

自強國小冬晴季刊

發行單位：新北市中和區自強國民小學
發行人：許以平校長

編輯群：
教務主任蔡秉峪、學務主任師麗碧、總務主任曾銘翊、
輔導主任孫琪、親資組長邱文英

主題：築夢踏實
2021/6 月

主題專欄

築夢踏實

學務主任 師麗碧

在自強國小的學習與生活有六年之久，是各位求學最長的一段時間，六年足以帶來重要的變化。學校合宜的制度，培養你們良好的生活常規；充實多元的學習，增長你們豐富的知識見聞；團體共學的生活，圓融大家待人接物的態度。在 38 屆畢業生離校前，主任跟大家勉勵三事：

勤奮

身為自強人，應將「自強不息」，作為一種人生態度，也是一種生活的方式。俗話說：「天才就是勤奮，勤者自強不息，奮者努力不懈。」努力與勤奮能成就夢想，再美好的願望如果不付諸行動，再瑰麗的想法也只能是空想。

勤奮的實踐，能使我們的生活和學習，在面對許多困難時迎刃而解。這就是為什麼說：「越努力，運氣就會越好。」的根本原因。

有品

品德，它深切地影響著每個人做人處世的價值觀和態度。自強人的優良素質是什麼？我個人認為，在學校正式課程、非正式課程及校園文化的六年時光裡，從自治市每週宣導、每月的建立楷模學習、規劃多元品格教育活動，都與現實生活相結合，使我們對於「誠信」、「感恩」、「尊重」、「正義」、「公德」、「合作」、「責任」、「關懷」、「反省」與「助人」等品格，有長期的學習與實踐，那就是自強人特有的優良素質。

健康

「有健康的身體，才有美好的人生」，在我們提倡生涯規劃、終身學習的同時，如果沒有健康的身心，一切都將是空談。

健康，包括規律運動和飲食有度。透過健康促進的生活型態，規律運動之實踐，以永續經營的概念，將運動融入日常生活中，養成終身運動習慣，在未來的人生活出積極、美麗色彩。

一錠勤奮、一錠有品、一錠健康，三錠金元寶送給畢業生作為禮物，最後，祝福各位鵬程萬里，前途無限。

家長會長的話

佇立在庭院，望著圍牆外的世界，那是當孩童時的夢想。總想著要快快長大，到外面的世界去闖蕩，就這樣懵懵懂懂的渡過那最純真的時期。

年齡增長到足以站在圍牆之上，看著那道牆的裏外，內心做著抉擇，自身的能力是否禁得起闖蕩，又是否回到庭院將自己不斷的再加強，直到背上的羽翼漸豐足以飛翔。

長大之後站在圍牆之外，發現外頭的世界雖多采多姿，但卻沒有了一直以來的保護牆，凡事都得倚靠自己，如果積累的能力不足，便可能讓自己傷痕纍纍，直到最終，才來後悔沒有珍惜那道內圍牆。

成長的過程只有一次，有喜悅、有哀傷，唯有珍惜並讓自己茁壯強大，才能面對富有挑戰的未來。共勉之～

第 38 屆家長會長 蕭仲惟 敬上



防疫心理健康五大招！！

COVID-19從今年5月急速升溫，台灣面臨了非常嚴峻的一個疫情考驗，確診數上升讓人民恐懼及害怕，在心理層面都出現非常大的衝擊。衛福部提出了防疫心理健康五大招讓民眾平緩自己的心情，希望大家能夠維持最好的身心狀況，一起共同面對COVID-19的挑戰！

安全

· 勤洗手 · 戴口罩 · 保持社交安全距離

平靜

· 觀看疫情相關新聞不超過 30 分鐘

能力

· 吸收防疫知識 · 運動提升抵抗力

聯繫

· 聯繫親友互相鼓勵

希望

· 全民配合指揮中心政策，戰勝疫情有希望

除了5大招，
你還可以...



測量心情溫度



撥打心理諮詢電話



六年級畢冊封面作品

109學年度畢業主題為「昂首天際 逐夢飛翔」，許多畢業生參與封面徵選活動，由自強美術團隊教師選出5幅優秀作品，大家一定要細細欣賞喔呀！！



有徵獎答

- Q1：停課在家玩什麼？向自強大小朋友分享一個好玩又好操作的小遊戲或桌遊吧！
Q2：停課在家的心情如何呢？想對老師及同學說的話？
Q3：六年級畢冊封面創作，你喜歡哪一幅作品？為什麼？請與大家分享你的想法喔！

請在 110 年 6 月 28 日前，上自強國小粉絲團告訴小編你的答案，就有機會獲得精美小禮物！別忘了填寫小朋友的姓名、班級和座號喔！



感恩月~ 臉書秀愛的抱抱

THANK YOU



媽媽，我永遠愛您！

謝謝媽媽辛苦的生下我，照顧我。每天都會和我聊天、聽我分享學校發生的趣事！媽媽，我愛您
6年2班 彥勛



是校長耶！



最愛的媽咪，謝謝您總是把最好的都留給我和弟弟！爸爸媽媽您們辛苦了~愛你們呦！
3年9班 正裕



謝謝媽媽每天照顧我
謝謝媽媽每天陪我睡覺
謝謝媽媽煮飯給我吃
謝謝媽媽每天載我上課
媽媽辛苦了
1年1班 展宇



親愛的爸爸謝謝你~每天辛苦下班，來安親班接我回家，不管刮風下雨，不辭辛勞~爸爸我愛你
2年9班柏安



謝謝媽咪送我上下學
謝謝媽咪照顧我
媽咪我愛妳
4年1班 巧馨

