



在社區認同中發現自己  
 在步道健走中學會探索  
 在洗米煮飯中學會生活

# 泉源生活家

一本紀錄泉源實驗小學點滴的學習生活誌



臺北市泉源實驗國民小學

泉源生活家 003 2020.1



實驗教育面面觀 / 康宛如主任  
 家長會會訊 / 黃麗芳會長  
 生活家新玩意 / 彭彥勳主任  
 戶外走讀課程分享 / 張培英老師  
 一生一平板 / 謝一韡老師  
 校園生活紀實 / 泉源有愛主題教學  
 幼兒園花絮 / 柯秀芬主任

## 泉源生活家

發行單位：臺北市泉源實驗國民小學

連絡住址：臺北市北投區東昇路 34 號

發行人：張碧華校長

本期主編：廖本森

編輯群：康宛如、黃怡瑩、彭彥勳、柯秀芬、吳若甄、廖本森、陳政廣、戴荔耘、  
 張螢芬、吳若瑄、黃惠貞、林心瑀、萬禎平、林彥廷、張培英、謝一韡、  
 陳季萱、林書寧、林碧華、羅于婷、陳祉勻。



泉源實小粉絲專頁



泉源實小官方網頁







幼兒園花絮 柯秀芬主任

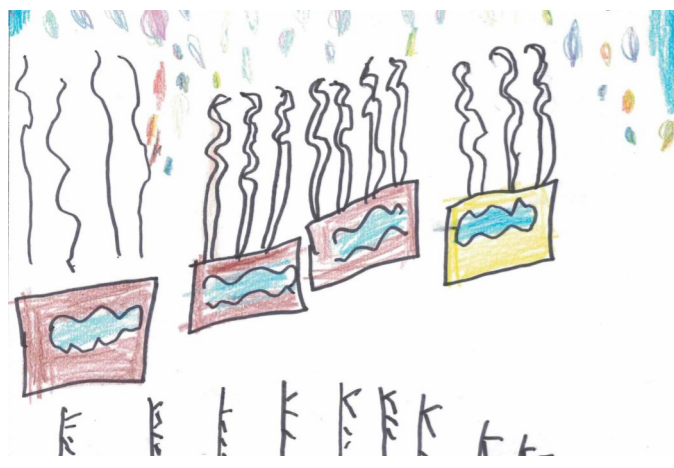
此次「遊草山」的目的地—硫磺谷，不僅只是一處鬼斧神工的地質景觀，更是一部擁有豐富歷史故事的大書。

由學校出發沿著東昇路的步道，步行約20分鐘即抵達第一站同學住的「大同之家」。孩子們在這裡開心的野餐、溜滑梯並留下合影。



大同之家合影

孩子們隨著前人的步伐，使用全身的感官，體驗清人郁永河所描敘的各種情景，如：覺履底漸熱；白氣縷縷，如山雲乍吐，搖曳青嶂間。地熱周邊只剩銀白色的芒草生長，子虛畫下滾燙且冒著白煙的溫泉一景。



被芒草圍著很燙不能泡的溫泉



在似牛奶般白色的溫泉中，孩子享受泡腳的樂趣。



舉起紅紅的小腳丫。



位在硫磺谷的正中央有著一座閃閃發亮的小金山，有著金黃色的硫磺土。孩子們摸著硫磺土，驚訝為何不似周邊冒著白煙的溫泉一般熱，反而是一股透心涼的冰冷。

實驗教育面面觀

—理想與現實的銜接

康宛如

哲學是行動背後的指引。沒有哲學，一切行為只是反應，沒有意義。

來到泉源，我有許多省思。我先前服務的學校是體制內的。來到泉源，轉型為實驗教育的學校，所有規劃自是不同，但教學背後的意義、想法，真的不一樣嗎？我存疑。

實驗教育並非憑空杜撰，學生學習與能力發展是我們關注的目標。實驗教育雖有別於體制，還是要從教師對學習的理解出發，建構課程架構與關鍵能力。如何拆解學習內容，重新組織並建立教學次序，這是創新課程的基礎。

即使是實驗學校，還是要接受教育主管的要求；做為兼任行政教師的我感受特別明顯。我正在適應泉源多變富彈性的教學環境，哪些可簡省，哪些需深入學劃…有些活動甚至可作為課程，深化學生學習，落實活動做為教學結果展現的目標。

規則並非都是束縛；規則可以撐起基本架構，



使組織運作順暢。實驗學校要打破的是什麼？有什麼要調整的？這些都需深思。無論實驗教育或體制內學校，學習都是核心，課程就是基礎。身處其中的我們，對學習的想像是什麼？誰在學習之中？我是怎樣在學習的？我如何夥伴合作，營造學習環境？我的角色是什麼？…這一切，遊走在我過去與現在的經驗之際。

除了學校體制與行政運作，我們教師教學與別校自是不同，已不只是合作、協同，而是更深刻的交融：不只負責自己的領域，從整體出發，才能補位，因為如此，才真正能讓課程呈現整合性，不再是分割的。在「學校的一切都是課程」的理念下，各種活動也從教學切入，思考其意義與內涵的課程，使行政規劃能切合需求，活動不再受限，學生學習更落實。

泉源的運作很靈活，嘗試跳脫體制創新教學。看見課程藉由學群討論與教師間的共構，



創造活動與學習的關聯性，讓我思考另一個問題：我們與公立小學的區隔在哪裡？我國教育從上一個世紀開始鬆綁，少子化更使各校致力發展特色以吸引學生，其規劃之精細與教學創新，亦足以培養學生素養與能力。這樣的課程，不需參加實驗教育就能學到，如此一來，我們實驗教育與其他學校的差異在哪？如何區隔？非要實驗教育才能達到理想嗎？

這個問題，得回到我們對教育的看法出發，重新檢視我們的教育哲學。我要去尋找這個答案，你要一起來嗎？





家長會會訊

會長 黃麗芳



家長會長聯合授證典禮



家長會期末會議-提供寶貴意見



學習型家庭成果表揚大會



學習型家庭成果表揚大會



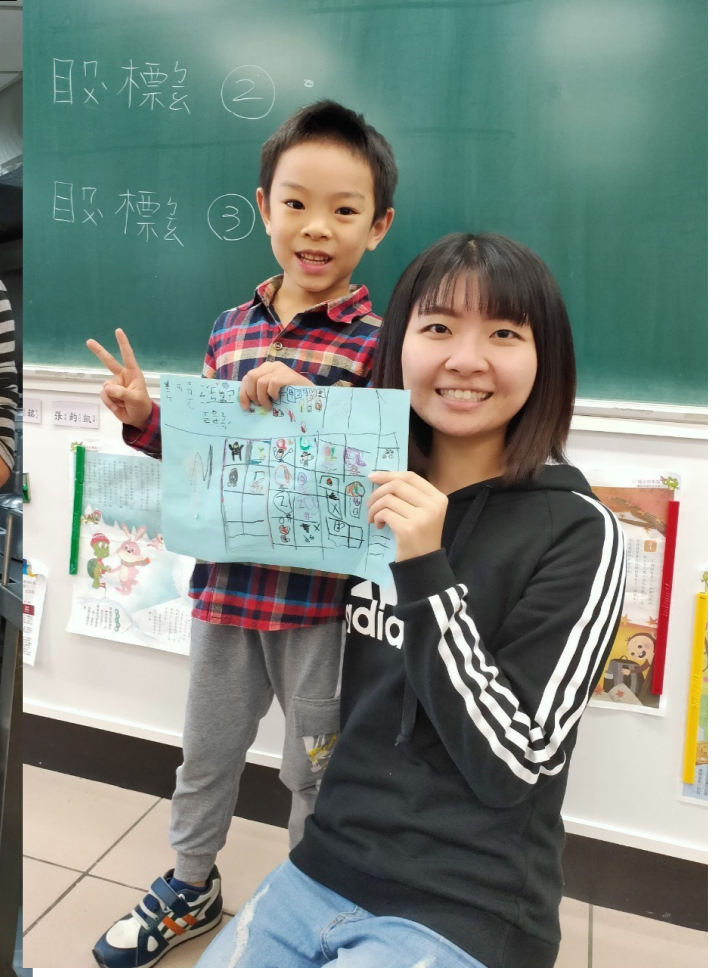
家長志工擔任聖誕老公公發送愛心手工餅乾



媽媽們製作手工餅乾



聖誕花園製作~一場視覺、嗅覺、觸覺的溫馨體驗





生活家新玩意  
-新建遊樂器材大解密

彭彥勳



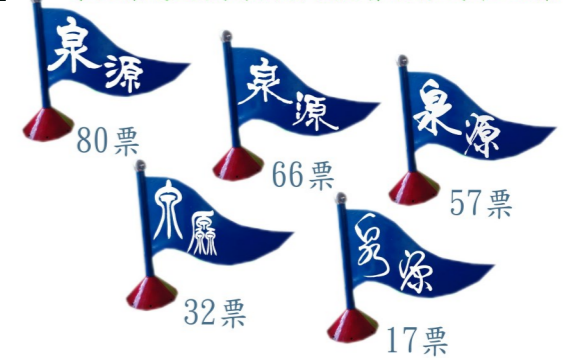
淨空後的遊戲場格外寬敞，竹節牆也特別顯眼。



新到的遊具組件和整疊的地墊正安靜的躺著。



新遊具在師傅手中按照設計圖一步步組裝起來。



由學生票選最喜歡的旗座書法樣式



新遊戲場是幼兒園的遊樂場也是國小的體能站。



前區:旋轉滑梯、飛碟盤、齒輪轉盤、爬竿橫桿。



後區:攀爬格網、蜘蛛網、連續爬桿、站樁等。



## 戶外走讀課程分享

張培英

這學期經過前兩個主題的洗禮，接下來是同學們都很好奇也很期待的課程，不僅跟自己所在的這片土地息息相關，還要發揮所學、回饋社區。

### 【主題：火山爺爺】

秋遊時曾帶著高年級同學們去小油坑觀察硫氣孔和崩塌地形的特殊現象，也另外參觀了竹子湖氣象站內設置的大屯火山展示室，藉著這些預習的活動，為火山主題先做鋪陳，果然進到這個主題時，同學便此起彼落不停地提出對大屯火山現況的疑問。



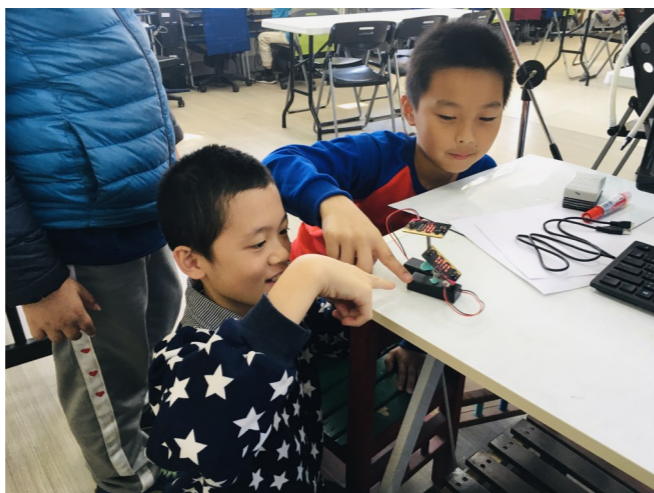
先從小蘇打火山實驗來簡單模擬噴發，引起同學探究的興趣；接著探討火山成因與地形特色，正好透過堰塞湖的生成來加深認識竹子湖區域的發展，與前個主題呼應，再補充臺灣其他堰塞湖的隱憂和轉機，讓同學了解萬物的一體兩面。



## 戶外走讀課程分享

之後介紹全球板塊的分布，透過雙層菜瓜布模擬地殼運動，讓同學知道臺灣島的成因與地震頻繁的緣由；自然而然也要補充地震的相關知識，發現同學們在平日避難演練時的經驗都已潛移默化，牢記在心。

平時生活中較少留意到岩石與礦物，藉由實際觀察與實驗操作，將之融入在主題課程當中。最後介紹歷史上國際重大火山爆發的災害事件，觀賞火山爆發的影片與新聞，加強火山爆發避難的重要性與逃生的正確認知，希望同學能將心中的恐懼降低，自行破解不實的謠言。



配合主題運用 Micro:bit 製作地震感知器

### 【主題：泉源有愛】

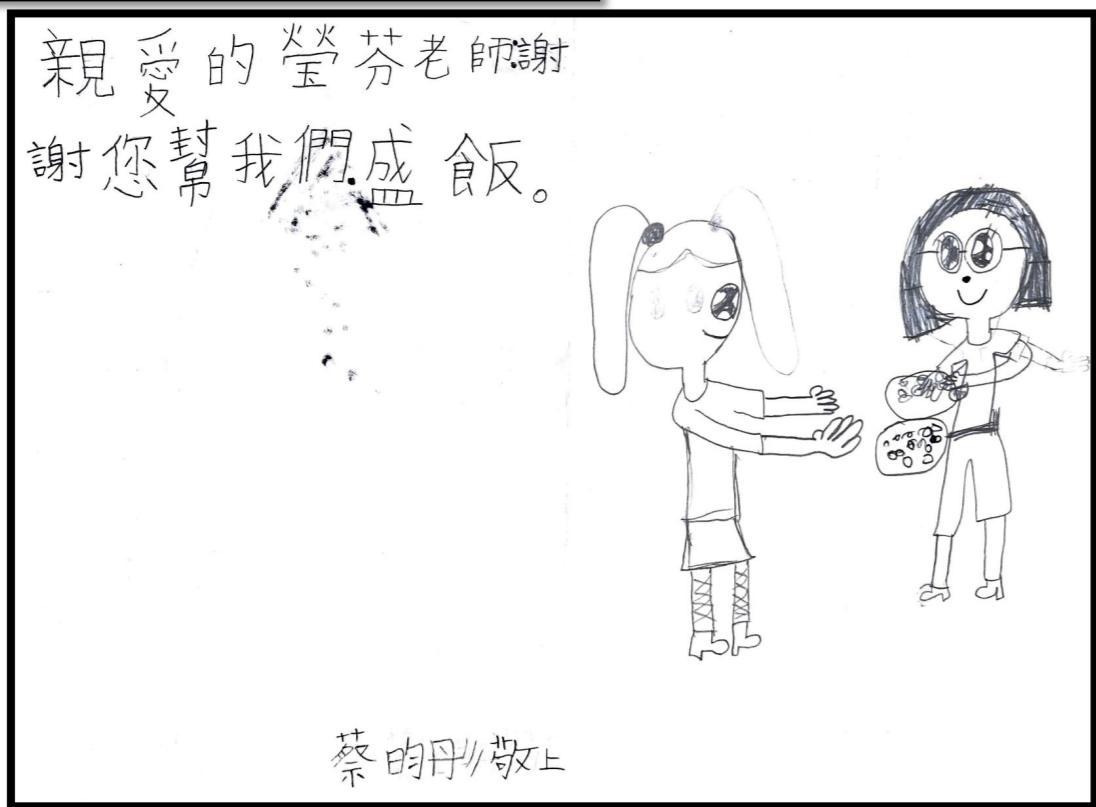
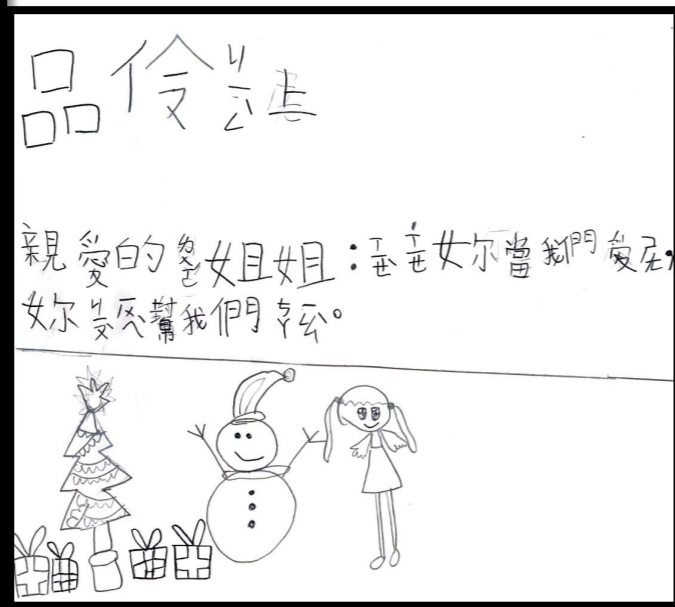
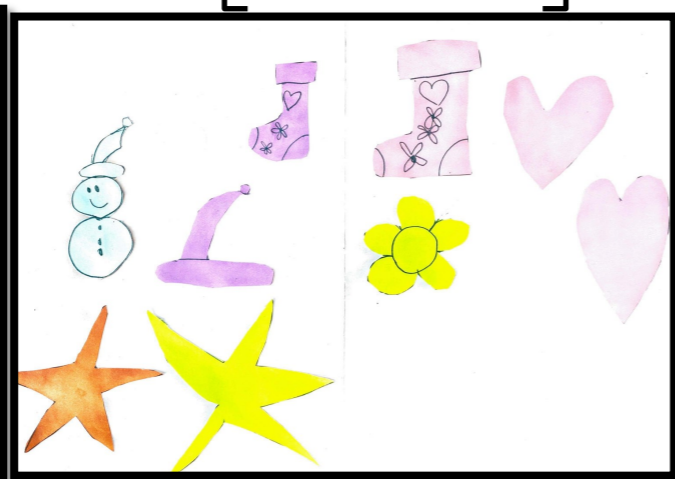
歲末感恩之際，這次教師團隊希望延續歷年來關懷長者的精神，繼續帶著高年級同學們走出校園，與社區長輩們互動，因此有了相關課程的規劃。



## 校園生活紀實

## 低年級感恩認證活動





面對醫療科技的進步與養生概念的普及，臺灣已邁入高齡化社會，剛好108年國中會考作文「青銀共居」的話題正熱，透過國內外多世代共融的影音資料，讓同學們了解銀髮族生活的多樣貌與實際需求。接著介紹城鄉發展的差異所造成臺灣人口分布不均的現象，引導同學們思考自己能力所及的行動；藉由一次次的小組討論，感恩服務計畫逐漸成形。



練習敷面膜時，黏稠的觸感有兩極化的反應，不過大家都還是認真地完成；練習擦護手霜前，大家都聚精會神地觀賞影片中介紹指節的按摩方法，操作時有人因為塗了太多，乾脆把整隻手臂一起保養；練習捶背是大家最享受的時刻，因為有人可以幫自己按摩；而練習國臺語對談，是部分同學比較不擅長的，為了消除緊張，老師還要扮演多重的角色，比手畫腳引導同學想辦法聊天。



除了準備這些練習的項目，同學還製作了日式繪馬，將事前調查的長者心願寫下，服務後在背面另外寫上祝福，祈願泉源的社區長輩們幸福平安。執行前同學們都信心十足，但在實踐服務當天，發現還是會有點羞怯。所幸在師長們的鼓勵以及長輩們溫暖地肯定下，同學們都很開心的完成任務。



最後，各組將服務過程製作成簡報，一一發表心得。希望透過這個主題課程，能將「老吾老以及人之老」的倫理觀念在同學的心中萌芽。

上學期在一連串豐富的學習當中落幕，下學期又將有哪些精采的火花呢？請拭目以待...



# English Competition with Chromebook

謝一鞅

這學期英文演說比賽高年段由學生自己寫稿、製作簡報上台比賽，這樣的想法來自於我的英文好夥伴季萱老師，季萱老師對於資訊融入英語課程功不可沒，我多次向她請教，讓我受益良多。

我們認為學生自己寫稿，完成自己的簡報能夠增進學生對英語比賽的認同；在製作過程中不斷接觸自己的作品，無形之中已多次練習講稿，可以提升熟練度；另外，未來職場生涯簡報製作與公開發表是非常重要的一環，我們希望學生可以藉此將英文融入未來生活、勇於表現自己，增加自己競爭力。

Before and Now

Daniel-吳秉達

I was strong before, but I am still strong now.  
 I was short before, but I am still short now.  
 I was slim before, but I am still slim now.  
 I was young before, but I am teen now.  
 I was coward before, but I am brave now.  
 I was quiet before, but I am noisy now.  
 My best friend is Ian.  
 He was chubby before, he is still chubby now.  
 He was young before, but he is teen now.  
 He was outgoing before, but he is shy now.  
 He was crazy before, but he is chubby now.  
 He was strong before, but he is weak now.  
 He was short before, but he is tall now.  
 I hope we can be better and better in the future.



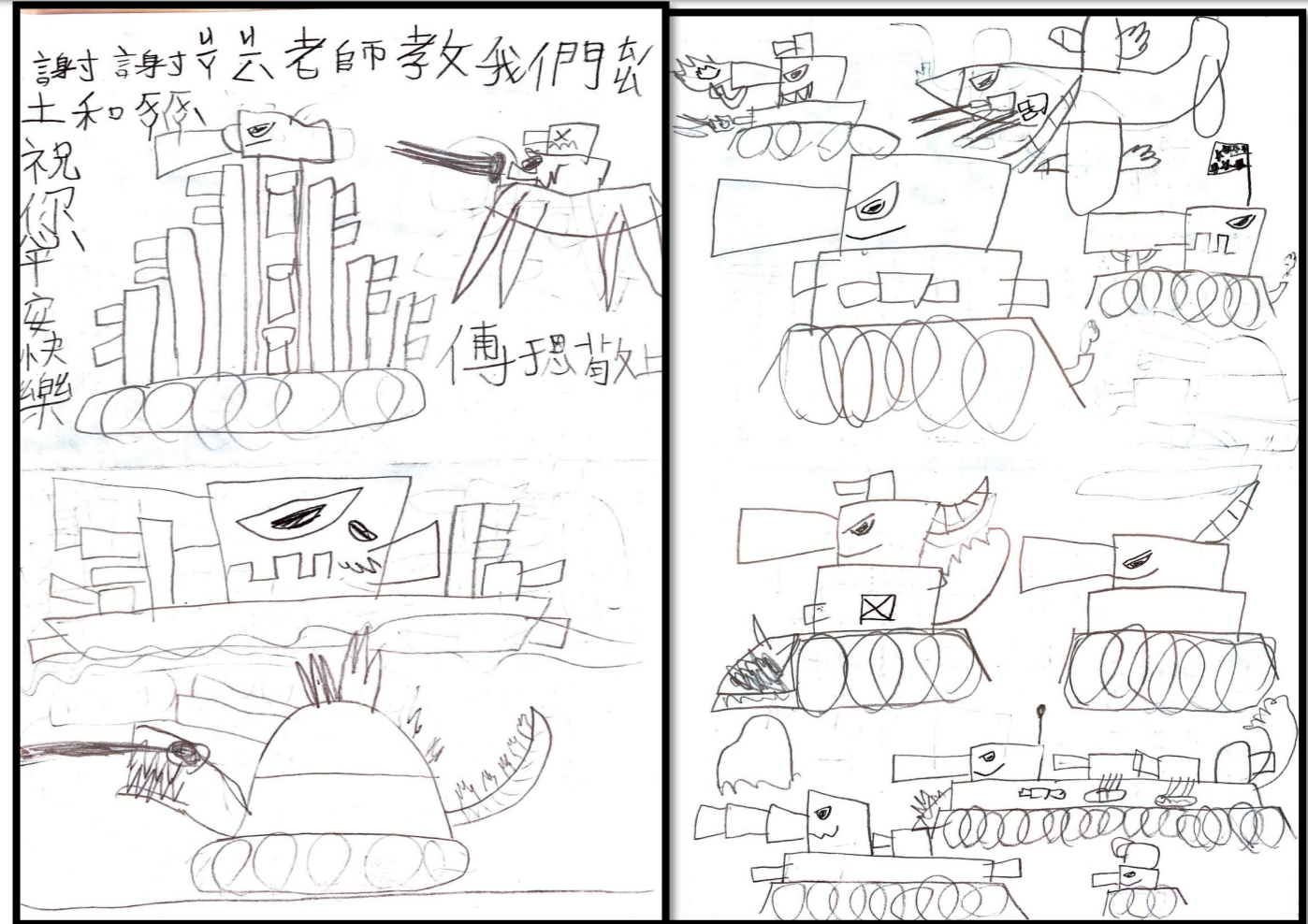
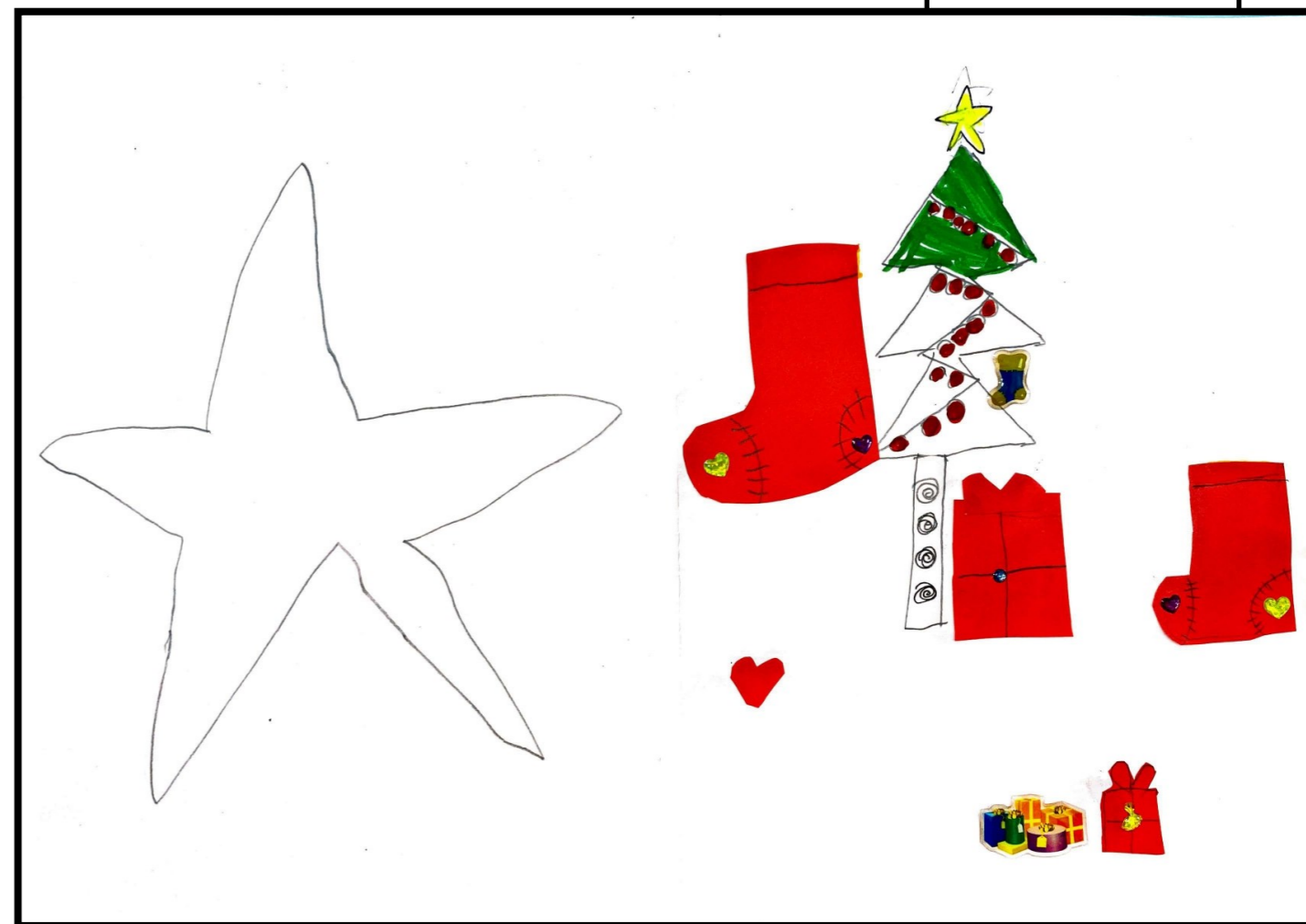
比賽內容是課本的延伸學習，我們期望貼近學生生活的內容，可以讓他們了解英文的學習就在生活中。因此教師重新編輯教材，以符合生活化需求。六年級課程為對比形容詞，將比賽內容設計成學生兒時與現今的比較，並希望他們能藉此了解自己的成長與進步；五年級課程內容為關於生活的動詞與國家的介紹，因此將比賽內調整為學生每日校園生活介紹並針對自己最喜歡的國家進行介紹。

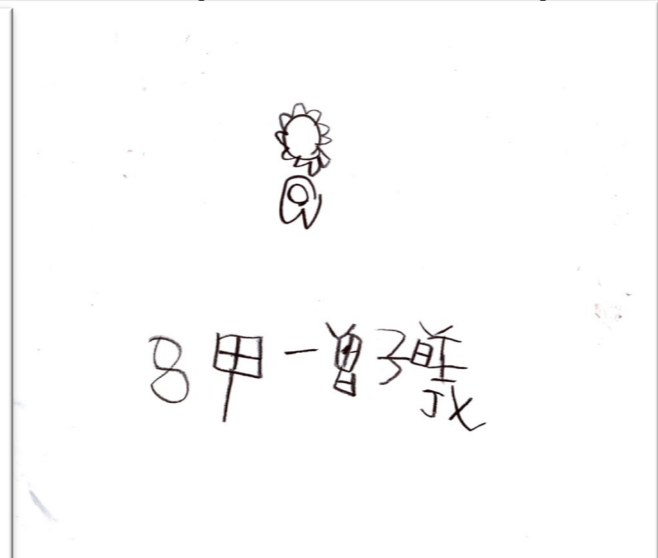
軟體使用 google 簡報，google 簡報操作模式與微軟 PowerPoint 類似，更勝微軟部分是邊製作邊自動存檔，學生不需擔心忘記存檔；另外，因為所有資料皆儲存雲端，僅需一帳在手就可隨處使用，學生只要登入自己帳號，就可以在任何地方製作，也可隨時與老師分享，老師也可以盡快給予回饋。

硬體選用 Chrome Book，Chrome Book 為類似



本次比賽能夠圓滿達成，特別謝謝若甄組長的規劃協助、本森組長、季萱老師的指導及各年級導師的幫忙，在百忙之中仍抽空協助我，並全力支持，在此獻上最誠摯的謝意。





### 高空體驗

蔡心伶

去年參加高空體驗時，我們是體驗室內的高空設施，我覺得去年的體驗比較沒有那麼可怕，因為在走的時候，還有繩子可以可以扶著，可是這次參加的高空體驗是在室外，而且比之前的高度還要高。開始要攀爬前，教官先教我們穿裝備，之後再給我們看正確的爬法，看完教官的爬法後，我覺得還蠻簡單的，可是真的換自己爬的時候，卻又覺得很困難。



當我在爬繩網時，我心裡想的是趕快爬完，就可以解脫了。當時情緒相當放鬆，因為如果很緊張就有可能會做錯。當其他同學在爬繩網時，我看到她的速度好快，我爬上去的速度還比她慢了一點。

高空體驗結束後，我們先去原住民主題公園吃午餐，之後我們去參觀故宮博物院的禮品部。我覺得這次的高空體驗，過程雖然可怕，但是很好玩，我學習到不管做什麼事，都要勇敢面對，而在故宮博物院裡，我學到參觀時要謹慎小心，不要隨便觸摸物品。

### 高空體驗

何明溫

我對這次參加國防體驗很期待，因為我之前沒有參加過。我從上上禮拜就開始期待了。所以一到參加國防體驗的日子，我就早早的起床，迅速地搭捷運到北投捷運站，當天我是第一個到捷運站的。因為太早到了，所以就先去便利商店買我要吃的東西，買完後我就回到捷運站吃我的早餐。

我的早餐是三顆肉粽，一邊吃肉粽的同時也有越來越多同學來到捷運站，我就一邊和同學聊天一邊吃早餐，最後大家集合去至善國中。

當我們到至善國中，我看到三張大海報，一張是畫陸軍、一張是畫空軍，另一張是海軍。進去裡面後，我看到很多設施像是漆彈場、繩梯、獨木橋、高空彈跳、巨人梯，每一樣都看起來很好玩，讓我更想體驗了。

當我們在體驗爬繩網的時候，柏翔、泓霖和秉達都爬得很快，很快就摸到最高處。而我爬得不快不慢，但是教官說我在比較胖的人中算快了，我聽了覺得很開心。

我後來也有挑戰高空獨木橋，當我走獨木橋的時候，我心裡很害怕，但是當我看到河流的風景後，就覺得比較安心了，於是我順利走完了。



高空體驗

吳泓霖

昨天我們去了至善國中，大家一起做了高空體驗，我們一起爬繩網。在開始之前教官告訴我們要如何確保安全，要怎麼穿上防護措施。

爬繩之前我抱著既期待又怕受傷害的心情，開始的時候我覺得很好玩，而且我在一分鐘內就完成了，爬上去繩網之後又下來，後來組長給了我一個任務，只要我在 40 秒以內爬上去碰到上方橫桿，能在時間內完成就可以給我一瓶飲料。更後來教官說要讓我們分兩隊組隊比賽，我們隊派出了我、王柏翔、李嘉恩、白佩仟，教官說如果贏的那隊就有獎品，於是我們用盡了全力往上爬，最後我們以些微的差距勝出，然後大家輪流和教官拍照，我們領到了一台珍珠板子的飛機，我覺得非常好玩。

後來我們吃中餐時去了原住民公園，在公園玩了一陣子，組長也教了我們兩句口號，第一句是生於戰鬥、第二句是力量與我同在，我都有記住。



高空體驗

王柏翔

去年我們去至善國中參加高空體驗，我們當時去他們的活動中心走繩索，我覺得蠻好玩的。對於這次的活動，我很期待，我想要玩室外的繩索，我覺得會比上次更好玩。

當天開始體驗之前，教官教我們一些安全的觀念，像是要穿緊防護設備、做適當的姿

勢，也教了我們許多爬繩網的技巧。教官還讓我們組隊比賽爬繩網，結果我們這隊贏了。

後來我們去玩高空獨木橋，獨木橋的高度大概三層樓高，其中我覺得爬電線桿時比較困難，但是真的爬上去後我很開心，我覺得很好玩。

中午的時候我們在原住民公園用餐，政廣組長教我們口號，「有力量與我同在、生而戰鬥」，因為大家喊一樣的口號，可以讓我們更用心去比賽。

高空體驗

張文翰

去年參加國防體驗的心情是很緊張的，當時很怕掉下去。對於這次的國防體驗，我希望去至善國中玩高空彈跳，不過這次的活動是戶外爬繩網。

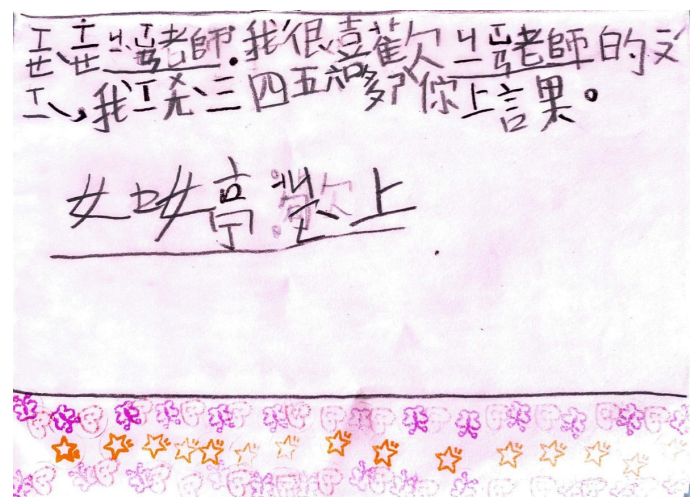
事前教官告訴了我們很多要注意的事情，像是要把防護設備穿好，這點也是我覺得很重要的事情。輪到我爬繩網時，心裡在想最好能趕快爬完，我並沒有克服心中的害怕，我只是悠哉的爬完再下來。



中午吃完午餐後，政廣組長教我們未來比賽的口號有「power with me、born to fight」，意思是原力與我同在、生而戰鬥，因為之後的比賽我們可以喊。

下午我們到了故宮博物院，裡面有很多展示品，我印象最深刻的是有一個翠玉白菜圖案的照相機，我覺得很特別。建議下次可以安排老師和學生一起打漆彈對抗賽，這樣會很好玩、很有趣。





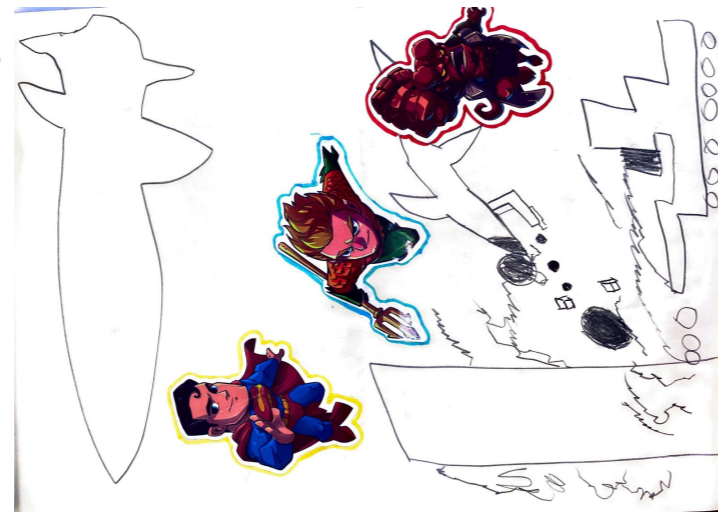
謝謝家長老師孝女我們做很多  
還有畫

祝你平安快樂

陳亮敬上



謝謝老師  
我們上課和飯  
天天快樂  
12月13日  
敬上



### 高空體驗

吳秉達

去年我們去至善國中參加高空體驗，我們一起走繩索、滑繩索，可是去年只有在室內活動，我比較想玩室外的高空獨木橋和高空拍球，因為我覺得這兩種比較刺激。

而這次我們去至善國中體驗爬繩網和走高空獨木橋，我在爬繩網時一點都不感到害怕，因為我不怕高，而且我覺得很好玩。泓霖和我的速度差不多，他爬得很快。體驗完後，我們去走高空獨木橋，一開始從下面看覺得很高，但當我真的站在獨木橋上，我卻不怎麼害怕，希望下次去至善國中可以打漆彈對抗賽。

下午到故宮博物院，裡面不能飲食、不能玩耍，希望之後可以改成其他景點，因為去年已經去過了。



### 高空體驗

郭炫甫

這次參加高空體驗很期待又有点害怕，我在爬網子的時，覺得很累，所以中途都在休息，但最後還是有爬上去摸到最高處，我比較喜歡從上面下來的感覺，因為不需要出力，教官還會放繩子讓我們下來。

後來教官說我們表現很好，可以再玩一個設施，教官讓我們玩高空獨木橋，教官讓我們選擇要不要上去走，結果沒有多少人敢上去走，但我有上去體驗看看。

我爬上去的時候感覺還好，但因為獨木橋很高，我有點不敢動，但我還是有走完。這個體驗和爬繩網一樣，我也是喜歡從高空下來的部分，感覺很舒服、刺激。

### 高空體驗

詹玥翊

今年年底我們去至善國中高空體驗，我記得去年有去過，去年曾經走過比較低的高空繩索，記得剛開始我有一點怕，腳會發抖，不過我還是順利走完了。

今年雖然我沒有自己上去體驗，但是我很認真在聽教官說明，還有看其他同學們爬繩網、走獨木橋，我記得柏翔、泓霖他們都爬得很快。



中午我們到原住民公園，政廣組長教我們「生而戰鬥、力量與我同在」這句口號，之後我們走到附近的故宮博物院，在裡面我看到一個像刀的形狀的筷子，它的保護盒子很帥，我覺得很新奇。



### 全國跆拳道比賽

張育維

今天12月26日是重要的一天，我和妹妹去參加「108年第十一屆全國跆拳道品勢錦標賽」，為了這個比賽，我準備了將近4個月，比賽前一天我緊張到睡不著。

到了比賽這一天，我早上8：10就起床準備和熱身，早上9：40分妹妹先比賽，她的分數是6.458分，得到第八名，而我是在下午4：20比賽。等待的時間我很期待，但也很緊張。我的序號是第六號，總共有10人比賽。比賽過程中我竭盡所能將所有練習的成果表現出來，雖然我很緊張，但我把專注力放在

所有的姿勢上。我用力的比出所有跆拳道姿勢，大聲喊出口號，大聲喊出口號不僅是因為原本動作需要喊，更是要用氣勢嚇跑別人。



打完後我得到 6.480 分，我得第一名，我超級開心！晚上阿公為了幫我慶祝第一名和妹妹的第八名，帶我們去吃牛排。謝謝阿公帶我們去吃大餐，也謝謝媽媽帶我們去比賽，更要謝謝教練教導我，我真的好開心。



### 全民國防體驗

魏沛琪

今天我們班和六甲要一起去至善國中做全民國防體驗，我很期待。

我們先搭捷運再搭公車，接著走一小段路就到了至善國中。到了目的地後我們就去聽注意事項，接下來我們就開始穿保護裝備。輪到我的時候，因為我怕高，所以我盡量爬得快一點。在爬的過程中我不小心往下看，嚇了很大一跳，因為發現高度真的很高，於是我就用更快的速度爬完。不過我後來發現其實還蠻好玩的，因此我下來就比較沒那麼害怕了。結束後我們就去吃午餐，我的午餐是家裡帶的炒飯，吃完之後，我們就去了故宮博物院參觀，但因為時間不夠，只能參觀一下子，參觀完後我們就回學校。

今天很累，但是我很開心，因為今天的活動非常好玩，而且非常有挑戰性，希望下次還能再來玩。



### 全民國防體驗

李嘉恩

今天我特別幸福，因為我們去至善國中參加國防教育體驗學習。

到達目的地後，我們首先看到了漆彈場，我們特別想玩，但可惜只開放給國中生。到了正式場地後開始我們的體驗活動。第一項體驗的是高空繩梯，剛開始我覺得有點恐懼，爬上去之後這種感覺漸漸消失，越來越覺得有趣。接著我們進行團體競賽，最後是我們這一隊獲勝。

教官看我們表現得都很棒，所以同意讓我們玩第二個挑戰項目，但因為第二個挑戰項目的高度非常高，所以很多人放棄挑戰。這項挑戰約有十人參加，同學挑戰過後換老師們挑戰，我們班導師特別害怕，但是為了做我們的榜樣，她還是鼓足勇氣站上去了，真的非常佩服老師。

所有項目都體驗過後，我們都飢腸轆轆了，用餐過後，我們到了故宮博物院參觀許多歷史文物，有名揚海外的「翠玉白菜」、「豬肉」和「陶瓷罐」。

今天的體驗到此結束，希望下次有機會再來。



### 低年級泉源有愛卡片製作



仲媛送上。

親愛的老師：謝謝你當我們受累的時候都會幫助我們。



芳老師



12月13日星期五

祝天天快樂  
封鼻我們上課和盛飯  
謝謝芳老師  
妍慕送上

妍慕



謝謝芳老師對我們的耐心，祝您天天快樂。  
芳老師



多元學習萬花筒



有趣的數學闖關活動



感謝校車叔叔阿姨的辛苦接送



選擇合適大小的安全帽才會帥氣又安全



學會交通安全的知識，長大後我也要當安全駕駛



原來春聯是這樣來的



全神貫注地參加書法比賽



全民國防體驗

吳宥萱

今天是12月27日，我們五甲和六甲一起去至善國中參加全民國防教育體驗。

因為時間很早，所以老師跟我們直接約在北投捷運站集合，集合後我們就出發了。

到了活動現場後，我們先聽教官說一些重要的注意事項，解說完我們就開始體驗。我們分兩邊爬，但我們這一邊因為有些同學比較慢，所以需要等比較久，但我覺得沒關係，大家都有體驗到比較重要。全部爬過一輪後，教官讓我們比賽，雖然最後我們這隊輸了，但教官還是有給我們安慰獎——一條手環，我很喜歡。第一個活動結束後，因為還有時間，所以教官有開放讓我們體驗第二項——天空獨木橋，輪到我的時候我很緊張，因為真的很高。剛走上去的時候我全身發抖，但有同學在下面幫我加油，所以漸漸的變不緊張。



這次的高空體驗活動我覺得很開心，因為我之前都沒有體驗過，希望明年還有機會可以參加。



全民國防體驗

吳玥樺

今天是108年12月27日星期五，我們五甲和六甲要去做全民國防教育體驗和參觀故宮博物院，我們老師跟我們約7:40到北投捷運站集合，我去的時候是因為爸爸的車借給別

人了，所以就坐宥萱阿公的車，抵達時已經看到同學們和其他人在捷運站等。

首先，我們搭捷運到士林，接著轉公車到至善國中，抵達後我們就開始活動，參加這個活動我覺得很恐怖，因為我們體驗的兩個活動都很高，活動結束後我們前往故宮博物院參觀，那裡的商品都很昂貴，看完故宮博物院後，我們就回學校了。

這次的高空體驗活動雖然很可怕，但我覺得非常好玩，希望明年可以再參加這個體驗活動。



全民國防體驗

劉昀蓓

今天我們要去至善高中參加國防教育體驗，我很興奮。

首先，我們玩的第一個項目是「高空繩網」，我玩了兩次。第一次我和泓霖比賽，我輸了兩秒。第二次教官選了十個人，五個人一組，我們一樣輸了，但沒關係的，Just for fun!



接著，我們體驗「高空獨木橋」，只有幾個膽子大的人玩，我膽子大所以我有玩。我上去的時候嚇了一跳，因為比我想像的還要高，我覺得第一步跨出去的時候最可怕，但只要克服心中的恐懼，就可以走的很好。

我覺得今天的國防教育體驗很好玩，雖然很難，但我學到很多東西，尤其是學會克服心中的恐懼，希望下次和還有機會去玩。



泉源有愛

鄧宇展

今天我們去學校對面的里民活動中心服務長者，我的心情很緊張，因為這是我第一次去幫他們服務。

到那邊的時候我還是很緊張，我以為會跟培英老師幫我們練習的一樣，到了那邊的時候跟我想像中的不一樣，我服務的阿嬤很客氣，她原本跟我說幫她按摩就好了，我跟他講不用客氣後，阿嬤才說：「好那其他三項活動我都要。」所以我除了幫他按摩，我還有幫他敷面膜、擦護手霜和捶背。



這次的服務初體驗我覺得很有趣，也祝福各位阿公阿嬤身體健康、平安快樂。



泉源有愛

何羿樺

今天我們要去對面的里民活動中心服務長者，一開始是交通安全宣導，大家都看得津津有味，因為他們演得很好笑。接下來就開始了今天的主要活動—服務長者。一開始我很順利找到了服務對象—麗敏阿嬤，準備開始服務時，老師說：「因為服務的人太少，所以兩個小朋友服務一個長輩。」後來變成我和佩仟一起服務阿嬤。原本她只要捶背，但是後來因為我們不斷的推薦下，阿嬤也選擇了另一項服務—敷面膜。

這次的經驗我覺得很特別，因為在服務長者時有聽到他們在稱讚我們，所以讓我覺得很有成就感，也許我下次也可以幫我的阿公阿嬤服務，想必他們也會很開心的。



泉源有愛

陳弘翰

今天是12月26日星期四，我們班和六甲一起去學校對面的里民活動中心服務長者，還記得之前在學校練習敷面膜、按摩、擦護手霜和聊天(國語、臺語)，在學校準備出去前很緊張，因為我對臺語不熟而且這也是我第一次去活動中心。

首先，我們表演了交通安全宣導，因為非常的有趣，所以讓大家都很开心。宣導結束後開始服務長者，我和詠涵服務樹蘭阿姨，原本阿姨只要捶背、聊天、擦護手霜。接著我問阿姨要不要體驗面膜，阿姨說曾經敷過，讓我很吃驚，所以我們就幫阿姨敷了面膜。接下來我們請阿姨在繪馬上簽名，最後拍了合照就回學校了。

這次的社區服務我覺得很开心，因為我服務的阿姨很年輕，而且阿姨都說我們很棒，希望下次還能再來服務一次。



走讀課程追本溯源之旅

~中年級校外教學



遠眺觀音山，走讀課程真有趣



走訪紅毛城，課本內容不再只是文字



鼠年行大運，學習更有勁



若甄老師學生時代的聯合創作



走讀課程順利完成

參加比賽的人有三到六年級的同學，我們班有三個人代表三年級參加，結果家豪獲得第二名，宇安是第四名，另外昕諾是女生組第六名，我覺得他們都好厲害，希望四年級的時候，我也能有好成績。

我覺得跑步很累，但也好好玩，尤其路跑很健康，我喜歡路跑。大家一起運動保有健康的體，一起運動讓身體好健康。

**北投** 發現北投日治古蹟之旅  
~高年級校外教學



梅庭-探訪于右任史蹟



新北投車站回娘家-再現百年風華



踏查地熱谷地質景觀



北投歷史探源最好的地方-溫泉博物館



新北投溫泉的濫觴-百年天狗庵古石階

**泉源有愛** 蔡詠涵

今天是108年12月26日，我們高年段去做社區服務。

我去的時候是服務樹蘭阿姨，當我在為他服務的時候他突然說了一句話：「如果手酸的話先休息，等一下再繼續幫我服務」。當他說這句話的時候突然讓我好感動，因為我從來沒有聽過有人會這樣跟我說話。

服務結束要離開前，我們寫了祝福的話要給阿姨和叔叔們，但是我有點捨不得離開那個地方，因為我還是很想繼續幫那位阿姨服務，希望我還有機會能夠再來服務這位阿姨，我想今天會是最難忘的回憶吧！



**泉源有愛** 詹惠瑩

12月26日星期五，我們去學校對面的里民活動中心服務阿公阿嬤，老師說中午12:40分要服務阿公阿嬤，所以我們吃完飯就馬上到學校對面的社區活動中心準備服務。

首先，我們做交通安全宣導，內容包含：晚上的時候不要穿太暗的衣服，要穿亮一點的衣服，以及如果晚上撐雨傘不要撐黑色的雨傘，要撐螢光色的雨傘，這樣不僅能讓開車的人清楚的看到你，也能保護自己的安全。



接下來做完交通安全宣導就要幫長者們服務，因為原本我要服務的阿姨沒來，所以我跟宥萱一起服務秀玉阿姨。我陪阿姨聊天，宥萱幫阿姨捶背，我們問阿姨要擦護手霜還是敷面膜，阿姨說因為她沒有敷過面膜，所以只要擦護手霜。

最後我們拿出做好的繪馬給阿姨簽名，繪馬是要祝福阿姨們新年快樂身體健康的板子，結束後我們和大家合照，拍照後我們就回學校了。

我覺得這次服務阿公阿嬤很開心，因為是我第一次服務長者，阿公阿嬤也很開心的說很舒服，希望下次能再幫阿公阿嬤服務。

**泉源有愛** 吳沛修

今天是12月26日，我們班和六年級一起去對面的里民中心服務長者。

一開始，是交通安全宣導，宣導內容有是下雨的時候要穿亮色的衣服或亮色的雨衣，這樣才能讓車子明顯看到，然後就開始了今天的活動。我和炫甫一起服務桂珠阿嬤，我們幫阿嬤服務的項目有：敷面膜、護手、捶背，我們還陪阿嬤聊天。

我覺得這次的服務活動很開心，因為服務長者很有成就感，我回家後也可以幫我的爸爸和媽媽服務，他們一定會很開心。



泉源有愛

白佩仟

12月26日禮拜四中午吃完飯後，我們五、六甲一起去對面的里民服務中心服務老人家，讓我非常的期待可是又很緊張，因為我怕他們聽不懂我在說什麼。



我和羿樺一起服務的對象是麗敏阿嬤，因為阿嬤只會講臺語，所以讓我更緊張了，不過我還是很認真的在服務她。

服務的過程中我很認真也很努力，最後在拍到合照的時候，我才發現她有戴助聽器，這讓我很驚訝。我覺得今天真的很好玩又很有趣，希望下次還能有機會再來服務老人家。



泉源有愛

曹智富

今天是12月26日，我們要去服務長者。我和玥翊一起服務詹英阿嬤，她選擇要被服務的項目是：捶背、擦護手霜和敷面膜。我幫她捶背，玥翊幫她擦護手霜，我還有幫她敷面膜，我們兩個還一起陪阿姨聊天，後來我、宇展、明溫和嘉恩一起為長者做交通安全的宣導，嘉恩扮演車子，我是曹阿公，明溫是行人號誌燈，宇展是主持人，我覺得我表演的很棒，因為讓大家哈哈大笑，所以讓我感到很有成就感。



這次的活動我覺得開心，希望下次還有機會可以再去服務長者。



溫泉之旅

陳湘陵

今天是十二月十九日星期四，也是我們三甲和四甲的校外教學日。我們和惠貞老師、心瑀老師、若甄老師以及書寧老師一起去認識北投溫泉相關歷史。

我們先搭公車到溫泉池泡溫泉，老師們沒有泡但是全程陪伴我們。泡湯區共有六個池，有冰的、溫的還有熱的，不過我只有泡溫的池和熱的池；接著我們去參觀溫泉博物館，裡面有許多古蹟，還有導覽阿姨幫我們介紹，每個小朋友都熱烈向導覽阿姨問問題。然後老師們帶我們前往新北投火車站參觀。裡面有火車站的建築模型，還有相關的文具等等。火車站外面有片草原，老師讓我們畫下今天校外教學印象最深刻的地方，我覺得很特別。之後，我們離開火車站公園，走往文化國小站牌等公車，旁邊有個小公園，老師還讓我們去玩溜滑梯、蹺蹺板及攀爬架等，讓今天的活動更充實。

我覺得今天校外教學很累，但是很开心、很好玩、也很有趣。



溫泉之旅

林品妍

今天老師帶我們去北投泡溫泉，跟同學一起泡溫泉很好玩，溫泉水不會太熱也不會太冷，泡完覺得很舒服。

我們也有去溫泉博物館看北投溫泉的介紹，裡面有一個很大的池子，好像大浴缸一樣，也有一片很大墊子，坐在上面好舒服！

最後老師帶大家去新北投火車站公園看火車站，還讓大家在那裏玩遊戲及畫圖。我覺得今天的活動好玩又有趣。



B 群組越野賽

陳穎蓁

12月12日是B群組路跑比賽，我好開心，因為這是我第一次參加路跑比賽。



在參觀的過程中我們登上火車車廂，看到了很多由前人保存下來的老舊東西，櫃子裡放了車站的老簿子、鐵路人員制服等等紀念品。

我們還去泡露天溫泉，泡溫泉的過程中我覺得泡溫泉的地方很悶很熱，因為水溫太高讓我覺得不太舒服，可是大家一起泡的感覺很好玩，泡完後身體暖暖的，全身覺得好舒服。

這次的校外教學，讓我知道很多溫泉知識，真是收穫滿滿。



溫泉之旅

曾家妘

十二月十九日，三、四甲學生和老師們一起去北投進行溫泉之旅的體驗活動。這次老師們特別帶我們去泡溫泉，因為我們上次到硫磺谷，遇上整修沒有泡到腳，所以老師想彌補我們，讓我們體驗泡溫泉的感覺。



當天我們坐公車到新北投，再走路去泡溫泉的地方-千禧湯。我看到現場有數以百計的人和六個不同溫度的溫泉池，其中有四個是溫水池，有兩個是冷水池，我泡了其中的兩個溫水池，感覺好舒服。

之後，我們去了我最喜歡的北投溫泉博物館，因為裡面有好多關於溫泉的知識介紹，讓我能

更了解北投溫泉的發展史。最後，老師帶我們再回到新北投火車站公園，讓我們畫出這次自己最喜歡的地方。

我覺得這一次是最好玩的一次校外教學活動。



吃火鍋囉!

呂昕諾

一月三日我和同學與老師還有四甲的哥哥、姊姊一起在教室裡煮火鍋。

老師先教導我們要怎樣煮火鍋，再幫我們分配工作。我分配到的工作是洗高麗菜及白菜。我還有一位夥伴，她和我一起洗高麗菜，



因為要幫四組同學一起處理，所以菜很多我們洗很久才洗好。接著我一進教室就幫忙把火鍋料丟入火鍋，時間一下子就過去了，看著火鍋湯發出「咕嚕」「咕嚕」聲，老師教我們拿湯碗準開動了! 我們共有四種不同口味的火鍋：味噌鍋、酸菜白肉鍋、昆布鍋及豆漿鍋，大家可以選自己喜歡的口味品嚐。



吃完火鍋我們開始進行整理，有人洗用具，有人將用具歸位，有人負責清潔桌面及打掃，我覺得跟同學火鍋真是好吃、好玩又難忘。



美食介紹

劉昕吾

我要介紹的食物是麵線羹，它是基隆的美食之一。有一次爸爸帶我和姐姐去吃，我覺得很美味。爸爸說：「麵線羹要加醋才好吃。」我和姐姐聽了爸爸的話加了醋，果然超好吃的! 麵線羹裡有麵線、肉羹和我們自己加的醋，我覺得味道很酷，像紅醬一樣的酸甜。一直到現在，麵線羹味道還是讓我念念不忘，回味無窮。



感謝媽媽

劉兆恩

我要感謝我的媽媽，媽媽有著一頭短髮，對待別人的態度很好，雖然有時候對我說話的語氣有點兇，但我還是很愛她。希望媽媽健康快樂，平平安安!



感謝媽媽

林柏岑

我的媽媽，長得很高，她臉上有戴眼鏡。媽媽在學校當護理師，常常教我受傷的時候要怎麼做。

記憶中，令我印象深的一件事，是媽媽常常陪我玩搔癢遊戲，因為我覺得很好玩，常常逗得我哈哈大笑。我希望媽媽永遠健康、幸福快樂!



美食介紹

陳宇婕

有一次我們全家人一起去吃火鍋，媽媽吃了一口就說：「哇! 真好吃!」當天我除了吃到了起司牛奶的濃郁，我還吃了昆布湯底的火鍋。起司牛奶鍋是在鍋中加水和牛奶再放一些起司一起煮，昆布鍋則是水再加入昆布煮成昆布湯。在吃火鍋時，我覺得有一樣東西很特別，就是炸冰淇淋。冰淇淋外包了一層外皮將它下鍋炸，但裡面的冰淇淋卻沒有融化，所以我覺得很特別。





感謝媽媽

王浩恩

我的媽媽她有長頭髮，且沒有帶眼鏡。我覺得媽媽的個性有時很兇，有時很溫柔。我覺得媽媽有時候很愛碎念，連我吃东西掉了一些碎屑也要唸我，不小心打翻東西也會被媽媽罵。雖然如此，我還是很感謝媽媽每天做家事、打掃家裡，幫我們洗衣服和準備晚餐給我們吃。媽媽真辛苦，謝謝媽媽，這麼細心的照顧我！



感謝老師

詹子霆

我想感謝的老師是高老師，以前不管什麼事，高老師一定會溫柔的教我。

她的外表很美麗，她的個性很體貼也很有耐心，我真的很想念她。祝福高老師平平安安、幸福快樂！



北投溫泉之旅

陳妮

12月19日我們三、四甲到北投進行校外教學。我們一起從學校搭公車下山，接著走路到北投公園泡溫泉。在泡溫泉的人不多，幾乎都是老人家。我覺得溫泉的水溫剛剛好，不過因為我的腳有傷口，所以沒有辦法整個人下去泡溫泉。在泡溫泉的時候，雖然有人提醒我們要注意不要被溫泉水噴到眼睛，會讓眼睛很酸，不過還是有人被噴到。泡完溫泉後，我們就到山溫泉博物館參觀，這一次有導覽人員幫我們一一說明，館內還有榻榻米，軟軟的很舒服。我還看到了「地板窗」，可以從上面看到下面，也可以從下往上看，我覺得很有趣。等我們用完午餐後，我們就去寫生，雖然我覺得自己畫得有一點奇怪，但我還是覺得很滿意。一整天下來，雖然很累，但還是過了好玩的一天。



北投溫泉之旅

鄭綺萱

12月19日我們三、四甲跟老師到北投校外教學。

我覺得北投車站很好玩，因為我從來沒看過火車裡面，而北投車站裡有一台火車，還可以進去裡面參觀，我就能看到火車裡面長什麼樣子，我覺得很有趣。



B 群組越野賽

白家豪

公園裡的噴水池也很好玩，這是我第一次看到噴水洞會發光，而且我也是第一次玩噴水池，

這次能跟大家一起出去玩，我覺得很好玩。這次的校外教學我們去了很多地方，我覺得很好玩，而且我們還一起在外面畫畫，我覺得很开心！



B 群組越野賽

劉雪子

今天我們去陽明山比賽跑步。山上的風很大，天氣很冷，我穿的衣服太薄，所以爸爸把他的大外套給我穿。

惠貞老師帶我跟品妍一起走山路冒險，路上有很多竹子和草，在路邊我也有看到竹筍，還有遠處高高低低的山。

在回來的路上，我們看到宇安從我們身邊跑過去，後來宇安得到第四名，好厲害喔！



溫泉之旅

陳宇安

今天一大早我帶著期待的心情上學，因為老師要帶我們去新北投火車站附近參觀。

我覺得B群組越野賽是一項很難得的比賽，比賽場地是一個軍事基地，一般人都不能隨便進去，因為裡面有軍人在駐守。

當天早上我們坐上泉源校車先去比賽現場，當我們到達時，已經有很多間學校來參加比賽，有桃源國小、湖田國小、湖山國小……等等。

我們先做暖身操，一下子就開始正式比賽了。我們在起跑線預備，槍聲一響，我先慢慢的往前跑，你知道為什麼要慢慢跑嗎？因為，前面如果衝太快到後面會沒有力氣跑回

來。之後我維持速度一直跑，不敢相信自己會跑進前六名，而且是第二名。

這次的B群組比賽真好玩，真有趣，希望下次我可以得到第一名。

