

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。
X，勿揉眼睛以免細菌感染，應以生理食鹽水沖洗及冰敷等。
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。
X，配鏡更應找合格的眼科醫師驗光開配鏡處方，而不是隨便找眼鏡行。有視力障礙之問題（無論近視、遠視或亂視）要找專門眼科醫師治療或指導，立即找醫師診治。
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。
X，三高：高纖、高鈣、高鐵。三低：低鹽、低脂、低糖。

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。
X，軟毛、小頭、刷毛直立不密集。
5. 目前最有效的刷牙法是電動牙刷刷牙法。
X，貝氏刷牙法。
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。
X，牙刷牙面呈 45°，要刷到牙齦。
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。
X，每半年一次要進行牙齒檢查。

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。
X，興建大型旅館影響水土保持並改變地形地貌將會帶來土石流及山崩等危險因子。
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可以無節制的抽取地下水。
X，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。
X，為經濟利益而無止盡的破壞環境將招致無可避免環境災害。
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。
X，廢水排入河川將影響飲用水衛生及河川污染，導致生態浩劫。

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。
X，塑膠類是在星期三，鋁箔包、鐵鋁罐是在星期一。
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。
X，根據校規規定，亂丟垃圾者會處以愛校服務、警告之罰則，並扣該班當週之整潔成績。
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」。
X，「藥物依賴」可分為「生理依賴」及「心理依賴」。「生理依賴」是指藥物濫用者停止使用藥物後，會出現發抖、強烈噁心、流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安及強烈渴求藥物等戒斷症狀。濫用者為抒解不舒服的症狀而持續用藥。
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。
X，許多非法藥物容易使人上癮，長期使用會產生耐藥性及心理與生理依賴，僅靠意志力而戒除成功的機率很低，因此連一次都不能嘗試。
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。
X，毒品會對腦中樞神經造成影響，吸毒者常常會在不知不覺的情況下成癮，進而依賴毒品。一旦終止或減少使用毒品，身體即會產生流淚、打哈欠、嘔吐、腹痛、痙攣、焦躁不安及強烈渴求藥物等戒斷症狀。吸毒成癮者在持續使用毒品的情況下，極難戒絕，終其一生難以擺脫毒品的束縛，除了會嚴重影響個人健康外，還會面臨失業、求職不易、朋友疏離、婚姻破裂、家庭破碎、自尊受創，而無法適應社會，甚至為換取毒品，不惜搶劫、偷竊，造成嚴重的社會問題。