

我 們 的 學 校



# 莞園簡訊

出版 莞園國民小學  
發行人 校長 蔡有福  
日期 100年5月  
期別 第114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：

下週已經是五月份了，提醒大家一個充滿溫馨幸福的日子『**母親節**』又將到了，首先代表學校誠心感謝所有父母親對孩子的照顧與奔忙，有了您與學校老師的充分配合，才能讓孩子學習成長更加健康與平順！當然也要借此機會向所有的媽媽和阿嬤們說聲：『**母親節快樂**』！祝福健康滿滿。

這個學期已經過了一大半，學校的校園復健與孩子們的學習活動也已經是正常化的進行，包括孩子們的各項費用繳交也承蒙各位家長的全力配合，除了心存感謝之外，也再次勉勵所有家長，讓我們勇敢站起來，積極用心陪伴孩子，真正走向『**陽光100**』。

今年的母親節活動，依照學校行事曆排定，將於**5月6日(星期五)**早上，舉行**班級母親節慶生會與校內園遊會**，希望各位家長先進能撥空參加，讓溫馨的親子歡樂洋溢在校園中，也讓所有親師生歡聚一堂，共同為天下的母親們祈賜**平安與幸福**，再次向您說聲「**母親佳節平安**」。謝謝您！

祝福大家 幸福滿滿、永保安康！

校長 蔡有福 敬筆

## 【健康資訊】~~健康中心宣導~~

### ※※視力保健※※

視力保健必須從幼兒開始，從小就建立良好的習慣非常重要。

#### 幼童常見會影響視力的疾病

- 弱視**：幼年時期，眼睛視力的發育不良。原因包括眼位不正，或兩眼視覺品質不等(有一眼看得比較清楚)，長久下來，有一眼變得較強，另一眼則越來越少用，少用的眼睛將來可能成為弱視。
- 斜視**：兩眼眼位不正，可分內斜視、外斜視、與上下斜視，原因分先天性與後天性。
- 近視**：眼軸太長導致影像會聚在視網膜前方，看遠不清楚。有許多因素會造成近視，除先天遺傳外，後天環境也影響很大。
- 遠視**：眼軸太短導致影像會聚在視網膜後方。幼童通常會藉視調節來看清遠近，但可能會導眼睛疲勞甚至造成斜視，通常嬰兒出生時皆為遠視眼，慢慢才發育為正視眼。高度遠視會使幼兒看遠看近皆不清楚，可能導致弱視的發生。
- 散光**：角膜(黑眼珠的部份)表面不規則所造成，簡單講，沒有散光的黑眼珠是圓的；有散光的人，黑眼珠則呈橢圓形。大部份是先天生，但後天之因素，如太胖之幼童上下眼皮壓迫眼球也會加重散光。

## 建議：

### 姿勢一定要端正

1. 閱讀寫字時保持 35 公分以上的距離，不要駝背。
2. 雙眼與書本等距離，過短的握筆，頭會傾向一側造成兩眼與書本距離不等，可能造成雙眼不等視。
3. 幼稚園學童不宜執筆寫字。
4. 不要躺著或趴著看書或任何近距離工作，近距離工作 30 分鐘要休息 5-10 分鐘，將眼光看遠(六公尺以上或兩個紅綠燈以外的距離)，有眼鏡者可戴著，若可看清遠方物體，即表示睫狀肌得到放鬆。
5. 隨孩子的成長調整桌椅的高度，桌子與手肘同高，椅子深度與大腿長度相配，雙腳可踩到地板。

### 光線很重要

1. 光線要明亮，桌面照度至少 350 米燭光，避免燈光直射眼睛。燈管變黑或閃爍時，要更換燈管。
2. 光線來自左後方最好，若是檯燈，可在左前方。(左撇子的人方向相反)
3. 夜間閱讀時桌燈與室內大燈都要打開。
4. 選擇不反光的桌面，不在直射的日光下看書。

**電腦**—看電腦螢幕時，眼與螢幕內框上緣同高，眼睛與螢幕平行，距離約 70 到 90 公分。

### 電視

1. 避免看畫面太小，影像不清晰的電視。
2. 看電視時保持約 6 - 8 倍畫面對角線長的距離。
3. 電視畫面高度低於平視 15 度。
4. 勿坐在太偏的位置，約畫面左右 30 度以內。
5. 看電視時間，一天不超過一小時，選擇有益的節目。

### 日常作息

1. 多走向大自然，接觸青山綠野。
2. 多做體育休閒。
3. 睡眠充足，規律作息。
4. 減少孩子的壓力，多鼓勵。

### 飲食

1. 不偏食，多吃新鮮蔬果，補充維他命 A、C、E；深綠色蔬果可增加眼睛的健康。
2. 三高：高纖、高鈣、高鐵。
3. 三低：低鹽、低脂、低糖，避免太精緻或高熱量的飲食形態。

◎小心，螢幕殺手！！---長時間注視螢幕，將使視力快速惡化◎

摘自教育部發行「視力保健實務工作手冊」p202-208

就電腦顯示器的原理來看，電腦螢幕顯示器所使用的陰極射線管(CRT, 俗稱映像管)與電視顯示原理相似，都是使用高頻電子槍射擊螢幕表面的螢光質來產生顯像；高頻電子槍會產生高能量電磁場及微量X光，透過螢幕顯示器上塗佈的導電漆可予以隔離，只要螢幕符合輻射安全規範，螢幕顯像過程所產生的低量輻射與有害光線也遠低於危險值，而新一代的液晶顯示器(LCD)所產生的有害輻射影響也較傳統螢幕為小，使用電子媒體只要慎選經過安全認證之螢幕，可以減少人體受到輻射傷害(UHealthy健康醫療網, 2004a)，但螢幕所發出之強光，則對視力造成極大的負擔，值得大眾注意。

電子媒體使用不當會影響健康的主要原因有二：一是因為眼睛長時間暴露於螢幕光線刺激下，產生眼睛疲勞、酸痛、模糊及乾澀症狀，嚴重者可能演變成乾眼症。二是長期不良姿勢，造成脖子、肩膀酸痛、手腕發炎、下肢麻木等。使用電子媒體的時間越長，出現眼睛不適與局部肌肉骨骼酸痛的現象就越多。

人在看東西時，眼球會隨著注視目標物的遠近自動調節焦距，若螢幕過高、顯像之字形或影像模糊，都會造成眼球屈光調節功能過度耗用，同時由於長時間專注於螢幕時，會使眼睛眨眼次數減少，由每分鐘22次降至7次，不知不覺使得眼球表面的淚水蒸發過多，而逐漸形成乾眼症的早期現象，眼睛乾澀、疼痛(UHealthy健康醫療網, 2004b)。

近視患者因為眼球屈光調節功能較弱，注視發光螢幕時間越長，視力負擔加重，近視度數就更易加深。站在視力保健立場，國小二年級(含)以下學童，不宜操作電腦。三年級以上學童，視力發育較為穩定，才能開始接觸電腦，並透過電腦進行各種資訊學習活動，同時學校應教導其具備正確使用電腦的知能。學校應依據教育部與行政院衛生署所訂定之操作電腦終端機的視力保健須知，擬訂學校電腦操作須知，並妥善安排其他電子媒體(如電視)教學的注意事項。

## 調節電子媒體的光源

電腦螢幕的顯示原理與電視機相似，而使用目的不同，一般觀看電視的安全距離為電視螢幕的六至八倍，至少得超過三公尺；但一般使用電腦者為了便於操作，觀看螢幕的距離卻都不及一公尺，眼睛直接注視螢幕所產生的強光，其所受之傷害相對增加。教師必須依據電子媒體本身的原理，謹慎掌控光源的運用，如使用投影片（投影機）教學時，應將靠近螢幕之前段照度降低，使影像的光線形成對比，以增加視覺辨識的清晰度。若使用電視或電腦螢幕直接教學時，則應打開室內光源，維持基本照明效果，以降低電視或電腦螢幕本身所發出之光線對眼睛產生直接眩光，而引發視覺疲勞；另外，要避免螢幕上的反光而看不清楚。

## 正確使用電子媒體

利用電子媒體教學時，學童雙眼注視螢幕所保持的姿勢與讀書寫字姿勢不同；若雙眼朝上注視時，眼瞼上提，增加淚水蒸發，使眼睛容易疲勞。而使用電子媒體時是屬於靜態的活動，因局部肌肉緊張，影響局部血液循環不良，會引起脖子、肩膀、腰、手肘或下肢酸麻痛。所以，不論透過電腦或電視進行教學，螢幕都應盡量降低，以避免仰著頭，眼睛向上完全張開，最好能維持螢幕與眼睛平視或略低。

在教室內使用電視螢幕時，儘量放低螢幕的位置，避免仰著頭注視螢幕；若擔心螢幕位置太低會擋住視線，則可以更改教室課桌椅配置的位置，最好能在視聽教室中進行，座位能有階梯設計則更為理想。一般使用電視應注意事項有：

1. 看電視的距離應保持與電視畫面對角線六至八倍的距離；距離應至少三至四公尺以上，故小房間中不宜置放大型電視。
2. 電視畫面的高度宜較兩眼平視時略低十五度的位置。
3. 看電視時要面對電視畫面，通常在三十度以內的方位觀賞最佳，如圖5-18。
4. 看電視時間不可過長，一天看電視時間以不連續超過一小時為限。
5. 每三十分鐘應遠眺休息十分鐘，舒緩眼睛疲勞與不適。
6. 保持姿勢正確，不可躺著看電視。
7. 無論電視或電腦，畫面映像要調整至最清晰最穩定之狀況。
8. 不宜看畫面太小的電視。
9. 自覺眼睛酸澀、脹痛、頭頸酸痛甚至噁心情形時，應立即停止觀看，若休息後情況未見改善時，應儘早至眼科矯治以維護眼睛健康。
10. 看電視時室內光線要充足，畫面周圍光線要柔和穩定，不宜有強光或過於明亮，亦不宜過於暗淡；明暗度不可相差太大，光源與電視螢幕不可過強。
11. 有光線(包含陽光)都不可在電視螢幕上造成反光，以免加速眼睛疲勞；故電視應避免靠近窗口，以避免戶外陽光的反射。
12. 夜間看電視也要打開室內燈光。

## 【五月份活動一覽表】

- 1、閩南語童謠歌詩說唱比賽：100年5月5日星期四
- 2、慶祝母親節系列活動：100年5月6日星期五
- 3、硬筆字比賽：100年5月19日星期四

## 【99下第一次評量優良名單】

一甲-第一名-周沅璋	第二名-鄭暉儒 陳俊翔	第三名-陳柏憲
二甲-第一名-鄭文惠	第二名-鄭瑀文	第三名-陳靖蓉
優良-劉育綺 王柏凱		
三甲-第一名-林茵夢	第二名-王志宏	第三名-周廷儒 洪信一
四甲-第一名-戴嘉雯	第二名-洪汝玉	第三名-鄭珂欣
優良-鄭家儀 鄭富隆 陳宏嘉		

五甲-第一名-鄭錦發

優良-陳宣瑜 蔡宜廷

六甲-第一名-鄭宇文

優良-鄭貴云 戴瑞成

第二名-郭孟其 鄭詠錚

林志昇 王昱燕 楊宜庭

第二名-周廷臻

第三名-周詠清

第三名-紀心瑜

### 【99 下母親節賀卡比賽優良名單】

一甲-第一名-王郁琪

優良-周沅璋 曹羽庭

二甲-第一名-陳靖蓉

優良-鄭文惠 鄭瑀文

三甲-第一名-林茵夢

優良-鄭恩叡 鄭莉楨

四甲-第一名-鄭家儀

優良-鄭富隆 洪汝玉

五甲-第一名-鄭瑀煊

優良-楊琇聿 林志昇

六甲-第一名-鄭貴云

優良-鄭惠如 李嘉欣

第二名-陳俊翔

陳柏憲

第二名-陳政宇

王柏凱

第二名-王志宏

鄭珮倩

第二名-戴嘉雯

王詩惠

第二名-王昱燕

郭孟其

第二名-周廷臻

蔡宗汶

第三名-林恆毅

第三名-鄭允信

第三名-陳政蓉

第三名-林庭安

第三名-鄭詠錚

第三名-王筱玟

### ※100. 4. 7 劍湖山校外教學※



★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。

# 母親節快樂