

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

114 學年度下學期 2、3 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：楊繡如、廖翊雯

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 115 年 3 月 31 日

# 八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

## 在日常中淬煉你的「品格力」

學務處陳文進主任

走在校園裡，我常看見大家為了課業努力、為了比賽揮汗，那種追求卓越的樣子真帥氣！但主任想問大家一個問題：如果把人生比喻成一棵大樹，「成績」與「才藝」是繁茂的樹葉，那麼什麼才是支撐整棵樹挺過風雨的「樹根」呢？答案就是——**品格力 (Character Strength)**。

### 什麼是品格力？

很多人以為品格就是「聽話」或「不犯錯」。其實，品格力是一套「內在的作業系統」。當沒有老師在看、沒有家長在管時，你選擇做什麼樣的人？這就是品格。它不是深奧的道理，而是藏在我們每天的生活細節裡。

在我們學校，我希望每位同學都能讀好這三門「品格必修課」：

#### 第一課：誠實，是面對自己的勇氣

有一次，我看到一位同學在走廊奔跑不小心撞倒了盆栽。當下四週無人，但他沒有逃跑，而是主動到學務處告訴老師：「對不起，我不小心弄壞了公物，我會負責把它清理乾淨。」

這就是**誠實**。誠實不只是不撒謊，更是一種「負責任」的勇氣。承認錯誤的瞬間雖然難為情，但你贏得了最珍貴的東西：別人的信任，以及一個坦蕩的自己。

#### 第二課：自律，是通往自由的鑰匙

很多同學跟我抱怨：「主任，我好想打電動，但功課寫不完。」其實，頂尖的運動員或藝術家，他們最強大的武器不是天才，而是**自律**。

自律就是在該努力的時候專注，在該休息的時候節制。當你能管好自己的時間、管好自己的情緒，你就不再是慾望的奴隸，而是生活的主人。記住，能控制自己的人，才能控制人生。

#### 第三課：同理，是溫暖校園的陽光

在學校裡，我們每個人都不一樣。有人跑得快，有人算得慢；有人活潑，有人害羞。**同理心**就是試著穿上別人的鞋子走一段路，去感受對方的難處。

當看見同學被排擠時，你願意伸出手打個招呼嗎？當打掃時間夥伴動作慢了點，你願意分擔一點工作嗎？這些微小的善意，就是**品格力**在發光。一個強大的人，不是贏過多少人，而是能扶起多少人。

#### 為什麼現在要談品格？

未來的世界變化很快，AI（人工智慧）可以幫你算數學、寫報告，甚至畫圖，但 AI 沒辦法代替你展現勇氣，也沒辦法代替你體貼他人。

**學歷決定你的起點，但品格決定你的終點。**優秀的成績或許能讓你進入理想的國中，但優秀的品格才能讓你贏得長久的友誼、好的工作機會，以及一個受人尊敬的人生。

#### 主任的小叮嚀：從「微行動」開始

品格不是一天造成的，它是透過無數次的小選擇累積而成的。我邀請大家從今天開始，嘗試三個「微行動」：

1. 看見師長主動問好：練習禮貌。
2. 看見垃圾隨手撿起：練習愛護公物。
3. 每天反省一個小缺點：練習自我覺察。

親愛的孩子們，學務處的大門永遠為你們敞開。我不只關心你們有沒有遵守校規，更關心你們是否正在成為一個「更好的人」。讓我們一起在校園裡種下品格的種子，讓它開出最美的花朵！

【學校重要行事曆】

- 一、4/2(四) 親職教育日補休。
- 二、4/3(五)~4/6(一)兒童節與清明節連假。
- 三、4/21(二)、4/22(三)期中定期評量。

【學校榮譽榜】

一、本校田徑隊參加『115年桃園市中小學運動會表現優異』，榮獲佳績：

- 403 潘宥銘：50公尺自由式-第五名  
100公尺自由式-第五名  
4x50公尺自由式接力-第五名  
4x50公尺混合式接力-第四名
- 501 張程熙：4x50公尺自由式接力-第七名
- 504 游承諾：100公尺-第三名
- 510 李欣蓮：12x100公尺接力-第六名
- 511 劉展睿：60公尺-第七名
- 511 周勛恩：200公尺-第八名
- 601 謝主：壘球擲遠-第五名
- 601 詹岷翰：4x100公尺接力-第一名  
12x100公尺接力-第一名
- 604 潘辰彬：混合三項-第二名  
12x100公尺接力-第一名
- 608 王星日：12x100公尺接力-第一名  
200公尺-第七名
- 609 蒲昀希：50公尺蛙式-第二名  
100公尺蛙式-第二名  
4x50公尺自由式接力-第六名

【115年度市模範兒童名單】

班級	學生姓名	班級	學生姓名
六年1班	王宥昕	六年6班	陳菟媽
六年2班	張瑀彤	六年7班	潘向霖
六年3班	林辰晞	六年8班	王芷緹
六年4班	董怡彤	六年9班	蕭嘉瑞
六年5班	陳冠穎	六年10班	王婕語

【115年度區模範兒童名單】

一年級		二年級		三年級	
101	賴忠倫	201	張容榛	301	梁敬雨
102	李國鼎	202	涂方妍	302	黃乙宸
103	黃靖恩	203	蔡仔晞	303	藍予晨
104	鄭侑恆	204	蘇柏安	304	黃子恩
105	賴羽靚	205	蕭翊庭	305	張佳涵
106	梁秉學	206	呂牧凝	306	陳睦允
107	譚允心	207	林芷嫻	307	柯慕潔
108	涂若芸	208	張宸熙	308	陳諾
109	彭致均	209	游壹伊	309	葉霆郡
110	廖馨慈	210	簡羿	310	王暄雅
111	李柔臻	211	余皇吟	311	范淨善
112	吳芊妤	212	邱羿洋	312	邱彥傑
		213	林芯妃	313	陳彥凱
		214	黃宥滕	314	張瑜庭
四年級		五年級		六年級	
401	王禹瑄	501	張程熙	601	詹岷翰
402	蔡博宇	502	葉寓安	602	王羿涵
403	林恕懷	503	呂丞曜	603	漆冠樺
404	陳昀芯	504	游沐恩	604	陳曦
405	郭亭萱	505	陳柏林	605	卓知謹
406	楊子詣	506	陳秉禾	606	沈柏安
407	林忱	507	談其樺	607	范柚晴
408	倪右羽	508	黃貫倫	608	劉珞頤
409	林宸瑜	509	陳思儒	609	李佑仁
410	張矩碩	510	陳仕儒	610	張卉蓁
411	王翊展	511	劉展睿		
412	施珈鈺				
413	賴羽歆				
414	唐悠嫻				

【115年度校模範兒童名單】

一年級		二年級		三年級	
101	曾奕	201	溫婕彤	301	蔡宛芸
102	王銷霆	202	蔡勻皓	302	陳芊羽
103	劉又睿	203	許彥翔	303	傅苡煊
104	張晞兒	204	王昱博	304	鄭宸岳
105	王俞蒨	205	蕭紹均	305	張呈碩

106	呂昕蔓	206	何昀蓁	306	呂晨軒
107	林盈盈	207	梁恩婕	307	賴稟程
108	楊以安	208	賴冠霖	308	賴立宸
109	李馭心	209	蔡欣鄔	309	卓宸羽
110	孫佳安	210	李洵宇	310	柳澤宇
111	劉人碩	211	林泳希	311	張語辰
112	廖文詔	212	余苡暄	312	廖芸瑾
113		213	劉裕宣	313	林咨言
114		214	陳歆童	314	許安晴
四年級		五年級		六年級	
401	張芸菲	501	陳姿熏	601	謝主
402	張景皓	502	李霆瑀	602	陳滢安
403	楊宥杰	503	洪苡恩	603	林辰晞
404	陳興榮	504	楊光圻	604	陳星妘
405	陳宥倫	505	黃姮之	605	鍾佳容
406	李亭妤	506	陳彥樺	606	邱宥靜
407	邱宥臻	507	黃柏程	607	應書語
408	郭潔妍	508	謝蕙優	608	許彥琪
409	張凱堯	509	劉可筑	609	黃顛嘉
410	曾歆	510	廖頌恩	610	柯沂岑
411	林樟橙	511	陳顛宸		
412	張宸瑀				
413	黃允赫				
414	余昊恩				

三年 11 班	張庭睿
四年 1 班	張沛岑
四年 7 班	謝承義、張名涵、劉姿萱、劉佳綾
四年 9 班	張凱堯、邱芄媗、謝知妤、黃宥婷
四年 11 班	林樟橙
四年 12 班	賴政辰
五年 10 班	陳湘晴
六年 3 班	漆冠樺
六年 7 班	潘向霖

### 【三月份品格《欣賞》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	曾弈	201	楊穎和	301	王若昀
102	趙宥鉞	202	林可辰	302	莊瑞莎
103	王紫晴	203	張恩慈	303	藍予晨
104	蘇靖閔	204	許熙玄	304	陳軍延
105	邱品涵	205	郭怡彤	305	郭禹希
106	林家妤	206	林宸宇	306	姜子
107	蘇威力	207	彭知恩	307	林聖峰
108	羅卉妮	208	彭柏睿	308	謝紫琳
109	葉睿芯	209	徐耀恩	309	游承諺
110	游芯諾	210	安柔伊	310	林晨熹
111	周于甯	211	林芷萱	311	花子麒
112	林千慈	212	李沐璠	312	蘇子呈
		213	蕭睿頤	313	高曲彤
		214	張沅勳	314	楊予婷
四年級		五年級		六年級	
401	邱宇辰	501	張程熙	601	謝主
402	黃凱熙	502	蘇楷淳	602	杜芳瑀
403	趙映嵐	503	呂宜蓁	603	施詠淳
404	黃筱妍	504	江謹恩	604	董怡彤
405	吳馥希	505	沈政穎	605	黃湘媛
406	楊媗伊	506	李宥薰	606	王雪帆
407	劉佳綾	507	李芊芊	607	陳應琇
408	李悅仁	508	葉芯妤	608	許彥琪
409	張彥鉞	509	陳楚濶	609	陳柏辰

### 【3月份好兒童獲獎名單】

班級	姓名
一年 9 班	彭致均
二年 1 班	朱恩萁
二年 5 班	郭定恒、蕭翊庭
二年 9 班	朱高希、林以鈺、張澄、鍾芯恬、蔡欣鄔
二年 11 班	楊雁安、邱少揚、葉恒榕
二年 14 班	鍾政宥、陳歆童
三年 5 班	黃柏諺
三年 8 班	陳諾
三年 10 班	蕭湘妮、吳若淳

410	許詠翔	510	莊凱媛	610	曹語萱
411	吳苡菲	511	黃靖璇		
412	許柏妍				
413	徐庭安				
414	林亭璇				

## 【學校宣導事項】

### 一、生病不上課、不上班

#### 衛生組

依據衛生福利部疾病管制署監測資料顯示，115 年第 6-7 週(2 月 8 日至 2 月 21 日)全國流感及腹瀉群聚疫情上升，且恰逢開學季，校園疫情傳播風險增加，請家長持續提醒並加強學生個人衛生習慣。

流感、水痘、腸病毒、病毒性腸胃炎等是校園常見傳染病，建議將常接觸的物品(如門把、桌椅、玩具等一般環境，以及如廁後濺出馬桶之外圍環境)用 1,000ppm 濃度消毒液(漂白水)消毒，並提高消毒頻率。(1,000ppm 濃度消毒液=1 公升清水+20 毫升含氯漂白水)

加強個人衛生、咳嗽禮節及正確洗手，並關懷與監測孩子健康狀況，若出現身體不適症狀，請盡速告知導師，以進行後續通報。

落實「生病不上學」，並落實群聚通報及相關感染管制措施，以避免疫情擴散，防範群聚事件發生。

### 二、強健骨骼，從日常生活開始

#### 營養師

鈣質是構成人體骨骼與牙齒的核心成分。長期鈣質攝取不足，在兒童或青少年時期易導致發育不良；成年人或長者則容易面臨骨質疏鬆的風險。為了有效預防骨質疏鬆，建議透過「飲食補鈣、日照合成、規律運動」三管齊下。

掌握以下補鈣金鑰，讓骨骼更強韌：

- 每日攝取乳品：建議每天飲用 1.5 至 2 杯(每杯 240 毫升)乳品，這是獲取鈣質最直接且方便的來源。

- 精選高鈣食物：飲食中可多加入起司、黑芝麻、小魚乾、豆干，以及深綠色蔬菜(如地瓜葉、莧菜等)。

- 充足適度日照：陽光能促進體內維生素 D 的合成，它是提升腸道吸收鈣質效率的關鍵。

- 加強負重運動：透過適當的負重運動來強化骨質密度，如慢跑、健行、爬山或跳繩等。

- 注意飲食干擾：避免攝取過量的咖啡、濃茶或可樂，以免過多的咖啡因與草酸影響鈣質吸收。

- 水分取代含糖飲料：多喝白開水以維持代謝，並減少含糖飲料的攝取，避免磷酸鹽過高進而影響鈣質平衡。

資料來源：衛生福利部