



發行者：南港警政系
 編輯室主任：黃秉勝主任
 執行編輯：林其銓組長
 編輯小組：張文馨組長、曾煒儀組長、史宛蓉專科教師
 刊頭設計：黃秉勝老師
 地址：新北市永和區文化路133號
 電話：02-29212058
 網址：www.thps.ntpc.edu.tw



「新」慌慌？免緊張！

輔導主任 黃秉勝

新學期開學了，小朋友們都回到學校，面對學校裡的課程、環境、人、事、物等，對大多數的小朋友來說是興奮的，因為放了很長一段時間的假期，能再次與熟悉的同學、老師見面，是他們引頸企盼的；但是對少部分小朋友來說，開學回到學校，要面臨的是新的班級、同學、老師，甚至是新的環境，內心多少會有一些緊張與不安。不論是哪一種情緒，都是正常的，都是可以接受的。其實不只有小朋友與家長緊張，老師面對新環境、新的學生、同儕，也會需要調整心情。



老師於家長日時向家長說明班級經營理念

面對新環境，家長與小朋友要如何因應，才能免除緊張的情緒呢？家長可以陪伴孩子一起這樣做：

★ 肯認老師的優點： 每個老師的班級經營、教學策略等都會有不同，也有其教育專業的寓意與目的，家長應協助讓孩子盡早適應環境，肯定老師的方法，如果家長也帶著負面情緒挑剔老師，不但無助於解決問題，負能量的累積，只會讓孩子適應老師的時間更加延後。家長給予老師肯定與鼓勵，信任老師的經驗與策略，成為老師的神隊友，會加速讓孩子更信賴老師，親師生關係將會更和諧。



★ 理性良性的溝通： 多年以前有一個口香糖廣告，一群人排列站著，其中一個人對旁邊的人說：「世界末日要來了！」，聽到的人就傳話給另一側的人，傳著傳著，傳到最後一個人，說出來的話是「貓在鋼琴上昏倒了！」，結果一陣天崩地裂後，瞬間一切化為平地，世界末日真的到了。很多時候，沒有釐清事情的真相，只是接收單方面的訊息，會讓事實有所偏頗，更會增加彼此的對立。有些孩子可能在描述學校事件時，用字遣詞及語意理解上不夠精準，轉述時就會有偏差；有些孩子在學校與在家時，言行舉止不同，孩子懂得在家庭與學校間獲得喘息的機會，選擇對自己有利的立場來闡述在學校發生的事；凡此種種，都會造成親師溝通的鴻溝。這時，家長可先理性地與老師溝通，了解事實的全貌與前因後果後再下判斷，保持理性與良性的溝通，創造師親生三贏的局面。

★ 複製成功的經驗： 孩子到了新環境交不到新朋友怎麼辦？先肯定孩子能安排自己的下課時間，如果覺得無聊，想找同學玩，可以與孩子討論之前如何交到新朋友的成功經驗，或是透過以前認識的同學，來認識新朋友。甚至也可以請老師協助觀察孩子在交友上遇到的問題，讓老師協助孩子適應新的團體。

環境是持續變動的，教育與社會也是，孩子在小學的不同階段，各有其身心發展過程中必然要歷經的過程與挑戰，家長應持著開放的態度，不需過度緊張，逐步放手讓孩子培養獨立、自主、負責的態度，與老師共同合作，必能適應未來新事物與環境的變遷與挑戰。



老師帶領學生認識校園環境

天使班的體育課

特教教師 蔡孟真老師編輯

適應體育是一種具變化性，也是一種體育教學的態度與方法。內容包含發展活動、訓練、遊戲、韻律與運動，且須適合身心障礙學生之體育需要。身心障礙學生可藉由適應體育課程中享受較高品質的運動或身體活動，進而促進身心方面的全人健康訓練。精神是由課程強調「透過合理地調整運動規則、進行方式和環境，讓每個人都能享受運動」。(摘自適應體育導論)

適應體育教學依據學生個別差異與需求而適度地修正活動，以符合特殊學生的興趣、能力與限制為原則，並儘量保持活動的原有特色，其考量因素包含教學活動目標、學生程度、活動空間、活動時間、器材與設備等等。需隨時依據學生的運動能力與程度來進行調整，以配合學生學習進展。也可採用不同動作的替代方法來進行活動，也可活用各種創意，設計不同的教具，來強化動作學習、感受身體活動方面的成功經驗及增加其學習樂趣。(摘自適應體育導論)

天使班的孩子在參與一般活動表現較不協調，依個別能力現況，以及認知、生理狀況對動作或運動上的影響，分為輪椅、助行器、視障生、體育科目學習功能輕微缺損生來做教學設計上的調整。藉由適性調整學習內容、歷程和環境、器材的變化、輔具介入等，有時也需視實際教學後觀察學生於課堂上的活動狀況給予適度調整，再回頭修正教學活動內容，並會視狀況調整活動難度或增加協助程度。這一兩年有機會申請體育巡迴輔導教師到天使班服務，並提供專業指導與諮詢。因時常反覆練習並給予正向鼓勵讚美，孩子們在課堂上的參與度提升，愈來愈有自信心、愈來愈喜歡體育課，體驗運動帶來的樂趣。

天使班適應體育課程教學活動 (舉例說明)

活動內容	個別化調整				
		輪椅	助行器	視障生	體育科目學習功能輕微缺損生
暖身活動： 做暖身操，重點放在手部。	學習歷程調整	坐在輪椅上做手部的動作。	站著做手部的動作，有需要老師給予協助。	老師給予肢體協助，一起做動作。	看著影片模仿及口語提示下做動作。
活動：擲球動作練習 1.老師示範-講解動作、動作分解。 2.練習各種擲球方式，如低手、高手。 3.利用各種球練習擲球。 4.選擇適合自己的球類及擲球方式，再次練習。	學習內容調整	坐在輪椅上，手部能使用指定球類擲球而不掉落。	使用助行器，手部能使用指定球類擲球而不掉落。	使用指定球類擲球而不掉落。	能選擇適合的球類擲球而不掉落。
	學習歷程調整	大人協助推輪椅扶手引導擲球。	需大人協助引導擲球力道與方向。	需大人扶手擲球。	提示注意擲球時手的動作。
	學習環境調整	縮短擲球距離。	縮短擲球距離。	縮短擲球距離。	適性調整擲球球類與距離。
	學習評量調整	視學生表現，隨時調整任務難易度；降低擲球距離。			



歡迎家長掃QR Code 填寫回饋表單唷！

家長回饋贈好書!!

感謝家長每期熱情回饋，本期春雨延續送書活動，我們將會擇優選出12則回饋並送出好書，表單將於12/12(二)12:00截止，趕快來填寫喔！

如果可以誠實
孩子說謊



彩虹精靈迎接新生入學

輔導組長 張文馨

在風和日麗的日子裡，小一新生入學活動正式登場!溫暖的陽光與徐徐微風就像在歡迎可愛的一年級新生踏進頂溪國小。進到校園後，首先迎接新生的是代表頂溪國小的四隻彩虹精靈，「火精靈」代表「勇敢正向」，希望小朋友能夠展現自信、勇敢探索；「海精靈」代表「關懷友善」，期許小朋友懂得幫助同學、友愛同學；「光精靈」代表「美感創藝」，期待小朋友都能夠在課堂上及校園中發揮創意，創作獨一無二的作品；「樹精靈」代表「自主學習」，希望小朋友主動把學到的東西，融合運用到生活中!認識了四隻精靈後，小一新生們也從校長手中獲得了一支彩虹筆，期盼小朋友在頂溪的校園生活都能像四隻彩虹精靈一樣多采多姿!進到一年級教室後，導師也贈予每位小一新生一本新書，期許孩子們透過閱讀，開展自己的視野!

一年級新生在進行師生相見歡的同時，輔導處也為新生家長們舉辦主題為「小一新生生活適應-快樂上學去」的親職講座，邀請本校專輔教師史宛芸老師擔任主講。講座中提供新生家長許多與孩子正向溝通的技巧，更針對小一新生入學可能會有的適應問題給予建議與策略，讓家長們受益良多。

這次豐富的新生入學活動，讓一年級新生們有了學校生活美好的第一步，期盼每一位進到頂溪國小上學的孩子都能夠開心快樂，也祝福小一新生們未來的校園生活一切順利!



小一新生獲贈入學新書



爸媽帶著孩子開心入學



家長踴躍參加親職講座



師生相見歡

大手牽小手 來當好朋友

今年的「大手牽小手」活動，在開學第二週的兒童朝會上熱鬧舉行!六年級的學長學姊們牽著一年級弟弟妹妹的手走進升旗廣場，不只是一年級新生能感受到學校中大哥大姊姊的熱情與友善，六年級的學長學姊們更是榮幸能在活動中帶領著小小學弟妹正式加入頂溪國小大家庭!

每年的「大手牽小手」已成為頂溪國小學生不可或缺的活動，除了能讓全校學生一同正式歡迎新生入學以外，也象徵中高年級的哥哥姊姊已經成長，能夠開始學會照顧一年級弟弟妹妹，學生們彼此關心、互相幫助，校園因此充滿溫暖友善的正向氛圍。

活動當中，也邀請頂溪國小自治市團隊代表全校同學致詞，歡迎小小學弟妹，致詞最後，更是帶領全場的學生對著一年級新生說「大手牽小手，我們照顧你，來當好朋友!!」象徵著從今以後，大家都是頂溪國小內彼此照顧的一家人囉!



學長姊溫暖帶領新生進場



邀請新生上台合影留念

頂溪好獎師 人人是名師

老師在學生的心目中是什麼印象呢?是博學多聞、溫柔氣質，還是熱情陽光、活力十足呢?今年的教師節，學校舉辦「頂溪好獎師·人人是名師」票選活動，以校園中常見的「獎狀」為媒介，邀請孩子為老師票選心目中最合適的獎項名稱，例如「文武雙全獎」、「溫柔暖心獎」...等等，並將獎項名稱印製於獎狀上，於教師節當天，由校長及家長會長至各班頒發給老師。孩子在票選獎項的過程中，細細回想老師平時為學生們的付出，透過獎狀的方式，表達對老師的敬意與感謝。

教師節當天，家長會也提供給全校老師敬師茶點，透過各班學生代表化身小小外送員，將敬師茶點溫暖的送到每位老師手中，以表達敬師心意，祝福老師們教師節快樂!



師生共同慶賀教師節



學生化身小小外送員 為老師外送茶點



春雨輔導新知

釋放壓力鍋，找回平靜好心情

專任輔導教師 史宛芸



★.壓力小故事-「一杯水的重量」

有一位講師在課堂上拿起了一杯水，接著問台下的學生：「各位，你們認為這杯水有多重呢？」有的人猜200克，也有的人說500克。講師說：「是的，其實這杯水只有200克。不過，這只有200克的水，你們覺得自己可以將這杯水拿在手中多久？」有學生回答：「這才200克，拿多久都沒有問題啦！」其他學生聽到回答都笑了。講師接著回應：「拿一分鐘，各位一定覺得沒問題；拿一個小時，可能開始覺得手酸；拿一天呢？甚至是一個星期呢？我想，你可能就得叫救護車了。」台下的學生又都笑了！講師繼續說著：「其實這杯水的重量很輕，但是你如果拿的越久，就會開始感覺到這杯水的沉重。這就像我們承擔著壓力一樣，如果我們一直把壓力和不舒服的感覺放在身上或心裡，不管時間長短，到最後我們就會覺得壓力越來越沉重而無法承受。」「因此，我們必須做的是，放下這杯水，休息一下後再拿起來，這樣我們才能夠拿的更久。所以，當我們感到壓力很大和心裡不舒服的時候，需要適時的休息，並找到適合自己紓解壓力的方式，這樣我們的生活才可以過得更健康舒適。」



小朋友，從上面的故事中你會發現，**壓力對我們的影響可大可小，重要的是我們用什麼樣的態度去面對與抒發壓力**。在我們的生活中，每天都會因經歷不同的事件而產生一些壓力，例如：學習表現不好、同儕間相處容易吵架、和老師、家人想法不同等。在這過程中，有些問題容易解決，然而有些問題卻會困擾我們好久。生活就是如此實際，因此會有壓力產生也是正常的，而其實有壓力也並非是壞事，**適當的壓力反而會讓人成長或督促自己改變**。但是，要注意的是過度的壓力會讓人身心感受不舒服喔！因此，我們一起來學習幾個抗壓小法寶，幫助自己調整身心狀態，提升抗壓指數，幫助我們更勇敢的面對生活中的挑戰！

第一個法寶 做讓自己感到放鬆的事情。



當自己感覺有壓力時，先做幾個簡單的**深呼吸**，也可以去**洗把臉**。最重要的是要幫助自己先把情緒穩定下來，找到放鬆心情的方式，讓自己先冷靜下來，才能幫助自己調整狀態進去面對遇到的難關。

第二個法寶 保持良好的運動習慣！



身體和心理是一體的，運動可以幫助**身體放鬆**，同時也能讓**心理感受比較舒服**。因此，我們可以養成運動的習慣，這不僅可以幫助身體放鬆也能**提升抗壓指數**，幫助我們更有力量與力量！

第三個法寶 均衡飲食！充足休息！



均衡飲食與**充足睡眠**，能幫助我們建立良好的身體體質，也能提升我們的**免疫力與抵抗力**。身體抵抗力有了之後，**心理的抗壓能力**也會跟著提升！所以，不要挑食！不要因為玩3C而熬夜！

第四個法寶 找到壓力來源，一件一件處理



當我們感覺有壓力時，先想一想**這個壓力來自於哪裡**？是事情做不完(時間管理)？是不知道怎麼交朋友(人際互動技巧)？再來思考**有什麼部分是自己可以做一些調整與想想實際的解決方法**。要記得**一次專心處理一件事情**，才能有效提升處理事情的效率，減輕壓力。

第五個法寶 做一些會讓自己開心的事情！



我們除了要幫助自己放鬆身心以外，也要**找到能讓自己快樂的方法**！例如：聽音樂、做瑜珈、畫畫、唱歌、找家人朋友聊天、想開心的事情、玩桌遊等！把壞心情轉變成好心情，降低緊張焦慮的感覺，讓自己可以**儲備多一點快樂能量**！

第六個法寶 正向思考！停止負面想法



美國心臟協會曾表示「**停止反覆思考負面想法**」有助於減輕壓力！我們要練習不要總是想著事情有多糟、自己有多麼的不好，而是要試著**切換角度**去找找看事情或許有其他的**可能性**。**停止抱怨、指責**，**會讓自己的感受比較快樂**，狀態也會更好！

當自己開始感覺到**有壓力的時候**，不用慌張、不要著急，試著讓自己先平靜下來後，再想想看是發生什麼事情讓自己有壓力。不要抱怨環境、抱怨周遭的人事物，要**想想自己可以做些什麼方式來幫助自己**！平常也要多練習幫助自己放鬆與儲備快樂的能量，才能更好的適應生活喔！



有獎徵答

- Q 1, 當你覺得壓力大的時候, 你通常都運用哪些有效的方式來幫助自己呢?(請寫出三種不同的方式)
- Q 2, 文章中介紹了六個抗壓小法寶, 你覺得哪一個是你最需要練習的? 為什麼?

