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

第 147 期

發行日期：110 年 6 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

親師交流道 NEWSLETTER

追光築夢　揚帆啓航



如鷹展翅上騰

教務主任游智雄

親愛的畢業班同學們：

今年的兒童節，都拿到兒童節禮物了吧！這個兒童節對你們深具意義，因為跨越這個階段，你們邁入新的人生階段。就在此刻，你們擁有一個新身份，不再是兒童，而是少年人了。

自然界中的小鷹離巢高飛，正如兒童邁向少年的新階段，同學們是什麼心情呢？每一位寶貴的你都像是展翅學飛的小鷹，天際線將是屬於你的遨遊領域！畢業此刻，送給你們如鷹展翅的三個關鍵要素。

一、以真理為翅膀 迎風起飛

未來世界多元多變，網路世界的豐富同時也帶來了誘惑，訊息繁雜、價值觀變動，你預備好了嗎？什麼是少年人心中需要恆久持守的價值？以色列家傳一句話：「但那等候真理的，必重新得力，他們必如鷹展翅上騰，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。」什麼是真理呢？恆久不變的愛與良善，當是我們所懷抱的品德與情懷。

如果你擁有全世界的財富地位，卻失去愛與良善，有什麼益處呢？因此德蕾莎修女看見路旁窮人，說出那句震撼人心的話：「愛的反面不是仇恨，而是漠不關心。」少年人在求學過程，更別忽略了心中的良善與人際間的關懷。

二、以熱情為氣旋 乘風遨翔

你做什麼事最感到擅長？心理學家迦納認為，每個人都有多元智能，如語文、人際、音樂、肢體動覺智能……等。「學習」並不侷限於課堂學科知識，舉例來說，歌手周杰倫具有音樂智能，他的好搭檔作詞者方文山就具有語文智能，他們合作的曲目無數且傳唱千里之外。

同樣的，親愛的你，也有專屬於你的優勢智能，你能從中展現熱情與成就。比爾蓋茲在年輕時就感受到學校教育的有限，對於程序語言深感興趣並主動投入，後來經營的微軟公司發揮巨大影響力。因此，熱情就像熱帶氣旋，老鷹只需等待風起，就能扶搖萬里。你一定有你的才幹專長，新的人生階段，好好認識自己的專屬寶藏！

三、以勇敢為羽翼 逆風高飛

老鷹將窩巢築在高山懸崖縫隙，巢外尖銳有刺，巢內鋪著柔軟的草和羽毛。在適當時機，母鷹會繞著巢盤旋振翅，草和羽毛會飛走，剩下有刺的部分，尚未學飛的小鷹驚恐害怕，開始朝地面墜落。眼看小鷹即將落地，雄鷹立刻俯衝用背接住放回巢中，整個過程重來一次。雄鷹和母鷹連續幾週重複此動作，直到小鷹成功展翅。

小鷹面對困難正如你我，怎麼辦？賈伯斯曾因公司內鬥被迫離開，可想當時的抑鬱窘迫，卻在十多年後又被邀回去帶領蘋果公司，從垂死邊緣重生，建立了你我所熟知 iPhone 系列產品的輝煌年代。一時受挫不打緊，勇敢挺身逆風迎戰便是！

畢業後的每一天，充滿了新鮮，也會充滿挑戰。師長們彷彿已預見未來的你們，散發著愛與良善，熱情展翼勇敢遨翔。讓光復母校永遠以你們為榮為豪。



給畢業生的話

家長會總幹事 韓宛君

韶光荏苒、歲月如梭，轉瞬間又到了鳳凰花開的季節。

親愛的同學們，恭喜你們即將畢業囉！畢業的感覺是什麼呢？應該是：期待、興奮又不捨的心情吧……期待即將進入另一個嶄新的世界，興奮那個成為小大人的自己，以及不捨這些與自己志同道合的好友和待我們如親人的師長們。除了前述的心情，你是不是也稍微感到緊張和茫然呢？即將離開生活了六年的熟悉環境，在踏入新環境前，心中總是會有些許的擔憂：不知道新的老師嚴不嚴格？新同學是否好相處？其實，有這種情緒是正常的，不需要過度擔心和害怕，只要瞭解為何茫然？緊張的來源又是什麼？就能夠從容面對環境的改變。

人，是群體動物，所以喜歡集體行動。和多數人有相同的想法、行為，會讓我們內在產生安全感和歸屬感。我們都曾在意別人的看法，不論是父母、師長或是同學，我們總希望能在他們「心目中」扮演一個備受肯定的角色。進入國中之後，比起父母、師長，會更在乎同儕的想法，也更渴望朋友的認同。這個時期，對於人際關係就特別容易患得患失。「為什麼他今天不想跟我說話？是不是我做了什麼事讓他不開心？」「為什麼她都只和她玩？是不是她討厭我了？」……也許我們都曾經在心中有過這樣的想法，因為對方的一言一行而讓自己沒有安全感、害怕失去這段寶貴的友誼。當心中出現這樣的想法時，你必須先瞭解一件事，那就是：你，永遠是最獨一無二又特別的你。我們不需要活成別人眼中的自己，只有自己知道自己真正的模樣。即便你還在摸索，也不需要花費太多心思讓別人的眼光和評價來煎熬自己的內在，不需要因為別人的誤解而感到痛苦。心理學家阿德勒曾說：「縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為『對方如何看你』，那是對方的課題。」

而在尋找自我價值的同時，自信心絕對是你不可或缺的一部分。沒有人天生就知道自己該做什麼、適合做什麼，勇敢地嘗試任何你有興趣的事物吧！在探索的過程中，難免會遭遇挫敗、感到沮喪，這時候，別忘記了，父母和師長永遠是你人生中的燈塔。也許他不見得能給予你專業知識上的協助，但他能提供你方向，也能給予你心靈上的支持。我們不需要害怕失敗，這些令人痛苦難過的經驗終將成為灌溉人生的養份，幫助你益發卓越。

如同阿德勒所言：「只有你能創造自己，只有你能決定今後的人生。」

最後祝福各位在全新的道路上平安、順遂、健康、快樂！

身心障礙學生的生涯規畫、轉銜和職業試探

光譜班教師 陳慧玲

人生有不同的生涯階段，無論是就學或就業，都需要摸索、學習和適應。比起一般生，身心障礙學生在求學或工作職涯面臨更多挑戰，而影響他們生涯規畫成功與否的四項重要因素如下：

1. **知己**：身心障礙者對自我充分的認識與了解，包含自我的能力、價值觀、抱負水準、障礙程度、性格與興趣等。
2. **知彼**：身心障礙者對外在環境的認識與了解，包含受教育的權利、工作的機會、政治、經濟、社會、文化的環境的認識與探索等。
3. **抉擇與行動**：身心障礙者能作正確合宜的決定和行動，包括能蒐集資料、分析、比較、選擇，找出最合適的發展途徑。
4. **支援系統**：協助身心障礙者完成生涯規畫、實踐生涯目標的所有社會福利的服務方案、家庭的支持、社區的關懷、慈善團體或個人的協助、無障礙生活空間的建立等。

為了協助身心障礙學生的生涯發展，除了有個別化教育計劃（IEP），並在學習跨階段（大班、小六、國三及高三）時提供轉銜服務。轉銜服務的內容依據各教育階段之需要，包括升學輔導、生活、就業、心理輔導、福利服務及其他相關服務等項目。

為了將生涯職業探索的概念向國小紮根，新北市成立多所職業試探暨體驗教育中心。光復高級中學的職探中心同時也是國內首座為身心障礙學生設置的職探中心。今年，光譜班也很幸運的抽到名額。當日，六年級學生在老師的解說和帶領下，親手製作牛軋糖及牛軋餅乾，不但體驗到充實、開心的職探課程，還能將 2 大盒成果帶回與家人分享。學生們除了獲得滿滿的成就感，也期待未來能再有職業探索的機會！

註：生涯規畫四因素取自林宏熾（民 92）幫身心障礙學生圓夢，就業轉銜的理念與實務 一文。

畢業美展

SHOW跨域美學 秀創思巧藝

陳慧芸老師

當古詩躍入浮世繪明信片，當老花磚浮現拼貼布海，這是一幅何等美妙的藝術風景！一年一度的光復國小畢業美展，就在第 22 屆畢業生跨域創作的巧思中，為自己的小學生涯，印刻美麗的童年記憶。美展已經是本校每年畢業前的大活動，集結每位學生在五、六年級的藝術作品，一個都不能少！是學生展現自信與創造力的舞台。

這屆的孩子，特別執著、很重視細節，從他們的作品可以看出這些優點。有練習設計與排版的漫畫封面，有感受老花磚之美與珍貴保存情意的花布幾何彩繪，有改編古詩浮世繪明信片與扇子——體會畫面留白的美，有團隊合作的拼貼畫——將名畫和肖像解構再創，有打破常規——既有物再創的象棋雕塑，也有配合校園公共藝術鐵卷門彩繪理解的點描畫。結合了文字與圖像，而文字搭配圖像，就可以說故事。

最令人感動的，是每位即將畢業的大哥哥姊姊，都是美展低年級的導覽。看看他們專業的解說和溫柔的眼神，必定會深深讓被導覽的學生愛上美術，是非常好的榜樣。這是一場跨域藝術饗宴，讓大家能盡情享受藝術帶來的美好時光，讓畢業生領略藝術跨域之美。



佈展







開幕








導覽及觀賞








小小導覽員心語

604 吳弈樊

我帶的低年級學弟非常活潑，很愛問問題。讓我體會到，若學生上課沒有反應，老師心裡多難受。我也要在上課時踴躍發言，回報老師。

605 陳欣怡

天真的低年級就像脫韁野馬，對美展十分好奇。我們瞬間變成了保姆，照顧可愛的他們。學生還投了我的作品一票，令我非常感動。

608 江宸瑄

擔任導覽最困難的，就是在嚴謹與活潑間分寸的拿捏，想要有專業的態度和架勢，又要令低年級感到愉悅與溫柔，這次擔任導覽員，是非常特別的回憶！

609 張書綺

這次的導覽，我學到了講話應該要講慢一點，內容不用太多，以低年級為出發點，理解他們的感受，並主動問問題，不讓氣氛變得尷尬。



畢業生的話

感恩的心

親愛的六年級畢業生們，你們即將畢業，邁向一個嶄新的未來，這幾年在學校的點點滴滴必定很難忘懷，在畢業前夕，有什麼話想對大家說嗎？寫出心裡的話表達心中的感恩～

601 秦羽薇

六年來我最懷念的是自治市度過的時光，一開始我毫無主見，內心惶恐。幸好大哥哥、大姊姊都好成熟、好能幹，教會我很多做人處事的方法，使我對自治市的學長姊崇拜不已。鐘聲再次響起，校園走廊歡笑聲依舊，該是我們離開的時候了，期望大家都能展翅高飛，迎接美好的未來旅程。

602 郭姵廷

剛好遇見你歌詞寫到：「風吹花落淚如雨，因為不想分離。」這就是我們畢業的心情。從懵懵懂懂到同心協力直到畢業，成為被大家祝福的學長姊，謝謝師長們對我們的教導與付出，讓我們感受世界的美好，儘管照片會褪色，但您們給的力量將永遠不變，我們會帶著這股力量，勇往直前，邁向下一段旅程。

604 許祐萌

回想小學六年以來，我從剛發芽的小草，經過老師們的細心呵護教導，逐漸茁壯成長，過程中，難免有碰撞、失望，甚至一度失去信心，幸好有老師的鼓勵、家人的督促與同學的陪伴，讓我一步步往前邁進。即將要和大家、以及我所珍惜的光復國小分離，所有的歡笑淚水，我都會銘記在心，珍貴的情誼讓我們拴緊彼此。

605 陳品仲

在光復國小六年了，小學的時光雖然漫長，但卻又感覺非常的短暫，學校就像第二個家，呵護、培育我們長大。感謝認真、用心、努力的老師們多年來的付出，以及兄弟姊妹般一起學習的同學們多年來的陪伴，如今，我們即將畢業，讓我們用一顆最誠摯的感恩之心－謝謝大家！

609 胡勝衡

快樂的時光，總是過得特別快，歡樂的國小生涯即將結束。因此，我要感謝姵榮老師，謝謝您讓我度過了開心又快樂的高年級，您常常分享點心給我，更在我犯錯時即時導正我的行為。我也要感謝玟華老師，因為有您，才讓我度過一個充實的中年級，您上課時告訴我們許多歷史故事，還有您的幽默風趣，到現在仍然歷歷在目。我愛您們，謝謝您們，畢業之後我會常回來找您們，我也會更懂事，不讓您們擔心！

603 曾緯淳

時光飛逝，彷彿昨天才是小學一年級開學的那一天。這六年來，我要感謝所有教過我的老師，感謝他們把我從一位連 1+1=2 都不會、懵懂無知的孩子，教導成一位五育俱全、成熟的學生；感謝所有的同學和朋友，給與我鼓勵與幫助，讓我能夠突破許許多多的困境；感謝光復國小，提供這麼好的學習環境以及資源。如今，我的小學生涯正慢慢的隨著時間流逝，未來我將會踏出光復國小的校園，並繼續抱持著這顆感恩的心及努力學習的熱忱，向著未來的方向邁進。

606 黃品瑄

光陰似箭，從一年級的陌生，到現在六年級的分離，回頭看，我很感謝一年級的陳慧潔老師，謝謝您努力不懈的訓練我寫字、動腦，以及最重要的品德；中年級的楊玟華老師，謝謝您二年以來的體育訓練，雖然過程辛苦，但印象最深刻的就是為我們 409 奪下了大隊接力的比賽冠軍！高年級的周恒奇老師，謝謝您教導了我許多有效率且容易懂的學習方法，讓我在學習上進步了許多。再來就是感謝這六年來陪伴我的同學們，謝謝你們和我一起創造美好的回憶。

607 柯怡安

回想起這六年的時光，我真的要感謝那些陪伴我、教導我以及在國小階段所有的人事物。我要感謝學校，讓我可以在安全的地方成長；我要感謝老師，教我做人處事的道理，教我各個科目的豐富內容；我要感謝同學，陪伴我一起在學習的道路上勇闖；最後我要感謝那群最知心的知己，我們一起讀書、打球、玩遊戲、出去玩，有了你們，讓我的成長時光不會感到孤單和無助，這些幫助與陪伴，我一定永記在心。

608 江宸瑄

六年的時光一下就過去了，隨著驪歌響起，我知道，我要畢業了。對於未來，我期待去面對，卻害怕跌倒，更加不捨離開童年的無憂無慮。我們即將畢業了，將告別水藍色的操場、英速魔法學院前的兔子、校門口的杜鵑花。回顧六年來的點點滴滴，一切快樂的、不快樂的事全是美好的回憶。其中，最感謝我低、中、高年級的導師，伴我讀書、伴我成長。即將揮手告別童年，我不再稚拙，將要以更成熟、更穩健的腳步，迎向人生全新的階段。

在校生的祝福

親愛的小朋友們，學長學姊即將畢業，邁向另一個里程碑，請寫下對於學長姊的祝福。

501 徐茉珊、周宥緁

所有六年級的畢業生們，謝謝你們在光復的付出，你們幫助一年級的學弟和學妹們適應學校裡面的環境，在每次星期一的兒童朝會為大家宣傳一些正確的事情，還幫忙打掃所等等，真的很感謝你們。如今你們已經要畢業了，希望妳們在新的學校也可以交到很多新朋友，祝你們畢業快樂，鵬程萬里、展翅高飛！

502 金伍恩

親愛的學長姐，恭喜你們即將要離開母校的懷抱，探索嶄新的世界。謝謝你們陪伴光復六年，這期間，你們帶給光復歡笑，也積極為光復爭取榮耀，讓光復成為比賽的常勝軍。

天下沒有不散的筵席，可貴的是我們曾經共同擁有快樂的時光，雖然短暫的分離，但想念卻能化作萬分的祝福，願學長姐在人生的旅途中一帆風順，直抵快樂成功的彼岸。

最後，祝你們展翅高飛，在國中闖出屬於自己的一片天地。

503 呂宜庭、連亮宇

光復國小的學長姐們好，恭喜你們要畢業了。相信你們有許多在這間學校共同的美好回憶，希望你們不要有太多的不捨，因為國中是你們的下一個階段，會有更多更好的回憶在你們的人生中。

哲夫老師常說：「雖然現在的我們是五下，但已經算是六年級了。」你們現在經歷的許多事，在將來也是我們要挑戰的。

祝各位學長姐們畢業快樂！人生一帆風順，學業一鳴驚人！

505 陳妍安

光復國小 22 屆的學長姐們，恭喜你們即將成為國中生，前往學習的下一個階段，雖然有些辛苦，但只要努力，就會得到回報。祝福你們朝著夢想前進，成為自己心目中理想的大人，我們永遠是你們最堅強的後盾，無論你們在哪，我們一定不會忘記你們的，加油！ Fighting~

506 陳采涵、丁偲芸

時光飛逝，轉眼已到了畢業的季節，祝福第二十二屆的每個畢業生畢業快樂。感謝你們在這六年來給予我們美好的回憶以及這麼多的幫助，在這炎熱漫長的夏天裡，國中的生活正準備來迎接你們，你們將會經歷國中與國小之間所有的差異，希望你們可以持續的用功，祝福你們繼續往美好的道路邁進！！

507 謝時允

「畢業」是成長的代表詞，也是嶄新的開始。

席勒曾說：「時間的步伐有三種：『未來』姍姍來遲；『現在』像箭一般飛逝；『過去』永遠靜止不動。」

學長姐即將畢業了，祝福您們，接下來的每一步能精采且收穫滿滿！把養分慢慢累積，創造更美好的未來藍圖！珍重再見~

508 許芳睿

低年級的我，無比天真
在我眼中你們如此勇敢
像長輩一樣保護我們
奔跑的樣子如此帥氣
像風一樣
你們是我們的偶像

中年級的我多麼調皮
容光煥發的你們
在朝會的演出中努力表演
交通隊與衛生隊無私付出
你們是我們的燈塔

高年級的我也會像你們一樣
成為學弟妹的好模範
你們永遠都是我們的表率
祝你們在未來的旅程
都能「逆風高飛」！



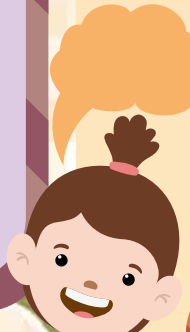
504 王珮淇

鳳凰花開，驪歌輕唱，又到了畢業的季節。畢業不是終點，而是另一個新的學習起點。

希望今年畢業的學長姐們，秉持著「勝不驕，敗不餒」，不管遇到什麼困難，都不輕易放棄，努力到最後。

願你們牢記著師長們的叮嚀，帶著學弟妹及師長們滿滿的祝福，揮動壯碩的翅膀，飛在廣闊的天空。

祝你們一帆風順，鵬程萬里。





真心的關懷

低中年級

親愛的小朋友：每個人都會因為挫折而失去信心，面對失去信心的人，適時的關懷可以讓他們重新獲得自信，積極面對生活。你曾經如何做到「關懷」周遭的人？分享你怎麼做到關懷的經驗和方法。

104 黃怡晨

爸爸阿嬤教我看到身體有缺陷的人，要去保護、呵護他們，例如不管我有沒有當路隊長，我都會保護著同學下樓梯，手攙扶著同學陪他慢慢地走出校門口。我也會愛護動物，不踢牠、捏牠或丟牠！

106 徐于絜

有一天早上下起小雨，爺爺奶奶帶我去上學，在學校附近看到一隻發抖的小鳥，想必牠一定是又冷又餓，爺爺奶奶就小心帶回家照顧，恢復了健康，就讓牠飛回去找自己的爸爸媽媽。過幾天後，家門口看到小鳥飛回來，我們就撒些米給小鳥吃，看到鳥兒吃得很喜樂。

109 葉羿辰

媽媽曾經在路邊看見一位老婆婆，腳踏車上的紙箱全部掉落在地上，媽媽隨即下車幫忙老婆婆撿起紙箱，並且跟老婆婆說路上車子很多，要注意安全。

110 詹逢霖

我的朋友騎腳踏車的時候，跟別人撞到了，我就關心他，問他：「你還好嗎？」他說：「還好啊！沒關係，我不會痛。」我馬上扶起他的腳踏車。

110 紀凱為

我的哥哥因為數學考不好，媽媽會跟哥哥說下次再努力！所以每次哥哥考試時，我都會鼓勵哥哥，希望他能多一點信心，只要努力一定會考得好！遇到困難時多鼓勵、多關心和陪伴他，讓他覺得不是一個人。

201 吳昀珊

當同學有功課不會時，我會主動教他；當同學不舒服時，我會陪他去保健室；我會主動幫爸爸媽媽做家事；我們看到有人需要幫忙，要主動去協助他。因為助人為快樂之本，別人快樂，我自己也很快樂。一句簡單的問候，也是關懷喔！

202 梁芯慈

媽媽曾經告訴我，別人哭時，不用問：「你怎麼了？」而是直接給他衛生紙擦眼淚。我們可以幫助爸爸媽媽做家事、幫同學發簿本。我記得有一次媽媽曬衣服時，我看她很累的樣子，我告訴她：「你先休息，衣服我跟爸爸曬就好。」關懷別人讓我覺得開心，因為幫助別人我們都會感到溫暖。

203 許晨翔

我曾經陪同學去健康中心，還陪同學去上廁所，還有幫忙別人整理各式各樣的物品，其中我印象最深刻的是在一年級的時候當「小天使」，幫旁邊的同學整理書包，第一次看到他的書包讓我大吃一驚，沒想到他的書包裡竟然有一堆髒髒的衛生紙，還有長滿斑點的樹枝和枯黃的葉子！於是我找機會教他怎麼整理，我每天叮嚀他、訓練他，以及每天檢查。終於在一個學期後，他的書包變乾淨了！看到他的書包變乾淨我也很高興，所以幫助別人是一件很快樂的事喔！

204 莊雅妃

媽媽曾經有教過我，要關心受傷的人。前陣子爸爸的膝蓋不小心受傷了，我看爸爸上下樓梯非常辛苦，於是我扶著爸爸上下樓梯，爸爸就好多了。

206 陳子謙

同學跌倒時，我會帶他去保健室；同學難過時，我會安慰他；同學如果要做對他有幫助的事，我會支持他；同學如果有做好的事，我會稱讚他；同學如果沒有自信，我會鼓勵他。

207 曾裕翔

一年級的時候，有一位班上同學，上課到一半，忽然流鼻血了，我趕快舉手告訴老師，同學帶他去保健室。我覺得同學要互相幫忙，平安健康最重要。

209 楊賀鈞

媽媽總是教導我，搭捷運的時候，遇到行動不便的人都要讓座。有一次，我在搭捷運時，看見一位跛腳的奶奶，我主動讓位請她坐，她向我說聲：「謝謝，你是個好孩子。」我聽了好高興，覺得幫助人是一件快樂的事。

210 羅予彤

我小時候都會和媽媽一起去菜市場，看見一位視障的哥哥，他很年輕，因為工作的原因所以眼睛失明了。媽媽告訴我，如果有需要幫忙，一定要去幫忙。剛好有一次，哥哥要過馬路，我就馬上跑去幫助他，哥哥很開心，我也覺得幫助別人很開心。

210 聶慶文

當同學有不會寫的國字時，我會用我的小筆記本，一筆一畫的寫下來給他看，這樣他就可以更加了解字的寫法。上英文課時，有同學不知道中文的英文怎麼寫，我就會教他英文怎麼寫。

302 饒淵恩

我常常在路上撿到 1 元或 5 元，我會把那些錢捐給路邊行乞的人，或投到便利商店的捐款箱。雖然金額很少，但是還是希望能幫助別人。媽媽平常告訴我，有能力的話，就多多幫助需要幫助的人，雖然我還小，但是以後等我長大，我要捐錢給弱勢團體。

310 趙偲宇

有一次下課時，我正想出去玩，發現同學跌倒了，我趕緊走過去扶他起來。每個人都有不小心發生意外的時候，如果時時抱著一顆友愛、善良的心，就會吸引更多的人一起友愛。

401 楊翔智

我的家人說不能只看個人的外表，就評論一個人，傷害別人，其實我們應該要去了解對方，並且觀察對方是否需要幫助，有時候我們舉手之勞，對別人而言是大大的幫助。假日的時候，我看到姑姑滿頭大汗，汗如雨下，拿著一大堆東西，背著小孩爬樓梯，我馬上過去幫忙拿東西，姑姑跟我說謝謝，我覺得很開心。

403 賴卉喬

有一次的戶外教學就是去「關懷」獨居老人，為他們做事情，像送愛心便當、陪他談天、說說發生的趣事……等，以前我都不知道為什麼要做這些事，但現在我終於知道了，我發現每當我們為他們做一件事情，他就有了一次的溫暖，如果每天都有人來送便當或陪他談天呢？他們是不是就不會孤單了呢？老師說：「關懷」他們讓他變得不再孤單。原來這就是「陪伴」啊！

404 陳瑄琦

有一次我們班來了一個外國人，他的中文說得有一點奇怪，大家不但沒有嘲笑他，還一直鼓勵他，教他怎麼認字，後來他慢慢的學會了，大家都很開心。他還替我們班去參加國語朗讀比賽，另一方面他還教我們許多不會的英語單字和發音呢！

405 陳洋霖

有一次我和奶奶去菜市場買菜，剛好看到一位賣菜的阿伯在擺攤，他的攤位似乎沒擺穩，所以攤位上的蔬菜就全部掉下來了。明明菜市場有很多人經過，卻沒有人上前去幫忙那位阿伯撿掉在地上的蔬菜，在旁邊的我和奶奶就上前去幫忙他，奶奶還跟我說，只要有人有困難，不管我們的能力有多少，都要盡可能幫助別人。

405 紀宥安

我曾經關懷過我的媽媽，因為我的外婆在我讀大班的時候離開我們了！我的媽媽突然失去一位最親愛的親人，她超級難過，爸爸教我要常常陪伴媽媽，多鼓勵媽媽，讓媽媽知道還有我們，她不會一個人很孤單。漸漸的過了一段時間，她的生活重心有爸爸、我和弟弟，就不會想到外婆時又感到傷心難過。

405 陳詠琳

我的外婆因退化性關節炎需要換人工關節，因心裡害怕疼痛不想開刀，我的爸爸是復健治療師，給予外婆心理建設和專業諮詢，外婆終於決定開刀。開完刀後復健過程很痛苦，我們這些晚輩一直陪伴並給予信心，我也常陪外婆運動，看到外婆的腳恢復正常，身體健康，我們這些晚輩替她感到開心。

409 周劭瑄

當我在結帳時，總會注意到收銀機旁的小盒子，是一個募款盒，是基金會為了弱勢家庭等各種原因，希望民眾捐款的盒子，從前的我看到總覺得不以為然，現在我則會捐錢到盒子裡，一想到這些錢可以幫助別人，就讓我感到很開心。作家三毛說：一個在金錢上付出的人，還能有心關懷到受困於窘境的窮人才叫真正的富人。

409 陳品錡

有一次我正和另一個同學準備去上課，發現一位低年級的小弟弟站在走道上，好像迷路了！我走上前問他是不是迷路了，他說他找不到音樂教室，我告訴他直直走就到了。經過這件事，我覺得幫助人是快樂的事。

低中年級 關懷從你我做起

邀請家長分享如何引導孩子關懷周遭的人、動物、環境的經驗或方法。

103 黃紹晴家長戴思韻

去年 9 月底時，女兒燙傷了整個右大腿，我們在診所中遇到了傷勢更為嚴重的傷患，我們雖然辛苦，但我也安慰女兒，別人一定也經歷了比我們更痛苦及辛苦的受傷過程，女兒原本排斥坐在他們身旁，漸漸地不再對他們有異樣眼光並會讓座，我想這是很好的機會教育，當我們需要愛，別忘了也有人比我們更需要！不要吝於付出我們的愛。

104 廖苡妡家長吳嘉綾

從小就教導孩子，看見認識的人需要打招呼，簡單地一句問候「早安或你好」都可以使人的距離拉近。回家時遇見社區的警衛伯伯，因孩子的一句「再見」，臉上笑得合不攏嘴。在學校如果遇到需要幫忙的同學，一定要用「同理心」來幫忙，如果自己也遇到同樣的困難，會需要別人怎麼來幫助你呢？給孩子一個明確的方向，要先學會「觀察」、「同理」、「關懷」，小小的舉動和關心，會讓生活周遭更溫暖、更有愛。

106 楊曜甄家長楊文隆

平時孩子在遊玩時看到地上的小蟲，總是忍不住去逗弄，甚至讓他 們失去生命，我會讓孩子去思考，如果自己是蟲子，在受到如此待遇，心情如何？是難過、是絕望、或是一種無力感？蟲子也是生命，也會思考，我們應該要尊重生命。

109 林宛蓉家長謝湘盈

孩子上小學後，曾帶孩子報名參加「八里海邊淨灘」、「觀音種樹」等戶外活動，以及「舊鞋救命」做志工。每次參加活動，看到有這麼多人在幫助他人與關愛地球，並在愛的氛圍環繞下，孩子每次都很開心。這世界因大家的共同付出而更美好，孩子也因參與活動，被大家愛的灌溉滋潤成長茁壯。

204 陳沛瑩家長邱詩婷

「關懷」二字很簡單，有時做起來卻很難。喜歡帶著孩子接觸大自然，但沒有了陽光、空氣、水，一切都徒然。早上眼睛一睜開就隨手關燈，不浪費水資源，多使用環保餐具，外食餐盒做好回收。多做一點點，地球環境就多健康一點點，有了好的生活環境，周遭的人、動物等才能一起走向永續的生活。

201 許珈甄家長許富翔

孩子一天生活中最長的時間就是在學校，所以同學、朋友間的人際關係相當重要，教導孩子當有遇到小朋友，不管身體外在或內在的缺陷與先天上的疾病，應該要主動幫忙與陪伴，不嘲笑、欺負，讓他們有溫暖，喜歡上課，跟大家一同學習。在與自己小孩教導上也要多陪伴，少責罵，才可培養出健康的心靈！

202 蔡京憲家長李惹琇

小孩的人格養成與價值觀建立是一點一滴累積而成的，不僅是學校教育，家庭教育與社會教育，也是重要的一環，因此言教身教如何能在日常生活中機會教育，便是我最常使用的策略。帶著小孩一起淨灘，捐贈發票、食物，幫助非洲需要鞋子的小朋友，每一個過程的體驗、了解、感同身受、學會同理心，增加多看世界的眼界與角度，更懂得關懷周遭的人事物。

202 徐子晴家長林美君

我將自己留長的頭髮捐給需要的機構，並且讓孩子知道我做這件事的用意，孩子知道後也主動說要捐出他的頭髮。有段時間孩子很喜歡拿家裡的新袋子來裝東西，於是我就給他看環保團體拍的有關動物將垃圾吃進肚子裡的照片或影片，讓孩子知道他的行為會害了動物。

203 曹瀚濬家長曹秉翔

放假的時候常常帶著孩子們去戶外踏青，時常會在步道上看到正在穿越的小昆蟲，我都會讓孩子們拿著葉子把牠們送離步道，避免牠們因人們沒注而被踩到，用這個機會教導他們珍惜生命，保護弱小從小地方做起。

110 劉芝綾家長謝欣芸

家裡開小吃店，有天吃飯時間來了一位阿公，輕微中風，拿著輔助的拐杖，慢慢地向店裡走來，芝綾趕緊進店裡拿了張椅子給阿公坐，點餐時因為阿公年紀大耳朵不好，芝綾問完我後，反覆回答阿公才完成點餐，點餐煮完後因客人拿方形拐杖，不方便用手拿吃的，溝通後，我跟芝綾幫他把食物綁在輔助器上。客人離開時，妹妹怕他跌倒，還在門口站了許久，確定那位阿公走遠才進來。芝綾升小一時剛好遇到阿祖過世，之後都會對年長的人特別關心！

206 李宇婕家長鄭曉琪

宇婕幼小時，每次等待娃娃車到達前，總會遇到一位使用腳部輔具的小女孩，幼小的宇婕會發現小女孩不一樣的地方，主動詢問我：媽媽，為何她的腳跟我不一樣？為何走路姿勢跟我不一樣？這時我會引導她，小女孩的腳受傷了，需要別人多幫助她，妳下次遇到或未來有機會認識這樣的小朋友時，可以主動鼓勵他並幫他留意路況，有助他更快適應輔具，讓他可以走路更為順暢！

207 曾裕翔家長楊雅雯

平常跟孩子相處會要求幫忙做家事，引導處理垃圾分類與回收，環境保護對社會很重要，尤其在社區的宣導之下更為重要，希望環境保護運動能讓下一代永續推廣！

210 羅浩昱家長曾姿榕

當孩子無法理解他人的行為或是有負面想法時，我會先分析當時的狀況，並請孩子站著對方的角度，試著想想為何對方會這麼做？如果是不對的言語或行為時，孩子是否能夠判斷？如果同樣的事發生在孩子自己身上時，孩子會如何處理？要將心比心，要有禮貌，尊重每一個行業的工作者，每一位工作者都一樣辛苦，不要去作比較。

302 黃雅琄家長黃志忠

能將心比心，才能了解別人的處境、感受和需要，因此同理心是關懷力的基礎。同理心的培養最重要的是身教，若我們與孩子互動時多運用同理心，孩子也就自然學會如何同理他人。我在養育小孩的過程中，與孩子互動時常用同理心說出他的感受與需要，不知不覺也培養了他的同理能力。記得孩子三歲時，有一次孩子的媽媽因為嗆到猛咳嗽，他立刻過去幫媽媽拍拍背，問她：「媽媽，妳是不是噎到？（台語）」，這個舉動使我既驚訝也很安慰他這麼小就有如此敏銳的同理心。也因此，他自懂事以來就常主動關懷他人。



309 張語軒家長徐湘芸

從小走在路上，看到特殊情況的人，會告訴小孩不要盯著別人看，或用手指向別人，因為這樣就是對對方的體貼。

310 廖弈叡家長吳嘉綾

小孩在求學過程中有遇到學習和自理能力上比較緩慢的同學，常常會跟我聊同學的情況，在聊的時候我會反問孩子怎麼和同學相處，我告訴他，如果不知怎麼幫助同學的時候，就用「同理心」，當你遇到困難的時候，你希望別人怎麼幫你，你就怎麼幫助同學。記得弈叡一年級的時候班上有一位同學都需要媽媽陪伴才能來上學，弈叡下課都會去陪他聊天說話，那位同學雖然沒有回應弈叡，但卻溫暖了同學媽媽的心，在一次的運動會當中，同學媽媽還特別來跟我道謝說弈叡的舉動讓她很感動。讓孩子學習觀察、同理、關懷，雖然是小舉動，但讓周遭變得更溫暖，更有愛。

310 許力仁家長劉小瑜

力仁從小就和小狗接觸，狗狗們陪著他成長，從小就一直灌輸力仁要愛護小動物，與流浪動物相關資訊也會特別關注。歌手蕭敬騰是他所嚮往的目標，可以幫助很多流浪狗，及需要幫助的人。他知道除了「人」需要幫助，「動物」也需要，以蕭敬騰為目標，希望自己以後成為有能力幫助需要幫助的人、動物。現在能力有限，力仁會捐款幫助流浪動物之家，老人關懷等機構。

404 盧沁彤家長劉孟君

要關懷周遭的人事物說起來非常簡單，但要身體力行付諸行動，卻是要發自內心的行動力，身為家長的我們偶爾會帶小朋友去育幼院，協助園區做清掃，也讓他們多親近園區的小朋友，讓他們從小學習發自內心的關懷弱小及需要幫助的人。有一次也讓沁彤「盲」寫一張生日卡片給一位小朋友，藉由這次的機會，讓她知道即便是一封陌生的祝福，也可以帶給對方大大的幸福。

409 梁恩碩家長李華羚

去年 12 月的關懷盲人志工活動，起因是公司的關係，才有機會接觸到，孩子們好奇地問到：「和盲人要怎麼相處啊？」、「盲人平常怎麼買東西呢？」等等，我告訴孩子們，盲人都是用手去感覺周遭的人事物，用耳朵去聆聽每個細微末節，盲人朋友們都非常樂觀和開朗，用同理心和他們相處，適時伸出援手讓他們不會感到不安或是不自在。生活中有許多的弱勢團體需要大家的關懷，在自己有限的能力內去幫助他們，盡一份心力，給他們溫暖，小小的心意有著無限的愛心和包容。

生命感動生命 師生與狗醫生的溫暖相遇





學校搭配課程，邀請臺灣動物輔助活動及治療協會（臺灣狗醫生協會）到校，與四、五年級學生介紹「狗醫生」。協會訓練師鄧惠津老師利用生動活潑的肢體語言再加上幽默的口才，跟學生介紹狗醫生的任務及如何成為狗醫生的過程。學生們瞭解不是只有狗，所有的動物都可以當醫生，很多國家都有動物醫生。臺灣目前動物醫生就只有狗醫生，只要依規定完成各項檢查，經過訓練及考試通過，就能成為狗醫生。講師表示透過不同的道具或動作，讓服務對象（如：老人、特教學生或需要復健的人）願意敞開心胸與狗醫生互動，過程中學生上台與狗醫生互動，例如：餵食、套圈圈……等。原來這些動作都是有治療功能的，最後各班學生與狗醫生合照，大家直呼狗醫生真是太可愛了！透過講座及體驗，學生對狗醫生有更深入的瞭解，狗醫生帶給大家特別的體驗與歡樂！



與狗醫生熱情互動







狗醫生協會講師分享

認識憂鬱症 你我都健康

結合生命教育議題，學校邀請經驗豐富的陳忠寅諮商心理師到校與高年級學生分享「認識憂鬱症　你我都健康」主題。心理師先簡單介紹「情緒」，再介紹什麼是憂鬱症，如果罹患憂鬱症，會有什麼症狀和感覺？最後提醒學生不要對憂鬱症者做哪些事，以及對自己不適當的想法有哪些處理方式。雖然只有短短一節課，但讓學生們對於憂鬱症有初步瞭解，珍惜自己就從培養覺察情緒開始！



有獎徵答



陳忠寅心理師分享

親職教育講座

幸福就從家庭開始經營，為了讓家長能學習新的教養知識及方式，學校本學期辦理 2 場親職教育講座，邀請陳奕維諮商心理師及家庭教育輔導團林玉明主任到校演講。陳奕維心理師分享「跟阿德勒學正向教養～父母自在、孩子自律教養之術」，介紹正向教養的幾項標準、學習啟發式的提問、鼓勵與表揚的差異，以及如何「溫和」與「堅定」並行的教養方式；林玉明主任分享「健康家庭好健康～談善用 3C 及健康上網」，介紹 3C 對生活的便利性，以及如何管理小孩在使用 3C 產品的原則。參加講座的家長都收穫滿滿哦！

幸福家庭 123

每 1 天至少陪孩子 20 分鐘，一起做 3 件事 - 閱讀、分享、遊戲或運動。



家庭教育輔導團
林玉明主任分享



講師與家長互動分享



邀請親子上台
進行體驗活動



陳奕維心理師分享



雙語運動會在光復

健康樂動 Let's GO!



點聖火

本校今年以「健康樂動 Let's GO! ~ Exercise is good for your body.」作為本次運動會的主題。各班以「雙語口號」與「環保裝扮」嘉年華揭開運動會的序幕，接著是高年級的「雙語健康操」與幼兒園「新北健康 Follow me」，充份展現光復雙語教育教學成果。光復高中康輔社的英語熱舞表演與本校志工媽媽們的「練舞功」也博得現場觀眾的滿堂彩！表演活動結束後進行各項競賽活動，選手們各個摩拳擦掌，卯足全力奔向終點。各年級的趣味競賽則以輕鬆有趣的過關接力呈現團隊合作的精神。高年級大隊接力與拔河冠亞軍賽更緊扣全場目光。今年運動會就在陽光普照、熱鬧滾滾的氣氛下圓滿落幕！本次感謝學校管樂團的演出，以及全校親師生熱情支持與參與哦！


大會操


幼兒園表演「新北健康 Follow me」


管樂團演奏


幼兒園趣味競賽


志工表演「練舞功」


大隊接力


個人徑賽

有您真好 訪談學校志工

配合學校生活課程，二年級小朋友化身為小小記者，訪問學校一群默默付出的志工爸爸媽媽，小朋友很認真的訪問、做紀錄，這些被訪問的志工爸爸媽媽也都很認真的回答問題哦！感謝這些辛苦無私奉獻的光復志工們，將溫暖帶給別人，把關懷獻給學校，發揮「助人為樂，服務為榮」的精神，讓我們的學生能安心學習，快樂生活。


健康中心志工


愛心組志工


導護志工


圖書館志工


環保志工

訪談志工悄悄話

健康中心志工組長　周嘉慧

很榮幸這次能參加光復國小二年級學生採訪健康中心志工活動，看到小朋友們蓄勢待發準備以小小記者身分來採訪我們時，我心想：一定要認真回答小朋友的問題。

當我告訴學生因為我的小孩進入光復國小就讀，剛好有機會接觸到健康中心，想增進瞭解更多醫藥資訊就加入健康中心志工行列到現在已有 9 年，我又繼續跟他們說我們健康中心有一半志工都服務超過 20 年了，小朋友都發出驚訝的聲音。接著也跟大家解說志工在健康中心做的事，如開學期間要協助校護做 1 ～ 6 年級視力檢查、身高、體重的紀錄，當學校施打流感疫苗時協助校護做現場狀況處理，在健康中心值班還可學習校護在學生受傷或不舒服的處理方式，讓我可以學習到醫護的知識，也可在做志工的同時認識更多的志工朋友互相交流，教學相長。這次看到小朋友們都很認真做紀錄，覺得很感動呢！

家庭閱讀起步走 親子共讀樂趣多


家長和孩子分享家中的藏書

光復附幼推行閱讀已行之有年，每週孩子可以借閱幼兒園圖書室的繪本回家跟家人一起共讀，並將閱讀心得紀錄於親子閱讀護照，開啟喜「閱」的生活。


親子一起聽老師說故事


一起閱讀立體書


喜歡聽媽咪講床邊故事


媽媽到校做故事分享


爸爸說的故事有一種魔力


媽媽說故事


爸爸說韋瓦第四季音樂故事


媽媽和孩子一起說故事


親子共讀後媽媽教幼兒一起做暖身操

榮譽榜

GOOD JOB!

「新北市『藝』起看見新北之美作品徵選」，本校榮獲佳績。

版畫類
三年 10 班趙偲宇 作品＜來「趣」遊新北＞榮獲優選
一年 9 班楊迦暄 作品＜茶花＞ 榮獲佳作

複合媒材類
四年 8 班胡詠匀 作品＜湖心亭看雪＞ 榮獲佳作

「新北市 109 學年度小學運動會」跆拳項目，本校學生表現優異。
四年 5 班李宸萱同學榮獲女童組跆拳道對打 27 公斤級第 1 名。
五年 2 班陳冠宏同學榮獲男童組跆拳道對打 53 公斤級第 3 名。

恭喜本校六年 5 班陳帝夆同學通過原住民語 - 阿美語初級認證。

「 新北市 109 學年度公私立國民小學舞文弄墨好品德師生書法比賽」，本校學生表現優異。
二年 2 班朱芸瑾同學榮獲二年級組硬筆書法佳作

「110 年度新北市 英語讀者劇場比賽」，本校學生成績優異。
三年 9 班 榮獲區賽優等，指導老師：張紈英師、卓郁苹師、張瀞文師
五年 7 班 榮獲區賽優等，指導老師：李珮瑜師、江政學師、邱寶毅師

「109 學年度第 45 屆全國學生劍道錦標賽」，本校學生表現優異。
二年 1 班王宥麒同學、三年 8 班陳宇鵬同學、四年 4 班李益全同學榮獲國小低男組團體過關賽殿軍；
二年 1 班王宥麒同學、三年 8 班陳宇鵬同學、四年 4 班李益全同學榮獲國小低男組團體得分賽季軍；
六年 2 班李至勛同學、六年 5 班林伯霖同學、六年 7 班陳劭祺同學榮獲國小高男組團體過關賽亞軍。

恭喜本校蔡佳雯主任榮獲新北市 109 學年度特殊優良教師，全校師生同賀。

四年 5 班郭哲瑋、 六年 2 班鄧雨柔投稿新北市環保小局長雙月刊第 37 期【我有話要說】獲刊登。