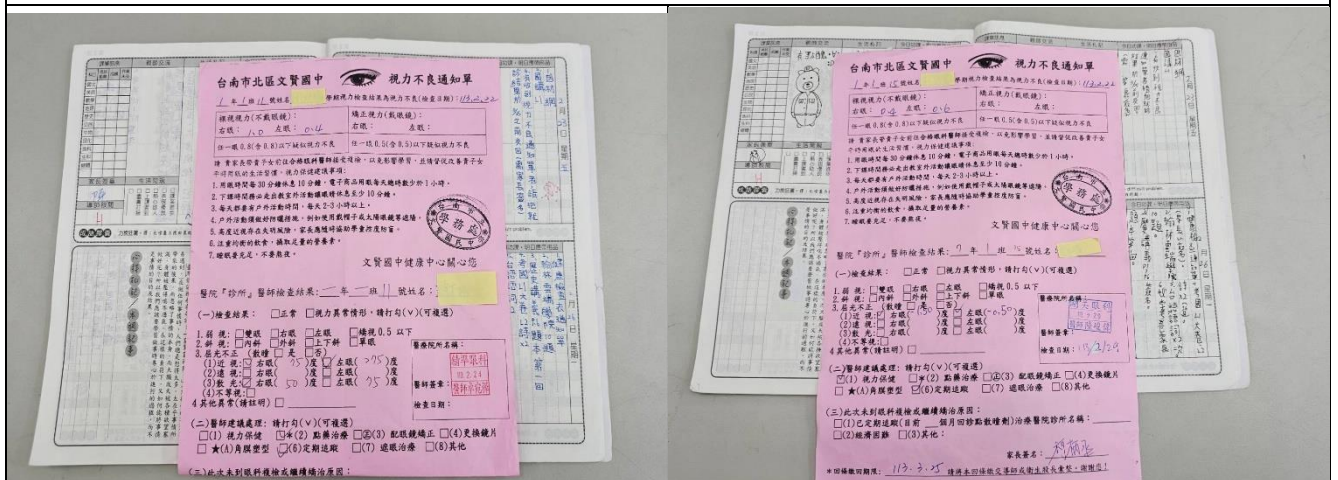


臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校

學校主動聯繫學生家長協助進行健康管理實施成果

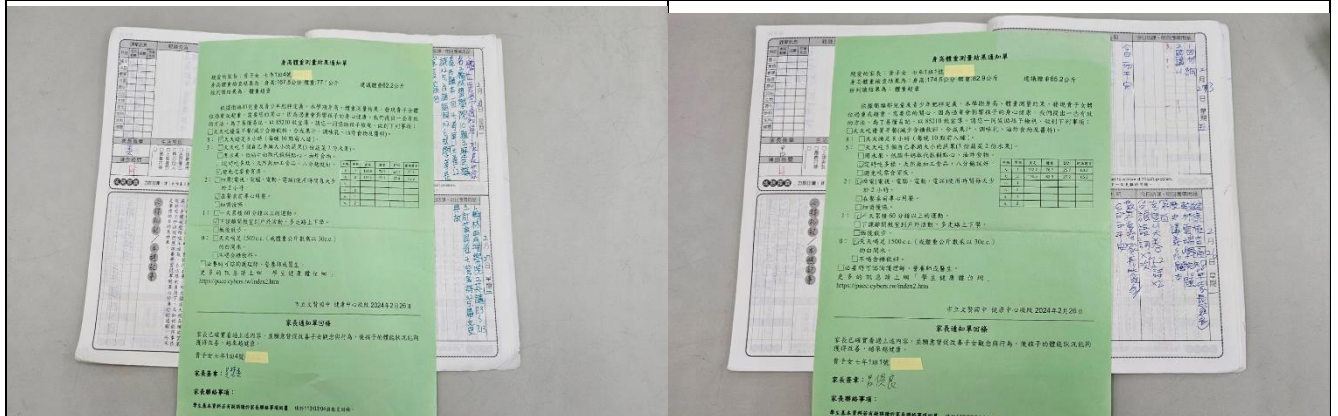
議題名稱	視力、體位不良通知單		
日期	112 學年度	實施對象	全校學生
簡述活動內容	1. 學期初進行視力檢查與身高體重測量 2. 篩出視力不良的同學請家長協助學生複診矯治 3. 體位異常之學生請家長協助注意飲食，配合運動等方法		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：將視力不良通知單貼於聯絡簿，提醒家長注意學生視力問題

說明：將視力不良通知單貼於聯絡簿，提醒家長注意學生視力問題



說明：身高體重測量結果通知單及提供減重方法

說明：身高體重測量結果通知單及提供減重方法

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校

學校主動聯繫學生家長協助進行健康管理實施成果

議題名稱	學生健康護照		
日期	112 學年度	實施對象	國一國二學生
簡述活動內容	1. 國一國二學生利用健康教育課進行健康護照記錄與填寫 2. 透過記錄結果瞭解並提供改善方案 3. 教師在上課時針對大部分關心的議題進行分組討論並提供建議		

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)

臺南市立文賢國中健康體適能與飲食教育行動
112 學年度學生健康護照實施統計表

班級	原班人數	出席人數	缺勤理由	指導老師簽名
101	22	20	無	張明
102	22	20	無	張明
103	22	20	無	張明
104	21	16	4.5.6.16.17	張明
201	22	20	無	張明
202	22	21	無	張明
203	21	16	1.2.3.11.12.13	張明
204	22	21	1.2.7.11.12.13	張明

說明：112 學年度學生健康護照實施成果統計

說明：一年級健康護照填寫記錄

說明：一年級健康護照填寫記錄

說明：二年級健康護照填寫記錄

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校

學校主動聯繫學生家長協助進行健康管理實施成果

活動名稱	辦理教職員簡易健檢		
日期	111 學年度	實施對象	全體教職員
簡述活動內容	1. 委託慶昇健康管理中心辦理教職員簡易健康檢查。		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
			
說明：常規檢查	說明：胸部 X 光檢查及聽力檢查		
			
說明：骨質密度檢查	說明：超音波檢查		

臺南市 112 學年度文賢國民中學健康促進學校

學校主動聯繫學生家長協助進行健康管理實施成果

活動名稱	提供教職員心理健康資訊		
日期	112 學年度	實施對象	全體教職員
簡述活動內容	1. 人事室提供教職同仁心理健康照顧資訊		
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)			
<p>轉知本府員工協助方案(EAP)服務資訊</p>  <p>轉知本府員工協助方案(EAP)服務資訊</p> <p>一、員工協助方案簡稱 EAP 是為協助員工解決可能影響工作效能的問題、營造友善職場環境，設置的多樣化服務項目，EAP 依據員工需求提供適切的協助。</p> <p>二、檢附臺南市政府員工協助方案文宣資料及簡報檔各一份。</p> <p>1) 2211 文宣 2) EAP 宣導.ppt 南市政府員工協助方案權益親告知.jpg</p>	<p>轉知本府員工促進職場健康、自殺防治及心情溫度計APP等相關資訊</p>  <p>轉知本府員工促進職場健康、自殺防治及心情溫度計APP等相關資訊</p> <p>什麼是「心情溫度計」？</p> <p>心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale, 以下簡稱 BSR5-5)的簡稱，主要作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求，進而提供所需之心理衛生服務。與其他篩檢量表相比，心情溫度計具有簡短、使用容易之特性，研究結果更顯示心情溫度計在社區大規模調查中仍具有良好之信效度。</p> <p>如何善用「心情溫度計」？</p> <p>在我們關心他人的過程中，常常遇到對方有情緒的困擾，卻不知他們困擾的程度，心情溫度計可幫助我們具體地了解對方的心情，同時也可幫助對方釐清他們情緒困擾的程度，並且可以根據得分結果做適當的處理。心情溫度計為一自填量表，可以幫助我們了解自己的心情狀態，也可以藉此量表主動關懷週遭的人，建立起自我健康管理的習慣。</p> <p>「心情溫度計」適用的年齡層？</p> <p>心情溫度計是主觀自填的量表，所以只要被測量者可以識字，一般經驗小學以上的人，均可以順利的填寫量表。</p> <p>「心情溫度計」除了自填，還可以怎麼應用？</p> <p>只要對方的回應可以回應原本的問題，便可將心情溫度計之敘述方式，換成自己的話來詢問，例如詢問「睡眠困擾、譬如難以入睡、易醒或早醒」的問題時，可以先問對方「最近睡眠的狀況好不好」，再根據對方回答的狀況判斷分數。雖然心情溫度計(BSR5-5)原設計為一自填量表，但也可經由電話的協助，因此對於閱讀中文字或聽懂中文發音者均能應用。</p> <p>心情溫度計 APP 下載</p> <p>目前 iOS 及 Android 系統之「心情溫度計 APP」已正式上線並提供免費下載，歡迎擁有智慧型手機、平板的用戶踴躍下載，並協助轉發推廣。此 APP 中不只提供心情的檢測及分析建議，更提供了全國心理衛生資源及心理健康報章(系列電子書)，方便民眾查詢。</p>		
說明：人事室於校網提供 EAP 服務資訊	說明：協助轉知促進職場健康、自殺防治、心情溫度計 APP 相關資訊		
 <p>99+ 文賢國中交流群組 (40)</p> <p>@All 親愛的同仁們，今年需要參加 CPR 複訓...</p> <p>5/14 (二) 下午 3:45</p> <p>昨天</p> <p>轉知~~~本府員工協助方案宣導簡報，歡迎同仁多加利用，若有任何問題歡迎隨時洽詢人室，謝謝^^</p> <p>已讀 36 下午 5:00</p> <p>EAP 宣導.pptx 下載期限：~5/22 17:00 檔案大小：7.78 MB</p> <p>已讀 36 下午 5:00</p>	<p>若您要下載 APP，請您在 APP store 或 Google play 商店搜尋「心情溫度計」下載，或使用手機掃描下載 QR code 進行連結。</p>  <p>1) 4036 臺南市 2) 4036 臺南市 3) 如何幫助他人 4) 八不六養快樂 心理師林行遠的 心理衛生中心圖 載的人.pdf 指引.pdf 心理諮詢業務簡報 簡報檔.pdf 海峽橋.pdf</p>		
說明：心理健康支援服務	說明：校網公告心理諮商機構、心理衛生服務資源		