

基隆市信義國小110學年度

重要事項參考資料



班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



信義國小 110 學年度新生入學參考資料 (藍本)

目錄

項目	資料內容	頁碼
	目錄表	
1	市長給家長的一封信	第 1 頁
2	新生相見歡	第 2~3 頁
3	新生學用品準備事項	第 4 頁
4	學生校園安全規範須知	第 5 頁
5	學生請假規則(附請假單)	第 6-9 頁
6	新生生活教育配合事項	第 10-12 頁
7	學生校服、儀容規定事項	第 13 頁
8	放學接送路線說明	第 14 頁
9	137 巷路口通行證申請說明	第 15 頁
10	門禁管理辦法(學生版)及校外人士入校流程	第 16-18 頁
11	上學期間學生使用行動電話、3C 產品規定	第 19 頁
12	各項獎助學金申請條件及方式	第 20 頁
13	健康體位教育之五大核心能力宣傳海報	第 21 頁
14	口腔衛生教育及漱口水推廣宣導海報	第 22-26 頁
15	戶外 FUN 視護眼行動宣導海報	第 27-28 頁


親愛的家長您好：

首先恭喜您，家中的寶貝即將進入全新階段，右昌也透過本信件向關心教育的家長說明市府為教育所做的努力，讓孩子的學習場域充滿活力與朝氣。

- **五重防護護學童：**校校增購體溫熱顯儀共計 55 校；班班增購紫外線殺菌燈、自動測體溫、手部消毒機以及日日課後教室消毒共計 894 班；生生午餐用隔板 55 校共計 3 萬個；教師及補教人員疫苗接種或快篩達 100%。
- **減輕家長育兒負擔：**補助國中學生午餐每月 200 元、國小學生每月 300 元，並全額補助弱勢學生；更全額補助本市市屬國民中小學所有學生審定本教科書。
- **多元教育政策：**
 - **幼兒教育：**自 107 年起育兒津貼擴大延伸至 4 歲，5 歲起全部免學費。截至 110 學年度在公立及非營利幼兒園已開設 34 所「**幼幼專班**」，共計收托 615 名 2 歲至未滿 3 歲幼兒。
 - **雙語教育：**至 112 學年度推行「**沉浸式英語教學**」，至 111 學年度將達成「**區區有雙語學校**」的里程碑；增聘外籍教師使學生自然而然學習英語口說能力。
 - **閱讀教育：**至 110 年度**建置完成 18 間學校社區共讀站**，辦理閱讀推廣活動，培養並提升本市學生閱讀習慣與風氣。
 - **特殊教育：**110 年度開始推動「**特殊教育教學福利社計畫**」，讓特教學生享有更豐富的學習資源與學習環境，並支持各校各類特教班建置並充實學習設施設備。
 - **職探教育：**建置「**區域職業試探與體驗示範中心**」，本市國小高年級學子體驗職業試探活動達 88%。
- **提供優質的學習環境：**推動全市國中、小班班有冷氣；發展區區校園**特色遊戲場**，以及**改善國中、小老舊廁所**。

右昌積極帶領市府團隊爭取各項資源挹注於校園，打造優質的學習環境，期盼基隆的孩子都能健康成長、適性揚才、全人發展，這是右昌對教育的信念，祝福每位孩子都能在學習中發展潛能。

市長



謹致

110.09.01

基隆市信義國小 110 學年度新生相見歡

親愛的家長您好：

歡迎您的子女在本學期成為信義國小的新鮮人，本人很榮幸能擔任貴子弟的級任老師，與您的孩子結此良緣，彼此相處圓滿和樂。

◎開學注意事項

1. **開學日**為九月一日（星期三），當天正式上課，新生依正常時間（8：00~12：00）上、放學。
2. **每週服裝式樣**：每星期兩天穿制服，兩天穿體育服裝（本校制服及運動服請家長自行至商家購買，一式以兩套為宜），星期三穿著便服；為顧及學童安全，新生開學初請您務必為孩子戴上今天所發的臨時名牌，以方便辨識學童（請於名牌背面填入家長聯絡電話及安親班名稱與電話），日後待學校統一發放正式名牌時再請您於制服及運動服上分別縫上名牌；周三著便服時請戴活動式名牌；另外為了學童安全請勿穿著涼鞋到校。
3. **早餐**：防疫為重，請家長讓學生在家中吃完早餐，儘量不要帶早餐到學校食用。
4. **午餐**：每週二在校用餐，在校訂餐（可訂素食），一學期為一期，依食用天數收費（如需停餐須三日前提出）。新生由於剛入學還未進行午餐之學習指導，因此九月份將先供應飯盒（請自備湯匙或筷子...等餐具），日後廠商將提供一份不鏽鋼餐具，每週二由學童自行帶來使用，使用後再帶回家清洗。午餐費用由市府定額補助，若有不足，始另收取費用。
5. **註冊收費方式**：收費方式為臺灣銀行臨櫃繳款或超商繳費，紙本繳費單預計九月中下旬發放。
6. **每週上課時間**：星期二：8：00~16：00 其餘：8：00~12：00，請讓孩子於【7：30~7：50】之間到校最宜。
7. **放學路隊**：依照放學時學生行進方向及接送狀況編隊，如需調整請在聯絡簿註明。接送的機車、汽車請按照規劃暫停區停放，以維護師生出入的安全。
8. **飲水**：開水勝過飲料，本校設有飲水機，請要求孩子帶杯子來使用，或讓孩子自行攜帶水壺到校飲用更佳。

9. **物品**：請勿讓孩子攜帶玩具及非學用品（如金錢、手機等貴重物品）到學校，以免造成上課分心及個人物品損壞糾紛。
10. **口罩**：為了落實防疫，請幫孩子準備口罩，您若有需要到校亦請配合戴上口罩。
11. **姓名貼**：開學後會代為訂製學生姓名貼，方便學童整理個人物品並由學習材料費支出。
12. **書包**：因本校有許多小階梯，拖拉式的書包（類似旅行箱）不適合太小的孩子使用，請準備背式書包為宜，用不著的學用品可放置在教室的個人置物櫃中。
13. **請假手續**：事假請事先告知，可使用電話或寫在聯絡簿內即可，如遇緊急事、病假請於早上 8:00 前打導師手機（或傳簡訊）或打電話到學校。三日以上之請假請詳閱學生請假規則辦理。
老師聯絡電話：_____，學校聯絡電話：02-24213960
14. 課表發下後請黏貼於聯絡簿中，指導孩子依照課表及聯絡簿整理書包，其餘課本及作業請置於個人置物櫃中。
15. 請每天查看聯絡簿及回家作業，並逐日督促孩子完成、訂正並簽名以協助孩子做好學習準備。
16. 為了避免影響孩子的學習情緒，請各位家長於上課的時間內勿逗留、徘徊在教室走廊。如您想進一步了解孩子的學習狀況，或對老師的教學方式與內容有任何疑問或指教，歡迎您於下午學生放學後（13：00~16：00）來電溝通聯絡或和老師約定時間到校與導師晤談。
17. 班級經營理念與各項相關班務事宜，將於班親會時再與各位教育合夥人分享和溝通！
18. 孩子離開幼稚園，進入了一年級，在興奮期待之餘，不免夾雜了不安與焦慮；以上家長配合事項，期能協助您為孩子的學習做好準備。同時也為了能讓老師在最短的時間內了解孩子身心發展的個別差異，以利孩子的學習；煩請您務必配合填寫學校各處室所發的表單（已訂成一本）逐頁詳填學生的基本資料、健康資料、輔導紀錄卡、問卷..等等，請於9月6日(一)請孩子帶至學校交給導師，謝謝您！

敬祝 閣家平安、快樂

一年級導師 110.08.20

新生學用品準備事項：

1. 學校放置物品

- 衛生用品：手帕、一包衛生紙、牙刷、漱口杯、濕紙巾
- 美勞盒：可使用塑膠盒（或夾鏈袋放置美勞用品）方便在校使用，內置膠水、剪刀、雙面膠帶、旋轉蠟筆、彩色筆..等。

2. 書包內必備學用品：

- 當日需用課本及作業本。
- 鉛筆盒內請準備至少4枝已削好的鉛筆、橡皮擦1塊、彩虹筆一枝、墊板1張、15公分直尺一把、紅藍原子筆各一枝。
（請購買可削式鉛筆，勿削兩頭以免刺傷，初習字者勿用自動鉛筆，文具以簡單實用為宜，過於花俏或含玩具性質者易使孩子分心）
- 其他用品：輕便雨衣一件、口罩數個。

※所有學生個人用品請貼標寫姓名，若不慎遺失才方便尋回。

新生入學心理準備事項：

①先認識環境 建立安全感

家長不妨提前帶領孩子熟悉上下學的動線，或找到鄰近的同校同學作伴，並和孩子約定好等候的明確位置或連絡方式，萬一哪天無法準時接送孩子，孩子也不致無法過於慌亂。

②讓小朋友適應蹲式廁所

現在一般家裡都是用座式馬桶，但學校廁所常用蹲的，很多小一生不習慣，常會弄髒便池周遭及鞋子，甚至尿不出來，家長最好先帶孩子到百貨公司或學校廁所「試用」；此外，若上課期間想上廁所，叮嚀孩子一定要告訴老師，不要憋住壞了身體。

③學校沒點心 務必吃早餐

因為小學沒有供應點心，一定要吃完早餐再上學，一旦餓肚子上課，不僅對身體不好，學習狀況也會不佳。孩子提著早餐到學校，也常常忙得忘了吃，還是吃飽再到校最好！

④建立孩子生活自理能力

包括訓練孩子按時睡覺、起床，自己會穿脫衣服、綁鞋帶，而且記得轉述或將老師交待的事項記錄在聯絡簿上，準時完成作業。

基隆市信義國小學生校園安全規範須知

109年8月28日修訂

由於學校地小人稠，學生活動空間較為狹小，但為顧及全校學生在校活動的健康和平安，因此請每位同學務必遵守下列校規，也請師長協助督促學生遵守學校規範。

1. 走廊上請勿奔跑，也請同學不要憋尿後再急忙奔跑至廁所。
2. 學校規定只能穿著「雨衣」出入學校，避免使用雨傘而戳傷別人。
3. 學校後門巷道狹小，僅供緊急出入口使用，學生請一律從前門進出學校。
4. 學校人數眾多，活動空間較小，若無老師在場指導球類活動，易造成意外傷害，因此學校內嚴禁無指導老師在場或社團時間外個別打球，更禁止攜帶任何型式的球類（包含紙張製作的「球」）。
5. 為辨識學生身份，請同學依規定穿著校服(含制服、運動服和紀念衫)並縫上名牌；社團或班級有特定活動時，需由老師向學務處提出申請才可以穿著其他服裝入校。
6. 學校活動中心死角較多，易產生意外傷害，因此地下室、舞臺及二樓看臺區域禁止進入，同時於活動中心活動時請注意自身安全。
7. 為顧及學生安全，學校禁止同學攀爬「籃球架」、「足球框」……非攀爬性的運動器材，並禁止在無障礙步道、升旗臺、學校圍牆、樓梯扶手……區域玩耍和攀爬。
8. 進入校園後請將手機關機，若有需要使用手機、智能手錶通訊功能請經過導師同意才可使用。
9. 校園全面禁煙(含電子煙)及嚼食檳榔，如發現學生攜帶、吸食電子煙，告知家長並聯繫地方單位(少年隊)協助輔導。

以上校園規範，請每位同學務必嚴格遵守，如有違規將通知導師或家長。

基隆市信義國民小學學生請假規則

106 學年度第一學期校務會議通過

108 學年度第二學期校務會議修正

- 一、凡本校在籍學生，悉依本規則辦理請假。
- 二、未依本辦法完成請假手續缺席者，一律以曠課計。
- 三、凡連續曠課三天以上者，將依規定提報為中途輟學學生，列入復學輔導對象。

四、請假種類及限制

- (一) 公假：經學校指派參加校內外各種勤務、活動、比賽或因公訴訟者，得請公假（需經由師長證明）。
- (二) 事假：學生有關個人及家庭事項，必須在就學時間內辦理之情事，須事前提出申請始得請事假，但不得損害學生就學權益。合理事假參考如下：
 1. 學生個人事件為與學習相關、權益維護或其他特殊及不可抗力因素而無法就學之情況。
 2. 家庭重要事件為考量學生就學權益後，仍需學生配合之情況。
 3. 如遇學校重要活動、考試日期，學生請病假或喪假，不論請假天數，均需填寫請假單並檢附相關證明；應盡量避免申請事假，且學校得不准假。
 4. 除以上所列情形，學校得視實際需要酌以評估，並決定是否准假；若有特殊情形，學校可召開個別會議與家長協商並取得共識。
- (三) 病假：學生因病或意外傷害，必須在家休養或住院治療者，得請病假。
- (四) 喪假：曾祖父母、祖父母、父母、外祖父母、繼父母、兄弟姐妹過世，得請喪假。
- (五) 娩假：學生懷孕，其待產與生產期間，應專案彈性處理，不得以曠課論。

五、請假程序

- 1、學生未能到校，除已請假者外，家長應以電話於當日上午 8：30 前向導師請假，或致電學務處 02-24213960#20，由學務處轉告導師。
- 2、若需請假三日以上，請**事先**填寫請假單並經家長簽名，同時給導師和相關單位核章，准假後將請假單分別交給**導師**及**生教組**留存，完成請假手續。
 - (1) 三日以上之事假或公假，學生應於請假日一週前填寫書面申請並核章，再交給導師，完成請假手續。
 - (2) 三日以上之病假，則於病癒返校後三日內將學生請假單及相關證明補交

導師，完成請假手續。

(3) 三日以上之喪假，學生應於請假日三日前填寫書面申請並核章，再交給導師，完成請假手續。

- 3、若請公假應事先由業務單位提出，經單位主管和導師核章，方可准假。
- 4、完成請假手續後，請假單一份送交生教組留存。
- 5、學生臨時外出應依規定填寫外出單，經家長簽名、導師核章，並請家長到校親自接送，方可准假。
- 6、學生請假理由及所陳證明文件，如有虛偽隱瞞情事，自缺席日起以曠課計算，並予以懲處。

六、請假流程：

填寫請假單(家長簽名) → 級任老師蓋章 → 生教組蓋章 → 學務主任蓋章
→ 教務主任蓋章 → 交給導師和生教組留存。

七、學生請假一律使用統一格式之請假單(附件一)。

八、若學生有特殊狀況(如：重大疾病、懷孕……)需不定期請假，可參照附件二。

九、本規則經校務會議通過後實施。

基隆市信義國小學生請假單					
申請日期： 年 月 日					
請假人	班級		申請人	姓名	
	姓名			手機	
請假類別	<input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 其他 ()		證明文件	<input type="checkbox"/> 師長證明 <input type="checkbox"/> 公文 <input type="checkbox"/> 醫院證明 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 家長證明 <input type="checkbox"/> 無	
請假事由					
請假日期	自 年 月 日 時起 至 年 月 日 時止		合計 日(時)		
申請人	級任導師	生教組長	學務主任	教務主任	

基隆市信義國小學生請假單					
申請日期： 年 月 日					
請假人	班級		申請人	姓名	
	姓名			手機	
請假類別	<input type="checkbox"/> 事假 <input type="checkbox"/> 病假 <input type="checkbox"/> 喪假 <input type="checkbox"/> 公假 <input type="checkbox"/> 其他 ()		證明文件	<input type="checkbox"/> 師長證明 <input type="checkbox"/> 公文 <input type="checkbox"/> 醫院證明 <input type="checkbox"/> 其他 <input type="checkbox"/> 家長證明 <input type="checkbox"/> 無	
請假事由					
請假日期	自 年 月 日 時起 至 年 月 日 時止		合計 日(時)		
申請人	級任導師	生教組長	學務主任	教務主任	

基隆市信義國民小學學生特殊狀況請假規範

一、學生懷孕事件注意事項：

- 1、教育部為落實性別平等教育法第十四條第三項及性別平等教育法施行細則第十一條之規定，並提供學校面對學生之懷孕事件之注意事項及處理流程，特訂定本注意事項。
- 2、預防及處理學生懷孕事件，秉持多元、包容之精神，積極維護學生基本人權，保障學生受教權。處理過程中應嚴守專業倫理，尊重隱私，採取必要之保密措施。同時應統整社會資源與經費，以維護懷孕或育有子女學生之權益，提供最大協助。
- 3、運用各類教學活動教導學生預防懷孕事件，並積極營造多元、同理、包容、友善、平等及無歧視之校園文化。
- 4、彈性處理學生出缺勤紀錄、補考與補救教學等學籍與課程問題。
- 5、各級學校應依相關法規，對懷孕學生之成績考查或評量，以「特殊事故」方式處理。
- 6、視學生需要，結合相關資源，提供懷孕學生多元適性教育，其內容應包含補救教學：協助完成學制內之課程。

二、學生重大疾病事件注意事項：

- 1、預防及處理學生重大疾病事件，秉持多元、包容之精神，積極維護學生基本人權，保障學生受教權。處理過程中應嚴守專業倫理，尊重隱私，採取必要之保密措施。同時應統整社會資源與經費，以維護患有重大疾病學生之權益，提供最大協助。
- 2、運用各類教學活動教導學生維護自身健康，並積極營造多元、同理、包容、友善、平等及無歧視之校園文化。
- 3、彈性處理學生出缺勤紀錄、補考與補救教學等學籍與課程問題。
- 4、各級學校應依相關法規，對重大疾病學生之成績考查或評量，以「特殊事故」方式處理。
- 5、視學生需要，結合相關資源，提供重大疾病學生多元適性教育，其內容應包含補救教學：協助完成學制內之課程。

基隆市信義國民小學 110 學年度新生生活教育配合事項

【服裝儀容】

- 一、本校原則上星期一、二、四、五穿著制服或運動服；星期三穿著便服；上健體課務必穿著運動服及運動鞋。頭髮、指甲適時的修剪，養成良好的儀容及衛生習慣。若有特殊狀況依各班導師宣布事項為主。
- 二、為保障學生校外及校內安全，制服或運動服需繡上名牌。
- 三、上下學遇雨天**一律穿著雨衣**，勿帶雨傘（易造成危險），請家長選擇鮮明的顏色，以黃色較好。

【衛生習慣】

- 一、訓練孩子良好的如廁習慣，上完廁所能夠自行沖水及不弄髒便池、馬桶。每位小朋友需準備一盒衛生紙放在教室個人置物櫃內，以便需要時取用，用完後再補充。
- 二、為養成孩子良好的飲食衛生習慣，請勿讓孩子帶零食及飲料到學校食用。

【校園安全及規定】

- 一、為維護校園安全，家長因故需到校處理事情時，請依規定向門口警衛室辦理換證登記後始得進入校園。
- 二、學校志工家長請配戴名牌。
- 三、**(疫情影響暫緩實施)**班級長期性志工，由級任老師提出，學校發通行證，使用期間以一學年為限，若中途退出志工行列，請繳回通行證。
- 四、校園開放時間進入校內活動時，請配合校園開放規定的措施，以維護校園環境清潔與秩序。
- 五、若學生因故需離開學校，請家長至**教室**填妥**外出單**後再離校。
- 六、教室內、走廊上**嚴禁奔跑**，以免衝撞受傷。
- 七、禁止攜帶較具**危險性之玩具**到校，如空氣槍、BB 槍、硬質球類如棒球、高爾夫球、網球等，此外，**各班導師若有其他規定**，請一併遵守。
- 八、家長請指導並提醒貴子弟到校務必遵守校規，友愛同學，不可發生口頭侮辱或霸凌等事件。
- 九、經本校校務會議通過：學生攜帶手機到校須經導師同意，在校期間並得強制關機；若有急事與家人聯繫，須徵得導師同意方得開機。

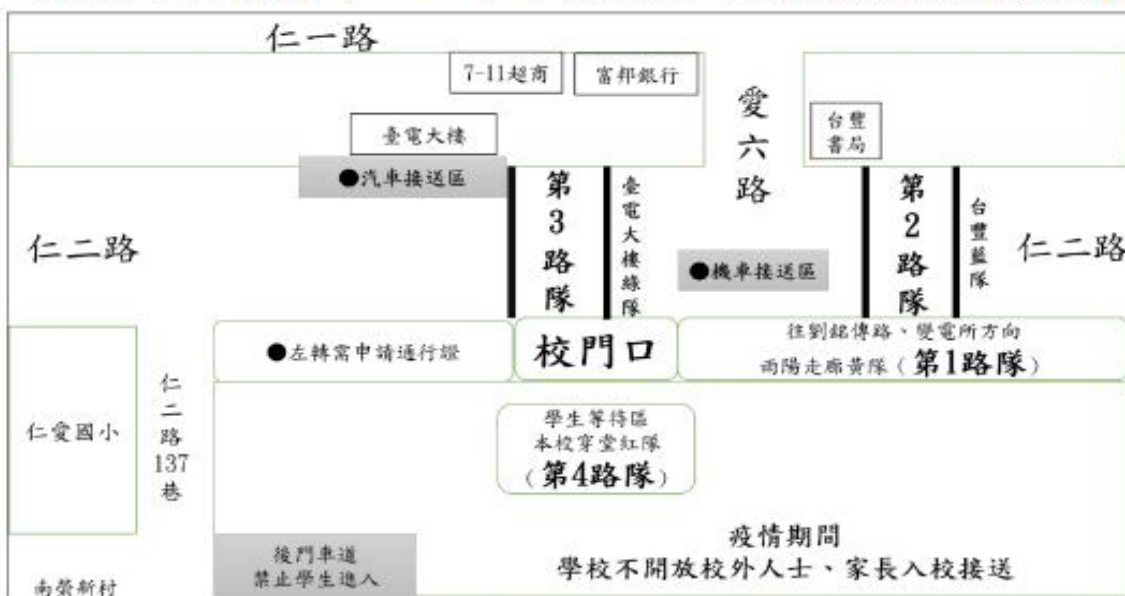
【上下學】

- 一、準時上學。請在早上 7 時 20 分至 7 時 55 分 交通崗執勤時間進入學校，讓孩子

養成準時上學的習慣。家長請隨時指導孩子遵守交通規則，並向辛苦的導護志工與師長問好，養成孩子良好的生活習慣及禮儀。

- 二、上午7時20分前禁止進入校園，以免因校園內無人而發生危險。若於7時20分前到校，需於穿堂與其他早到生一同等待，並遵守糾察隊管制，即使有家長陪伴，仍需在穿堂等待至7時20分後始可進校園。
- 三、本校在門口斜對面與右側人行道分設家長汽車與機車接送區(請見圖一)，放學時請於規定地點、遵循交通規則接送小孩。請勿讓小孩在學校門口上下車，以維護其他通學孩子的安全。
- 四、家長徒步接送小孩，建議可相約在校外定點接送，避開人潮。
- 五、受疫情影響及工程期間空間不足，不開放安親班入校接送，交通車則一律不入校，如為安親班、交通車接送，請與業者確認接送地點，並指導孩子前往接送地點集合。
- 六、開學日家長可以帶新生進教室，請務必遵守相關規定，配戴口罩及不進入教室。開學日隔天，請家長送至學校門口即可，不要再送到教室，訓練孩子自己能夠走到自己的班上，以養成孩子獨立的習性及維護本校門禁管制安全。

基隆市信義國小 110 學年度放學路線說明(防疫期間)



110 學年度學生放學時間表

(圖一)

時段	一	二	三	四	五
半天(12時)	低、中年級	×	全年級	低年級	低年級
全天(16時)	高年級	全年級		中、高年級	中、高年級

1. 由各班導師協助指導路隊秩序，並將學生帶至校門口。
2. 若遇不同年段同時放學時，導師會依學校規定時間和放學建議路線進行放學(約間隔五分鐘)。
3. 以週二為例，16時低年級優先，16時05分中年級優先，16時10分為高年級。
4. 防疫期間請家長與學童約定校外接送地點，勿入校等待。

路隊編組方式

班級路隊	第四路隊(紅隊)
	第三路隊(綠隊)
	第二路隊(藍隊)
	第一路隊(黃隊)

信義國小反詐騙及防制校園霸凌緊急聯繫卡



(一)、家長緊急聯繫查證電話：

- 1、學校電話：02-24213960轉20（學務處）
- 2、基隆市警察局延平派出所電話：02-24246950
- 3、警政署反詐騙查證報案專線電話：165、110
- 4、教育部24小時反霸凌投訴專線：0800-200885

(二)、防制詐騙三步驟：

家長接獲小孩(學生)被綁架電話應採行的三步驟：

應變口訣：『一聽』、『二掛』、『三查』

- 1、一聽：聽清楚這個電話說什麼？對學生遭綁架、正在醫院急救等緊急狀況要求家長匯款等應保有戒心
- 2、二掛：聽完後，立刻掛斷電話不讓歹徒繼續操控你的情緒。
- 3、三查：快撥學校緊急聯繫電話聯絡導師、學務處或小孩好友查證，確認小孩學習狀態，並撥165、110反詐騙諮詢報案專線。

基隆市信義國小學生校服、儀容規定事項

一個人的服裝儀容，可表現他的素養，尤其學生的服裝儀容，更能表現團隊紀律與精神，也直接影響校譽，同時為維護學生在校內和校外的安全，穿著校服更可達到辨識身分的效果。所以學生平日穿著服裝要力求簡樸、整潔；儀容要端莊、大方，表現信義國小的傳統精神和特有的氣質。有關本校學生服裝儀容之規定，簡要說明如下：

一. 校服

- (一) 制服： 1. 白色襯衫和深藍色制服褲(裙子)。
2. 女生夏季可選擇穿著深藍色制服褲。
3. 制服請將名牌縫在左側口袋上方。
4. 到校請穿皮鞋或運動鞋，家長自行決定。除有特殊情形，請勿穿著涼鞋(腳趾易受傷)。

- (二) 運動服： 1. 分為夏、冬季運動服。
2. 運動服請將名牌縫在左側校徽上方。
3. 穿著運動服時應穿著運動鞋。

- (三) 紀念服： 1. 120周年校慶服(紅色吸濕排汗衫)和深藍色制服褲或本校運動服之褲子。
2. 紀念服請將名牌縫在右側胸前。
3. 穿著紀念服時建議穿著運動鞋。

- ◎備註： 1. 因應天氣變化，家長可自行選擇合適的外套穿著。
2. 本校不另行公布換季時間，請家長配合天氣狀況為孩子準備校服。
3. 制服褲或運動褲若因特殊需求需另外採購，務必選擇與制服褲或運動褲相同顏色之素面、無花紋、無裝飾的褲子
4. 請勿採購內搭褲，因本校制服、運動服或紀念服之上衣皆為短版，不適合穿著貼身的內搭褲。

(四) 服裝穿著時間規定

星期一、二、四、五：穿著制服、運動服或紀念服由各班決定。

星期三：穿著便服。

- ◎備註： 1. 因補課或校外教學等其他因素時，由各班導師另行公告之。
2. 因彈性放假而補課時，統一全校穿著便服。

- (五) 特殊狀況：因體育課、體育社團訓練、體育競賽或其他因素，可能大量流汗，在導師同意情況下，可於該活動期間穿著便服，並於活動結束後換回學校規定之校服。

二. 儀容

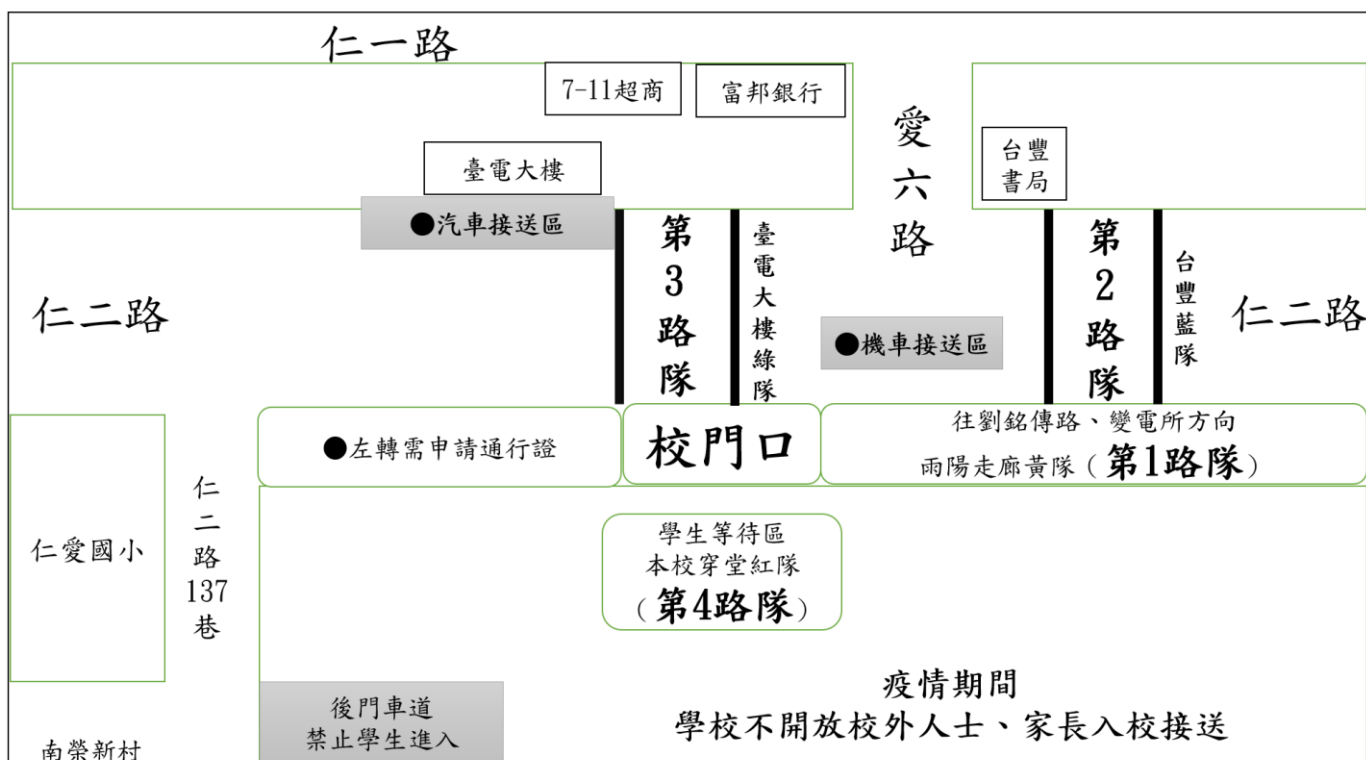
- (一) 除依照規定服裝穿著之外，衣物要勤換洗，保持清潔、整潔，做一個聰明活潑，守規矩愛整潔的好兒童。

1. 髮型：長度要適中，容易梳理，保持清潔，合乎衛生，不可有奇形怪狀之裝扮。
2. 身上請勿佩戴不必要之飾物，如耳環、手環、戒指之類昂貴飾物，以維護安全。

- (二) 自己的服裝、儀容，要自我要求，除了定時檢查之外，請全體老師、家長隨時予以輔導。

三、本規定事項經校長核准後實施，修正亦同。

基隆市信義國小 110 學年度放學路線說明(防疫期間)



110 學年度學生放學時間表

時段	一	二	三	四	五
半天(12時)	低、中年級	×	全年級	低年級	低年級
全天(16時)	高年級	全年級		中、高年級	中、高年級

1. 由各班導師協助指導路隊秩序，並將學生帶至校門口。
2. 若遇不同年段同時放學時，導師會依學校規定時間和放學建議路線進行放學(約間隔五分鐘)。
3. 以週二為例，16時低年級優先，16時05分中年級優先，16時10分為高年級。
4. 防疫期間請家長與學童約定校外接送地點，勿入校等待。

路隊編組方式

班級路隊	路隊編組方式
	第四路隊(紅隊)
	第三路隊(綠隊)
	第二路隊(藍隊)
	第一路隊(黃隊)

仁二路 137 巷路口通行證申請說明

親愛的家長您好：

如貴子弟回家的路線為走出校門口後，需左轉往仁愛國小方向，但因與本校比鄰的仁二路 137 巷口為危險路口，尤其是放學時，學生走出校門口後往仁愛國小此行走方向，因為路口設計關係，學生無法看清楚左方是否有來車，必須往前走至接近巷口中間才能知曉有否來車，且 137 巷車輛多、速度快，學生發現有來車時恐怕反應不及，險象環生，雖有義交駐點，但仍為危險路口！

為了改善上述情形，並保障學生安全，本校禁止學生放學後直接左轉行經 137 巷口，同時為讓學生可以更安全，家長也可更安心，因此為這些學童規劃了一個路隊（第 3 路隊），此路隊行走路線為學生出校門口後，直接過馬路至學校大門對面後，再左轉回家，如此的行走路線會是較為安全的規劃。

然而如家長經考量後，仍希望學童經 137 巷放學，針對這樣的需求，本校將另外發通行證，並派糾察隊同學駐點檢查通行證。煩請填寫以下回條交回級任導師，由學校統一發通行證。謝謝您的配合！

➤ 倘若只是偶爾需要左轉，也請申請通行證。

基隆市信義國小學務處 敬啟

中華民國 110 年 8 月

基隆市信義國民小學門禁管理辦法（學生版）

配合中央疫情指揮中心之規定，於疫情期間暫緩實施。

親愛的家長您好：

為維護您小朋友在校園的安全，也避免另外一次校園意外的發生，本校已於 104 年 6 月 15 日推行新的門禁管理辦法，並於下學期正式實施，茲將推行方式簡列如下，請家長配合，以共同合作為您的孩子安全把關，讓孩子在安全校園學習成長！**配合中央疫情指揮中心之規定，於疫情期間暫緩實施。**

一、進入校園之前：（一律換證）

（一）請向警衛室詳實登記。

（二）以貼有本人照片之證件換用會客證（離校時換回）。

二、請假原則：

（一）學生進入校園後，非由師長陪伴，不得擅自離校，餘應完成請假程序始得放行。

（二）上課期間，若因有事需請假者，需由導師認可之親屬帶回，學生請至學務處領取「外出三聯單」，詳實填寫後，由導師及親屬簽名，並將第一聯交由導師留存，第二聯交由學務處留存，第三聯交給警衛留存。

（三）臨時病假：

1、如學生在校發生不適，由導師或保健室通知家長，需請家長親自至學校接送學生。

2、家長需先至警衛室換臨時證，再進入保健室或班級接送學生。

三、時間說明（上班上課時）

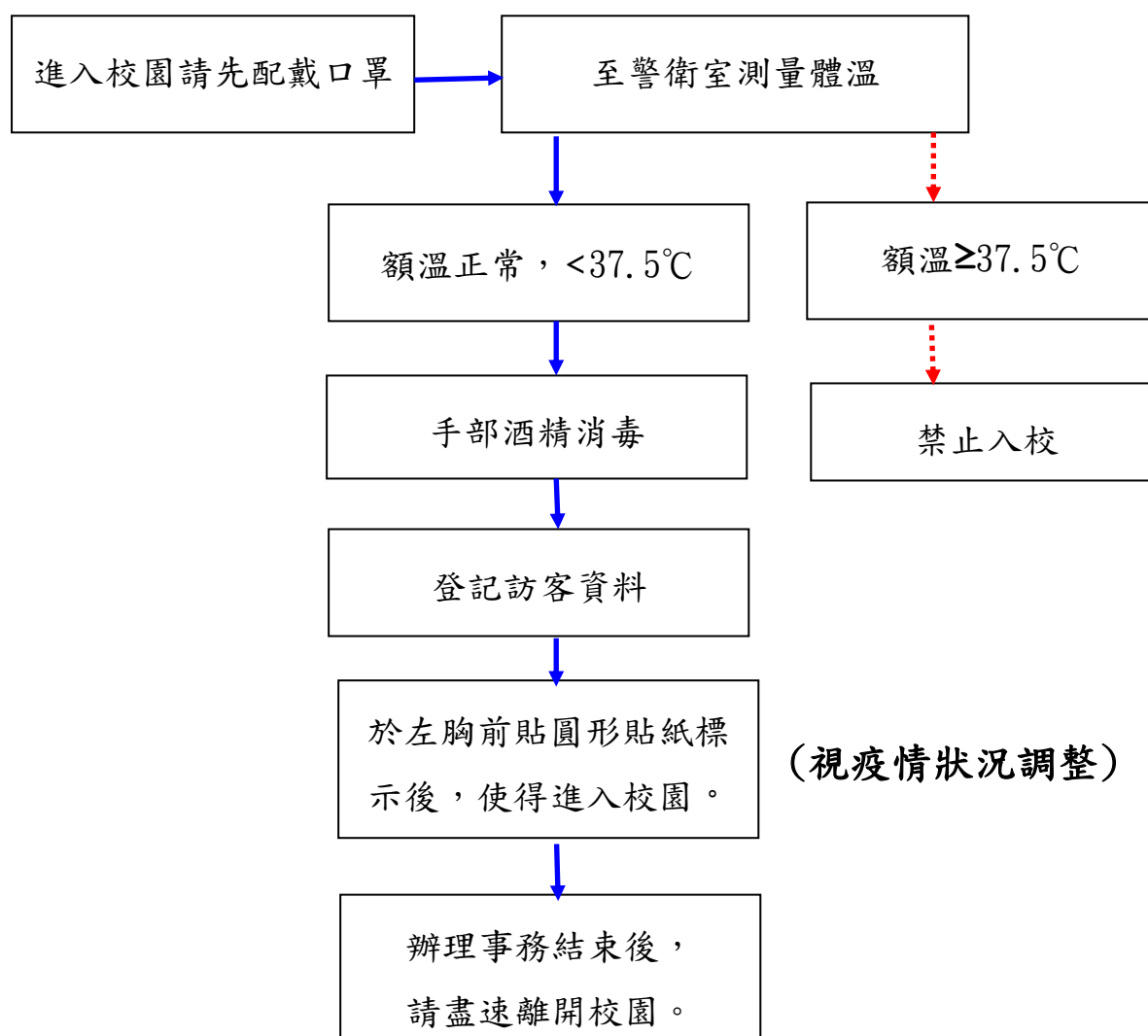
編號	時間	作法	備註
1	07:20 之前	學校因暫無教職員，為學生安全，由警衛要求，學生統一先行至校內玄關處等候。	
2	07:20 至 08:00	凡非本校之學生教職員者，進入學校（含前、後門），都需換證。換證之人員和換證地點由學務處安排。	暫緩實施，配合中央疫情指揮中心之規定，若疫情趨緩，再行公告週知。
3	08:00 至 11:45	凡非本校之學生教職員者（幼兒園接送家長、學校志工另行發證），進入學校，都需換證。	
4	11:45 至 12:15	暫停換證，凡非本校教職員者，一律不准進入校園校內（包括幼兒園接送家長、學校志工）校園內外車輛也暫時停止進出。	
5	12:15 至 15:45	凡非本校之學生教職員者（安親班接送人員、幼兒園接送家長、學校志工另行發證），進入學校，都需換證。	
6	15:45 至 16:15	暫停換證，凡非本校教職員者，一律不准進入校園校內（包括幼兒園接送家長、學校志工）校園內外車輛也暫時停止進出。	
7	16:15 至 17:45	凡非本校之學生教職員者（幼兒園接送家長、學校志工另行發證），進入學校，都需換證。	
8	17:45 後	依照「基隆市信義國民小學場地使用管理辦法」辦理	

四、換證件原則（如無第四條第三項之情形，一律換證，但如有特殊情形，處理方式）

編號	類別	作法
1	未帶證件者	警衛聯絡相關處室或老師並確認過後，由處室派人或老師帶領，方可以進入校園。
2	學生之家長或監護人	1. 警衛聯絡相關處室或老師。 2. 請相關承辦要求家長於各處室辦理公務之配合事項，並說明嚴禁家長進教學區等事宜。
3	會見學生	1. 警衛應先問明與學生關係。 2. 警衛室換證件。 3. 警衛應通知導師或學務處或相關處室，陪同進入教室。
4	學生家長持有學校書面通知者	1. 警衛室換證件。 2. 警衛應通知相關處室，由處室派人，陪同進入相關處室。
5	畢業典禮	由學務處發送臨時識別證（邀請卡），警衛檢視後，方可入校。
6	新生入學、新生訓練	由教務處發送臨時識別證，警衛室檢視後，方可入校。
7	校慶	警衛注意學生安全，隨時通報總務處
8	其他活動	由各處室通報總務處及警衛室，並提供門禁安檢方式，以維護學生安全。

基隆市信義國小校外人士入校流程

為防治「COVID-19 武漢肺炎」疫情，即日起控管校外人士及家長進入校園，如有特殊情況需進入校園請配合以下相關規定，以維護學童健康！



基隆市信義國民小學使用行動電話、3C 產品規定

106 學年度上學期校務會議通過

109 學年度上學期校務會議修訂

一、依據：

- (一) 教師法第 16 條。
- (二) 本校「教師輔導與管教學生辦法」第 24 條規定。
- (三) 本校學生獎懲實施要點。

二、目的：

- (一) 為提昇國民通訊禮儀及人文素養，維護團體秩序，有效管理及教育學生正確在校使用行動電話與多媒體播放器觀念。
- (二) 顧及教學品質與校園安全、安寧、秩序。

三、規定事項

- (一) 本校學生非經校方或導師同意，不得在校內持用行動電話、多媒體播放器(含 MP3、MP4、隨身聽、iPAD、智慧錶…等)及錄影、錄音之器材。
- (二) 學生在校集會、午休及上課、考試等時間行動電話及多媒體播放器一律關機，嚴禁接、撥(含遊戲軟體、簡訊、上網等…)。
- (三) 學生放學後，使用手機僅限於與家長聯絡，應於定點通話，不得邊走邊講及在師長辦公室使用，且使用後立即收回書包，不得作其他用途使用。
- (四) 在公共場所使用行動電話時，不得大聲喧嘩與口出穢言，並注意使用電話禮儀。
- (五) 嚴禁使用行動電話做為聚眾滋事之聯繫工具。
- (六) 學生持用行動電話僅限於放學後與家長聯繫及安全回報為主，學生本人應妥善保管，遺失或衍生其他涉法案件(如遭竊、盜撥、散布不雅或違法圖片、訊息、非法交易等)，學生及家長應自負相關責任，多媒體播放器涉有上情亦同，學校不負保管及賠償之責。
- (七) 全體教職員均負有教育學生使用行動電話、多媒體播放器及錄影、錄音器材之責任，如查獲學生違規使用，得交由老師或通報學務處處理。
- (八) 學生因學習遲緩或特殊狀況需要使用錄影、錄音器材錄下學習內容，得經導師、輔導處共同鑑定核可後，由學校提供相關錄影錄音器材使用之。
- (九) 學校教職員應尊重校園使用管理規定及注意使用安全，並考量使用場域、方法的合宜性。
- (十) 校外人士進入校園應在不影響學校上課及師生課程教學下使用。

四、違規懲處：

- (一) 學生違反本規定時，全體教職員皆可糾處，並由老師暫時保管之，放學後領回，學生不得拒絕。情節嚴重者，得以通知家長或監護人領回。
- (二) 學生多次違規或情節重大者，由學務處依本校輔導與管教辦法予以輔導管教。

五、本規定如有未盡事宜，得另補充修訂之。

申請項目	條件/對象	補助單位	申請時間	補助金額
無力繳交代收代辦費 補助	每學期實際繳不出學費者(家境清寒、家庭突遭重大變故)	教育部國教署及學校	每學期第一週由學校請各班導師申請	該學期之學費費用
行政院清寒原住民學生助學金	原住民學生家戶年所得 40 萬元以下	行政院原住民族委員會	每學年(上學期由學校請各班導師申請)	2000 元
教育部學產基金低收入戶學生助學金	持有本年度區公所核發之低收入戶證明	教育部學產基金	每學期期初以學校為單位申請	2000 元
原住民子女教育獎助學金	本市高年級原住民學生，前一學期成績總平均 90 分以上，並檢附 3 個月內戶籍謄本	基隆市政府	每學期期初以學校為單位申請	1500 元
軍公教遺族及傷殘榮軍子女就學費用優待補助	本市軍公教遺族及傷殘榮軍子女(須附證明)	基隆市政府	每學期期初	視身分不等
教育部學產基金急難慰問金	家庭突遭重大變故急需補助者	教育部學產基金	家庭急需時請家長透過導師向學校提出	教育部學產基金基金會評估補助金額

※請上述符合條件或身分的學生家長，務必於開學二周內向學校註冊組提出申請並附上相關證明文件，另各獎助學金之補助對象及補助金額，屆時將依補助單位來文之實際情況進行補助。

健康體位教育之五大指標

運動能讓我長高

天天運動
1小時

天天運動對身體好

運動會使人心情變好



- 我下課會選擇離開教室去活動
- 搭電梯跟走樓梯，我會選擇走樓梯
- 早上起床我會先拉筋做伸展
- 我會找父母一起出門運動

天天運動

1小時



健康體位教育之五大指標

充足飲用白開水

- 每節下課我會提醒自己喝白開水
- 我願意嘗試選擇鮮奶或無糖優酪乳
- 我會選擇不喝含糖飲料



喝足白開水對身體好

喝太多含糖飲料會變胖不健康



每日依體重、流汗與活動量
喝足白開水

含糖飲料

健康體位教育之 五大指標

睡足
8
小時

天天
5
蔬果

螢幕注視
少於
2

0
含糖飲料

天天運動
1
小時



臺北醫學大學
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

教育部國民及學府教育署



塗氟填溝有保障 潔牙少糖好口腔



預防蛀牙的方法

可以靠自己做到

需要牙醫師協助

刷牙配合
含氟牙膏

使用牙線

減少甜食及含糖飲料的攝取

塗氟漆

窩溝封填

定期看牙醫



正確潔牙

- 每天至少刷牙2次
- 使用含氟牙膏潔牙
- 睡前一定要刷牙
- 每天用1次牙線

定期看牙醫

- 每6個月定期看牙醫

牙齒塗氟

- 牙齒塗氟是幫牙齒穿上防彈衣，可以減少蛀牙發生
- ▶ 未滿6歲兒童每半年補助1次
- ▶ 未滿12歲弱勢兒童（含低收入戶、身心障礙、原住民族地區、偏遠及離島地區）

避免甜食攝取

- 減少甜食及含糖飲料攝取次數（養樂多、奶茶、汽水）



窩溝封填

- 牙齒咬合面溝隙使用窩溝封填劑，以保護第一大臼齒
- ▶ 第一大臼齒窩溝封劑全面補助國小一、二年級學童（103年9月起入學）。
- ▶ 低收入戶、中低收入戶、身心障礙者、山地原住民鄉及離島地區國小學童（施作年齡條件：6歲至9歲間）



教育部國民及學前教育署補助
高雄醫學大學 口腔衛生學系製作



讓

氟化物

輕鬆地為您預防齲齒

牙醫界常建議的方法有



1 含氟漱口水 (225-900 ppm)

對於吞嚥動作已經成熟，且較易齲齒的兒童、齒列刀、牙齒有鋼絲固定者，由牙醫師建議使用的種類矯正中的患者、接受頭頸部放射線治療者、口腔開、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 (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1000ppm以上含氟牙膏，可以有效減少齲齒的發生。建議每次使用量為豌豆大小(0.25g 牙膏量)在校餐後潔牙也使用1000ppm以上含氟牙膏。

4 氟化物補充劑 (如氟錠)

氟錠建議使用劑量	6個月~3歲	0.25 毫克氟含量/天
	3歲~6歲	0.5 毫克氟含量/天
	6歲以上	1 毫克氟含量/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 氟鹽

食鹽加氟是藉由飲食來補充不足的氟化物，以達到預防齲齒的效果。吃進去的氟化物大部分會被腸胃道吸收，而被吸收之氟化物有36-55%會儲存在硬組織(牙齒與骨頭)。

*有甲狀腺疾病患者、食用氟錠者，可諮詢專業牙醫師意見。
*腎臟功能不全、對氟化物過敏者建議不要使用氟化物。

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、氟鹽等)，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齲齒的作用

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，需要牙釉質與氟離子長時間、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，使牙齒對齲蝕更具抵抗性。

脫鈣 > 再鈣化 → 齲齒 • 脫鈣 < 再鈣化 → 健康



學校含氟漱口水 防齲二年計畫

人物圖檔授權來源：
臺北市衛生局

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 10 cc 之含氟濃度 900 ppm 漱口水一次，一般而言可降低約 20%~35% 的齲齒率。

學校含氟漱口水防齲計畫在牙醫師全聯會的推廣下，由 1996 年的二萬名國小學童，到 2019 年達到約 115 萬名學童，其中包括山地離島及偏遠地區。

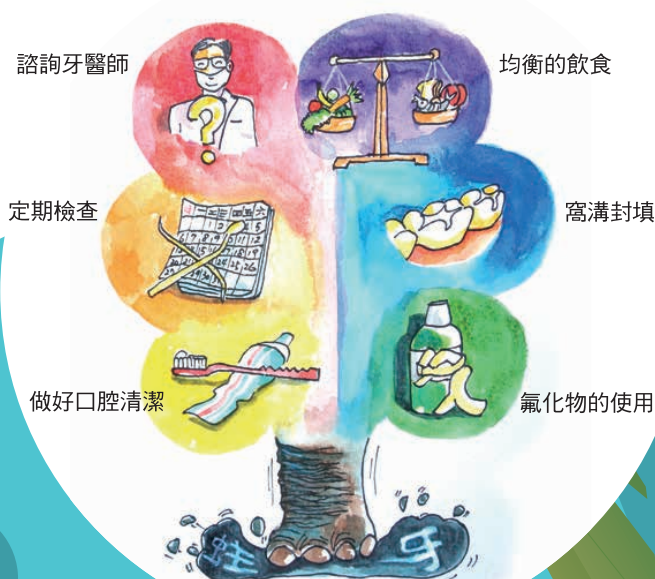
含氟漱口水使用注意事項

1. 含氟漱口水濃度及使用法
 - A. 氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.2% 者 (含氟濃度約 900 ppm) 每星期使用一次，每次 10 cc (現行國小使用)。
 - B. 氟化鈉 (NaF) 濃度為 0.05% 者 (含氟濃度約 225 ppm)，每日使用一次，每次 10 cc。
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口 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 100 cc 可能使身體不適，如誤吞含氟漱口水 10 cc，不會造成身體的危害。

口腔疾病預防對策

齲齒的 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 窩溝封填
- 6 氟化物的使用



印製時間：110年03月

從小保護牙 老來不缺牙



2要

要：餐後睡前要刷牙，一天至少刷兩次

要：要使用 1000ppm 以上含氟牙膏、含氟漱口水、每半年接受牙醫師塗氟及口腔檢查

2不

不：少吃甜食及含糖飲料

不：不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸

保護牙齒 5 部曲

1 長牙就要立即看牙 (定期看牙醫)

- ▶ 長牙就可以每 3-6 個月至牙醫院所口腔檢查

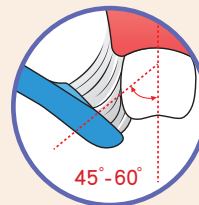
2 正確潔牙

- ▶ 1 天至少要 2 次 (睡前那次最重要)
- ▶ 餐後及睡前都要使用含氟牙膏潔牙 (含牙線及刷牙)
- ▶ 年齡有別的潔牙技巧與父母協助潔牙的方式，如表一：
- ▶ 0-3 歲與 3 歲以上含氟牙膏的使用量，如下圖一與圖二：

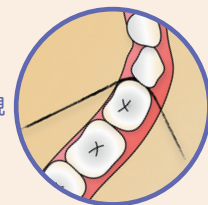


貝式刷牙法：

- ▶ 使用軟毛牙刷
- ▶ 牙刷與齒面呈現 45°~60° (如圖三)，涵蓋一點點牙齦。
- ▶ 兩顆兩顆來回刷



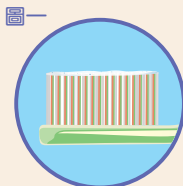
圖三：
牙刷與齒面呈現
45°~60°



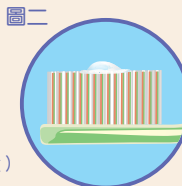
圖四：
將牙線拉成
C 字形

牙線使用：

使用方式	清潔方式
<ol style="list-style-type: none"> 1. 取 45 公分牙線 2. 將牙線兩端輕輕繞於雙手中指 (不可過緊使手指充血)。 3. 雙手中指、無名指及小指握住牙線，雙手翻轉並將牙線拉緊，各以食指與拇指穩住牙線，中間露出約 1-2 公分。 4. 以雙手拇指與食指來操作牙線進行清潔。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 牙線緊貼著牙齒鄰接面。 2. 拉成「C」字形 (如圖四)。 3. 短距離上下刮 4. 清潔乾淨時會發出「嘎吱」的聲響。



圖一
0-3 歲含氟牙膏
使用量為少於薄
薄一層或小於米
粒大小
(約 0.1 g 牙膏量)



圖二
3 歲以上含氟牙膏
使用量為豌豆大
(約 0.25 g 牙膏量)

表一

年齡	刷牙方式	父母 (家長) 協助潔牙的方式	搭配
0~3 歲	水平來回刷	家長負責潔牙 (紗棉布 / 牙刷)	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用牙線 (棒) ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖一) ● 塗氟
3~6 歲	水平來回刷	小朋友刷 1 遍，家長再完整刷 1 遍	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用牙線 (棒) ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) (如圖二) ● 塗氟
6~9 歲	學習貝氏刷牙法	小朋友刷 1 遍，家長加強重點 (恆牙大臼齒及門齒)	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用牙線 (請家長協助) ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) ● 含氟漱口水 ● 窩溝封劑
9~18 歲	貝氏刷牙法	小朋友自己刷，家長督導	<ul style="list-style-type: none"> ● 使用牙線 ● 含氟牙膏 (1000 ppm 以上) ● 含氟漱口水 ● 窩溝封劑

● 小叮嚀：若擔心 0-3 歲幼童誤食過多牙膏，可於潔牙後使用潔淨紗布擦拭牙齒，可減少誤食情況

3 均衡飲食習慣

- ▶ 少吃甜食及含糖飲料、多漱口、不要與其他人共用餐具避免口水互相接觸



本方案由衛生福利部運用菸品健康福利捐支應
社團法人中華民國牙醫師公會全國聯合會製作
TEL：02-2500-0133 / 網址：www.cda.org.tw

廣告

印製時間：110 年 03 月

人物圖檔授權來源：臺北市衛生局

4

氟化物使用

使用方式	清潔方式
含氟牙膏	使用 1000 ppm 以上之含氟牙膏及搭配正確的潔牙方式，能有效預防齲齒的發生。
專業塗氟	在牙齒表面上塗氟化物，以保護牙齒。
含氟漱口水	含氟漱口水正確使用方式：要上上、下下、左左、右右充分漱動 1 分鐘，漱後 30 分鐘內不進食（含喝水、漱口等）。
氟錠	於牙齒發育的年齡（0-13 歲）給予適量的氟錠，必須遵照牙醫師建議使用。
氟鹽	衛生福利部推動以食鹽加氟的方式結合飲食來預防齲齒的發生，消費者可以自行選購。

● 小叮嚀：氟錠氟鹽不可同時使用。

5

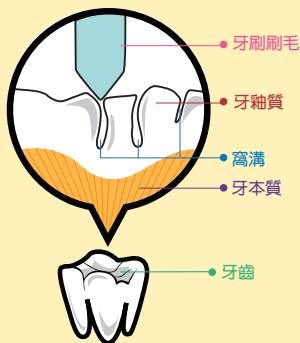
窩溝封填

- ▶ 窩溝封填：在牙齒表面使用窩溝封劑，以保護牙齒
- ▶ 認識窩溝封填防齲：

什麼是窩溝？

窩溝是指牙齒表面上凹凸不平的部分，如下圖：

牙齒表面放大示意圖



為什麼要做窩溝封填？

在牙齒表面上，有許多比牙刷刷毛還細小且不易清潔的窩溝，即使使用牙線或再細的牙刷刷毛仔細刷牙，也無法清潔，容易堆積食物殘渣和細菌，可能造成齲齒

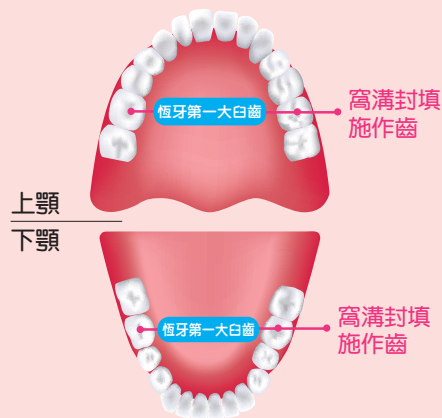
窩溝封填是用來保護牙齒表面上的微小裂溝隙，因為封填後，窩溝封劑形成保護膜，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易齲齒

如何封填？

窩溝封劑是一種特殊的牙科材料，有很好的流動性，可進入牙齒微小溝隙中，與牙齒緊密結合達到很好的封填效果。牙醫師會清潔及擦乾要封填的牙齒，再塗上窩溝封劑，等它硬化就行囉！建議封填後 6-12 個月回診，讓牙醫師進行評估檢查

目前補助學童恆牙第一大臼齒窩溝封填

小朋友的恆牙大多約在 5-7 歲時開始萌出，首先萌出的是第一大臼齒（如下圖所示）



- 目前全面補助民國 103 年 9 月以後入學之國小一、二年級及未滿 9 歲之三年級（施作年齡條件：72 個月 ≤ 就醫年月 - 出生年月 ≤ 108 個月）學童施作恆牙第一大臼齒窩溝封填
- 補助方法：持健保卡到健保特約院所

恆牙牙齒掉了怎麼辦？（緊急處理黃金時間為 60 分鐘以內，愈快處理，再植回口中成功率愈高）

1. 儘快找到脫落的牙齒，用手指夾住牙齒的牙冠部分撿起。
 2. 如果掉出的牙齒上沾有沙土，在水龍頭下輕輕沖洗，水龍頭的水量要小，讓水緩緩流出。
 3. 沖洗後保持在濕潤狀況下，如放置於牛奶、生理食鹽水或含於口中等。
 4. 馬上到牙科院所治療。
- 如果脫落的牙齒是乳牙時，乳牙不需植回口中。

氟化物防齲諮詢專線 0800-555-086



廣告

戶外 FUN 視 護眼行動



請你跟我一起愛護眼！

1

寫字光線要充足
桌面照度每350米燭光

看書保持35-45公分的距離

2

用眼30分鐘
記得休息10分鐘

3

多吃花椰菜、奇異果...
深綠色蔬果

4

每日戶外活動
2-3小時

5

每年定期1-2次
檢查視力

護眼6步驟
近視遠離我！

6

近視是疾病

護眼
123
遠離近視好簡單

打敗惡視力

第①招 每**1**年定期檢查視力

第②招 幼兒**2**歲前不看螢幕，2歲後1天不超過1小時

第③招 用眼**30**分鐘休息10分鐘，每天戶外活動達120分鐘

年紀越小近視，度數增加越快，如果未加以控制，容易高度近視（度數 > 500度），而高度近視容易產生白內障、青光眼及黃斑部病變等，甚至視網膜剝離，增加失明的機會。



育兒專家

王宏哲

眼科醫師

蔡佳穎