



中角報報

防疫警戒升三級
停課遠距線上學
真心健康當為首
大家齊心抗新冠



發行人：朱聖雯 校長
編輯小組：簡翠苓 主任 黃朝傳 主任
黃文俊 主任 許燕萍 主任
執行編輯：陳靜惠 老師
出版日期：中華民國110年6月1日

2021.06



新北市金山區中角國民小學
A great school to learn and explore



停課不停學，大家辛苦了！

校長 朱聖雯

5月初，因英國變種病毒的出現，讓新冠肺炎疫情變得更加嚴峻，大家又繃緊了神經。新北市5月18日宣布停課，隔天全國也進入三級警戒，基於停課不停學，師生們不得不改變教學和學習模式，同時也進入新的生活模式。

當線上遠距教學成為主要的學習時，老師、學生及家長都辛苦了。中角師長備課的時間增加，每節的課程設計必須思考在線上呈現的方式是否適合學生吸收？要選擇用簡報或講述？補充教材該如何穿插其中等，常常都花2倍以上的時間準備。而學生學習成效該如何檢核，也讓老師傷透腦筋，因為無法完全觀察到學生的肢體動作及課堂即時回答來評斷，只能透過課後指派作業讓學生完成後回傳，老師下載批閱後再回饋學生。整個教學過程變得複雜繁瑣，且都倚賴電腦完成，若是網路流量不順，課程又會被耽誤，著實勞累。

平常孩子們都喜歡使用電腦，但是幾天的課程下來，也被折騰得叫苦連天，原本孩子天性就是活潑好動，在家裡沒有同學可以互動，只能每天盯著電腦螢幕裡的老師和同學，恨不得趕快恢復以前的生活，回到藍天綠地、蟲鳴鳥叫的中角美麗校園中上課，可以遠眺大海，體驗水域活動、食農教育，還有精彩的小書蟲分享和生態日、英語日，而且好久沒有打太鼓了，應該是心癢手也癢了吧！

家長們要兼顧工作，還要協助老師支援孩子在家上課的需求，完成指定作業，又必須不斷叮嚀孩子要讓眼睛休息，起身運動，讓家庭生活變得更加忙碌不堪。真的感謝所有中角家長的配合，讓中角寶貝停課不停學，也期待疫情能盡快退散，讓生活回歸正常，讓孩子健康學習。

對於即將畢業的幼兒園及六年級寶貝們，在幼兒園和國小階段的最後一個月，遇到了這波疫情。很抱歉不能為大家安排熱鬧的畢業典禮，邀請家長及來賓來祝賀，讓學弟妹一同歡送你們進入新的學習階段，但是師長的祝福與期許是不會減少的。希望你們乘著中角師長的愛，揚著中角美好回憶的帆，乘風破浪，航向希望與光明的前方，中角必定以你們為榮！



在家防疫，父母如何不崩潰？

輔導主任 簡翠苓

國內近日本土疫情升溫，為降低群聚感染風險，先是孩子停課不停學，接著，居家上班的人也變多了！此時，為人父母的您是否也快崩潰了？停課後，父母不但要滿足孩子的需求、幫孩子在家上課，還得兼顧自己的工作，蠟燭多頭燒，不小心就情緒失控。

停課吼小孩？其實您並不孤單。就牛津大學今年初發佈的一份研究顯示，封鎖措施造成的壓力，確實使父母的壓力、沮喪、焦慮暴增，許多人皆感到難以放鬆、焦躁易怒、絕望、對事物失去興趣、恐懼與擔憂、沒耐性。

然而，心理學家衷心的提醒父母親，值此階段，最重要的是要好好的照顧自己：

父母應該把重點放在自己與孩子的心理狀態，盡可能維持家中的良好氛圍。其他如看螢幕的時間限制、家長身兼家教協助自學…，都可以先擺到一邊。

臨床心理學家赫許柏格（Rebecca Schrag Hershberg）指出，親子關係決定了其他事情能否好好地運作。她直言，「就算你不做任何學術上的事情，只專心顧好親子關係，那也是好好利用時間的方式。」

但，小孩不睡覺、手足吵架常是警戒期間親子關係的最大阻礙，以下分享幾個心理學家的建議供父母親參考。

小孩不睡覺，怎麼辦？

赫許柏格請家長從孩子的角度思考，此刻的他們很需要家長給予安慰。

「如果你可以接受，那就讓他們和你一起睡。如果不行，那就想想如何滿足他們的需求。或許是在睡前多給一點抱抱，或是給他們某樣特殊的、你的東西陪他們睡覺，又或是告訴孩子，只要他們不吵鬧，你每十五分鐘就會來看他們一下。」赫許柏格說。

有些小孩比較容易焦慮，可以趁白天或下午時，和他們聊聊焦慮的情緒。睡前就談些正面的話題，如：過去的美好回憶、明天的計畫等。

手足照三餐吵架，怎麼辦？

關在家不只大人壓力大，小孩也像吃了炸藥一樣，兄弟姐妹間往往爭執不斷。以前大吵一架以後，還可以出門散心、相互隔離，現在所有人都無法迴避衝突。

想要降低衝突的機會，父母可幫孩子界定屬於他們的領地，如住家僅是小公寓，可在孩子的床上用枕頭圈出一個小窩。再者，全家人一起進行團體活動，有助心理健康，如父母早已分身乏術，則至少每天一起吃一頓飯，或花點時間讓家人分享今天做了什麼事，都是讓大家感受到受重視、相互連結的方式。

警戒期間不爆走的關鍵：照顧好自己。

親子關係還有一個障礙，就是父母本身壓力過大，忘了好好照顧自己，導致遇到困難時容易理智斷線。

身為父母的您，即使一天只有 15 分鐘，也可以看書、做運動，做點以自己為中心的事。英國心理健康基金會撰文提醒，每位父母都需要獨處的時間，家中成年人應該互相幫忙，讓彼此有時間做自己的事情。

李博士也提醒，現在這個高壓時期，父母必須更注意自己的飲食、活動量與睡眠，因這三者會影響情緒，也會影響解決問題、保持冷靜和專注的能力。

願所有家長都能好好地挺過去。非常時期，先照顧好自己；在這種令人崩潰的時刻，盡力而為就是好父母。

（摘錄自《天下雜誌》李立心編譯）





中角生態環境巡禮

總務主任 黃文俊

中角國小背山面海的優質環境，是孕育多元生態的重要基礎，在學校下操場有一大片的綠地，這片綠地曾與珍古德協會合作「根與芽綠拇指計畫」，設置綠拇指園地，種植「原生植物」。綠地中央原有一個大型水池，後因水域安全疑慮而填平，轉而規劃發展野薑花主題之教學園圃，但亦在安全隱憂的考量下而撤除。其後，在缺乏管理與運用的狀態下而漸閒置、荒廢，實為可惜！

中角國小生態環境之建置規劃起始，需回溯到學校 83 年度校園永續環境工程所規劃、設置的兩處水生池，一為目前司令台後方花瓣造型的五小池，一為水牆邊的斜坡三小池及親水區塊改變之水生池。

101 年 11 月起，學校裡的幾位老師們，自發性地開始針對校園綠地進行多樣化生態環境改造，陸續種植些許原生植物；並自 102 年度開始，參與新北市環境教育方案之諾亞方舟計畫，開啟復育原生植物的歷程。除了利用校舍建置低碳雨遮，和學生、家長一起移除外來種植物，並種植大量蝴蝶蜜源、食草的原生植物，更於 102 年 3 月藉由辦理低碳雨遮落成典禮，進行植樹節相關系列活動，復育大量原生植物。

在 103 年，亦與原生植物復育協會合作辦理「2014 植物嘉年華暨黑點大白斑蝶復育活動」，在學校校園各處種植了 1 千多株的原生植物，期許在本校建置北海岸原生植物校園；104 年，在校園推動臺灣百合復育活動。近年來，除了大力拓展原生植物復育的重大使命，更陸續針對水生植物、香草植物及海濱植物進行復育。

自 106 年起，結合新北市環境教育方案之諾亞方舟計畫，整理上操場親水園區，並自校外引入清淨活水到上操場水生池側的集水塔，再從集水塔將活水引入校園各處的花圃、水生池及中角農場，善用水資源。109 年度時，在下操場水生池旁加闢一處螢火蟲復育園區，除了持續復育原生植物，努力將該園區維護成螢火蟲可以進行繁衍的自然區域外，亦在下操場綠拇指園地栽植中、大型原生喬木，期許在多年後可以呈現多元的小型原生森林。

中角國小在近十年的整體環境規劃，囊括永續校園、低碳校園、新北市環境教育方案之諾亞方舟計畫、川山家 2.0 計畫及新北市臺美生態學校的理念，呈現永續發展的中角生態資源，讓中角校園處處是教室，學生可以處處自主學習，建構多樣化的自然生態環境。



國語日報週刊

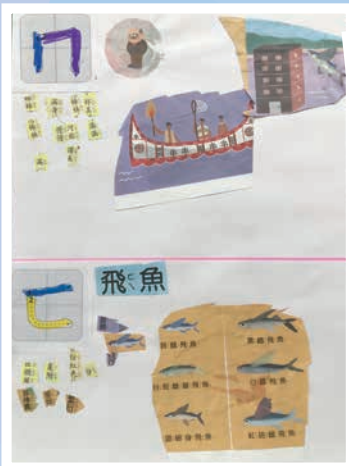
我們的學習好夥伴

葉孟倫 老師

低年級這學期推行讀報教育實驗班，為孩子們帶來了豐富多元的學習內容：生活科學、時事人文、趣味語文、創意美感。小朋友們從剪報活動中認識新的詞彙，在「魔法故事盒」共讀中發現文學樂趣，以「創作布告欄」的作品學習概念圖，並進一步發想自己的作品！每週兩次的班級晨間時間，以及週末與家人的共讀時刻，孩子們現在總少不了這個學習的好夥伴——「國語日報週刊」。



剪報作品(曾慧君)



剪報作品(池原彰)



剪報課程



概念圖練習(黃根致)



共讀魔法故事盒



文字百寶箱

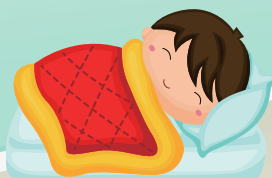
我的房間

作者：李侑宸

我總是幻想著我的房間裡有著香香的味道。如果可以打造屬於我的房間，我想要把大型電動搬進來。房間四周放滿各式各樣的遊戲機，每分鐘都有客人出現，每個客人都會投錢到遊戲機裡面。

我還要在房間放四張溫暖的床，大家可以在床上蹦蹦跳跳，一邊玩遊戲，還可以在遊戲機的另一邊設置悲傷電影區，享受電影的悲傷過程。

我的房間是很神祕的地方——我的遊戲之城，而我就是遊戲之城的國王，每件事情，每件物品都由我來掌管！玩遊戲時，就不會孤單了！



作者：高曼容

我沒有自己的房間，我是跟阿嬤和二姐睡在同一間和室。和室裡面有一台電視，我想看的時候就可以看，只是不能看太久。房間裡還有個衣櫃，衣櫃裡放著我們的衣服。

和室裡，冬天很冷，夏天很熱，我們在地上鋪了一層柔軟的綠草，當作入睡的小床。房間裡還有許多精緻的芭比娃娃和毛茸茸的玩偶，讓我在黑夜裡不會感到孤單、害怕。

我覺得和室很溫暖，可以讓人好好休息、安靜入睡，我喜歡這個小天地！





記得 三甲 張詠涵

有時，一句問候、一個眼神、一個小小的舉動，往往能帶給人溫暖和歡樂。就像寒冷的冬天，那些小小的舉動，就像小太陽一樣，好溫暖。

生病時，你的家人會細心呵護你嗎？他們會關心你嗎？每當我生病時，媽媽總會問：「妳好一點了嗎？」在晚上睡覺的時候，媽媽會在半夜時來到我的房間，看看我睡得好不好，棉被有沒有蓋好。當我傷心難過的時候，爸爸會用溫柔的眼神看著我，或是上前抱抱我，輕輕的拍拍我的肩膀，這些舉動，讓我感受到心裡暖暖的。

記得，在我更小的時候，不論是姐姐生病，還是我感冒，爸爸、媽媽都會像熱鍋上的螞蟥一樣好著急！媽媽一下子幫我量體溫，爸爸一下子拿著冰枕包著毛巾，放在我的頭下替我降溫。媽媽會在半夜乾脆直接到我的身邊，在床邊整晚不休息的照顧我。

記得，當我調皮搗蛋被媽媽碎碎念而心情不好時，爸爸總會來安慰我，他會說一些「非常不好笑的笑話」，讓我很難笑，如果我没有笑出來，他就會跳一些奇怪的舞蹈，舞動著他不平衡的身體，只為了逗我笑，想要讓我心情好一點。

這些舉動，也許爸爸、媽媽覺得這沒有什麼，但我卻將這些關愛和愛護牢牢記在心裡，這些舉動不僅讓我感受到關心，更讓我知道自己在一個很幸福的家庭裡。

我常在想，不管是對同學、朋友，或者是路上不認識的陌生人，如果能給對方一個微笑，或有人需要幫助時就伸出援手，如此一來，這個世界是不是就會有更多的溫暖呢？

給哆啦 A 夢的回信 六甲 許芸瑄

致減肥失敗的哆啦 A 夢：

前天收到你的來信，很遺憾得知你的減肥計畫失敗，但也很高興知道你成為銅鑼燒大使。

你在信中提到，最近大雄的手機常收到一些好友「好心」傳來的訊息，例如：有人在銅鑼燒裡添加色素、防腐劑等等。該如何分辨這些訊息的真假？生活上該如何應對這些訊息？這些五花八門的資訊著實都讓你感到困惑。

發現到了嗎？最近你常常到世界各地去吃不同樣式的銅鑼燒，不僅常常飲食不均衡，攝取的熱量、糖分也過高了，而且你到世界各地去做評價的時候，常常一下子就把銅鑼燒給吃掉了，而忽略了許多小細節。

因此，我們要常常練習想一想：為什麼品嘗的時候不能細嚼慢嚥？它的口感、製作過程是什麼？會對身體產生哪些不良的影響？有什麼因應之道？這是不是能討好每位消費者？此外，平日持續吃維生素、鈣、鐵質，也可以補足身體所缺少的礦物質！

我很高興你願意了解自己。有了正確的理解與思考，就能成為一位優秀的銅鑼燒大使。

祝福你，成為一個善用自己頭腦的健康者！

關心你的大朋友 芸瑄姐姐 上



如果

四甲 黃楷甯



如果我當了媽媽
我要教小孩適當的行為
我還要照顧他到最後一刻
讓他成為一個有用的人

如果我當了老師
我要管教學生
我要出很多功課
讓他們學會知識和耐心

如果我當了醫生
我要醫治每一位病人
我要幫助更多人
讓他們擁有健康一輩子

四甲 潘翌喆

如果我當了旅行家
我要搭飛機探索世界各地
我要操控滑翔翼
一覽全球風景
開拓視野 增廣見識

如果我當上極地奧運選手
我要把體能鍛鍊到最佳狀態
我要和許多優秀選手競賽
為台灣贏得世界第一

如果我當了消防員
我要隨時準備救援
我要把燃燒台灣的烈火撲滅

讓大家過得安心不受恐懼



愛的種子 DIY



中角灣的黃金傳奇

金山區公所辦理的第一屆「兒童藝文月」，巡迴展演來到中角國小，吸引大小小朋友的共襄盛舉。

演出的六藝劇團，巧妙地將金山在地元素融入表演劇情中，加強小朋友對自己家鄉的了解及環境保護的重要性。



參與式劇場

花格格劇團以繪本故事「一寸蟲」進行展演。表演過程中，打破傳統原有的觀演關係，不時加入與學生們的互動，讓學生能更投入故事中，產生更多的可能性與回應。



企鵝寶貝趣味足球賽

風和日麗的週末，幼兒園親師生前往老梅國小參加小小世界盃趣味足球比賽。

整裝、暖身後比賽開始，第一場，雖以1：2敗給實力堅強的地主隊，但接續的第二場以5：1獲勝，最終得到優勝的殊榮。企鵝寶貝們的堅毅與韌性實在令人佩服啊！！



幸福，從家開始經營

家，是一個人社會化的起點，也是生命中 longest 的陪伴。

透過「心·家」主題書展進行延伸，引導學生閱讀親情繪本、親手DIY打造所屬的家屋及認識家暴背後的陰影...等等，從小培養孩子的幸福力。



就想“芋”見你 相“芋”在中角

在行政院農委會食農教育推廣計畫的補助下，以金山三寶一芋頭為主題，進行延伸體驗教學。結合在地青農資源，讓孩子們透過體驗、探索、動手做的學習模式，以家鄉為起點，重新認識在地芋頭特色，提升偏鄉學童學習的自信心，建立人與食物、土地、文化的關係。



防震、防災、防溺、CPR 四合一宣導

金山消防局為提升國小學童防火、防震及防災觀念，蒞校指導學生避難逃生要領，以及防溺之安全處置，落實防災從小做起，強化災害應變能力，讓災害發生機率降至最低，確保生命財產安全。



鳳凰花開英語日

5、6月正逢鳳凰花開時節，品序老師藉由英語日宣告畢業季即將來臨，提醒孩子們珍惜相聚的日子，共同祝福小六畢業生展開人生新的旅程。



6月活動訊息



最快速、最有彈性的民間合作與官民協力的大平台

1. 均一、學習吧 聯手 PaGamO 推出停課不停學一頁式專區
2. 因材網、酷課雲、酷英與許多雙北中央政府課程都在均一



民間合作平台



酷英與酷課雲課程



均一平台上高國中小 / 國英數自社 / 全學層全科課程

快樂來學習

免遷戶口即可入學，小班教學師資優異，課程豐富又多元，校車接送便利佳，生態環境豐富設備好，榮獲新北卓越認證金質獎，適性揚才的搖籃，千萬別錯過！

幼兒園報名專線：02-2498-6498

小一報名專線：02-2498-2413 分機 15

校長線上直播 - 防疫溫馨小提醒

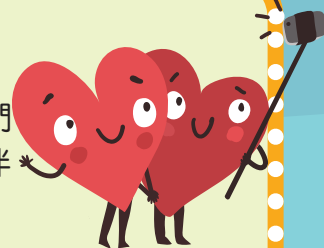


校長在這裡



5 心防護，把心守住

面對新型冠狀病毒肺炎，我們的心難免會感到不安，可能也會伴隨著某些身心反應，但除了擔心，我們還可以做些什麼呢？



「5 心防護」口訣幫助大家一起找回生活的安定感。

放心：接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。

耐心：做好防護我最罩，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。

安心：情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。

關心：表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。

齊心：集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。

衛生福利部
疾病管制署

教育部
學校衛生資訊網

【疫情動態訊息】
會自動更新，
內容很齊全！

