台北縣汐止市東山國小校刊

東山爆報第二十五期十月份通訊

發行人 ：劉憲通
執行編輯：林日堯
出版日期：94 年 10 月 25 日

本期主題

◆親師橋---正向看事情

◆校園花絮---迎新活動、 家長日活動暨課程家長說明會、 新生觀摩潔牙、 自治小組分組活動、 校務會議、 家長代表會議、 國語文競賽練習、品德教育、七星區國語文競賽。

◆班級動一動---各年級徵文、 繪畫

◆健康加油站---禽流感

◆英語大家說





英語大家說



每期一字

serve(v.)上飯菜

We will be serving lunch in twenty minutes. 我們會在二十分鐘內供餐。



每期一句

None for me, thanks. 不用算我的， 謝了。

A: Would everybody like to try the cake? 有人想要嚐嚐這蛋糕嗎？

B: None for me, thanks. I'm on a diet. 不用算我的， 謝謝。 我在節食。



加油、 漏油都要會

俗語說的好， 「 輸人不輸陣。 」不論是何種類型的比賽， 啦啦隊的存在往往可以左右比賽的輸贏！ 想當個稱職的啦啦隊， 除了替己方搖旗吶喊， 大聲加油以外， 也別忘了在氣勢上給對方來個下馬威， 狂漏對方的氣與大呼倒采.....這樣一來， 不論最後結果如何， 場內場外的氣氛絕對 high 到最高點， 成就完美賽事！

狀況 1.替自己人搖旗吶喊時

1. We can do it! 我們做得到！
2. Go go go! 加油加油加油！
3. Do your best! 拿出實力來！
4. Give it your all! 拼命吧！
5. Let's kick some ass! 讓我們痛打對方一頓吧！

狀況 2.大聲唱衰別隊時

1. You suck! 你們真爛！
2. Give up! 放棄吧！
3. You can't win! 你們不會贏的！
4. Go cry to your mommy! 回家跟媽媽哭吧！
5. We're going to leave you in the dust!你們根本望塵莫及嘛！



校園花絮

940902 迎新活動

月媛老師示範潔牙






個人秀




愛的傳承






新生家長座談



親師溝通






闖關活動





校園花絮

940903 家長日暨課程家長說明會



說明會科任老師





親職教育專題講座



一甲家長日



二甲家長日



三甲家長日



四甲家長日



五甲家長日



六甲家長日

校園花絮

940905 新生觀摩潔牙













校園花絮

940907 自治小組分組活動















校園花絮



940907 校務會議











940914 家長代表會議











校園花絮



940914 國語文競賽練習





940921 品德教育





940923 七星區國語文競賽







班級動動一動

姿璇的畫



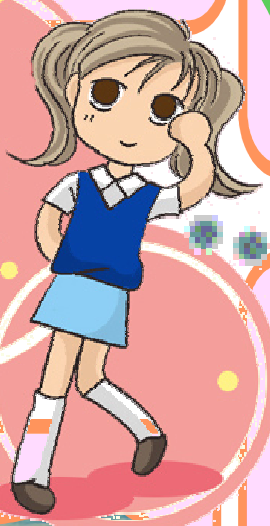
婉容的畫



琍兒的畫



一甲小畫家



語華的畫



歐文的畫



鎮宇的畫



班級動一動



王鼎鈺



吳旻峻



連穎

我的好朋友



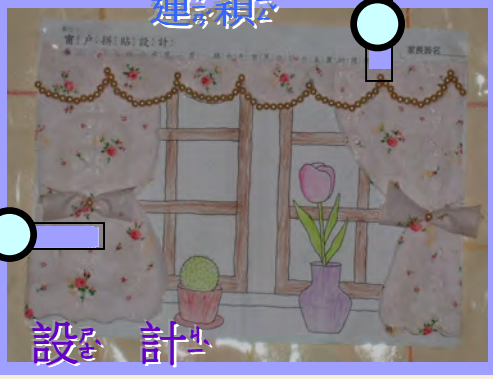




艾貝恩



連穎



窗戶拼貼設計

葉之瑜



班級動一動

老師像什麼？

蘇于佳

老師像什麼？
老師像朵花，
天天都美麗。
老師像什麼？
老師像媽媽，
天天笑咪咪。
老師像什麼？
老師像魚兒，
游泳身體好。
老師像什麼？
老師像畫家，
畫畫愛美麗。
老師像什麼？
老師像貓咪，
天天玩遊戲。

老師像什麼？

連穎

老師像什麼？
老師像貓咪，
她的眼睛小又小。
老師像什麼？
老師像美女，
她很愛漂亮。
老師像什麼？
老師像大樹，
每天都可以爬上她的身體。



老師像什麼？

葉之瑜

老師像什麼？
老師像兔子，
每天跳來跳去。
老師像什麼？
老師像猴子，
每天爬來爬去。
老師像什麼？
老師像電腦，
什麼都知道。
老師像什麼？
老師像小花，
天天美美麗麗。
老師像什麼？
老師像巨人，
天天都長高。

日記一則

艾貝恩

星期日是中秋節，月亮好圓好大真是漂亮極了，媽媽帶我去商店買仙女棒。我和哥哥一起玩仙女棒，仙女棒的亮光像閃亮的星星一樣漂亮，但是要注意安全，不要被燙到喔！

日記一則

林侃倪

我陪爸爸去看中醫，因為爸爸的腳受傷了。到了中醫以後，醫生就說爸爸要針灸，就插了幾根針在爸爸的腳上，但是，其中有一根針插錯地方了，所以，醫生又把那針拔起來，真是太好笑了，哈！哈！哈！坐在爸爸旁邊的老太太還說，她上次來的時候，忘記把針灸拔起來，所以就帶回家了，真是有趣啊！

日記一則

林和毅

中秋節，月圓圓，人團圓。大伯、二伯再加上我們家及叔叔家總共二十幾個人在操場一起烤肉，喝汽水、吃烤肉、賞月亮，心情很快樂，覺得月亮特別美特別亮。

班級動一動



于念彣---拼圖



李柏霆



三甲小畫家



洪邦傑



陳韻如

班級動一動

中秋節烤肉記　洪邦傑

期待的星期六終於到了，很興奮的和爸爸、弟弟要回爺爺家去烤肉。

我們到了爺爺家不久，叔叔、姑姑、堂弟、表哥們也都紛紛的回來。小朋友們開始玩了起來，大人們也開始忙了起來，不一會兒叔叔、姑姑就開始烤肉了，我在樓下一直聞到樓上庭院傳來的烤肉香，香腸、花枝…等食物，也一串一串的烤好了，於是我就吃了香噴噴的香腸，喝了冰涼涼雪碧，吃飽喝足後，我又和表哥、堂弟們瘋狂的玩。

玩了好一會兒，吃起了柚子、月餅，真是一個好玩的中秋烤肉夜。

電腦　高翊峰

電腦在現在的社會是一項最新的產品，是世界上最好用的物品，幾乎家家戶戶都有一部電腦，就比較方便查資料，因爲大家都喜歡上網去搜尋各種知識，也喜歡下載網路遊戲，去拍賣網站買賣東西，也可以寫信E-MAIL給親戚朋友。



三甲好手筆

想像一個奇異的世界---顛倒國

顛倒國　劉鎔

如果世界是顛倒的，那就完蛋了！媽媽、爸爸上學去，姐姐、妹妹去上班。在學校更是亂，學生教老師，校長看見學生馬上向前敬禮，主任看見學生馬上交出功課，上課時，老師在玩，學生馬上丟出粉筆，丟向老師，老師馬上倒下，學生說：「在下面玩，別以為我不知道。」

啊！如果世界真是顛倒國，那就天下大亂——樹長在雲上、魚在天上飛、鳥在水裡游、兔子兇暴、獅子溫和，再也不是人吃豬肉，而是……，真是不敢想下去。

顛倒國　趙珮雯

如果動物國顛倒了，那就好笑了。在動物園裡，人類被關在籠子裡，各種動物來動物園看人類。

當人類表演精采時，動物們就會拍手叫好。小猴子丟食物到籠子裡時，猴子媽媽告訴小猴子：「不可以亂餵人類哦，要不然他們會拉肚子。」

顛倒國　姚柏旭

天空和海洋如果顛倒了，那就糟了！螃蟹和魚都在天上飛，飛機和小鳥在水裡游，那我們就不能吃到好吃的海鮮了。

交通如果顛倒了，那會變得很奇怪，遵守交通規則的人被開罰單，不遵守的人警察讓他先通行，那道路就全部亂成一團，一定會很慘。」

班級動一動



詹子瑭



劉長勳

四甲小畫家



詹子瑭



徐崢



班級動一動

新學期與新希望　劉長勳

經過一個快樂的暑假，又是一個新學期的開始，雖然剛開始上課覺得有一點累，不過想到能與同學一起學習新的知識，還是很令人期待。在新的學期裡，我希望我的一切表現能比上一學期好。

在品行方面我都希望能有所進步，不要經常犯錯犯錯讓老師及爸爸生氣。在學校與同學相處要合群，不能與同學打架或講髒話。在家裡不要常常跟妹妹爭吵，應該要照顧妹妹，還有很多不好的生活習慣也要改進。

在課業方面，我最喜歡上的課是體育課、電腦課、畫畫課和跆拳道等。我覺得自己上老師的課時不夠專心，這點需要改進，因此這學期上課時表現一定要更好。還有我應該主動學習，自動將回家作業完成，不要等到爸爸罵人才完成。應該少玩一點電動，應多利用課餘時間閱讀課外書籍以增加知識。最後，我也希望多運動讓自己長高一點和讓身體壯一點，也希望我眼睛的度數不要再加深。這麼多的新希望，只要我確實的做到，相信一定可以完成。



我的爸爸　徐峥

我的爸爸名字叫徐兆平，他今年三十九歲，在我的心目中爸爸像一位戰士般的保護我們，非常偉大。

爸爸最喜歡畫畫和做陶藝，喜歡觀察小動物和小昆蟲以及大自然的生態，爸爸最喜歡看我們專心做任何事情，最不喜歡看到我和妹妹吵架。

爸爸父親節到了，心裡面只有一句話送給您「爸爸我愛您！」我想要送給爸爸一個我親手做的抱枕並祝爸爸「父親節快樂。」

新學期與新希望　曾羿華

我希望我交到好多好多朋友喔!如果我功課能夠進步，說到新學期就是新的學習和新的開始，說希望就是夢想，我的希望有很多種，我想快快長大、想家裡能夠變有錢、考試能考一百分。

我希望自己能變堅強、能變強、能成大人物。上學是為了充實自己的知識，為了發揮自己的潛能，為了進步，用學問來實現自己的理想，以創造光明的前途，為了自己的功課能更加的進步，所以上學很好。

知識很重要頭腦也很重要，上學是件非常快樂的事，也是非常辛苦，不過就算再辛苦還是要上學。而且上學可以學到知識、技能、觀察、體育、國文、數學、社會等等，都是上學學來的，不過有這些知識都是爸媽老師給我們的。

班級動一動

哥哥爸爸真偉大　林詩悅

我的爸爸叫做林正琨，他今年四十歲。在我的心目中，爸爸就像一根大柱子，會保護我們全家，也會幫我們解決所有的問題。爸爸也像我們的家庭司機，每天接送我們上下學，真是辛苦啊!爸爸平常喜歡運動，例如他喜歡跑步，而且常常跑的滿身大汗才回家。爸爸喜歡吃鳳梨和芭樂，而且爸爸從不挑食，所以身體很健康。父親節快到了，我想對爸爸說:「爸爸我愛您。」

新學期新希望　高湘茵

暑假很快就結束，我已經升上四年級，感覺長大了一點點。

老師說：「新的學期要有新希望。」很高興我們的新老師很好，老師說:「我要陪你們一起快樂成長。」我聽了好興奮，以後我一定要乖乖的聽話，做一個好學生。

我知道上課我很不專心，我希望在這一學期，我會改進，我也希望老師您能多提醒我、照顧我，不要嫌棄我這個小麻煩好嗎？

最後，我希望在新的學期，我的功課能更進步。



新學期的希望　陳亞設

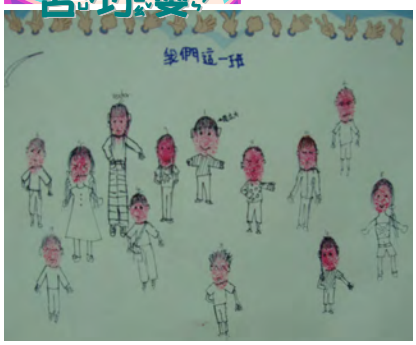
漫長的暑假生活結束了，新學期已經開始，我也恢復了早上六點鐘起床，不能再睡到自然醒，哎呀!真討厭。

但是想到又可以和同學一起學習、一起玩耍，這卻令我感到非常開心，在東山國小這個四面環繞青山的綠色校園裡，有新鮮的空氣、清涼的微風，各式各樣的昆蟲、在樹枝上活躍跳躍的松鼠，唱著悅耳曲調的小鳥、穿梭紅花綠葉間的蝴蝶，種種的情景，讓我覺得能在這學校學習，是一件非常幸福的事。

我期許自己在新的學年，國語文更加進步，功課不需要媽媽幫忙。閱讀方面、自己能多讀一點書，希望午餐很美味口，我每餐都倒掉實在很浪費喔。＋＿＋

班報動動動

呂巧雯





李欣憶



陳又慈

呂巧雯



五甲小畫家





呂巧雯



潘思辰



游聖傑

潘思辰



班級動一動

李欣憶 94.8.13

今天下午，姐姐們從彰化坐火車上來台北，準備要玩三天兩夜才要打道回府。

姐姐來到我家時，顯得非常疲累。因為他們花了兩個小時的車程來台北，為了是要看 5566 的簽唱會。但是大姐跟二姐都等到破口大罵：「我們為了看 5566 的簽唱會花了兩個小時的車程，竟然還遲到，讓我們等了好久好久。」三姐卻說：「要是『明道』有來，妳們就不會在這裡忿忿不平。」

第二天，姐姐們就和媽媽討論，早上要去世貿一館看漫博展和下午去大舅舅家。但是到了世貿大樓時，三姐突然肚子痛。結果，變成大姐和二姐進去看漫博展。另一群人便浩浩蕩蕩去了參觀 101 大樓。我們從 101 走到市政府捷運站真的又累又酸，到了永和大舅舅家，只想好好休息。

第三天一早，我們離開了大舅舅家來到台北車站買票吃午餐。但三姐卻嫌火車便當不好吃。所以為了她，我們一群人從中山地下街道，走到華陰街再走到台北地下街。沿路一直討論卻一直有人不合作，一下這個不吃那個不好吃。最後竟又回到車站大廳吃迴轉壽司。

這次的假期是台北走透透，又充滿刺激。但是，如果有人問我：「妳去 101 做參觀了什麼？」我的答案會是：「我去 101 顧了 20 分鐘的 Bathroom。」



潘思辰 94.8.21

今天是妮可的 Happy day，因為我們說好要帶妮可去大尖山或馥記山莊喝咖啡。雖然妮可有「坐車恐懼症」但是我們也盡量做好防範措施--不要讓妮可噴口水。

一到大尖山，爸爸、媽媽、家芸和小由姐姐〈這兩位是我表姊〉一邊點咖啡，小由姐姐一邊把準備好的紙牌拿出來玩。

這時，我們家的妮可一直看著門戶外景色流口水。。爸爸知道妮可想出去跑跑跳跳，便叫我牽妮可去散步。結果，不是我帶妮可散走遊玩，而是妮可「拖著」我跑。

最後，媽媽像女超人一樣，咻~~~出來解救我。牽著妮可、帶著我到天秀宮買紅茶、香腸和臭豆腐給大家享用。回家時，家芸姐姐幫我們一家四口拍一張照片與大家分享。

班級動一動

克服心理的障礙 呂巧雯

以前，因為我看大家玩海盜船，既興奮又高興便想自己嘗試。因此想跟媽媽和姐姐一起挑戰海盜船。當我看到海盜船上面每一個人都有害怕的表情，本來期待的心慢慢消失了！轉成害怕。

「媽咪我可不可以不要上去呀？」我帶著害怕的眼神看著媽媽，媽媽說：『她自己也很害怕，但想想，這以後可能就沒機會再玩了。』所以媽媽鼓勵我要勇於挑戰，叫我不要害怕。如果真的害怕就大聲叫出來，我們就帶著緊張的心情排隊去。

一開始還好，但是當海盜船慢慢的變高時，我心想慘了！慘了！我一直尖叫，那時我多希望海盜船快快結束，快快停止，但我知道那是不可能的，只能要求自己克服恐懼。嘻！嘻！最後我終於挑戰成功了。

海盜船從最高處往下俯衝，真的是好可怕！我的心跳都快停止，聲音都叫啞了，但這一次挑戰的經驗是令人難忘、且留下深刻的回憶。

暑假計畫 呂巧雯

原本我的暑假也沒什麼特別的，每天很晚起床、看一下電視、寫一下功課，然後閒閒的發呆。想想暑假是這麼快樂的日子，為何不讓自己的暑假有一點變化呢？

所以我的計劃是七月十八日到二十九日要上游泳課訓練課程。第一天上課我還有一點緊張和害怕，想想其他小朋友也會跟我有相同的感覺，所以我一直告訴自己別害怕、要勇敢克服。

第一次上游泳課真得好累！好累！因為又緊張又害怕，就連簡單的漂浮或打水，都無法成功。腦中忽然想起媽媽說的放輕鬆、不要緊張多試幾次，一定可以成功的。經過幾天的練習，我終於進步了。雖然還是會累，不過體力比以前好多了。

要把暑假變得跟平常不一樣，才不會天天沒事做，所以大家一起來改一下暑假計畫吧！不然暑假時間會過的特別快。



班級動一動

五甲十對順口溜

1什麼1？宗穎的敦厚就是1

2什麼2？祐民的純真就是2

3什麼3？聖傑的和善就是3

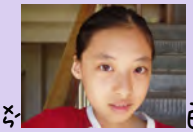
4什麼4？亞倫的俏皮就是4

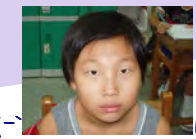
5什麼5？仁楷的聰穎就是5

6什麼6？克威的靦腆就是6

7什麼7？思辰的直爽就是7

8什麼8？又慈的隨和就是8

9什麼9？巧雯的率真就是9

10什麼10？欣憶的靈巧就是10

10什麼10？五甲的十全十美就是10Y，就是10



班級動動動 六甲好手筆

參加七星區國語文競賽記　艾金恩

星期五，我們班參加國語文競賽的同學，搭乘梅主任和校長的車去青山國中比賽。

到了青山國中以後，林佳慧和林琦茵就很快的去抽籤準備比賽，而我跟詹子徹、林正軒則一起到休息室去準備，並且用宣紙來練習寫書法，當比賽的時間快要到的時候，子徹和正軒已經開始比賽，林佳慧、童致萱和林琦茵已經比完回到休息室了，而我就帶著用具到美術教室比賽，比賽用的宣紙的格子只有五公分那麼大而已，所以我在寫的時候手一直在抖！

我和子徹比賽完時，全班都已經來到比賽現場，而且李老師還請我們喝飲料，最後依蘋老師也比賽完了，我們就在休息室開始聊天，結果我們好像講話太大聲，那些工作人員就跑進來舉牌，上面寫說：「比賽中，請安靜」，而且他們足足進來八次，可見我們實在是太吵了！

等到我們全班的人都走了以後，校長就帶我們去看火影忍者和機器人歷險記的電影、吃便當，吃完一後我們就搭校長和主任的回學校去了。

閱讀心得---三國演義「美人計」讀後感　許妘瑄

✖ 內容大意：

「董卓」巴結了小皇帝後董卓也做了「呂布」的義父。「王允」知道後，便很傷心,於是用了「美人計」，把董卓殺死了。至於呂布呢！則是死於「曹操」刀下。

呂布死後，下邳變成為了曹超的領地,但是後來「劉備」封為左將軍後，讓曹操很忌妒劉備。所以後來曹操來攻打劉備時（小沛），三兄弟卻走散了。最後關羽很重義氣，所以他先投降，等找到劉備之後，再回到劉備身邊。

✖心得：

董卓因美人而死，呂布為了美人而殺死義父，人世間竟然會做出如此恐怖的事。但是也有好的。關羽雖然和劉備分散了，但是心卻在一起，遲遲不肯投降。

如果人和人之間都和平相處，互助合作，為人多想想，給人快樂，那不是很好嗎？如果做一些不好的事，人害人...等，不會很對不起先人嗎？孔子說：『道千乘之國，敬事而信，節用而愛人，使民以時。』孔子都說一個國家要好，要守信用，治理好國家，人民也要惜福，互助合作，君王也愛人民，國家才能很和

班級動一動

六甲好手筆

最難忘的一次觀賽　林佳慧

說到看人家比賽啊！我就想到了一部我最愛動漫，就是「網球王子」。

這部動漫在說一個日本中學網球部的正式隊員想打入全國賽、稱霸全國的過程。當然包括了精采的比賽過程。

我最難忘的一場就是校內排名賽，因為當時青學網球部，已經是全日本最強得校隊，再加上是隊長和第二王牌的對打賽，只要贏了，就是全日本網球最強的中學生。

先來介紹一下兩人的資料。網球部隊長手塚國光，全日本認定十全十美的選手拿手絕招「手塚區」到目前為止，沒人可以破他的拿手絕招。青學網球部第二王牌，不二周助（我最愛的角色）目前沒人知道他真正實力，四重回擊是他擅長的招數，和他較量過的人都稱他為怪物。

比賽開始了，兩人互不相讓、平分秋色，手塚國光使出了絕招「手塚區」，把不二打的球，一顆不少的打回去，不二不甘勢弱的使出四重回集中的其中一級，飛燕還巢，手塚也因此失分了，比賽過了很久，兩人還是分不出勝負。

「比賽結束手塚國光獲勝」不二非常驚訝並不是因為他輸了而是因為手塚這一年治療手傷沒想到還這麼努力這場比賽，真是太嚇人了。

網王裡的每一場比賽都令人驚訝但我最難忘的還是這場驚天動地的比賽。

我最難忘的一次比賽　趙子豪

我最難忘的一次比賽是在二年級時珠心算比賽，那一天，我走進考場以後，就開始快速的寫，因為，珠心算老師和我說過，速度，在比賽中是一個重要的關鍵，後來，我也沒有讓師長們失望，終於在三十分鐘寫完了三十題，當我正在檢查的時候，我的筆竟然掉到地上，正想要去撿的時候，主考官大喊「停——」，我以為主考官認為我作弊，嚇的我差一點哭了出來，後來我才知道，原來只是時間到了而已，害的我哭笑不得，這大概是我為什麼覺得難忘的最大原因之一吧！

回到家以後，我一直很緊張，因為，我總是認為自己考的很差，整天神經兮兮的，還好，在父母的安慰下，才讓我平靜下來，一直到有一天，珠心算老師才拿出我第四名的獎盃，我開心的在教室跑來跑去，父母說，那天我睡著了以後，我還在微笑呢！

經過了這一次的比賽後，我覺自己好像成長了不少，我終於體會出古人說：「一分努力一分收穫。」只要腳踏實地的去練習，每個人都可以打出自己的一片天。

班級動一動

六甲好手筆

夢裡最難忘的一場球賽

陳冠明

夢裡，是個鳥語花香的早晨，醒來，爸爸就說晚上要帶我去看棒球比賽，由笨蛋隊 vs 聰明隊，中午吃飯時我只吃兩三口，因為在想笨蛋和聰明隊誰會贏？而聰明比笨蛋厲害，所以我會認為聰明隊會贏得最後的勝利。

到了晚上，爸爸開著車帶我和媽媽到天父棒棒球場，一到會場就人擠人，好熱，真是煩啊！不過為了看球賽，所以只好忍氣吞聲，找了好久才找到座位，這時比賽就要準備開始了。

比賽開始，是由聰明隊先攻，笨蛋隊防守，第一局第一棒子豪一開始就被對方的先發投手正軒三振了，接著第二棒子徹和第三棒金恩也被詠祥給接殺局，第一局結束了，雙方都沒得到分。

從第一局到第九局雙方都是零比零，所以要打延長賽，第十局聰明隊的強棒亞翰在兩好三壞兩出局的局面，打出一個陽春全壘打而得到寶貴的一分，所以聰明隊非常高興可以得到一分，接下來的下半場聰明隊換陳啟弘為投手，這時在第四棒上場打擊時已經一、二、三壘有人，能不能勝利就要看第四棒黃建昱了，這時啟弘投出第一球，黃健昱就打出一個再見全壘打得到了勝利。

這時我看球賽看到累了，可是我就是一直睡不著，那是因為我很疑惑，因為聰明比笨蛋厲害，為什麼這局球賽是笨蛋隊贏呢？我也和中午一樣一直想一直想，這時我從夢中醒來，才知道這只是南柯一夢。

我最難忘的一次比賽

詹子徽

棒球比賽的時間快要到了，趕緊打開電視機。

這次比賽的球隊是「姊妹貓」和「黑可馬」，剛開始，以姊妹貓為攻，黑可馬為守，展開激烈的比賽。當黑可馬的先發投手投出第一顆球時，球突然**彈**了回來，竟然被姊妹貓打出一顆強勁的一壘安打！眼看打者就要上一壘時，才發現一壘手已經攔下了球，漂亮完成封殺。接著，黑可馬投手一連投出了二次三振，因此三人出局，完成了上半局，球場頓時佈滿了歡呼聲！

到了一局下半，一、二、三壘有人，姊妹貓的投手投出時，觀眾屏息以待，「框！」四號打者擊出一支紅不讓，一口氣連得四分，全場喝采聲不斷。

在五局上半時，姊妹貓的主將三號終於打出一支全壘打，這時姊妹貓就像開了竅似的突然不斷的得分把分數拉近了，贏的機率也大大提升。

到了關鍵時刻，黑可馬的九號打者留著汗，眼睛盯著球，彎著腰，用力的打出再見安打，贏得了最光榮的勝利。

看完這場比賽，深深的覺得這是最難忘的比賽！



根據衛生署的資料， 世界衛生組織在 94 年 9 月 5 日公布的訊息中， *人類感染禽流感的病例已達 112 名， 其中 57 人死亡。* 雖然尚未發生人傳人的狀況， 但禽流感病毒（ H5N1 ）還在演變中， 引發流行性感冒大流行的威脅與日俱增。

什麼是禽流感？ 顧名思義就是禽類的病毒性流行性感冒， 是一種由 A 型流行性感冒病毒所引起的傳染性疾病，這種病毒通常會讓禽類產生從呼吸系統到全身敗血症等多種症狀的傳染病， 禽類在感染後死亡率很高。

人類罹患禽流感後， 病毒多在呼吸道及消化道繁殖， *潛伏期一般約為 5至9天， 早期主要症狀為發燒、 流鼻涕、 鼻塞、 咳嗽、 喉嚨痛、 頭痛、 全身不適， 部分患者可能有噁心、 腹痛、 腹瀉、 稀水樣便等消化道症狀； 另有些患者亦會出現眼結膜炎， 體溫大多持續在39℃ 以上，* 部分患者胸部X光還會顯示單側或雙側肺炎， 少數患者伴有胸腔積液，特別是年齡較大、 延遲治療的患者， 其病情有可能迅速發展成進行性肺炎、 急性呼吸窘迫綜合症、 全血細胞減少、腎衰竭、 敗血症或休克等多種併發症而死亡。

禽流感之治療方法與一般的流行性感冒大抵相同， 有些人因不清楚自己是否罹患傷風還是禽流感， 一旦發現自己發熱， 就服用退燒藥或是阿斯匹林， 這樣的行為不僅危險也可能因此喪失生命， 所以*一旦出現症狀， 一定要前往醫院就診。*

注意

預防的方法如：

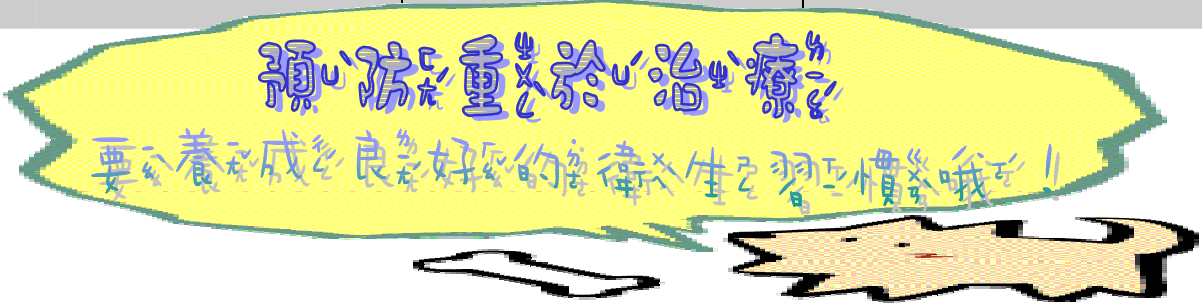
1. *勤洗手， 通常可以保護你（ 妳） 免於感染病菌。*
2. *提升自體免疫力， 攝取均衡的營養， 補充適量的維生素C、 維生素B群及水份， 並配合適度運動。*
3. *避免密切接觸病人或可能的污染物， 尤其是眼睛、 鼻子和嘴巴。*
4. *生病時， 請盡量待在家中不要上班或上學， 可以防止把病菌傳染給別人。*
5. *當你咳嗽或打噴涕， 請用衛生紙遮住口和鼻， 可以預防你身邊的人受到傳染。*
6. *每年打流感預防針， 可以減低罹患流感的機會。*
7. *所有接觸過活的家禽和其家禽體液（ 糞便） 的物件(包含手和用具)都必需仔細清洗乾淨並且按照一般正常的烹飪方式把家禽肉和蛋煮熟。*



附註：

◎流行性感冒、SARS與禽流感比較表

	流行性感冒	SARS	禽流感
潛伏期	1 至 2 天	最長 10 天	約 5 至 9 天
臨床症狀	喉嚨痛、流鼻水、發燒、寒顫、嚴重頭痛、全身性的肌肉酸痛。	高燒攝氏 38 度、約二天以上，有時伴隨寒顫，會有程度不明的喉嚨痛及頭痛，常見腹瀉肌肉酸痛。	和一般流感相似，容易引發肺炎、呼吸衰竭、嗜血症候群。 高燒攝氏 39 度以上。
傳染途徑	飛沫傳染	飛沫傳染	目前仍為禽類傳給人
致病病毒	H1、H2、H3、N1、N2	冠狀病毒	H5N1
預防方式	打流感疫苗、 勤洗手、	一般人發燒戴口罩、量體溫、少探病、 勤洗手、	避免接觸禽鳥、 勤洗手
死亡率	重症死亡率 10%	11 % ~13 %	泰國、越南經驗 75 %
併發症	八歲以下、六十五歲以上容易併發肺炎及腦炎等	大部分患者會出現肺炎情形，一至二成需要借助呼吸器治療，肺部纖維化類固醇治療引起副作用	腦炎、肺炎等。





東山國小校長劉憲通 94.9

世界上的事情太複雜了，我們必須學習一些有用的法則，才能讓我們生活得輕鬆愉快！ 這其中的一個重要法則就是「 正向看事情 」。

每件事情一定有它正反二面的意義， 譬如大家通常認為走路比乘坐交通工具辛苦， 如果可以選擇， 通常會選擇乘坐交通工具。 但是仔細想想， 走路既可以運動、 鍛鍊身體， 增進健康， 又可以節省花費， 同時減少能源消耗， 所以好處也是很多啊！ 又如學問好是大家都希望的事， 但是學問好是不是要付出一些努力才可以得到呢？

因此， 不論你失去了什麼， 別失意， 你一定可以從中得（ 學 ）到一些東西； 你無意間獲得了什麼，也別得意忘形， 也一定同時失去了其他的機會。 總之，「 得 」與「 失 」是事情的一體二面。 所以， 當好事臨門的時候， 就以愉快的心情面對吧！ 遇到不如意的時候， 就請告訴自己， 學習與成長的機會來了，然後想想這些事情可能帶來的正面效應， 你就會舒服多了！

我在一篇文章裡看過一位家長有感而發寫了以下一段話， 非常值得大家參考， 我把重點摘錄如下：

調皮是生命力旺盛
亂丟東西是好奇心強
不聽話是有個性
膽小是謹慎
做事慢是仔細
懶惰是懂得放鬆
丟三落四是注意力放在更廣闊的地方
凶悍是有能力保衛自己



看過了這一段話， 你還有什麼好煩惱的嗎？ 要愉快過日子！ 就不要老是看到問題的負面而已， 多點正向的思考， 這會使你精神抖擻， 活力無限， 一切問題迎刃而解！