

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 104年12月運動會  
期別 第163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：

英語社團在10月31日參加全縣「英語讀者劇場」競賽，初試啼聲，就獲取很好的成績，是佳作第三名呢！美園小寶貝只在短短的一個多月社團的學習歷程，就有此佳績，未來成就指日可待，明年的競賽我們有信心向「優等」邁進。

12月5日六年甲班全班小寶貝們組隊參加全縣「英語歌唱比賽」，小寶貝們也在12月2日到4日畢業旅行時，進行創意且最夯的「英語歌唱快閃GO」活動，連五年級的寶貝們也練了一小段英語歌曲，加入快閃活動行列，可見，只要給孩子們機會發揮，他們頭上自有一片天，也一定能充分發揮潛能。他們在向山遊客中心、箱根溫泉旅店、九族文化村和逢甲夜市等四處快閃練膽量，效果出奇的好，每個孩子臉上都掛滿歡樂、笑容和自信，這才是我們送給孩子的最佳禮物。果不其然，比賽當天六年級寶貝們展現最佳成果，歌聲有如天籟，單純清澈，獲取最佳歌聲獎、最佳台風獎、最佳創意獎、最佳發音獎4個獎項，寶貝們在友善的氛圍學習，潛能發展無限！

在向山遊客中心的第一次快閃前，有個孩子怯怯地問我：「校長，會有人來聽我們唱歌嗎？」我感動的回答：「你們唱得那麼優美，一定有人會停下腳步聽」。果然，孩子們一開嗓，立即吸引遊客駐足聆聽、拍照，並且給予寶貝們長長的掌聲和聲聲讚美。我看見孩子們眼中充滿自信、榮耀的光芒，這就是我們要隨時給孩子展演的舞台，讓他們能夠在自信、關愛中學習成長。也就是因為我們學校規模小，所以在美園快樂學園中的孩子才能享受「每個被疼愛、個個有舞台」，那是許多教育家所追求的溫馨家庭學園。

我們的校舍歷經75天的洗鍊，已經脫胎換骨，煥然一新。我們提供孩子們更安全的環境，校園綠意環繞。您注意到了嗎？操場跑道邊絢麗繽紛的五彩花朵正綻放著，色彩浪漫的紫花蔓藤馬纓丹也悄悄的成長，圍牆

邊種下了攀爬的開花植物-蒜香藤（紫羅蘭），我們要孩子們能在生活中浸淫並學習美感。前庭也不惶多讓，五彩馬纓丹修剪得更整齊，榕樹先生也修剪了門面，他們是否清爽多了？校門口多了2盆紫花蔓藤馬纓丹，花若盛開，蝴蝶自飛滿園，期待著美園充滿生氣的絢爛生態。

敬祝 闔家平安！

校長陳桂蘭敬筆 104年12月06日

## 【12月~期末1/20活動一覽表】

- 1、104年12月2日（三）~104年12月4日（五）畢業旅行（五、六年級）
- 2、104年12月3日（四）校外教學（一~四年級）
- 3、104年12月5日（六）104學年國民中小學英語歌唱發表會（六年級）
- 4、104年12月12日（六）『校內運動會、家長會長交接暨校舍補強峻工典禮』
- 5、104年12月18日（五）閩南語童謠歌詩說唱比賽（一~六年級）
- 6、105年1月8日（五）唐詩認證（一~六年級）
- 7、105年1月12日（二）~105年1月13日（三）第三次評量
- 8、105年1月20日（三）休業式

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※ 104學年度1.4年級學童健康檢查訊息※

一、四年級學生**口腔及身體理學**健康檢查已在104年11月02日辦理完畢，近期即將通知檢查結果，請家長於接到異常轉介通知單，盡速帶學童至合格醫療院所就醫複診，早期治療，並將回條繳回學校班級導師轉交健康中心，非常謝謝家長們的配合。

### ※※口腔衛生※※

本校將於104年12月10日早上08:00至11:00，由彭錫賢牙醫師到校為班級學童診治**口腔齲齒**。11:00至12:00為104年入學國小一年級學童（97年9月2日至98年9月1日出生者）**免費白齒窩溝封填（塗氟）**，及二年級**免費白齒窩溝封填（塗氟）**追蹤。

### ※※※戒菸 遠離「咳、喘、痰」慢性阻塞性肺病 永遠不嫌晚※※※

資料來源衛生福利部國民健康署

家中老年長者年紀越大，發現自己呼吸時會有「咻咻」聲、慢性咳嗽、呼吸困難、濃痰、喘鳴聲、運動時容易喘，喉嚨裡又常常有痰嗎？小心是「**慢性阻塞性肺病**」上身，而且可能是由吸菸或二手菸所導致！國民健康署邱淑媿署長呼籲，吸菸者一定要趕快戒菸，遠離「咳、喘、痰」的慢性阻塞性肺病，永遠不嫌晚。

**吸菸及二手菸暴露，是慢性阻塞性肺病的高危險群**

邱署長表示**慢性阻塞性肺病**主要是由**吸菸及二手菸菸霧**所引起，是一種慢性發炎所造成的呼吸道阻塞疾病，初期常出現的症狀包括慢性咳嗽、呼吸困難、濃痰、喘鳴聲、運動時容易喘…等，隨著病情逐漸惡化，患者可能連爬一小段樓梯，都會氣喘如牛，隨著病程進展，每次急性惡化期的間隔時間會愈來愈短，可能會產生很多共病，

如心血管疾病、骨質疏鬆、糖尿病、肺癌、憂鬱症、貧血及營養不良等，且嚴重影響肺部的健康，經年累月下來就足以致命。

據世界衛生組織 2015 年估計，2012 年有超過 300 萬人死於慢性阻塞性肺病，相當於當年全世界所有死亡的 6%，如果不採取緊急行動來減少潛在的危險因素，尤其是菸草使用和空氣污染，在未來的 20 年內，由慢性阻塞性肺病導致的死亡將增加，將成為全球第三大死因。

### 戒菸不是難事 需要個人意志力及社會環境支持！

慢性阻塞性肺病是一種可以預防、但無法完全治癒的疾病，停止吸菸，對於防止慢性阻塞性肺病惡化非常重要，並能提高患者的生活品質。邱署長指出大部分的吸菸者其實都有想戒菸的經驗，但常常功敗垂成，再度破功而失去戒菸意願。其實戒菸需要個人意志力及社會環境支持，根據衛生福利部國民健康署「103 年國人吸菸行為調查」結果顯示，有 37.7% 的目前吸菸者在過去一年曾嘗試戒菸卻戒菸失敗，其中 65.8% 的受訪者表示戒菸維持時間不到 1 個月。深入探究戒菸失敗原因，主要為自我意志力不足 (24.1%) 以及家屬及朋友等他人吸菸影響 (17.7%)。

### 戒菸善用資源 成功盡其在我

台安醫院吳憲林醫師表示，慢性阻塞性肺病早期不會有症狀，有症狀時都已經不算太輕了。吸菸者大多不知道自己的呼吸困難與吸菸有關。吳醫師舉例有個 80 歲男性病患，他年輕就吸菸，因呼吸困難至醫院進行檢測才發現已經是慢性阻塞性肺炎，吳醫師一再勸他戒菸，然而病患還是忍不住菸癮繼續吸菸，直到半年之後，可怕的事真的發生，他就因為呼吸困難急診插管後進加護病房，這時才知道吸菸傷害有多大，才終於下定決心戒菸。國民健康署邱淑媿署長表示，吸菸者容易對慢性阻塞性肺病之威脅渾然不知，僅有 2-3% 會就醫；冬季氣溫低且溫差大，較容易感冒，若是慢性阻塞性肺病患者，病情將更嚴重，只要戒菸，就可以有效減輕慢性阻塞性肺病及其併發症，千萬別擔心太遲而放棄。拒絕吸菸是有效益的長期健康投資，邱署長呼籲民眾立即行動戒菸，遠離菸害和慢性阻塞性肺病的威脅。

### 戒菸資源：

◎ 免費戒菸諮詢專線：0800-636363

◎ 全國超過 3,000 家門診戒菸服務醫療院所(查詢電話：02-2351-0120、網址：<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>)

◎ 洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊

### ※※※※「嚼檳」必敗；拒檳從第一顆檳榔做起※※※※資料來源衛生福利部國民健康署

檳榔，可以說是男性健康危害的殺手！根據衛生福利部最新發佈的 103 年十大癌症死因統計資料顯示：口腔癌發生率及死亡率為台灣男性十大癌症的第 4 位，每年有超過 2,700 人死於口腔癌。台灣為什麼有那麼多口腔癌病人？國民健康署邱淑媿署長提醒，國內研究顯示 10 個口腔癌病患中有 9 個人有嚼檳榔習慣，檳榔就是造成台灣民眾罹患口腔癌的主因，這是台灣獨有的健康問題，拒絕檳榔要靠大家一起努力，並且要從小做起。

國民健康署 103 年針對青少年嚼檳榔行為調查結果指出，國高中生首次嚼檳榔的來源多為家人及朋友，嚼檳原因則多為好奇，當青少年第一次受家人或朋友影響嘗試嚼檳榔時，即埋下檳榔危害的種子。檳榔的成癮性者，就算沒了牙齒，還是會用工具壓碎檳榔硬要吃，加上檳榔味道特殊、吐檳榔汁形象不佳，一定要避免養成習慣又危害健康。

## 「嚼檳」必敗；成癮加上檳榔毒性，口腔癌終於來敲門

國際癌症研究總署(IARC)於 2003 年將檳榔子列為第一類致癌物。檳榔子(菁仔)成份中的檳榔素及檳榔鹼會在嚼檳者的口腔中產生致癌物質，導致嚼檳者罹癌；過去大家誤認為嚼檳榔不會成癮，其實現在已經有許多研究指出，檳榔素會使嚼檳榔者產生欣快感、幸福感、依賴性、唾液增加及心悸等症狀，若重複且持續嚼檳榔，會使嚼檳榔者的心理產生對物質的渴求，亦會產生身體依賴或耐受性，而無法停止使用，產生依賴的狀態，若停止使用，則會出現戒斷症候群，如睡眠障礙、情緒不穩、焦慮等。然而這種成癮狀況將會使嚼檳榔者越嚼越多，一位漁民曾分享，他少年時從別人請第一顆檳榔開始到每天 200 顆檳榔，甚至有一次出國還著一整箱檳榔，直到嘴破、張不開最後真的得到口腔癌，漁民無奈地說「這跟酗酒或毒品真的沒兩樣」！

### 防癌三部曲：拒檳、戒檳、定期口腔黏膜檢查

為避免口腔癌來敲門，最好、最有效的方法就是拒嚼檳榔；另外就是定期接受口腔癌篩檢，政府針對有吸菸或嚼檳榔民眾自 30 歲開始每 2 年 1 次免費篩檢，有嚼檳榔之原住民可提早自 18 歲即開始每 2 年 1 次免費篩檢。103 年就有超過 100 萬的嚼檳榔、吸菸民眾接受政府補助的口腔癌篩檢，發現 4,370 位癌前病變，1,395 位癌症個案。邱淑媿署長呼籲，有嚼檳及吸菸習慣民眾，應藉由定期篩檢，若有發現病兆也應及早接受轉介治療，早一步處理、早一步重獲健康。民眾可以到合約醫療院所受檢查，詳細檢查資訊可詢問當地衛生局（所）。

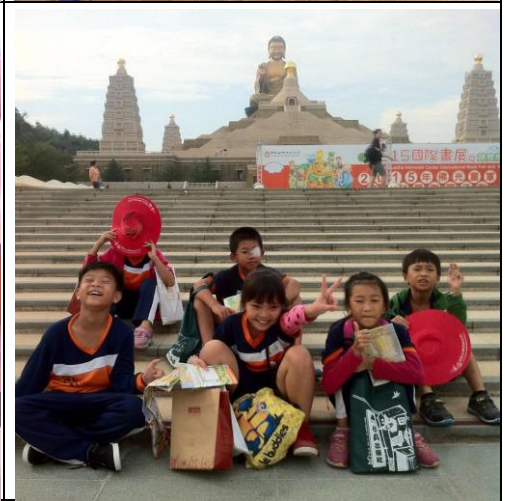
## 【104 學年度上學期第二次評量優秀名單】

|      |         |       |         |       |         |       |
|------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
| 一甲-優 | 異-鄭耀元   | 王容甫   |         |       |         |       |
| 二甲-優 | 異-王郁萱   |       | 優       | 異-林峻霆 | 進步獎-林湘芸 |       |
| 三甲-優 | 異-周正豪   |       | 優       | 異-洪琪涓 | 進步獎-洪琪涓 |       |
| 四甲-優 | 異-王耀輝   |       | 優       | 異-林鋒泰 |         |       |
| 五甲-優 | 異-張宸睿   |       | 優       | 異-鄭宇岑 | 優       | 異-洪裕翔 |
|      | 進步獎-高浚凱 |       |         |       |         |       |
| 六甲-優 | 異-鄭暉儒   |       | 優       | 異-陳柏憲 | 優       | 異-周沅璋 |
|      | 優       | 良-曹羽庭 | 進步獎-鄭苓純 |       |         |       |

## ※英語讀者劇場比賽※



※佛光山「深耕書香生活，閱讀有趣」國際書展及蔬食博覽會※



※週三科學研究社團※



祝猴年行大運

★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。