



發行者：汝鑒國小
發行月份：106年6月
發行人：許瑞芳 校長
總編輯：呂美華 主任



給同學的祝福

畢業班劉政育老師

二年的時間，說長~不長，說短~不短，卻有著滿滿的回憶……，才依稀記得送走你們畢業的學長姊是不久前的事，還叮嚀著你們要負起最高年級的責任，要有大哥哥大姊姊的樣子……等，沒想到轉眼間就換你們要畢業了。

這兩年來，我們一起做了很多的事，也參加了很多的活動，雖然有時候還是會對你們「碎碎唸」，但其實我是以你們為榮的，因為你們總能上下一心為我們班努力爭取榮譽，你們努力的不要讓我「漏氣」，努力達成了我想要的「We are family.」的感覺。我對你們的要求很高，也很多，提醒你們是全校最高年級，是最大的班級，為學校多做點事是應該的，你們都概括承受，從來沒有什麼怨言，真的很謝謝你們！

在畢業前夕，除了滿滿的感謝與不捨

外，當然更重要的是對你們的一份期許，期許你們到國中後能勇敢的拒絕誘惑，能有思辨能力來謹慎的選擇朋友，不管會不會讀書，都能找到自己人生的目標。國中也許將會是你人生重要的十字路口，走對了能一帆風順，走偏了也許會跌入萬丈深淵，難以爬起！

在離開汝鑒國小的校門後，也許有些同學我們再也沒有機會見到面了，但請不要忘了我們「亦師亦友」的關係，我是你們的老師也是朋友，有任何問題，歡迎你們隨時來找老師聊聊，因為這裡是你們第二個家。

期許你們能記得我們所學過的，我們不一定要做一個體面、偉大的人，但要做一個「有用」的人，我們不一定要做什麼「大」事，但要能確實做「好」一件事。你們未來人生的路還很長，充滿著各種的可能性，期望你們能找到自己的目標，振翅高飛，努力地去追尋自己的夢想，祝福你們，加油！



對父母的感謝

- 永遠不要變老。 冠宇敬上
1. 親愛的媽媽：從小到大都是您在照顧我，我雖然有時沒上課，但上國中時我會進步給您看。 嘉豪敬上
 2. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們把我照顧到長大，還常常帶我去吃好吃的，謝謝你們。 劉祥敬上
 3. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們辛苦的養我，我上國中後會認真上學的，請您們不用擔心，謝謝您們。 文毅敬上
 4. 親愛的媽媽：感謝您長久以來的照顧，讓我能越來越好，謝謝您！ 晉綸敬上
 5. 親愛的媽媽：謝謝妳把我生到這個世界上，讓我能看見這美好的世界，祝妳順心快樂。 郭鴻敬上
 6. 親愛的爸媽：你們有如我終生的導師，謝謝你們。 凱勳敬上
 7. 親愛的爸爸媽媽：辛苦了，感謝你們在我國小這六年給我的扶持、幫助、鼓勵，讓我能開心的上學，快樂的與同學相處。謝謝爸媽，有你們真好！ 文浩敬上
 8. 親愛的爸爸媽媽：感謝你們的照顧。 星辰敬上
 9. 親愛的爸爸媽媽：感謝你們辛苦養育我，給我一個地方住。 景勝敬上
 10. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們照顧我這麼多年，把我照顧成這麼大，謝謝你們。 家睿敬上
 11. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們把我生下來，辛苦的教導我，尤其是媽媽，辛苦的照顧我六年，謝謝你們。 惜恩敬上
 12. 親愛的爸爸媽媽：感謝你們每天辛苦賺錢，煮飯給我們吃，希望你們
 13. 親愛的爸爸媽媽：感謝你們辛苦的養育我長大，我真的很愛你們！ 韋志敬上
 14. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們辛苦的養育照顧我們，我愛你們。 嘉嫻敬上
 15. 親愛的媽媽：謝謝您把我生得這麼好，也感謝您可以讓我在這個班級，我愛您！ 元瑄敬上
 16. 親愛的爸爸媽媽：感謝你們照顧我，以後換我照顧你們。 海瑤敬上
 17. 親愛的媽媽：謝謝您總是不顧一切的保護我和哥哥，我永遠愛您~ 慧萱敬上
 18. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們包容這麼頑皮的我，往後我會努力學習，成為有擔當的人。 芷茵敬上
 19. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們辛苦的照顧我，陪伴我，我都常惹你們生氣。 書晴敬上
 20. 親愛的爸爸媽媽：我在大雅這裡已經一年半了，雖然我常惹你們生氣，但你們知道我是愛你們的，以後不會再惹你們生氣了。 亞橙敬上
 21. 親愛的媽媽：謝謝您把我生得這麼健康，不管我做什麼都支持我，錯的也會教導我該怎麼做，謝謝您！ 婉怡敬上
 22. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們這些年的照顧，也謝謝你們為我所付出的一切，還有對我的鼓勵和支持，我已經長大了，請不用再為我擔心，謝謝你們的養育之恩。 好薇敬上
 23. 親愛的爸爸媽媽：謝謝你們無微不至的照顧，並請原諒我的不禮貌。我愛你們！ 牧吟敬上
 24. 親愛的媽媽：謝謝您，因為您上班很辛苦，手上都是燙傷的疤痕，每天很晚回家，回家後還要做家事，檢查我們的功課，所以都很晚睡，謝謝您幫我們做的一切。 宣雅敬上

對師長的感謝

定會記得您，謝謝您！

書晴敬上

親愛的校長：謝謝您對我們那麼好，我和您一樣都是從大明國小轉到汝鑿國小的，感覺您對兩個學校的學生都是一樣的好，謝謝您給我們這樣好的環境上課。

郭鴻敬上

親愛的錫賢主任：您那常帶笑容的臉龐，我永遠記得，雖然我對您記憶不太多，但祝你身體健康，順心如意。

凱勳敬上

親愛的育青主任：謝謝您辛苦的教導我們打鼓，讓我們有這麼多很好的成績，謝謝您。

家睿敬上

親愛的美華主任：謝謝您教導我們健康課，充實我們正確的健康觀念，也祝您永遠健康快樂。

亞橙敬上

親愛的炳昭老師：謝謝您這六年的教導，二年級因頑皮被您叫到辦公室開導，這個記憶深深地烙印在我心裡。

文浩敬上

親愛的麗滿老師：謝謝您對我們這班那麼好，有好吃的都會想到我們，謝謝您！愛妳哦~

元瑄敬上

親愛的政育老師：謝謝您兩年來的教導，您讓我的成績提升，祝您身體健康，以後我會回來看您的。

晉綸敬上

親愛的建興老師：謝謝您三、四年級的時候，教我很多東西，助您一帆風順。我一

親愛的慶璋老師：謝謝您教我數學，讓我的數學打下好的基礎。謝謝你。冠宇敬上

親愛的仙英老師：雖然沒有被您教過，但在兒時記憶中您是最有活力的。祝您身體健康，永遠年輕。

芷茵敬上

親愛的婉如老師：謝謝您在一、二年級時帶我們，那時我還不懂事，常被叮嚀，但我要畢業了，謝謝你讓我懂事。

劉祥敬上

親愛的金滿老師：雖然我沒有被您教過，但以前就常聽姊姊提起您，祝您身體健康，萬事如意。

嘉嫻敬上

親愛的彩萍老師：謝謝您很努力地教我們美勞，不管我們多麼不乖您還是會教我們，謝謝您。

海瑤敬上

親愛的怡君老師：謝謝您總會和我們談天說地，讓我們直笛隊那麼愛您，我知道您是最漂亮、最溫柔的老師了。

慧萱敬上

親愛的盈綺老師：謝謝您這兩年英語的教導，希望您永遠十八歲。

星辰敬上

親愛的錦秀老師：謝謝您指導我們的母語，也謝謝您一直鼓勵我，讓我更有信心，感謝您！

好薇敬上

親愛的淑惠老師：謝謝您教我們那麼多的母語，還提醒我們上國中要加油。

婉怡敬上



親愛的秀卉老師：老師我就要畢業了，感謝妳教我母語，謝謝！
冠宇敬上

親愛的 Andrew 老師：謝謝您來教我們英語課，上您的課很有趣，雖然有很多我還是聽不太懂，但讓我更喜歡英語了，祝您身體健康。
景勝敬上

親愛的淑美阿姨、治葉阿姨：雖然我們不常見面，但我知道學校很多的事都要麻煩妳們處理，謝謝妳們，祝妳們健康如意。
嘉豪敬上

親愛的護士阿姨：您每天都幫受傷的人擦藥，我們有什麼不舒服的地方，您都會用心的幫助我們，謝謝您！
宣雅敬上

親愛的佳誼姊姊：雖然我們不太有機會和您接觸，但感覺到您總是默默的為學校在付出，在忙碌，謝謝您！
韋志敬上

親愛的陳阿姨：謝謝您總是默默地照顧著學校，讓我們擁有這麼棒的學習環境。謝謝您！
牧吟敬上

親愛的警衛伯伯：謝謝您每天早上辛苦的掃地，幫我們指揮交通，守護學校的安全，謝謝您。
文毅敬上

親愛的廚房媽媽：謝謝您在我們當廚房公差時總是幫忙我們，給我們吃好吃的。祝您身體健康 一切順心如意。
婉怡、冠宇敬上

親愛的政偉哥哥：我們當小護士的時候，你總會讓我們玩您所製造的東西，我看了都好想要哦！謝謝您！
惜恩敬上

作品天地

國小六年的回憶

六甲鄭牧吟

光陰似箭，轉眼間就要畢業了。還記得當時的懵懂無知，到現在已逐漸長大懂事了。如今種種的回憶彷彿歷歷在目。

一、二年級時，由婉如老師帶領我們，婉如老師都會把有趣的是記在班級網站中，每次看到都會笑得合不攏嘴，尤其是詹景勝，他是「常客」，都一定會有他。到了中年級，老實說我這時好像就只有讀書，下課就是要寫數學，不過幸好有慶璋老師，所以我的數學實力還不錯。

高年級事情就多了，可能是因為比較愛玩，所以和同學的回憶數不清。印象最深的就是我對著……吶喊吧！但我這事已不想提起了，呵呵……六年級大家都愛上了躲避球，大概是因為有比賽的關係，下課就是「打球啊！」十分開心。從一年級到六年級，學校辦的學藝競賽都一定會有我，所以我這張臉大家大概都看過，因此我和其他年級相處得還算愉快。

大家就要畢業了，要邁入下個階段，希望大家都能儘快適應新的環境，也祝你們學業進步。再見了！我親愛的同學，這六年來謝謝你們的陪伴，我不會忘記你們的，珍重再見……





國小六年回憶

六甲謝芷茵

快畢業了啊!原來,六年的時光,早已從我身邊悄悄溜走,閉上雙眼,我好像回到了過去那美好的童年。

還記得那天,我懵懂的被媽媽帶到了一年級的教室。當時班上有位同學,他有過動症,大家都不喜歡他,但我卻不然。後來,我在桌球隊交了一位十分可愛的朋友——陳清怡,接著和同小區的婉秋、施俊文.....成了好友。

二年級的暑假,發生了件讓人意想不到的事-我將回台灣念書!我只好無奈的留下這些好友,來到汝鑾重新認識新朋友。從一開始只認得牧吟,到與每個人成為莫逆之交,不僅使我受益良多,也增添了我的勇氣。這些年我最喜歡的朋友就是古海瑤了,她平時雖不引人注目,但常常一說話就語出驚人,是位溫柔的小夥伴。

六年的回憶歷歷在目,時間消逝的速度讓人不禁感嘆歲月如梭啊!為何時光不能再多停留點呢?但時間就是因為如此一去不復返,才讓人覺得可貴啊!但,不管過了多久,我相信我都會記得這段充滿美好回憶的國小生活的,再見了!親愛的老師、同學和學弟學妹們,我會想念妳們的,珍重再見!



師長溫馨祝福

校長:感恩、尊重、愛。快樂學習,健康成長。

錫賢主任:從「心」出發,追尋屬於自己的夢想與人生。

育青主任:訂定目標,堅持走對的路。

美華主任:樂觀是吸引幸福的磁鐵,保持積極、負責任的態度,好的事將會隨之而來。

炳昭老師:微笑是世界共同的語言,希望在你的人生道路上,多能笑臉迎人。

麗滿老師:這世界一定有愛你的人、支持你的人、信任你的人-你一點都不孤單。

仙英老師:好的品德與小小的謙卑之舉,比世間全部的知識更有價值。加油!

建興老師:畢業將你的身分又提高了一級,今後你將跨出人生中重要的一步,因為美好的人生正在向你揮手。

慶璋老師:把握機會,就是把手頭上的事情做好。

金滿老師:每天為自己加油,也為別人喝采!

婉如老師:一個人如果成天只想到自己,一定煩惱很多,而且也一定不會有太多的快樂。



怡君老師：你們是我教過最可愛的畢業生了。要當一個會為你的未來認真負責的人，態度決定你的人生。

彩萍老師：在汝鑿，我們像一家人彼此關懷、學習與成長。認真負責的你們，是學弟妹的好模範；活潑熱情的你們，讓生活充滿歡樂！為國小生活留下珍貴豐富的回憶，恭喜你們即將展翅高飛，邁向另一個學習旅程，帶著大家的祝福，努力往前飛吧！加油！

盈綺老師：Congratulations! Enjoy your life and wish you have a bright future.

辰芳護理師：感恩能使人成長，報恩能助人成就。

麗卿阿姨：平常心是最自在最愉快的心。

治葉人事：恭喜你們要畢業了，你們的好表現一直是我們中低年級的榜樣，希望未來的你們一帆風順，健康平安，學業進步。

佳誼幹事：願你做最真的人，行最美的善。

淑美主任：成功不需要超能力，但需要超努力。

政偉替代役：畢業在即，新的征途也即將開始，願每一位畢業生都能勇敢面對未來的每一天。

在校生的祝福

一甲給畢業生的祝福

親愛的大哥哥大姐姐：

祝你們畢業後都健健康康，考試考 100 分！祝福大哥哥大姐姐上了國中以後，可以交到很多好朋友！有空要回來玩，很想再見到你們喔！

一甲 加恩、嘉蔚、冠廷、承諺、峽得敬上

親愛的大哥哥大姐姐：

謝謝大哥哥大姐姐照顧我們，還幫我們做好多事！你們要畢業了，到國中可以認識新朋友，祝你們畢業快樂！希望你們都平平安安！

一甲 冠宏、敦悅、閔激、詩媛 敬上

親愛的大哥哥大姐姐：

謝謝哥哥姐姐幫我們掃廁所，你們好辛苦！祝福你們到國中很受歡迎，朋友們都很喜歡你！學校運動會的時候，可以回來和我們一起玩喔！

一甲 芷研、好廷、愉恩、瑗岑 敬上

親愛的大哥哥大姐姐：

祝你們讀國中可以學到很多知識，交到許多好朋友。謝謝哥哥姐姐以前幫我們盛飯，幫我們打掃。你們要想念我們喔！希望哥哥姐姐每天都很快樂！

一甲 芷嫻、林佳、鈺雅、鈺舒 敬上





二甲給畢業生的祝福

鈞智、千惠、瑋皓：大哥哥、大姊姊謝謝你們照顧我，教我們掃地，還幫我們掃廁所，祝你們升上國中後，學業進步，恭喜畢業！

家恩、冠瑋、靜雅、懿雁：謝謝大哥哥、大姊姊，幫我們掃地和倒資源回收，還給我們看精彩的表演，升旗的時候，幫全校準備電腦，幫二甲搬看板，祝你們萬事如意、鵬程萬里！

承祐、峻澤、婕兒：謝謝大哥哥、大姊姊，謝謝你們好心的照顧我們，幫我們掃地，還幫我們清垃圾，我們祝你們學業進步、一帆風順！

承桓、薦宇、甜甜：謝謝大哥哥、大姊姊，幫我們掃地、倒垃圾和清理樓梯，祝你們升學快樂，恭喜畢業！希望你們永遠健康快樂！

三甲給畢業生的祝福

映均、易杰、慈卉的祝福：

時間過得好快，你們要畢業了。我們為你們的畢業而高興，更為你們的離去而感傷…。希望你們在未來能更用功、更努力，最後祝你們畢業快樂、一帆風順。

豫兒、謝巽、家好、好恩的祝福：

大哥哥、大姊姊，你們即將畢業離開多彩多姿的國小生活。在未來的國中生活，希望你們能繼續不斷的加油。也別忘了有

空能回到汝鑾國小看看我們呦！祝福你們鵬程萬里、學業進步、畢業快樂。

好羨、咨穎、勗璽、紳睿的祝福：

大哥哥、大姊姊謝謝你們留下了好榜樣，值得我們學習。如今你們要畢業了，希望你們不要忘了師長們的叮嚀與我們的祝福。祝你們：學業進步、身體健康。

榮昇、昱慶、誌洋的祝福：

親愛的學長學姊們，恭喜你們即將畢業。畢業不是一個結束而是一個新的旅途的開始。祝你們畢業快樂、一帆風順、快快樂樂。別忘了老師的諄諄教誨及我們的戰鼓聲、有空要回來看看我們喔！。祝你們鵬程萬里、畢業快樂。

四甲給畢業生的祝福

謝謝你們在課後班教我功課，還請我吃東西，好像家人一樣那麼照顧我。~郁芳

謝謝你們帶給我們快樂，祝你們學業進步，我們會幫你們加油的！~梓筠

時間過得好快，你們要畢業了，謝謝你們每天陪我上學。~維蓬

謝謝直笛隊的學姐，教我很多東西，我會記得和你們一起參加比賽的日子！~宇軒

謝謝你們的陪伴，你們要畢業了，我會想念你們的。~仕傑

希望你們能喜歡接下來的學校，可以交到好的朋友。~凱璇





鳳凰花開，又是離別的日子，我們的心中卻是依依不捨。祝你們一帆風順！~正升
謝謝你們教我功課，你們要畢業了，祝你畢業快樂！~雅晴

謝謝你們把校園打掃那麼乾淨，也幫忙學校各項公差。~哲銳

謝謝直笛隊的學姐，感謝妳們的陪伴及教我們吹直笛，讓我學到更多知識。~和秀

謝謝你們的照顧，希望你們學業進步，身體健康。~佩姍

我們相處只有短短一個學期，祝你們升上國中心想事成。~心瓊

當我遇到困難時，你們會幫助我們，祝你們永遠健康。~浩禎

謝謝你們陪伴我們一起打戰鼓，一起吹直笛，祝你們學業進步。~明修

謝謝你們教我寫功課，也和我一起進行線上學習。~唯晟

謝謝你們在課托班教我寫功課，祝你們學業進步。~羽柔

謝謝你們教我打戰鼓，也為學校爭取榮譽，接下來我會好好加油。~文定

謝謝你們幫忙學校做很多公差，協助低年級的學弟妹打掃工作。~蕙敏

謝謝你們一直當學弟妹的好榜樣，當我們心情不好時，想辦法來逗我們開心。~琬軒

五甲給畢業生的祝福

親愛的學長學姐：

你們即將要畢業了，謝謝你們陪大家那麼多年，老師和每個同學一定會想念你們的。祝你們畢業快樂！ 劉映辰敬上

親愛的劉祥 Curry：

感謝你讓我有你這個兄弟，從你的身上我學習到許多籃球、棒球和躲避球的技巧，祝你事事順心 天天 Happy

楊竣軫(小胖師弟)敬上

親愛的哥哥、姐姐們：

祝您畢業順利，記得每年運動會的時候，要回來跟我們同樂，看我跑步和表演跳舞。也同時祝你們平平安安，身體健康

胡秋平敬上

親愛的林凱勳：

感謝你在課托班時，一直以來都教我數學、社會這些功課，還有陪我到公園打球，你的這一份恩情讓我永誌不忘，希望我們有緣到國中還會再見面。吳哲宇敬上

親愛的蔡郭鴻：

謝謝您平時和我們一起打球，一起歡笑，祝你畢業快樂。 DJ 黃崇晉敬上

親愛的李家睿：

謝謝你在我打戰鼓時指導我該怎麼打，告訴我那裡打錯，祝你健健康康，學業進步，更上一層樓

吳易佳敬上

親愛的大哥哥、大姐姐：

祝你們畢業快樂，國中生活一切順利，可以交到知心的好朋友。祝 你們身體健康

胡寶兒敬上



衛生教育宣導

打擊惡視力 吃出好視力

梧棲區中正國小 盧芝庭營養師

調查顯示，國小學童近視比例高達 36%，等於三個人就有一人近視，顯示科技在進步，視力卻在退步，要如何從飲食來保養靈魂之窗呢？

1. 維生素 A

是構成視網膜上感光細胞-視紫質的基本要素，有助於舒緩眼睛疲勞及對黑暗環境適應力的夜視功能，缺乏時容易罹患「乾眼症及夜盲症」。富含維生素 A 的食物包括蛋黃、牛奶、起司、富含油脂的魚等，植物中的菠菜、番薯葉、綠花椰菜、胡蘿蔔、紅薯、甜椒、南瓜、木瓜、芒果等也是富含維生素 A。維生素 A 屬於脂溶性維生素所以建議紅蘿蔔、菠菜、番薯葉、綠花椰菜以少許油炒過，吸收率更佳。

2. 維生素 B 群

眼睛有不少的視覺神經細胞，因此維持神經系統健康的大功臣—維生素 B 群，也和視力息息相關。維生素 B1：糙米富含維生素 B1，現代人喜吃白米飯，易造成維生素 B1 攝取不足。

維生素 B2：可維護視神經和減輕眼睛疲勞。

維生素 B 群主要在動物肝臟、乳類、瘦肉、綠葉蔬菜、豆類、小麥胚芽、糙米或胚芽米、啤酒酵母中最多。

3. 維生素 C

維生素 C 主要功能是在抗氧化，可

親愛的大哥哥、大姐姐

謝謝你們多年來的陪伴，在我們的心中非常的依依不捨，上國中後要常常回來探望我們。祝你們在新學校快快樂樂的交到好朋友。
曾榮祖敬上

親愛的學長和學姐：

祝你們畢業快樂，身體健康，同時我也要祝福你們可以進到理想中的國中，學業進步。
蕭睿邑敬上

親愛的大哥哥、大姐姐：

已經當了好幾年的學長姊了，如今你們即將畢業升上國中，希望你們能有空再回來看看老師與學弟妹們，也祝你們能學業進步，一路順風！
張承燁敬上

親愛的李家睿：

你畢業了可以上國中了，雖然在學校裡看不到你了，但是在安親班還是可以看到你，所以我不會捨不得，祝福你上國中開心。
王杰 敬上

親愛的學長、學姐們

你們終於要畢業了！我有一點開心又有一點捨不得，每一次看到你們在幫助我們度過困難的問題，教我們戰鼓，協助資源回收等工作，就會很感動，謝謝你們！畢業快樂。
李彥潔敬上

親愛的大哥哥、大姐姐們

時間過得很快，一轉眼輪到你們要畢業了，祝你們在國中學業進步，未來能找到理想的工作。祝 一路順風

張仕佳敬上



延緩老化、視力衰退。上人體無法製造維生素 C，必須要每天從食物攝取。當季蔬菜水果皆富含維生素 C，像芭樂、奇異果、甜椒、高麗菜、花椰菜、奇異果等。

4. DHA

DHA 對視網膜感光細胞的傳導很重要，提升視覺功效，降低罹患黃斑部病變之機率。建議每週吃 3 份魚類。來源有鮭魚、鮭魚、鯖魚、沙丁魚、秋刀魚；素食者可以吃亞麻仁油、堅果、海藻、海帶、藍綠藻等。

5. 葉黃素

主要功能是有助於吸收對視力有害的藍光及紫外光，預防眼睛的老化、病變及白內障，研究顯示每天攝取 6 毫克葉黃素可有效降低老年性黃斑部病變。

富含葉黃素的食物有菠菜、芥藍、綠色花椰菜、玉米、碗豆仁等。建議每天攝取半碗綠色蔬菜，就可攝取到葉黃素。

6. 花青素

是一種強效的抗氧化劑，與視紫質

合成有。

食物來源：藍紫色食物，包含茄子、蔓越莓、加州李、草莓、櫻桃、藍莓、葡萄、紫色高麗菜、山桑子等

7. 少吃糖，不偏食

大多數的零食都含有大量的糖分與添加物，吃過多甜食容易造成酸鹼度不平衡也容易近視。此外，偏食挑食的小朋友很可能會維生素 A、B、C、E 缺少，而這些營養成分對於視力的維護都相當重要。家長應禁止零食以提昇正餐食慾，有助於孩子均衡攝取各類食物，維持良好的健康。

眼睛也是身體的一部份，需要每天供給充足的營養、運動與休息。千萬不要讓它過度疲勞，得了近視後悔就來不及囉！

生活作息謹記「3331」守則，看書保持 35-45 公分距離；用眼 30 分鐘休息 10 分鐘；燈源充足 350 米燭光；每年定期 1-2 次視力檢查，多到戶外活動，避免長時間使用 3C 產品。

選購蔬果時，記得認明產品標章，才能保障品質健康
唷！



吉園圃安全
蔬果標章



產銷履歷
農產品標章



有機農產品
標章



優良農產品
標章





1 甲-戶外教育



1 甲-舞蹈表演



2 甲-下課去



2 甲-綁鞋帶



3 甲-戶外教育



3 甲-品德教育



4 甲-劍湖山世界



4 甲-品德教育





5 甲-開心合照



5 甲-應景春聯



6 甲-戶外教育



6 甲-運動會



躲避球比賽



水中趣味競賽



游泳教學



孝親感恩活動



學生游泳安全注意事項及防溺宣導

一、從事水上活動應注意事項：

- (一) 選擇安全地點、符合標準的游泳池(設有救生員)戲水游泳。
- (二) 切勿前往未設救生員之開放水域戲水游泳。
- (三) 戲水游泳時，應注意安全並避免危險行為。
- (四) 應有家長陪同、隨時留意學童狀況。
- (五) 學會水中自救。
- (六) 留意天氣變化。
- (七) 足夠的熱身活動，切勿過於激烈或超過身體負荷之運動。
- (八) 避免運動傷害意外發生。
- (九) 注意身體水分補充。
- (十) 運動後維持身體保暖。
- (十一) 穿著合適服裝、不穿吸水衣褲。

二、臺中市政府防溺宣導網(<http://anti-drowning.tc.edu.tw/>)：提供參與水域活動謹記「救溺五步」及「防溺十招」相關資訊。

三、每年暑假期間，學生前往溪流、海邊等水域戲水機率大增，為避免發生戲水意外，游泳或戲水請到安全且設有救生員的場地以保障生命安全。

四、暑期防溺緊急聯絡電話(救災防護報案專線：119、海巡服務專線：118、報案專線：110、行動電話急難救助專線：112)。

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">叫</div>	<div style="font-size: 24px;">»»</div>	<p>大聲呼救</p>	
<div style="background-color: #27ae60; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">叫</div>	<div style="font-size: 24px;">»»</div>	<p>呼叫 119、118 110、112</p>	
<div style="background-color: #2980b9; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">伸</div>	<div style="font-size: 24px;">»»</div>	<p>利用延伸物 (竹竿、樹枝等)</p>	
<div style="background-color: #9b59b6; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">拋</div>	<div style="font-size: 24px;">»»</div>	<p>拋送漂浮物 (球、繩、瓶等)</p>	
<div style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 5px; font-weight: bold; font-size: 24px;">划</div>	<div style="font-size: 24px;">»»</div>	<p>利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)</p>	



防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行爲，
不要跳水

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置





下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水



不可在水中嬉鬧惡作劇



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



不要長時間浸泡在水中，小心失溫



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水



加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

