

榮譽榜

◎ 賀！本校學生參加「桃園市111年中小學聯合運動會」成績優異，

- 五甲 吳○霓同學 100公尺 第四名
 五丁 陳○鳳同學 60公尺 第五名
 六丙 戴○洋同學 1200公尺接力 第四名

◎ 110學年度寒假作業總體表現優良學生名單：

班級	姓名	姓名	姓名	班級	姓名	姓名	姓名
一甲	林○妘	李○陽	馮○熙	三己	杜○芳	張○吾	賴○弘
一乙	郭○妤	邱○熒	陳○琦	四甲	吳○昇	羅○晴	許○妮
一丙	曾○弦	黃○妤	張○庭	四乙	林○恩	姜○澤	唐○霏
一丁	陳○晞	劉○菲	葉○恩	四丙	呂○婕	周○寧	賴○霖
一戊	徐○晰	羅○晴	劉○峻	四丁	吳○群	林○薇	甘○玟
一己	謝○宸	周○妍	游○瑜	四戊	葉○佳	張○苓	江謝○淇
二甲	曾○翔	蔡○葳	曾○勝	四己	翁○橙	梁○倫	李○均
二乙	呂○姍	劉○瑄	吳○茜	五甲	吳○霓	張○晴	林○丞
二丙	黃○晴	吳○祖	葉○箴	五乙	彭○阡	黃○筑	黃○瑀
二丁	羅○茶	李○原	蔡○維	五丙	高○晴	梁○茹	陳○璇
二戊	張○翔	王○彤	謝○睿	五丁	李○彥	詹○安	陳○芸
三甲	周○芸	吳○融	詹○安	六甲	羅○善	莊○心	唐○彤
三乙	林○潔	趙○語	梁○翰	六乙	許○千	詹○威	張○溱
三丙	呂○溱	張○騰	謝○涵	六丙	曾○靜	莊○彤	鍾○庭
三丁	徐○軒	周○安	朱○裕	六丁	吳○菱	劉○伶	徐○庭
三戊	陳○琪	謝○宸	詹○慈				

親師交流道

- ◎ 110學年度第二學期註冊通知單於3月1日發放，繳費截止時間為3月10日(四)24:00。
- ◎ 3月11日(星期五)晚上6時30分至8時30分本校辦理親職教育講座，邀請一張顯蓓心理師到校講演，主題：自在與孩子談性說愛。歡迎家長踴躍參加！(配合校園防疫，參加者須配合實名制並全程配戴口罩)

【重要宣導】

Line防詐設定6步驟

- 設定ID與密碼以提升帳號安全性，不要以電話號碼自動加入好友。
- 取消「自動加入好友」、「允許被加入好友」。
- 取消「允許自其他裝置登入」。
- 取消「與Facebook同步」，避免駭客竊取帳號密碼。
- 關閉「自動投稿變更後的個人圖片」，防止遭人冒用圖片。
- 若發現民眾遭人冒用帳號請登入<http://contact.line.me>填寫LINE問題反應表，藉由官方取回帳號使用權，並記得通知LINE好友群帳號遭冒用一事。

警察

內政部警政署
National Police Agency, Ministry of the Interior



一位媽媽給孩子的道歉信 - 情緒篇

(本文摘自教育部家庭教育資源網
<https://familyedu.moe.gov.tw/>)

撰文/黃韻瑜老師

親愛的孩子：

如果能夠重來，我會先學習思考說話做事的回應方式，會對你造成哪些影響，再成為你的媽媽；不會將與爸爸爭吵後的負面語言、工作壓力的負面情緒丟給你，削弱你的安全感和我們的依附連結。

當你出現行為問題時，大多是因為情緒腦被啟動，理智腦無法運作，可能會被生氣、覺得不公平、焦慮或是恐懼等情緒卡住，但你不知道如何調節情緒，也不知道要如何表達，只能用行為表現出來。我曾經以自動化的反應恐嚇你：「不坐好-乖乖吃飯，就沒有飯吃」；我没有留意到你的需求：「是要和媽媽撒嬌，想要告訴媽媽，你在幼稚園所發生的事情」；我不加以思索的行為讓你加深情緒腦的活化，沒有機會使用理智腦；媽媽現在知道了，言語傷害沒有教育效果，反而讓你相信自己比別人差、不值得被愛、不夠好、討厭自己、配不上好東西，並且承受各種身體健康或心理情緒問題。媽媽要對你說一聲對不起！

最近買了本書《以為長大就會好了》，封面寫著：「幸運的人用童年治癒一生，不幸的人用一生治癒童年」，以情緒教養的角度來看，讓擁有情緒處理能力的大人陪伴長大，真的很幸運。因為這樣的大人能以哭聲、表情分辨孩子的需求，透過肢體互動、擁抱、撫觸回應需求，建立起穩固的安全感與信任感；孩子在與人衝突時不會被教訓，而是被教導如何表達感受與協商，便能夠逐步內建情緒表達、情緒理解與情緒調節的能力。

我要學習情緒表達、表達內心的感受，例如：我現在覺得（感受），因為（事件），以進一步釐清「表面感受下的其他感受」與「感受後的新感受」。

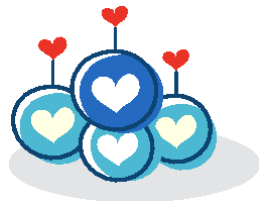
我要學習情緒理解，分辨自己是甚麼情緒、為什麼有這樣的情緒，不把外在事件和自己對事件的解釋搞混，讓我們的互動，讓你感受到被支持與了解。

我要學習情緒調節，對於我曾經翻桌、踢門、離家出走，不禁懊悔自問，每次叫你不要生氣，有話好好說的我，怎麼沒有能力先做深呼吸，讓情緒回到正常水準。

媽媽的失控不是你造成的，因為我一直都在使用情緒腦。我才是那個最需要學習啟動理智腦的人，學習思考自己管教的目的是什麼？回頭想想剛剛發生了什麼事情？孩子為什麼會這樣做？我希望孩子學會什麼？要用什麼方式，才能夠達到最適當的教育目的？

睡覺前，我會讀《我好擔心》這本書幫助你了解情緒，運用《魔法親親》這本書的概念建立依附關係，討論《小阿力的大學校》這本書裡的小阿力，用來適應學校生活的方法，藉由波波在《媽媽這是給你的禮物》這本書裡的柿子，鼓勵我們，一切都會越來越好。

如果我對爸爸有情緒時，我會練習以正向、多元角度重新詮釋爸爸的意思，具體地說出我的感受與需求，協助爸爸理解與滿足媽媽的需求，讓你有溫暖安定的家庭與情緒管理的榜樣，並且成為你生命中可以信賴和依靠的人。



【行政院性別電影院、讀書會活動訊息】

行政院性別平等資料庫主題網站「Gender 在這裡-性別視聽分享站」

(<http://www.gender ey.gov.tw/Multimedia/>)之「性別映象」或「悅讀性平」單元，有許多性別觀點之素材，歡迎點閱欣賞。