

暖暖溪洲 50 親親我心

發　　行：新北市板橋區溪洲國民小學
發 行 人：陳志鉉校長
編　　輯：張文穗 黃健勛 張明智 蔡慶忠
周明慧 李明娟 張玉慧 王姿雯
林君庭 涂嘉興
地　　址：新北市板橋區金門街289號
電　　話：(02)26867705 傳真：(02)26834686
網　　站：http://www.sips.ntpc.edu.tw/
發行日期：中華民國114年1月10日
設計印製：沃克面設計有限公司

SDGs 家庭報給你知

輔導主任 張文穗

一、SDGs是什麼？

SDGs 是 Sustainable Development Goals（永續發展目標）的縮寫，2015年聯合國宣布了「2030永續發展目標」，呼籲所有國家（不論是貧窮、富裕還是開發中國家）行動起來，在促進經濟繁榮的同時保護地球。透過17項核心目標的推動，在實現經濟發展、社會進步和環境保護之間的平衡，指引全球共同努力，邁向永續發展。

二、SDGs三大特點：

1. 普遍性（Universal）：除了在發展中國家實踐外，已發展國家和新興經濟體作出的決定也會影響到其他地區的消除貧窮和包容性，所以推動永續發展的範圍應擴大到所有國家和行為者必須分擔建設永續發展世界的責任。
2. 整合性（Integrated）：SDGs的目的在實現發展所需的社會、經濟和環境三大面向之間的平衡。17個目標中的每一個都包含三大面向的目標，目標和目標之間亦有重要聯繫。
3. 變革性（transformative）：SDGs適用於所有國家，所有國家都被要求解決國內以及全球的貧困與不平等現象、結束性別歧視和其他形式的歧視、創造就業、並研究其消費和生產模式如何影響全球資源利用、環境、氣候和世界其他地區的發展前景，特別是最貧窮和最脆弱的人口。

三、SDGs目標有哪17項？

1 終結貧窮：消除各地一切形式的貧窮。

2 消除飢餓：確保糧食安全，消除飢餓，促進永續農業。

3 健康與福祉：確保及促進各年齡層健康生活與福祉。

4 優質教育：確保有教無類、公平以及高品質的教育，及提倡終身學習。

5 性別平權：實現性別平等，並賦予婦女權力。

6 淨水及衛生：確保所有人都能享有水、衛生及其永續管理。

7 可負擔的潔淨能源：確保所有的人都可取得負擔得起、可靠、永續及現代的能源。

8 合適的工作及經濟成長：促進包容且永續的經濟成長，讓每個人都有一份好工作。

9 工業化、創新及基礎建設：建立具有韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新。

10 減少不平等：減少國內及國家間的不平等。

11 永續城鄉：建構具包容、安全、韌性及永續特質的城市與鄉村。

12 責任消費及生產：促進綠色經濟，確保永續消費及生產模式。

13 氣候行動：完備減緩調適行動，以因應氣候變遷及其影響。

14 保育海洋生態：保育及永續利用海洋生態系，以確保生物多樣性並防止海洋環境劣化。

15 保育陸域生態：保育及永續利用陸域生態系，確保生物多樣性並防止土地劣化。

16 和平、正義及健全制度：促進和平多元的社會，確保司法平等，建立具公信力且廣納民意的體系。

17 多元夥伴關係：建立多元夥伴關係，協力促進永續願景。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

四、家庭中如何實踐 SDGs - 以「SDGs3 健康與福祉」為例

1. **提倡健康的飲食習慣：**規劃家庭餐點時，確保均衡飲食，包括水果、蔬菜、全穀物、蛋白質和健康脂肪，減少糖分和加工食品的攝入。鼓勵孩子參與烹飪，幫助他們了解食物的營養價值，並培養健康的飲食習慣。倡導每人每天攝取足夠的水分，避免過量飲用含糖飲料。
2. **保持規律的運動習慣：**在家進行親子每日 10 分鐘的瑜伽、拉伸或家庭運動挑戰。平日避免孩子過長時間使用電子產品，鼓勵更多身體舒展活動。每周安排一次全家戶外活動，如散步、騎自行車、遠足或打球，讓運動成為一種樂趣。
3. **促進心理健康：**每天與家人討論一天的心情，創造一個開放交流的環境；鼓勵孩子用畫畫、寫日記或表達自己的情緒。安排家庭冥想或放鬆時間，教導孩子深呼吸技巧或簡單的正念練習。家人互相提供情感支持，尤其在考試或工作繁忙壓力大的時候。
4. **保持良好的生活習慣：**建立固定的作息時間表，讓孩子和家長都有足夠的睡眠（學齡兒童建議 9-11 小時，成人建議 7-9 小時）。培養孩子良好衛生習慣，勤洗手、剪指甲和正確刷牙。控制 3C 電子設備的使用，國家衛生研究院醫師建議不同年齡兒童一天可以使用 3C 產品之「合理時間」：2 歲以下不宜使用；2-6 歲幼兒是 30 分鐘以下；7-13 歲兒童是 60 分鐘以下。
5. **預防疾病和健康檢查：**按時帶孩子接種疫苗，並定期帶家人進行健康檢查。讓家庭成員具備基本的急救技能；隨時監測家人健康資料，如體重、視力等指標，發現問題及時處理。
6. **教育健康知識：**教導孩子身體運作知識，幫助他們理解健康生活方式對身體的好處。涵養孩子閱讀食品包裝上的營養說明，選擇更健康的產品。講解傳染病的預防方法，如勤洗手、戴口罩和保持社交距離。
7. **建立健康的家庭環境：**住家環境定期清潔，保持通風，減少室內污染。確保家庭成員不吸菸，並遠離二手菸環境。檢查家中是否有潛在危險（如滑倒、尖銳物品），為孩子提供安全的家居空間。
8. **鼓勵健康的社交活動：**安排親子團隊性遊戲，增強親密感和合作能力。參加社區健康活動，例如健康步道賽、健身課程或健康講座。
9. **關注特殊時期的健康：**平時接種疫病疫苗提升免疫力；疫病流行期間加強個人防護，如佩戴口罩、保持社交距離。
10. **鼓勵健康的價值觀：**家長以身作則，示範健康飲食、定期運動健康生活方式。幫助孩子理解健康是生活質量的提升，讓健康變得有趣和積極。

家庭是實踐健康與福祉的起點，從日常生活的小改變做起，只要家庭成員共同努力，在日常生活中實踐健康的行為，便能實現 SDGs 永續發展的目標，如此不僅能為全家帶來更幸福的健康生活品質，還能讓下一代從小培養可持續發展的意識。

男生女生大不同
長大的知識說給你聽

輔導組長　周明慧

從兒童長大成為大人有那些變化呢？ 學校特別邀請到萬老師跟四、 五年級學生解說長大的奧妙！ 學生們了解到自己和他人長大會有的身體變化：要怎麼處理月經、 夢遺等生理變化，還有最重要的「 保護自己尊重他人」！實用的知識， 讓學生了解自己， 體驗人生！



雖然颱風來攪局
守護健康照常行

衛生組長　劉虹樺

原定 10 月 31 日一、 四年級的健康檢查， 因為康芮颱風而延期到 12 月 10 日。 第一次在學校健康檢查的一年級學生， 當天的每一項檢測都是新鮮事， 讓醫生用聽診器聽聽心音， 感覺音叉的聲音、 看看顏色繽紛點點的數字卡， 健康檢查讓學生健康更安心！





與AI做朋友
溪洲師生的科技新體驗

教務主任　黃健勛

未來的智慧住宅長什麼樣？ 感謝亞東科技大學資管系李紹綸副教授提供非常難得的機會， 讓學校師生前往臺北市參觀智慧化居住空間， 體驗高科技的未來生活。 在那裡有許多運用 AI 人工智能創建的住家設備， 兼具綠能、 人性、 科技與便利的設計， 讓師生驚嘆不已！ 接著， 李紹綸副教授與三位亞東科大的大哥哥們使用一個下午的時間， 入校帶領學生進行基礎 AI 程式設計課程。 讓孩子發揮創意， 親手設計指令， 創造屬於自己的人工智能模樣。 上課的過程輕鬆且充滿歡樂， 成功引起大家學習 AI 的興趣， 讓師生收穫滿滿。







天涼愜意跑接力
馳騁賽場爭冠軍

體育組長　謝佳蓉



12 月 7 日是一年一度的溪洲國小校慶運動會，當天除了里長、 鄰近的國中國小校長們共襄盛舉菽校參加以外， 學生家長們各個爭先恐後地到學校為自己的孩子加油打氣！ 活動從運動員進場、 二四六年級學生大會舞精彩演出， 到一三五年級學生群龍搶珠、 好事成雙等趣味競賽；緊接著一連串的跑步競賽， 家長們相機快門猛按！ 精彩瞬間連三拍！ 捕捉學生在運動場上的風采！ 今年運動會一級棒！





你今天滑了嗎？

談如何避免網路成癮



輔導老師　林君庭

隨著科技發展，網路與智慧裝置成為生活必需品，便利學習與娛樂，但過度使用可能危害生活與健康。

什麼是網路成癮？

網路成癮指的是無法控制自己使用網路的時間，導致學業、生活、人際關係或心理和生理健康帶來負面的影響。例如：長時間沉迷於線上遊戲導致作業未完成、寧願滑手機／平板也不參加戶外活動、在無法使用網路時感到焦躁不安或憤怒等情緒。

網路成癮是一種疾病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被 WHO（世界衛生組織）正式列入精神疾病：「遊戲障礙症（gaming disorder）」。定義為無法控制地打電玩、生活中越來越以電玩為優先，而忽略其他日常活動。即使知道有負面影響仍持續增加打電玩時間，嚴重影響個人日常生活正常運作（造成失能），包含健康、家庭、學校、工作等層面，並且上述症狀有持續至少 12 個月才能確診。

為什麼玩網路遊戲會成癮？

網路成癮可能源於情緒壓力、生活挫折的影響，當孩子在生活中遭遇挫折或情緒壓力時，透過網路獲得短暫的情緒紓解與愉悅經驗，可能強化其使用網路的行為，進而促使他們藉由網路逃避問題。



（取自：衛生福利部網路成癮簡報）

長期沉迷網路對大腦的影響

長時間使用網路≠網路成癮，但如果長時間沉迷，會影響大腦的發展，如：

影響專注力與記憶力

長時間沉迷網路活動（例如同時聊天、看影片和玩遊戲），可能讓大腦變得難以集中注意力。快速切換的內容，如短影片或即時資訊，會讓我們習慣短時間的刺激，導致專注力下降，影響學習與記憶效果。

改變大腦獎賞機制

在玩遊戲或社交媒體上獲得讚、贏遊戲或看到有趣內容時，大腦會釋放「多巴胺」，讓人感到快樂。但這種快樂容易讓人上癮，甚至對其他活動失去興趣，形成無法脫離網路的惡性循環。

情緒與壓力反應

長期沉迷網路可能對孩子的身心健康造成不良影響。許多國內外研究發現，過度使用網路會讓大腦中的杏仁核過度活躍，使孩子對壓力或負面情緒更加敏感，容易出現焦慮、煩躁或情緒不穩的情況。

過度使用網路可能讓孩子更容易感到焦慮、煩躁，甚至在沒有網路時失去控制。此外，沉迷網路可能影響孩子的理性思考，讓他們逃避現實中的挑戰與責任。也可能會讓孩子忽視真實的人際互動，感到孤單或缺乏情感支持。這些問題不僅影響孩子的學習表現，還會阻礙他們建立健康的情緒管理與人際關係能力。

如何避免網路成癮？

1. 設定合理的網路使用時間

家長可以在家中制定網路使用的規範，例如：完成功課後才能使用網路。每天使用手機或平板的時間不超過半小時或 1 小時。每次使用 30 分鐘要休息 10 分鐘。

2. 安排多樣化的活動

陪孩子參加戶外活動或培養興趣，如游泳、畫畫、打球等，幫助他們找到網路以外的樂趣。

3. 創造「無網」的親子時光

每天固定時間不使用網路，例如晚餐時間或睡前 1 小時，全家一起做其他活動，如閱讀、下棋、運動或聊天，增進親子感情。

4. 鼓勵孩子建立目標

幫助孩子設定小目標，如學會一項技能、完成創作的作品或讀完一本書，讓他們在網路以外找到成就感。

5. 家長以身作則

以身作則，避免自己長時間使用手機或電腦，讓孩子感受到榜樣的力量。

6. 培養網路使用的好習慣

家長可以透過人、事、時、地、物的方式和孩子一起討論網路的使用，建立使用的規範，也可以培養孩子的自律性，增進親子之間的溝通。例如：

- (1) 人：誰會和你一起使用網路？
  - 和孩子討論可以與家人或朋友一起使用網路。如：和同學一起查詢學習資料，增強協作能力。
  - 設定不與陌生人線上互動的原則，保護孩子的安全。
- (2) 事：做什麼內容？（是學習、遊戲，還是其他活動？）
  - 明確使用網路的目的，例如查資料、完成學校作業或進行線上學習。
  - 強調避免接觸不良內容或過於沉迷於娛樂性活動，如遊戲或社交媒體。
- (3) 時：什麼時候使用？（限定特定時間如下午完成功課後或週末）
  - 制定每天的網路使用時段。
  - 避免睡前 1 小時使用電子產品，影響睡眠。
  - 規範規律休息時間。例如每用 30 分鐘休息 10 分鐘。
- (4) 地：在哪裡使用？（是否在公共區域如客廳使用，以便家長適度監督）
  - 建議孩子在公共區域使用網路，如客廳或餐廳，方便家長觀察與協助。
  - 避免孩子在臥室或私密空間長時間使用網路，減少成癮或是接觸不良內容的風險。
- (5) 物：使用哪些設備？
  - 限制使用網路設備，例如只用家庭電腦或平板，避免個人手機長時間的使用。
  - 安裝兒童友善的網路管控軟體，確保內容安全。

7. 守護孩子網路安全

- 開啟 Google 安全搜尋或 YouTube 嚴格篩選模式。
- 設置手機與平板的使用時間限制。
- 使用家長監護功能，保護孩子的網路安全。

一起來預防網路成癮

孩子的健康成長需要我們共同的陪伴和引導。當我們注意到孩子可能有網路成癮的跡象時，請不要責備或強制限制，而是以溫和的態度與他們溝通，了解他們的心理需求或是遭遇的困難、挫折，陪伴他們，一起尋找解決的方法。

引用資料：
教育部（2017）。教育部各級學校網路成癮學生個案輔導作業流程及輔導資源手冊。取自 https://www.guide.edu.tw/publications/counseling-series/3837b56c-1383-491b-877c-ba0232d83eeb
呂俐安等（2023）。戰勝網路成癮：找回迷失在虛擬世界的孩子。台北：暖暖書屋。
衛福部（2022）。網路成癮是什麼？該如何面對？該如何幫助自己和他人？

新北市美術比賽較高下 溪洲藝術家美化展創意

教學組長 黃淑筠

溪洲國小不論是書法社還是西畫社的學生，每日早修、午休，甚至是放學後的課後社團，總在校園中看到他們靜心、專注地聽著社團老師諄諄教誨，用心提筆一次又一次，一筆一畫的進行藝術天地創作。今年的溪洲小藝術家們，在新北市眾多國小選手中，依然展現大之風，將穩健璀璨的創作作品展現在世人面前，三年5班的江芯榆、林柏樂分別榮獲書法類第一、三名；四年7班的康芷瑄榮獲漫畫類第三名，真厲害！

113學年度新北市中區學生美術比賽市賽 得獎名單

類別	班級	姓名	獎項
繪畫類	20204	陳品希	佳作
	20816	林展昱	佳作
	10721	陳亮彤	佳作
	60220	蔡佳怡	佳作
	60721	簡羽孜	佳作
書法類	30517	江芯榆	第一名
	30505	林柏樂	第三名
	30201	林承叡	佳作
	30203	鄭力樑	佳作
	61004	洪煒峻	佳作
	60803	歐彥君	佳作
	60907	林宸宇	佳作
	50418	吳卉喬	佳作
平面設計	40504	陳威丞	佳作
漫畫類	40715	康芷瑄	第三名
	40721	李妍槿	佳作
	40616	陳怡安	佳作
	40917	林芊蓁	佳作
	50625	王顗茹	佳作
	50912	管奕翔	佳作
水墨類	60803	歐彥君	佳作



四7康芷瑄繪



三5林柏樂書



三5江芯榆書

辛勤練功展才藝 悠揚樂音傳校園

學務主任 張明智

每年11月是音樂社團驗收成果的時候，今年新北市音樂比賽，溪洲國小陣容堅強！

有著北管社團的學校極為稀少，北管老師更是珍貴的瑰寶！感謝葉孟曦老師的堅持，把傳統樂曲傳承給小朋友，讓北管社榮獲優等並獲得參加全國賽的入場券！在安溪國中舉行的節奏樂打擊組音樂賽，學校節奏樂隊小朋友在張揚銘老師、李佳芬老師的指導下，早修、午休，甚至假日都加練，辛勤團練下，終於榮獲優等佳績並代表新北市進入全國賽！

今年直笛團隊報名隊數很多，要脫穎而出真的不容易！恭喜鄭百吟老師指導的直笛團榮獲優等佳績！真的很厲害！合唱團的小朋友們在家長們全力支持與曾鴻駒老師、陳政敏老師指導下，短期內讓合唱團步上訓練軌道，利用課餘時間苦練多時，小朋友的努力，展現在舞台上精采的演出！獲致優等佳績！溪洲國小合唱團讚啦！









溪洲的榮耀 賴虹宇老師獲 113年教育部友善校園傑出學務人員獎





訓育組長 賴虹宇

越努力，越幸運，期許成為一顆能點綴孩子天空的幸運星

教職是一份重要且幸運的職業。我們可以選擇正向的知識和價值觀啟蒙孩子茁壯成長；我們可以選擇溫暖同理的態度和家長良善互動；我們可以選擇互敬、共好的理念和同仁攜手共進。每一個選擇在親師生的努力下，皆能有幸成為孩子在成長路上的光點。

人生真正的快樂，在於對一個事業有所貢獻，而自己認識到這是個偉大的事業。期許自己在教育的路上堅定信念，持續努力，激盪更多幸運的花火，留存於孩子的星空之中。

一日志工終生志工 溪洲永遠的好朋友

資料組長 李明娟

溪洲國小創校至今一直有許多志工幫忙學校中的孩子，讓他們健康安全長大！翁竹雄志工和寶蓮志工是模範志工家庭，自83年加入溪洲國小志工隊迄今孜孜矻矻從未中斷服務，於上下學期間在路口指揮交通服務維護學童安全，無論刮風下雨風雨無阻，兩人不僅服務溪洲國小也將愛心擴大於樹林高中、志願服務協會服務，夫妻倆光是在溪洲國小的服務時數將近9千小時以上，遑論其他地方時數。為了溪洲孩子犧牲服務貢獻樂於付出是所有志工之楷模，溪洲感謝您們！



