

白雲國小雙語期刊 第130期

彩虹橋

主題
生命教育



揮灑生命色彩，
活出人生精彩

自律探索，無限未來

校長 施富有



自發嘗試各種事物

國小生活是生涯發展的重要階段，在引導孩子學習成長的過程中，學校與家庭都扮演著舉足輕重的角色，只有親師同心，才能一起幫助您的寶貝自我探索，實現夢想的旅程。

每個孩子都是獨一無二的，擁有自身獨特天賦。鼓勵他們嘗試各種事物，積極參與藝術、體育、科學等活動，自我試探並發掘自身熱情的所在。

過程當中，身為師長的我們，應放下過度的期待，培養孩子自發、自願與自主的學習態度，瞭解學習不僅是為了考試，更是為了培養生活中問題解決的能力與面對困境時獨立思考的精神。

此外，品格教育是生涯發展的基石。誠實、尊重、負責、合作等價值觀，將影響孩子未來的人際關係和職場表現。透過閱讀典範名人的小故事，落實生活常規與自律要求，讓孩子從小建立良好的品格。

還有，要從人本需求的角度出發，就算生活再忙碌，別忘了抽出時間陪伴孩子，藉由傾聽、支持和鼓勵，讓孩子知道，無論他們遇到什麼困難，我們永遠是他們最堅強的後盾。

白雲國小是個多元、適性與快樂的學習樂園。一直以來，學校與家長都維繫著良好且緊密合作的關係，讓我們用愛和耐心，繼續陪伴孩子自我探索，自律學習，發展自我才能，成就健全人格和無限未來。

培養生活中問題解決的能力



Self-Discovery Through Discipline — A Future Without Limits

Shih Fu-Yu

Elementary school is a key stage in a child's development. At Pai-Yun Primary School, we believe that families and schools must work together to guide children as they grow, explore, and chase their dreams.

Every child is unique, with their own talents and potential. By encouraging them to try new things—art, sports, science—they begin to discover their interests and build confidence.

As educators and parents, we should let go of pressure and focus on fostering a love for learning. Education isn't just about exams—it's about solving problems, thinking independently, and building resilience.

Character is the foundation of lifelong success. Values like honesty, respect, responsibility, and teamwork shape how children grow and interact with the world. Through role models, daily habits, and self-discipline, we help build strong character from the start.

And no matter how busy life gets, let's not forget to show up. With time, listening, and support, we let our children know they're never alone—and that we're always here for them.

Pai-Yun Primary School is a joyful and inclusive place for every learner. With strong home-school partnerships, let's continue supporting our children to grow with love, self-discipline, and a future full of possibilities.



自律形塑良好品格



陪伴孩子適性成長

科技爆發， 道德倫理來導航

輔導主任 林珈卉

新興科技的崛起，網路虛擬世界中

的互動日益頻繁，引發我們對如何在另一個空間中自

由暢遊，同時兼顧自我保護的深切關注。面對這股科技浪潮，我

們必須審慎思考，如何在享受科技便利的同時，確保自身安全無虞。

還記得過去到國立教育廣播電臺中分享數位學習的推動，主持人問及數位

科技在教育現場的角色，我答：「表達溝通的工具，是創作的畫板。但更為重要的

是與生活的連結，簡單的數位工具也可以很好用，單看用者之心」。因此，人類的使

用態度與價值觀，在科技應用中扮演著核心角色。近期，如吉卜力圖像生成、歌曲創作、換臉影音等新興科技，大幅降低了創作門檻，讓創作變得前所未有的便捷。然而，我們也必須密切關注使用者的態度，確保科技被妥善運用，而非淪為濫用的工具。

近年來，詐騙集團利用深偽技術（deepfake）製作假新聞、詐騙影片，擾亂社會秩序，造成人心惶惶。2024 年，更有詐騙集團利用 AI 模擬 CEO 的聲音，成功騙取數百萬美元。2023 年，美國藝術家對 Stability AI、Midjourney 和 DeviantArt 提起訴訟，指控其侵犯版權。這些案例無不提醒我們，科技的濫用可能帶來嚴重的負面影響。

然而，科技並非只有冷冰冰的一面，它也能彌補遺憾，帶來溫暖。2020 年，韓國電視節目利用 AI 和 VR 技術，讓一位失去女兒的母親，在虛擬世界中與女兒重逢。此外，AI 陪伴與心理輔導聊天機器人（如 Woebot、Replika）的發展，以及 AI 在個人規劃、風險管理等領域的應用，都展現了科技的正面價值。在教育現場，近年我亦將 AI 技術融入課程教學設計，結合生命教育與生涯探索，期盼在科技時代中注入更多人文關懷，幫助學生在網路與真實世界中的切換能更有「智慧」。

「科技不是玩具，而是工具」。水能載舟，亦能覆舟。工具使用的關鍵，在於使用者的態度。我們必須兼顧生命倫理與道德責任，正視科技所帶來的挑戰。在使用科技跟上時代趨勢的同時，確立正確的觀念素養，培養同理心、法律知識與媒體識讀能力，才是當務之急。

Tech Explosion, Wise Navigation

Lin Chia-Hui

As emerging technologies reshape our world and online interactions grow more immersive, a key question arises: how can we explore digital spaces freely while staying safe?

I once shared in an interview at the National Education Radio that "technology is a canvas for creativity and a tool for expression—it's not about how fancy it is, but how meaningfully it's used." This belief still holds true. From AI-generated art and songs to deepfake videos, tech has made content creation more accessible than ever. But the way we use these tools—and the values we carry—matters most.

In recent years, deepfake scams have surged, with fake voices and videos used to commit fraud and spread misinformation. In 2024, one case even involved AI mimicking a CEO's voice to steal millions. And in 2023, artists sued major AI platforms for copyright infringement. These incidents are a stark reminder of the risks when technology is misused.

Yet, technology also brings healing. In 2020, a Korean TV show used AI and VR to reunite a grieving mother with her late daughter in a virtual world. AI companions like Woebot and Replika offer emotional support. In education, I've integrated AI into teaching—blending digital tools with life education and career guidance—so students can navigate both virtual and real worlds with wisdom and empathy.

Technology is not a toy—it's a tool. Like water, it can carry or capsize a boat. The difference lies in how we use it. Moving forward, we must focus not just on skills, but on ethics, empathy, legal awareness, and media literacy. That's the true foundation for a future where technology empowers, not controls, us.

題目

- 1.觀察國中課本。
- 2.完成說明，複製到Fotor中。
- 3.下載AI生成圖完成任務！



透過課程設計，學生運用 AI 生圖，音樂創作與寫作，將科技與生命教育連結。



我們輸入的文字：



你EMO了嗎？和情緒作朋友

有聽過「我 EMO 了」這樣的口語表達方式嗎？這個新的網路流行詞彙，源於英文單字的「emotional」可以用來表示一個人現在是「有情緒的」或是「憂鬱」的狀態。

EMO 是什麼？

如果「EMO」代表「憂鬱」的狀態，那關於「憂鬱」你會想到什麼呢？憂鬱也會有不同的樣子，憂鬱有時像是難過，有時候會以沮喪、焦慮的樣子出現，但它也可能隱藏在迷茫、失落之中。每個憂鬱的樣子都有它的成因，也需要用不同的方式來解決。唯有仔細傾聽情緒的聲音，才能夠幫其找到出路。但對於孩子而言，任何憂鬱的樣子對於他們來說最普遍的感受是：「我不舒服」，所以他們用 EMO 一詞來表達。

如何協助孩子面對 EMO？

呈上所述，父母或老師遇到孩子表達自己處在 EMO 的狀態後的首要任務，是以傾聽的方式了解孩子，如此才有機會讓孩子學習到分辨情緒，以及後續面對情緒的方式。關於如何傾聽孩子，建議家長們平時可以透過實踐「停、看、聽、想、等」五種技巧來完成：

停 停下手邊的事，若當下情況不允許，可口頭與孩子約定多久會再回來與孩子好好聊聊。

看 專注地好好看著孩子。

聽 聽聽看孩子怎麼說，此時可與孩子逐步核對確認孩子感受到的情緒字眼。

想 一起想想辦法，可能是父母可以給予自身經驗談，或是與孩子想看看可以找誰求助。

等 等待，給孩子一些時間練習面對情緒以及嘗試實踐如何解決問題。



EMO 會好嗎？如何預防 EMO 情緒？

其實 EMO 就像是感冒，每次好了不代表你以後永遠都沒事，但是每次康復都代表你有更好的免疫力，孩子對於 EMO 情緒的「免疫力」正是隨著一次次的成功經驗而被培養起來。當孩子可能遇到單靠他們無法戰勝的情緒議題時，家長們的傾聽與陪伴就像是「維他命 C」，或許不像藥物一般快速地藥到根除，但是會以增強孩子的情緒免疫力的方式協助孩子成長，也如同我們平時會注重攝取這些對人體有益的營養來防範生病，平時家長們如果可以多關心孩子的內心世界，就是可以有效預防 EMO 情緒找上門最有效的方式喔！

Feeling EMO?

Liang Yi-Le

Befriending Your Emotions

Have you ever heard the spoken expression "I'm feeling EMO"? This new internet slang term originates from the English word "emotional" and can be used to indicate that someone is currently "feeling emotional" or in a "depressed" state.

What is EMO?

If "EMO" represents a state of "depression," what comes to mind when you think of "depression"? Depression can manifest in different ways. Most often, depression looks like sadness and sorrow. Sometimes, depression appears as frustration, anxiety, confusion and a sense of loss. Each manifestation of depression has its causes and requires different ways to address it. Only by carefully listening to the voice of emotions can we help them find a way out. However, for children, any form of depression will only have one feeling associated with it: "I feel unwell," and they choose to use the word EMO to express this.

How to Help Children Face EMO?

As mentioned above, the primary task for parents or teachers when children express that they are feeling EMO is to understand the child through listening and help the child label their feelings with different terms. Only in this way can children learn to differentiate emotions and subsequently learn how to cope with them.

Regarding how to listen to children, it is recommended that parents practice the following five small techniques regularly:

Stop Stop what you are doing. If the situation doesn't allow it at the moment, verbally agree with the child on how soon you will come back to talk properly.

Look Focus and look at the child attentively.

Listen Listen to what the child has to say. At this time, you can gradually check and confirm with the child the emotional words they are feeling.

Think Think of solutions together. This could involve parents sharing their own experiences or thinking with the child about who they can seek help from.

Wait Be patient and give the child some time to practice facing their emotions and trying to implement problem-solving strategies.

Will EMO Get Better? How to Prevent EMO Emotions?

Actually, EMO is like a cold. Each time you recover, it doesn't mean you'll never get sick again. However, each recovery represents better immunity. Children's "immunity" to EMO is built up through one successful experience after another.

However, children may also encounter emotional issues that they cannot overcome on their own. At this time, parents' listening and companionship can be imagined as "Vitamin C." It may not be as quick to eradicate the problem as medication, but it will help children grow by strengthening their emotional immunity. Just as we usually pay attention to consuming nutritious foods to prevent illness, if parents can regularly show concern for their children's inner world, it is the most effective way to prevent EMO from knocking on their door!

小帥睜著圓圓亮亮的大眼睛，總是溫和乖巧地、輕如羽翼地飄在班級中的最後一個。下課時，能自得其樂地「躲」在屬於自己在地球上的小世界——銀河廣場，你能從他「拍拍手」的頻率和響度，判斷此時的他並不是為你鼓掌，而是心裡感到有點焦慮或緊張，要在下課時間抒發一下。然而，當一觸動開關時，尖叫、哭泣、跺腳，常讓大家忍不住將焦點投射在他的身上……。

他們是一群上天派來的天使，是讓你我提前練習，未來社會與人生道路上，將遇見的、各種不同溝通和相處模式的好朋友。

自閉症類群障礙（Autistic Spectrum Disorder, ASD，以下簡稱自閉症）是一種因先天性腦部異常而引起之廣泛性發展障礙。依據衛福部於 112 學年度國小教育階段身障生統計，於全國國小 5 萬 6,274 人中，自閉症為 1 萬 1,836 人（21.03%），佔國小身障生類型人數的第二名（衛福部，2024）。由此可知，你我都能在國小環境中看到他們的身影。自閉症包含以下幾種特質，1. 具有顯著社會互動及溝通困難 2. 表現固定而有限之行為模式及興趣 3. 前述嚴重問題，導致在學習及生活適應上有顯著困難。最後，上述三項通常需要在觀察、晤談和評量中，取得精神科醫師的證明才能確認（新北市府教育局，2025）。

天使降臨人間，他們也正慢慢嘗試學習著與人建立連結，與你我一樣，他們都需要情感的支持、友情的互動。看到這裡，你應該會想問，我們平時應該如何與小帥相處呢？像是，你可以在他拍拍手時，輕問他：「小帥，你很緊張嗎？需要我幫忙嗎？」有時候小帥不大確定自己做得好不好，你可以先大方說出他的優點，例如跟他說：「小帥，你剛剛音樂課跳舞的姿勢很標準喔！」、「小帥，你在體育課排隊又快又安靜，很厲害喔！」讓他知道你有在注意他、肯定他的好表現，也會在他有困難時幫他一下，讓他覺得地球上的我們是安全又溫暖的，幫他開啟與設定平靜又可靠的日常訊號。

如同我們在與他人相處一樣，運氣好時，可以立刻發現彼此的共同點，牽起同類訊號的友誼橋梁，然而，有些人則會遇到磨合期，需要一點彼此瞭解的空間、時間。除了付出善意我們可以使用令對方感到舒服的方式，找到相對自在的相處關係，讓你我成為彼此的「天使」。

參考文獻

新北市政府教育局。（2025）。資格研判撰寫範例。特殊教育資訊網。取自 <https://sec.ntpc.edu.tw/p/405-1004-10041,c966.php>

衛生福利部。（2024）。113 年度特殊教育統計年報。衛生福利部。

Message from the Angels

Chuang Kuang-Ying

Little Shuai, with his big, bright, round eyes, was always gentle and quiet, like a feather, lingering at the back of the classroom. During breaks, he could happily "hide" in his own little world on Earth – the "Galaxy Plaza." You could tell from the frequency and loudness of his "clapping hands" that he wasn't applauding you, but rather feeling a bit anxious or nervous and needed to release it during break time. However, when a switch was flipped, the unsettling screams, cries, and stomping instantly became startling and often left everyone at a loss, inevitably drawing their attention to him...

They are a group of angels sent by heaven, good friends who allow you and me to practice in advance the various communication and interaction patterns we will encounter in future society and on the path of life.

Autistic Spectrum Disorder (ASD) is a pervasive developmental disorder caused by congenital brain abnormalities. According to the statistics on students with disabilities (hereafter referred to as SWD) in elementary school education during the 2023-2024 academic year by the Ministry of Health and Welfare (hereafter referred to as the MOHW) of Taiwan, among the 56,274 elementary school students with disabilities nationwide, learning disabilities accounted for the largest number at 22,886 (40.67%), followed by autism at 11,836 (21.03%), ranking second among the types of SWD in elementary schools (MOHW, 2024). From this, we can see that you and I can encounter them in the elementary school environment.

Autism includes the following characteristics: 1. Significant difficulties in social interaction and communication. 2. Displaying fixed and limited patterns of behavior and interests. 3. The aforementioned serious problems lead to significant difficulties in learning and life adaptation. Finally, the above three items usually need to be confirmed by a psychiatrist's certification obtained through observation, interviews, and assessments (New Taipei City Government Education Bureau, 2025).

Angels descend to Earth, and they are also slowly trying to learn to build connections with people. Like you and me, they need emotional support and friendly interaction. Seeing this, you might ask how we should usually interact with Little Shuai. For example, when he claps his hands, you can gently ask him, "Little Shuai, are you feeling nervous? Do you need my help?" Sometimes Little Shuai is not sure if he has done well. You can first generously point out his strengths, for example, by saying to him, "Little Shuai, your dance moves in music class were very standard!" or "Little Shuai, you lined up quickly and quietly in PE class, that's great!" Let him know that you are paying attention to him, affirming his good performance, and will also help him when he has difficulties, so that he feels that we on Earth are safe and warm, helping him establish calm and reliable daily signals.

Just like when we interact with others, if we are lucky, we can immediately discover common ground and build a bridge of friendship with similar signals. However, some people will encounter an adjustment period, needing some space and time to understand each other. However, we should try to understand the other person and use a way that makes them feel comfortable, so that we can both find a relatively comfortable relationship, allowing you and me to become each other's "angels."

數位人文城鄉共學

讓生命展現不同價值的旅程

學務主任 陳育正
學生 余達潤
家長 周楠心

本校每年都會與中華數位人文關懷協會合作舉辦數位人文城鄉共學的營隊活動，透過協會的媒合，我們每年都與不同的原民部落學校交流，前往當地沉浸式體驗不同族群的生活、生態與生命，涵養孩子們生命教育五大核心素養：

- 一 **哲學思考**：在課程中，孩子們用真誠、平等且尊重的態度與部落學伴共學，破除可能的偏見與迷思，彼此學習同理傾聽、理性溝通的能力，學習尊重欣賞不同的文化特色，共學共好。
- 二 **人學探索**：透過部落學校安排的體驗活動，雙方孩子用自己的心與感官，去感受不一樣的生命與智慧，用心發現對方的優點，培養尊重人我生命的態度。
- 三 **終極關懷**：身處不同的環境中，都會孩子學會了互相關懷與扶持，也在部落孩子回訪時學習擔任接待的角色，展現自己的生命價值，從中體會快樂、幸福與生命意義。
- 四 **價值思辨**：環境議題及原民特色手作課程也常常出現在課程表，以木作、金工、編織手作深化生活美學素養，引導孩子反思生活、關係或環境中的美學涵養，提升價值思辨能力。
- 五 **靈性修養**：藉由多元課程的方式，都會與部落孩子各自回到自己的生活後，能帶著收穫與成長滋養自己，如同「為自己出征」，幫助孩子自我超越、愛與被愛，追求幸福人生。



穿著族服，準備進行小米播種課程，沉浸體驗布農族文化



走進部落社區，進行榔薯染布，感受不同的生命與智慧

連續三年參加營隊的六年三班余達潤同學表示：

四年級的寒假，我第一次參加數位家庭營隊。屏東賽嘉部落的學伴們，用嘹亮的歌聲迎接我們，並讓我們穿上隆重的排灣族服，和全族的人圍成一個超級大的圓圈，跳著四步舞，大家手牽著手，長達一個多小時都沒有鬆開，舞步依舊井然有序，令我感受到團結合作、彼此扶持的精神。

五年級時，我們在桃園市復興鄉高山深處的泰雅族光華部落，遇到五十年難得一遇的大雪。雖然第一次玩雪很開心，但學伴們卻因為大雪封路，無法翻山越嶺來到學校，讓我實際瞭解偏鄉地區交通不易、物資補給的困難，也發覺方便舒適的生活，並不是理所當然、唾手可得的。

畢業前的最後一個寒假，我們搭火車前往臺東縣武陵部落。一開始看到布農族的殺豬歡迎儀式，感覺有一點害怕。部落耆老告訴我們，要成功獵到一頭山豬，除了本身的狩獵技能、家族間的合作圍捕，還要仰賴大自然的恩賜，以及祖靈的祝福。在開始「庖丁解豬」之前，耆老引領我們感謝「豬大哥」的犧牲，讓族人得以溫飽；接著，幾位叔叔帶著我們，將每個部位分割得恰到好處，而阿姨們則教導我們清洗內臟。「豬大哥」的身體，沒有一絲一毫被浪費，全部料理成為當晚的美食。若不是親身經歷，實在很難體會這份發自內心，對於萬物的尊重及感恩。

這幾次前往部落體驗，我都是自己打包行李和睡袋，自己清洗碗筷餐具，並以最短的時間盥洗，不浪費水資源，也不讓他人久候。學伴回訪的時候，我會好好清理家中環境，為他們準備各種飲料零食，帶他們一起去體驗都市的生活，學習當一個稱職的小主人。我變得更獨立、更有勇氣；而參與得越多，也明白自己懂得實在太少，必須更加虛心學習。我的寶貴經歷，要感謝許多志工爸爸媽媽、老師、長輩、同伴的付出與陪伴，是我六年小學生活最美好的回憶。

達潤媽媽的回饋：

中高年級的孩子，從兒童逐漸轉變為青少年，除了保持課業成績，還必須學習建立自我價值、同儕認同、社會參與、環境保護、進而培育身心靈的修養。這幾年參與數位人文城鄉共學活動，當孩子暫時離開父母的羽翼，和同伴一起深入偏鄉，學習為自己負責，會發現他們比想像中更勇敢、更努力、更願意嘗試與表現。這不僅是孩子的成長訓練與生命教育，同時也是家長的放手體驗。未來當孩子真正前去闖蕩江湖，這些他們在活動中獲得的本事、領悟的智慧，將是行囊中滿滿的法寶，與他們一生相伴。



參與殺豬歡迎儀式，感謝「豬大哥」的犧牲，展現對於萬物的尊重及感恩



巧遇大雪封路，學伴無法到校，更加了解偏鄉地區交通不易及生活不便之處



手作臺灣杉木椅凳，創造生命與生活美學經驗



透過編織課程，了解泰雅族文化特色

後記：為自己出征書中提到：「人要在了解以後，才能真正的看見。」當我們陪著孩子了解生命的不同層面後，他們自然能看見生命的美好。

獨一無二的家人

近年來，「毛小孩」成為家庭中重要的夥伴成員。根據農業部 2023 年的數據顯示，台灣去年狗狗和貓咪登記的數量，分別為 9 萬 4544 隻與 13 萬 7652 隻，總共 23 萬 2196 隻，同年度新生兒出生的數量卻僅有 13 萬 5571 人，兩者相差將近 10 萬；另外，根據調查，台灣累積狗狗和貓咪的飼養數量，分別有 148 萬 637 隻與 131 萬 1449 隻，總計有 279 萬隻，相當於平均每 3～4 戶就有 1 家飼養寵物。

然而生命教育的目的，不只是愛護動物或飼養動物。而是知道如何尊重自己及他人。《小米遊記》一直致力以家人為主題，自我保護為基礎，飼主責任為核心，將生命之種植入學生心中，透過無償的校園巡迴推廣。內容涵蓋狗狗的營養學、醫學再到心理學，是最貼近生活的生命教育的教材和實踐。

這次很開心有機會邀請到蝦米跟蝦米媽媽前來分享，藉由教育孩子認識不同的生命，並學習如何互動保護自己不受到傷害。如果有飼養或者未來有機會飼養，須以家人的態度去對待，明白生命之貴。

資料參考：

農業部新聞 https://www.moa.gov.tw/theme_data.php?theme=news&sub_theme=agri&id=9418

新住民全球新聞網

<https://news.immigration.gov.tw/NewsSection/Detail/271503CE-310D-4657-8DB3-124BFEA88AA3?lang=TW&topic=onetouch>

感謝蝦米與媽媽帶來精彩生動的分享

蝦米好奇地聞聞學生

閉上眼睛的靜心，讓孩子們思考養狗狗該有的正確態度

講師引導學生與蝦米正確的接觸體驗

學生心得感想

30121 林育嫻

這次的講座很有趣，也讓我知道了不可以棄養動物，還有要尊重不同的生命，如果牠不想給你摸、抱，就不要勉強牠，如果是我，我也不想有人一直摸、抱我。

30208 黃煥凱

這次的教育講座讓我知道了家人和寵物的重要性，還有關於動物的知識，謝謝蝦米媽媽的宣導。養寵物要有愛心、耐心和責任心。

30329 戴珮芸

這個講座讓我學到了很多關於養小狗的知識，養狗不是獎勵而是責任，第一項基本工作是要會清理狗大便。老師說要給狗狗吃可以吃的食物，巧克力、洋蔥、葡萄等食物對狗狗來說是有毒的！今天課程很豐富讓我學到很多。

60119 吳昕潔

這次的講座讓我更深入的了解飼養寵物的責任，也讓我明白，動物不只是玩伴，而是我們的家人，我學會了如何更好的關心牠們，並且知道，愛牠們就要為牠們負責到底。如果未來有機會飼養寵物，我一定會用心照顧，不讓牠們感到孤單或被遺棄。

60208 陳祈毅

在這場講座中，我學到原來寵物是家人，要好好地像家人一樣對待牠，我更學到寵物不能吃可可鹼成份的東西，這會讓牠生病，我從小都聽大家說狗就是要吃骨頭，聽完講座後才知道原來骨頭會刺穿腸胃！

60323 蔡詠嫻

人們總是為了可愛，把小動物弄得苦不堪言，不只是貓狗，其他的物種也是，這次演講告訴我，不管是領養還是購買，不管寵物美或醜，都要對牠們負責，不要始亂終棄，讓牠流浪。



302 蔡佳桐



302 黃煥凱



601 鄭郁潔



601 鍾筱綾

那些貓系孩子教我的事

導師 & 兼任輔導教師 曾姿瑋

陪伴，是改變的開始

我從五人的小班級，到三十人的大班級；從偏鄉學校走進都市校園，來到白雲，這一路上的變化，每一步都是全新的挑戰，也讓我收穫滿滿。

雖然不是第一次帶高年級，但那年剛接手的震撼感，至今仍記憶猶新。這群升上高年級的孩子們，帶著青春期的特質，就像一群「貓系孩子」——時而親人，貼心可愛，像朋友一樣能和老師談天說地；時而炸毛，敏感又難以靠近，一旦察覺到一點敵意，就會全副武裝、準備反擊。你說，氣不氣人？可偏偏，也正是這樣的真性情，讓人又氣又愛，忍不住想要更靠近他們一點。

這兩年裡，我經歷了好多「特別」的第一次：

第一次，有學生激動到拍桌站起來跟我理論；

第一次，有孩子情緒崩潰，坐在地上哭了整整兩節課；

第一次，班上出現一位總是遲到、彷彿隱形的孩子；

第一次，遇見只願意和大人互動、拒絕與同儕建立關係的學生。

從一開始的碰撞與摸索，到後來的理解與成長，看著他們一點一滴改變：學會用理性的方式表達情緒、學會自我調適、學會準時到校、交朋友、建立自信，甚至成為班上的人氣王。大家持續努力，讓自己在國中也能繼續閃閃發光，令人欣慰又感動。

對我來說，這是難忘的兩年，也是我心中最珍貴的兩年。過程中有迷惘、有挫折，也有深夜反思與無數次自我調整，但每一次當我收到家長溫暖的回饋，看到孩子們的進步與笑容，就更加確定——教育這條路，我沒有走錯。

「教育是生命影響生命。」

這句話在我心中從未這麼真實過。謝謝那群貓系孩子，也謝謝那段與他們共同冒險、一起長大的日子。



成為孩子的太陽

特教助理員 謝宜君

在白雲國小擔任特教助理員的工作，已經有六年多的時間，這份工作通常是協助特教老師或是導師，針對有特殊需求的學生提供個別化的學習，所以每天都會面臨許多的挑戰與滿滿的成就感。

在服務的孩子當中，從口語表達到融入團體生活，從學業學習到生活技能的提升，每天一點點的進步，在我的心中總是充滿無限的感動，尤其是在與孩子們一同努力，而孩子們也願意克服一些挑戰，雖然過程相當辛苦，但一切都變得非常值得，這也是這份工作中最美的地方。

看著需要協助的孩子，一天比一天成長、一天比一天進步，都讓我更加明白每個孩子都有屬於自己的獨特性與潛力，都是獨一無二的，就像櫻花、梅花、桃花、李花一樣，都擁有自己無可取代的使命，都會綻放出唯一的美麗花朵，也讓我深刻體會到教育不僅是知識的傳遞，更是情感上的關懷與陪伴。

SGI 創價學會會長池田先生曾經說過：「孩子的生命具有不斷成長、不斷發展的能力，只要以沉著的態度、寬大的心去包容、守護孩子即可。」



我最感謝的人

四年二班
姜岑瑋

在我的生命中，有很多人一直在背後支持和鼓勵著我，但我最感謝的人，是無時無刻都在為我著想的母親！

我的媽媽從我出生的那一刻起，就像是溫柔的天使，她不論身體有多麼不舒服，甚至發高燒，也依然照顧著我。還記得有一天，那時我正在看電視，因為我說了一些過分的話，所以媽媽把電視關掉，不讓我看，但到最後還是把電視打開給我看，也因為這樣我覺得媽媽好像廣闊的天空，永無止境的關懷我。在我要去校外參加作文比賽時，媽媽一直鼓勵我，讓我覺得媽媽好像廣闊的天空，永無止境的關懷我。在我要去校外參加作文比賽時，媽媽一直鼓勵我，讓我覺得有滿滿的安全感，當我感到傷心時，媽媽也會在旁安慰我，讓我心情好起來，她也時常滿足我的心願，就像是我想要公仔、扭蛋、福包等等，她都會滿足我！

媽媽不論是什麼時候，心裡的第一順位都是我，就像是沒有盡頭的天空，「飛到比遙遠跟遙遠的地方」是茉莉蓮的歌裡其中一句的中文意思，我想，這句話也是鼓勵人的話吧！所以我也希望媽媽長命百歲、萬事如意，謝謝您那麼用心的照顧我，您是我生命最重要的人，最愛您了！

四年二班
蔡煥允

我最感謝的人是常常在我們班遇到挫折時，幫助我們的林玉茹老師。

玉茹老師很聰明，常常在我們身邊教導我們大家不會的題目，也會在上課時間讓我們互相討論，然後我們一組一組的上臺報告，跟隨著老師的感覺，就像溫暖的火焰圍繞在身邊，讓我不捨得離開玉茹老師。

玉茹老師不管是社會、數學還是國語課，都會讓我們全班一起玩遊戲。運動會、語文競賽或足壘球比賽，玉茹老師會讓我們加緊練習，比賽開始到結尾，老師會一直都支持我們，讓我們更有鬥志，比賽就算輸了，但老師不但沒有怪我們反而全力為我們加油打氣，還買奶茶給我們喝，就讓我非常的感動。

玉茹老師讓我變得特別，也讓我學到不少的知識，她的存在讓我們全班變得更強大、更聰明也更團結在一起，我相信老師會永遠在我們背後支持著我們。

五年三班
陳韻琪

五年二班
翁如穎

當挫折來臨時，我會感到悲傷。當挫折來臨，我會感到自責。有時候，挫折是壞的，因為它會像抽風機一樣，抽走我全身的動力。有時候，挫折是好的，它會讓我明白哪裡做錯了，讓我不想再犯錯。

有一次，我在國樂團練習時，把鈸摔在了地上，那時我非常害怕，害怕團長會不會罵。回家後，我心裡還惦記著這件事，發現這次的挫折讓我學到了教訓，也讓我理解了「失敗為成功之母」這句話。

還有一次，我把家裡一個很漂亮的碗打破了，媽媽發現之後，對我說：「你不用害怕，我買這個碗不是為了生氣而買的，我也不會罵你，因為這個碗打破就生氣太不值得了。」聽完之後，我發現我太傻了，因為一點小挫折就覺得自己犯下了滔天大罪，但明明就沒有啊！現在，我更為難了，挫折到底是好的？還是壞的？

最後，我發現挫折可以是壞的，也可以是好的。不快樂的時候，挫折是壞的；反省了之後，挫折就是好的。我想，在挫折來臨時，只要樂觀看待它，挫折就不會可怕了。

當挫折來臨時

我們的人生就像一場冒險，不可能一帆風順。每當我遇到困難、不如意或是失敗的事情時，我的心頭就會湧上一股挫折感。此時，我會怎麼解決呢？接下來我會用兩件讓我感到挫折的事來當例子。

第一件事是我在大約三年級的時候，我在參加校外比賽的時候，發現自己明明可以考得很好，但我卻只考了自己理想分數的一半。當時我覺得自己為什麼不選其他的答案？我回到家後，就和爸媽說這件事，但我爸媽不僅沒責罵我，反而還鼓勵我，這讓我感到非常溫暖，也讓我重新有了信心，決定在下一次的比賽拿回失去的東西。

第二件事是我在三年級時的運動會比賽大隊接力時發生的。那時因為我還不太懂大隊接力的規則，而且也不熟練，導致我一直出現失誤，害全班被加秒。比賽結束後我一直在想為什麼我一直在踩線？然後我就想起了老師和我們說過這一次失敗了，不代表之後也會失敗。這讓我覺得那件事沒有關係了。

每一次挫折都是上天給我們的考驗，也是讓我們反省的鏡子，這面鏡子可以讓我們知道自己哪裡做錯了。這些挫折也是人生中的一小部分，所以遇到挫折要有能面對的心，不要放棄。



愛的模樣

母親節線上影展

在五月感恩的季節裡，讓我們用行動表達愛意，一起來看看與家人之間的幸福瞬間、愛的模樣吧

10306/10307 廖子德 / 廖子嘉

我們是七歲的雙胞胎，從我們還不會走路、只會哇哇大哭的時候，媽媽就像超人一樣，一手抱一個、一天忙不停。別人照顧一個小孩就很累了，我們知道，媽媽是用雙倍的辛苦，換來我們雙倍的快樂。

現在我們長大了，也越來越懂得媽媽的愛。拍這張照片時，我們一起笑、一起比YA，因為我們知道，媽媽就在旁邊，看著我們長大、陪著我們快樂，就是「愛的模樣」。

媽媽，母親節快樂



10330 謝逸祥

我的媽媽像太陽
溫暖的陽光照耀我們
她希望我們快樂成長
平凡 知足 有同理心
她會帶我們到處旅遊
她說也許我們會忘記
但是她永遠都會記得這些
無價的回憶
我們全家都是她的寶
(照片：東京)



40232 陳宣瑜

親愛的媽媽：
歲月在您的臉上刻下印記，卻也刻畫出您無私奉獻的痕跡。從牙牙學語到如今，您的愛像陽光般溫暖，像雨露般滋潤，伴隨著我成長的每一步。

記得小時候，您總是耐心地教導我，無論是生活上的點滴，還是學習上的困難，您都盡心盡力地幫助我，讓我感受到滿滿的安全感和愛意。您為我付出的點點滴滴，我都銘記於心。
如今，我已長大，卻依然感受到您無微不至的關懷。您的愛，是世界上最珍貴的禮物，也是我前進的動力。謝謝您，媽媽我愛你



30206 吳宗輝

我餓的時候桌上總是擺滿一道道美味的佳餚，我冷的時候身上總是穿著一件保暖的外套，我遇到困難的時候內心總是擁有克服困難的勇氣，這些都是媽媽對我無微不至的照顧，謝謝媽媽我愛您。



60122 江明沂

母親長年以來承擔著家庭的重擔，無論寒冬酷暑，始終堅守在生活的每一個角。每天清晨，她早早起床，為家人準備早餐，整理生活瑣事，即便身體疲憊，仍不曾怠慢。白日裡，母親忙於工作與家務之間，無論勞累與壓力如何交織，總是默默承受，從不言苦。夜晚當萬家燈火已熄，母親仍在廚房或餐桌前忙碌，為家人安排翌日所需，細心的照顧每一個細節。

在母親身上，可以看見時光在她身體與臉龐留下的痕跡，那是多年辛勞的證明。即使疲憊寫在眉目間，他依舊堅韌與溫柔支撐著家庭。母親的辛苦並不張揚，卻深刻而持久，是無聲卻有力量的愛。她用一點一滴的付出，成就了家的溫暖與我們的成長，展現了無可取代的堅強與偉大。



60216 蔡祥雲

你好，爸，你知道嗎？你真的是個很好的爸，你不要求我成為夜空中最亮的星，只求我快樂，在我迷茫的時候，告訴我：「天高任鳥飛，每個人都有每個人的優點，需要等待自己去發掘。」成績差了，不是謾罵，而是叫我放輕鬆，成績不代表一切，對啊，每個人都有每個人的夢想，他卻可以為我們家捨棄自己的夢，轉身面對殘酷的社會。

爸，明明媽媽走了對你也是一個巨大的打擊，你卻能靜下心來安慰我，你給了我所有缺失的愛，謝謝你呀，我最親愛的爸。



60127 張庭茵

照片紀錄了生活的點點滴滴，凝結了自由揮灑的記憶，也是一架承載青春的飛機。自出生以來我就能感受到您的用心良苦，每當遇到挫折時總會為我撐起一把保護傘，為我遮風擋雨，在這浩瀚的世界中能遇見您是我最大的榮幸，您為我付出的每一幀都在我印象中促成了一個個無法遺忘的畫面，畫面中的勇氣總會在我無助時挺身而出。回想當年您總會與我們一同打鬧、嬉戲，包容我無心開的玩笑，到如今耐心的糾正我，談論的話題也逐漸成熟，開始聊起學業、生活常識、習慣等，但不變的是我們依舊是從前形影不離朋友。

世界之大你耀眼的光芒像一顆月亮一般，有時給我滿滿的安全感為我照亮前行的路途，有時又會嚴厲的批評我，糾正我的過錯，用月亮那尖細的針角為我縫縫補補。以往的母親節總聲稱自己不用慶祝，但誰不知道一提到慶祝眼睛一顆珍珠一樣又大又閃耀，我們當然知道你曾經也是個少女喜歡熱鬧，你終究還是你，我想說你不必刻意隱瞞自己的小情緒及願望。我是第一次當小孩，你也是第一次當母親，彼此相互照應是理所當然的，別將我犯的錯都歸咎於自己沒擔任好一位母親的職責上，相互學習、包容，讓我們成為更好的自己吧。希望你能在這天徹底做回原本的自己，將自己母親的職責拋之腦後，開開心心的享受這天吧！
母親節快樂！



SDGs 在白雲



知福惜福，分享幸福

【SDGs 檔案】

SDG 2 消除飢餓 (Zero Hunger)：致力於終結全球所有形式的飢餓與營養不良，並確保糧食安全，確保人人都能獲得營養且足夠的糧食。

白雲國小每年都會有一輛「幸福貨車」駛進校園，這是與安得烈食物銀行合作辦理的「幸福一日捐」活動，主要藉由透過實際的捐贈行動，教育學生珍惜資源、愛惜食物，並學習關懷弱勢，實踐生命教育的真諦。

活動中推廣「愛要即食」、「集食行善」的理念，讓學生從小學習感恩與分享。活動中主要募集可長期保存的乾糧食物，如米、麵、罐頭等，這些食物將提供給需要幫助的弱勢家庭孩童，確保他們獲得足夠的營養。

感謝每一位響應活動的親師生，希望我們的愛心能夠傳遞給更多需要幫助的人，種下良善的種子，一起為社會奉獻愛與關懷，讓更多家庭感受到溫暖與支持。



超越自我的台灣超人



【SDGs 檔案】

SDG 10 減少不平等 (Reduced Inequalities)：減少國家內部和國家之間的不平等、消除歧視並確保所有人的平等機會，能夠釋放更多潛力。

《台灣超人》紀錄片由曲全立導演執導，記錄了台灣各行各業小人物，如何勇敢面對人生困境，活出生命光彩的真實故事。影片並非描寫擁有超能力的英雄，而是聚焦於平凡人如何超越自我，成為自己生命中的超人。

白雲國小五年級學生於今年年初特別走出教室，前往電影院欣賞這部充滿生命力的作品。電影中的主角們皆自己的人生故事，如：手腳萎縮的發明家劉大潭，仍不向命運低頭、努力學習；東台灣目前唯一到宅醫療的牙醫師林易超，本身是小兒麻痺患者，但無懼別人目光，一步步從建中、高雄醫學大學，實現醫師夢，更將醫療服務帶進偏鄉；由唐氏症孩子組成的樂團「大器樂團」，成員們克服了身體和智能上的障礙，展現了令人驚嘆的音樂才華。導演透過樸實的鏡頭，呈現這些「台灣超人」的日常生活與內心世界，傳達「超越自己才是真正的英雄」的理念。

這部充滿正能量的紀錄片，旨在啟發觀眾思考生命的意義，從中獲得面對挑戰的力量，並看見台灣最美麗的風景：「人」。



觀影心得

501 林嘉宜

我覺得他們都比我還要更有自信，因為他們都不會在意別人的眼光，雖然他們的身體有損傷，但他們都不會去放棄一些自己做不到的事，所以我們也不可以一直放棄一些事情，要勇敢去做、不能退縮，一定要勇敢。

502 錢詠瑜

這場電影讓我知道社會上有很多病是無法改變的，但他們會永不放棄、努力到底，還會自己創作，讓生活更舒適。在這次的電影中我學會怎麼關心別人，雖然和我們不太一樣，但我們也不要嘲笑，應該試著關心詢問他們是否需要幫忙。

503 廖品嘉

有人看到那些五官不全的人會害怕、討厭，我曾想五官不全的那些人會不會因他人想法而生氣、難過，產生了自我傷害的想法，但這部電影告訴了我們要以樂觀面對每件事情。

2月誠實

- 實踐1 能以真誠態度面對自己與他人
 實踐2 完成與他人約定的事
 實踐3 勇敢面對挑戰，承認錯誤行為



實踐1 對不合理的事情能表達意見與做法

實踐2 能重視事情的公平性

實踐3 關心遭受不公平對待的人事物



4月孝悌

實踐1 我能做好自我管理，讓父母放心

實踐2 我能幫忙做事，減輕父母的負擔

實踐3 我能懂得感恩，孝順父母

113學年度
班級模範生

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
1年1班	邱筠潔	3年1班	王宣菱	5年1班	張采忻
1年2班	吳冠潔	3年2班	蘇宣予	5年2班	劉禹彤
1年3班	簡啟恩	3年3班	戴珮芸	5年3班	吳育辰
2年1班	陳霽宜	4年1班	張宸羽	6年1班	鍾佑健
2年2班	陳宣辰	4年2班	陳曉庭	6年2班	余騰穎
2年3班	張采寧	4年3班	劉昱伶	6年3班	李政穎



114年新北市小學運動會

比賽項目	選手	名次	選手	名次
女童丙組 200 公尺	張庭茵	金牌	女童丙組 8x100 公尺接力	溫子緹、張庭茵、林佳彤、吳昕潔、趙奕晴、李采穎、郭品希、梁玉騏 金牌
女童丙組 3000 公尺競走	鍾佑健	金牌	女童丙組 60 公尺	張庭茵 銀牌
女童丙組混合運動	趙奕晴	金牌	男童丙組跳遠	周昱霖 銀牌
男童丙組 200 公尺	周昱霖	金牌	女童丙組 3000 公尺競走	吳昕潔 銅牌
男童丙組 3000 公尺競走	賴柏宇	金牌	【團體總錦標】女童丙組第一名 男童丙組第六名	
女童丙組 4x100 公尺接力	溫子緹、張庭茵、林佳彤、梁玉騏	金牌	- 感謝誌麟老師、安翔老師、貝珊老師的辛苦指導 -	
女童丙組 4x200 公尺接力	林佳彤、張庭茵、趙奕晴、梁玉騏	金牌		

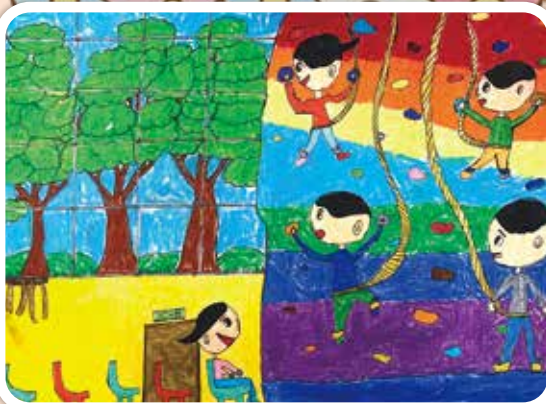


主題：親愛的家人

家庭與家人是孩子安全感的來源，無論是家庭的日常，或是特殊的家庭活動，都充滿幸福能量。



101 黃晨軒



202 蔡語恩



201 陳彩榛



403 劉品辰



403 余昀葦



501 張采忻



403 蔡佳宸

2025 兒童節

系列活動

● 上下課大翻轉 ~ 鋼琴社快閃



● 兒童節禮物發放



● 寶可夢卡牌 PK 大賽



春季郊遊

spring



中央研究院
ACADEMIA SINICA



運動會花絮





白雲 Pai-Yun



出版單位：新北市汐止區白雲國民小學

發行人：施富有

編輯群：林珈卉、梁以樂、林軒宇、王雅慧

地址：新北市汐止區民權街二段九十號

電話：02-2640-3909

美編設計：睿澄視覺設計有限公司

發行日期：114年5月

