

我 們 的 學 校



# 美園簡訊

出 版 美園國民小學  
發行人 校長 李榮哲  
日 期 101年11月  
期 別 第131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101學年度的家長委員會已順利完成交接，感謝鄭光雄會長帶領家長會支持校務推動，也感謝家長先進及地方士紳的熱心關懷與捐助經費，本校全體教職員工將秉持一貫的教育熱情，全心引導孩子們快樂學習與成長，也懇請大家隨時不吝指教與督促，謝謝您！

學校向林務局申請一批矮仙丹及樹蘭，舉辦高年級「一生一樹」活動，讓孩子在學校種下屬於自己的那棵樹，也種下對美園國小的那份情，期望孩子們能好好照顧它直到畢業，等到五年、十年、成年後，回到學校尋找當天親手種下的那棵樹，回味童年往事。

10月下旬學校接受體育、衛生及環境考評，到校訪視委員有感於學校同仁推行各項教育活動的用心，雖然人力少但執行力與成果卻勝過許多大學校，感到敬佩；學校也透過評鑑有成長的機會，讓孩子有最好的學習環境與品質。

11月下旬第二次評量後，將進行孩子喜歡的校外教學參觀，所謂「讀萬卷書也要行千里路」，透過實際踏查，驗證書上所學並拓展視野，請支持與鼓勵孩子參加。

學校旁的排水系統即將完工，感謝鄉長極力爭取督促，讓佳冬地勢最低的鐵道涵洞下能有好的排水設施，相信雨季時將可大幅減少淹水之苦，感謝鄉長及上級對美園地區的重視與關照。

天氣已漸漸轉涼，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

## 羌園國小 101 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
家長會長鄭光雄	\$10,000	燄溫村長陳榮江	\$2,000
家長會副會長林志彥	\$3,000	家長會委員王啟銘	\$1,200
家長會副會長林龍湖	\$3,000	家長會代表陳榮宏	\$1,000
金玉堂書局老闆謝振聰	\$1,000	家長會常務委員林勝賢	\$2,000
羌園村長陳品昌	\$2,000	家長會顧問謝俊隆	\$1,000
四塊厝真王宮	\$2,000	家長會代表王新泰	\$2,000
四塊厝促進會	\$1,000	家長會代表鄭慶發	\$1,500
家長會委員鄭慶章	\$1,200	家長會顧問邱勝良	\$1,200
家長會前會長洪勝賢	\$1,000	林邊加油站董事長余啟瑞	\$3,000
羌園社區發展協會	\$2,000	家長會委員陳萬福	\$1,200
水電行老闆林永和	\$1,600	家長會顧問洪瑞良	\$1,000
大鵬灣獅子會會長陳文明	\$1,200	家長會顧問陳新丁	\$1,000
家長會常務委員林清道	\$2,000	林美麗老師	\$1,000
羌園長壽俱樂部會長鄭春林	\$2,000	家長會委員林連成	\$2,000
家長會委員王明祥	\$2,000	家長會代表鄭志成	\$2,000
家長會委員王信中	\$2,200	家長會委員陳鶴章	\$1,200
家長會前會長陳登泰	\$2,000	鄉民代表會副主席李榮瑞	\$2,000
家長會常務委員王明輝	\$2,000	家長會顧問鄭佳宗	\$2,000
家長會顧問陳俊明	\$2,000	義工爺爺鄭水心	\$1,000
家長會常務委員陳仁敏	\$2,000	家長會委員劉聰明	\$2,000
家長會顧問林信朋	\$1,600	家長會顧問陳茂松	\$2,000
鄉民代表周聯芳	\$2,000	家長會顧問吳坤鴻	\$1,200
家長會顧問張進全	\$2,000	家長會委員張明和	\$1,200
家長會委員周居興	\$2,000	家長會常務委員吳明彥	\$2,000
家長會顧問周萬成	\$2,000	佳冬鄉長賴清華	\$2,000
家長會前會長洪勝宗	\$1,600	家長會常務委員陳志宏	\$2,000
家長會前會長陳保福	\$2,000	同記茶行蔡同武	\$1,000
伯祐資訊老闆李伯祐	\$1,000	義工媽媽鄧宜欣	\$1,000
家長會代表洪柳文	\$1,200	家長會顧問鄭國勝	\$1,000
家長會顧問謝俊敏	\$1,000		

※感謝各位家長及社會賢達熱情贊助本校 101 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

### 【11 月份活動一覽表】

- 1、101 年 11 月 6 日 (二) 小小說書人比賽 (一~三年級)
- 2、101 年 11 月 15 日 (四) 校內語文競賽 (四~六年級)  
-國語朗讀、作文、寫字
- 3、101 年 11 月 20 日 (二) 及 101 年 11 月 21 日 (三)  
第二次評量 (一~六年級)
- 4、101 年 11 月 22 日 (四) 校外教學 (一~五年級)
- 5、101 年 11 月 27 日 (二) 校內語文競賽 (四~六年級) -閩南語朗讀
- 6、101 年 11 月 30 日 (五) 校內語文競賽 (四~六年級) -字音字形

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※※健康飲食

資料來源：衛生署國民健康局

依據行政院衛生署食品藥物管理局公布最新版的「國民飲食指標」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，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。盡量選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。少油、少鹽、少糖，多攝食鈣質豐富的食物並多喝開水。

### 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」之食物分類與建議份量，適當選擇搭配飲食，特別注意應吃到足夠營養價值高的蔬菜、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

熱量攝取多於熱量消耗，會使體內囤積過多脂肪，使慢性疾病風險增高。了解自己的健康體重和熱量需求，適當飲食，以維持體重在正常範圍內（身體質量指數在 18.5~23.9）。

健康體重目標值 =  $【\text{身高（公分）} / 100】 \times 【\text{身高（公分）} / 100】 \times 22$ 。

#### 3. 維持健康多運動，每日至少 30 分

維持多活動的生活習慣，每日從事動態活動至少 30 分鐘。

#### 4. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月

母乳是嬰兒成長階段無可取代且必需營養素，建議母親應以母乳完全哺餵嬰兒至少六個月，之後可同時以母乳及副食品提供嬰兒所需營養素。

#### 5. 全穀根莖當主角，營養升級質更優

三餐應以全穀為主食，或至少應有 1/3 為全穀類如：糙米、全麥、全蕎麥或雜糧等。全穀類含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，更提供各式各樣之植化素成分，對人體健康具有保護作用。

#### 6. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬

口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。每日鈉攝取量應該限制在 2400 毫克以下，並於選購包裝食品時注意營養標示中鈉含量。高熱量密度食物，如油炸與其他高脂高糖的食物，相同份量就會攝入過多熱量。盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物。

#### 7. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康

白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。市售飲料含糖量高，經常飲用不利於理想體重及血脂肪的控制，尤其現代

兒童喜歡用飲料解渴，從飲料中得到熱量，易吃不下其他有營養的食物而造成營養不良。

## 8. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工

飲食中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

個人飲食任意加大份量，容易造成熱量攝取過多或是食物廢棄浪費。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

當令食材乃最適天候下所生產，營養價值高，最適合人們食用。因為盛產，價錢較為便宜，品質也好。而選擇在地食材不但較為新鮮，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（每杯酒精10公克），男性不宜超過2杯。但懷孕期間絕對不可飲酒。

### 聰明吃十撇步



### 每日六大類食物飲食指南



## 【101 上第一次評量優秀名單】

二甲-第一名-張宸睿

第二名-鄭宇岑

第三名-鄭宏展

三甲-第一名-鄭暉儒

第二名-陳柏憲

第三名-周沅璋

優良-陳俊翔

四甲-第一名-陳靖蓉

第二名-鄭文惠

第三名-鄭柏群

優良-鄭瑀文 陳宜欣

五甲-第一名-洪信一

第二名-鄭恩叡

第三名-林茵夢

優良-王志宏

六甲-第一名-鄭家儀

第二名-戴嘉雯

第三名-洪汝玉

優良-蔡宜峰 陳宏嘉

## ※雲水書坊閱讀專車&家長會交接&一生一樹活動※



# 健康HAPPY

★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。