



# 春雨

輔導季刊

柔風化雨 接納同理 有愛無礙 適性揚才

發行者：羅文興校長  
 編輯審核：林妙英主任、巫靜雯主任、陳英男主任  
 陳麗如主任  
 執行編輯：鍾淑娟組長  
 編輯小組：林麗芳組長、蘇千倫組長  
 石宛芬專職老師  
 刊頭設計：黃秉富老師  
 校址：新北市永和區文化路133號  
 電話：02-29212058  
 網址：web2.thps.ntpc.edu.tw  
 感謝 葉璋璋 協助出版經費



中華民國105年11月18日出版

## 安全感，讓孩子學習得更好 校長 羅文興

(場景一)

「你的作業簿呢？怎麼不在書包裡？」一位媽媽急切的問著就讀一年級的小明……

「有啊，我有放到書包裡啊……」小明一樣習慣地在媽媽身旁繞著，邊打轉邊跑跳著嚷嚷說。

「你看，明明書包裡就沒有，你給我站好，不要一直跑啊……」媽媽聲音越來越大、越來越急……

「我就是記得有放進書包嘛……」小明急著急著，邊哭邊委屈著說……！

「你這孩子就是這個樣子，一點都不專心，書怎麼會唸得好……」媽媽還是疾言厲色指著已經哭花著臉的小明說……

(場景二)

「回家作業寫好了嗎？功課複習好了沒有？」一年級的丁丁剛從安親班下課回到家，一進門，媽媽就急著問……

「先把課本拿出來，我們再來複習一次……」媽媽接著說，此時丁丁臉上早已不見結束一天學習的喜悅，原本期待豐盛的晚餐時光，也被複習功課這項任務給取代了……

還記得丁丁的媽媽來反應說，丁丁上了一年級後，好像沒有在幼兒園時快樂，不論是在上課或下課和同學遊戲時，似乎心情都悶悶的……



在面對孩子學習時，大人們的情緒好壞、緊張程度，往往會決定著孩子學習成就的高低。根據美國密西根大學最新研究發現，當爸爸壓力大時，對於寶寶的認知及語言發展有顯著的影響，爸爸們壓力越大，孩子的認知發展越差，最多可能落後同年齡的孩子達一年，而且研究也指出，就算爸爸不是孩子的主要照顧者，他們的壓力還是會直接影響到孩子的發展，而爸爸們最大的壓力來源正是失業或是低收入造成的經濟壓力。所以在面對孩子時，大人們要盡量控制好自己情緒，尤其是在緊張的情緒下，對孩子的學習並沒有正面的幫助。

另外，美國奧勒岡州立大學也研究發現，來自父母壓力越大的孩子，越容易有注意力不集中的問題，而注意力能否集中，則嚴重影響孩子的學習表現。實驗證明，及早介入和提供支持，減輕父母壓力，將會顯著改善孩子學習表現。而父母最大的壓力來源，是經濟問題，也就是經濟較弱勢家庭的孩子，最容易有注意力不集中、學習低落的問題。所以，大人們的壓力，在面對孩子時，要適度的轉換與調適，盡量減低對孩子的影響，不要讓孩子們的學習受到影響。

上述兩個研究，都充分的證明大人們的情緒與壓力，對於孩子學習成效成反比例的影響，也就是說，當大人們的情緒、壓力大時，孩子們的學習成效越

低。因此，在文章一開始所舉的兩個例子中，小明的媽媽在處理孩子作業或其他學習情況時

，若是經常出現難以抑制的情緒，對於導正孩子的學習態度與習慣的成效顯然是有限的。父母若是無法察覺情緒問題癥結，這樣緊張的畫面，難免一再出現，且無助於學習。

而丁丁的媽媽，因為擔心孩子學習進度跟不上，讓已經學習一整天的丁丁，一回到家，還未喘口氣休息，就得面對媽媽督促功課的壓力，如此的學習效果不僅不好，還會降低孩子的學習興趣與動機，使得原本於幼兒園每天快樂學習的丁丁，上了小學後就變得悶悶不樂，甚至產生拒學的現象。所以，大人們在面對孩子學習時，要適時協助孩子發覺學習的樂趣、調適學習步驟，讓孩子對學習產生興趣、提高動機。孩子學習的壓力，往往來自大人，所以大人們要清楚認識孩子學習的本質與全貌，才能減輕壓力，讓孩子學習的既快樂又有成效。

「孩子只有在感到安全、感到被愛的時候，才能好好的學習。」兒童精神病學專家潘蜜拉·康托爾(Pamela Cantor)指出，成長中的大腦，對壓力很敏感，當孩子壓力過大時，大腦的學習機制會關閉。所以，大人們在面對孩子時，對於自己的情緒與壓力，一定要做好有效的控制與調適，讓孩子感受到學習情境是安全的、沒有壓力的，才能進而願意、喜歡學習，而這也才是孩子學習成功的關鍵，未來就讓我們一起努力，為孩子創造有安全感的學習環境。



## 生命中的重要課題 一同理心 家長會長 郭怡君



最近在 F B 上看到一則令我印象深刻的訊息，那是梅姬颱風來襲時的一則新聞，在颱風期間，由於天候不良，導致出入境的航班大亂，有旅客因為不滿班機被臨時取消，在中華航空的櫃台大罵地勤人員，不論地勤人員如何抱歉如何安撫，該名旅客還是不斷指責地勤人員，過程被其它旅客錄了下來，並放上了社群媒體，而呈現在我眼前的，是一位沒有同理心，只想到自己的旅程被耽擱，進而遷怒她人的自私旅客。

為了顧及乘客的飛行安全，颱風天航班取消，是不得已的決定，而地勤人員除了要在颱風天冒著風雨危險，到機場協助滯留或臨時被取消班機的旅客之外，還要面臨旅客的怒氣及咆嘯，看了著實令人難過。我難過的是不只地勤人員遭受如此對待，更無奈我們的社會已漸漸失去「同理心」。如果這位旅客可以理解班機取消是因為天候因素，可以體諒地勤人員是依指示行事，甚至可以感激地勤人員在颱風天辛苦出勤的辛勞，那麼就不會有這則令人感嘆的新聞了，我相信人都是會有情緒的，但在發洩情緒之前，是否應該設身處地的為他人想想，我在這位旅客的身上，完全看不到一點點的同理心。

這則新聞令我聯想起，曾經聽朋友聊起她的孩子，在一次美術班結束後的回家路上看見等待紅綠燈的騎樓下，站著一個白頭髮白睫毛白皮膚，大約三、四歲的小女孩，正抽抽噎噎的哭著，同時約莫十步距離外也站著一位爺爺，不時轉頭看著小女孩，看來應該是小女孩惹爺爺生氣，爺爺不理睬她而採取冷處理。這時朋友七歲大的兒子突然扯扯她的手說：「小妹妹好可憐，要不要幫幫他？」朋友心知小女孩沒事，但試探的問兒子：「不然你去問問她為什麼哭...」話沒說完，小男孩毫不猶豫，直挺挺走向小女孩，拍著她的背，伸出他溫暖的雙手，當小女孩的爺爺走向小女孩後，小男孩才走向他的母親並微微一笑，他忽略小女孩異於常人的外表，只看到小女孩的無助與難過，並付出他的關心，他臉上那抹笑容感染了周圍，也為「感同身受」做出了最好的註解。

朋友孩子小小年紀就能夠設身處地為人著想，和機場櫃檯罵人的乘客兩相對比，真是天壤之別啊！同理心能夠杜絕謾罵、能夠散發溫暖，能讓一個人從內而外散發溫柔的氣息，更能讓社會充滿和諧的氛圍，在這個處處充滿評斷衡量的社會上，更應該從小培養孩子的同理心，讓孩子從理解感受他人的處境，進而從內心真誠的愛人！

## 學習使用「我」訊息，親子溝通沒問題！

學校心理師：張雯婷

「你到哪裡去鬼混了？你還知道要回來啊？」

「你再不乖乖聽話，我就不要你了」

有時候我們對孩子的擔心或負面情緒累積到滿點時，大人往往不自覺地使用「你」作為開頭句來傳達訊息，這是比較直接、容易說出口的表達方式，但這種溝通模式卻無法如實傳遞我們想要給孩子的訊息，如上述例子中，父母沒有說出口的其實是那份對孩子未歸的擔心。

長期接收「你訊息」負面語言的兒童，可能會認為自己是不被父母喜愛、無法將事情做好的人，而容易形成低的自我價值感，到了青春期之後，這樣的溝通模式更可能拉開親子之間的距離，相信這樣的結果，並不是我們所樂見的。那麼，到底要怎麼說，才能有效、清楚地傳達我們真正的意思呢？



以下提供四個步驟和原則給大家參考：

### 一、我見我聞：說出事情的原貌

孩子，其實我想說的是：「從你放學時間到現在將近兩個多小時，我一直在家裡等你回來。」

### 二、我的感覺：說出自己因這件事情產生的感受

孩子，其實我想說的是：「我在家裡很擔心你是不是發生什麼意外，我覺得很不安和緊張。」

### 三、我的理解：說出自己對這件事情的看法

孩子，其實我想說的是：「我認為你放學後直接跑去同學家玩，沒有先打電話告訴我你要去哪裡，是不對的行為。」

### 四、我的期望：說出自己對這件事情的真實渴望

孩子，其實我想說的是：「我希望我們可以一起討論，下次放學你有事情耽擱了，無法直接回家時，你可以怎麼做...」

「我訊息」的溝通目的，是讓我們能夠清楚表達自己對事件的想法，並且抒發隨之而來的情緒感受，有時候我們隱藏在「生氣」背後的情緒，其實還夾帶其他更深層的感受，例如傷心、難過、擔心等，但往往因為事情突然發生，或一時之間無法控制情緒，而不自覺地說出一些責備或批評的話語，產生親子衝突。因此，我們平常在跟朋友聊天或與家人、同事相處時，都可以練習使用「我訊息」的溝通模式，這樣在親子溝通的「關鍵時刻」，才能自然且暢通的運用技巧，使親子關係更加親密與和諧哦！

## 主題：分享「教養孩子，你只需要一卷膠帶」讀後感

文/賴怡丹

「老師，妳會怎麼教我的小孩？」這是我大學期間當家教時，最常被家長們問起的一個問題……

在一次讀書會中，我的老師彭瑜亮將《教養孩子，你只需要一卷膠帶》這本書送給了我，並告訴我：「妳是個細心的人，也為孩子做了很多，但我希望在妳身邊的學生可以有更多自己動手練習的機會……」

作者Vicki Hoefle是位專業親職教育者，她的教養觀——只要相信孩子，孩子自然會找到解決之道；同時也在書裡提出我們在管教孩子的壞行為、壞習慣時，我們所有的叨念、提醒、訓話、怒吼、威脅、處罰、利誘、數落、暫停、道德勸說……都是沒有用的。

「為什麼沒有用？」Vicki Hoefle說其實最大的原因就是我們這些大人「太擔心了！」我們總是過度指導、過度介入、過度擔心……

雖說這是本「擺明」寫給父母的教養書，但我很清楚我身邊的每個學生，都是帶著父母的期望來到學校學習，所以我也在閱讀時回想自己是如何和孩子們互動，提醒自己下次在和孩子們互動時可以怎麼說、怎麼做，才能真正幫助他們解決問題。

在陪伴、教導孩子時，我們必須拿出膠帶。這卷膠帶提醒我們不要衝動、把狀況搞清楚、別急著破口大罵或下指導棋……這種「膠帶教養術」是一種放手的教養方法，重點在於加深親子關係，而不是管教小孩；關鍵在於觀念，而非方法。

讓孩子清楚我們的觀念或原則，孩子們在做任何事時會更有安全感、期待感（他瞭解自己不會無緣無故被責罵或處罰、在自己有所突破時會期待我們有別於以往的回饋）

對於培養或維持親子關係更是重要。

延伸到自己現在的班級：比起直接指導，我們給孩子更多的是尊重、我們傾聽他們的想法、重視溝通；如同書中提到的：我們讓孩子們有機會做選擇並且承擔後果，讓孩子更有「責任感」、「參與感」。

當我們知道孩子在這個階段應該有哪些生活自理能力，我們給予時間充分練習直到精熟；在班上的事務只要學生能勝任，我們會放手讓孩子試著完成，讓他們在每次「任務達成」後獲得「成就感」，相信這是每個孩子在學習過程中不可或缺的正向能量！

陪伴孩子成長的過程，只需要我們手上的「膠帶」，別當個事事「交代」的大人，要讓孩子有機會與時間自己去處理問題，成為一個獨立自主、懂得思考的人！



# 2016 生命教育月 系列活動

生命透過不斷學習和成長，增強精神並啟發心智。當面對困境時，就能堅定解決問題。生活中的體驗學習，包括活動的參與、學習互助、愛人愛己等都能成就生命教育中所要傳達的精神表現。從開學以來一連串的生命教育體驗宣導活動都基於此種理念，希望頂溪國小的孩子們從愛自己進展為愛他人，並能尊重所有萬物。

文、圖/輔導處



## 一、新生入學活動

「你打卡了嗎！」頂溪的小一新鮮人走紅地毯、過聰明門、智慧門、快樂門，抽寶貝福氣袋，在創意有趣的FB、LINE、YOUTUBE的打卡板前開心拍照留念，豐富的小一新生活動就此展開。精彩的故事開啟孩子閱讀的視野，生動活潑的故事媽媽戲劇表演，則是讓孩子學習尊重與包容。感謝家長會致贈孩子桌墊，幫助孩子在課堂上學習。最後，孩子們敲響了智慧鐘，帶著「小一閱讀齊步走」的新書，大步邁向學習閱讀的里程。

新生家長親職講座邀請職能師廖依晴老師到校演講，廖老師以孩子發展的角度，教導家長認識孩子特質，依據其特質，給予不同的策略和方式。家長們受益良多，也懂得更多方法協助孩子的學習與成長。



校長迎接小一新生到來



故事媽媽帶領繪本閱讀



班級導師帶領並指導小一新生入班



生命教育、品德教育(包容、守秩序) 故事媽媽戲劇表演：和甘伯伯去遊河



班級代表接受家長會捐贈的桌墊



教務處準備「小一新生齊步走」閱讀繪本贈送給新生



新生敲智慧鐘



親職講座主題：小一新生就學適應與親師溝通



祖孫週——代代上學去祖孫合照



祖父母節繪畫特優-三年三班 汪奕甫



祖父母節繪畫特優-四年二班 鄭芷忻



祖父母節繪畫特優-五年三班 鄭鈺焱

## 二、祖孫週——代代上學去

開學第一週是祖孫活動週，許多阿公、阿嬤牽著孫子的手上學參加學校舉辦的祖孫週活動，在創意可愛的YOUTUBE拍照框中留下珍貴的相片，濃濃的祖孫之情，在一張張動人的相片中表露無遺！

## 三、大手牽小手

六年級大哥哥、大姊姊們帶著呵護的心，緊緊牽住一年級小弟弟小妹妹們的手，帶領他們參加開學的第一個兒童朝會。全校師生以最熱烈的掌聲，歡迎這群頂溪小小寶貝們。大家一起玩了尋寶遊戲，跳著最夯的「妖怪手錶」，共同度過一個溫馨快樂的開學始業式。



六年級的大哥哥及姊姊帶領一年級新生入場



六年級的大哥哥及姊姊帶領一年級新生入場



歡迎小一新生入學-歡迎看板繞場活動



全校一起跳妖怪手錶 歡迎小一新生



學生認真從介紹教師櫥窗中找到答案



認識教師有獎徵答抽獎



得獎的小朋友與老師合照



再忙也要和您喝咖啡活動



愛在世界各個角落敬師影片



學生送小卡感謝老師

## 四、生命教育-教師節系列活動

雖然梅姬颱風打亂了教師節系列活動，但小朋友對老師的熱情和感恩，絲毫不受颱風影響！教師節活動從「猜猜我是誰」開始，小朋友仔細地在「師長介紹」的櫥窗中找尋有獎徵答單上的答案，期待自己成為抽獎活動的幸運兒！兒童朝會上，小朋友的驚嘆聲此起彼落，多希望自己能幸運中獎！除此之外，在活動結束前，小朋友拿出已寫好的敬師小卡，送給自己最敬愛的老師，老師們感受到孩子們真誠的感謝，覺得溫暖又幸福。

教師節系列活動----愛在世界各個角落，感謝家長們以自己家鄉的母語，透過錄製影片的方式，表達對老師的感謝與祝福，讓老師們覺得窩心又感動！

## 五、生命教育宣導

開學後輔導處也展開各年段生命教育的宣導及生命教育四格漫畫比賽，從小扎根，潛移默化培養孩子們尊重生命。

從三年級愛護動物展開序幕，小朋友從影片中了解流浪犬的由來和問題，再經由動保處的獸醫叔叔解說，更能懂得愛護動物、尊重動物的生命。

情緒管理是重要的EQ課程，特別邀請永和耕莘醫院心理衛生科洪智盈心理師到校和4年級的孩子們談情緒，孩子們從有趣的動畫中，認識了各種不同情緒的呈現方式，也學會了運用深呼吸、轉移注意力、轉念思考的方式來調整自己的壞心情喔！

五年級幸福捕手的活動，從「看、聽、轉、牽、走」五個步驟學習找生命的出口。

學期中還有令人期待的低年級故事媽媽生命教育戲劇演出，希望頂溪的孩子們在心靈上有滿滿的收穫。



VZ三年級生命教育講座-愛護動物



四年級生命教育講座-情緒管理



高年級生命教育講座-幸福捕手



友善校園四格漫畫-四年3班 許一晴



友善校園四格漫畫-五年2班 孫浩倫



友善校園四格漫畫-六年4班 簡廷恩



友善校園四格漫畫-三年3班 徐心妙



友善校園四格漫畫-六年5班 翁子翔



# 拒絕校園霸凌，和平天使由你我做起- 3Yes 3No 守則

最近，校園霸凌事件頻傳，造成許多學生內心的不安。小朋友，你們知道什麼是霸凌嗎？霸凌是指一位學生長時間、重複地被一個或多個學生欺負、騷擾，或被鎖定成為出氣筒的情形。

然而，很多受害者在面對霸凌事件時都會選擇忍耐而不敢說出口，因為他們怕被欺負的更嚴重。或者當小朋友看到霸凌事件發生時，都會選擇假裝沒看到而沒有去幫助受害者，因為他們害怕自己會反過來被霸凌。但是，這些都是不好的作法！因為不僅不會讓霸凌者停手，反而會加深對受害者的傷害而造成無法挽回的結果。「霸凌」是一件可怕且嚴重的事情，我們應該**挺身而出阻止它的發生**。

小朋友，現在請你想想，如果有一天換你遇到霸凌事件時，你會如何做選擇呢？或者，你會希望別人怎麼幫助你？是忍耐不說？逃避？勇敢地說出來？還是挺身而出？

「霸凌」，會讓校園變得不安全不美麗，所以，我們不能就這樣看著霸凌發生。為了要讓校園變得更友善與安全，我們必須**從自己做起，感同身受，將心比心，發揮愛心與正義感**，最重要的是，每個人**都要彼此相互尊重**。所以，當我們遇到霸凌事件時，除了要**勇敢說出口(向父母或老師求救)**，也要遵守「3Yes 3No 守則」，大家一起來幫助霸凌與被霸凌的同學，把校園霸凌趕出校園！小朋友，我們一起當校園的和平天使，用**正義**來守護校園！用**愛**來關心周遭的人事物！用**笑聲**傳遞快樂！



↑霸凌可區分成六大類。

**1 Yes** —遇到被嘲笑或欺負的情形，要溫和但堅定地拒絕對方  
—例如：「我不喜歡這樣，請你停止。」並且，反覆練習幾次。

**2 Yes** —遇到其他同學被嘲笑、排擠或欺負，應該要想辦法阻止。  
—如果擔心欺負人的同學會反過來欺負你，**就請大人來幫忙！**  
—**幫助弱小是正確的行為**，跟「打小報告」完全不同唷！

**3 Yes** —要立即求救，或打反霸凌專線。  
—請同學幫忙想辦法，和同學一起解決問題，或請大人幫忙。

參考資料：兒童福利聯盟文教基金會。

**1 No** —不要因為身體的特徵、成績、家庭背景等原因嘲笑別人。  
—**每個人都有他的優點、缺點和與其他人不同的地方，同學們應該要互相尊重和欣賞。**

**2 No** —不要因為其他人都這麼做，就只好跟著做。  
—雖然你的好朋友可能都會排擠某一個人，但這不是值得學習的好行為，**你可以勇敢地說「不」！**

**3 No** —不要因為一次的求助失敗就放棄。  
—**多嘗試幾次，你也可以變成校園反霸凌的和平天使。**



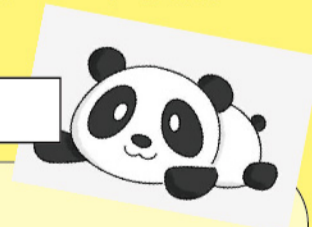
熊貓信箱在彩虹樓二樓喔~~~



## 輔導室 - 熊貓信箱

哈囉！頂溪的各位小朋友，大家好☺ 輔導室這裡有一件很重要的事情要宣布，就是學校的「熊貓信箱」正式啟用啦。一定有很多小朋友想問，熊貓信箱到底是要做什麼的呢？就是當你想要找人與你一同分享你的心情的時候、當你有心事不知道要找誰說的時候或者當你遇到問題不知道要如何解決的時候，你可以將這些事情用**寫信**的方式記下來(寫下想要分享的事情、心情、遇到的問題…等)，然後投進「熊貓信箱」裡，到時候「熊貓達人」就會**回信**來幫助你喔！記得，把信投入信箱前要記得寫上**班級座號姓名**，這樣「熊貓達人」才知道要回信給誰喔！放心，信的內容只有你和「熊貓達人」知道喔，因為這是屬於你們之間的**秘密**！噓~~~快來寄信唷！很有趣喔！

←有沒有看到滿滿的信件!!! 學校很多小朋友已經開始使用這個信箱囉! 就等你投信了!



有獎徵答時間：

- Q1. ( ) 當你看到別人被霸凌時，你該怎麼做？ A. 裝作沒看到，反正不關我的事情。 B. 告訴大人，請求幫忙處理。 C. 在一旁拍手叫好。
- Q2. ( ) 當你被別人霸凌時，什麼做法是比較正確的？ A. 選擇忍耐，忍一忍就過去了。 B. 溫和堅定地拒絕對方：「我不喜歡這樣，請你停止。」
- Q3. ( ) 當我看到我的好朋友在霸凌同學時，我應該： A. 勇敢地告訴他這是不對的行為並請他停止。 B. 跟著他一起霸凌別人，因為我們是朋友。
- Q4. ( ) 如何當一個好的校園和平天使將霸凌趕出校園呢？請寫出你的想法。

答案紙放在熊貓信箱旁，歡迎小朋友自行前往拿取，踴躍參加且回答正確的人就有機會獲得精美小禮物喔！

班級輔導  
霸凌宣導  
孩子們認真  
學習的模樣

