

SLES FOR 2024

親子橋 48

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

與情緒共舞



校長的話
輔導專欄--好情商才有好人生
親子專欄--別被情緒帶著走--
聽聽孩子怎麼說
--情緒調節三部曲--
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 1月 出刊

校長的話

我是情緒管理大師

校長　林惠珍

每一個人都會有喜怒哀樂，孩子們，你們都是怎麼面對自己的情緒呢？尤其在遇到負面情緒時，你會如何讓自己的心情影響降到最低呢？校長來分享平時如何管理情緒，讓我們都能向情緒管理大師邁進！

秋天的沙崙校園，各種植栽開始變換姿態，除了常見的綠色外，有些植栽開始穿上新的衣裳，換了不同顏色。校長最喜歡觀察大漢樓往永傳館的那一棵楓香，每一年這個季節他就會悄悄從樹梢變換顏色，陽光下樹葉跟著搖曳生姿。你也跟校長一樣，喜歡觀察周遭環境的變化嗎？校長也喜歡覺察自己面對事情時的感受，看到孩子們認真投入活動覺得很欣慰而開心；看到大家參加比賽那種競爭的氛圍覺得好緊張；看到孩子們不小心受傷覺得難過……你也會觀察自己情緒的轉變嗎？好好感受自己的情緒，是情緒管理的第一步喔！

接著是勇敢積極的面對，適當的表達出來，尤其是負面情緒的表達更需要練習。舉一個例子，最近學校辦理班際體育競賽，校長只要時間允許都會去關心大家的活動情形，既然是比賽總是會有輸贏，班際的比賽每一位同學都是主角，不論是上場參賽的同學，或是在場邊加油的啦啦隊，只要大家盡力了，就值得肯定，不需要責備表現失常的同學，如果全班表現不如預期，大家也可以當作學習的一環，參加活動的過程一樣值得回味！這個時候，贏的班級也應該表現出謙虛的態度，除了為自己班級，也要為其他班級喝采！

同學們相處互相理解非常重要，每一個人個性不同，生活的經歷也不同，彼此互相同理與包容，可以獲得更多友誼，豐富我們的生活！有時候和老師們聊天，老師們談到班級學生的衝突，經常都是因為沒有換位思考與同理發生。舉個小例子，在校園中同學不小心互相碰撞，可以先深呼吸冷靜一下，看看自己和同學是否受傷，再來探討事情發生的原因，不要一昧的責備對方，相信在心平氣和下，事情會有正向的解決。



校長喜歡保持規律的生活和運動的習慣，每天早起早睡，吃過早餐精神飽滿到學校，和師生、家長打招呼，大家都熱情相待，再繁忙的工作都在愉快中完成。孩子們，希望你們都能養成良好的生活習慣，你的情緒會更穩定，更能享受校園美好的學習時光！

不要小看自己，因為人有無限可能。

快樂不是因為擁有的多，而是因為計較的少。

淺談情緒學習及管理

輔導主任　徐世澤

《親子天下》2021 社群世代心理安全感萬人調查結果發現：小學三年級到國中九年級的學生，近半數小孩自信不足，36%常認為自己比不上別人，33%常因為害怕失敗、不敢嘗試新的事，43%常常在意他人負面評價。同時，二年來疫情不僅改變日常作息，限縮孩子的生活體驗，也限制了孩子的社交活動，因為不善於調整情緒，容易陷入憂鬱，甚至出現自傷行為。自我效能感低落已成了現今學生新一代的問題，培養孩子社交情緒學習 (Social Emotional Learning)，建立健康的人際互動，更是家長及老師須共同面對的課題。

學生自我效能感低落的原因，可以分成幾個面向：

（一）**自我覺察低**：未理解自己的情緒想法、價值觀、欠缺自信心。

（二）**自我管理低**：欠缺排解壓力、感受自我激勵、設定目標完成計畫力。

（三）**社會覺察低**：欠缺同理心、關懷力、欣賞力、不理解不同困境社會規範。

（四）**人際技巧不足**：缺少溝通力、團隊合作及衝突管理能力。

（五）**負責任的決策欠缺**：缺少問題分析、解決問題及反省能力。

那麼身為家長及教師的我們，如何讓孩子養成自我情緒管理，建立健康人際互動呢？

（一）**建立典範**：作為家長，我們的行為是孩子最好的學習來源，正面的社交技巧和情緒管理能力，對孩子起著極為重要的榜樣作用。

（二）**聆聽和理解**：鼓勵孩子表達情感，以開放的態度聆聽，幫助他們理解和處理情緒。

（三）**教導情緒管理，培養高 EQ**：教導孩子辨識和管理情緒，包括應對壓力的方法和冷靜思考，例如深呼吸、冷靜下來或找到解決問題的方法。。

（四）**合作與分享**：鼓勵參與團隊活動，培養溝通能力和同理心。

（五）**教導解決衝突的技巧**：教導孩子處理衝突的技巧，包括溝通、尋找解決方法，並培養健康的人際關係。

情緒管理是一輩子的學習，讓我們一起共學 SEL，從自我覺察開始，為自己拆除「情緒地雷」，擁有不被情緒打敗的人生。

大人們的情緒韌力，沙崙親子橋挺你！

專任輔導老師　李瑾

大人們，你常在關係中生氣嗎？

「生氣」是我們很熟悉的情緒之一。生氣其實像所有的情緒一樣也具有積極的功能喔！例如：某人超越了我們的界線，生氣會是一個有力的信號，面對威脅時保護自己、制止有害的行為、或終止有害的關係。

這樣說來，偶爾能動用「生氣」的情緒好像還不錯。可是 ~~~ 如果我們經常與「生氣」處於一種不健康的關係，例如：不允許自己生氣而壓抑它。從心理衛生的觀點來看，時間久了很容易生病的。可能會導致焦慮、情緒壓抑、或麻木。甚至嚴厲的自我批判將生氣轉嫁給自己，這是導致憂鬱的不二法門。

以下是李老師在「自我疼惜的 51 個練習」一書中看到的一則故事。乃德和里樂是夫妻，但是因為里樂在婚姻關係的不忠，導致婚姻走向離婚的結果。只要乃德想到里樂，他會難受至極，但他盡可能不用惡毒的字眼罵里樂，儘管已經好幾年沒連繫里樂，但他的怒氣從未真正消退。這創傷讓乃德很難相信別人，無法與任何人建立新關係。

「生氣」通常是在保護更柔軟的敏感的情感，像害怕、不被愛、孤獨等。當我們剝去生氣的外表，看看底下是什麼的時候，往往會驚訝發現有些柔軟的情感需求未得到滿足。

乃德來自一個勤奮的家庭，他的父母相守 30 年了仍然幸福。乃德也在自己的婚姻中盡力做好一切，認真看待自己的結婚誓言。誠實和尊重是乃德的核心價值。但他無法從里樂那裏得到自己所需要的尊重。

諮商師鼓勵乃德自我疼惜作法之一，就是對自己說：「我尊重你」。

乃德剛開始覺得這句話說得很空洞，但是他一遍又一遍重複說著「我尊重你」，他實際上感覺到在婚姻關係中撕裂的感受。就這樣，他對里樂的憤怒開始消散，也開始看到里樂未被滿足的需求和自己的需求不同；也意識到即使是可靠的人也無法給予他所需的尊重，尊重必須來自他的內在。



當生氣的情緒來臨時，先確認生氣底下你想要保護的「柔軟情感」是什麼？「未被滿足的需求」是什麼？再練習用關愛來回應自己，例如：你需要被看見，對自己說：「我在乎你」、你需要連結，對自己說：「我在這裡陪你」、你需要被愛，對自己說：「你對我來說很重要」。鼓勵各位大人們，讓自己邁向更成熟的“登大人”之路的旅途中，多疼惜自己一點。當我們清楚了自己情緒的來龍去脈，我們才有足夠的能力去協助我們小孩，協助他們梳理情緒。

備註：以上資料來源，節錄並整理自「自我疼惜的 51 個練習」一書。

別被情緒帶著走

親子專欄——聽聽孩子怎麼說

親愛的小朋友：

有遇過生氣的人嗎？是臉紅脖子粗，還是講話變大聲，口氣變很差？生氣的時候怎麼辦？我想，人人都會有不開心的時候，但若是沒有把情緒妥善的釋放，就會遷怒於無辜的家人或朋友，歡迎小朋友們分享你生氣時怎麼抒發情緒的小妙招、好方法跟大家分享喔！

1年2班　戴綺芸

我有兩個好方法，第一個方法是畫畫，我會畫很多圖案，讓自己開心。第二個方法是媽媽帶我去買我愛吃的草莓蛋糕，我的心情變得好開心喔！

1年3班　陳筠媜

要面對自己的情緒講出來就好了。

1年4班　蔡宸毅

當我生氣的時候我會自己到房間生氣打枕頭，然後跟媽媽說我很生氣！等我生氣完，媽媽會安慰我，然後我們一起深呼吸，讓心靜下來好好說話~

1年6班　曾以婇

每當我心情不好的時候我都會自己玩玩具、畫圖、做美勞或是運動跑跑步，抒發我的不愉快心情。

1年8班　遲巧筑

我遇到生氣的時候，先不要說話，在心裏想快樂的事，還有喜歡的事情，先讓自己開心起來，再回頭想想原本發生的事情，應該就比較能冷靜處理。

1年8班　賴樂軒

我生氣的時候會把大部分的情緒忍住，我會找一個安靜的地方，把想說的話說出來，或者寫下來，這樣會平靜很多哦！

2年1班　廖品絜

當我生氣的時候，我就會慢慢的吸氣慢慢的吐氣，這樣我的心情就會變好一點了，不知道你是怎麼的做呢？

2年1班　陳芃赫

我會先深呼吸三次，再收拾情緒，也可以作自己喜歡的事情，例如：彈鋼琴等……鋼琴演奏很好聽，這樣做我就會開心了。

2年2班　熊詠儀

我會先反省自己，想想自己哪裡做錯。然後，再去玩史萊姆。因為史萊姆軟軟的，手捏下去的時候，很舒服、也很舒壓。^_^

2年3班　黃婉蓁

數一到100、或是看書、畫畫，陪動物玩。

2年3班　王儀婕

媽媽說我嬰兒時期靠大鋼牙溝通，在爸爸胸前留下印記。上學後交到朋友，知道生氣時要說出來，加上家裡養了小雞，想生氣時就去找小雞說話，看看小雞就消氣了。

2年4班　劉苡安

我生氣的時候，會捏一個舒壓球，這樣就可以把不好的情緒傳到舒壓球，心裡就會只剩下好的情緒，我就不會生氣了。

2年4班　林郁翔

當我情緒來臨時，我會先數1～10秒再讓自己冷靜下來，我會想起之前快樂的事，並和爸媽分享我的心情想法，再把我的心情寫在日記上或畫下來。

2年5班　阮芷嫻

當我的情緒被觸動了，第一時間我會深呼吸，甚至離開現場，不糾結於當下，告訴自己有情緒是正常的，對方只是不小心的，不要在意。

2年5班　熊柏凱

妹妹在我的課本上亂畫的時候，我會很生氣，這時我會深呼吸大大的吐氣，或者數數字1到10，並對自己說妹妹不是故意的。

2年6班　李姿岑

當我心情不好的時候，我會去旁邊畫畫、玩玩具或和爸媽聊天，轉移心情。不讓自己一直陷在壞情緒裡面。

2年6班　柯宥妤

我生氣的時候，常常會覺得委屈想哭，媽媽都會叫我冷靜下來，自己好好思考過後，發現錯誤就會主動道歉， 心情也會跟著美麗。

2年7班　陽薰靚

我在家裡的時後，哥哥很常罵我，我只是想跟哥哥說媽媽交待的事，哥哥就會對我大小聲， 所以我很生氣。我遇到這種時後，都會深呼吸、或是洗把臉讓我心情好點，如果我們生氣的時候，能夠這樣做，就有可能可以舒緩心情喔！

2年7班　唐顗茗

當我生氣的時候，我會轉移注意力，做點自己喜歡的事情，如唱一首歌或畫一幅畫，讓自己不要這麼生氣，你可以試試看喔！

2年8班　許芷寧

當我被妹妹氣得火冒三丈的時候，我會先離開吵架的現場，做自己喜歡的事，分散生氣的感覺。等到不那麼生氣的時候，再去跟妹妹和解。

2年8班　黃勛得

我生氣時抒發情緒的方式是從一數到一百或是先吸氣再吐氣，因為從一數到一百能夠讓我覺得情緒放鬆和穩定心情，所以我想要推薦給大家試試看。

3年1班　成杰叡

可以直接把心情告訴他人。

3年2班　林湘芸

當我生氣時，我都會先去玩黏土做作品，讓自己冷靜下來，不讓情緒影響到自己的心情。

3年5班　吳柏叡

每當生氣時，在家我會回房間睡覺，睡完後心情會好一點，不然就是深呼吸讓自己平靜，大家可以試試看！

適當的表達情緒，需先接納正、負情緒的存在

3 年 5 班　佘妍蓁

有一次，我的同學沒經過我的同意就玩我鉛筆盒上的鑰匙圈，讓我很生氣，最後我深呼吸走出教室在校園走一圈，平復好心情，再回教室。

3 年 9 班　汪勳劭

我生氣的時候會吃點零食消消氣，有時候會不想說話，但是之後會感到後悔，因為不說話反而會很孤單。

3 年 9 班　李芮萱

我很常跟妹妹吵架，因此我和她感情也很不好，所以我也很不喜歡她。 當我心情好的時候，我會陪妹妹玩；心情不好的時候，會不理妹妹。我只希望可以一直和妹妹好好相處。

4 年 1 班　賴星潔

吃東西會讓我心情變好。

4 年 2 班　孫睿彤

我生氣的時候我會看書、跑步、睡覺 ，嘗試讓自己冷靜，有時候我還會請家人帶我們出去，這些就是我生氣的時候會做的事。

4 年 2 班　曾品瑜

有次生氣解決不了問題時的時候，我順手拿了最愛的棒球棒練習揮棒，突然發現，氣沒有了，當然不是每次都可以。我發現生氣時，轉移注意力是可以降低怒火！

4 年 3 班　張甯媗

當我妹妹沒經過我同意，隨意拿我物品時，我會覺得很生氣，因為我覺得不受到尊重，我希望她能改，因此想跟她溝通這件事是錯的！但是當我生氣時，心情很激動，我就選擇進房間冷靜，心中數到 10，平復一下情緒後，我再出來和她溝通、講道理，表達我的感受！希望她能夠改進。儘管妹妹還是常常犯錯，但是我覺得讓她有同理心，也會慢慢的改善她的行為，我也可以減少我生氣的機會！

4 年 6 班　李如茵

生氣時要怎麼抒發情緒的小妙招，第一招聽一些音樂讓自己放鬆，第二招先生呼吸再吐氣，第三招想一想你為什麼會生氣。

4 年 7 班　吳承晏

我生氣時通常是因為一些小事，例如：玩樂高時做不好，或是起床時會有 起床氣……，我的解決方法是把頭埋進枕頭裡大叫來舒緩心情，還有我會喝水來消除我心中的大火。

4 年 7 班　許皓全

我抒發情緒的小妙招是去做讓自己開心的事，例如：打電動、打球或是跑步。我覺得這些都是對抒發情緒很有效的方法。

4 年 8 班　羅云

當我生氣時，我的臉會變的很臭，如果有人激怒我就會抱抱我的娃娃就會變的開心了！

4 年 8 班　郭宸菲

我會找愛的人分享我的感受，或者找個安靜的地方冷靜幾分鐘，嘗試學會控制情緒，不要讓生氣控制我。

5 年 5 班　賴宥亘

我生氣時我都會利用深呼吸來緩解，這是媽媽告訴我的一個小妙招，所以，我心情不好時總會這樣讓自己冷靜。

5 年 7 班　葉品妡

每當我生氣時，我都會在房間拿一張白紙在上面亂塗亂畫，發洩壞情緒，此時的心情真的就不會那麼糟糕了。

5 年 7 班　吳岱凌

我會冷靜一下，先不要跟他人講話，過了一陣子，情緒就慢慢好起來了。

5 年 7 班　林喻蒿

當我心情不好或緊張的時候，我會去公園散步，樹緩緩搖動可以讓我的心平靜下來，也會聽音樂，柔和的音樂讓我沉醉在其中。

6 年 1 班　鄭云茜

有時候心情非常不好時，我會把臉埋在枕頭裡。也會做一些事情來轉移注意力，比如畫畫。我很喜歡畫畫，畫畫對我而言是把不好的心情畫在畫裡。再來就是打遊戲，把不好的心情發洩在遊戲敵人上，但也要注意時間，或者做一些可以讓心情變好的事。

6 年 2 班　陳星愷

可以找人聊天、自己做自己的事情或看電視，只要是可以讓自己冷靜下來的事情都可以，不要亂發脾氣與人吵架，要把情緒妥善的釋放「別被情緒帶著走」。

6 年 5 班　張舒涵

每次跟弟弟吵架時，都會鬧得雞飛狗跳，總是想要想辦法解決。我會先不跟他說話，冷靜 20 秒，把情緒控制好，再跟他說我的想法。

6 年 5 班　吳妙芬

每當我生氣時，我就會看書，因為看書能讓我放鬆心情，忘掉使我不開心的事，所以看書可以讓我不被情緒帶走。

6 年 6 班　陳咨妘

當我被別人惹到很生氣時，我常會離開現場冷靜心情，還會看看風景，讓心情更放鬆，否則在當下的情況，會想破口大罵，讓同學嚇一跳。

6 年 6 班　陳琳霏

我熱愛跳舞，可是並不簡單，我在家練時常因累而耍賴，可是我只要深呼吸吐氣便能舒緩我的情緒，讓我可以拎起舞鞋繼續練舞。

6 年 7 班　王宥喬

我看過生氣的人通常都是講話變大聲，口氣變差。我覺得生氣的時候可以跟家人分享或做一些可以讓自己開心一點的事，才不會傷到無辜的人。

6 年 8 班　郭尚叡

每當我生氣時，我就先深呼吸，情緒轉移，去玩魔術方塊、運動，或是拿本喜歡的書來看。經過一段時間的沉澱，原本生氣的心情就可以冷靜下來。

情緒調節三部曲

孩子怎麼生氣，你才不會生氣？你允許孩子有情緒嗎？

親子專欄

聽聽家長怎麼說





親愛的家長您好：

伴隨著成長，情緒發展越來越豐富，孩子有情緒不用擔憂，關鍵是如何學會接納自己的情緒、辨識不同情緒，合理的表達情緒；因此陪伴孩子學習情緒辨識與表達，可以讓孩子更能處理情緒，進而增進孩子人際交往能力。歡迎家長們分享情緒教育的小秘訣、好辦法，或是親子相處時因情緒引起的酸甜苦辣。歡迎家長們分享情緒教育的小秘訣、好辦法，或是親子相處時因情緒引起的酸甜苦辣。

1 年 2 班學生家長：范薰方

我們的房間除了睡覺還有一個功能，就是情緒樹洞。當彼此情緒達頂點的時候，都可以不受時間限制的在房裡生氣、難過、哭泣和冷靜情緒。出了房間後，好好地給彼此一個擁抱、和好，好好地告訴彼此：我很愛你。當情緒都穩定下來，再來聊聊剛剛發生了甚麼事。

1 年 3 班學生家長：賴薇羽

讓他冷靜，然後說出他的想法。

1 年 4 班學生家長：黃千玲

當小孩子情緒上來時，我會先觀察一下是不是因為身體的疲累而引起情緒上的失控？或是某件事情讓他感到不開心還是只是單純想要鬧脾氣？我的作法會先讓他鬧完脾氣，再過去抱抱他並且跟他溝通、解釋、安撫。通常小孩都可以接受這樣的作法，並達成雙方的共識。

1 年 5 班學生家長：鄔豪中

每晚幫孩子洗澡的時候都會關心他發生什麼事情，或許坦誠相見所以孩子很願意分享，有負面情緒時，藉由提問的方式讓他釐清產生原因，最後給他一個擁抱並對他說：「你是爸爸的寶貝，爸爸永遠愛你！」給他正能量！

1 年 6 班學生家長：吳佳純

當親子雙方情緒高漲時，目前孩子還小，大人輕鬆就可以用好多大道理講贏或是罵贏孩子，但冷靜想想，孩子只是暫時屈服在我們管教的權力下。真的有吸收到我們為他好而講的內容嗎？我們為了孩子好，做了好多事情，但最重要的是！孩子有感受到我們對她的愛嗎？我相信一個心中有愛的孩子，一定會好好長大而不至於有偏差。我是大人，期許自己可以克制情緒，給雙方冷靜的時間，冷靜下來後，家長會減少口出惡言的機會！情緒上頭容易越罵越兇啊！平穩的說讓孩子感覺到管教中也是包含著愛的，也比較能接收到我們想表達的內容。

1 年 8 班學生家長：顏孝純

孩子生氣當然可以，媽媽也會生氣，情緒激動時，先給自己一點冷靜的空間，（身體/心理）需要多練習，在適當的時間表達出來。

2 年 1 班學生家長：鄭亦舒

情緒表達不僅是抒發身心情感，亦是學習成長之必經階段。當孩子情緒風暴時，聆聽與關懷使其放鬆身心，於情緒緩和時與孩子一同討論並思考解決方法。孩子每一次的情緒展現（喜怒哀樂），父母都樂於參與，並視為其成長學習之鑰。

2 年 2 班學生家長：林羽帆

有時退一步想，曾經也是孩子的自己，成長過程中遇到情緒難題時，會渴望父母以什麼方式理解？換位思考。我認為在情緒都很滿的時候，練習冷靜一分鐘，緩和之後再開始溝通。推薦龍應台的「孩子你慢慢來」，是本很溫柔的親子關係作品。

2 年 3 班學生家長：張美智

身為一個教育者，在教育自己孩子上常常二敗俱傷，直到女兒上學，認識其他家長可以一起分享育兒經驗，女兒表達能力也進步，雖偶爾還是需要出動杖管教，但我要感謝神隊友適時拉住及朋友們的經驗交流、教會的品格營跟女兒來場精心約會，幫助都很大，教養之路真的不容易，願成為我們彼此美好回憶。

2 年 4 班學生家長：石諺群

當孩子情緒激動時，我會詢問他為何生氣，重複他的話語，確保他感到被傾聽。接著告訴孩子我能理解他為何會生氣，表示如果是我，也會感到生氣。然後問孩子，你覺得怎麼做才能不生氣？這樣孩子有機會分享想法，此時再提供建議，幫助他冷靜下來。

2 年 5 班學生家長：林倩妘

柏凱是暖男型的小哥哥，小四歲的妹妹個性比較鴨霸，善良的柏凱能包容如破壞狂般的妹妹，但有時也會覺得大人偏袒妹妹，因而感到委屈，自己躲在棉被裡偷偷哭，這時只需要一個溫暖的抱抱，他就馬上破涕為笑。媽媽平日會以情緒繪本和孩子們一起認識情緒，如「愛哭公主」、「生氣王子」、「哼～只有我能贏」、「媽媽變成鴨」，都是相當不錯的共讀題材。

2 年 6 班學生家長：施巧伶

人與人相處，本身就充斥著矛盾與對立。更何況，每天相處在一起的親子關係。生氣更是家常便飯，誰也不讓誰。但在這關係中，也包含了「愛」，因為這份「愛」，我們學會了包容、分享、道歉和擁抱。包容彼此的不完美，分享心裡話，一句對不起和一個大大的擁抱。

2 年 7 班學生家長：何雅婷

宸勛的脾氣非常暴躁，動不動就會容易易怒的那種！當他每次發脾氣時就先請他冷靜自己的情緒，冷靜過後聽聽他說著為什麼不開心？什麼原因讓他生氣？當他訴說著不開心的事情時，也慢慢的引導他如何控管自己的情緒！你可以有情緒，但是不能把不好的情緒帶在別人身上，不可以傷害到別人！你可以把情緒發洩出來沒關係，你可以大哭一場（媽媽陪你）、你可以看看天空（舒緩你的心情）！寶貝覺得心情好多了嗎？ 加油！媽媽陪著你！

適當的表達情緒，需先接納正、負情緒的存在

輔導專欄

2 年 8 班學生家長：張蘭香

與孩子間的對話我們應以關心、好奇與提問方式，循續著他們的思維不斷探索，挖掘到他們內心的想法與感受，理解他們行為背後的原因與目的，我們應減少指責、批評及長篇大論，透過更多的對話、分享與交流，讓我們與孩子間的距離更靠近，維持良好的親子關係。

3 年 1 班學生家長：周昀怡

我印象自己童年最深刻的一句話……「媽！您都不聽我講，為什麼每次都是先打我……」嗯……童年的不愉快，讓我暗自許下未來要當一個理解孩子的媽媽，我每天接孩子放學的第一句，妳今天在學校好嗎？我會靜靜的聽孩子說完學校發生的事情，我希望孩子講述脆弱、失敗、不完美、指責、被誤解…等，面對真實的自我……她曾經問過我，媽媽不會討厭這樣的我嗎？孩子！妳是可以在媽媽面前軟弱、自私、任性、失控……你可以做你自己，因為懂你的人知道，這就是你最真的樣子，也是最可愛的樣子。而你，值得被理解！當妳把情緒適當宣洩完後，媽媽希望妳理性用正確的態度去面對現實！不論是大人、小孩，我相信你我都曾歷經的辛酸路程，我想陪伴孩子走過每個孤獨時刻，最後告訴孩子方法、意見…鼓勵孩子試試看。

3 年 5 班學生家長：陳立翔

小朋友要對自己的課業負責！才會有好的結果！

3 年 6 班學生家長：許芳沛

大人生氣，小孩有樣學樣！請大人在生氣前務必三思，也請不要因孩子的無知及仿效行為所造成的壞習慣而火冒三丈，理性表達多溝通，導正問題不再犯，平心靜氣面對及處理事情，別讓大人的不當行為造成孩子們的陰影。

3 年 9 班學生家長：陳彥安

小孩跟大人一樣都有自己的獨立情人情緒，有時亢奮開心，有時低落難過。當自己無法控制容易影響別人的時候，我希望他們可以暫時獨處一下，在獨處的時候找個可以冷靜的方式，例如大哭一場，畫畫，睡一覺。或是單獨找其中一方出去買東西，讓兩人分開，互相跟陪同人抱怨。

4 年 1 班學生家長：邱珮思

情緒百百款，任何一種情緒都值得被重視。和孩子一起沉浸歡樂喜悅的情境，一起經驗憤怒委屈的感受。冷靜陪伴與引導孩子說出內心情緒來源的事件，同理孩子身在其中的不容易。真誠謝謝孩子願意向我分享所遇的心路歷程，並肩討論接下來我們所能做的！

4 年 2 班學生家長：劉明振

前陣子因跳繩沒過，每晚都陪著他練習。剛開始練一、二天都沒進展，於是他突然哭了！這時問他為何哭了？他才說都不會，壓力大！我安慰著：沒關係，這真的是節奏感跟協調性的問題，只要每天練會進步的！果然現在進步很多！我這才意識到，如果當時我就只有“不準哭”！那他是不是會自暴自棄開始討厭體育？先問原因，陪著他一起解決問題，過程還能增加親子感情，真是一舉兩得！

4 年 3 班學生家長：陳佩玉

家中因為有兩位孩子，因此有時會出現姐妹吵架的狀況，此時家長就要傷腦筋如何排解兩位的爭吵？首先要釐清爭吵原因是什麼？如何讓兩位冷靜？雙方意見都要傾聽後，透過我們與孩子溝通對話，讓做錯事的孩子知道要去道歉！也讓孩子懂得原諒他人！我們彼此是重要且珍貴的家人，不要因為爭吵而破壞感情，而是透過溝通而更了解彼此！

4 年 6 班學生家長：李姿蓉

當孩子生氣的時候，我會問她：怎麼啦？發生什麼事啦？可以跟媽媽說說看嗎？等待孩子開口，聽聽孩子的想法，了解孩子的感受，然後一起想辦法解決、改善及約定。借此練習孩子表達能力，也拉近彼此的距離。到現在孩子不管開心還是難過都會主動分享。

4 年 7 班學生家長：吳耀宗

情緒教育的秘訣在於開放的對話和理解。鼓勵小朋友表達感受，教導他們情緒用詞，讓孩子能清晰表達內心世界。提供情緒管理工具：譬如深呼吸或冷靜時間，培養自我調適的技能。將情緒視為正常的生活一部分，父母要避免「貶低」或「忽視」。融入遊戲和藝術，使學習有趣且具體。同時，家人榜樣影響深遠，也要展示良好的情緒管理方式。

4 年 8 班學生家長：陳志強

情緒這門功課是人人必修的課程，小孩隨年紀增長慢慢有自己的想法，有什不如意的事就喜歡發脾氣，但脾氣來的快也去得快，父母只要掌握情緒管三階段 1. 觀察 2. 接納 3. 提供解決辦法，就可以讓小孩快快樂樂長大。

5 年 1 班學生家長：陳韋君

跟孩子起衝突的時候，我都暫時離開做別的事，讓自己冷靜，回頭再跟孩子說我生氣的理由，也聽聽她的想法。如果有誤會的地方，彼此道歉；如果有更好的方法，引導她一起完成，最後再一個大擁抱。

5 年 6 班學生家長：江昕紜

父母學習控制自己的情緒是基本面，對孩子以不要求「即刻服從的控制」，適當有寬容空間的「教導」和「陪伴」，用平和的態度來幫助孩子處理情緒的問題。當孩子感受到爸媽是愛他的，想必自然會願意聽從教導和尊重。

5 年 7 班學生家長：楊佳穎

從大聲喝罵到丟東西…（控制好不打下去），總是在事後才發現為何自己又這樣，那孩子心靈受挫或學到父母怎麼辦…尤其聽到鄰居情緒爆發時的聲音…善用這樣和孩子溝通，你們喜歡嗎？為何爸媽會暴怒會有情緒，讓孩子同理心感受！試著讓孩子說出來…再約定彼此有情緒時，可以在情緒圈裡面爆發（有一面牆可以塗鴉） 彼此相互注意…可以生氣可以有情緒，但不能說氣話及傷害的事！每當情緒發生時，事後都會進行溝通討論為何會情緒出現（解決彼此內心受傷的問題）學會降低情緒發生！

5 年 9 班學生家長：王方妮

我們可以生氣，但氣要好好生。教導孩子生氣時的三要三不：要先深呼吸、要思考為何生氣、要選擇有幫助的表達方式。不要傷害別人、不要傷害自己、不要破壞別人東西。

學生活動花絮

6 年 5 班學生家長：黃麗玲

孩子高年級後，放學回家總是情緒不穩，睡前更是得跟我說完所有的事情才能入睡，原因在於在校遇到不順及不公平的待遇。而我總是讓他忍耐，想用自己的善良來改變對方，但我錯了！情緒是需要出口的。一直忍耐的結果，小孩子被欺負了只會忍耐到放學，完全不敢說。所以我們學會了，遇到問題面對，要解決…而不是一昧的讓他隱藏自己的情緒，只會傷害到他。

6 年 7 班學生家長：傅玉幸

情緒是天使也是惡魔，像惡魔的它會讓人激動、崩潰。經由寬恕與包容，即將開戰的惡魔會有一方先變成天使，因寬恕與包容戰勝了心魔；強烈的情緒由同理心的天使提著一盞明燈，指引另一個生氣的惡魔從困住自己的房間內走出來，學會角色互換、彼此包容與諒解 ！

6 年 8 班學生家長：郭韋程

每個人都有情緒，孩子也有情緒，而緩和孩子情緒最有效的方法：當一面鏡子。父母能在情緒教養中，學會以柔克剛、以緩制急；孩子越急，我們就要越慢。另外，減少親子衝突帶來的情緒，可多一些尊重孩子的意見，並且要他尊重自己的選擇，做孩子需要的父母就好。

教務處

新北市112學年度學生美術比賽



學生美術比賽既可以增進學生美術創作素養，又可以培養國民美術鑑賞能力並落實學校美術教育。今年學校參賽作品數量、類別比往年更加豐富多元，成績也更加傑出。共計19件入選新北市112學年度學生美術比賽(中區)，六年9班陳慶寧同學更是入選「國賽」版畫類高年級組佳作，恭喜同學們在美術的殿堂裡盡情揮灑想像力、創造力，抒發情感表達，並展現自我。更感謝伍天怡、翁沛瀅、郭懿嫻、黃惠萱、蔡加珣等老師無私奉獻指導。沙崙有您，真美好!

新北市112年度板土分區語文競賽



今年的板土分區語文競賽提早至八月底舉辦。比賽當天，校長、選手家長也親自蒞臨並期勉所有選手以平常心參賽，發揮最好實力，展現平日集訓成果。而小選手們個個摩拳擦掌、蓄勢待發，為自己及學校爭取最高榮譽。



選手們也不負眾望獲得好成績，六年6班林孟靜、六年5班吳妙芬同學分別獲得閩南語情境式演說、作文組第一名，林孟靜更獲得市賽第一名，代表新北市參加為期兩個月的集訓，並於11月26日抵達高雄參加全國語文競賽，繼續締造佳績，最終獲得閩南語情境式演說國小組「特優」的好成績。

感謝丁筱珊、余俊樑、林佳慧、張莉媛、張充炫、陳佩欣、蔡濠聰、蔡加珣等培訓老師的指導、陪伴，除教導選手專業知識、技能外，更培養克服臨場的心理壓力、緊張，並從容不迫的呈現自己的最佳實力。

新北市112年度國民小學英語歌曲演唱競賽

辦理英語歌曲演唱競賽是新北市推動生活化英語的策略之一，期許學生透過歌唱自然學習英語。指導老師們依學生程度挑選曲目，歌詞也相當生活化。今年如往年一般報名低中高年級競賽。

感謝英語科任何欣怡、莊揚量、陳健寶、趙湘怡、蔡宜儒老師及二年1班、四年8班、五年2班導師大力協助，利用早自修、午休等課餘時間，用心教導學生，培養學生英語發音、歌唱表演、肢體律動能力。



十常八九不如意，樂觀積極看每事。

學務處

食農校育在沙崙，親近土地，健康生活





本年度系列課程與活動：

1. 沙崙小田心社團活動，每週三上午由池禎宜老師和何欣怡老師指導，帶著三年級孩子體驗種植蔬菜，從翻土、施肥、灌溉等親手做起，從過程中認識土壤的特性、有機物質的循環再利用，也從農事過程中培養學生合作與發表的能力。除了戶外的種植，也進行豐富的室內課程，例如：搓洗愛玉子，製作美味又健康的檸檬愛玉；搗麻糬，認識米粒變成麻糬的過程；煎蔥油餅，讓孩子體驗蔬菜與蔥花和面皮結合的口味，也引導孩子正確的飲食觀念。
2. 班級學生利用花台簡易種植蔬菜，孩子們小心翼翼的把菜苗種到土裡，每天觀察、澆水，期盼菜苗快快長大，從過程中體驗萬物成長的不易，可能因為陽光、水分或風勢大小而影響蔬菜的生長，當看到蔬菜越長越大，心中成就感滿滿，同時結合低碳綠生活，倡議「吃在地，食當季」。

牙齒保健，我做到



111學年度，沙崙國小全校學生在牙齒保健上呈現的數據與整個新北市相較之下稍弱，齲齒率偏高，因此本學期加強各項宣導及教學，期望學生都有一口健康的牙齒。我們積極推動以下各項保健措施：

1. 新生入學輔導日對家長說明牙齒保健的重要性及可執行的措施，強調第一大臼齒的窩溝封填，鼓勵家長帶孩子去封填，以降低齲齒的機率，透過說明，家長更了解如何照護孩子的牙齒。
2. 護理師入班指導孩子刷牙及使用牙線，落實飯後潔牙、使用貝氏刷牙法，配合每週二的含氟漱口水，做到牙齒全方位保健。

2023環保防災勇士PaGamo 電競賽，環保知識再提升，環保行動再落實

環保防災勇士電競賽是透過答題佔地遊戲方式進行，藉此強化學生環境素養、全面提升學生防災觀念。透過線上的教育、互動學習與生活實踐的過程，傳達環境教育相關的知識、態度等，進行在生活中落實具體環保防災行動，在資訊-嘉甫老師的指導下，讓孩子們可以藉由競賽進行跨領域的學習。





游泳教學，學會自救

學校積極進行水域安全宣導之外，每學期九、十月份進行游泳教學，學生利用6次的上課時間，學會基本水中自救方法及增強游泳能力，在最後一次上課時完成檢測，部分優秀學生能學會較多泳式。



田徑隊參加各項校外比賽，挑戰自我極限

每次的練習都是實力的增強，每次的比賽都是經驗的累積，有一群學生無論天氣的好壞，每天總是默默地訓練挑戰自我，造就了今日他們的佳績。特別感謝吳芳欣老師、許誌麟老師及黃紹偉老師長期指導。



學生活動花絮

班際體育競賽：團隊參與，享受競賽

本學期班際體育競賽，增加孩子們參與的機會，以全員參加為目的，由體育組、各學年老師與體育授課教師討論後決定比賽項目，所有比賽項目讓學生經由「學習」、「練習」、到「參與團隊比賽」，每個學年能學習一項體育競賽項目，養成固定運動好習慣。師生們為了班際體育競賽，共同努力，相繼吶喊，一起感動。













舞蹈比賽：婆娑起舞展天賦

沙崙104，SHALUN FOR YOU，本校舞蹈團參加新北市112學年度學生舞蹈比賽，大放異彩，順利拿到門票，闖進全國賽！

這次比賽與前一次的對手再次相遇，難免緊張萬分，但孩子們勤奮、努力的練習，老師們每天在側耳提面命，如同那句名言「台上一分鐘，台下十年功」，當大家興高采烈的歡呼放暑假時，舞蹈團的老師、家長及孩子們就已經開始著手進行舞蹈比賽的編舞、排舞，為的就是比賽當天能在台上正常發揮出長久以來練習的成果，最後孩子們不負眾望闖進全國賽，特別感謝舞蹈團吳思楀老師以及後援家長們的全力支持，大家辛苦了，我們苗北藝文中心見！

音樂比賽：亢音高唱，餘音繞樑

沙崙國小合唱團是愛唱歌的孩子們聚集的地方，隨時隨地都能自動分成兩聲部合唱，經常在早自習時，聽見合唱團練唱的歌聲，就像是在咖啡廳裡，一邊閱讀，一邊聽著悠揚的歌聲，讓沙崙有個愜意的早晨。

今年合唱團代表學校參加112學年度學生音樂比賽，一樣來到三和國中參加比賽，但與以往不同的是，今年第一次不穿學校制服，而是穿著整齊劃一、氣質非凡的灰色合唱服裝，帶著專業優美的歌聲以及笑容上台演唱，不管結果為何，只要發自內心愛唱歌就是合唱團最大的目的，當然，沙崙104，SHALUN FOR YOU音樂比賽榮獲優等的佳績！

最後特別感謝洪智華老師、林宜君老師每年辛勤的指導，看見孩子們的光，培養愛唱歌的孩子們在舞台上發光！



包容別人跟你的不同。

輔導處

新生始業與愛心服務天使

每年8月底開學前的最後一個星期六，舉行新生始業式輔導活動，除了沙崙吉祥物榕樹爺爺及師長們熱情的歡迎新生外，輔導處將潔牙、護眼及認識校園活動等等元素以闖關形式融入活動中，教導小一新生做好入學的心理準備。今年我們為新生第一次入校鋪上了紅毯，下次要再走紅毯，是沙崙的畢業典禮了喔~



學生活動花絮

你不能左右天氣，但你可以改變心情。

教師節敬師活動

每年教師節，沙崙國小學生為了感念老師平日辛苦的教導，在教師節當天皆會舉辦莊嚴隆重的奉花茶活動、行動胖卡餐車及戲劇表演，感謝老師平日用心的教導。

趁著今年的教師節，我們特地舉辦各式愛師感恩活動、頒發資深優良教師獎狀與講座，家長會也獻上極具教育意義的禮物，來表達對沙崙老師們深深的感謝與濃濃的祝福。

愛師久久活動，拉近老師與孩子距離，讓孩子表達出對老師的感謝，九宮格連線，安可聲不斷，恭喜連線成功獲獎的同學唷！





性別平等教育宣導活動

透過正覺基金會講師引導學生討論並思考性別平等議題，並增加學童危機處理意識，讓小朋友們知道。如何保護自己，勇敢說不、快樂成長。

112年國際語文活動東南亞組語文競賽

多元沙崙，多元展能，沙崙師生組隊參加東南亞語文組競賽，除語文表現，更強調團隊合作與整體默契，期盼展現多元文化的美感。恭喜沙崙學生參加新北市112年國際語文競賽東南亞語文組，榮獲佳績！







生命教育「陽光基金會臉部平權」宣導活動

陽光基金會蒞校宣導---「認識顏損者處境及臉部平權概念」，活動最後邀請學生親自體驗套上壓力頭套並說出套上後的感受，希望藉此宣導及體驗活動，讓學生理解尊重每個人的差異，減少在校園中因外貌身型而被歧視與霸凌的困境，以營造友善的校園及社會環境。

高關懷足球課及快樂MV熱舞

增加學生正向思考能力，勇於面對挫折，在逆境中仍能樂觀以對。高關懷課程，協助學童增長自信，提升學習動機，並於沙崙才藝秀安排演出機會，展現學習成果。帶領學生從活動體驗中引導學生探索自己、加深學生我的認識與肯定、關懷他人與學習尊重自然、友善環境。







預防網路成癮宣導講座

協助學生養成健康的生活態度，並學習因應網路世界潛在的危險與誘惑，輔導學生網路成癮防治，提升學童兒少保自我意識與自我保護。

學生活動花絮



2年11班校外教學

風和日麗的日子，我們搭乘公車跟捷運，前往兒童藝術教育中心，進行體驗課程。我們學習如何使用悠遊卡，學習搭乘大眾交通工具的規則，讓這趟旅行能更安全更開心。

在兒童藝術教育中心，透過主題「加加減減和身體玩遊戲」，探索身體形體與空間的關係，將自己視為雕塑的發展原點，一起探索雕塑中「身體」樣態的多元面貌。

在活動中，讓學生體驗大眾交通工具，也讓學生體驗身體樣貌的多元性，也要感謝這次同行的志工們，謝謝志工讓2年11班的校外教學能夠順利完成。

志願服務人員特殊訓練@宜蘭

進入冬季的11月，學校舉辦了「志工特殊訓練」活動，我們選擇到宜蘭參訪，除了步道健行之外，並規劃一系列有關環境、台灣林業歷史的教育課程，為志工們增能。

第一站我們參訪了「天送埤火車站」，瞭解宜蘭森林資源的開發縮影和鐵道文化與歷史發展軌跡；接下來抵達「長埤湖」，環湖步道兩側山林綠意， 倒映於湖景的景致相當悠美，讓所有志工們身心靈健康；最後我們用故事味覺體會地方，也讓這次的特殊訓練畫下一個完美的句點。



志工@沙崙



感謝有您:志工的服務是無償的，有您的參與，讓學生能在安全的環境中，學習更多元。歡迎大家一起加入沙崙志工隊。以下為志工的分組：

- 導 護 組：在學區各路口執行交通導護工作。
- 圖書館組：於圖書室協助學生借還書、整書、編目等工作。
- 故事展演組：進入一、二年級各班教室進行圖書講、演故事活動。
- 補救教學組：一、二年級國語、數學和三年級英文的課業輔導。
- 特教支援組：協助特教教師照顧特教生，進行社區適應。
- 健康中心組：協助資料整理、安撫受傷學生。

總務處

外操場典禮台新樣貌



外操場的典禮台，原本是一座鋪設著白色磁磚、外表中規中矩的建築物。在百年校慶時，學校集結親師生一起用瓶蓋創作logo，並將滿天星斗摘下，鑲嵌在典禮台的天花板，為典禮台附加星空教學的功能，也一度成為約會勝地。今年因磁磚略為剝落，為安全考量，學校於12月底，再次幫典禮台畫上新妝，一座文青風格的典禮台便粉墨登場！

薄荷綠的底色加上透明的防水漆，清新透光的感覺自然散發；壁面的手繪圖樣，巧妙地融入沙崙的學習課程與校園環境特色，例如：科學、硬筆、閱讀、音樂、跑道、茉莉花等；每幅圖案位置角度的精心安排，整體呈現活潑輕快的律動感，為飽受風霜的典禮台注入一股年輕新活力！燒瓶噴出的logo字樣，更是值得細細品味的亮點，觸感奢華的磁磚馬賽克，隱約流露高級時尚的手作溫度，四周以知名人士的心形簽名陶板點綴，典藏了沙崙百年歲月的風華。上方圓潤的太陽與流動的白雲，象徵孩子們在和煦的日光下，吹著徐徐微風，無拘無束、無憂無慮的跑跳運動，健康成長。

踏著輕巧的步伐，典禮台以嶄新的面貌回歸外操場，5月份即將在此舉辦104週年校慶，相信會是繼綱美跑道之後，另一個成為沙崙最吸睛的打卡熱點唷！

包容別人跟你的不同。

沙崙的天空



天空中變換的雲朵、交替的日月，是沙崙國小家長會的寫照，每年的10月，是沙崙國小家長會交接的月份。112學年度，沙崙國小家長會在10月28日的授證典禮上，迎來了校史上首位女會長！

回顧黃俊達會長在沙崙國小111學年度擔任會長的期間，提供了許多校外單位舉辦的比賽與活動資訊，諸如羽球比賽、繪畫比賽、捐血活動等，讓沙崙的親師生不僅有展才的機會，也能賺取獎勵金，還能做善事積功德；學校的運動會、畢旅、畢典等活動，會長大力挹注豐富的資源，為活動增添更精采的內容，也讓每位學生對各項活動有更深刻的感受；儘管房仲工作再忙，會長還是會出席孩子各項大小活動，也因為親自參與，更能感受沙崙國小在辦理教育的那份用心，為了讓更多家長也明白學校的努力，因此在家長日親自和校長一起到各個班級打招呼，努力邀請家長擔任班級代表並加入家長會，讓家長委員的數量維持穩定！沙崙國小因為有俊達會長如此肝膽相照，讓老師的努力、家長的支持以及學生的學習成果顯得更有價值，成為學區內幸福美滿的沙崙大家庭！

黃麗玲會長身為三個孩子的媽媽，最大的女兒已經研究所畢業，最小的兒子今年剛升上小學六年級，一直以來對於孩子的教育相當重視，因為聽聞沙崙國小辦學認真，所以兒子從小學一年級就來沙崙國小就讀。今年孩子即將畢業，在俊達會長的推介之下，麗玲會長受到全體家長委員的支持，高票當選會長，也成為沙崙國小第一屆女性會長，開創了家長會嶄新的局面！麗玲會長對於投資理財相當有一套，在這麼多種投資標的當中，麗玲會長相當認同前幾任會長的至理名言：「投資有賺有賠，唯有投資教育穩賺不賠！」因此以往只要是孩子班上活動能夠幫得上忙的地方，麗玲會長絕對不落人後、大力支持，今年有機會可以為全校服務，麗玲會長也將全力以赴，帶領家長會成為學校成功的重要一環，對學校的發展做出巨大貢獻！

寬廣的湖水因為有天光雲影的照映而顯得更加深邃迷人，沙崙孩子的學習成果因為有家長會的滋養而結實纍纍。著實感謝歷屆會長與每一位家長會成員，你們是春風、是細雨，更是守護點點星光的溫柔月亮，讓我們的孩子能夠在沙崙的晴空中，自在地展翅翱翔！

幼兒園

蘋果班

初步認識了沙崙國小的各個地方後，小蘋果想到沙崙國小內尋寶，看看各個地方有什麼寶藏。於是我們組成「超級蘋果尋寶隊」決定好想要尋寶的地點和路線，分組製作了美麗的藏寶箱，出發尋寶！把大門口、內操場、彩色操場、梅花池、秋波亭…等地方找到的寶藏裝進藏寶箱內收藏，沒辦法帶回教室的就用相機拍照記錄，回來與小蘋果討論找到的寶藏有哪些？小蘋果覺得只要是特別的東西就能成為寶藏呢！



在沙崙國小尋寶的過程中，小蘋果發現校園內有好多好多植物，每種植物都長得很特別，原來植物也是沙崙國小內的寶藏！於是「超級蘋果尋寶隊」再次出發認識校園內的植物。我們發現校園內有好多植物牌，讓小蘋果認識各種植物的名字和特性，還有沙崙國小的校樹：苦楝樹，其中苦楝樹爺爺生病了，有樹醫生來幫他治療架支架及包樹皮，原來植物也是寶貴的生命，小蘋果從中學習更加欣賞愛護寶貴的植物喔！



學生活動花絮

草莓班

從尋寶人每週送來的線索照片，我們帶著孩子一一探索沙崙國小的各個地方，找找看寶藏到底藏在哪裡。



第一次收到的照片，就是和我們最親近的幼兒園，我們探訪了各個教室、廚房、體能活動室，認識了幼兒園的主任、組長、廚房阿姨和老師的名字，並製作了幼兒園地圖，將教室間的相關位置貼出來，並將每間教室所屬的人員貼在對應的位置，幫助孩子更認識幼兒園。

而隨著尋寶人一週週送來不同的照片，我們探索的區域從幼兒園往外拓展，每認識一個地方，孩子們就會繪製地圖，目標就是要製作一幅孩子們看得懂的「沙崙國小」地圖。

尋寶的範圍從幼兒園擴展至沙崙國小的兩個操場，內操場和外操場。在外操場，孩子認識了瓶蓋星空典禮台、秋波亭、跑道，還有無數的植物，孩子們細細觀察著每棵不同樹木，發現榕樹有著長長的鬍鬚、麵包樹有比臉大片的葉子、羊蹄甲有愛心形狀的樹葉，孩子們開心地收集各式各樣的葉子，帶回教室進行拓印，顏料拓印出的葉脈非常的美，孩子更發揮想像力，將樹葉組合成不同的圖像，像是烏龜、小鳥、怪獸，充滿著童趣。



沙崙國小中還有許多地方，等著我們去發現，孩子們也逐漸體會到，雖然沒有真正的寶藏，但在每個地方所看到所認識的，也是很珍貴的寶藏呢！

橘子班

「沙崙尋寶趣」活動開始，透過尋訪校園的方式讓孩子觀察校園的角落，尋訪後的團討發現孩子似乎不太了解老師要他們觀察什麼。第二天，透過老師引導與沿路大致的介紹，回教室後的團體討論，孩子們發現與觀察到角落的事物變得更豐富。也邀請孩子一起尋找班上同學發現的事物在哪，並用拍照、畫圖等各種方式做紀錄，讓孩子在探索校園的過程中有不一樣的收穫。



與孩子討論看到什麼能想到是沙崙國小，一開始孩子沒有這樣的概念，因此改為詢問看到什麼就知道這是橘子班，孩子連想出可能跟圖案有關係。

接著，透過小組校徽拼圖遊戲，讓孩子觀察拼圖中的細節，完成校徽拼圖，並且帶著完成的拼圖，到校園尋找校徽。第一位孩子找到公告上的校徽圖案後，孩子們睜大眼睛盯著公告上角，尋找一樣的圖案。接著觀察很敏銳的孩子們發現建築物的2樓有校徽！開始探索除了公告紙張以外的地方是否還有校徽。



柚子班



「老師我們都是水果班耶」以孩子最熟悉的幼兒園作為主題初始，以柚子班為中心向外探索。「沙崙附幼Let's Go!」利用大富翁的遊戲方式，結合點數、方向、相對位置等概念，配合每間教室的位置與功能，在經過的每個位置加入小任務，結合體能運動、身體表演，讓孩子在遊戲中激發更多的學習與興趣。依著孩子興趣最高昂的地方，我們派出採訪小組，利用Ggoogle Meet連線，一路訪問了神秘的幼兒園辦公室、最香的廚房，還有最特別的葡萄班，知道了許多沙崙附幼小秘密！

隨著時間的推進，孩子的興趣從幼兒園裡轉移到整個校園，從教室外的城堡小舞台開始，我們在舞台上唱歌、跳舞、演奏樂器，也像表演才藝秀的國小哥哥姐姐一樣，前進永傳中心的大禮堂進行表演。偌大的校園，每一個角落我們都想去發現更多的驚喜，組成任務小隊，分組完成探尋的任務。依照牌卡的線索找出相應的地點，訪問校園裡的哥哥、姊姊或老師「他們最喜歡學校的地方是哪兒」，撿拾在地的果實、葉子或花瓣，成為我們共同創作的寶物。



你不能控制他人，但你可以掌控自己。

學生活動花絮

櫻桃班



「沙崙尋寶趣」從認識自己的班級開始，漫步校園中發現了櫻桃班校園的地理位置及方位，觀察到櫻桃班的鄰居是橘子班，橘子班的外牆有橘子的圖案，櫻桃班也想在教室外做一個大大的櫻桃圖案，讓大家都可以快速的找到櫻桃班在哪裡？在參觀完司令台美麗的圖案佈置後，幼兒也表示想用瓶蓋來排列出圖案來，於是大家利用美勞區收集到的各式瓶蓋，在櫻桃圖板上排列黏貼瓶蓋，組合拼貼後合力創作了一個代表櫻桃班的大大班徽。



幼兒入園排隊時，身邊即綠植圍繞，一旁的仙丹開出茂盛的粉色花，吸引著幼兒圍觀，走入校園又是一片紫色花海，原來是大鄧伯花，行經教室的途中，幼兒撿拾起雞蛋花的落花，將花朵放在櫻桃班的櫃架上，用花朵裝飾櫻桃班，也在生活中感受到植物之美。櫻桃鞋櫃會飄落三裂狀的葉片，依風兒吹的方向觀察，原來是楓香樹的葉片，內庭的地上有苦楝樹掉落的果實，在梅花池步道有果樹、茶樹、龍吐珠及水生植物，沙崙校園是座綠色植物的寶藏。

檸檬班

主題一開始，小檸檬從「玩」出發，討論開學以來我們曾去過哪些地方做運動和玩遊戲。小檸檬很快發現，教室外的校園空間也是我們學習的好地方，並留意到活動安全問題，覺得遊戲場和操場才是最適合運動和遊戲的地點。

接著小檸檬帶著彩色筆和日記圖分別到兩個操場進行觀察紀錄和比較，並在教師提問引導和同儕交流分享下，進行一場關於操場範圍界定的思辨討論。小檸檬對操場的概念從名稱定義(沒有彩虹顏色不是彩虹操場)，轉變成功能定義(階梯不平不能跑步會跌倒不算操場)，最後納入運動員觀眾裁判等多重使用者需求來定義操場的範圍。最後小檸檬以對照顏色後著色紀錄的方式比較兩個操場各自不同的色彩風貌。





掌握操場形貌後，小檸檬很快就能在學校平面地圖上找到兩個操場，接著再從檸檬班和操場的相對位置進行平面地圖和實體空間的對照。小檸檬先是透過左右手蓋印和肢體律動遊戲熟悉上下前後左右的方位概念，接著帶著地圖在校園裡四處巡覽，認識幼兒園內的鄰居班級師生，又延續擴大到廚工、校護和警衛等教職人員。

過程中，小檸檬也留意到校園平面圖中央兩個大大的花朵圖樣，並對其非常好奇。我們先觀察它的模樣想找出一樣的花朵，但是走遍校園都沒看到一樣的植物。於是又拿出地圖細細比對位置和大小，最後爬樓梯到樓上俯瞰，驚喜發現原來魚池正是梅花形狀。透過這些活動，小檸檬逐漸理解地圖的意義，也更熟悉校園的每一個角落。

葡萄班



從開學第一天每天唱早安歌及點名歌，小葡萄已經慢慢學習晨間的流程及自己是小葡萄；接著利用放大鏡讓寶貝們在教室內外找找自己在沙崙的葡萄班圖案，以及唸唱〝沙崙附幼葡萄班〞的兒歌，雖然只有「葡萄班、小葡萄」唸得最清楚，再搭配學習區~數學區的”葡萄生活照對應圖卡”，在照片中開心地找到自己及同學們，從潛移默化中提升數概念，也藉由各項活動中，小葡萄已漸漸熟悉與認同這個團體－沙崙附幼葡萄班。

沙崙校園裡有非常好的戶外資源，擁有讓幼兒在大自然中探索生態的環境條件。其中，外操場非常適合讓幼兒進行多樣的活動。透過課程設計，老師與幼兒一起活動、遊戲，有助於增加幼兒之間互動的機會，也能符合各種不同發展需求的幼兒，在活動中學會分享，進而培養幼兒的社交能力。在外操場的環境空間，不只是鍛鍊孩子的身體健康，它還有助幼兒的情緒、心智和社會等能力的發展，外操場是個讓幼兒精力充沛、注意力更加集中的好場所。



多元展能榮譽分享

全國賽：

一、112年教育部友善校園獎

組別	獎項	姓名
傑出人員	國民小學傑出學務人員	池禎宜老師（時任環教組長）

二、新竹市112年度主委盃田徑邀請賽

組別	獎項	姓名
國小男子100公尺	第一名	604高宇曄
國小男子跳遠	第三名	604高宇曄
國小男子100公尺	第五名	608鄔尚叡
國小男子跳遠	第四名	608鄔尚叡
國小女子壘球擲遠	第二名	606林孟靜
國小女子鉛球	第四名	606林孟靜
國小女子壘球擲遠	第五名	603黃子綾
國小女子鉛球	第七名	603黃子綾

三、112學年度全國學生美術比賽

組別	獎項	姓名
版畫類 高年級	佳作	609陳慶寧

四、112年全國語言競賽

組別	獎項	姓名
閩南語情境式演說國小組	特優	606林孟靜

市賽：

一、112學年度新北市友善校園獎

新北市友善校園	卓越學校	新北市板橋區沙崙國民小學

二、112學年度新北市中區學生美術市賽

組別	獎項	姓名
平面設計類 中年級	第三名	406游博翔
平面設計類 中年級	佳作	408劉芯妤
平面設計類 中年級	佳作	409鄭紫晴
平面設計類高年級	佳作	503葉祉彤
版畫類 高年級	佳作	603朱彥隴
版畫類 高年級	第三名	609陳慶寧
書法類中年級	第一名	405謝曜州
漫畫類中年級	佳作	304洪晨宸
漫畫類中年級	佳作	304黃昀若
漫畫類中年級	佳作	409柯佩妤
漫畫類高年級	第三名	506周昀攸
繪畫類中年級	佳作	308王胤熙
繪畫類中年級	佳作	401吳承軒
繪畫類中年級	佳作	409柯佩妤
繪畫類中年級	佳作	409蔡沄涵
繪畫類低年級	佳作	102廖苡辰
繪畫類低年級	第三名	206吳舒宇
繪畫類低年級	佳作	206柯丞洋
繪畫類高年級	佳作	501陳昱丞

三、112學年度新北市學生舞蹈比賽

組別	獎項	姓名
中二區團體丙組現代舞	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
中二區個人組古典舞	優等	606邱柏璿
中二區個人組民俗舞	優等	606邱柏璿
中二區個人組現代舞	第二名 優等	606邱柏璿
中二區個人組現代舞	第三名 優等	607陳駿嘉
中二區個人組現代舞	優等	608張詠淇
中二區團體丙組古典舞	優等	301胡莞芝、303吳巧琳、304黃昀若、304洪晨宸 305詹亦婕、307鄭語芙、307林品均、309鐘允芮 309李昕穎、309曾翊瑄

四、112學年度新北市學生音樂比賽

組別	獎項	姓名
二區	優等	501江星瑤、501許涵雯、501彭禹璇、501陳妍臻 501顏湘芸、501王彤羽、502張容萍、502賴亭宇 502陳郁函、503劉姮嫻、503黃紫柔、503柯宥涓 503陳品妡、503李盈萱、503高婕恩、504許雅淨 504劉庭瑜、504李沂臻、504陳筱喬、505江佳紜 505何悅慈、506葉宣亞、506張瑋庭、506張芫甄 506簡子婷、506溫昀潔、506陳妍嘉、506周昀攸 507林喻蕎、507陳芷芸、508林彥伶、508王侭涵 508賴可晴、508陳盈華、508王均聿、509周靖恩 509朱瑞涵、509王子齊、509胡惠喬、601李家誠 601鄭云茜、603蔡侑霖、604張博堯、604黃巧惠 605蔡鈞隆、605王品妍、606賴可婕、606陳芝甯 606鄭雨萌、608石洧豪

五、112年新北市田徑基層訓練站區域性對抗賽

女童組田徑100公尺	第五名	601陳宥蓁
男童組田徑100公尺	第五名	604高宇曄
女童組田徑推鉛球	第七名	606林孟靜
女童組田徑60公尺	第四名	601陳宥蓁
男童組田徑60公尺	第四名	608鄔尚叡
男童組田徑跳遠	第一名	608鄔尚叡
男童組田徑跳遠	第四名	604高宇曄
女童組田徑 4x100公尺接力	第六名	606溫思涵、601陳宥蓁、603洪韻晴、603周昀希
男童組田徑 4x100公尺接力	第二名	605陳睿軒、604高宇曄、608鄔尚叡、604宋仰傑

六、112年度藝術STEAM作品徵選

組別	獎項	姓名
國小組	優等	408詹惟晴、408江芸希、408黃琬萱
國小組	佳作	609陳慶寧、609孫亞妡、609張詠嘉

七、112新北市國際語文競賽-東南亞語文組

組別	獎項	姓名
印尼語團體朗讀	優等	501江星瑤、507陳婉義
越南語團體朗讀	甲等	408詹惟晴、502鄔錦龍、507陳定愉 508王均聿、509陳禹靜、609陳侑俊
團體歌謠-泰語組	甲等	404田雯慧、501廖庭鈺、605連巧雯、606朱朕希

區賽：

一、112學年度板橋六年級田徑交流賽

男乙

跳高	第三名	607宋侑丞
跳高	第六名	603宋侑恩
跳遠	第一名	604宋仰傑
跳遠	第四名	605陳睿軒
推鉛球	第三名	602施翰
推鉛球	第七名	608王品堯
壘球擲遠	第一名	602施翰
壘球擲遠	第五名	604楊捷勛
60公尺	第一名	608鄔尚叡
60公尺	第六名	602陳詰愷
100公尺	第一名	604高宇曄
200公尺	第一名	609黃泊銘
200公尺	第三名	609詹子軒
4x100公尺接力	第一名	605陳睿軒、604高宇曄、609黃泊銘、609詹子軒
4x200公尺接力	第一名	608鄔尚叡、604宋仰傑、603宋侑恩、607宋侑丞

女乙

推鉛球	第一名	606林孟靜
推鉛球	第二名	603黃子綾
壘球擲遠	第二名	606林孟靜
壘球擲遠	第四名	603黃子綾
60公尺	第一名	601陳宥蓁
60公尺	第八名	606溫思涵
100公尺	第一名	601陳宥蓁
100公尺	第四名	603周昀希
200公尺	第二名	603洪韻晴
200公尺	第八名	605吳妙芬
4x100公尺接力	第一名	601陳宥蓁、606溫思涵、603周昀希、603洪韻晴
4x200公尺接力	第一名	601歐喬安、601吳妙芳、607陳星羽、607陳珈妤
12x100公尺接力	第一名	601陳宥蓁、601歐喬安、601吳妙芳、603黃子綾 603周昀希、603洪韻晴、606林孟靜、606溫思涵 607陳星羽、607陳珈妤、605吳妙芬、503林昀霏

二、112新北市語文競賽板土分區區賽

組別	獎項	姓名
閩語朗讀社會組	第三名	蔡湘庭
寫字社會組	第三名	李文君
作文國小組	第一名	605吳妙芬
閩南語情境試演說國小組	第一名	606林孟靜
寫字國小組	第五名	605張舒涵
國語演說國小學生甲組	第五名	605王品

三、新北市112年度國小英語歌曲演唱競賽

組別	獎項	班級
中區低年級組	優等	201班
中區中年級組	優等	408班
中區高年級組	優等	502班

積極態度需培養，熱愛生命要傳揚。