



新北市
三重區

永福國民小學

永福國小-輔導期刊第 100 期

發行人：謝正平

主編：王義成

顧問：鄭博元 丁秋燕 朱桂芳

執行編輯：賴秀君 林婉婷 黃美英
劉雅玲 劉錦蓉

出刊日期：2018.11

出版者：新北市三重區永福國小



604 鍾承諺 得獎作品



509 陳新喬 得獎作品

第 100 期

100期 生日快樂

永福人 輔導期刊

永福願景

尊重 P9-P19

創意 P20-P29

本期主題

有夢 P30-P32

友善校園-永福好好玩

活力 P2-P8



自信 P33-P37

下課好好玩-校園學習列車

學務主任 丁秋燕

下課十分鐘 你在做什麼？

噹噹…噹噹…鐘聲響起，孩子們衝向操場、遊樂區，玩著他們的最愛--鬼抓人、紅綠燈，籃球場上的競賽、操場上的奔馳…，下課十分鐘是孩子們最愛的時刻，不想跑遠的孩子就在走廊上玩起了追逐遊戲，好奇的孩子玩起了欄杆鑽洞洞遊戲，時而又將自己的身體掛在欄杆上。親愛的孩子們，你們的最愛，卻是老師們的最怕呀！鬼抓人讓你撞斷了牙齒，走廊奔跑讓你割傷了眼皮、摔斷了手，鑽洞洞遊戲因頭卡住讓你害怕哭泣…，這是你們下課的風景，叫老師怎能不擔心…，走廊又寬又好跑，你們的最愛老師知道，但…下課是不是可以來點不一樣？

下課好好玩 玩什麼花樣？

下課是孩子最容易發生受傷事件的時間，行政和老師們都不斷宣導再宣導，但成效似乎有限，為了減少孩子在下課時意外事件發生的頻率，於是我們開始構思下課時還可以讓孩子做些什麼？學校原本已在執行的下課玩運動：大樂跑、健康操、球類運動、民俗技藝體驗，在運動方面規劃已非常豐富，但學校學生數多、運動場地有限，大多數孩子只能在走廊玩著令老師擔心的追逐遊戲。雖然我們的校園不大，但校內其實有許多很不錯的角落空間，心想若善加運用這些空間，相信孩子在這些小空間裡依然可以讓下課好好玩，於是我們的「下課好好玩-校園學習列車」就在多位老師共同的腦力激盪下誕生了。我們充分運用校園各個角落，共規劃了20個學習站，希望下課的風景可以更豐富而不一樣！以下是校園學習列車活動內容簡要介紹：

願景主題	地點	學習列車站名與內容
活力無限	操場	大樂跑站 1. 各班或學生自行安排晨間或下課進行大樂跑活動。 2. 每週三晨間時間規劃2個學年進行晨間大樂跑活動。
	籃球場	活力籃球站 1. 將籃球場規劃為兩區域，一區為五年級籃球區，一區為六年級籃球區，請學生按學校規劃區域進行籃球運動。 2. 與同學打籃球時，要和平相處、有運動精神，若發生吵架或打架事件，禁止到籃球場打球一段時間。

	體材室前 ABC 廣場	民俗傳藝站 學生可自行向管理者借用跳繩、呼拉圈、扯鈴、各項球類等體育器材，進行民俗傳藝體驗。
	遊樂器材區	歡喜遊樂站 校園兩座遊具進行更新，規劃了溜滑梯、繩鑽籠、攀岩、立定跳、跳格子、娃娃屋、塗鴉牆…等多元遊樂體驗，豐富滿足學生玩樂的需求。
	各班教室	健康律動站 每週二、四第二大節下課全校進行健康操律動。
	五樓多功能 教室	健身樂活站 1. 學生可自備桌球拍(球)、羽球拍(球)、毬子…，於多功能教室下課開放時間進行體育運動(球類運動除外)。 2. 學校開放 2-3 組桌球桌供學生使用。 3. 因多功能教室有提供體育課使用，因此羽球運動 <u>無須架設羽球網架</u> ，以免收放費時。 4. 多功能教室如遇特殊活動，如：音樂發表會、宣導講座、體育競賽…等活動，下課時間暫停開放使用。
發揮創意	愛奇兒廣場 觀星台(409 前空地)	創意塗鴉站 1. 提供學生粉筆，讓學生在愛奇兒廣場、觀星台空地自由創作塗鴉。 2. 愛惜公物，不畫、不寫不雅的圖畫和字句。
	一樓大會議 前遊樂區	跳房子站 規劃跳房子圖形，並說明遊戲規則及玩法，學生也可以自創跳房子圖形或玩法，體驗古早遊戲童趣。
	206 教室外	多元創作站 定期提供不同媒材：如積木、拼圖、黏土、七巧板…等教材，讓學生創意拼裝及捏塑。
	406 教室外	
	各樓層漂書 站 校園各角落 空地	多元學習站 1. 學生可自由報名「幸福小學堂」活動，寫下自己想展現的知識或技能，經學校認可後安排於各樓層漂書進行分享或教學。 2. 參加者展現的內容可以是：說故事、各項才藝表演、猜謎、魔術表演、科學體驗、科學遊戲分享、手作教學…等。
展現自信	一樓交通安 全區	交通安全站 提供「塞車時間」桌遊，讓學生闖關集點數。
	603 教室外	益智桌遊站 定期提供不同款式的桌遊，如：「英語拼字遊戲」、「哆寶」、「數字急轉彎」、「故事骰」、「奇雞連連」、「德國心臟病」等，讓學生從遊戲中體驗學習樂。
	4 樓電腦教 室外空地	
	607 教室外	

	電腦教室外空地	提供象棋、圍棋、跳棋、四連棋…等棋類項目，讓學生練習各樣棋藝，並不定期舉辦小型棋藝比賽。
	友情露臺 永福一家人 勺勺口廣場	永福之星站 1. 達人秀：由學生自由報名各項表演節目，如--唱歌、跳舞、樂器、音樂演奏、戲劇表演等。 2. 配合節慶不定期舉辦。 3. 校園海選前三名，頒發獎牌。
懂得尊重	101 外空地	童玩體驗站 1. 提供陀螺、沙包、毽子、魔術方塊、疊杯、立體迷宮、泡泡水…等童玩，讓學生體驗童玩樂趣。 2. 學生從體驗中學習愛惜公物，與他人共享童玩，相互尊重同樂。
	308 外空地	
	勺勺口廣場 吊掛區	溫馨傳情站 結合教師節及母親節感恩活動，以及畢業季祝福活動，提供學生感恩卡和祝福卡吊掛區。
	健康中心旁	惜福物流站 1. 規劃失物招領區：將失物分類擺放於透明置物箱。 2. 惜福物流區：於每年6月畢業季辦理惜福物流活動，讓六年級學生自由提供二手堪用之文具、運動服、帽子、書包…等，供學弟妹領取。領取物資的學弟妹需寫一張感謝卡給學長姐，培養學童感恩的心，並達到物盡其用、惜福利他之目的。
擁抱夢想	E 梯 3 樓角落	心靈加油站 提供勵志文章、紓壓小物供學生閱讀及紓壓。
	E 梯 5 樓角落	擁抱夢想站 三五好友可在此區談天說地、話悄悄，分享心事、夢想規劃，或來個紓壓的下午茶會。
	勺勺口廣場 布告欄	幸福轉運站 吊掛正向、勵志之祝福卡，提供老師及學生翻閱，領受滿滿的祝福！ 幸福翻翻樂，翻轉一下就幸福！



各站佈置有使用規則說明，並設有站長數名負責管理借用事宜，透過服務學習培養學生管理、溝通表達、協調及處理問題的能力。體驗者除了可根據自己的興趣前往自己喜歡的學習站，而在交通安全站、童玩體驗站、多元創作站、益智桌遊站、棋藝訓練站的媒材，需以品德手冊當證件抵押才能借用，目的在養成學生負責任和愛惜公物的習慣。無論是管理者或體驗者，學校都希望透過下課好好玩的活動規劃，培養學生跨領域、動手做、生活應用、解決問題、五感學習的 STEAM 新素養，幫助學生適性而學，並提升學生的學習興趣。

下課好好玩 玩出學習力

愛「玩」是每個孩子的天性，而孩子在「玩」的過程中本身就是一種學習，學校只需統整規劃適當的情境、媒材，讓孩子在安全的環境中自由的去體驗、創作、展演和發現…，孩子的學習不再侷限於課堂內，更是在課堂外那種沒有壓力、「玩中學、學中玩」的快樂學習體驗，才能促發孩子的學習動機，進一步主動學習。

世界著名未來學家埃德加·沙因說：「未來的文盲不再是不認識字的人，而是沒有學會怎樣學習的人。」下課好好玩的活動規劃，

消極面是為了減少走廊奔跑與碰撞意外之情事，積極面更是希望以學生為學習主體，提供多元學習體驗，落實學校願景「展現自信、充滿活力、發揮創意、懂得尊重、擁抱夢想」，更進一步培養學生自發、互動、共好的學習態度，以落實十二年國教核心素養理念。親愛的孩子們，期望你們能在下課好好玩的活動中，玩出健康、玩出創意、玩出童趣、玩出自信、玩出學習力。



下課好好玩-心得回饋

服務站長

603 羅閔炫

我負責的是益智桌遊站，在管理的過程中，我發現來遊玩的人很少，我覺得桌遊很好玩，但樣式太少，我學到如何管理一個站，我對下課好好玩的建議是桌遊可以多樣化一點。

502 蔡佳臻

我負責的是童玩站，在管理的過程中我發現人太多了，他們不太會排隊，我覺得他們需要學習如何排隊，才不會那麼亂。我學到如何管秩序，對下課好好玩的建議是可以增加玩具種類，會更有趣，更好玩。

607 林侑信

我負責的是棋藝站，我發現都是六年級的同學在玩下棋。所以我對下課好好玩的建議是可以向各年級宣傳-到五樓玩棋藝。

502 朱昱瑄

我負責的是童玩(泡泡)站，在管理的過程中，我發現會有人會直接把泡泡水倒在地上，沒有泡泡水時也會有很多人圍在我身邊，我覺得可以再找一些人來管理他們玩的時間。我從中學到如何幫助別人，我對下課好好玩的建議是大家的可以到各站玩一遍，不要只玩離教室最近或喜歡的那一站。

下課好好玩-心得回饋

遊戲玩家

210 陳以珊

活動開始至今我玩過：粉筆和吹泡泡，我最喜歡的活動是畫粉筆站。我從活動當中學到怎麼畫粉筆，怎麼吹泡泡，怎麼打陀螺和玩積木，我想跟規劃活動的老師說：謝謝您。

304 周柏佑

活動開始至今我玩過：棋藝站、創意塗鴉站，我最喜歡的是棋藝站，因為可以動腦筋，還很好玩，我從活動當中學到怎麼玩象棋，還有怎麼使用象棋，我要跟規劃活動的老師說謝謝，讓我們有可以去玩的地點。

410 魏亞芝

我最喜歡健康樂活站，因為我可以在那一站練習羽毛球、桌球及毽子。活動中我學習利用空閒時間，多做點事情，提升自己的知識和技能。很謝謝老師們幫我們規劃這些活動，讓我們下課的時候不會無聊。

510 吳柔靚

我最喜歡的是健身樂活站，我幾乎每節下課都會去那裡玩羽毛球，很開心，我從活動當中學習到多運動對身體好，謝謝規劃活動的老師讓我們有個有趣的校園生活。

我讀「你的孩子不是你的孩子」

輔導組長 顏嘉慧

2018年7月7日公視週六晚間9點開播的電視劇-你的孩子不是你的孩子。在暑假期間造成一大轟動，常可



聽到身邊同事、朋友在談論這部電視劇。由於錯過電視劇播放時間，但又十分好奇友人如此熱烈討論的話題，因此買了書籍來閱讀。在閱讀完書中9個短篇故事後，有些內心的震撼與感慨想和

同為父母的你與未來的準爸媽們分享。

一、父母向孩子表達愛的方式需要不斷學習

每個懷胎九月生下的孩子，都是爸媽心目中無可取代的寶貝，父母對孩子深厚的愛不容置疑，然而，每位父母對孩子表達愛的方式皆因家庭成長背景而有所不同。

以我而言，我生長在平凡的雙親家庭，父親從我記憶以來，一直是個沉默寡言、不苟言笑的嚴父，求學過程中鮮少與他口語溝通；父親表達愛的方式是每天接送我上下學，半夜會到房間查看睡著的我們是否蓋好棉被，擔心子女著涼；父親與子女間的相處通常是「無聲勝有聲」。父親是個「刀子口豆腐心」的人，有時和他商

量事情時，父親說出的話非常實際而殘酷，當下會讓我有不舒服的感受，但事過境遷後，我能慢慢體會父親說此話背後，是對女兒深切的擔憂與發自內心的忠告。漸漸長大、結婚離家後，我發覺父親真的是為我著想，才會說這些不是很中聽的話。

我的母親是個 18 歲畢業即進入職場的職業婦女，生下我們三個子女後，母親沒有中斷她的工作，而是和父親一起賺錢養家，過著蠟燭兩頭燒的生活。記得我小學時，母親常因為必須加班工作，直到晚間 10 點才回到家。可能因為父母皆工作忙碌，小學求學階段放學後是由祖父母照顧，直到父母下班後才把三個小孩接回家，平時上學時間和父母單獨相處時間是不多的。如果問我如何感受到母親對我的愛？我會想起幾件令我印象深刻的往事，母親在我晚上 9 點多補習完，擔心我肚子餓，騎著機車載我去吃宵夜，兩人單獨相處時感受到母親對我的關心，知道母親很在乎我身體與學習情形。在母親因身體變差提前退休後，不擅長烹煮的母親曾有一段時間，親手為我做熱騰騰的午餐，送到學校給我吃。雖然和母親相處時間很有限，但母親會用具體行動傳達她對我的愛。

父母皆不擅長用口語表達對我的關愛，他們不會說

「我好愛你!」、「你表現的真棒!」、「我以你為榮」之類的肯定言詞；父母在開心和難過時不會擁抱孩子，日常生活中很少和我們有肢體上的接觸，父母的愛很內斂。他們是用實際上的行動來表達對我的愛，接送我上下學、接送我補習、載我吃宵夜、替我做便當、檢查棉被是否蓋好等。

現在的我育有一子一女，在平日和先生、小孩的互動下，我發現，自己複製了父母養育我的模式，我不習慣主動擁抱孩子，但就讀小一的兒子會在睡前要求擁抱後才上床睡覺、上學前也要抱一下才出門，於是我知道兒子需要父母多抱抱他，藉由身體的碰觸，他能感受到我們的愛。因此，我會刻意在靠近他時，摸摸他的頭並刻意稱讚他；日常互動中刻意製造能碰觸身體的機會。兒子會問：「媽媽，我字寫這樣漂亮嗎？」於是我知道，兒子需要我用言語肯定他寫作業很認真，鼓勵他字寫得很工整、漂亮。

我會時時提醒自己要多用正向的言詞和接觸孩子身體的行動來表達我對孩子的愛，我會時時提醒自己多擁抱孩子；多給予她口頭鼓勵；每年寫生日卡片傳達我對他的關愛，補足言語上的不夠溫暖；少用負面的評語責備他等。我想表達的是：面對孩子我必須重新學習愛他的

方式，用孩子能感受到父母愛的方式，而不是大人習慣的方式。即使身為父母，也應學習如何去愛孩子，正確的付出愛，讓孩子確實感受到父母是愛他的。

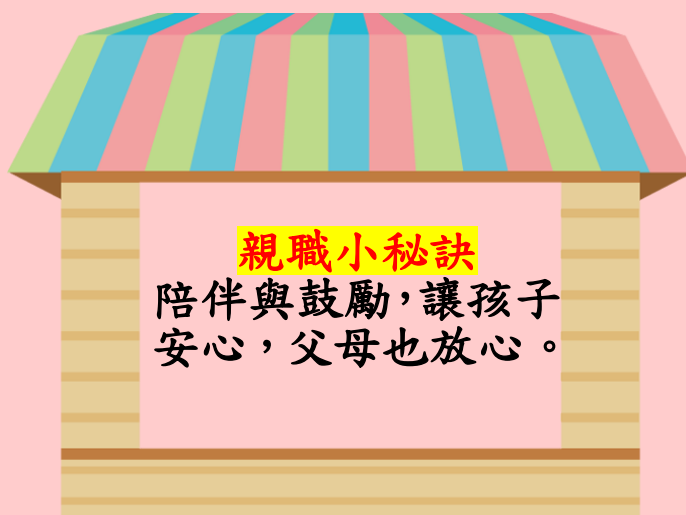
二、在孩子遇到困難時，努力 hold 住不干預

這本書中蔡漢偉的故事令我感觸良多，蔡漢偉的爸媽總在孩子遭受到生活上問題時，立刻挺身而出，為孩子解危，但長久下來不但影響了孩子的人際關係，也造成親子間關係惡化。我承認在孩子遇到挫折時，當孩子委屈、難過、不知所措時，我會相當心疼，甚至想跟著孩子一起哭。我還記得在女兒未滿六歲，還就讀幼兒園時，送她去學游泳，期望能改善她鼻子過敏與氣喘的狀況。

一次課程中，教練要她學會在水中憋氣，告訴她教練會放手讓她沉入水中，此時要用鼻子吐氣，數到六就會把她舉出水面。說明清楚後教練就放手了，我看著女兒沉入水中，教練把女兒舉出水面後，女兒嚇得哭了，邊哭邊喊著：「我不喜歡這樣！」在一旁觀看的我心疼地幾乎跟著落淚，教練簡單安慰她後，要女兒到後面排隊休息，接著教下一個小孩，我看著女兒邊哭邊揉著眼睛，然後在水中仍舊努力走到隊伍後面(教練輪流教 5 個小孩)，等待教練下一次放手將她沉入水中……。這節漫長

的游泳課，就在哭著排隊、放手沉入水中、舉出水面後哭了循環 5-6 次，看著女兒的模樣讓我好揪心。等到下課後，我用平和的口氣跟女兒說：「你好勇敢喔！學會憋氣了！」刻意沒提她哭的事，她聽到後頓時也覺得自己很棒！很了不起！

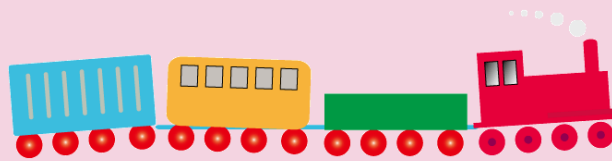
曾在龍應台的目送一書中讀到這段話-- 「有些事，只能一個人做。有些關，只能一個人過。有些路，只能一個人走。」那時的事件讓我感觸很深，學游泳一定得度過憋氣這關，看到女兒雖然恐懼得哭了，但沒有試圖逃避或放棄不學，依然勇敢面對（雖然臉上始終掛著眼淚），讓身為母親的我非常佩服。我想，只要父母願意相信孩子可以做到，放手讓她學習，她終究可以學會的。做為父母，看到孩子遇到困難時，重要的是要能夠忍受心疼，讓她自己嘗試面對挫折，自己嘗試解決問題，父母只要在身邊陪伴她，持續給予她鼓勵及安全感，耐心等待孩子學會的那一刻，這會是為人父母一輩子的功課。



多元文化列車---徜徉紐澳

永福編輯群

北半球依序進入冬季的時候，半個地球之遙的南半球，正要進入熱情的夏天。面積遼闊、景觀豐富的澳洲，以及自然風情讓人傾羨的紐西蘭，正是南半球觀光旅遊的好去處。雖然永福國小的師生現階段無法飛往南半球，但很感謝蘆洲區的忠義國小國際文教中心團隊為永福國小帶來豐富有趣的紐西蘭及澳洲文化。



學生的心得



504 謝佳勳

聽志工媽媽介紹紐西蘭及澳洲的文化特色，覺得真有趣。我不但認識了紐、澳兩國的著名景點及特有生物，還製作了可愛的生生不息母子魚吊飾。謝謝志工媽媽和老師們給了我們快樂又豐富的兩節課。

504 洪謙易

今天的紐、澳展讓我大開眼界，其中我印象深刻的就是紐西蘭的奇異鳥和澳洲的袋鼠。奇異鳥是紐西蘭的特有種也是紐西蘭的國鳥，不會飛而且圓滾滾的，很可愛；袋鼠則是澳洲的象徵物，常出現在國徽及貨幣上。希望以後學校能多舉辦不同的展覽，讓我可以了解更多知識。



404 李玟儀

我們先透過地圖認識紐、澳的地理位置，從各個看

板學習紐、澳當地的民俗文化，現場還展示了生活在紐、澳的各種動物模型。最特別的是毛利人的傳統樂器，一種聽起來像號角聲的吹管樂器，真是讓我大開眼界。這次的紐、澳展讓我收穫滿滿，不僅更加認識紐、澳兩國的文化，還帶回了一個可愛的母子魚吊飾作紀念。希望下次能再有機會參觀這一類展覽，增廣我的見聞。

404 吳悠

經過這一次活動，我對澳洲及紐西蘭有更進一步的認識，可說是收穫滿滿。謝謝講解的老師認真帶領我們步入澳洲和紐西蘭的知識殿堂，也謝謝學校老師為我們安排這麼棒的體驗。我會把這些知識放在腦海中，永不忘記！

404 陳采蓉

導覽老師介紹說：毛利人出發戰鬥前會跳一種舞蹈，這種舞蹈的結尾動作非常特別，舞者會瞪大眼睛，吐出舌頭，真是讓我太震驚了。我心想：好特別的結尾動作喔！我看過的舞蹈結尾通常只有手部及腳部的動作，還沒看過重點在臉部的呢聽得我目瞪口呆。這次的紐澳展讓我學到許多知識，特殊的文化也讓我大開眼界，下次有機會，我一定要再參加這種活動，也會將我學到的知識分享出去。



請問左邊和右邊的國旗，哪一面是澳洲的國旗？哪一面是紐西蘭的國旗呢？



澳洲：𠃎 紐西蘭：𠃎

傳遞愛的能力~建立正向親子依附關係

專輔教師 劉佳綾

重要他人（父母）的如何回應，決定孩子的依附類型，影響人際互動與親密關係的建立。關係中的自己與對方是在互動中形成，我們常常在人際與親密的關係中重蹈覆轍的錯誤一犯再犯，卻沒發現是小時候的自己影響了長大後的自己，當我們成為了大人，更別忘記我們曾都是孩子。依附行為不會隨著兒童時期結束便沒有了，我們對於依附對象的選擇和親密的請求一生都會存在。回憶一下，當我們還是孩子時，心裡最需要的是什麼？是否內心所需要、所匱乏的，在關係中不自覺索取那種需要？讓我們來認識依附關係，發現自己！

什麼是依附關係？

孩子與經常與之互動的特定對象（通常是母親）間強烈而持久的感情連繫，一種互惠的情感關係。當親子間的依附關係形成後，孩子便會希望常常在主要照顧者的附近，這個主要照顧者便是孩子探索與接觸環境的安全保壘。依附是一種正常的情感關係，在主要照顧者經常無法讓孩子獲得應有的信賴與安全感時，便會產生依附關係的不安全。

依附關係實驗—陌生情境

在一個實驗室中，媽媽與約一歲大的小孩互動，觀察孩子與媽媽之間的「安全堡壘」行為，接著，會有一位陌生人進入這個實驗室與媽媽談話，此時觀察孩子的「陌生人焦慮」，然後媽媽被告知要短暫離開實驗室，只留下陌生人與孩子，孩子難過時陌生人給予安撫，觀察孩子的「分離焦慮」，媽媽回到實驗室時，陌生人離開，觀察「重聚行為」。簡言之，觀察媽媽離開孩子時，孩子當下的反應，當媽媽回來時，小孩如何與媽媽互動。

依附關係類型

藉由上述陌生情境實驗，可歸納出四種不同的依附類型，分別是「安全型」、「逃避型」、「抗拒型」、「錯亂型」，分別敘述狀況如下：

1. **安全型**—孩子與媽媽一起進入陌生情境時會很放心，且主動探索陌生環境，在媽媽離開後，會想為什麼媽媽離開，情緒反應是開始有警覺心與難過，當媽媽回來時，會很開心的與媽媽擁抱，心裡覺得開心與放心。這類型的孩子是最常見的，大約佔 65% 的比例。
2. **逃避型**—孩子與媽媽一起進入陌生情境時，孩子可以自己玩，對於媽媽的離開只有一點不開心，或是沒有太大反應，關係較為疏遠。當媽媽回來時，孩子也不太會主動去親近媽媽，即使孩子一人在陌生情境會有點不安，但是有陌生人在好像也不覺得緊張。這類型的孩子大約佔 20%。
3. **抗拒型**—孩子與媽媽一起進入陌生情境時，會很焦慮的一直黏在媽媽身邊，較少出現探索環境的行為，媽媽離開時，孩子會感到生氣，媽媽回來時，孩子會出現矛盾的反應，一方面現想接近媽媽；另一方面卻又表現出生氣，甚至是打媽媽，就想用此方式去抱怨為什麼媽媽剛才不見，此類型孩子較難安撫情緒。這類型孩子大約佔 10%。
4. **錯亂型**—這類型孩子就像是逃避型與抗拒型的綜合版，在親近與逃開之間擺盪，顯得矛盾與困惑，在重要他人想要親近孩子時，孩子一開始會順從接觸，但是會突然轉身離開，讓重要他人很難理解孩子是感受，特別在重聚的場合中，常常出現逃避與抗拒。這類型孩子大約佔 5-10%。

修復與建立依附關係—PACE (遊玩、接納、好奇、同理態度)

PACE 的內涵是一種照顧者與孩子投入互惠遊戲與開放對話時的內在狀態。以情感為核心的聲調傳達給孩子，讓孩子位於安全開放的位置與表露的接納互為主體的經驗中，對照顧者做出適當的反應。當照顧者對孩子的經驗高度接納，孩子對照顧者的管教比較容易接納。

遊玩 (P)—照顧者直覺地與孩子狀態相配，有著一致的情感狀態，稱為情感調和，大部分照顧者與孩子的情感調和都在遊玩的過程中。遊玩過程中，彼此傳達了期待、感覺與意向，孩子會感受到照顧者的愛與安全感，且創造出屬於彼此互動的經驗歷史。遊玩時如何修復或增強依附關係？承認錯誤吧！當照顧者能勇敢承認自己的錯誤，就是在孩子面前示範如何面對錯誤。

接納 (A)—照顧者屬於安全依附類型者，比較能接受孩子的生氣，較不會受到孩子生氣的威脅，不將生氣評價為對或錯。當孩子感受到完全被接納時，孩子會較願意從錯誤中學習，並接受照顧者針對他的錯誤所給予的決定。即使錯誤也不影響孩子自我價值與親子關係。照顧者把焦點放在教導和評價行為，並非利用關係的拒絕（或是否定）來面對孩子。重點是：照顧者可以不同意孩子的作為，但仍接納孩子選擇背後的意圖。照顧者面對關係接納的挑戰？減少生氣的可能、避免負向批判、接納孩子內在（情緒、價值信念、期待與看法）。

好奇 (C)—照顧者能維持對孩子的行為有強烈好奇心時，表示照顧者對孩子的內心世界持續處於開放與非批判的立場，通常可以避免在關係壓力中管教與產生衝突。好奇是種「不知道」的狀態，照顧者需要關心的詢問孩子導致目前行為的可能原因，當孩子是獲得安全感（確保其內在不受批評），較能真誠面對問題。照顧者的意圖是要去了解，而非找到改變孩子想法的可能，或是辯駁

孩子的決定。建議照顧者可以這樣表達好奇：對你來說，這麼做的意義是？你現在的感覺是？如果換個方法，想像一下可能會變得如何？（注意：以非語言的接納與開放態度來表達）

同理態度(E)-照顧者體驗著孩子的負向情緒狀態時，這些狀態便會減輕；照顧者體驗著孩子的正向情緒狀態時，這些狀態便會增強。同理必須經由語言與非語言清楚的傳達出去，照顧者的同理可讓孩子擁有足夠安全感去理解與反思整個事件。照顧者不是一個拯救者的角色，而是一個陪伴者，相信孩子有能力處理問題。如果照顧者沒有體驗到被同理，那麼同理別人的經驗就會是挑戰的。

關係調節的重要

即使孩子是安全依附，在成長過程中仍會出現分離焦慮。早期安全依附型的孩子，在適應與關係的調節上較容易復原，但是不安全依附型的孩子，未必就無法改善分離焦慮，把握每個事件情境，妥善處理孩子的焦慮與情緒，並且陪伴孩子，給予足夠的安全感，即使是半小時到一小時，都能讓雙方關係調節，且幫助孩子建立成功的經驗。孩童時期的發展對成人時期有很大的影響，孩童的依附對日後的人格發展有很大的關係，影響著人際關係、親密關係建立。我們無法改變過去已形成的樣態，但我們能重新認識自己，在關係中進行修復與重建。



生命教育--神奇的藍絲帶

永福編輯群

西元一九八〇年，三十八歲的美國婦女海莉思，創造了「有我就不同，一分鐘的藍絲帶頒獎儀式」，用「藍絲帶」表達對人們的讚美與感謝。她認為人人都有可貴的地方，也都渴望被尊重、被肯定、被感激。永福國小今年邀請四到六年級的學生一起響應神奇的藍絲帶活動，請同學將藍絲帶貼紙贈送出去，也記錄下參與這活動的點點滴滴。

藍絲帶貼紙傳遞者的心得



502 徐鈺柔

我將藍絲帶貼紙送給我中年級時最好的朋友-宜柔，我們常互相鼓勵、互相幫助，雖然五年級沒有同班，但我知道她仍然樂於助人。我希望藉由藍絲帶貼紙的傳遞，讓校園充滿歡樂。

602 王瑩茹

淳涵常幫助別人，我受傷時，她會主動陪我去健康中心治療，我送給她一張藍絲帶貼紙表達謝意。藍絲帶貼紙這活動非常有趣，希望學校能繼續辦理。

606 鍾雅婷

我從低年級就認識珣葶到現在，品行、成績等方

面，她都進步很多，所以我頒發藍絲帶貼紙給她，請她繼續保持下去。我覺得這個活動很有意義，讓我能藉由藍絲帶貼紙給予他人鼓勵和讚美。

504 謝萍軒

我要謝謝我哥哥-易勳，我不會寫的作業，總是他教會我的，而且他很有耐心，不會隨便教，我很感恩自己有這麼好的哥哥。我平常都沒有跟他說謝謝，現在藉由這次的活動，我對他表達了我的感謝。

504 葉美羚

我送藍絲帶貼紙給小蘇老師，因為她是一位和藹可親的人，總是用心教導我們。我送出藍絲帶貼紙的同時，覺得彼此的關係拉近了，而且不必多說些什麼，就能表達我的心意，很開心能將這份心意傳遞下去。

510 周靖芸

感謝昀潔每天下課陪伴著我，我是個不善於把感謝的話說出口的人，藉由這個活動，讓我可以把心裡的話說出來，真好。

509 周宥儒

她教我們數學和英文，每天為我們煮飯，指導我們寫作業，非常用心。因此我將藍絲帶貼紙頒發給我

辛苦的媽媽，以表感謝。媽媽收到藍絲帶貼紙時，一頭霧水，我還特別跟媽媽說明了貼紙所代表的意思。

404 鍾青叡

陳筱惠很會畫畫，也很熱心，會幫忙我把小組訂正好的作業交出去，她對小組的默默付出，讓我很感激，藍絲帶貼紙非她莫屬。這是我第一次用這種方式來感謝別人，以前只知道寫卡片和製作小禮物，現在又多學到一招了。

404 陳重亦

我常看到一位阿婆在撿路上被胡亂丟棄的寶特瓶，她總是默默的撿起來做回收，謝謝她維護了環境整潔，我送給她一張藍絲帶貼紙，當時我非常緊張，因為我是第一次和不是很熟的人表達感謝，但事後我覺得很開心我完成任務了。

508 謝雨芯

我送給待人親切的好真一張藍絲帶貼紙，她是我最好的朋友，也是大家的好朋友，謝謝她陪我走過許多點點滴滴。經過這次活動，我覺得要得到大家的讚美，要先找出自己的優點並改進自己的缺點。

511 蔡沛穎

佳倩在課堂上展現了認真的態度，上課有不懂的

地方會勇於發問，而且她口風琴吹得很好聽，令我敬佩，我便把藍絲帶貼紙送給她。這次的活動是一個善的循環，我們將感謝和讚美傳達出去，我們自己也受益匪淺。



藍絲帶貼紙得主的回應

404 劉哲瑋的家長

感謝學校舉辦這個活動，讓孩子們懂得感恩，孩子對老師的諄諄教誨和父母給予的愛，能存著感恩的心。

509 吳少森的家長

收到少森的送的藍絲帶貼紙時，心裡泛起一股奇異的感覺，少森現在已經成長為懂得關懷別人的大男孩，雖然他不善於表達情緒，但從他的行為，可以發現到他真誠的一面，我很開心有少森這樣的兒子。

林幼閔老師

很高興收到學生送我的藍絲帶貼紙，讓我回想起過去生活的點點滴滴。中年級的那兩年生活，將成為我未來最美好的回憶！

蘇芷儀老師

收到藍絲帶貼紙時，我感到十分的感動，聽到美羚向我訴說的感謝，心中亦有滿滿的觸動！謝謝美羚

對我的讚許，我也要將這一份愛傳遞下去。

504 謝萍軒的哥哥

之前教妹妹功課，她好像沒跟我說過謝謝，但我不介意。這次我收到的第一張藍絲帶貼紙居然是我妹妹給我的，我很開心也很謝謝她。

511 吳禹萱

我要謝謝玟慈給我的肯定和讚美。老師發下藍絲帶貼紙的那天晚上，我一直思考著有誰會送我藍絲帶貼紙，沒想到，隔天一早就收到玟慈所送的貼紙，我又驚又喜，十分感動。

606 阮珩亭

我很感動，雅婷送我藍絲帶貼紙。雅婷，你是我的好朋友，我的功課常麻煩你教我，謝謝你。



生命教育系列活動---感恩牆上說感恩

永福編輯群

老師會疼惜學生、守護學生成長，會在乎學生的學習能力，會在意學生的心情，會收藏和學生互動裡的每一篇回憶，因為學生是老師用生命呵護、用心力記錄的每一頁精采。對老師而言，不用大餐、不用大禮，一張卡片、一句謝謝、一份記得，就是教師節最好的禮物和慶祝方式。學生的感謝除了親自傳達給老師，也透過張貼在布告欄上，及刊登在 100 期輔導期刊上，用力大聲說～感恩。



104 石芷綺 祝佳蓉老師教師節快樂



109 黃歆雅 祝雅惠老師教師節快樂



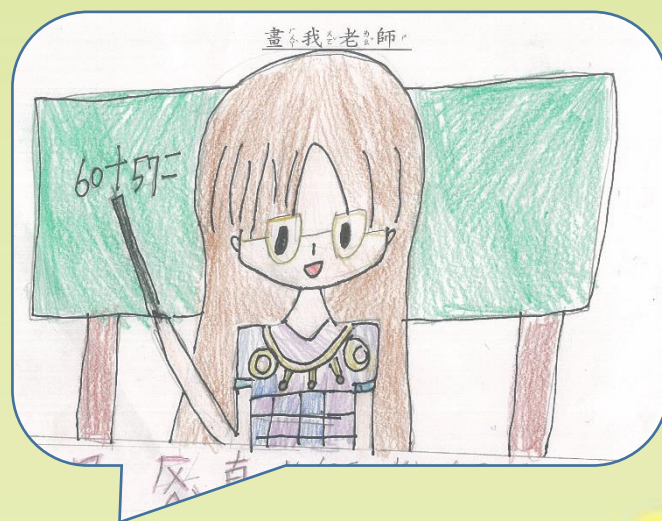
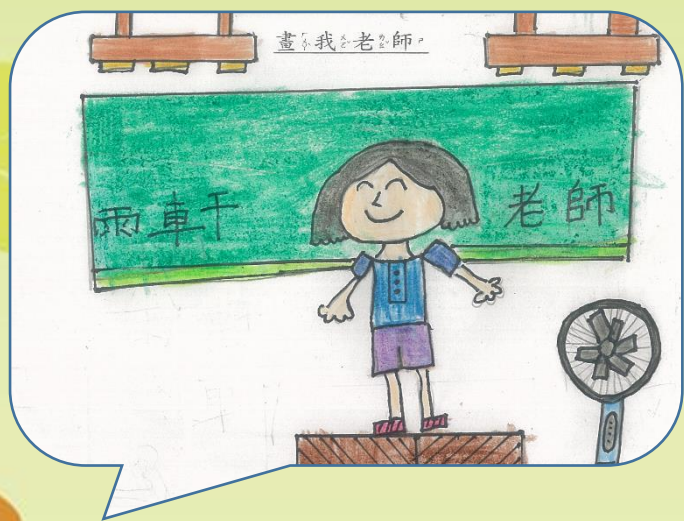
101 張捷鈞 祝麗如老師教師節快樂



207 吳欣昀 祝慧倫老師教師節快樂



教師節快樂



201 張睿哲 祝雨軒老師教師節快樂 203 李宣儀 祝慧真老師教師節快樂



301 盧語辰 祝碧芳老師教師節快樂 307 林洛妤 祝錫馨老師教師節快樂



教師節快樂



309 許萱樂 祝姿方老師教師節快樂

404 李玟儀 祝玲玲老師教師節快樂



408 林翊蕎 祝先能老師教師節快樂

410 魏亞芝 祝蕙陵老師教師節快樂



教師節快樂



504 林思彤 祝美文老師教師節快樂 507 蔡雅娜 祝孟恬老師教師節快樂



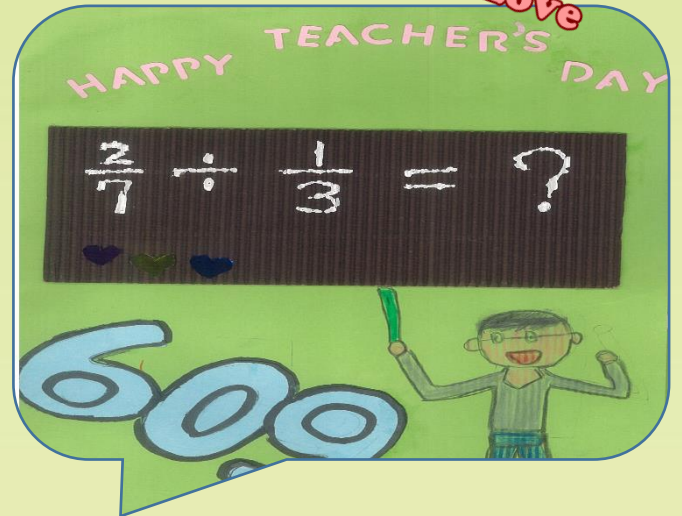
508 林暄苙 祝冠宇老師教師節快樂 605 陳思翰 祝玉庭老師教師節快樂



教師節快樂



Love



608 黃新惠 祝思瑜老師教師節快樂 609 陳宣邑 祝祥富老師教師節快樂



讓教師體驗按摩紓壓活動



布置校園感恩牆



「哇！」永福國小親子生活閱讀有科普

輔導主任 王義成

107年11月3日永福國小校園，在一片驚呼聲中，讓親子瞬間都成了小小科學家，在一個個的生活科學遊戲裡發現了科學的奧妙。

永福國小一向重視閱讀教育，學校除了推動文學閱讀，面對工業4.0社會型態的轉變，校長謝正平提倡校內圖書館應持續增購生活科學叢書，希望藉由推動科普閱讀，引起學生科學探索的熱情，養成解決事情的能力。國小階段不光是學童的學習，家庭學習氛圍的營造，也是成功與否的關鍵因素。因此輔導處延續學校的辦學目標，和自然領域教師合作辦理「科普閱讀親子同樂會」活動，希望親子一起能從科普閱讀著手，引發好奇心，進而從生活中發現科學，歸納出生活科學的運用，為親子的家庭生活找到更多共通話題及樂趣，也讓科學素養成為生活的關鍵能力。

活動當天由輔導處賴秀君老師主講的「科普閱讀講座」揭開序幕。講座中，賴老師介紹了「小黑魚」、「上面和下面」兩本繪本，在導覽兩本書的同時，賴老師也設計了親子遊戲和問答，藉以指導親子如何進行科普閱讀。講座之後，學校走廊上，自然領域老師早已設

計好「搖滾冰沙」、「紙花開花」、「滾滾跳跳豆」、「表面張力大挑戰」、「神奇的平衡」、「酸鹼變色」、「水上救生隊」7個攤位，等候親子們一起體驗生活科學的樂趣。學生和家長在每一個科學體驗中都充份展現好奇求知的精神，而自然領域老師適時的引導與解說，也滿足了每一對親子的求知慾望。

一整個早上的活動充滿了趣味與知性，也為家庭教育帶來十二年國教新課綱所重視的科學素養元素。很多參與活動的家長都在回饋單上向校長及老師們表達感謝，謝謝學校一直帶領學生及家長走在學習新浪潮；而學生也從閱讀講座及科學體驗活動中發現生活中處處有科學。



家庭閱讀系列活動---



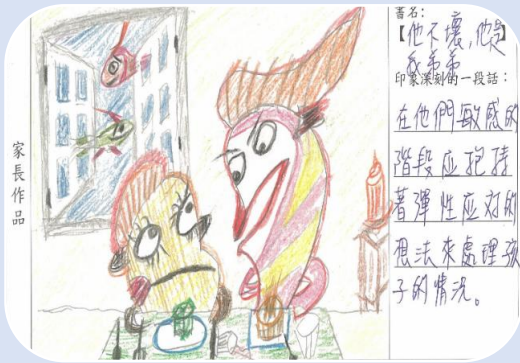
親子紙上閱讀畫展



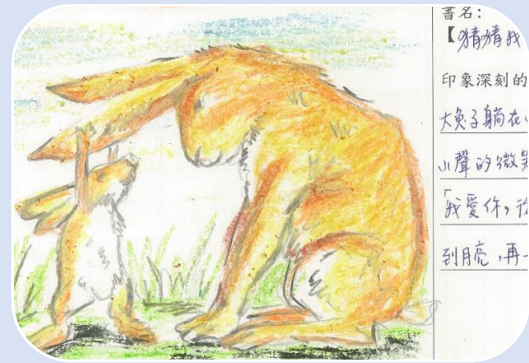
202陳芊綺



503黃鈺喬



209張善富的家長



202陳芊綺的家長

幸福廣播電臺~親子說故事

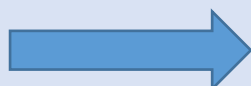
403 陳妍妍-哈樂德的傷心城堡

202 陳奕任-殼斗村的警察

509 詹佳穎-黑巫婆與粉紅貓



精彩的親子作品及錄音檔放置在永福校網-家庭教育專區中，請掃描
Qrcode，下載 ppt 後可馬上觀賞。



透過遊戲改善專注力

特教老師 鍾佩娟

寫作業時只要身旁一點聲響立刻被吸引、拿橡皮擦擦錯字時便將心思轉移到橡皮擦上、身邊的事物總是特別新鮮，作業寫了兩小時還寫不完，為什麼孩子就是無法專心呢？其實，孩子的專注力是可以被訓練的，讓我們一起透過玩遊戲來改善孩子的專注力吧！

一、寫作業前玩什麼

我說 123：孩子與指導者的連線

將數字 1、2、3 分別設定動作，如 1 是往上跳後在頭頂拍手一下、2 是旋轉一圈、3 是超人姿勢單腳站。孩子需依照聽到的數字，做出相對應的動作，設定的動作最好是孩子做得出來，但卻不熟練、需要想一下的動作。當孩子能夠輕鬆做到時，也可以增設其他的數字與動作。進行 3-5 分鐘，讓孩子把專注力集中於教學者身上，再進行接下來的教學或寫作業活動。

找點子：專注力與工作記憶的配合

將撲克牌隨意攤開在地面上，請小孩專心聆聽大人念完一串數字後，再開始動手，找出大人說的撲克牌、並依序排列整齊。這項遊戲除了可以訓練孩子的視覺、聽覺專注力，同時也可以加強「工作記憶」：將數字暫時存放在腦中，同時將腦中記憶的數字撲克牌找出來，這樣的過程就是我們所謂的「工作記憶」。



運動可以增進專注力喔！



畫畫也可以！

二、長期練習玩什麼

人體蹺蹺板：前庭覺的滿足

大人和小孩面對面坐在地上，雙腳互相抵著，兩人的雙手互拉並伸直，兩人輪流躺下(當大人躺下時，小孩仍保持坐姿，小孩躺下時，換大人維持坐姿)，交替進行20~30次。這個遊戲的主要目的是滿足大腦前庭覺所需的刺激，當前庭覺未得到滿足時，孩子可能會出現不停旋轉、動來動去的行為，用以滿足所需刺激，如此一來便無法專注於所做的事情上，造成分心。

神秘黑箱：觸覺的訓練

準備一個孩子伸手可以碰到底部的空箱子，放入一些豆類或彈珠，再放入一些積木、汽車等平時玩的玩具，請孩子閉上眼睛後，出題目讓孩子從箱子裡撈出不同的指定物品(閉上眼睛可以避免視覺分散掉觸覺的訓練)，隨著熟練度增加，再逐漸增加指令的難度，如先拿出小汽車、再拿出兩個積木。這個遊戲可以讓敏感的指尖得到觸覺刺激，觸覺系統若是完善，孩子才能避免因觸覺過於敏感造成分心。

豆豆捉迷藏：視覺與觸覺的合作

準備10~15顆不等的綠豆，將其藏到黏土中，再將黏土揉成圓形，請孩子從黏土中找出綠豆。一開始可以先要求找5顆，隨著其表現再做增加。在尋找豆子的過程，需要擠壓黏土及剝掉黏土，這些動作都是透過觸覺與視覺的探索來進行。除了可以讓觸覺與視覺的刺激得到滿足、提升專注力，同時也能強化觸覺區辨及手部動作的能力哦！



只要能吸引孩子持續使用技巧去玩樂的活動型遊戲，其實都可以訓練孩子專心！遊戲的過程中，即使不斷面臨失敗，卻不因挫折中斷遊戲，就是一種專心的表現唷！

令人不知所措的告白信



兼輔老師 廖淑華

老師，您好：

我是一個五年級的女生，最近收到班上一個男同學的告白信，說他喜歡我，想和我成為男女朋友，我不知道如何處理這件事，也不知如何面對他？」

老師很高興收到你的來信，遇到事情願意尋求協助與諮詢，代表你在乎這件事，也很想好好的處理這件事。

老師從妳的來信中，不知道你對對方是否有好感？但老師還是為妳高興，收到告白信，代表有人欣賞你的優點，可能是外表、氣質、學業、才藝、能力、或脾氣……，吸引了他的目光，這是一件好事，不要太過驚慌，也不要太過於在乎這件事。若是妳也對對方有好感，平心靜氣的想想看，當你們正式進入交往的階段，彼此如何看待這段感情？是否容易陷入兩人世界，因而容易忽略了關心妳的人，需要學習到的學業及生活能力。

「愛」的相貌有很多，愛也是無所不在，包括對家人的愛—親情、對同學的愛—友情、對朋友的愛以及對師長的愛，這許多的愛是由多種元素包含在內，例如欣賞、喜歡、好感等。而「愛」和「好感」是不太一樣的，國小階段的男女生常常誤以為有好感就是「愛」，其實仔細想想，可能單純只是對方某一特質吸引了妳。而正式成為男女朋友除了要有好感之外，更擴大到有對異性的愛的成分，而真正的「愛」是需要情感與責任相伴的，這種愛對現階段的你們來說，似乎已超越你們所能承受的範圍，其實我們的一生都需要學習，也在體驗如何感受愛與表達愛。

有人向自己表達欣賞，本是件開心的事，但當落花有

意流水無情時，如果處理不當，反倒容易成為傷害友情的利刃。感情世界沒有標準答案，但有幾個方向可供參考。

一、同理對方的心情，用詞婉轉：

「人情留一線，日後好相見。」不當情人，也可以是朋友。在話說出口前，先同理對方的心情、處境，試著降低「拒絕」的殺傷力。最常見的方式是先讚美對方，再告訴對方自己的顧慮，例如「家人反對自己那麼早談戀愛」、「謝謝你的心意，但我們年紀還小，應該把心思放在學業上，求學階段還不想考慮其他事情。」等。思考什麼樣的說法，不會讓對方難堪，努力將傷害減到最低，是維持友誼的關鍵。

二、避免做出讓對方誤會的舉動：

既然得知對方對自己有好感，保持適當距離就變得很重要，避免做出容易讓人誤會的舉動，或是曖昧的談話，否則等事後再澄清，反而更傷人。此外，每個人對身體界線的定義不相同，例如自己習慣搭別人肩膀，但對別人而言，這或許已經是親暱舉動，所以，行動或說話之前要三思。

三、適時的保密：

有的學生會將別人寫的告白信，拿給朋友欣賞，雖然只是想尋求同儕的意見，但等於間接傷害了告白的人。因此，建議你可與家人或師長討論，他們的建議往往較成熟周全。

四、真誠的對話：

言談分寸該怎麼拿捏？對方哪些做法令你的尷尬、不舒服，都可以透過對話來釐清。如果看重彼此的友誼，不妨努力把自己想維持友好關係的心情，傳達給對方知道，會讓彼此回復朋友關係更容易些。倘若對方的窮追猛打，不接受拒絕，也應該嚴正的告知對方自己的想法，甚至向師長、家人尋求協助。

五、避免一對一活動：

不論雙方是否互有好感，出遊建議以團體活動為主，想單獨活動可以再多邀約一兩位同學一同活動遊戲。

親愛的同學們，老師相信各位同學在求學階段難免會遇到情感表達的問題或是困擾，老師希望透過上述策略，可以協助你／妳有解決問題的辦法，更重要的是自己的情感表達以不造成別人困擾為主！這階段的你們有著許多任務尚待完成，更多能力尚須培養，願你能儲備好能量，充實過好每一日！



永福人輔導信箱

----生活中的困惑、煩悶與恐懼，讓永福一家人陪你一起面對----
生活中、學校裡，你可能面臨和家人、朋友間的衝突，不知怎麼面對???

課堂、才藝、安親…，父母師長的期待、自己的興趣願望，壓力大到無法喘氣???

面對霸凌、性別、家庭…有些事不知如何開口、不知向誰吐訴、不知如何排解，滿腦恐懼!!!

寫下你心中所有的疑惑與恐懼，投進「永福人輔導信箱」，讓專業的老師一起陪伴你面對，迎回燦爛的每一天

信箱設置地點：校長室旁樓梯(2-3樓樓梯迴轉處)

※你的投遞內容及後續的陪伴面談，會有專業的老師處理，均會保持隱密不外洩，敬請放心

100期輔導期刊有獎徵答

1. () 永福國小永福人輔導信箱的位置在哪裡呢？①五樓多功能教室②校長室旁樓梯(2-3樓樓梯迴轉處)③二樓圖書館。
2. 請問「下課好好玩-校園學習列車」有這麼多學習站，你最喜歡哪一站？為什麼？

(12/17(一)截止，要把握機會喔!填答完畢之後請繳至輔導處參加抽獎)