

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 學年度上學期 12 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 114 年 12 月 31 日

# 八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

## 【看見壓力中的自己：六年級紓壓工作坊紀實】

專輔教師 邱紋儀、王俐婷

今年，因著班級導師的細心觀察，輔導室有機會更深入地了解六年級學生在日常生活面臨的各種壓力及其因應方式。為此，我們特別為孩子們設計了紓壓工作坊，期盼學生在踏入青春前夕，能更了解自己，並學會如何照顧身心。

在正式進入課堂前，我們透過「壓力溫度計」學習單進行調查，將孩子的壓力源歸類為課業學習、家庭互動、人際關係、生涯發展及經濟等面向，並以「文字雲」視覺化呈現。當孩子看見滿滿的字詞，眼神裡流露出驚喜與釋然，彷彿在說：「原來大家有這麼多煩惱！」、「我不孤單！」、「有壓力是正常的！」這種「普同感」縮短了彼此的距離，也讓學生更接納當下的狀態。為了深化覺察，我們引導孩子進行「身體掃描」，感受壓力來臨時肌肉痠痛、精神不振或情緒緊張等變化，並將其標記在人形海報上。透過有趣的視覺化匯集，我們陪孩子一起正視壓力對身心的影響，圓滿完成了第一課。

第二堂課，為了讓學生在安全的心理距離下討論，我們設計了「職業角色抽籤」。學生們透過分析不同職業的壓力情境，思考工作性質或個人特質如何引發身心反應，降低了自我揭露的焦慮，讓討論更加自在。課程最後，我們邀請孩子分享平日自我鼓勵的話語及紓壓方法，並將這些溫暖的力量「送」給人形圖上的角色。在輪流述說的過程中，孩子們其實也在告訴自己：「面對挑戰，我們做得真的很不錯了！」、「辛苦了，休息是為了走更遠的路。」、「好好照顧自己，是真正負責任的態度。」

帶領這次工作坊讓我深受觸動。我觀察到高年級孩子在面對挫折時，往往傾向獨自忍耐或不敢求助，這反映出社會與家庭期待下的一種集

體。焦慮：孩子似乎認為必須不斷證明自己的優秀，才能體現自我價值；這也導致他們過於關注結果，卻忽略了過程中的努力同樣值得肯定。

透過這兩節課的引導，我們帶領孩子重新定義壓力，練習覺察身體的細微變化。令人欣慰的是，孩子在回饋中提到，這些課程讓他們在忙碌的求學生活中找到機會停下腳步，傾聽內心的聲音、感受身體的需求。這份「覺察」是孩子練習與壓力共存的重要起點。看到他們開始溫柔地與自己對話，這份改變令我感到無比動容。

## 【學校重要行事曆】

- 一、1/1(四)元旦放假一天。
- 二、1/8(四)、1/9(五)期末定期評量。
- 三、1/22(四)1-6年級課照班最後上課日。
- 四、1/20(二)結業式。
- 五、1/21(三)-1/23(五)補課三天。
- 六、1/24(六)寒假開始。

## 【學校榮譽榜】

一、恭喜！顏兆晞老師及邱怡君老師帶領 6 年 6 班學生許栩彥、簡喬均、王瑋緹參加教育部國民及學前教育署「114 年度飲食教育創意競賽徵選活動—健康飲食小主播」，榮獲全國第二名及最佳表演。感謝老師辛苦指導，恭喜獲獎學生。

## 二、賀！本校學生參加 114 年度 Cool English 比賽榮獲佳績！！

1. 501 文廷睿榮獲自學初心者獎。
2. 501 李允呈榮獲自學初心者獎。
3. 501 李芷緹榮獲自學初心者獎。
4. 501 鍾嘉修榮獲自學初心者獎。
5. 509 陳思儒榮獲英閱王獎。
6. 602 陳澄安榮獲英閱王獎。

三、114 學年度八德國小語文競賽成績，恭喜獲獎同學!!

國語演說四年級組			國語演說五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
402	謝廷貞	1	503	康馨	1
407	朱韋伶	2	501	劉渝茹	2
412	羅瑀婕	3	505	陳詳霖	3
閩南語演說四年級組			閩南語演說五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
403	林恕懷	1	510	王璿濱	1
408	李悅仁	2	502	黃婉珊	2
412	張宸瑀	3	501	李芷緹	3
			511	徐楚勛	3
客語演說四、五年級組					
班級	姓名	名次			
413	賴羽歆	1			
504	鄭允捷	2			
403	涂若琳	3			
503	陳品臻	3			
國語朗讀四年級組			國語朗讀五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
407	莊謹安	1	510	漆冠茜	1
413	吳苡綺	2	504	游沐恩	2
412	李瑾岳	3	505	李宥霆	3
閩南語朗讀四年級組			閩南語朗讀五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
404	許毅揚	1	511	劉展睿	1
403	蘇鼎勛	2	509	涂以晨	2
412	謝昕芸	3	502	黃青禾	3
客語朗讀四年級組			客語朗讀五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
408	劉妍希	1	507	黃柏程	1
407	劉佳綾	2	509	郭昱軒	2
406	楊煊伊	3	508	鍾云恩	3
國語字音字形四年級組			國語字音字形五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
402	莊侑恩	1	509	張芷洵	1
407	林 忱	1	501	賴宥廷	2
412	楊詠安	3	503	洪苡恩	3

閩語字音字形四年級組			閩語字音字形五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
402	蔡博宇	1	505	陳暘樂	1
406	關舒允	1	511	林孜諺	2
413	何苡萱	2	507	簡天樂	3
客語字音字形四年級組					
班級	姓名	名次			
506	陳秉禾	1			
401	徐樂	2			
作文四年級組			作文五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
404	黃筱妍	1	509	陳思儒	1
401	林妍臻	2	503	呂丞曜	2
413	王宥心	3	508	黃貫倫	3
書法四年級組			書法五年級組		
班級	姓名	名次	班級	姓名	名次
409	黃宥婷	1	505	黃姮之	1
401	莊立嘉	2	504	楊光圻	2
408	劉妍希	3	508	顏采婕	3
412	汪怡安	3			

四、賀！本校學生參加桃園市中小聯運八德區田徑選拔賽表現優異!!

- 504 游承諾獲得小男乙組 60m 第 3 名、100m 第 3 名。
- 505 邱宸楓獲得小男乙組 200m 第 3 名。
- 510 李欣蓮獲得小女乙組 60m 第 2 名、100m 第 2 名。
- 511 劉展睿獲得小男乙組 60m 第 2 名、100m 第 2 名。
- 511 謝忠諭獲得小男乙組 60m 第 4 名、100m 第 4 名。
- 511 周勛恩獲得小男乙組 200m 第 1 名。
- 601 謝主獲得小女甲組壘球擲遠第 1 名。
- 601 詹岷翰獲得小男甲組 60m 第 4 名、100m 第 4 名。
- 602 張簡吉正獲得小男甲組競走第 5 名。
- 602 游弋昕獲得小男甲組競走第 6 名。
- 602 鄭顧少芄獲得小男甲組全能運動第 5 名。
- 608 王星日獲得小男甲組 200m 第 1 名。

13. 609 潘辰彬獲得小男甲組全能運動第 1 名。

**【12 月份榮譽獎狀獲獎名單】**

12 月好兒童與校長合影	
六年 9 班	蕭嘉瑞
12 月份 好兒童榮譽獎獲獎名單(低年級)	
二年 1 班	蔡詩語
二年 6 班	黃珮恩
12 月份 好兒童榮譽獎獲獎名單(中高年級)	
三年 3 班	郭宥萱、薛仲均
三年 4 班	吳文希
三年 14 班	薛美芯、黃岑馨、邱子宸、陳柏佑、王承安、張瑜庭 王繹衡、蔡家烜、張家瑞、黃語瑩、呂佩耘、陳昀希 方思閔、蔡言伶
四年 9 班	蕭苡安、陳澤銘、廖沛甯
四年 11 班	呂衍尙
五年 5 班	陳暄樂

**【十二月份品格《誠信》小天使名單】**

一年級		二年級		三年級	
101	賴忠倫	201	廖紫緹	301	劉柏森
102	李國鼎	202	林忠緯	302	邱苡甯
103	黃靖恩	203	李昀希	303	胡博鈞
104	鄭侑恆	204	籃元廷	304	黃子恩
105	王俞禕	205	黃甯筠	305	邱捷楷
106	黃毓恩	206	邱振凱	306	劉又嘉
107	張萱崑	207	呂宜真	307	劉亦菲
108	謝菲芮	208	蔡宇倫	308	劉于彤
109	彭致均	209	朱高希	309	葉霆郡
110	王子睿	210	余家忻	310	王暄雅
111	李柔臻	211	吳孟羲	311	游皓勛
112	顏愛忻	212	黨禾綾	312	蕭采芹
		213	何宣槿	313	楊晴
		214	鄔可馨	314	許喬蜜
四年級		五年級		六年級	
401	劉芷晴	501	鍾嘉修	601	蔣晏祺
402	簡志俊	502	邱捷脩	602	張瑀彤
403	王盈臻	503	劉準	603	姚佳儀
404	高靖程	504	楊光圻	604	陳曦
405	王雅慧	505	黃姮之	605	林秣宇
406	蕭賢安	506	顏昱丞	606	王瑋緹

407	林忱	507	杜艾倪	607	陳應欣
408	林子甯	508	邱芷甯	608	詹媛茜
409	楊宇宏	509	林凱駿	609	高婕語
410	張矩碩	510	黃敏芸	610	黃穎
411	呂衍尙	511	劉俞萱		
412	李富凱				
413	黃楷宸				
414	余昊恩				

**【學校宣導事項】**

**一、提升免疫力 從飲食做起**

營養師宣導

飲食的品質和免疫力息息相關，優質的營養能讓身體的免疫大軍養足戰力，捍衛身體健康。以下幾個飲食策略，可提升作戰力。

1. 攝取優質的蛋白質：蛋白質是構成身體細胞的主要成分，免疫系統需要它才能正常運作。
2. 攝取五穀雜糧飯：未精製的食物富含的維生素 B 群和各種礦物質，和維持細胞黏膜健康及製造抗體等免疫功能有關。
3. 攝取不同顏色的蔬果：蔬果富含維生素 A、B 群、C、E 及各種礦物質，提供免疫系統正常運作的必要養分。
4. 吃大蒜：蒜頭內一種大蒜素的成分，是相當強大的抗氧化物，蒜具有增強免疫系統的能力，有助於預防感冒。
5. 喝優酪乳：優酪乳主要的功能是調整、改善胃腸道健康。
6. 不要吃過量脂肪：吃太多脂肪會抑制免疫系統功能，身體只需要適量脂肪，就能健康運作。
7. 少吃甜食：甜食會影響人體製造白血球，降低身體抵抗疾病的能力。

資料來源：康健雜誌第 54 期

**【桃園市國小二升三及四升五資優鑑定初選報名】**

115/1/6(二)上午 9 時至 1/12(一)下午 4 時。

**【桃園市國小六年級升國中資優鑑定初選報名】**

115/1/12(一)上午 8 時至 115/1/19(一)晚上 23 時 59 分止。

請詳參資優中心網站最新消息

<https://talented.special.tyc.edu.tw/>

**【捐贈排球隊比賽及訓練相關經費】**

編號	捐款人/單位	金額
1	馮淑芬(601 蔡雨橙母)	10,000

