

# 大崙通訊

校長：陳秋蓉  
 主編：呂政嫻  
 協編：黃添營 溫舒敏 劉得梭  
 校對：王家珍  
 發行日期：103年5月1日

## 感謝您【Thanks】~ 有您真好！

- ◎ 102學年度親職教育日於4月26日（星期六）舉行跳蚤市場及園遊會，各班活動在熱鬧中順利圓滿完成，感謝家長熱烈參與。
- ◎ 感謝第57屆校友吳烈銀先生，捐資興學1萬元，贊助推展書法教育，嘉惠學子！
- ◎ 感謝一位善心不具名的先生，捐資興學造福學子，計新台幣3萬元整。

## 榮譽榜

### ◎ 恭喜榮獲102學年度第二學期(第一次)榮譽制度銅質獎章學生：

六庚艾妤欣 六庚許婷惠 六庚范緯皓 六戊袁俊凱 六丁游舒羽 六乙張庭恩  
 五甲張廷莉 五甲張家榕 五戊陳昱安 四丁胡詩敏 五戊吳雅璇\*2。

### ◎ 恭喜102學年度語文競賽成績優異學生：

比賽項目	年級	優等獎			年級	優等獎		
說故事	三年級	林怡然	劉璟萱	項雲傑	二年級	梁芷瑜	謝寧珈	黃彥慈
作文	五年級	梁雨璿	羅可蓁	宋宜蓁	六年級	游舒羽	鄭郁樺	張知穎
寫字	五年級	張家榕	葉真秀	許杰穎	六年級	許婷惠	張宸瑜	梁芷菱
字音字形	四年級國語	胡詩敏	王奕喬	蘇勁愷	五年級國語	吳蓉蓁	王辰宇	劉峻豪
	五年級閩語	黃俐臻	詹朝翔	黃敏華	五年級客語	王靖慧	李怡亭	王美晨
朗讀	五年級國語	詹羽庭	江明慧	王筱瑄	一年級國語	高宇柔	羅昀恣	王呈瑜
	五年級客語	鍾皓宇	劉芸均	陳慧柔	五年級閩語	張家源	謝宥祥	林文星
演說	五年級國語	魏宏哲	詹朝翔	劉芸均	五年級客語	宋宜蓁	李玟慧	李沁蓁
	五年級閩語	蔡淳雅	張秭樺	許杰穎				

### ◎ 恭喜102學年度健康促進藝文競賽成績優異學生：

比賽內容	第一名	第二名	第三名	比賽內容	第一名	第二名	第三名
潔牙教育 著色比賽	一甲林品佑	一丙張文洋 一甲吳宜蓁	一丁呂心好 一丙梁若琪 一丁羅昀恣	洗手創意 著色比賽	二甲黃義台	二丙呂筱羚 二戊黃柏睿	二丁梁瑞珊 二乙李嬋恩 二甲林敬婷
營養教育 學習單比賽	三甲劉璟萱	三乙張譽霆 三甲吳宛寧	三丙梁容瑜 三丁梁好婕 三戊楊千穎	視力保健 四格漫畫賽	四丁胡詩敏	四甲劉玉琪 四甲張林凱	四乙王兆歆 四丙楊語婕 四乙鄭燕芝
環境教育 標語比賽	五乙王美晨 五乙黃筠媗	五乙李沁蓁 五乙吳蓉蓁	五甲詹羽庭 五甲張家榕	正確用藥 海報比賽	六庚黃郁晴 六庚許婷惠	六丁張梓儀 六丁游舒羽	六甲張知穎 六甲張家慈

◎ 恭喜 102 學年度感恩卡製作比賽各學年成績優異學生：

年級	獎項	學生姓名									
一年級	優等獎	林品佑	王舜雄	張文洋	鍾沁縈	羅昫恣	呂心妤				
	佳作獎	李宥承	張芳萱	劉罄妤	高宇柔	詹紫瑜	莊愷津				
二年級	優等獎	林敬婷	李嫻恩	劉思函	梁芷瑜	詹欣鋁	邱禹彤				
	佳作獎	黃靖傑	宋俊諺	詹皇柏	卓羽臻	陳毅睿	謝寧珈	呂庭榛	林承鼎	黃靖煊	
三年級	優等獎	邱郁晴	吳樹豫	張譽霆	王語安	張郁晨	林芷嫻				
	佳作獎	王語寧	卓漢綸	許鈞凌	溫嘉柔	丁子真	呂昱嫻	張詠涵	詹妤晨	張文安	
四年級	優等獎	林承慧	王兆歆	楊語婕	游律晏	吳佳瑜	劉宇昕				
	佳作獎	范秉毅	劉玉琪	鄭燕芝	陳思嫻	詹靜煊	胡詩敏	吳若琪	劉佩岑	許幸瑜	
五年級	優等獎	張家榕	吳蓉蓁	吳珈妤	徐育瑒	徐怡真	劉亭妤				
	佳作獎	梁雨璿	詹羽庭	廖耘菽	張茗煊	張翠婷	吳家宜	蔡淳雅	張仕杰	王語彤	
六年級	優等獎	張知穎	蕭舜	張雅純	游舒羽	呂秉軒	楊奇倫	黃郁晴			
	佳作獎	張家慈	劉芷妤	張家禎	湯政宜	游思昫	謝雅因	徐佑姍	張梓儀	謝嘉真	
		陳昱君	鄭郁樺	梁振群	張宸瑜	詹子茵					

◎ 恭喜 102 學年度第二學期第 7~9 週【尊重、孝敬】品格之星得獎學生：

班級	姓名										
一甲	曾勝鈺	二甲	林晉妍	三甲	劉怡辰	四甲	胡孟筑	五甲	梁雨璿	六甲	鄧珮茵
一乙	劉怡吟	二乙	魏羽珊	三乙	吳婷宜	四乙	梁家榕	五乙	黃筠煊	六乙	劉千惠
一丙	吳紫葳	二丙	呂筱羚	三丙	丁子真	四丙	楊凱任	五丙	宋宜蓁	六丙	劉康昱
一丁	劉瓊澤	二丁	黃鈺萱	三丁	張詠涵	四丁	詹朝成	五丁	胡茂庠	六丁	陳音綺
		二戊	黃偉華	三戊	陳勝楷	四戊	黃興宇	五戊	張瀨文	六戊	黃筱茵
								五己	王冠歲	六己	劉勝弘
										六庚	薛廷庠

◎ 恭喜 102 學年度第二學期第一次定期考查成績優異學生：

一甲	曾勝鈺	林柏宇	洪紹鈞	林品佑	吳宜蓁	四丙	邱宏豫	楊語婕	吳子尚	蘇勁愷	陳冠勳
一乙	梁郁姍	江謝昱欣	黃星鈺	李曉涵	吳家愷	四丁	胡詩敏	魏祥文	張理皓	張丞儀	邱博愷
一丙	張紹威	張文洋	李翊安	呂宥鈞	李晟佑	四戊	呂紹銘	江逸凱	劉佩岑	王聖雅	許幸瑜
一丁	羅昫恣	吳庭安	呂心妤	莊渝榛	王泓智	五甲	劉峻豪	王辰宇	王靖慧	洪育誠	曾品儒
二甲	林敬婷	詹澄璇	劉康翊	徐嘉辰	李悅綾	五乙	吳蓉蓁	李沁蓁	黃筠煊	黃俊翔	張芳瑜
二乙	楊韻璇	劉佩宜	李嫻恩	趙家均	卓羽臻	五丙	宋宜蓁	王儷恩	劉芸均	郭孟研	吳家宜
二丙	詹皇翊	梁芷瑜	邱禾研	謝昫翰	劉思函	五丁	羅可蓁	徐育瑒	徐語懃	詹朝翔	邱育姍
二丁	吳姿嬋	李家豪	謝寧珈	宋宇萍	許智豪	五戊	吳雅璇	林晉妤	莊群翊	徐怡真	黃俐臻
二戊	邱禹彤	黃偉華	林姿伶	林承鼎	游妮蓁	五己	劉郁筱	劉亭妤	鍾秉樺	陳慧柔	邱劉瑞元
三甲	邱郁晴	張文杰	張安倫	劉璟萱	強采薰	六甲	張知穎	劉冠延	余冠萱	黃政昇	劉芷妤
三乙	吳婷宜	劉文琳	張譽霆	梁芯寧	卓漢綸	六乙	袁韶程	湯政宜	蕭舜	梁芷菱	鄭紫勻
三丙	梁語芳	詹宜庭	曾慶瑜	溫嘉柔	卓宇綸	六丙	蕭睿杰	張雅純	陳冠璋	劉智齊	黃煒筑
三丁	呂昱嫻	梁芷婕	吳俊緯	李綉閔	楊婕妤	六丁	張梓儀	蔡名憲	游舒羽	蔡邦宏	許家榛
三戊	詹妤晨	吳珈榛	張文安	王詩涵	邱苡瑄	六戊	謝嘉真	李翊弘	袁俊凱	吳沛瑄	宋婕柔
四甲	劉捷寧	劉昫真	邱元彤	范秉毅	林承慧	六己	鄭郁樺	劉勝弘	宋婕瑀	謝佳雯	鄧惠心
四乙	謝承安	梁程	王兆歆	劉昕禾	張昱晟	六庚	詹杰叡	黃郁晴	張宸瑜	范緯皓	許婷惠

◎ 恭喜 102 學年度第二學期【閱讀認證】獲獎學生：

獎項	獲獎人員					
金博士	二戊陳思藤 二戊謝念彤					
銀博士	二乙卓羽臻 四乙謝承安					
銅博士	二乙黃彥慈 二乙黃歆 二丙林勝維 三丙王語安					
小博士	二戊黃靖煊 二乙梁瑄容 二戊黃靖煊 三丙林怡然 三丁王筠婷 三丁張郁晨					
	二乙羅翊宸 二丁鍾妤婕 三丙鄭新樺					
小碩士	一丙薛伊涵 一丙李翊安 一丙張宸愷 二丙陳信傑 二丙黃鈞儀 二丙詹軒茹					
	三丙梁語芳 三丙梁容瑜 三丁梁興翊 三丁賴鴻慶 三丁吳俊緯 三丁梁興嘉					
	三丁呂昱嫻 三丁王前彬 三丁宋明恩 五丙袁晟榛 五丙梁登豪 六乙劉星緯					
	六乙張棹荏 六乙李昀珊 六乙邱奕帆 六庚許婷惠 六庚蕭威宇 六庚楊秉騏					
	六庚江奕秀 六庚陳佳惠 六庚黃郁晴 六庚艾妤欣 六庚張宸瑜					
小學士	一丙張文洋 一丙張紹威 一丙吳紫葳 一丙梁若琪 一丙詹美鈴 二甲宋俊諺					
	二甲朱國璋 二丙袁睿廷 二丁劉士萍 二丁李沁叡 二丁黃裕弘 二丁葉秀彥					
	二丁黃傳勝 二丁梁侑全 三戊黃禹奐 三戊邱茁恩 三戊游律婷 三戊王世賢					
	五乙謝宇恩 五乙黃筠煊 五乙李芳微 五乙鍾叡賢 五乙王美晨 五乙邱煥凱					
	五乙張茗煊 五乙劉筱慈 五乙楊晟宏 五乙張芳瑜 五乙許博凱 五乙張秭樺					
	五乙江佳越 五乙袁振焜 五乙黃俊翔 五乙劉珮慈 五乙黃浩榮 五乙鄭錦祥					
	五乙宋承晏 五乙楊勝翔 五乙黃曄財 五乙袁欣妤 五乙葉駿霖 五乙王筱瑄					
	五乙吳蓉蓁 五乙劉俊良 五乙劉亭佳 五乙廖耘菽 五乙李沁蓁 五丁吳宗運					
	五丁廖芝菽 五丁邱奕晨 五丁呂翊誠 五丁吳俊陞 五丁邱雯惠 五丁莊耀凱					
	五丁梁軒慈 五丁陳敬安 五丁羅可蓁 五丁邱育姍 五丁吳心瑜 五丁詹朝翔					
	五丁許杰穎 六乙劉千惠 六庚張益誠 六庚張繼元 六庚連靜思 六庚邱奕翔					
	六庚薛廷庠					

◎ 恭喜 102 學年度第二學期電腦中英文輸入競賽優勝學生：

五年級組	第 1 名	第 2 名	第 3 名	六年級	第 1 名	第 2 名	第 3 名
中文看打	五丁張仕杰	五乙邱煥凱	五丙邱欣誼	中文看打	六丁蕭宇樊	六戊金辰翰	六庚楊善博
英文看打	五丁吳心瑜	五己劉亭妤	五己林亭妤	英文看打	六戊金辰翰	六甲留育萱	六丁蕭宇樊

## 親師交流道

- ◎ 活動預告：5 月 7 日（星期三）下午 1 時 30 分教師及家長特殊教育研習，邀請亞太地區創作藝術推廣協會，活動主題為『注意力缺失暨情緒躁動兒童教學引導示範訓練』，歡迎有興趣的家長一起來學習與成長。
- ◎ 活動預告：5 月 30 日（星期五）晚上 7 時辦理親職教育講座，學校將邀請心靈之美心理治療所所長張艾如臨床心理師，主講：『成為孩子的心靈魔法師--協助改善孩子的情緒困擾』，誠摯邀請您一起來學習與成長。
- ◎ 103 學年度本校學區：內厝里全里、月眉里全里、山東里 1-6 鄰、過嶺里 5、6 鄰、芝芭里 10 鄰。
- ◎ 103 學年度新生報到時間：5 月 9 日（星期五）全天及 5 月 10 日（六）上午 8 時至 12 時止；地點：本校教務處。

# 親職教育

## 如何教孩子面對自己的負向情緒反應

~摘自松德診所身心科團隊專欄文章 張丁升臨床心理師（松德診所心理師）

[http://www.hwc.com.tw/article/index.php?parent\\_id=318](http://www.hwc.com.tw/article/index.php?parent_id=318)

孩子情緒學習經驗深受父母情緒的影響，父母的情緒表現也是穩定孩子情緒的最主要來源。

根據美國華盛頓大學心理學教授約翰·高特曼的調查發現，父母所扮演好的情緒教練的孩子較有能力處理自己的情緒，同時其挫折忍受度、社交能力、課業表現也較傑出，因此，想要提高孩子調節情緒的能力，父母親更是要管理好自己的情緒與扮演好情緒教練的角色。

### 優質父母的身教重於言教：處理孩子情緒的三大原則

在面對孩子情緒問題前，要先確定孩子可能的情緒起因為何，才能協助孩子做適當的情緒反應，因此，有三大原則：

#### 原則一：優質的父母會先調整好自己的情緒。

當你用負向情緒在溝通時，那叫做吵架、那叫做情緒化，那只會製造更大的問題，不但沒有解決原本想處理的問題行為，反而製造了更多親子間的問題。因此，作為優質的父母，情緒調整是非常重要的。

#### 原則二：讓孩子有適當的空間與時間，適當地抒發其情緒。

情緒是一個自然而然的事，需要的是適當的抒發，而非壓抑、否認與處罰，尤其身心尚未成熟的孩子，他們本來就不懂得如何適當的表達自己的情緒，因此，孩子更需要學習適當表達情緒的方式。

#### 原則三：當孩子以適當的情緒處理時，父母立即給予正向的回饋，例如讚美與擁抱。

適當的處理情緒方式，是在不傷害別人及自己的情況下，將其情緒適時適量的表達。孩子在學習調整情緒的階段時非常需要鼓勵，倘若孩子表現出適當的情緒表達時，父母就要立即給孩子鼓勵，例如一個言語的讚美或給孩子一個深深的擁抱。

#### 面對孩子負向情緒時，教導孩子重要三步驟：

當孩子處在負向情緒時，父母如何示範適當地處理情緒…

#### 步驟一：觀察孩子的情緒表現與接納孩子的情緒感受，讓孩子可以表達其情緒感受，並也讓孩子觀察到自己的情緒表現與感受。

情緒是一件自然而然的事，大腦中的紅色路徑會自然的發作，因此，孩子會有情緒是正常的。

建議父母平時不妨多觀察孩子平時的情緒表現，尤其是表情、與肢體動作，若有特別情緒時，孩子又是如何處理自己的情緒，特別是當孩子有負向情緒時，父母不要急著責罵、說教或消除孩子所表現出來的行為，這會讓孩子逐漸否定、壓抑自身情緒，而失去學習調整情緒的機會，首先營造可以讓孩子安心表達情緒的氛圍，提醒孩子生氣、傷心、難過…等等情緒是正常的，容許他們用適當的方式表達。

#### 步驟二：讓孩子的情緒慢下來，傾聽與協助讓孩子學習適當的字彙來描述自己的情緒與經驗。

大腦中的情緒路徑，除了紅色路徑之外，調節情緒的方式還有一條藍色的路徑，因此，協助讓孩子學習適當的字彙，來描述自己的情緒與經驗，是非常重要的，只是孩子一開始是較難做到的，特別是當孩子有負向情緒時，父母更需適當地引導孩子使用貼切的詞彙來抒發情緒，例如當孩子感到憤怒的情緒時，試著幫助他們說出來：我感到生氣是因為我被冤枉、被誤會了；我感到難過是因為我被忽略了…，透過反覆練習與累積經驗，孩子會逐漸地習慣將情緒透過語言來表現出來，並試著釐清自己產生情緒的原因與遇到的困難與問題。

#### 步驟三：腦力激盪與共度難關，提供不同的途徑協助孩子解決所面臨的困難與問題。

人類情緒產生的來源，是有一個外在事件或是一個內在想法或需求所產生的，也就是說，一定是遇到某些狀況、要求、需求、困難或問題，而且無法有效地解決、或用錯誤的解決方式而產生更大的問題，當孩子遇到這類的情形時，往往以最強烈、最直接的行為來表達其情緒，因此，讓孩子習慣用語言表達自己的情緒，同時也學習用語言來描述所遇到的困難與問題，並一起腦力激盪、想一想還有哪些適合解決問題的方式，甚至可以透過角色扮演來模擬各種發生的狀況，學習到多元彈性的解決方式，這樣一來，除了提高其調節情緒的能力之外，也提高其挫折忍受力、更提升其問題解決能力。