

目錄

歡迎篇－給家長的一封信，歡迎您與寶貝的加入！

給家長的一封信.....	1
桃園市山豐國民小學 114 學年度新生家長座談會暨班親會流程表	2
校園平面圖.....	3

校園生活篇－了解校園生活與作息，幫助孩子適應新環境

壹、114 學年度學校班級數及學生數統計表	4
貳、預定行事曆摘要.....	4
參、新生學習大小事.....	6
肆、教學推展重點活動—校訂課程「嬉遊劇」、「世界博覽會」	8
伍、雙語創新教學計畫.....	9
陸、山豐國民小學 114 學年度學生上下學注意事項	11
柒、總務處工作項目.....	19

教育夥伴篇－家庭教育齊步走，親師是孩子教養好夥伴

壹、小一新生的適應與準備.....	20
貳、增進親子關係的行動.....	21
參、合理的管教方式.....	22
肆、協助孩子建立良好人際關係.....	22
伍、開創親師合作.....	22
陸、輔導室工作項目.....	22
柒、山豐國小的三種特殊班型.....	23
捌、法令知識補給站.....	24
玖、親職教育好網站推薦.....	25

衛生保健篇－良好的衛生習慣，快樂健康常陪伴

壹、健康中心新生宣導.....	25
貳、口腔保健.....	26
參、視力保健.....	27
肆、體重控制.....	28
伍、夏日炎炎，預防熱傷害.....	29

書包減重宣導－輕鬆上學，減負前行

長照宣導－有長照需求，請撥 1966

菸害防制宣導－愛不吸菸 為愛戒菸

歡迎篇－給家長的一封信，歡迎您與寶貝的加入！

親愛的家長們，您好：

衷心地歡迎您和您的孩子加入我們這個大家庭，成為山豐國小的一份子。這是一件令人振奮與期待的事，它代表著小寶貝即將從高度依賴師長進而學習自主獨立、從學前教育階段進入正式學習體制。相信，您對小寶貝有許多的期許，希望他在學校裡能夠健康快樂又能得到優質充實的學習，而這也是學校裡每一位老師的共同目標，讓我們一齊攜手努力，成為孩子學習路上的最佳教育合夥人。

山豐國小一直秉持「快樂學習、健康成長、勇於挑戰」的學校願景用心辦學。我們希望每位孩子除能在山豐快樂地投入學習外，更能培養積極的學習態度、建立良好的生活習慣、鍛鍊強韌的健康體魄與養成正向的待人接物態度，並能將每一次挑戰都當作成長的機會，勇於嘗試新事物、不怕失敗、克服困難，提升挫折容忍力與抗壓性，最終成為具備「自發、互動、共好」核心素養的世界公民。

除了學校願景，山豐國小擁有三個獨特的學校特色，分別是「雙語教育」、「藝術才能美術班」及「創造力資優班」。雙語教育是透過推動英文成為教室語言來提昇孩子的英文溝通與思考能力，從學習過程中認識及瞭解多元文化，進而開闊學習視野；美術班則是透過系統化課程架構、多彩豐富的課程設計及專業師資的教學，讓孩子的藝術潛能得以啟發並充分發揮；創造力資優班的設置是桃園市獨步全國的規劃，本市僅有兩所國小創造力資優班，而本校是南桃園通過創造力資優鑑定學生的唯一選擇，因此本校資優班教師以知識底蘊為基礎，透過人文、科學、設計發明展、獨立研究及世界議題等課程，引導並激發孩子的創造力更具光彩及深度。

在孩子的學習成長過程中，家長扮演著舉足輕重的角色，我們也有以下的期許，希望家長能一起來配合。

- 一、與導師保持密切聯繫：孩子有學習上、適應上或與同學相處上等問題，可以用電話、聯絡簿或 line 等方式和導師聯繫，雙方保持良好的密切溝通與合作。
- 二、讓孩子學習獨立：孩子自己可以準備的事情，請讓他自己動手做，過程中能培養其獨立思考、解決問題、負責用心等核心素養。
- 三、要求正常的生活習慣：讓孩子從小養成早睡早起、愛整潔、守秩序、有禮貌等好品行。如果在家用完健康營養早餐後再上學是最好的狀況。
- 四、給孩子良好的學習模範：孩子的學習能力很強，家長的言行、舉止及生活習慣，隨時都會影響他的學習態度及結果。

最後，感謝您的信任與支持，讓我們一同為您的孩子開啟一個充滿希望、活力和成長的學習之旅。學校期待與您攜手合作，讓他們在這個健康友善的大家庭中茁壯成才，迎接未來的無限可能！

敬祝 闔家安康、事事順心

校長 陳旻旭 敬上 114.08.16



桃園市山豐國民小學 114 學年度新生家長座談會暨班親會流程表

一、日期：114 年 8 月 16 日（星期六）8：30~11：50

二、地點：視聽教室、一年級各班教室及三年美班教室

三、活動流程表：

活動時間	活動內容	活動地點	備註
08：30~09：00	家長簽到	視聽教室	家長簽到暨領取資料
09：00~09：10	介紹師長	視聽教室	
09：10~09：20	校長及 家長會長致詞	視聽教室	
09：20~10：00	校務說明 教務處業務說明 學務處業務說明 總務處業務說明 輔導室業務說明	視聽教室	* 為了讓家長能安心參與會議，將規劃幼童於黃爺爺課照班教室進行祖父母節活動，並安排人員協助管理幼童安全。
10：00~10：10	綜合座談	視聽教室	
10：10~11：50	班親會 1.班級經營說明 2.選舉家長會委員 代表(1 名)	一年級各班教室 (第 6 棟一、二樓)	* 請各班選舉班級代表 2 名，並互推其中 1 名為家長會委員(後續將參與家長會相關會議) * 三年美班班親會於 09：10 師長介紹完畢後開始。
		三年級美術班教室 (第 3 棟的三樓)	
11：50~12：30	場地整理		* 校內工作人員進行

※響應環保，請自備環保杯

停車資訊：

1、因校內車位有限，活動當日汽車、機車停滿為止，現場請依工作人員指揮，感謝大家的配合！



Shan Fong Elementary School Campus Map





校園生活篇

—了解校園生活與作息，幫助孩子適應新環境

壹、114 學年度學校班級數及學生數統計表(截至 114.08.01)

年 級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	創造力資 賦優異班	樂學班	總 計
班級數	5	6	8	7	7	5	1	2	38 班
			普通班	普通班	普通班	普通班			
			美術班	美術班	美術班	美術班			
學生數	143	160	197	180	177	125	19	37	982 人
幼兒園 班級數	6 班(3 普通班、2 兩歲專班、1 學前特教班)								
幼兒園 學生數	86 人								1068 人

貳、預定行事曆摘要

日期	第一學期重要事項(暫訂)
09/01-09/07	◎09/01(一)114 學年度開學日，始業式正式上課 ◎09/01(一)新生贈書活動，新生 12:00 放學 ◎09/02(二)課後照顧班及黃爺爺課照班開始
09/08-09/14	◎09/11(四)二至六年級班親會(18:30)、家長委員大會(19:30)
09/15-09/21	◎09/19(五)國家防災日
09/22-09/28	◎社團活動開始
09/29-10/05	◎09/29(一)教師節調整放假
10/06-10/12	◎10/06(一)中秋節放假 ◎10/10(五)國慶日放假



10/20-10/26	◎10/24(五)臺灣光復紀念日調整放假
10/27-11/02	◎10/27(一)一年級健康檢查 ◎10/30(四)一年級注音符號檢測 ◎山豐之星才藝表演報名
11/03-11/09	◎11/06(四)、11/07(五)第一次定期評量
11/17-11/23	◎11/22(六)運動會
12/22-12/28	◎12/24(三)山豐之星才藝表演(活動中心) ◎12/25(四)行憲紀念日放假
12/29-01/04	◎01/01(四)元旦放假
01/12-01/18	◎01/13(二)、01/14(三)第二次定期評量
01/19-01/25	◎01/20(二)結業式(01/21-01/23 下學期春假補課)
日期	第二學期重要事項(暫訂)
第二學期	◎02/23(一)開學日、始業式，正常上課 ◎06/30(二)結業式，正常時間放學 ◎07/01(三)暑假開始



參、新生學習大小事

(一)114 學年度新生導師群：

一忠	郭錦蓉
一孝	謝任涵
一仁	徐秀琪
一愛	范光瑞
一信	蔡玉如
三美學導	謝美鈴
三美術導	莊雁婷



(二)114 學年度一年級學習領域節數分配表及教科書版本一覽表

第一學習階段一年級（十二年國教課綱）						
十二年國教					教科書版本	領域節數
部定 課程	領域 學習 課程	語 文	國語文		翰林	6
			本土語言/ 新/原住民語言	閩南語	眞平	1
				客家語	眞平	
		數學			康軒	4
		生 活 課 程	社會		南一	6
			自然科學			
			藝術			
			綜合活動			
		健康與體育			翰林	3
領域學習課程節數					20	
校訂 課程	彈性 學習 課程	嬉遊劇			自編	1
		世界博覽會			何嘉仁 Fun World 1	2
彈性學習課程節數					3	
學習總節數					23	



(三)114 學年度三年級美術班學習領域節數分配表及教科書版本一覽表：

第二學習階段三年級（十二年國教課綱）						
十二年國教					教科書版本	領域節數
部定 課程	領域 學習 課程	語 文	國語文		翰林	5
			本土語言/ 新/原住民語言	閩南語	康軒	1
				客家語	真平	
			英語文		康軒 Wonder World 1	1
		數學		康軒	4	
		社會		康軒	3	
		自然科學		翰林	3	
		藝術		康軒	1	
		綜合活動		翰林	1	
		健康與體育		康軒	3	
		藝術才能專長領域		自編	4	
		領域學習課程節數				
校訂 課程	彈性 學習 課程	特殊需求(藝術才能專長)領域			自編	4
		世界博覽會			康軒 Wonder World 1	1
彈性學習課程節數					5	
學習總節數					31	

◎其他注意事項

- (一) 請家長針對學生個別情況，密切與導師聯繫，讓導師更了解學生，也讓親師之間有更良好的溝通。
- (二) 請每天撥冗簽閱聯絡簿，了解孩子的學習狀況。
- (三) 家長可為孩子準備一個文具盒，內置膠水、剪刀、彩色筆、蠟筆、膠帶等所需文具，放在班級學生置物櫃；各項學用品可貼上姓名，以利保管，除了可提升學習品質，亦可避免學生忘記帶學用品，而影響學習。
- (四) 依各項補助申請所需，準備相關證明資料及所需文件：
 - ◆ 原住民一戶口名簿影本，並註明為哪一族。
 - ◆ 家長具低收入戶、中低收入戶身分者一本年度(114 年度)證明。(區公所申請)
 - ◆ 家長或學生領有身心障礙手冊—身心障礙手冊。



(五)課後照顧班說明

1.學校自辦課照班

- (1)每學期末發下報名表。
- (2)對象：一至六年級學生。
- (3)時間：週一至週五放學後至 17:10。
- (4)內容：課業指導、體能活動、多元活動等。

2.黃爺爺之家課後陪伴中心

- (1)目前已額滿，若有需求請洽教務處。
- (2)優先對象：中低收入戶、清寒、單親、隔代教養、新住民、原住民或家庭遭逢變故之學童。
- (3)時間：週一至週五放學後至 17:10。
- (4)內容：課業指導、體能活動、多元活動等。

(六)各項學用品可貼上姓名，以利保管。

(七)一年級桃園市學生卡製作。(照片、同意書)

肆、教學推展重點活動—校訂課程「嬉遊劇」、「世界博覽會」

「閱讀」是教育的靈魂，是獲得知識的主要管道、更是創造思考的重要基石。因此，學校重視閱讀教育，持續推動晨光寧靜閱讀、閱讀小主播、好書推薦、讀報小偵探、親子繪本、詩詞欣賞、故事媽媽說故事、行動圖書車到校傳遞書香、閱讀學藝競賽、說書人等閱讀活動。108 課綱更以閱讀為基底，制定「嬉遊劇」為校訂課程，帶領孩子大量閱讀，從欣賞、改編到創作，透過閱讀，結合雙語、生活、藝術、資訊等跨領域的學習，以戲劇演出展現學生寫作、表演、手創及想像力等綜合的多元能力。玉山圖書館有繽紛亮麗的展演舞台區、設計靈活彈性的書庫區以及寬敞舒適的閱覽區等設施。未來，學校會以「圖書館利用教育」為推動重點，積極營造一處可聽、說、讀、演等多面向的優質閱讀環境，讓每位師生能善用圖書館資源，自在地悠遊於浩瀚書海中，享受閱讀樂趣。

一、教育部推動「小一新生閱讀起步走」

- ◆ 藉由全面性贈書，啟發兒童閱讀興趣，營造豐富閱讀環境。
- ◆ 贈書活動以鼓勵家長參與親子閱讀講座及親子共讀活動。

二、推動閱讀學習護照，以提升閱讀力。

三、「世界博覽會」課程從認識世界入門，帶孩子了解各國文化習俗，與國際接軌。



伍、雙語創新教學計畫

一、114 學年度每週基本課程規劃表：

年級	領域 總節數	英語授課節數（節）		學年英語 總節數	備註
一年級 (5 班)	23 節	部定課程:生活 4 、體育 2 校訂課程:世界博覽會 2		8 節*5 班 =40 節	十二年 國教課綱
二年級 (6 班)	23 節	部定課程:生活 4 、體育 2 校訂課程:世界博覽會 2		8 節*6 班 =48 節	十二年 國教課綱
三年級 (8 班)	29 節	普通班	部定課程:英語文 1、藝術 3 、綜合活動 1、健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1	9 節*8 班 =72 節	十二年 國教課綱
		美術班	部定課程:英語文 1、藝術 1、綜合活動 1、 健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1、藝術專長課 2		
四年級 (7 班)	29 節	普通班	部定課程:英語文 1、藝術 3 、綜合活動 1、健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1	9 節*7 班 =63 節	十二年 國教課綱
		美術班	部定課程:英語文 1、藝術 1、綜合活動 1、 健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1、藝術專長課 2		
五年級 (7 班)	32 節	普通班	部定課程:英語文 2、藝術 3 、綜合活動 1、健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1	10 節*7 班 =70 節	十二年 國教課綱
		美術班	部定課程:英語文 2、藝術 1、綜合活動 1、 健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1、藝術專長課 2		
六年級 (5 班)	32 節	普通班	部定課程:英語文 2、藝術 3 、綜合活動 1、健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1	10 節*5 班 =50 節	十二年 國教課綱
		美術班	部定課程:英語文 2、藝術 1、綜合活動 1、 健康與體育 3 校訂課程:世界博覽會 1、藝術專長課 2		



二、校網雲端建置雙語創新教學資料檔案櫃：

透過課程共備，存放中外師雙語課程討論教案內容、教學技能、評量方式、上課影片等，讓課程能依進度循序進行與修正。

三、師資配合情形：

- ◆中師及外師共同授課、協同教學。

- ◆中師用英語授課。

四、評量與學生學習成效

◆ 課程進度通知單

提供線上課程單字或句型等，讓家長在家指導學生養成預習的習慣，減少上課時的學習落差。

◆ 課後複習

外師及授課教師以錄音方式，錄製課程內容，並將檔案放置校網雲端檔案專區，供學生課後複習，加深學習效果。

五、雙語環境建置

- ◆ 教室雙語情境佈置。

- ◆ 雙語情境教室(English Corner)

- ◆ 教室觸屏開合黑板、融入軟體(Hiteach)搭配教學等。

- ◆ 英文單字說讀認證放在雲端。



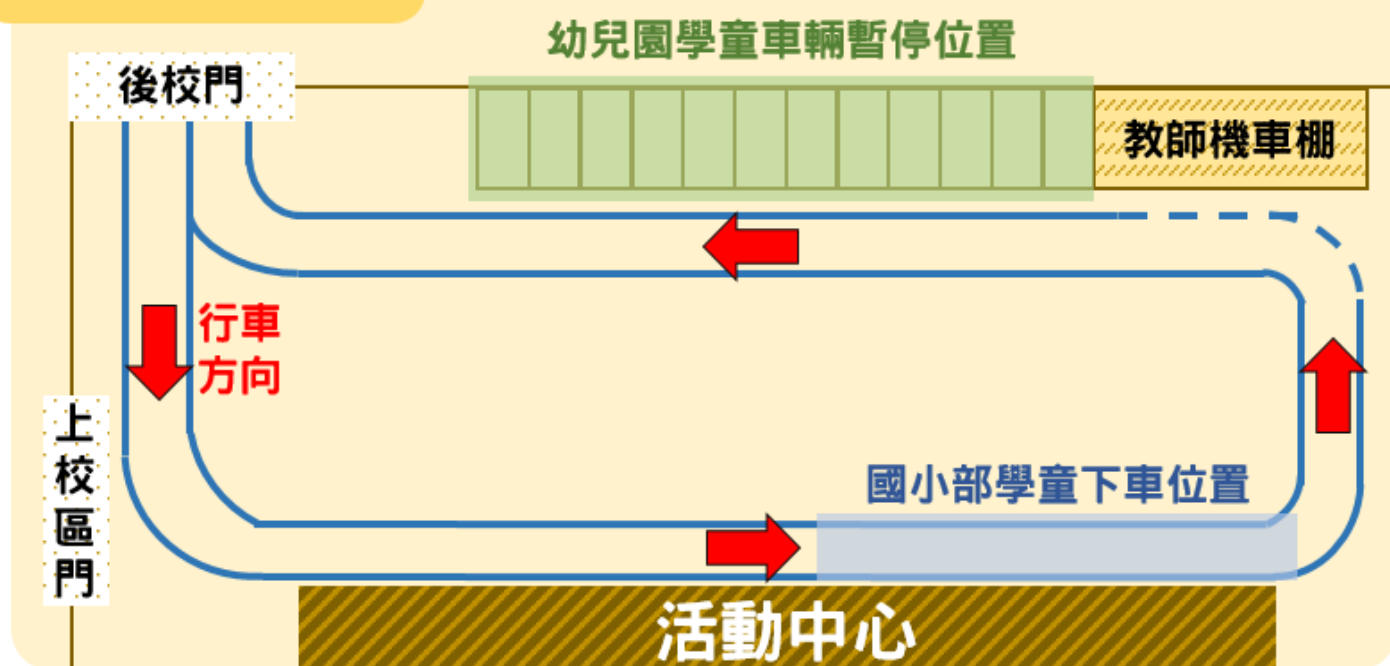
陸、山豐國民小學 114 學年度學生上下學注意事項

為維護學童上放學的安全，訂定各項相關規範，請家長們能全力支持與配合，並共同指導孩子們遵守校規的優良學習態度。相關規範如下：

- 1、為配合學校交通志工與導護工作的執行，學生請儘量於 07：20～07：50 之間到校，請勿讓孩子提早進入校園，也請不要遲到影響您孩子 8:00 以後的學習避免因缺乏人力照顧而有安全疑慮。
- 2、學生服裝儀容以整潔樸素為主，星期一、二、四、五穿著運動服，星期三穿著便服。運動服請縫上名牌(左胸口處)，穿著便服則應配戴名牌，以配合學校生活管理，平時穿著球鞋，以利活動，生活榮譽競賽榮獲第一名的班級該週的週五可以穿便服。
- 3、學童若需請假，或因故無法到校，請家長主動電話告知或聯絡簿說明，俾益級任導師隨時掌握學生狀況。
- 4、上放學途中，應嚴守交通安全規則，遵循學校規劃之行車動線圖，隨路隊靠邊依序行走。過馬路時，務必走斑馬線或地下道；乘坐汽車，應繫安全帶；乘坐機車，應戴安全帽。
- 5、為確保校園安全，家長接送孩子上下學時，各種車輛請在規定的地點接送：
 - * 山豐門(前門)－車輛停於中豐路 375 巷 43 弄及 47 弄之巷道，家長步行到校在警衛室前大門接送孩子(家長不入校)
 - * 福臨門(後門)－《上學》汽車行駛由下福臨門至活動中心門口在【下車處】讓孩子下車，孩子步行到教室，家長車輛沿著標線駛離出去。
機車由上福臨門進入彩虹廣場前機車停車處讓孩子下車。【圖說如下頁】



後校門動線



《放學》無論汽車或是機車均不入校，家長在門口接孩子。由安親班接送的孩子應於安親班排隊位置等候安親班老師統一帶上車，請勿自行上車。

- 6、為確保學童安全及專心學習，嚴禁攜帶違禁物品、寵物、球類、玩具、貴重東西到校，建議孩子所有物品皆貼上姓名以便失物招領時方便尋回自身物品。
- 7、孩子隨身書包備有輕便雨衣以備雨天使用，盡可能不要使用雨傘，確保學童上下學途中行走的安全。
- 8、假日期間或放學以後，禁止學童單獨回到校園遊玩，因僅有校警一人，防護力單薄而影響安全。



9、學生作息時間如下：

山豐國小學生上課作息時間表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:20~8:00	學生上學				
8:00~8:10	打掃時間				
8:10~8:40	導師時間	閱讀時間	導師時間	學生朝會	導師時間
8:40~8:45	下課時間				
8:45~9:25	第一節				
9:25~9:35	下課時間				
9:35~10:15	第二節				
10:15~10:30	大下課時間(星期一~星期四課間操)				
10:30~11:10	第三節				
11:10~11:20	下課時間				
11:20~12:00	第四節				
12:00~12:40	午餐時間(包含收拾餐具、環境整理、潔牙)				
12:40~13:05	1~4 年級放學 5~6 年級午休	1~2 年級放學 3~6 年級午休	全校放學	全校午休	1~2 年級放學 3~6 年級午休
13:05~13:10	下課時間				
13:10~13:50	第五節				
13:50~14:00	下課時間				
14:00~14:40	第六節				
14:40~14:50	下課時間				
14:50~15:30	第七節				
15:30	放學時間 ★實際放學時間依社團與課後活動有所差異，放學時間請見下表				



10、放學時間如下表：

星期 年級	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
一年級	12：40 一～四年級	12：40 一、二年級	12：40 全校放學	15：30 全校放學	12：40 一、二年級	
二年級						
三年級						
四年級						
五年級	14:40 (三、四年 美班)	15：30 三～六年級				15：30 三～六年級
六年級	15：30 五～六年級					
備註	1、 星期一、三社團放學時間為 14:30 2、 三四年級美術班每星期一放學時間為 14:40 3、 創優班星期三放學時間為 15:30 4、 學習扶助、課後照顧及黃爺爺之家放學時間為 17:10					



山豐國小學生須知

◎服裝儀容：

- 1、星期一、二、四、五穿著運動服：春、夏季著運動短袖上衣、短褲；秋、冬季著運動長袖上衣、長褲（天氣寒冷可自行加穿保暖外套），星期三穿著便服。上衣宜紮入褲子內，顯得整齊又有精神。
- 2、著制服、便服時，應注意端莊整潔，不得奇裝異服，鈕扣、拉鍊應保持良好、正常使用。
- 3、學校製發名牌應縫綴於上衣左胸位置，或使用識別套配掛於胸前。
- 4、頭髮清洗乾淨、梳理整齊。

◎安全：

- 1、學生禁止騎機車、腳踏車上下學。（假日及放學後騎腳踏車禁止進入校園）
- 2、上下學應排路隊，遵守交通規則，並聽從師長、路隊長、糾察隊員、警衛及交通導護志工的指揮。不可隨意穿越道路、以維安全。
- 3、上、放學時間，不在馬路上逗留、嬉戲，準時到校或回家，若途中臨時有事，必須延遲到校或回家，應事先告知家人或導師，如事出突然，亦須電話聯繫。
- 4、教室內、走廊、樓梯及教學區內之小型集合場等場所，禁止奔跑、打球，以維安全。
- 5、運動、遊戲、操作儀器、使用工具等活動，均應遵守學校規定或老師指導，以維安全。
- 6、校園中貼有「禁止進入」標示的地方，請學生務必遵守。
- 7、上下學途中，如有陌生人藉機搭訕、宜禮貌應對並迅速脫離，往人多的地方走避。
- 8、校園中發現野狗或其他動物，不可任意接近觸摸摟抱，更不要餵食，並立即向師長報告。
- 9、進入校園後，不得隨意離校，若有事外出，須完成請假手續方可離開。
- 10、因故無法上學，應事先辦妥請假手續，若事出突然，亦須以電話請假告知。
- 11、連續二日無故未上學者，學務處將家訪了解。連續三日無故未上學者，將以中輟通報處理。

◎禮貌：

- 1、校園中遇見師長，應主動問好；同學相見應相互問好。如遇見師長陪同賓客參觀時，除了向師長問好之外，亦須禮貌的向賓客問候客人好。
- 2、上下學途中遇見交通志工或校園中遇見志工，應主動問候並說聲:謝謝。
- 3、校園中遊戲，高年級應照顧低年級；低年級應尊重高年級，大家以禮相待。

◎秩序：

- 1、在室內、走道活動時，應輕聲細語、緩步慢行，不可尖叫喧譁、勾肩搭臂、跑跳衝撞。
- 2、朝會、集會、進出操場或活動中心、以班為單位、排列整齊，由班長帶隊進出。
- 3、**每天必須在上午 7 時 20 分之前提早到校者，經核准後，到多功能教室集管理。**
- 4、每天上午 8 時之前，除學校各社團隊伍有老師、教練帶領的室外訓練活動外，其餘學生以在教室內進行靜態活動為主，禁止在室外遊蕩。
- 5、辦公室、專科教室、他班教室不可隨意進出。如有必要時，需經老師同意。

◎整潔：

- 1、各班教室由各班負責清掃整理，並保持整潔。打掃用具排放整齊。
- 2、各清潔責任區，每日上午 8：00～8：10 時進行整潔活動。每日 12：30～12：40 時加強教室整潔及餐具收拾、飯後潔牙工作。垃圾分類請利用時間時送到資源回收室，**回收瓶罐請沖洗乾淨。**



- 3、廁所清理應落實，便器有黃垢應刷洗乾淨。必要時向學務處衛生組領取清潔劑進行清理。
- 4、不亂丟垃圾，會將垃圾分類；行進間發現垃圾時，隨手撿拾起，並投入垃圾桶中。

◎個人衛生：

- 1、每日餐後應進行潔牙。
- 2、在學校若有病痛應請假就醫，隨時向師長報告，並尋求健康中心協助處理，有發燒、咳嗽等症狀應戴口罩。
- 3、個人應隨身攜帶手帕或衛生紙等衛生用品。
- 4、指甲應隨時修剪並保持乾淨，養成勤洗手的好習慣，確實做到內外夾弓大立腕的洗手步驟。
- 5、養成在家用餐習慣，不攜帶零食嚴禁打電話叫外送等不當行為，也不要邊走邊吃。

◎節能省電：

- 1、教室裡外無人使用時，應關閉電燈、電扇等電器用品。
- 2、使用自來水、飲水機飲用水時，水量應適量取用。
- 3、養成愛惜公物、不浪費的好習慣。

◎反詐騙：

- 1、詐騙電話事件日益增加，請確實依照「一聽、二掛、三查」之防騙步驟操作。
- 2、接獲「假綁架，真詐財」電話，應先向學校或 165、110 專線查證，切勿慌張匯款。
- 3、平時應與導師多聯絡，同時要瞭解小孩交友狀況，建立良好聯絡管道。

◎好兒童護照：

- 1、113 學年度起，學校發給每位學生「好兒童榮譽護照」乙冊。
- 2、學生行為達到獎勵項目所訂定標準者，由認證師長給予章獎勵。
- 3、護照之認證由全校師長（不含教學支援人員）執行。
- 4、獎章數達指定累積數量（200 枚、400 枚、600 枚、800 枚 1000 枚），可於每個月最後一週學務處進行核算及兌換好兒童徽章乙只，並於兒童朝會公開頒發表揚。
- 5、學如登山，一步一步往上攀登，逐步提昇自我，登上美麗山峰。
- 6、護照由學生個人妥善保管，若不慎遺失者，應向學務處申請補發（須先集滿五個服務章），且獎章數量重新集點計算。





維護兒少權利

從教育做起



什麼是CRC？

在1989 年11 月20 日，聯合國大會一致通過專為兒童 而設的公約——《兒童權利公約》（簡稱CRC），保障兒童擁有基本人權。

CRC 指出：未滿18歲的兒童與成人同樣享有與生俱來的人權，包括：醫療、教育、受保護以及獲得平等發展機會的權利。



《兒童權利公約》精神

- 兒童是權利的主體，而非國家、父母的附屬品。
- 《兒童權利公約》代表著全球共識，即：兒童與成人一樣，都具有獨立的人格權，但兒童因其脆弱性，需要特別關注和保護。
- 兒童十分獨特，他們是權利的主體，但因其脆弱性，需要依賴成人才能健全成長，每個社會，無論文化、經濟或社會背景如何，都必須致力於兒童基本權益保障。

圖片來源:衛生福利部社會及家庭署網站宣導教材



兒童權利公約4大原則

1. 禁止歧視原則
2. 兒少最佳利益原則
3. 生命權、生存及發展權
4. 尊重兒少表意權

善用 CRC 資訊網



CRC 資訊網

聯合國兒童權利公約

UN Convention on the Rights of the Child



柒、總務處工作項目

總務處主要的工作為支援學校各班級暨各處室教學相關活動，服務內容如：校園設備維修及維護管理工作、教學活動的場地規劃、校園安全管理及綠美化環境工作的推展。

（一）校園安全維護

為配合學生上放學時段，也維護學生在校安全，學校將實施門禁管制，（後校門將於早上 8：10 準時關閉），請家長到校時務必配合學校門禁管制措施。

（二）校內飲水設備

學校各樓層均已安裝飲水機供應溫開水，並定期檢驗水質，請家長叮嚀學童準備飲水用具方便飲用。

（三）午餐供應

全校供應營養午餐，經合法採購程序招標合格廠商供應食材，食譜由營養師建議及設計出符合學生每日營養成分之菜單，本學期營養午餐由桃園市政府政策補助，無須繳費。（午餐餐具請學童自備）

（四）學童註冊

開學後，學校會發送書面通知及註冊單，並提供多元繳費管道，如：便利超商、郵局等現場繳費方式，也提供 e-Bill 全國繳費網、信用卡、台灣 pay、Line pay 等線上繳費管道，屆時請家長在規定期限前繳費以完成註冊手續。

（五）學校工程

目前學校校園仍有各項整修工程，期盼未來能持續提升本校更優質的學習環境。工程進行的期間，學校會與施工廠商妥善規劃安全措施，以維護學童安全為最高原則，也請家長叮嚀學童不要靠近施工場域，避免發生危險。

綜合上述說明，總務處的工作是學校各班級暨各處室的後勤單位，學期中若有相關需要我們的部分，歡迎和我們聯絡。謝謝！



教育夥伴篇 一 家庭教育齊步走，親師是孩子教養好夥伴

壹、小一新生的適應與準備

教育子女的最終目的是讓他自律、自動並擁有自主的能力，在上小學一年級前，孩子身心作息各方面皆需要慢慢調整，也需要一段時間來適應環境，以下提出幾點方向供家長參考，勿操之過急，預先規劃，以耐心、愛心、平常心來陪伴孩子。

◎ 適應新環境

- (一) 讓孩子了解小學和幼兒園的生活、作息和學習方式是不一樣的，教導孩子使用蹲式廁所（往前一點），並自己處理大號。
- (二) 剛入學前幾天，父母可以陪著孩子上、下學，了解從家裡走到學校的途徑；到校園走一走，認識並熟悉校園環境。
- (三) 為孩子準備早餐，讓孩子吃了早餐再上學，營養充足，身體又健康，更有充沛精神得以有效學習。
- (四) 為了讓孩子上課精神好，一定要有足夠的睡眠、正常的作息習慣，建議父母先以身作則，做良好示範。
- (五) 讓孩子分擔家事，養成勤勞的習慣，更能適應群體的生活。
- (六) 適度的壓力及小挫折，將會幫助孩子更順利成長，受過挫折而成長的孩子會更堅強，更適應環境的考驗。
- (七) 提供導師家中和工作地點的電話、住址及手機號碼，以便學校遇緊急狀況時連絡。

◎ 學習的準備

- (一) 幫孩子準備一個適宜的讀書環境：屬於自己的書桌，遠離電視，讓孩子能專心學習。
- (二) 孩子學習或做功課時，父母在旁看書，既能隨時指導，亦為良好示範。
- (三) 抽空與孩子談談學校生活，讓孩子感受您的關懷之情，讓親子關係更融洽。
- (四) 有問題和老師溝通時，宜「理」直氣「和」，態度溫和，成為孩子的榜樣，增進親職、師生的良好互動關係。
- (五) 知道孩子就讀班級和級任老師姓名，和老師保持聯繫，了解孩子並共同尋求合適的方法教育孩子。
- (六) 多參與孩子的學習活動，協助老師進行教學活動。
- (七) 所有學用品、書本和習作，請為孩子貼上有自己名字的貼紙，以利識別並避免誤會。



貳、增進親子關係的行動

(一)每天與孩子擁抱一次

讓孩子透過肢體的接觸，直接感受爸媽的愛，不管是每一天的睡前、出門前或放學回家時及其他任何時候都可與孩子擁抱，不僅讓孩子覺得溫暖，也是建立孩子安全感很重要的來源哦！



(二)每天對孩子說一句好話

每天對孩子表達充滿愛意、關心、欣賞、感謝或鼓勵的話語，孩子自信心的建立是來自於不斷的被肯定，被賞識哦！

(三)每天傾聽孩子一天心情故事

聽聽孩子的心事、樂事、煩惱事，了解孩子每天的心情，與孩子的心更貼近，讓孩子知道父母與他是一國的。

(四)每天與孩子共同感恩一件事

生活中很多事需藉由他人協助才能完成，每天與孩子共同感恩一件事或某個人，讓孩子學會尊重別人，並且更珍惜自己所擁有的一切。

(五)每週與孩子一起做一件事

爸媽可以和孩子一同看故事書、一起散步、運動或一同做家事，藉由共同活動，累積與孩子共處的生活點滴，增進彼此的關係。

(六)每週陪孩子做他/她有興趣的一件事

瞭解孩子的興趣並且陪他/她一起做是很重要的，不僅能幫助孩子適性發展，發揮潛能，更是增進親子關係的最佳途徑。

(七)每天鼓勵孩子自己完成一件事並給予讚美

當孩子完成自己的工作，例如：下課後完成作業、將自己的衣服放好或是看完一本書…等等，即時給予具體的鼓勵及建設性的讚美。使孩子有自我肯定的機會，學習自我負責，並能增加孩子的成就感。

(八)父母一起以溫和而堅定的態度教導孩子

當孩子做錯事時，父母的情緒控制很重要，應耐心教導孩子，使孩子瞭解父母的用心，進而能端正其品格與行為。



參、合理的管教方式

- (一)父母的管教態度要一致，建立明確且適當的賞罰制度，確實執行。
- (二)孩子犯錯能明確指出錯之所在，並告知正確的做法，才能有效糾正錯誤。
- (三)身教重於言教，勿與學校的要求背道而馳，使孩子無所適從。
- (四)合宜的期望水準，了解孩子的程度，做合理的要求，避免與別的孩子做比較。
- (五)零用錢的給予要適當，並指導正確的用錢方法。

肆、協助孩子建立良好人際關係

- (一)鼓勵孩子經常面帶微笑，儀容、服裝整齊清潔。
- (二)鼓勵孩子多和同學打招呼、問好、讚美別人的優點。
- (三)鼓勵孩子在能力範圍內多幫助別人。
- (四)多參加團體活動，建立尊重、誠實、有禮的人際應對。
- (五)培養合作學習態度，發揮互助合作的精神。



伍、開創親師合作

- (一)記得孩子的年級、班別，每天親自簽閱聯絡簿，經常與班級導師聯絡。
- (二)主動告知老師孩子的特殊需求，如特殊疾病，包括氣喘、過敏、心臟疾病、視力不良等其他生活上注意事項。
- (三)瞭解老師的班級經營方式，如：作業、評量、請假、獎懲，遇有疑問可主動與老師溝通。
- (四)踴躍參加學校舉辦的親職教育活動和家長座談會、投入校園志工行列，包括：交通導護、圖書志工、晨光志工、輔導志工……等。

陸、輔導室工作項目

- (一)推展親職教育、輔導教育活動。
- (二)進行性別平等、生命教育宣導、兒少保護、家庭暴力防治暨性侵害防治宣導。
- (三)辦理弱勢學童課後才藝班及補助。
- (四)辦理特殊教育宣導及樂學班業務。
- (五)推動創造力資賦優異課程。
- (六)推動藝術才能美術班業務。
- (七)提供學生諮商及教師、家長輔導諮詢。
- (八)提供特殊教育學生申訴管道(分機 612)。





柒、山豐國小的三種特殊班型

『樂學班？創造能力資賦優異班？藝術才能美術班？』

樂學班的服務對象主要為經桃園市鑑輔會鑑定通過具有特殊教育需求的孩子，這些孩子在生活及學習上其實可以表現得更好，只是目前還沒有將能力全部發揮出來。成立資源班的目的是透過具有特殊教育專長的老師們來教導孩子，讓孩子能排除狀況、順利發展，本校在 112 學年度將資源班更名為「樂學班」並增置各項設備，希望樂學班的孩子都能發揮潛能、快樂學習！

創造能力資賦優異班主要針對國小二年級的學生，桃園市政府教育局會在每年年初開始鑑定報名，通過鑑定的學生具有資賦優異身分，教育局會徵聘具有資優專長的老師們來為孩子設計創造力及資優等充實性的延伸課程，發掘孩子潛在能力。

藝術才能美術班每年年初公告簡章，二年級以上學童透過術科考試測驗(線畫、彩畫、立體造形)或競賽表現優異等管道來報名藝才班鑑定考試，錄取者可進入藝術才能美術班，由具備藝術專長的教師們進行藝術專門課程的教學，培養和精進孩子藝術創作的能力。

山豐國小**藝術才能美術班**粉絲團



山豐國小**創造能力資優班**粉絲團





捌、法令知識補給站

- (一)兒童及少年福利法：**為促進未滿18歲兒童、少年身心健全發展、增進其福利所頒布之通則性法律，若發現任何不利於兒童、少年成長事宜，須依相關條文並通報之。
- (二)家庭暴力防治法：**為防治家庭暴力行為及保護被害人權益所制訂之法律，適用於家庭成員間實施身體、精神上不法侵害行為時，為即時規制加害人及保護被害人，被害人可依法聲請保護令，提供更完善之保護。
- (三)性侵害犯罪防治法：**本法所謂性侵害犯罪是依據刑法規定，為避免對被害人二次傷害，詳列其權益維護事項。刑法（妨害性自主罪）規定，除配偶間強制性交、未滿18歲者對16歲以下兒童少年為性交、猥褻是告訴乃論者外，本章均為非告訴乃論罪，意即經檢察官、司法警察知悉後，即依刑事訴訟法規定逕行偵辦。
- (四)兒童及少年性交易防制條例：**為防制、消弭以兒童少年為性交易對象的行為，制訂此特別法以規範引誘、容留、媒介、協助、強暴、脅迫、恐嚇、監控、藥劑、催眠術或其他違反本人意願之方法使未成年為性交易的事件。政府基於保護立場視其需要，提供相關之保護、協助、安置與輔導之措施。
- (五)身心障礙者權益保障法：**對身心障礙者不得有遺棄、身心虐待、限制自由、留置無生活自理能力之身障者於易發生危險或傷害的環境、利用身障者行乞或供人參觀、強迫或誘騙身障者結婚、或其他犯罪或不正當行為。
- (六)推動脆弱家庭關懷輔導處遇實施計畫：**近年來發生多起因父母失業、吸毒、酗酒、離婚等危機，間接導致兒少不幸事件。經查，此類案件幾乎未通報家庭暴力及性侵害防治中心，使得政府開始正視主動預防方案的重要性。因此，若學生家庭比較複雜，老師可以透過脆弱家庭評估表的篩檢，決定是否有轉介社政單位進行預防處遇的必要。

依以上法令，若知悉有可疑受虐個案，老師具有「責任通報」的義務，於知悉時限內通報兒童少年保護案件，以即時維護學生之人身安全，若無正當理由不通報使得兒童、少年陷於危險者，將面臨以下裁罰：

- 1.兒童及少年福利法第61條：違反第34條第1項4無正當理由者，依法應處新臺幣6,000元以上3萬元以下罰鍰。
- 2.家庭暴力防治法第62條第1項：違反第50條第1項5規定者，由直轄市、縣（市）主管機關處新臺幣6,000元以上3萬元以下罰鍰。
- 3.兒童及少年性交易防制條例第36條：違反第9條第1項6之規定者，處新臺幣6,000元以上3萬元以下罰鍰。



玖、親職教育好網站推薦

學養育孩子的方法

網路上有很多網站，可以搜尋**怎麼養育孩子**的方法，
也可以打電話給家庭教育諮詢專線。



教育部
家庭教育資源網

家庭教育資源網



這裡有學怎麼養育孩子的
活動 書和影片。



全國家庭教育中心



點地圖上你住的地方，
可以找到家庭教育中心
在哪裡和電話，
問學養育孩子的資源
或活動。



全國家庭教育諮詢專線

412-8185



412-8185



02-412-8185



衛福瞳鈴眼

這裡的影片，
演出孩子常常發生的問題，
讓爸媽學習怎麼處理。



國立臺灣圖書館 資源教室列表頁

這裡有很多
易讀版手冊 影音資源。



文化部兒童文化館

這裡有很多有趣的故事
有的故事有影片，
有的故事是用聽的。





衛生保健篇－良好的衛生習慣，快樂健康常陪伴

壹、健康中心新生宣導

親愛的家長：您好！

歡迎您的寶貝加入我們山豐這個大家庭，希望能在我們的照顧下平安健康快樂的成長學習，敬請協助以下事項：

(一) 協助下述 1、2 項調查(請於開學一週內繳交給班級導師)：

- 1、學生健康狀況調查暨緊急聯絡表(附件一)：為了提供孩子在校個別健康需求照顧，請家長主動告知孩子的健康狀況及特殊需求，填妥緊急聯繫人及電話等資料，以利緊急狀況時可通知家長。
- 2、含氟漱口水防齲計畫家長同意書(附件二)：配合衛福部含氟漱口水防齲計畫，於每星期四中午潔牙後實施含氟水漱口活動，新生於開學後會請家長填妥同意書後執行。

(二) 學生健康檢查：

- 1、一、四年級健康檢查：預定日期為 114 年 10 月 27 日(一)由中美醫療團隊入校實施檢查，包含耳鼻喉科、內兒科、皮膚科、口腔、尿液、蟯蟲檢查等。若未於學校內完成健康檢查，煩請家長自行帶到醫療院所完成檢查(費用需自理)，並於期限內繳交檢查結果報告，以利了解學生健康情形。
- 2、每學期間安排測量身高、體重、視力及口腔齲齒篩檢。
- 3、各項健康檢查若發現異常情況，會發放異常通知單，請儘快帶孩子到醫療院所進一步的評估處置。

(三) 傳染病防治：上學前關心學童身體狀況，若出現身體不適、發燒、或經診斷感染高傳染性疾病如：新冠肺炎、腸病毒或疑似腸病毒、手足口病、疱疹性咽峽炎、流感、水痘、麻疹等，應盡速就醫，請家長讓孩子請假在家休養，避免增加身體負擔。平時可在孩子書包內放置 2 個口罩，以備不時之需。

(四) 腸病毒停課：腸病毒傳播力強，依腸病毒防疫措施，若學生發生腸病毒，請在家自主健康管理一週。(依政府最新公告為主)

(五) 養成良好的生活習慣：均衡營養，正常作息，充足睡眠生活習慣；養成好的用眼習慣、良好口腔衛生習慣及注意書包重量（勿逾體重的 1/8）。

(六) 學生平安保險：提供住院、意外傷害門診、殘廢、殘廢生活補助津貼等理賠，學生平安險不給付小於新台幣 500 元之小額理賠。若有申請需求，可到健康中心領取保險金申請書填妥後再備齊相關文件辦理。



貳、口腔保健

（一）維持口腔健康的秘訣：

- 1、均衡飲食，含五大類：穀類、水果、蔬菜、肉類及奶製品。
- 2、減少零食，每次吃東西，口腔內至少 20 分鐘呈酸性狀態，吃零食次數多，破壞愈多。
- 3、慎選零食種類，如起司，蔬果、或優格製品為佳。
- 4、零食盡可能在正餐後吃，因進食會有較多的口水分泌，可沖淡酸性所造成的負面影響。
- 5、用含氟牙膏，原則上只要吃了東西就要刷牙。
- 6、每天使用牙線或牙間刷清理牙縫間。
- 7、定期看牙醫，預防永遠勝於治療。

（二）正確的貝式刷牙方式：

牙刷呈 45~60 度靠著牙齦外圍，以旋轉的方式在牙齒上來回輕刷，將每一顆牙齒口腔內的那一面及咀嚼面刷乾淨，再將外側面及門牙刷乾淨，最後別忘了舌頭上舌苔。

（三）預防蛀牙六大秘訣：

- 1、諮詢合格牙醫師。
- 2、定期口腔檢查。
- 3、良好口腔衛生習慣。
- 4、均衡的飲食。
- 5、正確使用氟化物。
- 6、正確使用溝隙封填劑。
- 7、每學期請為小朋友準備牙刷、牙膏、漱口杯於飯後做『餐後潔牙活動』，並請家長提醒及指導小朋友在家也要餐後潔牙，尤其睡前潔牙更不可少喔！



參、視力保健

每學期初健康中心都會為您家小朋友做基本健康篩查，如：身高、體重、視力，發現他們個個長高也長了智慧了。但是小朋友的視力減弱了，我好憂心喔！學校總務處健康中心會加強視力保健之宣導，在此也希望家長能繼續與我們配合一起來關心小朋友們的視力保健問題，以下提供「視力保健」之訊息供您參考並請隨時督促及指導小朋友。

【看書】：* 不要在直射的燈光及無罩的燈下閱讀。

* 閱讀的姿勢要端正，切勿躺、趴著或仰著看書。

【電腦】：* 打電腦之姿勢需正確，每 40 分鐘休息 5~10 分鐘，且光線來源需充足。

* 遵守用眼 3010 原則，近距離用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

* 建議每天有一節正式課程戶外化，戶外遠眺 120 分鐘。

【電視】：* 眼睛保持與電視畫面對角線的 6~8 倍距離。〈或 2 公尺以上〉

* 看電視時，室內仍需亮起燈光。

【姿勢】：* 閱讀時眼睛與書本與眼睛距離需 35 公分以上。

* 勿閱讀字跡太小或模糊的書本，也勿在晃動的車內看書。

【環境】：* 勿過度用眼，閱讀時每隔 30~40 分鐘休息 5~10 分鐘，並做眼睛體操及望遠多看 大自然的綠野景色。

【營養】：* 勿偏食，應多攝取富含維他命 A、C 的食物。

【保健】：* 經眼科醫師檢查確定為近視才可配戴眼鏡。

* 若收到學校的視力不良檢查結果通知單，請儘快帶您的子女到合格眼科診所做進一步檢查。



肆、體重控制

肥胖並非只是一般身材臃腫；它是一種可以危害人體健康的病症，當能量的攝取與消耗失去平衡，這些額外吸收了的能量儲存於體內，轉化為脂肪，就會導致肥胖，額外的身體脂肪與各種疾病如糖尿病、心臟病，以及過早死亡有密切的關係。肥胖是一項嚴重的健康問題，在已發展國家十分普遍，請家長共同來關注孩子的健康問題。

（一）飲食守則

- 1、進食應在正餐時間吃。
- 2、鼓勵吃全穀或高纖食物。
- 3、改掉孩子看電視吃零食的習慣。
- 4、避免選擇高糖、高脂肪的食物，當作正餐食用。
- 5、控制或減少孩子吃零食的次數，如糖果、巧克力、蛋糕、餅乾等。
- 6、嚴格禁吃高熱量的速食及油炸食物，如漢堡、可樂、汽水、薯條、炸雞、雞塊等。
- 7、儘量少吃含脂肪過多的食物，如花生、核桃、瓜子、三層肉、火鍋料理等。
- 8、烹調時，少用煎、炸的烹調技巧；烤、清蒸、水煮為建議的烹調技巧。
- 9、給孩子豐盛的早餐，因早餐吃得好可止餓，幫助一天食慾的控制；晚餐後活動最少，則只需提供清淡食物，以免熱量、脂肪積聚，不利減重。
- 10、鼓勵孩子多喝白開水，少喝包裝飲料及沙士、可樂、汽水等。

（二）健康體位：落實 85110

- 1、睡足 8 小時、天天 5 蔬果、4 電少於 1、每天喝水量為公斤數*30CC 以上、每週運動 210 分鐘。
- 2、推行「在校零含糖、零甜食」，請老師及家長應避免以高鹽、高油脂及含糖飲料作為鼓勵學生之行為，以培養學生健康生活習慣及觀念。
- 3、培育一人一運動習慣，每天自主運動 30 分鐘習慣。



伍、夏日炎炎，預防熱傷害

入夏以來氣溫持續偏高，高溫達 37 度以上已連續數日，為預防夏季高溫造成學童熱傷害發生風險危害，請提醒學童以下熱傷害防護措施：

- 1、隨時補充水分。
- 2、穿著涼爽透氣衣物：穿著淺色、寬鬆、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 3、保持室內通風：利用空調、電風扇或灑水方式降低室內環境溫度。
- 4、避免烈日下活動：應儘量避免於天氣炎熱的上午 10 時至下午 2 時從事戶外活動。
- 5、隨時注意身體狀況，若出現症狀：體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速、無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷，務必迅速離開高溫環境、降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搧風）、充份補充水分並儘速就醫。





學校含氟漱口水 防齲計畫

對於六歲以上之孩童，因吞嚥動作已經成熟，所以可使用含氟漱口水。目前學校含氟漱口水防齲計畫是採用每週使用10c.c之含氟濃度900ppm之漱口水，一般而言可降低約20%~35%的蛀牙率。

學校含氟漱口水防齲計畫在衛生福利部及牙醫全聯會的推廣下，由1996年的二萬名國小學童，到2014年達到約126萬名學童，其中並包括山地離島及偏遠地區。

含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用法
氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.2% 者(含氟濃度約 900ppm)，每星期使用一次，每次10cc (現行國小使用)。
氟化鈉 (NaF) 濃度為0.05%者(含氟濃度約 225ppm)，每日使用一次，每次10cc。
2. 購買含氟漱口水使用時請注意包裝說明及有效期限。
3. 每次使用含氟漱口水，要上上下下左左右右充分漱動1分鐘
4. 使用含氟漱口水後，30分鐘內請勿喝水及進食。
5. 含氟漱口水請長期 (至少二年) 定時使用，效果才會顯著。
6. 20公斤學童大量誤吞100cc可能使身體不適，如誤吞每週使用含氟漱口水10cc，尚不會造成身體的危害。

蛀牙的預防對策

口腔疾病預防對策

- ① 諮詢牙醫師
- ② 定期檢查
- ③ 做好口腔清潔
- ④ 均衡的飲食
- ⑤ 窩溝封劑的使用
- ⑥ 氟化物的使用





讓 氟化物 輕鬆地為您預防蛀牙

牙醫界常建議的方法有

1 含氟漱口水 (250-1000 ppm)

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類、濃度及次數。使用市售之含氟漱口水，請勿加水稀釋，以免影響濃度與效果。

2 專業局部塗氟 (8500-22600 ppm)

由牙醫師視情況施行，每三個月到半年一次。塗氟時先將牙齒清潔吹乾，局部塗氟1-4分鐘，塗後至少30分鐘內避免進食或喝水、漱口，以促進牙齒表面對氟化物的吸收。

3 含氟牙膏 (1000 ppm以上)

兒童在家長的協助下使用含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小(0.25mg. 氟含量)在校餐後潔牙也建議使用含氟牙膏。

4 氟化物補充劑 (如氟錠)

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25mg.F/天
	3歲~6歲	0.5mg.F/天
	6歲以上	1mg.F/天

飲水含氟濃度較低的地區，可以在牙齒發育的年齡(0~13歲)給予適量的氟錠。但是必須遵照牙醫師的建議。在睡前潔牙後，將氟錠含於口中，使其慢慢溶化，以舌頭將其塗於牙齒上。氟錠不宜與牛奶一起吞食，以免影響氟之吸收。氟錠也必須存放在安全的地方，避免幼童誤食過量。

5 飲水加氟

飲用水加氟是預防齲齒最安全、經濟、有效的方法。歐美國家已行之多年，證實可以有效地降低新齲齒的產生。目前台灣沒有飲水加氟。

氟化物預防齲齒運用：依據世界衛生組織的建議，系統性氟化物運用方式（例如：氟錠、飲水加氟等），每次只需選擇一種方式；至於局部性氟化物的運用方式（例如：含氟牙膏、含氟漱口水、塗氟等），則依個人罹患齲齒之危險性而調整增減。

氟化物會加強修護初期蛀牙的作用

氟化物可以加速再鈣化速率

氟化物主要的作用是加速牙齒表面再鈣化的機轉，更能使早期的脫鈣現象回復。要達到最好的效果，需要琺瑯質與氟離子長時間、高頻率接觸。氟化物可以減少牙齒鈣質的流失，幫助鈣質之復原，使牙齒對齲蛀更具抵抗性。

脫鈣 > 再鈣化 → 蛀牙

脫鈣 < 再鈣化 → 不蛀牙



廣告



書包減重宣導－輕鬆上學，減負前行

- 1、以體重 40 公斤的學童為例，除了身上的衣物外，總共不能攜帶超過 5 公斤的物品。
- 2、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的 12.5%（即 1/8）。
- 3、書包應雙肩背負，肩帶要寬；空書包宜量輕，材質佳。
- 4、重量接近骨盆、緊貼腰背。
- 5、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍及作業，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。
- 6、安親班之書本、物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
- 7、盡量不要使用拖拉式書包。（請考慮學生上、下樓梯之不便性。）



學童體重及理想書包重量對照表

體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限	體重	書包重量 上限
11	1.4	21	2.6	31	3.9	41	5.1	51	6.4	61	7.6
12	1.5	22	2.8	32	4.0	42	5.3	52	6.5	62	7.8
13	1.6	23	2.9	33	4.1	43	5.4	53	6.6	63	7.9
14	1.8	24	3.0	34	4.3	44	5.5	54	6.8	64	8.0
15	1.9	25	3.1	35	4.4	45	5.6	55	6.9	65	8.1
16	2.0	26	3.3	36	4.5	46	5.8	56	7.0	66	8.3
17	2.1	27	3.4	37	4.6	47	5.9	57	7.1	67	8.4
18	2.3	28	3.5	38	4.8	48	6.0	58	7.3	68	8.5
19	2.4	29	3.6	39	4.9	49	6.1	59	7.4	69	8.6
20	2.5	30	3.8	40	5.0	50	6.3	60	7.5	70	8.8

書包重量上限＝體重×12.5%(即1/8)。

單位：公斤



長照宣導－有長照需求，請撥 1966

家庭照顧者 支持據點

服務時間：上班日08:00-17:00

紅十字會家照據點
服務區域：楊梅區、龍潭區、龜山區
電話：03-4752385 分機23、24

旭登家照據點
服務區域：桃園區、八德區
電話：03-3761385、03-3571310

怡德家照據點
服務區域：中壢區、蘆竹區
電話：03-4910826、03-4910827

真善美家照據點
服務區域：平鎮區、中壢區
電話：03-4625558、03-4626002

桃園市 長照家庭 照顧者 支持服務

愛鎮家照據點
服務區域：大溪區、復興區
電話：03-3889125、03-2756765

寬福家照據點
服務區域：桃園區
電話：03-3702321 分機402、403

士林靈糧堂家照據點
服務區域：觀音區、新屋區、大園區
電話：03-2875161 #14、11

主辦單位 / 桃園市政府社會局（老人福利科）
電話 / 03-332-2101 分機 6415
地址 / 桃園市桃園區縣府路1號8樓

桃園市政府社會局
Department of Social Welfare, Taoyuan

113年7月印製 廣告

親愛的家庭照顧者
因為照顧家人，
您有以下的情況嗎？

- 疲倦
- 時常擔心
- 健康變差
- 覺得沒有辦法再長久照顧他
- 當您和他在一起時，會感到生氣
- 沒有時間做想做的事情
- 體力負荷重
- 睡眠被干擾
- 經濟受到影響

過去，我們只看見倒下去的人需要被照顧，卻常忽略背後有一群家人，因為照顧而放下自己的人生，家庭照顧者就像是「生命被按下暫停鍵的隱形人」。

不論您是不知所措的新手照顧者，或是照顧多年的資深照顧者，照顧的路上，不分性別您不孤單，我們就在您身邊。

服務對象

設籍或居住於桃園市，長照2.0
服務對象的家庭照顧者。

服務內容

個案服務

- ◆ 經社工到宅訪視評估，提供個別服務計畫。

照顧技巧指導

- ◆ 居家照顧技巧指導：由實務指導員到宅提供最多12小時的指導服務。
- ◆ 照顧技巧訓練課程：專業講師授課，安排不同主題之團體課程。

就業轉介

- ◆ 協助至就業服務站媒合就業。

喘息服務

- ◆ 參加活動（情緒支持、照顧技巧訓練課程），可申請替代照顧人力。

諮詢服務

- ◆ 提供家照者資源及長照服務諮詢，並協助轉介。

情緒支持

- ◆ 支持團體：連續性參與團體活動，讓有相似經驗的照顧者，彼此分享及互相支持。
- ◆ 心理協談：由諮商輔導人員提供最多9次的一對一協談，協助解決因照顧產生之衝突、壓力、罪惡感等情緒和問題。
- ◆ 問安關懷服務：由志工定期電話關懷、提供福利資訊及邀約活動，提供照顧者情緒支持。



菸害防制宣導－愛不吸菸 為愛戒菸

小 走開

二手菸

是吸菸後附著在衣服、傢俱、玩偶等物體上的毒性微粒，殘留至少半年以上，不只傷害吸菸者、家人、尤其是嬰幼兒的健康...

連我最愛的熊熊也不放過

戒菸專線 **0800-636363**
各縣市戒菸合約機構

愛不吸菸 為愛戒菸

衛生福利部
國民健康署
教育部
中華民國政府



編輯團隊

總編輯

校長 陳旻旭

編輯委員

教務主任 余伸洋

學務主任 謝玉枝

總務主任 張淑卿

輔導主任 陳俞安

編輯小組

輔導組長 張佳惠

特教組長 張家恩

中 華 民 國 1 1 4 年 8 月 6 日