

光興 旭日

3
112.04

新北市三重區光興國小輔導期刊



本期主題：看見不一樣

旭日光興輔導刊物第三期

發行日期：2023年4月

發行人：張孟熙

編輯：盧建銘、杜慧君、徐驊頡、
陳偉豪、林郁馨、沈玉翎、
吳文婷

地址：新北市三重區正義南路62號

電話：(02)2975-5352

出版者：新北市三重區光興國小

本期主題：看見不一樣



每一個人都擁有屬於自己的獨特風采，在生活中呈現多元的樣貌，共同創造出美麗又奇幻的世界，讓我們多了許多不曾想像過的感受和經歷。「心」可以有多大呢？我想我們的心就像是一望無垠的海洋、無邊無際的宇宙。願我們都可以成為黑夜中的繁星，照亮別人也照耀自己。

光寶熊



家人、朋友和老師的協助與陪伴是無價的禮物，而我們也可以主動回應他人的關愛。

透過上一期小朋友的分享，光寶熊發現搭乘「光興宇宙號」的每一位乘客內心都充滿愛。許多小朋友表示希望以擁抱的方式表達自己的心意，也有些小朋友喜歡當面給予對方讚美或是說聲感謝，手寫信的方式也受到不少小朋友喜愛。

夏天即將來臨，金黃色的陽光灑落在光興國小的校園內，一顆顆種子發芽後蓄勢待發，準備迎接新的挑戰。此時此刻，我們一起「感恩過去，展望未來」。



我想要給同學一個擁抱，謝謝他陪伴我成功學會蛇板。

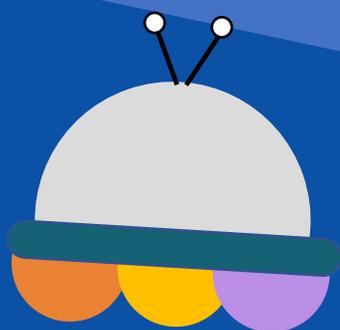
406 李柏言

我想要給家人一個讚美，爸爸媽媽從我大班的時候，教我打籃球，以後我會教不會的人打籃球。

302 范昱泓

我想要給老師一個擁抱，感謝我們班導，在我遇到數學不會解題時，老師會帶我一起解答。

502 李沛錡



我想要和姊姊說聲感謝，謝謝姊姊陪我上鼓藝團的課程。

102 李承哲

我想要給601全班同學讚美，601每一位帥哥美美在五六年級階段一起完成國語日報讀報教育計劃。

601 黃美華

我想要向朋友說聲感謝，當我受傷時，陪我去保健室。

403 邵滇紜

我想要給媽媽一個擁抱，謝謝媽媽每天煮晚餐給我吃。

402 盧怡璇

旭日光興輔導期刊目錄

- 一、「鑑定安置」知多少？1
- 二、愛泳不止息生命教育講座3
- 三、中輟/拒學預防及輔導7
- 四、走過情緒風暴~憂鬱症9
- 五、家庭平權愛發光~
談性別平等在我家11
- 六、搶救元宇宙•愛無極限
~ Happy 兔you !14
- 七、家庭好食光 親子烘焙體驗(二)19
- 八、璀璨光興榮譽榜25
- 九、光興幸福站28

有獎徵答

請各位夥伴掃描QR code共同參與第三期有獎徵答活動，
我們將於下一期的刊物中刊載大家的「感恩過去、展望未來」計畫。

- ★若無法線上填寫，可至輔導處走廊，索取有獎徵答單。
- ★輔導處將從用心作答的回覆中，抽出五位小朋友，獲得限量的光寶熊書籤。
- ★填答時間:即日起至6/11(日)止
- ★QR code網址連結：

<https://forms.gle/XmKFs9uGGEnMe3e27>



第二期有獎徵答 中獎名單

202 徐子筑、405 郭妮苡、
402 陳佳駿、402 盧怡璇、
403 陳奕潔

恭喜以上五位同
學可獲得光興明
信片一張！



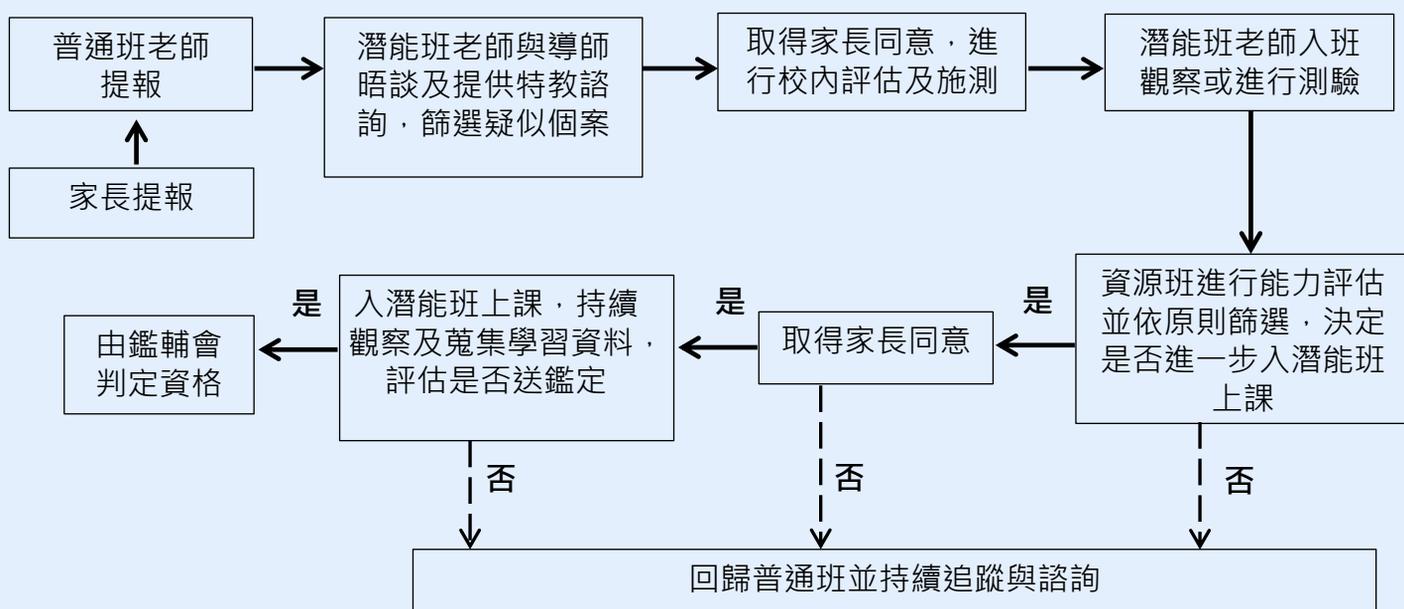
「鑑定安置」知多少？

特教組長 林郁馨

「特殊教育」是指提供符合學生個人需求的教育或相關服務，大致上可分為「身心障礙」和「資賦優異」兩大類。在學校的班型有「集中式特教班」及「普通班接受資源班服務（分散式資源班）」兩種。

光興國小的特教資源，主要是「身心障礙類」的「分散式資源班」，簡單的說，學生依學區入學，大部分的時間在普通班上課，只有部分時間，老師會依學生實際需求提供適合的輔導或到資源班上課。

以下是光興國小特殊需求學生校內篩選的鑑定流程，從流程圖可以知道，想要確認特殊教育方面的需求，是一個需要時間蒐集資料和觀察的過程，最後才由鑑輔會判定，獲得身分資格。



「鑑定安置」知多少？

新北市鑑定安置的時間，每年有四梯次，是固定時間進行的，並非隨到隨審的個別服務。每個梯次都有專業的心評老師評估學生能力現況，是否符合下列12類特教資格鑑定標準，以利後續學校提供適切的教育服務，所以，小學階段都會有明確的障礙類別。學前階段持有的發展遲緩證明，都需要經過鑑定安置確認資格，才會有完整的資源及服務喔。

12類特教資格鑑定標準

智能障礙	視覺障礙	聽覺障礙
語言障礙	肢體障礙	腦性麻痺
身體病弱	情緒行為障礙	學習障礙
多重障礙	自閉症	其他障礙

愛泳不止息 生命教育講座

輔導組長 徐驊頡

當范媽媽黃桂瑛女士和范晉嘉哥哥走進校園時，在一樓廣場玩樂的學生吸引了他們的目光，晉嘉哥哥好奇地詢問他們在玩什麼遊戲，之後有機會也要和親戚的小孩一起玩。從這段問話就能洞悉晉嘉哥哥是一位樂於學習，充滿活力的人，敞開心胸面對不同的事物。

晉嘉哥哥的故事，從家人發現他是唐寶寶開始。由於第21對染色體突變，出生就是唐氏症寶寶，且伴隨著許多先天疾病。但是晉嘉哥哥並沒有低頭認輸，而是在游泳之路上勇往直前，除了獲得國際特殊奧運金牌，十八歲時還取得身障教練和裁判資格。對於晉嘉哥哥而言，在游泳這一條路上沒有終點，透過游泳使他發現更多生活上的美好，像是勇渡日月潭的經歷，迎接他的是如太陽、月亮般的光芒、新生與自信。

在晉嘉哥哥不平凡的人生中，家人的支持是最重要的後盾。范媽媽的堅持與耐心教導，使他學會慢慢說出完整的一句話、學會自己使用筷子和學習自己一個人搭飛機出國。對於晉嘉哥哥而言，培養獨立生活的能力並不容易，日常生活習慣的養成需要長時間的練習。

許多小朋友在回饋單提到范媽媽的堅持與付出令他們印象深刻，她願意捨棄自己的工作，一路陪伴晉嘉哥哥需要無窮的勇氣與愛。I can do, you can try. Just go for it. 是晉嘉哥哥送給小朋友的一句話，他鼓勵大家他能做到，相信每一位小朋友也都可以成功!勇敢去闖吧!光興國小的小朋友也想對晉嘉哥哥說：「謝謝你教會我們什麼是永不放棄」，也有小朋友表示：「希望晉嘉哥哥可以教他游泳」。

晉嘉哥哥的故事給你的啟發、感想或印象深刻的事.....

聽完這場講座，讓我覺得晉嘉哥哥很努力，很用功的把每一件事情去做好。

402蔡瑋綾

我以為有唐氏症的人說話一定不清楚，結果講得超順!

402林姮錡

晉嘉哥哥花了三年才練好一句話和得到一瓶養樂多。

402 吳語晞

愛泳不止息 生命教育講座

他啟發了我想要得到羽球的奧運會金牌，但是還是努力練球比較實在。

404楊智宇

就算你沒有身心障礙，也要努力。

404葉威佑

我覺得不管我們身心上有沒有障礙，都應該要努力的完成人生，把自己的目標都畫上一個勾。

402 許承涵

晉嘉哥哥的故事給你的啟發、感想或印象深刻的事.....

我覺得照顧唐氏症寶寶要很多的耐心與愛心，尤其是媽媽每天的照顧更是勞心勞力，媽媽的付出是無條件的不求回報，所以我們要孝順媽媽，讓這樣的愛永不停止。

406 林庭妘

我覺得黃桂瑛阿姨是個偉大的媽媽，她犧牲了自己的工作陪伴晉嘉哥哥。

601 鄭宇豪

我覺得范媽很堅持，因為她願意放棄自己的工作去陪伴晉嘉，讓晉嘉在世上很有存在的意義。

601 黃珈淇

愛泳不止息 生命教育講座

我覺得不管是唐氏症或正常人都可以創造出完美的生活，我們也要懂得體諒代替排擠，因為唐氏症不是他們可以控制的。

404 鄭星瑜

我覺得每個人都要有同理心，范晉嘉勇於走出唐氏症的限制，證明了他可以過正常人的生活。

406 吳昀真

我覺得我真的很幸福，我覺得他的媽媽也很努力，也沒有放棄他，陪著他長大，很厲害！

404 洪嫻瑋



愛泳不止息
生命教育講座



中輟/拒學預防及輔導

學校社工師黃馨瑋

當學生個人或其家庭碰到困難，可能會導致學生沒辦法穩定到學校上課，我們會進一步可以從個人、家庭和學校這三個系統來觀察學生不穩定就學的原因，找到可以協助的面向。

在個人因素部份，我們可以從學生的生理、心理狀態或是個人特質是不是有需要特別留意的地方；家庭因素的部份，可以從主要照顧者的功能、家庭互動的狀況與依附關係來瞭解；學校部份，我們可以從學生在學校的學習狀況、與同儕師長的互動情形來觀察，也需要考量學生是否有文化適應的因素，進而影響學生的就學穩定度。



WELCOME BACK TO SCHOOL

中輟/拒學預防及輔導



在潛在的拒學、中輟因素裡，我們可以從以下幾個面向來做觀察，例如：學生遲到早退請假頻率過高、時常表示身體不舒服要去健康中心或返家、學習低成就或提到「學習」時情緒特別顯著、有3C沉迷/沉癮的狀況、學生的受照顧情況不佳等因素來進行瞭解。

若發現學生有拒學/中輟的狀況，無論是學校老師或是家長，都可以主動提出來一起討論方法，例如：討論個別化的處理方法、學習環境的調整或是需要進一步尋求其他資源協助，重要的是需要家庭和學校一起來合作喔！

無論是拒學或中輟，行為只是一種表徵，後面代表著學生/家庭的某些狀況暫時無法解決，是需要進一步理解背後原因與協助的！



走過情緒風暴~憂鬱症

專輔教師 沈玉翎

常常聽到有人說「我好憂鬱」，你知道什麼是「憂鬱症」嗎？根據世界衛生組織(WHO)統計，全球已超過3億人罹患憂鬱症，憂鬱症對生理和心理健康都有很大的影響，輔導處透過第二期的輔導心知識，讓我們對於憂鬱症有更多的了解。

當我們遇到生活中的不順利或挫折，會出現憂鬱情緒是正常的，通常過幾天或隨著壓力事件結束，心情就會感覺比較好，但是憂鬱症是大腦生病了，需要就醫治療，沒辦法透過「不要想那麼多」就會變好，也不是「不知足」喔！

若發覺自己或周遭親友有出現五種以下症狀，且維持兩週以上，建議就醫尋求協助，亦可使用輔導心知識第一期介紹的「心情溫度計」來自我檢測個人的身心適應狀態喔！

- ♥ 情緒低落
- ♥ 對事物失去興趣
- ♥ 體重增加或減少
- ♥ 精神動作亢奮或遲緩
- ♥ 失眠或嗜睡
- ♥ 無價值感或罪惡感
- ♥ 專注力下降
- ♥ 疲累失去活力
- ♥ 有自殺想法或計畫

憂鬱症包含五種以上症狀維持兩週以上

走過情緒風暴~憂鬱症

典型的憂鬱症狀為情緒低落，在兒童期則容易出現煩躁、易怒等情緒合併偏差行為問題，透過自殺防治原則：「一問、二應、三轉介」，多一點留意和關心，也許就能協助正在受苦的孩子。一問是「主動關懷、積極傾聽」，自殺行為是從想法到行動的漸進過程，當孩子透露某種形式的線索，有自殺風險時，請認真嚴肅的看待。二應是「適當回應、支持陪伴」，表達你的同理和關心，避免批評和指責。三轉介則是「資源轉介、持續關懷」，協助孩子尋找適當的資源，如轉介學校輔導處或校外心理諮商資源，並同時就醫治療。

預防勝於治療，在平時除了關注孩子的成績與作業，家長們可以建立與孩子聊天的習慣，每天至少花10分鐘專心陪伴孩子，聊聊學校一天的生活、了解孩子心裡想些什麼、感覺怎麼樣，就能在孩子有困擾時，及早介入與協助，守護孩子的身心健康。



家庭平權愛發光， 談性別平等在我家

輔導組長 徐驊頡



週五晚上，是上班族引頸期盼的休閒時光，也是光興國小家長共學的溫馨時刻。本學期，學校以多元的主題，共辦理了八場的親職講座，提供家長全方位學習增能的機會。上課中，常能感受到家長們積極認真的求學態度，聚精會神聆聽講師的精彩分享，以期使能成為更好的父母。

「家庭平權愛發光，談性別平等在我家」這場講座，很榮幸能邀請到高元杰老師分享如何在家庭中落實性別平等的精神，共同營造幸福的生活空間。父母有時候會納悶自己，已經為了家付出很多，為什麼小孩都不懂。元杰老師以自身的經驗向家長傳遞一個觀念，那就是親子間的相互理解很重要，要願意告訴孩子自己在忙些什麼，讓孩子知道狀況。

「好好說話」需要不斷地練習，我們常常因為對方是自己最親密的家人，就很容易將情緒反應加入對話中，造成雙方的衝突或產生不愉快的互動經驗。練習將「你訊息」轉變成「我訊息」，在對話中以事實事件、情緒感覺、自己的想法和期待向對方完整表達自己的感受。例如當孩子某一天很晚回家時，我們可以和他說，我看到你今天很晚回家(事實)，我覺得很焦慮(情緒)，因為我們聯絡不上你，很擔心(想法)，希望下次你能夠提早和我們說一聲，你去哪裡和幾點會回到家(期待)。

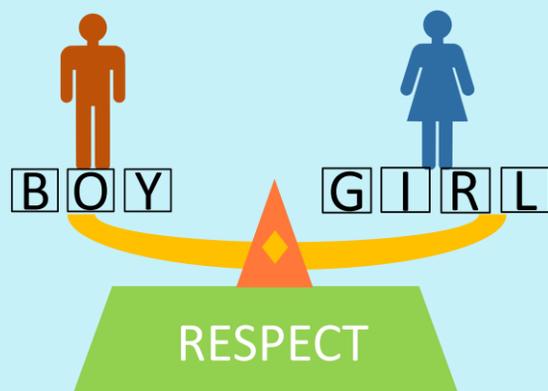
家庭平權愛發光， 談性別平等在我家



元杰老師在講座中，透過一條時間軸，帶領家長先認識「過去」時代對於性別的刻板印象及回想自己從小是如何一路走來的。

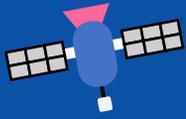
傳統的父權社會文化，期待男性就是要陽剛、勇敢和獨立，女性就是要溫柔、文靜。在生涯的發展或競爭上，有一些女性還會有所謂的害怕成功傾向，害怕自己的成就高過於男性。到「現在」性別平等的概念存在於越來越多人的心中，但對於該如何落實仍一知半解，其中一項在每一個家庭可以實踐性別平等的方式就是家事分工。家事是大家的事，是幸福的事，小孩從小就可以依他們的個性培養多樣化做家事的技能。最後到「未來」，家長們關心小孩的求學歷程與職業選擇，父母對不同性別的小孩有不同的期待和做法。元杰老師提到：「一個人的發展不應該以性別框住他」，性別平等存在於每一個人的心。

參與講座的家長大部分是媽媽，在以前的傳統社會上，母親常常會是犧牲自己照亮家人的角色，期待藉由這次的講座讓她們知道「幸福不用犧牲」，一家人一起做一件事才是幸福。



家庭平權愛發光， 談性別平等在我家





搶救元宇宙•愛無極限 ~ Happy 兔you !

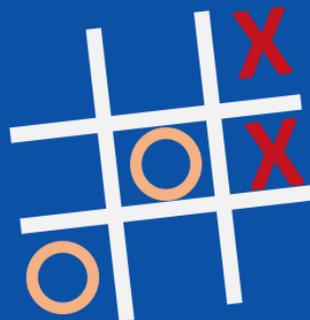
學務主任 杜慧君

光興的大朋友小朋友注意囉！專屬於你們的節日終於到了，每年四月的童樂節都令人翹首盼望，一起來看看今年光興為大家準備了什麼樣的活動，讓同學們度過歡樂難忘的一天！

今年適逢兔年，首先在活動名稱上加入創意巧思，以Happy 兔you帶給學生滿滿的歡樂，關卡設計上更是兼顧手腦眼心並用，讓學生一刻不得閒，大呼過癮！

第一關-真人版井字遊戲，參賽同學和關主利用○○XX互相較勁，看誰先連成一條線即可獲勝。千萬別小看這個簡單的小遊戲，猜測對手的下一步，互相攻防，樂趣盡在不言中，更有低年級同學大勝高年級學長姐，讓師長們也不禁直呼精彩啊！

第二關-我是跳跳虎，結合本校晨間運動推廣的跳繩運動，讓同學們除了動動腦外，也能活動筋骨，達到健康促進的目的。看著同學們愈跳愈快，享受著運動過後的滿足感，心情也跟著大好了起來！



目前輪到O玩家，
請問哪位玩家贏
的機會較大呢？

搶救元宇宙•愛無極限 ~ Happy 兔you !

第三關-撲克對對碰，在時限內翻出一樣的撲克牌配對完成才能過關。本關除了考驗學生的記憶力外，更須和時間賽跑，看著學生手忙腳亂地翻著超大撲克牌，旁邊的同學齊心幫挑戰著加油吶喊，過關的那一剎那，場邊響起如雷的掌聲，班級的向心力在此刻嶄露無遺。

第四關-Fun腳玩球，本校積極發展足球運動，透過遊戲讓全校同學都能體驗踢球的樂趣，看看誰能又快又準的將球踢进球門得分。踢這小小一顆球可不容易啊，每當同學算準方向，大腳一踢，足球在空中劃出一道漂亮的弧線後落入球門，此時懸著的一顆心才能放下，真是讓人膽戰心驚啊！

關關難過關關過，每個同學順利通過四關的考驗後即可跟老師兌換精美的小禮物，看著得來不易的禮物，我想意義應該已經大過實質的物品。同學們，我們明年見囉！

搶救元宇宙•愛無極限 ~
Happy 兔you !



搶救元宇宙•愛無極限 ~
Happy 兔you !



搶救元宇宙•愛無極限 ~ Happy 兔you !



家庭好食光 親子烘焙體驗(二)

輔導主任 盧建銘

這次的親子烘焙體驗以糖霜餅乾和水果三明治為主題，透過本次實作體驗，除了學習如何手作簡單食材外，也培養親子間互動融洽的氣氛。疫情過後，家人間可以一起進行簡單的食材製作，將美食攜帶到公園野餐，更能提升親子互動。



1 講師說明本次要製作兩種成品：糖霜餅乾、水果三明治



2 講師進行糖霜餅乾材料說明及步驟示範



3 講師指導擀麵團的方法



4 孩子正在自己動作做



家庭好食光 親子烘焙體驗(二)



麵團成型中



利用模具塑形中



準備進烤箱



餅乾烤好出爐了



小朋友在餅乾上擠上糖霜



糖霜餅乾大功告成

家庭好食光 親子烘焙體驗(二)

1



水果三明治製作流程說明

2



親子實作體驗中

3



在吐司上塗抹特製的優格加鮮奶油

4



講師說明指導水果三明治切刀方式

5

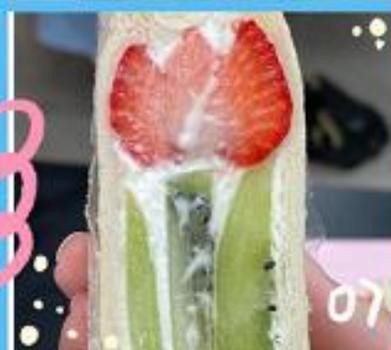


終於完成囉!

水果三明治



家庭好食光 親子烘焙體驗(二)



家庭好食光 親子烘焙體驗(二)

我覺得在烤餅乾的時候餅乾很香。
好開心媽媽可以陪我來參加活動。
501 陳妍汝

在現在的生活，很難得可以好好與
孩子共度一起完成「某件事情」的
時光，感受很溫馨。
希望未來不論妳做什麼事都可以保
持高度熱情，投入高度專注，我相
信都能邁向成功!

501 妍汝媽媽

好有趣，希望明年也參加!
謝謝媽媽陪我來!
504 唐彩嵐

學到水果三明治的做法很受用，
謝謝學校辦理這個活動，親子活動
很開心。妳很棒，加油!!

504 彩嵐媽媽

我覺得很高興!
我很感謝家人陪我一起參加!
502 施孟欣

非常感動跟孩子一起體驗整個過程，
除了教導她自己動手做之外，也讓
她能有信心做不同的家事，謝謝老
師們在假日安排活動，謝謝!
妳很棒，繼續加油哦!

502 孟欣媽媽

家庭好食光 親子烘焙體驗(二)

我覺得很好玩，也很有趣，
也有跟同學玩。
謝謝媽媽陪我來做這個活動。

505 陳湘涵

非常感謝有這個手作體驗，
很開心，老師也很棒！
可以自己創意DIY，很棒，
開心！

505 湘涵媽媽

很好玩，學到很多，
謝謝媽媽陪我來參加，
犧牲她的休息時間。

503 李曜安

陪孩子一起做烘焙的感覺好溫馨！
希望他能有創意一些！

503 曜安媽媽

我覺得很好玩，也跟同學玩
得很愉快！
謝謝媽媽空出時間陪我參加。

504 林晏竹

在忙碌的生活裡，常忽略了親
子互動，很謝謝這次的活動，
讓我們有了難忘的親子互動。
妳好棒！

504 晏竹媽媽

璀璨光興榮譽榜



「英語讀者劇場」
西區區賽高年級組
「佳作」
506班

俞硯惟、林郁恩、
陳宥廷、張宸勛、
李品澄、李晏儀、
楊綵萱、余亮蓁、
邵佳瑋、林禹彤



璀璨光興榮譽榜

111學年度全國創意
戲劇比賽-布袋戲國
小組優等

偶戲團

中華民國112年第20屆
總統盃全國溜冰錦標賽
國小高年級男子組初級
指定套路-第4名

601王承信

中華民國112年第20屆
總統盃全國溜冰錦標賽
選手菁英組國小三年級
1000公尺爭先賽-第8名
305廖席婕



- ★ 新北市112年小學運動會-品勢甲組-第二名
 - ★ 112年第三十屆全國少年盃跆拳道標賽新北市代表隊選拔賽-品勢男子個人組-第二名
 - ★ 112年第三十屆全國少年盃跆拳道標賽新北市代表隊選拔賽-男子團體組-第一名
 - ★ 112年第三十屆全國少年盃跆拳道標賽新北市代表隊選拔賽-男女配對組-第二名
- 402王柏鈞

- ★ 新北市112年小學運動會-男童44公斤級-第一名
 - ★ 112年第三十屆全國少年盃跆拳道標賽新北市代表隊選拔賽-少年男子44公斤級-第二名
 - ★ 112年全國草莓盃跆拳道賽-國小男子黑帶組40-44公斤級-第二名
- 603陳品綸

新北市112年度青年盃羽
球錦標賽-國小中年級男
生雙打-第五名偶戲團
403葉宣揚、404楊智宇

璀璨光興榮譽榜

新北市創藝盃民俗體育扯鈴
比賽一榮獲18特優6優等

- ★ 甲類個人賽國小男子：
605楊承祐 優等 第9名
- 乙類繞腳競速項目：
低年級組女生：206鍾詩耘-
特優 206陳亮妤-特優
低年級組男生：206于樂平-
優等 206陳俊錡-特優
中年級組女生：406吳昀真-
特優 403江品婕-特優
中年級組男生：407蘇滇鈞-
特優 404葉威佑-特優
高年級組女生：506林禹彤-
優等 505李采芸-優等
高年級組男生：604王裕翔-
優等

- ★ 乙類拋鈴跳繩競速項目：
低年級組女生：
206張芮綾-特優
206陳芷妍-特優
低年級組男生：
206褚孝謙-特優
206許祐鈞-特優
中年級組女生：
403李沅軒-優等
404丁奕文-特優
中年級組男生：
404鄭丞軒-特優
303劉張中彥-特優
高年級組女生：
605劉蕙瑜-特優
504何佳螢-特優
高年級組男生：
504蔡睿恩-特優
501廖允丞-特優

扯鈴隊

- ★ 新北市112年度青年盃羽球錦標賽-國小高年級
男生單打-第二名
- ★ 112年新竹縣運動i台灣羽球聯誼賽-男生單打-
第一名
- ★ 2023清明華江盃羽球錦標賽-國小六年級組男子
單打-第三名
- ★ 2023清明華江盃羽球錦標賽-國中一年級組男子
單打-第三名

605黃宥勝

光興幸福站

這一期為大家介紹幾本好書：

- 一、老鼠阿修的夢
- 二、小藍和小黃
- 三、自己的顏色
- 四、小黑魚
- 五、一寸蟲

你知道這五本書的作者是誰嗎？

李歐·李奧尼 (Leo Lionni)

歡迎各位小朋友到圖書館借閱，發現不一樣。

光寶熊 敬上

