

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

111 學年度上學期 9 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

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 9 月 30 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

好習慣造就不凡的人生

八德國小校長林世娟

哈佛大學平克(Steven Pinker)教授曾說：

大腦是個節儉的家庭主婦，喜歡走熟的路，做已經會做的事，因為這樣最能節省大腦的資源，所以它不喜歡變動。

每天，我們常常重複以同樣的方式來做某些事情，而不斷反覆地做，久而久之就成了習慣。這些看似簡單的習慣，卻深深地影響了我們的生活。例如，在用完東西之後，能隨手放回原位，這樣不但可以擁有整齊的生活環境，也可以節省整理環境的時間，更能避免下次要用時找不到，得花費時間找東西；在睡覺前整理書包，備齊隔天出門前要帶的東西，如此不僅隔天早上可以從容地出門，也可降低出現東西沒帶到的風險；而在學校時，大家能遵守校規，像是走廊不奔跑、垃圾不亂丟、上課中舉手後再說話，這樣不但能保障每個人的安全，減少糾紛的發生，也能擁有又乾淨又整潔的校園。

習慣人人都有，對於生活中一些不經意的習慣，絕對不能掉以輕心。好習慣能成就一個人；相反的，壞習慣也可能毀掉一個人。洪蘭教授說，要改變一個行為的最有效方法，就是用新的習慣去取代舊的習慣。必須在大腦中另闢一條新路，每天去走它，不讓草長出來，久一點後，新路成蹊；許久不走的舊路，逐漸被草淹沒，最後就看不見痕跡了。改變一種壞習慣的過程可能很不好受，畢竟我們已經用原有的方式做事情很久了，如果，能在孩子小的時候就能培養他養成好的習慣，避免形成不好的習慣，就不需要在之後花費更多的時間與心力來改掉壞習慣。

老天爺很公平，雖然我們無法決定孩子與生

俱來的聰明才智，卻能陪伴他透過努力，養成使人成功的好習慣。想讓孩子擁有不凡的人生嗎？讓他養成成功的好習慣，就從現在開始吧！

【最新消息】

恭賀呂雅雲女士高票當選，榮任本校 111 學年度家長會會長。

【學校重要行事曆】

- 一、10/10(一)國慶日放假一天。
- 二、10/29(六)校慶暨社區聯合運動會。
- 三、11/4(五)運動會補休一天
- 三、11/8(二)、11/9(三)期中定期評量。

【學校榮譽榜】

一、111 年度優良教師：

1. 恭喜張金田主任榮獲「桃園市 111 年度中小學與公(私)立幼兒園師鐸獎」。
2. 恭喜江世欣老師榮獲「桃園市 111 年度中小學與公(私)立幼兒園優良教育專業人員」。

二、111 年桃園市語文競賽成績優異

得獎名單	參賽項目與名次	備註
徐明珠	客語朗讀 社會組第二名	取得代表權參加 全國語文競賽
林麗香	閩南語演說 社會組第二名	
林湘芬	寫字 教師組第三名	
姚佳欣	作文 學生組第三名	指導教師 陳妤嫻老師
吳敏男	寫字 社會組第三名	

三、本校田徑隊參加『111 年桃園市全國田徑分齡賽』，成績優異~

602 龍定緯獲得跳遠第六名

608 邱宥程獲得跳遠第八名

感謝林冠宇、李陳盈如、陳文進老師的指導

四、本校田徑隊參加『111 年桃園市運動會田徑錦標賽』，成績優異~

608 邱宥程，獲得壘球擲遠第六名

感謝林冠宇、李陳盈如、陳文進老師的指導

五、本校排球隊參加 111 年桃園市運動會一市長盃排球錦標賽，成績優異~榮獲：

1. 國小六年級女生組季軍

2. 國小五年級女生組亞軍及季軍

恭喜以下同學：

603 陳佳萱、603 王星月、603 林芷誼

502 張詠涵、503 張筠敏、504 呂軒霈

507 黃雅訢、507 楊巧蕾、508 高沛淇

508 施于歆、509 索安佐

401 黃曼庭、402 廖若晴、401 陳羿汝

403 林芙羽、404 黃密善、404 陳歆棠

404 張橋岑、404 楊智晴、407 何闐玉

407 朱苡瑄、408 羅方妘、410 黃瑀恩、

感謝陳建廷、洪豪鴻老師的指導

六、本校同學參加『111 年桃園市運動會一市長盃滑輪溜冰錦標賽』，成績優異~

恭喜以下同學：

504 李昕澄-榮獲菁英國小中年級女子組前溜單足 S 形-第二名

前溜交叉形-第二名

前溜雙足 S 形-第二名

(國一)李忻翰-榮獲菁英國小高年級男子組前溜交叉形-第一名

前溜雙足 S 形-第一名

前溜單足 S 形-第三名

307 楊哲綸-榮獲國小低年級男子組前溜交叉形-第一名

前溜雙足 S 形-第一名

【9 月份榮譽獎獲獎名單】

班級	姓 名
三年 4 班	張紫如
四年 1 班	梁詠媛
四年 3 班	林詩苓
四年 5 班	何承昶
四年 7 班	何闐玉
四年 8 班	鄧念芃、魏廷安、呂孟璇、劉秉融、王翊安、簡若芯、林書羽
四年 9 班	林楷翔、李庭宇
六年 7 班	邱稚耘、莊羽筑

【九月份品格《禮節》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	徐霈恩	201	劉宸杰	301	高瑞尹
102	符語珊	202	劉俞萱	302	姚佳儀
103	郭錦龍	203	胡峻嘉	303	陳芊瑀
104	林品甄	204	周卉彤	304	呂承洋
105	陳逸	205	楊光圻	305	陳柏辰
106	陳容萱	206	黃姮之	306	潘向楷
107	呂明芸	207	陳庭蓁	307	鄭顧少
108	陳安渝	208	陳羽鉉	308	李佑仁
109	蔡杰恩	209	鍾秉諺	309	陳彥均
110	許柏妍	210	楊承祐	310	洪苡晴
111	李文鈞	211	李珮慈		
112	謝宜臻				
113	石婕熙				
114	張沛岑				
四年級		五年級		六年級	
401	彭宥翔	501	陳柔均	601	楊馥臻
402	郭紓筠	502	陳建誠	602	呂妍希
403	林承勳	503	徐唯瑄	603	巫秉叡
404	陳鈺潔	504	王潔如	604	李欣芸
405	林俊言	505	張晏僊	605	胡辰安
406	江怡君	506	林沛璇	606	呂彥楷
407	孫暉杰	507	張毓晴	607	陳品瑄
408	簡若芯	508	莊晴	608	呂婉菱
409	唐昌鴻	509	許舒涵		
410	沈宥名	510	陳昱璇		

【學校宣導事項】

一、上學、放學宣導《學生篇》：

生教組

(一)《穿越路口注意事項》

1. 穿越路口退後 3 步停、等
2. 綠燈後，左看右看無闖紅燈車，舉手並走人行穿越道
3. 時時注意轉彎車

(二)《安全開關車門五步驟》

- 步驟 1：看後照鏡
 - 步驟 2：轉身向後看
 - 步驟 3：確認安全無人車
 - 步驟 4：反手開車門至適當縫隙
 - 步驟 5：確認安全後儘速下車並關車門
- 掌握安全五步驟，開關車門更安心！

(三)學校愛心服務站：

本校愛心服務站有 6 處，小朋友有困難時可以請店裡的老闆協助幫忙喔！

1. 建國路上的福祥藥局
2. 中山路上的 7-11
3. 中山路上的旭弘食品
4. 中山路上的勝鴻堂香鋪
5. 興豐路上的 7-11
6. 中正路上的 7-11

二、上學、放學宣導《家長篇》：

生教組

1. 前門：

興豐路汽機車接送區分流，
機車迴轉好危險，
請各位家長在萊爾富超商就先讓寶貝下車，
穿越道路走班馬線，
人行道旁走段路，
導護志工會照顧，
學校周邊不塞車。

2. 後門(中山路 128 巷)：

請家長勿臨停，
利用學校四周圍停車格，
快速下車好通暢，
孩子獨立好歡喜。
離開時慢點切出來，
留通道給直行機車。

3. 上學動線規劃圖：



4. 放學動線規劃圖：



三、資源回收物和廢棄物的處理：

衛生組

1. 為了更有效進行資源回收，減少病媒蚊孳生，以及增加空間使用率，請務必將回收物清潔、乾燥，可壓扁之回收物請盡量壓扁。

範例：



2. 電子發票、衛生紙、吸管、護貝膜、各式球類、陶瓷、鏡子、碎玻璃等為一般垃圾，其中碎玻璃請先小心的用報紙包好再丟棄。

四、麥得飲食 健腦顧健康

營養師

隨著年齡增長，失智症狀愈趨明顯。從小好的飲食習慣，可以避免提早出現失智症狀。因此，專家指出麥得飲食 (MIND Diet) 結合兩種飲食型態-得舒飲食及地中海飲食，飲食原則如下：

1. 多攝取深綠色蔬菜。
2. 多攝取豆類。
3. 多選擇堅果。
4. 多選擇莓果。
5. 多吃魚類。
6. 少吃紅肉。
7. 使用橄欖油。

此外，專家建議仍應均衡飲食、規律運動習慣、適當生活型態，以維持適當的體態。

資料來源：臺北市政府衛生局