

SLES FOR 2023

親子橋 47

打造一所~美與品德的學校
都市中的生態學校及樂玩科學的學校



本期主題

譜出
逐夢圓舞曲



校長的話
輔導專欄--有夢最美--
希望相隨
親子專欄--逐夢愛語--
聽聽家長怎麼說
--勇敢追夢--
聽聽孩子怎麼說
學生活動花絮
多元展能榮譽





發行學校：新北市板橋區沙崙國民小學
發 行 人：林惠珍
編輯委員：蔡濠聰、余俊樑、徐世澤、林巧芳、許惠卿、劉雅筑
執行編輯：簡若芳
經費贊助：沙崙國小家長會

新北市板橋區篤行路二段132號
(02)2681-2764

2023年 6月 出刊

校長的話



我想成為一位好校長

校長 林惠珍

孩子們，你的生日願望是什麼呢？你的志願是什麼？你有什麼夢想？校長擔任校長已經十幾年，服務過三個學校，派任每一個新的學校時，都會重新思考一怎麼樣成為一位好校長！

校長第一個派任的學校在鶯歌區中湖國小，是一個小學 13 班，幼兒園 2 班的學校，鶯歌地區民情樸實，中湖國小的地理位置是鶯歌與桃園的交界處，距離市區有點距離，學區大部分是在地人口，比較少外來人口。到中湖國小服務時，適逢學校要辦理 80 週年校慶，我們做了很多活動，包括社區馬拉松、校慶美展、編輯校史專刊等，也辦理盛大的運動會，邀請校友們回娘家，活動當天有好多位年過 80 歲的老校友回到學校話家常，真是溫馨又有趣！

在中湖國小服務滿一任四年後，調到了新莊區光華國小。光華國小是一個超級大的學校，班級數 130 幾班，學生數近 4000 人，位在南新莊人口非常密集的地方。因為當時是全國最大的小學，很受媒體的矚目，記得每個學年度開學前，都會有記者關心學校一年級新生的人數，在 109 學年度寒假，因為新冠疫情盛行延後開學，當時不論電子媒體或是平面媒體，都來關心學校開學的準備措施，開學日當天，來了近 10 家媒體，好幾部 SNG 車，都來報導學校的線上開學典禮。那一陣子，校長有很多很久沒有聯絡的親朋好友，都在電視媒體上看到校長，真是一個難忘的回憶！

光華國小服務任滿二任八年後，調到了我們學校「沙崙國小」。沙崙國小是一個超過 100 歲的學校，小學班級數 50 班左右，幼兒園有 7 個班，雖然行政區屬於板橋，生活圈卻接近樹林，我們鄰近樹林火車站，不僅交通便利生活機能也很好。學校有多樣化的植栽，每一個季節輪流開花或結果，社區非常支持學校，家長也很認同學校，沙崙的孩子很有禮貌，各項比賽都有優異的表現，感謝所有老師們的認真與付出！

擔任校長是一個很有意義的工作，不論在哪一個學校服務，都希望能融入在地的文化，讓師生在校園有舒適的環境，每一個人都能發揮專長。成為一位好校長是我的夢想，孩子們你的夢想是什麼？除了有想法也要努力去實踐，祝福大家都能譜出逐夢圓舞曲！



不要小看自己，因為人有無限可能。



勇敢追夢人

輔導主任 蔡濠聰

德國哲學家尼采說：「人，因有夢想而偉大」(Men are great for the dreams they have.)，夢雖然是虛幻的場景，卻可以透過想像來讓其有逐步落實的機會，例如：人類有著飛行的夢，透過想像鳥類翅膀、研究飛行原理進而實現這當初難以達到的夢。正在閱讀文章的你，對於未來是否也已經有什麼樣的夢想了呢？是當一位解決生活問題的發明家？探索家？美食家？維修師？工程師？演藝家？還是其他類型專家呢？

記得主任還在讀小學的時候，就一直在未來要當醫師或是老師之間猶豫不決，一方面夢想著自己可以穿上醫生服，拯救躺在手術台上的病人，另一方面也夢想著自己能夠站在講台上教導座位下的學生；直到就讀高中二年級時參與教育部科學教育週活動，實際教導國小學生製作科學玩具，看到孩子的笑容就此確認了未來當老師的夢想。

當上老師後才發現在學校現場不僅要教學，還要會溝通、班級管理、寫計畫、工程、修繕、公文書、特教、認證考試、作成果資料…等，有好多可以加強精進的方向，雖然和一開始想的不完全相同，但是在學習與付出的過程中又可以得到政府、社區家長們對學校的認同，尤其是長大的學生回校探望，聊著曾經的歷程，這些都是激勵著主任持續下去的動力，也讓我的人生充滿價值與意義。

每個人都在摸索夢想、確認夢想以及追尋夢想的過程中，讓生命歷程更加多采多姿，或許在望著遠方的夢想以及追逐夢想的過程裡，會遇到一些失敗、挫折、徬徨或是疲乏，但是，沒有人會停下前進的腳步，因為，我們都是勇敢的追夢人。



勇敢追夢人

餅乾老師

「放心去飛~勇敢地揮別」每次到了畢業的季節，都會響起這樣的歌曲，畢業的祝福中，也總是少不了「勇敢追夢」這樣的祝福，但是談起未來、說起夢想，有幾項想跟大家分享的事情：

1. 已經有夢想目標的人：你可以好好地先做準備，尤其現在的網路資訊發達，關於未來的夢想目標，其實有許多的相關資訊，都可以讓你先做預備，畢竟「萬丈高樓平地起」，若沒有踏實的努力，夢想也只是會變成空談。

2. 尚未有夢想目標的人：你可以多多嘗試，現今的社會是相當多元化的，以往生活中，我們大多只能接觸到身邊的人事物，但現在資訊的發展中，有許多獲取新知的方式，可以讓我們增加更多不同的行業的選擇。所以，多多嘗試，也許就能逐漸找到自己的夢想目標。

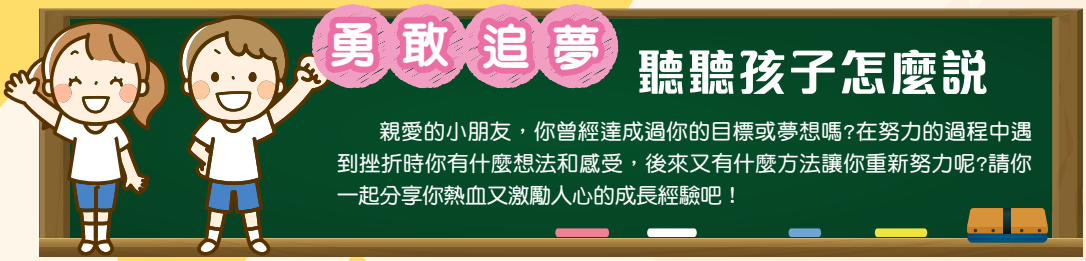
3. 不管你是以上哪一種人，請記得夢想並非唯一且不變的選擇，你當然可以持之以恆，做許多的準備，堅持到底；也可以在努力的過程中，視情況彈性調整，慢慢修正自己的目標。但，請記得，在這些過程中，希望能秉持著三個最基礎的原則：「不做壞事壞人、不傷害自己他人、不破壞關係信任」。

最後，伴隨著畢業歌的響起，再次祝福大家，「勇敢追夢、夢想成真」。希望我們都能成為築夢踏實的追夢人。





輔導專欄



1 年 1 班　賴語晨

剛開始學英語時，我常告訴自己「加油語晨，不怕困難！」我知道學習需要時間和努力，只要不放棄，持續練習，一定可以達成目標。

1 年 1 班　李侑桐

我 5 歲學空手道。去年我原本是空手道第三名，後來我努力練習了六個月，每星期都花六小時加強技巧，比賽前也告訴自己：我一定可以做到！最後真的獲得第一名。我未來一定要拿第一或第二名，不要再第三名了。

1 年 2 班　廖梓傑

最近我的目標是大考 100 分，但是小考粗心寫錯答案考不好。後來多練習題目，這次大考考 90 分，覺得很開心。

1 年 2 班　沈芸樂

我想成為鋼琴家，當我在練習中感到疲倦和孤單時，我會告訴自己:" 今天的辛苦將會成就明天舞台上亮麗的我 "，我就又有動力練習了。

1 年 4 班　林致宇

圍棋是我的興趣，學好圍棋也是我想努力的目標。然而圍棋的世界不問年齡和棋齡，得與不同級位的人對弈，有時輸給級位比自己低的人，會覺得自己不夠好，有時輸給級位比自己高的人，又會大受打擊。但是我沒有傷心太久，只想著繼續學習和對弈，讓自己一次比一次好，在這有輸有贏的世界，繼續前行

1 年 4 班　黃貞熙

我有一個夢想，就是跳國標舞並且加入學校社團，這學期終於完成了我的夢想。每次我拉筋的時候都很痛，而且動作很難記，可是我一直堅持練習沒有放棄，現在終於進步了。希望未來有機會在舞台上跳國標舞給大家欣賞。

1 年 5 班　李柏諺

剛開始在學習直排輪的時候，不習慣直排輪鞋子，並且會一直站不穩跌倒，不過因為對於直排輪的熱情，我手扶欄杆保持平衡，最後成功學會了。

1 年 5 班　郭芷妤

我成功學習了單手側翻，在這個過程中，我練了很久努力不放棄，不管是失敗、跌倒或是受傷，我依舊努力練習，最後我終於成功了！

1 年 6 班　張品舜

剛進學校時都不懂ㄅㄆㄇ，所以很吃力也很失落，後來我決定每天下課都要加強學習，終於慢慢進步，現在都讀懂好開心！

1 年 6 班　吳宇翔

在學習游泳的時候，雖然一開始教練叫我們練習閉氣、抬頭呼吸。經歷了許多次，慢慢開始學會游泳的姿勢，有蛙式、自由式、蝶式，從第一級不停的努力練到現在的九級，中間練習時憋氣憋不了，後來努力練習、一直努力，一級一級的練到了九級。還有後面的六級我會不斷的努力練習，我會一步一步的往上爬的。

1 年 7 班　唐顗茗

暑假時學習游泳，一開始很害怕，然後頭敢下去但下堂課又不敢了，我努力回想之前曾經做到，所以我對自己信心喊話:我一定可以的，終於嘗試幾次後，頭部就可以完全下水了！

1 年 7 班　劉倢羽

三月份的時候，媽媽幫我報名了游泳課，剛開始的時候我很怕水，但是教練很有耐心的教我，雖然常常喝到水或是嗆到，讓我很害怕，但是我還是照著教練的指示慢慢地練習，目前我已經可以潛到水裡面 5 秒鐘了，我接下來還要繼續往下一個目標前進。

1 年 8 班　吳奕潔

以前覺得游泳很難，但看大家都會游泳，所以我想要試試看，接下來每天跟著教練努力練習，幾天後我學會游泳。

2 年 1 班　宜侑萱

努力的過程覺得很艱難，但是覺得自己可以做得到，因為媽媽跟我說：有努力才有收穫！

2 年 1 班　陳宣愷

過年期間跟爸爸、姐姐一起努力破關 -- 瑪莉歐 3D 世界皇冠之路，失敗了兩年，希望明年過年把皇冠之路破關。

2 年 2 班　曾翎瑄

我的夢想是成為一名舞蹈家，訓練過程中，舞步跳錯會有點難過，但努力不懈反覆練習，就能在比賽中贏得勝利！

2 年 3 班　張博軒

一年級的時候我看到有人玩滑板，我覺得很帥！結果我一直不斷受傷摔傷，但我沒放棄，後來我終於學會滑板了，我想要練習更難的技巧一直練習下去。

2 年 3 班　吉芷銘

以前我看到有人溜蛇板，就很羨慕，但我不會溜蛇板，自從到安親班終於有人肯教我溜蛇板，當時摔到屁股都紅掉了，我真的很感謝他，要不是有他，我永遠都不會學會溜蛇板呢！

3 年 3 班　張甯媗

我一直很喜歡跳舞，因此我在樹林舞楀藝術學舞將近三年，最近參加桃藝盃舞蹈大賽獲得了冠軍獎盃的肯定，讓我覺得這段時間為了夢想努力不懈的我，一切都值得了！練舞過程很多的受傷及失敗，但我堅信我能成功克服困難，所以我不放棄的不斷練習，因此獲得這成功的美好經驗！

3 年 3 班　黃楚堯

小時候發現自己寫字跟別人不一樣，後來上了小學才知道原來我有書寫障礙。一開始很難過，但後來發現只要一直練習，在老師跟媽媽的陪伴指導之下，我也能克服障礙，好好寫字！

3 年 6 班　葉晉廷

我的目標是想學會騎腳踏車，我會騎腳踏車，但是需加輔助輪前進，家人試著把輔助輪拿掉，但是我卻一直騎不好，曾經有一度不想學，想要放棄，後來在媽媽的鼓勵下和哥哥的教導，我才又開始騎腳踏車。

3 年 6 班　陳絲柳

我的目標是學會溜直排輪，為了達成我的目標我參加了直排輪社團，下定決心要學會溜直排輪，一開始我沒辦法平衡，我練習了很久，回到家了我還是繼續的練習，到了最後我已經學會了直排輪了，只要好好的練習，一定可以完成自己目標和夢想。

3 年 7 班　沈品妤

我的夢想是和科比布萊恩打球一樣厲害，雖然投不進球時會覺得很沮喪，可是我相信只要不斷持續練習會漸入佳境。

3 年 7 班　朱翊甄

我的夢想是考試能考高分，因為我常粗心看錯題目或算錯失分而懊悔。我會信心喊話告訴自己上課專心，回家認真預習與複習，如此一來，我一定能得到夢想中的好成績。

3 年 8 班　陳秉樂

我現在的目標是每次考試都能滿分，可是我經常會漏寫或是粗心寫錯而感覺挫折，當考不好時也會發脾氣，但是媽媽說不完美也是一種完美，所以我冷靜下來的方法是用繪畫調解心情，打起精神來後再重新出發。

4 年 1 班　陳妍臻

每個人都有夢想，但是你有成真過嗎？華特·迪士尼曾經說過「夢想與目標永遠都不受年齡的限制。」所以我們要去勇敢追夢，不怕困難，堅持到底夢想一定會實現。

4 年 3 班　賴亭宇

曾經在學鋼琴時遇到挫折很想放棄，但我想到彈琴帶給我的自信，讓我充滿動力，有了成功的企圖心，我一定可以實現目標。

4 年 3 班　鄭筑方

我的夢想就是去學校上課學習，能得到優異的成績，但有時候我上課常常犯睏，所以每當我很想睡覺時，我會告知老師並去洗臉，讓我上課學習有精神。這方法很奏效，不只讓我學習有成效，也讓我成績突飛猛進呢！

4 年 7 班　何恩馨

我剛開始學跳舞時，我發現自己的肢體協調性不夠好。每次練習都覺得很難，甚至想放棄。但我知道，放棄不是解決問題的辦法。我決定每天花更多的時間和精力練習，並且請老師多給我指導。最終，我成功在校內表演了一支舞蹈，感到很有成就感。這次經歷讓我明白，只要有決心和努力，就能夠克服任何困難。

4 年 7 班　林喻蒿

我很喜歡彈鋼琴，因為我很喜歡努力所帶來的成就感，每練完一首曲子，我就會很開心自己有撐下來，有時，須要花很多時間練習，但只要你不投降，就不會有人打敗你

4 年 8 班　毛婕瑀

我喜歡畫畫，努力的過程，常遇到畫不出心中想要的樣子、變畸形圖而喪氣，我解決方法是找影片效仿，相信多練習就會進步。

4 年 9 班　何明涵

有一次爸爸跟我說成績好、表現好就帶我去六福村玩，我聽了以後就下定決心要好好表現、也努力準備考試。結果期中考過後，果然有達到標準，於是爸爸就帶全家一起到六福村，我們看著小動物、玩滑水道、雲霄飛車…等，真的超值得也好開心！

4 年 9 班　郭軒榕

以前想學滑板車，因跌倒而害怕放棄，寒假時，不斷練習突然找到了技巧，那種跟風一樣的速度，讓我快樂有成就感。

5 年 1 班　吳妙芳

我覺得比賽時達到特優是我的目標，但我們第一次去比賽時，卻只有優等讓我很失望，後來我們不斷努力的練習，重新振作，終於在第二次比賽時達成了目標。

5 年 2 班　林亞潔

有一次攀岩比賽，因為剛開始一直爬不上去所以想要放棄，於是媽媽買飲料鼓勵我，並說比完賽要給我的獎勵，雖然我最後並沒有全部完成，但是我沒有放棄，持續堅持到最後。

5 年 3 班　朱彥隴

前年我繁殖獨角仙時，因濕度問題而爛蛋，讓我很沮喪，搜尋解決方法後，調整飼養環境，其他卵終於順利孵化。

5 年 3 班　張理仁

媽媽送我程式軟體 Python 的書，我照書本如法炮製，並有了些成果，但還有內容一知半解；再度閱讀後變得豁然開朗，了解程式迴圈的應用。

5 年 4 班　劉芊芊

這次的月考，老師給我定一個小目標，國語、數學要及格，我對數學很有把握，但國語讓我很挫折。我本來想放棄國語，老師卻一鼓勵我、教導我，讓我沒有放棄持續練習。考試那天，當考卷發下時，我的國語奇蹟般及格了，我真的是太開心了！

5 年 5 班　吳妙芬

我以前覺得作文是件非常困難的事情，直到比賽得獎了，才對自己有信心，在老師的指導與家人的鼓勵下，進入校外作文決賽，我又打起精神，為決賽努力練習。

5 年 5 班　王品妍

我想成為國語演說的高手，所以參加校內比賽。但我因為背稿的困難，想放棄夢想。朋友的鼓勵，再次讓我振作。我最後拿下特優，也學習到了更多的事物和經驗。

5 年 6 班　邱柏璿

我練舞的時候經常要做一些比較難的動作，有時候失敗了，就會瘀青，也會傷到骨頭，還會擦傷。但是我還是會再站起來，我是為了榮耀而練的。

輔導專欄

5 年 6 班　林孟靜

想起閩南語比賽時的艱辛與成就感，不由得再三回味，想當初我連上臺都不敢，現在卻已經可以表現得落落大方，感謝教導我的老師們，讓我知道「人人都有害怕的時候，既然努力了，就不要留遺憾。」

5 年 7 班　徐語璟

我希望之後可以成為畫家。我會每天努力練習，遇到困難會請老師或同學教我。為什麼想成為畫家呢？因為我覺得畫畫很有趣，我不開心或無聊的時候都會畫畫，沉浸在畫畫之中，就會感到很開心。希望我可以成為畫家，加油！

5 年 7 班　顏弘哲

我的夢想是長大後要去打籃球比賽，為了要去打籃球比賽，我會努力練習也會去跟別人一起練。

在練習的過程中很容易受傷也會失敗，不過我會對自己說不要放棄，我相信只要不放棄就會有成功的一天，沒想到我真的越練越強，希望能早日實現夢想。

5 年 8 班　陳艾妮

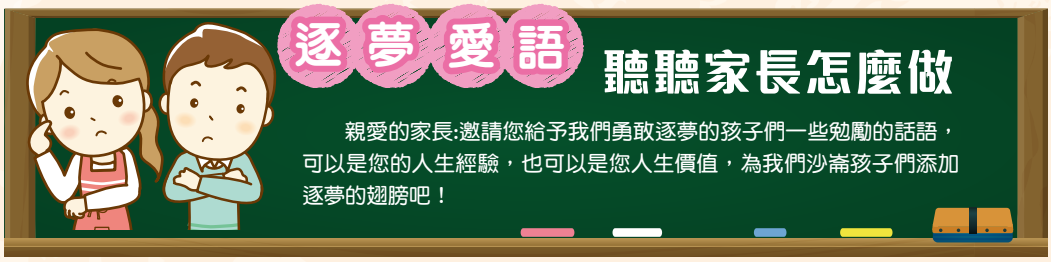
我的夢想是學習韓語，我本來想透過看韓劇來學習，可是我並沒有基礎，在沒有翻譯時是基本看不懂的狀態，現在我會每天有空時，就去看有關韓語的書、教學視頻…希望我很快就可以學會了！

6 年 3 班　王承恩

每當我遇到挫折時，都會很難受，所以我都會去找解決的方法，努力的去做，成功是屬於堅持到最後的人。

6 年 3 班　丁尹希

我熱愛舞蹈，它是我的夢想，在幼兒園時，盼望著參加舞蹈社，我的舞蹈夢，就從當時開始。在舞蹈社的時間，比什麼時候都快樂，但快樂的時光，像沙漏一樣的流失，我升上了一年級時，我請媽媽幫我報名了舞蹈社，第一天去上課，原本應該要是快樂無比，但我卻是哭著回家，那裡比我想像的要艱難多了，媽媽卻要我再試一次；第二次上課回來，不知道為什麼，我感到非常愉快，現在我六年級了，我尚不知道這條路的終點在哪，但我堅信，只要有希望相隨，就會完成我的夢想。



1 年 1 班、2 年 2 班學生家長：劉鑒慧

親愛的孩子：你知道嗎？你有著三樣珍貴的能力－信心、毅力和勇氣，你已經運用它們學會了好多事情。未來，當夢想不是那麼容易，別忘了，你有這三樣珍貴的能力，

還有愛你的家人為你加油鼓勵。讓我們一起感謝挑戰帶來的學習。

1 年 2 班　學生家長：黃翊瑋

王鼎鈞先生一段話「沒有好的家世，只要有好的學校；沒有好的學校，只要有好的老師；沒有好的老師，只要有上進的志氣！」我要把王鼎鈞先生這句金言送給沙崙國小每個學子，從自己的身上發現自己每項優點，然候發揮自己，鼓勵自己，肯定自己，完成自己。

1 年 2 班　學生家長：朱至揚

我的孩子在校學習，吸收新的知識，認識新的同學，這是成長的必經過程。成績好壞與否是其次，我更重視的是，孩子能用愉悅的心去上課，去面對學校裡的人事物，學會禮貌、友善、在課業上能用心，在玩樂上能開心，在自身上有信心，持續保有美好的童年回憶！

1 年 4 班　學生家長：何振泰

在這個多變的世界裡，每個人都有自己的夢想，而這些夢想總是讓我們前進，不斷地追求更好的未來。然而，要實現夢想卻需要付出艱辛的努力和不屈不撓的毅力。

就像一首美妙的舞曲，需要有節奏、和弦、旋律和動感，每個人追逐夢想的過程也需要有自己的步伐和節奏。我們要不斷地前進，不斷地踏實，才能夠譜出一首逐夢的圓舞曲。

逐夢圓舞曲，是我們對未來最美好的期許，也是我們對自己最堅定的承諾。讓我們披荊斬棘，勇往直前，譜出自己的逐夢圓舞曲，追逐屬於自己的光芒。

從小培養孩子同理心，「同理心」是一種可以感受自己與想像和別人所經歷過的事物、情感的能力，對於孩子的未來在社會關係中有很大的影響力。父母除了以身作則之外，可以藉著故事繪本，討論角色的行為表現原因；或者在遊戲中角色扮演，引導孩子換位思考，並給予正向回饋，讓孩子學習多關懷身邊的人、事、物。

1 年 5 班　學生家長：郭家凱

孩子們，歡迎你們來到這個世界，開啟了一段人生。人生說長不長，說短也不短，但稍逝即縱。未來還有很多關卡等著你們去闖，現在不論你們成績好壞，未來不論你們的成就高低，切記勿惘、勿驕、勿縱，失敗別氣餒，成功勿驕傲，找到自己的目標，勇敢的往正確的道路前進。慢慢地你們長大了，慢慢地你們開始懂事了，人生的道路上酸、甜、苦、澀，爸爸、媽媽永遠陪著你們分享與承擔，家永遠是你們的避風港。

1 年 6 班　學生家長：張邵彬

什麼是夢想？你的夢想又是什麼？在這個做夢的黃金年齡，大家都可以想一想記錄一下，然後計畫著如何朝夢想前進，每個人都可以是比爾蓋茲、麥克喬丹、愛迪生，只要努力都有機會達成的…有夢最美，築夢踏實。孩子們，為了夢想向前奔跑吧！

1 年 7 班　學生家長：古文

每個人都有喜歡和擅長的事，例如有的小朋友對語文特別感興趣，有的小朋友熱衷各項運動。找出自己的愛好興趣或天賦才能，是逐夢的第一步，持續學習精進，不輕易放棄，就能在這項領域中表現得越來越好，離夢想越來越近。希望沙崙的孩子，都能夢想成真，展翅高飛！

適當的表達情緒，需先接納正、負情緒的存在

1 年 7 班　學生家長：李秀琪

努力不一定會成功，但成功必定要經過很多很多的努力，祝福沙崙的孩子們，勇敢逐夢，逐夢踏實。

1 年 8 班　學生家長：莊于萱

逐夢圓舞曲是一場追逐夢想的旋律，它需要勇氣、毅力和決心。追逐夢想時，需要你勇敢地去探索、不斷學習、不怕失敗。過程中可能會遇到挫折和困難，不要放棄，相信自己，堅持不懈地努力，一定能跳出屬於自己的圓舞曲。

2 年 1 班　學生家長：黃苑玟

如果別人朝你扔石頭，你不需要扔回去，留著做你築建高樓的基石。

2 年 1 班　學生家長：何怡貞

曾經也懵懵懂懂想像著未來的自己，無論是小小的心願抑或是大大的夢想。只要肯去努力、去追逐、勇敢的做夢。我相信，夢想也能夠成為真實的那一天。不需要害怕、不需要去在意其他人異樣的眼光，只要相信自己。當你踏出去第一步開始，就離夢想不遠了。

2 年 3 班　學生家長：管聖忠

我會以人生經驗跟孩子們說：讀書跟學習都是一個過程！不管是誰都必須經過這一個課題。每個孩子個性不不同，讀書學習方式也不同。有時候上學讀書不只是學習課業，更多是人際關係、溝通交流、團體生活才是現階段最重要的。

未來出了社會或許學歷是一個基本，但是想要成功，在家須學會怎麼尊重長輩、 孝順長輩；在外要學會怎麼誠信待人、以德服人！孩子一輩子帶得走的東西，不是父母給孩子多少的房子、車子、甚至是金錢。跟隨孩子是一輩子帶得走的能力及父母給親給予正確的人生價值觀。

2 年 4 班　學生家長：陳文章

人生可以是一連串重複的過程，也可以是創造的過程。在人生的道路上，要細心，要覺察，但不要恐懼和害怕。對於人生遇到的每一個事件，要百分百的負責。人生會面臨一連串選擇和決定的過程，不要害怕做錯決定，但要勇於承擔。

2 年 4 班　學生家長：陳燕玉

從幼兒園時期，啟發妳的跳舞天份，進入沙崙，參加舞蹈小團，然而練舞之餘，還得兼顧學業。曾讓妳想放棄，我們不斷的鼓勵妳，參加比賽，就得盡心盡力，不能虎頭蛇尾，台上 10 分鐘，台下是 10 年功！最後想告訴妳：陪妳追逐夢想的同時，也是妳堅強的後盾，更是妳的迷爸迷媽 ^^

2 年 4 班　學生家長：黃育秀

人生是個超大舞台，需要你（妳）帶著勇氣並保有良善的心，堅定目標前進，走過的路均會帶給你（妳）滋養的養分，回饋於自身，遇到挫折別氣餒，可以哭泣害怕，唱歌聽曲當中邊思考如何改進，不畏懼向前行，相信自己一定做得到！

3 年 1 班　學生家長：楊巧儀

人生是一趟漫長的旅程，從我們呱呱落地，父母期盼孩子身體健康，活潑開朗；在求學過程，希望孩子求知若渴，與同儕相親相愛；在工作時，希望孩子能一帆風順。面臨挫折時，能不屈不撓，獨當一面，人生沒有永遠的順境也沒有永遠的逆境，在你需要時家人永遠會支持你。

3 年 1 班　學生家長：黃苑玟

不是每件事情都註定會成功，但是每件事情都值得一試。

3 年 2 班　學生家長：劉明振

孩子！總是抱怨為什麼這個不行，那個也不行！有沒有想過為什麼爸爸媽媽會這樣嗎？那是因為爸媽小時候有經歷過，確定這樣對你成長過程不 OK，限制你只是不想讓你多走冤枉路！當然，以後的人生還是要靠你自己走，爸媽幫助有限！不可能全部人都做到當大企業老闆，但是做到對社會有幫助的人，是最基本能做到也應該做到的！

3 年 2 班　學生家長：羅懿微

搭乘飛機世界旅遊，手機拿起來遠端連線，太空梭探索宇宙。

人因夢想而偉大，沒有不切實際的夢想，唯有努力去實踐。

3 年 3 班　學生家長：陳佩玉

人生有夢，築夢踏實！勇往直前追夢！這是我從大學一直到現在的座右銘！我們成長過程需要有夢想去追逐，一步一步完成夢想的過程，腳踏實地的學習，踏穩每一步！例如我在大學時目標是考上正式教師，因此過程付出許多的努力及心血！有挫折也有成長，勇敢面對失敗，便能找出成功的方法！

3 年 3 班　學生家長：彭騰緯

「希望」是前進的動力，而夢想是希望的延伸，在此借用 Steve Jobs 勉勵史丹佛大學畢業生的話，祈求孩子有勇氣追求自己的內心與直覺、樂於自己做的事、保持求知若渴及虛懷若谷的精神，朝自身夢想邁進，共勉之。

3 年 6 班　學生家長：楊芷曲

孩子們，你們有夢想嗎？夢想可以帶著你勇往直前，不要被框架所限制，勇於嘗試尋找自己的興趣和天賦。逐夢的過程有苦有樂，每個挫折，都是學習的養分，學會欣賞美好的風景、感受每一次的嘗試和探索，讓逐夢的路變得充滿歡樂和驚喜，這樣你們才能真正地享受其中。

3 年 6 班　學生家長：黃國生

人生無常，不管順境，還是逆境，都應做好準備，勇敢地堅定向前，築夢踏實。規劃好各階段的目標，自己做自己的主人，不盲從，適時的為自己加油及負責。

3 年 7 班　學生家長：吳耀宗

親愛的孩子，我很欣賞你的勇氣和決心，追逐自己的夢想並不容易，但我相信你可以做到。請記住，成功不是一蹴而就的，需要耐心和努力。在這個過程中，你可能會遭遇挫折和失敗，但這些都是成長和學習的機會。最重要的是，保持信心和堅持不懈，相信自己的能力和價值，並且享受追夢的旅程。無論何時何地，我都會支持你。

輔導專欄

3 年 8 班　學生家長：韓曉慧

人生就是充滿熱情活力還需要保持積極樂觀的態度，就算困難重重，也要堅定信念克服困難，你一定會遇到心灰意冷的時刻但跨過去這一刻就會得到光明的未來，相信自己！不要放棄！

3 年 8 班　學生家長：李育慶

分享三件讓自己變得更好的方法

1. 去做害怕的事，越害怕越要去試試，要知道沒有作為比失敗還更可怕。
2. 克服拖拖拉拉，一想到就去做，別等一下。
3. 要好好讀書，長大後會重新發現讀書的重要性，可能你會覺得很多問題靠讀書是解決不了的， 但如果你不讀書會連問題都發現不了。

4 年 1 班　學生家長：吳小萍

每個人都有夢想，但是大多數的人都無法做到「堅持」兩個字，而夢想通常都不是簡單順遂的，所以我們只要認定了自己的夢想就應該不怕困難，勇往直前。國父革命了 11 次失敗了 10 次，第十一次他成功了，這就是堅持，鮭魚逆流直上也是堅持，只要保持著初心，堅持到底，夢想就一定能達成。

4 年 1 班　學生家長：王韶霙

常常鼓勵孩子有任何目標都要努力嘗試，不管是課業還是各種才藝，只要盡心學習，在學習的過程全力付出，美好的成果會令人開心，但不留遺憾全力學習的過程更能體驗成果的甘美！

4 年 7 班　學生家長：陳奕閎

在此分享一個觀念，就是『記錄』。可以養成一個記錄的習慣，記錄著關於自己夢想的所有設定，但記錄不是有做就好，還要定期檢視與更新，隨著知識經驗的累積，就能確認方向是否還朝著目標前進哦～祝大家夢想都能實現！

4 年 8 班　學生家長：柯婷婷

我的兒啊！感謝沙崙國小蘊育出日漸獨立與茁壯的你。希望你的人生之路能用愛心澆灌身旁的一草一木一物，懂得惜食，懂得愛物。用耐心對待身邊的每一人事物，懂得同理，懂得自制。用勇敢面對未來未知的挑戰，懂得克服，懂得無懼。

我的兒啊！人生是如此美妙，等待你去創造，等待你去美善！

4 年 8 班　學生家長：曾施菁

夢想就在前方～

夢想絕對不會是遙不可及的，只要肯努力不要畏懼追夢的路上遇到的問題與阻礙想辦法解決當下的問題，解決這些問題與阻礙的方法都將成為你成功路上的養分～加油喔！離夢想就只差那麼一點點了！

5 年 2 班　學生家長：簡懿盈

願意嘗試，就是很棒的勇氣！像是攀岩運動中的抱石，這是平衡、力量、思考的一項運動，還要克服高度的恐懼。在完攀前因為各種原因不停的墜落，但那只是還沒成功而已，墜落下來會有軟墊接住。努力嘗試只能是你自己，但爸媽就像是那個軟墊，會好好的接住你。

5 年 4 班　學生家長：蔡秋婷

「行動」為夢想裝上翅膀；「努力」為夢想增加養份，歡笑淚水是夢想的調味料。

勇敢做夢並付諸行動，人生沒有白走的路，每一步都會帶來收穫。

5 年 5 班　學生家長：黃麗玲

願望要接近自己、適合自己、容易實現的，才不讓自己挫敗。能期許自己考試進步、能期許爸媽週末帶你出遊…隨著時間，慢慢放大、延伸自己的願望，才能感受美夢成真的喜悅！但前提是你得身體力行。孩子們！咱們勇於做個逐夢的勇者吧！

5 年 5 班　學生家長：蕭依青

孩子從陌生的硬筆書法開始學習，直到正式毛筆書法臨摹，花了很多時間用心練習書寫，也從中獲得耐心的培養與敏銳觀察。期望經由這些過程的努力，轉化成人生的養份，譜出屬於自己的夢想樂章。

5 年 6 班　學生家長：SJ 林

看著女兒雙膝紅腫的「戰利品」，才知道是跑步比賽跌倒了！心中頓時浮現這句話「豈能盡如人意，但求無愧我心。」來安慰她。以賽跑而言，除了當下奮力奔跑、呼吸調節、體力掌控等…都需整體配搭，有勇有謀，才能發揮最佳綜效。希望她在往後的人生道路上，除了學會用生命奔跑，也要學會用智慧、用心去奔跑。

5 年 6 班　學生家長：吳思楀

看見親愛的孩子，爲了跳舞，忍受嚴師不停的操練，為的是「台下十年的功夫」。

為了跳舞，忍受疲憊的身軀，依舊打起精神，為的是「對的起自己的責任」與「愛你的人的期待」。習舞過程，有歡笑、汗水、淚水；有瓶頸、挫敗、成就。每當你（們）露出倦怠的神情，心裡充滿了不捨之情，但也必需告訴你（們）必須「堅持」下去。

唯有不斷的努力與鞭策的過程中，才能看見潛力無窮的自己！為有用盡全心全意的努力，站著台上的你，是如此的耀眼光芒！舞蹈這條路，一條很美妙的道路，過程間有許多「風景」，待你長大後將「風景」轉化為「能量」，跳出屬於自己的天空！

5 年 7 班　學生家長：傅玉幸

親愛的！我們每一個細胞中都含有著夢想的能量，當這些能量把我們整個身體串連起來的時候，就會充滿著無限的勇氣與執行力，讓我們大步舞出屬於自己的未來，寶貝加油吧！讓未來多采多姿、逐夢踏實。

5 年 7 班　學生家長：江存雅

築夢，逐夢：人無法單純只活著就會快樂。當你小小的夢想在心中悄悄萌芽時，你也築起了你的快樂。心之所向，身之所往。當你找到了追逐夢想的方向，自然能夠勇往直前面對眼前的一切難關。願孩子們在築夢、逐夢的路上，都能不忘初心，堅持不懈，找到最快樂的自己！

5 年 8 班　學生家長：黃育秀

夢想不能空想，需靠你（妳）預立目標去執行，面對困境，想辦法解決它！盡心盡力、勇敢前行，開啟夢想圓夢計劃，譜出美麗樂章。

5 年 8 班　學生家長：黃靜晨

親愛的孩子：世界那麼大，你們可以像風箏一樣，勇敢的去飛。爸媽會一直拉著線，保護著你們。

6 年 3 班　學生家長：Michael

年輕人，勇於去追夢，冒險逐夢吧！在你們成長的路上，夢想其實不是一段距離，而是一種決定跟體驗。各種嘗試與冒險，都將成為你難忘的回憶。每個人就像一本書，追逐的過程正是其中的插畫故事，最精彩的不是完成夢想的瞬間，而是堅持走在夢想道路上的過程跟回憶。

教務處

一、科學教育月系列活動



科學教育是沙崙深耕多年的特色課程 ，今年 3 月 4 日由科學人老師共同籌劃相關的科學競賽，並且利用假日舉辦活動，讓家長有機會參與及陪伴孩子學習。

中年級科學實驗競賽包含關於植物、水溶液的酸鹼、觀測太陽方位、水生植物分類等題目，從課本學習內容加深加廣，孩子們利用討論、分工合作，探索問題中的科學概念，並進而尋找合理結果。



今年高年級獨立研究一樣有外校團隊共同參與，希望藉由此機會讓孩子們能夠看見其他學校的研究過程與成果，相互觀摩、成長。

專題研究主題包羅萬象，從人文社會科到生物、物理、化學、數學科，甚至是生活與應用科學科等，都是發自孩子們日常生活經驗中的好奇心，從定題、文獻探討、研究方法、結論與應用到發表，孩子們透過團隊的合作、腦力激盪，達到學習目的，而老師們一路相陪，提供孩子們更高一層的概念與建議，期許孩子們有更豐碩的收穫。



二、112年度國小英語讀者劇場比賽

為提高學生學習英語興趣，強化生活語言的表達能力，英語老師們暑假即開始絞盡腦汁撰寫劇本，並於學期間的午休訓練班級學生，希望藉由讀者劇場提供學生發表學習成果之舞台。

會場上，學生努力將平常在課堂上所學習的英語成果展現在舞台上，透過多元的聲調變化以及肢體動作，以流暢的英語表達出自己在劇中的角色，生動活潑、自信大方的表現，驚艷全場且令人讚賞。

三、濟安宮寫生比賽

一年一度的濟安宮寫生比賽於今年 4 月 22 日登場， 選手事前報名早早額滿，相當搶手，比賽當天，家長陪同孩子們熱情參與，在廟前廣場、各殿中尋找合適寫生位置便坐下盡情揮灑畫筆，即使創作中間天空下起雨來，依然不減孩子們繪畫的熱情與堅持，只是暫時轉移陣地，將腦海中的那幅最美好的畫面記下，繼續作畫。期許透過參加此寫生比賽能培養孩子們的觀察興趣及展現繪畫才能。







四、校慶美展

今年的校慶美展於 5 月 5 日下午聖火繞境活動結束後開幕，藉由舉辦校慶美展呈現藝文領域學習成果，鼓勵及表揚藝文表現優異的學生， 這次展出的作品類別豐富多元，有立體和平面創作，甚至包含了比賽得獎作品。

學生活動花絮

學務處

一、沙崙才藝秀~我們的玩藝時代



一年一度的沙崙才藝秀登場了！去年，我們一起走過了疫情嚴峻時的＂光榮戰疫＂，今年，我們共同見證沙崙孩子們的＂玩藝時代＂！

這段期間老師們辛苦的指導，以及沙崙自治市小朋友們的規劃，還有家長會的後援支持，更感謝沙崙全體親師生通力合作，帶來高品質的表演，獲得全場觀眾的喝采及掌聲，讓我們共同看見孩子們的光彩，讓才藝秀圓滿落幕！這是專屬於沙崙的玩藝時代！

二、沙崙舞蹈團全國放光芒



沙崙 10 仨，仨人舞精彩～本校舞蹈團參與 111 學年度全國學生舞蹈比賽，榮獲佳績～

練習不會騙人，汗水不會白流，終於皇天不負苦心人，今年舞蹈團共有民俗舞團以及兒童舞蹈團晉級全國比賽且榮獲優等，而現代舞更首次參與舞蹈世界盃的比賽，榮獲金牌取得進軍歐洲決賽資格，感謝社團指導老師吳思楀老師、吳宜穎老師的辛苦指導，以及舞蹈團後援家長的全力支援！大家辛苦了！

三、兒童節闖關學品德，沙崙小藝人滿堂彩



沙崙 103，共好向前仨～

孩子們最期待的兒童節活動，隨著疫情規範鬆綁，沙崙的老師們一樣為孩子們準備了品德闖關活動、沙崙小藝人、上下課大翻轉、閱讀野餐及園遊會等豐富的活動，孩子們踴躍報名參加小藝人活動，大方的展現自我，和班級同學一同在校園野餐，一同在園遊會擺攤，也開心地玩了一整個上午，感謝共同參與的老師，更感謝家長會前來共同關心及參與，希望孩子們過完連假能更長大懂事了喔～我們一起努力！

四、沙崙103，一起向前仨~運動會精彩落幕



隨著疫情管制解封，防疫降階，錯過了去年，今年度我們再度迎來了校慶運動會，103 週年我們以三人成眾為主題，用「仨」字出發，象徵著沙崙一直以來總是群策群力，團結一心，親師生一起打造優質卓越的沙崙校園。

今年度的聖火點燃，我們首度集結了校內運動性社團的代表共同參與，讓各界看見了沙崙的多元展能，我們也秉持以往兼顧國際與本土的教育目標，以國、台、英三語的方式進行校慶活動，讓孩子在各種環境下都能接觸到母語及英語的學習。

最後，我們更呼應主題，以陸上龍舟舉辦趣味接力競賽，大家一起團結向前衝向終點，感謝家長會、校友會及校內教師的參與，寓教於樂是最好的教學。

104，我們期待～

包容別人跟你的不同。

五、沙崙田徑市小運放光彩，勇奪男女總錦標



沙崙 103，一起向前仁 - 本校田徑隊參與本市 112 年小學運動會，勇奪佳績！

今年度我們一舉奪下了女童田徑總錦標第二名！男童田徑總錦標第三名！的好成績，其中六年級學生史艾薰在跳高、200 公尺兩項皆獲金牌，陳昱叡同學則獲得跳高金牌、100 公尺銀牌的好成績，兩位雙雙入選新北市代表隊，在今年 5 月前往澎湖，進軍全國！

感謝吳芳欣老師、許誌麟老師、徐仲廷老師辛苦的指導，各班級導師的協助配合，以及家長會的大力支援，我們會繼續努力，持續把握每個學習的場域，讓沙崙孩子隨地都可以展現，看見學生的成長。

六、沙崙獅藝社遠征傳藝盃，大展風采



沙崙 103，共好向前！

沙崙獅藝社本學年度再次參加新北市傳藝盃比賽，今年度我們讓更多學生參與，一口氣報名了 3 項，更破紀錄拿下 1 特優（單獅）2 優等（雙獅、擂鼓）的佳績，感謝林俊錡、黃安生教練的技術指導，黃均如、周秉翰、黃思菁三位老師的帶隊前往！更感謝榮譽會長廖志宏會長一直以來的支持！



我們，繼續努力！

總務處

★ 沙崙103，一起向前仁 ★

家長會幹事



「仁」是北方話用於代表三人的說法，讀做「ㄙㄚ」。《道德經》云：「一生二，二生三，三生萬物」，自古以來，華人習慣用「三」代表眾多，因此仁也代表眾多人。當志同道合的一群人一起努力，自然就能克服困難、眾志成城。

今年沙崙國小 103 歲校慶，特別用仁這個字來代表沙崙成員團結一心，並且將這個精神融入紀念 T 恤的設計圖像中。「三」的單位，在構圖中具平衡與穩定的視覺象徵，圖中三位角色的手呈無限「∞」循環的符號，手腳牽絆在一起，共同為沙崙盡教育與愛之力。在此要特別感謝學務處徐世澤主任的發想，以及蕭韓格與薛樘蔚老師的創作，讓今年的校慶紀念 T 恤再次成為詢問度破表且熱銷一空的傳奇紀念品！



俗話說：「一個人走得快，一群人走得遠」，正是 103 年沙崙校慶精神的最佳體現。

學生活動花絮

輔導室

一、欣欣向榮，培養素養能力，適應好生活



108 課綱強調核心素養的培育，使學生能適應現在生活及因應未來挑戰，一般普通學生可以自課堂、學校、社區中依據其所見、所聞慢慢發展出屬於自己的生活方式，而特殊需求學生則需要成人給予較多的協助與提供機會讓其參與活動，因此特殊需求學生的社區適應課程相對重要。

沙崙特教班安排每週一次的社區適應課程，結合語文、社會、綜合等領域課程，帶領孩子走出校園前進社區。我們不再拘泥課本中的購物技能、社區認識、人際互動，而是真實踏出校門，前進市場、樹林火車站、五金百貨、郵局、全聯福利中心等，真實的介紹生活中的每一個景色，實際體驗並融入自己的生活中。

孩子臉上最真切的笑容便是社區適應最好的回饋，歡迎各位家長前來互動打招呼唷！

二、親職講座:「適應新課綱自主學習素養—提升學習動機，增進學習專注力」



任何的學習都需要專注力來增進學習效果，透過專注力的練習，改善不專注的行為，達到專注力的提昇，增進學習自我效能。為適應新課綱自主學習素養，沙崙國小於2/23(四)家長日邀請到親子天下專欄作家——阿鎧老師舉辦一場「提升學習動機，增進學習專注力」講座，為增進本校家長在教養孩子遇到問題時能尋求諮詢窗口，也因新課綱自主學習素養時代，提供現代父母教養孩子提升學習動機，增進學習專注力。



三、升學博覽會



沙崙國小於2/23(四)於家長日同時舉辦升學博覽會之方式，邀請本校學區附近及新北市之相關私立中學前來設立攤位，提供學生更多元的升學資訊，以利生涯發展之規畫。此活動目的為提供學生適合其能力、性向及興趣之生涯發展教育，強化學習信心，導引適性發展，以充分發展其潛能。

四、性別平等演講講座



正覺教育基金會是社會公益團體，並致力於推動性別平等教育和宣傳工作，沙崙國小於3/16(四)邀請該基金會向三年級學童傳遞正確的性別觀念和價值觀，提高對性別平等的認識和意識。透過性別平等講座幫助學童瞭解性別平等的基本概念和內涵，提高對性別歧視和性別暴力的警覺性。



你不能控制他人，但你可以掌控自己。



五、家庭安全愛發光~數位性別暴力

在網路資訊爆炸的時代中，孩子們很難脫離數位產品的使用，而在校園中，亦開始逐漸地導入數位學習的範疇，因此數位素養的養成對網路世代的孩子們也就顯得格外重要。

「網路」就像是一把雙面刃，如果能夠好好善加利用，對孩子們的學習一定是一大助力，除了透過老師的教學引導外，更能透過「網路」上的學習資訊來擴充孩子們的學習視野，更能激發出主動學習「自學」的能力；相反地，網路世界中也充滿了誘惑與陷阱，如何避免孩子們陷入於泥沼之中，家長們除了主動關心外，也要去了解孩子們對網路社群工具的喜好，一昧的禁止，有時候反而會造成家庭關係的失和，甚至讓親子關係急速惡化。

網路霸凌性別暴力事件在青少年階段層出不窮，而在網路上發酵的效應與影響力難以在短時間內去消弭，孩子們所承受的傷害與壓力更是無法想像。因此學校與新北市家庭教育中心合作舉辦家庭教育講座，並邀請中和國中林玉明主任來分享國中端有關網路性別霸凌事件發生的應變與處理，讓在沙崙國小的家長們能夠及早去做了解與預防，平常多主動關心孩子們身邊的交友情況，了解孩子在網路社群媒體中扮演的角色，在安全的網路環境中與孩子們一起去探索學習。

六、愛的領航員-學習走出情緒的迷霧



家庭是社會脈絡的根本，夫妻婚姻和諧更是幸福家庭的種子，播下好的種子，孩子們才能在愛的環境中成長並開花結果。伴侶之間面對生活工作壓力、孩子教養溝通難免會有情緒上的爭執，如何正確地將情緒反應與發洩是婚姻的一大課題。

鑒於離婚率一直攀高造成對學生身心的影響，學校與新北市家庭教育中心媒合，辦理一場「婚姻關係」家庭教育講座，透過講師的引導，讓夫妻間了解到適時的爭吵、理性的情緒發洩，其實在婚姻關係上是有助益的；如果內心中的壓力像是壓力鍋一樣一直悶著悶著，長期累積下情緒一爆發，反而會造成無法挽救收拾的地步，最後受傷最嚴重的可能是身旁無辜的孩子。

夫妻相處之道本是一門高深莫測的學問，每對夫妻所面對的情緒壓力來源也都不盡相同，唯有雙方能坦然面對、好好傾聽對方的內心感受、能同理彼此情緒反應，並找出問題來源，一起攜手解決與理解，相信在婚姻關係的修行道路上定能走得更穩固長遠，家庭更加幸福滿分。

幼兒園

蘋果班



小蘋果討論日常生活中喜歡吃且常見的各類食物，我們挑選出健康及不健康的食物，並運用食物金字塔為六大類食物作分類，邀請小蘋果挑選食物圖卡，學習辨認及分類，在練習的過程中雖然會選擇錯誤，但也對食物分類有更深刻的了解。最後我們發現健康的食物雖然有益健康，但也不能攝取太多，必須均衡飲食加上良好的運動習慣與作息，才能達到身體健康喔！



全班分組設計「創意食物金字塔」，有三角形、長方形、愛心型還有冰淇淋形狀呢！小蘋果運用多元素材組合成食物金字塔，接著將食物目錄上的食物剪下來，依據六大類食物學習分類貼上，最後完成的食物金字塔都非常豐富且有創意呢！不僅可以加深小蘋果對食物分類的概念，在剪貼的過程中增進孩子的小肌肉練習，

也在小組創作中學習和同儕討論、分工、解決問題，完成作品後大家都非常有成就感呢！

學生活動花絮

草莓班

什麼是不良食品呢？我們要從哪裡可以知道這些食物裡都放了什麼東西，答案都藏在食品的包裝上，從老師先帶著孩子尋找食物包裝上的資訊，一起帶孩子看有效日期、成分、產地，再讓孩子分組觀察帶來的食物包裝，找出有效日期在哪，最後和孩子實際來檢查，班上的零食是否過期，經由示範、觀察、實際驗證，循序漸進，除了讓孩子能學習如何辨別食物的有效日期，更期盼對於吃這一件事，孩子能更加深入去思考自己該吃什麼、可以吃什麼。





我們的主食多以米飯為主，從討論米製食物開始，孩子才發現原來生活周遭的米製品有這麼多，並且藉由影片來讓孩子看稻米的生長過程及農夫種植的工作內容，配合扮演稻米的音樂律動遊戲及插秧遊戲，希望可以藉此讓孩子從活動過程中對於稻米能有更進一步的認識，同時也能體會農夫的辛苦，雖然遊戲只有一下子，但許多孩子在插秧遊戲的過程中表示背好痠，當農夫真的好累。期望孩子能明白食物得來不易，對於食物能更加珍惜。

橘子班

配合「均衡飲食金國王」影片，討論均衡飲食的重要，部分孩子的先備經驗中，知道食物有不同的營養成分，經過身體器官的消化、吸收，會再排出不需要的東西，並藉由繪本「壯壯超人的均衡飲食」及「快來吃飯豬小弟」，介紹各類食物的營養成分，養成良好的飲食習慣。參考衛福部「我的餐盤」兒歌，學習均衡飲食的觀念，並知道每個人會因不同的生理狀況而有不同的攝取量。



再藉由遊戲的方式，讓幼兒準備營養均衡的食物，孩子們對於各類食物的攝取有更深刻的印象。



在討論食物的種類時，老師拿出一些食品包裝讓孩子看，孩子發現包裝上有一些符號，於是我們決定來討論這些符號的意義。首先讓孩子分組觀察各種食品包裝上的符號，和同儕討論後，將認為是食品安全標章的符號畫下來。接著孩子向大家介紹自己所畫的符號以及認為符號代表的意思，並根據教師貼在白板上的食品安全標章做比對。並運用這些食品安全標章玩記憶對對碰的遊戲。最後教師向大家介紹各種食品標章的含義，一起將不同食品安全標章出現在哪些食物分類並做成海報。

柚子班

白米飯是孩子們面對不敢吃食物的神奇幫手，一起計畫挑戰在飯糰裡包票選最不敢吃的—苦瓜。帶領孩子利用視覺、觸覺、嗅覺去觀察苦瓜，「看起來像玉米、摸起來凹凹凸凸像按摩椅、聞起來香香的」。我們也在認識各種烹煮方式之後，去選擇最符合我們生活經驗中的飯糰餡料—涼拌方式的苦瓜沙拉。像花朵印章的苦瓜蒂頭、纏絲的橘紅種籽剖面、如雲朵的薄透切面，讓孩子對於苦瓜增加了許多正面印象。活動過後，許多孩子分享在家裡吃苦瓜的喜悅。期待孩子面對食物能透過深刻的觀察與感受而有不同的態度。





捏飯糰的過程中，我們遇到了一些困難，白飯黏手、無法成形、海苔黏不住。一起思考解決的方式，孩子提出利用飯糰壓模，我們也從書中得知醋飯的資訊，微微提高了第二次製作飯糰的成功率。不過，黏在手上或掉在沾水碗裡的米粒還是很多，調整捏飯糰活動的形式，由多人變成小組，老師在小組中能個別引導孩子「捏」的手勢與技巧；沾水碗調整成沾水盤讓孩子能確實將手掌沾濕防黏手。一次次的調整，終於能完整成形變成一口口的滿足，孩子們發現，小小一顆飯糰需要花費許多的時間與心力，生活中的各種食物，都是許多人事物齊心努力的成果。

學生活動花絮

櫻桃班

「食物小玩家」從觀察學校的水果樹，孩子發現有掉落的楊桃和芒果果實，進而帶入主題，孩子在團體討論的過程中，分享自己喜歡吃什麼水果。

於是進行一張屬於櫻桃班的水果樹，讓孩子們畫出自己喜歡的水果，透過圖畫向孩子介紹水果生長的地方在哪裡，有的水果長在樹上，有的長在地上，再讓孩子把自己的水果畫張貼到水果樹上，從中孩子們覺得有趣又好玩，讓他們對於水果的生長地方有更進一步了解，也對食物有更多的好奇。





「加工食品」的認識，讓孩子們觀察、品嚐水果乾，討論與平常吃的水果哪裡不同？孩子們說乾乾的、扁扁的，向孩子們介紹乾燥後的果乾是屬於加工食品，而平常我們吃的水果屬於原型食物，沒有經過任何調味。

經過老師的介紹後，孩子在扮演區探索時，他們會拿起食物模型，分享這是加工食品或原型食物，也會說加工食品要少吃，孩子們看到學校的料理，就會和大家分享是加工食品還是原型食物，透過活動孩子更了解何謂加工食品囉！

檸檬班



在食物小玩家主題中，小檸檬從每天的第一餐 - 早餐開始出發，正好呼應板橋近年來的早午餐文化。透過繪本和影片看到各地不同的飲食特色，再找出熟悉與喜愛的餐點，發現大家不約而同地都喜歡吃蛋當早餐。

此時正逢全台蛋荒之際，幸好熱心家長大方供應雞蛋，讓檸檬班可以放手嘗試各種蛋料理。我們做了煎蛋、起司蛋熱壓吐司、蛋白糖霜餅乾、美乃滋蛋黃醬等，見識到蛋料理的千變萬化，成品也成為小檸檬辛勞的犒賞，大家都吃得津津有味呢！

料理過程中，小檸檬觀察到蛋白的發泡作用和蛋黃的乳化作用，這時成品已經完全看不出蛋原來的樣子了。因此我們學習查看包裝上的成分表來分辨有沒有蛋，並發現即使買不到蛋，也能在餅乾麵包中常常吃到蛋喔！



同時我們也察覺蛋的特性：會抓住空氣產生泡泡，也能抓住油和水使其乳化混合。這些特性讓小檸檬想到香皂也會產生泡泡與洗去油汙，於是我們透過影片講解和實驗操作等方式來理解香皂殺菌的科學原理，並持續落實日常中的洗手衛生。

葡萄班

利用小劇場 -「健康活力四色豆」：讓孩子們認識基本的四種豆類。在學習區 - 生活自理區「撿豆分類趣」：大部分的小葡萄都能在老師的引導下，成功把混再一起的豆子利用大拇哥二姆弟或用夾子帶豆子放進正確的圓點格子裡。也會互相幫忙教還在學習分類的小葡萄；都不會把豆子放嘴巴，還會幫忙撿掉在地上的豆子；最後也品嘗四種烘焙的豆子。藉由小小活動，豐富生活經驗，也提升孩子的六大能力。





課程活動的實驗中，幼兒觀察到乾綠豆與濕綠豆的不同，以及綠豆加熱或加工前、後的變化，我們也實際動手將泡水過後的綠豆去皮，使幼兒體驗將綠豆變成綠豆仁的過程，透過品嘗綠豆仁湯的經驗，養成良好的飲食習慣及用餐禮儀。幼兒也運用黏土及壓模器，模仿製作綠豆糕的活動遊戲，來滿足幼兒料理餐點的樂趣，使幼兒在建構知識與扮演遊戲過程中，享受當個食物小玩家的成就感。

多元展能榮譽分享

全國賽：

一、112 年全國小學田徑錦標賽

組別	獎項	姓名
國小女生	跳高第五名	604 史艾薰
國小女生	12X100 公尺接力第二名	604 史艾薰
國小男生	12X100 公尺接力第四名	603 陳昱叡

二、112 年全國原住民族運動會

組別	獎項	姓名
傳統路跑少年女子組	團體賽第四名	604 史艾薰 606 張芷若 608 蕭于晴

三、112 年台北市秋季全國田徑公開賽

組別	獎項	姓名
公開國小女子組	跳高第三名	604 史艾薰
公開國小女子組	200 公尺第八名	604 史艾薰
公開國小男子組	跳高第四名	603 陳昱叡
公開國小男子組	跳高第八名	602 陳弘昌
公開國小女子組	4X100 公尺接力第七名	501 陳宥蓁、604 史艾薰 606 張芷若、608 蕭于晴

四、111 年新北市城市盃全國田徑公開賽

組別	獎項	姓名
國小女童乙	60 公尺第四名	501 陳宥蓁
國小女童乙	鉛球第四名	506 林孟靜
國小女童乙	跳高第四名	604 史艾薰
國小男童乙	4X100 公尺接力第四名	505 陳睿軒、504 高宇曄 508 王品堯、508 郭尚叡

五、111 學年度全國學生舞蹈比賽

組別	獎項	姓名
民俗舞國小 B 團體丙組	優等	403 劉若晴、407 陳歡欣 408 連以靖、501 黃念筑 503 洪韻晴、503 吳亞芹 506 邱柏璿、508 張詠淇 509 賴星瑜
兒童舞蹈國小 B 團體丙組	優等	201 林品均、202 邱楷絜 202 曾翎瑄、202 吳巧琳 204 連以芹、204 詹亦婕 204 黃昀若、206 胡菀芝 207 許竹君、207 洪晨宸

六、111 學年度全國學生音樂比賽

組別	獎項	姓名
樂曲創作或歌曲創作國小 B 組	甲等	606 吳睿忻

市賽：

一、111 年新北市田徑基層訓練站區域性對抗賽

組別	獎項	姓名
女童組田徑	200 公尺第四名	604 史艾薰
女童組田徑	跳高第二名	604 史艾薰
男童組田徑	跳高第七名	603 陳昱叡
男童組田徑	100 公尺第七名	603 陳昱叡
女童組田徑	推鉛球第八名	506 林孟靜
女童組田徑	跳遠第八名	606 張芷若
女童組田徑	3000 公尺第二名	606 張芷若
女童組田徑	3000 公尺第三名	604 史艾薰
女童組田徑	3000 公尺第五名	608 蕭于晴
男童組田徑	3000 公尺第六名	508 王品堯
女童組田徑	4X100 公尺接力第四名	501 陳宥蓁、604 史艾薰 606 張芷若、608 蕭于晴

二、新北市 112 年小學運動會

組別	獎項	姓名
女童乙	田徑團體總錦標第二名	全體
男童乙	田徑團體總錦標第三名	全體
女童乙	跳高第一名	604 史艾薰
女童乙	200 公尺第一名	604 史艾薰
女童乙	60 公尺第二名	501 陳宥蓁
女童乙	100 公尺第五名	501 陳宥蓁
女童乙	跳遠第四名	606 張芷若
女童乙	4×100 公尺接力第二名	604 史艾薰、602 林苡頡 501 陳宥蓁、606 張芷若
女童乙	4×200 公尺接力第三名	602 林苡頡、501 陳宥蓁 606 張芷若、608 蕭于晴
女童乙	12×100 公尺接力第一名	501 陳宥蓁、604 史艾薰 606 張芷若、602 林苡頡 602 林芊彤、601 曹雪媚 607 陳育瑄、608 吳瑾瑆 603 藍允芯、608 蕭于晴 602 陳欣妮、506 溫思涵
男童乙	4×100 公尺接力第二名	603 陳昱叡、602 陳弘昌 508 郭尚叡、504 高宇曄
男童乙	跳高第一名	603 陳昱叡
男童乙	100 公尺第二名	603 陳昱叡
男童乙	跳高第四名	602 陳弘昌
男童乙	200 公尺第八名	602 陳弘昌
男童乙	4×100 公尺接力第二名	603 陳昱叡、602 陳弘昌 508 郭尚叡、504 高宇曄
男童乙	4×200 公尺接力第四名	603 陳昱叡、602 陳弘昌 608 林冠宇、504 高宇曄
男童乙	12×100 公尺接力第二名	504 高宇曄、603 陳昱叡 508 郭尚叡、602 陳弘昌 604 謝豪傑、608 林秉毅 607 蔡義豪、602 陳宥誠 607 艾丹尼、608 林歆凱 608 林冠宇、505 陳睿軒

三、111 學年度新北市中小學科學展覽

組別	獎項	姓名
國小組化學科	特優（進入全國賽）	608 劉亭萱、608 林彤宥 608 楊詔軒
國小組物理科	甲等	606 吳睿忻、605 楊承熹 604 劉庭羽、606 葉至軒
國小組生物科	佳作	601 蕭城析、604 詹蕎瑜 604 廖柏源
國小組數學科	探究精神獎	606 陳品威

四、新北市 111 學年度國民小學英語歌曲演唱競賽市賽

組別	獎項	姓名
教師團體組	特優	林惠珍校長、翁世勇老師 趙湘怡老師、何欣怡老師 周秉翰老師、莊揚量老師 林姿嬛老師、劉祐任老師 王亭雅老師、陳怡君老師 陳依屏老師

五、2023 新北市運動樂活系列活動國小師生樂樂棒球比賽

組別	獎項	姓名
行政組	第四名	林惠珍校長、徐世澤老師 徐仲廷老師、許誌麟老師 周秉翰老師、黃炳勛老師 游家祥老師、周宏達老師 馬葆傑老師、莊揚量老師 劉亦豪老師、黃紹偉老師 趙湘怡老師、吳芳欣老師 魏慶怡老師、簡若芳老師 池禎宜老師、黃均如老師 陳佩欣老師

六、2023 年第九屆新北市英文菁英盃專業英文聽寫能力與詞彙能力大賽

組別	獎項	姓名
國小組一般英文單字組	金腦獎	603 王承恩、506 鄭雨萌

區賽：

一、新北市 112 年度國民小學英語讀者劇場中區區賽

組別	獎項	姓名
中年級組	優等	301 班
高年級組	優等	604 班

積極態度需培養，熱愛生命要傳揚。