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

第 150 期

發行日期：111 年 4 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

幸福家庭　與愛同行



書甜如蜜 書香滿屋

教務主任 游智雉

猶太民族流傳著一種家風：在孩子出生後不久，母親就會給他讀聖經，每讀完一段就讓孩子舔一下蜂蜜。等孩子稍大一點後，母親會在聖經上滴幾滴蜂蜜，讓孩子去舔，無疑是告訴孩子：書甜如蜜。

姑且不論其真實性或普及性，這個例子告訴我們，家長讓孩子小時候就接觸書籍，帶著他們一起領略閱讀滋味。無怪乎猶太人的教育法則提及：「教養孩童，使他走當行的道，就是到老，他也不偏離。」書中自有當行的正道，書中自有顏如玉、黃金屋，閱讀行為影響人一生之久。

光復國小是個喜愛閱讀的學校，我們鼓勵家長陪著孩子一起閱讀，因此推動幾項重要的閱讀策略，如閱讀護照、書香家庭等，無非是期待孩子透過閱讀自主學習，享受書中美好。尤其 108 課綱的理念更強調，閱讀能促進孩童身心素質的精進，培養系統思考與解決問題的能力，甚而促進國際理解，成為有國際視野與人道關懷的世界公民。

在家中，如何陪伴閱讀、書香滿屋呢？提供幾個方法供參考：

一、共創精心時刻

精心的時刻，是刻意安排、是全家人共同營造的。如果長輩只是口頭指揮孩子去閱讀，自己卻打開 Netflix 追劇，彼此將處在平行時空。精心時刻，建議以閱讀紙本刊物為主，雖然數位閱讀也是一種形式，難免「手滑」又去追劇了。親子不管是共讀或各自閱讀，至少須在做同一件事——閱讀。

二、共讀美好經典

如果親子能夠讀同一本書，是最好的。面對嬰幼兒，家長可以盤坐將孩子抱在腿上，唸讀給孩子聽。幼兒漸長，可以繪本故事書入門，圖文並陳能吸引目光。家長也可以主動問問孩子，目前的班級共讀書在讀什麼，跟著孩子一起讀。

三、共享高峰經驗

閱讀氛圍，是可以營造的；高峰經驗，是可以創造的！如果在固定的精心時刻，放點輕音樂，書香情境蘊釀而生時，孩子自然習慣並享受在其中。更重要的是，家長可以結合書籍內容，聊聊生活中相關的話題，和孩子閒聊，讓書中知識成為聊天話題，談談彼此相關的生活經驗或趣事，讓閱讀成為親子情誼的催化劑。

洪蘭教授：「能夠閱讀的人，其實是上天給我們的福氣。」在孩子還小時，家長如果能細膩經營滿屋書香的閱讀氣氛，孩子有無窮的天賦，必能享受書中甜蜜，親子關係也必定同步提高甜蜜指數。

幸福家庭 1 2 3

生活的每 1 天，至少陪家人 20 分鐘，
一起做 3 件事～閱讀、分享、遊戲或休閒運動，給家人真實的幸福時光

新北市家庭教育諮詢專線
412-8185（手機請加區碼 02）



2

一至三年級

幸福時光留言欄學生篇

與家人共築幸福

親愛的小朋友，你是不是曾經和家人一起完成很多事情呢？邀請你寫下和家人一起完成一件最難忘的事，並寫出你的感覺哦！



101 張元馨

我和媽媽一起做南瓜饅頭。首先把材料全部攪拌，再發酵，最後做自己想要的造型，很像在玩黏土。蒸好的饅頭很漂亮，我迫不及待的吃饅頭，心情很愉快滿足。

102 林晉廷

放假的時候，我經常去媽媽上班的水果店幫忙，我會跟媽媽一起擺水果，把水果擺得很整齊，我覺得好開心，因為可以讓媽媽比較輕鬆的完成工作，讓媽媽不會太累，可以多休息。



103 李柏辰

我和家人一起完成最難忘的事，是爸爸教我騎腳踏車。剛開始騎，我一直跌倒，爸爸都會扶著我，保護我。第二天我就學會騎腳踏車了，我很謝謝爸爸。

104 張芸僑

爸爸生日時，我和媽媽親手做蛋糕送給爸爸，第一次做蛋糕手忙腳亂，成品也很難吃，但是蛋糕充滿我和媽媽的心意，所以爸爸很捧場地把它吃光光，我覺得很感動，這真是最好的生日禮物。



105 陳書莛



我和阿公一起調顏料，因為媽媽的服飾店要重新油漆。阿公教我混合顏色，我覺得像畫畫一樣很有趣。

106 鄧舒羽

我最難忘的事情是和爸爸媽媽一起做紙陀螺。我們先討論要怎麼做，爸爸再幫我把轉軸磨圓，媽媽幫我測時，最後我得到陀螺大賽的第二名，非常開心。

107 簡辰羽

有一次我和爸爸媽媽去河濱公園騎腳踏車的時候，我們要休息鋪野餐墊之前，看到地上有很多垃圾，我們就一起把垃圾撿起來丟垃圾桶，我覺得很開心，因為可以幫助大自然，也提醒我自己不要亂丟垃圾。

108 許珍菁

去年夏天，爸爸帶我們去水族館買魚。回家後，我們開心的佈置魚缸，和爸爸一起種水草。每天早上我和媽媽一起餵魚，期待他們長大，生小寶寶，讓魚缸越來越熱鬧。

109 劉懿靚



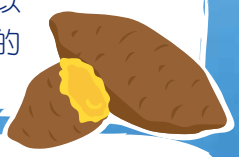
我和媽媽一起照顧家裡的金桔樹，每天幫它澆水，照顧它長大，我現在看到好多好大的金桔樹果實，我覺得很開心、很滿足。

110 胡紘碩

我和爸爸一起回鄉下田裡灌蟋蟀，在蟋蟀出來的那一刻，感覺很刺激。

110 吳禹霏

跟爸爸和媽媽一起在鄉下烤蕃薯的時候，我們先挖泥土和土塊，接下來我跟哥哥撿一些木材跟樹枝，這時候爸爸把泥土跟土塊堆成土窯，最後我們把木材跟樹枝點燃，直到泥土跟石塊燒成紅色，蕃薯要經過土窯悶後才可以吃。我覺得這是一個好玩又有趣的美好回憶。



111 呂宛縈

我最難忘的事是和家人一起養倉鼠，我會和叔叔一起清理籠子，一起換飼料，也會一起換木屑，每一次餵倉鼠飼料的時候都很開心。

112 邱儁育

有一天放假，爸爸提議去海邊走走，我跟弟弟很開心的準備出去海灘玩。到了海灘，我們全家人一起堆很大的沙堡，我覺得很開心。

113 趙芠御

我和媽媽、阿姨一起做鬆餅，先把麵糊攪拌好放進鍋子裡煎，我也有幫忙喔！看到麵糊從白色慢慢變成黃色，我興奮得開心叫好！鬆餅鬆鬆軟軟真好吃。



202 吳梅森

我和媽媽一起完成換床單的工作，拆床單、放進洗衣機、曬床單，接著換上乾淨的床單和被套，讓我晚上睡覺的時候感到特別溫暖。



204 黃怡晨

快過年的時候，家家戶戶在大掃除，我家也一樣在擦窗戶和牆壁，我會和家人一起完成大掃除，我很開心能跟家人一起打掃。



203 游禹暘

我曾經跟媽媽、弟弟一起做 QQ 軟糖，在過程中，我們自己加了吉利丁粉、糖、水，也自己動手擠柳丁汁和百香果汁，再將所有材料交給媽媽煮成軟糖漿。最後由我和弟弟將軟糖漿倒入模型送進冰箱。過了 60 分鐘，把軟糖剝下來快速放進嘴巴，咬下去的那一瞬間柳丁汁突然蹦開，真是太好吃了！真是幸福啊！

205 陳侑軒

我最難忘的事是外婆住院時，媽媽在醫院照顧外婆，爸爸一個人照顧我和姐姐的生活，一起吃晚餐並準備明天的早餐和上學的衣服，感覺自己像個爸爸的小幫手，不讓父母操心。



207 羅翊恩



我和媽媽一起做吐司時，我負責烤吐司，媽媽加上巧克力，這樣就完成了，好開心！因為我們可以一起吃到我們做的早餐。

210 曹采婕

有一次我和家人一起去釣蝦，我和爸爸一組，媽媽和哥哥一組，我們要比賽看誰釣得多。媽媽會幫大家拍照，爸爸負責看我和哥哥有沒有釣到，我覺得好開心！



301 林政爵

我在家裡跟爸爸一起修理車子，我幫爸爸換汽油，換車輪，還幫爸爸修車輪，我能幫到爸爸非常的開心。



302 江昀祐

每當過年前，家家戶戶都有貼春聯的風俗習慣，今年我和媽媽買了大張紅紙，用毛筆寫上祝賀的話，雖然我們沒有寫得非常好，但貼上春聯很有意義，讓我印象深刻。



303 詹昕叡

記得有一次跟媽媽在家裡 DIY 做了兩個 Pizza，上面放了我愛吃的蘑菇、玉米、火腿、起司及番茄醬，放入烤箱等待出爐，披薩烤好後香氣四溢，忍不住趕快吃一塊，真的好吃又有趣。



305 張絜涵

我和爸爸出去外面洗車，我們準備好用具，等爸爸裝完水之後就開始拿菜瓜布刷車子，刷完之後還要拿刷子刷輪胎。雖然很辛苦，但是我感覺到洗車的樂趣。

306 羅予彤

我曾經和媽媽一起煮飯，這是我第一次煮飯，媽媽教我洗米要洗二到三次，要加多少水，還有如何使用電鍋。晚飯時，吃著自己煮的飯，有滿滿的成就感。



307 朱冠錦

我跟爸爸、媽媽和弟弟一起刷油漆，把房子刷得漂漂亮亮，我覺得好好玩，也好辛苦。

308 高翊恩

我跟姐姐常常和媽媽一起下廚，我負責洗菜、姐姐切菜、媽媽炒菜，我們分工合作一起煮晚餐，媽媽還會教導我們廚房裡的知識，我覺得非常有趣。



309 蔡佳妏

有一天媽媽和我第一次做蛋糕，到第四次才成功，我和媽媽首先要把蛋黃和蛋白分開，然後用打蛋器打好，再把它倒在一起，然後把打好的蛋糕倒入小鍋子裡，最後把小鍋子放進烤箱中，就變成蛋糕，我非常開心，因為我第一次把蛋糕做好。



310 廖栩頡

我曾經和媽媽一起學摺紙，我們一起看影片學摺背包，如有不懂的地方，就將影片速度放慢，互相研究學習，最後將背包摺好，那一剎那，我覺得很有成就感。

4 四至六年級

親愛的小朋友：幸福很簡單，就是能和家人互相陪伴。你有沒有和家人一起共度最棒的時光呢？請寫下你和家人在日常生活相處中覺得最棒／最難忘的時光，並寫出你的感覺哦！

402 張恩承

我覺得最難忘的時光是星期六和星期日，因為這兩天我們全家人都在家，全家有時會一起玩桌遊，有時候晚上會出門吃飯，吃完飯會和爸爸去看樂高，我感覺全家在一起就會出現歡笑聲。

403 蔡政諺

在日常生活相處中覺得最棒最難忘的時光，就是在床前和家人一起談天說地，雖然只有那短短幾分鐘，但是卻能讓我心裡感受到無比的溫暖舒服，因此令我覺得十分幸福。

404 林芠平

我最喜歡跟爸爸聊天的時光，因為每次聊天時，我總是可解放我的心情，不管是傷心或生氣的心情，這樣的時光可以讓我放鬆開心。

405 吳禹緹

我覺得生活相處中最難忘的時光是偶爾和媽媽談心事，記得和媽媽談心事的時候，我總是會跟她說在學校發生的事、在安親班發生的事等等，媽媽會跟我說我做的事情是否是對的，這對我來說就是一種幸福。

407 林承杰

我喜歡和家人一起爬山，因為從山頂看過去可以看過很美麗的風景，也可以增加活動力和體力，還有聞起來很香、很漂亮的花，樹上還有鳥巢，我真的很喜歡爬山。這就是我和家人最棒的時光了！

408 楊宗濬

我難忘的時光是和家人一起跑步，因為可以提升免疫力，也可以保護自己，爸爸也可以減肥，真是好運動。再來是重訓，每次跟爸爸重訓感覺好累，但我覺得好開心，因為長出腹肌，變得健康。

410 廖奕叡

我最喜歡和阿公一起去菜園種西瓜，我們一起看著西瓜慢慢長大，收成的時候一起吃西瓜，覺得很有成就感，有時候我沒辦法去菜園，阿公會去幫西瓜澆水或打電話告訴我西瓜的狀況，和阿公一起完成種西瓜，讓我們有美好的回憶。

411 鄭品妍

全家人一邊吃晚餐，一邊聊天，空氣中充滿著歡樂的笑聲，一家人有說有笑地談論今天各自發生的事，一同度過歡樂的晚餐時光，每天的這個時間是我感覺最放鬆也最快樂的時光。

503 賴卉喬

每個星期日，爸媽都會帶我們一家出去玩，我覺得非常溫暖，每一次爸媽帶我們去的地點都不一樣，有時我們去拜訪大自然、有時拜訪圖書館，跟家人在一起真的非常開心。跟家人在一起的時光很短，所以我們要珍惜這段美好的時光。

504 謝惟涵

每次假日，我都會和爺爺一起下象棋，我記得我第一次下棋，連字怎麼念都不知道，當時爺爺不厭其煩的耐心教導我，到後來我開始會玩，還能贏爺爺了！種種經過讓我很有成就感。

505 楊迦妤

我覺得每天和爸爸媽媽一起吃晚餐是最幸福了！有時我會聽聽他們聊聊上班的事，有時我會和他們說在學校發生的趣事。生活中最棒的時光就是和爸爸媽媽一起吃晚餐。

508 羅梓晏

和家人在日常生活中最棒的時光是一起做家事，因為每次和家人分工合作做家事的時候，心裡會有一種溫暖的感覺。把家裡整理得乾乾淨淨，就會有一種成就感。每當我回到溫暖的家，就會覺得很舒適，心情很好，所以我超喜歡和家人一起做家事。

509 魏嘉妤

我覺得和父母最難忘的時光是一起玩牌的時候，因為我們在玩牌的時候都會聊天，而且每次玩牌時，他們臉上會露出開心的表情，讓那時的我也覺得很開心，因為只要他們開心，我也會覺得開心。

510 黃傑立

我在夜市從小逛到大，每次家人帶我去逛的時候，我非常興奮，因為跟家人一起逛夜市感覺很快樂，想吃什麼就吃什麼，和家人一起吃晚餐覺得很幸福，和家人一起逛夜市是個難忘的回憶，也是快樂的時光。

601 洪亦廷

和家人一起共度最難忘的時光就是我和我的家人一起看電影，因為當電影結束之後，我們會一起談著電影裡的內容和情節，而且可以一起分享看完後的感覺，所以我很喜歡和家人一起看電影。

601 范力元

我最喜歡的時光就是和家人一起看電視，我們會看新聞來瞭解時事並討論，也會看綜藝節目，讓裡面的主持或來賓逗我們笑，有時我們邊看電影邊吃東西，那段時光讓我回味無窮。

幸福時光留言欄家長篇



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

5

聯合國永續發展目標
目標 12- 負責任的消費與生產

12 RESPONSIBLE CONSUMPTION AND PRODUCTION





親愛的家長：我們希望留給孩子一個美好的世界和未來，通常會為孩子存款，但存款不一定是錢，還可以是美好的空氣、水、生活方式，或面對未來的態度、價值觀和能力。SDGs 目標 12 是「負責任的消費與生產」，從早晨的咖啡，到中午的餐盒，「消費」是日常生活中的一部分。但您是否想過，每一次選擇也能改變世界？邀請您分享您如何帶領孩子在「家庭生活」中實踐「永續消費」，透過消費行動支持更美好的未來發生！

101 陳柔伊家長陳建安

分享自己的玩具且參加義賣，讓玩具可以給更需要的小朋友，未來更規劃提供玩具回收的活動。



102 陳妍心家長陳建成

我們告知小朋友，不應浪費食物，養成吃多少拿多少的習慣，而在日常中，盡可能使用水壺，不要消費一次性的寶特瓶，若使用了，也要確實分類回收。

103 李晨希家長張巧儒

陪孩子一起到植物園遊玩，一邊認識美麗的花草，一邊學習植物的知識，了解小樹長成大樹要許多的時間，人們生活中用到的桌子、椅子、紙張都是大樹而來，所以我們要珍惜身邊的資源，不要浪費。

104 葉芷妤家長李宛蓉

與孩子一起討論煮菜的食材，購買需要的東西，而非想要的零食，順便帶領孩子認識食材。選購在地食材時，會告訴孩子，食材從產地出產到運送的店家，都要感恩過程中所付出努力的人事物以及老天爺的祝福。



105 張哲睿家長陳慈宥



孩子小時候接手了許多恩典衣物及玩具，現在也教孩子將已經穿不下的衣褲、鮮少在玩的玩具，整理後捐給有需要的小朋友或玩具銀行，讓這些物品可以循環延續。稍有故障的玩具不急著丟棄，請玩具醫生修理看看，或變出其他玩法。

106 錢威辰家長何振方

我們會把吃完餅乾的鐵盒洗乾淨後變收納盒，可以裝針線、文具、小積木等，外盒貼寫上標籤，方便使用。



106 陳妍滋家長陳俊成

種樹、照顧樹是全家假日的家庭活動，從照顧樹的過程中，讓小朋友知道種樹的基本知識外，也能瞭解可以從小地方開始讓世界永續發展。

106 昌佳凝家長昌衛利



河濱公園騎單車是個很棒的家庭活動，只要支付小小的租金，就可騎著最環保的交通工具暢遊淡水河美景，飽覽遠方大屯山的青山白雲。

107 林蕎娜家長張筱薇

我和孩子採買外食時，除了吃多少買多少外，還會自備保鮮盒、保溫罐和環保袋。每星期會固定去一趟圖書館，用借閱取代購買，如果有想購買的書籍，會先尋找二手書店購買。



108 吳采倢家長林怡君

從小帶著孩子使用環保吸管，不向店家索取吸管；出門自備購物袋，不使用塑膠袋；喝飲料自備環保杯，減少紙杯用量又可以賺取回饋；教導孩子使用廢紙塗鴉，讓孩子親身實踐廢物利用的過程，體驗即便只是微小事物，也能為守護地球盡一份心力。

109 邱芷林家長邱玉萍



淨灘是一個非常好的活動項目，在維護環境的同時，也可以讓孩子瞭解在海灘上所留下的廢棄物品，對生態環境造成的影響。減少紙類的使用從生活就可做起，例如：減少拿發票、帳單……等。

110 110 吳禹霏家長吳建勳

這幾天陪兩位小孩利用廢棄的紙，做媽媽的生日禮物，首先利用網路教學練習摺紙盒，再利用各種廣告文宣把不同顏色剪下，將各種圖案黏貼到生日賀卡上，包括媽媽最喜歡的玫瑰花，愛心，貓咪等等，祝媽媽生日快樂。



110 110 陳宥安家長黃曉琦



總會和女兒一週進行一次「超市採買」，採買蔬菜時，會特別挑選台灣在地生產，有產地履歷，挑選米時，會特別選擇鴨稻米，或選擇重視環境的公司出產產品，在吃得健康的同時，兼顧環境保護。

111 111 楊竣宇家長王珮瀅



地球暖化的社會，我們從生活做起，選擇一級能效省電的產品，如：冷氣、除濕機、冰箱……等。使用環保袋，環保盒，重複利用，在消費同時，也能達到綠化環境。

112 許筱妤家長許博凱

平時家中都會盡量烹煮剛好吃完的食物，調味也多利用天然蔬果的味道，讓身體健康也可以愛護環境。去年家裡需要添購交通工具時，優先選擇電動車，平時盡量選擇步行，既能健身又能減碳。

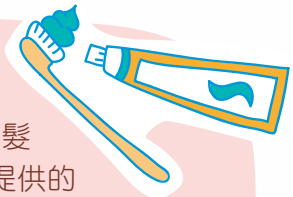


112 魏芯芮家長魏伊成

平時會教導小孩要節約，避免浪費，如減少使用衛生紙，洗手後使用擦手巾，不使用擦手紙，碗盤洗淨後也是用乾淨的布擦拭，不用廚房紙巾，家中走廊改用感應式燈泡，節約用電。



202 鄭亘成家長洪月惠



每一次的旅遊都會攜帶自己的盥洗用具（牙刷、牙膏、沐浴乳、洗髮精、梳子……等），不使用飯店所提供的一次性備品，連續住宿時也會告知飯店不需更換新的床單、被子，減少水資源的浪費。外出用餐時會攜帶筷子、湯匙等餐具，買回家的餐點也會請店家不需提供餐具，減少使用一次性餐具。

203 姚韋綾家長姚富國

這幾天一直下雨，除濕機的運作除了幫忙除濕外，也收集好多水，用桶子裝起來後可以拿去沖馬桶，也可以洗地板，重要的是節省水資源。



204 鄭瀚凌家長鄭景竹

我們全家人透過吃素救地球，素食對於整個地球的環保意識都有益處，也是一種尊重生命的表現。雖然有人擔心吃素會營養不全，但只要是健康的素食，很多孩子也都是吃素長大。



205 李亦勛家長吳易玲

我鼓勵孩子愛惜他們的衣服、玩具，每一年我們都一起整理，有灰塵的洗擦乾淨，打包捐贈二手玩具的地方，太小的衣服檢查無破損後，分類送給表弟表妹，有破損的衣服打包好送到織品回收站。





206 駱依昀家長陳秋伶

我們和孩子長期關懷流浪動物，家中 16 歲的貓咪就是 15 年前從動物之家領養的，也會不定期捐款給流浪動物之家與 TNR 協會，讓孩子能學習到營造永續環境不僅是對人類，而是對於所有生物！





305 蔡孟錞家長蔡瑋銘

在衣物選擇方面，以簡約樸素為主，不追求華麗與奢侈，能穿的輕鬆自在才能顯出自信。在假日時會帶小朋友多多參觀各項環保及綠能博物館，在寓教於樂中學習，如何利用環保及綠能，實踐地球的永續發展。



209 黃畹筑家長黃志忠

若帶小孩進賣場，會先提醒孩子先列清單，列出當下必須買的食物或用品，不要因為打折或喜歡而去勉強多買了不該買的食物或用品。在衣著方面，主要要能保暖和著重舒適度，會告訴孩子買衣服不是好看就好，應該買實穿的。此外，常帶孩子去公園或天然森林區吸收芬多精。



306 羅子彤家長褚堯渝

我們自己製作環保酵素來洗碗及拖地，可減少使用化學清潔劑。另外，孩子穿不下的衣服可以拿到舊衣回收箱做回收。



307 朱冠錦家長朱炎輝

把便當吃完不浪費，把食物吃完等行為都是負責的行為，當我們認真吃完食物，就不會隨意亂買食物及浪費食物。由此出發，孩子自然就懂得知恩惜福。





209 鍾致淵家長鍾振聲

我帶著小朋友以消費者角度來落實「責任消費」。在購買紙本筆記本時，會購買環保再生紙的筆記本。此外，會做好垃圾分類，將廢棄的塑膠瓶、塑膠杯、紙盒、紙箱及鋁罐等放置在自家的資源回收場，確保資源能再回收利用。



309 梁芯慈家長李華羚

在我們家的日常生活中，是實際帶孩子們去垃圾場和慈濟環保回收站，認識哪些物品或材質是可以回收再利用，以及該怎麼正確的去分類。另外每週假日會帶孩子們去家樂福採買，我們除了攜帶購物用的袋子，還會將家中的紙袋整理好放到家樂福的紙袋回收箱，這些小小的付出，希望能讓孩子們懂得物盡其用和避免浪費的觀念。

210 何知夏家長黃思樵

為了培養孩子的環保觀念，我們家的晚餐幾乎都自己煮、在家吃。一方面全家圍坐共享晚餐，可以分享一天中發生的大小事；再方面在家用餐可以避免過度購買，造成食物的浪費。而選擇國產食材，也能降低碳足跡，利人利己。

303 林軒妘家長鄭錦薇

我會隨身攜帶購物袋，以減少塑膠袋的使用；出門時帶水壺，以減少購買瓶裝水；平時隨手關燈，關水龍頭；買伴手禮時，選擇簡易包裝的禮物或食物。

310 吳沛潔家長吳仲文

不買過多的玩具，利用用過的鞋盒做皮影戲的殼子，用竹筷做竹槍，用瓶蓋做成毽子，發揮手作的創意兼培養孩子的耐心。



305 陳奕璁家長賴惠芬

假日時帶著孩子去果菜行購買當季盛產蔬果回家料理食用，價格更優惠也較不會有農藥過量的問題。出門搭乘捷運或公車也都是節能減碳的好選擇。



310 黃芯慈家長蘇尹鈴

吃當季在地食物，支持在地小農，購買公平貿易的產品。垃圾不落地，爬山踏青時帶著小袋子，把看到的人為垃圾帶走處理。



305 羅仕堯家長陳冠吟

在家中常常可利用洗菜水、洗澡水做永續的利用，前一陣子台灣缺水時，利用水進行二次使用，用來沖馬桶、澆花都是很好的利用。

310 陳郁樂家長陳君豪

假日出遊總會在外用餐、購餐的時候，盡量控制點菜及購買數量，以滿足用餐人數食量為主，如果真的吃不完，也會打包回家，透過媽媽的巧思及創意改造成另一道菜色，不浪費食材為原則。

311 魏子瑜家長吳春滿

在生活中與小朋友一起購物時會自備購物袋，買飲料自備環保吸管及環保杯，並盡量購買綠色商品，也鼓勵小朋友養成隨身攜帶購物袋的習慣。藉由透過消費環保集點結合財政部雲端發票載具功能，增加使用便利性，落實食衣住行育樂”購”(GO)的綠色生活。

402 余明娟家長高秀美

前陣子家裡電腦設備更新，於是把家裡尚可使用的電腦主機、螢幕透過「綠色奇蹟」公益團體到府回收，經由篩選可再利用的零件再拼裝成一台新的電腦來贈送給偏鄉兒童使用，進而創造出新的再生價值。

405 吳禹緹家長連翊均

疫情時代，造就了用水量的暴增，舉凡洗手、洗澡、洗衣、居家清潔……等等，除提醒孩子們洗手洗澡搓泡時，將水關起避免造成浪費外，購買沐浴及居家清潔劑時，挑選未經動物實驗且對環境友善的清潔用品，一起為未來加油！

407 陳品妤家長黃鈺文

剩菜不浪費，把剩菜變成煎餅、鹹粥皆可，盡量現煮現吃，不要過度浪費。

410 廖奕叡家長吳嘉綾

選擇家庭用品，選購環保材質的耐用家具，減少使用塑膠製家庭用品，家電可以購買有一級節能省電標章，能節省能源和電費，也教導孩子節約用電，還可以使用連續供墨的印表機，只要補充墨水，比舊式的墨匣印表機減少了 80% 的耗材。

411 陳妍欣家長李依玲

很多衣服都是由姐姐直接給予，當長大穿不下衣服後，就挑好的或新一點的送給同學的小孩，或把衣服捐給育幼院。

501 張語祐家長胡安妮

購買商品時注意該商品是否在製造過程中考量環境保護與生態的永續，安排國內外旅遊，購物規劃時，能挑選綠能與節能商品，能支持和參與生態與生物的保育與發展相關活動。

509 林敬宗家長陳淑娟

買手搖飲可自備環保水壺，購物可自備購物袋，不買過度包裝的禮品，減少塑料的使用，減少垃圾量。家庭可使用環保家電，幫助我們節能省電，外出自備飲水，減少購買包裝飲品的機會。在家中確實做好廚餘和垃圾分類回收，重新再利用。

510 周宥霆家長周昊琨

自己從業修鞋工作多年中，時常分享給消費者愛物惜物的觀念，藉由維修的方式讓物品延長壽命，也能減少垃圾量。捐贈舊鞋共享資源，讓有需要的人能永續再利用。

510 簡念真家長李炫逸

為了讓小朋友明白環保是行動而不是口號，在家裡，便會用小蘇打、白醋、檸檬酸、橘子皮等做清潔劑，從中取代化學洗潔劑；更為了減碳概念，我們減少選擇加工食品，讓小朋友學會閱讀食物的成分標籤，而去挑選健康的零食，並減少包裝垃圾。

605 辜立璿家長辜勁元

平日無法親自煮早餐，所以都以簡單少量為主，晚餐的部分，能自己煮一餐就能吃完的量，如果需要購買食材，會帶著孩子一起購買，並教孩子如何辨別日期，以及討論能一餐吃完的量，這樣才不會浪費，購買時也會找孩子討論如何比價，這樣才能讓孩子知道物品的金錢多寡。



愛的進行式 談親子互動的活動

孩子的成長只有一次，父母的陪伴就是最好的愛。
而親子互動更是最佳的有效陪伴。
與大家分享親子互動三件「ㄕ、」：

故事志工　曾珠雲

第一式　愛共「嗜」：先從親子共同有「興趣」的活動開始

你和孩子之間共同的興趣有哪些呢？

運動是身體最好的良藥，戶外球類運動、騎腳踏車、共同規劃並執行一趟親子旅行……都是很好親子運動。

世界童軍運動已經超過一百周年，童軍多元的活動設計，再經由家長的共同陪伴及參與，每次活動後能與孩子共同分享活動中的趣事，也了解準備及責任的重要。



第二式　愛共「識」：知識是不分年紀的

規劃每周親子共讀時光，透過樂讀，讓全家都愛閱讀及說故事。選擇欣賞電影、參觀博物館、音樂表演……等，都是很好的知識來源。《跟著課本去旅行》提到能否在旅途中叫得出動物的名字並不重要，重要的是要開發孩子的觀察力與好奇心，原來在課本之外，還有「隱藏版」的知識與趣味。

第三式　愛共「事」：大手牽小手一同來做事

「家事是全家人的事」，經由共同分攤家事，能增加家人參與感也學會承擔責任。親子一同參觀觀光工廠、農場活動、手做活動、登山、露營……等，不管成果如何，共事的過程就是最棒的回憶。

「嗜」著從行萬里路，找萬卷書中的「識」，就能尋找出屬於自己親子的共「事」。



父母最常忽略這件事，卻比成績重要千萬倍！!!

光譜班教師　薛舒云

網路上廣為流傳一個說法：哈佛大學研究發現，「做家事」影響孩子未來的人際互動及責任感！疫情嚴重的期間學校停課、安親班也停課，除了線上上課的時間，家長和孩子在家相處的時間更長了。孩子少了活動的機會時，就會動動他們的小腦袋，想出在家玩出讓家長崩潰的玩法。疫情期間考驗的不只是不被病毒所影響，更是考驗家長如何和孩子相處，這時聰明的家長可以和孩子一起挽起袖子，跟著孩子一起做家事，讓孩子學習做家事的習慣，一來既可以讓他們活動消耗體力，二來可以養成他們對家庭該有的責任感。

訓練的活動可以從孩子整理自己的環境為起點，例如：收拾書包、收拾自己吃完的餐具、收拾自己的書桌、收拾自己的玩具……等等，一步一步訓練的過程中，一方面建立孩子要有責任感，另一方面讓孩子練習手部的協調能力。前期訓練的時候，建議家長陪伴孩子一起做，當孩子完成任務時，請記得給孩子們口頭上的讚美，讓孩子知道得到讚美不是只有得到高分，而是從生活中學習比滿分來得更重要的事情。

一步一步慢慢來，在完成任務（做家事）後，得到父母的認同，孩子能感受到陪伴的溫度，在疫情之下，孩子能感受他們也能是父母的小幫手，讓孩子知道除了念書之外，書本以外的學習更是人生更重要的學習。



參考資料：
黃瑜寧醫師（小兒感染科）親子天下雜誌：【愛＋好醫生】培養孩子做家事習慣，真的有幫助嗎？ https://www.parenting.com.tw/article/5076302

與孩子的青春同行

專輔教師　曾郁善

當孩子開口詢問「性」有關的問題時，身為家長的您是否覺得尷尬、難以啟齒，不知如何回應呢？

孩子的發展歷程中，對於「性」難免會感到好奇。在我們的生活中，更是隨處可見有關「性」的話題或影像。當孩子開口詢問，多數家長以立即切換頻道、話題、逃離現場，或以責備、含糊帶過的方式回應。

避口不談「性」，雖然看似暫時解除了孩子對性的探問，卻忽略了孩子的感受與好奇，亦錯失了一次性教育的機會。孩子容易在一知半解的情況下，自行透過網路或同儕取得偏差的性知識，甚至吸收錯誤、扭曲的性觀念和價值觀。

性教育不光只是談性器官、性行為、懷孕、避孕的教育，同時也是提供孩子保護自己的一種能力，讓孩子能夠藉由性教育中學會如何尊重他人，進而在人際關係、兩性相處上能夠更加順利。

建議家長可事先篩選合適的書籍或影片，透過正確、理性的方式和孩子說明與討論，尊重孩子的想法和隱私，不但幫助孩子對性有正確健康的態度，亦可讓親子關係更為貼近。



性騷擾防制

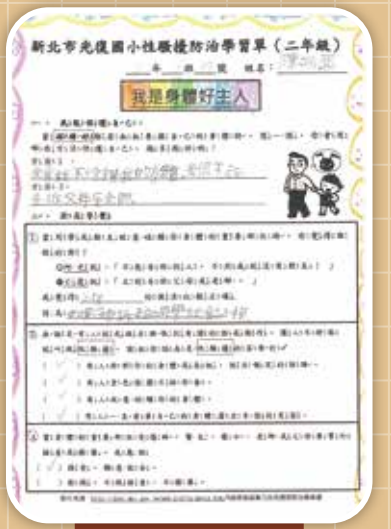
做自己身體的主人

我們每個人都擁有自己的身體自主權，要互相尊重，當遇到有人（不管是陌生人或認識的人）碰觸到自己的身體但覺得不舒服、被取笑娘娘腔、看到不雅的圖畫讓人很不舒服時，能勇敢說「不」，學習自我保護，做自己身體的主人！

優秀學習單作品



102 林楷菲



202 陳妘熙



305 黃芷芸



404 江品蓁



509 郭哲瑋



608 楊以聿

近視是一種疾病

護理師　劉晏蓉

本校 110 學年度剛入學的小一新生視力不良率為 33.2%，到了國小六年級視力不良率已上升至 70.6%，顯示視力不良的情況不僅發生得早，而且盛行率亦相當高，因此學校正積極推動視力保健工作，包含「兒少近視病」、「戶外活動防近視」、「3010 眼安康」及「控度來防盲」等四大主軸，以下將針對四大主軸詳細說明。

一、兒少近視病：近視是一種疾病且不可逆，戴眼鏡或雷射手術僅為矯正視力之方法，眼軸拉長之病理變化並不會因此消失，且高度近視（屈光度數 500 度以上）容易產生早年性白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑病變，甚至有 10% 會導致失明。

二、戶外活動防近視：實證結果發現，增加戶外活動是近視的有效輔助治療，在走廊或樹蔭下戶外活動亦可達到效果，不一定要在大太陽底下，但戶外活動時必須戴帽或太陽眼鏡防止紫外線傷害。

三、3010 眼安康：近距離用眼時（看書、使用 3C）使用 30 分鐘須休息 10 分鐘，強調的是中斷用眼時間，如同提一桶很重的水時，中場休息一下再提就不會那麼累了，眼睛也是一樣的，給它中場休息時間就可以避免眼軸拉長（近視）的風險。

四、控度來防盲：根據研究顯示，幼兒園時期屈光度數每年增加 150 度，國小、國中時期每年增加 75-100 度，高中時期每年增加 50-75 度，大學時期每年增加 25 度，由以上數據可知年紀越小近視，屈光度數增加越多越快，日後高度近視風險也越高，因此若能延緩學童近視年紀，亦越能控制屈光度數增加。若需配戴眼鏡也請經由眼科醫師檢查後再依照屈光度數配鏡。另如果孩子目前正在使用散瞳劑，請務必依醫囑於每日睡前使用，且於眼藥水滴完之後立即回診。相信陪著孩子一起增加戶外活動時間、中斷近距離用眼時間及配合醫師治療，可以幫助我們的孩子有效遏止近視的發生與惡化。



「零時體育時間」增加學生戶外活動時間



戶外活動戴帽或太陽眼鏡保護眼睛

面對疫情的心理加強劑

專輔教師　黃瓊玉



還記得新冠肺炎疫情剛開始時，大家對於疫情的恐懼感猶如世界即將末日，隨著病毒株的變異加上完整接種疫苗等因素，即使確診人數依舊起伏，大家似乎逐漸接受『與病毒共存』的疫情新階段。然而，看著確診人數的變化相較於知悉生活周遭有人確診，兩者之間的心理感受仍有差距。當學校宣布有學生確診而全面改採線上教學時，才驚覺原來病毒離我們這麼近。

此時此刻，我們需要的是「與病毒共存」的心理準備。在陳志金醫生的粉專中特別分享心理建設的「心理加強劑」，摘錄如下：

1. 如果有一天，確診數呈現指數性上升，不必感到驚恐，也不要互相指責。
2. 萬一自己或家人確診，不用恐慌，因為多數是輕症，注意重症的徵兆即可。
3. 不要責怪同事、朋友、家人為何把病毒帶進來，沒有人會刻意要害身邊的人；也不要去排擠、歧視染病的人。
4. 萬一你是家中、學校、公司裡的第一例，也不用感到內疚自責，因為病毒是很難防的。
5. 提防有心人士過度渲染「防疫失敗」…… 等等，擊潰國人信心的資訊戰。



陳志金醫生特別提醒「會擊垮我們的是人性，不是病毒」，失去了彼此的信任，造成社會分裂遠大於病毒帶來的傷害。因此，以健康正向的心理面對疫情變化的走勢，才能讓生活回歸穩定。

親子共作樂無窮

親子教育在兒童成長發展過程中，占有重要的地位，對於雙薪家庭來說，一天中能有固定10~15 分鐘的親子共學時間，可以與孩子建立更緊密的關係。幼兒園也會藉由親子共讀的推廣、在校練習做家事等的方法，讓家長更掌握孩子的學習狀況喔！



我會幫忙洗杯子（綠蛙班）



親子共讀樂趣多（海豚班）



我是小幫手練習掃地（白鯨班）



我最喜歡和爸爸看書（飛魚班）



我會幫忙洗抹布（企鵝班）

榮譽榜

本校學生參加「新北市雙和分區 110 學年度國民小學五年級田徑交流賽」及「新北市雙和分區 110 學年度國民小學五年級田徑交流賽」成績優異，感謝林育君老師、許俊良老師、孫羽老師、許宸甄老師、羅涵靖老師、劉博皇老師指導。

本校學生參加 2021 PowerTech 青少年科技創作競賽全國賽，榮獲 Mini-Com 積分獎佳作，感謝呂玉瑞老師、楊秀娟老師指導。

光復 1 隊：502 施守元、503 吳睿致、507 吳秉叡、601 謝承恩、601 蔡欣樺、601 莊敬堯、603 連亮宇、607 洪琦棠、607 胡于意。

本校學生參加 110 學年度教育部國民及學前教育署科技教育創意實作競賽，榮獲新北市資訊科技組競賽特優，感謝呂玉瑞老師、賴玉老師指導。

參賽學生：602 吳冠儒、602 金伍恩、603 連亮宇、608 黃裕翔

本校學生參加「新北市 111 年小學運動會」榮獲優異成績，感謝林育君老師、許俊良老師、孫羽老師、許宸甄老師、羅涵靖老師、劉博皇老師、李韶棠老師指導。

502 李宸萱同學參加跆拳道項目，獲得女童組對打 27 公斤級第 1 名
603 黃宥恩同學參加游泳項目，獲得男童組 100 公尺蝶式第 4 名
606 吳迦暘同學參加田徑項目，獲得男童甲田徑 60 公尺第 1 名
606 藍鈞宥同學參加田徑項目，獲得男童甲田徑壘球擲遠第 7 名

606 吳迦暘同學參加「111 年新北市全國青年盃田徑公開賽」，榮獲男童組 60 公尺項目第二名。感謝林育君老師、許俊良老師、孫羽老師、許宸甄老師、羅涵靖老師、劉博皇老師指導。

本校管樂團參加「110 學年度全國學生音樂比賽」榮獲管樂合奏國小團體 B 組 優等。