

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：102年1月1日

感謝您【Thanks】~

- ◎ 感謝邱奕勝議長積極協助向桃園縣政府爭取經費補助：PU跑道及周邊整修工程已完工使用；東南側廁所及周邊整修工程目前施工中。
- ◎ 感謝桃園縣議會梁為超議員及中壢市民代表會吳嘉和主席、吳振爐代表積極協助向桃園縣政府、中壢市公所爭取經費，充實教學環境設備，皆已驗收完成使用中。
- ◎ 感謝高橋證券股份有限公司董事長張智美女士，捐資興學造福學子計新台幣 20,000 元整。
- ◎ 感謝關秀鳳老師，捐資興學造福學子，計新台幣 6,000 元整。

榮譽榜

- ◎ 賀!本校榮獲桃園縣101年「閱讀桃花源」四年計畫閱讀教育計畫審查績優!
- ◎ 賀!潘惟瑄老師獲 101 年度桃園縣「攜手計畫課後扶助方案」績優教學人員。
- ◎ 賀!王家珍老師參加 101 年度桃園縣攜手計畫補救教學教材編寫比賽獲著作肯定!
- ◎ 賀!吳碧蓮老師 通過桃園縣 101 年度『閱讀指導證照審查』!獲頒初階證書。
- ◎ 恭喜六年丙班學生在導師吳碧蓮老師指導下，參加桃園縣 101 年度十三鄉鎮市英語特色韻文吟唱比賽榮獲佳作。
- ◎ 恭喜六年甲班黃語彤同學品學兼優足為楷模，榮獲巍揚實業股份有限公司勁梅校長獎。
- ◎ 恭喜六年丙班許廷樂同學參加桃園縣 101 年度「3Q 達人故事甄選活動」，榮獲國小組 MQ 類第二名。
- ◎ 101 學年度上學期第二次【銅質獎章】獲獎名單：

班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名	班級	姓名
四甲	袁晟榛	四乙	葉佳頤	五乙	梁芷菱	六乙	張家綠
四乙	張家榕	四己	吳家宜	五庚	江奕秀		

- ◎ 101 學年度春暉專案反毒著色繪畫比賽得獎名單：

第一名	第二名	第三名	佳作	佳作
一甲 黃義台	一乙 梁瑄容	一丙 梁芷瑜	一甲 林敬婷	一乙 劉佩宜
二丙 楊萱甯	二甲 劉璟萱	二丙 詹宜庭	二丙 黎彥均	二丁 朱瑀潔

- ◎ 101 學年度春暉專案「防愛滋」標語設計比賽得獎名單

第一名	第二名	第三名	佳作	佳作
五庚黃郁晴	五甲張知穎	五己梁振群	五丁游舒羽	五乙蕭舜
六乙許品宣	六己徐薇	六丁游律慈	六戊許鈺葳	六甲吳宜娟

親師交流道

- ◎ 本學期期末定期評量，訂於102年1月10日（四）、1月11日（五）兩天辦理，請同學認真準備，精熟學習內容，以爭取好成績。
- ◎ 101學年度第一學期結業式：102年1月18日（五），當日於上午10:30放學。
- ◎ 寒假：102年1月21日~102年2月10日。
開學：102年2月18日（一）。

反毒總動員 ~ 孩子的成長需要您細膩的關心

孩子的學習從家庭延伸到學校，當他試著展翅遨翔之際，需要您時時關心與呵護，陪伴他成長，如果發現孩子出現以下徵狀，請您儘速與學校聯繫，讓我們一起守護孩子，許他一個多采多姿、健康的人生！

身體出現異常表徵

- 眼圈發黑
- 未感冒但經常流鼻水、吸鼻水
- 常昏睡、很難叫醒
- 眼神不集中、精神恍惚、目光呆滯
- 異常體重變輕
- 常跑廁所

房間出現異常現象

- 桌上、房間發現異常白色粉末
- 出現電線走火般燒塑膠的氣味
- 異常的白色粉末小夾鍊袋、錫鉚紙、吸食器（改裝的鋁鉚包）

如有以上跡象3種以上，請您更進一步關心孩子的健康與交友情形！！

~教育部推動「紫錐花運動」與您共同守護孩子的健康

我們推動訴求「健康」、「反毒」、「愛人愛己」意涵的紫錐花運動，竭力提倡反毒總動員，由校園推向社會，由國內推向國際，全球一起來！希望施用毒品的病態文化在世界上永遠消失！



我們臺灣發起的世界性「紫錐花運動」，期盼您的支持及推廣！

相關活動訊息請查詢：

「紫錐花運動」網站 <http://enc.moe.edu.tw>

「紫錐花運動粉絲團」 <http://www.facebook.com/enc.moe.edu.tw>

教育部 敬啟

校園花絮

- ◎ 本校 12 月 17 日~28 日辦理 2012『悅讀越幸福，大家「藝」起來』感恩惜福募書暨文藝活動，除了募書展覽之外，特別邀請本校名家老師及社團老師共同展覽作品！包含書法、油畫、漫畫、蝶谷巴特精品、串珠藝術、環保材質藝術品等，營造校園豐富閱讀環境，培養學生閱讀興趣，充實學校、班級現有藏書，提升校園閱讀及藝文風氣，感謝所有教師、志工、家長及同學們熱烈響應此次活動，大家一起來！「悅」讀越幸福！
- ◎ 101 年度參與教育學堂課程的家長，每參與一場，學生會有一張榮譽卡；同一年度參與 4 場以上者，縣府會給予家長「學習楷模」獎狀；連續兩年度參與 4 場次以上者，頒給家長「學習典範」獎狀。請家長幫忙，將 101 年度的學習護照於 102 年 1 月 3 日（四）前交到本校輔導室，學校彙整後將統一提報縣府辦理獎勵。
- ◎ 本校警衛邱奕樺先生，因個人生涯另有規劃，聘期至 101 年 12 月 31 日（一）止。經公開徵聘錄取曾修雲先生擔任警衛一職，曾先生將於 102 年 1 月 1 日（二）正式上班。



家庭教育宣導

自律基本功，從哪裡開始？

~出自親子天下 41 期（2012 年 12 月）自律，教小孩學會自我管理 作者：張則凡

孩子該有的能力都有了，為什麼有人仍需要父母催逼，有的卻能按部就班、自我鞭策？這些孩子具有哪些特質？父母的著力點在哪裡？

美國賓州大學講座教授塞利格曼（Martin Seligman）與他的同事達克沃斯（Angela Duckworth），在一項針對八年級學生的研究中，證實了「自律」比「智商」更能預測學業成績。他們發現，這些自律的孩子一回到家，就投入許多時間在學業上，而非打開電視，滿足眼前的欲望。

就學理上來說，這樣的孩子有哪些特質？父母可以怎麼做，幫孩子建立這些特質？

一、口語發展較好的孩子

孩子玩扮家家酒，一邊分配手上的「餅乾」，一邊喃喃自語：「這是我的，這是爸爸的，這是媽媽的……咦？小布怎麼沒有呢……來，給你一個。」像這種自導式的獨白，最常出現在三到五歲，俄羅斯發展心理學家維高斯基（Lev Vygotsky）稱它為「私語」（private speech）。維高斯基認為，這是幼兒發展過程中一種重要的思維工具，它能幫助幼兒計畫當下活動，也能協助幼兒控制自己的衝動。

當孩子開始說話時，他會模仿成人，將成人的標準納入自己的談話中。因此，口語發展較好的孩子，較能善用這項「認知自我導航系統」來控制自己的行動。

二、內在標準較高的孩子

美國心理學者班都拉（Albert Bandura）指出，孩子是將重要他人的標準，內化為自己

的標準。從早期二十四小時照顧自己的父母，一直到入學後的同儕、教師，都有可能是孩子模仿、採納標準的對象。當孩子眼中的重要他人自我要求不高時，孩子也會對自己採用低標準。

為了提升孩子的內在標準，除了父母以身作則或同儕影響之外，班都拉建議，可以為孩子讀些「追求卓越」而獲得公眾肯定的科學家、運動員的故事。

三、樂觀的孩子

正向心理學家塞利格曼在著作《教孩子學習樂觀》中表示，樂觀的人把不幸的事情解釋成特定的；悲觀的人則詮釋為普遍的。例如考試沒過關時，樂觀的孩子可能會覺得「是因為我沒有好好準備」（特定的），悲觀的孩子有可能歸因於「我沒有其他同學聰明」（普遍的）；比賽打輸了，樂觀者會覺得「我不擅長踢球」（特定的），悲觀者則認為「我運動神經不好」（普遍的）。當孩子把失敗當成特定事件來解釋時，雖然這個部分表現不佳，他仍然可以在其他部分繼續努力。有了這樣的想法後，他自然就有動機去嘗試，而毋須外力介入。

一個人有可能將悲觀扭轉成樂觀嗎？塞利格曼認為這是可以訓練的。他認為孩子的悲觀，有一部分來自他所接觸及尊敬的成人，所以首要之道，就是父母先改變自己對事件的解讀方式。例如，面對孩子拒絕收拾玩具時，別放大孩子的錯誤「你為什麼『從來』就不聽我的話？」，最好聚焦在當下「你為什麼今天不聽話？」；遇到成績不理想時，用「你得多花些時間在這個科目上。」，取代「你真不是讀書的料！」。

四、自我效能感較高的孩子

「自我效能感」(self-efficacy)是指一個人對自己是否有能力完成某項任務的信心。自我效能感低的人會覺得自己做什麼都徒勞無功，遇到阻礙時很快就會放棄原先的企圖；自我效能感高的人，則是將困難視為挑戰，堅信自己可以克服。即便高估自身能力很有可能導致更深的挫敗，班都拉還是認為「相信自己一

定會成功」是好的，因為在追求目標的過程中，這樣的信念可以讓人熱忱、執著的去完成，並忍受多次打擊。

他也提醒，帶有競爭性的評分與排名，會使許多孩子感到自身能力不足，畢竟第一名永遠只有一個。他建議，如果孩子能夠以更加合作的方式一起學習，並能依照個人不同的進度被評斷，較能提升他的自我效能感。

以下兩點是增進孩子自我效能感的具體做法：

1. **擁有成功的經驗，或看到別人成功的表現。**特別是看到與自己能力相當的人成功時，孩子會心生「他能，我也能」的念頭。
2. **獲得口頭上的肯定。**肯定要具體、接近孩子的能力，例如家長可以說：「我相信你能在二十分鐘內，完成這一頁的練習。」而不是含糊的說：「我相信你可以快速的寫完功課。」

諮商師陳茂雄提醒：不要「高估孩子守紀律的能力」，也不要「低估孩子想求好的意圖」。研究和實驗證實，自律能力會隨著孩子的年齡有不同的發展：要求一歲的孩子在圖書館乖乖坐好聽故事、讓「說謊」的三歲小孩遵守「誠信」的道德，都是不切實際的期待。因應不同年齡層的發展特質，父母的教養重點與工具，也都要有不同的應對。

自律不是一蹴可幾，孩子和成人一樣，都需要更多時間，更有效的工具和方法，透過不斷練習，養成習慣；藉著習慣，管理性格的弱點。

自律是一個長期的、逐步建構的過程，是父母用心教出來的。若孩子沒有立即展現，只要他被用心愛過、管教過，或許到了一個節點，你會看見，孩子已經變成了當年你所期望的樣子。



HAPPY
NEW YEAR