

佳音



第120期

出刊日：中華民國103年12月8日
出版者：澎湖縣馬公市馬公國小
發行人：吳妙娟
編輯群：賴剛鈺、蘇美玉、黃如美
網址：www.mkps.phc.edu.tw



開心腦

吳妙娟 校長

看到「洪蘭」這兩個字，就想起滿是笑意的臉龐、微白的短髮和甜美讓人心動信服的聲音。是的，十多年來積極投身科學生根及閱讀推廣工作，中央大學認知神經科學研究所所長洪蘭的人文科學思維讓其演講、著作更具說服力。洪教授深信教育是改變世界最大的力量，透過閱讀改變思想認知，行為舉止自然有品優質。

洪蘭教授從腦神經科學與心理學實證研究讓普羅大眾認識大腦的運作。「大腦產生觀念，觀念產生行為，行為產生結果，結果又改變大腦」，洪蘭教授指出大腦塑造的循環。雖然腦細胞會死，但神經的可塑性卻持續一生。愈來愈多研究證明，大腦其實具有可塑性，能因應環境改變及獲取新的訊息。理解大腦的運作，就要善用啟發心智的方法以強化個人優勢，多挑戰自己的心智，讓大腦神經元網路連結得更密集、更活絡。

科學驗證：人們在從事自己喜歡的事物時會釋放多巴胺（Dopamine），多巴胺可影響一個人的情緒。因為它傳遞快樂、興奮情緒的功能，又被稱作快樂物質。大腦越開心，學得愈好。前教育部長曾志朗解釋：「學會新事物、成功解決問題，都會讓多巴胺釋放」，新奇愉悅的感覺讓神經元受到刺激而連結重組，形成新的迴路使行為發生變化，有效學習於焉形成，而且會想再次嘗試。如果老師和家長都掌握這個關鍵因子，適時、適性、適量，孩子就可以學得更快更好，自我導向學習的心性就養成；因為愉悅，就有了持續的動力。

愉快的學習，效果最佳，那我們就從美好的一天晨間時間開始吧。每天十分鐘—教室MSSR。學校推動閱讀多年，真正愛看書的小朋友不算多。大家都知道閱讀的好處，但好

的習性卻不容易養成。評估其適切性及可行性，這學期我們將全面推動。學校利用早上導師時間的短短10至15分鐘，老師閱讀，小朋友也安靜閱讀，身教式持續安靜閱讀（Modeled Sustained Silent Reading，簡稱MSSR）這就是目前最新、最直接有效的閱讀方式，找一個場域，靜下心來，大人、小孩都好好閱讀，每個人都可以自行選擇喜愛的書籍閱覽。愉快的感覺，洗滌心靈、增進視野，知識就可以轉化為能力和判斷力。

MSSR身教式持續安靜閱讀最關鍵的要件是持續，持續一段時間不被打擾，強調每天不間斷、不停頓的進行。每天一段安靜的時間閱讀，持之以恆，慢慢地閱讀就會自然內化成習慣。11月28日我到一年二班看望小朋友，看到淑珍老師正以這種方式引導小朋友閱讀，好感動。每個小朋友桌上都有好幾本書，神情專注愉悅的在看他們喜歡的書。像這樣的閱讀習慣從小一直延續到成年，最後就會成為終身習慣。

每天十分鐘—家庭MSSR，我們希望家庭也能推動。建立親子親密關係，讓閱讀成為家長與小孩親子間共同話題、共同語言。透過閱讀，將自己帶入書裡角色，從主角的角度去看事情，啟發同理心，作價值判斷。家庭成員長期浸淫在書香裡，這些共讀的時光會成為家庭永久的美好記憶。大人在孩子面前閱讀是一種鼓勵，也是一種示範。若以忙碌為藉口，孩子們便可以有更多說詞拒絕這樣簡單實用的學習。

學校有鐘聲可以掌握上下課，家庭裡若能設置鬧鐘更好。閱讀方式，可以讓孩子朗讀給大人聽，或大人朗讀、說故事給小朋友聽。大人可以到關鍵時刻暫停，由小朋友接續，引發其繼續探究的興致。做法可以多

元，影響所及，生理、心理均同步成長。

MSSR是明日閱讀的第一階段，明日書店將於下一學期啟動—使用網路、電腦。家長若熟悉全國各圖書館功能，可以為自己和孩子註冊進入借閱或閱讀相關書籍，學校也會逐步為孩子啟動這些機制。經由大量閱讀，明年初2月，學校將為學生進行期初施測，針對閱讀理解及識字量，6月則是期末施測。預期學生能閱讀50本書、創作3篇、小組討論至少2次、上台分享1次。這樣的成長，我們期待。

學校設置的社區多功能教室完工了，購置了書籍，可以提供接送孩子上放學的家長進來歇歇、看看書，放下繁忙焦慮的等待心情，拿起一本自己喜歡的書看看，轉換角色，轉換心情，也許以後可能是孩子要等您了。大人看書也是會入迷的喔！11月7日子魚老師說故事活動讓小朋友欲罷不能、29日的「開心讀圖書、創意做繪本」活動也受到親子歡迎。

這一年來學校環境的整理、情境的營造，都出自於建置一個「愉悅學習的場域」的信念，安全清朗的空間，再引進教育部目前正推動的各項政策，上自樓頂太陽能板的裝設、下至化糞池排汙處理，科技校園、自然校園、健康校園、藝術校園將逐步落實。

感謝于明慧會長全力支持學校發展，用心參加活動，家長會也願意資助購買圖書。更要感謝平日進班級說故事指導小朋友的閱讀志工。馬小的孩子真幸福，有這麼多人共同努力及付出，我們應該學得更好更進步。以無私清明的心境迎接每一個學習，這就是成長，心情放鬆，細胞圓潤，身體更健康，身心也安頓了。



103學年度第一學期家長委員會執行事務報告

家長會快訊

- 一、家長會的發展方向：努力的目標就是共創一個「學校用心、家長放心、學生開心」的優質學校。
- 二、建議刪除「家長委員會會餐費」「運動會當日委員午餐餐費」共32600元的預算，經開會前所發下的問卷調查結果顯示，25人同意、4人無意見、1人反對。所以本年度將執行這項決議。
- 三、103學年度應屆畢業生書包，改發兌換卷領取。
- 四、委員提議：將圖書館藏書電腦e化，且編列添購新書之預算案經多次實地查訪，學校的圖書館已電腦e化，即在家就可以上網查閱書單，因人力有限，所以借書仍需到圖書館借閱。目前在學生剛入學時，學校會宣導圖書館的使用方式，並發給借書證。也建議學校將這部份的訊息公佈於網頁上。

目前圖書館已先添購一批科學雜誌，也會於下年度起明列出添購新書的預算，希望能持續的做，讓圖書館的藏書，也能適時的汰舊換新。

*在家上網查閱書單法：由google或yahoo奇摩→輸入馬公國小→再出現的首頁上方點選「圖書館網頁」→點選「書籍搜尋」→查想找的書名或主題。



教務處

- 一. 11/1本校參加全縣英語歌唱比賽榮獲優等佳績，感謝徐梅芳老師及阮蓉君老師的指導，出賽名單如下：六年三班張逸嫻、五年二班朱關印、柯家揚、丁湘庭、吳嘉樺、呂宗榮。
- 二. 11/1本校五年音樂班賴昕榆同學參加全縣英語文單字拼字王比賽榮獲A組第10名佳績，感謝樊海華老師指導。
- 三. 本校多功能社區學習活動，有旅遊美語班、手工藝品創作班、生活藝術創作班、行動資訊學習體驗班、健康瑜珈班、電影讀書會，參與者熱烈，這些活動讓大家的的生活更怡然、生命更豐富。
- 四. 新住民學習活動在11/7及11/8辦理，特地請孫藝珏老師蒞校說故事，小朋友反應熱烈。
- 五. 103學年度第1學期校外教學在11/12圓滿成功，全校學生分年級參觀林務局休憩園區(苗圃)、嵵裡種苗繁殖場、中央老街、眷村、中山堂、消防局、澎管處、西衛社區開心農場、媽宮黑糖糕、東衛小茉莉、孝思園等，學生收穫滿滿。
- 六. 本校在11/15和11/16辦理鄉土語文營，小朋友對閩南語創作有更深一層的認識。
- 七. 本校藝術深耕課程進行中，二年級學生對絃樂樂器有進一步的認識。
- 八. 103年澎湖縣行動學習推動學校成果發表會及校內行動學習增能講座於11月22日和23日辦理，提升本校教師資訊教學能力。
- 九. 外師進駐本校進行高年級英語教學，增進學生國際能力。
- 十. 11/29和11/30「開心讀童詩、創意做繪本」活動，特地邀請方素珍老師前來指導，活動內容：童詩表演、童詩朗誦、數字詩、數學詩、圖像詩、童畫詩、童詩繪本製作(魔法書、屏風詩、手提包書)。



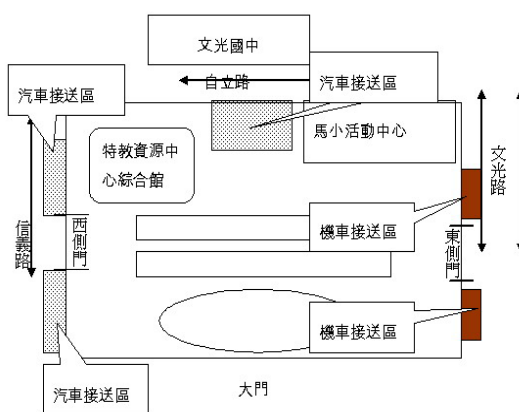
全縣英語歌唱比賽榮獲優等頒獎合影。



11月7日孫藝珏老師為新住民學習活動蒞校說故事。

學務處

- 一. 11月13日與社會處合辦班際合作教育接力賽，孩子透過大隊接力比賽，體驗與同學互相合作，一起爭取團隊榮譽的精神。
- 二. 為了維護大家的安全，請各位家長確實遵守本校汽機車接送規定(如下圖說明)



訓育組

- 一. 本校中年級一群愛好歌唱的小朋友，於12月4日(四)初試啼聲參加全縣合唱比賽，雖然成軍未滿二個月，團員們各個躍躍欲試，熱情開唱，感謝老師們的協助與配合及家長們的支持，未來也鼓勵有興趣的小朋友熱烈參與。
- 二. 本校高年級小朋友組成的打擊樂團，於12月4日(四)參加全縣音樂比賽，練習雖然辛苦，但也樂在其中，充份打出了他們的青春活力，呈現音樂熱情的生命！期待未來能再接再厲，展現出力與美的最佳結合。

生教組

- 一. 請家長叮嚀家中的小寶貝隨時注意自己的物品(如衣服、鉛筆盒等)是否妥善保管，並提醒孩子不要養成浪費的習慣，一旦遺失就即刻購買新的。可以多要求孩子去找尋或找

健康中心

病毒性腸胃炎衛教宣導

病毒性腸胃炎是由感染病毒所造成，最常見的是輪狀病毒、諾羅病毒及腺病毒。台灣地區諾羅病毒及輪狀病毒主要流行季節為11月到3月間，高峰期為1月份。輪狀病毒與腺病毒、沙波病毒和星狀病毒好發於5歲以下的兒童。輪狀病毒更是嬰兒和5歲以下的幼童造成腹瀉最常見的原因。諾羅病毒則是任何年齡層皆可能受到感染。常於人口密集機構內，例如：學校、醫院、收容機構和安養機構等爆發流行。

傳播方式：病毒性腸胃炎主要是透過糞口傳染，透過與病人的密切接觸、吃或喝到污染的食物或飲料等。貝類水產品也可能被污水污染，如果生食或食用未煮熟被污染的貝類，會導致腹瀉。

潛伏期：病毒性腸胃炎的潛伏期通常為1~3天。

發病症狀：病毒性腸胃炎的主要症狀是水瀉和嘔吐。也可能會有頭痛、發燒、腹部痙攣、胃痛、噁心、肌肉酸痛等症狀，通常感染後1~3天開始出現腸胃炎症狀。對大部分的人來說，得到病毒性腸胃炎的人通常可以完全恢復，不過對於嬰兒、幼童和無法照顧自己的人，可能導致脫水、電解質不足，進而抽搐，甚至死亡，此外，免疫受抑制的人，病程較長，症狀通常較嚴重。

預防方法：經常洗手可以降低感染的機會，飯前便後及烹調食物前皆應洗手。儘可能熟食及飲用煮沸的開水，而病患之糞便及嘔吐物應小心處理，清理後也應洗手。大部分的病毒尚無



全腦開發班校外教學參觀東衛小茉莉，一起開心合影。



魏俊華教授蒞校講演身心障礙學生性別平等研習。



全縣舞蹈比賽，四、五舞學生參加現代舞比賽，榮獲優等佳績。



11月30日與方素珍老師一起開心讀童詩、創意作繪本。



103年家長會盃班際籃球賽，于會長蒞臨現場開球。



整潔比賽獲獎班級上臺頒獎合影。

疫苗，但目前市面上已有輪狀病毒疫苗，若家有幼兒可諮詢小兒科或家醫科醫師後考慮接種。

治療方法與就醫資訊：治療小孩和成人的病毒性腸胃炎最重要的原則是防止脫水和電解質的流失。腸胃炎期間飲食應清淡，因為過油或太甜的食物並無法吸收，反易導致腹瀉症狀更加嚴重。

總務處

一. 本校已完成低碳校園前棟校舍燈具汰換工程：

本校前棟、東側與西側校舍已全面換裝T5節能燈具共計441座882盞，並重新裝設合理迴路及教室燈具數量，約可省電節能15000W。完工後在陰天的情況下測試，教室燈具全開桌面照度竟達1300(lx)，只開中間三盞也可達750(lx)，而在晴天時，即使未開燈，教室的自然採光也已經達到合宜的照度。

依據教育部學校教室照明與節能參考手冊學校教室建議照度標準，普通教室桌面照度為500(lx)、黑板燈500(lx)、舞蹈教室地板300(lx)。所以當師生都習慣有燈就全開，反而會造成桌面照度過高，更會影響視力保健，希望學校親師生都能漸漸破除教室照度要很高的迷思，配合開關迴路適當地開啟電燈，既能省電又不傷害視力。

二. 本校已完成教育優先區宿舍修繕工程。

三. 本校已完成部分教室設汰換十部單槍投影機計畫。

四. 本校正進行屋頂裝設太陽能板發電工程。

五. 本校正進行多功能教室第二期工程。

六. 本校正進行電話總機汰換工程。

七. 本校正進行活動中心舞台電動投影幕工程。

輔導處

一. 本校舞蹈班於11月21日星期五參加全縣舞蹈比賽，本校分別獲得民族舞蹈特優及現代舞優等。感謝本校舞蹈老師，玉倩組長及舞蹈班所有導師及學生的全力合作與這段時間的辛勞。

二. 本校音樂班於11月28日星期五晚上7:30分至9:30分於本縣特綜館辦理實習音樂會展現平時練習的成果。

特教組

一. 戶外教學：11月12日（三）全腦開發班親師生拜訪了東衛小茉莉生活家，由輔導室賴剛鈺主任的帶領下前往，賴主任非常謝謝小茉莉生活家提供這一次造訪的機會，除了提供最安全的場所外，有DIY貝殼作品、觀賞各種環保創作、植物欣賞、魚菜共生、及土窯蛋焗窯體驗，讓小朋友大呼過癮，同時送給小朋友自製的環保手工皂，在11點30左右，結束這一次的戶外教學，感謝所有參與的家長，謝謝你們一直以來，支持及參與著馬公國小辦理的活動。

二. 103年11月26日(三)邀請到台東大學特殊教育學系魏俊華教授蒞校講演「特教宣導暨身心障礙學生性別平等」研習，除了理論講解外，魏教授也將許多的寶貴經驗，透過影片或幽默的口吻述說，讓大家在參與研習能增進知能外，也能實際運用在班級或生活中。

舞教組

103學年度全縣舞蹈比賽於11/21舉辦，由舞蹈班四到六年級的小朋友代表本校參加團體組的比賽，個人賽有十五位同學報名，經過連月來的努力練習，順利完成比賽，請大家為完成比賽挑戰的同學們喝采，也為即將代表澎湖縣參加全國賽的同學們加油！感謝靜怡

老師、羽仙老師編舞指導，舞蹈班教師群齊心合作，也感謝校長、主任、幕後工作人員秋雲小姐、替代役弟兄、義工家長苡婕媽媽、映筑媽媽、宇珈老師、蓉君老師……等協助各項工作，讓我們今年度順利完成舞蹈比賽的任務。

二. 103年「舞動奇蹟 實習舞展」原訂於11/27舉辦，延後於12/11週四下午1:30至2:10辦理，地點在一樓舞蹈教室，內容有加廣課程(中東民族舞蹈、啦啦隊舞蹈、兒童舞蹈小品)的呈現、舞蹈班同學在即興創作課的創作分享、其他舞蹈小品等等，歡迎大家蒞臨欣賞，報名請洽舞蹈班辦公室(分機224)，以便安排座位。

音教組

一. 10月18日台灣的第九座國家公園「澎湖南方四島~海洋國家公園」揭牌開園，本校音樂班獲國家公園風景管理處邀請前往東吉嶼，由柯逸凡老師、謝光榮老師、以及20位同學代表參與，在開園系列活動中擔任開場演出。

二. 11月08日本校音樂班受澎湖國家風景管理處邀請，參加「騎遇福爾摩沙~澎湖騎士團」，馬公機場啟航儀式演出活動。音樂班以最擅長的合唱劇場模式演出，由柯逸凡老師擔任指揮，柯逸凡老師擔任伴奏，演出「外婆的澎湖灣」、「澎湖的夏天」兩首澎湖特色曲目，為熱血騎士們加油打氣！

三. 澎湖縣青少年交響樂團於11月20日正式成立，由本縣熱愛音樂的師生共同組成，整合縣內現有樂器、演奏師資及人才。目前團員約80人，有超過半數為本校音樂班學生，其中指導老師約計有20位，也多為本校音樂班兼任教師群與畢業校友，盼能「大手牽小手」精進所學，彼此成長茁壯、蓬勃發展。



全縣舞蹈比賽，六舞學生參加民俗舞比賽，榮獲特優佳績。



一年級小朋友校外教學，參觀黑糖糕製作。



藝術深耕課程，老師指導小朋友樂器使用方法。

103年家長會盃班際籃球賽成績

組別	第一名	第二名	優勝
六年級	六年三班	六年二班	六年一班、六年音班、六年舞班
五年級	五年三班	五年二班	五年音班、五年一班、五年舞班
四年級	四年三班	四年一班	四年二班、四年舞班、四年音班

生命鬥士徵文比賽獲獎名單

	名次	班級	姓名	班級	姓名
中 年 級	1	三年一班	呂詠筑	四年舞蹈班	趙子萱
	2	三年一班	方立忻	四年舞蹈班	林妍希
	3	三年三班	楊昕庭	四年舞蹈班	陳冠穎
	4	三年一班	洪維劭	四年二班	葉譯婷
	5	三年二班	高 誠	四年三班	林岑潔
高 年 級	1	五年三班	柯貿晟	六年舞蹈班	曾于軒
	2	五年一班	張君祥	六年二班	吳志遠
	3	五年一班	陳柏憲	六年二班	歐倚菱
	4	五年舞蹈班	葉芷妍	六年舞蹈班	王儀琰
	5	五年三班	林誠浩	六年二班	辛妍禎

103年度全縣「品德達人」獲獎名單

班級	姓名	班級	姓名
六年一班	陳柔羽	六年二班	吳志遠
六年三班	洪慧芸	六年音樂班	葛芊宇
六年舞蹈班	鄭少芊	五年一班	張君祥
五年三班	吳嘉樺	四年音樂班	吳璦真
四年一班	洪郁昕	三年三班	陳俊宇
二年三班	謝秉真	全1班	陳文凱
幼1班	呂立臻		

103年度全縣「榮譽兒童」獲獎名單

班級	姓名	班級	姓名
六年一班	黃憫勝	六年二班	顏祥芸
六年舞蹈班	李以真	六年音樂班	薛皓元

103年度「班級品德楷模」獲獎名單

班級	姓名	班級	姓名
全腦二班	高翊家	三年舞蹈班	張綾凌
幼二班	吳宥萱	四年二班	鄭如茵
二年一班	王維禮	四年三班	莊致硯
二年二班	曾于庭	四年音樂班	王霈涵
二年四班	蔡雨辰	四年舞蹈班	許宜玲
三年一班	陳冠丞	五年二班	莊承諺
三年二班	朱宥慈	五年舞蹈班	翁顥煊
三年音樂班	陳 齊		



校內語文競賽成績

作文

名次	四年級	姓名	名次	五年級	姓名
1	四年音樂班	陳又台	1	五年二班	鄭奕宏
2	四年音樂班	蔡幸霖	2	五年一班	陳柏憲
3	四年一班	洪郁昕	3	五年三班	陳鴻淋
4	四年一班	呂宗祥	4	五年音樂班	賴昕榆
5	四年音樂班	紀昀辰	4	五年音樂班	吳璦真
優選	四年一班	王均堂	優選	五年一班	張君祥
優選	四年三班	林岑潔	優選	五年舞蹈班	葉瑋庭
優選	四年舞蹈班	趙子萱	優選	五年二班	黃童言

國語字音字形

名次	四年級	姓名	名次	五年級	姓名
1	四年音樂班	陳又台	1	五年一班	陳柏憲
2	四年舞蹈班	林榆潔	2	五年二班	鄭宇森
3	四年舞蹈班	趙子萱	3	五年三班	林家輝
4	四年音樂班	鄭金洋	4	五年音樂班	許宜涵
5	四年音樂班	鄭奕呈	5	五年二班	鄭奕宏
6	四年一班	洪郁昕	6	五年音樂班	賴昕榆
7	四年音樂班	徐苡禎	7	五年二班	李晉源
8	四年一班	黃偉倫	8	五年一班	吳明智
9	四年音樂班	蔡幸霖	9	五年二班	黃千綾
10	四年音樂班	趙庭芳	10	五年三班	吳嘉樺

國語朗讀

名次	四年級	姓名	名次	五年級	姓名
1	四年一班	黃偉倫	1	五年音樂班	賴昕榆
2	四年舞蹈班	許昱淇	2	五年一班	張君祥
3	四年一班	洪郁昕	3	五年三班	吳嘉樺
4	四年一班	董維真	3	五年音樂班	呂昆澤
5	四年音樂班	蔡幸霖	5	五年音樂班	歐祐芹
優選	四年舞蹈班	莊凱纓	優選	五年二班	鄭奕宏
優選	四年音樂班	徐苡禎	優選	五年舞蹈班	陳怡芳

閩南語朗讀

名次	四年級	姓名	名次	五年級	姓名
1	四年音樂班	許裕立	1	五年三班	呂宗榮
2	四年三班4	謝昕穎	2	五年音樂班	吳璦真
3	四年一班	呂宗祥	3	五年二班	丁湘庭
4	四年二班	葉譯婷	4	五年舞蹈班	翁顥煊
4	四年音樂班	趙庭芳	5	五年一班	吳昭賢
優選	四年舞蹈班	許昱淇			
優選	四年一班	陳好庭			
優選	四年舞蹈班	趙子萱			

103年全縣舞蹈比賽成績

組別	類別	參賽者	舞作名稱	成績	備 註
國小A 團體乙組	現代舞	四舞五舞	Physical狂想曲	優等	縣代表選拔
	民俗舞	六舞	溪戲	特優	縣代表選拔
個 人 賽	現代舞	鄭少芊	郊遊趣	優等	縣代表選拔
	民俗舞	許慈攸	初啼小鵲	優等	縣代表選拔
	現代舞	翁顥煊	獄兒	優等	一般比賽
	現代舞	陳怡芳	Busy	優等	一般比賽
	現代舞	洪紫緹	蛻變	優等	一般比賽
	民俗舞	趙子萱	小魚兒	優等	一般比賽
	健康創意舞蹈	趙子萱	綻放	優等	一般比賽