

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

111 學年度上學期 10 月號

發行所：桃園市八德國民小學

Bdes Elementary School

發行人：林世娟校長

編輯單位：輔導室

編輯：詹淑瑗、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 111 年 10 月 28 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

找尋適合自己教養孩子的『獨特』心法

輔導主任詹淑瑗

紀伯倫(Kahlil Gibran)在 1883 年誕生於黎巴嫩，他曾寫了一本書，書名是《先知》。在『孩子』這首詩中說：『你的孩子不是你的。他們是「生命」的子女，是生命對自己的渴望。他們經你所生，卻不是從你所出，雖然他們和你在一起，卻不屬於你。你可以給他們你的愛，卻不能給他們你的思想，因為他們有自己的思想。(引用張琰民 91 年譯，第 37 頁)。因此，身為父母的我們，可以在『孩子』這篇文章內容中，學習以嶄新的角度再一次去思考，學習將孩子視為獨立自主的生命個體，孩子絕對不是父母的財產之一。但是我們究竟應如何扮演好父母的角色？

身為父母的我們，要相信自己絕對是孩子的第一位貴人。即使是在同一家庭中出生的孩子，皆各自擁有屬於自己的個性或想法。孩子從出生到國小階段，每一個發展階段要學會的學習任務不同，需要父母的陪伴與有步驟地引導。父母與孩子相處的時間最長，互動最密切；孩子從父母的言行舉止中進行各方面的學習，例如：說話的方式、做事的方法、對人的態度、價值觀的建立…等等。此外，孩子也在與父母互動的過程中，感受到愛與溫暖、形塑自我概念、學習與他人建立良好的關係，進而學會問題解決的方法。

很多人都認為當父母真的是一門很難而且需要終身學習的人生功課。因此，親子教養中，我們一定會碰到不同的教養困境或挑戰時，但絕對不可輕言放棄，讓自己喘口氣深呼吸後，試圖穩住自我的情緒，或者暫時離開現場，冷靜下來，方可透過觀察覺察省思、以鍥而不捨的態度尋找可能的解方、願意勇於嘗試運用，如此方能靈活轉化成為適合自己教養孩子的『獨特』心法。身為父母的我們，有責任盡全力認真學習努力讓自己能成為稱職的父母，因為我們有最真誠的渴望，希冀能讓『獨一無二』的孩子，不僅能擁有正向積極、滿滿的正能量或具備多元且實用

的能力，能「贏」向美好的未來。

父母希望傳承給孩子的『傳家寶』到底是什麼？在此建議父母可以參酌看看矽谷教母愛麗絲·沃西基(Esther Wojcicki)在 2020 年，她所提供的教養五個基本價值或原則，「TRICK」：信任(Trust)、尊重(Respect)、獨立(Independence)、合作(Collaboration)、善良(Kindness)，透過親子互動歷程，可以幫助我們的孩子成為有能力的成功者。有關進一步

「TRICK」的詳細內容，父母請自行參閱由天下雜誌所出版的書籍：養出內心強大的孩子。

在養兒育女的過程中，除了高興、喜悅和成就感外，難免也會有挫折沮喪或不知所措，請務必記得尋找同樣身為父母的夥伴，彼此互相安慰、加油打氣或者經驗交流。再者，父母亦可透過自行閱讀親職教養書籍、聆聽親職教育專題講座或參加父母成長團體。最後，請記得善用相關的社會資源，例如：桃園市家庭教育中心(網址為<https://family.tycg.gov.tw/>)。父母最清楚自己目前的狀態，可以依照自己的個別的教養需要，主動參與各類的家庭教育線上或實體課程；善用家庭教育資源整合平台挑選自己想看的教養資訊；善用小桃家線上諮詢室尋求親職教育的諮詢服務；或者透過申請經由面談或諮商，再次重新檢視、梳理自己童年或與原生父母關係和互動型態，學習重新出發，透過『做中學』將可能會淬鍊出適合自己教養孩子的『獨特』心法。

◎參考書籍：艾絲特·沃西基 (Esther Wojcicki)(2020), How to Raise Successful People. 養出內心強大的孩子：全球都在學的矽谷教養法，幫孩子配備未來最重要的人生實力。(韓絮光 譯)。天下雜誌。

【學校重要行事曆】

- 一、11/4(五)運動會補休一天
- 二、11/8(二)、11/9(三)期中定期評量。

【學校榮譽榜】

一、桃園市 111 學年度學生美術比賽(北區)成績

優異，獲獎名單如下：

- 繪畫類佳作：二年 1 班 黃柏程
 二年 7 班 賴玥安
 版畫類佳作：四年 2 班 黃思詠
 平面設計類佳作：四年 3 班 趙亮雲

二、暑假作業優良獲獎學生名單

- 二年 1 班：曾苡豪、林祐丞、邱士鉸
 二年 2 班：蕭湘妍、劉展睿、呂芷芸
 二年 3 班：陳姿熏、張烜喆、莊凱媛
 二年 4 班：林宥均、賈金媽、陳芊妘
 二年 5 班：葉苒岑、簡杏巨、王冠閎
 二年 6 班：關茜之、黃可好、劉秉樺
 二年 7 班：林恕忻、劉渝茹、漆冠茜
 二年 8 班：陳胤廷、黃婉珊、陳宣甯
 二年 9 班：朱芷萱、鍾秉諺、孫慈邵
 二年 10 班：曹哲維、李喬可、呂丞曜
 二年 11 班：劉可筑、賴尚宏、宋旭宸
 三年 1 班：王芯妤、劉以菲、藍冠允
 三年 2 班：陳冠廷、洪可恩、王芷緹
 三年 3 班：邱宥靜、陳芊瑀、林好臻
 三年 4 班：呂承洋、潘宛妍、張紫如
 三年 5 班：張依璇、李品妍、陳宣蓉
 三年 6 班：漆冠樺、施詠淳、林佑珊
 三年 7 班：黃穎、邱宥盛、陳澄安
 三年 8 班：劉亞芙、廖翊鈞、張鉉武
 三年 9 班：曾紹宸、余婕綺、劉泓毅
 三年 10 班：范柚晴、陳幸妍、陳葦捷
 四年 1 班：劉晏瑜、陳羿汝、陳彥霆
 四年 2 班：吳季璇、葉映辰、李孜恩
 四年 3 班：賴立勤、謝承暉、林詩芬
 四年 4 班：丁羿均、黃密善、賴亭佑
 四年 5 班：林俊言、朱子鈞、邱采婕
 四年 6 班：余永樂、江怡君、謝宜珮
 四年 7 班：曹安然、黃彥璋、呂首成
 四年 8 班：呂孟璇、張紘瑄、陳禎誼
 四年 9 班：郭宥岑、劉郁倫、林雅祺
 四年 10 班：潘程皓、許梓琳、江羽宸
 五年 1 班：賴永潔、賈翎玉、李可欣
 五年 2 班：潘彥成、李欣蕙、劉思岑
 五年 3 班：吳采芳、張筠敏、黃御倫
 五年 4 班：范相晴、江艾玆、張羽晴
 五年 5 班：張晏僖、孫馥雅、邱歆庭
 五年 6 班：簡珮芹、郭于嫻、邱述謙
 五年 7 班：楊巧蕾、陳昶婕、黃凱薇
 五年 8 班：鄭雋霓、黃俞瑾、黃品璇
 五年 9 班：許舒涵、索安佐、郭湘妍
 五年 10 班：吳佩潔、詹媛晴、林妍晴
 六年 1 班：徐晨銘、張沛晴、許芸瑄
 六年 2 班：王慶豐、李品宣、孫蕾雅
 六年 3 班：巫秉叡、林珈樂、林雨葳
 六年 4 班：程玟瑄、廖健宇、黃念恩
 六年 5 班：黃璿宇、林藍玉、吳若菲
 六年 6 班：顏佑芸、吳沛璇、黃皓
 六年 7 班：黃立凱、陳品妍、陳品瑄
 六年 8 班：呂婉菱、段力愷、陳冠安

【10 月份榮譽獎狀獲獎名單】

班級	姓名
二年 5 班	陳治頤、簡杏巨
二年 10 班	林詩筌、陳品甄、歐陽天晴 林秉翰
三年 3 班	林喬嫻
三年 4 班	林宸逸
三年 10 班	陳葦捷
四年 1 班	陳鶴旌、李欣芳、陳俞潔、 洪駿霆、吳倚諄、陳彥霆、 陳羿汝、邱衍皓、黃曼庭
四年 5 班	張仁澤
四年 7 班	鍾仔菲
四年 8 班	簡沛灃、張紘瑄、黃子恩、 邱迎宸
四年 9 班	唐昌鴻
五年 6 班	吳颯蓁

【十月份品格《合作》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	楊子詣	201	張芷洵	301	藍冠允
102	張芸菲	202	蘇柏襄	302	陳冠廷
103	黃楷宸	203	陳秉禾	303	李育萱
104	張子渝	204	魏呈宇	304	何展陞
105	游楚嫻	205	翁紫綺	305	陳苑媽
106	康宜叡	206	陳芊諾	306	徐皓芃
107	陳宥綸	207	林恕忻	307	董怡彤
108	梁語扉	208	鄭允捷	308	王羿涵
109	陳興榮	209	鄭佳琳	309	莊宜蓁
110	蘇子庭	210	白茹熙	310	雷智宸
111	梁以欣	211	涂以晨		
112	龔主				
113	王于芯				
114	劉妍希				
四年級		五年級		六年級	
401	劉晏瑜	501	羅艇翰	601	徐連佑
402	葉昱伶	502	李佳恩	602	孫蕾雅
403	陳筠晞	503	莊凱晴	603	林雨葳
404	王廷滂	504	曾瀚平	604	莊舒涵
405	林琨富	505	鄂昱璇	605	黃璿宇
406	李軒睿	506	洪子茜	606	黃子臻
407	李承恩	507	張皓翔	607	莊翊菀
408	林書羽	508	蘇苡愛	608	包孟婕
409	游采婕	509	黃昱羲		
410	江羽宸	510	詹媛晴		

【學校宣導事項】

一、交通安全宣導

學務處生教組

1. 請家長多利用學校周邊的行人穿越道帶學童過馬路，切勿在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，汽、機車接送停放至校園周邊(中山路、中正路)道路停車格，避免造成後門及前門交通堵塞，培養孩童快速下車，走路步行至學校。
3. 請騎機車接送學童的家長務必為您與孩子戴上安全帽，多一層防護多一分保障。
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。

二、對抗流感，全面開打

學務處衛生組

為了您及家人的健康，請儘早接種流感疫苗，保護自己也保護他人。且流感疫苗亦可與 COVID-19 疫苗同時接種。

本校一~六年級、教職員工公費流感疫苗施打日期為 11 月 3 日星期四，當日請學童穿著容易將袖子挽起的衣物，以方便施打疫苗，並請記得攜帶健保卡。接種後請多喝水，若身體有不適症狀應儘速就醫，告知醫師相關症狀、症狀發生時間、疫苗接種時間，以做為診斷參考。

為防範流感及 COVID-19 疫情雙重衝擊，除了接種疫苗之外，平時應維持良好衛生習慣，若出現類流感症狀請儘速戴口罩就醫，並在家休息，減少病毒傳播機會。

三、含糖飲料易傷身 喝水維持好健康

學務處營養師

近年來手搖飲料店盛行，幾乎天天都會看到民眾手上都會有一杯飲料，如果經常喝含糖飲料其實對人體是會有影響，不僅容易造成肥胖、蛀

牙等問題，還有可能影響學習專注力下降、情緒不穩定、皮膚老化、糖尿病及心血管疾病等問題。

國民健康署公布國民飲食指標每日飲食中，添加糖攝取不宜超過 50g(若以每日攝取 2000 大卡者為例)，相當於 10 顆方糖(1 顆方糖約為 5g 糖)，那麼市售手搖全糖珍珠奶茶約 12 顆方糖，就已超過每日糖類的建議量，因此，為了自己的健康著想，可遵循減糖生活 3 技巧如下：

1. 看標示好選擇-多選擇無糖或少配料的飲料。
2. 原味乳好健康-原味乳品富含鈣質、蛋白質及維生素等，而調味乳則含添加糖，不建議攝取。
3. 喝開水好解渴-每日喝足水(1500-2000CC)。

◎資料來源：衛生福利部國民健康署

四、桃園市家庭教育中心簡介

輔導室

1. 家庭教育中心提供市民家庭教育諮詢專線及各類家庭教育推廣活動，結合學校、社區、企業宣導蹟亭教育理念，並透過多元互動方式，讓民眾學習家庭教育相關知能。
2. 網站內有各項多元資訊，歡迎家長妥善運用。
網址：<https://family.tycg.gov.tw/index.jsp>



家庭教育諮詢專線 412-8185

家庭教育中心 關心您

夫妻相處 / 子女教養 / 親子溝通 / 人際關係 / 自我調適 / 性別交往 / 家庭問題

【拾金不昧優良品德表揚名單】

九月

- | | |
|--------|---------|
| 二年 3 班 | 許鈞翔 |
| 二年 9 班 | 鍾云恩 |
| 三年 4 班 | 廖世麟 |
| 五年 1 班 | 張義銘 |
| 五年 2 班 | 李佳恩 |
| 六年 1 班 | 陳禹勳 林品竹 |

十月

- | | |
|---------|---------|
| 二年 4 班 | 吳玟萱 |
| 四年 1 班 | 彭宥翔 |
| 四年 10 班 | 江羽宸 王宥晴 |
| 五年 1 班 | 麥芯瑜 林筠熙 |
| 五年 6 班 | 吳宇欣 葉子綾 |
| 五年 10 班 | 謝逸翔 |