

碧華馨橋

109 年第 23 期

發行人 校長賴森華
 總編輯 輔導主任陳明秀
 編輯 陳瓊娟、林淑貞、鍾佩蓉、陳怡安
 發行單位 新北市碧華國小
 校址 新北市三重區五華街 160 號
 電話 02-28577792
 學校網址 <http://www2.bhes.ntpc.edu.tw>



賴校長森華 並以體育社團表演來倡導運動健康的重要，不但成功吸引新生目光，也將別具意義的教育內涵深植於學生心中。

友善碧小喜迎新 戲劇宣導防霸凌



學校於 108 年 8 月 30 日以「大手牽小手，幸福跟著走」為主軸，進行歡喜迎新生開學日活動，除了進行祖孫打卡互動及學長姐的成果展演外，更安排志工夥伴精心策畫的戲劇表演，以宣導霸凌防治及多項教育議題概念，讓小小新鮮人能夠在開學的第一天感受到「安心就學，開心學習」的氛圍。

一早，校長與家長會會長一同在校門口歡喜迎接新生與家長，伴隨著國樂團及打擊樂團所演奏充滿熱鬧歡樂的組曲中，邀請踏入「智慧勇氣迎新門」的新生們拿起鼓棒用力敲響「好學鑼、勤學鼓」，為自己的學習鳴奏揭開序幕，同時也歡迎祖父、母一起前來拍照打卡，記錄美好祖孫情。

在師生相見歡之後，導



師帶領著新生及家長穿過掛有「蔥、芹菜、乖乖、蘋果」(代表著勤學、聰明、乖巧、平安)的音樂廳大門，欣賞本校特別安排由志工夥伴於暑假中全心投入合力完成的兒童戲劇「大野狼選班長」，從故事編撰、布景設計、配樂安排等，別出心裁地融入了品德、生命、性別平等、交通安全、反霸凌等教育議題的戲劇演出，讓新生從生動趣味的戲劇表演中，潛移默化的奠立品格基礎。此外為宣導 SH150(運動健康 150)，

提倡愛運動真健康的理念，更邀請本校跆拳道及桌球社團進行充滿力與美的體育表演節目，感受學長姐的熱情與活力。最後由校長及家長會長共同贈送「新生迎新禮」，並且在大合照中，親師生留下美好的學習風景。



學生張箬恩表示：「她看跆拳道的表演，覺得學長姐很厲害。」；家長陳麗娟表示：「小紅帽和大野狼的故事編排很用心，有提到家長很關心的議題，例如：保護自己和尊重他人的身體。」

期望透過此次活動，讓小一新鮮人在輕鬆愉快的友善氛圍中，開始愛上學、樂學習、有禮貌、守規矩，讓學習成為一件有趣的事。



校園空間營造

我愛碧華~一起來設計校旗

創意揮灑

【總務處&教務處訊】

情境教室~碧華甘仔店開幕囉!



為凝聚碧華異體同心生命力，讓全體師生共同參與校務，總務處辦理「我愛碧華-校舍命名暨校旗設計活動」，把大家對嶄新校舍的期待與希望化為一幅幅作品，全力啟動碧華新氣象。



校舍命名優勝參賽者

蔡宜君老師、施美合老師

208 全班、602 全班、606 全班

501 林儀芊、609 吳亮均 林俊諺

609 陳育豪 何富詳 鄭詠瑞



校旗設計優勝參賽者

609 鄭詠瑞的設計理念

這次的校旗設計，表現出碧華國小這歷史悠久的美麗校園，圖書館中多元且豐富的書籍能幫助學生更優質的學習，利用圖畫的方式讚美母校。

508 張宸溥的設計理念

因為我想說碧華國小與國家的光榮，兩把刀有著希望學校的學生可以很勇敢。

507 江柏昕的設計理念

設計校旗時，我畫了筆是因為要讓每個人的語文都能進步。箭是想讓大家不要那麼膽小，要鼓起勇氣，努力挑戰。校徽的下方有往上長和往下長的草，這是代表學校的每個角落都有很多花花草草。校徽的上方有一些光芒，這是希望全校的人都可以做好事。



這學期教務處特別在學校玻璃屋設置懷舊復古的「碧華柑仔店」，提供小朋友們各種古早的童玩，由老師利用本土語課，帶領著全班學生來到這裡探索學習，除了讓小朋友們能充分體驗童玩的樂趣，更能從遊戲中學習將閩南語運用在日常生活中。

在這個創意體驗的空間裡，充滿歡樂與熱鬧的氣氛，對小朋友而言，古早童玩的初體驗讓本土語言的學習因此變得更加多元有趣。

閩南語
的趣味



環保愛地球 減塑行動GO

【學務處&輔導處訊】



「不塑之客」校慶運動會暨園遊會

碧華國小 46 週年校慶以「不塑之客」為園遊會主題，讓學生在參與淨塑活動過程中，落實生命教育及環境教育「關懷生命、守護海洋」的教育目標。



設置餐具借用站-由環保組志工協助餐具租借服務



不使用一次性餐具-親師生自備各式各樣環保餐具購物



減塑行動 GO-鼓勵自備餐具並贈送泰式奶茶

減塑園遊會成果豐碩，全校垃圾大量減少

校園減塑百萬集點活動集錦

每天人類製造大量塑膠垃圾，不斷的汙染海洋，現今，已經

嚴重威脅到海洋生物的生存，甚至人類自己的健康，有鑑於減塑行動已刻不容緩，本校生命教育工作坊社群老師們藉由減塑集點活動的推動，在班上從基礎教育著手，傳遞永續海洋的理念，帶領著孩子們落實具體的減塑行動，持續傳遞保護環境正能量，形塑以減塑為己任的新價值。



六年 2 班減塑行動 GO

校園減塑百萬集點活動集錦





愛心守護天使，大手牽小手



為了培養學生同理心與社會參與能力，鼓勵學生關懷弱小的低年級學童並培養服務他人的情操。輔導處召集六年級愛心守護天使以實際行動協助一年級新生熟悉校園環境、注意校園安全、禮節等，體會擔任志工的感受。



親愛的大哥哥、大姐姐，感謝您對我們的照顧



602 陳長禾服務心得

一開始知道我們要去一年級教室服務十週，幫助老師照顧小朋友時，我的心情有點緊張，一直擔心著他們是否乖巧，還是會很調皮，讓我無力招架.....

帶著興奮緊張的心情，我們走進一年2班的教室，老師先向學弟妹介紹我們，很快的，就迎來第一項挑戰——帶學弟去上廁所。在路途中，他好奇的東張西望，似乎是想認識新環境，所以雖然路途不遠，但卻感覺走了十萬八千里遠，彷彿在帶著他探險一般。

時間一天天的過去，我們明顯感受到他們對這個環境越來越熟悉。在這段時間裡，我們也幫了不少忙，像是幫忙收作業、貼通知單、倒漱口水、倒廚餘、叮嚀他們不要寫錯字等.....其中，我們偶爾會接到「特別的任務」，這些任務都是有點麻煩但卻很急迫重要的事情，也常會讓老師措手不及呢！

當服務結束大家要分開時，我感到有點捨不得，但也很開心自己在過程中有所成長，體會到當老師的困難和辛苦，更學會在做事與對待小朋友時要更有耐心，也謝謝老師和小朋友們給我學習服務的機會。

幼童軍服務學習～五力全開

「服務學習」不僅僅是單純地去付出勞力幫助別人，更重要的是讓自己在做事的過程中，引發深層的情感、思維並不斷學習成長，我們期待透由參與幼童軍的服務學習，學生個個都能活力、耐力、毅力、能力、群力～五力全開！



幼童軍協助頒發獎狀及升旗典禮



自治市小市長選舉，培養孩子思辨能力

「選舉活動」是培養孩子慎思明辨能力的絕佳時機！利用學生朝會，讓我們一起來選賢與能吧！



各班自治市小市長候選人在學生朝會時提出政見



自治市長交接典禮-校長頒發證書



體育競賽榮譽榜

108 年第 11 屆全國跆拳道品勢錦標賽

603 林詩容國小高年級女子黑帶 C 組第 1 名

608 沈芊雯國小高年級女子黑帶 C 組第 2 名

408 詹文顯國小中年級男子黑帶 A 組第 2 名

新北市 108 學年度第一學期中小學游泳錦標賽

206 楊之媿國小低年級女子組 25 公尺蛙式第 2 名

206 楊之媿國小低年級女子組 25 公尺自由式第 2 名

108 學年度新北市中小學滑輪溜冰錦標賽

208 陳宥廷國小低年級男子組第 4 名

206 賴晨晞國小低年級女子組第 2 名

新北市 108 年田徑基層運動選手訓練站區域性對抗賽

601 蕭珮岑女童跳高第 2 名

新北市 108 學年度三重分區小學六年級田徑對抗賽

女童壘球擲遠 蔡沅姍 25.65 第八名

男童鉛球-林松霆 10.3 第二名

男童鉛球-許毅丞 7.56 第七名

男童跳高-楊之奎 132 第二名

男童跳高-陳柏廷 115 第七名

女童跳高-李律汶 133 第二名

女童跳高-蕭珮岑 130 第四名

男童跳遠-黃冠軼 3.77 第七名

男童跳遠-宋易洋 3.77 第八名

女童跳遠-李律汶 3.8 第一名

女童跳遠-蕭珮岑 3.75 第二名

男童 60 公尺-陳冠義 8.32 第三名

男童 8X100 接力-1'57"66 第六名

林丞浚 詹文顯 朱利唯 楊之奎

黃冠軼 陳冠義 陳祖億 王俊維

女童 8X100 接力-2'03"54 第七名

陳巧軒 陳庭立 許瑀珩 張簡沛 吟

吳孟潔 鄭閔云 林儀芊 李以柔

男童 4X100 接力 56.78 第七名

黃冠軼 陳冠義 陳祖億 王俊維

108 年新北城市盃全國田徑公開賽

504 楊之奎男童乙跳高第 3 名

601 蕭珮岑女童跳高第 5 名

108 年臺北市秋季全國田徑公開賽

609 林松霆男子組鉛球第 7 名

新北市 108 學年度中小學桌球對抗賽

桌球隊小男乙智組第五名

桌球隊小男乙仁組第四名



新北市 108 學年度籃球對抗賽五年級男生組第 5 名



新北市 108 學年度中小學桌球對抗賽



2019 新北市議長盃全國跆拳道錦標賽



項 目	名次	班級	姓名
品勢國小高年級女子黑帶	1	603	林詩容
品勢國小高年級女子黑帶	1	608	沈芊雯
品勢國小中年級女子色帶	1	401	潘妮
品勢國小低年級女子色帶	1	201	潘晴
品勢國小中年級男子黑帶	1	408	詹文顯
品勢國小女子黑帶	2	603	林詩容
		608	沈芊雯
		603	王寓湘
品勢國小低年級女子色帶	3	205	康軒慈
品勢國小高年級女子黑帶	3	603	王寓湘
品勢國小高年級男子黑帶	6	608	張育嘉

項 目	名次	班級	姓名
品勢國小高年級女子個人黑帶 a 組	1	608	沈芊雯
品勢國小高年級女子個人黑帶 c 組	1	603	林詩容
品勢國小高年級男子個人黑帶 c 組	2	408	詹文顯

生命教育課程

生命教育融入本土語戲劇演出

為讓語言的運用能自然融入生活情境中，以提升學生學習閩南語興趣，達到活化閩南語課程的目標，教務處於學期初安排學校故事組志工進行戲劇演出活動，並將生命教育議題融入其中，讓學生在欣賞戲劇演出時，能沉浸在閩南語的學習環境中，也能從中激發思考，學習對生命的關懷與尊重。



志工媽媽們精采逗趣的演出，讓參與的小朋友們個個專注聆賞，自然而然沉浸在情境中感受閩南語之美。



集食行善-簡單的食物，不簡單的愛

輔導處利用學生朝會，以食物銀行專題進行惜福、分享等生命教育議題宣導，讓學生參與「集食行善，幸福一日捐」體驗課程，體驗助人之樂。



碧華國小所募集物資數預計可援助 170 個家庭

關愛與行動

【教務處&輔導處訊】



托老中心獻藝同歡~

送愛慶重陽劇演出

因應重陽節慶，碧華國小志工隊結合烹飪、舞蹈等課程成果，和特教學生聯手演出打擊樂「哆啦A夢進行曲」，到社區角落分送愛心。

這群慢飛小天使從一開始不敢上台、跟不上節拍到最終能完成演出，得到的不只是與他人互動的喜悅，也得到成就感與自我肯定，希望這場大手牽小手、敬老的愛心活動，能讓長輩們感受歡樂氛圍，留下溫馨的美好回憶。



祖孫動健康，幸福好時光

為倡導尊長敬老的孝道美德，輔導處辦理「祖孫動健康，幸福好時光一日營」活動，在課程中融入健康操、手作遊戲、侍餐練習等內容，讓孩子能傳承長輩的生活經驗，進而理解長輩、關心長輩，

期盼實踐「老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼」理念，共創溫馨和樂的孝悌社會。



小朋友 DIY 水果拼盤孝敬長



祖孫一起動健康，體驗手作植物拓染



感恩系列活動

感謝有您

【學務處&輔導處訊】



教師節~老師，謝謝您



畢業典禮~學士服，隆重登場

為了使學生能在教師節前夕，表達對師長的敬意，感謝老師平日辛苦的教導，學務處辦理體念師恩活動，除了讓學生能了解至聖先師—孔子的故事及古人尊師重道的精神，也在報答師恩的活動中與老師建立起良好的師生關係。



鳳凰花開，驪歌響起，又是離情依依的季節……畢業生穿上退休林珠珍老師所捐贈的學士服，讓畢業典禮更顯隆重盛大，親師生都留下難忘的回憶。



典禮中，除了回顧六年在校生活點點滴滴，畢業班級同時帶來許多精采節目，獲得如雷掌聲；當歌曲「風箏」音樂響起，大家一起唱出心中的感恩與喜悅；畢業不是結束，卻是另一個嶄新的開始，祝福所有畢業生~鵬程萬里，展翅高飛~



畢業班英語歌謠演唱



畢業班街舞演出



聖誕節~祝福，快閃活動

在歲末感恩的12月，學校辦理聖誕快閃表演活動，希望營造節慶歡樂的氛圍，藉此表達對家人、師長及同學的感恩之情。每場快閃活動都精彩動人，吸引眾多師生在下課時停駐欣賞，校園也因此更加溫馨熱鬧。



志工隊勁歌熱舞表演



家長會氣球魔術秀



藝才班報佳音~美聲合唱演出



母親節~心心相印，幸福99

在溫馨的五月，輔導處辦理「心心相印，幸福99」母親節活動以傳遞孝親、感恩、回饋的心念，讓學生學習以實際行動報答親恩，期能從中了解孝順不能等，愛要說出來的重要，並及時付諸行動，將愛傳送出去。願藉此活動祝福全天下的父母幸福美滿、平安、健康。



603 陳品好



208 謝依真



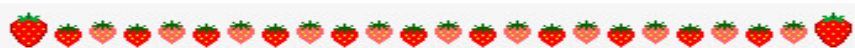
學生作品布置成溫馨感恩牆



晨間學習扶助-陪伴學習落後的孩子



本校愛心組志工媽媽利用每週一、三、五早自習時間在圖書館，為一年級在學習上較落後的小朋友們做國語及數學科補救教學，有了志工媽媽的陪伴與個別指導，小朋友們在學習的路上能得到更多的支持與扶助，也增加了學習的自信及勇氣。



退休教師風華再現-扶助學習落後孩子

碧華退休教師退而不休，利用晨間時間回學校奉獻心力，繼續在教育工作上發光發熱，和學校一起協助 2-6 年級學習落後的學生。



退休教師風華再現，成為學校的最佳生力軍



多元文化體驗~了解 尊重 接納



了解越南文化~悅風情南情懷-參訪金龍國小



深入客家文化~108 客家情藝碧華愛

客家新娘-紅麴糯米飯等客家美食文化整合課程



新住民子女教育~108 年新住民語文樂學活動

藝文創作-越南斗笠 DIY



六藝劇團 108 年度多元文化校園巡迴宣導

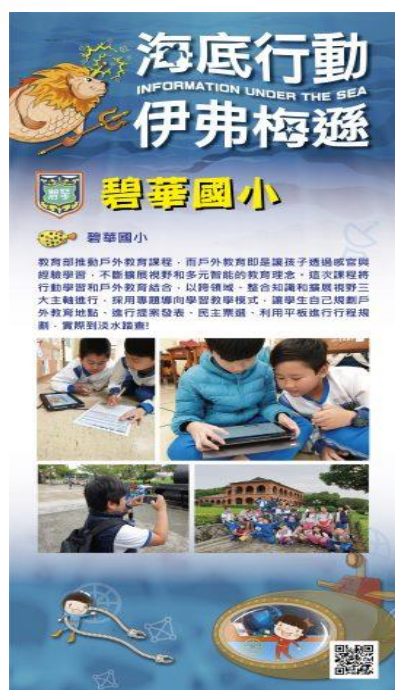
《驚奇四超人》來自菲律賓、印尼、泰國、越南

領航學校

本校獲 109 年度新北市

「智慧學習領航學校」典範組

全市 84 校申請智慧學習領航學校，經新北市教育局 109 年 1 月 16 日邀請專家學者召開審查會議，共錄取 65 校(18 所國中及 47 所國小)，其中典範組共 15 校(國中 5 校、國小 10 校)，示範組 50 校(國中 13 校、國小 37 校)，本校入選 109 年度「新北市智慧學習領航學校」典範組。



『海底行動・伊弗梅遜』資訊科技教育成果展

全國最大「海底行動·伊弗梅遜—新北市 108 年資訊科技教育成果展」活動中，邀請到臺大電機系葉丙成教授分享「以科技養成閱讀素養」，更有 60 攤互動闖關、6 場創作工作坊及各式遊戲體驗。

本校行動學習團隊也應邀帶領學生前往設置攤位，設計闖關路線，搭配 108 學年度新課綱，以跨領域學習呈現主題設置關卡，闖關者憑道具完成指定路線之關卡數，不但可獲得完賽禮，還可以參加抽獎，讓大小朋友全程玩得不亦樂乎。



六年 2 班師生參與本校行動學習方案
由導師帶領全班體驗資訊成果展活動

成果領航

【教務處訊】



108 學年度全國美術比賽市賽榮譽榜



生態不是我們的玩具
西畫第一名 609 鄭詠瑞



飛翔的夢
版畫第三名 609 鄭詠瑞



現代小孩
漫畫第三名 504 鄭詩穎



工程
水墨佳作 601 吳亞恩

108 學年度英語歌曲區賽



四年 6 班中年級優等



六年 6 班高年級優等

得獎名單

- 國語日報小作家投稿，榮獲小作家證書：
504 鄭詩穎 609 鄭詠瑞
- 中華民國第 50 屆世界兒童畫展，表現優異：
609 鄭詠瑞 203 許崴翔 211 陳恩頡
- 2019 年泰國國際心算數學英文拼字大賽，榮獲
五年級組心算及數學比賽第二名：608 杭定甫
三年級組心算比賽第一名：403 李采靜
二年級組心算比賽第一名：302 李涌璇
- 第 70 屆國際珠心算數學聯合測驗評定
數學測驗榮獲小學二年級組特優：308 江展碩
- 108 年「悅讀一夏—小小吸墨鬼輕鬆 Fun 暑假—
樂讀推廣大使」比賽

灌溉耕耘

榮獲中年級組第一名：501 陳建丞

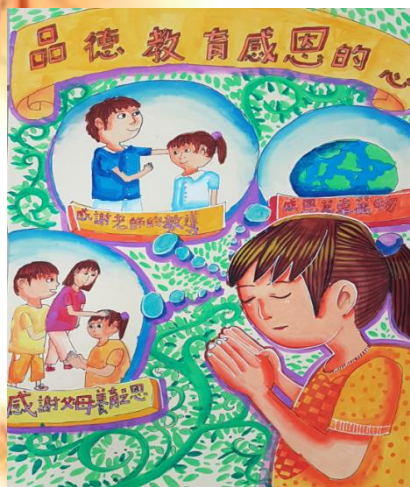
譜出榮耀樂章

408 蔡佩庭

【輔導處訊】



海報設計暨四格漫畫市賽榮譽榜



品德教育，感恩的心
特優 504 鄭詩穎



生命教育，愛護動物
優選 607 林郁婕



公正公平，人人平等
優選 609 鄭詠瑞



365 行，男女一樣棒
優選 604 許瑤涵



關懷流浪動物
優選 608 歐芊妤



向霸凌說“不”
佳作 604 李家安



減塑救海洋四格漫畫



本校蔡玉玲女士 當選 108 年杏福志工

公益服務，無盡愛-杏福玉玲，碧華幸福

玉玲女士自 84 年加入碧華國小志工團隊，24 年來，她懷抱熱忱，積極投入各組志工服務，如：保健、環保、大愛媽媽、圖書等，熱心協助輔導弱勢學生，更慷慨捐助本校修建多項硬體設備，亦善心贊助校務推動，如高關懷班、社團經營交流等經費，正所謂「出錢出力，不遺餘力」。

謙虛有禮的玉玲女士，擔任本校三屆志工隊長，不斷學習成長，以身作則帶領志工夥伴致力服務碧華親師生，期間結下許多善緣，更吸引多位家長加入碧華大家庭，不但凝聚志工夥伴的共識與向心力，也讓善的種子茁壯開展，營造優質碧華志工團隊。



本校莊玉華隊長 榮獲三重區 109 年度 區級模範母親

模範母親小傳 Home is wherever Mon is

玉華女士認真踏實、對家庭盡心盡力，即便身為單親母親，工作十分忙碌，仍是積極、樂觀，用心栽培兩個女兒，為子女樹立良好典範與價值觀。

除此之外，玉華女士發揮大愛，熱心助人，時常投身公益，還擔任碧華國小志工長達十幾年，近年來更扛起志工隊長的重任，積極協助學校，營造師生良好的學習環境，推動志工多元成長，參與各項愛心活動，也讓碧華國小優質的志工團隊，傳送愛與溫暖到社會每一個需要的角落。

以下是來自玉華女士兩位女兒的真心大告白：

✿「這星球有七十億人，而您是我最完美的媽媽。謝謝你的愛與陪伴讓我們快樂長大.....妳不會跟我們講大道理.....但一言一行卻是我們最好的榜樣.....所以走到哪裡大家都喜歡妳、尊敬妳...
✿謝謝媽媽您辛苦的工作，提供



品德教育

我們想要的生活，我們的歲月靜好，其實是媽媽隻身為牆，把艱難都擋在門外.....媽媽謝謝您，我們永遠愛您！」

班級模範生，好品德實踐家

古有名訓：以德為成人之本，以智為成才之源，意指品格與學問應要同時兼具，它們像是飛向成功彼岸的雙翼，缺一不可；因此愈是聰明的孩子，愈應要求人品的崇高。而品格教育更應著重於教導學生認識良善、喜愛良善、選擇做出良善，進而為自己及他人創造更多幸福。

一起來看看 108 學年度各班推選出的模範生，他們是班級的典範，也是同學們學習的對象哦！



一年級各班模範生



二年級各班模範生



三年級各班模範生



四年級各班模範生



五年級各班模範生



六年級各班模範生



一粒米的珍貴~吃出健康吃出好品格

碧華國小自 107 學年度起開始辦理校園有機米講座，同時搭配營養午餐食用有機米的方式，讓師生在平時的午餐中即能享用低碳、營養又健康的食物。

透過講座中一系列設計的課程，小朋友們能深入認識米食的諸多好處，能明白自己手中的那一碗飯得來不易...也體認到使用農藥、除草劑對田裡小動物及土地造成極大的傷害，而且這些有害的物質，最終循環不已，還是會回到自己的身上。

有機米課程不僅是要讓學生吃出健康，更重要的是培養學生感恩惜福、愛護生命的好品格。感謝農夫辛勞耕耘，這麼愛護我們所生長依賴的土地，這麼慈心關愛農地裡的小生命，默



知行合一

默為生態環境付出這麼多心力。為了地球的永續發展，從現在起，我們也要一起來努力

【學務處訊】



看版人物~服務之星

學務處有 2 位優質又可愛的環保小尖兵，總會在固定時間來為大家做清潔用具的更換，尤其是疫情期間清潔用品的補充更是頻繁，但是看到每位師生都能在勤洗手之下保護好自己的健康，他們也都很有成就感，認真的男孩最帥氣！



學生的真誠告白：

每個星期二和星期四都會到學務處幫忙處理掃具的補充和更換工作，老師說這就是「服務學習」。過程中，雖然有時候非常累，尤其是防疫期間要搬好多香皂，但是因為能夠真正幫助大家，讓我感到十分快樂。

(603 吳宇薪)

雖然必須犧牲午休時間，但是在學務處幫忙老師處理掃具的工作很有意義，我不但幫助許多學弟妹，而且膽量也變大了，覺得很有成就感。快要畢業了，突然好希望能夠回到五年級，可以做更多事，幫助更多人。

(603 許秉宏)



看版人物~禮貌之星

協助導護的志工媽媽特地跟主任說，一定要好好表揚這對小兄弟，每當過馬路時總會很有禮貌、很有朝氣的跟導護媽媽問好道早，讓導護媽媽備感溫暖。此外，這對兄弟檔也是本校打擊樂團的團員，分別是劉冠廷和劉冠辰，每週三早上的晨練時間不但準時到達，更能擔當小老師來協助學弟、學妹做練習，屢次獲得來協助的團員媽媽讚賞。有禮貌的孩子最有人氣！



特別的愛

給特別的你

【輔導處訊】



與愛同行~慢飛天使活動

為增進本校身心障礙學童社會適應能力及親師生關係，輔導處辦理一系列特教活動，讓孩子們在過程中，獲得團體互動的喜悅，也得到成就與肯定。



小朋友與家長一日遊大合照，共度歡樂時光



親師生手足球競賽



歡慶聖誕節舉辦特教才藝表演親師生同歡



學生朝會辦理特教生命教育宣導

親子料理 DIY， 家庭好食光~

透過簡易 DIY 實作活動，親子快樂學習料理，不但提升小朋友們家務生活技能，也增進親子情感交流，享用美味健康料理的同時也營造健康和樂家庭氛圍。



子情感交流，享用美味健康料理的同時也營造健康和樂家庭氛圍。



2020 送藝術進校園~公益舞蹈教學

法國特教專長 Mark 老師每週一次來到本校協助特教學童進行律動與肢體開發課程，讓學生的身體可以在較有安全感的情境中得到舒展，部分動作如柔軟操、轉換重心的步伐、節奏與專注力的訓練等，也能循序漸進慢慢加強，不僅能改善參與者的肢體協調能力，更可改善他們的注意力、記憶力、溝通與表達能力，進而提升個人的自信心、抒發負面情緒……



感謝爵代舞蹈劇場提供的寶貴資源，不但豐富了孩子的視野和人生經驗，也讓舞蹈課成為孩子們充滿歡笑與期待的一堂課。



高關懷課程，學生展自信

多元的高關懷課程讓學生從中獲得正向的感受與經驗，手作 DIY 亦能培養孩子的細膩與耐力，發揮創意巧思並能兼顧學生身心靈發展，擴展孩子不同視野與生活經驗。授課老師秉持教育愛與初衷，陪伴孩子面對成長的挫折與磨鍊；感謝老師用愛與專業協助孩子重新在校園中被接納、被關懷，重新點燃學生對於學習的熱情。



高關懷課程作品成果展~大家來給"讚"



你的心理防疫了嗎？

😊保持身心平衡，就是最佳的防疫策略

面對「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情來襲，有賴全體國民共同防疫讓本次疫情在現階段獲得控制。在防疫期間心情難免受到影響，但過度擔憂反而會造成免疫力下降、影響到身體健康，因此，除了正確的自我預防之外，心情的穩定也是保有身體健康的重要要素。

😊自我預防不可少

自我預防是最佳的防疫方式，除了勤洗手、戴口罩、少去人多的地方之外，保有好的作息、規律的運動，也是增強免疫力及自我預防的好方法。如有發燒、咳嗽帶有少量的痰、四肢無力、腹瀉等症狀可撥打防疫專線 1922。

😊心理防疫小知識(For 小朋友)

親愛的小朋友：

你的心情如何呢？面對疫情會感到擔心、害怕嗎？你可以找信任的師長或大人說說你現在的感覺和想法，如果你還是感到害怕或擔心我們可以這樣做，首先暫停現在的思緒，別讓不好的心情混亂你的內心，然後試試以下方法吧！

🌸聽：聽聽音樂、笑話、有趣的事

🌸看：看說或是有趣的影片

🌸說：跟家人、老師、朋友說說你現在的心情

🌸寫：你可以寫信或畫畫，把心情寫出來或畫出來

😊心理防疫大躍進(For 大人)

大人也可以試試看改善焦慮的方法喔

🌸心理層面：用正確、積極的態度觀看事物(相信能夠克服疫情)、面對無法控制的事學習以平常心面對並且接納與放下。

🌸生理層面：均衡飲食、充分睡眠、規律運動。

🌸行動層面：從正確管道了解疫情相關訊息、從事正向情緒活動(包含：運動、與親朋好友聊天、看影片)、放鬆練習(包含：瑜珈、深呼吸、肌肉放鬆)。

😊不分你我、防疫同心

得到嚴重特殊傳染性肺炎就跟我們生病一樣，生病了需要看醫生和在家休息，如果碰到隔離完畢回來上學的小朋友也不用過度緊張，居家隔離或居家檢疫的人也是協力共同完成防疫工作，並且考量了全體國民的健康，在防疫的同時也別忘了關心他們、給予支持。

在這段期間，我們要有信心可以一起走過這次疫情。如果你仍持續感到緊張、焦慮、不安，且已影響到日常的作息、帶來心理影響，可以尋求心理相關資源協助或與輔導處聯繫。



性平法律知識 Q&A

問：性騷擾防治法中的「性騷擾」是什麼？

一切不受到歡迎，與性或性別有關的言行舉止，讓被行為者感到不舒服、不自在，覺得被冒犯，被侮辱；在嚴重的情況下會影響到被行為者就學或就業的機會或表現者。

1.交換性騷擾：

(1)性賄賂：以利誘方式要求被行為人提供性服務。

(2)性脅迫：以威脅方式要求被行為人提供性服務。

例如：補習班老師向女同學提出如果與其交往，願意免費幫她課後輔導，此即構成交換式性騷擾。

2.敵意環境之性騷擾：

(1)性別騷擾：嘲諷、羞辱或貶抑被行為人的生理性別，性別特質或性取向之價值或尊嚴（如：

「太平公主」、「娘娘腔」、「男人婆」等評語，貶抑某性別的黃色笑話）。

(2)性挑逗：挑逗或侵擾被行為人的身體或性態(如：「吃豆腐」言行，探詢性隱私等)



問：何謂「性剝削」？

性剝削的意思是在性關係上的剝削行為，可延伸為用各種形式使人成為性客體或失去性自主權與身體權。按兒童及少年性剝削防制條例第2條第1項規定，稱兒童或少年性剝削，係指下列行為之一：

1.使兒童或少年為有對價之性交或猥褻行為。

2.利用兒童或少年為性交、猥褻之行為，以供人觀覽。

3.拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之圖畫、照片、影片、影帶、光碟、電子訊號或其他物品。

4.利用兒童或少年從事坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞等侍應工作。

終止暴力~守護兒少人身安全



作者：504 鄭詩穎



作者：506 許芸瑄

專輔老師的反思 -在關係裡培養同理心

在國小階段的孩子最常有的困擾大多與人際或是情緒有關，有時也會碰到才剛進校門就卡關想找爸媽的孩子，不論是哪種類型的孩子我相信每個孩子會「這麼做」背後一定有自己的原因和理由，沒有人願意當個壞孩子、哭哭啼啼地來上學、因為作業沒有完成被老師罵或是在班上沒有朋友。專輔老師在諮商室裡能做的是「同理」、傾聽、讓孩子了解我與你同在、去接納和承接孩子那些沒被人懂的心情和理由，當孩子的心情和情緒被懂了、被承接了，自然而然就會朝著專屬於自己的道路成長、邁進。



※同理心運用

同理心到底怎麼使用呢？以在班級上較容易遇到的情形為例，某 A 同學因別人不借他文具一時情緒高漲、快失控，並和其他同學起衝突。大人可以這麼做——「重述」：

- 1.我看見/聽見你...(我聽見你很生氣的罵他小氣鬼，還推了他一下)
- 2.我感覺/猜你...(我猜你會罵他和推他是因為你看到他新的筆很可愛，希望他可以借你看)；
- 3.難怪你...(但是他完全不理你，難怪你會這麼生氣，或許這個背後可能還有一點難過和挫折，我把他當好朋友他卻不理我)。有些年紀較小的孩子有時也不清楚自己到底為什麼會有這個情緒或是有哪些情緒(除了生氣之外原來還有難過)，透過重述陪伴孩子整理自己的思緒，在過程中幫孩子將說不出口的心情表達出來、協助孩子了解自己正在經歷情緒的波動，而每個人都會有情緒、情緒會光臨都是正常的，但這裡有個大人可以接納也能夠理解我(孩子)的情緒，當情緒來時我可以學習與情緒共處。接下來，當孩子情緒比較穩定時可以陪著孩子一起「想辦法」，想辦法可以是彌補該次事件的方法或是下次在碰到類似事件時可以怎麼做的方法；在想辦法過程中也是在增加孩子的彈性。



※同情心與同理心的差異

同情心(sympathy) 屬於一種與生俱來的情緒能力；是看到他人受傷、有難而產生的憐憫之心，且因憐憫他人而給予安慰或是幫忙，例如：覺得挨餓受凍的小孩很可憐。然而，同理心(empathy)需要更多、更為複雜的能力；是能夠辨識他人的情緒且接納他人的觀點、避免給予評價的深入溝通，亦即我知道對方現在的感覺和心情，能夠理解雖然現在對方心情不太好，或許就算我做些什麼或說些什麼也不一定能減輕對方的痛苦，但我也

他一定要馬上好起來而是真心誠意的陪著他度過這個不舒服感。



當孩子在一個安全、值得信任的關係裡經驗到被理解、自己的情緒和脆弱是能夠被接納的，他也能從中學會理解自己、理解別人，並漸漸長出安全感。每個孩子都是一顆獨一無二的種子，在他們開花前沒有人知道他們是什麼品種，有的孩子可能像蒲公英，有的可能像仙人掌，不論是什麼品種都有自己的特色和盛開的時節，我們與孩子的關係提供足夠好的環境和養分當時機到了、成熟了，他就會綻放自己最美麗的樣貌。

迷「網」時代， 你迷「惘」嗎？

【輔導處專欄】



網路成癮檢測✓

- ☐ 我會全神貫注網路或線上活動，且在下線後仍繼續想著上網的情形
- ☐ 我覺得需要花更多時間在網路上才能得到滿足。
- ☐ 我曾努力過多次想控制或停止使用網路，但並沒有成功。
- ☐ 當我企圖減少或是停止使用網路，我會覺得沮喪、心情低落或是脾氣暴躁。
- ☐ 我花費在網路上的時間比原先意圖的還要長。
- ☐ 我會為了上網而甘願冒著重要的人際關係、學業上或其他機會損失的危險。
- ☐ 我曾向家人、朋友或他人說謊以隱瞞我涉入、使用網路的程度。
- ☐ 我上網是為了逃避問題或著釋放一些感覺諸如無助、罪惡感、焦慮或沮喪。

~如果你有五個或超過五個以上的症狀請向老師或是輔導處尋求支援~



網路生活好便利

網路是一個很方便的媒介，透過網路我們可以知道全世界的大小事、可以查詢很多的資料、看影片、玩遊戲，或是透過通訊軟體和其他的親朋好友聯繫，甚至能即時看到對方的樣子和動作。

網路提供我們便利性和休閒娛樂的管道，但有些人投入過多的時間、心力、金錢，可能會導致許多副作用，如：

- ◆ 看影片或玩遊戲玩得太晚，導致隔天上課沒有精神。
- ◆ 花費過多金錢在網路遊戲上，正餐的錢。
- ◆ 太過投入遊戲，以致很少跟其他同學互動，人際關係漸漸變差。
- ◆ 陷在網路霸凌中而不自覺，在網路上任意的謾罵或攻擊別人。

這些都是真實的事件在你的周遭持續的發生。過度使用網路會造成身心的傷害，甚至會有網路成癮的可能。

我是網路好公民

為了避免因為過度使用網路而身心受傷，我們可以透過以下方法來正確、安全的使用網路：

- ✧ 功課完成後取得家長同意才能上網，且每天規定自己上網時間的上限。
- ✧ 電腦使用 30 分鐘休息 10 分鐘。
- ✧ 隨時要注意自己上網時間的長度，是否太長造成身心不適，睡眠不足等問題。
- ✧ 遵守遊戲年齡分級制度，只玩適合自己年齡層的遊戲。
- ✧ 網路跟學校一樣都有規則，要遵守網路的規則、尊重別人。
- ✧ 要有同理心，如果看到不喜歡的內容，不分享、不轉寄、不按讚
- ✧ 如果網路上有人罵你，不要馬上回應，可以與家長和老師討論
- ✧ 如果看到不舒服的文章，告訴家長或老師
- ✧ 不輕易透漏自己和家人的真實資料給網路上的陌生人
- ✧ 除了上網外也培養其他興趣，像是打球、畫畫、運動

網路世界和真實世界是有差異的，應避免過度投入或沉迷遊戲，而造成身心受傷以及錯失和家人朋友相處的機會。網路雖然為生活帶來便利性和娛樂性，但要能正確使用才不會浪費它帶來的好處，一起當一個有禮貌的網路好公民。



通往夢想的道路



還記得嗎，第一次踏進校園、穿著制服的你是什麼樣子呢？時間總是過得特別的快，今年已經是六年級畢業生踏進碧華國小的第六個年頭，接著就要進入國中、高中、大學。隨著我們漸漸長大，不只身體上我們變高、變壯，對於外面的世界也開始感到好奇、想要去探索。那你曾經想過未來的你會過著什麼樣的生活嗎？或許我們會有夢想、期待自己從事某個工作，或許我們目前對於職業還沒有特別的了解或想法，但在未來我們都有機會面對職業、生涯上的選擇。

通往夢想的第一把鑰匙-自我探索

我們可以從認識自己開始，可以先了解自己的優點、缺點、擅長的項目、自我的特質、興趣、個性等等。像有的人很有藝術天份、很會畫畫，在未來選擇科系或是職業時就可以往美術方向發展；相對來說，如果知道自己沒有藝術的天份，往美術方向發展就會很辛苦、會面對很多的挫折，可能就會選擇其他職業，所以對自己有越多的認識就對生涯選擇越有利喔！

通往夢想的第二把鑰匙-認識職業類型

另外，我們可以試著去了解不同類型的職業，每種不同類型的職業內容都不太一樣喔。職業類型可分為六大類：實作型、研究型、藝術型、社交型、企業型、事務型。不同的類型底下又再細分不同的職業，也適合擁有不同特質的人。

實作型

特質：情緒穩定、喜歡實際動手做、較內向、寡言…

職業：電子、農業、土木、機械…

研究型

特質：喜歡思考、分析、具有數理、科學能力…

職業：生物、醫藥、天文、化學等研究人員…

藝術型

特質：有美感、創造力、善於表達和創新…

職業：設計師、演員、作曲家、畫家…

社交型

特質：友善、喜歡和他人互動、關心自己和別人…

職業：老師、宗教、輔導相關工作…

企業型

特質：有領導能力、敢冒險、有說服能力、做事有計劃…

職業：業務人員、企業家、從政…

事務型

特質：做事講求精確、有規矩、可靠、有文書、計算能力…

職業：金融、秘書、行政相關行業…

善用自己的能力和特質再加上對於職業的認識，相信你們一定能找尋到適合自己的職業。

畢業前夕將你們在碧華國小的回憶放在心裡，並帶著你的勇氣、信心展翅高飛，碧華國小永遠是你們溫暖的後盾並以你們為榮。最後祝福即將畢業的畢業生們前程似錦、築夢踏實。