



青溪緣

NO. 103

中華民國 115 年 1 月 15 日

創刊 中華民國 81 年 10 月

發行人 / 徐衍正 家長會長 / 鍾蕙嫻 編製 / 輔導室 校址 / 桃園市桃園區自強路80號 電話 / 03-334-7883 網址 / www.csp.s.tyc.edu.tw

校長的的話



校長 | 徐衍正

一年四季悄悄走過，青溪校園裡的每一天，都藏著屬於孩子們的故事故事。清晨的陽光照在走廊上，孩子們背著書包奔向教室；午後的風輕輕吹起操場上的落葉，伴隨著學生的笑聲在空氣中跳舞。正是在這樣日復一日的平凡時刻裡，青溪一步一步地變得更美、更堅實，也更充滿希望。

今年，我們迎來許多感動人心的瞬間。其中最令人振奮的，莫過於弦樂團在桃園市音樂比賽中奪得「特優」的榮耀，並挺進全國賽。孩子們一次又一次的弓弦磨練，終於化為舞台上沉穩而專注的音符。他們的表演不僅是技巧的展現，更像是一封寫給自己、寫給青溪的成長信——一封充滿勇氣、努力與夢想的信。

而在校園的角落，也悄悄上演著另一種溫柔的變化。

仁愛樓3、4樓無障礙廁所完工了；信義樓與仁愛樓操場側的無障礙坡道，也順利建置完成。

每一個空間的改善，都是為了讓青溪成為一座更「看見每一個孩子」的家。希望所有孩子都能自在、自信地穿梭於校園，沒有阻礙，沒有距離，只有被理解、被支持的安心。

在這一年裡，青溪也肩負起更多教育使命——

從115年教師甄試、生生喝鮮乳計畫，到幼兒園STEAM教育推動；從承擔性別平等教育資源中心，到成為SEL社會情緒學習資源中心與種子學校的角色。

每一次承辦，都像是在為城市中的孩子點亮一盞更遠、更廣的燈，讓青溪的力量不只停留在校園，而能延伸至更多需要支持的學校與家庭。

而孩子們的學習旅程，也在這些活動中充滿色彩——

在小領袖課程裡，他們用表演藝術與賞鳥活動，學會觀察與表達；

在青溪科學家實驗裡，他們用雙手探索自然的秘密；

在數學金頭腦的挑戰中，他們用邏輯與思考搭建屬於自己的解題道路；

在國際外交家的課堂上，他們看見世界、看見多元文化的美。

我們的各項體育校隊持續奔跑在夢想的跑道上；

而創造力資優的孩子們，在發明展中拿下特優與佳作，用勇敢的創意證明：

「青溪的孩子，不只只能看見問題，更能創造解方。」

走過這一年，我常常在孩子們的笑容中，看見青溪的未來。

那是一種會持續生長的力量——

在師長的陪伴中茁壯，

在家長的支持中穩固，

在社區的期待中前進。

青溪不只是一所學校，也是一個能一起努力、一起成長、一起做夢的大家庭。

願新的一年，我們繼續牽著彼此的手，

讓青溪的每一天，都成為孩子生命中美好的風景。



桃園市桃園區青溪國民小學114學年度 【家長會行政組織系統一覽表】

榮譽會長

林吳邱潘簡蕭羅陳麥陳林萬葉黃葉張鄭許吳賴邱羅劉李蘇許呂
怡柏俊振振文峙茂袁俊振台旭郭進喬玉偉貴家志婉嵩文家振理
欣樟賢豐賜瑞銀仁綸哲發飛健德華柏嬌洋樹裕揚之祥郎明湮茂

會長 鍾薰嫻

執行長

常務委員

家長代表、家長委員

年級執行長

一年級：莊昭彥
二年級：蘇俊宇
三年級：陳憲秋
四年級：邱婷雯
五年級：徐嘉蓮
六年級：邱明志

行政執行長

王惠亭 吳展毅 陳奕潔 戴世旻 何偉哲 莊秉澍 陳冠綸 林煌期
陳主恩 邱意淳 李宜靜 林俊雄 王世婷 李政霆 李明怡 林宗禾
許俊陵 李昭昀 柯俊宇 賴中民 張劭宇 蔡尚勇 羅貴強 林玫慧
李宗聖 王邱凱 陳立緯 吳易修 廖常興 顏紹恩 黃騎德 林怡欣
張惠君 薛麗丹 鍾育秦 謝雅玲 葉芸彤 邱志高 黃坤詳 蔡昀希
施明劭 高雪玲 王耀斌 洪麗萍 鄭家宜 王琛 陳智強 張嘉芳
劉議丞 劉宇榮 蔡季逢 詹媛媛 李錦銘 謝孟如 蔡明潔 黃珮昀
林弘明 蘇聲振 李家偉 林傳輝 蔡明樺 陳效綱 吳書漢 卓和平
康凱鈞

財務委員

張剛菱

監察委員

莊秉澍

行政組

負責班級家長會會務的運作

庶務組

協助班級環境佈置與物品採購

聯絡組

負責班級聯絡網，增加彼此的認識，以利各項活動推展

活動組

協助教師規劃班級活動之進行

文書組

負責資訊提供，資料管理，班刊編輯

財務組

負責管理班級家長會之經費

家長委員當選名單

莊昭彥	楊穎臻	戴世旻	莊秉澍	林煌期	王世婷	賴中民	張剛菱	張瑞文	吳柏樟	楊雅涵	藍江博
孫婉柔	顏紹恩	林怡欣	簡祐甫	簡宏諺	呂昕懿	張瑋倫	鍾薰嫻	施明劭	吳亦婕	王耀斌	洪麗萍
陳丕舒	王英傑	謝德樹	張嘉芳	蔡昆谷	張雅婷	賴冠妃	陶錦翠	王昱雯	黃珮昀	謝坤衡	黃裕盛
蘇聲振	林傳輝	邊成忠	駱清富	邱奕縉	卓和平	康凱鈞					

弦樂團桃園市賽



校慶運動會



教師節禮金頒發



運動會籌備會議暨會長交接典禮



桃園市桃園區青溪國民小學114學年度

【兒童自治市組織表】

自治市市長

副市長



608 姬凱騰



606 鄒杰恩

副市長



605 陳宜琳

康樂局長



602 廖笙凱

衛生局長



604 邱炳仁

警察局長



601 李竑杰

民政局長



607 楊承暉

教育局長



603 黃鼎榮

建設局長



609 林榆蓁

財政局長



610 吳馥岑



小市長於運動會致詞



自治市協助畢業典禮頒獎活動



自治市拍攝影片
慶祝教師節活動



自治市與校長合影
慶祝教師節活動



自治市擔任運動會旗手



始業式友善校園宣導-校長與
自治市團隊、學生朝會團隊合影



友善校園宣導



反霸凌宣導



交通安全宣導



全國防災日演練





志工-協助小鐵人活動



志工-校慶運動會



志工-期初大會



防制藥物濫用宣導-紙風車



兒童權利公約宣導



性平宣導



幼兒園

- 01 1/20(二)上學期結業日。
- 02 1/21(三)-1/23(五)配合農曆春節補行上課課。
- 03 1/24(六)-2/10(二)放寒假。
- 04 1/26(一)-2/6(五)寒假托育班上課課。
- 05 2/11(三)-2/13(五)第二學期開學但調整放寒假。
- 06 2/14(六)-2/22(日)農曆春節。
- 07 2/23(一)第二學期開始上課日。

教務處

- 01 115年元旦為開國紀念日放假一天。
- 02 115年1/6、1/7第二學期評量
一、二年級：第一天國語、生活(一年級免)
第二天數學
三至六年級：第一天國語、自然、英語
第二天數學、社會、健康
- 03 休業日為1/23星期五，1/24(六)寒假開始含春節假期期至2/22(日)止。
- 04 2/23(一)第二學期開學上課日。
- 05 2/24(二)始業式。
- 06 2/27(五)和平紀念日放假一天。
- 07 3/2(一)第二學期游泳課開始。
- 08 寒假期間請鼓勵孩子多閱讀，多從事有益身心之課外活動，充實孩子經驗及各方面之知能。
- 09 本校辦理114學年度「世界母語日、母語大聲講」活動即將展開，請教師及家長多多督促指導小朋友參賽，一方面將平時在學校或家裡所學的母語(臺灣台語、客家語、原住民族語及新住民語)，大聲說出來，另一方面運用母語向長輩拜年或問候祝福，增進家庭情感。
活動日期：自115年1月23日起至115年3月1日止。
請於開學後將影音檔交給老師上傳，謝謝。

學務處

- 01 本校【114學年度學校暨社區聯合運動大會】，已於10月10日辦理完成，感謝您的熱情參與與贊助，讓活動圓滿與充實。
- 02 本校於10月14日完成全校學生流感疫苗施打，惟近來腸病毒與流感疫情持續發生，仍請家長多注意孩子之健康情形，若有不適，盡速就醫並不入校，在家安心休養。
- 03 時序入冬，氣候日趨濕冷，天氣變化早晚溫差大。請指導孩子適時添加衣物、外套，遇雨天時請指導孩子穿著雨衣。平時請孩子準備一件輕便雨衣放在書包或學校書櫃內，以備不時之需。亦請提醒孩子，下雨天在校下課時，可安排靜態活動，勿在廊道奔跑或到室外淋雨遊戲及運動。
- 04 上下學期間，為維護校園內所有孩子之安全，家長接送禁止進入校園，一律於校門門口外接送孩子，您可於校園東西兩側(自強路或鎮撫街)離校門口稍遠處讓孩子上下車，以免造成校門口上下學阻塞及影響學生出校門時的安全。
※更請您【不要在行人穿越道停車讓孩子上下車】、【不要在紅綠燈口迴轉】、【孩子乘坐機車請讓戴安全帽】、【請勿違規停車或迴轉】，
【請孩子下車前提早準備書包等物品，自行揹上書包走進學校】。讓我們一起以身作則，共同擔起指導孩子獨立的責任。
- 05 知識決定未來，品格決定勝負，培養孩子良好的品格需要親師共同合作，請您與老師共同指導孩子與人相處的道理與能力，如：尊敬師長、友愛同學、愛護學弟妹，反對暴力、拒絕霸凌、遠離毒品...，並主動關心孩子上網的時間和所玩的遊戲，避免沉迷3C，影響身心發展。

06 本校持續推行「心三美運動」，請您共同指導孩子努力做到：

- (1)問安：主動問安。營造人、人、時、時、處處問安的友善環境，內化成為生活習慣。
- (2)感謝：真心感謝。每天要感謝身旁的人、事、物，心懷感恩，把感謝掛在口頭中，常對他人說出感謝的話或化為具體的行動。
- (3)做好事：勤做好事。心存善念，日行一善，隨時幫助他人，主動關懷，負責守分，有公德心能見義勇為。

07 營養豐富的早餐，可以提高孩子的學習及專注力，可依營養師建議「五大早餐黃金原則」，為孩子們準備優質的早餐，讓他們健康又安心。

08 冬天氣溫早晚偏低，請注意家用瓦斯熱水器使用安全與通風，防範一氧化碳中毒。

09 學校有各類校隊（弦樂團、田徑、直排輪、游泳）及多元社團，提供孩子多樣的學習機會，發展其興趣，並能培養團隊合作能力及增進人際溝通。

總務處

01 基於維護校園安全及維護健康環境，如無特殊狀況，家長請避免進出校園，若需進入校園，事前請與導師聯絡，確認到校時間，並於校門口警衛室登記後，須穿訪客背心入校。

02 學校相關設備更新及整修工程陸續進行中，活動中心改善工程預計於寒假入校施作。相關廠商於校內施作時，皆會要求廠商做好安全防護，也請家長指導孩子勿靠近工地以確保安全。

03 請協助培養子女使用公物之安全性及正確性，以確保子女的安全及養成愛惜公物的習慣。

04 配合市府垃圾隨袋徵收政策推廣，提醒大家做好垃圾減量，維護環境之乾淨。



輔導室

01 身心障礙教育：

為配合聯合國通過每年12月3日是「國際身心障礙者日」，本校訂定每年11月為身心障礙教育宣導月，進行各項教育宣導、藝文競賽活動及體驗活動，期望透過活動，培養學生關心自己、關懷他人之能力，營造校園友善氛圍。

02 家庭教育：

我國近年少子化高齡化現象嚴重而快速，家庭結構不穩，家庭功能限縮，家庭愈趨多元，單就變遷速度本身，即是家庭主要壓力來源。強化家庭教育，發揮家庭教育功能即是學校辦理親職教育講座的重點工作，除了鼓勵家長踴躍參加輔導室辦理的講座外，輔導室也將陸續辦理相關親子活動，歡迎您前來參與。

03 創造力資優教育：

本校目前設有創造力資優班2班。歡迎二年級的小小朋友，如果有相關的特質，可以報名桃園市114學年度創造力資賦優異鑑定。共同來參與創造力的課程與活動，本次報名時間為115年1月6日至12日，採線上報名。可搜尋「桃園市政府教育局114學年度國小資賦優異學生鑑定線上報名入口網站」。

網址：<https://www.elemgiftedness.tyc.edu.tw/>





Best Education-KDP 2025全國學校經營與教學創新國際認證獎

班級	姓名	參賽組別	成績
校長	徐衍正	參賽方案： ISLE創意旅行者- 黑水虻的轉廢為能	優等
主任	邱俊智		
教師	邱冠盈		
教師	張恩振		
教師	陳毓婷		
教師	蘇晉儀		
教師	呂佳蓉	參賽方案： 青溪魔法 PAY一買賣小達人	佳作
教師	李亞璇		
校長	徐衍正		
主任	邱俊智		
教師	邱冠盈		
教師	王郁翔		
教師	趙淑娟		
教師	黃雅暄		
教師	林可涵		

桃園市113學年度國小全英語教學核心素養導向優良教案徵選

班級	姓名	參賽組別	成績
教師	吳雅真		第一名

桃園市113學年度教師素養導向優良教學示例評選

班級	姓名	參賽組別	成績
教師	張芳英	一般教師組 國小生活課程 徵集主題：環境 教學單元：春神來了	甲等

114年全國語文競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
教師	倪月如	社會組臺灣客語朗讀	優等

114年度桃園市語文競賽市決賽

班級	姓名	參賽組別	成績
教師	陳建安	教師組國語朗讀	第三名
教師	倪月如	社會組臺灣客語朗讀	第一名
教師	呂吳珍勝	社會組臺灣台語字音字形	第三名
604	黃芊瑀	國小學生組臺灣台語字音字形	第二名

114年度桃園區語文競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
教師	許勝洲	教師組閩南語演說	第一名
教師	陳建安	教師組國語朗讀	第二名
教師	童奕儒	教師組客語朗讀	第五名
教師	蘇一智	教師組閩南語朗讀	第六名
教師	呂吳珍勝	社會組閩南語字音字形	第一名
教師	倪月如	社會組客語朗讀	第一名
教師	呂佳宜	社會組閩南語朗讀	第六名

班級	姓名	參賽組別	成績
教師	戴文馨	社會組國語演說	第六名
原504	黃芊瑀	國小學生組閩南語字音字形	第一名
原508	林芮希	國小學生組閩南語朗讀	第三名
原504	許洵愷	國小學生組閩南語情境式演說	第三名
原501	簡安晞	國小學生組客語字音字形	第四名
原508	張恩碩	國小學生組國語字音字形	第六名

桃園市114年度國小英語讀者劇場

班級	姓名	參賽組別	成績
604	邱炳仁 陳泓傑 羅皓謙 黃芊瑀 林依橋 蘇羿諤	C組	佳作

桃園市114年度水火箭競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
408	蔡宸瑜 許清喆 鄭楷澄 康羽甯	金隼組	優勝

第十六屆廣達游藝獎導覽達人競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
原603	王映潔	決賽入圍	優等
原602	蔡昀霏		佳作

桃園市114年度小桃子樂園網路徵文競賽第1期徵選

班級	姓名	參賽組別	成績
原405	邱郁涵	童詩創作組	入選
原405	邱郁涵	中年級作文組	優選
原503	利向旬	高年級作文組	優選

第19屆聯合盃作文大賽總決賽

班級	姓名	參賽組別	成績
305	林妍希	中年級組	感動類優選

第19屆聯合盃作文大賽桃園區初賽

班級	姓名	參賽組別	成績
305	林妍希	中年級組	佳作
404	楊芷寧	中年級組	佳作
406	曾兆揚	中年級組	佳作
609	范宸語	高年級組	佳作

114年第21屆國家地理知識大競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
608	姬凱騰	地理知識組	複賽表現優異

第十一屆桃園市合作教育盃書法比賽

班級	姓名	參賽組別	成績
406	陳語心	國小中年級組	佳作

114年度Cool English 自主學習活動

班級	姓名	參賽組別	成績
原405	吳耀辰	二月份場次	自學達人獎
原608	郭紫緹		自學初心者獎
原405	吳耀辰	三月份場次	自學初心者獎
原405	吳耀辰	四月份場次	自學初心者獎
原405	吳耀辰	五月份場次	自學達人獎
原405	吳耀辰	六月份場次	自學達人獎
302	蔡雨橙	七月份場次	自學達人獎
302	蔡雨橙	八月份場次	自學達人獎
302	蔡雨橙	九月份場次	自學初心者獎
509	吳耀辰		自學初心者獎
302	蔡雨橙	十月份場次	自學初心者獎
509	吳耀辰		自學初心者獎
509	吳耀辰	十一月份場次	自學初心者獎

114年度Cool English 口說王比賽

班級	姓名	參賽組別	成績
301	廖敏晞	口說王獎	
302	王羿方		
405	黃教展		
407	陳柏安		
503	王品方		
505	黃佩綺		
506	王禹翹		
508	林亭安		
509	吳耀辰		
604	蔡程安		

114年度Cool English 英閱王比賽

班級	姓名	參賽組別	成績
302	王羿方	英閱王獎	
405	黃教展		
501	張立欣		
503	王品方		
505	黃佩綺		
509	吳耀辰		
原606	王柔方		

114年度Cool English 口說高手比賽

班級	姓名	參賽組別	成績
原305	黃教展	口說高手獎	口說高手獎
原309	謝允昊		口說高手獎
原401	王品方		口說高手獎
原401	黃佩綺		口說高手獎
原402	王禹翹		口說高手獎
原405	吳耀辰		口說高手獎
原605	王亦暘		口說高手獎
原606	王柔方		口說高手獎

114年第37屆國語盃注音比賽

班級	姓名	參賽組別	成績
101	蔡沛妤	特優	特優
103	洪家楹		優勝

班級	姓名	參賽組別	成績
104	陳柏宇	入選	入選
104	楊佳叡		優勝
104	胡芷舟		入選
104	鄭楷潁	特優	特優
105	徐子媄		優勝
105	王筠甯	優勝	優勝
105	王晏寧		優勝
105	林依璇	入選	入選
105	陳宥安		優勝
106	王滄菲	優勝	優勝
108	張景桓		入選

2025年立法院院長盃心算暨數學全國公開邀請賽

班級	姓名	參賽組別	成績
原201	陳沁妍	數學二年級組	第四名
原306	何宇澤	心算三年級組	第四名

第十屆桃園市長盃珠心算暨數學公開邀請賽

班級	姓名	參賽組別	成績
202	呂詠心	心算組二年級組	第二名
202	呂詠心	珠算組二年級組	第一名

114年新北市議長盃心算數學競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
306	陳沁妍	數學三年級組	第三名

第61屆奧林匹克數理競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
原103	邱宥琪	金卓越數學王	金卓越銀獎
原105	李翊菲		金卓越銅獎
原206	陳奕嘉		金卓越銅獎
原206	陳湘庭		金卓越銅獎
原303	陳廷承		優異獎
原306	邱芷嫻		優異獎
原309	謝允昊		金卓越銅獎
原405	許安禎		金卓越銅獎
原405	王翊帆		優異獎
原407	王翊丞		優異獎
原502	周昶廷	奧數挑戰王	金卓越銀獎
原502	陳睿璵		金卓越銅獎
原504	陳泓傑		金卓越銀獎
原506	簡呈愷		金卓越金獎
原506	許安祜		金卓越金獎
原508	張恩碩		金卓越銀獎
原509	許皓翔		優異獎
原103	邱宥琪		奧數銅質獎
原105	李翊菲		優異獎
原206	陳奕嘉		奧數銅質獎
原206	陳湘庭		奧數銀質獎
原303	陳廷承		奧數銅質獎
原405	許安禎		優異獎
原405	王翊帆		奧數銅質獎
原502	陳睿璵		奧數銅質獎
原504	陳泓傑		奧數銀質獎

班級	姓名	參賽組別	成績
原506	簡呈愷	奧數挑戰王	奧數金質獎
原508	張恩碩		奧數銀質獎
原509	許皓翔		優異獎
原303	陳廷承	自然科學王	銅牌獎
原502	周昶廷		銅牌獎
原506	簡呈愷		銀牌獎

2025春季全國小學生得鼎盃競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
原105	陳以望	英語單字低年級組	佳績獎
原105	陳妤芮	英語單字低年級組	佳績獎
原309	陳芷榆	成語狀元中年級組	佳績獎
原309	施宇燦	英語單字中年級組	佳績獎
原404	王晨揚	英語單字中年級組	佳績獎

2025得鼎盃全國小學英語ECDC競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
205	陳妤芮		佳績獎

2025卓越盃競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
101	周彥宇	數學獎項	金質獎
103	林裕棠		優選獎
103	黃宥溱		優選獎
107	王祺絡		優選獎
108	藍以澄		金質獎
201	吳思璇		優選獎
201	黃婧瑀		優選獎
204	陳以諾		優選獎
205	林昀潼		銀質獎
205	李翊菲		銅質獎
205	劉敦宇		優選獎
207	林穎樂		銅質獎
301	陳采翊		銅質獎
302	陳柏亞		銅質獎
303	張敬堂		優選獎
306	陳沁妍		優選獎
306	羅意璇		優選獎
307	賴莘漩		銅質獎
307	翁麒竣		優選獎
309	張珞詠		銅質獎
401	謝亞甯		優選獎
401	鄭祺叡		優選獎
401	陳以柔		進步獎
403	陳廷承		銅質獎
404	廖品樂		優選獎
406	黃彥綸		銅質獎
408	徐唯晉		銅質獎
408	許清喆		銅質獎
409	施宇燦		優選獎
510	蔡仔晴		金質獎
501	陳奕綸		金質獎
501	黃彥澄		優選獎
501	吳胤誠		優選獎
502	王翊帆		銅質獎

班級	姓名	參賽組別	成績
503	陳梓珊	數學獎項	銅質獎
505	王翊丞		金質獎
506	蘇宇揚		銅質獎
507	徐至謙		優選獎
510	劉彥樞		優選獎
603	黃韻心		優選獎
607	楊承曄		銅質獎
610	鄭群翰		銅質獎
201	黃婧瑀		銅質獎
204	陳以諾		進步獎
205	李翊菲	閱讀獎項	優選獎
207	林穎樂		優選獎
302	蔡雨橙		優選獎
302	陳柏亞		優選獎
303	張敬堂		進步獎
307	賴莘漩		銅質獎
309	張珞詠		銅質獎
401	謝亞甯		銅質獎
401	陳以柔		進步獎
403	陳廷承		銅質獎
405	黃煜叡	自然獎項	優選獎
408	許清喆		優選獎
510	蔡仔晴		銅質獎
503	陳梓珊		優選獎
603	黃韻心		銅質獎
610	鄭群翰		優選獎
501	陳奕綸		優選獎

教務處 設備組

桃園市114年度閱讀心得競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
304	林允熙	國小中年級組	佳作
405	黃教展	國小中年級組	佳作

教務處 資訊組

114年度資訊競賽-國小Scratch動畫組

班級	姓名	參賽組別	成績
601	廖震緯	國小組	甲等
601	陳秉祐	國小組	甲等

114年度資訊競賽-國小資訊科技組

班級	姓名	參賽組別	成績
606	簡呈愷	國小組	佳作
606	黃彥霖	國小組	佳作

教務處 幼兒園

桃園市114年度績優教保服務機構 陳佩汶老師



桃園市稅務局114年統一發票推行辦理租稅美術創作競賽

班級	姓名	參賽組別	成績
405	陳禹涵	國小組	佳作
407	楊桐瑀	國小組	佳作

2025文化盃音樂大賽

班級	姓名	參賽組別	成績
206	林昕澄	國小組鋼琴四手聯彈	優等
407	施品妍	國小四年級組鋼琴	甲等
408	林詠晴	國小組鋼琴四手聯彈	優等

2025亞太菁英音樂大賽

班級	姓名	參賽組別	成績
303	賴亭蓁	國小三年級鋼琴比賽組	第一名

2025第二屆愛樂盃音樂大賽

班級	姓名	參賽組別	成績
305	凌若云	小提琴國小二年級組	第二名
403	凌若嫻	流行鋼琴國小三年級組	第二名

2025第二十五屆桃花源盃音樂大賽

班級	姓名	參賽組別	成績
105	賴弘硯	幼兒鋼琴表演A組	第三名
201	吳思璇	一年級鋼琴表演B組	優勝
202	游欣諭	一年級鋼琴表演A組	優勝
203	邱育琪	一年級鋼琴表演B組	優勝
203	林芮安	一年級鋼琴表演B組	優等
205	李翊菲	一年級鋼琴比賽B組	優勝
207	楊允甯	一年級鋼琴表演C組	優等
303	賴亭蓁	低年級大提琴組	第一名
304	王婕羽	二年級鋼琴表演A組	優等
401	沈芊葵	三年級鋼琴表演E組	優勝
404	黃苡喬	三年級小提琴組	第三名
406	邱芷嫻	三年級鋼琴表演E組	優勝
409	巫東宣	二三年級流行鋼琴組	第一名
409	陳文琪	三年級鋼琴表演C組	優等
501	吳胤誠	四年級鋼琴表演B組	優等
504	吳馥伶	四年級鋼琴表演D組	優等
504	謝岱伶	四年級流行鋼琴組	優勝
507	吳虹嫻	四年級小提琴組	第二名
510	邱郁涵	四年級鋼琴比賽A組	優等
604	林芮儀	五年級鋼琴表演C組	優等

2025維也納音樂教育全國音樂大賽菁英獎

班級	姓名	參賽組別	成績
307	楊侑穎	小提琴兒童三年級組	第三名

桃園市114學年度學生美術比賽北區

班級	姓名	參賽組別	成績
104	胡芷舟	低年級組繪畫類	佳作
407	陳璟賦	中年級組漫畫類	第三名

2025年竹塹盃音樂大賽

班級	姓名	參賽組別	成績
208	吳羽閑	鋼琴組小二B組	第一名
608	黃奕儒	鋼琴組小六B組	第四名
		鋼琴組聯彈B組	第二名

2025第九屆壽山巖親子繪畫比賽祈廟之旅

班級	姓名	參賽組別	成績
104	胡芷舟	低年級組	金牌獎
105	陳可馨	低年級組	優選獎
108	葉駿宏	低年級組	銅牌獎
301	陳采翊	中年級組	金牌獎
301	高歆閔	中年級組	銀牌獎
302	戴悅昕	中年級組	金牌獎
307	賴莘漩	中年級組	優選獎
402	吳宇心	中年級組	金牌獎
406	廖聿遴	中年級組	銅牌獎
510	鄭茗軒	高年級組	優選獎
607	吳宇舒	高年級組	金牌獎

桃園市114學年度學生音樂比賽-團體賽 國小北區B組弦樂合奏榮獲特優

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
302	黃禹睿	404	黃苡喬	506	高振硯
303	邱紫綺	405	吳玟霏	507	吳虹嫻
303	賴亭蓁	406	簡辰都	507	賈成俊
304	鄭梓櫻	501	林威廷	510	黃晴妍
305	凌若云	501	侯語晴	601	陳綵璇
305	李睿宏	502	王翊帆	602	尹裕棠
306	吳岳聲	502	翁子玟	603	林朋緯
307	楊侑穎	503	施品妍	604	黃芊瑀
308	凌苡軒	504	王苡橙	605	黃心妤
401	卓映葶	505	黃少騏	606	李先恩
402	黃苡宸	505	王翊丞	608	蘇莉婷
402	莊嫻涵	506	劉奕樑	610	呂筠靚

桃園市114學年度學生音樂比賽-個人賽

班級	姓名	參賽組別	成績
204	周欣緹	北區B組鋼琴獨奏	甲等
305	林昕澄	北區B組鋼琴獨奏	優等
402	黃苡宸	一區A組中提琴獨奏	優等第一名
502	翁子玟	北區B組大提琴獨奏	優等第三名
507	吳虹嫻	北區B組小提琴獨奏	甲等
508	林詠晴	北區B組鋼琴獨奏	優等第五名
601	陳綵璇	北區B組小提琴獨奏	甲等
604	黃芊瑀	北區B組中提琴獨奏	優等第一名



114年桃園市運動會市長盃

班級	姓名	參賽組別	成績
306	黃梓宸	定向越野錦標賽	第三名
504	吳馥伶	圍棋錦標賽初段組	第二名
506	高振硯	定向越野錦標賽	第一名
602	范慈宣	國術錦標賽基礎拳	第三名



114年桃園市運動會

班級	姓名	參賽組別	成績
510	龔定榆	12×100公尺接力	第一名
602	范慈宣	跳高	第八名
605	鄭維綱	12×100公尺接力	第一名
605	吳丞亨	4×200公尺接力	第一名
605	吳丞亨	4×100公尺接力	第五名
605	吳丞亨	200公尺	第六名
609	曾守辰	4×200公尺接力	第一名
609	曾守辰	60公尺	第二名
609	曾守辰	100公尺	第五名

114年桃園市運動會-市長盃競速溜冰錦標賽暨
114年全國運動會代表選拔賽

班級	姓名	參賽組別	成績
204	連婕晞	200公尺計時賽	第三名
503	張子邦	200公尺計時賽	第一名
504	謝岱伶	200公尺計時賽	第三名
510	張竣凱	200公尺計時賽	第二名
606	劉寶婷	400公尺爭先賽	第二名
206	嚴彩雯	500+ D公尺爭先賽	第三名
208	張子云	500+ D公尺爭先賽	第二名
304	劉沐恩	600公尺開放賽	第二名
509	劉宇翔	爭先賽	第二名
610	李尚恩	爭先賽	第三名
201	鄭宇凱	接力賽	第二名
409	張子宣	接力賽	第二名
603	郭瀚元	接力賽	第三名
606	翁蒼慧	接力賽	第一名
606	李先恩	接力賽	第三名
204	林軒宇	雙足S形	第一名

114年桃園市體育總會理事長盃田徑接力賽

班級	姓名	參賽組別	成績
601	李屹杰	4*100接力	第二名
605	吳丞亨	4*100接力	第二名
605	鄭維綱	4*100接力	第二名
609	曾守辰	4*100接力	第二名
510	龔定榆	4*150接力	第三名
601	李屹杰	4*150接力	第三名
605	吳丞亨	4*150接力	第三名
609	曾守辰	4*150接力	第三名

114年第十七屆全國品勢錦標賽

班級	姓名	參賽組別	成績
306	黃梓宸	公認品勢個人組	第一名

114年運動輔導台北市立龍山國中辦理基層運動
選手全國區域性跆拳道品勢對抗賽

班級	姓名	參賽組別	成績
204	蔡和諭	雙人國小色帶A組	第二名
306	黃梓宸		
306	黃梓宸	個人國小男子低年級色帶C組	第三名
510	黃梓祐	個人國小男子高年級色帶B組	第三名

115年桃園市中小運桃園區選拔賽

班級	姓名	參賽組別	成績
510	龔定榆	男乙組60公尺	第一名
510	龔定榆	男乙組100公尺	第一名
609	曾守辰	男甲組60公尺	第一名
609	曾守辰	男甲組100公尺	第二名
506	蔡馨慧	跳高	第一名
601	簡靖芫	跳高	第四名
605	鄭維綱	60公尺	第五名
605	吳丞亨	100公尺	第四名
601	李屹杰	200公尺	第五名
605	吳丞亨	200公尺	第二名

114年桃園市運動會-市長盃國標舞錦標賽

班級	姓名	參賽組別	成績
608	詹采甯	單人單項公開P	第一名

115年桃園市中小運桃園區選拔賽

班級	姓名	參賽組別/成績	參賽組別/成績
401	王楷鈞	50公尺自由式/第一名	200公尺混合式/第二名
		50公尺蝶式/第二名	100公尺自由式/第三名
401	鄭維晨	100公尺蝶式/第二名	200公尺自由式/第三名
		50公尺蝶式/第三名	100公尺自由式/第五名
402	陳禹彤	200公尺混合式/第四名	100公尺蝶式/第六名
		50公尺蝶式/第六名	
404	林儀臻	100公尺自由式/第四名	200公尺混合式/第六名
		200公尺自由式/第五名	
405	莊淇幃	50公尺蛙式/第五名	100公尺蛙式/第五名
406	姜亮妍	100公尺仰式/第五名	
501	張立欣	400公尺自由式/第一名	100公尺自由式/第一名
		200公尺自由式/第一名	50公尺自由式/第三名
504	王玟橙	50公尺蛙式/第一名	100公尺仰式/第四名
		100公尺蛙式/第一名	50公尺自由式/第六名
504	馮苙晟	100公尺蛙式/第四名	50公尺蛙式/第六名
504	黃于榛	400公尺自由式/第六名	
505	許安禎	400公尺自由式/第四名	
506	陳譽謙	50公尺仰式/第一名	50公尺蝶式/第一名
		100公尺仰式/第一名	50公尺自由式/第二名
507	賈成俊	400公尺自由式/第六名	
508	林群展	200公尺混合式/第一名	200公尺自由式/第四名
		400公尺自由式/第三名	
508	陳杰霆	200公尺混合式/第六名	
509	林軒宇	200公尺混合式/第三名	100公尺仰式/第五名
		100公尺自由式/第五名	400公尺自由式/第五名
509	余泓佑	200公尺自由式/第五名	50公尺蝶式/第五名
510	黃晴妍	100公尺蛙式/第六名	
605	陳予愛	200公尺混合式/第二名	100公尺自由式/第三名
		100公尺蝶式/第三名	
606	許安祜	50公尺蝶式/第六名	
607	謝秉燦	50公尺自由式/第一名	100公尺蛙式/第一名
		50公尺蛙式/第一名	100公尺蝶式/第一名
607	陳語璇	200公尺混合式/第一名	50公尺蝶式/第二名
		50公尺自由式/第二名	100公尺蝶式/第四名
607	蕭彤亞	400公尺自由式/第一名	100公尺自由式/第四名
		200公尺自由式/第四名	
607	黃仲寬	50公尺仰式/第五名	100公尺仰式/第六名
		100公尺仰式/第一名	50公尺蛙式/第二名
610	陳香慈	50公尺仰式/第一名	50公尺自由式/第三名
		400公尺自由式/第二名	100公尺自由式/第四名
610	吳杰謙	200公尺自由式/第三名	50公尺自由式/第六名

114學年度全國蹼泳錦標賽

班級	姓名	參賽組別	成績
501	張立欣	4x50公尺男女混合水面蹼泳接力決賽	第一名 破大會
		4x50公尺水面蹼泳接力決賽	第一名
		4x100公尺水面蹼泳接力決賽	第一名
		200公尺水面蹼泳決賽	第三名
		400公尺水面蹼泳決賽	第四名
		100公尺水面蹼泳決賽	第五名
		50公尺水面蹼泳決賽	第六名
		400公尺雙蹼決賽	第八名
507	陳譽謙	4x50公尺水面蹼泳接力決賽	第一名
		100公尺雙蹼決賽	第四名
		50公尺雙蹼決賽	第五名
		200公尺雙蹼決賽	第六名
		100公尺水面蹼泳決賽	第六名
		50公尺水面蹼泳決賽	第八名
508	林群展	4x100公尺水面蹼泳接力決賽	第一名
		200公尺水面蹼泳決賽	第五名
		400公尺水面蹼泳決賽	第六名
606	許安祜	50公尺浮潛決賽	第三名
607	謝秉樂	50公尺雙蹼決賽	第一名
		100公尺雙蹼決賽	第一名
		200公尺雙蹼決賽	第一名
		4x50公尺水面蹼泳接力決賽	第一名
		4x100公尺水面蹼泳接力決賽	第一名
		4x100公尺男女混合雙蹼接力決賽	第一名
		100公尺先鋒舟決賽	第二名
		400公尺水面蹼泳決賽	第二名
		400公尺雙蹼決賽	第三名
		200公尺水面蹼泳決賽	第四名
		50公尺水面蹼泳決賽	第五名
607	陳語璇	4x50公尺男女混合水面蹼泳接力決賽	第一名 破大會
		4x100公尺男女混合雙蹼接力決賽	第一名
		400公尺雙蹼決賽	第五名
		200公尺雙蹼決賽	第六名
		50公尺水面蹼泳決賽	第六名
		400公尺水面蹼泳決賽	第六名
		50公尺雙蹼決賽	第七名
		100公尺雙蹼決賽	第七名
610	陳香慈	4x50公尺男女混合水面蹼泳接力決賽	第一名 破大會
		4x100公尺男女混合雙蹼接力決賽	第一名
		100公尺先鋒舟決賽	第一名
		200公尺水面蹼泳決賽	第一名
		50公尺水面蹼泳決賽	第二名
		400公尺水面蹼泳決賽	第二名
		100公尺水面蹼泳決賽	第三名
		50公尺雙蹼決賽	第四名
		100公尺雙蹼決賽	第四名
		400公尺雙蹼決賽	第四名
		400公尺雙蹼決賽	第六名
610	吳杰謙	200公尺雙蹼決賽	第七名

114年全國幼獅盃游泳錦標賽

班級	姓名	參賽組別	成績
401	王楷鈞	50公尺自由式	第六名
401	王楷鈞	100公尺自由式	第六名
501	張立欣	50公尺自由式	第七名
501	張立欣	100公尺自由式	第八名
501	張于恩	100公尺自由式	第八名
504	章世	50公尺自由式	第五名
505	許安禎	50公尺仰式	第五名
505	許安禎	50公尺自由式	第八名
507	陳譽謙	50公尺仰式	第二名
507	陳譽謙	100公尺仰式	第二名
508	陳杰靈	100公尺仰式	第七名
509	余泓佑	50公尺仰式	第四名
605	陳予愛	50公尺蛙式	第五名
605	陳予愛	50公尺蝶式	第六名
606	許安祜	50公尺蝶式	第四名
607	謝秉樂	50公尺蛙式	第一名
607	謝秉樂	100公尺蛙式	第一名
607	蕭彤亞	50公尺蝶式	第四名
607	蕭彤亞	100公尺蝶式	第四名
607	陳語璇	100公尺自由式	第六名
607	陳語璇	50公尺自由式	第七名
610	陳香慈	50公尺仰式	第二名
610	陳香慈	100公尺仰式	第二名

114年全國冬季短水道游泳錦標賽

班級	姓名	參賽組別	成績
610	陳香慈	50公尺仰式	第八名
610	陳香慈	200公尺仰式	第八名

114年全國夢想盃游泳錦標賽

班級	姓名	參賽組別	成績
504	王玟橙	200公尺自由式	第六名
507	陳譽謙	50公尺仰式	第三名
507	陳譽謙	200公尺自由式	第七名
509	余泓佑	200公尺自由式	第七名
607	謝秉樂	100公尺蛙式	第一名
607	謝秉樂	200公尺自由式	第四名
607	陳語璇	100公尺自由式	第七名
607	陳語璇	50公尺蝶式	第八名
610	陳香慈	50公尺仰式	第五名
610	陳香慈	200公尺自由式	第五名
陳譽謙 謝秉樂 黃衍喆 林軒宇		4x50公尺混合式接力	第四名
陳杰靈 馮苙成 李羿融 余泓佑		4x50公尺混合式接力	第五名
陳香慈 王玟橙 陳語璇 黃奕儒		4x50公尺混合式接力	第五名
許安禎 廖予安 陳禹彤 黃于榛		4x50公尺混合式接力	第八名



青溪國小114學年度第一學期親職教育工作坊

跟薩提爾學親子溝通

114/11/29(六)

講師:許麗月心理師



● 薩提爾親子溝通重點整理

核心精神

人性觀

信任正向力量，
強調平等價值與連結。

父母的角色

家庭是塑造工廠，
父母是設計師。

溝通的目標

追求一致性，語言、情感、身
體、聲調一致，真實有力。

壓力下四種「不一致」溝通姿態

指責 (Blaming)
怪罪他人。討好 (Placating)
取悅他人，忽略自己。超理智
(Super-Reasonable)
只談道理，忽略感受。打岔
(Irrelevant)
轉移話題，逃避。

親子溝通實踐與提醒

實踐重點

外在行為

內在心理

成長能量
(安全、探索)求生存能量
(恐懼、匱乏)

釐清做什麼 (What) 與如何做 (How)。

父母任務

提升孩子
自我價值。建立規則、正向文化，
給予選擇權。

理想的一致性溝通

重視自我價值，
認可內在冰山。尊重對方
平等價值。關懷自己
和他人。尊重對方
平等價值。不忽略或控制
他人意圖。覺察當下，
有溫度回應。

健康家庭關鍵

平等與接納

價值平等，
接納差異。信任與開放
感受被接納，
相聚興味盎然。

父母任務

擁有良好
溝通型式。建立規則、正向文化，
給予選擇權。

兒童發展階段 (Erickson)

0-1歲
信任 vs. 不信任
(安全感)1-3歲
自主性 vs. 羞恥懷疑
(自信)3-6歲
主動性 vs. 內疚
(探索)7-11歲
勤奮 vs. 自卑
(能力)12-17歲
身分認同 vs. 角色混淆
(我是誰)

● 給孩子最重要的三個禮物：

禮物一：提升孩子的
自我價值父母最重要的工作，是幫助孩
子建立正向的自我認同。

禮物二：給予信任

這是父母可以給孩子最棒的禮
物，相信他的能力與本質。

禮物三：共同建立規則

讓孩子參與家庭規則的制定，
給予他們選擇權。

期間限定

益友就在我身邊



美國心理學家湯姆．雷斯 Tom Rath 在著作《人生一定要有的八個朋友》中，提及 8 種不同類型、卻同樣重要的朋友，

他們會在必要的時刻給予支持，也是成長之路必備的益友。

專輔老師從中選出較常見的 5 種益友，並鼓勵小朋友想一想：

現在的生活中，是否有這 5 種類型的良師益友？



剛開張就有小朋友熱情參與！

呼朋引伴！

讓更多同伴一起加入～



有的孩子會邀請益友來看看，大方肯定和感謝對方的存在與陪伴！



輔導室外牆的主題會不定期更新，大家有空記得來走走看看、留言哦！

(設計對白)





大手牽小手，看見更大的世界—— 我們的戶外踏查探險



彩虹班 羿萍主任 咏薇老師 小明老師

本學期，彩虹班的孩子們踏上了一段特別的旅程——從校園出發，走向社區，走向更遠的地方，也走向彼此的心。

每一次踏查，都像是一堂沒有黑板的課，帶著孩子用「五感」探索世界，也用「心」學會陪伴、勇氣與關懷。

從校園一步步走出去：挑戰自己，挑戰更遠的路

剛開始，小班孩子面對「走出校園」這件事，還帶著陌生與不安，甚至有人緊緊牽著爸爸媽媽的手，不確定自己能走得多遠、能不能跟上隊伍。

然而，在大班與中班哥哥姊姊的陪伴下，小班孩子慢慢願意試著跨出一步、再一步。

第一站，我們挑戰走到三民運動公園。

在樹蔭間、草地旁，孩子們聽見風聲、鳥叫聲，聞到青草與泥土的氣味，也學會觀察馬路與行人。這是孩子們第一次真正感受到：「原來靠自己雙腳，我可以走到這麼遠的地方！」

接著，我們更大的挑戰來了——虎頭山創新園區。

這段路更遠，也更需要體力與毅力。小班孩子一開始會問：「真的走得嗎？」

而大班哥哥姊姊的回答總是很溫柔卻又肯定：「我牽著你，一起走就會到。」

在這樣的支撐中，小班不再只是被照顧的角色，而是慢慢成為可以堅持、不放棄的小小探險家。

五感的旅程，用身體與心探索世界

這學期的戶外踏查，不只是「走路」，更是一場「五感」的大冒險。

視覺：觀察社區裡不同的環境、建築與生態變化。

聽覺：聽見車子呼嘯、蟲鳴鳥叫、風穿過林間的聲音。

嗅覺：青草味、泥土味、雨後潮濕的空氣，都變成孩子們的天然教室。

觸覺：手牽著的溫度、粗糙樹皮、扶著欄杆的力量。

雙腳的力量：每一步都是孩子自己踏出的，越走越穩、越走越有自信。

戶外踏查讓孩子的身體參與學習，也讓情緒、想法和觀察都在真實的環境裡自然地發生。

SEL社會情緒學習：在路上，也在彼此心裡發生

戶外踏查最美的風景，不只是在終點看見的，而是孩子們之間的互動。

要出發前，小班的擔心：「我怕我

會走不到。」

大班溫柔地回應：「那我牽著你，我陪你。」

路上，大班哥哥緊緊拉著小班的，是怕他走丟，也是安撫他心裡害怕。

小班孩子的步伐因為哥哥姊姊的陪伴而變得更勇敢。

這就是SEL（社會情緒學習）最真實的樣子：

★彼此照顧

★互相等待

★感受擔心，也學會安慰

★在團隊裡建立安全感

★在挑戰中培養堅定與自我效能感
合作與關懷的力量在這裡展現得淋漓盡致：

不同年齡的孩子都能在同一段路上找到屬於自己的角色，並且在合作中逐漸成長。

挑戰完成後，我們一起分享、一起歡笑

當我們成功抵達虎頭山創新園區時，每個孩子的臉上都寫著同樣的訊息：

「我做到了！」

無論大班中小班，大家都為彼此喝彩。

孩子們一起分享水果、喝水、休息、玩遊戲，像完成一場屬於自己的冒險旅程。

那一刻，我們看見孩子不只是「走到了目的地」，更走向了——

✓更強壯的身體

✓更有彈性的情緒

✓更能合作的能能力

✓更願意挑戰的勇氣

✓更深的自信心

一步步走向世界，也一步步走向更好的自己

戶外踏查不只是校外走走，而是一種珍貴的學習方式。

它讓孩子把教室裡的學習帶到真實世界，也讓孩子練習在變化中觀察、在不安中調整、在困難中前進。

我們看見孩子因為「被陪伴」而變勇敢，因為「能陪伴別人」而變成成熟。

這學期每一次的大手牽小手，不只是牽住了孩子的安全，更牽住了彼此的信任、勇氣與關懷。

未來，我們會繼續帶著孩子走入社區、走進自然，也期待孩子每一步，都能更有力量、更有自信地說：「原來我可以走這麼遠。」



一二三!木頭人



親愛的媽媽陪我健走



一起尋找任務單中的目標



大班牽著小班完成健走



一起分享水果



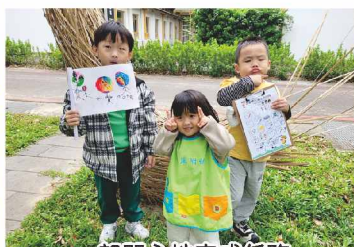
我帥氣嗎?



撿拾樹枝發現自然之美



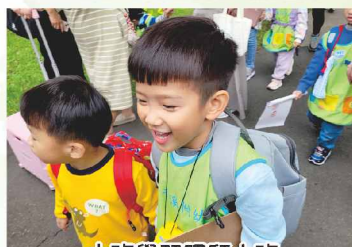
一起享用點心



一起開心地完成任務



大中小混齡分組,一起完成健走



大班學習照顧小班



手牽手仔細觀察環境



我是昆蟲小達人



噢!到底發現了甚麼?



親愛的阿嬤陪我健走

從心出發，看見情緒的變化

太陽班 小瑀老師 佩汶老師

一、從生活情境啟動的情緒覺察與表達

我們從每日早晨的心情籤到入手，讓幼兒在進班時感受自己的心情。有的孩子因為期待上學而感到開心；有的孩子則帶著一點傷心或哭哭的情緒，因為會想媽媽。透過每天固定的心情覺察，幼兒逐漸明白「自己的情緒可以被看見、可以說出來」。此外，老師也運用繪本《好消息壞消息》、《我的心情，你的心情》，讓幼兒透過故事角色的情緒變化，理解情緒會因情境不同而轉換。這些討論使孩子開始用更多詞語描述感受，如「害怕」、「孤獨」、「委屈」、「興奮」、「自豪」等，進一步複雜情緒詞彙。

二、從表達到理解：擴展情緒詞彙與同理能力

隨著心情籤到活動的深化，老師在語文區提供「心情卡牌」，幼兒不再只是說出「開心」或「傷心」，而是使用更多感受的詞彙。透過日常對話、圖卡和繪本，幼兒逐漸理解情緒的來源與差異，像是：

★ 幼兒對情緒程度差異有感覺：「興奮比開心更開心，興奮是10分，開心是5分」；「不開開心會想跺腳，傷心會哭，難過是非常非常傷心，也會哭」。

★ 理解情緒來源：「很暗的時候會很害怕」、「想媽媽所以會哭哭」。

★ 辨識他人感受：開始從同儕的行為與表情推測對方的心情，是社會覺察的萌芽。

幼兒逐步從「理解自己」走向「理解他人」。

三、在遊戲與事件中練習調節情緒

老師利用遊戲與生活情境協助幼兒練習情緒調節。例如在「捉尾巴遊戲」中，幼兒被抓到尾巴與跌倒後，雖然一度感到難過，但能告訴自己「沒關係」，並選擇去觀察其他同學比賽，展現出初步的情緒調節策略。

同樣地，在某一次的社區踏查延期時，多數孩子能透過老師引導尋找替代方案，例如「下週還可以去」、「我可以先去學習區做喜歡的事」。

四、社區踏查中的社會情緒學習(SEL)實踐

社區踏查讓幼兒在真實環境中進行觀察與探索。我們與家長一同走進虎頭山創新園區，沿途觸摸不同樹皮、比較樹葉的形狀與顏色，並分享彼此的發現。五感體驗不只讓幼兒近距離感受自然，也提供了他們互相交流、分享感受的機會。

踏查中也出現孩子面對挑戰的時刻。在一棵大榕樹下，老師詢問：「你們有爬過樹嗎？」孩子們立刻興奮想嘗試。在家長同意後開始挑戰，有人覺得「好難爬」，有人成功後大喊「我真的好開心，我真的好喜歡爬樹！」其中一位小朋友因跑太快撞到頭，一度哭泣，但在安撫後，他指著榕樹表示「還想再爬一次」。媽媽也回應：「你好勇敢哦！」這個經驗讓孩子在安全的陪伴下重新面對挑戰，展現出面對挫折後重新站起來的勇氣與調節能力。



每日心情簽到



觀察蝦賣賣緩解情緒



情緒繪本分享



社區踏查



拓印樹的紋理



爬樹體驗



分享五感體驗的發現



教室自製的心情樹

SEL情緒教育一

看見「心裡的小聲音」：

陪幼兒理解擔憂、害怕、難過與同儕情緒

在快速變動的生活之中，幼兒雖接觸許多新知，但「情緒」卻往往沒有被好好理解。

雲朵班的SEL課程帶著孩子探索幼兒園中最常見的情緒——擔憂、害怕、難過，以及在與同儕互動時產生的挫折。透過提問、討論、紀錄畫與故事表演，孩子慢慢學習覺察、表達與調節自己的心情。

一、學習區中的情緒教具：讓孩子在日常中練習覺察

為了讓情緒教育更貼近日常，我們在學習區放置了多種情緒相關教具，包括：

★ 語文區中有表情符號貼紙與心情紀錄卡和情緒繪本區

讓孩子每天選擇代表心情的貼紙，並簡單說出原因。平時也能多閱讀與擔憂、害怕、難過、分離焦慮及同儕衝突相關的繪本。

★ 情緒手偶與小舞台

幼兒可用手偶演心情故事，更自在地表達不易說出口的情緒。

這些教具讓孩子在自由遊戲中，就能自然地學習情緒語彙與表達方式。

五、社會情緒學習與活動對應關係：

幼兒課程情緒領域	課程活動與幼兒表現	SEL五大能力
覺察與辨識情緒	心情簽到、繪本情緒辨識	1. 自我覺察
表達情緒	說出感受、用畫作表達(心情樹)、動作表現情緒	2. 自我管理
理解情緒	說明情緒原因、分辨角色/同伴情緒	3. 社會覺察
調節情緒	捉尾巴後的自我安慰、行程變動調適、選擇替代行動	4. 人際技巧
		5. 負責任的決定

六、總結

整體課程從生活事件、繪本、遊戲到社區踏查逐步串連，讓孩子在真實脈絡中學習覺察、表達、理解並調節情緒，也自然涵蓋了SEL五大能力的發展。幼兒不僅能說出更多情緒名稱，更能逐漸理解情緒的來源與強度，同時也願意面對挫折並嘗試新的調節方式。這些都是情緒教育中不可或缺的能力。

雲朵班 暉暉老師 瑤瑤老師

二、提問一：什麼事情會讓你有些情緒？

孩子以生活經驗分享：

- ★ 擔憂：「媽媽晚來接我會讓我感到不安。」
 - ★ 害怕：「廁所燈太暗的時候我會怕。」
 - ★ 難過：「朋友說不跟我玩，我會很想哭。」
 - ★ 同儕衝突情緒：「玩具被搶、被推開或沒有人聽我說話時，我會覺得心裡不舒服。」
- 孩子在描述的同時，也正正在努力辨識「到底是什麼讓我有些這個感覺」，這對情緒理解非常關鍵。



三、提問二：出現這些情緒時，你會有什麼反應？

幼兒分享：

- ★ 「我會哭或想躲起來。」
- ★ 「我會一直想家人。」
- ★ 「我會說不要、或不想跟別人玩。」
- ★ 「我會變得安靜、不說話。」

這些看似失序的行為，其實是孩子以目前能理解的方式在表達擔憂、挫折或害怕。進一步討論：「那家人或朋友看到你這樣會怎麼想？」孩子說：

- ★ 「他們會擔心我。」
- ★ 「有時候不知道怎麼幫我。」
- ★ 「可能以為我在生氣。」

透過這些分享，幼兒開始理解：

自己的情緒會影響行為，也會影響與他人的關係。

四、提問三：當有這些情緒時，有什麼方法能讓自己好一點？

- ★ 到安靜角落休息
- ★ 深呼吸
- ★ 看喜歡的繪本
- ★ 抱娃娃或手偶
- ★ 和老師、朋友聊聊
- ★ 用心情貼紙記錄感受

這些簡單的策略代表孩子正在學習——「我可以選擇如何照顧自己的情緒。」



◎ 結語：陪孩子成為情緒的小主人

雲朵班的SEL課程，讓孩子持續練習三項重要能力：

- ★ 覺知——感受出現在我身上。
擔憂、害怕、難過、挫折……每種情緒都值得被看見。
- ★ 辨識——我為什麼會這樣感受？
理解情緒的來源，是處理情緒的第一步。
- ★ 調節——我能做什麼讓自己好起來？
孩子學會用方法安撫自己，而不是立刻用哭、躲、或抗拒來表達。
當孩子能看懂自己的情緒，也更理解別人的感受。他們會變得更溫暖、更有力量，也更容易在衝突中找到和平的方式。
讓我們一起陪伴孩子慢慢練習——成為情緒的小主人。



了解自己常有的感覺和情緒



表情變化趣



情緒紀錄畫



發現魚死掉了 感覺傷心



認識情緒調節方法



說演區豬大哥轉表情杯



悠遊青溪

藍天班 妍妍老師 雅婷老師

青溪附幼推動以「飛越心河」，看見青溪的未來」為願景的課程方案，期望孩子從在地文化與生活經驗出發，培養能行動、會合作、願關懷的學習態度。藍天班依循這個方向，以「悠遊青溪」為主題，透過LEAP課程模式（在地取材、關注情緒、園家合作、美學展能），陪伴孩子從熟悉的环境中慢慢發現自然與生活的美。課程進行至今，孩子們在老師的引導與協助下，從校園踏查開始，用眼睛觀察、用手觸摸、用鼻子聞花草的氣味，感受青溪校園的風景。他們撿拾葉片、花朵與樹枝，進行拓印與貼畫創作，畫出「我眼中的青溪校園」。當腳步延伸延伸到南拔溪，孩子們認識了在地生態明星——夜鷺，從觀察、

描繪到觸摸石頭進行創作，在過程中展現專注與喜悅，也萌生了對自然的好奇與關懷。同時，孩子們也在老師的引導下開始觀察幼兒園建築的外觀與形狀，嘗試以積木搭建熟悉的环境，體驗「一塊一塊慢慢蓋起來」的樂趣。雖然藍天班的孩子在學習上需要較多的提示與協助，但他們在每一次嘗試中都展現進步的力量。透過這些日常活動，孩子們也在學習社會情緒的理解——觀察自己、留意他人、關心環境；當積木倒下時學會等待與再試一次，當同伴需要幫忙時學會伸出手、一起完成。「悠遊青溪」的旅程仍在進行中，孩子們正以自己的步調，在探索與感受中描繪出屬於藍天班的青溪風景。



叩叩叩，在公園敲染出點滴記錄



隨處可見的小動物朋友



每次的踏查都留下不一樣的感覺記憶



我們是藍天班!



紀錄我們的校園角落



預備跑，從操場開始的探索

身心障礙體驗活動

當我們願意跨出一小步，就能讓彼此的生活更加友善；
當我們願意伸出雙手，社會就能因此多一份改變。
希望有一天，社會能溫柔地回應你我的相同與不同，
讓每個獨一無二的存在，都能自在地生活著。



期盼透過身心障礙體驗活動，在大家的心中種下友善、同理的種子。

一、視而不見：

給予一把桿子(當作拐杖)，盲眼聽同伴指示，
運用桿子移動，中間擺放障礙物(如：三角錐)，
走至指定位置，將桿子插入指定洞裡面，即可過關。



二、有口難言：

耳朵無法聽到或是嘴巴不能說話，運用肢體進行比手劃腳，
讓對方猜自己想要表達的意思，對方回答正確即算成功。



三、手忙腳亂：

使用魔鬼氈將自己的腳綁起來，從指定位置開始移動至終點處，拿到物品再返回。

用護具將一邊手包起來，嘗試自己進行穿著外套。



四、似字非字：

鏡像字拆解、組合，將正確的字寫出來與組裝。仿照複雜鏡像字書寫，體驗學寫字的困難度。



認識不同需求的同學

1. **視覺障礙：**在看不見或看得不清楚的情況下，需要依靠「聽覺」和「觸覺」來認識世界。給予適當的協助，他們也能安心參與各種學習活動。
2. **聽語障：**在聽聲音或說話表達時會遇到挑戰。他們有時會聽不清楚，或無法順利把想法說出來。可以用更耐心、清楚的方式與他們交流。
3. **肢體障礙：**身體較不容易做出流暢的動作。在穿衣、拿物品、書寫或行動上，可能需要花更多力氣。
4. **學習障礙：**在理解課程內容時可能更需要時間。有時會寫出鏡像字、方向相反或左右顛倒的文字，但只要用適合的方式學習，就能慢慢進步。

真心障礙標語作品



401 李芝凡



401 蔡蔓璟



402 張旂祐、林鈺涵



402 蔡承佑、吳宇心
楊芷柔



403 呂愷歆



403 凌若嫻



404 廖品樂



404 歐芊娜



405 高唯瑄



406 施妤蓁



407 許楷婧、曹可湯
吳玟妍、邱歆琬



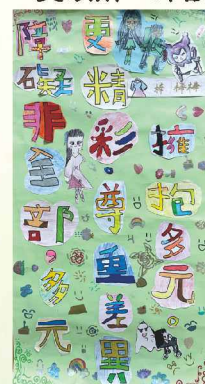
407 陳宥希、李苡萱



408 康羽甯、陳思彤
鄭子瑜、簡可宸



408 潘彥喆、簡可宸、陳嘩
陳映廷、陳恩彤、康羽甯
鄭子瑜



409 石藝禎、馬睿妍
蔡心瑜、呂佳穎



409 陳宣月、巫東宣
劉羿杉、陳芷榆

真心障礙講座心得



謝坤山～活出生命的色彩

601 林彥寧

那天，我們聽了謝坤山先生的演講。謝坤山先生是一名失能者，雖然稱為「失能」，但他卻能用嘴巴畫畫，成為現在大家口中的「口足畫家」。在他十六歲那年，他不小心誤觸了高壓電，觸電昏倒。醒來時，他發現自己躺在醫院，全身燒傷。再次醒來，他已經失去了雙手，腳也僅剩一隻，眼睛也少了一隻。當時，大家都放棄他了，覺得他沒有用。他問自己：既然大家都放棄他，他是否也要放棄自己？但後來他想通了——別人可以說他可憐，但他不能說自己可憐，更不能放棄自己。即使被世界放棄，他也不能沒有放棄，而是活出自己想要的生活。他說過：「不要想著和別人比較，而是想著如何改變自己的未來。」

我聽完演講後，非常感動也十分驚訝。原以為他會以悲傷開頭、遺憾結束，沒想到卻是以樂觀開頭、肯定作結。如果是我，可能會感到無望，每天把自己關在房間裡，但他卻十分樂觀，每天到不同地方，看見不同的世界。他真的很厲害，用嘴巴畫出的作品，我用手都畫不出來。聽完演講，我明白了一個道理：世界上沒有做不到的事。

從不同角度看待世界，世界就會不一樣。不必強求不屬於自己的東西，而是接受原本擁有的。一切。

這場演講也讓我對成為律師的梦想更有信心。原本我覺得待在家可能比當律師還快樂，但聽完演講後我恍然大悟：未來我一定要比現在更好，我要努力成為律師，賺錢、過上自己想要的生活。

這次演講開啟了我的思想，改變了我的看法。謝坤山先生曾被放棄，但他從未放棄自己。他曾失去一切，如今卻擁有屬於自己的一片天空。他在挫折中屹立不搖，變得堅強，成為一位畫家。失敗為成功之母，我們不必成為別人期待的样子，因為自己本身就很閃耀，要允許自己成為真正的自己。

602 楊芯語

人生一定會遇到考驗，但是態度不能只是「本來就只能這樣啊」。謝坤山老師十六歲那年，因電壓線而失去雙手，他卻卻堅強面對命運。他以行動告訴我們：別人可以同情你，唯獨你自己不行，要勇敢活出生命的色彩。

聽完謝坤山老師的演講後，我感到非常驚訝，他竟能用嘴巴畫出那麼生動又感人的畫作。即使身體殘缺，但他依然以樂觀的態度面對世界，用笑容戰勝命運的考驗。他的故事讓我們深受感動，也讓我學會反省自己，原來生活中遇到的困難並不算什麼，我應該更加珍惜目前所擁有的一切，努力活出自信與勇氣。

從謝坤山老師的故事中，我學到即使遇到再大的困難，也要以樂觀的態度面對。別人可以放棄你，但你永遠不能放棄自己。只有不放棄，才能在逆境中開出最美的花。我明白了真正的困難不是身體的限制，而是心中是否願意挑戰。謝坤山讓我懂得了只要堅持，生命就能閃耀屬於自己的光彩。

這場演講讓我決定改變自己，當遇到困境時，不再輕易放棄。就算再艱難，也要像抽獎一樣，明知機率渺茫，仍勇敢賭一把。未來若在面對挑戰，我要學習謝坤山老師那份堅持與樂觀，讓勇氣取代退縮。從今以後，我會更加珍惜身邊的人事物，不再因一點小事而抱怨，讓生命更加燦爛。

聽完這場演講，我的心被深深觸動。謝坤山老師以堅強的意志與燦爛的笑容告訴我們：即便人生佈滿風雨，也能用勇氣繪出亮麗的色彩。他讓我體會到，只要懷抱希望與熱情，生命的每一天都能閃耀動人的光輝。

謝坤山先生是一位在逆境中展現堅強生命力的名人。他因一次嚴重意外失去雙手與一條腿，但他並未因此放棄人生，而是用堅毅與勇氣重新出發。謝坤山靠著堅強的意志，用嘴巴咬筆學畫，經歷無數挫折與練習，終於能畫出充滿生命力與色彩的的作品。他的畫作不僅展現藝術才華，更傳達出對生命的熱愛與希望。除了繪畫，他也常以自身經歷到各地演講，鼓勵人們勇敢面對困難，不向命運低頭。謝坤山用行动證明：身體的限制無法阻擋心靈的飛翔，只要懷抱夢想並持續努力，每個人都能活出自己的精彩。他的故事提醒我們要珍惜生命，面對挑戰時不輕言放棄，因為困境往往通往成長的起點。

謝坤山老師的故事讓我深受感動，他在失去雙手後，仍然選擇用微笑和努力去面對人生，這份勇氣讓我非常佩服。很多時候，我們遇到一點挫折就想放棄，但謝坤山卻在最艱難的情況下，依然用嘴巴畫出一幅幅充滿希望的畫。他的生命故事告訴我，只要心中有夢想，就沒有什麼是不可能，我希望自己以後遇到困難時，也能像他一樣堅持下去，不抱怨、不退縮，勇敢地活出自己的色彩。

謝坤山叔叔從小就因高壓電而失去雙手、右腳，又因意外失去了右眼。今天，我們聽了謝叔叔的演講，他既幽默又搞笑，從他的語氣中，我感覺到自信。雖然經歷許多挫折，但他身為畫家，卻可以為他人的人生添上美麗的色色。

謝叔叔的成績並不是很好，但是有畫畫的天分，俗話說：「上帝把你一扇門關了，就會為你打開一扇窗」。有一次，謝叔叔看到妹妹在寫字時，突然想到可以用嘴畫圖！於是，他咬起筆作畫，起初，他畫的不是很好，筆也沾滿了口水，但在持續練習後，他成為了一位口足畫家。他遇上挫折會勇於面對，我十分驚訝與敬佩他，他「並沒有向命運低頭」。

聽完謝坤山叔叔的演講，我發現「完美」這個形容詞並非只屬於外表的完美，而是內在的心靈要善良並相信自己！謝叔叔有說：「如果別人可憐你，不代表你可憐；但如果你自己可憐自己，那你就真的可憐了」。做人應該要有樂觀的心態和自信，相信自己，永不放棄！即使失敗多次也會有進步的一次！

聽了講座後，讓我重拾信心！考試考差了沒關係！再接再厲，努力堅持一定會有好成績！又再說，如果一考差，一直把它掛在心上而擔心，甚至放棄學習，那你不管考幾次都不會進步的，像謝坤山叔叔都不放棄了，何況是你呢！我們其實更不該放棄，要努力生活，活出一個「精彩的人生」。

總結來說，謝叔叔抱著信心、堅強和樂觀的心，打破黑暗（恐懼），走向光明，為平淡的人生塗上了美麗的「顏色」。

謝坤山是位殘疾口足畫家，雖然身體殘缺但他卻用畫筆描繪出人生的色彩，他以樂觀的心態去面對生活中種種困難，以有趣的方式解決生活的小事，是個值得大家學習的榜樣。

他從小家境貧困，小學便輟學當建築工人，十六歲時工作發生了意外，從此失去雙手及右小腿，但他決定不向命運投降，同時開始學用嘴咬筆習畫，他的樂觀與勇敢讓人非常感動，也反思自己應該更珍惜擁有的一切，他回到學校完成了國、高中的教育，一番努力後，他成為了臺灣知名的職業口足畫家與演說家。

從他的故事我學到了：真正的困難不是身體上的限制，而是我們願不願意去面對，人生總是會有挫折，只要不放棄，生命就會有無限的可能，我們不要害怕失敗，因為那是成功的起點。將來如果我遇到困難時，我一定學謝坤山老師那種堅持不懈的精神，克服困難，在自己跑的道上發光發熱。

人生不可能一路順風，即使不完美，我們也要用勇氣與努力活出最亮麗的色彩。人生最美的風景，就是不放棄的自己，我們要以樂觀的心態去面對任何的挑戰，活出屬於自己生命的色彩。

606 簡呈愷

學校邀請了著名口足畫家謝坤山來演講。初次看到沒了雙手和腳的他，很難想像他是如何生活的，但他仍以幽默的口吻演講，讓我覺得既感動又敬佩。

謝坤山因家境貧窮，當時只有小學畢業的他，便在工廠勞累地打工。在他十六歲那年，誤觸了高壓電，差點小命不保，因此失去了雙手和一條腿，後來甚至連一隻眼睛也無法看見，讓他當時心如死灰，但意志堅定，他可不想就這樣當一個沒有用的人，於是勤奮的生活，努力向師父學習繪畫技術，立志成為一名口足畫家，在他努力不懈下，畫出幅幅美麗動人的畫作，也活出精彩不凡的人生。

「生命的奇蹟，在於不放棄希望。」謝坤山先生在他生涯最低谷且黑暗時，仍然沒有一絲絲放棄的念头，反而更積極努力克服困境。他曾說連刷牙這種生活小事，都要花費他極大的精力才能完成，甚至連小號都很難自理，想像一下，如果你像他一樣，你還會堅持住嗎？你還會活過明天的動力嗎？如果是我，可能早就自暴自棄，所以我很佩服他不向命運低頭的勇氣與毅力。

謝坤山先生曾說：「別讓生命的限制，限制了你的夢想。」他讓我知道，即使身體殘缺，也不能自我放棄。我也了解到「生命雖不完美，但依然可以很精彩。」謝坤山先生從黑暗的深淵中一步一步堅強的爬出來，造就他輝煌的人生，也讓他名字——謝坤山，永遠被世人記住。

607 楊承暉

每一個對身心障礙者的想法都不相同，例如：有些人覺得身心障礙者就是身體有缺陷的人、或有截肢，我覺得身心障礙者即使身體有缺陷，也會認真生活。

今天的演講中，最讓我印象深刻的當謝坤山與他的朋友要騎摩托車回家時，摩托車突然壞掉倒在路旁，路上幫忙他們時，謝坤山把腳抽出來，這個行為讓路人嚇了一跳，以為他的腳斷掉了，但那隻腳其實是假的，所以謝坤山沒有受傷。我覺得謝坤山很樂觀、很堅強，不會被挫折擊垮。

從謝坤山的身上，我學到「生命雖有缺陷，卻能綻放光亮。」謝坤山從困難中找到亮點，即使有困難，也要找到那一束光，乘風破浪，擊退困難，一一化解。我還學到「人生最美的風景，是不放棄自己。」即使謝坤山失去了雙手及小腿，之後又意外失去右眼視力，他還是沒有放棄自己，且把生活活得更精彩。

聽完謝坤山精彩又有興趣的演講之後，我希望以後的我，也能像謝坤山一樣，把生活活的光彩，遇到挫折不要退縮，要將它一一化解。

608 鄭丞伶

假如你少了兩隻手和一條腿的話，那你會選擇放棄自己的人生？還是勇敢的去面對？在謝坤山老師的演講中，我看到他就算失去了雙手和右小腿也沒有放棄自己的人生，反而努力的完成他想完成的事情。

聽完謝坤山老師的演講後，我覺得很感動，因為在他面對到人生挫折時，他並沒有就此放棄，反而更重視、珍惜自己的生命，而且就算他身體上有一些障礙，也會勇敢的面對。

我從中學到了遇到挫折要勇敢面對，並一天比一天更進步，讓明天的自己超越今天的自己，就算失敗了，也不要灰心，只要有努力過，失敗和成功都不是重點，過程比較重要，人生中最難免會有挫折，只要用不放棄的精神去面對，總有一天會成功。

遇到課業壓力時，我會保持樂觀的態度面對，學會舒壓自己的情緒，讓自己成為情緒的主人。俗話說：「人生就像一本書，出生是封面，歸去是底面，內容要靠自己去填。」我們都應該珍惜自己的生命，完成自己想做的事。

如果你失去了雙手和一條腿，還能繼續追夢嗎？如果連基本的生活能力都沒有，你還會願意努力活下去嗎？謝坤山用他的生命告訴我們：只要有信心，沒有什麼是不可能做到的。

謝坤山年少時在工地意外被電，沒了雙手、右腿，而右眼就直接沒了，但他卻沒有和命運低頭，他開始用嘴咬筆作畫。他不僅完成學業，還成為畫家與演說家，活出比常人更精彩的的人生。

「我不是殘障者，我這是用不同的方式生活」，這句話讓我印象非常深刻。他不僅克服身體的限制，更用藝術和演講鼓舞他人，他的畫作充滿生命力，他的故事充滿希望。他用一隻腳和一張嘴，畫出生命的色彩，也畫出無數人所敬佩的勇氣。

他的生命故事讓我明白：真正的勇士不是沒有傷痕，而是傷痕累累，仍選擇前行。我也希望未來的人一生中，能像他一樣，不畏艱難，勇敢追夢。

身心障礙繪畫作品



201 黃靖瑤



201 謝亞捷



202 李禹霏



202 李靖



203 邱思皓



204 謝宇光



205 郭桂菲



205 陳以望



206 林庭渝



206 嚴彩雯



207 吳婕希



207 楊允甯



208 陳若霖



208 陳聖洵

營養教育 環境教育 作品



改變世界的循環魔法



虎頭山環境教育園區



動物保護



蔬果彩虹579



桃園忠烈祠暨神社文化園區



國立傳統藝術中心



龜山柴油車動力計排煙檢測站



碳索生活館



桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	AQ達人
學生姓名	康富翔	推薦師長姓名	陳綺妍		

一、師長推薦原因：

- 具有良好之挫折復原力，能以彈性面對逆境。
- 積極樂觀，接受困難之挑戰，發揮創意找出解決方案。
- 不屈不撓，愈挫愈勇，表現卓越。

二、具體優良事蹟：

人生就像一座座高聳的高山，往往會遇到艱難，在攀登的過程中有人選擇前進，也有人會選擇放棄，欣賞山頂那美不勝收的美景，感受世界，這是努力後的收穫。這次的發明展，儘管我以我最不會的程式當做媒材，但我想挑戰自己，繼續前進。

在五年級時，我參加了世界青少年發明展（IEYI），我以「輪椅為主題，並以程式為媒材」。即使我對程式非常的陌生，但是藉由老師一步一步的指導，我也一步一步的進步。「寶劍鋒從磨礪出，梅

花香自苦寒來。」在製作的過程中遇到各式各樣的關卡，其中最令我印象深刻的困難是藍芽模式，因為我必須要大規模的改寫，每一次的測試都讓我從中改進，到了最後我成功了。

這次的發明展不只是一次作品的呈現，更是像我的旅程中的一次重要攀登。從一開始的基礎，到最後的突破與成功。每一次的失敗都是一次學習，每一次的改進都是一次成長。我相信，只要勇敢邁出步伐，即使前方高山，也終就能站上山頂，欣賞屬於自己的風景。未來的路還很長，但我會繼續挑戰自己，讓努力成為我最堅強的翅膀，飛向更遙遠的地方。我相信我能做得到的！



桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	AQ達人
學生姓名	劉亭萱	推薦師長姓名	林靖智		

一、師長推薦原因：

- 具有良好挫折復原力，能以彈性面對逆境。
- 積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案。
- 不屈不撓，愈挫愈勇，表現卓越。

二、具體優良事蹟：

積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案，不屈不撓，愈挫愈勇，這就是我。

今年一月多，我和班上三位同學一起參加學校舉辦的會長盃科學能力競賽，為了在比賽中獲得勝利，我們利用每個星期二、四的早自修和午休練習。經過我們努力不懈的練習後，最後在比賽中獲得第一名，而我們這組有兩位選手晉級去參加金頭腦比賽，其中一位就是我，這讓我領悟了只要有努力、堅持以及抱持著永不放棄的態度去面對事情，最後一

定能嘗到甜美的果實。

今年十月多，我和我的組員要去參加金頭腦比賽，這個比賽是各國小派出科學能力優良的學生去比賽，題目會比較難，所以我們需要花更多時間練習，有時候還會做不出來，但我們並沒有放棄，反而更認真思考要怎麼做出成品，真的想不到話，我們會去請教老師，經過老師的提示後，我恍然大悟，明白要怎麼做，最後和組員同心協力地完成作品。金頭腦比賽即將到來，希望經過我們的努力後，最後能獲得好成績。

AQ達人顧名思義就是能抱持積極樂觀的態度去面對事情，並且擁有永不放棄的精神去面對事情。我相信只要肯努力，勇敢接受困難的挑戰，一定能成為AQ達人。



桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	AQ達人
學生姓名	簡呈愷	推薦師長姓名	林靖智		

一、師長推薦原因：

- 具有良好挫折復原力，能以彈性面對逆境。
- 積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案。
- 不屈不撓，愈挫愈勇，表現卓越。

二、具體優良事蹟：

遙想三年前級的我，初次參加作文比賽，腦袋一片空白。看著隔壁同學振筆疾書地寫作，我卻還傻傻地愣在原地，只能絞盡腦汁地勉強擠出幾個字。時鐘「滴答，滴答」地走著，一分一秒流逝，我的心也一步一步焦急。那場比賽的結果也可想而知——我連基本的段落都寫不完，更別說得獎了。

曾幾何時，我懷疑自己或許不適合寫作，但我知道那不過是逃避的藉口。每當我提起筆，作文比賽那種緊張焦急感油然而生，我只好放下我曾經最愛的寫作。過了許久，我在一本書中看到一句話：「被絆倒並不可恥，選擇不再前進才是真正的失敗。」我立刻心領神會。那一次作文比賽的失意，本應是成長的契機，卻被我自暴自棄地放棄。從那天起，我立志要在比賽中一

雪前恥，更要寫出優美的文章。

於是，我重新拾起筆，一筆一劃，重新學習如何將心裡感受轉化為文字。我開始學習審題，剖析文章架構，閱讀各類書籍，甚至將每一次的作文批改都仔細翻閱。每一個紅字、每一句建議，我都細細咀嚼，努力改進。隨著時間的推移，我發現自己的文章越來越流暢，情感也更加真摯。

當比賽的時刻來臨，我不再畏懼那「滴答」的鐘聲，從容地將腦中想法化為優美的文句。思緒在紙上穿梭，點子從腦中跳躍，我欣賞著那份滿意的試卷。這是一個個淚水與笑聲的結晶，更是一次次努力與付出的收穫。終於，我將手中那份試卷交了去。

雖然我並未得獎，但我仍能坦然面對一切。這一路走來，我學會了面對挫折的勇氣，也懂得堅持的力量。寫作不再是壓力，而是我表達自我的方式。正因為我沒有放棄，在失敗中不斷成長，我相信自己是——一位真正的AQ達人——擁有迎接逆境、化解困難的能力。未來，不論遇到多少挑戰，我都會帶著這份不屈不撓的精神，繼續書寫屬於自己的精彩故事。

桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	EQ達人
學生姓名	陳紹桓	推薦師長姓名	羅元廷		

一、師長推薦原因：

- 具有良好之情緒管理之能力，激勵自己愈挫愈勇。
- 能設身處地為他人著想。
- 具良好之溝通能力及人際關係。

二、具體優良事蹟：

每個人都都有情緒與脾氣，我也不例外，只是我比較少表現出來。其實不是我刻意壓抑，而是覺得「沒什麼好計較的」。很多人說我脾氣很好，問我是怎麼學的、要怎麼做到？其實我也不是很清楚，因為對我來說，很多事情只是小事，不必太放在心上。

有時候我覺得很奇怪，同學之間明明沒什麼大不了的事，卻常常因為一句話、一些爭執而吵起來，甚至愈演愈烈，最後還打鬥起來，不但彼此受傷，還要接受老師的處罰。這樣不也是很不值得嗎？

在家裡，我和弟弟常常玩在一起。大家說，家裡若有兩個男生，肯定把家裡鬧翻天，不是玩

瘋就是爭吵。但我弟弟雖然偶爾吵架，卻很少真的起衝突。因為我會照顧他、讓著他，所以大部分時候我們都玩得很開心。

我印象最深的一次是：爸媽不在家時，我和弟弟偷偷跑去水溝邊玩水。雖然大人常提醒危險，但當時我們沒聽進去。結果弟弟一不小心踩空，差點掉進水溝裡，還好我及時拉住了他。只是因為用力過猛，反而是我自己掉進去，整個人沾滿爛泥。後來雖然趕緊換掉衣服，但還是被媽媽發現。弟弟把責任推給我，媽媽也認為我身為哥哥沒做好榜樣，最後只罵了我一個人。即使如此，我沒有怪弟弟，反而慶幸他沒出事。從那次經驗以後，我們兄弟做任何事都更注意安全，也讓爸媽更放心。

我覺得，遇到事情時若能多站在對方的立場想一想，用同理心去理解別人，就比較不會爭執，也更容易動怒。或許，這就是大家口中說的「好脾氣」吧！

桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	EQ達人
學生姓名	林朋緯	推薦師長姓名	林宇婷		

一、師長推薦原因：

- 具有良好之情緒管理之能力，激勵自己愈挫愈勇。
- 具良好之溝通能力及人際關係。

會控制情緒後，不僅讓生活變得更和諧，也讓身邊的氣氛、彼此相處變得更溫暖。家人感受到我的改變。

二、具體優良事蹟：

我是一個EQ達人，因為以前大概一年級時我完全無法控制我自己的情緒，常常被我妹惹瘋，但現在我常常告訴自己，生氣是不對的，生氣又不能解決問題。那為什麼要生氣？如果不生氣就能夠輕鬆讀懂他人的情緒，在各種場合都能自如調整氣氛，讓每一次溝通都變得順暢又愉快。

現在，我妹如果一直用我，我的作法是先不理她，如果她還繼續用，我就去跟我媽說，讓她好好處罰她!!! 有時候，面對挑戰情緒的瞬間，我會深呼吸，提醒自己換個角度思考事情。學

有些朋友遇到煩惱時還會主動來找我聊聊，因為相信我能用理性態度幫忙分析情況，給出好的建議。無論遇到什麼挑戰，我都能用冷靜、同理和幽默來化解難題，讓周遭的人感受到溫暖與力量。



桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	EQ達人
學生姓名	劉語希	推薦師長姓名	林靖智		

一、師長推薦原因：

- 具有良好之情緒管理之能力，激勵自己愈挫愈勇。
- 能設身處地為他人著想。
- 具良好之溝通能力及人際關係。

二、具體優良事蹟：

我覺得我是EQ達人！以下是我自己的特點：

一、包容不計較：當堂妹不小心弄壞了我最新心愛的東西時，雖然我很心痛，但會先調整自己的情緒並耐心的與她溝通，安慰她，和她說沒關係，下次要小心。

二、貼心小幫手：在爸爸或媽媽生病時，我都會主動幫做家事和照顧弟弟，偶爾也會幫忙煮熱水給他們喝，並時不時問問他們還有哪裡不舒服，或幫他們準備喉糖，關心他們身體狀況有沒有好一點。

三、樂於助人：每次去便利商店時，我都會把剩下的零錢，捐出去幫助流浪動物或有困難的孩童。有一次在回家的路上，我看到一位老奶奶走路走到一半突然跌倒了，我主動向前幫忙把老奶奶扶到路邊的椅子，並且幫老奶奶查看傷口，老奶奶笑著謝謝我，當下我心裡又興奮又開心，原來這就是「助人為快樂之本」啊！

當我遇到不如意的事情，會試著先調整自己的心情，與人好好溝通，也能體會他人的感受，體諒他人的難處，遇到需要幫助的人也會依自己的能力，伸出援手，我認為如果大家都能互相體諒，同理他人，一定會更快樂！



桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	MQ達人
學生姓名	周芷儀	推薦師長姓名	林宇婷		

一、師長推薦原因：

■ 具有禮貌體貼之良好的品德修養。

二、具體優良事蹟：

MQ達人需具備良好的品德，並且要有禮貌、體貼、尊重、寬恕、忠心、誠實、負責、合作等良好情操美德，尤其是在別人需要幫助的時候能主動伸出援手幫助別人。

這個暑假，媽媽得了重感冒，整個人都非常虛弱，沒什麼力氣，臉色也看起來很不好。我看到媽媽這麼不舒服，就決定當她的小幫手，好好照顧她。我幫媽媽端水、端粥到她房間給她吃。她說背很痠，我便幫她輕輕按摩，希望能讓她舒服一點。當她發燒時，我幫她準備冰敷袋，小心地放在她的額頭上降溫。雖

然我偶爾也會幫忙做家事，但這次是我第一次這麼認真地照顧生病的媽媽，一開始我既緊張又擔心，很怕自己會弄錯或讓媽媽更不舒服，但看到媽媽露出微笑，輕聲說：「謝謝你」。我就知道我做對了。

這次的經驗讓我學會了更多關心別人的方法，也讓我發現，別人因為我的幫助而感到安心和快樂時，我的心裡也會充滿溫暖和成就感。我覺得，能夠主動去幫忙別人，是一件很重要的、也很有意義的事。以後我也要在別人需要幫忙的時候，主動伸出援手幫助他們。



桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	MQ達人
學生姓名	蘇定謙	推薦師長姓名	林靖智		

一、師長推薦原因：

- 具有禮貌體貼之良好的品德修養。
- 具有忠心誠實之良好的品德修養。
- 具有負責合作之良好的品德修養。

二、具體優良事蹟：

日常生活之中，父母與老師經常教導我們待人處事的道理，我也銘記於心，並在生活之中實踐。

一、禮貌待人：

從小父母親就教育我要禮貌的對待他人，無論是否向師長問好，或者是友愛同學，以及生活中基本之「請」、「謝謝」、「對不起」，我也常常在日常生中身體力行，推行禮貌運動。

二、誠實坦白且誠懇：

誠實是一項美德，從以前到現在，只要老師改錯了我的考

卷，沒扣到分數，我都會主動跟老師說我的考卷被改錯了，再被扣分，誠實面對自己的分數。另外，我做錯事的時候，我也會誠實的說我犯下了哪些錯誤的事，並真誠的向對方道歉，能勇於改進。

三、負責合作：

從小我就會幫家人或老師做事，並且盡力完成，對於家庭、班級事務，也會負責做好，或者尋求別人的合作幫忙，是個負責任的貼心小幫手阿！

期許自己未來能繼續保持良好的品德，落實在生活中。



桃園市114年度「3Q達人故事甄選活動」

受推薦學生優良事蹟表

學校名稱	桃園區青溪國民小學	推薦組別	國小組	推薦類別	MQ達人
學生姓名	姬凱騰	推薦師長姓名	朱文杰		

一、師長推薦原因：

- 具有禮貌體貼之良好的品德修養。
- 具有尊重寬恕之良好的品德修養。
- 具有忠心誠實之良好的品德修養。
- 具有負責合作之良好的品德修養。

二、具體優良事蹟：

在現今多元社會中，道德品格與領導皆格外重要，我一直相信，除了追求個人成就外，更要在團體中以誠信待人、尊重他人，並以行動實踐守法與公德、傳遞善意與和諧。因此，我衷心希望能以自身的經歷，獲得「MQ達人」的肯定與推薦。

我曾擔任多項班級要職，例如：班長、衛生股長、學藝股長、自然小老師和英文小老師等，甚至擔任學生自治市副市長一職。這些經歷讓我學會凡事以大家為重，願意犧牲個人時間與精力，協助同學、服務老師。平常我會耐心陪伴學習進度較慢的同學，分享自己的學習方法，確保班級每位同學都能有所收穫。因此無論課堂紀律、班級衛生，甚至參與校園公共事務，我總是主動完成自己的本分，也協助大家維護環境、秩序。

「樂善好施」也是我的優點，無論哪一位同學遇到困難，我都會主動伸出援手。

記得有一次同學書包中的牛奶打翻，導師不在現場，班上同學響應不多，但我卻毅然決然主動起身幫忙，雖然只是微不足道的「小善舉」，但事後同學予以我感謝、溫暖的回饋，讓我真切感受到「助人為樂」的真諦。

我也非常重視「守法重公德」與「尊重寬恕」。日常生活中，我自覺遵守規則、不佔公共資源，並提醒身邊的人一同維護美好校園。遇到同學無意中的冒犯，我總能本著寬恕和包容之心，給對方改過空間，不僅化解衝突，也促進友誼。

最後，我始終以謙虛有禮的態度對待老師與同學，每日主動問好，建立良好人際關係。我深信，道德修養與領導學習同等重要。

若有幸能獲選為「MQ達人」，我會努力堅守品格、以身作則，將善與正直的理念傳遞出去，期盼能帶動更多人共同成長，用自己優秀的品格，影響身邊每一個的人。

創造力 資優班

技能學習區

智高結構區

我們在課堂中組裝多種類的機關，玩樂中學習到各種物理、機構等原理，在不斷的動手挑戰中想辦法解決問題，培養耐心與創造的能力，逐漸養成孩子主動學習、探索的能力，團隊合作一起成為機關高手！



形色鑲嵌

學生在藝術與數學的交融中，發現幾何的秩序與美感。透過探索圖形特性與鑲嵌原理，並運用平移、旋轉、鏡射等技巧，創作具個人風格的鑲嵌畫與視覺錯位作品，培養結合數理與藝術的創造力，並能清楚表達創作意念。



創意寫作

學生透過不同的角度看待事物，站在童話中壞人的立場，運用敘述和對話來編寫翻轉童話，培養學生寫作和轉換視角的能力。





動畫製作

藉由動畫軟體來拍攝動畫影片，學生除了從費納奇鏡來了解定格動畫，也要學習影片中的鏡位與構圖。



媒材應用

從觀察和表演的過程中覺察身體會說話的秘密，嘗試運用鋁線及黏土創作出獨一無二的可動偶，在實作的過程中培養耐心、細心及用心，應用小小媒材，展現大大創意！



程式設計

學習運用程式呈現自創故事的動畫與遊戲，從角色造型改造、配音、換字幕、到加音樂和互動，每個環節都考驗邏輯思考能力。藉由程式方塊的交互作用，讓故事畫面變得更生動有趣。

