



和仁國小 114 學年度一年級新生入學注意事項

一年_____班_____號 姓名:_____

一、開學日(9/1 星期一)配合事項

1. 穿制服，戴口罩、水壺、書包、衛生紙、餐具、繳交的資料。
2. 上午 7:40~8:00 至各班教室報到，中午 12:40 放學，請家長至各班帶孩子離校。

午餐:請自備餐具，請勿帶筷子，學校不會發放餐具。

放學:除了**星期二**是下午 4:00 放學，其他天是 12:40 放學。(請在接送區接小孩)

3. 午餐費縣政府免費供應，請勾選午餐類別: ☐吃葷 ☐吃素

二、繳交證明或記錄(★已放入信封袋內，請打✓)

- ☐1. 預防接種卡 正本或正反面影本一份
- ☐2. 領有功勳子女、障礙學生、障礙人士子女、原住民等

證件者，交影印本。(低、中低收入戶者請至鎮公所申請證明並交正本，家境清寒者委託里長出具證明)

三、繳交資料表(★已放入信封袋內，請打✓)

- ☐1. 註冊身份勾選單(p1)
- ☐2. 學生家長基本資料表(p2)
- ☐3. 學生生活輔資料表(p3)
- ☐4. 路隊調查表(p4)
- ☐5. 簿本、學用品明細的回條(p5)
- ☐6. 課後照顧班的回條(9月3日(三)開始上課，收費另行通知)(p6)

和仁國小 114 學年第一學期註冊身分勾選單 P1

親愛的家長您好：

以下為註冊時需確認的學生身份別，請勾選後交回導師，再由總務處匯整印製註冊單，註冊單預訂於開學一週內發放，和仁的註冊費委託台灣銀行及便利商店代收。

特殊身份的學生(第 3~9 項)，請一定要附上相關證明文件，才可依法減免註冊費，且證明文件需在有效日期內。

祝 平安喜樂

和仁國民小學 敬上

一、 班級： 一 年 班 座號： 姓名：

二、學生身份類別：(2~8 項可複選)

1. ☐ 一般生 (繳交教科書款、平安保險費、家長會費)
2. ☐ 有親弟妹就讀於和仁國小 (雙胞胎大的 ☒ 第 2 項，雙胞胎小的 ☒ 第 1 項，大的免繳家長會費)
3. ☐ 輕、中度身心障礙學生 (免繳家長會費)
4. ☐ 輕、中度身心障礙人士之子女 (免繳家長會費)
5. ☐ 重度身心障礙學生 (只繳教科書款)
6. ☐ 重度身心障礙人士之子女 (只繳教科書款)
7. ☐ 原住民，(只繳教科書款，族別：)
8. ☐ 低收入戶 (只繳教科書款)
9. ☐ 中低收入戶

備註：

※大部分的學生都是一般生，第 3~9 項的特殊身份學生請附上證明文件，例如：身心障礙證明、原住民證明、鎮公所的低收入戶或中低收入證明，才能依法減免註冊費。

※有中低收入戶證明之學生，在註冊方面，並無特別減免項目，但可免繳午餐費。



和仁國民小學 學生、家長基本資料表 (請詳填) P2

※本資料係供學校資料建檔用，不對外公開，請家長配合，每格皆填寫。謝謝！。

姓 名		出 生 地	
出生年月日	年 月 日	戶 籍 遷 入 日 期	年 月 日
就讀幼兒園 名 稱		就讀幼兒園	年
身分證字號		英 文 名 字	

父親姓名		存 歿	<input type="checkbox"/> 存 <input type="checkbox"/> 歿
身分證字號		出生年次	(西元) 19__ __年
與父關係	<input type="checkbox"/> 生父 <input type="checkbox"/> 養父 <input type="checkbox"/> 繼父	教育程度	
職業		服務單位	
職稱		行動電話	
電話 (宅)		電話 (公)	
母親姓名		存 歿	<input type="checkbox"/> 存 <input type="checkbox"/> 歿
身分證字號		出生年次	(西元) 19__ __年
與母關係	<input type="checkbox"/> 生母 <input type="checkbox"/> 養母 <input type="checkbox"/> 繼母	教育程度	
職業		服務單位	
職稱		行動電話	
電話 (宅)		電話 (公)	
監護人姓名	<input type="checkbox"/> 與生父同 <input type="checkbox"/> 與生母同 <input type="checkbox"/> 其他		

兄弟姐妹	排行	姓 名	出生年次	就 讀 學 校	班 級

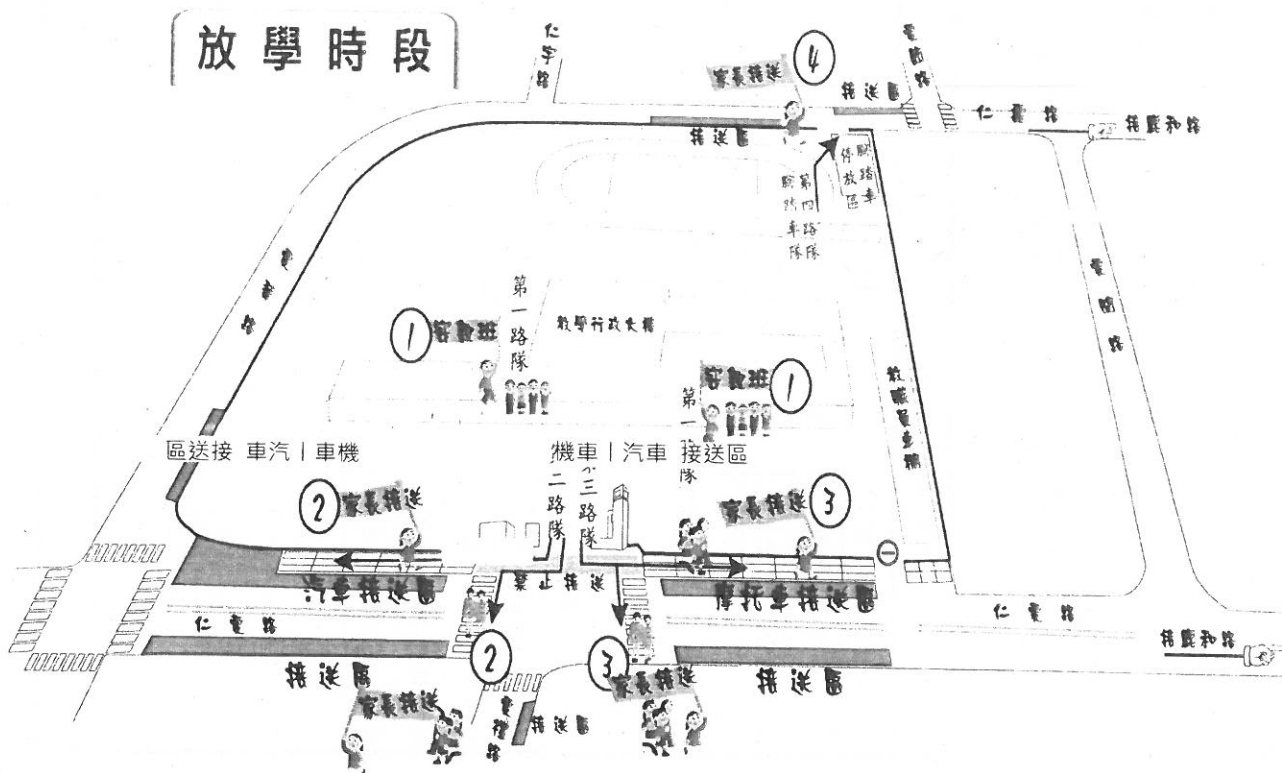


和仁國民小學一年級新生生活輔導調查表 P3

親愛的家長：

您好！您的孩子剛入小學之門，為了使級任導師對您的孩子有所了解，並便於輔導，我們需要您的密切配合。請您撥空詳細填寫下列問題，讓親師一同合作，引導孩子跨出平穩的一步。感謝您的協助！

一年____班 座號：____ 學生姓名：_____		
一、 孩子的 特性 與身 心狀 況	孩子的氣質	<input type="checkbox"/> 內向文靜 <input type="checkbox"/> 活潑好動 <input type="checkbox"/> 憨厚耿直 <input type="checkbox"/> 喜歡發表意見 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	學習態度	<input type="checkbox"/> 積極努力 <input type="checkbox"/> 被動但認真 <input type="checkbox"/> 學習意願較低 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	興趣 (可複選)	<input type="checkbox"/> 電視電影 <input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 登山 <input type="checkbox"/> 露營 <input type="checkbox"/> 旅行郊遊 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 釣魚 <input type="checkbox"/> 國術 <input type="checkbox"/> 樂器演奏 <input type="checkbox"/> 歌唱 <input type="checkbox"/> 音樂欣賞 <input type="checkbox"/> 舞蹈 <input type="checkbox"/> 繪畫 <input type="checkbox"/> 集郵 <input type="checkbox"/> 打球 <input type="checkbox"/> 編織 <input type="checkbox"/> 下棋 <input type="checkbox"/> 養小動物 <input type="checkbox"/> 作物栽培 <input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	特殊才能 (可複選)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 球類 <input type="checkbox"/> 田徑 <input type="checkbox"/> 游泳 <input type="checkbox"/> 武術 <input type="checkbox"/> 美術 <input type="checkbox"/> 樂器演奏 <input type="checkbox"/> 歌唱 <input type="checkbox"/> 家事 <input type="checkbox"/> 演說 <input type="checkbox"/> 寫作 <input type="checkbox"/> 舞蹈 <input type="checkbox"/> 戲劇 <input type="checkbox"/> 書法 <input type="checkbox"/> 珠算 <input type="checkbox"/> 外語 <input type="checkbox"/> 電腦 <input type="checkbox"/> 其他_____
	注音符號 學習情形	37 個注音符號： <input type="checkbox"/> 都會 <input type="checkbox"/> 大部分不會 <input type="checkbox"/> 都不會 <input type="checkbox"/> 有些符號需要加強(_____)) 拼音： <input type="checkbox"/> 大致沒問題 <input type="checkbox"/> 部分拼音需要加強(_____) <input type="checkbox"/> 不會拼音
	人際關係	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 需注意：_____
	健康狀況	<input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 體弱 <input type="checkbox"/> 過敏體質(過敏原_____)) <input type="checkbox"/> 特殊注意事項：_____
	飲食狀況	<input type="checkbox"/> 飲食均衡不偏食 <input type="checkbox"/> 需要老師留意的情況：_____
二、 家庭 概況	父母關係	<input type="checkbox"/> 同住 <input type="checkbox"/> 分住 <input type="checkbox"/> 分居 <input type="checkbox"/> 離婚 <input type="checkbox"/> 父亡 <input type="checkbox"/> 父母雙亡 <input type="checkbox"/> 父不詳 <input type="checkbox"/> 母不詳 <input type="checkbox"/> 母亡 <input type="checkbox"/> 其他_____
	家庭類型	<input type="checkbox"/> 雙親 <input type="checkbox"/> 單親 <input type="checkbox"/> 失親
	家庭氣氛	<input type="checkbox"/> 很和諧 <input type="checkbox"/> 和諧 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不和諧 <input type="checkbox"/> 很不和諧
	父管教方式	<input type="checkbox"/> 關懷管教 <input type="checkbox"/> 開明管教 <input type="checkbox"/> 權威管教 <input type="checkbox"/> 自主發展 <input type="checkbox"/> 較少陪伴 <input type="checkbox"/> 無
	母管教方式	<input type="checkbox"/> 關懷管教 <input type="checkbox"/> 開明管教 <input type="checkbox"/> 權威管教 <input type="checkbox"/> 自主發展 <input type="checkbox"/> 較少陪伴 <input type="checkbox"/> 無
	經濟狀況	<input type="checkbox"/> 富裕 <input type="checkbox"/> 小康 <input type="checkbox"/> 清寒 <input type="checkbox"/> 貧困
	居住情形	<input type="checkbox"/> 與父母同住 <input type="checkbox"/> 與父同住 <input type="checkbox"/> 與母同住 <input type="checkbox"/> 與祖父同住 <input type="checkbox"/> 與祖母同住 <input type="checkbox"/> 與親戚同住 <input type="checkbox"/> 寄住友人家 <input type="checkbox"/> 獨居
	親子關係	<input type="checkbox"/> 生父母 <input type="checkbox"/> 養父母 <input type="checkbox"/> 生父繼母 <input type="checkbox"/> 生母繼父 <input type="checkbox"/> 其他_____
三、 家庭 生活	起居	<input type="checkbox"/> 早睡早起型 <input type="checkbox"/> 晚睡晚起型 <input type="checkbox"/> 特別需要午睡 <input type="checkbox"/> 其他：_____
	家事、習慣	<input type="checkbox"/> 勤快 <input type="checkbox"/> 較懶散 <input type="checkbox"/> 物品整齊歸位 <input type="checkbox"/> 物品雜亂放置
	課後作息 安排	<input type="checkbox"/> 下課後直接回家(主要照顧者：_____)) <input type="checkbox"/> 學校課後照顧班 <input type="checkbox"/> 校外安親班 安親班名稱：_____ 電話：_____
父母平日教導的重點或對導師的期望		



◎相關說明及宣導事項：

一、路隊編組：

1. 第一路隊：安親班校內接送（接送車不進入校園，由老師帶領之安親班）。
2. 第二路隊：出大門口往東邊轉人行道、過東邊班馬線（往愛禮路方向，含安親班接送車輛、家長汽車接送部分）。
3. 第三路隊：出大門口往西邊轉人行道、過西邊班馬線（含家長機車接送）。
4. 第四路隊：走後校門/南門（含安親班、家長接送）。

二、各班級請依學生相關行走路線進行路隊編組。

三、各路隊離校，注意樓梯行走安全，以低年級優先，相互禮讓。

四、安親班學生在等待期間，禁止追逐、離隊購買飲料零食。

五、學生上、放學行進間嚴禁邊走邊吃、嬉戲，並注意禮節。

六、學生上、下車請從靠人行道邊上下車，並注意後方來車。

七、過馬路遵守號誌燈，走斑馬線，嚴禁直接從路中穿越。

八、早上搭乘汽車上學時，請勿在車上吃早餐或在車上逗留，以免造成交通阻塞。

學生：_____ 路隊編組為第（ ）路隊

簿本及學用品明細表

位親愛的家長您好：

一年級新生開學後，由於各科學科上課所需學用品種類繁多，為減輕家長的時間及金額之負擔，一年級老師擬為學生團體代購各項用品，所需簿本費 666 元、學用品費 774 元，合計 1440 元。(費用繳交時間另行通知) 若貴家長家中已有這類學用品，或是家長欲自行購買者，也請於回條中打勾。謝謝您的配合！

和仁國小 114 學年度一年級簿本明細

品名	單位	價格 (元)	數量	金額
國語簿	本	12	4	48
空白簿(心情小語)(小本)	本	15	1	15
生字語詞甲、乙本	套	80	1	80
國語作業簿	本	50	1	50
數學作業簿	本	50	1	50
數學評量(翰林)	本	115	1	115
國語隨堂演練(南一)	本	60	1	60
聯絡簿	本	40	1	40
語文起跑線	本	66	1	66
美術材料	份	120	1	120
小一繪圖本	本	22	1	22
簿本費小計				666
總額(簿本+學用品)				1440

和仁國小 114 學年度一年級學用品明細

品名	單位	團體價(元)	數量	金額(元)
切割墊(背面白板)	個	140	1	140
橡皮印章+姓名貼	份	55	1	55
名片套(吊帶型)	個	15	1	15
家庭式剪刀	把	18	1	18
口紅膠	個	11	1	11
蠟筆(雄獅牌 24 色)	盒	80	1	80
旋轉蠟筆(筆樂)(短)	盒	68	1	68
丙稀馬克筆 24 色	盒	90	1	90
簽字筆(雄獅雙頭)	支	14	1	14
白板筆(百樂)	支	30	1	30
透明公文夾(L 型)	個	3	2	6
抽屜籃子(藍色大)	個	48	1	48
小掃把	個	25	1	25
台灣 L1 袋	個	45	1	45
抹布(2 條加號碼)	條	12	2	24
14 色胖胖彩虹筆	份	15	1	15
影印費(含考卷)	份	90	1	90
文具用品小計				774

回條 (請勾選) 請於開學當日繳交

☐ 本人同意委請學校代購上述所有學用品。

☐ 學校規定準備之各項學用品，本人將自行購買。

學生姓名：

家長簽名：

Ps: 收費日期另行通知※

簿本及學用品明細表

P5

位親愛的家長您好：

一年級新生開學後，由於各科目上課所需學用品種類繁多，為減輕家長的時間及金額之負擔，一年級老師擬為學生團體代購各項用品，所需簿本費 639 元、學用品費 781 元，合計 1420 元。(費用繳交時間另行通知) 若貴家長家中已有這類學用品，或是家長欲自行購買者，也請於回條中打勾。謝謝您的配合！

和仁國小 114 學年度一年級簿本明細

品名	單位	價格 (元)	數量	金額
國語簿	本	12	3	36
生字語詞甲、乙本	套	80	1	80
國語作業簿	本	50	1	50
數學作業簿	本	50	1	50
數學評量(翰林)	本	115	1	115
國語隨堂演練(南一)	本	60	1	60
聯絡簿	本	40	1	40
語文起跑線	本	66	1	66
美勞材料	份	120	1	120
小一繪圖本	本	22	1	22
簿本費小計				639
總額(簿本+學用品)				1420

和仁國小 114 學年度一年級學用品明細

品名	單位	團體價(元)	數量	金額(元)
切割墊(背面白板)	個	140	1	140
橡皮印章+姓名貼	份	55	1	55
名片套(吊帶型)	個	15	1	15
家庭式剪刀	把	18	1	18
口紅膠	個	11	1	11
蠟筆(雄獅牌 24 色)	盒	80	1	80
旋轉蠟筆(筆樂)(短)	盒	68	1	68
丙稀馬克筆 24 色	盒	90	1	90
簽字筆(雄獅雙頭)	支	14	1	14
白板筆(百樂)	支	30	1	30
透明公文夾(L 型)	個	3	2	6
抽屜籃子(藍色大)	個	48	1	48
小掃把	個	25	1	25
台灣 LV 袋	個	45	1	45
抹布(2 條加號碼)	條	12	2	24
14 色胖胖彩虹筆	份	15	1	15
影印費(含考卷)	份	97	1	97
文具用品小計				781

回條 (請勾選) 請於開學當日繳交

☐ 本人同意委請學校代購上述所有學用品。

☐ 學校規定準備之各項學用品，本人將自行購買。

一年 1 班 學生姓名：

家長簽名：

PS: 收費日期另行通知※

簿本及學用品明細表

和仁國小 114 學年度一年級學用品明細

位親愛的家長您好：
一年級新生開學後，由於各科目上課所需學用品種類繁多，為減輕家長的時間及金額之負擔，一年級老師擬為學生團體代購各項用品，所需簿本費 708 元、學用品費 842 元，合計 1550 元。(費用繳交時間另行通知)若貴家長家中已有這類學用品，或是家長欲自行購買者，也請於回條中打勾。謝謝您的配合！

和仁國小 114 學年度一年級簿本明細

品名	單位	價格 (元)	數量	金額
國語簿	本	12	3	36
空白簿(心情小語)(小本)	本	15	1	15
空白簿(大本/有壓痕)	本	15	2	30
數學簿 8 格	本	12	1	12
生字語詞甲、乙本	套	80	1	80
國語作業簿	本	50	1	50
數學作業簿	本	50	1	50
數學評量(翰林)	本	115	1	115
國語隨堂演練(南一)	本	60	1	60
聯絡簿	本	40	1	40
語文起跑線	本	66	1	66
美勞材料	份	120	1	120
小一繪圖本	本	22	1	22
簿本費小計				708
總 額 (簿本+學用品)				1550

品名	單位	團體價(元)	數量	金額(元)
切割墊(背面白板)	個	140	1	140
橡皮印章+姓名貼	份	55	1	55
名片套(吊帶型)	個	15	1	15
家庭式剪刀	把	18	1	18
口紅膠	個	11	1	11
蠟筆(雄獅牌 24 色)	盒	80	1	80
旋轉蠟筆(筆樂)(短)	盒	68	1	68
丙稀馬克筆 24 色	盒	90	1	90
簽字筆(雄獅雙頭)	支	14	1	14
白板筆(百樂)	支	30	1	30
透明公文夾(L 型)	個	3	2	6
抽屜籃子(黃色小)	個	28	1	28
小掃把	個	25	1	25
學習檔案夾	個	55	1	55
資料袋	個	35	1	35
台灣 LV 袋	個	45	1	45
抹布(2 條加號碼)	條	12	2	24
影印費(含考卷)	份	103	1	103
文具用品小計				842

回 條 (請勾選) 請於開學當日繳交

- ☐ 本人同意委請學校代購上述所有學用品。
- ☐ 學校規定準備之各項學用品，本人將自行購買。
- 一年 2 班 學生姓名：

家長簽名：

Ps: 收費日期另行通知※

簿本及學用品明細表

和仁國小114學年度一年級學用品明細

位親愛的家長您好：
一年級新生開學後，由於各料上課所需學用品種類繁多，為減輕家長的時間及金額之負擔，一年級老師擬為學生團體代購各項用品，所需簿本費693元、學用品費857元，合計1550元。(費用繳交時間另行通知)若貴家長家中已有這類學用品，或是家長欲自行購買者，也請於回條中打勾。謝謝您的配合！
和仁國小114學年度一年級簿本明細

品名	單位	價格(元)	數量	金額
國語簿	本	12	3	36
16k(6*10)直行	本	12	1	12
空白簿(心情小語)(小本)	本	15	1	15
空白簿(大本/有壓痕)	本	15	1	15
數學簿8格	本	12	1	12
生字語詞甲、乙本	套	80	1	80
國語作業簿	本	50	1	50
數學作業簿	本	50	1	50
數學評量(翰林)	本	115	1	115
國語隨堂演練(南一)	本	60	1	60
聯絡簿	本	40	1	40
語文起跑線	本	66	1	66
美勞材料	份	120	1	120
小一繪圖本	本	22	1	22
簿本費小計				693
總額(簿本+學用品)				1550

品名	單位	團體價(元)	數量	金額(元)
切割墊(背面白板)	個	140	1	140
橡皮印章+姓名貼	份	55	1	55
名片套(吊帶型)	個	15	1	15
家庭式剪刀	把	18	1	18
口紅膠	個	11	1	11
蠟筆(雄獅牌24色)	盒	80	1	80
旋轉蠟筆(筆樂)(短)	盒	68	1	68
丙稀馬克筆24色	盒	90	1	90
簽字筆(雄獅雙頭)	支	14	1	14
白板筆(百樂)	支	30	1	30
透明公文夾(L型)	個	3	3	9
抽屜籃子(藍色大)	個	48	1	48
小掃把	個	25	1	25
學習檔案夾	個	55	1	55
資料袋	個	35	1	35
台灣LV袋	個	45	1	45
抹布(2條加號碼)	條	12	2	24
影印費(含考卷)	份	95	1	95
文具用品小計				857

回條 (請勾選) 請於開學當日繳交

- ☐ 本人同意委請學校代購上述所有學用品。
 - ☐ 學校規定準備之各項學用品，本人將自行購買。
- 一年3班 學生姓名：
家長簽名：

Ps: 收費日期另行通知※

簿本及學用品明細表

位親愛的家長您好：

一年級新生開學後，由於各科學科上課所需學用品種類繁多，為減輕家長的時間及金額之負擔，一年級老師擬為學生團體代購各項用品，所需簿本費 626 元、學用品費 724 元，合計 1350 元。(費用繳交時間另行通知) 若貴家長家中已有這類學用品，或是家長欲自行購買者，也請於回條中打勾。謝謝您的配合！

和仁國小 114 學年度一年級簿本明細

品名	單位	價格(元)	數量	金額
國語簿	本	12	3	36
空白簿(心情小語)(小本)	本	15	1	15
數學簿 8 格	本	12	1	12
生字語詞甲、乙本	套	80	1	80
國語作業簿	本	50	1	50
數學作業簿	本	50	1	50
數學評量(翰林)	本	115	1	115
國語隨堂演練(南一)	本	60	1	60
語文起跑線	本	66	1	66
美勞材料	份	120	1	120
小一繪圖本	本	22	1	22
簿本費小計				626
總額(簿本+學用品)			1350	

和仁國小 114 學年度一年級學用品明細

品名	單位	團體價(元)	數量	金額(元)
切割墊(背面白板)	個	140	1	140
橡皮印章+姓名貼	份	55	1	55
名片套(吊帶型)	個	15	1	15
家庭式剪刀	把	18	1	18
口紅膠	個	11	1	11
蠟筆(雄獅牌 24 色)	盒	80	1	80
旋轉蠟筆(筆樂)(短)	盒	68	1	68
丙稀馬克筆 24 色	盒	90	1	90
簽字筆(雄獅雙頭)	支	14	1	14
白板筆(百樂)	支	30	1	30
透明公文夾(L 型)	個	3	2	6
小掃把	個	25	1	25
台灣 L 袋	個	45	1	45
抹布(2 條加號碼)	條	12	2	24
14 色胖胖彩虹筆	份	15	1	15
影印費(含考卷)	份	88	1	88
文具用品小計				724

回條 (請勾選) 請於開學當日繳交

- ☐ 本人同意委請學校代購上述所有學用品。
- ☐ 學校規定準備之各項學用品，本人將自行購買。

一年 4 班 學生姓名：
家長簽名：

Ps: 收費日期另行通知※



日期：9/1~9/30合計21天 114年9月課後照顧班報名表

◎注意事項：

- 放學後上課時間為下午4：05~4：45，4：50~5：30共計2節，自即日開始統一放學時間訂為下午5：30請家長務必準時接送學童，若無法準時接送，請勿參加，敬請配合。
- 收費方式：依據教育部公佈收費標準，詳細收費標準如下。
- 收費標準參考(開班人數15~25人一班，以18人計算)：學生應繳費用=(260元×上班時間服務總節數÷0.7÷學生數)+(400元×下班時間服務總節數÷0.7÷學生數)。
- 本服務按參加月份報名繳費，且無法因個人上課日數多寡而另行收費或退費，請家長審慎評估後再參加，若有特殊情況請提出另行處理。

各年級收費明細表

年 級	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級
上班時間	上班時間	上班時間	上班時間	上班時間	上班時間	上班時間
上課節數 (一日4節)	60	64	32	32	16	16
下班時間	下班時間	下班時間	下班時間	下班時間	下班時間	下班時間
下課節數 (一日2節)	38	42	42	42	42	42
人數	18	18	18	18	18	18
金額	2444	2654	1994	1994	1663	1663
補助金額	1222	1327	997	997	832	832

◎一年級課後照顧於9/3(三)開始上課。

◎報名至 9/5 截止，請拿繳費單自行繳納。

◎低收入戶、原住民及身障生依法免費，減免學生即日起需繳補助金額。

-----由此切開

報名表：

茲同意本人子女參加和仁國小114年9月份課後照顧班，並能夠於17:30放學後接送其安全返家，超過放學時間，自行負責學童安全責任。

____年____班 學生姓名：_____ 家長簽章：_____

聯絡電話(市內)：_____ 手機：(父)_____

(母)_____

新
學年度

新生入學帶水壺

通知單

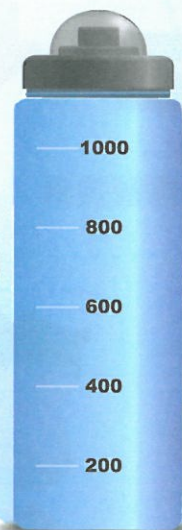
親愛的家長好：

孩子長高的關鍵在於可使骨骼與肌肉增長的生長激素；常喝含糖飲料與甜食攝取過量糖，將抑制生長激素分泌與作用，恐導致發育不良。

兒童生長迅速，新陳代謝旺盛需水量大，喝不夠會造成代謝不良與便秘等問題，故請您為孩子準備水壺裝滿白開水，天天帶到學校使用，養成愛喝水的好習慣，讓可愛寶貝健康長大。

成長關鍵好習慣

1. 每天喝足白開水
2. 餐與餐間不吃油炸物與甜食
3. 不吃消夜，讓生長激素充分作用
4. 運動前後補充開水不喝飲料
5. 提供優質蛋白質食物幫助成長



開學前
準備水壺

容量

500-1000ml

上學前先裝白開水
請勿盛裝任何含糖飲料
水壺請標註班級與姓名

孩童一日水份需求

對象	體重	計算方式	舉例
寶寶	3.5-10公斤	每公斤體重x100ml	8公斤寶寶800ml
幼兒	11-20公斤	每公斤體重x50ml+500ml	15公斤幼兒1250ml
兒童	>20-80公斤	每公斤體重x20ml+1000ml	25公斤兒童1500ml



掃我看更多