\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 學校電話:03-3682943

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\frac{1}{2}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\sim}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

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

常懷感恩心 圓滿又歡喜

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

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆  $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$ 

☆

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

## 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 家人,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-少年低組分 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 路縈縈

(二)中年級女子組-特優:三年7班 邱恩淇

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

三年9班 郭宥岑 三年6班 羅羽彤

☆(三)高年級男子組-特優:六年1班 賀軍豪

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\cancel{\sim}}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

 $\frac{1}{2}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ ☆

☆

- ☆ 三、本校田徑隊參加「111年桃園市中小學田徑 錦標賽」,感謝林冠宇老師 陳文進老師辛 苦指導,成績表現優異,獲獎名單如下:
- ☆ (一)國小男生組 100 公尺第五名: 六年7班 高勃鋒
- ☆ (二)國小男生組 60 公尺第六名:六年7班 高勃鋒
  - (三)國小女生組 60 公尺第四名: 六年7班 吳維馨
  - (四)4\*200 混合接力第五名: 六年7班 高勃鋒

六年7班 吳維馨 五年3班 陳佳萱 六年6班 朱柏瑞

- 四、恭喜本校學生參加「111年第19屆總統盃 全國溜冰錦標賽」,表現優異名單如下:
- (一)4年9班李昕澄,榮獲:
  - 1. 國小四年級女子組:速度過樁選手菁英-前溜雙足S形第二名
  - 2. 國小四年級女子組:速度過樁選手菁英-前進單足S形第四名
- ☆ (二)六年1班李忻翰,榮獲:
  - 1. 國小六年級男子組:速度過樁選手菁英-前溜雙足S形第六名
  - 2. 國小六年級男子組:速度過樁選手菁英-前進單足S形第七名
  - (三)五年5班廖德越,榮獲:
    - 1. 國小五年級男子組:速度過椿甲組-前溜 單足S形第二名
    - 2. 國小五年級男子組:速度過椿甲組-前溜 雙足S形第三名
- ☆ 五、恭喜六年3班林子馨同學,參加「桃園市 110 學年度健康促進中心議題學校-視力 保健海報設計比賽」,榮獲佳作。感謝 謝坤 禄老師指導。

# 【3月拾金不昧優良品德表揚名單】

班級	姓名	班級	姓名
1年3班	陳綵妍	4年10班	施于歆
2年6班	王鉦龍	5年1班	李冠融
2年7班	李恬芯	5年2班	龍定緯
3年5班	黄 晴	6年4班	陳以庭
3年5班	張梓渝	6年4班	古舒云
4年2班	蕭睿萱	6年6班	呂明亞
4年2班	麥芯瑜		

# 【榮譽獎狀獲獎名單】

4月份榮譽獎獲獎名單					
班級	姓名				
一年10班	蘇楷淳				
二年2班	徐皓芃、謝承秉				
二年 3 班	尤浚佑、李以樂、許晶媛 蔣晏祺				
二年6班	姚佳儀				
二年 10 班	劉泓毅、蘇禎雅				
三年7班	孫暐杰、黃暄晴、高沛妮 何闐玉				
三年9班	游采婕、林雅祺、邱靖筑				
四年4班	李念芷				
四年6班	莊晴				
五年 3 班	葉蕎葳				
五年7班	莊勃茿、王承恩				

☆

☆

☆ ☆

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆  $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\simeq}$ ☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

☆

☆

☆

☆

☆

## 【三月份品格《欣賞》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	高紫婕	201	陳依芃	301	李筱媛
102	李宏毅	202	蒲昀希	302	葉映辰
103	黄士軒	203	徐睿辰	303	詹仙汝
104	李昱澄	204	詹媛茜	304	彭悅綸
105	李欣蓮	205	曾紹宸	305	林妤霏
106	呂紘宇	206	陳應欣	306	李軒睿
107	賴玥安	207	陳冠穎	307	鍾伃菲
108	徐楚勛	208	林書玄	308	呂耘樂
109	洪少廷	209	張愷恩	309	余奕叡
110	蘇楷淳	210	陳幸妍	310	王宥晴
111	柳妡蕎				
四年級		五年級		六年級	
401	呂恩霈	501	許芸瑄	601	陳樂文
402	黃允澤	502	邱韋翔	602	王羽倫
403	陳畇榛	503	杜旻憫	603	王淏祖
404	林綵婕	504	廖健宇	604	陳以珈
405	蔡亞育	505	邵浩鈞	605	顏佑恩
406	楊嘉喆	506	尤凡禎	606	洪苡瑄
407	孫馥雅	507	蕭昱翔	607	謝劭瑜
408	賴宣卉	508	包孟婕		
409	林游翔宇				
				l	I -

## 【四月份品格《孝敬》小天使名單】

二年級 三年級 -年級  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 101 李勝雅 201 劉品圻 301 劉晏瑜  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 102 202 302 高家閎 陳奂杰 馮發佑  $\stackrel{\wedge}{\square}$  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 103 203 許晶媛 303 張雋昕 文巧兒  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 204  $\frac{1}{2}$ 104 吳宜芬 王靖 304 廖文娸  $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 105 205 何翊睿 王筱涵 305 顏梓恩 ☆  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 106 206 何若瑜 陳應琇 306 邱祈翰  $\stackrel{\wedge}{\cancel{\sim}}$ 107 207 涂宇樂 307  $\frac{1}{2}$ 陳楚澕 丁宥綺  $\frac{1}{2}$ 108 洪苡恩 208 徐紹軒 308 呂孟璇  $\frac{1}{2}$ ☆ 109 邱芯妍 209 許彥琪 309 翁綺蔚  $\stackrel{\wedge}{\square}$ 110 李允呈 210 胡睿哲 310 徐成仕  $\stackrel{\wedge}{\cancel{\sim}}$ ☆ 111 陳萱霓 ☆  $\frac{1}{2}$ 四年級 五年級 六年級  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 401 徐筱喨 501 張沛晴 601 李新恩  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 402 黄品璇 502 602 張惠津 李瑾紜  $\stackrel{\wedge}{\sim}$ 403 503 603  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 文欣羽 陳佳萱 古任佑  $\stackrel{\wedge}{\Longrightarrow}$ 504 404 盧姵如 604 游翊柔 林渝宸  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ ☆ 505 405 高沛淇 605 林語婕 李欣妮  $\stackrel{\wedge}{\cancel{\sim}}$ 406 呂禹璇 506 吳沛璇 606 徐筱彤  $\frac{1}{2}$ ☆ 507 407 李佳恩 莊勃茿 607 謝宜霏 ☆  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 408 鄭黃子紜 508 陳明妤  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 409 謝沐芸  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$  $\stackrel{\wedge}{\sim}$ 410 王潔如

# 【學校宣導事項】

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\mathbb{A}}$ 

 $\frac{1}{2}$ 

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆

 $\stackrel{\wedge}{\square}$ 

- ☆ 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 随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。

☆ ☆  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$  $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

☆

☆

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

 $\stackrel{\wedge}{\Rightarrow}$ 

☆ ☆

☆

☆

☆

☆