

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

110 學年度下學期 4 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：林世娟校長

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 111 年 4 月 29 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

透過心閱讀提升孩子的自我韌性

輔導主任詹淑瑗

自從 COVID-19 疫情從 110 年開始爆發以來，對每個人的身心造成不同層面或不同嚴重程度的影響，然而每個人皆有不同的因應之道。有些人採取樂觀面對、謹慎因應的態度，進而學會自主健康管理；有些人採取悲觀退縮、過度焦慮的態度而無法正常生活。愈在疫情詭譎多變的時局，身為父母的我們更要努力學會把自己身心安頓好，方能幫助我們最愛的人，教導他們努力學習與病毒共存。

身體的健康可以透過均衡的飲食、規律的作息與良好的運動習慣加以鍛鍊；心理的健康則需透過運用自我的韌性或透過家人的傾聽陪伴、支持鼓勵；方能從容面對日常生活中的壓力來源或各項挑戰。

中華心理衛生協會將兒少的心理韌性定義：「有韌性的孩子能夠探索自我與悅納自己，並發展優勢能力。能夠在面對或接受生活中的困境或危機時，調節情緒、分析原因、表達溝通，採務實思維與系統性方法解決問題」。然而，中華心理衛生協會認為韌性逆抗力，並不是與生俱來的，但卻可以透過學習來培養。因此，該協會從 106 學年度起，就期盼在家庭中從家長開始做起；在學校中老師能協助推廣心閱讀的活動，藉此提昇兒童和青少年心理韌性。

或許你會好奇「心閱讀」是什麼？「心閱讀」指的是兒童能透過閱讀學習培養心理韌性及自我情緒調適的方法。曾品方(民 111 年)認為「心閱讀」的好處是以閱讀教育基石，以療癒素材為媒介，讓孩子悠遊多元閱讀的世界。其次、透過「心閱讀」的三步驟：讀一讀、聊一聊、想一想，搭配家長或老師的引導，能強化孩子的自

我的韌性，具備問題解決能力。再者，「心閱讀」旨在培養學生四種能力，分別是閱讀力、療癒力、思考力、行動力。最後，期盼孩子透過心閱讀的方式，不僅能學會自助亦能助人，進而能營造溫馨和諧的友善環境。

中華心理衛生協會在 106 學年發起「心閱讀-共創韌性新世代」公益計畫，邀請心理健康專家與出版社一起共同發起心閱讀的繪本評選活動，並且依照兒少在各個發展階段可能會遇到的問題分成六大主題：自我認同、家庭關係、情緒管理、同儕關係、失落與分離、身心疾患，建置心閱讀書單和各項推展活動或線上培訓研習。因此，有關『心閱讀』的各項活動與資源，請有興趣的學生家長自行上網參閱中華心理衛生協會-心閱讀網站內的各項資料加以妥善運用。(網址：<https://mhliteracy.mhat.org.tw/>)

綜上所述，身為父母的我們，若要成為孩子的心靈捕手，在家庭中可以透過身教，亦可以透過親子共讀方式，不僅可以提升孩子的自我韌性，學會面對日常生活中的各項挑戰，而且也能盡情揮灑自我的生命色彩。

【學校重要行事曆】

- 一、六年級畢業期末考：5/31(二)、6/1(三)
- 二、六年級畢業典禮：6/14(二)

【學校榮譽榜】

- 一、恭喜二年 4 班李梓恩參加「111 年第 19 屆總統盃全國溜冰錦標賽」縣市委員會-少年低組直排溜冰曲棍球第一名
- 二、「111 年 19 屆總統盃全國溜冰錦標賽」，成績優異，獲獎名單如下：
 - (一)低年級女子組-特優：一年 2 班 蔡沁潼
一年 11 班 吳寅禎
二年 9 班 路紫紫
 - (二)中年級女子組-特優：三年 7 班 邱恩淇

一年級		二年級		三年級	
101	李勝雅	201	劉品圻	301	劉晏瑜
102	高家閔	202	陳奕杰	302	馮發佑
103	張雋昕	203	許晶媛	303	文巧兒
104	吳宜芬	204	王靖	304	廖文琪
105	何翊睿	205	王筱涵	305	顏梓恩
106	何若瑜	206	陳應琇	306	邱祈翰
107	陳楚澤	207	涂宇樂	307	丁宥綺
108	洪苡恩	208	徐紹軒	308	呂孟璇
109	邱芯妍	209	許彥琪	309	翁綺蔚
110	李允呈	210	胡睿哲	310	徐成仕
111	陳萱霓				
四年級		五年級		六年級	
401	徐筱曉	501	張沛晴	601	李新恩
402	黃品璇	502	李瑾紘	602	張惠津
403	文欣羽	503	陳佳萱	603	古任佑
404	游翊柔	504	盧佩如	604	林渝宸
405	高沛淇	505	林語婕	605	李欣妮
406	呂禹璇	506	吳沛璇	606	徐筱彤
407	李佳恩	507	莊莢菀	607	謝宜霏
408	鄭黃子紘	508	陳明妤		
409	謝沐芸				
410	王潔如				

【學校宣導事項】

一、交通安全宣導……學務處生教組

- (一)騎乘 YouBike 請登錄會員確認投保傷害險、配戴安全帽及切勿逆向行駛。
- (二)行進間切勿低頭使用手機：行人在步行中、穿越道路時、立足或等待紅綠燈時，必須保持防衛他人或車輛可能危害自己的警戒狀態，以維護自身安全。
- (三)乘坐機車、騎乘自行車應配戴安全帽，搭乘汽車應繫妥安全帶：
 - (1)根據法令規定，未依規定戴安全帽者，處新臺幣五百元罰鍰。
 - (2)根據醫學統計，騎乘機車發生車禍者，每 10 人即有 9 人因未戴安全帽腦部重創。
 - (3)年齡逾四歲至十二歲以下或體重逾十

八公斤至三十六公斤以下之兒童，應坐於汽車後座並依規定使用安全帶。

二、生命教育宣導……學務處生教組

請尊重校園內的所有生命，包含動物及植物。例如：

- (一)不任意踩踏草皮，除了幫助移植的樹木生長根部外，也能維護校園景觀。
- (二)不隨意捕捉小動物，不僅能維持校園豐富生態，更能讓所有師生學習與大自然和平相處。

三、節能減碳做環保，你我都有責任……學務處衛生組

節能減碳-國小學生可以從日常生活做起。只要隨手一個簡單的小動作，就能有效減少二氧化碳的排放。

- (一)步行上下學--多走路健康又節能。
 - (二)多作戶外活動--多接觸大自然活動，健康又環保。
 - (三)隨手關電燈--依照室內使用狀況隨時調整電燈亮度。
 - (四)減少廚餘--珍惜食物，吃多少拿多少。
 - (五)購買包裝簡單的產品--避免過度包裝。
 - (六)出門攜帶環保袋--減少一次性塑膠製品的使用。
 - (七)攜帶環保杯筷--外出吃飯準備環保筷，買飲料使用環保杯。
 - (八)做好資源回收--東西再利用，減少垃圾量。
 - (九)傳承二手物品--二手制服捐給學弟妹，薪火相傳兼作環保。
- 以上是可以節約能源和資源的方式達成減碳的目標，如果大家都為地球盡一點力，積少成多，就能讓遍體鱗傷的地球再次恢復活力。

四、因應嚴重特殊傳染性肺炎宣導……學務處衛生組

請家長提醒孩子們，隨時配戴口罩、勤洗手，正常作息提升免疫力。假日時，請增加孩子們的戶外活動時間，儘量減少出入人潮擁擠、空氣不流通的室內公共場所。