

全新光興 再創高峰

本校校舍整建暨地下停車場已於 104 年落成啟用，並取得 9 項鑽石級綠建築指標(三重區第 1)學校結合在地特色橋與住民意象，三道彩色弧牆與多元色彩，是一個充滿求知樂趣的學園，讓學童在健康、主動、快樂、尊重的環境中適性學習；多元開放環境，讓教室不再是學習唯一空間，全校班班有空調、觸控大屏幕及飲水機，優質學習環境，成就每一位孩子，培養自發、互助、共好的光興人，全新光興已再創高峰。



校隊齊心 大放異彩

本校目前校隊有足球隊及田徑隊，另有羽球隊、扯鈴隊、偶戲團及鼓藝團，學生展能活動蓬勃發展，讓有興趣的學生都能找到適合自己的舞台發光發熱。足球隊參與新北市 113 年度國民小學五人制足球錦標賽榮獲國小女生組第四名佳績；田徑隊參與 113 學年度三重分區小學六年級田徑交流賽也榮獲多項個人賽的好成績；光興偶戲團榮獲新北市 113 年度創意戲劇比賽國小傳統偶戲類優等；鼓藝團榮獲新北市 113 學年度學生音樂比賽團體國小組一區打擊樂合奏優等。更有多項學生個人人才藝獲獎的好表現，其中如本校王柏鈞參加香港 2024 年世界跆拳道品勢錦標賽品勢(12-14 歲團體組)季軍，更是大放異彩，讓光興的學生可以找到自己的亮點，散發自己耀眼的光彩。



多元榮譽 師生展能

105 學年度我們通過了新北市中小學校務評鑑，其中【校園營造與資源應用】面向更榮獲榮譽通過金質獎。我們會持續精進努力，以使本校更為創新進步。



優異學輔 亮麗生命

這學期我們秉持本校願景：健康 主動 快樂 尊重，發展精緻優質卓越的學校教育。在多元展能部分，除了寒假育樂營之外，本學期也開設如 DIY 才藝類的美食模型與手工藝社、科學積木 DIY、奶油膠玩手作、素描&水彩社…等；技能訓練類的心算班、烏克蘭麗麗社、舞蹈社…等；體育技藝類的扯鈴社、直排輪社、跆拳道社、足球社…等 27 個學生社團。全校性的活動規劃有防災防震演練、兒童節系列活動、母親節才藝表演晚會、學年班際體育競賽等活動，另外安排多場的學生專題講座或戲劇展演，提供孩子不同的生活體驗。並整合建制「光興之光榮譽護照」，透過閱讀、體育、品德教育、英語、才藝、健促等核心能力的培養，強調學生團體的合作與榮譽感，透過每個學生個人的特色專長培養及待人處事應對進退的得宜，讓學生有更好的學習、激勵其達到目標。

師資堅強 教學專業

我們有優質堅強的師資，自 105 學年度起每位光興老師（含校長本人）都有開放教室同儕視導的公開課，也有教師課程發展、領域小組、專業社群（閱讀、數位學習）的定期研討會，以使老師們專業成長專業精進，落實在教學與學生學習成效；這學期更強化閱讀與體育活動，訂每週一五晨光運動時間，每週二四晨光閱讀時間，每週三生活學習宣導；持續充實圖書館藏。辦理「光興愛家」家庭親職活動、並落實學生諮商輔導、生命與特殊教育，並透過旭日光興輔導電子季刊發行，連結親師生三向溝通橋樑。

在校園營造上，我們爭取各項經費已完成圖書館改造美化工程、全校班班(含科任教室、辦公室)有冷氣、新北市唯一全校智慧學習教室(師師有認證、全區有網路、班班有大屏、生生用平板)、太陽光電工程等…，希望給孩子一個最好的學習環境。

幸福光興 至愛選擇

5/10(六)上午為本校小一新生報到日，歡迎家中適齡學童選擇本校就讀!也再次謝謝您齊心協助學校共創更加美好光明的未來。

感謝您！敬祝

闔府安康 諸事美滿！ 光采熠日 興邦安民！！

校長 鄭秋嬋

114.02.21



☀ 教務處

一、重要行事曆

- (一)開學日 114.02.11(二)，休業式 114.06.30(一)休業式，當天 12 點放學。
暑假開始 114.07.01(二)，114.08.29(五)114 學年第 1 學期開學日。
- (二)期中定期評量 114.04.15(二)及 04.16(三)
- (三)一年級校內語文競賽 114.5.20(二)
- (四)五年級國語數學英語能力檢測暨畢業生期末評量 114.06.03(二)及 06.04(三)
- (五)一～五年級期末定期評量 114.06.19(四)及 06.20(五)。

二、課務作息時間

- (一)低年級：每週一、三、四、五為半天課，每週二為全天課。
- (二)中年級：每週三、五為半天課，每週一、二、四為全天課。
- (三)高年級：每週三為半天課，每週一、二、四、五為全天課。

三、依教育局規定：各班需於開學後一個月內告知家長本學期教學計畫，教務處將本學期各年級各科【教學計畫進度總表】掛至學校網頁最新消息 https://www.kses.ntpc.edu.tw/p/406-1000-8044_r23.php，請家長參考。

四、本校配合市府教育局、教育部持續推廣閱讀活動，實施「光興書箱-圖書閱讀」、「光興小詩人」、「閱讀存摺」、多元閱讀刊物、主題書展活動…等閱讀精進活動，希望提昇學生「閱讀力」、「寫作力」、「發表力」，讓我們的孩子未來更具競爭力！請家長配合，先從陪著孩子看書「親子共讀-睡前 10 分鐘」，培養讀書習慣做起，讓孩子養成自動閱讀的習慣。

五、為提高本校能見度、知名度及讓親、師有更密切的交流平台，學校將不定期更新網頁資訊，關心教育的您可直接到本校網站首頁點選瀏覽。

六、預定辦理的各式校內活動及校外競賽，會不定期公告於光興國小網站上，歡迎家長上網查詢瀏覽並積極鼓勵孩子參加。

七、期中評量（114/04/15~114/04/16）、五年級國語數學英語能力檢測暨畢業生期末評量（114/06/03~114/06/04）及一～五年級期末評量（114/06/19~114/06/20）為本學期定期評量時間。定期評量考試科目包括國語、英語、數學、社會、自然，英語文除了紙筆測驗之外，還另有聽力測驗；其他領域則於評量週進行多元評量，其平時考核成績與定期評量成績各佔學期總成績比例 50%。

八、全校 2-6 年級學習扶助計畫上課時間為 114/03/03 起

九、113 學年度之五年級學生，下學期訂於 114/06/03~114/06/04 有國、英、數能力檢測。本校歷年來表現且不斷進步中，感謝老師辛苦指導及家長用心協助，並煩請家長能夠配合持續協助，讓我們越來越好。

十、針對有申請各項獎助學金需求的子弟，學校彙整各項獎助學金補助申請管道及須備條件，請有需要的家長可以逕至學校網站/學生獎助學金專欄或最新消息中查詢。

新北市三重區光興國民小學 113 學年度第 2 學期家長日宣導資料

- 十一、一年級開始實施 108 新課綱，本校課程計畫及校訂課程已獲教育局通過，為宣導十二年國民基本教育，教育部設置 108 課綱資訊網 <http://12basic.edu.tw/>，本校校網也隨時會提供相關訊息，歡迎家長一起關心孩子教育問題。
- 十二、依據本校**新北市三重區光興國民小學學生成績評量審查辦法(104/6/24校務會議通過)**，學生修業期滿，經本校成績評量審查委員會審查符合下列規定者，由學校發給畢業證書；不符規定者，發給修業證明書：
 - (一)除公、喪、病假或其他不可抗力等因素外，學習期間上課總出席率至少達三分之二以上。(民國101年8月1日前就學者出席率至少達二分之一)
 - (二)學習領域中有四大學習領域以上畢業總平均成績列丙等以上者，或應屆畢業總成績列丙等以上者。(民國101年8月1日前就學者學習領域中有三大學習領域以上畢業總平均成績列丙等以上者)
- 十三、若遇有任何學生學習及親師問題，請利用下課時間撥打 2975-5352 轉教室分機先行與導師溝通，若仍有疑問亦可與教務處聯繫分機 110 盧主任。
- 十四、有關班級親師溝通管道，請各班級運用 **Line 班級群組**，除即時推播學校及班務訊息外，各班級學校活動照片，可運用班級 **Line 群組相簿** 進行分享。(原建置校網之班級網頁，依新北市政府教育局資通規範，校網統一架設在局端，且本校資安等級為 D，屬不得自行架設網站。原建置校網之班級網頁，已下架以符規定，造成不便，尚祈見諒)
- 十五、114 學年一年級新生報到日預定為 114 年 5 月 10 日(六)上午，本校目前的基本學區共 12 個里：為光輝、光榮、光正、福星、福利、仁德、仁義、忠孝、中正、清和、同慶、永興里，其中光正和中正此兩個里，為光興、集美、三光國小三校的自由學區。屆時歡迎設籍本學區的家長們，帶著小一新生，加入光興國小學習行列。
- 十六、新北校園通 APP，請家長務必下載；新北親師生平臺，請家長學生多加運用。
 - (一)新北校園通 APP：繳費、電子成績單、學生請假、教育訊息推播，訊息不漏接！
 - (二)新北親師生平臺：四大自學平臺、Hami 書城全市授權(家長也可以看)，兼顧親師生需求。



☀ 學務處

一、晨間活動

- (一)每週一、五為運動時間。
- (二)每週二、四為閱讀時間。
- (三)每週三為兒童朝會。

二、課後活動

- (一)課後照顧班:每週一~五，配合不同年段開課。
- (二)社團活動：每週一到五，本學期放學後課後社團共開設 27 個。
- (三)為確保學童安全，請家長妥善安排放學接送事宜。

三、上下學時間與門禁管理

- (一)上學時間：每週一到五上午 7 點 25 分~7 點 50 分。放學時間：

- 一、二年級：

每週一、四、五於 12:40 放學，週二於 16:00 放學，週三於 12:00 放學。(課後班留校用餐)

- 三、四年級：

每週五於 12:40 放學，週一、二、四於 16:00 放學，週三於 12:00 放學。(課後班留校用餐)

- 五、六年級：

每一、二、四、五於 16:00 放學，週三於 12:00 放學。(課後班留校用餐)

- (二)放學鐘響後，校門才開啟，家長請至校門口旁人行道及接送區接送，勿滯於校門口。
- (三)家長洽公欲進入校園，請配合門禁管理換證措施。

四、中午用餐

- (一)因應新北市積極推動市內學校自立午餐廚房，提升學童用餐品質，本校自 113 學年度起，由正義國小自立廚房供餐，全校週一、二、四、五皆會在校用餐。
- (二)每餐 60 元，含每週二鮮奶及每週 3 次水果(每月有 3 次週五的水果改為 100%純果汁)。

五、請假方式

- (一)事病假請依規定完成請假手續，請家長下載「新北校園通」APP，可線上辦理請假。請假 2 日以下，請事先跟導師聯絡，並完成線上請假手續；請假**超過 3 日(含)需事先填寫紙本請假單及證明附件(如看診單據、出國需檢附機票證明等)**，完成請假手續。
- (二)臨時或提早離校，請洽導師填寫學生請假外出單，交給警衛室家長簽名後才可離校。
- (三)若有退餐需求，須於上班日前一天下午 2 點前，上校網的**午餐專區**網頁登記退餐，方可辦理退餐費服務。

六、服裝儀容

新北市三重區光興國民小學 113 學年度第 2 學期家長日宣導資料

- (一)學校服裝以運動服為主，縫上名牌以供辨識，穿著日期以配合各班體育課程為原則，班級可因應課程或活動需要彈性調整。
- (二)其餘天數學生可著便服，以乾淨清潔為原則，著便服時請別上名牌套。

七、交通安全宣導

- (一)不騎腳踏車上下學，乘坐機車要戴安全帽，搭乘汽車要扣好安全帶。
- (二)家長請教導孩子熟悉上放學路線，並配合學校交通導護時間，不要早到或晚歸，避免發生危險。
- (三)遵守導護人員或志工及員警的指揮，過馬路應走行人穿越道或天橋，切勿直接跨越馬路，以維護通學安全。
- (四)家長上下學接送停車時，請利用學校旁的「家長接送區」，並請接送時不包含等待時間勿久停，避免產生壅塞情況。
- (五)本校家長接送區平面圖及上放學導護位置圖請從學校網站下載參閱並指導學生通學時，務必行走有導護人員的路口，以維護孩子的安全。
- (六)校園全區（含校門口、家長接送區及周圍人行道）均屬禁菸區，請家長配合禁止吸菸（包括電子菸）。

八、友善校園作伙來

學生遇到霸凌時，請立即通知師長、撥打反霸凌專線 1953、或 2975-5352#121，也可書面投入學務處的霸凌信箱，讓我們友善校園零霸凌。

- (一)2/14 開學日友善校園全校性宣導

主題一：拒絕兒少性剝削-不拍、不傳、不留、要求助」

性剝削是未滿 18 歲的兒童或少年，遭受或疑似遭受到以下的行為，就可能涉及「兒少性剝削」例如：

1. 有對價的性交或猥褻行為
2. 利用兒少進行性交、猥褻之行為，以供人觀覽。
3. 拍攝、製造兒少進行性交或猥褻行為的圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。
4. 使兒少坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等行為。

如何防範有四招：

- 1、不拍攝、不傳送、不持有、不買賣。
- 2、小心交友陷阱或對價誘惑
- 3、發現時別害怕快行動
- 4、iWIN 網路內容防護機構

主題二:校園詐騙防治

內政部警政署的資料顯示，目前有五種危害最高的網路詐欺態樣：

1. 假網路拍賣（購物）
2. 投資詐欺
3. 解除分期付款詐騙（ATM）
4. 假愛情交友
5. 假冒親友詐騙



九、有效管理孩子使用 3C 產品

- (一) 學生如要申請攜帶手機或 3C 產品進入校園，請填寫「學生校內使用行動載具申請書」，完成申請並遵守相關規定，放學後才可開機。
- (二) 網路沉迷防制：近年來由於過度沉迷於玩手機遊戲所引發的病症也逐漸增多，特別是對肩頸、手腕與眼睛的傷害，請家長應注意孩子的上網時間及行為，並與孩子共同制訂上網公約及培養正確的網路使用態度與習慣。

十、藥物濫用防制：

新興混裝毒品類型多變，且混合之毒品或藥物種類不特定，多為 3、4 級毒品與精神科藥物之隨機混合，以新穎的包裝型態偽裝如糖果、巧克力、咖啡包等。請注意應拒絕包裝有異或來路不明的零食，避免可能在不知情況下誤食。

十一、完成聯絡簿家庭防災卡(請協助孩子確實填寫每一欄位)

相關訊息可參閱新北市政府教育局、新北學 Bar、光興國小網站。



新北市政府教育局



新北學 Bar



光興國小網站



光興國小臉書粉專

☀ 總務處

一、開學前已完成準備工作及例行事項

- (一)全校水塔清洗、水質檢測、全校消毒、飲用水(機)清潔保養、高壓電保養等。
- (二)花木草坪修剪、各項安全檢查作業及申報檢修工作。
- (三)各項招標工作。
- (四)校舍管理與其他修繕。

二、總務處相關宣導

- (一)請小朋友能夠節水、節電，這是愛地球的行動表現。
- (二)守護安全的校園環境人人有責，請家長叮嚀孩子一起愛護，若有不當破壞，將負賠償責任。
- (三)若發現有危險之處，請儘速通知總務處或學務處協助改善。
- (四)請家長配合校園不使用免洗餐具政策。
- (五)班級教室均已安裝飲水機，並定期檢驗水質、更換濾芯，請家長協助孩子準備合適之水杯，每天飲用適量白開水，維護身體健康。
- (六)每間教室皆有裝設冷氣，請指導孩子基於愛護地球的立場，正確使用。除課後班(含社團)外電費由教育局補助款支應，不向學生另行收費。
- (七)預計開學後第 4 週分發繳款單開始收費，可透過金融機構、郵局、便利商店、ATM 轉帳、信用卡等方式繳費(繳費單據無需繳回)。

三、校園門禁安全管理說明

- (一)目前上學及放學時間開放正義南路大門口及光興街側門。
- (二)其餘時間請訪客先至警衛室與受訪者取得聯繫，更換證件後始可入校。
- (三)班級教室均設有分機，分機號碼與班級名稱相同，例如一年 1 班分機號碼即為「101」，學生請假或有與導師聯繫之需求均可使用，但請與導師約定聯絡方式及時間，以免打擾師生上課。

☀ 輔導處

一、輔導工作說明

- (一) 學生生活輔導、教師輔導知能研習、輔生輔導及個案研討會。
- (二) 運用專任輔導教師、社工師及心理師等資源，協助及關懷需要輔導的孩子，落實三級輔導機制。
- (三) 設立 Sunny 輔導信箱，協助學生面對日常生活中所遭遇的各種問題。
- (四) 籌劃旭日光興輔導季刊及輔導心知識活動，提升學生對於輔導議題的關注與了解。
- (五) 辦理六年級升學輔導。

二、特教工作

- (一) 協助有需要的孩子提出特教鑑定安置、專業服務等各項申請。
- (二) 本校設有不分類資源班，有 3 位專業特教教師及 1 位聽障巡迴教師，同時會申請治療師、助理員等專業服務，若有諮詢或協助的需求，歡迎隨時與輔導處特教組聯繫(分機 143)。

三、學生輔導測驗

每年三、十月份為一、四年級辦理瑞文氏推理測驗，評估兒童能力作為檢出學習低成就兒童的參考，並予以個別輔導。

四、家庭教育工作

- (一) 安排家庭訪問，方式有電話訪問、到府訪問、個別約談或其他方式。
- (二) 本學期家長日活動以實體活動方式辦理，輔以校務書面資料宣達。
- (三) 邀請專家辦理講座及親子活動，促使親師通力合作，本學期辦理活動如下：

課程	講 題	講 師	時 間	地 點	備註
1	從心開始， 建立親子溝通的橋樑	陳乃綾 諮商心理師	114/03/14(五) 19:00~21:00	圖書館 1F	
2	傾聽孩子的聲音， 創造雙贏溝通	陳俊宇 職能治療師	114/04/11(五) 19:00~21:00	圖書館 1F	
3	家庭法律大小事	林作逸	114/05/23(五) 19:00~21:00	圖書館 1F	
4	祖孫動健康-親子活動營	福智基金會	114/06/21(六) 09:00~15:00	圖書館 1F	

(四) 網站資源・幸福共享：

1. 新北市政府家庭教育中心官方網站(網址：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>)

歡迎至中心網頁，查詢最新訊息、各項家庭教育資源或下載出版品參考或加入 LINE 社群獲取即時消息。

2. 全國家庭教育諮詢專線 (網址：<https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=8846&pid=8844&docid=182729>)

家庭教育諮詢專線 412-8185(幫一幫我)：親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源與管理等相關皆可諮詢。



新北市政府
家庭資源中心



家庭資源中心
LINE 社群



全國家庭教育
網站

五、生命教育：

- (一) 持續宣導學生懂得尊重自己、尊重他人、尊重環境。
- (二) 辦理迎新、敬師、特教宣導、慈孝感恩等活動。
- (三) 定期進行輔導心知識宣導



六、志工服務：

- (一) 學校成立志工服務隊，參與協助交通導護、醫護、圖書借閱、幼兒園及學校活動。
- (二) 歡迎家長加入志工隊，請洽輔導處資料組長。

七、課後照顧班：

- (一) 課後班開課課程：2/11(二)-6/27(五)；六年級課後班 6/12(四)結束。
- (二) 國定假日不上課：和平紀念日 2/28(五)、兒童節清明節 4/3(四)-4/4(五)、端午連假 5/30(五)。
- (三) 課後班放學時間為 17:40，學生若需要提早離校，請洽課後班老師填寫學生臨時外出單，交給警衛室並請家長簽名後，才可離校。
- (四) 課後班相關問題，請洽輔導處資料組長(分機 142)。

◎溫馨小提醒：

一、對於孩子

- (一) 調整固定的生活作息：就寢與起床時間、讀書與休閒時間。
- (二) 養成良好的生活習慣：衛生、閱讀、運動、安全、整理書包。
- (三) 發掘孩子的優勢能力：鼓勵孩子多多參加學校的社團和活動。

二、對於家長：

- (一) 調整自己的時間作息，陪孩子一起做以下 3 件事：
 1. 每**1**天。
 2. 至少陪家人**20**分鐘。
 3. 一起做**3**件事：閱讀、分享、遊戲或休閒運動。
- (二) 和導師保持密切聯繫，參與學校事務。

◎網站資源・幸福共享：

除了可以到新北市政府家庭教育中心網站(網址：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>)

查詢最新家庭教育訊息外，亦提供家庭教育相關學習及服務資源網站供家長參考：

網站名稱	主要對象	主要內容	網址	
教育部家庭教育網	全國民眾	查詢各縣市家庭教育中心服務及活動資訊	https://familyedu.moe.gov.tw/	
3i 學習網站	iLove 戀愛時光地圖	年輕世代	交友、婚姻預備	https://ilove.moe.edu.tw
	iCoparenting 和樂共親職	新手父母 幼兒期父母	共親職	https://iCoparenting.moe.edu.tw
	iMyfamily 愛我們的家	家庭成員	家庭共學	https://iMyfamily.moe.edu.tw

◎社會情緒教育推廣(SEL)-五大內涵介紹如下

(一)自我覺察

認識並理解自己的情緒、優缺點、價值觀與能力，接納自己的獨特性，並意識到自身行為對他人的影響，同時培養成長心態，為未來確立清晰的方向與目標。

(二)自我管理

學習有效調節情緒，在面對壓力與挫折時保持穩定，並能夠自我激勵，設立挑戰但可實現的目標，透過良好的計畫與組織能力，確保行動得以順利執行。

(三)社會覺察

強調對他人的理解與尊重，能夠換位思考，展現同理心，理解不同文化、價值觀與社會規範，進而在多元環境中建立包容與接納的態度。

(四)人際技巧

關注與他人建立並維持健康、正向的關係，透過有效的溝通、團隊合作及衝突管理，營造和諧的社交互動，並促進彼此的成長。

(五)負責任的決定

要求綜合考量各種因素，審慎評估問題，提出合理的解決方案，預測行動可能帶來的結果，並勇於承擔決策後的影響，透過持續的反思與調整，使自己與群體朝向更好的方向發展。



◎旭日光興輔導季刊-詳情請見校網

No.9

2024.9

旭日光興

本期主題
心懷感恩情

發行人：廖秋輝
總編輯：廖安心
執行編輯：廖文雄、沈玉雄
地址：新北市三重區正義南路62號
電話：(02)2975-5352
出版者：新北市三重區光興國小

新北市三重區光興國小輔導季刊

主題二 感謝師恩 敬師活動特輯

每年的教師節，是我們表達感恩與敬意的日子。我們將所有的感謝與祝福，獻給默默耕耘、無私奉獻的教師們。老師是人生的指路人，也是一盞盞明燈，指引我們在知識海洋中探索，教我們分辨對錯，讓我們學會獨立思考與解決問題。無論我們在學業或人生中遇到挫折，老師總是以鼓勵的眼神、耐心的教導陪伴我們，給我們力量與挑戰。在教室裡，老師是一位嚴格而細心的導師；在課堂外，他們更像是無微不至的朋友，關心我們的學習、生活和成長。教會我們成爲一個有愛心和有責任感的人。那精彩的課程、用心批改的作業，都是對學生深切關愛的具體體現。他們的辛勤灌溉讓我們得以成長，我們的夢想能夠有機會展翅高飛，雖然一經「曬曬」，不足以回報，但我們會用行動努力學習，珍惜您所教會的一切，成爲您引以爲傲的學生。願所有老師都能健康平安，幸福滿滿，並在桃李滿天下的歲月中收穫更多的歡欣與感謝！

敬愛之聲 廣播電台

把感謝大聲說出來

9

No.10

2024.12

旭日光興

本期主題
尊重促和諧

出版者：新北市三重區光興國小
發行人：廖秋輝
總編輯：廖安心
執行編輯：廖文雄、沈玉雄、許雪琪
地址：新北市三重區正義南路62號
電話：(02)2975-5352

新北市三重區光興國小輔導季刊

孩子的話 606 成為小小技師 職探體驗「焊接小風扇」

1. 歸檔工具包裡頭的各種工具。
2. 體驗理解將銅線焊在電路板上，可以製成自己喜歡的圖案。
3. 過程中僅有專業老師教學還有厲害的高職哥哥們在一旁協助。
4. 接著就來製作屬於自己的小風扇。
5. 黏貼零件的邊際好仔細，但一旁的...
6. 還要再次使用到焊錫的技巧，將風扇裡的電路線焊在一起。
7. 最後在電腦裡把裡面加入地再填的文字，很特別的是可以設計三種不同的樣式。
8. 完成屬於自己獨一無二的小風扇啦！

27

☼健康中心

追求健康是一輩子的事，均衡飲食與足夠的運動、睡眠，皆應落實在生活中成為習慣。以下健康小秘訣，請家長配合指導：

1. 加強個人衛生防疫：

- (1) 自主決定是否佩戴口罩，但若有身體不適症狀仍建議配戴，保護自己及他人。
- (2) 非必要不出入高風險國家及人潮擁擠密閉場所。
- (3) 注意手部清潔，不要觸摸眼口鼻。
- (4) 減少接觸過敏原。

2. 培養良好飲食習慣：

- (1) 天天吃早餐、日日五蔬果。
- (2) 低鹽、低糖、低脂、少油炸，避免零食及含糖飲料。
- (3) 鼓勵多喝白開水：每人每日飲水量＝每公斤體重×30 cc。



3. 作息規律多多運動：

- (1) 早睡早起，建議每日睡足 10 小時，晚上 9 點前上床睡覺。
- (2) 每日規律 30 分鐘以上中等費力的運動(如：快走、跑步、打球、騎單車)。
- (3) 多鼓勵跳繩：跳繩能協調運動神經，刺激肌肉骨骼發展，促使長高。

4. 視力保健天天遵守：

- (1) 電腦、電視、手機、電玩嚴加控管，每日不可超過 1 小時。
- (2) 用眼 30 分鐘，眼睛休息 10 分鐘。
- (3) 多做戶外活動，增加親子互動，亦有利體能及視力體位健康。
- (4) 視力不良應聽從眼科醫師指示，持續回診追蹤及治療，控度防盲。

5. 寶貝牙齒身體力行：

- (1) 在家請持續督促孩子餐後及睡前潔牙。
- (2) 建議至少每半年固定至醫療院所追蹤視力及口腔情況。若生長曲線偏離(過輕、超重、每年身高增加不足 4 cm) 應至小兒內分泌科就醫，以免影響發育。
- (3) 建議帶孩子至診所進行窩溝封填，降低齲齒發生率。

6. 定期檢查永保安康：

- (1) 每學期學校會測量身高、體重、視力及口腔檢查，並將檢查結果以通知單方式通知家長，若發現齲齒、視力不良等健康問題，務必請家長配合帶至醫療院所進行矯治，並交回條給學校，以利學校健康管理。
- (2) 針對體位超重、過重學生，在校午餐時間導師會進行飲食指導，鼓勵多吃蔬食，調整脂肪及醣類攝取。在家也請家長指導學生健康飲食。

各處室聯絡電話分機

學校電話總機：(02)2975-5352，傳真：(02)2976-1317

校長室	100	總務主任	130
教務主任	110	事務組	131
教學組	111	出納組	132
設備組	112	文書組	133
註冊組	113	幹事	134
資訊組	114	輔導主任	140
學務主任	120	輔導組	141
生教組	121	資料組	142
訓育組	122	特教組	143
體育組	123	資源班	144、145
衛生組	124	專輔教師	146、147
健康中心	125	聽巡教師	148
警衛室	900	各年級教室	101~606 <small>(1 年 1 班分機 101 以此類推)</small>
附設幼兒園:本校總機轉 170，或撥專線 2975-5439			