牡中園地

♥發行人／郭瓊揚 校長　♥編輯／潘正中 老師　♥發行日期／109 年 9 月 7 日　第 001 期

師生心語

創刊號

109 學年度在 109 年 8 月 31 日正式開學了，新學期學校有新的期望，也期盼同學們在新學期務必立下學期新目標及期望。

即使暑假開始，同學們必須要接受學習扶助的課程，確實同學們顯得相當疲憊，換言之，該是休息的時候到了。一個多月的時間，同學們返回部落與家人團聚，雖然，部分老師暑假期間留校上班，但是校園沒見到同學們上課、活動及吵鬧，顯得清靜。今早至校園走動，小黑仍舊比照以前一樣，引導校長至銅像前，他就自動離開，隨之而來是同學們一一進了校園，校園的景像又恢復往常了，換言之，有學生，校園才是校園，學校顯得活力了。

為了讓師生們能夠有多元的管道對話與理解，增進同學們的閱讀量及豐富學校刊物的多元性，從本學期開始，推出「牡中園地」，這是屬於牡丹國中每個人的園地，師生們可以在「師生心語」(350-500 字以內)舒發個人經驗偶得或介紹任何領域新知，藉此，讓同學有發揮的舞台及教學相長的目的。

因此，同學們本學期除了在自己的課業精進之外，必須能夠發表一篇文章，無論是否入選?都是對個人一種挑戰及成長。

最後，校長以「**業精於勤荒於嬉，行成於思而毀於隨**」與大家共勉。

作者 郭瓊揚 校長

宣導與新知

健康的標準

（1）充沛的精力，能從容不迫的擔負日常生活和繁重的工作而不感到過分緊張和疲勞。
（2）處世樂觀，態度積極，樂於承擔責任，事無大小，不挑剔。
（3）善於休息，睡眠良好。
（4）應變能力強，適應外界環境中的各種變化。
（5）能夠抵禦一般感冒和傳染病。
（6）體重適當，身體勻稱，站立時頭、肩臂位置協調。
（7）眼睛明亮，反應敏捷，眼瞼不發炎。
（8）牙齒清潔，無齲齒，不疼痛，牙顏色正常，無出血現象。
（9）頭髮有光澤，無頭屑。
（10）肌肉豐滿，皮膚有彈性。 其中前四條為心理健康的內容，後六條則為生物學方面的內容（生理、形態）。

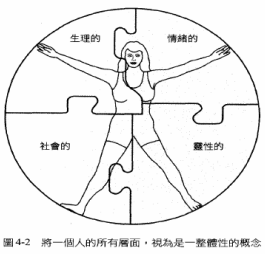


圖 4-2　將一個人的所有層面，視為是一整體性的概念

原文網址：https://kknews.cc/health/maergg6.html(世界衛生組織（WHO）)

校訊

一、各班負責點名的同學，上學遲到者，務必確實應紀錄於班級出缺席紀錄簿，以利教導處登記，以統計同學之在校全勤紀錄。

二、各班級靠近操場旁，非常凌亂，尤其以掃具擺設，各班加以整理。若掃具不堪使用，應予以汰換。

三、各班確實作好資源回收工作，務必垃圾分類，不可以將回收物品直接倒進子母車，破壞環境及養成壞習慣，一起為地球環境盡一點心力。

四、注意學校行事曆，以掌握學校每日活動狀況，才可妥善規畫個人行事，與學校同步。

五、住宿同學進入宿舍應保持安靜，以免影響其他同學或鄰居作息與安寧。舍監予以管制。

六、校園中午以「靜止狀態」為指導原則，全部同學全部午休，不得有午休時間到，還有同學走動，以養下午上課之精神，才有好的教與學的品質。

學校願景(學生圖像):迎接未來在地全球化的好子孫

學校圖像:活力感、科學感、科技感、國際感、人文感

教育目標:身心力、文化力、國際力

