

碧華馨橋



110年5月 第24期



發行人 校長賴森華
總編輯 輔導組長吳曉萍
編輯 吳曉萍、林淑貞
丁郁穎、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://www.bhes.ntpc.edu.tw>



友善碧小迎新樂



六星級碧華，迎新尋寶趣

今年的迎新主題結合祖孫週活動：大手牽小手，歡喜來讀冊；敲響好學鑼，學習樂無窮。早上由賴森華校長與四處室主任在校門口一起歡喜迎接新生與家長到來。



除了家長之外，有的小一新生另有阿公、阿嬤牽著小孫子的手三代同堂，陪伴小朋友展開人生最重要的學習第一天。

在輔導處精心策劃下，每位新生進入學校大門後，由家長志工裝扮成童話故事中的角色人物：小紅帽、小紅帽奶奶、大野狼……增添上學的樂趣，一同陪小朋友敲【好學鑼】、【勤學鼓】，開啟碧華學習之旅，並至拍照立牌區拍照留影，再進入各班教室與導師相見歡。





緊接著進行「六星級碧華，迎新尋寶趣」闖關活動，由各班導師帶領及家長的陪同完成各項闖關任務的活動。

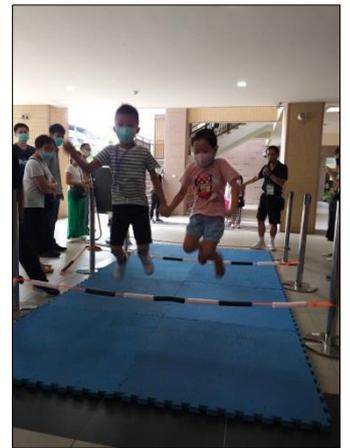


任務一【說說我是誰】

說出自己的學校、班級、座號，並認識前後左右的新同學。

任務二【廁所小達人】知道廁所位置及如何上廁所及洗手

任務三【健康互動你我他】結合健康體育運動-跳橡皮筋繩闖，讓新生體會與人合作，共同跨越困難的美好經驗。





任務四【保衛地球 gogogo】藉由省水省電、垃圾減量及資源回收的宣導活動
建立孩子愛惜環境、關心地球的情操。



任務五【我長大了】走獨木橋，代表孩子能獨立學習。



任務六【心情寫照】選擇代表第一天上學的心情手拿板，一次五位小朋友一起拿著拍照留念，紀錄下小一上學第一天的心情。



各班闖關活動結束後，每位新生即可獲得闖關禮：星星仙貝。接著請導師帶領孩子上二樓圖書館離開，即完成碧華學習導航儀式。



迎新送禮起步走：校長及家長會長進入各班親送小一新生迎新友誼禮——（書籤尺、碧華U型夾、新生閱讀齊步走）。



愛心守護天使，大手牽小手

為了鼓勵學生關懷及服務他人，並培養學生同理心，輔導處召集六年級同學擔任愛心守護小天使，以實際行動進入小一班級，協助一年級新生熟悉校園環境、注意校園安全、禮節等，學習如何在付出中獲得滿滿的收穫。



愛心守護天使服務心得

605 游弘羿

這學期剛開學的時候，老師在班上詢問是否有人願意擔任愛心小天使？當時我就自告奮勇舉手向老師說：「我願意！」還記得開始到小一班上的第一天，我的心裡十分緊張，還好班導師很親切，學弟妹們也很可愛。



在相處的十週裡面，我幾乎都能記得班上每一位小朋友的名字，也觀察到不同小朋友個性上的不同，例如：十號同學剛開學時，有點愛哭，他都會因為想念家裡而自己坐在教室裡一直哭，但是過了幾

週後，我發現他哭的次數減少了，這是代表他成長了第一步，我也希望他可以再勇敢一點，讓他的父母放心一些；二十二號同學的轉變很大，原本個性較內向，後來的幾週裡，除了剪了短髮，和同學在一起時也變得比較開朗……

看著小朋友在學校生活的改變，也讓我想起自己小一的時候，當時好像沒有愛心小天使來班上，時間過得很快，最後道別時，導師和小朋友送了我一張大卡片，寫滿了祝福與感謝的話，我覺得這個活動很棒，讓我們可以體驗學習如何照顧學弟妹，也更能珍惜在學校的時光。

606 鄭立湘

我很開心可以擔任愛心小天使的這份工作，在這段時間裡，不禁讓我想起自己剛進校園的模樣，小一的小朋友因為爸媽不在身邊陪伴，初到陌生的環境都會哭，每一屆幾乎都有這樣的小朋友。

我被安排服務的班級是一年十一班，剛好是我當初踏進碧華國小認識的第一位老師——陳瓊娟老師的班級，覺得自己好幸運，可以回到陳老師的班級服務，感覺特別不一樣。

剛開始到小一的教室時，我的心裡很害怕，雖然我已經六年級了，但是，教室裡面沒有一位小朋友是我認識的，也怕他們不敢跟我說話，還好一切都是我想太多了，小一的小



朋友都很可愛也很純真。在教室裡，我們的任務是協助掃地、拖地、簿本的發放……陳老師指導我和同學時，都是十分溫柔的語氣，即使我們不小心做錯了一些細節，老師也都不會很嚴厲的指責我們，仍然很親切的教我們，她是我最喜歡的一位老師。

我覺得照顧小學弟、小學妹的時間實在是太快了，「咻—」一下子就過了，我好希望時間可以過慢一點，讓我能再次回憶小學生活中最可愛的小一時光。

607 王健穎

返校日一到，大家就選好了各自的打掃工作。班上有三位同學和我一同合力負責一份特別意義的打掃工作——「愛心小天使」。

愛心小天使不是我們說的那種會飛的天使，它的意思是我們要在早上的晨光時間或是午休時間到小一指定的服務班級幫忙掃地、拖地或是小一導師交待其它任務。我和我的好友負責一年十四班，每次一到一年級的教室，感覺回到了過去，看見小時候的自己。一年十四班的導師是曹淑惠老師，她會指派任務給我們二個人，有時要督促小朋友背書；有時要檢查小朋友的聯絡簿是否抄完？還有的時候要幫忙掃教室和拖教室地板。服務的過程中，印象最深刻的一次，是在打掃教室時，要把地板上死掉的蟑螂掃到垃圾桶，正準備把牠掃進畚斗中時，突然來了一位小一的學弟直接徒手就牠抓起來，我和好友整個驚嚇不已！



內心覺得小一的小朋友其實也不全部都是很膽小，有的還是很勇敢的。

最後，我想說的是：服務十週的時間很快就結束了，我還想再繼續幫忙做下去，雖然有時候看到其它班

級的同學有獲得額外的福利，內心不免會有小小的失落，但是，想想能夠為自己的學弟妹付出，也幫忙了小一導師很多事，還結交了不少的小一小朋友成為好友，心裡還是感到滿滿的幸福與成就感，如果還有機會再一次選擇，我也是毫不猶豫就舉手爭取這項工作！

607 林宜汶



開學初時，我和班上三位同學，被老師安排到一年級的教室擔任愛心小天使的任務，一開始其實不太開心，覺得就是要幫忙小一的小朋友打掃，但是，到教室後，發現小一的

小朋友很可愛也很單純，而且，每次他們的腦袋中都有很多的問題，我也都能幫忙解答，覺得我自己真的長大了，心裡感到很開心，所以，也就慢慢習慣了這項甜蜜的任務。

每天的午休是我們出任務的時間，小朋友看到我們都會很開心的說：「姐姐來了！姐姐來了！」下課的時候，在走廊上巧遇到小一的小朋友時，他們也會很熱情的說：「姐——姐——好！」每次聽到這些話，我感覺自己很幸福，好像是很有名的小明星呢！

服務到最後一天時，每位小朋友都很用心的寫小卡片送給我們，小一導師也送了點心給我們，獲得了許多祝福，心裡反而捨不得離開了！十週的時間過得很快，很謝謝老師給我這項服務的機會，我覺得自己在這段時間成長了很多。

603 吳孟蓉、李安信

我們很開心可以擔任愛心小天使的工作，因為看到小一的小朋友會想到自己小時候，發現有些學弟妹似乎不太熟悉學校，但是，他們很努力的認識學校的環境。

記得有一次，週三資源回收時，老師就讓小學弟妹們跟著我們學習如何資源回收及認識資源回收的地點，小學弟妹們很用心，才練習幾次就都很熟練了！覺得我們很幸運被分配到一個很乖的班級，老師雖然請我們協助管理班上的秩序，其實班上的小朋友都很乖巧，不太會吵鬧，而且每一位小朋友都十分熱情、活潑可愛，每次聽到小朋友說：小天使姐姐來了！我們就會很開心呢！

在這項任務完成後，我覺得自己學習到很多，因為我自己也有弟弟、妹妹，和小一的小朋友相處後，我更知道怎樣跟自己的弟弟、妹妹相處更好的方法！



602 劉羽婕

升上六年級時，導師提醒我們現在是全校最高年級的學生，要學習照顧學校的低年級學生，並且要選出二位同學到一年十二班擔任愛心小天使，很榮幸的是我是其中一位。

在一年十二班服務的時候，讓我想起了以前一、二年級時的自己，記得當時的班上有很調皮的學生，也有很文靜的學生，和這個班級很像，也有看到導師在教導一位小學弟，彷彿看到了當年的我們，雖然服務的時間只有短短的十週，但服務活動結束後，我有空還是會去那裡，找小一的學弟妹玩，或是找導師聊聊天，回味一下那段服務的時光。

609 曾聖翔

剛開學時，我和同學一起進到小一的教室裡幫忙，我們先認識班上的小朋友，他們因為對環境不熟，有的又哭又鬧，還有一位小朋友一直哭，根本不願走進教室！我覺得在幫助一年級的小朋友時，讓我回想起自己剛到碧華國小的



的那時候，當年的我是一年九班的新生，有二位大姐姐曾經教我如何拖地，並且告訴我說：「拖地就像塗顏色！」在那二位大姐姐的教導下，我也慢慢的學會拖地了。很巧的是，現在我服務的班級也是一年九班。

我發現在我細心的指導下，小朋友也慢慢的變乖、變好、會自己收作業.....希望小朋友們將來長大也都可以像我一樣再去服務照顧小一的小朋友！

605 羅欣澄

開學沒多久，我抱著既興奮又緊張的心情，一步步的走向要服務的教室。看見小學弟及小學妹們可愛的笑容，我很開心能來一年級的教室擔任愛心小天使的工作。服務十週的時間並不算短，我覺得導師真的很辛苦，要一個人照顧這麼多的小小孩，我也想感謝一年十班的老師和小學弟、小學妹們，讓我在服務的過程中，彷彿又回到了自己剛踏進校園的那段特別的時光，這份美好的記憶，會永遠保存在我腦海裡。



606 丁文雯

從九月初開始，老師安排我和同學去一年六班擔任愛心小天使，因此而認識了很多可愛的小弟弟和小妹妹，感覺好像在回憶自己的童年！

在相處一個多月的時間中，和小朋友有不少的互動，小朋友們都很單純，也很可愛，就好像是自己的弟弟妹妹一樣。過程中也發生了不少事，其中印象最深刻的，是有一位小朋友的身體出了點狀況必須請假好幾天住院檢查，慶幸的是最後平安無事，讓我覺得放心不少！

班級導師人很好，除了會分享零食點心給我們之外，任務完成後，老師也會跟我們聊聊天呢！服務的過程雖然有點累，但是，看到學弟妹們開心、可愛的笑容，我的煩惱和疲累的感覺都煙消雲散了！

晨間補救教學-陪伴學習落後的孩子

晨間補救教學-陪伴學習落後的孩子

本校有一群愛心組志工媽媽，利用每週一、三、五的晨光時間在圖書館，為一年級在學習上較落後的小朋友們進行國語及數學領域的補救教學，有志工的陪伴與細心指導，小朋友們在學習的初期就能獲得更多的扶助，為之後的學習奠定更穩固的基礎，也提昇小朋友們對自己的自信！





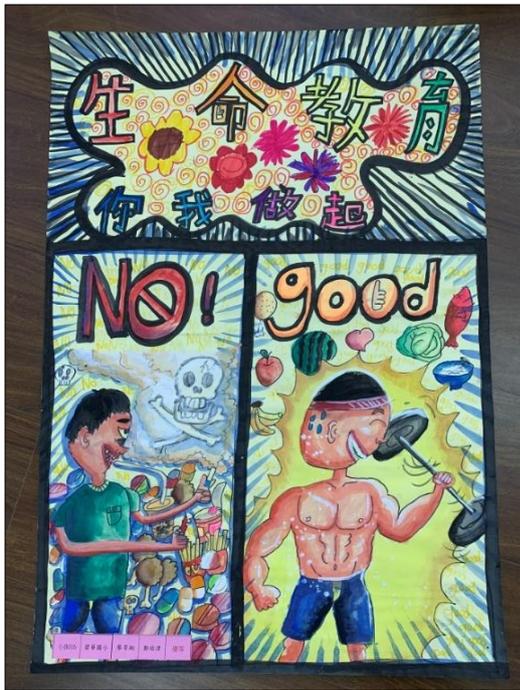
退休教師風華再現-扶助學習落後的孩子

碧華國小資深退休教師退而不休，仍撥空返校奉獻心力，利用晨光時間在教育工作上發光發熱，和學校一起協助二至六年級學習落後的學生。

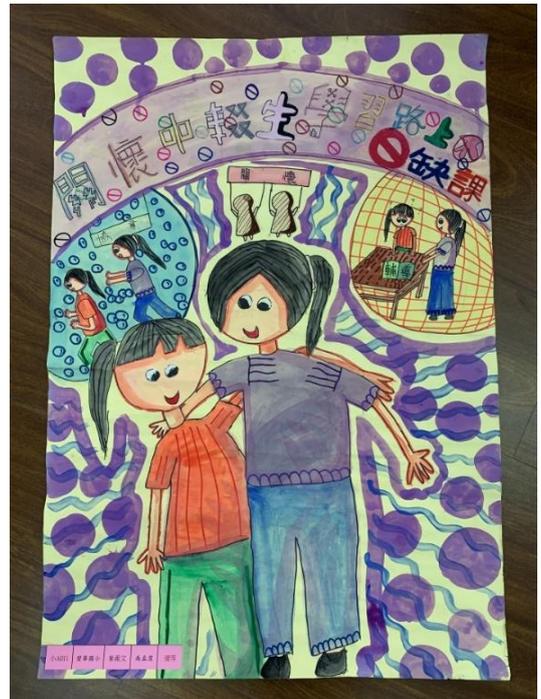




109 友善校園
海報設計暨四格漫畫—
新北市賽榮譽榜



海報設計：生命教育
【優等】503 廖昶翔



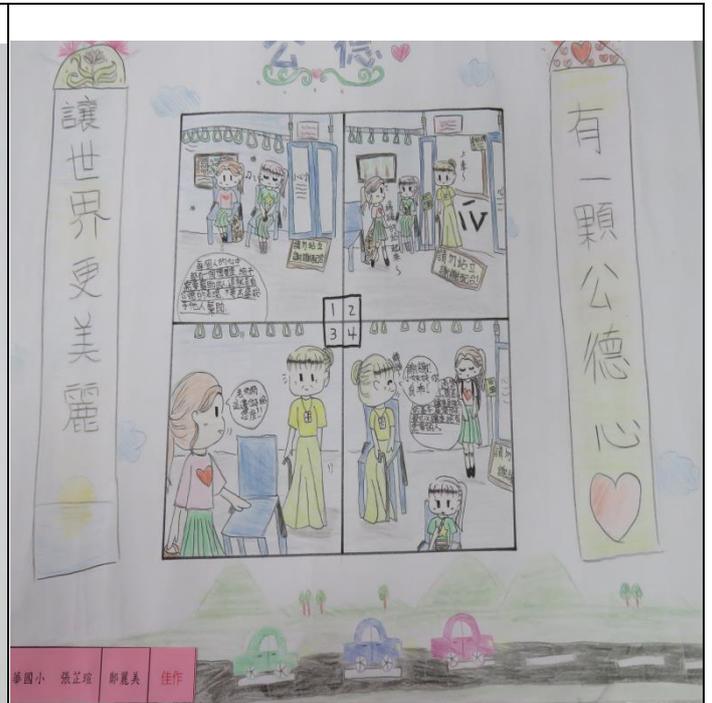
海報設計：關懷中輟學生
【優等】507 葉喬文



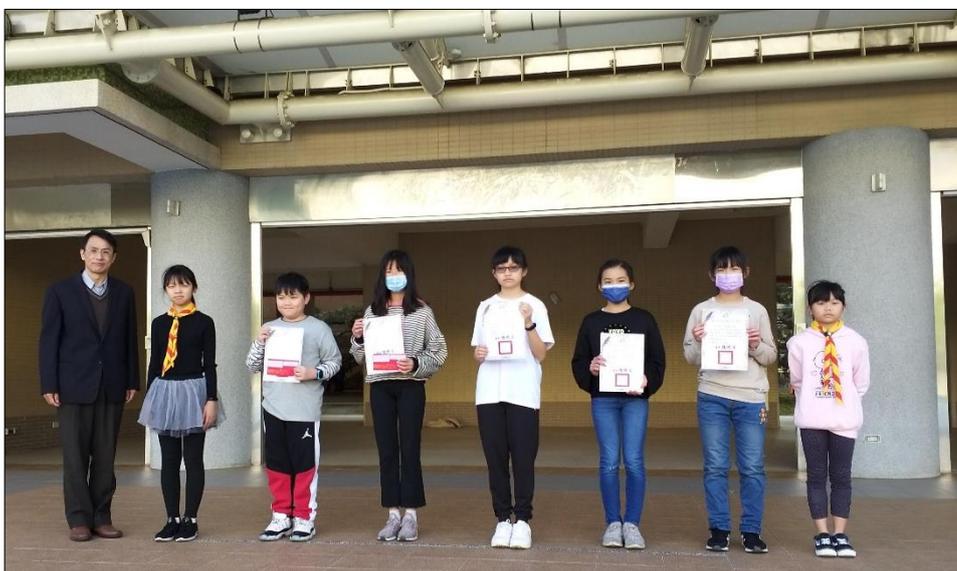
海報設計：生命教育
【佳作】607 王健穎



四格漫畫：關懷中輟學生
【佳作】604 鄭詩穎



四格漫畫：品德教育
【佳作】501 張芷瑄



▲ 輔導處協助向家長會申請獎勵金給獲獎的學生們，請校長在朝會時間公開頒發表揚，以茲鼓勵！



【一粒米的珍貴~食農教育 Happy Go】 文：蔡宜君 老師

食農教育不只教導孩子臺灣的傳統/創新米食文化、有機耕種的辛勞與堅持，保護田裡生命的慈愛之心，更希望有朝一日，地球上每一塊土地都是有機無毒之地。讓我們一起用具體的行動來愛地球吧！



噴灑農藥和化學肥料的農作物，長得快又漂亮，但是為什麼蜻蜓不見了？螢火蟲不見了？蚯蚓也不見蹤跡？農藥一噴，小生命遭殃了；除草劑一灑，植物枯萎了；化學肥料一施，植物過快長大！這樣的農作物，真的吃得安心嗎？

一直以來，我們希望能與所有生命一起享受清新乾淨的環境，共創美好新世界，所以營養午餐除了致力於菜色豐富變換，多採用有履歷、有認證的臺灣農產品，更推廣有機米的食用。

109 學年度上學期，在陳玉鳳老師及張燕珠老師的引領中，三年級的學生們認識了臺灣的米食文化與有機農夫的愛心。知道了有機耕種的特色：不噴農藥、不灑除草劑、不使用化肥，



讓每一個生命都健康幸福又快樂。而大朋友和小朋友們可以怎麼做，一起用行動來愛護這片土地呢？其實非常簡單，每一口米飯都飽嚙著農夫及烹飪者滿滿的愛心，我們每天至少一餐以「米食」為主食，搭配四季菜餚，最符合台灣風土飲食與農業方式，四季食「時」樂，在地食材當地吃，還能減少碳足跡！

【感恩活動~老師，謝謝您！】



一年一度的教師節感恩活動，本學期由學務處、教務處與輔導處針對感恩與關懷主題，結合校內「敬師月」活動，辦理教師節—「就是eye老師」活動，學生觀察老師的背影及眼神，進而覺察到師長對自己在學習過程中的影響力與重要性，也結合英語口說，讚頌師恩並表達對老師每日辛勞為學生無私付出的感謝！



【4Q 多元智能成長營】



崇德文教基金會與輔導處合作辦理多元智能 4Q 教育體驗營，透過營隊的方式，帶動體驗課程與闖關活動，從活動中培養孩子的好品德，活動當天孩子們個個玩得興高采烈、不亦樂乎，在崇德青年志工的陪同下，共度一個愉快的週末假期。

能源蔬食——一個選擇題

由台大崇德志工鍾老師分享，從能源使用、經濟發展與環境保護的角度，分析當前溫室效應，台灣與全球的角色與影響，並且讓學員清楚認識，蔬食是隨手可以達到減緩溫室效應的方式，也是全球性的共識行動。

科學體驗——無重力創作

由台科大崇德志工團隊，設計活動，帶著孩子實際操作，運用冰棒棍及棉線創作出無重力成品，藉此學習科學原理。

4Q 闖關遊戲引導

志工將學童分組進行闖關遊戲，每一關卡，希望藉由闖關遊戲、桌遊…等各種體驗式的活動，再加上志工老師的引導，讓孩子培養好智慧(IQ)、好個性(EQ)、好品行(MQ)、好韌性(AQ)。

孝親課程

每一個孩子能夠順利長大，是受到多少恩惠與祝福。課程由北醫崇德志工鄭老師帶領，藉由尋人啟事活動，協助學童思考無論是父母或照顧者，對我們的關注與關愛總是滿滿。

【高年級生理講座】

主題：穿出健康穿出美 ~ 成長的喜悅



由臺灣華歌爾股份有限公司講師到校向學生進行生理講座，透過講座的方式，帶著學生討論青春期身體的變化歷程。讓學生理解不同性別在青春期身體樣貌的正常轉變，並學習彼此尊重。

【跳蚤市場愛心義賣活動】

由班級導師在班上宣導活動的源由及如何進行，班級家長自發性製作文宣海報，校慶當天，親子同心協力整理家中二手物品並擺攤賣出，活動的義賣所得捐助弱勢家庭同學及自閉兒協會，小小新鮮人愛心不落人後，活動在親師生的合作下圓滿完成任務！



親子同心協力整理家中二手物品並設攤賣出



雖然我們年紀小，但銷售功夫一極棒哦！





【探索臺灣 X 正確使用網路】 文：謝炳睿 老師



一月 14 日的早上張爺爺故事屋的大哥哥來跟二年級的小朋友分享了一個有趣的故事—「探索臺灣」，透過主角一家人的環島旅行讓全場的小朋友一同遊歷臺灣的名勝，如：臺南安平古堡、高雄 85 大樓.....，嚐遍地方美味小吃，如：新竹米粉、貢丸.....，其實最重要的是讓小朋友認識如何在生活中正確使用 3C 用品，最後，所有孩子群策群力以優異的成績完成 3C 知識挑戰賽，這一個早上在歡樂的氣氛中不僅遊歷了臺灣名勝，更學會 3C 使用的正確態度。期待每個碧莖的孩子都能夠成為善用網路立足世界的新世代公民！





【感恩活動~聖誕節快閃】



每年的歲末感恩的 12 月，學校的家長會辦理聖誕快閃表演活動，希望藉機為學童營造節慶歡樂的氛圍，快閃活動精彩動人，還有豐富的抽獎活動，讓小朋友十分興奮且期待活動的到來，當天早上在中庭的表演，吸引眾多師生一起欣賞，活動搭配摸彩活動，更是讓場面的氣氛 HIGH 到最高點，校園更顯得熱鬧滾滾！



【親子活動：家庭好妙方】



此次活動聘請本校退休老師擔任講師，帶領孩子可以快樂學習家務生活技能，進而增進親子交流互動與家人關係。藉由這次活動，讓親子一起共進早餐，一起收拾餐桌，一起摺衣褲、襪子、雨衣等，在笑聲當中學習，完成家務事。也讓家長見識到孩子有無限的潛能，孩子在父母面前有成就感，更拉近親子之間的關係。

【與愛同行~慢飛天使活動】

輔導處為增進本校身心障礙學童社會適應能力及親師生關係，讓孩子們在活動過程中學習並獲得團體互動的喜悅，也能從中得到成就與肯定。



【家庭好『食』光」家庭教育活動】



透過親子簡易料理實作活動，快樂學習料理課程，提升家務生活技能。
並且鼓勵家人一起備餐一起用餐，增進親子交流互動與家人關係。

參與活動共有八個家庭，多數家長平時多忙碌於生計，顯少有機會與孩子一起共作料理，所以藉由這次活動，有的一家四口全部參與，也許是第一次全家共桌吃飯，孩子臉上充滿笑容。每一個家庭都有背後的辛酸，在這短短兩個小時，親子的互動，一起動手做料理，一起享受美食，那份和諧融洽的氣氛，是彌足的珍貴與難得，活動結束後，看到親子臉上滿滿的笑容，期待將這樣的氛圍帶回家，延續下去。

【花仙子基金會— 海洋減塑講座】

主講人：林勝吉老師



由學務處與輔導處共同合辦海洋減塑講座，邀請講師到校，向低年級的小朋友說明海洋中殘留許多的塑膠垃圾是我們看不見的，藉由圖片及影片的輔助，也讓學生覺察地球上的其它生物因為人類的濫用塑膠袋造成對其生命生存的威脅。希望透過講座的宣導，把環保的教育理念向下紮根，共同守護我們的地球！



【校園減塑百萬集點活動集錦 1】



碧華國小109學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	二年10班	教師	單麗如
----	-------	----	-----

活動說明
科技越進步，環境破壞及污染越嚴重。展現現代生活，要完全避免使用塑膠，對許多人都是困難的「難題」。我們從實際生活入手，對「便利」的難題進行了！大部分一次性塑膠製品不是必需品，卻打著方便的名義，讓人逐漸習慣上癮。減塑的觀念，透過影片、體驗活動讓孩子們了解並身體力行養成習慣，相信以後塑膠的使用會大減少。

相關活動照片

海軍節中
學生們體驗海洋生物塑膠瓶製成魚缸

透過中隊主題會、課餘時間融入生活中，並請家長協助孩子在家進行海洋生物DIY

孩子們比比看

碧華國小109學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	二年7班	教師	林姿慧
----	------	----	-----

活動說明
(一) 參與課程以「海洋教育課程」了解人類不當行為對海洋環境及生物的影響。
(二) 學生參與減塑生活，利用環保材料繪繪今日減塑行動。
(三) 學生參與減塑生活，從課餘活動、假日開始拒絕海洋生物。
(四) 畫紙企業家解說，讓學生對海洋生物更有行動力。
(五) 努力實踐拒絕海洋生物，讓學生對海洋生物更有行動力。

相關活動照片

(一) 參與海洋教育課程
(二) 利用環保材料繪繪今日減塑行動

(三) 學生於生活中進行減塑行動並請家長協助在課餘時間拒絕海洋生物

(四) 參加企業家解說-資源循環再利用
(五) 拒絕海洋動物製品

碧華國小109學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	二年3班	教師	吳金芳
----	------	----	-----

活動說明
在課程中融入減塑課程，讓學生了解人類不當行為對海洋環境及生物的影響，並請學生去守護海洋生物的減塑環保觀念，除了可以做到不買瓶水和飲料外還可以自備環保杯具買飲料、盡量在家用餐不外出、盡量使用塑膠袋或環保購物、改用環保吸管或用可回收材料製作...等等在實際行動中更以實際行動來拒絕海洋生物。

相關活動照片

在課程中融入減塑課程
海洋集點卡

在家用餐減少外出
自備水壺少買飲料瓶裝水
使用環保餐具
自備環保袋

碧華國小109學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	一年11班	教師	林嘉文
----	-------	----	-----

活動說明
(一) 參與課程以「海洋教育課程」了解人類不當行為對海洋環境及生物的影響。
(二) 學生參與減塑生活，利用環保材料繪繪今日減塑行動。
(三) 學生參與減塑生活，從課餘活動、假日開始拒絕海洋生物。
(四) 畫紙企業家解說，讓學生對海洋生物更有行動力。
(五) 努力實踐拒絕海洋生物，讓學生對海洋生物更有行動力。

相關活動照片

(一) 參加海洋教育課程
(二) 利用環保材料繪繪今日減塑行動

(三) 學生於生活中進行減塑行動並請家長協助在課餘時間拒絕海洋生物

(四) 參加企業家解說-資源循環再利用
(五) 拒絕海洋動物製品

碧華國小109學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	一年11班	教師	林嘉文
----	-------	----	-----

活動說明
(一) 參與課程以「海洋教育課程」了解人類不當行為對海洋環境及生物的影響。
(二) 學生參與減塑生活，利用環保材料繪繪今日減塑行動。
(三) 學生參與減塑生活，從課餘活動、假日開始拒絕海洋生物。
(四) 畫紙企業家解說，讓學生對海洋生物更有行動力。
(五) 努力實踐拒絕海洋生物，讓學生對海洋生物更有行動力。

相關活動照片

(一) 參加海洋教育課程
(二) 利用環保材料繪繪今日減塑行動

(三) 學生於生活中進行減塑行動並請家長協助在課餘時間拒絕海洋生物

(四) 參加企業家解說-資源循環再利用
(五) 拒絕海洋動物製品

碧華國小109學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	一年11班	教師	林嘉文
----	-------	----	-----

活動說明
(一) 參與課程以「海洋教育課程」了解人類不當行為對海洋環境及生物的影響。
(二) 學生參與減塑生活，利用環保材料繪繪今日減塑行動。
(三) 學生參與減塑生活，從課餘活動、假日開始拒絕海洋生物。
(四) 畫紙企業家解說，讓學生對海洋生物更有行動力。
(五) 努力實踐拒絕海洋生物，讓學生對海洋生物更有行動力。

相關活動照片

(一) 參加海洋教育課程
(二) 利用環保材料繪繪今日減塑行動

(三) 學生於生活中進行減塑行動並請家長協助在課餘時間拒絕海洋生物

(四) 參加企業家解說-資源循環再利用
(五) 拒絕海洋動物製品

【校園減塑百萬集點活動集錦 2】

碧華國小 109 學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	三年 3 班	教師	葉德剛
<p>活動說明</p> <p>本校學生在低年級課程中，數字即已參與環境保護活動，所以在三年級綜合課程中，導師繼續鼓勵學生將減塑行動融入日常生活。中學生數字即已了解，人類大量使用塑膠用品的不當行為，已對海洋生態及地球環境造成極大的威脅，所以學生在日常生活中，多觀察自動不買瓶裝水和飲料，自備環保水壺並加水，自備環保餐盒吃午餐，並利用塑膠袋(例如平時所裝裝入滿的塑膠袋)自製環保袋裝午餐及晚餐等。此外，本校已開辦午餐環保餐盒，讓學生每次打開午餐的塑膠餐盒，預料一個月可以省下約 50 個塑膠餐盒。此外，本校學生還積極利用課餘時間，將廢紙製成環保紙和環保袋，為環保活動中所得，學生就製成了紙筆、書包、餐盒、紙筆、餐盒、以及打掃的方式及環保購物袋，積極地為「保護地球環境」而為家人紀錄減塑行動。我們又設計了 N 次... 自減塑而獲地球有「N 次方力量」的小本... 並使用書袋裝起來記錄，增加分類持久，減塑不中斷。</p>			
<p>相關活動照片</p> 			
<p>自備環保餐盒吃午餐、水瓶喝水</p> 		<p>海洋集點卡</p> 	
<p>實踐使用書袋裝塑膠餐盒-N 次... 自減塑而獲地球有「N 次方力量」的小本...</p>			

碧華國小 109 學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

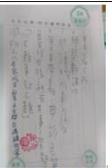
班級	一年 6 班	教師	林慧慈
<p>活動說明</p> <p>「減塑」不能只有嘴巴說說，除了利用彈性課程時，讓孩子們理解「減塑」的重要之外，也教導孩子們如何從生活中「減塑」，甚至回家後也鼓勵爸媽一起共行「減塑」。</p> <p>累積至今，每一張海洋集點卡上面的每一個小點點，看似微不足道，但卻蘊含著孩子們對地球的大大心意，力行減塑，未來增福！</p>			
<p>相關活動照片</p> 			
<p>在課程中融入減塑議題</p> 		<p>班級海洋集點卡</p> 	
<p>減塑行動，GO!!</p>			

碧華國小 109 學年度減塑行動班級成果表
-點亮台灣 點亮海洋 校園減塑百萬集點-

班級	一年 3 班	教師	黃富雲
<p>活動說明</p> <p>讓學生與環境的聯繫更密切，從生活更方面，多數人還是欠缺減塑觀念，導致地球生態環境更趨惡化。透過減塑集點活動，除了讓學生了解環境問題之外，也透過學生參與環保活動，讓更多人一起參與環保。</p> <p>孩子努力集點，用集點卡換取海洋主題，簡單的集點卡，會從小進行，從這些行動的累積，而產生出大大力量，減塑了我們最寶貴的生存環境，就讓塑膠離開吧！自備環保餐盒，自備海洋集點卡，減塑百萬集點，減塑百萬集點，減塑百萬集點！</p>			
<p>相關活動照片</p> 			
<p>(一) 參與學校推動的減塑 GO GO GO</p> 		<p>(二) 換取影片，鼓勵小朋友及媽媽參與。</p> 	
<p>(三) 繪畫長卷活動，讓孩子的減塑行動分分在長卷中，以創見學習。</p> 			
<p>(四) 個人及班級減塑集點，聯絡等紀錄減塑行動</p> 		<p>(五) 與海洋保護隊隊長合影</p> 	

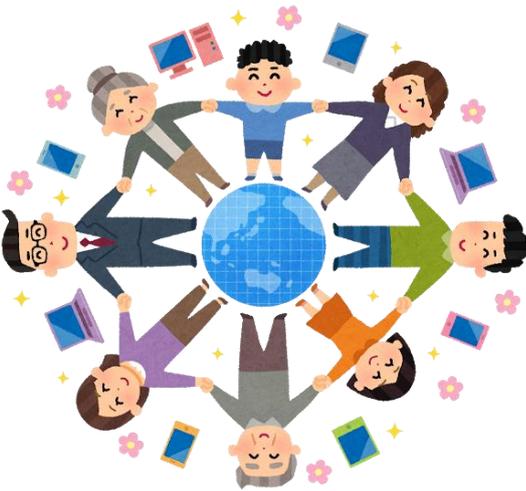
109 學年度減塑計畫成果 409 班 宋鐘君老師

近年來臺灣開辦自給農園，已經成為學童的必修，也是關心環境的表現，這跟生活不無關係。利用自給農園的課程，以影片、書籍、以及有關的網路資訊的方式，讓學生了解減塑的重要性！孩子們會把在課堂上學到的知識，跟家人分享；也會帶回環保餐具，他們會帶回環保餐具和環保購物袋，每天早晨出門時，小朋友會從網絡上，記錄自己每日的具體減塑行動，自從減塑減塑後，現在小朋友們都在家中吃水果，帶來學校享用，會自備環保袋，更愛地球守護海洋，已在孩子的心中發芽，能減塑要在生活中，大家一起繼續努力，為我們的環境出一份心力！

用環保餐盒裝水果帶去學校享用

本校今年續辦推動由慈心有機農業發展基金會結合福智文教基金會一起合作「點亮台灣 點亮海洋校園減塑百萬集點」的計畫，藉由實施減塑教案及集點卡活動，帶給學童關懷環境的概念。校內師生十分踴躍參與，並於日常生活中實踐各種減塑行為，進而將環境行動融入於學習活動中，進一步將減塑觀念帶回家庭中，帶動父母及家人一同減塑愛地球。



【集食行善-簡單的食物，不簡單的愛】



社團法人安德烈慈善協會和輔導處合作舉辦「幸福一日捐」活動，因為疫情關係，無法有大型宣導活動，感謝各班導師們大力協助指導，小朋友們個個愛心不落人後，熱情響應，下課大排長龍，不是為了玩遊樂設施！全校學生當天上午共募集了約 60 箱左右的物資，看著學生臉上帶著幸福洋溢的表情，相信孩子們都感受到——「能夠付出是一種福氣，懂得付出是一種智慧！」

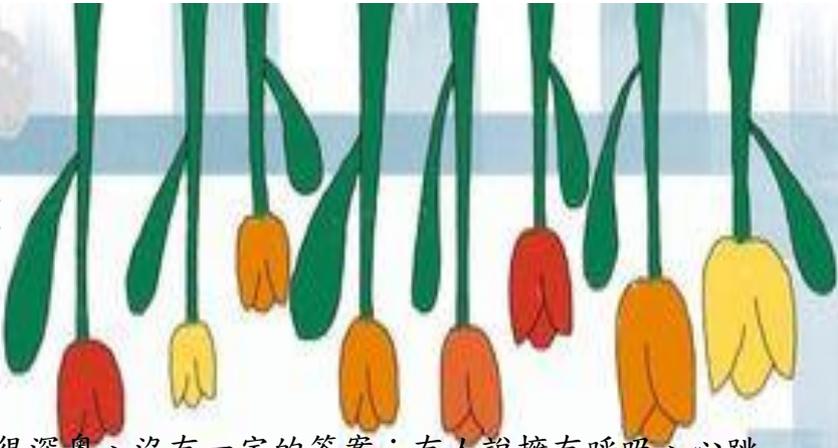
也感謝家長會會長黃翔琳先生捐助調理包物資，此外，三年二班及一年十一班的師生發揮大愛，分別都捐助二千元給安德烈慈善協會；也有家長及老師們各自拿著捐助物資至攤位來一起響應，從活動中更能體驗「施比受更有福」的含義，整個活動順利圓滿落幕！





【專輔老師專欄： 生命教育】

文：陳怡安老師



生命是什麼呢？有人說生命很抽象、很深奧、沒有一定的答案；有人說擁有呼吸、心跳就是生命；而我說生命是生、老、病、死的過程，也像是爬山的過程，我們永遠不知道前方的路是平坦還是彎曲，或許會有人陪你走一段，或許這一段你必須自己走，但如果你想知道生命、體驗生命，都必須踏出那一步，所以生命是我們花一輩子去體驗和完成的事。

老

環顧你身邊漸漸年邁的人，他們有什麼樣的特徵呢？頭髮變白、睡眠時間變短、記性開始不好、行動和反應變慢；身體容易受傷、生病，而且要花比較多的時間才能恢復；很多年輕或是以前能做的事現在好像沒辦法做了，像是本來很喜歡看書但因為眼睛漸漸老化、視力變成老花，書上的文字開始看不清楚、越看越吃力。老了還會面臨退休、小孩都長大了離開家中，因而覺得自己是不是沒什麼用處而感到心情沮喪、生氣、難過；因為面對家人、朋友、親戚都相繼過世也可能會感受到寂寞、空虛；又或著是因為人生的過程中盡力完成每件事並且把握當下而覺得生命充滿意義感。

病

生病是每個人都會經歷的事情，身體感到不舒適、不健康的現象。有的疾病是先天、一生下來就有的，例如：心臟病；有的疾病則是後天的，出生後才得到的，例如：腸病毒。生病也可以依照嚴重程度分為輕微或是嚴重的，輕微的生病好得比較快，只需要看個醫生、吃藥就會痊癒，像是感冒；嚴重的生病就需要花比較多的時間才能康復，可能需要開刀、化療、復健，像是癌症。

死

死亡是肉體死掉了，無法再跟這個人見面，跟他說話不會再有回應，但是他的靈魂，你跟他過去的記憶還是會留在你的心裡，死亡不是結束我們可以用其他的方式懷念過世的人，例如：聚在一起聊聊與他有關的事情、看照片想念他、在心裡對他說說話。面對重要的他人過世你會感到難過、生氣(好像自己被拋棄了)，這些都是很常見的情緒喔，但這樣的情緒會慢慢平復、會漸漸變好，回到平時的生活。死亡有分很多種喔，不是老人才會死亡，還有可能：1. 因疾病而過世(例:癌症)2. 因年老而過世 3. 因意外而過世(例:出車禍)。

生

儘管我們會面臨生病、衰老、死亡，但生命是生生不息的，有人會從你的生命中離開，但也有人會來到你的生命裡。我們沒辦法選擇自己的出生，要出生在哪個家庭、當男生還是女生，甚至有的人可能一出生就有殘疾，但我們可以善用自己的優點、長才，成為自己想要成為的人；我們可以選擇自己生活的方式，讓每一天都活得多采多姿，好像他是你人生的最後一天。

珍惜當下

我們沒辦法預知自己什麼時候會發生什麼事、什麼時候會死掉，也沒辦法改變過去或是控制未來，我們唯一能做的是珍惜當下、把握當下，盡力去過每一天，及時表達出自己的愛意、謝意跟歉意。

【專輔老師專欄：當自己情緒的小主人】

文：陳怡安老師

你的心裡也住著情緒小怪獸嗎？有時情緒好像內心的怪獸，感覺隨時要失控影響你的生活，沒有辦法好好專心上課、害自己常常被處罰，它們好像會突然跑出來讓你的生活一團糟。其實每個人心裡都住著各式各樣的情緒怪獸喔，當事件發生了就會有不同的怪獸跑出來，這些都是很正常的狀況，只是生為自己的小主人是能夠跟它們和平共處，不用擔心被情緒怪獸控制！現在讓我告訴你情緒怪獸的攻略以及打怪小秘訣，以後你碰到這些怪獸的時候就知道該如何面對它們！

情緒怪獸攻略

生氣怪獸

常出現狀況：

- ◇ 被同學欺負
- ◇ 被嘲笑
- ◇ 被誤會

常會有的反應：

- ◇ 想罵人、打人
- ◇ 大吼大叫
- ◇ 丟東西

害羞怪獸

常出現狀況：

- ◇ 上台表演
- ◇ 跟不認識的人說話

常會有的反應：

- ◇ 臉紅
- ◇ 說不出話
- ◇ 講話結巴

難過怪獸

常出現狀況：

- ◇ 考試考不好
- ◇ 同學不跟我玩
- ◇ 親人過世

常會有的反應：

- ◇ 哭
- ◇ 心情悶悶的
- ◇ 垂頭喪氣

愧疚怪獸

常出現狀況：

- ◇ 做錯事
- ◇ 事情沒做好
- ◇ 功課沒完成
- ◇ 欺負同學

常會有的反應：

- ◇ 覺得自責
- ◇ 覺得難過

害怕怪獸

常出現狀況：

- ◇ 第一天來上學
- ◇ 被處罰
- ◇ 表現不好

常會有的反應：

- ◇ 哭
- ◇ 腿軟、發抖
- ◇ 坐立難安

丟臉怪獸

常出現狀況：

- ◇ 不小心出錯的時候
- ◇ 走路跌倒

常會有的反應：

- ◇ 臉紅
- ◇ 想要找個地方躲起來

打怪小秘訣

1. 讓情緒怪獸冷靜下來的方法：運動、去操場跑步、下課跟同學聊天、跟可以信任的師長說、畫畫、看書、摺紙、深呼吸…等等。
2. 你可以宣洩情緒，但是宣洩情緒時不能傷害自己、別人以及物品。
3. 如果你暫時控制不住情緒怪獸也沒關係，先不急著處理你碰到的狀況，等到情緒怪獸稍微冷靜一點時再來處理事情。
4. 當情緒怪獸來的時候你要知道它來了，但也不用害怕因為你有很多讓情緒怪獸冷靜下來的方法。

【專輔老師專欄：性別平等教育—性騷擾防治】

文：丁郁穎老師

各位小朋友，你有養過小寵物嗎？你曾經當過小寵物的主人嗎？當你是小寵物的主人時，是不是會細心照顧、保護小寵物呢？那請問誰是你的身體的主人呢？當然，「你」自己是自己身體的主人！當自己身體的主人，就是要好好照顧自己的身體，好好保護自己的身體，當有人侵犯我們身體時，就需要勇敢的拒絕對方！

什麼是性騷擾呢？

無論是誰，只要他以威脅、利誘、暴力的手段，碰觸你的身體，不顧及你的感受及意願，讓你覺得不舒服，甚至要求你不可以告訴任何人，這樣的情形就是~~ 性騷擾

校園性騷擾有哪些？

小朋友們，小心！不要因為開玩笑而誤觸了性騷擾不當行為，是有法律責任的！

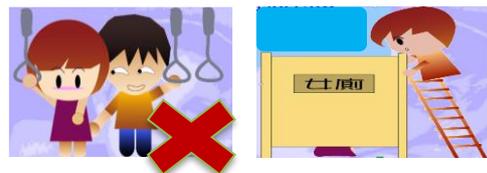
言語的騷擾

例如：在課堂上講黃色笑話，讓班上同學們感到不舒服。



肢體的騷擾

例如：偷看同學上廁所
例如：故意摸同學屁股



視覺的騷擾

例如：同學在通訊軟體轉發裸露色情圖片跟文字，造成同學不舒服的感受。



權力位階的騷擾

例如：老師趁考試巡堂時，趁機偷摸學生的胸部，令學生感到不舒服



性騷擾防治口訣 叫叫 123

叫→大叫：「我不喜歡，請你住手！」

叫→大叫：「你再靠近告訴老師！」

1→跑 2→記 3→報告

1跑

跑離現場

- 原則：燈光明亮、人多的地方
- 學校裡：如操場、人多的教室、各處室
- 學校外：如愛心商店、便利商店、大賣場

叫叫 123

2記

記錄人時地物

原則：確認自己安全後，
回憶事發「人、時、地、物」

叫叫 123

3報告

報告師長

- 學校裡，尋求的管道：
導師、學務處、輔導處、信任的老師
- 學校外，尋求的管道：親近信任的大人
- 法律管道：110、113專線

叫叫 123

我們一起來欣賞學生畫的宣導作品

503 廖弈翔



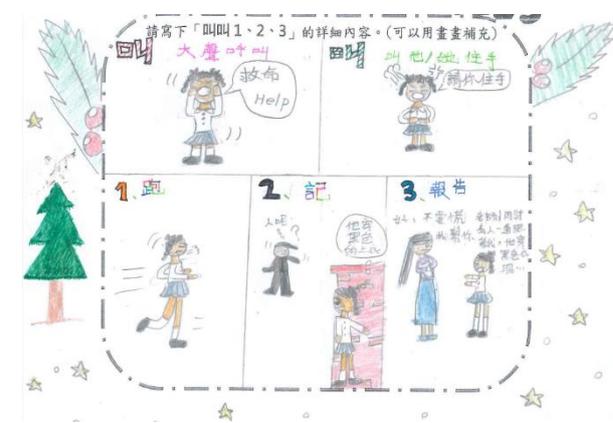
503 余映翹



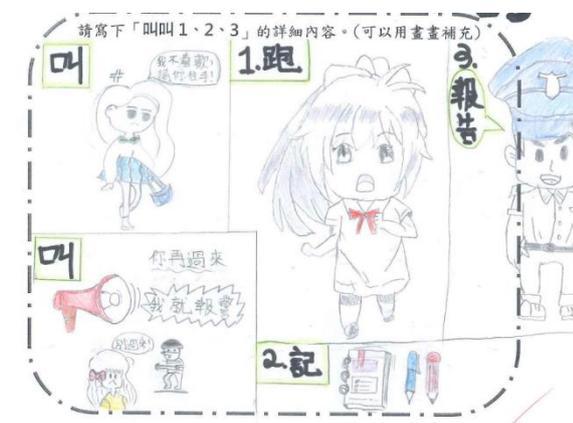
503 陳昊峻



508 楊宛霏



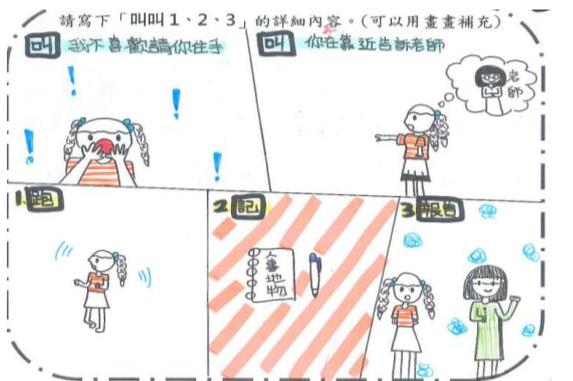
508 楊宛霏



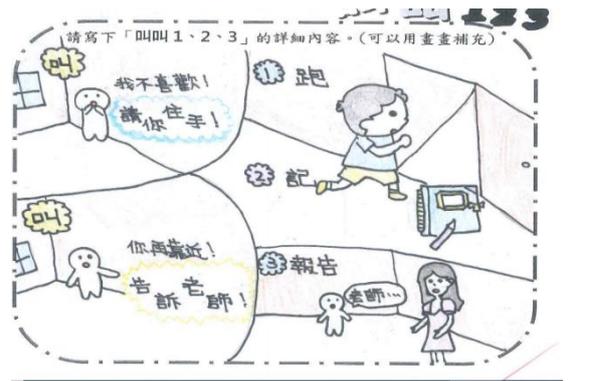
508 楊宛霏



508 楊宛霏



503 蔡佳蓁





【嘟嘟狗的話】

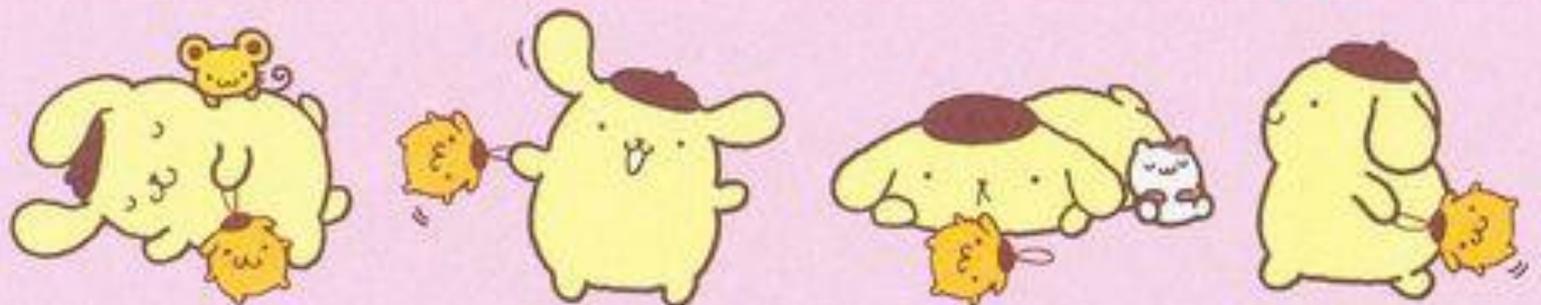
親愛的碧華小朋友們：

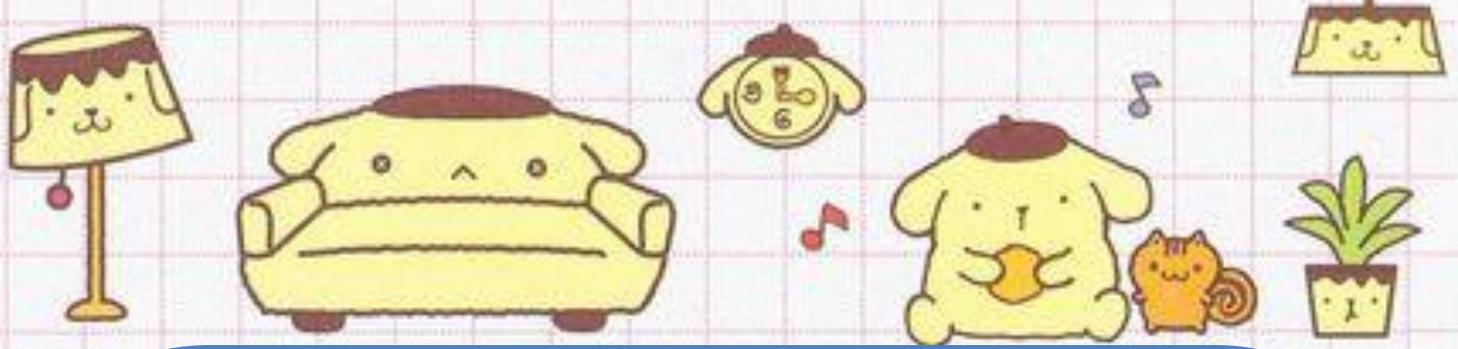
大家好，我是嘟嘟狗，感謝大家對嘟嘟狗信箱的支持，我很高興能用信件和小朋友們交流，看著小朋友的信，彷彿可以感受到每位小朋友的心情，不由得跟著一起笑、哭、生氣、沮喪、開心、憂愁、擔心、害怕、難過、快樂，每當閱讀你們的故事後，嘟嘟狗不禁覺得我們碧華的小朋友們**好勇敢**，有勇氣面對各種問題，遇到這些暫時沒辦法解決的狀況時，會鼓起勇氣寫信給嘟嘟狗，希望得到一些建議或聽聽不一樣的想想法，嘟嘟狗很欣賞你們。更謝謝小朋友的信任，願意告訴我心事，只是有時候信件有點多，會耽誤一些時間，就請大家耐心等待一下喔！

我將大家的煩惱做分類統計，發現「人際相處」是多數小朋友的煩惱，例如無緣無故被欺負、大家都不理我、罵我、弄傷我...等等，嘟嘟狗想，「**如何獲得好的友誼**」可能是許多小朋友共同的需求。

以下有三點建議給小朋友參考：

© '96, '14 SANRIO





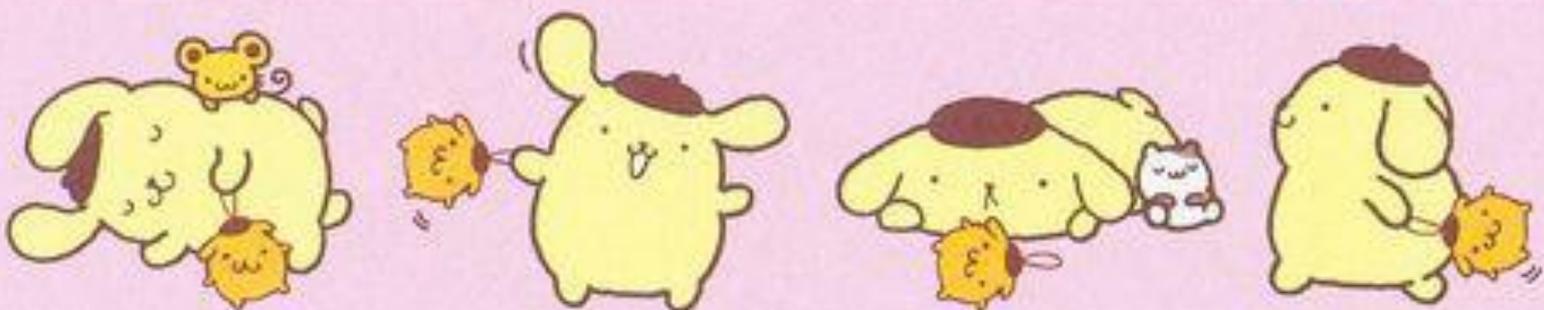
1. 停下來，感覺一下自己此刻心情：與同學相處時，若覺得受欺負、被不公平待遇...等，提醒你，先停下來，深呼吸，數5秒，感覺一下現在的心情，可能是生氣、委屈、害怕...等。

2. 安撫自己的情緒：了解自己的心情、感受後，接下來對自己「秀秀」，讓自己的心情緩和下來，當嘟嘟狗心情不好，有點生氣或難過時，也會讓自己稍微休息一下，喘一口氣，替自己「秀秀」，如此一來再來面對問題，才不會在衝動下造成無法挽回的後果喔！

3. 友善表達三步驟：首先說出「發生什麼事情」、再說出「我的感受」、最後溫柔的說明「我的期待」，例：無故被同學弄傷時，由於不知對方是否故意的，你可以這麼說：「你剛剛跑過來撞到我身體(事情)，讓我感覺很痛、很不舒服(我的感受)，請你不要在走廊跑步(我的期待)」……或者，你也可以請對方向你道歉。

最後，嘟嘟狗很珍惜和小朋友在碧華的每一天，不管有什麼煩惱，不要忘記有嘟嘟狗這個朋友陪著你，我很樂意聽你訴說煩惱喔，希望小朋友都可以找到適合自己的好方法，也知道怎麼調整心情，讓我們一起加油吧！

©'96,'14 SANRIO



2. 中華民國志願服務協會第
20屆「志願服務獎章」

※特別獎：蔡玉玲 女士

※三等獎：鄭美華 女士



3. 志工副隊長 陳秀鳳 女士榮獲 110 年度三重區
模範母親代表，並獲遴薦為本區市級模範母親
代表。

4. 新北市資深優良志工：劉瓊香、楊雅惠

5. 金心獎得獎志工名單：

郭麗峰、陳美真、周明月、陳錦雲、
劉芳茵、吳麗蓉

感謝在校服務的志工們，碧華國小因為有您們的
無私貢獻，嘉惠在地莘莘學子，共同為下一代努力！

碧華有您們，
真好！

