**臺北市106學年度健康促進議題創意標語徵件計畫書**

1. 計畫依據教育部國民及學前教育署補助地方政府辦理學校健康促進實施計畫。
2. 目的：為宣導健康促進議題，鼓勵台北市高國中小生認識性教育（含愛滋病防治）、健康體位、菸檳防制、正確用藥、口腔衛生、視力保健及全民健保等議題，結合學生藝文專長，透過創意標語設計製作過程，啟發學生對健康促進議題的認知，共同營造健康優質的生活環境。
3. 主辦單位：臺北市政府教育局
4. 承辦單位：私立衛理女子高級中學
5. 徵件主題：任選健康促進議題~~為~~：性教育（含愛滋病防治）、健康體位、菸檳防制、正確用藥、口腔衛生、視力保健及全民健保等議題之一，設計富創意巧思之簡短標語。
6. 徵件辦法：
7. 徵件對象：台北市公私立高中組、高職組、國中組、國小組學生。
8. 徵件組別：高中組、高職組、國中組、國小組
9. 徵件件數：每校從成果報告的20件作品中，選出一至三件作品參加競賽。各校參賽的一至三件作品可為同一項目或不同項目。(項目：圖文、電腦繪圖、雷射切割、3D列印)。
10. 徵件種類及規格

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 種類 | 項目 | 呈現方式 | 作品規格 |
| 平面作品 | 圖文 | 運用水彩、蠟筆、彩色(鉛)筆等繪畫形式，融入健康促進議題創意標語，以文字傳達情感，以具象圖形表現文字意涵；將健康促進學校議題標語融入繪畫，呈現創意標語中有畫，畫中有創意標語。  標語字數：字數限定在20字內(不含標點符號)。 | 繪製創作於八開圖畫紙，紙質不限。直式、橫式均可。 |
| 電腦繪圖 | 將健康促進學校議題創意標語融入海報設計。  標語字數：字數限定在20字內(不含標點符號)。 | 尺寸為A2尺寸(594\*420mm)，橫式、直式均可。  1、原始檔\*1(解析度為300dpi 之印刷模式，JPG檔案)  2、PDF檔\*1 |
| 立體作品 | 雷射切割 | 融入健康促進學校議題意象之立體創作，形式不拘。 | 作品總體積不得小於(60\*60\*60mm)且不大於(150\*150\*150mm) |
| 3D列印 | 融入健康促進學校議題意象之立體創作，形式不拘。 | 作品長、寬、高，任二項不得小於 (60\*60mm) |

4. 同一項目每人限送作品一件，且每件作品之創作者為一人。

1. 評選標準：委由專家組成評審團隊進行評選。

|  |  |
| --- | --- |
| 評分項目 | 百分比 |
| 主題意涵 | 40% |
| 創意設計 | 30% |
| 製作難易 | 30% |

1. 獎 勵：高中組、高職組、國中組、國小組各頒發獎金（禮券）、獎狀。

（一）特優：高中組、高職組、國中組、國小組各取一名，獎金1000元（禮券）暨獎狀乙幀。

（二）優等：高中組、高職組、國中組、國小組各取二名，獎金500元（禮券）暨獎狀乙幀。

（三）佳作：高中組、高職組、國中組、國小組各取三名，獎狀乙幀。

得獎獎項與名額，主辦單位得視報名情況調整之。得獎名單將公告於臺北市政府教育局體衛科及衛理女中網站。

1. 報名及收件方式：
2. 收件方式及注意事項：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 種類 | 項目 | 收件方式 | 收件時間 |
| 平面作品 | 圖文 | 1. 親自送達。 2. 請填寫報名表格，並貼於作品背面右下角。 | 107年4月30日至5月4日  16：00止 |
| 電腦繪圖 | 1. 上傳雲端空間。 2. 檔名：參加組別-學校-作者姓名(ex.高中組-衛理女中-王⭘⭘) 3. 交件網址：教育局另行公布 |
| 立體作品 | 雷射切割 | 1. 親自送達。 2. 請填寫報名表格，連同作品放置於夾鏈袋。 |
| 3D列印 | 1. 親自送達。 2. 請填寫報名表格，連同作品放置於夾鏈袋。 |

1. 請於107年4月30日至5月4日16：00止。電腦繪圖作品請依時上傳雲端；圖文、雷射切割、3D列印等三類作品，親自送至衛理女中學務處體育衛生組張子恩組長收（作品請妥善處理，以免受損）。衛理女中地址：台北市士林區至善路二段321號。聯絡電話：(02)28411487分機143或163衛理女中學務處張子恩組長或呂清鈺老師。
2. 注意事項：

1.參賽作品由承辦學校於活動結束時，通知退件日期，參賽學校應前來辦理作品退件手續，逾期作品同意由主辦單位自行處置。

2.嚴禁盜用他人作品，如有任何違反智慧財產權之行為者，須負一切法律責任。得獎作品經發現有抄襲及違反他人智慧財產權之情事時，如查屬實，將取消其得獎資格、追回禮券及獎狀並公布姓名。

3.得獎作品將放置於臺北市健康促進學校網站，並印製標語及文創用品供張貼於校園中及臺北市政府教育局使用，作為推廣健康促進之用。

4.本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂並公佈之。

附件一 健康促進各項議題重點

**健康促進各項議題重點** 撰擬：陳麗珠校長

|  |  |
| --- | --- |
| **議題** | **議題重點內容** |
| **視力保健** | 1. 寫字時，能維持眼睛與簿本的距離約35公分。  2. 看書或寫作業時，會每30分鐘就休息10分鐘。  3. 看電視時，每30分鐘就休息10分鐘。  4. 使用3C產品，每30分鐘就休息10分鐘。  5. 我會離開座位，看看遠方景物，讓眼睛休息。  6. 每天晚上九點前上床睡覺。  7. 看電視或用電腦時，會維持室內光線充足。  8. 一天內，眼睛注視螢幕（電腦、電視、手機）的累積總時數，不超過1小時。  9. 在學校上課，每節下課時間會到教室外面活動。  10. 每天上學能在戶外活動至少半小時。  11. 放假時，會到戶外活動至少2小時。  12. 到戶外活動，我會戴遮陽的帽子或太陽眼鏡。 |
| **口腔保健** | 1. 造成蛀牙最主要的原因是：口腔中的細菌吸收醣類產生酸 2. 蛀牙侵蝕到牙齒的象牙質後，接觸冷或熱的飲食會引起痠痛感 3. 一天能刷牙保護牙齒的適當時間：三餐後及睡前 4. 牙菌斑是附在牙齒表面的細菌及其產物 5. 造成牙周病的原因是牙結石及牙菌斑等堆積在齒齦下 6. 氟化物對牙齒的主要功能是強化琺瑯質抗酸能力 7. 刷牙使用含氟牙膏(1000ppm以上) 8. 漱完含氟漱口水後，至少要等三十分鐘後才可進食 9. 清潔牙縫及牙齒鄰接面最好的工具是什麼？ 牙線 10. 在一般狀況下，我們應半年做一次定期口腔檢查 11. 牙齦發炎的主要原因是什麼？口腔清潔不徹底 12. 喝飲料及吃甜食，會增加酸性物質損害琺瑯質，造成齲齒。 13. 貝氏法：刷毛朝牙根接觸牙齦，深入牙齦溝內並與牙面呈45度角，微用力前後短距離震動。 |
| **性教育**  (含愛滋病防治**)** | 1. 自慰（手淫）不會影響性能力，損害身體健康  2. 精子進入女性體內後，能繼續生存兩至三天  3. 計算女性排卵日期的方法是下次月經開始前約第14天  4. 在發生性行為後立刻使用驗孕棒，無法準確知道自己是否懷孕  6. 只要受害者沒有當場拒絕或反抗，性騷擾或性侵害案件仍然成立  7. 如果遭遇到性侵害或家庭暴力，可以撥打婦幼保護專線113尋求幫助  8. 如果遭到性侵害，不要更換衣物或洗澡，保持檢體完整  9. 我國法律禁止與未滿16歲的男女發生性關係，即使是在兩情相悅的情形下也是違法的  10.愛滋病不會透過被蚊蟲叮咬而傳染  11.在射精前戴上保險套，無法避免懷孕或感染性傳染病  12.尚未發病的愛滋病毒感染者，會將病毒傳染給他人  13.目前的「雞尾酒療法」無法治癒愛滋病  14.世界衛生組織（WHO）訂定每年的12月1日為「世界愛滋病日」，呼籲全人類重視愛滋病傳染的問題  15.感染但是尚未發病的愛滋感染者，外表看起來跟正常人一樣  16.性傳染病主要透過性行為傳染，是因為其病原體適合生存在潮濕的黏膜組織環境  17.性伴侶數目多者、性關係複雜者，容易因感染人類乳突病毒而罹患子宮頸癌  18.RU486是一種墮胎的藥物  19.若週遭朋友都有性行為經驗，而我沒有時，我仍可以堅定做自己  20.在我們現在這個年齡是不應該發生性行為的  21.我可以接納並關懷愛滋病毒感染者  22.當男/女朋友要求我發生性行為時，我能使用拒絕技巧  23.與感染愛滋病毒的人一起上學，只有血液接處才會感染愛滋 |
| **健康體位** | 1. 增進身高的生活習慣  多吃鈣質含量豐富食物  不喝碳酸飲料，如汽水可樂  一週運動至少2小時  睡眠至少8小時  一天看電視、玩電動、上網及打電腦少於2小時  曬太陽幫助維生素D合成骨質  2. 鼓勵增加運動的時間（可複選）  增加下課、晨光運動時間 走路、騎腳踏車上下學  認真上體育課 學校及老師加強宣導  安排「運動的好處」相關課程 同學們多一起運動互相影響  父母親鼓勵多運動  3. 青菜攝取量：一日3蝶蔬菜(1蝶100G)  4.你認為用甚麼方法，才會多吃青菜、水果？  學校及老師加強宣導 安排「吃蔬果的好處」相關課程  同學們多吃蔬果互相影響 父母親鼓勵多吃蔬果  5. 喝飲料及吃甜食，會讓熱量囤積身體，造成肥胖。  6. 喝飲料及吃甜食，會增加血脂形成，包括三酸甘油脂以及低密度膽固醇（壞膽固醇），血脂增加會提升心血管疾病的風險。 |
| **菸檳防制** | 1.當同學或朋友邀我吸菸時，能夠使用拒絕技巧說「不」  2.我有把握能在同儕邀請我吸菸時，堅定拒絕  3.我具備拒絕同儕邀約吸菸(含電子煙)的技能  4.加強自己拒絕二手菸的意志與技能很重要  5.我能發揮自己的健康影響力，勸親友戒菸或提供戒菸協助資訊  6.當周邊有人吸菸(含電子菸)，我會遠離以確保自己不吸到二手菸  7.我可以檢舉違規販賣菸品給未滿18歲以下青少年店家  8.吸菸一定會損害自己與周遭人員的健康  9. 菸品有六千種多化學物，六十多種致癌物，會導致各種癌症（如肺癌、口腔癌等、喉癌）  10.菸品使用為許多國家第一死因，菸品導致死亡約佔總死亡數五分之一  11.我國菸害防制法規定室內工作與公共場所全面禁止吸菸？  12.我國菸害防制法規定高中職以下校園內全面禁止吸菸，違規吸菸最高罰一萬元？  13.我國菸害防制法規定18歲以下青少年吸菸，需要接受戒菸教育  14.我國有提供戒菸專線(0800636363)與門診戒菸服務來幫助吸菸者戒菸 |
| **全民健保~**  **正確用藥** | 1. 為了照顧全體民眾的健康，民國84年起，政府開 辦「全民健康保險」，規定每個人都必須加入，期望藉著自助(自行繳交保險費以便生病時使用)、互助(身體健康者幫助需要就醫者、高收入者幫助低收入者)的精神，保障全體國民的健康。 2. 全民健保可以減少人民就醫的負擔，善用全民健保的醫療資源，同時省思使用全民健保的原則，我們要做一位明智的醫療消費者。 3. 全民健保的特性：   (1)即使住在偏遠地區，也可以加入全民健保獲得保障  (2)沒有繳保費的人，就無法使用健保  (3)住在離島的民眾，因健保能使用各地的醫療資源  (4)不管有沒有錢，都可以得到全民健保的照顧   1. 我或家人身體不舒服的時候，會先到附近的診所看病，必要時才會透過醫生轉到大醫院。 2. 因為重複看病或拿藥，而沒有吃完藥，是浪費醫療資源的行為 3. 我會向家人或朋友說明全民健保的好處 4. 看醫師時是否會告知自己的身體狀況 5. 吃藥前，會看藥袋上說明使用時間、用量及方法 6. 吃藥必須遵照醫生指示或藥袋說明 7. 發生藥物副作用，我會向藥師或醫師諮詢 8. 我會在用藥前檢查包裝上有無衛生署核准藥品許可證字號 9. 在使用藥品、成藥前看清藥袋、藥盒標示 10. 以下都是錯誤的用以下都是錯誤的用藥行為：   (1) 親朋好友介紹的藥品  (2) 看電視廣告買藥  (3) 聽廣播宣傳買藥  (4) 上網路買藥  (5) 在公園或廟口買藥  (6) 在市場買藥  (7) 在遊覽車、旅遊休息站買藥  (8) 國外攜帶回來的藥品  (9)推拿、按摩、氣功師父介紹的藥品   1. 了解｢正確用藥五大核心能力｣   能力一 做身體的主人  能力二 清楚表達自己的身體狀況  能力三 看清楚藥品標示  能力四 清楚用藥方法及時間  能力五 與醫師與藥師作朋友   1. 遇到親友購買來路不明的藥品，我會提醒他不要購買服用 |

附件二 健康促進議題創意標語徵件報名及作品說明表

**健康促進議題創意標語徵件報名及作品說明表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 組別 | 🞏高中組  🞏高職組  🞏國中組  🞏國小組 | 學校 | |  | |
| 年級 |  | | 姓名 | |  |
| 議題 | □A視力保健 □B口腔保健 □C菸檳防制  □D性教育(含愛滋宣導) □E健康體位  □F正確用藥(全民健保) | | | | |
| 指導老師 |  | | | | |
| 創意標語  內容 | * 內容不超過20字※ | | | | |

附件三 保 證 書

校名\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_參加臺北市106學年度健康促進議題創意標語徵件送件（如下表），保證於活動結束通知退件日期，前來辦理作品退件手續，逾期作品同意由主辦單位自行處置，絕無異議。此致臺北市政府教育局體衛科。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 類別/組別 | | 🞏高中組 🞏高職組 🞏國中組 🞏國小組 | | | |
| 學校名稱 | |  | | | |
| 平面作品 | 圖文 | 件 | 件 | 件 | 件 |
| 電腦繪圖 | 件 | 件 | 件 | 件 |
| 立體作品 | 雷射切割 | 件 | 件 | 件 | 件 |
| 3D列印 | 件 | 件 | 件 | 件 |
| 總計： 件 | | | | | |

備註：保證書由承辦單位收執

單 位： （用印）

負責人： （簽名）

中華民國107年 月 日

附件四

**收據 (第一聯：承辦學校收執聯)**

茲收到（ ）（請填入校名）

送交參加健康促進議題創意標語徵件活動

□高中組 □高職組 □國中組 □國小組 作品 件

　　 送件人簽章：

主辦學校經手人簽章：

收件日期：中華民國107年 月 日

**---------------------------✂----------------------------------------------------------**

**收據 (第二聯：送件學校收執聯)**

茲收到（ ）（請填入校名）

送交參加健康促進議題創意標語徵件活動

□高中組 □高職組 □國中組 □國小組 作品 件

　　 送件人簽章：

主辦學校經手人簽章：

收件日期：中華民國107年 月 日