

大崙通訊

校 長：陳秋蓉
主 輯：呂政媛
協 編：黃添營 溫舒敏 劉得梭
校 對：王家珍
發行日期：101 年 11 月 1 日

感謝您【Thanks】~ 有您真好

- ◎ 感謝林惠貞女士，捐資興學造福學子，計新台幣 4,500 元整。
- ◎ 感謝江淑華女士，捐資興學造福學子，計新台幣 5,000 元整。
- ◎ 感謝樂海家長後援會陳榮芳副會長，捐資興學造福學子，計新台幣 3,000 元整。
- ◎ 感謝冠龍機械有限公司，捐資興學造福學子，計新台幣 20,000 元整。
- ◎ 感謝一位善心不具名的先生捐資教育事務基金會新台幣 30,000 元整，協助本校弱勢學童。
- ◎ 感謝中壢市菩提心愛心會捐贈本校 36 包白米等物資。
- ◎ 感謝邱奕勝議長積極協助向桃園縣政府爭取經費補助：PU 跑道及周邊整修工程（280 萬元整）、東南側廁所及周邊整修工程（370 萬元整）。目前 PU 跑道及周邊整修工程已完工驗收啟用中；東南側廁所及周邊整修工程，於 10/15（一）開工，履約期限 75 個日曆天。

101 學年度家長委員會組織

榮譽會長：邱奕國、楊聯發

會 長：陳旭源

副 會 長：詹勳疆、陳榮芳、崔志英、蔡定猷、呂福成

王順仁、王志遠、林國明、鍾淑專、詹勳東

常務委員：王富論、邱瑞龍、吳玉寬、梁忠三

委 員：羅慶隆、黃辰彥、卓潤源、邱顯勝、許象全、楊博鈞、劉俊昇

吳烈煌、宋文彬、曾俊杰、王年洲、許閔菁、詹勳裕、王年鴻

劉得城、謝政富、許生安、黃文助、李志明、馬銘猷、梁信治

榮 譽 榜

- ◎ 恭喜家長會長陳旭源先生，連任本校 101 學年度家長會會長。
- ◎ 恭喜家長會副會長詹勳疆先生，榮任大崙國中 101 學年度家長會會長。
- ◎ 賀！王家珍老師參加教育部 101 年度補救教學補充教材教學活動設計競賽，榮獲特優。
- ◎ 賀！本校吳碧蓮老師、曾玉蘭老師、邱素青老師榮獲 100 學年度國民中小學教學觀摩優等。
- ◎ 賀！本校黃孟如老師榮獲 101 年度桃園縣語文競賽南區社會組國語演說第二名。
- ◎ 賀！邱素青老師參加桃園縣 101 年度兒童文學獎創作徵文比賽，榮獲少年小說組第三名。
- ◎ 賀！四甲王筱瑄同學榮獲 2012 年桃花源盃音樂大賽鋼琴表演第三名。
- ◎ 101 年桃園縣兒童文學徵文競賽，吳婷宜榮獲第三名，四己魏宏哲榮獲佳作。
- ◎ 101 學年度第 34 屆中正盃全國溜冰錦標賽：六戊黃乾旻榮獲 2000 公尺接力賽第二名及 500 公尺爭先賽第七名；三戊黃乾俊榮獲 500 公尺爭先賽第八名。
- ◎ 2012 桃園縣議長盃溜冰錦標賽：四乙葉佳頤榮獲 200 公尺第一名、400 公尺計時賽第一名。
- ◎ 101 學年度上學期第一次【銀質獎章】和【銅質獎章】獲獎名單：
【銀質獎章】五庚 張宸瑜。
【銅質獎章】四乙 廖耘菽 五丁 蔡邦宏 五丁 許家榛。
六丙 林呈嘉 六丙 劉澤元 六丙 陳郁雯 六丙 陳佩慈。

校園花絮

◎ 本校警衛徐國傑先生，無法勝任警衛工作，聘期至 10/14（日）止，經公開徵聘於 10/24（三）錄取一位警衛：張少康先生。張先生 10/25（四）正式上班。

親師交流道

◎ 本學期期中定期評量，訂於 11/6（二）、11/7（三）兩天辦理，請每一位同學認真準備，精熟學習內容，獲取好成績。

活動宣導

◎ 請配合學生書包減重活動

敬愛的家長：

您知道您的寶貝每天帶多重的東西上學嗎？近日訓導處在上學時間針對寶貝們身上所背的書包再次抽測，發現書包過重的比率仍然居高。

根據醫學報導，學齡期的學童正處於骨骼生長階段，女孩 10 到 12 歲開始快速成長，16 歲左右遲滯下來；男孩在 12 到 14 歲開始快速成長，18 歲左右遲滯下來。這段時間骨骼可塑性大，再加上肌肉承重力、耐力不足，此時若有不正常的外力介入，例如：不良的背書包方式、書包超重…等，都可能影響脊柱的發展，嚴重的話還會造成脊柱側彎和肌肉、韌帶拉傷。

根據台大醫學院黃伯超教授提供的奧地利文獻資料，小孩如果背書包走 15 分鐘，書包重量應以體重的 12.5%（即 1/8）為上限；更有文獻指出不得超過體重的 10%，即體重二十公斤的小學一年級學生書包重量應少於 2.5 公斤；體重四十公斤的小學六年級學生書包重量應少於 5 公斤，否則就是超重，將會影響脊柱生長發育。除此之外，身體左右對稱也很重要，所以建議採用雙肩背負書包，重量應接近骨盆，緊貼腰背，肩帶加寬以減少對上背肌肉的壓迫（劉佩芬，民 96）。

總而言之，背書包及選用書包要注意下列事項：

一、書包重量〈含手提所有物品〉不可超過體重的 12.5%（即 1/8）。

二、書包應雙肩背負，肩帶要寬。

三、空書包宜量輕，材質佳。

四、重量接近骨盆、緊貼腰背。

五、每日上放學僅攜帶當日所需之文具、書籍，非必要帶回家之書籍及學用品，請置於班級個人置物櫃。

六、學生上安親班之物品請另行處理，盡量不要帶至學校，以免增加重量。

七、盡量不要使用拖式書包（請考慮學生上、下樓梯之不便性。）。

希望我們共同維護學童骨骼之正常發展，並培養學生良好的體態，減輕學童課業壓力，以促進身體健康及快樂學習。

◎ 親子共讀，怎麼開始？

文／高淑貞（彰化師大輔導與諮商學系副教授）

天下雜誌——親子閱讀是父母與孩子間最好的溝通媒介，怎麼說故事效果最好？孩子怎樣才能投入？

親子共讀是父母與孩子之間一個好的溝通媒介，在故事的聆聽中，孩子藉由故事中的主角經驗會碰觸到自己類似的經驗與感受，使得在閱讀的同時就得到一種同理，覺得自己原來不孤單。也會在擁有與故事主角類似的經驗與心情中，能不抗拒的一起思考、學習不同的因應方式，進而頓悟到原來可以這麼想、還可以這麼做！以下提供幾點建議讓父母參考，做為

進行親子閱讀時的輔助。

說故事的時機：安排適當主題故事。繪本可以依照主題的分類來做適合與孩子閱讀的選擇，例如要孩子了解生命的意義，就挑選與生命有關的繪本等，孩子能更有焦點接受需要的訊息，父母也能較有效的傳遞想要溝通的觀念。

情緒平穩時閱讀效果會比較好：孩子必須是在一個情緒平穩的狀況，才能投入與進行有效的學習，所以親子共讀要營造的是溫暖輕鬆的親子交流氣氛，而不是當作家庭作業來執行。建議要避開孩子不能專注於聽你說故事的時間，例如他熱愛的卡通時段、與鄰居朋友出去玩的時間、身體疲累或心情亢奮的時候等。

儀式化的故事時間：親子共讀是一個建立依附情感的好方式，透過某些儀式化的過程會增加聽故事的心情穩定性與控制感，讓孩子連結到與父母的特定經驗，進一步形成更深刻的印象。例如固定的時間：(晚餐後、睡覺前)、固定的某個角落：(某一張沙發、孩子的床)、固定的開始：(開場白、環境布置)或結束方式：(擁抱、一句好話)等等。

說故事的方式：聲音的運用對於說故事是很重要的技巧，它能賦予故事生命與豐富想像，所以要善用語音聲調變化傳遞故事的重點與增加生動性。

肢體：在父母懷中或靠在父母身邊聽故事是孩子最溫暖的記憶，讓身體靠近與接觸，可以增進親子關係的溫暖與連結。

速度：注意孩子的偏好速度，有的期待快速聽過，有的喜歡慢慢聽你說來。邊講故事邊討論常會令孩子失去耐心也無法讓孩子專心進入故事架構，不妨說完故事再全心做討論。

創造力：最佳的說故事高手常是充滿創造力的人，而一個人在放鬆的情況下才會變得有創造力，所以唸故事前要讓自己的心理狀態準備好，擅用文字與圖畫來產生許多好溝通點子。

輔助物：說故事信物、布偶陪伴、布袋戲偶串場、輕音樂為輔等等輔助的材料與方法，都會讓故事更添生動。

閱讀像挖寶，充滿了未知和機會，如果孩子在大人有效的引導下，慢慢建立了閱讀習慣，好處是數不盡的。



生命教育宣導

◎ 海倫凱勒

中壢市公所藝術下鄉活動 10 月 25 日晚上，在大崙國小推出一元布偶劇團演出『海倫凱勒』，藉由海倫凱勒傳奇的生命歷程為藍本，講述海倫凱勒面對困難卻永不放棄，並且以熱情積極的態度開創精采的人生，憑著無比的勇氣和毅力在黑暗中找到生存價值，也讓觀眾可以重新思考如何以正面、樂觀的態度面對人生。

在戲劇表演中，透過《海倫凱勒》將“永不放棄”的訊息傳達給每一位小朋友，故事中深入刻畫父母對於兒女的摯愛，拉近親子之間的距離。父母帶著小寶貝一起欣賞表演，共度美好時光，結合多元形式的創意演出，滿足、提升小朋友的好奇心與創造力，滿載藝術、文化、娛樂、教育、戲劇等美好回憶而歸。

◎ 陪孩子走對的路

文章擷取自～【盧蘇偉開講】陪孩子走對的路

壹、教養守則分享

- 父母不能幫你什麼，但在你決定要做什麼時，一定全力支持你。
- 因為我們愛他，想陪伴他成長，有愛，孩子未來才有希望且懂得分享愛，不論將來成

就如何，孩子將富如國王。

- 我們常認為，若大人不好好「教」，孩子就會愈來愈糟糕；其實問題的重點是，我們沒有一個好的示範。
- 好的示範：它是圓融、關懷與溫和的過程，而非粗暴的數落與謾罵。
- 謝謝你給我服務的機會===== > 唸太多，不如反過來向孩子道謝更具力量。
- 孩子，是不需要用嘴巴教的；成人生活的示範與演出，就是給孩子最好的學習。
- 孩子做了什麼事情不重要，重要的是，大人如何面對與處理這件事情。
- 示範遠勝於懲罰：懲罰往往只能把「壞行為」與「懲罰者」相連結，卻很難將「壞行為」導向預期的「好行為」。
- 絕不亂貼標籤：讓孩子多表達以了解箇中原委，不隨意加諸「偷竊」、「說謊」等負面字眼在孩子身上。
- 絕對沒有笨的小孩，只有不一樣聰明的小孩；也沒有學不會的小孩，只有學習方法不同的小孩。
- 父母的觀點，成就孩子的自信。
- 一個孩子願意為自己做最大的努力，有幾個關鍵，其中最大的一個關鍵，就是自信。
- 只有孩子相信自己很好，他才願意為自己做最大的努力。

貳、送給孩子的三個禮物：

第一個禮物：永遠正向積極的思考。

- 不管發生任何事情，永遠正向積極的思考，永遠往好的地方去想。
- 永遠感恩，永遠學習，永遠自我提昇。

第二個禮物：當孩子永遠的啦啦隊。

- 父母不能為你做任何的決定，只能在你做決定之後全力支持你。
- 不管你滿意你的孩子與否，很重要的是我們的選擇。
- 我們不應該一直以我們的標準，或者一個期待的眼光，不斷的使孩子感到挫敗。
- 父母除了陪孩子走人生的一段路，跟他共享這份愛與成長的經驗之外，非常重要的一個角色就是「永遠支持、永遠賞識、永遠肯定、永遠鼓勵的一個啦啦隊」。
- 你是個獨特有潛力的小孩，記得千萬不要放棄自己。只要你願意為自己永不放棄努力，十年、二十年之後，你絕對是最優秀、最傑出的一個。
- 不要輕易說你的孩子不行，不要輕易放棄你的孩子。
- 我們的權力是去造就孩子成為這個世界的禮物，這個世界的希望。
- 有愛的孩子，即使一無所有，他也會富如國王；一個沒有愛的孩子，即使佔有了全世界，他依然貧如乞丐。

第三個禮物：讓孩子能夠愛人也能夠被愛；

能夠關心自己也關心別人；能夠賞識自己也能夠去賞識別人。

- 真正有自信，真正能自我肯定的人，他肯定自己的獨特，也永遠肯定每一個人的獨特。
- 他相信自己非常棒，也相信每一個人都非常棒，只是棒的地方不一樣。
- 被處罰也是一種學習。
- 你怎麼對待孩子，孩子就怎麼對待你。
- 親子間必有一個良性的互動，彼此去支持對方，去提醒對方，去成就、肯定、鼓勵對方。
- 服務別人是一個很大的榮幸，因為你給我機會，你看重我，你認為我可以做這件事情。
- 父母應該去製造愉悅的情緒，讓孩子把該做的事情變成喜歡的事情。

