

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

114 學年度下學期 5 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：楊繡如、廖翊雯

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 115 年 5 月 29 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

從「開玩笑」到傷害的距離：

看見善意，共創友善校園。

專輔教師邱紋儀、王俐婷

在日常的人際互動中，往往存在著「只是開玩笑」的模糊地帶。然而，當這些玩笑如雪球般越滾越大，便在無形中跨越了界線，不再只是單純的玩笑了。在校園裡，有時學生們僅是出於「好玩」、「覺得有趣」，或是單純對某個人的不喜歡，卻沒有意識到，這些看似輕描淡寫的互動，可能已經對他人造成了深刻的傷害。

為了喚起學生們的同理心與覺察力，我們於 114 學年度第二學期，特別為中、高年級籌辦了「反霸凌工作坊」。透過這堂課程，我們期盼協助學生辨識校園中常見的霸凌情境，並進一步邀請他們靜下心來反思：日常生活中那些看似稀鬆平常的互動，是否早已在不知不覺中成為了別人的痛苦？

透過介紹霸凌事件中的各種角色，更能幫助學生理解每個人的心路歷程，開展對事件、人物的不同視角，同時營造安全、開放的氛圍，鼓勵學生覺察自身扮演的角色並公開表態。看著學生們在各個角色立牌前猶豫、站定，我深刻感受到，那些看似冷漠的旁觀者，內心其實裝滿了恐懼與無助；當他們發現原來有這麼多同學和自己一樣時，那種「不孤單」的共鳴，悄悄在彼此間流動。

接著，邀請學生化作為數最多的潛在捍衛者，並將學生們稍早在霸凌情境中體會到的情緒，化作「情緒魔法寶石」，讓他們能在「魔法道具屋」購買反霸凌的策略道具，小組成員們熱烈討論，輪流發動魔法道具，踏上成為捍衛者的旅程，同時也在學習面對霸凌的方法。然而，挺身而出的過程並非總是一帆風順，我們加入了「動搖卡」，演示成為捍衛者的過程充滿挑戰。

最後我們引導學生將遊戲情境轉化為真實生活，鼓勵學生寫下對班級、校園的承諾，在點燈儀式中，學生們親手點亮一盞盞小燈，呼應著「微小勇氣，匯聚起來就是大大的力量」。

活動結束後，當我靜下心來翻閱學生們的回饋表，了解在面對「動搖卡」的現實情境時，許多學生坦承地勾選了「怕自己變成下一個被霸凌的目標」以及「怕被同學說我是愛打小報告的抓耙子」，他們真實地寫下了心中的恐懼，卻依然在承諾欄裡留下了最溫暖的字句。看著字裡行間寫著：「我會陪著他讓有安全感」、「幫助那些被欺負的人，讓他知道他從來不是一個人」、甚至有學生細膩地寫下「如果有人被霸凌，我會去保護受害者」以及「讓落單的同學跟我們一組」。

學生們不僅看見了被霸凌者的痛，也看見了老師們的用心。有學生在回饋表寫下：「謝謝你們特別為了這個活動而做場景，你們辛苦了」、「老師你很勇敢」，這些回饋像是一束束微光，照亮了輔導工作的價值，教育無法在一夕之間消除所有的惡意，但只要我們願意不斷地在學生心中種下善意的種子，讓他們知道「你並不是一個人」，這些微小的勇氣，終將匯聚成炬，在愛裡，帶領著我們無所畏懼。於「情緒管理」，更是關於如何理解自己、同理他人，並做出負責任的決定。

【學校重要行事曆】

- 一、6/09(二)六年級課照班結束。
- 二、6/10(三)六年級畢業典禮。
- 三、6/17(三)、6/18(四)一~五年級期末定期評量
- 四、6/29(一)一~五年級課照班結束。
- 五、6/30(二)結業式。

【學校榮譽榜】

一、賀！八德國小團隊榮獲 115 桃園市語文競賽八德區複賽團體總成績第二名、學生團體組總成績第二名!!

(一)學生組：

班級	得獎名單	參賽項目	名次	指導教師
509	陳思儒	作文	第 1 名	陳妤嫻老師
511	劉展睿	臺灣台語朗讀	第 1 名	林佳榆老師
503	康馨	國語演說	第 2 名	張瑜麟老師
510	王璿濱	臺灣台語情境式演說	第 3 名	劉穗玲老師
511	林孜諺	臺灣台語字音字形	第 3 名	梁詠晴老師

(二)教師組：

得獎名單	參賽項目	名次
梁詠晴老師	臺灣客語演說	第 2 名
曾泓硯老師	寫字	第 2 名
邱嘉玲老師	臺灣台語朗讀	第 3 名

(三)社會組：

得獎名單	參賽項目	名次
邱斐雲	臺灣台語朗讀	第 1 名
邱斐雯	國語字音字形	第 1 名
陳惠珊	作文	第 1 名
葉家綾	國語演說	第 3 名
王瑞慧	臺灣客語朗讀	第 3 名

二、賀!!本校田徑隊學生參加桃園市運動會八德區選拔賽表現優異

- 1.504 游承諾獲得 60m 第 2 名、100m 第 3 名
- 2.504 曾秉咨獲得跳高第 2 名
- 3.505 邱宸楓獲得 200m 第 1 名
- 4.506 范羿鍵獲得跳高第 2 名
- 5.506 丁若婕獲得跳高第 3 名
- 6.506 柳妍蕎獲得三項全能第 3 名
- 7.508 林柏峰獲得鉛球第 5 名
- 8.510 李欣蓮獲得 60m 第 1 名、100m 第 2 名
- 9.511 劉展睿獲得 60m 第 3 名、100m 第 2 名

10.511 周勛恩獲得 100m 第 4 名、200m 第 1 名

11.511 顏之勛獲得 200m 第 6 名

12.511 謝忠諭獲得三項全能第 3 名

三、賀!本校學生 407 林忱、407 劉佳綾、407 許凱程參加 115 學年度國民中小學學生專題研究比賽榮獲特優。感謝指導老師謝秀梅老師。

【5 月份好兒童獲獎名單】

班級	姓名
一年 2 班	李國鼎
一年 9 班	李馭心
一年 12 班	吳芊妤
二年 2 班	劉穗愷、劉家岑、涂方妍、張哲暄、吳雅妍
二年 3 班	彭靜恩、卓嫻緹
二年 4 班	李軒樂
二年 5 班	翁佐博
二年 7 班	梁恩婕
二年 9 班	吳宇倫
二年 11 班	朱妍昀
三年 8 班	邱述侑
三年 10 班	許詠翔、賴亭伶
四年 7 班	莊謹安
四年 9 班	郭紘安
四年 10 班	張矩碩
四年 14 班	周梓甯

【五月份品格《感恩》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	鄭嵐勻	201	陳世宇	301	黃子嫣
102	莊芯瑜	202	蔡祐烜	302	陳芊羽
103	戴稟洋	203	巫紘睿	303	劉芯語
104	吳昊宇	204	紀甫諺	304	楊昕潼
105	黃柔佳	205	王宇綸	305	許宸凡
106	余家樂	206	馬鈺淇	306	劉芊彤
107	蔡承樺	207	陳少宇	307	李穎軒
108	黃柔穎	208	彭恩柔	308	賴閔浩

109	全力騰	209	朱高佑	309	鍾珈羽
110	梁箴澂	210	胡峻瑋	310	吳若淳
111	吳品宥	211	劉昊陽	311	夏李漩
112	蕭莘霈	212	呂姿妘	312	吳帛臻
		213	林采婕	313	余昕宸
		214	高承熙	314	林佑宸
四年級		五年級		六年級	
401	程歆琬	501	陳宥睿	601	劉駿祐
402	呂宇宸	502	邱士鉸	602	林書玄
403	陳冠廷	503	邱述禾	603	陳泓頤
404	許毅揚	504	楊少甫	604	陳宣蓉
405	潘彥榕	505	呂宇喆	605	劉亞芙
406	姜予安	506	陳秉禾	606	施閔浩
407	張名涵	507	陳庭蓁	607	劉品圻
408	蕭浚宇	508	黃貫倫	608	劉冠佑
409	江虹穎	509	周旻諺	609	吳乙晴
410	黃彥赫	510	顏宇軒	610	呂承洋
411	劉宇恩	511	謝忠諭		
412	呂品佑				
413	許智勛				
414	鄭廉瑀				

【學校宣導事項】

一、如何防治登革熱？

衛生組

近期因颱風共伴效應影響，全臺皆有降雨，雨後將新增積水處，恐增病媒蚊孳生機會，且病媒蚊僅需 0.5 公分積水即可繁殖，請民眾雨後應加強住家戶內外環境整頓及孳生源清除，落實「巡、倒、清、刷」，若有運用水桶、儲水箱等容器儲水，務必加蓋或是覆蓋細紗網，並須留意紗網不可接觸水面，避免成為孳生源。

若需長時間在戶外活動，請穿著淺色長袖衣褲，使用政府機關核可的防蚊藥劑；如有發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等登革熱疑似症狀，應儘速就醫，並告知活動史，以利醫療院所即時診療及通報。

此外，前往東南亞等鄰近國家旅遊之民眾，應加強自我保護措施，並居住在有紗門、紗窗的房舍。如返國入境時如有疑似症狀，請主動告知機場檢疫人員。

有關登革熱相關資訊可至疾管署全球資訊網 (<https://www.cdc.gov.tw>) 查閱，或撥打免付費防疫專線 1922(0800-001922) 洽詢。

二、用舌尖閱讀原住民的飲食

營養師

桃園市是全台灣原住民人口第二多的城市，匯聚了多個族群，其中以阿美族、泰雅族為大宗，呈現出極具包容性的「都市原住民」與「復興山海」飲食文化。

桃園的原住民料理強調「靠山吃山、靠海吃海」的歲時祭儀精神。例如泰雅族的馬告（山胡椒）刺蔥雞、醃肉（Tmmyan），以及阿美族的石頭火鍋與當季野菜。近年桃園更積極推廣「從農場到餐桌」的食農教育，將傳統作物與現代智慧農業結合。

學校將在午餐 6 月份菜單上設計「原鄉風味主題營養午餐」菜單，在口味上調整了傳統原住民料理較辛辣或濃烈的風味（例如降低馬告比例），改以溫和、溫潤的方式呈現，兼顧高接受度與食農教育意義。資料來源：衛生福利部

資料來源：農業知識入口網