

我們的學校



# 美園簡訊

出版 美園國民小學  
發行人 校長 陳桂蘭  
日期 105年3月  
期別 第165期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

## 【校長開講】

各位親愛的教育合夥人平安：

新年新氣象，歡喜迎接著新學期的到來。開學第一天，一位低年級的小朋友在馬賽克拼貼成的燦爛禮堂與我相遇，我開心的和她打招呼。她滿心歡喜開心說著：「校長，我好高興開學了」。我彎下腰來握住她的手問她為什麼呢？她回答：「因為開學了，可以回來學校和小朋友玩」。的確，美園是個孩子們學習的快樂學園，短暫休息，養精蓄銳，能讓孩子們期待回到樂園中，是美園團隊們努力有成，小寶貝們一句無所掩飾的童言童語也激勵且溫暖了師長們。

我們希望孩子未來更幸福，因此必須學習用一種全新的眼光來看他們。我們深刻感受到孩子們面對的是一個完全不同的時代。例如：孩子行為的好壞不在於管教的鬆或嚴，而是你有沒有參與他的生活。我們提供給孩子們多元發展的舞台，也期盼每一位教育合夥人——也就是我們的家長一起參與、陪同孩子們彩繪出豐富創意的學習生活。我們的期望：「看見今日的天賦，打造明日的能力」。

給孩子機會探索並培養興趣，開展孩子的多元優勢潛能，是美園師長們念茲再茲的努力方向。人的興趣一直在改變。小六與國一才差1年，他們玩的玩具就大不相同，孩子會隨著年齡、心智的成長而轉移興趣。人的興趣是要花時間去尋覓的，也透過很多探索活動開展出來。所以父母不必急著去找孩子的興趣在哪裡，時機到了，孩子會告訴你。只是當孩子告訴我們時，我們就該放手讓他去走他衷心喜愛的路。因為孩子只有做自己喜歡的事才會成功。

這學期藝術深耕書法教學，學校禮聘枋寮藝術村駐村藝術家暨屏南社區大學書法家葉泉力大師親自指導孩子們的書法學習。學校也精心為每一位小寶貝們準備了文房四寶，因為我們深知：「工欲善其事，必先利其器」。開學至今才兩週，美園的每一個孩子學習態度就受到

葉大師的讚賞，相信不假時日，孩子們一定能寫得一手好字。這些好字也將展覽於校園中，營造充滿藝術氣息學習環境。

這個學期學校課程有幾項重大創意：

1. 一、二年級每星期規劃一節「英語唱遊律動」，我們堅持的教育理念是：「在遊戲律動中學習英語」。
2. 每週三下午英語社團增設一組，這一組特別為一、二年級而設，目的在延伸正式課程「英語唱遊律動」之英語情境學習，奠定孩子英語學習基礎能力。
3. 假日學苑：繼上學期已經實施之定期評量週星期六早上「羌園假日電影院」，本學期新設假日親子圖書室，每週六上午8：30至11：30開放圖書室，並聘請專人管理。我們的努力是：孩子能喜歡閱讀，透過假日閱讀，培養良好學習習慣。

學校設計了彩色的「學校簡介」摺頁，我們期盼讓每一位家長都能了解學校的努力與特色，衷心期盼您不吝指教並成為學校最佳代言人。更邀請您能加入「羌園國小粉絲團」Facebook 好友，了解並掌握孩子們在學校的快樂學習活動，尋找孩子們的動態蹤跡，隨時下載儲存他的照片，參與並記錄孩子學習快樂的歷程。我們在「羌園國小粉絲團」Facebook 等著您來歡聚喔！

敬祝

平安幸福

校長陳桂蘭敬筆

105 年 02 月 29 日

### 【3 月份活動一覽表】

- 1、105 年 3 月 1 日（二）兒童課輔、補救教學開始
- 2、105 年 3 月 1 日（二）「英語唱遊律動」課程開始（一~二年級）
- 3、105 年 3 月 11 日（五）校外教學知性學習之旅（一~六年級）
- 4、105 年 3 月 22 日（二）~105 年 3 月 23 日（三）第一次評量
- 5、105 年 3 月 25 日（五）班親會&親職講座

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※茲卡病毒感染症※資料來源：衛生福利部疾病管制署

茲卡病毒感染症是由茲卡病毒所引起的急性傳染病，這種病毒為黃病毒的一種，主要是經由蚊子叮咬傳播，最早在西元1947年於烏干達的茲卡森林中的獼猴體內分離出來。目前依據基因型別分為亞洲型和非洲型兩種型別，在中非、東南亞和印度等都有發現的紀錄。過去只有少數人類病例的報導，直到西元2007年在密克羅尼西亞聯邦的雅蒲島爆發群聚疫情，才對此疾病有較多的認識。

#### 傳播途徑：

主要是人被帶有茲卡病毒的病媒蚊叮咬後，經過約3至7天的潛伏期後（最長可達12天）開始發病。

感染者在發病第1天至發病後11天，血液中存在茲卡病毒，此時如再被病媒蚊叮咬，病毒將在病媒蚊體內增殖，約15天左右，病毒進入蚊子的唾液腺，就具有傳播病毒的能力，而當牠再叮咬其他健康人時，這個健康的人就會感染茲卡病毒。此外，也曾有疑似經輸血及垂直感染的案例。

臺灣可傳播茲卡病毒的病媒蚊為埃及斑蚊及白線斑蚊，這些蚊子的特徵都是身體是黑色的，腳上有白斑。其中埃及斑蚊的胸部背側具有一對似七弦琴的白色縱線及中間一對淡黃色的縱線，較喜歡棲息於室內的人工容器，或是人為造成積水的地方；白線斑蚊胸部背側中間有一條白色且明顯的縱紋，比較喜歡棲息於室外。斑蚊一天叮咬人的高峰期約在日出後的1-2小時及日落前的2-3小時，此時外出時要特別留意做好防蚊措施。

#### 疾病症狀：

典型症狀為發燒合併斑丘疹、關節疼痛或結膜炎（紅眼）等，有時也有頭痛、肌肉痠痛及後眼窩痛，與登革熱相較症狀輕微，僅有少數的重症病例報導。

依據流行地區監測資料顯示，巴西及玻里尼西亞等流行地區曾有少數病例出現神經系統或免疫系統（如特異性血小板低下性紫斑症）併發症，且有孕婦產下小頭畸形新生兒之案例。

#### 預防方法：

茲卡病毒感染症目前無疫苗可預防，因此避免病媒蚊叮咬是最主要的預防方法。於戶外活動時，建議穿著長袖淺色衣褲，或使用經衛生福利部核可、含有DEET的防蚊液，並依照標示說明正確使用。前往流行地區活動，應選擇裝有紗窗或空調設備的居住場所。

建議懷孕婦女如無必要應暫緩前往流行地區，如必須前往請做好防蚊措施，如穿著淺色長袖衣褲、皮膚裸露處塗抹衛福部核可的防蚊藥劑等，返國後自主健康監測，如有任何疑似症狀，應儘速就醫，並告知醫師旅遊史。

由於病媒蚊對於叮咬對象並無選擇性，一旦有茲卡病毒進入社區，且生活周圍有病媒蚊孳生源的環境，就有茲卡病毒流行的可能性，所以民眾平時應做好家戶內外孳生源的清除工作，以及使用紗窗紗門隔絕蚊蟲。

#### 治療方法：

茲卡病毒感染症目前無藥物可以治療，主要是依症狀給予支持性療法，並讓病患獲得充足的休息，可用乙醯氨基酚（acetaminophen）做為解熱劑解除部分不適感，並補充足夠的水分，通常在感染後一週左右就可自行痊癒。如有出現疑似症狀，請於就診時向醫師詳細說明旅遊史。

## ※※電子菸危害※※資料來源：衛生福利部國民健康署

- 一、大多數電子菸含成癮性物質。根據食品藥物檢驗署檢驗結果，其尼古丁之檢出率為88.1%。部分甚至含有毒品成分，並已發生多起嚴重爆炸事件。
- 二、為防電子菸含有尼古丁、毒品等成癮物質，政府已跨部會動員，依查獲事實，從嚴處分。若查獲之電子菸含毒品，則依毒品危害防制條例處理。若含有尼古丁，則屬偽劣假藥，依藥事法處理。若電子菸外型似菸品形狀，則違反菸害防制法第14條規定。倘電子菸產品宣稱具「幫助戒菸」、「減少菸癮」或「減輕戒斷症狀效果」等醫療效能詞句，即使不含尼古丁成分，亦違反藥事法有關廣告之規定。
- 三、國民健康署再次呼籲，電子菸並非合法藥物或菸品，多數含有尼古丁，在國內外亦曾多次查出含有其他有害物質，包括：安非他命、大麻、甲醛、乙醛等，亦有發生爆炸之風險。電子菸可直接吸食到肺部，若含有害成份，將對自己或身邊的人造成直接傷害，呼籲民眾不要輕易嘗試。

## ※※※健康飲食少糖、少鹽、對飽和脂肪說「不」※※※

資料來源：衛生福利部國民健康署

美國最新發布的「2015-2020 飲食指南」強調健康飲食有助於降低肥胖及預防慢性病如高血壓、心臟疾病、第二型糖尿病，並建議所有人應隨時遵循多樣性蔬果及多全穀的健康飲食模式，強調食物的多樣性、高營養密度，以及控制飲食的份量，同時還須限制添加糖、鈉、飽和脂肪及反式脂肪的攝取量，以達到預防疾病發生之健康飲食與生活。

### 1. 「紅燈食物」— 少吃糖、鹽(鈉)、飽和及反式脂肪

- ①少糖：添加糖營養密度低，即僅提供熱量，卻無法提供人體必需營養素，美國新版飲食指南指出每日添加糖的熱量應低於總熱量的10%。研究顯示減少添加糖的攝取可降低罹患心血管疾病的風險，另外也可能和肥胖、第二型糖尿病及某些癌症的風險有關。國民健康署提醒國人遠離含糖飲料、多喝水，以適量的水果和堅果取代甜點，以減少添加糖的攝取。
- ②少鹽(鈉)：研究顯示增加鈉攝取量可能增加罹患心血管疾病的風險，美國新版飲食指南建議成人及14歲以上兒童每天鈉攝取量應低於2300毫克(約6公克食鹽)，14歲以下兒童則應攝取更少。除了烹調時控制用鹽量之外，也別忽略麵包、餅乾等加工過的食物，培根、貢丸等加工肉品，以及調味料(醬油、高湯塊、麻辣鍋底)等「隱形鈉」來源。
- ③少飽和脂肪：飽和脂肪常存在於動物性食物中，其中以紅肉的飽和脂肪含量較高，例如牛肉、羊肉及豬肉，美國飲食指出飽和脂肪攝取量應低於每天攝取總熱量的10%，並以不飽和脂肪取代飽和脂肪。許多研究證實飲食中以多元不飽和脂肪取代飽和脂肪，與降低血液中的總膽固醇、壞膽固醇，以及降低罹患心血管疾病的風險有關；另研究顯示使用單元不飽和脂肪酸(例如橄欖油及堅果類)取代飽和脂肪酸，可能也有助於降低罹患心血管疾病的風險。
- ④拒反式脂肪：人工反式脂肪並非天然的營養素，人體並不需要。人工反式脂肪是從植物油經部分氫化加工而成，常見於加工類食品，例如人造奶油、微波爆米花、冷凍披薩及咖啡奶球等。研究顯示飲食中增加人工反式脂肪的攝取，可能會增加體內壞膽固醇的含量，進而增加罹患心血管疾病的風險。

### 2. 咖啡正確喝，膽固醇放行

美國新版飲食指南指出，健康的人每天3~5杯咖啡(1杯約240c.c.，每天不超過720~1200c.c.)，咖啡因攝取量400毫克以內，是可以存在於健康飲食型態

當中的。建議有喝咖啡習慣的人，喝黑咖啡或只加低脂牛奶，不建議額外添加糖或奶精，更不建議原本沒喝咖啡的人開始喝咖啡。此外，不要將咖啡因和酒精混合一起喝，可能因此喝下更多酒，而導致酒精中毒。

除了咖啡放行外，新飲食指南也取消了每日膽固醇的攝取上限，但由於膽固醇含量高的食物通常也含有較多的飽和脂肪，呼籲民眾仍應盡量減少高膽固醇食物的攝取；特別的是，蛋及貝類雖然含有較多的膽固醇，但飽和脂肪的含量很少，因此可納入蛋白質類食物的健康選擇、適量攝取。

### 3. 多吃蔬果與全穀 限制總熱量攝取

鼓勵以蔬菜水果取代下午茶的小食與甜點，並以全穀米取代精製白米，因為未經過度加工的天然食物含有較多的膳食纖維及營養素，營養密度較高；另外，以飽和脂肪含量較低的魚類及豆類作為蛋白質食物的主要來源，可減少脂肪與總熱量的攝取。

### 4. 營造健康飲食環境

美國飲食指南指出，建立健康飲食與生活型態需藉由人與人之間相互鼓勵與支持的力量來實踐，國民健康署邱淑媿署長表示，已從家庭、學校、職場、社區、商店等各場域，共同營造國民營養及健康飲食支持環境，讓健康飲食生活化。持續營造支持性健康飲食環境，透過推動健康採購、強化健康需求推動健康產業化、產業健康化；並藉由多元管道進行健康飲食之傳播，培養民眾健康飲食及生活型態，攜手共同實踐美好生活！

## ※ “宇” 火共舞-星際探索寒假冬令營 ※





※英語社團快樂學習營※





※ 『藝術深耕-書法教學』 ※



祝萬事如意

★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。