第 68 期
發 行 人：蘇穎群
出 版 者：新北市淡水區文化國民小學
策　　畫：莊珀綺
執行編輯：蔡歆怡
顧　　問：張作亘、曾士瑋、盧欣暐
地　　址：新北市淡水區真理街六號
電　　話：(02)2621-2031
網　　址：https://www.twhps.ntpc.edu.tw/
出　　刊：中華民國 111 年 01 月 31 日

新北市淡水區文化國民小學

文化埔頂

第一版　校長的話
第二版　主題活動系列一
第三版　主題活動系列一
第四版　主題活動系列二
第五版　主題活動系列二
第六版　主題活動系列二、三
第七版　主題活動系列三
第八版　活動剪影
第九版　活動剪影
第十版　教育宣導
第十一版　教育宣導

第一版　校長的話

冷風颼颼，枝頭懸露，乍暖還寒春將至，春江水暖鴨先知！又是一年的開始，今年歲次壬寅，肖虎，穎群謹代表新北市文化國小向各位家長拜個晚年：祝福各位家長今年事事春風皆得意，家庭和樂萬事興！

全球疫情仍嚴峻，學校也嚴守嚴防，全校教職員均已完成 3 劑疫苗的接種和全校的清消，期能提供給文化學子最優質的學習環境。開學迄今春雨霏霏，連綿不絕，常常在校門口看到上、放學時間，心疼孩子淋雨受寒的家長們，捨棄機車，改以移動城堡汽車接送，讓全國最有名的真理街(文化國小、淡水國中、淡江中學、真理大學，4 校緊緊相連，從幼兒園到博士班學業都能在一條街完成，真正的教育一條龍服務！)真的是車水馬龍，水洩不通！站在門口看到汽車臨停後開車門，下車為孩子撐傘、幫孩子背上書包、過馬路，簡單幾個動作卻像每秒 8 格的 slow motion 電影鏡頭令人觸目心驚，背景是震天價響的汽機車狂按喇叭和叫罵聲……。

利用回澎湖老家短短 4 天年假，讀了文化孩子寫的一本書~”課後”，記載著從 1 年級到 6 年級放學後，當其他孩子忙著去安親班和補習班時，她的雙親和幾位有想法的家長想讓孩子有充實的童年，於是組成一個課後學習團體，並聘請非常有熱誠的老師來經營這個班。原本以為只不過是另外一種補習班，但是打開書頁閱讀後欲罷不能，花了 3 個深夜讀完孩子 6 年的札記和每篇札記後老師的反思，讓我思考良久並深受感動！6 年的時間，老師為孩子們設計了一系列課堂上都不會考，但是人生旅程上必定會遭遇的問題，許多是道德兩難的抉擇！例如：孩子們拜訪街友，了解街友背後的問題，討論怎麼協助解決，而老師不教孩子怎麼辦？方法是討論探究及收集資訊後歸納演繹而來，接著體會飢餓 30 活動，讓他們感同身受，產生同理心；之後設計募款活動，再將募款所得捐助慈善機構和購買飯盒親手送到街友手中分享，這是"覺知-探究-增能-行動"的公民行動的實踐(陳麗華、彭增龍，2007)。

淨灘、海廢、醜食(Ugly Food)、打工換食宿、奇美部落文化體驗、自己規劃旅行、騎腳踏車到東部環島旅行……都是精彩的實踐體驗課程。這讓我想起之前和淡江大學教學與課程研究所聯合主持樂施會(Oxfam)的公民實踐課程，我們探究不公平現象源自於貧窮和分配不均，研究生探究喜歡去海洋世界看鯨豚海豹企鵝表演的消費行為直接造成更多獵捕和殺戮；台灣人消費最多的咖啡產業其實背後有嚴重剝削、童工及分配正義問題.....，而這些問題讓都已是教師的研究生操作都哀嚎連連，何況”課後”這個班都是 1~6 年級的小孩？

”讓他們與真實的人生相遇”是這班老師設計課程的思考，同時也和現任新北市副市長劉和然之前擔任環保局長時的主張：我如何做一件事能讓明天更好？不謀而合。最難能可貴的是老師和所有家長對所有學習活動全心投入卻不能干預，可以陪伴卻不能介入，整整六年的時間！這在公立學校早就被申訴到關門了。我要借用”課後" 這本即將出版的孩子學習札記我為其寫的序~(放手以愛前行)中的一些文字(出版及印刷的經費是孩子向父母貸款，打工或販賣手工食品籌資償還，需要提出還款計畫)。

於是我看見~

這種陪伴在孩子心中建立了堅定不移的珍貴價值~猶如在海洋中迷航的水手看見的那道光，您不必是耀眼如白晝的燈塔，但一定是那黑暗穹蒼裡那道微光！

於是我看見~

在家點燈守護這個信念，以支持取代擔心，將愛化成行動，忍住思念的淚水，以愛和禱告支持孩子騎到終點的母親~您不必是高聳入雲的險峻大山，但一定是將小湖泊輕輕擁抱，以愛徐徐滋潤青青草原的美麗丘陵。

於是我看見~

一天辛苦旅程的結束後，深夜獨自檢討的老師，反思如何設計讓孩子與人生相遇的課題，讓公民實踐成為孩子靈魂和血液中的 DNA。

於是我看見~

2 位一起共學 6 年，經歷了風風雨雨、猜忌、怨懟、羨慕，到攜手共創美好價值的手帕交友誼，祝福妳們是一輩子真心互相支持的好朋友。

於是我彷彿看見~

每次出發前，父母老師和孩子牽手誠心為旅程禱告祝福的動人畫面！

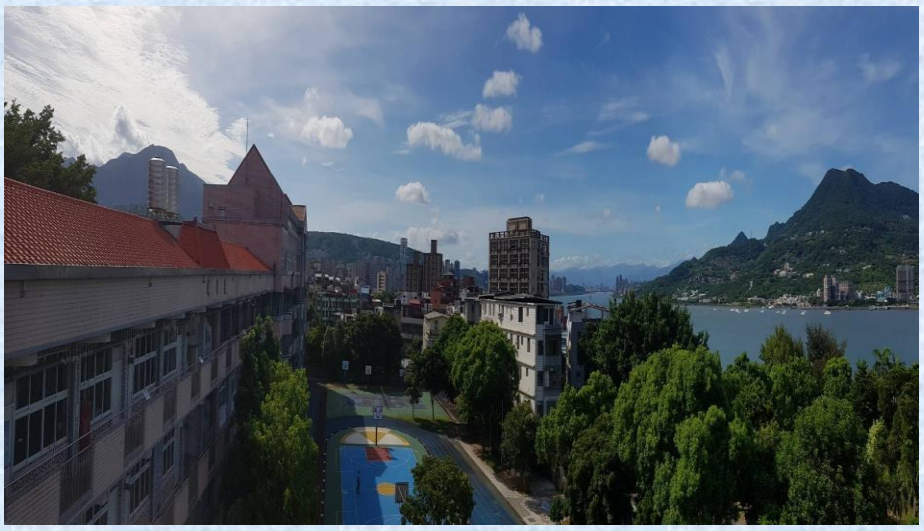
於是我彷彿看見~

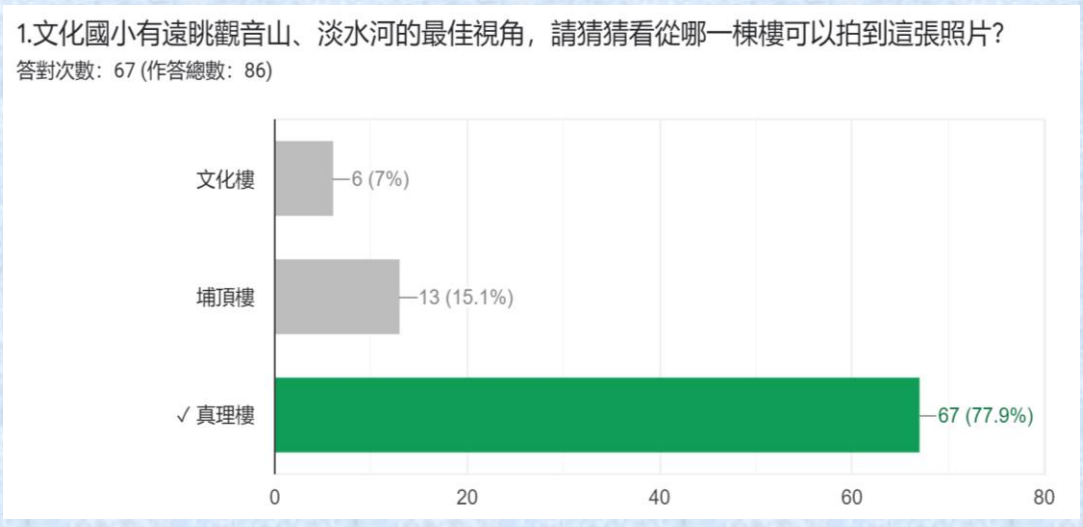


末了，我仍要提醒家長，放手讓孩子學習自主管理，對自己行為負完全責任，賞識、愛與陪伴才是幸福家庭和孩子健全人格發展的唯一處方箋！

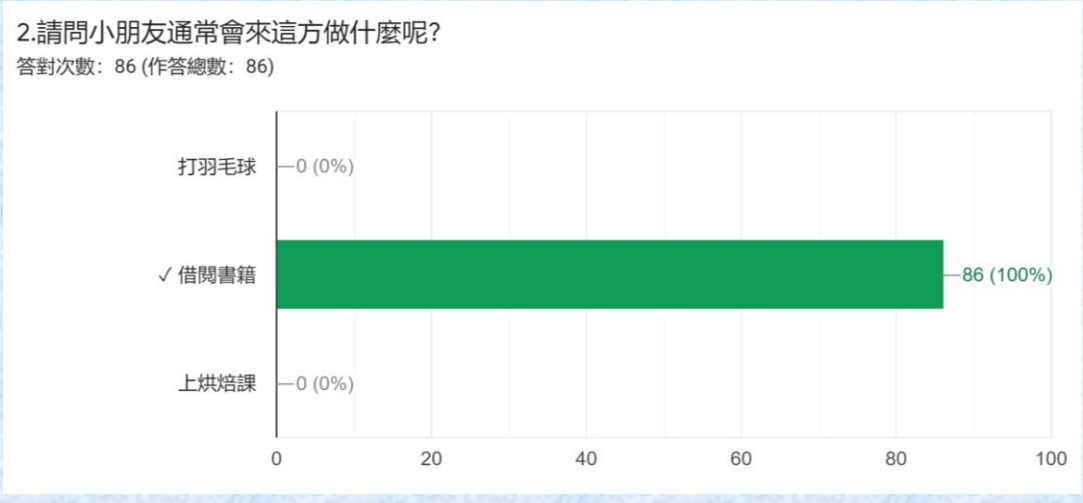
本期的文化埔頂以「後疫情時代的校園圖像」作為返校的延伸序曲： 2011 年的五月因肺炎疫情讓我們措手不及匆匆的告別校園，何時能再回來?誰也不知道。來不及道別的老師、同學和校園，就這樣讓許多人掛在心上。很幸運的，我們都回來了!本期透過校刊，邀請大家合作，以不同的視角拼圖校園。本期主題分成三個系列活動，分別於各版說明呈現。

系列一文化校園小達人以表單製作問題，開放全校學生回答，問題內容呈現校園不同角落，讓小朋友猜猜看該校園物景位在何處。從表單填寫結果：參與人數 86 人，題目共 10 題每題 10 分，答對平均總分為 91.4 分，顯示答題者對校園熟悉度高。

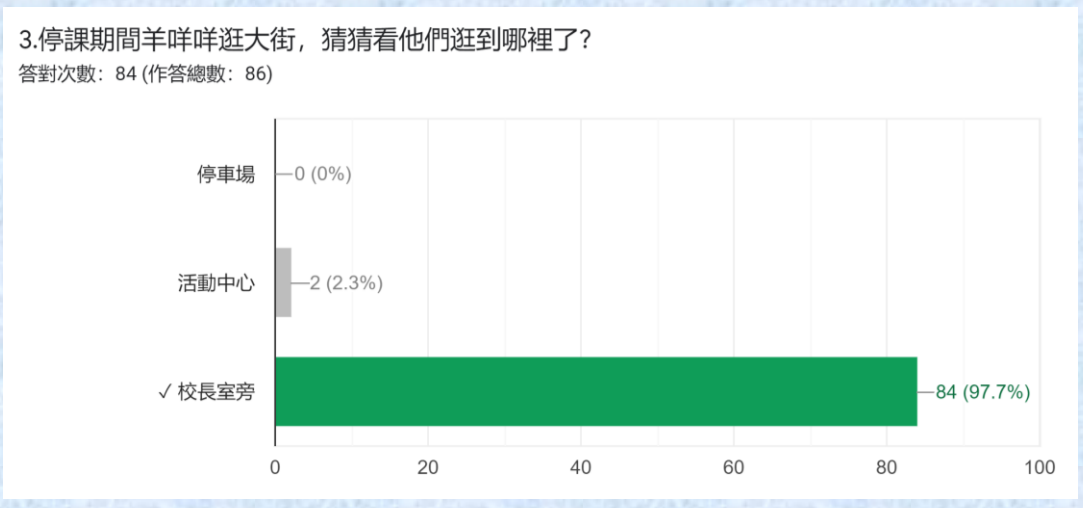




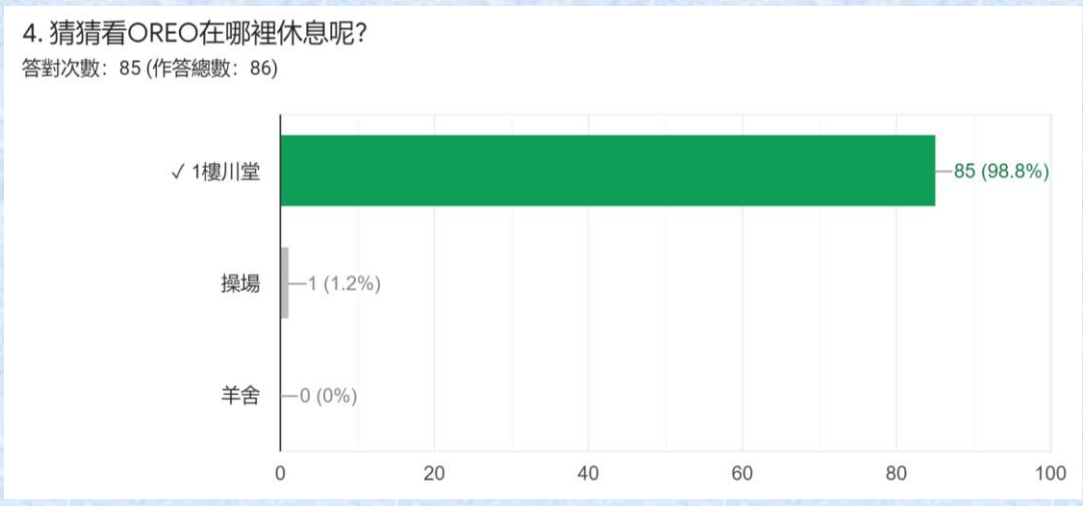




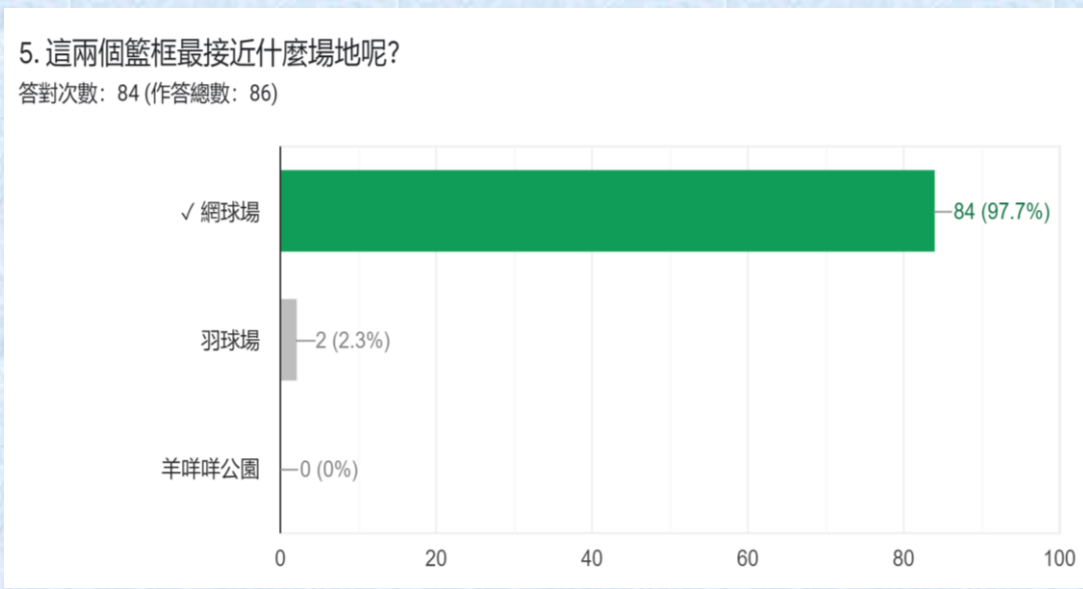








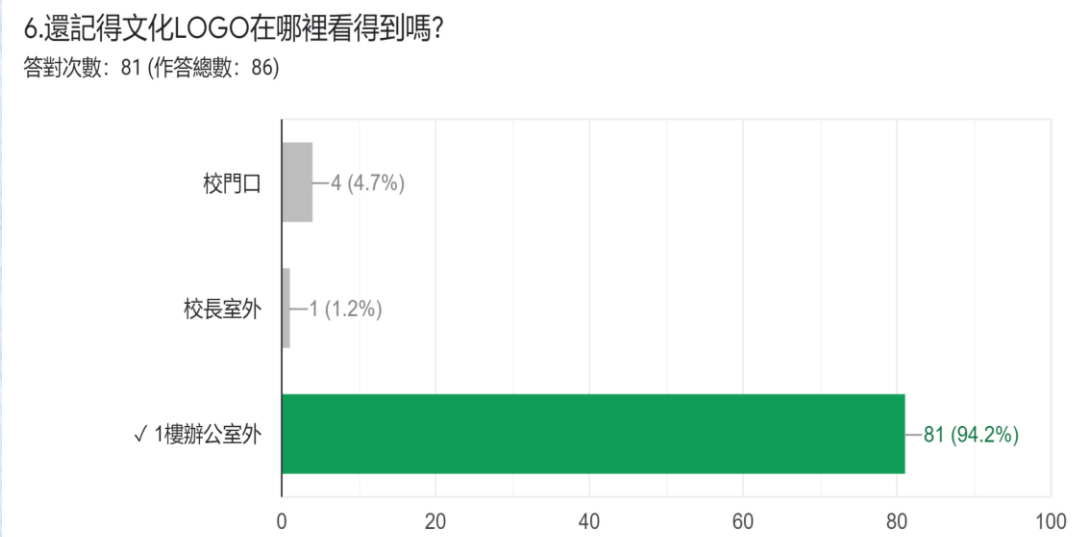






6.還記得文化LOGO在哪裡看得到嗎?

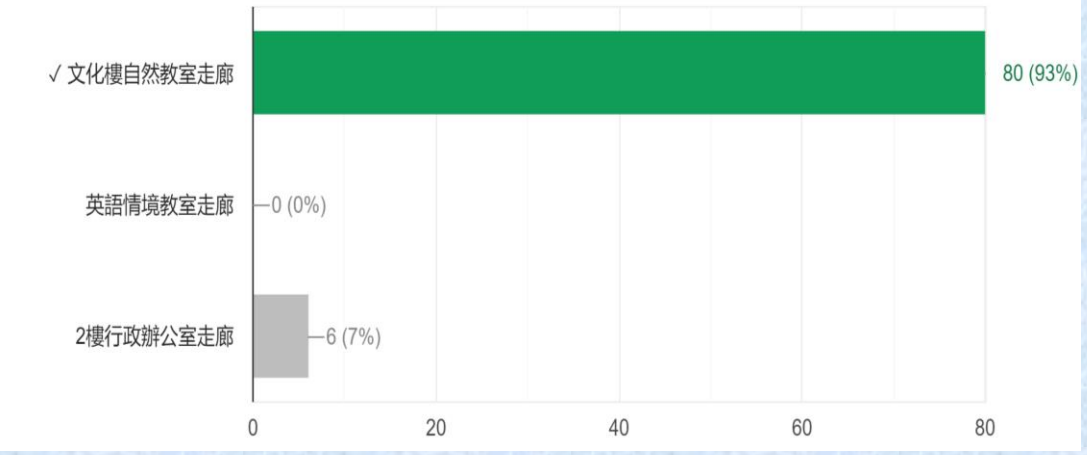
答對次數：81 (作答總數：86)





7.這是從哪個角度來看操場呢?

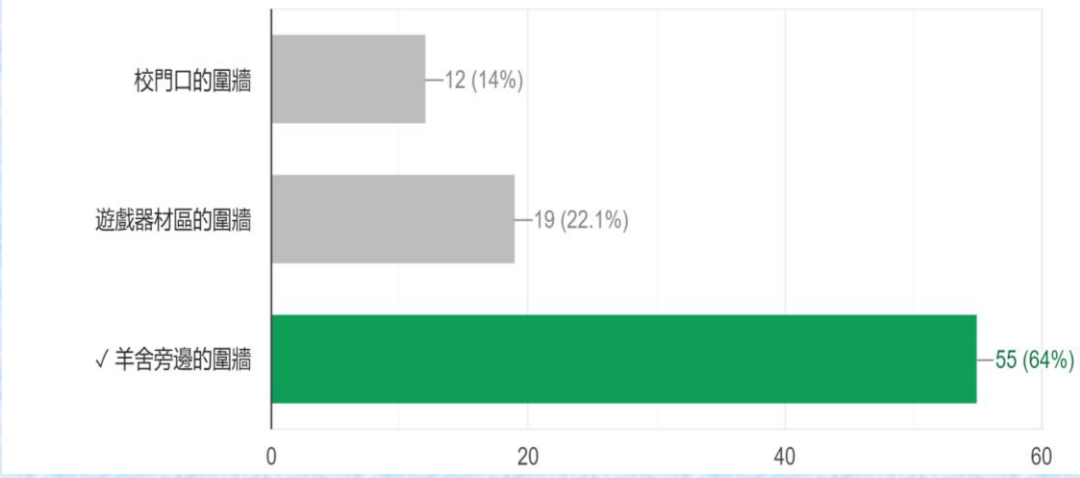
答對次數：80 (作答總數：86)





8.記得這張圖出現在哪裡嗎?

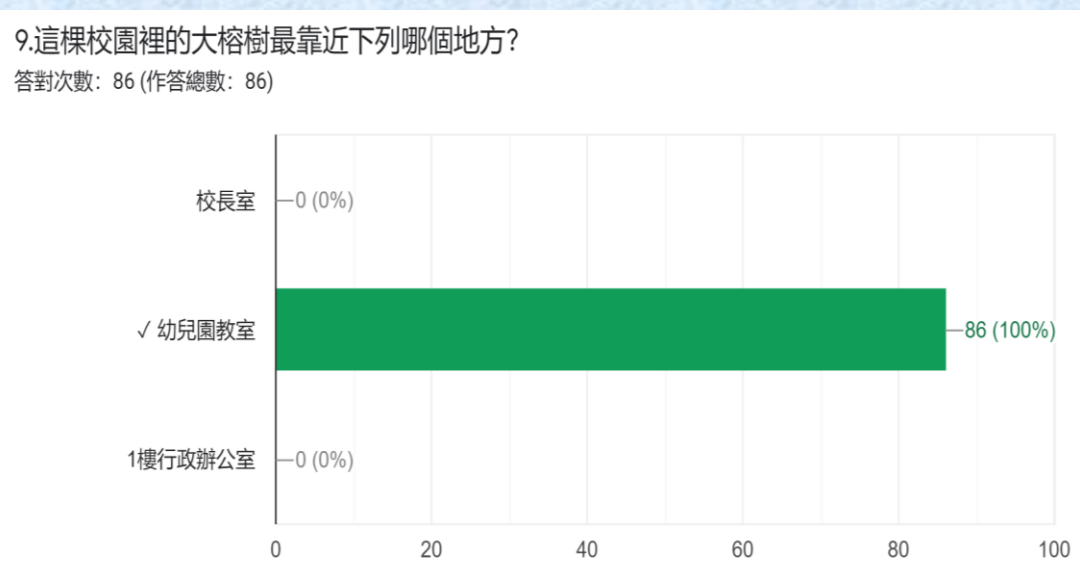
答對次數：55 (作答總數：86)





9.這棵校園裡的大榕樹最靠近下列哪個地方?

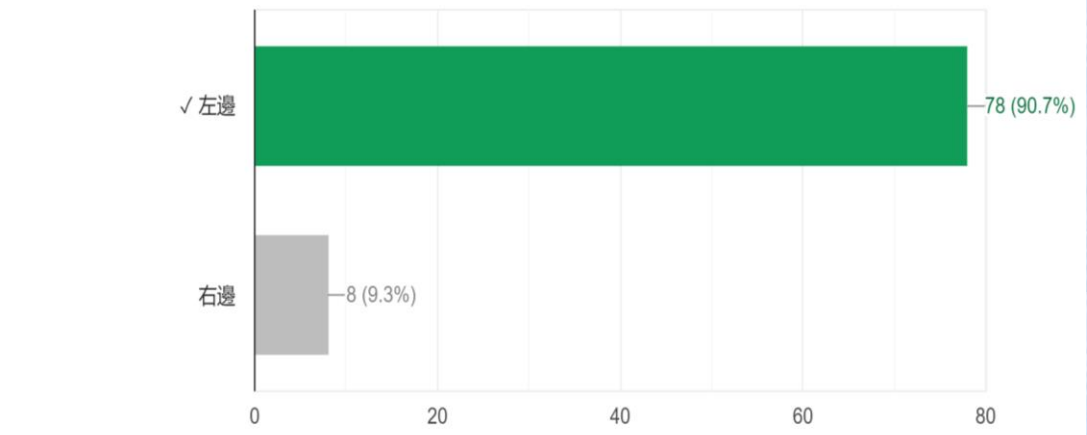
答對次數：86 (作答總數：86)





10.從正門口進來，你會在哪一邊看到這處綠草如茵的羊咩咩公園呢?

答對次數：78 (作答總數：86)



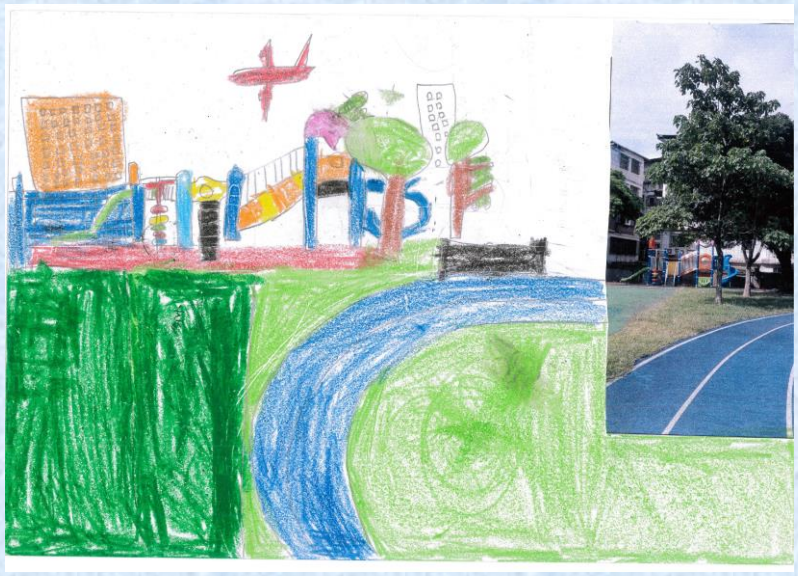
系列二：圖畫創作—小角落大延伸

校園的既有空間對小朋友們有什麼樣的熟悉感或是想像呢?小朋友們自選角落圖卡，以畫作方式延伸實際的，或想像中的校園空間。

二忠張逸傑



二忠張睿彥



二忠黃允柔



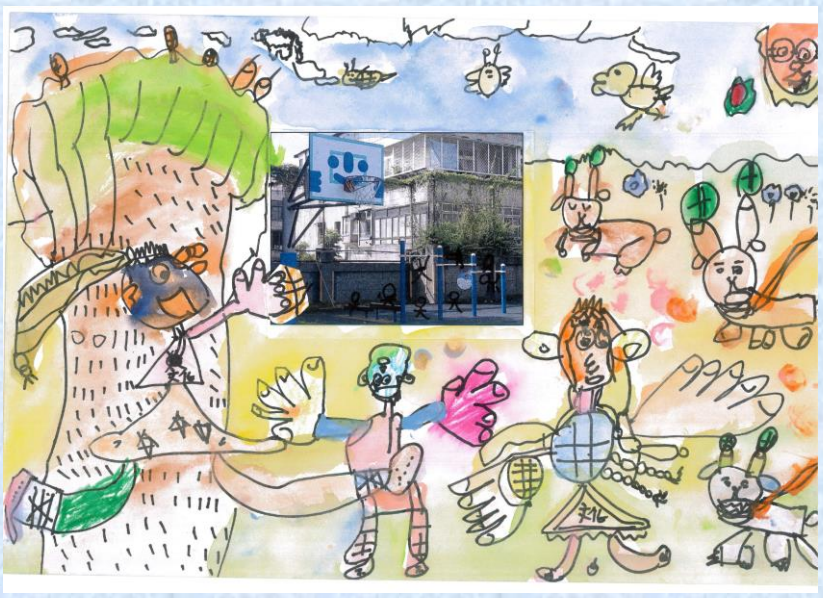
二忠黃琳恩



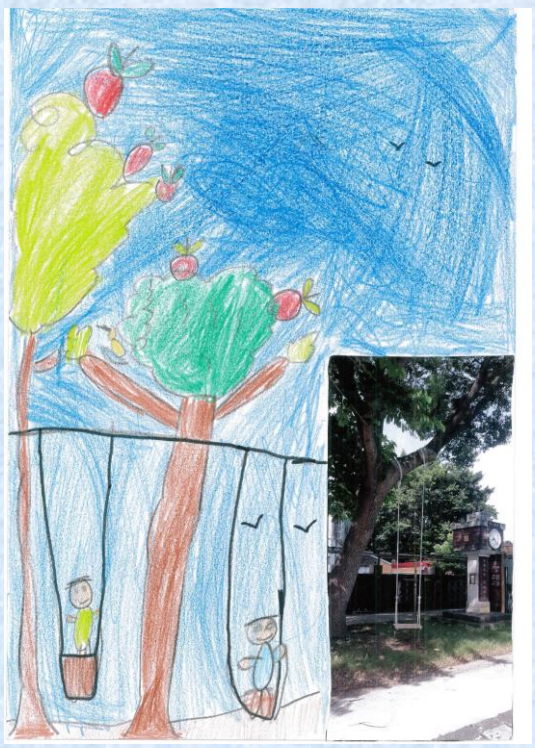
二仁 許恩熙



二仁 張靜思



二愛 蔡家泰



二愛 張芸甄



系列二：圖畫創作—小角落大延伸

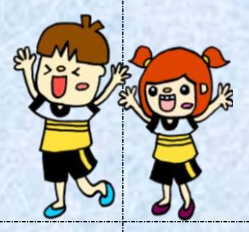
校園的既有空間對小朋友們有什麼樣的熟悉感或是想像呢?小朋友們自選角落圖卡，以畫作方式延伸實際的，或想像中的校園空間。

三仁 余彥君

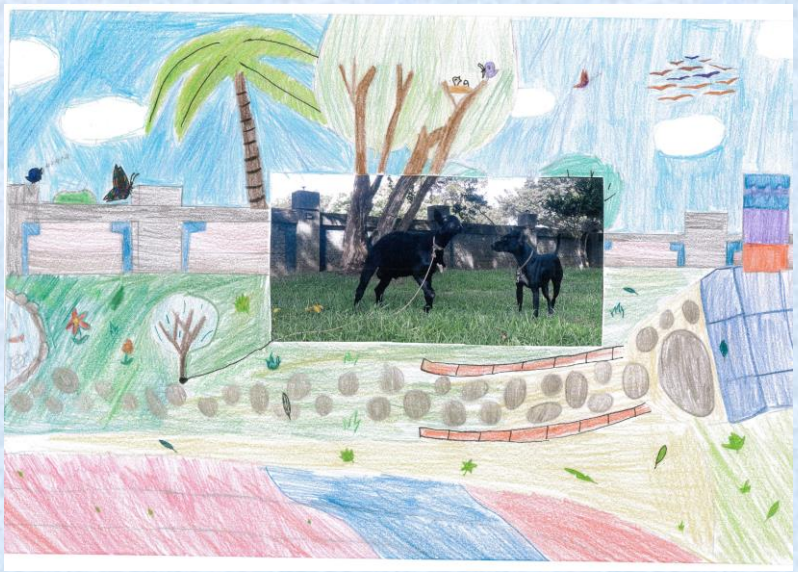


二信 童子芹

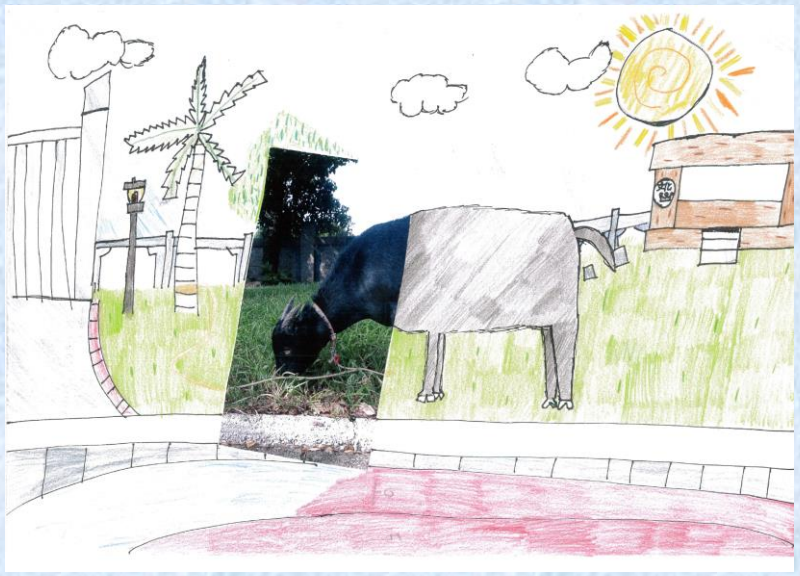




四忠李昀霓



四忠葉怡岑



四忠 黃柏森



四忠邱貝妍

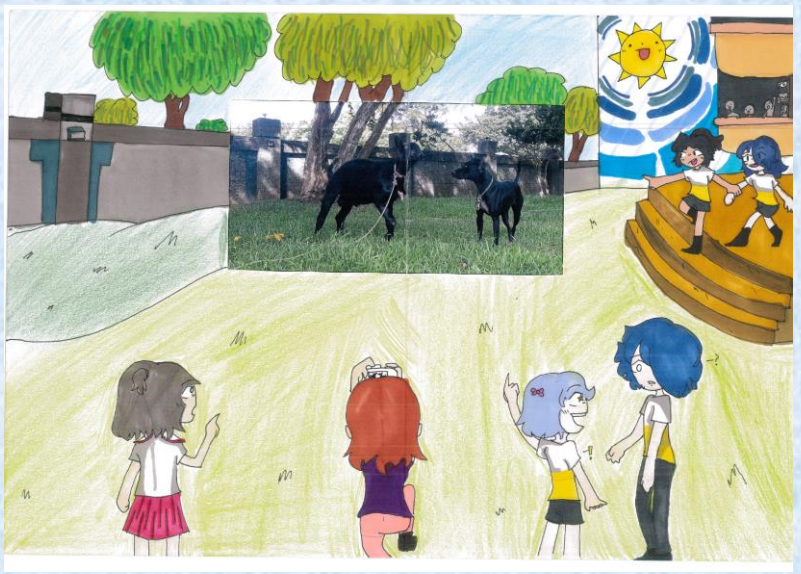




六孝 蕭邦碩



六孝 張安若

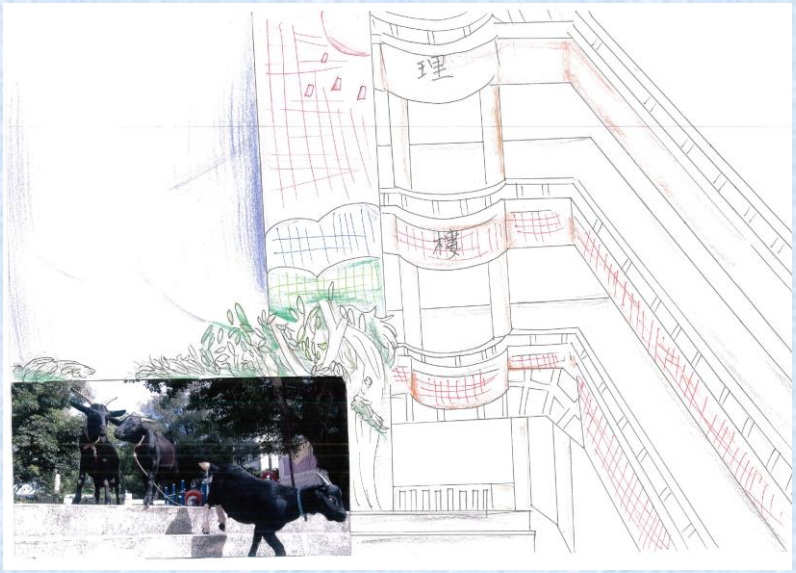




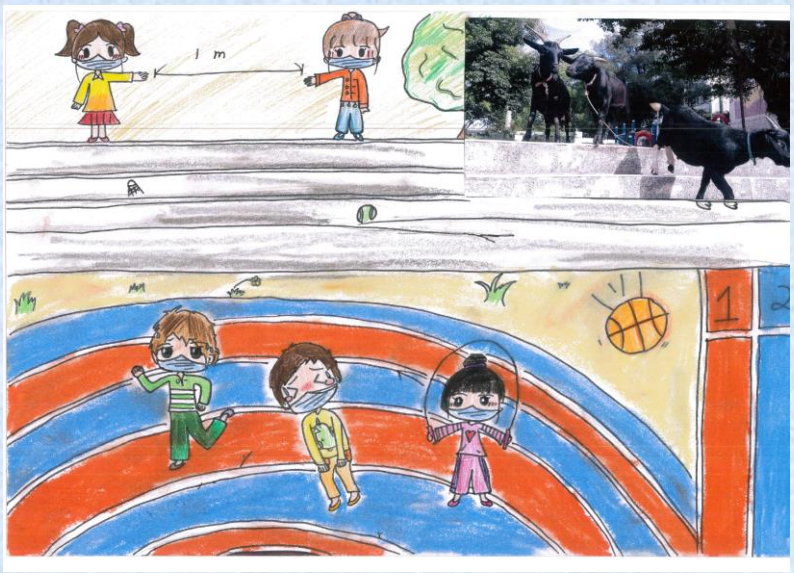
系列二：圖畫創作—小角落大延伸

校園的既有空間對小朋友們有什麼樣的熟悉感或是想像呢?小朋友們自選角落圖卡，以畫作方式延伸實際的，或想像中的校園空間。

六孝 張惠晴



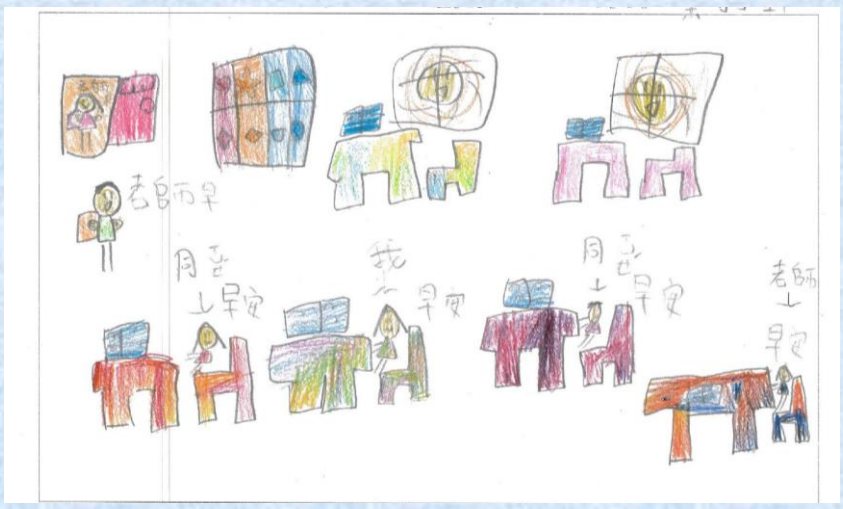
六孝 鄧婷方



系列三：圖文作品--疫情生活回顧與展望

小朋友們對生活的明顯改變會有自己的想法和未來的想望，透過文章或圖文作品，讓我們聽聽孩子們的聲音。

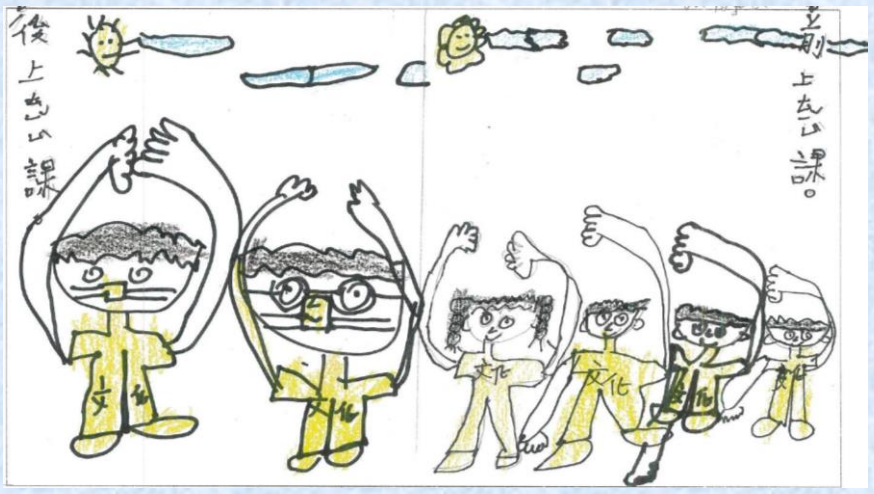
二仁 葉羽軒



疫情前我很失望，因為我夢寐以求的遊樂園去不了了。不過，疫情後我比以前更好了，因為餐廳可以內用，遊樂園也可以去玩了。現在的我很快樂，因為可以上課了，這都是神賜予我們的成就。

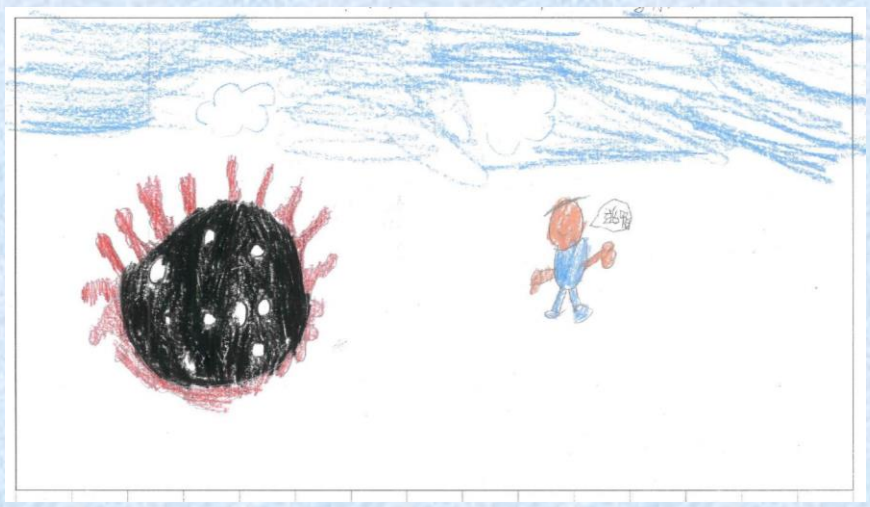


二仁 張靜思



疫情前的生活很方便，不用戴口罩、不用隔板、不用實名登錄、不用酒精。疫情後的生活變得不方便了，要戴口罩、吃飯時要隔板才能吃飯，進去商站的時候要掃實名登、進去商店的時候，要量體溫，還要噴酒精。現在可以上體育課的時候，不用戴口罩了，真方便!以前上體育課的時候要戴口罩，跟現在不一樣了。

四愛 李郁謙



我在疫情中希望能快一點離開恢復正常的生活,但外國人卻一直不戴口罩以致於歐洲又爆發疫情，重新變種新病毒不但使死亡人數變多，也是大家緊張的時刻。

在這次的疫情裡我得到了很多知識，例如：勤洗手、戴口罩和保持一點五公尺距離，這些事雖然麻煩，但是為了防疫，我們還是要做到讓疫情趨緩，恢復原本的生活，可以到世界各地遊玩由自在的享受生活。



四愛 羅禹丞



我們在三年級時停課了，只能在 Meet 上看到每一位同學、老師，全班同學和老師都很難過，到底為什麼會發生這種可怕的事呢?讓我們繼續看下去。

這件可怕的事的原因是因為疫情太嚴重了，疫情的本土案例每國都在快速增長，那時候每天本土病例不是五十多人就是一百人以上，所以我才說很嚴重。

我們現在好不容易在學校上課，也恢復正常的生活，希望我們不要再使用 Meet 上課了。

系列三：文章作品--疫情生活回顧與展望



防疫新生活　　四忠曹承樂

自從二零二零年起,「新冠肺炎」這位不速之客，大搖大擺走進我們的生活，也改變了我們習以為常的生活模式。人與人之間要減少肢體接觸，更要保持安全社交距離，並配戴口罩保護呼吸道，卻也無法看到彼此的表情；當疫情狀況緊張時，大家甚至彼此假想為「無症狀感染者」，使得氣氛很緊張。

今年五月起，全國學校都改成在家線上教學，我覺得不管是在哪裡上課都要專心認真、準時出席，但因為在家裡上課用平板、電腦等 3C 產品的時間太長，容易影響視力，所以下課時間變長了，而且在這段期間，我也接觸到不同的學習平台，充實自己的知能。

在疫情升為三級警戒前，我們一回家就是洗澡、吃飯和寫功課，沒有多餘的時間聊天、玩耍，但因著疫情，我和家人的相處時間變多了，我們都在家自己煮飯，我學到了不少煮飯的技能，也學到該如何自我規畫時間，也增進與家人間的感情。

因著疫情，我覺得擁有健康的身體是一件幸福的事，家人能夠平安相處是一件美好的事，能夠外出玩耍更是一件快樂的事情，期待疫情恢復的那天，我們也將更加珍惜和同學、家人的相處時間。



疫情的回顧與展望　　四忠張文文

西元二零二零年五月十八日我們停了課，隨後便展開了全新的「防疫新生活」,不過停課就表示疫情不斷升溫,在疫情下，又會發生什麼變化呢?就一起來看看「防疫新生活」帶來了甚麼變化吧!

疫情下受到的影響是無數人，疫情帶走無數生命，使家庭破碎；疫情讓無數人失業，使家庭的金錢不足；疫情讓一家一家老店拉下沉重的鐵門，鐵門前的顧客也永遠看著招租的告示；疫情是前所未有的新世界，疫情改變了一切，人們的一切必定要跟著「它」走嗎?

在防疫上台灣被稱為「防疫模範生」,並非一人之功；國外的疫情常常一發不可收拾；我們明明也有疫情嚴峻的時刻，究竟是「誰」擋下了疫情？誰也不是，不是一人，而是大家，仔細想想，如果我們都不配合戴口罩，會發生 什麼事？如果我們沒有勤洗手，又會如何？如果大家不理會政府的措施，將會……，種種的規範我們都配合了這就是一種幫助，還有一位一位的無名英雄，或許他們我們並不認識，不過他們堅守崗位的心我們或許感受的到,「他們」可能是醫護人員、也可能是消毒的清潔人員、或是指揮中心，他們無私的奉獻，我們應該心懷感激。

疫情是我們的敵人，我們應該圍起面一面最堅固的圍牆，做好每個小細節，小細節將改變牆上的一塊瓷磚，希望疫情能早日結束。

五一七那天　　五忠林喬右

五一七那天，學校一直廣播請各年級老師到校長室開會。那時我感到有一股不祥的預感，因為那幾天新冠狀病毒正在持續升溫，而有些學校早已停課，開始在家裡線上上課了。

當時，我在考自然考卷，但因為沒心情寫，所以成績不好，回家還被媽媽念了一下呢!停課之後，覺得還是到學校上課比較好，可以跟同學一起玩，不用一天到晚得呆呆的坐在電腦前聽老師講一堆線上的課文內容，而且又因為線上上課不方便，老師們得趕課，所以就無法熱熱鬧鬧的上每節課，真是可惜!

在疫情期間，我大部分就只坐在電腦前，和以前的上課差不多都一樣，但更可惜的事是沒有辦法上課後才藝班了，也沒什麼地方能開放參觀，因為大多的地方都為在防疫期間，所以暫不開放。上線上體育課時，每次都還要先跳超級幼稚的國民健康操。有一次老師知道我們都覺得國民健康操太幼稚，還換成阿公阿嬤在跳的那種，實在是「太可怕」了吧!

這次疫情，我想跟我當時最好的朋友說:「抱歉!因為疫情不能到校，所以無法送你生日禮物了!」雖然我的生日是在暑假，但去年的暑假因為疫情，政府決定暑假要延期，最後得補課，補到了七月中，剛好就能送我禮物，但朋友的生日是在今年的六月底，那時還在停課期間，所以無法送禮物，我覺得很慚愧!

經過這次疫情，我希望未來的疫情能夠漸漸降溫到完全沒有了。這樣我們服能過著天天到校上課的日子，能不用一直戴著口罩，能自由做自己想做的事，讓我們的生活越過越好!

五一七那一天　　五忠　覃德奇

五一七那天，當我早上一進教室時，教室裡變得好冷清，同學也變得好少，到底發生了什麼事了?

一大早，學校就一直廣播，老師也很慌張，家長更是一通通的打電話來要接自己的小孩。因為染疫的人漸漸上升，醫療設備嚴重不足，更讓疫情大爆發，臺灣捲入危險之中。就在這時，指揮中心宣布要停班停課改為線上上課，老師們匆匆忙忙的教我們怎麼線上學習，又加上家長一通通電話讓老師忙得不可開交，更讓人意外的是到了放學前，全班的人數只剩下不到七個人了，可見大家都回家防疫了。臺灣這疫情震驚了全世界的人，大家也都嚇壞了。

疫情期間，大家的生活都改變了，居然連上學這件事也改變，那真的很可怕!上線上時讓我痛苦，幸好有媽媽教我用，不然我就趕不上上課時間了。到了媽媽放假的時候，她會去大賣場把一個禮拜的飯菜都買下來。回到家，我們就把衣服都換了，並把外出帶進的事西都用酒精噴一噴，然後自己再去洗個服的澡，非常的麻煩!但如果不做，我就會有機會把外頭的病毒帶給我的家人。

這段疫情期間，我想向辛苦的醫護人員說:「有您們真好!醫護人員們辛苦了!」如果沒有了醫護人員的努力，那些染疫的人有可能就因為這次的疫情而失去他珍貴命，也有可能本來只是輕症，來變成重症的患者。所以我要感謝醫護人員堅守崗位的辛勞。經過這疫情我希望未來可以快點恢復原來的生活，期待恢復那平靜又自由自在的每一天快快到來。

五一七那一天　　五忠羅郁琁

五月十七日那天，我原以為會跟平常的生活一樣，但，奇怪的事發生了。那一天，我和同學還在上課，老師講課到一半，我們就聽到廣播:「低年級老師請到校長室」,之後也陸陸續續聽到「中年級老師請到校長室集合」、「高年級老師請到校長室集合」的廣播，這讓我們感覺是否會有不好情要發生?但誰也不敢說出口，個個得焦燥不安。老師回來後，看起來心情不太好，老師並說明因為疫情的關係必須停課，改為線上上課。訝門感到很驚訝，接著就有許多同學提早回家了，教室裡大約只剩九、十個同學留著，讓我很擔心。

從五一七那天後，臺灣的疫情就變得愈來愈嚴重，雖然沒有封城，不過大家還是待在家，都沒有出門。出門時，我看到大家也都遵守「戴口罩」的規定。但疫情似乎沒有想停下來的跡象，而且還在威脅著地球的人類交出生命與工作，它真是可惡的病毒!

疫情期間，我在家時就只能看電視、寫功課，而且還要自己一個人買便當吃。但是，它還是有好的一面，因為只有我一個人買便當，所以老闆和老闆娘都會多給我一道菜。我後來才發現五十元的便當原本是五道菜，但他給了我六道菜，這家店的老闆很善良，讓我感到心很暖。

關於疫情，我想感謝許許多多的人，就是冒著有可能中病毒的可能性還在幫治病的護理人員、醫生，還有在防疫努力的人們，不管是什麼職業，什麼性別的人們，只要曾為臺灣的防疫努力的人們，他們都將成為最勇敢的人，我感到很開心，因為有很多人在這段期間為臺灣努力。

我希望能將祝福送給為了病毒而奮不顧身的人們，我希望神明看到了這些人，他們的努力將成為救治全世界病人的助力。



新生認識校園活動







走走社浪浪之旅







六年級情感教育





淡水區六校升學博覽會







低年級生命教育—狗醫生活動







萬聖節慶體驗





運動會






家庭創客日






節慶體驗聖誕快閃活動





五年級越野路跑






本期教育宣導節錄「新北市心理師」在社群網路分享的「網路成癮」圖文，供大家參考何謂「網路成癮」以及處遇之道。

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

上網時間長就是網路成癮?

網路成癮辨識與處遇

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

實際上，網路成癮還可以細成分...

分別有不同的檢核成癮量表噢

電腦上網成癮

FB、IG、Youtube等

手機上網成癮

電腦網路遊戲成癮

創世神、全民槍戰、寶可夢等

手機網路遊戲成癮

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

2019年

WHO正式通過把網路遊戲成癮症（Gaming Disorder）

列入國際疾病分類標準（ICD-11）

2022年1月開始生效

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

美國國家衛生研究院

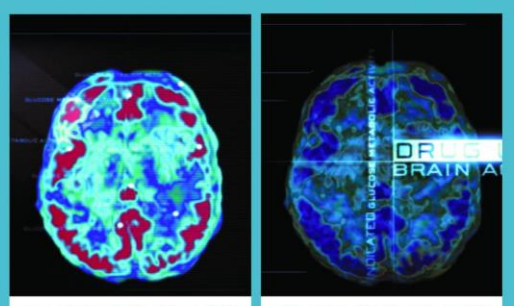
研究認為

成癮是

腦部功能失調的

慢性疾病

可以透過治療改善!!!



無成癮行為的大腦　有成癮行為的大腦

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

網路遊戲成癮症的診斷準則

- **優先性 /** 網路優先於任何活動，並對其他活動喪失興趣。
- **失控性 /** 明知過度使用網路已對生活帶來負面效果，但不願放棄。
- **顯著損害性 /** 如作息混亂、體力衰退、變重或變瘦等。
- **持續性 /** 上述三種症狀持續至少一年，方可診斷之。

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

生理報告指出

當網路使用習慣已經變成成癮行為

大腦分泌多巴胺（快樂賀爾蒙）活化的狀態

與吸毒成癮雷同



學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

使用網路時間長≠網路成癮

要符合診斷準則才算喔



學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

研究顯示

有網路成癮行為的兒童與青少年

大腦的灰質、白質將出現結構性的改變

主要影響左大腦的運作能力

包括邏輯思考、理解、判斷、推理等

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

老鼠樂園實驗影片

關於上癮的一切
你知道的都是錯的

據1970年代老鼠樂園的實驗結果顯示：
成癮是因為**沒事做、沒人理**
網路成癮是
孩子在真實世界裡**關係挫折**的結果

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

預防網路成癮的處遇

- **先做該做的，才能做喜歡做的**

使用網路前、使用網路後的三不變

1.對周遭的關心與興趣不能變

2.作息不能變

3.成績不能變

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

教育部研究（2015）
最容易養出網路成癮小孩的**家長教養風格**

1.放任型
2.溺愛型
3.權威管教型
4.民主紀律型

預防網路成癮
親子關係是關鍵

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

家長：
我讓你打電動，但你下次考試要進步十名

不建議，這是不合理的期待。
孩子平常就是班上第15名，
成績不能變代表你要有本事維持在第15名，
不要期待孩子奮發考出前5名。

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

預防網路成癮的處遇

- **陪伴孩子認識網路世界**

1.手機平板用借的、電腦放在公共區域
2.瞭解孩子使用的需求是什麼
3.跟孩子商討使用時間與時段

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

已經網路成癮了怎麼辦？

- **陪伴孩子走戒斷歷程**

1.重新建立健康的生活作息
2.重新發展新的生活樂趣
3.學習控制網路，而非被網路控制

學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋



學校心理師想的跟你不一樣®

SchoolPsy.NTC 新北市學校心理師 陳幸嬋

已經網路成癮了怎麼辦？

- **理解成癮行為背後的心理需求**

成癮是孩子為了獲得快樂、減輕不適而有的求生策略。
處遇重點不是如何隔絕網路，
而是瞭解孩子正在經驗何種痛苦，
才會選擇使用上癮行為來照顧自己。

學校心理師想的跟你不一樣®