

輔導主任 林玟漣

## 用強健的「心」面對疫情

親愛的家長您好：

因應近來新型冠狀病毒疫情越來越嚴重，一下子警戒升級，確診人數越來越多，都讓社會大眾感到焦慮與緊張。為避免疫情的蔓延，停班停課後的防疫新生活，都需大家重新調整與適應，特別是孩子們在此時刻的情緒與心情，更需大人的陪伴與引導，以下提供幾點建議：

## ◎家長如何自我安頓？

▲**焦慮、緊張是正常反應**：每個人為了保護自己，當遇到危及生命安全的事物時，都會有擔心、不安、睡眠受到影響、食慾下降或有點過度敏感，若上述情形沒有嚴重影響您的日常生活，這些都是自然且正常的反應！因此，我們可以盡量維持穩定的生活作息、居家運動，或從事能放鬆身心的活動（例如：追劇、閱讀），都能有效地調節情緒。

▲**正向防疫**：依據中央疫情指揮中心的訊息，適度了解國內最新疫情狀況、發病後的相關症狀等，不相信未經證實的訊息，以及不過度解讀疫情。同時落實居家防疫、避免外出，需要時正確配戴口罩遮住口鼻、維持生活作息等，當擁有正確的防疫知識和訊息來源，我們才不會過度焦慮，被疫情打倒！

▲**適時尋求協助**：若您擔憂的情緒已經影響日常生活，且持續超過兩週以上，例如做事無法專心、三餐毫無胃口、認為一定會被傳染而焦慮不安，我們建議您可以尋求專業的醫療或心理諮商協助。

## ◎家長如何安頓孩子？

▲**傳遞明確訊息**：幫孩子正確瞭解相關訊息，包含：病毒的相關症狀（如發燒、流鼻水、喉嚨痛、倦怠等），及目前政府的防疫規定（例如：雙北停課至 7 月 2 日）。避免述說過多不必要的新聞訊息，像多少人死亡等，因其不僅沒有太大幫助，還可能會讓孩子過度害怕。

▲**引導自我保護**：教導並示範孩子如何自我保護，包含：避免外出、勤洗手、量體溫、戴口罩等。特別是在這緊張的狀態中，讓孩子感覺到有保護自己的能力，也有自己能做到的事情，這相當重要！

▲**正向鼓勵**：讓孩子瞭解避免外出，保護自己，也保護他人，更是為了避免整體的疫情擴散。建議家長可陪同孩子規劃在家活動，像是在家上課、複習、閱讀、玩桌遊或畫畫等，建議仍需維持正常作息，也確保身體免疫力的提升。

▲**傾聽與接納**：主動與孩子談論他的感覺，並說說你自己的感受，讓他知道這些焦慮與害怕是正常的，而你也願意陪伴、願意一起想辦法渡過。在這個疫情緊張的時刻，邀請家長與孩子一同練習，練習防疫新生活，練習與焦慮相處，鼓勵家長安頓好自己，才能照顧、支撐我們愛的人，提供孩子穩定安心的力量。最後，倘若家長發現孩子持續因而感到焦慮、緊張或不安，維持一至兩週都無法消除，且影響平時的日常作息，也可主動致電學校輔導室，或者新北學生輔導諮商中心，尋求專業諮詢建議。

相關安心資源：

衛福部 1925 安心專線：提供 24 小時免費心理諮詢服務。

屯山國小輔導室 02-28012591#840



## 屯山心橋

第 36 期

發行人/鄒惠娟校長  
發行單位/屯山國小  
主編/顏容金老師  
粉專 <https://www.facebook.com/>

## 給第六十六屆畢業生的話

校長 鄒惠娟

「愛惜自己、關心家人、樂於助人、腳踏實地、美化人生」

為了健康防疫，也為了讓第六十六屆畢業的屯山寶貝們留下小學階段的美好回憶，在六月校園驪歌輕唱的日子，我們首次規劃線上畢業典禮。

校長要謝謝即將畢業的大

哥哥、大姊姊們，每天在老師和家長同心協力指導之下，用功學習做人做事的道理，彥彬老師為了讓你們的童年，遇見最美麗的學習風景，所以特別在三月份帶著你們到中部進行三天兩夜的畢業旅行，也精心安排熱鬧又溫馨的營火晚會，聽著輕柔訴說的心聲、牽著身旁同窗好友的手、面對化為灰燼的營火，想到未來就要各奔東西，許多人不禁離情依依，別離的情緒波動不已。校

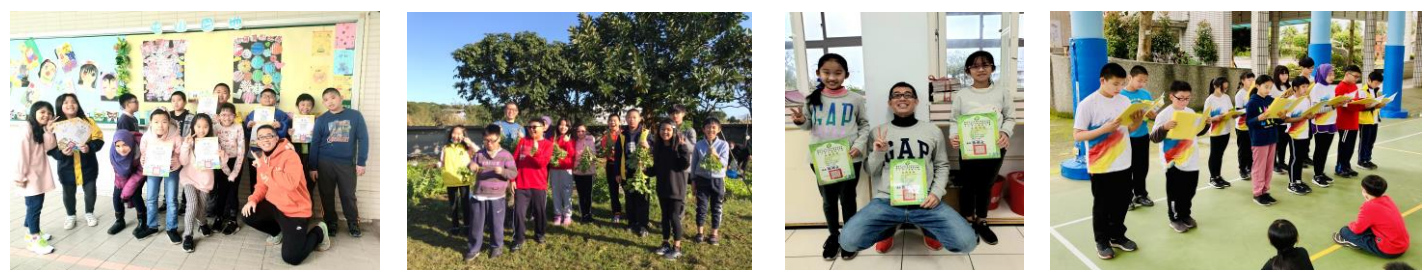


長感受到了：你們和老師、同學有著深厚的情誼，看到你們「今日以屯山國小為榮」的傑出表現，校長也相信：你們不會忘記和老師的約定，「明日讓屯山國小以你們為榮」。

校長要再提醒你們：「行行出狀元！你們是家中長輩的心肝寶貝，也是學校老師、主任和校長的心肝寶貝；所以一定要愛惜自己！」柯維博

士（與成功有約作者）說：「領導人是天生還是後天的？這是錯誤的二分法，因為領導人既非天生，也不是後天的。領導者之所以成為領導者，是出於自己的選擇。」

校長在畢業紀念冊送給你們的話：「愛惜自己、關心家人、樂於助人、腳踏實地、美化人生。」也



長的座右銘，我們可以選擇好好愛惜自己，在沒有人的地方，也能選擇做對的事。吃營養均衡的食物、充足的睡眠和適度的運動。在疫情期間，顧好自己的健康，就是孝順的表現。

生活在人工智慧

（二）時代，校長要鼓勵你們：「關心家人、樂於助人、腳踏實地、美化人生。」發展機器人不能做的素養，成為自己的領導人，從「學知識」到「練能力」進而「展素養」，做人做事，符合自然法則，日出而作，日入而息，早睡早起身體好；有健康的身體，我們就可以發揮天賦才華，貢獻我們的能力。讓自己擁有美好的品格，高尚的情操，就像水一樣滋養萬物、造福萬物，達到美好的境界。最後，祝福大家：鵬程萬里，飛向亮麗的未來！



參加淡水區五年級田徑對抗賽成績斐然

團體項目比賽

| 項目            | 參賽選手            | 成績       |
|---------------|-----------------|----------|
| 女子 4X100 公尺接力 | 501 劉芊妤、501 盧宜欣 | 女乙組第 5 名 |
| 男子 4X100 公尺接力 | 501 王泳瑋、201 陳昱彤 | 男乙組第 8 名 |
| 男子 8X100 公尺接力 | 501 蔡旻翰、401 劉軒瑀 | 男乙組第 7 名 |
|               | 401 陳彥宇、401 林柏諺 |          |
|               | 301 林秉勳、201 陳黃富 |          |
|               | 201 李旻縉、201 簡志泓 |          |

個人單項比賽：

| 項目  | 參賽選手    | 成績       |
|-----|---------|----------|
| 60M | 501 劉芊妤 | 女乙組第 2 名 |
| 60M | 401 劉軒瑀 | 男乙組第 8 名 |
| 跳遠  | 501 劉芊妤 | 女乙組第 1 名 |
| 跳遠  | 401 劉軒瑀 | 男乙組第 3 名 |
| 跳高  | 501 王泳瑋 | 女乙組第 3 名 |
| 跳高  | 501 盧宜欣 | 女乙組第 6 名 |
| 跳高  | 401 林柏諺 | 男乙組第 7 名 |

校慶暨社區聯合運動會結合屯山馬拉松熱鬧登場



馬拉松各年段前三名：

| 幼兒園組   |        | 低年級組   |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 男      | 女      | 男      | 女      |
| 1. 施侑長 | 1. 高巧穎 | 1. 李旻縉 | 1. 陳昱彤 |
| 2. 郭又鉸 | 2. 張芸瑾 | 2. 廖子傑 | 2. 李語真 |
| 3. 蔡定佑 | 3. 周妍甯 | 3. 陳黃富 | 3. 英羽彤 |

馬拉松各年段前三名：

| 中年級組   |        | 高年級組   |        |
|--------|--------|--------|--------|
| 男      | 女      | 男      | 女      |
| 1. 劉軒瑀 | 1. 盧姿云 | 1. 何適宇 | 1. 劉芊妤 |
| 2. 陳彥宇 | 2. 郭品璇 | 2. 蔡旻翰 | 2. 王泳瑋 |
|        |        | 3. 吳俊儀 | 3. 謝宜澄 |

停課不停學校園報導

教導主任 詹于倩

雖然停課的消息來得好快，但是屯山的行政團隊、師長、小朋友、家長真的都好棒！當天馬上討論出遠距教學課表，停課當天一到六年級全都能夠上線授課。學校除了提供平板借用的服務之外，也提供到校照顧的服務，有些小朋友家裡沒有網路、或家長上班沒有辦法照顧，因此必須要到學校由級任導師陪著他們一起上線上課程。這都要感謝我們屯山的老師們非常的有愛心、而且十分敬業，這種以孩子的需求為優先的心情，在防疫期間人人自危的狀態下，更顯得難能可貴。

當各班進行視訊教學時，我加入不同的視訊會議室旁聽，耳機裡傳來老師幫孩子積點加分的歡呼聲、孩子回答老師問題的朗朗聲、還有下課時繼續視訊討論功課的提問聲，畫面裡看到的是老師提醒孩子下課在家裡拉拉筋骨的影像、孩子自在的邊喝飲料邊上課的影像、還有孩子旁邊突然冒出家人的臉一起參加課程的畫面。課程結束後，還有人留在線上輕鬆互動、跟同學閒話家常或討論功課，這樣來看，我們的孩子未來在職場上又多了一項遠端工作的能力，是在此次停課過程中培養出來的附加能力。



【品德教育宣導標語集三】

◎ 正向思考：

1. 放開自己的心胸，聆聽別人
2. 幸福是和好朋友吵架之後，能夠和好
3. 理直要氣和，得理要饒人
4. 心美，看什麼都美
5. 原諒別人就是善待自己
6. 你無法改變別人，但是你可以改變自己
7. 證嚴法師：「地種了菜不易長草，心中有善不易生惡。」
8. 生氣就是拿別人的錯來懲罰自己
9. 愛默生：「唯有你自己始能給本身寧靜。」
10. 除非你同意，否則任何人都無法傷害你
11. 子曰：「不怨天，不尤人。」
12. 卡內基說：「不批評，不抱怨，不責備。」
13. 德克：「能克服自己的憤怒，便能克服最強的敵人。」

看到遠距教學時，小朋友上課好認真的模樣，既會透過視訊跟導師分享與討論，也會逐步操作老師要求的線上任務。真的要給所有的老師和小朋友一個大大的讚！當然，最大的功臣還有家長們，因為您在家中的陪伴與協助小朋友，讓遠距教學的方式可以落實、狀況、也不時從旁觀察孩子的學習狀況、並進一步跟授課老師互動，讓這一次停課不停學期間，為孩子們締造一段美好的學習經驗。感謝停課期間所有家長的陪伴和協助，您們為孩子的學習提供了的最佳教育與援，有您們真好！



## ◎第六十六屆畢業生給學弟妹們的溫馨祝福：

家鉅：過去是一場夢，未來是一條路，而我，只是走在路上的尋夢人。

佑謙：夢想的道路不知有多長，我只能是你的過境點。

秉逸：學弟妹們時間是不會停止的，你們需要珍惜每一天。

浩宇：希望學弟妹們可以用功念書，為校爭光！

俊儀：希望你們可以認真讀書，同時往自己的夢想前進，加油！

彥宇：學弟妹們，我希望你們可以朝著自己的理想邁進，才能創造出自己的一片天。



芳淇：希望你們能珍惜這六年，雖然感覺很慢，但到了六年級就會覺得時間過很快，千萬不要留下遺憾，不要像我一樣後悔當初一直吵來吵去，而要讓這份友誼長久下去。

家好：TO 劉軒瑀：國小的路程需要六年，不管你剩多少時間，都不能放棄，每天保持開心快樂的心情，不要像我到畢業了才在後悔，為什麼當時沒有把握好時間，加油！

宥沂：TO 盧胤潼：希望妳可以交到很多好朋友，成績不要跟我一樣差，要常常考到九十分以上，最好以後可以長高一點，最後祝妳永遠開心。

適宇：希望妳可以有很多學弟妹去加入田徑隊，真的很好玩，雖然有時候很累，但最後還是會有成就感的！

宜澄：TO 劉芊妤：我今年要畢業了，在這裡我要祝你們身體健康，可以保持青春活力！

沂欣：各位學弟妹們，之後日子要更加努力用功讀書，別在畢業時才後悔之前所做的，那時已經無法挽回了。

惠心：學弟、學妹們，再見啦！學長、學姊們，我們要畢業了，我們要去國中了。希望你們以後要開開心心的，要珍惜在屯山國小的時光。

## 網路資訊安全 黃巖壕老師

各位小朋友們大家好，隨著疫情升溫，大家不得不開始使用網路上課，所幸新北市政府有提供完善的資源給大家，讓大家學習的腳步不會因此停下，不過還是有以下幾點事情想提醒大家：

1. 使用電子產品每 30 分鐘後要休息 10 分鐘，讓眼睛休息。
2. 個人的帳號及密碼請不要隨便告訴別人，以免危害得自己的資訊安全。
3. 定期更換密碼，可以避免帳號遭不肖人士盜用。
4. 不要隨意關閉防毒軟體或是點擊來路不明的網站，以免電腦、手機或平板受到電腦病毒的攻擊。
5. 最後不要忘記雖然待在家裡，還是要維持運動的習慣呦。

## ～110 學年度第 2 學期屯山附幼益智區活動花絮～

每週二晨間時光，老師都會安排拼圖及桌遊的探索，這些活動對孩子什麼好處呢？

孩子從 24 片拼圖挑戰！剛開始孩子選擇的拼圖大多都是有拼圖底盤而且有相對應的圖案的，所以孩子拼拼圖的方式是隨意挑選一片後，找同樣圖案的地方放下去。操作一陣子後，開始挑戰 60 片拼圖，但當拿到 60 片拼圖後，孩子開始手忙腳亂，發現沒有了對應圖案、拼圖數量又那麼多，常常找到角色的一隻眼睛後，卻找不到另一隻眼睛，所以遇到了瓶頸，這時候，老師會引導孩子找到其中一邊是平的拼圖先開始動作，完成拼圖的四邊後，再找相同顏色的拼圖，最後慢慢的找到剩下拼圖的家，過程中，寶貝們也從挫折中找到了自信心，同樣圖案的拼圖可以重複挑戰好多次，還常常跟老師分享：「好好玩喔，我還要再拚一次！」到現在，班上的孩子 7 成以上都能自己完成 100 片拼圖，是不是很厲害啊！當然，孩子也在拼拼圖的過程中，培養了專注力及認知的能力，所以拼拼圖是非常適合幼兒園小朋友的活動喔！



除了拼圖以外，益智區在本學期也添購了很多桌遊喔！像家長常常問老師：什麼是阿哥里豆！老師總是聽了一頭霧水，但最後發現，原來是益智區的 UGLY DOLL 啊！UGLY DOLL 的玩法是翻出三個相同的醜娃娃後要大聲喊 UGLY DOLL，搜集到越多牌的人就贏得勝利，孩子們全神貫注的玩遊戲，每個人不分上下，也在遊戲中培養專注的能力喔！

還有還有！前一陣子廣受歡迎的拔毛運動會，小朋友都稱他「小雞桌遊」，這款桌遊要考驗孩子的記憶力，每隻小雞都有自己的位置，需要在覆蓋的牌中翻對自己前面一步的牌，才可以前進，直到超越其他三隻小雞，並拔掉每隻小雞後面的羽毛，就可以獲得勝利。一開始小朋友還不太了解規則，輪到自己的時候，每張覆蓋的牌都會翻起來看看，但經過一段時間後，老師觀察到，每次遊戲中都會有一個小老師，帶領其他孩子進行遊戲，也在遊戲過程中培養了領導力，其他的孩子也在桌遊體驗中慢慢的了解每個遊戲的規則及小任務，看似複雜的遊戲也在一次又一次的嘗試下找到了方法，很值得鼓勵喔！



誰說幼兒園的孩子不能玩桌遊呢？只要能選擇適合他們年齡的桌遊、用心的引導遊戲的規則，並花時間陪著他們慢慢探索，也可以讓孩子愛上桌遊喔！



### 心動不如行動 象棋

四〇一林柏諤

在我還小的時候，阿公在教哥哥象棋，我心裡就在想：「到底要跟著學，還是冷眼旁觀？」當時想了半小時，但我忽然想到「心動不如行動」，所以就跟著阿公學習。

一開始，我完全看不懂，但經過阿公細心的指導，我越來越熟練了，幾乎可以比哥哥還強了，也在積極的學習其他玩法。

到了現在，除了象棋，還有在學撲克牌類型的桌遊，有時還會自己約阿公玩，所以就沒有手機，也是有很多樂趣。

感謝當時的我有認真求學，才讓現在的人生這麼精采，我一直有個夢想，就是擊敗阿公，只是一直輸，但「只要不放弃，就不算失敗。」所以再加把勁，一定可以成功。

### 亮晶晶

二〇一陳黃富

傍晚，月亮和星星在聊天。月亮很羨慕星星，因為星星有一閃一閃亮晶晶的明亮。

後來，月亮很傷心，因為她沒有像星星一樣的明亮。

星星看到月亮很傷心，就過去安慰她說：「你雖然不像我一樣明亮，但是你可以照亮大地啊！」月亮聽完後笑了出來，他們終於又開始開心的聊天了。

### 令人難以忘懷的畢業旅行

六〇一謝宜澄

今天是在大家既興奮又期待的一天，有人甚至前一晚失眠，沒錯！就是讓人期待滿滿的「畢業旅行」，抱著激動的心情，坐了很久車來到我最喜歡的景點——「麥克農場」。

這裡是專門介紹關於客家的美食和生活文化，大家一起做了桃子形狀的綠豆餡、紅龜糕和喝了全班同心協力一起磨出香氣十足的客家擂茶；除此之外，我們還坐了一直晃晃去的「沒有牛」牛車；最後豐盛的午餐是一隻肥嫩嫩的雞腿、有韭菜米粉和甜蜜蜜的仙草蜜，吃真是讓人快快樂樂！在這裡不僅可以回味古早味時代的農村生活，更親身動手製作客家米食點心，是大人小孩都適宜的最佳休閒去處！

第二天一大早，先去搭日月潭纜車，再殺到九族文化村，天然的山嵐湖泊美得令我忍不住停下腳步慢慢欣賞，碧綠的山嵐倒映在了波光粼粼的湖面上，令人美不勝收！往返日月潭及九族文化村的日月潭纜車是臺灣首座民營規劃興建的空中纜車，它有八十六個車廂，一個車廂可乘坐八名乘客，單程只要七分錢，不但可以省時方便外，還可從不一樣的角度俯瞰日月潭，欣賞日月潭的景致，更可以享受居高臨下的視覺饗宴。

最後一天我們來到了自然科學博物館，它分成三大區域有：中國科學廳、生命科學廳和地球科學廳，其中最令我印象深刻的是「生命科學廳」，裡面有介紹人類的身體組成、地球上的生命如何誕生、植物的演化及逼真的恐龍，宛如重回了侏儸紀公園。裡面的恐龍最讓人驚心動魄，有恐龍的化石和會動、會叫跟眨眼的逼真恐龍，嚇得我驚慌失措！我覺得這次的畢業旅行很有意義，學到很多不同的觀念：像是要節約用水，不然會生旱災，避免稻米或食物收成不足。最後我要對自己說一句話：「畢業是一個結束，但也是一個開始，希望以後自己未來的成績可以金榜題名，更上一層樓，加油！」

### 快樂好日子~501 期末攝影發表會-感謝校長的參與



### 接寫故事

三〇一簡曜寬

阿皮的神氣被嚇飛了，這時他又想起老主人跟小主人說過的話：「書是非常寶貴的東西，可以使人變得聰明。」於是他決定跟他最好的朋友小明一起讀書，他和小明讀了中文書籍，阿皮不會認字，所以沒辦法看書，於是小明就教阿皮認字，阿皮終於學會認字了。

接下來小明開始教阿皮寫字，阿皮很認真地學習讀書寫字，阿皮不斷地進步。有一天小明要對阿皮進行考試，結果阿皮還考了一百分，小明對他說：「你真厲害，你要繼續加油哦！」

小明經過不斷地努力學習，認真讀書，成績愈來愈好，最後就變得聰明了。

### 心動不如行動 象棋

四〇一張恩婕

每到下課，同學都會去打籃球，但我到操場時，都會想到我有可能會害大家輸，所以我都說：「不用了」。

自從教到心動不如行動這課後，我才知道那些想法都只是有可能，可是我還不想去挑戰，所以還是沒有在下課時和同學玩過籃球呢！

但我看到，大家都玩得非常開心，我心想：「只要我努力，就可以變成一個完美的人」。我想了一想，最後決定要勇敢去面對。玩完才知道，輸贏不重要，玩得開心才重要。

還好有心動不如行動這篇課文，我才可以去面對這些事情，我希望每次同學邀我去打籃球時，我都可以去面對。所以「心動不如行動」這句話是非常重要的，不管是什麼課都要跨出去，勇敢面對，世界就會不一樣！



101 母親節卡片：我要孝順您，祝媽媽年輕美麗。



101 母親節卡片：祝媽媽天天開心，永遠沒有煩惱。



101 母親節卡片：祝媽媽健康長壽，每天笑嘻嘻。

### 接寫故事

三〇一林秉勳

阿皮的神氣被嚇飛了，這時他又想起老主人跟小主人說過的話：「書是非常寶貴的東西，可以使人變得聰明。」於是他決定把書的內容看完，這樣其他人遇到困難時，阿皮就可以幫助他們了，但是阿皮看不懂字，於是阿皮只好去找小主人教他認字。終於阿皮把書看完了，同時他也變得越來越聰明，當他解決別人的困難時，也就變得容易多了。

之後，阿皮看了更多的書，也學到更多的東西，大家看到阿皮的變化，紛紛學習阿皮去閱讀，不久之後，大家遇到困難時，也可以自己想辦法去解決了。

現在當大家碰到問題時，都會去看書找答案，找不到時，也會和別人一起討論。因為阿皮愛看書，大家都向阿皮學習，個個都變得聰明又有學問，有能力自己解決問題了。

### 給姊姊的一封信

四〇一 蔡筑亘

親愛的姐姐：你最近好嗎？上國中一定很累，生活很忙，壓力應該很大！你過敏一定要記得擦藥，不要抓，手就算很癢也不能抓。

我寫這封信給你，是因為平常沒有什麼會跟你說話，因為我們住在不同的地方，也不知道要聊什麼，而且我也找不到話題和你聊。

雖然不知道要聊什麼，但是我還是希望可以跟你聊天。姊姊，我是真喜歡你這樣的姐姐，小時候你打我，我不告訴媽媽，是因為我怕你被媽媽罵、被媽媽打。

有你這個姐姐真好！祝  
身體健康

一百一十年四月一日  
妹妹筑亘敬上



和種菜奶奶討論認識菜



二〇一認識社區大調查

