



發行者：柯志賢校長
 編輯會務：黃登勝主任
 執行編輯：林其銓組長
 編輯小組：陳文馨組長、簡煒傑組長、史宛蓉專科教師
 刊頭設計：黃登富老師
 校址：新北市永和區文化路133號
 電話：02-29212058
 網址：www.thps.ntpc.edu.tw



你我攜手 迎向環境永續

總務主任 黃登寬

親愛的小朋友們與家長們，頂溪國小是我們學習與生活的地方，大家有沒有發現這段時間學校環境的變化呢？去年(2023年)暑假起，學校透過申請教育部校園綠籬專案與新北市環保局低碳校園改造補助計畫，讓頂溪國小的校園營造為永續生活的教育環境。

校門口人行道兩側地面整平，移除了斷裂乾枯的樹幹，並且清除灌木叢，透過補土及施肥，改善了土壤，種植細葉杜鵑，大家上放學時，稍微留意一下校門口兩側，你會發現細葉杜鵑開了粉紅色的花朵唷！

校園內操場鄰近民宅的圍牆都穿上了米白色新衣，上了新的漆，牆邊種了臺灣赤楠、海桐、桃金娘等灌木，在操場上運動或散步時，是不是覺得心情頓時更加愉快呢？

如果大家走到皓月樓與繁星樓間的生態池旁，會發現多了兩座雨水回收桶，生態池裡的水正是透過雨水回收桶收集的雨水提供生態池中的用水。而這兩座雨水回收桶的外側，也透過不同的方式進行綠美化，並且也裝設了雨水回收桶(雨撲滿)的解說牌，大家也可學習了解雨水回收桶的運作方式唷！

其實，如果大家能發揮柯南偵探精神，一定能發現校園中還有其他的雨水回收桶，大家可以利用下課時間去找找！這些雨水回收桶將雨水收集起來後，連結滴灌系統，澆灌了學校內的花圃與綠地呢！



2015年，聯合國宣布了「2030永續發展目標」(Sustainable Development Goals, SDGs)，新北市自2009年起建立「低碳校園標章認證」制度，引導學校逐步落實碳中和校園。頂溪國小透過發展綠建築、建置太陽光電系統、布建節能燈具、增加校園綠化等方式以及全校師生共同落實低碳節能行動等各項具體作為，讓我們頂溪國小校園師生活動所產生的二氧化碳排放總量，逐漸正負抵消，達到相對的「零排放」，逐步迎向碳中和校園。因此，我們頂溪國小在2023年獲得了新北市低碳校園標章金熊獎的肯定！



頂溪國小即將邁入70歲生日，我們希望讓校園永續，更希望透過推動環境永續發展(SDGs)，留給未來的孩子們潔淨合宜的美好環境。所以，除了硬體的建置與改善之外，更需要大家一同在生活中以具體的行動，實踐淨零永續觀念，邀請家長們及社區民眾們一起加入行動的行列，共創永續未來！



堅持夢想，永不放棄

如何兼顧課業與社團活動 學生603林品妍

我在二年級的暑假就加入了排球隊，起初是因為不想待在家所以才報名的。會想報名排球隊是因為我想多運動，也想多學習一些球類，但沒想到會這麼累，所以我三年級上學期都沒有去練習。後來筱喻老師找到我，希望我可以繼續打排球，那時我媽媽並不想讓我打球，因為她怕我太累，而且會影響到我的學業成績，但我和其鈺老師一起承諾會努力兼顧，說服了我媽，從此開啟了我國小的排球生涯。



如何把球打好?

打排球的好處有很多，不但可以多運動，有益身體健康，還可以學會團體生活技能，以及出去比賽基本的態度還有禮貌。我們學校的練習時間其實跟別的學校比已經算很少了，因為別的學校是體育班，我們跟體育班比起來少了很多集中練習時間，所以更應該比別人付出更多的努力。教練常常說一句話：練球可以輕鬆，但不可以隨便。這句話的用意是指心情可以是輕鬆的，是開心的，但是身體上的動作要準確，也一定要認真的。

練球一定會累，打不好會難過很正常，這些我都經歷過。輸掉了比賽會哭也很正常，因為你只是把先前的壓力哭出來，但哭完之後還是要面對現實，想想為什麼會輸？或許是某一顆球沒發過，又或許是沒把球接起來，沒把球扣過等等.....，比完賽後再來回想，讓自己更精進；但當自己在比賽進行中時，就一定不能分心想別的事情，也沒有時間想會不會輸，只要專注打好每一顆球，輸或贏都是比完才會知道的結果。

比賽時的心態絕對不能輸，應該想著自己現在的優勢是什麼，然後用自己的優勢為球隊拿下這一分。排球是一種團體的活動，少了任何一個人都不行，並且不管在做什麼事情時，也請一定要相信自己的隊友，相信你的舉球員，相信你的攻擊手。只要團結合作一定可以把球打好的。



長時間的練球對學業成績一定是會有影響的，但要怎麼減少影響才是挑戰。要降低影響就一定要付出更多努力，例如：下午練完球後回家，除了寫完班上的功課，也可以買一些評量或考卷，不用太多，但是一定要認真寫，不會的題目也一定要弄到懂，如果看了課本還是找不到答案，就要利用下課時間，去詢問老師並且了解題目。再來，假日的時間也要多加利用，早上練球，中午複習，隔天早上再複習，下午時間休息；或是複習一天，假日隔一天休息，調整並找到適合自己的作息就可以了。如果沒辦法買評量也沒關係，就必須好好看課本，並做錯誤題型整理，除了認真做課本上的題目，也可以在網路上找相關的題目練習。只要有努力，成績一定會越來越好的。

有些人可能會認為要花這麼多時間打球，成績就會不好，或是教練不會在意你的成績；其實都不是，教練們在期中、期末考前的早、午自習都會讓我們留在教室複習，也會說「如果沒考好，下次比賽就不用去」之類的話來提醒我們。其實沒有什麼事情是不可能，只要有認真、有努力一定都可以做到的。

如何兼顧成績?



總結

不一定要因為打球就放掉成績，也不一定要因為成績就放棄打球，這兩者是可以並行的。只要把上課跟練球以外的時間拿來復習功課，一定可以把課業顧好的。也請大家有夢一定要追，練體育的同時也要保持課業的進度。祝大家文武雙全，學業進步！



家長回饋贈好書

感謝家長每期熱情回饋，本期春雨延續送書活動，我們將擇優選出共12則回饋送好書，QR Code表單將於5/17(五)12:00截止，趕快來填寫喔！



113年頂溪兒童節快樂「揪你童在一起」

訓育組長 林育如

4月2日頂溪~古早味童樂節~今年四大主題，在兒童節歡樂氣氛中揭開序幕~

揪健康

學校安排了各年級闖關活動，體育闖關設計任務：物換星移、層層堆疊、熱狗滾快遞現場嗨翻天；平板運動讓孩子卯起來挑戰；古早味遊戲-套圈遊戲搬到學校，學生一到現場迫不及待，直呼今天要玩個夠。



揪fun心

上下課翻轉鐘聲一響，在此起彼落歡呼聲中開啟頂溪小藝人表演序幕，首先登場的「頂溪音樂家」301許善節，大提琴演奏優雅且柔美的小白花和Do Re Mi，接著輪翻登場的是「頂溪好聲音」502余博榕、605孫梓瑜、302孫敬珽、406徐靖桐、金宏穎、406陳晴茹、陳巧凝、陳妍瑄，帶來一首又一首膾炙人口的歌曲。現場觀眾自製加油旗幟，為自己班級同學喝采，場面感人。「頂溪好體格」205陳星宇帶來體操表演，倒立行走、前翻、後翻都難不倒；601林昕宸、李格旭、謝辰浩，為現場觀眾帶來花式扯鈴，每換一招式都讓現場觀眾大聲喝采不斷。



揪創意

在翻轉上下課的下課時間，透過榮譽之星iPoint兌換名單中，抽籤45名幸運孩子兌換棉花糖，現場手作的棉花糖各種形狀都很可愛，孩子們也不吝分享棉花糖。學校品德公約簽署賞，在頂溪小森林[ㄅㄥˊ]聲後兌換爆米香，現場師傅攪拌、滾壓也不忘邀請孩子試試看，真是難得的經驗。

揪愛兒童節禮物

今年的禮物有運動、益智、文具類不同類型的禮品讓學生自行挑選，孩子臉上滿足的笑容為今年的頂溪兒童節畫下完美的句點。

感謝家長會、志工、行政團隊、全校師生一起配合完成今年的頂溪古早味兒童節，相信今年帶給頂溪孩子滿滿的兒童節回憶。



~讓閱讀動起來~

親職組長 林其鈺

「閱讀是生命的泉源，而寫作則是心靈的奔放。」本學期親職教育講座「讓閱讀動起來」邀請了「閱讀推動傳教士」新北市丹鳳高中圖書館主任宋怡慧主任到校分享。本次主要分享內容包含1.如何激發孩子的閱讀興趣。2.親子共讀策略。3.使用提問提升閱讀能力。4.如何從閱讀擬定人生目標。



在講座中，講師強調了親子共讀，以及家長陪伴的重要性。親子共讀不僅僅是提供書籍給孩子，而是家長和孩子共同參與閱讀的過程，講師表示孩子總是看著家長的樣子長大，當家長願意一起投入時間、陪伴孩子，不僅可以促進親子間的情感交流，也能夠培養孩子閱讀的習慣，其實是個事半功倍的投資。

面對孩子學習成語的困難，講師採用了一種生動有趣的教學方式。她呈了許多圖片、情境，讓孩子猜成語的意思，當孩子沒有頭緒時，老師會提供四個選項輔助答題，最後再呈現成語的意義以及用法。講師鼓勵家長可以跟孩子一起畫畫出題給對方，這種互動式的教學方式不僅能夠增進孩子的學習興趣、親子溝通，還能夠加深他們對成語的理解。



此外，講師將閱讀分類為：生存需求的閱讀、思想需求的閱讀、工作需求的閱讀、休閒需求的閱讀。家長可利用上述分類挑選出當下符合孩子狀態的內容，相信孩子能在閱讀過程中探索世界，也可以透過閱讀更加認識自己。





網路世界停看聽，上網也能不迷「網」。

專任輔導教師 史宛芸



「銳！你看過科希那那影片了嗎？那影片超神也你聽過了嗎？」、「呀你喔！你今天晚上有沒有空，要不要的上線時陪打遊戲？」小朋友，這些熟悉的對話有沒有出現在你的生活中呢？每天上網玩遊戲、看影片以及和朋友聊天，成為了許多小朋友日常生活的一部分。有些人喜歡上網的原因，是因為在網路世界中，可以感覺到快樂、有趣與刺激的感覺，同時也可以獲得成就感與歸屬感。

因此，有人就會慢慢地陷進網路世界中而無法控制。你們知道嗎？網路世界其實也存在許多危險，例如：**網路沉迷、網路詐騙、網路霸凌、網路交友**...等，一不小心，我們可能就會掉進網路陷阱中，造成難以挽回的傷害。因此，我們要了解自己使用網路的習慣並且要練習正確使用網路的方式，幫助自己可以健康快樂的度過上網時光！



★.網路沉迷-案例分享



小溪是一名國小學生，每天放學回到家就會迫不及待的開始上網。小溪喜歡玩**網路遊戲**、看**Youtube**和**社群媒體**，也喜歡在**線上和朋友聊天**。小溪覺得的上網時光很有趣，還在遊戲中獲得許多成就感。日子一天一天過了，小溪上網的時間越來越久，甚至會因為想要爭取更多的上網時間而**開始熬夜、不寫作業**。漸漸地，除了上網，其他的事情小溪都不想做。當家人提醒他要休息不要再上網了或要他去寫作業、做家事時，**小溪會對家人發脾氣，而開始和家人吵架**。最後，小溪甚至因為無法控制上網的時間而**放棄學習**，慢慢地開始**對上學也產生了抗拒**...

小朋友，你們知道小溪發生了什麼事情嗎？其實，小溪這種狀態已經處於**網路沉迷**的狀態，**網路沉迷指過度使用網路並且無法控制上網的衝動，而影響到原本的日常生活**，例如：生活作息混亂、身體健康亮紅燈、人際關係疏離與衝突變多、學習與課業表現變差.....等。

你有和小溪一樣的感覺或發生類似的狀況嗎？因為使用網路的關係和家人吵架或影響到學習與情緒嗎？小朋友思考一下，若小溪的生活繼續以這樣的狀態下去，對他來說會是好的嗎？小溪真的喜歡這樣的生活嗎？會不會有其他更不好的影響呢？相信小朋友們都不會希望自己變成和小溪一樣，因為上網而影響了生活、身體健康、人際關係與學習狀況，讓生活變得很糟。所以，如何健康上網是很重要的事情，我們一起來看看小溪可以怎麼做來幫助自己，一起學習**健康又快樂的上網**！

★.小溪可以怎麼做呢？

和家人談談自己的感受與想法



小溪可以和家人分享自己喜歡上網的原因以及上網帶給自己的幫助，讓家人可以更了解小溪的想法，也會更清楚知道小溪喜歡什麼與需要什麼，而減少彼此的誤會與衝突。這個過程，也會讓家人比較知道可以如何陪伴與幫助小溪。



幫助自己找到生活與休閒的平衡 養成良好上網習慣



小溪會需要**重新練習時間管理和規劃**，可以先思考生活中**有哪些事情是需要做的**，例如：上學、寫作業、做家事...等，這些事情需要花費多少時間以及需要在什麼時間內完成，**其餘的時間就可以規劃安排喜歡的上網活動**。這樣不僅可以做完該做的事情，也可以更輕鬆自在的享受上網的時光。
★訂定使用上網時間規畫表！
★上網30分鐘，休息10分鐘。
(這時候可以起來動一動身體喔！)

發展多樣性的興趣 與休閒娛樂方式



上網是一件有趣且快樂的事情，但是若把所有時間都拿去上網就會少了探索其他事物的機會。所以，小溪可以和家人朋友一起討論有沒有其他有趣的事情可以做。同時，**小溪也要試著幫助自己找到第二種、第三種休閒娛樂**，這樣可以**降低對網路的依賴性**。

★.給家長的小建議！

以**關心、好奇、理解而不批評**的角度和孩子聊聊網路世界，**與孩子的內在世界連結**：孩子喜歡上網一定有他的原因，家長可以和孩子聊聊他**上網都在做什麼、為什麼喜歡上網以及上網時候的感覺**。有時候網路活動可以帶給孩子「**陪伴**」、「**成就感**」與「**歸屬感**」，這些或許是孩子生活中所欠缺，我們需要陪伴他在日常生活中，找到可以獲得這些感受的方式。

另外，孩子對於大人批評網路世界是敏感的，會認為大人都不懂他，因此在討論的過程，建議家長可以**以開放的心態**陪伴孩子去探索網路帶給他們的美好與意義！會更貼近孩子的心！

開放網路使用前，**要明確和孩子討論網路使用的規則並達成共識**：建議在第一次開放孩子使用網路前，就要與孩子討論家中使用網路的規則，例如：**什麼時間可以上網、上網的時間多久、上網的方式**，以及**若違反約定會有什麼後果**。此部分是幫助家長可以掌握孩子上網的狀態，也會讓孩子知道遵守規則的重要性，降低日後親子間因規則不清而造成誤會或衝突。

每天花一點時間進行**有品質的陪伴**：大部分的孩子都是渴望有家人的陪伴，有時我們主動的關心，會讓孩子感受到自己是**被關愛與被重視的**。因此，每天花一點時間**陪孩子聊聊天**或者**一起做家庭活動**，都能**提升孩子內在需求的「安全感」與「愛與歸屬感」**，此會降低孩子用過度依賴網路世界獲取關愛的機會喔！



有獎
徵答

- 1.請分享你喜歡上網的原因以及上網可以帶給你什麼幫助與成長？
- 2.請分享兩個可以幫助自己健康快樂上網(不被網路迷住)的方式？

