

2-1-1 學校領導者與行政團隊運用多元管道倡議健康促進學校的重要性

一、成立數位平台傳達健康訊息：



由佳興國中校網主題網站連結 Facebook『佳興國中健康促進粉絲頁』



Facebook『佳興國中健康促進粉絲頁』

佳興國中健康促進粉絲團
4月24日下午4:38

預防「諾羅病毒食品中毒」宣導

諾羅病毒是最常引起腸胃炎的病毒，僅需少量病毒顆粒即可致病，傳染力極高，常透過糞口途徑或受污染之食品及水源傳染，造成患者腹痛、水瀉腹瀉及嘔吐等，部分患者更可能有發燒等症狀。防範諾羅病毒食品中毒很簡單！
<https://youtu.be/4SbUPff4yy8?si=cWYPRSUeHCeYSBcl>

諾羅病毒遠離我

海鮮食品(尤其是貝類)，務必徹底加熱再食用

開殼後再多煮一會兒才會熟喔！

預防食品中毒5要原則

1. 勤洗手
2. 避開生食
3. 食物煮熟
4. 生食煮熟
5. 避免交叉污染

諾羅病毒

佳興國中健康促進粉絲團
由 Meiyu Lu 發佈 · 4月10日

4月份餐前五分鐘【睇~奶粉故事開張囉！-乳品類】

每奶事件簿
<https://www.youtube.com/watch?v=LUseXgFdBY>
鮮奶PK奶粉,破解奶粉迷思
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=htV8n3Ok5cg.....> 查看更多

奶粉的產地與加工過程

根據美國農業部 (USDA) 統計全球2016年酪農業進出口貿易量，全脂奶粉主要輸出國為紐西蘭、歐盟、阿根廷，因此產奶方便，更延長保存期，約2-3年。由此顯示，上述國家可能為全球重要的乳源地或奶粉加工產地。

產地來源：紐西蘭、美國、阿根廷、巴西、澳洲

加工過程：生乳 → 殺菌 → 濃縮 → 噴霧乾燥製成粉末 → 成品

奶粉製造：原料生乳經過滅菌後，將水分去除，再用噴霧乾燥製成粉末。奶粉的水分含量極低，乾燥過程的奶粉量較鮮奶多，因此產奶方便，更延長保存期，約2-3年。

小知識：市售產品，乳含量達90%以上，才能標示為「00奶粉」囉！

分類：全脂奶粉、全脂奶粉、超級比一比、早晚一杯奶、增加奶量營養、奶類社

奶粉保存你有做對嗎？ 正確沖泡奶粉

佳興國中健康促進粉絲團
由 Meiyu Lu 發佈 · 3月12日

性教育(含愛滋病)防制宣導

M痘疫情,不打疫苗你NG!性行為全程正確使用保險套，並搭配水性潤滑液，定期接受篩檢，愛滋及性病不會來！

校園大聲公

廣告 不可錯過

一起上學吧

姓名 許紫柔

今日吶喊：正視愛滋、保護自己、破除歧視

佳興國中健康促進粉絲團
由 Meiyu Lu 發佈 · 2023年7月7日

112年「走路趣尋寶，全臺齊步走」全民健走線上競賽活動

活動日期：112年6月3日起至112年11月17日止，共24週

活動網址：
<https://hiking.biji.co/index.php?q=minisite&id=254&nav=2300>

活動一：全民齊步走 6/3~11/17

活動說明：加入「走路趣尋寶 全臺齊步走」專屬 Line@，透過 Garmin、Strava、Nike Running Club、Map My Walk 以及健行筆記等任何運動軌跡紀錄 App，上傳至少達 1 公里之步行截圖畫面(含日期、時間、軌跡)，每累計達 10 公里，即可獲得 1 次抽獎機會，總累計里程愈多，可獲得抽獎機會愈多。

活動二：走路尋寶趣 7/1~11/17

活動說明：全國70條步道路線，活動獎品更豐富，活動內容及獎品資訊同步上架於活動網站。

(1) 下載「健行筆記 App」，可透過 Facebook、LINE 或電子郵件信箱進行認證完成註冊。
(2) 開啟「健行筆記 App」，點選「任務」進入 112 年「走路趣尋寶 全臺齊步走」專屬活動專區，進行活動報名。

#健康體位
#健康體適能與飲食教育

佳興國中健康促進粉絲團
由 Meiyu Lu 發佈 · 2022年12月15日

飲酒適量防制宣導

飲酒過量 有害健康。青少年沒有安全飲酒量。成人飲酒要適量，不喝酒更好。

成人飲酒要適量 不喝酒更好

懷孕、懷孕或哺乳時，請避免接觸酒精

青少年沒有安全飲酒量 不喝酒並延緩喝酒的年齡最健康！

男性不宜超過2杯/日 女性不宜超過1杯/日

每杯酒精100公釐怎麼算？

計算公式：酒精量(公克) = 酒精容積(毫升) × 酒精濃度(%) × 0.79(酒精比重)

啤酒(4%酒精濃度) 250毫升 = 79公克酒精
葡萄酒(12%酒精濃度) 100毫升 = 99公克酒精
燒酒(15%酒精濃度) 30毫升 = 45公克酒精
56%燒酒 20毫升 = 12公克酒精

拒絕飲酒的理由

- 酒精是毒品，會損害腦部發育、心臟健康、降低認知功能、增加癌症發生能力及癲癇、戒煙戒酒、戒煙戒酒、戒煙戒酒、戒煙戒酒。
- 青少年不宜飲酒，因為酒精會損害發育中的身體，增加未來患心臟病、肝病、癌症、精神疾病、以及藥物濫用的風險。
- 拒絕飲酒的理由
- 不出入可能出現飲酒的健康危機
- 不去酒吧或夜店，避免與他人接觸

我要自然臉紅 不要喝酒臉紅

我要生活高興 不要喝酒助興

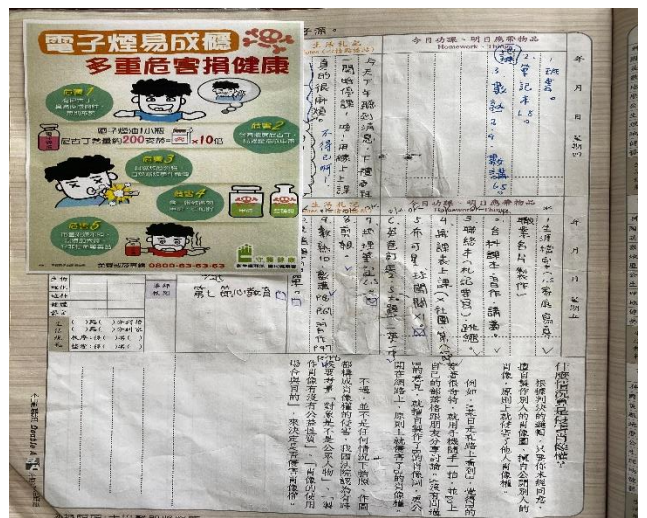
112 走路趣尋寶 全臺齊步走

全民健走線上競賽活動

二、透過聯絡簿黏貼衛教訊息提醒家長關心健康促進議題：



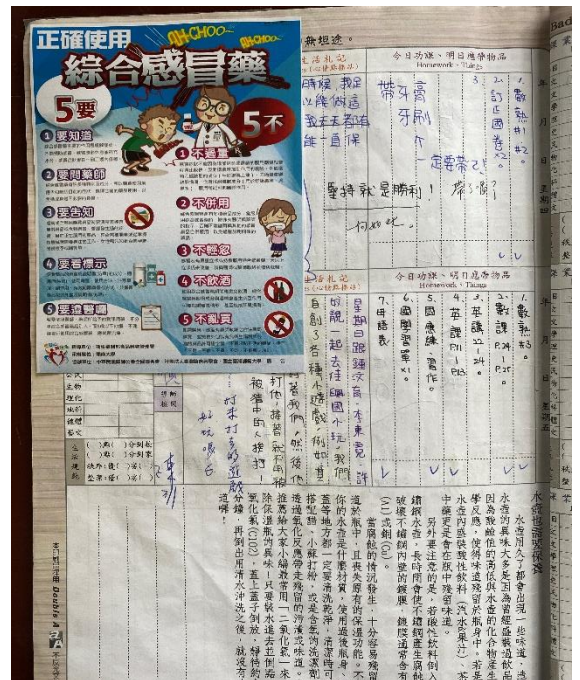
「癌症篩檢有補助 您的健康阮照顧」



「電子菸易成癮 多重危害損健康」

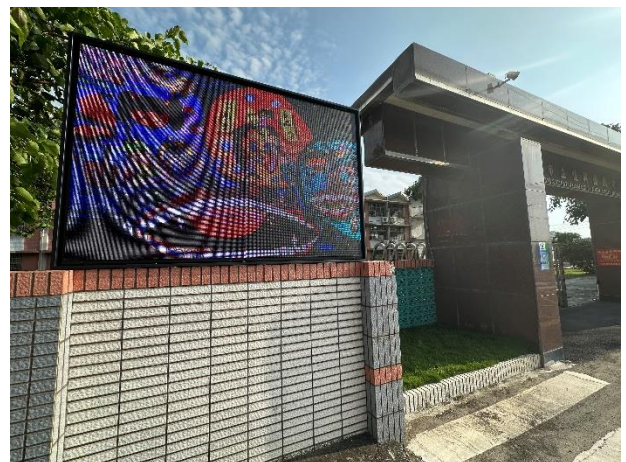


「危險水域不靠近 自救防溺結伴行」



「正確使用綜合感冒藥」

三、透過電子看板、圍牆海報刊登健康促進資訊喚起社區民眾共同關注健康促進議題：



四、辦理親師座談倡議健康促進的重要性：



辦理營造無菸校園計畫『無菸家庭 二手菸OUT』



辦理營造無菸校園計畫『您是否有酒精成癮』

四、師長帶領太鼓擊樂社至社區進行菸檳酒防制宣導活動：

