



坪林心園

發行人：余舒蓉

主編：宋苑如

編輯小組：教導處、總務處

地址：新竹縣關西鎮上林里11鄰11號

網址：<http://www.ples.hcc.edu.tw>

出版日期：110.01.14

如何教孩子時間管理？

校長 余舒蓉

現在的孩子個個都很聰明，聰明的孩子往往愛好也比較多。小孩子最大的特點就是好奇，什麼都想嘗試一下。孩子這個特點，對智力開發與興趣培養有很大的好處。但是「凡事有利必有弊」，如果缺乏適當引導，也會讓孩子養成做事沒規律、遇到困難就退縮、不能堅持到底、做事不能專心致志、容易被外界誘惑的壞習慣。

我想家長都有這樣的經驗——對於一件新鮮事物，孩子剛開始可能很有興趣，但是遇到困難、長時間不能做好時，孩子就會開始煩躁，不想做了，這就是前面說的壞習慣。如果家長沒有善加引導，讓壞習慣持續到成人以後，那麼以後很可能孩子會一事無成。

如何維持孩子好奇心、創造能力的同時，也能培養堅持到底、認真、細心的好習慣呢？家長可以從生活中的小地方做起：

第一，孩子認真投入時不要打擾。孩子專注做任何事情時，家長盡量不要打擾。比如，孩子正在專心致志搭積木，媽媽卻非要讓孩子吃水果，這就是打擾孩子的行為，對孩子的專注力會有影響。

第二，和孩子一起戰勝困難。孩子做事情遇到困難，家長要多多鼓勵，和孩子一起完成目標，讓孩子感受解決難題的自豪感，從而勇於戰勝困難，不被困難所擊倒。

第三，孩子要養成有始有終的習慣。一件事情做不完，就不能去做另外的事，久而久之就能養成堅持到底、不半途而廢的好習慣。

第四，不強迫孩子，理解孩子真正的需要。深入了解孩子真正的興趣，不強迫孩子學習沒有興趣的東西。如果是必須學習的項目，也應該先跟孩子溝通，想辦法培養他的興趣，而不是硬逼著孩子學。

第五，生活、做事有規律，從小培養時間觀念。爸爸、媽媽要帶著孩子安排每天的作息表，先與孩子訂出每天在家的時間，應該要做的事情。例如：四-五點寫作業、七~八要洗澡、十點要上床睡覺等等……養成習慣的週期是21天，當孩子持續不懈的做到、有明顯進步時，爸媽可以主動得給予孩子一些獎勵，假日帶他出去玩、可以晚餐後吃點心、陪玩喜歡的玩具，並鼓勵孩子：如果以後沒有這個表了，你是不是也會記得，你應該要做哪些事情呢？

如果我們在孩子小的時候培養他們的這些好習慣，那麼他做任何事肯定也是認真負責，絕不會拖拖拉拉，這些將是孩子一生最好的財富！

校園大小事

【教導處】

1. 109 學年度上學期休業式 1/20(三)12:00 放學，英語社團 14:00，1/21(四)寒假開始。
2. 寒假 1/21(四)-2/10(一)，2/10-16 春節年假【原定開學日為 2/11(四)，因適逢年假，開學日順延至 2/17(三)】，本日彈性調整放假，學生不上課，學校兼職行政人員需上班。
3. 109 下學期 2/18(四)開學，正式上課。

【學務組】

- 一、校園安全宣導：不做危險動作，走廊用走的，希望學生可以注意自己在校園內的安全。
- 二、犯罪被害人保護：補償與保護並重，除規定犯罪被害補償機制外，另提供被害人生活及社會適應需求與各項保護服務。
- 三、荒野保護協會到校：學生能更深入認識校園植物。
- 四、空氣品質宣導：宣導空氣品質監測網 <https://airtw.epa.gov.tw/CHT/Default.aspx> 與空品旗（綠（良好）、黃（普通）、橘（對敏感族群不健康）、紅（對所有族群不健康）、紫（非常不健康）、褐紅（危害）6 色），讓學生了解空氣品質狀況。
- 五、兒童權利公約：11 月 20 日是兒童人權日，就公約的解釋，聯合國兒童權利委員會則提出了四大指導原則，其分別為：（一）禁止歧視原則；（二）兒童最佳利益為一優先考量；（三）兒童之生存及發展權；（四）兒童表示意見且該意見應獲得考量的權利。
- 六、每年 12 月（第 1 週）為「愛滋病防治宣導月（週）：關懷愛滋與藥物濫用防治宣導。
- 七、性別平等宣導：建立正確的性別平權觀念，向性別刻板印象說不！
- 八、網路安全宣導：希望家長注意家中學童上網的時間與內容，避免個資洩漏。
- 九、防範一氧化碳中毒：遵照「五要」原則，一、要保持環境的「通風」。二、要使用安全的「品牌」。三、要選擇正確的「型式」。四、要注意安全的「安裝」。五、要注意平時的「檢修」，應請合格技術士為之。
- 十、口腔保健正確用藥健康體位視力保健宣導：希望能促進全校師生的健康。
- 十一、小執法說故事-鸚鵡夢碎：盜印、盜錄他人的作品及仿冒他人商標、專利，是侵害智慧財產的行為。
- 十二、消防隊消防宣導：關西消防隊與婦宣隊到校向學生宣導消防相關知識，讓學生了解注意住家的安全。
- 十三、環境教育宣導：自己的地球自己救，愛地球 3R 步驟：Reduce 源頭減量（自備餐具、環保杯）、Reuse 重複使用（用不到的二手物品給需要的人）、Recycle 資源回收（垃圾分 3 類環境好 OK）。
- 十四、禁止性騷擾及性侵害公開揭示：遇到性侵害事件請撥打 110 或 113 保護專線求助。
- 十五、防菸拒檳宣導：不要為了小顆檳榔或一小根菸而犧牲自己的健康，電子菸也含有致癌物。



寒假生活須知：

寒假快到了，希望小朋友們在寒假裡能身體力行、確實做到下列幾點。

- 一、能訂出寒假生活計畫，並確實做到。
- 二、能確實做到每日的潔牙護眼運動，餐後潔牙，注意用眼 30 分鐘休息 10 分鐘。
- 三、能早睡早起，生活有規律，並能每天運動、注意均衡營養，增加自己免疫能力，促進身心健康。
- 四、能多閱讀優良課外讀物，充實自己知識。
- 五、出外遊玩或回家，必告訴父母，不讓父母擔心。
- 六、拒絕有害物品，不抽煙、不嚼食檳榔、不吸毒、不賭博、不去網咖玩電玩遊戲、不涉足複雜是非多如撞球場、MTV、KTV、冰宮、電動玩具店等場所。
- 七、到校遊玩保持校園整潔、注意自身安全。
- 八、不要無駕照騎乘機車，有駕照騎乘機車必須戴安全帽，並遵守交通規則。
- 九、不到無安全設施之海（溪、河、湖、塘、池）邊戲水、露營、烤肉，要到有合格救生員的地方戲水，以免發生意外。
- 十、能按時寫完寒假作業，並自動幫父母做家事。
- 十一、**加強防範一氧化碳中毒**（如洗澡、室內烤肉、取暖），將窗戶打開，保持室內空氣暢通。
- 十二、過年期間放鞭炮要注意安全，避免火災發生。
- 十三、過年期間拿到壓歲錢（紅包）養成儲蓄好習慣，不亂花錢。
- 十四、如接獲可疑詐騙電話或不慎遇上歹徒意圖詐騙，應切記反詐騙 3 步驟：「保持冷靜」、「小心查證」、「立即報警或撥打 **165 反詐騙專線**」尋求協助。
- 十五、如遇霸凌，學生或家長第一時間可向學校反映或透過教育部 24 小時免付費投訴專線（0800200885），立即處理後續可能發生的霸凌行為。



【總務處】

1. 冬季為枯水期，請節約用水及做好中水再生水回收再利用。
2. 本校教學大樓補強工程預計於 109 學年度下學期(3 月)開始施工，因可用空間不足，請師生配合將個人非教學急需用物品，先行帶回家中放置；施工期間請勿進入施工區域，如遇工程車輛亦請避開及注意安全。
3. 再次感謝各界的支持和愛護，捐助本校或扶助弱勢學生，相關捐贈請看本校網站之學校公告。

坪林小畫家

一年級作品欣賞



我的祕密花園~楊采翎



我的祕密花園~楊栩舟



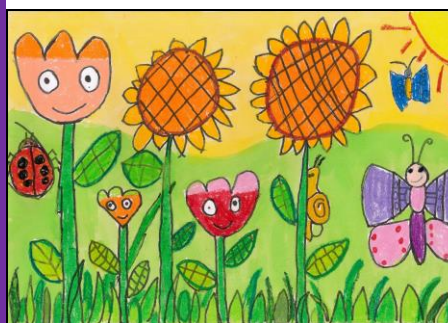
我的祕密花園~戴立綸



我的祕密花園~潘艾



我的祕密花園~林邑宸



我的祕密花園~范振銓



我的祕密花園~張健樺



三年級作品欣賞



組合獸~黃俊鍊



組合獸~郭子宥



組合獸~林仲恩

坪林小作家

一年級新年新希望

新的一年，我希望考試能100 分，也希望家人都能平平安安。

一甲 范振詮

新的一年，我希望可以健健康康、平平安安，也希望可以見到聖誕老公公。

一甲 楊栩舟

新的一年，我希望家人都能平安健康，考試都能100分，也希望全班都能幸福。

一甲張健樺

新的一年，我希望考試能100分，家人都能平平安安，也希望老師可以很開心。

一甲戴立綸

新的一年，我希望家人都能平平安安，考試能得100分，也希望聖誕老公公健健康康。

一甲林邑宸

新的一年，我希望考試100分，家人平安，也希望我能健康。

一甲楊采翎

新的一年，我希望家人健健康康。

一甲潘艾



三年級文章欣賞

驚喜連連的戶外教育

三甲 黃俊鍊

我期待已久的戶外教育終於到來，這次我們即將造訪的地點是南寮、台中歌劇院。出發的前幾天，我的心情是期待的，因為戶外教育很久才一次，於是當天的一大早，我就像小狗咬著骨頭一樣，帶著一顆幸福的心情迎接一年一度的戶外教育。

第一站我們來到南寮發電廠，在這邊我看到了漁船、太陽能板、小狗，我覺得漁船就像一隻鯊魚，因為魚看到它就會害怕，我也聽到了海浪聲，更聞到了草味，這麼豐富的感官體驗，其中最讓我覺得愉快的是氣溫很涼爽。過程中，我印象最深刻的是沙灘上的沙被強風吹起時，就像一條龍飛起來，我覺得好神奇。

接著我們來到台中歌劇院，在這邊我看到了投影秀、空中花園，我覺得投影秀很神奇，有如身在外太空一樣，我還聽到優美的音樂、流水聲，更吃到了美味麵包、餅乾，這麼豐富的感官體驗，讓我感到放鬆，因為這裡有悅耳的音樂。過程中，我印象最深刻的是投影秀，因為我覺得影片中的地球好像在和我們說：「您好！」我覺得很奇妙。

一天的旅程結束了，我的心情是驚喜了，因為第一次親眼看到台中歌劇院，它的外觀凹凸不平，就彷彿來到螞蟻洞，此外我也有滿滿的收穫，如海上的黑影原來是雲的影子，太陽能板的角度為什麼必須維持二十三度半……等，所以我覺得戶外教育的景點很有趣，因為都是我沒造訪過的景點。

吃科學麵的感覺

三甲 林仲恩

所有小朋友都抵擋不了科學麵的魅力，包括我也不例外，我通常在開心的時候會吃科學麵，那為什麼這個小點心要叫做「科學麵」呢？讓我來告訴你吧！1978年時，日本動畫「科學小飛俠」風靡台灣，所以統一企業以該部卡通作為設計主軸，並將這個小點心命名為「科學麵」。

而科學麵的製作過程也是不簡單的喔！首先，將麵粉加水再放到攪拌機變成麵糰，再把麵糰放入壓縮機變成麵皮，接著放入切割機切割，切好麵條把它蒸熟，最後把它油炸乾燥脫水，可見要完成一向產品真不容易呀！

科學麵的包裝上有二個藍色框框，第一個有北斗七星，第二個有一顆大星星，此外還有個穿著黑色衣服的博士；我仔細看完它的包裝後，覺得它的包裝跟我一般看的包裝不一樣，其中最特別的是它的北斗七星顏色都不一樣！

當我手中拿著科學麵時，心中迫不及待打開它品嚐，這時外包裝摸起來滑滑的，然後用手搓揉包裝時，我聽到沙沙的聲音，這聲音像沙鈴一般，接著打開包裝的那一刻，一陣味道撲鼻而來，聞起來鹹鹹辣辣的。最後終於到了享受美食的那一时刻了，科學麵在我的嘴巴裡頭，感覺脆脆刺刺的，品嚐完美味的科學麵後，我覺得科學麵是我吃過的點心中最好吃的。

直接大口吃科學麵真的很享受，但是我發現還有更多創意的吃法，讓我來告訴你吧！第一種是把漢堡裡的肉、菜取出來，再把科學麵放入漢堡裡，第二種是把飯上面放科學麵就大功告成了，這些組合吃起來都有軟軟脆脆的感覺。最後我想替科學麵換上新了衣裳，我決定把科學麵包裝改造成：在一個夜晚，有個人騎著天馬，看著星星，臉上是開心的表情；我想要這樣改造的原因是因為我覺得騎天馬很快樂，而且我騎的是在宇宙中飛行的馬，感覺特別的神氣呢！



給人類的一封信

三甲 郭子宥

親愛的人類你們好：

我是北極熊——小宥，因為地球氣候的異常，我的家鄉發生了一件非常恐怖的事。有一天，我家鄉的地面突然融掉一層冰，過了好幾天，我居住的地方變得越來越小，因為沒有結冰，所以我們沒有海豹可以捕捉，我們只能吃海帶，有一次我還看到一隻公熊吃小北極熊，我看見這幕直接跑走，跑到一個地方躲起來，我還看見我的同伴一直漂浮在水面上，我真的很想跟人類說：「不要再製造二氧化碳，如果一直持續下去，我們會滅絕的。」

為了不再讓我的生活環境繼續惡化下去，其實您們人類可以幫我們很多忙喔！最簡單的做法就是垃圾不能丟到海裡，因為海豹和北極熊吃到垃圾會讓身體受傷，甚至死亡，另外你們也可以少開車、多坐公車、少開冷氣、隨手關燈……等。保護我們就像保護小孩一樣，給我們美好自然的生活環境，我們才能開開心心的長大喔！

讓我來告訴您，若您們有依照約定執行改善家園計劃，我們的生活環境會變得非常美妙喔！人類遵守約定之後，我的家鄉愈來愈漂亮了，可以看到冰層底下的海豹，我們的生活也越來越好，因為不用擔心沒有海豹可以吃，冰山也不會融化，讓我們沒有地方住。希望人類有機會可以來我們家鄉參觀，我想帶您去看看白色的海洋、絢麗的極光，我更要帶您們去看我們捕食海豹的方法喔！祝您們：

平安健康

北極熊小宥敬上

一〇九年十二月二十三日

五年級文章欣賞

拇指園遊記

五甲 車仲祥

我們這次參訪拇指園的原因是因為范教授邀請我們參加他的新書發表會，我們前往拇指園的路途中，看到有人在買苦茶油，隨著我們繼續往下走，伴隨著我們的是七彩的石頭，有紅色的、紫色的、藍色的、橘色的、綠色的，實在是太美麗了。

一進到拇指園，迷你馬就看著我們就好像正在熱烈歡迎我們到他們的樂園，接著看到大嘴鳥他們也在唱歌歡迎著我們，火雞發出咕咕咕的聲音，好像在開會討論人類的外觀，最後我看到猴子在鐵籠裡面爬來爬去，盪來盪去，就好像在表演舞蹈給我們看，實在太有趣了！

我覺得這次參訪拇指園非常開心，而且也學到非常多知識，像是只要用心觀察這個世界，就可以發現這世界的美。

拇指園遊記

五甲 張紫昀

今天，我們去了拇指園，因為范教授要舉辦新書發表會，所以邀請了南和國小、坪林國小及記者們。在十五分鐘裡，我們走過了隧道，看到了七彩的石頭，有紅的、橙的、綠的、藍的、紫的，散發出了一絲絲的光彩。

一開始走進拇指園時，公雞、大嘴鳥正歡迎著我們，迷你馬在研究植物。走過小山洞就會看到大樹屋，彷彿能夠容納我們全班似的寬敞呢！接著我還看到了鵝群正率領著軍隊走進池之國，鴨子們正在放鬆的曬日光浴，兔子正在玩著躲貓貓，鸚鵡也在唱著迎接貴賓的交響曲，彷彿像一個動物遊樂園。

我很喜歡這次的旅程，因為園中有很多可愛的動物，看起來非常療癒，而且在旅途中也能活動身體，所以希望下次能夠再次參訪。



拇指園遊記

五甲 陳瑜欣

今天我們要去拇指園參加范教授的新書發表會，去拇指園的路上我看到路邊有很多的橘子和黑色碎石，路邊的草地上還有很多彩色的石頭，走進拇指園時也有一條石頭路，大家踩在石頭路上發出「咔拉咔拉」的聲音，好像一個樂團在演奏，歡迎著我們的到來。

進到拇指園後我看到很多動物，首先我看到幾隻兔子正在安靜地跳來跳去，他們的眼睛很紅就像一顆紅寶石一樣，他們身上也有著非常不同的花紋，有的兔子有著像羽毛一樣潔白的白色，有的像是泥土一樣的土黃色。接著我看到一群鴨子在池塘裡，有一隻大鴨子一下沉進水中，一下浮出水面，好像在教其他小鴨子游泳。最後我看到一隻猴子在籠子裡轉圈，好像表演某個節目，又好像在向我們訴說著什麼事情，非常有趣。

我覺得這次的戶外教學非常的有趣，因為這次去的地方是以前都沒有去過的，我不僅看到范教授發表的新書，也親眼看到了我們平常很難看見的動物，學到了原來只要認真觀察這個世界，就能發現身邊有這麼多美麗的東西，希望下次還能到拇指園遊玩。

孩子幫孩子

五甲 范振祥

有一天我們看了「蚊帳大使」的文章，我們知道不是每個人都幸福、快樂、健康，也不是每個人都有爸爸和媽媽，重要的是人人都可以幫助有困難的人，不管年紀大或小，總而言之，只要有心就做得好，所以我們全班決定捐贈食物到育幼院。

首先我們討論在電話中要說些什麼，接著我們打電話問了幾家育幼院，終於找到一家叫「德蘭兒童中心」的育幼院，我們決定捐贈蔬果給他們。於是我帶了柚子和南瓜，老師幫我們準備了箱子，我們就著手幫它美化，我畫了奇怪的白蘿蔔人，它的身體是我們學校的校徽，畫完後我就把它貼在箱子的蓋子上。當天老師剛下班就馬上騎車到育幼院，把箱子送給他們，順利的把愛心箱送給他們。

能幫助育幼院我覺得很開心，心裡很舒暢，這要謝謝老師幫我們準備箱子，還幫我們把箱子送到育幼院，也要謝謝幫忙美化箱子的同學們。我希望以後可以把『幫助困難的人』這件好事普遍化，讓那些人可以跟其他人一樣幸福、快樂。

孩子幫孩子

五甲 張皓宇

上國語課時提到學到凱瑟琳的精神，老師叫我學學她的精神，捐一些蔬果給育幼院。育幼院的孩子因為沒有父母照顧，所以我們想要幫助他們，讓他們感受愛的溫暖。

首先我們著手找育幼院，第一育幼院準備轉型成幼兒園，所以無法順利連絡上。但是第二間成功了，第二間叫「德蘭兒童中心」，於是大家決定捐一些蔬果。我們準備茄子、檸檬、柚子、麵條和南瓜，但是因為放太久，所以茄子爛掉了。接下來我們做了捐助箱，我們在畫了魚、狗、猴子和獅子。最後還拍照留作紀念。能夠幫助別人，我真的覺得好開心。

當我準備的蔬菜水果交給了德蘭兒童中心後，我知道減少他們的負擔時，我也覺得好開心。希望那裏的兒童可以無憂無愁的快樂成長，平安健康的長大。



孩子幫孩子

五甲 陳以鈞

「蚊帳大使」課文中看到，凱瑟琳她雖然年紀小，卻可以幫助非洲小孩不會因為貧窮而死亡，從她的故事中，我學到：不管年紀多大，有心就可以幫助別人，所以我們班決定要做一件幫助別人的事。

經過討論後，我們班決定幫助育幼院，一開始，我們先在網路上尋找需要幫助的育幼院，接著我們打電話到許多間育幼院，其中有一間育幼院需要我們的物資協助，我們就著手準備物資，我們的物資有：麵、水果、蔬果和飲料。最後我們也做了愛心箱，上面有著代表我們班的圖案。

幫助完育幼院後，我覺得非常開心，因為這麼小的力量卻可以幫助很多需要幫助的人，未來我要會繼續幫助其他人。

金星另一個地球

五甲 黃凡軒

你知道天空中最亮的行星是哪個星球嗎？那你知道哪個星球離地球最近嗎？如果你也像我一樣這麼的好奇，那麼請跟著我的腳步一起來探索這個宇宙的奧妙吧！

金星是一顆類地行星，因為它的大小、質量、體積與到太陽的距離，均與地球相似，因此他也有另外一個稱號，那就是「地球的姊妹星」。它有著四顆類地行星中最濃厚的大氣層，其中超過 96% 的空氣都是二氧化碳，金星表面的大氣壓力是地球的 92 倍。它的表面溫度高，是太陽系中最熱的行星，比最靠近太陽的水星還要高溫，所以是最亮的星球，人們都叫它「維也納的梳妝鏡」。

既然它被稱作「地球的姊妹星」，那麼你們一定也像我一樣好奇，金星上到底適不適合人類居住呢？但如同我們上面所說的，金星表面的大氣有 96% 都是二氧化碳，對於需要依賴氧氣才能生存的我們，看來是一大挑戰啊！此外金星表面的最高溫度是 450 度，想想看，100 度就可以使水沸騰，那麼 450 度足以讓人類直接蒸發好幾次了呢！

聽了這麼多，我相信大家對於金星已經有一些了解了，但是宇宙是如此的廣大，我們所不知道的祕密一定還有很多。如果你還想了解更多，歡迎你繼續跟著我的腳步一同去探險。

孩子幫孩子

五甲 楊勝紘

我讀過凱瑟琳的故事，他五歲的時候寫了一封信給比爾蓋茲先生，凱瑟琳寫：親愛的比爾蓋茲先生，最後受到凱瑟琳的精神而感動比爾蓋茲先生決定捐助錢給非洲小孩。這個故事也感動了我們，所以我們班決定要來幫助有困難的人。

我們打算要捐贈多餘的物資給需要幫助的人，首先我們班打電話給第一家育幼院，但他們不缺物資，接著我們打給第二家叫作「德蘭育幼中心」，他們說他們需要物資上的協助，於是我們班開始著手製作愛心捐助箱，上頭有著代表坪林國小的校徽，完成後由老師把要捐的食物送去育幼院。

過程中我們也遇到了一些問題，例如：要如何打電話詢問他人需要那些幫助？蔬果因為保存期限過了而腐爛、有的育幼院不太需要物資的幫助，要如何製作愛心捐助箱等問題，我們才發現要幫助人，要做很多準備。

幫助育幼院別人之後，我學到了幫助別人不求回報，當我們真心付出愛心，他們就可以獲讓別人我們一樣的幸福。

坪林榮譽榜

一、校內語文競賽

(一)客語朗讀比賽

成績優異		
中年級	三年甲班	黃俊鍊
高年級	六年甲班	曾品瑜

(二)國語演說比賽

成績優異		
中年級	四年甲班	王苡恩
高年級	六年甲班	曾品瑜

(三)國語朗讀比賽

成績優異		
中年級	四年甲班	楊旻皓
高年級	六年甲班	杜星儒

六、109 學年度第一學期校外競賽成績臚列如下：

- 三年級黃俊鍊、郭子宥、林仲恩、李宇斌同學的畫作獲刊於第 1697 期全國兒童週刊，感謝吳婉麗老師指導。
- 六年級曾品瑜、杜星儒同學的畫作獲刊於第 1698 期全國兒童週刊，感謝陳美伶老師指導。
- 六年級曾品瑜同學參加 109 年語文競賽客語朗讀榮獲特優，感謝宋苑如老師指導；六年級杜星儒同學參加 109 年語文競賽國語朗讀榮獲優等，感謝葉文炫主任指導。
- 六年級曾品瑜、黃浚程、五年級陳瑜欣同學參加客家藝文競賽全國賽榮獲第五名。
- 二年級范雲昕同學代表學校去參加 109 年第十二屆全國跆拳道品勢錦標賽榮獲品勢個人國小中年級女子黑帶一段組第一名。