

6-3-1 配合社區健康需求，提供社區家長或民眾相關健康資訊或服務



辦理親子講座~正向心理健康



辦理親子講座~情緒教育從家開始-學齡兒童家長情緒教室



家長參與健康促進議題宣導

學校網站提供家長社區相關訊息

2024年口腔健康打卡保衛戰

公告 郭佩部-學務處 | 2024-04-25 | 點閱數：46

- 一、依據教育部國民及學前教育署 113 年 4 月 16 日臺教國審學字第 1130046836 號函辦理。
- 二、牙醫全聯會為建立高有趣味及教育意義數位平台，以養成正確口腔保健知能與習慣，爰辦理宣傳活動，請踴躍報名參加。
- 三、本案活動資訊可至該會網站 (<https://www.eda.org.tw/> / 口腔衛生 / 口腔衛生活動) 下載，如有相關問題可逕洽該會承辦人許小姐，電話：02-2500-0133 轉 255。
- 四、檢附「2024 年口腔健康打卡保衛戰活動辦法」1 份。



1) 活動辦法.pdf

用藥安全宣導

公告 郭佩部-學務處 | 2024-05-28 | 點閱數：30

- 一、依據臺南市政府衛生局 113 年 5 月 14 日南市衛食藥字第 1130092064 號函辦理。
- 二、切勿購買來源不明、宣稱效能誇大的藥品或食品，遵循用藥『五不』原則：
 1. 「不聽」別人推薦。
 2. 「不信」神奇療效。
 3. 「不買」網路、地攤夜市或來源不明的藥。
 4. 「不吃」別人送的。
 5. 「不推薦」藥給別人。」。



1) 正確用藥宣導.jpg

口腔健康打卡保衛戰

用藥安全宣導

淨零綠生活行動指引

公告 郭佩部-學務處 | 2024-03-15 | 點閱數：16

「綠生活」是一種友善環境的生活態度，我們可以從食、衣、住、行、育、樂、購各個生活層面來執行，「淨零綠生活行動指引」提供許多綠生活行動，邀請你一起來參與，大家一起愛地球、愛環境、愛家人、愛自己！



1) 淨零綠生活行動指引_電子書_2024最新版.pdf

登革熱防疫宣導--4月就開罰

通告 郭佩部-學務處 | 2024-03-11 | 點閱數：91

臺南市於 113 年 1-3 月為登革熱防治衛教宣導期，若查獲孳生疾病媒蚊子孳，會先勸導清除及防治，並限期改善；但是，今(113)年 4 月 1 日後，民眾如未主動清除積水容器，導致積水處孳生疾病媒蚊子孳，一經查獲，將逕依傳染病防治法開罰 3 千元到 1 萬 5 千元罰鍰，提醒您，家家戶戶落實「巡、倒、清、刷」，才能杜絕病媒蚊孳，讓我們共同對抗登革熱，守護臺南健康家園！

登革熱防治中心掛網相關宣導影片：<http://bit.ly/41Bhl60>

淨零綠生活行動指引

登革熱防疫宣導

結核病防治宣導

公告 郭佩部-學務處 | 2024-05-17 | 點閱數：31

- 一、依據本府衛生局 113 年 5 月 7 日南市衛企字第 1130090435 號函辦理。
- 二、本次宣導主題：「結核不用怕！拒絕酷酷掃！」
- 三、宣導內容：結核病常見症狀為咳嗽 2 週、有痰、胸痛、食慾低、體重減輕，如持續咳嗽 2 週，請速就醫，即早診斷抗結核。



1) 結核病宣傳單卡.pdf

為加強宣導菸害防制法新法，協助進行宣導，請查照。

生教組長-學務處 | 2024-03-08 | 點閱數：28

說明：

- 一、依據本府衛生局 113 年 3 月 7 日南市衛企字第 1130047410 號函辦理。
- 二、依據菸害防制法新法規定，菸品容器最大正面及反面明顯位置處，應以中文標示吸菸有害健康之警示圖文及戒菸相關資訊，標示不得低於該面積百分之五十，113 年 3 月 22 日起違者全面開罰。本次宣導主題為「菸盒警示圖文面積加大至 50%，3 月 22 日上路強制執行!!」，請協助刊登宣導，宣導期間為即日起至 113 年 12 月 31 日止。
- 三、檢附「菸盒警示圖文面積加大至 50%，3 月 22 日上路強制執行」宣導圖乙式，請於透過目標管道宣導時，一併協助推廣。



1) 菸害防制.png

結核病防治宣導

菸害防制法新法宣導

學校網站提供家長社區相關訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

113學年度新生入學應辦事項 | 新生入學家長須知 | 新生入學簡章 | 附設幼兒園113學年度招生簡章

防疫停課不停學專區

本站消息

衛生局相關健康諮詢專線，請善加運用

公告 郭佩部-學務處 | 2024-01-09 | 點閱數: 19

(一)「當您心情鬱塞，想有人陪伴談心事，請撥打 24 小時免費安心專線 1925 (依舊愛我) 或心理諮詢專線 (06) 3352982 您還好嗎?讓我們一起談談 臺南市政府衛生局關心您。」

(二)「喝酒不過量，健康最重要」酒癮戒治諮詢專線 (06) 6357716 轉 195，「拒絕酒癮，健康就贏 臺南市政府衛生局關心您。」

(三)「關心孕產婦，支持與陪伴，產後不憂鬱，若有情緒困擾請撥打 1925 安心專線 臺南市政府衛生局關心您。」

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

臺南市政府衛生局112年度親子性教育講座

公告 郭佩部-學務處 | 2023-11-13 | 點閱數: 33

一、依據臺南市 112 年綜合保健工作計畫-子計畫五-嬰幼保健計畫辦理。

二、為提升青少年性教育健康意識，特針對不同的年齡層學習的重點不同，所謂的性教育不只是在講性交、第二性徵，其中還包含了情感教育、性別平等和身體的自主權，以懂得保護、尊重自己及他人，親子性教育的目的，不是讓家長帶著孩子來聽講座，而是希望家長陪著孩子一起學習、一起分享，同時能培養良好的親子關係與互動，更能夠為孩子們長大後，家長能成為當孩子們面臨性教育問題、交友問題、情感問題時的談心的老朋友。

三、活動詳情：親子性教育講座【親子溝通講座-性教育三部曲】，三大主題系列課程，與家長一起陪伴孩子們成長，了解孩子們從小到大有關於性教育的疑惑！

(一)活動主講人：元品心理諮商所諮商心理師-蔡于岑心理師

(二)活動地點：臺南市立圖書館永康港館-4F 手作教室(台南市永康區廣橋大道 255 號)

(三)活動日期：

1、112 年 11 月 18 日上午 10 時，Part.1 性教育首節曲：學齡前性教育

2、112 年 11 月 26 日上午 10 時，Part.2 性教育二節曲：學童期性教育

3、112 年 12 月 10 日上午 10 時，Part.3 性教育三節曲：青春期或長篇

(四)報名網址：<https://p.tainan.gov.tw/SaIbV1>

四、旨揭活動如有相關問題，歡迎來電洽詢：臺南市政府衛生局國民健康科潘小姐 06-6357716 分機 298。

健康諮詢相關訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

衛生局辦理「112年代謝症候群防治有獎徵答活動」，請踴躍參加！

公告 郭佩部-學務處 | 2023-12-06 | 點閱數: 29

一、依據 112 年綜合保健工作計畫—子計畫二—推動慢性病照護網計畫辦理。

二、依據衛生福利部國民健康署調查結果顯示，20-64 歲國人每 4 人就有 1 人罹患代謝症候群，未來罹患糖尿病、腦中風及心臟病等慢性病的風險是健康族群的 2-6 倍，為提升市民代謝症候群防治健康意識，並提醒代謝症候群指標 5 中 3 或糖尿病前期者，可就近至本市代謝症候群防治計畫診所，與醫療團隊一起改善健康狀態，特辦理有獎活動。

三、旨揭活動資訊概述如下：

(一)活動期間：自 112 年 11 月 29 日起至 12 月 31 日止。

(二)活動對象：居住於臺南市 18 歲以上民眾。

(三)活動辦法：填寫問卷總分達 70 分，即可獲得 LINE POINTS 50 點抽獎資格。

(四)抽獎名額：280 名。

(五)抽獎方式：符合抽獎資格者，每人每一身分證字號僅可被抽到 1 次，預計 113 年 1 月 15 日(一)前於衛生局官網公佈得獎名單。

(六)活動網址：<https://p.tainan.gov.tw/2GbV1>。

親子性教育講座

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

毒品危害防制中心為推廣「愛從家庭出發 毒防中心伴您行」宣導

公告 生教組長-學務處 | 2023-11-03 | 點閱數: 19

內容：

1、「愛從家庭出發~毒防中心伴您行」動畫影片：介紹本市毒品危害防制中心服務內容，教導民眾辨識新興毒品，若遇到相關問題如何求助。影片網址<https://reurl.cc/DyMebE>

代謝症候群防治訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

112年臺南市政府衛生局「SHOW ME YOUR MOUTH」兒童口腔健康繪畫徵選活動

活動 郭佩部-學務處 | 2023-10-26 | 點閱數: 43

一、依據「112年度整合型口腔健康促進計畫」辦理。

二、旨揭活動相關資訊如下：

(一)截止日期：112 年 11 月 17 日下午 5 時 30 分截止。

(二)參加資格：

1、對象：本市各公私立國民小學學生。

2、分組：低年級組、中年級組、高年級組。

(三)口腔健康推廣主題(至少包含其中 1 項)：繪畫傳達之意念扣緊以下內容：

1、正確刷牙方式。(例如：貝式刷牙法；餐後及睡前要刷牙並搭配 1000ppm 含氟牙膏等)

2、牙齒塗氟及窩溝封填。(例如：0-6 歲以下兒童每半年塗氟一次；6 歲以上未滿 12 歲兒童實施窩溝封填等)

3、定期看牙醫。(定期每 6 個月至牙科醫療院所接受口腔檢查)

(四)投稿方式：僅接受寄件投稿，寄送地址：701 台南市東區林森路一段 418 號 3 樓(國民健康科-蔡珣娟小姐收)。

三、詳細活動辦法請逕行參閱本局官網：臺南市政府衛生局官網/活動訊息(<https://p.tainan.gov.tw/SaIImA1>)。

四、檢附旨揭活動辦法，如有相關疑問請逕洽本局國民健康科蔡小姐，連絡電話：(06)2679751#272。

毒品危害防制訊息

首頁 關於進學 單位處室 學習資源 學校活動 評鑑活動 身份瀏覽

本站消息

少年菸害防制教育宣導「國小高年級學生防制教材教學包」

公告 生教組長-學務處 | 2023-10-20 | 點閱數: 32

前揭教材課程分為 5 個單元，每單元設計 10 分鐘微課程，教學包內容如下：

1、單元一「拒絕菸害，你我做起」：認識傳統菸品對吸菸者自身及他人的危害。

2、單元二「任你百變，拒菸依舊」：認識新穎型尼古丁及菸草產品的危害與迷思。

3、單元三「明辨判斷，破除誘惑」：引導學生對電子煙議題的批判性思考。

4、單元四「肯定自己，勇於拒絕」：學習能覺察並展現自我肯定的拒絕態度。

5、單元五「溝通無礙，消滅菸害」：認識戒菸過程與戒菸服務的管道。

本教材教學包已上線於國民健康九二網站供應用(網址：<https://health99.hpa.gov.tw/>)，首頁>找教材>輸入關鍵字：國小高年級學生菸害防制教材)

兒童口腔健康訊息

112年臺南市政府衛生局「SHOW ME YOUR MOUTH」兒童口腔健康繪畫徵選活動

菸害防制教育宣導

少年菸害防制教育宣導「國小高年級學生防制教材教學包」

學校櫥窗、走廊提供相關衛教資訊給家長

口腔保健—從齒健康

【預防蛀牙6大招】

- 定期口腔檢查：至少每半年需檢查一次牙齒，檢查是否有蛀牙，觀察牙齒狀況，檢查牙垢牙垢及咬合狀況，磨面發育，定期塗氟，保護牙齒不受蛀牙侵蝕。
- 良好飲食習慣：多攝取富含纖維的食物，有益牙齒健康，例如蔬菜、水果。含糖食物、精緻澱粉的食物容易造成蛀齒。
- 正確潔牙行為：潔牙333（3餐後都刷牙，餐後3分鐘內刷牙，每次刷牙至少3分鐘），餐後是刷牙的好時機，而睡前刷牙更是重要的。
- 潔牙四寶：牙刷、牙膏、含氟漱口水是牙齒的好朋友，氟化物可使牙齒表面更堅固，配合牙線使用，降低蛀齒發生。
- 貝氏刷牙法：簡單易學，可有效清潔牙齒的刷牙方式，主要針對的是清潔牙齦溝，因為90%的蛀牙都發生在牙齦和牙齒交界的牙齦溝。只要把牙齦溝清除，牙齒自然會恢復健康。

牙齒是為孩子的消化器官把關的大將，而且恆久齒一旦因為乳牙的保護不善產生黃斑狀，將會導致孩子一生的痛苦，請家長千萬不要忽視孩子口腔保健重要啦！

視力保健

小心【眼】看更遠

- 用眼環境要注意，光線要充足。
- 睡眠要充足，作息要規律，防止眼瞼過分疲勞。
- 均衡飲食要到位：多吃新鮮蔬菜果，補充維生素A、C、E。
- 讀書寫字坐姿要正確：書本與眼睛保持約30公分距離。
- 慎選印刷刊物，避免字體大小或紙質印刷粗劣者。
- 眼瞼外傷的預防：在遊戲時，尖銳的物品（例如剪刀、鉛筆），不可對準別人或自己。且不可亂丟東西如石頭、果實、球。玩燈火需有大人陪伴，不可太靠近。
- 定期檢查要勤：每年定期1-2次，眼部常規檢查，可延遲眼瞼閉鎖時間。
- 規律用眼3010：近距離用眼如閱讀電子、注視30秒，每30分鐘休息10分鐘。
- 戶外活動120：一天戶外活動接觸自然光線之總量達120分鐘，建議假日常帶孩子到戶外走走。

全民健保、保障弱勢

補助經濟弱勢兒童與青少年之健保費；18歲以下之投保者全面解除鎖卡；懷孕婦女安心就醫，一律不鎖卡；保障家暴受害者權利，且不會暫停給付。

愛健保、珍惜健保資源

減少醫療資源浪費，勿濫用藥；正確就醫觀念，選擇適當科別；落實醫藥分級，小病先找診所就醫。

整合性門診照顧

一次掛號看多科，節省支出奔波；減少重複用藥及重複就診。

珍惜急診資源

輕病看門診，重症送急診，救己也救人。

全民健保vs正確用藥

925用藥安全日 正確用藥五大核心能力

- 清楚表達自己的身體狀況：先了解自己身體狀況並清楚表達下列狀況告知：身體不舒服？何時開始？症狀、程度、患者病史、家族史、女性是否含有懷孕可能等。
- 醫用語言表達：姓名、藥品用法、藥品適應症、藥品名稱、劑量、注意事項、副作用或副作用、使用天數、藥品儲存與保存方法。
- 清楚用藥方法和時間：藥品應按藥師的指示服用，正確服用以適當的開水服用（不要以茶、咖啡、牛奶、果汁等飲品配藥服用）。
- 做自己的主人：除了自己的健康，要善用藥不誤人。
 - 【不買】：不聽信他人推薦藥品。
 - 【不買】：不買有副作用藥品。
 - 【不買】：不買無效藥品。
 - 【不買】：不買無效藥品。
 - 【不買】：不買無效藥品。
 - 【不買】：不買無效藥品。
- 與藥師、藥師談話：生病就醫時，用藥談話。

傳染病防治

1. 預防傳染病... (Content partially obscured)
2. 預防傳染病... (Content partially obscured)
3. 預防傳染病... (Content partially obscured)
4. 預防傳染病... (Content partially obscured)

校園水域安全宣導

救溺五步

- 叫：叫大聲求救
- 叫：叫119、110、112
- 伸：伸長手臂
- 拋：拋出救生圈
- 划：划向溺水者

防溺水十招

1. 生命無價！預防溺水，安全至上。
2. 預防溺水，安全至上。
3. 預防溺水，安全至上。
4. 預防溺水，安全至上。
5. 預防溺水，安全至上。
6. 預防溺水，安全至上。
7. 預防溺水，安全至上。
8. 預防溺水，安全至上。
9. 預防溺水，安全至上。
10. 預防溺水，安全至上。

健康體位

健康密碼 85210

健康多一點·快樂多一點

- 8 每天睡滿8小時：每天最好9點以前上床睡覺；而且睡前避免看電視、打電腦、玩電動螢幕光刺激活動，以免影響睡眠。
- 5 天天五蔬果：儘量選擇各種顏色（綠、黃、紫、紅、黑、白等蔬果），而且菜要有自己一條半大小的菜量，用餐時間要滿20分鐘。
- 2 四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用手機每天少於2小時。
- 1 天天運動30分：一次持續30分鐘，每天累積60分鐘；減少每天久坐的時間。
- 0 每天開水隨心：1500cc以上（或體重*30cc），不喝含糖飲料，多使用水杯（約五杯）或水壺（約二壺半）開水隨心。

絲帶的意義

- 紅絲帶** 緬懷與支持：代表關注愛滋病的國際性標誌。緬懷在過去幾十年中因愛滋病而去世的人，並支持他們的家屬。
- 粉紅絲帶** 關懷乳癌病人：代表關注乳癌的國際性標誌。緬懷在過去幾十年中因乳癌而去世的人，並支持他們的家屬。
- 雙綠絲帶** 終極病防治的精神標誌：始於2002年。代表關注終極病的國際性標誌。緬懷在過去幾十年中因終極病而去世的人，並支持他們的家屬。
- 黃絲帶** 關懷與支持：代表關注黃絲帶的國際性標誌。緬懷在過去幾十年中因黃絲帶而去世的人，並支持他們的家屬。
- 白絲帶** 關懷白絲帶即當男人反對性暴力：代表關注白絲帶的國際性標誌。緬懷在過去幾十年中因白絲帶而去世的人，並支持他們的家屬。
- 紫絲帶** 關懷支持城市與社區青少年及反暴力：代表關注紫絲帶的國際性標誌。緬懷在過去幾十年中因紫絲帶而去世的人，並支持他們的家屬。

口腔保健宣導

龔齒

牙齒 細菌 食物 時間

窩溝封填。定期口檢

1. 窩溝封填
2. 定期口檢

乳牙。恆牙

