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 11 月 30 日　第 012 期

師生心語

那些年我們一起成長的日子

我小學五年級的時候就擔任小小解說員，還學了麥塊程式，也因為這些努力被老師誇獎，實在是得來不易的學習經驗。

五年級剛解說的時候要背很多解釋名詞，第一次解說很緊張，我就一直練習，經過很多場的歷練之後，就慢慢克服了恐懼；到了六年級時，我還繼續解說，不斷的磨練自己的膽識和技巧，畢業典禮時我誠摯謝謝陪伴我和教我解說的老師。

還記得六年級上學期時麥塊老師教我們一些程式，利用下課時間一直練習，然後還到台南比賽，雖然沒得到名次，但至少我們享受努力的過程；我告訴自己不要難過，再加上爸爸的鼓勵和同學的掌聲，我就不再難過了，而這些鼓勵，讓我感到同學的溫度和家人的溫暖。

這個經驗讓我深深地體會，就是：不是有努力就會成功，需要不斷努力才會有好結果。

作者　八甲　陳弘逸

宣導與新知



進

你所不知道的電子菸

電子菸油的主要成分有丙二醇、甘油、尼古丁與化學香精成分。即使是不含尼古丁的電子菸，菸油在加熱後會釋出甲醛(一級致癌物)或乙醛(二級致癌物)，吸入會刺激眼部及呼吸道，引起咳嗽、胸痛、支氣管炎等，而丙二醇(或其取代物二甘醇)則會造成腎臟損害及肝臟異常。

而「吃」和「吸」是不同的人體攝入途徑，目前至少約有一萬五千種調味物質可供製造電子菸油，雖然有些香料可合法添加於食品，但缺乏呼吸暴露毒理測試，吸入仍會對呼吸系統產生刺激性、毒性，易導致過敏等不良影響。

若是帶奶油味的菸油，可能含有丁二酮，吸入恐引發嚴重肺部疾病，如俗稱「爆米花肺」的阻塞性細支氣管炎。

世界衛生組織(WHO)表示:「沒有證據證明電子煙是安全且可幫助戒菸」。所以不要以戒菸為理由來嚐試使用電子菸。再者，電子菸會自燃或爆炸，在國外已有多起重傷或致死案例。各位同學千萬不要輕易嚐試，既然知道是不好的東西就根本連碰都不要踫，不要被好奇心所害。

校訊

1. 進入行政辦公室請大聲喊"報告"，待老師回覆"請進"後方可進入辦公室。平時不要沒事隨意在辦公室走動。
2. 請同學協助注意操場周圍的清潔，特別是田徑隊和足球隊的同學。這是平時訓練的主場，選手也有義務主動協助維護自己訓練場地才能有好的訓練環境。
3. 未來若發現同學有在課間或學校不當使用手機的情況,不僅沒收手機同時也要提交 300 字悔過書，方可在當週結束前領回手機。

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



