



中華民國 108 年 9 月 16 日發行

大有通訊

第 112 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學

發行人：校長王博成

主編：輔導室

編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處

◎榮譽榜

一、大有國小閱讀書香獎-107 學年度 6 月頒發 (名單為 107 學年度班級資料)

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
二年一班	蔡旻翰	學士獎	二年三班	邱芸漾	學士獎
二年一班	張格寧	學士獎	二年三班	羅文伶	學士獎
二年一班	王彥淳	學士獎	二年四班	涂綺芳	學士獎
二年一班	李諺臻	學士獎	二年四班	雷法德	學士獎
二年一班	劉婕榆	學士獎	二年四班	張書蓉	學士獎
二年一班	王雨軒	學士獎	二年五班	陳育茗	碩士獎
二年一班	張予澄	學士獎	二年五班	張智珽	學士獎
二年一班	蘇美綾	學士獎	三年一班	游巧庭	碩士獎
二年一班	高郁絜	學士獎	三年一班	周子齊	學士獎
二年一班	郭庭安	學士獎	三年三班	游昀宸	博士獎
二年二班	陳宥翔	學士獎	三年四班	簡語妍	博士獎
二年二班	許睿哲	學士獎	六年三班	陳宥勝	碩士獎
二年二班	鄭育潔	學士獎	六年三班	高永昌	學士獎
二年二班	簡子甯	學士獎	六年三班	王銘豪	學士獎

◎傳達與宣導事項

- 一、9/13 (五) 中秋節放假一天。
- 二、9/17 (二)、9/18 (三) 及 9/20 (五) 辦理校內高年級資訊競賽(簡報組、查資料組及繪圖組)。
- 二、推動多語文教育-國語、英語、本土語言(閩南語、客語、原住民語)及新住民語(越南語)皆排定於班級課表中。閩南語於原班級中上課，客語、原住民語、新住民語上課時間及地點如下：
 1. 客語-一~六年級分別於每週二第一~六節於 1 樓 154 客語教室上課。
 2. 阿美族語-一、二、三、五、六年級分別於每週二第一~五節於 3 樓 314 教室上課。
 3. 排灣族語-一、二、三、六年級分別於每週二第二~五節於 3 樓 312 教室上課。
 4. 泰雅族語-一、二、三、五、六年級分別於每週二第一~五節於 2 樓 233 教室上課。
 5. 太魯閣族語-五、六年級於每週二第二節第一~二節於 3 樓 331 教室上課。
 6. 賽德克族語-一、二年級於每週二第三~四節於 1 樓課後照顧教室 155 上課。
 7. 賽夏族語-六年級於每週二第二節於 1 樓課後照顧教室 155 上課。
 8. 越南語-一年級於每週二第三節於 3 樓 331 教室上課。
- 三、9/02 (一)~9/06 (五) 進行教室佈置觀摩活動，低中高年級分別推薦三個班級給予獎勵，鼓勵師生共同創作營造良好優質的學習環境。
- 四、精緻閱讀是本校特色，107 學年度申請書香獎的有 107 人，學士獎有 80 人，碩士獎 19 人，博士獎 8 人。鼓勵孩子閱讀最佳捷徑是親子共讀，透過閱讀提升孩子的聽話、說話能力及寫作能力。讓我們一起來為孩子加油！
- 五、學校每週一、二、三、五晨間活動時間進行 10 分鐘的全校寧靜閱讀。藉由老師的引導，培養學童閱讀的興趣，散播閱讀的種子。全校師生陶醉於書香中，透過閱讀遨遊古今中外，遊遍世界各地，享受閱讀帶來的樂趣。

貳、學務處

◎榮譽榜

一、本校田徑隊參加 108 年桃園市運動會榮獲佳績

陳冠孝 國小男生組 800 公尺接力 第 1 名、國小男生組 400 公尺接力 第 2 名

國小男生組 1200 公尺接力 第 5 名

林沛萱 國小女生組混合運動 第 1 名、國小女生組 1200 公尺接力 第 6 名

陳宥淇 國小女生組 1200 公尺接力 第 6 名、賴若溱 國小女生組 1200 公尺接力 第 6 名

鍾妮霓 國小女生組 3000 公尺競走 第 8 名

二、大有國小 6 月份品格之星（名單為 107 學年度班級資料）

班級	姓名	班級	姓名
一年一班	陳昱霖、王淑萱、朱鎧琳、蕭梓晴	二年三班	謝沁捷、蕭梓涵、張睿棠、陳鴻昇、劉韋欣、吳品序
一年三班	邱柔婷、張綵精、鄭翎吟、林家靚、陳若晴、倪睿妤、吳婕綺	二年五班	林弈綾
二年一班	陳霓、李諺臻、林榆清、蘇美綾、楊柏恩、謝佳佑	三年四班	沈軒閱
四年四班	林郁宸、許皓崑、陳紀豪、林尚穎、唐睿佑、郭嘉鈞、黃品勳、張秉之、李雨謙、許淳祺、趙庭毅、蔡語芯、簡安蔓、陳芷綾、張家榕、戴好喬、林悅涵、張智涵、邵筱晴、程于安、宋芝軒、林翊軒		

◎傳達與宣導事項

- 一、腸病毒好發季節為 3-11 月，7-9 月為高峰期；請家長持續留意腸病毒等傳染病防治，加強洗手教育。如學生有感冒等症狀，請戴口罩，視狀況在家休息。
- 二、為防治登革熱，請加強居家環境巡檢，清除積水容器。
- 三、本校於 107 學年度榮獲桃園市健康促進學校優等，感謝全校師生的辛勤付出與相關指導。本學年度本校仍為視力保健中心學校，將持續宣導及推廣各項相關活動。
- 四、9/12(四)辦理本學期第一次防震災演練(三階段-整備※就地演練※疏散)。9/20 國家防災日辦理第二次防震災演練。
- 五、10/26(六)舉辦學校暨社區聯合運動大會，歡迎各位家長蒞臨！
- 六、本校育樂營從 9/21(六)起~陸續開課。

參、總務處

◎傳達與宣導事項

- 一、校園開放時間為例假日 7:00-12:00 及 13:00-17:30（若遇育樂營上課或學校辦理活動則校園不開放）；平日則為 16:00~17:30，夏天則延長至 18:00，歡迎各位同學與家長多加運用，也請大家於使用時能發揮公德心，能將垃圾隨手帶走，謝謝合作。
- 二、註冊日期：108 年 9 月 12 日至 9 月 18 日止。（可直接持繳費單於期限內到便利商店繳款。）
- 三、運動服購買地點：1. 學生服專賣店(地址:春日路 1335 號，電話:3255357)。2. 小園丁(地址:大有路 670 號，電話:3560627)3. 東星(地址:大業路一段 8-2 號，電話:333-1541)。
- 四、本校水塔固定寒暑假清洗(近期清洗日為 8 月 28 日)，飲水機定期每三個月更換濾心(近期更換日期為 8 月 22 日)，並做水質抽驗(近期抽驗日期為 8 月 22 日)，提供全校師生衛生乾淨的飲用水及設備，另外為顧及環保，請家長讓孩子帶環保杯或水壺到校使用。
- 五、108 學年度上學期本校無力支付午餐費學生名單已於 9/04(三)完成審查。

肆、輔導室

◎傳達與宣導事項

一、108 年度第三次身心障礙學生鑑定、108 學年度第 1 學期資賦優異學生縮短修業年限申請開始，請有意願申請的家長向導師提出申請需求，或於 9 月 30 日前洽詢輔導室。

伍、108 學年度親師座談會「家長建議事項」，答覆臚列如下：

教務處

1. 希望能提供適合小一生的閱讀書單(建議親子共讀書單)(105)。
本校圖書室(一)(二)分別適合 1-3 年級與 4-6 年級借閱，目的就是讓孩子借閱適合該年齡層閱讀的圖書；本校「大有通訊」亦會分享好書推薦訊息；各班級會依照設備組規劃的閱讀書單進行共讀書箱的借閱，可作為親子共讀的圖書選擇。
2. 家長反應孩子在課照班學到不雅字眼，是否請課照師多留意低年級孩子與較高年級孩子互動情形(106)。
轉知課照老師協助留意低年級與高年級學生互動的情形。
3. 108 新課綱提到學習第二外語部分，請問學校有規劃可選修的外語嗎？如泰語、馬來語、越語…(302)。
108 新課綱第一至第四學習階段(1~9 年級)，學校可依地區特性，在彈性學習課程中開設其他的新住民語文(含日、韓、歐語等外語)及社團活動；本校目前有開設越南語課程滿足學生學習需求。※第五學習階段(10~12 年級)，學校可依校本特色或時代需要，依照學生興趣、性向、能力與需求，於『多元選修』課程中開設第二外國語文(含新住民語文)供學生選修。
4. 暑假作業中，有關於做家事時間、做運動時間的登記，於實際執行層面來看似乎有點吃重，建議學校能修改(501)。
此項作業是為了結合十二年國民教育，建構與發展健康促進學校策略模式，推動健康素養導向教學活動落實於生活中，鼓勵親子共同增進健康生活實踐的習慣。
5. 有關閱讀獎勵部分，部分家長擔心學生只抄寫書名，而未真正去閱讀該書，且閱讀心得字數部分(暑假作業)，不太清楚究竟是 1000 字以上還是以下(501)。
閱讀書香獎認證每級至少需閱讀 100 本書(學士獎需包含各年段所有共讀書目)和累積心得寫作點數 50 點(心得寫作書目請從 100 本書目中自行挑選)，二者條件皆須達成，應還是有鼓勵孩子深入閱讀的效果。暑假閱讀心得桃花源一篇，該作業規定字數為 1000 字以下。
6. 試卷題庫不完整，有些科目找不到檔案(504)。
本校期中/末評量後會請出題老師將試卷(含解答)上傳至題庫。
7. 試卷題庫英語的英聽測驗應提供電子檔(504)。
請資訊組協助將英聽電子檔上傳(自 107 學年度開始)。
8. 高年級寒暑假作業過於繁重，建議校方改善(605)。
本校寒暑假作業都是學年群老師們共同規劃編訂定的，專題研究將學習自主權交給孩子，讓孩子選擇自己有興趣的主題進行資料蒐集與運用；美術作品可以培養孩子的藝術美感與天馬行空的創作；閱讀心得作業有助於孩子們真正深入閱讀、祖父母學習單可增加學童暑假期間與祖父母互動的機會，兼具有啟發性、開放性、創造性等精神，並富有教育意義。

學務處

1. 孩童放學家長接送區，五六班的位置離校門較遠，是否能增加一位導護媽媽或老師協助後半段孩童看護(105)。
學校因導護志工人數缺乏，故僅能安排早上上學期間協助執勤。有關後半學生接送的問題，學務處會再請警衛與導護老師結束交通導護後，將尚未接走之學生統一帶回至警衛室旁等候家長接回。

2. 中低年級午餐時間太短，要打菜、清潔、整理環境、潔牙、收拾書包含孩子用餐約僅 20 分鐘，一年級的孩子動作又慢，可能吃不完、吃不飽，是否延後放學時間至 12:50(106)。
因學校放學時間皆統一為 12:40，若要延後時間將會影響到整個午休作息時間，減少高年級學生服務隊的午休。另外，低年級學生因剛開學較不熟悉午餐流程故動作較慢，會轉知老師可提早用餐的時間，待學生熟悉用餐流程後，便可加快用餐速度。
3. 學校育樂營某些社團常有人數不足無法開課的遺憾，是否可以做些社團特色宣傳，或尋找校外學生參加(205)。
本校會利用期末舉行才藝成果發表會，請這學期有開成班的育樂營上台展示動態表演成果，也會利用下學期的親職教育日展示靜態的照片成果。對於未開成課的育樂營社團，體育組長也會詢問、邀請他們是否有意願參加期末的才藝發表會，若有意願也會安排該社團上台表演。本校育樂營報名資格同時也開放給外校學生參加，報名方式如同本校學生。
4. 育樂營建議辦繪畫營(405)。
學校以往的育樂營皆有開辦繪畫營，這學期因往年開設繪畫營的老師，將課程改變為乾燥花與繪畫營，希望能提供學生更多樣的學習主題，故無單獨之繪畫營，學務處會多關心這學期該營隊上課成效，並與該課程老師討論往後開課的方向。
5. 學校蚊子太多，小孩常被叮咬，請學校多消毒(602)。
學校今年已於四月份、七月份申請校園環境消毒，平常各班級也可視情況向衛生組領取殺蟲劑於放學後在教室內噴灑。

總務處

1. 建議素食餐點更有變化性，風味更多元(104)。
感謝提出建議，將與廚師討論更多變化的可能性，目前菜單製訂準則為避免過多加工食材，故主菜以豆腐及蛋類為主，且為配合大量製備及統一採購，故素食烹調方式會搭配當天葷食菜單。
2. 教室太悶熱，建議增設空調或風扇，改室內的空氣循環(105)。
依市府來文逐年增設空調設備，目前市府只調查四樓班級教室間數，待核定電力改善及冷氣經費後安裝。
3. 陽台邊的欄杆孩子易攀爬，對二年級的孩子而言，恐有安全上的疑慮(206)。
已在陽台邊的欄杆外加裝安全鐵片，防止攀爬；擬於陽台上貼上禁止攀爬標語並加強宣導
4. 天氣炎熱容易中暑，請問學校何時可以裝冷氣(302)。
依市府來文逐年增設空調設備，目前市府只調查四樓班級教室間數，待核定電力改善及冷氣經費後安裝。
5. 班級教室位置通風不良，可開(修改)305 女廁旁的鋁門，使之通風，以利孩子上課環境更優質(401)。
擬修改 305 女廁旁的落地鋁門，六片玻璃窗改為花格鋁窗，以利通風。
6. 小孩不喜歡喝學校的水，請說明飲水機的保養和清潔(導師已解說有固定的處理，但仍請學校清楚說明保養、換濾心次數等)(404)。
保養、換濾心次數說明如下：本校飲水機的保養每個月巡檢、每三個月換濾心、每季 SGS 水質檢測。
7. 午餐飯菜冷，須改進(602)。
目前午餐已以外箱保持溫度，並壓縮送餐時間，將持續觀察餐食抵達各班之溫度。

輔導室

1. 期待 EQ 課程讓即將進入青少年的孩子們能夠有所助益(601)。
本學期五六年級 EQ 課程預計於 9/18(三)開始入班上課，EQ 志工已做好相關課程活動設計、人員培訓等準備工作。相信透過多元學習活動能帶給學生對於情緒教育能夠有更深刻的體驗與實踐。



中華民國 108 年 10 月 15 日發行

大有通訊 第 113 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學
 發行人：校長王博成
 主編：輔導室
 編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處

◎榮譽榜

一、本校師生參加「桃園市 108 年語文競賽」榮獲佳績，大有國小全體師生同賀！

簡文真老師 閩南語朗讀 教師組 第二名

604 李庭好 閩南語字音字形 學生組 第三名 ※感謝蔡佳紋老師的用心指導※

二、108 學年度暑假作業優良名單

班級	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名	班級	姓名	姓名	姓名	姓名	姓名
201	江昀貞	黃薇如	王淑萱	蔡昀澈	涂仲恩	404	張貽茜	莊觀合	潘宥瑜	沈軒閱	陳繪雯
202	李宇捷	簡士喆	潘宥翔	蔡依宸	張瑞育	405	陳孟哲	陳羿豪	陳妍蓉	朱沛瑜	陳沛慈
203	陳威良	劉榮凱	趙湘霖	林家靚	蔡璇	501	陳紀豪	李美諄	張芯寧	吳采宸	程于安
204	邱堃碩	戴廷旭	林君浩	彭奕嘉	吳心妍	502	陳羿濤	曾梓庭	吳姿燁	楊芷喬	簡安蔓
205	許淮碩	蕭楷倫	吳紘萱	唐晨翎	鄭雅元	503	戴妤喬	李品萱	陳家榮	梁子妍	尤紹齊
206	謝永程	吳秉和	郭品萱	余亭潔	劉子儀	504	張文彥	簡羽蔓	王思霈	張智涵	洪悅芯
301	洪尚程	蕭梓涵	陳靖恩	羅文伶	邱芸漾	505	熊苡伶	劉冠宜	蔡語芯	邱芯妍	張秉之
302	王雨軒	李諺臻	林品聿	吳若瑜	陳怡誼	601	侯雅馨	蔡亞妍	陳冠孝	黃仲錯	鍾妮霓
303	陳彥安	許睿哲	趙敏恩	姚可馨	陳沛晴	602	馬睿岑	章庭僖	賴冠丞	高小菲	楊皓宇
304	黃品叡	陳羿涵	梁宥泓	陳玉唐	李柏霆	603	陳宥淇	穆妍瑾	陳宣宇	楊晨鈴	吳秦榆
305	范承義	蘇美綾	吳嘉宸	楊柏恩	雷法德	604	莊韶濤	林家劭	張君寧	熊宸緯	陳沛恩
401	吳宜濤	黃懿玲	穆昕辰	潘芄頤	詹智捷	605	許岑羲	陳品蓉	陳宥芹	李貞佑	何向展
402	周祐安	孔華苓	廖國英	林湘霓	楊莖菲	606	邱歆語	田朕慈	林景亮	邱洵謀	廖宥葳
403	呂禹安	劉韋均	游昀宸	王宸宇	林孟宣						

三、大有國小閱讀書香獎（九月）

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
206	劉子儀	學士獎	404	陳繪雯	博士獎
303	陳沛晴	學士獎	603	陳宥淇	博士獎
303	蔡蕎亦	學士獎	402	楊莖菲	博士獎
304	張睿棠	學士獎			

四、108 學年度校內網路競賽優良名單

簡報組：第一名 603 林沛萱、第二名 602 馬睿岑、第三名 602 章庭僖

繪圖組：第一名 605 許岑羲、第二名 605 吳朕霆、第三名 601 蔡亞新

查資料組：第一名 601 羅博楷、第二名 604 莊韶濤、第三名 602 林以晴

※恭喜以上獲獎同學，也感謝指導老師們的用心指導※

◎傳達與宣導事項

一、11/05 (二)、11/06 (三) 是本學期期中評量的日子，評量科目安排如下。請家長督促學生確實複習，以檢核自身學習成果。

年級	11/05 (二)	11/06 (三)
一、二年級	國語	
三、四年級	國語、英語 (含英聽)、自然	數學、社會
五、六年級	國語、自然、英語 (含英聽)	數學、社會

二、本月好書介紹：【威利和一朵雲】

威利打電話到警察局，說他被跟蹤了——「哦，先生，是誰跟蹤你？你可以描述一下他的長相嗎？」

「呃……好的，這有點難。它……它是一朵雲。」

「先生，你說你被一朵雲跟蹤？」

「是的。一朵好大的雲……」

一個溫暖晴朗的日子，威利決定要去公園散步。當他出門時，天空沒有半朵雲。(嗯，好吧！只有一小朵啦！) 他覺得有點討厭，因為那朵雲好像跟著他……就在他以為那朵雲走遠了，鬆了一口氣時，沒想到根本不是那麼一回事——公園裡每個人看起來都很開心，只有威利獨自在發抖。威利轉頭回家，因為那朵雲緊跟著他而悶悶不樂，他甚至打電話到警察局，希望警察先生可以幫忙他，但只聽到電話那頭傳來恐怖的笑聲。困在屋裡的威利覺得房間愈來愈暗，也愈來愈熱，他快要不能呼吸了，於是再也無法忍受的威利衝到外頭，對著那朵雲大喊……

貳、學務處

◎榮譽榜

- 一、賀！恭喜本校學生 606 廖宥葳、603 陳宥淇、602 王彥婷參加桃園市市長盃神農小學堂健康知識創意競賽，榮獲六出奇計獎！※恭喜以上獲獎同學，也感謝李麗芬老師用心指導※
- 二、賀！恭喜本校學生 205 唐晨翎、205 涂雨澄參加桃園市 108 年環境教育繪本小小說演家競賽，榮獲中低年級組優等獎。※恭喜以上獲獎同學，也感謝家長及連佩玲老師用心指導※
- 三、賀！恭喜本校學生參加桃花源盃音樂比賽成績表現優異！

班級	姓名	項目	成績
402	楊祐萁	小提琴組	第二名
305	蘇美綾	鋼琴比賽 A 組	第三名
303	陳彥安	鋼琴比賽 A 組	優勝
601	侯雅馨	鋼琴表演 B 組	優勝

四、賀！恭喜本校學生 402 楊祐萁參加 2019 新竹文化盃音樂大賽獲得小提琴組第五名。

五、108 年 9 月份品格之星：404 張貽茜同學。

六、108 年 9 月份整潔、秩序各學年前二名班級為：1-6、1-1、2-6、2-5、3-1、3-2、4-2、4-3、5-3、5-5、6-3、6-5。

◎傳達與宣導事項

一、10 月 26 日(六)舉辦本校 108 學年度二十一週年校慶暨社區聯合運動大會，歡迎家長們與各界貴賓的踴躍參與及贊助，其中親子團競、親師接力比賽等二項競賽，更需要您的參與！另於 10 月 28 日(一)補假一日。

- 二、本校有規劃家長接送區，在面向大門口的右邊，請家長接送學生時，務必在接送區接送，不要都擠在大門口，而造成大門口的混亂。
- 三、學務處在兒童朝會時，會不定期的檢查服儀，請按照學校的規定穿著。
- 四、走廊奔跑是危險的行為，除了學務處會派糾察隊登記外，也請家再次叮嚀貴子女，勿在走廊奔跑。
- 五、11月8日(五)進行高年級「反毒教育」宣導活動。
- 六、11月22日(五)施打流感疫苗、12/2(五)一、四年級健康檢查。
- 七、視力保健宣導：
「護眼行動六招式」-第1招：眼睛休息不忘記；第2招：均衡飲食要做到
第3招：閱讀習慣要養成；第4招：讀書環境要注意
第5招：執筆、坐姿要正確；第6招：定期檢查要知道

參、總務處

◎傳達與宣導事項◎傳達與宣導事項

- 一、10月26日(六)舉辦本校108學年度學校暨社區聯合運動大會，歡迎家長們與各界貴賓的踴躍參與及贊助。
- 二、午餐藝文競賽結合本校校內語文競賽辦理，一二年級為著色比賽、六年級則為午餐標語競賽。
- 三、為有效進行校園安全管理，下午放學四點後請學生勿再返回校園進入教室內拿取作業或個人物品。另警衛室內因有高壓電電箱及監視系統，基於人身安全，也請學生禁止進入。
- 四、本月進行三樓教室觸屏安裝工程及英語情境教室裝修工程，完工後將提供全校師生更新穎完善的校園環境。

◎營養教育-秋高氣爽，白色食材幫你緩解變天不適。

各位親愛的家長同學，開學已經一個月了，天氣也漸漸轉涼了，入秋之後早晚溫差大，濕氣也重，如果有過敏的人，想必是非常不舒服吧，眼淚鼻涕共共流之餘，咳嗽不止也是家常便飯，再中藥的觀念中，白色食材入肺，能夠潤肺，而在西醫的概念中，白色食材能夠提升代謝以及增強抵抗力的作用，讓我們一起來看看有甚麼樣的白色食材能夠運用在日常飲食中吧！

一、白蘿蔔

營養素：維生素C、鉀、鋅、膳食纖維

好處：促進代謝、增加抵抗力、降血糖、降血壓、排便順暢

入菜：蘿蔔排骨湯、玉米排骨湯、糖醋醃蘿蔔、蘿蔔泡菜、關東煮…

二、蓮藕：

營養素：銅、鐵、鎂、鋅、蛋白質、膳食纖維

好處：增強體力、增加抵抗力、排便順暢

入菜：蓮藕排骨湯、桂花糯米藕、涼拌蓮藕…

三、白木耳：

營養素：維生素B群、多醣體、膳食纖維

好處：促進腸胃蠕動、降血糖、

入菜：銀耳紅棗湯、檸檬白木耳露、銀耳百菇雞湯…

大家會發現，這些多為當令食材，大自然很神奇，會幫我們孕育出最適合我們的營養素，所以除了選擇富含營養素的食材，也可以多以當令蔬果為基礎來做採購，不僅僅可以吃的健康，當令的食材少農藥、營養素更是多喔！

註：單一食材過食仍會危害身體，建議多元攝取各種食物來源。

肆、輔導室

◎傳達與宣導事項

- 一、本校 108 學年度聘請江雅琪語言治療師、邱筱淳心理師、林妍瑄職能治療師、汪絲縈物理治療師、陳嘉琳聽能管理師等擔任本校 108 年度特殊教育專業團隊服務人員，服務本校身心障礙學生、老師及家長共 28 小時專業諮詢。
- 二、108 學年度第一學期由本校專輔教師蔡政霖老師帶領的家長讀書會，將於 10/16（三）開始，共有 21 位家長報名參加。希望透過阿德勒心理學能帶領家長走進孩子的內心世界，共同攜手教出有勇氣、負責任的孩子。
- 三、本學期學習扶助計畫之潛能開發班已於 10/1（二）開始上課，授課教師與上課時間地點如下：
 - 二年級數學班：洪儀欣主任，每星期二 15：30～17：00，地點：自然教室一。
 - 三年級數學班：張慎敏老師，每星期二、四 15：30～17：00，地點三年四班教室。
 - 四年級數學班：莊莉敏老師，每星期一、二 15：30～17：00，地點四年一班教室。
 - 五年級數學班：吳勇龍主任：每星期一、四 15：30～17：00，地點 356 教室。
 - 六年級數學 A 班：徐毓茹老師：每星期二、四 15：30～17：00，地點一年二班教室。
 - 六年級數學 B 班：凌田明老師：每星期一、二 15：30～17：00，地點三年一班教室。
 - 四年級英文班：何莉莉老師：每星期一、二 15：30～17：00，地點 355 教室。
 - 五年級英文班：張芸溱老師：每星期一、二 15：30～17：00，地點 354 教室。

其精神及內容說明：

（一）學習扶助實施原則：

1. 弱勢優先：優先補助弱勢地區學校、學生，並視經費狀況及需要逐年擴大補助。
2. 公平正義：依公平正義原則，給予弱勢學生積極性差別待遇，提供教學之教育扶助資源。
3. 個別輔導：對於需要特別扶助之學生，依其需要給予個別學習與指導。

（二）學習扶助的目的：

1. 篩選出學習低成就學生，及早即時施以學習扶助，弭平學力落差。
2. 提升學生學習效能，確保學生基本學力。
3. 落實教育機會均等理想，實現社會公平正義目標。

（三）學習扶助的精神：

1. 個別輔導：對於學習低成就學生，依其需要給予個別扶助與學習。
2. 關懷弱勢：給予弱勢學生積極性之教育扶助資源。

（四）學習扶助的內容：

針對一群因為前一階段的學習結果不足，而無法使其順利進行現階段學習內容的對象，提供一系列基本學力的再訓練，以強化其可以順利進行現階段（或下階段）內容的學習。

◎生命教育宣導—相信自己、努力實踐，勇敢走出自己的一片天

每個生命，都是上天獨一無二的創造，都有其尊嚴與存在價值；這樣的創造絕非偶然，而是要透過生活中的體驗才能發現更多生命的美好。這樣「獨特的生命」，其實潛藏在每個人的心裡，但我們卻時常忽視了它。我們若能認識自己生命是有價值的，就能學會尊重自己與其他的人事物，並以正向的態度回應其所面對的環境；未來在面對生命的重大決定時，也才有能力作正確的選擇，並為自己及他人負責，甚至造福於眾人及社會。那我們該怎麼做呢？

1. 遇到困難時，不要找藉口和理由，要找方法。
2. 不要只看自己失去什麼，要看自己擁有什麼。
3. 只要有心想做，事情並不困難，也沒什麼不可能。



中華民國 108 年 11 月 19 日 發行

大有通訊 第 114 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學

發行人：校長王博成

主編：輔導室

編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處**◎榮譽榜**

一、大有國小閱讀書香獎(十月份)

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
304	曾子鑫	學士獎	205	蕭楷倫	學士獎
504	林家劭	第二次學士獎	403	游昀宸	第二次學士獎
401	穆昕辰	碩士獎	403	呂偶安	碩士獎
504	王思霏	碩士獎	206	吳秉和	學士獎
402	孔華苓	博士獎	206	余亭潔	學士獎
304	陳羿涵	博士獎	304	李柏霆	學士獎
205	謝維哲	學士獎	304	李可歆	學士獎

二、108 學年度校內網路競賽得獎名單

組別	名次		
	第一名	第二名	第三名
簡報組	603 林沛萱	602 馬睿岑	602 章庭僊
繪圖組	605 許岑羲	605 吳朕霆	601 蔡亞新
查資料組	601 羅博楷	604 莊韶濤	602 林以晴

三、108 學年度期中評量優良名單

班級	姓名	姓名	姓名	班級	姓名	姓名	姓名
101	謝承恩	吳亦宸	張瑋桐	401	潘芃頤	姚又寧	穆昕辰
102	谷翊彤	陳昱勳	鄭鼎錡	402	周祐安	簡奕忻	孔華苓
103	嚴若慈	林書丞	李芯妮	403	呂偶安	黃保淳	游昀宸
104	陳泱妘	吳晉淮	林思澄	404	黃彥鈞	張貽茜	沈軒閱
105	李梓瑒	陳芊錡	潘祐丞	405	李元曦	陳永擘	陳妍蓉
106	蕭蘭純	林弘佑	林宥恩	501	張芯寧	簡婕宇	陳巧濤
201	蕭梓晴	張御楷	王淑萱	502	陳羿濤	楊芷喬	曾梓庭
202	謝艾樺	張瑞育	林楷芮	503	尤紹齊	李品萱	林奕祺
203	陳若晴	劉榮凱	楊淳旭	504	張智涵	洪悅芯	簡羽蔓
204	李函霓	林君浩	戴廷旭	505	邱子綺	熊苡伶	張秉之
205	鄭雅元	吳紘萱	洪子騰	601	林芸安	侯雅馨	羅博楷
206	郭品萱	劉子儀	徐宇擇	602	馬睿岑	章庭僊	王彥婷
301	羅文伶	洪尚程	陳靖恩	603	陳宣宇	穆妍瑾	周祐謙
302	蔡旻翰	陳怡誼	吳若瑜	604	莊韶濤	林家劭	李庭妤
303	胡立楷	許睿哲	劉呈裕	605	許岑羲	傅子誠	陳少鉸
304	陳羿涵	梁宥泓	王彥淳	606	王禹勝	邱洵謀	徐翊恩
305	游滄芷	吳旻蓁	蘇美綾				

◎**傳達與宣導事項**

- 一、12/7(六)本校承辦桃園市 108 年國小英語讀者劇場競賽，校園不對外開放。
- 二、12/13(五)進行六年級專題研究複賽(時間：下午 13：05 至 14：50；地點：視聽教室一)。

◎**本月好書介紹**

【發現孩子的亮點】

二〇一二年開始，《親子天下》雜誌邀請政大教育系教授詹志禹開闢專欄。兩年來，這個專欄從實際情境出發、提出當下迷思困惑，再透過扎實的教育理論與實證研究檢視，形成「家長咖啡屋」這個專欄的溫和理性基調，贏得眾多讀者認同。

絕大多數的家長，都是循著父母的腳步與自己的摸索，嘗試成為一位「稱職」的父母。但如何才能稱職？在教育與教養理論百百款的浩瀚領域中，政大教授詹志禹以深入淺出筆觸，為讀者轉化深奧的教育與教學理論，幫助父母理解教育領域的新研究與新發現，以回答長年以來，存於大眾心中的共同迷惑。

貳、學務處

◎**榮譽榜**

一、本校 108 學年度運動會成績公布

個人項目	組別	第一名	第二名	第三名
女生 80 公尺	四年級組	404 張貽茜	404 賴若澍	405 葉宣岑
男生 80 公尺	四年級組	402 林侑叡	402 方聖傑	403 黃保淳
女生 100 公尺	五年級組	501 許季蓁	501 吳采宸	505 石優美
男生 100 公尺	五年級組	503 林宸緯	502 賴泳嶧	501 林承皓
女生 100 公尺	六年級組	603 林沛萱	601 賴若溱	603 陳宥淇
		恭喜六年級女生組三人皆破大會紀錄		
男生 100 公尺	六年級組	601 陳冠孝	602 李尚恩	604 勞煒傑
團體項目	組別	第一名	第二名	第三名
班際拔河	五年級組	503 (冠軍)	502 (亞軍)	501 (季軍)
	六年級組	601 (冠軍)	603 (亞軍)	605 (季軍)
大隊接力	四年級組	405	402	401
	五年級組	501	505	503
	六年級組	602	603	604
團體競賽	一年級組螞蟻搬豆	102	103	101
	二年級組愛的甜甜圈	202	203	201
	三年級組青蛙下蛋	301	304	302
	四年級組拍上傳球	402	405	404
	五年級組心手相連	503	502	504
	六年級組聖火傳遞	604	605	602
運動總錦標		四年級：402	五年級：503	六年級：603

二、本校「10 月份品格之星」名單如下：

201 江昀貞、201 張御楷、206 安紫妍、206 余亭潔、302 陳育茗、304 陳羿涵、604 林家邵
《恭喜所有獲獎同學！》

三、本校桌球隊參加 2019 年「Joola 盃」全國桌球錦標賽，表現優異：

◎葉楷澍. 彭柏軒. 楊振岳. 傅子誠. 徐絃家. 林鄭文哲. 王禹勝 榮獲 12 歲組冠軍。

◎楊振岳 榮獲 12 歲個人單打第五名。

◎徐絃家同學代表臺灣參加阿曼國際青少年桌球公開賽，榮獲 12 歲男子組個人單打冠軍。

◎徐絃家同學代表臺灣參加斯洛維尼亞國際公開賽 榮獲 15 歲組團體賽亞軍。

四、十月份整潔、秩序優勝班級改為:104、106、203、206、302、304、402、403、501、505、603、604。一、二年級每生可獲得品德卡貼紙一枚，三~六年級每生可獲得籃球機代幣一枚。

恭喜表現績優班級！感謝班級導師的指導！

◎傳達與宣導事項

一、11/08(五)辦理防治藥物濫用(反毒)宣導活動(高年級)。

二、11/22(五)進行流感疫苗接種。

三、12/2(二)進行一、四年級健康檢查。

四、本校節奏樂隊將於 12/3 (三) 參加「桃園市 108 學年度音樂比賽」，比賽地點:六和高中。

五、校園安全加強宣導重點:

(一)叮嚀遵守遊樂區器材的使用規定，例如：不要爬在管狀滑梯的上面，不要逆向的往溜滑梯上衝，不要從上面往下跳等等。

(二)在活動中心前的石頭溜滑梯，不要去撿石頭，也不要拿石頭亂丟；注意玩的安全。

六、宣導傳染疾病防治：提醒學生「勤洗手」，有感冒症狀時，視狀況配戴口罩，以避免病菌傳染。

參、總務處

◎傳達與宣導事項

一、為加強校園安全，上課期間若家長或社區民眾要進入校園時，請務必主動至警衛室進行登記換訪客證或穿訪客背心，以便警衛管控人員之出入，避免發生校安意外。請大家共同維護校園安全，給予全校師生安全無虞之校園環境。

◎營養教育-這世代孩子最大的危機~飲料的陷阱?

各位親愛的家長同學們，你們看過這則新聞嗎？“全台每年喝近千億元飲料 恐埋下國人慢性腎臟病危機”為什麼新聞標題會這樣下呢？讓營養師娓娓道來。

根據 102-105 年國民營養健康大調查，針對膳食纖維、蔬果攝取及維生素 D 的攝取多有著墨，為什麼呢？因為近年來發現小至國小學童，中壯年成人，都有膳食纖維缺乏及蔬果攝取不足的問題，你可能會問，怎麼會呢？我都會喝果汁或是喝高纖飲料啊，怎麼還會有這樣的問題呢？

是的，這就是飲料的陷阱。

飲料與慢性腎病的關聯在於，當我們以為給孩子喝果汁或是以高纖飲料取代蔬果時，就會增加糖份以及食品添加物(鈉鹽、香料)的攝取，糖份攝取過多，若同時又在孩子不愛運動的狀態下，血糖相對就會不穩定，這樣的飲食習慣下，孩子放棄了蔬果中天然的植化素，轉而投向高糖和食品添加物的懷抱，可謂本末倒置。

因此營養師建議各位家長和同學們，飲料不是不能喝，但是請控制次數及份量喔！

飲料選擇停看聽

※綠燈

每天飲用 2 次：鮮奶、無糖或低糖優酪乳

每天飲用 1 次：無糖或少糖豆漿、未過濾不加糖鮮果汁

※黃燈

偶爾飲用（每天少於 3 次）：

調味乳、減糖優酪乳、一般豆漿、100%果汁、運動飲料

※紅燈

少選用（每天少於 1 次）：

每 100 毫升含糖逾 7.5 公克，如乳酸飲料、大部分優酪乳、豆奶飲料、稀釋果汁、汽水、低卡汽水、茶飲等

肆、輔導室

◎榮譽榜

一、108 學年度運動會海報比賽得獎名單

名次 組別	第一名	第二名	第三名	佳作
三年級組	304 陳羿涵	305 蘇美綾	302 陳育茗	301 羅文伶、蕭梓涵 302 蔡旻翰
四年級組	402 莫凱淋、周郁涵	403 游昀宸、蘇奕軒	405 陳妍蓉、曾羽菲	401 姚又寧、曾蔓妮 404 莊觀合、林宥妍
五年級組	504 簡羽蔓、張智涵	505 蔡語芯、劉冠宜	503 田育璋、吳以柔	502 林尚穎 501 吳采宸、許季蓁
六年級組	601 侯雅馨、莊喬涵	605 吳朕霆、許嘉凌	603 穆妍瑾、楊晨鈴	602 蔡沛潔、陳怡嘉 602 邱歆語、廖宥葳 604 黃馨儀、蔡宜蓁

二、11/18~11/22 進行四年級 SPMP 施測。

三、11/23 (六)9:00~11:00 於本校視聽教室一辦理親職講座，邀請講師：吉靜如少年調查官，請家長踴躍參加。

四、11/26(二)第五六節課於活動中心辦理二年級身心障礙體驗活動。

◎性別平等教育宣導—身體界線與身體自主權

一、成長的身心變化

- 我們隨著年紀的增長，身體和心裡的想法都會出現變化。
- 進入青春期，身高會長高、肌肉會變結實、力氣會變大，甚至第二性徵的發展。
- 所以到了青春期後，我們可能更不喜歡一些肢體接觸；我們可能會覺得一些玩遊戲的方式不太舒服；我們可能會更想保護我們自己的身體。我們可能更在意自己的身體自主權。

二、什麼是身體自主權

- 身體自主權就是身體是你自己的，你擁有管理、使用、維護的權利在未經你許可的條件下，任何人都不得觸碰、或是侵犯你的身體。

三、身體的警戒區

- **胸部、臀部、隱私部位，是絕對不能被別人碰到的地方！也絕對不能去碰觸他人的這些警戒部位！**
 - 至於其他身體部位，也不是每個人都可以接受被觸碰的唷！要「看人」跟「看情況」。
- 例如：

身體部位	可以接受的情況	會讓人覺得不舒服的情況
頭髮	去理髮廳剪頭髮 姐妹互相綁頭髮梳頭髮	✗被不熟的同學拉頭髮 ✗被坐在後面的同學玩頭髮
肩膀	和家人互相按摩 好朋友輕拍肩膀叫同學	✗被不熟的人按摩 ✗被同學抓著肩膀嚇人
手	媽媽牽著我的手 玩團康遊戲的時候牽手 好朋友互相擊掌	✗被陌生的叔叔牽手 ✗下課被不熟的同學牽手 ✗不熟的朋友擊掌
腿	護士阿姨幫忙擦藥 幫弟弟妹妹綁鞋帶	✗被同學抱著自己的腿 ✗被陌生人摸大腿

因為不同的人、不同心情的時候、不同情況的時候，我們被別人觸碰，會有不同的感受。

所以人跟人之間的肢體觸碰，不論是碰到什麼部位，都要尊重當下對方的感受。



中華民國 108 年 12 月 13 日 發行

大有通訊 第 115 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學

發行人：校長王博成

主編：輔導室

編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處

◎榮譽榜

一、108 學年度校內語文競賽得獎名單：

項目	組別	名次	班級	姓名	項目	組別	名次	班級	姓名	項目	組別	名次	班級	姓名				
客語演說	不限年級	1	504	張智涵	國語朗讀	五年級	1	503	李品萱	國語演說	五年級	1	503	尤紹齊				
		2		從缺			2	505	潘羽莘			2	502	陳羿濤				
		3		從缺			3	502	吳彥蓁			3	501	詹云希				
客語朗讀	不限年級	1	505	邱芯妍		四年級	1	405	李元曦		四年級	1	404	簡語妍				
		2	503	林筠喬			2	404	陳繪雯			2	402	林冠辰				
		3	504	張筑茵			3	401	穆昕辰			3	401	吳宜濤				
作文	五年級	1	501	簡婕宇		三年級	1	301	劉婕榆		閩語演說	五年級	1	503	戴好喬			
		2	504	曾語樂			2	302	陳育茗				2	504	唐睿佑			
		3	502	陳羿濤			3	305	歐陽蓉				3	502	孫翌雯			
	四年級	1	401	潘芃頤		五年級	1	503	徐令侃	四年級		1	403	黃保淳				
		2	402	周祐安			2	505	劉益男			2	404	張貽茜				
		3	404	張貽茜			3	501	郭嘉鈞			3	402	楊藝菲				
寫字	五年級	1	501	李美諄		閩語朗讀	四年級	1	404	潘宥瑜		說故事	二年級	1	202	林楷芮		
		2	505	張秉之				2	405	曾羽菲				2	205	唐晨翎		
		3	503	安紫熙				3	401	游巧庭				3	205	蕭楷倫		
	四年級	1	401	潘苡寧	三年級		1	302	蔡旻翰	健康促進標語比賽	六年級	1	602 高小菲、王彥婷					
		2	405	楊羽航			2	301	羅文伶			2	601 侯雅馨、涂欣貝					
		3	404	潘宥瑜			3	304	李可歆			3	603 鄭苓妤					
國語字音字形	五年級	1	501	周文萃	英語朗讀		四年級	1	401			黎承叡	佳作	六年級	1	605 吳朕霆、許嘉凌		
		2	503	陳家榮				2	404			賴若澂			2	602 陳怡嘉、許紫妍		
		3	505	熊苡伶				3	405			楊羽航			3	605 陳宥芹、王秋妤		
	四年級	1	404	沈軒閱		三年級	1	302	許芯綾			佳作			六年級	1	605 吳朕霆、許嘉凌	
		2	402	孔華苓			2	301	張書蓉							2	602 陳怡嘉、許紫妍	
		3	401	黃懿玲			3	305	謝秉諺							3	605 陳宥芹、王秋妤	
閩語字音字形	不限年級	1	504	洪悅芯		英語說故事	六年級	1	605	何向展	佳作	六年級		1	605 吳朕霆、許嘉凌			
		2		從缺				2	604	張君寧				2	602 陳怡嘉、許紫妍			
		3		從缺				3		從缺				3	605 陳宥芹、王秋妤			
客語字音字形	不限年級	1	504	許皓歲	五年級		1	502	周士凱	佳作		六年級	1	605 吳朕霆、許嘉凌				
		2		從缺			2	505	林郁宸				2	602 陳怡嘉、許紫妍				
		3		從缺			3	501	張芯寧				3	605 陳宥芹、王秋妤				

二、大有國小閱讀書香獎(十一月份)

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
205	吳紘萱	學士獎	304	劉亮穎	碩士獎
206	楊凱茹	學士獎			

三、恭喜 605 吳朕霆同學，榮獲桃園市網路競賽自由軟體電腦繪圖組【特優】！

感謝許志豪老師辛苦指導。

◎傳達與宣導事項

- 一、12/7(六)本校承辦桃園市 108 年國小英語讀者劇場競賽，校園不對外開放。
- 二、12/13(五)進行六年級專題研究複賽(時間：下午 13：05 至 14：50；地點：視聽教室一)。
- 三、1/09(四)~1/10(五)進行期末評量。

◎本月好書介紹

【我不想說對不起：鄧惠文給孩子的情緒成長繪本】

孩子最不願說「對不起」？
你知道對不起是有祕密的嗎？

說「對不起」這件事，不只孩子覺得困難，大人也不容易做得到。
不願意說對不起的人，都認為說對不起代表我錯了，代表不值得被愛。
可是，被別人傷到的時候，又希望對方說對不起，才能確認對方重視我。
爸媽如何幫助孩子探索對不起背後，人們對愛與重視的需要？

愛麗想要爸爸帶她出去玩，但卻不小心把爸爸的熱咖啡弄翻了！
爸爸生氣地要愛麗說對不起，愛麗卻認為她沒錯.....
鬧翻的父女兩人各自回到房間不跟對方說話，
這讓剛從外面回來的媽媽，就得面對解決父女問題的麻煩課題。
媽媽到底會怎麼做？最後愛麗會說對不起嗎？

貳、學務處

◎榮譽榜

- 一、本校節奏樂隊參加 108 學年度桃園市學生音樂比賽，榮獲北區兒童樂隊優等。
感謝彭宥芯老師、郭文魁老師辛苦指導及全體愛心爸爸媽媽、志工的幫忙！
- 二、11 月品格之星名單如下：201 蔡昀澈、202 陳品潔、202 李宇捷、203 邱秉程、203 余大有、
203 劉榮凱、203 王語彤、203 黎芷晴、203 周子芯、203 蔡璇、404 莊觀合。
感謝班級老師的指導。
- 三、本校學生參加桃園市 108 學年度學生舞蹈比賽，榮獲國小 B 團體丙組現代舞優等。
201 李子羽、304 陳玉唐、304 李心汝、303 林姍彤、403 羅晨曦、404 周采潔、404 許軒語、
405 曾羽菲、503 林筠喬、504 邵曉晴，學生表現優異，感謝老師辛苦指導。
- 四、本校學生 601 侯雅馨參加「童話故事—2020 臺灣兒少陶藝獎」，獲得高年級組佳作。
感謝林立群老師用心指導。
- 五、本校學生 605 邱洵謀、505 楊展勛參加桃園市 108 學年度學生音樂暨鄉土歌謠比賽
榮獲 鋼琴獨奏-國小北區 B 組 優等。感謝彭宥芯老師辛苦指導。
- 六、108.11 月份各學年的整潔、秩序優勝班級如下：1-6、1-1、2-3、2-6、3-1、3-2、4-2、4-3、
5-3、5-4、6-3、6-4。
一、二年級每生可獲得品德卡貼紙一枚，三~六年級每生可獲得籃球機代幣一枚。
- 七、本校桌球隊參加「第 52 屆國語日報盃」全國桌球錦標賽，表現優異：
◎徐絃家、王禹勝、傅子誠、林鄭文哲、楊振岳、彭柏軒、葉楷澗、張承璋
榮獲國小六年級組團體冠軍。
◎徐絃家、林鄭文哲 榮獲六年級雙打冠軍。

◎楊振岳 榮獲六年級個人單打第三名。

八、本校桌球隊參加「108年總統盃」全國桌球錦標賽，表現優異：

◎徐絃家、王禹勝、傅子誠、林鄭文哲、楊振岳、彭柏軒、葉楷澗、張承瑋
榮獲高年級組亞軍。

九、本校桌球隊參加「108年全國生達盃」桌球錦標賽，表現優異：

◎徐絃家、王禹勝、傅子誠、林鄭文哲、楊振岳、彭柏軒、葉楷澗、張承瑋
榮獲國小高年級組冠軍。

十、本校田徑隊參加109年桃園市中小學校聯合運動會桃園區代表隊選拔賽，榮獲佳績：

◎吳宜溱 國小女生組 3000 公尺競走 第 1 名

◎林沛萱 國小女生組 100 公尺 第 1 名

國小女生組 200 公尺 第 1 名

國小女生組 鉛球 第 2 名

◎陳冠孝 國小男生組 100 公尺 第 2 名

國小男生組 200 公尺 第 2 名

◎賴若溱 國小女生組 200 公尺 第 2 名

國小女生組 100 公尺 第 5 名

◎陳宥淇 國小女生組 200 公尺 第 5 名

◎國小女生甲組田徑賽團體錦標 第 1 名

感謝 張建華老師、陳俊延老師的指導及家長的協助！

◎傳達與宣導事項

一、12/20(五)辦理中高年級法治教育宣導(地點：活動中心)。

二、寒假育樂營於12/11開始網路報名，預計109年1月2日發放繳費單。

三、【世界看清楚~一起來護眼】-鼓勵「規律用眼3010」與「天天戶外遠眺120」活動

1、規律用眼3010：在近距離用眼達30分鐘後，就須讓眼睛休息10分鐘。

2、天天戶外遠眺120：鼓勵中斷近距離用眼而走到戶外，累積在自然光線下活動的時間，使眼球肌肉得以充分舒緩，獲得間歇性放鬆休息。

※所謂近距離用眼有三種：

1、讀書寫字的近距離，用眼距離約為35-40公分。

2、螢幕注視的近距離，螢幕注視包含電視、電腦與電玩(含手機、觸控螢幕ipad或平板電腦)，用眼距離約為看電視約3公尺內、打電腦約80公分內、玩電玩約30公分內。

3、長時間侷限於室內活動，用眼距離僅於數十坪空間大小的牆壁之間，而使視野受到限制，無法舒緩眼肌壓力的近距離。

四、【預防流感宣導】

★教室中的座位避免排得太密集，學生左右座間距至少要有一個人寬度。師生都必須養成良好衛生習慣，平時勤洗手，如有呼吸道症狀應配戴口罩。

★學校裡人員密集，班上有一人罹患感冒，很容易就傳染開來。近日寒流來襲，應注意教室維持適當通風，至少需開一扇窗，且窗縫至少要有一個拳頭寬。

★教育部強調師生要落實「生病不上課、不上班」原則，感染流感的師生需休息，依醫師指示接受治療，且需在家休養至症狀解除後24小時，才能返回學校。

參、總務處

◎傳達與宣導事項

一、邁入冬季，氣候逐漸變冷，預購買換季運動服可至以下地點採購：

1. 學生服專賣店(地址:春日路 1335 號，電話:3255357)。
2. 小園丁(地址:大有路 670 號，電話:3560627)。
3. 東星(地址:大業路一段 8-2 號，電話:333-1541)。

◎營養教育-我要感冒快快好!

小朋友，最近天氣變啊變的，你/妳是不是又感冒了呢？感冒時胃口不好，可是你知道嗎？如果不好好吃東西，感冒就好不起來，接下來讓營養師來跟大家聊聊，如何吃讓我們的感冒好的快一點吧~

※如果我剛感冒沒多久…

這時候我們可以攝取大量的水分以及每天一顆富含維生素 C 的柳丁、芭樂或奇異果，讓自己的免疫力增加，讓身體好好的跟感冒病毒對抗!

※如果我感冒很嚴重…

這時候的你應該很不舒服吧，甚至有可能又吐又拉，其實如果真的吃不下，我們可以選擇用簡單一點的食物取代補品，例如煮軟軟的蔬菜、豆腐、魚肉、雞肉、蛋、牛奶、豆漿、纖維比較低的水果…等等，讓腸胃可以適度休息，也攝取適度的營養，維持身體的機能。

很多人都說，要抵抗力強就是要常常吃補品喝雞湯，但這樣的論述真的是對的嗎？其實補品和雞湯都只是輔助品，所以均衡攝取每樣食物才是王道喔!!

資料來源：董氏基金會

肆、輔導室

◎傳達與宣導事項

一、12 月為性平宣導月，本校辦理各項宣導活動並落實執行通報與輔導工作。12/13(五)於活動中心辦理中低年級性平影片宣導及六年級-「我的六年級時代」講座（五年級於下學期辦理）。透過多元宣導方式，增進全校師生對正確性別平等之認識，知道保護自己，改善並建立無性別偏見之校園空間。

二、108 年度歲末感恩祝福活動，融合各領域進行感恩祝福語教學，由各班教師指導學生設計簡單又饒富創意的感恩詞及期許或祝福來年的吉祥語，指導學生書寫對家人、親友、師長、同學、勞苦功高的社會人士的感恩及祝福詞語。12/26(四)於兒童朝會舉行全校性的感恩祝福儀式，期望透過這樣的活動，可以培養孩子們感恩惜福、樂觀進取的精神。





中華民國 109 年 1 月 13 日發行

大有通訊 第 116 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學

發行人：校長王博成

主編：輔導室

編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處

◎榮譽榜

一、108 學年度六年級學生專題研究報告得獎名單

名次	班級	姓名	研究題目	指導老師
特優	603	穆妍瑾	好「咖」，「啡」常重要	許信義老師
優等	605	許岑羲	校園裡的有毒植物	黃郁文老師
優等	603	陳宥淇	做出好吃的手工蛋餅！	許信義老師
甲等	601	侯雅馨	如何照顧倉鼠	林立群老師
甲等	602	楊昀蓁	探討市售衛生紙溶解率研究分析	黃麗娟老師
甲等	602	賴冠丞	「冰」「雪」奇緣-剉冰與雪花哪種冰最受歡迎？	黃麗娟老師
佳作	604	莊韶濤	夏日驅蚊	蔡佳紋老師
佳作	602	高小菲	流浪狗	黃麗娟老師
佳作	603	陳宣宇	程式語言	許信義老師
佳作	604	陳沛恩	你黑了嗎？-防曬大作戰	蔡佳紋老師
入選	601	鍾妮霓	鯨魚	林立群老師
入選	601	林芸安	神木長壽的秘密	林立群老師
入選	604	林家劭	石油	蔡佳紋老師
入選	605	陳品蓉	北極熊	黃郁文老師
入選	605	陳宥芹	請給北極熊一個機會	黃郁文老師
入選	606	邱洧謀	為什麼會過敏？	何昇霖老師
入選	606	林景亮	貓的耳朵會說話	何昇霖老師
入選	606	田朕慈	企鵝	何昇霖老師

二、大有國小閱讀書香獎

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
305	范承羲	碩士獎	503	李品萱	第二次碩士獎
305	陳秉彥	學士獎	401	郭逸群	碩士獎
305	劉韋欣	學士獎	304	吳羿昕	學士獎
302	陳霓	學士獎	106	沈曉虹	學士獎
302	陳子翔	學士獎	205	林湘晴	學士獎
404	林榆恆	碩士獎	201	黃寶琳	學士獎
201	朱鎧琳	學士獎	201	張御楷	學士獎

◎傳達與宣導事項

一、1/20 (一) 結業式，一二年級中午 12:40 分放學；三~六年級下午 15:30 放學。2/11 (一)

開學日，正式上課，當天在學校用餐，記得帶餐具到校。

二、寒假圖書館開放時間為 2/3~2/7 上午 8:30~11:30。

三、捐出你的愛，打造孩子們的未來-桃園市桃園區大有國小教育儲蓄戶

教育部設置教育儲蓄戶旨在照顧經濟弱勢、家庭突遭變故學生，使其順利就學，以達成教育機會均等的目標，創造每個孩子的希望。大有國小教育儲蓄戶照顧對象為本校在學學生，協助條件如后：低收入戶、中低收入戶、家庭突遭變故，致使其無法順利接受教育者。於每學年度結束，本校專戶會將捐款名單上網公告，歡迎各界善心人士踴躍捐款，詳細情形可洽詢教務處註冊組，聯絡電話：03-3577715 分機 212。

(募款許可文號桃教小字第 1030096697-218 號)

四、本月好書介紹：【媽媽變成鴨】

唸東唸西的媽媽，真的被我變成鴨子了.....

在親子關係中，父母是否能夠面對成長中孩子的質疑，挑戰父母的權威？而孩子，又如何在本能的破壞力中看到愛與包容？繼繪本《我不想說對不起》引起大家的共鳴與迴響之後，鄧惠文醫師這次嘗試用孩子的第一人稱來描述親子之間的「角力」，當孩子有了一個挑戰父母權威的機會時，究竟會發生甚麼樣不同的變化？

故事中的主角聯合爸爸一起把媽媽變成了一隻……鴨，
不會說話只會「呱呱呱.....」的媽媽，到底能不能讓大家耳根清靜？
你猜，最後到底誰贏了？

貳、學務處

◎榮譽榜

- 一、恭喜 108 學年度上學期生活教育競賽獲獎的班級：1-6、1-4、2-3、2-6、3-2、3-1、4-3、4-2、5-3、5-1、6-4、6-3；獲獎班級可獲得 500 元的文具或清潔用品。《感謝各班老師辛苦的指導》
- 二、12 月品格之星名單如下：201 張御楷、202 林佑軒、202 李祈歡、202 蔡依宸、202 謝艾樺、203 陳威良、203 陳正奇、203 吳齊諳、301 羅文伶、301 沈柔巖、305 鄭育潔、305 游滄芷、305 謝秉諺、305 范承義、401 穆昕辰、404 湯沁霏等。《感謝班級老師的指導》
- 三、賀！本校籃球隊參加「108 年壘運盃學生籃球三對三鬥牛賽」表現優異：
勞煒傑、許程宇、魏旻政、林士淇 榮獲國小國小高年級組 殿軍。

◎傳達與宣導事項

- 一、1/15(三)上午 8:00-09:00 於活動中心辦理四、五年級視力保健宣導講座。
- 二、1/17(五)上午 8:40 於活動中心辦理 108 學年度上學期期末才藝發表會。
- 三、寒假期間請留意孩子使用 3C 產品時間，避免長時間用眼，記得每用眼 30 分鐘後休息 10 分鐘，每日能在戶外活動時間 120 分鐘，以防視力惡化和維持健康體能。

★大有國小 108 學年度寒假學生生活活動安全預防宣導注意事項

寒假將至，為維護學生健康及安全，就下列事項加強提醒安全預防工作，以避免學生涉足不良場所或從事無安全規劃之工作，肇生意外事件：

- 一、活動安全：學生於寒假期間往往會從事大量的休閒活動，在室內活動時首先應熟悉逃生路線及逃生設備等之使用方式，請不可前往網咖、舞廳、夜店等場所，以免產生人身安全問題；從事各類戶外活動，首應注意天候變化及地形環境之熟悉，也應考量自身體能狀況能否負荷，勿至公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。

二、交通安全：

根據統計顯示，校外交通意外事故為學生意外傷亡的主要原因。寒假期間學生單獨過馬路和，使用交通工具的機率會增加，請提醒孩子一定要注意自身的交通安全。

三、居住安全：

請注意居家防火、用電安全之重要性，打火機及點火器具等並非玩具，不可把玩，遇火災時切勿慌張，應大聲呼叫、通知周邊人員自身所在位置，並進行安全避難，切勿躲在衣櫥或床鋪下等不易發現場所；使用瓦斯熱水器沐浴及瓦斯爐煮食時，要注意室內空氣流通，切忌將門窗緊閉，易導致因瓦斯燃燒不完全，而肇生一氧化碳中毒事件；有頭昏、噁心、嗜睡等身體不適情況發生，應立即打開通往室外的窗戶通風，身體嚴重不適，先前往通風良好的室外環境，再打 119 電話或與親友(學校)求助，外出及就寢前亦必須檢查用電及瓦斯是否已關閉，以確保安全。

四、校園及人身安全：

學校已和福元里巡守隊完成共同巡防計畫，並與轄區警政單位保持聯繫，強化落實校園周邊安全巡邏，寒假期間請勿單獨進入校園，尤其是校園偏僻的死角，確保自身安全。若於校內外遭遇陌生人或發現可疑人物，應立即通知師長或快速跑至人潮較多地方或最近便利商店，大聲喊叫，吸引其他人的注意，尋求協助。

五、藥物濫用防制：

近年有不法份子將新興混合性毒品以飲品隨身包(如咖啡包、奶茶包等)或休閒食品(如糖果、速食麵等)包裝，及運用網際網路引誘青少年嘗試；容易降低青少年警戒性，爰為避免學生好奇誤用，務須請家長關心學生，於寒假期間應保持正常及規律之生活作息，切勿受同儕及校外人士引誘、慫恿而嘗試。倘不幸誤觸毒品，請與學校師長聯繫尋求協助或電洽各縣市毒品危害防制中心(戒成專線：0800-770-885)、家庭教育中心諮詢(家庭教育中心諮詢專線：412-8185)。

六、菸害防制：

「菸害防制法」已於 98 年 1 月 23 日修正施行，各級學校應積極提醒學生反菸、拒菸之重要性，並請家長充分配合，以維護學子身心健全發展(可逕上衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網查詢，網址 <http://tobacco.hpa.gov.tw/index.aspx>)。

七、詐騙防制：

- (一) 寒假期間應提醒勿點選不明簡訊網址，避免手機中毒被當成跳板而四處散發簡訊，使歹徒有機可乘。並建立安全使用智慧型手機的觀念，於使用網路聊天 APP(如 Line)時，請慎防及提高警覺，切勿洩漏帳號與密碼，被歹徒盜用後進行詐騙成為詐騙受害者。
- (二) 歹徒常利用小額付費機制進行詐騙，甚至先開通被害人小額付費服務後再行騙代收認證簡訊。多一分謹慎就多一分保障，建議學生可向電信公司申請關閉手機小額付費功能，並且切勿代收簡訊。
- (三) 面對層出不窮、手法日益翻新之詐騙犯罪手法，為避免成為歹徒以電話假綁架或假事故(交通意外、疾病住院)行真詐財的受害者。提醒家長或學生如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，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。

八、網路使用預防：

提醒家長注意孩子的上網時間及行為並慎選電子遊戲，避免產生價值錯亂，近年來逐漸增多的電腦網路違法事件如：非法散布謠言影響公共安寧、違法上傳不當影片、入侵他人網站竊取或篡改資料等，請多注意孩子網路使用認知素養並尊重個人隱私權益的情形。

參、總務處

◎傳達與宣導事項

- 一、寒假期間預計進行設備維護修繕、廚房消毒等作業。
- 二、108 學年度第二學期註冊費繳納期間預計為：2/21~3/02，屆時可憑繳費單至超商繳款。
- 三、因 108.9.30(五)逢米塔颱風過境，全市颱風假，經午餐工作推行委員會決議，當日午餐費用延續至下學期取代 2/11(二)之費用，故下學期收費減收一日，如有轉出轉入同學則另計。

◎榮譽榜

- 一、108 學年度午餐藝文競賽得獎名單：

名次 項目	第一名	第二名	第三名	佳作		
一年級 著色比賽	102 胡立鴻	103 許予潔	101 張瑋桐	101 簡岑羽	103 林奕潔	102 廖唯婷
二年級 著色比賽	202 蔡依宸	206 郭品萱	202 張瑞育	205 馮玉琴	206 謝永程	205 田以安
五年級 標語比賽	504 趙柏崴	501 詹云希	502 林尚穎、何其妍	502 林悅涵	501 吳采宸	503 張家榕

◎營養教育-過年又到了，營養師教你如何吃得好又不長肉！

各位大有親師生大家好，

寒假即將到來，這也意味著年節又將到了，今年過年大家是否已經想好如何置辦年菜？家裡也開始陸陸續續多了不少的零食了呢？過年時常大吃大喝，年後每個人都變成大腹翁、小腹婆，與其等到年後再減肥，不如一開始我們就聰明吃，讓脂肪不上身喔！

小撇步 1.

吃飯順序謹記：菜→肉→飯。攝取足夠的蔬菜不僅幫身體代謝，還能增加飽足感，肉類請記得少肥肉、少油炸，如果飯可以做十穀或八寶飯，其中的豆類還能夠增加膳食纖維的攝取，這樣吃包準吃的健康！

小撇步 2.

減少醬汁或湯汁泡飯：如此一來能減少油份以及鹽分的攝取，避免水腫。

小撇步 3.

用小碟子盛裝零食：過年不管是招待客人或是到親朋好友家做客聊天時最容易吃到的就是零食，一不小心往往就大把大把地吃下肚，尤其是堅果類的瓜子、核桃、開心果…等，其中的油脂含量甚高，要避免愈吃愈多，可以先把要吃的份量先分裝起來，避免不知不覺吃了一堆油喔！

以上三個小撇步給各位參考，希望大家過年能吃得巧、吃得好，不讓肥油上身喔！

肆、輔導室

◎傳達與宣導事項

- 一、1/16 (四) 8:40~10:10 於活動中心辦理四~六年級「帶法拉力探索世界」講座，講師：金剛芭比 林欣蓓小姐。
- 二、109 年度身心障礙學生第二次鑑定安置申請（各類組校內疑似生）於 109 年 2 月中送件，鑑定結果與初步安置通知期程為 109 年 6 月。若有學習狀況不佳，疑似學習障礙學生需送鑑定，請儘速洽輔導室討論。



中華民國 109 年 3 月 13 日發行

大有通訊 第 117 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學
發行人：校長王博成
主編：輔導室
編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處

◎榮譽榜

- 一、本校學生參加桃園市 108 學年度市長盃小桃子英數競賽榮獲佳績！
 - 601 賴若溱 榮獲英語組 入選獎、601 趙庭澄 榮獲數學組 入選獎
 - 601 林芸安 榮獲數學組 入選獎、602 王彥婷 榮獲英語組 入選獎
 - 605 何向展 榮獲英語組 優勝獎、605 陳品蓉 榮獲英語組 入選獎
 - 605 詹皇祐 榮獲數學組 入選獎 ※感謝林立群老師、黃麗娟老師及黃郁文老師的用心指導
- 二、恭喜 604 莊韶溱同學參加 桃園市 108 年度閱讀新桃園童詩作文創作網路徵稿暨投稿第 2 期徵選比賽榮獲「高年級作文賞析組」特優！ ※感謝蔡佳紋老師的用心指導

◎傳達與宣導事項

- 一、開學後圖書館自第二週 3/2(一)開始開放。
- 二、桃園市 109 年度小桃子樂園網路徵文競賽自即日起開始徵稿，參加對象及項目如下：
 - (一)童詩創作：低年級組(小學 1 至 2 年級)。
 - (二)作文賞析：中年級組(小學 3 至 4 年級)、高年級組(小學 5 至 6 年級)。
 - (三)中學生作文：國中 1 至 3 年級。
 詳情請參閱學校首頁-最新消息公告。

三、本月好書介紹：【討厭的人都跌倒吧】

這是一本將壞情緒轉換成好情緒的書！暢銷繪本作家吉竹伸介這次要教你排解負面情緒的五大絕招！不要假裝包容，拒絕逆來順受。徹底擺脫生氣、傷心、負面情緒……我會在心裡幻想：該怎麼對付討厭的人？但是討厭一個人好浪費時間啊！究竟該怎麼做比較好呢？……

【消滅討厭情緒的 5 步驟】

1. 想像如何對付討厭的人
2. 做一些跟討厭的人完全無關的事
3. 做一些自己最喜歡的事
4. 思考討厭的人做那些行為的原因
5. 找出解決問題的方法

貳、學務處

◎榮譽榜

- 一、本校學生參加 109 年桃園市中小學校聯合運動會，榮獲佳績：
 - ☆陳冠孝 榮獲國小男生甲組 4X200 公尺接力第一名
 - ☆林沛萱 榮獲國小女生甲組 混合運動第一名
 - ☆沈軒閱 榮獲國小男生乙組 100 公尺自由式第四名
- 二、2020 港都盃全國田徑錦標賽 林沛萱 榮獲國小女生組 三項全能第一名。
- 三、108 年總統盃全國溜冰錦標賽 蔡璇 榮獲國小女子組 200 公尺計時賽第六名。
- 四、恭喜下列同學在各領域表現優異，獲得模範兒童表揚。市、區及校模範生於 3/27(五)在一樓中庭分批次接受表揚。

大有國小 108 學年度市區校模範生名單

班級	校模範	區模範	班級	校模範	區模範	班級	校模範	區模範	市模範
101	陳永維	張瑋桐	206	余亭潔	劉子儀	501	詹云希	張芯寧	
102	陳湘晴	徐翊庭	301	羅文伶	洪尚程	502	廖國嶸	陳羿溱	
103	嚴若慈	陳韋蓁	302	許芯綾	陳育茗	503	黃羿鈞	戴好喬	

班級	校模範	區模範	班級	校模範	區模範	班級	校模範	區模範	市模範
104	張栢睿	劉子瑒	303	吳昀濤	謝沁捷	504	洪悅芯	張智涵	
105	黃保慈	陳芊錡	304	王彥淳	陳羿涵	505	劉益男	熊苡伶	
106	王品勛	曾語安	305	游滄芷	劉韋欣	601	鍾妮霓	侯雅馨	林芸安
201	黃鈺程	王淑萱	401	潘苡寧	潘芄頤	602	章庭僖	陳斯華	莊昀卿
202	蔡依宸	陳品潔	402	方聖傑	林侑叡	603	宋家儀	陳宥淇	穆妍瑾
203	蔡璇	林家靚	403	游昀宸	黃保淳	604	林家劭	熊宸緯	莊韶濤
204	葉維庭	林品言	404	沈軒閱	莊觀合	605	傅子誠	陳宥芹	許岑羲
205	許淮碩	吳紘萱	405	李元曦	楊羽航	606	黃沛恩	林景亮	徐翊恩

◎傳達與宣導事項

一、本學期四、五年級游泳教學因嚴重傳染性肺炎疫情暫緩實施；大有之星活動則停止辦理。

二、本學期各年級的校外教學，暫定日期如下，後續仍需視疫情狀況決定是否辦理。

一年級：6/2(二) 二年級：6/9(二) 三年級：5/7(四)

四年級：5/5(二) 五年級：6/4(四) 六年級：5/11、5/12(一、二)

三、原預定3/20(五)的防震災演練，原則上延期至4月份或5月份辦理，日期再視情況而定。

四、下學期育樂營於3/20(五)發下繳費單。課後育樂營於3/9(一)開始上課；週六育樂營於3/14(六)開始上課。週六育樂營請配合防疫措施，門口量體溫、手部酒精消毒，若有發燒、咳嗽等症狀請在家休息。

五、第二十二屆自治市小市長選舉將於3/12(四)進行影片公播政見發表，3/19(四)進行投票。候選人名單如下：

姓名	陳冠安	陳羿濤	李品萱	許皓崴	熊苡伶
班級	501	502	503	504	505

六、因應嚴重傳染性肺炎防疫宣導資料

為因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情防治，學校已於各班教室配置額溫槍和消毒用酒精、漂白水，每日上學時也進行每生的體溫測量和使用酒精進行手部消毒。

「個人衛生、環境清潔及保持通風」為最基本也是最重要的防疫措施，也煩請家長共同協助做好防疫工作，一起守護孩子健康。

(一) 健康自主管理：

1. 家長應每天關心學生狀況，於上學前協助學生量測體溫，遇有發燒情形(額溫超過 37.5℃ 及耳溫超過 38℃)，請主動告知學校，並在家休息、且務必儘速就醫，不到校上課，請假將不列入學校出缺席記錄；倘有咳嗽或非過敏性流鼻水等呼吸道症狀者，則務必戴上口罩再到校上課。
2. 家長應叮嚀學生遵守咳嗽禮節及呼吸道衛生習慣，打噴嚏時應以面紙、手帕或衣袖遮住口鼻。
3. 家長應提醒學生落實勤洗手，勿用手直接碰觸眼睛、鼻子及嘴巴，並於用餐前、上廁所後、擤鼻涕後及外出回家後以肥皂或洗手乳，依「濕、搓、沖、捧、擦」步驟洗淨雙手。
4. 正常健康之學生及於戶外活動時不需配戴口罩，倘學生有發燒、呼吸道症狀及進出醫院時則請務必配戴口罩。

(二) 居家環境消毒通風：

1. 保持開窗，維持室內空間通風。
2. 每日定時以稀釋漂白水針對家中門把、桌面及電燈開關進行消毒清潔工作。

(三) 外出注意事項：

1. 避免接觸禽鳥及野生動物，不吃生食及野生動物。
2. 避免出入人潮壅擠、空氣不流通或醫院等公共場所。

(四) 提升免疫力：

1. 重視飲食均衡營養，多吃蔬果及多喝水。
2. 維持規律運動及穩定作息。
3. 保持充足睡眠及良好心情

參、總務處

◎傳達與宣導事項

一、係因 9/30(五)逢米塔颱風過境，全市颱風假，經午餐工作推行委員會決議，當日午餐費用取代 2/25(二)之費用，故本學期收費減收一日，如有轉出轉入同學則另計。

◎營養教育-武漢肺炎來襲，養好睡眠，鞏固抵抗力!!

各位大有親師生大家好！

新學期開始了，看到許多同學每天還是睡眠惺忪地走進教室，是不是還沒有習慣開學的步調，有些力不從心呢？調整作息不僅僅需要醒腦，更需要安眠，接下來營養師要跟大家分享一些助眠食物帮助大家睡個好覺，讓你更有抵抗力，打擊病毒喔！

1. 全麥麵包：全麥麵包加蜂蜜有助釋放胰島素，讓色胺酸順利進入大腦，助你輕柔入夢鄉。「這個方法對多數人都有效，它既有像安眠藥的效果，又沒有安眠藥的副作用，不會讓人上癮，」美國麻省理工學院臨床研究中心婦女健康計劃負責人茱蒂·威特曼博士認為。不過台灣營養基金會執行長吳映蓉也提到，不同於讓心情穩定愉快的飲食技巧，睡前吃的高碳水化合物求的是快速入眠，所以並不一定侷限於「多醣類」的形式，有時用簡單的「糖」效果會更好。
2. 腰果：腰果是個紓壓、助眠的好食物。它含有色胺酸、麩醯胺酸、維生素 B6、鎂等營養素，可幫助合成血清素及褪黑激素。其他像杏仁、胡桃等堅果也都是可替換的選擇。
3. 芝麻：有時我們並非是因為情緒低落而無法入眠，只是白天事情太多，腦袋一直處於亢奮狀態。這時就需要 GABA 這種神經傳導物質，讓腦部放鬆一下，如果合成不足，就會覺得腦子轉個不停，明明很累卻睡不著。而麩醯胺酸是合成 GABA 的原料，可以吃點含麩醯胺酸的輕食，尤其是黑芝麻，同時含有色胺酸、麩醯胺酸、維生素 B6、菸鹼酸、鈣，是超級助眠的好食物。吳映蓉建議忙碌的上班族，不妨買一包黑芝麻糊，加上兩匙小麥胚芽，就是睡前輕食的最佳選擇。而且市售的芝麻糊多半都已加了糖，可以提高碳水化合物的含量。
4. 熱牛奶：我們常聽到睡前喝杯溫牛奶有助睡眠，正是因為牛奶當中富含色胺酸。而且牛奶也富含鈣，加強大腦對色胺酸的利用率。優格、起司等乳製品也都富含色胺酸及鈣，都是睡前輕食的不錯選擇。
5. 香蕉：有人稱香蕉為「帶皮的安眠藥」。香蕉跟牛奶一樣，也富含色胺酸，除此之外，還有助褪黑激素的製造，而且含鎂，可讓身體肌肉放鬆。
6. 馬鈴薯：睡前吃一點馬鈴薯泥或烤馬鈴薯可以幫助去除體內的酸性物質，減少對色胺酸的干擾。
7. 蜂蜜：最近有研究發現，蜂蜜中所含的葡萄糖能告訴大腦「該停止分泌促食素(orexin)了！」減少大腦中這種讓身體保持警覺的神經傳導物質。

參考資料：<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=30165>

肆、輔導室

◎傳達與宣導事項

一、本學期原定 5/16 (六) 辦理之親職教育日因嚴重傳染性肺炎疫情影响，將取消辦理；5/18

(一) 親職教育日補假日則照常上課。

二、本學期學習扶助計畫-潛能開發班將於 3/16 (一) 當週陸續開課。

三、桃園市 108 學年度國民小學一般智能資賦優異學生鑑定、未足齡資賦優異兒童提早入學鑑定、國中、國小資賦優異鑑定、國中小各項藝術才能班鑑定簡章及相關資料，均公告於教育局網站「最新消息」(<https://www.tyc.edu.tw>)，有意報名家長，請自行下載簡章。

四、109 學年度「國民教育階段非學校型態實驗教育」申辦作業時程，詳見桃園市高級中等以下教育階段非學校型態實驗教育網頁

<https://sites.google.com/site/nsbeetyc/107xue-nian-du-shen-qing-biao-jian>。

五、防疫期間你是否感覺受拘束、煩悶，遵守安心五原則，安住你的心！



在疫情之中安住你的心
~安心五原則~

台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會




台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

促進安全 促進效能 灌注希望

安 靜 能 繫 望

促進平靜 促進聯繫

這五個原則為歐美各國災難創傷專家於2007的共識會議所提出的，是用於大型創傷與災難後心理復原工作的介入原則。有鑑於新冠肺炎疫情所帶來的心理壓力，本委員會以此五原則提出面對疫情的心理調適方法。

台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

安 促進安全

病毒的不可見與傷害性、被傳染的不確定/可能性，都會削弱我們的安全感，讓我們感到不安。

蒐集訊息與進行自我防護是有效提升身與心的安全感，讓我們安心，但過多的訊息與行動也會造成過多的壓力。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

安 促進安全

所以，政府公告的資訊與建議應是在資訊爆炸中最好的指引，以此執行足夠好的自我防護。

可縮減接觸疫情資訊的時間，在固定的時間獲取最新、重要、非重複的訊息，減少心理壓力，又能兼顧對疫情資訊的需要。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

靜 促進平靜

在這非常時期，害怕與擔憂是可以理解的，害怕與擔憂會帶動我們去做該做的自我保護。

但是持續的、強烈的生理與情緒波動可能造成太大的負擔，所以去執行能放鬆自己又無害的活動會是好的。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

靜 促進平靜

運動、聽音樂、泡澡、做瑜伽、做伸展操、打電動、看書、時常做幾個舒服的深呼吸都是鬆馳緊繃不錯的選擇。

建議以有效而無害的方式來放鬆自己，避免以非醫師處方藥物或喝酒減來減輕身心反應。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

能 促進效能

在太平盛世，我們通常都會對自己的生活與生命有所掌握。

但疫情所帶來的生命威脅與生活秩序的打亂，可能讓我們感到失去對生活的掌控感，對逆境感到挫折，削弱個人的效能感。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

能 促進效能

此時著手自我防護行為，或進行安頓自己或別人身心的行動，都能讓我們在非常時期獲得控制感。

但要記得從行動中去感覺自己的力量，減少無助感。看似平常的小事情，在壓力時期仍是比平時更耗能的，是值得好好肯定自己的。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

繫 促進聯繫

因為疫情的特性，人人自危與社會恐慌下，可能減少社會互動與支持。

社會支持與互助一向都是有利個人面對苦難的心靈雞湯，別因疫情就完全封閉自己、不與人接觸了。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

繫 促進聯繫

即使因為疫情而減少外出活動，但還是可以善用電話與網路工具，依照自己與對方的意願與步調，好好地跟親朋好友互相關心、打氣、談心事、抒發感受與交換看法。



台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

望 灌注希望

在逆境中，維持樂觀、正向期待、有信心及保有希望信念能夠帶來正向適應。

以安、靜、能、繫四原則灌注我們的希望感；也提醒自己，疫情是一時的、並非永遠，懷抱對未來希望感，會有助於我們面對逆境。




台灣臨床心理學會
災難與創傷心理委員會製作

面對疫情，讓我們善用
「安、靜、能、繫、望」
自助與互助。



台灣臨床心理學會-災難與創傷心理委員會 關心您

	中華民國 109 年 4 月 17 日 發行	發 行：桃園市桃園區大有國民小學 發行人：校長王博成 主 編：輔導室 編輯群：教務處、學務處、總務處
	<h1 style="margin: 0;">大有通訊</h1> 第 118 期	

壹、教務處

◎榮譽榜

一、本校師生參加「桃園市第 60 屆桃園區中小學科學展覽會」榮獲佳績！

401 穆昕辰、郭逸群、姚又寧、游巧庭 榮獲 優等 感謝溫金林老師、莊莉敏老師用心指導。

二、大有國小三月份閱讀書香獎

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
106	沈曉虹	博士獎	205	許淮碩	學士獎
304	梁宥泓	博士獎	205	陳琳筑	學士獎
106	沈曉虹	碩士獎	205	馮玉琴	學士獎
303	陳沛晴	碩士獎	205	林宏穎	學士獎
303	林萱如	碩士獎	205	陳妤庭	學士獎
404	傅郡希	碩士獎	206	唐永昱	學士獎
201	黃薇如	學士獎	302	李家綵	學士獎
203	林家靚	學士獎	304	潘韋彤	學士獎
203	陳威良	學士獎	305	楊柏恩	學士獎
203	黎芷晴	學士獎	403	蘇奕軒	學士獎
205	鄭雅元	學士獎			

◎傳達與宣導事項

一、本校訂於 4/15 (三) 辦理 109 學年度小一新生報到，時間：早上 8 點半到下午 3 點半，請家長攜帶下列文件到校辦理報到：

1. 新生入學報到單(A4 兩張，正反面資料均要仔細詳填，已附在桃園區公所 3 月初寄給家長黃色入學通知單的資料中)
2. 戶口名簿影本
3. 特殊身分資料 (如：家長或學生之身心障礙手冊、低收入戶證明等)

因為疫情關係為避免當日報到擁擠，即日起新生報到方式可於上班時間(08:00-16:00)將新生入學報到單連同戶口名簿影本繳交至教務處，即完成報到。

※「新生入學須知」可至學校首頁最新消息處下載或掃報到資料上之 QR CODE 參閱。大有國小竭誠歡迎您的加入※

二、4/28~29 期中評量：4/28 (二) 考國語、自然、中高年級英語，4/29 (三) 考數學、社會。

三、親師生美展活動：敬邀家長踴躍提供家長的美勞作品或畫作參展，由於新冠肺炎的緣故，本次的親師生美展作品將改以電子文件的方式呈現，即日起至 4/30(週四)，請有意參加的家長將作品翻拍成電子檔繳交給各班導師，以利導師整理上傳，敬邀各位家長踴躍參加。

◎本月好書介紹：奇蹟寄物商

歡迎光臨，桐島寄物店！寄物費一天一百圓，無論寄放什麼東西，本店一律來者不拒。

二十七歲盲眼青年桐島透擁有聲音聽過一次就記得的超強能力，在普通的商店街裡經營一家神秘的寄物店，來寄放的人與寄放的物品形形色色。

殺人犯被逮捕前寄放的包裹內裝了什麼？

少年為何每天都來寄放高級腳踏車？

知名成功企業家來到這個不起眼的寄物店，為自己留下了遺書？

平凡的家庭主婦遞上一封會帶來奇蹟的信件？

光臨這間神秘商店的客人們，心中到底懷抱著什麼樣的秘密來寄物？

儘管每個人心中隱藏著無法言說的秘密，卻在見到溫和誠摯的老闆後，都能透過傾聽找到問題的解答，而每件物品最終也找到自己的歸屬。

一間神秘寄物店，寄放的不單只是物品，還有一篇篇動人溫暖的故事。

貳、學務處

◎榮譽榜

一、恭喜 503 李品萱當選大有國小第二十二屆自治市小市長。

二、品格之星獲獎名單：

103 李芯妮、103 陳韋蓁、202 林楷苒、202 林益慶、202 張瑞育、204 葉維庭、204 彭奕嘉、204 林君浩、204 戴廷旭、401 詹智捷、402 楊藝菲、404 林榆恆。

三、109.03 月份各學年的整潔、秩序優勝班級如下：

一、二年級每生可獲得品德卡貼紙一枚，得獎班級為：1-1、1-6、2-3、2-6；三~六年級每生可獲得籃球機代幣一枚，得獎班級為：3-1、3-2、4-2、4-3、5-1、5-4、6-3、6-5

◎傳達與宣導事項

一、寒假育樂營退費，郵局已撥款入帳。

二、本學期各年級的校外教學，因疫情狀況持續發生，故停止辦理。

三、學校在連假過後，已著手進校園公共區域和教室內的消毒，請各位家長安心！中央流行疫情指揮中心今(6)日表示，清明連假民眾南來北往互動頻繁，且部分觀光景點人潮密集，民眾若在連假期間曾至人潮擁擠的地方活動，請自主健康管理 14 天，避免出入公共場所，外出時務必配戴口罩，上課時請配戴口罩。

再次提醒大家好個人手部衛生與咳嗽禮節；與他人保持室內 1.5 公尺、室外 1 公尺的社交安全距離，若無法保持請配戴口罩；搭乘大眾運輸時，應全程配戴口罩並配合量測體溫；若身體不適請戴口罩速就醫，主動告知旅遊、接觸史等，並落實生病在家休息。

四、口罩 2.0 目前線上預購持續進行中，數量為小孩口罩 14 天 10 片；成人 14 天 9 片，歡迎民眾上網預購，相關網址請參閱 https://www.nhi.gov.tw/Content_List.aspx?n=395F52D193F3B5C7。

參、總務處

◎傳達與宣導事項

一、本月進行消防安全設備檢修，落實校園安全防護工作，以提供全校親師生安全無虞的校園環境。

二、108 學年度下學期註冊作業已結束，感謝各位家長們的協助配合。

◎營養教育-清明時節兩紛紛，又到了過敏的節氣，三大關鍵讓你今年不過敏!!

各位大有親師生大家好，

清明掃墓時節又到了，您是不是也趁著好天氣，要在這四天的連假好好返鄉掃墓或出遊踏青呢？想必答案是肯定的。清明時節的習俗是祭拜祖先，雖然政府已經大力推廣減少焚香燒金，但是仍有不少地區仍維持著這個傳統，焚香燒金懸浮在空氣中的汙染伴隨著高溫高濕，其實很容易流在我們的上呼吸道以及皮膚，導致過敏的患者鼻涕連連，皮膚這裡也癢、那裡也癢。

為了減少這樣的困擾，營養師這邊提供三大關鍵給各位參考，希望大家今年清明，不再過敏!!

關鍵一：做好防護，阻隔過敏原!!

- 1) 著長袖長褲或長袖薄外套：到了戶外，請記得要穿上薄長袖外套或是著長袖上衣長褲出門，避免流汗時懸浮的過敏原黏著在肌膚上，導致發炎發癢。
- 2) 口罩不離身：阻隔空氣汙染的最大幫手不外乎就是口罩啦，為避免吸入過多的懸浮微粒，在戶外還請大家記得口罩千萬要戴著，尤其是活蹦亂跳的小朋友們，如果可以這幾天還是盡量在室內運動喔!

關鍵二：做好清潔，減少過敏原沾染!!

- 1) 回家就洗澡：在戶外運動或是遊玩一天後回到家，第一件事情就是要好好的褪去身上的衣物，沖個舒服的澡，將身體的髒污都沖去，將過敏原通通洗掉。
- 2) 隨身攜帶毛巾：有清明掃墓經驗的小朋友大朋友們一定都知道，掃墓的流程很多，往往都需要在大太陽底下待一段時間，這時候如果有攜帶毛巾在身邊，可以將毛巾打濕，適度的清潔皮膚，減少懸浮微粒沾染在汗液上面，造成皮膚過敏。

關鍵三：吃對食物，增加免疫力!!

- 1) 少吃冷食，減少鹽分：清明節又叫做寒食節，潤餅通常也是放到冷了才吃，為了防止潤餅太快敗壞，之中的肉會選擇用醃漬過的肉，蔬菜也會使用較多的鹽巴烹調，這兩個因素都會造成水分在身體裡面滯留，除了對有慢性病的患者來說不好之外，也容易讓人感到疲勞，這時候免疫力就容易下降，過敏就會悄悄上身了。
- 2) 吃溫熱的食物：韭菜、蒜頭、洋蔥…等辛香類的蔬菜中含有較多的硫化物，可以提高體溫，增加免疫力喔!

請大家記住以上三大關鍵，搭配足夠睡眠，相信今年的清明，你也能夠不過敏喔!!

肆、輔導室

◎傳達與宣導事項

一、因疫情狀況持續發生，大家是否感到焦慮、恐慌，不知如何是好？不用緊張，讓我們遵守以下原則，一同來協助孩子、親友面對病毒危機喔！

- (一)主動關懷：主動關懷孩子或親友的情緒反應，提早發現問題，即時提供適合之輔導協助。
- (二)提供求助管道或尋求支持系統：近期孩子如有不安、懷疑自己異常，甚至出現失眠、對正常生活作息造成一段時間影響等情形，可向孩子宣導或轉介學校輔導資源之協助。
- (三)培養危機因應能力：與孩子一同討論與演練，以培養出臨機應變的能力，並提高未來因應突發危機的成功機率，也能增加孩子的自信與安全感。

若需要專業協助歡迎洽詢輔導室諮詢專線：3577715 分機 610~613

諮詢信箱：e001@mail.dyes.tyc.edu.tw

亦可撥打衛生福利部24小時免費安心專線「1925」諮詢。

二、我的孩子到底怎麼了？為什麼遇到一點小事情就一直在生氣呢？身為父母，我到底該怎麼做才能幫助我的孩子呢？

家長們別心急！一張圖教您看懂孩子生氣背後可能的情緒找到情緒的來源，才能更有效的協助孩子面對問題唷！



圖片來源：蔡百祥臨床心理師 FB 粉絲專頁



中華民國 109 年 5 月 13 日發行

大有通訊 第 119 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學

發行人：校長王博成

主編：輔導室

編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處

◎榮譽榜

一、108 學年度第二學期期中評量優秀名單

班級	姓名	姓名	姓名	班級	姓名	姓名	姓名
101	謝承恩	莊雅鈞	林桀毅	401	潘芄頤	穆昕辰	姚又寧
102	谷翊彤	廖唯婷	徐翊庭	402	孔華苓	周祐安	林湘霓
103	嚴若慈	蔡楷祥	林書丞	403	黃保淳	呂僑安	林孟宣
104	陳泱妘	洪悅恩	林思澄	404	沈軒閱	黃彥鈞	張貽茜
105	陳芊錡	潘祐丞	蘇駿維	405	李元曦	楊羽航	方彥森
106	沈曉虹	蔡羽恩	李紹安	501	張芯寧	李美諄	藍心汝
201	蕭梓晴	王淑萱	莊明翰	502	陳羿溱	吳姿燁	林悅涵
202	謝艾樺	張瑞育	李宇捷	503	李品萱	尤紹齊	康語晉
203	陳若晴	楊淳旭	王語彤	504	洪悅芯	許皓歲	張智涵
204	李函霓	林君浩	黎芷昀	505	熊苡伶	張秉之	劉益男
205	吳紘萱	洪子騰	鄭雅元	601	林芸安	侯雅馨	羅博楷
206	劉子儀	林文生	郭品萱	602	章庭僖	王彥婷	高小菲
301	洪尚程	羅文伶	蕭梓涵	603	穆妍瑾	陳宥淇	陳宣宇
302	陳怡誼	蔡旻翰	陳子翔	604	林家劭	莊韶溱	李庭妤
303	簡寧希	謝沁捷	涂綺芳	605	許岑羲	傅子誠	陳少鉸
304	陳羿涵	王彥淳	梁宥淙	606	王禹勝	徐翊恩	林景亮
305	游滄芷	吳旻蓁	蘇美綾				

二、大有國小四月份閱讀書香獎

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
401	潘芄頤	博士獎	202	蔡依宸	學士獎
301	沈柔歲	碩士獎	202	林佑軒	學士獎
303	姚可馨	碩士獎	203	邱柔婷	學士獎
401	姚又寧	碩士獎	203	陳若晴	學士獎
606	邱洧謀	碩士獎	203	劉榮凱	學士獎
501	陳禹辰	第二次學士獎	203	鄭翎吟	學士獎
606	徐翊恩	第二次學士獎	203	蔡璇	學士獎
201	馬雨滂	學士獎	204	梁瑋恩	學士獎
201	黃湘云	學士獎	204	戴廷旭	學士獎
201	莊明翰	學士獎	205	李景翰	學士獎
201	吳仲軒	學士獎	205	涂雨澄	學士獎
202	張瑞育	學士獎	304	林芊涵	學士獎
202	陳品潔	學士獎	403	李仲凌	學士獎
202	謝艾樺	學士獎			

三、賀！本校學生參加 108 年度原住民族語言能力認證測驗榮獲佳績！

501 林承皓 阿美族語(海岸阿美語)初級 認證通過。

601 黃雅雯 阿美族語(海岸阿美語)初級 認證通過。

602 章庭僖 賽夏族語(賽夏語)初級 認證通過。

603 林沛萱 太魯閣族語(太魯閣語)初級 認證通過。

605 林惠晴 排灣族語(東排灣語)初級 認證通過。

※感謝阿美族語林昌俊老師、賽夏族語朱梅香老師、太魯閣族語陳禧美老師、排灣族語馬秀玉老師的用心指導※

四、賀！本校師生參加「桃園市第 60 屆桃園區中小學科學展覽會」榮獲佳績！

401 穆昕辰、郭逸群、姚又寧、游巧庭 榮獲「優等」！

※感謝溫金林老師、莊莉敏老師用心指導※

◎傳達與宣導事項

一、108 學年度期末評量：六年級期末評量(畢業考)訂於 6/09 (二)~6/10 (三)；一至五年級，訂於 7/02 (四)~7/03 (五)。

◎本月好書介紹【奇怪的媽媽】

「工作這麼忙碌，事業與家庭該如何兼顧？」對全世界的媽媽而言，無論是打卡上下班的職場媽媽，或是在家相夫教子的全職媽媽，都是一個大哉問。職場媽媽經常趕在最後一秒打卡上班、然後第一時間準時下班；可能戴著一副眼鏡，隨手扎起馬尾，滿臉倦容地工作；加班和聚餐經常無法參加，總得趕回家準備晚餐、幫孩子看功課；偶爾甚至會無預警請假，最害怕學校臨時停課……職場媽媽白天要工作，晚上顧小孩，永遠沒有「下班」的一天。明明已經那麼努力了，職場媽媽卻還是對孩子感到愧疚，為自己沒能完全參與孩子的生活而遺憾。而全職媽媽儘管能在家裡全心全意地照料孩子，心中卻忍不住流露出對職場媽媽的羨慕，羨慕她們能夠獨當一面、經濟自主，也為自己待在家裡感到罪惡……

其實，世界上沒有 100 分的媽媽，大家一輩子都在學習、練習當一位母親。就像《奇怪的媽媽》裡，媽媽因為必須留待公司工作，沒辦法趕回家照顧發高燒的浩浩，連忙打了好幾通電話求救找幫手；就像接到電話匆忙趕到浩浩家的仙女，因為不諳人類的家事，照顧起浩浩竟顯得「奇怪」而笨拙……孩子們究竟需要一位怎麼樣的媽媽？請您記得，無論上班與否，媽媽對孩子的愛都不會改變；請您相信，就算無法事事做得完美，在孩子心中，您始終是最棒的媽媽。

為自己讀讀《奇怪的媽媽》，感受純粹為孩子付出的喜悅與安慰；與先生兩人讀讀《奇怪的媽媽》，讓他了解自己照顧家庭的心情，夫妻齊心攜手共築愛的家園；與孩子一起讀讀《奇怪的媽媽》，在親子間的笑鬧與談話中，醞釀媽媽對孩子、孩子對媽媽滿滿的愛！

貳、學務處

◎榮譽榜

一、109.04 月份各學年的整潔、秩序優勝班級如下：

一、二年級每生獎勵品德卡貼紙一枚，得獎班級為：1-4、1-6、2-3、2-6

三~六年級每生獎勵籃球機代幣一枚，得獎班級為：3-1、3-2、4-2、4-5、5-1、5-4、6-4、6-5

二、3 月份大有之星：

202 潘宥翔、202 湯婕晞、202 林璟灃、202 陳夢玟、202 簡士喆、304 林芊涵、404 周采潔

404 賴若澂、404 王冠雯、602 陳斯華

三、賀！本校 603 黃廷賢同學與 605 許岑羲參加 108 學年度健康促進中心議題學校—「視力保健」海報設計比賽榮獲佳作！ ※感謝李麗芬老師、林靜芬老師辛苦指導※

四、本校六年級會長盃籃球賽於 3 月 24 日圓滿舉辦，冠軍 602、亞軍 605。

◎傳達與宣導事項

- 一、5/9(六)、5/16(六)兩週的週末育樂營暫停上課。
- 二、預防登革熱，請清除蚊蟲孳生源。注意「巡」、「倒」、「清」、「刷」四步驟。
 1. 巡：經常巡檢，避免戶內外積水。
 2. 倒：清除積水，將必要的容器倒置。
 3. 清：容器減量，清除不必要的容器。
 4. 刷：刷洗容器，避免蟲卵再附著

參、總務處

◎傳達與宣導事項

- 一、本校預計於5月份進行水質檢測及飲水機濾心更換，以維護學生飲用水品質。
- 二、學校定期委請廠商進行高壓電維修保養工作，維護校內用電安全。
- 三、即將進入梅雨季節，地板地面易濕滑，請全校師生在活動時務必注意自身安全，並且不可在走廊奔跑。

◎營養教育-五月，天氣回暖，當心食物中毒悄悄來到!!

各位大有親師生大家好!

五月是夏季的第一個月，天氣逐漸回暖，據食藥署歷年食品中毒統計資料，五到九月是台灣食物中毒高峰期，也正是各大學校辦理親職教育日的快樂日子，許多班級都會販賣食品相關的商品，在這裡提醒大家，天氣漸暖後食品也容易腐敗了，要如何避免食物中毒及食物交叉污染，做到以下幾點，大家都能吃得健康又安心喔!

1. 維持良好的衛生習慣，飯前、如廁後及處理食品前後應徹底洗淨雙手。
2. 若至郊外旅遊，更應注意飲食衛生。
3. 食材要新鮮，用水要衛生。
4. 食材應有計畫購買，儘速放入冰箱貯存，並儘速烹煮及食用完畢。
5. 處理及盛裝生熟食器具應分開。
6. 蔬果類產品通常不經加熱即可食用，洗滌或裁切時應避免交叉污染。
7. 海鮮及肉類產品應徹底加熱，不食用未煮熟之禽畜水產品，食品中心溫度超過70°C，細菌才容易被消滅。
8. 食物及食材應保存低於7度，室溫不宜放置過久。



參考資料：<https://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=1893>

肆、輔導室

◎榮譽榜

一、五月份辦理 108 學年度母親節卡片製作比賽，得獎名單如下：

名次	一年級	二年級	三年級	四年級	五年級	六年級	
優勝	101 張瑋桐	201 黃寶琳	301 張書蓉	401 吳宜溱	501 許季蓁	601 莊喬涵	
優勝	101 楊宸恩	202 張瑞育	302 王雨軒	401 郭逸群	501 李美諄	601 蔡亞妍	
優勝	102 楊予樂	202 蔡依宸	302 陳育茗	402 林湘霓	502 何其妍	601 侯雅馨	
優勝	102 陳湘晴	203 林家靚	302 尤 豫	402 方聖傑	502 陳羿溱	602 高小菲	
優勝	103 黃柏予	203 吳婕綺	303 林姍彤	402 楊蕓菲	503 錢苡薰	602 陳怡嘉	
優勝	103 李芯妮	203 鄭翎吟	304 黃品叡	403 黃柏瑞	503 吳以柔	603 陳宥淇	
優勝	103 嚴若慈	204 侯芷嫻	304 張睿棠	403 黃靜雯	504 張智涵	604 莊韶溱	
優勝	104 洪悅恩	204 戴廷旭	304 陳羿涵	404 莊觀合	505 邱芯妍	604 林家劭	
優勝	105 黃保慈	205 許淮碩	305 簡子甯	405 葉宣岑	505 熊苡伶	604 蔡宜蓁	
優勝	106 沈曉虹	205 吳紘萱	/	405 陳曉真	/	605 許岑羲	
優勝	106 蔡羽恩	206 余亭潔					605 陳宥芹
優勝	106 王羽桐	206 郭品萱					606 胡宸瑄
佳作	101 莊雅鈞	201 馬雨涔	301 劉婕榆	401 游巧庭	501 周文萃	602 莊昀卿	
佳作	102 胡立鴻	201 蕭梓晴	301 邱芸漾	403 呂雋安	502 簡安蔓	603 王惠柔	
佳作	104 林思澄	202 林佑軒	303 謝沁捷	404 林宥妍	503 林宸緯	603 吳秦榆	
佳作	104 陳泱妘	204 吳心妍	303 簡寧希	404 張貽茜	504 宋芝軒	605 傅子誠	
佳作	105 陳芊錡	205 馮玉琴	305 蘇美綾	405 李元曦	504 劉庭薰	/	
佳作	105 李芯樂	206 劉子儀	305 吳旻蓁		505 張秉之		

恭喜以上得獎小朋友，也感謝老師們的用心指導！

◎傳達與宣導事項

- 一、原定於 109/5/23 (六) 辦理之親職講座 (講師：吳娟瑜老師)，因新冠肺炎疫情影響，延後至 109/12/19 (六) 辦理，屆時再邀請家長踴躍參與。
- 二、全國家庭教育中心為提供民眾有關家庭教育相關諮詢輔導與服務，凡民眾有家庭問題、婚姻溝通、兩性交柱、自我調適、親子關係、人際關係或溝通等問題，皆可撥打 4128185 諮詢專線(手機加 02)，受過輔導訓練的家庭教育志工老師們，將義務為民眾服務。且家庭教育專門服務基於輔導倫理，皆會保密，以保障求助民眾之權益。希望藉由支持陪伴，與民眾共同渡過生命低潮。
- 三、109 年度學習扶助篩選測驗預計於 5 月底開始進行施測。透過篩選測驗找出有學習需求之學生，授課教師會依據測驗結果報告，了解學生學習迷思及需加強之學習概念與能力，並設計課程及運用多元教學策略進行教學，以提升學生之學習成就與能力。



中華民國 109 年 6 月 12 日發行

大有通訊 第 120 期

發行：桃園市桃園區大有國民小學

發行人：校長王博成

主編：輔導室

編輯群：教務處、學務處、總務處

壹、教務處

◎榮譽榜

一、大有國小五月份閱讀書香獎

班級	姓名	獎項	班級	姓名	獎項
504	洪悅芯	第二次博士獎	202	林楷芮	學士獎
106	沈曉虹	博士獎	202	馬睿言	學士獎
604	林家劭	第二次碩士獎	202	湯婕晞	學士獎
604	莊韶溱	碩士獎	202	簡士喆	學士獎
403	劉韋均	碩士獎	202	陳夢玟	學士獎
305	游滄芷	碩士獎	203	周子芯	學士獎
501	陳紀豪	第三次學士獎	204	陳樂霏	學士獎
403	李承恩	學士獎	205	邱楚恩	學士獎
201	黃煜鈞	學士獎	206	劉耿青	學士獎
201	陳書榮	學士獎	206	郭品萱	學士獎
202	潘宥翔	學士獎			

◎傳達與宣導事項

一、「學生專題研究」是大有國小五升六年級學生的暑假作業，也是大有國小的特色課程之一，希望同學能主動學習、學會找資料、彙整知識、消化知識及表達能力，達到實務運用及解決問題的能力。

二、7/02(四)~7/03(五)舉行一~五年級 108 學年度下學期期末評量；第一天考科：國語、自然、英語，第二天考科：數學、社會。

三、108 學年度下學期結業式 7/14 (二)，15：30 放學。109 學年度 08/31 (一) 開學日，8/28 (五) 舊生返校、新生到校並舉行新生家長座談會，10:30 放學。

四、暑假期間圖書室開放時間

圖書室非常歡迎小朋友借書，暑假期間也不打烊喔！7 月份圖書室開放時間為 7/20(一)~7/24 (五)，週一至週五早上 8：30~11：30。希望小朋友都能借到自己想看的書。

◎本月好書介紹【歡迎光臨口罩動物村】

面對變化多端、無所不在的各種威脅，

一片薄薄的口罩除了可以阻擋病毒，還有意想不到的功效！

《歡迎光臨口罩動物村》裡的動物，有哪些令人捧腹大笑、非戴口罩不可的理由呢？

網路超人氣防疫繪本創作，陪你一起守護健康。

小男孩和媽媽來到動物村，裡頭的動物竟然全都戴著口罩。

咦，是不是全村子的動物都生病了呢？

小男孩好奇的想著，決定和媽媽去一探究竟。

小男孩問臭鼬：「為什麼要戴口罩？」

臭鼬說：「如果是問我的話，這樣就不會被我的臭屁臭昏了。」

小男孩問大象：「為什麼要戴口罩？」

大象說：「如果是問我的話，這樣就不會被花粉癢得噴嚏打不停。」……

動物們的回答五花八門，卻都言之有理！

還有哪些既爆笑又有理的戴口罩理由？

快跟著小男孩到動物村去問一問，

看完後保證你再也不排斥戴口罩這檔事！

貳、學務處

◎榮譽榜

一、109 年市長盃柔道錦標賽 402 林冠辰 榮獲國小男子 B 組第五級 第 1 名。

二、109.05 月份各學年的整潔、秩序優勝班級如下：

一、二年級每生可獲得品德卡貼紙一枚，得獎班級為：101、106、203、206

三~六年級每生可獲得籃球機代幣一枚，得獎班級為：301、305、402、403、501、504、604、605

三、5 月份品格之星：103 陳韋齊、103 賴芊汝、106 林宥恩、106 沈曉虹、201 馬雨滂、201 蕭梓晴、202 林品亦、203 楊淳旭、203 林家靚、204 林昀甫、204 柯子天、204 許靖緯、205 涂雨澄、205 高以和、205 趙旻祥、205 馮玉琴、205 林湘晴、205 李景瀚、301 高易祺、301 蕭梓涵、301 張書蓉、304 陳玉唐、304 曾子鑫、304 梁宥泓、404 傅郡希、404 沈軒閱、404 湯沁霏、404 張貽茜、501 陳禹辰、602 莊昀卿。

四、校內五年級樂樂棒球比賽圓滿舉辦，冠軍 501、亞軍 505。

五、校內三年級大隊接力比賽圓滿舉辦，冠軍 302、亞軍 304。

◎傳達與宣導事項

一、6/10(三)帶領本校市模範生至雙龍國小與市長合影。

二、本校籃球隊於 6/13 (六)、6/14 (日)、6/21 (日) 參加桃園市市長盃籃球賽。

三、6/17(三)辦理「清淨愛大有」活動。

四、6/18(四)辦理「愛心滿大有(捐衣)」活動。

五、6/20(六)下午帶領本校市長獎學生至林森國小受獎。

六、6/22~23 進行一年級「窩溝封填」活動。

七、本校桌球隊將於 7/3~5 參加「109 年自由盃國小組團體桌球錦標賽」。

八、暑假育樂營於 6/20 (六) 發繳費單。於 7/15 (三) 開始上課。

九、本校畢業典禮預計於 6/24(三)下午兩點在本校活動中心舉辦，當日僅開放畢業生家人參與，另因活動中心內未能保持社交安全距離，參與者除採實名制登記外，進入校園請配合量體溫、手部消毒，並請全程戴口罩，歡迎家長們蒞臨參加。

參、總務處

◎傳達與宣導事項

- 一、預計於6月份完成109學年度美勞簿本招標作業。及109學年度學校午餐委外服務招標案，包含有機蔬菜、天然氣採購等作業。
- 二、本校警衛室為警衛值勤監控校園安全之地點，且警衛室內有監視系統、消防警示設備及高壓電電箱，故請學生勿擅自進入警衛室，以保障自身安全。
- 三、6月份已經進入梅雨季節，地板地面易濕滑，請全校師生在活動時務必注意自身安全，並且不可在走廊奔跑。

◎營養教育-端午吃粽不長肉!!

各位大有親師生大家好，

又到了一年一度的端午節，粽子出現了！營養師也來了！每年的端午節都要再好好的提醒各位小朋友大朋友，佳節團圓用享美食的同時，要如何不增添身體的負擔!!

※南北粽子比一比



※五大重點，讓我們吃粽不增重

- 1) 少吃高熱量配料
- 2) 醬料減半更清爽

粽子絕配甜辣醬、醬油膏等醬料，可是火上加油的幫兇！這些醬料多半高油、高糖、高鹽，最好適量沾取，或是乾脆別沾了，其實粽子本身就很夠味囉！

- 3) 替換掉部分糯米

糯米本身難消化，吃多易脹氣，若自己包粽，可以試著以紫米、糙米取代，或著以 2:1 (糯米：薏苡米) 的比例加入極低卡的薏苡米，不只更健康，還能降低整體熱量。

4) 配蔬果平衡油膩

建議粽子要搭配青菜水果一起吃，不只解油膩，還能補充維生素和膳食纖維，刺激腸胃蠕動、幫助消化。

5) 視為正餐非點心

粽子的熱量足以當作一頓正餐，可別以為只是吃個小點心喔！還有別忘了細嚼慢嚥，充分咀嚼後再吞下去，幫助油膩餡料和糯米的消化，也能增加飽足感。

參考資料：<https://www.daydaycook.com/daydaycook/hk/website/theme/details.do?id=178171>
<https://www.i-fit.com.tw/context/1125.html>

肆、輔導室

◎傳達與宣導事項

一、暑假將至，家長們開始規劃孩子的暑假生活了嗎？是參加各式各樣的育樂營還是讓孩子待在家裡看電視、上網或玩 3C 產品呢？注意喔！！暑假期間是孩子容易對網路遊戲、3C 產品沈迷的關鍵期，網路成癮造成孩子在學業、生活的偏差甚鉅，也是現階段家長與學校不可忽視的現象。

我們的孩子有「網路成癮」嗎？

網路成癮預警系統檢核表

1. 當發現孩子一回家(宿舍)或一有空時就守在電腦前上網。
2. 當發現孩子不能上網時會有不安或憤怒的情緒。
3. 當發現孩子上網的時間越來越長，上床時間越來越晚，叫他電腦關機，嘴巴說好卻遲遲不離開。
4. 當發現孩子越來越不想和同學出去從事其它休閒活動，和班上同學的連絡越來越少，感情越來越不好。
5. 當發現孩子上課或平日的精神越來越差，身體狀況越來越不好。
6. 當發現孩子功課越來越差、做作業越來越草率，上學越來越拖拖拉拉。

你的孩子有上述的六項行為中的幾項呢？如果六項以上有符合超過四項，行為持續超過 3 個月以上，那我們可能要留意孩子已經有「網路成癮」的情形囉…

