



山崎兒童

五年級 109年10月

發行單位：新竹縣新豐鄉山崎國民小學

發行人：鄭陳宏

總編輯：葉建明

編輯群：陳君育 楊柳洲 殷家歆 吳子毓

親師溝通3步2招 校長 鄭陳宏 摘錄自親子天下

<https://www.parenting.com.tw/article/5020598-/?page=4>

順暢的溝通，有賴彼此成熟的心智與人格。有時，親師間的衝突，問題往往出在雙方「溝通步驟」不夠到位，以及「樂觀自信」的正向情緒不足。完美的溝通經驗，有賴雙方一起努力，讓每次溝通，都化為孩子成長的養分。

三個步驟，搭建親師橋樑

緩衝：凡事以讚賞與感謝為前提，並以誠心、具體的讚美為開場。如具體地說「小明好體貼，今天主動帶同學去保健中心。」或「小明現在寫字坐姿端正多了，謝謝老師在學校費心提醒。」

舉例：其實雙方心知肚明，千萬別急呼呼地說出自己的結論與立場，而是最好透過「陳述行為與情境」，把事情從頭到尾講述一遍，或說出自己有哪些困擾，請老師或家長幫忙出個點子。

反問：在陳述完以自己眼光看到的情形後，再徵詢老師或家長意見。如「老師（爸媽）在班上（家裡）可能看到的更清楚，不知您的想法？」、「老師（爸媽）您的看法如何？」

兩招原則，掌握敏感時刻

面對情緒這種敏感的關鍵性溝通，建議一定養成兩個好習慣：「先講一句話，表達對對方感受的尊重」；其次是儘量避免說出「可是」與「但是」，而改用「我很了解你的感受。我的觀察（想法）是…」來表達。

正向思維，親師合作基礎（代結語）

一份發表於《科學人雜誌》、由美國密西根大學所進行的心理實驗發現：人若長期保持正向情緒，會增加思維彈性與統合性視野(Global Vision)；而負向情緒則容易導致「隧道視限」(Tunnel Vision)，讓人在解讀事物時，觀點容易趨向狹隘、偏執。不論家長或老師，當自覺面臨情緒黃燈時，提醒自己保持微笑的正向情緒，這樣老師看家長，才不致於左看右看都像「怪獸」，家長看老師，也不會上看下看都很「機車」。



我想開一間這樣的店

五年一班 張俐凌

在這個世界上，每個人都有自己的夢想。有的人想開獸醫院，有的人想開美髮店……，如果是我，我想開一間法式手工甜點店，因為我發現我身邊有很多女生都喜歡吃法式甜點，卻又怕裡面會加一堆色素、假奶油……等可怕的添加物，所以我想開一間兼顧美味與健康的法式手工甜點店。

我想開的這間手工甜品店，店名叫做「每人的夢中」。它位在人來人往的市區百貨公司裡，店的外部粉刷著星空的圖案。走進店裡，首先會聞到滿滿的玫瑰香，接著會看到一張大沙發，沙發旁有一顆假的櫻花樹提供給客人打卡；再來就是座位區，座位區有著四張兩人桌、六張四人桌和十張可以欣賞海景的高腳椅區。我會把我的店裡佈置得十分浪漫且放鬆，希望我的客人一走進這家店，就可以感受到我的用心，並且把來到店裡想像成來到夢中仙境。

我開這一間店，並不是為了賺大錢，而是為了讓想吃甜點的親朋好友能夠不用再擔心各種食安問題，安心並幸福地吃著各種精緻的甜點。

我的店，它不只是店的外觀重要，最重要的就是「客人」。有客人願意相信我，也願意讓我為他們服務，能夠和客人透過美食交流情感，這是最驕傲和珍惜的地方。我會在這家店擁有許多美好的回憶，這樣的一間店，就是我從小至今想開的一間店。

暑假生活記趣

五年二班 田恩綺

期盼許久的暑假終於來臨，這天，剛好是我的生日，我們全家決定去小人國慶祝一番。入園後，最先映入眼簾的是一迷你臺灣，美麗的福爾摩沙，風華絕代的藝術建築盡收眼底，有別具歷史意義的國父紀念館、中正紀念堂、阿里山小火車及代表臺灣跨世紀意義的十大建設和臺灣高鐵，更有見證荷蘭、西班牙歷史足跡的淡水紅毛城，建於日據時代的總統府，帶領我們走入歷史，看見臺灣之美。這縮小版的臺灣建設幾乎和本尊一模一樣，其中，迷你版總統府在一片綠意盎然中佇立著，更顯親和力，讓我看得目不轉睛。

接著進入遊樂世界，搭乘水道船環繞迷你歐洲，看看精緻的迷你城堡；坐在水道氣墊船上，享受乘風破浪的快感，挑戰外星人的幽浮，轉到我頭暈目眩，各式各樣的設施都等著我去探索，再來我們去玩碰碰車。我們還有去看兩場「小人國戲劇表演」，第一場：時間是上午十點，第二場：時間是下午一點，沒想到遇上了午後雷陣雨，但我們依舊把表演看完才離開。

這次的暑假之旅，剛好碰上我的生日，讓我過得既難忘又充實，要回家的時候，我依依不捨的離開，結束了短暫又快樂的旅程，不禁期待著下一次生日的到來，而透過這次的旅行，也凝聚了家人之間的感情，平常爸爸、媽媽工作忙碌，鮮少有機會可以出去玩，而利用暑假讓彼此更親密，是金錢換不到的，因此讓我更珍惜這段時光，希望我的下個旅程也如此美好。

暑假生活記趣

五年二班 吳怡蓓

暑假終於到來了！暑假一開始爸爸帶我們全家到苗栗的雪霸國家公園汶水遊客中心參觀，了解雪霸國家公園的生態與環境，汶水遊客中心是四合院型式的兩層樓建築，裡面設有展示室及視聽室，外面是以大草坪為主的開放式空間，後方為生態景觀湖，這些都是可以親近大自然的好地方。

在這麼酷熱的天氣下，所以，我們選擇先參觀室內的展示室，一踏入展示室的大門就感覺清涼無比，一樓大多展示雪山的群山造景和生態，我還看到牆上許許多多的照片，其中最吸引我的是賽夏族祭拜主靈的照片，哇！原來賽夏族部落是位於雪霸群山裡，這裡不但景色宜人、空氣新鮮、河水清澈、依山傍水，猶如夢中仙境。除此之外，我還看到了臺灣黑熊、梅花鹿、老鷹……等高山裡的動物模型及生態，全都以一比一的比例展示，真是壯觀又精彩。

來到戶外，漫步在生態池的四周，欣賞各種水生植物及池裡的小生物，這裡的生態很豐富，是個很棒的大自然教室。四周群山環抱、搭配多彩的自然變化，陽光撒下的光影呈現湖面波光粼粼，如此詩情畫意的美景，令人心曠神怡。

這是我暑假生活中最美好的回憶，不但讓我增廣見聞，還讓我看到最美麗的風景，真是受益良多，這是一個很棒的好地方，值得大家到此一遊。

難忘的抓魚記

五年三班 黃愛歲

今晚，月明風清，全家來到漂流木公園，拿著桶子、網子以及頭燈，準備去抓魚！

雖然已經六點半了，依然看到許多燈光閃爍著，原來是一起抓魚的同伴們，用燈光做暗號。到了沙灘上，導覽員開始解說如何捕捉各種不同的生物：要抓螃蟹，必須用網子從側邊撈；如果是要抓比目魚，要先從牠的頭開始，牠被嚇到後，就會往後跳，再拿另一個網子接住……。解說完後，大家都迫不及待下水了。第一個水池出現的動物—螃蟹、蝦子，在水中快速的鑽來鑽去，一下石頭下，一下躲到沙裡，我好不容易逮到的螃蟹躲到沙裡，心裡就想：「真是隻頑皮的螃蟹。」

到下一個魚池後，又出現了更難抓的魚類—比目魚、虎魚。一開始很難抓，後來抓習慣了，就容易上手。比目魚的外型扁扁的、兩隻眼睛長在同一邊、身體是咖啡色的；虎魚長得有點像比目魚，一樣是咖啡色的、身上有漂亮的白色花紋、比其他魚兇一些、游動速度較快。抓完魚後已經七點半了。回家的路上，星星閃爍著，好像是我們剛來時看到的美景。雖然抓到的魚、蝦、蟹全都放生了，但那些照片會永遠留在相簿裡！雖然只有短暫的一小時，但記憶卻永遠不會消失！

抓魚活動結束了，今天的每一分鐘每一秒、一點一滴我都不會忘記。我一定會把今天深深印在腦海裡的！真希望能快點到下次去抓魚。



暑假生活記趣

五年三班 游子昀

這次暑假，爸爸帶我們全家去很多地方，讓我印象最深刻的是保留著豐沛綠意的桃園虎頭山公園，再來是讓我精疲力盡的十七公里海岸線，最後是一個很安靜的大場所，那就是新豐圖書館。

保留著豐沛綠意的桃園虎頭山公園，鄰近桃園市區，地勢居高而下，享有桃園後花園的美譽。公園規劃多條步道系統，以顏色作為路線區分，除了園區的人行步道外，另有賞景健康步道、櫻花步道、森林體驗步道、太陽享步道、梅園步道、生態解說步道及忠烈祠步道等七條登山步道，讓遊客更容易探訪虎頭山的美景樣貌。

再來是讓我精疲力盡的十七公里海岸線，雖然很累，但是我最終還是完成了。最後是新豐圖書館，我在那裡借了一本西遊記，裡面內容是在描寫唐代的高僧到西天拜佛取經，在孫悟空、豬悟能、沙悟淨的保護與協助下，跋涉千山萬水，經歷千辛萬苦，終於完成取經，裡面內容最讓我覺得很神奇的是，翠雲山芭蕉洞的主人有一把芭蕉扇，「一扇熄火，二扇生風，三扇可下雨」，如果現在就很想看西遊記的話，那就快點去新豐圖書館吧！

以上三個地方就是我在今年暑假覺得最棒又好玩的地方，如果有機會的話，還真想再去一次呢！



快樂的森林深呼吸

五年四班 張育慈

窗外傳來一陣陣悅耳響亮的蟬叫聲，彷彿是夏天正在呼喚著我。令我期待已久的暑假終於到了。放假的第一天，爸媽貼心的為全家安排了一場能好好放鬆疲憊身心的旅行。我們一大早就開車前往溪頭，展開兩天一夜的森林深呼吸之旅。

車子從竹山交流道下高速公路，繼續往竹山方向行駛一段時間，映入眼簾的是連綿不絕的青翠高山，還有許多高大挺拔的樹木和濃綠茂盛的竹林。一下車就感受到如同冷氣房般的舒適溫度。我們迫不及待的走入著名的「溪頭森林遊樂區」，準備好好享受一次淋漓盡致的森林浴。全家人沿著木棧道慢慢的走著，沿路欣賞著令人叫絕的美麗風景，耳邊還能聽見熱鬧的蟲鳴鳥叫聲。

我們先是來到了大學池最有名的「竹橋」，這裡是溪頭的熱門拍照景點，四周綠意盎然，金黃色的陽光灑落在池面上波光蕩漾，就如同人間仙境般。此處遊客絡繹不絕，大家都忙著擺出優美的姿態，拍照留下美好回憶。接著，我們又來到「空中走廊」，它全長一百八十公尺，最高的地方距離地面竟然有七層樓高。走在上面往下看，森林美景盡收眼底，我幻想著自己是一隻輕盈的小鳥，飛翔在林間的樹梢，真是十分愉快又難得的體驗！

漫步在「溪頭自然教育園區」，處處呈現一幅幅天然的美景，讓人充滿驚喜，我們不僅看到近千種草本植物，還看到銀杏、紅檜、針葉林、扁柏等珍貴樹種，甚至還看到兩三隻小松鼠正倒掛在樹上啃著樹皮，這裡真是一座活動的自然教室啊！

悠閒自在的走在園區森林步道，我大口大口的深呼吸，享受著綠光森林釋放出來的芬多精，真是快樂似神仙啊！沒想到親近大自然的感覺如此美妙！現在的您，是不是也想來一趟快樂的森林深呼吸之旅呀？



暑假生活記趣

五年四班 戴源葵

這是個天氣晴朗的週末，我們全家抱著滿懷期待的心情，一行人坐上爸爸最心愛的白色休旅車，踏上「野柳海洋世界」的知性旅程。

我稍微打開車窗，讓陽光灑入窗內，享受和風煦煦吹過臉龐，不久，終於抵達目的地。這裡是臺灣第一座以海洋生物為主題的動物園。在海洋生物展示館中，最特別的是—「雪花水母」，顧名思義，當牠吸附在玻璃上時，形狀像極了雪花，令人嘆為觀止！十分美麗！另外，值得一提的還有一「鳳梨魚」，牠的鱗片與鳳梨線條十分相似，因此得名。牠的游泳方式與其他魚類大不相同，牠除了能快速地向前游動之外，還能透過左右移動的戰略來閃避敵人，這種特別的「飄移」方式，也吸引了不少遊客前來圍觀並錄影呢！

緊接著登場的是「海洋劇場」的「世界級國際高空跳水表演團」。這個表演十分精彩，特別是有五個人站在高空同一個跳水臺上，向四面八方進行跳水，甚至還有從七層樓高的跳水板一躍而下……，眼前一幕幕驚險刺激的專業演出，讓在場的觀眾驚呼連連，大家全都看得目不轉睛呢！

快樂的時光總是稍縱即逝，欣賞了一百多種水中生物與野柳奇岩怪石造景，也觀賞了聰明可愛的海豚及活潑搞笑的海獅生態展演和高空跳水之後，一轉眼，天色已晚，於是，我們便帶著滿足的笑容和美好的回憶踏上回程。



暑假生活記趣

五年五班 李孟芸

放暑假囉！我興奮的問著爸爸：「我們什麼時候才出遊呀？」爸爸面無表情的說：「明天。」而姐姐和弟弟異口同聲問：「要去什麼地方啊？」媽媽口氣略帶神秘的說：「那是很棒又可以學習到不少東西的地方喔！」雖然並不知道要去哪兒，但一想到放暑假的第一天就可以出去玩，實在令人心花怒放！

隔天一大清早，我們就被爸媽給叫了起床。行李整理好後，媽媽還不忘特別要求我們準備好海灘鞋，隨後就出發了。過了一時半刻，抵達了目的地，喔！原來是臺中著名景點高美濕地。這邊的生態多樣，也是為什麼這邊人山人海、遊客如織的原因之一。

到了大門入口處，有兩隻彈塗魚趴在兩旁，像極了門神，守護著整個高美濕地。進入濕地前，要先經過長長的人工步道走廊。在沒有欄杆的拘束下，讓我能夠無拘無束、清楚的觀察到鑽進又鑽出的招潮蟹，和跳上又跳下的彈塗魚。

走啊走，終於走到了盡頭。前方就是可以讓人們赤腳踩進潮間帶的互動區，讓民眾與這些小生物近距離接觸，希望能夠由認識進而學習保護這些生物。

這次的旅行不但有趣，而且讓我受益良多，你一生一世一定要去體驗一次！也請到這裡遊玩的旅客不要亂丟東西到濕地上，才能讓後代的子子孫孫們能在未來仍然看得到這片物種多樣性、生態豐富的濕地。

狗娃娃

五年六班 童寅瑄

我有一隻狗娃娃，是媽媽十年前買給我的，是我最忠實的朋友。雖然牠不像真的狗兒會跑會叫，但生動逗趣的模樣，人見人愛。牠是隻臘腸狗，長長的身體、短短的腿，最特別的是有顆藍色的小鼻子，可愛極了！亮橘色的絨毛摸起來柔順又舒服；扁扁的眼睛內卡著黑溜溜的眼球，望著我時好像在跟我撒嬌，讓人忘了煩惱。

夜晚，我抱著牠進入甜甜的夢鄉。下課後，我擁著牠對牠輕輕傾訴，我所有的喜怒哀樂牠最清楚，牠安靜的躺在我懷中，不會對我大吼大叫，也不會無理取鬧，更不會無故失蹤。我無法想像，如果有一日牠突然不見了，我該如何是好？

現在的牠，亮橘色的絨毛因為長久的撫摸及多次清洗，已經褪色成淺膚色，舌頭上也破了好幾個洞，但一點也不影響牠在我心中的地位。

或許有一天，我會養一隻真的狗兒，一隻活蹦亂跳的寵物，我期待那一天到來。善解人意的狗兒，是人類貼心的好夥伴，我真心希望大家都能愛護動物，不要欺負牠們。寵物豐富了我們的生活，也帶來許多歡樂，有牠們真好。



那山那谷漂流記

五年七班 何宜臻

暑假唯一一次的家庭旅遊，是爸爸帶我們去參加「那山那谷的漂漂河」活動，這次活動共有三天，是最令我印象深刻的旅程。

第一天一早，我們全家人急忙地從蘇澳旅館醒來，急忙地吃完早餐爸爸就帶著大家穿越彎彎曲曲的蘇花公路，來到位於宜蘭南澳的那山那谷。

抵達活動地點報到完成後，教練介紹漂漂流的溪流屬於南澳南溪，也說明了一些注意事項，接著就開始著裝了。漂漂活動要穿的裝備不少，例如溯溪鞋、救生衣以及安全帽等，穿好裝備還要去領漂流圈，它看起來像游泳圈，可以讓人躺在上面。

接著，我們拖著大大的橡皮圈，往溪邊開始漂流，教練讓我們一個接著一個的飄出去，飄沒多久停了下來，原來快要進入急流區，教練說如果一次進入太多人，會非常混亂危險。急流區令人覺得十分可怕，在急流中彷彿只能隨波逐流、竄上竄下、起起伏伏、忽左忽右，這種無法對抗大自然的力量，讓我感到非常刺激，但在過程中，我不小心翻覆，真是嚇死我了。幸好急流區過後，接著是一片平緩緩水，終於讓我放下心中的一塊大石頭。溯溪的終點是一個小瀑布，教練熱心的幫大家在瀑布前面拍照，爸爸更是直接衝進瀑布裡，擺出發功的姿勢，我們看了哈哈大笑。

最後一段較長的溪流是平穩的，大部分人選擇休閒的躺著，其中有一段水比較深的地方，教練讓大家試著跳水，當然我也不例外，而且我跳的很遠。

這次得漂流活動，經歷將近兩個小時的曠野漂流，讓我體驗到大自然的力量，也是令我最難忘的「那山那谷漂流記。」



澎湖遊趣

五年七班 張伊岑

時光飛逝，一轉眼暑假就過去了，我在暑假期間玩得很開心，其中印象最深刻的是我和全家人一起去澎湖的三天二夜旅遊。

我坐在飛機上往窗外看，望見美麗的小島，終於到達目的地-澎湖。在澎湖這幾天我們租車開心的玩著，第一站去「山水沙灘」，映入眼簾的是澎湖僅有的「澎湖藍」，海水清澈無比非常美麗，海浪一直嘩啦嘩啦地打上岸，我們下水去玩，除了被浪打到，偶爾也會踩到石頭，腳有點痛，我拍了許多照片，也將美景留在心中。

第二天去看高大的玄武岩，它就像天一樣高頂天立地站在那裡，我們在那裡拍全家福留念。緊接著到「跨海大橋」去看美麗的海景以及享用美食。最特別的是仙人掌冰，吃起來酸酸甜甜的，顏色非常鮮艷特別，好吃到無法用言語說出的滋味。

接著，我們去「海生館」，在那裡我看到海龜的內部構造，也見識到不同種類的魚和螃蟹是怎麼覓食，更學到許多關於海洋的知識，我覺得很充實。

最後，爸爸帶我們去看「單心石滬」，看到美麗的石滬，我想走過去又擔心滑倒，爸爸答應會抓緊我的手，原本我還很緊張，可是看到美麗的石滬，就忘了緊張，心情頓時開朗起來，這裡真是美麗的不得了，讓我捨不得離開這美麗的澎湖。

澎湖的美，讓我依依不捨的對它說：「再見了，澎湖，我會再來的。」

我的「秘密基地」

五年八班 蔡忻宴

穿越人聲鼎沸的馬路，走上森林步道，本來的喧囂聲立刻被安靜取代。生氣盎然的叢林後，有一座小山，爬過那座小山，便是我常常帶著寵物「小花狗」來喝水的小河，這也就是我們的「秘密基地」。

說起我們的「秘密基地」，在別人的眼中，只是一座再平凡不過的小山與小河。但對我們來說，卻是一個無可取代的小樂園，清澈的小河旁有著翡翠般翠綠的果樹，四季開滿了花、結滿了果實，真是漂亮極了！

果樹旁的小河更加吸引人，河旁有白淨的石頭，靜靜的在河裡歇息。河水上的石頭卻是不一樣，成為青苔與魚兒的家。石頭上面滿布著一片一片青綠色的青苔，下面便躲著許多避暑的小魚們。清澈的河水宛如一台照相機，把天空上的雲朵、太陽全部照射下來，形成一幅自然的風景畫。有時，河面上會漂來幾根木頭，這每根木頭早已被河水細緻的雕刻過，留下河水的記憶。細緻的木頭、清澈的河水，讓人看了都忍不住想跳下去、想痛快的玩一番。

走過森林之後便是一個大草原，隨著開花的季節，草原上的花朵盛開，個個爭奇鬥艷。草原的中央有棵大榕樹，那是我和小花狗的天然涼亭。榕樹枝上掛著一串一串的鳥聲，甚至有可愛的小松鼠恣意的在樹上爬來爬去，毫不介意我們在一旁觀看。樹洞中全是昆蟲的小天地，螞蟻、金龜子、獨角仙…等，盡情地生活在這個世外桃源般的小世界。森林步道、果樹、小河、草原，全都在這座小山裡，這座小山就像是最真珍貴的寶盒，把所有我和小花狗欣賞到的美景與回憶全都收藏。

我喜歡這個「秘密基地」，也祝福這座小山可以永久保存著，甚至期待未來的有一天我能帶著我的孩子來看見這座小山裡綠意盎然的果樹、清澈見底的小河、充滿生態平衡的大草原…。在我傷心難過的時候，它安撫了我；在我開心雀躍的時候，它使我更加快樂。與「秘密基地」在一起的歲月才剛開始，我就感受到無以倫比的幸福，希望接下來的歲月有更多的收穫。

