

# 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1-2月  
期別 第155期  
電話 8662474 8669450  
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

## 【校長開講】

各位家長收訊平安：恭喜新年如意發大財

103年12月27日我們歡度羌園國小30年校慶暨村校聯合運動會，感謝全校師生的長期準備及投入，也感謝家長會及社區熱烈參與並贊助經費或物品，讓我們的校慶運動會在活潑、熱情洋溢中順利圓滿完成，期望羌園國小的校慶能永續辦理。接下來即是寒假和喜氣溫馨的春節，本人謹代表學校，祝福大家豐收慶有餘，平安好幸福。

淡江大學康輔社2月2~5日辦理走跳世界村冬令營活動，貴子弟若有報名，請提醒準時參加。每年淡江大學的大哥大姐們犧牲假期到校為孩子們服務，非常難得，且活動內容豐富精彩，拓展孩子們的學習領域與視野，請鼓勵貴子弟儘量參加。

寒假即將來到，我們懇切提醒各位家長：

1. 除寒假作業外，請鼓勵孩子們多閱讀課外書籍，豐富其心靈與視野。
2. 請多陪陪孩子，共享親子情，並安排全家戶外活動，豐富生活體驗。
3. 請利用春節大掃除，指導孩子做家事，培養對家庭向心力與責任感。
4. 請指導孩子們生活作息正常，避免長時間觀看電視、打電腦或滑手機、平板，應30分鐘休息10分鐘，以免影響視力。

近來天氣較為寒冷且早晚溫差大，稍有不慎容易感冒，敬請各位家長照顧自己及孩子們健康，期能過個健康快樂的好年。

敬祝

**闔家平安喜樂、羊年行大運**

校長 李榮哲 敬筆

## 【重要通知】

轉知縣府公告：104年起，「無力繳交代辦費」、「午餐費」之證明文件，教育處與社會處比對資料後辦理，請「不需至鄉公所申請相關證明文件」，謝謝！

## 羌園國小 103 學年度村校聯合運動會捐贈芳名錄

姓名稱謂	禮金、禮品	姓名稱謂	禮金、禮品
玄武電氣工程有限公司	1000	陳雅昆	3000
羌園村村長陳品昌	5000	陳保福	2000
李榮瑞	10000	陳登泰	1200
王錫欽	10000	王信中	2000
周榮文	2000	建興國小蔡有福校長	2000
伯祐電腦李伯祐	1000	鄭和傑	2000
常務委員林志彥	3000	林邊國中羅彥文校長	1000
羌園長壽俱樂部主委鄭春林	2000	吳坤鴻	2000
洪玉振	2000	劉聰明	1000
會長林龍湖	10000	陳進坤校長	1000
林麗惠	10000	陳世銘	2000
林麗秋	3000	吳明彥	2000
謝淑屏	2000	周聯芳	3000
吳懿哲	2000	佳冬高農	1000
莊煥勳	1000	陳榮江	6000
吳水涼	1000	吳俊杰	1600
金玉堂謝振聰	1000	賴正祥	2000
鄭光雄	3000	謝俊敏	1000
協春水產有限公司	5000	王炳昌	1500
陳媽蓮	2000	林美麗	2000
李苗	8000	燄溫村媽媽教室王潘秀蘭	1500
副會長王玉琳	10000	鄭吉裕	2000
朱一章	5000	佳冬國中	1000
楊瓊惠	2000	蔡仙嘉	1600
委員潘明德	3000	鄭家瑞	1000
同記茶莊蔡同武	1000	陳文明	1000
李明正校長	2000	洪勝宗	1000
四塊厝真王宮管理委員會	2000	林信朋	2000
四塊厝社區促進會	1000	洪勝賢	1000
周珠源	1000	周居興	2000
常務委員陳仁敏	2000	副會長陳志宏	2000 舒跑(6 箱) 礦泉水 6(箱)
鄭水心	1000	佳冬鄉鄉長龔日光	毛斤六打
崇正基金會羌園讀經班	1000	佳冬鄉代表會主席林秋谷	毛斤六打
耀聖藥局鄭佳宗	2000	佳冬鄉農會總幹事林淑玲	農會禮券 1000 元
福園宮主委蘇其南	1000	佳冬農會理事長陳寬龍	禮券 1000
周坤龍	1000	王啓仁	500
海埔長壽俱樂部陳清樸	1000	攤位收入	1500
周萬成	2000		

※感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 103 學年度村校聯合運動會活動經費

※以上公告感謝，若有遺漏或誤列請聯絡本校更正

## 【2月活動一覽表】

- 1、104年2月2日(一)~2月5日(四) 淡江冬令營-羌園走跳世界村
- 2、104年2月18日(三) 除夕
- 3、104年2月19日(四) 大年初一
- 4、104年2月24日(二) 開學日正式上課
- 5、104年2月27日(五) 彈性放假
- 6、104年2月28日(六) 和平紀念日放假

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ **冬天運動要做好，防範措施不可少** 資料來源：衛生福利部國民健康署

規律運動可改善各項身體機能、強化免疫系統，而運動時腦部產生的腦內啡，還能夠使人心情愉快、紓解壓力，長期維持每天至少運動15分鐘的習慣，更可控制體重並延年益壽。世界衛生組織建議成年人每週必須從事150分鐘以上的中度身體活動，兒童及青少年每天都應至少達到中度身體活動60分鐘以上，每週累積420分鐘以上。國民健康署提醒您，冬天仍要保持動態生活，運動前備妥裝備，並注意安全運動事項，就能有效促進身體健康。

**備妥裝備** 冬天運動前，請檢視是否備妥相關裝備：

- 一、**衣褲**：運動會產生熱量，一旦開始流汗就容易感冒，應依據流汗程度增減衣物、保持乾爽。可採洋蔥式穿法(Dress in layers)，穿脫方便，最內層穿排汗衣、中間層可穿人工纖維刷毛衣或羊毛層保暖，最外層可以穿著透氣防水、防風外套。
- 二、**水壺**：補充適當水份。平日飲水建議至少1,500cc，運動流汗時，若未適時補充水分則容易脫水。
- 三、**帽子及圍巾**：頭頸部散熱量占全身散熱量五成，建議戴上帽子及圍巾避免熱量散失。
- 四、**襪子及手套**：冬天時，血液多集中在身體中央，手腳常會冰冷，應配戴手套、襪子，若天氣很冷可穿兩層，內層為薄，外層為厚，且排汗、透氣性佳的手套或襪子。
- 五、**口罩**：若吸入過多冷空氣可能導致過敏、心絞痛或上呼吸道問題，可以使用口罩，避免冷空氣直接接觸呼吸道。
- 六、**鞋子**：天氣寒冷時，關節容易僵硬，宜選取穿著支撐力佳，包覆性好、鞋墊軟硬適中、質輕且止滑、抓地力佳、防水透氣的運動鞋。

**安全運動的注意事項**

- 一、**暖身運動**：運動前一定要做暖身運動，至少做到心跳加速、稍微出汗的程度，從事劇烈活動或運動前應漸進式暖身，以免發生運動傷害。
- 二、**注意天氣狀況**：隨時注意氣象報導，觀察早晚溫差，避免於寒冷天氣或下雨天於室外運動，冷鋒來襲可改從事室內活動，外出時記得保暖。
- 三、**勿喝酒精飲料**：運動時不可飲用酒精飲料，酒精會使血管擴張，增加熱的發散，容易導致體溫過低，酒精亦會削弱判斷力，喪失應變能力。
- 四、**病患注意**：有氣喘、心臟疾病、慢性支氣管炎等疾病之民眾，宜避免於寒流來襲時從事戶外運動。若必須於寒冷天氣運動，建議先與醫師商討合適的運動方式及應準備之藥物等。
- 五、**夜間運動穿著反光衣**：冬天時天色昏暗，於晚間運動時應穿著亮色、鮮明或反光的衣著或裝備。

**六、告知他人運動路線：**盡量結伴運動，若獨自一人從事戶外活動前，應告知家人或朋友欲前往的路線並攜帶手機，若發生意外能迅速支援。

**※※ 為因應『禽流感』疫情，維護大家健康** 資料來源：衛生福利部疾病管制署

落實自我健康管理，一旦出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊等，以利醫師診療及通報。

禽肉及蛋品均要熟食：禽流感病毒不耐熱，56°C加熱3小時、60°C加熱30分鐘或100°C加熱1分鐘即可殺滅，禽肉及蛋品均要熟食；料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要徹底清洗後才能再度使用。並提醒「**要熟食、遠禽鳥、重衛生**」口訣，：

1、「**要熟食**」：禽肉及蛋品均要熟食。

2、「**遠禽鳥**」：

(1)不要到禽流感流行的養禽場、農場及鳥園參觀，也不要餵食禽鳥，若校內有飼養禽鳥，建議由專人餵養；飼餵時應配戴口罩及手套，並確實作好清潔及消毒作業，並避免學幼童接觸禽鳥。

(2)不要購買或飼養來路不明之禽鳥。

3、「**重衛生**」

(1)**勤洗手**：接觸禽鳥肉類、排泄物及生雞蛋後要以肥皂洗手；學校應檢視提供足夠洗手設施，洗手臺須備有肥皂、洗手乳等清潔用品。

(2)**戴口罩**：咳嗽戴口罩，避免傳染他人。

(3)**掩口鼻**：打噴嚏時要用衛生紙或手帕遮住口鼻。

(4)**生病少外出**：生病要看醫師，並儘量在家休息。

**※※※ H5N2 及 H5N8 禽流感 Q & A**

**Q:**什麼是「高病原性禽流感」？什麼是「低病原性禽流感」？

**A:**若禽流感病毒符合世界動物衛生組織(OIE)對「高病原性」之實驗室定義，稱之為「高病原性禽流感病毒」，反之，則歸類為「低病原性禽流感病毒」。二者主要差異在於針對禽類有不同之致病力與致死率。

**Q:**哪一種病毒會引起「高病原性禽流感」？

**A:**目前所知 A 型流感病毒之 H5 及 H7 亞型較容易造成高病原性禽流感。

**Q:**每個禽流感病毒亞型都會使人生病嗎？

**A:**禽流感病毒種類很多。自 1996 年起，曾報告造成人類疾病之禽流感病毒有 H5N1、H7N7、H7N3、H7N9 及 H9N2 等

**Q:**禽流感是雞、鳥的感冒嗎？什麼是 H5N1、H5N2 及 H5N8 禽流感病毒？這些病毒有什麼不同？

**A:**這些病毒皆為 A 型流感病毒，主要感染禽鳥類。H5N1 一般屬「高病原性」，感染禽鳥會快速死亡。2003 年至今，全球總計報告約 600 例人類病例，死亡率約 6 成。H5N2 及 H5N8 病毒皆有「高病原性」及「低病原性」兩種，主要於禽鳥間傳播。

**Q:**養禽場發生高病原性 H5N2 或 H5N8 禽流感病毒，會不會傳染給人類？

**A:**至今各國調查證據顯示，目前皆尚無 H5N2 及 H5N8 病毒感染人類的報告，不過如果是大量暴露之高風險人員，如禽畜業者、動物相關工作者等，不排除有伺機感染之可能性。民眾只要有正確防範禽流感觀念及良好衛生習慣，不需要過度擔心。

**Q:**針對養禽場發生的高病原性 H5N2 或 H5N8 禽流感病毒，是否有人類疫苗可施打？

**A:**全球尚無人用 H5N2 及 H5N8 流感疫苗可使用。

**Q:**針對禽流感高度風險族群，接種人用 H5N1 流感疫苗，可否用來預防 H5N2 及 H5N8 病毒？

**A:**不能。目前並沒有足夠科學證據顯示，人用 H5N1 流感疫苗對於 H5N2 及 H5N8 禽流感病毒具交叉保護效果。

Q: H5N1 禽流感病毒與 H5N2 及 H5N8 禽流感病毒之預防方法一樣嗎？

A: 預防方式是相同的。民眾平時勿接觸不明禽鳥、死禽等，需清洗飼養禽鳥排泄物時，一定要戴口罩、膠質手套，清理完畢應用肥皂洗淨雙手。禽肉及蛋類澈底煮熟，就沒有透過飲食感染禽流感的危險。

Q: 雞蛋、雞肉煮熟吃就沒事嗎？

A: 世界衛生組織提供民眾食用禽肉之建議：約 70°C 以上烹煮禽肉類，可以使禽流感病毒不活化。故民眾食用「完全煮熟」的家禽、蛋類，是不會有感染 H5N1、H5N2 或 H5N8 禽流感病毒的危險。

Q: 餵鴿子或賞鳥會不會有感染禽流感的機會？

A: H5N2 及 H5N8 禽流感病毒目前雖沒有證據顯示會造成人類疾病。但為降低風險，民眾都應避免接觸鴿子或其他禽鳥。民眾若不慎碰觸或衣物沾到鳥糞，都應立即用肥皂澈底清洗。

Q: 一般民眾如何避免感染禽流感病毒？

A: 1. 用肥皂勤洗手，不亂摸口鼻及眼睛。

2. 避免接觸禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂澈底清潔雙手。

3. 禽肉及蛋類澈底煮熟，就沒有感染禽流感的危險。

4. 料理生鮮禽畜肉品及蛋類後立即洗手，刀具、砧板也要澈底清洗後才能再度使用。

5. 不要購買或飼養來源不明或走私的禽鳥。

6. 非必要或無防護下，避免到生禽宰殺處所及養禽場。

7. 平時應養成良好個人衛生習慣、注意飲食均衡、適當運動及休息，維護身體健康。

Q: 家裡如果有養寵物禽鳥，要注意什麼？

A: 家裡有養寵物禽鳥之民眾，亦應避免寵物禽鳥與野鳥接觸，清理其排泄物時應戴口罩及膠質手套，清理完畢應用肥皂洗淨雙手；如寵物禽鳥死亡需以一般廢棄物標準處理，勿任意棄置。

Q: 若有禽鳥相關接觸或禽流感發生地之旅遊史，並出現身體不適症狀時，該怎麼辦？

A: 若出現發燒、咳嗽、流鼻水、打噴嚏、肌肉酸痛、頭痛或極度倦怠感等類流感症狀，應戴口罩儘速就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

Q: 我能如何瞭解禽流感相關資訊？

A: 衛生福利部疾病管制署：[www.cdc.gov.tw](http://www.cdc.gov.tw)，防疫專線：1922(提供「人類」疫情通報、傳染病諮詢、防疫政策及措施)。農委會動植物防疫檢疫局：[www.baphiq.gov.tw](http://www.baphiq.gov.tw)，免付費電話：0800-039-131(提供「禽鳥類」疫情、感染症狀、感染途徑、防疫措施)

## 【103 上學年度第三次評量優秀名單】

一甲-優	異-高于珊	優	異-林郁萱	
二甲-優	異-周正豪	優	異-吳詩渝	進步獎-鄭佳昆
三甲-優	異-鄭文玉	優	異-王耀輝	進步獎-高玉欣
四甲-優	異-張宸睿	優	異-鄭宏展	優 異-鄭宇岑
	進步獎-潘庭萱			
五甲-優	異-鄭暉儒	優	異-陳柏憲	優 異-周沅璋
	進步獎-楊佳芸			
六甲-優	異-鄭文惠	優	異-鄭柏群	優 異-陳靖蓉
	優 良-王柏凱	進步獎-王建弘		

# ※美園國小村校聯合運動會※





# 祝恭禧發財

★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。