



春雨

輔導季刊

春風化雨 接納同理 有愛無礙 適性揚才

發行者：羅文興校長
編輯審核：陳麗如主任、陳麗茹主任
執行編輯：鍾淑娟組長
編輯小組：張若男組長、卓悅瑛組長、史淑英專科教師
刊頭設計：黃聖富老師
校址：新北市永和區文化路133號
電話：02-29212058
網址：web2.thps.ntpc.edu.tw
感謝中華書局補助出版經費



中華民國106年11月15日出版



打造幸福、快樂、友愛的學習園地 校長 羅文興

(場景一)

「校長，學校老師要我多陪陪孩子複習功課、寫作業……」午後，一位一年級家長和我約在校長室，心中有些焦急的說著！

「有啊！我每天晚上都有陪他寫功課，也有教他啊，也有叫他背啊，可是小考下來的分數，國語、數學還是很不理想，眼看期中評量就要到了……」家長繼續說著！

「您是擔心孩子考不好嗎？還是……」我接著問……

「是啊！我真的很擔心……」家長仍難掩著不安的心……

「媽媽，我跟你說，評量（考試）主要是讓孩子知道這個階段學到了些什麼？有哪些是還不熟悉或是不會的？也讓家長、老師瞭解孩子的學習狀況……」我慢慢的回答著說……

「如果評量結果不是很好，我們就要來分析是孩子的學習方法不對呢？還是孩子在認知發展上相對比較慢一些？」我繼續說……

「若是方法不對、態度不好、容易分心，那我們來一起幫助孩子調整改進；若是孩子認知發展上的問題，那我們就不要急，給孩子多一點時間，多鼓勵他，因為保有動機與興趣才是學習最重要的事！」

「而且，在學習的路上，不是比誰先起跑，而是比誰先到達終點！若是起跑慢一點，沒關係，持續努力，還是有機會比別人先到達終點的喔！」我最後說！

「聽校長這樣說，我就不那麼緊張了，本來我心裡頭一直好焦慮喔……」家長如釋重負似的說著，臉部表情也輕鬆多了！

(場景二)

「校長您好喔！昨天女兒畫了張可愛的圖畫。說有哥哥姊姊來校表演。她生動有趣的把當時畫了下來。雖然只是孩子塗鴉，但仍想跟您分享。」有一天，校長室Fb上傳來一則家長的訊息……



「感謝您讓頂溪煥然一新，孩子開心的唱著校歌、國歌，願孩子在頂溪能開心學習成長喔！」接著傳來訊息寫著……

「真開心看到孩子喜歡來學校學習……！」我在線上回應……

「是啊！孩子上學開心，做父母的就放心了。感謝您！」不久，媽媽回傳的訊息……

「右上角在講台上的您喔！」媽媽在回傳訊息註記著……

看著頂溪孩子畫的圖畫久久，心裡想著，也許只是例行性活動的安排，但在孩子心裡面，已經種下一棵幼苗……，這是教育工作最迷人的地方。



每每「春雨」的出刊，就在想著要和大家分享著這段期間，在校園裡的所見所聞，也翻閱著從春雨第30期，也是發行紙本春雨開始時的歷次文章，似乎也見證著，頂溪親師生之間關係微妙的轉變。

記得，在這學期開學初的家長成長團體始業式時，和參加的家長們分享個人這4年多來，對於頂溪的觀察，發現到，學生的表現在態度、禮貌及生活表現上進步很多，家長們對孩子的關心程度以及親師溝通上都增加與順暢，這樣微妙的變化，也使得頂溪的校園顯得更加溫馨、友善，這是全校親師生共同努力的成果，我們也要好好珍惜。

適逢63週年校慶活動，我們依然規劃了運動會、園遊會與師生美展活動，加上在今年8月30日開學當日開放使用的全新運動場、跑道，2期校舍改建工程歷經4年，終於告一個段落，我們也在校慶當天辦理落成啟用儀式，象徵著頂溪國小將邁向一個全新的開始，歡迎大家一起來見證這關鍵的時刻。

學校，是為了提供孩子學習而設立的，而孩子的教育，需要學校、家庭、社會共同關注與努力的，因此，每一位頂溪的老師、家長以及社區民眾，都是頂溪孩子重要的守護者，在這全新的開始與關鍵時刻，希望我們一起手牽手、心連心，為頂溪的孩子打造一所幸福、快樂、有愛的學習園地。

付出與關懷

家長會 陳意蓉會長



現今網際網路發達的年代，人與人的相處不再空間和時間上的差異性關懷，就好比你有在FACE BOOK給好友們按讚了嗎？有的話，恭喜你願意付出你小小的時間關心你身旁的家人及朋友，讓他們用很簡單的方式，了解你是很願意關懷他們的；沒有的話，也不需要太惋惜，或許你只是今天非常的忙碌。

我們常常為了自己的孩子傾給了所有，卻忘了教他們如何懂得回饋，而回饋也是種付出的學習，常言道：「施比受更有福。」，在教育下一代的課程裡，我們往往只單方面注重課業成績單，卻忘了教導孩子要懂得關心彼此，體貼彼此，這樣造成孩子們無意間的自私和自利行為，就好比家中有兩個孩子常常都會說：「這個是我的！」卻忘了分享和關心彼此的重要性。

再者，我們來談談什麼叫付出，什麼叫關懷？用最直接的方法，也最直接的管道來做串連，這其中必需品就是愛，而不是口頭上說說而已，愛是要花時間陪伴，花精神來去看管小孩的成長之路，當我們願意陪著孩子們成長帶領著走向正確的人生觀，這個優良的身教才是最難能可貴的！也正是孩子最容易學習的方式，我們願意付出時間關心小孩的成長和孩子們建立最良好的互動，孩子們也會願意付出學習的成果來回饋給父母親。間接的教導孩子如何主動付出他們的努力成果和關懷自己的父母親及身邊的同伴。

在生命教育及學校教育中的「德智體群美」，品德是排列第一位，這個可以讓我們彼此了解到如何以愛作為付出及關懷他人的主要行為表現。孩子們才不會有魯莽及衝動的行為，懂得付出的人是容易擁有好品格。

希望在未來的人生旅程裡，我們大家要真真正正的學習付出與關懷。共勉之！！



我想和你做朋友

特教班老師 林萱如



下課時間，門邊冒出一雙腳，對著牆角踢了又踢。過了好一會，這雙腳的主人小傑走進教室了。「老師，他們都不喜歡我……」一雙水汪汪的眼睛，帶點哽咽的語氣。

兩、三個小孩氣急敗壞地跑進教室，「老師，老師，小安剛才又打人了，我們跟他講都講不聽，我們不要跟他做朋友啦」……

這樣的情節，在資源班似乎是兩三天會看見的情節，身心障礙學生在人際互動上常常是一個頭兩個大。因此，希望藉著這篇文章做簡略的實務教學分享，希望能幫助身心障礙學生在人際互動上有所進步。

以交朋友上有問題的身心障礙學生，舉出常見的兩類進行說明，並提出相關的建議。



一、火山型

這類學生常會生氣罵人、打別人，這是因為他們沒辦法好好控制自己的脾氣。所以要教他們：

(一)了解行為後果

要讓他們清楚明白行為後果，如用一張大海報，在中間寫下他發脾氣的行為(打人)，和他一起討論這樣的行為可能會引起的後果(沒有朋友、同學受傷、被老師處罰....)，讓他知道。

(二)學習冷靜技巧

最簡單且最容易的方式是離開現場去深呼吸來冷靜。或者給他許多廢紙，讓他盡情地撕，好把壞心情丟掉，當然之後要記得把場地收拾好。



二、當機型

這類學生總是雷達當機，不知道同學在生氣什麼或不喜歡自己的什麼行為。所以要教他們：

(一)知道不被喜歡的行為

直接告訴他，他有做過哪些行為是同學不喜歡的，然後教他如何改。

(二)說話技巧

這類學生常自己說個不停，可以用「丟傳球對話」來改善。讓學生兩個人一組，一邊說話，一邊丟球。如由A生拿球，他可以說一句話或發問，將球傳給B生，B生須回答A生的話，並將球丟回去。藉由傳接球對話，養成正確對話互動的習慣。

其實，資源班學生在交朋友上面臨的困難不只這兩種，方法也不止這些。最重要的是除了教導他們如何交朋友，也要讓他班上的同學了解並學習與他們正確的互動方法，這樣才能發揮最大的效果。

養育出一個快樂的孩子

職能治療師 呂忠益

研究發現，快樂的人們擁有一些共同的特質，快樂的活著 包括：較有自信、樂觀、有自制力。我們提供幾個訣竅，讓我們開心快樂每一天。



1. 給自己彈性的時間，不要把生活安排得太有規則：

避免將自己的時間塞滿各種活動、課程。所有的人都需要有一些無所事事，隨性玩耍、發呆、走走逛逛、做白日夢的時間。唯有這樣才能讓我們的想像力無拘無束的發揮，也許該放慢我們的腳步，拋開我們的行程表，享受生活一下。

2. 關懷別人：

快樂的人需要能感受到自己與別人有某些有意義的連結，了解我們對別人的意義。要發展這種感覺，要多與他人接觸。整理一些舊物品，和家人與朋友捐給慈善團體，幫助無家可歸的孩子。也可以參與一些義工活動，都能從幫助別人的過程中，獲得快樂。並養成喜歡助人的習慣。

3. 鼓勵多運動：

陪孩子玩球、騎腳踏車、游泳等，多運動不但可以鍛鍊孩子的體能，也會讓我們變得更開朗。保持動態生活可以適度紓解孩子的壓力與情緒，並且喜歡自己，擁有較正面的身體形象，並從運動中發現樂趣與成就感。

4. 笑口常開：

常和孩子說說笑話，一起編些好笑的歌，和你的孩子一起開懷大笑，對你和孩子都有益處。光是大笑，就是很好的運動。

5. 有創意的讚美：

讚美要具體一些，說出細節，指出有哪些地方讓人印象深刻，或是比上次表現更好。

6. 確保吃得健康：

健康的飲食，不僅讓我們身體健康，也能讓情緒較穩定。不論是正餐或點心，儘量遵循健康原則，例如：低脂、低糖、新鮮、均衡的飲食。

8. 常常擁抱：

一個擁抱，傳達的是無限的關懷，是無聲的「我愛你」。溫柔的撫觸擁抱，可以讓我們變得較健康、較活潑，情緒也較穩定，也能讓人減輕壓力，撫平不安。

9. 給自己發揮的舞台與空間：

我們都有特有的天賦，為什麼不找機會機會表現一下？當我們表現出熱情時，對自己自然會更有自信心。



2017 生命教育月 系列活動

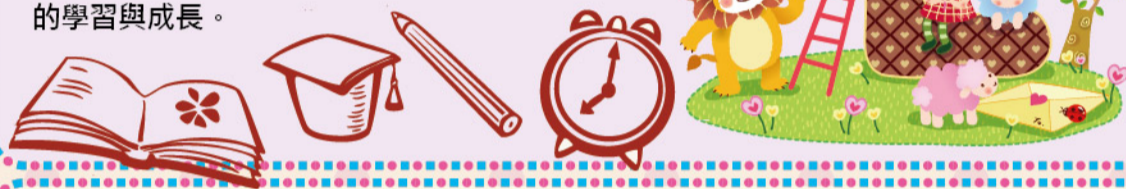
生命是一個成長的過程；從未成熟到成熟，從需要照顧扶持到獨立負責，特質是成長，尤其是知識與能力方面，更需要不斷的學習新的適應和解決問題的能力。從開學以來一連串的生命教育體驗宣導活動都基於此種理念，希望頂溪國小的孩子們從愛自己進展為愛他人，並能尊重所有萬物。

文、圖/輔導處

一、新生入學活動

頂溪的小一新鮮人走紅地毯、過聰明門、智慧門、快樂門，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，生動活潑的闖關遊戲，則是讓孩子認識適應小一的學習生活。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。

親職講座邀請陳志誠心理師到校演講，陳老師以孩子發展的角度，教導家長認識孩子特質，依據孩子的特質，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。



迎接小一新生到來



班級導師指導小一新生



新生敲智慧鐘



闖關活動-上學我最行



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



闖關活動-安全你我他



親職講座主題：小一新生就學與適應



闖關活動-雨衣小達人



闖關活動-便便小超人

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！



祖孫週 - 代代上學去祖孫合照



祖父母節繪畫特優-三年五班江乙汝



祖父母節繪畫特優-五年二班鄭芷忻



祖父母節繪畫特優-五年三班林子希

三、大手牽小手

在熱情的太陽、嶄新的操場下，主任、老師、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。大家一起玩了歡迎大字報遊戲，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。



勇男主任領隊，由六年級的大哥哥及姊姊帶領一年級新生入場



班級導師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

四、生命教育-教師節系列活動

頂溪的孩子們大聲說愛，送給平日諄諄教誨的老師，祝頂溪的老師們~~教師節快樂



學生奉茶點歌向老師說愛



學生將心享卡送給老師



五、生命教育宣導

輔導處邀請動物保護防疫處獸醫陳宗承到校分享流浪動物的處境，從照顧動物及相處的方式，引導孩子們對生命的尊重。

另外也邀請新北市衛生局鄭惟方講師從日常生活中看、聽、轉、牽、走五個步驟，讓孩子們皆為生命守護天使。



三年級生命教育講座-愛護動物



友善校園四格漫畫-四年3班汪奕甫



友善校園四格漫畫-六年1班黃立瑩



友善校園四格漫畫-三年3班徐心妙



五年級生命教育講座-幸福捕手



友善校園四格漫畫-四年3班閔湘云



友善校園四格漫畫-六年5班申奕謙



友善校園四格漫畫-六年5班翁子翔

生命教育- 看聽轉牽走 守護你和我

小朋友，在我們生活中的每一天都會發生不同的事情，有開心快樂的時候，也有傷心、生氣與壓力大的時候。當你心情不好的時候，你是如何幫助自己處理情緒的呢？有沒有人聽你說話聊天、有沒有人陪在你身邊？那，假如有一天你身邊的家人或朋友心情不好時，你知道如何幫助他們嗎？其實，很簡單喔！有時候我們的一句話、一個微笑，都可以幫助到他們。如果你真的不知道怎麼幫助自己或身邊的人，下面有介紹五個字的口訣「看聽轉牽走」，我們一起來看看要如何實際運用在生活中喔！



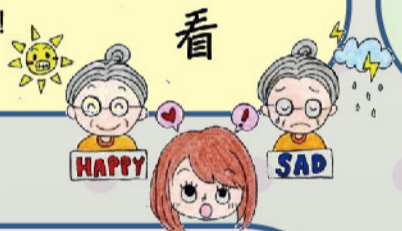
看 (Looking) :

「我身邊的人，還好嗎？」

觀察關心身邊的人有沒有跟平常不一樣。
觀察重點：

1. 對日常生活失去了興趣，對平常會在意的東西變得不在意。
2. 成績或表現全面性退步，努力程度降低。
3. 突然缺席或曠課的次數變多。
4. 無精打采，表情與心情看起來很不好。
5. 自我照顧能力變差，生活變得很混亂。

當你發現你身邊的人有這幾個狀況發生時，他可能發生了一些事情。你可以主動的關心他或者告訴大人你觀察到的狀況，讓我們一起幫助他！



聽 (Listening) :

你說，我聽，我會做一個好的傾聽者。

「怎麼聽？」

1. 用你的「眼睛、耳朵、心」聽他說。
眼睛要看著對方。
耳朵要打開仔細聽他在說什麼。
要用真誠的心去聽對方說話。
2. 對於他分享的事情，不批評、不指責。
3. 鼓勵他，說出他的感覺、他的想法。
4. 適時給予回應，告訴他：你的關心。
其實你的一句話、一個動作、一個微笑與對他的關心，對家人跟朋友來說都是一種陪伴，也能讓他們獲得力量喔！



轉 (Learning) :

念頭轉個彎，人生大不同。

事情本來就沒有好與壞之分，而是我們自己對事情的想法與解讀有所不同而已。同樣一件事情，我們換個角度去思考，就會有不一樣的結果喔！當你願意轉變你的想法時，你就會發現行為也會跟著轉變，人生也會變得不一樣。所以，我們遇到困難或挫折的時候，不要一直想著不好的那一面，腦袋轉個彎，說不定會想到令人意想不到的事情喔！平常就可以練習，遇到不愉快的事情，想一想如果換個角度想會不會好一點。
(例如：今天考試考不及格 → 雖然考不好，但這讓我知道有些地方我還沒學會，我可以再去加強學習。)



牽 (Loving) :

「拉起愛的小手，牽出幸福安全網。」

小朋友，當你發現身邊的家人朋友情緒很不穩定的時候，除了關心傾聽他的心事以外，你也可以鼓勵他或是你幫助他尋找可以幫助他的人。有時候一個人想破頭可能也想不出什麼好辦法，但是或許兩個人、三個人甚至更多人一起想，是可以想出更多解決的方法。所以，只要他願意，你可以邀請其他人一起來關心他、陪伴他、支持他，陪他走過心情不好或困難的時候。有你們的陪伴，對他來說會是很重要的。



走 (Living) :

Happy 人生齊步走。

我們的生活，有好多好多的選擇，有時候這條路不通，我們可以改走別條路，相信會有一條可以走到底的道路。
人生有很多選擇，你可以陪他去：

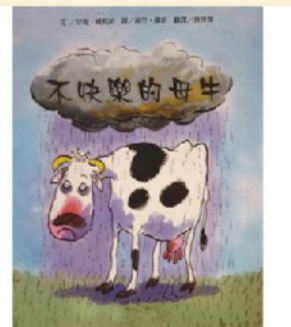
1. 轉移注意力：做其他事情有趣的事情，如參加活動、參加社團。
2. 抒發情緒：吃美食、唱歌、看電影、聽音樂、畫畫、大哭一場、到空曠處大喊...等等可以抒發情緒的方式。
3. 尋找支援：找人聊聊、和朋友去散心
4. 給自己沉澱的機會：放空、沉思、到郊外走走、重新思考下一步。
5. 尋找人生價值：尋求成長的課程、諮商輔導、社會資源、醫療資源...等。



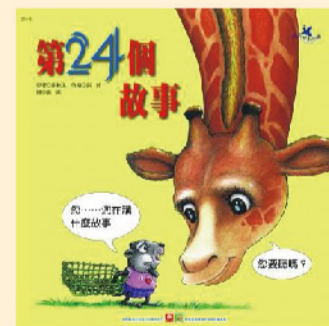
繪本介紹：關於轉念-正向思考。

1. 不快樂的母牛

(主題在探討樂觀開朗、正向思考)



2. 第24個故事《轉念體諒的智慧》



爸爸媽媽可以透過親子共讀，帶著孩子去討論故事的內容，相信對於孩子來說是有很大的幫助的！小朋友也可以邀請爸爸媽媽一起閱讀喔！

有獎徵答！

第一題：請寫下幫助自己或朋友的五個字口訣(答案在文章裡！)。

第二題：當你心情不好的時候，你是如何幫助自己處理情緒的呢？

第三題：當你發現朋友心情不好的時候，你會如何幫助他？



參考資料：新北市政府衛生局。

參考圖片：臺中市政府衛生局 社區心理衛生中心。