

《疫情之下，孩子的那些擔心》

專輔教師 / 盧宛君

自從兩年前新冠肺炎疫情爆發，我們的生活開始有很大的改變，也出現很多的不習慣，在疫情的衝擊之下，我們的孩子內心可能也曾發出很多疑問：「為什麼會有病毒呢？」「什麼時候可以不用戴口罩？」「我會不會被傳染？」「我的家人都會平安嗎？」甚至有些特別敏感的孩子，看見電視新聞或是確診人數時，會出現明顯的情緒反應，像是緊張、擔心、焦慮、害怕等等，這時候身為家人及老師的我們，可以試著用一些方法，引導孩子面對這些壓力。

當孩子因為疫情甚至天災，出現情緒或行為上的變化時，我們可以嘗試以下的作法陪伴孩子。

1 傾聽孩子的想法

如果孩子在疫情之下，出現負向的情緒反應，或作息有了異常的變化，可以運用適當的時間和空間（事先確認不會一直被打擾），引導孩子說說看最近擔心的事情，若孩子不願意說，可以先反應孩子的變化，像是「我發現你最近常常露出擔心的表情，看起來也悶悶的，我想關心你，跟你一起分享你的感覺。」通常孩子感到被接納，會比較願意說出想法。

2 接納孩子的情緒

孩子在談擔心的人、事、物，或是出現較激動的字詞時，我們在旁聆聽，保持尊重，用點頭及溫和的語氣回應，就算出現和大人不同的價值觀，也先別急著評斷，像是如果孩子說：「我很擔心大家會死掉。」記得溫柔地點頭，接納孩子因情緒而說出的想法，同理孩子的感受，讓孩子知道我們會陪伴著他。

3 專注在可控制的因素

當孩子能夠穩定情緒後，帶領孩子討論，在疫情之下我們可以控制的事情有哪些？像是日常生活維持規律的生活作息、保持運動、補充營養素、提升抵抗力等等。在學校把握上課及和同學相處的機會，遇到衝突時先冷靜溝通；在家珍惜家人在一起的時間，幫忙分擔家事，常常說我愛你……。這些都是孩子能掌握，且能穩定自己和別人的可控因素，至於不可控的因素，就盡量不要把焦點一直放在上面（例如：過度關注確診消息或是常常觀看驚動的新聞標題或畫面）。

4 陪伴彼此的心情變化

當我們與孩子一起專注在可控因素後，生活上應該會有正向的變化，這時可以固定每天用十分鐘的時間分享心情變化（如果本來就有那是最好的），也建立專屬親子時光的默契。當發現孩子有了正向改變，記得具體的給孩子回饋，支持孩子的勇氣和努力，讓孩子知道我們真的會一直支持他們，這些對親子關係也會有很大的加溫。

自殺防治守門員觀後感

輔導組長 / 林雍敏

每年的9月10日是世界自殺防治日，2021年的主題為「展現行動，創造希望」，藉由賦予人們技能和信心，與可能正在痛苦掙扎的人建立連結，發現生命更多的可能性。

「幸福捕手(Being Happiness Catchers)：看、聽、轉、牽、走」為幸福補帖的五大步驟，每個人都是珍愛生命的守門員，都可在自殺防治上盡一己之力，協助他人找到新的幸福。

看，代表觀察他人的情緒表現和外在行為，是否正處於困擾當中，是否已有自殺的意念、計畫和行動，覺察自殺危險性。聽，表示仔細聆聽，提供適當的回應與陪伴，貼近對方的心，讓對方有被理解、被聽懂的感受。轉，是轉念，接納已發生的負向事件，相信山窮水盡之時，停下腳步，轉個身，會看見柳暗花明的新思維。牽，係指主動連結人與人之間的關係，透過情感交流，給予正向回饋，織出綿密而溫暖的安全網，接起每顆脆弱而下墜的心。主動連結資源，包含身心科醫師和心理師的醫療協助，或撥打衛福部安心專線1925、張老師專線1980及生命線1995等，轉介相關資源，讓關懷可持續。走，是起身找尋生活的新選擇，建立健康的生活方式。

每個人日常的小小善意舉動，一個微笑，一聲問候，都可能默默帶給他人一份大大的力量，人生的路上，願我們能好好觀照自己，關懷他人，在相互支持的網絡裡，珍惜並享受生命的美好。

孩子的第二間教室

特教組長 / 何傳宇

教室裡，孩子們多能配合老師的教學而一天天的進步，但有兩類的學生需要我我的關注，其中一類的孩子在學習產生了極大的挫折，即使努力了也難以趕上同學的腳步；另一類孩子則是在學科或是才藝有著突出的表現，需要旁人持續開發他的潛能。根據上述兩種特質的學生，學校分別提供了不同的教學環境與課程，希望能藉由差異化的教學以符合孩子的特殊需求。

長期學業低成就的孩子，有時不是因為自己不努力所造成，家長或老師可藉由課堂或作業表現，分析孩子較弱勢的能力，提供策略給予輔導，若未見起色，建議可進一步交由校內特殊教育的協助，推測學業表現不佳的起因。為幫助特教老師準確判斷孩子的特殊需求，請家長及老師大量蒐集孩子學習歷程的相關資料（如作業、試卷、聯絡簿、就診紀錄），書面審查後，會在家長同意下為學生安排相關測驗、晤談或入班觀察，經特教老師的判斷，確實需要特教服務的學生，校方會進一步提報教育局，為孩子申請相關特殊教育服務，若教育局確定學生符合特教資格，本校的特教團隊即會提供特教服務（如特教課程、考場服務、專業治療、相關補助），幫助孩子及家長在學習歷程獲得更多的支援。

若您的學生或孩子具備學習能力快、觀察敏銳、記憶理解或類推能力絕佳等特點，代表他可能具備資賦優異的潛能，建議您可申請教育局於每年10月為二至五年級學生所辦理的資賦優異學生鑑定，因本校未開設資優班，所以取得資優身分的學生，教育局會安排資優巡迴的輔導老師到校服務，校內同時會開設每週2-4節的資優相關課程，為孩子提供課本外的另一種學習。

每一位孩子都有屬於自己的學習模式，當他在學習的道路上停下腳步，原地摸索時，家長與老師不妨指引另一條替代道路讓孩子嘗試挑戰，給親子雙方多一個機會，或許我們能看見他在這條路上跑得更快、跳得更高！若您有相關疑問，歡迎隨時與輔導室特教組聯繫唷！

線上教學甘苦談

教師 / 葉力肇

上個學期末，臺灣始終躲不過因為疫情流行而停課的命運，雖然老師們已經為了隨時停課而提早做了準備，但……陌生的線上教學模式以及要在家長面前赤裸裸的呈現「日常」，著實為我帶來些許的困擾與不安，雖然手忙腳亂的，但所幸在一回生、二回熟的情況下，最後仍順利的做到「停課不停學」。

事後回顧整個線上教學活動，若日後仍有停課需求時，我期許自己能更熟練線上授課相關軟體的操作，讓課程進行更是流暢、順利；能更清楚掌握並安排線上教學的課程時間分配，讓學生隨時保持學習的動力與專注；能與同事進行協同合作，除分享彼此經驗、反思外，期許能共同合作創造出屬於「頭湖Style」的線上課程及教學模式，讓彼此在防疫的教學路上不孤單。與學生分隔兩地的我，實難掌握孩子是否確實在學習，故盼望家長能關心學生在電腦前的學習情況，提升他們在電腦前的學習自制力，也為孩子們安排規律的生活作息，千萬不要有停課在家線上教學就是放假的錯覺。

疫情尚未退散，線上教學仍可能再啟，真心祈禱不要再次停課，若不幸再次發生，期待親師生在有充足、完善的準備下，讓線上教學運作得更順暢，學生學習的效果更好。

「探索及擴展心理空間」志工研習有感

圖書館組志工組長 / 孫怡玲

年末了，習慣清理家裡時，是否想過……在自己心裡，也有一個空間等著我們斷捨離？家裡空間能堆放的是物，心裡空間總堆放的是念，念呀念，一不經意成了怨，再堆積就成了無形的壓力。

今年的疫情打亂了我們的日常，從爆發延燒到停課，趨緩到能再復課的現在，想必每個人都得配合著被改變，無論是生活、工作、人際、情緒……不能否認多少都被影響到，也許在角色職責上，必須照顧好的是家人，但是別忘了最親近的自己也是需要被照護的。

練習在一段時間後，找個安靜的地方靜下來，用心聽聽心裡的声音，感覺自我的情緒，清空被積滿的空間，再次打開心裡的大門，迎面而來的將會是自己最強大的內在力量。



發行日期：111年1月



頭湖報

發行人：陳承賢 策畫：侯莉絹 主編：劉人萍 編輯群：林雍敏、何傳宇、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

疫情下的學習～資訊科技的應用

這一波的疫情雖然造成諸多的教學和學習不便，但也改變學校教學和學生學習的觀念及行為，面對這些不可抗力的疫情，我們應要儘量正視其對教育帶來的正面影響。

因應疫情變化，確保學生「停課不停學」的原則下，教師從事資訊科技學習的意願較以往強烈，必須透過電視、網路科技等工具，讓學生還是有學習機會，這種異於傳統師生面對面的班級教學方式，師生都必須重新適應，當然新科技或虛擬教學對教師也是一大挑戰。不管教師對待資訊科技的態度是正向或是負面，都不能排斥或害怕資訊科技，一旦將科技資訊學好，熟悉所需的教學軟體操作或是各種教學平台使用，在需要的時候，立刻就可派上場，正是所謂的有備無患。

校長 / 陳承賢



本期主題：

防疫觀察室，校園新生活

焦點人物

1版 防疫尖兵

活動集錦

2版 運動校園

主題報導

3版 安全校園

學輔專欄

4版 健康校園

疫情之下的善良與愛

家長會長 / 盧慈恩

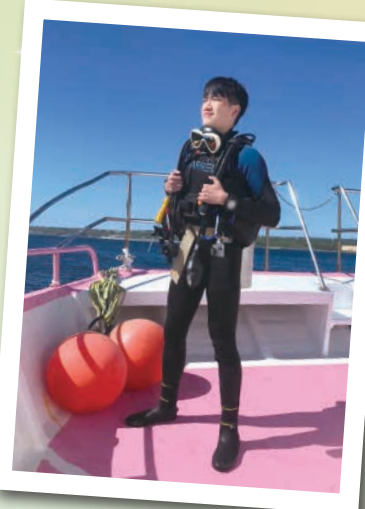


2020年以來，新冠病毒肺炎病毒蔓延全世界，影響每個人曾經習慣的生活方式。直到現在，疫情尚未過去，縱使生活中總有絲警戒與惶恐，人類世界也展現了許多愛與善良，幫助我們學習與這個病毒共存。英國牛津大學的教授莎拉吉伯特 (Sarah Gilbert) 是對抗 Covid-19 病毒的 AZ 疫苗研發者。通常研發一支疫苗，需要至少 10 年的時間，但是莎拉運用她身為疫苗學家的知識跟經驗，在短短 10 個月內就做出了 AZ 疫苗。最讓人敬佩的，是她放棄了可以讓她發大財的疫苗專利權，為了要求合作的藥廠以成本價 (4 美元) 將疫苗賣給貧窮的國家，讓世界上所有人都有施打 AZ 疫苗的機會。莎拉偉大的舉動，不只讓全球的疫情出現曙光；她展現出的信念、善良與愛心，更值得我們尊敬。

認識新老師

● 王謙 老師

嗨！大家好，我是幼兒園老師，我叫王謙，興趣是上山下海，教育班上的孩子也是上山下海，放假常去爬山或潛水，遠離都市的塵囂，享受自然的寧靜，歡迎找我一起從事戶外運動。我剛搬來林口，平時喜歡吃傳統的麵攤店，但我在林口都找不到，如果有人有推薦的店，歡迎到幼兒園找我聊聊喔！



● 王文儀 老師

大家好，我是 5 年 5 班的導師王文儀，雖然已經在新北市服務了 18 個年頭，在林口區卻是頭一年。希望能在這個好山好水的所在貢獻一己之長，與頭湖的孩子們一同留下屬於這個學校美好的回憶。



我想對長輩說

101 盧安軒

和我一起拍照的是外婆，阿婆是煮菜高手，謝謝阿婆煮飯給我吃。

長輩想對我說

阿軒上學的時候，東西要記得帶，不要再迷糊了。



溫馨祖孫情 愛在重陽 心動連線 看照片說故事

我想對長輩說

102 陳維昕

我希望我的阿公阿嬤過得很開心，我愛你們。

長輩想對我說

希望孫子女永遠健康平安、快樂學習，愛你們。



102 林宏軒

我想對長輩說

希望嬤嬤、阿公平安健康，全世界的長輩都很幸福。

長輩想對我說

希望孩子每天快樂上學，交到很多新朋友。

107 林謙任

我想對長輩說

謝謝阿公阿嬤帶我去夜市玩，這是最快樂的時光。

長輩想對我說

阿公和阿嬤、孫相聚，和顏喜悅、永繫的留念。

運動賽事

體育組長 / 陳昱侃

一年一度的校慶運動會又來了——這是頭湖的11歲生日！今年因為防疫的關係，每個人都必須過著跟以前不太一樣的生活，就如同這次的校慶主題——「防疫新生活，運動健康GO」，希望大家都能適應現在這種新的生活型態，並且多運動保持健康。

今年校慶舉辦的方式不同以往，因防疫規定無法開放家長及外賓進來觀賞與加油，而是以線上直播的方式呈現，也算是一個全新的面貌。我們了解大家想要到現場參與的心情，因此每一位學生、老師、工作人員及家長會長，從籌劃、執行練習、討論調整到正式表演，無一不卯足了全力在準備，只為了拿出最好的表現給大家看，這群辛苦付出的師生值得我們給予熱烈的掌聲！

紀錄金榜

體育組長 / 陳昱侃

校慶運動會裡不可或缺的其中一項就是田徑賽了！每場比賽的過程總是叫人熱血沸騰、扣人心弦，大家聲嘶力竭地為同學吶喊加油，會為勝利感到喜悅、也會因為沒拿冠軍而難過，這個比賽就是如此的精彩且迷人。

今年雖然因為疫情影響，不論是上體育課還是到戶外運動都較以往來的困難，但是學生們依然能夠克服萬難、拼出更好的佳績、打破校內紀錄。首先恭喜3年6班高晟銘同學以15秒74的成績打破三年級男生100公尺的紀錄，未來三年期待能再創紀錄；接著是5年2班柏斯汀同學以3.58公尺的成績破了五年級男生跳遠紀錄，也將代表學校參加新北市新莊分區田徑交流賽，祝他能跳出更優異的成績；最後是眾所矚目的大隊接力，5年2班及5年1班分別以5分37秒45及5分38秒61打破校內紀錄，二個班級同時破紀錄真的是前所未有，可見競爭非常的激烈與精采！

再次恭喜以上所有破紀錄的班級與同學，帶給大家精采的比賽！也期許頭湖的孩子們能越來越棒，不斷突破自我與紀錄，青出於藍，加油！

學年表演



1年級創意進場



2年級表演



3年級創意進場



4年級表演



5年級創意進場



6年級表演

不一樣的運動會～ 口罩進行曲

幼兒園 / 林家棧老師

疫情衝擊下我們的生活受到了許多影響，習慣的生活也被改變，像是要勤洗手、戴口罩與保持安全社交距離，這些事情也變成我們生活中不可或缺的一部分。這次孩子帶來的「口罩進行曲」代表著疫情肆虐下我們需要持續戴著口罩來保護自己，也感謝在前線努力、保護我們的人。孩子們戴的各色口罩也隱喻著彩虹，相信總有一天疫情會結束，美好的生活即將到來，期待著可以脫下口罩，自在外出的一天。趣味競賽孩子們透過滾輪胎、夾球的方式進行挑戰，夾球可以培養幼兒專注力及腿部大肌肉，而滾輪胎可以訓練幼兒手部大肌肉，在挑戰的過程中偶會發生失誤，像是輪胎會滾走或是球掉落，但是孩子們並不會害怕失敗，很有毅力的完成挑戰唷！



大隊接力 502



期待佳績，再見曙光

運動會結束了，雖然我們班拿到了第二名，但破了大會大隊接力的紀錄，大家都振奮不已。從升上五年級，大家來到五年一班這個大家庭就對大隊接力的比賽躍躍欲試，每個人都投入了比賽，不論是有跑的同學或是沒跑的，都在下課時間認真練習，最後才得到這份榮譽，這份成功是屬於全班每一個人。

希望下次運動會太陽公公也可以向我們加油打氣，我們期待六年級再創佳績！

大家好，我是5年2班柏斯汀，很開心在今年的運動會締造5年級跳遠的新紀錄3.58公尺，感謝孟熹老師的指導與靜雯老師的鼓勵。希望大家努力練習，一起為學校創下更耀眼的成績。



跳遠 502 柏斯汀

看到100公尺名單上面我是第一名時，我非常開心！而且我還破了紀錄呢！我要謝謝爸爸、媽媽讓我投入這項運動，也要謝謝足球教練幫我調整跑步的姿勢，還有大家給我參與的機會與鼓勵，這真是一個令人難忘的寶貴經驗啊！



100M 306 高晟銘

趣味競賽



1年級趣味競賽



2年級趣味競賽



3年級趣味競賽



4年級趣味競賽



5年級趣味競賽



6年級趣味競賽

祖孫動健康， 幸福好時光線上半日營

福智基金會執行秘書 / 許佳雯

本次營隊的舉辦，因疫情改採線上半日營隊方式實施，提供祖孫共學的平台，帶動祖孫共融及學習，增進祖孫經驗傳承與交流，進而建立慈孝家庭。

課程中以彩繪家庭樹，讓孫子女們認識祖父母在我們家中扮演著傳承的地位，進而升起恭敬心；在兒時童趣裡從紙蜻蜓的童玩手作，喚起祖父母兒時年代的生活智慧，傳遞給下一代；在搶救海洋大作戰中，賦予小朋友任務，邀請家人一起為環保努力；透過身體動健康，以祖孫律動方式，教導長輩運動保健方法；最後帶入飲食健康議題，引導祖孫有正確的飲食觀念及習慣。

整個課程以寓教於樂的方式，增進祖孫情誼，以多元方式辦理家庭教育。課程中，祖孫互動熱絡、參與熱情，為活動留下許多溫馨感動的畫面。

彩繪家庭樹



動健康



童玩手作

校園安全再升級

事務組長 / 江孟熹

另外，在迎曦樓及昕明樓旁的天井處，也裝設了防墜網。安裝這些防護設施，是為了保障學生們的安全，避免意外傷害的發生。但最好的安全設施，並非我們眼睛可以看到的這些設施，而是存在大家心裡的安全意識。寬闊的走廊及美觀的圍牆，並不是用來跑跑跳跳的遊樂場所，走廊不奔跑、不隨意攀爬圍牆，評估現有場所可能的危險，再進行合適的活動，是避免意外發生的最好方法。



防墜網



隱形鐵窗

頭湖好棒棒



本校6年4班參加新北市110學年度新莊分區中小學班際大隊接力勇奪國小組第3名——晉級新北市市賽！



本校弦樂團參加新北市110學年度學生音樂比賽弦樂合奏國小團體B組榮獲：優等！



本校合唱團參加新北市110學年度學生音樂比賽同聲合唱國小團體B組榮獲：優等！



本校4年4班參加新北市110年度國民小學「Sing北樂影投稿競賽」榮獲學生樂聲隊中年級組市賽特優！



本校5年2班參加新北市110年度國民小學「Sing北樂影投稿競賽」榮獲學生樂聲隊高年級組市賽佳作！

防疫動起來

衛生組長 / 邱宸韻

「小朋友，下課第一件事，先去上廁所，還要記得把手洗乾淨！」是不是覺得好熟悉的叮嚀，老師為什麼總是不厭其煩地說同樣的話，因為啊！你如果能擁有充裕的時間，抓好「角度」與「方向」，掌握最佳「噓噓」與「嗯嗯」位置，才不會弄髒地面和衣褲喔！

還有你發現廁所新增加洗手乳了嗎？俗語說：「病從口入。」大部分病毒和細菌，都是從我們的雙手傳播至口中，進而到達身體裡，所以好好洗手也是非常重要的！

洗好手，準備吃飯囉！吃飯脫下口罩還要用隔板，雖然覺得很麻煩，而且使用前、後還要花時間擦拭消毒，但老師要在這裡謝謝你，因為你的勤勞和確實，不但保護了自己，也保護別人，不怕病毒找上你喔！

我有話要說

● 504 張宇傑

每次我看到垃圾在校園裡，我的心情是非常失落，我希望大家不要亂丟，這樣校園就會變得很乾淨，大家就可以健康的生活。

● 505 侯受峇

每天都有垃圾可以撿，好累喔！草叢裡，水溝蓋等，都一定要仔細檢查，不能放過每一個地方；如果可以撿到一個垃圾都沒有，校園一定更漂亮。

● 404 張嘉晏

我希望大家不要再隨便亂丟垃圾，通常我打掃完後，看到彷彿跟天堂一樣乾淨的校園，心裡都會覺得非常舒服，也很開心。



面對疫情，不變與改變

生教組長 / 林瑋竣

孩子的天性原本就是好動、就像一顆永遠不會枯竭的電池。每一堂課的下課鐘聲和上課的提醒音樂就像啟動孩子能量的按鈕，聽到這些聲音，有些孩子就一股腦往操場或遊戲場衝去，而走廊往往就是最容易發生的地點。對於那些走廊奔跑的學生，我往往會要求他們重新用「走」來完成剛剛用跑的過程，讓他們明白，其實放慢步伐跟跑步並沒有差多少時間之外，更讓自己和其他同學更多了一份安全。

疫情期間，每天早上，當孩子進入校園，學校最重要就是確保孩子的體溫是否正常。早上架設量溫器材和每位導護老師在崗位確保每個孩子是否體溫正常，手是否有經酒精消毒，經由大家合作所建構出來的頭湖防疫安全網，來保護著頭湖的每一份子。

因為疫情，避免群聚亦是防疫的一環，而1千多人校園，如何在不群聚前提下進行各項宣導實在考驗著學校，尤其線上學生朝會，有著許多技術性、器材的問題需要去處理，而這些需要經由一次次的經驗過程去學習，其中還有很多細節需要克服，更需要團隊合作，老師們的軟體登錄和操作，行政的資源整合協助，才能完整作業。最後感謝全校教職員的協助，一起達成每一項任務。



我有話要說

● 502 王宇暄

當了幾個月的糾察隊，我覺得這個工作是要負責任的，因為當我穿著藍色背心時，就是在執勤我的任務——勸導在走廊和頭湖一、二路奔跑的同學，才能維持校園的安全。而且不論班級事務有多忙，除非有特殊原因，不然時間一到，就得去站崗了！

● 502 王奕晴

我覺得可以幫忙管理學校秩序很酷，所以我來參加了糾察隊。在這裡我結交了新的朋友，我們用警告的方式來提醒違規奔跑的小朋友。我覺得現在奔跑的人沒那麼多了，希望以後可以不要看到有人因為奔跑而受傷。

● 504 許永晴

我想當糾察隊是因我想幫助學校和同學們，營造一個更好的校園環境。雖然當糾察隊常要念別人，可能因此被討厭，甚至起衝突，值勤過程很辛苦，但為了校園安全，我還是願意繼續擔任糾察隊。我能體會理解被他人念的不開心，也希望大家能有話好說，互相體諒唷！

