

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3月31日

There was an old lady who swallowed a fly—老太太吞蒼蠅

【教導主任 程一民 3月29日報導】

這次木棉領導日的讀者劇場好有趣喔！由四年級同學李沛芸、李孟芯、周大程、林禹童、洪筱涵、張芯綾、謝兆軒及蕭若昀共同演出的 RT，於3月29日代表學校參加在汐止國小舉行的東區英語讀者劇場比賽。

這次 RT 由葉安妮老師指導，劇本則是改編自童謠 There was an old lady

who swallowed a fly-老太太吞蒼蠅；Simms Taback 將這首童謠繪製成了超有趣的繪本，想要看看繪本朗讀版嗎？現在就掃描左側 QR Code 觀



看吧！（可以注意觀察老太太的肚子有什麼有趣的變化喔！）



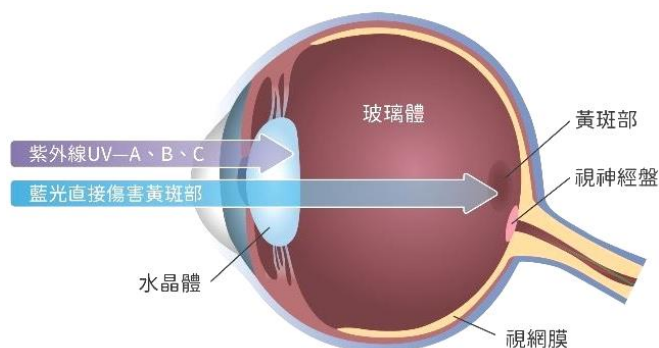
視力保健宣導 — 黃斑部病變

【輔導主任 剛慶嚴 3月30日報導】

黃斑部位於視網膜的中央區域，是感光細胞聚集的地方、是視力的中心；就如同相機鏡頭對焦的位置，對於眼睛視力的解析度、清晰度、對比與對顏色的敏銳度等，扮演著關鍵地位。

黃斑部位於眼球正中央，對於光線非常敏感，如果長時間經受強光照射，會造成分泌物不斷沉積、水腫，到最後形成薄膜而影響視力。

黃斑部病變原本多是老年才會出現的症狀，不過最近卻有年輕化的趨勢。



現在人手一機是時代的趨勢，但仍要提醒大家不管是白天還是晚上，用手機、用眼睛都要適時休息，才能保護好自己的靈魂之窗。



領導力家庭

家庭的 7H 實踐例子

家長燈塔、總務主任 陳宓征

♥一忠家長-王靜宜 分享♥

◇H1 主動積極：做自己的主人。

工作上永遠在跟時間賽跑，專心做好一件事再進行下一件事，才能爭取到更多時間做自己想做的事。

◇H2 以終為始：做事有目標，訂計畫。

每天早上確認待辦事項，決定辦事的先後次序，並將容易忘記的事項做筆記或利用手機備忘錄功能提醒自己，也可以請孩子幫忙記下，彼此互相提醒。

◇H3 要事第一：先工作，後玩樂。

陪伴孩子寫完功課之後，再與孩子們一起享用點心；每天工作和家事結束之後，才有坐下來欣賞電視劇的時間。

♥一忠家長-詹家鳳 分享♥

◇H3 以要事第一：先工作，後玩樂。

我們本身每天上班的時候也會列出待辦事項的優先順序，這樣事情會更容易完成以及好處理。以自身經驗告訴孩子，讓孩子可以漸漸學會分辨生活中有哪些事是重要的、哪些是不重要的。

例如：詢問小孩回家後要先寫作業還是先玩遊戲？小孩會回答我：「媽媽，我想要先把作業完成後再玩。」

◇H2 以終為始：做事有目標，訂計畫。

工作時，團隊如果先定好目標，同事們就能一起努力把工作完成到最後；假日時，小孩有想做的事情，也能利用

H2 以終為始，自訂目標或安排行程，自我約束並主動完成作業。

例如：假日先把作業完成，午後便可安排到公園玩或在社區內跳繩。空閒時增加戶外活動代替使用 3C 產品，陪伴小孩一起成長，會發現小孩也一直在進步，有時候還比大人還有想法呢！

7H 讓小孩和大人一起成長，幫助小孩在學習階段中養成好習慣，並讓小孩自己成為自己想要成為的人。

♥一忠/三忠家長-王煦仁 分享♥

◇H2 以終為始：做事有目標，訂計畫。

有一次，哥哥想要換一個速度較快的電競級筆電，但我認為這不是必要性的需求，所以不同意！於是他提出要自己存零用錢來購買，並且希望增加家事勞務，藉此得到額外的獎勵金；最終我同意並承諾，只要他存到筆電價格一半的金額，我就會資助另一半的費用。

有天我在他的記事本裡發現：他用自己的方法在記帳，而且還預估了未來的收入！雖然他的記帳方式很原始，但已經懂得為了目標規劃自己的零用錢；而且為了更快達成目標，也願意承擔更多的家事。

看到孩子能夠為了達到目標而自己擬定計畫並執行，充分實踐 H2「以終為始」的精神，讓我備感欣慰；我決定下次的旅遊要讓孩子自行決定地點以及蒐集資訊等，然後大家再一起做規劃。