

大崙通訊

校長：陳秋蓉
主 輯：吳月霞
協 編：劉得棧 黃添營 溫舒敏
校 對：王家珍
發行日期：101 年 3 月 1 日

感謝您【Thanks】~

◎ 感謝林惠珍小姐捐資興學新台幣 1630 元，協助本校一位無力支付註冊費同學。

榮譽榜

◎ 100 學年度第一學期校內網路競賽優勝名單

類別	組別	第一名	第二名	第三名
電腦繪圖	六年級組	六戊黃詩晴	六戊黃心婕	六乙吳惠晴
電腦繪圖	五年級組	五己徐 薇	五甲吳宜娟	五甲范郁婷
網路查資料	六年級組	六丙呂紹翊	六乙詹芷瑜	六甲詹沛柔
網路查資料	五年級組	五甲范文霓	五丙許廷樂	五丙李 哲
簡報製作		六丁張嘉伶	六丙范詩昀	六戊黃心婕

◎ 恭喜六戊劉宥伸同學參加小桃子兒童網站網路藝文比賽，榮獲作文佳作。

◎ 100 學年度寒假作業優秀學生名單

班級	姓 名	班級	姓 名
一甲	張筱婷 王語安 吳俊緯	二甲	謝承安 宋宜珍 劉昀真
一乙	吳婷宜 呂昱嫻 張閔盛	二乙	張林凱 吳子尚 江逸凱
一丙	梁芷婕 洪紹中 梁妤婕	二丙	蘇勁愷 劉捷寧 袁歡
一丁	許鈞凌 卓漢綸 宋少捷	二丁	邱元彤 胡詩敏 楊語婕
一戊	劉怡辰 曾慶渝 劉耀文	二戊	劉玉琪 王兆歆 劉士盛
三甲	王儷恩 王郁婷 邱子芸	四甲	張知穎 袁俊凱 張靜文
三乙	葉佳頤 張家榕 詹朝安	四乙	余冠萱 劉康昱 徐佑姍
三丙	劉亭妤 詹皇誠 許杰穎	四丙	張梓儀 黃郁晴 劉承家
三丁	謝逸柔 吳雅璇 劉芷柔	四丁	鄧惠心 劉芷妤 劉峻宇
三戊	宋宜蓁 王靖慧 林晉妤	四戊	鄭郁樺 梁振群 王智揚
三己	魏宏哲 曾品儒 卓卉蓁	四己	林君澤 何苡伶 梁又仁
五甲	范郁婷 黃語彤 胡智陽	四庚	謝雅因 張宸瑜 宋宜璇
五乙	古苡琳 許品宣 林穎	六甲	鍾語欣 莊蕙瑄 張家瑄
五丙	吳庭瑄 陳慧懿 許明揚	六乙	鄧翔鴻 詹芷瑜 吳惠晴
五丁	游律慈 鍾承佑 劉立傑	六丙	陳奕達 范詩昀 宋汪州
五戊	陳博威 林君頤 梁瑤芳	六丁	張嘉伶 余宗賓 詹季桓
五己	徐代瑋 詹子儀 翁雨茹	六戊	黃心婕 鍾佳瑩 吳亭萱
		六己	周佳瑩 盧德芳 袁玉青

親師交流道

- ◎ 2/20 (一) 晚上召開本學期第一次家長委員會議，討論本學期各項校務工作。本刊將刊載相關訊息，期望家長更瞭解家長會功能，進而共同參與、協助、關心孩子的教育。
- ◎ 3/23 (五) 晚上教育優先區親職教育講座，主題：生命教育，主講：中央大學陳攸華教授，屆時歡迎各位家長的參與。

反菸拒檳宣導

香菸的危害

WHO 指出，在 21 世紀全球菸品的使用將直接威脅約 10 億人口的性命！而人類的八大死因中，就有六個與吸菸或二手菸有關，包含缺血性心臟病、腦血管疾病、下呼吸道感染、慢性阻塞性肺疾病、結核、及氣管、支氣管等肺部癌症。

目前全球每年有 600 萬人死於菸害，其中，香港每年有 7,300 人死於菸害，台灣每年有 2.8 萬人死於菸害，中國大陸每年更有超過 110 萬人死於菸害，所有華人地區菸害死亡人數將近全球的五分之一！菸害若不能加以控制，到 2030 年，全球每年將超過 800 萬人死於吸菸相關疾病。

美國癌症協會(ACS)也表示，全球死亡人數中有 1/10 可歸於吸菸，吸菸者中有 1/3 至 1/2 死於菸害，較不吸菸者平均早逝 15 年。

二手菸對於兒童及青少年的影響

1 生長遲緩、2 糖尿病、3 活力不足注意力不集中、4 吸食菸製品是導致其之後濫用依賴物質的重要導因。吸菸的青少年成為酗酒者的機會是不吸菸者的 10 倍。嘗試毒品的機會比不吸菸者高出 25 倍。

檳榔對健康的危害

(一)常見之危害：

嚼食檳榔，除了使牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病，口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。

(二)嚴重之健康危害：

1. 檳榔誘發的癌症前期病變。

2. 口腔癌：

(1)菸草伴同檳榔一起嚼食確定為人類致癌原因。

(2)抽菸且嚼食檳榔，易導致口腔癌及咽喉癌。

3. 牙齒之傷害

因嚼食動作頻繁，超出正常負荷，造成牙齒咬耗(磨損)，以及牙床動搖。

為了您的健康請勿嚼檳榔，如吸煙者更須戒除，因為兩者合併使用，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，且吸菸、嚼檳榔又合併喝酒，則有更加乘的致癌效果。

特教訊息

過動兒如何學習思考並提昇挫折忍受力？ ~ 出自蔡美馨「過動兒的教養妙方」(2004)

羅伯特·布魯克斯博士(Robert Brooks, Ph. D.)與薩姆·戈爾茲坦博士(Sam Goldstein, Ph. D.)兩位心理學家，在其合著的《培養小孩的挫折忍受力》一書中，提出臨床的實務觀點並強調，擁有高指數的AQ(Adversity Quotient，逆境商數)，比IQ(智商)、EQ(情緒商數)更能奠定孩子的健全與成功。

「挫折忍受力包含了幾種能力：有效處理緊張及壓力，適應日常挑戰，從失望、困境及創傷中復原，發展出明確且切合實際的目標，解決問題，與他人自在相處，尊重自己及他人。」

「我們常把時間及精力，放在導正孩子缺點上，而非協助孩子擴充心性資產。對現今孩子而言，具備不屈不撓的挫折忍受力，是非常重要的思維與特質，因為它是一種適應及克服困境的能力，而且每個孩子都擁有這種基本特質。」

「科學研究也顯示，挫折忍受力是一種強大的力量，足以解釋為什麼有些小孩可以克服艱鉅障礙，即使一路跌跌撞撞，也能順利邁入成年期；而有些孩子，卻終其一生，淪為早年經驗及環境挑戰的受害者。挫折忍受力，應是親師教養歷程的核心，有了這個信念，就能找出一套與孩子互動的指導原則，強化他們淬勵奮發的能力，以細心、信心、決心和同理心迎接生命的諸多挑戰。這是一個教養的關鍵要素，一旦了解什麼叫做挫折忍受力，才有辦法進一步教導孩子，何謂友誼、競賽、面對錯誤，以及如何學習與人分享，及善

盡義務與責任。」

「思考能力，是保護孩子的利器。」是勞倫斯·葛林(Lawrence J. Greene)的一句話。

勞倫斯·葛林是美國資深的親職與教育工作者的諮詢顧問。他說，孩子遭遇危險與挫折的機會遠比我們過去多，他們在生活中更要面對各種不同的風險，例如要面對同儕壓力、擔憂成績落後、可能不被團體接納、青春期身心的轉變，和家庭衝突等這類不可避免的問題與焦慮，還要與更多外來的危險與誘惑對抗，像毒品氾濫、幫派暴力……等，種種難以想像不計其數的危險，有如地雷誤觸之下將會導致可怕的後果。要孩子在混亂的社會中適性生存，教育孩子有效率的思考與判斷，絕對有必要。

當一個孩子能思考事情的是非、善惡、因果、利弊得失後，自然能做個適當的選擇，免於因循、怠惰、逃避、迷亂、衝動等不良的行為模式。如撒謊有沒有關係？期末考要不要作弊？從媽媽皮包裡拿錢可以嗎？……這些常困擾著過動兒親師的問題，如果孩子學會思考後果，並找到解決之道，就是正向成長。

勞倫斯·葛林博士更在《會思考的孩子是贏家》一書中，具體並明確的教導孩子，如何藉由優質的思考及健康的觀點，贏回自己的人生。如：在抉擇時刻別弄僵；判斷風險靠自己；腦筋愈動愈靈活；豎立處世標竿；獨立思考；化解兩難危機要冷

靜；運用技巧做溝通；提昇策劃生活能力；以更成熟的思考改變人生。

為因應孩子成長中生活各層面的問題，就須培養其決策力、意志力、判斷力、危機處理、生涯抉擇、化解衝突等的思辨能力。

但我們也都知道，被嘲弄及不易被接受，常是過動孩子人際關係中最普遍的難題，如何面對這一難題，幾乎可以決定他們在團體中的未來；如果處理的不好，甚至會引起爭鬥或失去友誼。除了學校課業學習外，指導過動症孩子學會等待、輪流、分享、傾聽、讚美、原諒、解決問題、合作等技巧，是過動兒非常重要的學習課題。

因此我認為，與其花費所有心力去改變他們週遭的世界；倒不如教會過動症孩子，改變與其他小孩相處的方式來得實際。

※ 親師如何理性健康的引導孩子面對批評、適應社會？

有位家長曾經很健康理性的說，其實親師和孩子都要認清，任何人都無法避免會被批評的時候，自己要有健全的觀念，不要隨著別人的批評起舞，這更是親師該展現的身教。

家長真的是帶著一輩子的經驗做父母的那個人，我們必須為孩子的情緒發展與人際成長鋪路。能夠愈挫愈勇的孩子，多半視錯誤為學習的機會，而非失敗的表徵。具備挫折忍受力的孩子較能堅持到底，也比較具有認知客觀時所需的洞察力和勇氣。

教導孩子去因應提昇自己的社會適應力，培養自身的免疫力，有時比要別人去認同他的行為特徵來得有建設性。而培養小孩有能力處理生命中無可避免的壓力與挫折，更遠比處心積慮雕鑿他們的學業成就來得重要得太多。

發展愈挫愈勇和接納自我的思維與態度，是每個孩子一輩子的成長大事。有句話說，父母可以給孩子最好的兩樣禮物是：根和翅膀。根，讓他有生命的定位；翅膀，提供他心靈自由飛翔。而同儕關係，即是孩子找到在團體關係中，是否有歸屬感及價值的重要定位指標。

因此如何讓孩子了解，朋友關係的建立是需要時間的累積，並建立在互惠和分享興趣上；如何教會孩子衝動之前三思謀定，或提昇挫折忍受的能力……等等，人際互動技巧的教導與訓練，即成為過動症孩子成長路上非常重要的課題。

家長會專欄

家長委員會任務：

- 一、參與學校教育發展及提供建議事項。
- 二、執行經常會務及家長代表大會決議事項。
- 三、報告本學年會務執行成果及收支決算案。
- 四、研擬會務計畫及經費收支事項。
- 五、協助學校處理重大偶發事件及有關學校、教師、學生及家長間爭議事件。
- 六、協助學校辦理親職教育及親師活動，

促進家長成長及親師合作關係。

- 七、推選常務委員。
- 八、推選代表出席學校校務會議、教師評審委員會及其他相關會議。
- 九、選舉或罷免家長會長。
- 十、其他有關事項。

取自「桃園縣各級學校家長會設置辦法」