中華民國109年11月15日 星期日
【第一百一十四期】

# 北美國小

發 行 人：張美志 校長
主　　編：葉婉琪
編輯委員：
趙美貴、侯龍德、黃勝融、
陳麗琴、蘇麗秋、鄭慧娟、
王瓊瑤、陳點梅、陳淑育、
王博正、呂孟勳、蕭奕劬、
王意雯、吳宛臻

發行學校/嘉義縣六腳鄉北美國小 校址/嘉義縣六腳鄉崙陽村122號
電話05-7811429　傳真05-7812548　網址/www.bmps.cyc.edu.tw

## 靈魂之窗若要好，視力保健不可少

教導處

眼睛是我們的靈魂之窗，透過眼睛，我們可以看見美麗的世界、繽紛的色彩。現今學童視力不良的情形每況愈下，雖現代科技發達，可使用眼鏡、隱形眼鏡或雷射手術矯正，可是它們仍有許多不便和危險性。

引起小朋友視力不良主要是原因大多爲「長時間、近距離、過度用眼」所致，所以在學校需要老師常常叮嚀學生培養良好的生活習慣，在家庭更需要家長的關心注意，做好視力保健需要學校與家庭共同努力。

做好視力保健我們須注意以下幾點：

**1.飲食要均衡** 種類多樣化，多攝取含豐富維生素A、B、D及蛋白質的食物。

**2.眼睛休息不忘記** 每日戶外活動2-3小時、看電視或螢幕要遵守3010原則(30分鐘休息10分鐘)、下課時間走出教室輕鬆望遠、睡眠要充足。

**3.拿筆、閱讀、坐姿要正確** 不歪頭、不趴著，與書本保持30-45公分距離，光線要充足。

**4.定期檢查很重要** 每年固定1-2次檢查，若拿到學校視力不良通知單，須盡速前往合格眼科醫師處複檢並配合治療。

▲109.11.13 故宮巡禮

▲109.11.13 白人牙膏參訪

▲研揚科技探索 三天兩夜見學之旅 （圖1.4.台北探索館、圖2.3.祥儀機器人夢工廠）

## 教導處

1. 感謝「中華民國有機生活環境教育推廣協會」張滿枝老師到校進行「低碳飲食生活」講座，學校教職員工獲益良多。
2. 本學年度一、四年級學生健康檢查已經於11月6日辦理完成。
3. 校長、龍德主任及麗琴老師帶六年級學生於11月12日至11月14到北部參加「科技探索見學之旅」，感謝「研揚科技股份有限公司」、「醫揚科技股份有限公司」、「財團法人研揚文教基金會」提供學生一場知性之旅。
4. 一年級至五年級學生於11月13日，上午到故宮南院進行校外教學，參觀館內收藏展品後，還到兒童創意中心手工DIY，一趟快樂玩美學的行程；下午參觀白人牙膏觀光工廠，認識了牙膏的製作過程。
5. 第二次學習評量訂於12月2日及3日，請家長多協助孩子溫習功課。
6. 本學年度校慶運動會日期為12月26日(星期六)，除了孩子們可愛的表演外，還安排了親職講座、闖關、DIY及大家最喜歡的摸彩，歡迎大家蒞臨指導。

## 北美榮譽榜

| 比賽項目 | 獎項 | 班級 | 參賽學生 | 指導老師 |
|---|---|---|---|---|
| 1. 嘉義縣第四屆「不倒翁盃」麵條抗震模型製作比賽 | 優等 | 六甲 | 李建聖 | 黃勝融 |
| 2. 嘉義縣第四屆「不倒翁盃」麵條抗震模型製作比賽 | 優等 | 六甲 | 洪士恩 | 黃勝融 |

## 嘉義縣北美國小 109年家長會名單

| 姓名 | 職稱 | 姓名 | 職稱 | 姓名 | 職稱 |
|---|---|---|---|---|---|
| 洪義勇 | 會長 | 張明宗 | 顧問 | 蘇渝庭 | 顧問 |
| 蔡忠興 | 副會長 | 蕭奕棋 | 顧問 | 郭龍鎮 | 顧問 |
| 蘇伯峰 | 副會長 | 蘇文助 | 顧問 | 何金逢 | 顧問 |
| 黃宇成 | 副會長 | 蘇恆生 | 顧問 | 康世忠 | 顧問 |
| 陳謙榮 | 委員 | 蔡昇祐 | 顧問 | 侯明和 | 顧問 |
| 楊清杉 | 委員 | 蘇新祥 | 顧問 | 蘇敏正 | 顧問 |
| 黃照裕 | 委員 | 鄭鴻瑩 | 顧問 | | |
| 黃建智 | 委員 | 洪常智 | 顧問 | | |
| 紀宜輝 | 委員 | 蘇建誠 | 顧問 | | |
| 蔡柏瑩 | 委員 | 李春伸 | 顧問 | | |
| 蘇聖賢 | 委員 | 黃炳貴 | 顧問 | | |

做好事
說好話
存好心

▲樸仔腳藝術行腳課程

▲校長室小客人

▲109.10.24 品格之星頒獎

▲萬聖節活動

介紹樂器

快閃表演

▲音樂魔法屋-音樂小天使

## 幸福的好味道　一甲 共作

月兒圓圓，
心兒甜甜，
我們肩並肩，
快樂地相聚在一起吃糕點，
餅兒香甜，
外皮油亮酥脆，內餡多元，
黃澄澄的蛋黃有如一輪明月，
原來這就是幸福的好滋味！
大家吃得驚呼連連，
臉上也掛上燦爛的笑臉，
形成一幅美麗的圖畫，
烙印在心中永永遠遠！

## 我的好朋友　二甲 蘇昱瑋

朋友是兩顆蘋果的時候，會分給一顆給我的人。
朋友是我受傷的時候，會扶我起來的人。
朋友是我傷心的時候會安慰我的人。
朋友是有玩具時會跟我一起分享的人。
朋友是看到有趣的是會告訴我的人，
朋友是我害怕時會陪著我一起度過的人。
我要謝謝我的好朋友，讓我的生活變得多采多姿。

## 甜蜜的家
二甲 莊映予

大海是魚類的家，
鯨魚在陽光下噴水，
鯊魚在大海中找食物，
他們在大海游來游去。

動物園是動物的家，
猴子在樹上盪秋千，
獅子在草地上吼叫，
他們快樂的過日子。

恐龍樂園是恐龍的家，
三角龍和他的朋友玩遊戲，
暴龍正在追捕獵物，
他們開心地在玩耍。

爸爸媽媽蓋的房子是我們的家，
我們在客廳看電視，
我和弟弟在房子玩扮家家酒，
我們住在幸福的家。

▲看相片說故事

▲109.10.24 視力保健宣導

## 烤肉　三甲 黃宇廷

每年中秋節我們都會回去老家，和奶奶、叔叔、嬸嬸、一起慶祝。期待的晚餐終於來了，大人忙著烤肉，小孩忙著玩仙女棒、蝴蝶炮，七彩顏色真是好玩又刺激。

烤肉醬汁是奶奶特製的，味道清甜又爽口，用這樣的醬汁來烤肉，平凡的肉也會變得美味，切得薄薄的肉片，稍微烤一下，輕輕刷上奶奶的愛心醬汁，鮮嫩多汁的肉片和其他食材香氣四溢，好吃得不得了，一口接一口。

烤肉時，全家人坐著小板凳圍在一起，每人的嘴裡吃著香噴噴的肉串和香腸，大家邊吃邊聊邊喝飲料，幸福的滋味圍繞在我家。

## 我要感謝的人　四甲 蔡臻庭

我要感謝的人是媽媽，她的個兒高高的，身材不胖不瘦，屬中等身材，頭髮長長的，每天臉上都帶著微笑。

媽媽在便當店工作，下班回家休息一下就須到學校來接我回家，有時候我需要補習，爸爸來不及回來載我去，媽媽就須辛苦的再次載我去補習班上課。補習完回到家，就可以吃到媽媽親手烹煮，色香味俱全的幸福晚餐，當我無聊時媽媽會陪我騎腳踏車，一路悠閒的聊天談心。我覺得媽媽是全天下最好的媽媽。

我還要感謝警察、農夫和消防人員，警察每天要保護我們，將壞人抓起來，讓大家的生活更加安全有保障。農夫每天日出而作，日落而息，辛苦耕耘，種植蔬果給我們吃，讓大家能有充足的食物填飽肚子。消防人員都是非常勇敢的人，當發生火災，現場烈焰高升，他們還是勇往直前，不顧生命危險，救人第一的精神，真是令人佩服。所以我要感這些為社會默默貢獻的人，謝謝他們，我們才能過得這麼安和樂利。

我希望長大後我可以當一位牙醫師，幫大家檢查牙齒，讓大家擁有良好的牙齒，可以品嘗美食，沒有牙痛的痛苦，是一位對社會有貢獻的人。

## 我的校外教學　五甲 蘇鈺玲

今天是校外教學的日子，學校安排我們去自然史教育館和品皇咖啡觀光工廠，一來到學校，看到每位同學的表情，既興奮又開心，大家都迫不及待的想趕快出發。

耶!總算等到集合時間了，在主任的一聲令下，同學們依序地坐上遊覽車。一路上，司機先生播放好笑又有趣的電影讓我們觀賞，所以在不知不覺之中，車子就抵達目的地-自然史教育館，我們就開開心心的走進館內，館內的人員就開始介紹各式各樣的昆蟲品種、以前北港溪的樣貌、奇形怪狀的岩石……最後還讓我們手繪一隻瓢蟲玩具，才回學校吃午餐。

下午的行程是到品皇咖啡觀光工廠，我們一下遊覽車，觀光工廠的接待人員，就迎接我們進入廠內參觀，在他的講解下，我對咖啡也有了初步的認識。接著是自由時間，我們進入品皇咖啡廳喝奶茶和咖啡，我們還買冰吃，那裏也有種類繁多的商品可以買，我們班還一起到二樓探險。時間過得真快，主任又催促大家集合，準備回學校了，我和愷惠因為跑去洗手，差點沒坐上車，我們兩個快被嚇死了。

今天真是開心，希望以後的戶外教學，都能讓大家玩得很快樂，又能增廣見聞。

這次的夏令營活動，讓我收穫滿滿，如果還有機會，我一定會再報名參加。

## 武術藝陣初體驗　六甲 李建聖

今天是令人興奮的一天，我和爺爺天未亮就一同前往北港德義堂龍鳳獅所舉辦的「武術藝陣觀摩大會」，地點就在北港赫赫有名的二級古蹟朝天宮前面。

一到朝天宮，早已人山人海，人潮不斷的在廟前進進出出，也有許多精通武術的團體在一旁等待，準備大展身手。舉辦這個觀摩大會是希望全國各路武術好手可以齊聚一堂，一起觀摩、切磋武功，並向大家介紹自己的武術派別，也能將即將失傳的傳統文化傳承下去。在主持人精采的開場下，鑼一響，第二屆「武術藝陣觀摩大會」正式開始。

我們是第一個演出團體，而我負責的是配樂中的鈸，一上臺，擺好陣式，瞬間鑼鼓震天，同伴們賣力的演出，我也聚精會神的抓好節奏，深怕萬一自己疏忽，而影響整個團隊的表演，看著大家為了將準備許久的成果做完美的呈現而努力，我當然不能當那粒破壞表演的老鼠屎，上緊發條、繃緊神經，全神貫注的演奏著。聽著一旁咚咚咚、鏘鏘鏘的樂器聲，我也愈來愈進入狀況的享受著演出，當樂聲停止時，臺下也響起了熱烈的掌聲，這時的我好有成就感！

其他團隊的表演也精采萬分，令人看得目瞪口呆，尤其是壓軸的日本劍道，由一位穿著白袍的人來介紹劍道的由來，最吸引我的是那身光亮的鎧甲，威武極了！這是我夢寐以求的戰袍啊！

經過整天的忙碌後，雖然勞累，但今天的武術觀摹收穫，不但讓我見識到不同派別的精湛武術，也讓我離武術夢想更近一步，而且我也體會到，成功不會天上掉下來，是必須努力付出的！真是難忘的武術初體驗！