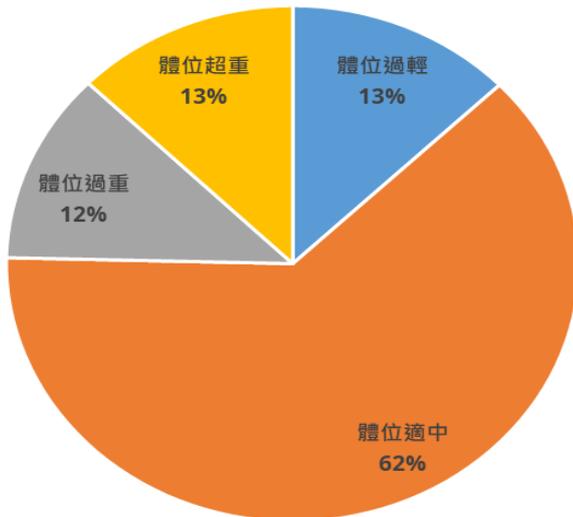


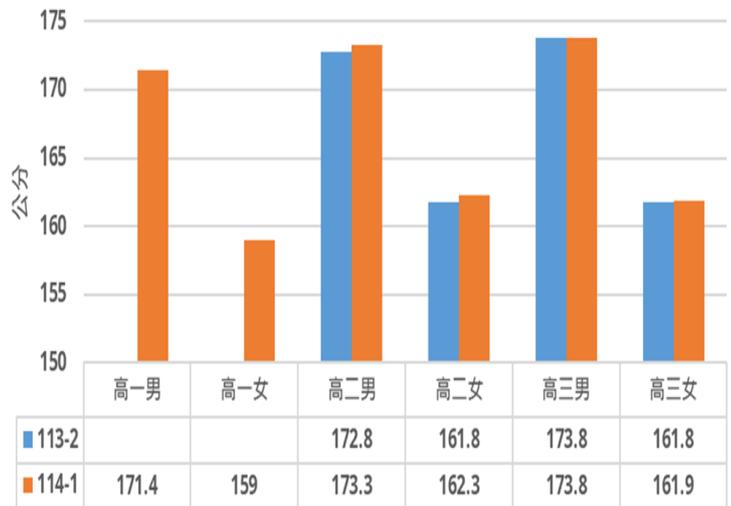
# 健康中心 114 學年度第二學期 親職座談資料

## 114 學年度第一學期全校學生體格暨視力統計分析圖表

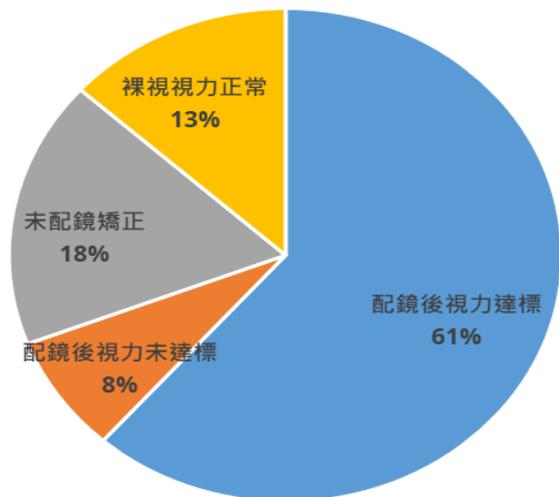
### 全校學生體位分布



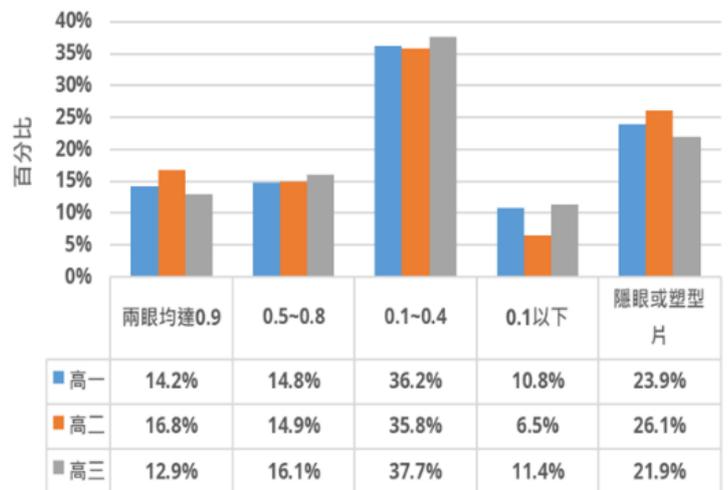
### 上下學期 各年級學生身高平均值



### 全校學生視力分析



### 各年級裸視視力檢測分析



## 打敗惡視力！青春期超進化！7大無敵好習慣

#### ★ 光波防禦

天天戶外120分鐘

POWER-UP

#### ⌚ 時間魔法

時間管理

POWER-UP

#### 🌙 放下手機

睡出逆天身高

POWER-UP

#### 🕒 3010用眼法則

每用眼30分鐘，休息10分鐘，眺望遠方

POWER-UP

#### 🛡️ 天然防護罩

天天五蔬果，吃出防護罩

POWER-UP

#### 🏃 每天跳一跳

快樂又長高

POWER-UP

#### 💧 隨時補水

腦力全開不宕機

POWER-UP

#### ☁️ 478呼吸法

吸4秒吐8秒，做情緒的主人

POWER-UP

- ◆ 親愛的家長與同學：迎接新學期，請持續落實防疫好習慣。發燒生病請在家休息（發燒者在未服用退燒藥狀況下燒退滿 24 小時，精神活力可再返校）。均衡飲食多喝水、適量運動曬太陽、優化睡眠，可強化免疫力。
- ◆ 電子煙經常被包裝成紙菸的「安全替代品」，還做成糖果、水果等口味吸引年輕人，但其成分可能包含尼古丁、添加物、香料及多種化學物質，其中部分物質已被證實具有致癌性，對於身心仍在發育階段的青少年族群，構成健康潛在威脅。青少年時期接觸尼古丁，與日後持久性的認知與行為障礙有關，例如：◆工作記憶變差、注意力下降◆大腦前額葉皮質活化程度降低。也可能因此對尼古丁產生「生理依賴」，之後更容易出現：學習障礙、注意力不足及焦慮症等問題的風險，影響長期的身心健康發展。



## 申請學生團體保險注意事項

### 一、可申請種類

#### 1. 意外事故



門診或住院  
皆可申請

#### 2. 疾病



僅有住院  
才可申請

### 二、可申請條件



所有收據

扣除：  
掛號費  
診斷書費  
救護車費  
指定醫師費

其餘自費部份 > 500元

> \$500 才可申請

### 三、檢附資料

- ✓ 1. 理賠申請書 (向學校健康中心領取)
- ✓ 2. 醫療診斷書正本 (每家醫院皆要需)
- ✓ 3. “所有”醫療收據正本 (或加蓋“與正本相符”章)
- ✓ 4. 帳戶影本 (轉入保險費使用)

### 四、特別說明：國泰保險保戶 Cathay Life

若學生私人保險為國泰保險，可請國泰保險人員一併辦理學生團體保險，如此，可少開一張診斷書及醫療收據。



- A: 滿18歲以上 (限學生帳戶)
- B: 未滿18歲 (學生或家長帳戶 + 戶口名簿影本)

詳情請參閱本校官網-行政處室-學務處-健康中心網頁。敬祝健康平安。