

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 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

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 112 年 1 月 18 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

寒假學生活動安全預防宣導注意事項

學務處

寒假將至，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. 新型冠狀病毒肺炎疫情雖然較為趨緩，但仍不可掉以輕心。同學們應勤洗手，出入人潮擁擠或空氣不流通的公共場所，應配戴口罩。有呼吸道症狀，請盡速就醫，在家休息。亦請持續留意及遵守中央流行疫情指揮中心最新防疫規定。

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。桃園市教育局反霸凌專線：0800200885；教育部反霸凌專線：1953。

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慣。

【學校重要行事曆】

一、1/19(四)結業式，全校 15:35 放學。

二、1/20(五)~2/12(日)寒假

三、2/13(一)開學日，1~6 年級課照班開始上課

四、2/18(六)補行上班上課(2/27)

五、2/25(六)~2/28(二)228 連假

【學校榮譽榜】

一、賀!!本校五年4班李昕澄參加『111學年度第44屆總統盃全國滑輪板錦標賽』，榮獲國小高年級女子組-障礙競速賽-第2名

【一月份品格《尊重》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	周芯宇	201	范予歆	301	蕭永樂
102	林妍臻	202	劉庭妤	302	洪可恩
103	溫語瑄	203	陳思儒	303	邱勝佑
104	黃宥凱	204	陳柔安	304	柯沂岑
105	陳禹霏	205	林莘甜	305	李品妍
106	卓依霈	206	湯蕎榕	306	邱思云
107	許睿恩	207	蘇竑安	307	高樂芙
108	高偉君	208	張晉維	308	王瑋緹
109	游愷恩	209	田碩宇	309	蔡宜蓁
110	劉宥晞	210	陳品甄	310	盧暉心
111	連楹熒	211	吳寅禎		
112	呂家佑				
113	張昕璇				
114	倪右羽				
四年級		五年級		六年級	
401	陳彥霆	501	陳道麟	601	李卓謙
402	張芷羚	502	林芸伊	602	吳侑芯
403	呂彥龍	503	胡智捷	603	陳佳萱
404	廖文嫻	504	應昌岳	604	黃念恩
405	王聿暄	505	駱小米	605	林藍玉
406	張展赫	506	邱述謙	606	陳沂湏
407	李昱潔	507	楊巧蕾	607	張毅宸
408	陳禎誼	508	涂尹璇	608	簡茹萱
409	李庭宇	509	何羽旋		
410	夏李沛	510	黃唯恩		

【學校宣導事項】

一、眼睛是靈魂之窗，珍惜、寶貝眼睛，人生會是彩色的

學務處衛生組

視力不良大部分隨年級增加而逐漸攀升。孩子太早近視不但花錢配鏡，並造成運動、遊戲等日常生活不方便。眼科醫師指出：近視發生年齡越小，越容易造成深度近視，引發視網膜剝離、青光眼等合併症。所以防止早發近視發生及減緩近視增加的度數，是刻不容緩的課題。

引起近視的原因包括遺傳與生活環境等因素，其中長時間的近距離不當用眼是近視的主因。因此無論眼睛視力有無達標準值，仍應每半年定期接受合格眼科醫師檢查。

每天適度的讓眼球做運動與休息，將使寶貝們的眼光看得更遠、更清晰，讓我們共同努力。

護眼行動六招式

第1招：眼睛休息不忘記，每日戶外活動120分鐘以上。看螢幕要遵守3010原則，每30分鐘休息10分鐘，每天看螢幕總時數不要超過1小時。

第2招：均衡飲食要做到，多攝取維生素A、B、C群及深綠色蔬菜、水果。

第3招：閱讀習慣要養成，看書或執筆寫字，應提醒學童臀部往後坐、背部靠緊椅背，和桌面保持35~45公分的距離。

第4招：讀書環境要注意，光線要充足，桌面照度至少350米燭光以上。

第5招：執筆、坐姿要正確，書桌光線不直接照射眼睛，習慣用右手寫字，檯燈放左前方，左撇子則相反方向，姿勢端正，兩肩放輕鬆，腰打直，不歪頭、不趴著閱讀寫字。

第6招：定期檢查要知道，每年固定一至二次視力檢查，遵照醫師指示配合矯治，並定期回診追蹤。

二、六大口訣，健康過好年

學務處營養師

在歡樂又熱鬧的年節氣氛下，親朋好友相聚圍爐享受團圓飯，稍不留意熱量就會爆表。應掌握「三低一高(低油、低鹽、低糖、高纖維)」飲食原則之外，也應遵守以下口訣，更讓身體無負擔。

第1口訣、全穀雜糧多選原態

第2口訣、年年有餘減少加工