



# 內灣心橋

勤奮 愛鄉 創新 力行 HsinChu County Neiwan Elementary School

第43期 創刊11週年特刊

發行人：陳智明 / 總召集：陳振強、胡義晟 / 總編輯：許恬寧 編輯群：彭美娟、陳迺坤、徐福勝、吳建源、彭俐媛、彭文琴、蕭貴珍、李玉葵、溫富茂

## 校長的話

### 美的邂逅

2012年8月1日調派至內灣國小擔任校長，這是任教近24年從沒有想過的一件事，我想這是「緣份」亦是與內灣「美的邂逅」。對我來說，「內灣」蘊含著豐富的自然生態環境及清澈彎延的油羅溪美景；除此之外更有著古樸的文化底蘊及過注美麗的人文故事。近年隨著觀光產業的發展，雖日趨走向商業化，但依舊掩蓋不住文化山城的「魅力」與「美」，讓我與內灣國小第一次的相遇與「邂逅」，從「美」的故事中慢慢擴散……

### 美力內灣、教育紮根

「教育是一種滋養、是一種浸潤」。雖剛接任內灣國小，但對它充滿美的期待與想像，未來在教育的經營上，期盼透過體驗、培養內灣孩子有美的覺察力、鑑賞力及表達力，並能對自我有深刻的理解、有一顆「美」的心，欣賞與尊重別人，能珍愛土地、守護地球，在行動實踐中而讓世界更美好。

因此，「美力」要從紮根教育做起。在教學上我們用孩子的心感受心的悸動、用孩子的眼觀看教育的美、用整個校園美學鋪陳學習場域；用社區整體力量創造創新教育型式，讓未來內灣國小在堅強的教師團隊用心經營下透過美感教育的實踐教出「精彩」與「創意」。



陳智明

## 內灣心橋11歲囉！

總編輯 許恬寧



小朋友，你知道〈內灣心橋〉是從什麼時候開始出版的嗎？其中又經歷了什麼樣的轉變才能有今日內容精彩豐富，圖文並茂的彩色心橋呢？讓我們一起坐時光機回到民國九十年吧！

當時的呂寶雲校長為了提振文藝風氣，開創親師溝通的管道，由陳迺坤與陳乃華兩位老師編輯每月一份的校刊；接著在陳阿鼎與鄭陳宏校長的大力提倡下，與王啟政、曾詩芳與彭文琴等多位老師的巧手編輯後，刊物版面從B4變大成A3，內容更加豐富多元，刊載更多優秀的文章詩句，不僅讓學生愛上讀報佳句，還能拿回家與家人分享文章發表的喜悅，為歷屆內灣學子留下美好的回憶。

而今年來到內灣的陳智明校長更是致力將〈內灣心橋〉發揚光大，不但重新改版彩色印刷，並加入大量的精采圖片，讓家長能更進一步了解孩子在學校學習的內容與過程，也期望能透過〈內灣心橋〉提供孩子更多的機會展現才能，肯定自我。

## 色彩教室介紹

11月3日是內灣國小大喜的日子，全校師生及社區家長除歡天喜地迎接校慶活動外，也為色彩教室的揭幕儀式，增添繽紛的色彩，未來在內灣國小多了一間色彩藝術教室，將舊有二間教室打通，重新規劃設計，以豐富多元的色彩妝點佈置，並規劃了影音觸控區、色彩磁鐵創作區，色彩翻轉牆區、藝術創作閱讀區及多功能研討區，提供完善的色彩藝術環境空間，以為內灣國小的孩子們注入藝術教育的種子。



## 全國鼓藝薪傳大賽獲「優等」

本校十鼓隊於9月1日參加2012年第12屆全國鼓藝薪傳大賽，榮獲「優等」，全校師生與有榮焉，難掩興奮！除了感謝游泳婷老師及蕭貴珍老師平日辛苦的訓練與指導外，更要感謝歷任校長陳阿鼎及鄭陳宏校長的努力推動與師長們的指導鼓勵，致力於「傳創台灣本土文化，發揚鼓樂藝術薪傳」，奠定十鼓隊的良好基礎，才有今日佳績。



## 蕭老師的十鼓隊表演札記

訓導組長 蕭貴珍

11/9薰衣草花園11周年慶，尖石店的Ama姊姊和爆炸頭姊姊，邀請內灣國小十鼓隊到薰衣草花園表演，公務繁忙的校長也親自到場為學生加油打氣。在景色優美的山林間打鼓，很不一樣的fu喔！從表演前、後的聯繫及鼓具、學生的接送都全包了，讓身為帶隊老師的我輕鬆了不少，還義賣薰衣草盆栽要捐給內灣國小十鼓隊。表演完畢還請小朋友吃蛋糕、冰淇淋，更給了孩子們一個難忘的經驗。真的很感謝薰衣草花園，有了你們的鼓勵與支持，相信孩子們會更加努力更加認真，讓每一次的演出更加完美！



## 感謝 捐資興學

閣林國際圖書有限公司捐助圖書經費  
萬濱食品行張國隆先生捐助品學獎助金  
賀欣機械股份有限公司(鄭瑞湧先生)捐助發展十鼓經費  
耀禾意室內裝修設計工程有限公司等十七單位捐助學生午餐經費



## 101學年度家長會團隊

會長：張正熙  
副會長：黃世杰、張定廉  
常務委員：劉堃金、楊長廣、葉信賢、徐明輝、鍾政宗  
邱垂智、羅永發  
家長委員：陳志成、徐福勝、鍾盛泉、張俊平、林漢杰  
曾傳斌、張龍贛、鄭順清





# 護姊的健康保健室

護理師 李玉葵

當聽到一〇一大樓，大家便知道是台灣的地標！希望擁有青山綠水環境的內灣國小學童，健康指數也能是高水準的指標。

近年來為了功課不要輸在起跑點，家長們投入很多心力在資訊教材的提供，如電腦、手機、iPad等。為此學童的視力卻輸了起跑點。

學校除了加強學童對近視防治的知識〈愛眼小學堂語文競賽得獎名單〉、增加戶外上課及望遠活動外，也請家長多注意學童在家『用眼的休息』；用眼30分鐘休息10分鐘，讓孩子能好好保護眼睛。

校內的餐後潔牙加上牙醫師公會及健保局提供的特約醫師，讓孩子的齶齒矯正率達到100%，我們會繼續保持。

除了上述兩項外，預防流感的預防注射、急救的能力、從午餐著手的體重控制等…『健康的事』健康中心一點都不敢馬虎，學校會不斷的提醒及訓練孩子外，家長更是我們最佳的推手及模範，謝謝您的用心及關注。加油！再加油！



## 愛上學

### 精彩有趣的特色課程與多元活動

行動藝術館：欣賞中國文字之美，書法家到校揮毫指導。



客語生活學校：客家真本色，耕田勤讀書，感恩報鄉里。



星光舞台：唱歌跳舞難不倒，有料有膽才能站上台，I'm a superstar!!



萬聖抓鬼節：勇闖六忠鬼屋大冒險，SPOOKY!!!



### 感恩教師節



### 校慶運動會



- 國語朗讀：第一名 黃仔榕、第二名 溫晨軒、第三名 梁文才
- 客語朗讀：第一名 江雅雯、第二名 林俊哲、第三名 謝於靜
- 字音字形：第一名 張鼎詮、第二名 蘇柏文、第三名 古凱文
- 作文：第一名 李永瀚、第二名 李依庭、第三名 羅郁淇



### 語文競賽得獎名單



## 心靈保健室

### 如何協助孩子做好情緒管理

竹東榮民醫院精神科醫師 孫家瑞

小學階段的孩子想法非常單純：你會跟我玩、你的零食能與我分享，你就是我的好朋友；你常常跟我吵架、搶我的玩具，我就不跟你好。孩子們的情緒來的快，去的也快，不愉快的糾紛最後會引發肢體衝突，往往都是負面情緒長期的累積。家長與父母該如何協助孩子們面對這些被引發的負面情緒，並且找到憤怒情緒的出口？

一、充足的睡眠與適度的運動：現代的孩子每天面對電視與電腦的時間過高，導致睡眠時間普遍不足。根據研究，小學階段的孩子睡眠時間需要10小時，良好的睡眠品質能夠促進荷爾蒙與生長激素分泌，睡眠充足的孩子自然能提高注意力與記憶力。運動可以刺激大腦分泌讓人感到快樂的荷爾蒙，所以適度的運動能遠離生氣、焦慮與沮喪等負面情緒，並且增加身體的免疫力，遠離疾病。

二、適度的陪伴：陪伴，是需要有互動的，不是大人做事順便叫孩子做在旁邊寫作業，或是問孩子作業寫完了沒，把聯絡簿簽完就足夠的。請大人們每天花短短的20分鐘傾聽孩子們今天發生的雞毛蒜皮小事，並且不要使用批評的語氣和孩子交談，這樣的溝通會比滿足孩子物質的慾望還容易親近他們。

三、提供發洩情緒的管道：當孩子們生氣時，甚至吵架、打架起來了，責罵與處罰是最糟糕的解決方式，但也是大人們最常使用的解決方式。小學生還不懂的「退一步海闊天空」的道理，遇到衝突時一定會想要佔上風，而大人們在解決問題時，大多只會問為什麼吵架打架，卻很少人會去關心孩子們心裡的想法。最好的處理方式就是先將孩子帶到安靜的空間，讓孩子冷靜一下情緒，再請他說出事情的經過，並且引導孩子分享對於衝突的感受以及解決之道。切記在這個過程中，勿使用負面以及個人感受的語言，儘量讓孩子感受到大人願意幫他解決問題的誠意。

言教不如身教，孩子的一言一行就像是一面鏡子，反射出來了教養者的言行舉止，孩子的負面情緒能夠透過適當管道發洩出來，自然能夠心平氣和的坐下來學習，並且發展良好的人際互動。



## 我的寵物

三忠 亞雅雯



我有一隻很討人喜愛的小狗，牠的名字叫饅頭，小小隻的，個性活潑可愛，每當我回家時，牠一聽到門鈴聲就會衝到門口歡迎我回到溫暖的家。

有一次，在我失魂落魄的時候，饅頭好像懂得我的心情，溫暖地安慰我，我把眼淚擦掉，我感到暖暖的愛。躺在我身邊時，讓我倍感窩心。希望我能跟饅頭一輩子，也希望饅頭能一輩子健康快樂！

四忠閱讀日記

今天我看了**一本書**



林怡萱讀《青青，我的臉》

有一個女孩叫心瑜，她的頭上有塊胎記，她不喜歡那塊胎記，有一次，心瑜用鐵刷刷自己的胎記，所以頭就流血了。這本書，讓我了解父母對我們的恩情是最可貴的。

邱童郁讀《老師丟丟臉》

有一位老師正要趕去學校上課，在半路上撞到了一棵樹，當他匆匆忙忙的到了學校，很多同學看到都嚇了一大跳，因為這位老師的臉竟然「掉了」，所以上課時間同學們就一起出去幫忙尋找這位老師的臉。

姜皓宸讀《爸爸的鞋子商店》

有一個爸爸對鞋子很有興趣，就開了一家鞋店，但是爸爸的鞋店都沒人去買鞋子，爸爸很難過，他兒子看見了爸爸難過的樣子，就到處宣傳，後來有很多人去那邊買鞋子，爸爸跟他兒子說：「謝謝你，兒子！」

彭軒佑讀《木星石》

我覺得這書很好看，有一顆石頭在外太空滾來滾去，直到有一天它滾到了地球被一個男生撿到，那個男生說它好像木星，然後那個男生把石頭再放回去外太空。

故事是這樣開始的...  
愛米的惡夢

四忠 黃仔榕

有一天早上愛米起床看了一下時鐘發現還有十分鐘可以睡覺，所以他立刻倒下身子繼續睡，在愛米睡覺的時候他還作了一個可怕的惡夢。有一天晚上愛米全家都準備睡覺，他們各自向對方說了一聲晚安就走進房間了，在愛米把門打開的那一剎那，他看見一個白影在房間裡的窗戶前面飄來飄去，接著愛米的夢突然醒了，短短的十分鐘好像過了一世紀，這個夢讓愛米嚇壞了。

放屁國

四忠 廖子辰

從前從前有一對好朋友，他們都愛放屁，一個叫「大耳飛象鱷魚」，另一個叫「古屁屁」。有一天放屁國舉辦放屁比賽，放屁國的人民認為他們兩個是最強的，因為以前有人掉到懸崖下，大耳飛象鱷魚和古屁屁各放了一個屁，突然間他們就可以飛了，把掉到懸崖下的人民救了上來，所以大家決定派他們去參加放屁比賽。比賽中古屁屁要跟大耳飛象鱷魚比賽，到最後兩個人都平手，但因為兩個人都太賣力放屁了，結果放到屁股都受傷了。這真是個好笑又奇妙的故事。

當珍珠愛上紅茶

四忠 徐平芸

從前，有一個國家叫紅茶國，他的敵人是珍珠國，有一次紅茶國和珍珠國打戰，因為當時太慌亂了，紅茶國的男生不小心喜歡上了珍珠國的女生，他們就互相喜歡了對方，紅茶國和珍珠國的國王知道以後，要把他們兩個人處死，他們就一起跳進牛奶河裡，所以就變成了大家喜歡的「珍珠奶茶」。

小貓喵喵

三忠 楊文儀

從前，有隻小貓叫喵喵，有一天，喵喵的主人帶了別隻小貓回家，那隻小貓叫小雪。主人很喜歡小雪，都不太理喵喵。喵喵生日的時候，主人都不幫喵喵過生日，只幫小雪過生日。喵喵心想：「主人都不幫我過生日，只幫小雪生日，好！我決定了！我要離開這個家。」

喵喵離開之後在路上流浪，想找一個新主人，喵喵看到了一個叫小可的女生，小可看到喵喵立刻把喵喵帶回家。小可好好的照顧喵喵並且還會陪牠玩，逗牠笑，喵喵心想：「我就是這樣的好主人！」

小可後來都沒有拋棄喵喵，從此他們過著快樂的日子！

蝴蝶麗麗

三忠 劉昱弘

從前有一隻小蝴蝶叫麗麗，有一天，她的朋友找她一起去公園玩，然後再到學校玩遊戲。玩累了，回到家的時候發現她的手錶不見了！麗麗很著急的回去找，但是她怎麼找到找不到。

麗麗很難過的說：「我找不到我的手錶，怎麼辦？」她的朋友們聽到了就立刻跑去告訴麗麗說：「我們會幫你找到手錶的！」說完就立刻出去幫麗麗找手錶，麗麗也跟著出去找。皇天不負苦心人，手錶終於找到了，麗麗很開心。從此，麗麗每天都和她那一群關心她的朋友們開開心心的玩在一起！

書 五忠 羅郁淇

在我們小時候，父母為了讓我們以後上學可以輕鬆點，所以會給我們看教注音的書。慢慢的，我們也都長大了，開始看有國字的書，也開始了我們對書的認知及書帶給我們的知識。到現在我們可以看好幾百頁的書，在別人看來，這個過程好像是被逼得，但其實我們看書看得很開心，因為可以得到許多知識，也讓我們更喜歡書。書在現代早已成了不可或缺的物品，而書不單單只是能得到知識，還可以用來娛樂大眾及調劑心情，所以現代人愈來愈喜歡書了。

古時候，在還沒有發明紙的時候，古人會把竹子削成薄片，然後用麻繩或皮條將竹片串編成「竹簡」，在上面書寫文字

，但是竹簡不只攜帶不方便，而且又很占空間，所以古人一直在找可以代替竹簡的物品，到了春秋末期，人們把文字寫在綢子上，成了「帛書」，但這樣仍然不夠方便普及所以到了東漢時期，一位名為蔡倫的人，把破布、皮革、樹皮等多樣物品，經過打碎等步驟，製成第一張紙，才讓我們現在有紙做成的書了。而書經過不斷改良與創新之後，越來越多元化了，比如說：會說話的書、帶香味的書、立體的書等，都是經過一次次的演變和改良才有的。

「書」不只是祖先的知識，也是人們努力出來的結晶，所以不可以就這樣辜負祖先們對我期望，反而要把祖先們的知識發揮的淋漓盡致，才對得起祖先，也才可以讓我們的生活添加更多的樂趣。

一忠 小小畫家自畫像



二忠 彩繪新視界



# 愛上課 ---精彩有趣的特色課程與多元活動

綜合活動課



游泳課



十鼓課



藝術與人文課



宜蘭傳統藝術中心校外教學



# 十鼓比賽

六忠 彭俞芹



好開心喔！在暑假裡還可以練我們最愛的十鼓，而且還要去比賽。一聽到『比賽』兩個字我就興奮到了極點！相信只要我們認真練習，一定可以得到好成績。在確定參加比賽之後就加緊練習，甚至於在暑假的期間也不敢有一點點的鬆懈，鼓隊的成員都加倍認真的練習，蕭老師和游老師也都一直的陪著我們，讓我深深難忘！

經過一個暑假辛苦的練習，終於要比賽了，我好緊張喔！蕭老師怕我們賴床，趕不上出發的時間，所以前一天十鼓隊的同学全部都住在老師家。那一晚大家都興奮得睡不著覺，第二天早上我們五點就起床，梳洗完畢六點準時出發。出發前游老師還特別叮嚀我們說：「在車上要先睡覺，起來後要背鼓譜。」這一次旅程中除了校長、主任、老師之外，還有兩位特別嘉賓，就是已經退休的陳阿鼎校長和淑琴老師也來為我們加油打氣。

到達目的地---台南十鼓文化村了！我們既興奮又緊張！啊！輪到我們了！大家聚精會神的打完兩首。接著就出發展開我們的「台南文化之旅」！我們參觀了安平古堡、傳統文化館、七股鹽山、潟湖還有著名的花園夜市。

我們終於知道成績了！哇！我們好棒啲！是全國優等呢！這都是老師辛苦教我們，還有我們努力練習的結果！謝謝老師！這一次的十鼓比賽真是既好玩又充實！希望明年還能再參加！



# 飛向藍天的飛機

六忠 張羽辰

飛機是一九零九年由美國萊特兄弟發明的。雖然試飛時有多次的失敗，也經歷許多的考驗，俗話說：「失敗為成功之母。」萊特兄弟不但沒有放棄，反而愈挫愈勇，經過多次的改良，萊特兄弟終於成功了。

一說到飛機的外型像什麼？我第一個想到的就是翱翔在天空中的老鷹啦！還有飛機也像一個十字架，守護著飛機上的每一個人，飛機也像飛行中的超人，守護著乘客。

飛機對我們的影響很大，例如：讓我們生活更加便利、來往兩地時間縮短、貨物運送時間減短，讓我們飛上天環遊世界，並且看到從地面看不到的景色。

我希望未來的飛機可以隱形、可以射出手榴彈、可以發射原子彈，可以抵擋七萬度的高溫、也可以抵擋零下三千度的低溫，有可以抵擋任何攻擊的金屬保護殼，飛機飛行的速度更快、飛機可以飛得更高，甚至到外太空、不怕狂風暴雨，能在風雪中飛行並減少汙染。

# 拒絕霸凌你和我

五忠 李依庭

近年來許多學校發生很多霸凌事件，以下舉一個例子：有一位四年級的小男生被六年級的男生霸凌了很多年了，他想告知家長卻不敢講，所以才一直被欺負直到現在。

事情的過程是，那位被霸凌的小男生叫小馬，他個性很溫和，常常被比他高大的男生欺負，可是卻一直沒有告知家長。至於那一位六年級的學生叫小明，他個性本來很溫和，因為家庭因素而變得很不好，生氣時會找人出氣，因為個性不好所以沒人跟他做朋友，最後他根本沒有朋友。有一天，小明威脅小馬給他二五〇元，不然就要打他，從此以後，小明一直跟小馬要錢，直到小馬父母知道他被小明欺負。小馬的父母知道後最後原諒了小明。小馬也覺得小明還年輕所以原諒他，希望他不要再霸凌別人。

實被霸凌的人一定要勇敢說出來，可以告知家長、學校老師及相關單位，還可以打反霸凌電話「0800-200885」，這樣就可以抑制霸凌的發生。

我認為被霸凌者大部份都不敢反抗，所以一直被欺負。其實被霸凌者有很多方法解決，一定要記得找他人幫忙。要是我被霸凌，我一定會反抗到底，絕對不會像其他人一樣，當個膽小鬼不敢面對。

## 連載小說

### 奈爾波森的奇幻冒險(1)

藤蔓

在這個世界裡，有許多人認為神話、魔法、鬼怪都不存在，但是在世界的某個角落裡，卻藏著足以推翻這一切說法的證據；在遠古的傳說中，世界的某個角落裡，藏著一份封印已久的神祕地圖... 百慕達三角洲附近的一個懸崖上，有一間小木屋，木屋裡住著一對夫妻，他們有一個小孩名叫奈爾波森，因為奈爾波森是父母唯一的小孩，所以父母非常疼愛這個小孩，不但教育他要知書達禮，還努力讓他成為對社會有用的人。

一眨眼的時間過去了，奈爾波森已經長大成為一個大男孩。那年冬天，他父母生了一場重病，奈爾波森到處尋求良醫，卻沒有任何一種藥能治好父母的病，在臨終前，父母告訴他一個天大的秘密...

(預知後續 下回分曉 近請期待)

## 期末及寒假大事紀

- |            |             |
|------------|-------------|
| 1月18日      | 第一學期休業式     |
| 1月19日      | 寒假開始        |
| 1月21~25日   | 新竹教育大學營隊    |
| 1月28日~2月1日 | 十鼓訓練營       |
| 2月4~7日     | 海洋大學營隊      |
| 2月9~17日    | 農曆春節假期      |
| 2月18日      | 第二學期開學、正式上課 |