



新竹縣竹東鎮中山國民小學
Chungshan Elementary School

中心愛閱

●發行／呂惠紅校長 第三十四期
●執行編輯／陳姝妤
●編輯群／全體教師、家長會
●出版／新竹縣竹東鎮中山國民小學

分享 創意 卓越 優質

310 新竹縣竹東鎮中山路 70 號 電話：03-5962102 傳真：03-5944397

21天挑戰~好習慣,成就你的一生

◎校長 呂惠紅

親愛的同學們，你們有沒有想過，一個小小的習慣，堅持21天，就可能改變你的一生？不管是學習、運動，還是培養好習慣，只要不斷練習，就能變得更厲害，甚至成為這方面的專家！希臘哲學家亞里斯多德：「讓你卓越的，不是行為，而是習慣，是重複的習慣造就了我们。」

在古代，有一位賣油的人，他的技術非常厲害，能夠把油從高處倒入一個瓶口很小的葫蘆裡，一滴都不會灑出來。有一天，他看到一位射箭非常厲害的將軍，能百發百中，大家都很佩服他。賣油翁卻淡淡地說：「這沒什麼，只是熟練而已。」將軍聽了很不服氣，覺得自己的技藝來自天賦，而不是練習。於是，賣油翁拿出一個銅錢，把它放在瓶口上，然後從高處倒油，結果油從銅錢的小洞中準確地滴進瓶裡，卻沒有沾到銅錢，賣油翁說「這就是練習的結果。」這個故事就是告訴我們，無論是射箭還是倒油，只要不斷練習，就能達到高超的技藝。這就像我們的學習，只要每天努力一點點，持續21天，你會發現自己比以前更厲害！

為什麼要堅持21天？這是行為心理學「21天效應」的理論。是在說明一個人新的習慣或

理念，從形成到鞏固大約需要21天的現象，並會歷經三個階段，從第一階段的前7天，要刻意提醒、刻意練習；第二階段從第7天到21天，行為的表現已經比較自然，但還需要有意識的控制；第三階段是第21天之後，新的行為已經可以變成無意識的日常習慣了。因此，我們如果要培養新的理念或習慣時，如果能遵循「21天效應」的規律，按照三階段的特點做改變，以及有耐心在這21天中，每天不間斷地反覆練習，就能看見效果。

我們一天的行為中有95%是出於習慣性，只有大約5%是屬於非習慣性，例如每天走一樣的路上下學、每次看書都從頭開始閱讀、總是拖拖拉拉才寫回家作業等，這些都是在不知不覺中養成的習慣，它們卻可能深刻影響著我們的人生。美國最具影響力之一的史蒂芬·柯維博士指出：「一個壞習慣能夠毀掉了一個人的一生，一個好習慣能夠成就一個人的一生」。要有好的行為、好的習慣可能要刻意學習，尤其是已經有不好的習慣時，更需要有決心、有毅力的正確的方法做練習，甚至需要旁人的協助。

親愛的同學們，你準備好了嗎？接受21天挑戰吧，培養一個好習慣！

◎家長委員 林珈慧

伴你成長



「陪伴」是最深的愛；在這個忙碌的現代社會，許多父母為了給孩子更好的生活，努力於工作，但卻忽略了孩子真正需要的其實就是高質量的陪伴。

先生工作忙碌，兩個孩子從小就是由我作為主要照顧者，所有育兒中的種種狀況、問題、崩潰，我也是非常清楚；孩子的成長只有一次，第一次的學翻身、學坐、第一次開口說話、讀幼稚園、上國小……等，對我而言都是無法言喻的感動；我始終相信擁有高質量陪伴的孩子較容易擁有安全感、支持感、歸屬感、情緒也相對穩定、對人也更容易理解與信任。

孩子們在成長的道路上並非一帆風順，需要父母的陪伴參與，我也希望在孩子受挫折傷心、生病時，能夠給予關懷和撫慰使他們不會感覺到孤單，親子關係沒有捷徑，只有用心經營才可以使孩子的成長道路上留下溫暖的回憶，那些陪伴過的時光，將成為他們一生的力量，也是我給他們最深的愛、最珍貴的禮物，希望可以用愛與智慧，陪伴孩子迎向美好的未來。

感恩的心

114.02.10-114.03.18

捐款人	捐助項目	金額	捐款人	捐助項目	金額
鄭瑞榮	捐助本校足球社使用	\$10,000	黃繼德	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
ABC學園	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$10,000	曾慶遠	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
陳忠宏	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$10,000	陳羿臻	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
鍾勝全	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$5,000	許正忠	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
劉純治	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$5,000	莊明鈞	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
陳雅穎	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$5,000	施勝海	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
楊文達	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$4,999	邱志永	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
范揚坤	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$3,000	林劉清妹	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000
楊明哲	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000	官大仁	捐助校慶運動會暨校務發展基金	\$2,000

大事記



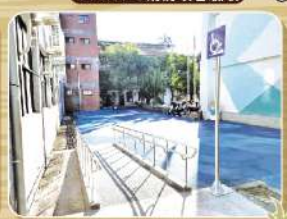
114.3.3通學步道完工



114.3.13消防改善驗收



114.3.14中山樓緊急拆除工程



114.3.14校園無障礙改善工程

躍動校園Team中山

◎體育組長

本校81週年校慶運動會，全校師生及家長熱情參與，場面熱鬧非凡，首先由各班的創意進場拉開序幕，接著是氣勢非凡的太鼓表演和活潑可愛的大會舞表演，展現出中山孩子的熱情與活力。

競賽活動豐富多樣，從熱血沸騰人人賽跑、100公尺競賽到大隊接力，孩子們全神貫注、努力拼搏，在與會的家長與來賓和班級團隊的加油吶喊下，為孩子們注入了滿滿動力。多元的趣味競賽更是樂趣無窮，讓現場充滿著愉悅歡樂的氛圍。老師與學生們同心協力的參與每一個競賽活動，充分展現了互助合作及團隊友善的精神。

經過一天的激烈角逐，各項競賽活動順利落幕，獲獎的班級贏得了榮耀，也讓所有參與的親師生收穫了許多美好的回憶。本次校慶運動會，不僅促進了健康，更為中山國小留下璀璨的一頁。躍動校園，Team中山，我們下回見！



你看到了什麼呀？

◎資訊組長

在中山國小的數位教室裡，你會看到一群戴著特別眼鏡的孩子們，他們正在進行的是5G新科技XR共學課程，大屏幕上正播放著東興國小分享的直播畫面，除了中山外還有好多新竹的學校參與課程，從三到六年級，不同階段的孩子們共同認識新竹在地特色五金-茶金(茶葉)、黑金(仙草)、烏金(烏魚)、紙金(紙張)、柿金(柿子)。



性別平等教育宣導

◎生教組長

每個人都是獨一無二的，無論是男生、女生，或是其他性別，每個人都有自己的特點和價值。性別不應該決定我們的興趣、夢想或能力，男生可以喜歡粉紅色，女生也可以喜歡踢足球！

尊重別人是很重要的，不應該嘲笑或歧視和自己不一樣的人。每個人都有選擇衣服、遊戲和興趣的自由，沒有所謂「男生應該怎樣」、「女生應該怎樣」。

在日常生活中，互相幫助、理解彼此，才能讓世界變得更友善。如果遇到性別上的困惑，別害怕問老師或家長，他們會幫助你了解更多哦！同學們，讓我們一起學習尊重與平等，讓每個人都能快樂成長！

榮譽榜

田徑隊

◎新竹縣中小學運動會

何宇威，榮獲壘球擲遠 **第二名**
彭琨晏，榮獲壘球擲遠 **第五名**
陳有成，榮獲100公尺 **第七名**

棒球隊

◎新竹縣國小軟式棒球聯賽 **亞軍**
◎新竹縣假日對抗賽 **亞軍**

- ◎榮獲「113年公共建築物及騎樓無障礙環境考核」城鎮型 **特優**
- ◎榮獲「新竹縣113年度環境教育訪視」 **優等**
- ◎榮獲「新竹縣113年度防災校園建置學校影片」 **優選**



藝文類

- ◎林美賢老師，榮獲新竹縣「悅閱推手」績優 **首獎**
- ◎楊賢澤、宋品妍，榮獲新竹縣創意子職教育活動 **優勝**
- ◎高睿杰，榮獲新竹縣113年度優秀童軍獎
- ◎林祐琛、楊賢澤、范銘嘉、陳羿安、何松育、劉恩睿
榮獲新竹縣閱讀達人

軟網隊

- ◎114年全國自由盃軟式網球錦標賽
徐樂，榮獲單打 **第二名**
彭筱倩，榮獲單打 **第七名**
徐樂、彭筱倩，榮獲雙打 **第五名**



113學年度模範兒童

◎活動組長

每每遇到選拔模範兒童總是充滿挑戰，在中山國小這所人才濟濟的校園中，學生都展現了品學兼優、文武雙全，以及積極向上的精神風貌，讓人讚嘆不已。每當師長與同學們進行模範兒童的推選時，總是傷透腦筋，難以取捨。

最終脫穎而出的模範兒童，不僅是班級裡的佼佼者，更是才德兼備的典範。他們以自身的努力與成就，成為全校同學學習的榜樣，為學校增添光彩。

縣模範兒童

六甲鄧定弘、六乙郭沛婕
六丙林潔熙、六丁謝子淇
六戊鄧禹瑋



鎮模範兒童

六甲羅星榮、六乙陳袖瑾
六丙葉詠恩、六丁彭劉嘉
六戊傅唯綸



班模範兒童

一甲范珊瑜	二甲劉宸均	三甲黃妍希
一乙彭宇鈞	二乙傅唯奕	三乙吳笛任
一丙鍾其辰	二丙林巧薰	三丙徐朝逸
一丁陳禹如	二丁張予晴	三丁鍾帛諤
四甲張芷柔	五甲林邱旋	六甲王縉醇
四乙鄭皓丰	五乙徐樂	六乙張祿霖
四丙吳諤典	五丙丁柔瑄	六丙李妍禎
四丁田浩呈	五丁王晨伊	六丁劉羽晴
	五戊何筑禎	六戊施柏言

樂學班陳威帆



閱讀·新視窗

◎圖書組長

中山國小正在推動SR(SmartReading)閱讀分級，SR分級利用AI大數據提供客觀的閱讀難度資訊，本校則採用比較直觀的方式標示，SR1適讀年級為一年級或以下，SR2適讀二年級.....依此類推，讓每位學生都能找到最適合自己的書籍，也幫助老師與家長掌握學生的閱讀發展，確保孩子們能循序漸進地提升閱讀能力，在文字的世界裡成長茁壯。

為了讓選書更直覺，學校已經為圖書館的

書籍標上SR貼紙，七彩的標示彷彿一座閱讀彩虹，指引學生找到屬於自己的故事。目前，已有超過三千本書完成標記，讓孩子們在書海中更容易找到適合的讀物，也讓閱讀變得更加輕鬆有趣。

目前的成果，感謝圖書志工的熱心協助，她們用耐心與愛，細心地為每一本書貼上合適的標籤，為孩子們打造一個更友善的閱讀環境。未來，中山國小將繼續深耕閱讀教育，陪伴孩子們在書香中成長，開啟更廣闊的世界。



校園活動花絮



1140207棒球育樂營



1140211英語字彙王比賽



1140213友善校園宣導



1140221防災宣導



1140224反暴力宣導



1140224我最喜歡的一本書活動



1140227防災演練



1140302金融知識暨防詐騙宣導



1140305三五重軍活動



1140305球芽講座



1140306 Hakka文化饗宴



1140313中山小講堂



1140313好書報報分享



1140313國際教育講座



1140314小小說書人



1140315參觀海事博物館



1140319弦樂四重奏



1140326為你朗讀



1140326小火子愛閱讀



1140330新竹縣音樂聯合展演

中山附幼「祭天穿」!

◎幼兒園主任

對於整年「煞猛打拼」客家人來說，在農曆正月二十「天穿日」這天，一定會放下手邊的工作，好好休養生息。

而在中山附幼，我們從講述「女媧補天」的傳說故事開始，讓幼兒了解客家「天穿日」的由來；也讓孩子嘗試「煎甜粿」，象徵女媧煉石補天的同時，也在活動中體會到「有做無做，穿到天穿過；有賺無賺，總愛穿天穿」的意義！

未來，我們仍將持續規劃多元的在地課程，讓幼兒實際接觸和真實體驗，也讓客家文化在中山附幼有了認同、傳承和永續發展的機會！



澎湖之旅

◎一甲 彭煥軒

去年我們全家搭飛機去澎湖旅遊，抵達時下雨了，所以爸爸租車載我們去潮間帶走走看看。

第二天我們一起去沙灘堆城堡、玩水，還去吃美味的仙人掌冰，冰冰涼涼真消暑！之後去知名景點「澎湖大橋」拍照，晚上再坐船去吃海鮮大餐和釣小管，非常好玩。最後我們去看煙火，五顏六色的煙火照亮黑暗的天空，好美麗呀！第三天我們繼續搭船去玩水，還去海邊找小寄居蟹。

最後一天我們先去吃了美味的澎湖麵線，再去吃透心涼的綿綿冰，然後帶著滿滿的回憶搭飛機回家囉！

春天

◎一乙 郭忻宥

上禮拜放假，我起床後，發現天氣很好，我問爸爸：「今天天氣很好，可以出去玩嗎？」爸爸笑著說：「今天天氣很暖和，我們去河濱公園走走吧。」

來到河濱公園，發現春天真的來了，粉紅色櫻花開了，草地綠了，人們都出來運動，小狗在草地上開心地跑著，小鳥在樹上唧唧喳喳唱著歌，我和弟弟走著走著，身體也熱了起來，真是一個舒服的季節。

過了幾天，天空開始下雨和打雷，天氣也變冷，我問媽媽：「不是春天了嗎？」媽媽說這是春雨和春雷，原來春天的天氣這麼多變。

我喜歡我自己

◎一丙 鄭暉翰

我每天高高興興的到學校上課，也會和同學開開心心的遊戲，不用爸爸媽媽擔心，我覺得自己很棒，我喜歡我自己！

老師說我的運動細胞很好，所以體育課時我都會幫忙老師教導同學，我覺得自己很棒，我喜歡我自己！

在教室上課的時候，我都會認真的學習。遇到同學有不會的功課，我都會主動教他們，我覺得自己很棒，我喜歡我自己！

美好旅行

◎一丁 蘇鈺晴

今天是春暖花開的好天氣，我和全家人一起去逛花市並賞櫻花。出發前我準備了好多好吃的餅乾和飲料，帶著愉快的心情就出發囉！一路上看到了許多的車子，而且還遇到了測速照相機，心裡想著爸爸要開慢一點才會安全抵達哩！不一會兒，我們終於到達了目的地，這裡有各式各樣的攤販，又能吃又能玩，看起來好豐富呀！我還參加了抽獎活動，我覺得很有趣，特別是別人抽到大獎的時候，真是又刺激又緊張。這次的旅行真是特別，如果有機會的話，我還想再來體驗這一天，這一天真是美好的一天！

外婆的米其林餐廳

哇！好香喔！一定是外婆大廚在做美味料理。外婆就像魔術師一樣總是可以變出先變萬化的料理，我就像大胃王選手一樣，一道一道的把它吃光光。這些料理的滋味就是我們家幸福的滋味。

外婆說她曾經參加過社區料理比賽，拿出比賽的好菜是外婆的招牌菜「蝦鬆」。外婆為了這道菜研究好多次也重做了好多次，最後終於製作出完美比例的「蝦鬆」參加比賽。比賽當天，吃過的人都對這道菜讚不絕口，而外婆做的這道料理也獲得第一名，所以這是外婆非常驕傲的料理故事。

我的中國旅行記

◎二乙 徐梓譔

一放假，爸爸媽媽就帶我去中國旅行，讓我充滿期待！飛機起飛後，我既緊張又興奮，忍不住一直想著什麼時候能到。

經過一段時間，飛機開始下降，隨著「碰、碰」兩聲，我們終於抵達中國了！這次旅程，我們去了蘇州和上海，其中最令我難忘的就是迪士尼樂園。

雖然天氣熱得讓人直冒汗，但我們依然耐心地排隊遊玩，享受每一個精彩的遊樂設施。直到晚上，看到壯觀的迪士尼煙火秀後，我們才依依不捨地回到飯店。這趟旅程真的既有趣又難忘！

回馬來西亞過年

◎二丙 范凱森

這次寒假，媽媽帶我回馬來西亞過年，因為媽媽想要帶我感受不一樣的過年氣氛。大人們在家裡大掃除、貼春聯，我則去外公的麵店幫忙。

寒假第一週我們都在買年貨，第二週就是過年了。除夕夜當天，我們一起吃火鍋，吃飽後去老家看煙火。當凌晨十二點一到，家家戶戶在家門口放鞭炮和煙火，一整條街都在做一樣的事，連續放了一個小時，非常壯觀！我也看得很過癮。年初一早上大家都來發紅包，我也收到了很多紅包，這個過年不但收到很多馬幣，還吃了很多大馬零食。

要回台灣的前一天，媽媽提議要去看電影。到了電影院裡面暗暗的，雖然說的都是馬來語，但我看電影看得很开心。後來我們去新山動物園，那邊的長臂猿在樹上盪來盪去非常活潑，比起新竹動物園，我更加喜歡新山動物園。

這次寒假，我見到了許久未見的表哥表姐，也和他們度過了愉快的假期，雖然依依不捨，只能希望很快再見！

我的家鄉

◎二丁 戴以歌

我的家鄉-竹東，是客家人聚集的鄉鎮，大部分的人都說客家話，這裡有許多客家美食。鎮上的客家市場是全台灣最大的客家市集，每到假日就有絡繹不絕的人潮，在市場中採買所需要的物品，也可以在此吃到傳統的客家美食，例如：菜包、湯圓、水粿……各式各樣的客家美食都可以在竹東市集裡吃到。

市場旁邊的戲曲公園，每到特定節日就會舉辦客家活動，像是接在過年後舉辦的天穿日，會舉辦唱山歌比賽。另外，著名的蕭如松藝術園區也會有許多藝文的展覽活動，或者每到假日有許多的遊客，搭乘彩繪的內灣支線火車往返內灣老街。

我的家鄉在竹東，我在這裡成長，往後我會繼續找尋竹東的美好事物，也歡迎大家一起來我的家鄉玩！

◎二甲 林芝宇

除了蝦鬆以外，外婆還有很多的拿手好菜，有牛肉麵、海鮮麵和水餃。每次煮這些菜，都能讓家人胃口大開。牛肉麵的湯頭濃郁，牛肉嫩滑，麵條彈牙；海鮮麵則是鮮美的海鮮與湯底的完美結合，令人一口接一口；水餃皮薄餡多，湯汁鮮美、每次吃上一顆都讓人陶醉。

我們家最愛一邊享受著外婆煮的料理，一邊聊著生活中發生的趣事。外婆的好手藝，簡直可以媲美米其林餐廳，每一道菜都充滿了她的心思和愛。我最愛吃外婆煮的菜，每次吃了都讓我感到無比滿足和幸福。