

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

112 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：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 113 年 1 月 19 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

113 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、1/19(五)結業式，全校 15:35 放學。
- 二、1/20(六)~2/15(日)寒假
- 三、2/16(五)開學日，1~6 年級課照班開始上課
- 四、2/17(六)補行上班上課(2/15)，課照班停課一天。
- 五、2/28(三)228 放假一天。

【學校榮譽榜】

一、112 學年度校內親子繪本製作競賽獲獎名單如下：

低年級組

- 第一名：2-11 楊詠安《小紅魚的大朋友》
- 第二名：2-11 梁以欣《小ㄈㄨㄟ、學跳尸ㄥ、
- 第三名：2-9 余昊恩《小熊上學去》
- 佳作：2-9 鄧雅妍《小鴨的一天》

中年級組

- 佳作：4-7 陳星妘《爸爸的小書》
- 佳作：4-7 邱宥盛《我愛爸爸》

高年級組

- 第一名：5-4 陳禎誼《粉紅國》
- 第二名：5-3 林詩芬《馬祖卡踮》
- 第二名：5-6 張紘瑄《小貓愛玩球》
- 第三名：5-5 江怡君《U 八德》
- 第三名：5-3 潘程皓《皓睿上學去》
- 第三名：5-4 林詠恩《莉莉做蛋糕》
- 佳作：5-3 林書羽《節能減碳救地球》
- 佳作：5-6 廖文琪《我的日本旅》
- 佳作：5-4 陳龐宇《台南古都》

二、賀！本校陳禎誼代表八德國小參加 112 學年度桃園市親子繪本競賽，榮獲高年級組第三名！

三、112 學年度校內語文競賽獲獎名單如下：

字音字形		
班級	姓名	名次
五年 2 班	唐昌駿	第一名
五年 1 班	謝承暉	第二名
五年 6 班	邱祈翰	第三名
書法		
班級	姓名	名次
五年 9 班	趙亮雲	第一名
五年 3 班	林宇信	第二名
五年 1 班	林雨瑄	第三名
四年 5 班	李品妍	佳作
作文		
班級	姓名	名次

五年 3 班	徐子婷	第一名
四年 6 班	陳冠旭	第二名
五年 7 班	黃暄晴	第三名
客語朗讀		
班級	姓名	名次
五年 6 班	徐鍵益	第一名
五年 3 班	林詩芬	第二名
四年 4 班	彭靖媛	第三名
閩南語朗讀		
班級	姓名	名次
四年 8 班	王瑋緹	第一名
五年 7 班	林峻豪	第二名
四年 2 班	潘向霖	第三名
國語朗讀		
班級	姓名	名次
四年 7 班	陳星妘	第一名
五年 5 班	呂耘樂	第二名
四年 6 班	漆冠樺	第三名
客語演說		
班級	姓名	名次
五年 4 班	鄭兆希	第一名
五年 2 班	徐卉霓	第二名
五年 9 班	陳鈺潔	第三名
閩南語演說		
班級	姓名	名次
五年 5 班	呂首成	第一名
五年 4 班	邱嫚霓	第二名
五年 6 班	李承恩	第三名
國語演說		
班級	姓名	名次
五年 5 班	李博勛	第一名
五年 7 班	吳季璇	第二名
四年 7 班	王品凡	第三名

四、112 學年度校內英語文競賽獲獎名單如下：

英語朗讀(三年級組)		
班級	姓名	名次
三年 8 班	劉珞傑	第一名
三年 7 班	楊倚樂	第二名
三年 2 班	談其樺	第三名
三年 11 班	鄭宇安	佳作
英語朗讀(四年級組)		
班級	姓名	名次
四年 8 班	劉珞頤	第一名
四年 7 班	錢龍	第二名
四年 10 班	郜品熙	第三名
四年 1 班	張晨芯	佳作
英語說故事(五年級組)		
班級	姓名	名次
五年 5 班	王景洋	第一名
五年 7 班	吳季璇	第二名
五年 8 班	黃密善	第三名
五年 5 班	李欣芳	佳作
五年 1 班	江羽宸	佳作
英語說故事(六年級組)		
班級	姓名	名次
六年 6 班	郭于璇	第一名
六年 7 班	林筱喬	第二名
六年 1 班	黃介苙	第三名
六年 4 班	張羽晴	佳作

【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、年節飲食 4 原則 快樂迎新春

學務處營養師

年節美食雖然美味，卻隱藏著不少危機，因此在歡慶新年大啖佳餚的同時，別忘了注意自己的健康。避免春節過後造成身體負擔。年節健康飲食建議遵守 4 原則如下：

1. 少油：食材多選擇脂肪含量較低的海鮮、里肌、雞肉、魚等，取代蹄膀、東坡肉。
2. 少糖：以白開水或無糖飲料取代含糖飲料。
3. 少鹽：以天然食材取代高鹽、高油的加工製品，像是獅子頭、香腸、臘肉、醃漬品等，以避免攝取過多鹽分。
4. 多纖維：增加膳食纖維攝取，提高飽足感，避免攝取過多熱量，並維持腸道健康。

◎資料來源：衛生福利部國民健康署

【拾金不昧優良品德表揚名單】

一年 4 班	吳雨玥	一年 12 班	安利芙
二年 7 班	張語希	三年 9 班	游騰彥
四年 9 班	朱芯妤	五年 5 班	戴右翔
五年 5 班	李宇綸	五班 7 班	林琨富
六年 6 班	林沛璇	六年 6 班	蘇渝涵
六年 6 班	張芯榕		