



發行人：葉俊泰

總編輯：黃亦麟

編輯：李雅容 簡華萱 許凌瑜 張雅茜

編輯顧問：陳綺瑛 黃呈文 陳怡欣

出刊日期：110年7月

地址：桃園市龜山區文化七路116號

電話：03-3279014

網址：<http://www.sshes.tyc.edu.tw/xoops/>



努力大步向前，邁向自己的人生

校長 葉俊泰



今年的畢業生在本校的視訊畢業典禮中畢業了。特別的年代造就特別的一屆畢業生。疫情來襲，讓很多畢業活動緊急的喊卡。但為了不讓畢業生的成長留下了遺憾，所以本校舉辦了線上畢業典禮，除了重視孩子們在各個階段的表現，也想讓讓孩子有特別的回憶。這種因為「疫情」而創造的獨一無二的畢業回憶，想必給孩子留下了深刻的印象。也謝謝家長們同時參與這次的畢業盛典。

在文華這六年，想必給了你相當難忘的回憶。課程進行及團體生活，交織了你在文華國小生活的點點滴滴。一年一度的運動會、校外教學、游泳教學、畢業旅行……等。種種的課程，想必你一定難以忘記。你們經歷人生中第一個轉折點—小學畢業，而它將成為你們同學們童年記憶中最刻骨銘心的一段歲月。

在這裡，除了恭喜各位畢業生之外，校長也在這裡，送給每一位文華的畢業生幾個重要的禮物。一是要「了解自己」。雖然你們才小學畢業，未來求學的路其實還很長。或許會碰到很多徬徨的時刻，此時我們必須想想自己是誰？想想現在我們該做的事情，也可以比較明確的知道自己該往哪個方向走。每個人的特質都不太一樣，所以善用自己的特質，會把自己的優點發揮到極致。舉例而言，有些人喜歡組裝機器、數理能力很強；有些人領導能力佳或是口才很好。仔細想想自己在國小階段中。曾經被老師或者是同學稱讚過的優點，都要好好的善用長才。

第二個禮物是「肯定自己」。無論在什麼時刻，都不要忘記自己是最珍貴的。相信自己的所作所為都是有意義的。面對人生中的困難，都好也踩著堅定的腳步，繼續往前走。不要忘記每個人的價值是自己創造的。

最後一個禮物是「超越自己」。也許在國小階段中，你的學業成績或是體育項目，甚至於是藝術人文領域也許不是頂尖。但請記得只要用盡全力，超越自我，永遠朝著終點的方向前進，你就有成功的機會和希望，你就有可能是NO.1!

校長在這裡，誠摯的祝福各位文華的畢業生，飛得高、看得遠，勇敢地向下一階段邁進!

輔導活動花絮

<p>性別平等抽獎宣導</p>	<p>集食行善，幸福一日捐 活動</p>	<p>「如何跟孩子談性說 愛」講座</p>	<p>正向管教與班級經營 研習</p>

今年度的親職教育日，文華國小改變了原有的模式，在疫情嚴峻的氛圍下及符合相關防疫規準之下，特別舉辦了「科學園遊會」的模式。除了讓家長知道孩子在學校的狀況，同時也可以和老師進行良性互動。在在落實親師生對家庭教育應有之概念，並用教育的力量推展優質的家庭教育環境。

本次特別結合了學校創課實驗、科學發展的求真精神。首次將「親職教育日」結合「科學教育成果展現」。希望小朋友玩得開心、學得快樂。而各班無不絞盡腦汁構想有趣的科學實驗活動，也帶給全校親師生一個不一樣的親職教育日。



協助孩子解決友伴發展問題



親子教養專家 陳美儒

在各中小學「父母成長班」、「家長讀書會」的演講會後，總有不少爸爸媽媽私底下會提問教養上的困擾。我發現絕大部分的家長除了擔憂孩子的學業、沉迷電玩遊戲外，最大的苦惱，是學孩子在學校缺乏朋友、孩子與同學間人際交往薄弱、孩子對同儕間的溝通充滿障礙……。

收到類似擔心孩子「沒朋友」，疑似被「孤立」或「排擠」而煩惱的提問，早已不是兩三回。由此可見，孩子在學校快樂與否確實令父母牽掛。

根據兒童心理行為科學的研究，小朋友年紀越小，越是容易跟著「一窩蜂」的行為模仿。小朋友其實也很會看「風向」，如果發現哪些同學最得人緣，當然也會成為「擁護者」，忠心耿耿地跟著「風向」走。

●傾聽孩子內心苦楚

仔細觀察在班上人緣佳、朋友多的孩子，學業成績好壞卻不是主要因素。在班上人氣指數高、善於交友的孩子，最重要的人格特質，通常是擁有開朗的個性、愛笑的面容、極少與人爭執計較、喜歡運動、見聞廣、知識豐富，而且熱心主動幫助弱勢同學，認真負責班上的清潔工作，自然而然地受別人歡迎，成為班上朋友多多的「開心果」。兒童在成長、走向社會化的過程中，年齡相仿的同儕在行為示範方面，其實扮演分量集中的角色。根據兒童心理學家長期的研究資料指出，幼年缺乏同儕之愛、少有朋友的人，長大較容易出現社會適應不良的情形。孩子在學校變成同學的「箭靶」，實在讓為人父母者心疼，更擔心長期被「孤立」，傷害孩子的人格與自尊。其實這已經是某種形式的校園霸凌，也絕對會影響孩子的心靈自尊、讀書效率。建議父母要先跟孩子溝通，婉轉引導孩子好好傾吐內心的苦楚，不要讓孩子暗自承擔。記得要聯絡班導，跟班導預約見面協商，仔細說明各個情況，看老師是否能影響同學扭轉形勢。如果經過一段時間仍沒有改善，一定要會找班導會同輔導室共同諮商對策，務必解決這種教室內的內另類「霸凌」。



停課居家指南 家長篇

六大秘技報你知

桃園市南崙國小/賴彥文輔導教師主編 桃園市北二區/國小輔導教師共同製作

第一招—視覺化的時程表

★幫助我們維持規律作息！



時程表絕對不是機械表，而是幫助我們維持規律作息的參考！

第一招—視覺化的時程表

時間	任務
8:30~9:30	線上數學課
9:30~10:00	線上國語課
10:10~11:00	完成今日數學作業
13:30~14:30	完成今日國語作業
14:30~15:00	補救任務大作戰
15:00~16:00	運動/娛樂時間
16:30~17:00	閱讀/親子共讀時光

網路上有許多可愛的表格可以下載，更推薦親子一起討論繪製囉！

第二招—區分工作區與遊樂區

★物理環境的區分，可以幫助孩子專心！



第三招—設立明確的紅綠燈

★了解彼此的忙碌狀態！



第四招—親子共學

★親子共同投入，有品質的互動、共做、陪伴！



第五招—設立冷靜角

★半隱密且不能被干擾的空間，釋放壓力！



第六招—安頓身心

★真的累了就好好休息一下吧！



疫情總會過去，希望恢復作息時，我們一樣健康平安！

聯絡專線

★遠端陪伴，傾聽你的心情！



- 衛福部安心專線：1925
- 生命線：1995
- 桃園安心減壓專線：(03)3340935分機3069
- 男性關懷專線：0800-013-999 (每日9*00~23*00)
- 學校輔導室

編輯人員

- 主編 賴彥文
製作 李易紋 李雅容
謝淑貞 黃思琪
鄭蕙萱 林香吟
洪瑞雯 潘書璋

