



興華國小 親師園地

第 二 十 三 期

中華民國 101 年 11 月 9 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

教育的省思 陳福順校長

「教育是人類進步的關鍵」，用「愛的關懷」給學生支持的力量，讓他擁有「追求理想」向前邁進的勇氣，這是教育工作者的責任。

個人常以「態度決定高度；思維決定作為」勉勵自己：身為學校的領航員應隨時以學生的學習為己任，不應城鄉的差距而改變，反而應激勵教師不只扮演經師，更應以人師為目標，不要認為偏鄉學生的學習就不需要求，期望教師能成為學生生命中的貴人。

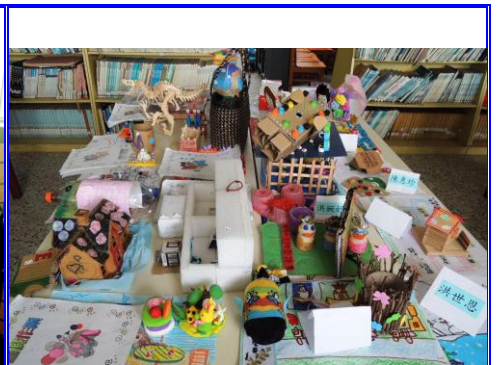
所以「觀念可以改變一個人的想法，想法改變則心改變，心改變則習慣改變，習慣改變則性格改變，人生的道路將有所不同。」這句話不只可為學生的學習作註解，更期許個人與學校成員及社區家長共同為學生的學生而努力。



一年級新生迎新活動



李安瑀老師與參賽同學合影



暑假作業展

榮譽榜

| 班級 | 第一次評量成績優異 | 暑假作業 立體作品 | 暑假作業 平面作品 |
|----|------------------------|--------------------|--------------|
| 二甲 | 謝念庭 洪宗意 楊子承 | 謝念庭 林雅珠 | 謝凱庭 林崇祐 |
| 三甲 | 洪敦祈 吳定璋 鐘楚婷 葉好瑄 | 吳定璋 紀榮傳 | 鐘楚婷 葉好瑄 |
| 四甲 | 洪世恩 蔣宜庭 陳宥滄 洪慈憶 高琪瑩 | 蔣宜庭 謝嘉祐 | 程芳婷 高琪瑩 |
| 五甲 | 洪敦皓 紀宏昱 謝羽蔓 | 謝羽蔓 高鎧有 | 鄭詩郁 謝羽蔓 |
| 六甲 | 洪政傑 高愷富 吳振璋 | 吳振璋 徐正烜 紀雅甄 葉孟勳 | |



賀！本校李安瑀老師指導六甲洪永濬、徐正烜、程仲毅、高愷富、洪政傑、吳振璋、五甲紀宏昱等同學參加「彰化縣 101 年度國民小學英語歌唱比賽」，榮獲丙組甲等！

教導處工作宣導 許能溪主任

1. 歡迎三甲林錦鈴、五甲陳詩涵、六甲羅淑娟、英語科任李安瑀、幼兒園教保員陳泊汝、兼課教師陳韻如等 6 位老師加入本校教學團隊。
2. 歡迎一年甲班蔣冠升、蔡坤育、林湘元、陳佩君、陳恩惠、吳思萱、楊宜家、洪婉琳等八位新生進入本校就讀！
3. 本學期起，每星期五定為本校英語日，於朝會時由安瑀老師進行英語教學，讓我們所有親、師、生一起來快樂學英語。
4. 101 年第 4 期攜手計畫 9 月開始實施，請家長鼓勵貴子弟參加。
5. 11 月 13 日本校 4、5、6 年級將申請至二林高中英語村體驗營進行英語村遊學體驗。



萬聖節活動



萬聖節活動



萬聖節活動

如何避免霸凌事件發生~~~~~輔導室關心你

校園霸凌事件多發生在上學、下課休息、午休及放學時間；經常發生霸凌事件的地點多在上、下學途中之巷道、校園圍牆外之轉角、校園垃圾場、廁所、樓梯間、放學後的遊戲區或操場角落……等。以下提供幾個簡單的方法，讓自己不受校園暴力的威脅：

一、發現校園死角，反映師長立即改善：

校園安全環境，會隨者時間及使用情形而有所改變，也是容易讓人疏忽的環節。例如：學校二樓視聽教室或活動中心週邊環境，在集會或上課時間，是一個安全可靠的环境；但是，如果在午休或放學後，就可能成為校園霸凌的好場所。諸如上述情形，也可能存在於校園的垃圾場、廁所、樓梯間、放學後的遊戲區或操場角落，甚至較少使用的專業教室……等。同學發現可能霸凌的場所，應該立即向學校師長反映，及時應變與改善，以免成為校園小惡霸的天堂。

二、不不到、不晚歸：

校園霸凌通常發生在偏僻、人少的時間及地點，不要讓自己一個人落單，是最明智的選擇。只有少數師長在校期間，是校園小惡霸最容易下手的好時機，提早到校或遲不離校，容易讓你成為霸凌的對象。

三、不到校園死角，校園內結伴而行：

在反校園霸凌工作上，學校均積極改善環境面上的安全問題，但經常限於學校經費問題，造成心有餘而力不足之窘境。在尚未完全改善校園環境死角前，同學應該避免受到霸凌的可能性，儘量不到校園死角，如果有必要前往，如打掃環境、倒垃圾……等，也應該結伴而行，以免成為受害者。

四、引起大人（師長）的注意：

依據資料顯示，霸凌事件多發生在大人（師長）不在場的時機，若能引起大人（師長）的注意，適時介入霸凌事件，較能立即化解危機，並較可能會有圓滿的處理結果。

五、善於利用資源：

霸凌事件除發生在校園內以外，上、下學途中也是經常發生霸凌的地方，當可能受暴時，善於利用社區資源，如社區巡狩隊、警察局、愛心商店、學校志工家庭……等，適時的求助，是維護個人安全的最佳方法。

希望興華國小的小朋友，能熟記以上的注意事項！快快樂樂出門、平平安安回家，是學校及家長對小朋友最大的期待。



萬聖節活動



萬聖節活動



萬聖節活動

午餐營養教育講座-均衡營養



我們需要食物中的營養素來維持生命，每一種食物含有不同的營養素。而食物的營養價值是根據食物所含營養素的種類和份量而定。大多數的食物不只含有一種營養素，而營養素在不同食物中的含量也有差別。當我們在選擇食物時，要先考慮到食物的營養價值，但是也要記得注意安全衛生、經濟的概念。

根據行政院衛生署每日飲食指南成人均衡飲食建議量中，建議成人每天可以攝取五穀根莖類三到六飯碗，包括米飯、麵食、甘藷等主食品，含有豐富的碳水化合物(醣)，是能量的主要來源。奶類可以攝取一到兩杯，包括牛奶及發酵乳、乳酪等奶製品，都含有豐富的鈣質及蛋白質。但孕婦為避免骨質疏鬆症每天可以增加一至兩杯牛奶。豆、魚、肉、蛋類每天攝取四份(約一飯碗)，在蛋、魚、肉、豆腐、豆腐干、豆漿都含有豐富的蛋白質。蔬菜類三碟(約一至一.五飯碗)，各種蔬菜主要供給維生素、礦物質與纖維，尤其是深綠色與深黃紅色的蔬菜，例如：菠菜、甘藍菜、胡蘿蔔、南瓜等所含的維生素、礦物質比淺色蔬菜多。水果類每天應攝取兩份(約一至二飯碗)，可以提供維生素、礦物質與纖維，例如：橘子、柳丁、木瓜、芭樂、鳳梨、香蕉等。油脂類攝取二到三湯匙，像是炒菜用的油及花生、腰果等堅果類都屬於油脂類，可以供給脂肪(行政院衛生署食品資訊網)。值得注意的是，因為年齡、性別和生活中的活動量不同，每個年齡層、每個人每日所需的食物量及營養素也會有些許的不同(可參考行政院衛生署食品資訊網之生命期營養)。

在健康飲食的原則中，選擇食物時要注意營養是否充足，食物分配要均衡，熱量調配要平衡，思考自己吃的食物內容是否多樣化，也要發現自己是否節制與適量地選擇食物，當然每個人對於口味的選擇也是不容忽視的。也有專家提出對於食物選擇與攝取，要本著「自然為上」的原則。盡量選擇較沒有加工精製或是添加化學防腐劑及色素的食物，也避免選擇過度包裝的食品。在選擇食物時，食物價錢高不一定代表營養價值高，應該要就地取材，選用臺灣生產的各類生鮮食物，新鮮又營養。

行政院也公告國民飲食指標供民眾在平日飲食的選擇時參考：維持理想的體重、均衡攝食各類食物、三餐以五穀為主食、盡量選用高纖維食物、少油少鹽少糖的飲食原則、多攝取鈣質豐富的食物、多喝白開水，含糖飲料、酒類要節制。

此外，選擇食物時，注意它的烹調方式，多選擇用蒸的、燙、煮、滷、烤、拌的食物，謹慎選擇炒、煎、燴、蜜汁或糖醋的方式烹調的食物，少選擇用油炸的食物。

俗話說：「民以食為天」，在選擇和享受食物的同時，要注意均衡營養，多樣化以及適度節制的概念，才能吃得健康。希望小朋友能從小培養正確的飲食觀念，幫助你永遠能健康快樂。



頒發圖書志工證書



唐詩抽背



節能減碳宣導活動



學校教育儲蓄戶

捐出你的愛 打造孩子們的未來

幫助弱勢學童，請發揮您的愛心！

網址：<http://www.edusave.edu.tw/care.aspx>

三合院 六甲鄭如珊

在這個三合院，我住了十三年了！一直不覺得這個地方有什麼特別。自從老師說：「三合院很有懷古的意境」我就經常對著三合院沉思，果然有一分質樸的感覺。

我家的三合院外觀古樸，是外公年輕時建造保存到現在，他的前面有塊空地，後面有片花園，每晚晚上，就可以聽到青蛙的聲音，看到暗光鳥在樹上休息。一到早上就會有蜜蜂蝴蝶在花園採蜜，迎接美好的一天。

我很喜歡這棟三合院，整間房子充滿古意和好幾代的回憶。三合院中有間小閣樓，以前是媽媽的房間，現在是倉庫，也是我的秘密基地，我常會去那裡尋寶，果然找到許多媽媽、舅舅、外公、阿姨的童年物品。這些小事物都蘊藏家人點點滴滴的記憶。

我真的喜歡這棟三合院，它充滿了家人成長的故事，我真希望永遠住在這裡。



小熊班吳侑縈



二甲謝念庭



一甲吳思萱

夢想 五甲鄭詩郁

蝴蝶
夢想成為飛躍選手
飛過山 飛過雲
飛過自己的夢想
蝌蚪
夢想成為游泳選手
搖動著身體
展現美妙舞姿
我
夢想成為歌唱明星
拿著麥克風光芒萬丈
唱出動人的歌聲
追尋自己的夢想

四季 三甲洪敦祈

冬天走了，冬天走了，
冬天去哪裡？
冬天躲在被窩裡，
冬天跑到太陽裡。
春天來了，春天來了，
春天在哪裡？
春天在吐露枝芽的樹林裡，
春天在涓涓細流的小河裡。
夏天快來，夏天快來，
亮麗的小雪花，等著慢慢融化；
貪嘴的小弟弟，等著吃著清涼的冰品，
喔！熱情的夏天。

秋天 三甲葉好瑄

秋天一走過，
風冷冷的。
秋天一走過，
楓葉變紅了。
秋天一走過，
橙紅的大地，
是她走過的足跡。

四季 五甲謝羽蔓

春天是個溫柔的姑娘
讓大地綻放
讓花兒微笑
夏天是個淘氣的弟弟
讓大地炎熱
讓大地鬥艷
秋天是個慈祥的奶奶
讓大地染黃
讓花兒凋謝
冬天是個孤單的爺爺
讓大地變白
讓花兒沉睡



小熊班洪志昇



二甲林崇祐



一甲陳珮君

最難忘的一件事 四甲洪婉妤

我最難忘的一件事，是二年級暑假時，離開原本就讀的學校，轉學到興華國小。

我問過媽媽，為什麼要轉學呢？媽媽說是因為弟弟要到興華國小讀書，所以才讓我轉學到興華來，因為在同一所學校讀書，除了可以照顧弟弟外，媽媽要載我們上學時，也比較方便，不用跑兩個地方。雖然我很不喜歡轉學，因為這樣我必須和以前的同學、老師及好朋友們分開，可是為了弟弟、媽媽，也只好這麼做了。

很快的，到興華國小已經一年多了，現在弟弟、妹妹也都到興華國小讀書，我也漸漸習慣這裡的環境，雖然我還是會想念以前的朋友，但是在這裡，我也交到一些好朋友，所以有時候我會想如果沒有轉學的話，就不能在這裡交到這些好朋友了。