

興華國小 親師園地

中華民國九十七年六月十九日
出版：彰化縣興華國小
發行人：陳國洲
編輯：劉金順
電話：04-8962594

● 校長的話

校長 陳國洲

（校長給畢業生的一封信~放眼未來、追求理想）

猶記得5月份我們才熱熱鬧鬧辦完45週年校慶，不知何時校園一隅鳳凰木卻已綻放出燦爛火紅的花朵，時光歲月總在人們不經意的時候悄然而逝，轉眼間時序又來到鳳凰花開離情依依6月份畢業的季節。

今年是特別的一年，因為興華國小同時有國小部（第45屆）與幼稚園部（第一屆）同學即將畢業。每年此刻，校長心中總是充滿無限感傷與祝福，因為大家即將振翅高飛，離開呵護你們的師長、培育你們的母校，展開人生另一階段的旅程，每當校長想到同學們燦爛問候的笑容，活潑可愛的身影，不捨之情，乃油然而生。

然而「天底下無不散筵席」，畢業並不代表結束，而是另一個開始。在你們畢業的前夕，校長除了祝福恭喜大家，亦要向各位的家長道賀「你們寶貝的孩子又長大了」。最後，校長要贈送給各位畢業生三句話「要以成功的人為榜樣，要以積極的人為朋友」、「築夢踏實，美夢成真」、「今日你以母校為榮，來日母校以你為榮」，希望大家用心體會，並付諸實踐，相信只要各位有心，立定人生目標，必能展開光明美好的前程。

● 校務宣導

教導處：吳金玉主任

教導處工作報告

- 一、本校四十五週年校慶暨社區運動大會，五月十日在本校大操場隆重舉行。興華國小走過四十五年歲月，為籌辦此次盛大校運會，全體師生卯足全力，除精心策劃班級化妝進場、表演節目、多元競賽項目、靜態師生作品展覽、客家麻薯、茶葉蛋品嚐……。活動場面熱烈盛況空前，博得家長及社區民眾一致讚賞。在籌備期間感謝家長會委員、顧問、社區家長、各屆校友鼎力捐助，加上家長熱情參與共襄盛舉，讓興華國小再次飛揚，為歷史留下美麗的見證。
- 二、6月20日在本校視聽教室，將舉行國小第四十五屆、幼稚園第一屆畢業典禮，請學生家長踴躍出席參加。除當天節目外，6月17日教導處特別為畢業班學生規劃『感恩懷舊之旅』活動，包括：團康活動、才藝表演、師生水球傳情。期盼在多元活動下，營造特殊感恩氛圍，讓畢業生留下永難忘懷回憶。
- 三、本學期將在6月30日結束，為讓學生在暑假期間有充實學習經驗，本校特規劃以下活動，敬請家長鼓勵小朋友踴躍參加。
 - （一）7/1~7/4 辦理才藝營（書法、美勞），學生須自付材料費200元。
 - （二）7/8~7/11 臺北師大到校服務育樂營，須自付三天午餐及保險費，合計180元。
 - （三）7/14~8/8 共四週辦理攜手計畫課後輔導，每日上半年課。
 以上三項活動，請家長配合接送小孩，並請小朋友遵守學校各項規定。

總務處：黃瑞陽主任

- 一、本校45週年校慶承蒙家長會及各界踴躍捐贈，本校全體師生由衷感謝！合計收入485,305元、支出303,695元，結餘181,610元。
- 二、縣府補助本校「人行道瀝青混凝土鋪面整修工程」經費78,000元，日前已施工完畢，讓本校師生可以有平坦的道路出入校門口。
- 三、縣府補助本校「改善校園無障礙環境經費」98,000元，於本校浴室改建為無障礙廁所，同時具備浴室之功能。目前已發包施工中，**施工期間請勿圍觀靠近，以免發生意外。**
- 四、縣府補助本校「改善校園安全設施經費」，裝設側門鐵捲門自動停止裝置5,000元，以及教室牆柱裝置防撞條16,000元。
- 五、活動中心側面圍牆鐵絲網因老舊傾倒，嚴重影響安全及觀瞻。日前已拆除並利用原有之鐵管，在活動中心後方球場周邊圍牆架設網架，以避免發生球不慎掉落圍牆外之情事發生。
- 六、垃圾場前部分遊戲器材老舊生鏽損毀，為避免發生意外，已將老舊危險之遊戲器材拆除。

輔導處：劉文碩主任

~~~ 把握活著的每一天~~~

大熱天，禪院裡的花被曬焦了。

「天哪！快澆點水吧！」小和尚喊著，接著去提了桶水來。老和尚說：「別急！現在太陽大，一冷一熱，非死不可，等晚一點再澆。」傍晚，那盆花已經成了「梅乾菜」的樣子。

小和尚咕咕噥噥地說：「不早澆……一定死透了，怎麼澆也活不了了。」「少囉嗦！澆！」老和尚罵。水澆下去，沒多久，已經垂下去的花，居然全站了起來，而且生意盎然。

「天哪！」小和尚喊：「它們可真厲害，憋在那兒，撐著不死。」「胡說！」老和尚罵：「不是撐著不死，是好好活著。」「這有什麼不同呢？」小和尚低著頭。

「當然不同。」老和尚拍拍小和尚：「我問你，我今年八十多了，我是撐著不死，還是好好活著？」晚課完了，老和尚把小和尚叫到面前問：「怎麼樣？想通了嗎？」

「沒有。」小和尚還低著頭。老和尚敲了小和尚一下：「笨哪！一天到晚怕死的人，是撐著不死；每天都向前看的人，是好好活著。得一天壽命，就要好好過一天。那些活著的時候天天為了怕死而拜佛燒香，希望死後能成佛的，絕對成不了佛。」老和尚笑笑：「他今生能好好過，都沒好好過，老天何必給他死後更好的日子？」

## ● 午餐營養專欄



### 營養不均衡的改善之道

營養不均衡係指營養不足、營養過剩、以及所攝取的營養素的不均衡。而導致營養不均衡的主要原因如下：

- 一、隨便吃，按照傳統的飲食方式不自覺地隨便亂吃
- 二、偏食、挑食、食物種類過少
- 三、因為營養不良所引起的食慾不佳，而導致飲食的質量不足
- 四、假牙裝置不當，或是因為牙病導致咀嚼不易，因而無法均衡攝取各種食物
- 五、相信某些食物的神效，相剋，或是禁忌。導致某些食物的偏好及限制，致使飲食產生不均衡的現象
- 六、相信藥是有病治病，無病強身之說，而作不當的藥物進補，或是吃進過多的藥膳

面對營養不足、營養過剩，或是營養素攝取不均衡的改善之道，有下列三種方式：

### 一、改變飲食習慣，並以飲食均衡為主要藍圖

首先，我們必需先瞭解飲食均衡的重要性，因為維持人體健康的必需營養素多達四十多種，這些營養素無法由人體自行製造，必需自外界攝取。而這些營養素又不是可以從單一或少數幾種食物完全攝取得到，必需從不同的食物中攝取得來。因此，飲食的內容一定要多種類，多變化，方能夠攝取得到足夠的營養素，以維持身體的正常運作。這種適量攝取多種類食物的飲食，稱之為「健康飲食」。

沒有一種飲食食譜可以絕對保證我們的身體可以獲得健康（其實也毋需依賴什麼食譜）。但是可以確認的是，只要基於適量，多變化的飲食原則，我們就一定擁有一個健康的身心，而且真正享受幸福的人生。

營養學是一門生活應用科學，如果一個人對營養知識知道的越多，所選擇，接受的食物也越多。因此在總膳食的考量上，也會以正確飲食指南為藍圖。畢竟，每一種類的食物均有其營養特性，並無好、壞之分，只有正確與不正確的飲食習慣。

要改變飲食習慣並非一蹴可及之事，如同增加運動量一樣，要慢慢地來，不要急於一時，以免適應不良，而削減當初所預定的效果。要有耐心，而且要以感性對待自己的身心。只要養成「這種改變是對自己有所好處」的心態時，就會改變曾經不良的飲食習慣。

### 二、評估飲食缺失，並在營養師的指導下，適當攝取營養輔助食品，或特殊營養食品

適當攝取營養輔助食品，或特殊營養食品，也是改善營養不均衡的另外一個途徑。

如果您是因為牙齒的問題，或是其他特殊生理情況，甚至是偏食、食慾不振、相信食物禁忌，相剋等觀念所引起的營養不均衡，就必需攝取營養輔助食品，或特殊營養食品，以改善飲食的營養不均衡。

### 三、經常運動

適當的運動可以消耗身體的能量，進而促進細胞代謝作用，也是營養不均衡的改善之道

## ● 衛生保健~~校護周明璇小姐~~

-----全民學習CPR 共創健康有氧鄉鎮-----

成人民眾版心肺復甦術(CPR)操作步驟

| 步驟          | 動作      |
|-------------|---------|
| (叫、叫、A、B、C) | 成人(≥8歲) |

|                               |                                                          |                        |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------|
| (叫) 檢查意識                      | 呼喚並輕拍患者肩部，確定有無意識                                         |                        |
| (叫) 求救                        | 先打 119 求援(手機打 119、112)，立即 CPR 高聲呼救，請旁人或自行打 119，儘速回現場 CPR |                        |
| (A) 暢通呼吸道 (Airway)            | 壓額提下巴                                                    |                        |
| (B) 檢查呼吸 (5-10 秒鐘)<br>用看、聽、感覺 | 有無正常呼吸                                                   |                        |
| 呼吸 (Breaths)                  | 吹兩口氣，每口氣一秒鐘                                              |                        |
| 呼吸道異物阻塞                       | 腹部擠壓法 (清醒者)                                              |                        |
| (C) 胸部按壓 (Compressions)       | 按壓方式                                                     | 用力壓、快快壓、胸回彈、莫中斷        |
|                               | 按壓位置                                                     | 胸部兩乳頭連線中央              |
|                               | 按壓姿勢                                                     | 兩手壓<br>一手掌根壓胸，另一手環扣在上面 |
|                               | 按壓深度                                                     | 4-5 公分                 |
|                               | 按壓速率                                                     | 約 100 次/分鐘             |
| 胸部按壓與人工呼吸吹氣比率                 | 30 : 2 (5 個循環後，換手)                                       |                        |

※ 參考美國心臟醫學會(AHA)2005年11月公告CPR 2005 new guideline 訂定。

-----健康中心關心您!!-----

### ● 諺語天地

※小(才肖)貪鑽雞籠

指因為貪小便宜，容易像雞一樣，被誘騙進雞籠。

※送伊魚，卡輸教伊掠魚

指與其每天送東西幫助他們，還不如教導他們謀生的技能。

※食果子，著愛拜樹頭

指人要感恩、飲水思源。

※食對藥，青草一葉；食無對藥，人蔘一石

指做任何事要把握重點，才不會事倍功半。

### ● 榮譽榜

| 項目                                              | 優秀人員                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45週年校慶運動會表現優良名單 (各分組前三名)                        | 洪貫哲、莊志誠、紀孟廷、李雨軒、廖上華、蔡安亭、林駿儒、謝宜靜、蔡適懋、葉庭瑜、高珮琪、任苑菁、蔡佳倫、陳品賢、蔡佳哲、廖千慧、李佩軒、紀詠馨、黃致豪、葉信豪、洪健嘉、紀雅茹、洪珮涵、高珮瑜、李秉程、林宗誼、洪政裕、邱麗君、謝珮甄、林峻霆、洪政傑、徐正烜、紀煌証、紀雅臻、鄭如珊、葉孟勳。 |
| 45週年校慶運動會表現優良名單 (小熊班各分組前三名)                     | 莊鈞翔、陳宥滄、洪奕昕、陳泰宇、陳竣傑、洪士傑。                                                                                                                         |
| 運動會學習單優良名單                                      | 林鈺琇、紀煌證、連珮婷、陳韻幼、李秉程、謝珮甄、陳意云、紀雅茹、洪珮涵、陳品賢、王怡文、李佩軒、廖千慧、謝宜靜、林駿儒、葉庭瑜、蔡安亭、廖上華、李雨軒。                                                                     |
| 智慧菓 88 期作品獲刊<br>感謝劉金順老師的辛勤指導                    | 陳品賢                                                                                                                                              |
| 第 48 屆中小學科學展覽榮獲<br>佳作感謝<br>洪美玉老師、吳金玉主任<br>的辛勤指導 | 李雨軒、廖上華、蔡安亭、洪國勝。                                                                                                                                 |

### ● 作品欣賞

#### 畢業感言

六甲李雨軒

時光飛逝  
六年過去了  
這六年以來  
我很感謝教導我的老師  
還有陪伴我六年的同學  
當驪歌響起

#### 畢業感言

六甲廖上華

六年來的點點滴滴  
和朋友的美好時光  
歲月如梭 轉眼間  
時光飛逝已六年了  
鳳凰花綻放的時候  
我們即將要畢業了

當鳳凰花再度開時

我就要畢業了

離開我的母校

謝謝大家的照顧

我會珍惜這六年來的點點滴滴

珍重再見

#### 有趣的校外教學

今天是校外教學的日子，於是我很早就起床刷牙、洗臉，洗完臉後，我就興高采烈的揹著背包，騎著腳踏車去上學。

到了學校，我先進教室坐著，等吳主任說集合的時候我才到走廊上集合，每個同學都希望可以趕快出發，出發前老師告訴我們要注意交通安全、要跟著隊長和老師。

遊覽車終於來了！我們一個接著一個開開心的到遊覽車上坐好，一路上我都一直和老師聊天，我們聊得有說有笑，到了集元裕糕餅之家後，有一位大姊姊來帶我們進去，那一位大姐姐長得很漂亮，也很有禮貌，首先她先問我們要不要上廁所，我們上完廁所後，就先把背包拿去放好，之後大姐姐就先教我們怎麼做風車和火車模型，後來我們就去挖阿嬤的私房錢，因為時間只有十分鐘，所以我就一直挖一直挖，手都沒有停過，玩完後，我們就去買紀念品，買完後，吳主任就叫我們集合，因為要去參觀早期的博物館，有一位林爺爺替我們介紹，介紹完已經中午了，我們就到自己坐的座位上，準備吃午餐，午餐吃麵，因為我喜歡吃麵，所以我吃了好幾碗，接著大姐姐教我們做綠豆糕，我做了好多好多，我自己先吃看看好不好吃，吃完後我覺得我好厲害，因為我們要回去了，所以大姐姐把我們自己做的紅豆餅和綠豆餅給我們。

這次校外教學，好有趣喔！因為可以玩阿嬤的私房錢，也吸收了很多新知識，希望可以每個月舉辦校外教學。

#### 清明節

清明節

去掃墓

要拜拜

有水果

有蔬菜

有魚、有雞、有豬、還有鴨

希望祖先吃了笑哈哈

#### 四甲蔡意茹

#### 海邊

美麗的海洋

美麗的沙灘

輕風吹過

海水拍過

美麗的场景真像一幅畫

讓我情不自禁的

想下去游泳

#### 四甲王怡文

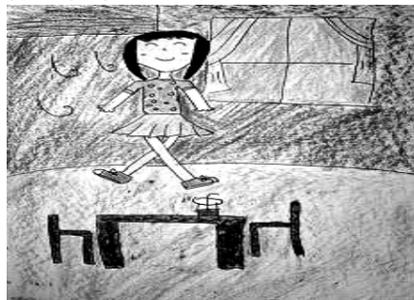
#### 運動會

#### 三甲洪珮涵

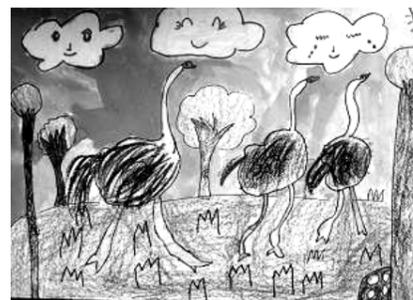
一年一度的運動會終於在五月十日隆重登場。今年是興華國民小學四十五週年校慶運動會，我們每個人都非常期待這天的來臨，因為我們的校園變得好好美喔！

運動大會開始，首先上場的是附幼小熊班精采的開場表演，他們真的非常可愛。接著是各年級穿著各式各樣的服裝進場，我們班的造型是海盜服，我覺得非常有創意。接著真正的運動項目開始了。首先是老師與家長一百公尺賽跑，想不到我爸爸也下去跑，回家聽姐姐講才知道在跑的過程中，爸爸的臉很爆笑。而我參加一百公尺賽跑得到第二名，還有接力賽第一名，袋鼠跳第二名，很厲害吧！希望下次能有更好的成績。

這次的運動會，雖然事前的準備很辛苦，但是過程是甜美的。希望以後還能再辦如此好玩、有趣的校慶運動會，不僅能讓大家一同來參與，也讓大家有共同美好的回憶。



二甲邱麗君



一甲連珮婷



二甲蔡傑名



一甲程仲毅