



發行單位：新北市泰山區義學國民小學
 發行人：張照璧
 文字編輯：蔡清寬 楊閔凱 林勇輝 洪嘉蓮
 秦雅珮 郭建良 趙素敏 蔡昀庭
 電話：(02)2297-2048分機500
 地址：243新北市泰山區民生路30號
 網址：www.yses.ntpc.edu.tw
 協助發行：義學國小家長會

【本期主題】

人際溝通

Touch mind, Love life

觸動心靈

溫暖你我的心



人際溝通的重要性

◎校長 張照璧

有三個人同時走進一家店裡，老闆問第一個客人說：「你要買什麼？」第一個客人說：

「我要50元的綠豆。」

老闆從櫃檯旁邊拿出杓子，搬來梯子，爬到貨架上，舀了50元的綠豆，爬下來後，將梯子收好，放回杓子，再把50元的綠豆包好，滿意地交給了第一個客人。

接著，老闆問第二個客人說：「那麼你要買什麼呢？」第二個客人說：「我也要50元的綠豆。」這時老闆在心中暗自罵道：「怎麼不早說呀！」

於是滿心不悅的他又從櫃檯旁邊拿出杓子，搬來梯子，爬到貨架上，舀了50元的綠豆……，正要爬下來時，老闆忽然想到還有第三個客人，所以連忙回頭問了第三個客人說：「您該不會也要50元綠豆吧？」第三個客人回答：「不是的……。」

老闆聽了就拿著50元綠豆，爬下梯子，再將梯子收好，收回杓子，把50元的綠豆包好，得意地交給了第二客人。

接著他問第三個客人：「你到底要什麼？」第三個客人不慌不忙地說：「我要30元的綠豆！」（採自網路故事）

從這個故事中，我們可以發現，人與人之間的溝通會發生問題，常常是說話的人沒把意思說清楚，聽話的人也沒把意思聽明白。

以下提出人際溝通的幾項建議：

一、要勇敢說出你的想法

人們常常在談話中，擔心自己的想法可能太幼稚，而傾向於保留自己的想法，不敢說出來。有效的溝通最主要的目的，就是能在特定的環境中，勇敢表達出自己的想法。

二、溝通內容宜多元化

有問題時才會想到聯繫家長，自然家長對於老師打電話的直覺聯想是孩子在學校又有問題發生，久而久之會認為是學校給孩子貼標籤，對於學校的聯絡常會避而遠之。

小提醒：

1. 不定期分享孩子的學校生活：讓家長知道孩子在校表現，不是只有問題的行為，可以與家長分享孩子的個性特質或是在其他領域上的長處。

2. 雙方避免流於批評與抱怨：如能清楚說明目標，具體希望共同配合或協助的部分，如果有困難，可以一起討論。

三、了解彼此的教育理念與想法

每個家長可能對教養孩子有自己想法與堅持。如家長可能看重，孩子養成自我負責的習慣，即使忘記帶學用品或是課本，也不會主動提醒或幫忙帶到學校，讓孩子承擔自然後果。但老師可能期待家長能儘到提醒的責任，因沒帶課本，可能會讓孩子在課堂學習上受到影響。

小提醒：

事實上，孩子能養成自我負責好習慣，相信家長和老師都樂見其成。如家長能事先說明清楚自己的做法，自然是最好，這樣便有機會澄清彼此的想法；但若無，老師也可先以詢問方式確認家長是否知道孩子的困難，明白家長的用意，再表達自己的擔心，及可能對孩子的影響。另外，老師可從自己對這個孩子的理解上，提供建議。如有時我們只從結果面看到孩子忘了帶東西，事實上他可能需要一些具體的策略來幫忙。



親師之間，是一條鴻「溝」？還是「通」暢管道？

◎心理師 林品秀

現在教養訊息多元，家長對於學校事務參與度提升，對老師的專業上會有較高的要求，甚至直接干涉教學；有些時候是家長擔心自己說錯什麼得罪老師，有可能波及孩子。因此常見的情形是親師之間如果沒聯繫是好事，如果萬不得已必須聯絡，通常是孩子在學校已經發生狀況時，所以對於這樣的親師溝通常備感壓力。

在學校心理師工作過程中，有機會能聽到不同的聲音，常覺得大家都是出於對孩子的善意，可是礙於角色與立場不同，反而錯過彼此心意，如事前或事後能有機會完整表達彼此的用意，這樣的誤解與衝突便可以更少，讓孩子受惠。因此在這分享一些想法供大家參考：

一、適當的時間與空間

老師與家長保持聯繫暢通有其必要性，但礙於家長的工作性質，可能是輪班制，或在工作時間不方便接電話。另外，可能是彼此生活作息不同，有些老師甚至常在半夜還會收到家長的訊息，在時間及空間不對情況下，常讓人左右為難，不知該如何處理。因此多久聯繫一次？在什麼時間或用什麼方式溝通，都是必須事先協調清楚的，過於密集的聯繫有時只會造成彼此的負擔及壓力。

小提醒：

事先協調好彼此可以聯繫的時間，至於方式，有些孩子排斥將自己問題行為寫在連絡簿上，老師與家長可協調用電話或是信件等更彈性的方式處理。但不建議用Line等通訊軟體，因為訊息過於簡短，留下許多想像空間，特別是在有情緒時，又無法及時澄清，易造成誤會。

二、要保持眼神的交流

如果你想提高你的溝通技巧，想吸引住對方的注意力，記得說話時直視他的眼睛。眼神的交流能使談話者的注意力無形之中集中起來。如果沒有眼神的交流，單靠語言的交際，效果是不佳的。

三、肢體語言也很重要

肢體語言的表達本身並不需要口頭語言，它可以通過個人的特殊動作習慣、表情和肢體行為來完成溝通。因此，有效的溝通需要口頭交流與肢體語言的完美配合，適當的肢體語言會使溝通得到很好的效果。

四、當個善於傾聽的人

溝通不是單向的過程，傾聽與說話一樣重要。事實上，大多數交際專家都認為，理想的溝通者聽要比說的多，它不僅能豐富你的人際經驗，還能讓你在其他人身上獲得更多的共鳴。

人是群體的動物，每個人都有自己的想法，都希望別人能了解自己，不要誤會自己；因此，人際之間的溝通，就非常重要。溝通是語言、行為、姿態、眼神、表情等的綜合表現，彼此能做有效的溝通，衝突才不會產生。

四、角色期待

家長與老師都有其該負責的教養與教育責任，而這些背後都有一共同的目的，希望孩子能在生活上適應良好，開心的學習。但有時家長更在意的是老師在班上能否協助我的孩子的需求？但老師在意的是必須照顧整個班級的孩子，有時的確難以面面俱到。

小提醒：

事實上老師與家長可以是很好的夥伴關係，有些孩子在家與在學校表現截然不同，如能善用老師的影響力，讓孩子能衍生好的行為到生活的其他面向，或是老師將如何教導孩子解決在學校中遇到的問題，分享給家長參考。老師也能從家長分享中理解孩子有什麼樣的需求或喜好，放在教學或是活動中吸引孩子、引發動機。

同樣身為家長的我，曾經在孩子初升上新年級時，收到一封導師「給家長一封信」，信裡強調這年級的孩子會經歷的發展特色與任務，老師會在班級經營上設計讓孩子能順利適應，其中也有細膩的為孩子著想，在學校裡可能遇到的情形，需要家長幫忙準備服裝與學用品部分，及與老師溝通聯繫的方法。信中當然也不忘提醒在家中，身為家長可以如何來協助孩子的工作任務。除了這些具體提醒，其實我更感受到的是老師對孩子的用心及期許，身為家長的我自然樂意配合，也對孩子要進入新班級感到安心不少。這是一種「好的開始，是成功的一半」的親師溝通。

家長與老師在面對孩子或處理問題前，本身擔憂與焦慮的情緒如果能被認真的瞭解，溫柔的照顧到，我相信之後理性溝通自然也就水到渠成，而孩子也能受惠於每次親師溝通的成果。



好的溝通，是要說對方聽得懂的話

◎專任輔導教師 蔡昀庭

一、「好的關係」在溝通裡的重要性

我們都知道以「理解」而非指責的態度為出發點進行溝通，對於提升親子互動是有正面的幫助。當孩子感受到足夠的支持及包容，那是一種很好的感覺，為了延續這種被接納的感覺，為了這樣的認同，孩子會自己努力往前進。能夠與孩子建立這樣的關係，好處是親子關係洽而且我們說的話孩子比較願意聽得進去。

二、大人說的話，孩子「聽懂」了嗎

教養孩子的過程中，學業、生活習慣、偏差行為三大問題往往是親子衝突很重要的原因。很多時候我們說了很多道理、給了很多建議之後，孩子的問題行為仍然沒有獲得改善，這樣的挫折及氣餒讓我們對自己生氣也對孩子生氣。所謂「有效的」溝通，是指說的話能夠被對方真正的

聽見，或許我們可以一起來想想，在過去的管教經驗中，我們說的話孩子聽進去多少呢？

「你為什麼不能乖一點！」、「你從來都不會幫忙收拾，真是個自私的小孩！」想想看，當這些話是對我們說的時候有什麼感覺呢？我們在溝通時，使用責備或是貶低的内容，往往容易引發對方「被否定」的感覺。而這樣的結果，只會造成更多的誤會及衝突，這是相當可惜的事情，因為它是一種無效的溝通模式，不但沒有把真正想說的事有效的傳達孩子，反而帶來更多的對立，這樣的結果是我們想要的嗎？

三、使用「我訊息」表達我真正想說的

從上一段裡我們知道使用「你訊息」可能引發孩子內心的防衛及抗拒，因此當我們從自己的角度出發，說出我們看到、聽到的事情還有自己

的感覺，讓彼此聚焦在事件本身，而不是對一個人的行為作出評價時，孩子較不會出現一種「唉...我又要被罵了」的感覺。「我訊息」句型說明如下：

- (1) 事件：描述你所看到、聽到有關孩子引發你情緒的事情或行為。
- (2) 感覺：說出你對這些事情或行為的感受。
- (3) 原因：說明你之所以會有這些感覺的原因。

例如：你還沒寫完功課就在玩手機（事件）這讓我很生氣（感覺），我覺得不被尊重因為你沒有遵守我們的約定（原因）。

使用「我訊息」句型進行溝通，聽者的感受會有所不同，同時也更能夠達到我們想要的目的，大人說的話，就像一顆種在孩子心中的種子，親愛的你，想要選擇一顆什麼樣的種子呢？

人際互動小團體—當我們同在一起



暖身小活動—一起合作把巧拼往前傳吧！



同心協力划龍舟

在學校除了學習之外，能夠交到知心好友是一件開心而且滿足的事情，想知道如何和新朋友相處嗎？和朋友聊天可以準備哪些話題呢？彼此之間發生了誤會又該怎麼辦？這些問題在團體裡都有機會和成員們一起討論唷！歡迎各位同學下次一起加入我們的團體課程。



圖形聯想創作-在複雜的線條中，你找到哪些圖案呢？把它圈出來吧！



大家一起製作友情餅乾，活動結束後你對新朋友的了解有多少呢？

四年級班級輔導「讀心術，讀懂你的心」

很多時候我們只用語言跟別人溝通，有些人可以表達得很好，讓對方聽得懂自己的意思，但也有人覺得很困難，好像除了語言之外還差了那麼一點什麼。別忘了臉部表情、肢體動作等非語言訊息，可以幫助我們完整的表達出自己的意思！而當你是聽眾時，也記得要當一個會察「言」觀「色」的人唷！



活動名稱-你是我的眼



體會語言與非語言的神奇魔力

小鳳凰出任務—家庭暴力防治宣導活動

任何會傷害別人身體和心情的行為都稱之為「暴力」，所有的暴力都是不對的，因此「家庭暴力也是不對的」。發生家庭暴力不是因為小朋友不乖，也不是小朋友的錯，當你遇到這樣的事情，記得告訴身邊信任的大人（家人或是老師），我們一起來想想看可以怎麼幫忙你唷。



家庭暴力防治宣導活動



小鳳凰出任務摸彩時間，誰是幸運的中獎者呢^^



小朋友閱讀完繪本-象爸爸著火了-很用心完成學習單唷！

五年級班級輔導—壓力調適與管理

「壓力」是身為一個人正常會有的感覺，適度的壓力會幫助我們成長、激發潛能，沒有壓力會讓我們生活沉悶缺少動力，壓力太大會讓我們容易緊張、情緒低落。因此練習找到自己的壓力源及學習紓壓的方法是重要的哦！



壓力體驗活動



壓力體驗活動



壓力檢測站



介紹壓力產生的原因

談心室老師和大家Say Hello

哈囉各位同學大家好，我們是談心室的老師，我們在學校的工作是關心大家在學校過得好不好、開不開心的老師唷！所以當你遇到下面這些情形「可能有些時候，不知道為什麼就覺得心情悶悶的」、「有時候發生了一些事，但你不知道可以跟誰說」、「或者是發生了一些讓你不愉快的事情」，歡迎你隨時來談心室找老師聊聊，我們一起來想想看可以怎麼做！談心室的大門永遠為你而開。



昀庭、佳珍、葳葳、證謙

義學生命教育活動剪影



◎輔導組 秦雅珮老師

生命教育是近幾年來教育界的熱門話題。生命教育是一種全生活的教育，它不像教科書有一定的範本，也不是考試的必考題，沒有分數高低，但是它卻比教科書與考試內容更深奧、更精采。孩子在成長過程中因為社會複雜化所帶來的人際衝突與自我發展困境，必須學習如何面對與因應。這時候學校的角色就是幫助孩子在多元變遷的社會中，面對多元社會紛亂的價值及道德觀時，能夠進行正確的判斷與抉擇，建立正確的自我認同及自我概念。

學校這學期為孩子們所安排的各項與生命教育有關的活動，讓孩子在參與這些活動時能透過探索生命的意義，用心去了解與體會「愛惜自己、尊重他人」的價值意義，並提昇面對挫折的容忍力，對生命的關懷與尊重。



敬師禮讚

為了培養學生對師長常存感恩的心，透過一系列活動讓學生能了解並體會老師的辛苦。於是在開學之際舉行了一系列與尊敬師長相關的活動，先介紹教師節的由來並認識自己的師長，再請各班學生彩繪出自己最喜歡的老師，其中有些作品將老師畫得唯妙唯肖，一眼就看的出來老師的特徵，可見小朋友們平時就將老師模樣記在心裡面了。

另外，也將小朋友寫給老師們感謝與祝福的小卡片在朝會時大聲說出來，並且獻花給各位老師，表達對師長的尊敬與感恩，讓整個活動充滿了感謝與溫馨。



新生始業

一學年的開始最讓人期待的就是迎接義學的新生力軍，為了迎接這群小一新生，學校在暑假期間就已經展開籌備相關的歡迎活動，希望協助新生趕快適應新環境，開心快樂上學。當天一早新生們由爸爸媽媽的陪同之下，滿心歡喜地踏進校門口，通過象徵快樂、聰明、勤學的迎新氣球拱門，進到自己的班級教室與未來的導師和同學們進行相見歡，接著參加象徵「活力·義學」為精神的闖關遊戲。家長們也參加了親職講座，講解校務運作之外，也說明小一生活常遇到的問題，減輕了家長的疑惑與緊張。活動在充滿新鮮與歡樂氣氛中結束。



食物銀行

為了幫助孩子學會珍惜知足、樂於分享，學校特別與安德烈食物銀行於11月14日合作舉辦「愛要即時-幸福一日捐」活動，邀請家長與孩子一起準備可常溫保存乾糧食物、有助兒童健康成長的營養食物，捐給清寒弱勢家庭學童。募集食物當天參加的學生非常踴躍，很多都是整個班級一起響應，甚至還有家長扛了十斤白米親自送到學校樂捐，參加的人數多達350多人，讓全校師生們充分感受到溫馨滿滿、愛心加倍的氣氛。此次募集食物的活動讓孩子們體驗「施比受更有福」的生命教育，以行動表達對人的關懷、對生命的尊重。



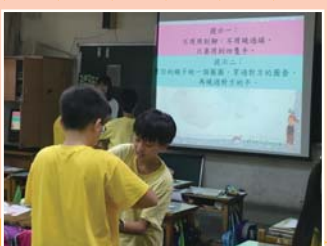
幸福捕手

在十月初舉辦生命教育活動-幸福捕手課程講座，邀請心理師為五年級學生們，主講「珍視生命、如何度過情緒低潮」。告訴學生遇到問題時，應該用正向的態度面對與不輕易放棄的精神。



青春啟航

小六孩子將進入青春期的階段，就像是進入一個新的航程，開始對性與愛產生好奇與嚮往，也會開始思索自我的價值及人生的方向。這學期邀請到「台灣彩虹愛家生命教育協會」為六年級孩子進行以生命教育為基礎的真愛教育課程。在課程上以航海探險、尋寶的方式，與青少年一起體驗青春期的變化的旅程，幫助他們做出對的選擇，順利跨越人生的重要階段，擁有一個無悔的青春。



讀者資料

學生姓名：_____

孩子就讀：_____年_____班

家長簽名：_____



☆請記得填寫背面的讀者迴響喔！

特教宣導

◎特教組 趙素敏老師

這學期的「特教宣導」活動設計是要讓小朋友們親自體驗身障者的不便，內容有二年級的「積少成多」一體驗肢體殘障者的不便、四年級的「我是口足畫家」一體驗肢障者的不便、六年級的「比手畫腳」一體驗聽覺語言障礙者的不便。

的過程中，大家知道了原來在旁邊「看」，與實際操作其實差距很大，更何況是身體實際有

缺陷的朋友們！在孩子們的回饋中也提到「原來他們真的好辛苦哦！」、「我一定會盡我的能力去幫助他們」……，相信經過這次的活動，義學國小的孩子們一定都能對別人更多一些體貼和關懷的。



二年級特教體驗～積少成多



四年級特教體驗～口足畫家



六年級特教體驗～比手畫腳



各班優良學習單作品展示

這次的體驗活動



親職教育宣導

◎資料組 郭建良老師



親職講座

本校於十一月十七日晚間協辦2016泰山區愛家運動，聘請林靜霞老師主講「從愛出發－做一個優質的父母」，講師從自我經驗出發，用自己家庭事件或他人案例來讓大家同理夫妻之間的相處模式；並透過實際的表演動作讓大家體會親子之間的威權感受，希望與會的家長可以站在學童的立場思考他們的感受，讓他們可以在愛的環境下成長茁壯。

新北市家庭教育中心亦提供諮詢專線412-8185提供夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、家庭資源、生活適應、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢。



美好關係家長成長課程

本學期本校獲得新北市家庭教育中心補助辦理『「美好關係」故事繪本在家庭經營和助人工作的應用』，聘請光寶文教基金會孔柳燕老師擔任講師，課程內容從自我出發，探索母親、父親的生命源頭；手足之間的成長分享；同理他人的需求與關係的界線；隔代之間的情感傳承；最後回歸自我、推己及人，美好的關係由此開展。



繪本成長課程上課情形



閃亮亮志工隊優良事蹟



期初志工大會

本校志工隊自民國九十四年成立以來，歷經寶玉、惠娟、淑菁、于怡四位隊長，至今玉鳳隊長共計十二年來，目前共分六組（導護、書香、故事、愛心、環境教育、園藝）協助學校辦理大大小小事項，而在今年運動會也頒發服務滿十學期（五年）優良志工（隋志貞、林明慧、詹佩菱、陳百合、黃錦雀、王秀梅、林季範、鄭惠月等八位）；服務滿廿學期（十年）優良志工（許明環、王月惠、陳瓊、陳靜修、林淨薇等五位）。

今年亦有十位志工榮獲新北市志願服務獎勵銅心獎：賴欣欣、林明慧、楊詔雅、陳靜修、陳美秀、宣家惠、汪春美、李敏惠、詹佩菱、曾淑菁。

故事組組長林明慧志工榮獲新北市105年度推行品德教育星光志工獎。



志工隊成員協助布置家長會長交接布置



志工協助流感疫苗接種



林明慧榮獲星光志工頒獎典禮



校長、會長與志工成員關心小一新生家長學生適應情況



親師班級經營溝通

運動會活動特別剪輯



寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「人際溝通」之後，請您寫下一段鼓勵或肯定寶貝的話。

Blank lines for writing messages to children.

☆請於106年1月5日前將「寶貝我想對你說」交回輔導室，就有機會得到小禮物一份。