新北市中和區光復國小輔導刊物
New Taipei City Kuangfu Elementary School

親師交流道
NEWSLETTER

第 149 期

發行日期：111 年 1 月
發 行 人：張明賢
編　　輯：林玫君、傅心怡、林惠雯、吳佳蓁、黃瓊玉
地　　址：新北市中和區光環路二段 1 號
電　　話：（02）32348654
傳　　真：（02）32348663
網　　址：https://www.kfes.ntpc.edu.tw/
美編設計：睿瀅視覺設計

擁抱生命　讓愛永續



迎著光，笑著前進吧！

總務主任 蔡佳雯

狄更斯在《雙城記》中寫下：「這是光明的季節，也是黑暗的季節。」百年後，2021 年教育史上迎來了一段漫長的停課不停學，歷經線上課程剛開始的不安，師生無法實際見面的孤單，能回到學校上課，成為另一種幸福！

疫情改變了世界原有的軌道，我們歷經一段黑暗的道路，隧道的盡頭仍有光，邁進 2022 年的我們，COVID-19 的威脅依然存在，如何「迎著光，笑著前進！」成為新的生命課題。光復國小以「光」為名，鄰近光復橋，位於光環路上，而校內許多設施規畫也加入光的元素，如：學生藝術作品展示的光之藝廊、提供特教服務的光譜班、充實精神食糧的閱光森林圖書館、可以遊戲運動的晨光廣場，加上品德教育時光廊、健康促進迎光巷及追光逐夢者群像，還有最療癒身心的日光農場。

位於頂樓的農場，擁有全日照條件，農作物長得極好，但也引來鳥兒們的覬覦及蟲的青睞，葉片上尖尖的是鳥吃過的食痕，圓形的破洞是蟲的傑作，小農夫們不會因為這樣去捕鳥或噴農藥殺蟲，大家就是再種更多的青菜，有的自己收成享用，有的則成為蟲的佳餚，孩子們還會對著紋白蝶的幼蟲說：「趕快來吃免費的自助餐喲！」最後，幼蟲們在春天羽化成蝶，日光農場裡紛飛起舞，像是在感謝小農夫們好心協助。

近年來非洲夜蚯蚓被大量引進臺灣，耐熱又耐濕的生存能力，對環境要求低，一旦進入野外，便會排擠本土蚯蚓分布範圍。印度藍蚯蚓 1930 年在臺灣即被發現，可視為本土種，在日光農場，印度藍蚯蚓可是最受歡迎的萬人迷，因為可以幫田地鬆土，排泄物也是天然肥料，可改善土質，大家忙著把找到的蚯蚓小心地放入自己的土壤中，一邊鬆土，一邊和同學分享自己的新發現，「哇！有雞母蟲！」、「我看見馬陸了！」蝸牛、金龜、蜜蜂、天牛、椿象，熱鬧極了，為了生活的動物們，忙著覓食，這座農場成為許多動物們的家。

看著自己種植的植物從發芽、成長、開花、結果，最後收成種子，再種一次，生命的延續，生生世世，是多麼讓人喜悅，歡迎大家到日光農場走走！


南瓜葉延申到菜田外面


東昇南瓜未成熟是綠色的


次姑娘的南瓜馬車出現了


青蔥的花像繡球一樣


紅藜新芽展現粉色的美麗


專心收成的小農夫


送給實習老師的蔬菜花束


小心地把水耕苗放好


開始種植了


和植物一起曬太陽

2

生命教育書展

改變世界的魔法鉛筆

閱讀推動老師 周亞麗



書展開幕式 -
改變世界的魔法鉛筆繪本中英文朗讀



五年四班分享戰火下的小花共讀書心得

書展緣起

2021 年 9 月阿富汗重回塔利班政權統治之時事，引起全世界震驚，其政權下女性權利受到壓迫事實再次受到強烈批判，此外因戰爭、貧窮而被剝奪受教權的孩童，更是引發全世界關注。

閱讀推廣活動

聯合國於 2015 年宣布推動的「永續發展目標」，共包含 17 項核心目標，此次書展系列，以平等教育權做為開端。我們希望孩子們可以藉由此次書展，瞭解國際重大議題，學習珍惜擁有的教育資源；進一步借鏡書中主角馬拉拉，對於不公不義的事，勇敢付諸行動，為自己以及有同樣處境女孩發聲；最後，也能體悟文字及閱讀是非常有力量的工具 。我們相信馬拉拉所說的：「一個小孩、一個老師、 一本書和一枝筆可以改變世界！」



聯合國永續發展目標
目標 4 優質教育　目標 5 性別平等

書展理念

學校辦理多樣化的閱讀推廣活動：五年級學生代表以中、英、台三語錄製《馬拉拉的魔法鉛筆》有聲書，置放於學校公用資料夾，提供師生觀賞聆聽。週三全校晨讀時間，每週由學生代表以中、英雙語廣播，推薦書展相關書籍。五年級進行「國際觀閱讀素養」課程，由閱推老師入班指導閱讀策略，應用於共讀書《戰火下的小花》。六年級於「彈英課」進行《馬拉拉的魔法鉛筆》英語繪本閱讀，並改寫成讀者劇場劇本，在英語文競賽中演出。與美勞科任老師合作，每班完成一本風格獨特的雙語書，作為贈送母校的畢業禮物。

《改變世界的魔法鉛筆》生命教育書展，是一次融入閱讀、國語、社會、英語與美勞跨學科、時間延續3個月的課程，很感謝全校老師的支持和協助。期待在過程中，師生們有多元的學習與互動，也更珍惜善用自己所擁有的教育資源，並讓生命往更良善的方向有效前進。



練習馬拉拉雙語繪本



馬拉拉的上學路
入班導讀課程



Peter 老師指導六年級學生朗讀
馬拉拉的魔法鉛筆英語繪本



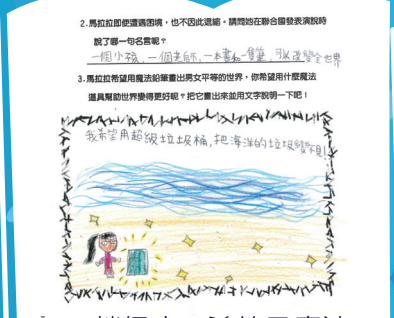
Peter 老師錄製
馬拉拉魔法鉛筆英語版本



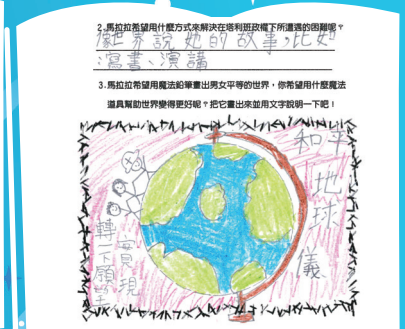
202 徐丞陽 - 希望用魔法鉛筆把壞人都消滅



305 蕭名鈞 - 希望用魔法鉛筆畫出天平讓世界更美好



410 趙偲宇 - 希望用魔法鉛筆把海洋的垃圾變不見



509 陳品錡 - 希望用魔法鉛筆畫出和平地球儀

擁抱生命 用愛關懷

專輔老師　黃瓊玉

「我真想離開這裡，離開這個世界，這樣我就不用承受這些壓力。」「有時候我會想乾脆跳下去算了，反正沒有人在乎我的感受。」聽到這些話，不禁讓人為這些孩子們擔憂，本該是無憂無慮的童年階段，怎麼對自己的人生有這麼陰鬱的感覺？

孩子出現自殺意念是有跡可循的，看似難以溝通的孩子可能從小因為家長太忙累而無暇陪伴，孩子在缺乏陪伴的童年中，自己在網路找到歸屬；另外有些孩子被安排了各種活動與學習，把時間填得沒有空白，不知道自己為何而學，他們只想放空與休息。這些孩子都過得不快樂，也不知道現在的努力是為了什麼；還有些孩子的壓力來自人際適應不良，渴望建立滿意的人際關係，卻經常在關係中受傷。當種種壓力持續增加到心理上難以負荷時，自傷或自殺意念就會悄然萌芽。

每個生命的誕生是充滿祝福與喜悅的，父母的細心呵護蘊含著對孩子滿溢的愛，隨著孩子一天天長大，這份愛無形中化為滿滿的期望，盼著孩子長得比人美，成績比人好，成就比人高……。各種要求與比較都被「愛」之名包裝成一份禮物，讓孩子在收下禮物的同時也承接了壓力。孩子在以為自己孤立無援的情境下，就選擇用身體上的痛楚來對抗心裡的痛苦。

現在，請重拾起那份最初對孩子無條件的愛，觀察孩子的心情變化，主動詢問他們的近況，先讓孩子能感受到關心，接著試著耐心傾聽孩子的心聲，讓他們知道自己不孤單。多一些關懷，多一句問候，就能減少一些遺憾，守護更多寶貴的生命。

餵孩子吃魚，不如教他釣魚

光譜班教師　陳薏晴

多數的身心障礙學生總是由家長或是照顧者安排好一切事情，卻從未被教導甚至給予機會選擇自己的生活，直到離開校園，導致很難適應社會生活。

一 自我決策之意涵

自我決策是近年來特殊教育關注的議題，「自我決策」是指學生了解和認識自我，進而為自己做決定，且願意為自己的決定負責，以達成自我目標的內在心理歷程。

二 身心障礙學生自我決策之現況

身心障礙學生因其生理或心理上的弱勢，導致照顧者、教師甚至是社會普遍的不信任，不相信他們可以做決定、也不覺得他們可以做得到，因此剝奪了他們應有的權利。

聯合國身心障礙者權利公約（簡稱CRPD）為聯合國規定各國應該保障各種性別、膚色、宗教、以及障礙類別的身障者跟其他人一樣，享有相同的權利，包含自由、平等、不歧視、無障礙、自立生活、交通、健康、教育、就業……等內容。由此可知不僅僅是國內教育，甚至是國際組織皆在倡導身心障礙者與一般常人應受到相同的尊重及做選擇的權利。

三 身心障礙學生自我決策之期許

切勿認為我們的孩子目前僅是國小階段，不需要讓他們自我選擇，只要先走在我們鋪設好的道路，走上最正確的路就好。但對他們而言，這種過多的保護只是變相的剝奪。不是讓他們全盤自立自強，任憑感覺做事，而是在我們師長的陪伴下能逐漸了解自己的優弱勢、興趣，正面肯定自己的能力。進而能在日常生活中，根據自己的興趣、喜好採取行動，開始部分參與決策自己的生活。

4 低中年級

幸福時光留言欄學生篇

向壞心情說不

親愛的小朋友：情緒有時說來就來，難免令人招架不住，但我們卻可以避免將自己的壞心情傳染給大家。讓我們一起動動腦袋來思考，找找管理心情的好方法，向壞心情說「不」吧！當你在學校心情不好的時候，分享你曾經做什麼事讓自己覺得快樂，或讓自己冷靜下來。

101 林歡言

我會坐下來讓自己冷靜下來，開始畫我最喜歡的郵輪，當我畫完，我的心情就變好了。

102 黎穎

我會找好朋友一起聊天一起玩，玩的時候我們會互相安慰對方的心情，然後一起上廁所一起下課。

103 賴葦宸

我向壞心情說不的方法就是跳繩，用力的跳一跳把壞心情跳不見。

104 李妡樺

跟朋友玩陀螺、跟朋友一起看書、跟朋友玩超能力霸王。

105 陳書莛

跟同學說話一起玩、看書、練字讓我快樂。

106 高法

找同學玩、唱歌、運動。

107 練柏寬

我會看故事書或者出去散散步。情緒緩和後，我會對身邊的人說出我的心事。

108 吳采倢

我會跟同學畫畫讓自己放鬆。上課的時候我會靠著椅背比較舒服。

109 曾煦樂

下課的時候，我會把自己想像成是球，黏著牆壁滾來滾去的玩耍。

110 孫晟恩

我會到走廊上走一走，想著我跟爸爸媽媽一起去飯店玩的事。

111 楊奭鈞

我會深呼吸 10 下，吐氣 10 下，回到座位畫畫、睡覺或是找蔡老師聊天。

112 陳煜智

發呆或看大自然。

113 趙芠御

我會看同學吃東西、找同學一起玩、聊天、還有大笑，哈！哈！哈！

202 黃蓁

我玩 123 木頭人心情就會好了。

203 劉思妍

坐在位子上趴下不說話不干擾別人。頭低低，等待讓心情變好。

204 廖苡妡

我會讓心情冷靜下來，然後找好朋友聊天或玩，轉移注意力，千萬不要把壞心情遷怒給別人。

206 徐于絜

我都往開心的事想，例如：唱我喜歡的歌或是想溜冰快樂的事，還有一句話：于絜，我可以的。

207 魏語希

我會拿出一個瓶子，嘴巴對準瓶子大聲說出讓我難過的事，再把瓶子關起來。

205 梁立

看書、畫畫、寫功課、玩遊戲、跳舞。

208 江品蓉

我會去圖書區看書、找朋友聊天或畫畫。

209 葉羿辰

在教室冷靜，做自己的事、找同學講話、把自己的事寫在日記本裡、跳自己喜歡的舞。

301 葉燦曉

我會去看書，因為我專心在書的世界就會忘記外面不開心的事情，有時候不能看書的話，我會去跑操場，我跑到累了以後就會冷靜下來。

302 吳廷錡

我會去看綠色的植物，我還可以去沒有人的地方走一走，或是去操場跑一跑。

303 林軒妘

看書、和同學玩、和朋友分享趣事、找老師把心情不好的原因說出來、看風景、深呼吸、閉眼思考，思考我為什麼心情不好？有必要心情不好嗎？如果不必要心情不好，我要冷靜嗎？如果我的心情不好也讓其他人不開心，我要找他們說對不起嗎？

304 潘知宜

我會做自己想做的事，例如：讀課外書、散步或吃麵包，有時候會去找以前最好的朋友，或去找補習班的同學聊天。還會去圖書館看書，在教室掃掃地。

305 王竑凱

我會坐著冷靜、去外面走走、喝一大杯水、玩遊戲或和朋友說話、睡覺、看書冷靜、做紙飛機、寫心得、跳繩。

307 陳品妤

我會冷靜，慢慢地深呼吸，和好朋友說我心情不好的原因。

高年級

轉換想法 與情緒共舞

人要過得自在，就必須讓自己時時擁有好心情。很多時候，只要懂得轉換念頭，就會發現許多事情實在不值得煩憂嘔氣。當你情緒不好時，曾經有誰說了哪一句話或做什麼事，對你產生鼓勵或安慰的作用，讓你在負面情緒的當下能調整心情呢？分享你的經驗。

308 莊雨萱

我會和老師分享我不開心的事或心事，或許老師能幫我處理。

309 梁芯慈

我會跳繩來抒發壞心情，或是看遠方的風景，讓我能放鬆心情。

310 吳沛潔

我會看看天上藍藍的天空，白白的白雲，讓我心情變好；會和同學講講話；在走廊走路，讓心情平靜下來；我會先深呼吸再吐氣，或從 1 數到 10；我也會在座位上看課外書和課本。

311 朱紫琇

我會自我反省為什麼我要生氣，一定是有原因的。

401 陳珉婕

我會自己在樓層內散步，有時，我會找同學陪我一起去，我們敘說彼此之間發生的事，可以讓我忘掉所有的不愉快！如果是我和同學吵架，我會自己安靜地坐在我的位子上，想想看是不是我錯了，還是我做了什麼讓對方不開心？

402 張宥勛

在心裡講笑話讓自己笑，讓自己平靜一下。我也會睡一下，把壞心情忘記。

404 廖沛涵

我會畫出讓我心情不好的事情，然後再想一想怎麼解決，這件事解決後再把這張紙丟掉。

405 林品瑄

我會去離操場最近的樓梯坐在那裡吹風，因為那裡的風最舒服，可以靜下心。

408 魏子于

到教室外走走，讓充滿壓力的心冷靜下來。

501 駱侑萱

媽媽總是說：「生氣並沒有用，重要的是要學會思考，才能解決問題。」這句話在我生氣的時候很管用。

504 紀宥安

當我今天為了成績考得不理想而不開心時，媽媽曾經跟我講：「每個人都有擅長的事，但也有不擅長的事。」課文也說：「有時候當我們換個角度來想，就會發現『跌倒了再爬起來』比『沒有跌倒』更珍貴！」當我考不好就意味著我還要認真努力的複習，下次再加油！

508 林子詮

有一次我心情不好時，我的好朋友跟我說：「你不用太生氣，因為就算你生氣事情也不會改變，也不會因為你生氣就可以讓你生氣的事情變不見。」當我聽完後，我感覺心情好多了！

509 鄭又宗

有一次期中考試，我考得非常差，當天我心情非常不好，但是有一個同學對我說了一段話，讓我非常的感動，他說：「考不好不代表都不會，而是代表還有進步的空間。」一聽完，我馬上振作起來，努力的把不會的題目都學起來，他又說：「以後有不開心的事，不要生氣，想一想解決的辦法。」

510 周宥霏

我的媽媽會先讓我冷靜，然後說：「每個人都有自己的個性和情緒，不是不能生氣，而是要看你能不能忍氣吞聲，能夠忍住的人，你可能很大方；可是如果你忍不住，你就很有可能很小氣。有時候，你的一句話就像一把刀，一旦說出去就無法收回來，你就非常有可能因此失去一位朋友。」這一段話不但讓我冷靜，也讓我知道一個大道理。

602 金伍恩

有一次在學校，我和同學吵架，生氣地回到家，媽媽把我叫了過來，說：「兒子，把這面牆當作你同學，你多生氣，就打他幾下。」於是，我就把今天的怨氣都打在他上面，「碰」的一聲，打得我好不疼痛。這時，媽媽說：「假如這面牆是你同學，你打他多大力，也會反彈出多少力在你身上。所以當你生氣時，不是比誰的拳頭大，而是比誰能先冷靜下來，誰就贏了。」聽完這句話，我覺得很有道理，於是就不再生氣了。

幸福時光留言欄家長篇

擁抱生活中的美好幸福

邀請家長分享當遇到挫折的經驗時，是如何正向思考，化挫折為進步的動力，培養孩子的心理韌性！

101 程柏銓家長 周琬鈴

人生中有許多的波折與轉折，轉念思考是很重要的學習，女性有時為了家庭而放棄升遷發展的機會，但轉念思考，自己擁有更多陪伴家人及孩子成長的時光；有時候你覺得錯失了機會，但其實機會一直在我們手中，端看你有沒有勇氣去創造。

101 楊振佑家長 葉思函

當我遇到生活上挫折和改變時，我總會想起作家 Peter Su 在書中寫的一段話：「試著做一個善良的人，調整好自己的心態，這樣才有足夠的力量去接受這個世界所有的改變。」所以，無論是在家庭、工作、人際關係上的受挫，我總會試著調整自己的心態，並給自己一個安靜的空間與自己練習對話，在對話過程中去思考什麼地方需要改進，並調整自己的心態重新去面對，然後繼續往前走，使自己越來越強大！

104 葉曉恩家長 孫盈鵑

有天出門下大雨，帶著孩子要前往餐廳，要走 15 到 20 分鐘，馬路上的雨水就像小河一般，走沒幾步，孩子和我都不舒服，火氣都要上來了。在孩子抱怨時，我們開始玩「叢林大冒險」，走在雨林之中越過小河（斑馬線）走到山洞（騎樓）直到目的地，回家還可以爬上樹屋（樓梯）。本來看似倒楣的一天，變成冒險的開心日，之後雨天還要出門，孩子還會提起，一起去「叢林大冒險」！

105 許菀桐家長 許語婕

曾經因投資失利，損失了不少，當時心情非常沮喪、懊悔，整個情緒一直處於低落中，久久不能平復。在這幾天，時間、家人和朋友也都被我情緒所影響。某天清晨起來，看著外面的陽光，突然覺得其實錢損失了，再賺就可以，何必讓自己每天都難過咧？快樂的心情是無價的，就這樣轉念了。

107 周宇晏家長 張馨予

之前生完小孩覺得自己又胖又醜，怎麼都瘦不下來，每天都覺得很沮喪與憂鬱，後來告訴自己反正現在就是最胖最糟糕的狀況，只要持續認真努力改善飲食，狀況相信一定會有所改變！於是心念一改變，覺得每天吃健康食物吃得很開心，也終於瘦了一些！

110 蔡定言家長 溫涵妮

剛開始在蝦皮做網拍代購韓國服飾時，只是基於興趣和熱誠，沒想到，第二個月就生意很好，並且招到同業嫉妒和檢舉，處罰 70 萬台幣。但是一個轉念，不經一事，不長一智，如果再晚一點被檢舉，可能會被處罰更多罰款。其實也算是幸運，從中也學到了很多創業該注意的事項，所以遇到挫折，其實也未必不好，永遠要保持樂觀的心面對困難。

110 王維馨家長 王岳志

工作上遇到公司因大環境的關係而遭裁員，也曾心情低落、慌張。但轉念一想，危機即是轉機，離開換個新環境也許會更好。心念轉，運就來，也讓我重新找到更理想的工作，並且有更多的時間可以陪伴家人。

110 陳宥安家長 黃曉琦

曾經接過一個偷竊、說謊成性的孩子，因偷竊而被父親鞭打，通報、輔導雙管齊下，但成效有限，傷透腦筋。後來轉念思考，孩子只是缺乏肯定，本性並不差，給他一個舞台，找到自己的亮點，增加自信心及榮譽感，果然在比賽中獲得佳績。到了第二年，孩子成為品學兼優的好學生，其父親也調整自己對待孩子的方法，父親十分感謝老師的付出，但我更要感謝有這個經驗，讓我在遇到孩子的問題時，能正向思考，平心靜氣地找出原因並「對症下藥」！

202 陳品孜家長 陳韻茹

十年前出了一場很嚴重的車禍，醫院給了病危通知，後來很幸運地度過了危險期，但身上因為車禍的關係，留下許多大大小小的疤，肚子上也留有一條很長的開刀疤痕，原本看到這些疤痕，真的很難過，但媽媽說，沒有這些疤痕，就沒有現在的我，因此，開始正視我的疤痕，並以這些疤痕為榮。

207 郭晏寧家長 王淑玲

當前因為 COVID-19 疫情造成工作的公司業務大受影響，怨天尤人之際，想到世界上還有很多人因此失去工作，甚或溫飽都難，心情頓時平復許多，化阻力為助力，才是驅使自己不斷前進的唯一動力。

309 張芫睿家長 曾珮雯

遇到問題當下無法處理時，會試著讓自己暫時先跳出當下情況，等待心情調適後，再重新面對問題。生氣無法解決問題，勇敢正視問題，才能想到方法解決問題。

311 徐昕霏家長 李函儒

疫情肆虐的五月，全部人的生活都亂了腳步，停班停課但不停學，媽媽除了準備三餐、外出採買、消毒，還要身兼家教指導孩子作業，一天 24 小時總是不夠用。孩子在家時間多、爭吵也多，常感到壓力爆表，但轉個念想，雖然辛苦，最重要的是全家身體健康，多年後回想起這段長時間待在家的日子，也是很棒的回憶。

402 林子翔家長 俞秋燕

在工作中常會遇到很多困難，我總是試著用不同的角度去思考，分享一句我很喜歡的話——「對立的價值是互補的」。就像下雨雖然會讓人有些不便，但雨水也會讓農作物生長！當我遇到問題時，我會試著找出好的一面，這樣可以轉換心境或是化為我前進的動力，面對問題時就會開始尋求解決之道或更好的作法。生活中總有許多試煉，結果往往取決於面對時的心態。

408 黃尹祺家長 黃偉銘

在社會中有各種形形色色的人，不論你是小小的基層上班族，或是中階主管，也或者是自己創業當老闆，不論是哪一種角色，都會面臨到不一樣的問題與壓力，如何面對生活上的困境與工作上的挑戰，這是我們一輩子都需要面對的課題。面對困境有很多種解決方法，其中一種就是比較，當你覺得自己身處逆境當中，仔細想想是不是還有人過得比你更辛苦、更不順利呢？當你想到還有人比自己更慘的時候，自己的心情應該就變得比較放鬆，也比較能冷靜下來去面對問題，進一步去解決困難，比較法是我面對困難時使用的小技巧，在這邊分享給成長中的小朋友。

501 黃品蓁家長 林佳憓

每個人活在這個世界上多多少少總會遇到挫折，在人成長的過程中不可能一路順遂，這時「轉念」是非常重要的，我們必須了解一個事實，一個人一旦有負面的念頭，人就不可能快樂、心安。在遇到挫折時，何不想想「快樂是一天，不快樂也是一天，我們當然要『選擇』快樂的過一天啊！」人要做自己內心的主人，心寬了，路就寬了；人有正面的想法，人生的道路亦會順遂。

501 陳瑄琦家長 洪偉豪

年輕時，希望買一台電腦能學習繪圖技巧。經過約 18 個月努力，終於存了 18 萬，買了一套最新電腦，並與同學合作工作室，當下對未來充滿了希望。工作室籌備期間，唯獨我的電腦被偷了，當下的我十分沮喪，對人生未來失去信心。經過數日，直到小舅舅與我見面對話，他提到人生中定會有苦難，唯有抱著真正大風大浪還沒有來的心情，持續前進，才能迎向任何挑戰，這句話影響到我的一生，把自己預備好，並持續充實自己，才能迎向光明未來。

504 李益全家長 鄭曉琪

剛進入職場時，面對年資與年紀高於自己的同事，常常因為觀念上差異，造成彼此對應上衝突與摩擦，年輕氣盛下常常一言不合破口大罵或轉頭離開，事情沒解決還每天都感到上班面對這些人很難受。突然，主管提醒，放下心結好好溝通，轉念下將這些老人當作小朋友重新教導觀念，讓他們了解科學數據代表意思及生活習慣差異、影響衛生概念，終於達到共識並建立良好衛生習慣，工作也變得愉快有趣，融入大家庭中。

507 趙紹彤家長 林子曛

公司要求我做一份專案報告，因最近剛好在忙做評鑑相關文件，已經忙得焦頭爛額了，當下馬上回應無法承接專案，老闆當然很生氣。下班後靜下心再想一下，終於順利地想出用其他方式來承接此專案報告。雖然後來此事順利解決，但當時我可以在一開始不要用負面情緒語言，應該會有更好的結果。這個經驗讓我開始學習，不要在第一時間說「不要」、「不可能」、「不可以」，改用「我試試」、「我可以」、「我希望」等較正面的詞彙溝通。生活不可能總是一帆風順，每個人一生都會遇到不想面對的問題與困境，勇敢的去面對，就是解決問題的第一步。

508 薛宇廷家長 薛靖樺

在繁忙的工作，時常面對突發狀況而造成心理壓力，告訴自己冷靜思考，專注在自己可以解決的地方，也就是「我能做的事」、「我要怎麼做？」有時會發現其實沒有那麼困難。面對挫折一定會有負面情緒，負面情緒持續累積，長期下來會變成心理疾病。負面情緒是一種信號，必然影響行為。心理學家指出，只要探索、理解情緒背後的目的，就比較不會因負能量而行為失序。當你轉變心態，每一個負面事件，其實還是能找到正面效果。

附幼寶貝從生活體驗中尊重生命

生命教育在兒童年紀幼小時實施效果最佳。幼兒園階段的孩子猶如一塊海綿，吸收知識，這時是實施生命教育的最佳時期，從貼近孩子生活經驗著手。藉由照顧植物、餵養小魚引導協助孩子學習去平等對待和尊重各種生命


企鵝班－小企鵝們幫蘿蔓澆水快快長大


棕熊班－蝸牛慢慢爬，不要踩到牠


紅豬班－植物澆水長大囉


海豚班－我們種的菜長大了！


白鯨班－照顧小魚


紫蝶班－聞一聞，尋找校園中的桂花香

綠蛙班－幫植物澆澆水


花鹿班～幫大陸妹澆水，觀察長高了嗎


飛魚班－逛校園欣賞龍吐珠結果了


黃蜂班－照顧玉米及蘿蔓生菜，為他們澆水，希望快快長大

愛心服務隊

服務學習 愛不止息

為了協助一年級新生早日適應學校生活，學校安排六年級的學長學姐擔任愛心服務隊隊員，在剛開學前十週中的中午及放學時段，協助班級導師幫忙可愛的一年級小朋友中午分配飯菜及放學帶路隊。透過這樣的服務學習，六年級愛心服務隊的同學們分享了不同的體會與感受。感謝他們為一年級的小朋友提供服務與照顧哦！

六年 3 班 陳妍希

當愛心服務隊時，可以看到一年級弟弟妹妹可愛的模樣，讓我想到一年級時我剛進入光復國小，看到大哥哥大姐姐幫助我們，現在輪到我們來親自體驗愛心服務隊的感受，雖然很忙碌，但看到可愛的小弟弟、小妹妹，讓我全身上下都充滿活力！

六年 5 班 曹睿真

經過這次特別的體驗我瞬間感覺自己已經長大了，不能再像以前一樣調皮搗蛋，要做個好榜樣給弟弟、妹妹看。

六年 8 班 張采潔

在當愛心服務隊的時候，讓我覺得原來我一年級也是這樣，這是一個很好的體驗，讓我知道如何和弟弟妹妹相處，希望一年級的小朋友能更進步！。


協助帶路隊


愛心服務隊接受頒獎


愛心服務隊接受培訓

榮譽榜

- 本校榮獲 110 年教育部品德教育特色學校。
- 本校榮獲 110 年度新北市本土語言閩南語組績優團體獎。
- 本校榮獲 110 年度新北市本土語言訪視績優學校。
- 本校管樂團榮獲 110 學年度新北市學生音樂比賽管樂合奏特優，晉級全國賽。
- 本校直笛團榮獲新北市 110 學年度學生音樂比賽優等，感謝鄭安妮、林佳瑩老師的指導，及各班老師的協助。
- 本校榮獲經濟部能源局 109 年度節電目標達成學校。
- 許雅貞老師、王佑琪老師、陳婉鈺老師參加「新北市 110 年度國際教育課程方案甄選計畫」榮獲入選。
- 本校學生參加「110sing 北樂影投稿競賽」成績優異！感謝指導老師用心訓練。
  - 低年級組 二年 2 班 榮獲優等 - 指導教師：陳婉鈺老師、鄭安妮老師、孫冠華老師。
  - 中年級組 四年 10 班 榮獲優等 - 指導教師：張紈英老師、沈雅慧老師、林淑甄老師。
  - 高年級組 六年 3 班 榮獲佳作 - 指導教師：李珮瑜老師、林佳瑩老師、林哲夫老師。