

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7月
期別 第149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：

6/18 我們以溫馨感人的畢業典禮歡送 17 位畢業生展翅高飛，6/19 由校長、周主任及雅琳老師陪他們到林邊國中報到，引領羌園國小的孩子踏上另一個學習旅程，但願他們乘風破浪、勇敢邁向成功。

此次畢業典禮特別感謝雅琳老師花費許多心力策劃，為每位孩子製作一本精美專屬的個人畢業紀念冊，另在畢業光碟中蒐集他們各年級的活動，並剪輯成影像檔、羌園的幸福日記…，讓人深深感動。

畢業系列活動中，感謝家長會全力的支持、各位家長先進、地方仕紳贊助禮金禮品和參與，讓典禮活動更加光彩，特代表全校師生向大家表達感謝！

6/16~6/20 天下雜誌數位學習書車到校，讓孩子們透過網路數位多媒體，來體驗多元閱讀的樂趣。期間美國在台協會商務組組長哈國瑞先生為小朋友講英文繪本、天下雜誌教育基金會凌秘書長到校參訪，其志工群也到校為小朋友講故事和互動，讓羌園的孩子有更寬廣的學習視野，我們的孩子真幸福。

暑假中學校為孩子們規劃多元的學習活動，也請各位家長幫孩子們安排適當的休閒活動或藝文學習，讓他們有個充實愉快的假期。學校圖書館於每週二、四上午 9 點至 11 點開放，請鼓勵學童到校閱讀。

夏天總是有較多的疾病與意外事件，在此呼籲家長們，隨時注意孩子的生活起居，提醒他們時時注意安全與衛生，才能享受健康又快樂的美好假期。

敬祝 平安喜樂、萬事如意！

校長 李榮哲 敬上

【暑假活動一覽表】

- 1、103 年 7 月 2 日（三）科學趴趴 GO 科工館學習之旅（四、五年級）
- 2、103 年 7 月 7 日（一）佛光盃籃球賽親師生共賞暨佛陀紀念館一日遊
- 3、103 年 7 月 3、4、8、9、11、14~18 103 年推動教育部外籍及大陸配偶子女教育輔導活動
- 4、103 年 7 月 25 日（一）~29 日（五）雲門舞集藍天教室夏令營
- 5、103 年 8 月 11 日（一）~22 日（五）補救教學活動
- 6、103 年 8 月 29 日（五）返校日

【美園國小 103 年度畢業典禮捐贈活動經費芳名錄】

姓名	捐助金額	姓名	捐助金額
木棉花旅遊	\$1000 元	家長會顧問 吳坤鴻	\$2000 元
玄武電器工程有限公司	\$1000 元	家長會常務委員 林勝賢	\$1200 元
王錫欽	\$3000 元	建興國小校長 蔡有福	\$2000 元
塹豐園藝	\$1500 元	林天能	\$2000 元
佳冬鄉代表會副主席 李榮瑞	\$2000 元	家長會代表 楊合民	\$1200 元
慈惠基金會	\$1000 元	羌園長壽俱樂部會長 鄭春林	\$2000 元
羌園國小家長會會長 林龍湖	\$10000 元	家長會委員 王明輝	\$2000 元
家長會前會長 吳瑞雲	\$2000 元	同記茶莊 蔡同武	\$1000 元
家長會顧問 吳懿哲	\$2000 元	屏東縣議員 楊嘉慶	\$1500 元
家長會顧問 林國禎	\$2000 元	家長會顧問 謝俊敏	\$1500 元
家長會顧問 林麗秋	\$3000 元	家長會委員 王明祥	\$2000 元
家長會顧問 林麗惠	\$20000 元	家長會委員 張明和	\$1200 元
伯祐資訊有限公司	\$1000 元	家長會委員 洪柳文	\$1200 元
四塊厝社區促進會	\$1000 元	羌園社區發展協會	\$2000 元
四塊厝真王宮管理委員會	\$2000 元	焠溫社區媽媽教室	\$1000 元
林邊國中 羅彥文校長	\$1000 元	家長會委員 吳明彥	\$2000 元
佳冬鄉代表會代表 陳水木	\$1200 元	家長會常務委員 賴正祥	\$2000 元
家長會前會長 陳保福	\$2000 元	義工爺爺 鄭水心	\$1000 元
家長會副會長 王玉琳	\$8000 元	家長會顧問 鄭佳宗	\$2000 元
佳冬國中 莊崇昌校長	\$1200 元	家長會常務委員 林清道	\$2000 元
塹豐村村長 陳榮江	\$2000 元	家長會常務委員 王啟銘	\$1600 元
佳冬高農 徐震魁校長	\$1000 元	家長會委員 王新泰	\$2200 元
家長會前會長 鄭光雄	\$3000 元	焠溫社區發展協會會長 周萬成	\$2000 元
家長會常務委員 林連成	\$2000 元	家長會代表 潘明德	\$1600 元
義工媽媽 鄧宜欣	\$1200 元	海埔長壽俱樂部會長 陳清樑	\$1000 元
佳冬鄉鄉民代表 周聯芳	\$2000 元	家長會委員 王信中	\$2000 元
家長會委員 周居興	\$2000 元	善心人士	\$1000 元
羌園福園宮主任委員 蘇其南	\$1000 元	家長會前會長 洪勝賢	\$1000 元
家長會前會長 洪勝宗	\$1600 元	家長會副會長 陳志宏	\$2000 元
家長會前會長 周榮文	\$1200 元	家長會顧問 陳文明	\$1200 元
鄭金石	\$2000 元	大鵬灣獅子會	獎品二份
家長會委員 洪啟三	\$1600 元	縣議員 王啟敏	獎品及獎狀乙份
林美麗老師	\$2000 元	佳冬鄉代表會主席 龔日光	獎品及獎狀乙份
家長會顧問 陳世銘	\$2000 元	慈惠基金會	腳踏車乙台
家長會顧問 林志彥	\$2000 元	縣議員 林玉花	獎品及獎狀乙份
家長會前會長 陳登泰	\$1600 元	林邊區漁會	獎狀及禮券乙份
家長會常務委員 陳仁敏	\$2000 元	縣議員 周碧雲	獎品及獎狀乙份

※感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 102 學年度畢業典禮活動經費

※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~~

※ 防治登革熱 ※

資料來源：衛生福利部 疾病管制署

新增本土登革熱病例，呼籲民眾做好防蚊措施，落實住家周圍孳生源清除。

本(2014)年截至6月23日，累計共133例登革熱病例，包括境外移入病例82例及本土病例51例，入夏以來累計37例本土病例。

疾管署表示，登革熱已是「社區病」、「環境病」，為有效降低社區病媒蚊密度，減少登革熱病毒傳播風險，民眾需經常主動檢視住家內外環境，澈底清除病媒蚊孳生源，回收處理不需要之容器，才可有效防堵登革熱疫情。因疫情持續發生，對於經查獲未依通知或公告主動清除病媒蚊孳生源，將會依傳染病防治法，裁罰新台幣叁仟至壹萬伍仟元。因此，落實病媒蚊孳生源清除，不僅可保護自己及同住家人的健康，亦可避免遭受裁罰。

疾管署提醒，近日各地常有局部大雨或豪雨發生，呼籲民眾持續加強戶內、外環境整頓與巡查，落實孳生源清除，避免滋生病媒蚊。此外，個人應落實防蚊措施，包括穿著淺色長袖衣褲、身體裸露部位塗抹衛生福利部核可之防蚊藥劑。如有發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等症狀，應儘速就醫，並主動告知醫師旅遊史，以利早期診療及通報。

※※ 慎防病毒性A型肝炎 ※※

資料來源：衛生福利部 疾病管制署

暑假即將來臨，呼籲出國旅遊避免生食生飲，慎防A型肝炎感染。

疾病管制署資料顯示，截至今(2014)年6月16日止，急性病毒性A型肝炎確定病例共計55例，其中26例為本土病例，29例為境外移入病例，並已發生3起境外移入群聚事件，因應每年6月起為暑假旅遊旺季，A型肝炎常流行於衛生條件不佳的地區，包括中國大陸、東南亞及非洲等國家。國人前往上述地區觀光旅遊，應注意個人衛生，避免生飲生食。

疾管署提醒，民眾於出發前2至4週可至國內23家國際預防接種合約醫院「旅遊醫學門診」評估接種需求，建議無A型肝炎保護性抗體者，可自費接種2劑A型肝炎疫苗，以降低感染風險。前往旅遊或洽公民眾，務必注意飲食衛生，選擇衛生良好之餐飲環境及食物，避免食用未完全煮熟的餐點。

病毒性A型肝炎是透過糞口傳播，藉由食入遭受病毒污染的食物或水而感染，潛伏期約15至50天，感染後可能會出現發燒、全身倦怠不適、食慾不振、嘔吐及腹部不舒服，數天之後發生黃疸，大多數病例會自然痊癒，並終身具有免疫力。A型肝炎死亡率雖然不高，約為千分之1，但對於老年人或B型肝炎帶原及C型肝炎感染等慢性肝炎者，有較高的風險併發猛爆型肝炎而導致死亡。

疾管署呼籲，民眾返國後若出現疑似症狀應儘速就醫，並確實告知醫師相關旅遊史，以利醫師診療及通報。

※※※ 防中暑 3要訣「多喝白開水、保持涼爽、提高警覺」※※※

資料來源：衛生福利部 國民健康署

時序將進入盛夏，氣溫持續升高，民眾因中暑與熱衰竭等熱急症之急診就醫人次增加。

國民健康署呼籲民眾，應避免曝曬於高溫之下，牢記預防中暑3要訣「多喝白開水、保持涼爽、提高警覺」，以避免發生致命的熱中暑。

一、 多喝白開水：

- (一) 依循國民健康署提出「喝白開水5要訣」，起床一杯水、用餐配杯水、外出要帶水、好好喝的水(可在白開水中加入少許檸檬及各種新鮮水果，或加入茶葉泡製冷泡茶)，及每天至少1,500cc白開水的好習慣，不僅可維持體溫恆定預防中暑，並有促進腸胃蠕動預防便秘等功效。
- (二) 不論活動程度如何，都應該隨時補充水分，不可等到口渴才補充水分；但若醫囑限制少量或者，應詢問醫師天氣酷熱時，應喝多少量為宜。
- (三) 可多吃蔬果，因蔬果含有較多水分。
- (四) 不可補充含酒精及大量糖份的飲料，以避免身體流失更多的水分。

(五) 避免喝太過冰冷的水，以避免胃不舒服。

二、保持涼爽：

(一) 穿著輕便、淺色、寬鬆的衣服，選擇透氣的衣物。

(二) 室內加裝窗簾，避免陽光的直接照射。

(三) 關掉非必要的燈和電器設備，以避免產生更多的熱量。

(四) 儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方。

(五) 不可將任何人留在密閉、停泊的車內。

三、提高警覺：

(一) 檢查室內空調相關設備，是否正常運作。

(二) 於室內擺放溫度計，隨時監測室內溫度，避免室內溫度 過高造成身體不適。

(三) 隨時注意氣象局發布的天氣預報，選擇氣溫較低的日期安排戶外運動。

(四) 如果必須外出，建議行走於陰涼處，並塗抹防曬霜、戴寬邊帽以及太陽眼鏡。

(五) 若覺得輕微頭痛、精神混亂、虛弱、昏厥應儘快至涼爽的地區，或至陰涼處休息。

任何人都有可能發生中暑等熱急症，國民健康署提醒您當疑似出現中暑等熱急症的徵兆時，如體溫升高、皮膚乾熱變紅、心跳加速，嚴重者會出現無法流汗、頭痛、頭暈、噁心、嘔吐，甚至神智混亂、抽筋、昏迷等症狀，務必迅速離開高溫的環境、設法降低體溫（如鬆脫衣物、用水擦拭身體或搨風等）、提供加少許鹽的冷開水或稀釋的電解質飲料，並以最快的速度就醫。

※※※※ 注意鈉攝取 健康 Fun 暑假！泡麵、零食鈉含量高，一天一包就爆表※※※※

資料來源：衛生福利部 國民健康署

暑假即將來臨，學生宅在家常選擇泡麵當作正餐，打電腦、滑手機、看電視時再隨手來包洋芋片等零食，很快就超過一天建議攝取的鈉含量（2400 毫克）了！國民健康署提醒，攝取過多的鈉是造成高血壓的主要原因之一，也可能增加後續心臟病、中風的風險。呼籲學生暑假應注意均衡飲食，以免不小心攝入過多的鈉！

依據衛生福利部建議，每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克（即 6 公克鹽），但歷年國民營養狀況變遷調查結果顯示（附表），30 歲以下年輕人吃的比過去都鹹，年輕人鈉攝取量超標的情形，比想像的嚴重許多！尤其越年輕的族群每天鈉攝取量越高，以國中、高中男生為例，每天的鈉攝取量分別為 4,899 毫克及 4,962 毫克，高達每日鈉建議攝取量的 2 倍以上，青壯年（19~30 歲）男性族群每天的鈉攝取量為 4,494 毫克，也是每日鈉建議攝取量的 1.9 倍。

因應暑假來臨，國民健康署針對學生宅在家喜歡拿來當成主食或點心的泡麵，以及常吃零食的鈉含量進行瞭解。察看這些食品之營養標示鈉含量發現，一碗泡麵的鈉含量，已超過每日所需的二分之一；吃下一包洋芋片、玉米片，所攝入的鈉就佔每日所需的六分之一到二分之一；而一包鱈魚絲的鈉含量，也超過每日所需鈉建議量的一半以上。

101 年世界衛生組織（WHO）發布的報告顯示，高血壓是造成全球死亡第一名的危險因子，造成全球約 13% 的死亡。國民健康署指出，飲食中的鈉鹽攝取過多造成高血壓的主因之一。依據國民健康署「2007 年台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」結果顯示，每 12 個年輕人（20-39 歲）就有 1 人患有高血壓，但平均每 4 個有高血壓的年輕人，就有 3 人不知道自己血壓過高，年輕民眾若不能改變吃重鹹的飲食習慣，後續衍生的心臟病及中風問題將會比現在更嚴重。

國民健康署提醒，想要學生暑期飲食要吃的低鈉又健康，家長可以事先準備一些生菜沙拉、優格、水果及原味堅果等天然食物放在冰箱，讓學生可以在家方便拿來食用，取代泡麵、零食等高鈉食品。若真的想吃零食，也應學著看營養標示了解鈉含量，建議一包零食可分兩三天吃完。若是要吃泡麵，則應減少食用的頻率，此外吃泡麵為了降低鈉攝取量，建議佐料包使用 1/3 包就好。

【102 學年度下學期 『藝術深耕紙影戲』 創意比賽優秀名單】

三甲-第一名-張宸睿	鄭宏展	王筱鈞	陳逸華	潘羿宏	
第二名-高育適	林聖哲	潘庭萱	陳昭好		
四甲-第一名-陳俊翔	林恆毅	曹羽庭	楊佳芸	鄭暉儒	
第二名-鄭苓純	陳芊慧	周沅璋	周志偉	陳郁恬	
五甲-第一名-李森驊	潘政霆	陳盈蓁	鄭文惠	鄭柏群	
第二名-陳靖蓉	王建弘	黃煌益	陳政宇	鄭苓姿	
六甲-第一名-周廷儒	林茵夢	鄭珮倩	鄭雅芳	洪信一	曹羽織
第二名-王志宏	鄭恩叡	王義棋	楊恭寬	林詠翔	

※畢業典禮※



祝暑假快樂

★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。