



# 興華國小 親師園地

第 十 三 期

中華民國九十九年四月二日  
出版：彰化縣興華國小  
發行人：陳福順  
編輯：輔導室  
電話：04-8962594  
<http://www.shes.chc.edu.tw>

## 校長的話 陳福順校長



個人很榮幸於虎年2月1日奉派擔任興華國小校長，在這充滿福氣的一年期許學校能在社區家長支持下，使學校師長能安心教學，讓學生能充分獲得「知行合一」的課程內容。

所謂的「知行合一」課程，簡而說就是「讀書，學做人」；讀書方面：學校除既有課程外，特別重視閱讀運動，希望學生能養成良好閱讀習慣，培養帶得走的能力，並規劃許多社團活動，讓學生能學習課程以外的知識。學做人方面：學校特別重視品格的培養，除了整潔禮貌活動外，也重視日常生活行爲，期許學生能有正確人生觀，以應付未來生活所需。

「投資教育，就是投資未來」，再次感謝洪進南議員、王建民會長及學區家長的支持，學校目前的蛻變是有目共睹的，但教育環境的瞬息萬變，仍需要大家永續支持，而您的支持最大的回饋就是學生的健全成長，讓我們一起爲興華國小的永續經營共同努力！

## 教導處工作宣導

吳金玉主任

- 1.三月份辦理**寒假作業展**評選出各班績優作品頒獎表揚；辦理教室佈置觀摩，藉由師生共同參與，培養學生主動積極進取之精神。
- 2.四月二日（星期五）**兒童節慶祝活動**，上午八時在本校大操場舉行（表揚大會、頒發兒童節禮品、社團表演、趣味競賽等），歡迎家長及社區民眾蒞校參加。
- 3.三月三日本校派遣一、二年級八位小朋友參加全縣**新式健康操比賽**，雖未獲名次小朋友表現良好值得讚賞，校長特地贈送每位參賽小朋友**麥當勞兒童餐乙份**以資鼓勵。



新式健康操比賽



寒假作業展評選



寒假作業展頒獎



寒假作業展評選

### ~相遇，不是用來生氣的~

說得真好！當自己快抓不住情緒時，想想這句話應該會讓煩忙的生活加些微笑的空間吧！相遇，不是用來生氣的！有一位金代禪師非常喜愛蘭花，在平日弘法講經之餘，花費了許多的時間栽種蘭花。有一天，他要外出雲遊一段時間，臨行前交待弟子：要好好照顧寺裡的蘭花。在這段期間，弟子們總是細心照顧蘭花，但有一天在澆水時卻不小心將蘭花架碰倒了，所有蘭花盆都跌碎了，蘭花散了滿地。弟子們都因此非常恐慌，打算等師父回來後，向師父賠罪領罰。

金代禪師回來了，聞知此事，便召集弟子們，不但沒有責怪，反而說道：「我種蘭花，一來是希望用來供佛，二來也是爲了美化寺廟環境，不是爲了生氣而種蘭花的。」

金代禪師說得好：「不是爲了生氣而種蘭花的。」而禪師之所以看得開，是因爲他雖然喜歡蘭花，但心中卻無蘭花這個罣礙。因此，蘭花的得失，並不影響他心中的喜怒。同樣地，在日常生活中，我們牽掛得太多，我們太在意得失，所以我們的情緒起伏，我們不快樂。在生氣之際，我們如能多想想：「我不是爲了生氣而工作的。」「我不是爲了生氣而讀書的。」「我不是爲了生氣而做功課的。」

「我不是爲了生氣而交朋友的。」「我不是爲了生氣而生氣的。」！

那麼我們會爲我們煩惱的心情闢出另一番安詳！（輔導室 關心你！）



科博館到校－認識植物



科博館到校－製作聲砲



世界母語日教學



### 午餐秘書營養專欄－每日五蔬果疾病不找我

蔬菜水果是健康膳食中至關重要的部分。中國營養學會提倡應該多吃蔬菜和水果，並推薦我國成年人應該每天吃蔬菜 300—500 克，水果 200—400 克。近日，臺灣更喊出響亮的口號『每日 5 蔬果，疾病不找我』。

『每日五蔬果』並非要求每日一定要吃五種不同種類的蔬果，而是每天一定要吃至少五次的蔬果類食物。蔬菜營養豐富，含有大量的維生素，比如維生素 C、維生素 A 等，及大量礦物質如鈣、鉀、鎂等，同時還含有豐富的膳食纖維。膳食纖維進入腸道內，可結合排出過多的膽固醇，促進排便，減輕腸內致癌原的毒害，有助於防癌。並且，蔬果中脂肪含量很低，可以幫助身體吸收過多的脂肪和熱量。

最近，關於蔬果保健價值的研究又有新突破。科學家在許多蔬果中發現了 PPAR 活性分子。包括糖尿病、肥胖、高血壓等代謝癥候群，免疫發炎疾病如類風濕性關節炎，皮膚及傷口癒合，以及最近發現的多種癌症的治療中，PPAR 分子都扮演了非常重要的角色。多吃蔬菜水果，能讓人體吸收更多的 PPAR 分子，活化身體的機能。

學者專家建議，應每天喝一杯純果汁代替咖啡或汽水。每日一次以新鮮水果作零嘴，至於一般女士喜歡的乾李子、乾梅、葡萄乾、堅果類也是糖果的替代品，再加每日一次新鮮蔬果沙拉。

不過要注意飲用果汁須爲新鮮純果汁，不宜有添加物及加糖。生蔬菜沙拉優於熟食的蔬菜，更要避免烹煮過熟，但生食蔬果前須以大量清水衝洗，注意蔬菜殘餘的農藥。

**靜思語：人的眼睛長在前，只看別人的缺點，絲毫看不到自己的缺點。**

## 學校護士腸病毒宣導專刊：全國 5 歲以嬰幼兒家長請注意！

台灣每年 4-9 月是腸病毒流行期，籲家長特別注意腸病毒預防兩大重點：

### 1、預防嬰幼兒被感染

家長應正確洗手，特別是在外出返家後及接觸小孩前。避免嬰幼兒與病童接觸，並協助幼童養成正確洗手習慣。

### 2、有疑似重症徵兆，請盡速就醫

如有併發重症前病徵，包括嗜睡、活動力不佳、手腳無力、肌抽躍(無故驚嚇或突然全身肌肉收縮)、持續嘔吐、呼吸急促或心跳加快等，請儘速至重症轉診醫院就醫。

## 防疫小辭典

### ◎腸病毒傳染特性?

1. 糞口或飛沫傳染、接觸口鼻等。
2. 潛伏期為 2-10 天，平均約 3-5 天。
3. 傳染期為發病前幾天至發病後一週內，但自糞便排出之病毒所導致的傳染，可持續 6~8 週。

### ◎感染腸病毒的症狀?

多數人感染後無症狀或症狀輕微，常見症狀有手足口症、疱疹性咽峽炎等，約 7-10 天即能痊癒，少數患者會出現嚴重併發症。

### ◎家中有感染腸病毒的人怎麼辦?

1. 儘速就醫、接受治療，在家休息、暫不上學。
2. 處理糞便及口鼻分泌物後，應確實洗手。
3. 應適度給予冰甜柔軟的食物及水份，若有小便減少、口腔黏膜乾燥等脫水徵候，即應送醫院診治。
4. 有疑似重症徵兆，不可遲疑，儘速轉送至重症轉診醫院。



小熊班 洪敦祈



小熊班 莊淵銘



一甲 洪慈憶

靜思語：做好事不能少我一人，做壞事不能多我一人。

### 98 學年度寒假作業優秀名單

班級	平面作品		立體作品	
一年甲班	蔣宜庭	程芳婷	洪慈憶	程芳婷
二年甲班	鄭鈺穎	謝雨蔓	謝羽蔓	洪敦皓
三年甲班	徐正烜	紀煌証	徐正烜	吳振瑋
四年甲班	蔡傑名	陳韻幼	邱麗君	紀慧蘭
五年甲班	陳意云	洪珮涵	葉居翰	高珮瑜
六年甲班	陳品賢	李佩軒	蔡意茹	蔡佳哲

### 感謝

感謝第六屆校友：許水益、林安鎮、洪江海、林萬期、洪仁榮諸位先生，各捐贈壹萬元，購置 LED 電腦看板一組，嘉惠學校。

賀本校執行 98 年度教育優先區，榮獲甲等。  
賀劉文碩主任參加 98 年度攜手計畫補救教學學習單徵選榮獲佳作



一甲 程芳婷



二甲 洪敦皓



二甲 謝羽蔓

四季 四甲邱麗君

春天

大大的施展法力  
替花草換了新裝  
讓樹木長出頭髮  
使大地恢復了愉悅的光采

夏天

愛生氣的魔法師  
有時炙熱有時狂風暴雨  
讓大家不知所措

真令人討厭

秋天

讓太陽收起脾氣  
屈服在她的柔情之中  
忘了展現他雄壯威武的光芒

冬天

剃了樹木的秀髮  
小草嚇得枯黃  
動物藏匿得無影無蹤  
大地孤寂的使人害怕



寒假生活 三甲徐正烜

這一次寒假是有史以來放得最長的一次，在寒假期間，我每天都很開心，因為生活過得很充實。

在寒假一開始的時候，我就參加了「小提琴冬令營」，連續三天，最後一天還舉辦了音樂會，活動很精采。而在寒假中，爸爸、媽媽也帶我去日月潭坐纜車，人非常的多。此外，我記得有一次下大雨，但是不到十分鐘雨就停了，爸爸覺得可能因為下了大雨，去「花博會」的人應該會很少，所以就帶我們全家去看花，結果人山人海，很多人。

還有，今年的過年也讓我印象很深刻，在除夕那天，我們全家都去工廠吃年夜飯，在吃完年夜飯之後，爸爸發壓歲錢給我，在領了紅包後，感覺很快樂，而我也又長大一歲。

寒假結束了，我的心也要趕緊收回來了，準備迎接新的挑戰。

蝴蝶 五甲紀雅茹

蝴蝶 蝴蝶好美麗  
有雙迷人的眼  
還披著五彩繽紛的披風  
無憂無慮的  
在天空飛翔  
飛上飛下  
就像飄在空中的花一般  
無論怎麼看都漂亮

蝴蝶 五甲陳意云

蝴蝶蝴蝶自由自在飛  
飛高飛低都很美  
讓人目不轉睛  
蝴蝶 蝴蝶好厲害  
飛來飛去都不累  
一陣風吹來  
仍然勇敢向前飛  
我會學習你  
勇敢向前的精神

電視 六甲廖千慧

電視電視好神奇  
遙控器來陪伴你  
轉台轉台一直轉  
各個畫面跑出來  
紅橙黃綠藍靛紫  
吃的喝的好玩的  
電視電視真有趣

四季 四甲 謝珮甄

遍地花兒紅配綠，蝴蝶蜜蜂忙採蜜，春小姐開心來鼓勵。  
太陽公公笑咪咪，趕走烏雲回家去，夏爺爺帶來好天氣。  
失戀雨滴在哭泣，楓葉阿姨送溫情，秋姊姊看了卻著急。  
梅花妹妹真美麗，雪花奶奶披上衣，冬哥哥等著春接替。  
春夏秋冬萬人迷，想對四季說愛你。



扯鈴 六甲林郁倫

扯鈴扯鈴轉圈圈  
二根棍子揮呀揮  
一下滾動又跳躍  
扯鈴絕招玩不累

靜思語：一句溫暖的話，就像往別人的身上灑香水，自己會沾上一兩滴。