

興華國小 親師園地

中華民國九十八年四月三日
出版：彰化縣興華國小
發行人：陳國洲
總編輯：劉金順
編輯：吳重衛
電話：04-8962594

● 校長的話

校長 陳國洲

『幸福的！興華學子』

興華的孩子是幸福的！你們可以說是得天獨厚，因為興華國小不但有優質的學習環境（平整PU跑道、雄偉的活動中心）、更有優秀的教學團隊（年輕有熱忱）。在小校小班級中分享最多的資源及照顧。特別是從本學期開始，除了縣府免費提供營養午餐，更可以免費學習小提琴、扯鈴、桌球，還有二林工商退休王森霖老師、珠心算班洪嘉琪主任義務指導中年級書法社團、幼稚班學生心算。全校從幼稚園到國小六年級（週一至週五）讀全天課，提供課後補救教學協助家長照顧孩子。還有！還有！處室每學期規劃一次全校性活動：3月份輔導室辦理愛心跳蚤市場活動、總務處辦理母語卡拉OK比賽、4月份教導處規劃辦理46週年校慶運動會、科博館科學探索之旅等等，讓全校小朋友除了課堂上的學習外，亦能接觸多元學習活動，培養多元帶著走的能力。

學校的用心與努力目的在型塑未來興華畢業的每一位同學都具有上進心與競爭力，希望每一位同學都能好好努力，上課專心、下課開心；健康快樂、學習感恩，學習有不懂、不清楚的地方，要能「不耻下問」，問老師、同學、家人，不要害怕輸在起跑點，因為人生是一場耐力賽，只要不放棄，我們是可以後來居上贏在終點。



● 校務宣導

教導處：吳金玉主任

教導處工作報告

為提供學生多元學習機會，開展學生多元智慧能力，本校特為學生規劃多元活動。例：每月全校性活動、社團活動、教優區學校特色（扯鈴）、攜手計劃課後學習輔導、課後輔導……等。

一、本學期活動規劃如下：

- (一) 三月份：教室佈置觀摩、寒假作業展及評分
- (二) 四月份：4/3日(星期五)辦理97學年度運動大會
- (三) 五月份：5/5日辦理台中自然科學博物館補助偏遠學校參訪教學活動
5/27日辦理自治鎮長選舉
- (四) 六月份：歡送畢業生活動

二、活動報導

- (一) 本學期各班級教室佈置觀摩，在級任教師與學生通力合作下，充分展現各班特色，藉由教師相互觀摩，達到學習成長目標。
- (二) 學生寒假作業評分，經全體教職員工評分選出各班前三名，頒發獎狀、獎品鼓勵，並將各班作品陳列在圖書室展覽。

三、98學年度一年級新生報到4/25(星期六)上午八點起。

四、六甲兩位學生(謝宜靜、任苑菁)接受補助到日本旭川參訪(3/11~3/15)照片如下：



總務處：吳聖威主任

一、改善教學環境，充實教學設備。

(一) 申請中：

- 1. 98年改善及充實午餐廚房設備。(98000元)
- 2. 98年改善幼稚園教學環境設備。(186655元)
- 3. 98年補助健康中心汰換主機及周邊設施。(20000元)
- 4. 改善飲水設備飲水機3台。
- 5. 校園安全設施—監視器設備。(78950元)【錄案研議】
- 6. 98年改善教育設施。(757197元)【第二次申請】

7. 申請遊戲器材設施補助。(281000元)【第三次申請】

(二) 核銷中：

- 1. 97年度平衡城鄉英語教育資源充實國民小學英語教學設備。(25000元)
- 2. 鎮公所補助卡拉OK母語歌唱比賽手提音響2台。(5000元)

(三) 執行中：

- 1. 藝術與人文深耕推動計畫。(120000元)【一至五年級免費學小提琴】

二、辦理3/19(四)卡拉OK母語歌唱比賽。

三、本校榮獲96年度營繕工程及財務採購績效考核甲等。

輔導處：劉文碩主任 ~~~生命教育專欄—認識生老病死~~~

每個生命旅程總有下車的時候，然而不管生前做過多少善事、壞事，卻很少人能坦然地面對死亡的時刻。因此，面對生死存亡之際，自然會生起不捨、恐懼等千般的痛苦。這個時候，病人或家屬只能用徬徨與無助來形容之，再多的權力、金錢、知識、地位等都無法克服這樣的恐懼。

事實上，古人說：「壽終正寢」，就是中國人對死亡的尊嚴觀，這樣的死亡過程就有如永遠地沉睡而無任何痛苦的過程。但是，一般人總認為「死亡」是一種避之唯恐不及的最大痛苦，殊不知當身體面臨無法救治的狀況時，其實無痛地死亡是最佳的解決方式，以免病者是痛苦地拖著，而親屬們是不忍又不捨地煎熬著。其實，人類自古至今一直都找不到沒有死過人的家族，既然是不可避免，則與其悲慟哀戚地離開人間，不如從容地計劃坦然面對死亡，終其一生都是有尊嚴地生活與謝幕下台。

生、老、病、死是人類身體自然變動的過程，即使是證悟的佛陀或阿羅漢，色身仍然要走上衰竭毀壞的過程。佛教自然也不會要求長生不老、不死；只求在臨終時自在無罣礙，精神上清明無懼，甚至於利益更多的人。例：意外死亡固然是無常，在睡眠中自然死去也是一種無常的示現。

關懷臨終的病人，就是要協助其完成未了的事或心願。例：對生命意義重新地定位，依其心願協助器官捐贈、財產分配等的處理，以及確立殯葬處理等方式。以一顆開放真誠的心來關懷鼓勵病患，就像呵護自己最親的人一般，可以引導、溝通，但絕對忌諱強迫臨終者接受。常與臨終者談及過去種種的善言善行，令之生起樂觀喜悅之心。遵守「寧願樂觀，不願悲觀；寧抱希望，拒絕失望」的原則，令臨終者感到即使到最後一刻，生命也仍充滿著意義。

當醫療已罔效時，像插管、心肺復甦術、強心劑等急救處理，看似病者已沒有任何知覺，但卻只有徒增病人的痛苦和醫療資源的浪費，醫療單位應尊重死者生前及其家屬與醫療人員所做的協商，尊重臨終者及其親屬的期望。遇到死亡時刻來臨時，痛哭失聲只會讓臨終者與親屬們在心靈上更加地悲傷不捨，無助於臨終者在面臨生命何去何從時方向的抉擇，任何的震動碰觸或哭喊，都會讓亡者感到心神不寧，故應全力幫助亡者走向通往極樂世界的道路，免再受輪迴之苦。祈願天下人臨命終時，皆能安祥而有尊嚴地走完人生最後一程，才是最好的祝福。

● 午餐營養專欄

多吃蔬果保健康

根據統計，全世界每年約有七百萬罹癌症，而專家認這些癌症有60%-70%是可預防的，其中有30-40%靠飲食調整、運動及減輕體重，30%靠戒煙及避免二手煙害；也就是說癌症是可以預防的。

〈一〉蔬果中的植物化學成份可以預防癌症：

植物性食物中的化學成份是指在水果、蔬菜、穀類等食物中所含的化合物，有別於維生素及礦物質，它們可用來抵抗疾病，尤其是防癌效果，其原因歸納如下：

- 1. 提升免疫力
- 2. 誘導細胞良性分化
- 3. 抑制血管增生
- 4. 促進細胞凋亡
- 5. 植物類雌激素的作用
- 6. 抑制細胞訊號傳遞

表一 植物性食物中的化學成份

植物性食物中的化學成份	主要蔬果來源
硫酸丙稀	洋蔥、大蒜、韭菜
引朵類(indoles)	十字花科蔬菜(青花菜、包心菜、甘藍)
異黃酮類	大豆類(豆腐、豆漿)
異硫氰酸鹽	十字花科蔬菜
酚酸	蕃茄、柑橘類水果、胡蘿蔔、堅果
多酚類	綠茶、葡萄、葡萄酒
植物皂素	豆類及莢豆類
菇類、松稀油	櫻桃、柑橘類果皮



（二）蔬果抑制癌症的基本理由：

1. 攝取大量的蔬菜、水果、會有飽足感、且熱量低、不會增肥，可減低癌症的發生；因為肥胖本身就是一個致癌的高危險性。
2. 蔬菜、水果、穀類、麥等含有非澱粉性的醣類及植物性纖、可以減少腸子方面的癌症及疾病。
3. 水果中除了維生素、纖維、礦物質外、還有很多的生活性素，這些活性素會產生去毒酵素、減低外來致癌物對細胞內 DNA 的損傷。
4. 蔬菜水果中的葉酸鹽、是自然界中能供給給甲基，可減少 DNA 因缺少甲基所引起染色體的破損而致癌。
5. 蔬果中含有大量的抗氧化物質，它會減低氧根的製造，可減少氧根基在最後 DNA 致癌突變上的重要作用。
6. 蔬菜、水果、穀類及豆莢類等除了上述的內含物外，還有生物活力微量元素如表二所述，可以減低癌症的發生。

（三）日常生活中如何做到天天五蔬果：

1. 減少肉類增加蔬菜
2. 增加半葷素的菜
3. 不可以水果代替蔬菜
4. 以蔬菜水果當點心



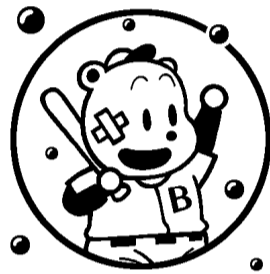
● 衛生保健~~校護周明璇小姐~~

-----你今天運動了嗎?-----

運動的好處

很多人都錯誤地單靠節食減肥，因而不能達到持久的效果，唯有配合適當和適量的運動，才能有效地減少脂肪的積聚。事實上，運動是有很多好處的：

1. 增進心肺功能。
2. 強壯肌肉。
3. 強健骨骼。
4. 增加肌肉的柔韌度，減低受傷機會。
5. 促進新陳代謝，消耗熱能，防止脂肪積聚。
6. 有助舒展身心，消除精神壓力。
7. 增強身體抵抗能力。
8. 可減低兒童在成年後患上心臟病、高血壓、糖尿病等嚴重疾病的機會。



運動的守則

1. 依照自己的喜好和能力，選擇適合的。
2. 運動有恆心和耐性。
3. 與父母或朋友一起做運動。
4. 養成做運動的習慣。
5. 增加日常生活中的活動機會，例如多走路、多使用樓梯上下樓等。

-----健康中心關心您!!-----

● 諺語天地

- ※有福，毋通享盡
- 勸人不可浪費，應惜福珍惜目前一切。
- ※相讓食有椿，相搶食無份
- 講做人要讓，彼此合作，不要相互鬥爭。
- ※做牛著愛拖，做人著愛磨
- 比喻做人要努力工作。
- ※時到時擔當，無米煮蕃薯湯
- 很多事情先擔心也沒用，反正船到橋頭自然，比喻做事要有勇往直前決心。



● 榮譽榜

項目	優秀人員
寒假作業展優秀名單	葉庭瑜、謝宜靜、任苑菁、陳品賢、蔡佳倫 廖千慧、陳意云、洪珮涵、葉居翰、連偉成 陳韻幼、邱麗君、葉孟勳、林鈺琇、徐正烜 洪敦皓、洪翎瑋、謝羽蔓
97 學年度台灣母語卡拉 OK 歌唱比賽獲獎名單(按照低中高年級組第一名、第二名、優勝順序排列)	徐正烜、紀宏昱、紀雅臻、高鎧宥 黃致豪、林峻霆、洪政裕、洪健嘉 李佩軒、林駿儒、廖千慧、洪婉琇

● 作品欣賞

日本旭川文化交流 六甲謝宜靜

哇！明天就要去日本了，我好興奮喔！不知道會不會很好玩。
凌晨三點就起床了，沒想到姊姊也起來看書，我先把東西整理一下，就坐在椅子上等，同學的爸爸要開車帶我們去鹿港文武廟，然後再由遊覽車載我們去機場，同學的爸爸三點半就來了，而到鹿港文武廟也才四點多，我們上了遊覽車後，一下子就睡著了，因為實在太想睡了，到了機場，我們走進去辦理一些程序，就登上飛機了，飛機上的空姐好漂亮喔！而且餐點也很好吃，我從飛機上的窗口往下看，白茫茫的一片，實在太漂亮了，出了機場，哇！超級冷的，我趕快坐上遊覽車，而我就在上面拍照。我們到迎賓晚宴，那裡的學生唱歌真好聽，他們也都很熱情，而且我們也體會到作壽司和作飯糰，然後我們就回飯店休息了。

後來的幾天我們陸續去了冰瀑祭、動物園和科學館，冰瀑祭那裡超冰的，地也很滑，一路上我不知道跌倒了多少次。還有去動物園看到一些稀有的動物，還有看到企鵝在雪地上散步，其中一隻企鵝滑倒超可愛的，也超好笑的，我們也有去科學館看天象儀，看完之後我覺得好神奇。其中，我們也有吃拉麵，還有去吃燒烤，也去逛超市。後來我們去新富國小，那裡的學生很活潑也很熱情，他們用樂器合奏一首曲子，也有跳舞，還有唱歌，我最喜歡聽他們唱歌，他們真的很厲害。

我覺得日本人他們都很愛乾淨，也很有禮貌，也很熱情、活潑，我們應該向他們學習，我真希望下次還可以再去日本玩。

我的家鄉

五甲王怡文

我的家鄉位於彰化縣的二林鎮，在這裡長大的我，覺得非常幸福。雖然二林鎮不是一個很繁榮的地方，它對都市人來說，只是一個不起眼的鄉下小鎮，但這裡農田多，所以種了很多水果喔！西瓜、釋迦、火龍果、葡萄……，其中最最有名的就是葡萄，種類有巨峰、蜜紅、黑后……都很棒喔！看！二林鎮雖然是個鄉下地方，但卻能種出這麼多，讓都市人佩服的水果喔！像我就是從小到大，都吃這麼好吃的水果，所以才會頭好壯壯、身體健康喔！

我覺得能在二林鎮長大，比在都市還要好，沒有汽油味、沒有一大堆車，一出門就只有綠油油的稻田和清新的空氣，所以說住在二林也是很好的喔！

小狗

四甲陳意云

我家有一隻小黑狗
牠的名字叫小黑
圓滾滾的肚皮
短短黑黑的尾巴
黑眼睛圓溜溜的
看起來十分可愛
當我放學回家時
小黑會跑到我面前迎接我
輕輕咬著我的手
當我在看書時
小黑總是靜靜的陪在我身旁

月亮

三甲林宗誼

彎彎的身體，
穿著黃色的外衣，
像一根黃黃的香蕉，
晚上捉迷藏，
白天懶洋洋，
讓我想不透，
到底是怎樣？

雲

四甲高珮瑜

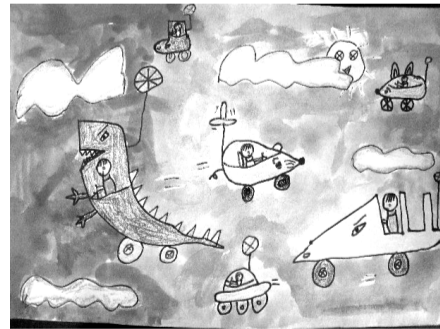
雲像軟綿綿的棉花糖
輕飄飄
雲像汽球一樣
輕輕飛上天
雲像小鳥一樣
在天上自由自在的飛
雲像嬌艷的玫瑰花
漂亮美麗
雲像魔術師一樣
千變萬化 變化萬千



星星

三甲邱麗君

夜空裡的星星，
快樂時笑嘻嘻，
悲傷時不見影，
一閃一閃亮晶晶，
大家一起賞星星。



二甲紀煌証



一甲紀宏昱



二甲徐正烜



一甲高鎧宥