

發行人：梁榮富

主編：許慈芬

編輯群：王韻茹、廖佑翎、姚岑亭

刊頭繪製：502 張育瑄

出版：新北市板橋區實踐國民小學

校址：22064 新北市板橋區實踐路 93 巷 51 號

電話：(02)2953-1233

學校網址：<https://www.sjps.ntpc.edu.tw/>

經費來源：實踐國小家長會

設計印刷：沃克面設計有限公司



晴窗

給 31 屆畢業生

校長的祝福

親愛的孩子們：

校長 梁榮富

在實踐的童年時光即將結束，畢業前夕的防疫停課，雖然畢業典禮無法如常，但在這段時間裡，和老師同學每天透過視訊遠距上課，卻將是屬於這一屆獨特且珍貴的共同回憶。

「勤做事，誠待人，善心念」是校長送給大家的祝福，期許未來的旅程，都能認真生活，踏實做事，真誠待人，心存善念，廣結善緣，以開闊心胸與積極態度迎向另一段精彩的人生。

實踐有愛，愛在實踐，願所有畢業生帶著母校的祝福，勇敢逐夢向前穿行，祝福大家。

會長的祝福

家長會長 林信安

2008 年北京奧運會上，傳遞聖火的是一位比賽倒數第一名卻載入奧運史冊的偉大運動員，他是來自坦桑尼亞的阿赫瓦里，1968 年墨西哥奧運會上，阿赫瓦里代表剛獨立的坦桑尼亞首次參加奧運馬拉松，在距離終點還二十公里時，他因為高海拔空氣稀薄而昏厥跌倒，膝蓋受傷、肩膀脫臼，他卻一跛一跛的堅持跑向終點線。最後，七十五人的比賽，十八人放棄了，有人問他，這麼痛苦，為什麼不放棄，其他沒受傷的人都放棄了？他說：祖國從七千英哩外送我來，不是要我開始比賽，而是要我完成比賽，最後，他抵達終點時，全場為阿赫瓦里堅持到底的精神歡呼。

即將畢業的實踐同學們，人生的路，就像馬拉松，不論遭遇任何磨難，只要堅持努力不放棄，夢想可能會遲到，但不會缺席，成功的路上不擁擠，因為能堅持的人太少，希望各位能設定目標，堅持達成。

601



602



603



604



605



606



我最喜歡的一堂課

大家一起来玩



— 1 吳紓羽

我最喜歡的課是體育課，因為跟同學一起上攀岩的時候，可以看看同學的表現互相給意見，再想想看要怎麼完成攀岩，而且和同學一起上課我覺得很開心。

★家人覺得：紓羽很喜歡戶外活動，而且體育課可以跑跑跳跳的，並且和同學互動、伸展筋骨。



— 2 盧羿鳴

我最喜歡的課是國語課，因為上國語課的時候，可以學到新的生字，也可以參與討論和發表造詞，而且和同學一起上課我覺得很棒。

★家人覺得：羿鳴很喜歡國語造詞的活動，能把平日故事書中學到的語詞加以應用，也很享受發表意見的成就感，希望他能一直樂在學習。



— 4 張鎮璿

我最喜歡的課是體育課，因為可以攀岩，我就像猴子一樣爬上爬下，真有趣！而且和同學一起上課可以一起玩、一起笑，感覺很棒！

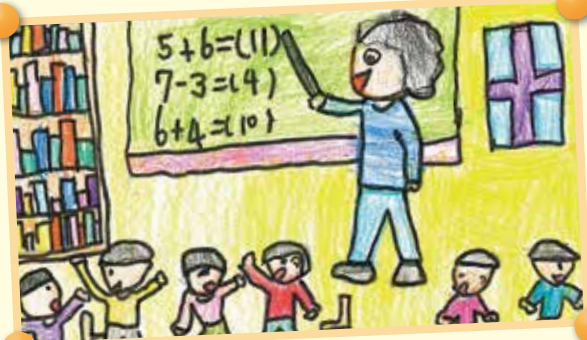
★家人覺得：鎮璿好幸福，有這麼好的攀岩場地，就算不小心跌下來了，也不用擔心會很疼。要好好珍惜這麼棒的場地！媽媽最喜歡的課也是體育課，能在寬廣的場地鍛鍊身體，真的會有神奇的魔法讓自己開心起來。



— 5 林書宇

我最喜歡的課是校訂課程，因為每次到了校訂課，老師會帶我們前往學校的祕密花園，探索接觸大自然。校訂課程就像是一個神奇的寶盒，裡頭裝滿了可以滿足我們每個人好奇心的寶藏。哇！這是香蕉！還有蘋果、金桔、百香果，原來在祕密花園裡有這麼多水果。噢~這是蝸牛和毛毛蟲，我們的世界原來有這麼多不同的生物跟我們一起生活。我好喜歡校訂課程，每次都讓我覺得好像遠離了城市到了郊外一樣。

★家人覺得：孩子在學習的過程中，能引起自發性的探索，又能在喜愛開心的氛圍裡獲得知識，自然是一件可貴的經驗，相信日後會是孩子心中滿滿的回憶。



一 6 林宸璇

我最喜歡的課是數學課，因為老師的數學課很有趣，讓我很快學會數學。和同學一起學習數學我覺得很有趣、很開心。

★家人覺得：數學課是宸璇喜歡的課程，希望她可以一直保持學習的熱忱。



二 2 林芯語

我最喜歡的課是生活課，因為我很喜歡畫圖，可以發會創意畫自己想畫的東西，很有趣。我覺得和同學一起上課很有趣又好玩。

★家人覺得：芯語對於做作品很有興趣，在家也很常帶領妹妹一起做勞作，所以家中常常有他們自己設計的作品，很可愛又逗趣！



二 1 傅慧千

我最喜歡的課是生活課，因為可以做有趣的勞作，還可以拍照。我覺得和同學一起上課、一起做勞作非常好玩。

★家人覺得：女兒喜歡的事物，只要是正向的我都支持喔！



二 5 謝亞妍

我最喜歡的課是體育課，因為體育課可以學到很多球類技巧，像是足球、籃球、排球等。和同學一起上課我覺得很好，因為有了同學的鼓勵，所以我跑步跑得很快。我會繼續好好努力的！

★家人覺得：找到自己的興趣很重要，盡情去享受自己的愛好。



二 4 蘇宥霖

我最喜歡的課是體育課，因為高老師會指導我們正確的運動方式，上課也很有趣，大家都喜歡體育課。和同學一起上體育課我覺得滿心歡喜。

★家人覺得：保持良好的運動習慣可以讓身體健康。希望宥霖在培欽老師的體育課能盡情運動，享受揮汗的喜悅。



二 6 陳偶熙

我最喜歡的課是數學課，因為可以和同學互動一起學習，讓數學課充滿樂趣。我覺得和同學一起上課很有趣。

★家人覺得：謝謝老師讓孩子從玩數學到活用數學，讓孩子找到學習數學的樂趣。

給新冠肺炎的一封信



親愛的新冠肺炎：

你好嗎？不知道你是否看到在大熱天中人們戴口罩所流下的汗水？不知道你是否感受到大家那股戰勝疾病的毅力？不知道你是否被醫療人員們不怕苦、勇於奉獻的心所感動？我們是如此的不惜血汗，而你是那麼的惡劣無情，不斷的變種，不停傳播。

大熱天裡，火熱的太陽，像極了洋溢青春的少女，散發滿滿的熱情。路上的人們則晒著炎熱的陽光，揮汗如雨。儘管如此，大家仍然戴著口罩，忍著熱，繼續與病毒對抗。我們如此努力不懈，就是為了保護自己與他人。另一方面，你們也不停地變種，使研發疫苗的人們無法順利研發。或許，這是一種繁衍後代的方式，一種很有智慧的方式，讓人們捉不到你們的弱點，只能勤勞的防疫，但是卻防不勝防。

我希望我們可以和平共處，不要一直互相攻擊，這樣只會兩敗俱傷。假如這是一場戰爭，我們應該好好融洽相處。你可以變成好菌，讓我們接納你。

祝

早日與我們好好相處

五 2 李語庭敬上
110 年 1 月 21 日



給新冠肺炎：

您好！我是一個五年級的小弟弟。我很不喜歡你這樣子的舉動，你自己去看，你在這個世上暗殺了多少的人，然後你再仔細想想，被你暗殺掉的每一個人是多麼的無辜，他們有做錯什麼事嗎？或許也有一些人對社會很有幫助，但你卻帶他們去見死神，而且你還讓很多的家族無法相聚，真是太可惡了！

在跟你戰爭的期間，我本來是可以去一些地方玩，但是你的出現，讓所有的行程都被取消，而且現在要踏出家門，都要全副武裝，像是口罩、酒精，都是用來對付你的。每次回到家裡，就像是進到避難所一樣安全，可以躲避你的攻擊，但有時候你還是會入侵別人的避難所，發動攻擊，真是太狡猾了！

你不僅害到了我，也拖累了我的家人。我媽媽是一個櫃台服務加打掃的人員，每天早上十一點起床，中午十二點去上班，半夜十二點下班，薪水不多，又加上你突然出現，害我媽媽店裡的客人大幅下降，年終獎金也受到影響，如果你不存在，那該有多好！

你來到這個世上雖然對很多人沒有幫助，但卻也帶來了一些不一樣的影響，像是你讓很多人知道要勤洗手、讓很多人知道要戴口罩，養成了好習慣。

祝

新的一年能離開地球

五 3 羅國伴敬上

親愛的新冠肺炎：

你好！我是來自台灣的韋陵。你的來襲像一頭野獸，襲捲台灣，造成了我們心裡無比的恐慌：口罩之亂、經濟重創、失業問題嚴重，使我們必須在燠熱的夏天忍耐口罩的悶熱；使我們需要每天記錄體溫；使我們必須忍受家破人亡的悲痛。你的到來，為我們的生活方式帶來巨大的變化。

而在國外你也是耳熟能詳，甚至出現「變種」的現象，為世界帶來極大的壓力，在許多國家衝出「防疫破口」，是我們始料未及的事情。不過你把人類的自私自利、貪婪的結果全部呈現出來，讓我們明白不當作為的真正結果。

你的到來雖然對全球造成了人力、物資和經濟的虧損，但是也為我們人類上了一堂寶貴的課：那就是我們應該愛惜自己與身邊的人，不要輕忽你對人類身體的傷害；不要存著僥倖的心理，像有些人特別跑到有你的派對去試驗自己身體的能耐，讓你有機可趁。

隨著你的蔓延，我們更應該要落實執行防範步驟，例：戴口罩、保持手部整潔、維持社交距離……等，讓你永遠流入歷史吧！

敬祝

一走了之、永不相見

六 2 陳韋陵上
110 年 1 月 18 日



新冠肺炎魔王：

你好！我是防疫忍者！遙遠的地球寄來一封求救信：「呼叫防疫忍者！地球被不明病毒攻擊！救命！」我嘆了口氣，早在去年就示警地球人類了，如今害怕的事果然成真！病毒已蔓延開來，使全球陷入恐慌。我提起「泡沫大砍刀」，拿起「口罩盾牌」，化成一道微風，飄向地球。

來到了地球，只見金燦燦的太陽被黑雲遮住。我張大「火眼金睛」發現，黑雲中站著你——新冠肺炎魔王，身穿感染披風，輕輕一掀，無數的冠狀病毒微粒飄向四周，散落在人們的身上、物品上，病毒將人群團團包圍，已感染的人和健康的人摩肩擦踵聚在一起，我趕忙拿起「泡沫大砍刀」和「口罩盾牌」衝過去，你和我展開激烈攻防戰，我施展放大咒，「轟！」地一聲，口罩盾牌罩住全世界，將病毒暫時隔絕在外，趁此空檔，我大聲疾呼：地球的人們，首先必須學會「內、外、夾、攻、大、力、腕」泡沫咒語，其次要謹記「開、戴、壓、密」口罩盾牌秘訣，最後，要保持社交距離和多運動，讓病毒銷聲匿跡。

這時「刷」的一聲，口罩盾牌變回原來的樣子，病毒大軍再次衝了進來，我跳上雲端一邊觀戰一邊回想，新冠肺炎爆發以前，人類過著奢侈浪費的生活；因為生活需求，而過度砍伐森林，使動物離開原本的住所，或因工廠、交通的緣故，而大量排放廢氣，使得空氣污染嚴重。但在新冠肺炎爆發之後，人們再也不敢出門，工廠也停止運作，地球漸漸的恢復生機，空氣中也瀰漫著大自然的氣息。從這次的疫情大爆發之後，除了使我領悟到病毒的可怕和人類的自私之外，在防疫過程中，也見識到「愛」與「勇氣」能化解一切困難！我相信，無論病毒再恐怖、防疫再困難，都要抱持不放棄的精神，同舟共濟，一起努力保護美好的家園！一定可以打敗你的！

祝

早日煙消雲散

五 4 防疫忍者游博鈞敬上

110 年 2 月 5 日

新冠肺炎你好：

2020 年與往年大有不同，因為你的到來全世界的人們生活的十分不安，你使全世界的口罩便成了通行證，使人們必須常常消毒和量體溫，你拆散了許多圓滿的家庭，讓很多人十分傷心，我希望你看這一封信之後能回心轉意，離開地球。

西元 2020 年，你幾乎毫無預警的問世，使人們措手不及，許多人因此去逝，我們為了防疫也使許多醫療相關人員、醫生、護士……等疲累不已，但意外的這段間內也提升了大家的衛生知識、防疫意識、戴口罩、噴酒精、保持安全距離……等行為，這些原本被人認為是整潔癖好的行為，但從防疫角度來切入這些簡直是完美的典範，雖然疫情發生可以用不同角度去思考，但你掀起的這波「防疫風潮」，是好是壞也沒人說得清，而你持續讓疫情延燒的目的到底是什麼沒人知道？但只要你还存在的一天，相信不只時中部長、防疫人員都會努力防疫，全民大眾肯定也會一起努力。

雖然在時中部長的努力、防疫人員的拼命及大眾盡全力的配合下，臺灣疫情已經降溫，但只要疫情沒消散我們一定還會繼續再接再勵，所以拜託你儘早離開地球吧！

六 4 黃子恩敬上

西元二零二一年二月二十日

驚人的新冠肺炎：

有如獵豹般可怕的你，使我們經歷了國小最長的寒假，也讓原本計畫好的旅行因而取消，許多人得知後也慌張不已，讓醫療院所湧入一波人潮。

因為你，使得人山人海的景象消失的無影無蹤，我們也就化身成被關在籠子許久的鳥兒，不能飛出台灣到其他國家去觀光。不只如此，天天上學都必須戴上口罩，口罩成為每個人的隨身秘書，時時刻刻形影不離。大家的生活就這樣被打亂了！

幸好，政府有著完善的規劃，人民認真的配合，才能創造出今天的台灣。辛苦的醫護人員總是在疫情高峰期挺身而出，為我們服務，他們冒著風險工作，就是想要有更好的明天。

這幾天又有本土案例，因此我們還是要繼續配合政府的防疫措施。希望你能趕快遠離我們，讓我們回到以前不受拘束的生活。

祝

安全遠離

六 6 怕你的林郁崎敬上

110 年 1 月

服務學習扎根・實踐同幼社

學務主任 周俊華

同幼社
防疫洗手舞

實踐同幼社成立多年，今年在第四、五屆交接典禮的辦理下，進行學長姐服務精神與熱誠的傳承。在母會蕙心國際同濟會的輔導下，三7的孩子們個個活潑開朗有熱誠。開學迎新活動、聖誕節、洗手舞宣導及反毒園遊會等都有孩子們參與的足跡。

同幼社是一個學生領導服務性質的社團，提供學生快樂學習成長，共同為學校、社區服務；激發孩子領袖的潛能，培養正確的人生觀，努力讓每個孩子都能有正確的身心發展。

如同同幼社幹部和社員的宣誓：服務社區和學校、尊重周遭環境；盡一己之力改善世界、追求更美好的明天。在社員孩子們心中，播撒下一顆服務學習的種子，在來日逐漸的成長茁壯，繼續為國家社會服務。



介紹同幼社幹部



同幼社交接



協助迎新活動



參加反毒園遊會



洗手舞宣導



洗手舞表演

實踐有品・道德小公民

學務主任 周俊華

品德是一切學習的基礎，更是一個國家社會進步的動力。實踐身為都會區的中小型學校，推動品德教育不遺餘力，在全校親師生的努力下，多次榮獲新北市及教育部品德教育特色學校。

每年中華世界大道總會都會到校表揚六年級榮獲推薦的道德小公民。今年獲獎的有熱心助人的岑郡、溫和有禮的紫綺、認真負責的少瑤、溫柔大方的湘婕、勇敢積極的見印、謙恭有禮的郁崎。個個有說不完的優良事蹟，真是學弟妹們學習的好榜樣。

「彩虹之美在於多色共存，人生之美在於多人共榮」，期盼每個孩子在學校願景「智慧、美德、卓越、實踐」全人教育的培養下，個個都能「擁抱生命，活的精彩」，成為一個人見人愛的道德小公民。



理事長勉勵獲獎同學



全體道德小公民合影



道德小公民表揚1



道德小公民表揚2

極簡敞亮的松雲樓多功能集會場

總務主任
林殷實

實踐校園小而美，但缺乏風雨操場、禮堂等大型集會場域，因此歷任校長們莫不積極運用巧思，逐年爭取各項經費來改造松雲樓地下室，使其變身為師生多功能展演空間。在這裡，我們除了辦理實踐盃英語歌唱觀摩會、畢業典禮、社團學習成果發表會、教育宣講等，更可提供天雨時上體育課、辦理室內班際競賽、交流活動之用。

近期因舊有舞台區木質地板塌陷損壞，舊地坪又極易揚塵，故而善用防疫期間加緊施工，將地坪全面整修為PVC運動地墊地坪，設備保存室鋪設防塵EPOXY地坪，期使全校親師生未來在使用松雲樓地下室多功能展演空間時能備感舒適、安全。

PVC 運動地墊地坪

防塵 EPOXY 地坪

幼兒園主任 李翠華

五月裏開滿了康乃馨花～一首悅耳的歌曲，在幼兒稚嫩的口音傳唱出來，有如天使般的天籟，讓五月充滿了溫馨的氛圍。

幼兒們在主題活動中討論發表對五月的想法與疑問。在透過實務

實際操作，發展出課程中對孝順的定義，有不同的展現方式，例如：最具象徵意義的康乃馨花，每個幼兒再拿到花材的一瞬間，都希望能將自己最好的設計想法表現出來，過程中有的深思，有的開心，小心翼翼的完成自己的創意插花初體驗，送給媽媽。

在當天提著花籃回家的過程中，幼兒將花籃送給阿媽，並說出一句祝阿媽母親節快樂！讓阿媽很開心，立即打電話到辦公室來分享，實踐附幼的老師好會教，孫女把花送給阿媽，阿媽又請幼兒祝媽媽母親節快樂！令人羨慕的場景，羨慕的婆媳和諧關係。

母親節有的班級，因為在主題中討論到自己的出生，體驗母親懷孕的過程與辛苦，在衣服中裝置了一顆氣球，戰戰兢兢的模樣，真是可愛，體會父母的辛勞。幼兒在重要的時刻透過多元體驗，學習品德教育最重要的孝，並留下深刻的生活經驗。

109
幼兒園
五月
溫馨情

媽媽母親節快樂！



第一次插花，有點…



這裡還要整理一下會更美！



我插得很美喔！



一群認真設計插花的小孩



好開心自己插花唷！



小手厲害唷！



想一想怎麼插一盆美美的花



媽咪懷孕真辛苦！

榮耀實踐

(一) 賀！五年 3 班林郁翔同學參加「中原盃第二十四屆全國書法比賽」榮獲國小五年級組第五名佳績。

(二) 賀！四年 1 班林郁勛同學參加「中原盃第二十四屆全國書法比賽」榮獲國小四年級組佳作。

(三) 賀！四年 5 班 13 位同學參加「110 年度英語讀者劇場中區區賽」，榮獲優等佳績！

(四) 實踐國民小學第十二屆實踐盃英語歌曲演唱觀摩會得獎結果：

一年 1 班 榮獲 最佳表演獎

一年 2 班 榮獲 最佳團隊獎

一年 3 班 榮獲 最佳台風獎

一年 4 班 榮獲 最佳演唱獎

一年 5 班 榮獲 最佳創意獎

一年 6 班 榮獲 最佳默契獎

三年 1 班 榮獲 最佳創意獎

三年 2 班 榮獲 最佳表演獎

三年 3 班 榮獲 最佳默契獎

三年 4 班 榮獲 最佳演唱獎

三年 5 班 榮獲 最佳團隊獎

三年 6 班 榮獲 最佳演唱獎

三年 7 班 榮獲 最佳台風獎

五年 1 班 榮獲 最佳演唱獎

五年 2 班 榮獲 最佳團隊獎

五年 3 班 榮獲 最佳創意獎

五年 4 班 榮獲 最佳表演獎



110 年度中區英語讀者劇場比賽



★恭喜六 2 張紫綺、六 5 謝秉弘、六 5 許見印，榮獲榮譽制度最高獎項實踐獎。

★恭喜六 1 徐岑郡、六 2 張紫綺、六 3 許少瑤、六 4 崔湘婕、六 5 許見印、六 6 林郁琦，榮獲 110 年度「道德優良小公民」。

第 12 屆實踐盃英語歌唱觀摩會

教務主任 侯榮森

在校慶熱情又刺激的競賽之後，緊接而來的是實踐國小一年一度的盛會 -- 「實踐盃英語歌唱觀摩會」。

雖說今年的觀摩會因疫情攪局，使得原先規劃稍作調整，而少了家長們親臨現場為自己的寶貝們加油、喝采！但各班孩子們的表現並沒有因此而有任何打折扣，反而是表現的可圈可點。各班在導師與英語、音樂及表演藝術老師的合作指導下，努力練習英語咬字發音、歌唱技巧及動作與隊形變化，並將所學成果展現於觀摩會上。

本次各班將所學十八般武藝盡情的展現於觀摩會上，台上表演忘情投入，可說是各個有特色、班班有內涵；台下聽的是如癡如醉、意猶未盡、掌聲如雷。「實踐盃英語歌唱觀摩會」在全校師生與家長會全力的支持下，邁入第 12 個年頭。希望透過各班相互觀摩與競賽，引發學生對英語學習的動機與增進學習英語的樂趣，並且將習得的語文能力融入生活中運用，成為未來一輩子學習的好幫手。



一年級



三年級



五年級