

## **【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】



### 【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(PRPCP)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。

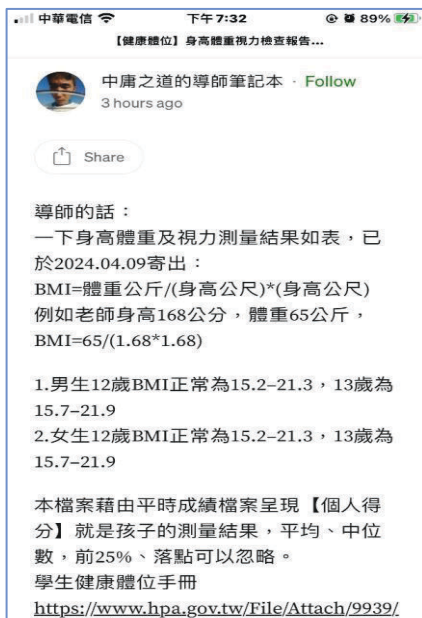
臺南市復興國中獲 111 學年度「校園珍惜健保實境秀」優良獎項殊榮，在衛生組長及護理師的推動下，帶領學生拍影片、在校門口對家長進行「珍惜健保連署活動」，課堂上則帶領學生玩「醫觸即發」桌遊、推廣回收過期剩藥六大步驟。影片中，學生訪問其他同學對於健保的想法、分享家人使用健保的習慣等等，學生指出，家中長輩常有到大醫院領藥保心安的心態，也缺少回收剩藥的正確觀念，在學校學習之後，將知識傳遞給家人，從家庭做起，帶領家人一起珍惜資源。臺南市復興國中期許能作為推廣健保資源中心學校之表率，培養學生成為有影響力且知行合一的孩子。

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。

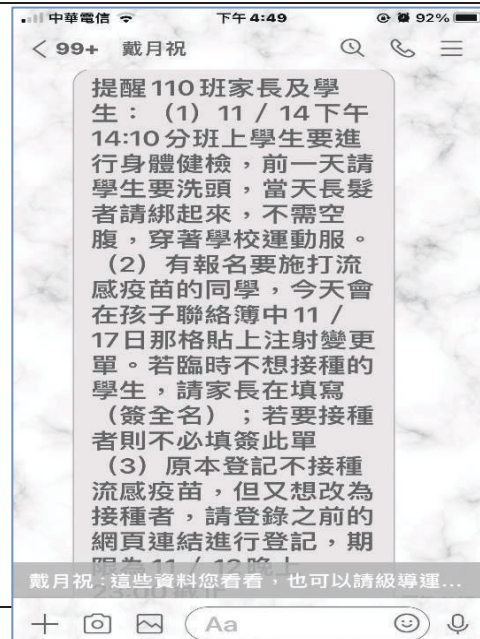
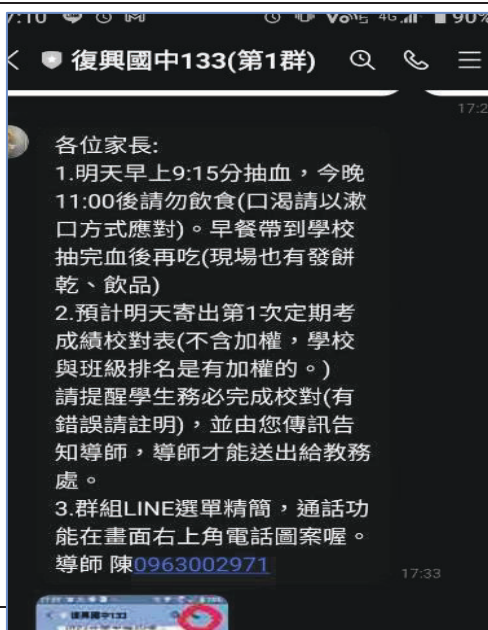
採訪：臺南市復興國中陳文財校長、陳俊豪學務主任、影片拍攝指導老師蔡青芸組長、王慧娟護理師、七年 27 班學生邵以貞、蘇 玟、鄔蕙忻

# 【數位平台倡議】

## 網路文章發佈平台—導師筆記本



## 手機通訊



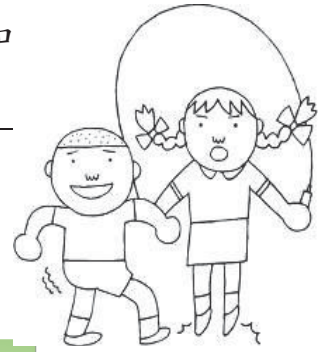
# 臺南市立復興國中身高體重測量結果通知

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： $BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)}$



**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

明日行測

\*\*\*\*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

3年 1班 座號: 學生簽名: 陳! 家長簽名: 陳! 良 2912

明日行測

\*\*\*\*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: 學生簽名: 洪! 城 家長簽名: 洪! 城

明日行測

\*\*\*\*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: 學生簽名: 林! 行 家長簽名: 林! 行

112年 9月 15日

\*\*\*\*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: 學生簽名: 賴! 涵 家長簽名: 賴! 涵

明日行測

\*\*\*\*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: 學生簽名: 王! 勳 家長簽名: 王! 勳

明日行測

\*\*\*\*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: 學生簽名: 顏! 嬋 家長簽名: 顏! 嬋

明日行測

\*\*\*\*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: 學生簽名: 蔡! 震 家長簽名: 蔡! 震

明日行測

\*\*\*\*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: 學生簽名: 林! 峻宇 家長簽名: 林! 峻宇 9/15


85110全都有做到,但吃不胖(抵抗力很好少生病)

# 【班親會手冊宣導】

日期:112年9月16日

112學年度 第一學期






台南市立復興國民中學  
TAINAN MUNICIPAL FUSING JUNIOR HIGH SCHOOL



時間:112年09月16日(星期六)

班親會手冊宣導

## 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. X 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

112學年度 第二學期

台南市立復興國民中學  
TAINAN MUNICIPAL FUSING JUNIOR HIGH SCHOOL

113年 3月 甲辰年

二月初一

# 10 星期天

宜 開班親會

## 「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、滷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嚐更多樣的美食，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：全穀雜糧選原態：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、等入菜。
  - 第 4 招：繽紛蔬菜巧搭配：新鮮蔬果能夠提供多元的植物素，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，建議可將湯品焯煮完成後，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。

43