



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：109 年 4 月 15 日



「疫」起活在「控制圈」【教導主任 程一民 4 月 13 日報導】

人生總有許多事情無法「操之在我」，因此你無法決定控制圈以外的事，但是你可以決定自己如何反應。專注在「控制圈」中，可以幫助你將注意力放在可以改變的事情上，避免浪費在不必要的擔憂。

適逢新型冠狀肺炎全球大流行期間，學校老師們以品德教育為主軸，帶領學童討論如何運用「控制圈」的概念，從身、心、腦、靈的層面採取全面的行動保護健康，並自我承諾做好健康自主管理，提供全方位的學習。

運用控制圈的概念，我們可以「選擇」

愛自己也愛別人的方式，照顧好自己：每天量體溫、勤洗手、戴口罩、生病不到校、保持適當的社交距離；至於全世界已逾 180 萬人確診，死亡人數逼近 11 萬，屬於「非控制圈」。當臺灣疫情能穩定控制，且口罩普及的此時，已經有能力援助其他國家，也意味著臺灣逐步擴大的控制圈在世界的影響力。

世界上大多數國家學校都已經全面停課，我們還能正常上學，都是人民的高度

警覺與配合政府超前部屬的政策。考量國際疫情尚未趨緩，請大家持續照顧好「控制圈身心腦靈」的事，才能長期抗「疫」！



防疫—勿聽信偏方【護理師 江秋卿 4 月 09 日報導】

自從西元 2019 年 12 月起，新型冠狀病毒(COVID-19)從中國大陸武漢開始擴散到全球之後，因為疫情尚未獲得有效控制，使得人心惶惶，網路也開始流傳許多防疫的飲食偏方，例如：吃維他命 C、喝大蒜水、紅茶或普洱茶等等。

提醒大家，新型冠狀病毒目前還沒有疫苗，也無專治藥物，請大家不要聽信偏方，最重要的是落實個人衛生、勤洗手及出入公共場所戴口罩才能有效防護。

防疫大作戰守則

- ★勤洗手：用肥皂和水洗手至少 20 秒，從外面進入室內更要記得先洗手。
- ★少碰觸：尚未洗手前，避免摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- ★掩口鼻：咳嗽或打噴嚏時要用紙巾遮住，然後將紙巾包起來丟進垃圾桶。
- ★要消毒：對於頻繁接觸的物體表面，如：門把、手扶梯、電燈開關、電梯按鈕等等，要定時進行清潔和消毒。
- ★少接觸：少去人多的場合，保持室內 1.5 公尺以上、室外 1 公尺以上社交距離或戴口罩。
- ★需就醫：如果身體不適請戴口罩盡速就醫並告知旅遊史、職業別、接觸史及是否群聚，就醫後，務必待在家裡多休息，做好自我健康管理。



今年因為新冠肺炎的大駕光臨，打亂了所有人的步調，原本安排好的既定行程也跟著全部改變。因此今年一年一度的保長領導日雖然沒有以往來賓及家長盛況空前的熱鬧景象，但是全校師生無不全力以赴，認真練習，把每一次準備都當作最完美的演出。

這次負責 7 個習慣樹定點導覽的學生是三忠江珮綾、三孝鄧尹寧和楊博雅。為了這次特別的領導日活動，她們無不利用每個午休和大下課時間努力加緊練習，自己擬稿子，只希望能夠有最精采的表現。



以下是 3 位同學的精采介紹：

第一位 大家好我是三忠江珮綾，我要介紹的習慣是 H1 和 H2。H1. **主動積極**的意思是：我是個負責任的人，我主動自發，我選擇自己的行動態度與情緒，我不將自己的錯誤推給別人，不必別人開口，我就會選擇做對的事，即使在沒有人看到的時候我也是如此。H2. **以終為始**的意思是：我做事前會訂目標，我只做有意義，對別人有貢獻的事。我是班上的一份子，我努力尋找方法，使自己成為一位好公民。

第二位 大家好，我是三孝楊博雅，我今天要介紹的是 H3、H4 和 H5。首先我要介紹習慣 3. **要事第一**，先工作後玩樂。意思是我們要把該做的事做完，再去做自己想做的事。比如說回到家，我會先把功課寫完再去玩，或是在學校時，我會先把老師交代的事情做完再下課。接著我要介紹的



是 H4. **雙贏思維**，人人是贏家。意思是我們要學會和別人溝通，這樣就不會讓彼此的感情破裂。比如說在學校我跟同學有爭執時，我會先跟他說我的想法，再聽他人的想法，把意見結合起來就能創造更好的點子了。最後我要介紹的是 H5. **知彼解己**，先聆聽再開口。意思是我們要先聽他人說話，再說自己想說的話。比如說在學校時，我會先聽老師說完再舉手發問，謝謝大家。

第三位 大家好我是三孝鄧尹寧，今天我要介紹的是 H6 和 H7。首先我要介紹的是習慣 6. **統合綜效**，合作力量大。意思是我看中別人的想法並努力向他人學習，亦即團隊合作的意思。習慣 6 的定義是我會團結，我努力發掘別人的想法，藉著與別人合作，可以創造出比雙贏更棒的做法。比如說我們飛盤比賽時會和同學分工合作，努力不讓自己和同學被射到。接著我要介紹的是 H7. **不斷更新**，身心平衡感覺最棒。意思是要努力更新自己，學習新知，要適度的休息。習慣 7 的定義是：我有正確的飲食運動及充足的睡眠，在不同的地方及不同的方式，而非寄予學校。我會花時間與朋友、家人相處，我會花時間想辦法幫助別人，我尋求身心靈腦四方面的平衡。比如說晴天我會到操場跑步，雨天會在室內打羽毛球來增加免疫力，讓自己更健康。謝謝大家！

雖然這次的練習時間很短暫，但是這三位的同學在當天的表現可說是落落大方，可圈可點，完全表現出保長人的自我領導力，為這次特別難忘的領導日劃下完美的句點。