

大崙通訊

校 長：陳秋蓉
主 輯：吳月霞
協 編：劉得梭 黃添營 溫舒敏
校 對：王家珍
發行日期：101 年 5 月 1 日

榮譽榜

- ◎ 賀！本校家長積極用心參加桃園縣 99 及 100 年度年度「教育學堂」講座，獲獎家長如下：
- (一)「學習楷模獎」
參與 100 年度桃園縣「教育學堂」講座達 4 場次以上。受獎者：徐桂梅（一戊王前彬、三丙王美晨）、江春晶（六丙張暢銓）。共 2 位。
- (二)「學習典範獎」
參與 99 及 100 年度桃園縣「教育學堂」講座，兩年皆達 4 場次以上。受獎者：許象全（四庚許家榛）、蔡椿錡（二丙邱繼霆、四己邱蕙純）。共 2 位。
- ◎ 恭賀本校參加桃園縣第 52 屆科學展覽競賽生活與應用科技國小組榮獲佳作
主題：遍地黃金—無患子；
作者：四乙 謝志瓏、蕭舜、詹朝宇、詹朝恩。
指導老師：張以瑄老師、卓宜君老師。
- ◎ 恭喜六戊劉宥伸同學參加台灣網路博覽會/學生創作園地文章創作發表，榮獲國小組篇數排行榜第 11 名。。
- ◎ 賀！三丁謝逸柔榮獲第 43 屆世界兒童畫展桃園縣作品徵集中年級個人組佳作。
- ◎ 賀！本校學生參加中壢天德宮 101 年度書法比賽榮獲佳績：
六丁陳渝欣榮獲高年級組第二名；六己郭惠宜榮獲高年級組第三名。
五丙許廷樂、五戊梁瑀芳、六戊黃心婕榮獲高年級組佳作。
三丙許杰穎、三己蕭柏銓榮獲中年級組佳作。
- ◎ 賀！本校田徑選手參加 101 年桃園縣中小學田徑錦標賽
六戊吳毓文獲國小女子組壘球擲遠第一名；
五戊吳嘉美國小女子組跳遠第八名。
- ◎ 本校 100 學年度五年級本土語語文競賽成績

比賽項目	優等獎	佳作獎
閩語演說	余博洋、許廷樂、黃乾旻、李翊筠	陳奕崴、呂芳杰、黃丙閔
閩語朗讀	黃語彤、許孟涵、徐凱琪、胡珮嘉	黃品慈、余佳蓉、邱玟溢、羅淋佳
客語演說	范文霓、吳瑞雯、曾聘宸	蕭柏榮、鄒芸樺、徐代瑋
客語朗讀	陳毅峰、范文謙、劉詠佳	林君頤、劉政融、翁紹康

◎ 100 學年度第二學期期中定期考查成績優異

班級	各班成績優異名單	班級	各班成績優異名單
一甲	劉文琳 劉璟萱 張筱婷 江承勳 蕭詩諭	二甲	謝承安 詹勳諺 許幸瑜 張勻澤 楊凱任
一乙	呂昱嫻 楊千穎 張文杰 林怡然 莊羽晴	二乙	魏祥文 吳家宏 吳子尚 陳冠勳 張昱晟
一丙	項雲傑 楊萱甯 傅暉翔 梁芷婕 梁興翊	二丙	劉捷寧 詹孟潔 劉文洋 黃乾俊 王奕喬
一丁	黃韻如 梁語芳 邱苡瑄 胡俊豪 卓漢綸	二丁	張理皓 邱宏豫 楊語婕 古昕禾 劉佩岑
一戊	詹妤晨 曾慶瑜 李綉閔 王前彬 劉千卉	二戊	林承慧 詹朝成 劉玉琪 游律晏 林修文
三甲	羅可蓁 劉郁筱 王郁婷 林芷妘 劉珮慈	四甲	張知穎 袁俊凱 蔡名峰 蔡邦宏 張靜文
三乙	李沁蓁 郭玉如 洪育誠 黃俐臻 梁智凱	四乙	詹杰叡 余冠萱 袁采婕 蕭舜 謝佳雯
三丙	劉峻豪 王美晨 劉亭妤 吳若瑄 廖庭暄	四丙	黃郁晴 黃政昇 張梓儀 周成祐 池苓韡
三丁	吳雅璇 王辰宇 吳容蓁 邱育姍 梁雨璿	四丁	蕭睿杰 許婷惠 游舒羽 梁芷菱 鄧惠心
三戊	宋宜蓁 林晉妤 陳慧柔 黃筠煊 王靖慧	四戊	蔡名憲 范緯皓 黃煒筑 鄭郁樺 梁振群
三己	曾品儒 吳家宜 魏宏哲 莊群翊 徐語勳	四己	崔喜 李翊弘 張雅純 邱智揚 宋婕瑀
五甲	黃語彤 胡智陽 孫長毅 吳岳霖 楊尚儒	四庚	劉勝弘 張庭恩 彭蕙含 蕭宇樊 古鎧斬
五乙	古苡琳 曾郁軒 許品宣 余博洋 曾韋智	六甲	李培語 張家瑄 陳佩君 詹沛柔 莊蕙瑄
五丙	許廷樂 邱玟溢 黃政文 許明揚 陳郁雯	六乙	蕭楹融 呂佳芳 呂佳容 詹欣語 鄭爾仁
五丁	范文謙 劉立傑 曾昱翔 陳奕歲 呂懿芯	六丙	陳奕達 黃品鈞 宋汪州 羅凱倫 王晨安
五戊	陳博威 梁瑀芳 范心瑜 黃挺睿 劉亭萱	六丁	劉千伶 梁興宇 張嘉伶 邱欣瑜 翁瑞鴻
五己	王冠穎 張雅筑 王歆語 王恩佑 張健煊	六戊	劉宥伸 鍾佳瑩 羅暄雅 黃心婕 徐浩
		六己	劉岳樺 夏詩萌 吳若彤 張清瑀 郭惠宜

◎ 100 學年度第二學期期中【閱讀認證】獲獎名單

獎項	獲獎人員
小學士	梁容瑜(一甲)、蕭詩諭(一甲)、張筱婷(一甲)、高翊宸(一甲)、吳媿媽(一甲)、劉璟萱(一甲)、黃俊誠(一甲)、吳博揚(一甲)、劉文琳(一甲)、吳善緣(一甲)、邱昀婕(一甲)、吳俊緯(一甲)、游律婷(一甲)、江承勳(一甲)、黃宥愷(一甲)、吳睿庭(一乙)、梁芯瑜(一乙)、卓漢綸(一丁)、黃威璿(一丁)、黃薇(一丁)、梁語芳(一丁)、邱苡瑄(一丁)、黃韻如(一丁)、張郁晨(一丁)、劉珮妤(一丁)、游雅雯(一丁)、許妤婷(一丁)、黃崇竣(二甲)、劉恩齊(二丁)、黃俐臻(三乙)、梁智凱(三乙)、詹朝翔(三乙)、陳語軒(四丙)、劉怡君(四丙)、黃郁晴(四丙)、張梓儀(四丙)。
小碩士	王語安(一甲)、邱苡瑄(一丁)、劉庭妤(二甲)、張芸瑄(二甲)、宋宜珍(二甲)、袁歡(二丙)、邱元彤(二丁)、江伯翊(二丁)、詹朝安(三乙)、劉冠延(四丙)、邱柏翰(四丙)、詹源鋒(四丙)、梁貽茜(四丙)。
小博士	吳中純(二乙)、黃珮語(二乙)、黃逸苓(二乙)、黃靖雯(二乙)、詹孟潔(二丙)、王予博(二丙)、郭祐妤(二丁)、李沁蓁(三乙)、黃政昇(四丙)、羅浚豪(四丙)、翁雨婷(四丙)。
銅博士	王聖雅(二丁)、吳若琪(二戊)、呂紹銘(二戊)。
銀博士	吳家宏(二乙)。
金博士	梁綺庭(二乙)、范秉毅(二乙)、郭玉如(三乙)。

親師交流道

- ◎ A棟教室-活動中心風雨走廊已於101年4月12日正式驗收完成，感謝邱奕勝議長大力支持，協助向縣府申請經費補助，特此感謝！。
- ◎ 「就學零拒絕」教育局檢舉專線：國中：03-3396636；國小：03-3361093。
- ◎ 慶祝101年兒童節本校於4月3日舉辦兒童才藝街頭秀，節目表演精彩！獲得熱烈掌聲！活動照片請參閱學校網頁。
- ◎ 大崙國小100學年度五、六年級學生心肺復甦術訓練
101年4月19日心肺復甦術學理課程講解
101年4月23日~101年4月27日五年級技術練習
101年4月19日~101年5月11日六年級技術練習
六年級學生研習需經筆試及技術演練測驗，成績及格者始發給證書。

101.04.28 親職教育日親職資料分享

主題：抓狂後，如何與孩子和好？

~出自親子天下30期(2011年12月) 詹純玲(友緣基金會專任老師)

精疲力竭回到家，奢望能喘息片刻；偏偏事與願違，孩子玩具不收、功課沒寫、講他還頂嘴……火氣一來，全力開罵；看著孩子瑟縮在一旁，懊惱、悔恨之餘，我該怎麼辦？

剛下班的媽媽，拖著疲憊的身子接兒子小方回家後，馬上又得展開另一項工作——準備晚餐。

好不容易安頓下來要開飯了。

「小方，把玩具收起來，準備吃飯囉！」媽媽在廚房叮嚀著。

「嗯，」小方漫不經心的回應。

「小方，有沒有聽到媽咪說的話？」媽媽略提高了音調。

「在收了啦！」小方回答。

媽媽把菜準備好，等了五分鐘，沒聽到任何動靜。到了房間一看，心想：「這算哪門子的收玩具？」看見滿地亂七八糟的玩具，小方仍專心的在堆積木，媽媽不由得怒火中燒，一把將積木推倒，小方嚇得大哭。媽媽愈想愈氣，聲音提高了八度：「你居然敢騙我說你在收了！你這麼不聽話，早知道就不要把你生下來，我就不用那麼辛苦……」然後繼續數落小方好一陣子。吃飯時，一反平日耍賴蘑菇，小方快快的把飯菜都吃光，然後進房間默默的畫圖。

看著異常乖巧的小方，媽媽心裡沒有一點欣喜，反而充滿了懊惱。她知道小方只是在害怕。她很後悔自己剛剛那麼衝動，對孩子講出那麼難聽的話，「孩子會不會受到我的傷害呢？從此跟我會不會有距離？」

父母身負教養孩子的重責大任，跟孩子每天長時間相處，當孩子行為表現不如預期時，很少父母能一直保持穩定的心情與孩子互動。

情緒失控的大人，會做些什麼呢？

有人會不分青紅皂白的罵孩子，但其實是罵錯人或怪錯事；有的會口不擇言說些難聽話，例如：「你出去好了！」有的甚至做出不當的懲罰，好比將孩子關廁所，甚至失控打小孩。

當管教失控後，孩子的心情通常會不安、害怕且困惑，因為他們不明白成人為何突然發那麼大的脾氣。愈小的孩子愈不了解成人，愈容易將所有的錯歸咎在自己身上，而且會想：「爸媽不愛我了」。孩子如果沒有釐清這些心情，重新修復跟大人的關係，有些孩子就會開始出現讓大人不解的行為，例如：有的孩子選擇乖巧但退縮，認為唯有這樣爸媽才會再愛他；有的則因不確定感而變得易怒；有的則會用負面行為測試爸媽是否還愛他。

※ 跟自己和好三部曲

為了讓孩子安心、父母不後悔，並學會用適當的教養方式教育孩子，管教失控後，重新修復與孩子的關係，並和他真正和好是很重要的。但在這之前，首要的工作是跟自己和好。

父母在意識到自己管教失控後的第一個念頭通常是「自責」。最讓父母懊惱的是親子關係的破裂，及擔心孩子的心理創傷與不信任。為了消除自己的「罪過」，父母可能會用彌補的方式來修復親子關係，但這只是表面上的和好。因為父母若不了解自己當時的情緒是什麼，沒找出真正生氣的原因，學習如何安定自己，下回類似的情形再發生時，自己還是有可能被情緒牽著走，然後又再度懊惱、試著彌補……如此循環，一再活在懊惱中，孩子更不安，關係又得重新開始。因此要以「學到經驗」的心態原諒自己，跟自己和好；之後才可能用放鬆的心情與建設性的方式，跟孩子真正和好。該怎麼跟自己和好呢？

一、釐清當時的情緒

自己在氣什麼？管教失控，就像電腦中毒，當機了，切斷了與孩子關係的電源。電腦重新開機，需要找出病毒；與孩子重新建立關係，也需要找出讓我們情緒失控的原因。若心情很複雜，可以寫下來，或找人談談以釐清自己的情緒。以下原因提供參考：

- ◎ **身體不舒服**：身體感覺是最直接的。當我們疲累或不舒服，孩子的行為又不符合期待時，很容易有怒氣，如前例。或媽媽下班時很累了，孩子在旁邊嘰哩呱啦的講個不停，敷衍他兩句還要講，就會忍不住要他「閉嘴」。
- ◎ **時間的壓迫**：當大人有時間壓力，而孩子卻一副「皇帝不急，急死太監」的心態，就會挑戰大人的極限，這也常是造成大人失控的元兇。好比大人要上班，孩子要上課，都快遲到了，孩子還拖拖拉拉，這時要大人不抓狂還真難。
- ◎ **挑戰個人地雷**：有的大人對於某些價值觀特別重視，例如說謊、頂嘴、偷竊、打人、不搭理人等。因為擔心孩子會品行不佳、素行不良，大人就會特別易怒。
- ◎ **挫折感**：一再說或教了好多次都沒有用，覺得自己的耐性都快被磨光了。
- ◎ **個人情緒轉移**：可能因為工作或人際關係上遇到問題，成人本身心情不好；但孩子不懂得察言觀色，還在嬉鬧或不守本分，於是就遷怒到孩子身上。或者其他可能因素……

二、重新整理自己的思緒

針對自己生氣的原因，重新思索自己要什麼，以及可能的解決辦法。例如：發現自己特別在意孩子頂嘴，是因為他講話的態度令人不舒服？還是自己不容許孩子有個人想法？我想要培養什麼樣的孩子？

舉另一個例子，假設你發現早上常常很趕，除了孩子托拉外，其實自己常捨不得叫孩子早點起床，結果弄得自己很緊張。此時就要思考自己為什麼會這麼保護孩子？這是孩子的需要，還是自己的需要？如果是孩子的需要，可以有更好的解決方式嗎？

三、安定自己

整理完自己的思緒後，想想以後有類似的情況發生時，要如何安定自己。那可能是一個行動，或是一句內在言語。

- ◎ **暫停法**：例如覺察到自己情緒上來時，先離開現場，並告訴孩子：「我現在心情不好，需要離開冷靜一下。不是不理你，等下我們再談這件事。」或去喝口水，上上洗手間，整理一下心情，再回來處理。
- ◎ **自我安定法**：當下在心理想一些安定語也很有效，例如：「冷靜，冷靜，他只是有話要說。」「讓他遲到一次，學習自我負責。」

◎ **※ 跟孩子和好七步驟**

- 一、承認自己的失誤，關心孩子的身心。放下身段，跟孩子道歉，做一個勇於面對錯誤的示範，孩子才會知道發生了什麼事，了解你的情緒已平復，他的不安才會降低。其實，只要我們示弱，孩子很容易原諒我們的。要求孩子原諒自己，不是要讓自己好過，所以不是跟孩子說：「打你，是為你好。」那可以怎麼說呢？例如：「媽媽很抱歉，剛剛有沒有嚇到你？現在心情還好嗎？」如果不小心傷到孩子的身體，幫他擦藥，關心一下傷勢。
- 二、讓孩子了解你的心情。跟孩子談談剛剛發生的事，讓孩子了解你的心情。例如：「我剛剛是很傷心，你答應我要收玩具，卻騙我。我覺得你不是這樣的小孩啊！」
- 三、讓孩子知道你學到的經驗。「不過，再怎麼生氣、傷心，媽媽也不應該那樣說話。如果媽媽下次說：『我很生氣，因為你跟我說你在收了，卻沒收，我有受騙的感覺。』這樣講，你會不會了解了呢？」
- 四、問問孩子，希望成人下次怎麼說。「當媽媽很生氣時，如果以這件事來說，你希望媽媽怎麼說，你才會了解呢？」
- 五、想一句話或一個方法，請孩子提醒你。「下次媽媽快要生氣時，請你幫忙告訴我：媽媽冷靜。」
- 六、與孩子就事論事，回到事情原點。例如：「剛剛媽媽叫你吃飯收玩具時，你說的跟做的不一樣。如果再一次，你可以怎麼做，不會讓媽媽覺得你在騙我？」然後討論這件事可以怎麼解決。
- 七、謝謝孩子的原諒。最後謝謝孩子的原諒，彼此約定生氣時的表達方式不能傷害自己和別人，而是要說出自己的心情及想法。

管教孩子，不可能都沒有情緒，重要的是：不要讓情緒影響我們的管教方式。我們要儘量管理好自己的情緒，做孩子學習情緒表達的示範者。萬一失控時，就放下身段吧！承認自己的失誤，關心孩子的心情，重新面對衝突的原因，學習了解雙方的需要。