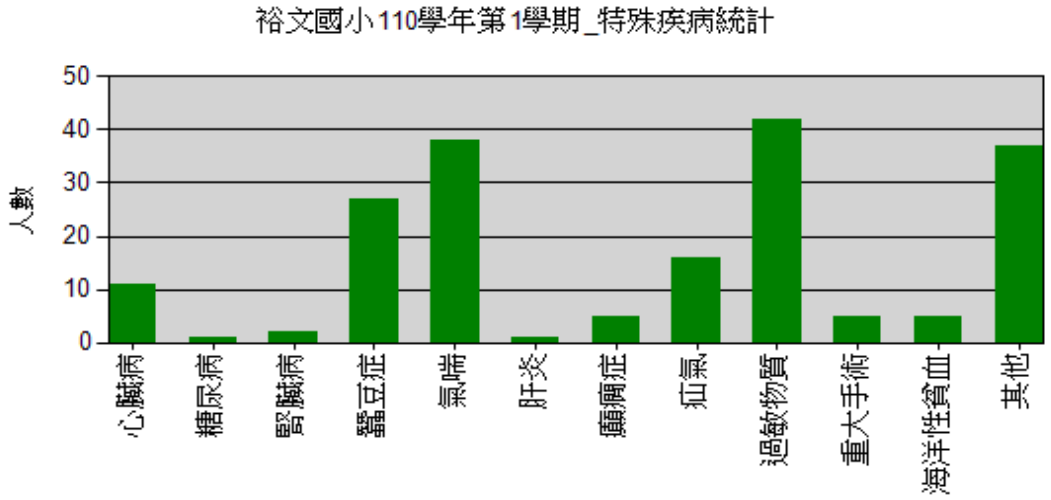
臺南市東區裕文國民小學
Tainan Municipal East District Yuwun Elementary School

子標準 六

社區連結與合作
健康服務

裕文國小110學年第1學期_特殊疾病統計

疾病種類\人數\年級	一	二	三	四	五	六	總計
心臟病	2	3	1	3	0	2	11
糖尿病	0	0	0	1	0	0	1
腎臟病	0	0	1	0	0	1	2
蠶豆症	3	1	6	5	9	3	27
氣喘	5	2	8	9	6	8	38
肝炎	1	0	0	0	0	0	1
癲癇症	2	0	1	1	1	0	5
疝氣	4	1	3	2	5	1	16
過敏物質	4	8	8	4	7	11	42
重大手術	0	2	0	2	0	1	5
海洋性貧血	2	1	0	0	1	1	5
其他	6	11	5	6	4	5	37
總計	29	29	33	33	33	33	190



承辦人:　　組長 :　　主任:　　校長:

110 年臺南市東區裕文國小校園慢性個案管理成果發表

主要慢性病議題:先天性糖尿病、癲癇

壹、 學校簡介:

本校位於府城東區，97 學年創校，目前屬於中型學校， 110 學年度本校學生班級數共 37 班，學生總人數為 1038 人；男生 533 人，女生 505 人。得知心臟病有 11 人、糖尿病有 1 人、腎臟病有 2 人、蠶豆症有 27 人、氣喘有 37 人、癲癇症有 5 人、疝氣 16 人、過敏物質有 42 人、重大手術有 5 人、海洋性貧血有 5 人、其他有 37 人。配合學生健康檢查結果，進一步對於罹患慢性病學童進行管理及評估，以達健康自主管理之成效。應用現行健康促進學校推動架構，結合教育單位、學校及衛生單位，建立校園學童慢性病管理及評估模式。

貳、 校園特色亮點介紹

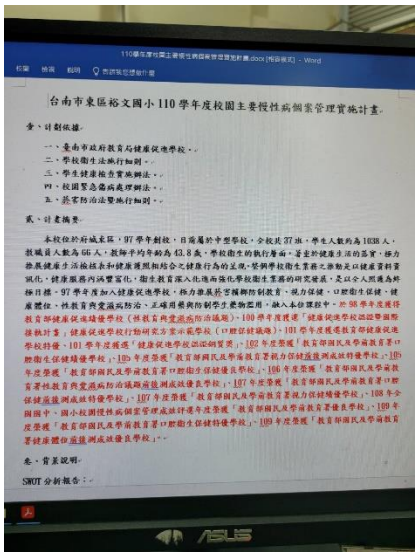
一、 校園特色

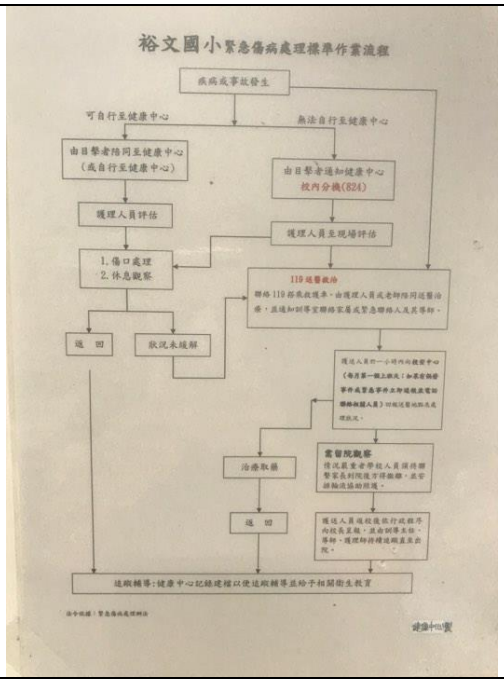
於 98 學年度獲得教育部健康促進績優學校（性教育與愛滋病防治議題）、100 學年度獲選「健康促進學校認證暨國際接軌計畫」健康促進學校行動研究方案示範學校（口腔保健議題）、101 學年度獲選教育部健康促進學校特優、101 學年度獲選「健康促進學校認證銅質獎」、102 年度榮獲「教育部國民及學前教育署口腔衛生保健績優學校」、105 年度榮獲「教育部國民及學前教育署視力保健前後測成效特優學校」、105 年度榮獲「教育部國民及學前教育署口腔衛生保健優良學校」、106 年度榮獲「教育部國民及學前教育署性教育與愛滋病防治議題前後測成效優良學校」、107 年度榮獲「教育部國民及學前教育署口腔保健前後測成效特優學校」、107 年度榮獲「教育部國民及學前教育署視力保健績優學校」、108 年全國國中、國小校園慢性病個案管理成效評選年度榮獲「教育部國民及學前教育署優良學校」、109 年度榮獲「教育部國民及學前教育署口腔衛生保健特優學校」、109 年度榮獲「教育部國民及學前教育署健康體位前後測成效優良學校」。109 年衛生福利部暨國民健康署「校園主要慢性病防治與推廣」記者會-同心守護、校園慢病兒童。

二、校園慢性病六大範疇推動狀況與特色

(一)學校健康政策:

1. 將校園慢性病納入學校健康促進計畫中，強化學校健康政策，學校教務、學務、輔導、總務等橫向聯結，結合校內教學與活動(包括教職員工生和家長)、建構兒童青少年慢性病防治的友善環境。
2. 成立校園慢性病個案健康管理推動小組：成員包括：行政人員、導師、健體領域學科教師、健康中心護理師、家長、社區醫師、主治醫生、位校護理師等。
3. 研擬討論校園慢性病計畫，將課程、活動納入行事曆。
4. 配合學校急症送醫流程，訂定慢性病學童急症送醫流程與醫療院所之聯繫電話。

健康促進學校計畫在校務會議中通過執行-校長	健康促進學校計畫在校務會議中通過執行-學務主任
	
校園慢性病個案管理計畫納入健康促進學校計畫並經校務會議通過執行	校園慢性病個案管理會議—教師篇
校園慢性病個案管理會議—教師篇	校園慢性病個案管理會議—教師篇

	
裕文國小緊急傷病處理流程	校園慢性病個案管理會議—親師篇
校園慢性病個案管理會議—親師篇	校園慢性病個案管理會議—親師篇

（二）物質環境:

1.健康公佈欄配合張貼校園慢性病管理及評估宣導品。

2.營造預防學童氣喘發病發作的具體環境改善措施，如灑水防塵土飛揚、體育活動場地的合宜安排。

3.健康中心備有小點心、食物、果汁等，以備糖尿病學童低血糖時之用。

4. 提供充足且衛生無虞的飲用水，並定期進行飲用水設備保養與水質檢測。

5. 校園內未設立合作社，並未販售任何碳酸飲料，鼓勵學生多喝白開水。

6. 學校設置電梯，提供有需要的學生使用(如:心臟病、氣喘等)

7. 定期檢視校園體育運動設施，提供充足之體育活動器材，發展多元運動項目。

8. 建置健康促進慢性病公布欄：公布欄張貼慢性病宣單。

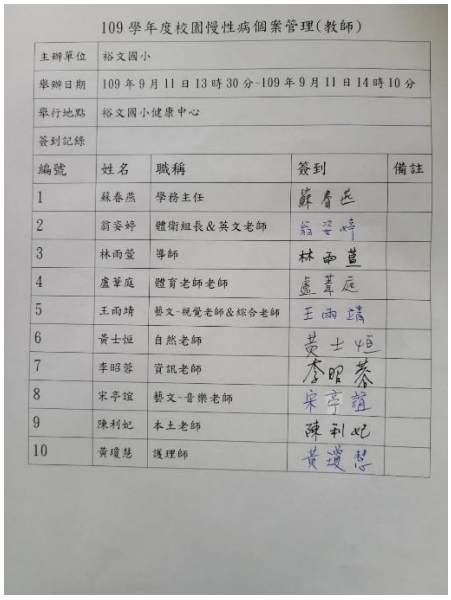
各棟教室都設置電梯，提供氣喘、心臟病病童使用	各棟教室都設置電梯，提供氣喘、心臟病病童使用
健康中心張貼校園慢性病衛教	教室內的情境布置
健康中心備有葡萄糖、糖果、果汁	提供安全衛生便利之飲水並定期維護

提供安全衛生便利之飲水並定期維護	事務助理協助灑水防塵土飛揚

（三）社會環境:

1. 營造接納病童的友善環境。如：考慮學生健康狀況調整作息；增加體活動的機會；調整氣喘學童的掃地工作分派；體育活動的調整等。
2. 營造氣喘和糖尿病學童的友善環境，如：班導師主導、護理師協助，應用班親會討論面對慢性病學童的態度。為糖尿病學童提供血糖監測與胰島素注射的友善環境。
3. 透過班親會、親師座談，了解慢性病童的健康照護需求。
4. 營造家長接納慢性病學童健康問題和健康照護需求的友善環境。

校園慢性病個案管理會議—親師篇親	童心守護記者會

<table>
<tr><td>
</td><td> 
109學年度校園慢性病個案管理(教師)
主辦單位 裕文國小
舉辦日期 109年9月11日13時30分-109年9月11日14時10分
舉行地點 裕文國小健康中心
簽到記錄
編號 姓名 職稱 簽到 備註
1 蘇春燕 學務主任
2 翁姿婷 體衛組長&英文老師
3 林雨萱 導師
4 盧華庭 體育老師老師
5 王雨靖 藝文-視覺老師&綜合老師
6 黃士恒 自然老師
7 李昭蓉 資訊老師
8 宋亭誼 藝文-音樂老師
9 陳利妃 本土老師
10 黃瓊慧 護理師</td></tr>
<tr><td>與個案的糖尿病衛教師LINE聯絡</td><td>校園慢性病個案管理會議—親師篇(簽到表)</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>班親會</td><td>班親會</td></tr>
</table>

(四) 健康教學活動:

1. 將校園慢性病管理及評估融入健康與體育領域教學、健康講座。
2. 配合學校活動辦理校園慢性病管理及評估講座(可由護理師主導、班級導師協助)。
3. 辦理親師座談：了解兒童青少年健康問題、慢性病、重大傷病現況。
4. 結合家庭連絡簿/Line，建立與家庭聯絡管道。
5. 護理師入班衛教糖尿病的症狀，讓班上孩子可以知道低血糖的態樣。

<table>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td>護理師入班衛教</td><td>護理師入班衛教</td></tr>
</table>

健康教育老師將慢性病融入課程	健康教育老師將慢性病融入課程
班親會宣導	班親會宣導

（五）社區關係:

1. 學校與鄰近社區的醫療院所、衛生所結盟，共同照護學生健康。
2. 學校主動與鄰近社區的醫院、診所和專科醫師，結合衛生局、社區資源、社區醫療專業團體，建構醫療照護團隊對校園糖尿病、癲癇等個案之平時疾病管理及急性處理和校園常見健康問 題之支援模式。
3. 建立健康諮詢電話，如：鄰近社區的醫療院所的健康諮詢電話、學童原看診醫師或醫療院所的健康諮詢電話，納入健康中心常用電話中。
4. 結合社區兒童青少年相關醫療資源辦理與校園慢性病管理及評估之健康促進活動或健康講座。

裕文國小社區醫療院所相關資料一覽表

名稱	醫師	地址	電話	門診時間	備
市立醫院（家長會長）	城致軒	台南市東區崇德路 670 號	2609926		
德宣牙醫診所（校牙醫）	王錦春	台南市東區裕農路 815 號	2362237	上午 9:00-12:00 下午 2:00-9:30(星期例假日休診)	
大仁小兒科	嚴達彬	台南市東區裕農三街 215 號	3317695	週一至週五 7:30-12:00 15:30-21:30 周六日及例假日 8:00-12:00 16:00-20:30	
奇美醫院	黃國峰	台南市永康區中華路 901 號	2812811		
張育彰復健科	張育彰	台南市東區怡東路 171 號	2755572	週一至週五 8:00-21:30 周六 8:00-17:30	
市立醫院健檢科	林美玉	台南市東區崇德路 670 號	2609926		
台南市衛生局	盧清香	台南市東區林森路一段 418 號	2673613		

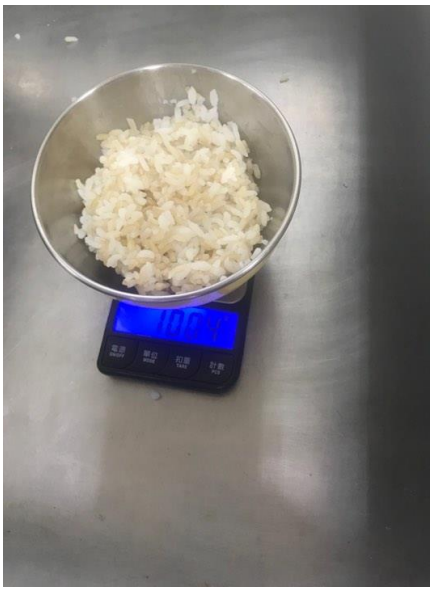
社區的醫院、診所和專科醫師	中華醫事科技大學學生入班宣導慢性病

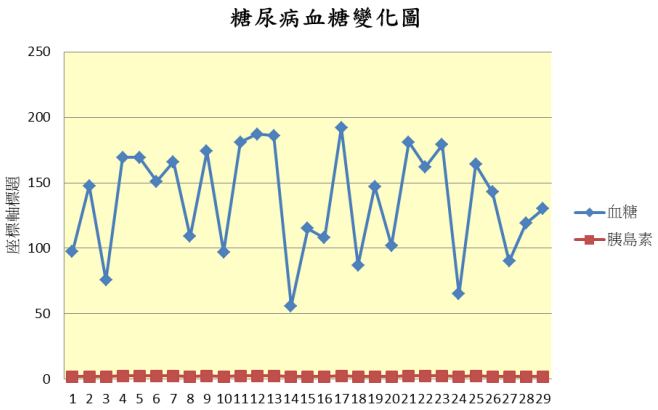
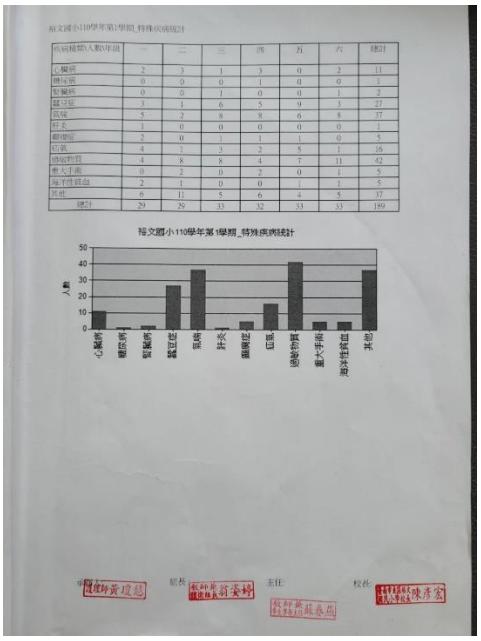
辦理親職健康講座	辦理親職健康講座

（六）健康服務:

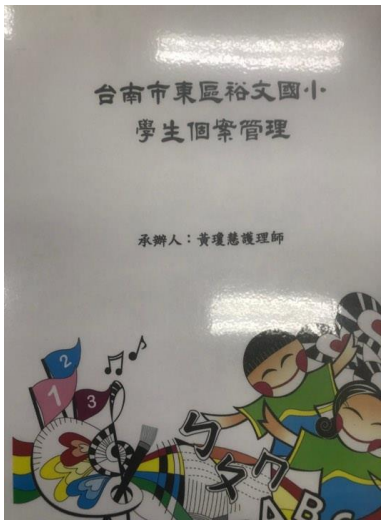
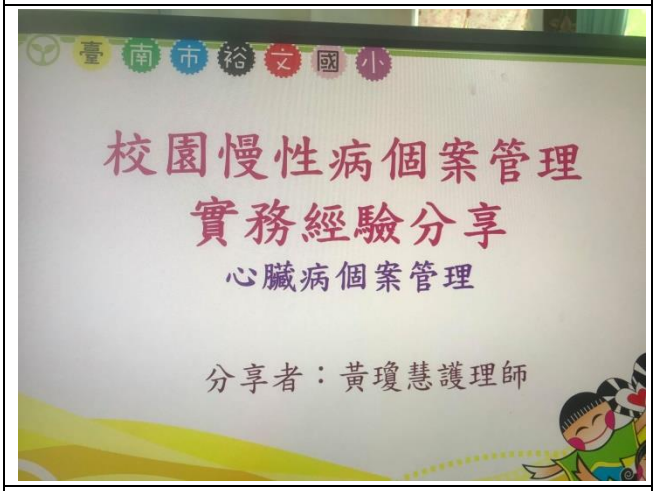
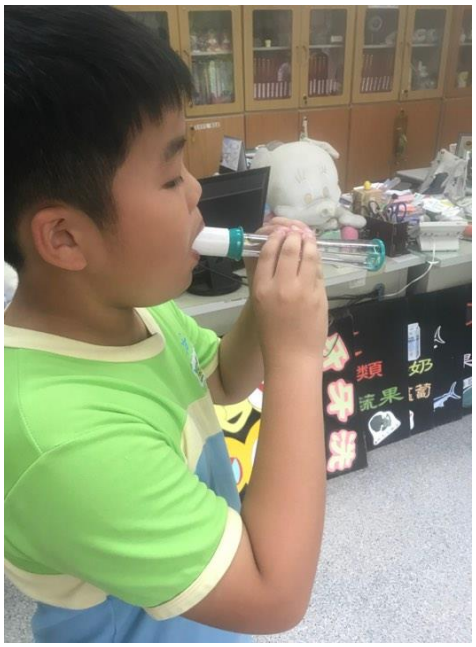
1. 充實健康中心設備，如：血糖機和試紙、尖峰呼氣流速計和吹氣紙管。
2. 配合學校健檢等管道發現慢性病學童個案並建檔管理。協助血糖測量與紀錄、協助尖峰呼氣流量測量與紀錄。
3. 提供各班慢性病個案名單給導師、體育老師、任課老師。
4. 慢性病個案個別指導追蹤轉介輔導。
5. 辦理健康講座辦理親師座談。建立家長緊急聯絡電話，並至少每學年定時更新一次，確保聯絡管道之有效性。
6. 連結校內相關的健康促進活動與講座，辦理校園慢性病管理及需求評估，強化健康促進活動與講座的效益如：
   (1)氣喘管理及評估可連結的健康促進活動如：菸害防制、正確用藥。
   (2)糖尿病管理及評估可連結的健康促進活動如：健康體位、健康飲食、身體活動。
7. 配合學校急症送醫流程，訂定慢性病學童急症送醫流程與醫療院所之聯繫電話。
8. 健康中心護理師將鄰近社區的醫院、診所和專科醫師的電話納入學校健康中心常用諮詢電話中。
9. 透過 LINE 與學生慢性病追蹤管理單與家長和社區醫師保持聯繫。
10. 氣喘學生使用尖峰呼氣流速計自主管理。

糖尿病緊急救護包	胰島素

健康中心冰箱內備有升糖素藥品	尖峰呼氣流速計和吹氣紙管
血氧濃度、心跳監測---心臟病病童	血糖、血壓測量器
	
護理師協助施打胰島素	糖尿病病童營養午餐秤重

<table>
<tr><td> </td><td> 
</td></tr>
<tr><td>護理師教導病童飲食衛教</td><td>糖尿病血糖監測變化</td></tr>
<tr><td>
</td><td>  </td></tr>
<tr><td>提供各班個人疾病史名單給導師、體育老師、任課老師</td><td>提供各班個人疾病史名單給導師、體育老師、任課老師</td></tr>
<tr><td>
裕文國小社區醫療院所相關資料一覽表

名稱	醫師	地址	電話	門診時間	備註
市立醫院（家長會長）	城致軒	台南市東區崇德路 670 號	2609926		
德宣牙醫診所（校牙醫）	王錦春	台南市東區裕農路 815 號	2362237	上午 9:00-12:00 下午 2:00-9:30(星期例假日休診)	
大仁小兒科	嚴達彬	台南市東區裕農三街 215 號	3317695	週一至週五 7:30-12:00 15:30-21:30 周六日及例假日 8:00-12:00 16:00-20:30	
奇美醫院	黃國峰	台南市永康區中華路 901 號	2812811		
張育彰復健科	張育彰	台南市東區怡東路 171 號	2755572	週一至週五 8:00-21:30 周六 8:00-17:30	
市立醫院健檢科	林美玉	台南市東區崇德路 670 號	2609926		
台南市衛生局	盧清香	台南市東區林森路一段 418 號	2673613		
</td><td> </td></tr>
<tr><td>社區的醫院、診所和專科醫師</td><td>辦理健康講座辦理親師座談</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td> 
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>校園慢性病個案管理收案紀錄</td><td>氧氣筒、造氧機</td></tr>
<tr><td> 
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>護理師分享校園慢性病個案管理—心臟病</td><td>護理師分享校園慢性病個案管理—糖尿病</td></tr>
<tr><td>
</td><td>  </td></tr>
<tr><td>護理師與糖尿病家長line溝通病童情況</td><td>氣喘學生尖峰呼氣流速計</td></tr>
</table>

參、 校園慢性病個案照護計畫與成效

一、收案基準:1.有重大傷病需長期追蹤診療者 2.有慢性疾病需預防再發或偕同照護者 3.傳染性

疾病需予監測或隔離者 4.有過去病史且在校曾發病需醫療照顧者 5.先天性缺陷需長期追蹤照護者。本校歷年來校園慢性病收案如下:

1. 於 98 學年度收案者:先天性無肛症(需要單次導尿)1 人(附件 1)，於 103 學年畢業結案轉銜就讀國中。

   簡介:此生從出生就診斷出先天性無肛症，經過肛門重置術後傷到膀胱神經，導致無法自解尿液，每 4 小時需要單次導尿。

   護理問題:因為常 on foley，導致反覆性 UTI， 住院治療。

2. 於 101 學年度收案者:紅斑性狼瘡 1 人(附件 2) ，於 102 學年畢業結案轉銜就讀國中。

   簡介:此生於國小六年級因腹部水腫、四肢水腫就醫，診斷出 SLE。

   護理問題:常因腹部水腫、四肢水腫， 住院治療。

3. 於 101 學年度收案者:先天性糖尿病 1 人(附件 3) ，於 107 學年畢業結案轉銜就讀國中。

   簡介:此生 3 歲突然昏倒，診斷出先天性糖尿病。

   護理問題:早餐前(Humulin-R 3u+Humulin-N 6u)、晚飯前注射胰島素(Humulin-R 2u+Humulin-N 3.5u)

4. 於 107 學年度收案者:心臟病 1 人(附件 4) ，於 107 學年畢業結案轉銜就讀國中。

   簡介:此生於國小六年級因感冒引起，造成心肌炎、心臟衰竭住 ICU 治療。

   護理問題:常因心跳過速，住院治療。

5. 於 108 學年度收案者:先天性糖尿病 1 人(附件 5):小二轉入裕文國小，目前小四。收案照護

   簡介:此生於四歲時突然昏倒，診斷出先天性糖尿病。

   護理問題:早餐前(NovoRapid 7-8u)、中餐前(NovoRapid 2.5u)、晚飯前注射胰島素(NovoRapid 2u-2.5u)、睡前(NovoRapid 4-5u)。在學校老師協助安排 2 位同學擔任守護小天使，有任何情況，可以緊急通知老師與護理師。

6. 癲癇 (附件 6):108 學年度小一新生、目前小三。收案照護

   簡介: 個案於 10 個月與家人去合歡山玩後一起去泡溫泉發病。臉部 cyanosis，兩眼翻白，口吐白沫，全身抖動，緊急送醫救治，診斷為癲癇症。

   護理問題:藥物(valproic acid)QD，避免溫差太大、玩耍太嗨。此生目前定期服藥治療，3 個月回診一次。在學校老師協助安排 2 位同學擔任守護小天使，有任何情況，可以緊急通知老師與護理師。

7. 癲癇 (附件 7):今年小五生。收案照護

   簡介: 個案於 110 年 7 月在家玩 3C 產品，突然兩眼上吊全身抽蓄倒下，口吐白沫，全身抖動，緊急送醫救治，診斷為癲癇症。

   護理問題:藥物(valproic acid)QD，避免玩 3C 產品。此生目前定期服藥治療，11 月安排腦部 CT 檢查、腦波檢查。在學校老師協助安排 2 位同學擔任守護小天使，有任何情況，可以緊急通知老師與護理師。

二、 正常化學習與疾病適應的衝突

個案升上三年級後，這位導師是個非常認真的好老師，也因為老師的要求比較嚴謹，所以常造成家長與老師磨合有些問題?例如:導師要求家長孩子需要8點之前到校上課，家長說無法配合、中午用餐時間過長，影響學生學習。因此校長邀請教育局督學、特教科科長、物理治療師、職能治療師、導師、主任、科任老師、特教老師、專輔教師、護理師召開協調共識會議，如何讓病童在校園內快樂學習、平安長大。以下是共識會議的內容:

(1)個案因早餐進食速度較慢，且必須吃完早餐以維血糖平衡，特允學生可於上午八時三十前

到校即可。若有特殊理由無法到校，請家長能依校內學生請假手續向導師請假，以為導師注意並追蹤學生動向之依據。

(2)請家長依個案發展，於每學期開學前一週提供校方相關診斷書、醫生醫囑，以確認學生應食用之飯量、應施打胰島素之確定劑量，以維學生健康。

(3)個案於 11:50 需至健康中心量測血糖，學校護理師依醫囑建議劑量施打胰島素。

(4)因健康因素，個案午餐飯量必須充足，委請導師協助秤飯量。主食必須食用完畢，如因進食速度較慢，應允個案有充足時間食用完畢。導師於午餐及午休時間（12:40-13:30）協助個案於教室用餐，如超過午休時間，為避免與其他學生彼此干擾，請導師聯絡健康中心或行政處室，讓學生於其他空間用餐。衡量食材新鮮，恐食用時間太久影響健康，食用時間之上限應另案討論。星期三、五在校時間僅至 12:40，如個案無法進食完畢，請在食安條件下，家長決定解決方式，並請家長知會導師及安親班。

(5)本校於本學期申請特教助理員以增協助人力，待教育局核定中。建議照護時數以每日 4 小時為宜。協助內容含陪伴個案定時前往健康中心量測血糖、秤飯量、陪伴用餐等。

(6)個案日漸長大，自理能力之提昇為長久之計，請家長、校方合力協助學生提昇自我照護的意識與能力。

在教育局的核准後，因此學校特地聘請專門的陪讀照護助理員，隨時協助瑋瑋日常的問題。護理師監控血糖、協助施打胰島素；導師負責教學，並且用賴開一個「瑋瑋寶貝」群組，協助家長、老師、護理師可以互相聯絡的方式，隨時滾動式修改，協調出一個對病童最好的照護方式。

瑋瑋三年級的學校生活，每天早上在家吃完早餐，可以 8:30 到校，午餐可以在午休前用餐完畢，媽媽覺得目前的安排有助於瑋瑋的學校生活學習，在家長、導師、學校達到共同照護的模式。護理師姊姊更有信心並且已經跟瑋瑋達成約定，四年級能自行監測血糖、自行施打胰島素，我非常有信心。

在一次偶然的情況下，護理師姊姊不小心看到病童媽媽的臉書，看見了媽媽的臉書滿滿都是帶著瑋瑋享用美食的照片，我知道媽媽是有補償的心態，但是糖尿病病童的飲食是必須控管的，因此找了媽媽溝通孩子的晚餐，他的晚餐讓我為之擔心他的血糖，我也可以體恤媽媽是職業婦女，很辛苦!但為了孩子的健康，我們要一起努力，媽媽知道我是為孩子好，她也接受我的建言並感激在心。

瑋瑋有一天中午來健康中心，他沮喪的對我說:「為什麼是我有糖尿病?為什麼爺爺、爸爸要把糖尿病遺傳給我。」我看到了孩子的不安、無助、憤怒的心情，我跟瑋瑋說:爺爺跟爸爸不是故意要把糖尿病遺傳給你，如果他們可以選擇，他們也不要阿!這並不是爺爺跟爸爸的錯，當然也不是你的錯，我們只能接受它，跟它和平共處，你把血糖控制好，你跟正常孩子是一樣的。」我抱了抱孩子，並告訴他，護理師姊姊會陪伴他小學學校生活啊!我們一起加油!

瑋瑋現在在班級上不舒服，會自己先測量血糖，然後自己來找護理師姊姊，有體育課時，也會先測量血糖，就知道體育課的運動量是否要稍微動動?還是可以走一下操場，我覺得很棒!孩子有在成長，瑋瑋已經長大了，不是低年級孩子了，可以慢慢學習自主健康管理。這 2 年我看到瑋瑋正一點一滴的成長，雖然是緩慢的，但是只要有稍微的進步，我都會稱讚孩子，讓他有信心可以跟疾病和平共處，畢竟這疾病會跟孩子一輩子的。

這位媽媽曾在衛生福利部國民健康署校園主要慢性疾病防治及推廣「同心守護 校園慢病兒童」記者會曾經說感謝學校照顧慢性病孩子，更感謝學校全體教職員工及護理師姊姊對慢性病孩子的照護相當上心和積極，不時會和家長互動詢問如何配合，這點讓家長感到相當溫馨與感激，護理師姊姊和班導師都是負責又熱心，並且主動向我說明瑋瑋在校的血糖值即發生的意外狀況和處置，對於孩子照護也主動邀請我到校與教職員開會討論並給予配套措施和建議，讓我非常感動且放心校方的積極照護，讓孩子在校能夠平安並且和一般正常孩子一起學習。能獲得家長的認同，就是我護理師

的成就!

三、心得:

瑋瑋是個非常勇敢的孩子，每天三餐和睡前均需注射胰島素，卻從來不喊痛!中午來健康中心測血糖、注射胰島素，他常常不經意的叫我:「媽咪」，我會跟他說:我是護理師姊姊，不是媽咪! 瑋瑋也常跟我說:「媽咪上班很辛苦，還要照顧我」，讓我好心疼這孩子! 瑋瑋的貼心與勇敢，更堅定了我對校園慢性病學童照護的使命感，感謝上天給予的緣分讓我認識瑋瑋，也感謝曾給予協助的每雙溫暖的手！期望瑋瑋在學校內快樂平安、健康長大!

學校護理師，應該是所有護理人員稱羨的，但我總認為在這個職場，我應該能為孩子做些甚麼?猶記得這位慢性病家長，打電話來問我，是否願意幫孩子注射胰島素?我說:第一，孩子要能成為裕文的孩子，第二，要有醫生處方籤，這樣我就能服務孩子；家長說:護理師妳人好好喔!別得學校都不願意幫忙注射胰島素。這學期，這位孩子順利轉入裕文，也成為學校慢性病服務的個案。雖然校園慢性病學生照護是一項非常辛苦的路途，但每每看到家長對我說出的一聲『謝謝』我就心滿意足了!

我有時想一想，如果我有慢性病的孩子，我也希望能遇到一個能將心比心的護理師在校園內照護我的孩子，就是這種心態，才能將瑋瑋當作自己的孩子一樣照顧他，當然，也獲得瑋瑋、媽媽、導師、校長、行政團隊的認可。這可是我背後支持的偉大力量。

校園慢性病學生照護重要性，必須從學校護理師、家庭、導師、學校與社區對慢性病個案管理的認知。非常幸運的我，從剛開始健康促進學校一個人單打獨鬥，到現在的校園慢性病個案管理，上至校長，下至導師，甚至家長、社區醫生均能互相合作、互相成長，我非常喜歡現在的團隊。這也是學校孩子的福氣，期待這些孩子都能健健康康的成長。瑋瑋的貼心與勇敢，更堅定了我對慢性病學童照護的使命感，感謝上天給予的緣分讓我認識瑋瑋，也感謝曾給予協助的每雙溫暖的手！

建置學校慢性病個案管理的管理原則，將來孩子轉銜至國中、高中、大學，應該架構出慢性病個案管理的原則與方向;以期建立適合校園慢性病個案管理模式與計畫，提升慢性病學生之健康照護與生活品質，提供孩子一個全人健康的友善校園。

DM病童共識會議(校長、老師、行政、護理師、督學、職能治療師、家長)	DM病童共識會議(校長、老師、行政、護理師、督學、職能治療師、家長)

110 學年東區裕文國小視力保健

110 年 10 月 13 日辦理高度近視宣導，為讓家長一同重視這個議題

用回條告知，提醒家長共同督促。

<table>
<tr><td>宣導主題</td><td colspan="3">高度近視高危險群衛教</td></tr>
<tr><td>活動時間</td><td colspan="3">110　年　10　月　13　日</td></tr>
<tr><td>主講人</td><td>黃瓊慧護理師</td><td>參加對象</td><td>1-6 年級高度近視學生</td></tr>
<tr><td>地點</td><td>視聽教室</td><td>參加人數</td><td>91 位</td></tr>
<tr><td>內容大綱</td><td colspan="3">1. 年紀越小罹患近視越容易形成高度近視，而高度近視容易導致視網膜病變，白內障及青光眼甚至失明。國小六年期間近視度數惡化最快因此我們應該好好關注這個議題。</td></tr>
<tr><td>成果照片</td><td colspan="2"> </td><td> </td></tr>
<tr><td>照片說明</td><td colspan="2">影片播放</td><td>團體衛教</td></tr>
<tr><td>成果照片</td><td colspan="2"> </td><td> </td></tr>
<tr><td>照片說明</td><td colspan="2">團體衛教</td><td>團體衛教</td></tr>
</table>

親愛的家長您好 ：

貴子弟今天參加學校視力不良高危險群衛教宣導，目前學童近視率逐年攀升，愈小近視將來高度近視導致的視網膜病變，及青光眼比一般人高，為守護學童視力提醒家長協助學童看電視，使用電腦，玩電動玩具及閱讀寫字每 30 分鐘休息 10 分鐘，天天戶外活動至少 2 小時並每半年定期接受眼科醫師檢測，打擊惡視力讓我們一起守護寶貝們的視力。

~裕文國小關心您~

……

親愛的家長您好 ：

貴子弟今天參加學校視力不良高危險群衛教宣導，目前學童近視率逐年攀升，愈小近視將來高度近視導致的視網膜病變，及青光眼機率比一般人高，為守護學童視力提醒家長協助學童看電視，使用電腦，玩電動玩具及閱讀寫字每 30 分鐘休息 10 分鐘，天天戶外活動至少 2 小時並每半年定期接受眼科醫師檢測，打擊惡視力讓我們一起守護寶貝們的視力。

~裕文國小關心您~

110 學年度學生齲齒名冊(一年級)

班級	座號	姓名	矯治回條	複診醫院
101	2	黃○○	定檢即可	亞頓牙醫
101	8	康○○	已矯治	裕文牙醫
101	9	姚○○	排列不正	舒雅牙醫
101	14	蘇○○	複檢無異狀	開元牙醫
101	12	鍾○○	乳牙拔除	同喬牙醫
101	14	周○○	牙菌斑潔牙	同喬牙醫
101	15	田○○	齲齒已填補	德宣牙醫
101	17	王○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
101	18	蕭○○	齲齒已填補	妙善牙醫
101	20	徐○○	齲齒已填補	同喬牙醫
101	21	林○○	齲齒已填補	金典牙醫
101	22	劉○○	齲齒已填補 乳牙拔除	市醫牙醫
101	24	李○○	齲齒已填補	尚鴻牙醫
101	25	陳○○	齲齒已填補	裕文牙醫
101	26	卓○○	齲齒已填補	同喬牙醫
101	28	黃○○	齲齒已填補	同喬牙醫
102	2	溫○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
102	3	許○○	齲齒已填補	裕文牙醫

102	5	林○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
102	7	歐○○	齲齒已填補	康喬牙醫
102	9	顏○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
102	10	謝○○	乳牙拔除	舒雅牙醫
102	13	吳○○	咬合不正追蹤	喜悅牙醫
102	14	曹○○	齲齒已填補	裕文牙醫
102	15	莊○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
102	17	陳○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
102	18	徐○○	齲齒已填補	裕文牙醫
102	20	林○○	咬合不正追蹤	臻品牙醫
102	23	莊○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
103	3	陳○○	複檢無異狀	小木棉牙醫
103	4	張○○	齲齒已填補	品一牙醫
103	8	郭○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
103	9	黃○○	齲齒已填補	小木棉牙醫
103	10	張○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
103	15	楊○○	齲齒已填補	同喬牙醫
103	16	王○○	齲齒已填補	瑞比牙醫
103	19	吳○○	齲齒已填補	家庭牙醫
103	20	周○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
103	22	盧○○	複檢無異狀	國賓牙醫

103	24	鐘○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
103	25	黃○○	齲齒已填補	裕文牙醫
103	27	楊○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
103	28	郭○○	齲齒已填補	禾悅美牙醫
104	1	吳○○	齲齒已填補	日麗牙醫
104	2	黃○○	齲齒已填補	康喬牙醫
104	3	陳○○	齲齒已填補	同喬牙醫
104	5	莊○○	齲齒已填補	日初牙醫
104	8	高○○	齲齒已填補	小雅牙醫
104	9	王○○	齲齒已填補	同喬牙醫
104	10	楊○○	齲齒已填補	小博士牙醫
104	11	呂○○	齲齒已填補	沐德牙醫
104	12	楊○○	齲齒已填補	美加美牙醫
104	13	黃○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
104	16	林○○	齲齒已填補	幸福牙醫
104	21	黃○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
104	23	李○○	齲齒已填補	王牙醫所
104	24	李○○	齲齒已填補	文心醫所
104	25	林○○	乳牙拔除	舒雅牙醫
104	26	彭○○	齲齒已填補	同喬牙醫
104	28	盧○○	齲齒已填補	小雅牙醫

104	29	梁○○	齲歯已填補	和樂牙醫
105	1	謝○○	齲歯已填補	正美牙醫
105	3	蔡○○	齲歯已填補	原田牙醫
105	4	顔○○	齲歯已填補	同喬牙醫
105	6	楊○○	齲歯已填補	中心牙醫
105	7	林○○	齲歯已填補	舒雅牙醫
105	8	黄○○	乳牙抜除	康喬牙醫
105	10	陳○○	齲歯已填補	湖美牙醫
105	12	高○○	齲歯已填補	崇恩牙醫
105	15	陳○○	齲歯已填補	慶安牙醫
105	17	黄○○	齲歯已填補	金典牙醫
105	18	鍾○○	齲歯已填補	小木棉牙醫
105	20	侯○○	齲歯已填補	樂菩牙醫
105	23	郝○○	齲歯已填補	豐禾牙醫
105	27	林○○	複検無異狀	舒雅牙醫
105	29	方○○	齲歯已填補	啟元牙醫
106	2	林○○	齲歯已填補	豐禾牙醫
106	3	侯○○	齲歯已填補	成大醫院
106	5	李○○	齲歯已填補	迪法牙醫
106	6	林○○	齲歯已填補	舒雅牙醫
106	7	李○○	齲歯已填補	雅樂安牙醫

106	9	蘇○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
106	10	侯○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
106	13	陳○○	齲齒已填補	瑞比牙醫
106	12	劉○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
106	14	張○○	齲齒已填補	裕文牙醫
106	16	蘇○○	齲齒已填補	同喬牙醫
106	17	黃○○	齲齒已填補	禾新牙醫
106	18	黃○○	齲齒已填補	禾新牙醫
106	21	陳○○	齲齒已填補	禾悅美牙醫
106	24	林○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
106	26	陳○○	齲齒已填補	正義牙醫
106	27	王○○	齲齒已填補	舒雅牙醫

110 學年度學生齲齒名冊(四年級)

班級	座號	姓名	矯治回條	複診醫院
401	1	王○○	複檢無異狀	舒雅牙醫
401	2	謝○○	複檢無異狀	崙采牙醫
401	3	黃○○	齲齒已填補	康喬牙醫
401	4	蘇○○	齲齒已填補	同喬牙醫
401	5	蔡○○	齲齒已填補	沛宜牙醫
401	6	王○○	齲齒已填補	沛宜牙醫
401	7	程○○	齲齒已填補	惠國牙醫
401	9	繆○○	複檢無異狀	亞頓牙醫
401	10	林○○	齲齒已填補	晶緻牙醫
401	11	黃○○	複檢無異狀	華杏牙醫
401	12	賴○○	齲齒已填補	森活牙醫
401	15	蘇○○	齲齒已填補	小博士牙醫
401	16	謝○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
401	18	林○○	齲齒已填補	仁愛牙醫
401	20	黃○○	齲齒已填補	建志牙醫
401	21	鄭○○	齲齒已填補	鼎盛牙醫
401	23	陳○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
401	25	葉○○	齲齒已填補	敦美牙醫
401	27	陳○○	牙齦炎	浩銘牙醫

401	28	周○○	牙菌斑，洗牙	同喬牙醫
402	2	陳○○	齲齒已填補	李萬禧牙醫
402	6	李○○	齲齒已填補	仁愛牙醫
402	7	李○○	齲齒已填補	仁愛牙醫
402	11	王○○	齲齒已填補	市醫牙醫
402	15	夏○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
402	19	溫○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
402	25	翁○○	複檢無異狀	晶緻牙醫
402	26	王○○	齲齒已填補	鼎盛牙醫
403	1	陳○○	齲齒已填補	浩銘牙醫
403	4	顏○○	複檢無異狀	裕文牙醫
403	5	黃○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
403	6	張○○	齲齒已填補	大眾牙醫
403	13	黃○○	齲齒已填補	勝藝牙醫
403	14	蔡○○	咬合不正	舒雅牙醫
403	15	莊○○	齲齒已填補	千葉牙醫
403	17	張○○	齲齒已填補	和樂牙醫
403	20	林○○	齲齒已填補	亞頓牙醫
403	21	蘇○○	複檢無異狀	經典牙醫
403	22	顏○○	齲齒已填補	和樂牙醫
403	25	黃○○	齲齒已填補	日麗牙醫

403	26	郭○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
403	27	王○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
404	1	王○○	齲齒已填補	成杏牙醫
404	5	黃○○	齲齒已填補	日麗牙醫
404	10	李○○	齲齒已填補	華杏牙醫
404	12	許○○	齲齒已填補	麗緻牙醫
404	14	曾○○	複檢無異狀	舒雅牙醫
404	16	林○○	齲齒已填補	河馬牙醫
404	18	鍾○○	齲齒已填補	和樂牙醫
404	21	林○○	齲齒已填補	和樂牙醫
404	22	謝○○	齲齒已填補	悅康牙醫
404	23	莊○○	齲齒已填補	幸福牙醫
404	25	郭○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
404	27	簡○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
405	4	鄭○○	齲齒已填補	正齡牙醫
405	6	蔡○○	齲齒已填補	臻品牙醫
405	13	殷○○	齲齒已填補	蕭牙醫
405	23	陳○○	乳牙拔除	日初牙醫
405	24	王○○	齲齒已填補	臻品牙醫
405	25	莊○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
405	28	朱○○	齲齒已填補	舒雅牙醫

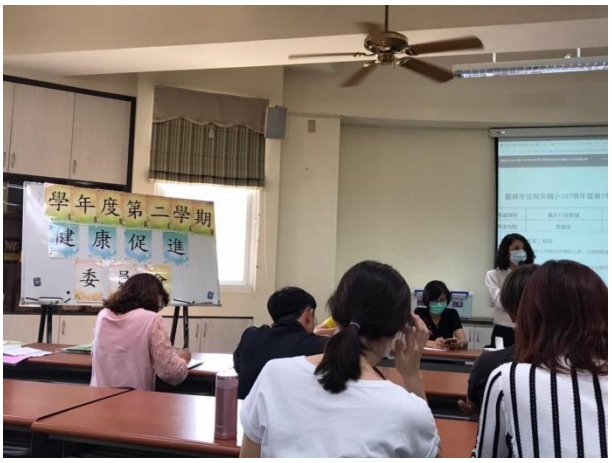
406	2	陳○○	複檢無異狀	舒雅牙醫
406	7	吳○○	齲齒已填補	帝一牙醫
406	8	施○○	齲齒已填補	福雲牙醫
406	15	黃○○	齲齒已填補	舒雅牙醫
406	25	林○○	齲齒已填補	永全牙醫
406	26	黃○○	複檢無異狀	長鼎牙醫
406	29	曾○○	牙菌斑清除	沐德牙醫

臺南市東區裕文國小 110 年度健康促進成果

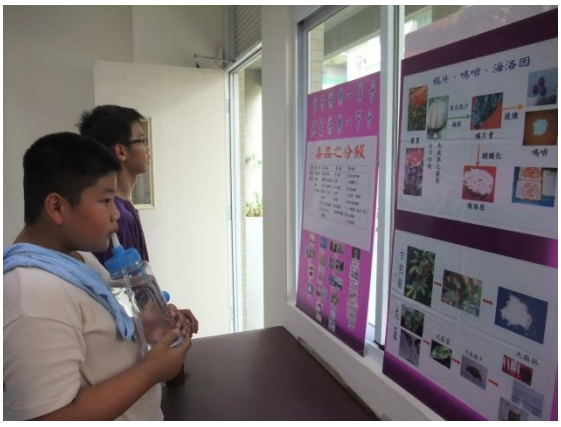
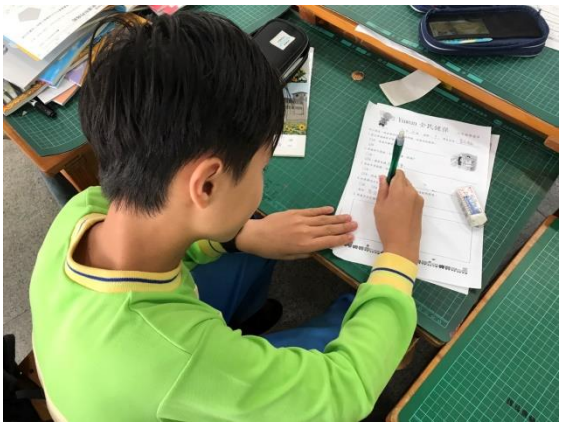
學校連結社區資源推行學校健康促進活動

學校辦理健康促進活動，運用衛生單位(衛生所、局、署)所提供的各項資源

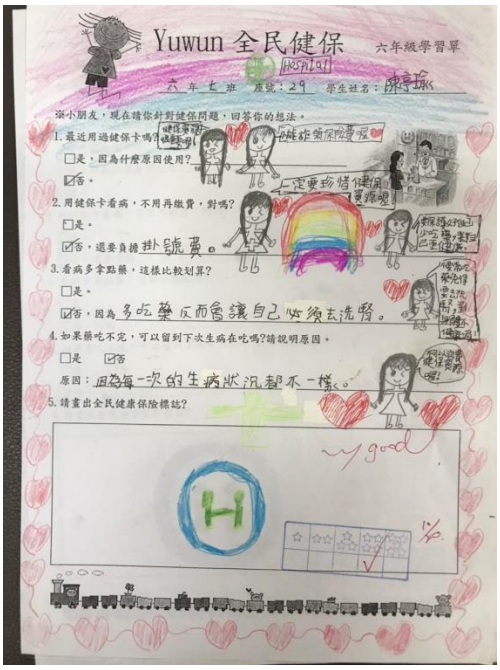
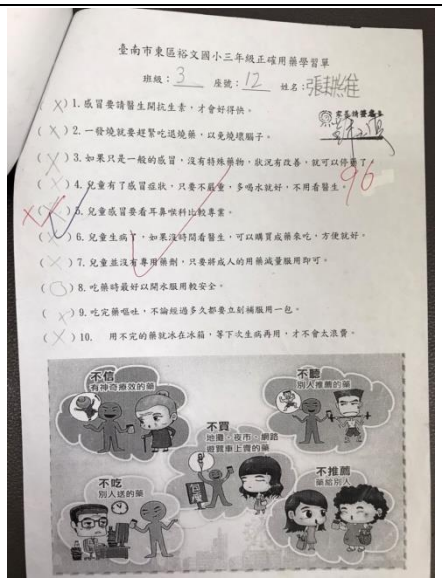
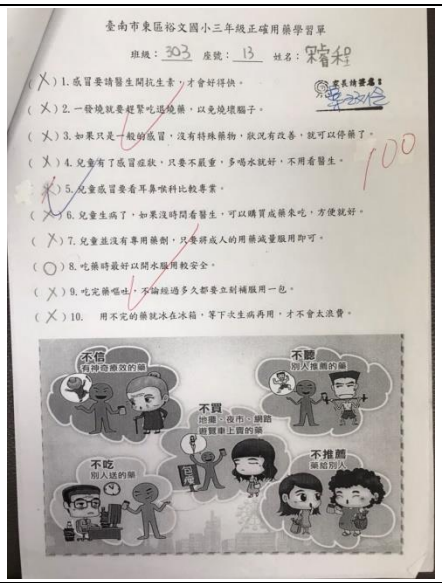
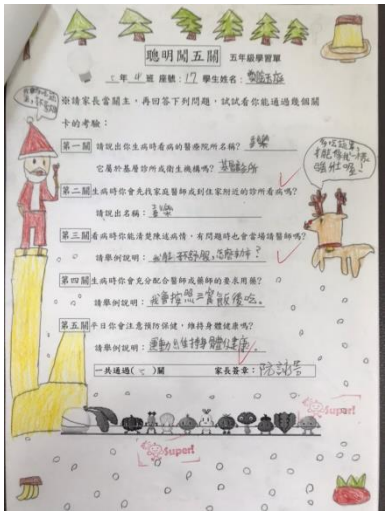
正確用藥暨全民健保行動研究成果照片

<table>
<tr><td> </td><td>  </td></tr>
<tr><td>健康促進學校校務會議（一）</td><td>健康促進學校校務會議（二）</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>正確用藥暨全民健保小組會議（三）</td><td>正確用藥暨全民健保小組會議（四）</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>正確用藥知能研習~教師</td><td>正確用藥知能研習~教師</td></tr>
</table>

正確用藥知能研習~教師	正確用藥知能研習~教師
正確用藥融入課程教學	正確用藥融入課程教學
正確用藥融入課程教學	正確用藥融入課程教學
全民健保融入課程教學	全民健保融入課程教學

護理師入班	護理師入班衛教正確用藥
社區藥師入班衛教正確用藥	社區藥師入班衛教正確用藥
	
學生觀看宣導繪本	學生觀看宣導繪本
	
全民健保融入課程教學	全民健保融入課程教學

正確用藥融入課程教學	全民健保融入課程教學
正確用藥健康中心健康園地宣導	全民健保健康中心健康園地宣導

<table>
<tr><td>
</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>全民健保學習單</td><td>全民健保學習單</td></tr>
<tr><td> 
</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>全民健保學習單</td><td>全民健保學習單</td></tr>
<tr><td>
</td><td> 
</td></tr>
<tr><td>正確用藥學習單</td><td>正確用藥學習單</td></tr>
</table>

戲水安全不可少 生命安全才可保

臺南市政府 水域安全宣導

運動i臺灣

校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於『非上課時間及週末、假日下午時段』、『自行結伴出遊』及『溪河流戲水』頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- 選擇 **合法地點**
- 應有 **家長陪同**
- 留意 **天氣變化**
- 避免 **危險行為**
- 學會 **水中自救**
- 不穿 **吸水衣褲**

緊急聯絡電話

- 119 救災防護報案專線
- 110 報案專線
- 118 海巡服務專線
- 112 行動電話急難救助專線

相關資訊網站

- 教育部【游泳121網站】
- 內政部消防署防災知識網-登山防溺篇
- 臺南水域安全網

叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫：大聲呼救
- 叫：呼叫 119、118、110、112
- 伸：利用延伸物（竹竿、樹枝等）
- 拋：拋送漂浮物（球、繩、瓶等）
- 划：利用大型浮具划過去（船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等）

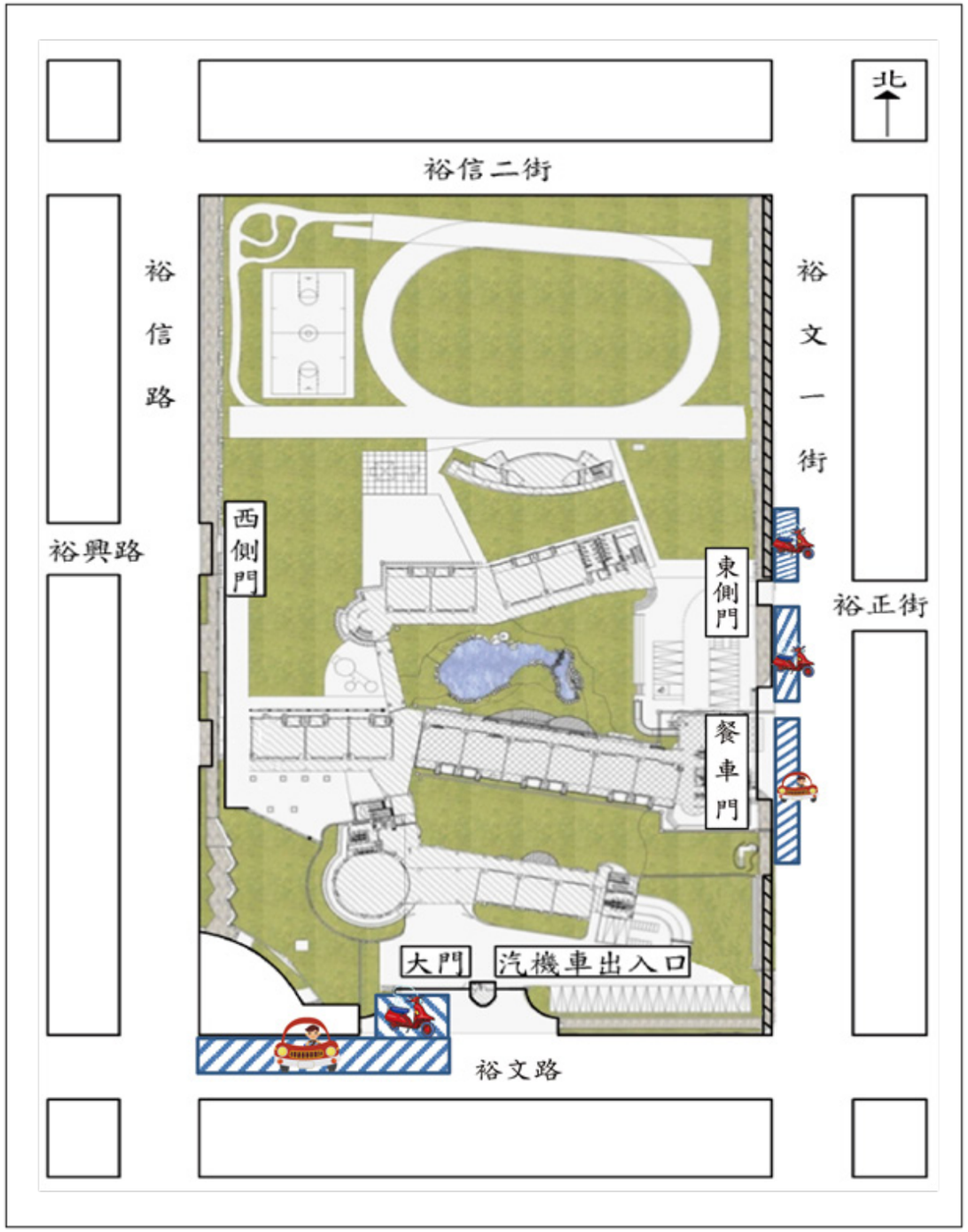
樂游You&Me 10招玩不溺

生命無價！

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

臺南市政府 廣告

109 學年度臺南市東區裕文國民小學 學童上放學動線圖



說明：

一、本校出入口規劃三處：

1. 大門。　2. 東側門。　3. 西側門。

二、上放學時段：

1. 汽車接送區： 大門、餐車門
2. 機車接送區： 大門、東側門、西側門

三、安親班接送上車區：餐車門

注意事項：

①大門東側（含黃色網狀線）爲教職員汽機車出入口，勿在此區域讓學童下車，避免發生危險。

②西側門因交通流量大，**不開放家長在此汽車接送上下車（請至大門）**。

四、家長駕駛汽、機車於接送區接送學童時，應接受本校交通導護人員的指揮引導，**不可併排停車，並且在學童上（下）車後，盡速將車子駛離**。

五、家長汽、機車接送學童後，**請順行，嚴禁直接迴轉或逆向停車**。

六、**上午 7:30～7:50 爲交通尖峰期，大門汽車接送欲左轉裕信路者，請順行至下一路口或右轉，勿強行左轉**，以免與直行車輛發生擦撞。

七、請鼓勵孩子徒步上學，如需陪孩子走到教室，請將汽、機車**停放在學校周圍空地或停車格，避免影響用路人權利及上學交通秩序**。

八、請遵守交通規則並禮讓他人、他車，**『我 OK，你先行』**讓馬路更寬敞、動線更順暢、學童更安全。

(　　)月份 口腔潔牙紀錄表　班級：＿＿＿座號：＿＿姓名：＿＿＿＿＿＿

總計：(　　)次　家長簽名：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次

太陽日記卡　走出戶外動一動，就可以把太陽畫起來喔！

☼3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘　　總計：(　　)☼

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼

(　　)月份 口腔潔牙紀錄表　班級：＿＿＿座號：＿＿姓名：＿＿＿＿＿＿

總計：(　　)次　家長簽名：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次

太陽日記卡　走出戶外動一動，就可以把太陽畫起來喔！

☼3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘　　總計：(　　)☼

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼

(　　)月份 口腔潔牙紀錄表　班級：＿＿＿座號：＿＿姓名：＿＿＿＿＿＿

總計：(　　)次　家長簽名：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次

太陽日記卡　走出戶外動一動，就可以把太陽畫起來喔！

☼3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘　　總計：(　　)☼

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼

(　　)月份 口腔潔牙紀錄表　班級：＿＿＿座號：＿＿姓名：＿＿＿＿＿＿

總計：(　　)次　家長簽名：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次

太陽日記卡　走出戶外動一動，就可以把太陽畫起來喔！

☼3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘　　總計：(　　)☼

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼

(　　)月份 口腔潔牙紀錄表　班級：＿＿＿座號：＿＿姓名：＿＿＿＿＿＿

總計：(　　)次　家長簽名：

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	□早 □中 □晚 □睡前	次

太陽日記卡　走出戶外動一動，就可以把太陽畫起來喔！

☼3010：用眼 30 分鐘就休息 10 分鐘　　總計：(　　)☼

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	合計
☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	☼上午 ☼下午 ☼放學 後 3010	
喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	喝水 1500c. c	☼

跑步大撲滿 *Let's Go！*

「零存整付，累計里程，快樂跑步，儲蓄健康」，教育部體育署規劃推動大跑步計畫系列活動，也與財團法人董氏基金會合作，每年辦理多樣化的抽獎活動，鼓勵學生養成規律運動習慣。現在，搭配我們的運動存摺，每日快樂跑走，大家都是頭好壯壯的健康寶寶！

>>照著下面的步驟，將你的跑步紀錄上傳到網站，累積里程數也累積健康！

一、 操作路徑：教育部體育署體適能網站(www.fitness.org.tw)→健康體育網路護照(passport.fitness.org.tw)

二、 登入帳號：身分證字號(請學生自行輸入)

登入密碼：學號_____(由老師提供)

三、 跑步大撲滿填寫說明：

1. 填寫單位：公尺(國小)/公里(國中以上)
2. 填寫期限：可回溯 8 天前
3. 防呆機制：每日最高不可填寫超過 42 公里(以馬拉松為依據)
4. 累積里程數：搭配動態地圖，以就讀學校所在地為起點，往逆時針方向累積，預計環臺灣一週(約 1,080 公里)。

我的運動存摺---臺南公車健康跑

Let's Go		1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34
35	36	37	38	39	40	41	42	43
44	45	46	47	48	49	50	51	52
53	54	55	56	恭喜你！頭好壯壯的健康小勇士				

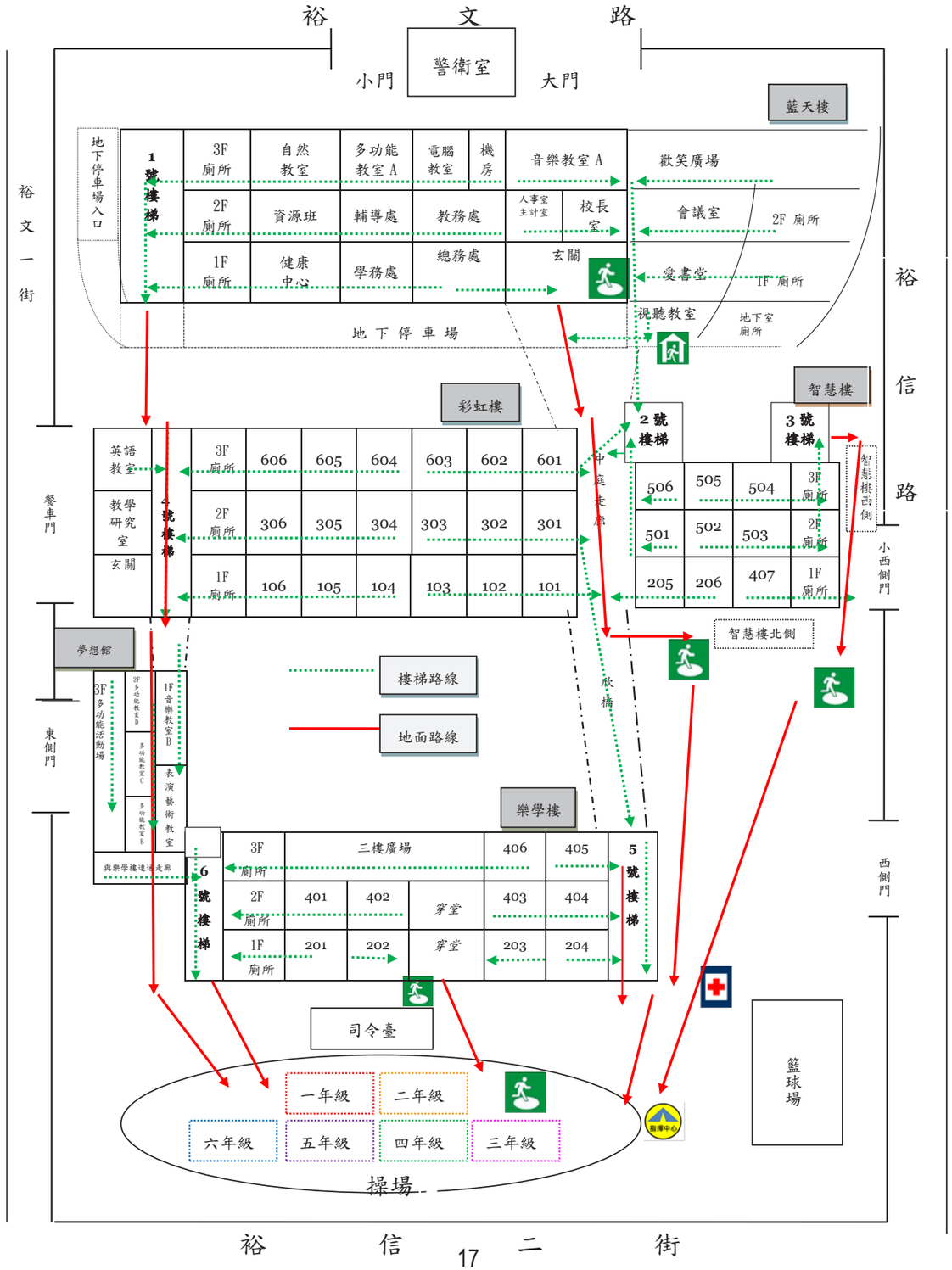
說明：

1. 學生利用課間或晨間自主跑走，請記錄運動日期，由導師核章認證。
2. 每日操場跑 3 圈(450 公尺)/或累積跳繩 300 下，可前進一站（核章 1 點），全程 25.2 公里。每學期末成功達陣的學生，由班級導師核予榮譽章 5 枚。
3. 家長可將運動里程數登錄到跑步大撲滿，累積一定里程數，教育部核發紀念品；連續運動 12 週以上者，核發體適能參與獎章。

茲證明__年__班__號_____同學連續運動___週，請准予核發體適能參與獎章。

導師核章：_____ **__年__月__日**

110 學年度裕文國小防災各樓層避難路線圖



防震須知

- 地震避難掩護三要領：蹲下、掩護、穩住，直到地震結束。
- 躲在桌下時，應以蹲低或趴跪的方式，且雙手握住桌腳，以桌子掩護並穩住身體，如此當地震發生時，可隨地面移動，並形成屏障防護電燈、吊扇或天花板、水泥碎片等掉落的傷害

用心聆聽 伸出援手

你我都是 珍愛生命守門人

守門人步驟123

2 應 適當回應與支持陪伴

3 轉介 資源轉介與持續關懷

1 問 主動關懷與積極傾聽

珍愛生命 希望無限

安心專線 0800-788-995

(0800-請幫幫-救救我)

心情溫度計

請您仔細回想一下，在最近一星期中（包括今天），下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度，並圈一個您認為最能代表您感覺的答案！

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害	分數
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4	
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4	
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4	
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4	
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早睡	0	1	2	3	4	
【附加題】有自殺想法	0	1	2	3	4	

【附加題】超過2分以上（中等程度）時，即建議尋求心理諮商或精神科治療。

分

得分與建議

0-5分
身心適應狀況良好。

6-9分
輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

10-14分
中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

15分以上
重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

量表作者：台灣大學醫學院李明濱教授

健康上網一起來 一聽二規三動動 四感五慣六讚讚

一 傾聽孩子的需求

二 對孩子上網做規範

三 每用30分鐘就要站起來活動10分鐘

四 高四感生活（歸屬感、愉悅感、成就感、意義感）

五 培養五種網路使用好習慣

人：和父母討論網路交友情形。
事：保護自己與他人隱私。
時：規定每天網路使用時間上限；每天先做功課再上網。
地：睡覺時手機不放床邊，電腦放在公共區域。
物：使用適合年齡遊戲。

六 稱讚安全健康上網好習慣

臺南市東區裕文國小健康促進學校議題宣導

一、 視力保健

1. 遵守規律用眼３０１０原則使用電腦，閱讀或近距離用眼３０分鐘應休息１０分鐘。
2. 運動３３３就是每週至少運動三次，每次至少運動三十分鐘，而且每次運　動後的心跳速度要超過１３０。
3. 天天遠眺１２０每日戶外活動總時數１２０分鐘以上。
4. 保持良好閱讀習慣及讀書環境：看書寫字保持３０～４５公分，桌面照度至少５００米燭光。
5. 均衡飲食：多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜水果，不偏食，不暴飲暴食。
6. 定期眼睛檢查：滿四歲前應進行第一次視力檢查，每半年固定視力檢查，遵照醫師指示矯正，定期回診追蹤。

二、 健康體位（落實８５２１０）

1. 每天睡滿八小時：小朋友睡滿八小時，精神好、表現也會跟著好。
2. 天天五蔬果：每天要吃3份蔬菜與2份水果。
3. 四電少於二：看電視、玩電動、打電腦、用電話每天少於2小時。
4. 天天運動３０分：每週運動２１０分鐘。
5. 喝足白開水：每天喝白開水１５００CC以上。
6. 運動３３３：就是每周至少運動三次，每次至少運動三十分鐘，而且每次運動後的心跳速度要超過１３０。

三、 全民健保與正確用藥

★ **全民健保**

1. 風險無所不在，有健保護一生；珍惜健保資源，健保用之所用。
2. 健保永續的根本之道即二代健保的意涵。

★ **正確用藥：用藥五要**

1. 要說清楚：看病實應向醫生說清楚：瞭解自己身體的情況，看病時應清楚描述。
2. 要對明白：領到藥品實應核對清楚：要主動瞭解自己的藥袋、清楚用藥資訊。
3. 要用正確：清楚用藥方法與時間：服藥時依規定時間服藥，搭配開水服用即可。
4. 要愛自己：作身體的主人：市面上有太多誇大不實的廣告，堅持不聽、不信、不買、不吃、不推薦。
5. 要交朋友：與醫師、藥師作朋友，藥品訊息若有疑問、即可詢問藥師正確用藥方式。

四、 口腔衛生保健

1. 貝氏刷牙法，落實班級餐後潔牙(每天至少４次)，配合學校含氟漱口水活動，減少學童齲齒率發生。
2. 要記得二要一不、才能預防蛀牙！
   一要：睡前一定要刷牙，一天至少刷兩次
   二要：要有氟，使用含氟牙膏、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查
   一不：少甜食，多漱口，絕對不要含食物糖果或奶瓶睡覺
3. 口腔保健３３３原則
   3餐飯後、睡前要刷牙；餐後3分鐘內刷；刷牙至少3分鐘
4. 定期配合牙醫口腔檢查，有齲齒要配合醫師治療及矯正，不嚼檳榔不吸煙，確保口腔衛生。

五、 檳榔菸害防制

1. 拒絕菸害毒品進入家庭及校園，本校校園全面禁菸，拒吸二手菸，吸煙會導致肺癌。
2. 長期嚼檳榔塊會早成牙齒的磨損、磨耗，咀嚼功能變差，據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。

六、 性教育與愛滋病防治

★ **性教育**

1. 愛、尊重、自律
2. 珍愛自己、尊重生命
3. 對於性知識的認知與正確的價值觀。
4. 破除學生對於性別的刻板印象與態度，培育正向的性平等觀念。
5. 增強學生對於性侵害及性騷擾的敏感度，能有自我保護與對外尋求資源的能力，並增強個人溝通技能。
6. 自我身體清潔乾淨的維護

★ **愛滋病防治**

1. 防範愛滋病有三招：固定性伴侶勿濫交、共用針頭危險高、保命要用保險套。
2. 固定單一沒有感染的性伴侶，避免嫖妓行為，正確使用保險套，性病患者請儘速就醫，以免感染愛滋。

學生留存

臺南市裕文國小反詐騙緊急聯繫卡

家長反詐騙緊急聯繫查證電話：

1. 學校電話：3317657 轉 821、822、823（學務處）
2. 導師：_____ 電話：_____
3. 臺南市政府教育局專線電話：2982586
4. 臺南市政府警察局：2269145 或 2269
5. 臺南市第一分局：2684867
6. 警政署反詐騙查證報案專線：165、110

臺南市裕文國小反霸凌申訴管道

被霸凌了該怎麼辦？ ：

1. 向導師、家長反映。
2. 向學校投訴信箱投訴：ywes.affair@gmail.com。
3. 向學校反霸凌投訴專線投訴：(06)3317657轉821、822、823。
4. 向臺南市反霸凌投訴專線投訴：(06)2982586。
5. 向教育部24小時專線投訴：0800-200-885。
6. 於校園生活問卷中提出。
7. 其它（警察、好同學、好朋友）。

家長留存

臺南市裕文國小反詐騙緊急聯繫卡

家長反詐騙緊急聯繫查證電話：

1. 學校電話：3317657 轉 821、822、823（學務處）
2. 導師：_____ 電話：_____
3. 臺南市政府教育局專線電話：2982586
4. 臺南市政府警察局：2269145 或 2269
5. 臺南市第一分局：2684867
6. 警政署反詐騙查證報案專線：165、110

防制詐騙三步驟

家長接獲小孩(學生)被綁架電話應採行的三步驟：

應變口訣：「一聽」、「二掛」、「三查」

1. **一聽：**聽清楚這個電話說什麼？對學生遭綁架、正在醫院急救等緊急狀況要求家長匯款等應保有戒心。
2. **二掛：**聽完後，立刻掛斷電話不讓歹徒繼續操控你的情緒。
3. **三查：**快撥學校緊急聯繫電話聯絡導師、本校學務處查證，確認小孩學習狀態，並撥165、110反詐騙諮詢報案專線。

附件

家庭防毒卡

~反毒從家出發~

~孩子是否藥物濫用檢核表~

- ☐ 作息改變、常昏睡、日夜顛倒
- ☐ 身上常有特殊的味道
- ☐ 體重減輕和食慾減弱
- ☐ 曠課、逃學、出入不當場所
- ☐ 藉故外出、晚歸、離家出走
- ☐ 未感冒、但流鼻水、吸鼻水
- ☐ 行為鬼祟、房間有不明粉末、藥丸
- ☐ 用錢習慣改變、向家人索取或朋友借錢次數增加。
- ☐ 交友對象神情怪異，夾雜暗語
- ☐ 心神不定、躁動不安、精神恍惚

我的孩子符合_____項

●如有需求可向孩子就讀學校索取家長用尿篩試劑，自行篩檢。

~常見毒品分級與罰則~

第一級	第二級	第三級	第四級
海洛因 嗎啡 古柯鹼	安非他命 搖頭丸 大麻	FM2 K他命 一粒眠	蝴蝶 煩寧 火狐狸
施用罰則			
6月以上 5年以下	3年以下	1萬以上5萬以下罰緩並接受毒品講習	

~新興毒品偽裝辨識~

家庭防毒卡

~反毒從家出發~

增強孩子反毒抵抗力

1. **良好交友態度**
（留意孩子交友狀況，時時關心）
2. **遠離是非場所**
（避免孩子去不良場所，多多留意）
3. **拒絕成癮物質**
（菸酒檳榔都不碰，遠遠躲開）
4. **學會拒絕技巧**
（拒毒技巧要堅定，常常練習）
5. **陪伴孩子從事正當休閒活動**
（親子同樂更抒壓，天天開心）

藥物濫用防制諮詢訊息

1. 24小時免費戒毒諮詢專線 0800-770-885
【學校教育】
2. 家庭教育中心諮詢專線 4128185
3. 各級學校師長或輔導室
【毒防中心】
4. 臺南市毒品危害防制中心 3352982/6377232
【警政單位】
5. 警察局婦幼隊 06-2207072
【關懷生命】
6. 臺南市生命線協會 1995/06-2209595
7. 張老師基金會臺南中心 1980/06-2909143

家庭是防毒第一線

與孩子無毒成長，我願意

家長簽名：

孩子簽名：

臺南市東區裕文國民小學學生請假單

請假學生	申請日期	年　月　日	聯絡人	姓　名	
	班級	年　班		與學生關係	
	姓名			電話/手機	
請假方式	□電話　□聯絡簿　□家長親自請假　□託人轉達□業務承辦人				
請假事由					
請假日期	自　年　月　日　時起 至　年　月　日　時止　　合計　日　時				
請假須知	1. 本假單完成請假手續後，2日以下由導師自行保管，超過2日請送生教組。 2. 病假三日以上請加註病由、就診日期及醫院（腸病毒、登革熱及流感需通報上級單位）。 3. 因緊急事、病假無法到校，請先電話告知導師並於隔日補辦請假手續。				
午餐退費申請	1.每餐金額退30元　2.超過五天以上(含五天)連續供餐日才能退費 3.除臨時病假外，其餘皆需在前三天提出才能退費			停餐日數	

簽章欄	家長			導師		午餐秘書	
	超過2日	學務處生教組		學務主任		校長	
				教務主任			

臺南市東區裕文國民小學學生請假單

請假學生	申請日期	年　月　日	聯絡人	姓　名	
	班級	年　班		與學生關係	
	姓名			電話/手機	
請假方式	□電話　□聯絡簿　□家長親自請假　□託人轉達□業務承辦人				
請假事由					
請假日期	自　年　月　日　時起 至　年　月　日　時止　　合計　日　時				
請假須知	1. 本假單完成請假手續後，2日以下由導師自行保管，超過2日請送生教組。 2. 病假三日以上請加註病由、就診日期及醫院（腸病毒、登革熱及流感需通報上級單位）。 3. 因緊急事、病假無法到校，請先電話告知導師並於隔日補辦請假手續。				
午餐退費申請	1.每餐金額退30元　2.超過五天以上(含五天)連續供餐日才能退費 3.除臨時病假外，其餘皆需在前三天提出才能退費			停餐日數	

簽章欄	家長			導師		午餐秘書	
	超過2日	學務處生教組		學務主任		校長	
				教務主任			

學生請假分病假、事假、喪假、公假、其他等，各項請假手續由監護人(家長)提出申請，並填寫學生請假單；學生因偶發事故或在家生病不能來校，應由家長或監護人於當日上午 8:30 前，以口頭或電話聯繫級任老師請假。請假由家長或監護人辦理請假手續，否則以曠課論，續假亦同。曠課達三日以上者，或整學期累計達七日以上者，學校即依「中途輟學學生通報」之規定，通報教育局進行追蹤處理。

（一）病假：

◆ 學生在校生病，先到健康中心，由學校護理師評估後認為需到校外就醫時，通知家長後才得離校，事後補辦請假手續。

◆ 學生在家生病請假時，可先以電話請假（由家長親打）通知導師，事後補辦請假手續。

◆ 病假三日以上請加註病由、就診日期及醫院（腸病毒、登革熱及流感需通報上級單位）。學生因身體特殊狀況，無法準時上下學，請假時數登錄在晨檢簿。

（二）事假：事假由家長(監護人)先口頭請假、電話請假再補請假單。

（三）公假：公假須經由學校核派參加校內外各種勤務、公務派出、活動或比賽，相關比賽須經由學校報名並統一由相關處室辦理請假手續，且統一發公假單給級任老師。

（四）喪假：限直系親屬、須證明文件。

（五）申請在家自學者：請導師協助家長與註冊組聯繫，並依申請在家自學規定辦理相關程序。

（六)若學生請假每月總日數（除公假、公差及喪假外）超過當月的四分之一（含）以上(個案不在此限)，恐因影響學生學習，將邀請家長召開會議，以了解其原因，並討論解決方法。

（七）學生請假應經導師核准並依權責逐級轉呈。本校權責如下：

- 學生請假**二日**(**含**)以內者由導師核准(導師登載於學生出席勤紀錄簿內)。
- 特殊狀況及二日以上之請假，導師核准後，需由生教組長覆核並核轉教務主任、學務主任、輔導主任。
- 五日(含)以上者需呈校長核准。

（七)其他：學業評量日請假，經核准後，另由任課老師准予擇日補考缺考科目，其成績計算依據本校學生成績評量辦法處理。

（八）午餐退費：1. 超過五天以上(含五天)連續供餐日才能退費2. 除臨時病假外，其餘皆需在前三天提出才能退費3. 每餐金額退30元

學生請假分病假、事假、喪假、公假、其他等，各項請假手續由監護人(家長)提出申請，並填寫學生請假單；學生因偶發事故或在家生病不能來校，應由家長或監護人於當日上午 8:30 前，以口頭或電話聯繫級任老師請假。請假由家長或監護人辦理請假手續，否則以曠課論，續假亦同。曠課達三日以上者，或整學期累計達七日以上者，學校即依「中途輟學學生通報」之規定，通報教育局進行追蹤處理。

（一）病假：

◆ 學生在校生病，先到健康中心，由學校護理師評估後認為需到校外就醫時，通知家長後才得離校，事後補辦請假手續。

◆ 學生在家生病請假時，可先以電話請假（由家長親打）通知導師，事後補辦請假手續。

◆ 病假三日以上請加註病由、就診日期及醫院（腸病毒、登革熱及流感需通報上級單位）。學生因身體特殊狀況，無法準時上下學，請假時數登錄在晨檢簿。

（二）事假：事假由家長(監護人)先口頭請假、電話請假再補請假單。

（三）公假：公假須經由學校核派參加校內外各種勤務、公務派出、活動或比賽，相關比賽須經由學校報名並統一由相關處室辦理請假手續，且統一發公假單給級任老師。

（四）喪假：限直系親屬、須證明文件。

（五）申請在家自學者：請導師協助家長與註冊組聯繫，並依申請在家自學規定辦理相關程序。

（六)若學生請假每月總日數（除公假、公差及喪假外）超過當月的四分之一（含）以上(個案不在此限)，恐因影響學生學習，將邀請家長召開會議，以了解其原因，並討論解決方法。

（七）學生請假應經導師核准並依權責逐級轉呈。本校權責如下：

- 學生請假**二日**(**含**)以內者由導師核准(導師登載於學生出席勤紀錄簿內)。
- 特殊狀況及二日以上之請假，導師核准後，需由生教組長覆核並核轉教務主任、學務主任、輔導主任。
- 五日(含)以上者需呈校長核准。

（七)其他：學業評量日請假，經核准後，另由任課老師准予擇日補考缺考科目，其成績計算依據本校學生成績評量辦法處理。

（八）午餐退費：1. 超過五天以上(含五天)連續供餐日才能退費2. 除臨時病假外，其餘皆需在前三天提出才能退費3. 每餐金額退 30 元

臺南市裕文國民小學　　學年度第　　學期

辦理書包減重計畫自我檢視紀錄

年　　班　　號　姓名：

月份「學童書包減重」家長檢視表		
A	個人書包最大負荷重量（體重×1/8）＝	公斤
B	當日攜帶書包總重(含所有物品)＝	公斤
□【未超重】B＜A	□【超重了】B＞A	
檢查日期：		
家長簽名：		

月份「學童書包減重」家長檢視表		
A	個人書包最大負荷重量（體重×1/8）＝	公斤
B	當日攜帶書包總重(含所有物品)＝	公斤
□【未超重】B＜A	□【超重了】B＞A	
檢查日期：		
家長簽名：		

月份「學童書包減重」家長檢視表		
A	個人書包最大負荷重量（體重×1/8）＝	公斤
B	當日攜帶書包總重(含所有物品)＝	公斤
□【未超重】B＜A	□【超重了】B＞A	
檢查日期：		
家長簽名：		

學務處製

筆記欄

筆記欄

筆記欄

臺南市東區裕文國小 生活作息表

節次 / 星期 / 時間			星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
07:50-08:30			導師時間		資源回收時間 導師時間	導師時間	資源回收時間 學生朝會
上午	1	08:40 09:20					
上午	2	09:30 10:10					
上午	第二節大下課	10:10 10:30	打掃時間				
上午	3	10:30 11:10					
上午	4	11:20 12:00					
12:00-13:20			午餐時間及午休				
下午	5	13:30 14:10			教師會議		
下午	6	14:20 15:00					
下午	下午大節下課	15:00 15:20	課間活動			課間活動	
下午	7	15:20 16:00					
16:00			放學				

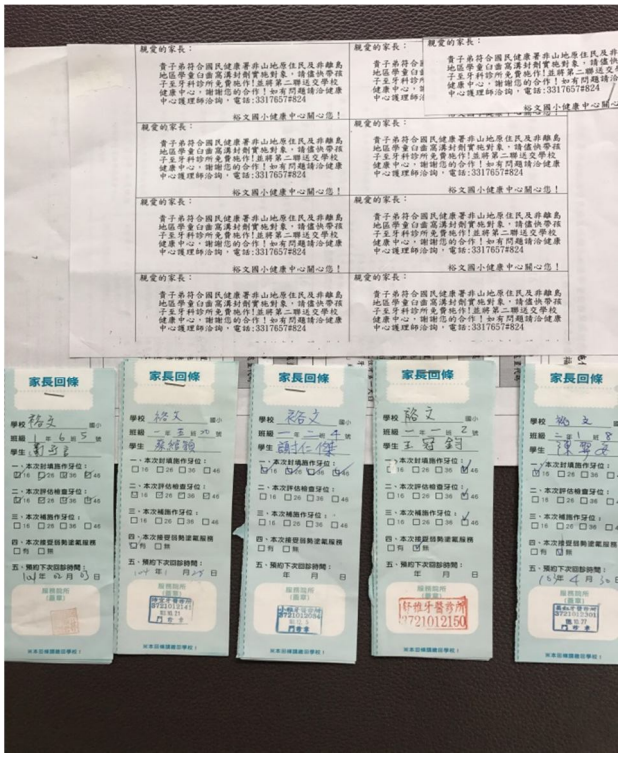
學校辦理家長講座，以提供家長預防性口腔健康服務資訊

家長講座(口腔保健)

家長講座(口腔保健)

家長講座(口腔保健)

提供護齒護照



窩溝封填回條

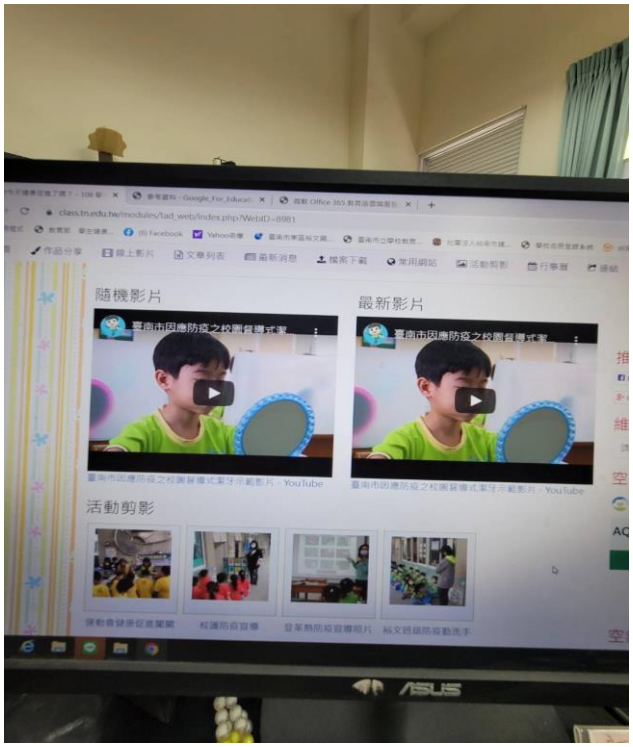
臺南市東區裕文國小 110 年度健康促進成果

學校舉辦並邀請家長及社區人士參與健康促進相關活動。

家長有參與學校辦理的健康相關課程或訓練

❤**活動名稱：視力保健親職講座**

裕文國小健康促進學校宣導用品

<table>
<tr><td> 
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>學校健康促進網站</td><td>體適能宣導</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>健康餐食</td><td>健康中心健康促進宣導用品</td></tr>
</table>