

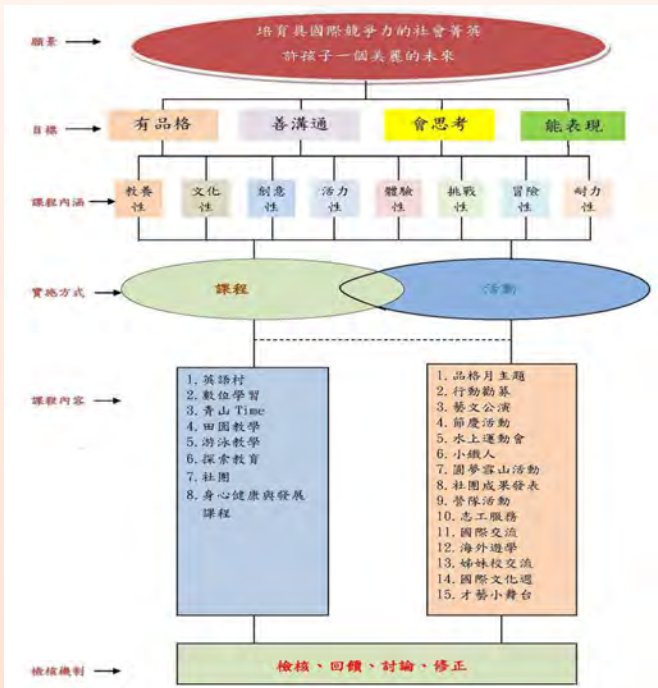
# 親親康橋134期

青山校區 · March 2018



## 從康橋願景看小學部菁英課程

學務處主任 張錫鏞



學校願景是學校發展的圖像，是信念、使命與價值的陳述，更是學校與個人的核心價值所在。「培育具國際競爭力的社會菁英，許孩子一個美麗的未來」是康橋立校的願景。社會菁英不是指這個人是資賦優異，或是天賦異稟，而是指這個人具社會影響力，能引領社會發展方向，改變人群思想或行動。康橋的願景是要培育出具有國際競爭力的社會菁英，也就是要培育能在面對國際的大環境下，有強大能力能與國內、外他人相競爭，且能創造個人價值，影響他人和引領他人。

為達到「國際競爭力」之教育目標，小學階段以「品格力」、「雙語力」、「思考力」、「表現力」為達到國際競爭力的核心關鍵能力，並以此關鍵能力做為課程建構與教學實施的依據。小學部菁英課程即是依此願景與四大關鍵能力設計的學校本位課程與活動，以幫助學生更有效的學習，厚植學生競爭力，發展世界公民能力，培養正確的價值觀與學習態度，希冀未來能真正成為具國際競爭力的社會菁英。

從架構圖可看出，康橋的菁英課程目標為培養學生成為有品格(品格力)、善溝通(雙語力)、會思考(思考力)、能表現(表現力)的孩子，並依此目標規劃各項具教養性、文化性、創意性、活力性、體驗性、挑戰性、冒險性、耐力性的菁英課程與活動，讓學生體驗與學習。

目前實施的主要課程除了英語村(雙語力)、數位學習(科技能力)、青山Time(主動探索)、田園教學(生命體驗)、行動勸募(國際關懷)、國際交流(全球視野)外，受到學生喜愛的還有游泳、小鐵人、探索教育及六年級的圓夢雪山活動，小學部透過這四大課程與活動，培養孩子的體力、耐力、意志力、挫折容忍力、挑戰困難的勇氣與信心及超越困境，創造巔峰的能力。分述如下：

**一、游泳、長泳：**游泳及長泳訓練是儲備體力、鍛鍊耐力的第一階段基本訓練。透過分級、分組的教學，孩子循序漸進地熟練基本游泳技巧，具備正確游泳及水域安全知識，提升游泳能力及水中自救能力。在五六年級時更透過長泳課程的訓練，鍛鍊孩子更多的體力與耐力，為後續的菁英活動儲備更多的能量。

**二、小鐵人：**小鐵人競賽為融合長泳與長跑的體育競賽項目，在一、二年級奠定好基本游泳技能後，自三年級起，透過小鐵人競賽的挑戰讓康橋的孩子在除具備體力、耐力外，更進階鍛鍊意志力及挫折容忍力，以迎接未來更多的挑戰。



**三、探索教育：**探索教育活動課程是將原來戶外學校的冒險性戶外活動，轉化成可以在學校內實施的活動課程。由原來的強調體能活動取向，轉向團體動力的培養與開拓，藉由這些戶外體驗學習活動，以發現個別差異，促進相互學習，加深入我互信，學習團隊溝通、問題解決、挫折容忍度訓練與領導力，以儲備挑戰困難的勇氣與決心。

**四、圓夢雪山：**在經歷了長泳、小鐵人及探索課程的洗禮後，G6的應屆畢生們的最後挑戰是登雪山領畢業證書。在課程規劃中以「山是一所學校」的理念繪製學習地圖，在各學科的課程中融入雪山活動的教學模式，讓圓夢雪山不只是單純的菁英活動，而是系統化的學習課程，以帶領孩子能在逆境中成長，有充分的能力面對未來的挑戰能超越困境，創造巔峰。

康橋的菁英課程集此四大能力，在小學階段透過長泳、小鐵人、探索教育及圓夢雪山等四大課程，讓孩子從游泳及長泳的課程中儲備孩子體力及耐力，在小鐵人競賽中鍛鍊孩子的意志力及挫折容忍力，透過探索教育提升孩子挑戰困難的勇氣與決心，最後以圓夢雪山活動讓孩子能有超越困境、創造巔峰的能力。康橋以前瞻的願景，透過菁英課程讓孩子飛得更高，走得更穩，逐步成為具國際競爭力的社會菁英。



### 小學部重要行事

- ▲ 兒童節4/4(三)放假一日，清明節4/5適逢星期四，調整4/6(五)為放假日，並於3/31(六)補班補課
- ▲ 習作調閱 一 數學：3/19(一)~3/23(五)  
二 國語：4/11(三)~4/17(二)  
三 生活、自然：4/23(一)~4/27(五)
- ▲ 3/17(六) 605-608登山訓練
- ▲ 3/18(日)~3/23(五) 華東康橋國際交流
- ▲ 3/24(六) 601-604登山訓練
- ▲ 3/26(一)~3/31(六) 兒童節系列活動
- ▲ 3/30(五) 第49屆世界兒童畫展校內徵件截止
- ▲ 4/16(一)~4/20(五) 實施期中評量週
- ▲ 4/21(六) 605-608登山訓練
- ▲ 4/25(三) 六年級青山Time發表會
- ▲ 4/30(一) 六年級登山行前說明會

### 圖書館三月份主題活動—奇幻動物

奇幻小說裡的各種奇幻故事情節，總是吸引著小讀者的目光，故事小說中的動物主角，不管是緊張刺激的貓戰士(Warriors)、狗勇士(Survivors)，或是貓頭鷹守護神(Guardians of Ga'Hoole)中與朋友一起找尋真理，與不可想像的危險戰鬥的小倉鴉「索倫」，以及混血財王中半狗半豹的「白眉兒」，如何擊敗眾多競爭對手，成為新一代豹王，圖書館三月搭配中英文教學課程主題，將向小朋友介紹故事裡的「奇幻動物」。



### 小學部榮譽榜

★ 小學部參加2017年IEYI世界青少年創客發明展共有十件作品參與競賽，並榮獲佳績！

#### 金牌

【“繩”采飛揚·相得益“章”一助我長高跳繩及徽章組】  
參賽學生：602黃筠嫻 / 指導老師：蔡婕思老師

#### 銀牌共兩件

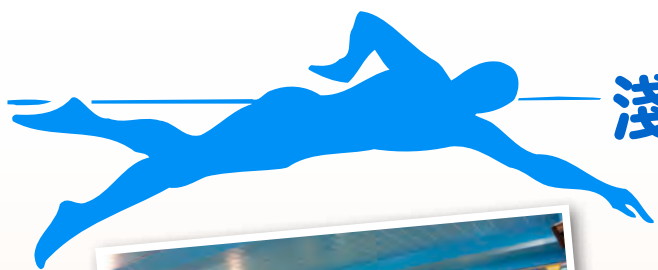
- (一)【粉塵清潔車】參賽學生：603 張皓程  
指導老師：楊錦花老師
- (二)【生物廚餘機】參賽學生：508 陳宏洋  
指導老師：湯雅惠老師

#### 佳作共兩件

- (一)【超好用書架】參賽學生：608 張永怡  
指導老師：楊錦花老師
- (二)【觀星手錶】參賽學生：406鍾宜恩、502林芋廷  
指導老師：黃丰乃老師、謝美玲老師







## 淺談康橋的菁英活動－長泳與小鐵人競賽

體育組組長 郭志鴻

有些運動比賽項目需要幾個小時，有些比賽卻只幾秒就結束了。古人說：台上十分鐘、台下十年功，這一句話也是描述運動員的傑出表現是奠基於平常的訓練與努力。頂尖的運動員除了要不不斷精進個人技術外，更要不斷加強自己體力、耐力與毅力。傑出的社會菁英也是如此，除了要積累精進各項能力外，強化個人體力、耐力與意志力更顯重要，康橋為培養孩子成為國際社會菁英，也在游泳校本課程中規劃長泳課程，也在體育活動中規劃小鐵人競賽項目，以強化孩子的體力、耐力與意志力。

康橋游泳課程要讓孩子成為水中蛟龍，除了精進基本的游泳四式外，也注重自救能力的培養，到了高年級，更規劃了長泳課程。從五年級開始就接觸循序漸進式的長泳訓練，靠著長泳訓練培養他們心肺及體力。在長泳過程中，老師們指導學生僅能以自由式的姿勢前進，期末長泳考試，每位學生也需游滿一小時的時間，這也是鍛煉康橋孩子們體力、耐力及意志力的訓練方式之一。就106-1學期檢測成果來看，五年級一小時長泳的通過率(長泳能力達1,000公尺以上)已高達97.54%、六年級通過率更高達99.30%，顯示康橋孩子透過長泳考驗，證明已具備相當的體力、耐力及意志力。

康橋也規劃了校內小鐵人比賽，這也是學生能自我突破以及自我挑戰的活動之一。我們都知道康橋的大家長(李董事長)是鐵人三項的高手與推手，讓集團成為健康活力的企業形象。學校也是如此，教職員工須勤修運動學分，學生更需養成一個運動好習慣。每一年的兒童節康橋學校與別校不同，我們利用兒童節當週，讓三年級以上的孩子，挑戰校園小鐵人兩項，中年級必須游150m跑步600m、高年級必須游200m跑步1,200m，賽事過程中，不怕冷熱與風雨，學生要冒著雨或頂著寒風，靠著自己平常鍛煉的體能與個人的意志力完成比賽。就105-2學年度小鐵人比賽，中年級參與率高達92.52%、高年級達88.13%，這也顯示著康橋每一位學生，擁有秉持挑戰自我的能力，更可以肯定我們康橋的孩子面對未來的挑戰都能勇敢的去完成。

康橋學校讓孩子們有多元發展，無非是讓孩子面對未來的各項精英活動都能不畏風雨以及永不放棄的精神。維持良好的健康體能，更盼望家長可以與孩子一起來動起來，運動的好習慣就從自家開始吧。



## 讓孩子擴大舒適圈，挑戰未來－探索教育

探索組組長 李承修

康橋的孩子，自三年級開始，每個學期安排四個單元的探索教育課程，四年下來總計可接受32種不同的挑戰，不同於一般探索教育採用活動為概念的設計，我們視為正規課程之一，因此課程的設計是以康橋給孩子的願景為基礎，並配合教育部在各學年段孩子的發展，由品格、表現、思考三項核心，再分為自我發展、生活經營、社會參與、保護自我與環境等四項主軸進行設計，期盼讓孩子習得課本上無法教授的能力。

探索教育課程包含了平面活動、低空挑戰、高空挑戰三大類型，但課程不是技術的學習，不是學習攀岩或繩索攀爬的技術，或是活動闖關的技巧，而是藉由這些不同類型活動的體驗，在老師當下及結束後的引導反思，思考如何能做的更好，並將這些學習類推至真實生活中，因此，課程中除了採用小隊制度，讓孩子學習領導、配合、負責外，每隊都固定一位探索老師負責課程及學習記錄，能適時的依照小隊的狀況、孩子的特質，反應在該次課程的難易或強度上，而小團體的討論更能讓每個孩子充分的發言，表達自己的感受。

在平面及低空挑戰中，我們藉由情境塑造與活動，讓孩子感受團隊運作中可能發生的各種狀況，例如透過Trolley這項活動，讓中年級的孩子學習如何正確的表達自己的意見，學習接納他人與自己的差異；透過攀岩，與高年級的孩子探討對目標的設定、計畫、調整，以及對自己、對他人負責的態度。在高空挑戰中，對於感到恐懼的孩子，我們試著讓他體會跨出舒適區時，自己的心理反應，學習在未知或害怕的狀況下，仍有正常的表現來應對反應；對於勇於嘗試挑戰的孩子，除了體會成功的喜悅外，我們試著讓他學習思考如何檢視自己的能力範圍、如何協助他人突破難關，讓不同特質的孩子，都能用不同的方法，有挑戰困難的勇氣與信心。

未來需要具備什麼樣的能力？溝通合作、問題解決、創新、資訊、領導、策略.....等很多很多，我們無法一一為孩子準備好，而探索教育提供一個體驗、感受這些能力的機會，讓孩子從小意識到自己的特質，學習表現個人能力並能與團隊保持良好的互動，為未來的做好準備。





# 為孩子圓一個百岳夢

訓育組組長 蔡文峰

## 圓夢的起源－從獅子頭山開始

康橋學生的登山活動，最早開始於2005年第二屆國小六年級畢業生活動，為讓學生在畢業前有特別的挑戰與成長見證，選定位在秀岡校區後方，擁有豐富歷史人文遺跡的獅子頭山。至2008年止一共辦理四次「國小畢業生登獅子頭山」的全員性活動。連續幾年成功舉辦獅子頭山後，畢業生爬山成為康橋小學畢業的傳統。然而2009年遇到獅子頭山步道的整修，董事長提出放在心中多年的想法，期望讓六年級攀登台灣第一高峰-玉山，並正式將小學登山活動定名為「築夢康橋 圓夢玉山」。在縝密的計畫與訓練下，於2009年5月10日起分四梯次上山，也開啟康橋築夢系列的菁英課程。在2010年底又遇到玉山國家公園排雲山莊進行大規模整修。由於整修工程延宕而啟動備案，改攀登台灣第二高峰-雪山。雪山高度雖為第二，攀登難度卻遠高於玉山，對個人體能更具有考驗性，故繼續維持小六圓夢雪山活動，將玉山作為孩子日後追求自我實現的目標。



## 圓夢雪山時程表

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月			
知能研習	雪山家長說明會	山前育山備用學 登山教學家長使教	圓夢雪山啟動儀式				高山近家長說明會	登山常識教育	高山近講習	雪山行前說明會	雪山登山大會	登雪山
體能訓練	第三週起校內負重登階、長跑訓練				自我訓練	校內負重登階、長跑訓練 三月起體能加強訓練						
登山訓練		第一次登山訓練	第二次登山訓練	第三次登山訓練	第四次登山訓練		第五次登山訓練	第六次登山訓練				

## 「山是一所學校」的主題課程

圓夢百岳的菁英課程是結合既有的學習課程，將登山活動與課程結合。經由學生親身體驗，提昇教學的品質與深度，強化學生學習感受與感動。過程中，幫助孩子與山對話、與團隊對話，更與自己對話。透過課程與教學的引導，學生更能沉澱想法後，讓孩子發現到自己的成長，最後內化為個人的生活態度。一方面強化了「登山的意義」，一方面亦加深了解「體驗學習」的價值性。為了讓康橋的孩子能循序漸進地完成圓夢百岳的夢想，我們將課程設計從六年級9月開學後就開始展為期8個月的教學及訓練，其各階段課程重點分述如下：

### 【建立小隊制度】

各班級配合探索課程的遊戲教學將學生分為四個小隊，各小隊自行推選小隊長及副小隊長，並以2人一組建立夥伴關係，讓孩子在裝備確保及身心狀況支持上都能建立相互信任的夥伴關係。從設計小隊吉祥物、隊旗到訂立小隊公約，培養孩子養成自治管理的公民素養，更能在山訓及雪山活動中能充份發揮小隊互助合作、相互關懷、尊重差異、接納包容、共同實踐與共同改進的團隊合作。

### 【校內體能訓練】

為了儲備雪山活動的能量，六年級開始，在導師的帶領下於體育館實施每週2次的登階及長跑訓練。孩子背著書包負重從一樓爬到7樓，從剛開始的3趟逐次增加到5趟，20分鐘的長跑從15圈增加到20圈。這些訓練都是增進肺活量的基本功，看著孩子的體力隨著訓練的強度增加而成長，也為雪山活動儲備更強大的能量。

### 【假日山訓】

儲備了良好的體力，更需有熟練的登山技巧，在10月份的啟動儀式後，接續著為期6次的假日二格山山訓，以循漸進的方式逐次增加山訓的路程及難度，讓孩子在山林中習得登山技巧並熟悉登山裝備的使用。從啟動儀式中的愛山宣言，教導孩子愛山敬山並能遵守承諾履行宣言。於假日山訓的課程裏，充份讓孩子感受不同地形、天候的登山體驗，從裝備檢查到登山背包調整，將探索課所學的各项登山技能於山訓做實地的操作與訓練。在小隊制度的編隊下，透過一次次的山林訓練，更加深彼此相互依賴的夥伴關係與小隊合作的團隊默契。

### 【登高山常識講座】

攀登3,000公尺以上的高山，最需防範及警覺的就是高山症。為了讓家長瞭解高山症的預防及處置作為，特別邀請國內高山醫學權威，也是本校圓夢百岳活動醫療團總召王士豪醫師，每年雪山活動前配合班親會時程蒞校為家長解說高山症的預防及處置，現場解答家長對高山活動的安全疑慮。並安排課程講座，讓六年級同學對高山症能有完整的瞭解，並能配合醫療團做好預防及處置。



## 超越困境、創造巔峰

圓夢百岳活動自2009起迄今已邁入第十個年頭，董事長李萬吉先生訂立圓夢百岳活動的課程理念是「創造夢想，協助孩子圓夢；在孩子成長歷程中，需要創造突破困難的經驗，累積勇氣面對人生的挑戰」。這十年來，我們已帶領1,801位畢業生完成人生的第一座百岳夢。孩子們在圓夢百岳的課程中用雙腳探索人生的道路，以「登山日記」來記錄學習的心路歷程，並在每次的登山活動中實踐「敬山、靜山、淨山」的許諾。在「山是一所學校」的課程架構中，引導孩子因遇山而踏實前行，因望山而學習謙卑，因見山而愛護山林，因登頂而再創巔峰。







## 師長感言

# 心之所向，事之所暢！——團隊向心力

探索教育教師 簡翎紋

向心力一詞在現在人的耳裡一定不陌生，亦即大家的心一同往某個方向，就可以讓事情的完成度達到完美，這也是團隊合作的核心。在冒險教育裡面無論是探索課程或是戶外課程，都是在引領孩子有著團隊向心力的概念，在圓夢百岳計畫中便清晰可見。

圓夢百岳目標雖然一群孩子背著比他們身軀還大的背包向頂峰前進，但出發前的準備到踏上頂峰那一刻，舉凡裝備的分擔、伙食準備及團隊行進，其中一個小小問題都有可讓團隊提早打包回家。而團隊向心力為何如此重要，我們可以由諸多面向來看向心力提供的特點，最容易感受到的就是團隊中每個人所負責的項目都是重要的且彼此相互照應互信，不會因為遭遇困難而被拋下，而使每位團員具有『安全感』；讓團隊產生相同的目標或價值觀念，猶如我們的戶外課程中就是要讓團隊每一孩子有相同的使命，盡而各司其職，即便是扮演一個小小螺絲釘都覺得自己是不可或缺的『歸屬感』；因為身在團隊中無論是競賽或任務的執行，知道自己的貢獻度及對於團隊的重要性，且身為團隊一員是具有無比光榮的『榮譽感』；最後則是對於完成的事物是努力的結晶，每花費的一份心力雖然是辛苦的，但成果讓團隊驕傲，也會對團隊的每一員帶來『成就感』。



冒險教育就是要讓孩子來學習如何營造團隊的向心力，進而發掘每一個人特長，讓團隊的每一員都扮演重要的角色。而學習打造團隊向心力是一種藝術，因為團隊內的每一個成員或領導者的處事方式迥異，但讓孩子學習擔任領導者時如何營造向心力，當身為成員時對於團隊向心力的認同亦是重要的，這也是冒險教育中啟發孩子對於團隊向心力最為重要的目標。

冒險教育就是要讓孩子來學習如何營造團隊的向心力，進而發掘每一個人特長，讓團隊的每一員都扮演重要的角色。而學習打造團隊向心力是一種藝術，因為團隊內的每一個成員或領導者的處事方式迥異，但讓孩子學習擔任領導者時如何營造向心力，當身為成員時對於團隊向心力的認同亦是重要的，這也是冒險教育中啟發孩子對於團隊向心力最為重要的目標。



## 二格山教會孩子的事

黃瑋芳老師

爬山在康橋是一門必修的課程，與其他學科不同的是，除了得具備堅持努力的態度，還需要意志力、體力及團隊合作。登上頂峰是共同的目標，但從走進山、感受山的同時，也學會愛護山、敬愛山。

也許怕我們輕忽，開學後雨勢綿延不斷，第一次啟動儀式孩子們神采奕奕背著嶄新的裝備，在濕滑的道路上行走，隨著越來越崎嶇的爬坡，喘息聲越是沉重急促，氣喘吁吁到達了觀景台，大自然旖旎風光讓孩子讚嘆連連，眺望山下美景盡收眼底，令人胸襟遼闊，精神舒暢。沒想到，下坡竟然比上坡難，在拉繩、蹲坐，不斷的滑倒爬起，以及隊員間相互扶持，踉蹌的回到山腳。孩子們分享二格山路程窒礙難行，鬆動搖晃的繩索及石頭令人毛骨悚然！但反思人生的旅途也不見得平凡順遂，總是舉步維艱，小心翼翼才能跨越難關。下次一定會更好！孩子們心裡期許著。

接下來的訓練，大雨直直潑灑在每個勇士的身上，滂沱的大雨模糊了眾人的視線，泥水包覆腳底，隨著重重的腳步噴濺四處，但逆境堅定力、風雨生信心，如此難關雖增添達成夢想的難度，卻無法澆熄孩子的熊熊鬥志，反而更堅定自己的信念，凝聚小隊間的向心力與默契，牽起全班至全六年級的共同話題與關注。

二格山山訓印證要擁有毅力、信心才能跨越重重困難，孩子們從整裝及裝備打包學會自我負責；從攀爬猴山岳，學會和虔敬大自然與認識隊友特質。每一次的山訓都能獲得不同的啟示與領悟，這些收穫不僅適用於登山，人生道路也是如此，山林教室勇氣課程讓孩子們深深體悟：「天下無難事，只怕有心人！」



## 看見孩子在山訓過程中的成長



602家長 楊賀媽媽(洪于惇)

『攻頂雪山』是身為康橋小六生們最嚮往且深具挑戰的夢想！每一位都必須經歷比教室學習更重要的『山訓』，才能圓雪山夢。平日這群眼中玩鬼抓人的小迷糊、時而俏皮頂嘴的寶貝們；山訓過程中，我看見了，12歲的孩子們成長體驗……

心思，細緻了；  
眼界，開闊了；  
意志，堅定了；  
身體，健壯了；



從練習整理登山背包，小隊組員的相互鼓勵，訓練專心自己的步伐並同時留意伙伴們的腳程。這一步步，孩子的心思變得細緻了。

山訓沿途，眼中浮現的盡是大自然迷人景緻，孩子學習擁抱自然、尊重山林，學習感謝善心人所拉出的繩索及建立的步道，體認付出的可貴，孩子的眼界拓展更開闊了！

山訓不畏天氣的多變，在烈日及大雨中有師長及同學們相伴，享受日光洗禮，攜手踏過無數濕滑的泥巴坑，再累也不捨得休息，孩子的意志雕琢的更堅定了！

背著9公斤的背包，戴著遮陽帽，手拿著登山杖，數小時的路途，依然踏著穩健的步伐，看到小鐵人們的精神及體能。孩子的體能更健壯了！

孩子能參與山訓體驗，與同學們一同創造回憶。真是太幸福了！讓我們一起繼續為孩子們加油！







## 康橋小作家

◎ 401 蘇怡安

如果你曾經參加過小鐵人比賽，可能也曾經在腦海中閃過想要放棄的念頭。但是就算你真的很想要放棄，你那堅定的決心一定會鼓勵你勇往直前，接著請聽我娓娓道來我的心路歷程吧！

一開始，我們先賣力的游泳考驗自己的耐力，接著上岸路跑，展開一場激烈的耐力比賽，而在游泳與跑步的過程中，身上的肌肉開始痠痛，而且開始有像要放棄的念頭出現，有時候看到有些同學雖然跌倒了，但卻站起來拍拍身上的灰塵繼續跑著；也看到有些同學雖然揮汗如雨，但他們頭也不回的，似乎很享受這場比賽。

名人愛迪生說過：「有許多失敗的人，並不知道他們放棄的時候，距離成功有多近。」

這次的比賽讓我體會到了這句話的真諦。下次的小鐵人比賽，我一定還要參加！

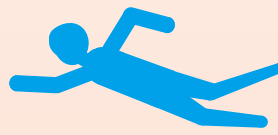


◎ 405 張詠涵

自從老師告訴我們三年級需參加小鐵人競賽，我心中便充滿了興奮與期待，我常常會利用假日練習跑步，無形中不但增加了自己的體能，也讓自己的身體更健康。

小鐵人競賽當天，我們從游泳池出發，大家都全力以赴向前游去，我以迅雷不及掩耳的速度套上運動服，便奮力奔跑，當我在馬路上奔馳時，映入眼簾的是一大片綠意，耳邊響起的是蟲鳴鳥叫，整個人徜徉在大自然的懷抱裡。

沿途有著老師們的鼓勵吶喊聲，原本我已經筋疲力竭，但聽到師長們的加油聲，我又燃起了鬥志，賣力的向前衝刺。在這個過程中，我學到了只要永不放棄、貫徹決心，最後終能品嚐終能品嚐到勝利甜美的果實。



◎ 407 陳柚唯

還記得，我的臉紅得像西瓜；還記得為了名次連鞋子都沒穿好；還記得為了跑過終點線，甚至有想要小小犯規的想法。

回想三年級的我，得知有機會和大家比賽，甚至拿獎牌有多興奮！再仔細想想，好像也上演了很多笑話。連寶貴的下課時間都浪費掉了，還覺得：「這是我一生中最重要的時刻！」以前我真的好天真。

媽媽一直和我說平常心面對，但我好像沒有聽進去。我覺得我游得好快，快到要飛起來了！但我跑得好慢，慢的可以和烏龜比賽，只可惜最後我沒有加速，雖然跑完很有成就感，但還是有點失望，因為我第三十六名，只有完賽證書。

今年，我已經十歲了，我相信自己一定能表現的比之前更出色，能突破之前的記錄。



◎ 602 許宇彤

一個月中的某一個星期日，姐姐都會去山訓，每次他回來時，都看到他軟趴趴的趴在沙發上。我問姊姊：「山訓完後會累嗎？」姐姐答：「累死了！」因此在我的心中一直覺得山訓是很累的。就在五月初時，姐姐從雪山回來了，他口口聲聲敘述著他的所見所聞，聽著聽著就可以進入繽紛的雪山情景中。「既然都是山，二格山一定也很美吧。」我心裡這樣想。時光飛逝，很快的就到六年級。體能訓練持續不斷，累得我山都不想爬了，但是我相信，進入山林不只是累，也進入了山中那美麗的世界。

遊覽車漸漸開入山區，一座座山映入眼簾，第一次的爬山訓練開始了！一走入山林，樹木的氣息撲鼻而來，我利用登山杖來找到平衡，往目標前進。我不熟悉二格山的環境，跌了又跌，一直在重複同樣的戲碼。有大石頭時，我必須把腳伸到極限，才能跨越。「二格山雖然不高，但是很難爬」我想起了姐姐的話。加油聲此起彼落，加油聲填滿我失去的勇氣，好讓我繼續向前邁進。經過許許多多的挫折，我終於達到了目標。雖然全身痠痛，但是它給了我勝利感與滿足感，他讓我喜歡上了山林以及愛上了爬山。

窗外的雨嘩啦啦的響著，雨滴絲毫沒有停過。下過雨後的石頭路十分濕滑，走過就會不小心滑倒。雨水滴滴答答的敲打我的帽子，使我看不清楚前面的視線。我越走越煩躁，好一個下雨天破壞了我對登山訓練的期待。每一步都像一個大考驗，必需小心翼翼的走，避免掉落山崖下。到時間休息時，吃午餐的座位早已被先來的小隊坐滿了，所以我們只好站著，連讓腳休息的時間都沒有。筋疲力盡的我想趕快結束這次山訓，但是沒有力氣加快腳步。我不喜歡這次山訓，但是它帶給我了下雨爬山的經驗，這次經驗讓我離雪山更進一步了！

十二月的山訓，是冬轉入秋的唯一一次。一邊看著各種五彩繽紛的葉子合成的一幅令人心曠神怡的畫，一邊聽著蟲兒與樹木和唱著的優美樂曲，所有疲累和痠痛，頓時一掃而空。這次山訓增加了路程，所以常常看見不熟悉的路徑，有人還以為迷路了！幾乎垂直的斜坡和深不見底的凹洞，都是山給我們的考驗。風吹走了大家的不耐煩，雨留下了大家向前的精神，手負責攀爬，腳負責站穩，全身上下都在運用在爬山上。山訓完後我累得像是靈魂飄走似的，只留下淡淡的快樂和讓我想征服雪山的幹勁。

從這三次山訓中，我自己學會了如何克服困難、累積經驗，像是上次走過的大石頭，這次就會知道繞過它才能毫髮無傷地走過。當自己會了許多經驗，就會傳授給小隊。當有人跌倒時，不會忘記說一句「加油！失敗是成功之母。不要放棄！」當小隊領悟到許多知識時，大家就會回答班上小隊所問的問題，幫助與協助他們。當有人體力耗盡時，就告訴他如何儲存不必要浪費的體力。五月到時，全六年級都要征服雪山。大家一定會不思考的去幫助別人。這些事讓我們一層接著一層，登上了雪山。



◎ 605林楷能

在康橋的六年級是一個活動最多，也最忙碌的一個年級。其中，最讓所有六年級生期待的莫過於圓夢百岳的精英課程，但是，在五去月去攀登百岳前，所有六年級生都必須在每個禮拜進行登階及長跑的課程以訓練體力，且在每個月進行一次二格山的山訓。因為有了姐姐的經驗分享，所以在山訓前，我認為二格山只是跟一般的休閒山沒兩樣，因為我爬過從登山口到土地公廟那一段路，讓我以為接下來的路程都是跟那一段路一樣，沒什麼特別的呢！

在進行第一次山訓之前，我們有一個誓師大會，請校長為我們擂鼓敲鐘，揭開圓夢雪山活動的序幕。誓師大會結束，第一次山訓如火如荼的展開，為明年的圓夢雪山活動踏出第一步。二格山的路程不像是一般休閒爬山的路程，也不是彎彎曲曲的階梯，而是上上下下，帶有多種地形的山路：有四十五度角的柏油路上坡、長途碎石坡、接近垂直的大石頭路和大小不一的階梯。這次的山訓，我覺得自己表現得不太好，有點輕視了二格山，認為它對我來說是輕而易舉，然而歷經近五小時的訓練，我領悟到了『不怕一萬，只怕萬一』的道理，我們就算已經做好了萬全的準備，也不能輕視任何事物，否則失敗的機率很高。

一個月後，是我們的第二次山訓，這一次我有了新的體驗，那就是：下雨。這一次的山訓讓我對山有截然不同的感覺。由於下雨，所以上次觀察到的地形，現在通通被爛泥巴覆蓋，因此得要小心翼翼的走，要不然一踩太大力，泥巴就會亂噴，尤其在爬階梯時，有可能會將泥巴噴到別人臉上，那可不太好。也因為下雨，我們必須穿上悶熱的褲子，腳上不停的出汗，讓水分飛快的流失，腳步變得沉重。原本我們認為有保暖作用的防滑手套，因長時間的雨水浸泡，變得非常冰冷。手腳冰冷加上沉重的腳步，令人有了想要放棄的念頭，不過在隊友的加油、平時的訓練及自身的毅力下，努力的撐下去。這一次我體會到了『凡事都會有不同的一面』不要單看好的那一面，也要考慮到不同的一面，並且也對它做好準備。

兩個星期後，是我們的第三次山訓，因為幾個禮拜的連續下雨，且剛好山訓這沒有下雨，所以原本濕濕的泥巴水變成了黏稠的爛泥巴，不能在上面站太久，否則就會被爛泥巴吸進去。所以，在經過爛泥巴區域時，最好先看有沒有其他比較沒有泥濘的路，才不會把綁腿跟登山鞋弄得向泡過泥巴一樣，此外，要懂得體諒為你洗裝備的人啊！這一次的山訓路程比上次多爬了『猴山岳』這一段路，雖然它的路程比二格山短很多，但是它有三個以上接近垂直的下坡，要雙手並用，慢慢的下去，而且在怪石嶙峋的山路中，要處處小心不要被鋒利的石頭刮到，所以爬猴山岳花的時間也不少。在這一次的山訓中，我體會到了『三思而後行』，要先思考後再行動，才比較不會發生錯誤或造成失誤。

經過了前三次的山訓，在經過一番省思修正後，我對後三次的山訓有了新的期許，我希望自己可以維持前三次山訓的觀點，並且隨時注意後面的隊員有沒有跟上，不應該就只有一直想辦法跟上嚮導而忽略了後面的隊員。在小隊的部分，我希望隊員們要相互合作、相互扶持而且要想辦法跟上嚮導及前面的夥伴並且維持紀律。在登山過程中，不能單看小隊，整個班是一個團體，必須有一個共識，不能每個小隊都各走各的。因此，除了也要維持原有的觀點之外，各小隊也要相互協調與配合，以最適合的節奏完成山訓，才不致彼此拖累而亂了行程。而在整個六年級的部分，我們都有一個共同的目標，那就是：登上雪山並且在山上領取畢業證書，所以，每次山訓回來後，可以與其他班級相互分享心得，並且檢討需改進的地方，我相信，這樣在每次山訓就可以增進許多技巧及技術，並且爬得更快。

◎ 608呂昕妮

以前五年級的時候，學長姐跟我說爬山不是去玩的，現在，我總算了解了。在真正爬山之前，我總是天真的以為爬山只是在崎嶇不平的路上走著。但其實爬山是一門很大的學問，需要意志力、耐力和體力。而這一切，都需要自己真正去經歷過才能了解。征服高山、攻上山頂，是許多登山愛好者的夢想。那種眺望群峰、眺望山下美景，盡收眼底的感覺讓人胸襟遼闊，精神舒暢。尤其是在登上山頂的那一刻，心情實非言語所能形容。現在，山訓對我而言，是能夠讓班級更凝聚，能夠更了解同學的各項特質，是能夠讓我有責任感，因為小隊的溫馨叮嚀和互相扶持使我感到不孤單，有了安全感。不僅如此，山訓還能讓班級與班級之間產生良性的競爭，真是一舉多得呢！

到了我們第一次山訓的日子，我帶著雀躍的心情上山。剛開始一切都很順利。但後來，我的體力卻漸漸不支，我背上的背包就如同一塊很重很重的大石頭，不斷的壓著我。山上的風景山清水秀、江山如畫，但我卻一點也沒有心情去欣賞。在這趟旅程裡，我看到的只有前面同學的背包和地上的泥濘，我心裡也一直不斷的哀嚎著：『還有多久，什麼時候要休息啊！』不過我還是始終不放棄，成功的爬完了！那一刻，我心花怒放，歡天喜地，簡直快要哭出來了。在這同時，我的身體也已經疲憊不堪、筋疲力竭了。這次的山訓讓我學到了許多。俗話說：『天下無難事，只怕有心人』，現在，我終於徹底地瞭解這句話的涵義。不管怎麼樣，都一定要堅持下去。其實，人生也像是登山，你要做的，也是堅持下去。所以從今以後，不管遇到什麼事，都一定要努力的堅持住，最後一定會有好結果的！

今天是第二次山訓。天氣並不好，一直下著大雨。在山上，風吹雨打，雨水也不斷的滲進我的身體裡。地上的水灘成千成萬，每踩一步，泥濘就濺得我們滿臉都是。不過，這一連串的事並沒有奪走我的快樂。這次，我又發現了一大難題，『上山不容易，但下山更難』上山斜路當然很累，如果平日沒有足夠運動，肌肉能力不夠強，很快累到沒力。要下山時，我以為會輕鬆一些，記得走到其中一段路，先是一段45度超斜下坡路，轉個彎再接一段大斜下坡路，就這樣沒完沒了的下坡路，膝蓋與小腿又累又酸，而且下斜路時全身重量壓在下身，雙腳承受很大壓力。不過，經歷了兩次的山訓，我也漸漸的開始抓到了爬山的技巧，慢慢的開始適應行經過程中的勞累。在這一次山訓，我發覺了山的美貌，想要有欣賞高山美景的資格，就必須先做好足夠的體能訓練。上次，我還沒準備的夠好，但這次，我準備好了！沿路的山林風光，大自然的奧妙，再加上雨天時才有的雲霧，就像是如同天堂般的境界啊！

第三次二格山山訓。這次，雖然路線拉長了，但前面的那一段路是與之前相同的。同樣的路線，從一開始的半生不熟，到這次的熟能生巧，我越來越有自信了！令我印象最深刻的就是這次的困難地形，猴山岳。當我看到那片景色時，心裡忐忑不安，卻又很期待。深怕我沒辦法度過難關。不過，在過程中，卻出乎我意料的順利。可能是因為之前就玩過的關係吧！有人說，第一個帶你上山的人會影響你之後對山的態度。我想謝謝嚮導，教導我許多登山的知識。像這次的猴山岳，就是嚮導告訴我，盡量壓著身子，蹲下來或甚至坐著都沒關係。

登山教導我很多事，在過程中，我學會團結合作、挑戰自我、克服恐懼、對自己負責。從登山裝備、觀念、技術、路線開始，慢慢的學會如何和大自然相處。登山真的是一種吸引人的運動，是個很特別且能學習到許多先民的智慧與現今社會的環境保護的活動。希望大家都能一起走入山裡，遠離城市的噪音和空氣污染，好好放鬆自己享受大自然～希望在後三次的山訓中，我們小隊能夠更一致，相處能夠更融洽，盡量減少衝突，並且在行經過程中更安靜。





## 挑戰逆境－珍視學習歷程

輔導老師 沈珏君

在少子化的現代社會，每個孩子都是父母心中的寶，家長們都希望自己的孩子在人生的旅途上一路順遂，但在現實生活中，平步青雲並非人生常態，挫折、困難、挑戰，往往才是人生真實的滋味。在教育現場常會看到，有一些孩子只要有小小的需求不被滿足，就會覺得都是別人的錯，或者一不順心就想發脾氣或逃避。《親子天下》雜誌曾經做過調查發現，有八成六的國中小老師認為，現在學生情緒管理最大的問題就是「缺乏挫折忍耐力」。

家長們都期望小孩快樂、成績好、有好朋友、對自己的生活滿意，但要達到這些目標，必須仰賴小孩自己的內在力量，去克服各種逆境。而要如何能讓孩子擁有良好的挫折忍耐力，家長們可以嘗試用下面幾個方法，來陪伴孩子成長，並在其面對不如意、失敗時，引導孩子珍視學習歷程更重於學習結果。

**一、信任孩子，學習放手：**康橋提供了許多機會，幫助孩子學習獨立成長，像是海外國際教育交流活動、小鐵人競賽、圓夢雪山活動等，讓孩子脫離舒適圈，學習同儕間合作的模式，在登山的過程中去感受，只要一步步往上走，終究可以抵達目標，讓孩子儲存了面對挑戰的勇氣，並累積了挫折的忍耐力。孩子的能力來自父母的信任，放開我們照顧和保護的雙手，就是對孩子能力的肯定。若孩子向父母表達不開心，家長們就急著插手幫忙解決，過度介入孩子原本該自己處理的問題，無形中剝奪了孩子面對困難的機會，孩子們克服挫折的強度也因此愈來愈低。因此當孩子面對衝突、問題、或做錯時，父母不要急著代言、出手或善後，因為孩子可以從中學習到為自己主張以及解決問題的能力，以及為自己的選擇或行為的後果負起責任。

**二、同理接納孩子的情緒：**對於孩子遭受的挫折，大人常會有「這又沒什麼大不了」，但個人感受是很主觀的，對自己來說很重要的事情，對別人來說可能不重要，因此應該去學習同理孩子的心情，而非去否定他的感受，如此會讓孩子覺得他的感受不重要。孩子面對挫折時，難免都會有一些負向情緒，有時有苦說不出時，只能用一些不恰當的方式來表達。因此當孩子有負向情緒時，父母不妨先在旁陪伴孩子認識和注意到自己挫折的心情，是難過、生氣、沮喪還是害怕，讓孩子知道，感到懊惱是正常的，給孩子抱抱和鼓勵，告訴他「剛剛你很努力了、哪裡做得很好了，我們再試試看」。

**三、引導孩子去思考產生挫折的原因：**當孩子遇到挫折時，父母除了安慰孩子，給予情緒上的支持之外，陪伴孩子了解發生挫折的原因，去找到解決的方法。例如像孩子回來抱怨說以前的好朋友最近都不理會他時，家長們除了同理孩子難過的心情之外，我們也可以試著引導他分析被同學排斥的原因或試著討論班上受歡迎同學的特質，有哪些特質是值得學習的，當孩子在充分鼓勵下，做好心理準備，並進而學到解決問題的方法，當他們再次面對挑戰時，他們就不會只有挫折，而是能對自己說「我可以」，充滿自我效能感，累積正向的經驗和自信心。

**四、設定合理的目標增加自信：**有時孩子感到挫折，可能是因為能力還不夠，設定的目標有些不切實際。或許家長也可以陪伴孩子一起思考「為什麼要達到這個目標」，協助他們建立合理的目標。若較困難的任務，我們也可以協助孩子建立分段目標，先針對孩子有興趣的，能夠勝任的任務讓孩子優先挑戰，當孩子開始可以自己完成，看到成果，得到滿足，才能有足夠的內在動機，繼續完成下一階段更高難度的挑戰。

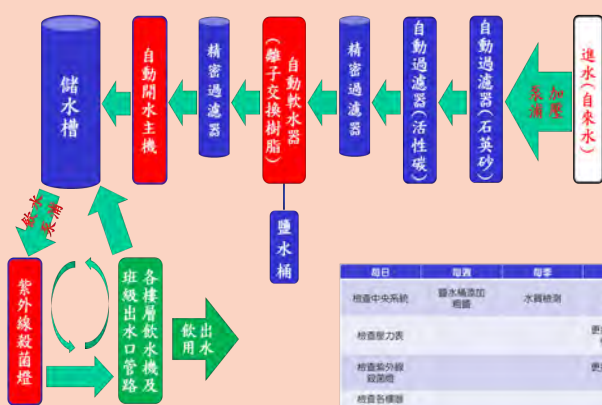
錯誤及失敗是人生不可避免的事，成功的人不是不會失敗，而是懂得如何運用失敗的經驗。因此，不要害怕孩子去面對失敗，在學習路上跌跌撞撞的過程都是人生寶貴的經驗，陪伴孩子學習積極的去面對挫折和挑戰，相信孩子會在挑戰中成長茁壯。

## 美麗校園

## 康橋寶寶愛運動愛喝水—校園飲用水系統

總務處專員 吳文賢

康橋寶寶愛運動，當然也要每天補充足夠的水份，水是人類生活的重要資源，占了人全身重量的百分之七十，是相當重要的組成部分。人可以七天不吃飯，但不能不喝水，飲水機在青山校區校園內，聳立在各個角落，時時刻刻供應孩子們充足的水份，而水質的好與壞，會直接影響到我們身體的健康，既然喝水是那麼重要的事情，就讓我們深入了解一下校園的飲水系統。



▲ 飲水系統檢查維護週期表

項目	每日	每週	每季	每年
校園中央系統	聯水機濾網	水質檢測	清洗水塔	
宿舍樓力量			更換石英砂、活性炭及樹脂	
宿舍紫外線殺菌燈			更換精密過濾器	
宿舍各樓層飲水機				

青山校區中央飲水系統，是將自來水以泵浦加壓，經過五道過濾器後加熱煮沸，儲存於不銹鋼水槽，並以飲水泵浦輸送到各使用點(飲水機、飲水台)，而未使用完的飲用水，則再次以紫外線殺菌燈循環殺菌。且為了維持飲水系統運作正常，更將維護保養細分為每日、每週、每季與每年，以達到隨時皆有無菌水可飲用。

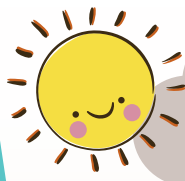
經由以上詳細的說明，各位應更充分了解校園供應的飲用水，是經過一層又一層的過濾關卡，以及不間斷的循環殺菌，就是為了讓師生們喝到既安全又好喝的水，所以別忘了多喝水喔！



▲ 每季委託廠商採樣水質送檢







# 快樂上學趣



康軒校區行政組 謝惠滢組長

Happy Chinese New Year~開學日來囉！春節假期後看到孩子們充滿朝氣的來上學，感覺整個校園都活絡了起來。

開學當天我們舉辦了一場動感歡樂又有趣的開學典禮之外也進行了幼童車安全演練。首先，以校歌展開了序幕，接著各班老師登場進行自我介紹，當然也要讓孩子們說說新學期新希望。

幼童車安全演練則透過影片讓孩子們知道搭乘娃娃車時須遵守的禮節，不能在車上走動、大聲喧嘩，另外，在車子行駛之前需繫上安全帶，並緊握前方的扶手喔！

若自己一個人在車上時，小朋友們記得不要慌張，我們可以透過呼喊求救、拍打窗戶、按喇叭的方式，引起旁人的注意。

若在車上遇到緊急狀況時，記得聽從導護及駕駛的指示，一個接著一個的下車，千萬不要爭先恐嚇互相推擠喔！

這次的演練，我們也請辛苦的駕駛導護們一同加入，讓導護，駕駛們共同進行狀況模擬，想必更能加深印象喔！

豐富多元的開學活動，想必讓孩子們留下深刻的印象，讓我們一起用滿滿的活力迎接新學期的到來吧！



## 迎接開學 期許未來

大直校區教學組 劉盈蘭組長

即使只是短短的幾天新年假期，寶貝們仍然充滿期待的踏入校園，假期間寶貝心中仍不忘想念與同學們歡聚學習的時光。今天寶貝及老師都回到了這歡樂的園地，共同期許新的一年更加不同。

這一天，我們透過溫故知新的活動開啟這美好的序曲，藉由線索遊戲猜猜照片中的環境是哪裡？也讓寶貝們再次認識每一位老師。當然也要歡迎新同學的加入，班上的孩子與大家分享自己的興趣、喜歡的東西或事情，也讓彼此更進一步認識了！

活動的尾聲，孩子們選擇了最喜歡的三首歌，扭動身體，伴隨著充滿活力的歌聲，迎接新學期的到來，期許接下來寶貝們都能帶著開心的心情上學去喔！

