



福園福緣

<第一九〇期>

發行日期：112年12月01日

出版者：高雄市鳳山區福誠國小
 發行人：柯嚴賀
 地址：高雄市鳳山區忠誠路145號
 電話：(07) 812-0152
 編輯：黃志強、林敏琦、范娟娟、趙泓棋、孔德縈



校園花絮



☆**英語讀者劇場創佳績：**
 在兩位英文老師以及外師的悉心指導下，這群孩子在英語讀者劇場的比賽中展現出亮眼的成果喔！

☆**新鮮人動態闖關評量：**
 一年級的寶貝們來到福誠的第一次測驗是採用動態闖關！有注音符號、數學還有收納測驗呢！

☆**福誠 30，卓越優質：**
 11/18 是福誠國小 30 周年校慶，有豐富的園遊會和精彩刺激的大隊接力賽，和趣味競賽，熱鬧滾滾！

☆**PASADENA 多元飲食：**
 謝謝帕莎蒂娜團隊帶領四年級班群的孩子，學習西餐禮儀和製作義大利餃，讓孩子們體驗豐富饗宴！

榮譽榜

- 恭喜本校學生參加**高雄市 112 學年度國民小學英語讀者劇場鳳山區 A 組榮獲特優**！感謝胡瓊文老師、江伊莉老師與外師 Eliana 老師用心指導，感謝這 8 位學生及候補 2 位學生，每日晨光時間與午休時間認真排練、認真接受指導才能獲此殊榮，為校爭光！
- 恭喜本校合唱團榮獲**112 學年度高雄市音樂比賽東區乙組優等**！感謝合唱團指揮程佳櫻老師的指導，以及合唱團全體學生的努力練習，全校師生同賀！

聽故事學智慧

本周主題：《來自遺忘星球的爺爺》---結合《失智症衛教》議題

小叮嚀：福誠寶貝們，聽/看完故事後，低年級請在 12/6、12/13 進行認證；中、高年級小朋友請在 12/7、12/14 進行認證。時間是上午第二節下課，地點在學習輔導班(資源班)教室前的廊道，會有志工媽媽協助，完成認證的小朋友可獲得輔導室獎勵章兩枚唷！



動畫版



學校重要行事預告

◎ 教務處

- * 113.01.15-16 期末評量。
- * 寒假期間為 1/21~2/15，2/16(五)正式上課並開始用午餐。2/17(六)補上課日，補 2/15(四)的課程。

◎ 輔導處

- * 12/13(三)08:45- 福誠桌遊 FUN 心玩，遊戲體驗講座。
- * 12/29(五)福誠大明星歲末獎勵摸彩活動。

◎ 總務處

- * 校園內每間廁所皆有設置垃圾桶，上完廁所後的衛生紙及廢棄物，請投入垃圾桶，千萬不要丟進馬桶，以免造成馬桶堵塞，製造環境髒亂。
- * 近來天候乾燥，土地水分亦較不足，請小朋友們勿在草地挖沙玩沙，以免草地無法順利生長，且經挖掘後的沙坑若有人誤踩，也容易跌倒受傷。



改編自 中時新聞網 林鈺庭

「紅色」常是警訊的代表色，也就是情緒亮起了紅燈，像是心中燃燒著熊熊怒火，怎樣都澆不熄。美國傳播學教授 Brad Bushman 說過「人們不喜歡感到憤怒，大多數人都想脫離憤怒帶來的情緒感受。」可惜的是，許多人並不懂得如何以健康的方式來處理憤怒。

此外，憤怒會引發許多社會問題，甚至可能影響到短期或長期的身心健康，包括罹患慢性病風險、慢性疼痛、心臟等問題，以及加劇憂慮和焦慮程度。甚至有研究指出，人類在感到憤怒後的 2 小時內，心臟病發作的風險比平常增加了近 5 倍。

因此，學習有效的面對和處理憤怒，進而適切地應對和表達，是相當重要且須學習的。以下將分享管理「憤怒」的四大妙招，幫助每個人都能找到與憤怒和平共處的最佳平衡！

1. **放鬆而非發洩情緒**：有的人誤以為憤怒時應該要去跑步或健身，但這個行為像極了大吼大叫，反而會讓憤怒維持在高點。建議透過練習深呼吸、正念冥想、瑜珈或漸進式肌肉放鬆來降低憤怒水平，進而達到平靜放鬆。
2. **按下暫停鍵**：憤怒管理有一招是遠離造成憤怒的人事物。心理學家 Fiore 說：「如果你的憤怒值已在高點，還是讓那個人出現在你的視力範圍，心情就會像野生動物那樣野蠻。」「有時候，離開現場 10 分鐘，或者幾個小時，當你回來時，事情會發生巨大變化。利用休息時間思考，你該如何冷靜回應，而不是在憤怒時盲目地做出反應。」
3. **「30-30-30」原則**：首先，花 30 秒讓自己從這種情況中抽離，也許是離開房間或走出去。然後，花 30 秒做其他事情，比如一組呼吸練習，甚至計劃晚餐吃什麼；然後再利用最後的 30 秒，構思一套應對的對話聲明，將有助降低憤怒情緒。
4. **自信表達與溝通**：以自信方式來表達憤怒是很健康的，這意味著你正在尊重自己和對方。舉例來說，你可以這樣回應，「當你對我說某件事情時，我感到很生氣，因為我覺得你並沒有認同我的經歷。」而這也是近幾年越來越流行的「非暴力溝通」所提倡的說話之道。

希望以上方法，能幫助您揮別憤怒情緒，不再因憤怒而煩心。



親愛的小朋友：

隨著醫療、科技與文明的進步，人類的平均壽命越來越長，「要活就要動」，提醒我們要培養適當的運動好習慣，才能活得健康有活力！現在就請你為自己擬定一個運動計畫，與大家分享你最熱愛的運動項目吧！（約 50 字）

➤ 我最喜歡的運動是跳繩，放假的時候，我會跳繩來維持身體健康，每次我都會挑戰超過自己的紀錄，訓練肺活量，也可以增加體力，而且跳繩很多地方都可以跳，是方便又好玩的運動。
(二年忠班 姓名：陳熙憫 家長姓名：陳威任)

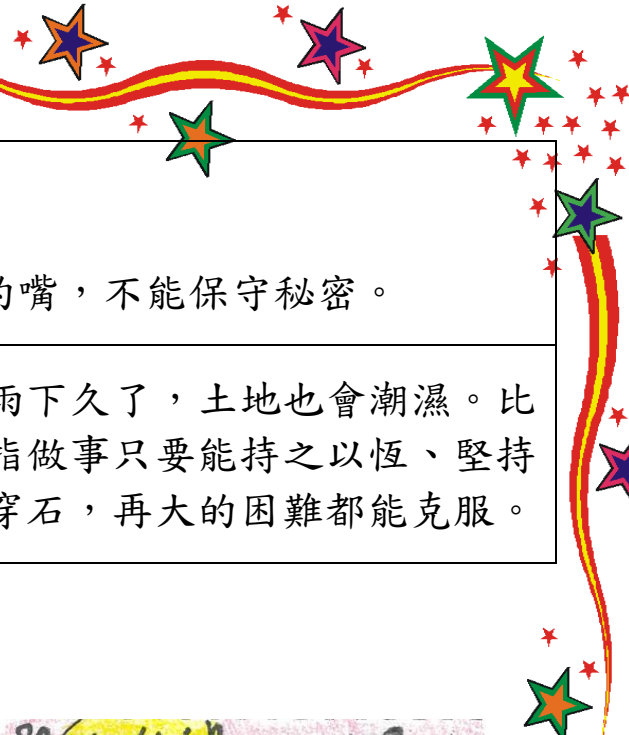
➤ 「跑步」是我最喜歡的運動，因為「跑步」只需要一雙運動鞋、一個寬敞的地方，就可以「跑步」了，而且「跑步」的時候會讓我感到很快樂、很自由。(二年孝班 姓名：李咏桐 家長姓名：蔡卉柔)

➤ 呼拉圈是我最喜歡的運動之一，因為我最拿手，而且還可以和媽媽一起比賽誰搖得最多下，所以我和媽媽約定好，每天都要搖呼拉圈。(二年仁班 姓名：陳名揚 家長姓名：郭彥均)

➤ 我非常喜歡跳舞，每星期六下午，我和姐姐及妹妹都會一起去上舞蹈課，每次都很開心，然後又都流了滿身汗，我覺得自己更健康了！(二年愛班 姓名：林芯亦 家長姓名：周佳諭)



- 我喜歡游泳，所以在週末的時候，爸爸媽媽會帶著我和妹妹去游泳館游泳。我會戴上泳鏡讓自己像小海豚一樣在水中翻轉。(三年忠班 姓名：洪翊豪 家長姓名：曾晞媛)
- 我最喜歡的運動是打籃球，當我把球投進籃框的時候，感覺非常暢快。在期中考後，我打算精進籃球技巧，可以善用時間去運動，還可以讓技巧進步，真是一舉兩得。(三年孝班 姓名：薛羽 家長姓名：薛世傑)
- 我喜歡足球和跑步，因為每天跑步會一直增加體力，我每次跑贏別人的時候，我就會很開心。我喜歡踢足球，因為每次踢足球的時候，我都很開心，那時我就喜歡上了足球。這就是我熱愛跑步和足球的原因。(三年仁班 姓名：王翊持 家長姓名：王柏欽)
- 我最喜歡的運動是打羽球，因為可以奔跑、跳躍，活動到全身，還可以促進手腳協調，而且打到球會很暢快。所以我計畫假日要跟家人一起打羽球。(三年愛班 姓名：涂博元 家長姓名：許馨云)
- 我最喜歡游泳了！四年級時，學校體育課安排我們去學游泳，雖然一開始我很怕水，但跟同學一起游泳很好玩，後來我非常努力的學會了自由式。下一次，我想學仰式，因為躺在水上，感覺很舒服。(四年忠班 姓名：王彥博 家長姓名：王家恩)
- 一到假日就是我跟爸爸的運動日，我們會去福誠國小的操場踢足球，或是去籃球場打籃球，運動完後，全身舒暢，非常愉悅。(四年孝班 姓名：劉宣佑 家長姓名：劉彥政)
- 我喜歡打球，因為媽媽說打球可以長高，所以我練習打籃球，剛開始打球的時候，常常會打到臉，但現在不會了，這就是我喜歡的運動項目了！假日我和表哥要一起擬定這個運動計畫。(四年仁班 姓名：張靖晞 家長姓名：黃羚茹)
- 我最喜歡的運動項目是籃球，它可以讓我全身都運動到，還可以讓我的運動細胞都活躍起來，常常打籃球可以讓我的身高高人一等，最重要能使我身體更健康、更有活力。(四年愛班 姓名：林信佑 家長姓名：洪碧玲)
- 我和媽媽、姐姐有個約定，想輕鬆悠哉的時候就騎腳踏車，想陪媽媽減肥就去跑步，想陪姐姐運動就一起打羽球！我覺得運動時候要開心、要快樂，營養要均衡，這樣就會擁有健康的身體！平日的時間就這樣打造適合的運動計畫。(五年忠班 姓名：王之謙 家長姓名：蕭淑純)
- 我最熱愛的運動是-棒球。爸爸常常陪我打棒球，我很享受打擊的快感、接球跟投球的速度感和上壘的成就感，這就是我熱愛棒球的原因！(五年孝班 姓名：張晁琮 家長姓名：張鴻吉)
- 我熱愛的運動項目是跑步，因為我從一年級到現在都很喜歡跑步，但是我卻開始越跑越慢，所以我想要為自己擬定一個運動計畫，每天至少跑步二十分鐘，讓自己適當的運動，才能讓自己的身體健健康康的！(五年仁班 姓名：蔡炯辰 家長姓名：王秋雯)
- 四年級時，因為一場體育課而讓我愛上了躲避球，之後我也跟許多朋友一起去躲避球隊。到了五年級時，去五福國小打了一場躲避球賽，讓我更愛上這項運動，這就是我最熱愛的運動。(五年愛班 姓名：江欣育 家長姓名：江志元)
- 我最喜歡跑步！每到星期日我都會去衛武營跑步。跑步是隨時隨地、想跑就跑，是最方便的運動。跑步可以提升注意力、增加肺活量，運動的好處在堅持，只要堅持就有健康之路哦！(六年忠班 姓名：趙博正 家長姓名：趙育田)
- 在公園裡，我會看到有許多人在跳健康操，不分年齡都很有活力，讓我知道「要活就要動」。我最喜歡的運動是跳繩，我每天會在家中跳繩 100 下，讓我增強體力，也可以維持好身材，所以每個人都要維持運動的好習慣。(六年孝班 姓名：陸沛晴 家長姓名：林欣儒)
- 我最喜歡的運動是棒球，因為我覺得棒球很不可思議，本來普通的球，經過了投手的手，就像有了魔力般出現各種球路，不到九局，無法知道誰勝誰負！而最注目的焦點就是兩隊的投手，這些就是我喜歡棒球的原因。(六年仁班 姓名：許洧晨 家長姓名：許東源)
- 我最喜歡的運動是「瑜珈」，因為它可以緩解情緒，也可以放鬆心情。每當我不開心時，我都會做瑜珈緩解情緒，得到快樂。(六年愛班 姓名：方靖雁 家長姓名：郭千綺)
- 我的運動計畫是星期六時和家人一起在光榮碼頭跑步、運動，而跑步是最喜歡的運動，每次跑步時，我都能感覺到冰冰涼涼的風吹拂在我的臉上，很舒服也很放鬆。(六年信班 姓名：陳品同 家長姓名：簡婉玲)



十二月、一月	Idiom 【學習與用法】 Big mouth 【大嘴巴】。 如果有人說你是個 big mouth，那就是說你管不住自己的嘴，不能保守秘密。
	M̄ng-m̄ng-á hōo loh-kú, thōo mā ē tâm. 毛毛仔雨落久，塗嘛會澹 【解釋】濛濛細雨下久了，土地也會潮濕。比喻積少成多；或指做事只要能持之以恆、堅持到底，猶如滴水穿石，再大的困難都能克服。



學生作品



二忠 謝羽晴



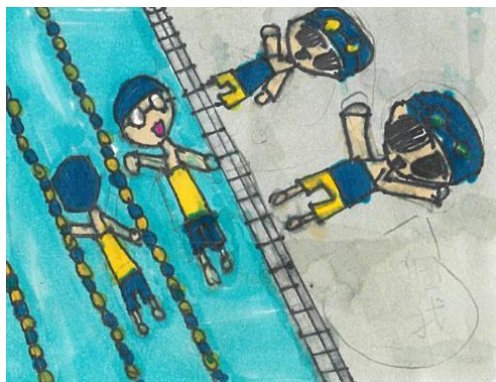
二孝 林凱晟



三孝 張之薺



三仁 洪茂凱



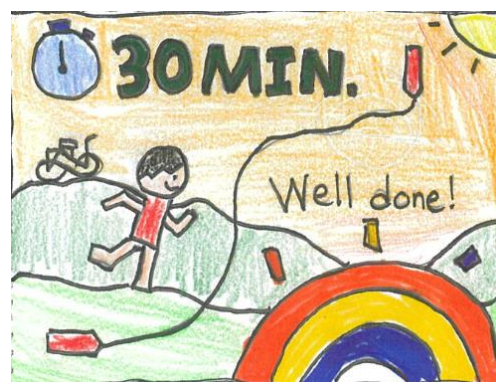
四忠 王嘉玟



四仁 蔡欣皓



五忠 翁綵婕



五孝 趙東韻



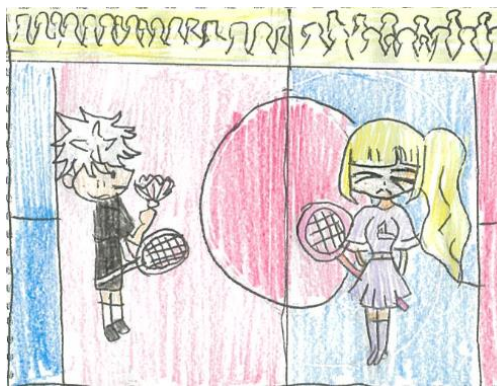
五仁 溫俐晴



五愛 林妍汝



六仁 林睦潤



六信 李旻蓁

