

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10月
期 別 第130期
電 話 8662474 8669450
網 址 www.cyps.ptc.edu.tw

【校長開講】

各位家長先進大家收訊平安：

我們在芳香四溢的烤肉香中歡度中秋佳節，在這月圓人團圓的日子裡，藉由烤肉或其他活動促膝談笑，凝聚全家的心與感情，您是否有將兒時的過節情景或活動，藉此機會告訴孩子，以拉近彼此與在地的的情感。

感謝善心人士提供經費，由喜憨兒基金會接洽贈送每位學童一盒月餅，讓學童與家長感受秋節的歡樂；感謝復興圖書館及佛光講堂每月第三週星期四將雲水書坊行動書車開到美園國小為師生服務，提供學童更多元的閱讀向度；感謝美園國小的團隊，在928教師節當日安排班親會及親職教育講座，為孩子的未來與家長面對面座談，可惜當日到場的家長不甚踴躍；感謝蔡有福校長願意撥空準備及928當天為親師生演講「如何營造溫馨家庭情」，也感謝美園村陳品昌村長贊助親職教育活動禮品。

美園國小家長會熱心參與和協助校務，長久來受到各界的肯定，也是學校強有力的後盾，再次感謝歷任家長會長帶領委員會出錢出力支持校務的推動。過去一年在鄭光雄會長協助下，學校在平安穩健中持續成長進步。今年家長會也已經完成改選，鄭光雄先生眾望所歸，連任101學年度家長會會長，全校師生特表感謝與恭賀。

時序已過中秋，天氣將逐漸轉涼，請家長提醒孩子們注意身體保健，也請鼓勵施打流感疫苗。

敬祝闔家

平安喜樂、永保安康！！

校長 李榮哲 敬筆

【掌聲鼓勵】

恭喜 101 學年度家長委員會順利改選，新任委員名單出爐了！！

屏東縣羌園國小 101 學年度家長會選舉結果					
職稱	姓名	職稱	姓名	職稱	姓名
會長	鄭光雄	副會長	林志彥	副會長	林龍湖
常務委員	林勝賢	常務委員	陳志宏	常務委員	林清道
常務委員	吳明彥	常務委員	陳仁敏	常務委員	王明輝
委員	陳萬福	委員	周居興	委員	王信中
委員	王啟銘	委員	劉聰明	委員	張明和
委員	陳鶴章	委員	鄭慶章	委員	王明祥
委員	林連成	代表	陳明成	代表	洪啟三
代表	鄭志成	代表	陳榮宏	代表	王新泰
代表	洪柳文	代表	鄭和傑	代表	鄭國勝
代表	鄭盛彬	代表	鄭清亮	代表	鄭慶發

【10 月份活動一覽表】

- 1、101 年 10 月 9 日及 101 年 10 月 11 日 第一次評量（二~六年級）
- 2、101 年 10 月 18 日（四） 營養教育：吃出均衡好健康（玉玲營養師）
- 3、101 年 10 月 30 日（二） 小小說書人比賽（四~六年級）

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 101 學年度 1.4 年級學童健康檢查訊息

1. 經屏東縣政府公開招標後，已於 101 年 8 月 30 日決標，得標醫院為 **高雄市建佑醫院**。

2. 一年級及四年級學童健康檢查分成二大部分：

第一部份：101 年 10 月 25 日辦理 1.4 年級學童尿液及蟯蟲檢查；本校預定 101 年 10 月 23 日分發 1 及 4 年級健康檢查項目中的蟯蟲檢查黏貼片及收集尿液試管，其中蟯蟲貼片請家長在 10 月 24 日與 25 日早上，孩子起床尚未上廁所（大號）前黏貼肛門，尿液則在 10 月 25 日收集起床後的第一次中段尿液，10 月 25 日早上將兩者繳回學校，非常感謝 1.4 年級家長您的協助配合。

第二部分：預定 101 年 11 月 27 日（星期二）早上，由 **高雄市建佑醫院** 醫療團隊到學校為學童做口腔及身體理學檢查。

※※檳榔危害

檳榔嚼塊之致癌性，檳榔嚼塊(Betel Quid)包括檳榔子(Areca Nut)及添加物。

檳榔子：

主要成分有：

1. 生物鹼（檳榔鹼、檳榔素）：

致癌角色：檳榔鹼、檳榔素在口腔中會硝化產生亞硝胺，這些硝化衍生物可誘導實驗動物產生腫瘤。

2. 多酚：

致癌角色：多酚類成分會抑制膠原蛋白酶，使膠原蛋白更易於在黏膜下堆積而硬化。

多酚類成分在嚼食檳榔的鹼性環境下會釋放出活性氧或含氧自由基，這些活性氧會與細胞或細胞之蛋白、脂質以及DNA 作用，造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。

添加物：

種類：

1. 荖花：含黃樟素、丁香油等。

致癌角色：黃樟素、丁香油等毒性成分共同作用，可能導致口腔表皮細胞層萎縮變薄，誘導發炎反應與細胞修復性增生。

2. 荖葉：其安全性乃需進一步評估。

3. 紅灰：含氫氧化鈣、甘草蜜（含兒茶素、單寧）。

致癌角色：氫氧化鈣使唾液PH 變鹼性；甘草蜜中多酚類，在嚼食檳榔的鹼性環境下會釋放出活性氧

或含氧自由基，這些活性氧會與細胞或細胞之蛋白、脂質以及DNA 作用，造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。

4. 白灰：氫氧化鈣促使口腔環境變鹼性，增強多酚類之傷害。

※※菸害防制 --- 勇敢拒菸 --- （資料來源：國民健康局）

女性二手菸暴露，提高冠狀動脈心臟病的風險及死亡率！

根據國民健康局 100 年「成人吸菸行為調查」顯示，女性吸菸率為 4.4%，女性家庭、職場二手菸暴露率卻分別為 17.3%、13.1%，資料顯示女性菸害來自二手菸暴露遠多於女性自身吸菸。依美國衛生機關於 2001 年及 2006 年出版的菸害報告指出，二手菸暴露會提高 25%至 30%罹患冠狀動脈心臟病的風險；根據美國疾病管制局(CDC)可歸因於吸菸死亡、罹病及經濟成本評估的資料顯示，女性暴露於家庭二手菸會提升 30%冠狀動脈心臟病之死亡危險性，暴露於職場二手菸會提升 21%冠狀動脈心臟病之死亡危險性。因此，男性吸菸不但危害自身健康，也使不吸菸的女性暴露於二手菸環境中，提高女性罹患心血管疾病的風險與死亡率。

戒菸 1 年後罹患冠狀動脈心臟病機率可減少一半！

研究顯示，若以婦女的健康為訴求，周遭親友戒菸的成效將會有所提升，因此國民健康局邱淑媿局長呼籲女性朋友，為了自己及家庭成員的健康權益，要勇敢及主動地勸戒父親、丈夫及子女等親友戒菸。國民健康局強調，戒菸對健康的好處已被許多研究證實，吸菸者在戒菸 20 分鐘後血壓降低，心跳減慢至正常的頻率；戒菸 8 小時血中的尼古丁和一氧化碳濃度減半，氧氣濃度回到正常值；戒菸 2 週

至3個月得到心臟病危險性開始下降，肺功能開始改善；戒菸1年後罹患冠狀動脈心臟病機率可減少一半，而戒菸5年後中風之機率甚至可降低至與不吸菸的人一樣，這麼好的戒菸效果，國民健康局邀請婦女們一起來鼓勵吸菸親友開始展開戒菸行動。

邱淑媿局長強調，為幫助吸菸者戒菸，全國已有二千多家醫療院所提供戒菸服務，吸菸者可接受醫師的諮詢及戒治菸癮的藥物（如貼片、嚼錠以及非尼古丁替代療法等）。戒菸用藥是以菸捐收入支付，比照一般健保用藥，病人每次處方，僅須付兩成以下、最高200元的部分負擔，低收入戶、山地原住民及離島地區全免，另外，鼓勵戒菸者善加利用戒菸資源，包括：免費戒菸諮詢專線 0800-636363，及其網址 <http://www.tsh.org.tw/>、戒菸門診（查詢電話：02-23510120），使家庭成員成功戒菸，以保護婦女與小孩免於家庭、職場等二手菸害，全家都健康。

【101 上暑假作業優秀名單】

二甲-第一名-張宸睿 優良-鄭宏展 林聖哲	第二名-鄭宇岑 高育適	第三名-陳昭好
三甲-第一名-鄭暉儒 優良-王郁琪 楊佳芸	第二名-陳柏憲 陳郁恬	第三名-陳俊翔
四甲-第一名-鄭文惠 優良-林志誠 鄭柏群	第二名-陳靖蓉 劉育綺	第三名-陳政宇
五甲-第一名-王義棋 優良-王志宏 陳政蓉	第二名-林茵夢 鄭莉楨	第三名-周廷儒
六甲-第一名-蔡宜峰 優良-戴嘉雯 陳宏嘉	第二名-鄭珂欣 王詩惠	第三名-洪汝玉

【101 上敬師卡優秀名單】

一甲-第一名-王耀輝 優良-陳建安 林鋒泰	第二名-高玉欣 鄭文玉	第三名-楊俊翊
二甲-第一名-王筱鈞 優良-高育適 潘庭萱	第二名-張宸睿 鄭宇岑	第三名-洪裕翔
三甲-第一名-陳郁恬 優良-陳俊翔 王郁琪	第二名-曹羽庭 鄭暉儒	第三名-陳柏憲
四甲-第一名-陳宜欣 優良-鄭允信 鄭文惠	第二名-陳靖蓉 陳政宇	第三名-鄭瑀文
五甲-第一名-林茵夢 優良-王義棋 王志宏	第二名-鄭珮倩 鄭恩叡	第三名-曹羽織
六甲-第一名-洪汝玉 優良-林庭安 鄭富隆	第二名-鄭家儀 陳鈺仁	第三名-戴嘉雯

※班親會&親職教育講座※



平安健康

★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。