

# 右昌園地

第 18 期

發行單位：高雄市右昌國小輔導室      發行人：方    淑    娟  
 主    編：李瑞箏、郭智晉  
 地    址：高雄市楠梓區加昌路 910 號      電話：07-3612368      網址：www.yocps.kh.edu.tw



## 兒童健康體位行為守則 -培養 4321 好習慣

.....學務處

追求健康體位是一輩子的事，均衡飲食與足夠的身體活動、運動嗜好，都應該要落實在日常生活中而成

為長久的習慣，以下提供孩子維持健康體位的 10 項小守則，也列出家長們的參考建議，唯有從環境、習慣的改造著手，才能使「健康」成為孩子最大的資產！

### 兒童健康體位行為守則

遵守「健康體位行為守則·培養 4321 好習慣」(4 飲食、3 生活、2 運動、1 睡眠)，便可改善學童肥胖之問題。

### 四種飲食技巧

- 每天吃五份以上蔬菜和水果每天攝取 3 份蔬菜、2 份水果-蔬菜水果含有大量人體所需的維生素及礦物質，且含有可溶及不可溶性纖維，可使腸道中的食物增大變軟，促進腸道蠕動，加快排便速度，防止便秘和降低大腸癌的風險。
- 減少吃零食次數零食大部份是高脂高糖高熱量，營養素較少，吃多了容易造成孩子肥胖等問題。
- 避免喝含糖飲料含糖飲料所含的營養成分少

且大多為空熱量，易養成孩子嗜吃甜食的習慣，並造成肥胖的因子。

● 讓小孩自我控制飲食，切勿限制師長負責提供健康的飲食，而由孩子自行決定進食份量，以間接幫助發展出更好的飲食習慣，強迫的管教方式易造成兒童對食物的認知偏差並造成排斥感。

### 三種生活習慣

- 每週至少 5~6 次全家一起吃飯與家人一起用餐，可降低學童以垃圾食物作為正餐，而與全家人共餐次數達五次以上之學童，有較少出現體位異常之情形。
- 使用飲食日記，每週記錄 6 天以上的飲食內容填寫飲食日記，可加強學童檢視飲食內容對於飲食之控制有潛移默化的作用。在很多減肥課程中，飲食日記是主要的一個環節。研究顯示，每週堅持六篇以上的減肥日記，可以維持減重 0.5 公斤以上，因此善用我們親愛的飲食日記本，持之以恆，會有不錯的效果！
- 小孩房間不放電視小孩房間放電視，會增加看電視之時間及頻率，減少小孩活動時間及活動量。

### 二項運動守則

- 每天至少 30 分鐘中等費力運動或活動每天 30 分鐘以上中等費力運動



(快走、騎單車、跑步、打球)，可增加熱量消耗進而改善學童體位。

● 看電視和用電腦時間，每天小於 1~2 小時。看電視和用電腦是許多學童放學回家後的主要休閒活動，導致運動量普遍不足，因此減少看電視與打電腦等靜態活動的時間，增加動態活動，可有效改善學童體位不佳之情形。

**完好的睡眠**

● 早睡早起吃早餐

生長激素是人體腦下垂體中分泌的一種賀爾蒙，它與骨骼、肌肉、結締組織和內臟的生長發育有關。睡覺後生長激素開始分泌，一般在晚上 10 時至凌晨 2 時為分泌的高峰期。如果太晚睡，對於正在長身體的兒童來說，身高就會受到影響。另有報告指出，有吃早餐的小孩學業成績比較理想、身體較健康、心境較開朗，可見早餐的重要性。

改善體位，除了孩子自己的努力外，家人應扮演模範的角色，以身作則，身體力行，並從旁給予孩子信心及支持，耐心陪著孩子，透過正確觀念及行為修正，將有助於孩子改善飲食習慣及維持健康體位。健康飲食從小紮根，替孩子的未來打好基礎！【此文章摘自董氏基金會】

**★★★右昌國小新夥伴★★★**



\*姓名：黃釋輝  
\*職稱：5-7 導師  
\*興趣：旅遊  
\*個人簡歷：翠屏國民中小學教師兼出納組長

\*給小朋友的一段話：知福、惜福、再造福



\*姓名：莊家倫  
\*職稱：5-8 導師  
\*興趣：欣賞藝文活動、旅遊  
\*個人簡歷：

我由師範學院畢業後，曾出國遊學了一年，在加拿大的求學日子，豐富了我的人生經驗，並成為我最懷念的美麗回憶。現在，又回來繼續投入教育工作，希望每位小朋友都能有最棒的學習與難忘的美麗童年。

\*給小朋友的一段話：

要用心，並知福和惜福。



\*姓名：簡韶慧  
\*職稱：5-6 導師  
\*興趣：看書、聽音樂。  
\*個人簡歷：

國民小學教學經歷九年。曾任職於屏東縣高樹、里港、載興、九如、高雄市右昌、獅湖、小港等國小，擔任過二、四、五年級導師，以及自然、鄉土、音樂…等專任教師。

\*給小朋友的一段話：

Hi！各位小朋友，韶慧老師很高興可以在右昌國小和小朋友們一起學習長大。也許以前韶慧老師曾教過你，也可能你不曾見過我，但無論如何，以後若在校園裡，我們碰面了，別忘了和我打聲招呼哦，我會快樂一整天呢！



\*姓名：黃秋萍

\*職稱：英語老師

\*興趣：閱讀、運動

\*個人簡歷：

畢業於嘉義大學外語系，之前服務於光武國小及高師

大。過去曾經擔任國中、國小英語營隊等活動之輔導老師與小隊輔。具有樂觀進取、認真負責的處事態度。

\*給小朋友的一段話：

很高興在新的學期來到右昌國小這個大家庭。本學期任教科目為英語，歡迎你們與我討論任何有關英語學習上的問題！也樂意接受你們和我分享生活中的點點滴滴～希望和各位小朋友能愉快地相處～^\_^



\*姓名：林靖峰

\*職稱：自然老師

\*興趣：寫作、打羽球、玩橋牌、品嚐美食！

\*個人簡歷：

國立花蓮教育大學，右昌國小兼課一學期、課後照顧班擔任五年級教師一年。

\*給小朋友的一段話：

上自然課，就是要快樂，在快樂的情緒下，學習才會比較好。



\*姓名：謝淑如

\*職稱：體育老師

\*興趣：游泳

\*自我簡介：新竹教育大學體育系畢業、

擔任高縣竹圍國小體育教師、北縣錦和國小體育教師。

\*給小朋友的一段話：

很高興能夠進入右昌國小擔任體育老師，同事們的親切、小朋友的天真活潑，就像冬日煦陽般地溫暖入心。抱持著學習的精神，加上對教育的熱忱，我將會一展長才，努力地實現教育的理想與抱負。



\*姓名：黃資婷

\*職稱：自然與社會領域兼任教師

\*興趣：旅遊、塗鴉

\*個人簡歷：出生於南

縣，成長於高雄市，畢業於成大歷史系、東大自然教育學系、台南大學幼教學分班，教書歷經多個縣市，今年又回到右昌國小覺得溫馨與熟識，希望帶好每位小朋友。

\*給小朋友的一段話：

很高興與大家在同校園學習，我教的是三、五年級自然領域，六年級社會領域；在右昌國小的小朋友是很幸福的，有一群用心的師長與溫馨的校園，惜福、知足、加油



### 紀.念.獎.學.金.小.故.事

…輔導室



楊阿人老先生生於民國 6 年，卒於

民國 77 年，育有三男四女。早年除了務農之外，並在高雄區中小企業（玉山銀行前身）上班，做事嚴謹，自我要求嚴格，對公眾事務非常熱心，對各項公益事務很投入，在民國 45 年~57 年共 12 年，擔任右昌國小家長會

長，出錢也出力，讓校園各項業務都能順利推動。

對子女的教育很注重，三男四女都受良好教育，在事業上都很有成就，在世界各地開枝散葉，子女們受到父親的感染，皆能在事業有成之際，不忘回饋鄉里、造福鄉里。在右昌國小成立楊阿人獎學金是子女回報父母多項善舉之一，楊老先生的德範，卒讓後輩年輕人效法與景仰。



**黃雅意**老先生生於民國 16 年，卒於民國 82 年，出生於蚵寮村，是位漁村子弟，早年從商，是孩子們眼中的慈父，個性溫和，對子女的教育非常重視，生活雖清苦，但絕不讓孩子失去讀書的機會。子女也很爭氣，個個都有所成就，長大後繼承父業，成為優秀的生意人。

黃家子弟傳承了父親樂於助人的好品性，成年後，回饋鄉里，出錢出力幫助需要幫助的人，受到照顧的人無數。為讓貧困家庭子弟都能安心接受教育，故在右昌國小成立**黃雅意獎學金**，右昌學子感念在心頭。



**王陳店**女士，生於民國 17 年生，卒於民國 56 年。雖然在世的生命的長度不夠長，但生命的寬度卻很寬。從小家貧，不認識字，但個性非常開朗又大方，根據國昌里里長王瑞章里長的說法：「媽媽是右昌地區很受人崇拜的偶像，常常幫助別人，替人解決困難，為大家服務的熱情，連我這里長都不如。」王里長兄弟為了懷念母親的德行，於是成立**王陳店清寒獎學金**，嘉惠右昌子弟。



**徐德輝**先生生於民國 24 年，卒於民國 78 年，一生都熱心公益，濟弱扶貧，從民國 58 年起擔任本校家長會

長，一直到民國 69 年，對右昌國小的建設，出錢出力，讓右昌的家長、老師、學生念茲在茲。除了曾擔任右昌國小、國中之家長會長外，還擔任義警，為高雄市市民服務，每當市民需要幫助時，都能挺身而出。子女為紀念他樂善好施的善行，就在右昌國小成立**徐德輝紀念獎學金**。



**楊林雪**女士，生於民國 27 年，土生土長的右昌子弟，從小是家中長女，肩負起照顧弟妹的責任，養成堅忍不拔、吃苦耐勞的個性。婚後，也擔負起持家養家的重責大任。楊女士秉持不怕苦的精神，加上有做生意的頭腦，雖在當時是女子無才便是德的年代，但楊女士卻不讓鬚眉，靠著養豬事業起家，慢慢累積楊家的事業，讓孩子有一個良好的生活環境。惜正當子女欲回饋報答之際，因病而逝，家人無勝唏噓，子女宏願用成立**楊林雪獎學金**，幫助貧困學童的方式來緬懷偉大的母親。



**葉邱春妹**女士生於民國 29 年，卒於民國 96 年，享年 68 歲。生於戰亂，成長於貧苦歲月，父親盛年辭世，母親帶領 7 兄弟姐妹度過飢寒交迫的童年，邱女士無法多求學問，只因一心只想為母分憂。讓兄、妹都受好的教育。

民國 46 年與葉鴻欽先生結婚，二男一女，一輩子在家相夫教子，讓丈夫無後顧之憂，孩子個個工作穩定、家庭美滿，邱女士功不可沒。臨終之際，交代家人要多布施、行善，於是家人就在孕育葉家子弟成長的右昌國小，成立**葉邱春妹紀念獎學金**，定期資助家計困難之學生。



**張素蘭**女士生於民國 40 年，卒於民國 95 年，一生奉獻國民教育，寒來

暑往，台上講授，燈下批閱，桃李春風，作育無數英才，張老師任教後勁國小 30 年，曾為該校和平苗圃刊物設計插畫，舉凡人物、動植物生態，一一配合文作篇章入筆，充滿童趣；她同時愛好藝術文學，曾為孩子編舞，教導弱勢孩子學習說故事，為紀念她在教育園地的辛勤努力，就近在學區內的國小成立張素蘭紀念獎學金。



許歲在民國 75 年出生於一個藝術家庭，父母皆是從事創作的藝術家，許歲從小就展露藝術才華，高中開始專注刺青藝術，也創作許多作品，深獲各界賞識，他在創作高峰立志成為一個偉大刺青師，不幸的是在他 21 歲的冬天，一朵含苞正要開啓的花朵，突然驟逝、跌落。

為了鼓勵有才氣的孩子，從小立志做自己喜歡的藝術，自由自在地實現小小的理想，讓他們被資助、被看見，繼續走屬於他們的路，許歲的父母在右昌國小灑下這顆小種子，成立許歲紀念獎學金。



\*\*\* 右昌之光 \*\*\* .....教務處

- ◎賀本校六年七班邱珞琳同學參加 98 年度高雄市語文競賽榮獲作文比賽國小學生組全市第六名。感謝郭智晉老師辛苦指導。
- ◎賀本校六年四班廖威仲同學參加 98 年度高雄市語文競賽榮獲國語演說比賽國小學生組全市第六名。感謝梁齡尹老師辛苦指導。
- ◎賀本校六年 11 班參加 98 年度高雄市校園狼角色-10 人 11 腳競速大對決榮獲第六名。感謝陳怡文老師辛苦指導。
- ◎賀本校男、女足球校隊參加 98 年度高雄市校際足球聯賽榮獲全市第四名及第二名。感謝林志勳老師、鄭淑玲教練辛苦指導。

◎賀本校田徑校隊參加 98 年度高雄市校際大隊接力競賽榮獲甲組全市第三名。感謝賴正志老師、黃麟造老師、馮郁宴教練辛苦指導。

◎賀本校容語班學生參加第五屆容語生活學校觀摩賽南區初賽榮獲歌唱表演類甲等、口說藝術高年級甲等、容語戲劇類甲等。感謝邱竹美老師、李瑞菊主任、徐麗敏老師、吳詠蕙老師、賴沛瑜老師辛苦指導。

別讓書包成為沉重的負擔…談書包減重

--- 教務處

不要讓過重的書包影響您的寶貝健康成長；

寶貝您的小孩，就從書包減重開始！

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩 10 到 12 歲開始快速成長，16 歲左右遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。



根據台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 12.5% 為上限；更有文獻指出不得超過體重的 10%。即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用雙肩背負書包，重量應接近骨盆，緊貼腰背，肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫。

總而言之，請注意下列事項：

- 一、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的 12.5% (即 1/8)。
- 二、書包應雙肩背負，肩帶要寬。
- 三、空書包宜量輕，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，請置於班級抽屜或個人置物櫃。
- 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、盡量不要使用拖式書包。(請考慮學生上、下樓梯之不便性。)

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。

註：本項措施為政府既定重點工作，本校為徹底執行將隨時抽測，如經檢測符合標準之學生，則配合榮譽制度蓋一格獎勵章。【教務處】



**天使專線 0800555911**

.....台灣兒童少年自殺防治專線

小朋友,你有心事要找人談談嗎?  
 可以在每天下午 4-10 點,播打免費的天使專線  
 享受親情·發展友情·珍惜愛情  
 天使專線·台灣兒童少年自殺防治專線  
 任何心思意念 任何行為困擾  
 任何不平不義 任何不知不了  
 任何哀傷苦悶 任何氣憤怒惱  
 都請撥打天使專線 0800-555-911  
 因為我們盡全力  
 尊重兒童的每一個行為,接受少年的每一種情緒  
 激勵孩子優雅的意念與品味,因為我們用真心  
 聆聽您的聲音而不打斷您的言語  
 接納您的心意而不批評您的想法  
 肯定您的改變而不懷疑您的真情  
 不管發生什麼事·有什麼想法

大事小事·好事壞事·有心無心·善意惡意  
 別人逼的·不小心的·不得不的·一定要的  
 我是您的守護天使(每天下午四點~十點)  
 這是您的專線 **0800-555-911** 天使專線

**【輔導室】**



**好消息!  
 電子版右昌園地來囉!**

環境保護、節約能源不只是本世紀人人呼喊的口號，更是需要大家的身體力行。我們即將發行電子版的右昌園地，以減少紙張的浪費，若是您能響應本活動，只需要電子版的右昌園地，請您勾選並填妥下列表格中資料，讓您的孩子將回條交回「輔導室」，我們將會在下期為您寄上一份電子版右昌園地。感謝您的一同參與！讓世界更美好！



**右昌園地抽獎活動 回條**



小朋友！請您回答下列問題，並將答案填入空格中，我們將於 11 月 16 日（一）舉行抽獎活動，贈送答對抽中者一份精美小禮物喔！

- 1.天使專線電話號碼為\_\_\_\_\_
- 2.我們應遵守「健康體位行為守則·培養\_\_\_\_\_好習慣」(4 飲食、3 生活、2 運動、1 睡眠)
- 3.為避免資源浪費，我  願意  不願意  
 訂閱電子版右昌園地。(願意者請填妥下列資料)

班 級	年 班	學生姓名	
家長姓名		電子郵 件信箱	

**【11 月 13 日（五）前，請將本回條交回輔導室，謝謝！】**