



中山國中

家長會議融入健康促進議題

預防流感
請你跟我這樣做

- 1 人多擁擠戴口罩
- 2 使用肥皂勤洗手
- 3 生病在家多休息





正向心理健康
幸福校園
快樂共學

了解自己, 從開始
讓我們陪你, 傾聽心裡的聲音

如何了解自我?

- 1. 自我觀察
- 2. 自我反省
- 3. 自我肯定
- 4. 自我肯定
- 5. 自我肯定
- 6. 自我肯定

如何傾聽心裡的聲音?

- 1. 自我肯定
- 2. 自我肯定
- 3. 自我肯定
- 4. 自我肯定
- 5. 自我肯定
- 6. 自我肯定





沒有二手菸
就沒有二、三手菸

菸癮防制宣導

- 一、守護家人的健康，
攜手杜絕菸癮危害。
- 二、我家不吸菸，
健康每一天。

2019年12月 (800)-63-63-63







全民健保

聰明就醫

六要素

珍惜健保

We Can Do

聰明就醫 六要素

珍惜健保 We Can Do

1. 選擇合適的醫療院所
2. 選擇合適的醫師
3. 選擇合適的治療方案
4. 選擇合適的藥物
5. 選擇合適的醫療設備
6. 選擇合適的醫療人員



口琴和笛

- 一、新乐器的介绍
- 二、乐器的演奏方法
- 三、乐器的保养

15

34

42

44

54

55

52

Handwritten notes on a piece of paper held by a student in the foreground.



視力保健

護眼行動 共同參與

- 一、充足光線照明
- 二、多吃深綠色蔬菜
- 三、每日戶外活動2-3小時
- 四、用眼30分鐘, 休息10分鐘
- 五、每年定期1-2次檢查視力



15

15

14

34

49

42

41

54

55

52

