多元家庭

母親節系列活動

為母寫詩得獎作品



第一名暨人氣獎 701吳宣

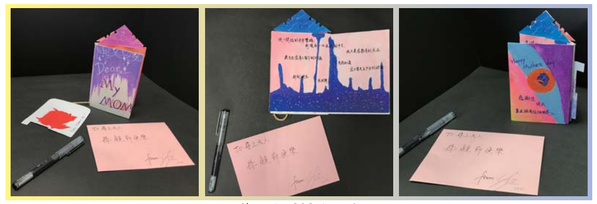


第二名 701詹承叡



第三名 702王麗惠

手作母親卡得獎作品



第一名 802林思婕



第二名 802吳珮琳



第二名 802王昱文



第三名 802蕭惠玟



第三名暨人氣獎 802吳允喆

技職達人
—頭城家商美容美髮科

技職教育

分享者/曾品璇組長

畢業於本校到頭城家商就讀的優秀校友-吳紫嫻受邀回校分享，她今年參加全國技藝競賽獲得優選，這段歷程雖然辛苦但很值得。美容美髮科主任先仔細地和八年級同學介紹美容科之中分為技職就業取向和升學取向，並且帶領同學一同體驗特效裝扮，八年級蕭惠玟提到自己對於美容科有興趣，經過今天的講座更了解細緻的差異，吳允喆也提到這個體驗非常有趣，因為平常化妝是要變美，但今天是要假裝受傷，從中理解到不同的場景需要不同的效果。八年級同學更想透過更多體驗，決定屬於自己未來的生涯道路！



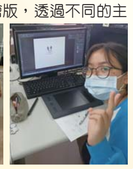
多元探索，深耕體驗
—技藝學程心得

技藝教育

分享者/902江怡婷

我覺得參加技藝班學到很多，這學期開設藝術和設計科。表演藝術方面每週不同，分為戲劇和舞蹈，戲劇有獨白、對手戲或者對著劇本或者物件要演出一段特別的效果，我想台詞時碰到許多關卡，特別是上台時都會很緊張，但我很努力克服。設計科中有使用手繪和電繪版，透過不同的主題畫出學習工具，設備很不錯，讓我第一次使用電繪版。





COVID-19居家自我照顧

輔導小棧

分享者/張雅姍專輔

面對疫情的變化，各場所都嚴加以備。面對突如其來的疫情，焦慮跟恐慌伴隨而來，除了身體健康的保護外，保持心理層面穩定更是重點！每天用一個方法照顧自己，居家如何自我照顧？跟著步驟讓我們安穩度過疫情的考驗！

★從吃飯吃飽開始

慢慢吃—

將進食時間拉長，專注在食物的氣味、味道，緩緩咀嚼也讓心情慢慢安定

暖交流—

關掉電視、放下手機，停止討論疫情，在餐桌上好好與家人聊聊彼此的狀態，轉換話題關心彼此

固根本—

飯慢慢吃，話慢慢說，暖胃溫心提升免疫力

★助眠的小技巧

步驟一：停止、預備

睡前一小時關掉電視手機，穩定心緒慢慢安靜準備睡覺心情

步驟二：舒緩、放鬆、腹式呼吸(用肚子吸氣吐氣)

舒服坐姿、輕柔的音樂加香氛、專注在呼吸節奏上、緩緩吸慢慢吐，雙手搓熱按摩眼周、槌槌肩膀、揉揉小腿，讓肌肉放鬆

步驟三：規律作息

定時定量睡眠時間，維持睡眠品質，良好睡眠增加免疫力

★生活新方案

疫情嚴峻需進行長期抗戰，我們也要將過去生活作息型態作轉換…如：上健身房→回家運動、在外聚餐→在家用餐、外出行程滿檔→享受久違的一個人時光

從限制中尋找一種新的生活方式，讓自己不因舊生活的崩解，而陷入困境當中！記得，關係連結並沒有消失，你也不是一個人！

★心理衛生協助資訊

- 衛福部24小時安心專線：1925
- 防疫專線：1922

（參考資料：中華民國諮商心理師公會全國聯合會）

貢渡疫情新生活

親子互動Q&A

分享者/輔導室老師

Q：就在109學年度即將要進入尾聲的階段時，COVID-19突然地在我們的生活中捲起滔天大浪，影響著我們習以為常的生活，過去我們都習慣到校上課，但現在我們要習慣線上上課，過去我們都習慣自然地與他人交談，但現在我們要懂得保持社交距離，過去……現在……，許許多多的改變正在發生。正在經歷這些轉變的你們，請思考一下如何用正向語言來鼓勵支持著你我一起貢渡疫情新生活吧！

A：_____

_____

_____

_____年_____班_____號 姓名：_____

家長簽章：_____

新北市立貢寮國民中學 NEW TAIPEI MUNICIPAL GONGLIAO JUNIOR HIGH SCHOOL

貢中學報 Dream

【深耕貢寮・貢創生活】
六月號

我們是一所乘著夢想飛行的學校
生活共好、生命共榮、生態共生、閱讀共享

發 行 人:施敏雄校長、林顯建家長會長　主　　編:溫雅婷主任、吳春燕主任、高子雅主任、沈孝宇主任　學校總機:(02)2494-1941
發行日期:中華民國110年6月　執行編輯:劉怡君組長、曾品璇組長、李霽蕾組長、張雅姍老師　學校網址:http://www.kljh.ntpc.edu.tw

校長的話

全人教育在貢中—
邁向永續、探索、國際、科技、雙語的未來學校

小弟自104年8月述職，迄今已在貢寮國中這塊教育園地默默耕耘6年，感謝這段時間老師們辛勞的付出、家長們熱情的支持及關心本校發展所有好朋友們的鼓勵，除了群策群力共同完成辦理50周年校慶的歷史傳承任務外，也榮獲新北市友善校園績優學校獎、推行生命教育--「生命教育齊步走」市級深耕學校、環境教育執行成果特優學校、新北學力UP支持計畫減C小校綜合組第一名、新北學力UP支持計畫增A單科組成績優異等佳績。

同時為提供學生優質的學習環境，在硬體方面也陸續完成了全校電力系統改善、監視系統改善、消防設施改善、斜屋頂隔熱工程、教師宿舍整修、學生宿舍整修、學生廁所整建、整修專科教室（電腦、表藝、美術、生活科技、英語情境教室、校史室、智慧貢和國、地板教室、理化教室等），並購置資訊設備（ipad、智慧教學電視等），以提升教師教學與學生學習成效。

我們以「全人教育」為學校的教育理念，透過「做中學Learning by doing」，培養學生多元能力，強調每一個學生的價值，為學生架構多元舞台，提升學生學習信心：在學校課程方面，除了重視會考科目以外，這幾年也逐步開發以「生活共好、生態共生、生命共融」為主軸的校本課程，在永續環境教育、國際教育、海洋教育、生命教育、品德教育、雙語教育、科技教育、藝術教育、探索體驗教育、城市探索、學生展能等的創新課程開發，都也有長足的進步，同時我們強調以「品格、實踐、自主」價值的學習過程，期待透過「合作、學習、探索、體驗、思考、探究」的歷程，來培養學生具有「生活知能、生命關懷以及生態永續素養的永續綠公民」。

歷史學家哈拉瑞（Yuval Noah Harari）在其引人入勝的新書《21世紀的21堂課》（21 Lessons for the 21st Century）前言提到：「當今最大的挑戰和最重要的變化是什麼？我們應該注意什麼？我們應該教孩子什麼？」，我們無法得知未來的世界將會有多大的變化，但唯一能確定的就是：一切將會改變，與其給一條魚，不如教會捕魚，孩子們成長的過程需要的是肯定、陪伴與鼓勵，給孩子們信心，培養終生學習的能力，並教導其正確的價值觀，而貢寮國中教給學生們的正是適應現在生活與面對未來挑戰的素養能力。

在面對國內疫情三級管控措施下的教育現場，學校看不到學生們的學習景象，校園頓時失去了生機，孩子們的歡聲笑語消失了，平靜而寂寞的氛圍充斥在校園中，轉而代之的是線上學習的熱絡景象，自去年疫情開始的第一階段後，貢中的老師們配合教育局規定，開始了演練線上教學平台的操作與教學模式，為未來可能升高的疫情預作準備，對大家來說，線上教學都是一個新的模式，除了考驗老師們的教學技巧，也考驗學生的專注力，這段線上教學時間，真是辛苦老師與學生們了，除了謝謝老師們的辛勞外，也肯定學生的努力，讓我們攜手共同面對這個艱難的挑戰，期待疫情早日趨緩，迎接孩子們平安回校，歡樂的啓動學習之旅。

本期摘要

P.2 特色課程　(1)藝術教育　(2)閱讀教育　(3)校園花絮
P.3 學習與生活　(1)環境教育　(2)童軍教育　(3)生涯教育
P.4 適性輔導　(1)多元家庭　(2)技職教育　(3)技藝教育　(4)輔導小棧　(5)親子互動區

重要活動預告

06月12-14月	端午連假
06月16日	新生線上報到
07月11日	新生編班抽籤

貢中校園 上榜連連

狂賀!!本校榮獲教育部第三屆環境教育知識競賽複審優等！
指導老師：陳璽名、沈孝宇
參賽學生：王昱文、彭育淇、吳允喆、蕭惠玟

感恩有您

- ♥感謝陳福來教育基金會捐助本校課後輔導及晚自習經費384,000元整
- ♥感謝吳○城董事長捐贈本校學生社團、課程發展、教師獎勵金，新台幣200,000元整
- ♥感謝李○廣捐助本校社團發展基金50,000元整
- ♥感謝謝○助捐助本校田徑比賽營養金10,000元整
- ♥感謝謝○關捐助本校經費9,000元整
- ♥感謝協中管理顧問有限公司捐助本校經費2,000元整
- ♥感謝澳底新港海鮮餐廳吳○茂董事長贊助比賽服與釘鞋
- ♥感謝致贈畢業生禮品：
  新北市政府、新北市議會、新北市政府教育局
  立法委員賴○妤、貢寮國中校長施○雄
  瑞芳區議員林○綺、貢寮國中家長會會長林○建
  新北市中小學家長協會七星瑞芳區總會長白○雲
  新北市瑞芳區農會
  新北市中小學家長協會理事長李○隆
  貢寮國中校友會邱○洲
- ♥感謝致贈畢業生禮金：
  貢寮國中家長會會長林○建、貢寮國中校友會邱○洲

藝術教育

藝術深耕

分享者／曾品璇

今年109學年度藝術深耕邀請到蘇慶元老師，透過戲劇活動讓學生能夠從中建立團體關係、友情和親情。透過故事文本，讓學生接續故事情節，並且透過現有媒材，例如布、球和現場環境互相對話，從現有空間中找到適合運用的場景。蘇慶元老師透過教師入戲的方式，利用簡單的扮演，但將故事的結尾給學生自己決定。

此外，也透過石膏翻模，讓學生利用石膏塑造出一模一樣的臉型，好像自己的靈魂進入角色一樣，成為另一個自己，並且透過不同的媒材妝點，和肢體互相搭配。702蔡雨君透過澳底媽祖廟的故事，讓被排擠的小男孩獲得友情，並且讓觀眾投入其中。

貢中的孩子成長於多元文化的情境，不同的故事引領著豐富的想像，七年級孩子表示很喜歡這次的藝術深耕課程，讓他們接觸到平常未曾上過的肢體故事課，更體會了石膏翻模的樂趣。








閱讀教育

偏遠不代表夢想遙遠 戴晨志博士送愛到偏鄉

勉勵貢中學子不怕吃苦，堅持到底！力量來自渴望！

分享者/教務處

再過幾天，貢寮國中的學生們將迎來求學生涯中十分重要的會考，而在踏入考場之前，總是令孩子們充滿了迷惘及憂心，而在今天貢寮國中特別邀請了海內外重量級的作家戴晨志教授，為孩子們介紹自己一路走來的心路歷程，並勉勵同學們不怕吃苦，堅持到底！力量來自渴望！

戴教授先以自己的自身經驗，強調努力的重要性，放棄，只要一句話，但成功，卻需要一輩子的堅持，勉勵同學們離會考就剩下最後的幾天，在這終點線前的最終一里路上衝刺，要永不放棄，堅持到底。在演講過程中也舉了許多名偉人的事蹟，向全體師生們加油打氣，即便目前世界及台灣即將面對諸多挑戰，也要認真、有勇氣面對未來的困難及挫折，相信凡事都能迎刃而解。

成功不是倚靠奇蹟，而是有平時的累積而來，縱使先天的條件不如別人，但樹的方向，由風決定，人的方向，由自己決定。戴老師透過舉例，讓整個演講非常有說服力，在師生的問答中，充斥著講者的熱情與台下學生的熱情參與，整場演講高潮迭起，帶給學生不一樣的體驗。

同學表示：今天的演講很有趣，從來沒有一個演講者介紹了那麼多的人生範例及金句，讓我懂了生命即便遇到苦難，也沒有想像中那麼困難，只要努力就能成功！

貢寮國中施敬雄校長表示，努力是邁向成功的第一要件，戴講師的演講正好帶給同學們最好的一課，也勉勵正在準備考試的學子們，把握最後的衝刺時間，堅持到最後，成功就在手！


戰勝自己 才是命運的勇者


用力自己知道 用心別人知道



背吃苦 苦半輩子 不吃苦 苦一輩子



對人微笑 是最便宜的投資


認真抄筆記的學生最棒

分享者/802余安立

戴老師今天的很多名言，影片裡的故事，讓我好感動，我會記在心中，改進我很多的缺點。

分享者/802吳惠琴

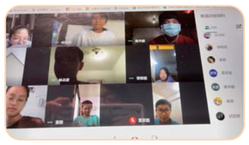
「做別人的工作，學自己的功夫」，這句話是讓我感受最深的一句話！

分享者/801賴人瑋

這是我最認真聽演講的一次，而且我非常認真在寫筆記。

校園花絮


2021世界地球日植樹環保愛地球活動暨貢寮社區營造


認真線上學習


疫情嚴峻 停課不停學緊急開會


環境消毒


貢寮國中戶外教育基地教育部授證


水資源講座


電力改善工務會議


交通安全宣導


性向測驗施測


設備清洗




社團成果展彩排


校園安全會議


特教專櫚~腦性麻痺人生


技藝學程說明會


消防設備檢查




菸檳防治宣導


適性輔導講座


教育會考祈福活動


獲贈謝阿助獎助學金


畢業盃籃球賽

防疫期間，請大家記得「睡足八小時、每週運動333原則、天天五蔬果、四電少於二、每天喝白開水1500 c.c.」

環境教育

2021貢中農事挲草課程 ～看見貢寮的永續素養

分享者/沈孝宇主任

每年的穀雨及清明時分，是貢寮國中一年一度例行性的挲草體驗課程，透過環境體驗、實作、省思及回饋，不僅打開孩子們的五感，也拉近了人與貢寮這塊地的連結與情誼。今年度全七年級共計近三十位學生參加了農事挲草，我們做了什麼呢？跟著我們繼續看下去吧！

挲草的當天氣溫適合，天氣晴朗，上完第四堂課後大家稍作整頓與換裝後就來到了吉林水梯田，首先映入眼簾來迎接大家的是運用在地食材所搭配出的「狸便當」：裏頭有雙溪豬肉、吉林生產的雞蛋、貢寮在地韭菜、小卷以及石花凍，彷彿就是一個山海合奏曲，當中想要帶給學生的是「食物里程與碳足跡」的重要觀念，而這也與環境永續相關議題相當契合。吃完午餐後，俊麟及曉薇老師分別就今天所要進行的課程進行說明及介紹，也由於大家已有上學期的水梯田植物觀察以及校內茭白筍田的下田經驗，對於「踩進水梯田裡」的心理障礙少了許多。挲草主要以人工或有機方式來除去稻苗附近的雜草，彎下腰來運用雙手，以畫八卦的動作來輕拂拔起稻苗旁的雜草，揉壓進水田裡作為稻苗生長的養分來源，這樣一個行動雖然費時間、費體力，在這工業後講究速效的時代有些格格不入，但其背後所要宣達的價值就是「環境倫理與里山精神」，相信透過這樣一個策略行動，能讓貢寮的人地連結更為緊密，也讓學生對於自己生活周遭的環境更為有感，而～也是新課綱所強調的素養。

挲草課程結束後大家稍作整理與休息，暫時告別吉林水梯田返回學校繼續下面課程，但相信在學生心裡有產生些許的影響與改變，林同學表示說：「自己本來很害怕下田，但有上學期的經驗後對於挲草沒感到那麼可怕，今天雖然很累，但瞭解到挲草對於環境的價值與意義後，覺得還不錯！」教育及課程是個希望工程，貢寮國中透過年復一年的環境教育課程推動與實踐，將希望種子散布到大家心裡，也期望這樣一個與環境共好的精神能傳承與永續。







童軍教育

團結合作貢度新體驗




分享者/701林冠竹

這次的隔宿露營，比我想像的還要好玩很多。一開始的時候，我看到他們每個人都凶神惡煞的，感覺超可怕，讓我一點都不想待下去，不過漸漸地就發現他們人其實都很好，相處在一起的時候也都非常融洽。

令我印象深刻的行程是晚上的「營火晚會」，這是我第一次在那麼多人面前這麼HIGH，玩到感覺自己快瘋了，我也很喜歡閃電上的「叫叫CD」課程，他還講了一段我覺得有點遺憾的故事，到現在我也還是記得很清楚。

結論就是：我真的很喜歡這次的活動，讓我們學到了很多不同的事物。P.S領隊人超好的。

分享者/701詹承叡

七八年級一起參加了隔宿露營。如今活動已結束了，而我也有好多好多的心得想要分享。

還記得在第一天看見值星官時，覺得他是一個非常可怕的人，不過經過兩天的活動之後，才發現他是一個很溫暖的人。接下來就是我們的隊輔，他是一個大學生，和我們一樣，追逐著自己的夢想，雖然外表上看不太出來，但其實他是非常關心我們的。另外，他也是讓我們「701班」HIGH起來的人。記得第一天時，我們班每個都死氣沉沉的，根本沒什麼活力！不過我們的隊輔沒有放棄我們，反而告訴我們：要喊出來！看到我們的隊輔這麼的努力帶著我們要拿「精神總錦標」，又加上我們為了隊呼、隊歌，準備了這麼久…於是，在晚會時，我決定了要「豁出去了…」，在那天晚上，可能是我一生中喊最大聲的一次吧！

唉！兩天的時間真的過得蠻快的，其實真的有些不捨，不過這一定是我一生中，最難忘的回憶！

分享者/702林宸帆

一開始聽到童軍露營要在學校的時候，覺得為何要省場地費，辦在學校呢？但是導師說，我們的學生數實在是太少了！那時真的還有點抗拒參加這次的活動。

但參加之後，兩天的活動非常開心。因為辛苦的老師幫我們舉辦露營，雖然閃電跟大隊長很兇，但是他們也真的很厲害；我們的領隊對我們很好，所以感到很溫暖。印象深刻的是學了繩結，可以綁東西，煮住水壺，感覺很實用，雖然一開始，我一直打不好繩結，但有認真的學長幫我，老師也一直細心地在一旁指導，讓我最後學會了，也覺得收穫滿滿。

分享者/702楊雅涵

一開始報到的時候，看到了位看起來很兇的長官，後來才發現他不是大隊長，是急救的隊長，而且急救課程也上得很棒。我們的隊輔動動，他人胖胖的戴著眼鏡，沒有很兇，但嗓門很大，很認真地帶領著我們。

中午吃便當，主任說之後就是自己煮了，有點期待。到了晚上真的就是自己煮，但是很趕，有點混亂，但吃完晚餐，就去營火晚會。營火晚會現場氣氛整個熱了起來，超HIGH超瘋狂，害我洗完澡之後，整個超睏的。隔天早上也是自己煮，越來越厲害，還不錯吃；中午還烤肉，雖然時間也是很緊湊，但這些都是很美好的回憶，希望下次還能有這個機會再參加露營活動。

分享者/801王昱文

國中兩天的隔宿露營結束了！對我來說反而是「鬆了一口氣」，我覺得這兩天真的是歷經種種波折、食物的挑戰、嚎子的毀滅、洗澡的困難、睡覺的痛苦…等，但這些「波折」，反而激起「回憶」的浪花。第二天完成任務，拍拍照，最後催淚結訓，便圓滿結束。

兩天內，學到了童軍繩結，為了同目標奮鬥的精神，和對於平常舒服生活的珍惜。兩天，造出了深刻的回憶！

分享者/802吳侑倫

一開始先認識隊輔，之後為了拿精神總錦標，大家在每個活動都全力以赴，也展現了團隊精神。令我印象深刻的是允喆在營火晚會上跳的舞，那個空翻，秀爆全場。

隔天早上很冷，凍到全身發抖。後來我們去老街和國小，路上我看到的依舊是許多同學的努力（為了總錦標）。雖然煮東西和吃東西，我們這組都是最慢的，但我們都有合作，最後還寫下感性的話，為這次的活動寫下完美的句點。

分享者/802賴韋妘

隔宿第一天過得非常開心，尤其是晚上的營火晚會，每個班級都非常HIGH，大家都為了加分而大吼大叫，叫到很多人的嗓子都啞了。令我印象最深刻的還是洗澡，真的很趕，覺得洗澡是今天最累的事情。

到了第二天，真的挺捨不得的，也很開心能拿到精神總錦標，幫BOBO繼續連續拿到精神總錦標的紀錄。感覺這兩天過得很棒，我現在已經沒有不想隔宿這種想法了，因為這次的活動非常的充實。

生涯教育

電競說書客KH

分享者/曾品璇組長

此次貢中邀請到電競說書客，為同學帶來電競領域中不同的視野。中央樓梯的轉角也為貼上九年級林芷瑜的迷宮作品，讓七八年級同學討論電競領域的苦與樂。七年級趙彥勝認為自己很會破關解題，但要成為職業選手非常困難，要面臨許多挑戰後才能達成。九年級陳國祥也提到自己未來不會走電競，因為起伏很大，可能不小心失敗就會失去了信心。生涯講座講者KH勉勵同學可以多看不同的電競選手談話，這裡面要成為選手不容易，而且有時效限制，所以打電動和職業選擇需要再多加考量。

「平時防災要做好，生命財產沒煩惱。」~貢寮區公所防災專線:2494-2222