



發行者：柯志賢校長
 編輯室主任：巫靜雯主任
 執行編輯：林育如組長
 編輯小組：蔡文馨組長、劉佳薇組長、史宛蓉編輯師
 刊例設計：蔡智奇老師
 地址：新北市永和區文化路133號
 電話：02-29212055
 網址：www.thps.ntpc.edu.tw



捐獻時間

校長 柯志賢



近年來，越來越多的人開始透過不同的方式去理解做公益的內涵，不再僅是捐錢、捐物資的方式，也開始透過「捐獻時間」的理念，利用網站或是粉絲團等各種方式來號召人，把時間捐獻在公共議題(包含弱勢照顧)或是公益性質的活動上，打破時空上的限制，無時無刻無價的捐獻，讓這份溫暖能夠蔓延至整個社會。

近年來，有一位非常熱血的年輕人劉潤，他發起了一個公益機制網站，名稱是「捐獻時間、分享快樂」。這個網站提供一個介面，條列了各種五花八門的公益需求，例如：協助長青學校機構的電腦系統整理、陪伴老人、陪伴盲童逛科技館、經驗分享、勵志講座等等，而且會將各項需求詳列受益人數、期望捐助時數...等等細節，讓有意捐獻時間，從事公益活動的人，可以評估自己的興趣和能力，經媒合後去捐獻自己的時間，結束後也可以分享自己的心得。

近年來，有一位非常熱血的年輕人劉潤，他



高年級哥哥姊姊協助
小一新生集合排隊



校園志工故事媽媽

再回到校園裡，各位小朋友有沒有想過，其實你也可以捐獻自己的時間，讓頂溪國小更加美好溫暖，例如：低年級的小朋友可以捐獻一節下課時間，在走廊容易發生碰撞的轉角處，舉牌提醒大家愛惜自己身體，請勿在走廊奔跑！抑或是高年級的大哥哥大姐姐，可以捐出早自習的時間，到低年級或是幼兒園朗讀故事給小弟弟小妹妹他們聽，將你有感的故事，透過你的聲調、你的肢體動作和表情，讓他們享受一場美好的語文饗宴。

想想你身邊的人，學校裡的志工爸爸或志工媽媽，也在為你們捐獻出他們的時間，那頂溪國小的孩子們，你們想好了嗎？你們想捐出多少的時間在你想付出的公益活動上呢？

你回饋~我送書~



感謝家長每期熱情回饋，本期春雨延續送書活動，我們將會擇優選出20則回饋並送出一好書，表單將於12/5(一)12:00截止，趕快來填寫喔！



新北市雙和區學校社工師長期深耕於社區，並致力於探索社區資源，不定期拜訪社區資源，以專欄文章及插圖方式介紹一社會福利主題及相關資源，促進學校教師、家長對社會福利資源的了解，增進資源的能見度與運用。

駐站學校社工師 曾瑞嫻 改編

小芳和她年幼的兩個弟弟，因父母工作繁忙，無暇照顧姊弟們，因此小芳便肩負起照顧弟弟們的責任，放學後他們不知道能做些什麼，也無處可去，所以常常在社區遊蕩，而三餐也不定時.....那目前小芳和弟弟們的處境，放學後有哪裡可以去嗎？我們還能為他做些什麼嗎？

樂活共生實驗基地 OPEN LIVING



背景故事

前身為國防部主計局帳務中心，自2016年搬遷後轉變為閒置空間，於2017年由新北市城鄉局與地方合作，開始改造此空間，從拆除高牆開始，再加上綠化環境，打造成全新的生活空間。



理念

此基地為全齡共享，不希望以年齡作為限制，設限民眾們的參與，而是以使用者的能力、興趣及機能區分，並透過空間的無門化設計，以利使用空間的共享，而不獨佔，創造新型態公共空間，與興趣交流平台。



大事記

2019年5月22日對於基地來說，是一個難以忘懷的日子。在地狹人稠的雙和區中，難得有這樣開闊舒適的空間，但由於新北市城鄉局在基地的代管契約到期後，建物空間無法持續使用，使用基地的社區民眾、夥伴及社群團隊們，很喜歡這個空間，因此對於這件事情感到非常的不捨，便主動持續的活用樂活基地的各個空間，並利用不同的形式來讓樂活基地能持續開放。

基地空間介紹

人人可參與，處處可改變

Living食堂 料理、手做、交流、∞	基地空間介紹 展演、講座、舞蹈、體操、∞	基地空間介紹 韻律、舞蹈、體操、瑜珈、∞	基地空間介紹 交流、展演、舞蹈、體操、∞
基地空間介紹 交流、繪畫、會議、展演、∞	基地空間介紹 展演、手做、交流、講座、∞	基地空間介紹 惜物市集	基地空間介紹 下棋、喝茶、玩拼圖、開放式大樓梯

基地開放時間

每週三、週五 13:00~18:00
每週六 10:00~18:00

基地使用規定

不政治 不營利 不宗教

每月皆會在FB
粉絲專頁公佈
課程活動哦！



揪伴計畫2.0

免費借用空間計畫，有任何興趣專長都歡迎你共享此活動及空間。

申請辦法

上網提出申請 → 審核訪談 → 審核通過後，開放平台揪伴 → 揪至規定人數即可舉辦活動 (若無到規定人數，申請延期)

借用空間時段

每週三、週五 14:00~15:30、16:00~17:30 / 每週六 10:30~13:00、13:30~15:00

當我們駐在一起

免費借用空間計畫，有任何興趣專長都歡迎你共享此活動及空間。

申請辦法

社群議題確認 → 提出申請及回饋計畫 → 審核訪談 → 開始進駐

借用空間時段

每週一至週日 09:00~21:00

~ 新生入學活動 ~

輔導組長 張文馨

今年的小一新生入學活動，學校特別準備了全新的四隻充氣彩虹精靈，迎接可愛的一年級同學們!四隻彩虹精靈分別是「火精靈」、「海精靈」、「光精靈」以及「樹精靈」，四隻精靈除了代表頂溪國小活潑有朝氣的校園精神外，更期許小朋友們能以彩虹精靈的象徵為目標，勇於探索、願意分享、發揮創意、自主實踐!而認識了四隻彩虹精靈後，小一新生們更從校長手中獲得了一隻彩虹筆，期盼小朋友在頂溪國小的校園生活都能像彩虹的繽紛色彩般多采多姿!

一年級新生在教室內認識新環境的同時，輔導處也為新生家長們舉辦親職講座，主題為「小一新鮮人·快樂上學去」，講座中邀請本校專輔教師史宛芸老師擔任主講，除了給予新生家長各種實用的親子互動建議外，更針對小一生入學後可能會產生的各種環境適應問題提出適當的解決方式，讓家長獲益良多。

期望透過豐富的新生入學活動，讓一年級的同學們更加期待未來在頂溪國小的校園生活，也祝福所有的小一新生在頂溪國小平安順遂、快樂成長。



小一閱讀起步走贈書活動



家長踴躍參與親職講座



校長致贈彩虹筆歡迎小一新生

~ 大手牽小手 ~



全校同樂傳大球



自治市小市長致詞歡迎小一新生



師生與大球合影留念



師長介紹彩虹精靈

在開學的第一週，輔導處舉辦了「大手牽小手」活動，「大手牽小手」是頂溪國小的優良傳統，活動中，除了歡迎一年級新生加入頂溪國小大家庭外，也讓二到六年級的哥哥姊姊們延續傳統，建立照顧一年級弟弟妹妹的使命感，當在校園裡看到小一生遇到困難，要發揮「海精靈」關懷友善的精神，主動關心與協助，成為一年級新生們良好的楷模。

活動當中，不但有師長們熱情介紹彩虹精靈的象徵意義，更特別邀請頂溪國小自治市小市長為小小學弟妹致詞。而「傳大球」則是活動中小朋友們最期待的橋段!大球上有著代表頂溪國小的四隻彩虹精靈，更有頂溪國小的校徽，因此在傳大球的過程當中，也代表著二到六年級的哥哥姊姊們將頂溪國小的校本精神傳承給一年級弟弟妹妹，期待未來在頂溪國小的友善校園中，一起度過美好的校園生活!

~ 教師節敬師活動 ~

教師節是屬於老師的節日，也是孩子們表達對老師感謝的日子，今年頂溪國小的教師節主題為「敬師表心意·師生同樂節」，活動中特別設計「教師許願池」，透過蒐集老師對孩子的期許，設定班級目標，例如上學不遲到、準時繳交作業、保持教室整潔...等等，讓孩子們朝著目標努力邁進，以具體行動表達對老師的感謝!活動當天更特別邀請窯烤披薩車到校，只要班級共同達成老師設定的班級目標，就能夠師生同樂，一起享用美味的現烤披薩!付出過後的果實更甜美，希望孩子們能透過這次的教師節活動，開始懂得付出與感謝，讓老師們天天都過教師節!

學生參觀披薩餐車



師生開心享用披薩

班長代表領取班級目標海報



學生努力保持教室整潔
達成班級目標





欣賞自己的「美好」



專任輔導教師 史宛芸

「蹦！」槍聲響起！操場上的選手起跑，每位選手都很努力的向前衝刺，一棒接著一棒.....每場比賽，大家都用盡全力，為了能夠幫班級爭取獲勝的榮耀！然而，比賽結果出來，幾家歡樂幾家愁，有些人覺得好開心「大家都好努力，讓我們拿下勝利」；有些人覺得可惜「哎呀！差一點就贏了」；有些人覺得生氣而開始說別人「你跑太慢了，下次要跑快一點」；而有些人開始自責了起來「是我跑太慢了，都是我的錯」...。在這之後，有些人之後在面對比賽時，會認為別人才有能力做到而自己沒有，因此產生了懷疑自己與想要放棄的想法，也沒有看見自己其實在賽場上也很努力奔跑著。

小朋友，在我們的生活中，你有沒有發現自己常常對別人的表現會有很多羨慕的想法，比如說：「他好厲害喔！」、「他做得真好！」以及「我好羨慕他怎麼可以表現得這麼好...」，而我們自己在面對自己或看待自己的表現時，總是會認為：「唉，我真的做得好爛...」、「我一定沒辦法/我做不到」、「我不可能做得到/我好失敗」以及「我怎麼做一定都贏不了...」。

你有沒有發現，我們經常會去羨慕別人擁有很棒的能力與表現，而總是忘記以好的眼光來看待我們自己的表現，反而常常批評自己或不相信自己。你知道嗎？如果長時間以來，我們都是這樣認為自己，這會讓我們開始對自己失去了信心，也會失去想要努力的決心，這是很可怕的喔！

所以，在欣賞別人的同時，我們也要學習欣賞自己，看見自己的好與所擁有的能力，我們就會變得更有自信，做事情也會更有力量喔！那我們就一起來學習如何像欣賞別人一樣來欣賞自己！



「欣賞自己」小法寶！



一、當自己做得好的時候，就要肯定自己！

當自己做出好行為或好表現時，請好好的肯定與鼓勵自己：「我很努力」、「我很認真」等。例如：考試前自己很努力複習考試範圍，結果考出來的分數不錯，我可以肯定自己：「我很努力複習，我有為自己的學習負責，因此我也考得不錯。我很棒喔！」要看到自己表現很棒的地方喔！



二、停止對自己貼上「不好的」標籤！

在生活中，我們或許曾經有過課業學不好、考試考糟了、比賽輸了等經驗，這會讓我們很挫折，也會覺得自己是失敗的。但是，要記得「失敗不代表我們很糟糕」，而是再提醒我們可以多注意，也是給我們一個機會可以重新調整與練習！下次即使失敗了、做錯了，也要鼓勵自己不要放棄！



三、當別人稱讚你的時候，可以大方接受喔！

當別人稱讚你的時候，不要害羞，勇敢大方的接受吧！要知道別人對我們的肯定讚美，就是對我們的欣賞喔！我們也能從別人的欣賞當中獲得力量喔！下次當有人稱讚你的時候，你可以大方地回應：「謝謝你的稱讚與鼓勵！我會繼續加油的。」



四、找到自己做得很棒的地方，努力展現！

我們每個人都有獨特的地方，每個人也一定會擁有不同的能力與專長，我們找到自己做得好的地方或自己擅長的事情，然後盡情的發揮與展現，讓自己可以看見自己做得好的樣子，慢慢的，你也會對自己越來越有自信！面對事情，也為越來越勇敢！



五、對自己多說一些正向鼓勵的話語！

每天早上醒來或晚上睡覺前，可以對著鏡子，給自己一句精神喊話吧！例如：「今天一定也可以做得很好」、「今天也要加油喔」、「今天也辛苦了」、「你真的很棒」。我們多給自己一些鼓勵和稱讚，可以提升自信心以及對自我的肯定，不但能讓你每天保有好心情，相信也能讓你的自信心提升，變得更加帥氣美麗！



六、對別人的提醒，可以轉為正向思考喔！

當別人提醒我們有做不好的地方時，不要認為自己就是糟糕的，而是當成把那些話當作提醒，是要讓我們可以變得更好。例如：同學說我畫畫很醜，我們可以改成思考「同學是要告訴我，我畫畫技巧要再多練習。」我們不要把別人的話語當成指責自己的標籤喔！反而可以去思考，別人的提醒是想要告訴我們什麼？



有獎徵答

Q1. 可以用什麼方法來欣賞自己與肯定自己？
Q2. 說出兩個，你覺得自己很棒的地方！！

