

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 6 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 6 月 30 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

115 年暑假期間學生活動安全宣導事項

學務處

今年暑假由 7/1(星期三)開始至 8/28(星期五)，相信各位家長和小朋友都已經規劃好暑假假期生活。老師在這裡要提醒大家，注意假期活動安全，才能過一個平安假期喔！

以下幾點注意事項，請大家留意：

一. 室內活動：到圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應熟悉逃生路線及逃生設備，並避免前往網咖、舞廳、夜店等出入分子複雜的場所，以免產生人身安全問題。

二. 暑假不迷網、安全上網趣：注意網路使用之禮節與規範避免觸法；不違法下載不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、並尊重個人隱私權益，以免誤蹈法網。

三. 戶外活動：暑假期間進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，如遭遇颱風過境、大潮、豪雨等天候狀況不佳時，應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件。

四. 水域運動：應有安全認知，遵守「救溺五步、防溺十招」原則。(一)救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保。1. 叫：大聲呼救。2. 叫：呼叫 119、118、110、112。3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。(二)防溺十招：

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。2. 避免做出危險行為，不要跳水。3. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。6. 不可在水中嬉鬧

惡作劇。7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

五. 交通安全：暑假一定要注意自身的交通安全。(一)搭乘機車、騎乘自行車時必須配戴安全帽，並遵守交通規則。(二)乘坐小型車時，務必要扣上安全帶。家長駕駛期間應遵守各項交通規則及號誌、標誌、標線與交通服務人員之指揮，減速慢行，切勿酒後駕車及危險駕駛，以策安全。(三)搭乘大眾交通工具時，請注意候車、乘車以及上下車應注意的安全及禮節；並注意乘坐班車發車時刻，以免因時間緊迫發生穿越馬路或跨越火車月臺間鐵軌等危險行為。(四)機車騎士或行人應留意大型車的視野死角，並與它保持距離，遠離轉彎車輛的內側，避免發生事故。(五)行人在馬路上行進間切勿低頭使用手機，以維護自身安全。

六. 居家安全：在家勿玩火，若遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所。

七. 毒品及藥物濫用防制：暑假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試，以免觸法造成自我及家人終身的遺憾。

八. 詐騙防制：詐騙犯罪手法層出不窮，暑假期間更應加倍關心子女生活起居。如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反制 3 步驟：「冷靜」、「查證」、「報警」，撥打反詐騙專線 165 或各縣市警察局 110 報案專線查證，以免成為詐騙受害者。

九. 提昇臨機應變、防範擄童案件：(一)遇見陌生人士藉故攀談(問路)、主動提供食物、飲料等，應即時婉拒迅速離開。(二)若遭遇突發事件可就近向鄰近愛心商店與商家求援，並善用

十. 犯罪預防：請留意孩子行為：切勿從事飆車、竊盜等違法活動。非法散佈謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、竊取他人網路遊戲虛擬貨幣及道具、入侵他人網站竊取或篡改資料等網路違法事件。

教務處註冊組

- 有關115學年度常態編班的相關訊息，請家留意學校網站首頁最新消息。在此誠摯歡迎家長參與關心常態編班事宜。

六、9/11(五)19：00-21：00 全校班親會。

班級	姓 名
一年 2 班	邱品叡
一年 6 班	郭寧恩、梁秉學、朱妍臻、黃毓恩
一年 12 班	唐愷威、黃堉寧、陳治熙、黃梓翔、黃子菲、陳依林
二年 1 班	朱子安、簡聖祐、李軒睿、陳耀

	昇、謝芷螢、鄭允柔、黃亞晴、余涵甄、董芊毓、溫婕彤、楊穎和、徐慈侑
二年 4 班	黃允箴
二年 5 班	潘典承
二年 6 班	黃珮恩
二年 8 班	張睿宇、李羽晞、潘佳紘、劉羿均、詹晏妃
二年 9 班	吳禹承
二年 10 班	呂丞薰、蘇辰恩
三年 1 班	黃子嫣
三年 2 班	陳芊羽、范芸瑄
三年 11 班	石宸隆
三年 14 班	許安晴、許喬蜜、蔡言伶、張瑜庭、楊予婷、王允澤
四年 7 班	林忱、李園承、簡子晴、朱韋伶
四年 9 班	陳冠馨、陳泳璇、江虹穎、林宸瑜、許雲喬
四年 11 班	章瑤芯
四年 12 班	陳思琦、謝昕芸
五年 3 班	許依全

一年級		二年級		三年級	
101	王天語	201	朱子安	301	吳禹辰
102	陸奕愷	202	林沁妤	302	李芯瑩
103	李佐育	203	邱郁超	303	李致騫
104	何妍汝	204	廖梓仔	304	戴丞喆
105	楊允碩	205	蒲美妘	305	李宇浩
106	劉祐廷	206	陳羿璇	306	游沐晨
107	何益文	207	簡彥烽	307	黃俊愷
108	李宇甯	208	張睿宇	308	林盛智
109	黃立程	209	王梓謙	309	張少軒
110	溫冠喆	210	李禹希	310	蕭湘妮
111	張文熙	211	蔡品晴	311	曹祐愷
112	吳尚瞳	212	邱羿洋	312	潘翊萱
		213	宋皓恩	313	李彥凱
		214	羅浚宸	314	曾妍樺

四年級		五年級		六年級	
401	徐樂	501	趙亭諾	601	涂宇樂
402	張子渝	502	包定翔	602	黃理恩
403	翁翊翔	503	許依全	603	簡維希
404	李文鈞	504	陳千諾	604	吳宸維
405	陳宥綸	505	李維	605	林喬旂
406	曾鈞麟	506	顏昱丞	606	陳禹晟
407	陳容萱	507	宋旭宸	607	黃宥程
408	謝芷婕	508	周品睿	608	李昀杰
409	林宸瑜	509	劉可筑	609	顧庭綸
410	呂冠宏	510	吳寅真	610	蔡博文
411	謝恩	511	徐楚勛		
412	王承允				
413	呂明芸				
414	陳龐宇				

【學校宣導事項】

一、節能減碳做環保，人人有責任

衛生組

國小學生可以從日常生活做起，只要隨手一個簡單的小動作，就能有效減少二氧化碳的排放。

(一)步行上下學——多走路健康又節能。

(二)多作戶外活動——多接觸大自然活動，健康又環保。

(三)隨手關電燈——依照室內使用狀況隨時調整電燈亮度。

(四)減少廚餘——珍惜食物，吃多少拿多少。

(五)購買包裝簡單的產品——避免過度包裝。

(六)出門攜帶環保袋——減少一次性塑膠製品的使用。

(七)攜帶環保杯筷——外出吃飯準備環保筷，買飲料使用環保杯。

(八)做好資源回收——東西再利用，減少垃圾量。

(九)傳承二手物品——二手學用品或書籍捐給學弟妹，薪火相傳兼作環保。

以上是可以節約能源和資源的方式，以此達成減碳的目標，如果大家都為地球盡一點力，積少成多，就能讓地球再次恢復活力。

二、夏日健康飲食指南：吃得安心，活力滿分！

營養師

進入炎熱的夏季，氣溫飆高不但容易影響食慾，更是食物中毒的高風險期。掌握以下四大原則，帮助大家健康度過炎夏：

1. 預防食物中毒：夏季高溫細菌易滋生。務必做到「五要」原則—要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度等。特別提醒熟食在室溫下勿放置超過2小時；冰箱冷藏需保持在7℃以下。生熟食砧板務必分開，食物應徹底加熱至中心溫度75℃以上，盡量避免生食。

2. 聰明補充水分：別等口渴才喝水！每日至少攝取1500-2000cc的白開水。少喝含糖飲料，以免越喝越渴並增加身體負擔。若大量流汗，可適度飲用含電解質飲品防中暑。

3. 當季食材開胃：食慾不振時，可多吃冬瓜、絲瓜等富含水分的瓜果類清熱消暑；並善用檸檬、番茄等天然食材微酸提味。記得搭配魚肉、豆腐等好消化的優質蛋白質。

4. 忌過度冰涼：冰品猛灌容易刺激腸胃導致腹瀉。購買涼麵、生菜沙拉等冷食需特別注意店家衛生，購買後請盡速食用完畢。

資料來源：衛生福利部

【畢業典禮捐款徵信芳名錄】

總務處

捐款人/單位	禮品/金額
康順/禾薪文教企業社	10份
雄大企業社	10份
永得有限公司	13份
八德區公所	10份
財團法人桃園市壽山巖觀音寺	10份
八德國中	10份
桃園慈護宮	10份
新興國際中小學	10份
福元里林含芳里長	全聯禮券2000元
喬登美語斐然分校	2,000
興中里高資穎里長	2,000
崇譽兒童課後照顧服務中心	10,000