



親師橋

第三十八期 / 親職專題

發行人：吳正雄

出版者：新北市淡水區新興國民小學

策劃：許毓峰

執行編輯：曹佳琪 黃冠霖

顧問：林志男 王一梅 張瓊烽

地址：新北市淡水區新興街123號

印刷設計：睿澄視覺設計有限公司

假日「補玩」去

吳正雄校長

現在小朋友生活豐富多元，每日下課後都規劃了各種補習或才藝課程，過著精彩充實的日子。但對父母而言，卻是一件艱辛的任務，要花費可觀的補習費，往返接送的人力，還要有持之以恆的意志力，最後可能換來的是傷財、傷心兩敗俱傷的結果。換個角度想想，上課五天了，需要休息放鬆一下，所以假日小朋友們最需要的就是「補玩」去，讓我們利用假日帶著孩子們遊山玩水親近大自然，希望孩子除了學習學校知識，也能懂得生活。學校功課已經夠多了，假日就應該「補玩」，不是「補習」。

淡水是個藝術與人文兼具的好地方，身為淡水人，你對淡水了解嗎？走，玩就從淡水出發！請你和孩子規劃幾個半日遊或一日遊行程，實際去體驗踏查一下，親近一下淡水的山水，體會一下淡水人文情懷。事前的準備功夫不可少，和孩子一起討論分析，從交通工具的選擇，路線的規劃，欣賞的景點，小吃的品嚐到旅程的花費等，一切準備齊全後就出發。旅遊過程要記得孩子是主角，今天要讓孩子當主人，學習當大人，實習一下做導遊，我們只要當個稱職的遊客就好了。旅遊過程中由孩子做決定、下判斷，讓他學習去承擔，學會去領導，仔細觀察孩子，你會覺得好玩又有成就感，多玩幾回後，孩子就是淡水通了。

玩要有伴才好玩，可是現在家庭很多都是獨生子女，要有伴玩很難，要突破這困境就從親朋好友著手，找到年齡相仿的親戚朋友，利用假日時間以互訪方式，讓孩子當主人，招待客人參訪住家附近的風景名勝，或者是私房小景點，過程中大人們還是一樣當個旁觀者，讓孩子自由發揮。孩子間相處很直接，即使是趟快樂的旅行，也難免擦槍走火，這時大人介入調解，不要命令式的「不要吵」、「不要哭」，而是要給孩子時間，讓孩子願意講，孩子的衝突由孩子自行解決，大人只是傳話筒，協助雙方冷靜對話即可，讓孩子學習溝通，有爭吵小孩自己「喬」。玩的過程中，意見不一致是另一常見的問題，孩子們七嘴八舌的討論，每個人都說了自己的想法，開始有人提出解決的方案，各種策略紛紛出籠，過程中的折衝權衡，不強迫少數服從多數，讓他們學習尊重。

帶著孩子遊山玩水，沒有要複習的功課，也不用寫評量，看似沒有學習的內容，卻是從遊玩中認識土地，也讓孩子學習解決問題，看見自己的能力。平常的五天已經充塞太多的壓力，週休二日的美意，就是要讓我們休息充電再出發，小孩如此，大人也如此。假日出遊不必去人擠人，飽受舟車勞頓之苦，就從居家附近開始，只要有心，任何角落都可以放鬆心情，達到身心靈的平衡，莫要辜負週休二日的美好時光，大朋友、小朋友，來，一起「補玩」去！



校長與會長



服務與成長 大家一起來

志工大隊長張佳寧

大家好，我是志工隊長佳寧。

從兒子上小一，我就來學校當志工媽媽，到現在兒子小五了。

開始是因為孩子上學才順道來幫忙，但來了後發現，原來有好多默默付出多年的志工爸爸媽媽，為了孩子們不辭辛勞，真令人佩服。

有早上不畏風雨的導護志工，星期一早晨的故事媽媽，部份功課需要輔助的愛心伴讀，照顧孩子身體的健康中心志工，維持書籍整理的圖書館志工。每日都有不同的志工，在為孩子們無私付出。

這樣的愛心，我覺得是給未來主人翁最好的禮物，讓孩子們感受，社會不是冷漠的，所以我覺得很重要，是很值得去做的事。

一星期一次～兩次，每次半小時～40分鐘，並不會花掉我們太多的時間，卻可以直接幫助到孩子們及社會的圓滿，歡迎家長們，一起來投入新興志工團隊哦～～。



志工活動



多元智慧教學志工



佳寧



健康中心志工



圖書館志工



參加「生命拾穗·豐富的家庭儀式」活動後感想

故事媽媽 王方

我是家長會常務委王方也是故事志工kc媽咪，感謝輔導室許主任的用心推動及光寶文教基金會的規劃，邀請吳銀玉老師及高曉鳳老師帶領我們十位志工完成八週的學習課程。活動透過生活裡的手作和體驗，及團體中的敘說自我和聆聽，再度自我肯定和激發潛能，創造家庭及社區的幸福力！

每週一次的聚會，老師引導我們學習觀察自己，並互相認識彼此的專長及特色。我們都是獨一無二的特別！以愛之名，我們願意學習為孩子及家人付出，唯有成為榜樣才能讓孩子有學習的路徑。

此刻的我真的很幸福！與美麗有智慧的姊妹們一起感受生命的悸動！我會珍惜生命活著的每一時刻，因為我值得被珍惜。感謝自己認真照顧家人及孩子，努力學習改變自己成為自己喜愛的樣子！



王方



故事媽媽

志工服務時間

交通導護：07：20~07：50（下午16:00放學10~15分鐘）

故事媽媽：每週一07:50~08:30

多元智慧：每週二、五07：50~08：30

圖書館：上午09:00~12:00，下午13:30~16:00

健康中心：07:50~09:00、09:00~11:00、13:30~15:30

綠美化：彈性



新與附幼聖誕報佳音

翁珮玲、李佩妮、陳柏如、林俞君

12月25日幼兒園聖誕報佳音，算親子合作囉，我們的造型帽是小朋友一針一線自己縫的，披風是親子共同完成的，在聖誕節這天打扮成聖誕小天使，到校園中散播歡樂和愛……要用甜甜的歌聲與糖果，祝大家聖誕快樂，新年快樂喔!!!



縫帽子



做薑餅屋



全園報佳音大合照



幼兒園活動-防災演練

幼兒園報佳音



小天使送糖果



☆...當你能飛的時候 請不要放棄飛
當你能夢的時候 請不要放棄夢
當你有捉住幸福的機會時候 請不要讓它溜走~~

我有一個歡樂的家庭，我的家人有爸爸、媽媽、哥哥還有我，他們給了我許多的愛與關懷，我要謝謝他們所給我的一切。

我的爸爸是個愛搞笑的小丑，總是帶給我們歡笑，每次家族聚會，就是他大展身手的時候，有爸爸在的地方，就笑聲不斷。他的職業是採購部門主管，每天早出晚歸，爸爸那麼辛苦的上班、賺錢讓我和哥哥上學及補習，我一定要努力讀書，不要讓爸爸失望。

我的媽媽個性溫柔，長相美麗，有著一雙水汪汪的大眼睛，她對待我和哥哥都很有耐心。媽媽就像是我的鬧鐘，每天早上一定會準時叫我起床，不會讓我遲到。媽媽就像一位歌手，她唱歌時總是魅力無法擋。同時媽媽也是公司採購主管，公司在遙遠的桃園，因此一下班，不管颶風或下雨，就要趕著到安親班接我，媽媽的辛苦，我一直記在心裡。

我有一個疼愛我的哥哥，他皮膚很黑，長得像黑人。哥哥假日時會陪我玩，有時玩牌，有時玩玩具槍，十分有趣。最後是介紹我自己，我有一頭烏溜溜的秀髮，綁起馬尾，十分俏麗。愛閱讀的我，最喜歡到圖書館看書。

我喜歡我的家人，爸爸和媽媽每天辛苦的工作，哥哥陪我玩，我要謝謝他們，我想對我的家人說：「我愛你們。」等我長大，就換我照顧你們。

快樂的一天——校外教學

404曾鈺珊

十月二十日是四年級的校外教學日子，地點是兒童遊樂園。大家懷著一顆興奮的心在等待。當早上八點多搭車出發，一路上風景幽美，經過紅樹林站，我還看到了挺直茂密的水筆仔。到了目的地，由於秋高氣爽，吸引如織遊客排隊等候遊玩。

要買票的時候，我發現錢包掉了，幸好柯老師帶我去服務處詢問，工作人員立刻拿出錢包遞給我。當下失而復得的感覺真好。以後我應當多加小心。

那裡有許多好玩的遊樂設施，讓我印象最深刻的是輻射飛椅，它旋轉的很迅速刺激，許多尖叫聲此起彼落，驚吼不已。還有摩天輪，好像一副巨大的車輪，緩緩升高，當它在空中停住，由上往下看：整個台北市區映入眼簾，真的好像課本所說的，行人像螞蟻、車子像移動的火柴盒……。

吃完午餐後，我們趕場到新北市政府教育局—板橋去看表演，表演場地富麗堂皇十分雄偉氣派。由一些大哥哥、大姐姐表演，非常靈活生動。主要在敘述一位爸爸為了工作，忽略了陪小孩的時間。沒想到不可思議的事竟然發生了，爸爸進入到時空隧道，接著一連串魔法，讓不願意陪小孩的爸爸最後醒悟了，他撥開繁雜事，特別向公司請假，帶他去看魔術表演，讓他過了一個快樂又難忘的生日。我突然覺得我好幸福，爸爸、媽媽都陪在我身邊。

今天的校外教學活動玩得很開心又愉快，也要謝謝學校安排了一個動態和靜態的活動，十分精采也十分有意義。

New 三隻小豬



609黃學民

愛惜生命



609陳芝祺

在一個晴朗的下午，爸爸心血來潮說要帶我們出去玩，我和弟弟拍手叫好，媽媽收拾好東西，我們便滿心歡喜的坐上車，但正當車子準備開出地下室時，前方突然竄出了一個東西，爸爸趕緊下車查看，竟然是一隻小貓。

那隻貓咪十分嬌小，似乎才出生沒多久，一身純白的毛被油染成了油膩膩的咖啡色。媽媽本來並不想理牠，但當牠用無邪純真的眼神，可憐兮兮的望著我們，左前腳還受了傷，媽媽不禁也有點於心不忍，只好應我們的要求把牠抱上車，而爸爸也只好打消了出遊的念頭，改成帶牠去獸醫院。

到醫院後，獸醫師緊急幫牠徹底的檢查一遍，判斷牠是被棄養的，因為牠施打過疫苗。想像牠在黑漆漆的地下室裡日子一定很不好過，一定是肚子餓到發慌，才會跑去吃汽油，因而生病。獸醫師說牠還是一個小女孩，我和弟弟馬上央求爸爸讓我們收養牠，並幫牠取名為「晴天」。

晴天很乖，我們上學前會幫牠準備早午餐；晚上回家時，牠的碗盤總是舔得很乾淨，而且牠只要一聽到我和弟弟的腳步聲就會「喵喵喵喵」的跑到我們腳邊撒嬌呢！

可惜好景不常，晴天的病又復發了，清澈的眼睛變得混濁不清，還不時痛苦的叫著，我們十分擔心，趕緊帶牠去看醫生。獸醫師難過的跟我們講，牠活不久了，我和弟弟好震驚，輕輕的撫摸著晴天，祈盼牠可以趕快好起來。一天放學，平時熟悉的貓叫聲不見了，弟弟緊張的衝了進去，看見晴天虛弱的躺在沙發上，媽媽摸了摸牠，牠似乎沒什麼感覺似的，眼睛緊緊的閉著，而且連我們幫牠準備的食物都沒吃。我和弟弟隱約感受到晴天即將離我們而去，便傷心欲絕的哭了起來。

隔天一早，爸爸便把晴天帶走，我不知道牠現在在什麼地方，不過我相信牠一定過得很好。晴天離開我們已經過了兩年，但我還是十分想念牠，雖然牠只跟我們生活了短短的兩個月，但牠將永遠是我一生中最重要的回憶。



保衛站



607李婕妤

尊重生命，互助友愛。



605陳信仲

狂犬病！不怕



606鄭綺宥

守護



607練怡嫻

女人何苦為難女人？

專任輔導教師 黃昭龍

印象很深的一則笑話寫道：「一個小女孩打電話到電臺，想點首歌給媽媽，主持人：為什麼要點歌給媽媽？小女孩說：「媽媽每天上班都很辛苦，到週末還不能好好休息，要找各種作業給我，還要讓我去不同的才藝班補習。」主持人很感動說她很懂事，是媽媽的好孩子，於是就問要點什麼歌呢？小女孩：「“女人何苦為難女人”」。

工商社會造就了許多雙親家庭，個個父母都是「大忙人」，而我們的下一代則在無可奈何的選擇下，成了跑安親班、補習班、才藝班…的「小忙孩」。

爸媽很忙，小孩也很累

根據兒盟（2012）調查發現，目前台灣的三、四年級學生，近八成課後有安排安親、補習、才藝或課輔，近六成安親/補習的天數為5天以上；近三成要上到晚上七、八才能回家；其中甚至有超過一成以上要晚上快九點才能回家，孩子整整「加班」學習超過14個小時！多少親子的相處時光只能在接送的車程上度過。

作息亂 補習多 小學生也失眠

真實簡單雜誌(Real Simple)網站新聞報導指出，行程排得太滿的小孩跟過勞的成人一樣，會有跟壓力相關的健康問題與心理問題(親子天下，第51期)。

大多數「小忙孩」，其實投射出大人內心的焦慮：「怕孩子無聊」、「怕孩子落人之後」、「怕自己不是稱職父母」、…等等的焦慮。沒有認清希望小孩「學業表現好、又要永遠開心、很有創造力、人緣又好」這樣的心願是太過頭的，過度學習反而會為孩子帶來難以處理的焦慮與身心透支。

拉近親職的距離其實很簡單

親愛的家長，記得初為人父人母時最簡單的心願嗎？「健康快樂平安的長大」。什麼時候開始，對孩子的要求一天天的增加？孩子也一天天地不再和您說心事了呢？如果您現在有點時間，放下手邊的工作(或手機)，到安親班接小孩一起去走走吧！哪怕只有短短的時間，都能讓親子的心更接近喔。



田徑對抗賽



音樂比賽



柔道賽



感謝家人教我的人生智慧

小美人

小時候好期待冬至這一天能吃上一碗甜湯圓再上學，媽媽在煮湯圓時，總用二鍋水，一鍋煮糖水另一鍋清水煮湯圓，我問媽媽，為甚麼要這麼麻煩，煮糖水時把湯圓放進去一起煮不就好了嗎？媽媽笑著回答說：「一起煮湯會混濁，用清水燙湯圓再放進糖水裡，甜湯會比較清甜」。

喜歡進廚房的我，慢慢才發現炒麵時將配料爆香後要先用另一個盤子裝起來，等麵炒好了再將配料加進去拌一下，會讓炒麵更香；煮湯麵時麵條要另起一鍋水將麵燙好再放入高湯中，這些做法都與與煮甜湯圓需要分開二鍋處理的道理是一樣的。因為多用些心、願意讓步驟繁複些而獲得更好的結果也可以說是「精緻」，感謝媽媽的示範讓這樣的態度成為我為人處事上的一種習慣。

記得有一次快過年的時候，陪媽媽到市場買年貨，媽媽在一家南北雜貨店挑選香菇，我看到有一個叔叔抱起一箱嫩薑還沒走幾步路，就被眼尖的老闆叫住：「先生！你忘記付錢了喔！」那位叔叔摸摸頭說對不起！在吃晚餐時，媽媽和爸爸聊起這一件事時，我才知道那位叔叔其實是要把嫩薑偷走，老闆不想讓他難堪才故意那麼說的。

我問爸爸為甚麼不直接揭穿他是小偷的事實，爸爸說：「做人有要廣結善緣，不一定要逼到絕路。做生意的人相信以和為貴，就算知道他做錯事了也不一定要揭穿，適度的諒解也許能讓他改邪歸正也說不定。」在成長的過程中我也慢慢體會爸爸說的話，得理且饒人是一種「善解」的表現。

如今的我，雖然與家人相聚的時間不長，但是我總希望能善用與家人相聚的時間，彼此聊一聊當天發生的事、說一說自己的想法。有人說如果你教孩子知識和技能，他可以用一輩子；如果你教他做人處事的道理，卻是可以傳宗接代的。

就像當媽媽的我也習慣在煮湯圓時分兩鍋煮。看著煮好的湯圓滑入香香的糖水中，孩子也問我小時候曾問過的問題，我就把媽媽對我講的話再說一遍。期待以後他長大歷練各種經驗後，也能對這些兒時記憶有更深的體認啊！

百鳥朝陽獻禮



圖書館外的星空



校際交流



書包減重活動



孩子最需要的是陪伴

學校心理師 趙庭正

親愛的家長，您一天工作幾小時呢？
經濟不景氣，生活不容易，為了保住飯碗，或是多掙一點錢，是否你的工作時間越來越長？

那麼，你陪伴孩子的時間，又有多長呢？

在協助孩子面對情緒困擾或是行為問題時，我發現最重要的關鍵就是「家長陪伴的時間」。簡單地說：缺乏陪伴的孩子容易出現情緒困擾或行為問題。反之，若家長願意改變，多花時間陪伴孩子，行為問題多半會逐漸減少。



萬聖節

1. 預留時間給孩子

在你規劃行事曆時，一定會預留重要會議或採買的的時間。那麼，是否也會預留一段時間給孩子？若沒有這麼做，很容易就會把時間花在其他看似重要的事情，甚至寧願看電視、玩手機。但是，有什麼比你的孩子更重要呢？

2. 每天「投資」親子關係

孩子經常需要你的陪伴，就像他需要吃飯喝水一樣。當你把應該陪孩子的時間挪用了，就是在透支孩子對你的愛。等到有一天發現孩子不再信任你，有事不想跟你說，你想陪他，他也拒絕，那就是你在孩子心裡「破產」的時候了。現在花一點時間陪孩子，不僅以後少花很多力氣處理他的行為問題，關係更是複利成長，這項投資絕對划算。

3. 傾聽與支持

回到家見到孩子，你的第一句話是什麼呢？「功課寫完沒？」「考試考幾分？」「今天在學校乖不乖？有沒有聽老師的話？」「家裡亂七八糟也不會幫忙收拾！」。若是相處的時間充滿評價、責備或是碎念著大道理，並不是陪伴，只會讓孩子想逃。試著改成回家先摸摸頭、拍拍肩甚至抱一下。「今天在學校過得好嗎？」「對不起我回來晚了，肚子餓嗎？」。孩子該完成的事情並非不重要，但他子一整天在學校或補習班下來可能十多個小時，好不容易見到您，他需要先感受到愛和支持。

4. 黃金的十分鐘

好多家長都會說「我好忙，沒辦法花這麼多時間陪孩子！」。其實陪伴不見得要很長的時間，而在於品質。一邊作自己的事，一邊漫不經心地聽孩子說話，是沒有品質的。倒不如先把手邊事情放著，至少好好陪孩子聊個十分鐘，孩子滿足了，你就可以告訴孩子，接下來你需要時間好好完成你自己的事。



圖書館迎新

親愛的家長和小寶貝們

您最喜歡親師橋裡的哪一個部分呢？

請把它寫下來，開學時再將剪下來的截角放在輔導室的抽獎箱

我們會在朝會裡進行抽獎活動喔

我最喜歡的是：

我是 年 班 姓名

