\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  $\stackrel{\wedge}{\square}$ 學校電話: 03-3682943

學校傳真:03-3654872

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

☆

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

☆

 $\frac{1}{2}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\frac{1}{2}$ 

人事室:分機 710 會計室:分機 810 幼兒園:分機 150

常懷感恩心 圓滿又歡喜

110學年度上學期1月號

發行所:桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人:林世娟校長

編輯單位:輔導室

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\frac{1}{2}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

☆

☆

☆

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

☆

☆

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

編輯:詹淑瑗、楊可欣

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 111 年 1 月 20 日

## 110 學年寒假學生活動安全預防宣導注意事項

學務處

寒假將屆,為維護學生健康及安全,讓我 們一起來為孩子的各項安全作努力及注意。

一、新冠肺炎防疫注意事項:1.因新型冠狀病毒 肺炎國際疫情日益嚴峻,鼓勵以電話、視訊拜 年,或線上聚會等方式聯繫感情,避免出入人潮 擁擠、空氣不流通的公共場所,以防呼吸道傳染 疾病傳播。倘仍需出入公共場所,應保持室內 ☆ 1.5 公尺、室外 1 公尺安全社交距離,並請勤洗 手、注意手部衛生、咳嗽禮節;如有呼吸道症狀 ☆ 時應佩戴口罩,儘速就醫,並在家休息。2.大型 ☆ 活動當天仍處居家隔離、居家檢疫及自主健康管 理期間者,以及有發燒、呼吸道症狀、腹瀉、嗅 味覺異常等疑似症狀之人員,均不得參加活動。 ☆ 3. 參與大型活動人員於活動期間(含室內、室外) 應全程佩戴口罩,除補充水分外,禁止飲食,並 請攜帶手機及維持開機,以利通知防疫相關訊 息;請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最 新防疫規定。

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 二、活動安全:戶外活動注意天候變化,體育 署「四不要」提醒:1.不要逞強2.不要去危險 水域 3. 氣候不佳, 不要從事戶外活動 4. 不要在 無防雷設施的建築物內避雨。避免前往網咖等 不正當場所或行經偏僻昏暗巷道,以免產生人 身安全問題。

三、交通安全:提醒同學注意自身的交通安全 ☆ 警覺性,遵守交通號誌指示或警察的指揮,在 ☆ 安全路口通過道路、預留充足的時間,勿與沒 耐性的駕駛人搶道。另外,也提醒家長們切勿 酒後駕車並遵守各項交通規則,騎乘機車一定 要配戴安全帽再上路,行車時勿當低頭族、勿 以手持方式使用行動電話、路口禮讓行人、避 免過於靠近行駛於大型車前或併行,以維護生 命安全。並切實遵守交通安全教育 4 項守則: (1)你看得見我,我看得見你。(2)安全空間, 不做沒有把握的動作,只要猶豫就不要去做。 (3)利他的用路觀,不影響別人的安全。(4)防 衛兼備,防止事故發生,不要讓自己成為事故 的受害者。

四、居家安全:使用瓦斯熱水器,應保持空氣 流通,避免肇生一氧化碳中毒事件。居家防 ☆ 火、用電安全要注意,切勿讓孩子獨自待在家 ☆ 中,應有大人的陪同及照料。

**五、毒品及藥物濫用防制:**不法份子將新興混 ☆ 合性毒品以飲品隨身包(如咖啡包、奶茶包等) 或休閒食品(如糖果、速食麵等)包裝,以及運

用網際網路引誘青少年嘗試,再次提醒孩子切 勿受同儕及校外人士引誘慫恿而好奇嘗試;於 寒假期間應保持正常及規律之生活作息。 六、菸害防制:學校已積極向學生宣導反菸、

拒菸之重要性,寒假期間請家長充分配合,注 意孩子免受菸害之影響,以維護孩子身心健全 發展。

七、詐騙防制:勿沈迷網路遊戲或交易詐騙。 家長或學生如接獲可疑詐騙電話,應切記反詐 騙 3 步驟:「保持冷靜」、「小心查證」、「立 即報警或撥打 165 反詐騙諮詢專線 |尋求協助。 八、防範霸凌:家長應妥善規劃孩子使用網路 電腦的時機及內容,霸凌「也是一整個社會的縮 影」,各種暴力及粗俗的言語及態度,小孩也是 有樣學樣,請慎選孩子觀看的視訊媒材。桃園 市防制霸凌專線:0800775889。

九、網路沉迷防制:假期間學生閒暇的時間變 長,加上行動上網的普及,各式上網載具亦提供 了種類多元的應用程式與遊戲下載,因此更容易 使得學生沉迷於網路世界或遊戲,近年來由於過 度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增 多,特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害,提醒家 長應注意孩子的上網時間及行為,並與孩子共同 制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習

# 【學校重要行事曆】

- 一、開學日:2/11(五)。開學當天要帶書包、餐 具和寒假作業。
- 二、下學期一~六年級課後照顧班開始上課日: 2/14(-) •

## 【學校榮譽榜】

、「110年度會長盃溜冰錦標賽」獲獎名單如 下:

六年 1 班 賀軍豪 高年級組 優勝 六年 5 班 顏佑恩 高年級組 優勝 五年 7班 黄琮勝 高年級組 優勝 四年 3班 蘇渝涵 中年級組 優勝 三年 7班 邱恩淇 中年級組 優勝 三年 6 班 羅羽彤 優勝 中年級組 二年 9班 路紫紫 低年級組 優勝 二年 7班 杜芳瑀 低年級組 優勝 二年 7班 吳苙愷 低年級組 優勝 二年 7班 涂字樂 低年級組 優勝 一年 2 班 蔡沁潼 低年級組 優勝 一年 11 班 吳寅禎 低年級組 優勝 ☆ 二、「新北市菁英盃全國跆拳道錦標賽」獲獎, ☆ 名單如下:

☆ 國小團體組:第一名

☆ 國小個人組:

 $\frac{1}{2}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$ 

 $\frac{1}{2}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ ☆

 $\stackrel{\wedge}{\cancel{\sim}}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

603 洪安岱 高年級色帶組 48 公斤級 第一名 504 廖健宇 高年級色帶組 36 公斤級 第一名 405 江艾玹 低年級黑帶組34公斤級 第一名 407 楊郅浩 低年級色帶組 20 公斤級 第二名 ☆ 209 藍冠允 低年級黑帶組 22 公斤級 第一名 ☆ 202 廖玴麟 低年級色帶組 35 公斤級 第二名

☆ 三「110學年度第43屆中正盃全國溜冰錦標賽」 獲獎名單如下:

二年4班 李梓恩 直排輪曲棍球 第三名

四、本校三年3班 詹仙汝參加「110年桃園市 運動會市長盃國際標準舞錦標賽」獲獎獎項如 下:

1. 國小單項(C) 第三名

2. 國小單項(P) 第三名

第二名 3. 兒童(二)單人 S

4. 兒童(二)單人 C 第三名

五、「2022年第七屆中壢跆拳道錦標賽」獲獎名 單如下:

☆ 三年5班 第一名 顏梓恩 對打男子組 第二名 ☆ 三年4班 王莛淓 對打女子組 三年4班 王莛淓 品勢個人組 第三名

## 【榮譽獎狀獲獎名單】

1月份榮譽獎獲獎名單	
班級	姓 名
二年1班	王芯妤
二年2班	何展陞、邱羿維
三年5班	顏梓恩
三年8班	魏廷安、呂芷熏
四年9班	李昕澄、徐唯瑄、陳奕妤
五年7班	邱稚耘
六年5班	顏佑恩、吳沛蓁

## 【拾金不昧優良品德表揚名單】 《十一月》

二年3班 李以樂 二年6班 黃育璇 四年6班 王雋承 四年9班 吳姵蓁 五年3班 魏呈安 六年4班 李育家 六年7班 吳維馨 二年4班 余蕎茵 四年6班 蔣明孝 四年7班 詹媛晴 五年1班 林品竹 五年7班 游皕翔 六年5班 湯鈺楷

## 《十二月》

一年11班 談其樺 二年 7班 陳筠蓁 三年 4班 臧 維 三年 9班 李冠緯 四年 7班 李佳恩 五年 5 班 黃柏澄

二年4班 張鉉武 三年3班 卜暻旭 三年6班 吳宗玄 四年6班 謝淑臻 五年1班 林品竹 五年8班 邱宥程

## 【學校宣導事項】

防疫新生活,歡樂過好年 學務處營養師 資料來源:衛生福利部

充滿歡樂氣氛的春節,因今年因應疫情,在家與 家人享受團圓飯,年節期間的飲食安全應注意。 給腸胃適當的假期,6招過個健康、快樂、無負

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆ ☆

☆ ☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

擔的好年:

#### 第1招、細看攤商環境衛生

注意攤商的周邊環境衛生,若是雜亂不堪就很容 易孳生病媒 (蟑螂、老鼠、蚊蟲), 更可能與販 賣的食物交互汙染,發生腹瀉的機率自然也增 高。

#### 第2招、選擇全穀雜糧食物

建議選擇富含維生素、礦物質及膳食纖維的原態 食物,如糙米、全麥麵、芋頭、南瓜、山藥及紅 豆等,也能提供飽足感和穩定血糖。

#### 第 3 招、避免選擇加工食品

採買年貨時,不挑選鮮豔的食材,如乾貨類中的 金針花、豆干等食材,有可能添加二甲基黄或是 二氧化硫等違法的染劑,吃多了會過敏、傷肝, 增加致癌機率。

#### 第 4 招、熟食應復熱再食用

直接購買熟食時,應在食用之前,進行復熱(65 度以上),因市場上的熟食,從烹調後至回家食 用,超過4小時以上,且未冷藏,易大量孳生細 菌及微生物,造成食物中毒的風險提高。

## 第5招、多蔬果多喝白開水

每餐搭配多樣蔬菜及1份水果,且多喝適量白開 水,不但可以增加膳食纖維,也可促進腸胃蠕 動、預防便祕、增加飽足感、增強免疫力等,達 到預防疾病、增進健康的效果。

#### 第 6 招、在家運動 150 分鐘

在家鍛鍊身體,如超慢跑、屈腹蹬腿、坐姿站起 ☆ 等運動,可提升防疫能力。

# 【捐款徵信芳名錄】

捐款人/單位	金額(元)
游福星	5, 000
豐祺運動促進協會	5, 000
桃德慈善功德協會	5, 000
瑞豐里環保志工隊	10,000
八德國小家長會 榮譽會長吳維泰	5, 000
八德國小家長會 榮譽會長邱垂湖	6, 000
福興里里長姚成達	1,000
八德國小家長會 會長呂雅雲	5, 000
八德國小家長會 榮譽會長沈婷婷	2,000