

# 大佳品德教育週報:每週交通安全實踐目標

**大佳幸福週報**  
Dajia Happy Weekly  
發行人：臺北市中山區大佳國民小學  
發行人：李鍾慧  
編輯指導：林芃君  
編輯委員：李嘉惠

—本週學務記事—  
10/29 一、四年級尿液複檢  
11/3 飲食實作教師研習

「本週特報」  
「護脊書包」有用嗎？醫師：注意書包重量、怎麼背更重要

**書包重量勿超過孩童體重的10%**  
2012年美國物理治療及職能治療學會曾經聯合提出建議：「書包的總重量不超過學童體重的10%」。  
不妨測量一下體重和書包重量，做更適當的調整。在台灣，因學童在校時間偏長，因此有些能夠調整的事情，一定要盡可能調整。例如：讓孩子帶空的水壺去學校裝水喝、一些常用的文具用品在學校置物櫃多準備一份，就不用常常攜帶、只帶必要的課本作業回家，安親班或才藝班的櫃子另外裝一袋，早上先放去安親班的櫃子寄放...等。如果學童走路時間超過20分鐘，建議更嚴格的限制書包重量。  
**愈重的物品放內側 愈輕的放外側**  
書包內的物品放置也大有學問，重量愈重的課本、書籍，應貼背放靠近背脊，中等重量的筆記本、習作放於中間，較輕的文具用品、隨身物品則放於背包前側。若考量購買一個書包後想要使用較長的年限，則須將背帶可調整的長度是否充足一起納入考慮，有些品牌的設計可以在背包外再添加新的夾層，以拉鍊與背包主體結合，也是一個「可擴充性」的考量。  
至於一般父母常常問的：「書包會不會造成脊椎側彎？」及「書包會不會害小孩長不高？」平心而論，目前仍沒有明確的答案。多數的脊椎側彎其實找不到原因，或可認為是多基因表現下的結果，而身高的發展仍跟遺傳、飲食營養及運動最有相關。

— 11月大佳有品兒童品德教育核心價值：關懷 —  
Dajia Good Children - Moral Educational Principle of October : Care

每 週 金 句

能從心底去尊重別人就是一種幸福。

Weekly Dajia English Corner  
Pardon is the most glorious revenge.  
寬恕是最偉大的報復。

—本週環境教育實踐目標:珍惜水資源—

低	年	級	中	年	級	高	年	級
1. 保護水資源，生命真水。			1. 水是不可替代的寶貴資源。			1. 關緊水龍頭，珍惜水資源。		
2. 惜水、愛水、節水，從我做起。			2. 別讓最後一滴水成為人類的眼淚。			2. 水是地球的動脈，愛惜水從小事做起。		

—本週交通安全實踐目標—

1、十字路口行車多，小心謹慎要慢行。  
2、忍一時風平浪靜，讓一步保百年身。

—一束花—

有一個人人在擁擠的車潮中駕車緩緩前進，在等紅燈時，一個衣服襤褸的小男孩，敲著車窗問他要不要買花，他遞出兩塊美金，由於綠燈已亮，而後面的人正猛按喇叭催著，因此他粗暴的對正問他要什麼花的男孩說：「什麼顏色都可以，你只要快一點就好。」那男孩十分禮貌的說：「謝謝你，先生。」

在開了一小段路後，他有些良心不安，他粗暴無禮的態度，卻得到對方如此有禮的回應，他把車停在路邊，回頭走向孩子表示歉意，並且又再給了兩塊美金，要他自己買一束花送給喜歡的人，這個孩子笑了笑並道謝接受。

當他回去發動車子時，發現車子故障了，動也動不了，在一陣忙亂後，他決定步行找拖吊車幫忙，正在思索時，一輛拖吊車已經迎面駛來，他大為驚訝，司機笑著對他說，有一個小孩給了我四塊美金，要我開過來幫你，並且還寫了一張紙條，他打開一看，上面寫著：「這代表一束花。」

默想：立即表達心中的想法，勇於認錯才是真正的勇者，你的一份善意就能得到立即的回報，而內心的釋懷正是最好的報答。

—本週導護老師提醒要點—

1. 天氣變化大多注意添加衣物保暖。

—特別感謝—

本週導護：張復賢老師、吳佩辰老師。  
下週導護：陳婷芳老師、沈吉育老師。  
監廚老師：曹筱芸護理師、李佩政老師、郭修廷老師、胡恩霖先生、李允立老師。

**大佳幸福週報**  
Dajia Happy Weekly  
發行人：臺北市中山區大佳國民小學  
發行人：李鍾慧  
編輯指導：林芃君  
編輯委員：李嘉惠

—本週學務記事—  
11/9 三、四年級動物園校外教學  
11/10 1-6年級流感疫苗

「本週特報」  
自己的電自己省

電費調漲，只要節約用電，就能省下一大筆錢！但面對烈日猛暑，冷氣和電扇還是不得不開。其實只要聰明使用這些電器，調整生活習慣就能省電，不用過度忍耐燥熱，荷包也不會大失血喔！  
**冰箱-調整角度**  
將冰箱前腳略為調高，萬一忘記關閉冰箱門時，即可自動關上，減少冷空氣從止洩邊條外流。  
**電鍋-多煮不保溫**  
可一次多煮幾天要吃的飯量，減少電鍋使用次數，要食用時加熱時再蒸過或微波即可。  
**冷氣-開關前送風冷氣關機前10分鐘，先轉送風再關閉；而開機前也先送風較省電。** 電視-調低亮度及聲音電視的亮度或對比太高、音量太大，都會增加耗電量。  
**電腦-降低螢幕亮度將螢幕亮度調降平日亮度的10%-20%較省電，且視覺上不會有太大差異。**  
**電扇-減少擺頭電扇定住時風速會些微提高，而左右擺頭時會略微增加耗電量。**  
**DIY隔熱法-西曬窗擋光**  
將珍珠板貼在會西曬窗戶，鋁箔紙那邊朝室外，利用鋁箔紙反射光與熱原理，將太陽光反射掉，減少室內溫度上升。

— 11月大佳有品兒童品德教育核心價值：感恩 —  
Dajia Good Children - Moral Educational Principle of October : Grateful

每 週 金 句

留得青山在，不怕沒柴燒。

Weekly Dajia English Corner  
Great oaks from little acorns grow.  
萬丈高樓平地起。

—本週環境教育實踐目標:注重視力保健—

低	年	級	中	年	級	高	年	級
1. 視力保健要做好，眼睛疲勞不會糟。			1. 電視距離注意到，定期檢查不可少。			1. 雙眼休息很重要，晚上熬夜眼睛勞。		
2. 常往山林多跑跑，青山綠樹水圍繞。			2. 多看綠樹眼睛好，視力保健有得保。			2. 綠色植物多凝視，保護眼睛好常識。		

—本週交通安全實踐目標—

1、凡是「安全第一」，才是智慧。  
2、馬路如虎口，遊戲危險多。

—愛是無價的—

有一天，阿東趁媽媽工作還沒回家，一連做了好多家事。阿東寫了一張明細向媽媽請求支付工錢：洗碗二十元、收衣服二十元、掃地二十元、拖地二十元、刷馬桶二十元，合計一百元。媽媽回家看完明細後只是笑一笑。

第二天，阿東看到桌上有一百元，立刻把它放到口袋裡，旁邊還有一張紙條，上面寫著：懷胎十個月生你下來0元、供給三餐0元、照顧生病的你0元、陪伴你長大0元、合計0元，因為媽媽的愛是無價的。

阿東看完紙條，臉上頓時紅了起來，默默的把一百元放回桌上。阿東走進媽媽的房間，抱住媽媽說：「媽媽，我也會用心照顧您，陪伴您，不會收您的錢，因為我對您的愛也是無價的。」

—本週導護老師提醒要點—

1. 學校學務處有提供球類給小朋友下課時運動，也請在上課時將球類歸回原處，請勿任意丟棄操場。

—特別感謝—

本週導護：洪嫻嫻老師、楊惠甄老師。  
下週導護：張書華老師、李杰禧老師。  
監廚老師：曹筱芸護理師、李佩政老師、郭修廷老師、胡恩霖先生、李允立老師。