

創刊於民國 103 年 2 月

灣內親師

第四期

發行單位：嘉義縣六腳鄉灣內國民小學
發行人：陳炳宏・林宜龍
主編：呂慧玲
編輯：灣內國小教師群
校址：嘉義縣六腳鄉灣南村 6 號
電話：(05) 3802306
傳真：(05) 3804554
學校信箱：wnps@mail.cyc.edu.tw

中華民國 103 年 5 月 31 日 第 1 版

琴韻書聲 德馨傳「嘉」--感謝李麗裕總經理

校長 林宜龍



灣內國小音樂教室的鋼琴已經使用多年，非常老舊，加上校舍新蓋工程施工期間，幾經多次的搬移與復位，外表有幾處也因碰撞而顯斑駁。無論是上音樂課或節奏樂隊的指導上，樂音總顯得有些美中不足，多少令人覺得有些缺憾。而這樣的缺憾在本(5)月 7 日中竟獲得了滿全，讓全體師生都感十分歡欣。這位滿全小朋友音樂課缺憾的靈魂人物，就是溪頭米堤飯店的李麗裕總經理。

李總經理是布袋過溝人，事業有成之後，積極回饋故鄉。先前除捐贈本縣部分學校英語圖書，且免費提供飯店做為英語教師研習場地及住宿；另外也贊助本縣一些志工團體進修旅遊的住宿。先前贈送了嘉義縣演藝中心演奏型鋼琴一部，而這次則捐贈 14 部直立式鋼琴給本縣中小學，灣內國小很榮幸能成為 14 個幸運學校之一。在此除了感謝李總的慷慨捐贈，也要特別感謝教育處社教科侯昱安科長體察灣內國小的需要而協助我們獲得此次的捐贈，讓琴韻與讀書聲相伴灣內的小朋友成長，而像李總這樣善心德馨得以繼續相傳遠播。

台灣有句名諺，「吃水果拜樹頭，吃米飯敬鋤頭」，其主要意思就是提醒人們飲水思源，心懷感恩與敬意。而在學生集會時，我也經常勉勵小朋友，「受人滴水之恩，當思湧泉以報」，別人協助我們並非他的義務，而是出於他的善心義行，值得我們感謝敬佩。但更重要的是，他日我們有能力，也要像他們很實際的幫助他人，或是加倍的回饋。當然善事無大小，只要出於真心誠意，就像童子軍日行一善，扶老人過街、協助照顧弱小、拾金拾物不昧……，也是善的累積，彌足珍貴。小善累積，人人可做到，大家都做，其力無窮。

最近在 youtube 網站上有一段影片叫「善的循環」，十分受到歡迎。這有好聽歌曲為配音的影片，描述一個穿工作背心的修路工人非刻意的扶起一個使用滑板跌倒的小孩；而小孩感受這份溫暖和善意，隨即幫忙路邊一個抱了許多東西的老太太過街；老太太感受到這份美好，隨即將手邊硬幣給一位找不到硬幣付停車費的小姐，使她脫離窘境；而小姐亦非常愉快的把這樣的小善又傳出去……，一連串善的循環讓大家都感受到這社會的溫馨，而影片最後，一位女侍者開心而成意的端了杯開水，給了最開始那位因修路而滿身大汗的工人，使他身心備感舒暢。

影片中展現的是善與溫暖的線性循環，但如果我們真的付諸行動，卻是如葡萄串一樣發展的多重循環。快樂與善行也如香水一般，當你把它灑向別人，自己也難免沾上幾滴，即是只是一個小善行，別人和自己都受益，但最後的力量實難言喻，何況如李總這樣發大心與具體作為。藉此版面，再度感謝李麗裕總經理！




教育儲蓄專戶

代理公庫金融機構名稱：嘉義縣六腳鄉農會

戶名：嘉義縣灣內國小教育儲蓄專戶 帳號：00806160094413

~ 感謝您的捐助 ~

教導處 1. 6 月 10 日畢業慶祝活動校園圍牆彩繪。 2. 6 月 18 日畢業典禮。 3. 6 月 30 日結業式。	總務處 1. 6 月上旬防颱整備。 2. 6 月上旬準備畢業典禮。 3. 6 月中旬自衛消防編組訓練。
教務組 1. 6/5 (星期四)、6/6(星期五)進行六年級畢業考。 2. 6/24(星期二)、06/25(星期三)進行第三次成績考查。 3. 6/11(星期三) 進行中年級詩詞擂台賽。 6/12(星期四) 進行低年級詩詞擂台賽。 6/13(星期五) 進行高年級詩詞擂台賽。	訓導組 1. 6/3-6/6 月第一週 103 各級學校及幼兒園重大災害模擬測試訓練。 2. 6/3 全國中小學強震即時警報系統測試訊息發布演練。 3. 6 月學生週會宣導主題：書包減重、登革熱、拒菸拒檳宣導。
健康中心 1. 催繳視力不良通知書及健康檢查矯治中回條。	人事 1. 辦理 103 年本校提出退休教師人員相關資料送審。
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div data-bbox="67 779 1069 1072"> 幼兒園 1. 6/6 輔導教授到園輔導。 2. 幼小銜接課程(大班)。 3. 辦理中小幼班幼兒續讀申請。 4. 暑期課後留園意願調查。 5. 6/13、6/30 幼兒枕被清洗。 6. 畢業生獎項確認。 7. 6/18 大班畢業典禮(併國小部舉辦)。 8. 幼兒學習評量工作。 9. 103 學年度第一學期註冊預繳費用(6/21~28)。 </div> <div data-bbox="1069 728 1546 1072" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> 5、6 月工作重點  </div> </div>	



102 學年度第 2 學期第 1 次成績考查 各班成績優異名單

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
一甲	陳智翔	三甲	何柏勳	五甲	楊硯鈞
	陳信華		侯妍禎		黃慧茹
	陳佑信		陳意涵		陳誌偉
		田巧函			
二甲	王志豪	四甲	陳颯妤	六甲	陳育笙
	詹桓瑜		陳芸織		陳育笠
	黃祺茵		陳揚昇		陳怡伶
			趙峻璋		

102 學年度第 2 學期學生榮譽之星名單

第十一、十二週

六甲	陳彥杰	二甲	陳以柔
五甲	侯芳杰	一甲	賴佳賢
四甲	潘盈蓁	五甲	陳誌偉
三甲	陳冠達		

第十三、十四週

六甲	陳育笠	二甲	陳渝任
五甲	吳雅晴	一甲	陳智翔
四甲	陳揚昇	三甲	黃琮育
三甲	陳颯穎	四甲	陳怡伶



灣內國小 102 學年度捐贈芳名錄
(截至 103.5.29, 依捐款時間序)

姓名	捐贈財物	備註
陳月珍	1600 元	教育儲蓄專戶
李麗裕	山葉鋼琴一部	

102 學年度第 2 學期第 2 次成績
考查各班成績優異名單

班級	姓名
一甲	陳智翔
	陳信華
	侯廷威
二甲	王志豪
	陳柏州
	許鈞謙
	陳柏翰
三甲	陳建豪
	陳煒元
	侯妍禎
四甲	黃怡綾
	陳芸織
	陳佩妤
五甲	田巧函
	陳誌偉
	楊硯鈞
六甲	陳育笙
	陳育笠
	蘇怡安

你，吃對了嗎？



吃錯早餐 分心程度驟升 2.8 倍

親子天下雜誌 27 期 | 作者：李宜美

你家孩子早餐吃什麼？你知道吃錯早餐會使孩子注意力大降嗎？根據台灣營養基金會 8 月針對 419 位國小學童家長的「國小學童飲食行為調查」發現，兩成三的家長放任學童自己選擇食物（最愛食物分別是油炸物、冰淇淋和糖果），這類學童不專心的問題是一般學童 2 倍。

調查也指出，近四成學童的早餐飲料是錯誤的選擇（如奶茶、紅茶、綠茶、碳酸飲料、咖啡、燕糖茶），這類學童注意力不集中的問題，是喝正確飲品（豆漿、牛奶、果汁和優酪乳）學童的 2.8 倍。

台灣營養基金會建議，學童早餐應秉持多攝取優質蛋白質、卵磷脂以及低 GI（升糖指數）飲食的原則，例如魚、肉、豆、蛋、奶、豆漿、蛋黃、堅果、薏仁、糙米等，都是健康早餐。



營養均衡 吃出專注力

親子天下特刊 | 作者：簡怡雯

研究調查發現，現在小朋友普遍有專注力不集中問題，專注力與兒童的學習和行為有關。有些孩子天生注意力較不集中，甚至還有些伴隨學習障礙、情緒、過動兼具焦慮、不耐煩和急躁的行為。

造成這些情形的原因很多，與環境、遺傳、過敏、感染、食物中添加物、飲食組成、懷孕胎兒狀況等因素都有關。從日常生活角度來看，降低不利的環境因素，提供適量而不過量的必需營養素，並搭配飲食營養調理，可以有效的增進專注力，也可使小朋友的學習效率提升。

★飲食守則，加強專注力

均衡飲食，提供均衡營養，是提升專注力不可或缺的一環。在日常飲食規劃上，建議父母可掌握以下重點：

- ①**均衡飲食，天天五蔬果**：要加強專注力，首先要注意飲食均衡，六大類食物樣樣不可缺，缺乏特定營養素對身體一定有影響。
- ②**蛋白質要足夠，但不可過多**：研究發現，低蛋白飲食可以改善過動兒的症狀，飲食中肉魚豆蛋奶，可提供我們蛋白質的營養素，是必須要的。但要留意的是，蛋白質攝取過多，對腎臟也是負擔，因此應足量但不可過量。
- ③**多吃深海藻類**：食物中的脂肪酸，對大腦發育很重要，其中的 Omega-3 脂肪酸特別有作用，即包括 EPA 和 DHA，可以幫助記憶力與增強注意力，所以小朋友可多攝取深海藻類，如：鱈魚、鮭魚、鯊魚等。
- ④**減少加工食品、零食**：零食加工食品多含人工色素、甜味劑、防腐劑等，都對孩童腦部發育有不良影響。建議父母多以蔬菜水果天然食物做為孩子的點心，儘可能降低孩子食用加工食品、零食的機率。

整體而言，均衡營養是絕對必要的，補充綜合維生素與礦物質，有助於體內營養素平衡，但多吃不見得多營養，要吃得均衡，足量而不過量，才能吃出健康與專注。

※文章資料來源：天下雜誌網站※



103 年母親節體驗活動



婦幼隊到校性別平等教育宣導



財稅局到校租稅宣導



六腳消防隊到校 CPR 急救訓練



陳護理師進行洗手教學



地檢署李檢察官到校反毒宣導



萌發課程—搭建飛機場



萌發課程—偶戲



萌發課程—偶戲試演



萌發課程—飛機場(票選名稱)



萌發課程—飛機場(認識時間)



社區踏查



萌發課程—飛機場(飛機設計測量)



萌發課程—製作給媽媽的項鍊



社區踏查—觀賞布袋戲



母親節親子活動—蛋糕裝飾DIY



母親節親子活動



給媽媽的禮物



母親節體驗活動—模擬媽媽懷孕



給媽媽的禮物



教具操作



音樂律動



母親節體驗活動—模擬媽媽懷孕



戶外體能活動



陶土體驗



六年來的回憶 六甲陳育笠

再過幾天，我們就要離開這個溫暖、快樂的學校了！六年來我們有快樂的、傷心的、生氣的……回憶……

記得一年級剛入學時，有一位同學抱著媽媽哭，但是大家都很熱情的和新同學玩，後來就漸漸熟悉了，還一起拍照留念呢！上課時，老師會用「牛奶棒」處罰那些沒寫功課和調皮的同學，那隻「牛奶棒」真令我印象深刻呢！回想起來在低年級的生活可真是無憂無慮啊！

在三年級時，有一次我們掃地，看到陳孟傑坐在地上，臉又紅紅的，大家過去關心他，他說：「頭暈暈的！」再問問其他同學才說出原來他喝了冰火飲料，同時也給其他同學喝呢！真令人嚇了一跳呢！而且在三年級的時候，大家都愛上了樂樂棒球，一開始我們都不太會打，慢慢的，一直練習直到現在，真的越打越好呢！不光是防守強，打擊也很強呢！

這六年來我們參加了不少的比賽，像是簡報比賽、田徑比賽、英語比賽、字音字形、國語朗讀、模範生選拔、大隊接力、樂樂棒球比賽和音樂比賽，而且每一個比賽都得到不錯的成績呢！

六年級的時候，到溫水游泳池去上游泳課，第一次進去就覺得很好奇，教練他還事先警告並介紹使用規則呢！而且每一次游完泳都覺得好餓，都能多吃好幾碗飯，上游泳課不但能學習游泳技巧還能玩水，真是好玩。

每次到了學期末都會辦同樂會，我們製造了很多的『創舉』，例如：煮泡麵、烤土司、吃喝玩樂、帶娃娃、私闖民宅、榨果汁，每一次好好玩，可是再過一些天就無法再和同學們玩在一起了！

就快要畢業了，很想一直留在這所學校，一想到要和六年來教我們的老師和總是互相幫忙的同學們分開就很傷心。希望以後有機會大家能再聚在一起，也希望畢業後，有時間能再像之前那樣一起玩在一起，來重溫曾經一起做過的事。



六年來的回憶 六甲陳彥杰

今年夏天，我們就要離開灣內國小了，連幼稚園的兩年時間，在這裡已經待了八年了。

上一年級的時候，有人很早就到學校，可是我很晚才到學校。當時的我只認識和我讀同一間幼稚園的人。可是後來就和其他同學『熱絡』了起來……

在三年級的時候，我們最喜歡的運動就是樂樂棒球，每次體育課我們都只玩樂樂棒球。當時的我們還很弱，經過不斷的練習，在四年級的時候終於可以參加比賽了，後來雖然輸了，但是我們還是很喜歡這項運動。

每學期考完試之後都會開同樂會，最令我難忘的同樂會就是四年級時，那時有一個水龍頭快要掉了，可是我還是一直轉那個水龍頭，結果水龍頭就掉下來，水一直噴，把我噴成了『落湯雞』！

六年級運動會的比賽項目有拔河、接力賽跑……那是我最快樂的一次，因為我們每個項目都有得名，不過這也是我們待在灣內國小的最後一次運動會了。

這些是我六年來的回憶，想想再過兩個多月我們就要畢業了，覺得非常不捨，因為以後同學們有可能就無法再見面了。



三四年級時的活動剪影(102 學年度畢業班特刊)



難忘五天四夜的品格英語學院



不親自體驗一下，怎知道鹹不鹹呢？



看我們穿拖鞋就知道：玩得很盡興哦！



這是我們『在地的』慶祝方式哦！



運動會正式開始前，先休息一下下哦！



勇敢的喊出來！我們準備好了！



六年甲班學習活動剪影(102 學年度畢業班特刊)



難忘的鐵道體驗之旅



我是小小的救火員哦!



獨角仙親子旅遊紀念!



我們是最具實力的樂樂棒球選手哦!



高雄的科工館之旅



聖誕超快樂派對的活動留念



樹谷畢業旅行剪影(102 學年度畢業班特刊)



準備出發嘍！



活動太認真，飢腸轆轆！



今天的戰利品！



早起的學生，精神不濟啊！



看起來好恐怖哦！



活動圓滿結束哦！

