



發行者：汝鑒國小
發行月份：105 年 11 月
發行人：許瑞芳 校長
總編輯：呂美華 主任



避開9痛點，親師溝通無障礙

作者：田育瑄

每個家長都希望能在老師面前留下好印象，但若你問老師工作中最大的挑戰是什麼？答案竟然是：家長！近日美國《今日報》針對幼兒到高中職教員們做出一系列的調查，歸類 9 大痛點提醒家長，幫助親師有效溝通。

1.心意，就是最好的禮物

擔任國小老師的麗姿·薩安（Liz Zahn）說道：「擺滿我家中廚櫃裡的馬克杯都是家長們逢年過節送的，我真的希望家長不要破費，其實一張溫馨的卡片，就能讓我們在冗長的工作中恢復動力，並感到欣慰」。

2.聯絡簿，就是最便捷的溝通管道

擔任國小老師四十多年的梅爾娃（Melva）認為，在「機不離身」的年代，對於沒有時間瀏覽學校官網、無法及時收取信件的家長，聯絡簿或許仍是最好的溝通方式。「因為提倡環保，所以學

校也減少印製紙本文件，若家長有需要，校方一定會提供紙本資訊。通常第一時間學校都會將最新的消息公布在官網上，若不小心錯過重要訊息，老師也會寫在聯絡簿上，所以，記得一定要檢查孩子的書包，」梅爾娃強調。

3.手機，別讓它搶走孩子的笑容

擔任幼兒園教師長達 25 年的朵娜·史都華（Donna Stewart）認為「手機」的確容易令人分神，「現在很多家長在接送孩子時，仍舊一邊講著手機。這狀況或許難以避免，但孩子在學校待了一整天後，常常迫不及待地想和爸媽分享今天學到了些什麼，或完成了什麼項目，如果這時父母仍舊忙著打點公事講電話，孩子肯定覺得很失落。」

4.文具，在學校簡單易用的最好

「許多家長會為孩子添購花俏的蠟筆，或是會發光、又有聲響的文具，但在班上使用往往會吸引其他同學的注意力。因此建議家長規定孩子，這樣的文具只能在家使用，」小學一年級的老師凱薩琳·米歇爾（Catherine Mitchell）說道。



5. 避免過早介入孩子們的衝突

米歇爾老師同時也提到，當爭議發生時，人們通常會習慣性地把問題歸咎在他人身上，尤其當孩子在學校發生衝突時，雙方家長的介入就容易產生這樣的誤會，「若發展成霸凌事件，老師除了要立即掌握之外，家長也應該直接和學校聯繫，若事態嚴重，老師也可以透過班上同學的力量來控管學生的行為，進一步阻止錯誤的發生，」米歇爾老師解釋。

6. 完成作業，是確保孩子學習的第一步

高中老師伊莉莎白·哥隆納多 (Elizabeth Coronado) 說道：「就算孩子們的成績不好，家長也不用擔心老師會另眼相待，老師想做的，無非就是看到孩子們的成就」。同樣任教於高中的金·傑斯特 (Kim Jester) 也表示同意，「家長常問老師：『為什麼孩子一直退步？怎麼做，成績才會有所起色？』我都是這樣和家長說：只要確定孩子們都有用心的完成課堂所交代的作業，並維持孩子的學習熱忱，家長就不必拚命追問老師尋求答案。

7. 放手，讓孩子學會負責

「絕大多數的家長都不樂見孩子獨自承擔失敗的後果，其實，若要引導孩子邁向成功，就該讓他們『學習面對失敗』，如此一來，孩子們才有機會和家人一起討論事情發生的前因後果，避免重蹈覆轍，」哥隆納多老師強調。

8. 揠苗助長，或是適性發展？

國中老師米雪兒·漢森 (Michelle Hansen) 認為，家長總是期望孩子能跳級就讀，因為他們覺得這對孩子的未來會有極大的幫助。「為了讓孩子進入理想的高中或大學，家長會希望從國中時就要預做準備，然而，孩子的性向測試、實際的成績表現，以及老師對孩子的評估才是教育的重點。若是不斷調整，並超前班級的進度，這將導致孩子對學習感到挫折，並失去探索的樂趣，」漢森老師補充說明。

9. 放下成見，幫助孩子成長

漢森老師進一步說道：「許多離異的雙親彼此難以溝通，進而引發了孩子的憂鬱傾向，孩子有可能變得過度敏感，像是面對老師時往往低聲下氣、委曲求全。離婚所交織的複雜情緒是可以理解的，然而，令人感到無奈的是，若雙方連參加親師座談會都沒有共識了，遑論陪伴孩子一同成長了」。

總而言之，老師想傳達的訊息很簡單，就像哥隆納多老師所言：「我們都疼愛我們的學生，或許我們尚未結婚生子，但每位孩子，我們都視如己出。」

資料來源：親子天下



汝鑒國小 105 學年度校慶暨社區聯合運動會
時間：105 年 11 月 19 日 (星期六) 早上 8 : 30
活動內容： * 戰鼓表演、各班班呼精神展演 * 開幕典禮 * 各年段表演與才藝展現 * 60、100 公尺競賽 * 社區趣味競賽 * 混合大隊接力 * 親子趣味競賽 * 各年段趣味競賽 * 藝文成果展示

誠摯邀請家長、畢業校友與社區居民共襄盛舉

賀 林文財先生
 榮任汝鑒國小105學年度家長會長

多戶外活動 遠離惡視力

打敗惡視力 護眼 6 招！

- 每日戶外活動2-3小時以上。
- 未滿2歲避免看螢幕，2歲以上每日不要超過1小時。
- 用眼30分鐘，休息10分鐘，看書保持35-40公分距離。
- 讀書光線要充足，坐姿要正確。
- 均衡飲食，天天五蔬果。
- 每年固定1-2次檢查視力。

30/10
 避免長時間近距離用眼
 30分鐘須休息10分鐘

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視(>600度)，可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。

衛生福利部 國民健康署 關心您 (衛) 本報費由藥品健康福利捐支應



「鈣」重要!! 六種飲品難補鈣

中正國小 盧芝庭營養師

很多小朋友早餐最常喝奶茶、豆漿、草莓調味乳，認為這些飲品應富含鈣質可幫助學童長高。但是董氏基金會調查顯示，這些飲品並不是高鈣質食物，無法提供學童長高所須鈣質。因此，認清成分「鈣」重要，讓我們來看哪六種飲品難補鈣！

選錯 1：調味乳只有一半是生乳

調味乳，含乳量只有 50%，等於喝了一瓶調味乳，只喝到一半的生乳成分，其他喝下的都是糖、香料、色素、增稠劑等添加物；而且大量的糖更會妨礙孩童身體對鈣的吸收與利用，並導致鈣流失，進而損害骨質密度，增加日後骨質疏鬆與骨折的發生機率。

選錯 2：奶茶中的奶精是油脂類

董氏基金會調查國小學童飲食，仍有 12.7% 學童以為奶茶裡的「奶」指的是純奶類，連部分家長也常誤會，早餐會讓孩子喝奶茶來補鈣；其實奶茶中的「奶精」屬於飽和度高的油脂類，不含奶類成分和營養，而且還含有糖和咖啡因，更妨礙孩童身體對鈣的吸收與利用。

選錯 3：霜淇淋高油、高熱量，添加物過多

近來的霜淇淋風潮，有許多消費者覺得霜淇淋成份含牛奶；其實即使是「牛奶口味」的霜淇淋，含乳量也有限，香濃的味道更多是用油脂、大量糖份、各種香料、色素堆積而成，還不如說是用霜淇淋「補胖」。

選錯 4：豆漿、米漿鈣含量不足，無法取代乳品

臺語的豆漿叫「豆奶」、米漿叫「米奶」，因此常被誤認為都有「奶」可補鈣，但其實豆漿、米漿並無乳成分，且鈣質含量及人體吸收率都遠不如純奶類，無法取代乳品所提供的營養價值。

選錯 5：乳酸飲料其實是糖多多

許多長輩們常覺得讓孩子飯後喝乳酸飲料可助消化，但稀釋發酵乳含乳量不高、乳酸菌數也不夠多，而且還有外加糖，只是對身體造成不必要負荷，例如一瓶 100 毫升的稀釋發酵乳，外添加糖含量約 2.5 顆方糖，熱量相當於 45 大卡；而學童常喝甜飲容易養成嗜甜口感，進而導致依賴甜食的習慣，對將來發育及健康皆是負面影響。

如何培養績優「骨」

天然食物是補鈣的良好來源，含鈣豐富的天然食物如下：

- *純奶類：人體吸收利用率佳，一杯 240cc 的鮮乳、保久乳約含有 270 毫克的鈣。
- *乳製品：原味優格、無糖優酪乳、低脂起士等。
- *深綠色蔬菜：芥藍、莧菜、紅莧菜等。
- *蛋豆魚肉類：小魚乾、小方豆干、板豆腐等。
- *堅果類：黑芝麻等。

董氏基金會呼籲，成長中的孩子需要足量的鈣，可以每天喝 2 份奶，做為便利的鈣質來源，更要注意少讓孩子喝含糖飲料，以免喝下高糖高熱量，鈣質卻攝取不足，導致變胖長不高，並增加蛀牙、骨折與骨質疏鬆症的發生機率。





作品天地

香港之旅 六甲鄭牧吟

早上五點，我們全家就已經起來了，為的是這趟「香港之旅」。我滿心期待，因為終於可以搭飛機了！

到了香港，一切都感到不同，發現了好多新奇的事物，例如：喝水是像在游泳池一樣，按著水就會跑出來；還有洗手乳是自動的，只要手放著，就會擠到手上；更特別的是交通工具，就像地鐵一樣，而他們的悠遊卡叫做「八達通」，真是方便又快速呢！但是有個不好的地方就是東西很貴，價格和台灣差不多差了三倍。

我印象最深刻的是迪士尼樂園，玩了很多遊戲，像是刺激的礦車；有趣的水上之旅；童年的旋轉木馬，還有 4D 電影呢！另外，我最難忘的是晚上的煙火，就像五顏六色的花朵在空中綻放，使大家心花怒放，忘掉了所有煩惱。

這次的旅行不只讓我體驗「香港之美」，也讓我再次感受生活在台灣的幸福。我很開心我又完成了一個夢想。希望將來有機會還能再感受不同國家的美。

暑假記趣 六甲謝芷茵

今年暑假，我們家一起去了「澎湖」！說到澎湖，聽說那兒並不常下雨，但是，欸——我們一去就下雨了，該說是……幸運嗎？

馬公的第一天，我們在一間叫做「海之徑」的民宿下榻，民宿的房間很漂亮，我住的四人房是藍色的，還有小閣樓呢！吃完晚餐後，

牧師便帶著我們去夜遊；第二天晚上，我們還去了一個清朝時打仗的地方探險，那兒一點光害都沒有，是個看星星的好地方。第三天一早，我們便分成參觀隊和浮潛、釣魚隊，出發前往——「七美島」！逛完七美，我坐在甲板上，看著白色的浪花，風前，浪平靜，漸層的攔下，隱藏著瘋狂的海洋。風後，浪飛揚，飄起的泡沫，為藍妝點上了安詳……最後，我們還去了無人島抓「海膽」才結束了這次愉快的旅行。

我想光用寫的還不足以體現出那裡有多麼有趣，所以我支持大家應該多和大自然親近親近，也希望我還可以再去澎湖一次，因為這次在那兒沒有玩到浮潛，期待下次去能好好的體驗看看！

生病的滋味 五甲張承燁

一大早，我不舒服的來到學校，然後就到了第一節課，突然間感覺整個人昏昏沉沉的，之後老師就考了一張數卷，我還考得普普通通不怎麼樣。於是我馬上告訴老師我身體的狀況，到保健室量了體溫高達 38 度，於是護士阿姨就通知爸爸。

爸爸直接載我的診所看醫生，經過了護士掛號的手續，我發現周圍有許多人和我一樣感冒了，男女老少都有而且還夾雜著小嬰兒的哭聲，每個人的臉上掛滿憂愁。在等待看病的同時，有些人在翻看報紙或電視，小孩子則是坐在外面玩著投十元的玩具車，真是讓我回憶起小時候看病的情形。

終於輪到我看病了，護士先幫我量體溫竟然高達 38.5 度，接著醫生一手拿了一根像





冰棒的棒子放到我的嘴裡抵住舌頭，一手拿手電筒檢查同時往裡頭噴藥，感覺冰冰涼涼的很舒服：醫生又問了一些我身體的症狀，叮嚀我回家要多喝水多休息才能早日康復，因為過程中我很配合，所以離開時醫生還特地送我一個小拼圖鼓勵我。

我擔心明天要請假功課會很多，而且有些課也沒法上，所以我覺得這非常可惜，加上還要讓家人照顧我為我擔心，所以我覺得請假一點都不好。

我覺得生病的滋味很難受，因為只能枯躺在床上整天病恹恹四肢無力，如果又遇到月考的話，一定會考很差，所以平常要有充足的睡眠隨時補充水分，多運動增強身體的抵抗力。

生病的滋味 五甲吳哲宇

一起床，我的鼻水就像是關不緊的水龍頭似的，一直流個不停，整個鼻子就像是被燙到一樣紅了起來，可能是被傳染到感冒了吧！

放學以後，爸爸趕緊帶我去看醫生，尤其最近是新流感傳播的高峰期，家長都緊繃著神經，以前的我不喜歡去診所看病，不過現在因為是流感的流行期不能大意，所以我非去不可，如果沒有去看病，只會讓病情更惡化，所以一定要去看病才能維持身體健康。

季節變化大，診所裡擠滿了跟我一樣生病的人，因為新流感的症狀太像普通感冒不能掉以輕心。終於輪到我看病了，我心裡非常的緊張，擔心自己得到新流感，經過醫生量體溫仔細的檢查，判定這只是普通的感冒，我的心總算放心下來。

我害怕隔天要請假而跟不上同學的進

度，而且要是剛好又碰到考試的話，那考試的成績不就很差。

生病的感覺一點都不好，除了讓家人擔心，還會因此減少跟同學相處互動的機會，所以平時就要好好保養身體，增強抵抗力疾病自然就不會找上門。

校園小導遊 四甲柯和秀

大家好！我的名字叫柯和秀，目前就讀四年甲班，今天由我來帶領你們參觀我們美麗的校園！

首先，先向您介紹汝鑾國小的由來，我們學校以前是空軍子弟學校，是以空軍烈士吳汝鑾先生的名字命名。雖然我們學校每年級只有一個班級，全班約一百多個小朋友，但這裡有兩個很棒的社團：直笛隊和戰鼓隊，這兩項我都有參加，在重要場合及對外活動都會展現我們的學習成果。

當您走進學校，第一眼看到的建築物是我們的教室，走過穿堂會看到美麗的中庭及操場，那裡有高大的榕樹、漂亮的櫻花、矮小的無花果樹及開滿紅色花朵的艷紫荊。在這裡你還可以看到色彩繽紛的五色鳥、愛唱歌的麻雀、低頭尋找食物的黃頭鷺及在樹上跳躍的松鼠等。這裡就好像一座充滿綠意的生態公園。

在我們的學習過程中，我要向您分享的是每年的運動會，我們學校會舉辦很多活動，如賽跑、跳舞、大隊接力、趣味競賽等，更特別的是我們會和社區民眾及家長們賽跑，畢業的學長姐們也會回來表演戰鼓，這裡雖然是個小型學校，但對於學校有著強大的向心力。

這次我的導遊結束了，謝謝各位的蒞臨！





校園尋寶記 四甲吳明修

有一天，我從圖書館借來一本書，書的內頁夾著一張泛黃的地圖，仔細一看這是一張藏寶圖，我心裡既緊張又興奮。

當下我決定把藏寶圖拿回教室，尋找志同道合的伙伴，一同研擬計畫及準備挖掘的工具，為避免被其他人發現這張藏寶圖，我把它藏在籃球場的大樹下，以免引起更大的風波。

凌晨三點，和伙伴就從圍牆翻進校園，避開校門口的警衛伯伯及保全系統，來到約定的操場挖寶。起先我們挖到一枝鋼筆，筆桿上裝飾著一顆寶石，往下挖掘看到一本如西洋棋盤的古書籍，翻開第一頁，書上寫著：把筆放上去的人，就可以得到開啟寶藏的鑰匙。當我們把筆放上去時，忽然一聲，鑰匙出現在大家眼前。

把寶箱打開，第一層放著金銀珠寶和照片，照片中的主人穿著古裝，當我準備打開第二層時，校園中有人影晃動，慢慢的向我們靠近，我和伙伴嚇一大跳，趕快將寶箱再埋回原處。現在寶箱還在操場的某一個地方。

我的媽媽 三甲范榮昇

我的媽媽今年四十二歲，身材瘦又高，頭髮捲捲的，看起來很美麗，也很溫柔，我很喜歡媽媽，媽媽會告訴我什麼是對的，什麼是錯的，永遠都是我的恩人。

媽媽在婦產科工作，每天忙到下午七點到八點才回到家，有時比較早回到家，洗完澡後就得幫全家人洗衣服，媽媽不管衣服有多少，都一定會洗好，「今日事，今日畢」的精神最令我敬佩。

我生病時，媽媽會無微不至的照顧我，放學後一回到家，媽媽總會說：「趕快拿功課出來看。」我就回答：「好的，馬上拿出來。」謝謝媽媽無時無刻關心我的學業及我的健康。。

有時看到媽媽曬衣服，我都會開心的笑，很好奇媽媽怎麼能把衣服拿到那麼高的地方，我就想是不是媽媽比教高，我比較矮。

感謝媽媽對我這麼好，我只想說，媽媽，我要永遠愛您。

我的媽媽 三甲劉映均

我有位可愛的媽媽，她今年三十六歲，長的很像外婆，有一對美麗的雙眼，一身苗條的身材，及瓜子般的臉蛋，看起來就，簡直是外婆年輕時的模樣。

媽媽是一位稱職的老闆娘，開了三間自助式的洗衣店，平常會很多叔叔阿姨來洗衣服，工作很簡單，生意還算不錯且穩定。

當我生病時，媽媽都會很著急地送我去看醫生，回家後，媽媽還是會很不放心地守在我身邊，一直注意時鐘，時間一到，就要餵我吃藥，叫我休息，幫我擦汗，到了睡覺時間，媽媽還是會不眠不休的一直照顧我。

將來我一定要當一個認真負責的老師，來報答媽媽對我無微不至的照顧；以後媽媽老了，我長大了，就要換我照顧媽媽了；還有如果我沒有當上老師，我第二個心願就是要當一個機師，要帶媽媽出國到處玩，來讓媽媽開心。因媽媽的愛及偉大，我一定要努力讀書來實現我的心願。





一甲-五彩繽紛



一甲-五彩繽紛



二甲-美麗的煙火



二甲-蠟筆盒的故事



一甲-舞蹈課



一甲-認識校園



二甲-大家來跳繩



二甲-日僑聯誼





三甲-三年級了



三甲-跳繩比賽



四甲-兒童撲克舞



四甲-彈棋大賽



五甲-英語課



五甲-跳蚤市場



六甲-日僑聯誼



六甲-舞蹈課





親師座談會



消防宣導



創價學會行動美術館



營養教育宣導



游泳教學



大愛媽媽品德教育



東北扶輪社獎學金頒獎



日僑聯誼大合照

