

校長：鄭陳宏
學校電話：03-5202151
教導處：205
總務處：208



雙溪采風

出刊：雙溪國小
主編：樓元玫
小編輯：林嘉序



樂活專欄~一個「運動」念頭，五種好處 校長 鄭陳宏 摘錄自康健雜誌

國內運動風氣漸盛，一般人對於運動的了解，不外乎促進健康、減重，甚至拓展社交生活。但運動對於身心產生的長期影響，可能遠遠超出我們的想像。

1. 強化競爭力

現代人的壓力來自心理，當壓力造成心跳加速、血壓升高，血液擴散四肢等反應，卻又沒有透過運動獲得紓解時，長久下來就可能造成消化系統疾病、免疫功能下降，身體變得虛弱、疲勞，工作表現欠佳，競爭力自然會逐日下降。

2. 穩定情緒

有愈來愈多研究顯示，運動能刺激大腦，讓人感到快樂。運動對於改善憂鬱症有好處，有氧運動可以提高腦內神經傳導物質的數量，不但製造新生血管以輸送生長因子，還可以促進新的神經細胞生成。



3. 預防失智症

運動會刺激腦細胞增生，特別有利於主宰記憶的海馬迴區域，可避免腦部功能衰退。根據阿茲海默氏症協會的研究發現，每週3天、每次30~45分鐘的走路運動。一年後主宰記憶的海馬迴區域，容量增加了2%。



4. 改善骨質疏鬆

騎腳踏車、划船與游泳等有氧運動，主要促進心肺功能，而負重訓練或肌力訓練，則能延緩與改善骨質疏鬆，包括健走、阻力訓練、爬坡，或啞鈴結合運動的重量訓練。

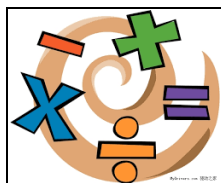
5. 延長壽命

台灣國家衛生研究院在醫學權威期刊的一份研究指出，每天只要運動15分鐘，平均壽命多出3年，不但心血管疾病死亡率減少20%、癌症死亡率減少10%，總死亡率甚至降低了14%。

●如何開始運動？

- 量化目標：規定自己每天運動至少20分鐘，可搭配運動產品，例如計步器。
- 培養動機：固定犒賞自己，例如可購買流行兼實用的運動鞋子、衣服。
- 強度不要過高：從心理負擔較少的運動開始，例如騎腳踏車、健走，增加成就感，保持運動帶來的愉悅。
- 多走少坐：平日盡量增加活動量，例如坐公車時站著、走樓梯、午休找遠一點的餐廳吃飯。
- 參加團體：找尋運動為主題的坊間社團或社群網站，召喚三五好友一起運動。
- 融入家庭：週末盡量安排較為活潑的戶外運動，例如騎車、玩飛盤或打球，將運動變成家裡的休閒嗜好。
- 減少藉口：把運動當成開會一樣重要，排進日常生活裡。

校園短訊 12月23日舉辦學生才藝發表會，會中有直笛演奏、舞蹈、鄉土歌謠、多元文化介紹等多項精彩節目演出。



☆狂賀！猛賀！本校參加全縣數學解題思維競賽，榮獲團體冠軍！！
特優—趙振辰、孟令珖、吳孟峰/甲等—朱先智、林嘉序、瞿靖一。感謝楊瑞珍老師、王怡貞老師、劉瑞珠主任指導！

☆賀！賀！江瑞珠老師參加本縣本土語文創作比賽獲社會組客語散文第一名、客家語童詩第一名及客家語新詩第三名！

☆班際體育競賽成績：

五年級樂樂棒—冠軍五孝、亞軍五忠/六年級足壘球—冠軍六孝、亞軍六忠



好書報報

國王的超級特派員

作者:艾琳·佛里德曼/繪者:蘇珊·格瓦拉

出版社:遠流出版事業股份有限公司

內容簡介:這是一個有關糊塗國王的故事。只要王國裡發生了麻煩的事情時，國王就會指派一位皇家特派員來解決問題。但是時間久了，特派員的人數也越來越多，因此國王決定用數數的方式來了解有多少特派員，並且找了「皇家一號顧問」與「皇家二號顧問」來幫忙數數。但兩位皇家顧問的的算法不一樣，國王又糊塗了。這時，聰明的小公主想出一個辦法，並證明了兩位皇家顧問的算法都是正確的，只是方法不同而已。此故事用有趣的方式來吸引讀者的注意，藉此說明不同的計算方式。大家記得有空時一定要去借這本有趣的書來看看喔！



藝文天地

短文：數字的聯想 二忠

※王博濂：1 是在我體內支撐身體的大腿骨，也是軍人手裡致命的長槍。8 是戰車底下堅固耐用的輪子。

※林柏儒：3 是在我臉上扭扭曲曲的嘴巴，也是長在蝴蝶身上漂漂亮亮的翅膀。6 是掛在我脖子上閃閃發光的哨子。

※葉瑾彤：7 是立在學校操場旁歪歪斜斜的路燈，也是擺在客廳桌上好用的電話。8 是深山樹林裡可愛的雪人。



短文：童言童語 一忠

※范敬騰：比賽了，我要加油！

※黃冠堯：停電了，我好著急！

※郭牧恩：停電了，我好興奮！

※呂杰：停電了，我拿手電筒照明！

※陳宥傑：下雨了，變落湯雞！

※徐明嵩：下課了，我們一起吹泡泡！

※湯以諾：感冒了，我要戴口罩！

※邱雅翎：出太陽了，我好開心！



我最喜歡的遊戲 一孝張育維

我喜歡跟朋友一起玩遊戲。

我最喜歡玩圍棋，因為玩圍棋讓我很開心，所以我最喜歡玩圍棋。

我最喜歡的遊戲 一孝馮名愷

我喜歡和哥哥一起玩遊戲。

我喜歡打籃球，因為打籃球可以讓我長高，所以我最喜歡打籃球。

童詩花園

玩遊戲 一孝瞿靖恩

假日時，我和姐姐一起玩遊戲。

我們玩球，我們盪秋千，我們一起玩遊戲。



我家的交響樂 二忠張洛嘉

媽媽在廚房炒菜，
 ㄟㄨㄚˊ ㄟㄨㄚˊ ㄟㄨㄚˊ。
 爸爸在房間睡覺，呼嚕嚕。
 我在廁所沖水，唰唰唰。
 妹妹在回收箱找東西，沙沙沙。
 奶奶在廚房吃飯，滋滋滋。
 這就是我家最美妙的交響樂！

我家的交響樂 二忠張育豪

媽媽在廚房炒菜，
 ㄟㄨㄚˊ ㄟㄨㄚˊ ㄟㄨㄚˊ。
 我在廁所洗手，淅哩哩。
 爸爸在門前剪指甲，喀喀喀。
 哥哥在陽台洗衣服，轟隆隆。
 弟弟在客廳畫畫，咻咻咻。
 這就是我家最美妙的交響樂！

我長大了 二孝盧定良

以前的我，
 個子小，
 膽子小，
 力氣小，
 什麼事也不會做。
 現在的我，
 學會怎麼掃地，
 學會怎麼摺衣服，
 學會怎麼做伏地挺身。
 我長大了，
 真的和以前不一樣了。



我長大了 二孝林紘穎

以前的我，
 年紀小，
 個子小，
 膽子小，
 什麼事也不會做。
 現在的我，
 學會怎麼寫功課，
 學會怎麼做家事，
 學會怎麼接電話。
 我長大了，
 真的和以前不一樣了。



本領 二孝沈鈺瑄

白雲是魔術師，
 最愛變魔術。
 我是小廚師，
 最愛煮飯。
 哥哥是運動高手，
 最愛踢球。
 奶奶是編織高手，
 最愛織毛衣。



我喜歡 二孝梁芝涵

暑假的時候，我喜歡和媽媽一起回印尼。

好天氣的時候，我喜歡和爸爸一起到外面打打球。

吃完晚餐的時候，我喜歡和爺爺

一起聊聊天。

和媽媽、爸爸、爺爺一起做喜歡的事，我覺得很幸福！

Happiness