

大崙通訊

榮譽榜

校 長：	陳秋蓉
主 編：	吳月霞
協 編：	劉得梭 黃添營 溫舒敏
校 對：	王家珍
發行日期：	100 年 5 月 1 日

- ◎ 賀喜本校吳淑如老師、林盈秀老師考取大葉大學管理學院研究所碩士班。
- ◎ 賀喜本校魏叔怡老師、莊勝吉老師、姜曉惠老師、吳瓊麗老師、任儀芳老師考取暨南大學東南亞研究所碩士班。
- ◎ 99 學年度第 2 學期第一次定期考查各班成績優異名單

年班	姓 名	年班	姓 名
一甲	謝承安、詹靜煊、劉昀真	四甲	古苡琳、劉立傑、黃政文
一乙	魏祥文、江逸凱、賴文琪	四乙	王冠穎、許品宣、李翊筠
一丙	黃乾俊、陳子滔、劉捷寧	四丙	李哲、張雅筑、吳岳霖
一丁	古昕禾、王聖雅、胡詩敏、楊語婕、王培彥	四丁	陳博威、邱恩婕、黃丙閎
一戊	梁 程、呂紹銘、游律晏	四戊	范文謙、梁瑀芳、邱玟溢
二甲	洪育誠、劉峻豪、劉郁筱、曾品儒	四己	胡智陽、黃挺睿、曾昱翔
二乙	宋宜蓁、吳家宜、吳若瑄、梁智凱、邱奕晨	五甲	李培語、徐代倫、鄭家昕、詹沛柔
二丙	蔡苡賢、吳雅璇、黃筠煊	五乙	呂佳芳、湯明翰、吳惠晴
二丁	王辰宇、李沁蓁、王筱瑄	五丙	陳奕達、黃品鈞、王霽晴
二戊	林晉妤、郭玉如、魏宏哲、謝逸柔、陳亭好	五丁	張嘉伶、梁興宇、陳渝欣
二己	劉亭妤、彭子芸、劉芷柔	五戊	劉宥伸、王筱喬、鍾佳瑩
三甲	張知穎、蔡邦宏、張瀨文	五己	劉岳樺、夏詩萌、盧德芳
三乙	蕭 舜、詹杰叡、余冠萱	六甲	李翊淳、吳振全、陳咨云
三丙	黃郁晴、張梓儀、黃政昇、池苓韡	六乙	彭奕傑、蔡名鴻、林君諺
三丁	呂恩豪、蕭睿杰、詹子茵	六丙	古雲傑、葉佳淇、許喬雅
三戊	鄭郁樺、蔡名憲、黃煒筑	六丁	邱昱寧、詹芷庭、張嘉桐
三己	李翊弘、張雅純、宋婕瑀	六戊	李易寧、范佳寶、游蒼玲、邱雅萱
三庚	張宸瑜、劉勝弘、張庭恩	六己	蔡芸庭、張淨雅、詹琇煊

- ◎ 99 學年度下學期榮獲榮譽制度銅質獎章同學名單如下：

六甲黃于軒、六甲梁芷瑜、六甲李若慈、六甲楊馨儀、六乙許如邑、六丙張沛琪
 六丁劉宇峰、六己謝語文、六己詹琇煊、四丙許鈺葳、四丙劉嫻伶、四乙許廷樂、
 三庚張宸瑜、三己張雅純、三己林君澤、三丁鄧惠心、三丁蕭睿杰、三乙余冠萱。

- ◎ 大崙國小九十九學年度第二學期三項競賽月冠軍得獎名單：

低年級：二丙，級任老師：吳雪玉老師；
 中年級：四乙，級任老師：鄭雅慧老師；
 高年級：五丁，級任老師：范慧美老師。

◎ 本校學生參加中壢市天德宮 100 年度孝親書法比賽成績優異：

高年級組：第二名六丙葉佳淇、第三名六乙林君諺、佳作五丁陳渝欣；
 中年級組佳作三乙張家慈；
 低年級組第一名四乙李翊筠、第三名二甲張秭樺、佳作二甲張佳榕。

◎ 大崙國小九十九學年度健康促進學校藝文競賽得獎名單：

項 目	參加對象	主 題	第 一 名	第 二 名	第 三 名
1. 著色比賽	一年級	營養教育	一戊王兆歆	一丁胡詩敏 一丙劉捷寧	一丙胡孟筑 一丁張理皓 一乙張林凱
2. 創意繪畫	二年級	視力保健	二己徐語勳	二乙宋宜蓁 二丙郭筱柔	二戊林芷妘 二甲劉郁筱 二丁莊群翊
3. 學習單	三年級	營養教育	三庚宋宜璇	三庚彭蕙含 三甲張知穎	三乙蕭 舜 三丙黃郁晴 三丙梁貽茜
4. 四格漫畫	四年級	口腔保健	四乙許品宣	四甲徐 薇 四乙許廷樂	四丁陳慧懿 四甲古苡琳 四丁邱恩婕
5. 海報比賽	五年級	反菸拒檳	五甲鍾語欣 五甲楊雅筑	五戊徐 浩 五戊劉宸愷	五己程舫怡 五己周佳瑩
6. 海報比賽	六年級	正確用藥	六丙詹淑婷 六丙王可萱	六丁莊詠婷 六丁邱昱寧	六甲梁翔竣 六甲李翊淳

◎ 第八屆中壢市市長盃溜冰錦標賽獲獎同學：

黃乾旻 國小中年級組 1000 公尺爭先賽第一名、國小男子 4-6 年級接力 1600 公尺
 接力第三名、國小中年級組 3000 公尺開放賽第八名。
 葉佳頤 國小二年級休閒鞋組 400 公尺爭先賽第二名、200 公尺爭先賽第二名、
 國小女子 1-3 年級接力 1600 公尺接力第三名。
 許家豪 國小二年級競速休閒組 400 公尺爭先賽第三名、200 公尺爭先賽第四名。

◎ 100 年 JUST ONE 電子護具全國國小跆拳道錦標賽獲獎同學：

詹益泓同學榮獲 國小男子黑帶組對練第一名
 黃心婕同學榮獲 國小女子黑帶組對練第二名。

◎ 2011 年第八屆總統盃全國溜冰錦標賽獲獎同學：

林 威同學榮獲 國小男子選手四年級 500 公尺爭先賽第六名。

◎ 100 年桃園縣中小學聯合運動大會獲獎同學：

劉昱其同學榮獲 國小女子組 4 X 50 自由式接力第四名、國小女子組 50 蛙式第六名。
 林君頤同學榮獲 國小女子組 4 X 50 自由式接力第四名。

校園花絮

◎ 辦理畢業生升學講座—國中生活知多少

4/15 (五) 下午輔導室邀請大崙國中賴銹慧校長和陳文筆教務主任蒞校為六年級同學辦理國中生活適應升學講座，讓六年級即將畢業的同學，對進入國中能有更清楚的認識與了解。

◎ 辦理四年級生理衛生講座 增進學生生理衛生知能

4/15 上午感謝王麗華護理師為孩子說明兩性的生理衛生講座，四年級的學生能更清楚的了解兩性生理的不同，更能學習尊重彼此的差異，相信同學們獲益良多。

◎ 學生口腔檢查健康維護 注意口腔保健牙齒好

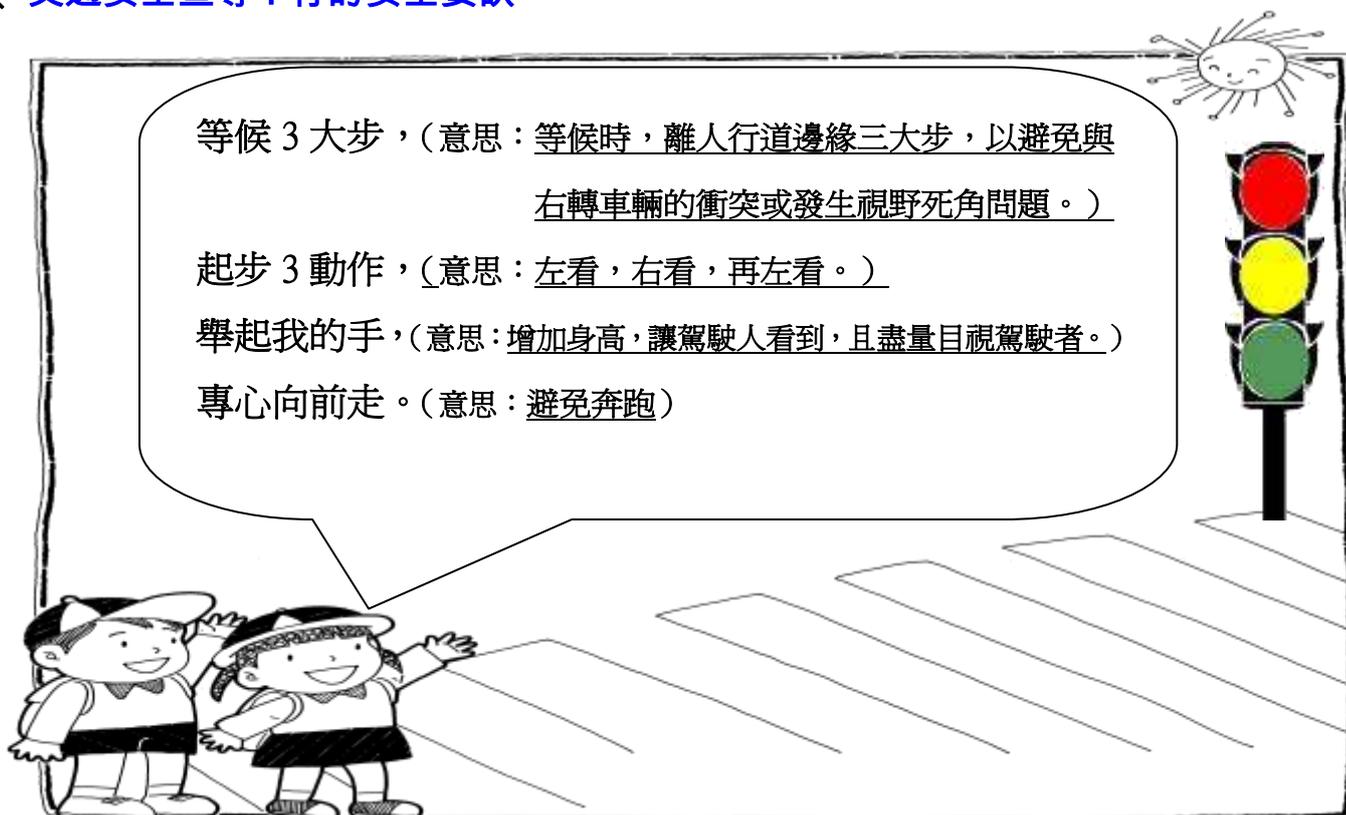
4 月 19-20 日上午邀請天晟醫院牙科醫師到校幫學生口腔檢查，檢查結果已發通知單讓學生帶回，檢查結果正常者請家長簽名後交回，如有蛀牙請帶至合格牙醫師處做進一步檢查，儘快做好矯治工作，並交回矯治追蹤回條，並注意個人口腔保健，養成餐後潔牙的好習慣。

◎ 東側門四年級旁廁所已開放使用 真的很不一樣喔

東側門廁所趕建工程已再 4/21 完成驗收，將帶給全校師生一個煥然一新，乾淨、通風、潔淨和人性化的休憩的友善校園空間，期待您的參觀。

活動宣導

※ 交通安全宣導：行的安全要訣。



親師交流道

◎ 100 學年度一年級新生公開編班日期訂於 100 年 7 月 11 日（星期一）上午 9 時正在本校學生活動中心舉行。

◎大崙國小 99 學年度下學期親職教育日--親職資料分享 100.04.30

五星級親子共讀

作者：陳昭吟老師（刊載 100.1.8 於國語日報家庭 12 版）

「媽咪，這是我今天從學校借回來的書，快來說故事給我聽！」

每週五，大女兒從學校帶繪本回來，小女兒馬上一個箭步，坐上「五星級閱讀寶座」（爸媽的腿上、溫暖的懷中）展開全家共讀的快樂時光。我們或說或笑、我問你答，最後還要來一段角色扮演，愉快極了！

除了學校提供的養分，家中隨手可得的圖書，也讓孩子養成閱讀習慣。除了閱讀各類圖書，我們也閱讀影音媒體、自然山水和不知名的花草，還有路邊的招牌或消防栓……生活中無處不是閱讀的題材！

晚上的睡前故事，也是親子共讀的延伸。孩子不僅期待爸媽說故事，也常在說完故事後央求：「考考我嘛！」（小小的閱讀測驗）。

有一個晚上，大女兒說：「媽咪，今天換我說一個故事給你聽！」

「有一天，大象嚇了一跳，怎麼有一個榴槤從山坡上滾下來，後來，他才發現，是朋友刺蝟來找他！」

等我會意過來，忍不住哈哈大笑！原來孩子將繪本中的刺蝟，和當天去水果店認識的新水果做了連結。簡短的故事充滿了聯想力與創意，令人驚奇！

「栽培自己」比「栽培小孩」更重要。我常以作家蔡穎卿的話來提醒自己：「讓我們為做一個『好大人』而努力，以熱情生活的身影，投遞美好訊息的語言，成為孩子的活榜樣。」

閱讀是開啟孩子創意的鑰匙；共讀是引領孩子翱翔書海的翅膀。親子共讀樂趣無窮！



從生活中學應變

【摘錄】100年3月22日 國語日報 文/洪蘭教授

杜威說：「生活即教育，教育即生活。」真是太對了！一個孩子不論平日功課多麼好，若沒有足夠的生活經驗，或是平常沒聽過大人講述社會的各種情況，那麼事情突然發生時，還是會措手不及，反應不過來。

一個朋友跟我說，她念高二的兒子，有一天在捷運上看到一位太太拎著傘和大包小包的東西下車，不小心把皮包遺留在坐位上了。這孩子起初沒注意到，是發現大家都往同一個方向看，他也轉頭一看，才看到座位上一個皮包，原來就是剛剛從他身旁擠過去的那位太太的，但列車已經開動，來不及叫她回來。

他知道他應該把皮包拿起來，交給列車長或捷運的失物招領站，但是他穿著制服，繡著學號，害怕別人誤以為他要這個皮包，所以不敢行動。結果一個女人很快的擠過去坐下，把那皮包往她背後一堆，假裝不知道椅子上有皮包，再過兩站，無人出聲時，那個女人就拿起皮包下車了。

這個孩子非常懊惱，覺得他做錯事了，回家去跟母親說。朋友打電話跟我說：「你說的對，任何事情只要不是本能，都得教。」

她教兒子：「你要先大聲說：『哎呀！那位太太忘記她的皮包了，各位，有誰願意跟我一起去把它交給站務員呢？』」

「你把皮包拿在手上，免得被壞人拿去，然後徵詢別人的意見，表示你不是要據為己有。到了下一站，就下車找站務員，和他一起把東西交到失物招領處。你又沒做壞事，穿著制服有什麼關係？」

「大聲說明你的意圖，別人不會懷疑你；就算懷疑你，在看到你真的有找站務員也就釋懷了。你這樣做，那位太太才有機會拿回她的皮包。」的確，正確的處理方式不是每個人馬上就會想到的，孩子需要多聽、多看。

我們的孩子很單純，每天關在學校裡讀書，對人情世故的反應遠不及美國同齡的孩子，所以一出社會很容易受騙。美國賓州大學家醫科薩克斯醫生，一直提倡讓孩子寒暑假和長輩一起住，讓他們聽一些前人的經驗，並鼓勵父母參加感恩節、耶誕節的家族聚會。

薩克斯醫生說，孩子可以從大人的談話中，學習到書本上所學不到的人生經驗。我自己就受過這個好處，小時候聽我母親講她逃難的經驗，使我懂得避開可疑的人，出門遠行都能安全回來。

老師也可以在班上討論社會版的新聞，教導孩子碰到那種情形時該怎麼反應。例如有一次，一個穿短裙的女生被坐在她旁邊的色狼性騷擾。那個男的一直靠向女生，手伸過去摸女生的大腿，女生一邊拚命拉長裙子，一邊躲。這時，有個高中男生拍拍女生的肩膀，叫她站起來讓他坐。這個可愛的男生坐下來後就翹起腳來，把褲管捲高，露出瘦如鳥腳的小腿，大聲說：「要摸快摸，讓你摸個夠！」全車的人都爆笑出來。那個色狼就匆忙的再下一站下車了。

老師要教學生，在這種情況下，女生最好趕快站起來，走到公車司機旁邊，遠離壞人；男生則要像這個高中生一樣見義勇為。我們要讓孩子知道，社會正義的維護是所有公民的責任，今天讓這個色狼得逞，明天他就可能危害你的姐妹。

知識永遠不嫌多，儘量增廣學生的見聞，多一分知識，就多一分保護。

如何養出自律的孩子

~ 摘自親子天下 2010 年 11 月號 文：楊俐容

為什麼孩子要權利時一副理直氣壯，真要他負起責任來，他就不願意承擔？

怎樣的對待，才能讓孩子自律？

請問楊老師：我孩子吵著要一個屬於自己的空間，專家也都說孩子要學習自律，將來才能管好自己。於是我們重新調配，給孩子一個房間，希望他能藉此發展自我管理的能力，結果他的房間亂的跟豬窩沒啥兩樣。我要怎麼做，才能幫助孩子趨於自律呢？

爸媽認同孩子需要發展自律，願意騰出空間，讓孩子可以練習；也了解青少年渴望跟父母分立，希望保有自己的領域。父母的做法立意良善，值得鼓勵。

自律的涵義、重要與發展

一、自律是什麼？自律是指人能服從內在良心的規律，並能適當的約束自我的行為。自律能力包括：

1. 自治的能力：如個人整潔、生活自理等。爸媽不在家，能煎個蛋、泡個牛奶給自己吃；有能力維持自己和居住環境的衛生與清潔，都是自律的表現。另外，有能力規劃生活規範並確實執行，也是很重要的一項。很多研究指出，合理規範對孩子有很大的幫助，每次都能順利找到要用的東西，可以節省不少時間，也免去焦慮不安。

2. 自發的道德：自律孩子的道德觀念是經過內省深思的，做了不道德、損及別人的事情，會有罪惡感，所以不做。他們做事會考慮到群體，負責又利他。

3. 堅毅的精神：擁有約束自己的能力，因此能夠為了更重要的目標延緩一時的滿足，這也是成功很重要的基礎。

二、自律的重要。很多研究指出，自律的孩子成就表現比較好。智商相當的孩子，自律愈高成就也愈高；智商稍有落差，但只要自律高，成就表現甚至比智商高但自律能力差的孩子要來得好。會考慮到別人，懂得自我約束，人際關係也較順暢圓滿。此外，自律的孩子較獨立自主，自信和自尊相對較高，自然也擁有較強的挫折忍耐力。

三、自律的發展。嬰幼兒期是無律階段，沒有所謂的紀律、規範，為所欲為，不知是非善惡；基本上就是想吃就要吃，不舒服就要哭。接下來就是學前、國小中低年級的他律階段，遵循的是權威人士所訂下的道德規範。他們做不做某些事，遵不遵守道德規範，通常是為了避免受罰或討權威人士的歡心。

小學高年級、青春期，是孩子從他律邁向自律的重要階段。能順利發展出自律的青少年，具有獨立思考能力，能覺察自己的行為是否恰當；他律型的青少年就需要外力約束，才能表現恰當行為。

了解自律是什麼之後，我們再來談談為什麼有這麼多父母看到青少年房間亂，會火冒三丈，一天到晚為了這種事情開戰？

一、目標大不同

青少年最想要爭取的是自主權，也就是「能依照自己的意志、權力行事、思考，完全不受外力干涉」。

因此，房間怎麼佈置、要多整齊，是我自己的事，爸媽不應干涉。然而，自主不等於自律，青少年要自主，父母期待的卻是自治和自律。自律是，不僅擁有處理生活事務的自

治能力，在滿足自己的需求時，還會考慮到行為是否干擾別人？兩造目標大不同，當然就會有衝突。

二、背景大不同

道德價值、行為規範會隨著時代改變，對於生活秩序的看法和習慣也有代間差異。父母以自己年輕時的標準，來要求孩子的生活規範，似乎是理所當然的事情。但仔細想想，這個要求其實未必合理。

時代不一樣了，現今父母成長的年代，台灣經濟才正起飛。當時光一個櫃子，就足以裝下一位青少年所有東西；現在的孩子，可能三、四個櫃子都不夠裝。以前我們的東西少，事情少，不僅有比較充裕的時間整理房間，整理起來也不會太困難。現在的孩子東西多，有趣的事情也多，他們能用來整理房間的時間變少了，要把房間整理得井然有序也比較困難。

再想想，以前我們的軍訓護理課程不只教導如何鋪床、如何把被子摺得像豆腐乾，甚至還要檢查、考試、比賽。在那種時代氛圍下，即使在懶惰的青少年，整潔習慣也不會太差。而現在連軍中都要限制阿兵哥曝曬在太陽下的時間，孩子所面對的社會規範、培養起來的行為習慣自然不同以往。

簡單來說，這個案例凸顯兩代情況大不同。若能釐清彼此的觀念，達到共識，就比較能解決問題。否則親子各執一詞，永遠沒有交集。

接著，讓我們一起釐清「房間的整潔是否跟自律有關」這個問題。

事實上，整潔和整齊是不一樣的，衛不衛生會干擾別人。像房間累積太多毛屑灰塵，導致家人過敏；吃剩的食物、用過的杯盤沒有隨手清洗，招來蟑螂螞蟻，都是為了自己快樂方便，卻讓別人承擔後果的行為。青少年已經能夠了解這當中的因果關係，如果無法約束、要求自己，那就是欠缺自律的精神和行為能力。因此，清潔的問題一定要處理，至於整齊，就有比較大的商榷餘地。

尊重個別差異

房間整整齊齊的孩子，必定擁有自理、約束自己，以及歸納的能力，但房間不整齊的人卻未必就沒自律。這裡頭牽涉到孩子天生的個別差異。

每個人天生規律性不一樣。有的孩子根本不需要教，東西不擺整齊，他比你更難受。像我們家老大規律性很高，她所有的東西都歸類的整整齊齊；跟她借東西，她會精準的告訴你在哪個櫃子、哪個抽屜的哪一格。換成我小女兒，她就會直接幫忙我，但如果她忙，可能就會答說：「好像在某某地方，麻煩你自己找找看，不好意思！」找不找得到，就看運氣了。雖然規律差了十萬八千里，但他們在學習、人際等領域卻一樣能夠自律。

整齊程度不符合爸媽的期待，對父母是困擾，但不見得是客觀的問題。只要門一關不要妨礙觀瞻、客人來訪時有能力稍做整理、不對自己的生活構成困擾，也不把收拾的責任丟給爸媽，實在不是什麼大問題，更不需要擴大成為親子關係的危機。

整潔度不一樣，不是誰對誰錯，只是不同。在我們家，重規律的大女兒是事務達人，但有時也會以生活上適度的凌亂來放鬆自己、調節壓力；不太講究秩序的小女兒創意十足，一旦開始為找不到東西而困擾時，也會在瞬間把房間整理的井井有條。像這樣，父母真的不用擔心。

另一個很重要的觀念是，自律的發展需要時間和過程。不是給了孩子權利，他就能夠自律。要權力很容易，負責任很困難，這是個過程，需要時間學習和轉換。

教養要有方法，換個角度思考

像本文的案例，許多父母即使知道孩子需要時間長大懂事，但內心還是很容易以自己的標準來評判孩子行為表現，也因此會出現像「亂得跟豬窩沒啥兩樣」的為喟嘆。

父母對青少年的不滿，常以下列幾種反應表現出來：

命令：你現在就給我去收拾！

恐嚇：三天內不整理好，我就把你趕出這個房間！

教悔：要享有權利，就必須負起責任啊！

責備：從來沒有看過像你這麼邋邋他的孩子。

嘲諷：連收拾房間的能力也沒有，還說自己已長大了。

建議：你只要減少一點上網的時間，早就把房間收拾好了！

其實不管直接罵或在心理嘀咕，孩子都感受得到父母對他們的評價。為了維護自己的尊嚴和自主，青少年典型的反擊有：

防衛：我哪有邋邋，不負責？

爭辯：這樣就叫豬窩？你還沒看過我同學的房間哪！

論理：時代不同，已經沒有人在意房間亂不亂了！

放棄：我就是邋邋，我也沒辦法！

父母和青少年一旦陷入這種我對你錯的爭戰，就很容易失去焦點。

青春是發展屬於自己人生準則的重要階段，青少年的目標在創新（creation），會選擇最適合自己年代的價值與策略，來建立自我風格、生活型態、對事物的態度，學習舒適、有效的處事方法。而他們的父母卻已進入確認（validation）的生命階段。他們遵循某一套價值觀多年，因此會趨向於要確認自己選擇是對的，自然會期望下一代的認同。

兩代需要互相理解，才能夠互相尊重。青少年必須體會，要父母承認過去用了幾十年的價值觀是錯的，實在是強人所難。同樣的，父母要能了解青少年是未來時代的創造者，父母的價值和規範只是參考值之一。勉強孩子照單全收，可能造成他們不合時宜、無法適應時代的變遷。

如果能用比較好的方式讓孩子知道：你要尊重我的價值觀，因為我已經用了幾十年，也沒有什麼問題；但是我也知道時代、環境不同，我願意尊重你的想法，青少年就會變得比較體諒。給權利只是自律的開端，陪伴和帶領，讓他能不斷的嘗試錯誤，才能發展出自律的能力。

而與青少年討論的過程，是在培養他，讓他長出能力，真正了解人的不同，懂得包容與尊重。即使親子的價值觀都在合理範圍內，只要有落差，就會有衝突。把親子衝突當成是一種修煉，修練到最後，對人就會比較寬容。我們期待孩子能自律，也希望他有開放的心胸，開闊的視野。笑顏以對，以好奇、感興趣的方式看待彼此的差異，孩子就會長得很好，自我尊重，也懂得尊重別人。

感謝各位家長參與親職目活動
祝福闔家安康愉快