



# 內灣心橋

勤奮 愛鄉 創新 力行 HsinChu County Neiwan Elementary School

第44期 2013年5月

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



陳智明

## 活力內灣，星光熠熠~培養“五星級”學生

學校教育在於培養身心健全、五育均衡發展之國民，孩子不僅具備基本學習能力及良好的學習態度之外，更要鍛鍊強健的體魄、尊重守護環境、勇於冒險挑戰及建立良好的人際互動，並具有高尚的品格涵養。因此，本學期以「活力內灣、星光熠熠~培養“五星級”學生」為課程發展主軸，透過品格、閱讀、環保、健康及勤學等五顆星的推動，期勉學生在知識的學習之外更重視人品、態度及價值觀的學習養成，以培養悅讀書、愛地球、樂運動、好善施、會尊重的「五星級內灣好兒童」的教育目標。

其內涵為(一)品格之星：學生在生活常規及行為表現良好，足為班上楷模者。(二)閱讀之星：學習態度良好，並喜歡閱讀樂於閱讀及分享者。(三)環保之星：打掃認真負責，協助班上資源回收，不亂丟垃圾，愛校愛地球者。(四)健康之星：喜歡運動，衛生習慣良好並有健康的心理，樂於助人且有禮貌者。(五)勤學之星：勤奮好學，樂於學習，並不斷自我激勵挑戰，勇於冒險，學習成績進步者。

內灣是具有活力及生命力的校園，孩子們都有不同的潛在特質及能力，期待透過教育的實踐及影響力，培養具備“五星級”能力的學生，讓內灣的孩子們成為未來最閃耀的一顆星。

## 五月感恩情 家人真偉大！

總編輯 許恬寧

春暖花開，油桐花似白雪朵朵綻放，螢火蟲捎來幸福的訊息。隨著母親節的到來，老師們齊心協力規畫一系列的感恩活動，帶領孩子們在親身體驗的過程中去了解家人無私奉獻的辛勞，並發自內心的感謝家人。還記得一二年級「護蛋日」那天，孩子們為了保護掛在胸前的雞蛋，不時地捧著它，檢查它，深怕不小心而造成裂痕；三四年級的「懷孕體驗」，將氣球充氣塞進衣服裡，感受媽媽懷孕時的不便，



其他年級的孩子更從中學習禮讓孕婦的禮儀；而五六年級的「蛋從天降」還結合了科學實驗的精神，分組研發護蛋器，利用塑膠袋當降落傘，拿棉花、泡棉或報紙當避震器，當雞蛋平安地從天而降，孩子們露出喜樂欣慰的笑容，對身邊親人的無限感恩了然於心。



## 三月份內灣之星

- 一年級：品格之星 鍾沂芳  
閱讀之星 徐詠智
- 二年級：品格之星 黃睿語  
勤學之星 劉菁菁
- 三年級：健康之星 羅軒浩
- 四年級：勤學之星 黃仔榕  
勤學之星 王怡馨
- 五年級：品格之星 溫晨軒  
環保之星 邱心怡
- 六年級：環保之星 黃海豐



## 與夥伴同行-看見教師專業發展評鑑的風景

教導主任 陳振強

「可以用什麼樣的方式讓每一位老師看見自己的獨特價值？」「如何透過輕鬆無壓力的模式讓老師們在對話中，聚焦於教師的教學及學生學習？」「該怎麼在未來的十多年教學生涯中，與身邊每一位可敬的老師相互陪伴、一同成長？」就是這些想法，開始了內灣國小「教師專業發展評鑑」的這段成長之路...



「評鑑，先做真的好嗎？」「要不要做一堆資料呀？」「會不會被品頭論足呀？」同行的老師有這樣的疑慮，自己其實也有些擔心！

「如何依自己的步調，走這條值得前進的路？」老師們經過一番縝密的討論最後達成共識：嘗試自己調整步調，試著來段不同的教師成長吧！

努力至今，教師專業發展評鑑實施已經三年，從第一年五位夥伴參加，到明年全校共十一位成員全體參與，可以看見教專在內灣發芽深根茁壯，也感謝一路支持的夥伴，共同為內灣的教育付出心力。內灣國小有了你們真好！

## 新竹縣中小學運動會

### 國小女子丙組：

王怡婷 60公尺 第二名  
林怡芳 60公尺 第四名  
林怡芳 跳高 第四名

### 國小男子丙組：

李遠彬 推鉛球 第七名



「新竹縣新式健康操比賽」榮獲二年級組甲等

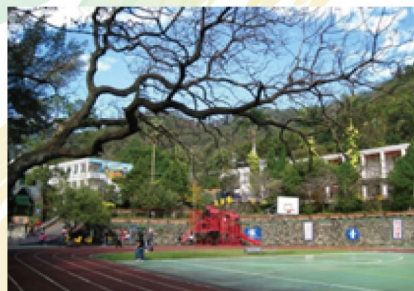
## 環境教育從「心」做起

總務主任 胡義晟

環境與我們的生活息息相關，但各種環境衛生觀念的宣導，大多都十分的抽象，其實和學生的日常生活卻存在著一段距離，仍然無法融入實際生活習慣中，我們要孩子隨手做環保、不亂丟垃圾進而珍惜資源，若沒有深耕至孩子的心田，最後易淪於口號或驚鴻一瞥稍縱即逝。

在推展環境教育工作中，如何讓學生徹底的了解、加深學生的感受、如何誘發他們的行動力，而身為教師的我們，扮演著極其關鍵的角色，也是我們要努力達成的目標。

要成為一位優秀的教師，需要不斷地學習，不斷的擴充自己的生活經驗，適時、適地的融入課程設計，更要從自己做起，透過深刻的體驗和了解，把疼惜與愛護大自然的心境，傳達給我們的孩子，讓孩子有更多的機會親近山林、大海，唯有更接近自然，才會更加的謙卑；有了更多的感動，才能逐漸轉化為行動。



我們經由教學活動將維護環境的理念傳達給學生，除了教導學生也同時要求自己，希望有更多的人，因為了解而更加珍惜我們的環境，讓我們的美好的環境能永續發展。

護姨的健康保健室

~ 健康『感』流行！

護理師 李玉葵

H1N1、H7N9、H2...，這些流行性的傳染病總是前仆後繼的在孩子及我們中周旋，所以擁有「健康的身體」及一身「防疫好功夫」是戰勝疾病的主要關鍵。

關鍵一「健康的身體」：均衡的飲食、適當的運動，加上內灣渾然天成的好山好水，是強健體魄最好的良方。為了孩子們的健康，請家長盡量讓孩子的飲食能天天「三蔬二果」，搭配「每周三次，每次三十分鐘」的運動習慣，身體強健一定沒問題。

關鍵二「防疫好功夫」：春天氣候多變化加上傳染病也多，有了健康身體外，重要的防疫絕招也一定要牢記；少出入公共場所、勤洗手、施打流感疫苗、生病戴口罩及在家休息，尤其預防禽流感應避免生食禽類及蛋類，這些方法除了保護自己也避免家人之間的互相傳染。

「健康的方法」不難，「健康的習慣」讓我們互相提醒，「健康的事」由健康中心和大家一起努力。



班級模範生

一年級模範兒童 鍾沂芳



1. 作業認真書寫，成績表現優異
2. 樂於助人，與同學和睦相處
3. 擔任班級幹部認真負責，做事自動自發
4. 各項表現優異，足以作為班級模範生

二年級模範兒童 林芮歆

1. 個性活潑可愛、作業迅速完整、成績優異、人緣好能帶動團體氣氛，是班上的大姊姊。
2. 興趣廣泛，求知慾強，能隨時提出意見，獲選模範生，必能發揮影響力，照顧同學，當大家的楷模。



三年級模範兒童 曾姿璇



1. 學業五育並重，努力向學，作業習寫認真。
2. 與同學相處和睦，樂於助人；尊師敬長，是父母和師長們的好幫手。
3. 各項表現無一偏廢，實為難得，值得成為同學的楷模。

四年級模範兒童 彭軒佑

1. 聰明活潑、樂觀開朗、人緣頗佳，雖然功課不是頂尖，但是燦爛的笑容、隨和的態度是大家的好朋友。
2. 三年級下學期擔任班長期間表現稱職，故獲全班推薦。



五年級模範兒童 溫晨軒



1. 個性活潑外向，與同學相處融洽，具有表演天份，能說擅演。
2. 上課學習認真投入，常能舉一反三，數學能力表現，更是頂呱呱。
3. 對自我具有自信心，擔任班級幹部，有領導力又負責任。

六年級模範兒童 李永瀚

1. 平時熱心助人，尊敬師長友愛同學，受到師長同學的喜愛。
2. 做事負責盡職，交付任務都能盡心盡力，值得大家信賴。
3. 課業方面的表現積極認真，主動求知，足為模範表率。



歡樂兒童節

三忠 梁文才

今天是星期三，是學校兒童節活動的日子，早上我們去禮堂看五、六年級的表演，在五、六年級表演結束後，主持人護姨說會有一個讓大家「眼睛為之一亮」的節目，大家都覺得很好奇，到底是什麼節目？就在護姨說完後，一群穿著奇裝異服的人走上了舞台，仔細一看，那些人竟然是我們的老師們！他們在台上演戲，還有唱歌跳舞，真好玩！表演結束後校長送我們一個袋子，大家還有吃慶生會的蛋糕，今年的兒童節真是好好玩也好好吃！



心靈保健室

避免被霸凌 教孩子自保

臨床心理師 柯俊銘

近來校園霸凌事件頻傳，透過新聞媒體的報導，引起政府警政、教育等單位重視，許多家長更是擔心自己的孩子在學校也會被惡意欺負。以往研究證實，曾被霸凌的學童未來較可能有憂鬱、焦慮、恐慌等症狀出現，甚至自我傷害或物質濫用的風險也比同儕高出許多。因此，幫助孩子避免成為被霸凌的對象，並學習遭遇時，妥善因應就很重要。

在生活中，家長應多讚美孩子的優點，讓他廣泛涉獵各項才藝，精進相關知能，以強化個人自信，提升自我價值。另外，鼓勵他參與社交活動，從中結交良師益友，擴展人際關係，建立穩固的社會支持系統。

平時也要提醒孩子遠離霸凌可能出現的場所（如校園偏僻處或閒置教室），切勿落單或獨處於密閉空間，做任何事盡量在人多的地方，或和同學、老師結伴而行，隨身不要攜帶貴重物品或太多金錢，藉以降低碰到霸凌的風險。

若不幸成為目標，以下幾點事項務必要讓孩子知道：

**保持冷靜：**面對霸凌者的挑釁或威脅時，若表情顯露出害怕、緊張或生氣等情緒時，反而會讓對方更感興趣，因此當下最好忽略其言語，隱藏實際感受。

**態度堅定：**若無法馬上脫身，面對霸凌者的無理要求應嚴正拒絕，清楚表明立場，並適時找機會離開現場。

**尋求協助：**事發後，感到不舒服或挫折感是很正常的事，不要壓抑或隱瞞，應立即告知父母、老師或朋友，既能排解情緒，也能在通報處理下，防止再發生。

新竹縣模範兒童 張鼎詮

六忠

**想要追求夢想，永遠不會太晚**，只要有恆心和毅力，就不會有太晚的問題，例如：跑馬拉松比賽，起步太晚，不代表你會輸，馬拉松不是比速度，而是比耐力，起步太晚沒有關係，只要你堅持跑下去，成功將會離你越來越近。

想要成為NBA的球員，要幾歲學打籃球才不會太晚呢？林書豪小的時候家裡並不富裕，也沒有多餘的錢給他讀好的學校。但是，他並沒有因此而放棄，相反的，他積極尋找自己的興趣，他平常就以開銷最少的運動---籃球為消遣，不斷的練習，終於成為NBA的球員並活躍於籃球體壇上，為台灣爭取榮耀。

想要減重，要怎麼做才不會太晚呢？答案是運動。運動不僅可以長高，對促進身體健康也很有幫助。我每天都會運動，從前是個胖子，常被大家笑，所以我開始運動減重，體重從67公斤降到49公斤，整整瘦了18公斤。

所以，任何事情只要努力去實現，永遠不嫌晚，就我減重的親身經歷，只要少吃多運動，保持恆心和毅力，想減肥是很簡單的。



# 婆婆媽媽真偉大

二忠 范少遠

夜，是我媽媽的名字，在我沉睡的時候總是悄悄的離開。她為我們的家，拖著沉重的步伐，展開新的一天。

媽媽，辛苦了！我愛您。



二忠 廖子芸

我的媽媽有時很溫柔，有時很兇，我知道那是為了我和哥哥好。媽媽生病了，我寫卡片希望她的病能快快好。媽媽生我們很辛苦，所以我們要讓她快樂。



二忠 余保辰

我的媽媽會炒飯，也會教我和妹妹，幫我和弟弟洗澡，沒有菜時媽媽也會去買。

媽媽養我們長大很辛苦，我要謝謝她，感謝媽媽。



二忠 黃睿語

媽媽像農夫，像照顧花草般照顧我。媽媽像變臉師，一下開心，一下生氣，一下難過。媽媽像廚師，會做出好吃的食物來餵飽我的五臟廟。不管媽媽像什麼，她永遠是我最棒的媽媽！



## 我的家庭很幸福

五忠 謝於靜

我的家住在「內灣」，這裡的山與水，真是美麗！讓許多觀光客，都給了我們一個「讚」！所以我還沒出生時，我的爸爸就決定搬來「內灣」住。

我的爸爸是一位「司機」，開車技術好得不得了，只要有人一聯絡，爸爸就是個「準時鬧鐘」，我們也時常搭著爸爸的車，在台灣到處遊山玩水。我的媽媽是個家庭主婦，會做一些美味又營養的料理，讓我們吃得健康又快樂！還有我的阿婆也很厲害，做的醃菜一級棒！我們都很愛吃。她還時常跟我們分享一些老一輩的有趣的故事。

記得有一次爸爸工作回來，看到我懶散的樣子，只顧著玩電腦，就說：「你如果有時間玩電腦，不如去向媽媽學習做點事吧！」我想爸爸一定希望我要有長大的樣子，雖然當下還想繼續玩電腦，但最後想想，還是如他所願的，掛著微笑去學習做事了。

還有一次我們全家一起出去玩，玩了四天三夜才回家呢！在那四天三夜中，我覺得最好玩的是：我們坐船到東港的「小琉球」玩，又從「小琉球」坐回東港，船上的經驗很特別，第一層船底是透明的，能看到海底的小魚和大魚，第二層可以看到海上那些聰明的海豚，看牠們躍出水面的樣子，多麼可愛啊！阿婆也非常高興能夠來到這裡玩。我們從東港到「小琉球」的時候，船長會吹一種很特別的聲音，意思是說要到目的地了。後來媽媽幫我挑選一個珍貴的紀念品，是個陶笛，吹起來的聲音就像是船長吹的聲音一樣，我們坐船回去時，我就跟著船長一起大力的吹出聲音來。

從以前到現在，我的家庭經歷了許多好玩、好笑的回憶，未來的日子一定要一天比一天更好玩、更有趣，創造更美好的經驗，未來一定還有很多事情等著我們，讓我們一步一步的去體會，願我的家庭每天都能夠開開心心！

## 家庭故事 I love you my family!

### 兩隻娃娃

四忠 王怡馨

五歲時媽媽回來看我和姊姊，她送我和姊姊一人一隻大娃娃。我的是一隻綠色的青蛙，姊姊是一隻咖啡色的狗，非常可愛！

後來我生日那天爸爸帶姊姊她們去游泳，我因為感冒所以沒跟著一起去，但他們回來的時候，帶了一隻娃娃給我，這隻娃娃跟媽媽送的很像，只是它是青綠色的，但是比較小隻。

這兩隻娃娃眼睛都非常的大，睡覺時我把它們放在我的床邊，就像爸爸、媽媽都陪在我身邊一樣。現在我長大了，娃娃仍然還在，雖然很破舊，但是這兩隻娃娃我是永遠都不會丟掉的寶貝。

有時候我看著那兩隻娃娃心裡想著——爸爸跟媽媽怎麼會買那麼相似的娃娃送給我？我覺得他們雖然離婚了，心一定還是有相連，還是愛著對方。現在我把娃娃放在爸爸的房間，每天晚上都會去抱它一下，每當抱它一下時，我都會覺得很溫暖。

### 媽媽的珠寶

四忠 黃廷語

我的媽媽有很多的珠寶，它們是在不同節日收到的禮物，每個都非常美麗，它們是媽媽的寶物。

有一天我偷偷的把那些珠寶拿出來看一看，沒想到媽媽突然出現在眼前，我問媽媽：「為什麼會有這麼多的珠寶？」媽媽回答說：「這裡面大部分是爸爸送的！」我想是因為爸爸要對媽媽說「我愛你」吧！還有一些是媽媽的結婚賀禮，還有一些是媽媽的朋友送給我和妹妹的出生禮物，我的禮物比妹妹大又多，金飾上面有一朵朵的小花、小羊，盒子裡還有好可愛的小熊，有的拿著汽球，有的呆呆的，都十分可愛，我沒想到媽媽會有那麼多的寶物。

我想那些寶物都是別人送給媽媽的愛，而我和妹妹是老天爺送給爸爸和媽媽的愛，媽媽把她自己的東西保護得好好的，我一定要像媽媽一樣保護好自己的東西。

### 我的家庭很特別

五忠 黃彥晟

我住在一個小鄉下，是一個知名的觀光景點——內灣。我的家庭成員有：爸爸、媽媽、弟弟和我，我的家人各具特色。

我先講爸爸！爸爸在我們家擔任「維修大隊長」，只要一進家門，弟弟看見爸爸都會說：「長官好！」只要家中有東西壞掉了，維修大隊長都能修好喔！爸爸就像是一個萬能的機器。說到媽媽，媽媽是一個甚麼都會煮的超級大主廚，只要我愛吃的，她都會煮。再來是弟弟，他在我們家是最調皮的，因為調皮，所以經常被我們罵，雖然如此他還是不改調皮本性。而我呢！在家是個好用的壯丁，家人有事總會找我幫忙，在學校則是個搞笑咖，喜劇總少不了我。

有一次爸爸帶我們全家去山上玩，我們住在一間小木屋，旁邊有小溪，我們就在那邊烤肉。爸爸、媽媽準備東西，弟弟和我在小溪那邊玩水，我偷潑弟弟水，弟弟就立刻用推的十倍還回來。後來，爸爸叫我們過去吃東西，吃完後要收東西準備回家了，我看見黑黑的木炭，想報弟弟剛剛潑水之仇，就沾一下木炭往弟弟臉上抹，當我正得意大笑時，弟弟也沾了一點木炭，想讓我吃木炭，我閃了一下，只抹到我的臉，沒讓他得逞。玩完後，我們就開心又滿足的回家去了。

我對於我的家庭有很深厚的感情，我想讓我的家變得更快樂、幸福。我希望我家的特色，能一直持續下去，有這些陪伴我長大的特別家人，給了我無限的特別力量。



## 一忠 Mommy, I love you~



余詩涵



張嘉鴻



鍾沂芳



黃彥文



徐詠智



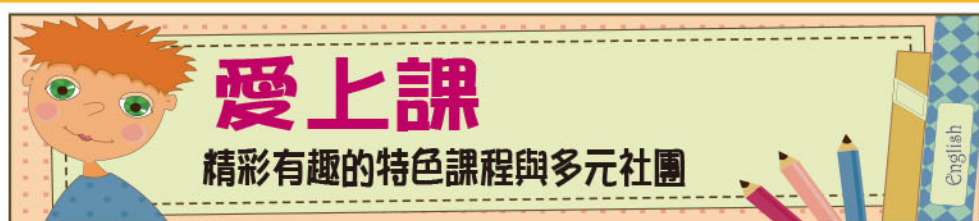
彭子安



陳逸芸



蔡皓宇



動畫漫畫課：



活力十鼓課：



文化閱讀課：



中華童軍社：



家政烹飪社：



烏克蘭麗社：



機智棋藝社：



## 期末大事記

- |            |                    |
|------------|--------------------|
| 5/1~2(四)   | 母親節感恩活動：一二年級護蛋日    |
| 5/2(四)     | 母親節感恩活動：三四年級懷孕體驗營  |
| 5/3(五)     | 母親節感恩活動：五六年級蛋從天降   |
| 5/8(三)     | 母親節感恩大會 9:30~13:10 |
| 5/15~16(四) | 第二次定期評量            |
| 5/22(三)    | 全校社區路跑             |
| 6/12~13(四) | 六年級畢業考             |
| 6/21(五)    | 畢業典禮               |
| 6/25~26(三) | 第三次定期評量            |
| 6/28(五)    | 101學年度下學期休業式       |



## 清明掃墓

三忠 羅軒浩



以前四月五日清明掃墓節，可是今年的清明節是在四月四日。我們家的墓園是在尖石鄉義興村老家，墓園離老家大約兩百公尺，從竹東到老家約一小時二十分鐘路程。這是一個風景非常優美的地方，只是山路有一點不好走。在老家晚上可以看見竹南、新竹、竹東、芎林、關西、龍潭、中壢等地方，夜景燈光非常美，空氣又特別好。

往年掃墓都是爺爺、奶奶、爸爸和我們姊弟一家人一起去，但是今年有些不同，因為爺爺生病住院了，奶奶要在醫院照顧爺爺，爸爸又因為工作腳受傷因此他們都沒辦法去，所以今年由叔叔、嬸嬸帶我們去，還有叔叔、姑姑，一共有十六個人約十點到老家。

那天老家的天氣有點不好，大家分工合作，拔草、砍竹子，很快就整理乾淨了，嬸嬸把買來的雞、魚和水果等拿出來拜，拜完大家就下山了。下山後大家到爺爺病房去送水果給爺爺，然後我就在那兒陪爺爺。今年大家的表現爺爺很高興，他說希望自己快點好起來，明年才可以陪大家一起去掃墓。



## 我的印尼外婆家

四忠 李遠文

我外婆的家在印尼，是外公和舅舅一起把家給蓋起來的，外公還蓋了一間廁所，那間廁所在屋外，它不是自動的，而是要用水桶沖的。外婆家的水是不用錢的，因為洗澡水和沖廁所的水都是用地下水，煮飯的水也是用地下水。我外婆的菜園有養一條很大隻的蟒蛇，我外公的房間旁邊有很多我外公抽過的菸盒。

我外婆的家如果下雨下得太久或是下得太大，就會淹水，而且淹水不是一兩天就會慢慢退掉，常常需要一兩個星期的時間，因為印尼的河水很髒，也有很多垃圾，那些垃圾都把排水孔堵住，讓水都下不去。我外婆家的電燈有的是連在一起的，我覺得有一點不方便，因為如果廁所要關燈的話，連廚房的燈也會被關掉。

我外婆家有真正的鹿皮，鹿皮是我外公去山上打獵來的，我覺得最特別的是，我舅舅鑰匙圈上面有山豬的牙齒，那山豬的牙齒形狀像叉叉，一格一格的令我印象深刻。

### 連載小說

## 奈爾波森的奇幻冒險(2)

六忠 藤曼(筆名)

在一個艷陽高照的午後，奈爾波森在一旁守候昏迷不醒的父母，漸漸地父母緩緩的張開沉重的眼皮，湛藍的眼珠望著奈爾波森。此時彷彿感應到父母正在呼喚他，趕緊走到床邊。

「爸！你還好嗎？」奈爾波森強忍淚水的說。

「奈爾…」爸爸有氣無氣無力痛苦的呻吟著。

「爸…」奈爾本來要繼續說下去，爸爸突然提高音調，用盡全身的力量說，「奈爾！你不是個…普通的孩子，你身上…流著魔法…的血液，你是…這宇宙中…唯一…還擁有魔法的人…我們死後…你一定要…好好照顧自己啊！」

話才說完，奈爾的身體就像氣球一樣飄了起來，接著，頭腦裡出現了許多他從來沒看過的符號與文字，但卻有一種他無法言喻的熟悉感。正當他被眼前的一切嚇到時，父母的身體漸漸在消失，奈爾波森想要去救他們，他的身體卻動彈不得，就這麼眼睜睜地看著父母一點一滴的消失，想叫也叫不出聲，只能淚水溢滿眼眶，任憑他們消逝在空氣中，畫為點點綠光。

傷心欲絕的奈爾波森無意識的走到書桌前，(其實那並不是他的本意，但卻有束綠光指引著他，引領他到爸爸生前最常沉思的地方)，伸手撫摸桌上的殘墨與書捲，終於，他再也無法忍住的崩潰了…

「為什麼你們要丟下我…」奈爾波森越哭越大聲，而奇怪的事情發生了，原本艷陽高照的天空竟然不尋常的下起雨來，而且隨著奈爾越哭越烈，雨就越下越大，直到他徹底宣洩心中的悲傷，抹去滿臉的淚水，雨也停了，而雨停的同時，一個神秘的男子在窗外目睹了這一切，嘴角露出一抹耐人尋味的微笑，然後消失在空中。

奈爾波森坐在書桌前，心想：「如果爸媽看到我這麼沒出息的只會在這裡哭，一定會替我難過！對！我不能再這麼消沉了，我一定要振作起來，不能再這樣了！」

於是，他一如往常的上學，但是他…

(預知後續 下回分曉 近請期待)