

112-1 家長代表大會

學務處報告

校園安全教育



校內踢球規範

112學年度實施

踢球地點

只開放C門廣場

踢球時間

一年級：星期一
二年級：星期二
三年級：星期三
四年級：星期四
五年級：星期五
六年級：星期一、四、五下午

踢球規定

(一) 不踢大腳
(二) 不踢高飛球
(三) 不踢速球
(四) 不踢到校外

STOP!

用路人也要注意

經過足球場地，請留意周遭環境。

！違規者將取消使用踢球場地的權利！



新竹市
關埔國民小學
GUANPU
ELEMENTARY
SCHOOL

屋頂遊戲安全認證

CERTIFIED

____年____班____號 姓名：_____

安全常識測驗

是非題共10題，全對才通過。

- () 到屋頂活動時，不互相推擠、惡作劇，造成自己和別人受傷。
- () 屋頂場地很大，可以踢足球或玩球。
- () 不可以將任何物品從屋頂丟下，確保自己和他人的安全。
- () 陽光強烈時，可以戴太陽眼鏡或帽子，做好視力保健和防曬。
- () 靠近欄杆要保持適當的距離，欄杆管制的區域禁止進入，不可以攀爬欄杆或用力搖晃。
- () 在階梯區，可以跑步、追逐，不顧安全盡情玩樂。
- () 雨天時，到屋頂要穿雨衣或帶雨傘，並進行合宜的活動，例如：觀賞植物、散步。
- () 看見別人發生危險時，要即時通報老師，請老師協助處理。
- () 屋頂上的公共設施，如：消防水塔、水龍頭等，不可以碰觸、使用。
- () 屋頂上的小花圃種的花很美麗，我可以攀折帶回教室；屋頂上的小樹也可以攀爬玩耍。

屋頂活動大蒐集

在屋頂適合做哪些安全的活動？請把你的發現紀錄下來。

☐ 我會遵守屋頂空間使用規定

導師認證

家長簽名

為解決大量學生踢球之安全問題，
112學年度採分流管制並限定地點，
於始業式宣導。

群山遊戲認證機制

112年/4月起開放屋頂，增加學生活動空間，
開放前進行安全認證，通過認證者才可進入活動。
(3-6年級可使用)

校園安全教育

因長春公園人行便道開放，
新增導護志工點：龍山東路與長春街口。

始業式宣導孩子走有導護志工的安全路口。



導護志工招募與交通安全宣導

歡迎您一起加入導護志工的行列

112學年度上學期志工值勤0911					
早上7:40-8:10					
導護點	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
A門慈濟路路口對面	吳治威	陳俐蓉	江詩萍	林美美	陳俐蓉
光武國中與慈濟路路口	蕭晴駿	黃珊珊	陳筱婷	陳曉芳	
東方文華與慈濟路路口	廖惟華	林美美	鍾秀足	鍾秀足	陳瑰霞
C門蘋果樹路口	陳群佳	康明軒	謝星怡	陳俐蓉	吳佳祝
C門與蘋果樹對面路口(靠學校)	施婉婷		林欣怡	張心怡	
龍山東路與長春街口			黃珊珊	廖惟華	
中午12:50-13:10					
導護點	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
光武國中與慈濟路路口	施苑茹		許暄秀	邵苔珍	施苑茹
東方文華與慈濟路路口	林怡珊		陳怡心	林怡珊	施婉婷
C門蘋果樹路口	呂孟汝		魏嘉宏	杜芋彤	魏嘉宏
C門與蘋果樹對面路口(靠學校)	陳龍寬			柯景珉	李佩芳
龍山東路與長春街口	李佩芳		林欣怡	洪錦森	陳昕婷
下午15:55-16:10					
導護點	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
光武國中與慈濟路路口	蔡羽軒	蔡羽軒		許暄秀	
東方文華與慈濟路路口	許芳華	彭清淵		林芯妤	林芯妤
C門蘋果樹路口	林雯琦	江詩萍		許芳華	杜芋彤
C門與蘋果樹對面路口(靠學校)	許暄秀	許暄秀			
龍山東路與長春街口	劉伶姿	劉又菱		洪錦森	

- C門家長接送，為了孩子的安全與交通順暢，請車頭朝外停車，汽車不開放臨停C門。
- 放學時段，機車接送請至C門，避免與大客車停車重疊，增加碰撞風險



流感高峰期

法定傳染病居家 休養及停課規定

依據新竹市政府「傳染病停課標準公告」規定辦理



腸病毒 流感 水痘

居家
休養

7天

5天

7天

停課
標準

7日內
有3例以上
停課7天
(含假日)
★限國小一、二年級

1日
通報超過
全班1/5人數
停課5日
(含例假日)

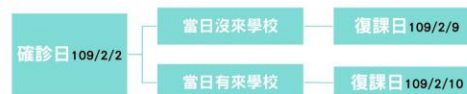
7日內
有2例以上
停課7天
(含例假日)

示例說明：



復課日怎麼算？

小關於109年2月2日確診腸病毒，請問復課日是哪一天？
依據上述規則，小關須居家休養至少7天，復課日算法如下：



★若有在校外上安親班，請家長主動告知該班主任。

Q：班級學生確診法定傳染病時

防疫措施怎麼做？

全班戴口罩



落實正確洗手



班級窗戶需對流



大於15公分

漂白水消毒
紫外線消毒燈



放學後
(持續一週)

※ 學生若有身體不適，
請儘快就醫，在家休息勿到校

停課時，
次氯酸鈉消毒



班級學生感染法定傳染病時， 導師該做甚麼？

STEP 01

導師填寫法定傳染病
LINE通報單 (附件一)，
LINE給健康中心芝蔴護
理師 分機736

法定傳染病通報LINE通報單

班級：
姓名：
通報疾病：口蹄病等 口水痘 口流
痘 COVID-19
確診日：
確診日期：日、月、年
通報日：
診斷醫師：
安親班或課後照顧班 (含延
誤)：
目前位置 (醫院或在家)：

★CDC停課規範：腸病毒7天、
水痘7天、流感5天
★若有在校外上安親班，請家長知
照安親班

STEP 02

健康中心提供相關表件

★請導師轉知全班家長
1. 家長通知單 (附件二)
2. 衛教單 (附件四)

★導師填寫以下資料並存查至期末

1. 環境消毒紀錄表 (附件五)
2. 防治自我監控表 (附件六)

相關法定傳染病資
料及規定請掃描右
方QR CODE

STEP 03

若達停課標準，需要停課時：

1. 由學務處發停課通知單 (附件三)，由導
師轉知家長。
2. 依規定進行線上教學或補課，課表由導
師另行提供。



新竹市東區關埔國民小學

消毒水使用簡易說明



成分：漂白水 (含次氯酸鈉) 稀釋，市售濃度約為5-6%

準備：口罩、手套、圍裙

漂白水：清水 (比例)	濃度	用途 (環境消毒)
1 : 100	0.05% (500ppm)	腸病毒、水痘、流感、定期消毒
1 : 50	0.1% (1000ppm)	家中確診個案、公共場域 (如廁所)
1 : 10	0.5% (5000ppm)	嘔吐及排泄物 (要用拋棄式紙、布等 覆蓋) 清除包好後丟棄，事後將使用過的拖 把或抹布浸泡消毒水30分

※擦拭15分鐘後，請用清水再擦拭一次，並保持教室通風

※用過的漂白水不可倒馬桶，請倒在水泥空地，或用大量的水稀釋才倒下水道、水溝

※有學生在教室時不可使用漂白水，漂白水對黏膜、皮膚及呼吸道具刺激性甚至造成意外，威脅健康。

新竹市東區關埔國民小學

09/06 菜色



午餐食用 現況

新竹市
關埔國民小學
GUANPU
ELEMENTARY
SCHOOL

09/13 菜色



學校特色團隊 &課後社團

實施狀況

學務處

東 新
區 竹
市

關埔
國民
小學

GUANPU
ELEMENTARY
SCHOOL

學習不只一種形式，
透過社團課程活動，
提供孩子多元的學習選擇，
讓孩子有機會
試探興趣、發展潛能，

這是關埔發展社團的核心。



特色團隊

課後社團

V. S

學校推動成立的**重點發展團隊**。

校內專業團隊老師

學校向有興趣學生進行**招募、遴選**後，拔擢具有潛力之學生入團。

安排**定期授課**，涵養其學、術科相關素養。

有義務代表本校參與教育部及市府承辦之賽事。

面向
師資
資格
時間
其他

讓學生探索及**發展個人興趣**為主。

學校招募校內外師資

有興趣且符合課程學習階段者皆可報名。

於**放學後**依照不同社團安排時間授課。

開課多元，每學期皆會開課。

特色團隊

田徑

指導老師：林宗凱老師



科學研究

指導老師：施政宏老師



管弦樂團

指導老師：黃頌慈、李靜樺、林姿均
曾義勝、賴庭萱、鄭安庭老師



資訊科技

指導老師：黃政昱、江玉玲老師



前導探索

指導老師：陳梅香主任、賴昀瑩老師



01 田徑隊

112學年度預計參與賽事

- ◎ 新竹市市長盃田徑對抗賽
- ◎ 新竹市主委盃田徑邀請賽
- ◎ 台中盃全國中小學田徑賽
- ◎ 新竹市全市運動會
- ◎ 新北市城市盃田徑錦標賽
- ◎ 新竹市中小學聯合運動會田徑賽



111學年度 比賽佳績

新竹市市長盃田徑對抗賽

國小男子組

跳遠 第五名 洪德耘

跳遠 第八名 張景雲

壘球擲遠 第八名 何祥睿

60公尺 第五名 李明峰

200公尺 第八名 何祥睿

400公尺接力 第五名 邱祥竣、李明峰、杜紀寬、劉柏榆

國小女子組

跳遠 第七名 張舒甯

跳遠 第八名 張瑜璇

跳高 第四名 李萱柔

鉛球 第二名 彭莞容

鉛球 第六名 郭晏瑜

壘球擲遠 第六名 彭莞容

60公尺 第二名 林妍希

100公尺 第四名 林妍希

200公尺 第五名 林好軒

400公尺接力 第三名 林妍希、林好軒、吳冠菲、張瑜璇

新竹市全市運動會田徑賽

國小男子甲組

跳遠 第八名 張景雲

國小女子甲組

200公尺 第七名 林好軒

鉛球 第二名 彭莞容

第七名 郭晏瑜

跳高 第三名 李萱柔



新竹市中小學聯合運動會田徑賽

國小男子乙組

60公尺 第五名 劉柏榆

200公尺 第三名 張祐瑛

第六名 賴宥勛

400公尺接力 第五名 邱祥竣 李明峰 杜紀寬 張祐瑛

800公尺接力 第二名 張祐瑛 賴宥勛 劉柏榆 洪德耘

跳遠 第七名 洪德耘

三項運動 第四名 何祥睿

第八名 陳朝揚

國小女子乙組

60公尺 第一名 林妍希 第八名 蔡毓琳

100公尺 第八名 蔡毓琳

200公尺 第一名 林好軒

400公尺接力 第二名 林妍希 林好軒 張舒甯 張瑜璇

800公尺接力 第一名 林妍希 林好軒 張舒甯 張瑜璇

鉛球 第四名 彭莞容 第六名 郭晏瑜

跳高 第一名 李萱柔 第六名 林琦恩

跳遠 第八名 張瑜璇



112學年度 新竹市全市運動會田徑賽

國小男子甲組

200公尺	第四名	洪德耘
400公尺接力	第七名	邱祥竣 李明峰 洪德耘 杜紀寬
800公尺接力	第五名	張祐城 賴宥助 李明峰 洪德耘

國小女子甲組

60公尺	第四名	蔡毓琳
	第八名	張瑜璇
100公尺	第三名	林妍希
	第六名	蔡毓琳
200公尺	第四名	林妤軒
	第七名	張舒甯
跳高	第一名	李萱柔
跳遠	第六名	吳冠菲
鉛球	第一名	彭莞容
400公尺接力	第二名	林妍希 林妤軒 蔡毓琳 張瑜璇
800公尺接力	第一名	林妍希 張舒甯 張瑜璇 林妤軒

女子甲組總錦標 第一名

02

管絃樂團

比賽佳績

參加111年新竹市音樂比賽榮獲 國小組同聲合唱 優等



校外演出



111年品樂齊揚：龍山/關東/科園/關埔/光武歲末聯合音樂會



受建功高中邀約於新竹演藝廳演出
(星光樂語音樂會)

校內演出



於<響樂日>野餐音樂會演出



聖誕傳愛快閃節目演出



於愛家月活動中快閃演出

112學年度預計參與賽事

- 112年新竹市音樂比賽 國小組同聲合唱
- 112年新竹市音樂比賽 管弦樂團合奏
- 全國音樂比賽(管弦樂團合奏)

112學年度預計參與演出

- 聖誕傳愛快閃節目演出
 - 校聯合音樂會
 - 畢業音樂會
- (其他演出代接洽安排)



03

科學研究



- 「中華民國第63屆中小學科學博覽會」
獲得國小組化學科<最佳團隊合作獎>
- 2023年 關埔 科學人 全員榮獲市賽前三名！
勇奪 市賽團體獎！！解鎖 全國科展創校記錄！！

04

探索課程

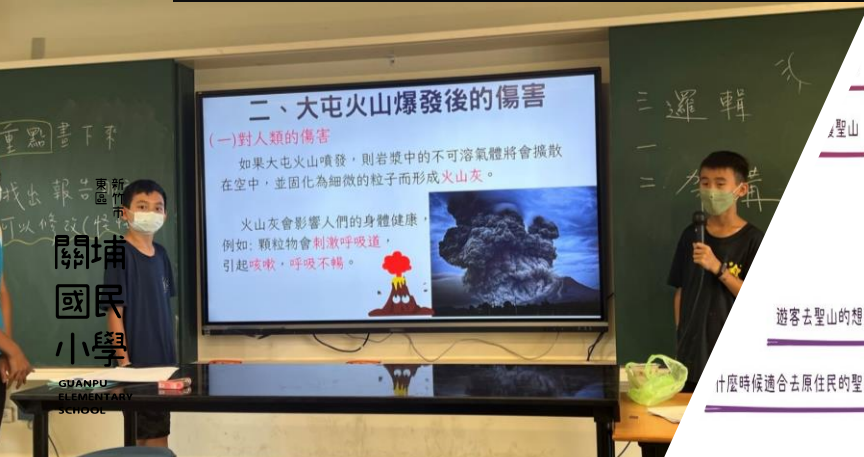
無論晴雨 不分高山海洋
前導探索作為全校春遊的前行引導

臺南市
新港區
新港國民小學
GUNKU
ELEMENTARY
SCHOOL





學習找問題、研究架構、資料收集、提出結論



05

資訊科技

指導老師：黃政昱老師、江玉玲老師

基礎組

貓咪盃、文文盃

進階組

青少年發明展

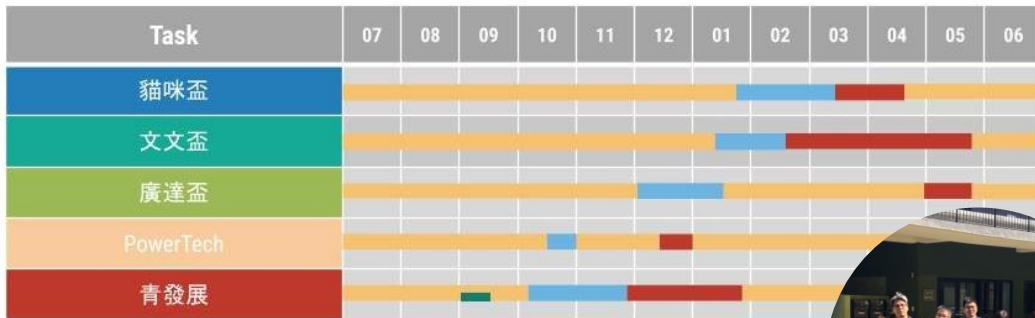
專家組

廣達盃、Power tech



關埔資訊科技團隊 活動甘特圖

ITT calendar



- 訓練或作品準備期
- 初賽/縣賽
- 全國賽
- 國際賽



111學年度

比賽佳績

新竹市貓咪盃全國 Scratch程式競賽初賽

遊戲組 佳作 郭耕圖、黃子銓

動畫組 佳作 劉昀、曾凱琪



國立臺灣師範大學2022 青少年科技創作競賽全國賽

國小全能新秀組 優等

王顯學、陳琮和、黃午駢、鄭唯真、陳翊涵



112學年度

預計參與賽事

- 第三屆文文盃 AIoT Sensor (智聯感測) 全國聯賽實施計畫
- 第四屆廣達游智盃創意程式競賽
- 2024 IEYI 世界青少年創客發明展暨臺灣選拔賽

課後社團

報名情形

第二階段報名中

課程資訊

本學期預計開設34門課程

開課時間

9/25(一) 起社團開始上課

新竹市
東區

關埔國民小學

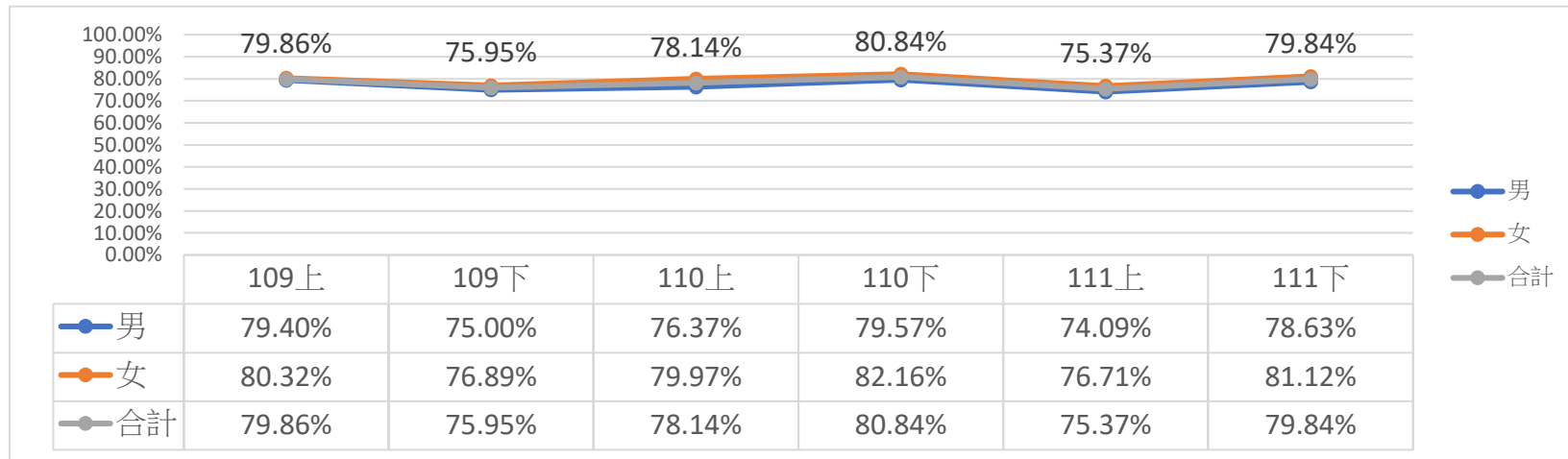
GUANPU
ELEMENTARY
SCHOOL

112學年度上學期-學生課後社團課表

時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
13:00 - 14:30			04.跆拳道(初階) 二至六年級 10-15人 3800-3800元		03.跆拳道(初階) 二至六年級 10-15人 3800-3800元
			06.排球(初階) 二至六年級 10-20人 4000-4000元		08.花式入門班-軟書法 初階 二至六年級 8-20人 4000-4000元
			13.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		11.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			17.玩樂創意遊戲班A 二至六年級 8-15人 5300-4000元		18.玩樂創意遊戲班B 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			20.玩樂創意遊戲班 二至六年級 8-15人 5300-4000元		20.玩樂創意遊戲班 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			21.玩樂創意遊戲班 二至六年級 8-15人 5300-4000元		22.玩樂創意遊戲班 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			23.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		
			25.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		
14:30 - 16:00			26.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		
			27.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		
			28.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		
			29.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		
16:00 - 17:30			07.花式入門班-軟書法 初階 二至六年級 8-20人 4000-4000元		05.跆拳道(初階) 二至六年級 10-15人 3800-3800元
			01.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		16.跆拳道(初階) 二至六年級 10-15人 3800-3800元
			10.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		31.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			15.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		36.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			09.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		12.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			14.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		17.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			19.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		24.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			24.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		29.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元
			29.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元		34.足球訓練(初階) 二至六年級 8-15人 5300-4000元

關埔的小孩 身心健康狀況如何？

健康體位狀況 (109~111學年度)



體位適中比率介於

75.37%~80.84%

健康體位分布情形比較 (111學年度第一學期)

	體位判讀(%)			
	過輕	適中	過重及肥胖	合計
關埔	11.92%	75.36%	12.72%	100.00%
新竹市	11.28%	67.97%	20.74%	100.00%
全國	9.33%	64.42%	20.25%	100.00%

- 體位適中比率為**75.36%**，高於新竹市**67.97%**及全國**64.42%**
- 過重及肥胖比率為**12.72%**，低於新竹市**20.74%**及全國**20.25%**

口腔初檢、複檢齲齒率

(以110學年度)

- 初檢齲齒率為**23.88%**，低於全市**26.73%**及全國**32.81%**
- 齲齒複檢率為**91.13%**，亦高於新竹市**88.12%**

	初檢齲齒率%	齲齒複檢率%
關埔國小	23.88%	91.13%
全市	26.73%	88.12%
全國	32.81%	--

視力保健

(109~111學年度)

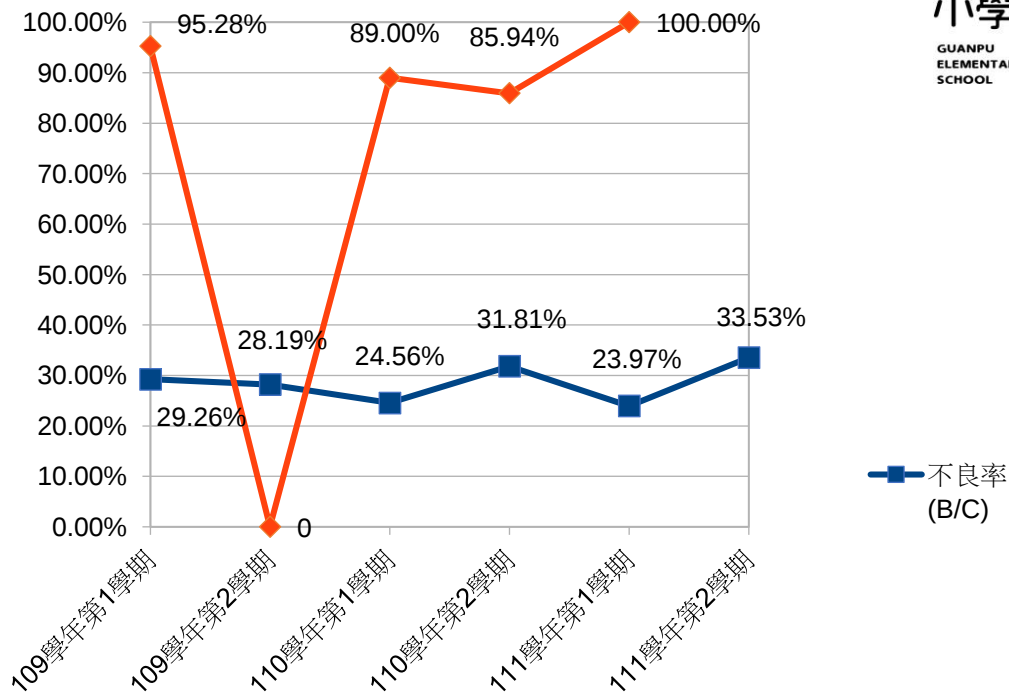
- 裸視視力不良率位於

23.97%~33.54%之間，

※ 111學年度全市學童裸視視力不良率**43.53%**；

全國學童裸視視力不良率**45.20%**

- 就診率部分，除109學年度第二學期受疫情影響無相關資料外，其餘就診率皆在**85%**以上，110學年度就診情況恐因疫情影響看診意願，數據稍微下降，111學年度第一學期即回升達到**100%**。



學童裸視視力不良惡化率

(109學年~110學年)

學制	109-2	110-2	109.110年視力惡化變化	
一年級	22.44%	24.05%	年級變化	視力不良差異率
二年級	27.60%	28.62%	一升二	6.18%
三年級	36.14%	32.69%	二升三	5.09%
四年級	--	44.58%	三升四	8.44%

(110學年~111學年)

學制	110-2	111-2	109.110年視力惡化變化	
一年級	24.05%	21.20%	年級變化	視力不良差異率
二年級	28.62%	25.32%	一升二	1.27%
三年級	32.69%	32.91%	二升三	4.29%
四年級	44.58%	39.81%	三升四	7.12%
五年級	--	52.61%	四升五	8.03%

歷年新竹市國中小裸視視力不良率

學年度	全市國小平均	全市國中平均	111學年度指標
107	43.81%	75.12%	國小下降至42.15%以下。 國中下降至75.55%以下。
108	42.18%	75.50%	
109	42.82%	74.88%	
110	42.20%	75.63%	國小未達標，但優於全國；國中雖達標，但仍高於全國平均！
111	43.53% (X)	74.69% (O)	

※ 截至5/24 (三) 止，國小全國平均值45.20%，國中全國平均值73.11%。

歷年新竹市國中小就醫複檢率比較

學年度	全市國小平均	全市國中平均	111學年度指標
107	95.52%	91.64%	國小增加0.5%以上 (達95.55%)。
108	89.56%	90.85%	
109	96.20%	89.80%	國中增加0.5%以上 (達92.84%)。
110	95.05%	92.34%	
111	93.94% (X)	88.23% (X)	國中小均未達標，但仍優於全國！

※ 截至5/24 (三) 止，國小全國平均值90.08%，國中全國平均值82.21%。

新竹市裸視不良惡化率 (110、111學年度之差異)

年級	全市國小平均	年級	全市國中平均
一升二	8.995%	七升八	7.08%
二升三	8.065%	八升九	4.015%
三升四	7.595%		
四升五	8.065%		
五升六	7.77%		

112年新竹市 友善校園人權環境指標及評量

被愛與幸福的體驗

施測學年度：111學年度下學期

施測對象：五年級

施測人數：90人

	非常 同意	同意	有點 同意	有點 不同意	不同意	非常 不同意	百分比					
							非常 同意	同意	有點 同意	有點 不同意	不同意	非常 不同意
學校生活讓我感覺人生非常幸福快樂	24	34	16	3	7	6	27%	38%	18%	3%	8%	7%
學校生活（或工作）讓我對自己充滿信心	18	33	24	9	3	3	20%	37%	27%	10%	3%	3%
學校生活（或工作）進而使我對社會充滿希望	18	33	21	9	5	4	20%	37%	23%	10%	6%	4%

如果「0」分表示最不快樂，「100」分表示最快樂，那麼我目前學校生活的「快樂程度」是幾分？	81-100分	61-80分	41-60分	21-40分	0-20分
	44	23	18	4	1
	49%	26%	20%	4%	1%

學校的健康政策

關埔推動健康促進的核心想法是「維持身體健康，降低心理壓力」，最終累積自己的健康存摺，把健康變成一種生活的自主習慣。

超好動、聰明食、抒壓趣
生活LEVEL UP

超好動

配合教育部SH150計畫，推動校園大下課TABATA運動，營造親、師、生TABATA運動風潮。

新竹市
東區
關埔國民小學
GUANPU
ELEMENTARY
SCHOOL



親子TABATA39 8:53
關埔運動咖：誰來TABATA - 67
zong kai lin
觀看次數：257次・6個月前



親子TABATA38 7:25
關埔運動咖：誰來TABATA - 66
zong kai lin
觀看次數：277次・6個月前



親子TABATA37 7:57
關埔運動咖：誰來TABATA - 65
zong kai lin
觀看次數：133次・6個月前



親子TABATA36 7:44
關埔運動咖：誰來TABATA - 64
zong kai lin
觀看次數：121次・6個月前



親子TABATA35 7:02
關埔運動咖：誰來TABATA - 63
zong kai lin
觀看次數：103次・6個月前



親子TABATA34 6:56
關埔運動咖：誰來TABATA - 62
zong kai lin
觀看次數：194次・6個月前



超好動

組織教師課後運動社群，提升教師參與運動之意願。

我們一起工作、一起玩樂、一起運動，也一起健康



超好動

舉辦學校各項運動競賽與活動，辦理學生課後運動班，
促進學生運動動機。



超好動

提倡下課教室淨空，鼓勵戶外活動，舒緩用眼疲勞。

新竹市東區錦南國民小學

滑世代的家長守則—

如何運用手機網路做好親子教養

要用手機嗎？先簽好契約再說！
你可能曾說：「養好契約就有用？那是什麼神奇的契約碼？」
孩子為什麼會網路沉迷？
不要把責任推給手機，我們可以怎麼做？



#改良版的無3C家庭 #固定的親子互動時間 #以身作則的家長示範

日期：
112/3/11 (六)

時間：
09:00-12:00 AM

地點：
關埔國小 視聽教室

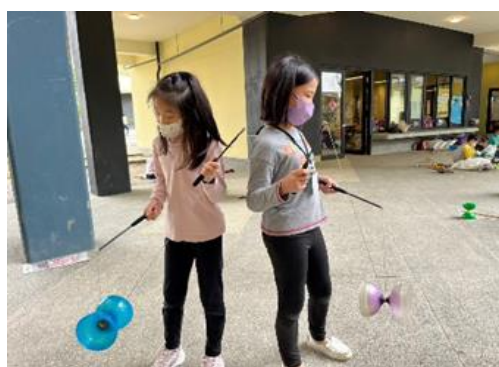
粵良德獨家教養協理！
快快掃描qr code報名去！



粵良德
→ 促進行為規範正治商
前衛電腦輔助心理行為訓練
訓練師個人專業課程
→ 促發少學英語理解能力
前衛電腦輔助心理行為訓練
訓練師個人專業課程
→ 促發少學英語理解能力
前衛電腦輔助心理行為訓練
訓練師個人專業課程

關埔國小視聽講座--
走進孩子的世界-愛的溝通對話觀摩系列

蘇琮棋 心理師



聰明食

推動校園健康飲食，落實低糖、多蔬、均衡等健康政策。



校園中，透過活動營造食物從土地到餐桌的情境，結合課程實踐健康飲食。

[illegible]

全校實施飯後「督導式潔牙」，提升小孩好齒力！

[illegible]

舒「氣」潔牙趣

您的孩子有每天刷牙嗎？
該怎樣為孩子選擇刷牙的工具呢？以下的小撇步提供給您做參考。

使用「貝式刷牙法」
搭配**含氣漱口水**。



牙刷



牙杯



- 軟毛、小頭和直立緊密的牙刷。
- 每個月更換新。

- 牙杯深度要夠，不宜太淺。
- 有把手，方便操作。
- 站立式小腳子（放桌上不用手拿）。

牙膏



- 選擇含氟牙膏（1000~1500ppm），才能達到保健效果。
- 應求使用只需豌豆大小。

記得睡前也要刷牙哦！

和信牙醫集團 牙醫 林怡宏



舒氣潔牙趣

每天刷牙是孩子養成良好生活習慣的一環，是為大人的榜樣。該如何讓孩子選擇適當的牙刷及牙膏呢？
 1. 性成熟前早為好。

牙刷

- 選擇軟毛、小頭和直立握握的牙刷
- 每個月定期更換

牙膏

- 選擇含氟牙膏 (1000-1500ppm) 才能達到保健效果

龋齒 國語小學

紓壓趣

辦理師生校園紓壓活動，促進群體交流，關懷親師生心理健康。



紓壓趣

開辦學生小團體課程，透過專業團隊帶領共學與輔導，促進學生人際關係成長。

新竹市東區蘭埔國小輔導處 112 學年度第一學期小團體輔導



召喚勇氣成長營



我怕黑，我怕一個人。我怕沒有人跟我玩，
我怕考試考不好，我怕我不夠好，
我怕別人討厭我，我怕別人對我失望。
我有好多好多的害怕……。
我希望我可以勇敢一點點……



勇敢不是不怕，勇敢是帶著害怕前進。

歡迎你來報名(召喚勇氣)，

透過藝術創作，團體遊戲，一起分享和討論，

發現自己的優點，尋找屬於你的勇氣。



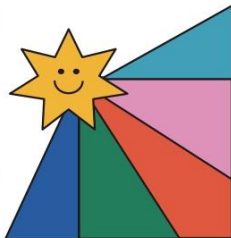
團體老師：專任輔導教師 郭依欣

團體日期：10/17~12/12，共 8 次(11/7 暫停一次)

團體時間：10/17 起，每周二 12:40~13:20

團體地點：五年級校區一樓，秘密樹洞(團體室)

團體人數：三年級學生 8~10 人



勇氣關友會 人際溝通成長小團體

新竹市東區蘭埔國小輔導處
110 學年度第一學期小團體輔導

勇氣是一種魔法
幫助我們面對困難

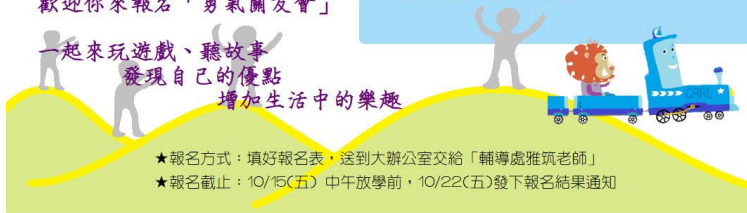
朋友也有一種魔法
讓我們快樂更多

如果你想要增加你的勇氣
也想要更知道怎麼交朋友
歡迎你來報名「勇氣關友會」

一起來玩遊戲、聽故事
發現自己的優點
增加生活中的樂趣

- ★ 團體老師：專任輔導教師 楊雅筑
- ★ 團體日期：10/26—12/28，共 10 次
- ★ 團體時間：10/26 起，每周二 12:40—13:20
- ★ 團體地點：圖書館 2F 秘密樹洞(團體室)
- ★ 團體人數：三年級學生 8 人

- ★ 報名方式：填好報名表，送到大辦公室交給「輔導處雅筑老師」
- ★ 報名截止：10/15(五) 中午放學前，10/22(五) 發下報名結果通知



紓壓趣

建立教師薪傳制度，開設教師心理關懷時段，提供給教師自主申請。



♥ 關埔輔導關心您
教師心理關懷開始了 ♥

開學第三週，各位關埔人一切都好嗎？

忙著教學、忙著孩子、忙著親師溝通
還忙著防疫和確診居隔
忙著適應新學期的一切

偶爾
我們也該多為「安頓好自己的身心」而多點忙碌

如果你有些話想找人說說聊聊
想透過對話更理解自己的狀態
又或者想嘗試牌卡體驗理解生涯與情感狀態

歡迎你，預約專輔教師一對一個別聊聊天



中心公告

心理諮商、心理諮詢開始接受
預約

2023年心理諮商、心理諮詢服務，於
6月1日正式開始。

• 心理支持服務記得「預約」

→ 急急談：校內教師心理關懷

→ 安心談：新竹市教師諮商輔導支持服務



紓壓趣

辦理志工交流活動，透過志工參與，營造親師共好正向氛圍，一起減壓！



111學年度 全國高級中等以下學校 健康促進學校計畫成果發表會

指導單位：教育部/衛生福利部 主辦單位：教育部國民及學齡教育司 協辦單位：國民健康署 承辦單位：國立臺灣師範大學/輔仁大學



