



47期

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：翁文興校長
 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、卓俊瑋組長、史宛菁專輔教師
 刊例設計：葉華富老師
 校址：新北市永和區文化路133號
 電話：02-29212048
 網址：web2.thps.ntpc.edu.tw
 感謝葉華富專輔教師協助出版經費



中華民國107年6月8日出版

祝福頂溪，再見頂溪 校長 羅文興



這一天，終究是會到來的，因為天下無不散的宴席，只是有點唐突、有點出乎意料之外，因個人職涯規劃，未完成校長2任的任期，就向頂溪的親師生道別，著實有些過意不去，然而，這不僅是我同今年6年級的孩子們一起從頂溪畢業，也是我29年的學校教育生涯退休的日子，以頂溪國小做為教職的終點，對我而言，顯得格外有意義。

回顧頂溪

回顧這5年來，欣逢頂溪60週年校慶、2期校舍的改建，學校正處與轉型的關鍵10年，感謝全校親師生的支持協助與包容，我們定下頂溪「關鍵十年、風華再現」的四項學校目標：「優質新校園，雲端新學校」、「行動新學習，教學更創新」、「學生展天賦，學習更多元」、「親師多合作、共創新紀元」，轉眼4年已過，我們正在這4個目標的道路上前進。

2期校舍改建，自103年初開工動土，克服無數問題與困難，分別在106年3月，新教學大樓完工啟用，不僅有全新、安全、規劃完善的教室，符合智慧教室定義的互動、線上資訊教學設備，搭配行動學習教學策略，讓頂溪師生的教與學出更加多元與創意。而於同年9月啟用的全新操場、跑道，繽紛多彩的顏色，使頂溪校園增添無限活力。

不僅學校環境改變了，這5年來，我們建構多元的親師溝通管道，建立學校Fb粉絲團、Line@、Inschool App的應用、學校電視牆的設置，提供家長反應雙向管道、呈現校園即時訊息、活動花絮，春雨季刊、頂溪報馬仔月刊紙本的發行，紀錄頂溪歷史的點滴。親職教育的各種成長團體，在努力、堅持持續的辦理下，學生家庭的氛圍改變了，頂溪校園的空氣也改變了，變得更加友善、親和。

祝福頂溪

校園環境改變了，校園的學習氛圍也改變了，為了鼓勵教師創新教學，提供教師教學支援，我們於104學年度開始加入新北市行動學習方案計畫迄今，並於105、106年度獲選為教育部行動學習學校，亦剛通過為新北市105~107年度教育部行動學習學校，透過行動載具的平台，結合網路豐富教學資源，讓孩子的學習更加生動、活潑、有趣，並迎向教育科技（EDTEC）潮流的來臨。

為了開闊孩子學習的視野，我們加入教育部城鄉共學方案，進行班級校際交流的模式；我們帶領學生社團，走出校園，與其他縣市、離島甚至其他國家學校，進行校際間的交流模式；我們引進國際志工，讓孩子有機會在學校接觸不同國家的文化與語言。更為了培養孩子具有世界移動的能力，在幾年來積極的準備下，不論是專業英語師資的引進、英語學習氛圍的營造下，我們終於在日前獲得新北市107~109學年度雙語實驗課程計畫的評選通過，在下學年度開始，頂溪國小便會有1名外師進駐到校園內，用英語進行綜合領域課程的教學以及課餘時間的互動，讓我們的孩子沈浸在雙語的學習環境中，增進孩子應用英語的能力。

再見頂溪

「讓世界走進來，讓頂溪走出去」是我對頂溪的夢想，讓世界走進來，開闊孩子的視野與胸襟；讓頂溪走出去，展現孩子的能力與自信。

「有夢最美，築夢踏實」只要敢於夢想，就會有實現的一天。這是我們要給孩子面對未來世界挑戰的能力，這條路，需要大家持續努力堅持下去，「行動學習」、「雙語教學」希望能成為學校的一對「翅膀」，帶領頂溪親師生迎向未來。

「祝福頂溪，再見頂溪」，一日為頂溪，終身為頂溪，這是對我自己的期許，感謝這5年來，頂溪給我的人生養分。也祝福今年的畢業生，鵬程萬里，今日你以頂溪為榮，他日頂溪將以你為榮。



EQ的生活美學：創造積極熱情的家庭生活和工作力

財團法人光寶文教基金會社區認輔 吳銀玉總監

這是最好的時代，也是最壞的時代；這是智慧的時代，也是愚蠢的時代。
~狄更斯(Charles Dickens)



2018年5月高中繁星計畫成績甫公布，台大醫學系榜首落在雲林縣虎尾高中的吳婷茹同學。這位來自偏鄉的同學，不靠補習拼上台大醫學系榜首，其成功秘訣是：規律的生活、認真專注探究的學習精神和運動。吳同學表示：規律的生活是：每天都會在十一點半前睡覺，絕不熬夜且必須睡足六小時；每天慢跑鍛鍊體能，藉此紓解課業壓力。另外；認真專注聽課，筆記工整仔細，遇到不明白的問題就會和老師或者同學討論。

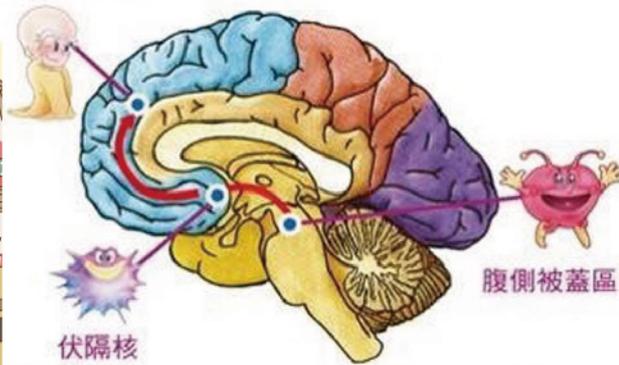
洪蘭教授在《運動改造大腦：IQ和EQ大進步的關鍵》序文指出：運動時會產生多巴胺、血清素和正腎上腺素，這三種神經傳導物質都和學習有關。多巴胺是正向的情緒物質，人要快樂，大腦中一定要有多巴胺，我們的快樂中心伏隔核

裡都是多巴胺的受體。我們看到運動完的人心情都愉快，打完球的孩子精神都亢奮，脾氣都很好。血清素跟我們的情緒和記憶有直接的關聯，正腎上腺素跟注意力〈專注〉有直接的關係，它在面對敵人決定該戰或逃時分泌得最多。

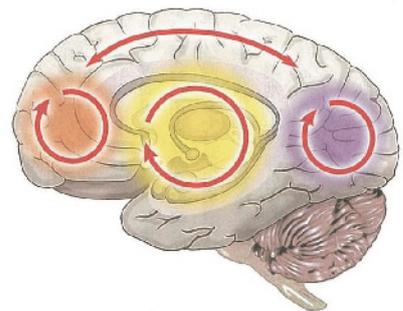
在「早睡早起」的好處方面：人在活動時大腦所產生出的廢物，會在睡眠時代謝，對大腦具有保護的作用。許多研究也證實，大腦在睡眠時，會補充活動時消耗的養分，加強連結每個腦細胞，同時將短期記憶轉至長期記憶，所以有充足的睡眠時間，白天不論在學校或工作，大腦都較能保持清醒，思緒比較靈活，記憶力也比較好，不論學習成績或工作成果，都會有比較好的表現。從吳同學的規律生活和充足睡眠足可以印證，維持規律與穩定的睡眠時間，就能夠讓生活品質提高，活化記憶且精氣神充足。EQ的生活美學：創造積極熱情的家庭生活和工作力，歡迎校園親師生一起來共學，這可以是照顧自己最永恆有愛的力量！



前額葉皮質區



「神經迴路」的概念



腦部不同部位的持續運作，例如一再重複特定的動作或念頭，就能產生固定的「神經迴路」。某一模式經再三重複而鞏固，使得所對應的神經迴路強於其他神經迴路，這就是我們熟知的「習慣養成」。

2018 慈孝感恩月 系列活動

文、圖/輔導處

溫馨的5月是慈孝感恩月，我們舉辦了一系列的家庭活動，從3月份起陸續地展開，首先是慈孝家庭楷模的選拔，全校共選出8組家庭，家庭成員間用愛彼此溝通與尊重，發揮了家庭父慈子孝的精神。5月第二週適逢母親節，我們規劃「綿綿蛋糕情、慈孝感恩心」活動，希望藉由學生親手製作杯子蛋糕與感恩卡，表達對媽媽及家人的感謝之意。5月11日的慈孝感恩音樂會，除了頒發8組的慈孝家庭楷模獎牌外，更提供學生展現音樂天賦的舞台，讓所有參與的親子都能享受一場心靈的音樂饗宴，也將慈孝感恩月的精神在溫馨與幸福的氛圍中發揮到極致。5月12日是國際家庭共學日，我們邀請潘慶輝校長蒞校演講，學習如何用愛提升孩子的能力為主題，教導父母應用策略方法；當天參與共學日的孩子們則參與製作「創意寶石餅乾」，動手將麵團做成各種形狀，並加上糖果點綴，好看又好吃，更可作為母親節的禮物。

一、綿綿蛋糕情、慈孝感恩心活動

今年五月老師、志工媽媽們將和孩子們在夢想廚房裡一起發想創作，運用天然健康的食材，透過手做海綿蛋糕，將滿滿的愛送給最親愛的媽媽和家人，感謝他們平日的辛勞。這次的活動從5/3開始為期2週，每班依照登記的時間到夢想廚房上課，小朋友先從認識食材開始，接著透過小組合作，依照順序打蛋、加糖、攪拌麵粉、奶油鮮奶、檸檬汁和檸檬皮，再倒入模型放進烤箱，最後烙印學校特有的長頸鹿、斑馬圖章，完成鬆軟好吃的海綿蛋糕。這是第一次老師指導孩子手作蛋糕，也是孩子第一次在夢想廚房體驗做中學的樂趣，課程與生活的結合，將帶給孩子無限的創意學習，也讓孩子在學習中學會感恩與珍惜生命中的美好。



學生體驗使用攪拌機將蛋打發



與夢想廚房合照



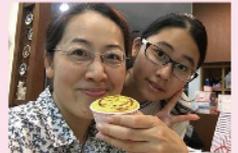
綿綿的蛋糕藏著滿滿的愛



祝福頂溪的媽媽們母親節快樂



幸福就在這一瞬間



幸福就在這一瞬間



國際家庭共學日親職講座-愛在能力、愛在關鍵



國際家庭共學日-創意寶石餅乾

二、國際家庭共學日-親職講座及「創意寶石餅乾」

515是國際家庭日，今日我們舉辦親職講座及手做餅乾活動，爸爸媽媽在視聽教室認真聆聽潘輝校長分享「愛在關鍵·愛在能力」的主題，演講結束前潘校長還請家長們寫下孩子優點的小卡片。孩子們開心的跟著志工媽媽和老師們在夢想廚房烤餅乾，活動結束後，家長把小卡片送給孩子，孩子把剛剛做的手工餅乾送給媽媽，看到媽媽擁抱孩子的笑容，孩子在媽媽懷抱裡的幸福，一幕幕溫馨的畫面，令人感動。

三、慈孝感恩音樂會

為了迎接溫馨美麗的5月，5/11這一天舉辦了「慈孝感恩親子音樂晚會」。孩子們先欣賞由福和國中樂團「首席」用「高胡」帶來精彩的《卡門》，作為表演開始的宣告！然後國樂團絲竹小組的《甜蜜蜜》與8位8年級的同學，帶來芥川也寸志的著名作品『給弦樂團的三部曲-第一樂章』。接著聆聽本校由各班精挑細選出來的學生，透過不同樂器詮釋美妙的旋律，同時藉以傳達對媽媽的感恩之心；本校古箏社，直笛團的孩子們更是藉由純潔真誠的演奏，以表達出對媽媽的感謝之意。



頂溪慈孝家庭楷模代表



福和國中樂團表演



直笛團表演



神秘節目-教師合唱團



本學期開設了二場親職成長團體，讓家長在教養子女上獲得團體支持與精進。4月11日至5月2日每週三上午幸福甜甜圈親職團體，由邱玉珍老師及鍾周麗媚老師帶領，主題為「找對角度與孩子互動」，內容豐富多元，深受家長推薦。另外，4月10日至6月12日每週二上午由泰山文教基金會協辦心靈花園家長讀書會，由陳阿梅教授帶領，藉由共讀提升父母對孩子的教養態度及技巧。

四、親職成長團體



幸福甜甜圈親職團體
主題：「找對角度與孩子互動」



泰山文教基金會協辦「心靈花園」家長讀書會
主題：心教·點燃每個孩子的學習渴望





網路交友危險多，「十大守則」保護你



在網路如此盛行且便利的時代，很多人的家裡都有手機、電腦與平板，我們可以利用這些東西上網來進行資料蒐集、玩線上遊戲，也會透過社群網站(例如：Facebook、Instagram、Line)分享生活大小事與照片，甚至有些人也會透過網路軟體來交朋友。社群網站與網路交友的興起，提供人們更多可以分享生活、情感連結的交流空間，也能及時跟朋友溝通互動以增進人際關係。

但是，小朋友，你們知道嗎？雖然網路讓我們的生活變得便利又豐富，但是網路其實也潛藏著許多的危險與陷阱！一不小心，可能就會發生很嚴重的事情，例如：網友變成了騙色、騙財、騙人的「網路大壞狼」，有時候網友會利用你對他的信任，要求你做不正確的事情，如：網友向你借錢、要求你傳私密照(露點裸照)給他、叫你幫他做違法的事、約你見面而強迫你做你不想做的事情(可能就會發生性騷擾或性侵的事情).....等等，而當你沒有好好保護自己的時候，可能就會發生這些不幸的事情。所以，在使用網路時，一定要學會「網路交友十大守則」來保護自己，這也會讓你可以網路世界過得平安又精彩喔！



網路交友「十大守則」

1. 網路裡的資訊「不」一定都是好的，有些資訊可能會誤導人，如：色情、暴力等不好的資訊。
2. 在網路上的人，「不」一定都會說實話，有些人可能會隱瞞身分或假扮他人的身分來騙你。
3. 「不」要隨便在網路上公開你和家人的身分資料或照片，因為你不知道對方會如何使用這些訊息。
4. 未經父母允許，「不」要單獨和網友見面，因為你不知道網友是好人還是壞人。
5. 「不」要隨意接受網友的禮物，也「不」要隨意借錢給網友，金錢來往容易造成紛爭或詐騙。
6. 若有要見面，請得到父母的同意，「不」要在陌生或隱密的場所見面，也「不」要對所有人隱瞞網友的資料或見面的時間、地點，讓身邊人知道你的消息，比較能夠保護你。
7. 和網友見面時，「不」要鬆懈你的警覺心，也「不」要讓飲料和食物離開你的視線。
8. 和網友聊天時，若對方傳的訊息讓你感覺奇怪或不舒服時，「不」要回覆，要立即告訴家長。
9. 如果網友做出讓你覺得奇怪或不舒服的舉動，要勇敢說「不」，也要立即告訴家長。
10. 萬一被網友威脅、恐嚇、侵犯或傷害，「不」要忘記求救，請立刻告訴家長並報警處理。

給小朋友的小叮嚀：

小朋友，暑假快到了，放假在家上網之餘，也要記得多到戶外運動，身心比較健康喔！另外，上網時間也要控制，**上網三十分鐘，就要休息十分鐘。**

給家長的小叮嚀：

現在孩子接觸網路的機會越來越多，家長可以與孩子討論如何正確地使用網路以及關心孩子使用網路的狀況，也可以跟孩子共同討論訂定上網守則，避免孩子網路沉迷或受到傷害！暑假到了，可以邀請孩子一同到戶外進行親子活動！

★ 有獎徵答 ★

第一題：
使用網路時(如：網路交友)，可能會遇到什麼狀況或危險？請寫出兩項。

第二題：
承上題，如何正確使用網路，才能避免讓自己處在危險之中？請寫出兩項。(請參考十大守則)