

新北市瑞芳區瑞柑國小

111學年度第2學期

家長日手冊



中華民國112年2月17日

瑞柑國小 111 學年度第 2 學期家長日行政資料

教務處

一、本校下學期已由教育部媒合到外師 Sihle Funmilayo Gumedze 老師。下學期課程規劃如下：

1. 協同 3-6 年級英語課各 1 節，進行英閱繪與文化課程。
2. 1 至 6 年級體育課 1 節，進行主題式教學。
3. 結合教育實驗課程雙語導覽及兒朝英語時間、週四登山於各班輪流進行校園／戶外雙語安全教育、週五晨間閱讀輪流進行英語繪本課，營造校園英語環境等。

二、校內語文競賽:03/06 至 03/10 為校內語文競賽，請家長鼓勵孩子參加、積極準備！

日期	3/06(一)	03/07 (二)	03/07(二)	3/08(三)	3/09(四)	3/09(四)	3/10(五)
項目	字音字形	說故事	說故事	閩南語朗讀	作文	國語 朗讀/演說	硬筆字
年級	四、五年級	幼兒園	一、二年級	三~五年級	三~五年級	三~五年級	三~五年級

三、螢火蟲祭：04/21(五) 16:00~19:30 辦理闖關活動及夜間賞螢。

四、五年級能力檢測：定於 05/25(四)~05/26(五)辦理。

五、畢業典禮：規劃 06/16(五)15:30-17:30 於中庭辦理。

六、閱讀志工家長：感謝翊楷媽媽、允謙媽媽和喻喬爸爸媽媽，本學期持續擔任圖書志工，撥空協助圖書借閱！有您們真好！

學輔處

一、下學期學輔處重點行事

- (一)開學日：2/13(一)
- (二)家長日：2/17(五)
- (三)課後社團起訖日：2/20(一)~6/21(三)
- (四)晨間社團起訖日：2/21(二)~6/13(二)
- (五)親子戶外教育(南子吝步道)：3/4(六)
- (六)五年級田徑對抗賽：4/26(三)
- (七)和平島校外教學(三年級-五年級)：3/21(二)12:00-17:00
- (八)親師生夜間蛙調：4/21(五)
- (九)60 週年校慶系列活動
 - 淨山/淨社區活動：3/30(四)
 - 瑞柑 60 週年校慶特刊：5/1(一)出刊
 - 校慶園遊會：5/13(六)
- (十)六年級職業試探：5/10(三)13:00-17:00(地點：瑞芳國中)

二、下學期學輔處重點工作

- (一)召開會議：召開學生輔導工作會議、家庭教育會議、生命教育會議、防災小組會議、防疫小組會議、衛生委員會等各項例行會議
- (二)多元社團：晨間社團、課後社團、社團表演邀約等
- (三)學生輔導：一四年級瑞文氏測驗、小柑橘信箱、小團體輔導活動、兼輔教師個案晤談、

心理師及專業人員入校服務等

- (四)特殊教育：申請國小特教新生鑑定安置、特教宣導活動、特教老師駐點入校服務、特教生鑑定安置及申請、個別化教育計畫、特殊教育推行委員會
- (五)家庭教育：家長日辦理、親職講座申請、家庭教育宣導等
- (六)生命教育：生命教育宣導、母親節活動等
- (七)性別平等教育：性別平等宣導、相關性平法規宣導等
- (八)品德教育：開學活動、每月份班級之星等
- (九)防災教育：防災宣導及疏散演練等
- (十)健康促進：南港牙醫全校口腔檢查、衛生局顧齒專車全校口腔檢查、衛生局護眼方案、瑞芳分區五年級田徑對抗賽、游泳課規劃、全校性大掃除規劃等
- (十一)瑞柑 60 週年校慶園遊會系列活動結合課程、社團成果展能
- (十二)志工服務：圖書志工、交通車隨車人員
- (十三)社區資源運用：妥適運用公部門(社工師、心理師、專業服務人員)及民間機構之資源等

三、111 學年度第 2 學期社團及師資安排

(一) 晨間社團(7:50-9:20)，訂於 2/21(二)起正式上課。

社團名稱	音樂社	說唱藝術社	舞蹈社	心鼓社	自然科學社
指導老師	潘慧玲老師	張祖望老師	蔡佩芸老師	劉育帆老師	蔡沛珊老師
地點	音樂教室	情境教室	禮堂	風雨操場	自然教室

(二) 課後社團(16:00-17:30)，訂於 2/20(一)起正式上課。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
社團名稱	足球社	國樂社	閱讀社	烏克麗麗社	美勞社
指導老師	羅振峰老師	林承鴻老師	劉惠雪老師	潘慧玲老師	俞淑清老師
上課地點	操場	音樂教室	圖書館	二忠教室	一忠教室
社團名稱	數位英語	-	小廚師社	兒童瑜珈社	手作社
指導老師	張耘熹老師	-	黃婉婷老師	林憶秭老師	蔡沛珊老師
上課地點	圖書館	-	禮堂	禮堂	自然教室

總務處

一、學期業務說明

本學期重要採購案及工程：

項次	名稱內容	進度說明
1	活動教室大樓斜屋頂整修工程	目前規劃設計審核完成，待工程款核定公文。
2	廁所改善工程	依教育部廁所改建計畫申請
3	中庭防護網改善工程	申請計畫撰寫中

二、寒假完成工作

- (一)改善三忠教室天花板漏水
- (二)走廊及公共環境消毒

- (三)監視系統檢修
- (四)訂購班級簿本與美勞材料(簿本已送達)
- (五)整理風雨操場
- (六)破損水管更換

三、未來環境改善規畫

- (一)中庭防網改善
- (二)廁所改善
- (三)教室前方黑板改建(配合新北市智慧城市施政目標，逐年完備本市學校智慧教室設備，預計於110-114年，採申請制協助學校汰換班級教室短焦投影機，更換成觸控式螢)。
- (四)往二操場樓梯搭建遮雨設備

幼兒園

一、111 學年度第二學期幼兒園成員變動

- (一)轉入一位大班男生小班女生(兄妹)幼生人數20名。
(大班14位、中班3位、小班3位)

二、行政工作說明

- (一)各項補助款之申請與退費
- (二)辦理111下學期課後留園服務〈參加人數12人〉
- (三)規劃與聯繫畢業照拍攝事宜
- (四)辦理112學年度幼兒園招生

三、教保活動課程規劃

- (一)開學初→建立幼兒對調整過後學習區教具的熟悉度與常規。
- (二)主題課程「瑞柑繪本館」→持續深化培養閱讀習慣，課程設計結合螢火蟲祭、校慶園遊會與畢業典禮等大型活動的準備。結合相關主題的繪本故事進行課程設計。

四、重要行事簡曆：

2月	2/13(一)課後留園開始 註冊、保險、申請各項補助
3月	3/28(二)拍攝畢業照
4月	4/13(四)暫定校外教學 4/21(五)螢火蟲祭
5月	5/13(六)校慶園遊會 112學年度招生
6月	6/16(五)畢業典禮 6/21(三)課後留園最後一天 期末主題統整活動

進化新子職，打造心關係



傳訊安心 1



2 陪伴體恤與溝通分享



情感支持 3



4 獨立自制

孩子的情緒教育

媽媽！
情緒是什麼？

像我們出去玩，
你會覺得很開心



認識情緒 (Know) 1

我不太清楚自己
會有什麼情緒？

可以寫下來或畫下來，
我們一起討論



2 記錄情緒 (Record)

辨識情緒 (Evaluate) 3

媽媽！
我為什麼會出現
這些情緒呢？

人有各種情緒是很正常的
喔！我們可以用心來辨識
情緒發生的原因



4 因應情緒 (Cope)

如果我很生氣，
要怎麼辦？

可以「停」下來、「想一想」
再「行動」，也可以深呼吸、
離開現場，你覺得
還有甚麼方法呢？



陪孩子多走一段路—攜手共親職，優化教養質

撰文：吳順發校長



「小安（化名）是某國小四年級學生，在疫情居家學習期間，各項作業表現良好，與家人朋友互動熱絡，但新學期復課回到學校後，每天早上步入校門時，都必須和母親上演一場感人肺腑的親子分離戲碼，無法主動踏入校門與師長同學們共同學習，必須在母親及師長的陪伴下，等待調適好心情，才願意進到教室內，開始他每天的學習旅程！日復一日，在大家的支持陪伴下，持續等待著小安的成長…」。

學齡階段兒童的學習發展與適應表現

以上場景大家是否似曾相識呢？學齡階段是孩子步入正規教育的開始，各項生活及學習規範與要求，相較於學齡前階段逐漸加深加廣，對於適應力較佳的孩子而言，能在很短的時間內便達到成人們的期待，然而，對於發展步調比較慢的孩子而言，學校學習與生活的適應，便是一個沉重的發展壓力！基本上，處於學

齡階段的孩子，除生理發展速度有所差異之外，在心理社會發展上，亦可能有不同的發展進程，將學齡前階段之「自動自發與退縮愧疚」，此發展任務帶至國小階段持續進化，連結學齡階段之「勤奮進取與自貶自卑」發展任務，呈現出發展順利者，在求學、做事及與人互動上，會展現出主動積極、有責任感的態度；不順利者，則容易呈現畏懼退縮、欠缺價值感及自信心等發展樣態（Erikson, 1963；引自張春興，2013）。如能適切認知孩子們在學校生活的學習與適應表現內涵，雙親將能攜手與師長一起合作，共同陪伴孩子多走一段路，在此階段找到最合適的發展節奏，持續正向地朝下一個發展階段邁進與成長！

依筆者在國小教育現場之實務觀察，對應上述發展任務內涵，學齡階段兒童在學校生活的各項學習發展與適應表現，大致會在以下面向中展現：

（一）**多元學習**：在認知及感官等各項學習發展上，適應良好兒童能主動積極地參與，並嘗試各項多元學習活動，願意努力解決困難以完成各項作業；適應不佳者，則容易在欠缺興趣與自信的學習活動上，呈現退縮不合作的行為。

（二）**語言表達**：在語言表達發展上，適應良好兒童能清晰具體地表達其感受、需求與想法，讓對方能順利接收與回應協助；適應不佳者，少數甚至不願以言語與他人溝通，大部分則以簡短語詞做回應，需要成人進一步引導。

（三）**情緒管理**：情緒是對內外部重要事件產生的反應，適應良好兒童能勇於面對、接受、處理、放下自己的情緒；適應不佳者，則會呈現出過度壓抑個人感受或情緒失控狀況，進而引發自傷或傷人的不當行為表現。

（四）**人際互動**：在人際互動之發展上，特別容易於新年段換班級時，遭遇適應上的衝擊，適應良好者能在引導下調適自我，投入人際互動之中；適應不佳者，則容易帶著過往未解決的議題，表現出拒學、拒友的問題狀態。

共親職的意涵與實踐

共親職（co-parenting），是指伴侶能共同分擔照顧、教養孩子的責任，爸爸不再只是有空才來協助媽媽照顧小孩的幫手，而是和媽媽形成一個親職同盟，在相互支持、溝通合作及彼此尊重的原則下，建立愉快的親職同盟（許芳菊，2021）。由於家庭形態趨向多元化，共親職已非同時運作（co-operation），而是參與式的概念，家長參與孩子的事務，承擔照護與教養的責任，依雙方關係而有不同程度的互動與認同，原則上，理想的共親職是合作式的家長，雙方衝突程度是最低的（林秋芬，2016）。其內涵包括：（一）**教導**：如協助孩子解決問題、教導孩子新技能、與孩子討論問題及處理孩子不當行為等；（二）**照顧**：如替孩子準備飲食衣物及上學用品、清潔整理孩子的生活物品及房間等；（三）**休閒活動**：如和孩子一起從事戶外活動、和孩子在家遊戲與參加其學校活動等（林惠雅，2010）。家長如能同心協力共同教養孩子，不僅自己的親職壓力較小，對孩子未來各階段的適應發展亦能有正向的助益。家有學齡階段子女之家長，可就以下四個部分做思考，實踐共親職內涵，陪伴適應不佳孩子勇敢自信地迎接每段成長歷程的改變與困境！

（一）**溝通分工**：針對孩子的發展需求，家長應連結學校教師、同學、親屬等重要他人之觀察與建議，透過深刻對話歷程，發揮彼此在教養上的優勢能力，共同陪伴孩子走過當前發展上所遭遇的難題。如：溫柔體貼的爸爸能在孩子上學前給於擁抱鼓勵，在孩子放學後傾聽他的心情與進步；熱情活力的媽媽，則能主動規劃並邀請孩子和家人，共同來場戶外活動體驗。

（二）**補位求援**：有關共親職的分工內涵，可能會因為彼此的生活變化無法順暢執行，此時，家長就必須能透過即時補位或尋求外援的方式，讓孩子的發展需求能獲得照顧，如：每天載送孩子前往學校克服拒學壓力的媽媽，可能因為出差，而無法陪伴孩子，爸爸應有所承接，參考媽媽與孩子道別的儀式，即時補位這份愛的滋潤，協助孩子走過這一段過渡時期。

（三）包容鼓勵：在補位求援的實踐過程中，難免有不如預期成效的感受出現，在此當下，應包容彼此的作法與思考，給予對方滿滿的鼓勵與讚美，攜手反思每個行動當下可再滾動微調之處。如：當發現在配偶的陪伴下，情緒控管不佳的孩子，於親子共學活動中和同學發生衝突，配偶卻無法適切協助時，應分享其陪伴的經驗與做法，體貼其困難並鼓勵對方再嘗試。

（四）與愛同行：分工固然是共親職實踐過程非常核心的一部分，然而，在整體實踐歷程中，應隨時回到以愛出發的「合作」觀點做思考，找機會共同參與每個細部分工內涵，製造親子同聚時間，展現 1+1 大於 2 的教養力量。在此同時，也要提醒鼓勵彼此，容許孩子緩慢成長過程的曖昧不明，預留伴侶共同與個別休息時間，調適好身心狀態後，與愛繼續同行！

結語—攜手共親職，優化教養質

每個獨特個體的發展速度有異，其生長歷程所遇到的生命故事亦不同，陪伴適應不佳的孩子成長，是條刻骨銘心之路，讓我們耐心地陪孩子多走一段路，雙親協力以優化教養質量，協助孩子克服發展困境，同時存款於未來孩子多陪我們走一段路的芬芳關愛！

參考資料

林秋芬（2016）。離異父母共親職之服務與挑戰。《社區發展季刊》159 期，206-217。

林惠雅（2010）。父母共親職類型與親職壓力之探討。《應用心理研究》，46，125-151。

許芳菊（2021 年 10 月 17 日）。父母同盟共親職。

取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5045380>

張春興（2013）。**教育心理學—三化取向的理論與實踐**。臺北市：東華書局。

祖孫串連享同樂

隨著平均壽命提升，每個人都有機會成為長者，家家戶戶也都可能有長輩，社會中不同年齡世代的比例愈來愈相近，老、青、幼不同年齡世代之間的互動關係愈益重要。



祖孫互動的面貌

家庭」是不同年齡世代，學習互動相處的最佳教室，尤其是對家中年幼的孩子來說，學習與不同年齡階段的人互動，是高齡社會中重要的社交技巧。2019年教育部的調查指出：幼年有與祖父母互動經驗的孩子，長大之後在生活中接觸其他長者時，能夠較輕鬆自在的互動；該項調查也發現，祖孫兩代都表示最常進行的祖孫活動是：一起吃飯、聊天、家族聚會與看電視，多以靜態活動、家庭活動為主。



「家」點創意享同樂：促進祖孫互動好方法

調查中也探討到未能促成祖孫互動的主要原因，結果顯示：祖孫兩代都認為主要是受到「兩代居住的距離太遠」以及「孫子女本身太忙」所影響。要如何增加祖孫之間的互動時間，提升祖孫互動的品質呢？分享家族故事、規畫家族旅遊，都是不錯的方式！

爺奶說書人：獨一無二的家族故事



「家有一老，如有一寶」是家喻戶曉的俗諺，在節慶或家庭聚會中，祖父母常扮演家族世代間橋樑角色的核心人物，也是凝聚家庭的重要推手。臺灣的祖父母認為自己最像「歷史學家」，能夠幫助孫子女瞭解祖先的事情和家族的歷史，當孩子感覺到自己身為家族中的一份子，知道自己屬於比自我更大的團體—家庭，因而能在生活中達到平衡，自尊心和自信心也比較高。

心理學家Marshall Duke表示，鐘擺式家族敘事是最健康的敘事方式，藉由敘說家族成員經歷過的榮耀與挫敗，並以「無論如何，一家人總能一起面對」的態度面對，讓家庭成員在聆聽這些家族故事的過程中，能夠看見自己在更大的家族脈絡中的位置，讓人產生歸屬感與堅定情感，促成家庭凝聚力。



家族故事：家族過往的榮耀與挫敗，可以怎麼說?(例舉)

親愛的，從你的曾祖父白手起家建立家族事業開始，我們家經歷榮衰，曾祖父與曾祖母當時事業有成，也是村子中的意見領袖，但是後來也發生過挫敗，你的祖父因為經濟不景氣經營失利，賠上不少家產，讓家族事業面臨危機，但家族成員們盡力團結、相互照顧，雖然家族事業最終結束了，各自開展了不同的工作或事業，但一家人仍然保持互動與聯繫，我們還是一家人！

身為家中黃金世代的爺爺、奶奶，不妨用看看鐘擺式的家族敘事法向孫子女分享獨一無二的家族故事。

老少咸宜的家族旅遊



還記得小時候在校外教學和畢業旅行前一天興奮到睡不著的期待感嗎？當代的祖孫互動主要受到距離遠和生活太忙碌所影響，比較少有機會祖孫同遊，下次規畫假期，不妨三代一起出遊去，創造出更豐富的家族回憶！規畫適合「年長」+「年幼」的家族旅遊並不簡單，試試以下提供的家族旅遊安排秘訣：



行前準備

使用檢核表事先準備，讓每位家庭成員都有良好的準備，歡樂出發。

為年長者準備

- 定期藥物：出遊前先與醫生確認定期服用藥物，及旅遊自備藥
- 避寒避暑所需衣物與配件
- 行進輔助：便於行走的鞋子，或是拐杖（助行器）、輪椅
- 個人物品：手機、證件（如：健保卡）、緊急聯絡資訊



為年幼者準備

- 常備藥物：內用—腸胃、發燒、止咳藥、鼻水、過敏藥物；外用—OK繃、蚊蟲咬藥膏
- 避暑避寒所需衣物與配件
- 行進輔助：推車、背巾
- 個人物品：健保卡、尿布、玩具、安撫小物、零食、食品



確認全家人的出遊需求

- 飯店或餐廳選擇：通用設計、無障礙、空間足夠、有兒童座椅
- 景點選擇：考量安全、體力與喜好，從容漫遊，並安排雨備
- 視需要購買旅遊保險





行中趣味

三代同遊，車程建議兩個小時以內，對全家人都適宜。短短的車程中，除了閉眼休息外，配合孩子的年齡，有不同的聊天話題可以增進旅途趣味，舉例如下：



家有0-2歲的孩子

這個階段的孩子牙牙學語，依序進入「單詞期」、「雙詞期」，逐步增進詞彙量。此時，孩子對聲音相當感興趣，在車程中聊天時建議放慢語速，多與孩子說話，讓孩子熟悉長輩的聲音，也增進孩子的語言能力發展。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)聽歌謠，搭配手指謠；(2)說故事給孩子聽，加上互動手勢；(3)準備會發出聲音的玩具，和孩子一起玩



家有3-4歲的孩子

在這個階段，孩子能夠用簡單的句子表達自己的需求，並且簡單回應長輩的問題。但有時易出現語句過度簡化、文法不正確的情形。此時，相當適合運用短暫的車程時間，耐心聆聽及回應，適時引導孩子正確的文法，增進祖孫的正向互動。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)鼓勵孩子分享生活中的經驗，用心聆聽，再用正確的語句覆述並回應；(2)說故事給孩子聽，並讓孩子重述故事的內容；(3)重複播放歌謠或有聲書，讓孩子能夠跟著唱



家有5-6歲的孩子

此階段的孩子已經能夠完整表達自己的需要，可以依照情境的不同調整自己說話的方式。此時可以在車程中有進一步的對話，讓孩子練習運用語言表達心情，三代也能夠了解彼此的經驗和心情，促進感情。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)鼓勵孩子說一本最喜歡的故事給長輩聽；(2)一起玩故事接龍遊戲；(3)分享旅遊的心情和經驗



家有7歲以上的孩子

此階段的孩子可以完整表達並理解大人說的話。在車程中彼此分享生活，對彼此的有更深入的了解，促進三代間的交流與情感。

- ▶▶ 全家可以試試看：(1)彼此分享對景點的想像以及期待的心情；(2)彼此分享曾經去過的景點和回憶；(3)討論旅行景點的特色（風景名勝、地理人文等）

外婆萬歲

簡介



此繪本獲得2000年夏洛特·佐羅托童書獎 (Charlotte Zolotow Award) 銀牌獎，適合祖孫一起閱讀觀賞。莎拉的外婆早年從俄羅斯移民到美國，雖然不會寫英文，但是爽朗的個性讓外婆和鄰居的相處非常融洽。再過不久就是外婆的78歲生日了，大家想幫外婆辦生日晚會並準備禮物，但是外婆卻說：「我不需要禮物，因為我什麼都不缺。」莎拉很苦惱，生日怎能不送「禮物」呢？媽媽告訴莎拉：「不送實質禮物，但可以送一個吻、一個擁抱，或是玩一局牌，只要打從心底願意給的都可以。」於是，莎拉開始觀察外婆的生活，想出送給外婆最完美的「非禮物」！

外婆生日晚會當天，鄰居、朋友與媽媽都陸續送給外婆開心不已的「非禮物」，那麼，莎拉送給外婆的非禮物又是什麼呢？原來透過觀察與互動，莎拉發現外婆不熟悉英文，她決定要教外婆讀英文、寫英文，同時也從外婆那學習俄文，祖孫倆又有講不完的話題，這真是最棒的「愛的非禮物」！

想一想...



1. 莎拉藉著準備外婆的「非禮物」，進而觀察外婆的生活並對外婆有更多的了解。想一想，你對於祖父母的瞭解有多少呢？他們曾經和你分享過自己的生命故事嗎？
2. 你曾經接收過或送過「愛的非禮物」嗎？感覺如何？



爺爺一定有辦法

簡介



此繪本獲得1992年悉尼泰勒圖書 (Sydney Taylor Book Award) 年輕讀者類別金牌獎、1993年茹絲與席薇亞史渥茲兒童圖書獎 (Ruth and Sylvia Schwartz Children' s Book Awards) 、第18次文化部中小學生讀物選介—圖畫故事類、第39次文化部中小學生讀物選介—圖畫書類及1999年度最佳少年兒童讀物獎書單等獎項，適合祖孫一起閱讀觀賞。約瑟從小就和爺爺的感情很好，約瑟是小嬰兒的時候，爺爺做了一條漂亮的毯子送給他。這條毯子陪著約瑟長大，漸漸的毯子舊了、破了，但是約瑟捨不得丟掉，他心裡總是想著：「爺爺一定有辦法！」。

爺爺拿著毯子，翻過來又翻過去，一邊喃喃自語地說：「這塊料子還夠做.....」。於是，在爺爺的智慧和巧手之下，毯子變成了一個又一個奇妙、美麗的東西，伴隨著約瑟的成長，連繫著祖孫之間深厚的情感。最後，約瑟寫下爺爺神奇的辦法，讓家庭智慧與愛的傳承，成為約瑟家庭中歷久彌新的神奇故事。

想一想...



1. 家庭中有什麼東西，代表你和家人共同擁有的美好記憶？
2. 家中長輩有哪些智慧，是值得學習與傳承的呢？





營養午餐

三菜一湯一飯



週一、週四:鮮奶

週二、週五:水果

週三:豆漿(每月最後一週)

教育部補助
每人每餐
食材費達\$62



午餐收退費規則

收費：每月底先收齊整個月的午餐費用
學生每人每餐收費 \$ 5 0
2-3月共35餐\$1750/人



*停餐：不可抗力因素，可事先
提出停餐申請，由下個月退費。
(學校有出餐，退費會扣 \$ 1 0
成本營運費，即學生每餐退 \$ 4 0)

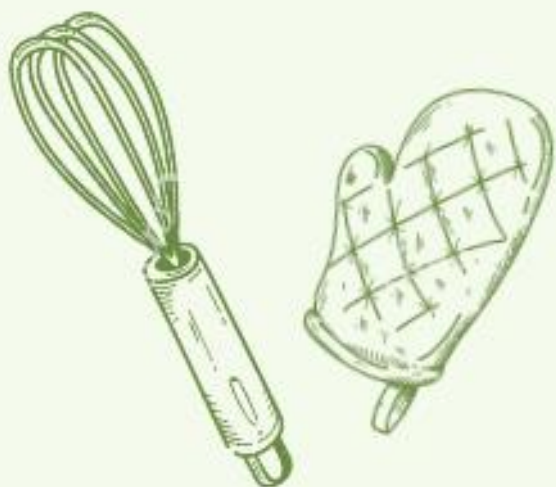


學校每日午餐菜單可於
教育部校園食材登錄平台查詢：



<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search.html>

本校依據中央主管機關所定學校午餐食物內容及營養基準，並由營養師督導及執行開立菜單，鼓勵學生攝取足夠份量，也提醒家長供應學校未提供之食物，俾利學生獲得適量、均衡、多樣化之健康飲食。



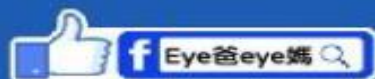
健康促進宣導-視力保健(護眼祕笈5173240)



護眼密笈

5173240

我一起
刪惡視力



歡迎掃 QR code 或臉書搜尋
至粉絲專頁按讚追蹤，獲得最
新護眼新知及相關衛教資訊！

5

Environment
環境照度剛剛好

看書 500 流明
黑板 750



2

Yard
陽光補眼去戶外

天天戶外活動 120 分鐘



1

Core movement
保持距離練核心

離桌40公分，投影2公尺
坐1直線、2手平、3直角



4

Examination
視力檢查不可少

至少每六個月視力檢查



7

After school
課後回家抬起 (7) 頭

3010 | 用眼30分鐘休息10分鐘
222 | 每20分鐘看20尺外20秒



0

Recess
下課淨空操場見

落實中斷近距離用眼



3

Eye overuse
智慧 3C 聰明用

距離越短，使用越少



健康5原則



1 量體溫



2 勤洗手



3 正確配戴口罩



4 保持教室通風



5 生病不到校

三級防護措施

第1級

請家長上學前
先幫孩子量好
體溫，**生病不
上學**唷。



第2級

入校時再次
量測體溫。



第3級

隨時主動關懷
學生健康情形。





2.截圖後
馬上離開群組



群組霸凌應對



3.封鎖對方
或暫停使用該軟體



4.告知父母、師長
由大人協助處理

反詐騙



165

請撥專線



檢察官 警察 要錢必詐騙
監管帳戶收押都騙人



ATM卡不解除分期設定
不辨識身分 不退款



網購私下交易 易受騙
貨到付款才安全



電話談錢就可疑
查證速撥165



求職 貸款要求證 索取存摺
提款卡 密碼就有詐



反詐三步驟

1

保持
冷靜

2

小心
查證

3

立即撥打

165反詐騙專線



8 睡滿8小時

晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，
有助於增加學習記憶力



5 天天5蔬果

3蔬2果能補充維生素，
幫助消化系統讓暢道順暢



1 四電少於一

每天看電視、玩電動、打電腦、用電話的時間少於1小時，
(用眼30分鐘、休息10分鐘)



1 天天運動30分

天天運動30分鐘，『快樂、長高、變聰明』



0 零含糖飲料

每天喝足1500cc (6杯馬克杯)
的白開水



預防

新冠肺炎



全民防疫動起來

警覺危險徵兆，速就醫

**戴口罩、保持社交距離
(室內1.5公尺、戶外1公尺)**

**注意咳嗽禮節、落實手部衛生、
環境衛生及維持良好通風環境**

