

英語遊學免出國・五年級初體驗 【教導主任 程一民 11月9日報導】

五年級學生在今天(11/9)出發參加3天2夜的「英速魔法營隊」囉！這是一個培養學生未來國際競爭力，採取浸潤式的英語學習體驗營隊課程，讓學生不用出國就能享受宛如「出國遊學」的真實體驗，使學生在自然的情境中開口說英語並培養好品德。

自今年起，英語營隊採用抽籤並由使用者付費(每位學生1200元)方式，在

參加學校班級非常踴躍的狀況下，本校五年忠班有幸抽中石門區乾華國小校區的營隊活動。

本活動由外籍專業英語教師進行教學，讓學生自然而然以英語活學活用口語表達；活動式的體驗及技職教育初探課程，培養孩子學習英語的興趣與信心，進而奠定日後語言學習的基礎、激發學習動機。



健促宣導-口腔保健5撇步 【輔導主任 剛慶嚴 11月10日報導】

撇步1：【刷牙333法則】

- 三餐飯後刷牙。
- 吃完東西3分鐘內刷牙。
- 每次刷牙至少3分鐘。

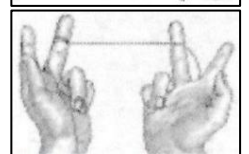
撇步2：貝氏刷牙法

- 手握牙刷的姿勢如(圖1)。
- 刷毛靠在牙齒和牙齦相交界處，將刷毛傾斜45度。
- 上顎：刷毛朝上呈45度角(圖2)。下顎：刷毛朝下呈45度角(圖3)。
- 牙刷作短距離的水平(左右)移動，一次刷兩顆牙，刷約10次，最後幾次往咬合面旋轉。
- 前牙內側：牙刷打直，貼牙齦上下刷。



2至3圈，可以固定牙線即可。

- 兩手之間相距約25公分，再將牙線纏繞在另一手的中指第二指節上，約2至3圈。



撇步4：牙刷的選擇

- 選用小頭、軟毛牙刷
 - 刷頭大小：0.6~0.8公分x1.8~2.0公分。(兒童牙刷的刷頭要小一點)
 - 0.9~1.2公分。
- 牙刷的更換時機：
 - 軟毛牙刷每兩星期更換一次。
 - 刷毛嚴重損壞時。
 - 傳染病或感冒流行過後。

撇步3：牙線使用方法

- 截取45公分長牙線(約手臂長度)，牙線一端繞在一手的中指第二指節，約

撇步5：定時做檢查

- 每3個月到6個月要檢查一次。

(參考資料來源：新北市政府衛生局)



H7不斷更新：企鵝疊冰山

四年孝班導師 吳以邗、特教老師 鐘慧倫

【活動發想】

隨著科技進步，世界人口不斷增加，但同時也帶來了問題。大量的人口需要的食物更多，食用牲畜也就變多，並且會排放更多二氧化碳，而二氧化碳是造成地球暖化的溫室氣體之一；同時，樹木被砍伐，大量的二氧化碳無法經過樹木的光合作用變成氧氣；除此之外，許多國家更大量建設工廠，部分工廠在運作時，也會排放許多溫室氣體。

這些溫室氣體在變多又無法排出的狀況下，讓地球變得越來越熱，造成各地天氣異變、冰山融化，生活在南北極冰山的北極熊和企鵝們也因此快要沒有家可以住了，面臨絕種的危機。

基於以上原因，我們希望藉由習慣7—不斷更新，不斷更新自己對於環保的知識，也讓更多人知道環保是大家的事情，並設身處地為他人著想，了解生活中可以透過哪些方式正確保護地球，並且知道怎麼做才對，讓地球能夠永續發展。



【關卡內容】

闖關規則如下：

1. 故事背景：參加者為冰山上的小企鵝們，現在面臨冰山可能融化的危機，小企鵝們要合力回答問題，才能免除掉到海裡的命運。
2. 參加者共分為兩組，每組有固定數量的冰山(巧拼)踩在腳下、不能離開，掉出冰山者就不能進行遊戲。
3. 總共有四道題目，都是跟環保有關的問題。參加者舉手搶答，答對的組別可以撕掉另外一組的巧拼。其中一組失去所有立足的巧拼即落敗，遊戲結束。

【環保議題】

藉此活動提醒各位家長和孩子，保護地球從自己做起，以下列出幾種大家都能做到的環保方式：

1. 出門攜帶環保袋，外出用餐自備餐具，拒絕過度包裝的商品。
2. 做好資源回收分類，丟掉前先洗乾淨。
3. 多吃菜少吃肉，不浪費食物。
4. 隨手關燈，少吹冷氣，節省能源。
5. 出門盡量搭乘大眾運輸工具、騎自行車或走路。

希望大家都能夠愛護美麗的地球，讓未來的人們還能夠看到北極熊、企鵝以及住在南北極的生物們。