

# 臺南市112學年度安平國民小學健康促進成果

一、 成果指標: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。

二、 佐證照片:

1. 成立安平國小網路社群，分享健康相關活動及資訊。



## 2. 在安平國小學校網站上，分享健康相關活動及資訊。

The screenshot displays the website's interface with a header banner featuring a group of children in red and blue tracksuits. The main content area contains a news article with the following details:

- 網站行政助理**: 發佈新文章 新增榮譽榜
- 主選單**: 附設幼兒園網站, 圖書室查詢系統, 課後社團報名專頁, 安平國小相片藝廊, 課程計劃備查專網, 雲端差勤管理系統, 台南市學生Openid
- 安平SHOW TV (不定期上映)**: 112學年度安平國...
- 站內搜尋**: 請輸入關鍵字
- 更多活動記錄**

**新聞內容:**

衛生福利部食品藥物管理署已製作防治食品中毒相關宣導品，並公布於該署網站，歡迎多加下載利用。

學務-衛生 韓佳滄 - 一般公告 | 2024-04-23 | 點閱數: 23

說明:

- 一、有鑒於近期發生多起疑似由諾羅病毒引起之食品中毒事件，諾羅病毒是最常引起腸胃炎之病毒，僅需少量病毒顆粒即可致病，傳染力極高，常透過糞口途徑或受污染之食品及水源傳染，造成患者腹痛、水瀉腹瀉及嘔吐等，部分患者更可能有發燒等症狀。
- 二、衛生福利部食品藥物管理署已製作防治食品中毒相關宣導品，並公布於該署網站（路徑：首頁>業務專區>食品>餐飲衛生>2.防治食品中毒專區>提升防治食品中毒知能專區（宣傳單張、海報、動畫、年報及懶人包）。

3. 學生聯絡簿上呈現健康相關知識。

### 珍愛眼睛，從小做起

- 看書寫字時，姿勢要端正，照明要平均，眼睛和書本的距離約三十~四十公分。
- 每半年做一次定期視力檢查，眼睛不舒服或視力有問題時，記得馬上找眼科醫生檢查。
- 天天5蔬果，每天喝白開水1500cc，睡眠要充足，注意營養不偏食，多吃新鮮水果、蔬菜，補充維他命A、C、E，都可以保護眼睛喔！

### 眼睛保健的方法

- 看電視時應保持足夠的光線與適當的距離，且每看三十分鐘記得讓眼睛休息十分鐘。(規律用眼3010)
- 操作電腦時，眼睛與螢幕平行距離為70-90公分，操作電腦三十分鐘，向遠處凝視十分鐘。
- 到戶外走走，多與大自然接觸，青山綠水讓眼睛更健康。(天天戶外活動120分鐘)

### 口腔保健-貝氏刷牙法

#### 刷牙的順序

右 左

#### 刷牙口訣

- 貼、刺、刷
- 兩顆、兩顆來回震動刷
- 右邊開始，右邊結束
- 頰側面用同側手，舌側面用對側手，咬合面用同側手刷。

#### 操作步驟

- 正確握法，拇指前伸，比「讚」的手勢。
- 將刷毛對準牙齒與牙齦交接的地方(刷上面牙齒，刷毛朝上；刷下面牙齒，刷毛朝下)，刷毛與牙齒呈45°-60°角，刷毛端蓋一點牙齒並向牙齒輕壓。
- 牙齦定位後，開始作水平短距離的震盪，兩顆、兩顆牙來回刷10-15次。

#### 刷牙的順序

由右後方頰側開始左邊頰側，然後左邊咬合面，左邊舌側再回到右邊舌側，然後右邊咬合面。口訣：『右邊開始，右邊結束』

由右上頰側開始(右手) 右上頰側牙(右手) 左上頰側(左手) 左上咬合面(左手)

左上舌側(右手) 左上頰側牙舌側(右手) 右上舌側(左手) 右上咬合面(右手)

- 刷後牙的頰側用同側手，即刷右邊頰側用右手；左邊頰側用左手。刷完上面的牙齒，再用同樣的原則與方法，刷下面的牙齒，由右下頰側開始。

### 疼惜生命 錦囊妙計

#### 五大評量每週自我檢測 健康從「關心」開始

人生總有遇到困難時，有時一時想不開的憂鬱心情，困在心裡，讓好心情遠度計時(學問的五個部份，幫助自己找出一步；也可以給身邊親愛的家人、朋友、老師或同學談談，請自己愛理他人，就是「關心」開始！

#### 「心情溫度」

請你仔細地在最近一星期中(包括今天)，這幾個問題你感到困擾或痛苦的程度，然後選擇一個你認為最能代表你實際的答案。

常常沒有	經常	中量程度	常常	經常
0	1	2	3	4

- 睡眠困難，難於入睡、或醒得太早
- 抓緊東西不安
- 覺得容易發怒或動怒
- 抓緊東西、心情低落
- 覺得比不上別人
- 有自殺的想法

得分：0-5分身心健康狀況良好。  
 得分：6-9分程度性健康，建議給予情感支持。  
 1至5題之總分得分：10-14分建議尋求心理諮詢或尋求專業諮詢。  
 得分：15分需要積極治療，建議尋求心理諮詢或尋求專業諮詢。  
 第六題(有無自殺想法)單獨得分，本題為附加題，當前五題總分小於6分，在本題得分為7分以上(中量程度)時，宜考慮尋求專業諮詢。

#### 求助專線

警察局110 消防局119 社會福利諮詢專線1957  
 生命線1995 張老師1980 婦幼保護專線113  
 法律扶助專線 06-2285550  
 宜蘭南就業服務中心 06-2371218  
 24小時安心專線 0800-788-995(0800-請幫幫-救救我)  
 衛生局心理諮詢預約專線 3352982/6377232  
 天使專線\*台灣兒童少年自殺防治專線  
 1800-555-911(16:00-22:00全年無休)

### 大人小孩勤洗手 腸病毒重症不上身

#### 防疫小辭典

腸病毒傳染特性？

- 真口或飛沫傳染，接觸口鼻等。
- 潛伏期約2-10天，平均約3-5天。
- 傳染期為發病前幾天至發病後一週等，約10天均能傳播，少數患者發病後仍可傳染。

感染腸病毒的症狀？

多數人感染後無症狀或症狀輕微，常見症狀有手足口症、疱疹性咽峽炎等，約10天均能痊癒，少數患者會出現嚴重併發症。

#### 家中有感染腸病毒的人怎麼辦？

- 儘速就醫、接受治療，在家休息，暫不上學。
- 處理糞便及口鼻分泌物後，應徹底洗手。
- 應儘量給予清涼柔軟的食物及水份，若有小便減少、口腔黏膜乾燥等脫水徵候，則應送醫院診治。
- 有疑似重症徵兆，不可遲疑，儘速轉送至重症轉診醫院。

#### 4大腸病毒重症前兆

- 嗜睡
- 肌躍型抽動
- 持續嘔吐
- 呼吸急促或心跳過快

重症患者約90%均為5歲以下兒童，重症患者感染腸病毒後有以下症狀，請立即送大醫院診治！

- 嗜睡：意識不清、翻轉床單或肢體無力
- 肌躍型抽動：無故驚厥或突然完全身軀的肌肉收縮
- 持續嘔吐：為痙攣上升表現之一，次數多要留意
- 呼吸急促或心跳過快：安靜時體溫正常下，心跳每分鐘120次以上

#### 把握洗手5時機

吃飯前、如廁後、遊戲後、回家後、抱(摸)小孩的

#### 落實洗手5步驟

濕、搓(20秒)、沖、捧、擦

## 4. 每季發行校刊「安平曉風」，傳遞健康資訊。



第九十二期  
發行單位：臺南市安平區安平國民小學  
發行人：張世昌  
編輯：黃運玉、劉翠萍、蘇雅萍、黃文敏、何佳韻、林淑卿、蘇南榮、劉淑娟  
校址：臺南市安平區392號  
電話：06-2996735  
傳真：06-2993734  
出版日期：2023.12.2  
www.apps.tn.edu.tw

### 安平，無可限量的未來

校長/張世昌

今年八月初任安平國小校長，經過三個月多的認識與熟悉，發現安平國小擁有優秀的學生、認真的教師與一群熱心的家長，並且學校位於台直道歷史的起源地-安平，與安平區同名之國小，正所謂是地靈人傑，未來的安平國小，大有可為。

我在教育這條路，已經走過30個年頭，安平國小是第31年，也可以算是一個新的開始。對我來說，孩子是教育的一切，孩子必須擁有108課綱中學校領域的素養，也必須具備面對未來生活的知識與技能，更需培養「選擇、應對、建造」之生活與品格素養。因此，除了在校學習老師所傳授的各項知識與技能外，尚須培養生活素養與品格素養。各項知識性的學習，安平國小的優質老師們，一定可以滿足孩子的學習需求。而美的生活感受力，就要在日常生活做起。每日的晨間打掃，有孩子不熟地用掃把，將一片片的落葉或一張張的紙屑，掃進畚箕中；或有孩子拿著夾夾，檢拾人工垃圾；或有孩子把出藏在樹下的落葉，教室內的孩子們，或掃地、或拖地、或倒垃圾，每個人都希望一個乾淨清爽的空間，美美的、舒適的度過一整天的學習時光。從選擇活動中，讓孩子體會美感的淨潔，培養美的感受力，從校園環境到教室環境，再到孩子個人的空間環境，期待孩子透過美的感受力，創造一個美好的每日生活。其實，讓孩子培養美的感受力，是希望培養出孩子對於周遭的人事物擁有一種美的感受與對待，有了美的感受與對待，良善的品格自然會孕育而生，不需要大人們刻式的教導。

而知識性的學習，除了新課綱的學科領域學習外，雙語國際與數位科技的態度與能力，其重要性也是不容否認的。文獻調查指出，世界語言使用人口數前三名為漢語、英語和西班牙語，依使用國家來看，英語為第一名，有59個國家使用。合適的孩子真的很幸運，因為漢語為我們的使用語言，因此，只要再將英語學好即可。在安平，我們讓孩子們，透過國語文領域素養導向教學，鞏固中文的學習，並結合外籍教師與雙語教育，加強英語溝通使用的能力，以及不忘本的使用母語(台語、客語、原住民族語等)。而利用數位科技進行學習的能力，在COVID-19疫情期間，安平師生的能力皆已養成，目前安平國小在資訊課程中，透過Scratch進行視覺化的程式設計語言教學，讓孩子進行程式語言的學習，培養科技思維與能力。雙語與科技的學習，讓安平孩子的學習，可以跟上時代脈絡的腳步。

孩子的未來，有其無限的可能性，我們透過一些作為，改變一些做法，邀請家長一起，讓孩子擁有無可限量的未來發展。



品格  
美感

### 孩子，相信自己，別被情緒控制了！

綜合領域/謝心怡老師

有沒有那麼一刻，你突然心情不好，很想哭？有沒有那麼時刻，為平常不覺得生氣的事就發了脾氣，傷了身邊的人？曾經有一部電影叫「腦筋短路」，講的是主角被情緒控制了，因而發生了一些事情。電影裡的主角經過考驗與父母的協助，終於知道每一種情緒都有它的正面作用，也才找到與各種情緒的相處之道。

每個人都有情緒，但如何控制自己的情緒與人相處，卻需要學習的。綜合活動課程裡的感受與實踐，情緒就是其中的一環。好的情緒可以給自己和他帶來快樂的氛圍，壞的情緒會給自己和他人帶來心驚肉跳的結果。但是，壞的情緒真的不好嗎？不是的，會難過與生氣都是正常的，只要正確地與這些情緒相處，那麼你也可以將壞情緒轉變為好的情緒。

這道建議幾種方式給孩子們，這些當你難過時大哭時，當你生氣想大叫時，就能很快地調整自己的情緒，而不會做出傷害自己和別人的行為。

首先，先尊重自己的情緒，適時表達自己的感受，不用將不愉快一直存放在心裡。每個人都有自己獨特的優點，別人，你也有。當發生不愉快的事時，想想自己的優點，想想自己快樂的時光，閉上眼，靜靜地想一想，慢慢地，腦中所想的將會是快樂美好的事。另外，別人的行為若讓你覺得不舒服要勇敢地說出來，但千萬不要用生氣的高聲表達，溫和與誠懇的表達更讓人更容易接受。如果一直忍受，你就會一點一點充氣的氣球，將不滿的情緒一直壓抑，是會爆炸的。

第二，理解別人的討厭，也接受你所討厭的，有人喜歡，就有人不喜歡，這是一件再正常不過的事，就像有一朵玫瑰花，但就是有人討厭它的味道；有人喜歡吃榴槤，但就是有人不喜歡，總是覺得遙遠的人生中一定會遇到讓你討厭的人，這也不難解決，唯一解決的方式就是學會與討厭的人相處，去接受他的個性，將心比心地去接受他不一樣，因為你即使再完美，也無法讓所有人都喜歡你，所以當你理解自己和別人都有喜歡和討厭的自由時，你的心才不會總是為了討厭的事或人而心情不好。

最後，就是要多讚美，鼓勵自己！能夠欣賞自己，才有力量接受別人的批評！運動會即將到來，面對各項運動會的比賽結果，你準備好了嗎？勝不驕、敗不餒，用運動家精神去面對各項運動的結果，成為一位控制自己情緒的高手吧！孩子們，加油！

愛  
生氣  
難過  
開心  
自信



### 媽媽的拿手菜

402許証毓 指導老師/董雅如

每當放學一回到家，在門口就聞到飄香十里的香味，就知道今天的餐桌上有媽媽的拿手菜——煎魚，也是我最愛的一道菜。

首先，需挑選新鮮的魚，將魚鱗刮除乾淨，魚身中的血塊也清除掉，因為是魚腥味的來源；接著把魚擦抹上適量的鹽巴稍微醃漬一下，等待油熱後即可下鍋了，上鍋前可以灑點檸檬汁或加點胡椒粉會更加美味，令人食慾大振、垂涎欲滴。

這道料理吃起來外酥內軟、油而不膩，每次媽媽煎魚後，總是會將我最愛的魚頭和酥脆的魚尾留給我，一邊吃著媽媽的愛心，一邊和媽媽談天說地，開心極了！媽媽的愛心料理充滿了幸福與溫暖，讓我每天精神百倍，感受到媽媽對我的愛，謝謝您！

這道料理看似簡單，卻需要經驗的累積和好用的鍋子。媽媽說：「工欲善其事，必先利其器」，從這道料理中，我也領悟到其中的道理並好好的運用在生活中，也更期待著媽媽每次煮出美味的魚料理，來保護全家的身心，照顧全家的健康。



### 媽媽的拿手菜

406王子暘 指導老師/高千惠

### 從臺語老師再上學到的事

503杜昕敏 指導老師/黃子穎

### 在疫情下生活

進入四月，臺灣 COVID-19 疫情再起，算來已是這病毒肆虐人間的第三個年頭了。其間全球留下後遺症者不計其數，更有六百萬人之喪失生命，許多家庭天人永隔。回首過去這兩年，世上大多數人的日常受 COVID-19 影響最大。戴著口罩，去年也因三級警戒，生活極為不便，許多同學的爸爸媽媽因為疫情，賺不了錢，經濟壓力大增，生活處處缺乏保障。

Omnicron 變異株對於打疫苗者的重症率、致死率較低。臺灣已有一半人口注射過三劑疫苗，而市打過過劑的也近一半，情勢已比去年好很多。遺憾的是，就算打滿三劑疫苗，也無法保證萬無一失，不再感染或傳染他人。在變異株的高傳染力下，維持醫療量能已是萬幸，臺灣疫情不再擴散。許多人家中，沒打疫苗的成員依然脆弱。此外臺灣 12 歲以下國小及幼兒園學童最近才開始施打疫苗（4 月 17 日宣佈開放，至 11 歲兒童打半劑量疫苗），而兒童感染 Omnicron 亞型變異株 BA.2 的死亡率為高感傷寒，一些孩子有後遺症，進退不到數個月的時間。

病毒怎麼感染人體，又如何預防？想避免病毒帶來的威脅，必須先了解病毒是怎麼感染、並致害我們的健康。我們會得 COVID-19，是因為病毒進入了身體。COVID-19 的傳染途徑與其他流行性感冒相同，主要有兩人談話、打噴嚏噴出的飛沫，但 Omnicron 甚至能藉呼吸噴出的氣溶膠（aerosol）傳染。這也是為什麼，有些無症狀感染者明明沒咳嗽也不打噴嚏，只是悶聲一室，仍能透過空氣傳染其他戴了口罩的人。在不曉得是否有人感染病毒的情況下，想避免經由空氣傳染，除了戴好口罩外，必須保持室內通風，盡量避免空氣流通以降低病毒密度。

Omnicron 可於塑膠表面存活 8 天仍具有活性，除了透過空氣傳染，我們還可能藉由接觸到帶菌者留在物品上的病毒，而接觸傳染。因此我們必須勤洗手、減少不必要的觸摸，並且做好消毒，尤其是許多人共同接觸的物品，例如門把、電腦鍵盤、桌面等。

我們常用酒精與漂白水消毒，它們殺菌原理不同。酒精（乙醇）會讓細胞或病毒的蛋白質凝結變性，失去活性的病毒就無法再感染人。必須注意的是，酒精只有濃度在 75% 左右才有效。濃度過低的酒精無法使蛋白質變性，所以漂抹布酒精沒用。至於 95% 的酒精，會使病毒表面的蛋白質凝結，阻礙病毒穿到病源內部，反而無效。

漂白水是一瓶我們常用來消毒的利器，其殺菌成分為含氯的次氯酸鈉。次氯酸鈉水解後會產生氧化氯，可破壞蛋白質結構導致變性。由於漂白水價格比酒精便宜，所以酒精主要在消毒手時使用。大面積消毒時，我們會用漂白水。

COVID-19 疫情趨息，這波流行病尚看不到盡頭，有了日本、韓國、香港的前車之鑑，我們已知病毒肆虐的後果，加上對岸中國現在也正流行中，我們應當可能做好防護，避免自己與家人染病。無論未來疫情如何，願大家都健康平安。

5. 透過「校園佈告欄」、「電梯門板」、「校園牆面」傳遞健康訊息。

