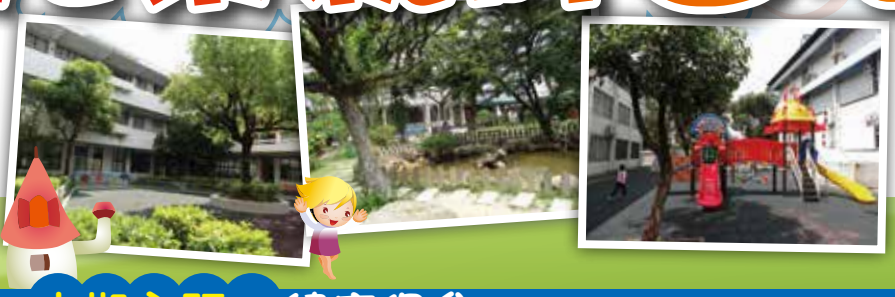
光榮親師園地



發　行　人：林九牧
總　編　輯：吳錫昌
執行編輯：陳政鴻
編　輯　群：程雯瑜、曾佳惠
顧　　問：鐘岡樺、林信宏、賴春霖、丁斐潔
校　　址：新北市三重區介壽路 32 號
學校網址：www.kjpps.ntpc.edu.tw
學校電話：(02)2973-0392
輔導專線：(02)2973-0392#400/402
學生請假專線：(02)2973-7318
傳真電話：(02)2976-3495
美頡設計印刷有限公司 TEL：(02)8221-3665

中華民國 105 年 12 月出刊

第 32 期

本期主題：健康促進

新北市三重區光榮國民小學輔導刊物

健康促進與我們

校長 林九牧

「擁有健康才能擁有未來」，現在的健康，不但是我們未來的保障，也是我們國家前途的基礎，也是每個家庭未來生活的依靠。根據研究報告，對於健康與預防疾病做一元的投資，可以減少未來 8 元與治療及看護相關的支出，可以說是一件非常值得投資的事情。

健康要素有那些呢？作以下幾點說明：

一、身體健康：身體機能能夠正常運作，維持生活與工作的需要。二、情緒健康：擁有自尊、安全感、自我實現，以堅定自信且尊重他人的方式表達情緒。三、精神健康：個人在追求自我存在定位時、與自我、與自然、與有意義或神聖的事物自我連結之方式。四、社會健康：個人與他人、與社會體制的互動及關係。五、環境健康：自然環境與人造環境（物理的、化學的、生物的）要素，會影響個人行為和身體狀態。六、理智健康：認知能力，尤其指取得知識、理解、分析、綜合、評估與創造之能力。

從以上健康要素來看，做以下幾點自我期許與大家分享：

一、維繫身體健康：包括適當運動及飲食，定時檢查身體，維護身體機能正常。二、營造家庭幸福感：努力維繫家中成員的情感，再忙也要和家人有感情聯繫的機會，一句關心一句問候，尤其是重要的日子一家人就是要開開心心在一起，從關心開始、陪伴為主，幸福就會發生。三、創造社會的幸福面：積極與熱情面對社會服務，和孩子一起散播一點愛心、一點關懷，即使面對社會亂象及黑暗，也能正向思考，想想我們可以做些有意義的事。四、打造舒適的生活環境：從自己的生活起居、工作環境，都能維持乾淨整潔，讓周遭環境越來越好。五、終身學習的理念：維持自己活到學到老，一方面能與時俱進，維持現代生活與工作的認知能力，也要維繫與人溝通共享的可能，我們不能自外於群體生活，學習是一件很棒的事。

健康絕對不會是理所當然的擁有，要健康就必須一起努力，當然身體會老去，機能有時會故障，能夠開開心心過每一天，讓自己快樂的迎接每一天不是很棒嗎！

健康促進

家長會長 鐘岡樺

傳統上對於健康的維護，較著重在「疾病與醫療」的關係，利用藥物、手術等方式控制疾病，但大家卻忽略了「正向的健康」概念，不僅僅是預防疾病的產生。

一般來說，「健康促進」包含了衛生教育且融入政治、組織、法律、經濟和環境等因素於一體的整合性策略（Green,1979）。個人在生活作息方面，如：是否規律運動、飲食習慣（油炸、辛辣）、嗜好（抽菸、飲酒、嚼檳榔）雖是基本習慣的調整，但的確與健康有著密不可分的關係。

依據教育部 104 學年度國中小健檢發現，裸視視力不良率隨年級提高，小一為 26.1%、六年級為 63.9%，國中更高達 69%，顯示我國學童視力不良的問題日趨嚴重。「眼睛是靈魂之窗」，會長在此呼籲家長們配合推動衛生署所提出的「三要」護眼小撇步，共同為孩子的視力把關 ~~~

一要：每日戶外活動至少 2 小時以上。二要：看書保持適當距離，近距離用眼每 30 分鐘休息 10 分鐘。三要：每年定期視力檢查。

另外台灣學童過重及肥胖現象各為 29% 及 28.8%，兒童肥胖會導致許多健康問題，例如：早發性的高血壓、高血脂、糖尿病及心理健康。會長期望我們這群國家未來主人翁能勇敢和「糖」說「不」，注意均衡飲食，遠離高熱量食物，多多運動充足睡眠。養成規律生活是「健康促進」的不二法門，讓我們一起來努力，明日更健康！

促進健康擁有快樂

衛生組長 林慧芳

唯有健康的身心，才能擁有快樂的人生。近年來，發現體位過重、視力不良、齲齒率過高的情形逐年增加，顯示建立學童的健康的行為是當務之急。

據觀察，學生體位過重的原因不外乎運動量不夠、飲食不均衡、喝含糖飲料等。一般人會認為長的壯就是「汗草好」，殊不知 BMI 指數過高容易引發糖尿病、心血管疾病、癌症等慢性疾病，因此健康體位管理非常重要。目前學校推動的各項體能活動，就是鼓勵學生每週運動 210~420 分鐘，只要運動持續 10 分鐘以上就會有效果，不僅會變瘦，還會長高，增加腦神經的連結，而變聰明喔！此外，運動也會分泌腦內啡，讓人心情好，促進人際關係，並且保健視力，可說是一舉數得。

體位過重的另一個原因是沒有每日排便，因此要多攝取水溶性纖維的食物及足夠的水（體重 *30cc）。各種顏色的蔬果也可以保護眼睛，尤其綠色蔬菜還含有鈣質，可以多攝取一些。

想要長高就要睡眠充足，每天晚上 9 點以前睡覺，會分泌生長激素，尤其在 11 點到清晨 3 點之間分泌最多，還會分泌血清素幫助記憶，腎上腺素促進反應能力，所以要睡飽飽，精神好，表現才會一級棒。

甜食不僅令人增加體位，食物殘渣在口腔也容易產生牙菌，牙菌代謝產生酸，酸會造成牙齒脫鈣現象，進而形成蛀牙。新聞曾報導牙菌會導致大腸癌，因此餐後潔牙不容忽視。目前學校推動三餐、早起、睡前潔牙，午餐後坐在位置上，照著鏡子使用貝氏刷牙法和牙線潔牙，徹底將每顆牙齒清潔乾淨。目前學生的齲齒率已經下降，並自信地展露笑容。

健康是一輩子的事，只要勤勞運動、潔牙，充足睡眠，均衡飲食、飲水，就可擁有，不但省錢，又可以得到快樂，創造有意義的人生，何樂而不為，讓我們一起為健康努力！

105 學校重要行事曆與榮譽榜

本學期輔導室重要活動紀錄

- 新生入學活動：8/29
- 家長日：9/9
- 親職講座「聽孩子說話，孩子就會聽話」：9/30
- 親職講座「心心相印—如何與孩子談心」：11/7
- 多元文化暨萬聖節活動：10/31
- 一般智能資賦優異鑑定初選：11/5
- 幸福捕手—身心健康成長研習：11/23
- 「歲末感恩」耶誕節活動：12/21
- 休業式：1/19

本學期重要競賽榮譽榜

- 105 年度新北市三重分區語文競賽—閩南語演說第一名：蘇國瑞老師
- 105 年度新北市語文競賽—閩南語演說第三名：蘇國瑞老師
- 105 年度新北市三重分區語文競賽—國小組閩南語朗讀第五名：603 許又文
- 105 學年度新北市音樂比賽—個人直笛獨奏優等：601 洪子喬、602 蘇芮玉
- 105 學年度新北市音樂比賽—同聲合唱：本校合唱團榮獲優等
- 105 學年度新北市鄉土歌謠比賽—福佬語組：本校合唱團榮獲優等
- 105 年度客語能力認證數位化初級考試通過：
  301 楊采榮、302 劉子綺、603 鐘雅薰、604 王宿樺
- 105 年度全國客家藝文競賽—歌唱表演類中年級組甲等：
  301 盧以芩、301 楊采榮、301 吳嘉豈、302 謝祥恩、302 劉子綺、302 趙梓岑、303 陳宥樺、303 林宜恩、303 何宗訓、303 方柏恩、304 楊鈞全、304 黃妤榛、304 林芷妤
- 2016 花蓮縣聖安宮王母盃全國青少年網球錦標賽—10 歲男子雙打季軍：505 郭子禔、505 鄭維慶

「地球」健康！「你」就健康！



陳惠娟老師

古希臘哲學家們深信著「一個人要活得好，就要把靈魂處在好的環境」。換句話說，要有健康的環境，才有健康的身體。地球與我們密不可分，唯有健康的地球，才有健康的我們。

大家都知道地球生病了！因此我們更要趕快拯救地球，環保救地球是最好的方式。感謝歌手彭佳慧用歌聲響應，為海洋發聲，〈還給地球幸福的笑臉〉這首歌的歌詞，句句點出垃圾汙染海洋非常嚴重，海洋生態已被破壞，減塑行動必須要盡快。根據研究報告指出每 5 秒人類用掉 6 萬個塑膠袋，只帶來 20 分鐘的方便，最後卻由大海吸納漂流千百年。塑化台灣一年用掉 50 億免洗筷、40 億支寶特瓶、15 億個飲料杯；每年超過 267 種海洋生物搶食垃圾大餐，愈吃，愈餓，吃更多、死更快。預計在 2050 年，我們人類將迎接海洋垃圾比魚還多的日子，海洋被塑膠袋佔滿，儼然像個塑膠袋濃湯，屆時我們要吃到健康的魚蝦談何容易啊！

地球命脈，掌握在你我拒用塑膠製品的每一次決定。因此你我要擁有健康的身體，必須即日起「隨手做環保」。每個人包包裡放個環保袋、環保杯、環保筷，少喝瓶裝飲料，讓海鳥再也不會誤食寶特瓶蓋，減少垃圾的產生；多吃蔬菜、水果、少吃肉，養成做好垃圾分類回收工作，還給地球乾淨的環境，珍惜大自然的資源。給地球幸福，就是給自己幸福；給地球健康，你就愈健康！

期許大家一起為地球健康加分！

用藥正確全家健康

衛生組長 林慧芳

世界衛生組織指出藥物不良反應已列入十大死因，多重藥物使用帶來藥物交互作用的健康風險。多重用藥問題與腎衰竭有顯著相關，台灣民眾的腎臟疾病罹患率與死亡率高，腎臟疾病為國人十大死因之一。

104 年全國學童用藥知能調查，國小學童使用感冒 / 止咳藥占 48.6%，其中二成在一年內曾服用從藥局購買綜合感冒藥，其中三成未依照說明書上的指示服用感冒糖漿，有二成同時服用二種以上綜合感冒藥。其實，感冒藥只能緩解感冒症狀而已，如果吃了 3 天沒有改善就須到醫院就醫。

藥品依照風險高低分為三級：成藥、指示藥、處方藥。成藥藥性弱，作用緩和，不須經醫師、藥師指示使用，例如綠油精、萬金油、曼秀雷敦、撒隆巴斯等。指示藥藥性溫和，須由醫師或藥師推薦，並依指示服用，例如胃藥、暈車藥、綜合感冒藥、皮膚外用藥膏、保力達、維士比等。處方藥則必須由醫師開立處方簽才經由藥師調劑供應，例如安眠藥、抗生素等。

不當使用指示藥與成藥容易損害健康，所以要具備「正確用藥五大核心能力」：一做身體的主人，二清楚表達自己身體的狀況，三看清楚藥品標示，四清楚用藥方法與時間，五與醫師、藥師做朋友。使用指示藥、成藥的三要原則：要知風險、要問藥師、要看標示，二不原則：不過量、不輕忽。

希望大家具備正確用藥的能力與遵守用藥三要二不原則，共同創造健康的家庭。



改變飲食習慣你我他

體育老師 陳建中

近年來國人越來越注重健康，在飲食習慣上也有很大的改變，像是盡可能少吃油炸食物、零食跟洋芋片。因為油炸的零食除了熱量高、脂肪多，可能讓人發胖之外，最近一項震驚全球的研究更指出，洋芋片、炸薯條等油炸澱粉類的零食，居然隱藏著可能致癌的化學物質。

如果以高溫油炸或烘烤澱粉類食物，會產生大量的「丙烯醯胺」，這種化學物質在動物實驗中，已被證實是一種致癌物質。所以若要避免傷害身體，我們必須要少吃油炸食物、多吃蔬果，養成良好的飲食習慣。

少吃油炸食物，是現代人的基本常識，也是促進健康的最佳守則；有正確的觀念就能有健康的身體，有健康的身體就有力量創造更美好的人生，希望大家能帶著身旁親友，一起抗拒油炸食物的誘惑，培養正確的飲食觀念，走向健康快樂的人生！

健康促進，從心開始

輔導教師 蔡佳真

想要擁有健康的身體，對於小朋友來說，從小養成良好的生活習慣非常重要。例如 :1. 多吃青菜水果，營養均衡 2. 做適度的運動 3. 每天至少八小時的睡眠 4. 不要為了玩遊戲或看電視而延後睡眠，還會影響視力。這些雖然都是父母師長常常叮嚀的話，但也要常自我檢查，知道了但是否能做到？以及條件的取捨。例如晚上我偶爾也想輕鬆一下，看個影集或電影放鬆，但是如果太晚了我還要繼續看嗎？明天起床後沒有精神，值得嗎？汽水、果汁、手搖飲等都是高熱量低營養價值，雖然好喝，但我不用常常喝，久久喝一次就好。

有了這樣自我覺察的能力，也可以試著用在自己的內心。做什麼事情會讓我覺得很快樂？什麼樣的情境或言語會讓我不舒服、焦慮、生氣。有這樣的情緒時，我可以做些什麼事來緩和我的心情。例如我的小孩某天為了在購物商場沒有跟皮卡丘人偶要到氣球，當場大哭，大家都在看著我們。我提供意見給他參考 :1. 也有其他小朋友沒有得到，但他們沒有哭 2. 下次你有好的表現，我們可以去文具店買一包氣球回來吹。這樣溝通之後我沒有當場發飆，小孩也可以冷靜下來，化解一場媽媽潑婦罵街戲碼。

不管是大人還是小孩，不同的人生階段，都會面臨不一樣的課題。我想，在照顧好自己的身體之前，也要照顧好自己的內心，讓身心靈都能保持平衡，才能擁有健康快樂的生活！



擁抱綠意

金魚班家長 楊勝淇

現代人的生活步調緊促，壓力繁重，加上外食、沉迷 3C 產品而導致許多文明病的產生。

空閒時，不妨走出戶外，到郊外的山林間走走，恣意呼吸，讓芬多精、負離子安定我們的身心，觀看大自然的天然景緻，讓日常的壓力獲得抒發。

這兩年常常帶著孩子登山健走，除了讓孩子們培養運動及親近大自然的習慣外，也在登山的過程中，體會挑戰困難的辛苦和登頂後的喜悅，在成長中獲得多一點體會和啟發。





幼兒園的健康促進

幼兒園導師 吳昱玲

「哇！好好玩喔！我也要玩！」是幼兒園孩子驚奇探索時的發語詞。在幼兒園教保活動課程暫行大綱中，「身體動作與健康」領域是我們孩子每日所體驗學習的，其包含「覺察與模仿」、「協調與控制」與「組合與創造」三學習面向。

光榮附幼的孩子們除了每日生活自理時舀、倒、扭轉、抓握等各類技能使用，也經常到樟樹公園溜滑梯遊戲和觀察大自然，到大象公園攀爬和踩高低階，以及晴朗的天氣到光榮國中操場跑步遊戲。

又特別在「車子博覽會」的主題活動中，我們運用各種材料組合並創造車子，學習安全應用身體操控動作在樟樹公園四周快樂的開車，運用精細動作體驗修車、加油、洗車和停車遊戲，與他人動作協力合作傳遞物品體驗車子的傳輸功能等等，在各種活動中我們努力期望更促進孩子們身體、心理和社會的健康。

502 游泳真棒



陳彥秉

從小我就有氣喘的毛病，媽媽常為了這件事傷透了腦筋。後來媽媽聽從醫生的建議，趁暑假的時候，帶我去太平國小學游泳。

第一次下水的時候，我的心裡有點害怕，但是教練很有耐心地教我閟氣、打水、漂浮，慢慢的我從一隻旱鴨子變成了一個「游泳健將」，讓我漸漸地從恐懼轉變成熱愛，身體也變得比以前強壯許多，氣喘也跟著改善。

游泳不但能強化心肺功能，使身體健康外；同時還能紓解壓力，真是一舉兩得！

運動的好處

林佑倫

運動的好處有：一.睡眠更佳，令人更有活力、二.增加自信心、三.幫助改善身形，強壯肌肉、四.增強心肺功能，促進血液循環……等等。

運動包含很多種，如跑步、游泳、球類等，除了可以強健身體，還有對大腦也有好處的喔！我以前有一位朋友，因為天生就有身體上的障礙，他的老師就一直鼓勵他要運動，之後他不僅身體好了很多，連人際關係也更好了。

如果都不做運動的話，容易變得：一.信心不足，人際關係變差、二.會使身體免疫能力下降、三.骨質疏鬆，老化的現象提早出現，所以大家要運動！如果要長命百歲的話，一定要運動喔！

504 均衡飲食不挑食

黃柏翔

每天的營養午餐都由專業的營養師設計，是因為希望能使正處於「黃金發育期」的我們，可以發育順利、成長茁壯。想要長得又高又壯，均衡飲食當然是不可或缺的喔！

均衡飲食最基本的就是要多方面攝取營養，其中有最常吃到的五穀根莖類、富含鈣質的奶類、有纖維的蔬果類，很營養的蛋豆魚肉類，及雖然重要但不能多吃的油脂類。想要又高又壯，除了均衡飲食以外也要多運動，這樣就能長得更快、更高、更壯。

升級身體七大招

邱治彬

想要得到身體健康的方法有：早睡早起、每天至少刷三次牙、每天喝水、運動 30 分鐘、少喝飲料、三餐飲食要均衡、看電視 30 分鐘休息 10 分鐘，如果這些都沒做到的話，對身體都會不好。

沒有早睡早起會睡不飽沒精神，如果沒有刷牙就會蛀牙使得牙痛，一天如果沒有喝水就會缺氧，如果沒有運動習慣肢體會不靈活，飲食不均衡抵抗力會變差，盯太久螢幕會造成近視。

升級身體，用這七種方式，讓身體的每個部位都變得更好！

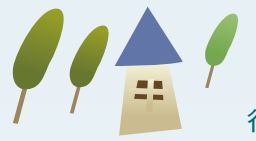
505 運動與我

蔡昕哲

今天下午國家級江勁彥教練邀請我、爸爸和媽媽一起與他的家人練球。我先熱身後就和江教練練球，期間江教練指導我許多網球技巧，比如：一、擊球位置，可分高、中、低三個位置來打球，藉以擾亂對手的節奏。二、當對手擊出深遠的球時，我應將球旋高以爭取時間防守。接著我和她的女兒打模擬比賽，比賽過程中我學到打球時，我應專注、有耐心，並且堅持到底，才能獲得最後勝利。

今天因早上和下午都練球，讓我體力放盡、身心俱疲，但是，對我球技的提升真是受益良多。期待能再與江教練一同練球。

運動與我



徐靖瑜

運動有分很多，有跑步、腳踏車、網球、足球等，而我曾經也練過網球；網球這項運動是挺辛苦的，眼睛要看準，手的姿勢要做好，腳要動得快，也是一項必須要觸動到很多部位的運動，雖然如此，但比賽時獲得的榮譽也不少。

而隨著年紀的增長，我的興趣也越來越多，其中田徑讓我有種歸屬感，我也越來越喜歡田徑了！每種運動都讓人有不同的感受，每個人對每個不同的運動也會有不同的反應；認真練網球的感覺是真的很累，而田徑也是一樣的，每種運動都要花很多的時間與耐力，才能開花結果！







601 多吃蔬果和運動

胡騰燕

每個人都希望有個健康的身體，想要有健康的身體就要每天運動和多吃蔬果。

多運動能促進新陳代謝，還能排汗、減重、長高……等，運動也能當成休閒娛樂，充實自己的生活。多吃蔬果能讓自己更有力氣，不容易生病，也可以讓我們的身體更健康。

學校常常跟我們宣導「8.5.2.1.0」，其中的 5 和 1，就是吃足五蔬果以及每天做運動，如果每天都能做到，想要有健康的身體，是一件很簡單的事！

602 健康這門大學問

蘇芮玉

每個人都應該要特別注意自己的身體，假如身體不健康，就得天天躺在床上休息，不但需要別人的照顧，還不能到學校學習。我們應該要開始注意自己的飲食，不要吃太多垃圾食物，以免導致肥胖，也要適當的戶外運動，多運動可以讓自己變得更強壯！

促進身體健康有很多方法，我們平時應該檢視自己的生活作息，找對的方法來促進身體健康，有健康的身體，才有光明燦爛的未來！

可怕的流感

楊子承

現在正在流行一些可怕的病毒，是能將人置於死地的流感。要避免得到流感，就必須從身邊做起，每一段時間做一次身體檢查，一有症狀就立即就醫，並勤洗手，遠離身邊疑似有感冒的人；另外，學校也有根據近期流行的感冒施打疫苗，明顯的，得到流感的人變少了，如果能做到勤洗手的話，我相信一定能避免流感的。

603 想要健康身體，先從反毒開始做起

張瑋珈

健康，被大家視為是最重要的，要健康才能快樂讀書，要健康才能更有活力；反之，如果因好奇而接觸毒品，你的健康將會失去蹤影。

你以為只要飲食均衡、充足的睡眠、就會有健康的身體嗎？你如果被好奇兩個字誘惑，那你的健康危機將一觸即發……有些人因好奇接觸到毒品，造成精神失常、身體功能衰弱，健康也被逼迫要一步步地走到絕望的深淵……吸毒時的享受是一時的，後果卻是一輩子都承擔不了的！

健康，需要自己來守護，毒品的誘惑需要自己來抵抗，如果你知道這項原則，你便可以擁有健康的身體。

604 健康就是人生最大的財富

蔡弘妤

健康是一個人生命中最重要的「財富」，不論什麼事再重要，都沒有比健康重要。雖然現代醫學發達，但還是要掌握好自己的身體狀況，多做一些對身體健康有益的事，例如：睡眠要充足、營養要均衡、多運動……等等，由自己來守護生命中最重要的「財富」—健康。有健康的身體，才有幸福快樂的未來！

金魚班

我愛運動

賴佳安

我是佳安，吃飯時不挑食，飯後休息一下，有了精神就喜歡和同學們跑步運動，我最愛運動了。

如何把身體照顧好

丁貞宇

把身體照顧好要多吃蔬菜水果、每天運動，在天氣冷的時候要多加外套，以免感冒了。

健康100分

陳羽飛

多喝水，
勤洗手，
細菌遠離我。
早睡早起身體好，
多吃蔬果不挑食，
健健康康長大了。









605

反毒小天使

余婕琳

當有人請你喝飲料或吃東西，一定要提高警覺，因為你不知道裡面有沒有多加什麼東西，或者會不會用轉移話題、轉移注意力等方式進行犯罪，絕對不能上當！

健康促進

吳豐軒

健康有很多種，但許多人都只知道自己的身體健康，而我今天為各位介紹比較少人知道的—四大健康：1. 精神的健康 2. 肉體的健康 3. 社會的健康 4. 家庭的健康。

歡喜與感謝，保持無憂無慮，常抱著幹勁，抓住有價值的目標去努力，這是精神的健康；注意飲食、運動、視力……等，可以維持身體的健康；人與人關係的調和，保持責任、義務、任務的自覺性，永遠處於明朗的狀態前進，是社會的健康；家族成員能相理解彼此的立場，互相勉勵、合作、團結力量為將來共同努力，則是家庭的健康！

103

運動與均衡飲食

江思嫻

我愛運動，因為運動使我身體好，小朋友每天運動十分鐘，手腳靈活不生病，均衡營養更重要。



早睡早起身體好，上課精神飽滿活力棒，學習進步不落後。食物要營養，少吃薯條可樂，炸雞不要吃，只要記住這幾點，保你健康長壽。

來吧！來吧！移動你的屁股，抬起你的腳，讓我們一起為健康動起來。

運動

林靖璇

運動可以幫助身體增強抵抗力，及促進骨骼肌肉的發展，使身體健康。

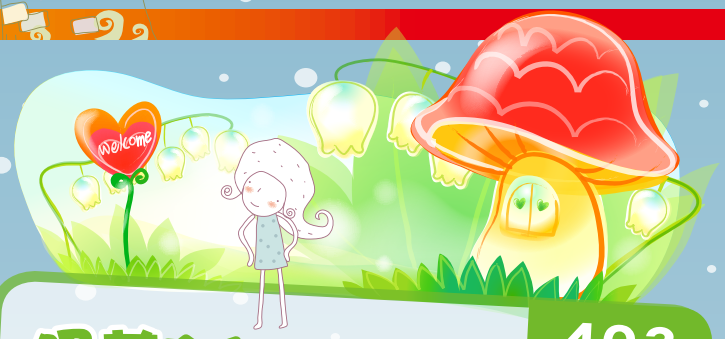
現在的小朋友大多坐在教室，或依賴科技產品，例如電視、電腦、平板、手機，每日的活動量都偏少，也使眼睛容易疲勞，增加近視的風險。所以，應該培養每日至少運動三十分鐘的好習慣，例如早上起床做做伸展操，也是能輕鬆增進身體健康的活動。希望大家都能多運動，重視身體健康。











403

吸菸有害健康

黃淑瑜

為了我們的健康，請您遠離香菸。根據研究，香菸及其燃燒後產生的菸霧中，含有四千多種有害物質，此外，吸菸也會引起胃病。孕婦吸菸則易導致胎兒早產及體重不足，甚至使流產機率增高。

二手菸對兒少年、兒童的危害尤其嚴重，根據美國環保局的一份報告指出，兒童是環境污染的最大受害者，如何拒吸二手煙？

1. 告訴別人和你的朋友，你不喜歡吸菸；
2. 不要接受別人的香菸，要養成拒絕的習慣；
3. 不論身在何地，堅持選擇”禁止吸菸區”。

為了自己的健康，我們要勇於拒抽二手菸。

202

食物

潘品瑄

我覺得健康的方法有很多，今天我要介紹的是有關食物的健康：1. 我們每天吃飯時，魚、肉、蛋、青菜、水果要均衡，不能偏食。2. 要選擇清淡的口味，少鹽、少油。3. 要多喝水，不要喝飲料。4. 油炸和燒烤食物只能久久吃一次，因為吃多會對身體不好，泡麵也是不能吃太多。5. 三餐都要按時吃，盡量睡前不要吃東西，當然配合運動也很重要。以上介紹關於食物的健康知識，希望大家都能身體健康、快樂。

愛護眼睛很重要！

黃于珊

媽媽常說我有一雙美麗的眼睛，可以看見很多五顏六色的東西，例如：美麗的花朵、好吃的水果，還有很多好玩又有趣的東西，我希望以後長大還有美麗的眼睛，所以，我決定了，要多吃魚、紅蘿蔔、蔬菜，多看綠色的東西，保護我的眼睛。

最重要的是少看電視、平板、手機！並記得每使用 30 分鐘就要休息 10 分鐘。

希望大家也都能有一雙美麗的眼睛，可以每天看見自己喜歡的東西、做自己喜歡的事情，每天過得開心又快樂。

冬天運動要注意的事

王鴻鈞

爸爸說冬天要多吃蔬菜水果才會有營養，還要多多運動才能有抵抗力。爸爸常常在冬天都會帶我運動，只要我運動完，有流汗，就會陪我把汗擦乾避免感冒。

運動時的衣服要輕薄、保暖、排汗，最好帶輕薄的外套，運動完馬上穿才不容易感冒；最重要的是運動前一定要暖身，才不會抽筋及受傷。

生活好習慣

楊舒硯

現在有很多人生活中有許多壞習慣，像是偏食、熬夜、晚睡晚起、整天玩手機平板……都會造成身體不健康。

所以我們要有好的生活習慣，像是早睡早起、少看手機多運動、不挑食、多吃蔬果、多曬太陽和親近大自然。

好的習慣要繼續保持，像爸爸媽媽都會帶我們去爬山和健走，看看山、看看海，讓我們有親近大自然的機會。