

學務處宣導攤位~遊戲規則



- 1.先看桌上的宣導內容(共16個)。
- 2.看完後，老師會選其中1個主題問問題。
- 3.回答正確就可以獲得小禮物。
- 4.填寫學習單，送回學務處，將擇優送出小禮物。

人身安全	兒童權利公約	反霸凌	交通安全
法治教育	性別平等	防災教育	防制藥物濫用
全民國防	菸檳防制	視力保健	口腔保健
健康體位	全民健保	愛滋病防治	品格教育

學務處
關心您

人身安全

<p>1. 提高警覺 不跟陌生人走</p> 	<p>2. 不吃別人給的 糖果、餅乾、飲料</p> 	<p>3. 身體隱私 不給碰</p> 
<p>4. 走騎樓 不走暗巷</p> 	<p>兒童 自我保護卡</p> <p>天才領袖</p>	
<p>5. 不忍耐 有事找爸媽</p> 	<p>6. 叫·推·逃 找人幫忙</p> 	<p>7. 跟朋友 一起行動</p> 
<p>8. 冷靜 想辦法逃脫</p> 		

認識緊急求助電話

發生緊急狀況的時候，要用電話撥打119或110，請消防人員或警察來幫忙。

119

發生火災、有人受傷，需要緊急救助時，要撥打119。



110

出現小偷或需要請警察幫忙的時候，要撥打110。

快告訴家人，有重大災害，無法聯絡上家人時，可以利用「1991報平安留言平臺」，確認家人的情況哦！

臺北市還有「視訊119」APP哩！用手機撥打，接電話的人就能直接看到災害現場的情況，派人來救援。

防身警報器

隨身攜帶防身警報器，萬一遇到危險時，要馬上大聲喊叫，拉開防身警報器的插梢，利用聲音引起周圍人的注意，讓大家都過來幫你，接著馬上跑到人多安全的地方，請大人保護你！



請說出保護自己的方法

至少3個

公約 兒童權利 CRC

兒童權利公約施行法於民國103年11月20日正式施行
保障未滿18歲之人

表·意·權·
我·雖·然·年·紀·小·
也·有·自·己·的·想·法·
及·想·說·的·話·

遊·戲·權·
我·也·要·有·適·當·
的·休·息·及·遊·戲·
時·間·

教·育·權·
一·起·快·樂·
上·學·去·

隱·私·權·
我·也·有·自·己·
的·小·秘·密·

平·等·權·
大·家·都·是·
一·樣·的·

兒·童·權·利·公·約·知·多·少·

發·展·權·
我·要·健·康·安·
全·的·長·大·

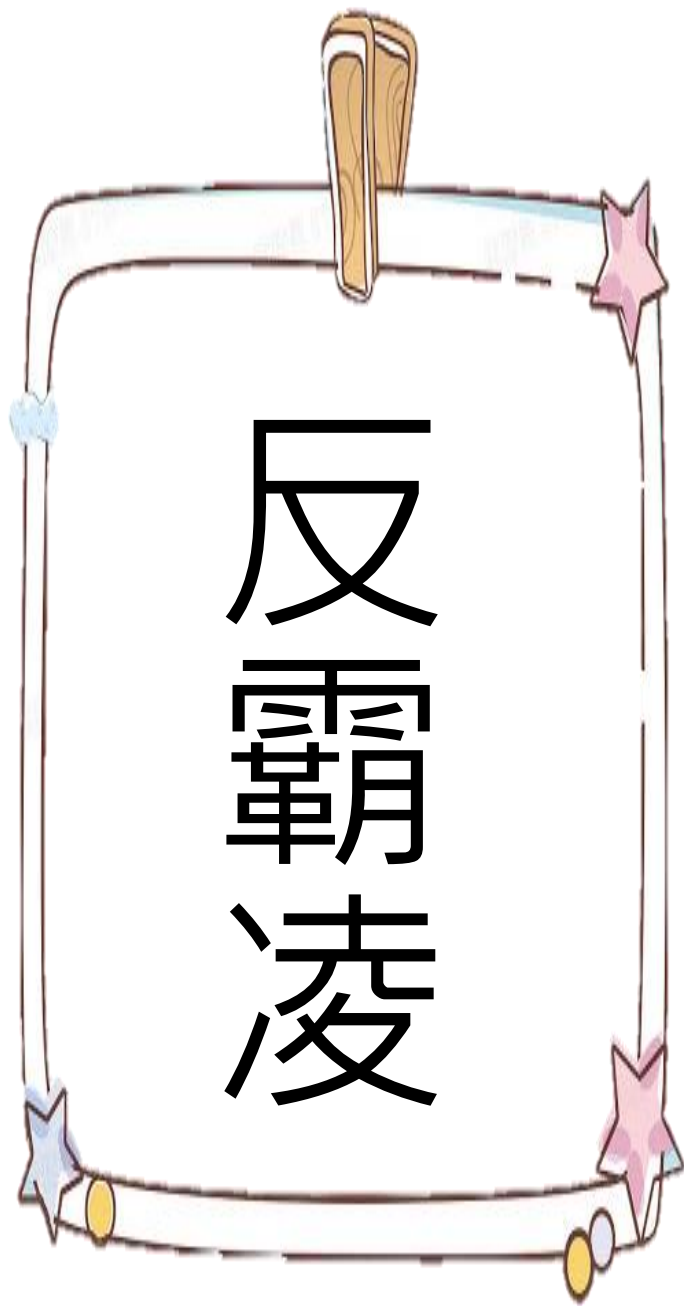
受·保·護·權·
我·需·要·被·保·護·

廣告

請說出兒童權利公約裡包含了哪些

權利？

至少3個



霸凌種類	常見行爲	應對方法
關係霸凌 	被排擠 被孤立	請老師處理 與大人討論改變
言語霸凌 	被恐嚇 被嘲笑	不被影響情緒 堅定說「不喜歡」
肢體霸凌 	被打 被搶奪	大聲說「不可以」 保護自己告訴大人
性霸凌 	被譏笑身體 碰觸隱私處	勇敢拒絕 告知信任的大人
網路霸凌 	被散佈謠言 傳播不雅照	勇於求助留證據 到現實世界找朋友

請說出遇到霸凌時可以做什麼來保

護自己？

至少3個



交通安全 5大守則

- 1 熟悉路權、遵守法規。
- 2 我看得見您，您看得見我，交通最安全。
- 3 謹守安全空間-不作沒有絕對安全把握的交通行為。
- 4 利他用路觀-不作妨礙他人安全與方便的交通行為。
- 5 防衛兼顧的安全用路行為-不作事故的製造者，也不成為無辜的事故受害者。



請說出交通安全5守則。

至少3個

法治教育



法治停看聽

無意的玩笑話或是謾罵，可能會是別人心頭上的一把利刃，為了保護當事人，刑法 310 條訂有毀謗罪的罰則，就算是網路上，也適用呢！面對這樣的事情，我們要勇敢的站出來，尋求師長的協助，不要讓自己的心受傷了！



法治停看聽

每個人都有犯錯的時候，父母也不例外，不當的教育與對待有時也會因此產生。若發現身邊疑似家庭暴力的情形，請勇敢的告知師長，也可以撥打 113 保護專線，24 小時都有專人協助處理。



法治停看聽

個人資料要保護，不能任意提供個資給他人。在網路購物或加入網路會員時，也要記得詳讀「隱私權聲明」，並請老師或家長幫忙判斷網站是否可信任，再決定是否留下個人資料喔！



法治停看聽

網路資訊紛雜，打工廣告更是包裝得五花八門，我們可得小心判讀，並請師長幫忙過濾，才不會因為一時心急、疏忽，誤入網路坑交陷阱，更別為了金錢，出賣自己最寶貴的身體。為了保護未滿 18 歲的兒童與青少年，政府已制定了《兒童及少年性交易防制條例》，避免性剝削的傷害。



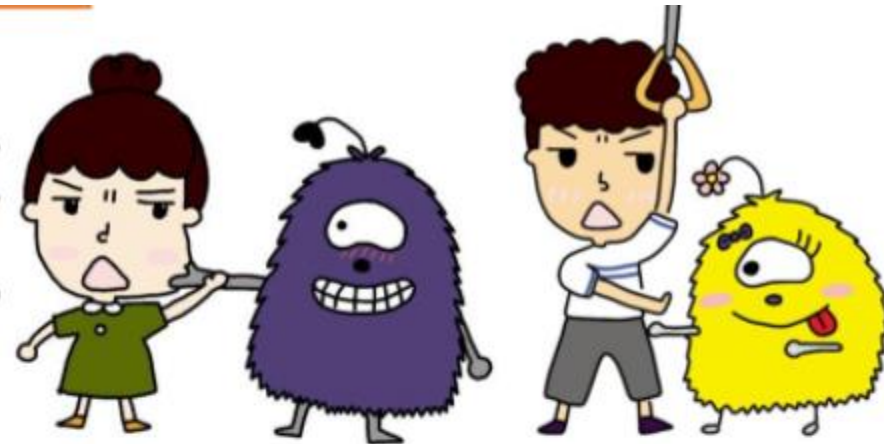
小朋友年紀小，
所以行為都不會犯法。

○或×



圖片來源：<http://web.pu.edu.tw/~pugec/index.html>

STOP
黃腔、拍拍都不要
勇敢說
不



請尊重身體自主權！
Only YES means YES!



每個人的身體界限不盡相同
說話、行動前，請謹言、慎行！

請說出尊重身體自主權的方法。

至少3個

防災教育

地震

地震時，地面會突然搖晃，房子、樹木等，所有東西都會跟著晃動，天花板和櫃子裡的物品可能會掉下來，連家具和房子都可能倒掉。所以一發生地震，要立刻趴下、躲到堅固的桌子底下，保護頭頸部並穩住桌子，等地震停止。

平時要固定住家具，上面不要放容易摔破的物品。



練習一下，地震時你能完成保護自己的三個步驟嗎？



風水災 颱風

颱風天的強風能吹倒樹木，吹落花盆，還常下大雨，可能會淹水，或造成山坡的泥土變成泥巴，和石頭、樹木一起滑下山坡。所以颱風天不可以出門，要準備好水、食物和手電筒，把屋外、陽臺上的東西收好，關好門窗，留在家等颱風離開。

颱風天，住在山坡和河流附近的人，更要注意安全。



火災

家裡或其他室內、室外場所，都可能因為意外而發生火災。萬一碰上火災情況，要立刻大叫「失火了！失火了！」呼救並讓其他人聽到後逃生。記住：小火快跑，濃煙關門！小火時立刻逃走，遠離起火地點，煙很濃時，立刻關門，塞門縫，再開窗呼救。



認識避難標示

你看過這些標示嗎？在哪裡看到？這些標示能告訴我們，發生災害時該逃往哪邊喔！



室外避難收容處所

發生地震等嚴重災害時，待在房子裡不安全時，就到有這個標示的空曠地點集合。



緊急出口

可以從室內逃到室外避難的出口，在安全門、樓梯間都能看見。

戲水安全

游泳、戲水的時候，要注意環境安全，穿著適當的服裝，下水前先做暖身操，玩水時別自己一個人，也不能惡作劇或做出跳水等危險行為。

認識標示旗幟

- 有救生員守望的範圍。
- 危險！不能玩水。
- 當心！要特別注意安全。

要有大人陪伴，選擇安全的地點，才能開心玩水！



家庭防災卡

你記得家人的電話嗎？有帶著「家庭防災卡」嗎？你記得和家人約好的集合地點嗎？



說說看，「家庭防災卡」有那些內容？

如果大地震，我和家人約在家裡附近的公園入口集合。

舅舅也住在臺北，是我的緊急聯絡人。



姓名 _____		1991 約定電話 _____
就讀學校 _____		學校 _____
緊急聯絡人 _____	稱謂 _____	手機 / 電話 _____
家庭 _____		約定集合地點 _____
填寫日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日		
此卡每年定期檢查一次		

圖片來源：
<http://tdpe.tp.edu.tw/Append/EduResources/134/防災手冊電子書.pdf>

遇到地震、颱風、火災時保護自己
的方法。

各說出1個

藥物濫用 防制

圖片來源：臺北市政府教育局
<http://www.havemary.com/article.php?id=4761>

臺北市政府教育局
照片可以P圖·生命不可P毒
 認識PMMA 別讓死神找上門

PMMA是被管制的毒品!
 PMMA(副甲氧基甲基安非他命)，俗稱強力搖頭丸，屬於第二級毒品，施用可能產生幻覺、抽搐、昏迷、體溫過高、呼吸衰竭及心律不整等不良反應。**不要違法施用。**

PMMA是會要人命的毒藥!
 不要拿生命開玩笑!它的毒性很強，致死率又極高，臺灣光108年10月到12月就有高達34人因施用 PMMA死亡，所以又有「**死神**」的稱號。

PMMA是會變裝的惡魔!
 千萬要當心!PMMA多被混入咖啡包，裡面常混雜多種新興毒品，外包裝通常印着流行圖案吸引你的眼睛，一定要**警覺，不要碰。**

要拒絕的，不是只有PMMA !!!
 新興毒品種類眾多，也會以不同的形式出現，對於可疑的東西，大家要**勇敢說不**。
 記住!自己才是生命的主人，別讓毒品控制你的人生。

全民愛健康 反毒篇2

拒毒八招

1. 堅持拒絕法 **不**

2. 告知理由法 吸毒是違法的耶

3. 自我解嘲法 我不敢啦!

4. 遠離現場法 我身體不舒服，先走囉!

5. 友誼勸服法 朋友一場，最好不要試啦

6. 轉移話題法 這影片超好笑耶，你要不要看

7. 反說服法 吸毒可能要終身穿尿布，不好吧

8. 反激將法 別激我，我自己說了才算

更多資訊請上 健談 havemary.com

臺北市政府教育局
知道笑氣的 ○○××
 讓你微笑不吸笑

- 吸食笑氣不會上癮啦?
 × 笑氣是很容易吸食上癮的氣體，而且長期接觸會引起貧血、神經系統損害，甚至癱瘓等，可能會因為缺氧導致窒息死亡，真的很可怕。
- 玩樂時，要用笑氣來HIGH一下?
 × 笑氣會讓你感覺麻木異常、肌肉無力、脊椎神經受損退化、意識不清及昏迷等反應，而且會讓你無法控制自己做出愚蠢的行為，其實是無法讓你High!
- 吸食笑氣不違法?
 × 不要相信。吸笑氣是違反社會秩序維護法第66條，處3日以下拘留或新臺幣1萬8千元以下罰鍰，實在是傷身、破財又傷心。
- 知道學校朋友吸笑氣，我要鼓起勇氣跟學校反映!
 ○ 對!吸笑氣會對健康造成危害，所以如果知道學校朋友在吸笑氣，一定要跟學校反映，透過輔導機制，一起來守護朋友的健康。
- 有勇氣向笑氣說不!
 ○ 1. 我能認識有害物質對身心的傷害，並勇敢拒絕它。
 2. 我能培養有益身心健康的興趣及活動。
 3. 我能拒絕進入人員混雜的場所。
 4. 心情鬱悶時，我能勇於向外界求助

學生版

請說出拒絕毒品的方法至少3個

全民國防



全民防衛動員



全民國防 全民參與



萬安演習 民安演習 防災演練



全民國防只要有政府和軍人就可以
了。

○或×

菸檳防制

圖片來源：<https://health99.hpa.gov.tw/material>



檳榔防制

嚼食檳榔，讓牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病，口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致**口腔癌**，讓你有口難開。

檳榔俗稱**菁仔**，其成份中的「檳榔素」具有**致癌性**。添加的「石灰」則為**助癌劑**



本案經費來自菸品健康福利捐 廣告

電子煙

多重危害損健康



- 危害1 易成癮**
有尼古丁，具有高度成癮性，無助於戒菸
- 危害2 易中毒**
含高濃度尼古丁，易過量造成中毒
- 危害3 會爆炸**
具爆炸危險性，自然爆炸事件頻傳
- 危害4 會致癌**
含一級致癌物甲醛、亞硝酸
- 危害5 來源不明**
市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

新北市政府衛生局 關心您
Department of Health, New Taipei City Government

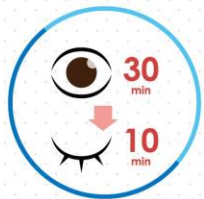
請說出拒絕菸檳的方法至少3個

視力保健



每日戶外活動2~3小時

1 戶外FUN視



用眼30分鐘
休息10分鐘

2 輕閉雙眼



讀書光線要充足
坐姿要正確
看書距離要
保持35-45公分

3 光線充足

護眼6步驟

* EYE 眼步驟做得好，看遠看近沒煩惱 *

4 多吃蔬果



平日多吃深綠色及深黃色蔬菜水果

5 睡好睡飽



每日睡足8~9小時

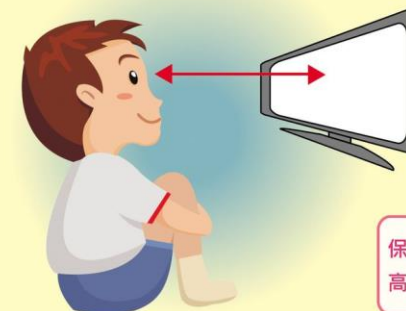
6 視力檢查



每年定期1~2次檢查視力

聰明兒童用螢幕不把3C當玩伴

1 螢幕與眼睛保持適當距離 2 調整螢幕亮度，避免過亮



保持40公分距離
高度略低35度角

3 每天使用螢幕產品上限1小時 4 設定休息時間

兩歲以下不接觸



用眼30分鐘
休息10分鐘



5 多到戶外活動

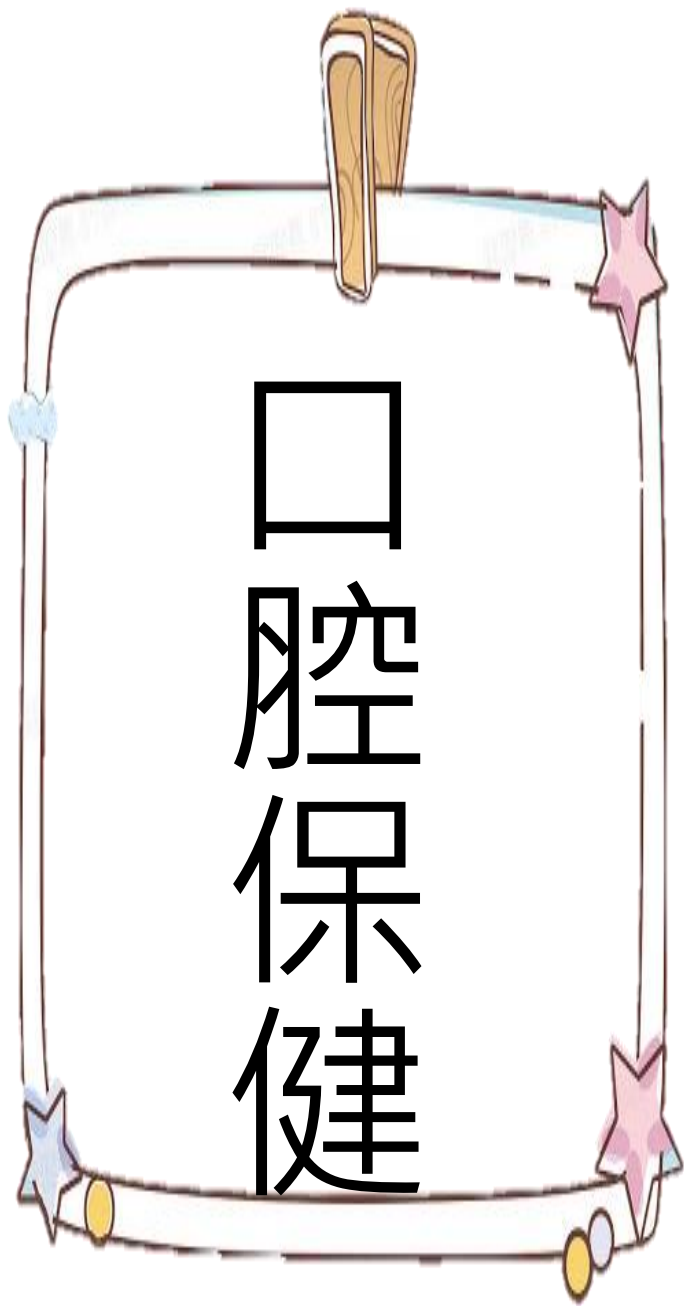


MinMin Eye Clinic

員林明明眼科 關心您

109年9月第一版

請說出保護視力的方法至少3個



持價用手比讚
來掌握牙刷

- 飯後、睡前一定要刷牙，吃完點心也要喔!
- 拒絕菸、酒、檳榔。
- 無論大小朋友，都要定期半年檢查牙齒。
- 刷毛與牙面成 45° ~ 60° 涵蓋一點牙齦，兩顆兩顆來回輕輕刷。

嘉義市政府衛生局 關心您

廣告

請說出保護口腔的方法至少3個

健康體位

水噹噹 85210 健康體位秘訣

8

天天睡飽8小時
頭好長高又減肥▶

5

◀5拳彩虹蔬果餐
排便順暢氣色好

2

避光害少四電
每日使用少於2小時
戶外抬頭救視力▶

1

◀一天運動1小時
快樂長高變聰明

0

◀零糖飲換千五水
(一天1500 cc白開水)
蛀牙肥胖遠離我



水噹噹

缺水中

尿液辨色知健康

看你的小便顏色，就知道你是不是水噹噹的美女、帥哥囉！



太胖太瘦都不好 健康體位最理想

水噹噹健康體位秘訣

- 8** 天天睡飽8小時
頭好長高又健康
- 5** 5拳彩虹蔬果餐
排便順暢氣色好
- 2** 一天運動1小時，每週累積
420分鐘，快樂長高變聰明
- 1** 避光害少4電，每日使用
少於**1**小時，戶外抬頭救視力
- 0** 零糖飲換千五水
蛀牙肥胖遠離我
(一天1500cc白開水)

健康體位相關諮詢網站

臺北市政府衛生局、教育部體適能網站
衛生福利部國民健康署肥胖防治網、財團法人千禧之愛健康基金會



請說出維持健康的方法至少3個



政策廣告


 衛生福利部中央健康保險署
 National Health Insurance Administration,
 Ministry of Health and Welfare
 健保用心 · 讓您安心

愛健保 珍惜健保資源



減少醫療浪費 勿濫用藥



掛號處
正確就醫觀念 選擇適當科別



診所
改善醫療分級 小病先找診所就醫



■ 全民有健保 看病沒煩惱 ■ 諮詢專線：0800-030-598 ■ 網址：http://www.nhi.gov.tw

自110年1月1日起，健保費率從4.69%，提升到5.17%

全民挺健保

民眾付出**1元**的健保費，可獲得約**3倍**的健康保障



雇主
負擔
30%
健保收入總額



民眾
自付
34%
健保收入總額



政府
負擔
36%
健保收入總額

感謝雇主支持，保障員工，力挺健康！

@ 健保署

健保費率為什麼需要調漲？

① 臺灣邁入高齡社會



② 國人癌症慢性病比例逐年上升



③ 推動新藥新醫材給付



秉持健保核心價值 持續推動改革

① 減少浪費

- 整合醫療資源有效運用
- 雲端系統促進醫療資源分享
- 抑制醫療資源不當耗用

② 負擔公平

- 檢討並外國人權利義務
- 擴大補充保險費計費基礎
- 推動就醫部分負擔

③ 提升品質

- 精進4至6年「全民健康保險中長期改革計畫」
- 改革保險給付及支付制度與健康照護體系
- 整合公共衛生體系與健保資源



衛生福利部中央健康保險署
National Health Insurance Administration,
Ministry of Health and Welfare



健保部
粉絲團



健保署
LINE



APP
下載

諮詢專線 0800-030-598
* 傳真專線 02-4126-078
WebSite: www.nhi.gov.tw

圖片來源：https://www.nhi.gov.tw/Nhi_E-LibraryPubWeb/MainNew.aspx?TML1_ID=1&Comm_Category_SN=35

用健保看醫生很便宜，所以可以隨便使用。

○或×

愛滋病防治

全民愛健康
愛滋篇2

其實你可以不用那麼怕愛滋

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：台灣露德協會

愛滋病毒離開人體30秒至3分鐘後
就會死亡

與愛滋感染者吃飯、聊天不會感染，
共同生活只須注意避免共用個人衛生
用品跟受傷流血時的處理

雖然感染者的
體液都含有愛滋
病毒，但唾液、尿液、汗
水與排泄物等不會傳染，因病毒
含量太低

避免共用

病毒量少
不會傳染

台灣露德協會提醒：過去害怕愛滋，是因為對愛滋不了解跟缺乏治療方式，
目前愛滋已經能良好控制，讓我們一起學習預防病毒，並關懷感染者吧！

不可以和有愛滋病的人一起吃飯。

○或×



品格教育

尊重生命

孝親尊長

負責盡責

自主自律

誠實信用

賞識感恩

主動積極

團隊合作

謙虛有禮

關懷行善

愛護環境

公平正義

接納包容

請選擇1個品格教育主題並說出做到的方法。

至少3個