

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 12 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 12 月 31 日

# 八德親橋

常懷感恩心 圓滿又歡喜

## 鼓勵的力量

輔導室專輔老師 邱紋儀

阿德勒說：「我們與孩子相處的過程不能偏離鼓勵之道。」，鼓勵是父母基於對孩子的信任，傳遞肯定、尊重與接納的互動過程，能滿足孩子最基本的需求：歸屬感與價值感，建立孩子穩固的內在力量，幫助孩子安心成長，發揮社會情懷，與身旁的人合作，朝向利己、利他，適應生活的方向成長。

一、鼓勵帶來孩子的歸屬感與價值感

(一) 鼓勵滿足心理需求：

鼓勵能幫助孩子感覺到自己被接納與被理解，進而與旁人建立情感連結；鼓勵能幫助孩子感到被尊重與被肯定，進而認可自己是有價值的。因為內在穩固的力量，孩子相信自己是有能力的，身旁的大人是值得信賴的，環境是安全、友善的，因而能有信心面對不同發展階段的挑戰與任務。

(二) 尋找孩子內在資源與勇氣：

以「每個人都有無限可能」作為教養孩子的信心基石，提醒我們不輕易評斷孩子行為的好壞，避免用既定觀點認定孩子行為的成因，而是抱持好奇與理解的心態與孩子對話，運用正向的眼光，發掘孩子的好特質、好意、好行為，並能用語言具體回應給孩子知道，幫助孩子看到自己內在已具備的資源，因而產生信心與勇氣。

(三) 協助孩子以建設性的方式獲得價值感：

有著偏差行為或叛逆的孩子，大多是生活中得不到肯定，成長經驗充滿挫折的孩子，因為氣餒而追求錯誤目標，出現吸引大人的注意、與大人爭奪權力、報復或是自我放棄…等行為，如果我們能透視孩子行為背後的訊息，了解他們其實比別人更渴望獲得歸屬感、價值感，就更容易找到協助孩子的方向，幫助孩子從「我不能」的信念，轉變成更有建設性的「我願意、我可以」，持續獲得價值感。

二、鼓勵的基本原則

(一) 以良好信任關係為基礎：

當大人相信每個孩子都希望自己是好孩子，也相信每個孩子都有優點與長處、善良的意圖、為個人問題努力的心意與行動，會驅使我們運用正向眼光去理解和肯定孩子，當孩子相信自己是被信任的，就會安心接受鼓勵，鼓勵也讓孩子與大人的情感連結更強烈。

(二) 從多元角度提供鼓勵：

多多拓展自己關注的焦點，多元智能理論提到八種智能，分別為：人際智能、語文智能、自然智能、視覺空間智能、邏輯數學智能、肢體動覺智能、音樂節奏智能、內省智能，通常孩子會擁有一種優勢智能。另外，我們通常容易鼓勵的行為是符合自己期待的外顯行為，較少關注孩子的動機、用心、努力…等內在歷程，這些都是重要的內在資源，值得被我們看見並好好肯定。

(三) 沒有附帶條件的鼓勵：

許多時候大人們鼓勵孩子之後，會立即提出另一個要求，例如：你剛剛主動幫助弟弟撿玩具，真棒，不過如果你也能多分享玩具給弟弟，那就更好了。通常後面的要求才是大人想傳達的主要內容，孩子聽到的往往不是鼓勵而是要求，感受到的是大人對自己的不滿意，感到自己還不夠好，無法獲得鼓勵的效果。

(四) 針對努力過程的鼓勵：

努力的過程指在做某件事時，所抱持的心態、所採取的行動、良善的動機、堅持的意願、付出的努力…等等。

1. 抱持的心態：我看到你面對不曾嘗試過的挑戰，有想給自己機會試看看的勇氣，真不錯！

2. 良善的動機：我終於懂，你不是要弄痛他，你是想告訴他這裡有規則，玩遊樂設施要輪流、排隊，這樣大家才能開心一起玩，對嗎？

3. 堅持的意願：雖然經過幾次練習，還是摔了下來，這真的不容易，我好欣賞你的不放棄。

4. 付出的努力：其實你也感覺有點委屈，但在知道原來自己誤會別人的同時，我看到你慢慢吐出「對不起」三個字，我知道你在努力修復彼



此的關係。

三、表達鼓勵的方式：

(一)用誠懇堅定的態度表達，善用語言與非語言訊息傳達。

(二)依據事實給予鼓勵，讓孩子知道「原來我已經做到這些好表現。」，多了解自己的正向行為，為自己感到高興，更願意維持正向行為。

(三)行為發生當下給予肯定，效果最好。

(四)善用啟發式問句，保持好奇心，探索孩子的好行為。

1. 了解孩子的在意與期待：你看起來很高興，這件事最讓你感到高興的是什麼？

2. 詢問孩子的好心意與好方法：你是怎麼想到要這樣做的？

3. 肯定孩子是有能力的：你怎麼在這麼小的年紀就那麼「貼心」？這很不容易呢！

(五)重視孩子接收鼓勵的反應：

孩子可能受限於個人經驗，無法立即接受，可能會使我們困惑、挫折，我們不僅真誠表達，也要學習尊重孩子接受的程度。

想鼓勵身為大人的我們，先從練習對自己鼓勵開始，每一天留點時間給自己，問問自己今天不滿意的事情是什麼？我當下會這麼做一定有原因，那會是什麼？我的好意與動機是什麼？這份心意值得被自己好好看見，如果還有機會，我想要做什麼？也問問自己今天滿意的事情是什麼？覺得自己做得不錯的地方在哪裡？我是如何幫助自己做到的呢？做到這件事對我的意義是？讓我們用鼓勵幫助自己成為更有勇氣的大人，與孩子們並肩成長吧！

### 【學校重要行事曆】

- 一、1/1(三)元旦放假一天。
- 二、1/9(四)、1/10(五)期末定期評量。
- 三、1/17(五)1-6年級課照班結束。
- 四、1/20(一)結業式，一~二年級12：40放學，三~六年級15：35放學。
- 五、1/21(二)寒假開始。

### 【學校榮譽榜】

一、本校學生參加桃園市113年度學生資訊教育競賽成績優異。

(一)簡報製作組佳作：

六年4班：謝紫琳、林詠恩

指導老師：吳欣宜老師

(二)遊戲設計組佳作：

六年3班：林書羽、張丞愷

指導老師：黎恩彰老師

二、本校排球隊參加北港媽祖盃排球錦標賽，榮獲全國第六名。

六年1班 蔣綵妍、六年2班 徐卉霓、  
 六年3班 林好霏、六年4班 黃思詠、  
 六年4班 廖乙臻、六年7班 陳羿汝、  
 六年9班 劉馨嵐、六年9班 林好玟、  
 六年9班 黃瑀恩、六年10班 黃曼庭

### 【十二月份品格《誠信》小天使名單】

一年級		二年級		三年級	
101	溫婕彤	201	李奇展	301	王禹理
102	蔡勻皓	202	黃柏諺	302	莊侑恩
103	劉妍熙	203	簡嘉妘	303	謝承汎
104	邱苡臻	204	林采婕	304	黃卉瑜
105	蕭翊庭	205	李梓賢	305	許宸瑋
106	李宥靜	206	陳品彤	306	高梓發
107	邱承煜	207	呂允碩	307	林忱
108	李羽晞	208	呂柏霆	308	李俊毅
109	曾于芯	209	張庭睿	309	邱大維
110	張佳昀	210	范芸瑄	310	陳秉閔
111	余皇吟	211	張承緯	311	林秣瑋
112	吳紓帆	212	王芷昀	312	陳奕銓
113	丁亮岑	213	李宥辰	313	劉擘
114	陳歆童	214	鄒程安	314	謝晴
四年級		五年級		六年級	
401	陳宥睿	501	許晶媛	601	林芙羽
402	康馨	502	鄭顧少芄	602	邱語澄
403	巫宥訾	503	李胤蔚	603	張丞愷
404	陳靜翎	504	陳宣蓉	604	楊昕培
405	黃敏芸	505	徐皓芄	605	王喬韓
406	湯翔閔	506	黃思涵	606	李承恩
407	郭兆恩	507	范柚晴	607	林琨富
408	陳祐霆	508	許彥琪	608	郭玲榕
409	游秉勳	509	陳紫馨	609	葉昱伶
410	陳詳霖	510	梁好安	610	林瑞緣
411	吳翊葳				



## 【11-12 月份榮譽獎狀獲獎名單】

班級	姓名
一年 14 班	黃昱綾
二年 1 班	陳睦允、郭睿凱、王允澤、王芙、葉睦達、廖哲緯
二年 2 班	劉芯語
二年 5 班	邱梓瑜
二年 7 班	陳宣羽、許喬蜜
二年 10 班	林晨熹
二年 12 班	陳芊羽、王紫緹
二年 14 班	何果謙
三年 5 班	徐霈恩、許晴姦
三年 8 班	倪右羽
三年 9 班	張凱堯
三年 12 班	游竣閔
四年 1 班	李云榛
五年 4 班	洪苡晴、陳曦*2
五年 7 班	陳冠廷、林喬姍
六年 5 班	楊智晴

## 【學校宣導事項】

### 一、紅火蟻叮咬後處理三步驟 --冰敷、不抓、快就醫

學務處衛生組

衛生局表示若遭紅火蟻咬傷目前沒有特殊解毒劑，主要為症狀治療，若症狀輕微，可用清水或肥皂水清潔，並自行在傷處冰敷，或在醫師的指示下，使用抗組織胺藥物、類固醇軟膏等藥物治療，若有水泡或膿泡請勿擠破，以免造成二次細菌感染變成蜂窩組織炎或留下疤痕化的傷口。如出現過敏性反應時，應立即就醫治療，以免危及生命。依據衛生局統計，醫療院所通報之遭紅火蟻咬傷病例，調查發現被咬傷的地點多來自田埂、公園及校園，患者經妥善治療後皆無大礙。

台灣火蟻有 4 種，除了原有 2 種原生的「獵食火蟻」與「知本火蟻」外，另 2 種為外來的「熱帶火蟻」及「入侵紅火蟻」，其中入侵紅火蟻是台灣外來種火蟻中最危險的螞蟻，原生地為南美洲，於 2003 年侵入台灣，由於此類紅火蟻毒液含有大量蟻酸及多種毒蛋白，咬傷後常會出現局部性膿泡，產生如蜂蟻般的劇烈灼熱感，皮膚亦會產生紅疹、皮膚癢及水泡；如果被大量的紅火蟻叮咬，毒素累積過量可導致局部組織壞死、溶血等嚴重併發症；部分體質敏感的人會因毒液中的水溶性毒蛋白，產生蕁麻疹、臉部、眼睛與喉

嚨腫脹、胸痛、呼吸停止、說話困難模糊、麻痺及心臟病等過敏性反應，嚴重者會造成過敏性休克而死亡。

一般辨識入侵紅火蟻最簡單的就是從蟻巢中存有大小不同個體，用肉眼可看到蟻的前端紅褐色尾部黑(相關圖片可至國家紅火蟻防治中心首頁 <http://www.fireant.tw/> 認識紅火蟻項下下載)。衛生局提醒，在野外活動時若有可能出現紅火蟻的地區應著長袖衣服、長褲、鞋襪、戴帽子及手套，如發現蟻丘應立刻通報區公所農經課，千萬不要踢弄，以免驚動紅火蟻，遭蟻群叮咬。民眾如有相關問題，可撥打 1999 市民諮詢服務熱線。

### 二、秋冬飲食健康吃 身材不走樣

學務處營養師

每到秋冬始開始，多數的人都有進補的習慣，冬令補品如燒酒雞、薑母鴨、羊肉爐、麻油腰花、藥燉排骨、十全大補湯、各式火鍋等高熱量、高鹽的食物。再加上運動量減少，因而導致體重迅速增加，可能衍生許多慢性病。那麼我們該如何健康過嚴冷秋冬季節，且可以達到進補的效益呢?健康管理三妙招：

1. 健康聰明挑好食-冬令補品當正餐，並多配一些青菜、水果。且盡量挑選少油少鹽少糖的天然食材。
2. 快樂暖身動一動-每天至少運動 30 分鐘中等強度運動。
3. 量測體重控熱量-天天量體重，不超過身體質量指數(BMI)24kg/m<sup>2</sup>。

資料來源：衛生福利部國民健康署

### 三、「愛在一起·溫馨跨年」BIG 電影欣賞

觀賞影片：BIG (片長 158 分鐘)。

(一)辦理地點：家庭教育中心視聽室(桃園市桃園區莒光街 1 號 2 樓)。

(二)活動時間：

1. 跨年場：113.12.31(二)19:00

2. 元旦場：114.1.1(三)10:00

(三)報名方式及錄取通知：

1. 本活動自 113 年 12 月 23 日(一)晚上 8:00 開放線上報名，每位報名者至多可報名本人及家屬共 4 名，額滿為止。

2. 成功報名者將會在報名後收到系統寄發之通知信件。

(四)注意事項：

1. 活動前 30 分鐘開放簽到入場。

2. 報名者如不克參與活動，請逕行上網取消報名，將名額釋出。