



中華民國一〇七年六月出刊
健康國小家長會刊

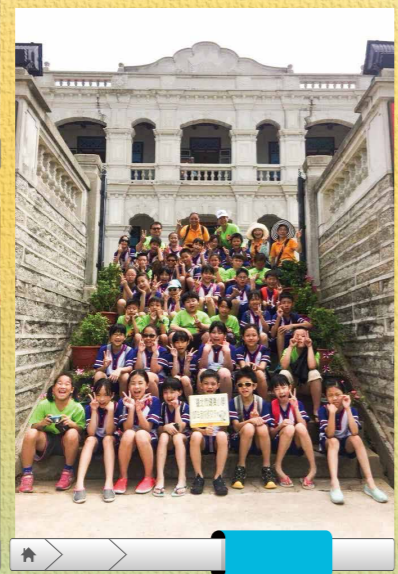
陽光與小雨 35

親職講座

錢熙瑤-聖誕花飾
李偉文-如何走進孩子的心裡

校內專題

- 兩個銅板多元文化風情
- 西餐禮儀
- 英語外師綜合課



臺北市健康國民小學
Taipei Municipal
Jian-Kang Elementary School
健康、主動、尊重



志工團 校隊社團 英語節慶 親子遊學

第十八屆 健康國小 校慶活動





生活剪影



生活剪影



1	校慶活動照片
4	目錄與編輯資料
6	校長的話
7	會長的話
8	編輯室報告
12	志工團 志工團團長及組長
17	志工團 志工旅遊
18	志工團 志工大露營
20	志工團 感恩商店
21	志工團 國畫班與韻律班
24	教務處 英語外師綜合課
26	學務處 西餐禮儀
28	輔導室 兩個銅板多元文化風情
30	親職講座 錢熙瑤—聖誕花飾

31	親職講座 李偉文—如何走進孩子的心裡
32	專題 健康文創
34	專題 為愛而跑
36	專題 五年級戶外探索體驗
38	專題 市小運暨親子嘉年華
40	專題 後援會(手球·棒球·管樂團)
44	專題 畢業班認識國中(介壽、民生、西松)
47	專題 親子關係小學篇
48	專題 親子關係幼兒篇
50	專題 親子遊學
56	專題 各年級英語節慶活動
58	家長會組織，財報，捐款芳名錄
62	家長會冷氣募款



封面圖片說明：暱稱為「轉角遇見書」的圖書館藝術森林廊道，已經在107年1月18日正式揭幕了。廊道壁畫是由藝文領域的老師根據本校小

朋友的創作，加以潤飾完成的。彩繪的牆面充滿童趣，又能烘托出閱讀的氛圍。

我們以閱讀角落的局部畫面做為封面主圖，後製時特別加上文創紀念品的小書包和帆布袋，賦予它更多的意義。

感謝參與廊道設計與施作的教務處與總務處的主任及老師們。這是我們健康校園美麗的一景，也是大家共同的驕傲。

健康國小家長會刊 / 陽光與小雨 第35期

發行日	107年6月出刊	發行人	李致豪
發行所	臺北市松山區健康國民小學學生家長會	召集人	游曉萍
地址	105-78臺北市松山區延壽街168號	總編輯	崔立潔
電話	(02)2528-2814 分機601 (02)2528-2959	責任編輯	吳奕瑩 禹如琪 張楚彤 鄭力豪 (姓氏筆劃序)
E-mail	jksparents@gmail.com	美編	林士唐
網址	http://jkparents.pixnet.net/blog	印刷	軒承彩色印刷製版股份有限公司
		電話	(02)8226-7818



校長的話

臺北教育111 健康學品一等一



校長 陳素蘭

「臺北教育111標竿學校認證」是臺北市政府教育局每年舉辦的活動，希望學校能「發展一校一特色」、「培養一生一專長」、以及「維持學生一個都不少」，作為學校精進與達成優質的自我挑戰。三個「1」並非三個第一名，而是學校能建立特色成為有效能的學校；培養學生運動與藝文的興趣，中高年級學生至少通過一項專長認證；照顧全校學生，正向管教適性揚才。學校經營教育111，要達成的是全體學生的快樂學習和順利成長。

本校以「健康藝術」作為「一校一特色」，推動「彩陶悅音」，希望藉由藝術創作歷程，使學生情緒得以舒展，情感得以慰藉，精神得以提升，自我得以實現。「好情緒才有好的學習」，大腦神經科學的研究發現，好的情緒帶來主動的學習動機，加速有效的教與學。所以藝術教育可為生活的潤滑劑，激勵生命的熱忱，豐富內在而昇華，這亦是本校推動「健康藝術，彩陶悅音」學校特色課程之核心價值。本校透過打造「藝文情境」、發展「特色課程」、精進「教學專業」、提升「教學品質」、豐富「學生學習」等五向度，推動藝文教育，親師合作，共創「健康藝術，彩陶悅音」的學校特色。

在推動「一生一專長」部分，制定專長認證標準，包括「游泳」、「跳繩」、「籃球」、「陶藝」、「直笛」、「其他」等六項。對象是4到6年級學生，經統計結果，擁有一項藝術或運動專長者，佔該年級學生比例為99.21%。「人人有舞臺，個個展才華」，健康的孩子可以從多元的學習課程與活動中，培養興趣習得方法，進

而建立自信心。為落實專長培養，我們安排專長師資，規劃特色課程，如：小鐵人活動、體育發表會、年級體育競賽，讓全校學生一起動起來。發展特色團隊，手球隊、游泳隊、棒球隊、管樂團、合唱團。辦理多元課後活動，本學年度共開設40個社團，參加學生人次高達全校學生數70%以上，感謝家長對孩子課外學習的支持，學校會持續重視學生對參加課後活動的興趣與需求。

「確保一個都不少」的作法，統整資源有效服務，全面照顧積極關懷，建置學習輔導、生活輔導、心理輔導兼備的支持網絡，提供親師生最適協助。營造溫馨關懷和諧互助的校園，實施榮譽制度，「榮譽小市民」、「JK之星」等獎勵活動，鼓勵學生能培養良好品德。

世界變動的速度遠大於我們的想像。學習的結果與學習的過程必須並重，著眼生活中的實踐，希望透過師長身體力行帶動學生達成「健康力、品格力、學習力」之學習。臺北101代表能見度與競爭力，教育111是學校經營的標竿認證；「健康」會持續精進，展現「健康有品、快樂學習」的優質學園。

在「學校」中看見「成就」，讓「成就」發展「學校」——讓每個孩子都成功。



會長的話

滿懷感恩 祝福健康國小蒸蒸日上



會長 李致家

最喜歡在放學時間來學校，看孩子們一邊興高采烈的整理隊伍，一邊跟老師和同學們說再見，有些班級還會大聲吟誦唐詩。雖然鬧烘烘的，但總能讓人感到生氣蓬勃。

都市的小孩，一早從四面八方來到學校，放學又各自忙碌去了，但孩子們都忙些什麼呢？不記得在哪裡看到的文章，提醒我們，孩子的生活也需要留白，要讓孩子有機會發呆，有天馬行空發揮想像的時間，而不是被我們用各種各樣的學習活動填滿。

什麼都不想做也可以，就算是玩，也由孩子自行去摸索。說來簡單，但很多人都做不到。

有個參訪的機會，聽到台灣三星總經理聊起育兒經，他提到自己對教育研究不深，只覺得父母能在旁邊陪著、看著就好。他說他的孩子小時不甚了了，但後來獨自在美國完成學業，回臺後找到工作方向，擁有快樂的生活，做爸爸的看了也感到很欣慰。

我有時不免懷疑，我們是不是擔心太多了，因為生命總能自己找到出口。每每看到許多焦慮的父母，為了升學，為了分班，為了孩子跟同學或老師的衝突，惶惶不可終日。或許我們真正該做的，是在陪伴孩子的短暫時間裡，盡一己之力去確保親子相處的和諧愉快。至於其他時間發生的事，就讓孩子學著自己去面對吧。因為我們費心所做的安排，他們未必想要，而且人生無常，誰

能說自己一定是對的？

感謝連續兩屆的家長代表們給我這個機會，在家長會服務兩年，代表各位家長參加許多會議與活動。家長會裡所有工作都是無給職，大家都是志願來協助。我內心最大的願望，就是希望大家來學校幫忙，都能真心感到快樂。

特別感謝鄭力豪、徐明如、游曉萍三位副會長，肩負起很多重要任務。還要謝謝家長會辦公室張楚彤、禹如琪、簡素香、吳佩珊的信任和支助，協助我完成健康家長會繁雜的會務工作。

家長會裡爸爸們常常是少數，我要謝謝莊櫻豪、李宏燦、林三維、張書榮、林力仁、邱立楷、陳章豪，忙於事業之際，又能熱心參與，希望大家也能多給他們鼓勵的掌聲。

還有其他很多熱心的夥伴們，你們常說的一句：「有需要幫忙就告訴我。」真的非常窩心，是給我最大的鼓勵，總是讓我感激不已，在此向你們致謝。

謝謝陳素蘭校長，以及各處室主任及老師們的協助，兩年來我們密切合作，給了許多小朋友們難忘的校園生活。

學期終了，這是曲終人散的時候，也是準備歡迎新血之時，此刻我心中充滿感恩。再會了，夥伴們，祝福大家傳承家長會奉獻的精神，越做越好，幫助我們健康國小蒸蒸日上。謝謝。



編輯室報告

文／李致豪

前言

陽光與小雨是健康國小家長會的會刊，近年來每年出刊一期，閱讀對象是全校家長以及本校所有教職員工。報導內容包括學校生活的點點滴滴，這是親子共讀的刊物，也是大人小孩共同的回憶與記錄，希望大家可以在字裡行間，在插圖和照片裡，捕捉到值得回味與珍藏的感動。

志工團 志工旅遊

今年4月17日志工團到宜蘭傳藝中心及羅東林場一日遊。

涼爽的天氣，有吃有玩有採買，十分盡興。請看副會長兼副團長游曉萍的報導

志工大露營

今年3月17、18日週末兩天，健康國小志工團破天荒於福隆龍門營地舉行大露營，沒想到第一天入夜後雨勢越來越大，情況頗為慘烈，睡在營帳內的夥伴全都過了一個難眠又難忘的夜晚。還好團長鄭力豪精心策劃豐富多彩的活動，不管是露營的老手或菜鳥，大家都能盡享其中樂趣。Cindy張嘉真提供詳盡報導，也分享參與活動志工們的感言，為第一次的大露營留下完整的記錄。

感恩商店

健康國小志工團是家長會非常重要的人才庫，志工們除了是校內校外活動的主要支持者，也跟松山區各學校的志工代表進行跨校合作，而志工感恩商店就是這樣產生的。我們健康志工團是本屆松山區八校感恩商店的輪值代表，所以在106年11月1日邀請各校代表來健康國小，感受我們學校的熱情。請看志工團長的報導。

教務處 外籍老師的綜合課

健康國小前任外籍師資是來自蘇格蘭的Boyd老師，他經常說：「I am NOT an English teacher.」的確，雖然老師講的是英語，但上課內容則是包羅萬象的綜合課。

來自英格蘭，印度裔的Jalpa老師去年才到任，在教務處楊瑋芬主任的協助下，Jalpa老師應邀分享她隻身來臺任教的心路歷程。讀後您就會知道，外籍老師的工作負擔跟我們本地老師一樣，是相當沈重的。光是每學期親筆寫出四、五、六年級五百多位同學的期末評語，就可以讓她連續加班好幾天。

好在有周遭同事、學生，

及民眾的熱情支持，讓Jalpa老師逐漸適應在臺北的工作和生活，看來她現在已能樂在其中了。下次您在路上巧遇Jalpa，請別忘了給她一個親切的問候，鼓舞這位遠道而來的美麗老師。

學務處 餐食與營養的健康體驗

黃明明營養師除了平常規劃營養午餐的菜單並監廚之外，每年都會主辦二年級的營養闖關，以及六年級的西餐禮儀。孩子們到了六年級，不但要對營養均衡和食品安全有所認知，更要進一步學習用餐禮儀。所以營養師主持餐會時，總是不忘提醒盛裝出席的小紳士、小淑女們，要記得展現應有的風度和禮貌，謝謝辛苦的工作人員。請看本校黃明明營養師為大家所做的介紹。

輔導室 外幣賀年 多元文化風情

每逢下學期的開學日，我們都以「兩枚銅板響叮噹」向大家賀新春。輔導室江艾謙主任今年有新的發想，家長會也大力支持，快速募集到各種外國錢幣，讓小朋友、大朋友都眼睛一亮。兒童朝會時，主任邀請老師們粉墨登場，穿上各國傳統服裝介紹當地風情，並在川堂張貼海報，很快就在學

校外外引起新的話題。我們請艾謙主任為文介紹這段有趣的經驗，回味之餘，也更加期待明年的新節目。

家長成長講座

輔導室與家長會分別在去年12月及今年3月辦了兩場家長成長講座，邀請民權國小輔導室錢熙瑤主任帶領大家製作聖誕花飾，還有知名作家李偉文老師來談親子教養。艾謙主任的文章為大家介紹以上兩場講座的內容，也增錄家長的心得分享。

今年除了5月22日家長會已邀請藝術家林舜龍老師來校演講之外，輔導室與家長會還會陸續安排其他精彩演講，包括今年6月7日由視力重度受損的小戴哥哥戴暉洲來校現身說法，分享他驚心動魄，淚中有笑的人生故事。6月12日也將有知名時尚雜誌的美容總監楊淑茵為大家傳授時尚穿搭與美妝保養的實務要訣。9月18日有荔枝姐姐崔立潔示範親子創意餐點的製作，10月2日則有國語日報編輯演講親子讀報的要領。敬請期待並歡迎參加。

專題 健康文創

點子王陳子靖用我們健

康國小的校名和校徽，設計一系列的健康文創紀念品，得到大家一致的喜愛。我們邀請陳素蘭校長，以及3位小朋友當代言人，在校慶時推出，果然十分吸睛，紀念品的熱銷，也帶動了冷氣捐款，為校慶活動帶來高潮。接著，陳子靖再接再厲，以志工國畫班鄭貞妹老師的題字「健康」，設計出具有特色的聖誕手札送給每位孩子，內頁採用方格紙，漂亮又實用。陳子靖本人撰文介紹了文創產品的創作緣起，值得大家一探究竟。

專題 為愛而跑

從幼兒園到六年級，全校孩子走進基隆河六號水門，沿河濱慢跑，為台中惠明學校募款。這是本校三年一次的兒童節活動，極具意義。高年級同學回程時還沿路撿拾垃圾，體現愛地球的決心。編輯吳奕瑩整理了現場的報導，為大家留下珍貴的記錄。

專題 五年級戶外探索體驗

五年級的畢宿活動，現已更名為戶外探索體驗，仍然維持兩天一夜的學習規劃。這是小朋友們都非常期待，也是畢業生最津津樂道的活動之一。

楊詠晴同學的哥哥去年才參加了這趟行程，今年輪到妹妹，不難想像她的興奮期待之情。文章如實記載活動的過程，相信學弟學妹看了也會很心動吧。

專題 市小運開幕創意繞場

六年二班代表健康國小參加今年3月4日市小運的大隊接力比賽，當天正好也有創意繞場的活動。602的家長禹如琪熱心準備同學們繞場所需的道具裝備，也跟班上大、小朋友一起慶祝當天獎品的大豐收。她希望這篇參賽記錄可以激勵健康國小的學弟學妹們，以後能夠更加進步，更上層樓。

專題 社團校隊後援會

健康國校隊社團的後援會一直扮演相當吃重的角色。我們邀集了手球隊、棒球隊與管樂團，在各個後援會會長的支持下，完成這篇報導，記錄了球隊及管樂團的奮鬥與訓練的過程，值得大家關注。

專題 認識國中

今年4月27日，我們六年級畢業班同學分批前往學區內的介壽、民生、西松三所國中參

訪，受到三所國中校長、主任，及同學們的熱情接待，相信健康的同學們都留下深刻的印象。為了讓中高年級家長及同學能更認識未來的學校，我們特別規劃了這個單元。當我前往邀稿時，三位校長都欣然答應，並且準時在4月30日同一天把稿件寄給我們。在此鼓勵同學們都能看完這三篇介紹，感受來自國中校長們親切的問候。

專題 親子關係專欄

陳意文諮商心理師在本校開設的志工研習班，讓許多志工獲益良多。今年身兼家長委員的她，慨然答應編輯的邀稿，提供我們兩篇稿件，小學篇是大家所關心的如何建立孩子的金錢觀，幼兒篇則是探討如何跟小小孩溝通，相信大家讀後必能有所助益。

專題 親子遊學

小學生每年的寒暑假長達近3個月，如何安排常讓不少家長煞費苦心，有些父母會考慮親子海外遊學或短期居留。張楚彤和林卉萍兩位媽媽，先後在去年暑假及今年寒假，帶著孩子前往菲律賓語言學校，展開親子遊學之旅，不但大人小孩的英文能力有所進步，也為家庭的假期生活添

加許多樂趣。兩位媽媽大方提供親子共同完成的心得，分享給大家，相信很多人看了也會心嚮往之。文中提及語言學校的名稱，並非廣告，純粹為了力求真實呈現而已。

英語節慶活動 二年級復活節尋蛋活動

林珮如是幼兒園的家長委員，因為家中老人在二年級，親身參與了兒子班上的英語節慶活動，感受到孩子的快樂投入，以及英語老師的熱誠。藉著文章，她把這份感動分享給大家。

結語

本期陽光小雨由副會長游曉萍擔任召集人，不但協助稿件催生，也在最短時間內完成廣告募集，使得印刷費用能夠自給自足，並且仍有結餘。

我們邀請荔枝姐姐崔立潔擔任總編輯，幫助完成文字的校對與潤飾，所下標題也頗有畫龍點睛的效果。

林士唐負責美編排版，以專業簡潔的方式呈現大家的作品。

編輯吳奕瑩向來都熱心參與，她率先完成為愛而跑的專題報導，又邀得了二年級英語節慶活動的文章。

副會長徐明如長期整理家長們在活動中所拍下的照片，成為方便的素材圖庫。

副會長及團長鄭力豪不僅完成志工團的主要內容，也推動完成其他文章。

還有，家長會辦公室張楚彤、禹如琪、簡素香、吳佩珊都在編輯過程，提供各方面的協助。

會刊的編輯要靠大家分工合作才能完成，因此需要動員許多家長及志工，同意刊出或協助蒐集文字與照片。您在閱讀時，不難發現這些志工家長的參與及努力。

感謝校長，各處室主任，以及老師們，為我們撰稿或邀稿，並提供諮詢，為整體內容增色許多。

短短一個多月的工作期間，我們快工出細活，齊心努力完成了第35期陽光與小雨，期待它成為一本有感情，有溫度，為大家留下共同回憶的刊物。感謝熱心投入的夥伴們，也期盼讀者都能找到自己喜歡的文章或圖片，歡迎跟我們分享您閱讀的經驗，這將會成為未來編輯群的重要參考。



小蛙老師的藝術創作工作坊 無限創造 X 無限創意

#徐千雯 #國民小學教師證書 #澳洲街頭藝人 #十年藝術教育經驗
#北市健康/日新/永春 國小美術教師 #龍安國小駐校藝術家 #全齡創作 2-99歲



親子塗鴉 (2-3歲)



兒童藝術創作 (6-12歲)



幼兒藝術 (3-6歲)



歡迎藝術課程邀約
視覺藝術家 小蛙老師
蛙哈哈 Wahaha
0918-368-823
LINE: @zeu4489u
wahahatravel@gmail.com
台北市松山區南京東路五段250巷36弄8號1樓
憑此頁可兌換蛙哈哈明信片乙張(乙人限乙次不挑片兒)



在地深耕 · 真誠服務



健平安 延壽
安安康 壽 專賣店

中信房屋延壽健安店 · 在地深耕 · 優秀團隊 · 真誠服務



延壽健安加盟店

延壽街330巷7弄12號 服務專線：2766-5297



我們不僅租售房屋 · 更以成為您的好鄰居自我期許

志工團團長的話

志工團長／鄭力豪

在孩子未進健康國小前，「志工」對我來說就是個充滿大愛，但可惜是個跟我距離是遙遠且沒有直接關係的身份，自己的時間都不夠用了，那會有時間去免費服務別人。直到參加了新生家長座談，聽到了志工團團長的說明，才了解到什麼叫做志工，也從此開啟了我在健康當志工的服務生涯。

說實在的，一開始是出於關心，想要了解自己孩子在學校所進行的學習與活動內容，但不知不覺中，我竟漸漸關心起孩子身邊的同學，又慢慢希望所有的孩子都是快樂、開心的，就這樣，一點一點的，我愛上了這個角色，更希望在這角色中，協助學校一起讓所有的孩子在充實完善的學習環境中，快樂成長。

健康志工團共有六大組別：導護組、環保組、輔導組、監廚組、圖書組、陶藝組，每一組有明確的工作職掌，與為孩子和學校付出的熱情與愛心。除了在校生的家長志工外，更難能可貴的是，有許多志工在孩子畢業後，依然持續關懷健康的孩子與學校，因為健康就像是自己的第二個家，而健康的孩子就像自己的孩子一樣。

志工團就像是一個大家庭，所有幹部非常團結，感謝導護組-魏振康大哥、環保組-林呈祿大哥夫婦、監廚組-蔡淑櫻女士、輔導組-張曉宇女士、圖書組-賀婉如女士、陶藝組-林佳利女士，與我

們兩位美女副團長-苑筱翎女士和游曉萍女士。由於幹部的向心力，更加凝聚了志工團每位夥伴的心。

感謝素蘭校長，在今年志工團的任何活動，一直給予高度的支持，在時間允許下，一定親自到現場感謝所有志工夥伴！謝謝輔導室艾謙主任、志工團督導老師-燕婷老師，常站在志工的角度，協助志工夥伴們解決所遇到的問題，並給予尊重與支持。謝謝各組的指導老師、家長會致豪會長和曾經協助與支持志工團的所有先進和前輩。因為有大家的無私支持，讓志工團能心無旁騖的單純為孩子付出。

最後，或許您略知志工團的職掌，或許您曾在路上看過穿綠色背心的我們，也或許您曾聽到孩子們描述我們這群夥伴的服務，但我們更需要您的加入，來為我們自己的孩子與學校貢獻一己之力。我們在做，孩子們在看，樂於付出的志工們，期待把大家的愛心，持續挹注在健康的孩子們身上。最後，我已完成志工團年度回顧影片，歡迎大家欣賞：



註：志工招募時間：每學年上學期開學時，請與志工團或輔導室聯繫。謝謝！



書中寶藏等你挖，圖書夥伴熱情永不停歇

圖書組／賀婉如組長

圖書組是一個大家庭，夥伴們都相互配合而且機動性高，每次有緊急任務時總是有隱藏的夥伴跳出來協助，雖然夥伴們因為排班時間不同無法時常見面，然而憑藉熱愛閱讀的情感，圖書組的夥伴們團結在一起，為了健康孩子們能自由從書本裡獲取知識而努力著。

今年榮幸擔當組長一職，誠惶誠恐完成一項項前輩們託付下來的任務，感念著許多默默支持的夥伴，敝人在此致上由衷感謝之意，今年也是圖書館在周館長領導航下的最後一年，周館長富美女士是我這40多年來見過最熱愛工作且認真負責的長者，著實令人欽佩，在圖書館這18年來風雨無



阻而且甚少請假，為了讓健康的孩子能更頻繁使用圖書而舉辦了各種活動，像是辦理書箱巡迴和雜誌巡迴。雖然健康國小並不大，孩子來圖書館也不遠，但能把各年級需要的書本送到孩子身邊，讓他們對閱讀產生興趣，這並非是一朝一夕能夠達成，需要長久且精準的紮好根基，讓閱讀的種子使能在孩子的人生裡發芽茁壯！

然而就像孩子有畢業的一天，人生的旅程也會有轉彎的時刻，周館長富美女士也即將邁向退休後的精彩人生，圖書組的夥伴們祝福您在未來的日子依然春風化雨，歡喜健康。

繞指柔、百樣情，捏陶人生領悟育兒道理

陶藝組／林佳利組長

《天工開物》記載：「共計一坯之力，過手七十二，方克成器。其中微細節目，尚不能盡。」完成一只陶器，細分下來工序多達七十二之多，足以體現中國陶藝細膩繁複、博大精深。成為陶藝組志工，讓我同時體認到教養孩子及陶藝這兩件事有多麼的相似與不易，懷著謙卑的心境從「心」學習，是非常感恩而喜悅的！尤其是陶藝組的夥伴們從不吝於分享，從陶藝上製作的鑽研，到孩子在每個階段面臨的考驗，甚至時令的獨家菜色，都能侃侃而談。讓位於地下室的陶藝教室，總是充滿著溫暖的氛圍，每個孩子的作品背後都有著滿滿的愛心，從課前的準備、上課中的支援、課後的作品進出窯，都讓志工們花費了許多時間精

力，去一步步確認完成，就是希望孩子們拿到自己的作品時，是滿足得意的笑臉。

健康國小的孩子們每年都會有一樣陶藝作品，而我們每年也和孩子一起學習成長。除了在進班支援前，會上先修課程之外；研習課程也是讓夥伴持續進修成長的動力，而今年陶藝組的指導老師為具有陶藝創作家身分的許仲恩老師，老師除了在研習課幫我們安排了最專業的講師之外，也時常在課餘傳授許多陶藝上的知識，更帶領著今年新進陶藝組的志工們進入陶藝的世界，讓「健康の陶」得以傳承，讓每個人都能以踏實、開放、創新的態度學習陶藝。



▲照片攝於許仲恩老師埏埴為器陶藝個展展場前2018/3/8

愛爸愛媽晨起相伴，學習路上不孤單

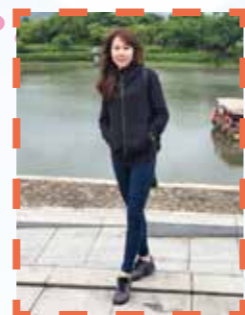
輔導組／張曉宇組長



喜歡在一早就
看到孩子們精神抖擻



謝謝孩子們願
意相信我們，願意



從姍姍來遲到現在準時到校，從睡眠惺忪到現在精神奕奕，從內向害怕到現在活潑大方，親愛的小夥伴們，你們的積極認真是我們大夥伴堅持下去的力量，同樣的，但願你們將來在學習的路上也要一直、一起堅持下去，祝福你們。

從姍姍來遲到現在準時到校，從睡眠惺忪到現在精神奕奕，從內向害怕到現在活潑大方，親愛的小夥伴們，你們的積極認真是我們大夥伴堅持下去的力量，同樣的，但願你們將來在學習的路上也要一直、一起堅持下去，祝福你們。



真正的幸福，來自於情緒的豐富跟平衡，以及心理上的成熟度。

輔導EQ組／王聖溥

目前許多令人痛心的社會事件，真正的核心課題都與「情緒管理」息息相關。培養孩子成熟面對自己情緒的能力，就能避免社會付出慘痛代價，也能讓親子關係健康和諧。

往往一個不經意的轉折，卻為人生帶來全新的風景。

我們每一位志工培訓課程的內容，不是制式的教導，而是一個生命的分享，每一位情緒教育的講師進入校園服務前，都需要參與細密的培訓過程，課程內容包含：

「情緒教育」希望能引導孩子懂得珍愛自己、認同自己存在的價值，並學習尊重他人的生命，將生活中的挫敗轉化為力量，成為激勵生命向上的一股強大動能！



我們學習也告訴學生如何管理情緒？如何保持平靜和愉快？即使遭遇情緒低潮時也樂觀理性地應對，承擔壓力，而成為自己生活的主宰；我們引導學生學習如何理解別人，建立和保持和諧的人際關係，在即使與人產生矛盾時，也能有氣度地以建設性的方式解決。

理論講解、教案示範，以及實做演練，讓服務人員掌握教學技巧，運用「EQ武功秘笈」教材作為教案，從「強化學童情緒管理能力、提升學童自我概念、增進人際溝通技巧、提升學童解決問題技巧」四個單元，帶領學生

進行自我檢視、遊戲、角色扮演、引導討論等活動，從自我觀念的建立到生活運用，學習提升自己的情緒智能。

讓孩子從小培養，一生都將受用不盡；而做父母的在與孩子的互動中磨平了不成熟的稜角，也提高了我們自己的情商。

這樣的能力，決定了自己和孩子們一生的幸福和成功！歡迎您一同加入我們EQ大家庭！



圖書組



監廚組



輔導組

環保組



陶藝組



導護組



家長會志工團

聚遊宜蘭



文/游曉萍

年度志工團旅遊，鄭力豪團長安排了宜蘭傳藝中心之旅，行程充滿彈性及客製化。所謂彈性，即依個人隨性玩賞，哪兒有趣哪兒走，不減自己也不掃他人興致！而客製化呢，即以個人意願，找尋喜歡的手作課程，自製伴手禮回家獻老爺（夫人）！

茶足飯飽後，力豪團長帶大夥兒去林場文化園區消消脂，順便回味一下自己少年十五二十時的青仔糰。每位夥伴皆擺出活力充沛帶點青澀的姿勢拍照，真是遙想當年嬌啊！

特別感謝陳素蘭校長及江艾謙主任遠從新竹（五年級宿營活動地點）北上到現場向志工們致意。李致豪會長也準備了兩份神秘禮物提供抽獎，為旅程劃下愉快的句點。





志工大露營

龍門營地大雨滂沱，仍然澆不熄我們的熱情。

文 / Cindy張嘉真

2018年3月17日，我們家參加了健康志工團在龍門營地舉辦的第一次志工大露營。出發前，我就很希望老公能藉此機會認識一下這些跟我一樣，常常往健康跑的志工們。這是我家的第二露，很缺乏經驗，還好細心的力豪團長設想周到，讓毫無頭緒，連帳篷都沒有的志工們，可以輕鬆愉快享受露營樂趣。

龍門營地靠近海邊，搭火車即可到達。這裡可以租到所需配備，沒帶東西也不用擔心。團長還幫忙買了中午的福隆懷舊便當，晚餐則是簡單美味的營地餐廳，連吃的都不用煩惱，根本是人來就好的超輕鬆體驗。

可惜天公不做美，只好趁著雨勢不大時，趕緊搭帳。好多人都很肉腳，前面後面、內帳外帳傻傻分不清楚。幸好有經驗豐富的夥伴帶領，十人合力搭一帳，大家一起一帳一帳逐步完成。爸爸們搭帳，媽媽們在旁邊幫忙撐傘的畫面真的很有趣！

下午大家散步認識營區，

在圓形營火場地合影，還參觀了小木屋。早已做過場勘的力豪團長啟動雨天備案，綿綿細雨下，大家悠閒散步到福隆遊客中心參觀。

晚上雖然大雨傾盆，仍不減大家興致。營火晚會登場，團長擔任主持，大家圍繞著真正的營火唱歌、玩遊戲、喝酒聊天，一日遊的夥伴也帶來豐富的餐點，歡樂時光，深深烙印在每個人腦海中！回到帳篷時大家都累了，力豪團長還撐著傘挨家挨戶去詢問帳篷有沒有漏水，真的揪揪感心。

隔天終於放晴，大夥同遊舊草嶺古道，開心騎車邊拍照，出了隧道就看見宜蘭的龜山島。中午回營地撤帳，志工媽媽們把昨天沒吃完的食物通通下鍋煮了起來，雖然只是簡單的泡麵，但大家一起吃一起聊天，變得特別美味！多虧了超棒的團長處處用心安排，讓我們



完成了這次雖然有點困頓，卻又回憶滿滿的志工露營。還有親切的團員們，讓我老公對露營的印象比第一次好了很多很多，晚上跟公婆吃飯，還跟他們頌樂健康志工們人都不錯。好感謝，真希望以後每年都能辦一次。



以下節錄自我們群組內的分享：

李致豪

不管是大雨滂沱下堅守營帳，或住小木屋裡，或是親自趕來而沒有過夜，還有在家裡關心動態的夥伴們，謝謝您們的參與，我們一起完成了健康志工團史上第一次的大露營。

雖然氣象預報完全失準，但力豪團長全力以赴，順利完成所有活動，真是令人感動！希望以後還有大露營，期待再相會！

林惠玲

在健康服務約十年，這是第一次參加志工旅遊，看到志工夥伴們同心協力，努力吃吃喝喝，

真的覺得完全是一家人。

這次雖然天氣不美麗，但在力豪及團長夫人惠君全程靈活應變下，卻豐富而圓滿。說起來活動一定要有特殊事件發生，才能在有限的腦容量裡儲存記憶。

出發當天小孩9點多才起床，行李也沒就序，還能準時坐上10:19的火車，並在上車前吃完早餐，我完全沒催促也沒發脾氣喔！

到了龍門我不搭帳也不收帳，孩子全部可以自理，兩個女兒還幫朋友搭帳，也會切洗水果、洗鍋子，帶小孩。結論：媽



媽老了，手在痛、腳無力、腰也挺不直，孩子要自力自強喔。(編按：大家都頌樂惠玲把小孩教得好啊！)

謝采潔

謝謝力豪團長辛苦籌劃。沒想到原本30%的降雨機率，卻硬是從下午下到晚上，第二天又出大太陽，真像洗三溫暖！感謝大家，一起創造難忘回憶！

葉月琴

真的謝謝。這是我第一次露營，很高興能參與其中。真是難得的體驗，快樂的兩天。謝謝力豪夫婦，謝謝會長，也謝謝一起參加的夥伴。

蔡淑靜

身為元老級志工(我家老大是健康創校那年開始唸一年級)，真的要給團長大力、用力按個讚。整個活動從前置到後續作業花了很大的精神策劃，更要謝謝團長夫人跟前跟後的體貼用心，還要謝謝會長的參與。夜裡11點多下大雨，還在擔心露營夥伴的帳篷是否漏水，一切感動盡在不

言中...Thank you! 希望年輕的志工們可以學習他們的熱情與精神，繼續為學校的孩子們服務。

鄭力豪

我開車到汐止就下交流道，找路邊先睡一覺，連坐火車的夥伴都比我更早到家，哈哈~~謝謝憶文與大家拍的照片，謝謝我老婆一直支持我完成這一次的活動。我不會忘記這次與大家風雨同舟的露營，希望我們遇水則發，期待下次更美好的相聚。

活動影片已剪輯完成，請大家一起欣賞：



感恩商店年會

我想說聲謝謝你！志工證感恩商店享折扣

偷偷跟你說，我們志工證除了進校識別外，還有一個很棒的功用唷~就是到感恩商店特約商家消費，會有不同的折扣與優惠！

「八校感恩商店」，是健康國小的志工先進，基於某些店家會對志工給予一些優惠，進而想到為店家與志工創造雙贏的局面，於是連結到松山區其他國小家長會、志工團，從原本的三校、五校、六校，到現在的八校聯合感恩商店的規模；目前八校的志工人數約為2000多人，而感恩商店廠商數量，迄今大約有250家，其中不乏知名連鎖集團與企業。

今年，適逢感恩商店年度會議於本校舉辦，會中也就各項議題進行討論並決議執行。

健康國小身為創始成員之一，特別邀請了當初創始的先進到校，感謝蔡淑靜前團長、尹喬雲

文／鄭力豪

前副會長與雅信前會長特別撥冗返校分享並經驗傳承，謝謝素蘭校長、艾謙主任、燕婷老師與致豪會長，對此次會議的協助與支持，並在當天蒞臨會議與各校進行交流；更感謝其他七校的家長會會長與志工團長、副團長與志工夥伴的到校交流訪問。

明年度的年會將於松山國小進行，希望藉由各校夥伴的努力，繼續為八校所有的志工夥伴們，爭取更多感恩商店加入。

註：如果您有認識的商店，要加入八校感恩商店，歡迎與健康志工團聯繫，我們會有夥伴與店家聯繫與協助建立資料，並公告給八校的志工夥伴。



志工國畫班

志工國畫班創新有趣，歡迎熱情參與



志工團國畫班課程創新多變化，天氣好就走入社區，以鉛筆做行道樹寫生。

有時老師也會帶著大家以古典裝扮一起作畫，非常有Fu。

每週一早上9-11am

在一樓終身學習教室上課。

歡迎參加，請向志工團各組組長報名。



國畫班報名

- 資格：當期學年志工
- 報名：請向各組組長登記
- 時間：每週一9:00~11:00
- 地點：一樓終身學習教室
- 自備：毛筆，紙，墨
- 責任：值日生輪值

志工韻律瑜珈班



志工韻律瑜珈班報名

- 資格：當期學年志工(須滿規定時數)
- 報名：請向各組組長登記
- 時間：每周三A班(基礎)8:00-9:30
B班(進階): 9:40-11:10
- 責任：值日生輪班三次
- 自備：室內運動鞋、瑜珈墊

暑期升七 (全天; 半天; 單科)

**報名
招生中**

暑期上午 ▶ 多元學習課程 (家長不在家, 來第一玩中學, 學中用)

- 創意魔術
- 自然手做實驗
- 運動
- 益智桌遊
- 木工藝術



暑期下午 ▶ 國中先修課程

星期	一	二	三	四	五	六
13:30~16:30	英文	數學C	生物	數學B		數學加強 (個別指導)

暑期升小五 (開放10個免費名額)

7月2日起 → 每週(一)下午 2:00~4:00



暑期升小六 (開放10個免費名額)

7月4日起 → 每週(三)下午 2:00~4:00



開學後小五; 小六 → 課後輔導

全新規劃, 分流課輔, 跳脫傳統, 歡迎洽詢

利用暑假, 我們要做的就是~建立孩子對數學的自信心、訓練計算能力和面對應用問題的理解訓練, 讓孩子開學後對數學有不一樣的態度。

NVS 18年學程 **未來教育中心**
補教一條龍服務 ▶ 國小到高中升大學量身訂製學涯規劃

幼 國 國 高
兒 小 中 中

第一志願補習班 本部: 北市民生東路5段39-1號 電話: 2753-3952
分部: 北市延壽街418號 電話: 2753-5785

蘭斯洛特 小小生活家 暑假營隊

上半日: 生活哲學家+
達文西機器人

下半日: 英文旅遊家+
生活哲學家

全日金融理財+大富翁

全日戶外教學



英文旅遊家 周一~週三 3:00~5:00

登機, 城市交通篇, 旅館, 餐廳篇, 交友, 購物篇。全英語教學

多元又生活化的英文課程, 透過每一次有趣的教材, 訓練孩子們勇於用英語表達自己的想法, 增加字彙運用, 累積多元又豐富的字彙及人文嘗試。

生活哲學家 周一~週四 9:00-10:30

培養自由會思考自我驅動的人, 提供孩子自己做決定的空間。角落主題活動創意學習課程:

透過魔術、桌遊、旅遊歐洲、米其林料理王、羽球、生物、科學八大主題, 讓孩子們可以隨心所欲的選擇他們喜歡的課程, 授課老師除了指導課程, 並同時記錄孩子們的學習狀況。



台北市延壽街351號 27458576

Teaching Experience in Taiwan

我的來臺任教心得

文/Jalpa Patel 譯/李致豪



Relocating to Taiwan has been an amazing experience for me. Upon arrival, I was greeted at the airport by my wonderful director Ms Yang, who has now become a dear friend. It then took me just a few months of settling in and then my adventure began both in and out of school. Overwhelmed by the generosity and friendliness of the people that I met in the first few weeks, I soon realized that this was the very nature of Taiwanese people as a whole. This is now one of the main reasons I want to stay in the country along with my passion for teaching Taiwanese children.

來臺灣任教是我個人非常奇妙的經歷，當天到機場接我的教務處楊瑋芬主任，現在已成為我的好朋友。經過這幾個月，我逐漸安頓下來，也開始在學校內外進行探索。還記得初來乍到的那幾個星期，周遭民眾的慷慨熱情幾乎把我淹沒，而我也很快明白這是臺灣人共同的天性使然，這也成為我想要留下來，繼續教學生涯的主要原因。

Teaching in Taiwan is very different from teaching in the UK. Aside from the obvious language differences; another big difference is the number of students I am teaching. Back in the UK, teachers would panic if their registers grew from 28 students to 31. Yet I am now teaching 540 students in total. This was very scary at first but has now become very enjoyable due to the amazing support I received from my colleagues and management at the school. Trying to learn hundreds of children's names was probably my biggest challenge but I now recognize the individual faces of every child and they are all so wonderful in their own way!

台灣的教育環境和英國差異很大，除了語言不同，接觸的學生人數也有很大差別。在英國，如果學生多達28到31人(譯註：這是健康國小的每班人數)，就會讓老師感到吃不消了。然而我現在的學生總人數卻是540人(譯註：這是健康國小四、五、六年級的學生總數)。起初這個轉變對我來說真的是非常嚇人，還好靠著同事們以及行政團隊的大力支援，現在我已經能樂在其中了。以前對我而言，要同時記住好幾百位孩子的名字，可算是生涯最大的挑戰。但我目前已經可以認出同學們每張小臉，並且充分感受這群孩子各有各的精彩。



I teach Humanities at Jian-Kang, which means I am able to choose various topics. During this process, I always like to involve the students and get their opinions about what they would like to learn as it helps to keep them fully engaged in their learning and feel like their opinions are valued. All my lessons are English based and this poses some challenges for students. However, to allow my lessons to be as accessible as possible, I often set tasks which encourage group work, class discussions and pair work. Students naturally come to each other's aid, which is lovely to see. I also mix up the variety of lessons by occasionally having classes in the computer room or even the playground! The students have loved getting stuck into different topics such as The Environment, Geography and the Bollywood Film Industry.

因為教的是綜合課，意味著我得以同時關照各種各樣的題材。課堂上我總是讓學生主動參與，發掘他們最感興趣的題材，這有助於孩子們全心投入學習，並且感受到自己的意見能得到老師的重視。我都用英文授課，這對孩子是有難度的，為了讓學生更容易理解，我常常設定一些任務目標，鼓勵他們用團隊合作方式，兩人或多人一組，進行小組討論。孩子們總是自然而然相互幫助，那畫面看起來非常可愛。還有，我會不時更換教學地點，把學生帶到電腦教室，甚至操場去上課，將多樣化的內容融合在一起。現在孩子們已能樂於學習，沈浸在環境議題、世界地理，以及寶萊塢電影工業等等不同的主題裡。



For me, teaching in Taiwan has so many great elements. I have come to love the culture and country and I have just started learning Mandarin to help me immerse myself into the country and its people even further. I am very grateful for being so warmly welcomed by the excellent staff members and students at Jian-Kang and hope to be a part of the wonderful team here for more years to come!

在臺灣從事教學工作，為我帶來很多精彩有趣的轉變，我愛上這塊土地和她的文化，為了讓自己更融入本地社會，我也開始學著說國語了。真心感謝健康國小優秀的同事和孩子們的溫馨接待，我期盼未來幾年能夠繼續留在這個傑出團隊裡一起努力。

餐食與營養的健康體驗

「食育」再進化，西餐禮儀體驗培養小紳士小淑女

文／黃明明營養師

很多家長都知道，健康國小一直是一所非常重視與國際接軌的學校，健康國小的教育方針，是培養健康、主動、尊重的二十一世紀未來兒童。所謂的「健康」(Health)指的是成為強健體魄心靈健全的人；「主動」(Initiative)指的是成為解決問題終身學習的人；「尊重」(Respect)指的是成為與人合作受人尊敬的人。



註：此為示意圖，非現場餐食照片

因此，校園學習規畫上健康國小相當注重藝能科發展，以主題探索，讓兒童擁有豐富生活體驗；並且希望連結國際經驗，培養出具國際視野的孩子，歷年的新加坡國際沈浸學習課程即是一例。除此之外，健康國小也將「西餐禮儀體驗」納入六年級營養教育宣導課程和畢業系列活動。

體驗活動不馬虎，正式衣著不可少

六年級上學期，當孩子們聽到要進行「西餐禮儀體驗」時，大家都興奮不已，因為這項活動從衣著到餐桌以「餐桌禮儀」為主軸貫穿整個教學和體驗活動，男孩當天必須身著襯衫、西裝褲，女孩則必須穿著洋裝，依據不同場合穿著不同服飾，其實正是社交教育的重要一環。

當天穿著正式服裝的「小紳士」、「小淑女」們依序就坐，眼前放著的，是學校中央廚房內廚工們依照營養師調配的菜單，



從麵包、沙拉、飲料到排餐，精緻程度可不輸外面的牛排館。有別於中式料理，取用西餐時，餐具擺放的順序都是學問，藉由實地操作體驗，孩子們不但親身體驗了西方飲食文化，學習正確的刀叉使用方式，養成良好的禮儀，也藉此涵養自身的氣質並拓展國際觀的視野。

闖關活動好刺激，玩中帶學認識食物營養

不只六年級有實用的「西餐禮儀體驗」，針對二年級的孩子們，學校也設計了「營養闖關宣導活動」，每年學校都會徵召志工家長，在董氏基金會的協助下前來擔任闖關關主，小朋友得要正確認識各種食物分類以及食材營養，才能順利過關斬將，在緊張、刺激、又興奮的氣氛中，孩子們不知不覺吸收了正確的觀念。

會這麼安排，主要是因為許多研究均證實在兒童期就建立健康的飲食生活型態，對一生的成效最大。因此，如何儘早在兒童、青少年階段培養良好的飲食習慣，對於增進個人健康、減少中老年罹患慢性病是相當重要的策略之一。

就是因為體認到學校是小朋



友一個重要的學習場所，在學校有組織，有系統的規劃下，透過整體體健課程、學校供膳、營養宣導教育等各方面教學活動的推展，能多面向地建立學童健康的飲食行為。

不只二年級和六年級，事實上健康的學童每學期能有一次以「飲食營養」為主題的綜合活動課程。在低年級的階段，首要建立孩子們良好的用餐行為並均衡飲食的概念，學校多以體驗式學習，讓孩子們在寓教於樂的氣氛下建立營養概念，到了中高年級，則帶入用餐禮儀的面向，讓飲食教育更具深度與廣度。

透過不同的、不斷的學習，我們期待在校園裡的灌溉與耕耘，來日皆成為孩子們成長茁壯最豐富的養分，成全他們成為健康、主動、尊重的二十一世紀主人翁。



賀年外幣「日、印、新」多元文化展風情

叮噹響 響叮噹 全體師生新年好運到

文／輔導室江艾謙主任



每年下學期開學日，均為農曆十五元宵節前，依傳統習俗仍屬過年期間。而本校搭著這股年節氣氛，於開學首日進行「二圓紅包」發放的儀式，這也已邁入第十年。為何是兩圓呢？最初取其含義為兩個銅板撞一塊兒，叮噹響、響叮噹，祝福全體師生新年好運到。

做點小變化，延續兩枚錢幣的傳統，但在其中增加外幣，再結合多元文化活動，成為帶領孩子開啟認識世界的途徑。

我們選擇了臺灣位屬的亞洲地區為主要開展區域，但也須考慮各國幣值與辦活動可負擔的金額。最終決定東北亞日本、東南亞新加坡、以及南亞印度三個國家：

今年，輔導室老師在活動的幾個月前，就開始討論著紅包卡上的圖樣與祝賀詞，我因為曾帶隊參加新加坡沉浸學習，當時就說：「幸好我們不是新加坡，不然每年要給全校學生新加坡幣兩元，那花費可無法承受。」就這樣，靈光乍現，不如咱們今年



【每年會依著不同生肖，而有不同圖樣。今年是狗年，祝福大家有GO旺】



國別	地區	本次活動採用之錢幣幣值	找到關聯性 (選擇的原因)
日本	東北亞	1 元	本校有多位日籍家長
新加坡	東南亞	25 cent	本校多年來辦理六年級的新加坡沉浸學習
印度	南亞	1 盧比	本校外師Jalpa為英籍印度裔

問題產生了，在我國內是無法兌換到這些國家的硬幣，頂多只能兌換紙鈔，也就是必須在當地的銀行，才得以兌換硬幣，這該如何是好呢？幸而透過家長會綿密的網絡，幾位日本媽媽得知此消息後立即協助湊齊了日幣、外派在印度工作的一位爸爸在當地兌換印度幣、而新加坡幣則透過今年帶領學生參加新加坡沉浸學習的機會取得。終於，克服最核心的部分。

開學日當天，孩子們入校門便由校長、主任、以及家長會長手中領取祝福紅包卡，上頭分別貼著一枚中華民國一元錢幣，一枚外國錢幣。當天校園中同學議

論紛紛，探問著自己手中領到的是哪一國錢幣。記得有兩位今年剛參加新加坡沉浸學習的六年級同學追著我問：「主任主任，我這個錢幣不是新加坡，也不是同學手中那枚日本的，那會是甚麼國家呢？我從來都沒看過啊！」我回答：「不告訴你，等你明天上午參加了始業式便知分曉。」

始業式結合多元文化活動辦理，臺上置放著三張國旗，由瓊慧老師開啟今日的主題。老師們身著不同國家的傳統服飾，介紹當地文化或宗教特色：燕婷老師著日本浴衣，說著日本文化與中華文化之間的關係，尤其是日文字中可見到許多漢字；Jalpa

老師身穿印度傳統的紗麗服，以英語介紹紗麗服的穿著方式以及印度教認為牛是神聖而不可侵犯，並且不可吃牛肉的觀點(祐璇老師擔任翻譯)；丹怡老師將頭髮完全包進頭巾裡，說著新加坡的馬來族人大多信奉伊斯蘭教，而伊斯蘭教徒是不吃豬肉的。

開學這個星期的下課時間，走廊上常可聽見孩子們喊著「KON NI CHI WA(日本語日安)」「哪嗎司爹(印度打招呼語)」「Apa khabar(ㄚㄅㄚㄅㄚㄅㄚ、馬來語你好嗎)」，這真是多元文化味道十足的一週啊！



親子手作花藝情——聖誕花飾

活動日期／2017.12.15



文／輔導室江艾謙主任
講師／錢熙瑤 民權國小輔導主任

規劃親職教育，是輔導室資料組的業務，學音樂的燕婷老師用心尋覓資源，想透過藝術增進親子互動情。在一個機緣下，邀請錢主任協助設計帶領親子花藝手作活動。因屬親子共做，所以我們大膽地朝精緻造型的成品做規劃，但也增加了指導的難度，可參與之親子組數更會受限。規劃之初便想，若回饋滿意度高則會繼續辦理類似場次。

果然，應景的聖誕花圈大受好評，孩子們聽著錢主任的植物介紹、觸摸來自國外進口「聖誕樹」花材、聞著天然的植物香氣，在綑綁、插枝、黏著的親子互動中，每對親子臉上流露出甜甜的笑容，這是人間最美的真情。

家長迴響

家長／張真真

雖然從事景觀設計，但我個人還是第一次與孩子共同完成聖誕花圈的製作，意義非凡。

我們家弟弟從小在潛移默化之下，對花藝本就有濃厚興趣。從幼兒園母親節活動接觸插花，這次又能在錢老師帶領下自己綁花材，讓孩子覺得很有成就感。

真心感謝這次活動。現在只要有機會，我都帶著孩子一起插花，看他忙得不亦樂乎，我也很開心。

家長／中田明子

The teacher is very nice and professional. The 花藝 is very beautiful. Nice gift and memory for us. Thank you very much!



家長／鄭惠珊

這次活動孩子對於植物有更深一層步的認識，尤其是少見的進口聖誕花材，讓孩子開了眼界。媽媽和孩子經由這個活動，除了增進親子感情，也能將作品掛在家中，把家裡裝飾得更有氣氛。

家長／李致豪

我們一走進會場就聞到天然植物素材散發的香氣，這點很吸引人。時間雖不長，但各組完成的作品都頗為賞心悅目。難能可貴的是，雖然材料大致相同，但小孩大人都很有創意，展現出截然不同的風格。

錢老師人美又和氣，這次報名向隅者頗多，希望未來還能再邀請她來教大家有趣的花藝。



如何走進孩子的心裡

活動日期／2018.3.23
講師／李偉文醫師、作家、荒野協會榮譽理事長
文／輔導室江艾謙主任

幾個月前，輔導室便嘗試透過FB或email與李偉文先生聯繫辦理親職講座，但如石沉大海般，癡癡等不著回音。心灰意冷之際，在本校家長會協助聯繫下，終於收到回信了。就這樣，三月份的一個星期五晚間，一群爸媽享受了李偉文先生精心設計的「教養經」。

李偉文講師多年陪著孩子成長，在不同階段採用了不同工具、不同方法探索這個世界，他分享自己悉心耕耘的教養經驗與小撇步，訴說親子間知性與感性的對話或討論，在具溫度的陪伴關係下，走進孩子的心裡，並呼籲12歲前須奠定孩子能自律、善思考的習慣。

隔天，我寫了一封信給偉文先生——

記得上一回我讀您與AB寶所著「閱讀是最浪漫的教養」一書時，已是六年前，也許當時我孩子年紀仍小，像讀小說般未再深思，也就封存於腦中；昨晚，聽了您本人的現身說法後，再翻閱此書，深刻感觸刻在心版，反思我與五年級女兒的親子關係，似乎找到解開瓶頸之鑰。

偉文先生回信——

謝謝你的回饋。讓我在對家

長的親職講座有點「意興闌珊」之際，滋生了一點點動力。

家長迴響

家長／林三維

其實之前已有機會聽李老師演講，行雲流水般的演講讓我如沐春風，演講席間激盪我重新思考與孩子間的相處關係。

李老師建議家長一星期至少找個時間，陪孩子一同看電視或電影，觀賞後不急著離開，家長可藉由與孩子們討論劇中劇情或觀點，來引導孩子談談他（她）們生活近況及分享經驗，享受這親近又甜蜜的時光，並試著每天都分享一件美好的事物，讓全家人共同體會、一起關心，散發一家人正向的能量。

演講後幾天，我運用了這個技巧，發現更能有效了解狀況。我也會問孩子，有讓你難過的事嗎？幸好他回答不會，因為在健康國小都很快樂！我想這是所有健康國小的家長都希望聽到的答案！謝謝健康國小！謝謝！

家長／謝舒婷

聽了李偉文老師的演講後，了解到父母平常就要多陪伴孩子，讓孩子感受到滿滿的愛，並藉由電影欣賞和閱讀書籍，討論



及分享生活經驗，讓孩子了解，將來若遇到不如意的事或是霸凌，會知道這不是單一事件，更不是自己不好。除此之外，父母也可以幫孩子找非同校的朋友，如果在校被孤立或是被霸凌，會知道自己不是孤單的。老師的演講內容，讓我對教導小孩觀念重新改變，謝謝李老師，這場演講真是受益良多。

家長／李致豪

整場演講讓我印象最深的一句話是：「記錄但不計畫。」

雖然我們鼓勵孩子做計畫，但是一旦做不到就會覺得挫折，記錄則不會。當我們記錄的時候，心裡自然會有所反省檢討，並逐漸累積成就感，讓自己未來更具有判斷力。難怪管理學者杜拉克談到時間管理時，也強調經理人應該養成隨時做記錄的好習慣。

感謝李老師，今天真是不虛此行。



設計師理念篇

健康文創商品，獨一無二好吸「睛」

文／陳子靖



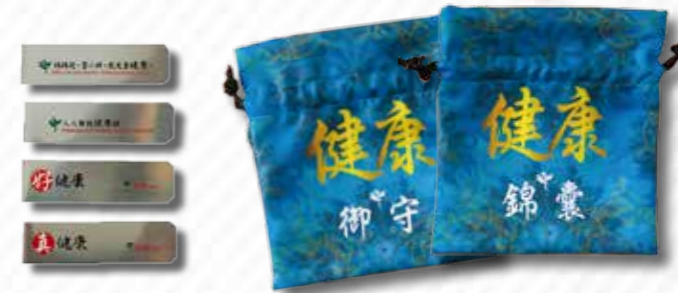
學校都有自己的校慶紀念商品，可惜都大同小異。常常就是：找一個實用的、適合量產的、合乎預算的小東西，在上面印上：某某學校。那多無聊！！除非是哈佛、台大，買一個只為了炫耀自己是學霸……所以，我忍不住去想：到底「獨一無二」的紀念性是什麼？還好，我們「健康國小」的校名本身就具有足夠的話題性，正好拿來呼口號：健康第一！健康優先！永遠把健康放在第一位！

這沒有什麼爭議，也與政治宗教無涉。在臺北市，我們就是這樣一個為21世紀而誕生的年輕學校。帶給大家的感覺，就是期待身心靈都能夠「健康」。這不也就是我們回歸到最基本，希望孩子們都具備的嗎？

第一支商品是我毛遂自薦的，當時，我知道要做校慶紀念品了，於是推出一個很叛逆，卻又用了文青的包裝方式，讓家長們收下這個誠實到讓人有點不好意思的提醒：

「媽媽都說：小孩子『健康』就好，等我考零分，就不是這樣了。」

很多媽媽們看了帆布包，都會心一笑，告訴我：「這個我會想要！」讓我信心大增。是的，一個兼具材質優良、創意滿點的商品，才是大家在不景氣下，仍想掏腰包買的。



於是，在家長會長的大力認同與支持下，再接再厲，繼續以「健康」為名，誕生了「健康御守錦囊」、「健康真好箴言書籤」、「健康第一運動毛巾」，我們不僅拿校名做文章，玩創意，也在箴言書籤上弄出搞笑版的英文翻譯。

很高興這些努力獲得了校長老師們的稱許。希望每項作品都是看熱鬧又可以看門道的好商品，不但要讓學校家長會在募款的路上更能加足馬力，也希望我們的夥伴們都能爭相收藏，成為我們健康國小親、師、生共同的記憶，也是共同的驕傲。



健康國小 2018 為愛而跑

讓我們學會愛，兒童節路跑活動

【活動時間】：107年 4月 3日（星期二）上午 7:50-14:50
【活動地點】：基隆河濱公園、健康國小活動中心

臺北市松山區健康國小為擴大慶祝107年兒童節，結合九年一貫各領域及多元智慧發展，特於4月3日（星期二）上午7：50至12：00於基隆河濱公園舉辦「2018為愛而跑～讓我們學會愛」路跑活動。

本次活動共有師生1000多人，家長500多人參與，孩子從活動中鍛煉體能，學習與同儕合作，促進身心均衡發展。

小朋友每跑一公里，企業就贊助10元，捐給弱勢團體。

文／吳奕瑩

當日除了路跑外，邀請惠明盲校小朋友演出以及芭蕾舞學習與欣賞。一連串活動藉由行為、學習、分享、反思，培養優良品德及健全人格。

環保我最行：為維護基隆河濱公園的環境，本校高年級小朋友於路跑中的休息時間進行淨園活動，並且攜帶塑膠袋，將環境的垃圾打包帶回學校。

為使兒童節路跑活動順利圓滿，開學後，各班積極投入體能訓練，鼓勵每日晨跑。



愛讓我們邁開腳步，奮力揮汗不喊苦

【參與家長感言】：

今天豔陽高照，一大早路跑時間尚未開始前，已經看到許多導護家長，出動前往基隆河濱公園做準備，並在每個路口都有設置導護指揮交通，確保同學們活動的安全，真是辛苦各位導護家長了！！

活動開始時，在操場上已經集合了參與陪同各班小朋友的家長們，由於此次路跑的公里數有所不同，所以分別由高、中、低年級、幼兒園依序出發，共同目標都是參與本次的路跑募款活動。

出發前由各年級先於操場拍大團體照後，再由各班依序由延壽街一路走到塔悠路的河濱入

口，本班老師先將參與陪跑的家長分組，再各自帶著小朋友們開始起跑。一路上看著小朋友揮汗跑步，儘管跑沒多久許多小朋友就流很多汗且開始走走停停，但看到小朋友開朗的笑容與認真的表情，相信大家心裡都覺得很滿足。

我們都知道運動的好處，帶領孩子一塊兒遠離3C產品並走出戶外，有益身體健康，然而不過說實在的，跑步對不愛運動的孩子而言，就是一個一直流汗、上氣不接下氣又有點無趣的項目，但在這次的活動中，即便剛開始只是100公尺...500公尺...然後開始有了1公里...1.5公里...2公里...，對年紀小小的孩子們而言，每次的進步就是給自我的一種成就與鼓勵，累積成績、再超越自己，同時也更肯定自己、更有自信！

回想活動前，小朋友們常常利用下課時間，到操場上練習跑馬拉松，低年級的同學只需要跑一公里，幾乎每天都在操場練跑五圈，雖然只跑一公里，募得的金額並不多，但是可以教導孩童如何透過自己已小小的力量去幫助別人，是這次路跑活動特別有意義的地方。

到達低年級終點時大家都累了，坐著休息、喝水、擦汗，在河濱草地玩了一會兒，就準備返回學校。在護送小朋友安全抵達校園後，看著他們紅通通的臉龐魚貫進校門後，家長們也才放心的返家休息，回家後才發現短短幾個小時的時間內，太陽公公已經在身體留下了痕跡，今天雖然累，但是內心是開心且滿足的。





戶外探索 體驗記趣

文 / 501楊詠晴

再回首，是一串充滿酸甜苦辣的昨天：昨天，有我們在營隊課內的學習；昨天，有我們在營隊裡的奔跑；昨天，有我們在營地中的歌唱……。

五年級下學期最令我期待的活動就是兩天一夜的戶外探索體驗，這個活動主要是讓我們學習獨立和團隊合作。我們是第十九屆學生，這是第一屆學生一直有的活動，傳承到我們這一屆。我們去看以前學長、學姐的回憶之地，讓我特別有感覺，以前常聽學長姐說他們去戶外探索體驗的趣事，讓我更期待這次的體驗活動。

出發前我非常期待，不知道等一下會到什麼樣的環境，會發生什麼事？一無所知的我們，帶著既興奮又緊張的心情前往目的

地。在車上時我們的領隊和我們說了一些規則，讓我們等一下可以比較快融入遊戲中，雖然我們那時還不熟，卻不知不覺開始有了安全感，也慢慢的開始建立對彼此的信任和友誼，我對他們完全沒有陌生感，反而有讓我覺得我們彷彿以前就認識。

到集合場，在那裡有點像軍事訓練，我們爭取分數，為了讓中隊得到最高榮譽，大家都很認真，變得很團結。再來是分組，驗收我們在學校學的結繩等。最有趣的是晚會，彷彿在開演唱會，現場非常的熱鬧，每班的表

演都非常的精采，讓我刮目相看！

第二天早上玩了一個遊戲，要找出一些關卡，來為中隊加分，這個活動讓我們興奮不已。中午吃自己煮的飯，可能看起來並不可口，但是自己煮的不知道為什麼吃起來特別好吃，米飯特別香甜，不知不覺就全部吃完了。最後到了緊張的時刻，要頒獎了，昨天我們班已經得到一個小組默契獎，今天又拿到兩個小隊獎，還獲得品格第一名和精神總錦標第一名，讓我們欣喜若狂。

這次的活動教了我們很多東西，雖然領隊有時很兇，但我們知道他們這麼做是為了我們好。非常感謝領隊在這兩天一夜對我們的付出和照顧，雖然可能以後不會再見面，但我們之間建立的友誼始終不會改變。



市小運大隊接力與親子創意繞場

大隊接力很有勁，創意繞場展活力



文／禹如琪·李致豪

話說我們602在五年級時校慶體表會取得了市小運大隊接力代表權之後，就開始秣馬厲兵，暑假期間特別情商楊濟銘老師來幫我們集訓，比賽前幾晚604致和爸爸也來友情支援，指導大家練習接力，希望取得好成績。

後來大會通知，除了大隊接力，我們還要參加家長會聯合會的親子創意繞場。於是為了展現健康的特色，並且增添一點輕鬆氣氛，莉雯老師特別邀請兩位健康畢業的學長回來扮演吉祥物，也號召本班家長多多參與。所以我們3月4日星期天起個大早，先在學校集合，準備我們創意繞場的行頭，臉頰貼上國旗貼紙、

穿上跟校服很像的長統襪、戴上家長會贊助的帽子，還有借來的加油毛巾，再徒步走到臺北田徑場。一進去田徑場，大家都忍不住大喊：「哇！好大好大的操場啊！」比起我們學校的操場，真是大非常多啊！

這天陳校長、閩秀主任，還有家長會會長都熱情參與，加上可愛的吉祥物，聲勢還頗為浩大，陣容整齊通過司令台時，我們表演了現在正流行的「抖肩舞」。沒想到還因此獲得了親子繞場的最佳紀律獎（見圖）。

雖然比賽時我們使盡全力地跑，大隊接力最後沒能奪牌，只拿到第十名，但是我們還是很高

興能夠完成比賽。而且這次親子嘉年華的獎品很豐富，我們班抽中兩台腳踏車，還有蛇板、藍牙喇叭等等，可說是人人有獎。真是豐收的一天。

希望以後學弟妹們也能勤加練習大隊接力，為自己班級取得代表學校去比賽的機會，在小學生涯裡留下美好又有意義的回憶。



▲親子繞場的最佳紀律獎

加恩

文理 100
補習班

教育之道無他，唯愛與榜樣而已

加恩補習班，賞識每個不同特質的孩子！

美國教育學家杜威：從做中學

德國教育家福祿貝爾：遊戲乃起於快樂，而終於智慧

加恩補習班透過**多元、有趣又有效的課程**，

幫助孩子愉悅地

更上一層樓

開設
班別

數學

英文

科學樂高

安親課輔

寒暑假快樂營

電話 02-2756-5820，周老師0922-459-968

地址 台北市延壽街330巷2號1樓



校隊社團最堅強的後盾—家長後援會 手球隊 棒球隊 管樂團

恭喜手球隊後援會成立

文／李致豪

每天早上都會見到手球隊的小朋友在努力訓練自己，這些同學將會比他們的同學進步更快，因為他們願意比人家早起，願意比別人多辛苦一點，當然，收穫也就比較大。這背後都有後援會家長們的支持。

今年年初，張文德老師邀請手球隊家長們試寫以「手」、「球」為首字的春聯，我也寫了，橫批就是「健康第一」，但因為沒有加入手球隊LINE群組就沒有貼出，現在正好送給手球隊，祝福手球隊孩子們越打越好。

**手感奇佳 百發百中 驚天地
球品一流 不屈不撓 傲古今**



今年元宵節的晚上，3月2日，手球隊召開後援會成立大會，邀請家長會蕭玉芬前會長致詞，由家長李崇文擔任主席，經過逐字逐句的討論，終於通過了手球隊後援會的組織章程，並隨即選出林育賢擔任後援會會長，王姿婷為財務。我也代表家長會表示會將把目前代管的現金，還有近期的捐款、收支明細，全部移交手球隊後援會自主管理。

誕生了健康國小第三個社團校隊的後援會，可謂意義非凡。

社團校隊的後援會角色十分吃重，在很多方面都大力協助學校推動社團運作。例如管樂團張靜文會長，棒球隊陳明德會長，不但要召開會議，核算會費與外聘教練或老師的鐘點薪酬，團隊所有的招募、訓練、交流、比賽等各種活動，都需親自參與規劃，而且必須邀請家長們加入支援的行列。這兩年社團人數持續增加，管樂團已經破百人，棒球、手球的人數也創新高，後援會的推廣實在功不可沒。

現場的家長們，以及李閩秀主任，張文德、舒偉哲等老師，都一起見證了這個歷史性的一刻，繼管樂團、棒球隊之後，



活力四射的手球隊

文／吳曼如

每天早上，總會看到一群學生迎著朝陽，在操場上盡情奔馳。他們有的或做擲球動作，有的或練著步伐，有的或三三兩兩互傳跑戰術。這群有男有女的小朋友，就是健康國小手球隊隊員。

健康國小創校後不久，張文德老師極力奔走，一肩扛起所有繁雜事宜後成立了手球隊。

小朋友進入手球隊一開始是進行體能訓練，初期容易感到腿部肌肉痠痛，有時上下樓梯還得靠著扶手，一步步慢慢下樓，甚至身上的痠痛貼布像補丁般東一塊西一塊的。

這樣的肌力訓練是為了打下以後跳躍射門、防守的基礎。接



下來，是傳接球的練習。小朋友不能怕球，要練習擲遠、擲準，還有20米衝刺折返跑，短距離的跑動、跳躍等。

接著才是規則的講解，隊形變化，攻守配合，還有心理層面的教育。手球需要靠敏捷的頭腦反應，在短時間內判斷敵方空檔，眼明手快的抄球，這都需要經過長時間的訓練。

四年級的小朋友就可以加入手球隊，男女都收，一開始總有許多小朋友興致勃勃的加入，但經

過嚴格的體能操練後，會有為數不少的學生因熬不下去而選擇退隊。而選擇留下的，為的就是享受那份在球場上揮汗拼搏，和團隊一起得分的成就感。

手球隊雖然歷史已久，但是直到今年3月才在秉鈺爸爸林育賢，宥熏爸爸李崇文的熱心奔走下成立，比起其他團隊成立時間委實晚了許多，這也更突顯出張文德老師的長期默默奉獻的辛苦。

因為家長的熱情投入，現在我們的球衣已經煥然一新，手球隊隊員出門整齊劃一的背包、外套，總能引來不少目光。每當練球完畢，也有牛奶豆漿可以補充營養。在這群熱

血家長的支持下，相信手球隊未來還會有更好的成績。



閃閃發亮的棒球隊

文／陳明德

回顧106學年度，健康國小棒球隊延續傳統再次打出亮眼成績，收穫滿滿。先是在2017/09參加台北市學生棒球聯賽少棒軟式乙組勇奪亞軍。2017/12參加第20屆諸羅山盃國際軟式少棒邀請賽展現堅強實力，二連勝北市敦化、嘉市興嘉晉級決賽61強，創下隊史的最佳成績。2018/01參加學生棒球運動聯盟台北市國小軟式組代表權選拔

賽，精彩擊敗北市東園國小、社子國小及光復國小。最後在2018/03參加台北市教育盃少棒軟式組更是再次奪得亞軍。

想擁有在陽光下閃閃發亮的紅土球場上，與隊友一同往共同目標努力邁進的珍貴回憶嗎？健康國小棒球隊期待你的加入。

106學年度健康國小棒球隊大事記	
時間	項目
2017/07	2017年健康國小棒球隊球員
	JK18 陳弈帆、張致和、張祐誠、蔡侑呈、朱家佑、李昕穎、趙尉珽、楊恩羽 JK19 莊唯平、陳俞杉、張詠翔、李仲哲、高承震、張文燦、黃品鈞 JK20 黃湛閔、林新恩、王弘宇、張元愷、林品亨、簡 儒、簡 勳、西村颯太 JK21 謝秉紳、李仲恩、王渝捷、黃士捷、馬子浩、張博鈞、黃唯菘
2017/08	何佳恩老師加入，擔任健康國小棒球隊管理老師
2017/08	球隊暑訓(空軍戰管聯隊營區球場) 7/31-8/25 共20天
2017/08	2017年第8屆原鄉盃國際軟式少棒錦標賽(參賽隊伍60隊) 晉級16強
2017/09	2017年第9屆陽明山盃少棒錦標賽(參賽隊伍50隊) 晉級16強
2017/09	106學年度台北市學生棒球聯賽少棒軟式乙組亞軍
2017/11	2017年台北城市盃少棒錦標賽季軍
2017/12	2017年第20屆諸羅山盃國際軟式少棒邀請賽(參賽隊伍184隊創隊史最佳成績晉級決賽61強5:2(勝) 北市敦化、2:1(勝) 嘉市興嘉、0:1(負) 南投新豐
2018/01	106學年度學生棒球運動聯盟賽台北市國小軟式組(全國賽代表權選拔) 3:2(勝)東園國小、5:1(勝)社子國小、12:0(勝)光復國小
2018/02	球隊寒訓(空軍戰管聯隊營區球場) 1/29~2/9 共10天
2018/03	106學年度台北市教育盃少棒軟式組亞軍(全壘打獎朱家佑)
2018/06	2018年 JK18球員畢業引退賽(空軍戰管聯隊營區球場)



樂音悠揚的管樂團

文／管樂團指導老師 李祥菁

健康管樂團成立宗旨為開發學生的音樂潛能，建立自信自律，重視團隊榮譽，成為彬彬有禮、氣質高尚的小小音樂家。經由自我持續努力練習，累積樂器演奏的技能與實力，進而樂於與他人互助共享合奏成果。

「十八姑娘一朵花」，成軍將近十八個年頭

的健康管樂團，屢獲佳績有口皆碑。從分部老師啟蒙打下基礎，再經由樂團指揮進行合奏課程的教學，透過每一次比賽或演出的洗禮，讓小管管從中獲得無比成就與喜悅。歡迎有興趣的孩子加入這個大家庭，和我們一塊開心的隨著音樂的節拍向前行！



臺北市健康國小管樂團近兩年比賽及演出經歷	
2016.07	日本大阪神戶學校音樂交流-神戶高倉中學與池田吳服國小
2016.10	臺北市音樂比賽賽前音樂會
2016.10	105學年度臺北市音樂比賽國小管樂團團體組東區特優第一名
2017.02	基隆市文化中心世紀之聲音樂會
2017.03	105學年度全國音樂比賽國小管樂團團體組特優
2017.04	校內招生演出音樂會
2017.05	消防局公益演出
2017.06	期末成果發表會
2017.09	華江國小招生示範演出
2017.10	臺北市音樂比賽賽前音樂會
2017.10	靜心國小、新莊國小、健康國小三校聯合音樂會
2017.10	106學年度臺北市音樂比賽國小管樂團團體組東區特優第三名
2017.12	校內耶誕快閃
2018.01	健康馬賽交流音樂會-臺北場
2018.02	二二八紀念音樂會
2018.04	校內招生演出音樂會
2018.05	期末成果發表會
2018.06	健康馬賽交流音樂會-宜蘭場



介壽國中 林財瑞校長

介壽國中

介壽國中以「多元菁英」為教育核心，奠定學生紮實的學習能力，多元社團活動鼓舞學生適性揚才。優質辦學獲得多項殊榮肯定：教育部閱讀磐石獎、教育部藝術教育貢獻獎、教育部教學卓越獎、臺北市優質學校學生學習優質獎、資源統整優質獎、行政管理優質獎等等。



源班，課程內容引導學生適性展能，增進批判思考、分析歸納、獨立研究之能力，促進自我發展與自我實現。

介壽國中紮實的課程與豐富的活動奠定了學生的學習能力；多元的社團與班際活動充實了孩子的國中生活；適性的生涯發展教育與資優課程激發了莘莘學子的無限潛能，介壽國中的大門永遠為健康國小的學生敞開！

註：排版依校名首字筆畫順序

沿著延壽街步行，從健康國小到介壽國中不過七百公尺，我們不僅距離近，更是長期交流的友校。每年參加健康國小校慶運動會，深感溫馨和諧的校園氛圍，健康孩子活潑有朝氣！

本校以「多元菁英」為教育核心，教師熱忱有活力，積極成立專業學習社群，落實備課、觀課與議課，創發特色課程，善用資訊設備研發數位教材，整合跨科學習。此外，發展亮點校本課程，系統規劃三年學習內容，充實科技設備並建置行動學習教室與攝影棚。透過建置課程地圖，發展素養導向體驗課程，引導學生參與社區關懷，提升美感能力並付諸行動，進而與國際接軌，

成為世界公民。

再者，每年級開設多達三十餘門多元菁英社團課程，供學生依自身興趣進行選社，兼具動態與靜態、科學與藝術，鼓勵學生適性揚才。國樂團、管樂團、弦樂團樂音悠揚，年年獲得臺北市音樂比賽與全國音樂比賽特優等佳績；籃球社、棒球社、桌球社、網球社、田徑社、羽球社等讓學生成為運動健將；日語社、英語繪本閱讀社、英語漫畫社、自然科學研究社、男童軍團、女童軍團、小田園社等拓展學習視野，引導學生適性揚才。

此外，本校奉教育局核定自105學年度起設置數理資優資



美力踏查亮點課程



50周年校慶音樂會



行動學習教室課程

民生國中

一所啟發孩子潛能的學校



民生國中 陳建廷校長

民生國中是一所注重品德教育、強調適性揚才及全人發展的學校。學校核心價值為「溫馨、進步、多元」，結合時代脈動與前瞻趨勢，提升教師專業能力精進，為培育未來世界公民為目標。本校長期致力於科學教育、國際教育、環境教育及多元社團課程，期能創造多元舞台，豐富學生學習。

一、科學教育：

本校科學教育課程強調與生活結合，實作與理解並重，讓學習更生活化。另外，本校數理資優班發展達35年，專業資優教師是本校的重要資產，學生每年均在各類數學及科展比賽中榮獲優勝。

二、國際教育：

本校以英語及資訊為基礎，再統整各領域課程，發展「民生地球村」校本課程，培養學生國際素養與公民責任。每年常態性進行國際交流活動，讓師生得以親身經歷、體驗，讓學生學習與國際接軌，擴大學生國際視野。

三、環境教育：

本校結合小田園政策，發展語文、綜合及自然的跨領域課程，引導學生用心想、動手做、身體力行，從田園課程體驗中，養成尊重自然愛護環境的觀念。

四、多元社團及代表隊：

銜接國小多元社團發展，本校各年級設置約有20餘門社團及校隊。藝文類有管樂團、國樂團、直笛團、吉他社、弦樂社等；體育類分別為田徑隊、籃球隊、羽球隊、游泳隊、五人制足球隊(新成立)、法式滾球社、排球社、熱舞社、桌球社等；服務性社團如童軍團、小田園社、志工服務社等，多元的社團發展讓孩子擁有展現自我、建立自信的舞台。

民生強調品德優先，營造溫馨和諧、進步多元、適性學習的校園文化，創造學生成功的經驗，讓每個孩子都受到最好的照顧，有最好的潛能發展。



註：排版依校名首字筆畫順序



曦。嵩



西松國高中 林昇茂校長

西松高中團隊的專業與熱誠如晨「曦」般照顧西松莘莘學子，讓他們適性發展發揮專才，使其成就如「嵩」高山嶽。

▼博覽會優異表現獲臺北市教育局長稱讚



西松不斷精進成長，獲得許多殊榮，如：97學年榮獲「臺北市優質學校」校園營造優質獎，98學年榮獲教育部認證優質高中、通過「臺北市教育111標竿認證」，102學年度榮獲「臺北市優質學校」行政管理優質獎，104學年度獲頒教育部品德教育特色學校、學生運動健康SH150優等學校，105學年度榮獲「臺北市優質學校」資源統整優質獎。

教學、家長熱心為學校、行政齊心為師生、社區交心愛學校、學校同心向前行），讓教師與學生展現專才展現亮點擠身頂尖高中之林。

西松辦學3大重點為深耕品格教育、落實適性揚才與發展國際學園。依此發展特色班級及課程與教學。本校有3大類特色班級分別為英文資優班、數理實驗班與體育績優班。各班發展適性課程與教學，成就各類優秀人才。西松以「以人為要 以仁為本」為核心價值，以及西松「5C」之願景，即發展「探索力（Curiosity）」、「創造力（Creativity）」、「文化力（Culture）」、「協作力（Collaboration）」、「溝通力（Communication）」，作為建構本校學生能力之基礎，在既有「按圖索驥，迎向未來」的精神目標指引下，達成「走進西松，連結全世界」的學習願景。

與1/3學生可達前標以及國中部保持有7成以上同學錄取公立高中職，特別是今年已有同學在高、國中部老師齊心指導下，考取建國中學科學班，在這些優異表現上不斷精進步步高昇，讓西松(HSSH)學子以助人(Helper)為始成為一個聰明(Smart)且成功(Success)的人，最後能達到自己人生高點(Highlight)在世界發光發亮。

註：排版依校名首字筆畫順序

本校英資班學測成績表現亮眼

- ★**英文科滿級分共5人**
王慕瑄、李芊芊、周庭竹、盧妍琳、張軍維
建全總分共10人，前標共6人，三忠英文科成績平均接近全區前標！
- ★**社會科滿級分共2人**：李芊芊、周庭竹
建全總分共11人，前標共5人，三忠社會科成績平均接近全區前標！
- ★**學測總成績60級分以上共5人**
李芊芊、張軍維、周庭竹、許瑞元、蔡汶憲
[英資班總成績班平均接近全區前標]

西松高中落實「以學生學習為中心」教育價值，昇茂帶領具有愛心及專業的教學與行政團隊「勇於開創，不斷創新」齊心合力為前進一流名校共同奮鬥，以及永續經營發展一所「6心」級學校（學生專心學習、老師用心

秉持「堅持比片刻的熱情更重要」理念，持續帶領西松團隊展現特色風采。高中部107學年度學測成績有9成以上超越均標

親子關係-小學篇

昨天哥哥回家興奮的跟我們說他的好友買了某位球星代言的球鞋，今天穿來跟他們打球；一邊數著自己的獎學金盤算著再多少錢，就可以也買一雙同樣的球鞋…。

我本不在意，但早上爸比卻認真說他想支持孩子想法時，我思索了起來…。我思考的是：孩子擁有什麼樣的價值觀？同時也思考孩子想要名牌球鞋的背後需求為何？我們能從這個過程中幫忙哥哥的是什麼？

我們身邊不乏動輒給孩子買十幾雙限量版球鞋的朋友，相信對有經濟能力的大人而言，金錢是一個運用的工具。我的掙扎是，一雙新上市球星代言球鞋動輒四五千，而孩子正在長腳，一雙球鞋不過是半年頂多一年的壽命，是不是太浪費？更讓我思量的是：在孩子還沒有經濟能力的這時就給他如此的享受，他會知道賺錢的辛苦嗎？會不會養成驕奢的習慣呢？

可是，面對孩子期待的眼神，再加上買球鞋的費用是他的獎學金，也不算不勞而獲，我是否應該要成全他？對我來說，球鞋是個事件，但透過每個事件瞭解孩子的想法才是最重要的，而

且孩子自會告訴我們答案。

想起曾看過的一個故事：在催眠大師Milton Erikson幼年的時候，有一匹馬流浪至他家，那匹馬身上沒有任何辨識的記號，小小的他自告奮勇要將這匹來路不明的馬歸還原主，他騎上了馬並讓其自由決定方向前進，終於到了幾英里以外的隔壁村莊時，莊園主人好奇想知道怎麼做到這事時，他回答：「我並不清楚，但這匹馬可明白的很，我所做的只是讓它上路而已。」

趁著假日孩子比較輕鬆時和他聊聊。

我問哥哥：「看見好友穿的球鞋會不會很羨慕？」

哥哥：「為什麼要羨慕他？我只是很為他高興，他買到自己想要的球鞋了。原來那款球鞋的紅色還蠻好看的！」

我：「是嗎？那原來你對這款球鞋的想法是…。」

哥哥：「就從網路上看還以為紅色不怎樣呢？」

我：「哦，所以看到實品後你還蠻喜歡的囉，不只是顏色，媽媽更想知道為什麼你想要這雙球鞋？」

哥哥：「就大家都喜歡這個球星，他有代言球鞋當然想支



陳意文諮商心理師
張老師基金會台北分事務所

持。」
我：「如果穿了這雙球鞋會讓你在打球時更有自信嗎？」

哥哥：「不會呀，打球時更有自信是因為有練習技巧，應該跟穿什麼球鞋沒關係！」

我：「那…如果不買這雙球鞋你覺得呢？」

哥哥：「那就不買呀，因為我也覺得它很貴，反正我存的錢還可以買別雙啊！而且球鞋重要的是好穿可以保護腳，又不是要誰代言才比較好。」

我：「謝謝你讓媽媽瞭解這麼多。」

哥哥：「呵呵…。」

聽完哥哥的想法，我放心許多，也很感謝孩子願意讓我

知道他的想法，我想只要他的價值觀是正確的，穿什麼都是選擇呀！！

幼兒篇—如何做好3-5歲親子溝通

陳意文諮商心理師
張老師基金會台北分事務所

親子溝通是一個重要的議題，良好的親子溝通可以得到什麼呢？要怎麼做才能有好的親子溝通呢？我想這是父母都關心的。

當父母的正確心態

首先我們必須思考什麼是當父母的正確心態。那就是--孩子並非父母的財產，自孩子呱呱落地的那一刻，便是一個獨立的個體；便是他自己，能有正確的心態，才有機會進行良好的親子溝通，否則親子溝通容易淪為「孩子不聽我的話、不照我的意思去做，他很難溝通」的謬誤結論。

良好親子溝通的好處

我從與許多父母與孩子工作發現，良好的親子溝通可以幫助我們得到以下好處，而這些好處環環相扣，包括：

1. 父母更瞭解孩子。
2. 容易掌握狀況。
3. 孩子愈少隱瞞出錯的機率愈低。
4. 有狀況時能及時幫忙。

當孩子什麼都願意告訴您

的時候，父母比較能夠掌握孩子的狀況，父母必須有一個概念，不怕孩子犯錯，就怕犯錯我們不知道，失去幫助他和矯正他的機會。如此，親子關係也較好，當孩子願意把好的、壞的什麼事情都告訴我們的時候，這是孩子對父母珍貴的信任，而親子之間的關係有信任比什麼都重要。當孩子可以信任大人的時候，自然就會願意嘗試，也比較容易有自信，進而，他不需要也不容易做不好的事，來吸引大人的注意力或增加刺激感。

是溝通還是指導

我發現大家常常把溫柔的指令或是說服當成「溝通」。「溝通」顧名思義是一個相互來往的過程。定義是：傳遞訊息、交換意見，進一步地建立共同性的過程。當你沒有辦法忍受對方可能與你有不同意見的時候，那便不叫溝通。

例如：孩子把房間弄得亂七八糟，你對他說：「小寶，媽媽跟你溝通一下，玩具玩完要收好，物歸原位」，當小孩耍賴不肯收拾時，媽媽便講許多的道

理，從不肯收拾玩具講到容易成為不負責任的人等等…。但當講完道理後，孩子還是不願意自己收拾的時，父母以為都是溝通不良導致的結果，事實上並非如此。

其一：孩子的注意力相對短暫，更何況長篇大論，孩子會因為冗長而神遊。因此，當孩子的眼神放空、目光呆滯甚至是抖腳搖身體，都表示孩子沒在聽了。因此作父母的要養成習慣：與孩子說話是不要長篇大論，最多說三句就一定要和孩子核對「他聽到了些什麼」，如此才能將談話繼續往下推進。

再來，孩子也在「溝通」不想收拾的心情，但您能否接受或是各自退讓呢？還是堅持一定要孩子依照期待，「立即」就將玩具收好？能夠接受孩子表達意見，進一步與孩子商量是「溝通」；堅持孩子一定要按照您說的來做，比較是「指導或說服」。

溝通並非以溫柔的口氣來指導孩子，而是一種有來有往、相互協調的過程。學前的孩子，並

不需要「過多」的溝通，需要的是清楚地指導和引導。

小傑媽媽從小孩會說話便每件事都要跟他溝通，例如：準備點心時切了水果，問孩子：「點心吃水果好嗎」，沒想到小傑竟然回答：「不好！我要吃冰棒」。她在錯愕之餘也感覺疲累，因為每件事都要聽兒子的意見，否則擔心不夠民主。但當我問媽媽可以接受孩子點心吃冰棒嗎？媽媽卻說：「陳老師，吃冰對身體不太好耶，還是吃水果比較好」。我接著問：「如果你希望孩子吃水果那為什麼還要問孩子的意見呢？妳問了孩子的意見又不容許他有別的想法，這樣不是很矛盾嗎？」

媽媽恍然大悟說：「難怪我在教養時常有矛盾的感覺。」我對媽媽說：「如果沒有表達的空間，這就是一種指導，不需要讓孩子選擇，直說便成，例如：小傑點心準備好了，今天吃水果！」

「指導」沒有讓孩子有太多表達的空間，但「溝通」會讓孩子有表達空間，啟動溝通時，父

母要有心理準備接受孩子可能跟我們有不同意見。孩子年紀小的時候無須太多溝通，但是要多一些指導與規律，也就是吃飯、睡覺…都有規律的時間和節奏，幫助他養成好習慣，年紀漸長就需要溝通。

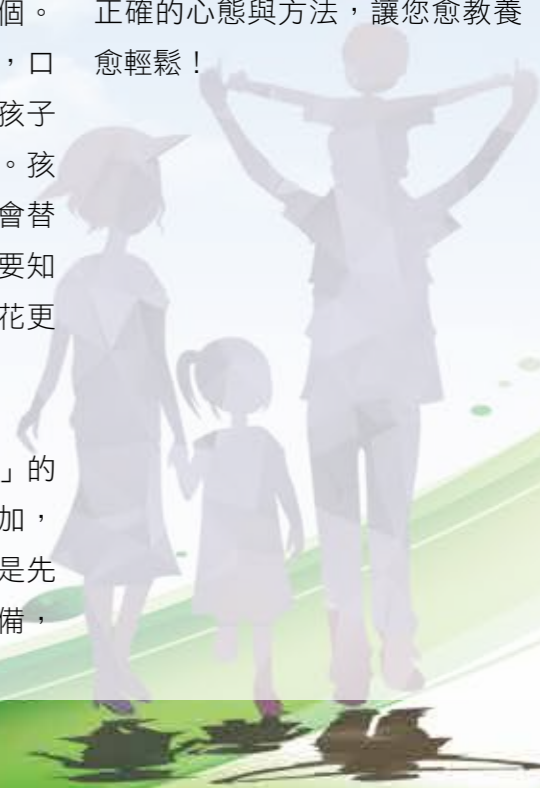
如何進行良好的親子溝通

首先，父母需要衡量孩子的年紀。學前時，需要協助孩子建立規律有效的行為，像是收玩具不是用「溝通」的，而是直接引導以「指令」請孩子收，父母先以口頭預告「再5分鐘就要收玩具了」，5分鐘後接著說：「小寶請你玩具玩完要放在它的家。」行動上：小孩收一個大人收一個。許多家長往往因為種種原因，口頭一邊說著，卻沒有耐性陪孩子收，便自己俐落地的收完了。孩子都是精明的，他知道有人會替他收的時候，他便不會收，要知道這個時間不花，以後就得花更多時間收拾殘局。

若是學齡年紀，「指令」的指導就要減少「溝通」要增加，以收玩具為例，首先當然還是先「預告」，讓孩子有心理準備，

口頭上說：「小寶，再五分鐘媽媽要請你將玩具收好物歸原處好不好？」行動上等待孩子的回應。如果小寶說：「好！」那麼父母只需要在5分鐘後提醒小寶剛剛溝通之後他答應的事；如果小寶沒有回應，父母就需要請他抬起頭，看著眼睛再問他一次。如果小寶說：「不好」，在溝通的時候父母就需要特別注意這個環節。因為溝通就是一個可以表達自己想法的協調過程，當孩子說了跟妳心目中不同的答案時，先別急著罵他或火冒三丈覺得這孩子真是不聽話，而是願意聽聽看他怎麼說，你們可以怎麼協調。

良好的親子溝通需要父母有正確的心態與方法，讓您愈教養愈輕鬆！



宿霧 語言學校親子遊學

2017/6/24~7/22

603 曾靖慈 Belle Tseng · 張楚彤

菲國遊學正夯，語文學習寓教於樂

原以為暑假要在美麗的島國過著一個月神仙般的渡假生活。直到走出菲律賓宿霧機場，媽媽才說明來菲律賓的主要目的，我和弟弟只好半推半就跟著其它學生坐上校車，前往SMEAG語言學校。

你一定跟我有同樣的問題：英文遊學，首選當然是歐美國家，為何媽媽千挑萬選後卻決定到菲律賓呢？踏上這片土地，才理解菲律賓人使用英文就像母語一樣普遍，老老少少都會說英文，而且最重要的是這裡的語文學校之多，菲師的英文實力有一定的水準。於是我們接受了它，抱著歡喜學習的態度開始，最後也獲得了寶貴難忘的經驗！

遊學中心宛如地球村，文化洗禮大開眼界

短短四週，每天都很精采，我迫不及待分享在SMEAG的點點滴滴了～

學：我和弟弟上的是劍橋英文，上午有四堂一對一的聽、說、讀、寫課，下午有二堂是4人團體課，分別是文法課和會話課，第七節是大團體班的字彙課，第八節是我最喜歡的體育課或電影課。另外晚上7:30宿舍菲師會和我們團討當天的功課和會話演戲。SMEAG的課程安排非常精實，這也是媽媽選擇這間學校的主要原因！上這麼多課會很累嗎？哈～不會喔！因為熱情的菲師很會營造上課氣氛，每一堂課都很有趣，我最大的進步就是不再怕說錯文法而不敢開口。

友：暑假有很多從日本、韓國、中國和越南的親子團來這裡遊學，所以我和弟弟都交到不少年紀相近的外國朋友。其中，我最佩服獨自來遊學的12歲超獨立越南女孩，最喜歡和韓國女孩們在宿舍跳TWICE的MV舞。而媽媽除了找韓國媽媽喝下午茶，竟然也跟越南哥哥踢毽子，少男殺手無誤！

食：很神奇！每餐一定有韓國泡菜。學校的學生多來自亞洲不同國家，所以中華炒麵、美式炸雞、越南春捲、壽司和沙拉會輪流出現在菜單

上。口味呢？媽媽覺得或許是熱帶國家，所以味道偏鹹偏菲式的口味。但料理簡單環境也乾淨，我們每一餐都吃得津津有味。

住：我們住三人房的公寓式宿舍，一樓有大客廳、電視、廚房和菲師的房間，我們房間在二樓，有冰箱、衣帽間、書桌，冷氣也有喔，除了第一天入住時 螞蟻滿地爬之外，大部分是比想像的還好很多。學校安排house keeper每週換一次床單、枕頭套，和打掃房間，也提供洗衣服務。這麼方便，難怪媽媽說來學英文也像在渡假。

行：學校有大型校車接送往返機場，基於安全考量，我們外出都由警衛幫忙叫計程車，車資便宜，也讓我們很放心。

育：雖然是炎炎夏日，但宿霧的天氣却是舒服宜人，學校有足夠的運動空間讓我們打籃球、

和羽球，另外還有游泳池，我和朋友喜歡晚餐前游一下泳喔。晚上有時菲師們會來場排球賽，讓觀賽的我加油聲連連呢！

樂：周末可以選擇報名學校安排的跳島tour或參加社區關懷活動當志工。也可以去宿霧市中心的Shopping Mall品嚐異國美食，這裡好多東西都物超所值。

後記：第四周英文學習的最後一天，爸爸飛來參加我們的畢業典禮，我在台上用英文說了一小段感言，爸爸既欣慰又感動地誇我進步很多，我也跟爸爸許願明年要再來。

接著全家人展開為期十天的島國渡假生活。宿霧南嶼和夢幻薄荷島～我來了！



克拉克經濟特區 語言學校親子遊學

2018/1/14~2/17

602 羅懷哲 Vincent Lo · 林卉萍



讀萬卷書也行萬里路，菲律賓遊學 第一手報導

為了讓我有個充實的暑假，媽媽決定帶著我和妹妹，背著行囊，來一趟親子遊學之旅。多方比較菲律賓的語言學校後，選擇了克拉克語言學校，它能獲得我們的青睞，主要是擁有良好的師資，除此之外還有一座室內體育場，更令人驚訝的是，那兒居然還有一座美輪美奐的游泳池，真令人期待呀！坐了2小時的飛機後，我們終於抵達菲律賓的克拉克語言學校。處處可見日本人、韓國人、越南人，真像個「亞州村」，我抬起頭，挺起胸，捲起袖子，準備迎接充滿挑戰的遊學生活。

第一堂英文課，由於陌生，我的手不斷冒出手汗，但隨著上完一堂又一堂的英文課，在耳濡目染下，我忐忑不安的心已不再存在。而我也已不再畏懼說英文，更開心的是我還交到了來自韓國的朋友呢！

突破語言障礙，深入菲國風土民情

除了學習英文，這次的親子遊學，我也體驗到不同的飲食文化與風俗民情，我印象最深刻的事，就是坐Tricycle(三輪車)。在台灣，只有風景遊樂區才看的到，但在菲律賓卻是很普遍的交通工具，因為價格比計程車便宜許多，所以馬路上

隨處可見。乘坐時，兩人坐在摩托車旁邊的棚車裡，另一位則坐在司機的後方，好奇的我們也來個「Tricycle」體驗。在川流不息的車潮中，一伸手即可感受到引擎運轉的熱氣，轟隆轟隆如雷聲般的引擎聲，更是此起彼落。更戲劇化的是，一路上風沙紛飛，令人無法睜眼，這種有如駱駝在沙漠上行舟，經歷真是前所未見。

在認真讀書之餘，我不忘要放鬆玩樂一下。週六週日，大夥兒去百島國家公園，那裡路程遙遠，我們受盡了舟車勞頓之苦。但隔天旭日東昇的美景，讓我們忘卻一切，在揚帆船起航一陣子後，我們來到了一座小島，島上唯一的遊樂設施就是跳島，它雖然很高，但我還是克服恐懼感，

勇敢的跳下去。跳下去的瞬間，我的腦中一片空白，落水時，全身彷彿被圖釘扎到，但奇怪的是這種克服恐懼的成就感讓我「上癮」，於是浮回水面後，我又忍不住再嘗試一次，直到時間到了，我才不捨的離開，並結束這趟旅程。

這次的親子遊學，讓我不再畏懼說英文，讓我欣賞到不同國家的美景，更讓我印證百聞不如一見的真諦。如果您問我還願意去參加親子遊學，我一定為毫不考慮地回答：「是的，我願意！」

好家在民生社區

您買屋賣屋的好幫手

低利率時代

健安新城
平安新城

健康新城
延壽國宅

聯合二村
公教住宅

專賣

社區大樓
公寓華廈

店面辦公
豪宅別墅

買房抗通膨

在地深耕~安全第一專業熱忱的好鄰居



有巢氏房屋 松山三民加盟店
U-trust.com.tw

凰麒不動產有限公司 統一編號:54354535
經紀人:楊總一 證號:(105)北市經證字第02382號

台北市松山區三民路33號1樓

2748-8666

適合8-14歲 BASEBALL CAMP

7月16日~7月20日, 9 AM - 12 PM
彩虹運動公園(民權大橋下)

訂做專屬球衣,
將英文名字繡上



■ 每天都有一場比賽做為結尾, 為鼓勵認真的學生, 最後一天會為學生準備小禮物。

專為台灣孩子設計的
英文學習系統



聽說讀寫
並重學習

優質師資
長期在台

家長陪讀
參與學習

先修班
正規班

【授課對象】小學一、二年級學童

【授課對象】小學三年級以上學童

【上課時間】時間視開課班級而訂(每週一/四、二/五、三/六)
【學期長度】每學期半年, 每週二堂課, 每堂課二小時

熱烈
招生中!!

樂遊 English Camp 全日美語營

7月23日~8月17日, 8:30 AM - 4:30 PM
適合各個年齡層學童, 依程度分班

第一梯次 7/23-7/27
第二梯次 7/30-8/03
第三梯次 8/06-8/10
第四梯次 8/13-8/17



ACES 美語
www.acesenglish.com

報名諮詢專線: (02) 2715-1171
台北市松山區光復北路224號1樓(民生本班)



GLEP
國際領袖
英文課程
專為小一、小二學童設計

2018年9月
新學期招生中!



【招生對象】
國小一年級及二年級學生(無英文程度可)

【上課時間】
每週一、三、四、五 14:30-16:30

【開課日期】
2018年9月3日(中午可接, 請來電洽詢)

國際領袖英文課程
免費說明會 6/25 (一) PM 8 點

歡迎來電
預約!!

健康國小英語節慶活動

英語教育不死板，節慶活動認識西方慶典

文／林珮如

今天放學，一如往常地到終身學習教室前的川堂，要接孩子回家，一見到孩子，就發現孩子頭上多了兩隻小兔耳，手上還提著一個迷你彩色小方盒，盒裡有兩顆五彩繽紛的小彩蛋，孩子亮著大大的眼睛跟我說：「媽咪，這是我做的兔子籃及彩色蛋，我要送給妹妹。」

「媽咪，你可以再等我一下嗎？今天有同學沒找到他的彩色蛋。」我話還沒應完，孩子便興奮地往操場方向跑去，看來孩子整個人還陶醉在英語節慶活動氛圍裡，讓我也不忍打斷。



玩中學，英語教育在孩子心中紮根

健康二年級的孩子們，三月份的英語課程果真是學中遊、遊中學，我們從孩子參與英語節慶活動的過程及作品中不難發現，英語老師團隊為孩子設計了以Easter為主題的韻文歌曲教學，讓孩子們在唱歌謠的同時，還學會了Easter相關的節慶字彙以及節慶文化。除此之外，英語教學裡更融合了季節及校園環境的素材，讓孩子們從生活環境裡觀察、體會、進而發想時節、春天象徵的意義、文化及色彩，引導孩子們製作Egg books、彩蛋繪製、Easter提籃裝飾等，並且孩子在節慶活動的最後，讓孩子們藉著尋蛋的過程，在團隊相處中了解遊戲規則、團隊融合並用英語發問找老師問問題，當然英文老師也藉由與孩子互動過程中進而評量孩子的學習成果。這讓身為家長的我們著實感受到在健康的孩子好幸福。

這學期的英語節慶教學，真的非常感謝健康的英語老師團隊、家長工作坊、美術老師如此用心，孩子們不但學到也玩到，更重要的，從孩子的分享當中，也讓身為家長的我們對Easter節慶有所認識及體會，更讓我們瞭解到，所謂的學習並不僅止於課本，生活才是最有趣的教室！

Happy Easter!



臺北市松山區健康國民小學學生家長會
106學年度預算執行總表
106/9/14-107/5/9

一、臺北市健康國小106學年度家長會名單

班級	家長姓名	職稱	班級	家長姓名	職稱	班級	家長姓名	職稱
斑馬班	湯方宇		河馬班	廖欣儀		花鹿班	李詩寧	
斑馬班	陳瑛琪		河馬班	林珮如	家長委員	花鹿班	王怡惠	
101	王信淵		102	周珮雲		103	詹鎧而	
101	尤慧敏		102	甯瑋瑜		103	李宏璨	常務委員
104	楊蕙芝		105	王文心	家長委員	106	鄭力豪	副會長
104	鄭曉元	家長委員	105	崔立潔		106	謝蓓瓊	
201	邱立楷	家長委員	202	何妍萱		203	吳奕瑩	
201	苑筱翎	家長委員	202	張嘉真		203	王晶薇	
204	林三維	家長委員	205	黃馥田		206	鄭文斌	
204	鄔瑞寧		205	莊櫻豪	常務委員	206	林家綺	
301	王沛文		302	吳曉琿	家長委員	303	巫佩娟	
301	蔡瓊儀		302	藍紫菱		303	蘇純敏	常務委員
304	常珮仁	家長委員	305	李思蕙	家長委員	306	張麗聰	
304	林尹川		305	謝瑋凌		306	王媛玲	
401	陳巧真	常務委員	402	林佳利		403	張智雅	
401	徐明如	副會長	402	李思穎		403	陳意文	家長委員
404	賀婉如		405	張綺文	家長委員	406	王佩瑜	
404	陳儀穎		405	鄒秉潔		406	張瀚升	
501	林育賢		502	詹弘如	家長委員	503	劉淑芬	家長委員
501	黃馨主		502	王心怡		503	謝采潔	
504	謝雲菁		505	陳珮菁		506	張書榮	家長委員
504	吳思萱		505	陳章豪		506	游曉萍	副會長
601	張曉宇	常務委員	602	林孟穎		603	林力仁	家長委員
601	侯湘眉		602	邵文音		603	陳培瑜	
604	周信美	家長委員	605	李致豪	會長	606	劉美華	
604	林瓊美		605	徐家琪		606	劉沛芬	

二、106學年度家長會參與學校會議及委員會代表

名稱	家長會	會議代表
家長會聯合會	1位	605李致豪
教師評議委員會	1位	502詹弘如
學生獎懲委員會	3位	501林育賢、503劉淑芬、506游曉萍
學生申訴評議委員會	1位	401徐明如
編班委員會	1位	506游曉萍
課程發展委員會	6位	104楊蕙芝、206林家綺、304林尹川、
教科圖書選用委員會		401徐明如、506游曉萍、605李致豪
特殊教育推行委員會	2位	401徐明如、205莊櫻豪
性別平等教育推行委員會	2位	503劉淑芬、106鄭力豪
學生輔導委員會	1位	106鄭力豪
家庭教育委員會	4位	106鄭力豪、401徐明如、502王心怡、605李致豪
課後社團審查委員會	4位	103詹鎧而、104楊蕙芝、106謝蓓瓊、506游曉萍
群組午餐供應委員會	2位	501林育賢、106謝蓓瓊
校內午餐供應委員會	5位	501林育賢、106謝蓓瓊、104楊蕙芝、506游曉萍、103詹鎧而

三、臺北市健康國小106學年度家長會工作名單

職務	姓名
秘書	603張楚彤、604吳佩珊
會計	602禹如琪
出納	605簡素香

製表至107/5/9止

科目	期初餘額	收入	預算提撥收入	支出	期末餘額
家長會可用餘額	163,430	531,772	0	591,827	103,375
參加家長聯合會支出	0		5,000	4,520	480
辦公室支出	0		25,000	12,567	12,433
志工團團務運作經費	0		60,000	27,079	32,921
會長彈性支出	0		20,000	3,167	16,833
食品安全及環境衛生維護費	0	1,000	60,000	47,000	14,000
添購館藏圖書專款	20,000	5,000	25,000	31,790	18,210
學童急難預備金專款	90,519		0	0	90,519
敬師活動經費專款	0	23,000	50,000	66,265	6,735
志工研習補助費專款	10,074		25,000	12,800	22,274
校際交流活動專款	77,768	0	0	27,399	50,369
各項獎助學金專款	17,685		60,000	14,400	63,285
補助本校社團校隊代表參加校外比賽活動費用專款	67,025		10,000	22,428	54,597
校內各項慶祝活動專款	38,810		70,000	88,120	20,690
畢業班相關活動專款	3,465		50,000	13,880	39,585
家長成長講座專款	46,742		0	7,880	38,862
陽光與小雨專款	79,544	106,000	0	0	185,544
會務預備金	269,931		131,827	117,600	284,158
小計	884,993	666,772	591,827	1,088,722	1,054,870
英文專款	377,808	887,944		635,729	630,023
護童專款	253,086	356,150		370,904	238,332
冷氣專款	86,580	694,259		30,330	750,509
專款-游泳(代收)	67,590	10,000		0	77,590
EQ組專款(代收)	21,898	0		0	21,898
志工背心押金專款(代收)	4,200	0		0	4,200
輔導室志工研習(陳意文)專款	28,100	10,000		5,000	33,100
棒球隊專款(代收)	0	102,500		102,500	0
管樂團指定捐款專用(代收)	0	3,000		3,000	0
專款-手球隊(代收)	3,800	96,200		38,532	61,468
專款-田徑代收)	0	16,000		14,954	1,046
專款-合唱團(代收)	2,000	0		0	2,000
小計:	1,730,055	2,842,825	591,827	2,289,671	2,875,036

臺北市松山區健康國民小學106/6/1-107/5/9捐款芳名錄

一. 棒球隊指定捐款共12筆 計 102,500 元

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
302	李侃諺	2,000	501	陳○名	55,000	605	朱○賢	5,000
503	李侃諺		503	莊○豪	6,000	606	張○慶	2,000
303	張○兒	500	503	何琦榛	8,000	畢業生	葉月琴	5,000
403	羅○萍	2,000	506	張○銘	10,000			
404	張立青	5,000	601	陳明德	2,000			

二. 手球隊指定捐款共7筆 計 106,200 元

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
50X	黃○○	5,000	603	劉麗琴	10,000	604	林瓊美	10,000
502	王心怡	70,000	603	劉麗琴	200			
602	劉麗琴	10,000	603	陳智仁	1,000			

三. 田徑隊指定捐款共2筆 計 16,000 元

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
50X	黃○○	15,000	601	黃○莉	1,000			

四. 管樂團指定捐款共1筆 計 3,000 元

班級	學生家長	捐贈金額
304	朱書賢	3,000

六. 輔導室認輔課程指定捐款共1筆 計 10,000 元

班級	學生家長	捐贈金額
	陳意文	10,000

八. 食安與衛生指定捐款共1筆 計 1,000 元

班級	學生家長	捐贈金額
405	游易霖	1,000

九. 自由樂捐共23筆 計 42,440 元

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
河馬班	高○婷	500	204	蔡○盧	1,000	601	張曉宇	200
101	陳淑芬	1,000	305	陳淑芬	2,000	602		100
104	林○怡	500	306	黃雨婷	1,000	604		100
106	廖于萱	500	305			605	李致豪	990
106	董○姍	10,000	605	陳淑妮	1,000	陶藝組老師	許仲恩	4,000
106		50	403		3,000	陶藝組老師	林立民	4,000
106		200	504	胡○磊	2,000	陶藝組老師	施茂智	8,000
202	陳思如	200	502					
202		100	603		2,000			

十. 敬師活動經費指定捐款共8筆 計 34,340 元

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
	李致豪	17,340		鄭力豪	3,000		游曉萍	3,000
	徐明如	3,000		陳巧真	2,000		張曉宇	2,000
	莊櫻豪	2,000		李宏璨	2,000			

十一. 陽光與小雨期刊印刷費贊助11筆 計 106,000 元

贊助單位	金額	贊助單位	金額	贊助單位	金額
中信房屋延壽健安店	5,000	加恩文理補習班	10,000	Happy English 快樂英語教室	20,000
學霖文理珠心算短期補習班	5,000	第一志願	10,000		
ACES美語	10,000	蘭斯洛特英數學苑	10,000		
希望文理短期補習班	5,000	Wa ha ha 小蛙老師的藝術工作坊	5,000		
有巢氏房屋松山三民店	10,000	學冠文理補習班	16,000		

十二. 其他物資義賣計 273,146 元

圖書組義賣物資收入	19,986
童玩	3,850
文創	140,310
陶藝組義賣收入	90,500
監廚,環保組義賣收入	18,500

總計 729,262元

一、顯示家長姓名

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
101	蔡淑娟	3,000	106	魏群融	3,000	401	林孟穎	6,000
101	蔡忠佑	10,000	106	袁守賓	2,000	602		
101	賴郁伶	5,000	106	黃雅惠	3,000	401	曹根禎	3,000
101	黃瀚平	10,000	106	羅文順	3,000	401	徐淑惠	3,000
101	馮建威	3,000	106	黃自芳	3,000	401	廖怡忻	600
101	王信淵	3,000	106	顏壽山	3,000	401	徐明如	3,000
102	周雅苓	1,000	106	王舒妍	1,500	402		3,000
102	鄭大中	1,000	201	陳宏義	5,000	404	范傑閔	3,000
102	陳立民	3,000	201	王文心	3,000	503		3,000
102	陳勇成	6,000	201	謝玉如	3,000	403	何慧興	1,000
102	崔鳳	3,000	201	藍志青	3,000	403	劉芳伶	5,000
102	趙琦	3,000	201	蔡素珍	2,000	405	鄒秉潔	3,000
103	劉承中	2,000	202	邱明輝	3,000	405	蘇碧真	3,000
202			202	李珮玟	3,000	406	黃素芬	3,000
103	溫家璐	1,000	202	詹易鏗	1,000	501	溫文琪	1,000
103	陳薇	3,000	202			502	王心怡	20,000
103	楊素雲	3,000	305	陳吉紀	5,000	503	何琦榛	3,000
103	邱一峰	1,000	601			503	陳建彰	3,000
103	楊天健	2,000	203	吳奕瑩	3,000	504	董子陞	3,000
104	宗宛儀	2,000	203	職自強	3,000	506	柯佩伶	3,000
104	張俊喜	3,000	204	莊玉純	3,000	602	楊惠敏	3,000
301			204	林三維	3,000	602	劉麗琴	3,000
104	古裕勝	3,000	204	王婉倩	3,000	603		3,000
105	賴俊甫	5,000	204			602	章新運	200
105	王宣平	1,000	401	徐丞鴻		603	王文娟	50,000
105	黃盈樺	2,000	505			604	林瓊美	3,000
105	黃盈樺	1,000	205	徐明如	3,000	604	許美雅	3,000
105	吳忠憲	10,000	205	張立青	3,000	605	李致豪	12,000
105	任冬喜	3,000	205	劉展宏	1,000	605	張芝慧	1,000
105	賴俊甫	1,000	206	黃千玲	3,000	605	孫長華	3,000
105	蔡鎮洋	3,000	206	陳世霖	10,000	605	韋安莉	2,000
105	謝富桂	3,000	206	鮑立國	1,000	606	鮑立國	1,000
105	王文心	3,000	404	蔡如琇	3,000	606	劉怡伶	500
105	古爵誌	3,000	301	程聖良	1,000	已畢業	張雄勝	1,000
105	孟憲翎	3,000	302	江郁清	3,000		陳素蘭校長	3,000
105	吳念容	3,000	302	劉嘉辰	3,000		豐玉不動產(中信房屋)	3,000
106	王遠誠	3,000	603			505	史庭樑	500
106	謝蓓瓊	6,000	303	習永韻	3,000		圖書組活動結餘捐款	1,515
106	王瑞苑	4,000	303	盧慶麟	3,000		志工團旅遊結餘捐	1,200
106	蘇永興	6,000	305	廖珮筠	3,000		JK19 405冷氣捐款	6,646
106	鄭力豪	6,000	305	沈儒林	3,000		JK21 202冷氣捐款	4,500
405			401	吳怡蓓	3,000		JK21 203冷氣捐款	7,601
JK19 404 冷氣捐款	1,245	JK21 201 冷氣捐款	8,006	JK19 401 冷氣捐款	1,795			
河馬班	李雋寅	5,000	102	翟葳	6,000	106	黃威智	3,000
花鹿班	郭金城	3,000	103	李宏璨	3,000	304	劉適豪	1,000
斑馬班	吳宏清	1,000	103	范麗齡	2,000	305	陳易成	500
101	袁啟泰	2,000	103	謝志寬	3,000	405	游婉玲	1,000
101	尤慧敏	3,000	104	楊蕙芝	3,000	畢業生	沈英	1,000
101	張家慎	3,000	105	習永韻	3,000			

二、顯示部分家長姓名

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
河馬班	鐘○玲	3,000	105	林○聖	2,000	305	徐○邦	1,000
405			105	郭○君	3,000	306	林○場	3,000
河馬班	陳○霖	1,000	105	黃○昇	3,000	401	張○彤	3,000
101	魏○玖	4,000	105	盧○昇	3,000	401	曹○豪	1,000
101	姚○宇	3,000	105	閻○伶	3,000	402	邵○華	1,000
101	蔣○安	10,000	106	朱○裕	2,000	403	陳○伶	1,000
101	游○恩	1,000	106	李○達	3,000	403	鄭○仁	30,000
101			106	黃○妮	3,000	404	葉○君	3,000
405	黎○成	3,000	201	張○雅	3,000	404	黃○莉	3,000
101	蔡○靜	3,000	202	林○儀	3,000	405	程○怡	3,000
102	林○慧	3,000	202	朱○紋	500	405	郭○伸	500
102	賴○臨	6,000	203	薛○國	1,000	501	高○富	1,000
102	甯○瑜	3,000	203	羅○榮	1,000	503	洪○葵	1,000
102			403			504	游○春	3,000
404	鄭○通	6,000	203	陳○名	3,000	505	陳○翰	3,000
102	黃○茜	3,000	203	黃○婷	1,000	505	謝○貞	3,000
102	吳○衡	2,000	204	賴○錕	3,000	506	施○雯	5,000
102	古○以	1,000	204	許○婷	2,000	506	何○強	2,000
103	陳○伶	1,000	204	王○珍	3,000	601	思○珩	3,000
104	楊○慶	3,000	205	莊○豪	4,000	603	張○彤	3,000
104	杜○瀚	3,000	301	陳○瑜	3,000	605	吳○蓉	3,000
104	黃○萍	2,000	303	蔡○君	1,000			
104	林○怡	1,000	305	陳○霖	1,000			

三、全部匿名或是使用代號

班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額	班級	學生家長	捐贈金額
102		1,000	306		300	505		3,000
102		1,000	401		500	506		3,000
201		3,000	402	呱呱	3,000	506		3,000
202		5,000	402		1,000	601		3,000
202		2,000	405		1,000	601		2,000
205		1,000	406		1,000	花鹿班		1,000
205		500	502		5,000	斑馬班		3,000
205		3,000	505		1,000	匿名		1,200
						ATM		1,200

總計 724,008元

健康國小106/6/1-107/5/9物資捐贈芳名錄

班級	學生家長	捐贈物品	捐贈件數	班級	學生家長	捐贈物品	捐贈件數
101	鄭錦媛	精美手工包	10	404	王○豫	快煮壺	1

前人種樹，後人乘涼

二年級冷氣安裝

本屆家長會第三次家長委員會通過任務編組，由游曉萍副會長擔任冷氣小組召集人。我們第一個面臨的挑戰就是募款，校慶那天遇到陰雨綿綿的天氣，原本擔心來校人數不多，影響了募款進度。還好靠著家長們的熱情，我們順利募得二年級冷氣所需的款項，並在學校總務處協助下，在寒假完成安裝。結算起來，還能餘下約12萬元做為一年級的冷氣經費。

為了鼓勵大家踴躍捐款，家長會祭出新款仿愛馬仕橘色紀念小書包。只要捐款冷氣滿三千元，即可享有好禮三選一(橘版或黑色小書包，以及文創紀念品5百元換購券)的回饋，由文創總監陳子靖設計海報，果然有十足的效果，吸睛又吸金。

文/李致豪

感謝丞皓爸爸冉旭明製作冷氣募款的宣傳影片。家長委員林三維幫忙設計並列印各種宣傳海報。還有，由劉麗琴發想，徐逸萱設計的募款目標倒數海報，也發揮了臨門一腳的作用。

冷氣攤位鬧熱滾滾，陳素蘭校長也來捐款冷氣，並繼續選購全套文創紀念品。六年級的女生(見圖)結伴來一樓參觀，看到距離目標仍有10萬元的差距，也馬上加入宣傳行列。

感謝健康的家長及志工們校慶當天熱情支持，而且後續志工們的迎新送舊活動，或是志工旅遊，只要有結餘，第一個都會想到捐給冷氣，嘉惠孩子。謝謝您們的愛心。

冷氣募款影片QR code：



許孩子一個未來 讓他乘夢飛翔
賴世雄兒童美語 陳安儀多元作文

國小數學 專業課輔 暑期正音



學霖補習班
SUNNY DAY



地址：台北市松山區延壽街163/159號(健康國小大門對面) 電話：02-2745-5849 學霖補習班 SUNNY DAY

我們將依序由二年級、一年級
專科教室裝設冷氣。

專款累計金額
607780

距離二年級可裝設目標尚餘金額
92220

(以每年裝設570萬計算)



106年會考英雄榜

許○緹 北一	呂○融 北一	白○綺 北一	陳○頤 北一	蔡○瑾 北一
林○伶 北一	歐○希 北一	呂○萱 北一	林○均 北一	梁○儀 北一
陳○涵 北一	陳○樺 北一	劉○安 北一	黃○瑄 北一	林○萱 北一
徐○茹 北一	徐○桓 北一	李○璇 北一	陳○捷 北一	賈○悅 建中
陳○平 建中	丁○洸 建中	陳○倫 建中	畢○耀 建中	康○霖 建中
朱○歲 建中	劉○原 建中	李○愷 建中	梁○聿 建中	鮑○文 建中
黃○勳 建中	每4人有1人上建中北一女			
每2.2人有1人上前三志願				

希望補習班 汪飛白國中高中
台北市南京東路4段25號3F TEL: 8770-5578 8770-5278

冷氣專款專戶：

戶名：臺北市松山區健康國民小學學生家長會
銀行：台新銀行 民生分行
帳號：2043-01-0000510-7

其他專款及一般捐款：

戶名：臺北市松山區健康國民小學學生家長會 李致豪
銀行：台北富邦 民生分行
帳號：454120010841

★由於銀行備註欄僅提供7個字元空間，匯款時請註明班級、捐款人姓名、學生名：例如1年1班家長林大名，學生林小明，請註記為：「11林大名小明」。

★捐款將由家長會開立正式收據，供捐款人扣抵所得稅。





MAKING HABIT

優異成績在於有效的吸收及持續的累積



讀書協助  精實/自習

- 有效率的完成作業
- 隔日考試複習
- 成效評量檢測
- 個別疑問指導
- 訂正查核

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 中崙 熊○宏 全班第一 | 中崙 唐 ○ 全班第一 | 中崙 李○蓉 全班第一 |
| 中崙 涂○芸 全班第一 | 中崙 溫○崴 全班第一 | 中崙 周○嘉 全班第一 |
| 中崙 詹○安 全班第一 | 中崙 高○謙 全班第一 | 中崙 王○柔 全班第一 |
| 中崙 張○泰 全班第一 | 中崙 陳○彤 全班第一 | 中崙 洪○秦 全班第一 |
| 中崙 張○愷 全班第一 | 中崙 黃○愷 全班第一 | 敦化 龔○儂 全班第一 |
| 中崙 曾○祐 全班第一 | 中崙 龔○嫻 全班第一 | 敦化 張○綸 全班第一 |

學冠文理補習班

南京 2742-0788 / 民權 8787-5610

個別輔導  未達標準

- 89-80分 - 鼓勵孩子先行複習，到班補考，達標訂正後離開。
- 79-60分 - 由老師帶領小範圍觀念複習，再抽考相似題型。
- 60分以下 - 由老師一題一題重新建構概念，輔以同類型演練，確認補救成效。

* 同時間備有6-18名輔導老師協助解惑

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 敦化 吳○琪 全班第一 | 西松 張○菱 全班第一 | 介壽 簡○瑄 全班第二 |
| 敦化 莊○涵 全班第一 | 西松 呂○晉 全班第一 | 介壽 吳○宇 全班第二 |
| 敦化 張○綱 全班第一 | 西松 陳○翔 全班第一 | 介壽 連○澤 全班第二 |
| 介壽 黃○璋 全班第一 | 西松 潘○盈 全班第一 | 介壽 葉○芸 全班第二 |
| 介壽 蔡○澤 全班第一 | 西松 周○彤 全班第一 | 介壽 陳○婕 全班第二 |
| 介壽 陳○菱 全班第一 | 中山 陳○廷 全班第一 | 介壽 吳○諭 全班第二 |
| 介壽 陳○榆 全班第一 | 五常 吳○恩 全班第一 | 中崙 侯○丞 全班第二 |
| 介壽 沈○馨 全班第一 | 敦化 許○翔 全班第二 | 中崙 陳○璟 全班第二 |
| 介壽 孫○儒 全班第一 | 敦化 鄭○喬 全班第二 | 中崙 黃○涵 全班第二 |
| 介壽 謝 ○ 全班第一 | 敦化 林○樂 全班第二 | 中崙 蘇○菀 全班第二 |



TUTORIAL

讓每一個孩子都能得到適當的照顧



HAPPY ENGLISH 快樂英語教室

延壽分校

最堅強中外師陣容聯合教學



Donna 執行長

畢業於東吳大學
曾任台北市光仁、銘傳國小專任教師
深耕英語教學23年、九年一貫英語師資培育講師



Pamela 研發部主任

畢業於師範大學英語系
曾任七賢國中英語教師
專精英語教學17年、英語師訓班講師



Camille 教務長

畢業於中山大學
專精英語教學15年、各大品牌師資訓練講師
擅長CLIL跨科英語課程及英語劇本作者



Brittanni

畢業於美國中央佛羅里達大學
社會學碩士學位
擁有國際英語教師證照(TEFL)



Amie

畢業於紐約市立大學
藝術歷史學位、歷史與考古學碩士學位
曾於美國費城教授國小歷史



Josie

畢業於美國德州大學
溝通研究學士學位
擅於將美式文化特色融入教學中



Johnathan

畢業於美國伊利諾大學
擁有國際英語教師證照(TEFL)
曾任職歐洲及美國劇院及兒童劇場

會考英文
衝刺班

多益

閱讀班

學測
指考

托福

文法班

夏令營

歡迎來電洽詢
現場試聽

(02)8787-9233

台北市松山區延壽街328號

www.happyenglish.com.tw