

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 學年度下學期 5 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 114 年 5 月 29 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

國小學生壓力調適指南

專輔老師 王俐婷

各位家長與教師好，我是輔導室的專輔教師 - 王老師，想分享關於國小學生壓力問題的觀察與實用方法。

兒童壓力的真實面貌

許多人認為「孩子能有什麼煩惱」，但事實上，他們面對的挑戰與情緒困擾絕不容小覷。曾遇過學生因腹痛來到輔導室，經談話後發現，這是因害怕期中考成績公布後家長反應而出現的身體化反應。

兒童壓力的表現形式

與成人不同，兒童往往缺乏適當詞彙表達壓力感受。我們需留意以下可能的壓力徵兆：

- (一) 身體反應：頭痛、腹痛、食慾改變
- (二) 行為變化：拒絕上學、睡眠障礙、退縮
- (三) 情緒表現：易怒、焦慮、過度敏感
- (四) 習慣改變：咬指甲、拔頭髮等自我安撫行為
- (五) 常見壓力來源分析

1. 學業壓力

現今教育環境下，繁重的作業量、頻繁的測驗評量，再加上課後補習，使許多孩子幾乎沒有喘息空間。一位五年級學生曾感嘆：「老師，我每天都在趕時間，寫不完的作業，上不完的才藝班，我好想有時間自己玩。」

2. 人際關係壓力

對國小階段的孩子而言，同儕關係極為重要。被排擠、無法融入團體或遭受霸凌，都可能造成嚴重心理傷害。

3. 家庭因素

過高期望、頻繁比較、家庭氣氛緊張或父母關係不睦，都可能成為壓力來源。

4. 容貌焦慮壓力

近年來，我們觀察到越來越多國小學生出現容貌焦慮的現象。社交媒體的普及與影響力使得孩子們過早接觸到成人世界對外表的關注與評價。

實用的壓力調適策略

(一) 情緒辨識與表達

輔導室設置「情緒溫度計」、「心情臉譜」...等，協助孩子具體化自己的感受。透過指認不同程度的情緒狀態，孩子能更清楚地了解並表達內在感受。

(二) 身心放鬆技巧

教導孩子簡單的呼吸調節方法，能有效緩解緊張情緒。引導式想像、冥想、肌肉漸進式放鬆等技巧，也適合國小階段學習。

(三) 區分可控與不可控因素

與孩子討論壓力事件中哪些因素是可控的、哪些是不可控的。例如，考試成績不理想時，「同學的反應」是不可控的，但「下次的準備方式」是可控的。這種區分能幫助孩子將注意力集中在自己能夠改變的事物上，增加內在可控制的安全感，減少對不可控因素的過度擔憂。

(四) 建立支持系統

確保孩子知道在遇到困難時，有可信賴的成人可以尋求協助。讓孩子感受到：「有人願意傾聽我，理解我，幫助我。」

給家長與教師的建議

(一) 調整期望與要求：

依據孩子的實際能力設定合理目標。過高期望只會增加壓力。

(二) 提供情緒安全空間：接納孩子的負面情緒，協助他們找到適當的表達方式。

(三) 重視平衡發展：為孩子預留足夠的休閒與遊戲時間，這不是浪費，而是健康成長的必要條件。

(四) 以身作則：留意自身面對壓力的態度與方法，以積極健康的模式為孩子示範。

結語

壓力本身並非全然負面，適度的壓力能促進成長與進步。關鍵在於，我們如何協助孩子認識壓力、面對壓力，並發展出健康的調適能力。若您的孩子出現壓力相關問題，歡迎隨時與學校輔導室聯繫。讓我們攜手合作，為孩子創造一個身心健康的成長環境。

【學校重要行事曆】

- 一、6/10(二)六年級課照班結束。
- 二、6/11(三)六年級畢業典禮。
- 三、6/19(四)、6/20(五)一~五年級期末定期評量
- 四、6/27(五)一~五年級課照班結束。
- 五、6/30(一)結業式。

【學校榮譽榜】

- 一、賀！八德國小團隊榮獲「桃園市 114 年度國民中小學學生專題研究比賽」-國小組優等，恭喜六年 6 班學生李承恩、陳鶴旌、鄭旭霖參賽，感謝指導老師謝秀梅老師。
- 二、賀！八德國小團隊榮獲「桃園市第 65 屆科展-國小組生活與應用科學科(一)」-第三名，恭喜六年 4 班學生謝紫琳、林詠恩、粘智豪參賽，感謝指導老師：本校邱弋靚老師、大忠國小趙修娥老師。
- 三、賀！本校田徑隊參加桃園市中小聯運八德區選拔賽，榮獲佳績：
 1. 五年 1 班 詹岷翰-60 公尺-第三名
 2. 五年 1 班 詹岷翰-100 公尺-第六名
 3. 五年 2 班 鄭顧少芄-200 公尺-第六名
 4. 五年 8 班 王星日-200 公尺-第一名
 5. 五年 8 班 王星日-100 公尺-第三名
 6. 五年 9 班 林楷諺-鉛球-第四名
 7. 五年 9 班 邱宥盛-壘球-第五名
 8. 五年 9 班 潘辰彬-壘球-第六名
- 四、賀！本校三年 4 班 李羽韓同學參加「114 年桃園市議長盃跆拳道錦標賽」，榮獲：對打國小女子選拔組 23-25KG 級-第二名
- 五、賀！本校 114 年新北市第 14 界追風盃滑輪溜冰錦標賽，榮獲佳績：
 1. 四年 11 班-曾瑋呈：
國小四年級男子選手組-前溜單足 S 形-第一名
 2. 四年 11-曾瑋呈：
國小四年級男子選手組-前溜雙足 S 形-第一名
 3. 五年 2 班-杜芳瑀：
國小高年級女子初級組-初級前溜雙足 S 形-第一名

六、賀！本校四年 5 班 陳胤廷同學參加「114 年競技壘杯錦標賽暨國手選拔」，榮獲佳績：
10 歲以下組團體徒手接力-第二名

七、賀！本校 114 年楊梅區理事長盃跆拳道錦標賽，榮獲佳績：

1. 三年 10 班-曾歆：
對打國小色帶女子組 27-29KG 級 A-第三名
2. 三年 8 班-黃丞平：
對打國小黑帶男子組 37-40KG 級 B-第一名

【5 月份好兒童榮譽獎獲獎名單】

班級	姓名
一年 6 班	黃紹宸、魏恩均、孫承閱 黃妍熙
一年 9 班	游壹伊、曾于芯、劉語宸 吳宇倫、詹侑庭、卜暉飛 周梓緹
一年 13 班	宋皓恩、林采婕、章瑀恩 丁亮岑
二年 1 班	游瀟陽、彭威澄、廖晨希 邱翌峰、蕭如彤、翁梓祐
二年班	廖汗黛、陳軍延、陳詩旆 蔡妍萱、黃郁馨
二年 5 班	王彥鈞
二年 6 班	陳柏宇、陳品彤、高裴俞
二年 7 班	張愷軒、楊妍婕
二年 9 班	傅苡煊
二年 10 班	林晨熹
二年 12 班	劉艷庭、黃崇軒、范宸睿 王羽媽、陳麒元、羅睿婕 張榮雄、林俊碩
二年 14 班	吳宇哲
三年 6 班	姜予安
三年 7 班	朱韋伶、謝承義、曹予菲 林忱
三年 8 班	周芯宇
三年 9 班	黃宥婷、邱芄煊、許雲喬 郭紘安
三年 11 班	梁以欣
三年 12 班	謝昕芸、吳亭箴
四年 4 班	王璿濱、李宏毅、陳威銘 呂宇喆、黃靖倫、蔡丞謹
五年 8 班	王芷緹、洪可恩、林侑璇
六年 3 班	何闌玉、李孜恩、曹安然 曹悠然
六年 5 班	李欣芳

【五月份品格《感恩》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	謝芷螢	201	王芙	301	施宥呈
102	林婉晞	202	王凱柔	302	呂翊榛
103	卓姍緹	203	賴稟程	303	王睿禾
104	康芯寧	204	范云宣	304	李定諺
105	翁佐博	205	李庭萱	305	吳奇恩
106	邱芯蕾	206	呂宥德	306	楊子詣
107	林芷嫻	207	曾以芮	307	謝承義
108	邱律程	208	王芄予	308	林宇凡
109	沈詩雅	209	劉柏森	309	邱芄煊
110	何昀諺	210	周虹喻	310	林宇翰
111	陳琮勛	211	葉芷芯	311	鄧宇呈
112	朱宇竣	212	姜子涵	312	羅瑀婕
113	李宏軒	213	鄭苡瑄	313	賴羽歆
114	陳希愛	214	邱述嶸	314	蕭禾沁
四年級		五年級		六年級	
401	劉威廷	501	蘇苡恩	601	邱沛旭
402	李昱澄	502	林妤臻	602	江芯慈
403	邱宸楓	503	蘇翊萱	603	曹悠然
404	陳思儒	504	盧暉心	604	吳倚諄
405	林莘甜	505	徐子晴	605	張橋岑
406	李欣蓮	506	王紫夢	606	鄭杰恩
407	洪苡恩	507	蘇禎雅	607	張睿棋
408	蘇竑安	508	彭靖媛	608	黃密善
409	林倫霆	509	陳柏辰	609	楊奇龍
410	陳芊妘	510	黃加恩	610	李瓊惠
411	陳治頤				

【學校宣導事項】

一、校園安全宣導

學務處生教組長

1. 校園開放時間，前門 7:10 開門，學童可至忠樸樓統一等候，待 7:20 鐘響再步入課室，後門保持 7:20 開門。上學時，請勿單獨太早到校，放學不要太晚離開校園，務必儘量結伴同行或由家人陪同，絕不行經漆黑小巷或人煙罕至的地方及進出危險場所。
2. 遇陌生人問路，可熱心告知，但不必親自引導前往，應隨時注意自身安全，切勿聽信他人的要求，交金錢或隨同離校。
3. 天氣變化大，請學童依天氣狀況增減衣物穿著

及隨時準備雨具。

4. 上學期間勿進行私下交易的行為，以免發生不必要之糾紛。

二、交通安全宣導

學務處生教組長

1. 請家長多利用學校周邊的行人穿越道帶學童過馬路，切勿紅線或路口違規停車，更不要直接從網狀線或路段穿越至校門口，以保障您與孩子的安全。
2. 請家長於上下學時，培養孩童快速上下車，避免造成車流回堵。
3. 請騎機車接送學童的家長幫忙將機車停在中正路或中山路避免停放在興豐路或正門口，避免與汽車重疊停放造成學生安全上的疑慮。
4. 前門興豐路設有雙黃線，請勿迴轉，以免造成他人與自身危險，請家長遵守交通規則，以免受罰。
5. 放學期間請家長們配合機車請勿停放在汽車格內，也請汽車勿久佔停車格，確保車流順暢避免發生危險。

三、校服相關公告

學務處生教組長

1. 販賣地址：
八德區中山路 128 巷 7-1 號(八德附幼斜對面)
2. 時間：
週二~週五:16:30~20:00
週六:10:00~18:00
週日、週一公休

四、如何預防腸病毒？

學務處衛生組長

腸病毒型別很多，可經口、飛沫、接觸等多種途徑傳染，控制不易，但正確洗手，保持良好個人衛生習慣，是減少被傳染的不二法門。除了要養成良好的個人衛生習慣之外，同時還要注意下列事項：

1. 注意環境衛生及居家環境良好通風。
2. 儘量避免出入擁擠之公共場所，或與疑似病患接觸。
3. 注意營養、均衡飲食、運動及充足睡眠，以增強個人的免疫力。餵食母乳，也可提高嬰兒抵抗力。
4. 兒童玩具(尤其是帶毛玩具)經常清洗、消毒。
5. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。

消毒水稀釋配製方法如下：



1. 一般環境及常用物品消毒：建議使用 500ppm 濃度的漂白水消毒(將漂白水以清水稀釋 100 倍)，如：取 10c. c. 漂白水，加到 1 公升清水中，攪拌均勻後使用。
2. 遭病童口鼻分泌物、嘔吐物或排泄物污染之物品或表面消毒：建議使用 1,000ppm 濃度的漂白水消毒(將漂白水以清水稀釋 50 倍)，如：取 20c. c. 漂白水，加到 1 公升清水中，攪拌均勻後使用。

※注意：

1. 漂白水中主要的消毒成分為次氯酸鈉，它會隨時間漸漸分解，因此稀釋的漂白水，應當天配製並標示日期名稱，而未使用的部分在 24 小時之後應丟棄。
2. 戶外紫外線、紫外線殺菌燈、鹵素類消毒劑(如含氯漂白水等)及煮沸等方法均能有效殺滅腸病毒，衣物等物品可使用沸水浸泡或曝曬等消毒方式。
3. 酒精、乙醚、氯仿、酚類(如：來舒)等常見消毒劑對腸病毒殺滅效果不佳，包含一般乾式洗手液也是如此，其他不具消毒效果之清潔用品更無消毒效果。

四、健康好生活 我的餐盤

學務處營養師

為了讓民眾以更簡單的方式，輕鬆達到均衡飲食，國民健康署將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」，同時將份量的概念帶入，配合六口訣，並實踐在生活中，更能達到健康的生活型態，六口訣如下：

- 一、每天早晚一杯奶
- 二、每餐水果拳頭大
- 三、菜比水果多一點
- 四、飯跟蔬菜一樣多
- 五、豆魚蛋肉一掌心
- 六、堅果種子一茶匙



◎資料來源：衛生福利部國民健康署

五、桃園市家庭教育中心最新活動

輔導室資料組長

1. 【114 年祖孫樂淘桃】創意照片徵件活動開跑
【徵件時間】5/15 (四) ~ 6/20 (五)
【活動獎勵】
🏆 優等 5 組 | 禮券 3,000 元
🏆 佳作 10 組 | 禮券 1,000 元
把回憶變成獎勵，就差你這一張！
【投稿方式】

◎詳細資訊請參考：家庭教育中心網站。

https://family.tycg.gov.tw/News_Content.aspx?n=8304&s=1293113

2. 114 年度【數位教養 X 網路安全】課程來囉

(1) 線上課程【毋需事先報名】

時間：114/6/14(六)13:30-16:00

主題：當危險上線！? 全方位解析數位性別暴力及家長應對之道

講師：李易儒/社工師

會議室連結：

<https://meet.google.com/ijq-zxhu-act>

(2) 實體課程【需事先報名】

時間：114/6/8(日)13:30-16:00

主題：玩出界線力！親子桌遊 X 身體自主與數位性別暴力防護

講師：鄧昭怡/桌弄、小桌弄創辦人

地點：桃園市家庭教育中心 2 樓會議室 (桃園市桃園區莒光街 1 號 2 樓)

相關訊息連結：

https://family.tycg.gov.tw/News_Content.aspx?n=8304&s=1464080

【捐款徵信芳名錄】

捐款人/單位	金額(元)
一旨老祖財神廟 鄭宏緒先生	10,000

【5 月份拾金不昧優良品德表揚名單】

班級	姓名
一年 12 班	王羿霏
二年 3 班	李語嫻
三年 4 班	李育臣
四年 4 班	吳鎮宇

