



出版者：宋禮彰校長 總編輯：陳麗芬主任 編輯者：朱秀貞組長 校對者：邱珠蘭組長



開學收心操

今天早上，老師又去整理教室了…（呵呵呵…原來我們的教室還蠻髒的…）。老師遇到了小明和他的家人，這讓老師聯想到最近在整理關於開心收心操文章，其中一點就是參觀學校幫助孩子收心，原來，小明的父母很用心在陪小明做收心操呢！收心操的方法還有哪些呢？老師從網路上找到了下面的資料：

一. 每天提早一點睡：

調整起床和睡覺時間，比方說如果你暑假都十一點睡，現在可以試著早睡三十分鐘，慢慢調到十點以前就寢。充足的睡眠，有提振精神的功效呵！千萬別在晚上還外出或玩樂，或是太晚回家。

二. 回憶上學的趣事

靜靜想一下，告訴自己“要收起玩心，重新出發咯！”回想在學校時的種種快樂時光，或者想想自己印象深刻、有趣的事，說不定會讓你有股想馬上回學校的衝動呢！一直想著『上學好討厭好討厭』之類的，會讓你更排斥學校，反正都一定要去上課，想想更有趣的事情比討厭學校好。

三. 整理書桌書房

「整齊為收心之本」，置身於混亂失序的空間，很難安定於學業、工作上。開學後，書櫃會增加許多課本、參考書等，趁著假期結束之前可將不要的書本捨棄、做回收或捐贈等，空出空間來迎接新知識。在收拾散亂四處物件的同時，也將飛馳的心思收拾回來。

四. 準備文具用品

將自己的書桌和文具用品做完整理後，可列出需補充購買的清單，請爸媽協助準備，免得臨時要用的時候，手忙腳亂找不到東西。準備充足會讓你上課時感到更踏實，而且在準備用品的同時，心理也會跟著準備起來喔！

五. 檢查暑假作業

快快檢查你的暑假作業，是不是都完成了呢？把作業按項目整理好，有些作品用適當的袋子裝好，除了可以避免收假前一天的慌亂失序，也可以幫助自己做好即將要開學了的心理建設。

六. 討論新學期新計畫

新的學期，要認識新同學、要學習新的課業，你對自己有什麼期望？可以和爸媽一起討論，為自己設定可以達成的目標，有計畫的去努力喲！另外，如果你的孩子在假期間沈迷網路或線上

中華民國 102 年 9 月 2 日 星期一

遊戲，常是一玩就忘了時間，家長若發現孩子有類似問題，也要開始協助孩子控制休閒時間，逐步縮短打電動或上網、看電視的時數。醫師也建議，若沒有適度協助孩子收心，開學後孩子很容易在課堂上出現昏昏欲睡、不專心等情形，甚至容易因適應不良，產生焦慮，影響功課與學習成效，家長不可不慎。

面對讓父母親倍感壓力與棘手的開學日，多一分準備就多一分適應，讓孩子從心理上、生活裡、實際上認知到學期即將開始。把新入學校或是重返校園當成一件事值得期待的事。可以讓孩子擁有一個好的開始，掌握成功的一半。

資料來源：http://tw.myblog.yahoo.com/jw!RHCKVUmaHxraMH_mMRNYnd24T3E4Chr0/article?mid=404



親情頌

記得義大利的薄伽丘說過，友誼是一種最神聖的東西。我看不然，人世間最無私、最珍貴的莫過於親情，親情比友誼重要得多，而人的親情更是與眾不同。

大千世界，什麼樣的人都有，什麼樣的事都會發生，但唯一不變的是親情，是父母對孩子的愛。這不由得使我想起曾經讀過的一篇文章，故事發生在大興安嶺的一次大火中，一隻母鳥為了保護自己的孩子，把它們送到樹下，壓到自己的身子下面。雖然母鳥被活活燒死了，但它的孩子卻活了下來。

在我們的周圍，無處不體現著父母對孩子的愛。父母都是以一種無私的情懷面對我們，他們情願自己餓著，也要我們吃飽、穿暖。也許有人會說，我是孤兒，沒有父母，哪來的親情？可你小時候在孤兒院受到的資助，不也洋溢著親情嗎？因此，在很多人看來，親情重如千鈞。可如今有些人認為，親情一文不值。我驚訝地發現，好多小孩越來越不珍惜父母的勞動果實了，往往只把父母當成一個取之不盡、用之不竭的金庫。不管父母如何苦口婆心地嘮叨，總是愛理不理的，好像與己無關。我鄰居家的一個小孩，天天都會和父母發生矛盾，只有當自己被其他小朋友欺負了，才會想到父母。我還看過一本雜誌，有位年過七旬的老人，竟然連自己孩子家的門都進不了，更別想在孩子家吃頓飯了。這些以前聞所未聞的事情，現在也好像司空見慣了。

孝敬父母是我們中華民族的傳統美德。儒家學派曾經說過，百義孝為先；《讀者》雜誌也報導過，養育子女是世界上所有動物的本能，而只有人類才會懂得孝敬自己的父母。這種在萬物中唯有我們人類才有的美德，難道也要放棄嗎？也要從我們這一代人身上消失嗎？不，我們決不能放棄，我們要讚頌親情！否則，我們還有何顏面自稱為萬物之靈呢？

資料來源：<http://hk.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=7009092300744>

優質網站介紹

<http://www.ulead.com>

[文化部兒童文化館 - 繪本花園](#)：可以欣賞到一百多本的動畫書喔！



介紹學校師長

校長	宋禮彰	會長	張勝發	副會長	陳惠琴	張耀輝	
教務主任	呂貞儀	訓導主任	林家元	總務主任	曾哲仁	輔導主任	陳麗芬
教學組長	許銀純	生教組長	鄭惠馨	事務組長	吳秉宗	輔導組長	邱珠蘭
註冊組長	曹欣惠	訓育組長	吳雅萍	出納組長	張雅雯	資料組長	朱秀貞
資訊組長	余鴻斌	體育組長	簡誌宏	會計主任	黃德清		
設備組長	江秀珍	衛生組長	林展延	人事主任	巫芹貞		
班級級任教師與科任教師							
	一	二	三	四	五	六	
一年級	陳孟伶	張雅玲	劉慧珍	黃馨慧			
二年級	林秋燕	黃玉琪	林春花	陳珊珊	陳貞鳳		
三年級	吳雪卿	楊濬丞	林文鴻	楊秀貴	張育菁		
四年級	王芝芸	陳慧蘋	林昱汝	呂信璋	蕭惠尤		
五年級	白淑菁	黃陳育君	張麗玉	陳進發	吳碧珠	林青志	
六年級	萬浩霖	官振源	張真華	吳柏鎰	毛澤楓	王梅菊	
科任	程碧惠	蘇聰賢	洪淑惠	林宜慧	游芳怡	曾得文	
鐘點代課教師	朱家瑜	王嘉燁	黃珏橋	黃子軒	曾仁怡	李雲蘭	
職員工友警衛	張家琪	邱麗君	張玉澧	許鴻輝	田鑫火		



預定行事曆

- ※9/2-9/6：友善校園週
- ※9/19（四）中秋節放假一天。
- ※9/20（五）彈性放假一天，9/14（六）補課。
- ※9/13（五）防震防災演練



校園花絮

102.08.29 迎新暨祖父母節活動



闖關活動-拍球

闖關活動-跳跳呼拉圈

闖關活動-我在哪裡



闖關活動-感恩父母



祖父母節活動-甜蜜祖孫餅



闖關活動-感恩父母



迎新活動-過「勤快聰明門」



迎新活動-過「智慧鼓」



迎新活動-大手牽小手



迎新節目-變臉



迎新節目-魔術表演



新生家長座談會

