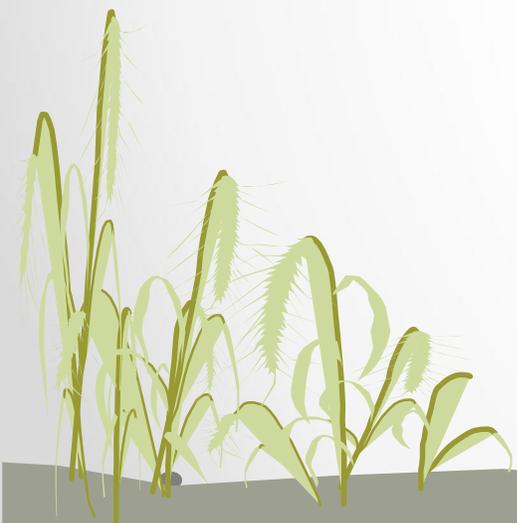




# 嘉義縣桃源國民小學

109學年度暑假

青春專案



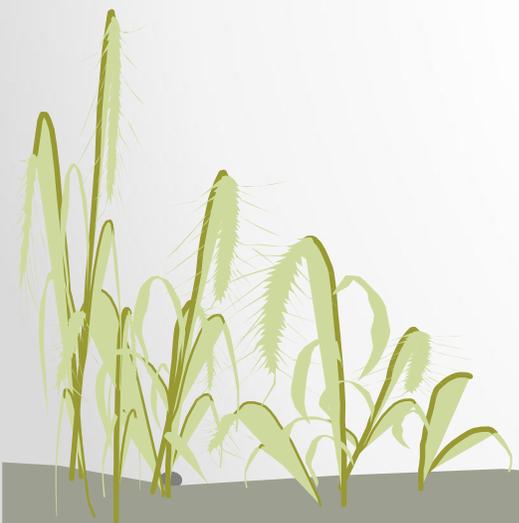


嘉義縣桃源國民小學

109學年度暑假

學生活動安全

注意事項





# 因應嚴重特殊傳染性肺炎

避免群聚



戴口罩



1:99=漂白水:水



環境消毒



肥皂勤洗手





<https://www.youtube.com/watch?v=O9945IEIL6c&t=6s>

## 正確洗手七步驟

- 正確「乾」洗手：酒精、乾洗手液，按壓、搓手，20-30秒。
- 正確「濕」洗手：肥皂、洗手乳，內、外、夾、弓、大、立、完，40-60秒。



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局

關心您



CHIAYI COUNTY 

# 做好**3**件事 自己護台灣

置身  
同島一命  
事內

1



戴口罩  
守距離

2



勤洗手  
要消毒

3



沒事~  
不出門

防疫通報諮詢專線 **1922**  
TAIWAN CDC toll-free hotline

嘉義縣長 翁章梁 關心您

嘉義縣政府廣告





防疫期間  
新嘉義。

# 防疫5力

Attention COVID-19

生向「健康肺」  
Healthy Lung  
防疫事大家事 一勤洗手、戴口罩  
Everyone to prevent the epidemic.  
Wash hands and wear a mask.

 守距離

Social distancing

 戴口罩

Wear a mask

 要消毒

Cleaning and disinfection  
of environmental surfaces

 勤洗手

Wash your hands

 疾管家

<https://page.line.me/vqv2007o>



嘉義縣政府關懷服務中心  
Chiayi Country Health Care Center Line  
(05) 3621150

嘉義縣防疫諮詢服務專線  
Chiayi Country Epidemic Prevention Line  
(05) 3620607

防疫通報  
諮詢專線  
Taiwan CDC  
toll-free hotline 1922

嘉義縣政府 嘉義縣衛生局 ~關心您~  
經費來自菸品健康福利捐 廣告





樂活防疫 健康生活

# 防疫 新生活運動 開始!

防疫大使  
世大運金牌桌球選手

江嘉咏

防疫新生活要領

- 1 養成戴口罩習慣
- 2 用肥皂勤洗手
- 3 保持社交距離：  
室內1.5公尺、戶外1公尺
- 4 預先查詢，  
避開人群擁擠時段
- 5 進場量測體溫
- 6 餐桌增設隔板

衛生福利部疾病管制署  
TAIWAN CDC



[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)



1922防疫達人  
[www.facebook.com/TWDCDC](https://www.facebook.com/TWDCDC)



Taiwan CDC  
LINE@

疫情通報及諮詢專線：1922

廣告



# 一、活動安全

- (一) 前往圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會等室內活動，**首先應瞭解該等場所之逃生路線及逃生設備**所在及使用方式，以確保自身安全。
- (二) 實施登山、溯溪、戲水或其他體育團體等**戶外活動**，**應注意天候及地形之變化**，如遇強烈冷氣團來襲、強烈東北季風、大潮、豪雨時，應立即停止一切戶外活動，以免發生危安事件。
- (三) 任何的戶外活動，應先考量自身體能負荷狀況並先做好各項安全防護設施「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少悲劇意外事件發生。





## 二、交通安全

- 小學生不可騎機車，
- 若乘機車或騎自行車等要注意自身的交通安全，遵守各項交通規則，
- 提醒大人切勿酒後駕車及危險駕駛，以策安全。





## 二、交通安全



### 騎自行車安全守則

- 佩戴合格、合適安全帽
- 煞車以後煞優先，再輔以前煞
- 下坡及顛簸路面，應避免使用變速器，防止落鏈發生危險
- 後貨架不宜載人、載重物
- 遵守交通規則

資料來源／苗栗縣警局交通隊

製表／范榮達

■ 聯合報





## 二、交通安全

臺灣兒童乘坐機車  
最常見的三大危險問題



未配帶或不當  
使用安全帽



以不正確的  
方式載負兒童



違規超載

調查顯示：6 成兒童平均每天至少搭乘一次機車，因此每天約有160萬名兒童暴露於乘坐機車可能帶來的危機！



## 二、交通安全



機車載負兒童  
注意安全事項

**頭**戴安全帽

**手**緊抱大人

**腳**踏車踏板

**穩**穩坐後座

不超不快最**安心**

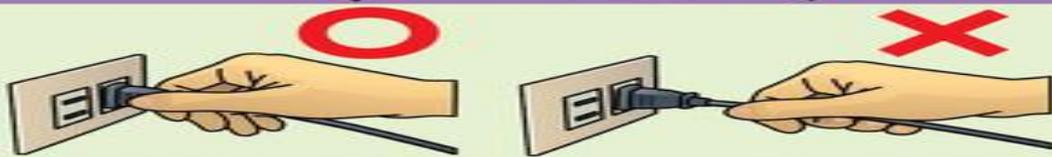
兒童乘坐機車安全宣導





# 三、居住安全

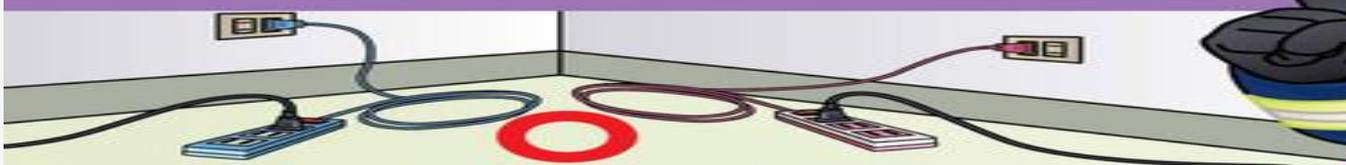
## 注意用電安全 慎防電氣火災



拔下延長線或電器電線時，應手持插頭取下，不可僅拉電線，以免造成電線內部銅線斷裂。

電器設備電源插頭，不使用時應隨手拔掉。

延長線應選擇長度適中不可綑綁，以免使用時產生高熱造成火災，並不可放置於爐火等高熱器具上方及周遭。



用延長線應有過載自動斷電功能，避免同時使用，並分別插在不同插座。

不可使用白熾燈泡或電熱器烘乾衣物或棉被。



易生高熱之電器用品周圍不可放置易燃物品。





# 三、居住安全

## 防範一氧化碳中毒 你家熱水器裝對了嗎？



### 四大安裝錯誤情境



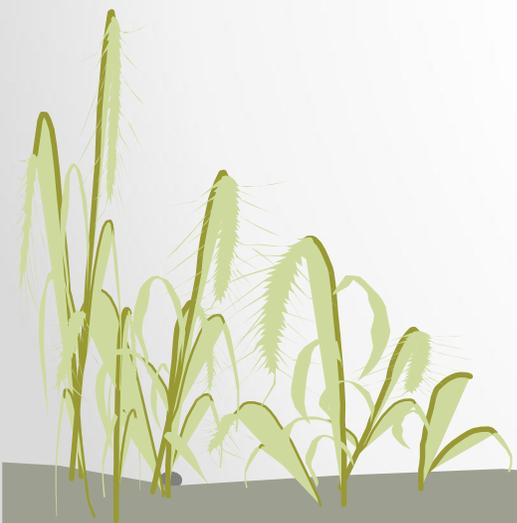
### 三大保命對策





## 四、藥物濫用防制

- 於暑假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。倘不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助或電洽各縣市毒品危害防制中心諮詢
- (戒毒成功免費專線電話：**0800-770-885**)。





# 毒品混合變裝新態樣

## 毒品型態變化

### 液態混合毒品



### 客製化咖啡包



### 客製化咖啡包



### 客製化咖啡包



### 客製化咖啡包



### 客製化咖啡包



### 奶茶包





# 毒品混合變裝新態樣

## 毒品型態變化

### 沖泡飲品



毒品：Methoxymethcathinone



毒品：Mephedrone



毒品：Mephedrone



毒品：Mephedrone、Methylone

### 沖泡飲品



毒品：Ethylone



藥物：4-CMC



毒品：Mephedrone、Methylone



毒品：Mephedrone、Methylone

### 茶飲包



毒品：Ketamine



毒品：Mephedrone、Nimetazepam、Methylone  
藥物：Ethylone、Methoxetamine



毒品：Ethylone



毒品：Ketamine、Methylone

### 各種食品



毒品：Butylone



毒品：Butylone



毒品：Ethylone、4-CMC



毒品：Ethylone

### 其他種類



毒品：25B-NBOMe



藥物：Ethylone



### 其他種類



GBL



# 五、菸害防制

## 菸害防制法罰則

資料來源：衛生署  
張翠芬：製表

違法行為	處罰對象	罰則
在禁菸場所抽菸	違規人	2千～1萬元
未滿18歲抽菸	違規人	接受戒菸教育， 父母罰2千～1萬元
販賣菸品給未滿18歲者	菸品販賣者	1萬～5萬元
場所未貼禁菸標示	場所負責人	1萬～5萬元
禁菸場所提供吸菸相關器具	場所負責人	1萬～5萬元
製造菸品形狀的物品或點心	製造或輸入者	1萬～5萬元
販菸場所未標示警示圖文	菸品販賣業者	10萬～50萬元
菸盒未標示警語、尼古丁、焦油含量	菸品製造輸入商	100萬～500萬元
促銷菸品或廣告	製造輸入業者	500萬～2500萬元
促銷菸品或廣告	廣告業傳播媒體	20萬～100萬





Stop Smokers  
**停止一手菸**  
 一手菸：主動吸菸者。  
 傷害了自己的健康也影響到別人的健康。

Refuse Secondhand smoke  
**拒絕二手菸**  
 二手菸：非自願性吸菸。  
 主動吸菸者在室內吸菸呼出的煙霧（主流煙）  
 + 燃燒香菸所產生煙霧（側流煙），因燃燒  
 不完全，側流煙的毒性比一手菸高。

Keep away Third-hand smoke  
**遠離二手菸**  
 二手菸：菸熄滅後在環境中殘留的污染物  
 菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，附著於頭髮、地毯、  
 窗簾、衣服、食物、傢俱等各種物體的表面，即使菸味散去  
 ，這些肉眼看不到的毒性微粒，會經由接觸、呼吸、食入人  
 體內，會帶來可怕的致癌風險！即使關窗、關門、打開電風  
 扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質！



吸菸  
 有害健康  
 請儘早  
 戒菸！



嘉義縣政府·嘉義縣衛生局~關心您~ 經費來自菸品健康福利捐 廣告



廣告



離菸害 增健康

顧荷包

你戒菸，我們都戒二手菸，全民皆贏



戒菸治療管理中心

政府提撥菸捐，全面補助吸菸者接受完整專業治療，脫離菸癮煎熬，遠離菸害，也讓不吸菸民衆遠離二手菸困擾與危害！

### 菸癮最煎熬

菸最可怕的，是菸癮困住吸菸者，難以自拔，長期受害。

### 專業助戒菸

戒菸不易，透過專業治療，更能有效提高成功率，脫離菸癮毒牢。

### 至愛家人，受害最深

一手菸二手菸三手菸都有害，婦女與兒少是家庭二手菸的最大受害者，我國仍有近一半兒少是在二手菸污染下長大，且容易學家人亦染上菸癮，造成一生的傷害。

### 二手菸中風猝死風險高

菸品有毒物質會引發全身器官的癌症、中風、心臟病、慢性氣喘，造成胎兒畸形、體重過低、嬰兒猝死、兒童中耳炎、氣喘發作、白血病，吸菸者的配偶、同事也會因二手菸增加中風、心臟病與肺癌的死亡率。

### 菸品傷害，遍及全身

吸菸還會造成血中一氧化碳長期升高，如同慢性燒炭，導致血管收縮、四肢冰冷、血壓升高、心律不整、中風、猝死、紅血球增生、血管阻塞。

二代戒菸請洽：

0800-63-63-63

讓政府幫助你！二代戒菸，請認明



國民健康署 關心您



**沒有實證證明**  
**電子煙能幫助戒菸**

不要相信電子煙商所說  
 「電子煙沒有危害」的謊言

值日生  
 健康之次  
 助郎



**電子煙危害**

會致癌 會爆炸  
 易成癮 易摻毒品

免費戒菸專線：0800 63 63 63

嘉義縣政府 嘉義縣衛生局~關心您~

**電子煙易成癮**

**多重危害損健康**

**危害1**  
 有尼古丁·  
 具高度成癮性·  
 無助戒菸



電子煙油1小瓶  
 尼古丁含量約**200**支菸= **x10**倍

**危害2**  
 含高濃度尼古丁·  
 易過量造成中毒



**危害3**  
 具爆炸危險性·  
 自燃爆炸事件頻傳

**危害4**  
 含一級致癌物  
 甲醛、亞硝胺



**危害5**  
 市售來源不明·  
 易添加大麻·  
 安非他命等毒品



廣告 本經費係由菸捐支應

免費戒菸專線 **0800-63-63-63**

**守護健康**  
 衛生福利部 國民健康署



嘉義縣社會局  
Chiayi County Social Welfare Bureau

# 拒交壞朋友！

別來找我，離我遠一點！

## 兒童及少年福利與權益保障法

### 兒童及少年不得為下列行為

-  吸菸、飲酒、嚼檳榔
-  施用毒品、非法施用管制藥品或其他有害身心健康之物品
-  吸食電子菸

- 父母、監護人或其他實際照顧兒童及少年之人，應禁止兒童及少年從事上述行為。
- 任何人不得供應菸、酒、檳榔、毒品或其他有害其身心健康之物質及物品予兒童及少年。



廣告



## 六、詐騙防制

- 請記住反詐騙3步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打165反詐騙諮詢專線」。
- 勿沈迷網路遊戲及點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。學生於使用網路聊天APP（如Line）時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼。
- 如無使用小額付費功能之需求，可向電信公司要求關閉此手機功能，並且切勿代收簡訊。



法官、檢察官  
及警察人員

# 不會做的事情

**絕不會**

在電話中表示  
要收押或管收你

**絕不會**

在電話中  
做筆錄

**絕不會**

監管帳戶或存款，  
也沒有設立安全帳戶

**絕不會**

以傳真方式  
通知

**絕不會**

派人收取現金  
或要求匯款

**絕不會**

要求保管您的存摺、  
印章、金融卡及密碼



**呼籲：接到陌生電話請立即掛斷**

陌生電話 **聽掛查** 聽到欠款 **別慌張**

若有質疑就撥 **165** 或 **110**



桃園縣政府警察局 龍潭分局 關心您



## 七、犯罪預防

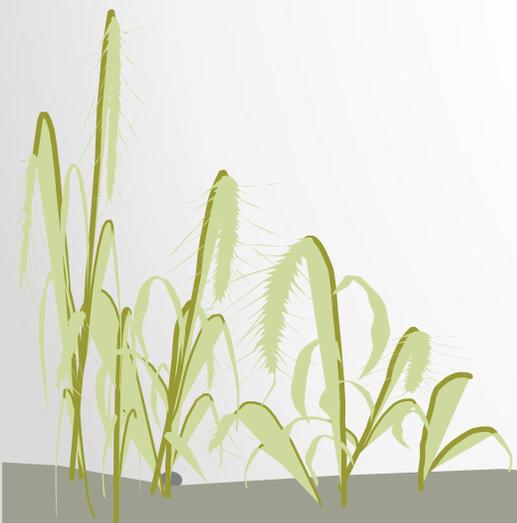
- **切勿從事違法活動**如：飆車、竊盜、販賣違法光碟軟體、參加犯罪組織活動或從事性交易（援交）等。另近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等，請**加強網路使用認知素養並尊重個人隱私權**，以免誤蹈法網。
- 學生能夠**學會自我保護及勇於拒絕違法行為**之道，建立應有的危機意識。





## 八、預防網路沉迷

- 近年來由於過度**沉迷於玩手機遊戲**所引發的**身心病症**也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害。請勿長時間使用網路並慎選電子遊戲，避免產生價值錯亂，更須**遵守家長制訂的上網約定**及**培養正確的網路使用態度與習慣**。





# 網路安全 我不迷惘



## 網路詐騙

高價商品請面交  
低價商品要注意  
ATM不能取消分期  
**防詐騙專線165**

## 網路交友

不喝不明飲料  
不要單獨赴會  
慎防網紅陷阱多  
**公共場合最安全**



## 網路霸凌

不利用網路散播謠言  
不利用網路謾罵威脅  
不散佈他人私密資料  
**若受害請勇於求助**



## IWIN網路 內容防護機構

單e窗口申訴  
網路安全宣導  
網路安全教育  
**保護兒少刻不容緩**

## 正確使用3C

建立使用規範  
每30分鐘休息  
培養多元興趣  
**家長時刻關心陪伴**

## 網路性交易

拒絕色情圖文  
拒絕性交易  
小心詐騙勒索  
**與未成年者性交易  
加重刑責**



IWIN網址



臺中市青少年福利  
服務中心臉書



# 八、預防網路沉迷

## 測試 你是否上網成癮了

超過五項就是上網成癮囉

- 1 腦子裡想的都是上網的事
- 2 上網時間永遠覺得不夠
- 3 多次努力去減少上網時間，都沒達成
- 4 上網時間減少後，會心神不安、躁鬱
- 5 上網所花的時間都比計劃的時間要長
- 6 因上網而損害了人際關係、其他機會
- 7 曾說謊以隱瞞上網的強制程度
- 8 上網是你逃避問題或排遣不良情緒的方法

健康知識每天看 請搜尋



iHealth愛健康

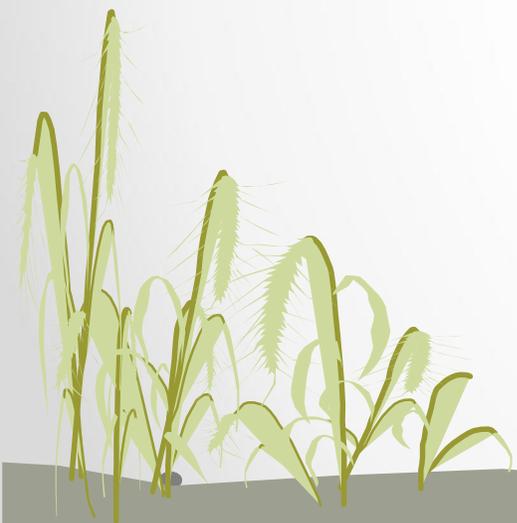


iHealth  
愛健康



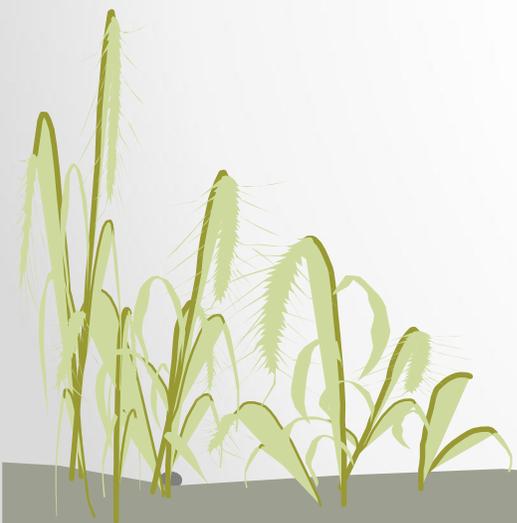
## 九、學生發生意外事件之通報與聯繫

- (一) 遇見陌生人士藉故攀談(問路)、主動提供食物、飲料等，要提高警覺，如發現異狀時，應即時婉拒迅速離開或請身旁家人、親友協處。
- (二) 告知學童愛心商店標誌與學校週邊愛心商店位置，以利學童遭遇突發事件或歹徒隨機擄童時，可就近向鄰近商家求援，並善用110向警察求救專線。
- (三) 暑假期間外出時，應以結伴同行為宜，如遇歹徒意圖不軌、強行擄人等危險時，應大聲呼救且快步跑向人群聚集處求援，以確保自身安全。





- (四) 水域運動時應有安全認知，「戲水三不、三要」原則，
- 戲水三不原則：(1) 危險水域不戲水。(2) 吃飽飯後不戲水。(3) 無救生員不戲水。
- 戲水三要原則：(1) 戲水要充分暖身。(2) 戲水要同伴在旁。(3) 戲水要量力而為。





# 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：

1. 救災防護報案專線：119
2. 海巡服務專線：118
3. 報案專線：110
4. 行動電話急難救助專線：112

## 相關資訊網站：

1. 教育部「游泳121網站」  
網址：<http://www.sports.url.tw/>
2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇  
網址：[http://www.nfa.gov.tw/nfa\\_k/](http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)
3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項  
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

# 救溺五步

## 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)



教育部 關心您



# 防溺水十招

**生命無價！** 教育部再次呼籲並提醒家長，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！



教育部 關心您

**第一招**



戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員

**第二招**



避免做出危險行爲，  
不要跳水

**第五招**



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水

**第六招**



不可在水中嬉鬧惡作劇

**第七招**



身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳

**第八招**



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫

**第三招**



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心

**第四招**



不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置

**第九招**



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水

**第十招**



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆



# 黃金30秒逃命!

**暴漲時**  
下游水位急遽上升

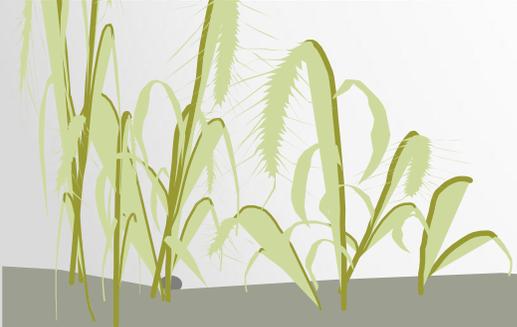
**15秒後**  
淹過兩側河道

**24秒後**  
枯枝泥石散布

台北  
馬祖  
22-25

滾滾溪水如猛獸! 吞沒河道民眾急逃命

中視







全民一起防制兒少性剝削

兒少不自拍、不傳送、  
不持有兒少隱私照片。

主辦單位 / 嘉義縣社會局  
承辦單位 / 財團法人雙福社會福利慈善事業基金會

## 不拍攝私密照

維護身體(性)自主權:

青春 不交易

隱私 不散播

(Our Bodies, Ourselves)



教育部國民及學前教育署 K-12 Education Administration, Ministry of Education



# 教育積極作為- 維護身體(性)自主權

## 「身體自主權」

是一個人對自己身體管理與主張的權利及能力，而不容許他人任何形式的干涉或侵犯。

Our  
Bodies.Ourselves





## 關於iWIN

iWIN網路內容防護機構，是依照兒少法第46條規定，由國家通訊傳播委員會召集內政部、教育部、衛生福利部、經濟部、文化部等單位於民國102年8月成立。透過識讀教育、通報守護及諮詢關懷等防護措施，共同維護兒童及少年的友善上網環境。

## 受理兒少不當內容申訴

受理民眾申訴有害兒少身心健康的網路內容，依案件性質通知業者自律，或請相關主管機關依法處理。

## 設置iWIN網路贏家粉絲團

不定期分享：

- 網路安全防護小技巧。
- 網路安全時事分析及報導。
- 網路行為法令解析及宣導。
- 研習、展覽等宣導活動訊息。

快加入iWIN粉絲團  
以獲得最新活動及防護資訊



## 提供網路安全教育宣導

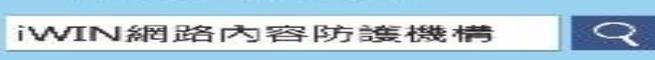
- 針對不同對象如：學生、家長、教師、民眾或政府單位，調整宣導內容，並辦理宣導活動。
- 宣導內容包含網路/遊戲沉迷、消費過度、網路霸凌、網路交友、相關法令及防護機制。



## 提供兒少防護過濾軟體

官網提供國內外免費或付費防護過濾軟體，並提供教學步驟與下載網址連結。

官網請上網搜尋





關懷e起來--線上通  
報



一般民眾通報

知悉/疑似通報

校安通報

社政通報

24  
小時內

知悉學生發生疑似性剝削事件，應立即通知學校，啟動相關機制



定義：對象

未滿 **18** 歲

遭受或疑似遭受

有對價之  
性交或  
猥褻行為

利用兒少  
性交猥褻  
供人觀賞

拍攝製造  
兒童猥褻  
影片圖片  
及  
其他物品

兒少  
坐檯陪酒  
涉及  
色情伴遊  
侍應等



## 兒少可能發生性剝削之網路媒介

通訊軟體

網站論壇

社群網站

網路相本

聊天室

直播平台

電子郵件

BBS

( 電子佈告欄 )

P2P

( 點對點檔案傳輸 )



# 教學資源

### 衛生福利部影音專區



### 解謎兒少性剝削



### 兒少年性剝削防制 (內政部警政署)



## 網路檢舉通報資源

### 性平教育資源中心 (教育部國教署)



### iWIN網路不當內容申訴系統



### WEB547 檢舉熱線網路0





# 孕轉 人 生

路，  
一直都在

CHOICE



未成年懷孕求助網站  
[www.257085.org.tw](http://www.257085.org.tw)



我懷孕了嗎？

懷孕了該怎麼辦？

這樣家人會知道嗎...？

出養？寄養？

廣告



公益彩券回饋金補助



衛生福利部  
社會及家庭署  
Ministry of Health and Welfare  
Social and Family Affairs Administration



嘉義縣推展兒童權利公約宣導



愛，與你童在



認識兒童權利公約



指導單位：衛生福利部社會及家庭署

主辦單位：嘉義縣社會局



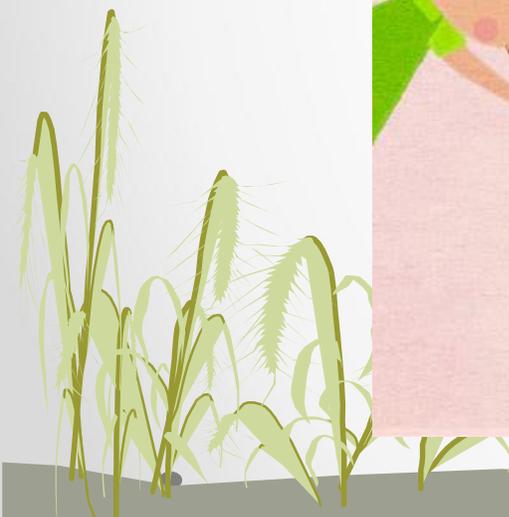


# 愛沒有國界

世界上有196個國家簽署兒童權利公約，  
臺灣也在2014年11月20日施行  
「兒童權利公約施行法」，  
所以不管在哪裡，  
都能保護我們在良好的環境下長大，  
學習愛別人，也愛自己。



衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Issues Bureau, Ministry of Health and Welfare





# 我們都是一樣的!

在這個世界上，我們都是平等的，不管說的是哪國語言，是男生還是女生，生活富裕還是貧窮，身體有沒有障礙，都需要被愛、被保護。



衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare



相信每個不一樣，一起成就大力量  
別讓你的心有障礙



身心障礙者權利公約 公平參與 機會平等 權益保障

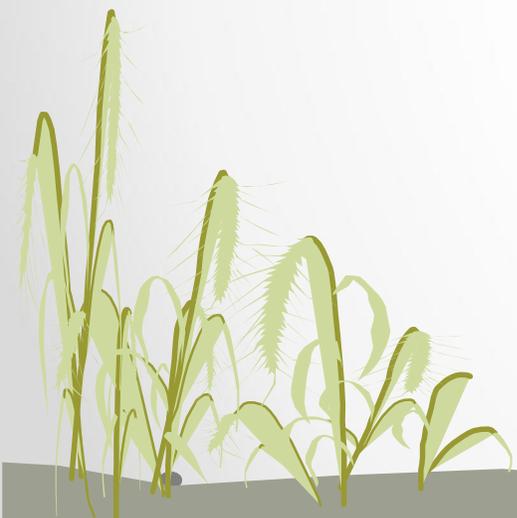


CRPD為21世紀第一個人權公約，為聯合國促進、保護及確保身心障礙者完全及平等地享有所有人權及基本自由。2014年8月20日，我國公布CRPD施行法，並於同年12月03日正式施行，以期與國際接軌，共同落實障礙者之平權。



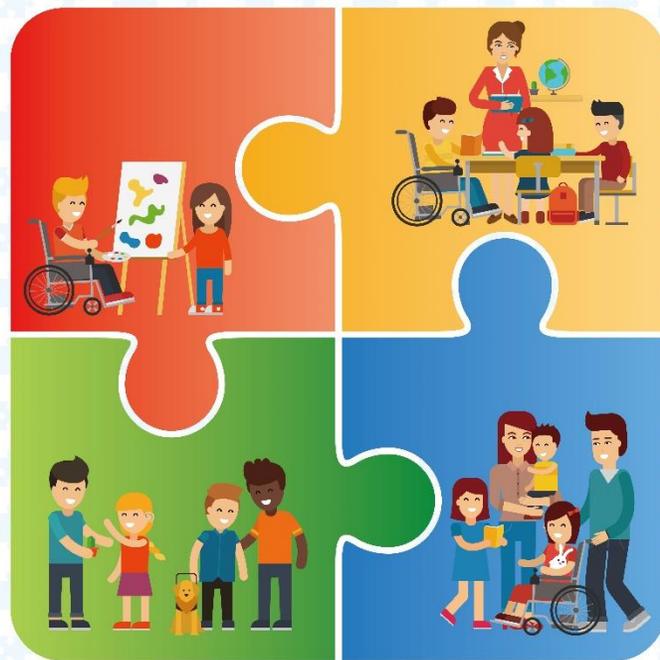
衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare

廣告





身心障礙者權利公約 公平參與 機會平等 權益保障



**只要在一起，沒有一樣不一樣**  
別讓你的心有障礙



CRPD為21世紀第一件人權公約，為保障殘障者，  
國際保障身心障礙者充分及平等地享有所有人權及基本自由。  
我國於2018年12月3日正式施行CRPD，  
以顯我國善舉，共勵全球障礙者之幸福。



衛生福利部社會及家庭署  
Social and Family Welfare Administration, Ministry of Health and Welfare

圖圖



我們的世界沒有誰是一樣的，  
也沒有誰是不一樣的。



- CRPD是21世紀第一個人權公約，影響全球身心障礙者的權利保障。
- CRPD是聯合國為了促進、保障及確保身心障礙者充分及平等地享有人權及基本自由，讓身心障礙者受到尊重、減少在社會上的不平等待遇，使障礙者享有公平的機會參與公民、政治、經濟、社會及文化領域。
- 2006年12月13日聯合國通過CRPD。
- 2008年05月03日CRPD生效。
- 2014年12月03日，我國施行CRPD施行法，期望與國際接軌，共同落實身心障礙者平權。



Convention on the Rights of  
Persons with Disabilities

身心障礙者  
權利公約

公平參與 機會平等 權益保障



衛生福利部社會及家庭署 廣部

Social and Family Affairs Administration, Ministry of Health and Welfare



# 熱傷害的種類？



輕度：熱痙攣

症狀：流汗、肌肉抽筋



中度：熱衰竭

症狀：頭暈、頭痛、大量流汗、  
臉色蒼白、心跳快、皮膚濕冷



重度：熱中暑

症狀：頭暈、頭痛、意識不清、  
體溫超過40度、發紅、發熱



熱中暑死亡機率**30-80%**

熱傷害若無緊急且適當之處理，會造成多重器官衰竭



# 急救5步驟! 重點回顧



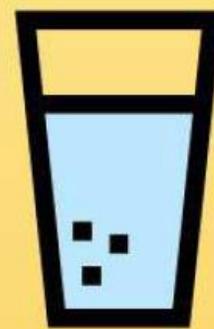
蔭涼



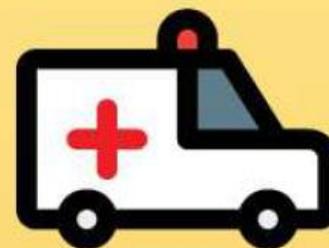
脫衣



散熱



喝水



送醫

謹記5步驟 熱傷害退散

更多資訊請上  
預防熱傷害衛教專區



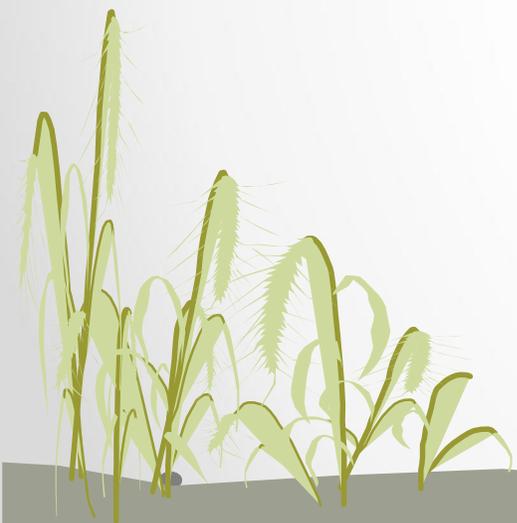


# 健康促進-視力保健

過度沉迷於玩手機遊戲

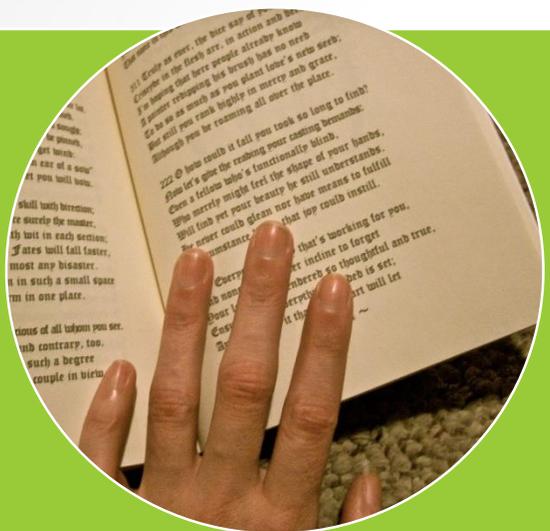
肩頸、手腕與眼睛的傷害

多從事戶外活動或多元休閒，  
避免過度依賴3C產品，養成健康上網好習慣。

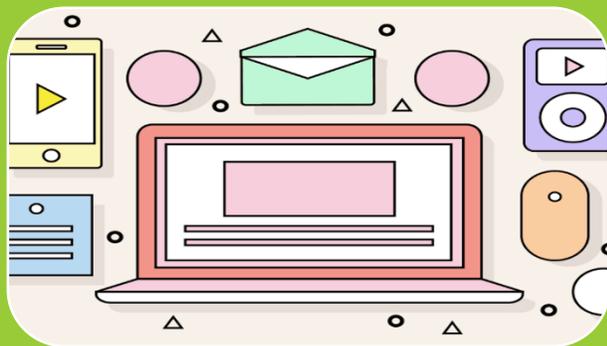




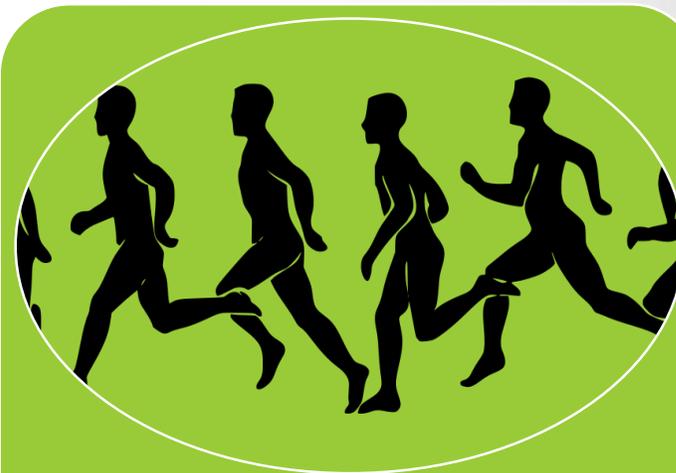
# 健康促進-視力保健



閱讀、寫字  
每30分鐘  
休息10分鐘



4電（打電腦、看  
電視、玩電動、用  
電話）不超過1小  
時



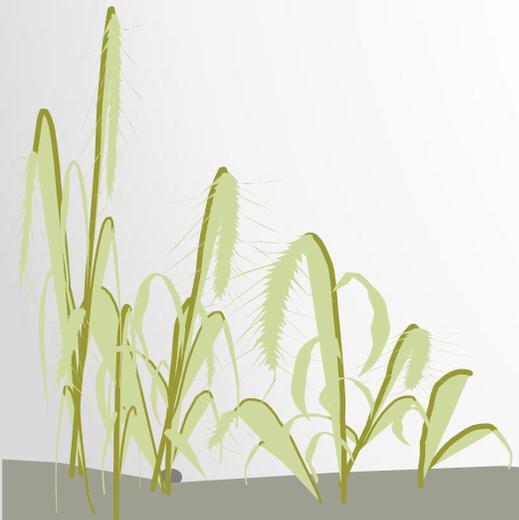
天天戶外活動  
120分鐘





# BMI

- BMI = 體重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)
- 小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高
- 研究指出，肥胖兒童有42-63%的機率變成肥胖成人
- 肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達70-80%
- 肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的**可能病患**。





# 規律運動 150

## 健康好輕盈

每週運動5天  
每次30分鐘  
每週達150分鐘

150

各類運動	30分鐘消耗熱量
游泳	(525 kcal)
騎單車	(174 kcal)
有氧操	(177 kcal)
球類	(179-210 kcal)
慢走、快走	(109-154 kcal)

嘉義縣衛生局 - 關心您 -

使用菸商標註冊費 廣告

# BMI

體重(公斤)  
身高(公尺) × 身高(公尺)

## 我是健康體位

### 18.5 - 24 不過重 不肥胖

腰圍八九十 · 健康常維持  
男生腰圍不超過90公分(35吋)  
女生腰圍不超過80公分(31吋)

身體質量指數 BMI

- 體重過重：24 - 27
- 體重肥胖：27 以上

健康齊步走  
日行一萬步  
健康有保證

嘉義縣衛生局 - 關心您 -



我的餐盤 呷健康 營養要 6 種

營養師 6 大 健康活力 Every Day



# 每餐比例 6 口訣

- 1 每天早晚一杯奶
- 2 每餐水果拳頭大
- 3 菜比水果多一點
- 4 飯跟蔬菜一樣多
- 5 豆魚蛋肉 1 掌心
- 6 堅果種子 1 茶匙

1 每天早晚一杯奶  
每天 1.5~2 杯  
(每杯=240ml)  
[乳品類]

6 堅果種子 1 茶匙



每餐吃 1 茶匙  
約大甲扁第一匙大小  
第二匙芝麻(碎粒)  
核桃仁 1 匙

2 每餐水果拳頭大

在地多樣化水果



[水果類]

3 菜比水果多一點

多選深色蔬菜



[蔬菜類]

5 豆魚蛋肉 1 掌心

豆 > 魚 > 蛋 > 肉

每餐吃 1 掌心

[豆魚蛋肉類]



[全穀雜糧類]

4 飯跟蔬菜一樣多

每餐多選未精製全穀雜糧



[全穀雜糧類]



營養諮詢專線

0800-600786



餐餐 3 好 1 巧

吃得下

善用烹飪技巧助吞咬

吃得夠

少量多餐能吃盡量吃

吃得對

每天吃足 6 大類食物

吃得巧

小技巧讓餐餐更有味



嘉義縣政府



嘉義縣衛生局



嘉義縣社區營養中心 ~ 關心您 ~

廣告

# 天天 5 蔬果

## 喝水嘉樂活



每份煮熟約半碗



每份約一個拳頭大

# 3 份蔬菜 + 2 份水果

# 1 定要喝水

成人：2000~2200cc

體重 x 30cc = 身體一天所需水份



嘉義縣政府 · 嘉義縣衛生局 ~ 關心您 ~

經費來自菸品健康福利捐 廣告

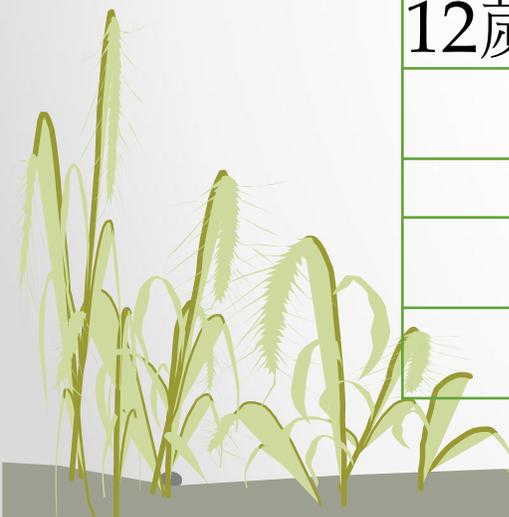


兒童與青少年BMI

	男生				女生			
年紀	過輕	正常範圍	過重	肥胖	過輕	正常範圍	過重	肥胖
	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥	BMI <	BMI 介於	BMI ≥	BMI ≥
7	13.8	13.8-17.9	17.9	20.3	13.4	13.4-17.7	17.7	19.6
8	14.1	14.1-19.0	19	21.6	13.8	13.8-18.4	18.4	20.7
9	14.3	14.3-19.5	19.5	22.3	14	14.0-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20.0	20	22.7	14.3	14.3-19.7	19.7	22
11	14.8	14.8-20.7	20.7	23.2	14.7	14.7-20.5	20.5	22.7
12	15.2	15.2-21.3	21.3	23.9	15.2	15.2-21.3	21.3	23.5
13	15.7	15.7-21.9	21.9	24.5	15.7	15.7-21.9	21.9	24.3

12歲	男生	160公分	過輕	過重	肥胖
			38.91	54.53	61.18

	女生	160公分	過輕	過重	肥胖
			38.91	54.53	60.16





講了一大堆，最重要的不外乎

安全與健康

桃源國小關心你

