



美園簡訊

【校長開講】

敬愛的教育合夥人收訊平安：

寶貝們考完第三次定期評量了，大部分的家長都關心著自己寶貝的成績，昨日與幾位家長一起關心寶貝們的評量結果，其中我也同意大部分家長的看法：孩子們紮穩基本學力，品德仍是關係著孩子們未來競爭力的關鍵。

學習力決定未來，學校重視閱讀教育，就是希望用閱讀搭起一座邁向未來希望之橋。其實學習是辛苦的，學習之後的成果才是快樂的、甘甜的。

中央大學認知神經科學研究所教授洪蘭女士以其專業科學觀點來談閱讀，神經有可塑性，人的大腦一直不停的改變，海馬迴的神經細胞可以再生。研究發現在成人腦中，與學習和記憶有關的海馬會持續產生新的神經元，所以一個行為做了數萬小時之後就是專家。

我們還要破除「孩子，不要輸在起跑點上」的迷思，因為人生是馬拉松，不是百米衝刺，到達終點才是勝利。舉個例子：家長送孩子到安親班（或是補習班），若是安親班先教學校課程，所以孩子自以為他會了，於是養成孩子在學校教室上課不專心，長期下來，一定影響學習成效。「待他成熟莫催他」，火候足時，他自美，生命只有走過才能了解。

閱讀是最快吸取訊息的方式，閱讀可以改變大腦，大腦是走過必留下痕跡，而經驗是促進神經連結最好的方式，經驗要靠時間換取，而人生命有限，閱讀可將別人的經驗內化成自己的，我們用有限的生命去學習無限的知識。

祝福大家闔家平安，身體健康。

感謝

校長 陳桂蘭 敬筆 108年01月16日

1. 屏東縣政府補助名家春聯揮毫課程經費 2 萬元整〈林玉花議員爭取〉
2. 國際扶輪社 3510 地區捐款「扶輪之子」經費 14 萬 4 仟元整
3. 屏東縣政府補助屋頂防漏修繕經費 50 萬元整
4. 教育部及屏東縣政府共同補助老舊廁所改建經費 129 萬元整
5. 枋寮鄉迦美診所陳正穎醫師捐資興學 2 萬 5 仟元整

【1.2 月份活動一覽表】

- 1、108 年 1 月 14 日（一）~1 月 15 日（二）第三次評量（一~六年級）。
- 2、108 年 1 月 17 日（四）金豬迎春贈春聯活動（全校+社區）。
- 3、108 年 1 月 17 日（四）新住民多元文化闖關體驗活動。
- 4、108 年 1 月 18 日（五）國泰寒冬送暖活動。
- 5、108 年 1 月 18 日（五）休業式。
- 6、108 年 1 月 19 日（六）補 2/8 班，備課日&期末校務會議。
- 7、108 年 1 月 21 日（一）~1 月 25 日（五）陶笛&英語營(上午)。
- 8、108 年 1 月 21 日（一）及 1 月 23 日(三)直排輪（下午）。
- 9、108 年 1 月 28 日（一）~1 月 31 日(四)板中育樂營(全天)。
- 10、108 年 1 月 28 日（一）~1 月 30 日(三)直排輪(PM4:00-5:30)。
- 11、108 年 2 月 11 日（一）開學日。
- 12、108 年 2 月 23 日（六）彈性上課(補 3/1 星五課程)。

羌園國小 107 學年度家長會交接典禮捐贈活動經費收支明細

姓名	捐助金額	姓名	捐助金額
羌園國小家長會會長陳志宏	\$1,5000	羌園國小家長會副會長周羿藹	\$5,000
四塊厝社區促進會會長余枝葉	\$2,000 及 飲料二箱	羌園國小家長會會長夫人 洪佳秀	飲料二十 箱
羌園長壽俱樂部會長鄭春林	\$2,000	羌園國小村長陳桂玉	\$3,000
羌園社區發展協會理事長莊宗仁	\$3,000	仁和幼兒園鄭福仁	\$1,000
燄塹村長周萬成夫人王足	\$5,000(贊 助社區午 餐食材 費)	羌園國小家長會前會長王玉琳	\$1,0000 學生比薩 十個
羌園國小家長會顧問吳重叡	\$5,000	羌園國小家長會顧問陳仁敏	\$2,000
羌園國小家長會顧問周秀全	\$2,000	燄塹村長周萬成	\$3,000
羌園國小家長會前會長林志彥	\$5,000	羌園國小家長會前會長鄭光雄	\$2,000
羌園國小家長會顧問謝俊敏	\$1,000	羌園國小家長會顧問周有智	\$2,000
金玉堂堂主謝振聰	\$1,000	羌園國小家長會前會長洪勝宗	\$1,000
建興國小校長蔡有福	\$2,000	羌園國小家長會委員謝炎君	\$2,000
羌園國小家長會常務委員賴正祥	\$2,000	羌園國小家長會前會長陳保福	\$2,000
羌園國小家長會常務委員謝才德	\$3,000	羌園國小家長會常務委員王信中	\$3,000

林邊鄉代表會代表陳登泰	\$1,200	佳冬鄉代表會代表周聯芳	\$3,000
羌園國小家長會顧問王玉桂	\$2,000	羌園國小家長會副會長鄭博仁	\$5,000
羌園國小家長會顧問葉美金	\$3,000	羌園國小家長會委員李承洺	\$2,000
羌園國小家長會前會長林龍湖	\$2,000	同記茶行負責人蔡同武	\$1,200
羌園前村長陳品昌	\$3,000	羌園國小家長會顧問劉信裕	\$2,000
羌園國小家長會顧問吳坤鴻	\$2,000	羌園福園宮主任委員蔡天和	\$2,000
佳冬鄉代表會副主席李榮瑞	\$3,000	佳冬鄉代表會主席林秋谷	毛巾五打
羌園國小家長會委員陳志鵬	\$3,000	羌園國小家長會常務委員楊振玄	\$1,200
羌園國小家長會常務委員吳俊賢	\$5,000	羌園國小家長會家長代表鍾麗敏	\$2,000
羌園國小家長會委員吳俊杰	\$1,200	羌園國小家長會委員洪柳文	\$1,500
佳冬鄉代表會代表黃再團	\$3,000	羌園國小家長會委員邵正斌	\$2,000
羌園國小家長會委員陳世明	\$2,000	羌園國小家長會委員林志紅	\$2,000
羌園國小家長會委員王若榆	\$2,000	羌園國小家長會顧問王錫欽	\$3,000
羌園國小家長會郭志賢	\$1,000	羌園國小家長會顧問洪竹降	\$2,000
中正體育用品社賴志綱	\$2,000	羌園國小退休老師林美麗	\$2,000
直排輪教練陳怡瑾/謝家寶	\$1,000	大東書局陳林聰耀	\$1,000
木棉花旅行社經理陳治宏	\$1,000	塭豐養殖業生產管理委員會主任李明杰	\$3,000
佳冬國中校長/會長鄭雅靜/楊勝有	\$1,000	林邊國中校長/會長羅彥文/林勝輝	\$1,000
崁頂國小校長李榮哲	\$2,000	佳冬鄉代表會代表賴文一	\$1,600
羌園國小校友蔡日騰	\$3,000	佳冬鄉鄉長龔日光	\$2,000
知名作家阮百靈	餅乾一批	小琉球旅外鄉親聯誼會會長洪麗聰	\$2,000
林邊家常菜蔡國華	\$2,000	羌園社區競賽獎金捐資	\$2,5000
羌園國小家長會常務委員謝才德夫人江巧燕	飲料一箱	佳冬鄉代表會代表陳雅昆	飲料四箱

※感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 107 學年度家長會交接典禮活動經費

※以上公告感謝，若有遺漏或誤列請聯絡本校更正



【107 學年度上學期校內書法比賽優秀名單】

三甲-第一名-謝鉉陞	第二名-洪瑜嬪	第三名-蔡承憲
四甲-第一名-陳裕潔	第二名-鄭耀元	第三名-林冠宇
五甲-第一名-謝子涵	第二名-林峻霆 王郁萱	
第三名-高于珊		
六甲-第一名-謝瑋庭	第二名-洪琪洧	第三名-陳佳蓁
佳作-吳詩渝		

【107 學年度上學期第二次評量優秀名單】

一甲-優 異-陳以晴 鄭錡臻	優 異-陳之捷	優 異-林妍希
優良-李語洋		
二甲-優 異-蔡東霖	優 異 陳柏諺	
進步獎-陳柏諺 黃靖淵		
三甲-優 異-劉勇延	優 異-蔡承憲	
進步獎-劉勇延 蔡承憲	謝鉉陞 洪子淳 周怡均 洪瑜嬪	
四甲-優 異-鄭耀元	優 異-陳裕潔	
進步獎-曹羽謙 陳裕潔	曹廷安 林冠宇	
五甲-優 異-林峻霆	優 異-謝子涵	優 異-王郁萱
進步獎-周家鑫 高于珊 林湘芸 王郁萱	陳昭昕 謝子涵	
六甲-優 異-林恩誼	優 異-洪琪洧	優 異-陳佳蓁
進步獎-洪琪洧 鄭佳昆 周正豪 王建志	陳佳蓁 謝瑋庭 陳敬棠	
林恩誼 王禹竣		

【107 學年度校內語文競賽優秀名單】

國語 演講-第一名~六甲林恩誼	四甲王容甫	第二名~六甲吳詩渝
第三名~五甲邵家順		
國語 朗讀-第一名~五甲陳昭昕		第二名~六甲周正豪
第三名~四甲王容甫		
閩南語朗讀-第一名~六甲周正豪		第二名~五甲謝子涵
第三名~五甲鄭義澄		
作文-第一名~六甲林恩誼		第二名~五甲林峻霆
第三名~四甲陳裕潔		
寫字-第一名~六甲謝瑋庭		第二名~六甲洪琪洧
第三名~五甲謝子涵	四甲陳裕潔	
字音 字形-第一名~六甲陳佳蓁		第二名~六甲林恩誼
第三名~四甲鄭耀元		

【107 學年度上學期校內燈籠比賽優秀名單】

低年級組-第一名-二甲蔡東霖 第二名-一甲鄭錡臻
第三名-一甲吳詩涵
佳作-一甲陳思婷 李語洋 郭柏辰 二甲吳渝喬 陳柏諺
中年級組-第一名-四甲陳裕潔 第二名-三甲洪瑜嬪
第三名-三甲謝鉉陞
佳作-四甲鄭耀元 姚沁好 三甲蔡承憲
高年級組-第一名-五甲高于珊 第二名-六甲鄭佳昆
第三名-五甲王郁萱
佳作-六甲謝瑋庭 洪琪洳 王建志 陳佳蓁

【107 學年度上學期第三次評量優秀名單】

一甲-優異-陳之捷 優異-陳佳昌 優異-曹羽賢 優良-陳以晴
進步獎-洪詳鈞 曹羽賢 陳佳昌 陳孟紳 鄭亘紘 楊乙苓 陳之捷
郭柏辰 吳詩涵
二甲-優異-蔡東霖 優異 陳安安
進步獎-李正祐 蔡東霖 周真羽 陳安安 吳渝喬
三甲-優異-洪瑜嬪 優異-蔡承憲
進步獎-蔡承憲 謝鉉陞 洪子淳 周怡均 洪瑜嬪 陳毅諺
四甲-優異-鄭耀元 優異-陳裕潔
進步獎-王容甫 鄭耀元 曹羽謙 姚沁好 林加恩
五甲-優異-林峻霆 優異-王郁萱 優異-謝子涵
進步獎-林峻霆 鄭義澄 周家鑫 王郁萱
六甲-優異-林恩誼 優異-洪琪洳 優異-陳佳蓁
進步獎-洪琪洳 鄭佳昆 王建志 陳佳蓁 吳詩渝 陳敬棠 曹郁晨
林恩誼 王禹竣

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 最新版〈每日飲食指南〉提倡均衡飲食更健康 ※ 資料來源：衛生福利部國民健康署

為培養民眾建立正確的健康飲食觀念，國民健康署參考國際飲食指標趨勢、我國國民飲食攝取狀況及凝聚各界共識後，檢討修正 100 年公布之「每日飲食指南」等文件，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之 107 年最新版「每日飲食指南」等各項以均衡飲食為目的之健康飲食建議。

蔬菜水果吃太少 蛋白質澱粉常過量 國人飲食型態普遍未達均衡飲食

依據國民健康署 2013- 2016 國民營養健康狀況變遷調查結果，我國 19~64 歲成人每日平均乳品攝取不足 1.5 杯高達 99.8%，堅果種子不足 1 份的為 91%，蔬菜攝取量不足 3 份為 86%，水果攝取量不足 2 份亦為 86%。另外，以每日需求熱量 2000 大卡之六大類飲食建議量估算，我國 19~64 歲成人每日平均豆魚蛋肉攝取超過建議攝取量 6 份有 53%、全穀雜糧攝取超過建議攝取量 3 碗有 49%、油脂類超過建議攝取量 5 茶匙的有 39%，顯示國人在攝取六大類食物有極高的比例未達到均衡飲食。

國民健康署指出均衡飲食為維持健康的基礎，「均衡飲食」為每日由飲食中獲得身體所需且足量的各種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡。「六大類」食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類，每類食物提供不同的營養素，因此每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。飲食不均衡則可能導致營養不良，包括營養素缺乏、過多或不均衡而導致體重過輕、過重、肥胖、慢性病等健康問題。據世界衛生組織(WHO)估計，水果及蔬菜攝取不足，造成全球約14%胃腸道癌症死亡，11%缺血性心臟病死亡及9%中風死亡，而攝取足量的蔬菜及水果，可以預防如心臟疾病、癌症、糖尿病和肥胖等慢性疾病。

為協助民眾培養均衡且適量的飲食型態，國民健康署除公布107年最新版之「每日飲食指南」，也同時公布「國民飲食指標」及嬰兒期、幼兒期、1-2年級學童期、3-6年級學童期、青春期、男士、女士、孕產期、更年期與老年期等10個生命期營養建議，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項健康飲食建議。國民健康署也關心素食者之營養狀況，亦同時更新「素食飲食指南」等內容。

每日飲食指南教您均衡飲食 讓您「體重沒煩惱 精神百倍佳 健康跟著來」

107年最新版「每日飲食指南」強調『均衡飲食』的意義，並教導民眾實際作法，修正重點包括：

1. 「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」：改用「雜糧」的名稱取代「根莖」，讓民眾對於「全穀雜糧類」能有更廣泛的認知，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等等。
2. 調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆>魚>肉>蛋類」修正為「豆>魚>蛋>肉類」：蛋白質食物類的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原該類別為「豆魚肉蛋類」，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，但近年研究顯示蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。
3. 不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」：過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取1.5-2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。

我的餐盤

「我的餐盤」以我國「每日飲食指南」為原則，將食物6大類之飲食建議份數進一步圖像化，讓民眾依比例攝取，並選擇在地、原態、多樣化的食物，就可以滿足營養的需求，培養國人均衡飲食的健康生活型態。

比例：我的餐盤將每餐或每天的食物，依面積比例分隔。建議您，不論在家備餐，還是在外用餐，按照口訣去夾取適當的食物比例，就可以攝取到充足又均衡營養的一餐。

種類：吃得多、吃得飽不等於吃得好，想要吃得均衡健康，6大類食物要先分對！我的餐盤建議，每天都要均衡攝取全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類與堅果種子類。



※※ 非洲豬瘟 ※※

資料來源：疾病管制署

非洲豬瘟是由病毒引起的一種高度傳染性之惡性豬隻疫病，雖造成家豬及野豬的急性、惡性傳染病，但不會感染人。我國經屠宰衛生檢查合格的豬隻，豬皮均蓋有檢查合格標誌供消費者辨識，消費者在市場購買豬肉時，只要注意選擇蓋有合格印的豬肉，食用安全無虞。提醒您勿攜帶任何疫區的肉類產品入境、勿網購外國肉品寄送臺灣。違規攜帶豬肉產品入境直接罰 20 萬，最高罰鍰將提高至 30 萬元；違規輸入、網購或漁船走私肉類產品，最高可處 7 年以下併科新臺幣 300 萬以下罰金。

防範口蹄疫、非洲豬瘟入侵!!!

旅客違規攜帶肉類產品入境 最高將處以

新臺幣100萬元罰鍰



真空包裝
也躲不過我的鼻子



火腿臘肉



香腸



肉乾肉鬆



生鮮肉

※※※ 防範農曆春節流感疫情高峰 ※※※

資料來源：疾病管制署

國內流感疫情持續上升，另北半球各國亦已陸續進入流感流行期與高峰期。疾病管制署呼籲，寒假、農曆春節將接續到來，民眾無論安排國內旅遊或計劃前往其他國家，都應做好勤洗手與咳嗽禮節，如有類流感症狀應配戴口罩，儘量在家休息，避免流感病毒透過人際交流傳播。平時應留意手部衛生，並儘量避免至人潮擁擠、空氣不流通的公共場所；打噴嚏時應使用面紙或手帕遮住口鼻，或用衣袖代替；與他人交談時，儘可能保持1公尺以上，防範病毒傳播。每年農曆春節常是流感疫情高峰，再次呼籲民眾連假期間出遊、走春，務必加強個人手部衛生，有呼吸道症狀時應配戴口罩，生病時儘量在家休息，以降低病毒傳播風險。如有咳嗽、發燒、流鼻水等輕微類流感症狀，可先至鄰近之公費藥劑合約醫療機構就醫，避免湧入大醫院導致急診壅塞。一旦出現呼吸困難、急促、發紺（缺氧）、血痰或痰液變濃、胸痛、意識改變、低血壓等流感危險徵兆則應儘速至大醫院就醫，並依醫師指示使用流感抗病毒藥劑，以降低重症及死亡風險。相關資訊可至疾管署全球資訊網「流感專區」（<https://www.cdc.gov.tw>），或撥打免付費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢。

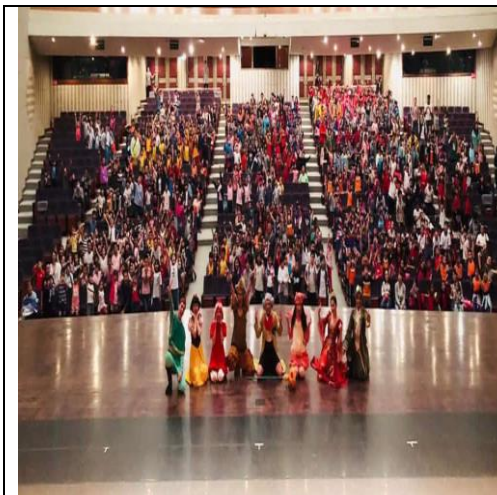
※英語主題教學※



※國際交換學生活動※



※高雄 486 劇團&扶輪之子※





※親子共學-聖誕花束※



※創意三明治※



※社區打掃※



※親子閱讀悅讀之旅※





※村校聯合運動會※







※假日直排輪※



※一甲春聯※



祝豬年行大運

★各位敬愛的家長，若您有任何意見與學校連繫，歡迎蒞臨學校指導，或使用電話聯絡。