

我們的學校



# 羌園簡訊

出版 羌園國民小學  
發行人 校長 李榮哲  
日期 104年5月  
期別 第158期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

## 【校長開講】

各位家長先進收訊平安：

充滿溫馨感恩氣氛的五月--母親節即將來臨，提醒我們感恩與回饋媽媽們的辛勞。謹代表全校師生向所有的媽媽們說聲「**母親節快樂**」。學校將於**5/7(四)下午辦理母親節親子園遊會**，**5/8(五)上午8點辦理母親節母語孝親創意短劇比賽**，敬邀各位家長踴躍參加。

4/11 保齡足球擂台賽榮獲全縣第四名，4/18 樂樂足球賽四年級榮獲全縣第六名，整體成績雖然不如去年亮麗，但小學校能有如此成績實屬不易，感謝教練指導，孩子們辛苦練習，及教師和家長們的支持。**其實有時讓孩子們面對失敗也是一種學習，培養挫折容忍度，因為沒有永遠第一名的機會。**

夏天是腸病毒和登革熱的好發期，請大家注意環境清潔衛生、勤洗手等相關衛生習慣，並清除積水容器，以維家人健康。台灣即將進入梅雨季節與汛期，羌園地區地勢較低，雖然政府已改善排水防洪設施，但我們仍不可掉以輕心，須加強住家附近排水溝與垃圾的清除，以免造成排水困難而淹水，導致財產損失。期待無災無難幸福平安。

敬祝 **平安喜樂 幸福如意**

校長 李榮哲 敬筆

狂賀

1. 保齡足球擂台賽榮獲全縣第四名
2. 樂樂足球賽四年級榮獲全縣第六名

## 【5月活動一覽表】

- 1、104年5月7日(四)~5月8日(五)母親節系列活動
- 2、104年5月12日(二)~5月13日(三)第二次評量
- 3、104年5月22日(五)英語朗讀比賽(高年級組)
- 4、104年5月29日(五)英語朗讀比賽(中年級組)
- 5、104年5月29日(五)游泳教學(三~六年級)

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 香港抽測 15 間連鎖餐廳兒童餐發現多含有超量高脂肪高糖高鈉 ※

資料來源提供單位：香港事務局派駐人員 提供日期：民國104年3月17日

香港消費者委員會與食物安全中心合作測試 15 間連鎖食肆的兒童餐，測試結果發現多款樣本含量高脂肪、糖或鈉。15 間連鎖餐廳包括 2 間西式快餐店、8 間西式餐廳、3 間日式餐廳及 2 間港式茶餐廳。消委會點名下列食肆提供的兒童餐營養超標，包括港人熟悉的「北海道牧場餐廳」、「龍鳳冰室」、「麥當勞」、「Pizza Hut」、「Outback Steakhouse」、「Ruby Tuesday」，及「Pizza Express」。食物交予化驗所，檢測當中的能量、總脂肪、飽和脂肪、反式脂肪、糖和鈉含量，並以中國營養學會及世的建議標準為準則。

必勝客(Pizza Hut)兒童餐的糖分最高，兒童餐肉醬意粉配熱巧克力，一餐已經有 80 克糖，超出 3 至 11 歲的兒童每日攝取上限的 1.6 倍，另一款兒童餐菠菜肉腸長通粉配熱巧克力，含有 75 克糖，同樣超標。消委會提醒，紅莓汁、熱巧克力、巧克力蛋糕都含有較高糖分，消費者可多加留意。必勝客指收到消委會建議後已改餐單，但有營養師認為更改後的餐單仍屬高糖、高鈉。消委會指結果令人擔憂，建議業界主動在菜單、價目表等提供營養資料，讓顧客有知情選擇。

Ruby Tuesday 推迷你漢堡餐包括迷你漢堡、薯條、巧克力冰淇淋新地，配可樂或橙汁，一餐攝取達 1300 千卡能量，其總脂肪含量及反式脂肪含量相當高。Pizza Express 兒童餐則是飽和脂肪最高，超出 11 歲以下兒童每天攝取上限。

鈉含量最高的 Outback Steak House 兒童餐更是 4 至 6 歲兒童每天攝取上限的 2 倍。至於肯德基兒童餐的能量、總脂肪、飽和脂肪、鈉含量都是最低。但食安中心首席醫生（風險評估及傳達）楊子橋表示，該餐只包括一條粟米、一隻雞翅及水，只有 180 千卡，能量低於一餐的分量，小童不夠飽。

其後 Ruby Tuesday 表示高度重視該事件，會盡快研究在餐牌上解決「三高」超標的問題。Pizza Express 及 Outback Steak House 則未有回覆。據消息指必勝客將兒童餐的肉醬意粉改為番茄吞拿魚意粉或菠菜白汁雞肉長通粉，並減去兩條意式迷你腸及熱巧克力，但雞翅、啫喱糖、可樂及橙汁等則保留。另一個有忌廉泡泡芙的兒童甜品餐不在測試之列，同樣保留。

香港營養學會會長張智良表示，可樂及橙汁糖分偏高，啫喱糖使用人造糖，應改以水果代替，深受兒童喜愛的汽水是肥胖的“兇手”之一。新加坡政府禁止校園內出售汽水，美國、英國、丹麥、法國等國家為打擊兒童肥胖問題，正討論向含糖汽水徵收“肥胖稅”，每罐徵收 1 歐仙，而無糖汽水則可獲豁免。他建議香港業界提供更多健康食品供消費者選擇，如鮮奶、純果汁和樽裝水等。

獲委任為降低食物中鹽和糖委員會委員的消委會總幹事黃鳳嫻表示，委員會將於月底開會，認為應討論是否強制食肆列出食品營養成分。食物安全中心首席醫生（風險評估及傳達）楊子橋表示，約有 27% 的 2 至 14 歲兒童每星期光顧快餐店兩次或以上，家長需特別注意，小朋友的飲食模式對長大後的飲食習慣有很大的影響，患肥胖症的兒童有較大機會維持肥胖至成年，而肥胖的成年人患糖尿病、血壓高和心臟病的風險亦較大。

消委會宣傳及社區關係小組主席許敬文表示，香港是一個富庶的地方，三餐溫飽已是尋常的事情，故要追求食得健康。他說，消費者不單只需要有獲得食物的權利，更需要有獲得健康食物的權利。他建議業界應在菜單上提供食物營養成分的資料，並應為兒童提供較健康選擇。他續指，該次研究把各兒童餐的能量及營養素含量，與中國營養學會及世界衛生組織的營養素參考攝入量或建議作比較。根據是次研究結果，部分兒童餐有需要減低其脂肪、糖及鈉的含量。不少兒童餐的糖分高，除了因為飲品和甜品含有較多的糖分外，部分主菜的糖分也不少。

有關當局推動「健康飲食在校園」，并制定了《學生午膳營養指引》，要求供應商確保午膳中穀物、蔬果和肉類的比例為三比二比一，又鼓勵學校提供水果。可是在營養成分方面，仍然有大量失衡的套餐，而供應商提供的每天三款餐單選擇，營養最均衡、少鹽少糖的套餐，往往最不受學生歡迎。

世界衛生組織關注進食習慣對健康的影響，最近修訂指標，建議把糖攝入量減半。港府因應食物健康問題，上星期成立了降低食物中鹽和糖委員會，另又委任海內外專家吸取外地降低食物糖鹽的經驗。

建議政府可以研擬更清晰的食物營養指引，並且加強對學生和家長的教育。現時有家長見子女不喜歡學校的營養午餐，自行在附近食肆訂購午膳，託學校供應商的膳食車代運進校園給自己的子女，更有家長集體向學校施壓，要求換掉營養好但「味淡」的午膳供應商。

### ※※ 腸病毒 ※※ 資料來源：衛生福利部疾病管制署

腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀。常引起手足口病（hand-foot-mouth disease）及疱疹性咽峽炎（herpangina），有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎（acute hemorrhagic conjunctivitis）等。腸病毒感染較常見的疾病、臨床症狀及可能病毒型別如下：

1. 疱疹性咽峽炎：由A族克沙奇病毒引起。特徵為突發性發燒、嘔吐及咽峽部出現小水泡或潰瘍，病程為4至6天。病例多數輕微無併發症，少數併發無菌性腦膜炎。
2. 手足口病：由A族克沙奇病毒及腸病毒71型引起，特徵為發燒及身體出現小水泡，主要分布於口腔黏膜及舌頭，其次為軟顎、牙齦和嘴唇，四肢則是手掌及腳掌、手指及腳趾。常因口腔潰瘍而無法進食，病程為7-10天。
3. 嬰兒急性心肌炎及成人心包膜炎：由B族克沙奇病毒引起，特徵為突發性呼吸困難、蒼白、發紺、嘔吐。開始可能誤以為肺炎，接著會又明顯心跳過速，快速演變成心衰竭、休克、甚至死亡，存活孩子會復原得很快。
4. 流行性肌肋痛：由B族克沙奇病毒引起，特徵為胸部突發陣發性疼痛且持續數分鐘到數小時，合併發燒、頭痛及短暫噁心、嘔吐和腹瀉，病程約1週。
5. 急性淋巴結性咽炎：由A族克沙奇病毒引起。特徵為發燒、頭痛、喉嚨痛、懸雍垂和後咽壁有明顯白色病灶，持續4至14天。
6. 發燒合併皮疹：與各類型克沙奇及伊科病毒都有關，皮疹通常為斑丘疹狀，有些會出現小水泡。

### 預防方法：

腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。腸病毒的預防方法如下：

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 儘量不要與疑似病患接觸，尤其是孕婦、新生兒及幼童。
7. 新生兒可多餵食母乳，以提高抵抗力。
8. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
9. 幼童之照顧者或接觸者應特別注意個人衛生。

## 【103 學年度下學期第一次評量優秀名單】

一甲-優	異-林峻霆	優	異-鄭義澄	
二甲-優	異-洪琪洧	優	異-陳佳蓁	
三甲-優	異-鄭文玉	優	異-王耀輝	
四甲-優	異-張宸睿	優	異-洪裕翔	優 異-王筱鈞
五甲-優	異-周沅璋	優	異-陳柏憲	優 異-鄭暉儒
	優 良-王郁棋			
六甲-優	異-鄭柏群	優	異-鄭文惠	優 異-劉育綺
	優 良-鄭瑀文 陳靖蓉			

## 【103 學年度下學期硬筆字比賽優秀名單】

一甲-第一名-鄭義澄	第二名-王郁萱	第三名-高于珊
二甲-第一名-周正豪	第二名-洪琪洧	第三名-賴玟伶
三甲-第一名-王耀輝	第二名-高玉欣	第三名-王綺
四甲-第一名-鄭宇岑	第二名-王筱鈞	第三名-鄭宏展
五甲-第一名-周沅璋	第二名-王郁棋	第三名-鄭暉儒
優 良-林崇申 曹羽庭		
六甲-第一名-鄭文惠	第二名-鄭瑀文	第三名-陳靖蓉
優 良-劉育綺 鄭柏群		

## ※校外教學-台南知性感性之旅※



## ※紙黏土班牌設計※



## ※班親會&親職座談※



# 祝母親節快樂

★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。