

# 中山通訊

第 157 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 9 月 10 日

## 新北市板橋區中山國民小學 114 學年度第 1 學期行事曆

月	重 要 行 事
九 月	09.01(一)開學日、友善校園週 09.13(六)親子讀經班始業式 09.15(一)自費社團開始上課 09.19(五)家長日、全校防災逃生演練 09.29(一)教師節彈性放假一日
十 月	10.04(六)扶青團始業式 10.06(一)中秋節放假 1 日 10.10(五)國慶放假 1 日 10.15(三)~10.17(五)六年級畢業旅行 10.24(五)臺灣光復節彈性放假一日
十 一 月	11.05-11.19 廣達游於藝巡展計畫-筆墨行旅-在東方文明中旅行 11.06(四)~11.07(五)期中評量 11.13(四)四年級戶外教育-藝術滿城香 11.19(三)幼兒園戶外教育 11.25(二)志工成員大會
十 二 月	12.01-12.12 天文科學教育館巡迴展覽 12.03(三)一、四年級健康檢查 12.24(三)幼兒園歲末親子活動 12.25(四)行憲紀念日放假一日 12.30(二)板橋榮家歲末藝文服務
一 月	01.01(三)元旦放假 1 日 01.08(四)~01.09(五)期末評量 01.09(五)自費性社團最後上課日 01.20(二)第一學期休業式(半日課, 全校 12:00 放學不用餐) 01.21(三)第二學期開始上課日 01.24(六)寒假開始
二 月	02.23(一)第二學期開始上課

※「中山通訊」及「行事曆」之電子檔皆可至「學校網站首頁-中山通訊」專區下載利用。  
參考網址：<https://reurl.cc/EQW7Lv>

## 家長日邀請函

**各位敬愛的家長：您好！**

本校謹訂於 114 年 9 月 19 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 學年度 9 月 19 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 5.成立班親會
19:00~20:00	中年級家長座談		
19:30~20:30	高年級家長座談 特教班家長座談		
20:40~21:00	整 理 環 境		( 廣 播 )
21:00~21:30	教 師 檢 討 會		
21:30~	賦 歸		

# 樂讀天地，書香中山

一本書，一次冒險，累積就是大成就!為了鼓勵大家愛上閱讀，圖書館特別設立了豐富的獎勵計畫，希望大家可以享受閱讀，愛上閱讀！

**讓閱讀成為每天最酷的挑战！**

項目	獎勵對象／認證條件	規則與標準	獎勵內容	備註
1. 閱冠王	每月各年級借閱量前 3 名	圖書館每月借閱紀錄	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 閱冠王獎狀 1 張</li> <li>● 圖書館 VIP 券 1 張</li> <li>● 借閱量第一名另贈獎品 1 份</li> </ul>	圖書館 VIP 券：入館時間請依卷上說明
2. 閱讀認證卡	閱讀一本書可得 1 點，累積達標並完成 1 篇讀後心得	年段點數標準： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 低年級：40 點</li> <li>● 中年級：30 點</li> <li>● 高年級：20 點</li> </ul> 最低頁數規定： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 低年級：20 頁</li> <li>● 中年級：80 頁</li> <li>● 高年級：120 頁</li> </ul> ◎ 英文書頁數得減半	<b>書香小學士：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 獎狀 1 張</li> <li>● 圖書館 VIP 券 1 張</li> </ul> <b>書香小碩士：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 獎狀 1 張</li> <li>● VIP 分享券 1 張</li> <li>● 獎品 1 份</li> </ul> <b>書香小博士：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 獎狀 1 張</li> <li>● VIP 分享券 1 張</li> <li>● 獎品 1 份</li> <li>● 紀念照片 1 張</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 點數計算以同一學段為限，跨學段重新計算</li> <li>● 跨學段點數未達標者折半計算（例：25 點 → 12 點）</li> <li>● VIP 分享券：邀請 1 位同學午休同行入館</li> </ul>
3. 書香小博士進階挑戰	已完成小博士認證，可挑戰第 2 或第 3 次	<b>銀賞：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成小博士認證</li> <li>● 完成好書推薦單</li> </ul> <b>金賞：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成小博士認證</li> <li>● 完成好書推薦單</li> <li>● 錄製好書推薦影片（由課研組與閱推教師協助，於學校 FB 分享）</li> </ul>	<b>銀賞：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原有小博士獎勵</li> <li>● 增加借書額度 5 本</li> <li>● 可推薦購書書單 1 本，圖書館購置後可優先借閱</li> </ul> <b>金賞：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 原有小博士獎勵</li> <li>● 增加借書額度 5 本</li> <li>● 校長題字好書 1 本（可從年度好書推薦書單中自選一本書）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 增加借書額度至學期末止</li> <li>● 學生借書額度最高為 10 本，額滿後不再增加</li> <li>● 影片分享將徵得家長同意後公開</li> </ul>

# 榮獲新媒體 iSong 獎 本校數位轉型再創佳績

## 本校榮獲新媒體 iSong 獎

在新北市 113 學年度「學校數位轉型獎勵計畫」中，本校榮獲新媒體 iSong 獎。

此次評選著重於教育放送台的應用，以及校務行政系統資料的完整性。能夠獲得這份肯定，要感謝行政團隊在日常工作中的用心與努力，從系統維護、資料更新，到教育媒體的推動，都是讓數位轉型逐步落實的重要環節。

數位轉型是一段持續累積的旅程，本校將持續在行政與教學的智慧化應用上精進，為師生打造更優質的學習環境。

同時，也誠摯邀請各位家長與朋友們加入【本校 Facebook 粉絲團】，一同關注校園最新消息，分享孩子們在學習路上的點滴與成長。



掃描 QR CODE

加入中山國小粉絲專頁

# 心 靈 魔 法 鏡 ~

## 成 為 自 我 覺 察 魔 法 師

中 中 早  
~ 上 學  
可 以 看  
見 你 真  
讓 人 開  
心 !



Hi 山 山 ~  
暑 假 你  
有 發 生  
什 麼 好  
玩 的 事  
嗎 ?

嘿 ~ 當  
然 有 !  
我 使 用  
了 SEL 攻  
略 雷 達  
圖 喔 !



你 是 說  
暑 假 前  
《 中 山  
通 訊 》  
的 SEL 特  
刊 嗎 ?

小 朋 友 ~ 想 複 習 或  
多 瞭 解 SEL 特 刊 的  
話 , 歡 迎 掃 描 右 邊  
QRcode 看 完 整 版 叻  
~ XD ✨ ✨



專任輔導教師 蘇意喬 撰筆

沒<sup>レ</sup>錯<sup>カ</sup>～超<sup>イ</sup>  
棒<sup>ウ</sup>的<sup>カ</sup>！你<sup>ウ</sup>  
嘗<sup>イ</sup>試<sup>ハ</sup>過<sup>ク</sup>裡<sup>カ</sup>  
面<sup>ウ</sup>的<sup>カ</sup>技<sup>ヒ</sup>巧<sup>ク</sup>  
了<sup>カ</sup>嗎<sup>ヤ</sup>？



還<sup>レ</sup>沒<sup>レ</sup>  
...快<sup>ウ</sup>說<sup>セ</sup>說<sup>セ</sup>  
有<sup>ア</sup>什<sup>ニ</sup>麼<sup>ニ</sup>  
有<sup>ア</sup>趣<sup>ク</sup>的<sup>カ</sup>  
地<sup>ク</sup>方<sup>カ</sup>啦<sup>ヤ</sup>  
～

你<sup>ウ</sup>看<sup>ウ</sup>到<sup>カ</sup>我<sup>セ</sup>  
的<sup>カ</sup>SEL攻<sup>ク</sup>略<sup>カ</sup>  
雷<sup>カ</sup>達<sup>カ</sup>圖<sup>カ</sup>，  
哪<sup>ウ</sup>個<sup>ク</sup>向<sup>ニ</sup>度<sup>カ</sup>  
最<sup>ア</sup>弱<sup>ク</sup>嗎<sup>ヤ</sup>？



嗯<sup>ウ</sup>～好<sup>ク</sup>像<sup>カ</sup>  
是<sup>ハ</sup>「自<sup>ハ</sup>我<sup>セ</sup>  
覺<sup>ヒ</sup>察<sup>イ</sup>」這<sup>キ</sup>  
個<sup>ク</sup>部<sup>ク</sup>份<sup>カ</sup>  
呢<sup>ウ</sup>... ?

**YES!**

- A 通常我知道自己為什麼會不开心！
- B 不开心時，我會用適合的方式讓心情變好！
- C 當朋友不开心的時候，我能用對方喜歡的方式關心對方！
- D 跟家人吵架的時候，我能好好說出自己的想法、感受與期待！
- E 當我做錯事的時候，我能勇敢的承認並道歉！

**A 自我覺察**



你<sup>ㄩ</sup>有<sup>ㄟ</sup>沒<sup>ㄟ</sup>有<sup>ㄟ</sup>過<sup>ㄟ</sup>  
這<sup>ㄟ</sup>種<sup>ㄟ</sup>時<sup>ㄟ</sup>候<sup>ㄟ</sup>...



一<sup>ㄟ</sup>下<sup>ㄟ</sup>開<sup>ㄟ</sup>心<sup>ㄟ</sup>，一<sup>ㄟ</sup>下<sup>ㄟ</sup>又<sup>ㄟ</sup>  
有<sup>ㄟ</sup>點<sup>ㄟ</sup>生<sup>ㄟ</sup>氣<sup>ㄟ</sup>？

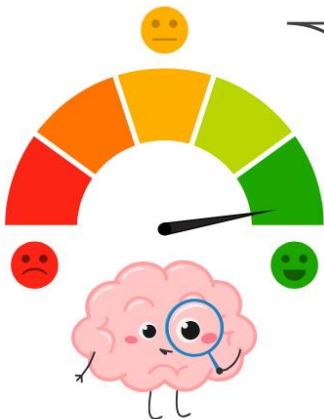
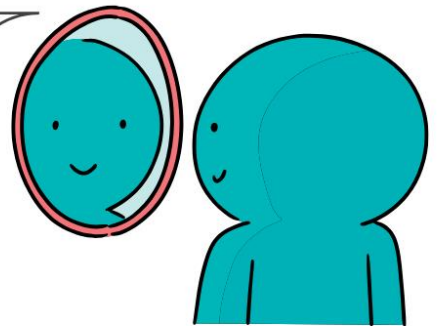


這<sup>ㄟ</sup>是<sup>ㄟ</sup>你<sup>ㄩ</sup>的<sup>ㄟ</sup>內<sup>ㄟ</sup>心<sup>ㄟ</sup>跟<sup>ㄟ</sup>腦<sup>ㄟ</sup>  
袋<sup>ㄟ</sup>正<sup>ㄟ</sup>在<sup>ㄟ</sup>傳<sup>ㄟ</sup>遞<sup>ㄟ</sup>不<sup>ㄟ</sup>同<sup>ㄟ</sup>的<sup>ㄟ</sup>  
訊<sup>ㄟ</sup>號<sup>ㄟ</sup>



「**自<sup>ㄟ</sup>我<sup>ㄟ</sup>覺<sup>ㄟ</sup>察<sup>ㄟ</sup>**」就<sup>ㄟ</sup>  
是<sup>ㄟ</sup>幫<sup>ㄟ</sup>助<sup>ㄟ</sup>我<sup>ㄟ</sup>們<sup>ㄟ</sup>讀<sup>ㄟ</sup>懂<sup>ㄟ</sup>  
這<sup>ㄟ</sup>些<sup>ㄟ</sup>訊<sup>ㄟ</sup>號<sup>ㄟ</sup>的<sup>ㄟ</sup>超<sup>ㄟ</sup>能<sup>ㄟ</sup>  
力<sup>ㄟ</sup>！

自<sup>ㄟ</sup>我<sup>ㄟ</sup>覺<sup>ㄟ</sup>察<sup>ㄟ</sup>就<sup>ㄟ</sup>像<sup>ㄟ</sup>擁<sup>ㄟ</sup>有<sup>ㄟ</sup>一<sup>ㄟ</sup>  
面<sup>ㄟ</sup>「**魔<sup>ㄟ</sup>法<sup>ㄟ</sup>鏡<sup>ㄟ</sup>子<sup>ㄟ</sup>**」，能<sup>ㄟ</sup>  
告<sup>ㄟ</sup>訴<sup>ㄟ</sup>我<sup>ㄟ</sup>，我<sup>ㄟ</sup>心<sup>ㄟ</sup>裡<sup>ㄟ</sup>正<sup>ㄟ</sup>發<sup>ㄟ</sup>  
生<sup>ㄟ</sup>什<sup>ㄟ</sup>麼<sup>ㄟ</sup>事<sup>ㄟ</sup>！



知<sup>ㄟ</sup>道<sup>ㄟ</sup>自<sup>ㄟ</sup>己<sup>ㄟ</sup>的<sup>ㄟ</sup>想<sup>ㄟ</sup>法<sup>ㄟ</sup>、心<sup>ㄟ</sup>  
情<sup>ㄟ</sup>、原<sup>ㄟ</sup>因<sup>ㄟ</sup>，就<sup>ㄟ</sup>像<sup>ㄟ</sup>玩<sup>ㄟ</sup>遊<sup>ㄟ</sup>戲<sup>ㄟ</sup>  
前<sup>ㄟ</sup>先<sup>ㄟ</sup>看<sup>ㄟ</sup>能<sup>ㄟ</sup>量<sup>ㄟ</sup>條<sup>ㄟ</sup>，才<sup>ㄟ</sup>知<sup>ㄟ</sup>道<sup>ㄟ</sup>  
該<sup>ㄟ</sup>休<sup>ㄟ</sup>息<sup>ㄟ</sup>還<sup>ㄟ</sup>是<sup>ㄟ</sup>繼<sup>ㄟ</sup>續<sup>ㄟ</sup>努<sup>ㄟ</sup>力<sup>ㄟ</sup>！

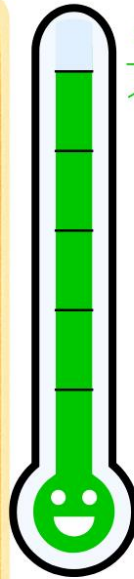


接下來～讓我們跟著  
心靈魔法師學習3個魔法動作，  
成為自我覺察魔法師！

### 魔法1：感覺偵探



今天早上我很開心，  
好期待趕快看到我的  
好朋友們！😊😊



我現在的心情是什麼？  
為什麼呢？



發生了什麼事情，  
讓我有了這種感覺？  
為什麼我這麼在乎呢？



### 魔法2：

### 原因雷達



可是中午我好難過，  
因為好朋友不跟我玩！  
☹️

### 魔法3：

#### 小小小心情筆記

寫下或畫出  
今天的心情  
感受、情緒  
發生的原因  
，可以幫助  
我更瞭解自己  
，也更方便  
回顧！



自我覺察是  
一種認識自  
己的方法



3個魔法一起  
練，更厲害！

覺察情緒就  
開始有改變  
的力量！



一起看看有  
些好處吧~ 😊

## 【好處1】

更懂自己與別人，不被情緒牽著走



知道自己與別人  
喜歡什麼、不喜歡  
什麼，遇到生氣  
或害怕的事  
情，也能冷靜想  
辦法！



## 【好處2】

更會與別人相處，  
解決問題會更快

能清楚表達

「我現在的心情是...，因為...」

，我們會更瞭解彼此，知道真正的原因，就能找到適合的方法解決問題！



太棒了！我要每天練習、分享給大家！

