

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7月
期別 第168期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

敬愛的教育合夥人收訊平安：

暑假將至，孩子們無不期待多采多姿的暑期生活，祝福大家能有一個美好的假期。孩子們盛夏喜歡到溪邊、海邊戲水消暑，享受清涼的夏天，請家長們注意戲水的安全問題。

學校為學生精心安排多元的假期活動，已經在日前發下通知單，敬請家長們協助敦促孩子準時出席學習活動。羌園教學團隊秉持著孩子多元探索，開展孩子潛能的目標而努力，翻轉偏鄉教育，增進孩子未來競爭力。

本校非常注重閱讀，也是天下雜誌「希望閱讀」聯盟學校。
與各位分享如下：

小學的重點不在成績，在於閱讀。因為6-12歲，是閱讀能力（即學習能力的基礎）長足發展的最黃金時期，海量閱讀、大大提高閱讀能力最為重要。並且使這些孩子們成績上升力量強大、後發制人、潛力無窮。

但是閱讀能力，需要兩種條件才能發展起來：

第一是持續性和連貫性，即閱讀習慣的培養：要每天固定有閱讀時間；

第二是閱讀量的累計，一個孩子的聰明才智，如同種子，需要條件才可以發芽生長。這個條件就是海量閱讀和動手動腦的遊戲方式。相反的，缺乏閱讀，這個孩子的天賦聰明就被餓死了。

小學階段的孩子，不可以把主要精力都投入到課本和作業裡，因為小學課本的單一性和膚淺性，遠遠不能滿足一個孩子的大腦成長的需求。只有博覽群書、海量閱讀古今中外的名著經典，廣泛涉獵百科常識書籍（如天文、地理、歷史、物理、化學、生物、哲學、藝術等等百科知識），才可以讓孩子的智慧不斷成長，最終形成一種強大的發展能力。小學階段成績也具有很大的欺騙性和虛假性，是因為孩子把全部時間都投入到課本和作業裡去了，自然就沒有時間大量讀書，這樣的投入即便考了高分哪怕是滿分，對孩子的未來而言都是一種巨大的損失也是一種缺憾。

敬祝

平安幸福

校長陳桂蘭敬筆

105年6月29日



感謝

- 一、教育部補助夏日樂學活動計畫 10 萬元整
- 二、屏東縣政府補助
 1. 戶外桌椅及籃球板 9 萬元整
 2. 外籍及大陸配偶子女輔導計畫 5 萬 2 仟 9 百元整
- 三、屏東縣家庭教育中心補助
 1. 新婚季節-多元文化夫妻成長營 4 萬 1 仟 8 百元整
 2. 悠活綠能任我行 5 萬 1 仟 6 百元整
 3. 我和我的孩子-父母成長營 2 萬 1 仟 5 百元整

【7、8 月份活動一覽表】

- 1、105 年 7 月 2 日（六）~105 年 7 月 3 日（日）我會說故事夏令營（佛光山）（五甲張宸睿、三甲謝瑋庭、二甲謝子涵）。
- 2、105 年 7 月 5 日（二）~105 年 7 月 10 日（日）中山大學夏令營（1-5 年級）。
- 3、105 年 7 月 11 日（一）~105 年 8 月 5 日（五）（上午 8:00~11:10）補救教學（符合資格之生）。
- 4、105 年 7 月 11 日（一）~105 年 8 月 5 日（五）（下午 1:30~16:40）夏日樂學活動（1-5 年級）。
- 5、105 年 7 月 19 日（二）~105 年 7 月 21 日（四）純青學堂北部參訪活動（純青學堂 4-6 年級學生）。
- 6、105 年 8 月 8 日（一）~105 年 8 月 19 日（五）足球夏令營（上午 9:00~12:00）（1-5 年級）。
- 7、105 年 8 月 23 日（二）「歡樂過暑假&綠色節能玩很大」暑期親子夏令營活動（上午 9:00~下午 4:00）（1-5 年級）。
- 8、105 年 8 月 18 日（四）~105 年 8 月 25 日（四）正音及英語先修班（上午 9:00~11:40）（105 學年度 1 年級新生）
- 9、105 年 8 月 26 日（五）返校日
- 10、105 年 8 月 29 日（一）開學日正式上課

【羌園國小 105 年度畢業典禮捐贈活動經費芳名錄】

姓名	捐助金額	姓名	捐助金額
佳冬鄉農會	禮品乙份	前會長洪勝宗	\$1600 元
佳冬鄉公所	禮品乙份	前會長洪勝賢	\$1000 元
周惠檳	對筆乙份	羌園長壽俱樂部 鄭春林	\$2000 元
林玉花議員	獎狀及禮品乙份	代表王炳昌	\$1000 元
佳冬鄉代表會主席林秋谷	獎狀及禮品乙份	常務委員賴正祥	\$2000 元
王啟敏議員	獎狀及禮品乙份	蔡天和	\$2000 元
慈惠基金會	腳踏車乙台	常務委員鄭國勝	\$2000 元
大鵬灣獅子會	獎狀及禮品乙份	陳志宏副會長	\$5000 元
林邊鄉漁會	禮卷 500 元	四塊厝社區促進會 余枝葉	\$1600 元
佳冬鄉公所	盆栽乙盆	林志彥	\$2000 元
大山五金行	對花一組	陳雅昆	\$2000 元
林邊鄉鄉長陳俊吉	對花一組	羌園社區發展協會	\$2000 元
同記茶莊	\$1000 元	謝俊男	\$2000 元
前會長周榮文	\$2000 元	委員潘明德	\$2000 元
木棉花旅遊	\$1000 元	代表王明輝	\$2000 元
顧問邱家驊	\$5000 元	委員林清道	\$1600 元
常務委員鄭博仁	\$2000 元	委員鄭清亮	\$2000 元
前會長鄭光雄	\$2000 元	常務委員陳仁敏	\$2000 元
余啟瑞	\$2000 元	碇溫村村長周萬成	\$2000 元
羌園村村長陳品昌	\$2000 元	吳坤鴻	\$2000 元
佳冬鄉鄉民代表 周聯芳	\$2000 元	四塊厝真王宮委員會	\$2000 元
常務委員周居興	\$2000 元	委員鄭正煌	\$2000 元
林邊國中羅彥文校長	\$1000 元	李榮哲校長	\$2000 元
前會長林龍湖	\$3000 元	謝俊敏	\$1500 元
琉球海外鄉親會會長 洪文方	\$2000 元	塹豐養殖漁業生產區管理委員會	\$2000 元
佳冬國中 莊崇昌校長	\$1000 元	前會長陳保福	\$2000 元
佳冬鄉鄉民代表 李榮瑞	\$2000 元	王玉桂	\$1000 元
張菊蓮代表	\$1000 元	鄭佳宗	\$2000 元
委員鄭吉裕	\$2000 元	委員吳明彥	\$2000 元
阮百靈	\$1000 元	家長會會長王玉琳	\$20000 元

※感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 104 學年度畢業典禮活動經費

※以上公告感謝，若有遺漏或誤列請聯絡本校更正

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※夏日炎炎 6大高危險族群慎防熱傷害※資料來源：衛生福利部國民健康署

臺灣時序已進入炎熱的夏季型態，各地出現的高溫，讓民眾發生熱傷害的機會大幅增加，尤其是6大高危險族群，更應避免曝曬於高溫之下，並牢記預防熱傷害的三要訣：「保持涼爽、補充水分、提高警覺」。

6大高危險族群

任何人都有可能發生熱傷害，尤其嬰幼童、65歲以上的長者、慢性病患、服用藥物者、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者及過重者等，容易因高溫而造成熱傷害：

- 一、嬰幼童：因嬰幼童身體體溫調節系統尚未發展成熟，以及代謝率較高，而且必須依賴照顧者提供水分及調整所在環境溫度。
- 二、65歲以上的長者：因長者的排汗功能，對溫度轉變的適應能力、以及調節體內水份的機能不如年輕者迅速，尤其若患有心臟病、高血壓、糖尿病、中風等慢性疾病的長者，更要加倍小心。
- 三、慢性病患（如心臟病、高血壓、糖尿病或腎臟病等）：慢性病患因散熱機能較差而不易排汗，對於環境的調節及應變能力較差。
- 四、服用藥物者：服用某些藥物可能會增加熱傷害機率，如利尿劑會干擾水分及鹽份平衡；含有抗膽激性藥劑如三環抗憂鬱劑、抗精神病藥劑等，會抑制流汗減少熱量散失，須特別注意防範熱傷害發生。
- 五、戶外工作者、運動員或密閉空間工作者：戶外工作者及運動員直接暴露於陽光直射下，加上常忽略防曬、休息及補充水分而造成熱傷害；密閉空間工作者，因環境通風或散熱不良，人體產生熱的速度加快，造成體溫或體液來不及調節平衡而造成熱傷害。
- 六、過重者（身體質量指數BMI \geq 24）：因脂肪極易產生熱量，且身體的皮下脂肪會阻隔熱量散熱，造成散熱面積下降，加上代謝而使產熱增加，將造成大量排汗而造成熱傷害。

防熱傷害三要訣國民健康署提供民眾預防熱傷害的三要件：

一、保持涼爽：

- (一) 穿著輕便、淺色、寬鬆、透氣的衣服。
- (二) 室內加裝遮光窗簾，避免陽光的直接照射，並關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。
- (三) 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方；若家中沒有空調建議於高溫時至有空調設備的公共場所避暑。
- (四) 雇主應加強通風設施或採用空氣調節器，以隔離工作場所的高溫設施及提供散熱裝置，減少熱能散發到工作間。
- (五) 不論時間長短，絕不可將幼童單獨留在密閉、停泊的車內。

二、補充水分：

- (一) 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分，且養成每天至少2,000cc白開水的好習慣；但若醫囑限制少量者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- (二) 戶外工作者或運動者應每小時補充2至4杯（1杯為240c. c.）白開水，並避免菸酒。
- (三) 可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。
- (四) 不可補充含酒精及大量糖份的飲料，以避免身體流失更多水分。
- (五) 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

三、提高警覺：

- (一) 檢查居家及工作場所空調相關設備，是否正常運作。
- (二) 於室內擺放溫度計，隨時監測室內溫度，避免室內溫度過高造成身體不適，並隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外活動。
- (三) 嬰幼兒及長者應避免於上午10點至下午2點外出，如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。
- (四) 戶外工作者、運動員或密閉空間工作者，應隨時留意自己及身邊同事的身體狀況，適當休息並補充水分。
- (五) 為預防員工熱傷害，雇主應提供適宜的工作環境及相關防護、工作重新調整分配，並避免勞工每日在高溫場所工作時間超過六小時。
- (六) 雇主應安排相關課程，使員工認識熱傷害的症狀，以強化預防熱傷害的行動。

國民健康署提醒您當發現自己或身體疑似出現熱傷害徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

對抗熱傷害

想享受盛夏時光。
又不想被熱傷害所苦。一定要懂得

預防熱傷害撇步123

撇步1 多喝白開水

**要定時喝！
不要等到口渴才喝。**

- 飲用室溫的水。
- 運動前2-3個小時喝水500cc。
- 運動前、運動中，每10至20分鐘喝200至300cc。
- 不喝含酒精及含大量糖份的飲料。
- 醫囑限制喝水量的病友，應詢問喝多少量為宜。



撇步2 選對時地

溫度濕度都要緊！

- 選擇氣溫較低的日期或樹蔭下進行戶外運動。
- 戶外活動儘量安排在早晨或傍晚。
- 避免將小孩單獨留在車內或是密閉空間。
- 濕度過高的環境也可能導致中暑。

撇步3 注意穿戴

吸濕排汗與防曬！

- 穿著輕便、淺色、透氣、吸水與排汗功能佳的衣物。
- 戴太陽眼鏡、寬邊帽及擦防曬乳。
- 穿著支撐力佳、質輕且防水透氣的運動鞋。



誰容易發生中暑？

在高溫高濕環境下進行勞動或運動的人、高樓層住戶、老人、小孩、精神疾病患者、心肺疾病患者、行動不便及生活無法自理者。



如果身旁的人出現了體溫高於40℃、脫水、肌肉痙攣、情緒不穩的症狀，代表可能發生中暑了！

此時，可以迅速離開高溫的環境，設法降低其體溫，解開束縛的衣服，用毛巾或海綿浸水拍拭身體，或是在其身上擦水並搨風，並儘速就醫。



※※腸病毒防治※※資料來源：衛生福利部疾病管制署

暑假來了！請家長學童留意個人衛生，向腸病毒說掰掰。

國內腸病毒疫情仍在流行期，本週起各級學校將陸續放暑假，學童參加安親班、夏令營等各類活動，出入公共場所仍有機會感染腸病毒，疾管署提供「暑期預防腸病毒注意事項」(如附件)，請家長謹記並注意個人及孩童衛生、養成良好生活習慣；幼童應多選擇戶外休閒活動，避免出入擁擠室內場所，減少與疑似病人接觸的機會，遠離疫病威脅。

◆ 疾管署再次提醒，腸病毒傳染力極強，民眾無論在家中或公共場所，都要落實良好個人衛生，保持正確勤洗手的好習慣，才能降低感染與傳播。學齡前嬰幼兒為重症的高危險群，腸病毒感染典型症狀為口腔、手掌、腳掌出現水泡、潰瘍，可能合併發燒症狀，若幼童出現疑似症狀，應至附近診所就醫，如經醫師診斷感染腸病毒時，應避免與其他幼兒接觸，以降低交叉感染的機會。若出現「持續發燒、嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力」、「肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）」、「持續嘔吐」與「呼吸急促或心跳加快」症狀，應儘速前往大醫院接受治療。

◆ 要預防腸病毒感染，家裡或幼稚園、學校...等環境，應該如何使用漂白水消毒？

1. 不論是家裡或幼稚園環境消毒，建議使用 500ppm 濃度漂白水消毒。
2. 泡製方法：家庭用漂白水（濃度約 5~6%）5 湯匙（一般湯匙，容量約 15~20cc）加入 10 公升的自來水攪拌均勻即可。
3. 至於 10 公升自來水估算方式，可以用 1,250cc 容量大寶特瓶，連續使用 8 瓶，就等於 10 公升左右。或用 2000cc 容量大寶特瓶，連續使用 5 瓶，就等於 10 公升左右。

◆ 附件

暑期預防腸病毒注意事項：

暑假到了，家長如何避免家中小朋友感染腸病毒呢？放暑假後，同學之間的密切接觸減少，但是出入公共場所或參加安親班、夏令營等各類暑期活動的機會大增，小朋友們還是有機會感染到腸病毒。因此，疾病管制署提出以下三點注意事項，提醒您如何加強預防腸病毒感染，讓您的小朋友過一個真正健康、快樂的暑假：

- 一、持續注意個人衛生及養成良好生活習慣：吃東西前、如廁後需加強洗手；注意幼童營養、均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以增強免疫力。
- 二、多選擇戶外健康休閒活動：盡量避免讓幼童進出擁擠之室內場所，以減少可能與疑似病人密切接觸之機會；若前往兒童遊戲場所時，應注意該場所是否每天至少消毒、清潔相關設施一次；另在外出期間，大人及小孩亦要經常洗手，注意個人衛生。
- 三、生病孩童應在家休養：若幼童有疑似感染腸病毒（口腔出現小水泡或潰瘍，手腳及臀部周圍出現頂端帶有水泡的小紅疹）時，建議至住家附近診所就醫、遵循醫師指示休養；如病童出現嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力、肌躍型抽搐（無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮）、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等重症前兆，請儘速送至腸病毒責任醫院或大醫院接受適當診治，掌握治療契機；家中若有感染者，應與其他健康幼童作適當隔離，且避免出入公共場所或參加任何活動，以免傳染給他人。

民眾如有腸病毒相關疑問，歡迎至疾病管制署全球資訊網(<http://www.cdc.gov.tw>) 民眾版之腸病毒專區查詢或撥打免付費防疫專線1922（或0800-001922）洽詢。

【104 學年度下學期英語戲劇比賽優秀名單】

第一名

六甲 王郁棋 陳郁恬 陳芊慧 周沅璋 陳俊翔 曹羽庭 吳奎錫

第二名

六甲 鄭暉儒 鄭苓純 周志偉 陳柏憲 林恒毅 林崇申 楊佳芸

五甲 鄭宇岑 高浚凱 陳翌華 鄭宏展 王筱鈞 林聖哲 張宸睿 潘庭萱
洪裕翔 陳昭好

第三名

五甲 洪裕翔 張宸睿 潘羿宏 潘庭萱 高浚凱 陳翌華

【104 學年度下學期英語歌唱比賽優秀名單】

第一名

四甲 王綺 鄭文玉 高玉欣

三甲 陳佳蓁 陳敬棠 賴玟伶 王建志

第二名

四甲 王耀輝 林鋒泰

第三名

四甲 陳建安 楊俊翊

優良

三甲 洪琪涓 周正豪 謝瑋庭

【104 學年度下學期第三次評量優秀名單】

一甲-優 異-鄭耀元 優 異-陳裕潔

進步獎-鄭耀元 曹羽謙 陳裕潔

二甲-優 異-邵家順 優 異-王郁萱

進步獎-周家鑫 邵家順

三甲-優 異-洪琪涓 優 異-謝瑋庭

進步獎-洪琪涓 謝瑋庭 鄭佳昆 賴玟伶 吳詩渝 陳敬棠

四甲-優 異-鄭文玉 優 異-王耀輝

進步獎-陳建安 林鋒泰 王耀輝 楊俊翊 鄭文玉 高玉欣

五甲-優 異-張宸睿 優 異-王筱鈞 優 異-鄭宏展

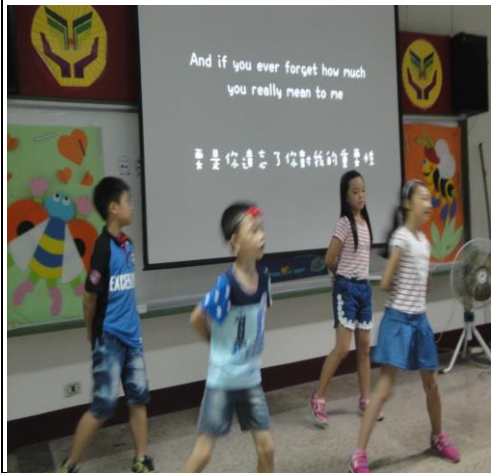
進步獎-陳翌華 王筱鈞 鄭宏展 張宸睿

六甲-優 異-鄭暉儒 優 異-陳柏憲 優 異-周沅璋

優良-陳俊翔

進步獎-周志偉 陳郁恬 王郁棋 鄭苓純

※英語歌唱比賽※



※布袋戲展演※



※科學園遊會※



※畢業系列活動※



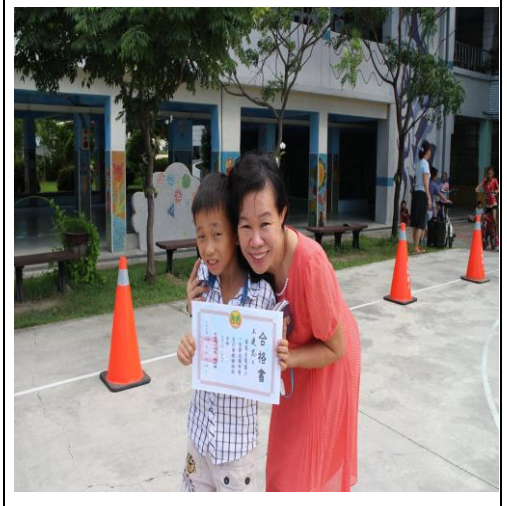
※ 『畢業典禮花絮』 ※



※英語說故事初體驗※



※自行車考照※



祝暑假充實愉快

★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。