

# 光興 旭日

4  
112.06

新北市三重區光興國小輔導期刊



本期主題：勇闖未知路

旭日光興輔導刊物第四期

發行日期：2023年6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：勇闖未知路



人生就像迷宮，在路途中會遇到很多需要抉擇的時刻，每一個選擇都會有不同的結果。我們有時候會感到迷茫，但不要灰心，人生沒有白走的路，只要堅持下去，就會走到心中的目的地，記得享受和感受迷路的樂趣，因為人生就是一場冒險，記錄著每個人的勇敢與不凡。

## 本期主題：勇闖未知路

出發探險吧! 雖然過程中會遇到一些困難，但也會發現不少有趣的人、事、物。敞開心胸與他人溝通互動，彼此間尊重包容，在生活中勇於嘗試多樣化的事情，就能體會其中奧祕。不要害怕犯錯，因為犯下的錯誤就是我們最好的借鏡。調整步伐和心態繼續前行，相信每個人都可以贏得一場屬於自己的勝利。



# 旭日光興輔導期刊目錄

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 一、美麗故事館 .....               | 1  |
| 二、我迷「網」了嗎？ .....            | 5  |
| 三、揮手光興 快樂畢業 .....           | 9  |
| 四、性別平等教育講座 .....            | 12 |
| 五、代間教育講座～<br>衝突讓我們更相愛 ..... | 15 |
| 六、母親節感恩活動 .....             | 18 |
| 七、璀璨光興榮譽榜 .....             | 32 |
| 八、光興幸福站 .....               | 36 |

## 有獎徵答

★請各位同學掃描QR code共同參與第四期有獎徵答活動，輔導處將從用心作答的回覆中，抽出五位小朋友，獲得精美筆記本一本。

★填答時間:即日起至9/17(日)止

★QR Code網址連結：

<https://forms.gle/sWfYsdnkoa355MRXA>



### 第三期有獎徵答 中獎名單

恭喜五位同學可獲得  
光寶熊書籤一張！

105范詩芸、302范昱泓、  
304黃品臻、201葉品妤、  
407黃紫琦



# 美麗故事館

輔導組長 徐驊韻

從學生時代開始，美麗老師就開始半工半讀的生活，獨立賺取日常所需的費用。當生活逐漸步入正軌，準備迎來幸福的日子時，一場餐廳的大火讓美麗老師從人生的最頂端摔落谷底，所有的一切瞬間歸零，也失去健康的身體。

看著鏡中的自己，美麗老師一開始是無法接受的，幾天後試著去面對事實並全心投入於整形和復健的過程。這一路走來非常不容易，共經歷了四年五十幾次的手術，是大女兒的呼喚、責任的使命感等讓美麗老師重新學習如何愛自己。她說：「我們每個人都有機會成為不同的自己，透過傷痛過程找到全新的自己，感受有力量的自己，並帶來重生的勇氣。」

燒傷顏損者在生活上除了面對身心方面的挑戰，民眾的言語也有可能成為一把利刃，將他們努力築起的勇敢打回原形。講座中，美麗老師和學生們分享燒傷顏損者在社會上面對的處境，包含擔心被同儕排擠、取綽號、陌生人會用異樣的眼光關注他們和求職困難等，因此她也將「三不」和「三要」小撇步傳授給學生，「三不」為不要盯著看、不要問敏感問題和不要給建議，「三要」是要有平常心、要有耐心與愛心及要有同理心，希望大家能接納社會上的多元族群，落實人人平等的願景。

## 美麗故事館

美麗老師形容她的人生就像是心電圖，經歷許多波折，當生命不全然是最美麗時，我們是否能相信活著是禮物。當在面對自己的傷疤時，美麗老師鼓勵大家不要畏懼別人的眼光，勇敢當個與眾不同的人，傷疤不再是用隱藏而是用凸顯的方式去表現。人生的主動權在自己手中，要相信人生就是最美麗的禮物。

這一場生命教育課帶給學生不一樣的看見與反思，學生們表示美麗老師開朗、樂觀和積極的人生態度令他們印象深刻，也提醒他們不管做什麼事情，不要輕易說放棄，如果能多堅持一下，結果可能就會不一樣。



我可以向美麗老師學習的地方是什麼？

別在意自己很特別，而是要  
把自己的特別展現出來！  
506 黃郁恩

當別人跟我們不一樣時，  
不要去傷害他們，而是  
要幫助他們，要有同理心，  
這樣才不會造成傷害。  
405 曹雨涵

看到美麗老師的容貌，其  
實沒有我想像的那麼不好，  
不要在意別人的眼光。  
406 陳妍媸

面對臉部損傷者我們不  
是要去看他們的外表，  
而是看到內心。

405 呂林燕

美麗老師很堅強，不管受了什  
麼折磨與痛苦，但也是挺過來  
到現在，讓我十分敬佩，不管  
遇到什麼困難，只要堅強就可  
以挺過。

402 許承涵

我可以向美麗老師學習的地方是什麼？

關懷每一位受傷的人，接受自己，不放棄活著的希望。

506 胡采婕

美麗老師嚴重燒燙傷，做了50多次手術，她積極治療復健走出傷痛，成為證照達人並開啟全新的人生。

406 林庭妘

我覺得美麗老師的故事很勵志，讓我覺得遇到事情有辦法解決。

506 李品澄

謝謝您為我們帶來這場演說，讓我們知道人生是有無限可能的。

402 陳冠廷

做事情不可以輕言放棄，雖然有可能會不成功，但有試試看會比都沒試過好很多。

405 許兆傑

# 我迷「網」了嗎？

專輔教師 沈玉翎

身為數位原住民的孩子，從小便有機會接觸網際網路，可能用來學習知識、搜尋資訊或作為空餘時間的休閒娛樂。正值暑假，若沒有自律或他律，許多學生可以整天滑手機或玩線上遊戲，2018年世界衛生組織(WHO)將網路遊戲成癮納入精神疾病，顯示網路成癮對人們的身心健康會造成重大且負面的影響。

長時間使用網路是否就是網路成癮呢？其實不然，網路成癮是以一個人的上網行為「無法控制」且造成日常生活「功能失常」來判斷，例如約定的使用時間到了，卻一直無法離網，也因為使用網路，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響，學生常出現的情形為作息混亂、遲到、作業無法完成或因無法專心學習造成成績退步等等。

網路成癮有時與現實生活中的家庭、友誼等人際關係有關，當學生在人際關係上遇到困難、感到挫折，網路世界成為用來暫時紓解情緒壓力的管道，增強了上網行為，而因長時間使用網路，造成人際疏離或罪惡感，這些生活的推力又加深了想逃至網路世界的欲望，形成惡性循環。



# 我迷「網」了嗎？

輔導處透過第三期的輔導心知識，針對網路成癮議題進行宣導，讓學生了解什麼是網路成癮及沉迷網路的影響，也藉由網路使用習慣量表來自我檢測對網路的依賴程度，適時地自我提醒，並透過海報展示預防沉迷的方法來進行生活習慣的調整。

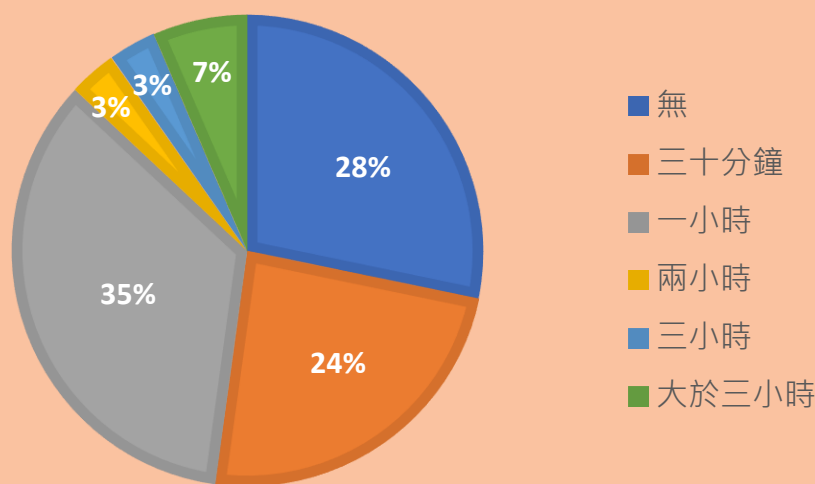
良好的現實人際關係連結與實體社會活動參與，可以降低孩子網路成癮的風險，家長與孩子建立正向的親子關係，能夠好好的聊聊天、一起做事、安排家庭戶外活動等等，當親子互動與現實生活連結增加，有足夠的人際資源與支持，孩子便不會將網路當作唯一的出口。

我們可以透過下方的量表進行自我檢測，時常留意自己使用網路的情形，家長有適切的上網習慣與觀念，對於孩子也是重要的影響與學習，若發現自己已有成癮的情況，請尋求專業的醫療協助以維持正常生活。

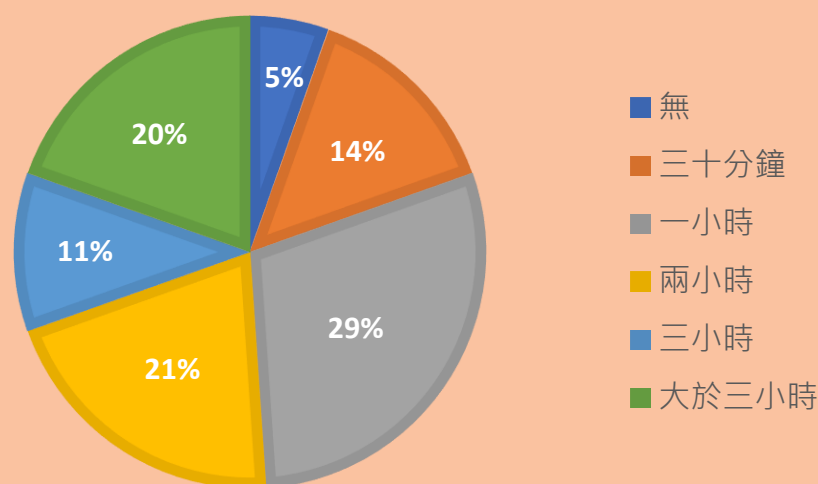


光寶熊因為好奇小朋友每日使用網路的平均時間，進行了一項調查活動，共獲得92位小朋友的回應，一起來看看光寶熊的發現吧！

使用網路時間(平日)



使用網路時間(假日)



根據統計結果顯示，小朋友假日使用網路的時間普遍比平日多，假日有大約半數的小朋友使用網路的時間超過兩個小時。除了使用網路，我們還可以在閒暇時做什麼事情呢？一起來看看小朋友的分享！

網路豐富了我的生活，但我的生活不是只有網路。

我在家會玩玩具、畫畫、跟狗玩、做手帳和玩咕卡，也會出去玩。

302 邱若晴

我會去外面散步、做運動，除了可以放鬆心情，也可以增加自己對大自然的認識。

405 沈昕潔

我會看關於笑話的書、玩玩具、下棋、做手作、畫畫、去公園玩、吃零食、聊天。

401 陳資涵

我會看科學類的書，讓我有豐富的收穫與知識，我也會玩瑪莉歐的桌遊，娛樂一下，我還會畫角落生物或其他主題的小卡片。

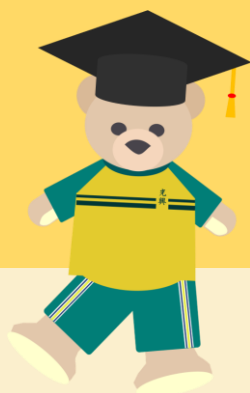
405 陳亭瑄

在平日因為下課比較沒有時間，所以只能在頂樓的空中花園散步或慢跑，假日就比較多時間，我有參加足球、羽球的社團，晚上也會和爸爸到公園玩飛盤。

405 江泰瑛

我會畫畫、唱歌、看書、做飯、玩娃娃、玩桌遊、跳舞、和妹妹玩過家家小遊戲。

406 陳昀均



## 揮手光興 畢業快樂

學務主任 杜慧君

六月，是個五味雜陳的日子，有期待暫時拋下書本享受假期的在校生們，也有即將離開校園邁向新里程的畢業生們，一個校園兩樣心情，不變的是，光興永遠靜靜地守候他們。

今年的畢業生是幸運的，走出疫情的限制，讓家長們都能參與這個重要的時刻，共同為六年小學生活畫下圓滿的句點。

今年的畢業典禮從校園巡禮拉開序幕，各班導師們帶著學生最後一次看看光興的美，從漫步琅琅讀書聲的教室、艷陽高照揮汗如雨的運動場、綠蔭遮天的光興道到靜靜伸出雙手的鉛筆樹，再次回憶曾經在這些地方留下的點點滴滴美好的時光。典禮時間一到，各個畢業生昂首自信地邁開大步走出校門，走出屬於自己未來的路。

典禮不免俗的冠蓋雲集，來自各方的嘉賓真誠地獻上祝福，校長更是殷殷期待著畢業生們能【有禮】、【行義】、【養廉】及【知恥】，適性發展讓自己成為一個更好的人。典禮的高潮應該是每個畢業生都能上台領到屬於自己的獎項吧！六年來的努力在此刻獲得肯定，內心的激動澎湃應該不在話下！班級大團照為大家的友誼留下最好的見證，更是將來回首時閒話家常最好的題材了。

畢業是結束也是下一個階段的開始，雖然帶著淚水踏出光興，期待著每個人洋溢著笑容邁向更好的明天！

# 揮手光興 畢業快樂



畢業生



校園巡禮



畢業生



進場ing...



張孟熙校長致詞



王威元會長致詞

## 揮手光興 畢業快樂



601全班合照



602全班合照



603全班合照



604全班合照



605全班合照



與會家長側拍照

謝謝家人和老師們參與我們人生中的重要時刻!

# 性別平等教育講座

輔導組長 徐驊頡

性別平等教育的核心概念為「了解自己，尊重他人」，期待更多的認識帶來更多的尊重，創造一個友善及安心的學習環境。學校每一年都會邀請正覺教育基金會的老師來和小朋友分享性別平等的觀念，這一次的講座對象為二年級小朋友，講師以繪本的方式和小朋友討論故事中主角的經歷，主角常常在生活中遇到令自己不舒服的身體接觸，引導小朋友學習勇敢拒絕他人不當的行為，保護自己，快樂成長。

身體界線是每個人能夠被他人所觸碰、靠近的一個限度，最重要的是自己的感受，當自己感到不舒服或不自在的時候，就要勇於拒絕說「不」，同時也要尊重他人的身體界線。當車輛行駛在馬路上時若無法遵守交通規則，越界違規行駛就很有可能產生危險，相同地，身體界線也有所謂的紅綠燈區，如果人們有越界的行為，就可能會帶給對方傷害。紅燈區是指身體的隱私處，任何人都不可隨意觸碰，黃燈區表示身體的敏感區，親近的人經過自己的同意後可以觸碰的地方，綠燈區代表大家可以禮貌觸碰的區域。

當我們在學校面臨危機的時候，可以利用大聲呼叫、跑離現場和向老師求助三步驟保護自己，無論是男生或是女生，都有可能是被性騷擾的對象，危機意識的建立人人不可少。

另外，113保護專線是全國24小時免費保護專線，當自己或是家人、朋友遭受家庭暴力、性侵害或性騷擾的困擾時都可以主動撥打113，提供相關的「人、事、時、地、物」資訊。

# 性別平等教育講座



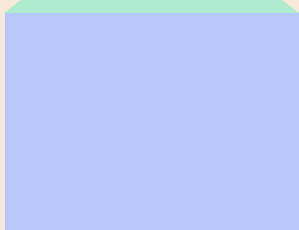
# 性別平等教育講座



# 代間教育講座

## 「衝突讓我們更相愛」

輔導組長 徐驊頡



家庭中的代間關係包含兩代之間的親子關係及祖孫三代之間的關係，本講座以「衝突處理及雙向溝通」為主題，增進上有父母、下有兒女的中間世代家長與家人間的關係。

人際關係的維繫需要良好的溝通互動，由於每個人的想法、需求和期待不同，因此衝突的產生無可避免，關鍵在於雙方解決問題的能力、共同面對的決心以及願意給予對方支持。兩位講師利用三個活動帶領家長一起討論家中衝突的起因及調解方式，使家長能藉由這個機會更認識自己的家人及了解改變可以從自己開始。

活動一是「衝突引爆點大搜索」，覺察在日常生活中，哪些事件容易引起自己和家人間的衝突，可能是在某種情境下、使用不恰當的措辭或是在不合適的時間、地點等。每個人的引爆點可能不一樣，重要的是需要學習將事情具體化告訴對方，使雙方能看見差異，幫助彼此更理解對方的需求和期待。

第二個活動為「調解衝突練習」，回顧最近的生活，寫下近期和家人間出現的衝突事件，利用表格統整的方式，將雙方對於事件的各自觀點、內在需求、期待及可能的解決方案進行分析，尋找一個雙方可以接受的方案。衝突可以讓我們更了解對方，但必須減少長期單一事件衝突，避免耗盡雙方愛的存款。

# 代間教育講座

## 「衝突讓我們更相愛」



活動三則是「雙向溝通」，回想平時和家人日常訊息交流的情形，像是自己是否會和家人說出心裡真正的想法或是會和家人心平氣和地商量事情等。來回的溝通是必要的，只有感受到愛，才有機會改變。改變從自我覺察開始，覺察自己的情緒、溝通方式，接納不完美的自己和瞭解家人間的差異，最後漸進式的改變，營造舒適安心的生活空間。

講座中另一個很特別的活動是紓壓擴香石的製作，將40公克的石膏粉和20公克的水進行攪拌後倒入模具，靜置約半小時後脫模，滴上3-5滴精油，具有紓壓功能的擴香石就大功告成了。擴香石的手作體驗為家長們平時的生活增添更多的趣味性，每當心情低落或壓力大時就可以在擴香石香氣的陪伴下大吸一口氣，緩和自己的情緒。

講師也藉由「摺紙來溝通」的活動，呈現每一個人對於同一個訊息的多元詮釋。在同步聆聽講師相同的指令下，每一位家長剪出來的形狀卻都不一樣，象徵著大家對於接收到的同一段話可能會有各自的解讀，試著站在他人的角度去理解事情，或許會發現一個更廣闊的世界。

# 代間教育講座 「衝突讓我們更相愛」



家長踴躍出席



製作紓壓擴香石



石膏粉和水進行攪拌



摺紙活動



講師精彩分享



全體合照

## 母親節感恩活動

睽違已久的母親節感恩暨班際才藝成果發表晚會於112年5月12日在學校活動中心盛大舉辦，整個活動在各個表演團體盡情揮灑青春活力的演出下，熱鬧非凡，感謝家長們踴躍蒞臨參與，也謝謝小朋友的精彩演出。

母親節晚會當天還有LOVE 520我愛您小卡展示看板，將小朋友對家人的愛與感謝匯聚成一幅難忘的畫面。許多家庭在此拍照留念，讓校園增添不少活力。

# LOVE



## 母親節感恩活動



# 母親節感恩活動-班際成果發表會

## 低年級表演



# 母親節感恩活動-班際成果發表會

中年級表演



# 母親節感恩活動-班際成果發表會



高年級表演



各個表演節目都非常精彩，  
歡迎掃QR Code觀看影片！

# 母親節感恩活動-LOVE520活動看板



# 母親節感恩活動-LOVE520活動看板



# 母親節感恩活動-LOVE520活動看板



# 母親節感恩活動-LOVE520活動看板



# 母親節感恩活動-LOVE520活動看板



# 母親節感恩活動-LOVE520活動看板



# 母親節感恩活動-感恩小卡



# 母親節感恩活動-感恩小卡

親愛的媽媽：謝謝你這幾年的照顧我愛你 祝你母親節快樂愛你喔！

Happy Mother day!  
孝聖敬上

媽媽我  
我愛妳



親愛的媽媽  
謝謝您每天買早餐  
洗衣服每天都要很早  
出門有時候要加班  
每次回家都很晚了  
功作是要很細心的  
媽媽辛苦了母親節小愛

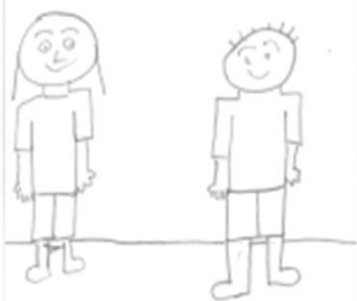


親愛的媽媽：您好！  
感謝您這多年的照顧，讓我在良好自的影嚮下長大。  
祝平安健康。



親愛的阿嬤：

我愛妳！♡  
晏慈 敬上



親愛的媽媽：您辛苦了這多年的照顧，讓我能平安長大。祝媽媽母親節快樂。



母親節快樂

親愛的媽媽  
您好！謝謝  
您每天細心的  
照顧我，謝謝  
您每天努力工作  
女兒：芷辰敬上

親愛的媽媽：

謝謝您辛苦照顧我  
祝您  
母親節快樂！



I Love you

祝媽媽母親節快樂。

# 母親節感恩活動-感恩小卡

親愛的媽咪：

感謝您一直在我身旁，我對您的愛無法用言語形容，您的下半生我來照顧您。  
媽咪我愛您。

603 陳儀敬上

親愛的爸爸：

感謝您在我五六年級時，我遇到不會的題目時，您都會教我，不管在學校還是在家，謝謝您。



603 劉祐廷敬上

親愛的媽媽：

感謝您幫了我這麼多，每學跆拳道你就帶我去學，還幫我付這麼多錢。

謝謝您

陳品倫 60310

親愛的媽媽：

媽媽感謝你這以來都一直照顧著我，每次我犯錯事情的時候，你都會好好的糾正我，你對我很有耐心，不會罵我，只會鼓勵我，我很感謝你這一直以來的幫助我、鼓勵我，謝謝您！~

6年3班 藍鈺斐敬上

2023.5.2



親愛的媽媽：

感謝您照顧我好幾年，等我長大後，意義我照顧您了，雖然我很麻煩但您什麼東西都給最好的，在今後都祝您平平安安的...m

母親節快樂

媽媽我愛您

603 吳佳偉敬上

親愛的媽媽：

感謝您一直以來的照顧和關懷，辛苦您了，謝謝您！

2023/5/3

603 莫陳恩敬上

親愛的媽媽：

謝謝您一直在我身邊，您會鼓勵我，希望您的身體能一直健康康康！  
謝謝您。

陳希健敬上

親愛的奶奶：

謝謝您每天幫我準備美味三餐，讓我天天感到幸福！

603 黃柏霖敬上

親愛的媽媽：

感謝您這幾年對我細心照顧，並且幫我看功課和教導我許多有趣的東西。

603 林好禧敬上

603 林好禧

## 璀璨光興榮譽榜



奧林匹克數學：

402 吳尚恩 金卓越銅獎(獎牌)

103 陳禹皓 奧數銀質獎(獎盃)

205 鄭宇倫 優異獎

「成語狀元競賽」--表現優異

203 陳冠圻



## 璀璨光興榮譽榜



U11足球隊 榮獲2023豐米全國少年盃足球錦標賽  
五年級學校組全國第五名--

502吳亞哲、502林衛稷、502林書歆、503陳昊緯、  
503黃泊琮、504李淳嘉、505陳秉佑、505張閔勛、  
505高嘉佑、506王宥哲、506陳亮維、506黃柏融、  
506胡采婕、403林辰宗、301陳加祐

新北市 111 學年度三重分區小學五年級田徑交流賽：

506胡采婕 女童 100 公尺 第五名

503李亞宸 男童 100 公尺 第六名

505高嘉佑 男童 200 公尺 第三名

503李亞宸、502蔡翰陞、502柴元熙、506陳亮維、  
505高嘉佑、505陳秉佑、503陳昊緯、503黃泊琮  
男童 100 公尺 X8 接力 第三名

505劉宥蓁 女童跳遠 第六名

501王宥恩 男童跳遠 第七名

503李亞宸 男童鉛球 第四名

502吳亞哲 男童鉛球 第七名



## 璀璨光興榮譽榜



臺北市112年第四十屆青年盃溜冰錦標賽初級組  
國小三年級女子組前溜雙足S形第一名--  
301劉衣琪

臺北市112年第四十屆青年盃溜冰錦標賽初級組  
國小一年級男子組前溜雙足S形第二名--  
103劉易展

2023承億盃全國羽球錦標賽國小男子單打第五名、  
萬運MIZUNO盃羽球錦標賽 U14組男雙亞軍、  
U14組男單季軍-- 605黃宥勝

112年第三十屆全國少年跆拳道錦標賽品勢個人少年  
男子組第三名、品勢團體三人少年男子組第三名--  
402王柏鈞



## 璀璨光興榮譽榜



112年第三十屆全國少年跆拳道錦標賽少年男子組  
-44公斤級第五名、112年運動i台灣2.0全民跆拳道錦標賽競速踢擊第一名--  
603陳品綸

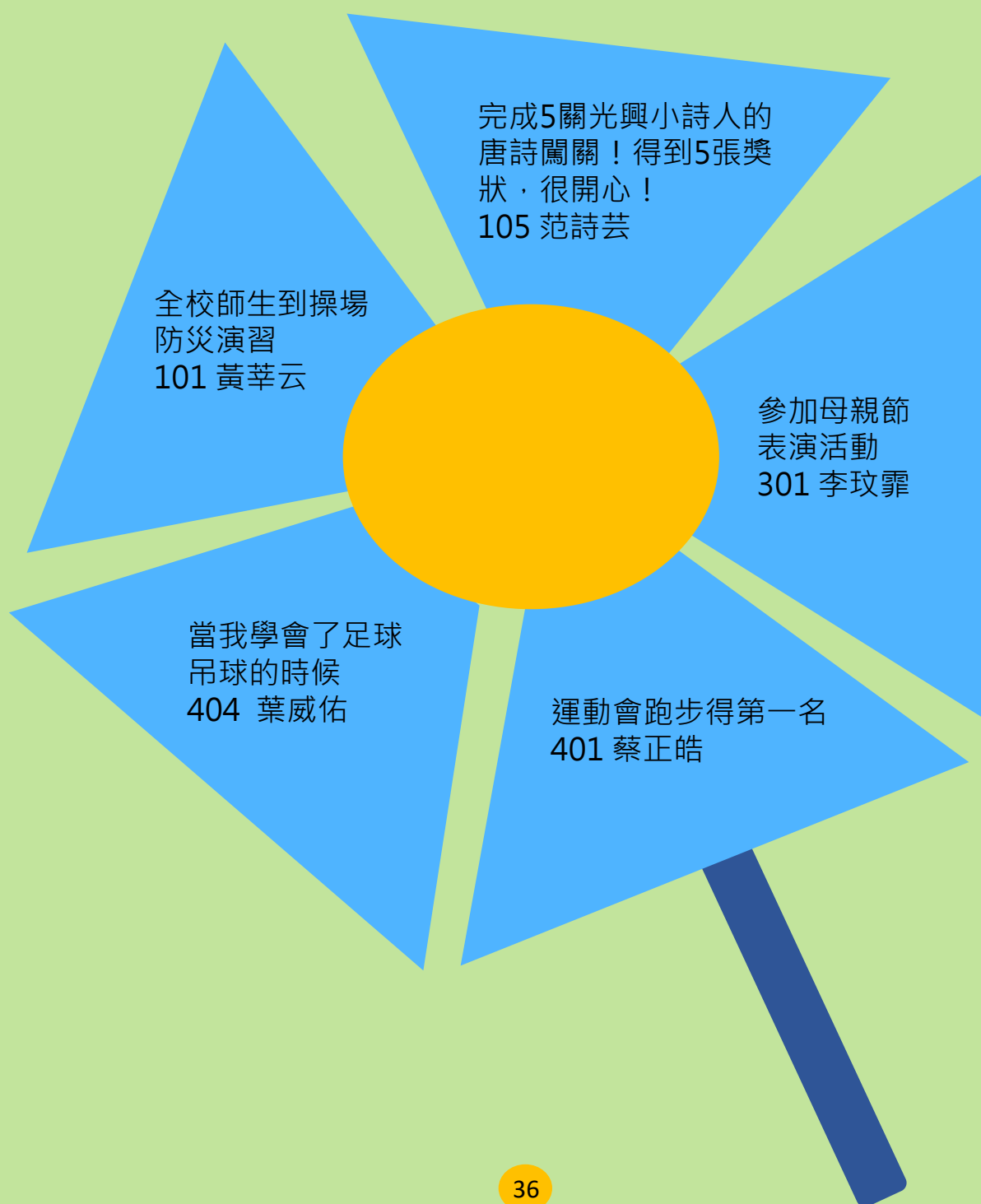
臺北市112年第40屆青年盃溜冰錦標賽三年級  
女子組500+D公尺爭先賽第三名--  
306廖席婕

臺北市112年第四十屆青年盃溜冰錦標賽新人國小六年  
級男子組前溜雙足S形第二名、112年板橋區春季星光  
盃滑輪溜冰錦標賽國小六年級男子組障礙賽第三名--  
601王承信



## 光興幸福站-「感恩過去、展望未來」

回顧過去這一學年的學校生活，請說出一件令你印象深刻的事情？



# 光興幸福站-「感恩過去、展望未來」

感恩之心常存我心，我想大聲說.....

我想對老師說謝謝您  
教我那麼多知識！  
201葉品妤

我想跟朋友說謝謝  
陪我打羽毛球！  
201潘幸辰

感謝老師和爸爸媽媽  
在這一學年陪伴我。  
501 許舒評

謝謝老師幫我們  
複習考試，增加  
我們的知識，可  
以讓我們的成績  
進步。  
302范昱泓

謝謝校長舉辦活動，  
謝謝老師教導，謝謝  
家人照顧，謝謝同學  
教我功課。  
504何佳螢

*Let's go!*

