

水情拉警報 全民來防旱

【總務主任 陳宓征 12 月 22 日報導】

你知道嗎?現在全台水情吃緊，其中桃園、新竹、苗栗、臺中、嘉義及臺南供水區水情燈號為減壓供水黃燈，而彰化、雲林、南投、高雄及澎湖供水區水情燈號為水情提醒綠燈。

但是住在已經連續下雨將近兩個月

的汐止，大家可能無法警覺到：原來台灣碰上了水旱呢！由於今年從6月至11月中，水庫集水區的平均降雨量為有紀錄以來最低，因此才開始減壓供水。

面對旱災，我們可以運用圖中的省水妙招，為吃緊的水情貢獻一份力喔！

省水好妙招

洗澡時用低流量蓮蓬頭淋浴，淋浴時間也不要太長

洗碗、洗菜時用盆槽內洗滌，好洗又乾淨

利用洗米水、煮麵水洗碗盤，省水並減少污染

洗衣水、洗澡水等可用來洗車、擦洗地板或沖馬桶

除濕機收集的水也可以利用來澆花或擦地板

刷牙用漱口杯，真方便

省水好妙招

家人洗澡時，應連續不要間斷，可節省熱水流出前的水量

定期檢查漏水，一發現漏水馬上找人修理

洗車使用水桶及海綿擦洗，不要用水管直接沖水

食物退冰請用微波爐解凍或提早退冰

洗手正確步驟，開水沾濕，開關水龍頭，塗抹肥皂，雙手搓揉，開小水沖洗，關水龍頭

庭園綠化選擇耐旱植物，利用早晚陽光微弱時候澆水

特教宣導-注意力不足過動症(ADHD)

【輔導主任 剛慶嚴 12月28日報導】

一、你有以下這些「習慣」嗎？

☆常會掉東掉西 ☆逃避或排斥須專心的事，例如做功課 ☆話太多 ☆不管在什麼時候都喜歡動來動去	☆無法耐心輪流、等待 ☆別人問題還沒問完，就搶先回答、插話 ☆會因為衝動與人發生衝突 ☆無法專心太久，外面的事物總是吸引你
---	--

三、怎麼做可以幫助ADHD患者進步呢？

1. 主動提醒他們應該要做的事情
2. 給他們簡單的步驟或提示
3. 如果衝動發生，給他時間冷靜
4. 發揮同理心

當我們去了解注意力不足過動症(ADHD)常見特色和優點，是不是也同樣覺得他們富有創意、熱情與幽默感呢？所以，幫助孩子發掘其天賦、找到孩子與生俱來的優勢與特質，並讓他們獲得足夠的信心，才能邁向開朗、陽光般

的生命道路。

二、ADHD患者常有以下情形：

1. 組織不善的問題優先排序
2. 糟糕的時間管理技巧
3. 經常情緒波動
4. 處理多項任務會覺得困難
5. 計劃不好

ADHD常見特色與優點

好奇	熱情	單純	有創意
特別	精力充沛	追求公平	佔先機
心思敏感	幽默搞笑	少記恨	蔡百祥 臨床心理師 兒童 x ADHD 情緒行為 x 人際互動



～ 好文共來賞 ～

二年忠班導師 王筱筠

美好的世界 李秉哲

陽光下，操場上，
人山人海的同學，
好像一幅美麗的畫。
太陽下，草地上，
綠意盎然的草原，
好像一幅美麗的畫。

溫暖的春天 張愷恩

陽光下，山頂上，
綠意盎然的森林，
好像美麗的畫。
春天裡，草原上，
春暖花開的大地，
好像美麗的畫。

熱鬧的夜市 鐘宥慧

月光下，夜市裡，
人山人海的人潮。
好像美麗的畫。
冬天裡，雪地上，
軟綿綿的雪，
好像美麗的畫。

開心的時候 葉芳姿

穿著媽媽幫我買的衣服時，
我好開心。
和爸爸一起出去玩球時，
我好開心。
到操場一邊跑步一邊跳繩時，
我好開心。
過生日大家幫我慶生時，
我好開心。
和同學出去散步時，
我好開心。
原來，
我有這麼多開心的時候。

快樂的時候 鄧尹硯

媽媽陪我去買文具時，
我好快樂。
爸爸陪我去買玩具時，
我好快樂。
家人幫我慶生時，
我好快樂。
爺爺陪我騎腳踏車時，
我好快樂。
奶奶煮飯給我吃時，
我好快樂。
原來，
我有這麼多快樂的時候。

難過的時候 宋庭瑤

被別人欺負的時候，
我好難過。
被媽媽罵的時候，
我好難過。
跟朋友吵架的時候，
我好難過。
跌倒的時候，
我好難過。
被爸爸打的時候，
我好難過。
原來，
我有這麼多難過的時候。

美味的一堂課 張嘉倪

班上的美食分享日到了，王老師請越南老師來跟同學介紹越南春捲。

首先，越南老師先介紹傳統文化、錢幣、服飾、美食、國旗和鴨子蛋。介紹完之後，越南老師就開始教我們製作越南春捲了。我們包的材料有蝦子、紅燒肉、米線和各種青菜。大家一下子就包好越南春捲了。

接著，王老師想到一忠到六忠的老師和主任，既然我們包了很多越南春捲就送給學校的老師一起分享。

最後，我們跟越南老師說：「謝謝！」之後，一起拍了一張大合照，留下美好的回憶。

美味的一堂課 吳曉蓉

班上的美食分享日到了，王老師請越南老師來跟大家介紹越南春捲。

一開始，老師先介紹傳統文化、服飾、國旗、錢幣和斗笠。等說完這些，老師就教大家如何包越南春捲。裡面有包肉、小黃瓜和蝦子，還加了各種青菜，春捲一下子就包好了。

接著，大家就開始包春捲送給學校的老師和主任，大家一邊吃一邊和同學聊天真是開心。

最後，我學到如何包春捲，今天是最開心的日子。