

親師橋第120期 107學年度1月號

出版：新北市萬里區大鵬國民小學
 發行人：唐永安 校長
 編輯人：謝雅萍 主任 / 許心姿 老師
 校址：新北市萬里區大鵬里萬里加投14號
 電話：(02) 2498-8131
 傳真：(02) 2498-5750
 網址：<http://www.tpes.ntpc.edu.tw/>
 民國108年1月16日出版

親師橋

榮譽榜

107年度科普閱讀創作競賽

10月份佳作：六忠/劉羽婕、陳芊妤
 11月份特優：六忠/陳泊宇
 11月份優等：五忠/譚柔靜、張藝馨



聯合盃作文大賽

六級分：張藝馨
 五級分：何珮慈



學輔主題 生命教育

接納自我，欣賞他人 拒絕煩惱，擁抱生活

體位控制成效獲獎名單

第一名：侯嘉慰 第二名：黃郭城 第三名：林育頡
 第四名：江長恩 第五名：林俊毅
 全勤獎：陳信至、賴奕秀、林育頡、江長恩、許軒倫



訓練班上課情形

頒獎
AWARD



頒獎
AWARD



「看繪本說故事」比賽

優等：四忠/楊嘉展 佳作：四忠/蔡雋博 進步獎：三忠/許軒倫、五忠/楊喬安、六忠/豆思琪



幫助孩子建立自我價值

■ 劉承諭老師

當一個孩子能夠認識自我，並充分的接納自我，那麼，他便產生了自我價值，進而能夠展現自信。有自信的孩子，不僅能夠接納自己，也能夠欣賞他人，並且在社會上展現出良好的適應能力，在各方面也會有優異的表現。而幫助孩子建立自我價值的方式有以下幾點：

接納孩子的特質

俗話說：「天生我材必有用」每個孩子都有他的長處，但相對的也會有缺點，而我們應該要多看孩子的長處，至於缺點的部分則是儘量協助改善，而非只要求孩子表現完美。縱使孩子表現不如人意，與其挑剔否定，不如用鼓勵的方式，讓他萌生想要做的更好的念頭，並且願意努力一再嘗試。

信任孩子的能力

孩子偶爾會懷疑自身能力，但父母的關愛與信任，卻可以讓他相信自己有能力做得到！而在信任之前，父母應該先建立「允許孩子犯錯」的心理，讓孩子在一次又一次的跌倒失敗中，培養出學習的能力，並吸取其中的經驗及教訓，最後藉著在失敗中得到的新知、能力達到目標。也就是說很多事情孩子並非一次就能達到父母的要求，但對於做不到的孩子要給予其包容及信心，讓他相信自己在下一次能做得更好，即使會害怕，也會因為有父母的鼓勵而願意再試一試，堅信著自己總有一天一定能成功。

先同理情緒再教導

現代人因為少子化的因素，對於孩子的要求往往是順從以及寵溺，有時甚至給予過多及不必要的讚美，而讓孩子過度的以自我為中心進而產生自戀感。然而，在孩子還未有足夠的能力做好一件事時，應先同理他挫折

的情緒，並且讓他知曉不是他做得不夠好，而是能力還不到，接著才是針對行為能力的「教導」，講出孩子那些部分做得不錯，哪些部分該怎麼再加強，讓他的學習有方向可循。

鼓勵的話要具體

多給予孩子肯定固然是件好事，但不能只是以泛泛的言詞誇獎，如：「你好棒」、「你好厲害」，我們應該要針對孩子做到的部分或特質，給予具體的鼓勵與肯定，如：「你好細心喔，連媽媽都沒注意這裡還有紙屑要收」，如此才能有助於孩子增進對自我的了解。

設定標準比能力高一點

「望子成龍，望女成鳳」是人之常情，做父母的總是希望孩子能夠有傑出表現，而為孩子設立了遠大目標並努力督促達成，但父母有時設定的目標遠遠超出孩子的能力太多，使孩子會因努力過後卻達不到目標而自怨自艾、懷疑自我，而父母也會懊惱孩子是因為努力不足才無法達成目標，進而產生「恨鐵不成鋼」的想法。但回過頭來父母應該先檢視自己的要求是否合理，換言之，父母設定的目標只要「比孩子的能力高一點」即可。如此「高一點」的目標讓孩子會需要用一點力氣才能達到，而在他努力的過程是有助於建立自信，接著，再向上調整目標值，引導孩子持續努力，終有一天便可以達到原本看似遙不可及的目標。否則再怎麼努力，卻永遠達不到標準，哪有自信可言，只怕不用多久，孩子便直接放棄，讓目標更是難以達成。



過好每一天：

拒絕煩惱，擁抱生活，讓每一天都成為你的代表作

■ 楊宜婕老師

你幸福嗎？面對每天的生活或工作，你感到快樂嗎？

想擁有快樂幸福的人生，可以從內心開始，當你擁有良好的身心，面對挫折不會輕易沮喪，勇敢面對人生問題，那麼你就有了好的第一步，培養強大的內心是邁向快樂人生的第一步，因為人的一天，就好像生命的縮影，一天的生活品質如何，也就可以代表你這輩子要怎麼過。

過好每一天

潘健成曾說：「今天會做得好，是因為昨天做很多對的事情。把每天眼前的事情做好，自然地每一天都可以很成功。」

當你選擇開始每天積極行動、努力過好你的每一天，這樣的積極性會使每天的你越來越好，「積極行動」除了能打破恐懼感，還能帶領你走向更光明的未來。

學習駕馭心情

〈還好，我們可以練習快樂〉的作者拉法葉·桑當德魯指出：改變是可以學習的：首先，要學會克服情緒的障礙，擁有健康的心智，才能有感動的人生。

學習駕馭自己的心情，而不是被自己的情緒奴役了，培養自己擁有高度處理情緒的智慧，才不至於讓糟糕的情緒破壞了自己的人生。

提醒自己愉快

自己的人生要怎麼過是由自己決定的，重要的是讓自己活得快樂，而快樂來自於做自己喜歡也願意付出的事，人生其實可以很簡單，只要做自己喜歡的事，就很容易感到快樂。

徐重仁曾說：「人生要過得坦然、自在、快樂，必須從自己內心世界開始改變起。」

人們何時最快樂？Matt Killingsworth 開發了一個應用程序，針對這個問題收集了一系列資料，並讓受測者回報真實生活中的感受。結果令人驚訝：我們最投入的時刻，通常是最快樂的時候。反之，愈是胡思亂想，就愈不快樂。

為什麼分心會導致不快樂，Matt Killingsworth在TED演講上指出：「我猜想部分原因，大部分的原因，當我們胡思亂想時，通常會想到不愉快的事；當做這些事情時會讓他們相當不愉快、想到憂愁、焦慮和後悔的事情，即使想到一些沒有特別感覺的事情，比起心無旁騖，還是會覺得較不快樂。甚至他們想的是愉快的事情，比起心無旁騖，還是少了一點快樂。」

做一個會笑的人

《練習心平靜》的作者有川真由美指出：人生苦短，與其一臉悲慘陰霾，不如保持明亮快樂的心情過日子。請像孩童那樣，做一個大哭過後立刻破涕微笑、擁有新鮮感受的大人吧。

微笑，是增進人與人之間的關係，最便宜的作法，微笑能帶來好情緒，也能讓人感受到你的溫暖。

不找藉口逃避認真對待自己

遇到問題不要找藉口，藉口不會使人更接近目標。你若不想做，會找到一個藉口，你若想做，會找到一個方法。面對困境的唯一解藥，不是逃避，也不是對抗，而是勇敢面對。

《兩分鐘作決斷》的作者千田琢哉曾說：實現夢想的人，能夠克服所有的藉口，實現自己的夢想；無法實現夢想的人，能夠找到各種藉口，為自己無法實現夢想開脫。

掙脫脆弱的心境

與其抱怨，不如開始行動、擺脫困境，不讓「抱怨」阻礙了自己的幸福。博恩崔西曾說：「不論境遇如何，都要先下定永不放棄的決心。」

人生必須對自己負起百分之百的責任；努力讓自己脫穎而出、跳脫泥淖，而不是怨天尤人，在逆境中，只要自己的信心不倒，短暫的挫折就無法成為阻礙個人成功的絆腳石。

人不能只活在過去，也不能只是夢想未來，唯有好好把握「此時此刻」，我們唯一能使力的「現在」，這是人生的一個「點」，每個「點」都能過得踏實，由點構成線，就能發展全「面」的人生。因此教導孩子「活在當下」非常重要。

教導孩子「自我覺察」，覺察自己的經驗與情緒，自己的行為習慣和自己的想法和價值觀，這就是「自覺」的功夫。其次是「自我肯定」。增進孩子好的自我概念，幫助他產生自我價值感，有了「自尊」感，就不會逃到過去和未來，才會踏踏實實地活在當下，掌握此時此刻。

如果一個孩子在我們教育過程中有教他怎麼過一天、過一年、過一生並活在當下的話，這樣他的生命應該可以很豐富。

一忠 藝文作品



賴奕秀



陳書惟



陳信至



張佳榕



林詩凡



李子旭



李雨倩



李雅雯



林怡希



林明郁

活動集錦

107.11.28 區級公開課



107.12.07 新北好多元戶外教育.....
—參訪金龍國小國際文教中心



107.12.07 新莊運動中心參訪.....



107.12.20 數學比例美食教學.....



107.12.23 棒球賽參訪・板橋435藝文特區



107.12.25 耶誕節大小鵬友開派對.....





107.12.13 新圖書館落成—搬書活動



寫信給聖誕老人



教師增能研習活動



五忠藝文作品

今年的聖誕節有別以往，因為我們班一直在視訊的外師Luke老師，即將來台與我們一同歡度這節慶。這是我們精心製作的「大鬍子」希望Luke老師會喜歡！



羅立辰



黃欣圓



陳冠佑



游凱升



張藝馨



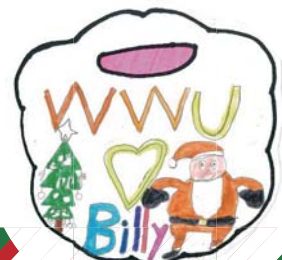
李瑜谷



譚柔靜



楊喬安



簡福麟



侯坤銘

二忠藝文作品

水彩畫是一堂有趣又有挑戰性的課程，小朋友藉由對小動物的觀察先以鉛筆勾繪出形體，再調出適當的顏色著色，並佈置出一個背景完成了這次的作品。



張峻諱



郭芃瑜



譚家彬



楊峻程



黃家璋



蔡德軒



許翔彥



林韋杉



江長恩



林育韻



李宥承

四忠藝文作品



三忠藝文作品



燈峰罩極

