



臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

1. 提供教職員工生健康諮詢
2. 辦理教職員簡易健檢
3. 提供教職員心理健康、諮詢輔導相關資訊
4. 學生健檢後進行矯治追蹤
5. 辦理教職員工生健康體適能健康管理活動
6. 健康護照詳實記錄與跑步圈數獎勵制度
7. 提供教職員工生疫苗施打與健檢相關訊息

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目一：提供教職員工生健康諮詢



護理師協助教職員**血壓及血氧**檢測



護理師協助教職員**血糖**檢測



護理師協助教職員**血糖**檢測



護理師協助教職員**血壓及血氧**檢測

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目二：辦理教職員簡易健檢



辦理教職員工簡易健檢



辦理教職員工簡易健檢



辦理教職員工簡易健檢

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目三：提供教職員心理健康、諮詢輔導相關資訊

 <p>研習：114-1《策略聯盟》數學迷思概念教學增能研習 地點：文昌國小視聽教室...</p> <p>文昌國小 劉憲璋人事主任</p> <p>各位教師與代理教師好： 一、教育局為促進與維護教師心理健康，特訂於本（114）年9月26日（星期五）上午9時30分至11時30分，假上善心理幸福館（臺南市中西區永福路二段37號3樓）辦理「不想吵，只想被你聽懂」情感關係探索工作坊，請有意願之教師與代理教師自即日起至本年9月16日（星期二）止，請至學習護照系統 (https://e-learning.tn.edu.tw/) 完成報名程序（請逕搜尋課程代碼：309553） 二、參加人員以公假課務自理方式辦理，請注意相關差假規定。 三、檢附工作坊資訊表1份。</p> <p>學習護照系統 首頁 研習參與 報名專區 快速報名 全部研習 線上研習 已報名研習 ...</p> <p>上午 8:44</p>	 <p>研習：114-1《策略聯盟》數學迷思概念教學增能研習 地點：文昌國小視聽教室...</p> <p>文昌國小 劉憲璋人事主任</p> <p>各位教師同仁午安： 一、轉知教育局於114年11月5日、11月7日及11月19日規劃辦理3場次「教師諮商輔導團體工作坊系列」—情緒紓壓相關主題講座，請有意願參加之教師同仁，自即日起至本(114)年10月27日（星期一）止，請至教育局學習護照系統 (https://e-learning.tn.edu.tw/) 完成報名程序（請逕搜尋各場次課程代碼） 二、上開講座參加人員以公假課務自理方式辦理。 三、檢附講座資訊表供參。</p> <p>學習護照系統 首頁 研習參與 報名專區 快速報名 全部研習 線上研習 已報名研習 ...</p> <p>下午 3:10</p>
<h4>人事主任轉知教職員工心理健康工作坊訊息</h4>	<h4>人事主任轉知教職員工諮商輔導工作坊訊息</h4>
 <p>4月17日(五)</p> <p>文昌國小 劉憲璋人事主任</p> <p>臺南市教育局【修正臺南市政府教育局特約心理諮商機構一覽表】 https://www.wces.tn.edu.tw/modules/school/index.php?department_id=3&zzone_id=0&page_id=23&content_id=46&type=news 請教師同仁有諮商需求，注意相關更新</p> <p>修正臺南市政府教育局特約心理... 跳至主內容區 臺南市文昌國民小學網站 導覽列 ... 回首頁 學校簡...</p> <p>上午 8:47</p>	 <p>人事室業務宣導： 檢送公務人員執行職務安全及衛生防護辦法，有關職場霸凌宣導圖卡1份。 本校同仁公務處理間應尊重彼此，多一分理解，用對話取代指責，用理解化解衝突，共築友善職場。</p> <p>文昌國小 劉憲璋人事主任</p> <p>「三箭齊發」打造無霸凌的政府職場</p> <p>1. 預防與宣導 2. 諮詢與輔導 3. 處置與懲戒</p> <p>職場霸凌</p>
<h4>人事主任轉知特約心理諮商機構訊息</h4>	<h4>人事主任轉知無職場霸凌宣導圖卡</h4>



臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目四：學生健檢後進行矯治追蹤

血液複檢就醫回條	
四年甲班 號	姓名：余；
醫師檢查結果：胎胎胎	
醫師建議事項：規律生活 胎胎胎胎胎胎胎胎胎胎	家醫科 杜明達 970812
家長聯絡事項：	
家長簽名：葉	日期：115年 1月 23日

轉知家長學生健檢後血液複檢結果

視力健康檢查複檢與矯治回條	
三年甲班 座號 姓名 張	
醫師檢查結果：	
目前有使用輔具： <input type="checkbox"/> 眼鏡 <input type="checkbox"/> 隱形眼鏡 <input type="checkbox"/> 角膜塑型 <input checked="" type="checkbox"/> 戴鏡視力：右眼() 左眼()	
未使用上述輔具時(角膜塑型不填)：裸眼視力 右：(0.2) 左：(0.2)	
<p>若有異常，請打勾(可複選)</p> <p>1. <input type="checkbox"/>弱視 (<input type="checkbox"/>右眼 <input type="checkbox"/>左眼)</p> <p>2. <input checked="" type="checkbox"/>屈光不正 散瞳 <input type="checkbox"/>是 <input checked="" type="checkbox"/>否</p> <p>度數：(請儘量填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度數)</p> <p>(1) <input checked="" type="checkbox"/>近視：右眼(50)度 左眼(75)度</p> <p>(2) <input type="checkbox"/>遠視：右眼()度 左眼()度</p> <p>(3) <input checked="" type="checkbox"/>散光(負值)：右眼(80)度 左眼(25)度</p> <p>【請注意！上列 查結果，非配鏡處方！】</p> <p>3. 其他異常(請註明)</p> <p>4. 眼軸長：右眼()mm 左眼()mm</p>	<p>醫師建議處理：</p> <p>1. <input type="checkbox"/>長效散瞳劑(阿托平 Atropine)</p> <p>2. <input checked="" type="checkbox"/>短效散瞳劑</p> <p>3. <input type="checkbox"/>其他藥物</p> <p>4. <input type="checkbox"/>配鏡矯正</p> <p>5. <input type="checkbox"/>更換鏡片</p> <p>6. <input type="checkbox"/>遮眼治療</p> <p>7. <input type="checkbox"/>配戴隱形眼鏡(<input type="checkbox"/>軟式<input type="checkbox"/>硬式)</p> <p>8. <input type="checkbox"/>角膜塑型片</p> <p>9. <input type="checkbox"/>視力保健衛教</p> <p>10. <input type="checkbox"/>其他</p> <p>11. <input type="checkbox"/>定期檢查(醫師建議下次回診日期： 年 月 日)</p>
眼科醫師與學校聯絡事項：	
醫療機構名稱：	
眼科醫師簽章： 	檢查日期：115年 3月 27日
家長聯絡事項：	
家長簽章： 	

轉知家長學生視力檢查結果，並進行追蹤複查與矯治

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目四：學生健檢後進行矯治追蹤

健康結果矯治狀況回條

班級： 四 年 甲 班 號 學生姓名 李

建議診治科別	診療日期	醫院名稱/醫師	診療(斷)結果	矯治追蹤建議
<input type="checkbox"/> 脊柱側彎(骨科) <input type="checkbox"/> 外骨科			脊椎側彎 <u> </u> 度	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input checked="" type="checkbox"/> 牙科 <input type="checkbox"/> 眼科			<u>12 尚陽/徐和隆</u> <u>222 牙 牙列整</u>	<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input checked="" type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 皮膚科 <input type="checkbox"/> 耳鼻喉科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 泌尿科 <input type="checkbox"/> 內兒科				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導
<input type="checkbox"/> 新陳代謝科 <input type="checkbox"/> <u> </u>				<input type="checkbox"/> 複檢無異狀 <input type="checkbox"/> 不需治療 <input type="checkbox"/> 已痊癒 <input type="checkbox"/> 矯治中 <input type="checkbox"/> 衛教宣導

家長聯絡事項： 家長 (請簽全名)： 李 恩


請家長於一個月內就診，並將回條交回級任導師，以便完成全市健康追蹤輔導彙整工作。謝謝！

轉知家長學生**健檢結果**，並進行**追蹤複查與矯治**

視力健康檢查複檢與矯治回條

貴子女2年1班 號洪 ，醫師檢查結果
目前有使用輔具 眼鏡 隱形眼鏡 角膜塑型 → 戴鏡視力右眼 (0.7)、左眼 (0.6)
未使用上述輔具時(角膜塑型不填)：裸視視力 右： 左：

<p>若有異常，請打勾(可複選)</p> <p>1、<input type="checkbox"/> 弱視 (<input type="checkbox"/> 右眼 <input type="checkbox"/> 左眼)</p> <p>2、<input checked="" type="checkbox"/> 屈光不正</p> <p>散瞳：<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</p> <p>度数：(請務必填寫下列屈光值，若角膜塑型請填原始度数)</p> <p>(1) <input type="checkbox"/> 近視：右眼 (<u>300</u>) 度 左眼 (<u>250</u>) 度</p> <p>(2) <input type="checkbox"/> 遠視：右眼 (<u> </u>) 度 左眼 (<u> </u>) 度</p> <p>(3) <input type="checkbox"/> 散光(負值)：右眼 (<u> </u>) 度 左眼 (<u> </u>) 度</p> <p>3、其他異常(請註明) <u> </u></p>	<p>醫師建議處理</p> <p>1、<input checked="" type="checkbox"/> 長效散瞳劑(阿托平 Atropine)</p> <p>2、<input type="checkbox"/> 短效散瞳劑</p> <p>3、<input type="checkbox"/> 其他藥物 <u> </u></p> <p>4、<input checked="" type="checkbox"/> 配鏡矯治</p> <p>5、<input type="checkbox"/> 更換鏡片</p> <p>6、<input type="checkbox"/> 遮眼治療</p> <p>7、<input type="checkbox"/> 配戴隱形眼鏡 (<input type="checkbox"/> 軟式 <input type="checkbox"/> 硬式)</p> <p>8、<input type="checkbox"/> 角膜塑型</p> <p>9、<input checked="" type="checkbox"/> 視力保健 <u> </u></p> <p>10、<input type="checkbox"/> 其他 <u> </u></p> <p>11、<input checked="" type="checkbox"/> 定期檢查(醫師建議下次回診日期：<u> </u> 年 <u> </u> 月 <u> </u> 日)</p>
---	--

眼科醫師與學校聯絡事項：
醫療機構名稱： 科醫師簽章： 檢查日期 年 月 日 

家長聯絡事項：
學生基本資料若有疑誤請於家長聯絡事項回覆
家長簽章：

轉知家長學生**視力檢查結果**，並進行**追蹤複查與矯治**

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目五：辦理教職員工生健康體適能健康管理活動



教師進行彈力帶及預防運動傷害研習



講師示範如何使用彈力帶



彈力帶體驗研習



彈力帶體驗研習



教師體適能管理研習



學生體適能施測前反覆練習

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目五：辦理教職員工生健康體適能健康管理活動



週三、五晨間運動時間-跳繩
(中高年級)



週三、五晨間運動時間-跳繩
(低年級)



週三、五晨間運動時間-蛇板(中年級)



週三、五晨間運動時間-呼拉圈



師長與學生一起進行晨間運動(跑步)



師長與學生一起進行晨間運動(籃球)

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目六：健康護照詳實記錄與跑步圈數獎勵制度

文昌國小健康護照~健康行動守則

◎目標一：均衡飲食好習慣

均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

◎目標四：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率
- 2.減少痘瘡生長，改善皮膚光澤
- 3.保護心血管

◎目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美麗的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 3.避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

◎目標五：不吃零食

吃零食的缺點：

- 1.影響正餐進食，進而造成營養不均衡
- 2.飲食重口味的養成，增加身體負擔
- 3.影響生長發育

◎目標三：不喝含糖飲料

喝含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率
- 2.導致肥胖
- 3.精神不濟、注意力不能集中
- 4.越喝越渴，止渴效果不好

◎目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課囉！

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力

「健康不是口號，行動才是王道！」

健康行動紀錄表

◎目標一：均衡飲食好習慣

均衡飲食的優點：

- 1.維持理想體重
- 2.促進身體生長及發展
- 3.促進正常生理機能
- 4.預防疾病，增加免疫力

◎目標二：喝足白開水(1500CC 或6杯馬克杯)

喝足白開水好處：

- 1.加速新陳代謝，維持美麗的肌膚
- 2.促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
- 3.避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

◎目標三：不喝含糖飲料 (不包含現榨不加糖果汁，但不得以果汁替代水來供應)

喝含糖飲料的缺點：

- 1.增加蛀牙機率。
- 2.導致肥胖。
- 3.精神不濟、注意力不能集中。
- 4.越喝越渴，止渴效果不好。

◎目標四：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

- 1.降低肥胖的機率。
- 2.減少痘瘡生長，改善皮膚光澤。
- 3.保護心血管。

◎目標五：不吃零食

吃零食的缺點：

- 1.影響正餐進食，進而造成營養不均衡。
- 2.飲食重口味的養成，增加身體負擔。
- 3.影響生長發育。

◎目標六：天天運動30分鐘

天天運動30分鐘，並不包含學校體育課囉！

運動的好處：

- 1.穩定情緒、降低壓力
- 2.促進心肺功能
- 3.儲存健康、保持體力

遵守健康護照六大行動守則

健康護照六大目標

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 二年甲班 2號 姓名：徐定恆

健康紀錄	期初 9月5日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	117.4 公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	分 秒
體重	17.7 公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 2.0 右 2.0	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	滿解 適中 適量 肥胖	滿解 適中 適量 肥胖			

現況	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
	均衡飲食好習慣	喝足白開水1500CC	不喝含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動30分鐘	
現況	我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位
分析	吃剩六大類食物	1500 CC白開水	含糖飲料	吃剩油炸食品	吃剩零食	運動達到30分鐘	家庭見證人
理想	我每天都有	天天喝足1500 CC	不喝任何含糖飲料	不喝油炸食品	不吃任何零食	每天達到30分鐘	簽名認證
目標	吃剩六大類食物	白開水	含糖飲料	1次油炸食品	每次達到30分鐘	每天達到30分鐘	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	
說明	吃剩六大類食物	1500 CC白開水	含糖飲料	1次油炸食品	零食	運動達到30分鐘	
週數	1	5	2	2	3	5	李慕潔
	2	6	2	1	2	6	李慕潔
	3	5	3	1	2	6	李慕潔
	4	5	300CC	3	3	3	李慕潔
	5	5	400CC	2	1	3	李慕潔
	6	5	800CC	3	3	4	李慕潔
	7	5	600CC	2	2	4	李慕潔
	8	6	500CC	2	1	3	李慕潔
	9	6	500CC	1	2	4	李慕潔
	10	5	500CC	3	2	5	李慕潔
	11	6	600CC	2	1	4	李慕潔
	12	5	600CC	2	1	3	李慕潔
	13	6	600CC	1	3	3	李慕潔
	14	5	500CC	3	2	4	李慕潔
	15	5	600CC	2	1	2	李慕潔
	16	4	400CC	3	4	3	李慕潔
	17	6	500CC	1	3	5	李慕潔
	18	6	400CC	5	2	4	李慕潔
	19	5	300CC	1	2	3	李慕潔
	20						

臺南市鹽水區文昌國小健康護照 五年甲班 3號 姓名：朱育睿

健康紀錄	期初 9月5日	期末 月 日	體適能	期初 月 日	期末 月 日
身高	147.5 公分	公分	800/1600M長跑	分 秒	分 秒
體重	60.2 公斤	公斤	立定跳遠	公分	公分
腰圍	公分	公分	60秒仰臥起坐	下	下
視力	左 1.5 右 1.2	左 右	坐姿體前彎	公分	公分
BMI	滿解 適中 適量 肥胖	滿解 適中 適量 肥胖			

現況	目標一	目標二	目標三	目標四	目標五	目標六	見證人
	均衡飲食好習慣	喝足白開水1500CC	不喝含糖飲料	不吃油炸食品	不吃零食	天天運動30分鐘	
現況	我每週有7天	我每週有7天喝足	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	我每週有7天	每週找一位
分析	吃剩六大類食物	1500 CC白開水	含糖飲料	吃剩油炸食品	吃剩零食	運動達到30分鐘	家庭見證人
理想	我每天都有	天天喝足1500 CC	不喝任何含糖飲料	不喝油炸食品	不吃任何零食	每天達到30分鐘	簽名認證
目標	吃剩六大類食物	白開水	含糖飲料	1次油炸食品	每次達到30分鐘	每天達到30分鐘	
表格	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天喝	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	紀錄每週有7天	
說明	吃剩六大類食物	1500 CC白開水	含糖飲料	1次油炸食品	零食	運動達到30分鐘	
週數	1	5	4	3	4	5	施施
	2	4	4	3	4	5	施施
	3	4	4	3	4	5	施施
	4	3	5	3	4	5	施施
	5	4	4	4	5	5	施施
	6	5	4	3	5	5	施施
	7	5	4	3	5	5	施施
	8	3	5	5	4	4	施施
	9	4	4	4	4	5	施施
	10	3	5	3	2	3	施施
	11	4	4	5	3	5	施施
	12	5	3	4	3	5	施施
	13	4	4	3	4	5	施施
	14	4	4	4	3	5	施施
	15	4	4	4	3	5	施施
	16	4	4	4	3	5	施施
	17	4	5	4	3	5	施施
	18	5	4	4	3	5	施施
	19	4	3	3	2	3	施施
	20	5	5	4	3	5	施施

確實遵守與紀錄健康護照-二甲

確實遵守與紀錄健康護照-五甲

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目六：健康護照詳實記錄與跑步圈數獎勵制度

星期	大1課	星期三：學習會	大2課	星期四：大1課	星期五：體育課							
年級	座號	學生姓名	9/01-9/05 跑步圈數	9/08-9/12 跑步圈數	9/15-9/19 跑步圈數	9/22-9/26 跑步圈數	9/29-10/03 跑步圈數	10/06-10/10 跑步圈數	10/13-10/17 跑步圈數	10/20-10/24 跑步圈數	10/27-10/31 跑步圈數	11/03-11/07 跑步圈數
5	1	顏祥祐	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正
5	2	楊昶銘	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正
5	3	朱宥睿	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正
5	4	王以樑	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正
5	5	張惟安	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正
5	6	鄭家柔	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正	正正

年級	座號	學生姓名	9/01-9/05 跑步圈數	9/08-9/12 跑步圈數	9/15-9/19 跑步圈數	9/22-9/26 跑步圈數	9/29-10/03 跑步圈數	10/06-10/10 跑步圈數	10/13-10/17 跑步圈數	10/20-10/24 跑步圈數	10/27-10/31 跑步圈數	11/03-11/07 跑步圈數
1	1	陳昂希	6	6	6	6	6	7	6	7	7	12
1	2	楊昶銘	6	6	6	6	6	7	6	7	7	13
1	3	張博宇	6	6	7	6	7	4	6	7	7	9
1	4	魏夢杉	6	6	6	7	6	7	6	7	7	8
1	5	謝佩琪	6	6	6	7	7	0	6	7	7	8
1	6	楊庭語	6	6	6	6	6	0	7	7	7	8
1	7	林好瞳	6	6	6	6	6	0	6	7	7	8

學生詳實記錄跑步圈數(五甲)

學生詳實記錄跑步圈數(一甲)

文昌國小 114 學年度上學期跑步圈數統計表

班級	座號	學生姓名	圈數	摸彩券	合計
1	1	陳昂希	111	11	65
1	2	楊昶銘	106	11	
1	3	張博宇	107	11	
1	4	魏夢杉	105	11	
1	5	謝佩琪	90	7	
1	6	楊庭語	88	7	
1	7	林好瞳	79	7	
2	1	李星辰	263	31	87
2	2	余定恆	244	26	
2	3	洪羽彤	161	17	
2	4	陳勁仔	136	13	
3	1	黃豆閔	169	17	
3	2	李龍祐		1	
3	3	郭彥霖	193	19	
3	4	陳琦歡	185	19	
3	5	蘇郁崑	194	19	
3	6	郭伯瀚	161	17	
3	7	林達霖	160	17	
3	8	朱耀婕	181	19	
3	9	張沛喆	189	19	
3	10	顏彤娜	194	19	
3	11	楊雨庭	186	19	
3	12	林子儀	191	19	
3	13	吳佩嫻	193	19	
4	1	潘均誠	61	5	41
4	2	李韋均	65	5	
4	4	余采怡	72	7	
4	5	林尹宸	62	5	
4	6	蘇郁崑	63	5	
4	7	陳亭瑤	76	7	
4	8	蔡惠涵	78	7	
5	1	顏祥祐	111	11	52
5	2	蔡翔裕	60	5	
5	3	朱宥睿	68	5	
5	4	王以樑	105	11	
5	5	張惟安	90	7	
5	6	鄭家柔	137	13	
6	1	郭品宏	87	7	
6	2	吳季佳	93	7	
6	3	周昕逸	93	7	
6	4	洪筠喬	94	7	
6	5	張佳風	116	11	
6	6	張雨祺	91	7	
6	7	郭芷琳	109	11	
6	8	鄭卉玲	95	7	

跑步圈數獎勵辦法

一、每週各班前三名頒發摸彩卷
第一名三張、第二名二張、第三名一張。

二、完成任務後，依任務難易度頒發不同張數摸彩卷。

任務區分

50 圈 5 張摸彩券，70 圈 2 張摸彩券，
100 圈 4 張摸彩券，120 圈 2 張摸彩券，
150 圈 4 張摸彩券，170 圈 2 張摸彩券，
200 圈 5 張摸彩券，220 圈 2 張摸彩券，
250 圈 5 張摸彩券，270 圈 3 張摸彩券，
300 圈 5 張摸彩券。

三、學期末時統計各班圈數最多第一名頒發獎品。

四、學期末進行跑步摸彩，摸中者頒發獎勵品。

114-1 跑步圈數統計與摸彩券發放

跑步圈數獎勵辦法

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目六：健康護照詳實記錄與跑步圈數獎勵制度



添購**羽毛球拍**作為大跑步計畫之摸彩品



添購**籃球**作為大跑步計畫之摸彩品



添購**樂樂棒球**作為大跑步計畫之摸彩品



學生利用下課、晨光時間進行跑步



週三、五晨間運動時間-跑步



週三、五晨間運動時間-跑步

臺南市鹽水區文昌國小 健康促進活動成果

6-2-1 學校主動聯繫學生、家長、教職員，協助進行其自主健康管理

項目七：提供教職員工生疫苗施打與健檢相關訊息



文昌 護理師 翁秀梅

114年秋冬公費流感疫苗和公費新冠疫苗接種對象

類別	是否接種	備註
第一類接種對象	○	○
第二類接種對象	○	○
第三類接種對象	○	○
第四類接種對象	○	○
第五類接種對象	○	○
第六類接種對象	○	○
第七類接種對象	○	○
第八類接種對象	○	○
第九類接種對象	○	○
第十類接種對象	○	○
第十一類接種對象	○	○
第十二類接種對象	○	○
第十三類接種對象	○	○
第十四類接種對象	○	○
第十五類接種對象	○	○
第十六類接種對象	○	○
第十七類接種對象	○	○
第十八類接種對象	○	○
第十九類接種對象	○	○
第二十類接種對象	○	○

文昌 護理師 翁秀梅

國小學生今年非新冠疫苗公費對象

文昌 護理師 翁秀梅

有學姊詢問10/1開打的新冠疫苗，是最新的LP.8.1，目前只有默德那 這個廠牌



文昌 護理師 翁秀梅

張小區

@All 大家下班愉快

12/10-12衛生所有提供免費X光檢查，歡迎大家轉知使用囉！

張小區

限時專送 在地健康服務

烏樹林智慧大醫院已於12/10正式、衛生局關心您的健康 特別於鹽水區衛生所免費提供X光檢查

12/10-12/12(星期三-五) 鹽水區衛生所 (原鹽水醫院)

時間：8點至11點

服務對象：全體市民

設備完善 設備齊全

符合國際標準：師資精良、設備精良、環境舒適、天橋直達

所有民眾皆可參加X光檢查

護理師提供**流感及新冠疫苗**施打訊息

護理師提供**免費X光檢查**訊息



文昌瑞堂Monica

標題:公告114年9月份114年度健康檢查採購案提供國健署癌症篩檢場次表,請轉知貴校教職員工知悉。

說明:

一、附件檔案為114年9月份健康檢查現場執行公費癌症篩檢之場次,請轉知貴校同仁知悉並自行前往(核予公假,但課務自理,不給付差旅費),若有意參予公費癌症篩檢者,請攜帶健保卡於現場過卡後辦理(符合國健署公費癌症篩檢者免費)。

二、各校同仁若有需提前或延後補檢者(含前往吉安醫院或新興醫院者),請學校承辦人於預定補檢日前3工作天(不含補檢日)聯繫慶昇醫院聯絡窗口,告知補檢者基本資料、預定補檢日及補檢場次。基於事權統一,本案不



文昌 胡惠純老師anita

惠純今日8/20到會場協助發送本校家鄉繪本。感謝瑞堂職代。

文昌 護理師 翁秀梅

張小區

@All 各位學姊~CDC回覆 ~10月入校施打流感疫苗,50-64歲~可以一起施打,不用等到11月,但如果當天入校沒有施打,就必須等到11月自行去診所施打流感疫苗

總務主任提供**健康檢查及癌症篩檢**訊息

護理師提供**流感疫苗**施打訊息