417

出版日期：115年06月26日

育英親師通訊

Yuying Parents & Teacher's Paper

本期主題：豐收與祝福

★發行人：陳東鴻 校長
★主　編：謝美嬌老師
★校　址：新北市淡水區埤島里14號
★電　話：(02)2621-4390

尊重 健康 成長

還用「視力存摺」的「遠視儲備」讓孩子不近視

徐慧倫 護理師

[視力保健宣導]資料來源: 吳佩昌/高雄長庚紀念醫院近視防治中心主任教授

視力惡化的速度

在台灣，兒童近視的年齡層逐年下探，根據衛生福利部國民健康署「106年兒童青少年視力監測調查」資料顯示，幼兒園大班近視率為9.0%，國小一年級學童的近視率增加到19.8%，六年級時更逼近七成。
而本校114學年度國小一年級學童的近視率16.67%，六年級更達到60.87%，視力惡化的程度非常劇烈。

高度近視造成失明

高雄長庚紀念醫院近視防治中心主任.教授吳醫師常在眼科急診遇到年輕病患近視五百度以上發生視網膜剝離、黃斑病變出血等嚴重導致失明的急性併發症，所以致力於協助國民健康署推廣「視力存摺」概念，主動預防近視，從小開始檢查，吳醫師表示：[不要等到看不清楚才檢查，孩子近視其實是可以預防的;家長必須改變觀念，把關注焦點從「看不看得清楚」轉為「孩子還有沒有遠視儲備」]。



遠視不足的近視前期，發生近視風險高達14倍，戶外活動可以減半風險

114年度發表在亞太眼科雜誌，遠視儲備不足的近視前期的小朋友，比遠視儲備足的小朋友，有著高達14倍的近視風險；孩子下課及假日多戶外活動，可以減半近視發生的風險，遠視消耗速度也可以減少一半。因此，定期散瞳驗光來確認遠視儲備是否充足，是否已經到近視前期的近視危險期，是非常重要的。根據臨床經驗與國際研究顯示，6歲的孩子若能維持遠視100度以上的遠視儲備，是一個相對安全的範圍。若低於此標準，就應該積極檢視用眼習慣、增加戶外活動時間，並可透過低濃度阿托品（Atropine）點眼藥水進行[預防性點藥]。



視力，是孩子探索世界的第一扇窗，透過「遠視儲備」的觀念，在還沒近視前就積極提早預防，進行[預防性點藥]，就是為孩子的視力健康開設一個「遠視帳戶」，讓孩子有足夠的[遠視儲備]，給孩子一雙清晰的未來之眼。

年　班　號　孩
你的遠視儲備量是多少：

特色活動

71運動會





























本期主題：豐收與祝福

豐收的校園



玉米



小黃瓜

和番茄





四季豆

茉莉花

南瓜大豐收







紅肉李



白柚



114學年小五田徑交流賽男乙組榮獲季軍

組別	項目	班級/姓名	名次
男乙組	跳高	四忠 廖宥茗	第八名
	跳遠	五忠 張鈞皓	第四名
	壘球擲遠	四忠 張茗皓	第一名
	60 公尺	四忠 子固・蘇睿	第三名
	100 公尺	五忠 張鈞皓 五忠 黃荻杰	第五名 第八名
	200 公尺	四忠 子固・蘇睿	第三名
	4x100 接力	黃荻杰、張鈞皓、黃冠堯、子固・蘇睿	第三名
	8x100 接力	黃荻杰、張鈞皓、黃冠堯、杭宥勳 廖宥茗、林耿立、徐岷陞、子固・蘇睿	第三名





組別	項目	班級/姓名	名次
女乙組	跳遠	五忠 郭恩彤 四忠 蔡云千	第三名 第七名
	壘球	四忠 李雅紜 四忠 李雅紜	第五名 第八名
	60 公尺	四忠 潘欣彤	第三名
	100 公尺	五忠 郭恩彤	第六名
	200 公尺	四忠 潘欣彤 四忠 徐菡堉	第五名 第七名
	8x100 接力	潘欣彤、黃鈺珊、蔡云千、陳文玲 林書聿、吳奕婕、郭恩彤、徐菡堉	第五名
	4*100 接力	潘欣彤、郭恩彤、蔡云千、徐菡堉	第三名





小馬籃球總冠軍



本期主題：豐收與祝福

五忠

真正的勇敢

什麼是勇敢？完全不害怕、不畏懼，就是勇敢嗎？遇到事情停下來，就是不勇敢嗎？我覺得：真正的勇敢是即使內心害怕，但依然願意克服心中的恐懼，努力面對它。

美國作家—海倫·凱勒，從小就失去聽覺和視覺，但她並沒有放棄自己的夢想，反而更加努力的學習，最後成為美國之名作家。有許多人看到她的故事而感動。我認為海倫·凱勒在看不見也聽不見的狀況下，仍然努力學習，勇敢克服困境，我覺得這才是真正的勇敢。

中國男團—時代少年團，曾是一群被私生粉絲圍堵並被侵犯隱私的少年，但他們遇到這樣的困境，依然堅持自己的夢想，朝自己的理想前進，並順利完成事業。我覺得真正的勇敢是像時代少年團一樣，遇到困境時，努力面對、克服它，並且堅持到底。

納爾遜·曼德拉曾說：「勇敢不是從不害怕，而是在感到害怕時，依然選擇前行。」海倫·凱勒和時代少年團的故事，讓我明白勇敢的定義，同時也讓我知道了跌倒了能站起來，並繼續勇往直前，這才是真正的『勇敢』。**陳佩棻**

什麼是勇敢？每個人對勇敢的定義都不一樣。不害怕、不恐懼任何事物，就是勇敢嗎？我認為真正的勇敢並不是不會感到害怕，而是能在心中充滿恐懼時，還能冷靜思考，努力面對。

艾米琳·潘克斯特是一位為了爭取女性投票權，而遭到家人的不理解且被強制關獄的獨立女性。雖然艾米琳想要女性得到投票權的想法，所有人都不認同，但她卻始終堅持著自己的夢想，儘管她後來被判入獄，但卻還是勇敢的在獄中，發表自己的言論。艾米琳的這些舉動使我十分佩服，因為她在遇到困境時，仍然能勇敢地完成自己心中的夢想。

史蒂芬·霍金是一位有個漸凍症，卻還能深度研究黑洞的宇宙學家。雖然霍金在二十一歲得到漸凍症，但他卻沒有放棄，反而是更加努力完成自己的夢想。在二零一八年，臨終前兩週，他完成了最後一篇研究論文，探討多元宇宙的可能性。我認為霍金是一位十分勇敢的人，雖然身體有所限制，但他還是追求著科學的真理。美國傳奇影星約翰·韋思曾說：「勇敢是儘管嚇得要死，但還是備好馬鞍準備出發。」因此我認為真正的勇敢並非不害怕，而是承認恐懼的存在，依然勇敢選擇面對與行動。**徐于喬**

你認為什麼是勇敢？不害怕、沒有恐懼就是勇敢嗎？但我認為真正的勇敢不是沒有恐懼，而是面對恐懼並克服它。

音樂天王周杰倫，早期他的歌手生涯並不成功，這讓他的信心受到打擊，但他沒有放棄，每天在房間創作新的歌曲，過了不久，他終於重拾信心。最後，他靠一首歌爆紅。周杰倫的追夢之旅，雖然屢屢失敗，但他依然勇敢的踏出每一步，完成夢想。

音樂作家貝多芬，從小就沉浸在音樂的世界中。長大後，憑自己的努力成為知名的音樂家。可老天卻跟他開了一場天大的玩笑，讓他的雙耳失聰。他在絕望中，把痛苦化成努力的動力。雖然雙耳失聰，卻創造出許多動聽的音樂。他用自己的方式證明。失聰也能創造音樂。這才是真正的勇敢。納爾遜·曼德拉曾說：「真正的勇敢不是沒有恐懼，而是帶著恐懼仍然前進。」周杰倫和貝多芬的圓夢之旅。雖然屢戰屢敗。但他們努力完成夢想，創造了屬於自己的奇蹟，我覺得這就是『真正的勇敢』。

黃鈺珊

本期主題：豐收與祝福

五忠 運動會

一年一度的運動會終於到來了，沒想到昨天還下了傾盆大雨，今天竟然出大太陽，因此運動會可以順利舉行。

熱鬧的音樂聲中伴隨著每一個年級用心的進場表演，有的班級跳舞，有的班級呼口號。我們班的進場表演有香甜可口的巨大馬卡龍、金黃酥脆的莎琪瑪、為家庭辛苦付出的媽媽、黑白相間的馬賽克、突破重重難關的瑪利歐和燦爛奪目的金馬，讓人目不暇給。

樂樂飛盤是令我印象深刻的活動，五個人要在三分鐘內闖四關，緊張又刺激，過程中我們像被貓咪追趕的老鼠，拼命的闖關，遊戲一結束，我們全部人都氣喘吁吁。

這次的運動會讓我學到團隊合作的重要性，還有比賽時，要有勝不驕，敗不餒的運動家精神。希望下次的運動會能夠和同學一起盡全力比賽，共享勝利的榮耀。**鍾秉宸**

期待已久的運動會終於到來。即便早晨烏雲密布，也掩蓋不了校園內五彩繽紛的旗幟飛揚、人聲鼎沸的熱度。熱鬧的氣氛讓我瞬間精神百倍，滿懷鬥志地準備迎接挑戰。

比賽開始後，最令我難忘的是班級跳繩。隨著繩子規律地拍打地面，我們全班屏息以待，緊盯著繩子，心裡默數著拍子，整齊劃一地跳起，耳邊傳來一陣陣的加油聲。即使雙腿感到痠痛，我們依然咬牙堅持，誰也不想成為絆到繩子的那個人。

緊接著是緊張的樂樂飛盤賽，看著飛盤在空中劃出美麗的弧線，大家奮力奔跑、精準接應，每一次成功的傳遞都伴隨著我們的歡呼聲。

最後，這一次的運動會讓我受益非淺。我不僅體會到團結力量大，更學會了「勝不驕，敗不餒」的精神。這次經驗讓我明白，名次不是唯一的重點，只要全班全力以赴，我們就是彼此心中最棒的冠軍！**何勁言**

運動會







久違的運動會終於來了。我一進到教室就看到有的人在搬椅子，有的人在整理座位，大家都在為運動會做準備。

運動會開始了，各班開始進場。到五忠的時候，首先進場的是五彩繽紛的馬卡龍，他們跳著可愛的舞蹈，自信的完成表演。到我們時，我和同伴做著已經練得滾瓜爛熟的動作，完美的完成了進場。這次進場讓我覺得自己的努力沒白費。

接著緊張刺激的大隊接力到了，學校把我們分成紅、藍、綠隊。比賽開始了，一開始由紅隊領先，可是經過競爭激烈的追逐，最後藍隊反敗為勝，成功獲得勝利。

這次的運動會讓我知道與同伴合作的重要性，也讓我覺得自己應該積極的去參加各項活動。希望下次能再參加這麼有趣的運動會。**林庭宇**

本期主題：豐收與祝福

三忠運動會

一年一度的運動會終於在期待聲中拉開序幕，這是我盼望已久的日子！校園裡高掛著五彩繽紛的三角旗，在微風中飄揚，讓每個人都感染了滿滿的活力。一想到這段時間大家精心排練和有趣裝扮，以及待會兒來賓們的掌聲，我的心情就不禁七上八下，既期待又興奮，也生怕自己會在表演時，不小心跳錯舞步。

開幕式時，各班的隊伍排列得井然有序。我們手上戴著美麗的花朵手飾，迎著陽光前進。看著一、二年級的學弟妹們頭上戴著自己親手繪製的創意帽子，在陽光下更是顯得亮眼無比。緊接著，最令人緊張又刺激的競賽終於要登場了！

接力賽開始了，我站在起跑線後，心跳隨著裁判的口令不斷加速。只聽「砰」的一聲槍響，我快速地向前衝。過程中，因為太急，差點在警衛室前踉蹌跌倒，幸好及時穩住身體，驚險地繼續向前。跑完全程後，我一邊調整呼吸，一邊靜靜地注視著場上的其他選手，心裡默默為自己的隊伍祈禱。此時，場邊的喧騰聲響徹雲霄，熱鬧滾滾：有的同學在接力區焦急地等待接棒，有的同學在跑道上奮力衝刺，還有的同學在場內抓緊時間休息。老師和家長們都圍在跑道旁，聲嘶力竭地為我們加油，每當看到班上同學領先，大家更是興奮地齊聲歡呼。

雖然競賽過程中難免會有落後的時刻，但每個人都咬緊牙關、使出全力向前奔跑。比賽結束的那一刻，對手與我們不約而同地互看了一眼，那眼神中彷彿寫著：「你們真棒！」這種讓人熱血沸騰、心跳加速的競賽，真的好精彩。

隨著運動會圓滿落幕，令我意想不到的是，我們竟然在四百公尺接力賽中勇奪冠軍！雖然汗水早已浸透了運動服，但我深刻體會到了「勝不驕、敗不餒」的運動員精神。我期許自己明年能夠再次大顯身手，贏得那枚夢寐以求的金牌！ **陳筱弦**







一年一度的運動會終於來臨了！這是我期待已久的大日子。為了這一天的到來，全校師生都緊鑼密鼓地準備著表演，每個人都摩拳擦掌，想在運動會中大顯身手，將自己最好的一面完美展現出來。

開幕時，全校隊伍整齊劃一。大家手上拿著五顏六色的道具，頭上戴著各式各樣的創意帽子，踏著鏗鏘有力的步伐自信前進。我們賣力地跳著舞，精神抖擻地喊著班級口號，宏亮的聲音迴盪在校園中，大家都希望能為班級爭取最高榮譽。

隨後，賽場上的氣氛熱鬧非凡：跑道上有同學在賣力奔跑，場邊的加油聲震耳欲聾，比賽隨著時間推進愈演愈烈。連老師也變得熱血沸騰，不停地為我們加油打氣。看見別隊領先時，大家的心情都會隨之上下起伏，感到心驚膽戰；如果自己班不小心落後了，我們就會垂頭喪氣。這種令人心跳加速、呼吸凝結的感覺，真的好難忘。

運動會在歡笑與汗水中結束了，我們這隊在最刺激的大隊接力中表現優異，成功拿到了亞軍！經過這一次運動會的洗禮，我深刻學到了「勝不驕、敗不餒」的運動精神。我期許自己在明年的運動會能有更出色的表現，與同學們再次一起爭取優異的名次。**黃冠堯**

本期主題：豐收與祝福

一忠



我的進步

上一年級以前，我不會跳繩。現在，我會花式跳繩的開合跳繩，還會多人一起跳繩，我進步了，心裡真開心！**林勁鋒**

上一年級以前，我不會跳繩。現在，我會跳繩，還會跑跳，我進步了，心裡真快樂！**黃家毅**

上一年級以前，我不會打籃球。現在，我會打籃球，還會踢足球，我進步了，心裡真開心！**羅信修**

上一年級以前，我不會念故事書。現在，我會看很多書，還學會查字典，我進步了，心裡真歡喜!**黃照恩**



第一次投票



上一年級以前，我不會彈烏克麗麗。現在，我會彈烏克麗麗，還會看譜，我進步了，心裡真開心!**雷蒙二世**

上一年級以前，我不會溜直排輪。現在，我會溜直排輪，還會花式溜法，我進步了，心裡真歡喜!**黃奕菲**

上一年級以前，我不會數學。現在，我會計算了，還會看時鐘，我進步了，心裡真高興!**王禹心**

上一年級以前，我不會游泳。現在，我會游泳了，還會水母漂，我進步了，心裡真快樂!**高歆甯**

上一年級以前，我不會寫英文字母。現在，我會寫自己的英文名字，還會讀故事書，我進步了，心裡真開心!**杭宥馨**

上一年級以前，我不會騎腳踏車。現在，我會騎腳踏車，還會期很快，我進步了，心裡真開心!**陳允碩**

上一年級以前，我不會寫國字。現在，我會寫國字，還會讀故事書，我進步了，心裡真開心!**林承澔**

上一年級以前，我不會游泳。現在，我會自由式，還會在水中翻滾，我進步了，心裡真歡喜!**魏靖宸**