

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

112 學年度上學期 10 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：詹淑瑗、楊可欣

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 112 年 10 月 31 日

# 八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

## 親子溝通~爸媽，請聽我說！

### 每天主動找時間跟孩子聊聊天

輔導主任詹淑瑗

世界的教育部長肯·羅賓森在二〇一八年出版了《讓孩子飛》這本書，他曾經在書中說過：『父母能給孩子最大的幫助是協助孩子用自己獨一無二的方式發展，同時為他們創造機會，找到自己的天賦和最熱中的興趣』。由此可知，父母須依照孩子的發展階段的需要扮演多元的角色，例如擔任孩子的伯樂、教練或啦啦隊長，依照孩子的不同需求適時給予支持鼓勵或提供多元的資源。

父母是孩子的第一個，也是終身的老師。在複雜而多元的數位時代中，父母一定要成為孩子的貴人，學習以接納和尊重的態度陪伴孩子學習與成長。因此，父母務必要抱持終身學習的態度，善盡為人父母的責任與義務深刻瞭解哪些話語對孩子能發揮正向激勵的作用，讓孩子樂於學習，學會自主學習、建立自信心學會自我肯定，進而能以積極樂觀態度、發揮恆毅力而能邁向成功之路。

Kottler, J. A, & Chen, D. (2008)認為 6~12 歲學齡階段的孩子之發展任務如下：發展能力感、學習基本價值觀、學習閱讀、發展社交圈、適應兄弟姐妹、學習抽象推理。換言之，父母必須知道在國小階段的孩子要完成的發展任務，開始學習認識自己和了解自己，能充滿自信心；從多元探索中找到自己的興趣，透過刻意練習能培養出自我專長；在動手實作體驗嘗試過程中磨練自己做事能力；透過親子閱讀能體會閱讀的樂趣和學會如何閱讀以培養閱讀力；學習與他人互動，能找到志同道合的夥伴分享喜怒哀樂；教導孩子學習與手足和平相處，以減少手足相嫉或爭吵衝突；教會孩子善用各種學習策略、具備自主學習和時間管理的能力。

在日常生活或工作中，父母會有許多壓力源需要克服解決；在國小階段的孩童同樣也會有各

種煩惱或各種壓力來源需要面對處理。例如：擔心自己的學習表現或運動的表現優劣？能否做好自我情緒掌控？是否擁有良好的人際關係？能否獲得父母肯定或老師的稱讚？對自己的外貌是否滿意？因此，孩子在學習成長的過程中，非常需要父母能用心接納陪伴孩子，學會傾聽孩子的內心，適時引導孩子學會克服焦慮，進而找到問題解決的處方箋。

所有的孩子都需要被肯定與栽培，方能有機會邁向成功之道。在少年期的國小學生，倘若發展順利，則能具備求學、待人處事的基本能力，將蛻變成勤奮負責的孩子；若發展過程遭受到較多的困難或挫折，則可能變成自卑畏縮、缺乏自信的孩子。因此，身為父母的我們，雖然在工作忙碌之餘，仍要提醒自己必須用心經營良好的親子關係，我們務必每天要主動找時間跟孩子談心聊天，建立分享互動的習慣；透過親子溝通，陪伴孩子勇敢面對問題，具備問題解決能力。

孩子是從父母與他們的交流的方式中，感受大人是如何看待他們的，必且深刻的影響他們的自我意識與形象。因此，當孩子在情緒上準備好聽和學，你才能教導他們。在幫助孩子處理挫折或引導其解決困難時，我們必須先學會以尊重的方式，優先處理孩子的情緒，才能讓他們的頭腦去思考和學習。

說話者的聲調、語氣、態度或內容都很重要，會對溝通成效扮演關鍵的影響因素，值得父母深思和做好事前的準備。再者，溝通從傾聽、接納和了解開始。當孩子有良好的情緒才會有表現出良好的行為。因此，父母在與孩子溝通時，務必先接納孩子的情緒和找到情緒調控的方法。鼓勵父母善用 4Fs 溝通法跟孩子進行溝通互動，也能教導孩子以不同的方式(6W)表達情緒、感受或想法，提升孩子的表達力。

綜上所述，學會『如何聽孩子說話和如何跟孩子說話』，是進入到孩子內心世界的一把鑰匙，父母也才有機會成為孩子的心靈捕手。父母也需要學習評估孩子的困難是來自於何處，才有

機會給予協助。倘若在教育孩子過程中有無力感而無法幫助孩子，則可適時主動向學校老師、專任輔導教師或各類專業人員請益或尋求諮詢服務，亦可尋求相關社會資源給予協助，例如：學校輔導室、學生輔導諮商中心、八德區心理衛生中心、桃園市家庭教育中心或醫療院所的兒童心智科。

◎參考資料來源：姜學斌醫師親職教育講座簡報檔

主題	代表	意義	問法
<b>Facts</b> 事實	◆	透過不同的角度去描述事實，但是不要過度詮釋。	發生了什麼事？你做了什麼？他們怎麼回應？
<b>Feelings</b> 感受	♥	鼓勵表達內心的情緒，但別批評這些感覺，直覺地引導情緒宣洩。	你有什麼感覺？還有什麼不同的感覺嗎？你經歷了哪些心情變化？
<b>Findings</b> 發現	♠	提出具體的問題，尋找可能解釋與判斷，找到意義與理解情境。	為什麼會發生？你覺得有道理嗎？你學習到什麼？
<b>Future</b> 未來	♣	消化上述過程，擬定未來發生事情時，多方向的應對策略。	未來如果發生一樣的事，你可以怎麼做？此外，你還可以怎麼做？

開始溝通前，務必先確認自己的狀態，是已經處理好情緒且適合溝通的狀況下。

### 【學校重要行事曆】

- 一、11/7(二)、11/8(三)期中定期評量。
- 二、11/9(四)全校師生流感疫苗接種。
- 三、11/21(二)五年級戶外教育。
- 四、11/23(四)、11/24(五)六年級畢業旅行。

### 【學校榮譽榜】

一、本校志工隊榮獲 112 年度桃園市志願服務獎項如下：

1. 本校志工隊榮獲：「績優志工團隊獎」
  2. 本校志工榮獲：
    - 劉瑞清志工榮獲《績優服務獎》
    - 陳霈萬志工榮獲《志工貢獻銅質獎》
    - 邱棠綾志工榮獲《志工貢獻銅質獎》
    - 楊雪霞志工榮獲《志工貢獻銅質獎》
    - 劉榮男志工榮獲《志工貢獻銅質獎》
- 恭喜以上獲獎志工~

八德國小全體全校師生同賀

### 二、暑假作業優良獲獎學生名單

- 二年 1 班：李宥逸、王薇晴、林侑蓉
- 二年 2 班：賴亭伶、黃敏依、蔡博宇
- 二年 3 班：李尚彥、吳怡萱、黃浩文
- 二年 4 班：陳秉閔、呂聿晴、賴羽歆
- 二年 5 班：張彥鉸、江昀軒、游楚姍
- 二年 6 班：林軒宇、周星樂、陳容萱
- 二年 7 班：林芸婕、徐琮凱、呂明芸
- 二年 8 班：何昀祐、王芷庭、梁語扉
- 二年 9 班：鄧雅妍、余昊恩、王宥心

- 二年 10 班：王璿穎、莊鴻佑、林宇浚
- 二年 11 班：楊詠安、施珈鈺、李亭妤
- 二年 12 班：黃祐、曾歆、王雅慧
- 二年 13 班：張凱堯、王于芯、彭思瑀
- 二年 14 班：林忱、郭亭萱、黃允赫
- 三年 1 班：劉可筑、邱述禾、陳柏林
- 三年 2 班：談其樺、漆冠茜、范羿綾
- 三年 3 班：黃靖琰、邱宸楓、邱芷甯
- 三年 4 班：李宥臻、陳思儒、李宏毅
- 三年 5 班：邱旭鋒、黃敏芸、簡妤恩
- 三年 6 班：蘇靖翔、黃貫倫、葉芮岑
- 三年 7 班：吳芷綾、黃宥勳、蘇昱晟
- 三年 8 班：陳顥宸、鄭允捷、朱芷萱
- 三年 9 班：魏語萱、李喬可、江語婕
- 三年 10 班：陳妍瑾、邱語喬、鍾秉諺
- 三年 11 班：林家賢、黃欏喬、黃青禾
- 四年 1 班：謝芷柔、王馨萱、王芯妤
- 四年 2 班：王芷緹、陳冠廷、蕭如君
- 四年 3 班：蒲昀希、劉威辰、高芷薰
- 四年 4 班：廖璿麟、何展陞、呂承洋
- 四年 5 班：李品妍、劉品妍、陳宣蓉
- 四年 6 班：漆冠樺、張彥鈞、林佑珊
- 四年 7 班：陳澄安、陳星妘、董怡彤
- 四年 8 班：陳紫馨、高婕語、王靖
- 四年 9 班：應書語、曾紹宸、陳曦
- 四年 10 班：盧暉心、徐皓芊、范柚晴
- 五年 1 班：梁詠媛、簡沛灃、江羽宸
- 五年 2 班：賴亭佑、呂孟璇、邱語澄
- 五年 3 班：潘程皓、林詩芬、許瑄容
- 五年 4 班：邱亭瑄、謝紫琳、陳禎誼
- 五年 5 班：呂耘樂、江怡君、呂首成
- 五年 6 班：廖苡均、陳鶴旌、林雅祺
- 五年 7 班：莊涵、吳季璇、黃暄晴
- 五年 8 班：鄧念芃、邱靖筑、黃密善
- 五年 9 班：趙亮雲、沈宥名、花翊書
- 五年 10 班：黃曼庭、謝彥騰、翁綺蔚
- 六年 1 班：賈翎玉、賴永潔、陳柔均
- 六年 2 班：林洋辰、劉思岑、李欣蕙
- 六年 3 班：陳齊叡、廖晨妤、莊凱晴
- 六年 4 班：張羽晴、李昕澄、范相晴
- 六年 5 班：尤煒嘉、游紓妃、張晏僊
- 六年 6 班：簡珮芹、郭于璇、吳佩蓁
- 六年 7 班：簡杏恩、楊巧蕾、劉金昇
- 六年 8 班：蔡采玟、莊晴、黃俞瑾
- 六年 9 班：黃甜溱、許舒涵、賴羿姍
- 六年 10 班：吳佩潔、陳昱璇、黃唯恩

### 【10月份榮譽獎狀獲獎名單】

班級	姓名
二年5班	曹予菲
二年9班	謝廷貞
二年12班	朱蕎茵
三年4班	林詩筓、陳思儒、黃柏程、倪婕雨、蕭湘妍
三年5班	李允呈
三年8班	張振唯
四年7班	李胤蔚
四年8班	林楷諺、陳宗騰、林辰晞、王靖、陳映筑
五年3班	何闐玉、林書羽
五年6班	陳鶴旌
五年8班	張梓渝
六年4班	李君燁

### 【十月份品格《合作》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	廖晨希	201	陳明谷	301	劉可筑
102	朱紫嫣	202	張芸菲	302	許芷綺
103	羅翊寧	203	陳樂昕	303	文廷睿
104	邱子宸	204	許宸瑋	304	江仔晏
105	薛仲均	205	張矩碩	305	黃敏芸
106	華敏皓	206	邱語芬	306	蘇靖翔
107	蔡宏佑	207	陳冠馨	307	郭兆恩
108	王紫婷	208	謝承汎	308	陳顥宸
109	林宥妍	209	陳橋棗	309	劉宸杰
110	蘇子呈	210	王盈臻	310	包立芄
111	游承諺	211	張玄諦	311	林家賢
112	王紫緹	212	楊家瑜		
113	石宸隆	213	朱韋伶		
114	李沐恩	214	邱婕瑜		
四年級		五年級		六年級	
401	蘇苡恩	501	陳柏愷	601	楊頤薰
402	潘向霖	502	賴立勤	602	王冠捷
403	王彥叡	503	許瑄容	603	江晏彤
404	劉柏良	504	邱亭瑄	604	陳永翰
405	張依璇	505	呂耘樂	605	游紓妃
406	楊于璟	506	李承恩	606	張蓮恩
407	董怡彤	507	文巧兒	607	簡杏恩
408	王羿涵	508	鄭黃飛鳴	608	左秉晏
409	施閔浩	509	王星韻	609	馮柔蒨
410	楊帛鑫	510	丁宥綺	610	鄭黃子紘

### 【學校宣導事項】

#### 一、校園安全宣導

學務處生教組

1. 校園開放時間，前門 7:10 開門，學童可至中正樓統一等候，待 7:20 鐘響再步入課室，後門保持 7:20 開門。上學時，請勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
2. 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
3. 氣溫下降，請學童自行穿著冬季運動服裝，並縫上名牌。

#### 二、交通安全宣導

學務處生教組

1. 請家長多利用學校周邊的行人穿越道帶學童過馬路，切勿在紅線或路口違規停車，更不要直接從網狀線或路段穿越至校門口，以保障您與孩子的安全。
2. 請家長於上下學時，汽、機車接送停放至校園周邊(中山路、中正路)道路停車格，避免造成後門及前門交通堵塞，培養孩童快速下車，走路步行至學校。
3. 請騎機車接送學童的家長務必為您與孩子戴上安全帽，多一層防護多一分保障。
4. 前門興豐路設有雙黃線，請勿迴轉，以免造成他人與自身危險，請家長遵守交通規則，以免受罰。

#### 三、對抗流感，全面開打

學務處衛生組

為了您及家人的健康，請儘早接種流感疫苗，保護自己也保護他人。且流感疫苗亦可與 COVID-19 疫苗同時接種。

本校一~六年級、教職員工公費流感疫苗施打日期為 11 月 9 日星期四，當日請學童穿著容



易將袖子挽起的衣物，以方便施打疫苗，並請記得攜帶健保卡。接種後請多喝水，若身體有不適症狀應儘速就醫，告知醫師相關症狀、症狀發生時間、疫苗接種時間，以做為診斷參考。

為防範流感及 COVID-19 疫情雙重衝擊，除了接種疫苗之外，平時應維持良好衛生習慣，若出現類流感症狀請儘速戴口罩就醫，並在家休息，減少病毒傳播機會。

### 三、聰明吃 健康動

學務處營養師

依據衛生福利部國民健康署 2013-2016 年「國民營養健康狀況變遷調查」，肥胖往往伴隨著疾病，包括高血壓、高血脂、高血糖等。因此，該如何讓身體更健康，原則如下：

1. 選擇適度的運動：運動融入日常生活，每日累積至少 60 分鐘以上。
2. 選擇健康均衡飲食：天天五蔬果、低脂、少油炸、不吃零食、不吃宵夜、不吃甜點、細嚼慢嚥、多喝白開水(1500-2000CC)，少喝含糖飲料。
3. 與家長共同營造健康環境，透過聯絡簿、家庭訪視、親師座談等機制，請家長協助學生在家落實健康飲食與生活化運動。

### 四、桃園市家庭教育中心簡介及活動資訊

輔導室

1. 家庭教育中心提供市民家庭教育諮詢專線及各類家庭教育推廣活動，結合學校、社區、企業宣導蹟亭教育理念，並透過多元互動方式，讓民眾學習家庭教育相關知能。
2. 網站內有各項多元資訊，歡迎家長妥善運用。  
網址：<https://family.tycg.gov.tw/index.jsp>



家庭教育諮詢專線 412-8185

家庭教育中心 關心您

夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我溝通 / 性別交往 / 家庭問題

3. 11 月份親職教育系列講座~線上課程  
11 月份【親職教育系列講座】線上課程來囉！免報名，歡迎有興趣的民眾一起參與！會議室

將於講座開始前 20 分鐘開放入場，名額有限，額滿為止。

#### ◎學齡期親職教育系列講座

- ★日期：11 月 1 日(星期三)
- ★時間：13:30-16:00
- ★講題：談心教養練習班
- ★講師：林煜捷/i-family 家庭教育平台總監
- ★會議室連結：  
<https://meet.google.com/etg-ktvt-gfp>

#### ◎學齡期親職教育系列講座

- ★日期：11 月 18 日(星期六)
- ★時間：13:30-16:00
- ★講題：陪伴孩子高效學習：能自主、有策略、好習慣
- ★講師：陳志恆/諮商心理師
- ★會議室連結：  
<https://meet.google.com/etg-ktvt-gfp>

#### ◎【親職教養工作坊】

- ★主題：爸爸教養不簡單
- ★日期：11 月 12 日(星期日)
- ★時間：09:00-12:00
- ★講師：鍾世明/臨床心理師
- ★活動地點：本中心 2 樓會議室(桃園市桃園區莒光街 1 號)。
- ★參加對象：育有子女的爸爸們。
- ★報名連結：<https://reurl.cc/4WbkZ3>
- ★報名期限：10/25(三)起至 11/3(五)截止。

#### ◎【親密關係工作坊】

- ★主題：探索愛、了解愛-親密關係滋養工作坊
- ★日期：11 月 25 日(六)09:30-16:30
- ★講師：王于柔/資深正向教養與人際關係講師
- ★活動地點：本中心 2 樓會議室(桃園市桃園區莒光街 1 號)
- ★參加對象：大專院校在學學生(優先錄取)及對工作坊主題有興趣之未婚者，每場次以 25 人為限，不滿 12 人不開班
- ★報名方式：即日起至 11 月 19 日(日)止至 <https://reurl.cc/WvG3o9> 填寫報名表。

#### 【捐款徵信芳名錄】

編號	捐款人/單位	金額
1	豐祺運動促進協會	5,000
2	桃園市桃德慈恩協會	5,000
3	瑞豐里環保志工隊	10,000

