

# 大崙通訊

校長：陳秋蓉  
主編：呂政嬛  
協編：黃添營 溫舒敏 劉得梭  
校對：王家珍  
發行日期：102年6月1日

感謝您【Thanks】~ 有您真好！

- ◎ 感謝!中壢市內厝里劉綵螢里長捐款本校教育儲蓄專戶 10,260 元，協助本校弱勢學童順利就學。
- ◎ 大崙國小 101 學年度學校暨社區聯合運動大會經費收支表：

項次	項目名稱	收入金額	支出金額	餘額	備註
1	各界捐款	197,500		197,500	
2	中壢公所補助	100,000		297,500	
3	帳篷租用		24,400	273,100	
4	請柬		2,240	270,860	
5	便當		2,340	268,520	
6	司令台.校門.操場佈置		18,590	249,930	
7	團體競賽器材		7,367	242,563	
8	音響租用		12,600	229,963	
9	總錦標.團賽錦旗		5,198	224,765	
10	獎牌(賽跑前三名金、銀、銅牌)		47,250	177,515	
11	社區趣味賽獎品		10,800	166,715	
12	社區表演獎品		6,000	160,715	
13	學生團賽獎品		35,600	125,115	
14	親師生接力賽獎品		3,600	121,515	
15	捐資興學獎狀框		4,200	117,315	
16	郵票		3,000	114,315	

\* 結餘金額計新台幣 114,315 元整，悉數存入家長會。

## 【更正啟事】

本校 102 年 5 月大崙通訊，刊載「101 學年度學校暨社區聯合運動會各界捐款暨捐贈禮品芳名錄」內文吳振瑜先生誤植為吳振瑜女士，特於此更正，並向吳先生致歉。

## 榮譽榜

- ◎ 賀!本校學生參加桃園縣 2013 年中英文輸入競賽：

六乙 李 哲 榮獲桃園縣中文看打 第 3 名。

六戊 趙高堉 榮獲桃園縣中文聽打 績優獎。

- ◎ 本校辦理 101 學年度電腦中文輸入競賽，學生表現優異。獲獎名單如下表：

年 級	第一名	第二名	第三名	成績優良獎		
五年級組	五丁蕭宇樊	五甲梁又仁	五丙蕭睿杰	五戊金辰翰	五庚梁振堂	五己葉佳晏
六年級組	六丙李 哲	六甲徐凱琪	六戊趙高堉	六乙張鎧振	六戊葉宗哲	六戊許翊華

◎ 101 學年度第二學期第 1~6 週(負責、欣賞)品格之星得獎名單：

1 甲	林敬婷	2 甲	邱昀婕	3 甲	劉昀真	4 甲	袁晟榛	5 甲	謝志瓏	6 甲	楊尚儒
1 乙	黃 歆	2 乙	莊羽晴	3 乙	王兆歆	4 乙	葉真秀	5 乙	袁酪程	6 乙	廖宏鑫
1 丙	吳瑋庭	2 丙	宋明恩	3 丙	陳冠勳	4 丙	劉亭妤	5 丙	黃婉庭	6 丙	李 哲
1 丁	鍾妤婕	2 丁	薛丞峻	3 丁	張理皓	4 丁	邱育姍	5 丁	王紹銘	6 丁	余智陽
1 戊	林承鼎	2 戊	楊婕妤	3 戊	王聖雅	4 戊	郭祐君	5 戊	羅佳淇	6 戊	李佳芸
						4 己	郭筱柔	5 己	宋婕瑀	6 己	劉詠佳
								5 庚	詹子茵		

◎ 中壢市大崙國小第十六屆自治市幹部組織

小市長	五乙 張庭恩	綜理學生一切會議及自治事項，代表本校學生參加各項校際活動。
副市長	五庚 崔 喜	協助市長推展自治市市政工作。
交通課	五丙 張雅純	協助交通安全維護小組(即糾察隊)參與學生上下學交通服務，及路隊集合安全。
教育課	五戊 袁俊凱	協助辦理文化藝文活動，如舉辦各項學藝競賽、管理圖書館、介紹優良圖書刊物及協助教具管理等工作。
環保課	五庚 許婷惠	協助督導環保小尖兵，負責資源回收等事宜。
衛生課	五己 葉佳晏	維護校內環境衛生，午餐衛生，協助晨間檢查及衛生保健。
新聞課	五甲 張知穎	報導校園生活概況，擔任自治市活動事務之發言人。
法制課	五丙 蕭睿杰	協助兒童生活教育及常規輔導，遺失物品處理事宜。
服務課	五甲 林君澤	成立愛心志工服務隊，協助學業輔導，幫助新生適應學校生活。
體健課	五丁 張瀨文	參與學校體育活動規劃，協助各種體能活動推展。
競選 政見		<p>一、爭取兒童節「上下課大反轉」活動。</p> <p>二、舉辦復活節找彩蛋及聖誕節慶祝活動。</p> <p>三、爭取上、下學期都有校外教學活動。</p> <p>四、爭取增加學校社團項目：扯鈴、羽球、吉他……社團。</p> <p>五、協助每學期舉辦一次「街頭才藝秀」。</p> <p>六、升旗時間到低年級說故事並舉辦有獎徵答。</p>

## 親師交流道

- ◎ 誠摯感謝各位家長參與 5 月 24 日(五)傅木龍副司長的親職講座「欣賞孩子亮點---引領孩子活出自信與價值」，實踐品德的價值與生命的超越，用感恩的心在逆境中超越自我，是協助孩子成長最好的禮物！
- ◎ 本校謹訂於 6 月 7 日(五)假大崙游泳池辦理第四屆水中嘉年華會活動，竭誠歡迎家長共同參與，當天有雙雙對對、袋袋相傳、游泳接力、同舟共濟、水中尋寶等趣味競賽活動，藉此活動培養團隊精神、提升游泳技能，並透過親師生互動而增進彼此情誼，也為孩子的學習生涯留下美好的回憶。期待您的蒞臨！
- ◎ 6 月 11 日(二)下午辦理畢業生「生涯發展輔導」講座，邀請本校陳旭源會長分享個人寶貴的人生奮鬥經驗！
- ◎ 本校訂於 6 月 17 日(一)下午 1 時 20 分於活動中心舉行第 89 屆畢業典禮，歡迎蒞臨指導。



# 反毒總動員 全民「讚」出來！

「吸毒害人害己，更會動搖國本！」，反毒行動如同救國，「拒毒」、「戒毒」、「防毒」、「緝毒」都很重要，若能及早做好預防的工作，將可減輕緝毒所花費的人力和財力。

為展現政府向毒品宣戰的決心，教育部訂定每年6月為「校園反毒宣導月」，加強對學生宣導反毒觀念，呼籲各界共同關注校園學生藥物濫用的問題。另外，馬總統101年6月2日在教育部舉辦反毒博覽會中，宣示「紫錐花運動」為反毒運動的代稱，鼓勵各界參與反毒宣導工作，並積極爭取國際認同。

「紫錐花」反毒廣告識別(LOGO)是教育部委請國立臺灣科技大學設計，「紫錐花」係北美菊科植物紫錐菊，為北美印地安人治療蛇、蟲咬傷敷料，希望能夠藉由紫錐花「抗毒」意象，引為「反毒」的代表花卉，及「正向」、「健康」「愛人愛己」的象徵。更呼籲青少年成為一個自愛自信，「勇於向毒品說不」及「規勸朋友拒絕毒品」的「解毒青年」。

在這一場長期的反毒戰爭中，請大家與政府一起加入反毒行列，齊力共創人人反毒品、處處無毒害的「無毒家園」。在此邀您於每月1日「紫錐花運動傳播日」穿上「紫錐花運動反毒宣傳背心」共同傳播、響應「紫錐花運動」，反毒總動員，全民「讚」出來！

「紫錐花運動」官方網站 <http://enc.moe.edu.tw>

Facebook 社群網站 <http://www.facebook.com/enc.moe.edu.tw>

教育部 敬啟

## 親職文章分享

### 欣賞孩子亮點---引領孩子活出自信與價值

~摘錄自 102.5.24 傅木龍副司長 親職教育講座演講(輔導主任整理)

#### 一、無所不在的力量

孩子的成長需要充分的愛與不斷的學習，更要從正向思維、積極改變、尊重包容、啟迪引導中落實。因此真正的愛是學習用「正向思維」與「三明治對話」啟迪孩子的生活智慧。

在311日本大地震中，日本媒體主播的冷靜分析，不煽情的報導，都讓人對日本的媒體充滿敬佩。日本人民也很守秩序，即使因地震帶來的災害而一片混亂，在打電話、買東西時也絕對會排隊，沒有人只想到自己。遇到如此大災難，注重生活教養、感恩與守秩序的日本人民受到國際讚賞，很值得借鏡。

不屑於做小事的人難成大事，培養孩子感恩的能力十分重要。讓孩子每天幫忙做家事，教導孩子每天早上說：「早安！」家庭成員彼

此尊重，願意把工作做好，家庭氣場自然清新的流動。

#### 二、遇到問題要懂得求救

做任何事情都要盡心盡力，才能看到別人的長處，學習與異己對話，發揮人性光明面。遇到困難，要先尋求解決方法，或是請教他人，不要逃避問題，面對困難及尋找答案，相信學到的會更多。

#### 三、給孩子最好的禮物

品格教育是一切教育的基礎，靠的不是教條的灌輸，而是和孩子的真誠對話；不是懲戒或處罰，而是鼓勵和示範。增進孩子的好品格，發揮家庭教育的功能，在感恩、承擔、行動、感動中成長，引領孩子活出自信與價值。

# 親職教育宣導

## 管教，避開盛怒的暗礁

~ 出自親子天下 45 期 (2013 年 5 月) 楊俐容 (親子教育專家)

有一天很晚時，突然接到一位朋友打電話來訴苦與懺悔。原來她為了照顧因病在家裡休息的小女兒，已經連著幾天沒能好好睡，再加上先生正好人在國外，一個幫手也沒有的情況下，她真是身心俱疲、勞累不堪。

當天晚上，好不容易安頓好小女兒入睡。就在幫大兒子簽聯絡簿時，赫然發現老師在聯絡簿上以紅筆洋洋灑灑的寫了一整頁，述說大兒子數學週考有好多題目都是因為數字寫得潦草，以致於謄寫答案時抄錯了數字，要求家長要確實檢查孩子的功課，訂正所有寫得潦草的數字。她生氣的斥責大兒子：「告訴過你多少次了，數字要寫清楚整齊。看看這個 0，隨隨便便一撇，和 6 有什麼不一樣？為什麼連這麼簡單的事情都不能要求自己！」

就在她愈罵愈凶時，廚房突然傳來玻璃杯掉落破碎的聲音。怒不可遏的她一走進廚房就狠狠的打了小兒子一下：「你到底是在做什麼？這麼晚了還喝牛奶。還笨手笨腳的，連個牛奶都倒不好！」只聽到小兒子怯生生的說：「我看你很累，想要倒一杯牛奶給你喝，沒想到被垃圾桶絆倒……」因為一時拉不下臉來，匆匆打發兩個兒子上床睡覺的她，事後自責不已。仔細想想，兩個兒子其實很貼心，犯下的錯誤也不至於需要如此嚴厲的對待。心情沮喪、無處可訴的她，就這樣撥了我的電話。

### 避免情緒失控 5 步驟

情緒失控是情緒管理中最難的課題，也常常引發令人懊悔的後果。情緒失控通常是以盛怒做為序幕，因此避免在盛怒下斥責孩子，是父母的重要守則之一。

然而在日常生活中，尤其是對於家有幼兒的父母而言，生活難免有蠟燭兩頭燒的高壓力狀況，陷入情緒高漲的盛怒狀況時，如何懸崖勒馬避免失控，確實是一個重要的課題。以下提供幾個原則與方法供大家參考：

#### 步驟 1 注意身體的警訊

當身體處於疲憊緊繃，或者是負向情緒已經累積了一段時間時，只要再有一個情緒事件，不管是悲傷、焦慮或憤怒，都會比平常來得更強烈，也容易造成情緒失控。

如果能在疲憊與情緒累積到自己的承受極限前及時覺察，就可避免一發不可收拾的爆發。我們可以藉由一些敏感度訓練活動，提升對自己的身體狀態與情緒感受的覺察，也可透過記錄日常生活發現容易盛怒的日子與時段。

#### 步驟 2 暫停、放鬆、深呼吸

一旦覺察自己已經處在盛怒的狀態，最好讓自己先暫停任何行動，以防擦槍走火，接著再進一步以深呼吸或其他任何有效的方法來放鬆身體。只要身體放鬆下來，自然會感受到情緒的舒緩，理性也就能發揮作用。

#### 步驟 3 學習表達自己的情緒

「父母不是聖賢，情緒沒有對錯。」恰如其分的表達情緒不只對自己的身心健康有益，也能提供孩子良好的示範，進而引導孩子學會尊重他人。

表達情緒的原則包括：客觀指出孩子讓你困擾的行為「你把玩具放在走道上沒收拾」、說明這個行為可能導致的後果「弟弟一不注意就會被絆倒受傷」，以及說出你的感受「我真的很生氣」。

#### 步驟 4 牢記親子對話的禁忌

口不擇言是盛怒的另一個副作用，然而如：「你一輩子沒希望」、「你真的是有夠笨」等等強烈貶損或評價對方的話語，很容易對親子關係或孩子的自尊造成難以彌補的傷害。因此在平時就要牢牢記住這些禁忌，儘可能避免讓這樣的言語流洩出來。

#### 步驟 5 勇於認錯、積極修正

如果因為一時無法控制違反了禁忌或誤責孩子，那麼請務必在情緒平復之後，勇敢承認自己的錯誤，並且在之後的互動中積極修正。這麼做不只提供給孩子一個「誠實面對錯誤，努力改善缺點」的良好典範，更讓孩子充分感受父母的愛。只要有這份感受，孩子對父母犯下的錯誤通常是非常寬容的。

盛怒是 EQ 的暗礁，也是親子關係的障礙。避開暗礁、克服盛怒不僅讓自己的 EQ 加分，更為孩子提供最佳的學習典範，值得爸爸媽媽一起努力。