



新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：115年4月8日

健康成長-從會長高的魔法桌椅開始 【總務主任程一民 4月7日報導】

孩子在校時間很長，不合適身高的桌椅會變成「駝背」和「近視眼」的幫兇。配合教育局國小課桌椅汰換計畫，本校預計在期末更換3-6年級學生課桌椅。這套課桌椅會隨著身高一起長大，讓寶貝的腰背完美服貼椅背不懸空，大幅釋放肩頸壓力，並且保護視力與正在發育的脊椎喔！

學校裝備即將升級了，家裡的讀書環境合格嗎？邀請爸媽們用「健康坐姿6步驟」陪孩子檢視家裡的書桌椅：

- ✓ 靠：腰背緊貼椅背當靠山。
- ✓ 平：肩膀放鬆，手臂自然平放。
- ✓ 包：屁股舒舒服服坐滿椅面。
- ✓ L：大腿平行地面呈90度直角。

- ✓ 踏：雙腳踏實地，小腳丫不懸空。
- ✓ 伸：桌下保留空間讓小腿伸展。

讓我們親師攜手，用最溫馨的陪伴，守護寶貝挺直腰桿、保護雙眼，一起健康快樂地長大！



圖1 健康坐姿 6 步驟

小小暖暖包，大大同理心 【幼兒園教保員王秋芬 4月7日報導】

本學期主題活動「咪咪班的暖暖包」，帶領孩子學習關心同儕，並探討幫助他人的方法。例如，當同學難過、生病或受傷時，可以怎麼做，藉此啟發孩子的同理心。寶貝們討論出摺愛心、寫信，以及抱抱、陪伴玩耍、說故事等方式，從關心出發

，用最溫柔、最暖心的行動，學習表達與關懷。

透過日常練習，孩子在助人的過程中體會快樂，學會以更多包容、同理與關懷面對他人。當同儕情緒低落或心情不佳時，也能主動伸出援手，適時送上「暖暖包」，讓對方感受到溫暖與支持。

此外，「手作幸福御守」成為實際行動的展現，孩子將感謝與祝福畫在紙上，放入御守中，傳遞給需要的人，讓收到的人感受到滿滿的愛與幸福，沉浸在溫馨有愛的學習環境中。



圖2 選擇如何幫助同儕方法



圖3 製作好友幸福御守