

親師橋

紫絲帶運動

紫絲帶運動是一個國際性反暴力運動，1994 年從美國開始推動，長期目標消除所有人際間的暴力，目前全球有超過 35 個國家響應。新北市政府配合家庭暴力防治法實施週年紀念，將 6 月 24 日訂為『家庭暴力防治日』，每年當週號召轄市內各機關團體、民間企業與社區組織共同響應紫絲帶運動，加入反對暴力的行列！89 年 6 月起推動紫絲帶反家暴活動，串聯全市各區、全國各縣市辦理相關宣導活動；90 年 6 月辦理反家庭暴力繫上紫絲帶運動，結合臺灣銀行發行紫絲帶認同卡。91 年辦理「當社會工作專業化遇上體制化學術研討會」、92 年因 sars 停辦，93 年結合公共電視辦理「紫在你心，向家暴說不」宣導活動，94 年辦理「鈴聽真愛家暴不再」社區宣導園遊會、第 1 屆紫絲帶電影節及體驗營，95 年辦理紫絲帶系列活動——包括快樂地工作坊、紫絲帶藝術創作嘉年華、紫絲帶電影節等活動。

紫絲帶宣言

「紫絲帶宣言」是專心致力於減少社會暴力、社區暴力、校園暴力、還有最重要的家庭暴力的一種非營利性質的教育行動和意識型態。要為這份宣言盡一份心力是十分容易的。去商店買一條紫絲帶，然後繫在你家門口、你座車的天線上、或別在你的衣領、襯衫、帽子上。當你的朋友或是陌生人問起時，就告訴他們你正在為減少社會暴力、社區暴力、校園暴力以及家庭暴力盡一份心力。同時也讓他們明瞭你正將既存在我們生活中的暴力問題凸顯出來，而這些暴力問題正危害著社會。如果你能這麼做的話，恭喜你！你已經成為「紫絲帶宣言」深受敬重的一份子了！當然，如果你在第一次繫上紫絲帶之前能夠對「暴力」有多點認識的話，那會十分有幫助的。



感謝愛心捐贈

楊家成會長贊助畢業活動午餐及樂活運動飲品

林柏青副會長贊助本校樂活運動飲品 12 箱

新北市家長聯合會贊助德馨關懷獎助學金 20,000 元

餐飲業吳春雄董事長贊助本校贊助本校多元教學活動及設備費 5,000 元

社區李善心人士贊助本校多元教學活動及設備費 5,000 元

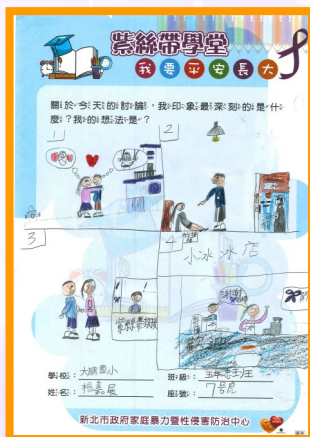
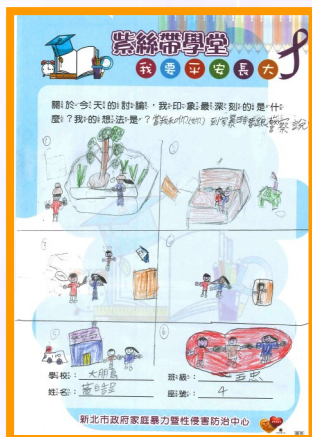
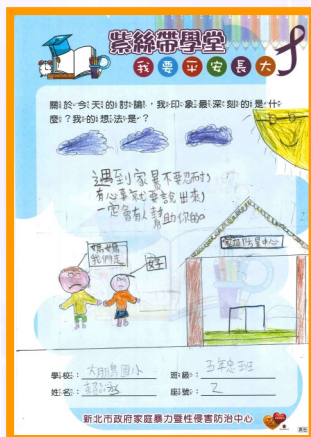


暑假行事曆

日期	活動
109/07/14	休業式
109/07/15	暑假開始
109/07/20 ~ 109/08/14	學生學習扶助計畫課業輔導（目標學生參加）
109/07/20 ~ 109/08/14	暑期育樂營
109/08/31	開學日（正式上課）

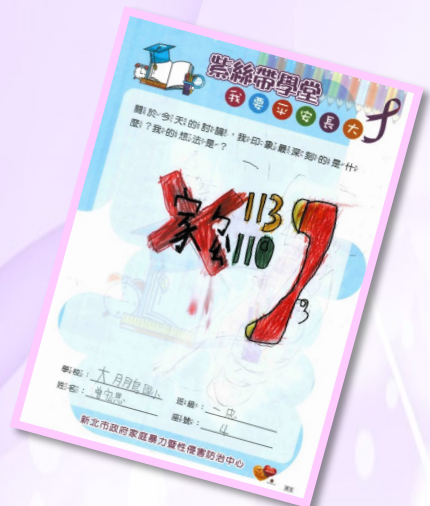
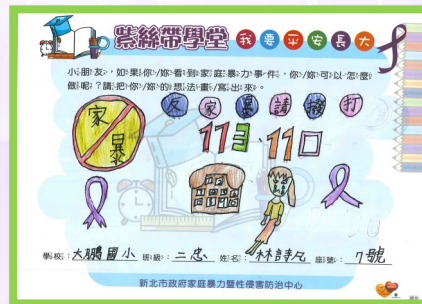
性別平等教育

紫絲帶學堂學生作品



性別平等教育

紫絲帶學堂學生作品



藝文作品



我的家鄉

四年忠班何珮慈

請到我的家鄉來，我的家鄉是美麗的高雄。來到這裡到處都見得到特色小吃，每一道著名的小吃都有不同的味道，麵糊蛋餅、小籠包都是高雄最著名的小吃。高雄的氣候比較炎熱，所以適合種植熱帶水果有芭樂、鳳梨、荔枝、小橘子，這些水果吃起來既鮮甜又多汁，讓人忍不住多嘗幾口。來吧，請到我的家鄉來！

請到我的家鄉來，我的家鄉是環境特殊的屏東。這裡有生態環境豐富的墾丁國家公園，來到這裡可以欣賞到草原、森林、沙灘的風景，還可以進行衝浪體驗，更可以淺入海底跟許多海底生物近距離接觸，每次來到這裡總會讓人心花怒放。原住民在屏東也是另外一項特色，魯凱族和排灣族都有精美的服飾、刺繡，歡迎你來我的家鄉來。來吧，請到我的家鄉來！

請到我家鄉來，我的家鄉是人間天堂台東縣。三仙台是台東最著名的觀光景點，據說這裡曾有呂洞賓、李鐵拐、何仙姑等神仙登臨此島而得名，海蝕景觀在三仙台隨處可見。這裡還有一座奧妙的小島—蘭嶼，島上的人民是達悟族，他們的生活與飛魚息息相關，每到春夏季就是飛魚的產季，他們還會慎重地舉辦飛魚季。來吧，請到我的家鄉來！

請到我家鄉來，我的家鄉是草莓村莊苗栗縣。來到這裡會看到香甜多汁草莓，每個人吃了都會贊不絕口。草莓還可以做成許多不同的產品，例如：草莓酒、草莓蛋糕、草莓冰.....等，這些產品都是苗栗鄉民最愛的點心。苗栗不只有香甜多汁的草莓，還有新奇的木雕，這些木雕有各式各樣的形狀，每年舉辦的木雕嘉年華和三義木雕節，吸引各地的遊客前來參觀。來吧，請到我的家鄉來！

我想開設一家這樣的店

四年忠班郭宥好

如果可以我想開一間手工烘培店，因為小時候我看到美味的甜點時就想自己做做看，可是那時候太小了，連要準備什麼都不知道，所以我想開一間這樣的店。

這家店位在都市中的角落，從外面看是水族館，但走進去是一個凱蒂貓房子。房子內有一樓跟二樓，一樓會放一些桌子、食譜、椅子、烤箱.....等，二樓會放些書櫃、書、沙發和做好的點心，飲料。店員會穿著角落生物的圍裙，牆壁是神祕的紫色。店裡面還會有一股淡淡的檸檬香。可以製做的甜點有很多，其中我覺得非常好吃的甜點有檸檬派、草莓蛋塔和芒果口味的餅乾，做這些點心的材料店裡都有，客人們只要跟著步驟做就能零失敗的做出好吃的甜品。另外，來到這家店，生日的壽星能免費製作一個蛋糕和飲料。

我開這家店不是因為想賺錢，而是想讓客人知道烘培的樂趣，我希望每一位來到這家店的人都可以帶著燦爛的笑容離開。



藝文作品



探索與發現

四年忠班許軒倫

在我們生活中充滿了知識，大家多觀察和多思考主動探索，才會發現更多豐富的學習知識。

李淳陽是一位台灣人，他對昆蟲蟲充滿熱情與喜愛，他拍攝昆蟲並且用文字和手繪的方式整理近兩百多種昆蟲資料。他想拍出清楚的昆蟲，所以他主動改造攝影機鏡頭，他逗弄昆蟲界以捉到精彩的畫面。他沒有足夠的經費，用木板搭成簡陋的小屋當做攝影棚。即使環境艱困，但他主動探索，努力發現，他拍攝的昆蟲影片獲得美國國際電影節專業組首獎。

達文西發明拍翼機、利白海發明望遠鏡、瓦特發明蒸汽機、史蒂芬生發明火箭、貝爾發明電話、愛迪生發明電燈，因為科學家們在生活中認真觀察與探索，才可以發明這些物品，讓我們生活的更便利。

多觀察生活周圍的事物，多閱讀科學家的書，多去看有知識的影片，你會發現世界上有很多沒有發現的奇妙藏著許許多多的知識，等著我們去探索。

探索與發現

四年忠班 侯嘉慰

在我們生活裡，處處充滿了知識，大家應該要觀察、多思考並主動探索，才能發現更豐富的大自然世界，

三國時代曹操，有一次帶領幾十萬大軍，當天天氣炎熱，士兵們忍不住抱怨說：「好渴，如果沒有喝水我們就走不動了。」說完後又有好多人跟著在抱怨。曹操以他先前觀察的經驗想到一個主意，他對士兵說前面有一片梅子林可以解渴，士兵想到梅子就解渴了。曹操因為平日用心的探索觀察，才發現這樣子的發是可以讓士兵解渴。

伽利略發明望遠鏡、馬克士威爾發明無線電波、牛頓發現地心引力、愛迪生發明電燈，這都是科學家們用心探索與觀察才可以發明各式各樣的物品，有了這些發明，我們的世界才能更美好。

看看書、聽聽歌、吹吹風.....，在路上看到小貓可以停下來看牠接下來會去哪裡；去海邊可以欣賞風景，也可以聽聽海聲；早上起來時，可以看看太陽，也可以聽聽鳥叫聲。這些雖然是很簡單的動作，但只要用心觀察，仔細探索與發現就能找出好多好多的知識。

心動不如行動

四年忠班楊祖恩

一件有意義的事，想做就要快點，要不然就會失去機會，什麼事就都辦不成了。

從前有兩個和尚，一個很富有，一個很貧窮，有一天窮和尚想去南海拜佛，他問富和尚說：「要不要一起去？」但是富和尚覺得自己準備的不夠，窮和尚認為只要準備個水瓶和鉢就夠了，但富和尚還是不答應，於是窮和尚就自己去南海。路上歷經風霜，忍受水土不服的考驗，一年後他終於到達南海，完成他的心願拜佛取經。

我有一次在家，爸爸說要不要去騎腳踏車，我說等一下，結果一直玩到很晚，我開始覺得有點無聊，就去找爸爸騎腳踏車，但是爸爸告訴我說已經太晚了。因為我沒有馬上做，所以失去了這個大好機會。

窮和尚堅持理想，不怕辛勞，而我考慮太多，空有心願而失去了機會。時間不等人讓我們一起努力心動馬上行動！



藝文作品

臺灣廟會

臺灣的廟會活動非常之盛，大小廟宇每逢神明誕辰、成道日，一年到頭都有不同規模的繞境、進香、刈香等祈福活動。而學生的生活經驗中，對於這樣的活動是非常的熟悉，此次課程再透過學生課堂討論、教學影片欣賞，讓學生在繪畫的世界裡呈現最真實的情感表現



三年忠班黃家瑋



三年忠班李宥承



三年忠班楊駿程



三年忠班蔡德軒



三年忠班林韋杉



三年忠班林宥韻



三年忠班譔家彬



三年忠班許翔彥



三年忠班郭芃瑜



三年忠班江長恩



三年忠班許茗榮



三年忠班張俊瑋

藝文作品



雲

童

五年忠班羅于貞

白白的雲

時而是隻嬌小可愛的小兔子
時而是隻兇猛可怕的大恐龍
像是一位千變幻化的魔術師

大大的雲

時而是圓美味可口的棉花糖
時而是塊好吃的蛋糕
像是一位厲害的甜點師

冬天的雲

時而是一件溫暖的棉被
時而是顆舒適的枕頭
像是一張舒服的床

夏天的雲

時而是綿密的海浪
時而是隻可愛的小魚
像是在人潮擁擠的海灘
雲真像是一位千變幻化的魔術師

詩 創 作

五年忠班張祐庭

晴空的雲

時而是忠心耿耿的小狗
時而是乘風破浪的海豚
像是一位千變萬化的魔術師

雨天的雲

時而怒氣沖沖
時而熱情開朗
像情緒多變的演員

春天的雲

時而百花齊放
時而蝴蝶飛舞
像一座美不勝收的花園

灰色的雲

時而鋪上屋脊
時而飄在山間
像一塊畫布
像一隻在草原上奔騰的駿馬

七彩的虹

配合國語第九課「七彩的虹」，請小朋友利用粉蠟筆描繪天空中一道七彩絢麗的虹。

一年忠班曾宏恩



一年忠班邱貞瑜



一年忠班簡廷濤



一年忠班 羅承尉



一年忠班陳信安



藝文作品

撕貼畫



小朋友的手很靈巧，又充滿創意，簡單的材料在他們的巧思下，使得每一片小紙片都活了起來。一撕，一貼，樂趣無窮！

二年忠班李子旭



二年忠班陳書惟



二年忠班李雨倩



二年忠班林怡希



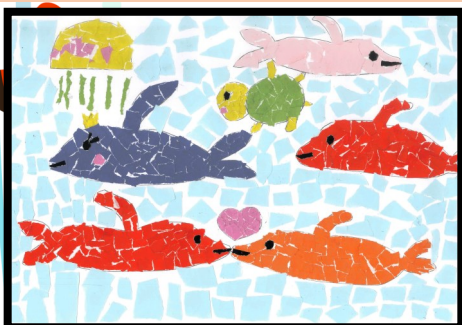
二年忠班李雅雯



二年忠班林明郁



二年忠班林詩凡



二年忠班陳信至



二年忠班張佳榕



藝文作品



穿越時空的信

六年忠班 許精宸

嗨!未來的我，你過得好嗎？我現在 12 歲，這篇信是我用心去寫的，你要認真看喔！

我最大的夢想和願望就是進入 NBA，不知道你有沒有幫我實現這個夢想？就算你沒有上場比賽，只有在觀眾區為球員們加油打氣也沒有關係，因為你已經達成<進入 NBA>的這個夢想了，千萬不要氣餒、失望喔！

還記得那位得分大王 Curry？那位讓你想進入 NBA 的重要關鍵，希望你有看見。

夢想和現實總是有些差距的，你如果沒有到 NBA 場上比賽，也沒有關係，你可以在任何地方打球，當你穿上球衣的那一刻，你就是場上的球員了。你一定會有機會投球，當然可能投得進，也可能投不進，但沒有關係，你只要記得打球是件讓你開心的事情就好了，很厲害的人也是一步一步學習來的，不是嗎？所以，不用在意別人的眼光，因為人生是你一個人的，別人只是你生命中的過客。

常聽人說：「人生已經被老天爺決定好了」我回對方說：「不！人生沒有決定好，只是你順從那個決定」。未來的我，記得一定要做自己想做的事，不要在意他人的眼光，如此未來就會如你所願，加油喔！

穿越時空的信

六年忠班 譚柔靜

未來的我，你過得好嗎？希望你已找到快樂的那一扇門，以及尋找到人生的道路了。

未來的我，你過得如何呢？你喜歡未來的生活嗎？你有交到新的朋友嗎？你是否想回到小時候？回到那些無憂無慮的快樂時光？

未來的路不一定能如我們所願，即便如此，你也要努力的堅持，往自己的目標邁進，不可以輕易放棄！我不清楚未來會變成甚麼樣子，因為未來的事情沒人能說得準，但是我相信，只要堅持到底，就一定會有好事降臨。請務必把這些話聽進去，因為我有一半的機率可以達成，未來的我，加油喔！

我很清楚，我比不上你的壓力大，但我和你都需要有努力活下去的勇氣，總有一天我們能看見幸福快樂的大臣來迎接我們，到那時我們只需要努力的讓自己變得更好，所以請保持冷靜，拿出自己的心吧…加油！日子一定會愈來愈好的。



健康園地

吃早餐的好處

董氏基金會食品營養中心

「早餐」就字面上意思是只在早上享用的一餐，而廣義上也被認為是睡醒後的第一餐。因此早餐是非常重要的一餐，它提供了身體展開一天所需的能量，而且攝取上營養要均衡喔！盡量在早上8點前吃完早餐。

如果不吃早餐可能會對身體造成不好的影響，如下：

- 新陳代謝下降：身體能量攝取不足，新陳代謝就會下降，使得體內脂肪容易堆積
- 記憶力下降：不吃早餐容易使血糖過低，而無法提供腦部細胞能量，可能會出現疲倦、易睡、精神難以集中、記憶力下降和反應遲鈍等情況
- 容易變胖：身體一整個晚上都處於空腹狀態，如果沒有吃早餐容易產生飢餓感，而在無形中增加下一餐的進食量，間接攝取過多的熱量，易導致肥胖等現象

吃早餐則對我們的身體有許多幫助，如下：

- 注意力集中：吃早餐可以提供腦部細胞能量，讓你活力滿滿、精神好、上課也會變專心
- 控制體重：下一餐時間未到，不會因肚子餓，吃進一大堆零食，而攝取過多熱量而變胖
- 促進新陳代謝
- 頭好壯壯長得高
- 減少未來罹患慢性病的風險

早餐不是有吃就可以喔！依照食品所含的營養多寡，把早餐分成了3類，分別是可每天吃、偶爾吃和盡量少吃。常見的早餐品項分類，請看下表。

可每天吃：熱量剛剛好、營養高

主餐		附餐	
糙米飯	地瓜稀飯	無糖豆漿	現榨果汁(不加糖)
烤地瓜	蒸芋頭	生菜沙拉	低脂鮮奶
全麥吐司	紫米飯糰	無糖優酪乳/優格	新鮮水果
蔬果沙拉捲	全麥蔬菜蛋餅	白開水	麥茶
全麥/雜糧饅頭	全麥起司三明治	燙青菜	
全麥堅果麵包	鮮蔬貝果	無糖/低糖紅豆湯	

偶爾吃：熱量、油和糖較高一點，營養較低一些

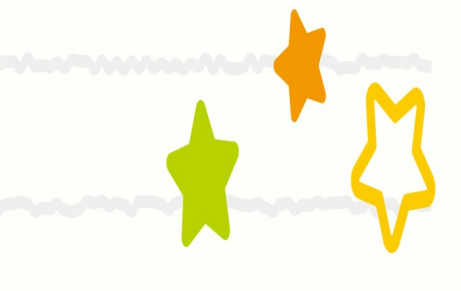
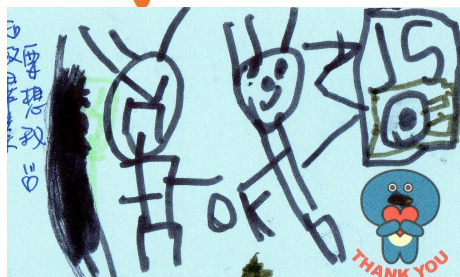
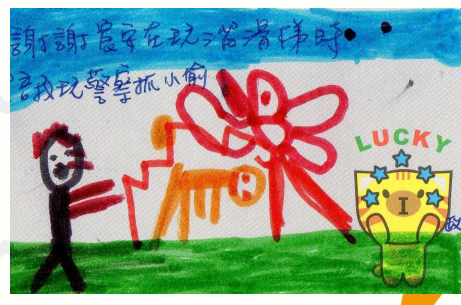
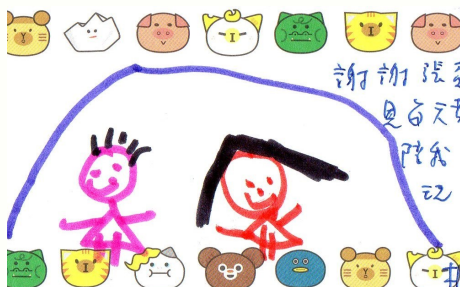
主餐		附餐	
全麥草莓果醬貝果	起司蛋吐司	調味乳	玉米濃湯
起司鬆餅	蘑菇鐵板麵	牛奶穀片	燕麥奶
花生醬抹吐司	滷肉飯	薏仁漿	100%果汁
煎蘿蔔糕	炒飯/麵	生菜沙拉(+千島醬/凱薩醬)	

盡量少吃：高熱量、高油、高糖，營養低

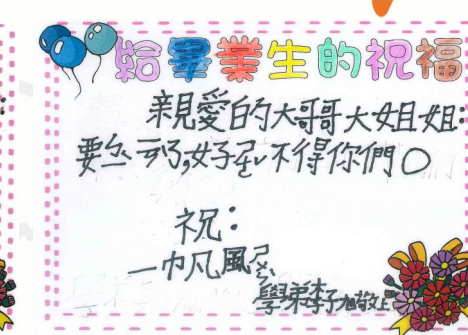
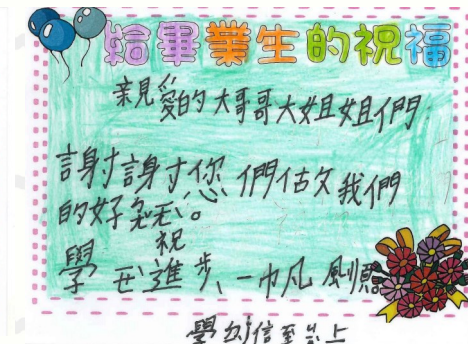
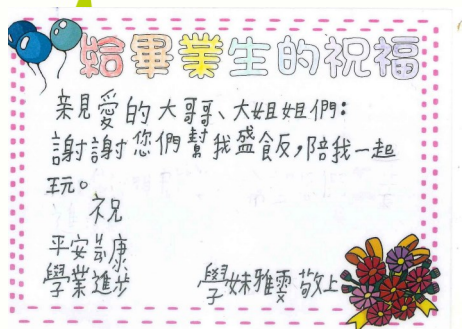
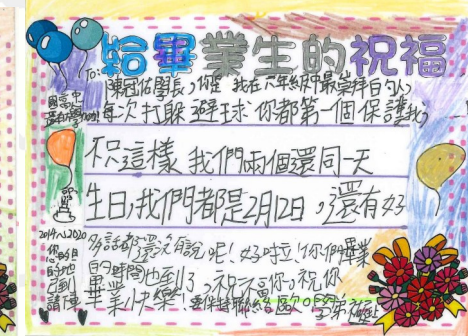
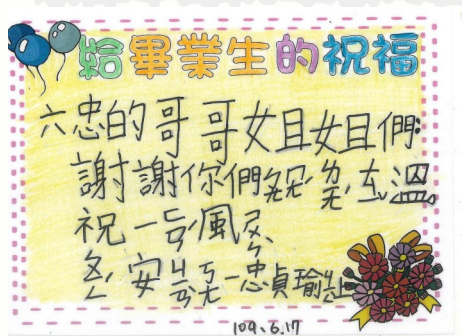
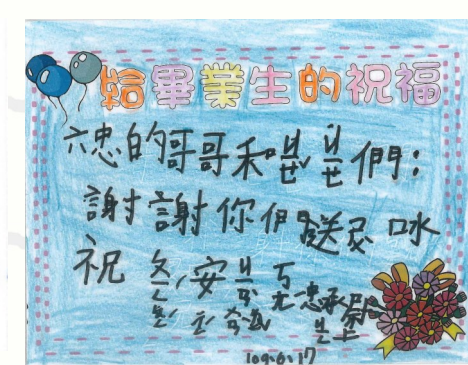
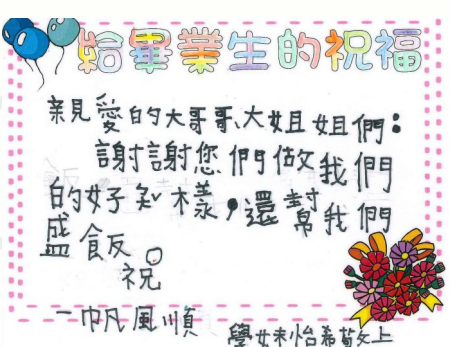
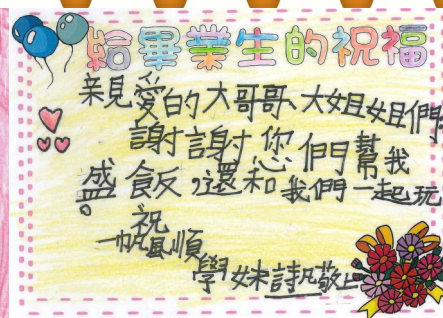
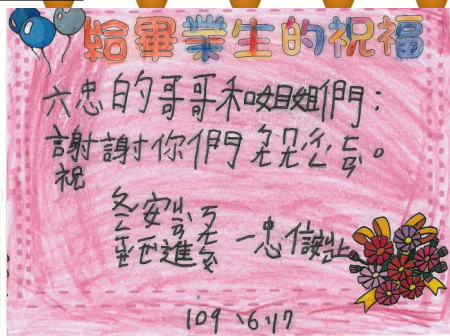
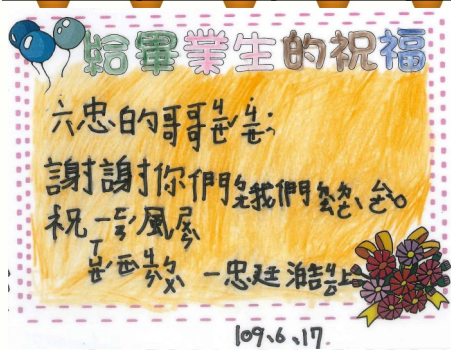
主餐		附餐	
蔥油餅	熱狗	發酵乳飲料	汽水
甜甜圈	燒餅油條	奶茶	咖啡
炸雞腿堡	麥克雞塊	茶飲	鹹豆漿
煎餃	水煎包	運動飲料	米漿
蚵仔/大腸麵線	巧克力/草莓吐司		
蛋糕	菠蘿麵包		
炸雞排	薯條		
薯餅	培根蛋餅		

畢業祝福

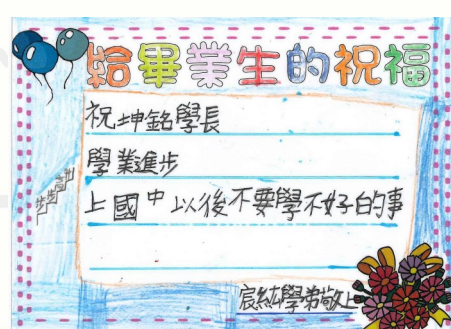
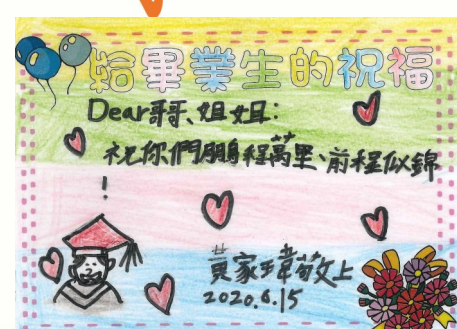
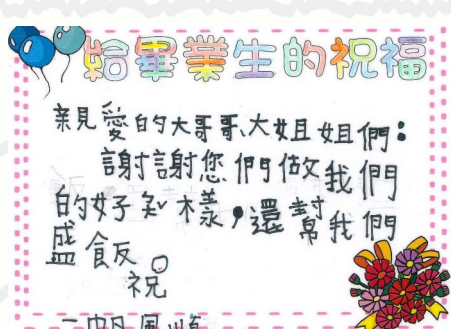
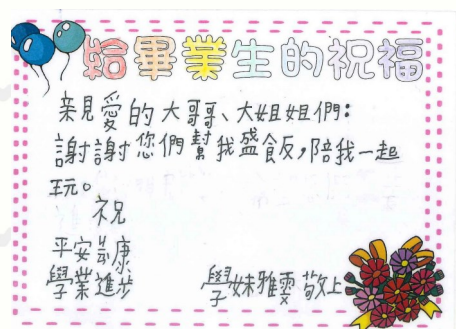
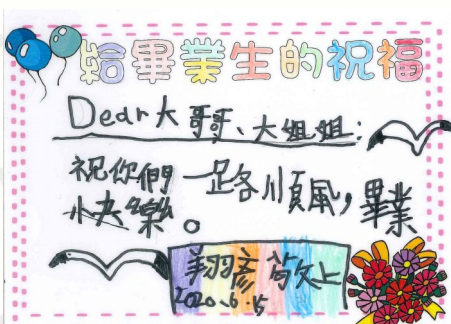
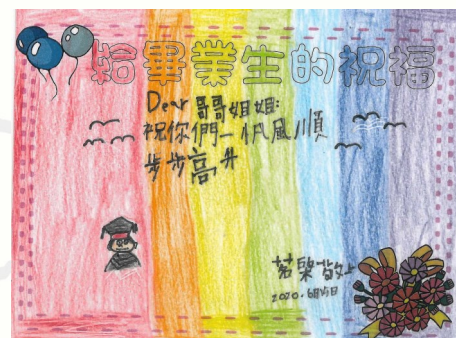
幼兒園



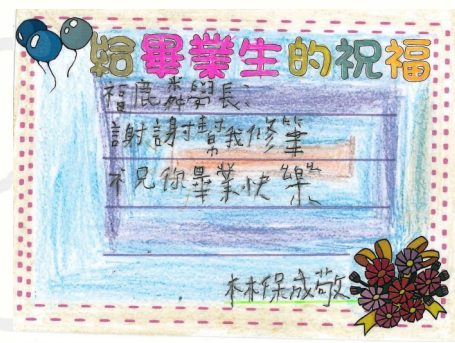
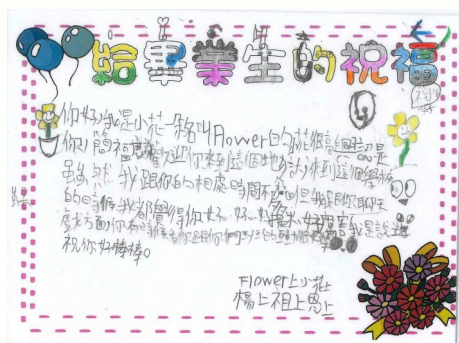
畢業祝福



畢業祝福



畢業祝福



徵稿啟事：

親師橋是親師生溝通的橋樑，為讓家長也能共同參與，歡迎各位踴躍投稿。內容不管是生活分享、育兒撇步、閱讀心得或是親子教養都可以喔！

127 期徵稿日期：109.09.20

繳交方式：請將您的文章以電子檔方式 mail 至洪靜雯老師信箱 s8631034@gmail.com 或請孩子轉交紙本。

學校各項活動照片
放置在大鵬國小
FB 粉絲專頁，掃
描 QRcode 即可連
結。

