

全國性家庭支持服務諮詢專線一覽表

專線名稱	專線電話	服務項目
家庭教育諮詢專線	「412-8185」 (手機加 02)	家庭問題、婚姻溝通、兩性交往、自我調適、親子關係、人際關係或溝通問題。
特教免費諮詢專線	0800-258-880	高中職以下身心障礙學生的教育相關問題。
1996 內政服務熱線	1996	1. 內政業務諮詢服務 2. 電話轉接服務 3. 陳情服務 4. 貪瀆不法檢舉服務 5. 訴願服務 6. 社福轉介服務
戒毒成功專線	0800-770-885	提供家庭中有意戒毒之藥物濫用者電話諮詢
113 保護專線	113	由專業社工人員於線上提供家庭暴力、兒童及少年保護、性侵害及性騷擾等四種類型之危機處遇、電話諮詢及個案轉介等單一窗口受理服務。
安心專線	0800-788-995	1. 提供 24 小時電話關懷、諮詢。2. 轉介追蹤高風險群。3. 連結社會關懷網絡。
男性關懷專線	0800-013-999	
全國性家庭照顧者諮詢服務專線	02-2511-0062 及 02-2511-1415	提供高危險照顧者（經照管專員評估曾申請或已使用喘息服務的家庭照顧者）
1957 福利諮詢專線	1957	供社會福利相關諮詢服務。
全國未成年未婚懷孕諮詢專線	0800-257085	
失蹤諮詢專線	0800-049880	失蹤兒少協尋、失蹤個案諮詢、失蹤兒少及其家庭生活適應輔導。
老朋友專線	0800-228585	老人心理諮詢、福利諮詢、法律諮詢
失智症關懷專線	0800-474-580	提供失智症相關資訊與社會資源：
家庭照顧者諮詢專線	0800-580097	提供家庭照顧者個別或家庭協談、輔導諮商、轉介福利資源。
孕產婦關懷專線	「0800-870870」	產前、產後親子健康
健康體重管理電話諮詢服務專線	0800-367-100	健康飲食、運動以及健康體重管理相關問題。
戒菸專線	0800-63-63-63	提供戒菸相關資訊及教材。
更年期保健諮詢服務專線	0800-005107	更年期相關健康諮詢
1922 民眾疫情通報及關懷專線	1922 (0800-001922)	傳染病疫情通報、疫病防治諮詢、衛教宣導等項目。
1980 輔導專線	1. 電話直撥 1980 即可 2. 網路輔導：請上「張老師全球資訊網」登入	家庭問題、人際關係問題、感情問題、學習問題、職業問題、性問題、自我與人生觀問題、危機問題。
1995 協談輔導專線	「1995」(市話和手機均可直播)	協談輔導、自殺防治、危機處理

空氣品質旗幟警示措施

*為提醒全校師留意空氣品質變化，適時戴口罩防護或減少戶外活動作為防範，本校每天上午8點、下午1點更換空氣品質旗幟顏色，提醒師生做適當因應。

地點：川堂

良好	普通	對敏感族群不健康	對所有族群不健康	非常不健康	危害
A.Q.I. 0→50	A.Q.I. 51→100	A.Q.I. 101→150	A.Q.I. 151→200	A.Q.I. 201→300	A.Q.I. 301→500
綠	黃	橘	紅	紫	褐
正常戶外活動。		減少長時間劇烈運動。	避免長時間劇烈運動。	學生應立即停止戶外活動，並將課程調整於室內進行。	

全民愛健康 霾害篇3

PM2.5對兒童的影響

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：兒童過敏免疫氣喘專科醫師 楊樹文醫師

PM2.5會刺激黏膜分泌、誘發氣喘問題

懸浮微粒會影響肺功能，甚至可能會引發肺癌

高度空污會影響孩子的記憶力、注意力等認知發展

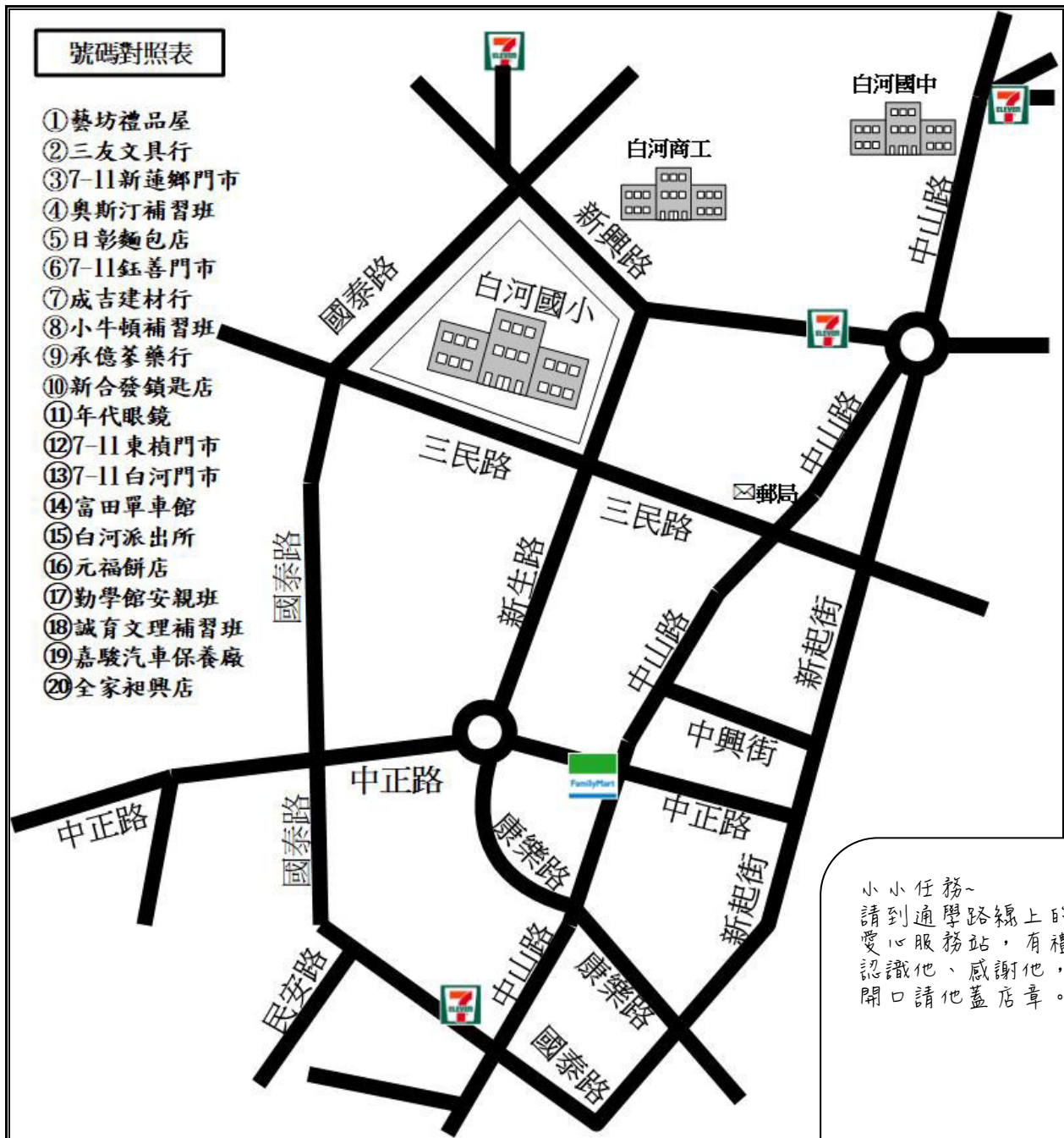
PM2.5易致過敏性結膜炎，使眼睛發紅、乾、癢、畏光

研究發現，PM2.5與孕婦流產、早產及新生兒死亡率有關

PM2.5相關問題，建議諮詢「胸腔科、過敏免疫氣喘專科」

健康九九網站 關心您的健康

白河國小愛心服務站分布圖



愛心服務站協助支援事項

- 一、 協助維護學生上下學路隊秩序與安全。
- 二、 提供學生急用電話借助服務。
- 三、 提供雨天時躲雨或輕便雨具借用服務。
- 四、 上下學時段與夜間在外逗留學生之通報與協尋。
- 五、 提供學生被搭訕，跟蹤或偶發事件時之安全庇護場所。
- 六、 協處學生校外意外事故、暴力事件，並儘速與學校及當地警察機關聯繫。

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

~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~

市售改裝 混合填充	山寨品牌 混合填充	可愛造型 卡通圖樣	糖衣外表 零食外觀
			
破壞原貌再包裝 有拆封痕跡	包裝完整 無拆封痕跡	以特殊造型 吸引青少年食用	以糖果樣式混淆 引誘青少年誤食

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：

臺南市各級學校健康體適能與飲食教育行動方案學生健康護照

【緣起】

黃偉哲市長上任後責成教育局，積極檢討並回應家長對臺南區免試入學制度的期待。在調降體適能項目的比重後，為了持續強化學生的體適能、養成學生運動習慣，並讓每個孩子平安健康長大，因此將體適能檢測，轉型為普及化運動和趣味化的體育教學，並結合健康飲食教育，創新推出各校的行動方案，內容重點包括：學校體育趣味化、簡易運動普及化、飲食教育在地化及健康體位創意化等面向，希望落實推動到每所學校、每個班級和學生，以養成規律運動與正確飲食的行動力，並達到「活力臺南、食在健康」的目標。

要增進學生體適能，跑步是學校最容易推行的運動項目，利用課餘或課堂時間累計跑步運動，落實學生每週在校運動時間超過150分鐘(SH150)，並推出全市性「大跑步行動方案」，包括「一學年一超馬」的個人挑戰及班際挑戰賽。另外，在健康飲食方面，全面推動班級餐前5分鐘飲食教育，鼓勵學校開發「我的餐盤」特色本位課程，搭配食農教育，讓學生從認識食物、了解營養價值、惜食感恩、減少午餐剩食比率，強化地產地銷與節能減碳的概念，將飲食知識轉變為日常生活習慣。

除了校園的全面推動，鄭新輝也呼籲家長一起來，推廣到家庭生活，培養親子運動和健康飲食，成為一輩子「吃得健康、規律運動」的好習慣。

【使用說明】

透過記錄健康行動歷程，行動成果視覺化，改變看得見，更有動力朝健康邁進。

教育局暫定6項個人健康行動目標(均衡飲食好習慣、喝足白開水、不喝含糖飲料、不吃零食、不吃油炸食品、天天運動30分鐘)提供學校參考，各校可依據學校發展特色自訂學生個人行動目標，以達成促進學生自主執行健康飲食、快樂運動的目的。

臺南市政府教育局 編輯 109年8月

【班級公約紀錄表】 109學年度第2學期

學校的推動方案	班級學生生活公約	週次	分數	學校見證人	家庭見證人
1. 配合班際體育比賽認真練習。 2. 每天午餐蔬菜吃光光(不打包)。 3. 不採購非校園食品、飲料來獎勵或慰勞學生。(含家長) 4. 辦理親師座談及宣導活動重要性。 5. 每週施行餐前五分鐘3次。	1. 每天運動30分鐘(扣除體育課時間) 2. 每天喝足1500C. C. 白開水。 3. 每天4電不超過2小時。 4. 天天吃5份蔬菜及水果。 5. 每天足8小時。	一			
		二			
		三			
		四			
		五			
		六			
		七			
		八			
		九			
		十			
		十一			
		十二			
		十三			
		十四			
		十五			
		十六			
		十七			
		十八			
		十九			
		廿十			

註：1. 學校的推動方案：設定學生可達成的自律行動措施及獎勵機制，再由班級自訂生活公約，落實執行。
2. 分數計算：納入學校的獎勵制度規劃辦理。

【個人健康紀錄】



★ 姓名：

★ 性別： 男 女 ★ 年齡： 歲

★ 健康紀錄表



	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
身高	公分	公分
體重	公斤	公斤
身體質量指數 (BMI)		
我的身體質量指數 屬於 (請圈選)	過輕 正常範圍 過重 肥胖	過輕 正常範圍 過重 肥胖
腰圍	公分	公分
視力	左 右	左 右



【體適能紀錄】

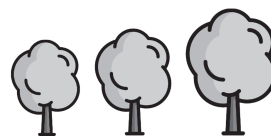
	期初(年 月 日)	期末(年 月 日)
800/1600公尺長跑	分 秒	分 秒
立定跳遠	公分	公分
60秒仰臥起坐	下	下
坐姿體前彎	公分	公分



【健康小知識】

體重(公斤)

● 身體質量指數(BMI)的計算： $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公分)} \times \text{身高(公分)}}$



● 兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值與成人不同，以下是7-15歲的BMI對照表

年 齡	男				女			
	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	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	14-19.1	19.1	21.3
10	14.5	14.5-20	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
14	16.3	16.3-22.5	22.5	25	16.3	16.3-22.5	22.5	24.9
15	16.9	16.9-22.9	22.9	26.4	16.7	16.7-22.7	22.7	25.2



(資料來源：衛生福利部國民健康署，2018/12)

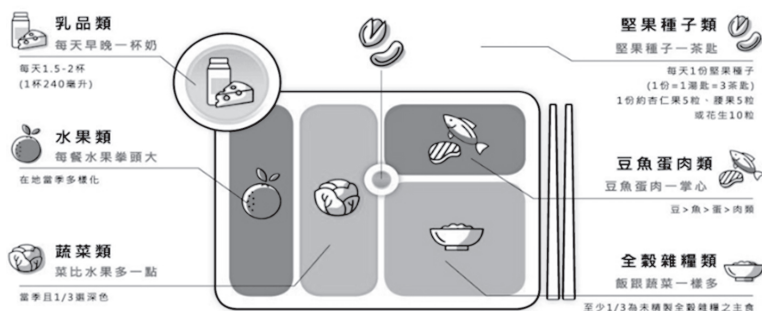
健康行動紀錄表

我的餐盤 聰明吃·營養跟著來

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：

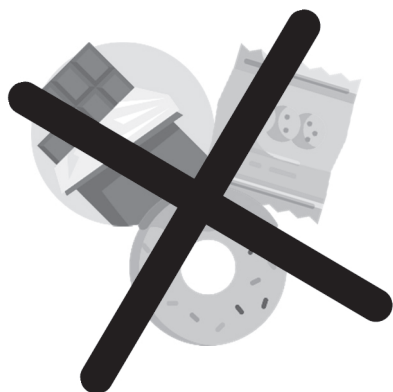
1. 加速新陳代謝，維持美美的肌膚
2. 促進消化與腸胃蠕動，預防便秘問題
3. 避免頭腦昏沉，降低中暑及頭痛機會

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果供應)

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：不吃零食

零食是指高油、高鹽、高糖，低營養價值的食物，多為經油炸、乾燥、醃製的食品，如蜜餞、糖果、洋芋片等點心是指除了提供熱量外，仍有其他營養價值，如無加糖優酪乳、小魚乾、堅果種子等。

吃零食的缺點：

1. 影響正餐正常進食，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

目標五：不吃油炸食品

少吃油炸的好處：

1. 降低肥胖的機率
2. 減少痘痘生長，改善皮膚光澤
3. 保護心血管



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喔！

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



【健康行動紀錄】

		目標一 均衡飲食 好習慣	目標二 喝足白開水 (1500c.c.)	目標三 不喝 含糖飲料	目標四 不吃零食	目標五 不吃 油炸食品	目標六 天天運動 30分鐘
現況分析		現在我每週有__天會吃到六大類食物	現在我每週有__天可以喝足白開水	現在我每週會喝____杯含糖飲料	現在我每週有____天會吃零食	現在我每週會吃____次油炸食品	現在我每週有____天運動達30分鐘
理想目標		每天都有吃到六大類食物	天天喝足1500C. C. 的白開水	不喝任何含糖飲料	不吃任何零食	每週不吃超過1次油炸食品	我天天運動每次達30分鐘
表格說明		「每週有幾天」能吃到六大類食物紀錄於下表中	「每週有幾天」能喝1500C. C. 的白開水紀錄於下表中	「每週喝幾杯」含糖飲料紀錄於下表中	「每週吃幾天」零食紀錄於下表中	「每週吃幾次」油炸食品紀錄於下表中	「每週有幾天」運動達到30分鐘紀錄於下表中
週數	1						
	2						
	3						
	4						
	5						
	6						
	7						
	8						
	9						
	10						
	11						
	12						
	13						
	14						
	15						
	16						
	17						
	18						
	19						
	20						