



# 文化埔頂

第一版  
第二、三版

第四、五版

第六、七版

第八~十版  
第十一版

文化之光  
活動剪影  
輔導宣導  
認識科展  
護眼愛眼  
問題回覆  
寫作比賽  
筆耕心園  
畫我心田  
好站抱抱

## 文化之光

### ◎狂賀！！

學生前往德國參加 2016 世界競技疊杯錦標賽榮獲佳績

- 四年信班 陳芊靜 9-10 歲組 榮獲個人 1 金 1 銅  
團體 3 金 1 銀(CYCLE 項目破台灣紀錄)
- 三年愛班 周芄琦 7-8 歲組 榮獲個人 1 銀  
團體 2 金 2 銀

### ◎狂賀！！科展作品「特優國展」和「甲等」

恭喜黃文二老師、許鈴香老師所指導的科展作品，參加新北市科學展覽榮獲佳績，可喜可賀！全校同賀。

(1) 榮獲生物科「特優國展」：

六愛.楊捷羽、六信.陳俐妤、六孝.王彤、  
六義.胡加恩

(2) 榮獲物理科「甲等」：

六忠.周芄均、六愛.盧冠蓓、五信.余亭萱、  
五信.吳奕靚

### ◎賀！

### ❖104 學年度校內三年級查字典比賽得獎名單❖

本校為了鼓勵小朋友運用並熟練使用字典的技能，培養學生自學的精神與方法，特別舉辦三年級查字典比賽，恭喜以下五位小朋友榮獲優勝，全校師生同賀！

\*三仁、李之晴      \*三愛、翁千祐      \*三仁、蔡芷忻

\*三孝、廖盈禎      \*三忠、張芷溶



查字典比賽頒獎



閱讀寫作比賽頒獎

### ❖ 104 學年度校內閱讀寫作比賽各年級得獎名單❖

*六年級得獎名單：		
名 次	班 級	姓 名
第一名	六 孝	莊聞其
第二名	六 仁	吳丞婕
第三名	六 義	李昀臻
*五年級得獎名單：		
名 次	班 級	姓 名
第一名	五 愛	周彥勳
第二名	五 愛	唐筱晴
第三名	五 仁	陳俊威
*四年級得獎名單：		
名 次	班 級	姓 名
第一名	四 孝	李培安
第二名	四 信	吳宇恩
第三名	四 孝	余昕玲
*三年級得獎名單：		
名 次	班 級	姓 名
第一名	三 愛	唐偉哲
第二名	三 忠	許碧珊
第三名	三 孝	黎芮均

### ◎賀！

- 六忠陳卿嘉參加 2016 第三屆馬偕盃校園繪畫比賽，榮獲高年級入選。
- 六仁林家豪參加新北市國民小學員生消費合作社民國 105 年學生珠算心算競賽，榮獲個人組第三名。



◎賀 104 學年度各班愛心小天使名單-熱心幫助同學

一忠 王玕文	二孝 張硯婷	二仁 呂沛宇	四忠 蔣昕芸
一忠 陳宇琪	二孝 曾煒桐	二仁 邱意庭	四忠 邱安緹
一孝 連奕璇	二孝 辜宣寧	二仁 顏羽綦	四仁 林棋捷
一孝 吳禹萱	二孝 薛羽彤	六忠 莊富翔	四愛 郭宇婕
三忠 張宇杰	五忠 姚仁濬	六忠 林聖齊	四愛 陳雨謙
三忠 謝孟展	五忠 黃威愷	六孝 王 彤	四信 蔡東育
三孝 吳晨希	五愛 許淨淳	六信 簡以庭	四信 劉 悅
三孝 陸怡寧	五愛 陸怡璇	六信 翁世芳	
三仁 許百逸	五信 陳令妍	六義 粘愷怡	
三仁 林庭安	五信 連奕勳	六義 李昀臻	

◎賀❖ 104 學年度校內說故事比賽得獎名單❖

名 次	*二年級得獎名單		*一年級得獎名單	
	班 級	姓 名	班 級	姓 名
第一名	二 忠	施泓劭	一 孝	連奕璇
第二名	二 愛	辜敬淳	一 愛	羅士清
第三名	二 仁	陳妍蓁	一 愛	邱總璇

活動剪影  
家長日



本校在 105 年 3 月 4 日（星期五）晚上舉辦 104 學年度下學期家長日活動，在行政處室及各班級導師的通力合作下，此活動圓滿結束。

感謝前來參與活動的家長，透過教師與家長良性的對話，增進家長對教育的瞭解，並藉由親師間教養子女的溝通，協助親子共同成長，讓孩子在穩定和諧的教育環境下成長茁壯。

文化 ALL STAR--兒童節學生表演

一年一度兒童節的重大盛事，學校於 105 年 3 月 29 日舉辦小朋友才藝表演秀，表演節目是由學生自行報名參加，表演節目



琳瑯滿目，有個人演唱—我是小歌手，樂器演奏，跨年段舞蹈組合表演，全班團體舞蹈秀……等等。主持人由聖沛老師與佩蓉老師擔任，幽默風趣的主持風格，帶動整場的愉快輕鬆氣氛，師生的合作，共同體驗了一場充滿歡樂的才藝表演。



母親節感恩活動



越野路跑五年級





社區課程

本校社區多功能學習中心，本學期提供生態、環保、健康、創意料理等教育課程，營造溫馨、舒適的上課氛圍，並尋求專業課程師資，開設學校家長、志工及社區民眾感興趣之課程，回饋對學校有貢獻之志工，讓大家可以多元學習，「活到老、學到老」。

本期開設課程有經絡課程、手工香皂、花藝、烘焙、手作拼布、蝶谷巴特，太極拳、有氧運動課程。

手工香皂課程學習製作技巧，推廣環保無毒的民生用品生活須知手創課，還學習插花技巧、布藝手作縫紉，蝶谷巴特，也提升藝術欣賞眼光，並陶冶居家佈置的性情；美味好吃的西點烘焙課程，帶給人幸福感的味蕾饗宴；有氧舞蹈、太極拳、經絡課程能鍛鍊體能及養身保健，維持社區民眾及學校志工強健的體魄。還有志工進階課程，讓志工研習學習並認證時數，家長和志工皆可成長學習。

多樣化課程參與度及詢問度高，多功能學習中心歡迎大家的加入，一同學習成長。



輔導宣導

當噴火龍來襲時，該怎麼辦呢？

兼輔老師李玉茹

孩子：你今天心情如何呢？快樂？感動？還是覺得委屈呢？曾經聽過情緒管理一詞嗎？心理學家丹尼爾·高曼(Daniel Goleman)提出了情緒智商，情緒會對我們的工作、人際關係等層面造成影響，是大家都需要好好面對及學習的課題。那到底什麼是情緒呢？曾經覺得緊張嗎？緊張的時候身體是否有產生生理變化呢？例如：心跳加速或是口乾舌燥等現象，心裡產生的感覺、臉上出現的表情加上身體的變化，這就是情緒。

情緒沒有對錯，無論是正向或是負向情緒，每個人都有表達自身情緒的權利，我們的情緒就像是一座火山，平時應該讓情緒一點一點的釋放，若是選擇立即爆發，或是長期累積壓抑自己的情緒，不只對自己也會對他人造成不良影響喔！要做好情緒管理，首先要能夠覺察及辨識自己的情緒，當發現自己的外表或是身體出現了訊號，那意味著該好好想想自己現在是處於何種情緒。

接下來是選擇適當的管道來抒發自己的情緒，以下提供一些技巧讓大家參考：

- 一、 大大的吸一口氣，透過吸氣與吐氣的數次循環，讓自己冷靜下來，如果環境允許，可以暫時離開現場，讓情緒先平復下來，才能再進行思考喔！
- 二、 聽音樂：聽首自己喜歡的音樂。
- 三、 談心：找師長、長輩或三五好友說說自己的感覺。
- 四、 運動：到球場上打球、騎騎腳踏車等。
- 五、 閱讀自己喜歡的書籍、畫畫等。

等到發現自己似乎沒那麼生氣了，再去思考如何解決問題，也許會找到更好的方法，希望以上所提供的情緒管理技巧，能對大家有所幫助，讓大家都能當自己情緒的主人唷！





認識科展

淺談科展

科展指導老師 許鈴香老師

科展的全名是全國中小學科學展覽會，顧名思義是個科學研究的成果展覽會，依研究主題可分為「物理、化學、生物、數學、地球科學與生活與應用科學」等六組。

最近這幾年，高年級均有組隊參加。我們送出參展的研究主題，從路邊牆上的鱗蓋鳳尾蕨、蝶園的黃裳鳳蝶、馬利筋種髮、疊杯卡杯研究到實驗室的雙氧水、生活中的油炸零嘴等，可說是包羅萬象。

著手做科展最辛苦的部分在尋找主題，因為適合當科展主題的，可能是日常生活遇到的疑難問題，或是報章雜誌、傳播媒體的熱門話題，或是校園、學區鄉土特有環境的議題，或是課本、歷屆科展內容加以深入探討。但是適合當科展主題的，必須還要能進行科學實驗與測量，或做長期觀察記錄，還要有能夠測量的器材配合使用。

然而，並不是所有的議題都適合當科展，例如：我們曾經蒐集淡水下冰霰的資料，但因為出現機率太低，加上氣候變因不是我們能控制的，最後決定另找主題，所以常會遇到的情形是某主題進行一段時間後無法再做下去，整年下來主題一改再改，有時也是非常令人沮喪的。



在主題找好後，就是要訂研究目標，然後依目標進行實驗與記錄。因為實驗要花時間，查資料及整理資料也要花許多時間，早自習、午休、放學、週末假期、寒暑假要投入的時間自然不能少，所以參加的每一員都是非常辛苦的。

有時還會遇到設定目標做出來的結果和預期的並不相同，整個計劃要重新修正。像是本來預期實驗組是比較厲害的，結果做出來竟然是對照組比較厲害，研究的主客關係要全部易位，研究計劃要從頭改過，再一步一步重新審視，結果完全出乎意料之

外，所以有時研究計畫是一面做一面還大幅在調整。



在把所有的研究做完，也整理出合乎規定的作品說明書出來後，便是送出參加書面審查。在全部參加的作品中，主題突出或做得較為完整的，較易獲得評審青睞。通過書面審查後，接著就是準備參加複審，要準備看板資料、佈展物品、口頭講稿，還要準備所有評審可能提問的所有相關資料，所以又是一段集訓準備。



當準備好所有資料到複審現場，又是緊張又刺激的一天，考驗整組團隊的合作和相互支援的默契。在現場還可以看到各友隊精彩的研究成果，可以互相觀摩互相學習。每支參賽隊伍都是非常優秀的，當然不是所有隊伍都能獲獎，這時就只能說我們盡力而為，得獎固然非常欣喜，即使沒有得獎，在這一整年的投入也是收穫滿滿。



## 護眼愛眼

### 學童視力不良 護理師 黃靖華

臺灣國小學童面臨三大健康問題：視力不良、齲齒及體位不良（過輕、過重或肥胖）。「齲齒和體位不良」透過飲食改變、加強運動和專業治療的方法，可以回到正常標準的狀態，但視力不良若錯過了國小階段的黃金時期，就難以控制甚至無法治療。

目前教育部的規定是任一眼裸眼視力在 0.9 以下者，列入視力不良個案，必需追蹤管理。文化國小 103 學年視力不良平均值為 51.8%，略高於新北市的平均值（49.6%），而這其中絕大多數是近視的問題。

近視的發生與環境、遺傳及用眼習慣有關，但最主要還是因為「長時間、近距離用眼」造成的，如長時間的看書、畫圖、看電視電腦、滑手機等等。眼科醫師表示，國小學生的近視度數沒有控制之下，每年以大約 100-150 度的速度在增加，要一直到國三甚至是高中時度數才會穩定住，所以如果一個學童在小三時就已經有 200 度的近視，都不去控制，可預期到小六畢業時度數可能破 600 度，也就是我們擔心的「高度近視」。高度近視存在著許多潛在的危險性，如：白內障、青光眼、視網膜剝離及黃斑部病變等，嚴重者會導致失明。而近視度數若錯過治療的黃金期不加以控制，長時間累積之後，就無法回復了！學童的視力問題實在是不得不重視。

國內眼科針對學童近視常是配戴眼鏡、點散瞳劑及角膜塑型片來矯正，下面就簡單介紹：

一、散瞳劑：散瞳劑的使用在臺灣已有二三十年之久，又叫作睫狀肌麻痺劑，是一種副交感神經阻斷劑，以怕光及看近模糊為最明顯的副作用，戶外活動時需要戴遮陽帽及太陽眼鏡來保護眼睛，少數學童使用後有眼壓升高的反應，使用期間應定期回診檢查。主要的作用是讓眼睛的睫狀肌放鬆，就可以減輕所謂的「度數」。以這些年在國小學生使用效果上看來，近視度數在 100 度以下者，使用散瞳劑再加上用眼習慣的改變之後，原本近視的學童眼睛恢復正常屈光度數的機會很大；但是若度數已到 150 度以上者，要恢復正常就很難了，只能控制度數，避免持續加深！所以近視的早期矯治是很重要的關鍵！

二、角膜塑型片：近幾年有愈來愈多的學童在使用角膜塑型片，這是一種高透氧的硬式隱形眼鏡，每天晚上戴著鏡片睡覺，用鏡片的壓力把角膜壓扁，使近視度數降低，白天則可不戴。但必需經過專業醫師檢查後才能使用，有下列

幾點要注意：

1. 角膜塑型只能暫時將近視度數降低，無法永遠消失，專業醫師認為要配戴至度數不再容易增加時（大約至高中階段）才可停止使用，在這之前若停止配戴，會恢復原來的度數，甚至更深。
  2. 並不是每個近視的人都適合戴角膜塑型片，必需評估近視度數、散光度數、角膜的弧度等等，乾眼症嚴重者及過敏性結膜眼者，都不見得適用角膜塑型片，由於角膜塑型片為「夜戴型」，且大多數配戴者都是國小學童，因此有安全上的疑慮，如同一般隱形眼鏡，需注意清潔保養，臨床上也有發生角膜潰瘍之病例。而且鏡片價格昂貴，也是考量因素之一。
- 三、另外，大多數學童選擇配戴一般近視眼鏡來矯正視力，經濟方便，但若沒改變不良的用眼習慣，配合散瞳劑的使用，度數也是容易增加的，因此提醒家長，國小階段的孩子眼睛發育快速，切勿因為已配戴眼鏡就不回眼科檢查！

其實不論用什麼方法控制近視，都要養成良好的用眼習慣，注意 3010 原則——近距離用眼 30 分鐘，要休息 10 分鐘，包含看書寫字、畫畫、看電視、3C 產品的使用等；均衡飲食，各色蔬果的攝取；不熬夜，避免眼睛過度疲勞。

預防重於治療，希望學生都能維持好視力，就算近視了也要儘可能控制度數，減少合併症的發生，終其一生都有雙健康的眼睛。

## 幸福家庭 123

★【新北市5月幸福家庭月-提升家庭生活品質】★

★幸福家庭123--每1天至少20分鐘做3件事★

閱讀、分享、休閒、運動或創客



問題回覆——104 學年度下學期家長日家長意見回覆

單位	家長對學校的建議	行政回覆說明
輔導處	1. 希望國中小家長日不要同天（二忠）	感謝家長的建議，輔導處深深感受到家長對學校、老師溝通互動的重視，日後將竭力避免同一天或同一時段。
學務處	1. 針對不訂新市國小合作的營養午餐之學生，希望能再提供之前訂購星期二的服務？因為孩子其餘半天放學後，想回家吃午飯，不想留在學校用餐。 （一孝）（一仁）	這部分先前討論時已詢問過教育局，教育局表示受供應學校，應配合供應學校模式。因新市國小目前供應給淡水國小及天生國小供應時間皆為週一～週五。
	2. 下學年度自立午餐，希望校方能在本學期末，先行做訂購意願調查（二愛）	會於本學期末統一發放調查通知單，調查訂餐意願，若不訂餐是否蒸飯及提早離校申請。
	3. 午餐自立放學時間可否先改為一點？（四忠）	目前用餐時間為 12:00~12:40，經了解各班的用餐情況，多數學生皆能在 12:30 前用餐完畢。針對明年度的初步規劃為：中午用餐及潔牙時間 12:00~12:40 維持不變，12:40~12:50 整理書包及排隊準備放學，12:50 統一廣播放學；會持續觀察學生用餐及放學情形，如有需要會視情況調整。
	4. 希望帶新民街路隊的老師 能走慢一點，確實注意到孩子有沒有跟上，並確認孩子都過交通崗？感謝校方老師們的照顧（一忠）	謝謝家長告知，會轉達路隊老師，請老師多留意。
	5. 希望學校除了網球校隊外，也能增加多元運動，如：足球、籃球……等（二忠）	(1) 目前校內體育團隊除了網球隊之外，還有籃球隊、疊杯校隊及田徑隊，另外於隔週四下午社團時間規劃跆拳道、國術社及單車社團，還有課後桌球、熱舞及 X 溜板。 (2) 本學期也與小馬少年籃球運動協會合作辦理三四年級的免費課後籃球營。 (3) 因校園空間有限，會有練習場地衝突問題，所以對於運動類團隊會斟酌辦理。
	6. 游泳課教學可否先試上一節課再決定續上與否？ （四忠）	游泳課程為了配合教學，是規劃系列課程，所以調查僅以是否參加為主。如中途因個人因素不續參與游泳教學，可向導師提出申請。
	7. 希望能再增強學校安全方面。（一孝）	謝謝您提供的建議，校園安全是首要，本校將會盡力提供學生安全無虞的校園空間。
	8. 建議雨天時可讓高年級學生撐傘。（六忠）	放學時學生都集體放學人數較多，擔心學童於行進時不慎弄傷其他學生，所以規定穿著雨衣是安全上的考量。
	9. 建議運動會可增加拔河課程或拔河活動。（六忠）	本校目前無拔河繩、拔河安全配件及相關體育背景之師資，擔心因此導致學生受傷，所以目前尚無此規劃，謝謝您的建議。
總務處	1. 一忠旁的廁所陰暗老舊，請整修更新？（一孝）	文化樓廁所已列入 106 年校務規畫學校整修重點項目，總務處預計於今年度規劃申請，待教育局核撥經費，即可進行整修更新，謝謝。
	2. 一樓廁所較髒，並非孩子打掃不周，而是陳年汙垢，校方可否利用寒暑假請人打掃，開學後再讓打掃廁所學生做清潔維護？（一忠）	廁所部分，總務處會利用寒、暑假請工友打掃清潔，並針對陳年汙垢加強清理，以利開學後學生之清潔維護。
	3. 真理樓二樓男廁小便池的自動沖水功能已全部損壞，導致男廁經常發出臭味，也加重打掃班級工作量和時間，請校方重視此事並盡快處理（四孝）	真理樓二樓男廁小便池的自動沖水已確認感應功能正常，但有些小便池水量太小，已請工友先生盡速調整，謝謝。



閱讀寫作比賽各年級第一名作品

我的收藏品 三愛 唐偉哲

我的收藏品是一個，我從小到大都在玩的玩具，那就是「樂高」，只要一想到它，就會回想起我當時還很小的時候，因為這個玩具已經從我一上小學到現在了，回想起我當時還在玩玩具時，媽媽就叫我去看書，那時我還想再玩，因為它非常的好玩。

我覺得它好玩的地方就是在組合時候，因為可以激發我的想像力，這樣就可以讓我們變得更聰明，也可以讓我們懂什麼叫做隨機應變，同時也激發了我們的創造力，雖然我還想再多買一些，但是不管我怎麼說，媽媽就是不買給我，除非是我的生日。

直到現在，我還是非常的喜歡玩樂高，我知道雖然它可以激發我們的創造力，但是它也很貴，所以要過很久才能買一次，我現在一定要好好的愛惜它、珍惜它，所以我一定要好好的愛惜自己所擁有的一切。

我的收藏品 四孝 李培安

爺爺過世前，他躺在病床上寫著要給我和妹妹的信，那會是我一輩子的珍貴收藏品，比十萬公斤的金子還要貴重。

每當我從淡水回到台南的時候，我都快樂的向爺爺奶奶問好，並且直嚷著要他們帶我去公園玩，俗話說：”一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰”。於是，我都格外的珍惜和爺爺奶奶相處的時光。

不久後，在一個早上，媽媽突然對我說爺爺生病的消息，讓我哭得眼淚都快沒了，那時我才二年級。幾天後，全家人就匆匆的趕回台南。

看到爺爺不能講話，爸爸拿一支筆和一張紙來互相聊天。我有畫了一張圖給爺爺，上面寫了：”爺爺病好了，一定還要一起再去公園玩喔！”讓爺爺一直笑笑的點頭答應。

在台南和爺爺住了三週後，就和爺爺依依不捨的道別，最後一次的道別。我離開後，那信，就是那時候寫的。

信的內容，爺爺寫了等他病好了，就要帶我和妹妹去公園玩，這個承諾，爺爺並沒有實現，現在，他已經過世了兩，三年，偶爾想起，還是會想哭。

爺爺！現在，您一定和曾祖母團聚吧！你為什麼不托夢給我呢？為什麼？我想再跟您說話。那信，我會好好留著的。

我的珍藏品 五愛 周彥勳

我的腦海裡，不斷的、迅速的浮現出許許多多、密密麻麻，以前我不停蒐集的物品，但此刻，停在我腦中的，卻是一段段精彩的、繁多的與家人共同的歡笑聲。

如果你問我：「一家人的歡笑聲如何珍藏？」，我會回答你：「你可閉上眼睛想想看，從出生到現在，不管是兄弟姐妹、爸爸、媽媽，與他們創共同創造了多少的深刻回憶？這就是將家人的歡笑聲一段段的緩緩輸送進大腦中，並成為你永遠的珍藏品，永遠、深刻的留在自己的心中，永遠無法忘記。」

在我腦中的檔案裡，最讓我意猶未盡的，就是去年二月底，也就是二月二十八日，我們一家四口，開著車，到「松山文創園區」，觀賞難得一見、首次在臺灣展出的「世界樂高積木(LEGO)展」，室內展場中，有無數為積木藝術作家所堆疊出的作品：有西班牙的聖家堂、瑞典的事政廳……，甚至還有台北的一零一大樓，無數的作品，讓我悟到「念天地之悠悠」的感觸。天地何其大？世界上，無數的建築物，讓我「看」到了嶄新的新世界。

而我的「檔案」中，還有許許多多令人摸不著頭緒的回憶。下次 我只要閉上眼，靜靜冥想，我就會看到不同的、稀奇的回憶，再次將回憶循序漸進的一一送進我的腦海中，並成為記憶熱點，重重的烙印在我的心裡。

最後，我也希望你的腦海中，也有許多的回憶，靜靜的躺在你的心房，一樣成為你自己的「珍藏品」。

我的收藏品 六孝 莊聞其

從小到大，每個人的身邊總會出現一些值得我們珍藏、保留的物品，記憶著所有美好回憶，而這些收藏品，或許只是一張女友臨別贈送的卡片，一個家人生日時送給你的玩偶，但它同樣都會帶你走進某段回憶裡，重回當時的感動。

我也不例外，我的收藏品便是，一張張捕捉著童年那精彩的照片；每當我翻起一張又一張記錄著滿滿的回憶的照片時，嘴角總不禁上揚，頓時這些畫面又一一的浮現在我的腦海裡，那幾件美好的事物也洋溢在整間屋子裡，就如魔法般，一位位小小的天使總會拿起他的魔杖，將魔粉撒滿屋子裡，帶給人們快樂，對我來說，每樣收藏品都是我無可取代的寶物，都是我的無價之寶。

有時我也喜歡去尋找我的收藏品，還記得不久前，與全班



一起去參加畢業旅行時，與所有朋友玩在一起的情景，我也忍不住拍起照來，創造我獨一無二的畢旅回憶，當我拿起我全部的寶物時，想起來，其實還有一股淡淡的憂傷，總覺得時間一轉眼就過去了，美好也是那麼的短暫，但也或許正是因為短暫才成就了美好，我的收藏品帶給我了快樂，記錄著每一件事，幸福，可能就是這樣的吧！

回憶的記錄是靠收藏品帶給我們的點點滴滴，收藏品的價值是靠回憶帶給我們的美好。多年後，你或許不記得你童年的回憶，但收藏品永遠都會幫你記得，因為這就是它的價值所在，收藏能讓回憶變得恆久，永遠都存在！

筆耕心園

感恩 四信 吳宇恩

生活中有許多我們需要感恩的事物，這些事物像沙灘裡的沙子一樣數也數不清。像學校的同學在下課的時候陪我玩，有委屈時能聽我小小的抱怨；學校的警衛伯伯每天看守我們學校，讓我們可以安心在學校學習與玩樂；導護媽媽每天風雨無阻的維護我們上學的安全。每天我們都受許多人的幫助，所以我們要心存感恩。

在這麼多感恩的人當中，我最想感恩的人是父母和老師，我的父母他們每天辛苦的賺錢，毫無怨言的照顧我，雖然有時我惹爸媽生氣，但他們總是原諒我，讓我可以這麼健健康康的長大。

另一個最想感恩的人就是老師了，老師不僅每天都要辛苦批改我們的作業，上課時有時還會被我們氣得滿臉通紅，但老師都能忍受我們的頑皮，並教導我們許多知識，教會我們如何待人處世，讓我們成為更優秀的人。

別人給自己幫助時不要覺得理所當然，因為別人並沒有義務要幫助你。其實現在有很多人不知足也不懂感恩，知足感恩的人活在快樂之中，不知足不懂感恩的人活在抱怨與不滿當中。我們應該常懷一顆感恩的心，學著去感謝生命中的每一個人，這樣我們才會更快樂。

我最感謝的人 四愛 陳雨謙

她有著烏溜溜的頭髮，水汪汪的大眼睛，一副黑框的眼鏡。她個性溫和、有耐心的對待每一個人，她像指標一樣讓我走上正確之路，所以我最感謝的人是郭麗玲老師。

當我心裡有心事的時候，她總是坐在我身旁聽我說，她是

我的良師益友，她永不放棄任何一個人，也會用心的照顧每個學生。上課時，我們不會的題目，她會像天使一樣，一題一題的指導我們，當我被同學欺負的時候，她會安慰我，下課時，我常常跟她「黏在一起」，跟她「黏在一起」時，就像冬天喝了一杯熱呼呼的奶茶，心都熱了起來，我的心情也心花怒放了起來。老師常稱讚我上課很用心，老師除了教我們課本裡的知識，還會教我們責任、反省、合作、禮貌等道理，所以我不應該讓我最感謝的人——老師擔心，這才是最棒的表現。

感恩是綻放出最美的花朵，我在這裡要向老師說：「謝謝！老師的有教無類。」再過不到半年，我們四愛大家庭就要被拆散了，但是我們的榮耀是永遠永遠不會被拆散的，從今以後我們要好好好的把握每一分每一秒，以後有機會，我一定會感恩圖報的。

我最感謝的人 四愛 林方華

「感恩是種美德」，我最感謝的人，他擁有一身古銅色的皮膚，藏著兩種性格，是一位美食主義者，他就像指南針一樣，開啟了我全新的門扉，讓我踏上正確道路，讓我有個不一樣的未來，但他也像嚴格的值星官，威嚴的口氣讓我膽顫心驚，他就是我最感謝的人——爸爸。

小時候，媽媽生妹妹時，爸爸以為媽媽在生產時的那段時間很平靜，結果萬萬沒到，發生了從沒料到的一件事…。「爸爸，我身體不舒服！」我叫著正在工作的爸爸，爸爸連忙的跑過來，向我說：「怎麼了？」然後又摸摸我的頭，才發現我發燒了。那時，爸爸脫離被工作束縛住的荊棘，如任意門一樣快速到醫院，在我檢查時，醫生看到爸爸的臉不尋常，似乎很擔心我的身體，檢查好了之後，醫生建議我只要按時吃藥和多喝溫開水，就能康復。日子一天天的過去，我的發燒也一天天的恢復，直到燒全退了，爸爸露出和煦、和順的笑容，我才知道，這個笑容充滿了滿滿的愛。爸爸在我身上付出了許多的心思，而且我也感受到他的關愛與體貼，所以我要感謝他為了我們所做的一切，珍惜我和爸爸相處的每分每秒，還要孝順爸爸、媽媽以及全家人，讓大家知道，有了你們，我得到如此多的幸福。

爸爸！您是任何人、事、物都無法取代的天才老爸，長大以後，一定能成為優秀的人，讓您不必擔心我，一定會讓您刮目相看的！當然，我一定會改掉不好的習慣，讓自己更進步。俗話說：「父恩比山高，母恩比海深」您就像我人生中最大的寶藏，所以我要感謝您，讓我單調的生活添加了無比色彩，這就是您成為我最感謝的人的原因。



畢業感言 六忠 陳明均

六年的小學生活馬上就過去了，我們即將離開母校，這時，我們才發現，「畢業」不是一個輕飄飄的名詞，而是一份沉甸甸的留戀。對於難分難捨的同學，對於循循善誘的老師，對於朝夕相伴的校園。我們有太多的依戀與感恩。

即將畢業了，回想起這六年的小學生活是這麼的多采多姿啊！真希望時光倒退，讓我再回到從前那個什麼都不懂，卻又調皮的小孩，重新再開始一次六年的小學生活，但那只是一個不可能的夢想罷了。天下沒有不散的筵席，有聚就有散，有離別才會有相逢的一天，這是天經地義無法改變的事。畢業後我要更加努力用功讀書，為母校爭光，才不會辜負了這些年來老師的細心教導與期望。

「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合」，我們即將迎來生命中第一個「離」，心中有太多太多的不捨，太多太多的惜別。我們每天上學，每個人依然笑得那麼燦爛，彷彿有千萬朵鮮花同時綻放。但我們心中清楚，每個人的心裡，其實都有一種淡淡的惆悵。

在這小學最後的幾個月裡，我要好好珍惜這些時間，和我的朋友一起度過這最後的時光。

再見了，童年 六忠 吳宇瑄

我的童年像一張張的相片，記錄著我多采多姿、回憶無窮的生活。

低年級時，我天真爛漫，也非常的害羞，跟新同學或老師說話時總是語無倫次、支支吾吾的。因為那時喜歡玩，功課又少，所以下課時，我常常去玩盪鞦韆和溜滑梯。我也常常約同學到我們的社區一起玩，而總是要玩到天黑，才心甘情願的回家，那時總覺得好像怎麼玩都玩不累的樣子，生活中除了上學就是玩。那時我們很被動，每件事情都要父母叫或是老師催，不懂的事也多的像沙灘上的沙子數也數不清，但低年級的我就像在天堂一樣，每天無憂無慮的生活著。

中年級時，課程比低年級多了社會、自然、音樂、電腦等科目，不僅許多科目的課堂數增加了，也多了許多額外的作業，像是書法、作文。還好這些都是我喜歡的，也覺得有趣，像電腦課時，電腦老師要我們設一google信箱，這樣就可以把做好的電腦作業直接mail給他；四年級的游泳課程，和同學一起在游泳池嬉鬧，也讓我非常的興奮；而社團活動是我最喜歡的課了，上課時不用死刻板板的，也讓我認識了更多朋友。中年級生活新鮮有趣，美好的事情總是一件接著一件出現，令人雀躍不已

高年級時，課程不但越來越多，也越來越難，但我知道這

比國中、高中的課已經輕鬆許多。高年級時我的臉上開始冒出痘痘，青春啟行的彩虹媽媽說那是因為賀爾蒙在作怪，那代表著我們進入青春期的了，而常會跟父母頂嘴、故意跟老師唱反調也是青春期的關係，我真的很同意這一個說法呢！中年級時，我寫的作文常狗屁不通，連接詞也用得亂七八糟，有時還要重寫一次才可，但現在不但句子通順，也很有自己的想法，一切彷彿都在進步呢！高年級的我越來越懂事了，不會像之前滿腦子只有玩，現在的我還會主動複習、預習功課，父母也對我刮目相看了呢！

拍完了這些回憶的相片，我就要升上國中，並且接受新的挑戰，迎接屬於我的美好未來，但快樂的童年會一直在我心中，我永遠都不會忘記的。

鳳凰花開，離別時 六忠 黃舒榆

快樂的時光總是過得這麼快，如流水一般。馬上我們就要踏上國中的特快列車，進入了緊張的備戰狀態。在相處的六年裡與同學的回憶彷彿是一本五彩斑斕的藝術照，此時此刻，我又回憶起體育課與同學努力練習的汗水，課間你追我趕的笑聲，郊遊時的快樂聲，最後當然還有畢業旅行大家的歡笑聲……

難忘，難忘老師。老師，是您教我們數數，是您教我們認字，是您教我們怎樣做人，是您讓我們獲得無窮無盡的知識。是您每天不辭辛勞的為我們備課、上課，為我們在刺眼的燈光下批改作業。是您，對我們諄諄教導，我們敬畏你，也愛戴你，我們敬您的學識、品質，我們畏您的威嚴和偶爾表現出的憤怒。我們愛你那和藹可親時的樣子，我們愛你幽默風趣的上課時的樣子，我們愛你，為我們無私奉獻的心。

難忘，難忘同學。同學們，我們五、六年的風風雨雨，你們可曾記得？可曾記得我們一起參加運動會？五年級的運動會，我們還奪得了大隊接力冠軍。還記得那時學校辦的園遊會，有人放學後留下來幫忙包裝糖果餅乾，園遊會開始時，我們班有人負責顧攤位，有人去逛街，還有人拿商品邊走邊賣，那時我們每個人都留下了非常好的回憶。還有五年級的越野路跑，我們每個人都用盡了全力跑完了全程，跑完後大家都筋疲力盡。最後六年級的游泳測驗也為我們留下了非常好的回憶……。那些年，我們的點點滴滴，同學們沒有忘記吧？

難忘，難忘母校。母校，我們從一年級到這裡，是您哺育我們的成長，是您讓我們在知識的海洋裡盡情遨遊，是您讓我們成長到了今天的少年。瞧啊，那美麗的教學樓傳來我們朗朗的讀書聲，傳來我們的歡聲笑語。操場上儘是我們活蹦亂跳的身影，看啊，同學們在打籃球、踢足球、玩老鷹捉小雞……好一幅生氣勃勃的場面！母校帶給我們快樂，不止，母校還給我們知識！母



校，我們在您的養育下，懂得了做人的道理，懂得了感恩，懂得了珍惜，更加認識了人生。而現在，我們將離開你的懷抱，去翱翔在另一片天空！但我仍會記得，這些年，在母校的日子，快樂的時光！

時光飛逝，轉眼間已經要畢業了！快樂的時光總是過得特別快，也即將和文化國小說聲再見了，一到六年級的回憶，讓我印象深刻；老師的諄諄教誨，讓我受益良多，而朋友的互相扶持，更讓我捨不得離開，冀望未來的日子，能一帆風順，更上一層樓，那些酸甜苦辣的回憶，我會永遠記在心中！

再見了，童年 六忠 陳芊妤

是誰偷走了我那思想單純、無憂無慮的生活？為甚麼我的時間會從慢吞吞的烏龜搖身變成快速奔跑的美洲豹？「[天下無不散的宴席](#)」[我想](#)，這麼多的問題都正在告知我們，該跟童年揮手了吧！

低年級那個懵懂無知的年代，有些男生總是特別淘氣、特別頑皮。聽媽媽說過，那天，我和一個男同學起了爭執，彼此「人爭一口氣，佛爭一炷香」，所以都各不相讓，也許是他再也耐不住我固執的性格，拿了一支筆，直往我的手臂戳，不巧，媽媽又常會為被欺負的那方打抱不平，更何況是她的孩子，就這樣鬧上了雙方家長，雖然這件雞毛蒜皮的小事在彈指之間就和解了，不過似乎在那位同學的心理留下了陰影。

可能是上天的安排要來化解我們之間的隔閡，過了五年之後，我們居然被分到了同一班，導致他看到我心情總是七上八下的，對我講話時也總是支支吾吾，眼神更是不敢直視，不敢堅定。證嚴法師曾說：「每個人都能縮小自己時，大家的空間就變大了。」我想讓他知道，歷日曠久，不只是我，大家一定都會不念舊惡的好好相處，而且畢竟大家都曾調皮過，所以，別讓你每天看到我像度日如年般的緊張；光陰似箭，要珍惜這即將畢業的時光。

升上高年級後，一切都變得迥然不同，無論身體或心理，無論情感或看法，無論課業或人際，都不如以往的昂然自若。身在其中，都感覺不到自己有何稚氣。但是，現在的我們總喜歡翻著記憶童年回憶的相簿，看著那時的我們，又會發現那時以為自己長大了，成熟了的我們，其實全是個乳臭未乾，稚氣未脫的「黃毛丫頭」，會不會邁入下一個階段，又唾棄現在成熟的自己呢？相信每個女生都如出一轍，無法解釋這突如其來又令人措手不及的「超愛美」，以前大人都會說是三八或花癡，但是現在是真的嚮往亭亭玉立，如花似玉的外在，我和媽媽已經

達成共識「不愛美就不是女人」。除此之外，荳蔻年華的我們，欣賞異性的角度變得較以往截然不同，不過，現在都不是真愛，只是欣賞！我即將要面臨這個重大的轉變，我的想法不再是以往的簡單純真，而是錯綜複雜；我的思考不再只有平面，而是不勝枚舉；我的夢想不再不切實際，而是多如繁星，我想我不能忘記也不該忘記這成長的過程。

常聽師長跟我們說，「並不是所有的好奇都值得去嘗試；也並不是所有的渴望都應該立刻被滿足。」我想，無憂無慮的生活並不代表一定美好吧！時間變快也就意味著我必須更加充實自己，好跟它來場比賽。那些曾經一起打鬧、一起玩耍，陪我哭、陪我笑的朋友們，即將要道別了，我的不捨之情溢於言表，感傷是一定有的！回憶也是必須的！但是那更艱鉅的挑戰終究會帶著我離開這群共同回憶與成長的朋友。再見了，我的童年！

我的國小生活 六忠 吳宣霈

國小是人生的開端，是童年的結束，也是能夠認識許多知識的漫長時刻，我的國小生活精彩豐富、多采多姿。

剛上一年級時，我還是個什麼都不懂的小女孩，對學校一堂四十分鐘的課感到不耐煩，但一到下課十分鐘時，就努力地往操場跑，不一會兒又打了上課鐘，在老師、同學的陪伴下，我漸漸的熟悉了學校裡每個事物，不過一眨眼一年就過去了，當時的我已經是個二年級的學姐了。

二年級時，我已經習慣了學校的生活了，更交到了很多的朋友，功課也開始進步，甚至還坐上了「班長」這個寶座，當上班長的我既高興又害怕，現在想想當時的感受還別有一番風味呢！當時我熱愛運動，但因為小時候我有氣喘，父母不太喜歡我跑、跳，運動會大家跑時，我卻以第一名的成績得到了我這組的冠軍，也讓父母驚訝得啞口無言，就這樣我帶著我許多的獎項前往了中年級，也就是三年級。

三年級開始，生活有了很大的變化，換了班級，換了老師，也換了同學，有了社團，有了自然課，有了音樂課，還有了我夢寐以求的借書證。我也交到了我最好的兩個知己，她們每天都陪我聊天、玩，雖然有時候我們常常吵架，但是我們卻一下子又和好了，我想這就是朋友吧！我也經常往圖書館跑，看完一本換一本，看完一冊換一冊，就這樣無意間的吸收了一大堆的知識，愛看書的我很開心地升上了四年級。

四年級，我考上了直笛團，生活也愈來愈繁忙，四年級我去了第一次直笛表演，第一次拿到六十公尺第一名，我除了忙課業，又要忙直笛團，同時田徑隊也希望我加入，所以自然而然的看書的時間也變得少之又少，因此我這一年算是只碰課本，不碰課外書的無聊生活，我很快就開始了充滿挑戰的五年級生活。



說到五年級又是一個新的開始，五年級時我的知己跟我都分到了不同班，每個人也都交到了各自的好閨密，但是我其中一位知己也一樣是直笛團，所以我們常一起聊過去的事，小五的我，直笛團跟田徑隊的事都協調好了，我也能好好的看書，閱讀課外讀物，也成了每日必做的事，五年級的功課也增加了許多的難度，也讓我的課業壓力日與俱增，開始有壓力的我也升上了六年級。

六年級，在學校的最後一年，有很多的活動都落在了六年級，六年級的我已經老大不小了，畢業旅行、游泳檢測，都是一個成長的象徵，每一樣的事物都變得完全不同，從小一到小六的我，完完全全都不一樣了，不但想法更成熟，也能夠自己處理很多事，我想小學六年級就是一個小大人的世界了呢！

說起來，我這六年的成長，是師長們無數的教誨與鼓勵才會有的，同時我也要謝謝我的母校，因為它的保護，讓我安心的在這裡學習，也要感謝那總是幫我擋太陽的榕樹爺爺們。即將要畢業的我，將會帶著我這六年的美好回憶，離開保護我六年的文化校園，去一所陌生的學校重新展開屬於自己的國中生活，再一次展翅高飛，像老鷹一樣飛向那浩瀚的天際。

好站報報

家庭教育諮詢面談服務

服務時間：  
(週一至週五) 9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00  
(週六) 9:00-12:00、14:00-17:00  
服務專線：**412-8185**

面談服務

現場諮詢輔導員，由受過心理輔導相關背景的退休教師、主任與校長擔任。

服務內容

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養  
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

家庭教育諮詢專線：412-8185








★★新北市政府家庭教育中心網站資訊★★  
(<http://family.ntpc.edu.tw/>)

歡迎查詢或下載家庭教育各項出版品參考。

★其他相關諮詢電話★		
專線名稱	專線號碼	服務時間
全國保護專線	113	24小時
生命線	1995	24小時
張老師	1980	下午14：00～21：00
內政部男性關懷專線	0800-013-999	上午09：00～下午23：00
新北市新希望關懷中心 (失業、急難救助)	1957	上午08：30～下午17：30

畫我心田

	<p>三忠 謝孟展</p> <p>母親節感恩活動</p>
<p>二忠 吳芷葳</p> <p>感恩</p>	
	<p>三忠 張芷溶</p> <p>快樂露營</p>
<p>二忠 莊宇豐</p> <p>感謝警察指揮交通</p>	
	<p>二忠 蔡榮祖</p> <p>謝謝護士阿姨幫我擦藥</p>

