

做情緒的主人・健康情緒自己照顧 【專輔教師 劉安柔 11月24日報導】



若有平穩且正向的情緒陪伴，便能夠感受到有力量的學習成長。因此「情緒」是關鍵！

輕度的壓力會使人安逸怠惰，強度的壓力會使人焦躁挫折，而適度的壓力能夠帶來有目標的挑戰，完成後也會得到自信和成就感，形成正向的努力循環！

其實負向情緒不是壞事，反而是重要訊息，正在說身體需要你，該照顧自己了！我們的身體和心理感受會相互影響，多照顧自己的身體，你會發現心情也跟著輕鬆起來。你可以找信任的人聊天、做點喜歡的事、到戶外動一動或完成小任務後給自己一個放鬆的開心時光！

平時多練習認識自己的心情與照顧自己的感受，把覺察情緒和照顧身心當成一種習慣，時間久了你將會找到一個平穩情緒的好方式，即便遇到突發事件也能夠盡量不被影響地好好面對。

【情緒保健三步驟】

1. 覺察：辨識自己的情緒是什麼。
2. 表達：清楚地表達自己怎麼了。
3. 管理：有方法地調整並處理情緒。

練習覺察認識情緒，再清楚地表達，最後找個方法照顧好自己的心情！相信每個人都會是很棒的身心照顧小主人，有能力在適度的壓力中成長，並有能量地迎接每一天！好好照顧自己的情緒，讓健康情緒陪伴你學習。

家長燈塔教練日・攜手共好再精進 【總務主任 姜儒林 12月6日報導】

本校家長燈塔於12月3日完成教練日活動，由沛德國際教育機構執行長柯沛寧(Patrick)擔任教練，分享家長燈塔111年評鑑指標內涵與他校家長燈塔運作實務；校長特別感謝及肯定本校家長燈塔凝聚力強大及積極參與，讓本校推動領導力教育更精進。

開學以來，本校家長燈塔團隊陸續參與入班觀摩、協助學生燈塔活動、於親子報分享心得以及實踐幸福家庭七個習慣等，家長以身作則、知行合一，親子共同迎向成功生活。謹將教練日心得分享如下：

- 王靜宜女士：可以多將針對學校活動的家長回饋以及七習慣家庭實踐例子放入親子報，提升家長們的關注並凝聚共識。

- 沈羽恬女士：家長燈塔的運作成為傳統可以讓大家有共同的目標。我喜歡讀書會的方式，或許家長燈塔可以跟學校配合，創造出一個不一樣的讀書會。

- 陳霞女士：經教練日了解到其他自我領導力教育學校之家長燈塔的特色以及活動事項，其中讀書會、與幸福有約-家長學習成長、好書介紹等部份令我印象深刻。



保長國小歡迎全校家長一同參加家長燈塔各項活動，讓自己與家庭攜手達成身心靈的成功！



健促小達人

我們有世界最好的健保

護理師 江秋卿

「全民健康保險」以全體國民為保障對象，是全民互相幫忙的健康保險制度，參加保險的每個人只要按時繳納保險費，生病時就可以得到適當的醫療照顧，保障身心健康喔！全民健康保險從民國 84 年開辦迄今即將邁入第 27 年，已陪伴超過 500 萬名的孩子出生及成長，共同守護著我們的國家棟樑。

為促使醫療資源有效運用，中央健康保險署積極推動分級醫療與雙向轉診，讓各級院所能夠分工合作照顧病人，並呼籲民眾有病痛時先找厝邊的醫師看診，必要時可透過院所之間的電子轉診平台轉介至大醫院就醫，以獲得最適切的照顧。

為配合分級醫療，亦鼓勵大家下載「健保行動快易通 APP」，目前它的功能不斷精進，不分平日或假日都可隨時查詢健保特約醫療院所的開診情形以及健保藥局所在地。如果想要知道更多分級醫療相關資訊，可以瀏覽健保署全球資訊網的「分級醫療」專區、健保署官方粉絲團或撥健保署 0800-030-598 免付費電話查詢。

為了讓學生們輕鬆瞭解「分級醫療」、「珍惜健保資源」及「正確就醫病症表述口訣」等健保正確觀念，學校於 11 月邀請到國泰醫院講師辦理了【全民健保與用藥安全】宣導講座，期望將健保的核心價值扎根校園，代代傳承。

聰明就醫六要素，珍惜健保

珍惜健保聰明就醫六大核心能力

全民健保
永續經營

1 觀察病症的情形
觀察身體警訊，來判斷是否需要就醫。
✓嚴重性：徵狀有異常現象，如體溫；或症狀有惡化現象，如傷口擴大。
✓持續性：症狀持續且未消退，如高燒不退、血流不止。

2 優先選擇一家醫
優先並固定選居家附近基層診所就醫。
✓就近診所：基層醫療具備可近性高的優點。
✓固定醫師：熟知病史、熟悉信任的好處。

3 詳述病症用口訣
能利用口訣完整表述病情給醫生知悉。
✓那就不好說了：即哪裡不適、不適感受、不適多久、怎麼變好、說出疑慮，及了解治療。
✓十拿九穩：即健康狀況與病史、病徵在哪、病徵有多久，及醫病詢問。

4 合理期待最和諧
對醫療抱持合理期待，配合感謝專業。
✓合理期待療效：澄清藥到病除的迷思、明白痊癒需要過程而沒有速效。
✓信任醫護專業：配合治療提升醫療品質；適時感謝維持良好醫病關係。

5 正確用藥愛健保
遵照醫囑服用藥品，不浪費醫療資源。
✓聽醫生指示用藥：把需要完整療程的藥物服用完，不多拿、不囤藥。
✓用藥前看標示：使用藥品前看清楚藥袋說明。

6 如期回診要記牢
遵醫囑如期回診，避免浪費醫療資源。
✓明白回診目的：確認疾病的治療進度，及視需要安排下次的診療時間。
✓知悉延誤回診的風險：可能造成病情惡化，增加治療困難度。