福氣龍

雙月刊

第三期

110.05.07.

科普閱讀 快樂童年



本期專題：

聯發科基金會閱讀贈書活動

本期目錄

content

Happy Mothers' Day

校長的話.....02

榮譽榜.....03

活動照片.....04

文章集錦.....13

學生作品.....17

福氣專欄.....24

專題報導.....25

編者小語.....26

找回孩子與社區、土地的連結

認識家鄉的美

校長 鍾敏龍

憫農詩　　作者:李紳
鋤禾日當午，汗滴禾下土；
誰知盤中飧，粒粒皆辛苦。

延續上學期食農戶外教育踏察活動造訪新北市貢寮區的「和禾水梯田」，我們全校師生在基金會老師的指導下，把一處休耕近30年的水梯田合作整地撿石頭，此處有雙溪河流貫其中，上游河谷自百年前就有先民砌石成階所建構的水梯田，至今仍有農民延續傳統農法在此種植水稻。貢寮區氣候潮濕多雨，加上水梯田終年蓄水的特性，為水生生物提供穩定棲地希望找到環境與人和諧共生的生活模式，讓子孫世代「靠山吃山、靠海吃海」，同時不破壞在地生態，達到兼顧生物多樣性與資源永續利用的友善耕作方式。





手把青秧播滿田，低頭便見水中天。
心地清淨方為道，退步原來是向前。
~布袋和尚播秧詩~

認知、理解、經驗到省思內化成為體驗後再實踐(行動)，其實是一個永不改變的學習必經的歷程，然而這一切的課程安排與規劃，需仰賴學校專業的設計，配合一年節氣的變化安排彌足珍貴的學習歷程，是我們貢寮地區得天獨厚的學習條件。文首這首五言絕句道盡農夫農事的辛苦，也唯有打著亦腳挽起衣袖，感受烈日的曝曬、水裡的溫度、泥濘大雨的洗濯，汗流夾背後肌腸轆轆的頭昏，內心的體會自然不在話下。

這個歷史上的公案話禪，看似抽象在身體力行後想必我們福隆國小的全體師生自有一番體悟做人處世的智慧，感念先民物力維艱，便加懂得知福惜福外，先人拓墾的毅力更是讓我們敬佩，看見並珍惜家鄉的美好，感恩貢寮這片土地滋養著我們世世代代。



榮譽榜

★比賽名稱：新北市109學年度傳藝盃民俗體育運動錦標賽
★比賽日期：110年4月25日(日)
★參賽學生：陳沛凱、吳恩愷、簡嘉瑩、林恩煒、林羿禎、
林楷宸、簡嘉樂、吳孟昕、林品佑
★比賽成績：優等
感謝林俊錡教練指導～～～～～

狂賀!!!恭喜本校中年級獲得新北市東區英語讀者劇場優等!!!
感謝　吳婉均老師、張乃今老師、黏玲苑老師指導

★比賽名稱：新北市109學年度國小五年級田徑對抗賽榮獲佳績!!!
★比賽日期：110年3月22日
★獲獎項目：林羿禎　女童丙組　跳遠　第六名　(26取8)
感謝鍾敏龍校長指導！！

★比賽名稱：新北市109學年度小學運動會
★比賽日期：110年3月24日
★獲獎項目：陳沛凱　男童丙組　推鉛球　第七名　(39取8)
陳沛凱　男童丙組　壘球擲遠　第八名　(49取8)
感謝鍾敏龍校長、林曉玫主任、曹泓棋老師指導!!!

賀！本校高年級林羿禎同學參加東區美術比賽榮獲版畫組作，
感謝辜鼒瑩老師指導！

活動照片

110年英語復活節找彩蛋活動

這次英語復活節我們結合了福隆教會在3月23日的時候與和美國小共同參與找彩蛋遊戲。一開始由台中國際學校來的哥哥姊姊們為大家帶來帶動唱暖身操，大家一邊唱歌一邊跟著前面扭腰擺臀，玩得不亦樂乎。再來是精彩的戲劇演出，國際志工用英語全程演出耶穌復活的情節故事，旁白再用中文敘述一次，以加深對於內容的理解。表演結束之後，主持人介紹幾個重要的復活節單字，例如：Easter, bunny, egg hunting, celebration等，讓我們知道這些單字的意義及用法。最後我們被帶到隔壁的大籃球場邊進行找彩蛋活動，從志工哥哥姐姐身上將彩蛋拔下來，蛋裡除了有糖果外還有一些我們今天學過的單字和句子，一併達到寓教於樂的效果，每個人都收穫彩蛋滿籮筐！







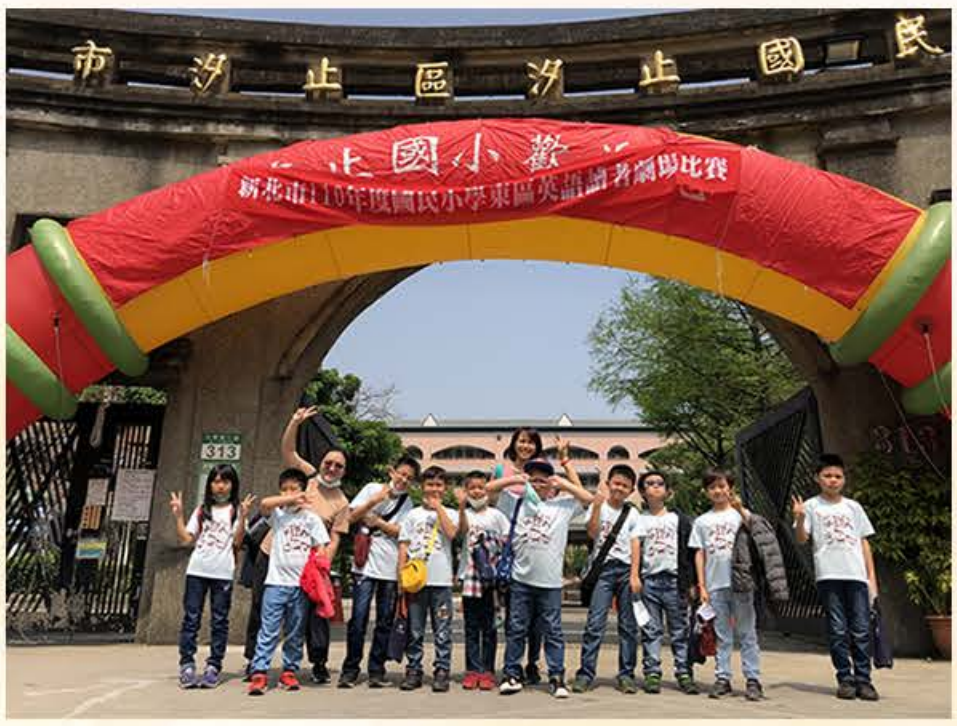




活動照片

110年新北市東區中年級英語讀者劇場競賽

在知道被學校挑選為代表隊伍參賽的時候，中年級的同學們既緊張又興奮。緊張的是三年級的我們從來沒有參加過讀劇比賽，深怕表現不好影響整個隊伍；興奮的是我們又多了一個練習英語的機會，還可以到比賽學校觀摩學習，就這樣我們踏上了辛苦的練習之路。從一開始劇本的挑選改編到選角色，英語老師很認真的為我們量身打造適合我們的角色，每一個人物特性都彷彿是自己一般那樣的貼切，背起台詞來完全不覺得陌生枯燥。在練習的過程中老師也不厭其煩陪伴我們一遍又一遍練習，校長也給予我們有力的指導和溫馨的叮嚀提醒，終於在東區區賽取得優等的佳績，也將這份榮耀獻給我們愛的福隆國小！



準備應戰





好緊張!快換我們出場了!



勇敢展現自己



活動照片

小鐵人認證—
舊草嶺隧道環狀鐵馬行

「綠能鐵馬行　轉動貢寮情」舊草嶺環狀線自行車逍遙遊，於3月18日登場。涼爽的氣候，加上氣勢磅礴的節令鼓聲，揭開了活動的序幕。希望藉著自行車特色課程，讓學生更認識家鄉自然環境、人文風情。







20公里的路程不短，騎乘的路上充滿了挑戰，孩子們不畏懼，勇往直前，相信未來遇到任何困境時，也能迎刃而解。







活動照片

親職講座—

走進孩子內心世界的第一課：教養在新舊之間，好為難。

講師引述郝廣才老師於TED的演講內容，告訴在座的家長「大人該讓小孩了解，只要他們想要，他們能夠用最大的翅膀來飛翔！」

小孩能完成的事情並不比大人少，甚至能運用他們無畏的想像力，讓這個世界能變得更好。希望每個老師或家長，都能成為教練發展孩子的長才。











活動照片

防治學生藥物濫用

每年定期辦理防治學生藥物濫用講座，旨在讓學生了解拒毒八招以及常見毒品種類，包含：一級毒品－海洛因、古柯鹼……等；二級毒品－搖頭丸、大麻、安非他命……等，另外三級及四級毒品市面上則較少見。現今毒品包裝多彩繽紛，毒品賣家還會使用咖啡、跳跳糖、梅粉……等包裝袋偽裝內容物並誘惑青少年吸食，希望透過本次講座能讓學生勇敢的向毒品說「不」。



吸毒會導致膀胱變小



影片說明更清楚



考考你要怎麼拒絕誘惑



來一段狀況劇

活動照片

2021
新北童樂節系列活動

110年兒童節系列活動，本校結合校內各項活動辦理，從復活節尋找彩蛋開始，學生們透過福隆教會的帶領，學習英語單字並尋找彩蛋；接著和禾水梯田戶外教育活動，學生親自下田插秧體會農夫的辛勞，並動手製作牛糞薰香，帶回滿滿的禮物回家；最後在校內頒發兒童節禮包，除了學生自選的禮物外，護理師提供孩子牙刷、牙膏，中高年級加碼牙線一盒，希望孩子的牙齒都能健健康康。其他還有各種不同的小禮物，校長也向孩子們叮嚀要好好珍惜這些得來不易的禮品，用感恩的心度過開心的兒童節。



「友福童享」－享彩蛋



「友福童享」－享自然



「友福童享」－享驚奇(低)



「友福童享」－享驚奇(中)

「友福童享」－享驚奇(高)



「友福童享」－享叮嚀

活動照片

愛護動物
生命教育講座

本次講座講師帶了一隻狗玩偶要來考考孩子們，當我們想要抱起一隻狗狗時該使用什麼方式抱起呢？很多家裡有養寵物的孩子依然不是很了解，而這次透過講師的說明，相信大家都了解怎麼樣跟動物們相處，讓不論是人類或動物，都能在最舒適的環境下互動。

福隆國小即將有一隻校貓進駐囉，牠的名字叫做「胖福」，目前還在熟悉環境中，等適應之後就會讓牠跟大家見面囉，大家敬請期待！



大家好 我是胖福~



我覺得這樣抱才對



正確抱法牠們才會舒適哦



選我選我 我最會



我覺得動物這樣抱

活動照片

瑞芳分區五年級田徑對抗賽

本學期田徑賽本校依然派出不少強棒，感謝校長、主任、老師們的比賽指導以及賣力加油，而這些強棒們不負眾望也獲得不少佳績。今年福隆最大的驕點是一年級的庭儀參加女童乙組60公尺徑賽，跟許多位姐姐們比賽跑步，雖然未得名，但是能夠看出未來實力不可限量！其他小將們也很努力，期待福隆的孩子未來在體育場上能延續學長學姊們的風光，持續發光發熱！









大家依序上車不推擠



做好暖身才不會受傷



我們是小小加油團~



對我來說一片小蛋糕啦~



活動照片

福隆附幼學習大小事

主題名稱:轉動福隆，熱愛健康。
（109下學期2、3月）

01. 探遊期

一、福隆探險家

本園主題結合走的是「轉動福隆，熱愛健康」主題，期望孩子們從對於自身處的生活環境與社區可以更加的認識，產生認同感，成為能認同自身家鄉文化的福隆小達人，並可以向他人介紹與展現自己家鄉的美好。海豚班在「轉動福隆，熱愛健康」這個主題中，從社區中周圍的店家、建築物、古蹟去踏查，增進他們對福隆的認識。在討論到福隆的特色時，有孩子發表:「沙雕」、「便當」、「衝浪」、「腳踏車」…孩子們對於家鄉的特色都很熱烈地討論著，於是在討論後我們決定要走路去觀察腳踏車的店家，作為我們主題的開端。


拍攝腳踏車店家


將腳踏車步道拍下來


動動腦-畫下來


訪問腳踏車店老板


小組討論差異


做成海報放置學習區

二、訪問小達人

孩子們將拍下來的照片印下來，阿庭發現:「每個腳踏車店車子的造型都不一樣」，或許我們可以來訪問老闆，並將不同腳踏車店的差異做紀錄。

三、超級比一比

孩子們經過上次的訪談，發現有一家的腳踏車店有一台叫做加樂車的腳踏車，讓孩子們相當有興趣他跟一般腳踏車的差別在哪?於是再次前往店家，請老闆讓我們體驗騎乘，並討論該如何比較，決定後要將腳踏車的觀察重點分成車身、輪胎、人數、用途、價格五個地方來比較。


比較一樣跟不一樣的地方。


紀錄騎車的感覺。


騎乘加樂車(happy car)

四、安全小達人

孩子們受到加樂車的影響，想要練習騎車，希望可以訓練自己騎到火車站，於是孩子們開始在操場練習腳踏車，不過，卻碰到很容易會發生相撞的危機；讓我們討論看看解決方法。


相撞的問題


討論解決的策略


我們決定輪流從白線騎

腳踏車道鄰近本校，孩子們有絕佳探索在地文化的機會，加上孩子對於騎「腳踏車」相當有興趣，每天在大肌肉時間都想騎腳踏車。因此學校附近的腳踏車道，提供我們一個去探遊的機會。福隆附幼團隊也以社區為媒介串聯各領域，實施統整性課程，並啟發孩子對所處環境的文化認同並具體實踐社區關愛，並省思每個環節並做觀察記錄，期待建構孩子帶得走的能力，此也是我們幼兒園精進的目標。

文章集錦

圖/文　蔡邵璞老師

只有一位新生的故事-福隆小庭儀

珍愛每個寶貝，成就每個唯一

一直相信有師長和同儕愛的陪伴，就是世上最棒的學習環境。

這一年福隆國小一年級有個可愛身影穿梭於校園，那就是笑容可掬的小女孩庭儀，認真的她總是懷著愉快的心情來學校學習，對於每個活動都抱持極大興致。尤其這三次五校聯合英文移地學習活動，除了可看出她豐富的創作力與高昂的求知慾之外，與他校同儕間的互動更是令人感到有趣。





第一次移地活動在和美國小，大家一同聽著關主老師的指令，小組內揮灑創意將海洋垃圾拼貼成英文字母，也利用貼紙和彩色膠水美化貝殼，完成獨一無二的創作。庭儀直說：「跟大家一起學習真的很棒，可以交到好朋友，還能做出美麗貝殼。」

第二次來到澳底國小，以巧克力棒寫出指定的英文字母，而後跟大家一起大口品嘗著軟嫩的石花凍，每一口都帶著滿足的表情。而製作舞獅頭時更是專注投入，黏貼動作毫不馬虎，不一會兒就完成可愛的舞獅頭。

第三次是在福隆國小，熟悉的校園氛圍讓她更顯得自在，活動中不但學會了垃圾分類的英文字母，更拿起畫筆畫出最愛的福隆便當菜色，小組間也完成讀出菜色的英文關卡，在活動中的每一片刻，每個孩子目光都閃爍著晶澈。

喜愛藝術創作的庭儀回憶這幾場活動：「我最喜歡移地學習跟大家做一起勞作學英文，因為可以一群人討論並設計，感覺很新鮮。」

貢寮區一校就讀五校學習的策略聯盟，在家鄉的每一所學校都一樣好，班上因為混齡教學，跨年級跨校的學習，突破了少子化發展群性的限制，提供更多的舞台發掘孩子的潛能，尊重孩子的創意，師長秉持著這樣的信念讓這條混齡教學路滿佈星光，期待每位孩子都能成為最耀眼的星辰。

文章集錦

圖/文　林琪濟主任

食農教育在福隆-培養孩子健康的飲食觀

本校位於東北角福隆海水浴場旁，雖然緊臨大海區域但傳統產業仍以梯田樣態之小型農耕為主。但因時代變遷，社區中還有維持農耕習慣普遍年齡以逾60歲以上民眾為主，導致本校學童與都會區孩童一樣，在家庭中普遍缺乏參與傳統農事活動之機會。



製作牛糞薰香

食農教育因一連串的食安事件喚起社會大眾關注，學校持續推動食農教育將是責無旁貸的任務。然而食農教育不是只滿足於活動體驗，也不是將學生往專業農民的方向引導學習當個農夫，而是希望透過一系列課程，讓孩子認識食安、作物與生態關係，並希望能夠找回人與土地之間失落的連結，培養學童的飲食素養。



水梯田插秧課程

本校校地寬廣，空地比例占全校面積一半以上，非常有利於各種型態的食農教育課程的推動。本校近年來開發「福氣龍田」校園可食地景，持續推動學生進行葉菜類、瓜果類及雜糧類農事體驗；結合本校自立午餐廚房，將「福氣龍田」收成之蔬果入菜，推展從「農場到餐桌」食安及營養課程；與人禾基金會長期合作，推動一系列貢寮水梯田戶外教育，體驗生態農業與里山倡議精神。



福隆大草原生產的西瓜就是甜

這2年來，感謝蔡盈瑩護理師利用空餘時間全力協助推行食農教育，全校孩子雖然經常手腳沾滿泥巴、衣服鞋子留下一處處的髒汙，但也增長了不少土地與農作之間的健康永續概念。展望未來學校將持續朝向以下目標前進，將關乎孩子健康的食農教育當作學校環境教育的主軸。

(一)結合學校後方大草原及有機堆肥室之特有資源，建立福氣龍「雞菜共生幸福農園」，讓學童體驗雞隻的養殖過程、循環經濟的生產模式並建立本校食農教育特色。

(二)持續經營福氣龍小農園，透過整地、播種、拔草、除蟲、施肥、收成等過程，讓學生了解食物的來源歷程、合作學習精神、友善土地耕作模式、培養愛物惜福的觀念，建立「感恩土地、感謝農民、謝謝食物」的情懷。

(三)結合社區小農與人禾基金會，推動永續農業，以友善農耕方式，進行稻米、沙地作物、蔬果的耕種體驗，推行在地食材、低碳健康飲食的生活方式。

(四)透過學生種植採收之蔬果，結合營養午餐，持續推行「農場到餐桌」食安及營養課程，培養學生正確的飲食觀念。

(五)結合STEAM教育創立新時代科技農園，讓孩子經由動手做、問題解決、方案探究取向的過程，培養孩子內在的綜合能力。



種下屬於自己的小茄子



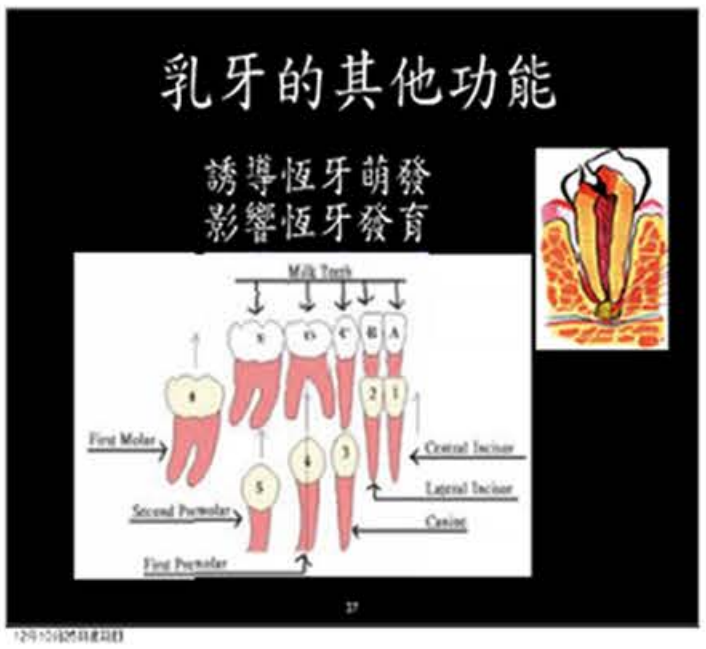
挖地瓜樂趣無窮

文章集錦

圖/文　蔡瑩盈　護理師

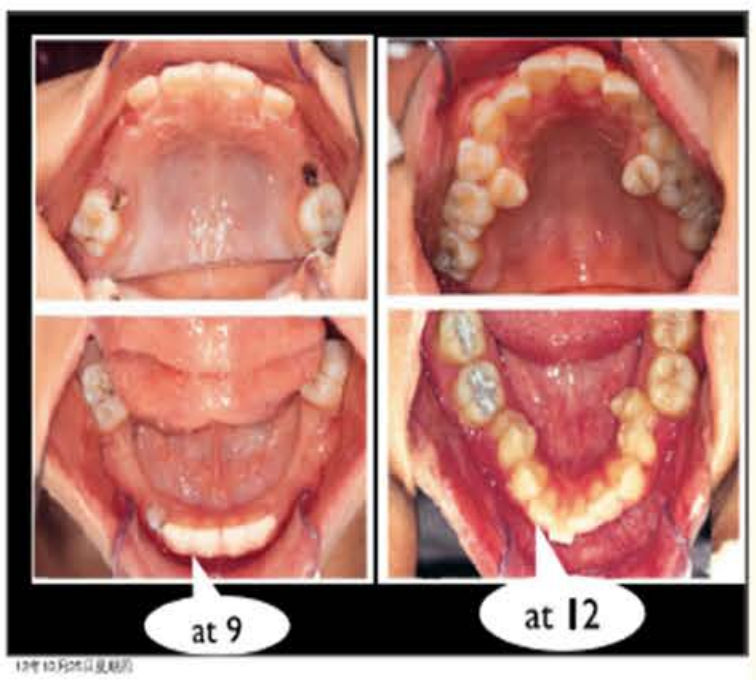
為什麼乳牙這麼重要?
反正長大換牙再照顧就好了!

護理師說:
不行!絕對不行!小時候沒有好好照顧乳牙，長大了就要花很多錢修理牙齒，牙齒不好就沒辦法攝取充足的營養，這樣身體也不會健康。













乳牙真的很重要，會誘發恆牙的生長並且影響恆牙發育，可以維持恆牙的空間刺激顎骨的發育，若因為蛀牙嚴重還會影響日後的人格發展。所以一定要好好照顧自己的牙齒喔!

文章集錦

文　蔡邵璞　老師

母親節文章分享〈女人物語〉

（原刊於人間福報2019.05.09）

和朋友開心聚餐，正愉快閒聊時，瞥見鄰座的年輕媽媽，一手抱著哇哇啼哭的小嬰兒，一手忙亂地拿取背包裡的奶瓶，慌張的神情讓旁人忍不住伸手幫忙，費了一番功夫，好不容易安撫住小嬰兒的情緒，年輕媽媽這才終於露出笑容。看著這副情景，心裡不禁佩服起媽媽的偉大，同樣身為女人，忍不住感慨萬千。

雖然我仍享受著單身的自在，然而看到身旁的同事、好友一一晉升為人妻與母親後，不管是內在的想法或外在的作為，都因此有了大大的轉變，心裡不免慨歎女人那一股為愛轉變的強大力量：原本柔弱的變得堅強了，原本倔強的變得圓滑了，彷彿經歷婚姻後就進入了另一個人生階段，蛻換成另一種性格。

尤其，當了母親後的她們，更是有種說不出的成熟與釋然。那種為了兒女放棄自我，心甘情願為家庭付出所有，甚至一肩扛起大小瑣事的模樣，更讓我看到一個個「為母則強」的真實典範。

她們雙肩背扛的，不再是自己的化妝包，而是孩子的用品包；她們眼睛注視的，不再是美麗流行的衣裳，而是奔跑好動的孩子。理當自在飛揚的美好年華，全為了孩子而捨棄；而「堅韌」似乎成了她們的代名詞，當孩子病了，無論自己有多疲憊也不能倒下，只因孩子需要她。

我總覺得，一個負責任的女人，不是水做的，而是堅硬的石塊做的，經得起風吹日晒，經得起千刀萬剮。

這也讓我回想起母親過往的生活。那時候還不流行育嬰假，因此打從襁褓時期，她便撐著眼皮安撫半夜哭鬧的我，隔天即使睡眠不足，仍要為生活賺錢打拚；幼兒時期，怕生的我天天在幼稚園門口和她上演十八相送，弄得她百般不捨；就學時期，跟著我們姐妹倆在公園跑跑跳跳，輕輕一聲：「媽咪，我好愛你！」就能滿心感動。

是的，就這樣從嬰孩時的百般呵護，到如今成年、就業了，還是不免擔憂，常常直盯盯望著我，道出一句又一句的叮嚀。身為女人，似乎有一輩子操不完的心。

五月佳節的前夕，我們應該向身邊每一個兼任妻子與母親雙重身分的女人致敬，因為她們，讓家更溫暖！也許在多年以後，她們會像我的老母親一樣，即便鬢髮花白、動作緩慢，卻仍拿著鍋鏟料理晚餐，只為一家子的飽足；辛苦了一輩子，那粗糙的雙手仍不停為一家子忙碌，那顆放不下的心仍為一家子牽掛，但只要愛的人幸福，一切就滿足了。

女人呀，真的是世上最強大的物種了！

學生作品



我的媽媽長得很漂亮，有嫩嫩的皮膚，有瘦瘦的身材，他最愛逛街和跟朋友吃飯，我喜歡他陪我出去玩，媽媽是我心目中的美麗天使。

我的哥哥長得很高大，有刺刺的頭髮，有黑黑的皮膚，他最愛看電視和打籃球，我喜歡她陪我玩遊戲，哥哥是我心目中的遊戲高手。

我的爸爸長得很好看，有濃濃的眉毛，有高高的身材，他最愛釣魚和看影片，我喜歡她陪我睡覺，爸爸是我心目中的釣魚高手。

我長得很可愛，有白白的臉蛋，有小小的嘴巴，我最愛旅遊和畫畫，我喜歡和全家人一起吃大餐，我是家裡的畫畫高手。

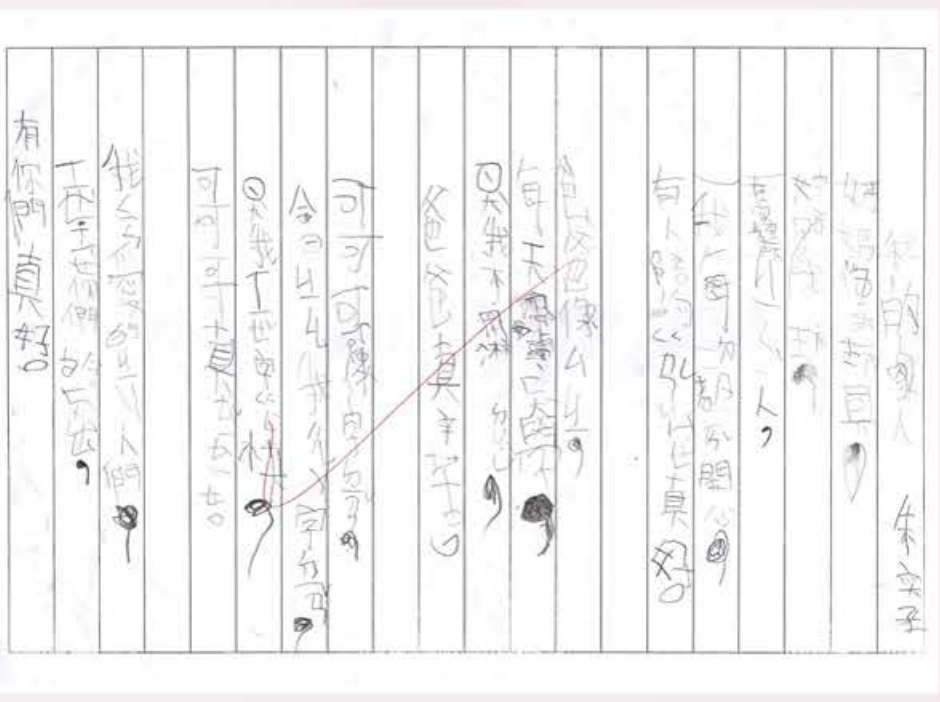
2.<過年的聲音寶袋>
摹聲詞童詩練習

「碰碰碰」，煙火好美麗。
「咻咻咻」，鞭炮好吵鬧。
「咚咚咚」，舞龍舞獅真可愛。
「ㄎㄎㄎ」，團圓大餐真好吃。
「哈哈哈」，大家聊天好快樂。
過年真是有趣，各種聲音好熱鬧。

一年一班　吳庭儀
1.<我的這一家>
創意短文練習

二年一班　朱奕丞　　我的家人





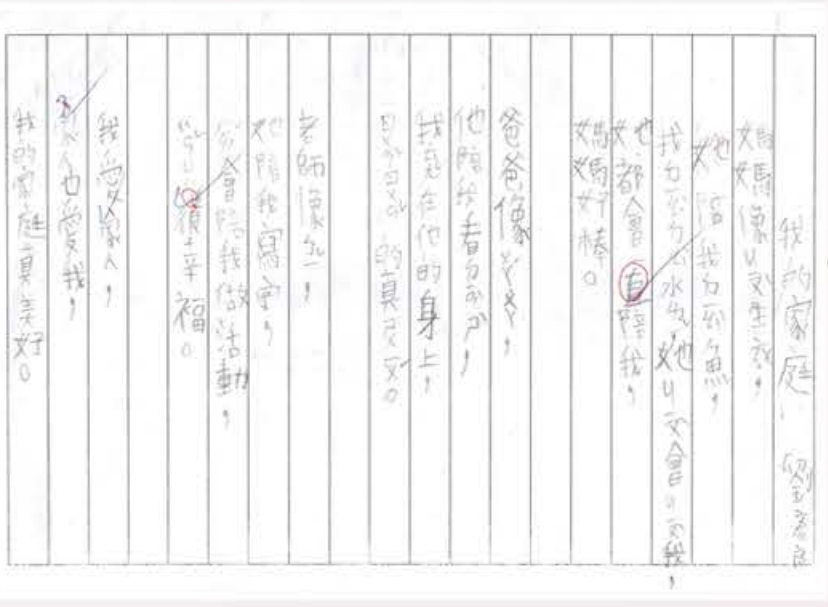
學生作品





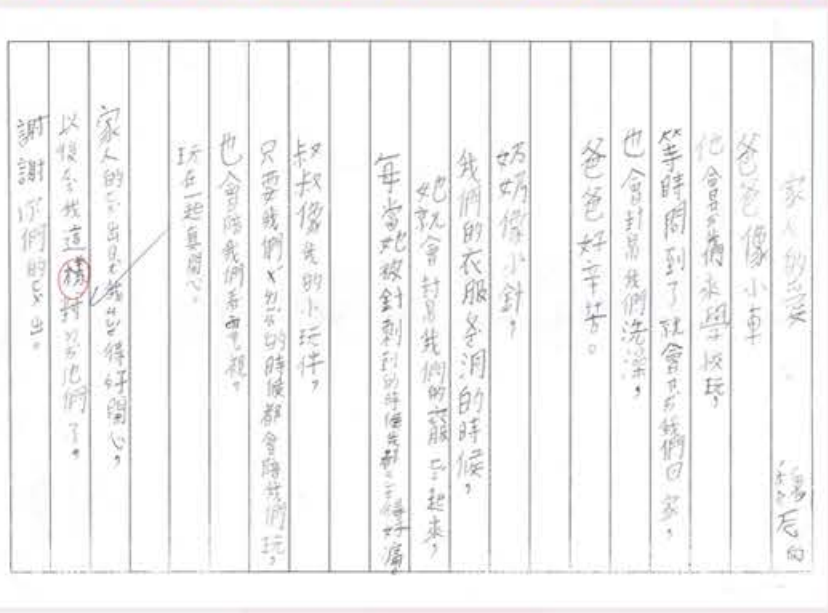
二年一班　張晏瑋　我的家人





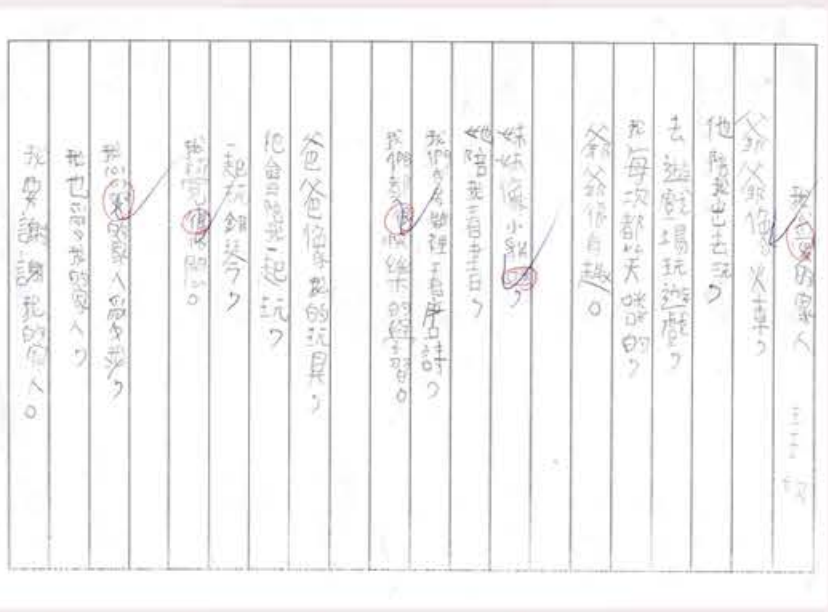
二年一班　劉彥良　我的家庭





二年一班　魏辰向　家人的愛





二年一班　王于欣　我愛的家人

學生作品

我的寶貝　　三年級　　黃樂海

每個人都有一兩樣自己的寶貝物品，有的是玩偶或玩具，有的是文具或樂器。而我的寶貝物品就是我最愛的戰鬥陀螺。

它是一個彩色的陀螺，上面有七條龍和閃電的圖案。當它旋轉時，還會發出「刷刷刷」的聲音，很特別。

這個陀螺是我生日的時候，媽媽買給我的，當我收到這個禮物時，心裡很快樂!

它旋轉的時候會變成白色的，就像小颱風，又像白色的漩渦，讓我們目不轉睛地看著它，對它愛不釋手。

有一天，我想玩陀螺，卻發現陀螺的軸心不見了。我心想:「它怎麼不見了?」我到處都找不到，心裡感到很著急，幸好第二天它就在書桌下出現了。

雖然我有許多玩具，但它仍然是我的最愛。我會好好愛惜它，希望它永遠陪伴我，當我的好朋友。

我喜歡　　三年級　林恩棋

我喜歡玩手機，因為手機很好玩。放學後，我常常玩手機，一玩就很難停下來。

我也喜歡釣魚。放假時，我會和爸爸一起去釣魚。當我釣中大魚的時候，魚的拉力很大，我會很擔心自己被拉進水裡。釣魚讓我學到要有耐心，才能釣到魚。

我還喜歡抓螃蟹來吃。放假的時候，只要爸爸有空，就會帶我去抓螃蟹。爸爸會先把陷阱拿去放，再等牠上鉤。我也很喜歡吃螃蟹，尤其是牠的螯，每次吃都讓我回味無窮。

做這些事都讓我非常開心。我想要經常做這些事，讓生活充滿樂趣。

我喜歡　四年級　朱奕威

我喜歡騎腳踏車。當我心情不好的時候，我會去我們家前面的空地騎腳車。它不但可以讓我運動，也可以吹吹風讓心情好點。

我還喜歡打掃家裡。當我放假的時候，我會在家幫忙打掃家裡。看到家裡變得乾乾淨淨，我就好有成就感。

我也喜歡和家人做菜。當晚上有空的時候，我最喜歡和家人做菜。當我看到家人吃到我煮的菜時，露出的笑容，就覺得很開心。

做這些事讓我感到幸福又快樂，還讓我跟家人的感情加溫。我會繼續保持這些興趣，希望我以後可以常常做這些活動。

我的寶貝　　三年級　　林正澔

每個人都有一兩樣自己的寶貝物品，有的是玩偶或玩具，有的是文具或樂器。而我的寶貝物品就是我最愛的陀螺。

它是一個黑色尖尖的陀螺，它的圖案中間是一隻金色的龍，四周有藍色和黃色的火焰，一看就是男生玩的玩具。

這個陀螺是媽媽買給我的，媽媽擔心我一個人在家會孤單，因此買這個陀螺來陪我。當它旋轉時就像一顆圓圓的可愛小球，陪伴我度過許多無聊的時光。

有一天，我在玩陀螺的時候不小心把它的尖刺弄壞了。我很傷心，很怕再也修不好。幸好爸爸幫我想到一個辦法：拿回去請店家幫我修好。

雖然我擁有很多陀螺，但是這個陀螺是我的最愛。我一定要好好保護它，讓它永遠陪伴在我身邊。

我的寶貝　　三年級　　林品佑

每個人都有一個寶貝物品，有的是玩偶或玩具，有的是文具或樂器。而我的寶貝物品是我最愛的戰鬥陀螺。

它是一個白色的陀螺，它可以轉很快，它可以裝八字鐵，裝上之後可以轉更快。

這顆陀螺是爸爸給我的，爸爸讓我自己選，我選了最喜歡的白色。我天天都會把它拿來玩，當哥哥不想陪我玩，我就會自己玩陀螺，這顆陀螺就像是我的朋友一樣。

有一次，我收玩具時沒仔細，第二天我拿出來玩，才發現少了一顆陀螺。我非常擔心它是不是不見了?我毫不放棄的找了又找，原來是被我放到阿公的籃子裡了。

雖然我有很多玩具，但是我最喜歡這顆白色的陀螺。以後我會把它收好，希望它永遠是我的好朋友。

學生作品

神奇的藍絲帶　　林羿禎

在開學第一週的課堂上，老師告訴我們一個關於藍絲帶的故事。這個故事起源於一九八零年，一名三十八歲的美國婦女海莉絲，為了讓人們學會感恩和讚美，購買了一千條藍絲帶，用行動對身邊的人表達真心。這條藍絲帶大大的改善了人們的生活，造成神奇的效應。

其中最讓人津津樂道的是在一九八八年、關於一名紐約高中老師的故事。在課堂上，這位老師如同參加結婚典禮一樣，慎重的把三條藍絲帶送頒給班上學生，希望他們可以像蜜蜂播種一樣，把這個計畫繼續傳下去，同時把感恩和讚美也傳下去。她對學生說：「謝謝你們，讓我的教書生涯充滿了喜悅。」師生彼此談心、真情流露，留下難忘的午後。後來，學生依照老師的指示把藍絲帶傳了下去。其中一個學生把藍絲帶送給他的諮商師，為了感謝他協助自己高中之後的就業升學規畫，諮商師收到藍絲帶時，就像得到冠軍獎盃一樣高興，心中也充滿了溫暖。神奇的藍絲帶讓我們學到如何感恩別人、如何讚美別人，於是我決定送出我的藍絲帶，希望對方能如吃到色香味俱全的美食般，感到無比的幸福。

我把我的藍絲帶送給我心目中最帥的爸爸，為了感謝他努力工作賺錢供我讀書，讓我有不愁吃穿的生活，有如鳥媽媽一樣的細心照料著我，爸爸是我的太陽，照亮了我整片天空。我慢慢的從口袋把藍絲帶拿出來，遞給爸爸，並對他說：「謝謝你照顧我、支持我做我喜歡做的事情，我會做你您一輩子的乖女兒。」爸爸靜靜的看著手中的藍絲帶，露出燦爛的笑容，看起來彷若仙女棒一樣，一閃一閃的，讓人睜不開眼睛。在送出藍絲帶之後，我覺得非常感動，如同獲得世界上最珍貴的禮物般美好。

藍絲帶讓我學會對家人表達感謝，並更珍惜身邊的人，我願意把神奇的藍絲帶一直傳遞下去，就能讓人們感到溫暖，並創造祥和的社會。

腳踏車道　　羅姿玲

「就讀福隆，幸福光榮！」一年一度的環狀鐵馬行在熱血的口號下展開序幕，我的心情就像獲得食物的小兔子一樣，興高采烈的期待著活動開始。同時，卻也既激動又緊張，擔心第一次參加這個活動的我會在路途中不慎跌倒。就這樣，我帶著複雜的心情和大家一同衝過起跑拱門。

為了迎接鐵馬行的到來，在前幾週的每個禮拜四，我都會利用體育課做充足的練習。我慢慢的從車庫裡把腳踏車牽出來，在操場上練習，因為害怕跟別人撞車而感到十分擔憂，看著我不安的表情，老師在後面扶我一把，我才可以成功跨上腳踏車。老師默默的在我身後陪伴我，讓我有勇氣往前邁出第一步。在我漸漸熟悉腳踏車的平衡後，老師放開了他的雙手，我就學會騎腳踏車了！我高興極了！在我感到非常害怕的時候，還好老師陪著我一步一步的踩穩踏板，我才能不害怕騎腳踏車，也才能在當天順利出發。

在活動開始後，我和老師騎到一半遇到一個港口的大下坡，那裡有很多巨大的消波塊，就在此時，我差點跌倒！整個人像俄羅斯娃娃般搖搖晃晃的，無法控制自己的方向，我就好比迷路的小孩一樣緊張。老師看見我快要跌倒了，就趕緊扶我起來，並對我說：「你還好嗎？慢慢來，我陪著你騎！」這時，我對自己說：「加油，不用害怕！我一定可以的！」僵持了一陣子後，我決定下來用牽的。下車後，我一步一步的爬上斜坡，終於把腳踏車克難的牽到斜坡的最高點，心裡感到十分疲憊，但同時也充滿了成就感。

回到學校後，我看見大家滿臉倦容，心想：看來大家都非常賣力的完成了鐵馬行呢！而疲累的同時，我也為自己成功完成任務而感到自豪。經過這次的環狀鐵馬行，我學到如何克服困難，即使過程一波三折，我都會努力克服困難，就算沒有把握，也要全力以赴！

環狀道路　　林楷宸

「法師好！」、「區長好！」、「校長好！」我們一一向台上的長官問好，一年一度的環狀馬行就在鼓隊的表演中展開序幕，我的心情和走失的小朋友一樣緊張，因為我以前從未參加過這種活動，加上擔任開幕的鼓隊表演，所以感到非常焦慮。

活動前的每個星期四，我們都會利用體育課來練習。我慢慢的從腳踏車車庫把腳踏車牽出來，接著和同學一起在辦公室門口詳細的檢查腳踏車有沒有零件上的問題，然後和大家一起到操場上集合。我興奮的坐上腳踏車，在操場上不斷的練習，內心感到非常開心，覺得腳踏車是一間十分有趣的事情。為了完成環狀鐵馬行，我們每個星期四都會如此努力的練習，一直到三月十八日的到來。

活動一開始，我跟著老師的步伐一同出發，享受著海風的吹拂。後來，悲劇發生了！我在一個大斜坡跟老師和同學們走散了，我當下的心情和一個迷路的小朋友一樣害怕，但也只能奮力地往前騎，努力跟上同學們的步伐。一直到第一個補給站，我看見一位笑容燦爛的老師站在那兒等我們，他笑著說：「快到了！」聽完他的話，我的心中充滿活力。和大家會合後，我們在補給站休息一下後就開始往終點出發。抵達終點時，我看見一片大草原和四個大字——「極動公園」，我的心情非常雀躍，萬分高興自己可以完成這趟旅程。

回學校後，我看到大家的表情十分疲累，而我也累到希望可以像冬眠的熊一樣一直睡，睡到不知道何年何月。雖然感到疲累，我卻還是覺得收穫滿滿，在旅途中，即使和伙伴們走散了，我還是憑著毅力完成了環狀道路。就像人生道路上會遇到重重的障礙，只要一直努力、永不放棄，就可以到達終點。

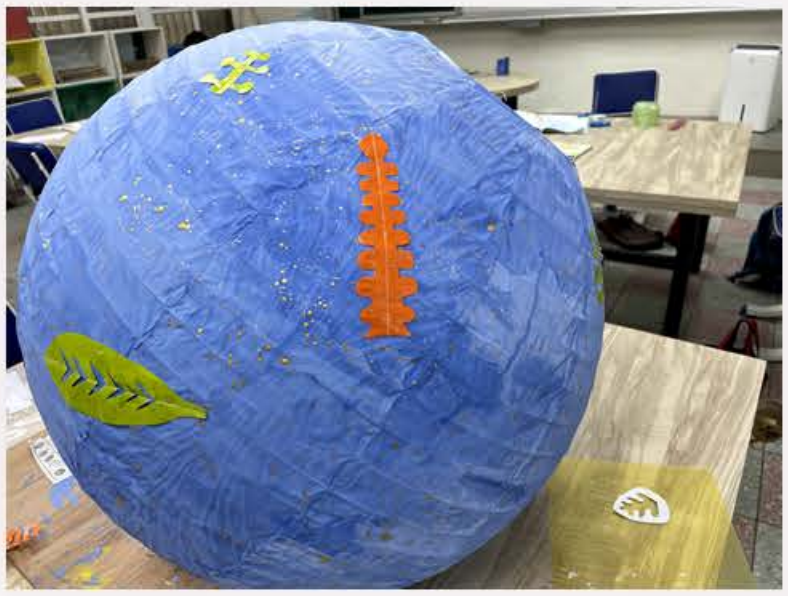
神奇的藍絲帶　　林恩煒

我要把第一條藍絲帶
別在恩愷的心上，
因為你總是幫我拿東西，
讓我覺得非常開心。
你是我的貼身助理，
在我累的時候願意幫助我，
祝福你天天開心。
我要把第二條藍絲帶
別在泓棋老師的心上，
因為你教我寫功課，
讓我學會很多東西。
你是我的小幫手，
在我不會的時候就隨時救援，
祝你考上博士。

學生作品



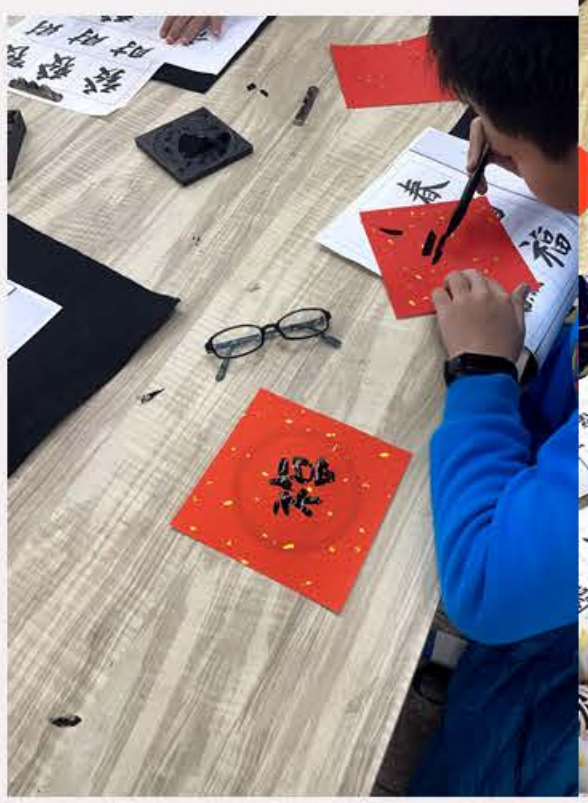






低年級上課過程









學生作品

草嶺古道
蠟筆水彩中年級



林品佑



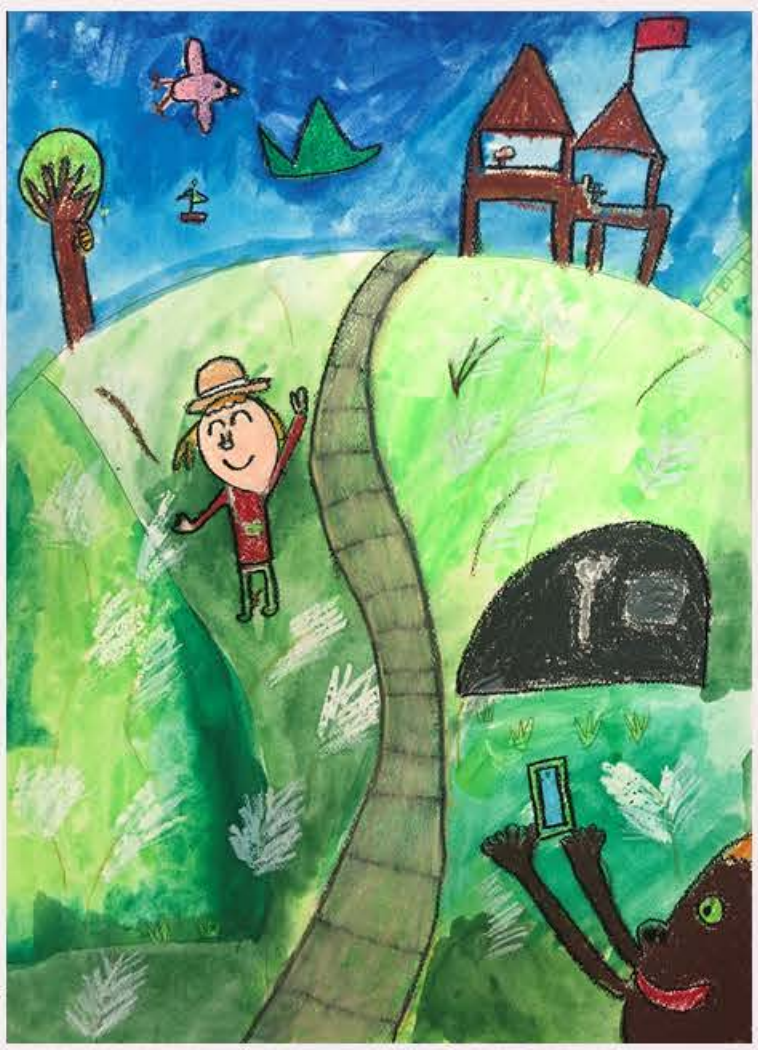
黃樂海



吳冠霖



朱奕威



郭榮脩

學生作品

單車鐵馬行
蠟筆水彩 高年級



林羿禎



吳恩愷



陳沛凱



林楷宸



簡嘉瑩



羅姿玲



游宗翰

災難心理重建

文章轉貼：林曉玫　主任

何謂創傷後壓力症

（Post-traumatic stress disorder；PTSD）？

是指一個人在面臨創傷事件、重大災難等重大事件後，產生身體上、心理上的巨大恐懼，導致心理狀態失調之後遺症。主要症狀包括易怒、過度警覺、失憶、易受驚嚇、惡夢、失眠、性格大變、情感解離、麻木感、逃避會引發創傷回憶的事物等。造成這些症狀可能的經驗，包括：

自然災難（如地震、海嘯）、意外事件（如嚴重的車禍、目睹親人或愛人等關係親近者的突然死亡）、遭受暴力攻擊、經歷性侵害、戰爭、孩童時期遭受身體或心理上的虐待……等。

像最近發生捷運隨機殺人事件、澎湖空難、高雄氣爆等事件，在事件結束後，出現一些情緒反應，感覺到事件好像又在眼前發生了一次，眼睛閉上可能又仍感覺到看到當時的情景。或者，在夢中反覆回到當時的事件場景。因此，容易睡眠不好，容易經常做惡夢，或常會感覺彷彿事情又要發生。

但大部份經驗創傷事件的人並不會產生創傷後壓力症，對於多數人來說，創傷事件的反應會在幾個月後自然改善，不至於留下嚴重的後遺症，甚至影響工作、學業和社交能力。對於某些人，可能會在事件發生後出現創傷後壓力症狀並持續3天以上，稱之為急性壓力症（Acute Stress Disorder），如果症狀持續超過一個月，影響工作、學業和社交能力，則稱為創傷後壓力症。

我有創傷後壓力症，我能做什麼來幫助自己？

向醫生或心理專業人員說出使您苦惱的經歷及您的感受。如果您有可怕的回憶，如果您感到悲傷，如果您失眠，或是長期處於生氣狀態，或這些情況使您無法從事日常作息及過正常的生活，請尋求醫生或心理專業人員幫助，並請醫生為您做檢查，以確定您是否患有其他疾病。

創傷後壓力症醫生或心理專業人員可以幫助我什麼？

目前醫療人員可以透過藥物或心理治療或是兩者結合來治療，包括：

1. 在受過訓練的精神科醫師、臨床心理師、諮商心理師、或其他專業人員的幫助下進行認知行為治療，以幫助改變創傷後壓力症候群的情緒、想法和行為，並且能夠應付恐慌、憤怒和焦慮。
2. 有些藥物可以減少焦慮、衝動、憂鬱及失眠的症狀，並且減少對酒精及其他藥物的成癮。
3. 團體治療可以幫助您學習如何溝通自己對這些創傷的感受，並且建立支持的結構。
4. 讓您知道這是創傷後症候群，並讓家屬及朋友也能分享這些資訊，會創造復原過程中所需要的了解及支持。

有沒有心理諮詢專線可以幫助我？哪裡有心理健康資源？

衛生福利部1925安心專線(依舊愛我)可以提供24小時免費心理諮詢服務，或請撥打民間生命線1995及張老師1980等專線，相關人員亦可提供適當的心理支持與輔導。

亦可至「心快活」心理健康學習平台的「心據點」查詢全國心理健康服務資源；如果不知道要轉介至哪裡，建議可先和各地衛生局社區心理衛生中心聯繫，可以先提供心理諮詢服務給您參考。

我因為災難事件死傷感到難過，請問要怎麼辦？

罹難者親友感到難過、焦慮、害怕、不知何去何從等感受，這時候可以跟家人與朋友把感受講出來，儘量不要獨處。如果有信仰，可以參加祈福法會、教會的祈禱會、彌撒等，都可以幫助參加的人釋放壓力，緩和情緒。或可撥打相關心理諮詢專線，以陪伴您渡過此階段的哀傷期。

我應該怎麼幫助他度過哀傷的階段？

事發初期，陪伴與傾聽對受難者家屬都有很大的幫助，讓他把情緒感受跟想法說出來，可以幫助他緩和情緒。如果發現他有就醫的需求也可以鼓勵、陪伴他就醫。如果朋友有負面念頭，可以撥打衛生福利部安心專線1925尋求協助。

哀傷反應有哪些？

突然接獲親友的噩耗，可能驚慌失措、內疚羞愧，可大略由情感、生理感覺、認知及行為等四方面來說明可能出現的哀傷反應：

哀傷反應	癥兆
1.情感方面	悲哀、憤怒、愧疚、自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木等感覺。
2.生理感覺	胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、對聲音敏感、一種人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏精力、口乾。
3.認知方面	不相信、困惑、沈迷於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。
4.行為方面	失眠、食慾障礙、心不在焉、社會退縮行為、夢見逝者、避免任何會憶及逝者的事物、尋找與呼喚逝者、嘆息、坐立不安、過動、哭泣、舊地重遊、隨身攜在遺物、珍藏遺物等。

救援者常見的身心反應？

心理及情緒上：
擔心、害怕、生氣、坐立不安、悲傷憂鬱、無助、孤單、罪惡感等。

認知上：
無法停止不想災難的事、注意力不集中、記憶力減退、方向感及理解力變差等。

行為上：
工作表現、飲食、睡眠、活動量、警覺、社交、等能力變差及物質使用、哭泣、發生意外等。

身體上：
頭痛、肌肉酸痛、疲倦、心跳、血壓、體重、經期等。

救援者的自我照護有哪些？

救援前：

清楚自我設限、做好個人、家庭及工作之生活規劃安排。

救援中：

管理個人資源、堅持工作限度、同儕分享、家人聯繫、紓壓放鬆活動、宗教信仰、主動尋求諮詢協助。

救援後：

營養健康、休閒生活、社會網絡連結、親密關係建立、接受他人關係、主動尋求諮詢協助。

（資料來源：衛福部官網（https://dep.mohw.gov.tw）/心理及口腔健康司/心理健康促進/災難心理衛生/0402臺鐵408次列車事故心理重建）

專題報導

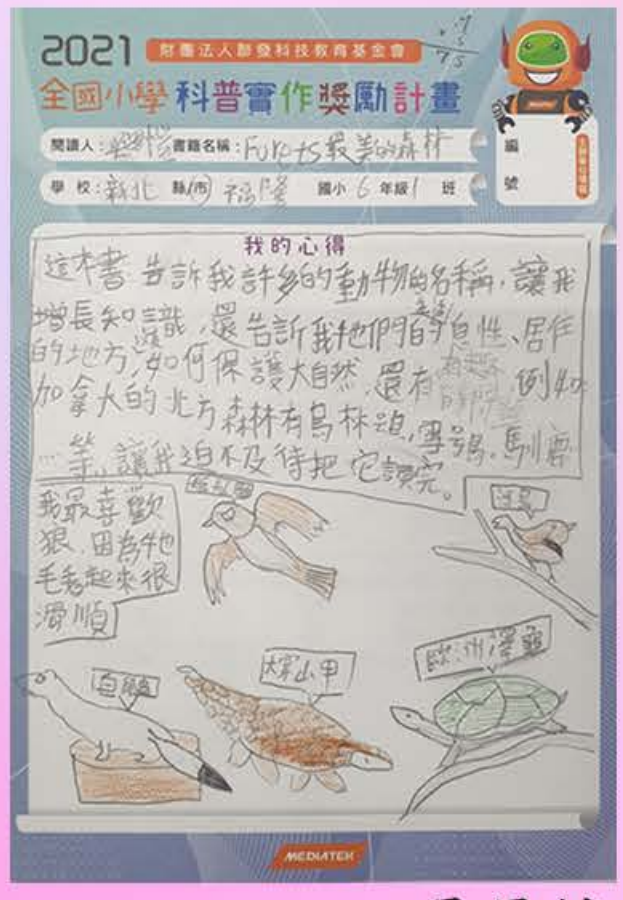
本次活動特別感謝聯發科技教育基金會致贈科普書籍

聯發科閱讀活動單入選&有獎徵答活動

本次的聯發科閱讀寫作，收到許多小朋友的來件。

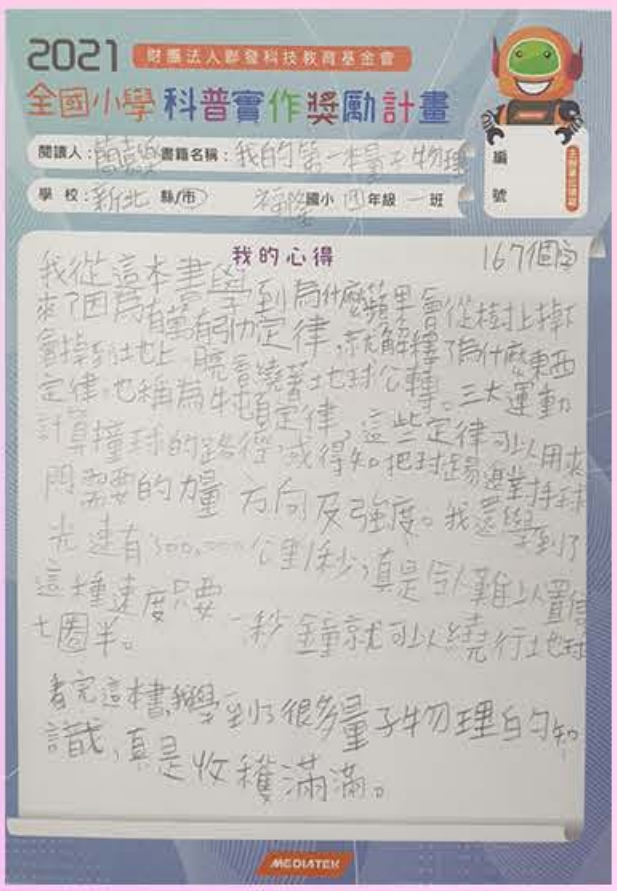
最後選出三位最優秀的作品，恭喜三位得獎的小朋友！

高年級優選



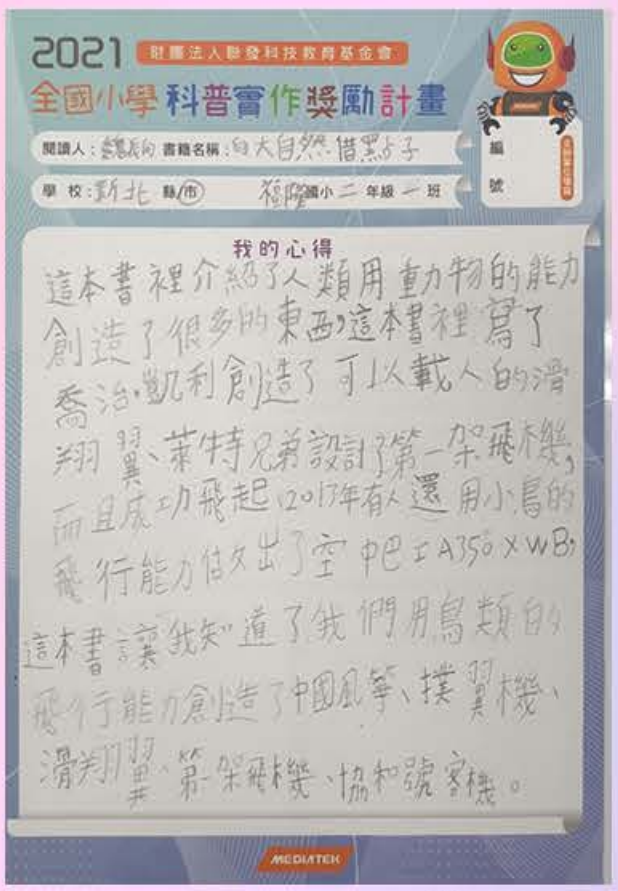
吳恩愷

中年級優選



簡嘉樂

低年級優選



魏辰向

本期有獎徵答題目

這本書的名稱是？



看完所有投稿作品，

老師發現每個小朋友都很努力喔，

如果沒得獎也不要氣餒，

還有本期的有獎徵答。

小朋友，請寫出右方書籍的標題書名。

完成後將回函單送回即可參加抽獎喔！

編者小語

主編　陳維鈞　老師

各位親愛的讀者們大家好，感謝收看本期的校刊。看完活動照片，相信大家兒童節都過得非常快樂充實。校刊發行日的週末，馬上就是一年一度的母親節了，希望小朋友們歡度佳節之餘，也別忘記母親們的辛勞，記得獻上你對母親的關懷與心意喔！

俗話說：「一年之計在於春」。美麗又熱鬧的春天，總帶給我們無限的希望與快樂。希望本期校刊的春季風格，能為大家帶來更多的好心情。

如果對於校刊有更多建議，也歡迎到教務處領取有獎徵答回函，參加抽獎並選出你喜歡的單元喔。前一頁有本期的抽獎問題，答案就在圖書館裡。希望大家都能答對領取獎品喔！



發行單位：新北市貢寮區福隆國民小學

發行人　：鍾敏龍　校長

發行日期　：110年5月7日

校稿資料　：陳世昌　主任

總編輯　：陳維鈞　老師

編輯群　：福隆國小全體師生

特別致謝：

聯發科基金會贈與本校科普書籍50冊