

我們的學校



羌園簡訊

出版 羌園國民小學
發行人 校長 陳桂蘭
日期 105年11月
期別 第171期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

親愛的教育合夥人收訊平安：

105學年家長會在各位家長鼎力協助下，已經順利成立。10月28日晚上家長會聯誼餐會，社區仕紳、社區關心羌園國小的教育合夥人及家長們出席非常踴躍，我們代表羌園的小寶貝們致上深深的謝意。我們因孩子的因緣而相聚共事，家長會是學校和社區生命共同體的重要夥伴與支撐力量，羌園快樂學園因你的曾經存在而讓孩子感受到某種溫暖或感動，期許我們成為孩子的天使。學校在三座樓梯階梯間已經貼上全新的簡單常用英語句子，這些的設施就是要孩子沉浸在英語的情境中，透過情境布置，讓羌園的寶貝們可以充實基本學力，且樂於學習。

10月23日包昇數位文化公司（486團購網）陳延昶董事長贊助本校推動閱讀教育的經費。那是一次知性的校外教學，有駁二遊憩、參觀高雄市立圖書館總館、【赤鬼牛排館】享用午餐、觀賞如果兒童劇團【輕輕公主】。成就這一日的美好，要感謝鼓勵孩子完成班級共讀書籍心得寫作的導師、教育廣播電台名主持人蕭靜雯小姐的引薦，還有贊助經費的陳延昶先生。

10月29日再次帶著孩子們參加屏東縣英語讀者劇場比賽，**學校推動週三英語社團，透過參加校外競賽，讓孩子們能夠精熟與密集練習，在比賽場中也能觀摩學習，重要的是提供孩子展現自信的舞台是我一直所堅持的教育理念。**感謝田迺文老師犧牲午休練習，林滿老師的協助，林志彥會長和文安主任在假日載送孩子參加比賽，家長會在賽後獎勵孩子麥當勞的歡樂時光。羌園快樂學園處處充滿著溫馨與正能量，孩子在友善校園中學習，是何等幸福呀！

敬祝 闔家平安！

校長陳桂蘭 敬筆 105年10月31日

羌園國小 105 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
四塊厝社區發展協會會長 余枝葉	\$2,000	羌園國小家長會顧問洪勝賢	\$1,000
羌園長壽俱樂部會長鄭春林	\$2,000	羌園國小家長會顧問陳桂玉	\$2,000
羌園社區發展協會莊宗仁	\$2,000	羌園國小家長會顧問李苗	\$2,000
羌園國小家長會會長林志彥	\$10,000	羌園國小家長會顧問王玉琳	\$3,000
羌園國小家長會顧問曹清勇	\$2,000	羌園國小家長會顧問陳仁敏	\$1,600
羌園國小家長會顧問余啟瑞	\$2,000	燄塹村長周萬成	\$2,000
崁頂國小李榮哲校長	\$1,600	羌園國小家長會顧問鄭光雄	\$2,000
羌園國小家長會顧問王碧振	\$2,000	羌園國小家長會顧問鄭國勝	\$2,000
羌園國小家長會副會長/ 佳冬鄉鄉民代表陳雅昆	\$2,000	羌園國小家長會顧問王玉桂	\$1,000
海埔長壽俱樂部會長陳清粿	\$1,000	羌園國小家長會委員鄭正煌	\$1,000
羌園國小家長會常務委員 賴正祥	\$2,000	羌園國小家長會顧問陳保福	\$2,000
羌園國小家長會常務委員 王明輝	\$2,000	羌園國小家長會常務委員 王信中	\$2,000
羌園福園宮主任委員蔡天和	\$2,000	佳冬鄉鄉民代表周聯芳	\$2,000
羌園國小家長會顧問洪燦和	\$1,200	羌園國小家長會委員鄭博仁	\$2,000
羌園國小家長會顧問林信朋	\$2,000	羌園國小家長會委員吳重叡	\$2,000
羌園國小家長會委員謝炎君	\$2,000	佳冬鄉鄉長龔日光	\$2,000
羌園國小家長會顧問邱勝良	\$2,000	羌園國小家長會顧問陳登泰	\$2,000
四塊厝真王宮主任委員吳坤鴻	\$2,000	羌園國小家長會顧問洪勝宗	\$1,200
羌園國小家長會顧問謝俊敏	\$1,000	羌園國小義工爺爺鄭水心	\$1,000
羌園國小家長會顧問洪竹降	\$2,000	羌園國小家長會顧問鄭佳宗	\$2,000
羌園村長陳品昌	\$2,000	羌園國小家長會顧問林龍湖	\$3,000
羌園國小家長會委員蔡阡馥	\$1,600	羌園國小退休主任鍾文耀	\$2,000
羌園國小家長會顧問周榮文	\$2,000	羌園國小家長會顧問邱家驊	\$10,000
佳冬鄉鄉民代表李榮瑞	\$2,000	林邊區漁會	盆栽一盆

※感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 105 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

【11月份活動一覽表】

- 1、105年11月4日(五)一及四年級健康檢查
- 1、105年11月11日(五)校內語文競賽-閩南語朗讀。
- 2、105年11月18日(五)校內語文競賽-國語演講、字音字形。
- 3、105年11月29日(二)~105年11月30日(三)第二次評量。

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 105學年度1.4年級學童健康檢查訊息 ※

依據東港安泰醫院醫療團隊排定之日期為105年11月4日(星期五)早上8:00至08:50到學校為一年級及四年級學童實施口腔及身體理學檢查，當日請穿著運動服裝或輕便穿脫衣褲。

※※ 流感疫苗注射訊息 ※※

今年學校流感疫苗已於10月21日注射完成，但仍有部分學童尚未注射，請在身體恢復健康後，每週一至週六上午時間持黃色通知單到佳冬衛生所注射流感疫苗，再將黃色通知單交回學校健康中心登錄後發還學童。

※※※ 電子煙危害健康，請勿輕易嘗試 ※※※ 資料來源衛生福利部國民健康署

電子煙係以電能驅動霧化器，加熱菸液(彈)內液體為煙霧，該液體可能混有尼古丁、丙二醇或其他香料等，以供使用者吸食。電子煙無助戒菸恐吸入更多毒素。

衛生福利部自98年3月起，將含尼古丁成分之電子煙產品納入藥品管理。若產品不含尼古丁成分，也未宣稱具有戒菸療效，但因外形類似菸品，則違反菸害防制法。

電子煙全球使用人口都快速上昇，尤其在網購便利的時代，非常難管制，為防範電子煙氾濫，衛生福利部已動員法務部、內政部、財政部、行政院海岸巡防署、國防部、交通部、教育部及本部等跨部會，強化各部會之分工，從邊境攔檢、溯源追查、流通稽查、監控管理、宣導傳播及戒治輔導等各方面著手，全面防制電子煙之危害。

◆電子煙內容成分-有害健康物質；

尼古丁：電子煙的尼古丁是霧狀尼古丁，係由肺部吸收，經過呼吸道時不會造成刺激，使用時吸得深，沉降到小支氣管再吸收，為高度成癮的物質

甲醛或乙醛：吸入甲醛或乙醛會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、喘鳴、胸痛及支氣管炎，長期吸入可能引起慢性呼吸道疾病。

丙二醇(propylene glycol)：電子煙的主要溶劑，會對皮膚及黏膜產生刺激性，過度使用會造成接觸性皮膚炎、落髮、知覺異常、腎臟損害及肝臟異常。

二甘醇(Diethylene glycol, DEG)：攝取過量，可損害肝臟和腎臟，嚴重者可引致死亡。

可丁寧(Cotinine)：暴露於高劑量可丁寧之下，會誘發血管平滑肌細胞過度增生，進而成為動脈粥狀硬化與血管再阻塞的重要因子之一。

毒藜鹼(anabasine)：N-亞硝基新菸草鹼(NAB)的前趨代謝物之一，可進一步生成為具有誘發癌細胞生成之亞硝胺物質。

菸草生物鹼(Myosmine)：可能具有抑制男性aromatase酵素之能力，進而引起生殖荷爾蒙失調，並可能增加攝護腺組織增生、發炎、以及癌化之風險。

亞硝胺(Nitrosamines)：電子煙產品亦測出含N-亞硝基降菸鹼(NNN)、4-甲基亞硝胺-1-3-吡啶基-1-丁酮(NNK)、N-亞硝基新菸草鹼(NAT)及N-亞硝基新菸草鹼(NAB)。NNN及NNK皆被國際癌症研究中心列為確定人類致癌。

◆電子煙內容成分-引誘嘗試物質：

電子煙所使用之添加物，多半是為了使電子煙產品帶有特殊風味、甜味、薄荷味或其他香味等調味用途，例如添加糖類可使菸煙具有甜味或焦糖香味等特定氣味，減少電子煙難聞之氣味。



◆電子煙內容成分-毒品成分物質：

2014年6月，荷蘭E-Njoint公司推出全球第一支電子大麻煙。該產品的溶劑成分除丙二醇及蔬菜甘油外，消費者可以選擇添加水果香味等；在最新推出的型號上面，甚至設計給用戶自己補充，意味著可以放入**真正的大麻液**。

2014年，國內亦曾有民眾在網路上購買電子煙產品竟發現含第二級毒品安非他命，吸食除遭受毒害外，並觸犯毒品危害防制條例，最高可處三年以下有期徒刑。

◆電子煙對兒童及青少年之危害：

1. 孕婦使用電子煙生下的子代曾有報告指出會發生行為異常，如注意力不足過動症候群。
2. 當前電子煙以青少年為行銷對象，可能成為青少年吸菸新的入門物質。
3. 美國藥物濫用研究所研究指出**尼古丁暴露可能讓大腦更容易對其他物質成癮，且青少年正值大腦發展重要階段，使用菸品可能造成大腦永久傷害，導致成癮及持續吸菸。**
4. 電子煙煙油包裝、名稱、香味等設計，皆採用青少年偏愛的風格，對於學齡前幼童而言，更有可能會被誤認為一般的糖果零食，導致誤食中毒。

◆電子煙之相關危害：

1. 電子煙溶液成分，包括已知的致癌物及有毒化學物（如甲醛、乙醛）；此外，在霧化過程中可能產生有毒金屬奈米粒子等。
2. 使用電子煙亦可導致使用者對其中一些物質成癮，可能誘發罹患精神疾病。電子煙對於兒童、青少年、孕婦、物質濫用的病人、嚴重的精神疾病病人尤其更可能造成損害。
3. 電子煙除內容物對健康危害外，美國聯邦緊急事務處理總署(FEMA)亦指出，電子煙存放的環境、周圍的溫濕度、充電的環境、使用者不當使用，載具之安全性，都有可能具有潛在的危險，如灼傷、電池爆炸、失明等。

◆電子煙包裝吸引兒童及青少年嘗試：



◆電子煙是青少年吸菸的敲門磚：

2016年小兒科雜誌(Pediatrics)刊登一篇於2014至2015年南加州大學針對美國加州南部約300名高中學生所進行的世代追蹤調查發現，接近成年的青少年(17至18歲且未滿18歲)若曾在2年內吸過電子煙，其嘗試一般菸的機會是沒有吸過電子煙青少年的6倍。若排除吸過電子煙的青少年也曾經使用過水菸、雪茄及菸斗等菸品者，其勝算比為沒有吸過電子煙青少年的5.5倍。

◆電子煙中毒

美國FDA及毒物管控中心目前最新統計數字顯示，電子煙中毒通報事件已成長14倍。其中包含成人自行注射液態尼古丁自殺、嬰幼兒誤食導致中毒、致死，以及青少年將毒品(K2，三級毒品)攙混於電子煙中使用，發生中毒昏迷等案例。

※※※※ 視力保健 護眼行動六招 ※※※※ 資料來源衛生福利部國民健康署

第1招：眼睛休息不忘記

1. 每天和假日都要有戶外活動時間，每天2-3小時以上
2. 看電視要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天總時數少於1小時。
3. 下課務必走出教室外活動或讓眼睛望遠休息至少10分鐘。
4. 早睡早起，充分休息。

第2招：均衡飲食要做到

1. 多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。
2. 日常飲食種類多樣化、不偏食、不暴飲暴食。

第3招：閱讀習慣要養成

1. 每閱讀30-40分鐘應休息10分鐘。
2. 看書或執筆寫字，保持35-40公分的距離。
3. 不在搖晃的車上閱讀，也不要躺著看書。

第4招：讀書環境要注意

1. 光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。
2. 書桌高度要讓手肘自然下垂平放，椅面要讓臀部坐滿，雙腳要踩到地。

第5招：執筆、坐姿要正確

1. 書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向。
2. 姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著。
3. 執筆由前三指來挺筆並帶筆運行，後二指要穩定。

第6招：定期檢查要知道

1. 滿四歲前應至眼科進行視力檢查；每年固定一至二次視力檢查。
2. 當接到學校視力篩檢未達合格標準之通知，需至合格眼科醫師接受複檢。
3. 遵照醫師指示配合矯治，定期回診追蹤。

【105學年度上學期第一次評量優秀名單】

二甲-優異-鄭耀元	優異-陳裕潔	
三甲-優異-謝子涵	邵家順	優異-王郁萱
四甲-優異-洪琪涓	優異-陳佳蓁	優異-周正豪
五甲-優異-劉怡豪	優異-吳哲豪	優異-王耀輝
六甲-優異-鄭宏展	優異-洪裕翔	優異-張宸睿

※手足球賽※



※親子共學-汽球※



※高雄藝文之旅※



※親子共學-手工皂※



祝健康快樂

★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。