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 167 期

發行日期：115 年 6 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

勇往直前一路有光，復現夢想揚帆遠航



帶著自己的光，展翅飛向更寬廣的世界

教務主任　林玫君

畢業的季節到了，校園裡熟悉的鐘聲、走廊上的笑聲、操場上的奔跑身影，都將成為六年級孩子心中珍貴的回憶。在即將展開新旅程的此刻，光復國小發生一段真實相遇的故事，看見畢業所代表的勇氣與成長。

前陣子，學校迎接來自美國百老匯小學的朋友到校交流。這場相見，並不是突然安排的活動，而是一段累積兩年的情誼。兩校孩子曾透過書信與照片，分享彼此的節慶、生活與校園點滴。那些原本寫在紙上的名字，終於在這一天變成真實的相遇。當遠方的朋友走進校園，信紙中的情誼化為面對面的微笑、揮手與對話，大家才真正感受到：原來世界並不遙遠。國際交流也不是抽象的名詞，而是願意認識不同文化、勇敢開口表達、真誠接納差異的開始。

這樣的相遇，也讓我們看見很重要的學習，面對不同語言與文化的朋友時，心裡難免會緊張，也許會擔心說錯話，也許會害怕自己表現不夠好，這時候，需要先覺察自己的心情：我是不是有點緊張？我是不是害怕說錯？這就是認識自己情緒的開始。當我們能知道自己正在緊張，就可以試著深呼吸、微笑、慢慢說，給自己一點勇氣。這份安定自己的能力，會陪伴自己走過未來許多新的挑戰。

畢業，也像是一場新的相遇。六年來，孩子們在光復國小學習知識、結交朋友、參與活動，也在一次次挑戰中慢慢長大。也許曾在比賽前緊張，卻仍勇敢上場；也許曾在學習中遇到困難，卻沒有放棄；也許曾不確定自己能不能做到，但最後發現，原來自己比想像中更有力量。

每個人心中都有一束光。這束光，不一定一開始就很明亮，也不一定和別人一樣。有人的光，是溫柔地關心同學；有人的光，是面對困難仍願意再試一次；有人的光，是充滿創意的想法；有人的光，是勇敢站上舞臺、努力說出自己的聲音。找到自己的光，不是和別人比較誰比較亮，而是慢慢認識自己：我喜歡什麼？我擅長什麼？遇到困難時，我可以怎麼幫助自己繼續往前？

未來進入新的學校，會遇見新的老師、同學與環境，也可能遇到意見不同、需要合作或重新適應的時刻。這時，記得先聽聽別人的想法，再清楚表達自己的感受；遇到衝突時，不急著責怪，而是試著說出「我覺得……」「我希望……」；需要幫忙時，勇敢開口；看見別人需要支持時，也願意伸出溫暖的手。

展翅飛翔，難免遇見風雨；尋找自己的光，也可能經歷迷惘。願每一位光復孩子在困難中整理心情、重新出發，在未來的每一段旅程中，成為照亮自己、也溫暖他人的那一道光，帶著光，勇敢飛向更寬廣的世界。





在成長的舞台上，成為最閃亮的光

家長會長 陳嘉雯

親愛的畢業生們：

當我提筆寫下這篇文章時，心中有著滿滿的感動與不捨。擔任家長會長三年，我陪著學校走過許多重要時刻，而今年，更是特別的一年，因為我的孩子也和你們一樣，即將從這裡畢業，邁向人生新的旅程。

這些年來，我常常有機會和大家一起參與校園中的各種活動。從管樂團悠揚動人的演出、舞蹈、合唱、直笛等多項比賽，到運動場上的奔跑與吶喊；從熱鬧歡樂的園遊會，到充滿感動與祝福的畢業典禮，每一場活動，都留下了你們努力與成長的身影。

我一直記得，在一次次活動中，看見你們為了比賽認真練習的模樣；在運動會上，即使汗流浹背仍不願放棄；在團隊合作時，願意彼此鼓勵、互相扶持。這些看似平凡的小片段，其實都是最珍貴的成長記憶。因為真正重要的，不只是得獎與否，而是在過程中，你們學會了責任、堅持、合作與勇敢。

學校就像一座溫暖的舞台，而你們每一位，都是努力發光的小星星。也許曾經害怕失敗，也許曾經懷疑自己，但你們都一步一步走過來了。現在的你們，比剛入學時更加成熟，也更加懂得珍惜身邊的人事物。

畢業，不是結束，而是另一段精彩旅程的開始。未來，你們將遇見更多不同的人，看見更寬廣的世界，也可能面對新的挑戰與壓力。但請相信，只要保有願意努力的心、善良待人的態度，以及不輕易放棄的勇氣，你們一定能走出屬於自己的道路。



我也想代表家長們，向所有辛苦付出的老師們表達最深的感謝。謝謝老師們一路上的陪伴與教導，用愛與耐心守護孩子們成長；也謝謝所有家長與學校攜手合作，讓孩子們擁有溫暖而珍貴的校園時光。

親愛的畢業生們，願你們帶著這份美好的回憶與祝福，勇敢迎向未來。無論將來走到哪裡，都別忘了曾經在這座校園裡努力、歡笑、流汗與成長的自己。

願你們在未來的人生舞台上，繼續發光發熱，成為那一道最閃亮的光。

祝福你們 **畢業快樂·展翅高飛！**

認識自己，是生涯的第一步

專輔老師 曾郁善

「你長大以後想做什麼？」這個問題，有的人可以很快回答，有的人卻會猶豫，甚至不知道該怎麼回應。其實，生涯不是一次選擇，而是一段需要慢慢探索與調整的過程。

在國小的這段時間，逐漸認識自己：有的人喜歡畫畫，有的人享受幫助別人，有的人在運動中找到快樂，也有人在解決問題時特別有成就感。每個人的經歷和感受都不一樣。你也可以試著靜下來問問自己：什麼時候，你會特別感到開心或有成就感？這些看似平凡的經驗，其實都在慢慢告訴你「你是誰」、「你喜歡什麼」、「你擅長什麼」。比起急著選擇未來的職業，更重要的是持續觀察自己，了解什麼事情會讓你感到投入，即使失敗了還願意一再嘗試。

未來的路，也許會有改變，也可能會遇到不確定與挑戰。當你發現事情和原本想的不一樣，或進展沒有那麼順利時，不代表你做錯了，而是你正在學習，也正在調整方向。生涯就像一段旅程，不需要一次就走到終點，而是在每一次的經驗中，慢慢修正、慢慢前進。

畢業，代表一個階段的結束，也是一段新旅程的開始。或許你會有所期待，也可能帶著一點不安，但請記得：帶著好奇心去嘗試，帶著勇氣去面對未知，這些都是成長的一部分。在生活中多嘗試不同的活動與經驗，也能幫助你更認識自己。

願你在未來的日子裡，一步步地認識更多不同的自己，慢慢走出屬於你的路。



肯定自己
Self-esteem

帶著勳章與超能力，勇敢出發

3

光譜班老師 李婉偵

轉眼間，畢業鐘聲即將響起。最近在課堂上，看著你們興奮地討論國中環境，卻又對未知的挑戰感到幾分忐忑。這份既期待又擔憂的心情，正是你們在整理小學旅程、準備邁向下一站的證明。

在共同學習的時光裡，我有幸陪伴你們走過每一個嘗試的瞬間。或許在學習過程中，曾因進展不如預期而感到挫折，甚至產生懷疑；但請記得：「成長」從不是一場與別人的競賽，而是比起昨天的自己，你是否更勇敢地多走了一步？在即將告別的轉折點，期盼你們能看見並珍惜兩份屬於自己的寶藏：

・肯定進步：努力留下的痕跡是「勳章」

在反覆練習與修正中前行，歷程或許辛苦，卻彌足珍貴。記得小嘉剛開始練習情緒調適時，遇到不如意就容易陷入不安，曾是他最大的挑戰。他努力練習在情緒激動時先深呼吸，學習把心裡的話說出來，試著用溝通代替情緒化的反應。 經過無數次內心的「搏鬥」，如今他已能安穩面對變化。這份沉穩與自我掌控力，正是他在這趟成長旅程中，為自己贏得最閃亮的勳章。

・肯定優點：與生俱來的特質是「超能力」

體貼、負責與專注，是每個人獨特的靈魂色彩。阿明雖然不擅長言語，卻擁有一顆無比敏銳的心。每當同學掉落文具，他總是第一個伸出援手。這份純粹的善良與行動力，就是阿明與生俱來的超能力；這股穩定的力量，將是他未來最無可取代的競爭力。

面對新的學習階段，感到不安是人之常情。請給自己時間適應，並學會適時尋求協助。別急著定義未來，更不必用「分數」來衡量你所有的價值。

畢業不是終點，而是探索世界的起點。只要保持初衷與勇氣，你會發現自己比想像中更強大。老師會一直在心底，為你們每一份小小的進步與大大的夢想加油。

願你們：肯定自己，擁抱變化，在未來的路上遇見更好的自己。

輔導處

國中生活生存指南

給即將畢業的你

升上國中，你可能期待，也可能有點緊張。
擔心功課變難、交不到朋友，或害怕自己跟不上大家。其實，大部分的人都和你一樣。

別急著要求自己「一下子變厲害」，因為國中最重要的，不是完美，而是慢慢學會面對新的挑戰。



功課變難怎麼辦？



每天先完成一點點，不要累積到最後。
聽不懂時要勇敢發問。
考差不代表失敗，而是提醒你找到新的方法。

分數只是結果，不是你的全部。

交不到朋友怎麼辦？



友情通常不是第一天就出現的。

一句簡單的「一起去合作社嗎？」、「這題你會嗎？」都可能成為友情的開始。

不用刻意變成別人喜歡的樣子，真正的朋友，會喜歡原本的你。



心情不好怎麼辦？

國中生活有時真的會累、會煩、會想哭。

但請記得：
不需要什麼事都自己扛
可以找老師、家人或朋友聊聊
願意求助，不是軟弱，而是勇敢

最後想送給你的一句話
未來的路，也許不會一直順利，
但請相信：

勇敢不是不害怕，
而是害怕的時候，仍願意往前走。



4

在校生的祝福

學弟妹的祝福，輕輕說聲再見

雖然相處的時光不長，但每一個笑聲、每一次幫忙，都讓我們記住了你們的身影。親愛的學長姐，謝謝你們帶來的榜樣與溫暖，五年級的我們會接棒守護光復，願你們在未來的道路上發光發熱！



501 呂宛縈

時光的巨輪轉動，六年的校園旅程即將結束，還記得初入校園時的青澀，如今你們已在書香中蛻變，帶著滿滿的知識與珍貴的回憶，準備邁向下一段人生旅程。

畢業不是結束，而是另一個新奮鬥目標的開始，希望你們能堅持到底、永不放棄，用熱情去追逐夢想，在未來的舞台上盡情綻放。



504 李韋萱

親愛的六年級畢業生們，您們就快畢業了，每當我看著一個又一個的學長、學姐畢業，心裡就很想和他們一樣走出「國小」，走向國中。如今，您們也要畢業了，祝福您們鵬程萬里、一帆風順，以後也要常常想起有一群可愛的學弟、學妹，在遙遠的另一方支持著您們！畢業快樂！



502 吳亦晴

祝福即將畢業的學長姐們，能乘風破浪迎向多采多姿的未來。畢業只是人生的逗點，而不是學習的終點，即使未來可能會面對更多挫折與挑戰，但相信學長姐們一定能堅定信念並勇敢前行！願你們在新的人生道路上一路順風，也祝福你們能自由飛翔，築夢踏實！



505 鍾亞恬

一眨眼的時間，一學期就過了。種種的心情化成一滴滴眼淚，祝福你們能在未來找到好的道路，並在新學校裡交到許多新朋友，即將畢業的學長姐們，謝謝你們對光復國小的努力與付出，希望你們未來的每一天都可以快樂成長，也請千萬不要忘記在這裡的回憶！



503 邱詩媛

畢業不是結束，而是另一段旅程的起始點。你們一路走來，經歷了努力、挫折與成長，終將化作滋養未來的底氣。未來也許會不安，但請務必相信自己的能力，勇敢試錯、堅定前行。記得保持初心的純粹，對世界懷抱熱情與好奇，也別忘了溫柔地照顧自己。願你們在人生的道路上，踏得穩、行得遠，成為閃閃發光的自己。



506 廖又蒔

我想對所有六年級即將畢業的學長、學姐們和跟我有過一起上社團的哥哥、姐姐說：「是你們讓校園可以保持乾淨，是你們讓我們體育能力提升，是你們讓學校大小的事和各種活動得以獲得歡樂。」你們快要畢業了，我們也要正式向你們道別，祝你們一路順風，青雲直上，珍重再見。



507 林芳歆

親愛的學長姐們：在六年的小學生涯中，想必你們擁有美好的回憶，也遭遇不少挫折，希望這些經驗讓像蒲公英的種子一般，經歷風雨之後，仍帶領你們勇敢飛向未來，而開心珍貴的回憶，會變成燃料，帶著你們尋找自己的夢想並實現，祝福你們都能成為最閃耀的光復之星！



508 鄧芷昀

恭喜各位學長姐要畢業了！在學校的日子裡，你們就像領航員，教會我們許多事。雖然捨不得，但還是要祝福你們在新的學校一帆風順、展翅高飛，願你們保持在國小學習的衝勁，不僅要勇往直前，更要跳得更高、跑得更遠！

畢業快樂！



509 張芸僑

時光匆匆，從一年級踏入校園，每年都看著一屆又一屆的畢業生走出校園，現在，就輪到你們了，上次學生朝會，自治市團隊交接了，接著鳳凰火紅的六月，你們即將要畢業。我想說：「畢業並不代表結束，而是要踏入另一個更進階的階段」祝你們前程似錦、畢業快樂！



510 簡辰羽

光陰似箭、歲月如梭，六年的時間很快的就過去了，希望你們在光復國小所留下的點滴回憶，都能陪伴你，成為你未來繼續前進的動力！畢業快樂～祝你們在國中的生活都能順順利利、多采多姿，每一天都精彩又充實。

願你們鵬程萬里、一帆風順、展翅高飛，朝著自己的夢想一步步前進！加油～～



511 曾煦樂

親愛的學長姐，時間過得好快，轉眼間你們就要畢業了。謝謝你們在學校裡照顧我們、幫助我們，也留下許多美好的回憶。看著你們努力學習、參加活動的身影，讓我們學到了很多。雖然很捨不得，但還是誠心祝福你們畢業快樂，未來不管走到哪裡，都能勇敢追夢、天天開心！



512 林楷菲

親愛的學長、學姐：回想在光復國小的點點滴滴，我們有過燦爛的笑容，偶爾也會生氣拌嘴，但留下更多的是一連串歡樂的回憶。

恭喜你們即將升上國中！祝福你們未來都能「逢考必過、一帆風順」。希望學長姊們每天都能開開心心，勇敢破關，迎接各種新的挑戰。

在此，祝你們

畢業快樂！



513 嚴可倪

親愛的學長、學姐們：

你們就要畢業並踏上新的路程了，我們真的很捨不得，但同時也替你們感到非常高興。這六年來你們一定經歷了很多事，雖然辛苦，但肯定學到了許多重要的知識。希望你們升上國中後，即使遇到困難也能勇敢面對，繼續追尋自己的夢想。祝你們能在新的課程裡學會更多知識，也祝你們前程似錦、鵬程萬里！





畢業生的感謝

說不完的感謝，寫在畢業前

六年的校園生活充滿歡笑與淚水，謝謝老師的教導、同學的陪伴，以及家人的支持。畢業的腳步已近，我們用文字留下心中最深的感謝與回憶，向曾經給予我們愛與鼓勵的每一位，道聲感謝。

605 蔡若筠

時光荏苒，六年的小學生活轉瞬即逝，點點滴滴湧上心頭。感謝老師耐心教導，指引我們成長；感謝朋友相伴，共度美好時光；也感謝校園的包容，讓我們逐漸成熟。雖然即將離開母校，但這段回憶將成為前進的力量，迎向未來。

606 謝翼全

時光匆匆，光陰似箭，轉眼就要離開這所校園，看著還在一年級的幼苗到即將畢業的自己，這六年，我們面臨許多的挑戰，也從中學到許多解決的辦法，我很感謝曾經教導過我的師長，也很感謝陪伴我走完這一程的同學們，共同經歷過憤怒與哀傷，希望未來的自己能更成熟穩重。

607 吳曜宇

一轉眼，我從無知幼稚的一年級新生，成為了些許成熟卻還是會闖禍的六年級生。在這一路上有歡笑、有悲傷，而我要感謝這六年一路陪伴我的老師，儘管我很愛闖禍，但他們始終沒有表現出一絲絲的厭煩，反而有耐心的、一點一點的將我的壞習慣改掉。再來我想感謝這六年跟著我玩耍、跟著我闖禍受罰的朋友，陪伴我度過許多歡樂，並且在我低落的時刻給予幫助和正能量。謝謝這六年來的所有老師和同學幫助我成長，讓我變得更有自信、更有活力，成為我人生的一大助力。

608 全體學生

鳳凰花開的季節，校園的每個角落都珍藏著我們的青春回憶 ，在操場上，我們肆意追逐，接力賽時賣力為班上爭光，拔河用盡全力奮力一搏，一個個畫面拼湊出 608 的點點滴滴，有歡笑，有淚水，我們一起渡過快樂的小學生涯，畢業是另一段旅程的開始，感謝大家出現在我的身邊，希望未來能再相遇，一起加油成為更好的自己。

609 劉婕羽

一年級的陌生；二年級的懵懂；三年級的好奇；四年級的新鮮；五年級的憧憬；六年級的分離。在這充滿回憶的六年中，看似漫長，卻也轉瞬即逝，到頭來只剩一句告別和一個個背影。歡快的嬉鬧聲如銀鈴般迴盪在走廊，成了永無止境的輪迴。未來大家會奔向不同的路，過著不同的生活，那些冥冥之中早已註定的緣分，既無法被改寫，那我們變好好珍惜它，用心去感受。

祈願各位畢業生

前程似錦，金榜題名，畢業快樂

家長的祝福

孩子啊，未來路上我們一直在看著你長大，從稚嫩孩童到如今自信的模樣，心中滿是感動。這一頁是家人寫給你的話，或許不常說出口，但字字句句都是愛。願你在未來的旅程中，記得這份來自家的溫暖與支持。



105 聶宇恩家長 王嘉年

親愛的畢業生們，恭喜你們即將邁向人生新的階段！六年的國小時光裡，你們學會了知識、友情與勇氣，也留下了許多珍貴回憶。未來的路上，也許會遇到挑戰與不安，但請相信自己的努力與能力，勇敢追逐夢想。希望你們永遠保持善良、好奇與熱情，用笑容迎接每一天。願你們帶著滿滿的自信與祝福，開心踏入新的旅程，創造屬於自己的精彩未來！

206 曾昱旻家長 邱麗惇

恭喜畢業！有一天，你們會像我們一樣懷念，小學的日子裡快樂其實很簡單，雖然未來會有越來越多課題與挑戰，祝福你們都能擁有滿滿的打怪技能，一路順利闖關，勇敢邁向自己的理想與夢想。

303 陳艾琳家長 林宜慧

親愛的孩子，恭喜你完成國小六年的學業！看著你從那個揹著大書包的小一新生，變成現在獨立、有想法的畢業生，我們充滿了驕傲。畢業不是結束，而是另一個精彩階段的開始。希望未來的你，能像現在一樣保持好奇心與勇氣，勇敢地面對國中的挑戰。無論外面的世界多大，家永遠是你最溫暖的港灣。孩子，畢業快樂！

513 蔡艾屹家長 涂曄雯

謝謝你們來當我們的寶貝。又到了畢業季節，看著大哥哥、大姊姊們多采多姿的六年生活，真讓人羨慕與讚嘆。明年，我們家也即將誕生一位畢業生，希望孩子能帶著你們傳承的精神，快快樂樂學習，未來也成為學弟妹的最佳榜樣。衷心祝福所有畢業生，珍藏這六年的美好回憶，勇敢邁向更棒的未來，畢業快樂！

603 蔡語恩家長 彭玉芳

親愛的語恩寶貝：恭喜妳即將從國小畢業，升上國中，是妳人生另一個嶄新的起點。媽咪看著妳一天天長大（都快比我還高了），心裡充滿驕傲與感動。

國中的生活充滿挑戰，課業變難了，考試變多了，朋友關係變複雜了，但請妳記得一 困難不是來打倒妳的，而是讓妳變得更強大的。每次的挫敗、每一次的迷惘，都將會是妳成長的養分。

妳不需要完美，只需要真實地做自己。保持善良，勇敢的面對自己真實的想法，溫柔堅定地堅守自己的立場，好好的學習課業並愛護自己的身體。

媽咪永遠是妳最堅實的後盾。無論妳飛得多高多遠，家永遠是妳最安心的港灣。妳永遠是媽咪最親愛的寶貝！

加油，妳值得人間一切的美好，媽咪永遠愛妳。

605 吳芋叡家長 詹千珊

親愛的孩子，我的叡寶貝，完成了人生重要的一段旅程，從幼兒園到國小，都在光復國小中度過，六年前你帶著緊張好奇的表情踏進了校園，學會了知識，也學會了如何面對困難、與人相處、關心他人，如今一眨眼的時光，你即將畢業了，未來的路會更有挑戰性，希望你保持好奇學習的心，不輕言放棄，朝夢想步步前進。



那一天，我們坐進了小學的教室

小學的教室裡究竟有什麼在等著我們呢？對即將升上小學的大班孩子來說，這個問題在腦海中轉了好久好久。感謝一年級的老師們願意開放課堂，讓大班的小朋友們有機會真正坐進小學的座位、翻開小學的課本，和哥哥姊姊們一起感受上課的節奏與氛圍。

陌生的環境、新奇的課程，每一個瞬間都讓孩子們睜大了眼睛。這份親身體驗帶來的，不只是對小學生活的好奇與期待，更是一份「我準備好了！」的從容與自信。相信帶著這次美好的記憶，每個孩子都能在升學後，以最開心的心情迎接嶄新的學習旅程！





到一年 8 班上英文課 - 棕熊班



和國小哥哥姊姊一同上英文課 - 紫蝶班



我也會回答 - 棕熊班



和哥哥姐姐一起跳閩南語歌謠 - 黃蜂班



體驗購買商品，認識錢幣 - 花鹿班



榮譽榜

602 駱依昀榮獲「教育部 2026 總統教育獎一奮發向上獎」。

陳盈惠老師榮獲「新北市 115 年度公私立高級中等以下學校及幼兒園特殊優良教師」。

唐永霖老師榮獲「新北市 114 學年度中小學科學展覽會 - 資深優良指導教師獎」。

本校管樂團學生參加「2026 亞太盃國際音樂大賽」，榮獲混合樂器重奏第一名。

本校劍道隊參加「115 年新北市劍道錦標賽」，榮獲多項優異成績。

305 及 510 參加「新北市 114 學年度讀者劇場區賽」，榮獲優等及特優，晉級市賽。

307 吳禹霏及 410 鍾浪溱參加海翁文學投稿，作品獲刊登。

206 曾昱旻參加國語日報週刊投稿，畫作獲刊登於 115 年 3 月 23 日週刊。

更多獎項詳見本校榮譽榜