

一、視力保健

- 1. 當眼睛有異物或覺得癢、腫或痛不舒服時，只要揉搓眼睛就會好。
- 2. 閱讀寫字或打電腦時應光線充足、姿勢要端正，光源最好來自左後方，與書面應距離 30 公分，不能躺著看書，閱讀一小時後，要讓眼睛休息 5 至 10 分鐘；且不可在暗處、陽光直射處看書寫字。
- 3. 電視放置高度在眼睛平行線下方約 15°。看電視距離是電視畫面對角線的六至八倍。角度是在電視中央線的 30°之內，以避免輻射線。看電視時，室內應維持 50 米燭光的光度。以防睫狀肌痙攣變成近視。
- 4. 如果視力不良必須配鏡矯治時，直接找眼鏡行即可，比較省時間。
- 5. 多從事戶外運動或是往遠處眺望綠色景物或作短距離的散步休息 10 分鐘就是望遠凝視的好方法。
- 6. 近視問題的癥結是「長時間的近距離用眼」，所以要隨時改正糾正不良的用眼方式和閱讀姿勢。
- 7. 愛護眼睛飲食，應採三高三低飲食原則。所謂三高三低是指：三高：高鹽、高脂、高糖，三低：低纖、低鈣、低鐵。

二、口腔保健

- 1. 發生齲齒(蛀牙)的原因，是由於食物殘渣長時間停留口腔，使口腔內的酸鹼值降低，加速牙菌斑形成，進而侵蝕牙齒表面的琺瑯質，就會造成蛀牙。
- 2. 正確的牙刷握法是拇指前伸，四指併握，就是大拇指比「讚」的手勢。
- 3. 睡覺前及飲食後是刷牙的好時機。
- 4. 一把好牙刷的條件是硬毛、大頭、刷毛直立要密集。
- 5. 目前最有效的刷牙法是電動牙刷刷牙法。
- 6. 有效的刷牙法是左右來回，兩顆兩顆，慢慢刷、輕輕刷，牙刷牙面呈 90°，不必刷到牙齦。
- 7. 刷牙其實不能徹底清潔牙齒，因為有些牙面是刷毛難以觸及的，尤其是牙與牙之間的鄰面。因此除了刷牙外，牙線的功用是可清除牙齒鄰接面牙菌斑。
- 8. 牙痛才去找牙醫進行治療。

三、環境教育

- 1. 在看見台灣影片中提到，台灣近年來每逢颱風季節常造成嚴重的災情，如莫拉克風災大量的砂石泥土沿山坡沖刷而下除了是天災之外，亦是因為人為的濫墾濫伐，破壞了水土保持所致。
- 2. 人們常在高山風景優美的地方興建大型的旅館，改變了原始的地形地貌是明智又有經濟效益的決定。
- 3. 水庫的蓄水量愈來愈少是因為高山沖刷而下泥沙淤積而成，而人類要負最大的責任。
- 4. 人們為了省自來水費而超抽地下水是造成地層下陷及海水倒灌的主因。
- 5. 水泥產業是高耗能的產業，每生產一公噸的水泥需耗去 112.9 度的電，132.7 公斤的煤跟排放大量的二氧化碳，但是因為是必需品，所以可以無止盡的開發，無須節制。
- 6. 河川中五顏六色廢水是因為人類文明的必要之惡，我們只要不去管他，河川山林就會自動復原，無須擔心。

四、衛生及資源回收教育

- 1. 目前學校回收塑膠類是在星期一，鋁箔包、鐵鋁罐是在星期三，紙類是在星期五。
- 2. 目前學校正在推行不邊走邊吃運動，購買的食品應在教

室內食用完畢，並確實做好資源回收工作。

- 3. 食用完畢後的廢棄物可以任意丟棄，反正有打掃班級會打掃，我也不會受到懲罰。
- 4. 邊走邊吃及隨地亂吐口水是不健康及不衛生的行為，不僅影響口腔衛生及消化系統運作，也將細菌隨意傳播，造成他人健康的危害。
- 5. 當我生病時，我應該戴口罩，注意衛生習慣、多喝水及多休息，若有疑似腸病毒或時其他的傳染病發生時，因主動就醫並通報學校請假在家與同學隔離避免互相傳染。

五、藥物濫用防治

- 1. 初期吸食安非他命的時候，會精神振奮，長期使用反而會造成嚴重憂鬱和疲勞。
- 2. 戒除毒癮時，全身會有發抖或強烈噁心等「戒斷症狀」，而不得不再去求助藥物，這種現象就是「心理依賴」。
- 3. 使用非法藥物者大多數是從吸菸、喝酒、嚼食檳榔，而後使用三、四級毒品(如拉 K、一粒眠)、二級毒品(如吸食安非他命)到一級毒品(如施打海洛因)漸進式的發展。
- 4. 有關非法藥物使用相關刑責，通常施用者最輕、販售者次之、製造者的刑責最嚴重，千萬不要隨便以身試法。
- 5. 長期吸食安非他命，會有耐藥性，但可憑意志力戒除。
- 6. 使用非法藥物會影響身心健康，最主要是導致身體消化系統功能的嚴重傷害。

各班注意事項：

- 11：55 用餐時間請播放『環境教育影片』（約 45 分鐘）。
- 請各班準備 1.紅（一般）、藍（資源回收）垃圾桶各一 2.鐵夾（夾較髒的垃圾）。
- 請各班沿途除欣賞風景外，請順手撿拾垃圾，並保持安靜與禮貌的態度，以免打擾附近居民。
- 回校後開放資源回收室、子母車供使用。

  

- 回校後有『有獎徵答』（獎品豐富喔！），請同學務必先行閱讀題庫。（抽班級、號碼）
- 每班繳交一張學習單，擇優敘嘉獎乙次。
- 當天若下雨則延至 12/17（三）同時段舉行。原社團改至 1/7 補上。

活動時程一覽

| 日期                    | 時 間         | 活 動 項 目                    | 地 點  | 主持人          | 承辦人         |
|-----------------------|-------------|----------------------------|------|--------------|-------------|
| 十二<br>月<br><br>十<br>日 | 11:55～13:00 | 播放『環境教育影片』、用餐（點選學校網站首頁左上方） | 各班教室 | 學生事務處        | 各班導師        |
|                       | 13:00～13:10 | 全校集合                       | 操場   | 生輔組長         | 各班導師<br>各處室 |
|                       | 13:10～13:20 | 清點人數及活動目的宣導                | 操場   | 衛生組長         | 各班導師        |
|                       | 13:20～13:25 | 校長致詞                       | 操場   | 校長           |             |
|                       | 13:25～14:40 | 貴山公園健走及淨山                  | 貴山公園 | 全體行政同仁       | 各班導師        |
|                       | 14:30~14:40 | 資源回收                       | 回收室  | 衛生組長         | 回收室工讀生      |
|                       | 14:40～15:00 | 集合及有獎徵答                    | 操場   | 訓育組長<br>衛生組長 | 各班導師        |
|                       | 15：00       | 活動結束                       |      |              |             |

學生事務處敬上 103.11.24