外，把握均衡飲食原則，攝取富含鈣或鎂的五穀雜糧、蔬菜、堅果、魚類及水果，以獲取充足營養，維持良好的免疫系統。 |

地雷食物

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 熟成乳酪
 | 酒

紅酒、啤酒 |
| 阿斯巴甜

零卡可樂、口香糖 | 巧克力
 |
| 咖啡因

咖啡、可樂 | 加工肉品

火腿、培根、香腸 |

億安診所 | 億起健康 安心到老 新竹市民族路112號 | (03)535-3256

億安診所 恆悅診所 緩解偏頭痛日常小撇步&飲食原則

<https://www.i-an-clinic.com.tw/content-41.html>

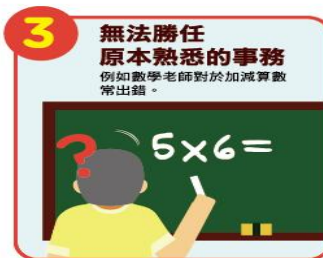
失智 症症 狀

1 記憶力減退到影響生活
常常重複發問、重複購物，容易忘記近期發生的事。



媽，你吃過藥了喇！
我哪有？

3 無法勝任原本熟悉的事務
例如數學老師對於加減算數常出錯。



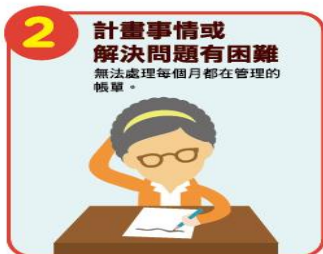
5×6=

5 有困難理解視覺影像和空間之關係
例如誤認鏡子中的自己是另一個人。



你是誰？

2 計畫事情或解決問題有困難
無法處理每個月都在管理的帳單。



4 對時間地點感到混淆
在自家周圍迷路而找不到回家的方向。



我家在哪裡？

6 言語表達或書寫出現困難
例如忘記用來寫字的工具叫做筆。



我...

7 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力
例如拖鞋放在被子裡、衣服放到冰箱裏找不到。



拖鞋呢？

9 從職場或社交活動中退出
變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣。



8 判斷力變差或減弱
例如過馬路不看紅綠燈。



10 情緒和個性的改變
易出現不尋常生氣或激動反應、疑心病重、口不擇言等。



**失智症
10大警訊**
若出現這些症狀
請及早就醫



失智友誼
Dementia Friends

衛生福利部
國民健康署

經費由藥品健康福利支應 (廣告)

衛生福利部國民健康署 失智症十大警訊/三折頁

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=871&pid=8017>

情緒的事，不是小事

情緒如同一波波的海浪，為我們捎來自內心深處的訊息。

當你越想忽略、壓抑時，情緒就越會侵襲你；當你被情緒侵襲、越想逃避，情緒海浪就越大。當情緒海浪來臨時，最重要的是疏通，而不是搭建防波堤。防波堤越多，情緒海浪的撞擊力道就越大。每一次來襲的情緒海浪都藏著好多個小情緒，錯綜複雜、相互延伸，都需要細細理解。

5方法因應情緒海浪

安全宣洩情緒

埋頭在枕頭裡吼叫、翻起門大哭一場、隨著音樂歌喉，叫累了、哭累了、唱累了就休息一下，將情緒海浪的能量釋放出來，不聲不響的宣洩一場。

關閉過多刺激

過多的刺激容易引發煩躁，在被情緒海浪淹沒前，試著將光線調暗、電視關掉、手機開啓勿擾模式，讓干擾和刺激減少。

深呼吸讓自己放鬆

專注於自己的呼吸，吸氣四秒、憋氣四秒、吐氣四秒，反覆練習讓思緒回到當下。

與自己對話

可以透過自由書寫、隨手塗鴉、寫日記等方式與自己內心連結，沉澱熾熱的情緒。

找信任的人聊聊

有些人覺得「說了也沒用」，但語言是有力量的，透過與信任的人對話，能更清楚自己的想法，也可以有新的理解角度。

在情緒海浪中站稳腳步。 衛生福利部 本經費使用終品健康福利捐

情緒急救程序

彰化縣學生輔導諮商中心

STEP1:安全

A.確保學生安全：避免取得尖銳物，或待在高樓層之室外
B.預備情緒緩衝空間
C.避免留置學生獨處
D.通知輔導室(學務處)

STEP2:回到當下

A.輕聲呼喚學生姓名
引導學生回到當下
B.緩和情緒：引導緩慢深呼吸

STEP3:生理評估

請健康中心評估學生狀態：胸悶、喘不過氣、心跳過速等，若狀況嚴重，請協助送醫。

STEP4:情緒關懷

若非生理因素，請輔導室積極關心學生情緒狀態、同理並提供情緒紓解策略

STEP5:宣導

初級預防宣導-情緒教育，促進情緒辨識、覺察、紓解知能，並提供相關求助管道及資源。

STEP6:轉介

評估學生轉介二級輔導需求

第一現場回應學生情緒TIPS：

一不二要

- 1.不與學生爭辯對錯
- 2.要傾聽學生說的話
- 3.表達對學生的擔心
-使用「我訊息」語句
(感受+客觀事實+具體建議)

【認識情緒】六種基本情緒以及五種紓解方法-

<https://youtu.be/0b-NnFKB6v8?si=g vunxs GmelttwUG>

台灣自立生活復能協會-【趕走生氣怪獸】情緒管理繪本動畫

<https://youtu.be/Y4f725x6vIU?si=quWk4t58JVxs7F6d>

Taiwan Bar-情緒起伏大，該怎麼辦？看動畫，學習情緒調節的三大技巧 | 兒福聯盟 X 臺灣吧 feat. 燒吉&盆栽

<https://www.youtube.com/watch?v=ZQnMIFCHJLA&t=10s>

憂鬱症、自殺傷預防



青春發言人-什麼是憂鬱症？3分鐘動畫告訴你
<https://youtu.be/Q967zmvu14?si=CfrYeo-6JTuwuWqz>



教育局-1080919 自我傷害防治動畫 雨晴日記
<https://youtu.be/yRzQPzv3sNE?si=Is8TXRKQLKf3y4Ia>

八家庭與親子溝通

親子關係



青少年幸福家庭教育影片-親子衝突
<https://youtu.be/TfSpYgS4oNk?si=z5wckbLldGCaYGDt>

家庭暴力防治

廣告 03

常見的家暴行為



家庭暴力
指家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾(任何打壓、警告、威脅或辱罵他人之言語、動作或製造使人心生畏怖情狀之行為)、控制、脅迫或其他不法侵害之行為。

家庭暴力罪
指家庭成員間故意實施家庭暴力行為而成立其他法律所規定之犯罪。

經濟控制
過度控制經濟自主權 謀人感到痛苦或畏懼

精神騷擾
使人產生精神壓力之各類行為、態度

通訊騷擾
以通訊設備、如手機進行言語騷擾、騷擾

身體暴力
以肢體、虐待、性侵害等使人身體遭受侵害受傷

彰化縣警察局婦幼隊 關心您

發現或遇到家暴時如何求助?

110
報案專線

113
保護專線



1957
福利諮詢專線

關懷e起來
線上通報/求助

除了以上求助管道，也可以向學校師長尋求協助。依據《家庭暴力防治法》第 50 條，教育人員於執行職務時知有疑似家庭暴力情事，應立即通報當地直轄市、縣（市）主管機關，至遲不得逾二十四小時。

資料來源：彰化縣警察局、全國法規資料庫《家庭暴力防治法》

彰化縣浦雅國小學輔導處 宣導

家庭暴力及性侵害防治委員會 宣導動畫：我是正義小衛兵
<https://youtu.be/nCHNjreCooQ?si=2WM3QnfncnZDD6x7>

九毒品危害防制
反毒議題

拆穿新興毒品毒面具

破解偽裝 拒絕毒品

毒糖果



毒餅乾



毒果凍



毒巧克力



毒郵票



毒即溶包







反毒資源館

免費諮詢專線0800-770-885(請您 幫幫我)



多一點陪伴 少一分風險



在目前資訊來源複雜且多元的時代。
孩子面對的誘惑，比你想得到的更複雜。
守護孩子的未來，從認真的傾聽開始。



多聊聊

多留意

多陪伴



毒品來源比你想的更廣，有網路交友APP、社群平台、校園周邊、朋友引誘。



當前流行的新興毒品

彩虹菸

毒咖啡包

依托咪酯電子煙

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：
諮詢專線 **0800-770-885**
(請請你幫幫我)

教育部
Ministry of Education

關心您



教育部國教署-森林小學堂(拒毒篇)

https://youtu.be/b-NVX_jHnK9k?si=Fjo2Xc8UFI0RxW2V

165
反詐騙
宣導

防詐小撇步

學會不吃虧!

多問、多查、多確定
有懷疑就多問，查清楚來源，
確定安全再行動

不信、不理、不轉帳!
陌生來訊不輕信，可疑連結
不理會，轉款指示不聽從

法務部提醒：
詐騙零容忍 安全有保障
遇可疑情形 速撥**165**

© 2024, Shibasays Licensed by Remy Int., Ltd. 法務部

內政部警政署刑事警察局 CIB 刑事警察局-165 反詐騙 APP 宣導動畫

<https://www.youtube.com/watch?v=WmauaNM-zx8>

大仁-165 反詐騙宣導動畫 1-提高警覺

https://www.youtube.com/watch?v=QLF2LbO_YOQ

十一
水
域
安
全

救溺
五步
驟、
防溺
十
招、
安心
玩水
6 招

救溺五步驟，救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫
119 118 110 112



伸

利用延伸物
竹竿、樹枝等



拋

拋送漂浮物
救生圈、球、繩等



划

利用大型浮具划過去
船、救生圈、浮木、救生浮標等



不衝動才是真英雄

119 救災防護
報案專線

110 報案專線

118 海巡
服務專線

112 行動電話
急難救助專線

救溺5步驟

1 叫



大聲呼救

2 叫



呼叫
119 118
110 112

3 伸



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

4 拋



拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)

5 划



利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

新北市政府 教育局

安心玩水6招

1 選擇合法地點



2 應有家長陪同



3 留意天氣變化



4 避免危險行爲



5 學會水中自救



6 不穿吸水衣褲



新北市政府
New Taipei City Government

防溺 10 招

5不5要 記牢牢

新北市政府 教育局



不跳水

避免做出危險行為
不要跳水



不疲累

身體疲累狀況差
先休息充電則下水



不長時

不要長時間浸泡
小心失溫



不落單

隨時注意同伴狀況
不要落單



不惡作劇

不可在水中嬉鬧
不可惡作劇



要合法

戲水地點需合法
要有救生設備與人員



要小心

進入陌生水域
戲水游泳格外小心



要注意

注意氣象報告
現場氣候不佳不戲水



要暖身

下水前先暖身
千萬別穿牛仔褲



要冷靜

加強游泳漂浮技巧
不幸落水保持冷靜放鬆

指揮科-消防局廣告

<https://www.youtube.com/watch?v=QvhCNoViYAg>

i運動-《i運動線上教練課》你知道「防溺十招、救溺五步」是什麼嗎?

<https://youtu.be/Wv5BMgE7RJw?si=iqR9AQj2DXSdUKDT>

宜蘭 EDU 電視台-水域安全宣導-新版救溺五步

https://www.youtube.com/watch?v=ob_ab6uOtbg

運動部-自救防溺懶人包

<https://www.youtube.com/watch?v=EQamc-FOSx4>

十二
性
別
平
等
教
育

性騷
擾與
性侵
害防
治

拒絕性騷 勇敢說不

後悔一世

積極蒐證以自保

性騷擾的代價

大膽求助不用怕

快-截圖蒐證留站息
快-找人求助與討論
快-報警申訴來自保

性騷擾刑治係第27條規定
對他人為褻褻性騷擾，
處罰鍰6萬元以上60萬元以下罰鍰；
對他人為褻褻性騷擾以外之性騷擾，
處罰鍰1萬元以上10萬元以下罰鍰

緊急報案110
保護專線113
臺中市家庭暴力及性侵害防治中心
04-22291111 #93790

沒有同意 就是侵害

當遭遇或發現性侵害事件請您
勇敢制止 迅速報案

勇敢制止

啟動警報

撥打110或113

禁止性騷擾及性侵害公開揭示

① 任何人不得對他人性騷擾或性侵害。

② 性騷擾他人者，依法律處新臺幣1萬元以上10萬元以下罰鍰；利用權勢性騷擾他人者，依法律處新臺幣6萬元以上60萬元以下罰鍰；除機件物騷擾或騷擾他人隱私部位，被害人可提出刑事告訴，最高可處2年以下有期徒刑，拘役或併科新臺幣10萬元以下罰金。性侵害他人者，依刑法規定最高可處死刑，無期徒刑或10年以上有期徒刑。

③ 性騷擾或性侵害他人，負有法律上之刑事與民事責任。

④ 遇到性侵害事件，請撥打110或113保護專線求助。

臺北市政府社會局 臺北市政府社會局性別平等委員會

性別與親密關係-身體界線

<https://youtu.be/wOtaG6Xkr08?si=IOyBMwKxHMmFZT19>

感到不舒服，就算性騷擾！勇敢拒絕適時求助

<https://youtu.be/OTSIsm4zXIA?si=ln6xAcgeTWPIadKL>

TGEEA 台灣性別平等教育協會-什麼是性騷擾？

https://youtu.be/bFVBoA-bcwM?si=_bWQ2HqoGhaOo64K

《如果有人觸摸我的身體，該怎麼辦》身體自主權宣導影片

https://youtu.be/tRxQ7pEKY6M?si=s7I_NOuUV7E5Ljd5

台灣高等法院台南分院檢察署-校園預防犯罪宣導動畫短片 校工忍傳（性侵害、性騷擾）

https://youtu.be/_fedN7QOotE?si=EJty1gjfl6r2BFzo

數位 性別 暴力



台南市政府性別平等辦公室-防治數位性別暴力(國語版)

<https://youtu.be/doT19e-AXnc?si=POEL24A9OS3xdO8i>

當有人要求性私密影像【兒童篇】

<https://youtu.be/zlMkaC03Mlw?si=hfD3rlbSsopYK7du>

兩性 平等





臺灣新竹地方檢察署 性別平等宣導

建立正確性別意識 家務分工幸福滿溢



營造性別友善環境

竹檢 Taiwan Heinchu District Prosecutors Office

桃園市政府社會局-性別平等多媒體動畫短片

<https://youtu.be/MlgWniaaK68?si=L1zm4o0rH3DGh41B>

性別平等-原來我們都一樣

<https://youtu.be/m0lk4DaQbYA?si=qEhkj6RX3ihSbSNn>

十三校園霸凌防治

友善校園有正義 拒絕霸凌無畏懼

「我會尊重、關心、幫助與保護自己和其他人，所以，我拒絕霸凌」
當你發現或是遭受校園霸凌一定要勇敢說出來，因為你的見義勇為，
可以阻止同學遭受霸凌的傷害，並能改善同學的偏差行為。

同學可以經由下列管道反映

- 向導師、家長反映。
- 向學校投訴信箱反映。
- 在校園生活問卷中提出。
- 向縣市防制校園霸凌專線反映。
- 向教育部防制校園霸凌專線反映 (0800-200885)。
- 在教育部防制校園霸凌專區留言板反映。
- 透過其他管道 (好同學、好朋友) 反映。

「校園霸凌」定義

- 適用對象：學生與學生間。
- 行為要件：持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為。
- 結果要件：
 - 1 使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境。
 - 2 使他人難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害。
 - 3 影響他人正常學習活動之進行。

		 <p>霸凌零容忍</p> <p>https://youtu.be/9OSSMNROKEA?si=avuXdIFsgaAZk9Ri</p> <p>Taiwan Bar (華語配音) 如果看見同學被霸凌，你會怎麼做？ 臺灣吧 Taiwan Bar X 社家署</p> <p>https://youtu.be/ZIDR0aIzuW0?si=Pko3YxoMucsWERfP</p>

成人保健

健康類別	小類別	網址連結
十四戒菸防治	無菸環境	 <p>衛生局-無菸環境宣導</p> <p>https://www.wennan.org.tw/uninews_view.php?new_sn=95705</p>

戒菸好處

我戒菸 我驕傲!

只要開始停止吸菸，體內的尼古丁、一氧化碳與焦油就會開始排出，不再堆積。

戒菸的好處 身體最清楚

- 20分鐘**：心跳及血壓恢復正常
- 8小時**：血液中的尼古丁、一氧化碳與焦油等有害物質的濃度降至最低
- 24小時**：一氧化碳與肺部受損的血液後效放菸益終止
- 48小時**：體內殘存尼古丁、焦油和焦油等有害物質的濃度可降至最低
- 2-12週**：血液循環系統改善
- 3-9個月**：減少喉痛、咳嗽等呼吸問題，肺功能增加10%
- 1小時**：心臟病發作機會減半
- 10年**：肺癌發病率減半
- 15年**：心臟病發作機會和未吸菸者相同

二代戒菸·補助升級·助您好戒

門診、住院、急診
及社區藥房均可提供戒菸服務

免費戒菸專線 0800-63-63-63

免收 戒菸藥品 部分負擔費用

嘉義市政府衛生局 關心您
菸類販賣 請認明

不吸菸的好處

The Benefits of non-Smoking

做自己的主人
健康有活力
省錢
年輕少皺紋
家庭和諧

經常重溫你戒菸的理由，就能使你更願意堅持不吸菸

戒菸好處

<https://health.chiayi.gov.tw/cp.aspx?n=6066>

電子菸防

電子菸、加熱菸傻傻分不清楚?

兩者都有 **成癮性**

電子菸
加熱菸

同樣會產生**焦油**和**尼古丁**等物質
不應使用電子菸或加熱菸作為戒菸的工具

免付費戒菸專線
0800-63-63-63

LINE@線上戒菸諮詢
@tsh0800636363

治



十五慢性
腦中風
病防治



<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=631&pid=15126>

衛生福利部國民健康署-腦中風紅色警報評估表

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=631&pid=15131>

低溫保健

寒流期間，民眾需注意低溫對健康造成的危害，尤其是心血管疾病病患及老年長輩，一定要做好保暖措施，以免誘發心血管疾病及其併發症之發生。



衛生福利部國民健康署-低溫保健

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=640&pid=15133>

熱傷害



國立體育大學-預防熱傷害

<https://students.ntsui.edu.tw/p/405-1003-31430,c1907.php?Lang=zh-tw>

出現熱衰竭、中暑症狀，怎麼辦？



1 蔭涼
將患者移到有遮蔽物的陰涼處，平躺休息
● 熱衰竭、中暑重症
● 中症：降低體溫

2 脫衣&散熱
● 移除患者不適的衣物，並在皮膚表面上噴水
● 置冰袋、濕毛巾於腋窩、頸、腹、協助驅風降溫

3 送醫
如果超出可自行處理的範圍，盡快尋求護理人員的救助

4 喝水
若患者意識清楚，可給予電解質飲料或含少許鹽分的水

酒精不行！
酒精能「暫時」製造皮膚散熱的現象，同時血管則繼續收縮，反而有礙身體散熱！

汗衛戰士 補水俠

熱衰竭 體溫大多正常 因流汗而皮膚濕潤

中暑 體溫 > 40°C 常因無法排汗而皮膚乾燥

● 孩子是人體自然的散熱調節器，但失調時會造成危險。 ● 預防熱衰竭、中暑要式：勤於補充水分，避免在中午十分鐘後外出，或採取散熱措施；未預料或增加可能導致中暑發生！ ● 預防熱衰竭、中暑要式：勤於補充水分，避免在中午十分鐘後外出，或採取散熱措施；未預料或增加可能導致中暑發生！

彰化西港國小-預防熱傷害

<https://sges.chc.edu.tw/posts/988>

糖尿病

誰是糖尿病高危險群？



有糖尿病家族史



生活習慣不良



體重過重



缺乏運動



年齡超過45歲




有高血壓、高血脂問題


臺北市政府衛生局 [圖文]

糖尿病判定4標準


高血糖典型症狀




多吃



多尿



頻渴



體重減輕

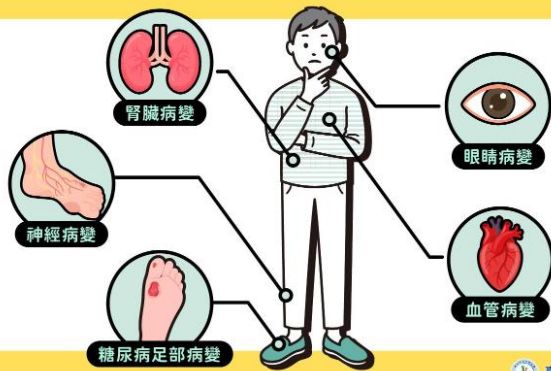
糖尿病診斷標準

- 1** 糖化血色素(HbA1c) ≥ 6.5%
- 2** 空腹血漿葡萄糖 ≥ 126 mg/dL
- 3** 口服葡萄糖耐量試驗
第2小時血漿葡萄糖 ≥ 200 mg/dL
- 4** 典型的高血糖症狀且
隨機血漿葡萄糖 ≥ 200 mg/dL

*非懷孕狀況下，前三項需重複驗證2次以上才判斷為罹患糖尿病，若已出現典型高血糖症狀者，只要符合第4項即診斷為糖尿病。

臺北市政府衛生局 [圖文]

糖尿病可能導致的併發症



臺北市政府衛生局 (廣告)

臺北市政府衛生局-糖尿病高危險群、判定指標及併發症

骨質疏鬆



彰化縣衛生局-掌握保骨3要訣 預防骨質疏鬆

<https://www.chshb.gov.tw/node/219117103#gsc.tab=0>

高血壓

3C自主管理預防高血壓

1C Check!
定期量血壓

2C Change!
調整生活習慣

3C Control!
持續服藥控制



臺北市政府衛生局 (廣告)

量血壓「722」原則



連續7天



每日量2次



每次量2遍

臺北市府衛生局



S

減鈉 Sodium restriction



A

限酒 Alcohol limitation



B

減重 Body weight reduction

控制血壓，生活調整 做好S-ABCDE



C

戒菸 Cigarette cessation



D

飲食 Diet adaptation



E

運動 Exercise adoption

f 雄健康-高雄市政府衛生局

3C 自我管理原則

<https://health.gov.taipei/cp.aspx?n=2D4F82F15E0B6468>

如何正確量血壓？

<https://health.gov.taipei/cp.aspx?n=2D4F82F15E0B6468>

預防高血壓，可以從日常生活做起！

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1109085374592730&set=a.346812114153397>

兒童正確用藥 5 要



桃園市政府觀音衛生所 兒童正確用藥 { 5 } 要

https://www.guanyin-phc.tycg.gov.tw/News_Content.aspx?n=10320&s=1010755



臺北市北投健康服務中心「用藥安全五大核心能力」-宣導

https://www.bthc.gov.taipei/News_Content.aspx?n=42D8BA68A9A203ED&sms=78D644

能力

[F2755ACCAA&s=EB8B7B69B1C6EFBF](https://www.youtube.com/watch?v=IYD07uKy4Lw&list=PLrVx-KDafn6HqwtsImPdQED3BiQI_h81B)

十七慢性預防

糖尿病



https://www.youtube.com/watch?v=IYD07uKy4Lw&list=PLrVx-KDafn6HqwtsImPdQED3BiQI_h81B 糖尿病預防 低血糖的症狀和處理