



發行者：柯志賢校長
 編輯審校：葉慶勝主任
 執行編輯：林宜鈺組長
 編輯小組：張文馨組長、曾博傑組長、史宥蓉編輯
 刊頭設計：葉慶勝老師
 校址：新北市永和區文山路133號
 電話：02-29212058
 網址：www.thps.ntpc.edu.tw



團隊的魔力

學務主任 巫靜雯

想想以下畫面

場景一(比賽快到了)

老師：快要比賽了，我們要不要假日來加練？

學生：這是一定要的啊！

老師：那我們周六早上來練習好嗎？

學生：這怎麼夠呢？應該週日也要來吧！

老師：……(學生這麼認真，感動到哭！)

場景二(全國性比賽100公尺預賽結束)

同學1：老師，他們都跑好快喔！

同學2：老師，我竟然比平常進步兩秒耶！

老師：對呀！平常練得認真，超越了自己，非常棒！

身為老師、家長，總是會擔心孩子的未來，不免對孩子的表現耳提面命，希望他們可以對自己的課業負責任、可以和同學好好相處、可以更有自信。這些期待都很棒，但都不是用說的就可以做到，也不是短時間就可以培養出來的，除了日常上課學習，還可以怎麼做呢？



因為擔任學務主任的緣故，常在各個團隊中走動，並參與團隊各項比賽活動。無論是音樂性的、體育性的活動，看見孩子練習或比賽的表現，感觸甚多。我發現這些孩子們都有一些共通性：願意為比賽成績努力、重視團隊榮譽、在乎自己的表現。這不就是師長們期待的負責任，重視品格的具體表現嗎？我認為團隊經驗在孩子成長過程中至少具有四項優勢：

一、團隊提供了開展興趣之路

國小階段的孩子對自己和世界充滿好奇心，團隊提供了探索自己和世界的管道，興趣又提供孩子努力的動力，形成良性的循環，如果孩子真心喜歡，家長們的資源也可以投注在生涯目標發展上。

二、團隊有助結交志趣相投好友

團隊裡有來自不同班的孩子、不同年級的孩子，班級之外，給孩子認識更多人的機會，因為興趣相同，可以向更厲害的人學習，或成為教導他人的夥伴，練習的疲乏和瓶頸也需要有人陪伴，創造了人與人關係的連結。

三、團隊給予失敗、挫折、再起的毅力鍛鍊

任何的競賽都有輸有贏，練習的過程中也會有許多挫折，如何從失敗中學習，是一生的課題，團隊給予了絕佳的經驗，是自我挑戰的歷程，可以磨練更成熟的心性，只要孩子不放棄，蹲下後再起的力量一定更勝以往，有從失敗中站起經驗的孩子，對未來人生的挑戰更能從容應對。

四、團隊給予孩子與人合作的方法和經驗

團隊比的是團隊整體表現，個人好不代表團隊就會好，自己不好團隊也不會好。因此怪罪他人只會讓團體更分離，力量被稀釋，只有提升自己與幫助隊友穩定表現，才是致勝良方。這是團隊神奇的地方，因此需要許多磨合，培養團隊默契，為成功找方法，訓練解決問題的能力與合作的能力，這是多麼好的實踐場域。

當然，家長會擔心過度投入團隊練習，會不會影響課業表現？這個答案取決於價值的選擇與時間的規劃。不妨跟孩子對話，真正喜歡團隊就要讓大家都放心，要完成基本的責任，這也是團隊老師的基本要求，學生反而因為要參加團隊而更自律，這次校內國語文競賽的選手也有很多體育團隊及音樂團隊的孩子就是明證。

團隊歷程幫助孩子從大目標回看自己，找到自己的角色與定位，找到合作的方法，對每個孩子的成長是非常重要的體驗，所以當孩子希望能參加團隊的時候，大人能給予支持鼓勵，陪伴加油，讓他們在喜歡的天地盡情展現就對了。



生命教育宣導

輔導組長 張文馨

可愛貓的夢



孩子們開心與故事媽媽合影

頂溪國小故事媽媽劇團運用皮偶戲的方式，呈現「可愛貓的夢」故事場景，一年級孩子隨著生動的故事發展，逐漸認識與了解如何幫助身障人士，並能設身處地的給予尊重。

GujiGuji



學生認真投入欣賞戲劇演出

二年級的生命教育宣導活動，由頂溪國小故事媽媽劇團為小朋友帶來「GujiGuji」戲劇表演，故事描述一隻小鱷魚因為有著鴨媽媽無私的愛，進而肯定自我、勇敢長大！孩子們也從精彩的故事情節裡，學會「愛與包容」，並能擁有「肯定自我」的正向態度。

比起喜歡， 生命更需要的是尊重



講師與學生分享動物救援經驗

今年特別邀請到「台灣NOE行動組織」的「火山哥」--李火山講師，為三年級學生帶來生命教育講座，講師以自身於動物救援組織的豐富經驗，帶給孩子不一樣的視野去看見動物保護的重要性，孩子們也透過火山哥風趣幽默的分享內容，對愛護動物與尊重生命有了更深刻的啟發。

永續食代



學生熱情與講師互動

每年安得烈慈善協會都用心為四年級學生帶來生命教育講座，今年的講述主題為永續「食」代，從永續議題出發，透過聯合國訂定之「永續發展目標SDGs」中的「終止飢餓」、「氣候行動」主題，讓孩子們認識世界與台灣的飢餓人口，帶出「食物浪費」所造成的環境問題，引導學生們反思惜食減碳的必要性。

堆「積」愛·愛分享~ 感恩月系列活動

今年頂溪國小的感恩月結合了彩虹精靈，舉辦各式主題活動，首先揭開序幕的是「環保聖誕樹」，孩子們化身為**創藝家-光精靈**，發揮美感創意，打造出屬於頂溪國小的環保聖誕樹。孩子們也是**探索家-火精靈**，在彩虹媽媽故事劇團所演出的「黑森林歷險記」生命教育音樂劇中，探索生命意義。孩子們更是**實踐家-樹精靈**，透過在積木牆上以積木掛上感恩卡的佈置方式，「堆積愛·愛分享」，將心中感謝化作具體行動，成為一道踏實穩固的感恩牆。最後更舉辦了「把愛傳下去」的發票募捐活動，邀請伊甸基金會到校接受全校學生的愛心捐贈，孩子們在活動當天各個成為**分享家-海精靈**，除了懂得感謝他人，也可以是幫助他人的小天使，將分享、助人的愛從家庭、學校，擴展至社區，本次共募集到2576張發票，孩子們將發票投進募集箱時，也象徵著將滿滿的愛傳遞給更多需要幫助的人。



學生用心用積木
掛上感恩卡



伊甸基金會到校
接受全校學生發票捐贈



師生共同完成
美麗的聖誕布置



學生開心與積木
感恩牆合影留念



學生發揮創意
製作環保聖誕樹



彩虹媽媽劇團
演出精彩音樂劇

青春小學堂

頂溪國小性別教育闖關方案

學校社工師 曾瑞琪



性平教育在學校實施多年，並於性別平等教育法中訂定每年須舉辦校園性別事件防治之教育宣導活動，本次頂溪國小邀請雙和區及新莊區學校社工師團隊，以動態活動及情境式互動演練的闖關活動，結合趣味性、挑戰性與知識性，讓參與學生能夠藉由活動體驗增加學習效果。

在手機與網路普遍的現在，也相對衍伸了許多新問題，在無法時時刻刻監督的情況下，容易出現網路沉迷及陷入網路交友風險中；另外也在實務現場發現，學生的身體自主權意識、自我保護觀念及情感教育，也隨著人與人之間的距離在虛擬世界裡的拉近容易，有相對薄弱與不足的現象。有鑑於此，頂溪國小與新北市雙和暨新莊區學校社工師合作，讓學生藉活動體驗增加學習效果，提升身體界線及自我保護、辨別風險及學習如何拒絕等觀念，期待在學生進入青春期階段，擁有較完整的性別教育知識和自我保護概念，可以降低未來性別平等事件發生機率。



* 我們期待能

- (一) 提升學生身體界線概念。
- (二) 學習如何尊重他人、保護自己。
- (三) 教導學生辨識危機環境與危機因應。

* 參與對象：
全六年級學生



* 關卡內容：

關卡	主題	目的
做自己的主人	身體界線/ 身體自主權	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過體驗式活動，區辨個人的身體界線及不同情境下如何自我保護。 ● 瞭解不同的性騷擾狀況，並瞭解有哪些求助因應方式。
大家來找碴	網路風險 情境辨識	<ul style="list-style-type: none"> ● 透過情境討論，辨識約會與網路交友情境的風險與因應措施。 ● 實際演練教學，提升學生面對不適當行為的拒絕技巧及認識不當騷擾的樣態與保護措施。
不一樣又怎樣	性別尊重	透過遊戲互動，能瞭解每個人有多元的面向，進而尊重多元性別，並在霸凌事件時做出適當的因應。



運用午休及兩堂課的時間，全體六年級孩子熱情參與其中，孩子們投身於三個不同關卡，由小隊長帶領著整個小隊從爭取榮譽的過程看見了孩子的投入與認真，用簡單的互動遊戲帶出性別平等的核心價值及理念，並且在生活中實踐。我們期許用一次的活動開啟孩子們的感官、視野與自我保護意識，在未來學習的路上，性別平等教育會持續融入在課程之中，學習與實踐會一次一次的堆疊，讓孩子長出保護自己與多元包容的能力。



做時間的主人

專輔教師 史宛芸

★時間管理小故事 - 「愛唱歌的蟋蟀」

很久很久以前，在一個池塘邊住著一隻蟋蟀。這隻蟋蟀很喜歡唱歌，所以牠每天都站在一塊大石頭上唱歌。正值夏天，烈日炎炎，這隻蟋蟀站在那塊大石頭上唱歌，一隻青蛙跳到牠身邊，對牠說：「蟋蟀蟋蟀，現在夏天是食物最豐富的時候，你是不是應該準備一下過冬的糧食，不然你冬天就沒有東西吃了。」但蟋蟀搖搖頭說：「冬天還早呢，不用這麼著急啦！幹嘛要煩惱還很久之後的事呢？」說完，牠又唱起歌來，沒有理會青蛙的提醒。

日子一天一天過，秋天到來，涼風習習，這隻蟋蟀依舊站在那塊大石頭上唱歌。這時，一隻貓頭鷹飛來了。牠對蟋蟀說：「蟋蟀啊蟋蟀，冬天就快到了，你該準備過冬的食物了！」蟋蟀說：「原來你也是為此事而來的呀！前面已經有青蛙提醒我了！冬天還早著呢，不用這麼著急！」貓頭鷹驚訝地說：「你現在就去做還來得及，再不抓緊時間的話，到冬天就沒糧食了，那時候你後悔也來不及了！」蟋蟀回應：「哎呀！你就不用擔心我了，我自己有規劃，你去做你自己的事情吧！」

冬天很快就來臨了，寒風瑟瑟，蟋蟀才想起自己好像需要儲備糧食過冬，於是匆匆地跑去找食物了。可是這麼冷的天氣，到哪裡有食物呢？蟋蟀到處尋找，卻連一顆果子都找不到。牠這才後悔當初沒有聽青蛙和貓頭鷹的話，沒有珍惜時間去儲存糧食，但世界上沒有後悔藥，時間過了就是過了。蟋蟀又冷又餓，不知道能否活過這個冬天… 改編故事來源：<https://www.3du.tw/knowledge/YXZiZGs=.html>

小朋友，看完了蟋蟀的故事，你有沒有發現**時間是很珍貴的且如何安排時間是重要的**。蟋蟀只專注做自己想做的事情，卻忘記了牠有更重要的事情必須先完成，最後讓自己淪落到沒有食物吃的地步。這個樣子，是不是曾經也發生在你我的生活中？我們常常忘記該做的事情，而到了最後有一種被時間追著跑的感覺；又或者沒有安排好時間的運用，最後發現自己的時間不夠用了？

這個世界對於時間的設定是公平的，**我們每個人一天的時間就是24小時，不會有人特別多，也不會有人特別少，時間也不會重來**。因此，**最重要的是我們如何「規劃時間」與「運用時間」**，做好時間的管理與安排，**可以讓我們減少因為時間不夠所帶給來的焦慮與不安感**。準備好的話，就讓我們一起來看看如何練習做好時間管理，幫助自己變成時間的主人！

第一步驟：了解時間的重要性



在我們的生活中，有許多事情是我們無法決定也無法改變的，例如：天氣的狀況、時間的長度。但是，我們能做的就是**提前做好準備**或者**調整我們做事的節奏**。我們要記得，每個人所擁有的時間長度是相同的，而如何有效運用時間就顯得特別重要，我們若能做好時間管理，就不會擔心或焦慮時間不夠，也能幫助我們生活過得更順利！



第二步驟：練習做好時間分配



練習時間管理的第一件事，我們要去**思考每件事情的優先順序怎麼安排以及各項事情所需要花費的時間要多久**，例如：寫作業需要兩小時、複習作業一小時、休閒娛樂一小時、吃飯洗澡一小時等。我們可以先將所需要做的事情列下來，再來看看可以如何安排。但小朋友要記得，每個人一天的時間是固定的，不要排太緊湊，不然也會讓自己很有壓力喔！



小撇步1：將事情做分類

我們在安排事情前，可以先將事情做四種分類，比較能幫助我們做更好的安排喔！分類方式如下：



1. **重要且緊急**：通常有時間限制，沒做完可能會讓自己很有壓力或有後果需要承擔。例如：複習明日小考、當天回家作業

2. **重要不緊急**：可能是未來幾個月內須要完成的事情，不是馬上就可以完成的，但是會需要時間練習或處理的，例如：下個月的才藝表演、下個月的考試。

3. **不重要但緊急**：短暫時間內需要完成的事情，不做可能會影響到生活品質。例如：整理凌亂的房間、臨時要處理的事情。

4. **不重要不緊急**：在有剩的時間內，可以再做安排的事情，不馬上做也不會對於生活有很大的影響，例如：休閒娛樂的時間、上網聊天等。

小撇步2：從緊急且重要的事情做起

1. 先從「**重要且緊急**」的事情開始做，例如：複習明日小考範圍、完成每日作業。先從有時間限制並且需要優先完成的，這樣才不會讓自己被時間追著跑而感到很有壓力。

例如：我們要練習每天確實先完成回家作業，才不會隔天到校因為沒寫作業被催交時感到壓力，或因為要補寫作業而影響到自己下課時間以及與同儕相處的機會。

2. 接著，可以思考要先處理「**不重要但緊急**」的事情還是先安排「**重要不緊急**」的事情。**先處理緊急的事情，可能會讓自己的心情比較輕鬆一點；但規劃「重要不緊急」的事情，會讓自己比較能掌握事情未來的進度。**

3. 最後，有剩餘的時間再來安排「**不重要不緊急**」的事情，會讓自己更享受其中喔！

★給家長的小提醒：

(1)當我們在陪伴孩子練習時間規劃時，**記得協助孩子檢視在安排時間上，要給自己預留一些彈性的時間**，不要把時間排的太緊湊，這樣反而會讓孩子感到壓力。

(2)建議家長可以**先陪伴孩子從安排「一個活動」或「半天假期」開始，讓孩子對於時間慢慢有掌控感，孩子才會更有動力去安排時間！**

(3)父母可以協助孩子去思考與分類事情，什麼是「重要/不重要」，哪些是「緊急/不緊急」以及事情沒有完成可能會造成什麼樣的結果，**和孩子一起討論與安排，才能達成共識囉！**

有獎徵答！

今日家人給予小溪自己安排規劃時間的挑戰，家人交代小溪起床後8:00~22:00間，必須完成下列生活事件(A. 寫作業(複習作業)/B. 做30分鐘的運動/C. 幫忙做家务/D. 吃午餐/E. 吃晚餐/F. 洗澡/G. 閱讀課外書/H. 打掃自己的房間/I. 做自己喜歡的休閒娛樂)。

1. 請試著將小溪家人交代的九項生活事件，進行「重要且緊急」、「重要不緊急」、「不重要但緊急」、「不重要不緊急」的分類。

2. 恭喜你分類完成囉！接下來，如果你是小溪的話，你會如何在8:00~22:00有限的時間內，將這九件事情規劃在時間表內完成。