

中山通訊

第 154 期

出版：新北市中山國小
發行人：陳學添·林建宇
編輯：許吟如·林盈均
經費：中山國小家長會
發行所：板橋區大觀路二段 59 巷 31 號
標題題字：吳義輝
出版日期：114 年 2 月 19 日

新北市板橋區中山國民小學 113 學年度第 2 學期行事曆

月	重 要 行 事
二 月	02.11 (二) 開學日、友善校園週 02.14 (五) 扶青團始業式 02.21 (五) 全校防災演練 02.28 (五) 和平紀念日放假一日
三 月	03.07 (五) 家長日 03.18 (二) 舞蹈班招生說明會 03.25 (二) ~ 03.27 (四) 新北市 114 年小學運動會(田徑)
四 月	04.03 (四)、04.04 (五) 兒童節、清明節放假二日 04.15 (二)、04.16 (三) 期中定期評量 04.20 (日) 新北閱讀節、性別平等教育日 04.26 (六) 第 67 週年校慶暨社區運動會 04.28 (一) 校慶補假一日
五 月	05.07 (三) ~ 05.17 (六) 新生線上報到(請新生家長盡量於線上完成報到程序) 05.10 (六) 114 學年度一年級新生(無法線上報到者)現場報到、校服購買(上午) 05.23 (五) 社團成果展(上午)，茉莉花晚會(晚上) 05.27 (二) ~ 05.28 (三) 六年級畢業考 05.30 (五) 端午節調整放假 1 日
六 月	06.03 (二) ~ 06.04 (三) 五年級能力檢測 06.12 (四) 幼兒園畢業典禮 06.13 (五) 國小畢業典禮 06.19 (四)、6/20 (五) 期末定期評量 06.23 (一) 市長獎頒獎典禮 06.30 (一) 結業式 (114 學年度暫定開學日 9 月 1 日)

※「中山通訊」及「行事曆」之電子檔已上傳學校網站，家長可掃描 QR CODE 進入網頁下載





樂讀天地專欄



圖書館施工中

圖書館仍在施工中，

各位小朋友閱讀活動不間斷，請持續閱讀。完成認證並書寫完心得單後，記得到教務處進行認證喔！





閱讀獎勵制度—閱讀認證卡



1.晉級三階段：書香小學士—書香小碩士—書香小博士

2.認證辦法：

- 閱讀一本書得1點
- 晉級認證：(1)低年級40點、中年級30點、高年級20點(2)繳交一張閱讀心得單
- 頁數規定：低年級20頁以上、中年級80頁以上、高年級120頁以上；英文書頁數可折半
- 認證卡使用期限為2年(二升三、四升五換卡)
- 閱讀認證卡的登錄書籍，需符合頁數、種類規定，除了學校館藏，班級共讀書、市圖借的書、家中購買的書籍都可以。

等級	書香小學士 	書香小碩士 	書香小博士 
獎勵內容	<ul style="list-style-type: none">• 書香小學士獎狀一張• 圖書館午休VIP通行證一張。	<ul style="list-style-type: none">• 書香小碩士獎狀一張• 圖書館VIP好友分享券一張• 獎品一份 	<ul style="list-style-type: none">• 書香小博士獎狀一張• 圖書館VIP好友分享券一張• 獎品一份• 紀念照片一張

活動預告

智慧圖書館

- 本校因獲得教育局經費補助，圖書館即將裝設自動借還書機、消毒機等設備，使閱讀環境更完善。
- 圖書館施工後，因需進行書籍重新上架以及智慧圖書館設備安裝，預計開館日為3月底，請大家耐心等待。

主題書展~玩轉文字

- 日期：5月9日~5月29日
- 地點：樂讀天地圖書館

讓我們一起認識文字的優美

新北市中山國民小學113學年度第二學期家長日邀請函

各位敬愛的家長：您好！

本校謹訂於 114 年 3 月 7 日(星期五)晚間舉辦家長日活動，期望藉由親師面對面的討論、溝通，為孩子描繪理想的教育願景。竭誠邀請您來參與家長日的活動!讓我們彼此分享教養的心得，攜手共同經營親師生三贏的幸福生活。

溫馨小提醒：本校汽機車停車空間有限，建議家長步行前往。

中山國小校長： 陳學添
家長會 會長： 林建宇 敬邀

新北市板橋區中山國小 114 年 3 月 7 日(五)家長日活動流程表

時 間	活 動 內 容	活 動 地 點	備 註
17:30~18:30	1. 處室工作準備 2. 班級教室準備	各處室負責地點 各 班 教 室	動線安排、活動準備、資料檢視。
	學校校務報告 (提供簡報模式宣達)	相關資料	*校長、會長及各處室主任
18:30~19:30	低年級家長座談 藝才班家長座談	各班教室	1. 相見歡 2. 班級經營說明 3. 親師懇談意見交流 4. 班親會工作說明
19:00~20:00	中年級家長座談 幼兒園家長座談		
19:30~20:30	高年級家長座談 幼兒園家長座談		
20:40~21:00	整 理 環 境		(廣播)
21:00~21:30	教師檢討會		
21:30~	賦 歸		

……………113學年度第二學期家長日回條（請於3月3日前交給級任老師）……………

() 年 () 班 學生姓名：【 】 家長姓名：【 】

☐ 我將出席家長日

☐ 因事無法出席家長日

新春開學收心操



專任輔導教師 蘇意喬 撰筆

親愛的中山大小帥哥、美女們～度過春節氣味濃厚的寒假，回歸久違的學校生活，早上一定很努力起床，想到好多要學習的進度可能也會有些焦慮不安、覺得壓力山大...

讓我們一起做「新春開學收心操」，瞭解自己為什麼會這麼煩躁，並練習調整心情，用滿滿的元氣迎接新的一年吧！

原因一： 大腦放鬆了XD

「享樂適應機制」讓我們適應大腦的放鬆感，容易感覺快樂時光總是特別短，而捨不得離開這些耍廢、自在的假期～

原因二： 還沒準備好！

心理預設「假期＝快樂、開學＝壓力」，情緒就容易低落，而忘記學習帶來的成就感、與人互動的滿足感♥

原因三： 預期焦慮>△<

想到要恢復早起、面對學習進度，大腦就容易開始擔憂，擔心還沒發生的事情，而開始緊張起來、自己嚇自己...



↑原來是這些想法影響我↑

↓我可以這樣調整心情↓



方法1： 專注當下，接納情緒



吃飯時專心品嚐味道、睡覺時安心放空，不要煩惱擔心♥

面對不熟悉或不喜歡的事情，會有壞心情是正常的，接納壞心情的存在，但不要被壞心情控制♥



和親近的人分享每天有趣的事情，增進生活幸福感♥



資源介紹

免費咭喇解憂信箱，有專業心理師可以聊心事、陪你調適心情喔！



免費咭喇解憂信箱

方法2： 練習轉念，預做準備



設立生活小目標，提前做好檢查與準備，讓自己充滿動力！

想想每天最期待的事情，或換個角度看事情，就能轉換心情、發現生活樂趣！



GOOD!

看見自己努力的地方，一點點小進步或改變，也可以大大給自己鼓勵與讚美！