

# 愛運動的孩子最健康

文 / 幼兒園 小熊班 張芳宜老師 陶怡如老師

0 ~ 6 歲是幼兒身體動作發展的重要時期，此階段幼兒應適度運動，將有助於奠定良好的身心基礎。幼兒運動的重要性包括：刺激大腦成長與整合、增進神經系統發展、增強身體機能與免疫力、提升情緒與社交能力、增進親子關係。東大附幼擁有最自然的環境、寬廣的草地，最適合孩子們盡情的奔跑，開心的同伴在大自然裡快樂的學習。透過主題課程「我愛運動」，帶領孩子體驗各種多元性的體能運動，同時培養孩子以下目標：

- 1. 加強幼兒大小肌肉的發展
- 2. 培養良好的生活習慣
- 3. 啟發對各項運動的興趣
- 4. 體驗各種事物的美感經驗

期待在運動的課程中讓幼兒的體適能提升，身心健康獲得最大的發展，讓親子的關係更加親密和諧。



# 鳥兒在哪裡？

文 / 幼兒園 蜜蜂班 賴品臻老師、蔡雍華老師

「鳥兒在叫啾啾啾！樹上有一個鳥巢」噫~這是什麼聲音？在萬木爭榮的森林校園中，鳥兒們在校園歡樂輕快的鳴叫著，好像在歡迎孩子們的到來~使靜謐的早晨有了勃勃的生機。

「鳥」就在我們生活周遭，而孩子對鳥的世界充滿著疑惑，所以我們將運用東海豐富的自然生態，開啓孩子對鳥兒進一步的探索，以「鳥兒啾啾」為主題引導，認識在學校附近特有的鳥鄰居~!

我們跳脫室內的框架，讓孩子先到戶外進行感官的啟發，再引導至室內進行常見鳥類的認識與特色分類，孩子們也常常利用閱讀時間與同儕相互討論鳥類的相關問題，並在戶外教學過後記錄下來，畫出一幅幅與鳥相關的圖畫。



# 線條大變身-線條作品的運用延伸

文 / 幼兒園 蝴蝶班 邱子耘老師、劉怡秀老師

新學期孩子一進入教室，發現許多上學期研究後的創作仍然保存在個學期區中，有紙捲製作的貓頭鷹、企鵝、紙條與紙板做的獅子、毛線編織的作品。於是，大家開始討論這些作品在這學期可以如何應用在活動中，孩子們激盪出許多有趣想法，在作品中加入人物間的交流、背景或裝飾，如：「可以設計人物跟獅子當朋友一起玩」、「可以幫獅子做背景」、「壽司還可以加上鮭魚卵口味」...等。

我們藉由孩子們的討論，以分組競賽的方式將這些作品以故事接龍的方式延伸學習，過程中孩子表現令老師驚豔，他們提出不同觀點像是「發現排隊讓老師寫字的隊伍過長」發展出「回去多畫幾張再一起來讓老師寫」節省時間的變通方式。從孩子的圖像紀錄歷程發現他們能更完整的記錄、姓名仿寫、色彩運用...等能力都越來越成熟，孩子有共同完成的目標，所以積極認真相互幫助，發揮小組共榮的團隊精神。



# 財團法人東海大學 附屬高級中等學校

http://www.hn.thu.edu.tw/

407臺中市西屯區臺灣大道四段1727號  
中學部 TEL:04-23590269 小學部 TEL:04-23590404 幼兒園 TEL:04-23590268

總與能校長 編輯 莊欽琪 白美芳 方素蘭 郭麗芬 陳佩甄 廖 麗 麗 蕭莉慧 黃河聲 沈孟君 周至凡 鄭文雯

# TUNG HAI

「教育」是生命改變生命的事業！THE AFFILIATED HIGH SCHOOL OF TUNG HAI UNIVERSITY

# 73

雙月刊 | 期

# 幫助孩子控制情緒

文 / 主醫園 曾毓蘭老師

凡凡在家寫作業時會鬧脾氣，媽媽便鼓勵他來主醫園找我聊聊。我想先了解凡凡寫作業鬧脾氣的原因，因此我問他：「你寫作業的時候為什麼會鬧脾氣呢？」凡凡說：「因為我寫作業的時候手會抖，脖子也會不舒服。」

聽了凡凡的原因後，我便發自內心地鼓勵他：「你的身體讓你在寫作業時不舒服，不容易專注，所以你做功課時比別人更耗心力；雖然你不舒服，但你還是努力把功課寫完，這是很不容易的。」凡凡聽了我的話，眼睛就亮起來了。之後我便開始跟凡凡一起探索他的需要、並討論適合他自己處理問題，以及控制情緒的方法。

凡凡的不耐煩跟身體有關，因此我問凡凡：「有沒有哪些方式可以讓你身體比較舒服？」凡凡說：「媽媽有帶我去看醫生，做些推拿，但是很痛；我自己也會去拉單槓。」我點點頭回應他：「所以做些運動對你的身體有幫助。」

接下來我跟凡凡討論哪些適合他自己，讓他在家做作業時不發脾氣的方法，於是我問凡凡：「過去你在家寫作業時，一定有不發脾氣的時候，在哪些狀況下，你會不發脾氣的把作業寫完？」凡凡說：「我星期五晚上可以很快地把作業寫好，因為寫完我就可以玩手機。」我點點頭的回應他：「嗯，所以寫完作業有些小獎勵會讓你比較專心地把作業完成。那你還沒有其他讓你比較能好好寫作業的獎勵方式？」他說：「吃東西。」媽媽為孩子預備小點心對他也是有幫助的。

凡凡發脾氣對寫功課並沒有幫助，同時也會傷到家人，因此我便花一點時間跟他聊聊掌控情緒的重要性。我跟凡凡說：「我們每個人都會有生氣的時候；生氣就像我們吹氣球一樣，如果不斷的往氣球吹氣，氣球就會越脹越大；假如不適時地把氣慢慢放出來，最後氣球不僅會爆掉，旁邊的人也會嚇到。」聽到這裡凡凡的眼睛張得好大，他好像領悟到了甚麼。

我接著說：「所以生氣不能壓抑，壓到最後就會傷到自己；但生氣也不可以隨便發洩，那樣也會傷到別人，因此我們要想辦法控制自己的情緒。首先，當我們意識到自己要生氣時，第一個就是要想辦法讓自己冷靜下來。」於是我先簡單地教凡凡深呼吸，還有數數，以及自我隔離。我跟凡凡說：「當你很生氣時，你可以跟媽媽說：『我現在很生氣，我需要先自己一個人在房間裡冷靜一下。』」凡凡接著說：「那要是媽媽也跟我說她也很生氣那該怎麼辦？」我對他說：「那你也請媽媽去她的房間冷靜一下啊！」然後我們就忍不住相視而笑。

簡單的講完如何冷靜後，我就繼續跟凡凡討論如何抒發怒氣，我跟凡凡說：「抒發怒氣的原則有三個：第一個是不能傷害自己，第二個是不能傷害別人，第三個是不能破壞財物。尤其是跟家人之間，關係最重要，媽媽很愛你，你也很愛媽媽，因此不要因為發脾氣而破壞跟媽媽的關係。」凡凡了解我的意思之後，我便繼續問他：「想想看你平常用哪些方式抒發怒氣，不會破壞這三個原則？」凡凡說：「打枕頭、吃東西、看書。」他還提到：「把自己裹在被子裡滾來滾去，只是會滾到床下傷到自己。」我笑著回應他：「只要小心不滾到床下，倒也是個好方法。」我也藉著COPING WITH ANGER TARGET GAME，另外提供了幾個抒發怒氣的方法給凡凡參考，像是：運動、傾訴等等。而對我最有用的方式，應該就是禱告。

孩子會有情緒，一定是有原因的，只要我們願意瞭解孩子的困難，看到孩子的努力，並且跟他一起探索適合他控制情緒的方法，孩子就會不斷的自我突破而成長！



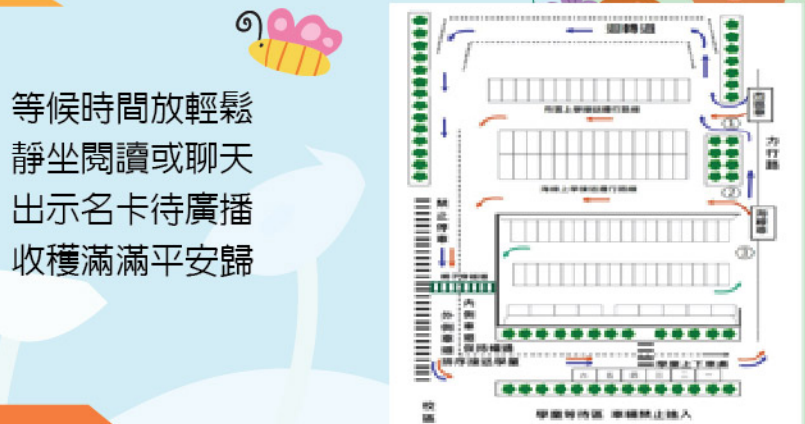
▲「平常小孩來主醫園跟毓蘭老師一起玩COPING WITH ANGER TARGET GAME，照片中的小孩不是凡凡」



# 開心平安上放學

文 / 小學部 學務處 黃河醒主任

- 通行證**
- 事先申請通行證
- 順利通行沒煩惱
- 遵守速限有秩序
- 不鳴喇叭不超車
- 開心上學**
- 開心上學有訣竅
- 黃網&轉彎處勿停車
- 聽從指示向前行
- 揹好書包再下車
- 看到愛媽問聲早
- 一早到校心情好
- 平安賦歸**
- 開心放學有方法
- 停車格 先停滿
- 得來速 繞大圈
- 迴車道上要跟緊
- 避免回堵最要緊



# 校內語文競賽！咱們明年見

文 / 小學部 教務處教學組 吳佳玲老師

教學組負責規畫舉行校內各項語文競賽，目的是為我校發掘具有潛力的語文新星，這任務感覺有點像星探，期待著能在哪次比賽場合中，眼睛為之一亮，說時遲、那時快，「登！」眼睛瞬間被閃瞎！每每在比賽現場，跟著選手的述說、隨著選手營造出來的情調、融入選手鋪陳出來的氛圍……總能勾起我一段塵封許久的記憶，這些小確幸常使我在你那當下，享受著、優游著、雀躍著有這樣的榮幸與機會跟孩子們共同譜出一次次的精采，成功驅逐一隻隻趁著午休來造訪的瞌睡蟲。

回到本次想跟孩子們表達的重點，說話是你我生活的日常，每個人都會說話，在老師語文課程的指導之下，小朋友會自然而然形塑出一個雛形，就像瓷器在未上釉之前的素胚，透出著微微的亮度。而參加校內語文競賽的選拔，就像在為素胚上釉，歷經一道道工法，讓瓷器的顏色幻化出炫爛多彩且富有層次，成為精品、晉升國寶。答應參加校內語文競賽之後，你正式成為儲備的種子選手，會開始需要加強平素的練習，有了臨場上台經驗，更能現場觀摩學習優秀選手的技巧運用，加上評判老師的提點如醍醐灌頂，這些在在都成為滋養選手們的養分，潛移默化之中，提升了、成就了、圓夢了……

已經在行列裡的孩子們！要跟緊、跟好、跟滿！還沒加入我們的孩子們，請勇敢報名，讓我們相約在明年度的校內語文競賽，與更好的自己一相遇！



# 放眼國際，展望世界——中學部國際交流全紀錄

文 / 中學部 國際教育處

烏俄戰爭自2月底開戰，成為全球關注的議題之一，為使學生更了解國際情勢，國際教育處特別舉行「烏俄政治動盪對波蘭及歐盟的影響」、「斯拉夫民族的愛恨情仇」、「烏俄間的愛恨情仇」、「俄羅斯的文化之旅」及「捷克文化分享」講座。透過這幾場的講座除了讓學生們能夠更加了解俄羅斯與烏克蘭兩國間的歷史，也剖析烏俄戰爭發生的源由，並且更深層的了解歐盟國家之間的關係，從各個不同面向來探討整個國際局勢。

除了舉辦國際議題講座，國際教育處也於3月舉辦東大附中與美國和樂中學線上同步交流，經過3個多月的溝通協調，終於完成第一場同步交流活動，參與學生講以小組的方式，針對學校日程、必修級選修課程、午餐、下課時間在校內的娛樂及好內活動進行交流與討論，感謝東海大學廖敏旬教授極力促成，也謝謝熱情參與的每一位師長及學生，期待下次線上再相會。



1. 烏俄政治動盪對波蘭及歐盟的影響 2. 斯拉夫民族的愛恨情仇 3. 烏俄間的愛恨情仇  
4. 俄羅斯的文化之旅 5. 捷克文化分享

# 東大盃羽球錦標賽——學生會羽球賽紀實

文 / 中學部 高二丙洪熾羽、高二丁施冠華

羽球后戴資穎曾說過：「戰場上沒有永遠的贏家，只有不斷努力的人。」

我在戴資穎身上看到不懈的毅力，同時，我亦看到她擁有承受輸球的勇氣，因為那是嚐到勝利果實的必經之路。

舉辦羽球比賽並沒有想像中那麼簡單，學校的信任將羽球比賽讓學生會接手和負責。從籌劃、討論整個羽球活動到當天執行的結果，場地的借用，到學生會的成員是否都了解羽球規則，確認主審、線審都花了我們許多時間。為了讓與羽球比賽有公正與嚴謹的判決，我們學生會成員也花了許多時間在理解規則。因羽球的發球與接發球界的位置不大相同，擔任線審的同學，頭腦要非常清楚，具備敏銳的觀察力，不能有任何恍惚。美宣組的同學也發揮他們的長才，繪畫出吸睛的羽球海報，讓大家在學生會的社群媒體上可以馬上看到。資訊組的同學也辛苦地打出需要的文件等等，經由所有人的分工合作才能擁有一場的羽球比賽。

羽毛球最重要的技巧不外乎是手法與步伐。步伐靈活，動作敏捷，如前場小球處理到位，後場吊殺球速度快，正手直線落點好。每場比賽的張力和最高殿堂奧運不分上下。令我印象最深刻的是有場比賽，在比分來到十八比十八時，我的心也跟著緊張了來。學弟認真回擊每一顆球，忽長忽短，忽高忽低，一會回擊長球，一會扣殺，令我眼花繚亂。我想，換作是我，這幾顆球必是難以招架的。場上的氣氛變得十分緊張，球在飛動，我的眼珠子也在不

停地轉動。雙方旗鼓相當，比分緊緊咬住，學弟加大馬力打出了一個又高又遠的球，對方連退三步還是沒辦法將球回擊過去。「十九比二一，二一勝出！」臉上的水珠已經分不清是因為獲勝而哭泣的，還是因為努力不放棄的汗水。

想起當初從和學校老師提議活動想法，到後來開始慢慢的有實體的規劃、賽程表編排、討論時間，老師也非常努力替我們爭取多的班會時間讓我們使用，經過了無數次的開會和溝通才擁有今天的羽球賽。在外人面前看起來只是短短的兩節課，但所謂「上台十分鐘，台下十年功」。

我想這就是運動最美的畫面吧，不奮鬥到最後一刻不會知道誰勝出。往往最美的不是成功的那一刻，而是那段努力奮鬥的過程。



# A Total Education

文 / 小學部 國際教育處 NICHOLAS PANSENGROU老師

To say that we live in an amazing world is an understatement. To start, we exist within a natural system that provides food, shelter, and resources, all of which allow us to live productive, interesting lives. Adding to this is the communicative aspect offered by modern technology, the sum of which means we can share information instantaneously and hence become better informed about the world at large.

Being in such a privileged position entails responsibility. This responsibility is centered around maintaining the amazing natural world that provides all our basic needs and refining our communicative methods to more accurately spread information that benefits most people.

To maintain this sense of responsibility, education requires both pragmatic and compassionate elements, the syncing of which emboldens and maintains a progressive balance between our intellectual and emotional lives. First, we have to be aware and value the extent of the natural world that sustains us. We can gain an educational grounding in school as to what nature entails, but it makes additional sense to occasionally venture into it to empirically learn about how water, plants, and fresh air contribute to us living better lives.

Working in tandem with learning more about the natural world is the need to develop how we communicate with each other. Should we make it a priority to balance time in city and natural environments better, we can naturally slow down and more accurately communicate with others, both in regard to informational content and recognizing the capacity of others to act on that information.

This balance – where people find a more equitable IQ/EQ set through greater awareness of the natural and informational realms – may well be the key to discovering what a total education entails.

# 優質對話與孩子共學成長

文 / 中學部 輔導室 摘錄自李崇建演講內容與簡報

## 【前導】

崇建老師已經將近3年未接學校的演講，因為與附中在7-8年前因為學生的輔導與輔導室有連接，也希望姪子姪女在愛的環境中長大，喜歡這裡的氛圍，答應了志工隊的講座邀約，在11年3月22日美麗的下午，開啓了一場優質的講座分享，在笑聲不斷的對話裡，讓聽眾有更多的覺察，崇建老師說隨著歲月增長，自己有更多的自由度來分享進將近20年的所學所想與經驗：因為懂得，所以慈悲。

弗里曼稱21世紀是「加速的年代」，加速年代的教養、管理與溝通方式需要學習。舊年代的教養與溝通模式為：「權威」、「聽話」、「上對下」、「知識與答案回應」，舊框架已不適用新時代，應以「對話」取代「聽話」、「命令」、「答案」與「資訊」。

父母都關心孩子，但父母的表達，真的能讓孩子感到被關心、感到有力量、懂得界線了嗎？崇建老師18年來接觸薩提爾的溝通模式，經由不斷練習，研讀發展心理學到腦神經科學，見證與人連結的重要性：一來一往互動。對話裡給答案、道理、指責、忽略，人不專注連結，無法持續對話，互動對大腦影響，家庭互動形成孩子的人格。大腦的最好狀態，從執著、控制，到流動而變化。

## 【開啓對話的模式】

### 第一步：

專注。輕喊對方的名字、小名或暱稱，叫名字，是一種尊重、提高對彼此的專注，但不嚴肅的叫全名。另外要保持肢體的和諧。雙肩自然下垂，與對方高度相當，身體不緊繃，身體不帶有攻擊性、防禦性，開放的肢體語言散發接納的姿態，不拔高音。語態與內在情緒有關，語調深刻和諧不急促，說話慢一點兒，不討好也不是冰冷的機器人。孩子需要被瞭解，被瞭解的孩子，是生命有力量的來源。

### 第二步：

核對訊息，使用重複語言。

### 第三步：

提問即是好奇的素質。經由刻意練習，改變應對慣性，在特定場合中，練習十個好奇。好奇提問的原則：前三句不說「你覺得呢？」，不解釋、不給建議、不說道理、不引導至自己期待、不問為什麼、不給答案。另要避免好奇誤區：不質問、不咄咄逼人、不預設立場提問、不冰冷如機器人、不迂回問話、不刺探、不挖隱私、少封閉提問。

### 第四步：

「怎麼辦」，引導孩子覺知。引導建議：「不問為什麼」、「你覺得呢？」可改成：「我很好奇…」、「你怎麼想這…」、「發生什麼事了?」、「你這樣想(做)的原因是…」

### 【好奇對話範例】

4歲半，理當享權。少一點答案，少一點說理。孩子情緒阻塞。若非給孩子決定，千萬別問：「好不好?」、「要不要?」、「可不可以?」

### 常見的對話

女兒看見路旁波羅蜜。  
女兒：媽媽我要吃波羅蜜。  
媽媽：媽媽下車再買給你「好不好?」  
女兒：不要。  
媽媽：現在我們在車上。  
女兒：我現在就要買。  
媽媽：我們已經在高速公路了，沒辦法買。  
女兒：我現在就要買。  
媽媽：現在在車上怎麼買?  
女兒大哭大鬧。

### 好奇的對話

先好奇，疏通右腦。  
女兒趴在車窗生悶氣。  
我：妹妹。(呼喚名字)  
女兒不理我。停頓。  
我：妹妹呀，你想吃波羅蜜呀?(再次喚名字，重複事件、語言)  
女兒停頓一下，點點頭。  
我：你怎麼想吃波羅蜜呀?是很好吃嗎?  
女兒：嗯!好吃。  
我：你以前吃過嗎?(回溯)  
女兒點點頭：嗯!  
我：好吃嗎?  
女兒：好吃。  
我：你還有吃過別的水果嗎?  
女兒：吃過呀!  
我：還吃過什麼呢?  
女兒：香蕉。  
我：好吃嗎?  
女兒：好吃。  
我：還吃過什麼水果呢?  
女兒：黃梨(鳳梨、波羅)  
我：好吃嗎?  
女兒：好吃。

### 規則、現實狀況的對話

以「怎麼辦」問句，跨到左腦的理智腦。

我：哪個好吃呀?  
女兒：波羅蜜。  
我：難怪你那麼想吃波羅蜜呀?  
女兒鬆了一口氣：對呀!  
我：但是我們現在開車，沒辦法買波羅蜜，怎麼辦呢?  
女兒：那現在就不要吃囉!  
我：可以不吃嗎?  
女兒：可以呀!  
我：妹妹，你怎麼這麼懂事、體貼呀?  
女兒：對呀!因為……



### 【結語】

生命的幸福感，在於擁有創造力、耐挫力，人最深層的渴望是有意義、價值、愛、自由、被接納，親子之間的對話，若能讓孩子感受到愛，感受到自己的價值，對話就有了豐沛的能量，孩子容易擁有豐富生命力，您與他(她)之間就會有深刻的連接。當孩子為你做了些什麼，哪怕是再小的事，都專注的跟孩子說謝謝。

- 跟孩子在一起玩耍時，全心投入，並且告訴孩子，你很開心與他在一起。
- 下班後見到孩子，或者孩子放學回家，告訴孩子你很想他。
- 與孩子共處於寧靜的時光，感覺細膩美好的時刻，告訴孩子你愛他們。
- 跟孩子進行散步、喝茶與欣賞陽光時，告訴孩子多喜歡與他們在一起。
- 當孩子生病痊癒，或者經歷挫折，告訴孩子你很珍惜他們。
- 看見孩子展現自己，比如為你表演一段，告訴孩子你感到幸福。
- 跟著孩子品嚐食物、觀賞美景或一朵花，告訴孩子你喜歡在一起的美好
- 不只是跟孩子說，跟家人共處時、跟學生共處時、跟好友共處時，讓他們知道生命裡的美好，都是重要的事。

大人需要穩定的內在，不自責自己，教育者時常覺察自己：應對、感受、觀點、期待與渴望，練習傾聽與好奇，在一來一往的互動裡好奇孩子發生什麼，也讓孩子有覺察。相信優質對話能夠建立起共同成長的家庭氛圍，與東大附中優質且有深度的學校文化一同攜手共學。



# 校園探索樂趣多

文 / 小學部 一年忠班 林麗娟老師

「哇!好多黑黑的蝌蚪在水裡游來游去喔!」圍在生態池旁的孩子們興奮的驚呼著。配合生活第二單元大樹小花我愛你,孩子們走出教室,透過感官觀察校園裡的大樹、小花和小動物,覺察身邊動、植物的特色,讓學習更加貼近生活。同時間,結合國語第二課花園裡有什麼,運用眼睛看、耳朵聽、手觸摸、鼻子聞和心裡聯想,敘寫探索校園過程中的點點滴滴。

彤安:「外操場的榕樹長了一根又一根的頭髮,好像一位長髮公主。」  
品睿:「你看!芒果樹下的螞蟻正在搬東西吃,好像軍隊一樣,排得整齊的。」  
舒扉:「你有沒有聽到風吹樹葉的沙沙聲,好像是風在幫葉子打節拍?」  
昀瑾:「快來摸一摸,粗粗的樹幹像不像小松鼠的階梯呢?」  
亭勻:「荷葉摸起來滑滑的,好像是青蛙的溜滑梯喔!」  
睿紘:「聞一聞,你有沒有聞到,小花越來越香了,好像在叫我趕快過去觀察它?」  
接著,將拓印樹幹的作品,依自己的觀察,剪貼成樹幹的樣貌,再畫出枝幹、樹葉,寫出地點、特色等,進行「猜猜我是誰?」的猜大樹活動。  
最後,配合班級的共讀書樹真好,領略大樹小花的美好,進行童詩仿作。  
學校的大樹小花藏著許多祕密,下課時孩子們呼朋引伴持續探索,並手舞足蹈的與師長同學分享新發現。透過這樣的學習模式,不只能從探索中獲得樂趣,也能培養感官觀察的能力,更意外發掘孩子們豐富的想像。  
正所謂「好鳥枝頭亦朋友,落花水面皆文章」,只要認真的品味、細心的觀察,相信你也會發現附小校園中處處有驚喜。



# 豐富的彈性課程

文 / 小學部 三年仁班 黃秀芳老師

升上三年級,孩子們面臨學習上一個很大的轉變,重新分班適應新環境、新同儕,課業科目也不一樣了。一開始,我們為孩子們準備了一場「成長派對」。從自我認同開始,發現自己長大了,能力增加了,在大人口中常常聽到的「你長大了,要自己……」、「你還沒長大,這個不可以……」,在看似矛盾中透過文本閱讀、彼此分享,一次次找到自己長大的事實,繪製屬於自己的成長小書,寫出「有你真好」的小品文。  
課程中也安排了一系列認識新朋友的活動,「姓名設計師」先暖身介紹自己,再透過「交換小名片」的遊戲讓孩子彼此更熟絡起來,期待彼此打開友誼的門,歡迎新朋友的加入。  
由於新的年段在校園裡有不同的活動範圍,經過實地踏查的校園巡禮活動,認識校園各區的活動範圍及遊戲安全,重新開啓孩子們在校園新環境裡歡樂的下課時光。  
在成長的過程裡,家庭是最早的那個城堡。而寵物是現在許多家庭的「另類家人」,透過分享自己心愛的另類家人,「愛牠就不棄養」的緊緊守護,也看見自己當家庭一員的責任。  
在歲末年終之際,孩子們用「年度代表字」回顧2021的過去、展望了2022的將來,認真看待過去的自己,或讚美或感恩或反省,都期待自己在新的一年裡看到嶄新的自己。  
寒假裡的春節,覺察到「長大」的我,也和家人一起擔起了「除舊布新」的任務,完成了一次的「全紀錄」,寫上滿滿的幸福感恩,再一次為自己的長大喝采。



# 聯合國永續發展目標SDGs

文 / 小學部 二年忠班 簡佳雯老師

全球氣候變遷、糧食分配不均、貧窮問題、人權議題、教育問題……這些看似熟悉卻又陌生的名詞,是聯合國永續發展目標(SDGs)此刻,預計到2030年全球努力要解決的議題之一。聯合國永續發展目標包含17 項目標(Goals)及169 項細項目標(Targets),二下的生活課程也及時加入SDGs的議題。身為低年級的教育人員,在課程規劃、身教言教,潛移默化中,究竟可以做什麼,才能帶給孩子與世界接軌,並內化成生活習慣的實質效果呢?

學年老師共同觀察的結果是,這一輩的孩子普遍物質不虞匱乏,住家附近文具商場購物方便,購物變成一種休閒與<殺時間>的活動之一,因此考量家長們的特質及校園資源的優勢,從109學年開始,課程(學年活動)設計鎖定SDGs 目標12<促進綠色經濟,確保永續消費及生產模式>,其中的細目標-透過預防、減量、回收和再利用,大幅減少廢棄物產生。當作這屆低年級主要的課程規劃與生活實踐。目前已經實施的課程如下:

## 行動#1. 2020年12月聖誕松果傳愛

松果相關禮品是聖誕節最應景的商品和材料,賣場價格從幾十元到上千元不等。因此學年老師從東海大學的<松園>、其他大學的<松林>,撿拾了將近800顆松果,提供將近500人次的小朋友自己動手DIY。期間,老師們也鼓勵家長,週末到盛產松果的鄰近大學進行週末一日遊,不但促進親子情意,自己蒐集的種子、小葉南洋杉、滿天星、小花小草……也更加珍貴。

## 行動#2. 2021年12月舊書報新聖誕

利用教室以及家中過期的雜誌,加上萬能的雙手以及充分的耐心,把不起眼的舊書報,摺成可裝飾環境的聖誕樹。舊書報紙質厚實,圖案精美豐富,利用雜誌現成的圖案,達到繽紛聖誕的效果。小朋友除了自己DIY之外,也跟同學家人一起將多本舊書報,黏貼成一棵堅固厚實的樹,創造美化環境的極佳效果。

## 行動#3. 2021年12月紅酒香檳軟木栓--醉美聖誕

號召二年級家長們一起募集各式軟木栓,甚至跟餐館詢問是否可將軟木栓留給我們當材料。沒幾日,軟木栓累積近4個麻布袋,大家開心的發揮創意,並利用去年聖誕節剩下的材料,完成數個獨一無二的聖誕小物。

經過兩年的堅持,我們堅持不浪費、不花錢、從生活中找材料的信念,小朋友發現,原來生活周遭一堆可再利用的小物,尋尋覓覓之間,其實比到百貨商場買東西還要有趣。更令人感動的是,孩子們也具備化腐朽為神奇的創意,在開學的第一天,送給老師一顆自己撿來並用心創作的石頭紙鎮。

永續發展已經是地球刻不容緩的大事,雖然孩子們還小,但保護環境的雄心壯志比大人更深厚,期待每一位地球公民,身體力行,留給孩子們正確的生活習慣與觀念。

## 補充資料: SDG12 責任消費及生產的案例有哪些?

- SDG12案例#1 91%廢膠沒回收!台灣香蕉莖纖維如何取代塑膠? | 地方創生案例:高雄旗山
- SDG12案例#2 全球1/3舊衣塞爆非洲! 惜物傳統催生新商機:升級、再造二手衣回銷歐洲
- SDG12案例#3 新手父母不用愁! 瑞士推嬰兒推車「會員制」,隨租隨換直到孩子長大。



# 四年級與王文華老師之閱讀童樂會

文 / 小學部 四年樂班 莊惠雅老師

附小長期深耕於語文和閱讀教育,對於各項閱讀的推動不遺餘力,我們擁有藏書豐沛的圖書室,是孩子盡情享受閱讀的好去處。身懷絕技、十八般武藝的老師們,總有源源不絕的創意點子,引領孩子進入閱讀的寶藏世界,我們一起「閱讀」,讀各式各樣的書籍、讀有情世界的眾生相、讀大自然的花鳥蟲魚,熱愛閱讀的好習慣,慢慢刻在孩子的內心,默默養成好習慣。

疫情的侵襲,無法阻擋我們開啓對兒童文學想像力大門,在幾番努力下,於寅虎年初邀來最會說故事的王文華老師和四年級的師生進行「與作家有約之閱讀童樂會」,讓原本只在國語課本和課外讀物中的王文華老師,出現在孩子們面前,現身說法暢談成為作家的故事與寫作的靈感、歷程。

王老師精采絕倫的說故事功力,吸引全場孩子的注意力,歡笑聲、驚呼聲不絕於耳,透過自身童年生活故事,分享了寫作經驗和方法,這不是一場「秀」而已,而是透過有趣、生動,悄然將閱讀和寫作方法植入孩子的腦海裡,是場寶貴的課程,更是場難能可貴的「約會」啊!

當下課鐘聲一響,長長的排隊簽書人龍自動形成,王老師親切的為大家簽書,一個個詢問或回答問題,親民又幽默的態度,徹底擄獲孩子的心,收穫了一眾的大、小粉絲。有的孩子於演講結束後還跑到搭配書展的二辦前,意猶未盡閱讀一本人本老師的書,也順便翻翻其他的書籍,閱讀的善連漪,就這麼一圈圈的泛開……

活動當晚,收到許多家長的回饋,孩子回家後講了一晚上的王文華老師說了哪些,活靈活現地將故事演一遍,滔滔不絕,喜愛的程度,油然可見。要成就一場成功的活動,老師們讓孩子事前做足了功課,花了一學期來大量閱讀王老師的書籍,增加孩子對作家與作品的認識。接著在「約會前」讓孩子思考在當日想提問哪些問題?想深入知道哪些事情?「約會後」讓孩子發表哪個部分最喜歡?印象最深刻?下次寫作的方法可以怎麼用?

感謝在疫情鬆綁的時刻,可以讓孩子近距離與作家座談;感謝各行政同仁給予完美的協助;感謝王文華老師不遠千里而來和孩子們的專注,活動就在美好的氣氛下,畫下圓滿的句號。

活動雖然結束了,但我相信,閱讀的小種子,仍在不斷滋生和茁壯中……

## ★約會前

我最想問王文華老師的問題是:

- 婕瑄: 您為什麼有辦法那麼了解各國的文化、服裝、儀式,並把這些當作您寫成故事的題材?
- 晴書、宥茹、立佳、詒詒: 為什麼您會想當作家?請問是什麼原因讓您走向寫作這條路?
- 錦昉: 您是如何想出這些故事的?
- 雨辰、奕安: 請問您寫一本書大約要多久才能完成?
- 婕瑀、子洵、采潔、妍蓉: 為什麼您可以寫出那麼多有趣、真實、有內涵又豐富的故事呢?
- 晨希、乃元: 請問您是如何成為這麼著名的作家呢?
- 善適: 如果想不出要寫什麼的時候,您都會怎麼做?
- 思叡: 您在寫書時是不是會看看外面風景才想出靈感?
- 承謬: 您的想像力為什麼可以這麼強大?
- 阡詠: 請問是誰創造出華胥氏?
- 書銜: 您覺得自己哪一本書最好看?最幽默風趣?
- 詠涵、若琳: 您寫書會累嗎?您怎麼堅持下去的?過程中是否想放棄過?遇到困難如何解決?
- 之希: 請問如何增強寫作能力,才能像您那麼厲害?
- 柏笙、玟沂、庭瑜: 請問老師,神話實驗室這兩本書的靈感都來自哪裡呢?其他書的靈感都來自哪裡呢?



# 拔河比賽

文 / 小學部 五年愛班 廖啟宏老師



疫情的關係，所以日常生活有很多限制與需要注意的地方。在大家齊心努力遵守防疫規定，並且有良好的生活習慣，戴好口罩、勤洗手……等，所以疫情狀況有改善，讓學校的活動都能如期的進行，相信這是孩子最開心的事。每個學期的開始都有安排拔河比賽的活動，比賽前體育老師也都會做足夠的練習與準備，每位同學都希望自己班級能夠獲得冠軍，所以每次練習都相當用心，知道勝利不是靠奇蹟，而是靠平日的鍛鍊與累積。

拔河比賽是團隊合作的最佳展現，唯有專注、整齊與做好合力，加上無比毅力的展現，支撐到最後，勝利女神才向你靠攏。競賽的過程遠比結果重要，所以比賽上常常有勢均力敵的場面，精彩刺激，令人熱血沸騰，也讓人忍不住想要幫忙拉一把，趕緊收下勝利。場上拔河的、旁邊加油的，遠處觀賞、加油的家長，在裁判喊舉繩，準備將雙手舉起時，感覺時間是凍結的，氣氛十分緊張、刺激；在裁判即將放下雙手時，拔河的雙方無不緊盯著裁判的手勢，想搶得先機，當雙方僵持時，導師們聲嘶力竭的喊著一二殺、一二殺，協助攝影的愛心家長，就忙著捕捉這最美的畫面。

勝利固然可喜可賀，但是要知道「團結力量大」、「要齊心合作」，未來仍有許多團體競賽，唯有充分的練習與準備，才能為自己、為班級爭取光榮的紀錄。

### 以下是同學的分享：

**徐奕：**跟五年忠班拔的時候，我們很輕鬆的拔贏了，可能是因為忠班已經拔過兩場；可是跟樂班比的時候，卻不簡單，拔河繩忽前忽後，但是我們堅持下去了，最後贏了，樂班變強了，令人佩服。

**名禧：**拔河能夠凝聚班級的向心力，贏也很爽快，因為在比賽的時候很刺激，過程中雖然手已經很累了，但我們堅持住了，最好合力向後，贏了很有成就感。

**沛瑜：**我覺得這次的拔河比賽對手都愈來愈強了，他們都有可能在未來的比賽中贏過我們。所以我們也得更努力才行。就像我的三鐵教練說的：「第一名沒有人可以模仿一樣。」所以我們也只能更努力，跟自己比賽，讓自己愈來愈強。

**侑晉：**拔河是一個好玩的運動，這一次的經驗，讓我學習到拔河的知識；還有拔河比賽時，我們班有把黃主任教我們的技巧做到了，所以我們班才會獲勝，實在太開心了。

**翊佳：**一個人的力氣或許很小，可是只要團結合作，力量一定比一個人的力量大。拔河不是靠一個人的努力，而是要全班的努力，全班的心念要一致，夠團結，才會贏。

**凱薰：**我很喜歡拔河，雖然手很痛、腳很酸，但我很是不想放手，尤其是這次拿下冠軍，我更喜歡拔河了，這證明了團結力量大，一個人的力量是有限的，但很多人的齊心努力，力量更強大的。

**睿恩：**我覺得拔河就像媽媽在生我們一樣，雖然我沒有體驗過，但是我覺得應該會有一點像，比賽完我們獲得冠軍，超級開心，我相信媽媽看到我們也一定會很開心。

**妘欣：**拔河比賽能讓我們班團結一條心，提高我們的向心力，拔河時我們想著不能輸，一定要贏，大家團結一致，爭取冠軍寶座，讓我們班每個人都覺得有成就感。

**啟喬：**我覺得是因為我們班的隊伍排的非常筆直，落實平日老師的要求，再加上廖老師的口號，讓選手能一起做出合力，所以才獲得勝利。

**詠嫻：**拔河，我很開心，因為我們拔河得名了！而且是冠軍。這次的比賽讓我知道，一個人的力量是有限的，團結力量大！

**彥勳：**我覺得這次的拔河比賽，我們得到冠軍，拔河能讓我全班同心協力，在緊張時刻更能讓大家團結，贏的時候也能讓全班同學感到很有成就感。

**愛莉：**這次的拔河，我們做得非常好，每個人都很認真，隊形也非常的整齊。我們應該要好好感謝體育老師，因為老師每次都很認真的教導我們，也要感謝大家，經過了那麼多禮拜的練習，得到冠軍，讓我知道我們要更努力，創造屬於我們的光榮紀錄。

**承浩：**我覺得拔河比賽可以讓班級變得更團結，拔河這項運動需要選手團結一致的往後踏、往後躺，就能得到好成績，拔河也可以凝聚班級的向心力。



# 最難忘的「返校」體驗

文 / 小學部 六年孝班 王淇老師

在疫情的影響之下，睽違四年的校園園遊會終於可以舉辦了！對六年級同學來說，這也是告別童年前的最後一次在小學部同歡的大好機會。為了讓參與的同學都能有刺激又有趣的遊戲體驗，班上決議要進行「密室逃脫」。同學集思廣益，全班總動員，齊心準備了五個讓大家「動動腦」的有趣關卡：內容囊括了科學實驗、語文猜謎及數學運算能力，再加上「密室」神秘、緊張的氛圍，試圖讓參加的挑戰者難以逃脫！讓我們用主動、積極、團結和努力，來祝福我們最愛的附小，生日快樂！



# 孩子與我的附小情緣

每每行經東海大學時，心裡都會想著，如果我的孩子能在這樣美麗的校園裡學習，那會是件多麼幸福的事情呀！幸運的是，我終能如願以償，兩個孩子都順利的進入附幼就讀，也開啓了我們與附小結緣的開始。東海有廣闊且資源豐富多元的校園與系所，孩子們在附幼學習的歷程是開心、愉快且自主、穩定，讓孩子們一心只想繼續留在這校園裡，因此，附小成了我們的最佳選擇。

當稚嫩的孩子懵懂進入附小時，媽媽我難免擔憂著他們是否能適應小學生生活，畢竟這是個與幼兒園時期截然不同的階段。還好細心的師長們早有準備，透過學校「大手牽小手」的活動讓這群小一新鮮人能在學長姐的陪伴與引領下，更快熟悉自己未來六年學習的環境。剛開學時，六年級的學長姐會帶領著一年級的學弟妹認識校園，一起到圖書館閱讀，示範著各項活動的流程與生活自理能力，中午還會到班上幫忙打飯，熱心的學長姐下課也會下樓來陪學弟妹們聊天。我家妹妹甚至還有一起搭著大學公車野餐廳的體驗，更是她小一生活裡一段美好的回憶。有著學長姐的照護與陪伴，孩子們安心又快速地適應了校園，心定了，自然而然地在課業上的學習也能更加專注與投入。

我的兩位孩子遇到的老師們，個個都有滿滿活力與教學熱忱，也設計出不少有趣的課程活動，例如：低年級時搭配國語課程的彩色Party、中年級時結合數學比例尺繪製校園地圖、及高年級時結合社會故事分組演出...等等，孩子們從玩中學，也從學中玩，透過這些有趣的活動，無形中也讓學科上的知識與應用更加深加廣。

在附小，除了多元的課程外，孩子們與我最喜歡的還有週五的運動日，每星期學校會安排各種有趣的活動，例如跳長繩、踩高蹺、龍排球...等等，此外，拔河、接力賽及中高年級每學期的越野賽跑更是校園三大盛事。這些運動競賽，除了能強健體魄外，也培養了孩子們互助、有耐力、堅持到底的精神，讓我印象最深刻的是，哥哥中年級時的一次接力賽，比賽過程中，前幾棒有位孩子的鞋掉了，讓他們失去原本領先的地位而落到最後一名，其他孩子們對那

文 / 小學部 愛心志工/家長 呂彥慧媽媽  
寶貝 / 六年仁班 徐崇裕、二年忠班 徐語婕

位孩子說：「別自責，別擔心，我們會幫你追回來的！」只見後面棒次的孩子們絲毫不氣餒，拼了命地追趕著，一棒追一棒，每位孩子都使出全力不放棄，最終也獲得了勝利！孩子們之間的爱友情誼著實令人感動不已！在附小，我最重視的生活品格正是如此潛移默化的持續養成者。

孩子們開心在校園裡學習時，媽媽當然也要做好榜樣，除了當班級愛心媽媽外，我也加入了學校的志工隊，學校圖書館值班、健康檢查及大型活動的協助外，志工隊也鼓勵隊員們進修以領取志工手冊，而不定期舉辦的各式研習訓練，例如：交通安全法規、韓文、種子手作...等等，讓我們有機會更充實自我。此外，志工隊也與家長會、輔導室舉辦多場親子座談，分享著親子教養、青春期教養、認識青少年憂鬱症...等等不同主題，讓身為媽媽的我知道，教養路上不孤單，也能更有方向的與孩子們一起成長。

我認為，每個學校都有它的優點與特色，只要是能讓自己孩子安心、快樂而穩定學習、成長的環境與氛圍，對孩子而言、對父母而言，它就是我們心目中的理想學校。感恩與附小相遇的緣分，也衷心期盼我的孩子在附小及附中，能繼續保有學習的熱忱、不怕嘗試探索，擁有開闊的胸襟，每天帶著愉悅期待的心情踏入校園開啓一天的學習。



# 諾羅病毒

文 / 小學部 健康中心 吳佳芬護理師

### 諾羅病毒所造成的傳染性腸胃炎

諾羅病毒而引起食物中毒的案例通常會有嘔吐、腹瀉等症狀，持續2~3天左右就可恢復。

### 感染諾羅病毒時

潛伏期是從24小時到48小時之間，主要的症狀是嘔吐、腹瀉（水溶性腹瀉）、腹痛、微熱（38度以下）、頭痛等，呈現出近似於感冒的急性腸胃炎症狀。一般而言在2~3天之內就可恢復，發病的過程比較輕微，症狀消除後，通常在接下來的1~2週到1個月的期間內，病毒偶爾會隨糞便持續排放出。目前尚未研發出針對這種病毒的有效抗病毒劑，如果有嚴重脫水現象時，可採取打點滴等方式，進行對症治療。

### 主要傳染途徑

- 傳染途徑幾乎都是經口傳染，可能的傳染途徑如下：
  - 吃下被諾羅病毒污染的生牡蠣或是未加熱煮熟的貝類。
  - 在家庭中負責做菜的人、在餐飲店或集體生活設施中負責做菜的人或從事食品製造的人先被傳染，其他人接觸到排泄物，透過手部感染，而傳染開來。
  - 使用了被病毒污染的調理器具時。
  - 嘔吐物中的病毒乾燥之後，隨著呼吸進入口腔或鼻黏膜時。
  - 家庭與學校等共同生活場所中，與他人接觸較為頻繁的場所，由人與人之間直接傳染。

### 預防傳染的方法

首先，最重要的就是防止病從口入。而防止病毒經口進入的有效方法主要有3種。包括在調理時充分地加熱（以85°C的溫度烹煮1分鐘以上）、勤洗手和漱口以及徹底去除調理場所與調理器具上的病毒。有一點很重要的，因為酒精和乾式洗手液對諾羅病毒無效，所以一定要用肥皂將手清洗乾淨才能消滅病毒喲！

### 以下將建議事項簡單條列提供參考

#### \* 感染者的健康照顧

1. 補充水分及電解質，避免脫水或電解質不平衡。
2. 不要和其他健康的嬰幼兒或老年人一起遊戲或密切接觸，甚至在沒有腹瀉嘔吐等症狀之後，還應該持續隔離至少2~3天。
3. 生病期間患者最好不要為家人準備食物，在症狀消失至少3天後再開始。
4. 儘量在家休息，不要去上學或上班。

#### \* 照顧者的注意事項

1. 接觸病毒性腸胃炎的病患後，一定要用肥皂和自來水徹底洗手。
2. 被污染的衣物應立即脫掉，可以使用熱水或肥皂立即清洗。
3. 清洗並消毒被嘔吐物或排泄物弄髒的床單、衣物和環境週邊，以減少病毒的傳播。而在處理嘔吐物或排泄物時，建議使用口罩並戴手套（脫下及丟掉手套後都要洗手），以熱水或稀釋漂白水清洗弄髒環境，並徹底擦乾。

## 諾羅病毒預防方法

### 1 勤以肥皂水洗手

如廁後、進食或準備食物之前 (酒精性乾洗手無效)



### 2 徹底煮熟

所有食物 (尤其貝殼類) 徹底清洗水果、蔬菜。



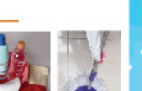
### 3 環境消毒

病後污染衣物、床單立即更換馬桶、門把、玩具物品 用漂白水擦拭(1000ppm)。



### 4 嘔吐、排泄物處理

處理、稀釋地漏白漂白水 (5000ppm)再沖入下水道。處理時戴手套與口罩並徹底洗手



### 5 生病在家休息

有症狀的人應停止進食食物、餐飲業員工、應於症狀解除 48小時後才可上班。



好兒疾病管理網「諾羅病毒(Norovirus)傳染控制措施指引」