



中湖親師報

第10期

發行人：陳桂蘭校長、呂文山會長
編輯：楊慶林
校址：新北市鶯歌區中湖街25號
網址：<http://www.chues.ntpc.edu.tw/>
電話：02-86775640
發行日：109年6月

學習始於探索12年國教專刊



校史室落成記-淬煉創新閃耀中湖

校長/陳桂蘭

千里之行，始於足下

駐時間長河 念悠悠校史 懷諄諄教誨 憶朗朗書聲晨昏歡笑...

讓我們登高望遠昂首挺立奮發前行

校史，代表著一個學校的生命與文化。讓人們能看到91年來在中湖的精彩故事，就是校史室更新的意義與價值。一件事情的完成，需要靠大家無私的用心與協力，才能讓結果豐盛而美好！而中湖校史室就在這樣的祝福中誕生了！

創校91年，為了傳承優良校史，讓同學們見賢思齊，在大家共同的努力與期待中，校史室終於掛牌完成，再展風華！期間歷經了校內外總動員，校長、主任、老師和施工團隊的分工合作，從校史室規劃設計、發包施工、資料彙整...等歷程，優質美感的硬體工程、校史室牌到創新序言、校史沿革、教學願景、榮譽榜等軟體漸漸成型，在一次次的校訂中，有如骨架上長出了肉，並賦予了校史室最重要的靈魂而至臻完善。

看到了校鐘、校徽、校旗、銅戳、校刊、歷屆學生照、各項獎盃、獎牌、獎狀、紀念陶瓷、90周年校慶等重要校史文物，得以好好地陳列歸位，彷彿靜靜地訴說著91年來學校人、事、物變遷所發生的點點滴滴以及精采光榮的史蹟，令人感動！巍峨覺宮，地靈人傑，學校在歷任校長、主任和老師們齊心擘畫與春風化雨之下，學生多元展才，親師生和樂融融；跆拳道手，英才輩出；許多傑出校友貢獻社會，回饋母校，更是學弟妹學習的典範。

時值十二年國教重視品德與學習的新時代，學校在學生健康促進、學力提升與山林藝術特色的豐碩教育成果上，開創新願景「成就學生築夢踏實，成為有品好公民的山林藝術小學」，帶領全校老師以專業和熱情，創新課程活化教學，由專長老師指導七大主題社團與課後社團活動，發展一生一藝一專長，教導學生勇於挑戰，熱愛生命，自信展能，築夢踏實。

幸得全校同仁、家長會、志工隊、校友會及地方各界協助支持，共同締造學校新氣象。為了給學生更優質的學習，引進專業師資、設備與教育新動能，提供每個中湖孩子適性、獨特、多元、豐富的學習機會。目前學校加盟了鶯歌自造教育中心學校、建置防災校園、推動科丁程式教育、國際英語志工、陶博館藝術家教學合作、世界扶輪社連續三年補助山林藝術特色課程，以迎接5G時代的學習新契機，許孩子一個美感、優質的學習新樂園和充實的幸福童年。

校史室更新，正如為美感校園地圖最後鑲上的寶石，熠熠生輝。感謝教育局補助經費、工程團隊、和隆興業吳岳峯董事長提供校歌陶板與葉文廣協理協助、前輩校長和家長會長們熱心提供寶貴照片，以及明鴻、慶林、金榮、小慧主任和倍凱、麗梅和相關同仁的努力，重新彙整學校成長、蛻變與創新的史料、故事與榮耀，藉以啟迪中湖學子，綿延精彩校史以閃耀中湖之光。



校友會理事長游盛政暨理監事幹部齊聚校史室



家長會長感言

家長會長/ 呂文山



新學期的開始就傳來恐怖的肺炎疫情學校一方面要着手於教育，一方面也要做疫情的防護，本人在此代表家長會，由衷的感謝校長與學校老師及志工們的努力付出，由於大家細心的照顧才能讓家長們無後顧之憂的去打拼，學生們也才能安心放心的學習與成長，謝謝你們!中湖有你們真好.....最後衷心的期盼中湖國小能夠在這一場疫情風暴裏安然的度過！天佑台灣、天佑中湖.....



為何志工可以堅持十年…二十年…

志工大隊長/ 范秀琴

感恩孩子還在就讀國小時，學校校長、主任、老師、和志工夥伴們給予我的幫忙與協助。

回顧當時，女兒讀幼兒園大班，兒子就讀國小一年級，我每週三上午在廚房幫忙，看到廚房阿姨很辛苦為幼童煮午餐，校長會來關心巡視。

一個機緣，當時的志工主委（羅媽媽）邀我加入志工行列。在我家逢變故時，謝謝志工媽媽們的協助與幫忙，讓我感受到您們的♥，也讓我一步一步走到今天。

志工不分你我

感恩的心～

從♥出發！

感謝志工爸爸媽媽的付出，為孩子們貢獻出自己的時間，協助學校參與各項大小型活動。有您的幫忙，孩子的幸福笑容😊掛在臉上，自己因♥付出而收穫更多。

引述前主委的一段話：「施比受更有福，助人最快樂」我們只是付出一點的時間，所獲得的回饋與快樂卻是超乎想像，只有親自參與志工行列才能真正體會到那份歡喜心♥。

竭誠歡迎您加入我們中湖國小志工團隊這個溫馨的大家庭喔！有您們的付出給愛，因♥而讓學校與孩子們更加幸福美好喔！



※榮獲新北市107學年度健康促進學校期末報告特優

※恭喜四年甲班、四年乙班兩班小朋友 榮獲新北市英語歌唱比賽優選

感謝英語老師黃靈、兩位導師李郁穎、楊文嘉老師辛苦指導

※六年級周永慈、游昱鍵、施閔薰同學參加第19屆健康金頭腦三鶯地區國小學童健康常識競賽獲區冠軍

感謝簡子雅、楊文嘉老師與校護黃于倩的辛苦指導。

※賀！四甲許宥敏漫畫類作品「沉沒之地」 榮獲新北市108學年度學生美術比賽榮獲漫畫類佳作

四乙郭又嘉漫畫類作品「手遊趣」 榮獲新北市108學年度學生美術比賽榮獲漫畫類佳作

感謝美術老師蕭仲伯老師辛苦指導

※恭喜中湖國小的孩子們參加佛光山金光明寺2020年三好彩繪燈籠賀新春

-燈籠彩繪獲獎

五年甲班王怡云榮獲佳作 五年甲班張芷晴榮獲入選

五年甲班林姿廷榮獲入選 三年甲班石承原榮獲入選

※恭喜林桓錮同學榮獲108學年度道德小公民



道德小公民 林桓錮



賀 新北市108學年度三鶯分區六年級田徑對抗賽榮獲佳績！

感謝田徑教練梁聖儀老師及蕭東瑞老師與簡子雅老師的指導~~

新北市 108學年度三鶯分區六年級田徑對抗賽男童乙組成績

項 目	姓 名	名 次	成 績
60 公尺	林紘毅	第二名	9"08
100 公尺	張天賜	第三名	14"19
200 公尺	張天賜	第三名	29"92
4X100 公尺接力	施閔薰、蘇育揚、林紘毅、張天賜	第三名	59"96
4X200 公尺接力	張天賜、羅朕佑、施閔薰、游昱鍵	第四名	2'14"87
8X100公尺大隊接力	游昱鍵、黃晨閔、蘇育揚、林紘毅、蔡龍琪、施閔薰、羅朕佑、張天賜	第五名	2'09"81



新北市 108 學年度三鶯分區六年級田徑對抗賽女童乙組成績

項 目	姓 名	名 次	成 績
跳高	許紋慈	第三名	115CM
60公尺	蔡芷頤	第四名	9"66
60公尺	劉瑋萱	第五名	9"88
100 公尺	蔡芷頤	第一名	15"21
200 公尺	周永慈	第五名	35"06
4x100 公尺接力	劉瑋萱、周永慈、蔡芷頤、許紋慈	第五名	1'03"57
4x200 公尺接力	劉瑋萱、張芷晴、周永慈、蔡芷頤	第二名	2'22"57
800公尺大隊接力	蔡芷頤、林禹甄、劉瑋萱、周永慈、林沛璇、蘇家柔、張芷晴、許紋慈	第五名	2'16"66



體適能我最棒

108學年第1學期體適能檢測 優異學生獲體適能獎章清冊

獎勵	班級	姓名	性別	年齡	身體質量指 (公斤/公尺 ²)	坐姿體前彎(公分)		立定跳遠(公分)		60秒屈膝仰臥起 坐(次)		800公尺跑走 (秒)		統計	
						結果	等級	結果	等級	結果	等級	結果	等級	序號	總數
金	401	呂育嘉	男	10	16.7	38	97	170	95	33	87	241	85	1	13人
金	402	林紘毅	男	10	15.2	32	85	215	99	41	98	185	99	2	
金	501	謝妤暈	女	11	16	38	88	156	86	32	85	212	98	3	
金	501	王怡云	女	10	24.1	41	93	157	93	40	98	253	89	4	
金	501	林姿廷	女	10	16.6	38	86	168	98	32	88	258	87	5	
金	601	張天賜	男	12	19.6	35	94	220	99	43	94	181	98	6	
金	601	羅朕佑	男	12	21.4	32	88	182	86	40	90	205	90	7	
金	601	施閔薰	男	11	15.7	32	86	198	99	52	99	191	99	8	
金	601	蘇家柔	女	12	15.5	41	91	204	99	41	97	222	95	9	
金	601	周永慈	女	12	18.2	54	99	180	96	40	97	210	98	10	
金	601	劉瑋萱	女	11	15.3	38	88	158	87	35	92	229	93	11	
金	601	蔡芷頤	女	11	16.9	39	90	162	90	37	95	214	98	12	
金	601	林沛璇	女	11	16.8	38	88	166	93	32	85	225	95	13	
銀	401	蕭聖亞	男	9	19.8	33	80	166	90	38	90	234	85	14	9人
銀	402	廖于瑞	男	10	15.5	31	82	154	82	35	92	224	93	15	
銀	402	蔡艾凝	女	10	20.9	39	89	150	89	31	86	273	80	16	
銀	501	黃晨閔	男	11	18.7	30	80	160	76	38	92	225	87	17	
銀	501	彭毓凱	男	10	17.9	34	91	170	95	32	84	214	97	18	
銀	501	張芷晴	女	11	15.7	34	75	180	97	45	99	264	74	19	
銀	601	蔡麗琪	男	12	17.6	30	81	176	80	37	82	219	79	20	
銀	601	游昱鍵	男	12	16.4	40	98	172	75	36	79	193	95	21	
銀	601	許紋慈	女	12	28.2	35	78	173	93	31	75	250	79	22	
銅	401	賴柏豪	男	10	24.9	25	55	141	65	25	54	294	53	23	17人
銅	401	蘇育揚	男	10	15.5	25	55	190	99	46	99	216	96	24	
銅	401	邱柏翰	男	10	23.4	25	55	140	64	25	54	300	50	25	
銅	401	呂昱彥	男	10	21	25	55	148	75	27	65	272	67	26	
銅	401	許宥敏	女	10	15.6	32	66	156	93	26	66	268	83	27	
銅	401	呂育甄	女	10	16.6	35	79	139	77	26	66	243	93	28	
銅	401	王婕庭	女	10	25.1	37	85	125	56	32	88	300	61	29	
銅	402	郭又嘉	男	9	18.3	26	50	168	90	32	80	257	75	30	
銅	402	郭延綸	男	10	14.2	25	55	155	83	26	60	229	91	31	
銅	402	蘇珮甄	女	10	20.1	38	86	158	94	28	75	285	72	32	
銅	402	謝悠嵐	女	9	13.7	37	85	125	55	27	65	322	50	33	
銅	501	黃詩瑩	女	11	17	38	88	135	58	31	81	265	73	34	
銅	601	林桓樞	男	12	28.1	33	90	163	62	31	56	253	52	35	
銅	601	游世鈺	女	12	17.6	29	53	157	81	37	93	228	93	36	
銅	601	呂育瑄	女	11	20.5	41	93	145	74	28	66	264	74	37	
銅	601	楊惠愉	女	11	15.7	31	61	140	67	30	77	272	68	38	
銅	601	賴宛昀	女	11	22.4	31	61	135	58	37	95	283	60	39	

備註：4項檢測皆達金牌水準（85%）獲金質獎章、4項檢測皆達銀牌水準（75-84%）獲銀質獎章、4項檢測皆達銅牌水準（50-74%）獲銅質獎章，四項均達獎牌水準以最差獎牌計，例：得3金牌1銀牌，則為獲銀質獎章。

108學年度 市立中湖國小 學生體適能獎章狀態

	PR>=85	PR>=75	PR>=50	PR>=25	PR<25	無法
	金質獎	銀質獎	銅質獎	中等	待加強	評等
男						
27	5	6	7	7	2	0
女						
27	8	3	10	4	2	0
全						
54	13	9	17	11	4	0
100%	24.1%	16.7%	31.5%	20.3%	7.4%	

通過率(PR>=25以上者)：(54-4)/54=92.6%

獲得獎章(金+銀+銅)的人數，佔全體施測人數(4~6年級學生)百分比：
39/54=72.2%

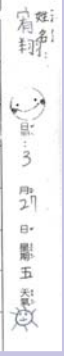
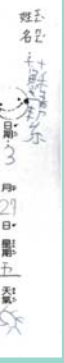
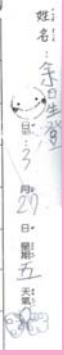
通過率由107學年的84.1%提升至108上學期的92.6%

獲獎率由107學年的65.2%提升至108上學期的72.2%



指導老師/ 李育緹

生命陪伴生命 生活影響生活



學習單



戶外活動



社區環教



閱讀



閱讀和防災

我最敬佩的人 余沛恩

我最敬佩的人是沈芯菱姐姐，她是一位住在雲林的老師，在她還在小學時，就幫家裡一邊顧攤子、一邊讀書，卻還想幫助其他小朋友。

沈芯菱姐姐在還沒上小學時，就幫忙在地攤賣氣球。她的生活如此困苦，卻想賣出很多氣球增加爸媽的收入，所以她拉著氣球蹦蹦跳跳的叫賣，真的有很多人去跟他買氣球。

沈芯菱姐姐小時候家境窮苦，因為想幫助其他小朋友，而架設「安安免費教學網」。她開始上電腦課時覺得很有趣，一直想要一臺電腦，卻不好意思跟爸爸媽媽開口。她媽媽知道後，就變賣她心愛的玉珮，實現她的願望。從此以後，她對於學習就越學越有心得。

她的故事讓我知道雖然年紀小，但是只要努力去做，願望都會實現！

猴子的數學

張苡綺

猴爺可以和猴子溝通，他看得懂猴子的心情，猴子也聽得懂猴爺的語言，一大群猴子中有一隻猴子很聰明，所以大家叫他猴子王，猴子中還有一隻很笨的猴子，大家叫他笨猴子。

猴爺養了一大群猴子，因為猴爺沒錢了，只好去跟猴子商量，猴爺一直想怎麼辦呢？一直想一直想，終於想到了一的好辦法，我怎麼都沒發現呢？

猴爺和猴子商量，改成早上三桶晚上四桶，猴子們聽了很生氣，猴子王說：「不行，我們會很餓。」連笨猴子都說：「不行，不要啊！」

猴爺再改個方式，他說我多加一點點，早上五桶晚上二桶，猴子聽了覺得很好，就慢慢不再亂抓亂叫，猴子們都很開心，笨猴子也很開心，猴子王也很開心，猴子們也都很開心。



藝術滿城鄉，
一起到市府看藝文表演



兒童節闖關~
遊戲中深化資源回收觀念



校慶活動，
三甲寶貝最活潑帥氣



自製學習單，
結合同儕討論、共同學習



校慶園遊會大賣，
班費賺飽飽



過年發紅包，
祝福所有同學新年新氣象



八德防災教育館戶外教育，
深化防災觀念



悠遊鶯歌山林步道
戶外教育，親近家園



課前的唐詩讀誦，
靜心也把唐詩背起來



自然結合生命教育~
體驗植物種植與成長



運用小白板，
讓數學有趣又好玩



語文結合生命教育，
體驗肢障人士寫字

考試前後 呂旻彥

為了這次考試，我使出吃奶的力氣準備，我夜以繼日的讀書，就是為了讓成績優異，爸爸答應我，假如這次段考成績不錯，就要買獎品獎勵我。而讓我如積極的動力，就是充滿樂趣的電動玩具！我利用平日放學時間寫練習卷，假日寫參考書，希望對成績有幫助。

到了考試當天，我一點都不緊張，用平常心考試。拿到考卷後可能是因為有讀書，寫起考卷得心應手，一點阻礙都沒有。但是只要一有題目不會，我便千頭萬緒的一直想，彷彿頭腦都快爆炸了。終於，考完了，我解脫了！考完試我的心情反而緊張。還好到了補習班，放鬆心情和同學玩，可能開心過頭。隔天公布成績，我就嚇傻了，分數不如我預料，心裡無比擔心回家後的遭遇。

這次考試雖然分數不太理想，但我覺得考試不是跟別人比較，而是跟自己。有認真盡力就好，只要下次再加強努力，一定可以更進步。

考試前後 林耿璇

考試前，我花很多時間看書、寫考卷，為了獲得好成績。回家時我把飯想成了考卷，把手機看成書，每天心臟都怦怦跳，生怕自己當天會出錯。

考試當天，我的頭腦動得像機器一樣快，考試就像是一隻大怪物一步一步地向我走過來，把我抓住。「噹 - 噹 - 噹 - 」鐘聲響起了，拿到密密麻麻都是字的考卷，我看得眼花撩亂，手就像冬天來了一樣，一直抖、一直抖…。我深吸幾口氣，開始努力答題。

隔幾天，期待已久的成績要公布了，我看了一下班上每個同學的表情，大家都很緊張、很害怕。老師發考卷時，我全身冒冷汗，深怕自己成績不理想。最後果然考得不夠好，我得好好檢討是哪裡出了問題。

分析完這次段考的問題，我發現國語是因為國字練習不夠，數學則是計算不夠細心，題目也讀得不够仔細。自然及社會的表現都可以再更好，所以下學期我要好好改進這些缺點，希望有一天也可以得到前三名的榮譽。



直笛演奏



美術課~祈福娃娃



迷你馬拉松



國文課~課文理解分享



園遊會~認真的叫賣



園遊會~親切的笑容



綜合課~寄信給家人



閱讀分享~專心聆聽



數學課~認識公升和毫升
~畫出刻度



數學課~認識公升和毫升
~實際體驗容量



數學課~認識公升和毫升
~歸納與講解



閱讀分享~
歸納書籍大意和心得

我最喜愛的水果

林紘毅

在大賣場最吸引我的，不是糖果，也不是餅乾，更不是蔬菜，而是芒果。

芒果為什麼是我的最愛？那是因為它看起來像一顆紅蘋果，真討人喜歡，而且它可以放在冷凍庫裡，做成美味的芒果冰。

芒果的顏色五花八門的，有的是似太陽的黃金色，有的像火焰一樣的橘紅色。芒果吃起來十分美味，有酸有甜，就像人生一樣，有快樂也有悲傷。當我在吃芒果時，總把人生重新思考過一遍，吃完芒果，對人生也看開了。芒果的味道很香，就像一場充滿香甜的美夢。

到現在，我還是很喜歡吃芒果，有時候姑丈也會拿一、兩箱芒果給我們吃，那就是我最開心的時候了。

我最喜歡的百香果料理

沈柏佑

每到夏天我最期待的是媽媽從菜市場買回來的百香果。百香果為什麼是我的最愛？因為我喜歡它吃起來酸酸甜甜的口感，再加上它的外表像一顆小球一眼就吸引我的注意。

百香果原產於巴西，最早有日本人引進台灣種植，它的果汁像蛋黃一樣，所以叫「雞蛋果」，同時它有多種水果香味，也被叫「百香果」，目前全臺百香果產量最多位在南投埔里，有「百香果故鄉」之稱。

百香果可以做成果凍、冰淇淋、飲料、涼拌料理.....等。其中我最喜歡百香果綠茶，百香果加到綠茶裡拌入蜂蜜及冰塊，蜂蜜可以中和百香果的酸味，變成好喝的百香果綠茶，冰冰涼涼是消暑的最佳聖品。

到現在，放假在家裡時，我都還會喝上一杯百香果綠茶，酸酸甜甜的味道，讓我覺得心滿意足。



中秋節



防災參訪



棒球比賽



第一次規劃遊玩就上手



新年新希望

信賴、尊重，讓每個孩子都有燦爛的微笑！
用愛心、耐心和誠心去啟迪孩子純潔的童心！

採訪記者：黃晨閔、張芷晴

訪問對象：馬倍凱

時間：109年4月7日

地點：總務處

英雄的工作內容：是行政助理，學校各處室的行政工作都要幫忙做。

工作的甘苦談：要處理大大小小的雜事

難忘的工作經驗：很多第一次的經驗，例如第一次修水龍頭，通馬桶、都是很難忘的工作經驗。

英雄對工作的感想：每份工作的開始，可能都不是自己擅長的，都是新的開始，遇到不會做的事可以去學，學會了就可以養成自己的新能力。

訪問心得：我們覺得倍凱哥哥真的很厲害，只要東西壞掉，找他就OK了。



採訪記者：謝好堇、林貝諭

訪問對象：警衛鳳嬌阿姨

時間：109年4月7日

地點：本土語教室

英雄的工作內容：站導護、維護校園安全。

工作的甘苦談：站導護時，如果碰到下雨天，要穿雨衣，很不方便，冬天時天氣很冷，夏天時會很熱，很難受。

難忘的工作經驗：有一次小朋友過馬路，不聽導護指揮，要闖紅燈，差一點被車撞到，讓阿姨嚇到了。

英雄對工作的感想：看到小朋友每天開開心的來上學，能平平安安的過馬路到學校上學和放學，會讓阿姨覺得很開心很有成就感。

訪問心得：我們覺得阿姨為了我們的安全，每天都很認真的工作，不論刮風下雨都會在路口站導護保護我們，我們真的要好好感謝她。



採訪記者：溫振宇、王怡云

訪問對象：夏阿姨

時間：109年4月7日

地點：總務處

阿姨的工作內容：1.打掃校園
2.送文件、信

工作的甘苦談：有時薪水無法在自己預期的時間內領到，也知道總務處同仁都有即時協助處理薪資，偶爾會有點失落，但我還是很喜歡在中湖國小工作的好氣氛。

難忘的工作經驗：有一次在清除操場旁的雜草，雜草長的很高，裡面還有很多小動物要驅趕才能清除，打掃完，感覺很有成就感。但是有一次在掃羅漢松的落葉時，樹堆裡有一隻蛇，雖然牠跑了，但事後仍是心有餘悸。

訪問心得：阿姨很盡心盡力的將校園環境打掃乾淨不喊苦，讓我們有好的學習環境，也和大家互動很好。她樂觀的態度讓人敬佩。



採訪記者：彭毓凱、林姿廷

訪問對象：廚房阿姨 陳素美

時間：109年4月7日

地點：學校廚房

阿姨的工作內容：1.幫幼兒園煮午餐和點心。2.整理廚房、收碗和洗碗。3.打掃幼兒園的廁所。

工作的甘苦談：1喜歡和小朋友相處，所以很喜歡這個工作，只是早上要煮點心又要準備午餐會比較忙。2營養師開的菜單並不是每樣菜都會煮，遇到不會的菜的時候，會上谷歌查。

難忘的工作經驗：1在廚工考試時，主考官問她，會不會煮紅燒牛肉時，她誠實的回答，因先生吃素，所以她沒有煮過，或許因她的誠實，阿姨在這次的考試是第一名，因此可以第一個選擇學校，她選擇中湖當她的第一志願。2阿姨有一次煮了糖醋魚，她不知道好不好吃，結果收回來的桶子都是空的，阿姨很開心。

英雄對工作的感想：阿姨原本的工作是會計，煮飯不是她擅長的，但她努力的學習，退休後，現在可以做她喜歡的工作。所以阿姨說如果遇到不會的事，不用輕易放棄，要去試試看。

訪問心得：我們覺得阿姨這份工作很辛苦，但也有些有趣，因為幼兒園的小朋友很可愛，會把阿姨煮的飯菜吃光光。



採訪記者：林禹甄、黃詩瑩

訪問對象：護理師 黃千倩

時間：109年4月14日

地點：健康中心

英雄的工作內容：學生的傷病處理、衛教宣導、

工作的甘苦談：學生視力、體重的健康檢查
安排衛生講座
健康促進活動

工作的甘苦談：看到小朋友都能健健康康的成長，是她從事這份工作最大的喜悅，當小朋友沒有做好自己的健康管理，例如體重沒控制好，太胖了，蛀牙比率太高，為了改善這些狀況時，她要絞盡腦汁去想方法來改善，這時就會增加自己的工作量，會忙一陣子。

難忘的工作經驗：有一年學校的學生體重偏重、蛀牙率過高，為了改善狀況，那一年她很忙，要學很多事，做很多事，但也因此培養了她的工作能力。

英雄對工作的感想：這工作很有意義，可以照顧小朋友的健康，看小朋友能健健康康的成長，會讓人覺得欣慰。

訪問心得：在這次的訪問中，一方面清楚了護姐的工作，她一個人要照顧一百多個學生的健康，還要推廣很多健康活動，真的很辛苦。另一方也學到了怎樣採訪，也學習到採訪時，應有的態度和禮貌。



六年甲班

指導老師/簡子雅

願孩子長成一棵大樹：春天，綻放美麗的花朵；夏天，結成一片濃密的綠蔭；秋天，送出一樹豐碩的甜果；冬天，做個養精蓄銳的好夢！

回憶以前 / 游昱鍵

望著窗外那熟悉的校園，讓我不禁想起了畢業即將到來的事情，雖然以前每天都念望著可以趕快離開這間學校，但這似乎來的太快，讓我有點措手不及。

我們六年級只有一班，六年來，我們一起玩耍、一起歡笑、一起扶持幫助，如今似乎又要分別，令人不捨。走過學校的各個角落，每個地方幾乎都有我們的痕跡，雖然沒有什麼好留戀的，但卻充滿了懷念。六年來我們也學到了許多東西，像一年級時字寫得像鬼畫符一樣，之後一撇一捺開始比較講究，最後寫個字都要像繡花一樣精細；作文也是，一開始寫時，文章既短又狗尾續貂，現在則隨便寫一寫也可以筆底生花，國小中，雖然學了許多你覺得微不足道的東西，但這就是學習重要的起點。

上國中，要面對陌生的人事物，實在讓人害怕，但我認為沒有一條路是好走的，我應該勇敢向前、積極進取才是基本之道。

中湖六年的回憶 / 劉璋萱

小學六年好快就過了，就像是趕火車一樣，想到快要畢業了，心中就有點不捨，非常想要回到當初一年級的時候，沒有任何的煩惱，這樣就還有五年的時間可以跟很多的好朋友在一起玩，想到當初我一年級的時候，給蕭東瑞老師任教時，我一直在原地盤旋，然後也不認識班上全部的人，心情還蠻無助的。一年級的時候，媽媽讓我參加學校課後輔導班，但很不巧地給當時在學校很嚴格的淑慧老師教，當時我超害怕上課後輔導班，因為我常表現不佳，讓淑慧老師嚴厲的糾正，這種痛苦的時光就這麼持續了二年。但是三年級就不一樣了，三年級我的班導是楊慶林老師，我的課後輔導班老師也終於換其他老師了！四年級的課後輔導班老師是我最愛的楊芳蓀老師，當時我們還有開同樂會，超級好玩，讓我四年級的課輔班充滿許多歡笑的回憶。五、六年級與以往四年的男老師相反是一位女老師－簡子雅老師，當然兩年也不是白讀的，但這二年中我印象最深的事情是畢業旅行的時光，至於其他的...我的小小金魚腦忘了！但很高興跟班上的好朋友走到最後，這才是最重要的中湖六年回憶！

不忘的六年 / 周永慈

鳳凰花的甦醒，將伴隨著我們的離別。光陰似箭、日月如梭，這六年來的回憶，我永誌不忘！

想起六年前的我，只有無比的欣慰，再想到六年後，即將踏上旅程的我，卻又留下了些什麼？六年來的同學，猶如家人般可貴，想起曾經的打打闹鬧、嘻嘻哈哈，不禁不捨了起來，曾經的起起落落，都是他們陪伴著我渡過，下課時的歡笑聲；內鬨時的怒氣；難過時的眼淚；取得共識時的愉悅，永遠烙印在我腦海中。雖然，老師她在教導我們的過程中，兇了點、粗魯了一點，可是我們並不討厭她，爭取利益時，是她拚了命幫我們爭取的；被冤枉時，是她努力幫我們洗清罪名的，她給我們的啟發，不會少於父母。與她相處了將近兩年，即將來到道別的時刻，希望老師不會把我們的這兩年忘了！

六年的同窗，我與你們結下了深厚的友誼，願你們在我心靈間的徘徊，直到永遠，我的生活融入了你們，你們的生活中也蘊涵著我，當我們再次相見時，不知道會是何時。鳳凰花的凋謝，旅程即將開始。

在中湖的最後一年 / 賴宛昀

不知不覺已經六年級了，從原本只因想家而容易落淚的小孩子，慢慢變成了天天只懂得笑的青少年，在中湖的這幾年，我真的得到了不少收穫。

小時候剛從中湖幼兒園畢業，仍然在笑，卻從未注意過坐在身後的六年級的我，現在只要一想到過不了多少天就要和相處6年的朋友分別，就會流下捨不得的眼淚，回想起以前低年級時期的純真，中年級時期的自以為是，高年級的歡笑，現在想起來都覺得十分懷念。

中湖帶給我許多回憶，尤其是在這最後一年，我相信它即使沒有很多人知道這所歷史悠久的小學校的存在，但讀過這所學校的所有人，一定不會將它忘掉，反而會將它放在心底，永遠的，清楚的，記住在這裡度過的每一年。

我在中湖的點滴回憶 / 呂育瑄

還記得我剛從幼稚園升上一年級時，我們的老師是蕭東瑞老師，老師教了我們二年，有時候會跟我們講一些很有趣的東西，逗我們大家笑，讓我們的一二年級留下許多歡笑回憶。到了三年級時又是另一位幽默風趣的老師－楊慶林老師來帶我們班，慶林老師有著深厚的藝術功力，有時候會教我們彩繪牆壁並常指導我們做好吃的美食，又讓我們度過了愉快的兩年時光。很快的我們來到五年級了！學校來了一位新來的老師－簡子雅，老師剛來的時候，我們不認識她，大家覺得老師有種陌生的感覺，漸漸的與老師熟悉後，後來老師都會跟我們說笑話，也會教我們做小點心，例如：開口笑.....等。而再過幾個月，我們一起同班六年的同學就要畢業各自分飛邁向國中新的里程碑了，在中湖國小六年的回憶也將會點滴珍藏在我心中。



六甲的專屬班服



畢業旅行-后豐鐵道鐵馬行



東滿步道14公里健行順利完成



參加三鶯區田徑對抗賽



淡水走讀文化之旅



鶯歌國中食農教育-蔥肉餅製作體驗



畢業旅行-王功潮間帶探索

生活自理很重要，中湖寶貝做得到！

幼兒園主任/ 廖小慧

「生活自理」是指幼兒在日常生活中，自我照顧能力，如：吃飯喝水、穿衣脫褲、上廁所...等，許多研究顯示，建立生活自理能力能對孩子產生許多正向的影響：不但可減少進入幼兒園後的分離焦慮、建立自信心、累積自主能力與養成責任感等。

生活自理並不單是動作訓練，它是許多技能與知識共同展現的行為，例如幼兒要自己穿褲子，在動作上，他要先能有足夠的單側肌力單腳站，才能抬高另一隻腳，他的雙手要能一起動作，才把褲子拉高至腰部；在認知上，他也要知道褲子的正反面，及是否長短/厚薄度適中。因此，藉由自理生活中的大小事來培養能力，是最全方面的課程。

中湖附幼進行生活自理課程，培養的是「帶著走的能力」，更是受用一輩子的「習慣」和「態度」。這些也是建立孩子責任心、自主能力與自信心的重要關鍵。因為每天都在做，從嘗試練習、反覆操作、精進到內化，漸漸養成良好生活及學習態度。在中湖附幼的小寶貝們，你們一定做得到！



對齊拉鍊用力拉



每天潔牙好乾淨



打掃教室地板



正確洗手對抗病菌



仔細擦拭桌面



餐後撿拾飯粒



每天喝水最健康



專心進食不浪費

愛動能動的孩子，最健康，最快樂！

學齡前階段幼兒的發展有許多面向，因幼兒正處於神經傳導、感覺統合的強烈刺激與活躍期，中湖附幼透過多元的體能課程設計，讓孩子不論是在大肌肉、手眼腳協調、心肺耐力、動態視力、感覺統合各方面，都有均衡的發展。

幼兒體能的主要目的，除了讓孩子在肢體協調度與體適能，能有基本的成長，最重要的是訓練孩子的專注力、協調性、互動性，以及培養孩子喜歡運動並且樂在其中的觀念。中湖附幼的孩子愛動能動，在疫情緊繃的時刻，好體力就是最強的保護力！



～嚴峻的疫情下 幼兒園為家長守護孩子的健康～



入班用酒精消毒手部



正確方式勤洗手



每天中午監測體溫



每週定期室內外消毒



指導老師/ 廖小慧、溫庭婷、廖盈絮

師生共構主題課程

校園尋寶

美麗的校園裡面藏著許多大自然的寶藏，有各種顏色的花草樹木，土壤裡也藏有寶藏，小寶貝們一起來找一找！



蒐集校園裡的漂亮樹葉
發揮想像力創作樹葉拼貼畫



探訪我的學校~
發現了美麗的樹葉



小手搓搓揉揉
用陶土捏塑漂亮的葉子



蒐集校園裡的寶藏
「左手香」



鏟子挖挖挖
用教室裡的容器種植左手香



和校長一起發現菜園裡的神秘客
「雞母蟲」

創意市集

小小老闆們集合，來開一間『小鯨魚商店』吧！一起分工合作，我來叫賣你來收錢，還可以當小小客人，一起玩市集！



運用校園裡的自然素材
設計招牌「小鯨魚商店」



分工合作
「叫賣-收錢-整理東西」



園遊會跳蚤市場尋寶
當個有禮貌的小客人



園遊會時小老闆們義賣自己
設計的手做陶土「葉子磁鐵」



義賣自己種的左手香捐款
給哈拿之家的失依嬰兒



數一數小老闆賺了多少錢
義賣所得全數捐出做善事！

好玩的線

找一找，生活中的『線』有哪些功能和好玩的遊戲呢？



「線」索大集合
將蒐集到的線依照特性分類



哇，是可以吃的「線」耶！
可以排成什麼圖案呢？



「線」在一起玩！
用繩梯玩體能遊戲



海豚班

指導老師/ 余美蓮、簡淑萍

● 豐富多元的教學 ●

海豚班的孩子透過每日有趣的體能遊戲讓幼兒健康成長，也透過快樂的遊戲、多元的主題教學活動，以及多種學習區的規劃設計，讓幼兒在生活中學習，在遊戲中成長，讓寶貝們成為自信主動的孩子，用自己的方式，看見這個世界！



洗手七字訣：
內-外-夾-弓-大-立-腕



幼兒自製戲偶進行
角色的扮演及說故事



特別的日子——
扮演小朋友婚宴活動



慶祝新校舍竣工
至校園寫生



慶祝中湖90周年校慶
幼兒園表演活動



五月五是端午
熱熱鬧鬧綁粽子



月圓人團圓中秋節
做蛋黃酥與家人分享



聖誕點燈釋放煙火
還有聖誕老公公



一年一度的中湖
小小馬拉松活動



大自然是我們的好朋友
---校園自然探索



鶯歌特色——陶藝美學
家長參與手拉坯體驗



山林教育——
葉子也可以當樂器



幼兒園新的遊樂場
--小碎石推土機遊戲



自主學習的學習區活動
---積木區軌道遊戲



自主學習的學習區活動
----扮演區扮演廚師



自製手工餅乾，
親子共同進行園遊會活動



教導處

教導主任/ 莊金榮

12年國教 • We are ready

教導處12年國教特色社團推動實況：
108學度落實推動108課綱核心素養課程，規劃校訂課程安排學生進行社團選修，共計有：藝術創客、山野探索、小小木藝、英語話劇、桌遊、音樂、生科DIY等社團。



教導處訓育組活動辦理集錦-全校性體驗活動



防災演練



防災演練



防災演練



防災演練



兒童節闖關



兒童節闖關



兒童節闖關



期末摸彩



兒童節闖關



校慶園遊會



校慶園遊會

大家一起來讓孩子擁有明眸皓齒、穩紮合度好身材!

健康中心護理師/ 黃于倩

預防高度近視要靠大家一起來努力!

一、什麼是高度近視

大部分高度近視定義都是以近視度數大於500度為主，往往肇始於學齡前，並持續惡化至高中畢業，缺乏戶外活動並大量近距離使用眼力常導致近視發生及惡化。

二、孩童一旦發生近視，度數會逐年增加，日後變成高度近視的機會很大，且產生併發症的機會也相對提高。

三、目前高度近視已經成為台灣、日本及中國大陸不可逆的失明原因第一位。

四、可怕的近視併發症

近視相關的併發症有：白內障、青光眼、視網膜周邊變性、視網膜剝離、黃斑部出血及黃斑部退化、後極部退化，這些情況都不易治療，甚至導致失明。

五、孩童的基本視力保健

未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上兒童每天看螢幕不要超過1小時，避免讓幼兒過度近距離用眼，傷害視力。近年實證研究亦發現，戶外活動是近視發生和惡化的保護因素，每天戶外活動超過2-3小時，可能減緩兒童近視的發生和惡化。世界衛生組織 (WHO) 亦建議5歲至17歲兒童與青少年，每天累計至少60分鐘(1小時)中等費力至費力身體活動。

健康好身材,良好習慣要維持!

一、健康飲食

- 1.自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
- 2.適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
- 3.新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。
- 4.每天吃早餐；鼓勵家長與小孩在家中一同吃健康晚餐；不要邊看電視邊吃飯。導師陪同學生用營養午餐，教導健康飲食的重要。

二、身體活動

- 1.世界衛生組織建議兒童及青少年每天都應至少達到60分鐘以上中度身體活動，即每週累積420分鐘以上。
- 2.配合兒童發展階段，搭配多樣化的基本動作型式:如走、跑、跳、攀爬等移動性技能，鼓勵下課時，學生至戶外運動。
- 3.在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水(每20分鐘補充水分)。
- 4.降低每日(含假日)觀看螢幕時間，每日少於1小時，避免靜態久坐生活。

三、充足睡眠

鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。

兒童肥胖防治，需要家長、校長、學校老師、護理師、營養師一起提供孩子健康的成長環境，培養孩子健康飲食、身體活動和充足睡眠習慣，將健康的觀念和態度傳遞給孩子，家長也以身作則鼓勵帶孩子外出運動、接觸大自然、陪同孩子用餐。讓我們一起努力，使健康體位和健康的生活型態成為孩子終身受用的健康資產！

學童零蛀牙,口腔保健要做好!

一、學校建置良好健康環境，整備完善之教材與教學設備，護理師於一年級入班教導貝氏刷牙法、四年級開始牙線教學,培養健康技能。

二、推動全校師生餐後室內潔牙，含氟牙膏在口內停留3分鐘再漱口。

三、每週二全校餐後潔牙進行牙菌斑顯示劑檢測有無清潔乾淨及使用含氟漱口水；此外，注重營造舒適方便潔牙設施，準備牙刷架、個人用立鏡，並提供新生刷牙組具。

四、健康教育教師設計口腔保健教學模組教學，並做到前、後測，依此檢核教學成效。

五、全校實施含糖飲料與零食管理政策。

六、和謝彥中牙醫師及衛生局、恩主公醫院合作，提供學生看診免預約、免掛號費之服務，更進一步入校為全校親、師、生及志工、家長進行口腔保健教育講座，扎根親、師、生家長保健知能與做為。

七、牙醫師每學期到校為學童進行口腔檢查一次，對於齲齒學童，護理師都能列案追蹤輔導與管理，並適時與家長溝通，共同關注其口腔衛生健康。



學校每學年都會與衛生局合作邀請合格的眼科醫師蒞校為每位學童檢查眼睛,並於戶外活動時戴帽保護眼睛!



學校定期安排登山及各種體能活動,並每天利用晨間活動時全校一起跑走運動!



全校餐後統一提供立鏡讓同學於座位上進行潔牙,每學期校牙醫謝彥中醫生蒞校為學生檢查牙齒



共同打造一個優質的學習環境

總務主任/ 吳明鴻

中湖總務處的職責是完善學校的硬體設施，打造一個健康安全與大自然親近共生的學習環境。總務團隊在108學年度完成保全系統建置、宿舍整建工程、校史室改善工程、校園珍貴老樹養護，也感謝中湖家長會協助支持學校營造優質的學習環境。

接下來，學校也將進行樂馨樓耐震補強工程，並申請老舊廁所改善計畫，讓孩子在中湖美麗的校園環境快樂平安的學習成長。

校園安全



清洗跑道 提供安全
舒適的運動環境



加裝感應燈提
供冬夜行的安全



引進保全系統與警衛
共同維護校園安全

校史室工程



翻修前中湖校史室



翻修中的校史室



孩子開心齊唱
在影像陶磚的中湖校歌



中湖校歌 校徽相互輝映



觸控大電視真好玩



中湖老師們參觀新校史室



桂蘭校長勉勵
淬煉創新 閃耀中湖



美麗的中湖校史室掛牌完工



中湖是成就學生築夢踏實
成為有品好公民的山林藝術小學

宿舍工程



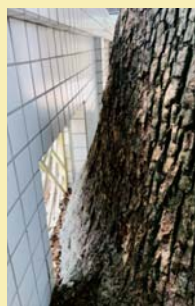
宿舍整建工程完工驗收



傳承永續 為中湖種下相思新樹



為校園安全
移除宿舍傾倒樹木



宿舍工程圍牆開窗格
提供老樹生長空間



施工前
老樹擠壓宿舍圍牆
造成牆裂

總務處

家長會委員名冊

職稱	姓名	代表班級	職稱	姓名	代表班級
會長	呂文山	六甲	常務委員	林明德	五甲
副會長	郭志豪	四乙	委員	陳玲玉	二甲
副會長	賴宗暉	海豚班	委員	曾凱頌	二甲
副會長	李宜軒	鯨魚班	委員	曾榆荏	三甲
副會長	游子瑜	六甲	委員	李心潔	四甲
副會長	張嘉文	一甲	委員	賴慶國	四甲
副會長兼財務長	石明祥	三甲	委員	謝堯山	四乙
總幹事	吳得楠	海豚班	委員	蔡明豐	四乙
常務委員	陳姿君	一甲	委員	林信存	五甲
常務委員	陳東璧	三甲	委員	周建安	六甲
常務委員	謝長志	五甲	委員	劉益志	海豚班

中湖家長會



108中湖家長會大會圓滿成功



108中湖家長會長交接其樂融融



◀家長會長
參觀校慶
師生作品展

108年度教育局補助各項工程及設備

承辦處室	補助單位	補助案內容	金額
總務處	教育局(蘇泓欽議員協助爭取)	禮堂空調暨環境改善計畫	1,473,864
總務處	教育局	耐震能力改善計畫之補強設計經費-樂馨樓	382,828
總務處	教育局	耐震能力改善計畫之補強設計經費-禮堂	183,836
總務處	教育局	109年度樹木修剪計畫	88,725
總務處	教育局	109年度消防安全設備改善經費	70,450
總務處	教育局	216老舊教室(校史室)改善工程	1,162,567

108年度議員建議款及補助款

承辦處室	補助單位	補助案內容	金額
教導處	林銘仁議員	資訊設備補助計畫經費	80,000
總務處	蘇泓欽議員	防疫用紅外線熱像儀採購設備	79,200

108學年度民間補助本校經費案

承辦處室	補助單位	捐款補助內容	金額
教導處	謝彥中	口腔保健教學活動	6,000
總務處	五福窯業有限公司	充實校園環境設備改善及師生生活動	5,000
總務處	鄭慧鈴等14人	六年級校外教學特色課程活動	28,000
教導處	新北市鶯歌青少年關懷協會	弱勢或清寒生補助及師生生活動	10,000
教導處	一貫道慈善功德會	國小學童清寒獎助學金	2,000
教導處	台北市台灣好心樂園慈善文教協會	台灣好獎助學金	20,000
總務處	滢僑文理語文短期補習班	充實校園環境設備改善及師生生活動	2,000
總務處	新北世界扶輪社等7社	充實校園環境設備改善及師生生活動	70,000
總務處	全球傳動科技股份有限公司	充實校園環境設備改善及師生生活動	5,000
教導處	玉山志工社會福利慈善事業基金會	黃金種子計畫-玉山圖書館	30,000
總務處	東湖里里長呂阿添	充實校園環境設備改善及師生生活動	1,500
總務處	群英會	推動校務發展經費	5,000
教導處	東湖圳子頭坑福德宮	弱勢或清寒生補助及師生生活動	10,000
教導處	玉山志工社會福利慈善事業基金會	玉山關懷學童專案	40,000
教導處	台北市台灣好心樂園慈善文教協會	台灣好心獎助學金	20,000
總務處	林阿淵 ㄣ ㄣ	充實校園環境設備改善及師生生活動	40,000
總務處	馬全恩	弱勢或清寒生補助及師生生活動	10,000
教導處	新北市鶯歌獅子會	捐贈學生獎助學金	20,000

每天到學校映入眼簾的是美麗的校園和孩子的笑容，時常在輔導室前喚住孩子，問他(她)們今天過得如何？孩子心中總是藏不住喜悅，分享在學校同學們發生的事情，若是好行為值得好好讚賞，若是需改進的行為也要適時提醒他們怎麼做。孩子們在友善校園的問卷中給了學校95%以上的肯定，喜歡來學校學習和同學玩在一起，而友善的學習環境除了需要有好的硬體設備，更需要關懷孩子們內心的陪伴。

學校為落實三級輔導機制，除了辦理教師輔導職能研習，學習和孩子正像溝通的技巧外，也鼓勵孩子把心中的話主動跟老師分享，讓老師提供心理上的支持與關懷，也有兼輔老師辦理小團輔，讓孩子們學習如何面對自己的情緒，千萬別被負面情緒綁架而做出不好的行為，孩子們心裡有壓力或難過時也可以和兼輔老師、輔導主任聊聊，壓力說出來就能減壓，家長能多利用時間和孩子聊聊學校發生的喜、怒、哀、樂，您跟孩子的感情也會越來越好。學校也有駐區心理師及社工師能提供更專業的心理諮商與輔導，也歡迎事先與輔導室聯繫安排心理師給予諮商及建議。



109年度家庭好食光活動



聖誕親子釘線畫





108上期末志工會議



志工成長-杯子蛋糕



108下志工期初會議



志工期初會議



客語生活學校活動協助



志工成長花藝課



志工大隊長交接



志工成長花器



新生闖關協助

「悠遊山林間 徜徉田野情」 愛運動、愛山野、愛台灣的中湖小尖兵

山野教育社團指導老師/ 梁聖儀

(一) 課程緣起

本校因緊鄰鶯歌山林，自然資源豐富，山林步道距離本校皆在2公里內，為了讓學生深入體驗地方步道生態特色，進而對家鄉產生認同，甚至成為生態環境保護的尖兵。多年來本校持續有班級進行山林田野的體驗活動，自101學年起更是經課程發展委員會通過，山林田野教育成為本校之校本課程，全面推廣體驗活動。近幾年來，中湖國小就憑藉著這樣的環境優勢，配合校內教師的專長，整合社區人力、物力的資源發展出「山野教育特色課程」。

悠遊山林間 徜徉田野情



山林探索社團學生
山野教育課程
10周20堂課實施
鶯歌山林步道群

2~4年級學生
山野活動體驗
(融入健體領域)
學期末實施
鶯歌山林步道群

5~6年級學生
山野教育課程
(融入健體、綜合領域)
整學期實施
1.登鶯歌最高峰
2.東滿步道健行
3.合歡山主峰

(二) 課程特色

- 1.課程在地化--善用學校周邊山野地形，推廣環境及鄉土教育
課程以學校所在周遭的郊山為主要的活動場域，再擴及附近的中級山及高山，如此由近而遠的認識自己的家鄉，對學生而言是最有感覺的。
- 2.課程統整化—融入環境、綜合、社會、自然及健體等議題或領域
 - 體育(登山健行) ●社會(地理、人文調查) ●冒險教育(攀岩、攀樹、垂降、滑降)
 - 自然(植物生態、食農) ●童軍(結繩、紮營、野炊) ●生態保育(LNT無痕山林)
- 3.人力資源豐—社區志工家長及社群教師的參與，使參與學生安全無虞
結合有興趣的志工及教師成立的中湖山野教育社團協作實施學生山野課程，達成課程踏查、健身減重及守護學童的多重目標。
- 4.課程以高年級學生為主，2~4年級學生以活動體驗為輔
 - 5~6年級學生：山野教育融入綜合課程及健康與體育領域來實施。
 - 2~4年級學生：於每學期末實施山野體驗活動。

●周四實施山野教育社團課程—招收3~6年級學生，一學期10周約有20節課。

(三) 體能提升計畫

- 1.每日全校學生晨間跑走20分鐘(7:30~7:50)。
- 2.2~6年級學生體育課，每學期實施教育部體適能測驗，並要求80%的學生心肺適能達PR50(銅質獎)以上，90%的學生心肺適能達PR25(及格)以上。
- 3.3~6年級學生體育課，實施12分鐘跑，並要求95%以上的6年級學生12分鐘可跑完1700公尺(操場10圈)以上；5年級學生可跑完1535公尺(操場9圈)以上；4年級學生可跑完1375公尺(操場8圈)以上，3年級學生可跑完1220公尺(操場7圈)以上。
- 4.上學期全校越野路跑活動，高年級2.8公里，中年級2.1公里，低年級1.3公里。
- 5.下學期跳繩耐力賽，並將跳繩列入全校下學期體育課評量項目。

(四) 畢業生成年禮

中湖國小畢業生成年禮結合山野教育特色課程，設計水上運動會、高山健行、定向越野、垂降、觀星及宿營...等一系列活動，最後以畢業生和師長從學校徒步出發上鶯歌山區的稜線步道，共同登上鶯歌最高峰-望湖山，眺望自己的家鄉，最後完成10公里山區健行活動及攀樹才能領畢業證書。



完成證明書

茲證明

第75屆畢業生

挑戰項目	認證	挑戰項目	認證
1. 12分鐘耐力跑	至少10圈1700M 	5. 滑降體驗	109/5 
2. 東滿步道健行14K	108//12/10 	6. 定向運動認識校園植物	109/6 
3. 5樓高空垂降	109/5 	7. 畢業陶藝作品	109/6 
4. 登鶯歌之巔10K	109/5/4 	8. 攀樹領畢業證書	109/6/23 

新北市鶯歌區中湖國民小學

校長

陳桂蘭

109/6/23

山是一所學校！對於不同年齡層和學習階段的孩子們，山野環境都提供了許多學習資源，可以誘發一個人的獨立自主、團隊合作、挑戰自我、意志力、環境關懷、與問題解決力，也培養一種讓自我的生命根植於土地的深刻情感，孕育「土地倫理」和家鄉意識，而能朝向「立足台灣、放眼天下」的世界觀。

現今大人及小孩人手一機，大人用3C產品處理工作、聯絡事情，那我們的孩子呢？大人給孩子3C產品讓孩子消磨時間，而大人得以換取片刻的休息。孩子用3C產品來看有趣的影片、玩線上遊戲、或是和同學哈拉，認為3C產品就是「玩具」，3C產品還有更多功能，孩子卻不知道，因此，3C教育及資訊素養漸漸成為最新的教育議題了。

一堂英語課40分鐘，一個班級假設有二十位學生，要讓每一個孩子在課堂上有機會和老師說英語，則一個人只有兩分鐘的時間，執行成效又與理想差之甚遠。40分鐘英語課，其中20分鐘讓學生兩兩一組練習對話，往往老師巡視一輪，時間就到了，只能聽到每位孩子唸出一至兩句話，是不是孩子還有其他單字或句子要待加強，只是我沒聽到？因此，如何確實檢視孩子在英語課所學呢？3C產品成為我和孩子的教學及學習利器！

108學年度上學期在四到六年級英語課中，我推動了用手机錄課文、對話及Phonics(自然發音)文章朗讀，並結合網路教室步驟說明，教孩子下載Google開發的免費應用程式——「Google Classroom」上傳繳交作業。孩子初次登入帳號就面臨了許多問題，例如：什麼是帳號、我忘記密碼了、我登不進去.....等等。家長為了幫孩子完成任務，也跟著「栽」下去一起研究，而我也因孩子各自持有的手機廠牌不同，練就解決各種廠牌手機的錄音問題，真是所謂「教學相長」！



當孩子們慢慢學會錄音，完成上傳作業，可說是英語結合資訊教學，孩子們的達成率竟高達96%！真是超乎我的預料！在聆聽孩子的錄音中，我能清楚知道孩子的學習問題點出在哪裡，有的孩子雖然在校外補習英語，單字仍然會忽略字尾發音，有的在課堂上全班誦讀沒問題，但錄音時才發現原來Phonics發音規則還掌握不清楚。幸好，Google Classroom有回覆訊息功能，我將要改進的部分及值得鼓勵的話留言在訊息串，讓孩子得到老師的作業回饋，慢慢調整自己的口說能力。

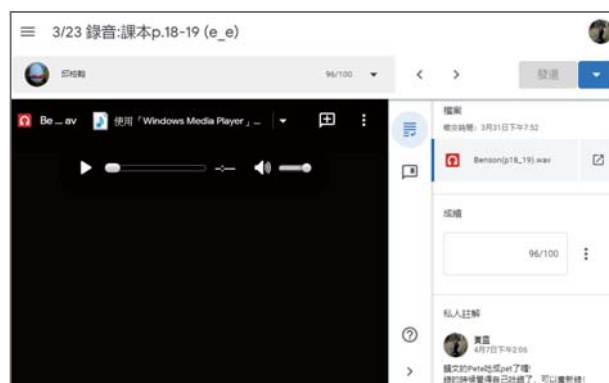
教導孩子正確使用科技產品，讓孩子知道3C產品不只有娛樂用途，更能幫助自己學習，查資料、查單字、用錄音紀錄事情.....等，資訊素養是十二年國教的學習重點，讓我們一起為孩子的教育多下點功夫，傳達正確使用科技的觀念，讓孩子在各種領域的學習能力都能大大提升！

備註：

(1) Joyce的網路教室

網址:gg.gg/joyce10802

(2)感謝台北市指南國小張倩玲老師，在資訊融入英語教學提供我寶貴的建議。



學生可以在Google Classroom註解區得到老師的錄音回饋。



網路教室紀錄課程中補充的資料及歌曲。



學校推動陶藝校本課程已逾20年之久，2013年透過復辟傳統陶作課程實施，讓孩子一人一磚完成學校第二座柴窯，每年規劃畢業生柴燒守窯體驗活動，讓孩子更貼近高溫柴燒辛勞，了解早期鶯歌傳統產業的苦心竭力。由於每年辦理柴燒課程都需要大量薪柴，加上學校已有91年的歷史，許多老樹都需修剪，產出大量的木柴，除了供柴燒使用，還有許多堪用的木柴。於是在108學年度落實推動108課綱核心素養課程，規劃校訂課程安排學生進行社團選修，共計有：藝術創客、山野探索、小小木藝、英語話劇、桌遊、音樂、生科DIY等社團，特別是小小木藝社團，利用自然回收的素材，結合安全使用手工具的知識進行創意再造工程，108學年度起參與鶯歌國中自造教育及科技中心設備飄移實施計畫，引進雷射雕刻機、3D印表機、桌上型鑽床等設備，亦申請通過新北市教育局創客社團徵選計畫，獲得設備及課程經費挹注，透過創客課程的推動達到環境教育和生涯規劃教育議題與藝術結合並賦予廢棄物新生命，解決環境問題，培養學生創意思考能力，學習面對問題、解決問題的能力，將學校特有資源利用情境融入方式，引導學生整合所學知識及自學方式，實踐創客精神。

從107學年度起連續3年獲新北世界扶輪社特色課程經費的挹注，利用課後放學時間及暑假育樂營，安排學生陶藝及山林野孩子社團，透過興趣探索，培養孩子勇於挑戰的自信心，也安排校師樂燒研習，豐富陶藝教學職能專業。

發展校本課程合乎十二年國教「自發」、「互動」、「共好」課程理念，我們期待孩子未來抱持高度的學習興趣探索自己的能力，學習解決面對問題的思維，願意正視問題的存在並勇於分享提出解決的方式。



新冠肺炎期間的親子健康秘訣

新北市鶯歌區/ 陳雯隆心理師
三峽展翔非學校計畫主持人/ 楊念祖老師

現在新型冠狀病毒洶湧來襲，許多的家長們都在擔心只要出門就會被感染，紛紛讓孩子只有待在家裡，筆者身為在鶯歌區服務的心理師，同時也持續蒐集目前新型冠狀病毒對世界的影響程度，突然驚訝地發現當家長與孩子共同待在家中的時間拉長，家庭衝突也跟著增加，連戴口罩要不要出門，都可能是衝突的引爆點。根據臺北市家防中心的統計，109年第一季，就比去年同期增加百分之四點三，新北市光是三月份的家暴案件就暴增三成，到底這個病毒正在帶給家庭生活甚麼樣的變化？我們又該如何因應？

一、透過科技維繫親友關係，平常心看待疫情訊息

面對全球新冠肺炎大流行，世界各地上演著生死離別的悲劇。家長們不僅必須關心自己的健康和家人的健康；每天不斷從世界各地傳來封城、隔離、停工的狀況下，逐漸開始影響每個人的情緒。心理學家提出「新冠壓力症候群」的說法，描述疫情大流行下對民眾心理的影響。如果我們要減少新冠壓力徵候群，就應避免整天待在家中，過度依賴社群媒體吸收資訊。

家長們可以用這五個步驟，平衡自己的心理壓力：

- 1.訂閱固定新聞報導，也就是訂閱你每天生活所需的新聞即可。
- 2.每天只要檢查一次或兩次可靠的主流新聞來源。
- 3.你的社群軟體，僅須關注最親密的朋友和家人的互動訊息。
- 4.在社群軟體談論正向力量的事情，例如感謝與祝福的訊息。
- 5.反過來教育或鼓勵大家一起面對新冠肺炎

二、安排室內親子活動，協助親子放鬆心情

當我們在新冠肺炎疫情大流行，不知這波疫情到底會持續多久，對未來感到不知所措時，人們通常會嘗試反覆在銀幕（電視、電腦、社群軟體等）中找尋答案而迷失自我。研究証明，當人們上網時間過長，容易導致思考遲鈍，花費更多時間在網路世界尋找同溫層取暖，然而，家長們的心理壓力，往往會在關閉電視或手機後開始出現。

其實家長們可以運用五個步驟，讓全家人放鬆心情：

- 1.全家人一起在家走動、運動、健身
- 2.和家人玩棋盤遊戲或拼圖
- 3.閱讀自己喜歡的書籍
- 4.和家人一起完成一項工作
- 5.窗邊欣賞街景或遠處景點

以上這些活動，就是要請各位家長們，幫助全家控制手機、電腦或電視的使用時間。（當然家長們也可以選擇把全家人的手機，暫時鎖在抽屜裡，僅在固定的時間才可以使用）。

三、在外保持社交距離，在家拉近親子的心距離

新型冠狀病毒使我們無法安心與人真實互動；但是人是群居的動物，每位家長與孩子仍是需要感覺被愛，被關注，如何在這波疫情危機當中，仍可促進良好的親子關係。

其實家長們可以透過以下五個步驟，拉近您與孩子的心距離：

- 1.家長們和孩子保持說話聊天的習慣，是緩解親子間壓力和焦慮的最佳良藥。
- 2.家長可以每天固定時間跟孩子一起做家务、娛樂或禱告，即使每次只有10分鐘也很好。
- 3.定期分享簡單的、有意義的活動，例如家長可以跟討論一天中美好、生活中的大小事。
- 4.別忘記給朋友和遠方的家人打電話、傳訊息，確保親友健康，並保持聯絡加強人際關係。
- 5.尋求心理支持。社交距離是為了維護我們彼此的安全，但這並不意味著我們要獨自面對壓力。如果家長們或親友的情緒壓力失控，已經影響到您的家人、孩子，容易發脾氣產生衝突，甚至有暴力傾向，可以打電話尋求專業幫助；若家長們受到暴力影響，也記得尋求協助。

結論

新冠肺炎儘管不知何時會結束，然而苦難終究會過去，但家長們務必要保持希望與信心，持續讓自己跟孩子補充能力，維持活力；也別忘了學校的老師們，永遠都跟家長們在一起，讓我們共同耐心等待雨過天晴後的絢麗彩虹吧！



教養孩子是一輩子細水長流的課題 不是一朝一夕一句話就可以完成的任務

新北市教育局駐站鶯歌國中學校社工師/ 李依柔

從事輔導工作的這幾年，在與家長討論親子管教、溝通議題時很常聽見家長說：「我已經跟他講過了，他不聽。」、「我有說了，沒有用。」、「我教不動了，學校/政府可以幫我教嗎？」等等諸如此類從父母口中說出的教養無力的話。很多時候會出現以上的語句，都是親子溝通只剩下「一句話」的管教、溝通。

對父母而言，會覺得我已經說過了、有管了，但是對孩子來說你就一句話他大可不必理會，這樣長期累積下來逐漸演變成，父母都覺得自己有管教，但卻一直看見管教無成效的挫敗。教養孩子是很累的，除了言語上的管教跟關心，還有就是花時間的陪伴。現代人因為生活工作節奏緊湊、科技網路發達改變我們的生活方式，時常只用言語一句話管教，剩餘的就交由3C產品去陪伴自己的孩子，3C產品陪伴的時間久了，孩子只聽3C產品的話、只看3C產品。孩子的生活也都跟3C產品緊密相連，你也不懂在那個3C產品的盒子裡藏有多少孩子的秘密、記錄孩子哪些日常生活，於是親子間的疏離也逐漸產生，屆時也開始發現孩子不好管了，家長也因為不好管感到無力逐漸開始也不想管，這將是一個很可怕的惡性循環。

一下子要讓家庭裡的親子互動、親子溝通出現鉅大的轉變很困難，但是我們可以從日常生活開始做出一些調整，例如陪孩子吃飯，不再是各吃各的或是邊吃邊各玩手機，單就吃飯時間先放下手機，關心孩子今天的生活，或是簽聯絡簿的時候，問問孩子今天上課還好嗎？學校有發生甚麼事情嗎？試著開始每天花一點時間去關心、了解孩子，讓自己更貼近孩子的生活、交友圈、讓親子彼此間有更多共同的語言、話題，有了良好的正向親子關係，再來談管教，孩子才會願意聽你說、願意跟你說。

無論你是不是第一次當父母，其實都是要持續學著如何當父母與孩子溝通，因為每個孩子都是獨一無二的個體，每個孩子的需求也都不一樣，就算是同一個孩子，因每段時期的生命歷程不同，需求也時常在變動，每對親子都有每個時期需要調整的溝通模式跟議題。教育孩子是一個很偉大的藝術跟浩大的工程，學校教育可以是家長很大的支持後盾跟教育孩子的最佳輔助，但是家庭裡的家庭教育才是孩子成長中很重要的根本。



溝通的方式有許多，語言是其中一種。有謂「語言是文化的基礎，又是文化的結晶」。時代進步資訊飛快的世界，新時代文化是會影響古老語言的結構和內涵。各民族語言的差異，部分是由於文化進展才開始產生。語言也能反過來影響著文化的發展。熟悉一種語言若不了解其文化可能就會枯燥乏味沒有交集，不是良好的溝通。客語若不藉由「拼音」要正音及自學是有困難的，然而客家文化藉由故事敘說更能深植人心進而吸引學習效率。

鄉土語言課程從 90 學年度小一開始，閩語、原民語、客語教學已實施十數年，客語學習若不藉由「拼音」要正音及自學是有困難的，然而客家文化藉由故事敘說更能深植人心進而吸引學習效率。「字是蹤、聲是風」在各教師帶領下總有留下些許影響。

鶯歌以陶藝聞名亦是國際陶都名城，新北市客家文化園區位於三峽。新北市客家事務局彭惠圓局長任內(2011~2014)，創新思想維打破藩籬、縝密規劃，一步步進行結合兩處在地產業及特色舉辦「千人彩繪碗」活動，更締造2012年金氏世界最大規模藝術課紀錄，4810人在三鶯新生地老幼親子同歡彩繪客家碗的活動，這也是新北市民的驕傲。

『碗』對客家有什麼意義呢？早期客家先民逃難或為了營造更好生活離家打拼會隨身攜帶三樣物件：神主牌（阿公婆牌）、穀種、碗。這三樣東西和生活相關更延續生命的精彩。

神主牌siinˋ zuˋ paiˋ（阿公婆牌）意為慎重追遠siimˋ zungˋ duiˋ ienˋ。

穀種gugˋ zungˋ代表生生不息senˋ senˋ budˋ xidˋ。

碗vonˋ象徵傳承衣鉢conˋ siinˋ iˋ badˋ。

以上皆為提醒客家子孫不忘本「飲水思源」imˋ suiˋ siiˋ ngienˋ。心心念念為客家有著傳統文化與創新思維的行動藝術家——彭惠圓局長於2020年3月8日辭世，但我相信：有故事的人不怕消逝，只要動聽故事就能流傳下去。





75屆畢業生登山挑戰



75屆畢業生登山挑戰



108學年度迷你馬拉松



108學年度迷你馬拉松



108學年度教師活動



108學年度教師活動



五六年級走讀淡水校外教學



四年級關渡自然公園校外教學



活動中心彩繪



活動中心彩繪



紅盒子電影布袋戲體驗



美麗台灣3D電影欣賞



美麗台灣3D電影欣賞



桃園市八德區明仁社區發展協會致贈愛心書包



教師研習-樂燒體驗



教師研習-樂燒體驗



新北市界扶輪社致贈特色課程經費



新北市世界扶輪社致贈特色課程經費



郁穎老師公開觀課



浩銘老師公開觀課



電路板環境基金會-電燈達人課程



寫生趴



寫生趴-駱金威老師



閱讀分享



閱讀分享



導護志工林金子獲108年度優良志工



鳳鳴國中升學輔導



鶯歌青少關懷協會紅包傳情