

吉隆坡學習與生活紀實

第7期2019年11月15日出版

發行人:曾春榮

主編:林履桐

編輯團隊:曾春榮、朱大維、林履桐、林大鈞

的稚園第 17 屆畢業典禮一校長致詞

本週六是吉隆坡臺灣學校幼稚園第17屆畢業典禮,感謝這麼多的家長及貴賓一起出席孩子生命中重要的慶典,幼稚園是孩子們啟蒙的學園,感謝家長把孩子送到這裡來共同學習與成長,也謝謝臺校幼稚園優秀的丘雯形園長帶領著傑出的教師團隊們把孩子們教得這麼好,每天校長在門口迎接燦笑如天使的你們,真是讓人覺得生命如此美好,工作這麼地有意義。校長和大家共同經歷了馬來西亞國慶日、中秋晚會、兒童節、畢業典禮的彩排…等活動以及每日生活的點點滴滴,看到如今大家要畢業了,心中雖然不捨,但還是要恭喜大家長大了,領到你人生當中第一張畢業證書,即將進入下一階段的學習,以下校長叮嚀大家幾件事情,希望畢業生們能注意:

一、不管你日後就讀什麼類型的學校,希望你能保持學習華文的習慣,並將用華文和人溝通的能力成為你未來的競爭力之一。

二、臺校幼稚園一直強調禮貌與衛生,麥克阿瑟將軍說每天實踐好習慣,它就會成 為你生命中的一部分,保持良好的禮貌與衛生會陪伴大家身心健康的長大。

三、哈佛大學的校長期望畢業生擁有在資訊爆炸的時代能辨別到底誰在胡說八道, 馬來西亞的新聞自由在世界排名一直在 100 多名,更需要大家對每個消息來源用批判 的眼光去看,所以學習媒體素養就是大家終身的課題。

最後希望大家畢業後有空還是回來看看老師,看看學弟妹,你們都是臺校幼稚園的校友,祝福大家一帆風順,鵬程萬里,畢業快樂。——校長



吉隆坡台灣學校 STEAM Fair 系列活動預告,歡迎各位師長、同學踴躍參加

時間: 2019年12月2-6日 地點:校長室前穿堂、電腦教室



教務處報告

- 1.11月18-19日將進行中學部定期考,請同學們確實準備,並遵守考場規則。
- 2.11 月 20 日小學部校外教學-觀賞英文話劇。
- 3.11月26日為小三至高二創意英文寫作比賽。

學務處報告

家委會討論與學務有關事項說明

每年的一月一日升旗典禮與園遊會,五月一日的校慶活動,是我校肇建迄今,淵源久 遠且深具校本特色的重大傳統活動,學務處不會改動這兩項活動舉辦的時間。

午餐的部分學務處,每周以問卷方式進行午餐的質量監督,現時已有明顯的改善,未來會從菜色,種類等方面持續追求改善。

另外家長們也很關心親師,還有跟學校的溝通方式,學務處提供一個簡單的原則給家長們參考,孩子在校的學習問題可以直接向班導反應,如有個別的需求班導也可以協助向各處協調。關於對學校的整體辦學建議,除了與辦學方針相關外,又會與其他家長夥伴相關聯,這部分希望是透過家委代表進行提案。

輔導室文章分享

做情緒的主人

「情緒無分好壞」這是我從小所受到的教育,每個情緒都有因有果,但重點仍是你如何詮釋。正向情緒包含快樂、舒服、溫暖等;負向情緒則包含失望、憤怒、無助等,在現實生活中,我們有很多情緒起伏和變化,同樣一件事情,每個人的感受卻都不同,舉例來說,當朋友誤會你,之後跟你道歉,有些人會著重在朋友被誤會而感到悲傷,也有些人會因為順利去澄清、解釋自己而感到重見光明,也許更多,情緒不分好壞,好壞是在於你情緒後的行為。就如剛剛的例子,在被誤會後,若我感到悲傷,於是我選擇是傷害人、去言語相向,即會被認定為壞情緒,但當情緒的產生能幫助我們自我檢視,反而是提升自己的境界。

覺察情緒幫助我們更妥善的處理它,可以從記錄情緒開始,一週下來回頭檢視自己在哪件事、哪個時刻、哪個對象容易產生情緒,而正向處理情緒最大的受益者是自己,它可以幫助你保持心理健康;負向情緒可以幫助你了解自己的需要,就如緊張可以幫助你提高警覺、沮喪代表你希望自己可以做得更好。記住,別讓情緒操控你,不做情緒的奴隸,要做情緒的主人。

一林履桐 老師

數理資訊領域-科普閱讀 2019 年諾貝爾生醫獎:一窺細胞如何「氧」尊處優

Section1 氧氣的重要性

氧氣的重要眾所皆知,大多數的生物都必須依賴氧氣生存,除了激烈運動、產生新血 管、紅血球外,氧氣感測也被證實是胎兒發育階段中,控制正常血管形成、胎盤發育等 **等重要的一環**。但是,細胞如何感知氧氣是否足夠?現在到底是缺氧還是有氧的狀況呢?

Sectio2 2019 諾貝爾生醫獎得主及其貢獻

今年的諾貝爾生醫獎,頒給了研究缺氧狀態下,細胞如何因應調節的生理機制;分別 是為位於美國波士頓 Dana-Farber Cancer Institute 的 William Kaelin 博士,身在巴爾 的摩 Johns Hopkins University 的 Gregg Semenza 博士,還有英國牛津 Francis Crick Institute 的 Peter Ratcliffe 博士。

Semenza 在 1990 年代研究的早期,鑑別出調節依賴氧氣的化學反應的轉錄因子 HIF (Hypoxia Inducible Factor),並於 1995 年將其純化複製。他也發現 HIF 由兩部分組 成:第一部分為當時新發現對氧氣敏感的 HIF-1α,以及第二部分,非氧氣調控的蛋白質 -ARNT。Kaelin 則在 1995 年開始 VHL 抑癌基因的研究,並且在複製分離出此基因後, 發現其可抑制腫瘤的生長。Ratcliffe則在 1999 年找到了 VHL 與 HIF-1α兩者間的關 聯: VHL 會調節 HIF-1α的轉譯後氧敏感降解。最後,Kaelin 與 Ratcliffe 團隊同時揭 露 VHL 調節 HIF-1α依賴 HIF-1α的羥基化,如圖所示。

- A. 在有氧狀況下,HIF 蛋白受 VHL 的調節而被羥基化,最後導致被分解的命運。
- B. 在缺氧狀態下,HIF 蛋白作為傳訊分子進入細胞核中,協調基因的表現。

有氧狀態下

缺氧狀態下 HIF-1α 無法被脯 HIF-1α HIF-1α 胺醯基羥化酶改造 脯胺醯基羥化酶 利用氧裡的羥基 改造了HIF-1α VHL無法結合上 HIF-1α HIF-1α HIF-1α, 導致 0, 降解作用停滯, 改造後的HIF-1α HIF-10 HIF-1α蛋白質量 可被 VHL 蛋白辨 OH 在細胞質中上升 認而結合 HIF-1α HIF-1β HIF-1α OH 被VHL蛋白結合 會導致HIF-1α被 於是 HIF-1α 便會 HIF-1α便可以進入細胞核中, 規律的消失而無法 啟動跟缺氧調節有關的基因表現 淮入細胞核中

←在有氧及缺氧模式下 HIF 蛋白與 VHL 基因的調控機轉。

相關課程

國小:空氣

國中:基因與染色體

高中:細胞呼吸、基因的表現

改寫自泛科學、高瞻自然科學教育平台

一林大鈞 老師

高陽一句

Walk the walk and talk the talk. 為所常為。言所常言



108 學年度情緒輔導週一專題演講

本週為本校情緒輔導週,學務處舉辦各式活動,讓同學們學習情緒內涵、管理等, 於是也邀請到遠從臺灣過來的臺北市立中崙高級中學吳克振老師及新北市立青山中小學 陳翊瑄老師,帶領著全校從小一至高三學生進行情緒專題講座。小一至小三班畫出自己 的「情緒小怪獸」,並分享屬於自己的情緒及創意;小四至小六主要針對情緒的不同來 進行辨別與認識,老師在每個人的頭上都貼著一張情緒貼紙,以不能說話的方式去找尋 與自己一樣貼紙的人,依靠肢體、表情等,向彼此傳遞訊息,同學們進行得不亦樂乎。



中學部則是以餅乾、汽水作為體驗媒介,當學生分享一件生氣事件時,就捏一下或 搖一下,雖然從外表上看不到裡面的變化,但實際上都經歷到了破碎與壓力,最後老師 也教導學生如何正確的舒緩、恢復情緒,重新定義、詮釋我們所接收到的每件事情。

四場演講都讓同學們得到豐富的收穫,甚至還有同學詢問講師下次蒞臨時間等,對於同學的回饋,有學生認為自己在情緒控管上並不是做得非常好,或是習慣性將難過與生氣埋沒在心底等,經過這次演講學生們都有成長與吸收,知道要如何解釋情緒,以及找到適當的管道抒發。



情賭輔導調一快閃音樂會

情緒輔導週不只有專業的演講,還有精彩的快閃音樂會。來自各班同學主動報名,為了讓學生體會到藝文表演可以使人達到情緒上的舒緩,也讓學生有表現自己的舞台,藉此加強學生對自我的信心,特別使用這次機會達到雙重效果。在週二及週四午餐時間,讓學生們帶著自己的午餐,來到穿堂,邊享受音樂,邊享用佳宴,同學們精心準備帶來的效果超乎想像,用心的練習與彩排,過程中如何調適緊張、自信、慌亂的情緒,對同學們也是一種學習,謝謝每位同學的付出,臺校的孩子各個優秀傑出,真的無庸置疑。



▲國三班沈艾佳帶來的關山酒

▲高一班樂團志演



▲高二班連正明薩克斯風獨奏

▲師生們齊聚一堂欣賞演出



▲街舞班帶來的開場舞蹈志演



▲國中部趙翊同、沈艾佳帶來的演鳴

情緒輔導週一做情緒的主人

在情緒週之前,學務處給各班每人兩張小卡,每個人針對一正、一負向情緒填寫,小學部針對自己發生過的情緒事件來做分享,中學部則是回應小學部的小煩惱,以及如何為他人帶來正向情緒,各個寫的精彩,也富有創意思考。

高興



悲傷



小學部:在遊樂場玩、踢足球、收到禮物、跟 朋友玩、躲迷藏。

中學部:可以透過跟別人一起玩,把自己開心的心情傳給別人,這樣大家就可以一起感到高興。

幸福



小學部:和爸爸一起煮飯、和媽媽一起玩。

中學部:有時候我跟爸爸一起煮飯也會感到很幸福,一起煮完飯後,你可以抱抱一下。

狂喜



小學部:被家人誇獎自己做的好、買玩具、和 同學一起出去玩。

中學部:吃到很多喜歡的食物,所有的不滿都消失了,身心靈都被療癒了,會讓我感到狂喜。

小學部:冰淇淋融化、被球打到、與兄弟姊妹 打架。

中學部:沒關係,這次痛了,下次就會記住要 小心一點,不要被球打到,也要記得去學務處 看看有沒有受傷,給你一顆小太陽。

憤怒



小學部:被哥哥欺負、兄弟姊妹不跟我玩

中學部:當你感到憤怒時,可以找一些自己喜歡的事情做,這樣能讓你的心情好一些,以及在被欺負時應該勇敢出來反抗,表明對方不許再欺負自己了。

犯單



小學部:進到新的班級、迷路時、和朋友吵架 時會感到孤單。

中學部:你可以找我們喔,我們學長、學姊都可以成為你的陪伴,或是可以想對方說出自己內心真實想法,和他們言歸於好,不再感到孤單。

自信



緊張



小學部:畫畫、打乒乓球、考試考好時。

中學部:要相信自己做得到任何困難的事情,不要一直告訴自己做不到,試了之後才會知道 最後的結果,還要記得多誇獎同學,也要多多珍惜自己唷。

薩薊



小學部:我在小時候一直跟姊姊吵架,姊姊做 了餅乾但不願意給我,可是隔天卻偷偷放在我 的書包裡,怕我在學校餓肚子,讓我非常非常 感動。

中學部:如果要使人感動的話,你可以在他需要你時出現,並幫助他,或者做一些貼心的事情,例如幫他盛飯,或教他功課,讓他覺得你尊重他。

驚喜



小學部:收到突如其來的禮物,感到很驚喜。 中學部:驚喜藏在人生中的每個角落哩,該如何發掘並心裡感激才是重要的關鍵,而找到驚喜的同時,也應思考如何帶給別人快樂,也許只是一張小小的鼓勵卡片,又或許是一顆糖果,它所帶來的正能量是超乎想像的,在這充滿負能量的世界中,我們都該試著當聖誕老公公。

小學部:面對考試時,感到很緊張。

中學部:考試之所以緊張是因為準備的不夠充分,當你複習題做的夠多,上課有認真聽講, 筆記有做到位,那麼考試的緊張情緒,也會因 著信心的出現而不見。

失望



小學部:對家人沒有禮貌、成績不夠理想,所 以對自己感到失望。

中學部:如果是因為愁些原因或失敗而感到失望、傷心,你可以嘗試去做你喜歡的事,例如聽音樂、畫畫或是讀書等,如果心情還是好不起來,可以去和別人訴說你的煩惱,可以聽聽他人的想法唷。

嫉妒



小學部:別人有的我都沒有,例如鞋子、 Iphone X、假期等。

中學部:其實你的生活中除了鞋子、錢,這些物質以外的缺乏是更難以滿足的,所以如果嫉妒別人擁有那麼多物質的享受,不如將這份嫉妒轉化為讓自己更有能力的力氣,讓自己有一天超越你所嫉妒的那些人,只要你便更好,就無需嫉妒他人了。



▲做情緒的主人一全校作品集

一封承載著感恩的信

給餐廳的叔叔、阿姨、兩個可愛的小妹妹:

哈囉,好久不見!又要開學了,相信餐廳開始忙碌了起來,我是這屆的高三畢業生,不過你們應該忘記我了,畢竟我很少跑去餐廳晃,但是愛餐廳的心是真的,以前在學校都覺得食物普普通通,星期四都特別不好吃,雖然有幾道特別愛的菜色,不過也很少出現,總覺得午餐就是吃個不餓就好,那時候一直很期待要回臺灣念大學,因為每天都能吃好吃的,而且是自己想吃的,再也不用被侷限,但是真的回來後,超想念學校的味道啦!辛苦你們了,不斷地被夾在學生、家長、學校三方意見之間,不管如何改變,總是飽受批評。看著健康的菜色剩一堆回來,然後學生愛吃的又得不到家長的認可,一定很心寒吧!但是謝謝你們的堅持,讓不吃辣的我也能嘗到 Nasi Lemak 的美味,也讓想家的我吃到極有特色的肉燥和麵線。過去的我總覺得理所當然,等到真的離開了學校,才知道你們的好與辛苦。

真的真的真的謝謝你們為我們準備熱騰騰的飯菜,又為我們回收餐盤和廚餘,一直都 沒有機會和你們正式說謝謝,但願透過這一封信,你們能接收到,也祝你們平安、健 康。兩個妹妹也要認真讀書喔,姊姊很想念和你們一起玩的日子呢!

--封匿名的感恩信