



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 **第三十六期**
●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

校長的話

從重視 IQ、EQ、AQ 到 SEL

讓孩子更完整地成長 ◎校長 呂惠紅

在不同的時代，社會對「成功」的定義不斷改變。早期的社會重視「智商」（IQ），認為聰明、會念書的人，就能在未來出人頭地。那時的教育，強調的是學業成績與知識吸收，考試分數幾乎成了衡量孩子能力的唯一標準。這樣的思維，在工業化與考試導向的年代，確實幫助許多人透過努力改變命運。

然而，當社會邁入資訊化與全球化時代，知識不再缺乏，電腦與人工智慧也能快速運算與記憶。人們開始發現，光有高 IQ 的人，不一定能在工作或生活中順利。許多高學歷者在人際關係上受挫，或在壓力下難以調適，這讓教育者開始反思：我們是不是太重視「聰明」，而忽略了「做人」與「做事」的能力？

於是，90 年代開始，「情緒智商」（EQ）的概念被提出。EQ 代表一個人能否理解自己的情緒、關心他人、控制脾氣、與人良好互動。研究指出，擁有高 EQ 的人更容易合作、溝通，也更懂得照顧自己與他人。這讓教育的焦點逐漸從「知識」轉向「情緒與人際關係」。

接著，隨著社會競爭與壓力增加，「逆境商數」（AQ）這個詞出現了。它代表人在面對挫折時的韌性與抗壓力。現代社會變化快速，從環境議題、科技發展到疫情衝擊，挑戰接踵而來，我們不能只教孩子「會成功」，更要教他們「不

怕失敗」，學會在跌倒後再站起來。近年來，教育界更提出了「社交與情緒學習」（SEL, Social and Emotional Learning）。SEL 是一種針對孩子社交及情緒管理為重點的教育方式，這不只是理念，而是一整套幫助孩子建立「自我理解與人際互動能力」的教育模式，它包含五大核心能力：

- 1. 自我覺察** 認識自己的情緒，與了解自己的優點。
- 2. 自我管理** 能控制衝動、設定目標並努力實現。
- 3. 社交覺察** 懂得同理他人，尊重彼此差異。
- 4. 人際關係技巧** 學會溝通、合作與解決衝突。
- 5. 負責任的決策** 做出對自己與他人都有益的選擇。

SEL 的出現，正是回應現代社會的需求。現在的孩子生活在資訊爆炸的時代，每天接收大量訊息，卻可能在面對情緒壓力時感到孤單與不安。當社群媒體讓比較與焦慮變得普遍，孩子更需要學會傾聽自己、照顧心靈，並與他人建立真實的連結。在學校裡，我們希望課堂不只是知識的學習，更是生命的練習。老師會透過討論、合作學習與情緒表達活動，幫助學生學習理解自己與他人。家長在家中，也可以多給孩子空間與傾聽，讓他們知道「被理解」比「被指責」更重要，「重新開始」比「立刻完美」更珍貴。

從重視 IQ，到重視 EQ、AQ，再到推動 SEL，這是一條教育不斷進步的路。它代表著我們開始明白：真正的教育，不只是培養會考試的學生，而是要培養懂生活、懂感受、懂合作、懂堅持的人。

孩子的成長，就像一棵正在茁壯的小樹，需要陽光、雨水與耐心的呵護，讓我們攜手陪伴孩子，不只學會知識，更學會做人與面對人生的挑戰。願每個孩子都能成為有智慧、有溫度、能照亮他人的人。

用心傾聽的距離

◎家長會長 賴志忠

親子之間，最重要的橋樑是溝通。很多時候，父母覺得自己在關心孩子，而孩子卻感覺被責備；孩子想表達心裡的想法，父母卻誤以為是在頂嘴。其實，彼此都沒有錯，只是說話的方式不同，心裡的距離也因此拉開了。

良好的溝通不只是說話，更是一種傾聽。當父母願意放慢腳步，先聽聽孩子的想法，孩子也會學會尊重與理解。被理解的感覺，讓孩子更勇於表達自己，也讓親子之間多了一份信任。

諒解則是溝通後最美的結果。沒有誰能完全懂誰，但願意嘗試去理解，就是愛的開始。當我們願意用心看見彼此的立場，不論是父母還是孩子，都能找到相處的平衡。親子之間不必完美，只要願意多一點傾聽、多一點包容，就能讓家成為最溫暖的避風港。



恭喜 114 學年度 當選家長委員

- 會長 賴志忠
- 副會長 羅元宏、溫演如、黃耀德
- 常務委員 林雅雯、黃苑婷、潘依璘
- 委員 湯國欣、池睿庭、郭家豪、陳宏瑋、徐淳緯、李婉琳、江芊霈、傅曉蕾、林佩君



感恩的心

114.05.23~114.09.30

捐款人	捐助項目	金額
陳志宏	弦樂團捐款	\$5,000
賴志忠	畢業典禮暨校務發展基金	\$5,000
聖佳數位影印、新竹縣教育會、林昭錡	畢業典禮暨校務發展基金	\$2,000
賴運土、黃國書、劉清妹、施勝海、劉菊珍	畢業典禮暨校務發展基金	\$1,000

大事記



1140812 水溝清淤 & 1140829 除草

1140815 冷氣濾網清洗

11140827 機車感應系統維修

1140828 校樹修剪

1140901 A 棟地下停車場剪刀門維修

1140910 校舍加裝捲簾驗收



拔智慧毛，增智慧



過聰明門，愛勤學



閱讀起步走，愛讀書

小小新鮮人 相見歡

◎輔導處

開學日終於到來，中山國小為了迎接一年級的新生，特別安排了一系列充滿愛與創意的迎新活動，展現對孩子們最熱烈的歡迎。當天早上，校長與老師們親自在校門口迎接孩子們的到來，並邀請合影留念，紀錄人生中第一次踏入小學校園的美好時刻。

在老師的引導下，孩子們進入禮堂參加迎新活動。現場氣氛熱烈，大家一起唱歌跳舞，笑聲不絕於耳。孩子們還象徵性地拔智慧毛、穿過聰明門，象徵



打卡，紀念重要日子



拔智慧毛，增智慧

邁向知識之路，開啟學習旅程。校長也送上書籍，鼓勵孩子從小培養閱讀興趣，讓學習變得有趣又充實。

透過這場充滿溫度的迎新活動，中山國小希望讓每位小一新生感受到歡迎與安心，並以快樂的心情展開新的學習生活。活動在師長們的祝福聲中圓滿結束，期待孩子們在這片充滿愛與希望的校園中，展開精彩的小學篇章。



台日棒球情誼再啟 跨越國界的學習旅程

◎學務處

自 2011 年起，本校與日本宮崎展開台日少棒交流，十多年來持續保持良好的互動。今年暑假，棒球小將們再次踏上宮崎的土地，展開一段以「棒球」為核心、結合「文化體驗」的學習旅程。

棒球搭起友誼橋梁

在宮崎的交流賽中，孩子們不畏高溫或驟雨，連續挑戰多場比賽。雙方球員在球場上全力以赴，展現專注與運動精神。比賽結束後，雙方孩子交換禮物，並用簡單的日語互道問候與感謝，握手留下美好的回憶。這一刻，棒球不只是競技，而是跨越語言的友誼之橋。

國際交流彼此學習

呂惠紅校長表示，棒球不僅是一項運動，更是一座連結人與人之間的橋梁；透過交流，學生拓展了世界觀，也理解文化多樣性與自然關懷的重要。蔡育勝教練則強調，日本球員的品德教育與比賽態度值得效法，孩子們也從中學會以積極心態與團隊紀律迎接挑戰。

這次宮崎之行，孩子們不僅在球場上提升球技、建立友誼，更在文化學習中開拓視野。他們學到的不只是運動精神與歷史文化，還有彼此間最真摯的笑容與祝福。



榮譽榜

藝文類

學生組

動物友善城市繪畫比賽

何佳玆，榮獲高年級第一名
邱柏洋，榮獲中年級第三名

柯華蕙數位閱讀探究競賽

何旻奕、楊侑綸、陳柚瑾、郭沛婕，榮獲特優
許羽馨、曾柏諺、邱新甯、王詠嫻，榮獲佳作
黃邑宏、黃美盈、何筑禎、劉恩睿，榮獲佳作
王縉醇、錢貽彤、李彥勳、何佳玆，榮獲佳作及「少年報導者特別獎」

新竹縣語文競賽

范揚庭，客語朗讀特優 國賽代表
林鄧旋，國語朗讀特優
高唯唯，賽夏語朗讀特優
何筑禎，閩南語朗讀優等
王詠嫻，國語演說優等
吳宜芯，泰雅語朗讀優等
何松育，字音字形優等
湯丞濤，作文甲等
張穎婕，作文甲等

教師組

張惠閔，作文特優
楊瑞琦，台語朗讀甲等
黃淑媛，客語朗讀優等
陳靜芝，作文甲等

田徑隊

新竹縣運動會

何宇威，榮獲壘球第一名
林承威，榮獲壘球第二名



棒球隊

同仁盃全國少棒賽第五名
華南金控全國少棒賽殿軍
關西鎮長盃少棒賽冠軍
宋高榮盃少棒賽冠軍



羽球隊

新竹縣中小學羽球校際聯賽

五年級男生組，榮獲第二名
六年級女生組，榮獲第三名



軟網隊

中華盃全國軟式網球錦標賽

徐樂，榮獲單打組第二名
彭筱倩，榮獲單打組第三名
宋展河盃軟式錦標賽
呂知禹、李子瑤，榮獲雙打第二名
曾悅昕、徐禹甯，榮獲雙打第三名





閱讀新視窗

閱讀遇見永續，創作點亮童心

◎教務處

暑假開始，一群熱愛閱讀與寫作的孩子參加了我們精心規劃的「暑假閱讀寫作營」。教師群以SDGs為核心目標，精選《如果海洋是我的家》、《誰吞了史丹利》、《一隻聰明的魚》、《學校有一隻大狐狸》、《禮物》等繪本，引導孩子們在故事中探索永續議題與生活價值。

課程設計多元而生動，孩子們透過角色扮演體驗情境，藉口頭報告培養表達力，在小組創作中激盪思維，更以創意漫畫、四格繪畫及小書製作展現想像力。

短短數日，孩子們在閱讀中開闊視野，在創作中培養自信，留下了滿滿的學習與歡笑。這不僅是一段暑期的美好回憶，更是孩子們邁向閱讀與寫作新旅程的重要起點。



幼兒園專欄

開學防疫小提醒： 洗手最重要！

開學囉！孩子們開心回到校園，但各種病毒也悄悄活躍起來，特別是每年九月常見的腸病毒與感冒病毒。

要守護孩子健康，最簡單也最有效的方法，就是「勤洗手」！

在幼兒園中，我們透過繪本引導孩子觀察日常生活中可能藏著細菌的地方，並實際練習正確的洗手步驟。最後，還把洗手口訣融入洗手歌，讓孩子邊唱邊跳，把好習慣牢牢记住！

家長也可以在家一起練習，提醒孩子吃東西前、上廁所後、咳嗽或打噴嚏後，都要記得洗手。從生活小細節做起，才能有效把病毒趕走，讓孩子在生活中快樂學習，也能健康平安地成長！



校園友善週， 和諧你我他！

◎學務處

每學期的第一週，教育部推動「校園友善週」，本學期主題為：「停！聽！看！一起『調』出『和』諧的友善校園！」希望深化學生對校園霸凌防制及友善人際互動的認知，強化對求助的意識與能力。校長特別提醒同學，若遇到網路霸凌，要記得四大原則：保留證據、檢舉內容、阻斷聯繫、撥打求助專線。同時，校長也呼籲大家遵守網路禮儀三守則：不說傷人的話、不傳尷尬照；上網有禮貌，做個小小好公民；拒絕陌生人追蹤，保護個人隱私。讓我們一起打造安全、有愛的學習環境！



校園活動花絮



1140808 棒球隊移地訓練



1140819 文化局書車到附幼服務



1140824 新生家長座談會



1140902 開學日～校長媽咪說故事



1140911 交通安全大挑戰



1140913 球芽基金會邀請觀賞職棒比賽



1140919 防災演練



1140919 班親會



1140922 感謝藍色超人活動



1140923 小一認識校園



1140923 幼兒園敬師活動



1140923 動物保護教育講座



1140925 廣達藝術小尖兵移地訓練



1140925 敬師活動

我的特別的回憶

◎四甲 高依璇

有一次在找東西的時候，有張照片掉了下來，那是我剛出生的照片，這是媽媽告訴我的回憶……我是在馬偕醫院出生的，因為出生當時我長得很像男生，而且可能是因為很害怕，出生後就一直哭一直哭。

我看見這張照片，就會想到媽媽的辛苦，也讓我很感動。因為懷孕生小孩是一件十分辛苦的事情，所以我出生時就是媽媽解脫的時候，媽媽把我安全地生下來，就可以放鬆了，而且還有月子中心的阿姨會幫忙照顧剛出生的小朋友。

現在我長大了，很少會大哭大鬧。長大了的我們可以幫忙分擔家事，這樣媽媽就可以輕鬆一點。我們可以分擔的家事有很多，例如：摺衣服、洗碗、掃地、拖地……等等，或者，媽媽生病感冒時我們也都可以幫忙，就像偶爾點個外送，來讓媽媽休息不用煮飯。

我現在看到小時候的照片我都覺得很可愛，也一直不想長大。因為一旦我長大了，媽媽就會變老了，我不想讓媽媽變老，希望媽媽可以無憂無慮沒有煩惱。

寶山水庫裡的生命課

◎四乙 邱資瑀

有一次，外公和外婆帶我到寶山水庫散步，那是一個晴朗的天氣，有著悅耳的鳥鳴聲，我們打算去欣賞波光粼粼的水庫風光。當我們一下車，我就看到了一隻毛色是白與咖啡色相間的貓，身體小小的，躺在地上一動也不動，看起來受傷了，也很虛弱。

我擔心的問外婆：「牠受傷了嗎？」外婆提醒我先不要靠近牠，並打動物保護專線請專家協助處理。即使知道有人處理，我仍然對那隻小貓一直念念不忘，很擔心牠。姐姐看見我難過，特地安慰我，講了很多笑話給我聽，也跟我說道理，慢慢地，我的心情才平靜下來。

這次經驗讓我體會到，即使是一隻小動物，牠的生命和我們一樣珍貴，也需要被尊重與保護。我希望自己長大後，有能力親手守護牠們，盡一份心力去照顧與拯救需要幫助的生命。

我最想感謝的人——媽媽

◎四丙 陳苡菲

我有許多喜歡我的人，例如隔壁的姨婆、英文老師，以及我的家人，他們都讓我心懷感謝。但我最想感謝的，是我的媽媽。

自我出生以來，媽媽便細心扶養我長大。無論我生病，還是需要指導功課，她總是用溫暖的話語與行動陪伴我，讓我感到無比安心。

我這個常常少根筋的孩子，總會鬧出笑話，例如跌倒或忘了寫功課。每一次，媽媽都不厭其煩地提醒與協助，讓我完成應該做的事。她的溫柔與耐心，是我最想學習的榜樣。

在家裡，媽媽包辦了大大小小的事務，是家中不可或缺的重要角色。看見她辛苦的模样，我也開始學著幫她分擔家事，想讓她輕鬆一些。

媽媽，謝謝您無私的付出，您是我心中永遠最值得感謝的人。

六六與我



◎四丁 徐歆淇

一天下午回到家，爸爸突然告訴我：「你的新朋友——蜜袋鼯已經等你很久了。」

籠子裡的蜜袋鼯躲在角落裡，看起來有點兒膽小，我伸手去碰碰牠，沒想到牠用尖銳的牙齒咬了我一口，我大叫一聲，爸爸竟哈哈大笑。我們興奮的一起幫牠取名叫「六六」，希望牠一生都會「六六大順」。

每天放學一放下書包，我就會把六六從籠子裡抱出來，和牠一起玩遊戲，教牠跳躍，練習滑行。一開始，六六會直接亂跑讓我追，練到生氣了，還會用指甲抓得我滿臉滿手的傷痕，爸爸笑我是小花貓，但也希望我能成為六六的好主人。

天不從人願，有一天我回到家，發現籠子的門打開了，我找遍家裡的每個角落都找不到六六，我難過得哭了。爸爸安慰我，答應會再買新的蜜袋鼯給我，但我無法開心起來，因為新的蜜袋鼯再可愛，也不是原來的六六了。

六六失蹤一年多了，每天照顧其他的蜜袋鼯，總是會讓我想起牠。雖然六六不能再陪伴我，但我希望牠能快快樂樂，平平安安。

我眼中的竹東之美

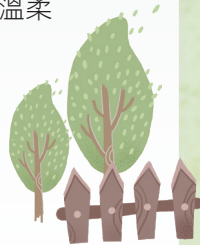
◎六甲 吳妍臻

竹東的味道，是濃濃的人情味。你看那高高低低的房子，彷彿疊著時光，聽說爺爺奶奶總愛在屋頂加蓋，是老家的習慣。再望向遠方，層層疊疊的山，綠意無邊，就知道這裡的生態，被好好保護著。

竹東車站，是時光停駐的地方。老車站，卻不顯老態，彷彿被溫柔地擦拭過，仍舊散發著古樸的氣息，讓人想起過去的故事。

香氣四溢的中央市場，是味蕾的記憶。動物雞蛋糕的香甜，溫家炸雞的酥脆，總讓人忍不住食指大動。

竹東啊，隨著時間慢慢長大，越來越熱鬧。但願，這份山林的綠意，能永遠留存，讓竹東一直這麼美好下去。



竹東河濱公園 櫻花綻放與生態共舞

◎六乙 徐樂

竹東河濱公園位於新竹縣竹東鎮，是一處結合自然生態、休閒娛樂與教育功能的綠色空間。公園沿著頭前溪而建，擁有寬廣的草地、多樣的植物及完整的河岸生態，是推動環境教育的理想場所。每年春天，園區內種植的櫻花樹盛開，吸引許多遊客前來賞櫻，不僅增添了自然美景，也讓民眾有更多親近自然的機會。

此外，公園設有生態步道、解說牌及觀察平台，讓遊客在散步、賞景的同時，也能學習當地的生態知識。透過觀察植物、昆蟲與鳥類，大家可以更了解生物多樣性與環境保育的重要性。園區也融入防洪與水資源管理設計，展現人與自然共生的理念。

許多學校和社區團體也會在此舉辦戶外教學、淨溪和植樹活動，落實永續與生態教育。竹東河濱公園不僅是賞景的好去處，更是環境教育的在地典範，值得我們共同守護與珍惜。

棒球場的自述

◎六丙 田嘉帆

嗨！我是靜靜躺在操場旁邊的「棒球場」，雖然我不像遊樂設施那樣好玩，也不像圖書館那樣有趣，但我每天都在默默守護棒球隊的團員，我是你們不可或缺的夥伴，沒有我，棒球隊會拿不到好的名次。

我想告訴大家幾件重要的事。使用我之後，請記得不要把「土」帶回家，土是我的寶貝衣服，如果我沒穿衣服，棒球隊會無法練球。手套和棒子應該放在架子上，而不是放在地板上。也請大家不要把自己當「挖土機」，動不動就在球場挖土，或故意破壞我的裝備，那會讓我變得凌亂不堪。當我變得骯髒又破爛，大家一定都不想靠近我了。

如果你們願意愛護我，我就能一直維持乾淨舒適的環境，讓大家方便又安心。請不要忽視我的重要和我的心聲，我可是校園裡默默守護大家的「阿土小英雄」呢！

地球的告白



◎六丁 陳欣卉

如果地球會說話，她一定會告訴我們：「我真的累了。」長久以來，人類不斷排放廢氣、砍伐森林、傾倒汙水，這些行為一點一滴地侵蝕著她的健康。如今的地球，早已傷痕累累，狼狽不堪。這也是為什麼我們必須更加重視環境教育。

地球的資源並不是取之不盡、用之不竭。所以節約用水、減少塑膠的使用、隨手關燈、落實垃圾分類與物品重複利用，這些看似微小的舉動，其實都是守護地球的重要步驟。只要大家願意一起行動，力量就能匯聚，改變才會發生。

地球是我們唯一的家園，請大家靜下心來，傾聽她微弱的呼喊，並以實際行動回應。當我們共同努力時，地球一定會再度展露笑容，回報我們一個乾淨、美麗、永續的明天。



減塑愛地球

◎六戊 鄧祐寧

我們常常使用一次性的塑膠用品，例如：塑膠碗及湯匙、塑膠袋、塑膠杯及吸管等等，雖然帶給我們生活便利，但對我們所生活的環境有很大的破壞，也讓動物誤食塑膠，導致消化系統堵塞而餓死或受傷。塑膠製品不容易被分解，容易造成環境與生態嚴重的污染。曾經有人在深海魚的肚中發現塑膠袋，甚至在烏龜的鼻孔內發現塑膠吸管；我們現在都把垃圾丟到焚化爐裡，然而塑膠製品焚燒時可能產生有毒氣體，熱能也會使地球暖化，進而破壞臭氧層。地球只有一個，你我也只有一次生命，就從日常做起以環保器具取代塑膠製品，讓我們一起愛護地球。