

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 2、3 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 112 年 3 月 31 日

八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

讓孩子學會與自己的情緒相處

輔導主任詹淑瑗

《腦筋急轉彎》(Inside Out) 是一部 2015 年的 3D 電腦動畫動作喜劇冒險電影，在當時不僅擁有極高的評價，而且非常的賣座。電影劇情圍繞主角萊莉 (Riley) 腦中的五種擬人化情感展開，分別是樂樂 (Joy)、憂憂 (Sadness)、怒怒 (Anger)、厭厭 (Disgust) 和驚驚 (Fear)，講述一個 11 歲的孩子萊莉同家人遷居舊金山之後努力適應新環境的過程和內在心理的變化。

《腦筋急轉彎》動畫電影將人的情緒主要歸納有五種，包括有掌管快樂情緒的樂樂 (Joy)、掌管憂愁情緒的憂憂 (Sadness)、掌管憤怒的怒怒 (Anger)、掌管憎厭的厭厭 (Disgust)、掌管恐懼的驚驚 (Fear)。此五種情緒對萊莉而言都有重要意義及作用，缺一不可。

《腦筋急轉彎》是一部關於情緒教育的精彩故事。倘若您家的寶貝尚未看過此部電影，誠摯的推薦您和孩子一起欣賞，因為此部電影的導演利用極有創意方式，將人類各種抽象的情緒運用動畫呈現出來，清楚地讓孩子知道在生活中的各種事件會引發人的各種情緒。在觀賞完之後，您可以和孩子聊一聊在面臨類似事件自己的情緒，想法或可行的解決方法。

情緒是什麼？情緒是人們因為外在或內在因素，而在生理、心理、認知與行為產生一連串複雜的反應和變化的狀態，所以情緒會牽動生理及心理的反應。若能從小就有好的學習對象和學習管道，提供正確的情緒表達方式與能力，就無須透過壓抑自己或遷怒別人來抒發情緒，也能幫助個人的心理健康，建立和諧的人際關係。(洪婉紋，2023)

人的基本情緒有哪些？六大基本情緒是開心、生氣、難過、害怕、討厭、驚訝。六大基本情緒是人人都有，不用透過語言，透過觀察就可以理解。基本情緒是與生俱來，並且大家都懂的。每個人在 5-7 個月大，就會發展出這些核心的情緒，只是要將他們辨識出來，仍然需要透過練習。

衍生情緒有哪些？衍生情緒包括社會性情緒，例如：忌妒、羨慕；評價性情緒則是受後天影響，在人際互動中學習，並且更重要的是，他與自我概念形成息息相關。例如：當孩子發現自己做錯事情的時候，環境讓他感受到的是愧疚或

羞恥，或是懊惱、後悔，這些情緒都會影響孩子如何認識自己，是否能自我認同或自我肯定？

「情緒粒度」是什麼？情緒粒度指的是當你情緒感受時，一方面能描述出自己的情緒是什麼。例如：生氣時，可以知道且說出自己是在生氣。另一方面，能把看似相近的情緒區分的更細微。例如：看起來生氣的表現，其背後可能有挫折、焦慮、懊惱...等更細微的感受。簡單的說是能辨識、理解並表達自己各種情緒的能力。當一個人的情緒粒度越高，情緒越少混亂，在面臨日常生活中的挑戰，情緒智商越高，精準聚焦且採取有效的策略解決各項問題。

情緒力的發展，在各個階段發展的關鍵點不同。在幼兒階段，讓孩子了解基本情緒，學會控制強烈情緒的方法。此時需要家長或老師循序漸進地帶領孩子認識自己與他人的情緒。首先可透過教導孩子常見的情緒詞彙開始，同時也在生活中或透過故事或影片協助孩子辨識與認識情緒，以及情緒背後所代表的意義。在 6 到 9 歲，要讓孩子了解衍生情緒，發展調節策略。在 9 到 12 歲，學會探索評價情緒，發展多元的調節策略。父母在日常生活中也應教導孩子認識自己的長處與弱點，畢竟沒有任何人是十全十美，而且孩子的長處亦需要透過大人的肯定，幫助孩子能學會自我認識，建立良好的自我概念或發展自我認同。

父母每天定時要與孩子有談心聊天的時間，親子之間可以談談在日常生活中的各種事件所引發自己的各種情緒、感受或想法。其次，要教導孩子學會抒發或轉化負面情緒的方法。最後，父母要成為孩子的情緒楷模或教練，用心陪伴孩子學習與成長。

綜上所述，孩子必須要透過情緒覺察、情緒辨識、情緒理解的過程才能真正學會瞭解自己的情緒，才能慢慢學會情緒控制、情緒調節和情緒表達，進而能妥善管理自己的情緒。你是否允許孩子可以學習做自己？允許孩子可以有喜怒哀樂...等各種情緒？當孩子出現強烈的負向情緒時，我們能不能看見並接納，進而同理、陪伴、接納、給予支持？我們的孩子才有機會學會與自己的情緒和平相處，能成為自己的情緒主人，進而擁有平安、幸福、健康的快樂人生。

◎參考資料來源：

<https://www.facebook.com/interactiveeq/>



【學校重要行事曆】

- 一、4/1(六)~4/5(三)兒童節與清明連假。
- 二、4/11(二)、4/12(三)期中定期評量
- 三、4/29(六)親職教育日
- 四、5/1(一)親職教育日補休

【學校榮譽榜】

一、恭喜！本校學生參加桃園市 111 年度小桃子樂園網站徵文競賽第 2 期：

- 一年 9 班 黃宸宥 榮獲低年級作文 佳作
- 一年 9 班 吳苡菲 榮獲低年級作文 入選

二、112 年桃園市中小學聯合運動大會~田徑項目獲獎名單如下：

- (一)六年 8 班 邱宥程
國小男生甲組-12x100 公尺接力-榮獲第一名
國小男生甲組-4x200 公尺接力-榮獲第五名
- (二)六年 3 班 王星月
國小女生甲組-12x100 公尺接力-榮獲第三名
國小女生甲組-4x200 公尺接力-榮獲第三名
- (三)六年 3 班 陳佳萱
國小女生甲組-12x100 公尺接力-榮獲第三名
國小女生甲組-全能運動-榮獲第五名
- (四)六年 8 班 王宇喬
國小女生甲組-12x100 公尺接力-榮獲第三名

三、112 年桃園市中小學聯合運動大會~游泳項目獲獎名單如下：

- (一)六年 6 班 蒲澄希
國小男生甲組-50 公尺蛙式--榮獲第一名
國小男生甲組-100 公尺蛙式--榮獲第二名
- (二)三年 3 班 蒲昀希
國小女生乙組-50 公尺蛙式--榮獲第四名
國小女生乙組-100 公尺蛙式--榮獲第八名

四、XPORTS 盃游泳分齡邀請賽獲獎名單

- 六年 6 班 蒲澄希
100 公尺蛙式-國小高年級男子組-第三名
50 公尺蛙式-國小高年級男子組-第四名

五、112 南瀛盃全國跆拳道錦標賽

- (一)五年 10 班 楊邕浩
對打國小色帶男子組 23 公斤級-第一名
品勢個人國小男子高年級一、二級 B 組-第三名
競速踢擊國小男子高年級 B 組-超級旋風腿(前踢)-第三名
- (二)五年 8 班 王浚豪
對打國小黑帶男子組 34 公斤級-第三名
競速踢擊國小男子高年級 B 組-超級旋風腿(前踢)-第一名
品勢個人國小男子高年級一段 C 組-第三名

(三)二年 8 班 陳羽鉉

品勢國小男子低年級五、六級 B 組-第三名
競速踢擊國小男子低年級組-大力金剛腿(旋踢)-第二名

(四)二年 2 班 劉威廷

品勢國小男子低年級五、六級 C 組-第三名
競速踢擊國小男子低年級 C 組-超級旋風腿(前踢)-第二名

(五)三年 2 班 王婕語

競速踢擊國小女子低年級 A 組-超級旋風腿-第二名

對打國小黑帶女子組 40 公斤級-第三名

品勢國小女子低年級一段組-第二名

(六)三年 1 班 藍冠允

競速踢擊國小男子低年級 A 組-超級旋風腿-第一名

品勢國小男子低年級一段組-第三名

(七)五年 9 班 呂昱霆

競速踢擊國小男子高年級 B 組-超級旋風腿-第二名

品勢國小男子高年級一、二級 A 組-第三名

(八)五年 10 班 楊澤厚

競速踢擊國小男子高年級 A 組-大力金剛腿-第一名

對打國小色帶男子組 58 公斤級-第二名

品勢個人國小男子高年級五、六級 B 組-第三名

(九)五年 10 班 許健暄

品勢國小男子高年級一段 B 組-第三名

競速踢擊國小男子高年級 B 組-大力金剛腿(旋踢)-第三名

對打國小黑帶男子組+53 公斤級-第二名

(十)三年 3 班 邱羿維

品勢國小男子低年級三、四級 B 組-第二名

競速踢擊國小男子低年級 C 組-超級旋風腿(前踢)-第一名

(十一)五年 1 班 楊頤薰

對打國小女子色帶組 37 公斤級-第二名

品勢國小女子高年級五、六級 A 組-第三名

(十二)三年 6 班 陳柏愷

品勢國小男子低年級五、六級 D 組-第三名

競速踢擊國小男子低年級組-大力金剛腿(旋踢)-第一名

(十三)四年 3 班 黃啓宏

競速踢擊國小高年級 C 組-超級旋風腿-第二名

(十四)二年 4 班 許傑凱

競速踢擊國小男子低年級 B 組-超級旋風腿-第三名

(十五)二年 2 班 陳柏丞

競速踢擊國小男子低年級 B 組-超級旋風腿-第三名

(十六)二年 2 班 高家閔

競速踢擊國小高年級 C 組-超級旋風腿-第三名





六、112 年第 20 屆總統盃全國溜冰錦標賽

- (一) 四年 9 班 郭宥岑
乙中年級女子組-自由型-第八名
- (二) 二年 11 班 吳寅禎
乙低年級女子組-自由型-第四名
- (三) 四年 7 班 邱恩淇
甲中年級女子組-自由型-第二名
- (四) 三年 10 班 王宥昕
乙中年級女子組-自由型-第一名
- (五) 四年 10 班 王宥晴
乙中年級女子組-自由型-第六名

【112 年度市模範兒童名單】

班級	學生姓名	班級	學生姓名
六年 1 班	徐晨銘	六年 5 班	簡芊沛
六年 2 班	孫蕾雅	六年 6 班	黃皓
六年 3 班	陳佳萱	六年 7 班	莊莢苾
六年 4 班	廖健宇	六年 8 班	段力愷

【112 年度區模範兒童名單】

一年級		二年級		三年級	
101	徐霈恩	201	邱士鉸	301	張逸蓁
102	林妍臻	202	蘇柏襄	302	王婕語
103	唐悠嫻	203	陳思儒	303	蒲昀希
104	許宸瑋	204	朱妘忻	304	何展陞
105	張矩碩	205	邱文芄	305	李品妍
106	陳容萱	206	黃姮之	306	蕭嘉瑞
107	呂明芸	207	劉渝茹	307	董怡彤
108	吳亭箴	208	徐楚勛	308	王羿涵
109	張名涵	209	游沐恩	309	劉泓毅
110	楊宥杰	210	潘映安	310	徐皓芊
111	楊詠安	211	陳仕儒		
112	朱蕎因				
113	王于芯				
114	張沛岑				
四年級		五年級		六年級	
401	劉晏瑜	501	陳柔均	601	邱馴歲
402	葉映辰	502	林頊焯	602	吳侑芯
403	文巧兒	503	張筠敏	603	巫秉叡
404	黃密善	504	李昕澄	604	程玟瑄
405	黃晴	505	王子翊	605	黃璿宇
406	謝宜珮	506	簡珮芹	606	楊硯丞
407	陳巧馨	507	黃念慈	607	林宜蓁
408	呂耘樂	508	黃俞瑾	608	姚佳欣
409	邱靖筑	509	賴羿姍		
410	王宥晴	510	林蔚璿		

【112 年度校模範兒童名單】

一年級		二年級		三年級	
101	謝承義	201	高紫婕	301	高瑞尹
102	王翊展	202	李維	302	洪可恩
103	黃浩文	203	黃貫倫	303	陳芊瑤
104	陳秉閔	204	林宥均	304	李宥柔
105	涂羽蕎	205	何翊睿	305	張瑀彤
106	康宜叡	206	倪婕雨	306	陳冠旭
107	陳宥綸	207	漆冠茜	307	涂宇樂
108	高佈君	208	陳宣甯	308	李佑仁
109	蔡杰恩	209	黃安婕	309	郭品熙
110	許柏妍	210	李允呈	310	陳奐杰
111	李亭妤	211	李珮慈		
112	廖寬程				
113	張凱堯				
114	郭亭萱				
四年級		五年級		六年級	
401	陳彥霆	501	賈翎玉	601	許芸瑄
402	吳季璇	502	陳昀榛	602	王慶豐
403	徐子婷	503	徐唯瑄	603	王星月
404	劉禹辰	504	張羽晴	604	黃念恩
405	陳龐宇	505	游紆妃	605	廖德越
406	邱祈翰	506	陳澄亘	606	吳沛璇
407	廖苾均	507	簡杏恩	607	張毅宸
408	林雨瑄	508	蔡采均	608	邱宥程
409	徐鍵益	509	許舒涵		
410	邱彥翔	510	吳佩潔		

【1、2、3 月份榮譽獎狀獲獎名單】

班級	姓名
二年 1 班	林家賢、張程熙
二年 2 班	黃青禾
二年 3 班	黃貫倫
二年 5 班	何翊睿、范羿婕
二年 7 班	楊蓀守
二年 10 班	吳珩諺、呂丞曜、楊承祐、李芊芊
二年 11 班	李柏葦、陳柏林、丁若婕、柳妍蕎
三年 3 班	盧曦、黃昱璇、蒲昀希、高佈妘
三年 4 班	郭信頡、呂郁茹
三年 6 班	漆冠樺、蕭嘉瑞



三年 8 班	陳映筑、陳紫馨、王緯緹、林辰晞
四年 1 班	梁詠媛、陳俞潔
四年 4 班	黃密善
四年 5 班	董怡晴、張宏聖、潘泓睿、黃煜凱
四年 7 班	何闡玉
四年 8 班	林瑜宣、鄧念芃、魏廷安、呂耘樂、張紘瑄、呂孟璇、簡沛灃、林雨瑄、鄭杰恩、吳奇恩
四年 9 班	陳以函、陳玟霖、游采婕、林詠恩、趙芷晴
五年 3 班	莊凱晴

【3 月份 好實實榮譽卡-與校長合照獲獎名單】

班級	姓名
三年 8 班	王緯緹、林辰晞

【三月份品格《欣賞》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	王薇晴	201	李宥臻	301	黃甯棋
102	林若詩	202	陳妍瑾	302	李依紋
103	吳怡萱	203	張榮德	303	邱宥靜
104	簡子晴	204	余樂威	304	廖芷妍
105	陳泳璇	205	簡杏亘	305	黃湘媛
106	許湘甯	206	黃宥勳	306	劉語瑄
107	林芸婕	207	林宜萱	307	陳應欣
108	何昀祐	208	鄭宇安	308	林辰芸
109	陳橋棗	209	鄒旼蓁	309	羅郁淇
110	楊宥杰	210	蘇昱晟	310	林書玄
111	李俊毅	211	楊少甫		
112	謝芷婕				
113	曾旭群				
114	陳妍霓				
四年級		五年級		六年級	
401	陳羿汝	501	李可欣	601	林岑達
402	呂恩澤	502	王冠捷	602	羅悅展
403	鄭兆希	503	林又仁	603	王星月
404	黃密善	504	徐子恩	604	謝沂芳
405	劉鈺洲	505	孫馥雅	605	丁湘潔
406	邱祈翰	506	胡偉柏	606	吳佑融
407	廖苡均	507	曾芷蕾	607	張喬涵
408	林妤玟	508	潘家寶	608	葉芸杉
409	林敬恩	509	林綵婕		
410	黃瑀恩	510	文欣羽		

【學校宣導事項】

一、交通安全宣導

學務處生教組長

開車不超速，安全回家路。
 行車勿低頭，生命握在手。
 轉彎處減速，危險無門路。
 行車莫搶道，意外跟不到。
 馬路不競速，生命有保護。
 走路不專心，危險就靠近。
 路口停看聽，安全來相挺。
 守規安全行，生教關心您。

二、交通安全小學堂~如何避開大型車的危險?

學務處生教組長

- (1)大型車轉彎時會產生內輪差，太靠近容易被車身碰撞，應與大型車保持安全距離。
- (2)大型車視野死角多，導致駕駛看不見你，因此行人應避免貼近大型車輛前方過馬路，機車、自行車不與大型車併行或常開頭燈，儘量遠離大型車，保護自身安全。
- (3)大型車行駛時會產生強大氣流，將鄰近人、車吸入，因此應與大型車保持安全距離。

三、服裝儀容規定

學務處生教組長

為維護校園安全，使全校師生能明確識別校外人士，服裝穿著之時機及注意事項如下：

- (一)學生在校上課期間(每週一、二、四)應著學校三合一運動服及適宜運動之布鞋、運動鞋。
- (二)若因個人身體感受因素或氣候變化，如寒流或低溫特報，學生可加添便服之保暖衣物或配件(如手套、圍巾、發熱衣)。
- (三)季節交替時，得視需要穿著長短三合一運動服，學校不統一規定換季時間。
- (四)每週三、五為本校「便服日」，全校學生得穿便服，並應配戴名牌。
- (五)本校主要雨具為雨衣，雨天時，請學生穿著雨衣上、放學。

四、請落實腸病毒防治!

學務處衛生組長

隨著各項社區防疫措施逐步放寬，腸病毒流行風險將持續上升，本(112)年需嚴加防範腸病毒A71型、D68型及新生兒腸病毒發生。依據衛生福利部疾病管制署監測資料顯示，自去(111)年12月起，國內腸病毒門診就診人次已有緩升趨勢，且社區持續有腸病毒活動。故請家長留意以下情事：

- (一)請留意孩童健康情形，若有腸病毒相關症

狀，應儘速就醫確認，痊癒後仍應繼續注意個人手部衛生。

(二)5歲以下嬰幼兒為腸病毒重症高危險群，如發現有嗜睡、意識不清、活力不佳、手腳無力或麻痺、肌抽躍(無故驚嚇或突然間全身肌肉收縮)、持續嘔吐與呼吸急促或心跳加快等腸病毒重症前兆病徵，請儘速送到大醫院接受治療，以掌握治療黃金時間。

(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，請儘速告知導師，以進行後續通報。

(四)落實「生病不上課」防疫觀念，以降低交叉感染的機會。

(五)強化居家環境之清潔，針對孩子常接觸之門把、桌椅、玩具等一般環境以及如廁後濺出馬桶汙染之外圍環境，應確實泡製漂白水定期進行環境清消工作。

(六)酒精對腸病毒之毒殺效果有限，一般環境及常用物品消毒，建議使用 500ppm 漂白水(10 公升清水+100 毫升含氯漂白水)消毒；遭感染者口鼻分泌物、嘔吐物或排泄物汙染之物品或表面，建議使用 1,000ppm 漂白水消毒。

【2、3 月份拾金不昧優良品德表揚名單】

班級	姓名
一年 7 班	陳奕銓、黃彥赫、陳宥倫
二年 3 班	蘇子芯
二年 4 班	林千語
二年 9 班	游沐恩
四年 1 班	邱沛旭
四年 5 班	張宏聖
四年 8 班	王翊安、周育辰
五年 1 班	林筠熙、宋郁晴、徐苡榛
五年 2 班	劉思岑、劉以晴、陳禹晴
五年 8 班	賴欣彤、施于歆
五年 9 班	呂昱霆

【捐款徵信芳名錄】

捐款人/單位	金額(元)
豐祺運動促進協會	5,000
玉虛太子宮	5,000
瑞豐里環保志工隊	10,000