

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	休業式傳染病及建立健康作息宣導
日期	105年01月20日
時間	09:30 - 09:20
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	全校教職員工生
活動內容	傳染病及建立健康作息宣導
活動效益	透過休業式傳染病及建立健康作息宣導，以利於寒假預防疾病及健康促進。

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	檳榔口腔癌防治宣導
日期	105 年 02 月 20 日
時間	14:20 - 15:20
講師/主持人	陽光社會福利基金會-陳昱伶 社工員
參與對象	全校教職員工生
活動內容	檳榔口腔癌防治宣導
活動效益	與社區資源結合讓全校教職員工生了解檳榔口腔癌防治

活

動

照

片



『好(猴)年 行好運 躍動舞健康-臺東逗陣來減重』獎勵計畫

一、前言：

根據國民健康署去年度調查臺東縣過重或肥胖比率為全省之冠，成人肥胖比率為 55.4%，而兒童每 4 個就有一個為體重過重肥胖除了造成體能衰退，還可導致糖尿病、代謝症候群、血脂異常、高血壓、高尿酸血症/痛風、骨性關節炎、冠心病、乳癌、子宮內膜癌、大腸癌等疾病。綜上，顯示本縣肥胖比例明顯偏高，肥胖危險因子仍威脅著縣民的健康，肥胖防治實為當前迫切之公共衛生課題。故仍需持續推展健康體能、提倡動態生活，培養本縣民眾從事

規律運動、提升健康體能、促進健康及減少慢性病的發生。

本局推動健康體重管理計畫已邁入第六年，100 年開始，透過政府與民間組織、跨領域的合作，以及訂定獎勵辦法，鼓勵社區、職場、學校、醫院各場域民眾揪團減重、小額捐油，共同學習「聰明吃、快樂動、天天量體重」，號召全民響應參與健康體重管理，培養健康飲食與動態的生活。104 年本縣有 6,114 人參加，共減重 14,536 公斤，平均一個人甩掉約 2 公斤。為營造肥胖防治鼓勵層面廣泛，宣傳 6 歲至 64 歲、體重過重或體脂肪過高的的民眾，報名參加『好(猴)年 行好運 躍動舞健康-臺東逗陣來減重』健康體重管理計畫。每人小額捐油 1 公斤，揪團可以從企業、機關、學校、醫院組隊，或是家人、親朋好友一起組隊，透過網路上傳 (<http://obesity.bhp.gov.tw>)、或 e-mail、電話向衛生局、各地衛生所或各鄉鎮市報名地點報名。報名活動的民眾，衛生局所將提供健康飲食、運動及體重控制諮詢講座等服務，另外可免費獲得一本「健康生活動起來」手冊，學習以健康方式減重，更可獲得各項獎勵品。民眾也可以透過 0800-367-100 (瘦落去，要動動) 健康體重管理減重諮詢專線，由營養師與運動專業人員，提供客製化諮詢服務，即時為民眾解答健康減重相關疑問。

二、目的：

- (一) 培養縣民養成正確飲食習慣與態度，提倡動態生活的氛圍。
- (二) 營造有益健康生活的環境。
- (三) 增進民眾身心社會健康，預防慢性病疾病。

(四) 鼓勵縣民自我體認減重對身體健康的重要。

(五) 引導縣民以「聰明吃、快樂動、天天量體重」方式來進行正確減重計畫。

三、目標：全縣減重8.0公噸。

四、參加人員：參與體重管理活動的民眾必須符合下列條件：

(一)設籍、居住、工作、就學或在該縣市活動的民眾(含非本國籍人士)。

(二)年齡 6 歲至 64 歲者。年齡 6-17 歲兒童及青少年依照衛生福利部國民健康署兒童及青少年體重過重或肥胖者。

1.孕婦及年齡 18-64 歲 BMI 小於 20kg/m² 者，不予納入。

2.以健康飲食及運動方式健康體重管理。

3.經醫師診斷不適參加體重管理者，不得參加。

五、活動期間：

(一)報名截止日期：即日起 - 105 年 8 月 31 日(暫定)。

(二)成績計算截止日期：截至 105 年 9 月 30 日止(暫定)。

(三)摸彩時間：105 年 6 月、8 月、10 月(暫定)。

六、報名地點:各鄉鎮市衛生所

七、參加時機及組隊人數：

每人只可參加一組，民眾可隨時加入健康體重管理活動，可以個人、全家或組隊參加。

(一)團體組：指醫療院所、衛生所、學校、職場、社區等組，採團體報名者，每組至少 10 人或以上，並自行訂定隊名組成團隊參加。

(二) 家庭組：每組至少 2 人以上組隊參加，以戶長為隊名或自訂隊名報名參加。(上傳單位名稱以「○○○家」輸入，家族不作社區職場評比)

(三)個人組：以個人名義報名參加。

八、成績計算方式：

(一) 參加期間前測及後測體重之差為參加成果，前測為報名時第一次測量的體重，後測為至 105 年 08 月 31 日前最後一次測量的體重，兩次測量減重公斤數作為評比成績，前後測間隔必須超過 1 個月。如減重至

BMI 小於 18.5kg/m² 成績不納入計算，希望民眾能以健康飲食及規律運動，達到健康體重管理目標，切勿過度減重，影響健康。

(二) 參加者除登錄第一次體重外，至少每個月於健康生活動起來手冊或上網登錄體重。

九、獎勵措施：

報名參加「好(猴)年 行好運 躍動舞健康-臺東逗陣來減重」健康減重活動的民眾，除可免費獲得一本「健康生活動起來」手冊；提供健康飲食、運動及體重控制 0800357100 諮詢專線或講座以及相關資訊服務外，凡每人小額捐油(減重)1 公斤，即可獲衛生局所推出「家庭健康護照」活動兌換 1 張摸彩券。

(一)獎勵對象：

- 1.衛生所組。
- 2.團體組：分醫療院所、學校、職場、社區團隊等。
- 3.家庭組。
- 4.個人組。

(二)獎勵內容：

1.團體組:

(1)揪團獎：(共 39,500 元)

- ①指醫院所、學校、職場、社區等團隊(不含衛生所)至 105 年 9 月 30 日止，由衛生福利部國民健康署系統登錄資料結算各組參加人數。
- ②人數最多且平均每人減重公斤數至少 1 公斤之團隊，依序選出 1 至 3 名予以頒獎。
- ③獎勵名額：醫院組取 1 名，學校、職場、社區等組各取 3 名。
- ④獎勵金額:第一名：5,000 元、第二名 3,500 元、第三名 3,000 元等值獎品。

(2)人氣獎：(共 39,500 元)

- ①活動期間依減重公斤數最多(平均每人至少 3 公斤)之團隊，依序選出 1 至 3 名予以頒獎。
- ②獎勵名額：醫院組取 1 名，學校、職場、社區等組各取 3 名。
- ③獎勵金額:第一名：5,000 元、第二名 3,500 元第三名 3,000 元等值獎品。

2.家庭組：(共 12,400 元)

(1)同戶籍年滿 6 歲至 64 歲者家庭至少 2 人或以上組隊參加，減重最多公斤(平均每人 1 公斤)之家庭，取前 10 個家庭發給獎勵。

(2)獎勵金額(等值獎品):

第一名:2,000 元	第二名:1,800 元
第三名:1,600 元	第四名:1,500 元
第五名:1,400 元	第六名:1,200 元
第七名:1,000 元	第八名:800 元
第九名:600 元	第十名:500 元

3.個人獎：

(1)健康減重達人獎：(共 7,500 元)

①至 105 年 9 月 20 日止體重減最多者，至少需有 3 次以上記錄、並經衛生所人員上傳資料成功登錄於衛生福利部國民健康署-健康減重管理系統核可。

②獎勵名額：取 3 名

③獎勵金額

第 1 名：獎金 3,000 元等值獎品

第 2 名：獎金 2,500 元等值獎品

第 3 名：獎金 2,000 元等值獎品

(三)先鋒獎：

自 105 年 1 月起，減重超過 2 公斤以上者，有 3 次以上體重及腰圍記錄，且由衛生所上傳資料成功登錄於衛生福利部國民健康署-健康減重管理系統核可之前 500 名，可獲精美獎勵品一份(蔬果券)。

(四)年終摸彩:

(1)活動期間，凡每人小額捐油(減重)1 公斤，即可獲衛生局推出之「家庭健康護照」1 枚章，並兌換一張摸彩券，預定 105 年 6 月、8 月、10 月摸彩(暫定)。

(2)摸彩品有：42 吋液晶電視機、平板電腦、數位相機、自行車、健康餐廳餐券、運動用品兌換券...等大獎(暫定)。

(五)績優之商家：如餐飲業、運動班等協助推廣肥胖防治，本局將協助行銷推廣，並頒予感謝狀。

十、注意事項：

- (一)為推行以健康飲食及規律運動方式落實體重控制，若經舉證參加者藉由藥物或絕食等不健康之方式減重，則喪失活動參加資格。
 - (二)獲得「健康減重達人獎」之個人，除了衛生所上傳資料成功登錄於衛生福利部國民健康署-健康減重管理系統核可之外，提供減重前、後照片及感人小故事（得由臺東縣衛生局本案工作小組核定）。
 - (三)得獎人不得要求更換、轉讓或折讓現金，本活動之所有獎項，主辦單位不提供任何連帶保固服務。
 - (四)如減重公斤數相同，以報名日期先後排列名次，如報名日期又相同，由本局以抽籤方式決定排序。
- 十一、本項獎勵辦法由「菸害防治及衛生保健基金補助地方計畫」
- 健康體能暨代謝症候群及肥胖防治項下支付。
- 十二、本活動計畫經本局核可後實施，如有未盡事宜得以修正。

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	減重班
日期	105年02月28日至105年06月02日
時間	週一至五 12:00 - 13:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	參加減重班學生
活動內容	減重
活動效益	利用減重餐盤以控制食量達到減重效果

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	減重班運動課程
日期	105年02月28日至105年06月02日
時間	週一至五 10:00 - 11:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	國中部分組課程-參加減重班學生
活動內容	減重
活動效益	利用課程增加運動量達到減重效果

活

動

照

片



臺灣 105 躍動躍健康團體報名表(6 歲/99 年次~64 歲/41 年次)

單位名稱：國中衝刺班 2/28

序號	姓名	性別	身高	減重前體重	現在體重	腰圍 (公分)	減重目標
1	吳綺	女	158	56	55	80.5	52
2	李萱	女	146.2	52.4	52.2	78	47
3	陳益	男	170	94	89.3	88	87
4	張明	男	165	77.6	75	80	68
5	陳穎	女	159.1	61.8	61	85	56
6	李軒	男	158	86.4	86.4	105	81
7	余如	女	148.5	40.3	40	79.5	38
8	廖祥	男	160	78.9	79.3	99	73
9	曾瑄	女	141.8	58.3	56.5	91	53
10	王慈	女	144.7	48.1	47.8	78	43

臺灣 105 躍動躍健康團體報名表(6 歲/99 年次~64 歲/41 年次)

單位名稱：國中衝刺班 3/28

序號	姓名	性別	身高	減重前體重	現在體重	腰圍 (公分)	減重目標
1	吳綺	女	158	56	55	80.5	52
2	李萱	女	146.2	52.4	52.2	78	47
3	陳益	男	170	94	89.3	88	87
4	張明	男	165	77.6	75	80	68
5	陳穎	女	159.1	61.8	61	85	56
6	李軒	男	158	86.4	86.4	105	81
7	余如	女	148.5	40.3	40	79.5	38
8	廖祥	男	160	78.9	79.3	99	73
9	曾瑄	女	141.8	58.3	56.5	91	53
10	王慈	女	144.7	48.1	47.8	78	43

臺灣 105 躍動躍健康團體報名表(6 歲/99 年次~64 歲/41 年次)

單位名稱：國中衝刺班 6/02

序號	姓名	性別	身高	減重前體重	現在體重	腰圍 (公分)	減重目標
1	吳綺	女	158	56	58	78	52
2	李萱	女	146.2	52.4	51.9	79	47
3	陳益	男	170	94	88	90	87
4	張明	男	165	77.6	75.5	90	68
5	陳穎	女	159.1	61.8	61	81	56
6	李軒	男	158	86.4	88	108	81
7	余如	女	148.5	40.3	39	67	38
8	廖祥	男	160	78.9	77.8	98	73
9	曾瑄	女	141.8	58.3	57	86	53
10	王慈	女	144.7	48.1	47.4	77	43

全國教師工會總聯合會 104 年度「口腔保健暨健康肌膚養成」研習實施計畫

- 一、依據：依本會 104 年度福利部工作計畫辦理。
- 二、目的：(一)藉研習增進教師健康養生之規劃。
 (二)透過研習課程，分享健康保健與臨床運用的知識。
 (三)透過研習，推廣有健康的身體是人生首要課題之理念。
- 三、主辦單位：全國教師工會總聯合會
- 四、承辦單位：各會員學校支(分)會。
- 五、協辦單位：利百美興業股份有限公司
- 六、講師：由協辦單位依研習地點指派所屬各區講師授課。
- 七、研習人數：報名人數至少需達 10 人以上始開辦。
- 八、研習日期、時間：即日起至 105 年 6 月 30 日止，時間由各承辦單位與協辦單位共同議定。
- 九、研習地點：由各會員學校。
- 十、報名方式：聯絡人：柯瓊惠 E-mail: olivia@relmek.com.tw
 聯絡電話：07-322-1255 分機 319
- 十一、研習時數：全程參與者核發研習時數 2 小時。(承辦學校需先行文至貴縣(市)政府申請)
- 十二、研習課程時間表：

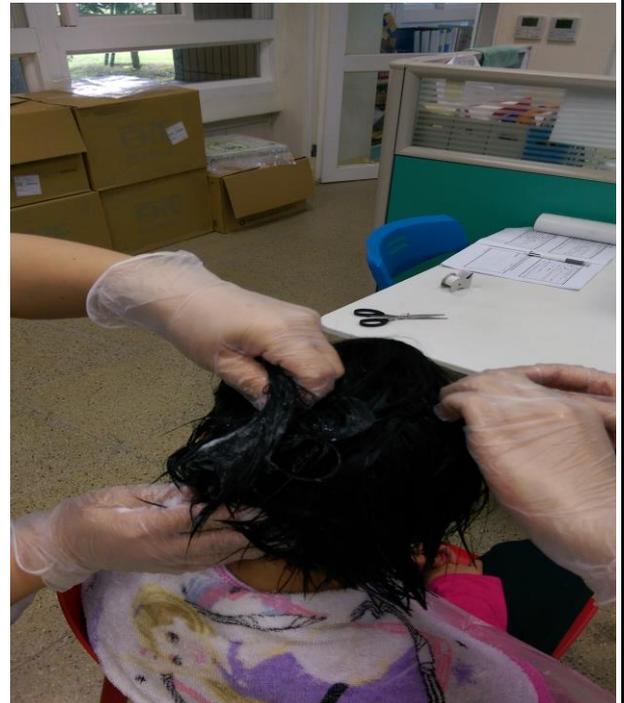
講題一：口腔保健講座

日期	時間	課程	備註
104 年 ○ 月 ○ 日	14:00~14:50	1、口腔照護知多少? 2、不可忽視牙周病的年輕化	1、免講師費 2、教材由協辦單位提供
	14:50~15:40	3、口腔照護三大關鍵(歐、美牙醫學會) Brushing/Flossing/Rinsing 4、創新全方位口腔照護新趨勢	
	15:40~16:00	問題討論 Q&A	

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	頭蝨防治
日期	105年03月16日
時間	10:30 - 11:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	頭蝨篩檢陽性學生
活動內容	頭蝨防治
活動效益	協助頭蝨用藥達到消滅頭蝨

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

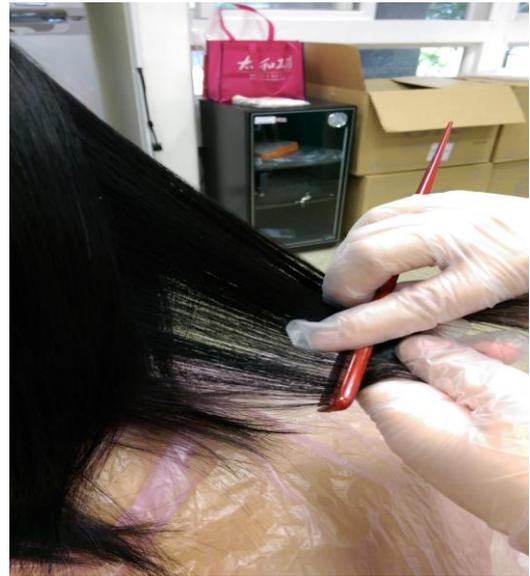
名稱	頭蝨防治
日期	105年03月22日
時間	10:30 - 11:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	頭蝨篩檢陽性並已投藥學生
活動內容	頭蝨防治
活動效益	複查以檢測是否消滅頭蝨避免傳染

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	急救訓練宣導
日期	105 年 03 月 28 日
時間	14:30 - 15:30
講師/主持人	台東縣消防局
參與對象	校內交通車司機及導護
活動內容	學習 CPR+AED
活動效益	透過實作更清楚了解急救步驟

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	菸害防治宣導
日期	105 年 03 月 30 日
時間	08:10 - 08:30
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	學務處提報抽菸高風險學生
活動內容	CO 檢測
活動效益	因學生表達不易透過檢測了解是否抽菸

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 104 學年度第二學期
提報吸菸高風險學生 CO 檢測單

班級	姓名	檢測結果	是否進行戒菸輔導
高職部 201	王 祥	4	否
高職部 301	曾 儒	2	否

制表人: 蕭淑玲 學務主任: 吳佳佳 校長: 劉明松

蕭淑玲 護理師 於民國 105 年 4 月 14 日參加衛生福利部國民健康署委託社團法人中華民國工業安全衛生協會辦理之「青少年場域戒菸教育種籽人員訓練課程」已完成訓練，並成為國民健康署培訓合格之戒菸教育種籽師資，特此證明。

社團法人中華民國工業安全衛生協會



中華民國一〇五年七月六日 星期三

國立臺東大學附屬特殊教育學校 104 學年度第二學期

性教育及愛滋病宣導 領域成果

授課教師	陳雅晴 護理師	教學主題	性教育及愛滋病宣導
相關領域聯繫	<input type="checkbox"/> 語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 藝術（藝術與人文） <input type="checkbox"/> 自然（自然與生活科技） <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input checked="" type="checkbox"/> 特殊需求：健康促進 <input type="checkbox"/> 專業與實習課程		
相關主題聯繫	性騷擾、性侵害防治		
多媒體/差異化	<input checked="" type="checkbox"/> 科技/輔具/媒體教學 <input type="checkbox"/> 差異化教學		
融入重大議題	<input type="checkbox"/> 資訊教育 <input type="checkbox"/> 環境教育 <input checked="" type="checkbox"/> 性別平等教育 <input type="checkbox"/> 人權教育 <input type="checkbox"/> 生涯發展 <input type="checkbox"/> 家政教育 <input type="checkbox"/> 海洋教育 <input checked="" type="checkbox"/> 健康促進		



說明： 105/05/05 邀請台東市衛生所愛滋病防治承辦人員到校演講。



說明： 透過影片、互動及有獎徵答讓師生清楚知道相關防治。

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	視力篩檢及免費配鏡活動
日期	105 年 05 月 06 日
時間	10:00 - 15:30
講師/主持人	國際獅子會/樹人醫護管理專科學校驗光科
參與對象	全校學生
活動內容	協助視力篩檢
活動效益	透過視力篩檢並為學生免費配鏡，已達到良好學習。

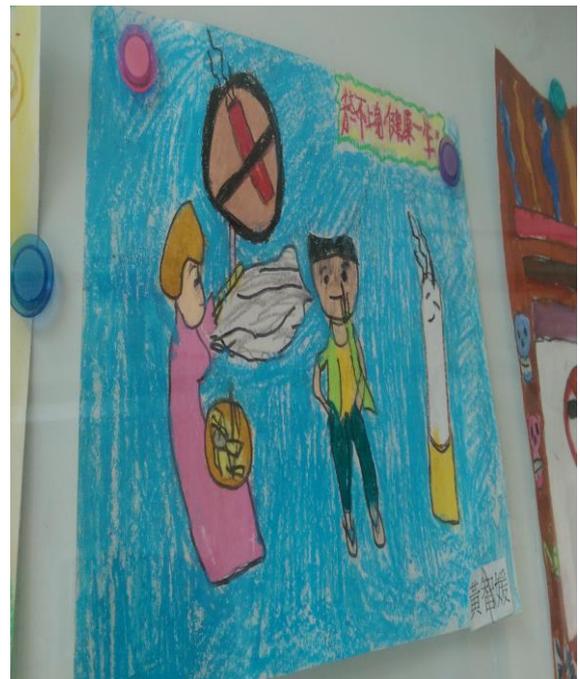
活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	菸害防治繪畫比賽
日期	105年05月20日
時間	10:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	高職部學生
活動內容	菸害防治繪畫
活動效益	透過繪畫增強對菸害防治之能力

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	菸害防治宣導-無菸商店簽署
日期	105年05月20日
時間	10:00 - 12:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	校園周邊商家及學生實習場所
活動內容	簽訂健康促進學校無菸檳校園活動-無菸檳商店結盟簽署書
活動效益	透過簽署書共同推動無菸社區營造及拒菸、反菸之宣導活動

活

動

照

片



健康促進學校無菸檳校園活動

無菸檳商店特盟簽署書

本商店：7-11 成發門市 (店名)，願意配合政府菸害防制政策，和國立臺東大學附屬特殊教育學校推動的無菸、無檳校園活動，合力推動無菸、無檳社區，簽署成為「無菸商店」、「無檳商店」，並願意遵守下列各項規定：

- 一、符合下列法律規定：
 - 1.《兒童及少年福利法》第二十五條規定「菸、酒、檳榔的業者不得銷售菸、酒、檳榔予少年吸食。」
 - 2.《學校衛生法》第二十四條規定「高級中等以下學校，應全面禁菸；並不得銷售菸品及其他有害身心健康之物質。」
- 二、不販售或供應菸、酒、檳榔給十八歲以下的青少年及兒童。
- 三、維持店內無菸、無檳榔的環境。
- 四、於店內設置或張貼禁菸、檳榔宣導資料、海報或標語。

簽署商店：7-11 成發門市

地 址：台東市中華路二段399號

電 話：226464

負 責 人：蕭淑玲

日 期：105.5.20

國立臺東大學附屬特殊教育學校

104 學年度 實習場所

名稱	負責人	地址	電話
星光希望媽咪手工坊	孫中光	台東市中華路二段 382 號	0919639382
7-11 成發門市	潘淑貞	台東市豐年里中興路 3 段 399 號	(089)236464
7-11 東園門市	詹惠如	台東市正氣北路 182 號	(089)357252
開宇汽車美容	王振宇	台東市正氣北路 642-1 號	0932559660

國立臺東大學附屬特殊教育學校
教職員工生菸害防制計畫

壹、計畫依據：

臺教國署學字第 1050028549A 號辦理。

貳、計畫目標：

一、提供教職員工生菸害防治相關知識及諮詢。

二、增進教職員工生健康促進技能。

參、實施對象：全體教職員工生。

肆、實施時間：105.5.30。

伍、辦理單位：健康中心及相關處室。

陸、實施方式：

一、配合世界無菸日於 105.05.30 利用朝會進行無菸宣示活動。

二、依據「105 年度青少年場域戒菸教育種籽人員培訓計畫」進行三小時相關教案執行。

三、相關費用由 105 年度健康促進學校補助經費支出。

護理師：

護理師蕭淑玲

學務主任：

教師兼
生教組長
吳佳盈

校長：

代理劉明松

國立臺東大學附屬特殊教育學校

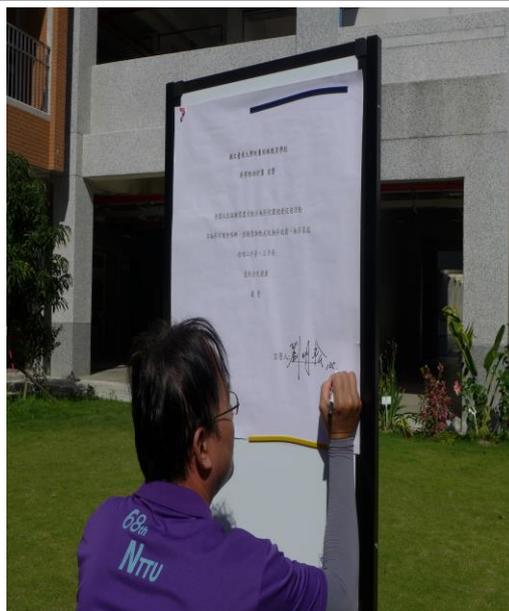
菸害防治計畫 流程表

日期	時間	內容	參與人員	主持人	地點
105.05.30	08:30-08:35	計畫活動介紹	全體教職 員工生	蕭淑玲 護理師	大草坪
	08:35-08:50	無菸宣示活 動	全體教職 員工生	蕭淑玲 護理師	大草坪
	08:50-09:00	休息	全體教職 員工生	蕭淑玲 護理師	大草坪
	09:00-10:00	第一單元 菸菸的告白	高職生及 教職員工	林雪惠 老師	3樓會 議室
	10:00-10:10	休息	高職生及 教職員工	蕭淑玲 護理師	3樓會 議室
	10:10-11:00	第二單元 無菸幸福來	高職生及 教職員工	林雪惠 老師	3樓會 議室
	11:00-11:10	休息	高職生及 教職員工	蕭淑玲 護理師	3樓會 議室
	11:10-12:00	第三單元 拒(戒)菸總動員	高職生及 教職員工	林雪惠 老師	3樓會 議室
	12:00	結束	高職生及 教職員工	蕭淑玲 護理師	3樓會 議室

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	菸害防治宣導
日期	105年05月30日
時間	08:30 - 08:40
講師/主持人	劉明松 校長
參與對象	全校師生
活動內容	531世界無菸日-拒菸宣誓活動
活動效益	透過宣誓活動讓全校師生勇於拒菸

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	菸害防治宣導
日期	105年05月30日
時間	08:40 - 08:50
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	全校師生
活動內容	531世界無菸日-拒菸活動
活動效益	透過健身操讓師生了解健康重要性

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

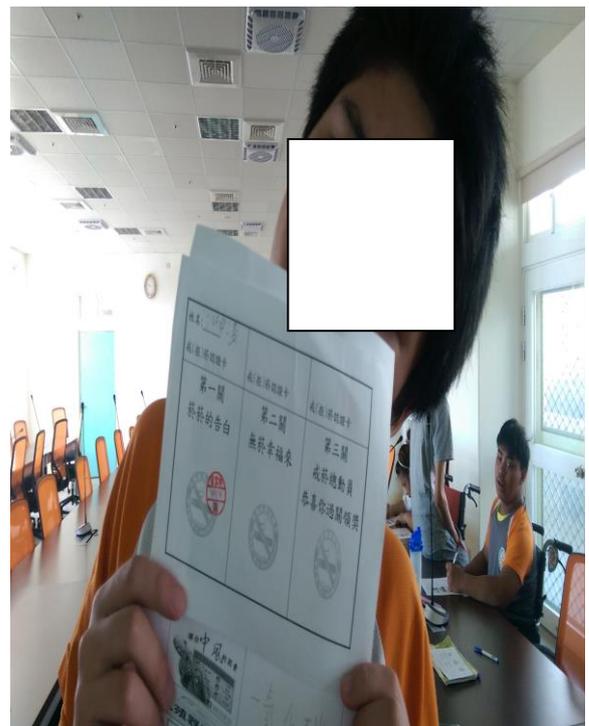
名稱	菸害防治宣導
日期	105年05月30日
時間	09:00 - 12:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	吸菸高風險學生及吸菸教職員
活動內容	531世界無菸日-拒菸活動
活動效益	透過課程了解菸害及拒菸技巧

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校

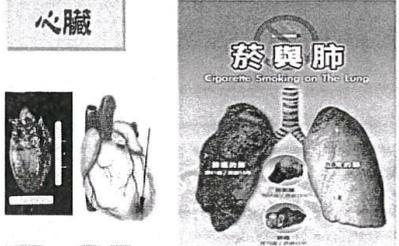
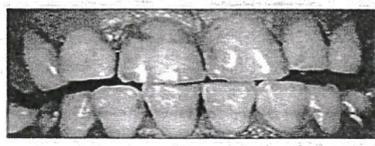
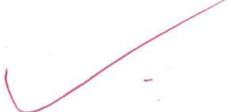
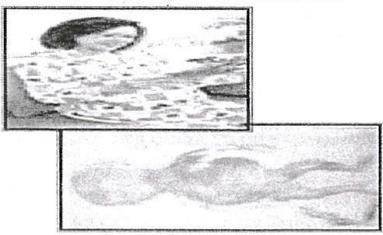
菸害防治計畫 簽到表

職稱	姓名	簽到
學生-高 101	陳 婷	陳 婷
	馮 棠	馮 棠
	許 鈞	許 鈞
學生-高 102	江 凌	江 凌
	戴 榮	戴 榮
	潘 人	潘 人
學生-高 201	胡 萍	胡 萍
	王 祥	
	曾 怡	曾 怡
學生-高 202	張 鴻	
	陳 恩	陳 恩
	趙 彥	趙 彥
學生-高 301	陳 慶	陳 慶
	曾 儒	曾 儒
	林 勝	林 勝
		林 勝

國立台東大學附屬特殊教育學校高職部 年 班姓名：陳  陳

第一單元菸菸的告白 高組學習單

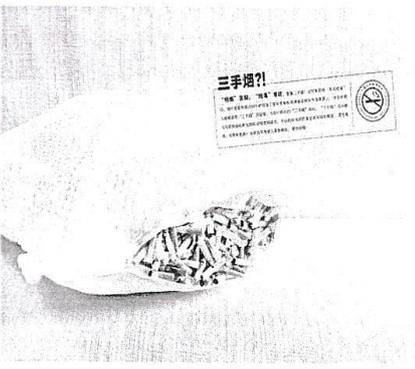
◇ 請依圖片寫出香菸燃燒後產生主要四種危害人體的物質：

<p>心臟</p> 	<p>尼古丁</p> 						
<p>牙齒</p> 	<p>焦油</p> 						
<p>無色氣體，有極微弱臭味</p> <p>讓你中風的因素</p> <table border="1" data-bbox="454 1265 726 1377"> <caption>容易造成中風的原因</caption> <tr> <td>高血壓</td> <td>心臟病</td> </tr> <tr> <td>高血脂</td> <td>天氣冷或乾燥</td> </tr> <tr> <td>糖尿病</td> <td>年長者</td> </tr> </table>	高血壓	心臟病	高血脂	天氣冷或乾燥	糖尿病	年長者	<p>一氧化碳</p> 
高血壓	心臟病						
高血脂	天氣冷或乾燥						
糖尿病	年長者						
<p>生殖器官</p> 	<p>化學物質</p> 						

國立台東大學附屬特殊教育學校高職部 2年 2 班姓名: 陳

第二單元菸菸的告白 高組學習單

◇ 請依圖片寫出吸菸的方式會產生有毒物質

	<p>一手菸 ✓</p>
	<p>二手菸 ✓</p>
	<p>二手菸 ✓</p>

台東大學附屬特殊教育學校高職部學習單姓名：陳

第三單元 戒(拒)菸總動員 低組學習單

請練習說出或演出

「不」	不	不	不	不	不	不	不	不	不
我會被罵									
是啊!我就是									
一起看電影									
我們是麻己									
走人囉!									
戒菸四式									
一、深呼吸十次:									
二、喝杯冷水									
三、活動一下:									
四、清水洗臉:									

姓名： <u>陳</u> <u>恩</u> 戒(拒)菸認證卡	戒(拒)菸認證卡	戒(拒)菸認證卡
<p style="text-align: center;">第一關 菸菸的告白</p> 	<p style="text-align: center;">第二關 無菸幸福來</p> 	<p style="text-align: center;">第三關 戒菸總動員 恭喜你過關領獎</p> 

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	第四屆成年禮
日期	105年06月03日
時間	09:00 - 16:00
講師/主持人	劉明松 校長
參與對象	國二高二師生
活動內容	騎單車約84公里
活動效益	透過遠距離單車之旅，讓學生體會成長的感覺及透過此活動達到健身。

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	第四屆成年禮 菸害防治宣導
日期	105年06月03日
時間	11:00 - 11:20
講師/主持人	東河鄉衛生所
參與對象	國二高二師生
活動內容	菸害防治宣導
活動效益	透過宣導讓學生了解菸害防治。

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	第四屆成年禮 健康體位宣導
日期	105年06月03日
時間	11:20 - 11:40
講師/主持人	東河鄉衛生所
參與對象	國二高二師生
活動內容	健康體位宣導
活動效益	透過宣導讓學生了解健康體衛之重要性。

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	104 學年第二學期大掃除
日期	105 年 06 月 30 日
時間	10:00 - 11:00
講師/主持人	學務處 健康中心
參與對象	全校教職員工生
活動內容	環境大掃除
活動效益	透過大掃除讓學生了解預防傳染病之方法。

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	健康檢查
日期	105年8月30日
時間	9:00 - 10:00
講師/主持人	陳郁靜老師
參與對象	國小部中年級
活動內容	檢查身高體重
活動效益	讓學生了解自己的身體狀況

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	健康體位
日期	105年9月7日
時間	14:00 - 13:00
講師/主持人	曾儀婷老師
參與對象	國小部中年級
活動內容	健康跑步
活動效益	讓學生執行健康運動好習慣

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	愛滋病宣導
日期	105年09月08日
時間	13:10 - 15:10
講師/主持人	紅絲帶基金會-惜惜 講師
參與對象	全校教職員工生
活動內容	愛滋病宣導
活動效益	透過病患家屬現身說法正確了解如何和愛滋患者相處及預防方法。

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	健康飲食宣導
日期	105年09月09日
時間	13:10 - 14:10
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	全校教職員工生
活動內容	健康飲食宣導
活動效益	了解如何吃出健康身體

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	重度身心障礙生的養護知能
日期	105 年 09 月 10 日
時間	17:00 - 19:00
講師/主持人	台東基督教醫院 小兒科 鄭弋 醫師
參與對象	全校教職員工
活動內容	重度身心障礙生的養護知能
活動效益	了解如何照護校內學生

活

動

照

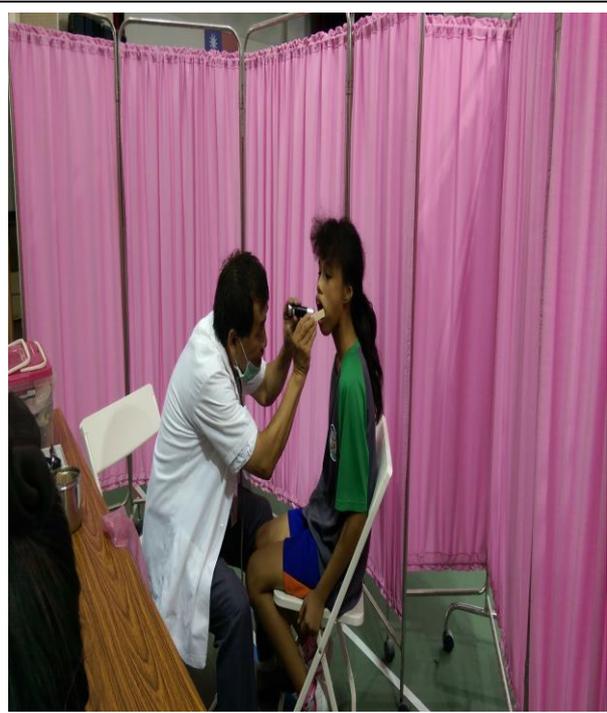
片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	高職部新生健檢
日期	105年09月26日
時間	13:00 - 14:30
講師/主持人	高雄霖園醫院
參與對象	高職部新生
活動內容	高職部新生健檢
活動效益	透過健檢讓學生了解健康重要性

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	口腔衛生
日期	105年10月03日
時間	13:05 - 13:55
講師/主持人	卓怡嫻
參與對象	11年2班
活動內容	餐後潔牙的益處：含氟漱口水、貝氏刷牙
活動效益	減少齲齒率、口腔清新

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	國小部一、四年級健檢行前宣導
日期	105年10月07日
時間	10:00 - 10:30
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	國小部一、四年級
活動內容	健檢行前宣導
活動效益	透過行前宣導減低學生焦慮及認識健檢瞭解健康重要性

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	國小部接種流感疫苗行前宣導
日期	105年10月07日
時間	10:30 - 11:00
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	國小部師生
活動內容	接種流感疫苗行前宣導
活動效益	透過行前宣導減低學生焦慮及認識流感

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	國一、四、七年級健檢
日期	105年10月12日
時間	13:00 - 14:30
講師/主持人	蕭淑玲 護理師
參與對象	國一、四、七年級學生
活動內容	健檢
活動效益	透過健檢讓學生了解健康重要性

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	急救宣導
日期	105年10月14日
時間	14:10 - 15:10
講師/主持人	台東縣消防局
參與對象	全校教職員工生
活動內容	CPR+AED
活動效益	透過實作清楚了解急救步驟

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	身心障礙者口腔健康衛教宣導
日期	105年10月15日
時間	09:00 - 12:00
講師/主持人	高雄醫學大學口腔衛生學系
參與對象	全校教職員工
活動內容	身心障礙者口腔健康衛教
活動效益	透過課程了解身障者口腔健康重要及相關資源並實作

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	動動身體，健康是你（議題：健康體位）
日期	105年10月17日
時間	13:00 - 16:00
講師/主持人	吳家綺 老師
參與對象	國三班低功同學
活動內容	利用復健器材或相關輔具，讓學生活動身體
活動效益	評估學生身體的需求，藉由運動身體，達到伸展、促進血液循環等效果

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	流感疫苗宣導
日期	105年10月20日
時間	9:00 - 10:00
講師/主持人	曾儀婷老師
參與對象	國小部中年級
活動內容	練習打針步驟
活動效益	讓學生以系統減敏感法練習來減低緊張感

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	牙齒檢查
日期	105年10月20日
時間	9:00 - 10:00
講師/主持人	曾儀婷老師
參與對象	國小部中年級
活動內容	練習看牙醫步驟
活動效益	讓學生熟悉步驟與工具來減低緊張感

活

動

照

片



臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	105 年度無菸校園評鑑優等
日期	105 年 10 月 27 日
時間	10:00 - 12:00
講師/主持人	台東縣衛生局
參與對象	相關獲獎人員
活動內容	頒獎
活動效益	透過評鑑激勵各校參與無菸校園活動

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	認識愛滋病
日期	105年10月28日
時間	10:05 - 11:45
講師/主持人	李宛真 老師
參與對象	八年級
活動內容	愛滋病傳染途徑宣導
活動效益	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識愛滋病傳染途徑 2. 如何與愛滋病患者相處 3. 適時保護自己

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	國小部接種流感疫苗
日期	105年11月02日
時間	10:30 - 11:30
講師/主持人	臺東市衛生所
參與對象	國小部學生
活動內容	接種流感疫苗
活動效益	了解預防流感重要性

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	口腔衛生宣導
日期	105 年 11 月 03 日
時間	15:00 - 15:45
講師/主持人	林雪惠
參與對象	高 301 班全體學生
活動內容	清潔牙齒的重要
活動效益	養成餐後清潔口腔的習慣

活

動

照

片



課程中教助員協助肢體障礙學生刷牙



學生養成餐後潔牙比率



課程中學生示範自己平常時如何刷牙

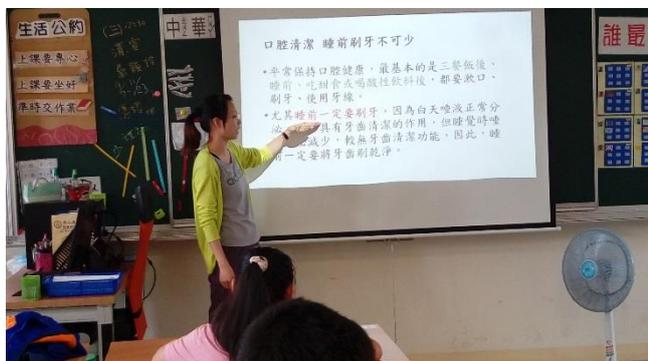


老師教導貝式刷牙法後學生自己練習刷牙

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	認識潔牙的重要
日期	105年11月4日
時間	10:05 - 11:45
講師/主持人	李宛真 老師
參與對象	八年級
活動內容	正確潔牙與口腔衛生
活動效益	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識口腔衛生 2. 正確潔牙 3. 牙齒的功能

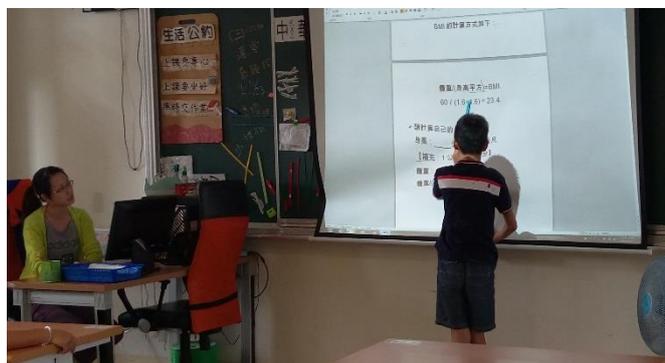
活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	認識 BMI
日期	105 年 11 月 7 日
時間	10:05 - 11:45
講師/主持人	李宛真 老師
參與對象	八年級
活動內容	認識 BMI 與均衡飲食
活動效益	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識 BMI 2. 均衡飲食 3. 肥胖對健康之影響

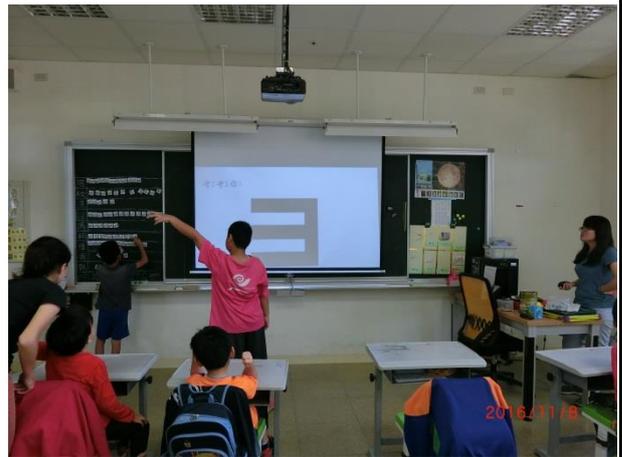
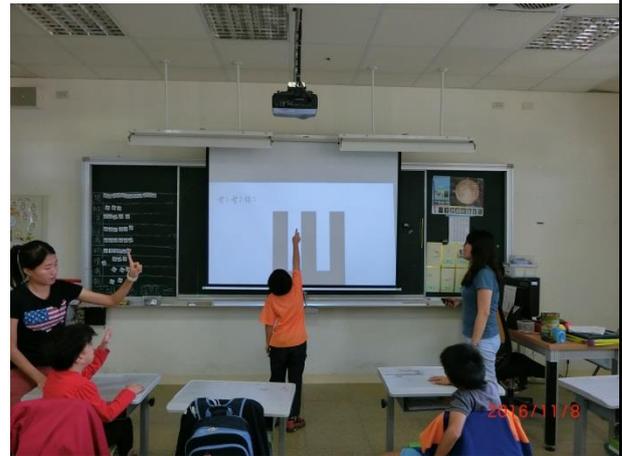
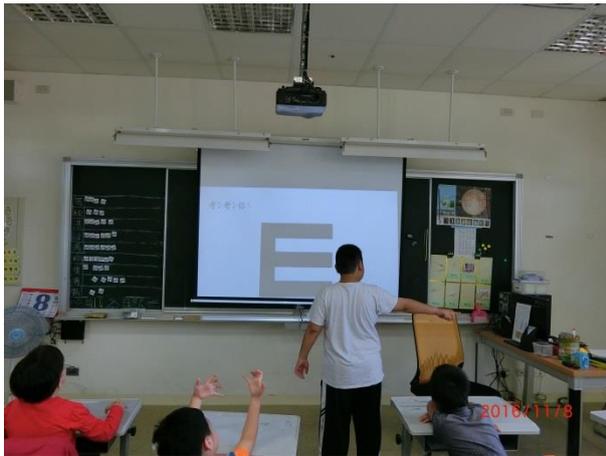
活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	練習視力檢查
日期	105年11月8日
時間	9:00 - 10:00
講師/主持人	曾儀婷老師
參與對象	國小部中年級
活動內容	練習視力檢查
活動效益	讓學生學會視力檢查的符號指示

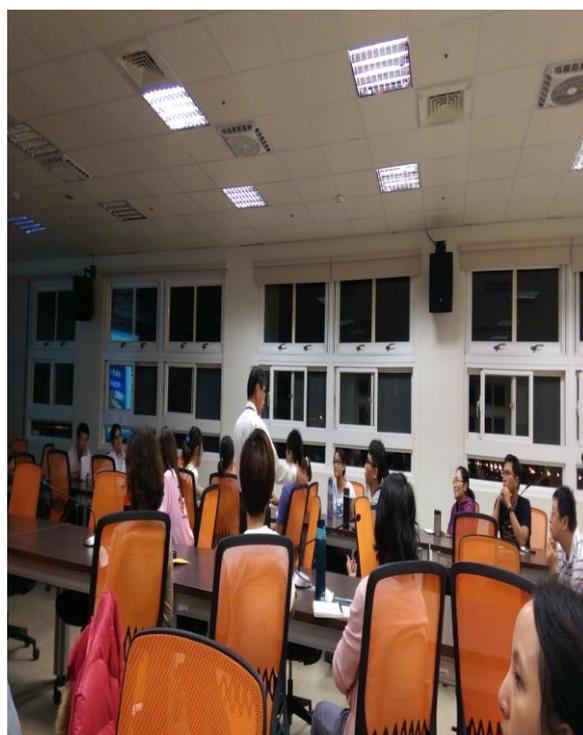
活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	視力講座
日期	105年11月10日
時間	16:00 - 18:00
講師/主持人	花蓮門諾醫院-許明木 醫師
參與對象	全校教職員工
活動內容	視力講座
活動效益	了解視力相關疾病及檢查

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	全校視力篩檢
日期	105 年 11 月 11 日
時間	08:30 - 12:30
講師/主持人	花蓮門諾醫院東區視力保健中心
參與對象	全校學生
活動內容	視力篩檢
活動效益	透過視力篩檢並為學生免費配鏡，已達到良好學習。

活 動 照 片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

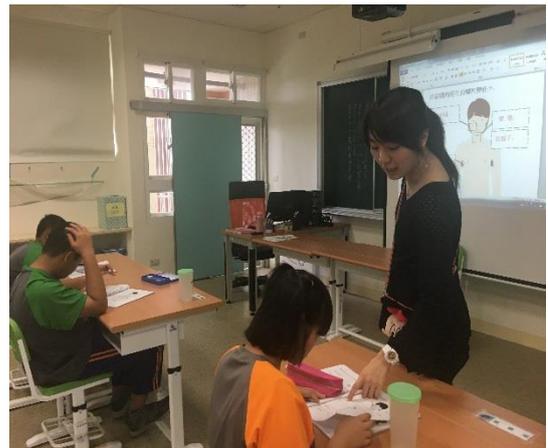
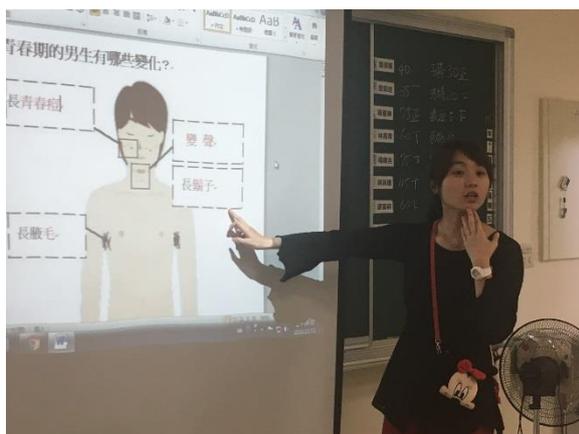
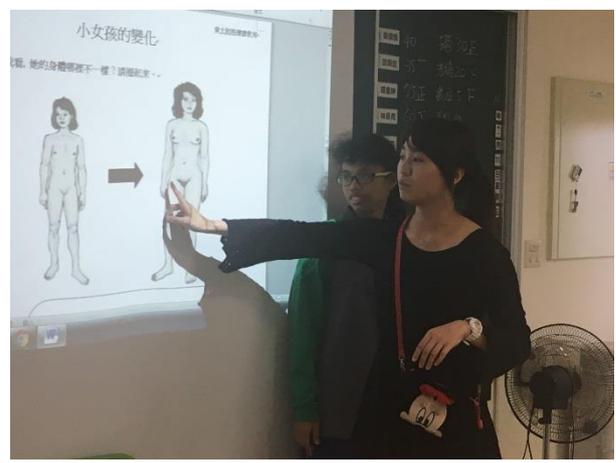
名稱	我的青春期檔案
日期	105年11月11日
時間	09:00 - 10:00
講師/主持人	莊佩真
參與對象	高102班
活動內容	1. 使學生了解青春期男女之生理變化
活動效益	1. 學生能清楚指出/說出青春期男生的生理變化包括:變聲、長鬍子、長青春痘、夢遺。 2. 學生能清楚指出/說出青春期女生的生理變化包括:乳房變大、月經、長青春痘、腋毛。

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	健康與體育
日期	105年11月16日
時間	11:00 - 11:45
講師/主持人	黃昭瑜
參與對象	七年級同學
活動內容	健康與體育宣導
活動效益	檳榔、酒精、香菸健康宣導與比手畫腳遊戲
活	動
照	片
	
	

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	我會牙齒
日期	105 年 11 月 23 日
時間	15:00 - 15:45
講師/主持人	曾儀婷老師
參與對象	國小部中年級
活動內容	學習貝氏刷牙法
活動效益	讓學生練習刷牙步驟以保健牙齒健康
活 動	照 片
 <p style="text-align: right; color: red; font-size: small;">2016/11/23</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-size: small;">2016/11/23</p>
 <p style="text-align: right; color: red; font-size: small;">2016/11/23</p>	 <p style="text-align: right; color: red; font-size: small;">2016/11/23</p>

國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

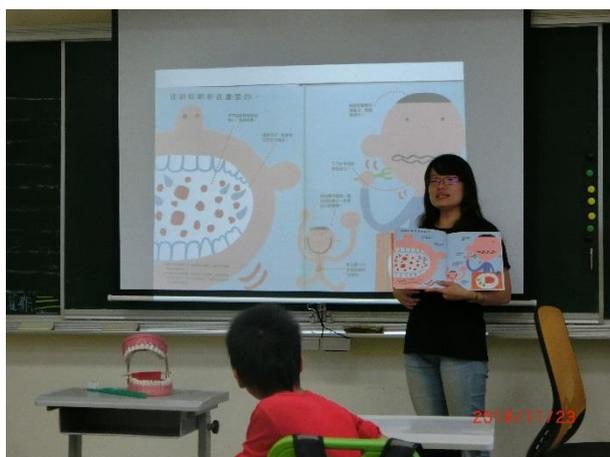
名稱	認識牙齒
日期	105年11月23日
時間	14:00 - 15:00
講師/主持人	曾儀婷老師
參與對象	國小部中年級
活動內容	認識牙齒構造
活動效益	讓學生認識牙齒並學會保健牙齒的方法

活

動

照

片



國立臺東大學附屬特殊教育學校 活動及宣導成果

名稱	性教育(談青少年懷孕)
日期	105 年 12 月 02 日
時間	14:55 - 15:45
講師/主持人	李嘉玲
參與對象	11 年 1 班
活動內容	藉由性教育教材與學生討論青少年懷孕議題
活動效益	學生學習思考自己未來如果面臨性誘惑時，要思考懷孕的結果是否是自己想要的，如果不是該如何避免。

活

動

照

片

