

415

出版日期：115年01月19日

Yuying Parents  
& Teacher's Paper

# 育英親師通訊

本期主題：關懷與反省

## 尊重 健康 成長

★發行人：陳東鴻 校長  
 ★主編：謝美嬌老師  
 ★校址：新北市淡水區埤島里14號  
 ★電話：(02)2621-4390

## 認識學習障礙：一起找到好方法

童心園 唐淑惠老師

同學們，你們知道嗎？有些人學習時會遇到特別的困難，不是因為不聰明，也不是因為不努力，而是大腦在看字、算數或理解意思時，會比較辛苦，這叫做**學習障礙**。

**小短文體驗**先來看看這段短文，請大家先在心裡讀一遍：

曉派吸雅飛常猩份，音位塌塊藥尚學毒舒咯。  
 渴事，尚學蟻厚，塌打開舒萊毒，  
 舒尚地蚊自汗樹自幾程一堆，  
 塌跟本芬遍布青。

**問題時間：**

1. 主角叫什麼名字？
2. 他要去那裡做什麼？
3. 為什麼分辨不清樹上的文字和數字？

第二次朗讀

現在，請全班用**朗讀**的方式再讀一次短文。讀完後，再回答一次剛剛的三個問題。最後，想一想：「聽到別人把文章唸出來，有沒有幫助你更了解內容呢？」

### 我們學到什麼？

1. 學習障礙有很多種類。
2. 有些人是認字困難。
3. 有些人雖然能認字，但不能理解意思。

就像剛剛的短文，雖然字都認得，但不一定能懂句子。但是，如果能**朗讀**出來，用耳朵聽，就能幫助理解，讓大家學會文章的內容。

### 小提醒

雖然每個人都是獨一無二的，大家學習的方法都不一樣，但希望每個人都同樣能夠擁有一顆柔軟的心。

## 齊柏林環境教育活動



年 班 號  
 情緒到頂最重要的動作  
 是：



# 114學年度國語文競賽優良名單



項次	項目	名次	組別	班級	姓名
1	字音字形	特優	五	忠	陳香廷
2	字音字形	優等	五	忠	徐于喬
3	字音字形	甲等	五	忠	林庭宇
4	字音字形	特優	四	忠	廖宥茗
5	字音字形	特優	四	忠	徐苑媿
6	字音字形	甲等	四	忠	李雅紘
7	字音字形	特優	三	忠	莊繼宇
8	作文	特優	五	忠	鍾秉宸
9	作文	優等	五	忠	林庭宇
10	作文	甲等	五	忠	黃鈺珊
11	作文	特優	四	忠	徐苑媿
12	作文	優等	四	忠	潘彥宏
13	作文	甲等	四	忠	廖宥茗
14	硬筆字	特優	二	忠	陳鈺淳
15	硬筆字	優等	二	忠	林冠衡
16	硬筆字	甲等	二	忠	謝允皓
17	國語演說	特優	五	忠	黃鈺珊
18	國語演說	特優	四	忠	廖宥茗
19	國語朗讀	特優	五	忠	徐于喬
20	國語朗讀	特優	四	忠	徐苑媿
21	國語朗讀	特優	三	忠	黃閱諭
22	國語朗讀	優等	三	忠	莊繼宇
23	臺灣台語朗讀	特優	五	忠	陳鈺喬



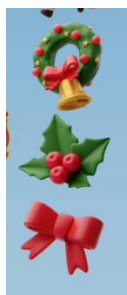


本期主題：關懷與反省

Merry Christmas.



聖誕節闖關活動





## 本期主題：關懷與反省

兼輔老師莊秀玲

## 我是情緒的小主人:啟動心中的紅綠燈



在校園生活中，你是否曾因為同學沒守約定而感到委屈、憤怒，或是因為考試成績不如預期，而陷入深深的沮喪，只想關上心門不說話？當這些巨大的感受襲來，身體裡就像有一座即將爆發的火山，讓你忍不住想大吼大叫。

親愛的孩子，請先抱抱那個充滿情緒的自己。快樂、生氣、難過，這些感覺就像天空中的雲朵，每天都在變化，它們的出現都是正常的。但當「壞心情」的烏雲逐漸演變成狂風暴雨時，為了保護自己不因衝動而受傷，也為了不傷害周遭的人，我們需要學習在心中建立一套「情緒紅綠燈」系統，幫助我們準確地指揮內心的交通。

**紅燈：停一停（覺察與暫停）：**當你發現自己心跳加速、呼吸變得急促，或是拳頭不由自主握得很緊時，這就是紅燈在提醒你：情緒到頂了！這時候，最重要的動作就是「停」。在情緒的暴風圈中，請不要急著說話或做出反應，以免說出傷人的言語或動手。試著在心裡按下暫停鍵，給自己三個深呼吸的時間：「深深吸氣，緩緩吐氣」。如果可以，告訴自己：「我現在真的很生氣，我需要先停下來。」暫時離開讓你緊繃的現場，去喝口水、洗個臉，讓翻騰的火山先降降溫。

**黃燈：想一想（思考與轉念）：**當身體的警報稍微平息，黃燈便會亮起，這是屬於你的\*\*「冷靜緩衝區」。這時我們可以溫柔地詢問內心的需求：「我為什麼這麼難過？是因為覺得不公平，還是因為覺得丟臉受挫了？」同時也理智地思考：「如果我剛剛衝動反應，會帶來什麼後果？」、「除了大哭大鬧，有沒有更成熟的方法能讓對方明白我的想法？」這個階段能幫助我們在大腦中搜尋更好的解決方案，而不是被情緒牽著走。

**綠燈：行一行（表達與行動）：**當你想清楚自己的感受與需求後，綠燈亮起，就是採取行動的時刻了。這時的行動是「勇敢且有禮貌」地表達。你可以嘗試練習「我訊息」，清晰地說出事實與感受。例如：「我覺得很難過，因為我的畫被弄髒了，我希望你下次能先問過我，並小心一點。」當你能平穩地說出真心話，你會驚訝地發現，問題往往比想像中容易解決，而別人也更能因理解而尊重你的感受。

學習掌控情緒，就像練習騎腳踏車，剛開始難免會跌倒、會忘記口訣，這都是成長的必經過程。只要你願意一次又一次地練習，你一定能騎得越來越穩。

下次當你心裡的火山快爆發時，記得抬頭看看心中的紅綠燈：紅燈停、黃燈想、綠燈行。願我們都能溫柔地擁抱情緒，成為自己心靈最安穩的主人。



風神寶寶歌仔戲



## 本期主題：關懷與反省

# 五忠 校外教學

今天是戶外教學日，我邁著開心的步伐來到學校。這次我們要去拜訪充滿臺灣史前歷史的十三行博物館，可大快朵頤的美食天堂中正美食廣場，以及承載著對臺灣深厚情感的齊柏林空間。

我們先參觀十三行博物館，映入眼簾的是一棟有特色的建築。走進博物館內彷彿搭上時光機，穿越到史前時代，親眼看到社會課本上的鐵器、人面陶罐等各種陶器。導覽老師熱情地介紹煉鐵技術、人面陶罐的用途、朝海洋的墓葬方式。最令我震撼莫過精湛的煉鐵技術，想不到鐵器的製作需要花很長的時間、且過程極為複雜，以及把人面陶罐做得如此細膩。

上午的博物館之旅讓我們吸收飽滿的知識，肚子卻咕嚕咕嚕叫。中午我們來到了中正美食廣場享用午餐。廣場內匯集了琳瑯滿目的地方小吃，真是讓人看得眼花繚亂！同學們各自尋找想吃的美食，我們在熱鬧的氣氛中享受著難得的放鬆時光這一頓豐盛的午餐，為我們下午即將展開的旅程充飽了電。

告別了中正美食廣場，我們前往齊柏林空間，感受齊柏林用生命記錄台灣美景與環境變遷。震撼的空拍影像是前所未見的，從壯闊的中央山脈到蜿蜒的海岸線，美的令人屏息。影像不僅是美景更是揭示了台灣環境受到破壞；不僅是紀錄，更是呼籲大家重視環境保護。

今天我用眼睛看見台灣數百年的歷史文物，也用心感受到台灣面臨的環境問題，激發我們對這塊土地的責任感。期許自己更珍惜資源、關心環境，用行動守護這片承載著歷史與希望的美麗寶島。何勁言

今天是最期待的事—校外教學。我看到窗外晴朗的天氣，內心盼望著今天不會下雨。我到了學校開完兒童朝會後，我們就坐上遊覽車，大約 40 分鐘的車程，在我們快樂的聊天中，就到了目的地—十三行博物館。

我們興奮的走進了十三行的博物館之後，先看相框裡的三種人面陶罐的型態，後來我們看到生活層，在這裡我們得知不同時代的人都是用什麼東西來生活的。接著我們到了考古的地方，在這裡讓我知道考古學家在考古時竟然這麼辛苦，使我深感佩服！再來我們來到史前時代文物區，在這裡我們知道原來在 500 ~ 1800 年前的金屬器時代的人們，就已經會使用現代人的各種裝飾品，並且天天吃山珍海味。最讓我印象深刻的是十三行博物館的鎮館之寶—人面陶罐，他的全名竟然是「單把縮勁折肩束腰圈足侈口罐」，真是太震撼了。

後來我們到了齊柏林空間，一開始導覽人員帶我們到一個看電影的地方，我才知道原來課本上說的只是齊柏林偉大貢獻的其中一點，之後老師帶我們到一個有展示一幅畫上的空間，並且帶我們了解到台灣是由菲律賓海板塊和歐亞板塊組成的。接著我們到了一個有很多圖片的地方，在這裡我學到了留鳥與候鳥的區別。當然最令我印象深刻的是宇宙偵探出任務，經過一連串刺激有趣的比賽，最後我們這組獲得最終的冠軍，令我非常開心。並且我們還知道亂丟垃圾對環境的影響，所以我們出門都應該自備環保杯等環保餐具，才能讓地球與動物不會生病、受傷甚至死亡。

這一次校外教學，真是讓我收穫良多，不僅學到了史前人們的生活，還知道了人面陶罐真正的名字，並且知道了如何保護環境。謝謝老師安排這麼有趣的校外教學。林庭宇



今天是校外教學日，雖然沒有萬里無雲的天氣，但我還是帶著既興奮又期待的心情出發，準備到十三行博物館參觀。

首先我們來到十三行博物館，導覽員非常搞笑，常逗得大家哈哈大笑，讓同學們聽得津津有味。接著我們來到齊柏林空間，那裡的景物都以森林為主題，讓人非常放鬆。我們還玩了推理遊戲，大家都絞盡腦汁想答案，想要得到第一名並拿到獎勵。

然後我們來到美食廣場，雖然我覺得那裡的食物有一點小貴，但我最後還是點了一份鐵板麵，Q彈的麵條配上酸甜的醬汁我吃的津津有味，希望下次還可以來這裡吃飯。

最後我們回到學校，我回想起今天的行程，覺得既有趣又充實，還學到很多有用的知識。這次難忘的學習機會讓我學到盡量不要使用一次性餐具，這樣不但愛護地球，又可以讓地球生生不息，希望下次也有機會學習到更多的知識。陳鈺喬



## 本期主題：關懷與反省

# 五忠 在失敗中成長

你覺得失敗可以讓自己進步嗎？遇到失敗時，你會怎麼做？失敗是成功的墊腳石，如果遇到失敗就直接放棄，之後就不可能會成功，還有可能會退步，所以我們必須保持著永不放棄的精神，才能邁向目標。

遭到了許多挫折的拳擊選手林郁婷，小時候參加田徑，卻在場上屢屢挫敗，最終選擇放棄，專心學拳擊。她12歲的時候，開始了原比想像中艱苦的職業拳擊訓練。她在18歲那年奪下了金牌，還刷新了台灣女子拳擊的歷史。林郁婷在2024年巴黎奧運陷入性別爭議，但她扛著巨大的壓力，將質疑化為動力，最終用實力拿下金牌。我覺得她有堅毅而強大的心理韌性，十分令人敬佩。

越國的勾踐在與吳國的戰爭中慘敗，讓他在吳國居住三年，期間遭受屈辱。他表面上恭順，實則心懷復仇之心，他忍辱負重，決心臥薪嘗膽。傳說中，他每天都在臥床上放一根薪材，提醒自己不忘國恥；同時，他還嘗試用膽汁來激勵自己，時刻保持清醒和鬥志。勾踐不斷增強越國國力，終於戰勝了吳國。我認為勾踐的復仇不僅是個人的勝利，更是對「臥薪嘗膽」精神的完美詮釋。

「失敗為成功之母」，在面對困難和挫折時不能輕言放棄，而應當堅持自己的目標，努力克服困難，才能在失敗中成長。**鍾秉宸**

當你失敗時，你會逃避還是會為夢想勇往直前？蔡依珊曾說：「不要害怕失敗，什麼都不做才是人生中最大的風險！」所以失敗了，也不要急著放棄，可以試著把失敗當成成功的墊腳石。

台灣男團F.F.O—胡勝銘，在出道前經歷了許多前所未有的考驗，雖然想放棄，但想到自己的家人都在為他加油，就把放棄的心頭打消了，好不容易成功出道，原定的出道曲，又臨時更改，身為隊長的他受到了很大的打擊。雖然他的明星之路困難重重，但他展現出了堅毅不拔的精神，深受眾人喜愛，我覺得胡勝銘堅毅不拔的精神很值得每個人學習，因為有夢想，就會有挫折，而挫折的後面，就是成功，所以不能放棄。

韓國女團idle—葉舒華，在練習生時期，曾經歷過語言不通以及沒有朋友的困境，在出道後也因為天生白皮膚，而被黑粉說胖，但她不但不生氣，反而還每天堅持減肥，最後不但成功變瘦了，音樂能力也增強不少，成功靠自己的努力闖出了一片天地。我覺得葉舒華不放棄的精神值得我學習，因為她就算被黑粉罵，也不會生氣，而是想用行動證明自己。雖然在努力的路上，有不少黑粉攔截，但都被她一一撥開，她為夢想勇往直前的精神，值得大家學習。拿破崙·希爾曾說：「每一次的失敗都會帶來一顆成功的種子。」做一件事可能會遇到挫折與失敗，沒有它們就沒有成功，我們可以從失敗中尋找成功的方法。**黃鈺珊**

你認為什麼是失敗呢？你失敗過嗎？法國作家雨果曾經說過：「沒有風暴，帆船不過是一塊破布。」風暴就像是我們的失敗，如果沒有失敗那些名人、偉人也只會是個平凡之人。我們應當從失敗找到成功的辦法，而不是失敗就放棄了自我跟未來。

法國作家歐諾黑·德·巴爾扎克，他債務纏身、經商失敗、健康惡化，早年他揮霍無度，因此在1825年轉行開了一間印刷廠和出版社，希望能藉此致富。但由於經營不善、經濟蕭條，在1828年破產。為了還債跟完成夢想，所以回到了寫作的路上。在1846年他成功了，巴爾扎克的著名作品：人間喜劇、高老頭、幻滅。這些小說都是在訴說人性險惡真實的一面。巴爾扎克在成名後說過：「沒有偉大的意志力，便沒雄才大略。」這句話在我看來雖然只是簡單幾個字，但卻說明了他的一生。

法國作家喬治·桑—一位獨立女性，她以男性化的筆名寫作，但在當時封閉的思想中，她引起許多爭議，可是她克服了性別刻板印象跟社會壓力，穿著男裝出門，不管他人看法，看似獨立成功的她卻有段失敗的婚姻。她在1820年和杜德萬男爵結婚，在婚姻的熱戀期過了，經歷男爵出軌，她把悲傷化為努力，成功為女性發聲，在文學上也有巨大成就。喬治·桑在我看來是一位遇到情感失敗跟政治失敗，還是努力堅持的完成目標的獨立女性。

荀子·勸學上曾寫到：「鍥而捨之，朽木不折；鍥而不捨，金石可鏤。」這句話是在比喻只要堅持不懈、有恆心，能克服困難，最終取得成功。只要以正向心態面對失敗，從中學習，就像富比士雜誌創辦人富比士曾說過的：「如果你能從失敗中學習，那麼失敗就是成功。」以失敗來努力，如此，才能把原本是負面詞的失敗，變成正面的詞語。**徐于喬**





## 本期主題：關懷與反省

# 三忠 紅毛城參觀記

今天是學校的戶外教育日。我們要參觀的地點是位於淡水的紅毛城，坐了兩班公車，終於來到我們期盼已久的紅毛城。

我們一踏入紅毛城，首先映入眼簾的是古老的南門。南門是原本四座大門的其中一座大門。現在只剩下這一座，其他三座都被封鎖起來了，南門就像城堡的拱門，南門很重要，因為敵人只能從那裡進攻，只要關好這裡，敵人就進不來，所以它兼具軍事防守功能。

接著我們來到了主堡，我看到裡面的保險庫，導覽老師說現在保險庫裡面沒有東西，因為英國人在離開的時候，就已經把裡面的文物和其他的物件都搬到自己的船上了。主堡裡面展示許多的文物：有過往的史料，有古城的模型，還有地圖和照片。主堡是紅磚建造，內部半圓筒形窟窿構造，牆面摸起來滑滑的。屋外有雉堞，城牆堅固又厚實。

結束前導覽鄭老師有帶我們一起去環繞紅毛城一圈，讓我們更了解紅毛城裡各種建築特色。他說紅毛城裡有三件特別的文物：維多利亞磁磚、壁爐、還有六段式的吊扇。六段式的吊扇是安裝在餐廳裡面的天花板上，有僕役呼叫鈴，那是用來呼叫僕人才設置的，讓我覺得好特別。

參觀完這些後，讓我知道紅毛城看似古老，裡面的文物卻是十分乾淨精緻，又充滿歷史遺跡。在紅毛城高處俯瞰淡水河景色極為優美。它是一處，既可以令人想念的古蹟，又是可以吸引遊客的最佳景點。

這次的參觀我看到了珍貴的文物，也認識了紅毛城的歷史故事收穫真的很多。 黃閔諭

今天是校外教學的日子，我們要去參觀紅毛城。我好愉悅終於來到期望很久的紅毛城。

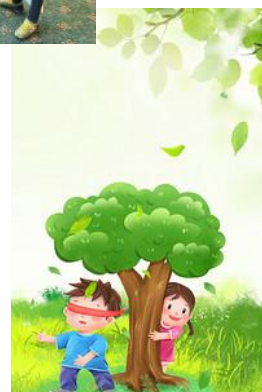
首先我們去參觀的是古老又壯觀的紅毛城主堡。它的牆壁堅不可摧，有軍事防守功能。這裡我覺得最特別的是地牢，一進去牢房，就感覺到有一股潮濕的味道，直接撲鼻而來，讓我感到有點害怕。主堡裡有過往的史料和模型。讓我更加瞭解紅毛城的歷史故事。

從那裡出來後，接著我們來到草地網球場。球場上有兩座古老的大炮，朝著遠方看起來像兇猛的士兵防護著紅毛城。

繼續往上走，附近還有英國領事官邸，我看到很古老的家具，外面還有十二幅磚雕。裡面的壁爐可以讓英國人想起自己的家，給他們溫暖的感覺。迴廊上有綠絨品裝飾在兩旁，老師說這是中西合璧的建築特色。欄杆處精細雕琢，兩旁又種了許多顆整齊又巨大的樹，我真想也可以住在那裡。

結束前我們走到VR界碑，它看起來雖然很老舊，可是它替紅毛城說著過往的故事，這是非常有意義的地標。

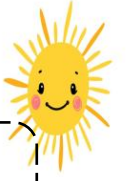
我站在紅毛城高處，看著遠方的淡水河景色，非常宜人。紅毛城是可以緬懷過往歷史的觀光景點，這次的參觀讓我不虛此行。莊繼宇





本期主題：關懷與反省

我長大了我會..... 一忠



林勁鋒



雷蒙二世



黃家毅



黃奕菲



羅信修



黃照恩



王禹心



高歆甯



陳允碩

