



55 週年

# 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：柯志賢校長  
 編輯室：陳麗如主任  
 執行編輯：蔡淑娟副校長  
 編輯小組：鍾淑娟副校長、李如玉副校長、史宛蓉等編輯  
 刊例設計：蔡淑娟副校長  
 地址：新北市永和區文化路133號  
 電話：02-29212055  
 網址：web2.thpc.ntpc.edu.tw  
 感謝蔡淑娟副校長協助出版經費



中華民國110年1月15日出版

## 服務學習 校長 柯志賢



在校園裡撿拾垃圾是一種單純的服務活動，但是，在服務活動前，如果你能學習如何分析垃圾的來源、類別和瞭解污染問題等等議題，研議解決之道；接著於服務活動後，能建議學校推動垃圾減量、宣導如何達到淨化校園的具體策略；然後了解策略與現實之間的關係，進而付諸執行。這一連串的服務學習課程，不只是希望服務活動的執行，更希望透過「推己及人」與「公眾利他」的價值引導，讓你找到服務的意義與價值，這是一場從認識自己、關心他人、關懷生活環境及參與公共事務的深度學習之旅。



最近新聞報導，有一群青年協助育幼院除舊布新，他們改造育幼院裡又舊又暗的地下室，讓這個空間變得既明亮又有設計感，可以學打鼓，還可以玩遊戲，讓孩童可以在這裡快樂學習，成為育幼院孩子們最愛的活動空間。這是一群沒有血緣關係的共居青年，聆聽了育幼院的企望，經過半年居家設計的統籌，籌畫「為你家加油」公益計畫，圓了這些失依孩子們對家的想望。

最後提醒各位小朋友，伸出友愛的雙手和付出



簡單的關懷，都是學習也是服務，就如高年級的孩子展現他們對環境熟悉的能力，試著對低年級的學弟妹伸出友善的雙手，帶著他們熟悉學校的學習環境，這會讓他們學習到，原來自己某些能力的付出，會成為周遭環境人事物重要的智慧資源。

讓我們一起努力，試著向需要協助的人伸出友善的雙手，你會發現，這個世界也會快樂的擁抱你，帶給你無窮的喜悅。



# 當個夠好的父母就好

學校心理師 陳孜祈

「孩子都一歲了還睡不過夜怎麼辦?」、「很不想打他們,但講都講不聽!」、「外出吃飯常常一團混亂,到底該不該給他們看3C?」最近來隨著社群網站的普及,父母們增加了許多可以在網路上交流育兒經驗及教養技巧的機會,常看到上述問題充斥在PO文及留言中;印象深刻曾在臉書的某個育兒團體中,看到父母們為了到底該不該「打小孩」引發鍵盤論戰,一派父母認為適當的體罰是可行的,一派的父母則認為溝通與理解較體罰更為重要。



然而可試想,你的孩子好預測跟理解嗎?你的每個孩子個性和特質都一樣嗎?若問父母這個問題,應該多數都會皺眉搖頭,覺得孩子難捉摸又毛病一堆,三個孩子三種個性。所以面對這樣獨特的孩子們,若只能遵循固定的教養模式,或大部分父母普遍認同的準則與規範,可能在陪伴孩子的過程中,便常常會感到疲憊,覺得自己很努力了,孩子怎麼還是有一堆令人煩心的狀況。



所以爸媽們若你曾在育兒及教養過程中看過很多書,問過很多過來人的經驗,甚至去聽一些專業講座,你已經很棒了,光是這些努力,就能代表你很認真地在思考你的孩子,很努力地在想怎麼與他互動會更好。永遠沒有一樣教養理論或是育兒方式是完全正確的,所以在這些付出中,爸媽有時可以先停下腳步,回頭重新想想自己的孩子是怎麼樣的特質,看看已經國小的他們,期待跟父母的互動是什麼?期待父母的陪伴是什麼?或許這樣的停下腳步,可以讓親子相處之間出現一些不一樣的變化,比起當個完美的父母,當個夠好的父母,真的就夠好了。



# 2020 家庭教育暨 聖誕感恩系列活動

家庭教育是孩子走向社會的第一座橋梁，影響孩子未來深遠。輔導室透過親子活動、親職講座、家長成長團體、讀書會等方式，一起協助家庭成長，提升家庭的教養功能。

文、圖/輔導處

## 聖誕感恩系列活動

### 聖誕節系列活動~守護天使分享愛!

一個微笑，可以溫暖整個寒冬；一次話語，可以激勵人生；一條小小的祝福語、祝賀詞，可以讓人美好。2020是特別的一年，我們一起走過COVID19病毒侵襲，所幸身邊的家人朋友都平安度過了這驚險不安的一年。我們將愛化為行動，變身為守護天使，為身邊的同學服務，將行動用英語寫下小卡，希望我的小天使們能在穿堂找到英語小卡，感受到溫暖與愛！也感謝志工大隊及工友先生一起完成了校園佈置，讓校園增添了歡樂與色彩。



學生聖誕作品  
裝置藝術

充氣拐杖糖拱門



大家一起  
分享感恩卡

一起將感恩卡  
貼在柱子上



### 聖誕節系列活動~驚喜歡樂送!

今日的校門口特別不一樣，喔！原來是聖誕老公公來發禮物啦！一句簡單的「Merry Christmas!」，溫暖了整個校園，感謝家長會長先生、Teacher Tracy和妙英老師一早在門口迎接孩子，讓孩子感到驚喜與快樂！感謝家長會長精心準備滿滿的禮物送給全校孩子，頂溪的孩子有夠幸福，在老師和家長的愛中成長與學習，相信有了大家的愛，頂溪的孩子將更懂得知足與感謝！



聖誕老公公  
來發糖果

充滿聖誕節  
節慶的色彩



最大獎獎落誰家?

恭喜幸運  
的得主



### 聖誕節系列活動~歲末感恩音樂劇!

一雙雙專注的眼睛緊盯著舞台劇表演，劇中的主角不畏艱難努力相信自己的精神，感動著觀看表演的師生們。感謝彩虹媽媽精彩的音樂舞台劇，讓孩子從戲劇中看到自己的與眾不同，看到了只要有愛，我們願意突破困難，勇於接受一切挑戰。



彩虹媽媽演出-極地冒險

四年級的孩子與  
彩虹媽媽合照



幼兒園的孩子與  
彩虹媽媽合照

孩子們專注的  
看音樂劇演出



### 一、家庭好「食」光活動

利用假日，學校特別邀請專業的壽司師傅，到校指導親子如何發揮巧思，製作美味又好吃的「無臉男」壽司和創意豆皮餐盒。頂溪的家長們在各領域皆有專長，實在有夠厲害！因為講師本身也是頂溪的家長哦！透過家長的力量，大家一起共學，重視家庭教育的親子互動。活動當天，許多家庭都「全員動」，大家一起和小朋友動動手、捏捏飯糰、剪剪壽司，共同完成一個充滿愛的壽司餐盒，不但為西洋萬聖節增添節慶氣氛，也在歡樂的親子互動中，營造溫馨的家庭氣氛！



親子共做美味的壽司餐盒



講師認真解說做壽司步驟

親子共做飲料提袋



親子活動花絮



### 二、「擁抱幸福」一創意皮革手作

在家庭教育中心羅小齡老師的解說指導下，爸爸媽媽和孩子一針一線的「迴針縫」、「直線縫」、「交叉縫」，縫出了親子間濃厚的情感交流，也縫出了創意與樂趣。親子一起動手縫製可愛的飲料提袋，不僅能環保愛地球，也透過共傳遞家庭的溫暖與甜蜜。相信這「卡哇伊」的飲料提袋，將帶給親子間滿滿的幸福與回憶！

### 三、「我是家事小達人」活動

「家庭妙妙方~我是家事小達人」邀請知名家事達人一陳映如老師到校擔任講師，映如老師出過許多家事收納的書，也上過各大報章媒體，對家事相當專業。課程豐富又精采，內容有「馬桶炸彈」、「萬能清潔棒」、「報紙萬用袋」、「衣物小達人」、「橘皮清潔劑」等等，透過學習這些實用的家務技巧課程，同時建立珍惜資源與落實環保的觀念，讓孩子們變身為家事小達人！



快看！這是我們  
做的萬能清潔棒



親子活動花絮

### 四、家長成長團體一「親密之旅」、「吃出健康，帶出好EQ和環境永續之愛」

「親密之旅」成長團體是透過課程，協助家人親密關係的增進與覺察，學習知道對方「愛的語言」，進而能「有效表達感受與需求及處理衝突」，改善家人之間溝通品質，增進親密關係。由帶領老師講解、實際演練操作，讓學員們可以將學習到的知識和關係技巧運用在生活中，培養信心去經營親密關係！

「吃出健康，帶出好EQ和環境永續之愛」則是結合新北市家庭教育中心及光實文教基金會共同協辦的家長成長團體。參與的家長透過分享心得、活動、製作繪本、創作作品等方式，提升健康促進的自我成長觀念與能力，並培養生活美學及永續環境的態度，短短幾週下來家長的心也緊密的結合在一起。期待更多的家長一起來參與成長團體，互相學習成長。

成長團體成員大合照



成長團體作品分享



### 五、心靈花園家長讀書會

心靈花園家長讀書會邀請台北大學陳阿梅教授指導家長們一同研讀親子教養專書《爸媽該你來上課了!》，家長們參與踴躍，讓頂溪心靈花園家長讀書會能更加成長茁壯，也顯示家長們相當重視親子教養的課題。十週的課程雖然短暫，但學習從不間斷，期待更多家長一起參與下學期家長讀書會，藉由共讀共享，來共同開創雙贏的親子關係。



讀書會成員大合照



結合泰山文教  
基金會協辦

## 懂得感恩，更加快樂！

2020年12月31日這一天，不管是出門慶祝或者是在家看著電視轉播節目跨年，大家都跟著綻放的「101煙火」一起迎接2021新的一年到來，我們也正式的向2020說聲再見！2020這一年的大家，都辛苦了！因為疫情的關係，讓大家的的生活變得緊張、擔心，也少了很多機會走出戶外或者是和好朋友相聚，雖然很可惜，但也因為有大家的幫忙，讓台灣的防疫可以做得很好，也一起保護了台灣。2020年雖然過得有點辛苦，但生活中還是有很多美好的回憶以及值得我們感恩的事情喔！有研究曾經指出：「感恩可以提升一個人的幸福感與生活滿足感，感恩也可以讓人更有力量去面對生活上遇到的困難。」所以，我們一起來學習成為一個懂得感恩的人，讓自己新的一年可以過得更快樂更精采！

### 感恩好處多多

1. 經常笑與抱持感恩，身體會分泌快樂物質，這個物質會讓我們的生理和心理變得更健康，就能提高免疫力，會減少生病的機會喔！
2. 感恩，會讓我們感覺更加的快樂，也會讓生活充滿更多的期待感與意義！
3. 適時表達感恩，會傳遞溫暖，能讓我們和身邊的人感情更加地堅固！
4. 學習感恩，會幫助我們降低心理的壓力和減少負向情緒的產生！

### 實踐感恩的方法



#### 紀錄感恩時刻

每天記錄一到三件感謝的事情。  
可以幫我們儲存感恩的能量喔！



#### 表達感謝

真心誠意的向對方表達感謝，  
讓對方知道你的心意！



#### 寫小卡片

親手寫一張小卡片並送給對方，  
卡片裡可以表達我們的感謝喔！

經常練習紀錄感謝的事情，不僅可以幫助我們記得感動的事情，也可以讓我們產生更多幸福快樂的能量。當有一天我們儲存足夠的能量時，我們也會很自然地把我們的溫暖傳遞給下一個人，彼此相互的關心與祝福，這個世界就會更加的幸福與充滿愛。所以，現在想要邀請小朋友想一想，2020這一年，你有沒有發生令你覺得印象深刻的事情呢？有沒有特別想要向誰說聲感謝呢？除了可以謝謝家人、朋友和老師以外，也可以謝謝在生活中幫助大家的人們，比如說：志工叔叔阿姨們、醫護人員..等等，最後，也要記得好好謝謝自己，謝謝自己很努力的陪伴與幫助自己。事不宜遲，趕快付出行動來表達你的感謝吧！

Thanks!

我想送給 \_\_\_\_\_

謝謝您/你， \_\_\_\_\_

我是 \_\_\_\_\_

- ★這只是範例小卡片，小朋友可以用現成的卡片或者自己動手做自己喜歡的小卡樣子和書寫內容喔！
- ★歡迎小朋友到輔導室分享你用了什麼方式來表達你的感謝以及你向誰表達了感謝！