



出版者：宋禮彰校長 總編輯：陳麗芬主任 編輯者：曹欣惠組長 校對者：邱珠蘭組長



開學收心操 教育局長教撇步

2012-2-8 自由時報電子報

〔記者謝武雄／桃園報導〕寒假結束了，今天要上學，學生難免有「放假症候群」。縣府教育局長林逸青建議家長們，可以從調整日常生活作息做起。也可以陪子女購買新學期文具，營造開學氣氛。學校在第一週的課程，也儘量以各項宣導為主，讓學生進入狀況。

林逸青說，家長可和子女共同討論每天生活作息，讓子女有參與感，也可引導子女學習「今日事、今日畢」觀念，以免事情沒完成增加心理壓力，造成懼怕上學。

此外，要調整生活作息，包含睡眠、飲食，其中，充足睡眠有助於思考、集中精神，這段期間，父母最好減少子女使用電腦、看電視時間，但要用逐步縮減方式，避免引發子女抗拒。至於飲食方面，注意高蛋白、脂肪熱量、蔬菜與水果的攝取，均衡營養有助於提升精神與及注意力。

她說，家長們最好建立家庭規律運動習慣，每天適度運動可調整身心至最佳狀況，有助於減少孩子晚上睡不著、早晨起不來的情形，使生理期回歸正常。



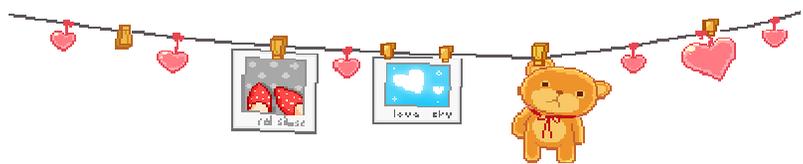
如何教孩子時間管理？

2010.09/親子天下 16 期/李佩芬

「別看電視了，快去寫功課！」 「你一整晚都在做什麼？為什麼今天又要熬夜？」 希望家中別再上演拖拉戰爭，來看看專家提供了哪些妙方，協助孩子逐步做好時間管理！

時光飛逝。假期已悄悄畫下句點，開學巨人的腳步也已重重來到。家有「小蘑菇族」的家長，是否煩惱著又將陷入「大人叫，小孩拖」的「開學症候群」？不過，光是一張由大人規劃安排、要求孩子按表操課的時間表，並無法真正將「時間感」植入孩子心中。帶著孩子思考，就讓孩子從回顧自己開學一週的時間開始！

三步驟，五問題，檢視時間流向



專注於提升青少年「思維訓練」的香港思聰少年思維訓練課程總監梁志援，曾撰寫過一系列如何引導孩子做目標設定、時間管理、解決問題、獨立思考的通識書籍。他指出，很少人會承認自己在浪費時間，但透過每週的時間紀錄表，可以讓孩子了解自己每週的時間使用情形；之後再透過幾個重要問題的思索，討論項目的比重與合宜性；帶著這些經過思考後的結果，試著列出另一份更具效率的時間規劃比例。

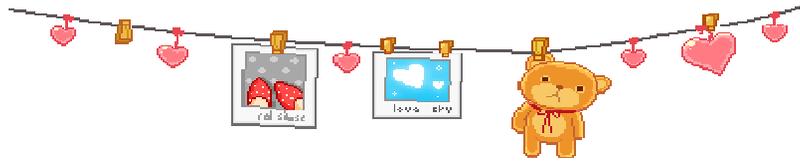
要帶領孩子列出一份更具「多工」效益的「升級版」時間規劃表前，梁志援建議家長，至少跟孩子討論以下問題：(1) 有哪些事項或活動是可以刪除、減少或增加的；(2) 有哪些項目是可以延遲，或請別人幫忙完成的；(3) 哪段時間自己的工作效率最高；(4) 哪些事項或活動的先後次序，需要重新編

中華民國 101 年 2 月 8 日 星期三

排、或甚至可以同時進行的；(5)什麼是「浪費掉的時間」？最希望改善的地方包括哪些？這個繁瑣的過程，事實上也在培養孩子的思考力。

「我們沒有改變時間長度的能力，但卻可以決定事情的優先順序，」梁志媛也透過一份「重要度與緊急度」的四象限表格，將所需處理的事項分類，提醒孩子思索「哪些事情對自己生命是重要的」，慢慢培養「專注於重要事情」的習慣。

九宮格，改習慣，從最容易的起步



在海山中學輔導室擔任行為諮商志工多年，也是 4U 人際教育學院講師的林玟靚分享，「九宮格」是她在一對一諮商深談的過程中，最常使用的簡便小工具。

九宮格思考法，是用人喜歡填空的心理，可在 3x3 表格的中間格，放入希望孩子思索的問題：如「我在時間的分配與使用上，有哪些地方可以做得更好？」、「身旁時間管理做得很好的朋友，會有哪些我沒有的習慣？」協助孩子找出關鍵的影響因素，並將周圍八個空格填滿。若孩子只填了兩三格就停頓，「不要急，多鼓勵，給他們多點時間思考，」林玟靚說。

當周圍八個空格都填滿後，「再讓孩子挑出一格自認最容易改變的著手，一項一項改變，」她以多年經驗分享，「當去掉一個壞習慣，一個好習慣也會跟著來。」

用對方法，貓頭鷹與老虎都聽話



美國親職心理專家勞倫斯·史坦堡 (Laurence Steinberg) 指出，要求同一個屋簷下的兒女，各自遵守不同規則是對的。尤其重要的是：大人應解釋清楚箇中原因，並以孩子天生的真正差異為基礎。

「唯有掌握住個性與特質，引導才容易事半功倍，」原本投入於企業員工內訓領域的林玟靚指出，美國心理學家威廉·馬斯頓 (William Moulton Marston) 曾在著作《常人的情緒》中提出 DISC 四種人格特質，如今這套思維也被許多大型企業引入，將員工區分為「掌控型、影響型、穩定型、服從型」四大類型（有些則以老虎、孔雀、無尾熊、貓頭鷹等動物命名），透過不同員工特質的混搭組合，提升組織效能。

「這用在親子關係上，同樣很有幫助，」林玟靚自己兩個孩子個性南轅北轍，因此她也得用不同方式「接招」。

如她的兒子屬於和諧穩定型，較不善於做計畫，但只要從旁協助設定目標，幾乎能按照步驟完成。但女兒個性則同時具備支配與謹慎兩類特質，因此當女兒念國中時告訴她「不想念書」時，有兩年時間她不斷提醒自己，要按捺住性子別碎碎唸，「我只要求她每天一定要撥出時間幫忙做家事，其他我所做的就是陪伴而已，」後來女兒選擇進入高職就讀。她在知道可以透過技藝競賽爭取學測加分後，整個高職根本不用太操心，自己就設定目標積極參加各類競賽。「父母只要肯靜下心觀察，真的不難觀察出每個孩子各有特質，就要用合適的方式去引導，」回顧那段過程，林玟靚有感而發。

中華民國 101 年 2 月 8 日 星期三

誠如史坦堡所強調，配合孩子的性情與發展調整教養方式，必須掌握「知道哪些事物能激勵孩子，採取有彈性的方式，並把孩子當成獨特個體看待」三大原則，才能幫助孩子站在先天的優勢基礎上，走出一條最不費力的成長之路。

在生活中示範「時間感」

當然，有些孩子很在意「要求我這樣做，但大人卻不是這樣」。因此在要求孩子「做好時間管理」的同時，父母是如何安排自己時間，以及如何在言談間「示範」何謂有次序感的生活，同樣值得深思。



知名部落客蔡穎卿，經常被許多網友詢問「為什麼能在一天內處理這麼多事情」。她曾經在一篇教養札記中回憶，自她有記憶以來，母親就常告訴她「今天要做哪些事、幾點到幾點要去哪裡、準備完成哪些工作」，因此她很小就意識到，成人生活的時間是緊密相連的。

「我不是從被要求而認識，而是從看到、聽到去了解的」，因此她在當母親的二十多年裡，也從不間斷的示範「想做好時間管理的努力」，而不是把力氣花在「監督孩子」上。

「若孩子沒有真正的思考或自主權，我不覺得這種方式能引發孩子對時間的了解與掌握，只不過被反覆要求執行一份時間表而已」，她惋惜說道。

時間，是每個人生命中最重要財產。與孩子一起討論與成長，思考「不同時間分配」下所能累積的成果，或許耗時費事；但這個習慣與能力一旦養成，大人小孩絕對都終身受用！



生命教育專欄

五塊錢的誤會.....談人際關係

網路文章

有一位影劇界的朋友告訴我一個生活小插曲...

某次錄影她打電話叫了無線電計程車回家，下車時計費表上顯示的是一百八十元，她拿出兩百元給司機，司機默默的收了。

以台北市的計費標準，表上加十五元等於車費，她稍微等了一下，以為司機會找五元給她，但司機一點動靜也沒有，她想，算了，才五元嘛，就拉開車門下車了。

關上車門的那一剎那，她才恍然想起自己是叫無線電車的，按規矩需再加叫車費十元，是她還欠司機五元才對。於是她又敲敲前車窗，趕緊把五元再遞給司機。司機冷冷的搖下前車窗來，說：「哼，虧妳想到了，不然我還以為，連妳這樣一個名人，也想貪我五塊錢的小便宜！」

雖然誤會是化解了，但我這個朋友心裡老大不舒服，她說：「他為什麼不直接告訴我，我少給了他五元呢？」

在日常生活中微不足道的五元，在這給了我們一個啟示：是不是有些時候，我們像那個司機一樣，無聲的在忍耐著某個人的作為，而事實上，我們的沈默反而誤解那個無辜的人，讓他根本不知道哪裡得罪了你？

你心裡因為這樣不舒服，他的名譽也因而受損。為什麼你不說出口呢？

很多類似這種「五塊錢」的問題，影響了我們的朋友情誼、愛情品質、人際關係，甚至人的情感.....

婆婆嫌媳婦洗的碗不乾淨，怕變成壞婆婆，隱忍不說，自行把媳婦洗過的碗再洗一遍——媳婦當然老大不高興。覺得媳婦的菜不順口，硬把每餐攬來自己弄，背地裡又感到自己好委屈。

辦公室亦然，你雖然喜歡助人，但因別人搞不清楚你「助人」的尺度為何，常做出你認為過份的要求，你默默做了，卻咬牙切齒在心裡，在別的同事面前對他表示不屑，也是常有的辦公室情事。

忍，不一定是美德。除非你忍了就忘了，但有幾人能夠呢？我們想認虧了事，不願表達自己的看法，但在無意間，我們卻以成見，傷害了彼此的關係，或無辜者的名譽。「不知者無罪」，如果對方並不知道他哪裡得罪你，你的忍耐，只會造成他受損而已。

忍耐人的時候，臉色通常很難好看，如果你忍耐的對象是自己很親密的人，他的情緒和你們的關係，一定受損得更厲害！！



預定行事曆



- ◎ 2/13~2/17 友善校園週、模範兒童選拔
- ◎ 2/20~2/24 電子校刊第 1 次徵稿
- ◎ 2/28 (二) 和平紀念日放假一天、2/27 (一) 調整放假一天、3/3 (六) 補課。



校園花絮

101.01.30-101.02.03 攜手計畫上課情形

一年級	二年級	三年級
四年級	五年級	六年級