

# 大崙通訊

106年1月號

校長：高德生  
主編：溫舒敏  
協編：范慧美 劉得梭 黃添營  
校對：王家珍  
發行：106年1月

## 感謝有您

- ◎ 感謝 邱奕勝議長積極協助向桃園市政府爭取經費，補助本校「直笛樂器採購」經費新台幣 82 萬元整。本校長久重視藝文領域教學及美學教育的推廣，特聘請專任音樂教師擔任音樂教學，直笛攜帶方便是學生最容易上手的樂器，一人可以練習、演奏及表演。設備改善後，除了精進社團學生演奏技巧之外，亦能作為全校學生觀摩學習對象，提升全校學生對於直笛演奏的技術，運用音樂美學藝術教學，培養多元藝術文化理解，厚植音樂美學內涵。
- ◎ 【勘誤】105 年 12 月大崙通訊：105 學年度學校暨社區聯合運動會捐贈芳名錄，「香香咬一口雞蛋糕」捐款 1,000 元，誤植為「香香一口咬雞蛋糕」，特此更正致歉。

## 榮譽榜

- ◎ 本校榮獲桃園市國民中小學推動「閱讀新桃園」四年計畫-105 年各校閱讀教育計畫審閱績優學校，感謝全校親師生對於推廣閱讀活動的努力！
- ◎ 賀本校六年丙班劉文琳、黃韻如同學參加桃園市 105 年資訊競賽榮獲簡報製作類佳作！
- ◎ 本校田徑隊學生參加 106 年桃園市中小學聯合運動會中壢區代表選拔賽榮獲佳績  
五甲 黃澄軒 小男 100 公尺 第二名 成績 14.05 秒（榮獲中壢區代表權參加市賽）  
五乙 廖浚廷 小男 100 公尺 第六名 成績 14.74 秒
- ◎ 恭喜六己徐晟凱同學參加 105 年第八屆全國跆拳道品勢錦標賽，榮獲個人男子黑帶 C 組第二名。
- ◎ 恭喜三戊吳立暘同學參加 105 年桃園市運動會市長盃滑輪曲棍球錦標賽，榮獲第三名。
- ◎ 恭喜五丁陳信傑同學參加 105 學年度桃園市音樂比賽榮獲揚琴獨奏國小組南區 B 組優等第二名。
- ◎ 105 學年度上學期第二次榮譽制度【銅質獎章】獲獎名單：

三甲 羅丹翎	三甲 沈醇妍	三乙 謝語喬	三乙 夏立威	四丙 吳庭安	四丁 林妍廷
五甲 吳姿嬋	五乙 吳睿杰	六乙 梁芯瑜	六戊 邱苡瑄	---	

## 大崙國小 105 學年度上學期（106 年 1-2 月）重要行事活動

106年一月							重要行事活動說明
日	一	二	三	四	五	六	01/01 (日) 元旦放假一天
1	2	3	4	5	6	7	01/02 (一) 元旦補假
8	9	10	11	12	13	14	01/10 (二)、01/11 (三) 期末評量
15	16	17	18	19	20	21	01/18 (三) 發放下學期教科書
22	23	24	25	26	27	28	01/19 (四) 結業日(依平日時間放學)
29	30	31					01/20 (五) -02/10 (五) 寒假
							01/27 (五) -02/01 (三) 春節假期
106年二月							重要行事活動說明
日	一	二	三	四	五	六	
			1	2	3	4	02/13 (一) 105 學年度下學期開學日 正式上課
5	6	7	8	9	10	11	02/13 (一) 課後照顧班開始
12	13	14	15	16	17	18	02/18 (六) 和平紀念日彈性放假補課
19	20	21	22	23	24	25	02/27 (一) 和平紀念日補放假一天
26	27	28					

### ~環境清潔宣導~

行政院環境保護署訂定「106 年國家清潔週」為 106 年 1 月 20 日至 1 月 26 日。請大家於期間內擇日辦理環境清潔及大掃除工作、積水容器清理、清除病媒蚊孳生源及蟲鼠等環境害蟲，讓我們的環境更美好。

## 大人忍一忍，孩子就能等一等

作者：張德聰（張老師基金會董事長）

採訪整理：高惠琳

### 耐心·成功基本的條件

我們都知道，很多事情、許多研究要成功，都需要極大的耐心反覆嘗試。

基本上，擁有良好的耐心耐性，往往跟個人的情緒管理、挫折忍耐力、基本修養都有關。研究也發現，有耐心耐性的人，不管是在學習上、人際互動上、工作上，往往比較會有好的表現和成就。

### 沒有耐心，來自於缺乏訓練和培養

耐心耐性到底是天生特質，還是後天培養出來的？

- \* 先天因素：每個人天生特質不同，有些孩子的專注力比較差、堅持度低、情緒反應大、適應不良，這時，在耐心的培養和訓練上，都會比較困難。
- \* 發展因素：根據兒童身心發展相關研究顯示，兩歲之前的幼兒，因為表達和理解能力還未成熟，對於「等待」的概念很模糊，必須等孩子再大些，才能夠進行耐性的訓練。
- \* 後天因素：
  1. 父母急於代勞：為了節省時間而搶著代勞，或是直接給答案，導致孩子無法在學習過程中發展出耐心。
  2. 習慣立即回饋：對於孩子的一言一行和需求會立即回應、快速滿足，在不經意中養出沒有耐心的孩子。
  3. 未獲得合理的認同和紓解：孩子遇到挫折，出現情緒反應時，父母沒有深究原因，沒有給予適度的安撫或協助，造成孩子被輕忽、不被理解。
  4. 習得的經驗：「會吵的孩子有糖吃」，其他孩子可能群起效尤，會促使孩子們更加沒有耐性。

### 培養耐心，巧用方法

綜合上述，不管先天特質如何，耐心耐性絕對可以透過後天來培養。

- \* **用興趣當引線**：不管孩子喜歡的是食物、玩具……都可以當成誘餌，讓他們基於渴望心理而激發等待的耐心，或是因為專注在喜歡事物的學習上，而累積出更多的耐心耐性。
- \* **培養觀察力**：大人可以引導孩子察言觀色、判斷局勢。當孩子對於形勢有了觀察力、判斷力，並且在利弊得失的權衡下，自然比較能夠耐住性子，願意等待。
- \* **鼓勵孩子表達自我**：容許孩子表達自己的想法和感受，並且專注傾聽，讓他們覺得被尊重、被重視，焦躁和不滿的情緒就會降低，也比較用耐心和大人溝通討論。
- \* **堅持立場**：親子之間訂下的規範請務必遵守，不要輕易妥協、更改，以免孩子以為任何事情都可以隨意變來變去，不願意再耐心配合或等待。
- \* **教導方法**：孩子遇到問題或困難，第一時間我們應先判斷孩子發生什麼事，有需要立即處理嗎？並先回應及引導。孩子有了方法、心境自然比較穩定、不焦躁。加上事後肯定和鼓勵，可以增加孩子的耐心耐性。
- \* **以身作則**：請大人先不要失去耐心，也千萬不可以要求孩子要有耐心，自己卻是一點耐心耐性都沒有。
- \* **正向成功經驗**：過去孩子比較有耐心時是因為他做了什麼不一樣的事？讓他由成功經驗學習到自己也可以看書或做一些自己喜歡的事，就可以有耐心地等待。

正增強、適度鼓勵、雙方約定、信守承諾，是培養耐心耐性的基本原則，而且需要一步步循序漸進。家長有相關的困擾且不知如何處理，歡迎撥打張老師 1980 全省免費電話，將有專人提供專業的協助和建議。