

【提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務】

1. 社區家長簡易健康檢查並諮詢
2. 聯絡簿.復興通訊--戒菸宣言、儲存績優「骨」聰明補「鈣」
3. 班親會手冊--維持良好體位 85110 健康有活力
4. 網路社群--提供健康檢查資訊
5. 學校健康促進網站--健康小百科
6. 宣導品--手作戒菸標誌，我的餐盤資料夾

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	社區家長簡易健康檢查並諮詢	
活動日期	參加對象	社區家長
113年 5 月 3 日	參加人數	33

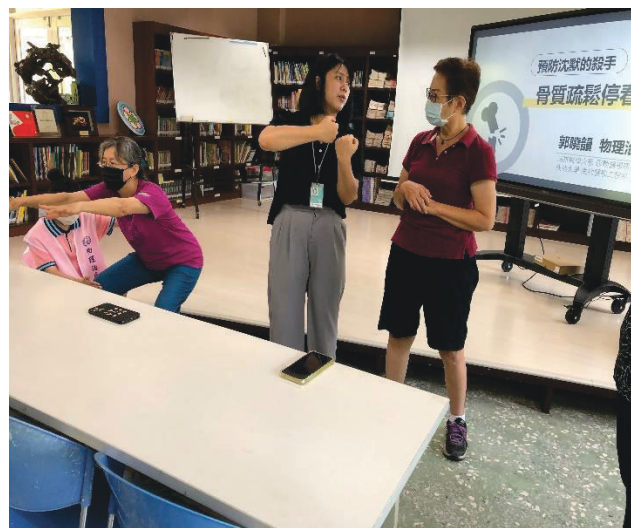
說明:與樹人醫護專科學校共同辦理骨質密度、視力、血壓測量，以幫助民眾發現疾病的早期或危險因子，及早加以介入，使人保持及促進健康。



說明:視力篩檢



說明:骨質密度檢查



說明:學員膝關節疼痛詢問專家置換人工關節
應注意事項



說明:專家指導正確深蹲姿勢訓練大腿肌力

【提供社區家長相關健康資訊或服務】

聯絡簿. 復興通訊放置健康資訊宣導



拒菸宣言
我拒菸
我驕傲
紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸...
所有菸品都 Get Out!
學生: 楊, 張 家長: 蔡, 林
財團法人董氏基金會 台灣拒菸聯盟

學習備忘								科目	第10週	4月15日	星期一
自然	公民	地理	歷史	數學	英語	國文	科目				
					3. 社教國作	2. 生估	1. 地科	作業物品			
								考試			
								成績			

調整好自己的考試狀態!
用最良好的身心迎接考試

導師核閱

家長簽名

v

M

y

明



112
復興
11

復興通訊

《FUSING INFORMATION》

第1版

第一百零一期
發行人：陳文財
編輯：臺南市立復興國民中學輔導室
電話：(06) 3310688
地址：701臺南市東區裕文路62號
中華民國七十六年三月二十五日創刊

健康中心

儲存績優「骨」聰明補「鈣」

- 一、每天早晚1杯奶：奶類是豐富鈣質的來源(240 c.c.乳品約含240 mg鈣質)。
- 二、攝取高鈣食物：包括深綠色蔬菜、起司、黑芝麻、小魚干、傳統豆腐等。
- 三、適當的日照，有助於體內維生素D的製造，幫助體內鈣質的吸收。
- 四、多運動：多從事負重運動，強化骨骼，如健走、慢跑、跳繩、伏地挺身等。
- 五、避免過度攝取咖啡因(如咖啡、奶茶)及高鹽食品：會增加鈣質的流失。



班親會手冊放置健康資訊宣導

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

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

二月初一

10

甲辰年

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、傘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，建議可將湯品燉煮完成後，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 大齶齒高風險者」每 3 個月更要做 1 次

- 一、健保將 65 歲以上長者納入高齶齒風險患者提供每 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。

63

網路社群傳遞健康資訊

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 人事服務網單一登入 Google 應用程式 我的餐盤 豆漿護血管、降血...



首頁 舊網站 健康小百科 好站報報 文宣品 影音館



視力保健

- 正確的確筆寫字姿勢
- 使用眼藥的正確程序
- 眼藥水保存注意事項
- 眼藥6點eye注意
- 散瞳劑知多少?
- 隱形眼鏡鏡片保養須知
- 眼睛外傷初步處理原則
- 飛蚊症
- 流行性結膜炎
- 眼睛的痘痘麥粒腫
- 色盲

①

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 免費的成人健康節檢來囉!!

親愛的鄉親朋友們您好：
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、視力檢查、胎兒蛋白檢測)	40歲~64歲民眾 65歲以上民眾	每3年1次 每年1次
子宮頸抹片檢查 (當日做到11:30)	30歲以上婦女	每年1次
乳房攝影檢查 (當日做到11:30)	45~70歲婦女 40~44歲婦女，二等親內曾患乳癌之婦女	每2年1次 每2年1次
糞便潛血檢查	50~74歲民眾	每2年1次
口腔黏膜檢查	30歲以上有嚼檳榔(含已戒檳榔)或吸菸者	每2年1次
B、C肝抽血檢查	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
(台南市東區裕孝路 118 號)
◎發看報告時間：113年05月14日(星期二)下午 14:00-15:00 (原活動地點)
(檢查及看報告當天，請攜帶健保卡、身分證)
因疫情的關係，在檢查當天請配戴口罩參加檢查，謝謝您的合作
【有呼吸症狀、體溫≥38°C者、在自主管理期間者應避免參加
如遇颱風天災，台南市政府公告停止上班，本次活動即取消】
關聖里周楹琦里長 台南市東區衛生所
衛生福利部胸腔病院 新樓醫院 關心您的健康

已讀 上午 8:30

以下為尚未閱讀的訊息

我已轉傳 上午 8:34

菸檳防制課程---手作菸檳防制宣導品



闖關成功給予宣導品「我的餐盤」資料夾」以資鼓勵

