

我們的學校



美園簡訊

出版 美園國民小學
發行人 校長 蔡有福
日期 100年7月
期別 第116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：

6月22日（星期三）早上，在一聲聲祝福中，歡送了18位應屆畢業生，希望這些大孩子們都能鵬程萬里、展翅高飛！也再次感謝各位家長及仕紳熱情蒞校支持鼓勵孩子們，讓他們滿懷信心走上人生更重要的旅程。

本人到美園國小與大家結了八年善緣，也將於100年7月31日結束任期，特別藉此機會感謝所有鄉親及全體親師生們的支持與愛護，誠心誠意的感激『美園國小與社區』給了我豐富美滿的八年，老話一句：「真心謝謝大家」！

美園國小第七任『李榮哲』校長，已經到學校和全體師生們歡喜見過面了，相信8月1日李校長到職以後，將會更積極與親師生同心努力，繼續建構一個更祥和溫馨的學習園地，衷心希望美園國小將會繼續穩健發展、永遠平順！

再次感謝 祝福大家 幸福滿滿、永保安康！

校長 蔡有福 敬筆

【七月份暑假活動一覽表】

- 1、100年6月30日（四）：中山大學閱讀活動，全校參加（16：00放學）
- 2、100年7月01日（五）：暑假開始
- 3、100年7月04日（一）---7月08日（五）：台北衛理女中英文夏令營。
- 4、100年7月11日（一）---7月13日（三）：台中僑光科技大學夏令營。
- 5、100年7月18日（一）---7月22日（五）：外配子女團體輔導活動。
- 6、7月11日（一）---7月22日（五）：100年度足球夏令營。
- 7、兩次返校日：第一次7月29日（五）；第二次8月29日（一）。
- 8、100學年度上學期開學：8月30日（二）。

羌園國小 100 年度畢業典禮各單位捐贈明細 (若有誤植請與學校聯絡更正)

捐贈單位 (芳名)	禮金、禮品	捐贈單位 (芳名)	禮金、禮品
家長會長陳保福	\$6,000 元	家長會常務委員林志彥	\$3,000 元
佳冬鄉農會理事長蔡天和	獎狀乙張禮品乙份	家長副會長鄭光雄	\$5,000 元
屏東縣議員林玉花	禮品乙份	家長會顧問林上海	\$3,000 元
玄武電器行	\$1,600 元	鄭正雄先生	\$1,000 元
佳冬鄉公所	禮品乙份	家長前會長陳登泰	\$2,000 元
建興書局	背包乙只字典貳本	活力興佳冬文化促進會理事長陳進旺	\$1,200 元
社團法人台灣承諾公益協會	字典 18 本	羌園社區發展協會理事長陳雅昆	\$2,000 元
佳冬衛生所	禮品乙份	燄塹社區發展協會理事長李萬發	\$1,000 元
周坤煌	\$3,000 元	燄塹村長陳榮江	\$2,000 元
義益書局	字典 2 本	家長代表戴君豐	\$3,000 元
屏東縣議員王啟敏	獎狀乙張字典乙本	家長會顧問林信朋	\$2,000 元
佳冬鄉代表會主席龔日光	獎狀乙張字典乙本	家長副會長鄭佳宗	\$5,000 元
大鵬灣獅子會	獎狀貳張禮品貳份	義工爺爺鄭水心	\$1,000 元
楊永裕	\$3,000 元	伯祐資訊科技李伯祐	\$1,000 元
金玉堂書局	禮品 18 份	家長會委員周耀煌	\$3,000 元
佳冬國中校長劉文宗	\$1,000 元	海埔長壽俱樂部會長陳清粿	\$1,000 元
陳伯易	\$1,000 元	四塊厝真王宮前主任委員吳坤鴻	\$2,000 元
林邊區漁會理事長王啟敏	獎狀乙張禮券 600 元	賴錦水先生	\$1,200 元
慈惠基金會	\$1,000 元	家長會委員周居興	\$2,000 元
	腳踏車乙輛	家長會顧問周萬成	\$2,000 元
張堃元教練	禮品 6 份	家長會前會長周榮文	\$1,200 元
木棉花旅遊	\$1,000 元	家長會顧問潘炳榮	\$1,000 元
同記茶莊蔡同武	\$1,200 元	林金鐘先生	\$1,000 元
佳冬民眾服務站	禮品乙份	羌園長壽俱樂部會長鄭春林	\$2,000 元
佳冬鄉農會理事長蔡天和	\$2,000 元	家長會前會長洪勝宗	\$1,600 元
家長會顧問王清貴	\$1,000 元	家長會常務委員王明祥	\$2,000 元
家長會常務委員王新泰	\$2,000 元	家長會前會長洪勝賢	\$1,000 元
林邊鄉民代表陳春貴	\$1,000 元	家長會委員鄭盛彬	\$2,000 元
佳冬鄉民代表周聯芳	\$2,000 元	家長代表鄭慶發	\$1,500 元
福園宮前主任委員周有信	\$2,000 元	家長會前會長洪燦和	\$1,200 元
周坤煌先生	\$2,000 元	燄塹社區發展協會媽媽教室班長王潘秀蘭	\$1,500 元
家長代表鄭再益	\$2,000 元	吳水淳先生	\$1,000 元
羌園村長陳品昌	\$2,000 元	家長會顧問林俊吉	\$1,000 元
家長會委員林連成	\$2,000 元	家長會委員鄭慶章	\$1,600 元
家長代表紀瑞豐	\$2,000 元	家長會前會長吳瑞雲	\$1,000 元
佳冬鄉代表會副主席李榮瑞	\$2,000 元	家長會顧問謝俊敏	\$1,500 元
家長會委員鄭和傑	\$1,600 元	燄塹社區發展協會前理事長陳木雄	\$2,000 元
林邊國中校長林燕煌	\$1,000 元	家長會常務委員周坤龍	\$1,000 元
林美麗老師	\$1,000 元	家長會常務委員林勝賢	\$2,000 元
賴志剛先生	\$1,200 元	家長會常務委員王啟銘	\$1,600 元
家長會顧問陳文明	\$2,000 元	家長會委員陳志宏	\$2,000 元
洪麗珠小姐	\$1,200 元	真王宮主任委員鄭昭明	\$2,800 元

【健康資訊】~~健康中心宣導~~

※ 夏季更要預防食品中毒 ※

預防食品中毒「五要」原則

- 1 要洗手**
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要新鮮**
食材要新鮮，用水要衛生。
- 3 要生熟食分開**
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 4 要澈底加熱**
食品中心溫度應超過70°C。
- 5 要低溫保存**
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

行政院衛生署
Department of Health, Executive Yuan

FDA 食品藥物管理局
Food and Drug Administration

資料來源：行政院衛生署食品藥物管理局
http://www.fda.gov.tw/gradation.aspx?site_content_sn=1816

※ 夏日運動防中暑 補充水分最重要 ※

炎炎夏日已至，國民健康局提醒民眾從事運動的過程中，應適時補充足夠水分，以避免脫水或是中暑帶來的健康風險。不只是運動者才需要補充水分，建議大家每天攝取足夠的水份。

運動時身體會以流汗蒸發散熱的方式，調解體溫，藉由流汗從體表帶走熱量的過程，也能夠消耗能量，提升代謝，並減少體脂肪，有助於身體健康並達到維持健康體重的目的。除非每天進行長時間的激烈活動（如：職業球員），一般民眾從事運動，只要透過均衡飲食即可攝取運動時流失的電解質，不必刻意使用特定飲料或食品來補充。市面上有很多飲品的廣告，讓民眾誤以為運動完就必須要補充電解質，甚至當作每日補充水分的來源，而且為了符合消費者口味，通常此類飲品會同時添加糖分及人工香料，容易攝取過多的熱量。事實上，若非每日進行2~3小時之劇烈運動，大量流汗（超過2000毫升以上），補充白開水，反而是最好的選擇。

什麼時候該補充水分呢？運動前30分鐘，就應該先補充水分300至500毫升；在運動過程中，每經過20分鐘，應該再補充水分100至200毫升；運動後，再充分的補充水分。喝水不但可以用來補充運動後流失的汗水，還可以促進腸胃蠕動、維持正常體溫等，每天攝取足夠的水，是養成健康生活習慣的重要方法。環境的溫度與濕度、運動項目強度、服裝等，都會影響運動時的流汗狀況，在夏季高溫從事戶外活動者，必須特別注意水分的補充，避免「中暑」反應出現，國民健康局提供5個預防中暑的小撇步：

- 一、隨身攜帶白開水，隨時補充水分。
- 二、避免於大太陽底下運動，尤其在上午10時至下午2時。
- 三、熱天在戶外應撐陽傘、戴遮陽或通風的帽子及太陽眼鏡。
- 四、穿著輕便寬鬆透氣的衣服。
- 五、若需在戶外工作，除防曬外應更注意水分的補充。

資料來源：行政院衛生署國民健康局 <http://www.bhp.doh.gov.tw/>

※ 衛生署國民健康局提供「5少5多」減塑撇步，呼籲民眾採取正確的日常自我保健 ※

五少

1. 少塑膠：

- (1). 少喝塑膠杯裝的飲料，儘量自己攜帶不銹鋼杯或馬克杯。
- (2). 少用塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜盛裝熱食或微波加熱；超商購買的便當若包裝有塑膠盒或薄膜，要避免高溫微波，或另以瓷器或玻璃器皿盛裝再加熱。
- (3). 少用保鮮膜進行微波或蒸煮，也不要用以包裝油性食物。
- (4). 少讓兒童在塑膠巧拼地板上吃東西、玩耍、睡覺。
- (5). 不給兒童未標示「不含塑化劑」的塑膠玩具、奶嘴。

- 少香味：減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等，例如香水，香味較強的口紅、乳霜、指甲油、妊娠霜、洗髮精、香皂、洗衣劑、廚房衛浴之清潔用品等。
- 少吃不必要的保健食品或藥品。
- 少吃加工食品，例如：加工的果汁、果凍、零食、各種含人工餡料的蛋糕、點心、餅乾等。
- 少吃動物脂肪、油脂類、內臟。

五多

- 多洗手，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。
- 多喝白開水，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。
- 多吃天然新鮮蔬果（已知可以加速塑化劑排出）。
- 多運動，例如健走、跑步，加速新陳代謝。
- 喝母乳，避免使用安撫奶嘴。

【99下小義工名單】

健康中心保健小義工名單：

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
五甲	王惠萱	李惠靜	楊琇聿	鄭鈺琪	陳玟甄

視力保健工作小義工協助播放音樂：

五甲	王惠萱	鄭鈺琪	每天協助播放視力保健望遠凝視音樂工作
五甲	蔡宜廷	周詠清	星期一、四協助播放視力保健眼睛操音樂工作

協助登記餐後潔牙及含氟水漱口小義工名單如下表：

班級	姓 名						
一甲	吳奎錫	楊佳芸					
二甲	黃煌益	劉育綺	李森驊	陳盈蓁	張峻璋	鄭瑀文	蔡宗殷
三甲	鄭珮倩	陳玟蓉	王義棋				
四甲	周松瑾	鄭珂欣	林千淇	陳俊佑			
五甲	鄭鈺琪	黃雅敏	蔡宜廷	周淑華	鄭惠君		
六甲	王慈宜	林沛萱					

協助班級午餐打菜小義工：

班級	姓 名				
一甲	陳郁恬	陳柏憲	陳芊慧	鄭苓純	周沅璋
二甲	陳靖蓉	鄭允信	陳宜欣	劉育綺	林哲銘
三甲	鄭莉楨	周廷儒	鄭恩叡	王志宏	鄭雅芳
四甲	戴嘉雯	吳偉弘	周佩吟	林千淇	黃慧珊
五甲	鄭詠錚	李惠靜	林志昇	鄭錦發	鄭成偉
六甲	鄭美琇	鄭捷屏	周廷臻	王慈宜	

圖書館小義工名單：

五甲	楊宜庭	周詠清	王昱燕	鄭瑀煊	林志昇	蔡宜廷
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

※100.6.22 歡送畢業生活動※



★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。