

學校電話：03-3682943

教務處：分機 210、211

學務處：分機 310、311

總務處：分機 510、511

輔導室：分機 610、611

人事室：分機 710

會計室：分機 810

幼兒園：分機 150

學校傳真：03-3654872

113 學年度上學期 11 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：謝雅莉校長

編輯單位：輔導室

編輯：楊繡如、楊可欣

網址：www.bdes.tyc.edu.tw

校址：桃園市八德區興豐路 222 號

發行日期：民國 113 年 11 月 29 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

陪孩子好好說話，道出想法，悟出責任感

輔導室 楊繡如主任

讓我們試著回想童年時期，是否曾有過話語權被迫停止的經驗？是否曾有過話說出口卻沒有得到互動而直接被否定的經驗？是否曾有過乾脆什麼話都不要說的沮喪經驗？那麼，我們又為什麼迫切需要他人聽聽我們的想法呢？我們又為什麼需要學習透過不同的方式表達見解或內心的想法呢？知道自己為什麼要表達是很重要的，而協助孩子學習好好說話也是父母重要的任務。一場好的對話，除了要知道自己該怎麼說、說些什麼，另一個更重要的是尊重對方說話，傾聽與同理對方說話的內容，也是很重要的互動。

面對自己的孩子，為人父母的我們有兩大任務：一是幫助孩子了解與發展他自己，二是協助孩子跟社會好好的互動和連結，進而完成社會化，孩子能好好的表達自我，會讓孩子對自己產生自信心而更願意表達，由此產生正向循環。

跟孩子說話，是訓練孩子思考與整理自己的想法和需求，父母不要流於單純的要求孩子做什麼事，而是要讓他感受到，他說出去的話是有意義和責任的，這樣他也能在反覆練習當中獲得在說話前先思考的能力，養成在說話後必須負責任的態度。

若孩子拋出「我不想上學！」的震撼彈時，想必是需要父母好好接住並理解，在阿德勒的正向心理中，「課題分離」是很重要的一件事，當孩子想請假不想上課，大人要評估是孩子身體不舒服還是心理有事情？父母可以透過與孩子的雙向溝通幫助孩子釐清與探討，當問題釐清，親子要面對的課題分別為：孩子請假沒上課，他要怎麼面對這個選擇的損失？與如何補強自己的能力，這是孩子的責任與課題；然父母親的課題則是：誰可以運用時間陪伴沒去上課的孩子？當父母親收到孩子拋出「我今天不想上學」的想法

時，要去衡量一下孩子今天不想去上課而陪著孩子一起請假的「機會成本」，是否是親子雙方都能承擔的？如果可以，則父母親當然要為孩子的請假負照護以及學習之責，如果不行，那麼親子之間的內心世界就會產生失衡。

父母親作為孩子的監護人，在帶著孩子社會化的過程中，最重要的事，就是讓孩子學習當自己人生的主人，但是這成長的過程中並不表示要全然順著孩子的心意，而是可以給孩子有限度的選擇，透過善意的對話，陪著孩子釐清思緒，去理解與表達，接著透過選擇讓孩子明白每一種選擇都需要承擔後過，這些都是讓孩子學習照顧自己、愛惜自己且為自己負責的過程，另外也能讓孩子在雙向溝通中，感受到父母的堅定與支持。

我們都是在成為父母後，很努力的學習當父母，陪著孩子成長的過程，也是一路在進化與優化，我們真的要謝謝這麼努力尋求進步的自己。

【學校重要行事曆】

一、12/5(四)、12/6(五) 一、四年級學生健康檢查(活動中心)。

【學校榮譽榜】

◎賀！本校謝秀梅老師帶領學生李佑仁、林辰晞、王瑋緹參加 113 年度全國「農村食農教育創意教具競賽決賽」，獲得佳作及特別獎，感謝老師辛苦指導，恭喜學生獲獎。

◎賀！本校三年 3 班 潘宥銘游泳隊參加風城盃分級游泳錦標賽，榮獲：

1. 國小組- 50 公尺自由式-第 7 名
2. 國小組-100 公尺自由式-第 7 名

◎賀！本校跆拳道參加區域對抗賽北科盃全國跆拳道錦標賽，榮獲佳績。

1. 國小女生組-二年 3 班 李語嫻-第 2 名
2. 國小女生組-三年 4 班 李羽韓-第 3 名

◎賀！本校田徑隊參加『理事長盃田徑接力賽』
男子組獲得 4X100 公尺接力第六名。獲獎名單如下：

1. 六年 6 班 徐鍵益
2. 六年 2 班 徐鍵祐、
3. 六年 2 班 楊喆凱
4. 六年 2 班 黃三騰

謝謝學務處陳文進主任、田徑教練李陳盈如老師及陳宏嘉老師的專業訓練和陪伴，也謝謝全校同仁的支持與鼓勵。

◎賀！本校溜冰社參加中正盃全國溜冰錦標賽，榮獲佳績。

高年級女子組-五年 1 班 王宥昕榮獲基本型、自由型、綜合型-第 3 名。

高年級女子組-六年 5 班 王宥晴榮獲綜合型-第 5 名。

中年級男子組-四年 6 班 蘇靖翔榮獲自由型-第 6 名

高年級女子組-六年 5 班 王宥晴榮獲基本型、自由型-第 7 名

【11 月份榮譽獎狀獲獎名單】

班級	姓名
二年 2 班	黃丞昕、葉瑾謙、吳若淳 朱紫媽、黃岑馨、陳芊聿 劉耘希、譚芝綺
二年 5 班	吳帛臻
二年 7 班	嚴辰睿、蕭湘妮
二年 9 班	莊妍蓁、薛美芯
三年 1 班	畢芄康
三年 7 班	蕭宸鉸、林忱
三年 8 班	謝芷婕
三年 9 班	胡廷睿
四年 1 班	游蕎伊、葉寓安
四年 2 班	杜艾倪、賴尚宏
四年 3 班	趙星澤
四年 4 班	江仔晏、倪婕雨、賈金媽 江瑾恩、黃柏程
五年 1 班	張鉉武、黃晨睿
六年 5 班	李欣芳

【十一月份品格《勤儉》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	朱恩萁	201	花子麒	301	陳明谷
102	張哲暄	202	黃岑馨	302	謝廷貞
103	許彥翔	203	徐若甄	303	趙映嵐
104	董昱廷	204	潘翊萱	304	游亞倪
105	郭定恒	205	黃宸昱	305	王雅慧
106	彭立穎	206	朱韋恩	306	尹芊勻
107	張又可	207	李依恩	307	徐千容
108	陳昀安	208	郭禹希	308	曾雅鈺
109	徐詠綸	209	莊詠如	309	張凱堯
110	簡羿	210	陳品煊	310	林冠杰
111	葉桓榕	211	何宣妤	311	林苡沛
112	蔣昊軒	212	王紫緹	312	袁晨熙
113	陳祈禾	213	蘇新雨	313	王宥心
114	鍾政宥	214	陳羿彤	314	梁語扉
四年級		五年級		六年級	
401	葉芯妤	501	蔡雨橙	601	葉芯語
402	高詩涵	502	王羿涵	602	顏梓恩
403	文廷睿	503	呂峻暉	603	徐子婷
404	黃靖倫	504	朱芯妤	604	陳宥芯
405	李允呈	505	陳芊瑀	605	呂恩澤
406	謝蕙優	506	何紀穎	606	楊予喆
407	許茗竣	507	郭品熙	607	林峻豪
408	曹哲維	508	潘宛妍	608	林慧喬
409	洪少廷	509	蕭嘉瑞	609	黃瑀恩
410	吳寅禎	510	柯沂岑	610	張詠晴
411	高紫婕				

【學校宣導事項】

一、交通安全宣導

學務處生教組

1. 中正路、中山路設有汽車停車格，請家長可以多加利用，並讓學童學習獨立進入校園。
2. 讓學童於臨時機車接送區下車，交通隊志工會引導過馬路，為避免交通阻塞請小朋友快速下車，不要久停。
3. 後門路口狹小，請家長汽機車不要停至中山路 128 巷接送孩童，以免造成後門交通壅塞，也易造成交通危險。

4. 家長該怎麼做才能減少交通意外？

- (1) 父母不可在馬路對面喊孩子，以免孩子突然衝過馬路。
- (2) 過馬路要牽穩孩子手腕、走在來車方向。
- (3) 教導孩子正確的過馬路步驟。

二、請落實腸病毒防治！

學務處衛生組

- (一) 根據疾管署監測數據顯示，第 43 週(10 月 20 日至 10 月 26 日)全國腸病毒健保門急診就診人次平均罹病率高於前三週平均值，請家長持續提醒並加強學生個人衛生習慣。
- (二) 現仍處腸病毒流行期，建議將常接觸的物品(如門把、桌椅、玩具等一般環境，以及如廁後濺出馬桶之外圍環境)用 1,000ppm 濃度消毒液(漂白水)消毒，並提高消毒頻率。(1,000ppm 濃度消毒液=1 公升清水+20 毫升含氯漂白水)
- (三) 加強個人衛生、咳嗽禮節及正確洗手，並關懷與監測孩子健康狀況，若出現腸病毒確診，請盡速告知導師，以進行後續通報。
- (四) 落實「生病不上課」，感染腸病毒之學生應以發病日起算，請假在家休息 7 天，以減低傳染的機會。

三、乳品挑選大不同

學務處營養師

依據衛生福利部公布的每日飲食指南指出，應攝取每天早晚 1 杯奶(每杯 240c. c.)，提供富含蛋白質、鈣質、維生素 B2 等營養素，是骨頭及牙齒皮膚、器官、肌肉構成時不可或缺的主要成分，可以提供身體成長、調節生理機能、修復細胞等功能。而乳製品的種類很多，例如鮮乳、保久乳、調味乳、奶粉、乳飲品、濃縮還原乳等。

其中市售的鮮乳和保久乳都由 100% 生乳製成，營養成份大部分是相同的，且為補充鈣質與蛋白質的良好來源，其加工方式不同如下：

- (一) 鮮乳經高溫短時間或超高溫短時間殺菌方式，因無法達到完全無菌的狀態，保存期限較短且需冷藏供飲用，保存期限約 7-10 天。
- (二) 保久乳加工方式為高溫殺菌，只會被破壞少許對熱敏感的營養素如維生素 C，大部分的營養成份都能保留，可以放在室溫，保存期限可長達 3 個月。

資料來源 1：農業部食農教育資訊整合平臺

資料來源 2：衛生福利部國民健康署

【拾金不昧優良品德表揚名單】

一年 14 班	高承熙
二年 4 班	阮律凱
三年 9 班	張彥鉸
五年 4 班	洪苡晴、李育萱
五年 7 班	田鎧綸
六年 1 班	陳柏愷
六年 4 班	侯德助

【桃園市社區心理諮商線上預約】

現代人生活壓力大、常有讓自己太過緊繃的時候。或有時，您會遇到工作不順、對生活感到無助不安、心情偶爾低潮。此時您可能會想：「我需要的不是建議，而是希望有人能聽聽我的煩惱。」

根據衛福部心理健康司公布資訊，目前各縣市衛生局社區心理衛生中心皆有提供或轉介心理諮商、心理健康支持相關服務，所以若有相關需求的家長，也可以上桃園市政府衛生局網頁進行申請唷！

★請記住：自己得先要有健康的身心狀態，才有足夠的力量能照顧好身邊的人。

☆桃園市社區心理諮商線上預約網址：

<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4558-69568-107.html>

【編織幸福家：青少年家長親職教育工作坊】

一、課程時間：

113 年 12 月 14 日及 12 月 15 日(星期六、日) 二日 9:00-16:40。

二、課程地點：桃園市政府家庭教育中心會議室
(桃園市桃園區莒光街 1 號)

三、參與對象：

家有青少年期子女之家長，30 人為限；報名之家長需全程參與二日課程。

四、帶領人：家庭教育中心青少年課程帶領人。

☆此課程相關訊息請參閱：

桃園市政府教育中心網站

https://family.tycg.gov.tw/News_Content.aspx?n=8304&s=1382382