

全新光興 再創高峰

本校校舍整建暨地下停車場已於 104 年落成啟用，並取得 9 項鑽石級綠建築指標(三重區第 1)學校結合在地特色橋與住民意象，三道彩色弧牆與多元色彩，是一個充滿求知樂趣的學園，讓學童在健康、主動、快樂、尊重的環境中適性學習；多元開放環境，讓教室不再是學習唯一空間，全校班班有空調、觸控大屏幕及飲水機，優質學習環境，成就每一位孩子，培養自發、互助、共好的光興人，全新光興已再創高峰。



校隊齊心 大放異彩

本校目前體育校隊有足球隊、羽球隊及田徑隊，特色發展團隊有扯鈴隊、偶戲團及鼓藝團，各項藝能團隊蓬勃發展，讓有興趣的學生都能找到適合自己的舞台發光發熱。上一學年度(114)足球隊榮獲新北市五人制足球對抗賽國小學童乙組第 5 名佳績；田徑隊榮獲三重分區五年級田徑交流賽個人組 60 公尺第七名；扯鈴隊榮獲創藝盃民俗體育運動錦標賽 22 特優 1 甲等；偶戲團榮獲全國戲劇比賽優等；鼓藝團榮獲新北市音樂比賽優等，讓光興的學生們大放異彩。



多元榮譽 師生展能

105 學年度我們通過了新北市中小學校務評鑑，其中【校園營造與資源應用】面向更榮獲榮譽通過金質獎。114 學年參與新北市校訂課程亮點學校評選，獲頒「校訂課程亮點學校-素養教學設計與實施」優良。英語歌曲及讀者劇場競賽獲得雙優等。獲新北市國民小學本土語文績優學校，本土語績優教師、母語日活動績優學校等三項殊榮。光興偶戲團年年代表新北市參加全國學生創意戲劇比賽皆榮獲優等佳績。我們會持續精進努力，以使本校更為創新進步。



優異學輔 亮麗生命

本校秉持「健康・主動・快樂・尊重」的辦學願景，於 115 學年度上學期規劃一系列精緻多元的全校性活動，並結合課後社團與榮譽集點制度，期許孩子在多元展能的舞台上自信發光，培養健全人格與團隊榮譽感。本學期重點活動包括：防災宣導與闖關體驗活動，強化學生臨危應變及合作互助能力；第五十七屆校慶運動會，結合環保行動，展現校園多彩風貌；期末辦理光興小藝人暨社團成果展，提供孩子展現音樂、舞蹈、扯鈴等才藝的舞台；以及新春迎新揮毫，透過書法體驗傳遞文化美感與感恩惜福的精神。在課後社團方面，本校預計開設 27 個社團，涵蓋運動、藝文、語文及科技等領域，包括扯鈴社、直排輪社、流行舞蹈、素描水彩等，為學生提供多元探索與專長培育的機會。此外，學校訂定了每月主題活動：9 月「愛校敬師」、10 月「友善校園」、11 月「歡樂校慶」、12 月「惜福感恩」、1 月「新春展望」，透過月主題引導，將品格教育融入日常學習，培養孩子正向價值觀。並整合建制「光興之光榮譽卡」，透過閱讀、體育、品德教育、英語、才藝、健促等核心能力的培養，強調學生團體的合作與榮譽感，透過每個學生個人的特色專長培養，讓學生適性發展，多元學習。

師資堅強 教學專業

我們有優質堅強的師資，自 105 學年度起每位光興老師（含校長本人）都有開放教室同儕視導的公開課，也有教師課程發展、領域小組、領域教學研究會、專業社群（跨域數位學習）的定期研討會，以使老師們專業成長專業精進，落實在教學與學生學習成效。結合數位自主學習及公開課，教務處年年參加新北市數位學習創新教案甄選自主學習組，皆獲優等佳績。這學期更強化閱讀與體育活動，訂每週一四晨光閱讀時間，每週二五晨光運動時間，每週三生活兒童朝會；持續充實圖書館藏。辦理「光興 Eye 家」家庭教育親職活動、並落實學生諮商輔導、生命與特殊教育，並透過旭日光興輔導電子季刊發行，連結親師生三向溝通橋樑。

在校園營造上，我們爭取各項經費已完成圖書館改造美化工程、全校班班(含科任教室、辦公室)有冷氣、新北市唯一全校智慧學習教室(師師有認證、全區有網路、班班有大屏、生生用平板)、太陽光電工程、運動班草坪自動澆灌系統、附幼環境改善設備、全校(室)窗簾安裝、大門口透水磚地坪改善工程及活動中心冷氣及電力增設工程、活動中心無障礙電梯廁所規劃設計、學習空間綠美化等各項優化措施…，後續也將持續建置，希望給孩子一個最好的學習環境。

幸福光興 至愛選擇

今年 11 月 21 日(週六)辦理創校 57 週年校慶系列，屆時歡迎大家與我們歡慶。本校附幼招收 2-5 足歲幼童，更希望您多多宣傳本校的好（學校電話 2975-5352）！再次謝謝您齊心協助學校共創更加美好光明的未來。感謝您！敬祝
闔府安康 諸事美滿！ 光采熠日 興舞飛揚！！

校長 鄭秋嬋 115.9.11



☼ 教務處

一、重要行事曆

(一)開學日 115/8/31(一)，休業式 116/01/20(三)，休業式當天 12 時放學

寒假開始 115/01/21(四)，116/02/11(四)下學期開學日。

(二)期中定期評量：115/11/03(二)及 115/11/04(三)，115/11/02~115/11/06(一~五)一年級注音符號多元評量。

(三)期末定期評量：116/01/07(四)及 116/01/08(五)。

二、課務作息時間

(一)低年級：每週一、三、四、五為半天課，每週二為全天課。

(二)中年級：每週三、五為半天課，每週一、二、四為全天課。

(三)高年級：每週三為半天課，每週一、二、四、五為全天課。

三、依教育局規定：各班需於開學後一個月內告知家長本學期教學計畫，教務處將本學期各年級各科【教學計畫進度總表】掛至學校網頁最新消息
https://www.kses.ntpc.edu.tw/p/406-1000-10675_r23.php，請家長參考。

四、本校配合市府教育局、教育部持續推廣閱讀活動，實施「光興書箱-圖書閱讀」、「光興小詩人」、「閱讀存摺」、多元閱讀刊物、主題書展活動…等閱讀精進活動，希望提昇學生「閱讀力」、「寫作力」、「發表力」，讓我們的孩子未來更具競爭力！請家長配合，先從陪著孩子看書「親子共讀-睡前 10 分鐘」，培養讀書習慣做起，讓孩子養成自動閱讀的習慣。

五、為提高本校能見度、知名度及讓親、師有更密切的交流平台，學校將不定期更新網頁資訊，關心教育的您可直接到本校網站首頁點選瀏覽。

六、預定辦理的各式校內活動及校外競賽，會不定期公告於光興國小網站上，歡迎家長上網查詢瀏覽並積極鼓勵孩子參加。

七、期中(115/11/03~115/11/04)、期末(116/01/07~116/01/08)為本學期定期評量時間，一年級注音符號能力檢測將由各班規劃多元評量方式(115/11/02~115/11/06)。定期評量考試科目包括國語、英語、數學、社會、自然，英語文除了紙筆測驗之外，還另有聽力測驗；其他領域則於評量週進行多元評量，其平時考核成績與定期評量成績各佔學期總成績比例 50%。

八、全校各年級學習扶助計畫上課時間(115/09/21-116/01/01 止)

九、115 學年度之五年級學生，下學期預計會有國、英、數能力檢測。本校歷年來表現且不斷進步中，感謝老師辛苦指導及家長用心協助，並煩請家長能夠配合持續協助，讓我們越來越好。

十、針對有申請各項獎助學金需求的子弟，學校彙整各項獎助學金補助申請管道及須備條件，請有需要的家長可以逕至學校網站/學生獎助學金 專欄或最新消息中查詢。

十一、一年級開始實施 108 新課綱，本校課程計畫及校訂課程已獲教育局通過，為宣導十二

新北市三重區光興國民小學 115 學年度第 1 學期家長日宣導資料

年國民基本教育，教育部設置 108 課綱資訊網：
<https://shs.k12ea.gov.tw/site/l2basic>，本校校網也隨時會提供相關訊息，歡迎家長一起關心孩子教育問題。

十二、依據新北市國民小學及國民中學學生學習評量補充規定及新北市三重區光興國民小學學生學習評量實施要點(110/9/10通過)，學生修業期滿，經本校學生學習評量輔導小組審查符合新北市國民小學及國民中學學生學習評量補充規定第十四點規定者，發給畢業證書；不符規定者，發給修業證明書：

(一)除公、喪、病假或其他不可抗力等因素外，學習期間上課總出席率至少達三分之二以上。

(二)學習領域中有四大個別學習領域以上畢業總平均成績列丙等以上者。

十三、若遇有任何學生學習及親師問題，請利用下課時間撥打 2975-5352 轉教室分機先行與導師溝通，若仍有疑問亦可與教務處聯繫分機 110 盧主任。

十四、新北校園通 APP，請家長務必下載；新北親師生平臺，請家長學生多加運用。

(一)新北校園通 APP：繳費、電子成績單、學生請假、教育訊息推播，訊息不漏接！

(二)新北親師生平臺：四大自學平臺、Hami 書城全市授權(家長也可以看)，兼顧親師生需求。



新北數位學習 親子同行

攜手一起打造 智慧學習樂園

新北市政府 教育局

推動中小學數位學習輔導方案 班班有網路 生生用平板

對象1-12年級

1. 數位內容 資源豐富 2. 數位工具 互動學習 3. 數位平台 學習無礙

啟用家庭數位學習 您可以怎麼做？

- 建立健康的數位學習習慣
- 設定規律學習時間和良好學習空間
- 積極參與學習過程並隨時解決問題
- 適度監督網路使用避免過度沉迷
- 安全且負責任地使用數位科技
- 培養數位素養和安全意識

新北市親師生平台

提供多項 A-I 學習資源 學習無障礙

SCAN QR CODE

COOLE BOX

新北校園通 APP

新北就學必備下載

AI智慧員工小通

透過語音互動解決家長問題

數位素養 遊戲式評量

新北星聯盟 數位星球

透過遊戲平臺學習 培養數位素養和安全意識 邊玩邊學更有趣！

☀ 學務處

一、晨間活動：

- (一)每週一、四為閱讀時間。
- (二)每週三為兒童朝會。
- (三)每週二、五為運動時間。

二、課後活動：

- (一)課後班/社團上課時間：16：05~17：35。
- (二)課後照顧班：每週一~五，配合不同年段開課。
- (三)社團活動：每週一到五，放學後共開設 27 個社團。
- (四)為確保學童安全，請家長妥善安排放學接送事宜。

三、上下學時間與門禁管理：

- (一)上學時間：每週一到五 7：25~7：50。
- (二)放學時間：

■一、二年級：

每週一、三、四、五於 12：40 放學，週二於 16：00 放學。(課後班留校用餐)

■三、四年級：

每週三、五於 12：40 放學，週一、二、四於 16：00 放學。(課後班留校用餐)

■五、六年級：

每一、二、四、五於 16：00 放學，週三於 12：40 放學。(課後班留校用餐)

- (三)放學鐘響後，校門才開放，家長請至校門口外接送。
- (四)家長洽公欲進入校園，請配合門禁管理換證措施。

四、營養午餐、幸福鮮乳、幸福保衛站政策：

- (一)本校營養午餐由正義國小自立廚房供餐。
- (二)本學年起，營養午餐由新北市政府補助供應，每生每餐 75 元(含有機認證補助)，每餐包含 4 菜 1 湯，每週 1 次水果及 1 次乳品。
- (三)全校學生每日皆需在校用餐，其中週二為全天課(16：00 放學)，週一、三、四、五為半天課(用餐完畢後於 12：40 放學)；請家長提醒孩子「每日」務必帶餐盒。
- (四)新北市國小學童憑「新北兒童卡」，每週可至四大超商及超市(全聯、美廉社、部分家樂福)，免費兌換 1 瓶鮮奶或豆漿。全年都可以兌換，寒假、暑假也照常提供。

【新北兒童卡】

功能用途：校園身分辨識、領取補助餐券與鮮奶、搭乘大眾運輸優惠。

卡片發放：由學校統一發放，發卡後若不慎遺失，須由家長自行至區公所辦理補發。

★卡片與孩子校園生活及福利息息相關，請家長協助妥善保管。

- (五)新北市幸福保衛站及好日子愛心大平台供餐計畫：

新北市三重區光興國民小學 115 學年度第 1 學期家長日宣導資料

18 歲以下學童遇緊急變故，饑餓時可至四大超商、八方雲集、梁社漢、鬍鬚張、劉家肉粽及集馨村取餐，幸福保衛站守護每一位學童。

五、請假方式：

- (一)事病假請依規定完成請假手續，請家長下載「新北校園通」APP，可線上辦理請假。
- (二)臨時外出，請洽導師填寫學生請假外出單，交給警衛室後才可離校。
- (三)請假 2 日以下，請事先跟導師聯絡；超過 3 日(含)需事先填寫紙本請假單完備手續。

六、服裝儀容：

- (一)學校服裝以運動服為主，縫上名牌以供辨識，穿著日期以配合各班體育課程為原則，班級可因應課程或活動需要彈性調整。
- (二)其餘天數學生可著便服，以乾淨清潔為原則，著便服時請別上名牌套。

七、交通安全宣導：

- (一)不騎腳踏車上下學，乘坐機車要戴安全帽，搭乘汽車要扣好安全帶。
- (二)家長請教導孩子熟悉上放學路線，並配合學校交通導護時間，不要早到或晚歸，避免發生危險。
- (三)遵守導護人員或志工及員警的指揮，過馬路應走行人穿越道或天橋，切勿直接跨越馬路，以維護通學安全。
- (四)家長上下學接送停車時，請利用學校旁的「家長接送停車格」，並請接送時不包含等待時間勿久停，避免產生壅塞情況。
- (五)本校家長接送區平面圖及上放學導護位置圖請從學校網站下載參閱並指導學生通學時，務必行走有導護人員的路口，以維護孩子的安全。
- (六)校園全區（含校門口、家長接送區及周圍人行道）均屬禁菸區，請家長配合禁止吸菸（包括電子菸）。
- (七)交通車安全宣導：請家長留意校外安親班、課輔班的接送車是否有符合三安+三要的規定，若無請向學務處進行通報，將由學校單位協助處理。

114年新北市學生交通車安全宣導

三安
安心：讓家長安心
安載：載運平穩、不超載、繫安全帶
安全：不酒駕、不過勞，安全行駛

三要
車輛與人員要核備
駕駛與車輛要合齡
學童乘車需要照護

【租賃車】



租賃車可申請、承租、且應車
牌及載運人數

【租賃車】



租賃車可申請、承租、且應車
牌及載運人數

APP



APP
新北校園通
• 新北校園通 APP 上線
• 新北校園通 APP 下載
• 新北校園通 APP 使用說明書

學生交通車注意事項

三安+三要



部分圖源自AI生成

學生交通車

學生交通車
超載危險



繫安全帶



保護自己



國小小車
駕駛65歲以下
車齡10年以下

新北市政府教育局
守護孩子的安全，是您我的責任 時刻，心您

八、友善校園作伙來：

- (一)學生遇到霸凌時，請立即通知師長、撥打 1999、或 2975-5352#121，也可書面投入學務處的霸凌信箱，讓我們友善校園零霸凌。
- (二)反毒宣導:近期警方查獲二級毒品「依托咪酯」混入電子菸內，外觀難以分辨，危害卻極大！依托咪酯會造成意識混亂、呼吸抑制，甚至危及生命。青少年若一時好奇嘗試，恐一步步陷入毒害深淵。請大家務必提高警覺，拒絕來路不明的電子菸，勇敢說「不」！守護健康，從自己做起。



九、有效管理孩子使用 3C 產品：

- (一)學生如要申請攜帶手機或 3C 產品進入校園，請填寫「學生校內使用行動載具申請書」，完成申請並遵守相關規定，放學後才可開機。
- (二)健康上網一起來，「一聽二規三動動四感五慣六讚讚」：
- 一聽：傾聽孩子的需求。
 - 二規：對孩子上網作規範。
 - 三動動：每使用 30 分鐘 3C 產品，就要站起來活動 10 分鐘。
 - 四感：培養子女的歸屬感、愉悅感、成就感及意義感之高四感生活。
 - 五慣：培養人、事、時、地、物五種網路使用的好習慣：
 - 六讚讚：多稱讚孩子合理使用網路的行為。

十、完成聯絡簿家庭防災卡(請協助孩子確實填寫每一欄位)

#相關訊息可參閱新北市政府教育局、新北學 Bar、光興國小網站。



新北市政府教育局



新北學 Bar



光興國小網站



光興國小臉書粉專

☼ 總務處

一、開學前已完成準備工作及例行事項：

- (一)全校水塔清洗、水質檢測、全校消毒、飲用水(機)清潔保養、高壓電保養等。
- (二)花木草坪修剪、各項安全檢查作業及申報檢修工作。
- (三)各項招標工作。
- (四)校舍管理與其他修繕。
- (五)辦理附幼餐點食材招標作業。

二、總務處相關宣導：

- (一)請小朋友能夠節水、節電，這是愛地球的行動表現。
- (二)守護安全的校園環境人人有責，請家長叮嚀孩子一起愛護、隨時關注，若有不當破壞，將負賠償責任。
- (三)若發現有危險之處，請儘速通知總務處或學務處協助改善。
- (四)請家長配合校園不使用免洗餐具政策。
- (五)班級教室均已安裝飲水機，並定期檢驗水質、更換濾芯，請家長協助孩子準備合適之水杯，每天飲用適量白開水，維護身體健康。
- (六)每間教室皆有裝設冷氣，請指導孩子基於愛護地球的立場，正確使用。電費由教育局補助款支應，不向學生另行收費。
- (七)預計開學後第 4 週分發繳款單開始收費，可透過金融機構、郵局、便利商店、ATM 轉帳、信用卡等方式繳費(繳費單據無需繳回)。

三、校園門禁安全管理說明：

- (一)目前上學及放學時間開放正義南路大門口及光興街側門。
- (二)其餘時間請訪客先至警衛室與受訪者取得聯繫，更換證件後始可入校。
- (三)班級教室均設有分機，分機號碼與班級名稱相同，例如一年 1 班分機號碼即為「101」，學生請假或有與導師聯繫之需求均可使用，但請與導師約定聯絡方式及時間，以免打擾師生上課。

四、家長會相關事務：

- (一)請各班推舉班級代表 1-2 名，以利參與學校家長會相關事務。
- (二)俟確認全校班級家長委員名單後，擇期召開本學期學校家長會相關會議。

☼ 輔導處

一、輔導工作說明：

- (一)學生生活輔導、教師輔導知能研習、輔生輔導及個案研討會。
- (二)運用專任輔導教師、社工師及心理師等資源，協助及關懷需要輔導的孩子，落實三級輔導機制。
- (三)設立 Sunny 輔導信箱，協助學生面對日常生活中所遭遇的各種問題。
- (四)籌劃旭日光興輔導季刊及輔導心知識活動，提升學生對於輔導議題的關注與了解。
- (五)辦理六年級升學輔導。

二、特教工作：

- (一)協助有需要的孩子提出特教鑑定安置、專業服務等各項申請。
- (二)學校有設立不分類資源班，有 3 位專業特教教師及 1 位聽障巡迴教師，申請治療師、助理員等專業服務。若有諮詢或協助的需求，歡迎隨時與輔導處聯繫。

三、學生輔導測驗：

每年 3、10 月份分別為一、四年級辦理 CPM、SPM 瑞文氏圖形推理測驗，評估兒童能力了解其學習成就，並以輔助差異化教學及個別需求。

四、家庭教育工作：

- (一)安排家庭訪問，方式有電話訪問、到府訪問、個別約談或其他方式。
- (二)本學期家長日活動以實體活動方式辦理，輔以校務書面資料宣達。
- (三)邀請專家辦理講座活動，促使親師通力合作，本學期辦理活動如下：

課程	講 題	講 師	時 間	地 點	備註
1	【講座】放下手機後的世界	董亦涵 老師	115/10/16(五) 19:00~21:00	圖書館 1F	
2	【講座】情緒管理 x 家務分工	林盈佑 老師	115/11/13(五) 19:00~21:00	圖書館 1F	
3	【講座】照顧孩子之前，別忘了先照顧自己	張馨尹 老師	116/3/12(五) 19:00~21:00	圖書館 1F	
4	【講座】親子 FUN 桌遊——用桌遊增進親子關係與教養	張峻豪 老師	116/4/16(五) 19:00~21:00	圖書館 1F	

(四)網站資源・幸福共享：

歡迎至教育部家庭教育資源網(<https://familyedu.moe.gov.tw/>)、

新北市政府家庭教育中心網站(網址：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>)

查詢家庭教育最新訊息及相關資源，一同陪伴孩子健康成長、快樂共好！

五、生命教育：

- (一)持續宣導學生懂得尊重自己、尊重他人、尊重環境。
- (二)辦理迎新、敬師、特教宣導、慈孝感恩等活動。
- (三)定期進行輔導心知識宣導



輔導心知識 第15期

找對方法，不再壓力山大

什麼是壓力(stress)?
是我們對周遭事物的看法所引發的一種感受，當身體為了因應環境的變化，在生理與行為上出現改變，導致心理或情緒上的緊張狀態。

學生常見的壓力來源

- 容貌焦慮**
擔心身高不夠高、長相不夠好看，以及他怎麼看待自己
- 課業學習**
覺得成績表現不好，或是有競爭、被要求的壓力
- 網路刺激**
對他人的分享出現比較心態、瀏覽不合適的內容
- 人際關係**
家中衝突、同學相處有誤會或糾紛、認為自己沒有朋友
- 生活變故**
家中突然發生重大事件與改變，或出現經濟壓力



減壓好方法

- 接納感受**
找到壓力來源，接納自己有壓力、不批判，減少和情緒對抗的心力。
- 適度運動**
運動能降低壓力，賀爾蒙，慢跑、打球或泡溫水澡等，幫助舒緩壓力。
- 減少網路時間**
減少使用時間，不瀏覽會引起情緒和壓力的內容，增加現實生活的互動。
- 正念練習**
注意力放在此時此刻，感受呼吸、身體感覺或專注在當下進行的活動。
- 放鬆活動**
做自己喜歡的事情，唱歌、閱讀、冥想等，在平靜時想想有哪些優先選項。
- 尋求支持**
找信任的家人、朋友聊一聊，獲得支持並抒發壓力和情緒。

換個想法~心情大不同

為什麼不同的人，面對同一件事情，卻可能有不同的反應和情緒感覺呢?
因為【對事情的看法】不一樣!

練習一下
小咪因為期中考考不好，覺得自己很差勁，這個想法導致他心情很低落。

闖關練習：
關卡1:一定是這樣嗎?有沒有其他可能?
關卡2:一次考試代表全部嗎?我有沒有考得不錯的時候?
關卡3:除了考試，我是不是也有其他不錯的地方?
關卡4:問問其他人是不是有不同的看法?

卡住我們的常常不是事情，而是看待事情的想法!

有獎徵答：至輔導處索取有獎徵答單，作答後投入有獎徵答箱，有機會獲得小獎品唷!

光興國小輔導處關心你

六、志工服務：

- (一)學校成立志工服務隊，參與協助交通導護、醫護、圖書借閱、幼兒園及學校活動。
- (二)歡迎家長加入志工隊，請洽輔導處資料組長。

七、課後照顧班：

- (一)課後班開課期程：115/8/31(一)~116/1/19(二)，學期中逢例假日及 115/11/23(一)校慶補假日無課後班外，其餘上課日時間皆有辦理課後照顧班服務。
- (二)國定假日不上課：中秋節 115/9/25(五)、115/9/28(一)孔子誕辰紀念日、115/10/9(五)國慶日調整放假日、115/10/26(一)臺灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日調整放假日、115/12/25(五)行憲紀念日、元旦 116/1/1(五)。
- (三)課後班放學時間為 17:35 分，學生若需要提早離校，請洽課後班老師填寫學生臨時外出單，交給警衛室並請家長簽名後，才可離校。
- (四)課後班相關問題，請洽輔導處資料組長(分機 142)。

◎溫馨小提醒：

一、對於孩子

- (一)調整固定的生活作息：就寢與起床時間、讀書與休閒時間。
- (二)養成良好的生活習慣：衛生、閱讀、運動、安全、整理書包。
- (三)發掘孩子的優勢能力：鼓勵孩子多多參加學校的社團和活動。

二、對於家長：

- (一)調整自己的時間作息，陪孩子一起做以下 3 件事：
 - 1. 每1天。
 - 2. 至少陪家人20分鐘。
 - 3. 一起做3件事：閱讀、分享、遊戲或休閒運動。

(二)和導師保持密切聯繫，參與學校事務。

(三)善用家庭教育學習資源，營造良好親子溝通與互動。

教育部家庭教育資源網(<https://familyedu.moe.gov.tw/>)、

新北市政府家庭教育中心網站(網址：<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw>)

幸福保衛站
溫暖不打烊

新北市政府 x 超商 x 多元餐家

孩子的三餐不該靠想像，
讓我們一起守住他們的溫飽！

新北境內有緊急協助需求
之18歲以下學生及兒童

✓ 取餐地點：7-ELEVEN、全家、OK mart、
萊爾富、八方雲集、梁社漢排骨、鬍鬚張

✓ 守護急難學童，不讓孩子餓肚子

新北市政府
New Taipei City Government

化解衝突五字訣，回到情緒舒適圈

親愛的家長：

生活中常有不順心的事，情緒也容易因此起伏。無論是面對工作、生活、家庭，甚至是孩子的教育，各種壓力常讓我們感到很累。當情緒失控時，我們可能會大聲發脾氣，傷害對方；或者為了避免衝突，壓抑自己的感受，造成難以溝通。長期壓抑情緒，就像高壓鍋一樣，如果不適當釋放，最終會爆發。

請回想您最近是否感到壓力？情緒就像水一樣，平靜時我們能保持冷靜。但當壓力出現時，情緒會變成兩種情況：「沸騰」或「凍結」。



情緒「沸騰」

情緒一下子冒出來，可能做出衝動的行為或說出傷人的話。例如因為一時氣憤而大聲咆哮，傷害了對方。



情緒「凍結」

腦袋一片空白，不知道怎麼辦。為了避免衝突而壓抑感受，導致難以溝通，長期下來如同高壓鍋般積累。

這兩種情況都讓人很不舒服，讓人變得衝動或無能，沒有辦法做出好的決定跟有效的行動。

讓自己的情緒回到舒適區，才能讓自己的身心發揮最大的功能。幫助你的孩子回到情緒舒適區，讓彼此能回到親子互愛的關係裡去溝通。

化解親子衝突五字訣：停、看、聽、想、說

親子衝突在成長過程中很常見，但只要掌握對的方法，就能把衝突變成學習的機會，讓親子關係更好。下面是五個步驟的建議，每個步驟都有一句給家長的話（照顧自己），和一句引導孩子的話，幫助您和孩子一起學習和成長。



停：暫停衝突，察覺自己

當衝突快要發生時，請先深呼吸，給自己一點時間暫停，避免情緒爆發。

照顧自己：「現在我很生氣/沮喪，我需要一點時間冷靜下來。」

引導孩子：「我們都有些生氣了，我們先暫停一下好嗎？等一下我們再來好好聊聊。」



看：仔細看，弄清事實

冷靜下來後，客觀地看看衝突是怎麼發生的，弄清楚事實，不要自己亂猜。

照顧自己：「我現在能夠比較清楚地看到發生了什麼事。」

引導孩子：「你覺得剛才發生了什麼事？我們一起想想看。」



聽：聽孩子說，理解情緒

試著放下自己的想法，專心聽孩子說，理解他們行為背後的需要和感受。

照顧自己：「我感受到了自己的情緒，也試著理解孩子的情緒。」

引導孩子：「我聽到你說...（重複孩子的話），你是不是覺得很...（說出孩子可能的情緒）？」



想：思考需求，找到共同點

想想看，我和孩子在這場衝突中真正想要的是什麼？

照顧自己：「我希望自己和孩子都能從這次經驗中學到什麼？」

引導孩子：「我們希望這件事情最後怎麼解決呢？你覺得有什麼好辦法嗎？」



說：表達感受，討論怎麼做

當你們都清楚彼此的需求後，溫和但堅定地表達你的感受和期待，並引導孩子說出他們希望怎麼解決問題。

照顧自己：「我能清楚地表達自己的感受和需要，也尊重孩子的意願。」

引導孩子：「我希望...（說出你的期待），你覺得我們可以怎麼做，讓事情變得更好？」

透過這五個階段的練習，您會發現親子衝突不再那麼可怕，而是促進親子關係成長的機會。

新北市教育局 新北市學生轉導諮商中心 邀請您與孩子一同成長

◎旭日光興輔導季刊-詳情請見校網

光興 16 115.06

新北市三重區光興國小輔導季刊

本期主題：**成長樂啟航**

旭日光興輔導季刊第十六期
發行日期：2024年06月
發行人：鄭秋輝
編輯：鄭秋輝、唐育豐、鄭文雄、吳豐盛、許國治、張玉華、孫子榮
地址：新北市三重區正義路62號
電話：(02)293-4532
出版者：新北市三重區光興國小

行政情報站(二):輔導主題宣導3 宣導設計/專輔教師 許雲琪

輔導心知識 第16期 **心情濾鏡**

你看到的，不一定是真相。

開心 生氣 煩躁 難過

我們的心在看待事情時，常常會根據自己的經驗和感受套上一層濾鏡，就像不同顏色的玻璃紙會讓人看到的東西都變成那個色調，這叫做投射。

我可以怎麼調節壓力

心理學發現，當我們進行「覺察」和「調整」，壓力就會慢慢下降，我們可以跟著下面的步驟進行練習：

步驟一：覺察自己現在怎麼了？

問問自己：「我現在是緊張？還是生氣？」能說出感覺，就是照顧自己的第一步，這叫做「情緒覺察」。

步驟二：呼吸放鬆身體

可以試試數「1、2、3」慢慢吸氣、再數「1、2、3」慢慢吐氣，讓身體從「緊繃模式」回到「放鬆模式」，幫助自律神經恢復平衡。

步驟三：改變想法，幫助自己

進行「正向自我對話」，例如把「我一定做不好」改成「我可以先試試看，一步一步來」。



歡迎加入



Facebook 新北學Bar

- ◆邁向20萬追蹤，第一好評教育粉專不定期推出粉絲專屬**優惠&抽獎**
- ◆教育政策、防疫新知
學校特色成果、教育資源和新知活動資訊包羅萬象



Telegram 新北學Bar資訊站

- ◆各項官方防疫政策，最新教育消息無時差
- ◆檔案下載無期限、容量無上限
- ◆可分別同時在不同載具以同一帳號登入使用，送出訊息可編輯修改



YouTube 教育局官方影音頻道

- ◆國中會考、學習歷程、名師線上課程直播及活動等精彩影音
新北教育相關報導通通有～！



Line 社群 新北教育123

- ◆每日提供即時教育新聞，分享新北教育政策與成果的園地



蘋果 iOS

APP 新北校園通

- ◆邁向50萬人下載人次！
- ◆學生電子成績單、線上請假
健康資料查詢、學雜費線上繳費
- ◆家長掌握孩子出席情形、學校及社教機構查詢等即時教育訊息！



安卓 Android



Instagram 新北愛就開心

- ◆不定期以短片及圖文分享
學校動態、新北教育成果



Podcast 新北教育123

- ◆用說的方式分享新北教育新聞
教育專題及活動報馬仔～！

☆健康中心

追求健康是一輩子的事，均衡飲食與足夠的運動、睡眠，皆應落實在生活中成為習慣。
以下健康小秘訣，請家長配合指導：

1. 加強個人衛生防疫：

- (1) 自主決定是否佩戴口罩，但若有身體不適症狀仍建議配戴，保護自己及他人。
- (2) 注意手部清潔，不要觸摸眼口鼻。
- (3) 減少接觸過敏原。

2. 培養良好飲食習慣：

- (1) 天天吃早餐、日日五蔬果。
- (2) 低鹽、低糖、低脂、少油炸，避免零食及含糖飲料。
- (3) 鼓勵多喝白開水：每人每日飲水量＝每公斤體重×30 cc。



3. 作息規律多多運動：

- (1) 早睡早起，建議每日睡足 10 小時，晚上 9 點前上床睡覺。
- (2) 每日規律 30 分鐘以上中等費力的運動(如：快走、跑步、打球、騎單車)。
- (3) 多鼓勵跳繩：跳繩能協調運動神經，刺激肌肉骨骼發展，促使長高。

4. 視力保健天天遵守：

- (1) 電腦、電視、手機、電玩嚴加控管，每日不可超過 1 小時。
- (2) 用眼 30 分鐘，眼睛休息 10 分鐘。
- (3) 多做戶外活動，增加親子互動，亦有利體能及視力體位健康。
- (4) 視力不良應聽從眼科醫師指示，持續回診追蹤及治療，控度防盲。

5. 寶貝牙齒身體力行：

- (1) 在家請持續督促孩子餐後及睡前潔牙。
- (2) 建議至少每半年固定至醫療院所追蹤視力及口腔情況。若生長曲線偏離(過輕、超重、每年身高增加不足 4 cm) 應至小兒內分泌科就醫，以免影響發育。
- (3) 建議帶孩子至診所進行窩溝封填，降低齲齒發生率。

6. 定期檢查永保安康：

- (1) 每學期學校會測量身高、體重、視力及口腔檢查，並將檢查結果以通知單方式通知家長，若發現齲齒、視力不良等健康問題，務必請家長配合帶至醫療院所進行矯治，並交回條給學校，以利學校健康管理。
- (2) 針對體位超重、過重學生，在校午餐時間導師會進行飲食指導，鼓勵多吃蔬食，調整脂肪及醣類攝取。在家也請家長指導學生健康飲食。

各處室聯絡電話分機

學校電話總機：(02)2975-5352，傳真：(02)2976-1317

校長室	100	總務主任	130
教務主任	110	事務組	131
教學組	111	出納組	132
設備組	112	文書組	133
註冊組	113	幹事	134
資訊組	114	輔導主任	140
學務主任	120	輔導組	141
生教組	121	資料組	142
訓育組	122	特教組	143
體育組	123	潛能開發中心	144、145
衛生組	124	專輔教師	146、147
健康中心	125	聽巡教師	148
警衛室	900	各年級教室	101~607 (1 年 1 班分機 101 以此類推)
附設幼兒園:本校總機轉 170、171，或撥專線 2975-5439 轉班級分機			