第 64 期

發 行 人：蘇穎群
出 版 者：新北市淡水區文化國民小學
策　　畫：曾士瑋
執行編輯：蔡歆怡
顧　　問：張作亘、莊珀綺、陳淑女
地　　址：新北市淡水區真理街六號
電　　話：(02)2621-2031
網　　址：https://www.twhps.ntpc.edu.tw/
出　　刊：中華民國 109 年 03 月 06 日

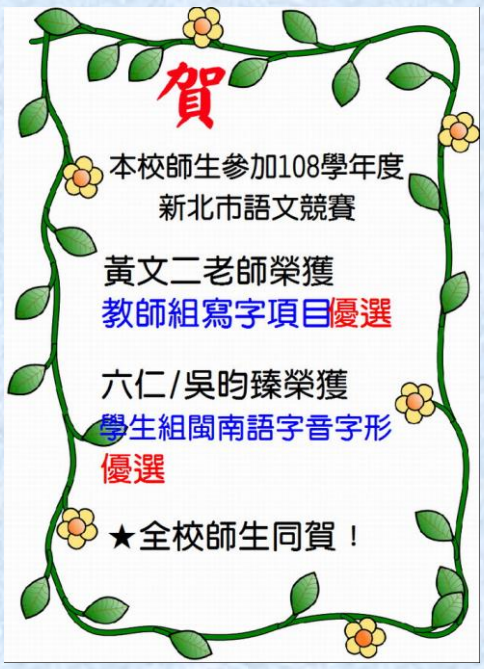
新北市淡水區文化國民小學

文化埔頂

第一版　文化之光
第二版　文化之光
　　活動剪影
第三版　活動剪影
第四版　親職課程
第五版　輔導專刊
第六版　輔導專刊
第七版　教育宣導

文化之光

賀！本校師生參加新北市語文競賽榮獲佳績













各項績優獲獎人員

恭喜　蔡詠琳老師榮獲 108 年度優良特殊教師



恭喜　李佩芬老師榮獲 108 年度績優教保員



恭喜　卓世學老師榮獲 108 年度體育有功人員



恭賀！歡慶！

直笛團榮獲直笛合奏國小組一區(B 組)《優等》

一年來的培訓，無論寒暑假或是週末假日，孩子們永遠保持一顆熱愛音樂的心；最重要的是...彼此幫助與扶持，感情更為融洽，所建立起的團隊精神，更是難能可貴。感謝辛苦的教師群及後方支援的優質家長們！

直笛合奏指定曲：莫札特-第八號嬉遊曲第四樂章輪旋曲

直笛合奏自選曲：莫札特-嬉遊曲，作品編號 138，第三樂章





文化之光

新北市 108 年度北北基「創意風力車競賽」

劉力中，賴泊恩小朋友榮獲「佳作」

感謝許鈴香老師、黃文二老師辛勤指導









108 學年度校園犬繪畫比賽





108 學年度六年級田徑對抗賽取下 3 金 5 銀佳績

60 公尺：嚴昱斌第一名、許睿哲第六名、郭宓璇第四名、
郭思妤第七名。

100 公尺：張家銓第二名、嚴昱斌第五名、林易臻第五名、
郭宓璇第七名。。

200 公尺：張家銓第二名、李昀諭第六名、張信恩第八名、
盧孟妤第八名。

壘球：彭家樂第四名、呂竑叡第七名。

跳高：劉子瑜、蔡沂蓁並列第四名。



活動剪影

小一迎新活動/新生家長座談會

108 年 8 月 29 日本校舉辦迎新活動暨新生家長座談會，除了歡迎文化小小新鮮人，也設計闖關活動，讓藉由各關卡，讓新生體驗學校生活。

各關卡設計第一關--勇氣步道，勇敢快樂向前行：藉由跳格子、走平衡木，象徵穩健學習，勇敢前行，完成時擊鼓為自己歡呼。第二關—齊心合作，牽起友誼手：全班分成三組，用身體傳呼拉圈，凝聚班級向心力，也拉近學生之間距離。第三關—文化家庭，認識你真好：先初步以照片向新生介紹校長及各處室主任及導師，藉由活動讓新生對學校成員有初步認識。第四關—POLI 安全小將，教我安全過馬路：先讓新生觀看簡短交通安全宣導影片，藉由觸控螢幕，進行互動式即時安全宣導。

新生家長座談會由校長介紹各處室，與學校概況、願景，針對 108 課綱核心素養導向教學，也一併在座談會中向家長宣導，讓新生家長對於新課綱有初步認識。除此之外，各處室亦針對各主責項目初步報告，包含學校作息、重要活動、硬體設備…等，全面性的與家長交流互動。



認識師長



牽起友誼手



勇氣步道



安全小將



頒贈迎新禮



新生家長座談

活動剪影

海啊！我的家

Oh Ohh Ocean！My home 減塑展

『海啊！我的家 Oh Ohh Ocean！My home』你減塑了嗎？

文化國小近年來全力推廣節能減碳教育，透過新北市環保小局長及低碳校園改造計畫的申請，進行節能減碳設施改造--屋頂科技農場、戶外落葉循環教室，希望將校園打造為符合六大低碳面向（綠建築、綠色能源、循環資源、綠色交通、永續生活環境、創新作為）之低碳校園，同時發展全校性環保課程，讓學生得以從覺知、增能進一步力行落實環保行動，培養文化綠色小公民。今年相繼榮獲低碳校園標章學校-銀鵝獎、新北市環境教育執行成果-優選。

在對的方向遇到同為環保努力的先驅-光寶文教基金會，光寶科技集團面對全球極端氣候異常、自然環境惡化等議題，發揮企業社會責任長年致力於環境保護推廣活動，這次特地與國立台灣科學教育館合作，推出「海呀！我的家｜台灣展區移展」，本展覽由佈展者以創作手法重新詮釋，以日常生活中常見的事物，呈現人類使用塑膠後所造成的環境問題，引領觀眾反思、體會減塑與重視海洋保育的真義與重要性。

文化國小的減碳運動，讓親師生都有深刻的感觸：陳同學表示 最喜歡學校的科技農場，看著植株從幼苗成長，有一丁點的改變就能讓我們驚呼連連，同學們生活中的話題也豐富了許多!除此之外，種出來的菜還可以帶回家跟家人分享，自己栽種的菜果然香甜，也更明白了無毒生活的意義，並更能留意日常生活的食安問題。而家長志工王先生表示 很期待參與家庭教育中心與光寶文教基金會合辦的家長團體課程，尤其今年的主題與健康飲食和家庭減塑有關，很希望可以從家庭中落實環保減塑，希望從源頭做起的減塑，能讓生活的環境更加友善。

文化國小何其有幸成為光寶集團實踐企業社會責任、發揮善循環選定的海洋減塑公民學校，希望我們能發揮影響力，提供淡水區學校參觀學習。更希望由文化國小散播出環境保護、海洋減塑的種子，將觀念深耕於學童，進而帶動對家庭的影響。涓滴可以成河，點滴的改變由你我做起，腳下的孕育我們的海洋、土地正面臨嚴峻的考驗，讓我們將口號化成行動，做捍衛環境的尖兵!




鄉土古蹟踏查

每個新學年的上學期，學校規劃鄉土踏查，本校位於古蹟園區，透過實地的走訪，了解家鄉的過去，宛若一次小小的校外教學。而藉由各年級不同的踏查主題，讓學生了解家鄉不同的樣貌。

各年級踏查主題：

一年級：牛津學堂



二年級：偕醫館



三年級：小白宮



四年級：重建街



五年級：紅毛城



六年級：滬尾礮臺



20191124 世界疊杯日

學校每天都會參與 WSSA(世界競技疊杯運動協會)每年固定舉辦的「世界疊杯日」活動，其活動內涵為「在同一天，不同地點，最多人一起從事競技疊杯運動」。

針對每個學年的孩子們設計不同的班際疊杯比賽，反應熱烈；今年還有舉辦校內疊杯比賽，遴選進入疊杯校隊；想加入校隊的同學，請好好加油，努力練習唷！






社區課程

本校社區多功能學習中心本學期提供各項豐富課程，開設家長、志工及社區民眾感興趣之課程，回饋對學校有貢獻之志工，讓大家「活到老、學到老」多元學習。

本期共開設 16 種課程。金屬線編織飾品，藉由基本工具與線條組合，讓學員發揮創意，完成手工，展現品味；手工香皂推廣環保無毒的民生用品，清潔之餘也為環保盡一分心力；篆刻班結合書法和鐫刻藝術，將文化精髓提升極致；健身有氧 Zmba 藉由有氧體適能訓練心肺和允肌力，在運動中融入舞蹈原素。

拼布手作課運用配色，展現生活用品的獨特性；花藝班師法日本最古老的插花流派，將花藝提升至藝術結合心靈的境界；烘焙課一直是社多課程的熱門，藉由烘焙的過程與學習，提升生活的溫度。肌力雕塑由校友回母校授課，透過訓練，提升肌耐力和心肺耐力，同時雕塑體態，預防心血管疾病。

越南美食課程為新開課程，兼具層次與健康的料理，增添異國美食的魔力。有氧課程也是社多的熱門項目，長期配合的師資群伴著學員一年又一年的健康計劃。鼓舞隊利用節奏表現鼓的磅礴氣勢，亦能抒發情緒；生活感花卉植栽由知名「茉莉花園」老師帶領學生藉由紮綁花束、盤繞花圈療癒身心。

書法班在習寫練字的呼吸養生過程表達性情，安定情緒。經絡 DIY 體質調理課程包含：經絡與經穴，撥筋手技、臟腑與節氣養生手技、舞動經絡操、五十肩、頭痛、肩僵硬處理；巧手傳藝課程內容豐富，從草編、剪紙、陶藝、網板印刷，讓手作生活更加多姿多彩。太極拳教導簡易太極十三式，太極拳講究中定、放鬆、心靜、慢練，柔軟運動可以鬆弛緊張和焦慮的心理。長期練習活動比較慢的太極拳操，對老年人平衡控制，動作靈活性和心肺功能皆有幫助。

社區多功能中心課程參與度高，文化國小團隊歡迎大家一同加入終身學習的大家庭。










親職教育課程

★日期：20181116

講題：善用 3C，親子互動添助力

講師：家庭教育中心 劉俶翰校長

科技改變生活，E 世代的孩子以 3C 與世界接軌，到底該開放讓孩子及早認識，還是加以限制，考驗現代父母的智慧。本學期親職教育課程，透過家庭教育中心課程，申請了「善用 3C，親子互動添動力」講座，由從教育現場退休的劉俶翰校長主講。

內容除了談論兒重與家庭網路的安全觀念，亦分享如何從小培養數位公民，希望藉由分享，讓父母了解如何讓 3C 化阻力為助力，擁抱科技的同時，也能帶領孩子以安全的方式探索學習，陪伴滑世代的孩子們健康的悠遊學習。






★日期：20181221

講題：陪孩子打開思考的開關—

哲學思辨能力與 108 閱讀素養有何關係

講師：陳培瑜老師

在新課綱中，「思考力」是教育新顯學和臺灣 108 新課綱的關鍵字。身處在科技世代，知識積累永遠趕不上世界變化的速度；孩子在課堂上學的不一定永遠為真，而唯有養成「思辨力」，才能真正儲備面對未來的競爭力！

講師藉由繪本的導讀，透過和學員的問答互動，激盪論辯，示範親子共讀進而討論讀本，而形成思辨的過程。講座現場充滿知性與理性的深度對話，讓親子教養與理念走向更好的未來，更激發出勇於創新的前進力量！






讓我們陪自己與孩子面對重大疫情

瑪那熊（陳家維心理師）觀察到，近期不少民眾因恐慌情緒前往諮商。面對危機事件，會出現焦慮情緒是正常的，但若讓焦慮無限擴大，不但干擾生活，更會影響個人健康。因此，瑪那熊提醒「穩定情緒」對於「戰勝疫情」非常重要。

開學後，老師及家長只要安頓自己與孩子的心，帶領孩子一同做心理健康防疫，將有助身邊每個人安穩共渡這場新冠狀病毒風暴。【如果老師在實際執行過程遇到需要討論的困難，請與輔導處聯繫。】

安定自己的心【成人篇】

這次嚴重特殊傳染性肺炎事件中，每個人或多或少都受到了一定程度的心理衝擊與影響。

這些影響如：出現焦慮、憂慮、發呆、生氣、煩躁、情緒起伏、胃又差、難入眠、睡不好等等身心困擾，以上這些情形都是常見的反應，照以下幾個建議能幫助我們克服衝擊：

1- 恢復生活秩序感，增強免疫力。

心理神經免疫學研究發現，生活中正向、愉悅事件，會帶來較強的「免疫反應」。

2-接納情緒反應，找人談談感受。

家人朋友間互相支持，接納自己與家人情緒，減少壓抑與焦慮。小孩對成人的情緒狀態極度敏感，當感受到成人的焦慮情緒時，孩子極易產生不適應的身心反應。

3-學習各種放鬆方式，釋放身心壓力。

以下為身體掃描的四步驟，可依自己的狀況進行掃描的循環：

找：尋找焦慮恐懼在身體哪個部位。(多數人在心臟、喉嚨、胃感受到不適)

專：注意力在那部位，專注感受。(注意力離開食物、手機等事物)

接：對自己說我有的感覺，接納它。(對這受傷感覺給它一點關愛)

安：鼻深吸 4 秒，停 2 秒，用嘴吐氣。(幫助腦幹神經元活化，讓腦安定)

安頓孩子的心【兒童篇】

1- **回顧寒假**：回到學校生活，讓孩子說說疫情對自己生活的影響。

2- **感恩他人**：帶孩子們看看延後開學期間，生活中照顧自己的人，與社會上提供我們照護的第一線防疫人員（醫師、護理師、檢疫人員、衛福部）及第二線相關人員（藥局藥師、物流人員），讓孩子學習表達感恩。

3- **覺察情緒**：讓孩子們分享這兩週自己的心情，讓孩子情緒被自己看見。

4- **接納情緒**：透過自我安撫策略（ex.身體掃描），協助孩子與情緒共處。

5- **關懷尊重**：讓孩子知道此刻大家都是健康的，但若是有人發燒，不論身份，都要在家自主隔離管理或就醫。因此，今天同在教室的同學，不論身份背景，都該被公平的對待與尊重。傳染讓人害怕，但以防疫為由，群體間的排擠，比病毒更讓傷人。

6- **自我照顧三步驟：身、心、腦。**

身：洗手確實，下課出去戶外散步跑跳，正常飲食睡眠，多深呼吸。

心：每天跟家人擁抱，至少花十分鐘跟家人分享今天的心情與生活事件。

腦：當負向想法出現時事著讓自己轉移注意力，如畫畫或運動，睡前進行身體掃描，讓自己放鬆。

7- **編織班級安心網**：回到學校生活，老師引導班級學生每個人說出可以做什麼事情，照顧自己的身心腦。(圖像化或具象化行動儀式，可強化學生的行動力)

給老師的「因應新型冠狀病毒班級經營安心輔導 Q&A 」

Q：當班上學生討論新冠病毒的新聞事件時，老師可以如何引導？

A：當學生關注此議題時，老師可由下列做法引導學生建立正確的防疫觀念並培養良好的衛生習慣。

1. 透過「衛生福利部疾病管制署」—疾管家Line」—嚴重特殊傳染性肺炎專區，取得防疫正確訊息。

	「衛生福利部疾病管制署」—疾管家Line https://page.line.me/vqv2007ol

2. 提醒學生自我保護的方式，例如：勤洗手、保持室內通風、均衡營養、充足睡眠、適度運動，提升自己的免疫力。
3. 感覺身體不舒服時，應立即就醫診斷，並做好自我照顧工作。

Q：班上有學生發燒，同學議論紛紛，擔心自己被傳染新冠病毒，老師如何因應?

A：老師依據學生談論的內容，肯定學生討論關心防疫與自身健康的議題，並向學生說明發燒是身體保護的機制，導致發燒的原因多元，不一定是新冠肺炎。此時，導師可強化指導學生自我保護的衛教，並引導同學向當事學生表達關心。

Q：學生家人需出國至外地工作，學生擔心家人因工作被傳染新冠病毒，老師如何因應?

A：老師向學生說明現代社會因工作或出差須前往國外已是普遍現象，請學生要和家人表達自己的關心，共同約定一起做好相關防疫措施，維持身心健康。

Q：當班上有居家隔離或居家檢疫的學生，老師可以怎麼做？

A：若班上有學生需居家隔離或居家檢疫(以下簡稱健康管理學生)，在此期間老師的因應作為，列舉如下：

	對健康管理學生	對全班學生	對全班家長
健康管理中	1. 給予健康管理學生積極關懷，關心學生的身心狀況。 2. 告知當天課業學習進度。	1. 說明健康管理是一種負責的態度，除了保護自己，也保護同學。 2. 和學生討論如何關懷與表達。	1. 暢通親師溝通聯繫管道，傳遞正確的班級防疫相關訊息。 2. 請家長要求孩子落實勤洗手、充足睡眠等生活習慣。
返校前一個上課日	1. 了解健康管理學生對返校的情緒反應。 2. 預告返校後的相關規定。	1. 告知學生健康管理學生目前的身體狀況，已符合返校規定。 2. 預告健康管理學生即將返校。 3. 和學生討論如何關懷與表達。	1. 告知家長健康管理學生目前的身體狀況，已符合返校規定。 2. 預告健康管理學生即將返校。
返校後	1. 觀察學生的身心狀況，並給予必要的支持與輔導。 2. 提供課業輔導及補救教學。	1. 指導學生表示歡迎與接納。 2. 觀察班級學生人際互動狀況，適時進行班級輔導。	1. 與家長共同關心班上學生的身心狀況。 2. 持續加強孩子衛教及自我保護作為。

Q：面對家長對於學校防疫措施相關的詢問或擔心時，老師如何妥適回應?

A：老師先接納家長的情緒並釐清家長最擔心的事情為何，釐清後可向家長說明學校依據教育部及教育局的規定，執行相關防疫措施，並就班級具體作法向家長說明，若家長仍有疑慮，老師可請學校行政處室協助，進一步向家長說明。

文字整理：文化國小輔導處蔡詠琳老師

資料來源：永平國小安心文宣（郭詠芃學校心理師、戴劭芊專輔教師策劃編輯）、台北市心理衛生中心

參考資料：瑪那熊臉書粉專、陳志恆諮商心理師粉專、《正念的寧靜》、台北市心理衛生中心、心理師想跟你說臉書粉專



身為老師，您可以這樣協助學生.....

學生因嚴重特殊傳染性肺炎，而有擔心、焦慮或不安，是很正常的心理反應。基於三級輔導的概念，請老師適時地協助學生因應嚴重特殊傳染性肺炎帶來的身心影響，必要時，請轉介輔導資源。

●提供學生正確的防疫資訊、關心及瞭解學生受疫情影響的程度

1.提供學生正確的資訊、必要時澄清不實的防疫訊息。
2.透過關心及詢問，瞭解學生對嚴重特殊傳染性肺炎的認知和感受，經由學生的反饋，評估學生受疫情影響的衝擊程度，並向學生告知需要時可尋求老師及專業輔導人員的協助，以建立學生防疫的信心及增加安心感。

●接納學生的感受、陪伴學生面對及處理內在焦慮

1.面對學生因嚴重特殊傳染性肺炎疫情而喚起的擔心和焦慮，請接納學生的情緒反應。邀請學生訴說及傾聽學生對疫情的焦慮，有助於學生宣洩部份的不安。
2.鼓勵學生藉由健康的紓壓方式（如運動、從事自己的興趣等），緩解疫情所帶來的身心影響。

●倘若學生受嚴重特殊傳染性肺炎疫情影響，而有以下的情形，請轉介輔導資源

1.持續一段時期的過度情緒反應：如無法放鬆、突然感到驚慌、情緒低落等。
2.因情緒而引發的生理不適：如不自覺顫抖、心悸、過度換氣、全身緊繃、失眠、暴食或食慾不佳等。
3.無法執行日常生活活動：無法專心、擔心被傳染而無法上學、不再從事自己的興趣等。

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀

身為家長，您可以這樣陪伴孩子.....

近期嚴重特殊傳染性肺炎可能傳染的資訊，讓社會陷入不安，孩子也可能因疫情而感到擔心和焦慮。請與孩子共同接收正確的防疫資訊，並遵循正確的防疫措施。提醒孩子無需過度擔憂，以陪伴孩子度過防疫時期。
為穩定孩子受疫情衝擊所帶來的身心影響，您可做的是：

●防疫期間請**提醒孩子多洗手**，如近期孩子有身體不適的症狀，請尋求正確的醫療管道治療。

●**鼓勵孩子培養均衡的飲食習慣、建立良好的睡眠品質及適當運動**，以健康的方式提升自身免疫力。

●詢問及關心孩子對疫情的看法和感受，瞭解孩子受疫情影響的程度，**傾聽及接納孩子的不安， 並安撫孩子的焦慮情緒。**

●若孩子持續一段時間，有心理極度焦躁、精神緊繃、無法放鬆、失眠、惡夢、無法執行一般日常生活行動(如無法專心、不再從事興趣或因過度焦慮而無法出門等)情形，請**適時轉知學校老師提供協助或尋求專業輔導人員的輔導。**

●心理衛生協助資訊：
衛福部24小時安心專線：1925
防疫專線：1922

嚴重特殊傳染性肺炎安心輔導小叮嚀