



新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：程一民主任 出刊日期：108 年 9 月 18 日

打敗惡視力【護理師 江秋卿 9 月 17 日報導】

臺灣學童近視問題日益嚴重，年紀愈小罹患近視，日後發生高度近視（度數大於 500 度）的機會更大。高度近視者易有視網膜病變、早發性白內障及青光眼等問題，嚴重者甚至會造成失明。

為提早預防眼睛病變，促進學童身心健康發展，本校積極推動視力保健，在硬體設施上透過定期照度計的監測提供合適的照明度、選擇合適孩子身高的課桌椅、護眼桌墊的使用外，並指導正確閱讀寫字姿勢，鼓勵孩子戶外戴帽子、配戴太陽眼鏡，以保護眼睛避免受陽光熱能傷害，每天累積達成戶外 120 分鐘（研究發現戶外活動對改善視力有幫助）以及每學期透過

視力檢查篩檢出視力不良的孩子，以便早期發現孩子視力的變化。

眼睛健康的維護，也有賴家長們一起在家中鼓勵孩子延續視力保健的各項措施，讓我們一起為了孩子的健康共同努力。

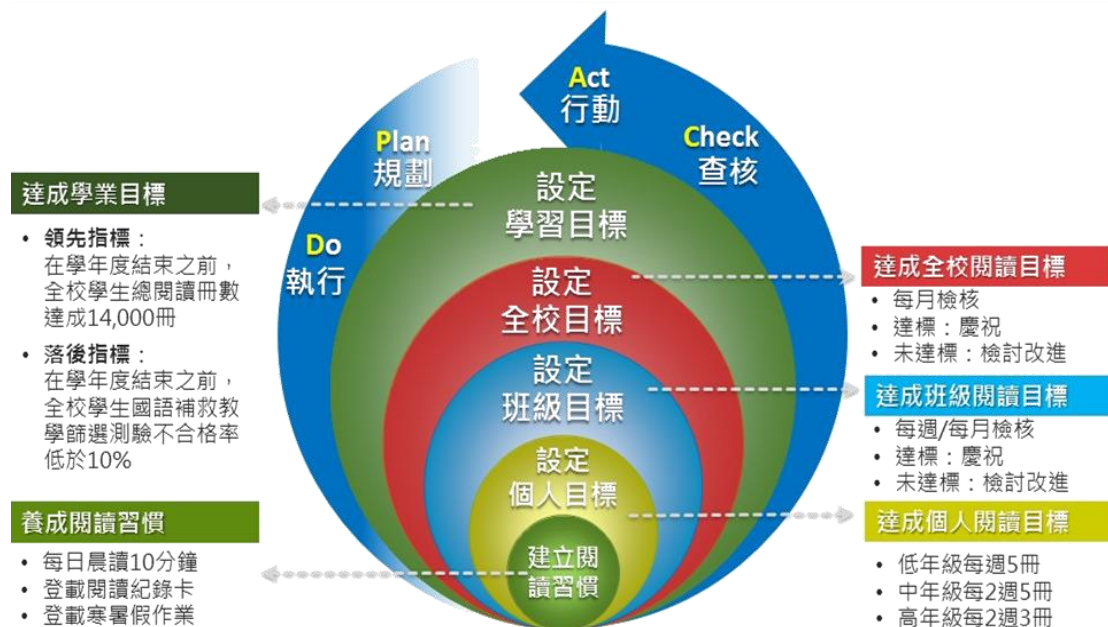
護眼 6 招

- 一、每日戶外活動 2-3 小時以上。
- 二、未滿 2 歲兒童避免看螢幕，2 歲以上每日不要超過 1 小時。
- 三、用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書保持 35-45 公分距離。
- 四、讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 五、均衡飲食，天天五蔬果。
- 六、每年定期 1-2 次檢查視力。

從建立閱讀習慣 達成學業目標【教導主任 程一民 9 月 17 日報導】

「閱讀是教育的靈魂，自小養成閱讀習慣，等於擁有一生的智慧。」本校落實每

日 8:00~8:10 晨間閱讀 10 分鐘，且週一至週五不間斷，每個年級各有不同的閱讀目



標，透過規劃、執行、查核與行動，以確保全校目標之達成；持續養成 PDCA 的歷程習慣，也是在為學業目標奠定基礎，持續改善提升品質。

挑戰自我的 余伯伯

文：余文展 先生

大家好！我是今年新到保長國小的校工余文展。

我來自苗栗縣的苑裡鎮，是位從小在農家長大的子弟，在國小時家裡搬遷北上至南港，在人生地不熟的地方凡事只能靠自己，當時對讀書沒有太大的興趣，國小畢業後就覺得應該去社會大學磨練一下自己，時光飛逝，沒有想到時間一分一秒就這麼過去了，自己也有了歲數，也該放下手邊事務，想一想未來能做些什麼？

其實在退休時，為了讓自己活出不一樣的生命，所以決定回到早起的務農



作息，在務農的過程中回想到小時候跟媽媽一起種菜養雞鴨鵝的情景，眼眶裡不禁流下眼淚，想想能跟媽媽一起種菜有說有笑的過程，那是再開心不過的事了。

需要穩定的生活、也需要穩定經濟來源，我喜歡挑戰自我極限，所以我

選擇以前自己從未做過的工作，校園簡易修繕工，來了保長國小兩個月，發覺跟以往的工作截然不同，做完一件事也覺得很有成就感，希望往後的日子可以跟保長國小的師生，共同創造美好的校園生活。

十步芳草

一、感謝本校學區「新北市汐止九龍三太子功德會」洪震弦宮主捐助學童白米物資，也感謝保安里里長蘇忠吉引薦。

二、感謝本校學區「保長坑橋頭福德宮」主委葉守助先生，致贈學童 300 個易拉扣（伸縮鉤）。

三、9 月 11 日七星區語文競賽在汐止國小辦理，本校由六年級陳思瑤（朗讀）、廖苡芯（演說）、吳剛（字音字形）、高翊軒（作文）

