



雙城心語

輔導刊物 第23期

發行單位：新北市新店區雙城國民小學

發行人：林麗娟 校長

總編輯：潘怡雲 主任

編輯群：秦有玲/王咨翔/吳岱霓/鄭慧芬/繆偉如/王心廣/張明麗

美編設計：同名行銷設計有限公司



官方網站



臉書專頁

(02)2215-6511









(02)2214-0591

231 新北市新店區安康路三段322號

Shuangcheng Elementary School, Xindian District, New Taipei City



目錄1

- **友善的力量** ————— P1
三好校園再晉級 | 讓「品行雙城」成為孩子一生的力量 校長/林麗娟
 - **與孩子同行** ————— P2
怪獸學園大冒險…輔導室/編輯群... P2
114學年度第一學期家長日…輔導室/編輯群... P2
40親子快樂成長班 | 一起幸福長大…輔導室/編輯群... P3
 - **家是起點** ————— P4
孩子不想上學？焦慮背後的真相，家長看到了嗎？…心理師/張怡祺
我愛爺奶 | 祖孫抽籤樂…輔導室/編輯群... P5
幸福家庭123…輔導室/編輯群... P5
哆啦A夢的百寶袋 | 孩子的家務分工術…輔導室/編輯群... P6
 - **生命在發光** ————— P7
烏龍茶的勇氣…輔導室/編輯群... P7
月光仙子…輔導室/編輯群... P7
愛讓生命閃閃發光…輔導室/編輯群... P8
跳出自信 舞出光華…輔導室/編輯群... P8
成長不尷尬 尊重不缺席 | 認識月經…輔導室/編輯群... P9
★有獎徵答... P9
 - **感恩的心** ————— P10
謝謝老師 | 教師節感恩活動…輔導室/編輯群... P10
愛心滿點 | 感謝志工專欄... P11
-之1. 從家長到志工 | 我的雙城志工初體驗…志工大隊長/張正明
-之2. 我們的校園英雄 | 認識校園好幫手…輔導室/編輯群
-之3. 綠色腳步 | 志工環境教育參訪記…輔導室/編輯群
-之4. 英雄出列 | 志工獲獎快訊…輔導室/編輯群
吃飽飽學習趣 | 學習扶助班點心資助計畫…輔導室/編輯群... P16
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



目錄2

■輔導有溫度—— P17

交友不NG…社工師/劉可惟... P17

煩惱回收箱 | 毛蟲老師的悄悄話…教師/毛蟲老師... P18

★有獎徵答... P18

郎叔作品集 | 烏賊與章魚…教師/黃榮郎... P19

★有獎徵答... P26

■每個孩子都獨特—— P27

多元班教室開箱 | 走進孩子的學習小天地…輔導室/編輯群... P27

為孩子多留一盞燈 | 雙城國小高關懷課程…輔導室/編輯群... P28

■閃亮時刻—— P29

新北市114學年度學生音樂比賽(兒童樂團)... P29

新北市114學年度學生音樂比賽(打擊樂團)... P29

新北市小學角力錦標賽... P30

114年台北市中正盃卡巴迪錦標賽... P30

新北市小學柔道錦標賽... P30

新北市114年度國民小學英語歌曲演唱競賽區賽(高年級)... P30

新北市114年度國民小學英語歌曲演唱競賽區賽(低年級)... P30

新北市114學年度學生美術比賽... P31

2025 i-STEAM PowerTech 青少年科技創作競賽新北市賽暨北區區賽

■精彩足跡—— P32

校舍牆面粉刷改善

吉祥樓樓梯扶手改善

吉祥樓雨遮改善

小球場地坪整修

活動中心籃球場地坪整修



三好校園再晉級



讓「品行雙城」成為孩子一生的力量 文/校長 林麗娟

在教育的漫長旅途中，品德是孩子人生的羅盤。新北市雙城國小位於新店安坑地區，儘管地處城市邊陲，社經條件與家庭結構的多樣，卻未曾削弱我們對品德教育的堅持與信念。自創校以來，我們始終秉持「品德第一，決定未來」的核心理念，致力於營造一個充滿溫暖、關懷與正向價值的校園。

在全體教師、家長與志工的努力下，我們於第十四屆成功申請成為三好校園實踐學校，今年更進一步邁向第十五屆的再晉級申請。這不僅是一項榮譽，更是對雙城國小全體師生持續推動「三好」（存好心、說好話、做好事）教育成果的肯定。

本校以「三好同行·品行雙城」為主題，將三好教育深植於課程、活動與生活實踐中。從上學年每位學生手中都有一本《三好兒童手冊》，進行每週自我檢核；到這學年我們期待孩子在家落實的「家庭任務單」，讓家長也參與孩子們的表現。每兩週更新的三好佳句，讓學生在耳濡目染中內化品格力量；由志工與老師引導的香草農園、華麗轉身秀、食農小廚師等課程，讓孩子們在動手中學會感恩、分享與關懷。

我們特別強調家校社三方的連結，推動三好親子任務、家庭小故事撰寫與社區感恩市集，讓三好不只在校園發芽，更延伸至家庭與社區，建立正向循環的教育生態。

在課程面，我們結合國語、數學、綜合、自然等各領域進行主題式教學，如一至六年級的「閱讀悅讀」、「生生不息」、「生活智慧王」等主題皆貫穿三好的核心價值。更進一步，我們將三好精神數位化與永續化，規劃「三好榮譽牆」網站、人間福報電子剪輯與Podcast，讓學生在時代的脈動中延續善念。

當然，前行的路上也遇到挑戰，例如高年級學生自主性不足、活動參與意願不均等，我們皆透過檢討與調整策略，讓三好活動更加貼近學生的需求與生活。例如未來將加強數位工具運用、班級經營介入，讓學生在多元且自主的學習中發展品德力。

「做好事不能少我一個，做壞事不能多我一個」——這是我們期許每位雙城學子能實踐的人生態度。

願每位孩子都能在雙城的校園中，種下善的種子，長成德行兼備、心懷感恩的好公民與好人才。

讓我們一同迎向「三好校園」的再晉級，讓善的力量在雙城持續發光發熱！





與孩子同行

爸媽也上學

親子一起學 愛多一點 笑多一點

怪獸學園大冒險

文/輔導室 編輯群

9/1開學日回到學校嚇一跳，哇～雙城校園居然變身成「怪獸學園」啦！有好多親子闖關的關卡等著大家來挑戰…

爸爸媽媽陪伴著剛入學的小一新生，組成超強冒險隊，一起衝關！有的關卡要動腦筋、有的要動手動腳，還要有勇氣才行！每一關都覺得自己像打怪成功一樣，超有成就感！



114學年度第一學期家長日

文/輔導室 編輯群

新的學期已經熱鬧展開，孩子們在校園裡適應、學習、成長，每一天都充滿了活力與笑聲。

為了讓家長們更了解孩子在校園的生活與學習情況，本校於8/24和9/13分別舉行新、舊生家長日，並邀請教育局健康促進學校輔導委員蒞校，透過親師生互動及有獎徵答的方式，說明飲食、睡眠、運動對孩子們成長的重要性；同時，我們也希望藉由清楚的說明與真誠的交流，讓家長們更加了解孩子未來在學校的學習歷程，一同攜手為孩子打造安心、快樂又充實的成長環境。





4Q親子快樂成長班 | 一起幸福長大 文/輔導室 編輯群

感謝「慈化文教基金會—道恩慈善關展協會」的用心舉辦，這學期的4Q親子快樂成長班再次為親子帶來滿滿的成長能量與共同學習的美好時光！

什麼是4Q?

4Q教育的核心，在於陪伴孩子在各面向中「更認識自己、也更懂得生活」。

IQ

Intelligence Quotient

智力商數

啟發孩子的智慧與思考力，讓學習變得不再煩惱。

EQ

Emotional Quotient

情緒商數

培養穩定、溫和的好個性，學會不生氣、能表達與傾聽。

MQ

Moral Quotient

道德商數

建立良好品性，懂得感恩、負責與不抱怨。

AQ

Adversity Quotient

逆境商數

學習面對困難、勇於挑戰，提高韌性、不輕易悲觀。

親子一起學的幸福力量

本學期的「4Q親子快樂成長班」完整結合4Q的教育內涵與實際運用，課程設計豐富多元：

課前暖身解凍活動-讓孩子放鬆、家長投入，快速建立歡樂氛圍。

親子共學課程-大手牽小手，一起動腦、同心協力。

學生啟發式教學活動-從做中學，培養思考力、合作力與自信。

家長親職教育主題-供陪伴的方法與看見孩子的角度，使親子關係更

透過每一次的主題課程，家長與孩子都能更深了解彼此，在陪伴中看見孩子成長的樣子，也在互動中累積家庭的幸福與樂趣。成長，是孩子一生一次的旅程；陪伴，是家長最美的禮物。

感謝所有參與的家庭，願我們一起在4Q的力量裡，讓每位孩子發光、讓每個家庭更靠近幸福！





孩子不想上學？焦慮背後的真相，家長看到了嗎？

文/心理師 張怡祺

許多家長看到孩子不想上學時，第一反應可能是「孩子在裝」。其實，孩子的拒學行為背後，往往隱藏著焦慮與不安。他們並不是不想努力，而是正在經歷您可能無法立即看見的內心掙扎。孩子不是故意耍賴，也不是不愛學習，孩子只是需要您的理解與陪伴。

孩子的焦慮可能來自對新環境、新老師或同學的不熟悉，也可能來自課業壓力或社交困難。當孩子焦慮的原因被忽略或否定時，往往只能用「不想上學」的行為來表達內心不安。

早上七點鬧鐘響起，家長忙著準備早餐，同時叫孩子起床，卻發現孩子在賴床，抱怨頭痛、肚子痛、不想上學。家長送孩子去學校還要趕上班，實在沒有多餘的時間和心力處理孩子不想上學的原因。親子就在這樣的早晨拉扯中，產生了衝突、磨損了關係。

以上情境並不是孩子「故意耍賴」或家長「不夠愛孩子」。孩子可能正在因為焦慮而表現出抗拒，家長則被生活壓力追著跑，無法立即給予孩子情緒陪伴。理解這樣的互動模式，家長或許能找到溫和的方法，慢慢陪伴孩子度過焦慮。

同時，我們也理解家長的無奈。許多父母忙於家庭與事業之間，也很重視孩子的學習，但礙於有限的時間與精力，容易自然地套用自身經驗：「我當年也是這樣過來的」、「每個孩子都是這樣過的」。這不是不愛孩子，而是直覺反應。

這種誤解易造成親子互動緊繃：家長越催促，孩子越焦慮；孩子越焦慮，越不願意表達內心感受。反之，當家長保持情況穩定，願意試著理解與陪伴，孩子的焦慮會慢慢減輕，也會開始願意一步步嘗試。

家長小工具箱：陪伴孩子的三個簡單方法

1. 先聽再說

當孩子說「不想上學」或「肚子痛」，先確認感受：

- 「我聽到你今天早上不太想起床，是不是有點緊張？」
- 不急著說教或催促，先讓孩子知道被理解。

2. 微小步驟，逐步適應

不要求孩子一次完全克服焦慮，可以拆成小目標：

- 先起床洗臉、穿衣，再慢慢到餐桌吃早餐。
- 每完成一小步，給予正面回饋，累積信心。

3. 穩定陪伴，而非衝突

父母可以用穩定語氣、短暫陪伴，減少拉扯與衝突：

- 「我知道你不太想起床，我會在這裡等你穿好衣服再一起吃早餐。」



心理師 張怡祺

小提醒

孩子不是不想努力，他們只是需要您的理解與陪伴。當家長和孩子能夠互相理解時，焦慮會減少，學習也能更順利。你們一起跨出的每一步，都將成為孩子成長的重要支持。



家是起點

有溫度的家

幸福從家開始 讓親子更靠近

我愛爺奶祖孫抽籤樂

文/輔導室 編輯群

9/30開學日當天，雙城國小校園充滿了笑聲與溫暖！我們特別舉辦了《我愛爺奶-祖孫抽籤樂》活動，邀請孩子們與爺爺奶奶一同參與…

小朋友們在緊張又期待的氛圍中，親手抽出任務籤卡，像是「給爺奶一個大擁抱」、「給阿公阿媽槌槌背」、「擊掌」、「捏捏手臂」…等等，每一個任務都拉近了世代間的距離，也代表祖孫間的親情。

現場不僅有孩子的天真笑聲，更有爺奶們感動的眼神；許多爺爺奶奶表示，這樣的活動不只是遊戲，更是一份珍貴的回憶…



幸福家庭123

文/輔導室 編輯群

雙城國小邀請到教育局聘任督學高元杰校長蒞臨，為我們帶來一場幽默風趣、還現場唱歌的家庭教育講座，全場家長與志工笑聲不斷、收穫滿滿！

高校長以輕鬆方式帶大家認識性別平等，從早期女性承擔大部分家務、男性外出工作，到現代家庭共同分工，讓大家看見時代的改變，也思考家庭角色如何更平等。高校長同時也提醒：

- ★家務不分性別。
- ★尊重孩子興趣、不貼標籤。
- ★用互相支持與分工，打造更幸福的家庭。

讓我們一起從家開始，陪孩子在平等、尊重中長大！





家是起點

有溫度的家

幸福從家開始 讓親子更靠近

哆啦A夢的百寶袋-孩子的家務分工術

文/輔導室 編輯群

小朋友，假如你現在有一個哆啦A夢的百寶袋，請你想想看，家裡有哪些地方需要哆啦A夢百寶袋裡的工具幫你做家事呢？



101李蕎冰



201張芯寧



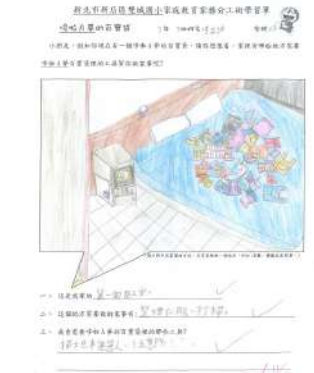
201孫語安



201蔣語恩



303張峻齊



303李芷縵



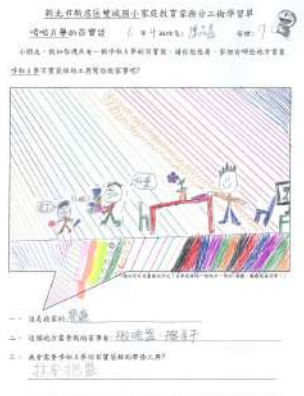
303卓鈺歆



502洪湘晴



502張可諤



604陳品嘉



604顏苡



烏龍茶的勇氣



文/輔導室 編輯群

三年級的孩子們參加了一場特別又溫馨的「愛護動物宣導」活動，我們特別邀請到台北小城郭仁澤里長來到學校，與大家分享「如何成為小動物最好的朋友」…

郭里長不僅帶來滿滿的愛心與知識，還帶來了一位特別的嘉賓：一隻名叫「烏龍茶」的可愛小貓咪！

「烏龍茶」是一隻眼睛全盲的小貓，但牠依然勇敢、溫柔地生活著，靠著嗅覺與聽覺探索世界。孩子們看到牠時，都露出又驚又愛的表情，從牠的故事中學到了「尊重生命、用心關懷」的重要意義。郭里長提醒大家：

- 愛護小動物，就是從日常做起。
- 不隨意棄養、不驚嚇、不傷害。
- 給牠們安全的環境與溫暖的陪伴。

透過這場活動，孩子們懂得了～

《牠們雖然不會說話，但也有感覺、有情緒，值得被溫柔對待。》



月光仙子

文/輔導室 編輯群

五年級的孩子們參加了一場特別又感動的生命教育體驗，由財團法人安童文教基金會舉辦的「心光傳愛－視障生命教育講座」…

講座的目的，是希望讓孩子們學習了解、尊重並同理視障人士，用心去感受「看不見的世界」裡，那份堅強與勇氣。

活動中，邀請到「月光仙子－繆沁琳女士」帶來美妙的中國笛現場演奏。雖然繆女士本身是視障者，也是白化症患者，但她用音樂展現了生命的光亮，讓現場的每一位孩子都深受感動—原來「看不見」也能「發光」！

除了欣賞動人的笛聲外，講座還安排了「視障體驗」活動。孩子們兩人一組，一位戴上眼罩扮演看不見的視障朋友，另一位則擔任引導者，慢慢帶著同伴走一圈。短短幾分鐘的體驗，讓大家深刻體會到「伸出援手」不只是幫忙，更是理解與尊重。

這場充滿愛與啟發的講座，讓雙城的孩子們學會用眼睛看世界，也學會用心去感受別人的世界。





愛～讓生命閃閃發光

文/輔導室 編輯群

四年級同學們參加了一場特別又感動的講座～我們邀請到「社團法人中華光點兒童重症扶助協會」的講師們來到學校，帶來了《2025中華光點兒童〈愛♥無限的可能〉溫柔校園巡迴畫展》…

講師介紹了許多兒童重症的故事，讓我們認識那些雖然身體有病痛、卻勇敢面對生活的孩子，他們沒有被困難打倒，反而用笑容和努力，創造出屬於自己的光亮人生！

最讓大家驚嘆的是～現場還展出了他們親手畫的畫作！每一幅都充滿力量與希望，讓我們看見「愛與勇氣」真的無所不能…

今天，我們學到的不只是知識，更懂得要珍惜健康、關心別人，用溫柔的心，讓世界變得更美好！



跳出自信 舞出光華 文/輔導室 編輯群

12/2 雙城國小校園中的氣氛比平常更熱、更沸騰！因為我們邀請到世界級霹靂舞小天王《B-Boy Nana》到校演出，帶來一場讓全校小朋友目不轉睛的舞蹈盛宴！

世界冠軍現身，全場驚呼！

年僅十二歲的 Nana，五歲開始接觸舞蹈，每天堅持練習四個小時；憑著驚人的毅力，他已累積超過 40 座霹靂舞冠軍、2 座世界冠軍，IG 影片更突破 9 千萬次觀看，是名副其實的超級小舞王！

當天他在台上來一段超精彩 Solo 霹靂舞秀，旋、倒、跳、翻每一招都帥到不行，台下同學們不但目瞪口呆，還不斷冒出「哇——」「太強了吧！」的驚呼聲。

除了帥氣表演，Nana 也親自教大家跳他的最新歌曲舞步——《剪刀、石頭、布》！節奏輕快、動作超洗腦，全場師生一起比、一起跳，瞬間把現場變成大型舞蹈派對。

緊接著還舉辦全場猜拳大賽，從眾多小拳王中選出六位「拳王」，由 Nana 親自頒發小禮物，孩子們都開心得笑到合不攏嘴。

要能做到每天練習四個小時並不容易，但只要願意努力，就能越來越接近夢想。願每一位雙城的孩子都記得——只要像 Nana 一樣每天多練一點、多堅持一下，你的人生也會跳出驚人的節奏，舞出屬於自己的光華！





成長不尷尬 尊重不缺席 | 認識月經 文/輔導室 編輯群

在非洲及其他貧困地區，數以百萬計的女性因缺乏基本的生理衛生用品，被迫使用不衛生的替代品，如：破布、樹葉、報紙等，或坐在沙地上等經期結束，導致感染與健康風險增加，甚至影響學業與就業機會。根據統計，約65%的非洲年輕女性因無法負擔購買衛生棉的費用而面臨學業中斷，影響她們的未來發展。

台灣雖然不是落後地區，但談到「月經」，很多人仍會覺得羞赧、難以啟齒，或是有些小朋友會把它當作丟臉的話題去嘲笑別人；因此，為了讓學生建立正確的衛生觀念與性別尊重意識，學校特別為六年級同學安排了一場實用又有意義的衛生教育宣導課程。

本次課程邀請到鈺泰醫材部陳鈺盈講師蒞校宣講，以淺顯易懂、貼近生活的方式，帶領孩子認識「月經」的相關知識，並詳細說明衛生棉的正確使用方法與注意事項，幫助學生在成長過程中更加安心、自信。

課程中也特別介紹了「5/28世界經期衛生日」的由來，進一步延伸談到「月經貧窮」、「消除月經不平等」以及「消除月經污名化」等月經平權的重要議題，讓孩子們理解：月經是自然的生理現象，值得被尊重與理解。

現場氣氛熱絡，透過有獎徵答加深學習印象，每位同學都獲得了牙刷或衛生棉的小禮物；也貼心提醒男生同學，若自己用不到衛生棉，也可以帶回家送給媽媽、姐姐或其他家人，把關心化為實際行動。

此外，講師也分享了實用小知識：在緊急情況下，衛生棉不只能使用於生理期，還能充當吸血棉，甚至可當作鞋墊使用，具有除臭效果，讓同學們直呼「原來衛生棉這麼萬用！」

透過這場宣導課程，期待孩子們不僅學會照顧自己，也能更加尊重他人，共同打造一個友善、理解、沒有污名的校園環境。

有獎徵答

以下哪一個是生理期用品？

- 1. 牙刷 ○2. 衛生棉 ○3. 橡皮筋。

小提醒

請於2/23開學後，將答案投入穿堂抽獎箱中，我們將於3/3兒童朝會抽獎。





感恩的心

因為有你讓校園更溫暖
謝謝每一位守護者 一起點亮孩子的世界

謝謝老師 | 教師節感恩活動



文/輔導室 編輯群

教師節前夕，我們在溫馨與感動中，舉行了一年一度的「教師節感恩活動」，向辛勤耕耘的老師們致上最誠摯的敬意與祝福… **★校長致敬詞**

校長以誠懇溫暖的話語，感謝全體教師長年在教育崗位上的付出，勉勵大家在愛與熱情中持續耕耘，讓每個孩子都能在幸福的學習環境中茁壯成長。

★感恩老師繪畫比賽頒獎時刻

孩子們用繽紛的畫筆表達對老師的敬愛與感謝。活動中頒發了各年級前三名的優秀作品，畫作中滿滿的情感與創意，讓現場掌聲不斷。 **★感恩小語謝謝老師**

學生們用真心寫下感恩小語：「老師，謝謝您每天的教導與陪伴！」一句句童言童語，傳遞著最純真的感謝與祝福。 **★家長會致贈謝師禮**

感謝家長會的用心，黃淑怡會長代表全體家長送上貼心的謝師禮，感謝老師們一年來的辛勞與奉獻，現場洋溢著溫馨與感恩的氣氛。 **★全校歌聲傳唱-師恩深一生深**

在王心廣老師及六年一班、五年四班同學和自治市幹部的帶領下，全校師生齊聲高唱《師恩深一生深》，歌聲中滿滿的情意，唱出了對老師無限的感謝與敬愛。

校園充滿笑容與感動，也充滿對老師深深的祝福～祝福每一位老師——教師節快樂！您們辛苦了！



感恩老師繪畫比賽-301謝丞晏



感恩老師繪畫比賽-501王毓喬



感恩老師繪畫比賽-402黎俊毅



感恩老師繪畫比賽-201孫語安



感恩老師繪畫比賽-604何俞冰



「感恩老師繪畫比賽」
各年級獲獎的小朋友



愛心滿點 | 感謝志工專欄

從家長到志工 | 我的雙城志工初體驗 文/志工大隊長 張正明

114年小女兒從雙城國小畢業，我也從家長會代表卸任，受到志工隊家長和友人推薦加入志工隊，所以在志工隊不到一年，是一個不折不扣的菜鳥，不過從孩子在學校就學過程中的觀察和體會，處處感受到的服務卻是無比幸福溫馨！

學校每日從迎接孩子們入校的第一刻起，總是會見到一群人已經定時定點就位，默默地開啟了一天的工作。學校志工團隊數十人中，有多組分工(區分有交通安全、校園綠化、環保回收、保健衛生、圖書館、樂團、課輔…)各司其職，自行編排工作時程，訂定工作進度，每日、每週非常規律地守護著自己的崗位，沒有任何規章約束，不須刻意提醒，全部都是自動自發、默契十足、合作無間，當校方有特殊或大型活動需要協助時，更是一呼百應機動支援，正是志工團隊的耕耘與付出，成為校務推展的隱形力量！

志工除了投身服務外，更快樂的是能見到潛移默化的影響，將樂於服務的熱忱傳遞給學校的孩子們，當課間休息許多孩子們在操場運動，看見志工在除草、打掃，就有部分小朋友從觀望、好奇、怯生到嘗試出手幫忙，我看見了一顆顆純潔助人的種子正在萌芽，內心無比激動與開心。志工的言行影響了孩子們鼓起勇氣願意主動伸出手幫忙做事，這是最真誠愛與善的表現，希望他們一直都願意做、主動做，在未來學習和成長過程中建立良好人際關係和美好前程。

近年來志願服務風氣逐漸興盛，中高齡退休人士甚至已成為志願服務的重要資源，退休其實也是另一波活到老學到老的學習高峰期，更是難得實務的體驗。所以邀約退休人士，不要讓退休生活出現空窗，而應該是勵志開啟另一段豐富人生的起點。透過志工服務將一輩子在職場上與生活中學得的專才，再度發揮價值，找到新的人生意義。

在投入志工短暫的服務過程中，遇見許多志同道合的朋友，有孩子們的家長，有故舊與新知的鄰居，在此締結珍貴友誼，更從興趣中發揮生命歷練、找尋自我價值；回顧志工服務後所獲得的感動和成果難以言喻，更難以用付出的時間與體力衡量，只有親身經歷才能體會。

有人形容志工服務就是：「一個人變成了一群人；一顆心轉成了滿天繁星。」現在就打開參與志願服務的門，感受真摯的情感互動，擁抱助人為樂的欣喜，一起加入雙城國小志工團隊吧！





愛心滿點 | 感謝志工專欄

文/輔導室 編輯群

我們的校園英雄 | 認識校園好幫手

在雙城國小，有一群最溫柔、最低調、卻最值得掌聲的力量——校園志工。他們用時間、專長與愛，讓孩子的學習環境更安全、更溫暖、更美好。今天，就讓我們一起認識這些默默付出的校園英雄們吧！

一、圖書館志工：孩子閱讀旅程的領航員

在圖書館裡，志工們協助孩子完成借書、還書的流程，也在期末進行書籍盤點，讓圖書館維持整潔、有序；因為有他們，孩子能更自自在地在書海中冒險、探索、長大。

二、導護志工：清晨最可靠的守護

每天早上 7:00-8:00，無論天氣晴雨，導護志工都站在校門口與路口，守護孩子的上學安全。他們的微笑、提醒與堅守，是孩子每天進校園前最溫暖的力量。

三、綠美化志工：打造綠意盎然的學習環境

從修剪花草、整理樹木，到種植綠植，綠美化志工的巧手讓校園一年四季都充滿生機；孩子們能在清新的環境中學習，就是最美的禮物。

四、樂團志工：舞台背後的最佳後盾

雙城國小的樂團包含「兒童樂團」與「打擊樂團」；每一次比賽、表演，志工們都負責搬運笨重的大型樂器，也在平時的排練時協助照顧孩子。他們的身影，是樂團成功背後不可或缺的力量。

五、環保持工：守護地球的小巨人

每週五，環保持工都會到校協助資源回收，一袋袋分類整齊的回收物，背後都是他們的用心；他們用行動告訴孩子——環保，是從日常開始的。

六、保健志工：健康中心溫暖的陪伴者

在健康中心，保健志工協助護理師幫孩子上藥、量體溫、登記聯繫與關懷，讓需要幫助的學生，都能第一時間得到照護與安心。

七、課輔志工：學習路上的陪跑員

課輔志工利用早自習或午休時段，進行一對一的課業輔導，陪伴需要的孩子複習、練習與加強學習內容。在他們耐心的引導與鼓勵下，孩子不僅補上學習進度，也重新建立自信，勇敢向前。

謝謝每一位志工朋友——你們的付出，是雙城國小最亮的光；因為有你們，孩子更安心、學校更美好、教育更完整。讓我們一起，向所有校園英雄說一聲：「謝謝你們，辛苦了！」



感恩的心

因為有你讓校園更溫暖
謝謝每一位守護者 一起點亮孩子的世界



綠美化志工



導護志工



樂團志工



圖書館志工



環保志工



課輔志工



保健志工



志工大集合



愛心滿點 | 感謝志工專欄 綠色腳步 | 志工環境教育參訪記

文/輔導室 編輯群

114年11月25日，在林麗娟校長、張正明大隊長與張明麗幹事的帶隊下，雙城國小輔導室辦理的「志工環境教育研習」暖心出發!順利展開!最幸運的是，天氣剛剛好~不冷不熱，也沒有下雨，非常適合戶外走讀與環境教育體驗呢!

上午：走進「宜蘭羅東林業文化園區」!

志工夥伴們首先來到原本是保存木材的羅東林場、如今轉型為老少咸宜的生態園區的羅東林業文化園區。

園區裡的貯木池、森林鐵路、火車頭等林業設施完整保留，沿途綠意盎然、樹蔭成排，還能看到相當豐富的生態，是一堂最自然也最深刻的環境教育課。

走著走著，大家也不忘充電~特別停下來購買在地名店《林場肉羹》，帶回家煮做晚餐，暖心又暖胃!

中午：到「石園餐廳」品嚐宜蘭好味道!

午餐時間我們來到人氣十足的石園餐廳；志工夥伴們享用宜蘭特色料理，包括超道地的《糕渣》和《九層糕》，每一道都讓大家食指大動，直呼幸福又滿足!

下午：伴手禮美食採買時間!

研習行程怎麼能少了宜蘭必買?大家兵分兩路帶著笑容前往...

- 美香齋~買團購名物「雞蛋吐司」
- 奕順軒~入手人氣麵包與「奶凍捲」、「牛舌餅」...

每個人手上都滿載著香氣十足的伴手禮，也滿載著開心。

最後一站：礁溪「溫泉足浴公園」放鬆一下!

結束充實的一天，我們來到宜蘭礁溪溫泉足浴公園泡腳，讓雙腳在溫泉中徹底解放；志工們一邊泡腳、一邊聊天，疲憊瞬間被療癒。

這是一場豐富、放鬆又充滿學習的環境教育研習；感謝所有志工夥伴的熱情與投入，也謝謝校長、大隊長和幹事用心規劃帶領，期待下次再一起走讀、一起成長!





感恩的心

因為有你讓校園更溫暖
謝謝每一位守護者 一起點亮孩子的世界

愛心滿點 | 感謝志工專欄
英雄出列 | 志工獲獎快訊

文/輔導室 編輯群



賀



恭喜本校志工 **李宜樺** 女士
榮獲 **衛服部-志願服務獎勵 銀牌獎**



恭喜本校志工 **林珮菁** 女士
榮獲 **新北市政府-資深優良志工**



恭喜本校志工 **廖淑滿** 女士
榮獲 **新北市政府-志工金心獎**

~雙城國小全體師生齊敬賀~

~中華民國114年10月16日~



感恩的心

因為有你讓校園更溫暖
謝謝每一位守護者 一起點亮孩子的世界

吃飽飽學習趣 學習扶助班點心資助計畫

文/輔導室 編輯群

本校學習扶助班的課程時間為放學後15:45-17:20，此時孩子們大多已有飢餓感，需補充食物維持體力…

感謝陳乃瑜議員了解學校需求後，特地結合在地資源，請重視食安議題的義美食品新店門市長期贊助雙城國小學習扶助班點心！

每一份點心，都是滿滿的關懷與支持，每一口甜甜的滋味，都是對孩子們努力學習的鼓勵，親切的店長為保證食物新鮮度，建議我們每3週領取一次點心；孩子們在溫暖的陪伴中充飽能量，繼續開心學習、快樂成長，也達成讓學生吃飽飽有效學習之目的，非常感恩！



也特別感謝前台北縣議員陳梅嬌女士及李天輔先生慷慨解囊，讓學校有更多經費挹注，成為照顧孩子們學習的後盾與底氣。



交友不NG

文/社工師 劉可惟

大雄在學校的煩惱...

大雄是個很棒的孩子，但他最近有點苦惱，他很想和班上的同學玩在一起，可是好像不太順利，有時候，他主動找同學，同學卻不太理他，讓他覺得有點孤單，逐漸不想來上學...

大雄：「老師，為什麼他不跟我當朋友了？」「老師，是不是我哪裡不好？」

其實，每一個孩子都很努力想被喜歡，只是有時候不知道，要怎麼做才不會讓朋友受傷。

於是，我們一起學習「讓人更喜歡妳的三個小方法」

小方法一：先聽別人說完

朋友說話時，先聽完再回答，朋友會覺得：「你有在聽我說話。」

小方法二：玩笑也要顧心情

有些話你覺得好笑，別人卻可能會難過。說話前，先想一想：「這樣說好嗎？」

小方法三：真心關心最重要

朋友難過時關心他，自己做錯時說對不起，這些都會讓人更喜歡你。

小叮嚀

交朋友就像種花，需要時間和耐心，只要你願意付出真心，一定能交到許多好友！

交友NG行為

- 嘲笑別人
- 推人、打人
- 搶奪
- 動不動就告狀
- 別人說話一直插嘴

交友OK行為

- 樂於助人
- 做錯事會說對不起
- 願意分享
- 願意關心同學
- 尊重別人的想法

角落金句：真心，比厲害更重要

後來，大雄慢慢改變了...某天，他開心地跑來跟我說：「老師，我現在下課有人會約我一起玩了！」那一刻，他的笑容比什麼都開心。

交朋友沒有標準答案，但只要願意替別人多想一點點，你的好感度，就會慢慢升級。老師也想告訴你：你值得被喜歡，也值得擁有好朋友。





煩惱回收箱 | 毛蟲老師的悄悄話

文/教師 毛蟲老師

1. 同學之間的小誤會

Q：好朋友突然不理我，我覺得很難過，怎麼辦？

A：毛蟲老師懂你的心情，發生這種事情會覺得難過，是一件很正常的反應。老師鼓勵你主動和你的好朋友聊聊，問問看發生什麼事？也許只是忘記而不小心忽略你，或是他有自己的煩惱。很多誤會都是因為沒有說清楚導致的，勇敢溝通後，兩人的友情通常會變得更穩固唷！

2. 考不好很沮喪

Q：這次考不好，我覺得自己很差，該怎麼辦？

A：毛蟲老師告訴你：成績不好不代表你不行，也不代表你是一個失敗者，而是提醒我們哪裡還需要再努力。老師建議你將不會的地方好好地檢視，找到弱點並訂下小目標。過程中，你的同學、老師都會是幫助你解惑的好幫手。只要持續練習，你一定能比前一次更進步。重要的是，不要因為一次失敗就否定自己唷！

3. 不敢在課堂上舉手

Q：我想回答問題，但會緊張不敢舉手，怎麼辦？

A：毛蟲老師跟你說：緊張並不代表你做不到，它只是提醒你需要一點勇氣。你可以先從簡短回答開始，或在課堂上老師給提示時嘗試舉手。只要你願意踏出去那一步，每一次小小的嘗試都算進步。慢慢累積，自信心就會越來越強喔！

4. 和同學吵架

Q：我跟同學爲了玩遊戲吵架了，我該怎麼處理？

A：毛蟲老師建議你們停下來冷靜一下，避免在情緒激動時說傷人的話。等冷靜之後，建議你試著用「我覺得…」的方式來表達你內心的感受，讓對方知道你的想法，而不是互相指責。當雙方都願意聽彼此的理由與想法，很多衝突就能化解。最後再一起想解決方法，就能重新變回好朋友囉！

5. 功課好多寫不完

Q：作業很多，我覺得好焦慮，怎麼辦？

A：毛蟲老師會建議你把作業拆成幾小部分，一次完成一點點，負擔就不會那麼重。也可以先從最簡單或最短的作業開始，讓自己有成就感。如果遇到不會的地方，記得可以問老師或同學。慢慢完成，每天踏實一點，就能讓作業不再那麼可怕啦！

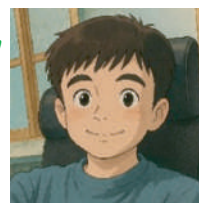
有獎徵答

當你感到難過時，以下哪個做法「比較有幫助」？

A. 一直忍耐不說 B. 找信任的人聊聊 C. 對自己生氣

小提醒

請於2/23開學後，將答案投入穿堂抽獎箱中，我們將於3/3兒童朝會抽獎。



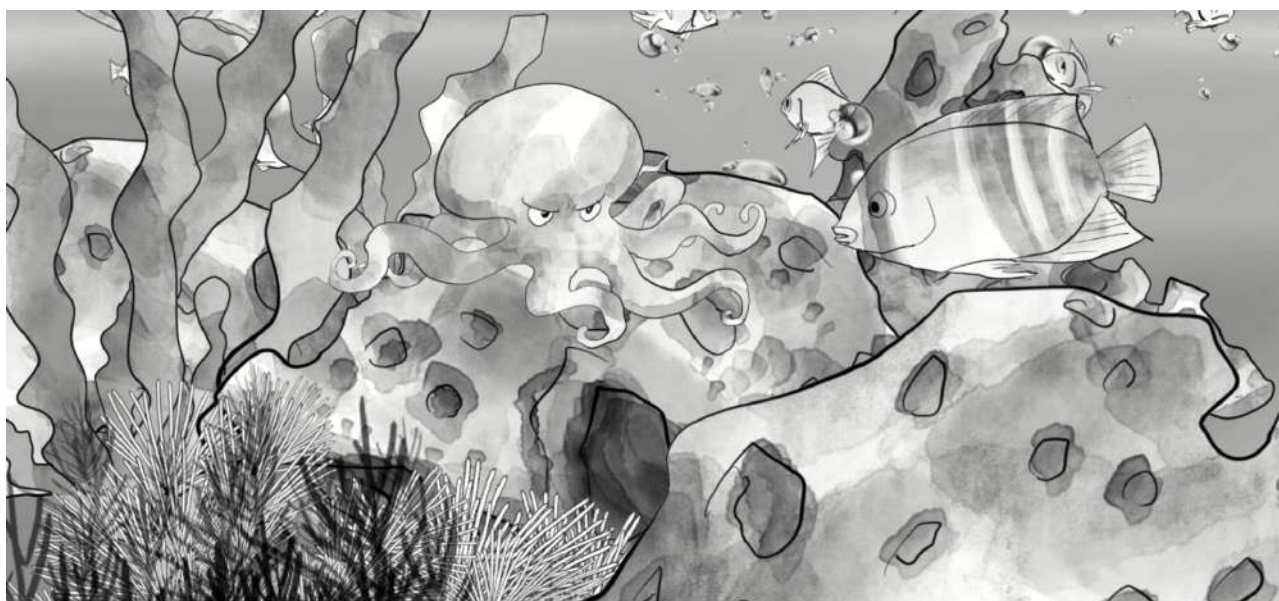
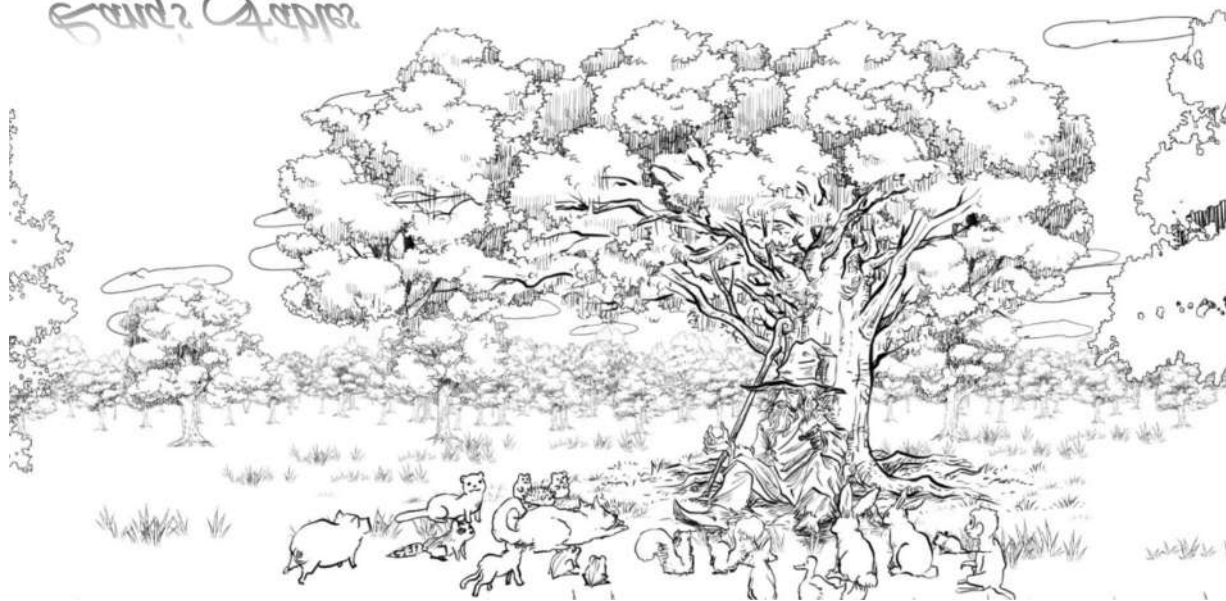


郎叔作品集 | 烏賊與章魚

圖文/教師 黃榮郎

Lang's Fables
Stories & Apples

烏賊與章魚



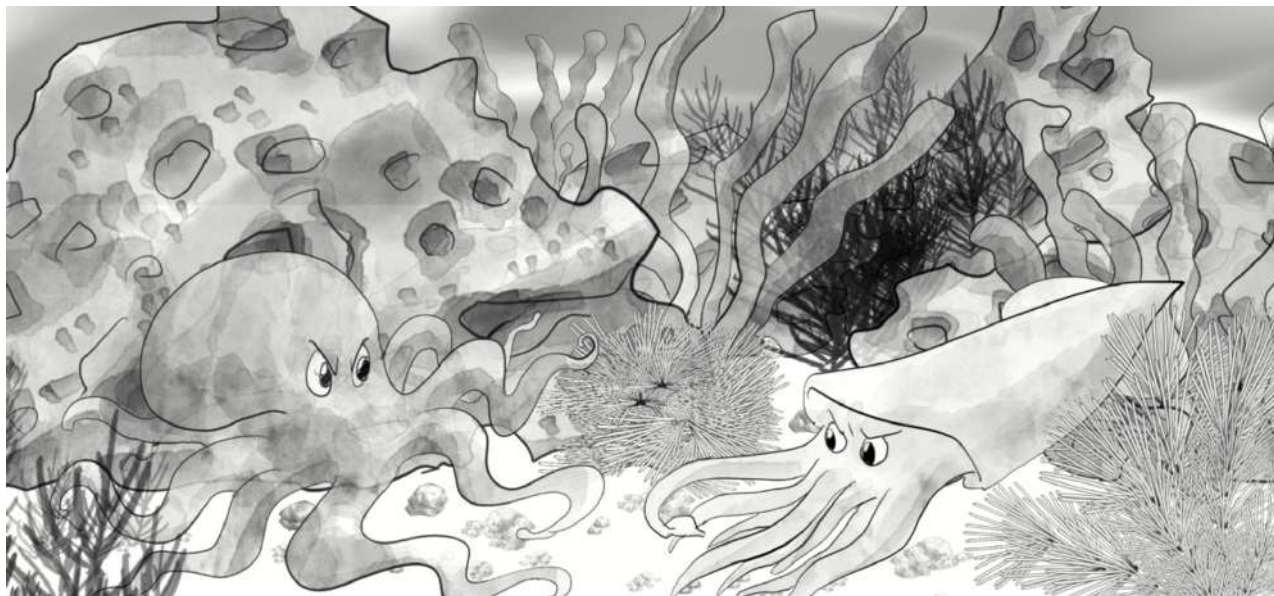
充滿生機的海洋裡，住著一隻脾氣暴躁的章魚



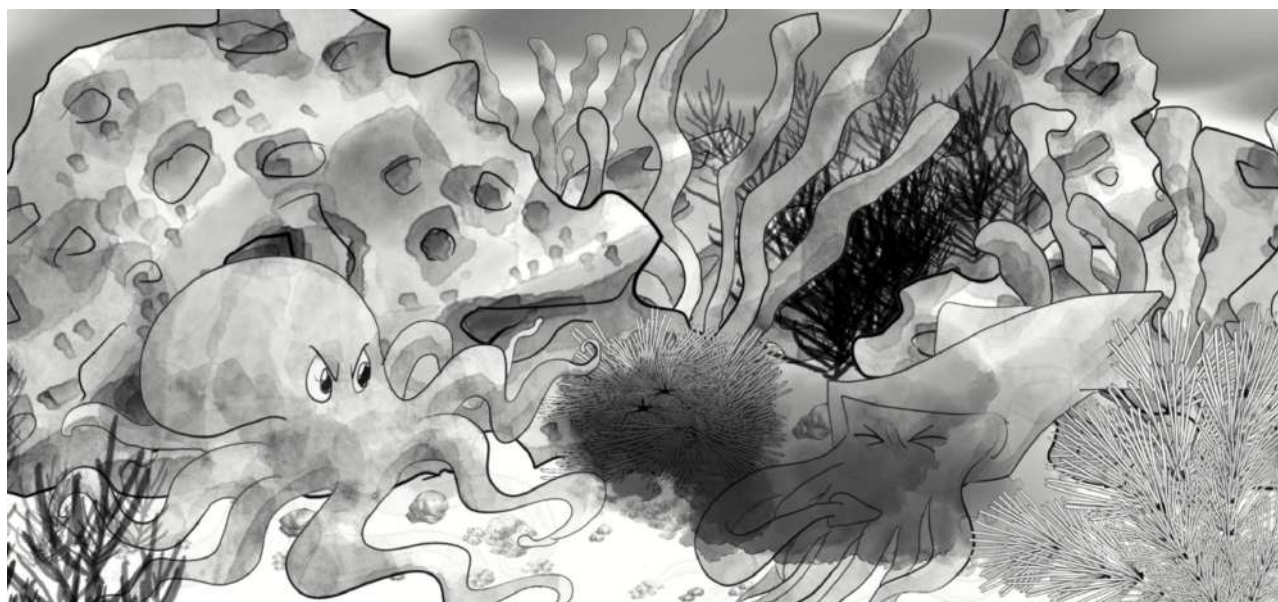
只要牠看不順眼，一口黑墨馬上就往你臉上吐



連性情溫和的烏賊也受不了牠的脾氣，而展開了墨汁大戰



直到有一天，烏賊決定改變這一切



在章魚噴出第一口墨汁後，牠並沒有反擊



而是用稱讚的口吻說：



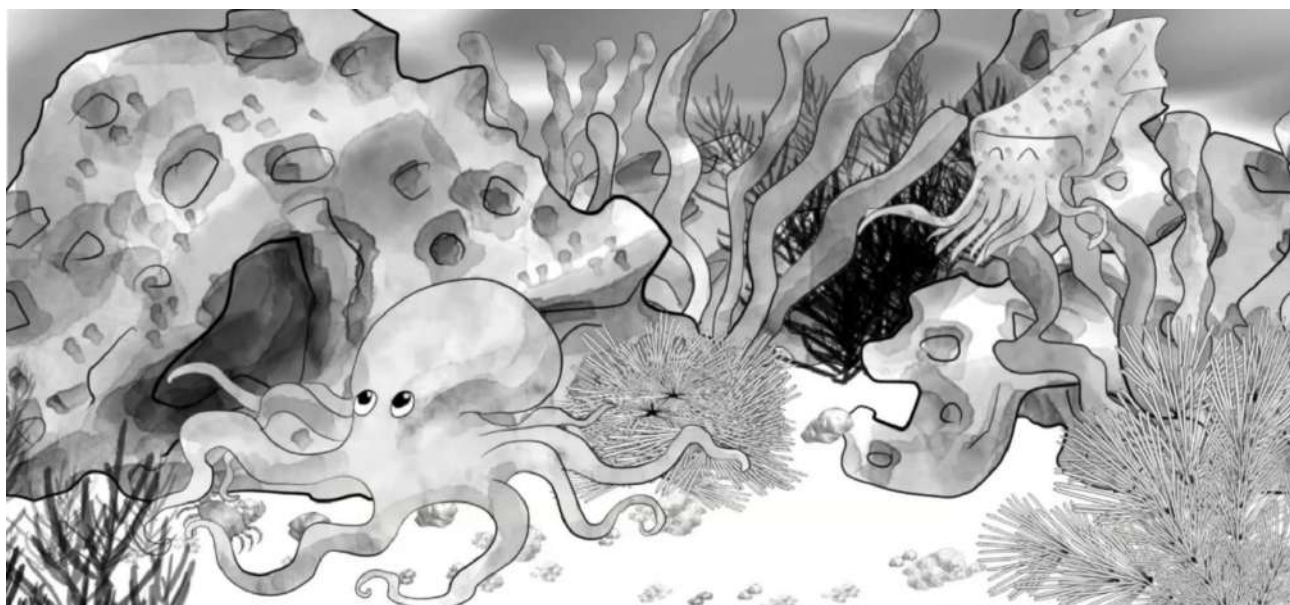
習慣與人爭吵的章魚一陣錯愕，只好哼的一聲回到自己的洞穴



第二天烏賊又路過此處，還沒等章魚噴墨，牠就說：



章魚把嘴邊的墨汁吞了回去，又哼的一聲掉頭回家



第三天，章魚遠遠看著烏賊游過來，
但牠並沒有打算噴墨攻擊，而是假裝無沒事的抓著小螃蟹吃





我們的身邊，總是有些不對盤的人
彼此看不順眼，見面分外眼紅

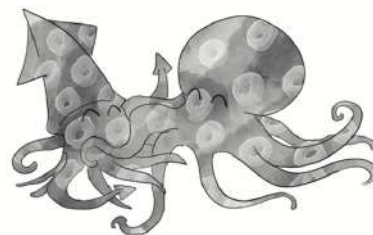
常常只要這人一出現，美好的一天就毀了
自己也會像換了個人一樣，變得暴躁易怒

但如果我們吞下那口氣，刻意的釋出善意
或許對方會放下防衛姿態，給你一個溫暖的回應



從此開啟新的正向循環

掃QR code 可以
看動畫影片喔!!





有獎徵答 下列哪一個行為是「釋出善意」？

○甲. 不理別人 ○乙. 主動打招呼 ○丙. 嘲笑同學。

小提醒

請於2/23開學後，將答案投入穿堂抽獎箱中，
我們將於3/3兒童朝會抽獎。



多元班教室開箱 | 走進孩子的學習小天地

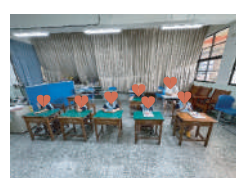
文/輔導室 編輯群

在雙城國小，我們相信每一個孩子都有屬於自己的學習節奏與潛能，因此學校設置「多元班」，以更彈性、多元的方式，陪伴孩子穩定成長、安心學習。分散式多元班 融合學習更自然。

本校多元班採「分散式」安置方式，孩子們平時與原班同儕一同學習與生活，僅在特定課程或學習需求時，進行彈性調整與支持。低年級提供特殊教育支持服務，以外加課程輔助學習；中年級依照鑑定結果安排抽離式主科學習；高年級強調課業與適性發展，這樣的安排，讓孩子在友善的環境中學習，提倡融合式教育，也能健全發展，落實融合教育的精神。

104學年度本校共設有三個多元班，分別由經驗豐富、年輕有活力且充滿愛心的導師帶領：

- 鄭慧芬老師
- 繆偉如老師
- 王心廣老師



三位老師以專業與耐心為基礎，細心觀察每位孩子的學習狀況，適時調整教學策略，成為孩子學習路上最溫暖、可靠的引導者。

教學方式多元 重視個別差異

多元班教學強調「因材施教」，透過小組教學、個別指導、實作活動與生活情境結合等方式，提升孩子的學習動機與參與度。老師也會依學生能力調整教材難度與學習步調，讓孩子在成功經驗中累積自信。

溫馨有序的教學環境

多元班教室布置溫馨、動線清楚，學習區、休息區與操作區規劃完善，讓孩子在安全、穩定的空間中專心學習。教室中也融入視覺提示與學習輔助工具，協助孩子建立良好的學習習慣與秩序感。

國語、數學採抽離教學，強化學習基礎

在課程安排上，國語與數學兩科採取「抽離教學」，於特定時段由多元班老師進行小班或個別指導。透過更細緻的教學與反覆練習，協助孩子打穩學科基礎，降低學習挫折感，逐步跟上學習進度。

雙城國小多元班，不只是一個教室，更是一個讓孩子被理解、被支持、被看見的學習小天地。在這裡，每一步成長都被溫柔接住，每一份努力都值得肯定。



為孩子多留一盞燈 | 雙城國小高關懷課程

文/輔導室 編輯群

在雙城國小，我們相信：每一個孩子，都值得被溫柔對待、被耐心等待。

因此，學校用心規劃了「高關懷課程」，陪伴那些在學習、情緒、人際或家庭適應上較為辛苦的孩子，走一段慢一點、但不孤單的成長旅程。

為孩子多留一盞燈——什麼是高關懷課程？

高關懷課程，是爲了支持在學校生活中感到挫折、不安或迷惘的學生而設計的，透過溫暖、穩定且有結構的課程安排，讓孩子在安全、被理解的環境中學習與成長。

在這裡，孩子不急著被要求改變，而是先被「接住」——慢慢重建自信、安頓情緒，一步步回到正向的學習與生活軌道。

我們希望孩子慢慢做到的事

1. 情緒支持：學會認識自己的情緒，也能用適當的方式說出來、安頓下來。
2. 人際關係：練習溝通與傾聽，培養同理心，讓相處不再那麼困難。
3. 自我肯定：看見自己的優點，累積「我做得好」的成功經驗。
4. 生活適應：培養基本生活能力與解決問題的能力，讓每天更順一點。
5. 學習動機：透過多元、有趣的活動，重新找回對學習的好奇與參與感。

在這學期的課程裡，我們一起做些什麼？

· 情緒覺察與紓壓活動(藝術創作/手作DIY)

由本校專任輔導教師王咨翔老師指導，透過創作，讓情緒有出口，讓心慢慢安靜下來。

· 人際互動與團體合作(團體遊戲/樂活體適能)

由本校多元班王心廣老師帶領，在動中學、玩中學，練習合作、尊重與互相支持。

我們期待看見的改變

- 學生情緒更穩定，能更安心地在校園中生活。
- 人際互動與自我表達能力逐漸提升。
- 自信心增加，願意更多參與學習與活動。
- 累積正向的學校經驗，對生活多一分希望。



高關懷課程不追求立刻改變，而是相信：只要有人願意陪、願意聽，孩子就有重新出發的力量。

在雙城國小，我們用溫度與耐心，陪孩子走好每一步。



閃亮時刻

孩子的每一步努力都值得被看見

新北市114學年度學生音樂比賽 兒童樂團特優 → 晉級全國賽

指導老師：胡淑慧老師/游千請老師



新北市114學年度學生音樂比賽 打擊樂團優等

指導老師：游千請老師/曾新全老師/吳寬怡老師





閃亮時刻

孩子的每一步努力都值得被看見

新北市小學角力錦標賽
榮獲9金7銀8銅

指導老師：丁肇義教練



114年台北市中正盃卡巴迪錦標賽
榮獲1金3銅

指導老師：丁肇義教練



新北市小學柔道錦標賽
榮獲1金2銀5銅

指導老師：張銘洧教練



新北市114年度國民小學
英語歌曲演唱競賽區賽
東區高年級組優等

指導老師：蘇美菁、吳楷筠、彭孟蓉老師



新北市114年度國民小學
英語歌曲演唱競賽區賽
東區低年級組優等→晉級市賽

指導老師：朱珮儀老師、Mike老師、曾娉琦老師





閃亮時刻

孩子的每一步努力都值得被看見

新北市114學年度學生美術比賽

水墨畫國小高年級組第二名(六年4班顏苡)

水墨畫國小中年級組佳作(三年2班朱芯愛)

繪畫類國小高年級組佳作(五年3班李亭瑤)

繪畫類國小低年級組佳作(二年3班王思嫻)



2025 i-STEAM PowerTech 青少年科技創作競賽

新北市賽暨北區區賽 **國小全能光控組-金牌**

參賽學生：503林栢興/503游程鈞/503楊皓翔/502劉宇晨

指導老師：陳致銘老師





精彩足跡

一起記錄校園最重要的瞬間

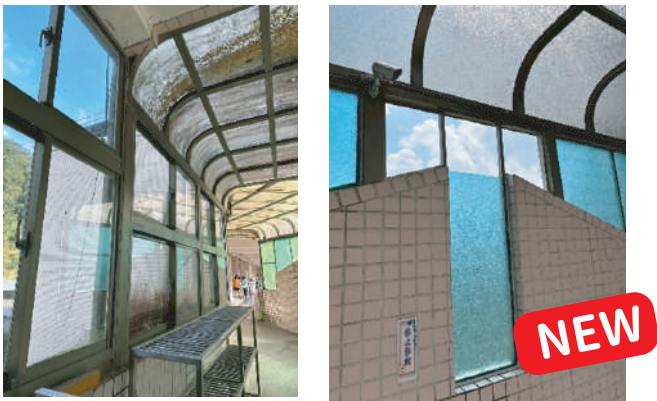
校舍牆面粉刷改善



吉祥樓樓梯扶手改善



吉祥樓雨遮改善



小球場地坪整修



活動中心籃球場地坪整修

