



出版：新北市萬里區大鵬國民小學

發行人：許聰顯校長

編輯人：謝雅萍主任/洪靜雯老師

校址：新北市萬里區大鵬里萬里加投 14 號

電話：(02)24988131 傳真：(02)24985750

網址：<http://www.tpes.ntpc.edu.tw/>

民國 109 年 7 月 08 日出版

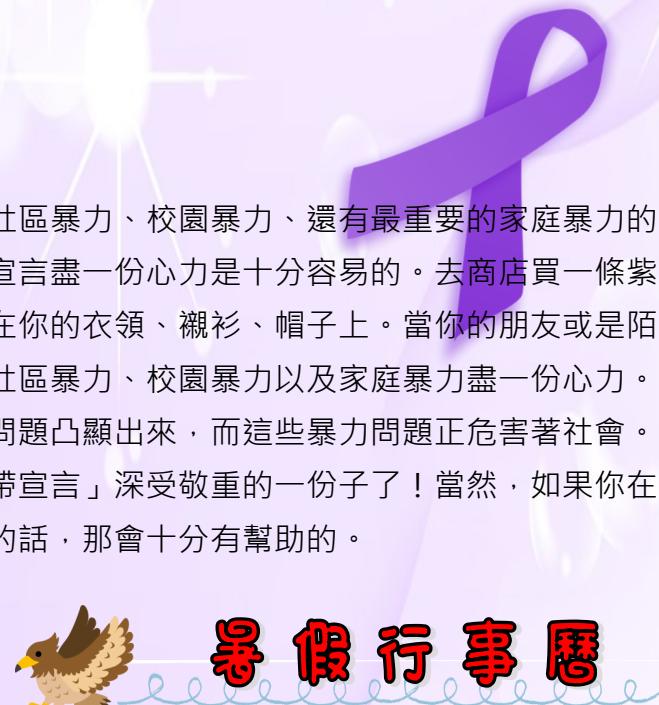
親師橋

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。

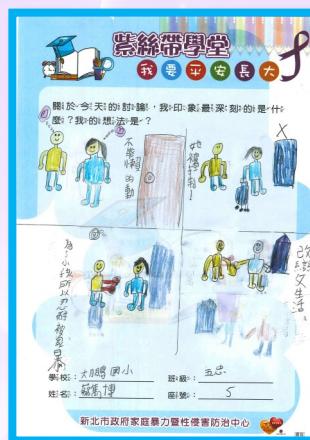
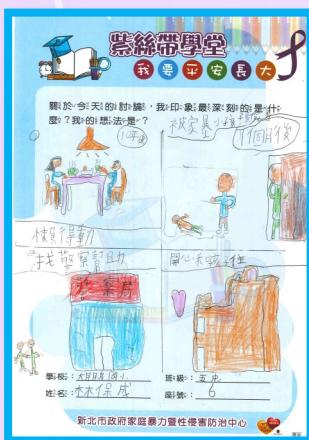
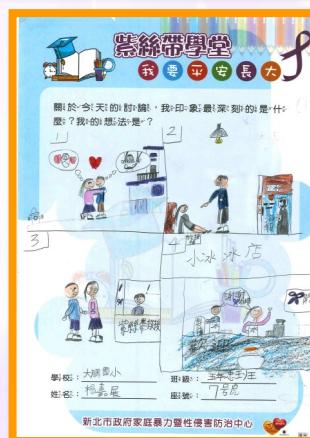
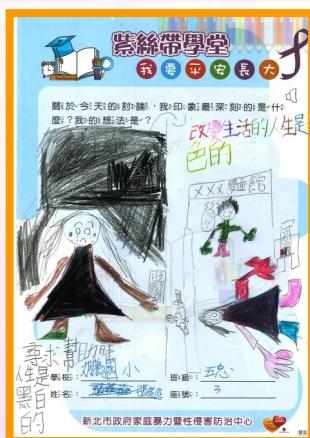
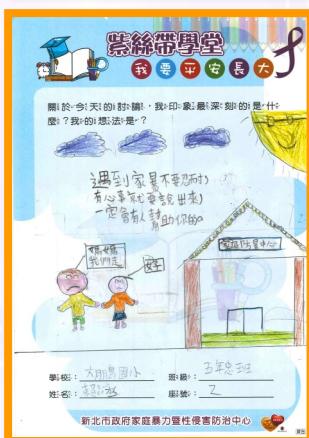


楊家成會長贊助畢業活動午餐及樂活運動飲品
林柏青副會長贊助本校樂活運動飲品 12 箱
新北市家長聯合會贊助德馨關懷獎助學金 20,000 元
餐飲業吳春雄董事長贊助本校贊助本校多元教學活動及設備費 5,000 元
社區李善心人士贊助本校多元教學活動及設備費 5,000 元

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)

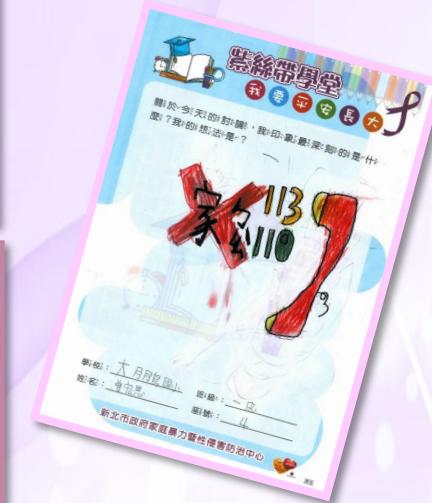
性別平等教育

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、史蒂芬生發明火車、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



三年忠班楊峻程



三年忠班蔡德軒



三年忠班林韋杉



三年忠班林宥頡



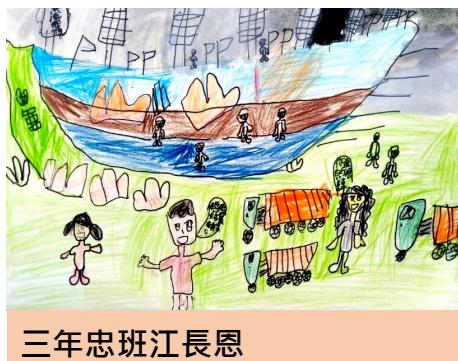
三年忠班諶家彬



三年忠班許翔彥



三年忠班郭芃瑜



三年忠班江長恩



三年忠班許茗繁



三年忠班張俊瑋

藝文作品

時而集體的小可憐的小兔子
時而集體的大恐龍
像一位千變巧化的魔術師

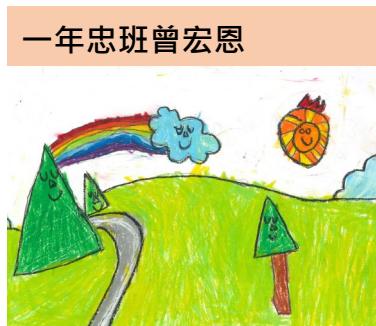
五年忠班張祐庭

五

童詩作

七本的虹

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。



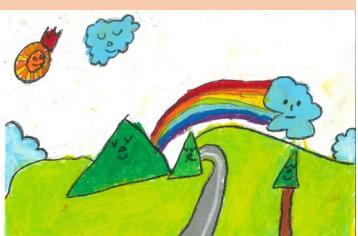
一年忠班邱貞瑜



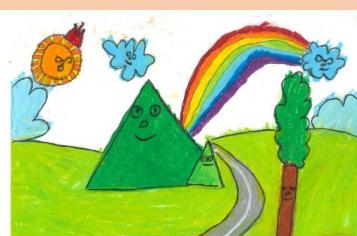
一年忠班簡廷澑



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



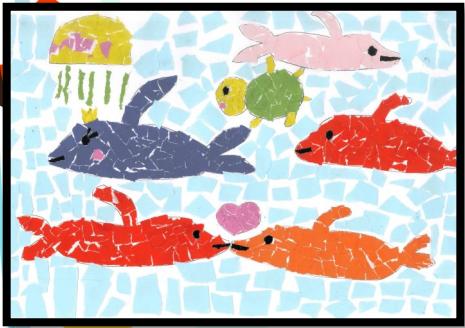
二年忠班李雅雯



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 謙柔靜

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肌餓感，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
咔拉雞腿堡	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

給畢業生的祝福

六忠的哥哥姐姐們：
謝謝你們幫我們盛食反。
祝一帆風順。
學妹詩凡敬上

109.6.17.

給畢業生的祝福

六忠的哥哥和姐姐們：
謝謝你們祝我們。

祝
冬安
夏安
一帆風順

109.6.17

給畢業生的祝福

見愛的大哥哥大姐姐們：
謝謝你們幫我們。
盛食反還和我們一起玩。
祝一帆風順。
學妹詩凡敬上

給畢業生的祝福

祝六忠即將升上大哥哥大姐姐們：
祝

朋鳥程萬里
學步進步

朋鳥詩凡

給畢業生的祝福

見愛的大哥哥大姐姐們：
謝謝你們做我們
的好友。木樣，還幫我們
盛食反。

祝
一帆風順

學妹詩凡敬上

給畢業生的祝福

六忠的哥哥和姐姐們：
謝謝你們送我冰水。
祝
冬安
夏安
一帆風順

109.6.17

給畢業生的祝福

六忠的哥哥姐姐們：
謝謝你們祝我溫。
祝一帆風順。
冬安夏安忠貞瑜

109.6.17

給畢業生的祝福

Dear哥哥、姐姐們：
福你們畢業快樂、步步高升。

學妹詩凡敬上

2020.6.15

給畢業生的祝福

見愛的大哥哥大姐姐們：
每次打賬，你都第一個保證我
不這樣。我們兩個還同一天
生日，我們都是2月12日，還有好
多話都沒說呢！好時立，你畢業
時間也到了，我不忘你，祝你
請陳畢業快樂，要保持聯絡，學弟妹上

給畢業生的祝福

見愛的大哥哥大姐姐們：
謝謝你們幫我盛食反，陪我一起
玩。

祝

平安康

學步進步

學妹雅雲敬上

給畢業生的祝福

祝六忠即將升上大哥哥大姐姐們：

學步進步
一帆風順

書惟敬上

給畢業生的祝福

見愛的大哥哥大姐姐們：

謝謝你們佑我們的好。

學步進步、一帆風順

學幼信至品上

給畢業生的祝福

六忠的哥哥和姐姐們：
謝謝你們祝我溫。
祝冬安夏安忠貞瑜。
一帆風順、忠貞瑜

109.6.17

給畢業生的祝福

見愛的大哥哥大姐姐們：

朋鳥程萬里

一帆風順

雨倩 敬上

給畢業生的祝福

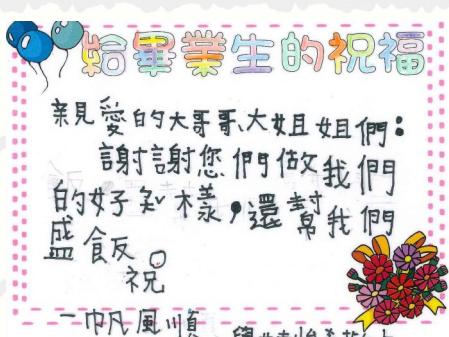
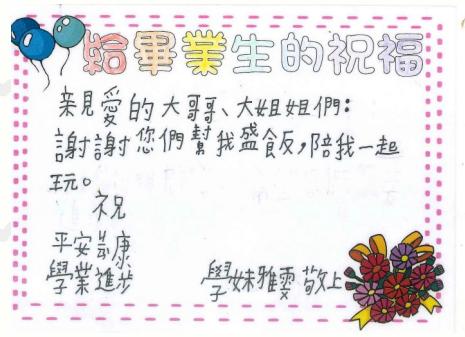
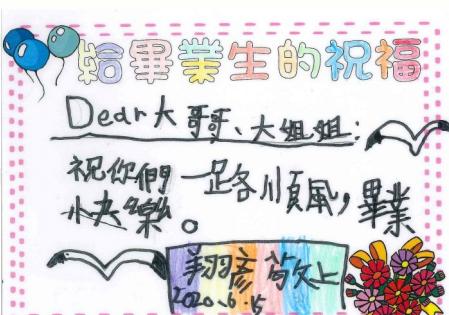
見愛的大哥哥大姐姐們：
要冬安，夏安不得你們。

祝：

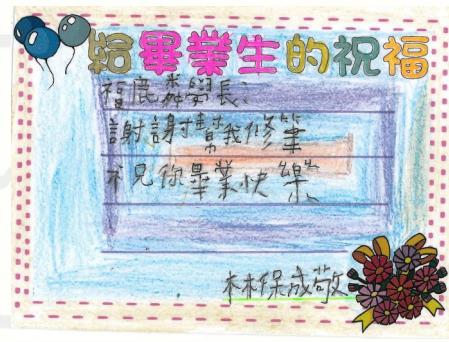
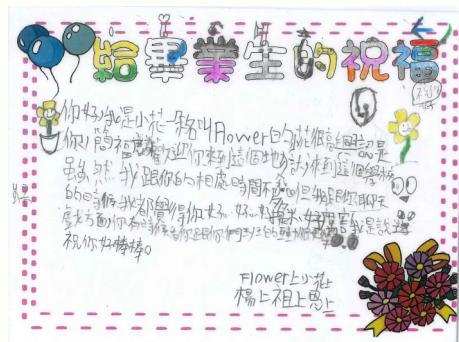
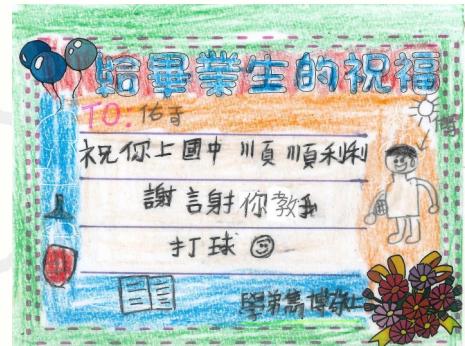
一帆風順

學弟李敬上

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。

