

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 103年11月
期別 第152期
電話 8662474 8669450
網址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

敬愛的家長先進收訊平安

學校 103 學年度的家長委員會已順利完成交接，感謝林龍湖會長繼續帶領家長會協助校務推動，也感謝家長先進及地方士紳熱心關懷與捐助經費，學校同仁將秉持一貫的教育熱忱，引領孩子們快樂學習成長，也請大家隨時不吝指教與督促，謝謝您！

周主任 10/25 日帶領柏凱、政宇、靖蓉、文惠代表學校參加全縣防災知識擂台賽，榮獲全縣第一名，可見我們的孩子的競爭力不會輸給大學校的孩子，這也感謝周主任利用午休時間與孩子們共同練習的成果，所以只要我們努力，一定會有好成績。

10/30 申請的跳跳屋歡樂活動，相信許多孩子可能沒有如此盡興的玩跳跳屋，感謝同仁連絡及協助照顧孩子，讓孩子們安全又歡樂的玩。另懷舊的爆米香活動，是否也引起您小時的記憶？讓孩子們看看爆米香的製作過程，並嚐嚐我們小時候的零嘴。

時序已進入十一月，早晚天氣較涼，請注意您和孩子的保暖與健康。

敬祝 闔家健康平安、幸福美滿！

校長 李榮哲 敬筆

【11月活動一覽表】

- 1、103年11月7日（五）校內語文競賽（四~六年級）-閩南語朗讀
- 2、103年11月14日（五）校內語文競賽（四~六年級）

-國語演講、字音字形

狂賀

本校六甲王柏凱、陳政宇、陳靖蓉及鄭文惠同學
參加全縣防災知識擂台賽
榮獲 屏東縣第一名

羌園國小 103 學年度家長會交接典禮捐贈活動經費收支明細

姓名	捐助金額	姓名	捐助金額
四塊厝真王宮管理委員會	\$2,000	家長會顧問吳坤鴻	\$2,000
四塊厝社區促進會	\$1,000	家長會顧問謝俊敏	\$1,000
小胖抵石工程有限公司蔡和平	\$5,000	義工媽媽鄧宜欣	\$1,200
家長會長林龍湖	\$10,000	家長會委員吳明彥	\$2,000
家長會顧問林麗惠	\$10,000	家長會委員吳俊杰	\$1,000
家長會前會長洪勝宗	\$1,600	家長會副會長王玉琳	\$8,000
福園宮主任委員蘇其南	\$1,000	家長會委員王炳昌	\$1,000
家長會委員洪柳文	\$1,200	林美麗老師	\$2,000
家長會顧問陳文明	\$1,200	家長會委員周居興	\$2,000
伯佑電腦李伯佑	\$1,000	佳冬鄉鄉明代表羅平道	\$1,200
家長會前會長陳登泰	\$1,200	謝俊隆先生	\$1,000
羌園社區發展協會	\$2,000	佳冬鄉代表會主席龔日光	\$2,000 立花一對
羌園社區長壽俱樂部會長鄭春林	\$2,000	縣議員楊嘉慶先生	\$1,200
家長會前會長周榮文	\$2,000	縣議員王啓敏先生	\$1,600
家長會前會長黃進發	\$1,000	箴溫村村長陳榮江	\$2,000
海埔長壽俱樂部會長陳清粿	\$1,600	大同村村長林秋谷	\$2,000
海埔社區發展協會理事長周萬成	\$2,000	鄭佳宗先生	\$2,000
家長會前會長陳保福	\$2,000	佳冬鄉鄉長賴清華	\$2,000
家長會委員潘明德	\$2,000	義工爺爺鄭水心	\$1,000
家長會前會長蔡仙嘉	\$1,500	陳賜福先生	\$2,000
家長會前會長鄭光雄	\$3,000	佳冬鄉鄉民代表周聯芳	\$2,000
家長會前會長洪勝賢	\$1,000	家長會委員鄭家瑞	\$1,000
建興國小校長蔡有福	\$2,000	家長會常務委員林清道	\$1,600
家長會委員林志賢	\$1,000	家長會委員王信中	\$2,000
家長會常務委員賴正祥	\$2,000	家長會委員劉聰明	\$2,000
家長會常務委員陳仁敏	\$2,000	家長會常務委員王啓銘	\$2,000
佳冬鄉代表會副主席李榮瑞	\$2,000	家長會常務委員陳雅昆	\$2,000
家長會常務委員林志彥	\$2,000	家長會委員鄭和傑	\$2,000
家長會代表王明輝	\$2,000	縣議員林玉花小姐	\$1,000
羌園村村長陳品昌	\$2,000	莊宗仁先生	\$1,000
同記茶莊蔡同武	\$1,200	家長會副會長陳志宏	\$8,000
佳冬鄉農會總幹事林淑玲	禮券 1200	林邊區漁會理事長紀清風 常務監事 李純義 總幹事陳忠敏	花籃一對

※感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 103 學年度家長會交接典禮活動經費

※以上公告感謝，若有遺漏或誤列請聯絡本校更正

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 103學年度1.4年級學童健康檢查訊息 ※

103年11月28日(星期五)早上08:00至08:50,由東港安泰醫院醫療團隊到學校為一、四年級學童實施口腔及身體理學檢查,當天請學生勿請假。

※※ 流感疫苗注射訊息 ※※

103年10月1日起公費流感疫苗開打!

接種對象:

1. 65歲以上長者及安養等機構對象。
 2. 6個月以上幼兒
 3. 國小學童
 4. 罕見疾病及重大傷病患者。
 5. 醫事防疫、禽畜業及動物防疫人員。
 6. 今年擴大納入孕婦及50歲以上高風險慢性病患。
- 如有疑問可洽疾管署1922防疫專線。

※※※ 口腔衛生 ※※※

- ◎103年11月6日早上牙醫師(彭錫賢牙醫師)到校作『口腔保健衛教宣導』及為學生『看診口腔牙齒診治』。
- ◎103年入學國小一年級學童(96年9月2日至97年9月1日出生者)免費白齒窩溝封填(塗氟)補助。本校將於103年12月11日早上08:30至12:00,由彭錫賢牙醫師到校為一年級學生施做。

刷了再睡，
從齒健康

- 🦷 睡前一定要刷牙
- 🦷 絕對不要含奶瓶睡覺
- 🦷 每半年一次免費牙齒塗氟(長牙至未滿6歲)
- 🦷 少甜食，多漱口

可至衛生福利部 國民健康署
<http://www.hpa.gov.tw>

衛生福利部 國民健康署 關心您

口腔健康

二要二不
從齒健康

- ✓ 飯後清潔
- ✓ 睡前刷牙
- ✓ 永保健康

一要
睡前一定要刷牙
一天至少刷兩次

二要
要有「氣」：
使用含氟牙膏
每半年接受牙醫師塗氟及
口腔檢查

一不
不傷害牙齒：
少甜食
多漱口
絕對不含奶瓶睡覺

二不
不以口餵食：
家長們自己咀嚼過的食物不再餵食寶寶

屏東縣政府衛生局 關心您
Public Health Bureau, Pingtung County Government

廣告

※※※※ 正確用藥五大核心能力 ※※※※

能力一：清楚表達自己的身體狀況

看病時，要瞭解自己身體狀況並能清楚向醫師說明下列事項

1. 哪裡不舒服
包括身體不舒服的部位、情形及大約何時開始不舒服等
2. 是否有特殊體質或飲食習慣
含使用藥物會不會過敏、曾經吃什麼食物發生過敏現象、有沒有特殊飲食習慣(例如素食、低糖、低鹽等)
3. 我生過的病
包括開刀、住院、醫學檢驗報告結果、糖尿病、高血壓、肝病、腎臟病及家族性遺傳疾病等
4. 目前正在使用的藥品
包括醫師開的西藥或中藥、自己買的藥、維他命、賀爾蒙、減肥藥、保健食品、菸酒等。
5. 最近有沒有考試、平時有沒有開車、工作性質有沒有需要操作機械
有些藥品吃了之後會想睡覺，可能會降低您的注意力及應變反應。若您的工作需要很小心(比如開車)，一定要告訴醫師。
6. 女性需告知是否懷孕、正準備懷孕、正在餵食母乳

能力二：看清楚藥品標示

具核對下列事項能力

1. 姓名：領到藥品時，先核對藥袋上的名字、年齡是不是自己的，這樣才能保障自己和別人的用藥安全
2. 藥品怎麼使用：每次使用藥之前，都要先看一下藥袋上面的說明，確認使用的時間、使用的量及方法對不對
3. 此藥品可以治療我這次看的病：拿到藥品的時候要再檢查一下，藥品的用途跟您看的疾病是不是符合
4. 藥品名稱和外觀對不對：檢查藥品的名稱及外觀看起來跟藥袋上描述的是不是一樣
5. 副作用或不舒服：要知道藥品使用之後可能產生的副作用
6. 注意事項：要看清楚藥袋上面的注意事項
7. 使用多久
8. 藥品保存期限與方法
9. 如果是自己買成藥，要檢查包裝上有沒有衛生署核准藥品許可證字號

能力三：清楚用藥方法、時間

服藥應依藥袋標示的時間，口服藥品應以足量的開水服用（不要以葡萄柚汁、牛奶、茶、果汁、咖啡等飲料配合服用）

每日服藥時間建議事項

每日服藥時間一般可分為

一天四次：
於早、中、晚三餐及睡前，共四次
一天三次：
於早、中、晚三餐時間
一天二次：
於早餐及晚餐時間
一天一次：
每日的固定一個時間

飯前與飯後服藥時間標準

飯前（空腹）：
吃飯前一小時或飯後二小時
飯後：
吃飯後三十分至一小時或與食物一起服用
*有特殊情形應遵醫囑或藥師指導服用(例如利尿劑最好不要在睡前服用)
*兩種以上眼藥水，請間隔5-10分鐘使用
*外用藥膏不得吞服或塗抹於眼睛

能力四：做身體的主人

為了自己的健康，不在不當場合購買藥品，如攤販、地下電台、遊覽車休息站等，購買藥品時要請教醫師或藥師，凡廣告內容太過神奇的產品，都要特別提高警覺，有病看醫生，用藥找藥師。堅持不聽、不信、不買、不吃、不推薦五大原則。

能力五：與醫師、藥師做朋友

將你常看病或領藥的醫師、藥師諮詢電話列入通訊錄。

1. 將你認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，作為您健康諮詢電話，用藥上有任何問題，都可以請教您的醫師、藥師好朋友，或直接找藥袋上的藥師電話做諮詢。

【103 上「多喝白開水、少喝含糖飲料」繪畫比賽優秀名單】

一甲-第一名-高于珊	第二名-林湘芸	第三名-陳昭昕
二甲-第一名-謝瑋庭	第二名-陳佳蓁	第三名-洪琪涓
三甲-第一名-王耀輝	第二名-高玉欣	第三名-鄭文玉
四甲-第一名-王筱鈞	第二名-張宸睿	第三名-鄭宇岑
優良-鄭宏展		
五甲-第一名-鄭暉儒	第二名-陳郁恬	第三名-曹羽庭
優良-林恆毅 陳柏憲 周沅璋		
六甲-第一名-陳靖蓉	第二名-鄭允信	第三名-鄭柏群
優良-陳宜欣 王建弘 鄭瑤文		

【103 學年度上學期第一次評量優秀名單】

二甲-優異-陳佳蓁	優異-洪琪涓	
三甲-優異-鄭文玉	優異-王綺	
四甲-優異-張宸睿	優異-鄭宇岑	優異-鄭宏展
五甲-優異-陳柏憲	優異-鄭暉儒	優異-周沅璋
優良-曹羽庭		
六甲-優異-鄭柏群	優異-鄭文惠	優異-陳政宇
優良-陳靖蓉 王柏凱 劉育綺		

※獅子會捐助視力篩檢活動※



※街頭小藝人表演※



※班親會&親職座談※



祝健康平安

★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。