



# 十二月份親職月刊

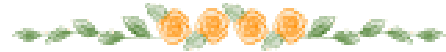


發行人：曾筱茹 校長

出版處：輔導室

編輯：劉瑩示 老師

## 校園花絮

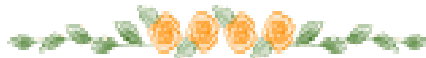


### 十一、十二月份學校活動

- 12/6 品德教育宣導
- 12/7 語文活動
- 12/9 寶島神很大主持人到校表演  
beatbox
- 12/14 親職教育講座
- 12/14 國語朗讀比賽
- 12/20 愛滋病預防宣導
- 12/28 閩南語朗讀比賽
- 12/29 學習扶助結束

### 一月學校活動預告

- 1/3 交通安全教育宣導
- 1/3 信義鄉書車到校
- 1/7 補 1/20 上班上課
- 1/9~1/13 期末考週
- 1/17 後山慢跑活動
- 1/17 消防體驗營
- 1/17 校務會議
- 1/19 休業式
- 1/20~2/12 放寒假
- 2/13 開學日



### 各項競賽優良名單



#### 台大實驗林獎學金名單

- 三甲 彭凡語
- 五甲 羅茗峻
- 五甲 李沅宸
- 六甲 彭芊慈

#### 品德小天使-尊重

- 一年級：蕭羽欣
- 二年級：范曦橙
- 三年級：邱筑筠
- 四年級：陳柏煊
- 五年級：花翊盛
- 六年級：劉子熏

# 你所不知道的電子煙



## 什麼是電子煙

電子煙一種外型類似菸品的產品，通常由鋰電池、霧化器、卡匣菸彈或補充液所組成。



資料來源：董氏基金會華文戒菸網

## 電子煙易成癮多重危害損健康

**危害1.** 有尼古丁，具高度成癮性，無助戒菸。

電子煙油1小瓶  
尼古丁含量約200支菸  
=  ×10 倍

**危害2.** 含高濃度尼古丁，易過量造成中毒。

具爆炸危險性，自燃爆炸事件頻傳。**危害3.**

**危害4.** 含一般致癌物甲醛、亞硝胺。

市售來源不明，易添加大麻、安非他命等毒品。**危害5.**

## 電子煙的迷思

**迷思** 電子煙可以幫助戒菸？  
WHO世界衛生組織：「沒有證據證明電子煙是安全且可以幫助戒菸！」

**迷思** 電子煙是吸菸者減害的選擇？  
WHO世界衛生組織：「電子煙多含尼古丁、丙二醇、重金屬或其它有毒化學物質，不但易導致上癮，人使用者亦可能有致命危險！」

**迷思** 電子煙不是菸品、電子煙不會上癮、電子煙無害？  
WHO世界衛生組織：「電子煙內含尼古丁一樣會成癮，無助於戒菸！」



戒菸專線

0800-63-63-63







## 主題徵文——



# 難忘的營養午餐

三甲 廖珮晴

噹…噹…噹，第四節下課鐘聲響起，午餐時間到了，我們用最快的速度把課本收起來。今天是星期二，有我們最喜歡的甜湯。一進到家長會辦公室就聞到了香噴噴的飯菜香和甜滋滋的甜湯香味。

學校的營養午餐菜式多樣，而我最喜歡的飯是海苔飯，因為裡面加了我最愛的大海苔。海苔脆脆的，帶著香香鹹鹹的味道，美味極了。而我最喜歡的菜是高麗菜和青江菜，因為水份很多。而高麗菜就像盤子，青江菜像湯匙，我覺得很有趣。我最喜歡的湯是珍珠奶茶，奶茶香香甜甜的，珍珠QQ的很好吃。

我們能吃到這麼美味又營養的午餐都要謝謝廚房阿姨、護士阿姨和蔡老師，還有替我們服務清洗餐具的哥哥姐姐們。有您們的服務幫忙，我們才能吃到這麼美味豐盛的營養午餐。

三甲 彭凡語

噹…噹…噹，第四節下課鐘聲響起，午餐時間到了，大家收拾好後，就出門洗手準備吃午餐。

大家排好隊後，下樓去家長會辦公室。一打開門就聞到了香噴噴的午餐美食。準備好餐具和防疫隔板，就依序排隊盛飯菜來享用。

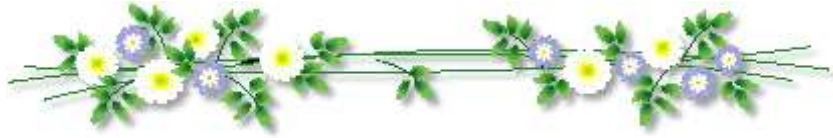
我最喜歡的菜色是小白菜，因為它吃起來脆脆的，而且甜甜油油的，吃到那種口感就感覺很開心。還有飯，我喜歡吃的是海苔飯，因為飯裡面有一絲一絲的海苔。可是經常在輪到我盛飯的時候就剩很少海苔了，雖然只能盛到一點點，但我還是很開心。只要下次再快一點，一定能盛到多一點的海苔。

在享用餐點時，對食物的態度應該要注意的是不浪費，還要有感恩的心。因為煮飯菜的廚房阿姨和替我們服務的護士阿姨、蔡老師、五六年級的哥哥姐姐們都很辛苦。尤其現在天氣很冷，清洗餐具一定很冷的啊！

四甲 范鈞恩

在某一天的營養午餐裡，有一道營養午餐是玉米濃湯，那是我最喜歡喝的湯，好喝的玉米濃湯有著濃濃的香味。在冬天裡，打開濃湯的蓋子時散發出濃濃的蛋香及牛奶味，我都搶著喝湯。我最喜歡喝的湯就是玉米濃湯了，讓我覺得很開心。





## 主題徵文— 難忘的營養午餐



### 四甲 黃柏歡

我最難忘的營養午餐是海苔飯、蛋炒玉米、地瓜葉、柳葉魚和奶茶加西米露，可是這些我愛吃的食物都沒辦法一起吃，因為奶茶加西米露是甜湯，星期二才有；柳葉魚吃起來脆脆的，魚裡面又有蛋，很好吃，卻是星期四才有，真希望它們可以同時出現。

### 五甲 饒英任

每個學校都有營養午餐，每位廚工阿姨都很辛苦，今天，我要來介紹我們學校的營養午餐！

噹噹噹噹！到了午餐時間，大家跑去盛飯，哇！今天吃海苔飯和柳葉魚，讓人看了垂涎三尺，但是我太晚去盛，結果海苔飯的海苔全被吃完了，但是還有柳葉魚，吃完飯之後，我本來想說要再吃魚，結果魚也被盛光了，所以我今天沒辦法再吃魚了。

我希望學校的午餐有薯條、蟹肉、牛排、壽司……等食物，因為這全部都是我愛吃的東西，我也希望學校的營養午餐裡面沒有香菇，因為香菇它是菌類，而且它長在木頭上，所以我覺得吃香菇是一件毛骨悚然的事。

最近政府在推廣班班吃石斑的活動，真希望我可以快點吃到石斑魚。





## 王題徵又一 難忘的營養午餐



### 五甲 王睿恩

我從小班就在吃學校的營養午餐了，我每天都期待著美味的營養午餐。

我覺得廚房阿姨煮的食物非常美味，我最喜歡的菜色有炒空心菜、滷雞腿和紅豆湯，其中我最喜歡的是紅豆湯，因為一個星期只能喝一次甜湯，每次的甜湯我都盛很多，肚子吃的飽飽的，心裡很滿足。

我會喜歡紅豆湯的原因是它的顏色是漂亮的紫紅色，我還聞到了它甜甜的香味，紅豆的口感沙沙的、綿綿的，湯的味道甜甜的，讓我一吃還想再吃。

雖然營養午餐很好吃，但如果有很多炸雞，不要一個人只有一份，讓每個人都可以炸雞吃到飽，那就更棒了！

### 六甲 劉子嘉

我對營養午餐的印象是好吃又營養，會讓人想一口接一口、吃完了還想再去盛。

在每天不同的營養午餐菜色裡，我印象最深刻的是有一天的營養午餐，那一天剛好有我最愛的螞蟻上樹。螞蟻上樹裡面主要是以冬粉為主，冬粉軟Q適中，不會太軟爛，再搭配上好吃又多吃汁的絞肉，超級下飯，讓我吃完之後趕緊再去盛，就怕被其他同學吃光光。

那一天除了好吃的螞蟻上樹之外，居然還有我最愛的甜湯~綠豆湯。綠豆煮得鬆鬆軟軟，又粒粒分明，是我最愛吃的口感，湯的甜度也剛剛好，夏天喝起來真是透心涼，也是讓我喝了好幾碗。

我很愛吃學校的營養午餐，下課有空都會去看看公佈欄的菜單，期待每天中午的營養午餐，更期待有我最喜歡的螞蟻上樹和綠豆湯。







# 佳文共賞



## 快樂的聖誕節

四甲 范鈞恩

12月25日是一年一度的聖誕節，它是西方國家最重要的節日，相當於我國的春節一樣熱鬧。

晚上，我和爸爸、媽媽一起到名典咖啡屋吃晚飯。我們一邊吃著美味的西餐，一邊欣賞著動聽的小提琴歌曲，美妙極了。一會兒，一位聖誕老人突然出現在我面前，他親切地向我說：「聖誕節快樂」，並且給我一份聖誕禮物，我很高興地打開，看到一頂聖誕老人的帽子，我把帽子戴上去，我還跟聖誕老人一起拍照。回家之後，爸爸和媽媽也給我一個禮物，我迫不及待想要打開禮物，可是媽媽說：「明天早上才可以打開」。

到了早上，我打開之後，發現是一件紅色的毛衣，我馬上穿上它，爸爸和媽媽就帶我去吃早餐，有很多人說我的衣服很漂亮，又很好看。

我覺得這次的聖誕節特別好玩，希望下次還可以去更好玩的地方玩，我覺得很開心。



## 運動會

五甲 胡家瑜

一年一度的運動會將在今天開始，有許多家長和來賓來參加。

首先是我們的太鼓表演，當表演開始時大家都很恐懼，果然努力沒有白費，收獲了不少掌聲，接下來是一百公尺賽跑，但可惜的是有同學沒辦法參加，在一百公尺賽跑中我獲得了第二名，在賽跑中王睿恩邊跑邊笑，害我的速度變慢，我也差一點被范苡娠超過。接下來到了親子趣味競賽，我和彭芊慈擔任示範，所以就沒有玩到，讓我印象最深刻的是大隊接力，當時的我非常緊張，因為我怕自己跑太慢，但我要感謝謝銘智，因為是他把領先的距離拉開，讓我比較好發揮，才能贏得比賽。

雖然還有一些沒提到，但以上是讓我最有印象的項目，獎品也很豐富，希望下次的運動會能更有趣！





# 佳文共賞



## 電腦與我

六甲 劉子嘉

電腦已經是現代生活中不可缺少的物品，不管是上班族或學生等，常常都必須利用電腦的各種功能。對我來說，電腦不但可以讓我用來上網查資料，還可以讓我用來玩遊戲放鬆心情，對我非常重要。我第一次接觸電腦是在三年級上電腦課的時候，當我第一次看到電腦，內心覺得很新奇，卻又充滿了疑問，電腦到底有什麼魔力呢？後來在老師的教導下，我慢慢的學會使用電腦，才發現電腦有多麼神奇啊！

之後我便會開始用電腦查資料，解決我作業不會寫的問題，此外，我也開始利用電腦玩遊戲、看影片，玩電腦玩到網路成癮，後來被媽媽發現之後，被媽媽罵了一頓，我才慢慢減少玩電腦的時間。

其實只要我們能夠好好運用電腦的各項功能的話，可以幫助我們解決許多的難題，真的是很好的幫手。可是一定要好好控制自己使用電腦的時間，否則玩太久的話，會整天沉迷在網路上不肯出門，不但容易近視，對身體健康也很不好，所以我們還是要正確使用電腦。

