

新北市淡水區新興國民小學



親師橋

第三十三期 / 健康創意校園

發行人：吳正雄

出版者：新北市淡水區新興國民小學

策劃：吳美終

執行編輯：黃昭龍 曹佳琪

顧問：蘇穎群 林志男 林振勝

地址：新北市淡水區新興街123號

印刷設計：睿澄印刷設計有限公司

形塑 健康 的創意校園

校長 吳正雄

在忙碌的生活之餘，你是不是也想遠離塵囂，想到郊外或山上走一走？呼吸一下新鮮空氣，沐浴在芬多精中，擁抱山林，親近大自然，該是多麼令人心曠神怡啊！翠綠的草木讓人眼睛為之一亮，新鮮的空氣洗滌煩躁的心情，隨著四季嫵媚綻放的花朵撫慰心靈，再加上運動後汗流浹背的暢快淋漓，這一切的美好感覺，不必遠求，就近在咫尺。

如果你沒有時間，沒有人陪伴，那我就要告訴你一個好地方，一個值得你好好駐足品味的所在，那就是新興國小。學校內有一條環校步道，繞著學校北方，就好像一條綠色絲絨，不時變換花色，散發陣陣清香。環校步道四周種植著黑板樹、台灣欒樹、樟樹等喬木，高大的樹蔭覆蓋著步道，一點都不輸集集的綠色隧道。走在這條步道上，小小的坡度讓你有著爬山的氛圍，卻不會氣喘如牛，又可以體驗運動健身。綠蔭阻隔了驕陽，觸目所及，是盈眼的綠，有新鮮空氣，有悅耳鳥鳴，漫步其間，身體感官都能不自覺的放鬆舒緩，情緒思慮也隨著沈澱清明了起來，所有的新興人都知道：環校步道走一回，健康又有好心情。

學校大門兩排木棉樹，彷彿敞開兩條手臂歡迎你的到來，寬敞的木棉大道，雖然沒有椰林大道的壯闊，但有著小而美的氣質。隨著木棉大道走進觀海樓中庭，映入眼簾的是一片片綠色瀑布，各樓層種植著各式植栽，面向前方各自展現不同姿態，爭奇鬥豔美不勝收。另一個創意特色是全國首座綠屋頂風雨操場，從遠方大樓向學校方向看過來，但見兩塊綠油油的草地，一塊是操場，另一塊就是風雨操場的綠屋頂。綠屋頂不但美觀又具有隔熱效果，不怕風吹雨淋，同時能降低溫度，盛夏酷暑時在風雨操場運動，真是一種享受。風雨操場還具有雨水回收功能，利用回收雨水澆灌綠屋頂草皮，環保又節能，兼具多功能用途，也提供最佳的教學素材。

依坡地而建的校舍，因巧妙的設計，引進自然光源，地下室就像普通教室一般，通風及採光都非常好。將地下室規劃為樂活小站、韻律教室及桌球室，成為師生運動休閒的絕佳場所。良好的室內活動空間，讓新興雖處多雨的淡水，體育活動不受天候限制，仍然可以順利進行。

新興校園機能無限，要暢意奔跑、漫步林間或訓練體能，新興校園都能滿足你的需求。新興不遠，除了是教育場所外，更樂意為社區提供一個優質的休憩園地，讓你的身心靈得到滿足。



感謝

因為有您讓新興在幸福中成長
 因著大家的贊助與支持
 我們的孩子擁有更豐富的資源
 一次一次的施肥
 讓校園裡的木棉樹 青楓在不同季節笑紅了臉
 一步一步的建設
 使風雨操場 讓全校親師生 社區居民快樂健身
 一天一天的耕耘
 蝶園的桂花香了 蝴蝶飛 黃鸝鳥回來了
 這一切
 都因為有您
 未來
 我們仍期待您的繼續陪伴 牽引
 因為這裡是我們的未來

姓 名	金 額	姓 名	金 額
會長莊志文	125000元	榮譽會長黃威翔	20000元
榮譽會長羅祖欽	30000元	副會長賴雅菁	20000元
副會長謝賜賢	20000元	副會長林志成	20000元
副會長戴金滿	20000元	常務委員黃守靜	10000元
常務委員陳美涓	10000元	常務委員威蕙蓉	10000元
常務委員康文福	10000元	常務委員連麗雲	10000元
常務委員郭武勝	10000元	家長委員張銘城	5000元
家長委員蔡郁婷	5000元	家長委員李宜倩	5000元
家長委員許靜雯	5000元	家長委員曾瓊滿	5000元
家長委員陳淳迪	5000元	家長委員謝淑盈	5000元



志工增能課程

多少日子以來
 志工們總是默默付出
 為的是孩子們更有機會獲得安全健康與智慧
 這些奉獻
 一直溫暖著大家的心
 我們希望能有一些機會讓長年服務的志工們
 有一些增能和自我探索的機會
 因為
 學習本身就是一件快樂的事
 所以
 一系列的豐富課程就這樣展開了……

新興志工一級棒



各位可愛的小朋友：當你走在環校步道上會感覺是一種幸福，
 微微的風、綠綠的樟樹和淡淡的紫茉莉香再加上喜鵲的早安歌，
 這一切的美好，可別忘了要時時感恩曾經為我們付出的人唷！



期未每人一餐聚餐

有氧舞蹈

蝶園營造

精油製作



營造班級絨絨的氣氛

三年六班 林月梅老師

身為班級導師，每天除了改不完的簿本，應該還有永遠處理不完的孩子間的衝突與紛爭。這些小至告狀大到小團體的對立，足以讓人心力交瘁，甚至讓教學工作亂了調。因此營造班級師生、孩子、親師間良好的互動氛圍，就成為每位老師心中的盼望。

這學期初，我們爭取到教育部「教師專業社群」的經費，由校內老師組成「班級經營好心情」的專業社群，我們邀請友緣基金會到校分享「SST」（兒童社會技能訓練）課程。專業的講師帶著我們從實作練習到分享心得，課程結束時，大家一致公認這是一堂震撼、精采、受益無窮的體驗學習課，對自我成長、班級經營都能獲益匪淺。

研習隔天，在班上我迫不及待依樣畫葫蘆的進行一場「絨絨的話」的遊戲。藉由觸摸鬃刷的刺刺與絨毛玩具的毛絨絨，孩子深刻體驗到說話帶給人不舒服與舒服的對比。接著，在分組討論中，每個孩子開始絞盡腦汁，最後集思廣益寫下一句絨絨的話，上台用「溝通魔法」（見註一）送給指定同學。看著每個孩子專注聆聽並屏息等待，然後靦腆開心的接受、道謝，真的是種難得的經驗。最讓人感動的是，平常看似一無是處的低成就孩子，也得到恰如其分的讚美，孩子把細膩的心、眼表露無遺。接下來的日子，我開始砥礪自己以身作則，把握機會練習對孩子說出「絨絨的話」。耳濡目染下，這群孩子也漸漸學會大方肯定別人與享受被人肯定的增強作用。連平常最令人頭痛的衝突事件都明顯變少了，因為在第一時刻，孩子就會善意提醒，「小東，你忘了說絨絨的話了…」，當下似乎每個人都成了「絨絨小天使」。甚至連老師不在場的衝突，也都能圓滿收場，我接收到的大都是一個個歡喜的結局。總之，「絨絨的話」不但讓孩子的臉龐多了自信與成長，更讓孩子間的衝突變少了，讓大家懂得相知相惜、互助合作，更讓老師我恣意享受教學的真、善、美。呵~原來兩節課的投資，回收竟是出人意料的豐碩啊！

真心「SST」這個新元素進到我的班級經營裡，不管在師生、親師，甚至工作職場、家庭環境中都甜美的發酵了。因此推薦在教學上用心付出的老師夥伴及各位爸媽們，也能多找機會說「絨絨的話」，相信你會從孩子身上感受到前所未有的自信與成長。祝大家都能樂在溝通，讓每個關係裡只有「愛」、沒有「礙」！

註一：溝通魔法六法則：

- | | |
|------------------|-------------------|
| ① 眼睛直視對方（眼到） | ④ 以明朗而適當的音量說話（聲到） |
| ② 以手勢幫助表達（手到） | ⑤ 明朗的表情（臉到） |
| ③ 說話時身體稍微向前傾（身到） | ⑥ 適切的說話內容（話到） |





合唱－身體與心靈的運動

音樂科任 葉文傑老師

一般而言，「合唱」一似乎是指一群人靜靜的站在台上，分成幾個聲部唱唱歌的活動，要比起田徑場上激烈的體能競賽，好像談不上是一種運動。其實不然！「合唱」不僅是一種運動，更是結合身體與心靈的一種健身運動。

怎麼說呢？「合唱」做為一種表演活動，背後自然須要經過一段少為人知的漫長練習，欣賞者聽到的幾分鐘，僅僅是演唱者幾千次演練中的一小段。表現時也許還不錯，也許因為某些因素不盡理想，但，無論如何，練習過程才是合唱稱之為身體與心靈健身運動的所在。

對於身體來說，歌唱大量運用到人體的呼吸系統，團員們每次的發聲練習就是建立在正確而有效的呼吸運動上，從肢體的伸展拉開胸腔、腹腔，甚至是將「氣」引導到頭腔，再以屈膝、下腰等軟身運動活化整個運氣的腔體，讓人體的發聲風箱發揮到最大的功效。我們稱呼這個過程為發聲練習，其實是一種體腔運動，偶而我們也會相像其他運動員一樣在操場上慢跑、做操，以有養運動來鍛練身體的肌耐力，目的在增加詮釋音樂的雄厚基礎。

對於心靈而言，「合唱」講求繁複的團隊合作，團員們在演唱時，不時得去聆聽他人的聲音，並在不同聲音中找到自己的確切位置。這種體驗時而來自和聲、時而來自節奏、時而來自旋律、時而來自自己的感覺，不同的曲子帶來不同的體驗與感受。指揮呢，更像個舵手，這艘船是搖搖晃晃，還是穩穩當當，就看他是怎麼去詮釋，怎麼去理解。這些複雜的體驗都是建立在前述體腔運動的基礎之上，合唱者擺盪在身體與心靈之間，沉浸在作曲者原初的意念之中，還有什麼運動能如此的身心兼顧？

所以，不論什麼年紀，「合唱」都是您身體與心靈的最佳運動。



如何吃得健康又能保持美好體態

健康中心 羅羽彤護理師



每一種營養都有不同的功能及重要性，是無法互相替代的，長期攝取過量或不足，可能會導致身體的不良影響。因此；營養素間應相互搭配，以截長補短，達到維持身體的需求。人體要獲得這些營養素，必須從天然食物中去攝取才是正確之道！那麼，該如何由食物的搭配、攝取，才能得到均衡的營養呢？就是每天必須均衡攝取六大類食物，分別是：1. 五穀根莖類 2. 肉、魚、豆蛋類【蛋白質】 3. 蔬菜類及 4. 水果類（維生素及礦物質） 5. 油脂類（脂肪），來促進身體健康。最重要的就是要建立一個【金字塔】的均衡飲食觀念。

現代人都是營養過盛，而不是營養不良，在享受美食之際，又很擔心身材會發福，往往口頭上說要減肥而實際上體重都沒有降還反而越來越重，要如何吃得安心又健康呢？

提供幾個方法供參考，希望有所助益

- 方法一：當然要有均衡飲食攝取，於進食前可先吃蔬菜讓胃有一點飽食感才不會一下子吃過量，米飯或五穀類進食後比較有飽食感，建議可食用五穀雜糧飯，每餐約半碗至8分滿。
- 方法二：進食時請將食物在口腔內咀嚼20下在下嚥，忌進食太快，咀嚼時也能讓人有滿足及飽食感。
- 方法三：不要讓人長期處在挨餓的情況下，人體會為了保命而降低基礎代謝率，代謝率降低一吃東西反變胖，就算有做運動也是瘦不下來的，所以要定時定量忌暴飲暴食即使少量多餐也不錯，不要把胃撐大了，會吃得更多。
- 方法四：少吃油炸的食物多選用當季出產的蔬菜水果，提高纖維質的攝取量
- 方法五：拒喝碳水化合物飲料，並少喝高湯及火鍋的湯底，建議可喝豆漿記得最好是無糖或少糖且不要選擇基因改造的黃豆製品。
- 方法六：要選用不飽和的植物油，烹飪時要低油少鹽且清淡少吃調味料，每天進食少量堅果類的食物對人體脂肪代謝很有幫助。
- 方法七：飯後盡量不要馬上坐著不動或睡覺，建議站著或走動10-15分鐘或原地踏步或左右墊腳尖都可以幫助消化且不會肚凸。
- 方法八：要讓體重不增加的不二法門就是要控制進食量且多動，這並不是一句口號，千萬別聽到運動二字就直接忽略掉它。攝食量雖有控制，但還是要攝取該有的營養，再搭配正確運動，才有助於維持美好的體態，讓美食不再是個負擔。

希望每個人都能享受美食且吃得健康無負擔，而又能擁有美好的體態。



心靈 更健康—看見特殊，發現潛能

潛能開發班 曾詠薇老師

這學期的專業社群，我們讀了一本書「發現你的天賦—一起超越學習障礙的22個好故事」，書中介绍的22個人有著共通的特點，他們同時擁有成功與學習障礙。主角們前半段的人生，跟我們班的孩子如出一轍，學習對他們而言可是一點成就感都沒有，甚至可能成為被嘲笑的原因。只是，數十年後，一切都改變了，當蘇珊大搖擺上國際舞台時，誰會在乎她曾經有學習障礙？當湯姆克魯斯成為好萊塢知名演員時，誰會想到他讀不懂劇本？當達文西的畫作為世人所讚揚時，誰會曉得他寫的字總是左右顛倒？其他像邱吉爾、約翰藍儂、愛因斯坦、愛迪生……等

也都在各個領域發光發熱，我們的孩子是否有這樣的機會？

其實，不只是學習障礙界有成功的例子，許多曾經被鑑定需要特殊教育的孩子，也都展現了其過人之處，舉例而言，曾摘下14面金牌的水中子彈—菲爾普斯，就是注意力缺陷過動症的患者；韓國馬拉松小子裴享珍是位自閉症者，卻靠著過人的毅力，在馬拉松比賽中屢屢獲得佳績，他的故事後來還被集結成書及拍成電影；此外，著有「站在學生前面」一書的名師布萊德·柯恩，亦以妥瑞人的身份當上了老師……。從以上的例子可以歸納出一個結論—這些孩子的特殊縱使已被看見，但成功的關鍵是在於他們的潛能有被發現，差異或許正顯示著一個人的天賦，我們是否覺知到了呢？

國外這麼多成功的範例，反觀國內，新竹教育大學孟瑛如教授提到她的學生曾這麼說過：「中國史上成功的身心障礙者，只能想到鐵拐李」，難以想像，人間竟然沒有合適的人選。不過，這樣的人在臺灣或許很快就會出現了，因為新的特殊教育法已將特教預算提升至當年度教育預算的4.5%，可見得政府培育這群孩子的用心，至於跟孩子長期相處的我們所該做的，就是要進行「思維轉換」，也就是學習看見特殊孩子正面的特質，過動兒的媽媽瑪麗·福樂女士是這麼說的：「當我們以某種障礙來稱呼某人時，我們就在不知不覺中，忽略了這個人本身的其他特質，他就真的變成了這個障礙，我告訴自己，我不是一個過動兒的媽媽，我是一個有深色頭髮、湛藍眼睛、反應快、有魅力、笑容可愛、口才流利、深具洞察力與充滿活力男孩的母親，他不是一位身心障礙者，他是一個人，一個只在某部份具有過動、注意力缺陷的人」。這位媽媽給了我很大的啟示，身為特教老師，在專業養成的過程中，曾將鑑定基準背得滾瓜爛熟，甚至一看到特殊孩子就習慣性地聚焦在他有什麼問題行為特徵？他屬於什麼障別？迅速確實的障礙分類能力曾讓我引以為傲，只是從來沒有去想，分類對了又怎樣，一直到讀了這本書，我開始改變我的觀察點，嘗試先看孩子有什麼正向的行為表現？他的潛能在哪裡？

日本人落合綠寫了一本書叫「十人十色的小青蛙—理解需要特別對待的孩子們」，十人十色指的是每個人都有屬於自己的獨特性，其中當然包括特殊孩子，若是其身旁的大人能「獨具慧眼」，在看見他們的特殊之餘，亦發現他們的潛能，這群孩子雖然不見得一定會發光發熱，但至少可以找到自己的那片天。天曉得，20年後輔導室不知道是不是也將出版一本「新興國小特殊生成功的N個好故事」，但至少可以確定的是，只要放在對的位置，這群孩子就會是對的人！



傳遞愛「寶貝狗」的真諦

三年四班 林佳宜老師

還記得上學期我和班上的孩子一起參與「我愛寶貝狗」的活動。這個活動是由寶貝狗協會免費到學校進行生命教育的宣導，從「寶貝狗歷險記」影片觀賞到寶貝狗現場表演秀，讓現場的孩子與狗狗近距離接觸，並瞭解飼養寵物的正確觀念。

我們常聽到「狗是人類最忠實的朋友」而為什麼會一直有流浪狗的社會問題不斷在上演呢？孩子常會回答：「因為寵物很可愛很想養」這是衝動的想法。請我們在決定養寵物前，要問自己居家環境適合照顧嗎？我有時間陪伴牠、有耐心教導牠嗎？是否有幫牠晶片植入的觀念呢？

當你想過這些問題，還要告訴自己——狗狗不只是寵物，也是我們的家人喔！對牠要有責任感，愛牠就要照顧牠一輩子。

希望大家要愛惜寵物，不要隨意丟棄，造成寵物到處流浪，

想想倘若換你被丟棄，你會有何感受呢？孩子讓我們有柔軟的同理心看待每件事。透過這次的體驗活動相信你我的心中都已植下一顆珍惜自己及尊重生命的種子。用健康的心、看未來的新生活，做自己和別人的天使，相信世界一定更美好！！

我想說心裡話

當孩子們看完魔法餅乾之後，最想對家人或自己說的話……

409 黃楷傑

我在家裡也常不聽父母的話，甚至頂嘴耍脾氣，但是看完「魔法餅乾」後，我領悟到我的態度是需要改進的。我想對我的父母說：「對不起，我一定會多加注意自己的態度！」

302 周曼榆

我想對自己說：「我的字可以更漂亮，可以更乖巧」

409 呂胤璇

我想對家人說：「我很喜歡你們，沒有你們在我身邊我很寂寞，只要你們在我旁邊，我就會用心學習，好好讀書不讓你們擔心。」

609 張馨予

我想對自己說：「從今以後，如果家庭有爭吵我要先靜下來，想一想自己有沒有錯，如果有就虛心改過，如果沒有就告訴自己：「忍一時，風平浪靜；退一步海闊天空。」

609 沈玉蓉

我想對自己說：「不要把錯誤怪到別人身上好好想想自己做錯什麼，並珍惜家人，知足惜福！」
我想對自己說：「每個人都會生氣，但是，一定要保持冷靜清楚才不會事情沒解決，又傷了和氣。」



我變我變我變變變

四年九班 吳香儀老師

天氣晴朗的上午，最適合做一點不一樣的事，於是我和班上的寶貝們就去參與了一場心靈的饗宴。這個有意義的活動是輔導室邀請家庭教育中心帶來的戲劇宣導。內容是敘述主角美麗的媽媽，永遠不懂美麗為什麼只顧著看電視而不肯乖乖寫功課；而美麗也永遠不瞭解媽媽為什麼常常火冒三丈。兩人就在一次的陰錯陽差機會裡，美麗和媽媽吃了「魔法餅乾」後，就彼此互換了身分。美麗變成了媽媽；媽媽則成了美麗。美麗的媽媽學著背起書包上學讀書後，才了解原來讀書不是一件簡單的事，而美麗學著媽媽提起皮包工作賺錢後，才知道原來媽媽每天必須面對許多壓力。最後美麗和媽媽經過真心互相體諒，才換回了彼此的身分。

現實生活中，我們吃不到具有神奇力量的「魔法餅乾」，要像卡通「我們這一家」裡，花媽和橘子被雷劈到交換身分的機率，更是比中樂透還渺茫，但是我們可以學習去站在對方的立場著想。撥空陪著孩子完成、複習課業，了解孩子的學習歷程；假日閒暇時，也讓孩子學習分擔家務，從中體會父母的辛苦並增進親子關係。



205 周秉蓀

我看了寶貝狗歷險記以後，我已經學到自己有能力養狗，歐尼爾的下場真的很慘。

204 江孟璇

我覺得那些小狗很可憐，所以我想跟他們的主人說，不該養狗養到很大隻或很老就把他丟掉。小狗是我們的同伴喔！

304 郭時雨

我的寵物狗是瑪麗安，以下是我對瑪麗安愛的承諾：我會做到：1.幫你植入晶片，萬一走失了，好心人會帶你回家。2.餵你吃三餐、喝水，帶你去散步（而且我會帶塑膠袋和衛生紙出門，幫你清大便）



「環保感恩—用心看新興」校慶系列活動說明

嗨，又到木棉花開，百鳥齊鳴的春天。走進校園環顧四周，有沒有發現揮別陰雨連綿的冬寒後，校園真是春意處處，美不勝收？今年為配合本校校慶及運動會，特別在當天和幾個單位聯合舉辦——「環保感恩—用心看新興」校慶系列活動，當天除了運動場上鑼鼓喧天，加油聲不斷，學校精心準備了一連串驚喜不斷的系列活動，希望本校教職員工生及社區民眾能走進校園「用心看新興」，紀錄下校園內令人感動的人、事、物，投稿參加甄選，凡是參加者贈送工研健康飲料一罐，獎品及獎金非常豐富喔！以下檢附當天活動內容及參加辦法，請鼓勵貴班學生及家長踴躍報名，當然您也不要缺席喔！

活動規劃：

1. 「咖啡香傳木棉道」：「行動咖啡車」進駐學校，以香醇咖啡為美麗校園提味。
2. 「發現校園綠寶藏」：以校園內植物、進行精油體驗DIY，學習健康養生茶飲，實現最「綠」的生活。
3. 邀請在地產業「工研酷」到校，讓師生及民眾試飲「健康酷飲」，從體內做環保。
4. 「多元文化展新興」：觀海樓二樓校史室展出多元文化物品，繪本閱讀成果，現場有得獎徵答及精彩表演。
5. 「蜂飛蝶舞綠花燈」：觀海樓中庭展出「花燈」名師張惠莉老師創作的花燈，感受視覺的震撼。
6. 「用心看新興」攝影比賽：採「事先」及「現場報名」，鼓勵教師、學生、家長、社區民眾共同參與，以相機記錄下對校園環境、生態、建築、人物的感動和親子間的互動為攝影主題，一組為一張照片，搭配100字以內的文字說明，或童詩創作，投稿參賽。

期待大家一起到新興來喔！！



207李晨鈺



207許雁青



一年九班



特優
309黃勤恩



三年九班



一年一班



二年六班



107賴馨婷



109莊苑萍



509李展緯



509潘奕禎



409陳薇元



508黃馨禾



508李心怡

精彩 因心而生

天恆文教基金會 李吉戎

因為天意，「天恆」單位與新興國小相遇了。學校很開闊，吳正雄校長很古意，主任很熱情，學生很純樸，我們喜歡這個學校。

這是一個美麗的開始……「秘密任務班」發現了一群可愛的孩子；「環保創意卡片比賽」讓小創意家出頭天；「環保感恩—用心看新興」是期待中文創活動的集合，感謝學校讓我們有機會參與其中。

我們試著啟動孩子的創作本能；藉著課程引導找到自己獨特的才華；從觀察大自然中感受上天所賦予的無價珍寶，這趟旅程，我們想傳遞的是「幸福感」，希望新興國小成為孩子們的歡樂窩！所以，當然還有許多令人開心的事即將一一登場！！

天地間的愛，因著人與人之間的相知相惜，正溫柔地注入彼此生命的河流之中……很高興認識大家。

截角

親愛的家長和小寶貝們您最喜歡親師橋裡的哪一個部分呢？請把它寫下來，再將剪下來的截角放在輔導室的抽獎箱，我們會在5/10朝會裡進行抽獎活動喔！！

我最喜歡的是：

我是 年 班 姓名

