



新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期：109 年 10 月 14 日

歡慶雙十 · 緬懷國父孫文

【教導主任 程一民 10 月 12 日報導】



中華民國國慶日，又稱雙十節，定於 1911 年武昌起義的發動日 10 月 10 日。起事後的兩個月內，中國各地的革命行動陸續成功，最終成功推翻清朝，並於 1912 年 1 月 1 日建立了中華民國。孫文在南京就任第一任中華民國臨時大總統，並於隔日宣布改元民國，定公元 1912 年為中華民國元年。

您對國父應該並不陌生，因為在 100 元紙鈔及 50 元硬幣上都有他的肖像！國父孫中山，本名



孫文，號逸仙，流亡日本時曾化名中山樵（故稱孫中山）。他是辛亥革命的發起者與領導者，也是中國國民黨的創始人，亦是三民主義的提出者和倡導者。

由於他對中國歷史的發展進程產生了極其重要的影響，1940 年 4 月明令尊稱孫中山先生為「中華民國國父」，持續至今。（改寫自維基百科）



學校-社區聯合運動會暨園遊會 · 緊鑼密鼓登場

【輔導主任 剛慶嚴 10月12日報導】

保長國小 109 學年度「學校-社區聯合運動會暨園遊會」將在金碧輝煌的十月盛大開幕。

「激發運動風氣，有效鍛鍊強健體魄，做自己的主人」為本校運動會提倡之目標。從開學至今，學校已陸續舉辦多項全校性活動，尤以運動會粉墨登場為最。可以看見運動場上同學們各個摩拳擦掌，期待當天能大顯身手一番呢！

運動會的賽前演練動員了全體師生的力量，藉兒童朝會、課間活動及午休時間，全校積極且緊鑼密鼓地訓練，期盼營造團隊精神、培養雙贏思維。就讓我們為 10 月 17 日運動會的到來拭目以待吧！





H3 要事第一：打敗惡視力

訓育組長 楊雅惠老師、教務組長 張秀菁老師

【活動發想】

依據國民健康署「台灣地區 6-18 歲屈光狀況之流行病學」調查，小一近視盛行率由 75 年的 3%，爬升至 99 年的 17.9%，顯示我國學童近視問題日趨嚴重。

「多戶外活動」及「不要長時間近距離用眼」是預防近視及使近視者有效控制度數的 2 大絕招！因此，為了讓孩子保有好視力，我們將習慣 3「要事第一」與「視力保健」結合，設立「打敗惡視力」關卡。

主要希望透過活動進行，協助學生喚醒 7 習慣思維，並再次與他人建立雙贏關係；透過活動規劃，協助師生更加內化 7 習慣並擴大影響圈；最後，由學生影響家長，將 7 習慣內涵帶至家庭中。

【關卡內容】

關卡的進行規則依序為：

1. 一次一位學生以接力的方式完成。
2. 由教師提問關於視力保健的情境題，學生答對 1 題即可接續進行拍球關。
3. 邊拍球邊移動至飛盤關起點。
4. 利用飛盤將角錐擊倒，即算過關。
5. 將所有物品歸至原位。

每位學生都能有次序、按規則完成，並正確說出視力保健的實際方法，達到關卡「打敗惡視力」的目的，同時在輕鬆的闖關之後，將視力保健落實在生活中。

【視力保健】

藉此提醒大家，戶外活動是預防近視發生、延緩度數加深的一個保護因素，但也要記得戴上帽子或墨鏡來保護眼睛。

其保護作用來自於陽光會增加視網膜多巴胺分泌量，進而抑制眼軸伸長；戶外遠距離視野亦減少眼睛肌肉緊張，延緩眼球增長。

家長若發現孩子出現經常眯眼、揉眼睛、近距離看東西等現象，應儘早帶孩子至眼科進一步檢查；平時則協助孩子執行護眼 6 招，以預防近視或有效控制度數，讓我們大家一起打敗惡視力！

【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。

