



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 **第三十八期**  
●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



## 別讓「短影音」控制你！

校長的話 ◎校長 呂惠紅

你是不是也一樣？手機一滑，YouTube Shorts、TikTok 或 Instagram 上的影片一個接一個，明明只想看一小段，回過神來，竟然已經過了一小時，功課還沒寫，卻該睡覺了。這些短短 15 秒到 1 分鐘的影像，就像是有魔力的「數位零食」，讓人一吃就停不下來。



為什麼短影音這麼吸引人？它有一個特性叫「高頻刺激」，能在很短的時間內，直接給我們最好笑、最刺激的畫面，我們的大腦很喜歡這種驚喜感，會分泌一種叫「多巴胺」的物質讓你感到快樂，但這就是陷阱所在！因為太快、太簡單就能獲得快樂，我們的大腦會變得「懶惰」，不想再去讀長篇故事，也不想思考複雜的問題。久而久之，你的專注力就會被破碎化，變得很難長時間集中精神，導致讀書、寫功課或做事都很难維持較長的時間。

滑世代短影音充斥，如何拒絕它的風險，不被演算法牽著走呢？如何在享受科技的同時，做自己手機的主人，預防短影音「成癮」呢？

### 第一，設定「斷網點」

我們每天應先做功課、閱讀及運動等重要的事，再給自己 20 分鐘看影片的「點心時間」。厲害的人，是可以隨時按下「停止鍵」的，試著跟自己約定，設定一個固定的「點心時間」，例如吃完晚餐後 20 分鐘，鬧鐘一響就立刻把螢幕關掉，帥氣地轉身去做別的事。另外，把手機放遠一點的地方，才不會功課寫一半，又不自覺地拿起手機來滑。

### 第二，主動選擇，不被推播

短影音的設計就像是一個「自動餵食機」，它會一直推播你喜歡看的內容，讓你的大腦停不下來。這不是你的錯，是因為手機裡的「演算法」太了解你了。因此，不要只是等著手機「餵」你影片，練習主動搜尋你想學的技術、想知道的資訊，讓手機變成你的學習利器，而不僅是遊樂機。

### 第三，當個資訊小偵探

你曾經看過那種只要照著做就能變魔術、點連結就可以領免費遊戲幣的影片嗎？先別急著相信或轉傳，先問問自己：「這真的可能嗎？」、「這會不會有危險？」多停下來想三秒鐘，你就不會被假訊息牽著鼻子走。

### 第四，享受「慢一點」的快樂

試著放下手機，去打一場球、讀一本喜歡的故事書，或是動手組積木、玩拼圖。這些事情雖然沒有短影音那麼快，但完成後的成就感，會比你刷一百則影片更讓你滿足。

最後，校長想要再提醒大家：網路世界就像是一座巨大的遊樂場，有很多寶藏，也有很多陷阱，希望大家在享受有趣的影音時，能用你的智慧當導航，用自律來煞車。滑手機前先問問自己：現在是你在控制手機，還是手機在控制你呢？拿回你的「人生遙控器」，做一個聰明的數位小達人吧！

## 接住情緒 陪伴成長

◎常務委員 潘依璇



在資訊快速流動的時代，孩子每天接觸來自社群媒體與影音平台的大量訊息，各種價值觀與比較不斷湧入，容易讓孩子在不知不覺中產生焦慮與不安，甚至對自我產生懷疑。

面對這樣的環境，父母的角色已不只是教導與規範，更重要的是成為孩子情緒的「接住者」。當孩子出現情緒波動時，比起急著糾正或講道理，先傾聽與理解，往往更能幫助孩子安定下來。

試著放下手邊的事，專心看著孩子，讓他感受到被重視與被理解，一句簡單的「我知道你現在很難受」，傳遞的是支持與陪伴，而不是評價與批判。當情緒被接住，孩子才有餘裕去整理感受，進一步學習如何面對與調整。

此外，建立穩定的親子互動時間也十分重要。無論是一起用餐、散步，或進行簡單的家庭活動，都能在自然輕鬆的氛圍中，增加對話與交流的機會。當孩子習慣被傾聽，也更願意分享內心的想法與困擾。

在變動快速的世界裡，孩子需要的不只是知識的累積，更需要穩定而持續的情感支持。當父母願意放慢腳步、用心陪伴，親子之間的連結會更加緊密，孩子也能在多元而紛擾的資訊中，逐漸建立自我，找到屬於自己的方向。

## 大事記



115.02.11 校舍修繕—天花板漏水、鋼筋外露工程

115.03.05 校園美化-綠苗種植

115.03.12 禮堂布幕維修

115.03.17 機車感應剪刀門紅外線系統維修

115.03.18 校園水管、水龍頭修

115.03.20 百齡園遊戲場攀岩岩更換

## 感恩的心

捐款人	捐助項目	金額
弈樂科技股份有限公司	棒球隊訓練經費	\$60,000
良岳營造股份有限公司	第七屆路跑健走活動	\$36,000



# 路跑健走 共創健康精彩

◎體育組長

本校於 3 月 19 日假於竹東河濱生態公園舉辦第七屆路跑健走活動，現場洋溢著青春與活力，全校師生、家長及志工近 800 人共襄盛舉，分為一至三年級健走組及四至六年級路跑組，並增設親師競賽組，隨著鳴笛聲響，由六年級率先起跑，揭開熱鬧序幕。

本校長年深耕體育，在棒球、田徑、軟網與羽球等項目表現亮眼。本次

活動在富廣建設團隊、家委會與志工們協助下順利舉行，並有竹東鎮長郭遠彰及富廣建設董事長張鎮洲到場鼓勵，增添光彩。

活動路線結合公園自然景觀，讓學生在運動之餘認識生態、體驗家鄉之美，並設置多元宣導攤位，融合健康與教育，更促進社區與學校的連結，達到寓教於樂的效果。

## 性別平等教育宣導

◎生教組長



本校一直以來都極為重視性別平等教育，持續透過多元時機與活動進行宣導，期盼在日常學習中培養學生尊重他人與自我保護的能力。本學期利用朝會時間進行「身體紅綠燈」宣導，引導學生認識身體界線，理解適當與不適當的接觸，學習勇敢表達與拒絕。同時，也加強網路性別暴力議題，說明「五不四要」原則，提醒學生在數位環境中謹慎互動、保護隱私。此外，學校亦教導學生熟悉求助管道，包含性影像處理中心等資源，讓孩子在面對困境時能安心求助，在關懷與支持中穩健成長。

## 中山實課夢 跑出學習的多重風景



「中山實課夢」專欄與大家分享本校校訂課程的發展與實踐，從 杞林人文（家鄉走讀）、雙語國際教育，到跨領域的多元學習，讓孩子探索與成長，3 月 19 日的校內路跑活動，正是一場結合課程精神的學習實踐。

我們將 杞林人文 × 閱讀 × 健康促進 融入活動設計，在活動中，孩子們化身為「特派小記者」，事前跟著老師們進行一系列準備，如採訪問題設計、訪談技巧等，採訪當天手持訪問單，主動採訪不同對象：參與路跑與健走的同學、親師組的家長，以及校長與師長們。透過提問、傾聽與紀錄，孩子練習如何整理訊息、表達觀點，也學習用自己的眼光理解一場活動的意義。



## 榮譽榜

### 田徑隊

#### 新竹縣國小田徑對抗賽

- 王安語，榮獲 200 公尺第六名
- 卓于萱、劉易恩、丁柔瑄、張采妮，榮獲 400 公尺接力第六名
- 卓于萱、劉易恩、張采妮、王安語，榮獲 800 公尺接力第六名
- 李承浩、林橙寬、曾柏諺、范宸愷，榮獲 800 公尺接力第七名

#### 新竹縣中小學運動會

- 何宇威，榮獲壘球擲遠第一名
- 林承威，榮獲壘球擲遠第三名
- 王安語，榮獲 200 公尺第六名
- 卓于萱、劉易恩、張采妮、王安語，榮獲 800 公尺接力第七名



### 藝文類

范凱嫻，榮獲全國性多語多元文化繪本親子共讀優等獎



### 軟網隊

#### 全國自由盃軟式網球錦標賽

- 彭筱倩，榮獲單打第五名
- 彭筱倩、徐樂，榮獲雙打第七名

#### 第二次全國少年軟式網球排名賽

- 彭筱倩，榮獲單打亞軍
- 徐樂，榮獲單打第五名



### 棒球隊

★ 新竹縣國小軟式棒球聯賽冠軍

★ 少棒錦標賽冠軍



### 羽球隊

#### 新竹縣中小學羽球校際聯賽

- 榮獲團體組第五名
- 湯丞濤、柯潘杰、吳妍臻、溫晨硯、劉建宏





# 114 學年度模範兒童

◎活動組長



在中山國小，模範兒童的選拔是一項意義深遠的傳統。校園中人才輩出，學生們在學業、品德、才藝與服務精神上皆展現亮眼表現，讓推選過程充滿挑戰。每位候選人都以創意與熱情描繪出屬於自己的精彩篇章，師長與同學們在評選時更是慎重以待。最終獲選的模範兒童，不僅是班級的領航者，更以謙遜、努力與責任感成為全校的楷模。他們的身影，象徵著中山國小的精神風貌，為校園增添光彩，也鼓舞同儕勇敢追求卓越。

## 縣模範兒童

- 六甲吳妍臻、六乙徐樂
- 六丙丁柔瑄、六丁王晨伊
- 六戊范揚庭、樂學班張家瑄



## 鎮模範兒童

- 六甲陳政閔、六乙何佳玟
- 六丙邱新甯、六丁黃柏瑄
- 六戊黃美盈



## 班模範兒童

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 一甲邱甯忻 | 二甲洪羽喬 | 三甲張予晴 |
| 一乙蕭家愉 | 二乙徐禹甯 | 三乙傅唯弈 |
| 一丙陳又甯 | 二丙賴羿菲 | 三丙楊賢澤 |
| 一丁林芊如 | 二丁林合晏 | 三丁彭書昀 |
| 四甲卓于晨 | 五甲彭宥元 | 六甲林鄧旋 |
| 四乙曾亘婕 | 五乙邱庭妮 | 六乙徐紫榕 |
| 四丙陳苡菲 | 五丙鄭皓丰 | 六丙王詠嫻 |
| 四丁殷婉庭 | 五丁徐語妍 | 六丁陳曼妮 |
|       |       | 六戊何筑禎 |

樂學班陳威宇



## 閱讀·新視窗

◎圖書組長

為了讓書香走入家庭，本校積極推動「家校共讀運動」，攜手家長為孩子營造優質的閱讀環境。在數位時代下，學校倡議適度放下 3C 載具，讓紙本閱讀回歸學習核心，邀請家長陪伴孩子放慢腳步，一同沉浸在文字的溫度裡。

親子共讀不僅能提升孩子的專注力與理解力，更是無價的陪伴。許多家長熱烈回饋，從最初為孩子朗讀，到看著他們自主翻閱，書本創造了源源不絕的親子話題。在共讀與討論中，孩子逐漸長出獨立思考的能力與自信，家庭關係也益發緊密。

中山國小期盼透過持續深耕家校合作，讓閱讀不僅是穩固學習的基石，更能自然融入日常，成為陪伴孩子終身學習的美好禮物。



## 守護地球 從省電開始！

◎衛生組長



為提升學生的環保意識與節能觀念，本學期特別邀請荒野保護協會講師蒞校，為五年級學生帶來一場兼具知識性與趣味性的環境教育講座。講師化身為生動有趣的「省電俠」，透過活潑的教學方式，引導學生認識臺灣的能源現況，並深入了解節約能源的重要性。課程中，講師分享多項實用的節能小撇步，讓學生能將環保理念落實於日常生活中：1. 冷氣配風扇：溫度設定在 26~28°C，並搭配電風扇循環，體感涼爽又省電。2. 拔除待機電力：長時間不使用的家電，隨手拔掉插頭，杜絕隱形電費。3. 照明換裝 LED：讓家裡的燈泡也「換血」，亮度提升、熱度下降。4. 開窗通風：善用自然的風，減少對空調的依賴。

透過此次課程，不僅讓學生對能源議題有更深入的認識，也在心中種下節能減碳的種子。期盼孩子們能從自身做起，進而影響家庭成員，共同實踐節能行動，為守護地球盡一份心力，攜手邁向永續的低碳生活。

## 校園活動花絮



1150223 友善校園宣導



1150227 世界母語日闖關活動



1150302 警察入校宣導



1150304 小小說書人



1150306 孝順就在日常生活中



1150306 班親會



1150306 棒球隊受邀觀看世界盃棒球賽



1150310 三年級戶外教育



1150310 防震演練



150312 誠實有信用的人



1150312 職業探索教育



1150318 為愛朗讀



1150322 從小學理財



1150324 我的健康餐盤



1150326 如何當負責任的學生



1150326 菸、檳毒防治宣導



1150411 客語能力認證



◎幼兒園主任

## 快樂動起來 玩出健康好體力!

幼兒期是孩子大肌肉發展與感官整合的「黃金期」。適度的體能活動不僅能讓孩子身體強壯，更能活化大腦，提升學習專注力與快樂的情緒。

雖然目前校園內沒有大型遊具設施，但老師們發揮創意，將整個校園都變成了孩子們的遊戲樂園！我們善用

百齡園、操場、籃球場與走廊，由老師針對幼兒的發展，精心設計有趣的體能課程。此外，我們更結合全校路跑，特別舉辦幼兒專屬的「創意小馬親子路跑」活動，讓孩子在挑戰中建立自信。

透過多元的空間運用與活動設計，確保孩子每天都有充足的運動量，讓他們在跑跑跳跳中健康成長，擁抱充滿活力的童年！

## 元宵燈會

◎二甲 林杰勳

今天家人帶我去嘉義看燈會，我提著小燈籠，心裡滿心期待，我想今天一定會很有趣。

我們先去旋轉賽車區，看見七彩賽車，好像真實的跑車一樣，超帥氣！我還坐華麗的旋轉木馬，刺激的海盜船，好有趣喔！最後我和家人去看主燈，五顏六色的燈光和白色的煙霧，真是美極了，我們笑得好開心。

旅行結束時，雖然感到很疲憊但很好玩。我學到花燈製作很不容易，也希望明年可以再來看燈會。

◎二丙 衛芯妍

## 我最喜歡的美食

自從上了「神奇的竹筒飯」後，我便對台灣特色小吃充滿好奇。媽媽特地帶我到竹東夜市大飽口福，我們買了臭豆腐、珍珠奶茶和香雞排，準備大快朵頤。

臭豆腐金黃酥脆，搭配酸甜泡菜，外酥內軟的層次感，讓我欲罷不能；珍珠奶茶則是我的最愛，Q 彈的珍珠與香甜奶香交織，在炎熱的熱天裡喝上一口，真是幸福啊！最後壓軸的炸雞排，外皮咔滋作響，鮮嫩肉汁鎖在其中，連指尖餘味我都不願放過。

台灣美食琳瑯滿目，能生活在這個充滿美味的寶島，真的好幸福！

## 誠信的重要

◎二乙 郭忻宥

這禮拜最讓我緊張又期待的事，就是和同學一起上台表演中山小講堂，講的主題是「誠信」，在這之前我和同學利用時間背台詞和排練，也謝謝老師給我們的指導。

表演時，我站在台上看著大家，心跳得好快，我們講的是在路上撿到錢，但內心又很想買戰鬥陀螺，可是想到掉錢的人一定會很難過又緊張，而且誠實很重要，所以我們就把錢送到警察局去。表演完校長和同學都說我們講得很好。

這次的表演讓我知道，誠實比金錢更讓人快樂。雖然表演前很緊張，但是表演完後覺得很有成就感。

## 過新年

◎二丁 黃建廣

期待已久的新年到了！

大街小巷都貼上了紅通通的春聯，到處都能聽到熱鬧的迎新年歌曲，空氣中充滿了開心的氣氛。

除夕這一天全家人聚在一起吃團圓飯，桌上有長年菜、象徵好彩頭的蘿蔔糕，還有我最愛的「年年有餘」紅燒魚，吃飽後是我最期待的時刻，我對著長輩說出吉祥話，領到了大紅包，心裡超級開心的，我最喜歡過新年了！

## 來和直覺 做朋友

◎專輔教師

不知道你做決定時，會冒出多少念頭？大腦很有趣！有時候我們依照過去的經驗或習慣做選擇，例如：起床洗洗臉，臉會變得特別清爽好看。和直覺做朋友，有機會聆聽心底的聰明智慧，找出專屬於你的最佳方案。歡迎你在一個安心放鬆的地方，舒服地閉上眼睛，默唸好奇的問題，像是：「親愛的直覺好朋友～晚上幾點睡覺，明天出門會很有精神呢？是九點嗎？還是十點？」等等看...心中跳出來什麼畫面或感覺呢？哇！原來是這個呀！於是，我們更多懂了自己一點，建立健康又喜歡的生活方式。



## 我喜歡我自己

◎一丙 范子義

我是子義，我每天都開開心的去學校上學，認真學習各種新事物，也認識了許多好朋友。我覺得自己很棒，我喜歡我自己！

下課的時候，我和同學快快樂樂的玩鬼抓人，都會遵守遊戲規則，也會注意安全。我覺得自己很棒，我喜歡我自己！

放假的時候，我會高高興興的陪妹妹一起玩，也會主動幫爸爸、媽媽做家事，像是收衣服、洗碗盤。我覺得自己很棒，我喜歡我自己！

◎一丁 彭郁祺

我是郁祺，我每一天都認真上課、努力學習也踴躍發問，做一個認真的好學生，我覺得自己很棒，喜歡我自己。我每天都和同學一起玩遊戲，跟同學和睦相處，也會在同學需要幫助時伸出援手，我覺得自己很棒，喜歡我自己。

我每天在學校專心聽老師說的話，也會在家裡幫忙做家事，當一個認真負責的小孩，我覺得自己很棒，喜歡我自己！

◎一甲 王祈藜

我是王祈藜，我喜歡畫畫，喜歡把五彩繽紛的顏色畫在白紙或美勞作品上，我覺得自己很棒，我喜歡我自己。

我每天和同學一起玩耍，一起討論功課，我覺得自己很棒，我喜歡我自己！

我每天都跟爸爸媽媽分享上課時有趣的事，我也會記得老師叮嚀我們的話，所以我喜歡我自己。

◎一乙 劉彥廷

我是彥廷，我每天開開心心上課，完成作業，我覺得自己很棒，我喜歡我自己。

我和同學一起玩、一起上課，我覺得自己很棒，我很喜歡我自己！

我都會聽爸爸、媽媽還有姐姐的話，我也會跟著老師學習，我覺得自己很棒，我喜歡我自己！