



## 【校長開講】

各位親愛的教育合夥人平安：

學校是孩子學習的重要環境，我們希望提供具有美感的學習環境，讓孩子養成美的慣性和成長。我們在操場跑道邊栽種了許多色彩繽紛燦爛的草花；圍牆邊規劃種植了爬藤的紫羅蘭；教室前種植了純淨馨香的桂花；視聽教室前小濕地栽種了彩葉木，周遭鋪上了碎石子，也讓小白石子點綴襯托，營造色彩的對比美感。

下學期學校申請了藝文教育經費，深耕書法美感藝術涵養，我們要孩子們動靜皆能學習。因此特別安排了「金猴迎春 名家揮毫」精緻的活動，由書法家帶著每一個孩子書寫一個他的「第一個毛筆字」，也讓孩子有楷模學習的目標，讓美園的每一個孩子都能寫得一手好字，當然更要免費贈送家長、社區民眾春聯，營造充滿藝術氣息和喜氣的社區環境。

寒假到來，學校1月27日到1月30日由淡江大學康輔社帶領孩子一場創意的學習營-“字”火共舞-星際探索冬令營。2月1日到2月3日更為孩子安排「英語快樂學習營」，我們也為一、二年級小寶貝們規劃了特別組別，下學期歡迎他們也加入週三英語學習社團，提升孩子英語學習競爭力。

這個學期美園教學團隊的努力，大家都感受到充滿活力的美園學習樂園，因此屏東縣政府、企業和慈善基金會給予美園大力的補助和經費支援，相信美園會是充滿生機的學習樂園。我將臚列經費補助如下，以感謝他們對美園的關愛。

日期	補助項目	補助單位	金額
104年9月	充實教學環境設備及各項活動經費	五十嵐股份有限公司	10萬元
104年10月	小小兵漱口後背包	本校家長會	每生一個

104年10月	改善圖書設備有聲圖書	屏東縣政府	3萬元
104年11月	學生學習進步獎助學金	宇宙光般若自在門功德基金會	3萬元
104年11月	學生急難救助金	向心橋慈善會	3萬元
104年12月	AED自動體外心臟除〈去〉顫器	屏東縣政府	9萬8仟元
104年12月	充實資訊教學設備-e化教室設備	屏東縣政府	8萬元
104年12月	聖誕節學童食物-大福	星野食品股份有限公司	每生一個
104年12月	優良圖書經費	屏東縣政府	1萬元
105年1月	大型後背包	千佛山慈善基金會	每生一個

這麼多單位的關愛，學生有表演的舞台，「有心就有福，有願就有力」，相信在親師共同努力下，我們能帶給孩子幸福燦爛，歡樂童年，讓他們快樂學習，健健康康成長。

敬祝

春節快樂 大賺錢

校長陳桂蘭敬筆 105年01月18日

## 【寒假活動一覽表】

- 1、105年1月27日（三）~105年1月30日（六）  
”字”火共舞-星季探索冬令營（一~六年級）
- 2、105年2月1日（一）~105年2月3日（三）英語快樂學習營（一~六年級）
- 3、105年2月6日（六）~105年2月14日（日）春節假期
- 4、105年2月15日（一）104下學期開學日，正常上課
- 5、105年2月20日（六）補105年2月12日（五）課程

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※ 病毒性腸胃炎※資料來源：衛生福利部疾病管制署

#### 傳播途徑：

(一)病毒性腸胃炎可透過糞口途徑傳播，經由攝食受病人排泄物或嘔吐物污染的水或食物而傳染，也可經由與病人密切接觸或吸入嘔吐所產生的飛沫而感染。

(二)生蠔及文蛤等貝類水產品具有濃縮水中病原物質的特性，生食受污染水域生產的貝類，也容易感染諾羅病毒或沙波病毒等腸道致病原

#### 疾病症狀：

病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐。也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀，症狀可以持續1~10天，病程的長短取決於所感染的病毒種類及個人的免疫力。

#### 疾病嚴重性：

對大部分的人來說，得到病毒性腸胃炎通常可以完全恢復，不會有長期後遺症，但對於嬰兒、幼童和無法照顧自己的人（例如：需要長期照護或老人），可能導致脫水、電解質不足，進而抽搐，甚至死亡，此外，免疫受抑制的人，病程較長，症狀通常較嚴重。

#### 治療方法：

抗生素的使用對病毒性腸胃炎感染並沒有幫助，治療最重要的原則是適度補充水分與電解質，以防止脫水和電解質的流失。腸胃炎期間飲食應清淡，因為身體無法吸收過油或太甜的食物，反易導致腹瀉症狀更加嚴重。

### ※※預防嚴重藥害 掌握6前兆※※資料來源：財團法人藥害救濟基金會

藥物過敏的發生往往難以預期，雖然大多數症狀輕微，但少數患者若未能及早診斷、停藥並妥善治療，有可能引發更嚴重的皮膚不良反應。為提升民眾對於嚴重藥物過敏初期症狀之瞭解與警覺，藥害救濟基金會與食品藥物管理署推出「藥物過敏早期症狀自我檢視表」及「藥物過敏6大症狀海報」，免費提供醫療院所索取，以提醒就診民眾注意服藥後身體反應，若有出現疑似症狀，應及早就醫處置，可降低嚴重藥害的發生。

#### 藥物過敏常見六大前兆症狀包括：

- 「疹」--皮膚紅疹、搔癢或水泡；
- 「破」--口腔潰瘍；「痛」--喉嚨痛；
- 「紅」--眼睛不適(紅腫、灼熱)；
- 「腫」--眼睛、嘴唇腫；
- 「燒」--發燒。

這些症狀可能在服藥後數日內發生，也可能二至三個月才出現。

藥害救濟審議委員會審議藥害救濟申請案件時，曾發現有病人服藥數週後，出現皮疹、發燒、喉嚨痛等疑似藥物過敏反應症狀，分別到眼科、皮膚科等不同診所就診數次，但在病人沒有告知用藥史，醫療人員警覺性也不足情況下，僅被診斷為濕疹或上呼吸道感染，未能及時停藥，導致藥物不良反應惡化，直至全身水泡、黏膜嚴重潰爛才被診斷出可能是藥物過敏。

因此，藥害救濟基金會提醒民眾，用藥期間應注意服藥後身體反應，若出現一個以上的可疑症狀，應儘速就醫並主動告知用藥史。基金會也建議醫療人員，若遇病人出現疑似皮膚不良反應之症狀，應提高警覺病人是否服用可能造成嚴重過敏反應的藥品，及早給予適當處置；在處方降尿酸藥、抗癲癇藥等較高風險的藥品時，亦可讓病人適時瞭解藥物過敏可能症狀，並把握回診時機。

「藥物過敏早期症狀自我檢視表」及海報，係藉由可愛圖示及淺顯易懂的口訣，說明上述早期症狀的辨識，可作為醫療人員處方或給藥時跟民眾溝通衛教之用，即日起提供醫療院所免費索取，請洽：財團法人藥害救濟基金會 02-23587343。

## 藥物過敏早期症狀自我檢視表

用藥期間，請注意是否發生下列症狀，請於□內打勾，若有一個以上之症狀，請立即回診。

我所使用的藥物(藥名)

<input type="checkbox"/>	 皮膚紅疹、搔癢或水泡	<input type="checkbox"/>	 喉嚨腫
<input type="checkbox"/>	 喉嚨痛、吞嚥困難	<input type="checkbox"/>	 口腔潰瘍
<input type="checkbox"/>	 眼睛不適(紅腫、灼熱感)	<input type="checkbox"/>	 發燒

◎以上皆為藥物過敏常見的早期症狀，要注意囉！

## 藥物過敏小問答

問1：什麼是藥物過敏？

答1：在服用、塗抹或注射藥物後，引發身體出現過敏症狀，就稱為藥物過敏。藥物過敏的發生，可能在服藥二至三天後，也可能二至三個月才出現。

問2：哪些人容易發生藥物過敏？

答2：藥物過敏與體質有關，任何人或任何藥物都有可能引起過敏反應，常常無法預期。

問3：發生藥物過敏怎麼辦？

答3：只要出現疑似藥物過敏的症狀，請立即回診，並帶上正在服用的藥物或用藥紀錄單囉!!

問4：若曾有藥物過敏的狀況，該怎麼避免再次發生？

答4：1.請醫師協助將過敏藥物名稱註記於健保卡及過敏紀錄卡上，就醫時隨身攜帶。  
2.每次就醫時，主動告知過敏史，提醒醫療人員注意。

正當使用合法藥物發生嚴重不良反應，導致嚴重疾病(住院)、障礙或死亡，得申請藥害救濟，諮詢專線(02)-2358-4097



財團法人藥害救濟基金會



衛生福利部食品藥物管理署



## ※※※健康飲食運動一起來 控制糖尿病小知識※※※

資料來源：中央健康保險署雙月刊第114期

糖尿病是一種代謝異常的疾病，併發症主要表現在全身微循環的障礙，可能發生在心臟血管、腦血管、四肢周邊血管、視網膜及腎臟，也可能引起神經病變。換句話說，一旦罹患糖尿病，如未妥善治療及控制，可能引發全身性的併發症。103年衛福部公布國人十大死因中高居第四位的糖尿病，是最煎熬病人與家屬的慢性疾病，糖尿病患者不僅飲食與生活上多所受到限制，末期進入洗腎階段之後往往令患者與家庭成員倍覺艱辛。

從西醫觀點來看，糖尿病是一種人體將葡萄糖轉換成能量的過程中出現異常的疾病。當胰臟製造的胰島素不足，或是其分泌的胰島素無法正常運作，造成身體細胞無法獲得所需的葡萄糖，葡萄糖聚積在血管內，造成血液中的濃度不斷增加，血糖值升高，而細胞卻在「挨餓」，以致於無法維持人體的正常功能時，即可判定為罹患糖尿病。

中醫稱為「消渴症」的糖尿病，常見多飲、多食、多尿的症狀，其主要成因和西醫說法一致：與飲食和代謝功能不佳有絕對的關係。喝多、吃多、尿多、體重下降留意小徵候 搶得治療先機「多吃」、「多喝」、「多尿」及體重減輕是最典型的糖尿病症狀，然而大多數糖尿病患者初期並無症狀，直到併發症出現時才發現罹患了糖尿病。

**糖尿病分類年齡涵蓋廣，糖尿病在臨床上分為4類：**

- 1. 第一型糖尿病：**通常從童年或青少年時期即已開始，但也可能在任何年紀發病，這種糖尿病通常發生於纖瘦或正常體重的人身上，多數和自體免疫疾病有關聯，造成胰臟B細胞破壞及絕對缺乏胰島素。
- 2. 第二型糖尿病：**這個類型過去被稱為「非胰島素依賴型糖尿病」或「成人型糖尿病」，占所有糖尿病病例的90%至95%，通常在40歲以後發病，病因是胰島素阻抗至相對胰島素的分泌不足，常發生於體重過重或缺乏運動的人。
- 3. 妊娠糖尿病：**發生在過去沒有糖尿病病史，但在懷孕期間血糖高於正常值的孕婦身上，通常在嬰兒出生後就會消失。妊娠糖尿病患應在懷孕期間嚴密控制血糖，透過飲食計畫和運動予以治療，以預防媽媽和寶寶發生問題。須注意的是，根據統計，約15%至50%有妊娠糖尿病病史的婦女會在往後罹患第二型糖尿病。
- 4. 其他型糖尿病：**B細胞功能與胰島素作用的基因缺陷、胰臟外分泌疾病、其他內分泌疾病、藥物、感染、免疫性或遺傳性疾病相關的糖尿病。

### 以下是常被忽略的糖尿病警訊：

- 1. 頻尿且易口渴：**體內血糖過多又無法充分利用的情況下，腎臟便忙著把無法利用的糖分排到尿液中，連帶地也把大量水分從體內排出，致頻尿且尿量多得異常，也因為身體水分大量排出故極需補充水分，導致患者產生頻尿且容易口渴的現象。
- 2. 容易感覺飢餓：**因體內細胞無法獲得足夠能源，造成患者喜歡吃大量甜點或零食。
- 3. 體重迅速減輕：**血液中的葡萄糖不能夠充分利用，細胞便過度攝取儲存於體內的脂肪以補充熱能，導致身體迅速消瘦。
- 4. 容易疲勞：**糖尿病患者身體容易疲勞、長青春痘，此種倦怠感有時是全身、有時僅下半身，例如稍微爬樓梯時，就覺得兩腿痠痛、疲累不堪。
- 5. 視力減退模糊：**有些人常感視力模糊、眼睛容易疲勞，經眼科醫師檢查後，才發現罹患了糖尿病。
- 6. 末梢神經症狀：**糖尿病患者容易麻痺或產生陣痛感，有時候會有激烈的疼痛，也有人夜間小腿會抽筋。
- 7. 皮膚搔癢：**糖尿病患皮膚常出現搔癢，受傷時易引起感染、長癬瘡、炎症擴張等症狀；女性患者有時會有陰部發癢的情形。
- 8. 傷口不易癒合：**因血液循環不良，無法供給足夠的養份至傷口，導致不易癒合。
- 9. 女性月經異常：**女性糖尿病患常伴隨性荷爾蒙失去平衡而引起月經不規則或月經禁閉。
- 10. 男性陽萎症狀：**據統計男性糖尿病患陽萎的發生率高達40%—60%，主要因為末梢循環不佳造成。

### 併發症兇猛不可不慎糖尿病最可怕之處在於併發其他病症，常見併發症有以下4大類：

- 1. 神經病變：**糖尿病引起的神經病變會導致麻痺，有時也會引起手、手臂、腳和腿的疼痛與無力。神經性病變亦可造成消化系統和性功能障礙的問題。
- 2. 腎臟病變：**早期糖尿病腎病變常出現尿蛋白，當進行至較晚期時，腎臟的過濾功能逐漸損害，最終導致腎臟功能衰竭。根據健保資料分析，每年新增加的洗腎病人中、約有4成是因糖尿病腎病變所引起的，提醒糖尿病患千萬要注意！
- 3. 視網膜病變：**據統計，糖尿病發病5年後，約20%的病人會發生不等程度的視網膜病變，10年後增為60%，20年後則約為90%，糖尿病視網膜病變是成年人失明的主要原因。
- 4. 心血管疾病：**高血糖會造成動脈硬化，導致心臟病、中風或腳部循環不良。心血管疾病是造成糖尿病相關死亡的主要原因，糖尿病成人患者因心臟病而造成的死亡率是無糖尿病成人的2至4倍。糖尿病患者併發心血管疾病的風險，男性約增加2-3倍，女性則增加3-5倍。

### 步行健走 最受益生活習慣大改變 飲食運動一起來

治療糖尿病的首要目標就是恢復血糖的正常值，主要治療原則便是生活方式，包括飲食控制及運動療法。避免肥胖，維持理想且合適的體重，是糖尿病患者的首要飲食原則與目標。

- 1. 定時定量，每餐飲食按照計畫份量進食，不可任意增減。**
- 2. 「3低1高」新煮張：低油、低鹽、低糖、高纖維，盡量自己動手做健康料理少吃油煎、炸、油酥及豬皮、雞皮、鴨皮等含油脂高的食物。**
- 3. 少吃膽固醇含量高的食物，例如腰花、肝、腎等動物內臟類食物。**
- 4. 烹調宜用植物性油脂。**
- 5. 烹調多採用清蒸、水煮、涼拌、涮、燒、燉、滷等方式。不可太鹹，食鹽攝入量以6克以下為宜。**
- 6. 沾粉或勾芡黏稠的菜式不合適，蜜汁、紅燒類菜式儘量不要選用。**
- 7. 避免精緻食品和加糖食物，飲用咖啡時，建議以代糖和牛奶取代一般砂糖和奶精。**
- 8. 赴宴時注意選擇食物的種類及份量。**
- 9. 忌嗜酒，戒菸並避免接觸二手菸。運動是控制糖尿病最重要也是最好的方法之一。**

依照病患的身體狀態，有無慢性併發症、喜好、興趣，和病患的需求，應與專家商量選擇適合的運動。可選擇中強度耐力的運動，如有氧運動，快走、慢跑、騎腳踏車、游泳、舞蹈、太極拳、外丹功、體操等。

每次運動之前應先有約 10 分鐘之暖身及拉筋運動，而在運動結束之前，應有約 10 分鐘之冷卻運動。運動 333 原則是每週至少要運動 3 次，每次運動時間約 30 分鐘以及心跳達到 130 下。若時間不充裕，上班時走一段路，或不搭乘電梯改爬樓梯，每天不定時間做體操等都對改善病情有所幫助。而各類運動中以「健走」最容易實行。

健走運動時要比平常走路要快一些，且達到稍微出汗的程度才有效果。譬如 1 分鐘走 80 公尺，走 20 分鐘就能消耗 160 卡路里的熱量；再快的話，1 分鐘 120 公尺，走 10 分鐘就能消耗 160 卡路里的熱量。步行後精神爽快、身體輕鬆、微微出汗，不覺得太疲倦，並在 10 分鐘內回復到運動前的心跳數，為最佳的運動狀態。

要特別注意的是，雖然規律運動對控制糖尿病病情者有顯著效益，但凡事量力而為，過度的運動會使身體疲勞，血液中的酮增加，產生酸血症，導致症狀惡化，反而產生反效果。運動時間最好在飯後 30 分鐘左右，血糖值上升時較為恰當，切忌空腹時運動。

除了控制飲食及規律運動之外，建議患者好好配合醫師指示，定時接受藥物的治療與追蹤。糖尿病雖然是終身型的慢性疾病，但只要三管齊下，確實控制血糖，時時保持愉快的心情，也能擁有很好的生活品質！

## 【104 學年度上學期說好聽入故事比賽優秀名單】

一甲-第一名-鄭耀元	第二名-陳裕潔	第三名-陳家軒
二甲-第一名-林峻霆	第二名-鄭義澄	第三名-謝子涵
三甲-第一名-周正豪	第二名-陳佳蓁	第三名-賴玟伶

## 【104 學年度上學期閩南語童謠歌詩說唱比賽優秀名單】

一甲-第一名-王容甫	第二名-曹羽謙	第三名-鄭文勛
二甲-第一名-謝子涵	第二名-周家鑫	第三名-陳昭昕
三甲-第一名-周正豪	第二名-陳敬棠	第三名-陳佳蓁
四甲-第一名-鄭文玉	第二名-王綺	第三名-林鋒泰
五甲-第一名-鄭宏展	第二名-鄭宇岑	第三名-張宸睿
六甲-第一名-陳柏憲	第二名-周志偉	第三名-吳奎錫

## 【104 學年度上學期校內語文競賽優秀名單】

國語 演講-第一名:六甲王郁棋	第二名:六甲周沅璋
第三名:四甲王耀輝	
國語 朗讀-第一名:六甲周志偉	第二名:五甲張宸睿
第三名:四甲王 綺	
閩南語朗讀-第一名:五甲鄭宏展	第二名:六甲陳柏憲
第三名:六甲吳奎錫	
字音 字形-第一名:六甲王郁棋	第二名:五甲鄭宇岑
第三名:六甲陳郁恬	

# 【104 學年度上學期第三次評量優秀名單】

一甲-優 異-鄭耀元  
 二甲-優 異-王郁萱  
 三甲-優 異-陳佳蓁  
 四甲-優 異-王耀輝  
 五甲-優 異-洪裕翔  
 進步獎-鄭宏展  
 六甲-優 異-鄭暉儒  
 優良-周沅璋

優 異-王容甫  
 優 異-林峻霆  
 優 異-洪琪涓  
 優 異-王綺  
 優 異-張宸睿  
 優 異-陳柏憲  
 進步獎-陳郁恬

進步獎-曹羽謙  
 進步獎-陳昭昕  
 進步獎-賴玟伶  
 進步獎-陳建安  
 優 異-王筱鈞  
 優 異-陳俊翔

## ※ 畢旅 & 校外教學 ※



※ 『校內運動會、家長會長交接暨校舍補強峻工典禮』 ※



祝恭賀新禧

★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。