



## 【校長開講】

各位親愛的教育合夥人平安：

第一次定期評量已經結束，身為家長的您一定關心著孩子的成績，我們真為小寶貝們感到高興，因為孩子們都受到了疼愛和關心。中研院院士朱敬一日前以「小校園裡開展狂大想像」為題，期許大學生把從國小到高中逐漸失去的「野性動力」找出來。這裡有個關鍵點，就是孩子們天生的「野性動力」，依據孩子的生長歷程而言，在小學學習階段，我們應當充分激發他對知識的想像，對知識保持好奇、探究、不視為理所當然。

「把孩子的根紮深，把教育的夢做大」是我們對羌園小寶貝們的承諾。當然，更需要學校老師及家長們的共同努力和承擔。孩子有被關愛、被尊重的滿足需求，他會感覺比較自在，比較有歸屬感。若能在一個安適的環境裡，每個孩子都能運作得更好，我將之稱為「愛出者愛返，福往者福來」，也是我的座右銘。

最近學校大事記：

一、為響應政府提高國際競爭力與國際接軌之政策，本校每星期三下午1:30至3:00英語社團將在10月31日參加全縣「英語讀者劇場」競賽，鼓勵「說」英語代替「背誦」，透過比賽練習過程，活化英語教學的精神，增加寶貝們的英語學習成效。

二、12月5日將由六年甲班全班小寶貝們組隊參加全縣「英語歌唱比賽」，這段日子孩子們也會努力練習，我們要帶著孩子們走出校門觀摩，促進英語能力學習成長。

三、10月30日展開白天的熱鬧節慶活動「萬聖節化妝派對」，鼓勵以環保可用素材再利用，一方面達成手腦並用帶得走的能力，另外也透過豐富的多元文化節慶練習英語生活用語，讓寶貝們能在活動、遊戲中學會並喜歡英語。

四、10月30日晚上的班親會暨親職教育講座，期盼各位重要的家長夥伴們都能到校參加重要的活動，這不僅僅是參加座談會而已，更深層的意義是陪伴我們的寶貝成長，讓他們感受到滿滿的疼愛。更承蒙家長會王會長的殷切關心，採購了小孩一定喜歡也很實用的「小小兵後背包」，為鼓勵您暫時放下家事、雜務，每一個出席的家長，您在本校就讀的寶貝皆能幸運獲取一個，我們的目標是每一個寶貝都能擁有最夯的後背包。12月份的全校校外教學就能有壯觀的「羌園小小兵團」風景了。。

五、為慶祝11月底學校的「校舍補強工程」完工，12月12日（星期六）學校將辦理校內運動暨家長會交接典禮，屆時將會邀請地方仕紳、校友回娘家同慶，敬請密切注意「羌園國小粉絲團」動態消息。

敬祝 闔家平安！

校長陳桂蘭敬筆 104年10月28日

## 【11月活動一覽表】

- 1、104年11月6日（五）校內語文競賽（四~六年級）  
-閩南語朗讀
- 2、104年11月13日（五）校內語文競賽（四~六年級）  
-國語演講、字音字形
- 3、104年11月20日（五）說好聽的故事比賽（一~三年級）

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※腸病毒防治※

預 · 防 · 腸 · 病 · 毒 · · · · 居 · 家 · 1 · 2 · 3

### 免疫好

✓**免疫三合一**  
均衡飲食+適度運動+充足睡眠，用健康活力預防病毒入侵。此外，家有新生兒，鼓勵哺餵母乳。

均衡飲食 適度運動 充足睡眠

### 習慣好

✓**回家就換衣**  
家人常成為病毒來源  
回家後要立刻更換衣物

✓**肥皂洗手勤**  
回家後、抱小孩前  
餵食前、換尿布前後  
都要用正確的方法洗手

濕 搓 沖 捧 擦

### 環境好

✓**通風保潔淨**  
保持通風，對於常接觸的物體表面，如門把、桌椅、餐桌、樓梯扶把，可自行調製500ppm漂白水消毒

清水10公升 + 家用漂白水100cc  
1250cc寶特瓶X8瓶 湯匙X5匙

✓**玩具常清洗**  
尤其是帶毛玩具，更要經常清洗消毒

✓**人潮別去擠**  
避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所

## 出現腸病毒重症前兆病徵，立即送大醫院就醫

多數人感染後無症狀或症狀輕微，常見症狀有手足口症、疱疹性咽峽炎等，約7-10天即能痊癒，若出現以下症狀，請儘速轉送大醫院治療

嗜睡



肌躍型抽搐



呼吸急促或心跳加快



持續嘔吐



## 【腸病毒病兒 居家護理6要訣】

多補充水份，果汁湯汁亦可



吃冰涼食物，減少口腔潰瘍的疼痛



在家休息與隔離，不出入公共場所及上學



舒適的環境，別讓孩子太冷或太熱



注意衛生，小心處理排泄物



留心觀察病情，小心重症前兆病徵



## ※※正確飲食習慣※※

依據衛生福利部公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食提供身體適當的熱量，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。多選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂得控制。**少油、少鹽、少糖，多攝取鈣質豐富的食物並多喝水。**國民飲食指標 12 項原則：

### 1. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足

飲食應依照「每日飲食指南」之建議份量，均衡攝取六大類食物，尤其要吃足夠的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。

### 2. 健康體重要確保，熱量攝取應控管

當熱量攝取多於熱量消耗，就會在體內囤積脂肪，使體重增加，因而增加慢性疾病的風險。了解自己的健康體重和熱量需求，控制熱量攝取，將體重維持在健康體重的範圍內（身體質量指數在 18.5~23.9） $\langle$ 身體質量指數 = 體重(公斤) / 身高(公尺) / 身高(公尺) $\rangle$ 。健康體重目標值 =  $22 \times$ 【身高(公分) / 100】 $\times$ 【身高(公分) / 100】。

### 3. 維持健康多運動，每日至少 30 分

維持多活動的生活型態，每日至少運動 30 分鐘。

### 4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳可以提供嬰兒成長階段無可取代的必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後再逐漸加入副食品以提供嬰兒成長所需的營養素。

### 5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優

三餐盡量以全穀為主食，或至少有 1/3 的主食來自全穀類如：糙米、紫米、全麥、燕麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維及植化素，對人體健康具有保護作用。

### 6. 少吃醃漬少沾醬，少吃油炸少熱量

不吃太鹹醃漬品、少沾醬。每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下。以天然食物原味為主，避免過度調味。少吃油炸及高脂肪高糖食物。

### 7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

**白開水是人體最佳的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於健康。兒童喜歡喝含糖飲料，應注意飲料中的糖、調味料、熱量對健康的長期影響。**

### 8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食以植物性食物為優先選擇對健康較為有利，且符合節能減碳之環保原則，對延緩全球暖化、預防氣候變遷及維護地球環境永續發展至為重要。選擇未精製植物性食物，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。

### 9. 購食點餐不過量，份量適中不浪費

加大份量再多點，易造成熱量攝取過多或是食物浪費。購買與製備餐飲時，應注意分量適中。

### 10. 當季在地好食材，多樣選食保健康

當令食材新鮮且營養價值高，最適合食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而在地食材不但新鮮，且減少長途運輸之能源消耗，亦符合節能減碳之原則。

### 11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃

食物製備過程應注意清潔衛生、儲存與烹調。購買食物應注意食物來源、食品標示及有效日期。

### 12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

若飲酒，女性每日不宜超過 1 杯(葡萄酒 120-150c.c、啤酒 330c.c、威士忌 30-40c.c 等)，男性不宜超過 2 杯。懷孕婦女絕對不可飲酒。

「素食」是多樣性飲食類型中的一種，素食飲食指標之訂定提供素食民眾飲食攝取的建議，使達到營養素攝取充足、均衡且食物多樣化，預防營養素不足或過量的發生。

### 素食飲食指標 8 項原則：

#### 1. 依據指南選擇素食，食物種類多樣化

食物根據其所含有的營養狀況，分為全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類等六大類食物。依據素食的食物的食物選擇原則。素食種類有「純素」、「蛋素」、「奶素」、「奶蛋素」，豆魚肉蛋類在「純素」及「蛋素」者，會以豆類、蛋類取代；而「奶素」、「奶蛋素」者建議增加低脂或脫脂奶類攝取。

#### 2. 全穀至少三分之一，豆類搭配食物更佳

全穀根莖類食物提供碳水化合物及部分蛋白質，其中未精製全穀根莖類可提供維生素 B 群、纖維素及微量礦物質，豆類食物，尤其指黃豆及其加工製品可提供豐富蛋白質。豆類食物和全穀類的蛋白質組成不同，兩者一起食用可以達到「互補

作用」，故建議每天應要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議選擇末量三分之一以上。

### 3. 烹調用油常變化，堅果種子不可少

葵花油、大豆沙拉油、橄欖油在高溫中容易氧化，建議不要用來油炸食物，椰子油和棕櫚油雖然是植物油，其所含飽和脂肪酸卻比較高，會升高血液的膽固醇，不建議食用太多。建議在考慮烹調方法後經常變換烹調用油。

堅果種子類食物係指黑芝麻、白芝麻、杏仁果、核桃、腰果、開心果、花、夏威夷豆、松子仁、各類瓜子等。建議每日應攝取一份堅果種子類食物，同時建議多樣化選擇以均衡營養攝取。

### 4. 深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全

深色蔬菜營養高，富含多種維生素、礦物質，而蔬菜中的菇類（如：香菇、杏包菇、喜來菇、珊瑚菇等）、藻類（如：麒麟菜、海帶、裙帶菜、紫菜等）提供了維生素B12，其中又以紫菜的維生素B12含量較多，因此建議素食飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜，一份菇類與一份藻類食物。

### 5. 水果正餐同食用，當季在地份量足

新?蔬菜或水果為維生素C之食物來源。生素C與鐵吸收率呈正相關。故建議三餐用餐，不論餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質吸收率

### 6. 口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖

日常飲食在烹調時應減少使用調味料，烹調多用蒸、煮、烤、微波代替油炸的方式減少烹調用油量。

少吃醃漬食物、調味濃重、精緻加工、含糖高及油脂熱量密度高的食品，減少油、鹽、糖的攝取，在飲食中應做到少油、少鹽、少糖。

### 7. 粗食原味少精緻，加工食品慎選食

素食的加工食品，以大豆分離蛋白、麵筋、蒟蒻、或香菇梗等經過加工製程做成類似肉類造型或口感的仿肉食品，製作過程中經常會添加食品添加物，以增加風味或口感，因此建議速食飲食應多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。

### 8. 健康運動 30 分鐘，適度日曬 20 分鐘

日常生活充分體能活動是保持健康所不可缺的藉由適量的熱量攝取，配合體能運動增加新陳代謝速率，是健康的體重管理方法，建議維持健康多活動，每日至少 30 分鐘。

台灣地區全年陽光充足，每天日曬 20 分鐘就足以在體內能產生充足的活化型態維生素D來幫助鈣質吸收，所以建議素食者應適度進行戶外體能活動消耗熱量，避免維生素D缺乏的問題發生。

## 【104 學年度上學期第一次評量優秀名單】

|      |       |   |       |         |
|------|-------|---|-------|---------|
| 二甲-優 | 異-邵家順 | 優 | 異-謝子涵 | 鄭義澄     |
| 三甲-優 | 異-陳佳蓁 | 優 | 異-謝瑋庭 |         |
| 四甲-優 | 異-鄭文玉 | 優 | 異-王耀輝 |         |
| 五甲-優 | 異-張宸睿 | 優 | 異-鄭宏展 | 優 異-王筱鈞 |
| 六甲-優 | 異-陳柏憲 | 優 | 異-周沅璋 | 優 異-鄭暉儒 |
| 優    | 良-曹羽庭 |   |       |         |

※週三科學研究社團※



※藝術深耕-繪本黏土創作※



祝順心如意

★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。