

親子橋

玩出健康、樂在品德、揮灑能力、勇於創新

輔導
專欄

生命
教育

學生活動
花絮

多元
展能

本期主題

- 校長的話
- 輔導專欄
- 生命教育
- 心情留言板
- 學生活動花絮
- 多元展能

發行人：高烱琪

執行：陳維江

主編：蘇幼良

編輯委員：余俊樑、陳政詮、徐世澤、林玉雲
施君如、高駿華、李瑾、孫嘉孺

刊頭題字：高駿華

校址：新北市板橋區篤行路二段132號

電話：(02)2681-2764#842

出刊日期：2016年1月





陪孩子一起 規劃假期生活

校長 高焯琪



再過幾天就要放寒假了，我問了幾個孩子，喜歡放假嗎？得到的答案多數是肯定的。喜歡放假的原因包含：喜歡過年、可以拿紅包、可以睡得很晚、可以整天打電動、看電視、可以和家人出去玩、可以自己做自己想做的事…；也有些孩子覺得放假很無聊、沒有同學一起玩、每天都要去安親班…。一樣的放假，多樣的心情。

和孩子們聊著假期生活的規劃，近20天的寒假，有些孩子很早就規劃好寒假生活，開心迎接放假；有些孩子尚未和父母討論；有些孩子今年的寒假可能還是和以往一樣，天天以電視或電腦為伴。近年來，小學生的寒暑假作業已經減少重覆抄寫或評量式的紙本作業，朝向多元、彈性與自主的學習。學習是一種態度與習慣，不因放假而間斷，因此老師都會規畫安排假期作業，例如：延伸學期間的課程，提供學生加深、加廣的作業；對新學期的課程預做規劃，讓孩子能在假期間先做準備，或規劃閱讀、運動、陪伴家人、參與服務學習…等學習活動。希望孩子學會自主學習，做好時間管理，完成假期作業，維持學習的習慣。

自主學習與時間管理的能力是需要引導的，身為父母的我們，可以在假期和孩子一起規劃學習活動。例如，家長如果希望孩子在假期間能夠學習一項專長或興趣，可以透過下列步驟引導。首先，親子共同討論孩子有興趣的動、靜態活動，提供孩子從中選擇一項；再廣泛蒐集該項興趣的資料（如，名人、軼事、競賽…），共同閱讀，引發孩子的學習意願與動機；接著和孩子設定學習目標，分階段訂定短、中、長目標，讓孩子因容易完成階段目標而有成就感，也有持續學習的動能，興趣的培養是長期的，須要循序漸進，急不得；最後，親子共同訂定學習計畫，安排學習時間。在這過程中，很重要的是引導孩子進行時間管理：設定學習的優先順序、安排彈性時間、空白時間…，讓孩子從中培養自主學習和時間管理的能力，也能夠享受假期時間的彈性與自在。

假期生活的規劃，除了學校設計的寒暑假作業外，若父母能進一步陪孩子學著規劃、執行寒假作業及各項自主學習的任務，孩子便能積累多元的學習能量。也能減少影響視力及身心健康的行為，如看電視、上網、滑手機等活動。期許今年寒假一開始，身為父母的我們共同關注孩子的假期生活，積極和孩子一起安排規劃假期生活，讓孩子寒假能持續學習，過得充實而有意義。



網路成癮的祕密



李瑾 / 兼輔老師

身為父母聽到「網路成癮」，心中或多或少會忐忑不安！您的不安是可以理解的。一來網路普及現象，孩子上網幾乎是常態，別說小朋友，就連大人們也難擋一瀉千里的網路洪流；二來，我們對五花八門虛擬世界，認識淺薄，該如何為孩子篩選遊戲、要怎麼規範孩子？

有幸參加關於網路成癮的一堂培訓課程，我把學習到的內容跟大家做一個整理、分享。

學界對「成癮」二字的定義是：「無法控制，功能失常。」那麼，我們來檢視一下自己對網路使用的程度是否達：「無法控制，功能失常。」您是否：

1. ☐ 專注於網路遊戲
 2. ☐ 當不能上網時，有戒斷症狀
 3. ☐ 耐受性：需要花更多時間從事網路遊戲
 4. ☐ 企圖控制網路遊戲使用，但是失敗
 5. ☐ 雖然知道已造成負向的社會心理問題，能然持續過度使用網路
 6. ☐ 使用網路遊戲，造成喪失興趣、原有的嗜好與娛樂
 7. ☐ 使用網路遊戲以逃避或減輕煩躁不安的心情
 8. ☐ 欺騙家人、治療師或其他人有關網路遊戲的使用量
 9. ☐ 因為使用網路遊戲，已經危及或失去重要的關係、工作、或者教育或生涯機會
- （摘錄自王智弘，國中小學生網路成癮辨識與輔導種子教培訓會議資料。104年11月24日）

如果以上皆無者，恭喜你！

如果您或您的家人，符合其中一項條件，那也值得開心，因為—「早期發現，早期處理」。

回顧檢核表中第七項透露出一個不為人知的祕密——網路成癮的背後，隱藏著心理層面的因素。換句話說，網路成癮其實只是浮出水面的冰山一角，水面下可能肇因於與網路成癮相關的危險因子，如自我傷害、傷害他人、非法藥物成癮、合法藥物成癮、違規行為和精神疾患等，恐怕才是我們要去解決的核心問題。

例如，北捷的殺人事件，個性孤僻的鄭捷，活在父親的期望中，沉迷網路，撰寫奇幻小說成了現實生活的唯一存在感。

2007年美國維吉尼亞理工大學事件，韓裔的趙承熙，具大學發言人描述，「他是一個孤獨、不合群的的人。」持槍在校園屠殺。2007年，芬蘭圖蘇拉的中學槍擊血案，一名18歲的男孩，奧維寧，持槍打死8人。在同年齡的同學眼中，他顯得格格不入，總是獨來獨往，經常在學校遭到同學欺負。

我們從這些事件當中學到什麼？我們發現：高危險學生，如被排擠的、被霸凌與歧視的、低自尊的、人際疏離的、情緒處理有困難的、有精神疾病困擾的、使用藥物的、憤世嫉俗的、崇拜暴力的（電腦遊戲與媒體），事前會有危險徵兆：危險物品、威脅言論、網路行為，特別容易在學期末、放假期、特殊日子犯案。

對這群高危險族群而言，沉溺在網路虛擬世界，主要是因為網路具有類防衛機轉的短期效應，而且網路的匿名性、虛擬性、方便性和跳脫性，能夠短暫的協助他們渡過心煩意亂的情緒。

親愛的爸媽，當您發現孩子有網路成癮的徵兆，第一時間要做的是一尋求專業的心理師進行治療。不同程度的成癮者，採取的輔導策略也不同。

正視和孩子的親子關係，關心孩子在校與同學相處的情形；問問他有沒有什麼心事；和孩子討論時間管理的課題；有質感的陪伴孩子，一起去騎單車、玩桌遊、共讀一本書、整理家裡、做鬆餅等等。



繪本裡的情緒教養：

負向情緒經驗探索，是孩子成長的權利

作者：陳鴻彬心理師（本篇經作者同意摘錄自「諮商椅上的教養」）

情緒教養，最好的方式是「生活體驗」：透過生活事件、善用自然結果，讓孩子從中學習。我也一直努力地實踐著。

但問題來了！當事件情境真的發生了，我們究竟該怎麼做？

這是《貝蒂好想好想吃香蕉》這本繪本最奇妙的地方：不只適合親子共讀，對於擔任教養角色的我們，讀來更是很棒的自省與覺察。

如果您發現孩子正因為某種原因（例如：一直做不好某件事、玩具壞了、得不到喜歡的東西…等）而感到挫敗與生氣，您會怎麼做？

一般而言，面對孩子挫敗、生氣等負向情緒，成人的回應大致上可分成兩個向度：

第一個向度是「回應的時機點」。

第二個向度是「回應的方式」。

不過，在細談這兩個向度之前，想先邀請您一起來看看《貝蒂好想好想吃香蕉》故事裡，大嘴鳥先生如何回應可愛小猴-貝蒂的挫敗與生氣。

【貝蒂，一開始遇到愛吃的香蕉、卻剝不開時，她的反應是這樣的…】

可愛小猴-貝蒂肚子餓了，看見一根香蕉，很想吃。

貝蒂用了許多方法，無論如何，就是剝不開香蕉。

貝蒂哭了！開始亂踢亂叫。

【而大嘴鳥先生的回應，則是這樣的…】

一開始，他等貝蒂平靜下來後，告訴她「你不需要這樣」，並且開始示範如何剝香蕉。

【接下來，無論貝蒂如何生氣、即使越來越激烈，大嘴鳥先生回應的時間點始終如一：等貝蒂「平靜下來」以後，再說】

貝蒂再度情緒爆走，他還是等她平靜下來，告訴她「妳不需要這樣」、並對她說：你下次再拿到香蕉，就可以自己剝皮了。

貝蒂第三次生氣，他還是一如往常，等他平靜下來，告訴她「你不需要這樣」，並且問她：如果你不要，要不要把香蕉給我？

看完貝蒂與大嘴鳥先生的故事後，我們回過頭來聊聊「成人如何回應孩子的負向情緒」。

第一個值得思考的向度是「回應的時機點」。

您是習慣在歷程中就急著出手搭救、安撫孩子的情緒？

還是願意等待孩子用自己的方式完整經驗從「挫敗、生氣」到「平靜下來」的歷程後，再來與之討論？

在教育現場，我時常看到許多大孩子面對自己的挫敗與憤怒情緒時，無法遏抑地任憑情緒亂竄，有如流彈般射向週邊、波及旁人，不可收拾，或是全然依賴成人的安撫，才得以穩定下來。

每每看到如此景象，都不免感到疑惑：為何這孩子「調節負向情緒的能力」沒有長出來？長出能力的機會被誰剝奪了？

第二個向度則是「回應的方式」。在孩子走完負向情緒歷程、情緒回穩之後，可以如何回應？



親子天下出版

我們常用「你不能亂生氣」的口吻训斥孩子，若仔細檢視，會發現這樣的否定句裡隱藏著「這負向情緒不好，所以不能出現」的假定，也間接否定了孩子經驗挫敗與生氣情緒的權利。

在心理諮商實務工作中，會看到某些青少年、甚至成人幾乎不接觸自己挫敗、憤怒等負向情緒，不敢感受太多，卻也因此內心深處潛藏著極大的負向能量，身心失衡，形成巨大的不定時炸彈。

然而，當以「你不需要這樣，你其實可以如何……」的語句出現時，間接表達了我們對孩子自身「經歷負向情緒」的不舒適感之理解與接納，讓孩子明白我們懂他的不愉快，並且進一步提供了另一個「選項」，協助孩子知道：如果你自己覺得不舒服、不愉快，那麼除了你本來所經歷的那一種方式，你還有其他選擇，而那個選擇有機會讓你覺得好過一些。

令人驚喜的不只這些！有很多孩子就像貝蒂一樣，反駁我們所提出的選項，反倒常能激發出更多積極主動、具有創意的解決方法。而這，不正是我們所樂見？

您也希望可以跟大嘴鳥先生一樣、安心放手讓孩子自個兒走下一程嗎？

或許在下一次遇到孩子情緒爆走時，面對舊有的回應模式，您可以「不需要這樣」，而有更好的選擇。

誰說這只是可愛小猴-貝蒂與大嘴鳥先生的故事？它其實也是每個家庭裡時常上演的場景，以及親子間關於「負向情緒經驗探索」的歷程。

您，看見了嗎？

孫嘉孺/學校心理師

前陣子媒體報導了校園裡學生自我傷害事件後，再次喚起校園對於自傷防治的重視。輔導室邀請我撰寫相關文章，我想藉著此次機會給沙崙親子橋的讀者幾個提醒，讓我們對於自傷事件能防範於未然。

● 給小朋友的提醒：當你心情很差、感覺糟透了時，請記住，除了和你的好麻吉說，更要告訴你信任的老師，或是你的爸爸媽媽，或是你信任的大人。如果，你的好麻吉告訴你他心情很差，甚至他傷害自己，或是有想不開的念頭，他希望你幫他保密不要告訴任何人，這時你知道要怎麼做嗎？最聰

明以及最能幫助你好麻吉的辦法，就是告訴老師。那麼你就是幫了你的好麻吉一個很大的忙！這也才是真正的好麻吉會做的事！

● 給家長的提醒：當孩子向您表達心情不好時，請撥個時間好好聽他說話。先不要太快給孩子建議或責備孩子怎麼會有負向的想法。在心理諮商實務工作中，我們發現，當孩子能充分表達自己的感受，並且感覺到自己被大人接納時，不好的心情會降低許多，然後他們自然會回到生活的常軌。

當然，如果您發現您的孩子仍然常出現不穩定的情緒、低迷的神情或異常行為，請務必與學校老師，或兒童心智科(或身心科、精神科)醫師或心理師聯繫。讓專業人員給予您孩子協助。

● 給老師的提醒：如果有學生向您透露自我傷害的念頭，甚至已出現具體行為，請老師務必與學生直接討論。當學生知道可以說出來並且有人願意與他討論時，學生會感覺鬆了一口氣。告訴學生，除了自我傷害這種方式外，永遠還有其他方式可以解決他所遇到的困難。

此外，我鼓勵身為第一線教育人員的老師們參與自傷與自殺防治的知能研習。當我們有越多老師瞭解防治方法，並且教授給學生後，就會有越來越多人知道如何自助助人。



生命教育的實踐

1. 生命教育融入愛護動物之體驗

11月與寶貝狗協會合作，透過宣導讓三年級學生對狗有更進一步的了解，對愛護動物與尊重生命有正確的觀念。在寶貝狗協會講師活潑生動的指導下，再配合現場實際與學員狗互動，學生們不僅對狗有更進一步的了解，也學習到正確的養寵觀念以及與他人寵物之間良好的互動方式，輔導室期望透過這個活動，孩童們都能愛護與尊重生命。



2. 生命教育融入閱讀體驗

高年級「閱讀希望，讓愛傳遞」校園傳愛活動，是透過閱讀

蒲公英希望月刊中的生命教育小故事，讓學生經由閱讀進而關懷身邊的人。12月是個充滿溫馨感恩的季節，學生平時忙於課業，難免忽略關懷身邊人、事、物。「愛，是最好的禮物」，此卡片特刊，讓學生能親筆寫下對身邊關懷者的祝福與感恩，一起傳遞愛的奇妙力量。

活動方式是配合閱讀課或晨讀先個別閱讀（共有十幾個短篇生命教育小故事），再經由團體討論分享其中最喜歡的故事，並選一篇故事中的一句話，寫在月刊封底送給要祝福的人，之後再分享同學送給誰？為什麼？讓愛能付諸實際行動。

3. 生命教育之「壓力調適」篇~

根據研究顯示，透過運動能分泌腦內啡，讓人產生幸福及愉悅感，當含量不足，人們就會情緒低落。許多抗憂鬱藥物都是要幫助憂鬱症提升快樂感。腦中分泌出的腦內啡，在體內流動，會幫助你放鬆，從以控制情緒和受痛感。許多運動員都有經由運動產生愉悅感的體驗，12月份舉辦校內教師桌球聯誼賽，教師身體力行，藉由運動有效紓壓，促進身心健康。



4. 六年級游泳教學~培養孩子生活能力

學校除定期進行水域安全宣導之外，每學期九月份進行游泳教學課程，學

生上完5次課後，在最後一次上課時接受檢測，大部分學生皆能學會基本自救的方法，學習成效豐碩。



5. 零時體育~跳一跳、跑一跑，運動身體好

為了增進孩子體能，提升孩子一整天的學習成效，沙崙老師在晨間時間帶領孩子從事體能活動，不僅能使學生的身體更為健康，也能對學生的記憶、專注力與教室行為產生正面效果，提高學習成績。



生命教育的實踐

6. 班際體育競賽～全班一起來運動

班際體育競賽以全班參加為原則，各學年老師與體育授課教師以體育課程為本體，以比賽項目為用，希冀能藉由體育競賽呈現學生平時的體育學習成效。學生經由學習、練習、到參與團隊比賽，希望透過活動凝聚班級向心力，養成固定運動好習慣。



7. 兒童朝會活動～全校「跳」起來



兒童朝會的舞台屬於全校學生，每週兒童朝會最後一個活動是由自治市的學生們帶領全校一起跳「跳繩操」。藉由跳繩運動，刺激血液循環及腦下垂體分泌成長激素，讓孩子們身體更健康。

8. 教師節敬師活動

9月24日當天朝會，本校結合大愛志工、家長會等社區資源，共同辦理教師節敬師奉茶活動，透過志工的教導，讓學生深刻感受到「尊師重道」的重要性，場面隆重又盛大。

三年一班同學在楊國貞老師的指導下，熱情的向全校老師獻唱二首歌曲，誠摯表達了「老師，我愛您」。



9. 搶救校樹，珍愛生命

八月暑假中，蘇迪勒颱風來襲，造成校園中許多數十年歷史的老樹被颱風連根拔起，經過沙崙師長們數月來細心扶植及照料下，老樹展現了強韌的生命力，終於欣欣向榮地恢復了生氣，聳立在校園中，值得我們向它學習。



10. 走出戶外，溫馨的特教生家庭活動

11月1日本校協助教育局承辦全市特教生家庭公益活動，由台灣大車隊樂活社

的司機們，帶領著特教生及家長們進行一整天的戶外教學。藉由活動讓身障照顧者能放鬆度假，並連繫家人感情。



11. 104年沙崙才藝秀~星光沙崙，精采絕「崙」

「星光沙崙」一詞，已經在溪崑地區打響名聲。今年的耶誕才藝秀，學校邀請家長，在溫馨感恩的聖誕夜裡，齊聚在永傳社教中心，為學生的多元學習成果，鼓掌、喝采。透過平日多元的學習，學生在舞台上揮灑活力與創意，恣意展能，讓在場欣賞的觀眾享受了一個美好的才藝饗宴。



生命教育的實踐

12. 擔任「板橋國民運動中心揭幕活動」表演團體～走出校園，拓展視野



新北市體育處邀請本校獅藝社參加板橋國民運動中心公共藝術揭幕活動。辛勤付出的果實，是甜美的。獅藝社學生利用每周五社團活動時間辛勤練習，除了校內重大活動擔綱揭幕演出的重責，也屢屢受邀參與校外演出，成績有目共睹。這次的演出除了讓孩子有走出校園的機會，更重要的是讓社區的市民看見沙崙孩子的優秀。

13. 營養教育～遠離癌魔王！健康飲食講座

現代人在飲食方面，不少以外食為主。但高油、高糖、高鹽的外食，以及添加化學調味料的零食與精緻食物，長期吃下來，對身體會有怎樣的影響呢？學校與癌症關懷基金會合作，為三、五年級學生各安排了一場健康飲食講座。透過基金會有趣生動的故事，為孩子提供健康飲食的觀念。現場也安排有獎徵答，其中講師自製的「原味芝麻醬」，更是大家努力爭取的獎品。



14. 登革熱防疫大作戰～四大步驟「巡、倒、清、刷」



今年9、10月，南部登革熱疫情並未趨緩，全台進入登革熱防疫大作戰！學務處除了加強宣導登革熱防疫措施「巡、倒、清、刷」，也與總務處合作，針對難以清淤的地點進行預防性投藥。另外，配合環保小局長計畫，安排一場「天然柑橘清潔劑製作」的教師研習，而天然柑橘清潔劑稀釋後，就是一種天然防蚊液。由於10月份開始進入橘子盛產季節，材料容易取得，於是很多班級投入「天然柑橘清潔劑製作」，學生透過動手做的過程，除了學會了操作能力之外，也學習到「環境永續」的知能。

15. 菸害防制～天龍八「不」，拒菸我也會！

配合衛生局計畫，邀請到台灣公共衛生促進協會講師，為本校六年級學生進行「菸害防制宣導」。活動過程中，除了介紹吸菸對身體及周遭環境的影響，也傳授並練習「天龍八『不』」拒菸行動。



生命教育的實踐



16. 食農教育～妙妙栽培園，農事體驗活動

近年，食安問題浮現，反璞歸真、重回自然的生活型態逐漸受人重視。本校與板橋區農會合作，邀請專家講師入校，讓都市孩子有機會體驗農事活動。以四年3班學生為代表，在學校妙妙栽培園栽種有機蔬菜。經由整地、種植、施肥、澆水、

除蟲等的農事過程，孩子體會了尊重自然的意義及具體做法。在課程結束後，在老師的帶領下，孩子也品嚐了自己親手種出來的蔬菜料理呢！



心情留言板

實踐生命教育需從「了解自己，尊重他人」做起，個人能做的第一步就是「覺察情緒」及學習如何「處理情緒」，讓我們聽聽同學的心情留言～

當心情不好時，我會如何處理壞情緒？

604黃靜瑜

我會聽歌，因為聽著聽著就會把煩惱忘記了；我也會看書，在專注看書時，能讓我轉換掉不好的情緒。

401郭宥均

我會吃自己喜歡的食物來發洩，像吃餅乾、蛋糕等，這對我真的很有效。下次如果你心情不好時，也可以試試看喔！

505黃棋峰

我會去山上大吼大叫，因為山上人比較少，有時還會有回音，這樣不僅能抒發情緒，還能體驗回音的感覺，你也可以來試試！

502吳柏瑋

我會自己躲到房間裡面聽音樂，放鬆心情，或是跟家人一起去散步。

405吳姍好

我會拿娃娃來捏揉，當作讓我生氣的人，這樣真的可以讓我平靜喔！

308許嘉恩

當悲傷時，我會打電話和朋友聊天，她都願意聽我說並安慰我，這樣我就不會亂打人、罵人了。

603顏禎佑

心情不好時，我會用斜眼瞪別人，還會跟人起衝突，也會罵人，但幾分鐘後我的氣就全消了。

我最想成為怎樣的人？

306陳竑廷

我想成為有自信的人，因為每次做事，我都不相信自己，所以我想成為有自信的人。

507張晴雯

我最想成為勇敢的人，因為這樣去遊樂園就敢玩更多的設施。

最令我感動的一件事

505曾柏綸

我有一次考試考不好，我的爸爸不但沒罵我，反而還幫我加油、打氣，真令我感動。

我最想感謝的人

403陳芷婷

我最想感謝的人是我的同學，她跟我有相同的興趣，下課也都和我坐在教室裡，我們最常一起看報紙和看書，感謝她常常陪伴我。

505李佩函

我最想感謝楊琇如老師，因為她陪我走過人生最低潮的時候，她總是鼓勵我，當我心情不好時，她會教我方法，來解決不好的情緒。

503熊子瑜

姐姐平時都住校，假日才回家，但姐姐依然陪我遊山玩水，從來沒喊過累，睡前還會跟我玩遊戲，我真的很感謝她陪伴我。

生命中影響我最深的一件事

在我二年級時，有一次我獨自一人在姑姑家看電視，突然有人按門鈴，我開門問是誰，但沒人回答；等我關上門後，門鈴又響，我又問是誰，還是沒人回應。於是我開始有恐懼感，希望姑姑快點回來。姑姑回來後告訴我，剛剛有一個奇怪的人一直站在門口，我告訴她剛才發生的事，姑姑一邊安慰我，又擔心我差點被拐走。雖然經歷了這件事，讓我學會了獨立和勇敢，但這件事還是讓我餘悸猶存。



學生活動花絮

教務處

一、小一新生起步走贈書活動



配合輔導處的新生始業式的活動，將新北市政府贈予每位小一新生一本好書的儀式一起納入，會中由校長頒贈給各班的代表學生，待每位學生都拿到贈書後，由校長帶領一年級的新生進行寧靜閱讀，搭配輕柔優雅的背景音樂，孩子們的眼神在閱讀的過程中閃爍著喜悅的光芒，愛上閱讀是我們送給孩子的第一份禮物。

三、愛閱日誌

好書不厭百回讀，圖書館裡的好書、新書、主題書展透過館長及其它師長的影音介紹，讓讀者們能因

此而對書本產生興趣，主動求知。本學期也推出了愛閱日誌的活動，鼓勵學生培養每天閱讀的習慣，並記錄在愛閱日誌中，讓學生在潛移默化的過程中，種下一顆顆愛閱的種子，愛樂日誌將是孩子成長的最佳良伴。



五、印章卡片DIY

本校周邦彥老師指導四年級學生，配合耶誕節的主題進行橡皮擦印章的雕刻製作，學生們可拿著已經集滿的獎勵卡利用下課時間進行兌換。空白的卡片經過學生的巧思安排，親手蓋上可愛的印章圖案妝點其中，一張獨一無二且充滿濃濃過節氣氛的卡片就誕生咯！Merry Christmas！



二、雲水書坊行動書車及優良讀物校園書展

有書香的日子，日日是晴天。本校學生平時除了可利用天氣晴圖書館借閱好書，同時也能利用每月一次到校服務的雲水書坊行動書車，及一學期一次的校園書展，拓展閱讀的視野，沈浸在書中的美妙世界。我們期望學生，時時想讀，時時可讀，在閱讀的世界裡不斷的成長與茁壯。



四、台灣創價學會行動美術館導覽

由溪洲國小莊瑞玲會長的引薦，台灣創價學會行動美術館講師群蒞臨本校，為3~6年級的學生進行一場台灣當代藝術家——林惺嶽老師的藝術創作介紹，透過影片的內容，學生能瞭解到藝術家在創作過程中思想與心境的轉變。林老師師法自然，畫面的色彩與

光影，散發著令人著迷的魔力，也從導覽中體會到藝術家追尋夢想的決心與努力。



六、北側門黑板創意彩繪

本學期北側門黑板經過規劃後，每週由兩個班級發揮創意進行彩繪，主題不限。有的班級描繪校園活動，有的班級畫出中西節慶，畫面中傳遞了自由、歡樂、喜悅等感受，總讓經過的人們忍不住會心一笑，駐足欣賞。校園的這一處讓學生在輕鬆的氣氛下展現藝術才能，創造美麗動人的風景。



學生活動花絮

七、科學教育，典範傳承～親子天文及地質講座

科學教育是沙崙堅持21年的特色課程。學校老師在21年前（1994年）成立「科研社」引導具有科學潛能的學生自主探究，15年後（2009年）畢業社員開始利用每個月2個星期五的晚上時間（19：00-21：00）回校辦理「親子天文及地質講座」，義務的為學弟妹及社區民眾，授課指導學弟妹各項最頂尖的科學研究，這種親子共學、以科學探究方式的講座形式廣受社區好評，甚至有家長帶著孩子遠從桃園大溪趕來參加。沙崙老師的努力，換來學生源源不絕共享榮耀的回報，這是最棒的身教。



八、戶外教學～不再是三六九，是需要探究實做的真實學習

「參觀、體驗、探究；導覽、解說、教學」是戶外教育的三個層次，沙崙國小的戶外教學正往最高階的「探究教學」實踐。教室裡學到昆蟲，我們帶學生到貴子坑進行採集觀察；學到岩層，我們帶學生摸台北地區最古老的五指山層；學到星空，我們帶學生到八里海邊夜間觀星。真實學習，讓學生將課堂上的學習延伸到真實世界，能力因而紮實地帶在身邊一輩子。



學務處

一、六年級田徑隊參加各項比賽～ 養兵千日 就看現在

本校田徑隊在老師們長期用心培訓下，積極參與各項活動，成績斐然，屢獲佳績，更獲得新北市重點學校培訓殊榮。在訓練過程中，孩子不僅鍛鍊強健的體魄，更培養孩子榮譽心及團隊凝聚力。



二、沙崙幼童軍～服務群眾 貢獻沙崙



「服務」是幼童軍教育中重要的一環，透過才藝秀的服務學習機會，教導幼童軍小狼們「施比受更有福」的觀念，貢獻一己之力，服務大眾。所謂團結就是力量，幼童軍的小狼也把握了沙崙才藝秀的機會，展現出團結的力與美。

三、新北市學生舞蹈比賽～ 勇於挑戰 舞出活力



學校今年在吳思橋老師的協助下，創立了舞蹈培訓社團。吳老師在暑假期間用心指導孩子，並利用課後時間，加緊練習，參加104學年度學生舞蹈比賽，獲得優等成績，也將代表新北市參加全國學生舞蹈比賽呢！初次參加比賽就能獲得如此優異成績，實能可貴，也期待剛播下的舞蹈種子，能在沙崙繼續成長茁壯。

四、原聖社～淡水奇遇記

學校是個小型的多元族群社會，孩子們來自不同的家庭背景。李瑾老師為發揚原住民文化，創立了原聖社，學校原住民學生藉由社團的平台，彼此交流，共享文化。透過校外校學的參訪，讓學生對於原住民文化有更深入的了解，也讓平時較無機會出外遊玩的學童，有特別的機會可以出外走走看看，讓他們的童年有更深刻美好的回憶。



五、品德小劇場～

行動品德 生活實踐



品德教育絕不是喊喊口號而已！為推展品德教育，學校自治市學生利用家庭聯絡簿中每月的品德德目，將內容文字轉化為行動劇，希望藉由幽默詼諧的戲劇內容，加深學童們對品德的了解與認知，並能學習到自己的年齡能做些什麼？進而實踐在日常生活當中。

六、交通安全你我他～北側門

通學巷設立 走天橋真安全



每天清晨，學校北側門外總是車水馬龍、人車壅塞，對學生安全造成威脅。因此學校規劃北側門外的溪崑一街43巷為通學巷，上學時間勸導汽車勿進入，汽車須

停至篤行路校門口。在學校努力推行及家長協助配合綜效下，交通改善許多，學童安全也多了二分保障。

此外，校方也提醒穿越篤行路由正門口上放學的同學，以行走天橋取代跨越馬路，不僅可以確保安全，還可以增進身體健康，真是一舉兩得。

七、安全帽宣導～

戴上安全帽 安全到學校

本校大多數學童由家長騎乘摩托車載來上學，但其中配戴安全帽的人數甚少，令人擔憂。本學期，學務處舉辦了一連串相關宣導活動，配合有趣的摸彩活動，期盼將珍惜生命、遵守交通安全的觀念深植學生心中。也提醒各位家長為學童安全盡一份

心力，騎乘摩托車別忘了幫孩子戴上安全帽。



八、友善校園週～愛護自己 我不吸毒

開學第一週是友善校園週，學務處利用學生朝會宣導反毒，展現學校將毒品趕出校園的決心。活動一開始，校長為大家說明紫錐花反毒的意義，接著自治市市長以戳破寫有毒品二字的氣球，象徵毒品永遠消失在生活周遭。活動最後，

校長帶領全校同學進行反毒品承諾，大聲宣示永遠不碰毒品。



九、防災演練～平時預防勝過災時救難



學校一年會進行兩次防災演練，除了加強地震當下應有的動作反應：蹲下、掩護、穩住，也提

醒強震發生後，進行全體疏散時的表現：不推、不語、不跑。防災工作人人有責，希望透過演練，提升全校師生防災常識與警覺性，建立自救及救人的能力。演練當天，同學們謹慎練習並認真體驗，相信防災能力一定提升不少。

總務處

一、唯一支持，力挺學校的沙崙家長會

家長，是學校辦學裡相當重要的一環；家長會，更是推動校務的重要組織。沙崙國小家長會長期以來對學校的各項活動總是扮演著支持者的角色，也因為有如此堅強的後盾，沙崙的孩子們總是帶著幸福的笑容來上學，並抱著滿足的心情回到家中。本學年度家長會於104年9月25日召開「第一次家長委員會議」，會議中推選陳忠斌先生連任本校家長會長，並於10月16日舉辦「家長委員授證典禮」，感謝忠斌會長無私的支持學校，並帶領家長會齊心的協助學校各項業務推動。

沙崙是個大家庭，如果您想對孩子的教育付出心力，歡迎您加入沙崙國小家長會，讓我們一起讓沙崙更好、更卓越。



二、低碳沙崙，綠色校園

您有發現最近校園多了些不一樣的設施嗎？當您從校門進入時，有沒有發現學校多了幾盞不一樣的路燈？一直以來，沙崙在生態、科學課程方面的鑽研深受肯定，也因此節能減碳的校園營造一直是學校努力的目標，本學期學校在有限的經費補助下，更換了風力及太陽能路燈，並在後方農場增建了雨水回收系統，希望未來能藉由這些節能措施並搭配課程的融入，讓學生能夠更懂得愛物惜物，珍愛地球，讓沙崙逐步成為一個綠色科技的環保低碳校園。

輔導室



一、新生始業輔導暨新生家長座談會

八月29日新生在導師的引導下穿過掛有芹菜、蔥、蘋果與竹子的勤學門、聰明門、平安門與正德門，象徵勤勞、聰明、平安與好品德；校長送給每位新生閱讀禮物，並現場示範寧靜閱讀。當天家長非常踴躍參加座談會，是近年來永傳中心家長參加人數最多的一次，足見對新生入學的關心。

二、家長日暨校務發展座談會

本學期之家長日活動，家長參與踴躍，透過親師良性的互動，說明教師教學計畫及班級經營理念，溝通教養觀念，讓孩子的學習更有成效，讓親師溝通的橋樑更順暢。



三、家庭閱讀工作坊

為了提升家庭親子互動並促進親子情感交流，輔導室持續與家庭教育中心辦理家庭閱讀活動，期望藉此達到親子互動及培養親子共讀的技巧，讓家庭閱讀的種子成長茁壯、開花結果。



學生活動花絮

<幼兒園>

在各個班級裡，老師以孩子的興趣為主，發展出多樣又豐富多彩的主題活動，但相同的是，孩子都在老師的引導下，快樂學習、自由的探索並培養出主動學習的能力。接下來，就讓我們來看看各班的主題活動介紹吧！

蘋果班

蘋果班 蔬菜樂園

運用感官體驗、觀察活動、種植活動、故事引導、遊戲競賽、動手做等方式，讓幼兒認識蔬菜、了解蔬菜，同時激發幼兒的創意為蔬菜增添不同的面貌，希望藉由多元的活動設計能讓幼兒對蔬菜產生不同的新體驗。



蘋果班 濃濃稻米香

在主題中我們希望透過故事、食物觀察、圖片賞析，順應著幼兒好奇的天性，讓幼兒瞭解稻米成長的過程、用途、種類和特性，認識稻田裡的訪客，以及親手製作米食、品嚐各種美味的米食，也可以用米來進行一連串的美勞、科學、自然觀察活動，培養對米食的喜愛、認識米進而珍惜每一粒寶貴的米。



草莓班

草莓班 校園尋寶

透過「校園尋寶」的主題，我們希望讓幼兒能藉由探索校園的機會，在身心靈方面都有所發展並強調分工合作的精神，活動中我們會盡量讓幼兒透過團體合作的方式進行，培養彼此互助的精神，我們期盼幼兒除了會尋找、愛尋找，更能樂於助人尋找，成為友愛互助的學習夥伴。幼兒在校園這豐富的生態環境中進行探索，由於大自然的動植物是最直觀的學習素材，在這系列活動中，我們期盼幼兒能主動開啟感官學習，從中體驗大自然的美好。



橘子班

橘子班 快樂社區

幼兒在探索過程中，對社區中的建築物產生了興趣，發現了房子有不同的顏色、形狀、功能、用途等，故主題走向就從房子開始展開了一連串的創意活動，最後我們一起運用收集來的紙盒建造了屬於我們的小房子，幼兒們都相當喜歡和高興自己建造出了的秘密基地！真的很棒呢！



學生活動花絮

橘子班 大樹你好

主題中以〈嗨!大樹〉揭開序幕，帶領幼兒巡禮校園內的樹木，抱樹幹、摸樹皮，畫一畫樹、觀察樹的樣貌、找尋落葉、進行葉片拓印，拿樹枝在泥地上畫畫。再由〈樹是寶貝〉的課程，知道樹對動物及人類的貢獻，培養幼兒尊重生命與愛惜資源、保護環境的態度。



櫻桃班

櫻桃班 快樂上學趣



希望藉由各種有趣的活動，幫助幼兒建立正向的上學情緒，產生安全感，同時也在團體生活中，培養幼兒的自理能力、建立遊戲安全觀念，學習基本的禮貌用語和打招呼的方式，與友伴擁有良好的互動關係。

好健康診所

我們帶領幼兒從校園裡及上學的路上開始觀察接觸到的車子，然後開始探討車子的種類、外型特徵和主要功能。馬路上的各種交通標誌符號和沿途美麗風光，都是幼兒美感教育的最佳素材，讓幼兒透過欣賞、觀察，進而動手創作，不僅能讓幼兒享受創作的樂趣，更能加深幼兒學習印象。

<補校>



本校補校一直秉持著「補校一家」為教學理念，不僅教學活動多元豐富，學員間溫馨的互動，深獲社區民眾及新住民朋友的肯定，九月開學兩天，就已招生額滿，在此感謝各方的支持！



十二月12日補校舉辦「戀戀蘭陽風情」校外教學，師生四十多人，即使當天細雨綿綿，北風冷颼颼，也澆不熄大家雀躍的心情。宜蘭本身就是一座博物館，人文和自然景觀豐富，吃、喝、玩、樂應有盡有。造型特殊的蘭陽博物館彷彿如從海裡竄起的一座「單面山」，外牆像是協奏曲中的春、夏、秋、冬，用來呈現蘭陽平原一年四季的田野景緻，讓人耳目一新！在橘之鄉形象館，大家親手DIY體驗宜蘭名產金棗蜜餞，真的是「玩得開心，吃得安心」。最後，來到礁溪湯圍溝公園，礁溪溫泉屬於碳酸氫鈉泉，富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等化學成份，大家把腳泡在湯池裡，在此起彼落的歡笑聲中，更拉緊學員間的情誼。

因為愛，父母遂成為孩子的終身義工。



多元展能榮耀分享



●全國語文競賽

603 蔡峻霖 賽德克族語朗讀「全國」第一名

●新北市南區語文競賽

603 蔡峻霖 賽德克族語朗讀第一名

603 林室樺 排灣族語朗讀第四名

505 嚴凱泰 布農族語朗讀第五名

●新北市意典詩藝朗誦比賽

本校原聖社 榮獲原住民組優勝

●新北市中區英語歌唱比賽

本校四年4班 榮獲甲等

●「2015新北市泰山獅王文化節」國小獅隊友誼賽第二名

●104學年度板橋分區六年級田徑對抗賽

班級	姓名	成績	班級	姓名	成績
6-1	陳品蓁	壘球第四名	6-3	陳耀庭	鉛球第六名
		鉛球第六名			壘球第四名
6-4	賴怡云	壘球第五名	6-4	魯岳奇	跳高第二名
6-7	蔡喬薇	鉛球第五名	6-5	藍少崗	跳高第一名
6-5	陳雨柔	跳高第二名	6-6	劉彥伯	200M 第六名
6-8	鄭志豪	60M 第三名			

●新北市中區美術比賽

402 謝亞諄 版畫類第二名 104 翁葶軒 繪畫類第三名

402 劉亭羽 水墨類佳作 408 施雨妍 繪畫類佳作

407 邱浚晏 書法類佳作 603 劉垚忻 繪畫類佳作

408 施雨妍 書法類佳作 501 林奕晴 漫畫類佳作

602 蔡宜瑾 書法類佳作 604 葉家寧 平面設計類佳作

●新北市舞文弄墨好品德師生書法比賽

408 施雨妍 毛筆書法優選

306 莊俊嘉 毛筆書法入選

501 侯承佑 硬筆書法入選

302 林宛孜 硬筆書法入選

●104學年度學生舞蹈比賽 優等

●104學年度學生合唱比賽 優等



班級	姓名	成績	班級	姓名	成績
6-4	羅淑瑜	女童乙 4×100 公尺接力 第六名	6-2	雷鈞豪	男童乙 4×100 公尺接力 第五名
6-5	林詩宸		6-4	魯岳奇	
6-5	蔡佳穎		6-6	劉彥伯	
6-6	黃子蓉		6-8	鄭志豪	
6-4	賴怡云	女童乙 4×200 公尺接力 第三名			
6-5	林詩宸				
6-5	蔡佳穎				
6-5	顏莉瑄				



➤ 新北市中區美術比賽得獎作品欣賞



104 翁葶軒/第三名



408 施雨妍/佳作



604 葉家寧/佳作



402 謝亞諄/第二名



501 林奕晴/佳作

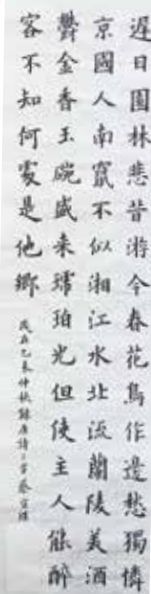
➤ 書法



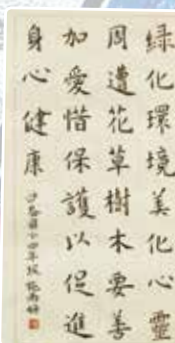
407 邱浚晏
佳作



602 蔡宜瑾/佳作



408 施雨妍/佳作



新北市舞文弄墨比賽
408 施雨妍/優選