

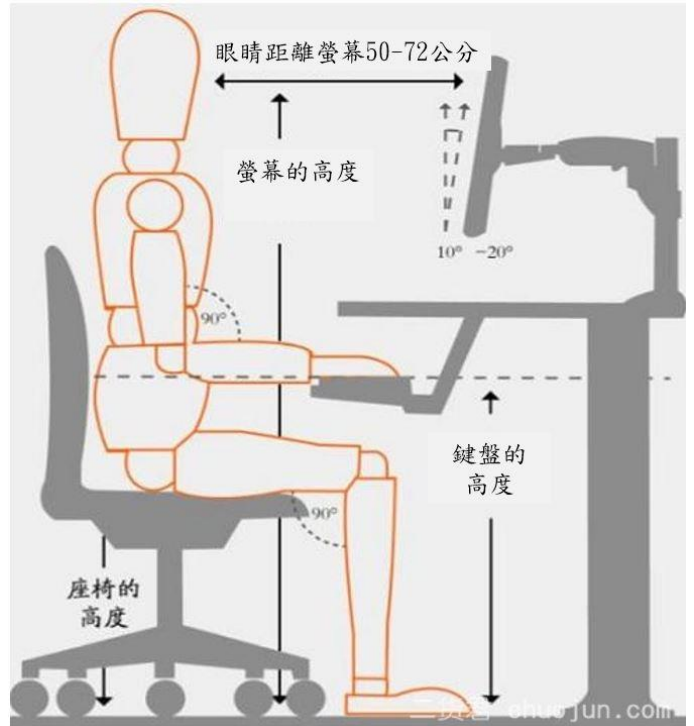
新北市汐止保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉晏廷 出刊日期：110 年 1 月 6 日

跟上數位時代—正確坐姿勤護眼 【教導主任 程一民 12 月 28 日報導】



隨著政府前瞻基礎建設的發展，本校於今年5月配發學生用平板電腦計21台，老師們的教學活動中使用平板載具的機會也日益增多；但您是否有近視加深的疑慮呢？關鍵就在「多戶外活動」及「避免長時間近距離用眼」。

學習不可少，因此養成正確坐姿以避免近距離用眼的習慣甚為重要。請仔細觀察右圖，適時調整螢幕、座椅與鍵盤的距離，保持膝關節及肘關節 90° ，讓腰、背、臀貼緊椅背，用眼30分鐘休息10分鐘，才能讓近視遠離你喔！



全民國防教育宣導 【輔導主任 剛慶嚴 1 月 5 日報導】

演習的目的是強化民眾居安思危的意識，並加強政府對危機的應變能力，以達到全民防衛為目標。

完整的防衛動員體系，可因應國內外威脅，與國家安全息息相關，是全民國防相當重要的一環。

近幾年各縣市政府特別著重在各項大型災害發生時的應變處理能力，以下是災害發生時要特別注意的事項：

1. 遵守地震避難掩護三要領：「趴下、掩護、穩住」，直到地震結束。
2. 疏散時遵守「不推、不語、不跑」為三不原則。
3. 當確實抵達平安位置後，記得使用「1991 報平安留言平台」，讓家人知道你的現況。

4. 隨時攜帶「家庭防災卡」，上面記錄：
 - (1) 緊急集合地點
 - (2) 緊急聯絡人
 - (3) 避難收容處所
 - (4) 1991 報平安留言平台電話
5. 可至各縣市防災資訊網查詢所屬避難處所位置。

「全民國防」即是國家總體戰力的表現，要落實全民國防，則需要每個人的力量；只要全民同心，不分年齡、性別、職業，一起支持國防、熱愛國家，就可以讓我們的國家安全有保障。

落實全民國防的具體作法：

- (1) 萬安演習：加強空襲應變能力
- (2) 民安演習：強化災害防救
- (3) 防災演練：委由學校辦理



領導力小故事

高效能 20 分鐘

校長 黃鈺樺

12月18日 Coach 時間，Patrick 教練來校聽取校方有關 110 年 1 月 15 日燈塔複評的流程規劃。當談到教室參訪及 LNB 會議的細節時，基於希望於有限的時間內讓各班孩子長期努力的成果都有展現及被肯定的機會，又須考量班級容納的人數與適時給予孩子回饋的時間，教練請老師們尋思最佳的可行方案。

剛開始一民主任提議讓全校各班都準備，並由教練當天挑選觀摩的班級；子慧老師則提議由校方挑選特定班級(如 1~3 年

級)向貴賓導覽解說，但這兩種作法皆會讓未被選上的班級有失落感。教練則提議請老師充當貴賓，讓學生都有實習演練的機會。話聲未落……一民主任與子慧老師立即想到可採取 3 月底領導日的模式(當時因疫情而未邀請貴賓，改由各班學生互訪交流，讓教練隨機觀摩)，即可讓全體學生都有參與及表現的機會，可謂是皆大歡喜。

至此，也讓 Patrick 教練對於本校老師們高效能的統合綜效能力讚聲連連、刮目相看！



為迎接燈塔複評，各班努力把握每分每秒做準備，要把最棒的一面展現出來，讓我們一起期待 1/15 的到來吧！



#原訂本期刊出的「省電節水徵稿」將改至下學期刊出，因此徵稿活動持續到 1/20 喔！