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

第 166 期

發行日期：115 年 5 月
發 行 人：許以平
編　　輯：賴　玉、李珮瑜、陳又慈、鄭麗齡、王佑琪
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

守護童年性平教育，愛與尊重幸福成長



陪孩子學會尊重身體界線
～家校同心協力 實踐性別平等教育

學務主任　林曉玲

「老師，他剛剛亂碰我！」

在校園裡，有時會發生這樣的情況，曾經聽聞的案例有低年級孩子因為喜歡同學，就跑去擁抱同學而觸摸到同學的私密部位，也有中年級男生在打鬧過程中碰觸到對方的隱私處。經過瞭解，多數孩子並沒有惡意，只是不太理解身體界線與人際互動的分寸，但對被碰觸的孩子而言，卻可能感到困擾、不安與受傷。

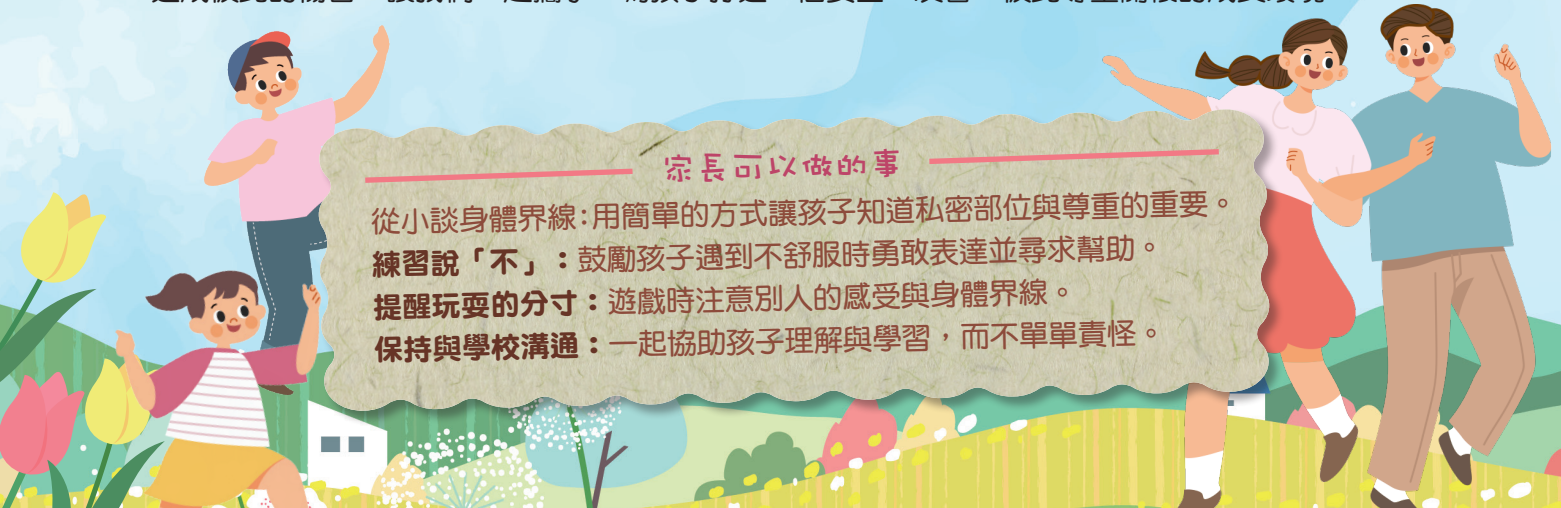
依照《性別平等教育法》的規定，只要涉及不當碰觸或身體界線的問題，學校都必須啟動相關處理與輔導機制。這並不是為了貼標籤或責備孩子，而是希望透過教育，讓孩子知道什麼是尊重、什麼是適當的互動。其核心精神其實很簡單：保護每一位孩子，也教會孩子保護自己與尊重他人。

至於預防校園性平事件很重要的一股力量，也來自每一天都在進行的家庭教育。當孩子在日常生活裡就理解身體界線，便比較不容易出現不適當的行為。家長可以用自然、平常的方式和孩子談談身體，例如告訴孩子：「泳衣遮住的地方是私密部位，不可以隨意碰觸別人的，也不讓別人隨意碰觸自己的。」這樣的觀念越早建立，孩子在人際互動上就越清楚分寸。

同時，家長也可以提醒孩子，在遊戲或肢體接觸時要留意同學的感受。如果對方說不舒服或不喜歡，就應該立刻停止。學會觀察別人的感受，是孩子建立良好人際關係的重要能力。

學校也會透過課程與活動持續推動性別平等教育，讓孩子認識身體、自我保護、尊重差異，並學習在互動中做出合宜且負責任的選擇。當事件發生時，學校會依規定處理，確保每一位孩子的權益，也會與家長保持溝通，一起陪伴孩子學習與成長。

教育孩子尊重身體界線，不是一堂課就能完成，需要家庭與學校長期的陪伴與示範。當孩子知道如何尊重自己、尊重他人，就能在更安心的環境中學習與交友，也能避免因一時的衝動或玩笑而造成彼此的傷害。讓我們一起攜手，為孩子打造一個安全、友善、彼此尊重關懷的成長環境！



家長可以做的事

從小談身體界線：用簡單的方式讓孩子知道私密部位與尊重的重要。
練習說「不」：鼓勵孩子遇到不舒服時勇敢表達並尋求幫助。
提醒玩耍的分寸：遊戲時注意別人的感受與身體界線。
保持與學校溝通：一起協助孩子理解與學習，而不單單責怪。



懂愛・懂界線，是送給孩子最棒的禮物

輔導主任 賴玉

跟國小孩子談「情感」會不會太早？其實，情感教育的核心並非談情說愛，而是「情緒管理」與「人際界線」。

一個在家庭中學會正確表達感受、懂得尊重界線的孩子，在成長過程中不僅能更理性地面對網路誘惑、避開危險的人際關係，更能有效預防校園霸凌與情感受創。

該如何陪伴孩子練習？以下三個具體策略，邀請您在日常生活中試試看：

策略一　情緒紅綠燈——建立專屬的「感受字典」

- 怎麼做： 利用晚餐或睡前時光，全家一起分享「今天的一件事」與「當時的感受」。
- 改變點： 準確命名情緒，是孩子學會自我察覺與情緒調節的第一步。

策略二　身體紅綠燈——守護「身體自主權」



- 怎麼做：讓孩子明白「我的身體我作主」，並引導他畫出心裡的界線。
- 改變點：建立界線感，讓孩子學會保護自己，也學會尊重別人的身體空間。

策略三　練習「拒絕」與「接受拒絕」——尊重意願的基石

- 怎麼做：陪孩子練習生活中的對話腳本。
  - 練習拒絕：「如果你不想借玩具，可以堅定地說：『這是我很珍惜的東西，我現在不想借。』」
  - 練習被拒絕： 當孩子被同學拒絕時，告訴他：「別人有權利說不，這不代表他不喜歡你，每個人都有選擇的自由。」
- 改變點：這是健康人際關係最重要的核心——尊重彼此的意願。

親愛的家長： 教育無法一蹴而就，但只要您願意開始，孩子就能在愛與尊重中不斷進步。如果您在家庭教育中有任何溫馨的小撇步，也歡迎隨時與輔導處分享，讓我們成為彼此最強大的後盾！

從嬉鬧到尊重　給家長的校園性平防護指南

專輔老師 黃瓊玉

在校園觀察中發現，很多孩子之間的互動糾紛，其實都源自於對「界線」的模糊。性別平等教育不只是要教孩子保護自己躲避危險，更重要的是在日常點滴中，教出一個懂「分寸」的孩子。

我們可以分階段給予引導：低年級孩子還在摸索身體的空間感，教他們在排隊或玩耍時，要保持「一個手臂」的距離；中年級孩子的互動變多了，要讓他們練習分辨什麼是真正的嬉鬧、什麼是讓令人不悅的騷擾，知道對方的感受比自己的動機更重要；高年級的孩子，要讓他們明白身體隱私的底線，像是脫褲子或窺視廁所是觸及法律的行為。

要教出守禮的孩子就從簡單的對話開始。首先，和孩子一起畫出「身體地圖」，告訴他私密處是絕對不能隨便碰觸的。接著，鼓勵孩子大聲練習說出「我不喜歡，請停止」，能勇敢表達感受，就是最好的防護。最後，要教孩子負責任，不小心撞到人，請記得「退後一步、嚴肅道歉、關心對方」，這三個簡單的動作，就是教導孩子尊重他人身體自主權最棒的實踐。



3

打破性別框架，了解孩子特質，成就孩子的「全方位競爭力」

輔導處

親愛的家長：

在我們成長的記憶中，世界似乎總為男孩與女孩畫好了不同的界線——「男生要勇敢強壯」、「女生要溫柔文靜」。但現在，請試著與孩子一起摘下這副「性別眼鏡」，用全新的眼光觀察您眼前的這個寶貝。

您會發現，一個勇於冒險的女孩，擁有的可能是改寫未來的創造力；一個心思細膩的男孩，展現的可能是穩定人心的領導力。特質本身沒有性別之分，當我們不再用「應該」來限制孩子，他們才能在「我可以」的廣大世界裡，自由地長成自己最閃耀的樣子。

現在，請放下「標準答案」，邀請孩子一起完成這份「未來人才特質檢核表」。這不只是一份練習，更是一次重新認識孩子天賦的深度對話。讓我們一起發掘那些藏在性別框架外、最珍貴的競爭力！

未來人才特質：超級特質大變身

第一步：特質連連看（勾選你擁有的特質）

請孩子和家長分別勾選出自己具備或想擁有的特質（不限數量）：

動力特質	軟實力特質	邏輯特質	創意特質
☐ 勇敢冒險	☐ 溫柔體貼	☐ 細心觀察	☐ 充滿想像力
☐ 領導統御	☐ 善於傾聽	☐ 邏輯分析	☐ 靈活變通
☐ 堅持不懈	☐ 樂於助人	☐ 解決問題	☐ 藝術感官
☐ 體能充沛	☐ 團隊合作	☐ 謹慎周全	☐ 勇於嘗試新事物

第二步：打破性別濾鏡的「盲測對對碰」

提問問題

1. 「溫柔體貼」的人，以後可以當救人的外科醫生嗎？（答案：當然可以！醫生需要溫柔同理病人。）
2. 「勇敢冒險」的人，以後可以當照顧小朋友的老師嗎？（答案：當然可以！老師需要帶領學生探索世界。）
3. 「細心觀察」的人，以後可以當修復太空船的工程師嗎？（答案：絕對需要！一絲不苟才能確保安全。）

第三步：看看你們組成了哪種「未來大玩家」？

根據勾選最多的區域，參考下方的「無邊界職業導引」：

- 如果「動力 + 軟實力」很多：你是【全方位領導者】。你既有衝勁又能體恤隊友，不論性別，未來的 CEO 或團隊核心就是你！
- 如果「邏輯 + 創意」很多：你是【跨界發明家】。你能用細心發現問題，用創意解決問題。未來的 AI 工程師或設計大師非你莫屬！
- 如果四個區域都有勾選：恭喜你！你是【斜槓超能力者】。你的靈魂裡沒有性別框架，你的競爭力來自於「剛柔並濟」。

行動指南

1. **稱讚特質，而非標籤：** 當孩子表現出勾選的特質時，稱讚他：「我看到你剛才很細心地收好玩具（而非：你很乖）」，或是「我很欣賞你勇敢嘗試新運動（而非：你很有男子氣概）」。
2. **特質無性別：** 讓孩子知道，所有的特質都是「人的特質」。男生可以溫柔，女生可以剛強，這兩種力量加在一起，才是應對未來的最強武裝。

4

健康安全，幸福成長

光復國小校園童趣嘉年華

為迎接 2026 年兒童節，光復國小特別以「健康安全，幸福成長」為主題，規劃一系列充滿創意與活力的「光復童樂會」活動 。從三月中旬起，校園內便洋溢著節慶氛圍，透過多元創新的內容，活絡學生的學習動能並促進身心均衡發展。

學務處 活動組長 陳盈惠

「光復好聲音」熱力開唱，星光璀璨揭序幕

活動的暖場序曲由「光復好聲音」歌唱大賽拉開帷幕。這項備受學生期待的傳統賽事，於 3 月 30 日在演藝廳進行四至六年級的激烈決賽 。參賽選手們在舞台上盡情展現歌喉與自信，優勝隊伍更獲得在 4 月 2 日校園童趣嘉年華活動中參與「星光 ON AIR」演出的機會，讓優美歌聲傳遍校園 。






「鮮奶萌友隊」進駐，營造幸福打卡新地標

在校園情境營造上，學務處精心規劃了「鮮奶萌友隊」吉祥物主展場 。自三月底起，一樓川堂化身為萌度破表的裝置藝術區與打卡點，讓每位進校的學童都能與可愛的吉祥物合影，留下專屬的童年回憶。此外，學生們也透過「童心許願卡」在夢想星光牆上寫下心願，象徵夢想隨之起飛 。

「校園童趣嘉年華」盛大登場：闖關、市集與才藝盛宴

4 月 2 日當天，慶祝活動進入最高潮，全校師生共同參與規模盛大的「校園童趣嘉年華」 ：

- **闖關大冒險：**結合安全教育與體能挑戰，規劃了「防災小勇士」、「幫我刪惡勢力」及「交通標誌配對樂」等 11 個豐富關卡，讓全校學生在遊戲中學習生活安全及健康常識。
- **幸福市集與童趣拍賣：**由各班級、校隊共同籌備的「幸福市集」，透過惜物與分享的精神，讓孩子們體驗自主規劃市集與拍賣寶藏的樂趣。
- **星光 ON AIR：**一樓開放空間變身為表演舞台，除了好聲音優勝者的演出，更有劍道社帶來精彩絕倫、展現自信毅力的動作展示。

今年的兒童節慶祝活動，從展現才藝的「光復好聲音」到寓教於樂的「闖關大冒險」，學生在參與中不僅活絡了學習動能，更透過才藝展現見賢思齊，更串聯親師生力量，為孩子營造安全且具教育意義的佳節，陪伴兒童在歡笑中均衡發展、快樂茁壯 。


601 藝起挖寶趣


603 套圈圈


608 美食饗宴


棉花糖體驗


美感體驗

闖關大冒險

❶書海獵人：學生依任務卡條件於館內搜尋書籍，完成後投入還書箱，讓學生透過直覺辨識並體驗找書樂趣 。

❷防災小勇士：配合地震音效，學生需即時做出「趴下、掩護、穩住」保命三步驟，藉此強化校園防災意識與避難反應 。

❸沙包丟丟樂：考驗雙手靈敏度與反應，在趣味丟擲中訓練肢體協調能力 。

❹品德對對碰：宣導新北市品德教育德目，將良善品格內化於遊戲互動中 。

❺手腳並用：透過「玩中學」訓練身體平衡、協調性與腦力發展 。

❻乒乓球移動術：關主輕推乒乓球，參與者手持紙杯迅速判斷球向並將其蓋住。旨在訓練學生的專注力、反應力與手眼協調能力 。



防災小勇士


沙包丟丟樂

⑦交通標誌小達人：使用咚咚槌在交通安全標誌牆上快速敲擊正確答案，讓交通安全知識在「敲擊」遊戲中變得生動好玩 。

⑧小小飛人：利用地墊鋪設跳躍路徑，學生需以雙腳並攏姿勢連續躍動，精準落於墊上以抵達終點，透過連續跳躍挑戰，培養專注力與空間知覺。

⑨心靈柑仔店：由學生抽取情緒卡，透過辨識基礎情緒、挑戰複雜情感與紓壓方式，引導學生在趣味互動中學習情緒調節與正向思考。

⑩幫我刪惡勢力：學生辨識桌上卡片（如睡滿 8 小時、戶外 2 小時等），正確排出數字密碼順序，藉此強化視力保健與運動習慣。

⑪字母大搜查：字母遊戲採階梯式難度，透過趣味闖關體驗，提升學生學習英文的成就感，更可在互動過程中紮實掌握字母與字彙邏輯。


乒乓球移動術


手腳並用


交通標誌小達人


幫我刪惡勢力


小小飛人


辛苦的家長會志工關主

光復童樂會特別報導

做光復的光，閃耀登場

光映童心，聲動未來

音樂老師 林仁芝



第三屆光復好聲音到星光 On Air —— 在歌聲與掌聲中，看見孩子發光的樣子

在充滿歡笑與活力的兒童節「校園童趣嘉年華」中，「光復好聲音第三屆」成為最觸動人心展現光復兒童亮點的一道美麗風景 ... 這不只是一場從海選、比賽到表演的經歷，更是一段關於勇氣、努力與成長的動人篇章。

本屆活動由四、五、六年級同學熱情參與，孩子們將平日於表演藝術課中累積的學習成果，化為舞台上一段段精彩演出。從歌聲、舞蹈到加上樂器伴奏，每一個節目都蘊含著用心準備的痕跡，也展現出豐富多元的藝術表現。

舞台上，除了動人的歌聲與活潑的律動，更融合了多樣樂器的演出：小號、薩克斯風、豎笛、上低音號、低音號等管樂器交織出飽滿的旋律；木箱鼓、非洲鼓、鈴鼓、沙鈴……等打擊樂器則敲出鮮明的節奏，讓整體表演更具層次與感染力。音符在空氣中流動，節奏在心中共鳴，也讓觀眾沉浸在一場屬於孩子們的音樂 / 表藝盛宴之中。

在傳承與經驗的時刻，我們看見：站上舞台的每一位孩子，或許帶著些許緊張，卻都勇敢地綻放自我。有的以清亮歌聲打動人心，有的以自信姿態吸引目光，有的則用默契十足的團隊合作完成演出。在掌聲與歡呼聲中，我們不僅看見成果，更看見孩子們一步步累積而來的努力與成長。

「光復好聲音」邁入第三屆，這已不僅是一場比賽，更是一個讓孩子被看見的舞台！在這裡，每一種表現都有價值，每一份勇氣都值得喝采。我們看見孩子們不同的長處與亮點，有人閃耀於歌聲，有人綻放於節奏，有人則在合作中發光——每一個孩子，都以自己的方式，成為舞台上最獨特的「光」。

在這個屬於孩子的節日裡，音樂成為最動人的語言，串起笑容、感動與未來的美好回憶。「光復好聲音第三屆 + 星光 On Air」明年見！





心靈柑仔店 限時開張！

專賣外面買不到的勇氣

輔導組長 陳又慈

在今年的兒童節闖關活動中，輔導處特別策劃了一間神祕的「心靈柑仔店」。我們將孩子日常生活中那些難以言喻、抽象的情緒，轉化為舌尖上可以感知的「七種滋味」。這不僅是一個關卡，更是帶領孩子進行社會情緒學習（SEL）的深刻實踐。

從滋味出發，練習情緒覺察

情緒管理的第一步是「辨識」。我們參考了心理學的情緒光譜，將學生的心情細分為七種獨特的滋味：檸檬酸（嫉妒）、糖果甜（喜悅）、苦瓜苦（壓力）、辣椒辣（憤怒）、海水鹹（悲傷）、果皮澀（緊張）、開水淡（平靜）。孩子進入「柑仔店」後，需要先靜下心感受這週的心情最接近哪一種滋味。為情緒「命名」的過程，是極其寶貴的自我覺察練習。我們引導孩子不急著排斥負面情緒，而是先溫柔地接納它、為它貼上情緒標籤。

轉動扭蛋，領取心靈處方箋



當孩子選定滋味、走到機台前，依照指示搖出幸運顏色的扭蛋。扭蛋裡雖然沒有實體獎勵，但他們能從籃子中獲得一張符合該情緒設計的「勇氣書籤」。這些書籤承載著的療癒小語，透過文字的轉念力量，陪著孩子將情緒的波動，轉化為看見自我價值的動力。

QR Code 裡的祕密武器：彩虹呼吸法

為了讓這份勇氣延伸到日常生活中，每張書籤上都印有一個 QR Code，連結至「彩虹呼吸法（Rainbow Breathing）」教學影片。這是一種結合視覺想像與深呼吸的簡易正念技巧，非常適合兒童進行情緒管理。操作方式十分簡單：孩子只需跟著引導，吸氣時雙手由下往上畫出大大的彩虹，吐氣時再緩緩放回兩側。重複三至五次，便能快速穩定焦慮與緊繃的肌肉。

Scan & Relax

在此我們也附上影片連結，誠摯鼓勵家長們存檔備用，成為家庭中的情緒急救小工具。





親師攜手，共建心理韌性

在社會情緒學習（SEL）的觀點中，情緒沒有好壞。當孩子感到壓力、焦慮或憤怒時，我們邀請您先放下對「事件事實」的追究與確認，給予孩子空間去感受並說出當下的情緒。唯有情緒先被看見與接納，理性的溝通才具備基礎。

「心靈柑仔店」專賣外面買不到的勇氣。這份勇氣源自於對自我的接納，也源自於校園與家庭共同織起的心理安全網。讓我們一起陪伴孩子在情緒的百味中，品嚐出屬於自己的成長力量。

當「光復」遇上「百老匯」
一場跨越太平洋的友誼盛會！

親資組長 李珮瑜

4 月 2 日這天，我們的校園洋溢著異國風情！我們迎來了一群特別的貴客——來自美國加州的百老匯國小棒球隊 (Broadway Elementary School) 。這群小球員們趁著春假來到臺灣，與孩子們共度難忘的兒童節 。



筆友相見歡

活動在演藝廳拉開序幕，最動容的莫過於「兩年筆友相見歡」，這幾對小小筆友們，今天終於在光復校園正式見面，孩子們興奮地互相交換用心準備的筆友胸章與小禮物，那一刻，文字變成了真實的連結。



桌球體驗與共作

桌球校隊的孩子們化身小教練，面對身為棒球高手卻是桌球「初學者」的美國夥伴，自信地用英語示範揮拍，展現十足的小主人風範 。隨後轉往美勞教室，雙方並肩製作「熱縮片護身符」，孩子們專注合作、互相協助，不知不覺間拉近了彼此的距離。



闖關大冒險

Aclub 學生與 6 年級接待員展現了優秀的英語導覽力。在兒童節闖關活動中，我們強調學生「一對一」陪伴學伴，讓孩子們自己引導流程。過程中，大家一起體驗了刺激的碰碰車、驚聲尖叫的鬼屋、充滿活力的體育關卡，並駐足觀賞精采的校園表演。在穿梭各關卡的歡樂氣氛中，雙方變成了無話不談的好朋友 。



午餐的文化饗宴

午餐時間是一場精彩的文化饗宴，美國夥伴生動地分享了加州校園生活與多彩多姿的課後活動；光復的小外交官們也介紹各式各樣的國民美食（如肉粽、珍珠奶茶、臭豆腐），雙方在愉快的氣氛中共同享用營養午餐與臺灣特色小吃 。臨別之際，孩子們的互動更顯溫馨，學生們送上親手製作的「友誼之星」，以及象徵順利的乖乖與代表好運的「執笈橡皮擦」；百老匯則回贈了看棒球必吃的 Cracker Jack 零食、紀念棒球與紀念衫作為回禮。



~ 國際交流點亮學生的視野，讓我們在通往世界的路上並肩同行 ~



167 期畢業特刊徵稿

親愛的**六年級家長**們：

隨著畢業氣氛濃濃，我們即將迎來一個特別的時刻——我們的學生即將踏上，新的人生階段。誠摯邀請您參與向畢業生送上祝福。

我們希望能夠將家長們的祝福與鼓勵，匯聚成一份珍貴的紀念，作為學生們在人生旅途中前行的動力與支持。無論是對孩子們的期許、回憶，還是您心中的祝福與建議，我們都非常歡迎您的分享。

再次感謝您一直以來對學校的支持與信任，讓我們一起為孩子們的未來加油！期待收到您的祝福，讓這個畢業季更加溫馨難忘。

備註

- 家長投稿 (100-150 字)，如獲刊登親師交流道，可以獲得好兒童貼紙 5 張。
- 截稿日：115 年 5 月 17 日 (一)，歡迎踴躍投稿。

性別教育

幼兒園透過繪本與影片引導，帶領幼兒認識「身體界線」與性別平等概念，了解每個人的身體都是獨特且需要被尊重的。活動中，孩子學習分辨適當與不適當的碰觸，並練習勇敢表達「不可以」與尋求協助。同時，也培養尊重他人差異的態度，建立自我保護意識與正向的人際互動，讓孩子在安全、友善的環境中健康成長。

附幼活動報報



企鵝 - 整理玩具男生女生一起來



企鵝 - 繪本分享 - 凱文公主男生也能穿上自己喜歡的衣服



海豚 - 男生也可以照顧娃娃



海豚 - 男生也可以煮菜菜



白鯨 - 影片分享（秘密派對）



白鯨 - 我不喜歡讓人碰觸的地方



紅豬 - 彩色怪獸是男生還是女生呢



紅豬 - 我是男生



綠蛙 - 猜猜看我是男生還是女生



綠蛙 - 男生女生大不同



飛魚 - 上學了！我是女生，將名牌翻回正面



飛魚 - 姓名卡上有男生女生的標示，我站在屬於我的性別標示位置

榮譽榜

林曉玲主任通過「新北市 115 年度候用校長甄選」。

黃建嘉老師參加「新北市教育局 114 年數位學習創新教案徵選比賽」，榮獲甲等。

本校學生參加「新北市 114 年度中小學科學展覽會複賽」三件作品皆榮獲佳績。

本校學生參加「115 年新北市青年盃全國田徑公開賽」表現亮眼。

101 柳瑋芃、206 曾昱旻參加國語日報週刊投稿，畫作獲刊登。

403 林詠秦、503 陳彤睿、504 張奕詳，榮獲「火金蛄兒童臺語文學獎」優選。

503 盧姵杉、603 王香蘇、605 蔡若筠入選「溫世仁文教基金會」作文比賽全國決賽。

609 李芊儒同學參加「新北市 115 年小學運動會－跆拳道對打 40 公斤級」，榮獲第一名。

606 王紹恩、608 李丞彬、611 吳軒為代表本校參加「第五屆慈濟 X PaGamO【新北市】縣市盃環保防災勇士 PK 賽」，獲得佳績。

更多獎項詳見本校榮譽榜