

賀！第 8 屆學生燈塔出爐【輔導主任 謝子慧 5 月 18 日報導】

保長國小每年 5 月中會辦理學生燈塔徵選，並且鼓勵三到五年級的學生來參與應徵活動。透過自我推薦並面談的方式，讓學生燈塔自己選擇未來一年的時間內，能夠互相支持與解決問題的合作夥伴。

因應嚴峻的疫情，考量有部分面試者請假在家，因此我們在 5 月 17 日徵選當天，嘗試了遠距面試和實體面試併行的方式。後續經過本屆學生燈塔的討論，決定了未來第 8 屆學生燈塔組織成員。



遠距面試



做好防疫，實體面試

感謝當天願意嘗試挑戰的應徵者們，相信對於參與其中的每個人，這都是一次特別的體驗。在此誠摯歡迎燈塔新成員們的加入，讓本校的學生燈塔精神得以延續傳承、生生不息！



保長國小 X 新北市・元宇宙教育藝廊！

【教務組長 桑顯舜 5 月 24 日報導】

在期初的親子報，由校長介紹了近期最夯、最熱門的話題「元宇宙」。而現今，新北市與 XRSPACE 共同攜手，提供新北市各校線上空間，令各校可以創建屬於自己學校的元宇宙教育藝廊。

本校此次教育藝廊的主軸為《111 年保長國小 Initiative 初心木棉領導日》，透過線上展演空間，將實體的世界延伸到



線上，更具備了多人即時互動功能，開創虛實整合體驗的最新模式，無論大人小孩隨時都可以上線參訪，一同回味本次木棉領導日的精采時光。保長未來更將進一步結合藝術課程，將學生們的藝術作品上傳展覽喔！

現在就趕緊透過連結下載專用 APP「GOXR」，即可使用 IOS 或 Android 系統進行瀏覽。程式安裝完成後，直接掃描 QR Code，或是在程式內搜尋 #保長國小，就可以找到我們囉！





憂鬱情緒 如何照顧？

專輔教師 劉安柔

情緒會陪伴我們一整天，心情也可能隨著事件發生而起伏，這些都很正常！但大多數時候，你是開心還是不開心呢？

我們可以固定時間關心自己的心情，如果心情可以用溫度計測量，假設5度是平靜，0度到10度分別是什麼樣的心情呢？不管你的答案是什麼，都沒有好壞或對錯，都是自己的心情。答案可能是開心，那個開心又是什麼樣的感受呢？是放鬆自在的，還是興奮激昂的？你有沒有發現自己通常在什麼時候會有這樣的心情？

情緒和壓力充斥著我們的日常，穩定的情緒以及適度的壓力能夠幫助我們的生活更開心、學習更精彩；然而當兩者不平衡時，負向情緒有可能超過負荷，也可能因為壓力過多而感到挫折，甚至影響平時穩定的日常作息。如果觀察到自己莫名情緒低落或者無精打采，睡不好、吃不下或是吃太多，這些都是身心不太對勁



的重要訊息。這種時候，你需要花些時間關心自己。感覺心情很糟糕，想想是因為什麼事情？做什麼事情能讓這種感覺少一些？這些心情你願意和誰說一說？

傷心、沮喪、無力等負向情緒，總讓我們提不起勁，時間一拉長，就會有憂鬱的症狀；如果讓低落憂鬱的情緒闖入生活中，很可能會打亂原有的生活節奏。無論是觀察到自己或身邊的人因情緒低落而影響生活，你可以這麼做：

～幸福守門員，健康五字訣～

- 看：**觀察看看哪裡不一樣，有沒有動作變慢、吃不好、睡不好或是持續沒精神？
- 聽：**聽一聽自己的心情，同理別人感受。
- 轉：**轉移注意力在有興趣的事情上。
- 牽：**牽起情感的連結。找自己信任的朋友或老師說一說。
- 走：**去戶外走走，走出卡住的心情，嘗試其他活動。

我的心情我守護，讓我們利用「看聽轉牽走」的方法，來成為自己心情的幸福守門員，祝小朋友們都能夠在愉快的正向情緒中健康成長。

