

【運用多元管道倡議健康促進學校的重要性】

- 1. 教育電台專訪**
- 2. 數位平台宣導**
- 3. 身高體重測量結果宣導單張**
- 4. 班親會手冊**

【廣播電台】

The screenshot shows a web browser window with multiple tabs open. The active tab displays the National Education Radio (NER) website, specifically a program page titled '【健康促進】ADHD 過動兒因適切照護而更健康、更自信'. The NER logo is at the top left, and the menu includes links for Program Information, Educational News, Language Learning, Activity Participation, Announcement Information, and About the Station.

【健康促進】ADHD 過動兒因適切照護而更健康、更自信

2023/08/26

關懷過動族群

邀訪來賓：陳錦宏 環太平洋精神醫學會(PRCP)傑出院士/社團法人台灣心動家族兒童青少年關懷協會理事長/長庚大學醫學系教授暨嘉義長庚紀念醫院精神科教授級主治醫師

單元介紹

關於心動家族兒童青少年關懷協會及其成立宗旨與服務項目、何為 ADHD 及其在生理及行為上之特點、ADHD 尋求醫療協助之時機、醫療體系或其他服務體系提供 ADHD 之協助及求助管道、親師照護 ADHD 之適切方法及平日相處之道、ADHD 相關訊息之擷取管道等。

臺南市復興國中獲 111 學年度「校園珍惜健保實境秀」優良獎項殊榮，在衛生組長及護理師的推動下，帶領學生拍影片、在校門口對家長進行「珍惜健保連署活動」，課堂上則帶領學生玩「醫觸即發」桌遊、推廣回收過期剩藥六大步驟。影片中，學生訪問其他同學對於健保的想法、分享家人使用健保的習慣等等，學生指出，家中長輩常有到大醫院領藥保心安的心態，也缺少回收剩藥的正確觀念，在學校學習之後，將知識傳遞給家人，從家庭做起，帶領家人一起珍惜資源。臺南市復興國中期許能作為推廣健保資源中心學校之表率，培養學生成為有影響力且知行合一的孩子。

請收聽「校園健康筆記」節目之「【健康促進】ADHD 過動兒因適切照護而更健康、更自信」以及「111 學年度「校園珍惜健保教育實境秀」優良-臺南市復興國中心得分享」。

採訪：臺南市復興國中陳文財校長、陳俊豪學務主任、影片拍攝指導老師蔡青芸組長、王慧娟護理師、七年 27 班學生邵以貞、蘇 琪、鄺薏忻

【數位平台倡議】

網路文章發佈平台—導師筆記本

The screenshot shows a Medium article page. The title is '3C產品的使用規範與建議-蘇琮祺諮詢心理師'. Below the title is a profile picture and the author's name, '中庸之道的導師筆記本 · Follow'. The date is 'Oct 22, 2023'. The main content starts with a quote: '不要再把責任推給手機，很多事情真的要從父母自己做起，請仔細思考您家庭狀況、訂定符合需求規範與契約，雙方確實執行與遵守，訂定規範與確實執行是取信於孩子、建立孩子負責任態度的唯一方法。'

This is a WeChat post from '中庸之道的導師筆記本'. It includes a profile picture and the text: '中庸之道的導師筆記本 · Follow 3 hours ago'. Below the text is a 'Share' button. The content discusses height and weight measurements, providing a table and some specific values for BMI calculations. It also lists normal BMI ranges for 12 and 13-year-olds.

The screenshot shows a Medium article titled '4.體適能說明'. The author is '中庸之道的導師筆記本 · Follow' on Oct 8, 2023. The content includes a link to the '教育部體適能常模表(超連結)'. It provides a scoring system for physical fitness tests, mentioning that scores range from 10 to 90 points based on age groups. It also includes a section for examples.

手機通訊

This is a LINE group message from '復興國中133(第1群)'. The message is dated 17:21 and reads: '各位家長: 1.明天早上9:15分抽血，今晚11:00後請勿飲食(口渴請以漱口方式應對)。早餐帶到學校抽完血後再吃(現場也有發餅乾、飲品) 2.預計明天寄出第1次定期考成績校對表(不含加權，學校與班級排名是有加權的。) 請提醒學生務必完成校對(有錯誤請註明)，並由您傳訊告知導師，導師才能送出給教務處。 3.群組LINE選單精簡，通話功能在畫面右上角電話圖案喔。導師 陳 0963002971'.

This is a LINE message from '戴月祝'. The message is dated 17:33 and reads: '提醒 110 班家長及學生： (1) 11 / 14 下午 14:10 分班上學生要進行身體健檢，前一天請學生要洗頭，當天長髮者請綁起來，不需空腹，穿著學校運動服。 (2) 有報名要施打流感疫苗的同學，今天會在孩子聯絡簿中 11 / 17 日那格貼上注射變更單。若臨時不想接種的學生，請家長在填寫 (簽全名)；若要接種者則不必填簽此單 (3) 原本登記不接種流感疫苗，但又想改為接種者，請登錄之前的網頁連結進行登記，期限至 11 / 12 路...'.

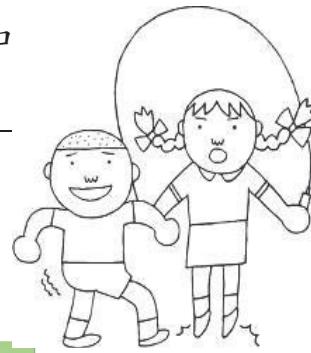
臺南市立復興國中身高體重測量結果通知

親愛的家長：貴子女 年 班 號 姓名：_____

身高： 公分 體重： 公斤 BMI：

體位判讀 適中 過輕 過重 超重

BMI 值計算公式： $RMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺})}$



每學期每位學生均會有身高體重測量 結果通知單轉知家長共同協助監督

年齡	男生			女生		
	正常範圍	過重 BMI \geq	肥胖 BMI \geq	正常範圍	過重 BMI \geq	肥胖 BMI \geq
12	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7-21.9	21.9	24.3
14	16.3-22.5	22.5	25.0	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9-22.9	22.9	25.4	16.7-22.7	22.7	25.2

資料來源：衛生福利部國民健康署 102 年 6 月 11 日公布

「體重過輕」除了會影響學習、生長發育、運動表現、生理期不定、臉色蒼白、抵抗力也會跟著降低。而「體重過重」容易引起心臟血管疾病，動作不靈活，身體形象較差。為使孩子的體能狀況能夠獲得改善，越來越健康。我們提出一些有效的方法，易懂易記，以 **85210** 做宣導，請您一同協助孩子檢視、做到下列事項：

天天吃優質早餐(減少含糖飲料、合成果汁、調味乳、油炸食物及醬料)。

8：天天睡足 8 小時(每晚 10 點前入睡)。

5：天天吃 5 個自己拳頭大小的蔬果(3 份蔬菜 2 份水果)。

天天吃優質蛋白(如魚、肉、蛋及黃豆製品)約自己一手掌大小的量；

天天喝兩杯牛奶。

用水果、牛奶取代點心。

2：四電(電視、電腦、電動、電話)使用時間每天少於 2 小時。

久坐及螢幕注視時間少於 2 小時。

1：一週累積 210 分鐘的戶外運動(天天運動 30 分鐘)。

0：天天喝足 1500 c.c. (或體重公斤數乘以 30c.c.) 的白開水。

必要時可諮詢護理師、營養師或醫生。

更多的訊息請上網「學生健康體位網」<https://pace.cybers.tw/index2.htm>

臺南市立復興國中健康中心 敬啟

----- 請自行撕下 -----

*****家長閱後請簽名於 年 月 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

____ 年 ____ 班 座號: _____ 學生簽名: _____ 家長簽名: _____

身高體重測量結果通知單回條

明日行側

*****家長閱後請簽名於 112 年 9 月 18 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

3 年 1 班 座號: 1 學生簽名: 陳宇 中 家長簽名: 陳宜 2912
請自行撕下

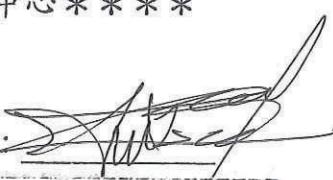
*****家長閱後請簽名於 112 年 9 月 22 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

3 年 2 班 座號: 1 學生簽名: 洪城 家長簽名: 打 2022
請自行撕下

*****家長閱後請簽名於 112 年 9 月 18 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

3 年 3 班 座號: 1 學生簽名: 林立 行 家長簽名: 
112. 9. 15 明日行側

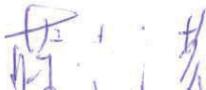
*****家長閱後請簽名於 年 月 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

2 年 4 班 座號: 1 學生簽名: 蔡小涵 家長簽名: 
112. 9. 15 明日行側

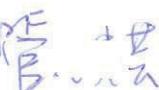
*****家長閱後請簽名於 112 年 9 月 15 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

2 年 5 班 座號: 1 學生簽名: 王 賽 劍 家長簽名: 
112. 9. 15 明日行側

*****家長閱後請簽名於 112 年 9 月 8 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

2 年 6 班 座號: 1 學生簽名: 顏 妮 娅 家長簽名: 
112. 9. 15 明日行側

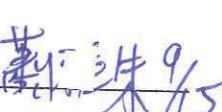
*****家長閱後請簽名於 112 年 9 月 8 日將回條擲還健康中心*****

復興國中身高體重測量結果通知單回條

1 年 7 班 座號: 1 學生簽名: 蔡 優 家長簽名: 
112. 9. 15 明日行側

*****家長閱後請簽名於 112 年 9 月 15 日將回條擲還健康中心*****

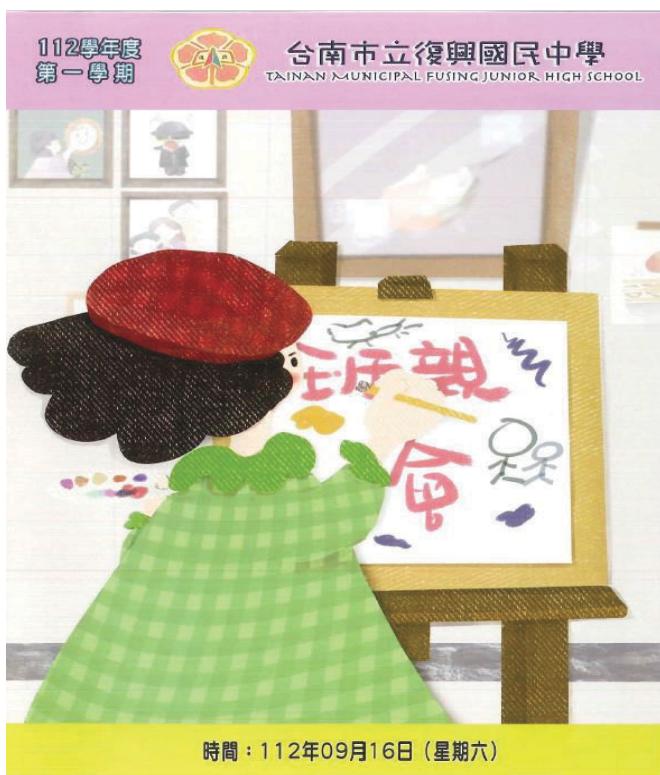
復興國中身高體重測量結果通知單回條

1 年 8 班 座號: 1 學生簽名: 林峻宇 家長簽名: 
112. 9. 15 明日行側

85110 全都有做到，但吃不胖（抵抗力很好 小牛病）

【班親會手冊宣導】

日期:112年9月16日



維持良好體位 85110
健康有活力

每天睡滿 8 小時
睡滿 8 小時，有助於增加學習記憶力。

天天 5 蔬果
吃足一碗半蔬菜，幫助消化系統讓腸道順暢。

3C 小於 1 小時
用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘，戶外活動取代久坐。

天天運動 1 小時
天天運動 60 分鐘，「快樂、長高、變聰明」。

0 零含糖飲料
喝足白開水，30c.c./kg 體重。

近視不可逆
落實 eye 眼 6 原則

1. 每天戶外活動 120 分鐘以上。
2. 2 歲以下避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
3. 用眼 30 分鐘、休息 10 分鐘。
4. 早睡早起充分休息。
5. 均衡飲食，天天五蔬果。
6. 每半年定期 1~2 次檢查視力。

33

日期:113年3月10日



「健康煮 均衡吃」，健康營養好運到！

第1招：多元烹調增變化：嘗試更多元的烹調方式，如烘烤、清蒸、汆燙等較沒有油或油煙的煮法，降低油脂攝取，吃得輕鬆少負擔。

第2招：優質蛋白聰明吃：肉類攝取避免過量，利用分食共享概念可品嘗更多樣的美食，並選擇不同種類未加工且脂肪含量較低的海鮮、雞肉等的天然食材。

第3招：全穀雜糧還原態：全穀雜糧富含維生素B群、礦物質及膳食纖維，建議選用紫米取代米糕及地瓜、南瓜、芋頭、等八菜。

第4招：續粉蔬菜巧搭配：新鮮蔬果能夠提供多元的植化素，提升抗氧化力外，也含有膳食纖維能夠促進腸胃蠕動，建議每日攝取蔬果 579。

第5招：湯品油脂勿忽視：放涼後的湯品料理常可見一層白色油脂凝固於表面，這不是精華而是暗藏油脂，建議可將湯品煮熟完成後，放置冷卻後，將上層油脂撈出再適度加熱，減少油脂攝。靈活運用「我的餐盤」均衡飲食的概念，適時補充水果及乳品類，才能滿足一天所需的營養喔！(資料來源：國民健康署)



不只兒童要塗氟！

「9大齲齒高風險者」每3個月更要做1次

一、健保將 65 歲以上長者納入高齲齒風險患者提供每 3 個月 1 次的塗氟治療，包含：糖尿病、65 歲以上、中風、帕金森氏症、洗腎、使用雙磷酸鹽類或抗骨鬆單株抗體藥物、癌症、身心障礙(肢體障礙、慢性精神病患者、重要器官失去功能)患者，可提供每 3 個月一次的塗氟服務。

二、一般民眾，包括 65 歲以上長者，每半年可以洗牙一次。

三、3 個月可洗牙一次的適用對象為糖尿病患者、高風險疾病患者、孕婦等，並不是以年齡區分。