新北市汐止區汐止國民小學
地址：汐止區大同路 2 段 313 號
電話：26477271
傳真：26477273

汐小交流道

出版日期：114 年 1 月
發 行 人：王俊杰
編輯：林雅倫、林銀星、葉鴻德
吳文星、周曼如

【校務近況報告】

玩出專注力～促進專注力的遊戲

摘自信誼育兒 2022 年 07 月（更新 ： 2024-09-30）

文／廖笙光｜奇威專注力教育中心執行長(此篇文章摘自內容 4-6 歲階段的年齡層)

孩子不是縮小版的大人，因此在不同的年齡有不同的發展任務，當然促進發展的建議也會有所不同，在專注力的養成上也是如此，可從三個年齡層來看：1～3 歲、4～6 歲、7～9 歲，如何促進孩子的專注力；今天與大家分享 4-6 歲階段的年齡層 。

4～6 歲階段：避免分心干擾，增強專注的持續性

4 歲是一個重要的轉折期，迫不及待的想要趕快的長大，最好睡一覺起來就變成大人。但是這時孩子的「抵抗力」尚未成熟，很容易因為外在干擾而分心，也因此爸媽需要將家裡的玩具用大箱子收納起來，只留下三、四個玩具，避免孩子不停的一直在換玩具，也就是在培養孩子的專注力。

這時期最重要的，讓孩子懂得「要把一件事做完」，但由於孩子還不會估計自己的能力，因此常常會出現半途而廢的情況。這時爸媽不只要堅持，更要運用智慧，幫孩子分階段完成，例如：一天做一半、兩天可以做好……。可以將事情做完，也就是「持續性注意力」的基礎，爸媽不要小看這件小事喔！

促進【持續性注意力】的遊戲

1. 走迷宮：依照孩子的年齡，給予適當的迷宮遊戲，讓孩子在紙張上冒險，看可不可以自己過關。一來可以培養孩子的專注力，二來可以練習運筆技巧，兩者都是日後學業學習的重要能力。爸媽可以準備一本隨身攜帶的迷宮簿，也可以帶出門讓孩子練習。

2.玩積木：不論是樂高或其他積木，只要是有說明步驟的，讓孩子可以一步一步跟著做，到最後成為一個完整的作品，也都是很好的練習。如果孩子堅持選擇超過自己的能力，爸媽需要事先幫孩子做規劃，例如分成兩、三次做完。但請記得孩子此時最多只能堅持一個星期，盡量不要選擇太過複雜的作品。

3.玩沙、玩水：孩子都喜歡玩沙，這是孩子的天性，也是培養自己抵抗外在干擾的重要工作，讓自己以後不容易分心的關鍵。帶著孩子玩沙、玩水，對孩子的觸覺敏感度有所幫助，也是一種很好的遊戲。

幼兒園

【榮譽榜-12 月份】

學務處

1.汐小好兒童表揚名單如下：1-2 陳禹謙、傅巧筑、 1-4 林昀婕、 2-1 蔡成俊、柯宇晉、吳承恩、張桔寧、謝采豆、吳芯瑜、粘唯楓、葉庭妤、吳亭儀、謝平元、吳禹樂、梁芮恩、黎竹玲、 2-2 陳允川、黃翊恩、郭浩恩、劉宇珊、 2-3 洪韵甯、廖唯亨、黃沐宸、 2-4 黃詩絢、陳弈維、 2-5 林子心、 2-6 周佑洋、林語賢、林詳凱、 3-1 米霏、 3-2 林湘庭、林湘庭、唐歆媛、 3-5 張芯霏、 3-7 薛宇恩、 4-1 曾詩婷、 5-2 何昀叡、 6-1 游忻縈、

2.恭喜校內體育競賽-二年級跳繩計次得獎班級：第一名 202、第二名 203、第三名 205

二年級跳繩計次-個人獎: 第一名 206 鄭文皓 171 下、第二名 203 廖唯亨 151 下、第三名 206 陳文芯 142 下、第四名 203 黃弈瑞 135 下、第五名 202 吳承恩 133 下、第六名 202 陳洛妘 130 下、第七名 202 林定玄 127 下、202 吳芯瑜 127 下、202 粘唯楓 127 下、第八名 203 許宸睿 124 下、第九名 202 陳允川 121 下、203 賴瑛仁 121 下、205 黃宥軍 121 下、第十名 205 李苡瑄 116 下

3. 恭喜校內體育競賽-一年級原地運球計次得獎班級：第一名 106、第二名 105、第三名 104

一年級原地運球計次-個人獎: 第一名 103 鄭惟予 71 下、第二名 103 王 爍、104 陳昱叡、105 蕭弘竣 70 下、第三名 102 許軒愷 69 下、第四名 103 鄧子洋、唐子晏、106 李依柔、黃珏霖 68 下

第五名 104 呂宥翰、106 李銘安、廖予晴、楊允菲 66 下、第六名 101 王培安、104 林沛霓 65 下

第七名 103 黃奕恩、林婕雅、104 周 陽 64 下、第八名 104 陳恩立、106 陳俞溱 63 下

第九名 104 張閔喬 62 下、第十名 105 徐翊鎧、106 簡聖儒 61 下

輔導室

50 汐夢園作文入選姓名如下

一年六班 周予喬	一年六班 黃禹翔	二年一班 蔡宇倫	二年一班 李柏諺	二年一班 程子恒	二年二班 葉庭妤
二年二班 粘唯楓	二年三班 高歆雅	二年三班 江宜芹	二年三班 洪韵甯	二年五班 陳威利	二年五班 任宣豪
二年六班 鄭文皓	三年一班 呂佩軒	三年二班 劉禮臻	三年四班 唐歆絜	三年五班 李姃臻	三年六班 葉子碩
三年六班 洪菀林	三年七班 林蔚家	四年一班 蘇恩彤	四年二班 柳昕樂	四年二班 林宣如	四年三班 周云咨
四年五班 詹紫庭	四年七班 蔡維哲	五年三班 黃妤柔	五年五班 林可恩	五年五班 陳恩伊	五年六班 李宛霓
五年七班 謝睿婕	五年七班 王筠鍹	五年七班 詹晴天	六年一班 施采寧	六年一班 呂宸赫	六年一班 游忻縈
六年一班 陳楷甯	六年一班 徐翊展	六年四班 許程閔	六年五班 吳茉帆	六年五班 蘇嶰	

50 汐夢園入選美勞姓名如下

太陽班 陳渝喬　**太陽班** 曾　鹿　**太陽班** 黃宥安　**星星班** 林子津　**星星班** 黃梓睿　**星星班** 劉亭妍
彩虹班 林秉涵　**彩虹班** 楊盛祈　**彩虹班** 趙紹安

一年一班 王培安	一年一班 鄭昕悅	一年一班 林品序	一年二班 張宸嘉	一年三班 謝以樂
一年四班 方睿妤	一年五班 施采芙	二年二班 張宇萱	二年二班 林定玄	二年三班 陳昭彤
二年三班 彭俞靜	二年四班 詹樂天	二年四班 黃詩絢	二年四班 田　馨	二年五班 鄭雨彤
二年五班 黃子倪	二年六班 陳文芯	三年一班 陳皓雅	三年二班 林湘庭	三年二班 黃木妍
三年三班 戴榆諠	三年四班 陳靜諭	三年四班 周咏靜	三年五班 陳以芯	三年六班 毛語晨
三年六班 吳宸楷	三年六班 洪菀林	三年七班 葉家瑜	四年一班 江衍慶	四年一班 黃楨媛
四年四班 潘昱廷	四年四班 彭威翰	四年五班 管靖芠	四年五班 吳羽桐	四年七班 黃宥璿
五年一班 吳宸菲	五年一班 周莉娜	五年四班 林湘祐	五年五班 桑行書	五年六班 陳安傑
五年七班 詹晴天	六年一班 施采寧	六年一班 陳楷甯	六年一班 梁乙晴	六年一班 游忻縈
六年二班 戴以喬	六年三班 林佑佳	六年四班 游珈薰	六年四班 吳紘睿	六年六班 張永熹
六年六班 李孟蓉				

恭喜以上同學入選第 50 期汐夢園

【重要行事-1 月份】

教務處

1. 1/20（一）休業式

學務處

1. 1/16（四）期末才藝發表

幼兒園

1. 1/1 元旦放假一天。
2. 1/3(五)全園「歲末聯歡活動」。
3. 1/3 寢具、牙刷、牙杯帶回清洗、茶杯及茶杯櫃消毒。
4. 1/17 課後班結束、個人用品帶回、期末園務會議。
5. 1/17 寢具、牙刷、牙杯帶回清洗、茶杯及茶杯櫃消毒。
6. 1/20 休業式。1/21 寒假開始。

輔導室

【活動預告-114 年 2 月份】

教務處

1. 2/11（二）開學日

輔導室

1. 2/21（五）18:00-20:00 辦理家長日。
2. 2/17（一）學習扶助(精進班)開始上課。
3. 2/11（二）特教課後專班開始上課。

【家長會訊】家長會好食在 50

天冷冷的日子
除了最適合來些重口味的料理啦
今天用滿滿蒜香濃郁起司
給大家一個暖胃的滿足感喔

濃蒜熱拌義大利麵

天使細麵 300g、蒜頭 75g、橄欖油 100ml、蔥綠末 20g、紅黃甜椒細絲各 30g
調味：鹽 12g、起司粉 5g

做法
1. 蒜頭盡可能切細末備用。
2. 備鍋滾水，下鹽 10g、天使細麵煮約 2~3 分後撈起，加入些許橄欖油拌勻備用。
3. 小火熱平底鍋，下油 100ml、蒜末慢慢撥散炒煮至蒜頭開始略微呈現金黃色後，關火放入作法 2、鹽、甜椒絲、蔥綠拌勻，起鍋後灑上適量起司粉即可。

註
1. 天使細麵是義大利麵條中最細規格，非常容易煮熟小心別煮過頭喔。
2. 若希望加肉類或海鮮，可以等蒜頭煸到開始有一點點金黃時就下鍋一起拌煮至熟喔。
3. 若喜歡辣味也可加少許乾辣椒更夠味。
4. 等麵吃完，也可用麵包抹盤底蒜油吃也很讚喔。

香烤起司番茄麵包

圓餅狀乾酪 1 個(約 150~200g)、小番茄 200g、帶皮蒜頭 50g、法國麵包數片

調味：義式香料 0.5 小匙、黑胡椒 0.5 小匙、橄欖油 75ml、鹽 1g

作法

1. 圓餅乾酪在表面切十字花刀備用。
2. 燒熱平底鍋後轉小火，放入油、乾酪、小番茄、帶皮蒜頭，撒上香料、鹽蓋上鍋蓋用小火悶煮約 15 分，至起司按壓起來如同豆花般軟綿。
3. 承上，取麵包搭配適量起司、番茄、蒜頭一起食用即可。

註

1. 圓餅狀乾酪在大型賣場比較好買到喔。
2. 這做法可以用不沾鍋、鑄鐵鍋、一般鐵鍋，重點是火力不要太猛，還有鍋蓋要蓋緊(正統作法是用烤箱^^)。
3. 最簡單判別方法就是看番茄，悶煮到其皮破變軟綿就 OK 囉。
4. 蒜頭這樣煮口感像薯泥一樣軟綿好吃喔。