



文化埔頂

第一版	文化之光
第二版	活動剪影
第三版	活動剪影
	畫我心田
第四版	親密時刻
第五版	輔導宣導



文化之光

第 12 屆新北市聯合盃作文大賽 國小高年級組第一名 吳丞妤

悄悄話，對他說

陽光明媚，微風和諧，又是秋高氣爽的好時節。我仰臥在碧綠的草原，靜靜望著廣袤蒼穹，一字一句好似呢喃，傾吐心中的感受與想法。

我，喜愛天空。風和日麗的蔚藍、雲翳點綴的迷濛、夜幕低垂的墨黑……，它無邊無際，把煩憂拋上雲端，它便能分享我的喜怒哀樂。今年九月，我為了圓夢參加語文競賽，晉級市賽後名列前茅，前進國賽，因此展開了集訓生活。起初，我信心滿滿，但隨著一篇又一篇寫著「離題」評語的作文出現眼前，我彷彿跌入萬丈深淵，被文字淹沒，和夢想的距離更遙遠。不敢告訴父母，深怕挨罵；不願向朋友傾訴，害怕遭厭惡，成堆的煩惱壓住了快樂的心，我只能在萬籟俱寂時默默流淚。

某天，我走向戶外，仰頭，赫然發現那湛藍的天穹似乎能承載我的悲傷，於是，我對它說出了壓抑已久的心事……。我感覺到：心中的大石頭消失了！從此，我總愛向天蒼訴說悄悄話，抒發壓力。

天空，不只願意傾聽我的秘密，還帶給我諸多啟發。暴風雨過後，總會出現繽紛燦爛的彩虹，就如同遭遇挫折後，終究會有收穫。當熠熠星辰探出頭來，它會告訴我：不要灰心，雖然你的成就不高，但就好似那星斗啊！散發著微弱的光芒。天空，它為我打造一個屬於我倆的祕密世界。

天空，它也教導我人生的道理。它雖有蔚藍的光采，卻包容太陽、月亮、雲絮和星辰的存在，它們相輔相成，才造就了如此美麗的世界。天空提醒我，要包容各種人、事、物，或許它們會幫助我更上一層樓，讓我更進步，培養不一樣的能力。

天空，它是我的母親，也是我的知心好友，更是我的人生導師。它為我的人生帶來璀璨的光采，它讓我更有勇氣、毅力，不輕易被挫折打敗，它教導我的道理也在人生中受用不盡。謝謝你！我最愛的天空！

我走出家門，望著蒼穹，心想：天空啊！我會堅持夢想，我要成為……作家。

新住民子女家庭故事徵文比賽 國小中年級組入選 周芷妍

我最喜愛的節慶

清晨沐浴禮佛的儀式，為潑水節揭開序幕，潑水節是泰國、滇、緬一帶的過年。每年四月的時候，爺爺家中壠龍岡那邊就像聯合國一樣，各個族群共襄盛舉，一起來參與這個熱鬧的節慶，而且是潑水節與米干節聯合舉辦哦！

各地特色美食當然是不可少的，而且每個活動都充滿了育教娛樂，闖關活動設計得好玩又驚喜！有彩繪民俗扇、擲骰子、玩旋轉盤拿店家禮券、體驗做米干、簡易緬甸話與雲南話教學、小小民俗文化館、異域歷史圖文……好多活動。當然舞台上也沒空著，各種民族穿著他們的傳統服飾，跳著他們的傳統舞蹈輪番上陣，真是繽紛又炫麗！

我們幾乎每年都有參與，只是每個活動都需要票卷，也要排隊。有一年我為了得到體驗做米干，闖關了 4 次還是沒有成功，弟弟第一次就闖關成功去體驗了，我既羨慕又難過地哭了起來，媽媽為了實現我小小的願望與越挫越勇不放棄的堅持，帶著我到處去搜羅票券，一定要讓我體驗到，就在第 8 次的闖關，我終於成功了！我高興的又哭了，終於可以去 DIY 做米干了！帶著這熱騰騰的米干回去跟奶奶分享這成功的喜悅，媽媽笑笑地問我：好吃嗎？我開心的回答說：這是我吃過最好吃的米干了！

而潑水節的重頭戲即將開戰，大家全副武裝，有背水槍的、帶水桶的還有接著大水管來著的，大家磨拳擦掌準備上戰場！就等主持人一聲令下——開始，哇～大家你潑我，我潑你，刺激又好玩，不管認識不認識大家都潑在一起，我跟弟弟全身都溼透了，我們玩的好開心！而潑到的水愈多，代表你得到的祝福也就愈多哦！

隨著夜晚的來到，不同的活動也即將登場，而其中有我最喜歡的活動——“雲南打歌”。隊伍最前頭由一位彈著琴的爺爺帶著，接著是一群大手牽小手，串起的人龍，不分男女老幼圍著營火牽起一個圓，並跟隨著琴聲的節奏踩著簡單的舞步畫圓，爺爺牽著我的手加入人龍裡，我好開心！看似簡單卻有力量的舞步，像是對遠方家鄉的思念一樣令人感動。

如果有機會，我想帶我的好朋友們來參與這樣熱鬧的節慶，不僅可以了解不同的文化之外，也可以品嚐不同國度的美食，還能體驗不同的鄉土民情，這樣的民族融合，一直在我喜愛的土地上進行著。

文化之光

狂賀！本校學生參加 107 年全國性「多元文化繪本親子共讀心得感想甄選活動」，多位學生獲獎。

幼兒園組佳作：黃佑欣《飛吧！竹蜻蜓》



《聰明的鱷鹿》心得感想 三忠 施丞芸

最近，我讀了一本有趣的印尼傳統童話，書名是：「聰明的鱷鹿」。故事在說，從前有一隻聰明的鱷鹿，他到湖邊喝水時，不小心被一隻餓極了的老虎抓住，鱷鹿為了逃命，就建議老虎去吃「人」，因為人是世界上最強的動物。結果，等老虎要撲上去吃獵人時，馬上就被獵人用獵槍打死了。接著，鱷鹿再回去湖邊喝水時，卻被鱷魚咬住右腿，他運用智慧騙鱷魚那是木棍，又逃過一劫。後來，鱷鹿遇見小蝸牛，向小蝸牛吹噓自己有多聰明，小蝸牛就要求跟鱷鹿比賽跑步，結果竟然是小蝸牛贏了比賽，原來這次是小蝸牛的哥哥在幫他，所以鱷鹿才會輸了。

故事中的鱷鹿很聰明，能運用智慧贏了老虎和鱷魚，讓自己脫離險境。所以，我們也要學習鱷鹿，如果在生活中遇到危險的事情時，千萬不要大哭大鬧，要先冷靜下來，想辦法解決問題，才能在危急時救自己一命。但是另一方面，我覺得故事中的鱷鹿跟我們「狐假虎威」成語中的那隻狐狸一樣，太容易自以為了不起了。鱷鹿覺得自己很厲害，因為能贏過大老虎和大鱷魚就代表天下無敵，所以感到非常驕傲。因此，鱷鹿當然就看不起一隻小小的蝸牛，認為自己不可能會跑輸蝸牛。我想，鱷鹿應該不知道「龜兔賽跑」的故事中，兔子就是太過自信才會輸了比賽，就跟鱷鹿一樣。而且因為鱷鹿這種看不起人的態度，才會被比他小很多的小蝸牛教訓了一番。

看完這本書，我體會到了俗話說：「人外有人，天外有天」這句話的意思，就像鱷鹿很聰明，但是不代表他就是天底下最聰明的。我們待人處事不可以太驕傲，應該要謙虛有禮，接受並尊重各個地方不同的文化風俗，因為就算是小小的小蝸牛，都會有讓人意想不到的優點呢！

幼兒園入選作品：



余彥霆



宋宇恩



李東宥



林芮歆



張子晏



張菁清



張睿翔



黃以樂



魏語箴

《回外婆家》心得感想 四愛 張臻琰

看到這本書讓我的感覺是很親切的，因為我的外婆很疼我們，於是我就選擇了這一本書。這一篇是形容一個遠從越南嫁來台灣的媳婦，對家鄉的思念，及家人對他的思念。當思念的時候也只能通電話，這次主角的阿姨要出嫁，他們才有這個機會全家回越南，心中的忐忑與激動不言而喻。故事中媽媽對家鄉深深的思念！沿路介紹了很多越南的文化，比如：三輪車、木製窗戶、街道兩旁的矮桌子、矮椅子，很多人在喝咖啡，也介紹了劍湖及文廟門的由來。婚禮的習俗、美麗的國服和菱葉的傳說。女孩跟媽媽約好其實越南不遠，有空一定要常常回來。

我從來沒有想過回外婆家是一件很不容易的事，因為我外婆家離我們很近，想回去就回去，可是對有些人來說卻是一個很遙遠的距離，必須要坐飛機或坐火車才會到。我外婆家住山上，隔壁就是一位越南新娘，他也很努力的生活著，她開一家小吃店，每天都很有禮貌的，阿姨長、阿姨短的，他做的越南小吃當然不在話下，讓每個人吃了回味無窮。

我非常喜歡回我的外婆家，外婆、外公總會在門口迎接我們，外婆家有稻田、小溪，我常去抓昆蟲、小魚和溪蝦，也會去田裡拔花生挖番薯，外婆，外公總是在我身邊叮嚀著我：「小心啊！小心啊！」因為我常常弄得灰頭土臉。但是我就是喜歡這種感覺，媽媽說：「沒有人的童年比你們更快樂了！」

媽媽說：現在科技的進步，世界的大融合，要去哪裡都很方便；相對的，不同的國家有不同的文化、習俗，生活習慣、飲食的不同，我們必須要學會尊重與包容。

活動剪影

小一迎新活動/新生家長座談會

107 年 8 月 29 日本校舉辦迎新活動暨新生家長座談會，藉此歡迎文化小小新鮮人，可是一大盛事呢！看著六年級的學長姐牽著弟弟妹妹的手進場，著實令人動容；活潑可愛的小一新生透過活動，快速地認識學校的特色及特質，孩子們不僅樂在其中，且遵守規則，是有禮貌、守秩序的好寶寶唷！

感謝前來參與活動的家長，透過行政端與家長的良性對話，增進家長對本校教育理念的瞭解，並藉由趙心理師所分享「愛讓孩子勇敢飛」的親子相處之道，讓孩子在幸福、充滿愛的環境中成長，親子關係更密切。



鄉土古蹟踏查

每年開學後的年度大事—古蹟踏查，分明就是場小小校外教學呀！孩子們於行前先認識古蹟的歷史背景，透過導覽解說與回程後的學習單，在在加深對於鄉土文化的了解，增添愛鄉之情。



世界疊杯日

本校多年參與 WSSA(世界競技疊杯運動協會)每年固定舉辦的「世界疊杯日」活動，其活動內涵為「在同一天，不同地點，最多人一起從事競技疊杯運動」。

每個學年活動孩子們都踴躍參與，反應熱烈；今年還有舉辦校內疊杯比賽，遴選進入疊杯校隊；今年尚未進入校隊的同學，繼續努力，明年還有機會唷！



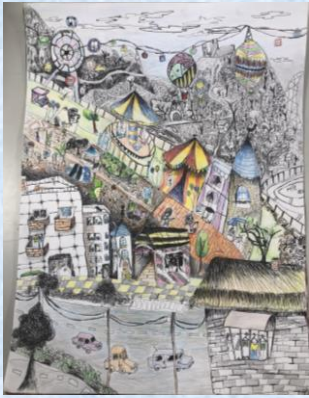
社區課程

本校社區多功能學習中心本學期提供科技、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」。

本期共開設 13 個課程。手工香皂學習製作技巧，推廣環保無毒的民生用品手創課，還學習插花技巧、布藝手作縫紉，金屬線編織飾品、巧手傳藝，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，健康的養身蔬食、自製果乾，帶給人幸福的味蕾饗宴；經絡 DIY 體質調理、鼓舞隊及 Zumba，不僅鍛鍊體能又養身保健；Micro:bit 使你走在時代的尖端；書法使您平心靜氣，穩定情緒；另有志工進階課程，讓志工研習並獲得認證時數，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。

畫我心田



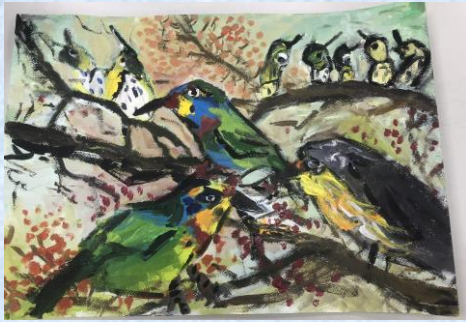
三忠 曾守謙《什麼鬼》 三仁 張明明《繽紛城市》 五忠 李振齊《深藏不漏》



六忠 許哲鉸《祈福》



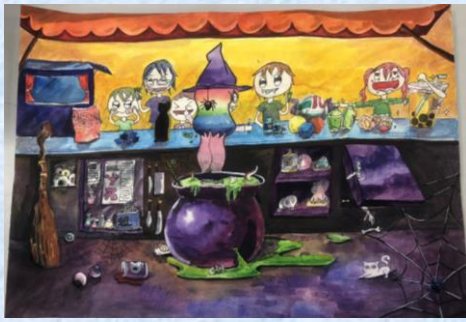
三忠 鄭楷馨《兒童樂園》



六忠 陳妍瑾《五色鳥》



六孝 盧禹岑《夏午漫步》



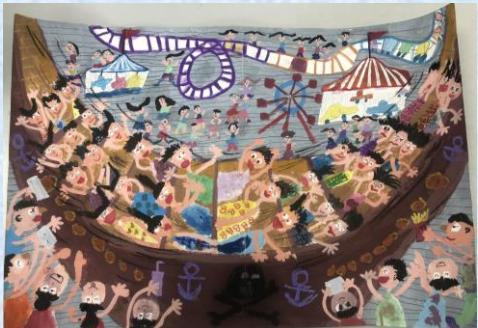
六孝 王芮涵《食品背後》



五孝 呂竣叡《天鵝》



三忠 施丞芸《騎上飛龍遨遊天上》



二孝 郭婷綾《海盜船》



二仁 楊佳千《熱鬧的市場一隅》



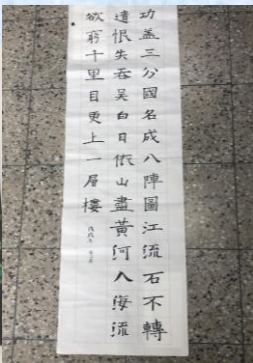
一忠 張文文《大家一起跳》



三忠 林芷妤《幻想的歌舞秀》



一愛 曹承樂《夏夜》



五忠 葉子齊《唐詩二首》

親密時刻

他要的不只是答案

文/李崇建(薩提爾對話倡導者) 文章出處：泰山真愛家庭第 91 期季刊

昨天搭捷運出門，一位年輕媽媽，帶著一個六、七歲的男孩，在我身邊談話。說是談話其實不是，是孩子不斷問媽媽問題，媽媽不斷地給答案。

有問必答滿足不了孩子

男孩問媽媽：「窗戶為什麼看不見外面？」 媽媽回答：「窗戶塗成黑色的呀！」

男孩問媽媽：「為什麼要塗成黑色呀？」 媽媽回答：「因為不想讓陽光照進來吧！」

男孩再問：「為何不讓陽光照進來呢？」 媽媽再回答：「因為很熱吧！」

男孩不耐煩了：「熱什麼熱呀？現在到哪裡了？」 車上剛好廣播了即將到達的站名。

媽媽說：「你的小耳朵呢？是用來幹什麼的呀？沒聽見廣播嗎？」孩子不耐煩的鬧騰著。

這位媽媽溫婉以對，孩子卻很煩躁，不斷問媽媽問題，媽媽只是溫暖的回答，但是最後也不耐煩了…

以前看見这一幕，會覺得帶孩子真是累呀！這麼溫暖的媽媽，卻遇上了脾氣那麼拗的孩子。以往不明白問題所在，當我專注研究「對話」的系統後，才發現「對話」竟然影響深遠。

設想，一個孩子面對「新」的世界，不斷地詢問大人，即使大人耐心以對，一大片的知識，排山倒海掩來，孩子會有什麼感覺？即使大人有耐性每問必答，一下子丟出太多答案，孩子的腦袋恐怕也塞不了吧！那怎麼辦才好呢？我提出用「對話」的素養，來應對千禧年後的「加速的年代」。

創造有意義的對話連結

當大人認真以對，不再以回答答案為主，孩子容易被看見、聽見，容易被覺知帶領，也不會被龐大的資訊淹沒。當我們要告別「聽話」的年代，大人的「對話」的素養，很需要被帶出來，因為在職場、學校、家庭與各環境，都需要透過對話連結彼此。捷運上的媽媽再溫暖，若是只會以「答案」回覆孩子，孩子也會不耐煩，因為真正的交流並未進行。但是對話之困難，當不給予答案了，大人常會問：「你覺得呢？」這一類制式的問句，孩子更不想連結了。

前天在一學校演講，考學校老師如何回應孩子問：「為什麼人要讀書上學？」我請老師別給「答案」，但其中一位老師，連回答三次，都給出了答案：

「讀書才有出息。」

「為中華民族的未來。」

「書中自有黃金屋。」

回答到第三個，大家都笑了，都脫離不了答案呀！

另外一位老師舉手，第一句：「這是個好問題，我們一起來想一想。」我扮演學生，再次問他，「好呀！那為什麼要讀書？」老師第二句話，「這樣才有前途。」可見老師雖然已經知道不要給答案，但是骨子裡很難不給答案，進行到第二句話，很自然又給出了答案，因為我們都成長於「聽話」的年代。

學會對話才能解決問題

我認為在「加速的年代」，能和孩子對話，是教育的基礎。因為在教育體系中，甚多來詢問者，都是在「解決問題」，而不知，問題的形成自有原因。在對話範疇，首先應會「一般對話」，這是最平常的連結；進而學習「深刻對話」，那麼要進入「問題討論」，會比較容易上手；之後才易進入「面對問題」的對話。若能進入「冰山對話」就擁有更深刻的連結。但是在解決問題之前，學學如何「對話」，是重要的功課。

輔導宣導

關懷過動寶貝—父母自助檢查表

文章出處：社團法人中華公民人權協會

親愛的家長：

兒童過動或不專心的現象，經常造成父母或老師的困擾。而兒童心智科或精神科往往僅以外在的行為就將兒童判定為過動症，這可能忽略了生理問題、教育及家庭等其他因素。

聯合國兒童權利委員會於 2014 發表官方聲明：「本委員會對於過度施予兒童精神治療興奮劑感到憂心，也對過度診斷『注意力不足過動症』及『注意力不足症』甚感憂心。」並公開建議：「不要再將兒童貼標籤為『患有精神疾病』。」

因此，基於本協會關懷精神醫療領域人權保障及身心健康之宗旨，選擇藥物治療前，或許您可以參酌以下檢查表，排出任何過動或不專心的可能原因，再進一步尋求醫療上的協助。因為沒有任何其他人，比您更懂您的孩子。

您可以透過觀察或確認孩子以下情形，並試著調整生活作息或環境因素：

1. 一天睡幾個小時？

如果是十二歲以下的學齡兒童，建議每日至少睡足十小時。

2. 早餐吃得營養嗎？

早餐營養要均衡，要包括蛋白質和蔬果，不吃含糖食物及飲料。奶、蛋、肉和蔬果的份量要足夠，最好蛋白質和蔬果要各有二份(一份指一個人本人的拳頭大小)。其實每天營養都要均衡，舉例而言，若鐵質不夠，可能有 ADHD 的現象。

3. 水喝的足夠嗎？

輕微的脫水現象就可能導致不耐煩、焦躁、吵鬧、迷糊等，用一個人的體重(公斤)x33c.c. 是最少需要飲用的水量。而且在此說的是白開水，而非其他口味的飲品。微黃的尿表示已輕微缺水。

4. 每天戶外運動有超過兩小時嗎？

請家長和孩子多聊聊，了解他下課時間是否有在運動。另外，縮短安親班的時間，讓孩子放學後可以去公園或球場遊戲活動一到兩小時，消耗多餘的精力。

5. 勢力與聽力是否有障礙？

是否有近視或遠視？眼鏡度數有配足嗎？聽力正常嗎？是否需要助聽用品？專家實驗證明，生活中看不清，聽不見，都可能表現出過動及不專心的狀況。

6. 糖和色素等食品添加物吃太多？

許多實驗證明，吃糖和色素會造成過動。加工食品中的部分添加物會破壞神經的組織結構，也會負面影響由它生成的感覺情緒，盡可能減少這些東西的攝取。

新北市政府家庭教育中心

新北市政府家庭教育中心
412-8185 家庭教育諮詢專線

服務內容：凡有夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打本專線。

服務時段：週一至週五早上 9:00-12:00
下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。
週六早上 9:00-12:00、
下午 2:00-5:00

諮詢專線：本市境內請撥打
412-8185
(手機請加區碼02)。

新北市政府家庭教育中心
幸福家庭123

1. 每天 1 天
2. 至少陪家人 20 分鐘
3. 一起做 3 件事

閱讀：親子共讀，攜手成長
分享：溝通順暢，親子雙贏
遊戲或休閒運動：親子同樂，促進健康

給家人 幸福富足的一生

每一天陪伴家人至少 20 分鐘
一起做 3 件事-閱讀、分亨和遊戲與休閒運動
就是提供孩子最寶貴的幸福熱情

新北市政府家庭教育中心地址：
220 新北市板橋區橋中一街 1-1 號 4 樓
家庭教育諮詢專線：412-8185
(手機請加區碼 02)

歡迎查詢或下載家庭教育各項出版品，網址：

<http://family.ntpc.edu.tw/>

其他相關諮詢電話

專線名稱	專線號碼	服務時段
全國保護專線	113	24 小時
生命線	1995	24 小時
張老師	1980	09：00～21：00 週日 09：00～17：00
男性關懷專線	0800-013-999	09：00～23：00
新北市新希望關懷中心 (失業、急難救助)	1957	08：00～22：00

我們一起…

讓文化更有文化！

