



頭湖報

發行人：黃文賢 策畫：謝素君 主編：翁韻淇 編輯群：楊純潔、林瑋竣、盧宛君
校 址：244462 新北市林口區民權路 101 號 電話：02-26080766 發行單位：頭湖國小

本期主題：

家庭教育 - 「愛的密碼 - 幸福 123. 美滿 999」

焦點人物

1 版 頭湖師生最佳安慰劑 - 玉鳳阿姨

活動報導

2、3 版 頭湖生活大小事

主題報導

4 版 就是要 LOVE U

5 版 畢業祝福

學輔專欄

6 版 讀懂孩子，從「家」開始

家庭是孩子最安心的窩

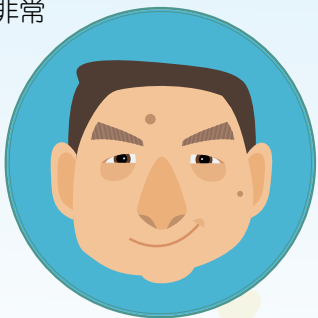
算一算每一個小朋友每天待在家裡的時間將近 12 小時以上，可想而知家對小朋友的重要性，家庭教育對小朋友的影響也是深遠的，而愛與榜樣是我覺得家庭教育中，家長給孩子最深遠的影響。

從小在一個有愛的環境下成長的孩子，自然而然看待事情、對待別人就會有愛的因子在裡面，比如家長常以愛為出發點與小朋友分享每日學校發生的事項，孩子在這潛移默化下在學校與同學相處也就會以愛為出發點，在這樣有愛且善的循環下，孩子每天的學習一定會更有成效的。

有一句話說「給孩子一個好習慣，勝過留給孩子很多的資產」，而好習慣的來源就是家長好的榜樣，家長是孩子生命中的第一個老師，在學習階段的孩子模仿力是最強的，這時藉由家長好的榜樣示範最能給孩子好的習慣打下穩固的基礎，所以家長的榜樣示範是非常重要的。

家 - 是孩子最安心的窩，因為在這裡有愛，這裡有親情，期望每一個家庭都能給孩子有愛且好的生活榜樣，讓家永遠是孩子最安心的避風港。

校長 / 黃文賢



真心陪伴

楊尹蓉 / 會長

在孩子成長的過程中，我們都知道陪伴很重要，但是我們真的知道怎樣陪伴孩子嗎？

記得孩子才三歲多時，那時剛換新手機，拍照效果好。不用上班，孩子也還沒上學，每天精心安排行程，參觀科技館、水族館、去公園、各種樂園、到賣場玩，時刻不忘拿起手機拍孩子，想留下孩子成長每個可愛的瞬間。在一次參觀展館時，我一樣拿起手機對著孩子拍，還不時提醒正專心看展的孩子，看媽媽一下，笑一個，孩子邊看邊想和我分享和討論，但為了方便取角度拍照的我，一直和他保持一定距離，對他的問題和想與我分享的話語，有點敷衍和不專注，最後他不開心的說：「媽媽，不要一直拍我啦！陪我一起看啦！」那話真的是當頭棒喝，讓我明白真正的陪伴是彼此有互動的交流。

我那時的問題，也是現在很多父母的通病，人在心卻不在，孩子跌倒哭泣，不是直接反應去探視，而是先拿手機拍照，急著上傳到可以曬親子愛的舞台去分享生活。

沒有心，沒有互動交流的陪伴，孩子無法感受父母的愛，沒有愛的家庭教育，是不會健全的。如果我們願意坐在孩子身邊，就要真心情願的陪著，不管是好好和孩子聊聊天、一起玩遊戲、唸書給孩子聽……。這樣一點一滴累積的愛和陪伴，留給孩子的童年回憶，都將是陪伴他們一生的重要情感。

焦點人物專訪

「頭湖專屬處方箋 師生最佳安慰劑 - 玉鳳阿姨」

口述：黃玉鳳 / 整理：謝素君

Q：玉鳳阿姨小時候的志願就是當一位照顧人的白衣天使嗎？

A：我小時候其實是想當老師。

記得低年級的導師是一個有著捲捲頭髮的女老師，很認真負責。當時希望長大後，跟我的導師一樣，當一個受人喜愛的老師。後來，因為媽媽的建議，去讀護理科系，成為護理師。畢業後，先到大醫院的加護病房工作，在加護病房的日子，讓我看到了人生的無常。有些病人，早上可能還好好的，下午病情就急轉直下離開人間，發覺人的生命真的很脆弱，也學會更珍惜與家人的相處。

醫院裡的工作，是排班制有時需要值大夜班。結婚後，因為照顧家庭的緣故，所以轉考到頭湖當護理師。在學校除了照護同學的健康外，有時會到班上進行衛教宣導，站在講台前，看著台下的同學，感覺自己好像也圓了小時候當老師的夢想。

Q：如果一下子進來很多受傷的小朋友，要如何處理呢？

A：通常會冷靜的依檢傷分類的概念，進行分類。視傷病嚴重程度與急迫性，做優先處理。

學生最常受的傷就是擦撞傷，通常都是玩鬼抓人或是下雨天在草地滑倒、走廊奔跑撞到。除了一般的破皮流血外，嚴重的還可能造成腦震盪、恆齒斷裂（想想都痛）。

有時候，真的下課會一下子進來好幾個受傷的同學。在我的訓練中，遇到緊急狀況，首先當下要保持「冷靜」，再依檢傷分類的原則處理。

受傷或不舒服的學生，有時來健康中心會比較緊張，通常我會先安撫學生的情緒，再處理傷口。真的有需要送醫的話，為了安全與孩子的健康，還是需要通知家長帶學生回家看醫生，比較放心，也謝謝家長通常會很配合趕快來接學生就醫。

Q：在頭湖這些年，照顧小朋友，有沒有發生過難忘的事件？

A：有一個癲癇的學生大發作，在緊急處置與等待送醫的過程中，內心的焦急與擔憂，永遠忘不了……。

記得那年的冬天特別冷，豆豆（化名）因為身體不舒服，由老師抱著進了健康中心。我讓他先躺在後面的護理床上，在照護的過程中，豆豆突然癲癇大發作，情況很緊急，當下守在旁照顧，提供氧氣、維持呼吸道通暢，也請健康中心志工協助打 119，並向學務處求援，同時通知家長到校。那年天氣冷，因心血管緊急狀況打 119 送醫的人特別多，救護車回復需要 20 分鐘後才能到校……。

在那等待的 20 分鐘裡，看著豆豆瘦弱的身軀和痛苦不堪的表情，和家長猶豫是否要送醫的掙扎中，內心除了很多的擔心，還有更多的心疼。一番的波折，孩子送醫後，在醫院裡住了近二個月。豆豆在醫院時，我跟學務主任也去探視，很開心孩子後來在醫護人員的照顧下，健康順利地出院。

豆豆是一個貼心的小可愛，那年學校的才藝之夜（時間上接近母親節），豆豆親自送了我一朵康乃馨，接過手中的康乃馨，望著豆豆靦腆的笑容，慶幸自己在有能力的時候幫了孩子，心中也默默的祝福他，希望他一切健康平安。

訪問的最後，問玉鳳阿姨有沒有想跟小朋友說的話。玉鳳阿姨說～

「每個小朋友都是國家未來的希望，世界不斷在改變，身體健康很重要。希望 大家從小養成良好的生活習慣，快樂長大！」（一說完，就發出玉鳳式招牌哈哈笑聲，說這樣會不會很八股？但是真的很重要啊！）

「還有，要謝謝頭湖大家庭主管、同事、志工、家長的協助，讓我有更多的能量照顧孩子們。」

這就是玉鳳阿姨，永遠都是這麼的溫暖和關心著每一個人。

Q：在學校照顧學生，回家也當護士阿姨嗎？

A：回家我就是媽媽，但只堅持二件事 - 「口腔」與「視力」，從不鬆懈。

我有二個女兒，我盡量訓練她們獨立可以照顧自己，希望她們能健康平安長大。但「口腔」與「視力」我會特別去叮嚀她們。口腔與視力保健的堅持，真的是一條漫長不容易堅持的路。但我常在想在這兩件事上，如果家長放棄了，孩子的口腔與視力健康就回不去了。

二個女兒國小三年級以前，晚上潔完牙後，都是由爸爸或我幫忙使用牙線清潔牙縫。平常也不太讓她們看電視、使用 3C 產品，偶而看電視，我也會要她們設 30 分鐘定時器，時間到就要休息。假日也盡量帶她們到戶外活動，看看綠色，眺望遠方。

最難的是，盯著她們寫功課的姿勢與看書也要定時讓眼睛休息這二件事。有時多提醒幾次，女兒都嫌媽媽嘮叨，我都覺得自己囉嗦了。但為了她們的健康，媽媽會繼續堅持下去，女兒妳們只好認了……。



校園多元創空間 運動閱讀好玩樂

侯莉琪 / 總務主任

因應學生的動靜需求，於校園空間設有遊樂運動設施及閱讀角落，提供小朋友下課時，多元適性活動的好去處。

配合不同的成長階段發展需求。在低年級教室前設置兒童遊戲設施，有雙旋滑梯、直滑梯、吊橋、爬架等，孩子透過遊戲訓練體力，且於遊戲中展現自信。在操場建置中高年級運動遊樂設施，有平衡槓、單槓、攀爬架等，鍛鍊孩子手部肌肉，增強動作協調的能力。藉由友善運動環境的營造，讓小朋友從玩運動出發，培養運動的習慣，強化體適能。

改造校園開放空間，成為孩子可隨時親近閱讀、享受閱讀的角落，穿堂「書香列車」由圖書館老師挑選出適合各年級閱讀的書籍，讓早到的學生，一到校時，就能打開書本，讓閱讀揭開一日學習的序曲。另外，在四年級教室旁，以樹林設計打造明亮靜謐，充滿溫馨氣息的閱讀空間「悅書屋」，吸引更多的孩子，在舒適自在的環境中享受閱讀。打造孩子們喜愛的閱讀角落，有助於小朋友拿起書本意願，提升學生閱讀興趣與習慣。

透過學校空間的多元設置，不僅延伸了學習的場域，更豐富了孩子下課探索發現的機會與樂趣。



▲書香列車



▲運動設備



▲兒童遊戲場



▲悅書屋

特教宣導－特教體驗

林瑋竣 / 特教組長

頭湖國小的特教體驗活動從 103 學年度開始至今已經 7 年，當時規劃的想法與目的，是讓一般的孩子明白特教學生有其限制，經由實際感受這些限制造成的困境、生活中的不便，讓一般生培養尊重與接納身心障礙者的態度，促進師生對特殊兒童的同理與接納。

特教的學生往往因為自身障礙的類別不同而在許多方面表現較一般生弱勢許多，有的學生是在學習上、有的學生是行動上，有的學生是溝通上，這些學生在人際關係上也往往會出現許多的困境，而這些特殊生不同的落差通常是來自於自身的先天的限制。

例如讓孩子在比手畫腳的過程去表達日常中常使用的話語，學生能在體驗中明白語言表達的重要，也知道障礙所造成的限制。特教宣導的各項活動讓孩子在小學 6 年中除了經由活動體驗來認識有形、外顯的障礙類別外，學習障礙、情緒的障礙，也透過學障名人故事、影片的介紹來讓學生認識。

小孩就像天使一樣，只要孩子經由自身親自體驗這些活動及老師適時的引導，往往可以讓柔軟的心、同理的觀點在孩子的心中逐漸成長，進而能夠關心他人不一樣、幫助弱勢的一方，相信面對多元的社會時也能保有一顆正向的心態，讓自己、他人、社會更好。



▲讀唇語猜內容（聽、語障）



▲遮眼睛吃飯（視覺障礙）



▲嘴巴寫字（肢體障礙）



▲單手綁鞋帶（肢體障礙）

團隊就像一個家

黃凱倫 / 體育組長

羽球隊

我們學校羽球隊的成員來自不同年段，有很多人都是從一、二年級就開始參加。學長姐會負起照顧學弟妹的責任，而且共通點都是都熱愛羽球。積極參與校外各項羽球比賽活動，來增加比賽經驗、以提升自我技術。羽球隊除了重視隊員的球技，更強調品德的修養，以培養學生達到健康為目標，養成終身運動習慣為目的。

籃球隊

籃球是一個講究團隊的運動，而籃球隊則是為有興趣於籃球運動的三年級以上的同學，提供專業而有系統的球隊式操練，藉以提升球員的潛能，發揮團隊合作精神，一起克服困難，感受成功的喜悅。

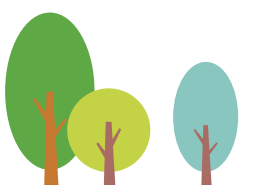
透過籃球運動中的團結、積極、堅持及奮戰不懈的運動精神，向學生灌輸正面人生觀及團隊精神。

藉由運動訓練的過程，除培養學生良好的運動習慣外，也重視每個學生品德教育的養成及健全人格的發展。

田徑隊

田徑運動是以「跑」、「跳」、「擲」等動作為中心，其源自於古時人類之生活方式，他們奔馳山野、跳越河渠、投擲器械以獵取食物、抵禦外敵及保護自己。這種求生技能，後來發展成為「祭典競技」，為信仰活動之一，其後更發展至現在之田徑運動，將基本活動項目化，以比賽方式提高技能發展。

本校田徑隊宗旨是使各同學達到鍛鍊身體，以提高活力，使體格充分發育。從運動競賽中培養公民道德及團體合作之精神，養成愛好運動之習慣，訓練運動技能，以期能提昇每位小朋友運動參與的機會，並促使運動方面表現優異之小朋友，能有揮灑的空間。



一同「趣」郊遊



幼兒園 / 全體教師

結束一天的忙碌，拖著疲憊的身體回到家中，往往，只想把身體丟到蓬蓬的沙發上，盡情的放鬆、毫無壓力的休息，也或許到家的時間已經晚了，與親愛的寶貝互動、遊戲的機會與時間因此相對減少。故，我們規劃這項活動——「一同『趣』郊遊」，邀請家長與師生們，共同運用主題課程所學，實際搭乘公車到鄰近的公園裡，進行一場充滿親情與趣味的親師生野餐活動。

整趟過程中，寶貝們盡是帶著滿滿笑容，體驗搭乘大眾運輸工具時，不時可以聽到寶貝帶著自信與熟練，跟爸爸、媽媽說：「到站前要先按按鈕，司機叔叔就會知道我們要下車囉！」、「這個座位是有需要的人才可以坐的。」、「這裡有車窗擊破器和緊急逃生出口，上次老師有帶我們看過喔！」……等，除此外，寶貝們異於課程之所見，也充滿好奇與驚訝，每個新發現，都迫不及待地向爸爸媽媽表現。每一次的體驗對寶貝們來說都是最直接的學習，生活環境中的觀察、體驗，更是令他們印象深刻，默默累積能隨時帶著走的能力。

就這樣，在朗朗晴空伴隨微風輕拂下，家長們拿出滑板車、飛盤、泡泡機、球等各式各樣的道具，各式美味的點心和水果擺滿每張野餐墊上，大家開心的遊戲與用餐，度過美好的一天。相信寶貝們都很開心爸爸媽媽的參與，不僅是令人印象深刻的學習，也是最美好的親子互動時光，老師不僅藉由這項活動傳遞知識，更能夠增加親子間共同話題，間接促進親密關係，讓愛串連、幸福滿點。



頭湖兒童節活動－好友分享童歡樂

陳貴琳 / 訓育組長

『好朋友呀 手牽著手 分享快樂的心情 好朋友呀 心連著心 分享純真的友誼
好朋友呀 沒有秘密 不分我也不分你 好朋友呀 開開心心 永遠都要在一起……』
歡樂的歌曲在校園中響起，好朋友們，大家一同歡慶兒童節吧！

活動一「友感謝」

謝謝好朋友的陪伴、謝謝好朋友的幫忙、謝謝好朋友的支持、謝謝……這些溫暖的感謝累積在我們的心底，和好朋友歡慶的日子裡，將心底的感謝書寫在頭湖明信片，透過文字將我們的心意遞送到好朋友心中。



活動二「友分享童歡樂」

拿著自己挑選的兒童節禮物和好朋友分享，一同體驗破解遊戲的樂趣、一同在操場中開心地奔跑、一同在球場上揮汗與歡笑、一同……上下課大翻轉，好朋友一起的歡樂時間永遠不嫌多。



活動三「友 DJ 友 PHOTO」

小市長與小局長們以溫暖的聲音，在中午用餐時間進行頭湖好朋友點播，替抽選到的同學述說出對好朋友的感謝，並且播放與好友分享的歌曲，在一首首優美的歌曲中，全校的孩子用耳朵品嘗不同友情滋味。而被抽選到點播的每組好朋友們更是一同留下友情的見證，留待他們於未來細細品味這一段難得的友誼。

好朋友呀！好友分享童歡樂慶祝活動在最後一首點播歌曲中圓滿落幕了，但是大家的友情是永遠不會畫上休止符的喔！好朋友都要開開心心，永遠都要在一起！



「頭」我一票 幸「湖」在握

李雪碧 / 生教組長

今年是學校辦理學生自治市市長選舉的第三年，全校每位學生從各候選人推出的具體政見，思考頭湖兒童的需求，投下自己的神聖一票。首先，在自治市市長選舉前，是由五年級各班學生推舉出一位適合作為自治市市長的人選，無論從品行、品德、領袖特質等進行推薦，接著，各候選人開始著手自己的政見，從民意調查或從學校目前既有的活動進行發想，未來當選為自治市市長後想要為群眾服務的事務，讓學生了解當選者上任後應盡的責任。

為了防範新型冠狀病毒肺炎，這次的政見發表改為拍攝影片進行宣傳，各班候選人及助選員都絞盡腦汁發揮創意，活潑逗趣的演出讓人印象深刻，而投票當天以平板進行線上投票，讓全校學生體驗民主投票的程序。

從五位候選人中脫穎而出的是五年五班李若伊同學，將在 109 學年度開始擔任自治市市長，李若伊同學提出五項政見，分別是票選優良班級於期末頒獎、聖誕節交換禮物，兒童節上下課大翻轉、週二點歌活動，打掃時間換歌曲、校園社區路跑活動以及漫畫書開放外借三天。自治市市長與環保局長楊博宇同學、民政局長黃奕誠同學、文化局長楊凱羽同學、體育局長林子瀚同學將一同互助合作，扮演好學生與學校溝通橋梁的角色，並落實政見，養成民主服務並學習辦事能力，為群眾作犧牲奉獻，期待學生能理性溝通、尊重異己的民主精神，從家庭與學校落實民主法治教育，提升學生民主素養。



性別平等教育－「刻板印象與換位思考」研習

楊純潔 / 輔導組長

依學生輔導法第 14 條規定 - 高級中等以下學校之教師，每年應接受輔導知能在職進修課程至少三小時，因此，學校每年都會舉辦一場「性別平等教育知能研習」。今年，由學校專輔 - 盧宛君老師擔任講師，宛君老師以「刻板印象 - 換位思考」為題，配合影片，輕鬆幽默的進行了一場生動有趣且符合社會脈動的課程。

宛君老師首先與老師們討論各面向的平等，有形式平等、保護主義的平等以及矯正式平等，最理想的是矯正式平等，而要做到矯正式平等，最重要是，要避免先入為主及留意單一論述的危險。

接著，進行《女男變錯身》影片欣賞，宛君老師雖然只撥放了一小個片段，但是，電影中顯然易見的刻板印象：性別氣質、橄欖球員、文靜書呆子、力氣與體格等角色，引發老師們對「刻板印象」的省思，影片結局 - 男女都能實現自我追求，也成功傳達出矯正式的平等，提醒我們以開放的心胸，接受自己的特質，進而發揮所長，實現自我。

最後，回到教育現場，宛君老師提醒教師們要先有同理心，隨時學習思辨，進行換位思考，並以「讓我們彼此一起練習：觀看、傾聽、同理」，來與老師們共勉，期望頭湖的老師，都能成為每個孩子生命的貴人。



就是要 love you

翁韻淇 / 親職組長

五月是一個充滿感恩的月份，在陽光燦爛的日子迎來一年一度的母親節。學校為此特地規劃一系列的活動，希望在參與活動中將內心的感謝化為行動，破除對母親的性別刻板印象，把愛告訴照顧自己的家人。

「愛即時」短句賞

在感恩的季節，也許有滿滿的感謝要對親愛的家人訴說，在「愛即時」短句賞的徵稿活動中，讓孩子有一個展現的舞台，不同於一般的徵文，這次的活動是希望將滿滿的感謝濃縮成一小段句子，並且將短句賞的第一名金句印製在「頭湖 LOVE U 名片」上面，讓全校師生欣賞。

絕妙佳句：

- ★『母親是針筒，打進去的針雖痛，但滿滿都是愛。』(605 黃芷筠)
- ★『媽媽謝謝您，您是我生命中的起點。』(401 劉羿秀)
- ★『世界上最溫暖的地方，就是媽媽的懷抱。』(104 張丞劭)
- ★『有了您們的愛，讓我做夢都會笑。』(304 許永晴)
- ★『媽媽，謝謝您的支持與鼓勵，有您當靠山真好！』(501 劉采霓)
- ★『與您在一起的分分秒秒，都是我幸福的時光。』(202 楊雨澄)
- ★『世界有一種最親切的聲音，那便是父母的呼喚。』(505 詹予潔)
- ★『愛著你，是我最大的幸福。』(502 謝昀蓁)
- ★『媽媽，將來您老了，我會照顧您；走不動了，我會背著您。』(104 王柏叡)

經典金句：

『有您在的日子，我就像在做日光浴，感到溫暖。』(502 葉承訓)

我的創作想法：

書寫句子的當時接近期中考，每天都因為考試跟作業忙得焦頭爛額、筋疲力盡，媽媽為了幫我加油、減輕壓力，每天都會做美味健康又療癒的三餐和點心，幫我補充滿滿的能量。中午吃便當時，媽媽都會夾一張魔法紙條，雖然白天她看不到我在學校發生的事，但總是能寫小紙條鼓勵我，畫我最喜歡的卡通圖逗我笑，讓我又能正向面對任何挑戰和挫折。有媽媽在身邊，我相信一抬頭總是可以看到陽光，就像做日光浴一樣非常溫暖、安心。



「頭湖 LOVE U 名片」

想要告訴家人的秘密都寫在這裡，用愛寄出去。



主題書展

圖書館搭配活動展示母親節系列的相關書籍，在館內播放主題音樂，營造溫馨惜福的氛圍，並鼓勵學生借閱一本書回家念給家人聽，打造與家人親密時光。



「為愛朗讀」按讚留言 + 分享

頭湖國小粉絲專頁裡面有許多同學分享「為愛朗讀」的影片，讓我們一起回顧精彩片段。



頭湖粉絲專頁 Qrcode



母親節特約短片「一日家長 SHOW 給你看

平時我們與家人生活在一起，在我們看不到的時候，家人為了照顧我們付出了許多心血，就讓我們用短片呈現家人平日照顧我們辛苦的一面，在影片中我們可以看到父母為了家庭辛苦的付出，一大早起床就是忙碌的開始，一直到我們都睡著了，父母仍然有許多忙不完的家事要處理，雖然我們看不到父母的這一面，但它時時刻刻都在發生，透過影片讓我們更貼近家人的日常。



Mom, I really "APP" reciate You!!

在感恩的節日裡，除了說謝謝以外，我還能用行動來表達我的愛，看看大家都做些甚麼呢！

第七期「頭湖報報」

讀者回饋



◎五年 1 班學生葉軒語

經過這次的「愛無限的可能」光點畫展後，我才知道原來不是每位孩子都能上學，看完這些作品後，我很佩服他們，因為即使他們生了重病，仍努力生活著，相信只要繼續治療，他們一定可以完成上學心願，加油！

◎二年 3 班學生張宸鈞

我最喜歡「祖孫上學趣」的報導。秋高氣爽的季節，讓阿公阿嬤回憶兒時上學的時光，元氣十足！阿公阿嬤與孫子一起寫下上學第一天的快樂回憶，真開心！下次我也想帶我的阿公阿嬤一起去學校拍照。

◎五年 5 班學生李若伊

在「從閱讀談生命教育」這篇文章中，我知道了透過書籍可以滋潤我們的心靈，每個故事都是由真實的人生或圖像交織而成的，不管是好笑的、哀傷的或是可怕的，都一樣如此，都可以隨著故事中的主角去找尋或思索自己的人生。

◎三年 2 班家長楊靜宜

讀了「從四年四班小朋友身上，我學會……」文章，深有所感。在小朋友的成長過程中，父母可以感受到他（她）們比我們大人想像中的還有勇氣及毅力，遇到挫折，大人還在擔心孩子情緒時，笑容很快就出現，下次努力就好啦……，向每位成長的孩子致敬，你們讓我學到純真不放棄的真諦。

◎三年 4 班家長張佳瑀

讀了周老師「教室裡的春天」這篇文章，真心覺得現今大環境的改變，咱們這年代已經漸漸步入了「國寶冬眠期」。教改制度的變化，快的讓我們家長已經不知道怎麼去適應了！但始終都相信教育自己的孩子要善對每一個同學，不論對方是誰，以和為善，每個孩子都是獨一無二的。

給畢業生的祝福

六月，頭湖二路上的鳳凰木，接替四月遊樂器材旁的紫色藍花楸，恣意綻放，是不落痕跡離別的顏色。頭湖校園有著大家成長的足跡，「一日為師，終身保固」，頭湖的大門永遠為大家而開，帶著師長的祝福，我們勇敢的往下一個旅程出發……

給頭湖畢業生
你未來的樣子
藏在你現在的努力裡
祝福大家

校長黃文賢



往後的人生還很漫長，
不到最後關頭絕不輕言放棄，
期盼未來的你能有所成就，
造福社會。
今日你以頭湖為榮，
明日頭湖以你為榮。

師長上欽
109.6.6

孩子 笑容是人際的陽光
感恩是快樂的種子
分享喜樂是向上的
能量。

我是高慎，(高)真心祝福你們
平安快樂

Dear 609:

對生活，願你充滿希望；
對未來，願你抱有理想。
舞動希望和理想的雙槳，勇敢向未來啟航。

明玲老師

勿以善小而不為
勿以惡小而為之

林銘志

「哈囉」

老師對一年級的你說著
懷著志志走進班級
你開始了頭湖的生活

「哈囉」

老師對中年級的你說著
那燦爛如陽的開朗
歡笑充滿在每個角落

「哈囉」

老師對高年級的你說著
你與好友嬉笑無視走過
可惡，是在哈囉？

畢業後的某天相遇
有沒有一個真誠的微笑
讓我們互相說聲

「哈囉」

徐昱

成長相簿

當時我們年紀小



小一新生閱讀齊步走



三年級運動會進場



四年級兒童節闖關活動



五年級英語嘉年華

家庭防疫 小妙招

- ◎ 利用儲藏室（空間）裝一盞紫外線光殺菌燈，回家後把外套、鞋子、書包等放置儲藏室，關門後開燈照數十分鐘。（101 鄭喆予家長提供）
- ◎ 洋蔥蘋果水，長期服用可提升身體抵抗力，利用洋蔥豐富的抗氧化物質，可以幫助身體殺菌、抗感冒。（104 黃婉妮家長提供）
- ◎ 減少搭電梯，多爬樓梯。爬樓梯可以預防電梯密閉空間的接觸感染，又可以增加心肺功能。每爬一分鐘樓梯約消耗五卡路里，利用零碎時間，捨棄搭電梯，想要運動不設限，樓梯間就是我們家的健身房。（201 邱子珈家長提供）
- ◎ 我家的防疫小妙招，除了戴口罩、勤洗手、保持社交距離、減少至公共場所外，每天早上出門前，雙手使用長效型泡沫乾洗、擦抹抗菌防疫精油保護呼吸道，電梯按鍵用筆桿按壓。回家後外衣噴上酒精消毒曬乾，門把電源開關定期消毒噴上抗菌長效噴劑。媽媽搭公車騎 Ubike 戴拋棄式手套，我們也盡量不東碰西碰，避免直接碰觸公用物品，在無法立即洗手時，先用乾洗手酒精來保護自己。（202 謝承軒家長提供）
- ◎ 隨時攜帶酒精，無法洗手時暫時使用酒精消毒。隨身攜帶小肥皂（飯店提供的那種），外出時就可以隨時保持手部清潔了。不外食，在家自己煮最安心。（305 周曉芹老師提供）
- ◎ 摸到了髒東西可以去洗手或者噴酒精，酒精讓手很乾燥，可以加蘆薈膏讓手保持濕潤。（405 林芯妘提供）
- ◎ 外出用餐自備餐具，避免口沫傳染。外出勤用酒精乾洗手。個人隨身攜帶物品，例如：手機，可以放置在夾鏈袋裡，避免增加與外物的接觸。（505 馮子軒家長提供）





讀懂孩子，從「家」開始

盧宛君 / 專任輔導教師

「我一天到晚，老是挨罵。不管在家裡還是在學校，總是被罵個不停。」

這段話不只是繪本《我的願望：天天不挨罵》中主角的台詞，也是許多孩子內心深處的願望，希望不要被罵，常常被關心，最好是得到家人、師長肯定的讚揚。但理想總是美滿，現實卻很骨感，對許多家長而言，時常需要扮演多重的身分與角色，要如何在有限的時間與體力之下，給予孩子有質感的陪伴，相信對於許多家長而言都是無解的難題。

家庭是孩子每天最緊密的連結，讓我們試著用神奇的四個「+」魔法，創造出屬於「家」的陪伴模式吧！

+ 傾聽與同理：

當孩子與你說話時，盡可能放下手邊的工作及 3C 產品，眼神接觸並專注地聽孩子說的內容，口語與非口語訊息（肢體動作、情緒表情）都要留意。

專注傾聽時，先別急著給孩子太多意見，試著站在孩子的立場去感受他的感受，就像當我們心情不好時，若有人感覺到，並「接住」我們，就會有「被理解」的感受，孩子亦是如此。

+ 情感反映：

用簡短正確的語句，表達出對方的情緒或感受，幫孩子照出他內心的樣子（有點像照鏡子的概念），協助他澄清感覺。當有人能引導孩子釐清當下的感受，孩子就有機會穩定下來，更有勇氣面對自己的脆弱。

+ 設限：

為孩子的行為設定限制。目的是培養孩子的安全感，並讓他學習遵守規則，為自己的行為負責。記得用「溫和而堅定」的態度給予限制。

+ 鼓勵：

- 稱讚孩子時，記得要描述具體的行為表現或事件，避免廣泛讚美。
- 指出孩子這個具體優良行為帶來的正向影響。
- 對孩子表達信心，相信孩子的優良行為能夠持續發生。

接下來，我們以日常生活中常出現的情境來操作四「+」魔法：

例：孩子告訴你，他在學校和同學發生衝突，他生氣時忍不住出手打了人，後來跟同學一起被罰。

→聽到你這樣說，你一定覺得很委屈、很生氣（傾聽與同理），你覺得不是全部都你的錯，你希望大家都是好朋友，所以跟同學吵架時，你不知道該怎麼辦（情感反映）；但是打人的確是不對的，再生氣也不能打人（設限）。上次你發生類似的事情時，我記得你有說過，生氣時好像可以用其他方法代替打人，我覺得你那時候的想法很好（鼓勵），這次你願意再一起想辦法解決嗎？如果下次又發生了，應該怎麼做？

四「+」魔法，一開始可能會有卡住的感覺，但在生活中多使用幾次，一定會慢慢熟練。有可能你會發現，自己與孩子都在這些過程中，發展出更成熟的情緒表達能力，且孩子漸漸能面對自己的行為，提升責任感。

家是無法取代的安全堡壘，當孩子有足夠且適當的愛陪伴，親子關係必定不會劍拔弩張。實行「+」的魔法時，記得覺察自己的限制，若發現自己即將失控，允許自己先暫停與孩子溝通，待冷靜下來之後，再邀請孩子討論這件事。

孩子都是看著父母的背影長大成人，最常與你發生衝突的孩子，往往是與自己最相像的孩子，所以記得先照顧好自己，持續欣賞自己，這對增進親子關係會有更多的幫助，陪伴就是一種輔導，家庭的愛就是最好的陪伴。

在扮演父母這個角色的路上，很艱辛，很掙扎，可是也會得到無與倫比的快樂。「好的父母」沒有標準的定義，互相支持，努力學習，就能漸漸成為讀懂孩子，關係++的父母。

家健康 家幸福

張仁傑 / 學務主任

西諺：「幸福的首要條件在於健康」，可見家庭的幸福與全家人的健康有著密切不可分的關係。

那麼，作為家長，如何在維護家人的健康上做努力呢？以下列舉健康體位的 5 大核心能力「85110」作為參考：

- 一、『8』睡滿 8 小時：1. 睡眠是學習重要關鍵，睡眠時腦中分泌的神經傳導物質，其中血清素濃度與記憶與平靜有很大關係，而生長激素則會讓小孩子長高，修補細胞損傷，學童睡覺時會分泌生長激素，尤其以晚上 11 點到半夜 3 點分泌最多，如果能在 11 點前已經睡得很沉，便有助於增加學習記憶力。
- 二、『5』天天 5 蔬果：為孩子每天提供 3 份足量多色蔬菜（約一個拳頭大小）與 2 份水果（3 蔬 2 果能補充維生素、幫助消化系統讓腸道順暢），同時適量攝取全穀類（如：糙米、燕麥、胚芽米…等）。用餐時細嚼慢嚥，不吃垃圾食物，每餐 8 分飽；選擇低脂、少油炸的食物，並減少糕餅點心的攝取。
- 三、『1』四電少於一：在家時，每天看電視、玩電動、打電腦、用手機的時間少於 1 小時，並以望遠、休息、伸展來減少久坐時間（戶外望遠伸展 60 分鐘，望遠不凝視。近距離用眼 30 分鐘需休息 10 分鐘）。
- 四、『1』天天運動 30 分：運動會分泌腦內啡，使人心情會變好，同時會增加讓人平靜的腦波 α，也會增加促進人際關係的腦波；此外，運動過程的肌肉拉扯會刺激骨骼生長，而中低強度的運動（追趕跑跳碰，尤其是跳繩）會刺激長高。運動同時可以多元刺激腦神經的聯結，讓腦細胞成熟發展，抑制外來不重要的干擾訊息，天天運動 30 分鐘，可以『快樂、長高、變聰明』。
- 五、『0』喝足白開水：每天喝足 1500cc(6 杯馬克杯) 的白開水，適時補充水分以減少腎臟的負擔。

在追求幸福的人生道路上，擁有健康方能持續向前邁進。而家庭是我們人生的起點，所有基本的生存能力、品格教養、做人處事的方向都在這裡孕育發展，形成雛形。培養孩子養成良好的生活習慣、具備正向而積極的健康觀念是身為父母親、主要照顧者責無旁貸的使命。

頭湖好回憶



組合建構區 - 陀螺大賽 (大象班)



學習區活動 - 桌遊 (獅子班)



大肌肉活動 氣球傘 長頸鹿班

幼兒園

教務處



校內硬筆字比賽



主題書展 - 防疫大作戰



一年級國語朗讀比賽



親職講座



職業探索體驗



愛心小天使表揚

輔導室

學務處



午餐防疫



校門體溫量測



貝氏刷牙法