

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

113 學年度上學期 9 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：楊繡如、楊可欣

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 113 年 9 月 30 日

# 八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

## 守時

校長 謝雅莉

「守時」是一種對人尊重、對事負責的態度，也是守信自律的好品格。一個守時的人能贏得他人的信任，建立良好的人際關係，才能為自己贏得更多的機會，所以，在教養的過程中，從小培養孩子守時的觀念是非常重要的。

孩子們到學校上課，除了知識的獲得，更重要的是好品格的建立。每一個孩子都是「看著」父母師長的背影長大的，因而，大人的「以身作則」極其重要。舉例來說，學校每日在校時間，除部定課程及校定課程實施的時間，尚有為班級經營所需及促進群性發展的各種規劃，「灑、掃、應、對、進、退」都是孩子品格養成中非常重要的學習。上學時間為了維護學生安全，辛苦的老師和志工們分站各個路口指揮交通，我們非常需要家長配合，無論走路上學或家長接送都要在學校規定的上學時間內到校，除了提高安全維護的考量之外，也是「守時」的具體實踐。

建立孩子「守時」觀念，必須親師一起攜手，從培養孩子「自律」的能力開始，過程中對孩子適度的要求是有必要的。我們常聽到無法準時到校的家長抱怨，因為孩子早上太慢起床、吃早餐太慢、情緒不好……等等原因，導致無法準時到校，其實，家長若能協助及訓練孩子作息正常，建立良好的用餐習慣，這些問題都能克服。讓孩子從小養成守時自律的習慣，長大之後對個人未來的發展及人際互動絕對有很大的裨益。

父母是孩子人生的第一位老師，家是孩子第一個學習的場所，學校各項教育規劃需要家長共同配合和支持，開學之初，期盼所有的家長和我們一起為養成孩子「守時」的觀念來努力，在未來這一年，孩子們的學習更圓滿、更豐碩。

## 【最新消息】

恭賀林志杰先生高票當選，榮任本校 113 學年度家長會會長。

## 【學校重要行事曆】

- 一、10/10(四)國慶日放假一天。
- 二、10/19(六)125 周年校慶體育發表會。
- 三、10/21(一)運動會補休一天。
- 四、11/05(二)、11/06(三)期中定期評量。

## 【學校榮譽榜】

- 一、恭喜范含羿老師、吳秀蓉老師、謝坤祿老師榮獲 113 年度桃園市優良教師。
- 二、恭喜郭建男老師榮獲 113 年度八德區優良教師。
- 三、賀！本校師生參加「113 年桃園市語文競賽」成績優異~

得獎名單	參賽項目與名次	備註
李碧月老師	閩南語-演說社會組第一名	代表桃園市參加全國賽
林佳榆老師	閩南語朗讀社會組第二名	代表桃園市參加全國賽
林湘芬老師	寫字組第三名	

四、賀！本校田徑隊參加『113 年桃園市運動會田徑賽』，榮獲佳績。

- (一)六年 8 班 邱靖筑  
國小女生組-1200 公尺接力計時決賽-第六名
  - (二)六年 10 班 羅方妘  
國小女生組-鉛球第二名
  - (三)六年 6 班 徐鍵益  
國小男生組-跳遠第五名
  - (四)六年 10 班 吳承儒  
國小男生組-4\*200 接力第八名
- 感謝指導教練李陳盈如老師、陳宏嘉老師、陳文進老師。



五、賀!本校排球隊參加桃園市市長盃-排球賽，  
五、六年級雙雙榮獲亞軍：

(一)五年級

四年7班 祝 涪、四年2班 臧妘巧、  
四年2班 賈金媽、五年6班 黃思涵、  
五年5班 黃湘媛、四年7班 柳歆蕎、  
五年1班 許晶媛、五年1班 蘇苡恩、  
五年9班 王羿涵、五年8班 洪可恩、  
五年7班 郭品熙

(二)六年級

六年7班 黃思詠、六年1班 蔣綵妍、  
六年9班 林妤玟、六年9班 黃瑀恩、  
六年3班 林妤霏、六年2班 徐卉霓、  
六年7班 陳羿汝、六年10班 黃曼庭、  
六年4班 廖乙臻、六年1班 林芙羽、  
六年9班 劉馨嵐

感謝指導教練：洪豪鴻老師

六、賀!本校學生參加「113年桃園市運動會-市長盃滑輪溜冰錦標賽」，榮獲佳績！

(一)五年1班 王宥昕，榮獲：

1. 中年級女子組-基本型-第一名
2. 中年級女子組-自由型-第一名
3. 中年級女子組-綜合型-第一名

(二)五年4班 路紫紫，榮獲：

1. 中年級女子組-綜合型-第三名
2. 中年級女子組-基本型-第三名

(三)四年6班 蘇靖翔，榮獲：

中年級男子組-自由型-第一名

(四)五年2班 杜芳瑀，榮獲：

四年級女子組-前溜交叉形-第一名

(五)六年5班 王宥晴，榮獲：

1. 高年級女子組-基本型-第三名
2. 高年級女子組-自由型-第二名
3. 高年級女子組-綜合型-第三名

七、賀!本校學生參加「113年第一屆全國理事長盃跆拳道錦標賽」，榮獲佳績！

(一)低年級

1. 二年3班 李語嫻-女子黑帶組-第二名
2. 二年12班 藍予晨-女子色帶組-第三名

(二)中年級

1. 四年2班 范羿縵-女子色帶組-第二名
2. 三年2班 呂翊榛-女子色帶組-第三名
3. 四年9班 許傑凱-男子色帶組-第二名
4. 四年11班 陳羽鉉-男子色帶組-第二名
5. 三年4班 李羽韓-女子黑帶組-第二名
6. 三年8班 黃丞平-男子色帶組-第三名

(三)高年級

1. 五年2班 藍冠允-男子黑帶組-第三名

【九月份品格《禮節》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	簡聖祐	201	黃振皓	301	張沛岑
102	劉家岑	202	陳詩旖	302	李建安
103	蔡仔晞	203	柯慕潔	303	沈冠廷
104	蔡宥妤	204	吳育芯	304	蘇子竣
105	沈侑璇	205	許巍瀚	305	郭亭萱
106	黃妍熙	206	陳柏佑	306	曾鈿麟
107	胡辰睿	207	林聖峰	307	劉佳綾
108	張宸熙	208	劉千穎	308	倪右羽
109	謝宇帆	209	王婉安	309	李宥逸
110	蘇辰恩	210	李彥凱	310	賴亭伶
111	楊雁安	211	吳鎮宇	311	王翊展
112	洪紹恩	212	方思閔	312	陳竑瑄
113	王緄樂	213	張瑜庭	313	黃靖軒
114	施姍妤	214	吳宇哲	314	安利芙
四年級		五年級		六年級	
401	葉寓安	501	王宥昕	601	林雨瑄
402	李聆恩	502	楊帛鑫	602	徐卉霓
403	張芷洵	503	漆冠樺	603	許瑄容
404	江妘葶	504	劉柏良	604	謝紫琳
405	呂丞曜	505	鐘佳容	605	呂芷熏
406	涂以晨	506	陳幸妍	606	廖苡均
407	陳好薇	507	郭信韻	607	藍恆毅
408	李維	508	劉泓毅	608	鄧念芄
409	關茜之	509	李品妍	609	曾旭寬
410	邱俊豪	510	黃 穎	610	王浩羽
411	莊凱媛				

【學校宣導事項】

一、上學、放學宣導《學生篇》：

生教組

(一)《穿越路口注意事項》

1. 穿越路口退後3步停、等
2. 綠燈後，左看右看無闖紅燈車，舉手並走人行穿越道
3. 時時注意轉彎車

(二)《安全開關車門五步驟》

- 步驟1：看後照鏡  
 步驟2：轉身向後看  
 步驟3：確認安全無人車  
 步驟4：反手開車門至適當縫隙  
 步驟5：確認安全後儘速下車並關車門  
 掌握安全五步驟，開關車門更安心！

(三)學校愛心服務站：



本校愛心服務站有6處，小朋友有困難時  
可以請店裡的老闆協助幫忙喔！

1. 建國路上的福祥藥局
2. 中山路上的7-11
3. 中山路上的旭弘食品
4. 中山路上的勝鴻堂香舖
5. 興豐路上的7-11
6. 中正路上的7-11

## 二、上學、放學宣導《家長篇》：

生教組

### (一)前門：

興豐路汽機車接送區分流，  
機車迴轉好危險，  
請各位家長在萊爾富超商就先讓寶貝下車，  
穿越道路走班馬線，人行道旁走段路，  
導護志工會照顧，學校周邊不塞車。

### (二)後門(中山路128巷)：

現為限時段單行道(0700-0800)，  
**請家長勿臨停**，利用學校四周圍停車格，  
快速下車好通暢，孩子獨立好歡喜。  
離開時慢點切出來，留通道給直行機車。

### (三)上學動線規劃圖：



### (四)放學動線規劃圖：



## 三、書包超重將影響孩童生長！

衛生組

### ※書包減重三動作：

(一)臨睡前：整理書包，重量不超過體重的

12.5%。

- (二)上學前：調整書包雙肩背負，緊貼腰背。
- (三)放學前：收拾書包，善用學校置物櫃。

### ※書包減重的重要性：

學齡期學童正處於骨骼與肌肉的生長階段，若是背書包方式不佳、書包過重等，都有可能導致背部肌肉受傷或韌帶拉傷、背痛、肩頸酸痛，甚至姿勢不平衡。所以請家長提醒孩子，書包重量要減輕，並注意下列事項：

- (一)書包重量(含手提所有物品)不可超過體重的12.5%(即1/8，如：學生40kg、書包應5kg以下)。
- (二)書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- (三)空書包宜重量輕，材質佳。
- (四)重量接近骨盆、緊貼腰背。
- (五)每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請放置於班級的個人置物櫃。
- (六)學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。
- (七)盡量不要使用拖拉式書包。(請考慮學生上、下樓梯之不方便性)

(備註：校內於10月的上學時間不定期抽查，檢測目的僅用於提醒孩子勿裝載太多的用具，不會作為評量等其他用途。)

## 四、樂健康 過中秋

營養師

一年一度快樂迎中秋節，家家戶戶團圓賞月之外，還會一起烤肉、享受月餅等，但這些屬於高油、高鹽、高糖、高熱量食物，因而吃過這些食物，將會造成身體的負擔，然而，如何在佳節能夠吃的健康，可以依照以下技巧：

- (一)選擇代糖月餅、低油月餅、高纖低糖月餅等，且不適合正餐食用。
- (二)選擇烤肉串上搭配時節蔬菜、少選用加工肉品、減少使用動物性油脂(如奶油)、使用鋁箔紙、稀釋烤肉醬等。
- (二)建議多喝白開水(1500-2000CC)，或選擇無糖飲品，少喝含糖飲料。

另外，中秋佳節還會與家人一起享用柚子，其營養價值高，富含維生素C及膳食纖維質等營養素，還有纖維質可幫助消化，特別提醒，服用有些藥物(如抗凝血劑、降血壓、抗心律不整、抗血脂等)的民眾，與食用柚子的同時，注意是否會有交互作用。

資料來源：衛生福利部國民健康署