

發行人：許恒禎
編輯小組：黃家裕 李國祥 蘇芷平
凌筱姚 戴秀伶 劉雅鈞
顏廷芳 馮勝順 李佩霖
廖奕帆 陳慧雪 蔡佩芳
執行編輯：趙坤偉



和美校務通訊第三十九期

102 年 1 月 17 日出刊

反省與感恩

校長 許恒禎



成為處處受人喜愛，隨處受到歡迎的人。

在冷冽的東北季風裡，舊的一年又過了，此時正值學期結束，也是我們檢討過去、展望未來的好時機。親愛的孩子們，過去一年裡，你讀了哪些書？課業上學到了什麼？有哪些尚待加強？和同學、家人相處時，哪些地方表現良好？哪些地方需要改進？體力是否有進步？需要加強什麼樣的運動？想想這些才能讓你更瞭解自己。

古人說：「吾日三省吾身」就是在勸勉我們要常常自我反省，在 2013 年的初始之時，校長要勉勵全體小朋友時時觀照自我，瞭解自己的情況，增加自己的優點，改進自己的缺失，讓自己

此外，校長還希望大家能學會感恩，這一年來，父母親的辛苦養育、師長們的辛勤指導，還有其他對你有所貢獻與協助的人，要記得誠心對他們表達你的謝意。懂得感恩是最好的德行，好的德行會跟隨一輩子，讓你受益無窮。最後希望大家都有一個快樂的新年與充實的寒假。



會長的話

又到期末、歲末終了時，每一時段的結束，其實也意味著另一時期新的開始。除了回顧感恩過往點滴，也展望未來無限希望。會長在這先向大家拜個早年，預祝大家蛇年新氣象，蛇映龍輝萬事吉。今年我們的午餐在各位校友及其他愛心人士的慷慨解囊下，水果及菜色都更加豐富，相信這些美味營養的食物將為小朋友的健康加分。最後，感謝並祝福所有辛勞盡心的學校教職員工們。有你們，真好！



捐贈芳名錄

1. 吳李愛文教基金會-捐款 8000 元
2. 濰精慈善會捐贈 140 公斤的米及相關民生物資：毛線帽 7 頂、關廟麵 14 包、麥片 7 包、海苔 7 包

感謝善心團體對學校的付出，在此深深的感謝你們。



學校榮譽榜

1. 設立新北市貢寮區數位機會中心 (101.12.13)
2. 101 年度團體膳食安全管理計畫學校與幼兒園自設廚房管理良級(102.01.03)

感謝學校教職員工的努力，感謝你們。

學校大事紀

- 101.11.16 家長會長就任餐會
- 101.11.19 藝術與人文深耕計畫駐校藝術家
開始到校上課
- 101.11.22 督學到校訪視
- 101.12.05 參加貢寮區舊草嶺環狀線自行車
逍遙遊
- 101.12.13 設立新北市貢寮區數位機會中心
- 101.12.20 期末成果發表會
- 101.12.21 親師生冬至搓湯圓
- 101.12.28 台電龍門電廠參觀暨音樂饗宴
- 102.01.10~11 期末定期評量
- 102.11.14 校內三對三籃球比賽
- 102.01.15 3-6 年級品德教育朗讀比賽
- 102.01.16 社區老人寒冬送暖探訪
- 102.01.17 迎春納福寫春聯活動
- 102.01.18 休業式
- 102.01.29 寒假英語冬令營



快樂學習 學習快樂

幼兒園蔡佩芳老師



的鼓勵！

在練習表演曲目的過程中，孩子們充分展現驚人的學習能力！孩子們努力不懈的學習精神，從歌詞一字一句的練唱，老師一一指導孩子們舞蹈姿勢，又或結合樂器，分組演奏不同的動作，看見孩子們逐漸的進步，他們更在過程中得到成就感，從不熟練到表現流暢的階段，並不是件容易的事情，對大朋友來說或許簡單，但對幼兒園階段的孩子而言，這一連串表演牽涉到手眼協調、空間方位的相對概念等，動用到身體各部位的感官學習，這年紀的孩子不正是利用感官來認識生活周遭的環境嗎？

「面圓圓，紅支支，人攏叫伊蘋果面；笑微微，真古錐，愛食蘋果甜甜甜。蘋果甜甜好滋味，囡仔乖乖人恰意，笑微微，真古錐，親像蘋果甜甜甜。」這首輕快的閩南語童謠是鯨魚班的孩子在期末成果發表表演的曲目之一，孩子們拿著自己撕貼的蘋果面具，在臺上盡情展現努力練習的成果，即使動作沒有整齊劃一卻自然而不做作，即使有點緊張卻不畏懼地隨著旋律擺動身軀，而觀眾們熱烈的掌聲正是給予孩子們與兩位老師最大

以孩子的角度來看，學習向來是快樂的，因此學齡前的幼兒最佳的學習方式就是整合多重感官的學習，創造能用「視覺、聽覺、觸覺與動作」的活動課程，引導孩子們去對應到生活相關的人事物，學習就會變成一種快樂的事。他們就是一群小小的探險家，帶著滿滿的好奇心探索這個世界，而我們就是提供孩子適當的環境，透過遊戲、律動、創作等愉悅的學習管道，讓孩子從中建構各項能力。未來的日子裡，我們同樣秉持「快樂學習，學習快樂」的教學理念，培養孩子多元的思考與挑戰未來的能力。



用愛匯集而成的健康午餐

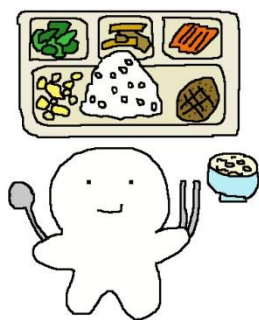
總務主任 李國祥



只要上學，全校師生就要用午餐，這是每天例行的一餐。在我到和美國小服務之前，曾經辦過 3000 人的自立午餐，應該是件簡單的事。八月份的第一份報表即是自立午餐的年度經費執行報表，讓我驚覺，在和美國小要辦好全校 60 位師生的午餐，是件不容易的事。

在 3000 人用餐的學校，廚工每天像打仗一樣。早上 7 點到校，開始驗菜、整菜、洗菜、開鍋爐、洗米煮飯，11 點前要將所有的飯菜煮好，然後打菜，分送到各樓層；用完餐，學生將餐桶送回廚房，開始洗餐具，送進高溫消毒箱，清洗廚房，這才完成一天的工作。每個關節都必須流暢不能出任何差錯，才能完成任務。每天的菜色三菜一湯，外加水果或乳品飲料，相當的衛生可口。

在和美，全校師生 60 人用餐，最難的是菜色，要兼顧學生的健康與喜好，還要打平收支。每個學生，每個月繳交 152 元的基本費及 700 元的午餐費。其實這樣的費用和外面的學校是一樣的，但是卻享受不到外面學校豐盛的午餐，為什麼？細究其原因，152 元的基本費支付廚工薪水和廚房的瓦斯等雜費，我們廚工僅支領基本工資，而繳交的基本費還是不足以支付。700 元的午餐費要購置油、米柴、鹽、醬、醋等基本調味料外，還要買菜，經過細算，每天的菜約只有 1600 元左右。



還好今年有微星科技捐助學校經費，購買有機米，還有玄天宮捐助 300 公斤的白米，整學期不必再花午餐費買米；另外，市政府農業局補助每星期一餐有機蔬菜；這二樣額外的補助，重點在提供孩子有無毒健康的蔬菜和米飯。在家長會長賴建義會長的鼓吹下，第 12 屆的校友李雪玲、等捐助 18000 元，還有公司捐助 5000 元，讓孩子每星期有二次的吃水果的機會；另外，爭鮮迴轉壽司公司，到校現做握壽司給學生免費用餐一餐，還提供公斤壽司米給學校。

匯集了上述的愛心之外，加上護理師和馮老師的用心菜單和蔡媽媽用心的烹調，我們才有這樣的健康午餐。每天的午餐，我都用一份感恩的心，細細品嚐！



依據行政院衛生署食品藥物管理局公布最新版的「國民飲食指標」建議：日常飲食依據飲食指南建議的六大類食物份量攝取，所攝取的營養素種類才能齊全。三餐以全穀為主食，可以幫助維持血糖，保護肌肉與內臟器官的組織蛋白質。盡量選用高纖維食物，促進腸道的生理健康，還可幫助血糖與血脂的控制。少油、少鹽、少糖，多攝食鈣質豐富的食物並多喝開水。

國民飲食指標 12 項原則：

飲食指南作依據，均衡飲食六類足：蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及低脂乳製品。健康體重要確保，熱量攝取應控管：維持體重在正常範圍內（身體質量指數在 18.5～23.9）。維持健康多運動，每日至少 30 分。母乳營養價值高，哺餵至少六個月。全穀根莖當主角，營養升級質更優。太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬。含糖飲料應避免，多喝開水更健康。少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工。購食點餐不過量，份量適中不浪費。當季在地好食材，多樣選食保健康。來源標示要注意，衛生安全才能吃。若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒。



每日均衡飲食指南

學生文章作品分享

夢想中的房子

一甲 張智森

我的房子是火車造型，屋頂是紅色，牆壁是彩色的。
我的房子可以載我到處玩。
如果夢想中的房子真的出現，
我希望請一年甲班的小朋友、李老師和黃主任出去玩。



給廷芳老師的一封信 三甲 張尹萍

親愛的廷芳老師：

最近天氣變冷了，您有多穿幾件衣服嗎？您要好好保重身體喔！明天就是聖誕節了，您是否也和我一樣充滿期待呢？

還記得每當聖誕節，街上總是有許許多多的聖誕樹和紅通通的鈴鐺，聖誕樹上鈴鐺像是天上的星星一樣那麼美麗，除此之外，每天中午，學校也會播放許多好聽的聖誕歌曲，為佳節添上了幾分熱鬧的色彩呢。

聖誕節總是讓我有著許多美好的回憶，今年很高興能和老師一起過聖誕節，祝福老師，聖誕快樂。

尹萍敬上



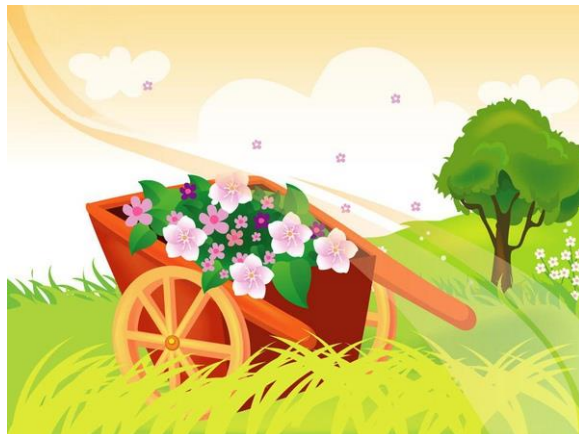
我最喜歡的季節 四甲 張齊翔

春天，是四季中最好的季節，溫暖的春天是個適合遊玩的時節，也是一年四季最舒適的時候，是我最喜歡的季節。

春天是個舒適宜人的季節，寒冷的冬爺爺已經走了，春妹妹開心的跳起舞來，太陽先生一下子金光四射，溫暖的陽光灑在大地上，讓人感到很舒服。讓可愛的小熊從冬眠中醒來，鳥兒們也不禁唱起歌來，小狗也在草地上奔跑，魚兒也在水裡游來游去，像是到了人間仙境。

春天是個花草綻開的季節，大地彷彿換上了新衣，原本沒頭髮的樹媽媽也長出了一片片綠葉，小草棕色的外套，換上了綠色的衣裳，森林也整個煥然一新，讓世界充滿了生機，也變得綠油油的，美的不得了。

春天，是最美好的季節，春天讓每朵花兒欣欣向榮。春天真是個舒適宜人的季節，也讓我們的生活更美好，我最喜歡春天了。



家 五甲 賴玢潔

家，一個當你遇到挫折苦難時，給你鼓勵、安慰，讓你重振旗鼓的地方；家，一個可以遮風避雨、享受溫暖的地方。

家就像垃圾場，可以回收所有痛苦不堪的回憶；家猶如監獄，可能施予你壓迫恐懼；家彷彿天堂，能夠讓你開心愉快；家亦是一件毛衣，讓你抵抗寒冬、溫暖滿懷。因為家是多樣貌的，帶來的痛苦多、快樂也不少。

每次踏進家門，可以看見可愛的家人、聞到香噴噴的晚餐味道！任何時刻，我知道，只要回到家，我就能夠擁有溫暖、溫馨和幸福。

我不能失去家！就在一個美好週末的清新早晨後，我有了這樣深刻的體悟。那天，我仍然在香甜的睡夢中，突然聞到一股燒焦的惡臭味！爸爸大聲的喊著「失火了！失火了！」是爺爺的房間冒出的火苗！爸爸匆忙讓所有的人逃出家中，那種驚慌失措的恐懼感，至今仍然歷歷在目。

家是廣闊的海洋，令人心身舒暢；家是便利的廚房，隨時有美味菜餚…，倘若沒有了家，就像污染了海洋、沒有主人的廚房！我們，都得珍惜他。

戰勝自己 六甲 羅真

俗話說：「人最大的敵人，不是別人，而是自己。」自己為何是自己的敵人？因為人的潛力是要被激發的，若是無法超越自己，就只能在原地停留，所以自己就是自己的敵人。

從小，我就熱愛籃球。在我們社區裡有許多籃球達人，每到假日，他們就會齊聚一堂一起打球，而我也會像跟屁蟲似的跟去，到了球場，大家都在熱身，準備在場上大顯身手，而我卻只能無可奈何的坐在一旁觀戰，因為我們的實力差了十萬八千里，他們個個虎背熊腰，展現了精湛的



球技，令我印象最深刻的是「帶球上籃」，我趕緊跑去問表哥如何帶球上籃，但表哥卻說：「自己去練習啦！不要來煩我。」頓時，心裡一股怨氣湧了上來，心裡暗想：我一定要超越你們。

我跑到了球場，鏖而不捨的練習，卻總是失敗，正當我心灰意冷想放棄時，但腦海又再度浮現表哥的冷嘲熱諷，因此我一定要堅持到底、持之以恆的練習，終於，我成功了，我興奮不已，跑去告訴大家，我超越自己了。

有人說：「人的一生最大與最艱苦的戰爭就是戰勝自己。」戰勝自己，雖然非常困難，但只要不放棄，皇天必定不會辜負苦心人，現在，如果你正想放棄某件事，我只能告訴你：「不要半途而廢，因為有志者事竟成！」



網路管教

教導主任 黃家裕

在電腦、網路與智慧型手機風行的現在，本應是提昇學習興趣與成效利器，實際上卻適得其反，孩子往往過度沉迷，影響生活及課業。因此，老師與家長必須瞭解網路管教正確方法，才能讓孩子得其利，免其害。以下提供幾個親子天下雜誌邀請專家學者，根據師長常有的疑問，所提出的建議與對策，希望能讓大家能對網路管教有進一步的認識。

問題一：孩子玩智慧型手機或電腦時，師長應堅持哪些原則？

建議：師長應掌握五大原則：

1. 師長要懂得節制：師長本身要以身作則，這是改變孩子行為最重要的行為。
2. 勿將智慧型手機或電腦當成孩子吵鬧時安撫工具。
3. 時間一定要限制。
4. 教孩子使用網路時要保持批判性思考：引導孩子瞭解網路世界與真實生活完全不同，網路遊戲往往一開始免費，但後續或週邊產品往往花費更多錢。
5. 慎選軟體或網站：師長應事先瞭解孩子使用的軟體，教育類軟體不見得適合孩子，隨時注意孩子上的網站或臉書朋友。



問題二：如何合理限制孩子使用智慧型手機或電腦的時間？

建議：

1. 盡量和孩子討論：和孩子討論想怎麼用、解釋師長擔心的風險、若違反約定的後果後，決定使用時間。
2. 利用監控功能：利用密碼設定或智慧型手機或電腦內建監測功能。
3. 每月檢視智慧型手機或電腦上網帳單，以掌握孩子使用狀況。
4. 堅持約定使用時間後停止使用或使用計時器，最好每週或每天使用時間固定，讓孩子從小養成使用一段時間後休息再使用智慧型手機或電腦的習慣。

5. 提高警覺、隨時關心孩子使用狀況、盡可能陪伴是最好的網路管教方式。

問題三：如何知道孩子是否網路成癮？

建議：檢視原則如下

1. 是不是每天都要使用。
2. 每天使用超過 2 小時。
3. 常忘記約定時間。
4. 被限制使用時會不會焦慮暴躁。
5. 寧願犧牲運動或出去玩的時間也要用電腦。
6. 明明很疲累卻還勉強繼續上網。



問題四：孩子愛玩電腦或智慧型手機，父母說不動怎麼辦？

建議：在孩子還小的階段要養成良好使用習慣，若父母無法約束，可尋求學校老師幫忙，利用獎懲，親師互相合作配合。另外最好方式，是讓孩子生活中有比玩電腦或手機更有趣的事。

問題五：孩子玩線上遊戲，師長應注意甚麼？

建議：父母除控制時間外，更應關心遊戲內容，許多遊戲都可直接與網友線上對談，教導孩子網路安全，避免因好奇與陌生人聊天，透漏個人或家中資料，提醒孩子若有不當對話應立即告訴師長。另外也應教導孩子網路倫理與禮貌，養成良好網路使用習慣。

Pauline's English Time

李佩霖老師

你喜歡看煙火嗎？一年一度的除夕煙火開始倒數囉！看到漂亮美麗的煙火要用英語怎麼表達呢？

Pauline: Are you going to see the fireworks on New Year's Eve?

你除夕夜要不要去看煙火呢？

Ann: No, there will be too many people. I'll just watch it on TV.

不了，那將會擠很多人，我只想在電視上看就好。

Pauline: Oh. I heard Kyra is going. Maybe I'll give her a call.

喔！我聽說 Kyra 要去。也許我可以打電話給她。

Pauline and Kyra went to watch the fireworks. Pauline 和 Kyra 去看煙火。

Kyra: Wow! Look at that! Amazing!

哇！你看！太不可思議了！

Pauline: It's so beautiful! That blows my mind!

真是漂亮！我簡直是目瞪口呆。

At the end of the fireworks... 煙火結束時... **What to say when watching fireworks**
看煙火必說四句



Kyra: That's it?

就這樣？沒了？

Pauline: I'm afraid so.

恐怕是喔！

Kyra: I want to see more!

我好想再看！

Pauline: Happy New Year!

We can see the fireworks again next year. 新年快樂！我們可以明年再看。



1. Wow! Look at that! 哇！你看！
2. It's amazing / fantastic / so beautiful!
不可思議 / 棒極了 / 好美呀！
3. I want to see more! 我好想再看！
4. That blows my mind! 看得我目瞪口呆！

學生作品

作品：自製馬克杯	作品：自製馬克杯	作品：動物面具	作品：動物面具
			
六甲 沈柏翰	六甲 楊芷寧	二甲 游昕宸	二甲 余宛蓁
作品：健康宣導海報	作品：健康宣導海報	作品：紙盒創作	作品：紙盒創作
			
五甲 心柔、書弈、紹翊、苑軒	五甲 羅威、佳悅、梓瑞	三甲 張子宸	三甲 黃鈞承
作品：賀年卡	作品：對稱畫	   year of the snake	
			
四甲 王品煊	四甲 王品煊		