

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

113 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：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：楊繡如、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 114 年 1 月 17 日

# 八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

## 114 年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、詐騙防制：

近年來詐騙集團盜用帳號後假冒親友借錢案件也越來越多，呼籲學生應善用通訊軟體的安全設定，例如關閉「允許自其他裝置登入」功能，以降低被盜用機率；另學生或其家屬接到親友使用通訊軟體傳訊息借錢時，應當面或電話與對方聯絡，未確認真偽以前不可貿然匯款，以免上當。此外，學生在網路上從事各種活動務必提高警覺，小心求證仍為防詐之不二法門，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。（相關資訊詳內政部警政署「165 全民防騙」網站公告資訊(網址 <https://165.npa.gov.tw/#/>)

### 二、活動安全：

#### 1. 室內活動：

包含圖書館、電影院、百貨公司賣場、KTV、MTV、室內演唱會、室內團體活動等，從事該項活動時，首先應選擇安全無疑慮之場所並熟悉逃生路線及逃生設備，學校應提醒學生熟悉相關消防（逃生）器材操作，如滅火器、緩降機等，並以保護自身安全為原則，方能確保學生從事室內活動時之安全。

#### 2. 戶外活動：

寒假期間從事登山或山野教育活動，皆應審慎作風險評估與安全管理，有充分準備再出發；從事水域活動例如在游泳池、開放水域游泳或戲水，應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」。

### 三、交通安全：

#### 1. 自行車、機車與微型電動二輪車安全：

駕駛機車及微型電動二輪車時，應依規定配戴合格之安全帽，另為保護學生騎駕自行車之安全，可鼓勵學生於駕騎該車時，配戴自行車安全帽。前開無論駕駛任一交通載具，於行進間勿以手持方式使用行動電話，保持輛安全

設備良好與完整，不可附載坐人、人車共道，請禮讓行人優先通行，依規定兩段式左(右)轉、行駛時，不得爭先、爭道、並行競駛或以其他危險方式駕駛，遵守行車秩序規範，大型車轉彎半徑大並有視覺死角，避免過於靠近行駛於大型車前或併行，以維護生命安全。

#### 2. 行人道路安全：

穿越道路時請遵守交通號誌指示或警察之指揮，不任意穿越車道、不滑手機過馬路、闖紅燈，不任意跨越護欄及安全島，不侵犯車輛通行的路權，穿著亮色及有反光的衣服、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。

### 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：

為避免學生因對毒品危害及濫用藥物認知不足而好奇誤用，請各級學校提醒家長關心學生校外交友及學習狀況，寒假期間應保持正常及規律生活作息，不依賴藥物提神，非醫師處方藥物不要輕易使用，拒絕成癮物質；另提醒學生不隨意接受陌生人的物品及飲料或協助物品托帶工作，打工族也應注意出國帶貨、應徵外送員應提高警覺，避免成為販（運）毒工具，守法自律、做正確的選擇才能隔絕受同儕及校外人士引誘。

### 六、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。

### 七、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、1/20(一)結業式，低年級 12：40 放學，中年級 15:35 放學。

★ 二、1/21(二)~2/10(一)寒假。

★ 三、2/11(二)開學日，1~6 年級課照班開始上課

★ 四、2/28(五)和平紀念日放假一天。

★ 五、3/29(六)親職教育日，4/2(三)補假一天。

★

★ **【學校榮譽榜】**

★ 一、賀！本校排球隊參加國北校友盃排球賽，榮獲亞軍！！

★ 六年 4 班 黃思詠、六年 1 班 蔣綵妍、

★ 六年 9 班 林妤玟、六年 3 班 林妤霏、

★ 六年 4 班 廖乙臻、六年 9 班 黃瑀恩、

★ 六年 10 班 黃曼庭、六年 7 班 陳羿汝、

★ 六年 2 班 徐卉霓、六年 9 班 劉馨嵐。

★ 二、賀！本校田徑隊參加桃園市中小學運動會獲得佳績！

★ 1. 六年 2 班 楊喆凱-國小甲組鉛球-第五名

★ 2. 六年 2 班 黃三騰-國小甲組 1200 公尺接力-第五名

★ 3. 六年 6 班 徐鏗益-國小甲組跳遠-第四名  
1200 公尺接力第五名

★ 4. 五年 8 班 王星日-國小乙組 200 公尺-第五名

★ 5. 六年 8 班 邱靖筑-國小甲組 60 公尺-第八名  
400 公尺接力-第五名

★ 6. 六年 3 班 林詩芬-國小甲組混合三項-第八名

★ 7. 六年 10 班 羅方妘-國小甲組鉛球-第七名

★ 三、114 年桃園市中小學校聯合運動大會游泳賽

★ 1. 五年 9 班 蒲昀希、五年 4 班 董怡彤：  
4x50 公尺自由接力-國小女甲組-第六名

★ 2. 五年 9 班 蒲昀希、五年 4 班 董怡彤：  
4x50 公尺混合接力-國小女甲組 第六名

★ 3. 五年 9 班 蒲昀希：  
50 公尺自由式-國小女甲組-第七名

★ 50 公尺蛙式-國小女甲組-第六名

★ 4. 三年 3 班 潘宥銘：  
100 公尺自由式-國小男乙組-第七名

★ 四、113 學年度多元文化書展獲獎名單如下：

優選		佳作	
班級	姓名	班級	姓名

601	江羽宸	603	張丞愷
603	徐子婷	603	林書羽
604	謝紫琳	603	何闐玉
403	邱芷甯	403	徐蕙琚
301	林妍臻	301	程歆璇
301	黃宥凱	301	王禹理
207	曾以芮	205	周湘潔
208	曾羽希	106	黃妍熙
106	呂牧凝	106	許芳宸

四、113 學年度特教宣導月五年級無障礙學習單有獎徵答獲獎名單如下：

優選		佳作	
班級	姓名	班級	姓名
510	張晨芯	507	蔡珉翔
510	鄧品熙	506	王紫翎
504	徐翎茜	507	林喬姍
506	雷智宸	507	杭炫鈞
506	許栩彥	506	王紫夢
501	黃奕翔	504	劉柏良
504	李育萱	506	莊宜蓁
507	陳冠廷	507	蘇禎雅
503	簡維希	507	蕭采萱
507	潘向霖	507	王諾雅

★ **【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、年節飲食4原則 健康過好年

學務處營養師

農曆春節是家人團聚的重要節慶，然而，家家戶戶都會準備豐富佳餚。在這歡樂的節慶，別忘了注意自己的健康。避免春節過後造成身體負擔。年節健康飲食掌握遵守「少油、少糖、少鹽、多纖維」等原則。另外，過年期間，餐後也要適量運動，並且補充1500-2000CC水分。

★三、寒假活動快訊：

★(一) 113 學年度健康促進學校計畫—『性教育(含愛滋病防治)』議題中心學校繪本親子創作設計競賽」

★★競賽資訊如下：

組別：國小低年級組、國小中年級組、國小高年級組、國中組及高中職組。

★★獎勵辦法如下：

- 特優(各組1名,共計5名):獎狀及禮券1,000元
- 優等(各組2名,共計10名):獎狀及禮券800元。
- 甲等(各組3名,共計15名):獎狀及禮券500元。
- 佳作(各組5名,共計25名):獎狀及禮券300元。
- 入選(若干名):獎狀。

★◎詳細參賽訊息請參閱本校校網：

★<https://www.bdes.tyc.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=9537>

★(二)「桃園市113學年度海洋科普繪本創作競賽暨宣導活動」開跑，歡迎全市各國中小親師生組隊報名。

★★競賽資訊如下：

- ★1. 每件作品創作之人數為1~4人，指導老師至多2位，鼓勵本市各國中小美術班報名參加。
- ★2. 參加對象：本市各國中小學生(分國小組、國中組)。

3. 收件日期：114/4/7(一)至114/4/25(五)

★獎勵辦法如下：

- 第一名：5,000元(一件)+獎狀1張
- 第二名：4,000元(二件)+獎狀1張
- 第三名：2,000元(三件)+獎狀1張
- 佳作：800元(五件)+獎狀1張

◎詳細參賽訊息請參閱本校校網：

★<https://www.bdes.tyc.edu.tw/modules/tadnews/index.php?nsn=9536>

(三)桃園市立圖書館寒假推出許多優質活動喔！歡迎有興趣的孩子趕快報名參加，讓你的寒假生活多元：

- 1. 2025 寒假閱讀節，閱讀學習護照來了！  
活動時間：2025/01/02 08:30 ~ 2025/02/09 21:00
- 2. [2025 假日電影院] 2 月份兒童玩具圖書館電影欣賞



- 3. 小木偶木藝鉛筆手作課程  
活動時間：2025/01/23(四)
- 4. 【熱門桌遊 X 票選排行】2025 年 1 月志工帶你玩桌遊！(下圖為海報截圖)

日期	星期	桌遊名稱(建議年齡)	帶領志工
1/4	六	矮人礦坑(8+)、妙語說書人(8+)	曾淑君 羅翠雲
1/11	六	機密代號(14+)、妙語偵探社(8+)	陳郁婷 曾淑君
1/15	三	SET(6+)、心靈共感(14+)	吳秀卿
1/18	六	駱駝大營(8+)、誰是牛頭王(10+)	譚少惠 羅淑華
1/24	五	水瓶座(3+)、醜娃娃：八寶的餅乾(6+)	羅淑華 曾淑君
1/25	六	卡卡頰(7+)、天空之城(8+)	曾淑君

◎各個活動詳情，請參閱桃園市立圖書館官網：  
★<https://www.typl.gov.tw/zh-tw/activity?Filter%5B0%5D=&Filter%5B1%5D=&Filter%5B2%5D=&Filter%5B3%5D=&keyword=>

【拾金不昧優良品德表揚名單】

- 一年4班 邱苡臻                      一年8班 潘佳紘
- 一年11班 許昀茨                    二年13班 葉芯汝
- 三年3班 王睿禾                    三年7班 李宥免
- 五年4班 盧暉心                    六年1班 張仁澤
- 六年5班 高沛妮

