

【學校主動聯繫學生家長教職員工協助健康管理】

- 1.多重管道提供醫療院所健康檢查資訊
- 2.教職員工簡易健康檢查
- 3.學生及教職員工體格缺點矯治照護管理
- 4.辦理營養教育講座

多重管道提供健康檢查資訊



將健康檢查資訊公告在走廊上公佈欄

← → ↻ sites.google.com/mail.fjhj.tn.edu.tw/health/

新增分頁 M 登入 | 中華民國護理... 醫事系統入口網 醫事系統入口網 人事服務網頁—登入 Google 應用

復健國中 健康促進網 Health Promoting School 首頁

為了照顧您的健康，衛生福利部國民健康署提供成人預防保健服務與四項癌症篩檢，以期早日發現早期治療，提醒您！別忘了要照顧自己。政府提供免費補助對象為：

篩檢項目	篩檢對象	篩檢次數
成人健康檢查 (除了尿液及一般抽血檢查外，另提供胸部X光、握力檢查、胎兒蛋白檢測)	40歲~64歲民眾	每3年1次
子宮頸抹片檢查 (當日做到11:30)	65歲以上民眾	每年1次
乳房攝影檢查 (當日做到11:30)	30歲以上婦女	每年1次
糞便潛血檢查	45~70歲婦女	每2年1次
口腔黏膜檢查	40~44歲婦女，二等視內曾患乳癌之婦女	每2年1次
B、C肝抽血檢查	50~74歲民眾	每2年1次
	30歲以上有嚼檳榔(含已成檳榔)或吸菸者	每2年1次
	45~79歲民眾	終身1次

☆ 檢查日期：113年04月27日(星期六) ☆
 ◎時 間：早上 08:00~中午 11:30
 (掛號到早上 10:30) 抽血請空腹 8 小時
 ◎地 點：關聖社區活動中心
 (台南市東區裕學路 118 號)
 ◎發看報告時間：113年05月14日(星期二)下午 14:00-15:00 (限活動地點)
 (檢查及看報告當天，請攜帶健保卡、身分證)

免費成人健檢來囉

不分里別，符合條件者均可以檢查。

學校健康促進學校網站公告健檢資訊

中華電信 上午 8:35 61%

< 46 志工李秋蓉團長

秋蓉團長；請轉給志工們關聖里健康檢查資訊，不分里別，只要年限符合均可參加

已讀 上午 8:30

台南市東區關聖里 免費的成人健康篩檢來囉!!

親愛的鄉親朋友們您好：衛生福利部國民健康署提供成人預防保健服務與四項癌症篩檢，以期早日發現早期治療，提醒您！別忘了要照顧自己。政府提供免費補助對象為：

篩檢項目	篩檢對象	篩檢次數
成人健康檢查 (除了尿液及一般抽血檢查外，另提供胸部X光、握力檢查、胎兒蛋白檢測)	40歲~64歲民眾	每3年1次
子宮頸抹片檢查 (當日做到11:30)	65歲以上民眾	每年1次
乳房攝影檢查 (當日做到11:30)	30歲以上婦女	每年1次
糞便潛血檢查	45~70歲婦女	每2年1次
口腔黏膜檢查	40~44歲婦女，二等視內曾患乳癌之婦女	每2年1次
B、C肝抽血檢查	50~74歲民眾	每2年1次
	30歲以上有嚼檳榔(含已成檳榔)或吸菸者	每2年1次
	45~79歲民眾	終身1次

☆ 檢查日期：113年04月27日(星期六) ☆
 ◎時 間：早上 08:00~中午 11:30
 (掛號到早上 10:30) 抽血請空腹 8 小時
 ◎地 點：關聖社區活動中心
 (台南市東區裕學路 118 號)
 ◎發看報告時間：113年05月14日(星期二)下午 14:00-15:00 (限活動地點)
 (檢查及看報告當天，請攜帶健保卡、身分證)

以下為尚未閱讀的訊息

我已轉傳 上午 8:34

利用手機通訊軟體轉知健康檢查資訊

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	簡易健康檢查並諮詢	
活動日期	參加對象	教職員工
113年5月3日	參加人數	12

說明:與樹人醫護專科學校共同辦理骨質密度、視力、血壓測量，以幫助教職員工發現疾病的早期或危險因子，及早加以介入，使人保持及促進健康。



說明:視力問題諮詢



說明:血壓測量



說明:視力篩檢



說明:骨質密度檢查並講解檢查數值涵意

【學生---體格缺點矯治追蹤】

【近視超過 500 度個案管理名冊】

市立復興國中112學年第2學期近視度數超過500度名單

年級	班級	座號	學生	裸視右	裸視左	戴鏡右	戴鏡左	近視右	近視左	散光右	散光左	醫師建議處置
七		7	嘉	0.1	0.1	0.7	0.4	525	600		-25	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
七		8	豪	0.2	0.1			625	625	-50	-25	視力保健衛教
七		9	翔	0.1	0.1	0.3	0.3	575	500		-50	配鏡矯治
七		3	謙	0.1	0.1	0.4	0.5	625	650	-50	-50	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
七		17	暘	0.1	0.1	0.4	0.4	600	550	-100	-75	短效散瞳劑
七		14	勳	0.1	0.1	0.4	0.8	525	150	-100	-150	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
七		4	永	0.1	0.1	0.4	0.5	525	475	-125	-125	定期檢查
七		14	安	0.1	0.1	0.5	0.4	1000	825	-250	-375	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
七		22	恩	0.1	0.1	0.6	0.4	550	575	-175	-225	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
七		5	勳	0.1	0.1	0.4	0.4	575	475	-275	-200	更換鏡片
七		13	偉	0.1	0.1	0.4	0.7	700	575	-75	-150	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
八		15	平	0.1	0.1	0.4	0.5	475	525	-50		長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
八		27	洋	0.1	0.1	0.3	0.2	825	100	-325	-250	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
八		28	暘	0.5	0.2				550	-300	-100	視力保健衛教
八		3	洋	0.1	0.1	0.4	0.4	625	650	-150	-150	短效散瞳劑
八		20	洋	0.3	0.2	0.4	0.3	925	950	-375	-175	角膜塑形片
八		27	謙	0.1	0.1	0.3	0.4	575	550	-100	-125	配鏡矯治
八		13	翔	0.1	0.1			550	500			定期檢查
八		26	琦	0.1	0.1	0.3	0.8	525	275	-125	-175	短效散瞳劑
九		25	函	0.1	0.1	0.3	0.5	600	375	-250	-275	短效散瞳劑
九		18	榮	0.1	0.1	0.2	0.2	1075	1775	-175	-50	視力保健衛教
九		25	懿	0.1	0.1	0.4	0.5	800	825	-100	-75	短效散瞳劑
九		26	傑	0.1	0.1	0.7	0.4	375	525	-125	-75	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
九		8	宏	0.1	0.1	0.7	0.4	625	675	-250	-175	配鏡矯治
九		17	慧	0.1	0.1	0.2	0.9	1200	625	-125	-75	配鏡矯治
九		29	慈	0.1	0.1	0.4	0.4	750	750	-100	-150	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
九		20	漢	0.1	0.1	0.3	0.6	650	525	-125	-225	短效散瞳劑
九		24	辰	0.1	0.1	0.3	0.3	600	575	-225	-200	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)
九		1	澈	0.1	0.1	0.3	0.7	825	600	-125	-150	長效散瞳劑 (阿托平 Atropine)

承辦人: **護理師林靜宜** 衛生組長: **王慧娟** 主任: **洪煜喬** 校長: **陳文財**

代

【衛教--高度近視日常生活照護須知】

「高度近視」日常生活照護須知

一、養成良好閱讀習慣、避免過度使用 3C (手機/電視/電腦/電玩) 產品

- 坐姿要正確，避免趴在桌上或躺著或斜著看書、寫字，眼睛距離書本至少要 35-40 公分。
- 閱讀時，每閱讀 30 分鐘，要讓眼睛休息 10 分鐘。
- 不可太昏暗或太刺眼或在移動的車內或被窩內陽光下看書、滑手機。
- 電視、電腦螢幕畫面勿太小，字體應放大，減少眼睛的負擔。

看書寫字姿勢圖



二、每天戶外活動 120 分鐘

- 把握下課時間，走出教室到充滿綠意快然校園走走，讓眼睛休息放鬆。
- 有使用散瞳劑或長期在戶外活動可戴帽子、太陽眼鏡保護眼睛。

三、均衡飲食、充足睡眠是維持視力的必要條件。

四、定期檢查除了關心視力是否良好外，更應至少每半年到眼科門診進行完整的眼部檢查，一旦眼睛出現任何異常狀況，應立即就診，才能避免視力受到嚴重的影響。

五、眼鏡選擇

- 配戴足夠度數眼鏡，不足的度數在看物品會眯眼，眼鏡則越戴，度數越高。
- 保持眼鏡鏡面的清潔，不可用質地粗糙布擦拭眼鏡，會刮壞鏡片表面的鍍膜，降低眼鏡的識別度，導致近視度數加深的危險。
- 雙手脫戴眼鏡，單手除眼鏡會令眼鏡柄受過度拉扯，導致變鬆或變形。

「高度近視」易併發症：飛蚊症、白內障、青光眼、黃斑出血，視網膜退化、失明。希望藉由日常生活中有益的行為來保養眼睛，以免損傷視力。

學生：

張

護理師：

護理師王慧娟

113 年 4 月 30 日

【脊柱側彎個案管理名冊】

112 學年 7 年級健康檢查脊柱側彎名冊

年	班	座號	姓名	性別	健檢結果	複檢結果
七			芸	女	脊柱側彎	無側彎長短腳相差 1 公分
七			祐	男	脊柱側彎	脊椎側彎 5 度
七			竣	男	脊柱側彎	複檢無異狀
七			安	女	脊柱側彎	脊椎側彎小於 10 度
七			翔	女	脊柱側彎	脊椎側彎 3.7 度
七			頤	女	脊柱側彎	脊椎側彎 5 度
七			儒	女	脊柱側彎	脊椎側彎 5 度
七			芯	女	脊柱側彎	複檢無異狀
七			馨	女	脊柱側彎	複檢無異狀
七			凱	男	脊柱側彎	脊椎側彎 10 度
七			頤	女	脊柱側彎	脊椎側彎輕度
七			云	女	脊柱側彎	胸椎側彎 17 度
七			安	男	脊柱側彎	複檢無異狀
七			蓉	女	脊柱側彎	脊椎側彎 50.3 度(背架矯治中)
七			因	女	脊柱側彎	脊椎側彎 5 度
七			帆	男	脊柱側彎	脊椎側彎小於 5 度
七			程	男	脊柱側彎	複檢無異狀
七			瑜	女	脊柱側彎	複檢無異狀
七			蕎	女	脊柱側彎	脊椎側彎 32.1 度
七			晨	女	脊柱側彎	脊柱側彎穿背架無法跨踞不需複檢
七			瑾	女	脊柱側彎	脊椎側彎 15 度
七			晴	女	脊柱側彎	脊椎側彎 6.2 度
七			豪	男	脊柱側彎	脊椎側彎 5 度
七			洋	男	脊柱側彎	脊椎側彎小於 10 度
七			澄	男	脊柱側彎	脊椎側彎 15 度
七			如	女	脊柱側彎	脊椎側彎 25 度
七			汝	女	脊柱側彎	脊椎側彎 10 度
七			之	女	脊柱側彎	脊椎側彎 21.5 度
七			榕	女	脊柱側彎	脊椎側彎小於 21 度
七			希	男	脊柱側彎	脊椎側彎 12 度
七			玄	女	脊柱側彎	脊椎側彎 10 度
七			玄	男	脊柱側彎	脊椎側彎 6 度
七			雯	女	脊柱側彎	脊椎側彎 9.9 度
七			升	男	脊柱側彎	脊椎側彎 4.2 度
七			瑜	男	脊柱側彎	脊椎側彎 6.4 度
七			哲	男	脊柱側彎	複檢無異狀
七			言	男	脊柱側彎	脊椎側彎 10 度
七			柔	女	脊柱側彎	脊椎側彎 1-2 度
七			甯	女	脊柱側彎	脊椎側彎 21 度
七			瑾	女	脊柱側彎	複檢無異狀
七			傑	女	脊柱側彎	脊椎側彎 3 度
七			睿	男	脊柱側彎	脊椎側彎 3.2 度
七			盛	男	脊柱側彎	脊椎側彎 20 度
七			淨	女	脊柱側彎	複檢無異狀
七			甯	女	脊柱側彎	脊椎側彎 7 度
七			真	女	脊柱側彎	脊椎側彎 30 度
七			萱	女	脊柱側彎	複檢無異狀
七			尤	男	脊柱側彎	脊椎側彎 11 度
七			溥	女	脊柱側彎	胸椎側彎 14 度
七			芯	女	脊柱側彎	脊椎側彎 15 度

承辦人

護理師林靜宜

衛生組長

學務主任

校長

護理師王慈娟

教師兼衛生組長許浩瑩

教師兼學務主任陳俊豪

臺南市立復興國民中學校長陳文財

【衛教---脊柱側彎日常生活照護須知】

肩膀一高一低~~~~「脊柱側彎」日常生活照護須知

校方留

脊椎側彎可因為姿勢不良習慣、運動不足、長期單肩背書包；
未及時的矯正而造成病變。

[日常生活保健]:

- 1、站立時，因兩腳平站，挺直脊椎，以免骨盆傾斜。
- 2、坐姿必須端正，避免翹二郎腿，若須長時間端坐時，椅子需有靠背，椅背的角度不可大於115度，臀部與椅背必須緊靠，可在腰部加墊一個護腰墊，保持腰椎正常弧度。
- 3、走路時，挺胸而非挺著肚子或彎腰駝背。
- 4、睡覺時，枕頭選擇符合人體頸部工學設計的健康枕頭。避免睡高枕，或臉朝下的臥睡姿勢，以免造成頸椎側彎。
- 5、書包不要長期單肩背負，應以兩側肩部輪流負擔，或使用背包式書包，降低胸椎側彎機率。
- 6、撿重物宜以蹲下取之，避免彎腰。
- 7、避免飲食過量，防止體重過重，增加腰椎負擔。
- 8、攝取足夠鈣質，強化骨骼。
- 9、適當、適量運動，以強化肌肉，增加關節柔軟度，減緩鈣質流失。

[復健運動]:

包括伸展運動(如國民健康操)、肌力訓練(拉單槓、舉啞鈴)、游泳、深呼吸擴胸運動等。

[治療方式]:

依嚴重程度不同，所採取的方法也不一樣：

- 1、側彎角度小於20度，此類患者須注意姿勢矯正和運動治療，並且每3-6個月X-光追蹤檢查一次。
- 2、側彎角度介於20-40度之間，除了運動治療外，必須穿背架矯正和輔以物理治療及復健運動。
- 3、側彎角度大於40度，需考慮以手術方式治療。

預防重於治療，脊椎與健康密切相關，預防「脊椎側彎」需從日常生活中開始，不論是正常人或是患者，唯有靠自身在生活及飲食、運動中特別注意，才能免於脊椎神經受傷害。

班級: 102 學生: 林靜宜 護理師: 林靜宜 日期: 113年1月5日



坐姿



【糖尿病個案管理單】

臺南市立復興國中個案管理單

班級座號: 1年 班 號
 收案日期: 112年2月4日

姓名: 時 出生年月日: 100年 7月16日 性別: 男 女

身高: 165.5公分 體重: 66.6公斤

目前是否服用藥物: 無 有

其他疾病史: 無 有

患有遺傳性疾病之家屬稱謂: _____, 疾

家族譜: 圖表說明 男 女 殘 離婚



臺南市立復興國中個案管理單

班級: 1年 班 姓名: 時 性別: 男 女 第 _____ 頁

日期	時間	血壓 mmHg 脈搏次/分	護理問題	管理者簽名
112 12 4	12:35	血壓 121/67 脈搏 77 S: 1 ②定期及大醫 O: ①BH=165.5 BMI=24.3	予測量血糖 112/114/140/112/130/110	護理師王慈娟
		血壓 122/98 脈搏 99	BH=166.2cm BW=67.3 BH=24.56	營養師葉亮吟
112 12 25	8:20	血壓 脈搏	②BP=121/67mm ③ A: ⑤足部照護 S: 宣丹表示	
		血壓 脈搏	BH=166.5cm BW=68.8kg BMI	

臺南市立復興國中 糖尿病日常活照護-足部照護



糖尿病患者很可因為刺傷、割傷、蚊蟲咬傷、燙傷而造成足部細菌感染潰爛，嚴重時甚至需要截肢。以下介紹幾個足部照護方法，以避免這些問題的發生：

每天檢查雙腳

每天檢查足部，檢查足部腳趾間、足底部位有無水疱、紅腫、抓傷、雞眼等現象，有任何問題應立刻請醫師處理。

每天清洗雙腳

水溫不可過冷或過熱，應先用手測水溫，**預防燙傷**。洗淨後用乾淨柔軟毛巾擦乾，特別注意腳趾縫之間。

定期修剪趾甲

皮膚乾燥可用乳液、嬰兒油、凡士林塗擦以防乾裂，但不可塗抹腳趾之間。

先用溫水浸泡（五分鐘）軟化趾甲後再修剪，修剪腳趾甲時，要在光線明亮處修剪，不要剪太短，邊緣應直線修剪，**勿在趾甲邊挖肉**，以防甲溝炎。



鞋襪的選擇

[鞋子]:

應選擇質軟、透氣散熱之圓頭皮鞋，鞋墊需柔軟富彈性。穿鞋前應詳細檢查鞋內有無異物，新鞋不可穿太久，外出時儘量穿包鞋，**不可赤穿鞋子，不穿襪子**，以防外傷。

[襪子]:

襪子要能吸汗，如棉襪或毛襪，襪子**避免過緊**，襪子應無突出的縫線、破洞或縫補突出物，以避免足部受傷。每天更換，保持清潔。**任何足部疼痛、發炎、水泡、起繭應請醫生診治不可自行塗用中藥或偏方。**

個案: 時

健康中心關心您
 管理者: 護理師王慈娟

王慈娟

王慈娟

【心臟病個案管理單】

台南市立復興國民中學心臟病學生照護紀錄表

一、基本資料：

學生姓名：

性別：男 女

就診醫院：成大醫院

二、疾病名稱：

主動脈瓣狹窄

三、疾病現況

1、自覺功能：

功能良好無症狀 重度運動時

中度及輕度運動時有症狀 日常生活及

2、活動

不需

需

需

3、醫療

不需

收案日期

日期

護理記錄

簽章

11/3

1

9

14=30

11/3

4

17

15=12

11/3

4

18

11/3

5

13

12=40

個案感胸口不高-咳嗽個案有

HR 74 次/分 SpO2 99% 顯倦怠休息觀

全裝心

個案主訴四肢痛(刺痛) BP 111/70

中 at 15:30 痛感未消除通知

導師來電告知家長告知現狀

病情七月份考慮裝置四肢節律

個案精神好訴他操高層操

HR 54 次/分 屬其注意行的命令

非坊日

視(如週導師借雷梯卡律律)



心律不整日常生活照護需知注意事項

校方留

【病因】

當心臟的電氣傳導系統出現問題，例如：有一個以上的節律點、出現傳導短路或迴流等，就可能會誘發心律不整而產生心跳不正常的現象，包括：心跳過慢、過快或不規則。

【日常生活飲食注意事項】

- 維持情緒穩定，放鬆心情，放慢腳步。
- 避免茶葉飲料、咖啡、菸、酒，勿濫用減肥藥或興奮劑。
- 飲食方面：
 - 避免高熱量、高油脂、高膽固醇食物。
 - 攝取足夠的鎂與鉀，有助於平衡鈣的作用以減緩心跳及心肌收縮，有助於改善心搏過速發作。
 - *含鎂食物：豆類、核果類、麥麩。
 - *含鉀食物：香蕉、葡萄乾、蘋果、莧菜、海帶、牛肉、鱈魚。
- 學習自我監測脈搏次數(1分鐘)及跳動形式並記錄。常測量脈跳的部位如：
 - 腕動脈：手腕外側。
 - 頸動脈：喉結兩旁頸部近下巴。
- 每當病況發作時應立即停下手邊工作(休息是停止發作佳方法)。
- 當心搏過速發作時，可深吸一口氣並向腹部施壓，有如排便時的用力或按摩頸動脈竇，以刺激副交感神經，使心跳減慢。
- 適當運動，可增強心肌功能，養成每日運動的習慣。
- 必須配合醫囑服藥，勿自行調藥或停藥，以免發生意外。
- 按時到特定醫師門診追蹤檢查。

班級：1 學生：翔 護理師：王慧娟 日期：113年5月13日

【教職員工----健康檢查缺點矯治追蹤】

臺南市立復興國中個案管理單 教職員工

收案日期：105年3月8日

姓名：香 出生年月日：105年8月31日 性別 男 女

身高：152.1 公分 體重：52 公斤

目前是否服用藥物 無 有

其他疾病史：無 有 hypertension hyperthyroidism

患有遺傳性疾病之家屬稱謂： 疾病名稱：

日期	時間	血壓 mmHg 脈搏次/分	護理問題	管理者 簽章
107 7 17	8:40	血壓 92/67 脈搏 68	105.3.18-107.7.17已裝訂訂已 -2.鼓勵多曬太陽 攝取葉綠素	護理師王慧娟
107 8 7	9:50	血壓 110/70 脈搏 67	BH:152.3cm BW:52.8kg 無不適主訴 預 甲狀腺門診回診	護理師王慧娟
107 9 5	16:30	血壓 脈搏	BH:151.7cm BW:52.6kg 例行 睡眠差 睡前教晚上10點後睡覺	護理師王慧娟
107 9 6	16:00	血壓 脈搏	colozepam 1# pm 肌肉抽痛 Rosuvastatin 20mg 1# 高血壓 cozaar 1# hs	護理師王慧娟
107 10 2	13:45	血壓 111/61 脈搏 80	BH:152.1cm BW:51.9kg 訴腳推 變更姿勢(墊腰)繫腰帶(夾腳)	護理師王慧娟

臺南市立復興國中個案管理單 教職員工

第 4 頁

姓名：香 性別 男 女

日期	時間	血壓 mmHg 脈搏次/分	護理問題	管理者 簽名
111 1 25	10:30	血壓 111/67 脈搏 67 BT:36.8°C	SpO2 98% 打針處無抽痛 打針處疼痛可冰敷不可按摩	護理師王慧娟
111 4 7	9:50	血壓 107/65 脈搏 56	BH:152.9cm BW:54.9kg 三月份抽 重變化並規律運動 注意糖分攝取 RN王慧娟	護理師王慧娟
112 2 14	9:10	血壓 脈搏	125/64 (R) 113/60 (L) BH:152.3cm B	
112 3 1	8:00	血壓 脈搏	長期服用 Crestor (亞他哥) 10mg 每日 0.5粒睡前 Rivo 1# 一天一次每次1粒 睡前 AD	護理師王慧娟
112 3 8	14:40	血壓 脈搏	BH:152.2cm BW:53.9kg 無不適 主訴 RN王慧娟	護理師王慧娟
112 6 21	9:00	血壓 126/66 脈搏 58	BH:152.8cm BW:52.1kg 訴本 字陸入敷是脫白搬重物 OK 重務	護理師王慧娟
113 1 17	11:10	血壓 128/83 脈搏 78	BH:151.9cm BW:55.6kg 抽血 腺素藥物暫停 血壓維持 F 100 100 100 100 100	護理師王慧娟

臺南市立復興國中個案管理單 教職員工

班級： 年 班 姓名：香 性別 男 女 第 頁

日期	時間	血壓 mmHg 脈搏次/分	護理問題	管理者 簽名
113 1 25	9:10	血壓 132 脈搏 81	訴晚上睡覺時及腳會抽痛 時穿長褲襪子保護雙腳	護理師王慧娟
113 4 9	9:55	血壓 125/61 脈搏 63	無不適主訴 例行抽測量 vital 其勿自行停用藥物並需定期	護理師王慧娟
		血壓		

臺南市立復興國民中學
112 學年度健康體位宣導計畫

一、依據：本校 112 學年度健康促進學校計畫。

二、現況分析：

體內脂肪堆積過多造成的肥胖，不只是體重增加，本身就是一種疾病！肥胖的人有較高的機會罹患糖尿病、代謝症候群、脂肪肝，甚至還會增加許多癌症發生的機會。然而，多數的胖是吃出來的，為讓學生了解如何選擇對的食物，才不會吃進過多熱量卻不自覺，造成體重失控。在宣導上以簡易飲食紅綠燈及最新每日飲食指南教學，提供學生和教職員工選擇食物技巧，並能落實於日常生活中，讓所有都可吃自己的健康。

三、目標：提升學生及教職員工正確飲食知識，並落實於日常生活中。

四、辦理日期：112 年 9 月 20 日上午 9:10-10:15。

五、活動地點：本校復興館。

六、實施對象：本校學生及教職員工。

七、辦理單位：學務處。

八、活動時間表：

時間	內容	主講者
9:10-9:20	報到	生教組
9:20-10:15	健康體位	葉亮吟營養師
10:15	活動結束	

九、本計畫經由校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：

護理師王慧娟

衛生組長：

教師兼衛生組長許浩瑩

學務主任：

教師兼學務主任陳俊豪

校長：

臺南市立復興國民學校校長陳文財

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位~營養教育	
活動日期	參加對象	一年級學生
112年09月20日	參加人數	1011人

說明：在宣導上以簡易飲食紅綠燈及最新每日飲食指南教學，強調每餐均衡及適量攝取6大類食物的重要性，提倡均衡飲食概念。及宣導「我的餐盤」圖像強調食物種類多樣化，並以餐盤圖像呈現各類別的比例，6大口訣方便學生記憶，輕鬆掌握均衡要訣，提供學生和教職員工選擇食物技巧，並能落實於日常生活中。



說明：每日飲食指南六大類食物分類說明



說明：講解各年齡標準 BMI 值定義



說明：以學校營養午餐為例講解每日蔬菜份量



說明：我的餐盤六口訣宣導

臺南市立復興國民中學

112 學年度健康體位宣導計畫

一、依據：本校 112 學年度健康促進學校計畫。

二、現況分析：

本校 112 學年學生體位適中比率 65.8%。體位不良率 34.2%。而體位肥胖比率高達 13.99%，過瘦比率 8.73%。過瘦的人常會有營養不均衡及維生素攝取不足的情形，易導致免疫力下降，對病毒和細菌等病原微生物的抵抗力較弱，容易出現疲勞等症狀。而肥胖的人有較高的機會罹患糖尿病、代謝症候群、脂肪肝，甚至還會增加許癌症發生的機會。除造成身體病痛外，肥胖的青少年更容易被社交網絡排拒在外，在社會上處於邊緣地位。除了造成不良人際關係之外，還有可能被同儕欺負，根據研究「"胖"是致使孩子受欺負的最常見原因。」在兒童及青少年階段，同儕間或多或少會出現對於肥胖者的嘲弄與霸凌。

為讓學生了解如何選擇對的食物，才不會吃進過多熱量，造成體重失控。在宣導上實際以學校午餐餐具其舀起的份量讓學生了解進食時份量，提供學生和教職員工選擇食物技巧，並能落實於日常生活中，讓所有都可吃自己的健康。

三、目標：提升學生及教職員工正確飲食知識，並落實於日常生活中。

四、辦理日期：113 年 3 月 6 日上午 9:20-10:10。

五、活動地點：本校復興館。

六、實施對象：本校學生及教職員工。

七、辦理單位：學務處健康中心。

八、活動時間表：

時間	內容	主講者
9:05-9:10	報到	生教組
9:10-9:20	長官致詞	陳文財校長
9:20-10:10	健康體位	葉亮吟營養師
10:10-11:20	活動結束	

九、本計畫經由校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人 **護理師王慧娟**

衛生組長：

學務主任：

校長：

護理師林靜宜

教師兼衛生組長許浩瑩

教師兼學務主任陳俊豪

臺南市立復興國民中學校長陳文財

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	健康體位~呷健康呷營養均衡飲食	
活動日期	參加對象	一年級學生
113年3月6日	參加人數	1011人

說明：讓學生了解如何選擇對的食物，才不會吃進過多熱量，造成體重失控。在宣導上實際以學校午餐餐具其舀起的份量讓學生了解進食時份量，提供學生和教職員工選擇食物技巧，並能落實於日常生活中。



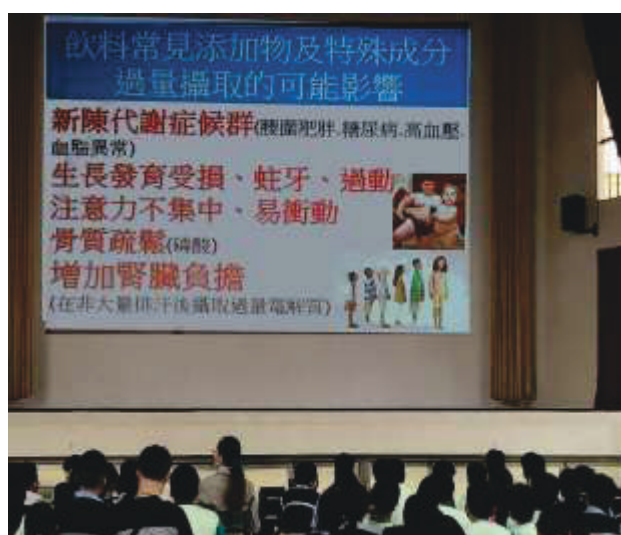
說明：教導學生對健康腰圍認識



說明：以新聞案例說明攝取過多醣類對身體危害



說明：以實際案例教導學生學習正確餐盤使用



說明：講解飲料添加物攝取過多對身體的危害

臺南市立復興國民中學

112 學年度教職員工健康體位和全民健保正確用藥教育研習計畫

一、依據：

本校 112 學年度推動健康促進學校實施計畫。

二、現況分析：

現代人生活忙碌，工作壓力大，再加上缺乏運動及營養失衡的生活形態下，容易造成肥胖問題，更會使「代謝症候群」悄悄上身，增加三高疾病（高血壓、高血脂、高血糖）的罹患風險影響健康，其所引發的併發症影響國人健康不容小覷，醫療負擔相當龐大，據衛福部統計，2019 年我國每人每年約使用 17.6 次門、住診，高出「經濟合作暨發展組織」(OECD) 國家平均之 6.8 次及其他歐美國家甚多。保費支出也從開辦初期 2,229 億元增加至 2022 年的 7,270 億元。其中，藥品支出逐年增加，佔醫療費用比率從 2008 年 26.8%，增加至 2019 年的 29.1%，使用量最多則是治療慢性病三高藥物。且針對醫療資源浪費進行認知調查，結果有近 8 成受訪民眾表示自己或家人看病吃藥幾乎沒有浪費，若反過來問民眾是否覺得別人看病吃藥有浪費醫療資源，結果發現有 67.5 % 的民眾認為別人浪費醫療資源。

期望藉由議題宣導，提醒教職員工經由生活型態調整及行為改變，遠離三高慢性疾病。並加強正確用藥知識及落實珍惜健保行為，落實達成健保永續經營目標。

三、辦理日期：112 年 8 月 28 日。

四、活動地點：仁愛樓三樓會議室。

五、實施對象：教職員工，全程參與者核發研習時數二小時。

六、辦理單位：學務處。

七、活動經費：由本校業務費經費支出。

時間	內容	主講者	講師費
9:30-10:20	遠離代謝症候群及三高	市立醫院吳怡芬護理師	2000 元*1 節
14:00-14:50	珍惜健保與正確用藥	奇美醫院陳憲煜部長	2000 元*1 節

八、本計畫經由校長核准後實施，修正時亦同。

承辦人：**護理師王慧娟**

衛生組長：**教師兼衛生組長許浩瑩**

學務主任：**教師兼學務主任陳俊豪**

校長：**臺南市立復興國民中學校長陳文財**

會計室：

會計室主任杜幸娥

臺南市112學年度復興國民中學健康促進相關增能活動成果表

活動名稱	營養教育—遠離代謝症候群及三高疾病	
活動日期	參加對象	教職員工
112年8月28日	參加人數	242

說明:隨著科技的日新月異，生活步調緊湊又繁忙，許多的慢性病悄悄的找上我們，本校教職員工健康檢查身體質量指數異常率36.87%，血壓異常率38%，總膽固醇異常率55.2%。針對此問題辦理此講座，由專業人員教導教職員工認識代謝症候群，進而從日常生活及飲食中下手，遠離代謝症候群。



說明:血中膽固醇過高對心臟和腎臟危害



說明: 高血壓定義分類說明及日常生活注意事項



說明: 講解糖尿病診斷及日常保健方法



說明:糖尿病治療步驟說明