

SLES FOR 2024

親子橋 49

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

培養興趣
讓生活更有趣



校長的話
輔導專欄--想得到和想不到的，Just do it
親子專欄--用興趣，認識世界--
聽聽孩子怎麼說
用樂趣來營造興趣
聽聽家長怎麼說
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：徐世澤、蔡濠聰、余俊樑、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

2024年 6月 出刊

校長的話

培養興趣

讓生活更有趣



校長　林惠珍

孩子們，課餘時間你喜歡做什麼事？有什麼興趣呢？培養興趣，可以讓生活更有趣喔！校長來談一談下班後喜歡做的事，生活獲得哪些樂趣！

我是一個充滿好奇心的人，喜歡認識新奇的事物，例如看一些不同觀點的書籍、吃一下新開的餐館、看看題材新穎的影集等。這幾年做的最多的事，是保持運動習慣及定期的旅行。先來談一下運動，每天早上巡視各導護崗哨，是我每天讓身體活動的開始，吃過午餐在校園散步則是保持頭腦清醒的好方法，下班後的運動則花比較多的時間。經常做的運動是慢跑及瑜珈練習，為了維持身體的肌耐力，天氣不錯時間允許的情形下，我會到住家附近的運動場或是新月橋慢跑，每一次大約 30-40 分鐘，讓身體流汗，整個人精神舒爽，有時候還會參加路程較短的路跑，萬金石馬拉松 10 公里挑戰，是我最喜歡的路跑之一！

瑜珈練習則是雨天的最佳運動，動動筋骨、核心運動、舒緩運動，可以讓人消除疲勞喔！

旅行則是我最喜歡的假日活動，也已經跟大家分享過國外的旅行。這一次來聊一下國內的旅行。國內的旅行大致上有一天以內，或是一天以上的行程。平時的假日，我喜歡安排半天的行程，北部地區有很多適合半天行程的登山步道，有些步道非常方便，可以搭乘大眾運輸系統到登山口附近，不用苦惱停車的問題，四季都有適合的路線，也有適合各種體能的步道，大家可以嘗試，你會喜歡上這個活動的。比較長的假期，我就會安排一天以上在外地過夜的行程，台灣是一個美麗的寶島，每一個縣市都有值得深度旅行的路線，提醒大家，安排過夜行程，要先思考入住的地方，也要預留塞車的時間，免得匆匆忙忙，無法盡興欣賞美景與美食，如果能安排比較多天的深度旅行，可以一探當地的風土民情，豐富自己的閱歷！

其實每天睡前的閱讀也是我多年的習慣與興趣，把興趣當作日常生活的習慣，你的生活會更多彩多姿，充滿樂趣。親愛的孩子們，你們的興趣是什麼？打開你的眼睛好好認識這個美麗的世界，發現周遭一切美好的事物，你會發現好多值得培養的興趣喔！



不要小看自己，因為人有無限可能。



想得到和想不到的 Just do it

輔導主任　徐世澤

快樂不是因為擁有的多，而是因為計較的少。

高村光太郎曾說：「我的前方沒有路，路在我後方形成。」興趣，一個熟悉又陌生的名詞，查詢維基百科裡的興趣列表竟有高達 260 多項，從靜態到動態，從身心靈到外太空，包羅萬象，而興趣的養成，也如人生的道路一般，一步步的養成、培養，最終形成自己腳下的道路。

作家歌德說過：「哪裡沒有興趣，哪裡就沒有回憶」每個人都喜歡關注自己感興趣的東西，孩子也是如此，他們對感興趣的話題往往會表現出積極的態度，於是乎坊間就產生了許多因應提升學習動機的教學法，不外乎就是讓孩子對學習感興趣，但我們是否真正了解孩子的興趣在哪？抑或只是自己的補償心態？在科技變遷的社會裡，腳步不斷加快，慢下來學會陪伴與了解孩子所需，慢下來培養興趣是提升家庭生活品質的重要途徑。

興趣是自我發現和成長的重要途徑。通過探索不同的興趣領域，我們可以發現自己的潛能和優勢，並且不斷學習成長。例如因為喜好看日劇，為了進一步了解日本文化，主任曾經報名日文補習，學習了半年；因為對職業棒球的著迷，求學期間與同學利用課餘不斷精進球技；也因為曾經在烘焙業打工，養成了我烹飪的興趣，並透過影片讓自己廚藝進步，以上的種種興趣並沒有成為主任現在的工作，但每一次的嘗試都讓自己對自己有更深一步的瞭解。

總之，興趣是我們生活中重要的一部分，柏拉圖說：「發現自己的興趣，就是發現自己的天賦。」想得到的和想不到的，都有可能成為我們的興趣，它可以為我們的生活增添色彩和樂趣，同時也是自我發現和成長的關鍵。讓我們保持開放的心態，勇於離開自己的舒適圈，Just do it ！就對了！



專任輔導老師　餅乾

「大家好，我是餅乾老師，我的興趣是看書、聽音樂、玩桌遊……。」大家在進行自我介紹時，除了基本資料以外，最常提到的就是個人的興趣是什麼。

興趣就是自己喜歡做的事情，透過自己喜歡的事情，可以增長見聞、可以帶給我們許多不同的人生經歷，就像我最喜歡的桌遊活動，可以讓我跟好友們交流互動，也可以在不同的遊戲主題中得到不同的體驗，也許是扮演消防員進行救火行動、也許是試圖撲滅危及世界的瘟疫傳染、又或者經營葡萄酒莊園賺取大錢、又或者帶領一隻勇者小隊打敗魔王拯救世界……。

不管是動態靜態、室內室外……怎樣的興趣，從今天起，開始試著去嘗試各種不同的活動，培養出自己的興趣，你會發現喜歡的興趣，會帶給你的是更多的東西。而且就算是遇到困境，例如：英文不好、記性不佳，但為了聽懂喜歡的音樂、為了讀懂桌遊的說明書，還是會去努力學習翻譯；又或是為了喜歡的動漫、卡通，把寶可夢如數家珍的記住，甚至去學習更多相關的語言、繪畫……等能力。

最近上映的電影「排球少年」中，音駒高中的貓又教練曾經對著小時候的黑尾和研磨說：「興趣是最好的老師」我想，就是這樣的道理吧。

輔導專欄

勇敢追夢 讓生活更有趣



聽聽孩子怎麼說

親愛的小朋友:

不同的人有不同的興趣，例如聽音樂、唱歌、玩IPAD、上網、打籃球、跳舞、看書等。每個人都有自己的興趣，我們用興趣來認識世界、認識自己。請小朋友可以分享自己的興趣，以及如何維持自己的興趣?

1年1班　洪嘉襄

我的興趣很多，其中最喜歡是畫畫，因為畫畫可以記錄下美好回憶，探索大自然，也可以發揮創意，畫出各式各樣的遊戲和作品。我也喜歡游泳、拍球、看書和桌遊，透過運動都可以把壞心情趕走，看書可以讓我知道世界的神奇，桌遊的好玩使我更開心。每次我都很期待去上游泳和畫畫的課，因為我覺得超級有趣。

1年2班　戴綺芸

我的興趣是畫畫。我最喜歡畫的人物是公主，因為我畫可愛的公主時，同學看到就會說好漂亮或是好可愛喔！我聽到「好可愛喔！」這句話時，我覺得非常開心，我就會和她一起畫公主，看看同學的公主怎麼畫，欣賞同學的優點，讓自己更進步。

1年2班　許宸瑀

我最喜歡畫畫，畫畫時很開心。我都畫些兔子、房子和人及各種動物花草等。畫完後還會剪下來。我會畫扇子並做很多扇子，爸爸媽媽都說我很厲害，只要一有空我就喜歡畫畫，畫畫是我最愛的一件事，妹妹也會叫我畫給她，可以讓她開心，自己也開心。媽媽從我3歲就帶我去畫室體驗，到現在都一直在畫室學畫，不管是在家裡亂畫或畫室畫，我都很喜歡和認真做這件事，因為是我喜歡的，且媽媽說我進步很多，今天畫室還把我跟妹妹的畫展覽，看到自己的畫在展覽場中，很開心。我喜歡畫畫這件事，我會持續一直畫畫，維持這個興趣。

1年4班　游捷安

媽媽帶我去學鋼琴，覺得蠻好玩。鋼琴的聲音時快時慢、時高時低，而且黑白色的琴鍵看起來非常酷炫。一開始雖然覺得有點難，但是我每天都有練習，然後我就越來越進步。有一天我發現，我有信心可以表演給大家看，被別人誇獎的感覺真的很開心，所以我就會更努力的練習。現在，我是發自內心的喜歡，我就會自己去做這件事情。

1年5班　蕭思齊

大家好！我是蕭思齊，我從小就喜歡畫畫，所以媽媽買了一個畫畫白板給我，因為當我有靈感時，就可以馬上將靈感畫在白板上，之後再將它畫到白紙上，完成我的作品，最後再將畫畫塗上顏色，完成作品。

1年6班　洪偵寶

我的興趣是跳繩。因為平常我就愛蹦蹦跳跳，而且跳遠跳高我也很喜歡。做這些運動的時候我會很開心。我也喜歡跟爺爺去堤防跑步，吹著涼涼的風，感覺好輕鬆、好自由！

1年7班　王宸修

我的興趣是彈鋼琴，因為已經學了一年的時間，不想放棄，不想成為會放棄的人，所以就繼續學下去。

1年8班　徐子祐

我很喜歡打籃球，我們家住在學校操場的旁邊，我打籃球非常方便，所以我只要一有空就會去操場打籃球。

1年8班　洪愷迪

我的興趣有很多，包括桌遊的象棋、跳棋、打藍球、畫畫，喜歡畫外星人系列，我維持自己的興趣方式是常常去做，平日假日都會玩，覺得越做進步，就會想要去做，雖然過程會失敗，會生氣，但是會告訴自己冷靜一下深呼吸，就好很多！

2年1班　林湛軒

我的興趣是打籃球，因為打籃球可以讓身體變得更健康，還可以透過跳躍讓我長高。經過不斷的練習，我的投籃變得越來越準， 也因此得到成就感， 讓我想要更努力的練習。 當我感到沮喪難過的時候，我也喜歡去打籃球， 因為打籃球的時候我會忘記不開心的事情， 這就是為什麼我最喜歡打籃球了。

2年1班　蘇奕安

我的興趣有彈鋼琴、打籃球，也喜歡觀察潮間帶的生態。目前我最喜歡彈鋼琴，只要按琴鍵就能發出聲音，十根手指頭就可以彈出像天空之城那樣美妙的旋律。 害羞的我受到鋼琴老師鼓勵，邀請好同學一起參加校園徵選，完成兩人四手聯彈，過程中同學哭了，我們一邊練習一邊玩耍，雖然準備時間只有一週，上台只有60秒，其中的歡笑和淚水，填滿我和同學的回憶。 未來，我還想保持這樣的熱情，探索更多有趣的事物。

2年2班　蔡欣諦

我的興趣是畫畫，看到美麗的風景，還有喜歡的圖案，我都會想用畫畫記錄下來。而且，我最喜歡畫建築物，因為生活中有很好看的建築物，像是101大樓，所以我漸漸喜歡畫建築物，也漸漸的進步。可是當我傷心的時候，我就會畫得很醜，或者我就不會畫了。所以，我希望我每天都開開心心，畫好看的畫。

2年2班　朱芝華

收集貼紙、卡片、娃娃和可愛的物品是我的興趣，每當我因為自己的付出，而收集到自己喜歡的物品時，就會感到開心。這過程中我也明白了，有付出才有收獲，現在的我正享受著收集所帶來的樂趣，另一方面也學習如何收藏與維護它們。

2年3班　陳可曼

大家好 我是陳可曼。我喜歡魔術，我覺得魔術很有趣，而且每次我變魔術的時候，觀眾們都又驚訝又開心的樣子，讓我覺得魔術是一件很開心的事情。

2年3班　夏暄亞

我的興趣是跳舞，從小看到有人跳舞，我就特別感興趣，會在旁邊跟著跳。看到電視節目上的舞蹈表演，我都很喜歡，覺得舞蹈讓我可以很開心，所以二年級開始，我請媽媽幫我報名舞蹈社團，每次週二舞蹈課，我就特別期待開心！

2年4班　石佳興

科學家楊振寧說：「成功的秘訣在興趣。」我問爸爸說：「爸爸，你的興趣是什麼？」爸爸一邊吃著東西一邊回答我：「我喜歡吃好吃的東西。」我看著爸爸圓滾滾的肚子， 我想他是成功的。媽媽的興趣是跳繩，哥哥的興趣是寫功課，我的興趣是看書，我在書上看到許多精彩的故事，並且學習到許多豐富的知識。同學們，你的興趣是什麼呢？

2年4班　林沛潁

從小到現在，我最有興趣的事情就是《畫畫》。記得一年級剛入學的時候我很害怕，下課時我也不敢出去玩，所以就留在教室畫畫。我把當時緊張的心情畫下來後，發現漸漸就不再那麼緊張了。我最喜歡畫的是動物，看著牠們可愛的模樣，我心情就變得很好。我的圖畫常被老師稱讚，讓我很有成就感也讓我變得更有自信。未來我會繼續練習畫畫，創作出更優秀的作品。

適當的表達情緒，需先接納正、負情緒的存在

2 年 5 班　余映言

我的興趣是看書，各種類別的書我都喜歡，尤其是漫畫類，我看過「漫畫大英百科」、「心酸滋味的枝仔冰」等等，我最喜歡看的一套書是「神奇柑仔店」。我覺得要維持自己的興趣首先要有時間，每天放學回家先把該做的事情做好，才能自在看書，然後必須要適可而止，不要用眼過度導致近視。

2 年 5 班　呂安足

我的興趣是做玩具。從小就很愛玩自己製作的玩具，只要有空我就會製作呢！一開始是玩積木、智高、樂高 ...，後來就直接用紙製作。從 5 歲開始，我就夢想成為藝術家！而且我會把做出來的物品擺放在架子上，每天欣賞呢！

2 年 6 班　張品舜

我的興趣是運動，最喜歡樂樂棒球，因為有跑步、傳球、接球等等動作，而且比賽起來很刺激。第二喜歡的是籃球，因為我現在比較矮小，所以更要天天努力練習，才會長得高。再來是扯鈴，我對扯鈴本來很陌生，但是經過好多次練習就慢慢熟悉和喜歡了。

2 年 6 班　李昕葶

我的興趣愛好是跳舞。我覺得跳舞是一件非常開心快樂的事情。我很期待每週三，因為可以學習新的舞蹈動作，下課的時候還可以跟跳舞的同學一起練習。跳舞不是一件簡單的事情，它需要反覆練習，才能記住它的動作，在音樂中翩翩起舞。

2 年 7 班　賴依依

我的興趣是跳舞，我從小聽到音樂就會翩翩起舞。我現在學了三種舞蹈，包括肚皮舞、芭蕾和熱舞。我跳肚皮舞時，肚皮會一直抖動，身體上下左右各個部位都要分開動作；跳芭蕾時，動作要優美緩慢，練習時也最辛苦；跳熱舞時動作要靈活快速，節奏感很強。雖然跳舞要反覆練習很辛苦，但我仍然很享受。

2 年 8 班　潘俞如

打籃球是我最喜歡的運動之一，每當我握著籃球，就感到無比的興奮和快樂。在球場上，我盡情的奔跑、運球和投籃，享受著和隊友們的默契配合。籃球讓我訓練運動素質，提高團隊合作的能力，也培養我的毅力和自信，不管比賽結果如何，都讓我收獲滿滿，成為我生活中不可或缺的一部分。

3 年 1 班　廖家莉

我的興趣是畫圖，我上過油畫班、兒童美術班和素描班，每一種都可以學到不一樣的繪畫技巧，而我最喜歡的是油畫班，因為可以把生活中觀察到任何東西，透過顏色堆疊畫得更真實，覺得很有趣，隨時在想下次課程可以畫什麼？

3 年 1 班　蔡大緣

我喜歡看書和跳舞，我覺得看書的時候自己好像進入書的世界裡，不同的書有不同的故事，有不同的想像，我喜愛沈迷在書中的感覺，讓人放鬆。我也很喜歡跳舞，雖然有時很累但很好玩。跳舞的時侯，我也會感覺很放鬆，既可以活動筋骨拉筋，還可以抒壓真是一舉兩得！

3 年 2 班　林宸希

我喜歡的事情是打籃球，因為打籃球不但可以訓練精準度，也可以訓練跑步速度。雖然我有時候籃球比賽會輸，但是我還是非常開心。我不但喜歡打籃球，還喜歡踢足球、棒球、樂樂棒球和羽毛球。有的時候外面下雨不能出去運動，我還是會在家裡跟媽媽玩傳接球或是在家裡的小籃框打籃球。我在家裡還自己做了一個祕密基地一我的房間內的行李箱旁邊牆壁一地點就在　對喔！我忘記跟你說別讓別人知道，總之我就是個熱愛運動的人！

3 年 3 班　吳巧琳

我的興趣是閱讀和繪畫，猶如兩把魔法鑰匙，為我的生命打開無數驚奇的寶庫。書中的字就像一顆顆糖果，甜甜蜜蜜滿足我對知識的渴望。繪畫像是魔法棒，輕輕一揮，想像就能呈現眼前。我手持著這對鑰匙，持續開啟更多未知的驚喜世界。

3 年 5 班　張竑宥

我的興趣是到圖書館看書，圖書館裡有各式各樣的書，還可以免費吹冷氣！而且看書還不用任何的費用，真希望我可以把圖書館裡的書全部看一遍！假日的時候有空，媽媽會帶我們到圖書館看書，平常上學的時候，我也會到學校圖書館借書，以上就是我的興趣。

3 年 5 班　陳孜亘

我的興趣是畫畫，因為畫畫時我覺得很快樂，而且能把自己幸福、開心的事情畫出來，所以我的興趣才會是畫畫，我能維持自己的興趣是因為我幼兒園時就在上畫畫班了，畢業後我去了國小附近的畫畫班，我才發現我最大的興趣就是畫畫，所以從今以後，我就努力畫畫，再困難的畫我都不放棄，也希望長大後我能成為厲害的畫家。

3 年 8 班　陳禹蓁

我的興趣是畫畫，我一有空閒時就會拿起筆跟紙畫圖。我最期待上美勞課，因為做出作品的時候會讓我很有成就感，上美勞課前就會想知道要做什麼？我最喜歡美勞課做的蝴蝶玩具。每當我心情不好時，就會把心情畫下來，畫完心情就會很平靜；我出去玩時總會帶著畫筆以及畫紙，和媽媽一起去寫生，畫筆和畫紙就像我的家人，隨時陪伴著我。我希望我的畫有一天能在美術館展出！

3 年 8 班　楊東諺

大人常說：為興趣而工作是很棒的！而我覺得：為興趣而生活是很快樂的！ 我的興趣是打籃球，從大班開始，就跟哥哥一起看 NBA 球賽，球星的 3 分投籃、灌籃、妙傳等技巧，讓我看得目不轉睛、興奮不已。平時，只要我們有空就會去公園或學校的球場打籃球，與哥哥的朋友，藉由比賽的過程享受打籃球的樂趣。這學期，爸爸知道我們熱衷於籃球運動，特地幫我們找了籃球教練教我們基本動作與各種技巧，讓我可以挑戰高年級的學長，享受更多的籃球樂趣。熱衷於興趣、找時間積極勤奮練習興趣，讓我的生活得以快樂、豐富、充實，有籃球相伴真好！

3 年 9 班　李昕穎

我跟書是好朋友，因為可以教我很多知識。我很喜歡在學校的圖書館借書，可惜一次只能借兩本書，這樣一下就看完了，根本不夠我看，而且更傷心的是沒辦法每個禮拜都去。我曾經在圖書館裡借了一本「李光福」老師寫的書，裡面有一位搞笑的主角「曾討厭」，看到他登場的時候我就會捧腹大笑。每本書都有他有趣精彩的地方，希望大家都能跟書當好朋友。

3 年 9 班　李妍希

我的興趣是彈鋼琴，聽著清脆悅耳的鋼琴聲讓我身心都感到放鬆，總是期待每週日上午固定練琴的時光，因為喜歡彈鋼琴讓我感到快樂，通過鋼琴檢定考試讓我自信大增。喜歡和挑戰是我維持興趣的動力。

4 年 2 班　楊崴捷

媽媽覺得我網路中毒 !! 於是媽媽協助我培養新興趣。我上了滑板課，上課地點路途遙遠，學習滑行過程我跌跌撞撞內心很挫折，經過鼓勵及努力不懈的練習現在滑行已可行雲流水享受滑板時的快樂，更期待每次上課學習的新技巧，讓我假日生活更有趣。

輔導專欄

4年2班　高羽希

我相信每個人做完自己該做的事情後，都會覺得很無聊，因為我就是這樣。無聊的時間總是漫長又難熬，我會先找附近可以利用的物品來手作，每完成一個作品都超有成就感，慢慢手作就成了我的興趣，這就是我培養興趣的方法。

4年3班　張甯媗

我從小就喜歡聽音樂跳舞，我在運動中心接觸幼兒芭蕾時覺得很有趣，因此希望可以有表演機會，我們就到專業的舞蹈教室學習舞蹈，我在凰家舞集有許多表演機會，也讓我更加努力的練習，讓自己可以更加享受舞台帶給我的成就感！這過程家人給我許多支持，讓我嘗試不同風格的舞蹈，有民俗舞、現代舞，街舞，我覺得跳舞讓我充滿自信及愉快的感受！我熱愛跳舞！

4年3班　陳彥霖

我的興趣是打籃球、打電玩，如果要維持的話，每天都要做。如果我一天沒做到，我就會忘記。

4年6班　李如茵

大家好！你的興趣是什麼呢？我的興趣是：跳舞，因為我覺得跳舞可以運動，而且還可以把汗排出來，這不就是一舉兩得嗎？至於，要怎麼維持自己的興趣，我是因為常常跳舞，固定一星期會跳個兩三次，如果你想跟我一樣維持自己的興趣也不妨試試看！

4年8班　郭宸菲

我熱愛幫助他人，每當我看到別人因為我的幫助而笑得開心，我也會跟著感到快樂。此外，我喜歡閱讀漫畫，那裡的故事情節總是充滿著奇幻與驚喜，讓我沉浸其中。而打羽球更是我的最愛，每次揮動球拍，都能感受到活力與快樂。這些興趣不僅讓我的生活更加精彩，更讓我期待著每一天的新冒險！

4年9班　林于夏

嘿嘿嘿！你猜我在做什麼？你答對了。我在做自己喜歡的事情我在做自己興趣。你問我什麼是興趣嗎？興趣可以在無時無刻做。興趣可以是聽音樂跳舞玩三Ｃ等……。請問你有什麼興趣呢？還是你還沒找自己的興趣。興趣可以讓我們認識那別人的特點跟你自己的特別之處。

4年9班　郭芸菲

我喜歡跑步，因為我擅長的是跑步，做我擅長的事會令我感到開心。每天我都期待著上體育課，比起坐在教室裡讀書，我更愛曬曬太陽跑跑跳跳。看著大家運動後的笑容，真好！

5年6班　陳筠喬

每個人的興趣都不同，而如果興趣加強培養的話，也能成為一個職業。我喜歡畫圖跟手做，我會將畫圖跟手做結合在一起，像是將畫的東西用黏土做出來，每做完一件作品我都會拿去學校和朋友分享，朋友都會誇我手巧，漸漸的，畫圖跟手做就變成了我的興趣。

5年6班　張皿

我的興趣是桌球，我從2年級就開始學桌球，剛開始覺得很難，甚至想要放棄，但在教練的鼓勵下，我繼續堅持下去，並且經過了一次又一次的練習，終於慢慢的抓到訣竅；我也在教練的栽培下，不斷進步，從當初那個什麼都不會的我，提升到現在可以接各種球。我很感謝當初的我並沒有放棄，才有了現今的成就。

6年1班　吳妙芳

我的興趣是看書，我喜歡看非常多種類的書，我會到圖書館借閱，也會上網找書，它讓我學到很多知識，在閱讀的過程我彷彿去到了世界各地，歷史帶我去趟古代，科學帶我去任何國家，使我沉浸在書的世界中，像是一趟旅程，充滿樂趣。

6年2班　陳春志

我的興趣是：聽音樂，我心情不好時，總是聽著怡然自得的歌曲，當我無聊時，總是聽悠閒自在的音樂，我打遊戲時，總是聽慷慨激昂的旋律，我覺得聽音樂是一種享受的事情，可以緩解壓力、放鬆心情，也可以讓個性更沉穩。

6年3班　徐紫綾

每個人都有自己的興趣，興趣的意思是可以感到欣悅的趣味，平時多培養興趣，像打球、閱讀、滑板……。我的興趣是滑滑板，平常假日我會和朋友一起去公園玩滑板，互相挑戰對方，成為更厲害的滑板玩家。

6年4班　洪渝珍

我喜歡打遊戲和聽音樂，聽音樂會讓我覺得心情好很多。而打遊戲對我來說應該是一種成就感，贏得勝利、升高段位，這些 就是我的興趣。

6年5班　吳妙芬

我的興趣是跑步，所以我參加了田徑隊，跟著同學們一起練習，並仔細聆聽教練的說明與指導，假日還會抽空到學校操場練習跑步，來維持自己的

6年5班　王品妍

我的興趣是閱讀，我享受遨遊在書海，與知識一起舉辦嘉年華會的感覺。閱讀，可以豐富我的心靈，也能讓我在繁忙的每一天，找尋自己的步調。我會去圖書館借書，並在空閒的時間閱讀。對我而言，書，並不只是書，它更像是一扇門，打開了我的想像力，使我的每一天更加精采。

6年6班　温思涵

短跑，是我最大的興趣，也是我最拿手的項目。在字典裡，「跑」這個字是最美的，它的意思不只是「大步快走」而已，我認為更深入的解釋其實是「迎向終點」。我踏進了一個運動的世界，不管是練習、還是比賽，都能讓我面帶微笑。如果我繼續待在這樣的世界，我一定會抱著運動家的精神，跑向未來的終點。

6年6班　胡恩昀

翻開書本，文字的舞動，淡淡的書香。我知道，每日的晨讀時間到了。一次次的翻頁，使我迫不及待的想知道故事結局，也讓我感到自己好像真的是故事中的主角，身歷其境。每天的閱讀習慣使我喜歡上看書，要我戒掉它，就好像全身血液被抽乾，生活停滯不前，我才知道，我已離不開它。

6年7班　陳星羽

我的興趣很多，有打羽球 、游泳和做甜點；其中游泳是我會跟媽媽一起討論哪幾個假日可以有時間去。因為我家社區中庭就可以打羽毛球，所以很常都是自己下去樓下打球。最後做甜點，是我常在影片中看到，感覺很美味，所以我都會親自去超市買食材回來做。每天做自己有興趣的事，生活就會更有色彩。

6年7班　王宥喬

每個人都有自己的興趣，例如：打球、下棋、閱讀、玩電玩等等，我們可以用興趣來認識自己、認識別人、認識世界、紓解壓力，我們要用尊重與包容的心態對待每個人的興趣，才能讓生活更有趣。

6年8班　吳宣霈

我最喜歡的興趣就是聽音樂了，聽音樂能有效紓緩壓力和放鬆身心，讓心中的不愉快散去，音樂的旋律更可以供給身心快樂和幸福感，為了維持這個興趣，我會與家人或朋友分享喜愛的歌曲，空閒的時間聽聽音樂，讓音樂成為我身邊的一份子，充分的享受音樂，讓音樂成為自己最好的朋友吧！

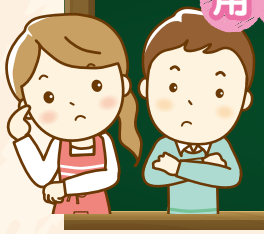
6年8班　夏雍盛

我的興趣是打羽球，我維持自己的興趣的方式是約自己的好朋友一起去打羽球，這樣就可以不知不覺的提升自己的技術，而且這樣也可以增近與朋友之間的感情，所以這就是我的興趣打羽球。

適當的表達情緒，需先接納正、負情緒的存在

輔導專欄

用樂趣來營造興趣 陪孩子追尋興趣



聽聽家長怎麼做

親愛的家長您好:

如何啟動孩子的興趣，持續滋養，幫助他找到終其一生的熱愛？希望我們都能點燃孩子源源不絕的熱情，陪孩子追尋自己的興趣、成為那個無可取代的自己。請家長可以分享您如何幫助孩子發展興趣的方法與大家分享喔！

1 年 2 班學生家長 : 翁秋真

孩子 2 歲時便常看到她握著筆畫畫，對畫畫深感興趣。孩子 3 歲時，我讓她開始在畫室學畫；在家中也提供各種媒材，讓她想畫時都能畫。我認為發掘孩子的興趣、陪伴和提供畫畫工具，不斷肯定孩子做這事的正向眼光，是讓孩子能持續維持興趣的方法。

1 年 2 班學生家長 : 鐘心語

在我們家中培養孩子的興趣是很廣泛的，從幼稚園就開始陪伴他們接觸閱讀、說故事，嘗試參加多元的才藝課程，從中找出喜歡的來發展興趣！在發展興趣的過程中，會陪伴孩子在旁，也會時常的鼓勵孩子與孩子溝通。舉兩個例子：1. 晚上的睡前故事說完會一起分享故事的內容與討論，讓孩子覺得閱讀其實很有趣。2. 鋼琴到一定的程度上會鼓勵參與鋼琴的發表會，且給予更多更大的鼓勵與掌聲來建立自信心。相信只要有家長的陪伴，孩子一定能找出自己喜歡的興趣來發展更有趣的生活喔！

1 年 4 班學生家長 : 陳致勛

我培養孩子發展興趣的方法為：從小就從各種玩具、喜好來嘗試。發現孩子喜歡：玩積木、拼圖等需用腦思考項目，慢慢提升玩玩具的難度。從一開始需陪同教學到後來他可以獨自完成一座積木或一個拼圖。他也會自己在玩樂中尋求自我成就感。另外也輔以戶外球類活動，一開始打羽球連拍子都不會拿，慢慢練習，其中有挫折感時，從旁鼓勵他，一直到可以和大人對打。在這之中發現孩子是需要鼓勵及支持。慢慢培養他有興趣的活動，並抽空參與陪同。

1 年 6 班學生家長 : 洪若家

我的孩子雖然是女生，但是很好動也很活潑。在家或是出門喜歡蹦蹦跳跳的，於是就想到了幫她準備一個跳跳球，也許還能幫助她長高呢！買回家後，跳跳球有連接著一條矽膠的軟把手。但是再怎麼練習跳，都會因為身體自然反應然後下意識的去依賴把手，導致於容易平衡跑掉。後來仔細觀察她在跳的時候，其實是沒什麼平衡不好的問題。所以就把軟把手拆了。沒想到拆完後，馬上就能跳的很好了。完全不需要扶著牆壁，也不容易跌倒。自己跳沒多久就滿身大汗了，孩子玩得開心，父母也不需要跟著跑來跑去，是個很好的運動！其他的爸爸媽媽或許也能讓家中較好動的孩子也試試看！更能消耗孩子的精力，對長高是有幫助的哦！

1 年 7 班學生家長 : 王家民

身為一個七歲小孩的家長，我一直認為，孩子有自己的人生路要走，父母幫他決定好的路，不一定是他想要的，我期許自己能成為孩子人生路上的教練，給他方法，讓他獨立思考，活出自己精彩的人生。因此，孩子興趣的培養對我來說也是一門讓人煩惱的課題，而我的方式是不要設限，想讓孩子學畫畫、學音樂、學跳舞……，不要猶豫，就去吧！不然你真的不知道一個七歲的小孩到底喜歡什麼，也可以從自己喜歡的東西著手，我本身喜歡鋼琴，因此也讓孩子學習鋼琴，這樣的好處是，可以與孩子一起互動，孩子其實很喜歡與父母共同完成一件事情，這會大大的增加孩子的成就感。最後也是最重要的一點，就是父母的堅持，做孩子最好的激勵者，鼓勵他們不要放棄，我相信孩子都能找到自己的一片天。

1 年 8 班學生家長 : 黃盈芝

約在 3 歲多時就開始了圖書館探索行程，讓小朋友自行選擇想借閱的書，雖然不識字，透過書本圖片及媽媽睡前講讀，讓小孩自行開啟無限想像空間。現在孩子空閒時間常使用隨手可得的生活物件、紙張及包裹紙箱包材等自創許多天馬行空的 “ 手作物品 “ ，也許未來其興趣就往手作達人邁進也說不一定唷～

2 年 1 班學生家長 : 周佳穎

勇於嘗試，鼓勵及練習！第一次邀約跆拳道，立刻拒絕，說著體驗一堂看看，真不喜歡就不要上，結果一試就愛上，練不到一年就出賽。桌球社團是孩子自己要上的，但一直打不好，讓他心生不上了，鼓勵再試試多練練，撐了一學年真不喜歡就退了吧。

2 年 4 班學生家長 : 卓盈瑋

曾經問孩子：你的學習動力是什麼？是興趣？還是媽媽規定？孩子答：都不是，是成就感。

回頭想，我們做對的地方應該是，幼兒時期給孩子廣泛接觸不同領域的機會和環境，不帶預期的，多用陪伴和參與替代部份的指導和要求，過程中觀察孩子學習力和領悟力相對好的項目，從中選擇適合孩子的才藝，協助他安排學習進度和鼓勵堅持下去。一段時間後，採收成果的滿足感，已經是童年生活中，心靈富足的一部分，不亞於在山川溪流間奔跑歡笑。

2 年 5 班學生家長 : 呂紹鳴

在這個多元的社會，尋找興趣可以先從閱讀開始，我認為這是最經濟有效率又有趣的方式。再來是尋找可以持續一生之久的事物，例如：音樂演奏、藝術欣賞、運動、各式創作等。兒時身體力行，透過累積進而轉向心靈享受，相信可以找到陪伴終生的興趣。

2 年 6 班學生家長 : 張邵彬

當孩子還在探索這個美麗的世界時，身為家長的角色就顯得格外重要，有時引導、有時鼓勵等等各種方式，適時適度地陪伴孩子能夠及早找到自己的興趣，並加以協助深入探索，期許孩子能夠將興趣發揮成為自我專長，也是一種不錯的成長方式。

2 年 7 班學生家長 : 劉慧彤

孩子的興趣，是家長陪伴中養成的。唸書、運動、才藝課程、數學邏輯思考、英文會話等等，或許這些我們家長有些並不拿手，但我們可以在孩子旁邊看著孩子思考、上課、練習與唸書的時候，家長是可以陪伴孩子，從旁觀察狀態並給予鼓勵與支持，盡可能的讓孩子去探索這世界的美好，不論結果如何，堅持下去，去體會每一種感受。從小的興趣，來自於家長的陪伴而一同成長。

2 年 8 班學生家長 : 李文睿

現在出生率下降，小孩生的少，所以個個都是寶，太安逸的生活，讓小孩養成的對什麼事都興趣缺缺。今天新北市府辦了一場高中職學校入學說明會，有普通高中、技職學校、五專等，剛好藉此機會帶小孩去參加，活動中看到各學校卯足全力，介紹自己學校的特色，有商科、工科、餐飲服務…看得眼花撩亂，不過也讓小孩了解每個科系學的技能是什麼。培養興趣很重要，從活動中可以慢慢探索自己對什麼比較有興趣，然後試著去嘗試看看，也是增加自己知識，讓生活變得更加有趣！　加完今天的高中職入學博覽會，雖然一時片刻很難啟發出小孩的興趣，但總是踏出第一步了，培養興趣並不難，難得是不肯去做，凡事都是起頭難，只要試了或許就能體驗到其中的奧妙與樂趣的！

3 年 2 班學生家長 : 孟德雯

孩子小時候我們就會讓他們多方嘗試各種活動，不論動態靜態我們都會讓他們試試看。重要的是在孩子摸索興趣及學習各類事物上，我們也會跟著一起參與；孩子喜歡畫畫美術，媽媽我也去學了素描，有時孩子還會幫媽媽提醒哪邊要加強；孩子喜歡熱舞 MV，爸爸也跟著一起討論韓國女團哪首歌好聽、哪隻舞好看，有時也會一起扭兩下，惹得孩子哈哈大笑。父母親一起跟孩子發展興趣，除了讓孩子獲得父母的支持，更可以增添親子之間的親密關係喔～

學生活動花絮

3 年 3 班學生家長：郭家賢

我會鼓勵他們嘗試新事物，並給予積極的回饋和支持。另外，我會成為他們的榜樣，陪伴孩子一起嘗試及碰壁。最後，要給予孩子自由探索的空間，讓他們發現自己的興趣和才能，並鼓勵他們堅持下去。

3 年 5 班學生家長：陳立翔

從小柏諺常常看圖書畫畫和唸故事，現在繪畫能力可以把卡通人物繪畫得很相似，以後多帶去美術館走走，平靜心靈、增加耐心，成為下一位畢卡索。

3 年 9 班學生家長：連千儀

擁有興趣讓生活更豐富療癒身心，從覺得好玩、喜歡會想去做的事情開始慢慢摸索真正喜歡什麼？學校課後社團、運動中心課程、坊間才藝……課程都是很好的選擇。鼓勵孩子參加感興趣的體驗課程，聽聽孩子體驗後的感受及想法。陪伴孩子一起持續投入感興趣的課程，定期定時持續享受其中的樂趣成為生活的一部分。

4 年 1 班學生家長：王麗媜

在沙崙 學校提供各種不同類型社團，低年級時就積極安排孩子參與社團，鼓勵他們勇於嘗試，試過一學期後不喜歡也不會勉強繼續參加。其中最大收穫是認識很多志同道合的同學，還有成果發表時上台表演的經驗。

4 年 2 班學生家長：羅懿微

孩子，興趣是自己的，不是別人安裝填充的；興趣是獨有的，不是模版制式的。興趣沒有分高低，也沒有誰比誰高尚，能讓自己開心有動力，都可以專屬於自己的興趣。你喜歡在課本中塗鴉，雖無法青史留名，但可為枯燥的課文增添可看性，也許畫著畫著就成為了興趣。不做無為之事何以遣有涯之生。

4 年 3 班學生家長：陳佩玉

甯媗從幼兒園時期，接觸到幼兒律動表演的機會比較多，也常常看見她下課後主動分享學校舞蹈，因此開始尋找附近學舞的地方，首先就讓她到運動中心參加課程，在陪伴她課程過程發現她的開心及自信，老師建議可以到更專業的地方學舞，孩子討論後我們展開樹林凰家舞蹈教室學習的旅程！教室受邀表演機會多，也與他人合作演出，甯媗了解舞台演出前，努力練習的必要！樂在其中的投入比賽，也能觀摩他人，可以見賢思齊，激勵自己更加成長！

4 年 6 班學生家長：戴佳惠

一開始是爸爸喜歡看各式運動比賽，戴資穎比賽的時候，全家守在電視前加油，假日露營時特地去買羽球拍一起玩，先讓小孩不排斥羽球，後去運動中心報名羽球課，固定每週練習一次。

4 年 7 班學生家長：鄭雅嵐

女兒從小喜歡隨音樂蹦跳，幼兒期上運動中心體驗舞蹈課程，再選擇專業舞蹈教室，溝通訂定學習目標並檢視成果，有挫折不斷給予掌聲與鼓勵建立自信心，快樂的學習，才能持續成為興趣，父母的陪伴及讚美永遠是孩子興趣的行動力。

4 年 8 班學生家長：韓曉慧

我常常帶孩子們去圖書館，科教館、科博館、故宮博物院、動物園、等地方，陪著他們探索除了課本以外，在我們日常生活中另外的學習管道，像是藝術、科學、天文之美，陪伴孩子一起參觀、講解並細心介紹它們的美好，回顧古人的智慧也引導孩子們應用在生活之中，更能加助腦力思考也能體會生命中更多的樂趣。

4 年 9 班學生家長：林建智

在科技日新月異年代，帶領孩子透過 3C 瞭解各行各業，再由觀看過程得知孩子的喜好，透過生活點滴帶入孩子感興趣之項目，以多鼓勵的方式引導，即使部分項目只有 3 分鐘熱度也沒關係，主要是讓孩子無論是在家裡、學校等處，都可將興趣不自覺的融入日常生活。

5 年 3 班學生家長：沈詩謹

"孟母三遷"是為了給孩子合適的環境，故營造培養興趣的環境至關重要！首先，把電視丟了；其次，增加生活儀式感；第三，和孩子一起"玩"，陪孩子探索興趣、深入討論，並在孩子遇到困難時一同解決，提高的成就感，有了"成就感"興趣的苗才會真正被種在孩子身上，與孩子一同成長。沒有天生的興趣，都是環境培養，打造環境、陪伴並滋養，提高成就感是興趣延續投入的不二法門！

5 年 6 班學生家長：葉怡君

興趣也是家長需要陪伴孩子廣泛多方面的接觸學習，過程中要引發孩子的好奇心與喜悅感，甚至能在其中感受到成就感，進而感受到身心靈的放鬆與壓力的釋放。這樣廣泛的陶冶，讓孩子發覺自己不同領域的能力與智慧。更加肯定自我價值！

6 年 2 班學生家長：陳宣忍

陳春志喜歡聽音樂，當然舉雙手贊成，有助於美育培養又可舒緩他急躁過動的個性，一開始邊聽邊哼滷蛋「賣賴」的亂唱一通，陪他一起找歌詞逐字查英文單字，現在除了安靜聽音樂外，也可以唱 MyLove 的情歌小王子，英文也變好了喔！

6 年 3 班學生家長：徐欣妮

每學期讓孩子至少選擇一項社團活動參加，以動態優先。目的就是希望從各種活動當中，發掘除了讀書以外的興趣及培養良好體能。社團一學期一次，不怕半途而廢，當孩子回家熱情分享，請多給予鼓勵及肯定，自然會點燃他的熱情，產生源源不絕的動力。

6 年 4 班學生家長：郭雅玲

常常問著孩子：你對什麼領域有興趣？他總是回答我不知道？也對！我孩子從幼兒園開始學過無數才藝參加多種社團，始終不知道自己喜歡什麼？但我說都去試，不喜歡也沒有關係，這次要上完。從不會讓孩子半途而廢，也許過程中會發現超有趣的事情。當還在引導找出他的興趣時，我看到孩子練田徑時的眼神堅定，我們明白了！而每一次的比賽我們都給予肯定跟鼓勵；每一次的失敗給予信心說過程失敗中求成長才是最重要的。而親子溝通高年級越來越難，我會多站在孩子的角度去思考問題，也會給他自主選擇的權利。也會給建議，但真正做決定的還是他自己，也會說要為自己的做的選擇負責。父母的職責只是幫助他們找出他們興趣與夢想，讓他們成為理想中的自己。

6 年 6 班學生家長：葉怡廷

珈睿是活潑開朗的個性，比較樂觀不會排斥學習新事物，所以對於啟動他的興趣，媽媽我真的也只是給出建議跟他好好溝通，並詢問他的想法，我跟珈睿當然也不曉得他適不適合或喜不喜歡學吉他，但通常我是鼓勵他要勇於嘗試，分析學會有什麼好處，建議他學一段時間，不喜歡的話我們之後再來想下一步該怎麼做。這次校園表演的機會更是大大鼓勵他去參加增加他的自信心，我想這年齡的小朋友還不太會思考事物的好壞與價值，所以好好分析並讓他了解事情大致上會發生什麼問題，這樣珈睿也會比較有心理上的準備，知道自己該怎麼應對，減少他的不安全感，並成為他解決問題的後盾，給予鼓勵與讚美，應該是我讓他可以無負擔的向前學習的主要力量與心情！

6 年 7 班學生家長：陳雯莉

宥喬的興趣是圍棋，在小一時她主動開口說要學的，一路到現在，也有五年半的時間了。

雖然這中間難免有瓶頸，但是，媽媽用滿滿的愛陪著她挺過每一個難關。圍棋現在可說是宥喬的良師益友，陪伴她成長，教會她和挫折相處的智慧，帶給她跌倒再站起來的勇氣，滿足她心靈富足的泉源。

十常八九不如意，樂觀積極看每事。

教務處

科學教育月系列活動



科學教育一直是沙崙孜孜不倦耕耘多年的特色課程。今年2月24日，由自然領域團隊共同籌劃的科學競賽活動隆重登場，特別選在假日舉行，讓家長有機會親身參與並陪伴孩子一同學習。

中年級科學實驗競賽內容涵蓋了多個議題，包括葉子的葉脈、葉緣、葉形分辨、觀察指南針判斷地磁北極、電路並串聯辨識、雙開關設計、以及砂土堆和岩石粒徑的辨識。孩子們在活動中深入瞭解課本內容，透過討論和合作探索科學概念，並尋找合理解決方案。

高年級專題研究範疇廣泛，涵蓋人文社會科學、生物學、物理學、化學以及生活應用科學等領域。這些主題源自孩子們平日生活中的好奇心，從題目設定、文獻探討、研究方法、結論到成果展示，孩子們透過團隊合作和思維交流，達成學習目標。老師們一路指導與陪伴，提供孩子們更深入的概念和建議，期待他們能有更豐富的學習收穫。

112年度國小英語讀者劇場比賽



為了提升學生對學習英語的興趣，並增強他們在日常生活中表達能力，英語老師們在暑假就開始費盡心思地編寫劇本，並在學期間的午休時間指導學生練習。希望透過讀者劇場為學生提供一個展示學習成果的舞臺。

在比賽現場，學生們努力將平常在課堂上學到的英語能力展現在舞臺上，透過多元的聲調變化和肢體動作，讓評審感受到他們的努力。

校慶美展

今年的校慶美術展於5月4日運動會當日隆重開幕。此次美展旨在展現學生在藝術領域的學習成果，並表揚在藝文活動中表現出色的同學。

參展作品型別多樣，涵蓋了立體和平面創作，甚至包括全國美術競賽的得獎作品。學生們在平時的藝術課程和課外活動中，發揮創意，運用各種媒材和技法，呈現出豐富多彩的作品。

透過舉辦這次校慶美展，不僅能讓學生們有展現才華的機會，家長和師長們也能欣賞到學生們在藝術領域的卓越成就。這不僅是對優秀學生的嘉許，也是對全體學生藝術學習的鼓勵。

濟安宮寫生比賽



一年一度的濟安宮寫生比賽，於今年4月13日熱鬧登場。報名踴躍，人數早早額滿，顯見備受參賽者的歡迎。比賽當天，家長們熱情陪同孩子們，在廟前廣場和各殿堂內尋找理想的寫生位置，埋首創作。即使在炎熱的陽光下繪畫，孩子們的熱情與專注也絲毫未減。

這次寫生比賽的目的，正是希望能培養孩子們的觀察力和繪畫天賦。透過親臨現場，近距離觀察廟宇建築和細膩刻畫，不僅能提升繪畫技能，更能培養對周遭環境的細緻觀察和欣賞能力。期盼孩子們在這次寫生比賽中，不僅能發揮所長，更能收穫滿滿的成長與體驗。

Easter in SLES沙崙國際教育闖關活動

沙崙的國際教育闖關活動，是讓孩子們練習開口說英文和認識外國文化的機會，每學年都結合不同的西方節慶，打開孩子們的國際視野，今年，我們透過「復活節闖關活動」來挑戰自我。各班的孩子組成小組，先在英語老師們的引導下認識復活節的象徵、故事、歌曲及飲食文化，再於復活節前分年級進行闖關活動。

六年級的哥哥姊姊和家長會委員一齊擔任關主的角色，在問答、遊戲間，鼓勵大家開口說英文，待所有關卡都闖完，還可以到充滿復活節氣息的拍照打卡區留下影像紀念。

感謝英文教師群、家長會委員、自治市成員及六年級學生的協助。下一年我們會認識什麼節日呢？敬請期待唷！

學務處

● 沙崙舞蹈團舞出精彩，勇奪全國第一

今年舞蹈比賽我校有雲朵團及大團兩團順利闖進全國舞蹈比賽，市賽一結束，舞蹈團老師及學生便馬不停蹄的持續集訓，為的就是再將舞碼跳到盡善盡美，能夠在全國賽當天完美呈現給評審及觀眾。

今年全國賽地點在苗栗苗北藝文中心，雖然雲朵團當天比賽的時間較晚，但是大家還是一早就抵達比賽會場準備，調整身心狀態，在賽前不停的練習之下，最後獲得85.26的高分，並且榮獲古典舞團體丙組優等！而幾周後，賽程較早的大團，為了學生的身心能夠保持最佳狀態，老師及家長還是決定前一天先住在附近的飯店，學生不必當天早上舟車勞頓，最後不負眾望榮獲了現代舞團體丙組特優，平均分數高達91.12分，貨真價實第一名！



感謝吳思楀老師的指導；雲朵團及大團家長與學生的付出；家長會與各班導師的支持；感謝晨瑜老師的行政支援，我們會繼續努力，持續精進。

● 沙崙才藝秀～藝能，Moving to SHALUN

每年沙崙的師生就等這一檔精采絕倫的表演，每年沙崙的家長也在等待寒假前最後的重磅演出，期待在沙崙才藝秀－藝能，Moving to SHALUN，能夠大放異彩！

今年各個團體使出渾身解數為大家帶來高品質的表演，讓我們看見孩子們在舞台上發光發熱，感謝這段期間老師們辛苦的指導，還有家長們的後援支持，當然還有當天在台前擔任主持人的自治市，後台辛苦的公差們，以及共同參與這場盛事的每一位，才讓沙崙才藝秀－藝能，Moving to SHALUN圓滿落幕！







● 兒童節運動闖關，沙崙小藝人渾身絕活

孩子們每年最期待的就是兒童節活動，今年沙崙老師們準備了運動闖關、沙崙小藝人、上下課大翻轉、閱讀野餐以及沙崙環保市集等多元豐富的活動。

今年的沙崙小藝人用街頭藝人的方式舉辦，讓小藝人們準備打賞箱，每位孩子都有5張打賞票，能在表演完後，將神聖的打賞票投入打賞箱給予小藝人支持與鼓勵，最後我們票選出了三組最高票的小藝人給予獎勵，讓孩子更有成就感、榮譽感！今年沙崙的孩子們也一同在內操場擺攤，孩子在擺攤的過程中嶄露笑臉，開開心心的玩了一整個上午，感謝全校師生共襄盛舉，讓整個活動完美落幕！

● 沙崙田徑市小運放光彩，勇奪男女總錦標



沙崙104_AII_FOUR_SHALUN
狂賀~本校田徑隊參與本市113年小學運動會，勇奪佳績!
女童田徑總錦標第五名!
男童田徑總錦標第一名!超越去年的成績
601陳宥蓁、608郭尚叡、604高宇曄三位選手入選新北市代表隊，進軍全國
感謝吳芳欣老師、許誌麟老師、黃紹偉老師辛苦的指導，各班級導師的協助配合，以及家長會的大力支援，沒有最好，只有更好。我們會繼續努力，持續精進！

● 沙崙獅藝社再次征戰傳藝盃



沙崙104_AII_FOUR_SHALUN
今日沙崙獅藝社前往參加新北市傳藝盃比賽，擂鼓不負眾望拿下優等的佳績，感謝林俊錡、黃安生教練的技術指導，黃均如、宋玉瑜、吳政澤三位老師的帶隊前往！更感謝廖志宏榮譽會長一直以來的支持！

學生活動花絮



沙崙104 All FOUR SHALUN～運動會精彩落幕

沙崙，104歲了～老校，卻擁有年輕的新活力！

在沙崙的運動場上看著孩子的成長，看著老師們的認真；青春可愛的大會舞，展現學習成果的趣味競賽，緊張刺激的大隊接力，運動會就是沙崙孩子展現自我的大舞台。

健康促進-保護視力、鞏固牙齒，強身健體



學生是國家重要的資產，確保每位學童都能健康快樂的學習與成長，是老師與家長重要的責任。沙崙國小每學期測量學生的視力、體重，確實了解孩子的健康狀況，督促視力異常的孩童要到診所複診並治療，避免近視度數加深，增加日後失明的可能性。體位(體重)過輕、過重或超重都是需要改善的，指導學童健康飲食的觀念，配合規律的運動，達到健康體位的目標。透過醫院到校健康檢查，篩檢出齲齒學童，督促家長帶孩子就醫矯治，健康的牙齒是人們身體健康的基礎，千萬不可輕忽。

0403地震-冷靜應對，安全至上

地震演練對學生的重要性不言而喻。這類演練不僅讓他們熟悉應對地震的流程，還培養了他們的應變能力和冷靜應對危機的技能。通過平日的練習，學生能夠學會如何保護自己，減少地震可能帶來的傷害。



淨零綠生活-從我做起

全球氣候極端變化，全世界都努力減少碳排放，臺灣也訂定目標，2050年要達到零碳排，不管公部門或民間企業，大家齊心合力朝淨零綠生活邁進。小學生也不落人後，從食衣住行育樂等生活面向去行動，例如：外出攜帶環保杯、環保餐具、環保袋，不用一次性餐具，多蔬食減少飼養動物時造成的碳排，碗盤中的食物要吃完不要浪費，減少生活廢棄物，家庭使用節電、節水的生活用品，使用冷氣時溫度設定27度。淨零行動，刻不容緩，邀請大家一起行動。



食農教育在沙崙，認識食物，健康惜食



沙崙小田心社團，帶著孩子種植蔬菜、澆水照顧、紀錄植物生長情形，採收、清洗、烹飪，品嘗並感恩。實現了從產地到餐桌，過程中教導學生健康飲食的觀念、落實綠色飲食(減少食物的碳里程)、友善環境、也培養了基本的生活技能。推廣到班級花台種植蔬菜並品嘗，學生參與熱烈。

輔導處

升學博覽會

沙崙104，SHALUN FOUR YOU~本校3/1(五)於家長日同時舉辦升學博覽會，提供本校學生家長對中等教育的認知，了解各公私立中學的特色發展，且提供豐富多元的升學資訊，以幫助學生選擇未來就讀的學校，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，當天相當踴躍，擠爆會場，更充份感受家長對孩子的用心，我們會繼續努力。



學生活動花絮

輔導講座-「拒絕與告白」



小學階段的情感教育應著重在「能分辨出所欣賞的特質」以及「用適當的方式表達欣賞」。而關於「告白」所代表的意義與認知也應該利用機會多予討論與澄清，對於男女之間會開始產生好奇，此時父母該如何引導呢？「把握機會」進行情感教育，多聽孩子說和孩子一起討論，都是不錯的方式。輔導處專輔李老師於2月27日進行一場專為高年級準備的「拒絕與告白」專題講座，透過拒絕／告白練習與人互動的勇氣，我們來看看可以怎麼表達關於愛與喜歡的事情，面對孩子的感情議題，找個時間和孩子好好聊一聊吧!

紫絲帶宣言-拒絕暴力

紫絲帶運動是一個國際反暴力運動，1994年從美國開始推動，長期目標消除所有人際間的暴力。新北市政府配合家庭暴力防治法推動「紫絲帶愛的學堂」，以尊重別人、愛自己，愛要零暴力、安全不恐懼等目標。本校沙崙國小由全校班級導師進行課程引導、討論並與學生一起完成學習單，以宣導家庭暴力及性侵害防治觀念，藉以提升學生自我保護能力。



2年11班社區體驗－便利商店購物趣



這學期孩子們，選擇在社區中常見的便利商店，進行課程的體驗，從商品的選購到結帳，選購的過程中，學習挑選適當的飲食，確認食物的保存期限，也試著練習排隊結帳，並結合數學領域，學習控制預算及金錢的使用，讓孩子們能在生活中運用。

2年11班校外教學－參訪動物園



孩子們藉校外教學的機會，練習搭乘大眾交通工具，並遵守大眾交通工具的乘車規則，並結合自然領域的課程，到動物園了解動物們的生長環境及生活習慣。

家庭教育-祖孫動健康





沙崙的孩子除了在校的學習，我們更希望家長更可以陪著孩子成長，因此沙崙國小於本學期辦理了兩場家庭教育講座，一場在四月中旬，透過講師的分享，我們一起探討了AI時代下的家庭教養問題，學習到了不同的觀點及方式；而另一場就在母親節的前夕，我們邀請了沙崙的孩子帶著家中的祖父母共同來動健康，透過手作、運動及互動式遊戲推動代間教育，增進祖孫間的感情，一整天活動下來，每一組都收穫滿滿，感謝教育局核定以及福智基金會的辦理，讓沙崙在家庭教育的推動能夠更全面也更落實。

你不能控制他人，但你可以掌控自己。

你不能樣樣順利，但你可以事事盡力。

總務處

沙崙104，all four you



俗話說：「施比受更有福」，懂得察覺他人的需要並奉獻一己之力給予關懷，是值得尊敬的事，能夠身體力行為了別人付出，是幸福且偉大的事。而能夠體會這種「為了他人默默努力的快樂」的人並且持之以恆，就是社會上的無名英雄！

今年的校慶紀念服圖案，便是以這樣的精神作為設計理念。教育是百年大業，沙崙已成立104年，一直以來，學生都是沙崙辦學的核心，為了孩子的學習，沙崙本著莫忘初衷與一顆純粹的心，以絕對的熱情與堅強的使命奉獻服務，舉著for you & forever的旗幟，穿越一道道門，邁開腳步，繼續引領孩子們走向新的未來，期許孩子長大後也能成為為了社會進步而貢獻所學的好國民，並且將這種為他人著想與服務的精神發揚光大，一起建立優良的普世價值。

在此要特別感謝徐世澤主任的發想，以及蕭韓格與薛樑蔚老師的創作，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！更要感謝一直以來為學校挹注許多資源的家長會，總是能看見學生的需要，並提供及時且充足的協助，讓學生有更豐碩的學習與體會。若您也認同這樣的精神，歡迎您一起加入家長會！

補校

沙崙的天空



1. 112學年度補校一年級學員，報名踴躍，大家認真學習，課堂中仔細聆聽老師的講解，一筆一畫的習寫國字，認識每個語詞的意義，也學會句型的運用，其中新住民學員努力學習中文，希望能融入台灣這個「好所在 。三年級學員孜孜向學，經過三年的課程，已經學會許多生字、語詞、句型，學員們都覺得很有成就感。
2. 除了課堂上的認真學習，為了促進學員們的情感交流，認識台灣風土民情，補校也安排一次校外教學。今年我們規劃了九份金瓜石之旅，參觀黃金博物館，巨大的黃金塊讓大家嘖嘖稱奇。探訪九份老街，品嘗美食、觀賞美景，也體驗人擠人的老街文化，最後滿載而歸，當然少不了當地的伴手禮。







幼兒園

蘋果班

小蘋果們討論完運動的好處及運動需要注意的事項後，我們發現運動前需要暖身，能夠避免身體受傷，也能促進血液的流動，於是開始想想蘋果班的暖身操要有什麼動作，並投票決定從頭開始或是從腳開始，或是從身體向肢體延伸，然後再一起為暖身操編歌詞，邊念歌詞邊做動作就不會忘記我們的蘋果暖身操囉！最後我們還利用兩腳釘製作屬於自己的「動動小蘋果」人偶，讓作品跟著我們一起動動身體，就像每天活力滿滿的小蘋果！





小蘋果發現在操場運動的哥哥姊姊拿著接力棒在進行接力賽，也想嘗試看看，於是我們利用自製的接力棒練習傳接棒動作後，舉辦屬於蘋果班的大隊接力賽！雖然大家都還不太熟練，也會掉棒或接棒不順，但是小蘋果都沒有放棄，仍然將比賽完成，經過接力賽的體驗，再藉由圖卡講述龜兔賽跑的故事，讓小蘋果知道運動時堅持不放棄以及勝不驕敗不餒的態度，培養幼兒良好的運動家精神！

學生活動花絮

草莓班

1~2~3 GO！讓我們一起來玩飛盤吧，此週正逢兒童節活動，孩子們拿到色彩繽紛的飛盤禮物，也正好藉此機會來一起認識飛盤，原來除了安全泡綿飛盤，還有布飛盤、塑膠飛盤，不同的材質和重量射起來的感覺也會不一樣，布飛盤很輕，可以飛得好高好遠，安全泡綿飛盤比較重，要用比較多一點的力氣，我們用飛盤玩了許多遊戲，看誰射得遠、看誰射得準，隨著玩了越來越多次，孩子對於飛盤的控制與掌握度也都越來越好，大家也都說飛盤好好玩喔！





主題開始之初，在運動之前，要做的準備可不少！有孩子提到要穿正確的服裝，但什麼是正確的服裝呢？於是草莓班一起決定認識適合運動的服裝，觀察與觸摸排汗衫、球衣、球鞋，看看這些東西到底有什麼神奇的地方，很快便有孩子發現「排汗衫和球衣上都有小洞洞」、「球鞋下面有好多紋路」、「球衣摸起來好軟好舒服」，我們還作小實驗將水潑到一般衣服、排汗衫和球衣上面測試看看到底哪件乾的快，結果排汗衫真的比一般衣服還快乾。

橘子班



主題活動開始，孩子們延續上學期的學習經驗，知道運動時會去大操場、體能活動室，或是會因為天候影響改在室內。而孩子到戶外運動時，時常看到國小的哥哥姊姊也正在運動。孩子對於部分運動很感興趣，因此在分享繪本時，孩子們也熱烈的分享著自己的運動經驗及觀察到學校裡的運動。

透過孩子的觀察，並運用圖畫的方式紀錄看到的運動。我們將其中幾樣常在校園看到的運動製作成卡牌遊戲，讓孩子猜拳翻卡片，並說出運動名稱。

老師向家長們蒐集孩子們假日時光會進行的運動，並且以投影片的方式進行介紹分享自己的運動經驗，孩子們踴躍的討論分享著，有人說他會到公園騎有輔助輪的腳踏車，有的人已經會騎沒有輔助輪的腳踏車了，甚至會到浮洲橋下腳踏車；有人說曾經到樹林運動中心上游泳課，先暖身才可以下水，而且有用浮板練習漂浮在水面上不可以沉下去；有人說去嘉義的文化公園玩拉單槓，還有跟阿嬤和姊姊一起去爬山；還有人到花園夜市玩跳床。



柚子班

透過繪本知道，袋鼠一跳竟能飛越半個操場遠。想起了國小哥哥姐姐體育課的立定跳遠，想起了上學期我們在洋紫荊花海旁的沙坑，原來是跳遠的場地。

我們一起討論比賽的規則、評分測量的方式，透過練習讓每位選手都有充分的準備。利用三角錐作為測量的工具，在每次的跳躍痕跡擺上角錐，去理解長度的意義。



孩子說「老師可是我還是很難過」，能在每一次的活動中去表達情緒、理解情緒，並在分享與回饋當中去看見自己情緒的轉變。讓孩子展現真實的自己，並著重在活動過程中寶貴的經驗，累積更珍貴的回憶。



繪本《看我的無影腳》激起我們進行了「無影腳系列賽」。我們也發現腳加上器材工具，還有更多有趣的運動可以玩「腳踏車、滑板車、滑板」等，成了我們近期熱衷的遊戲。

觀察器材的外型、構造，討論每個零件可能的功能是什麼。去觀察行進中、運動中的身體動作的變化，藉由親身的騎乘或滑行，去感覺自己在動中的平衡與協調。

在這過程中，發現大孩子成為耐心的指導者與陪伴者，引領著每一顆躍躍欲試的心。謝謝柚子班的孩子們在運動和學習的路上，看照著彼此。

熱愛生命，創造未來，振翅高飛，活出精彩。

學生活動花絮

櫻桃班



「沙崙運動趣」從觀察學校的下課時間，會有好多哥哥、姐姐到戶外進行各種運動，進而帶入主題，請孩子們想一想運動前我們會做哪些準備呢？孩子們會說老師要帶我們去運動前，會請我們拿水壺喝水補充水分，也會帶我們去如廁，平時培養的習慣讓孩子們也對運動前所該準備的事情有些許的認知，現在只要預告孩子我們待會要運動了，孩子們都會清楚知道準備的流程，甚至有小孩會跟大家分享，我放假去運動前，會喝水、如廁及做暖身操，相信在運動前的準備小孩有滿滿的正確觀念囉！



「球」的認識，與孩子們討論玩過哪些球類、看過哪些球類？孩子們大部分的回答是籃球、小皮球及足球…等，老師也進一步向孩子介紹了其他不同種類的球類運動。

討論後想先進行的球類活動是「小皮球」，老師也向孩子介紹了小皮球，進行了許多有關於小皮球的運動活動，孩子們紛紛表示很好玩，讓孩子從活動中發現原來小皮球不是只有拍、打、丟、接這些玩法，而還有許多的玩法能讓我們運動到身體，相信孩子們也會越來越期待下一次將進行的球類運動是什麼喔！

檸檬班

呼應先前學校主題經驗，小檸檬在【沙崙運動趣】主題中先從安全角度出發探索。小檸檬了解每天運動是健康好習慣，但如何確保運動中的安全呢？

一貫被耳提面命安全守則的小檸檬很快便想到場地問題，表示要在操場運動才安全。但雨天時我們常看到國小在穿堂上體育課或在走廊嬉戲，小檸檬也改在教室進行歌舞律動，這些地方也適合運動嗎？

我們先以基本的跑跳運動來測試和討論，小檸檬先留意到運動前我們都會先作暖身。透過動物瑜珈和模仿運動員熱身後，小檸檬逐漸掌握身體的可動關節部位，了解暖身的意義也提升模仿精確度，讓後續的運動更加安全。





除了天氣考量外，小檸檬也在每次跑步和跳躍的實作中逐漸覺察到：如果在穿堂或教室跑步，地板會滑，但改成做瑜珈或體操就沒問題；操場雖然適合跑步，但跳橡皮繩時還是硬了些，反而是有平坦厚墊子的體能室更能充分發揮不怕受傷。

透過實際操作體驗不同的運動內容，搭配奧運圖標、繪本或影片逐漸擴充眼界和經驗後，小檸檬逐漸意識到原來不同的運動項目會有不一樣的設施設備和場地。

接下來我們將陸續拿出班上各種運動器材來探討不同玩法下，如何選擇場地和制定安全規則，達到快樂運動平安健康的效果。小檸檬準備迎接新挑戰吧！

葡萄班



在玩各式球類前，利用不同遊戲及活動訓練提升孩子的體適能。在手腳肌力訓練上，藉由身體夾刺刺球、大小夾子夾寶貝球及利用巧拼或羽毛球拍夾氣球體驗，小葡萄們都能有自己的想法選擇工具及依引導進行活動；不論是快快走或小心翼翼地慢慢走，都能有技巧地完成挑戰。再搭配學習區兒歌的唸唱，模仿老師指著海報上的字念兒歌；簡單的”夾球”，在孩子開心沉浸在遊戲中時，也提升大小肌肉及語言和認知能力。



大龍球，是感覺統合訓練中非常重要的訓練教具。大龍球可以促進本體感覺和平衡反應的發展，也能強化身體肌肉的伸展能力，大龍球更是幼兒喜歡的大肌肉體能活動之一。活動一開始，大家做完暖身操後，請幼兒集體圍成圈坐在地上，當球滾到面前時將球推出去，同心協力互相推球，推到指定方位即可完成。讓幼兒練習雙手推帶大龍球前進，進而訓練幼兒的手眼協調能力，這個過程中，和同學培養對球的控制力與團結合作的精神。

多元展能榮譽分享

全國賽：

一、113年新北市全國青年盃田徑公開賽

組別	獎項	姓名
國小男子4×100公尺接力	第六名	609黃泊銘、604高宇曄 608郭尚叡、604宋仰傑
國小男子60公尺	第八名	608郭尚叡

二、112學年度全國學生舞蹈

組別	獎項	姓名
團體B丙組現代舞	特優	503陳歡欣、601黃念筑 602李翊瑄、603吳亞芹 603洪韻晴、606邱柏璿 606賴可婕、606陳琳霏 607陳駿嘉、608張詠淇 609賴星瑜
團體B丙組古典舞	優等	303吳巧琳、304黃昀若 304洪晨宸、307郭語芙 307林品均、309鐘允芮 309李昕穎、309曾翎瑄

市賽：

一、新北市112學年度中小學科學展覽會

組別	獎項	姓名
百密一「疏」～校園智慧疏散系統之建構	特優國展探究精神獎	606鄭雨萌、505王侑希
呼叫龜速車～以車流量啟動車速監測即時回饋裝置	特優國展廣達博智獎	604王梓亘
智能學習手語——即時文字回饋	特優國展探究精神獎	601陳品禎、603張理仁 606李庚穎
皮革的泡澡攻略	特優國展	609孫亞妡、609白舒瑜 609張莘若、609陳慶寧
阱底之蛙-探討有效捕捉斑腿樹蛙的陷阱	優等鄉土教材獎	603朱彥隴、608張綸恩
「葉」「油」高手-葉子去除油汙效果之探究	佳作	501楊浤綸、501陳昱丞 501張育綸、502宋宇恩

二、113年新北市小學運動會

組別	獎項	姓名
男童乙組總錦標	第一名	
女童乙組總錦標	第五名	
男童乙12×100公尺接力	第一名	609黃泊銘、604高宇曄 608郭尚叡、604宋仰傑 602游博智、602陳詰愷 609詹子軒、608王品堯 605陳睿軒、607宋侑丞 602施　翰、603宋侑恩
女童乙12×100公尺接力	第四名	606溫思涵、601陳宥蓁 603洪韻晴、603周昀希 605吳妙芬、603黃子綾 505林郁晴、606林孟靜 601歐喬安、601吳妙芳 607陳星羽、607陳珈妤
男童乙4×100公尺接力	第一名	609黃泊銘、604高宇曄 608郭尚叡、604宋仰傑
男童乙4×200公尺接力	第一名	604宋仰傑、604高宇曄 609黃泊銘、608郭尚叡
女童乙4×100公尺接力	第二名	606溫思涵、601陳宥蓁 603洪韻晴、603周昀希
女童乙4×200公尺接力	第五名	601陳宥蓁、603洪韻晴 605吳妙芬、603周昀希
男童乙跳遠	第一名	608郭尚叡
男童乙跳遠	第二名	604高宇曄
男童乙60公尺	第三名	608郭尚叡
男童乙100公尺	第七名	604高宇曄
男童乙壘球擲遠	第七名	604楊捷勛
女童乙60公尺	第三名	601陳宥蓁
女童乙100公尺	第五名	601陳宥蓁
女童乙跳遠	第五名	603周昀希

三、2024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
三年級組	第一名	朱蒨睿、陳秉賦、劉偉翔、潘弘浥 宋昊恩、林雍哲、陳啓斌、李驊宸 王楷勛、蕭宇杰、鄭云開、林家駒 張博軒、朱柏融、楊金潭、翁　羚 李沂庭、邱楷絜、馬榆宸、何家喨 蕭凱紜、莊智媛、李語甯、陳安妍
行政教師組	第一名	徐世澤、許誌麟、周秉翰、黃炳勛 游家祥、周宏達、莊揚量、劉亦豪 莊朝凱、單君偉、張鎮山、黃楷傑 趙湘怡、吳芳欣、魏慶怡、簡若芳 池禎宜、陳佩欣、黃均如

區賽：

一、新北市113年度國民小學英語讀者劇場比賽中區區賽

組別	獎項	姓名
高年級	優等	501全體
中年級	佳作	402全體

二、112學年度板橋分區國小五年級田徑交流賽

組別	獎項	班級
女童乙12×100公尺接力	第二名	401林恩熙、401蕭羽彤 402陳芝蓁、405楊秋妃 406廖韻亞、407沈品妤 409王禹晴、503林昀霏 503周詩雅、504葉祐希 505林郁晴、506陳妍嘉
女童乙壘球擲遠	第二名	503林昀霏
女童乙4×100公尺接力	第三名	405楊秋妃、406廖韻亞 503林昀霏、505林郁晴
男童乙200公尺	第三名	507藍子漢
男童乙4×100公尺接力	第四名	501黃立承、501游晏昕 506林承銳、507藍子漢
男童乙壘球擲遠	第四名	507張軒帝
男童乙100公尺	第六名	506林承銳
男童乙跳高	第六名	502陳宥均
女童乙跳高	第六名	504葉祐希
女童乙跳高	第六名	409王禹晴
男童乙跳高	第五名	506林承銳
男童乙60公尺	第六名	501黃立承
男童乙壘球擲遠	第六名	501游晏昕

積極態度需培養，熱愛生命要傳揚。