



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：劉啓瑞 陳文益 楊閔凱 洪嘉蓮  
 陳為玲 郭建良 黃心潔 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.ysees.ntpc.edu.tw  
 協助發行：義學國小家長會



【本期主題】搶救專注力，大家一起來

# 食在有義思、聰明齊學習

◎學務處主任 陳文益



「菜長得出苗，學生進得來，義學農場好開心！」各位小朋友，你知道義學國小有個小小秘境，就在校園後門旁、科技樓後方嗎？過去這塊閒置的土地雜草叢生、蚊蠅滿天，還有廚餘落葉堆肥在一旁，環境顯得不太友善。為了改善這惡臭的環境，學務處便推動校園環境空間的改造，除了向教育局申請經費，改善硬體設備，還規劃農田區藍圖，將土地轉化為可耕作、種植花木的區域，讓土地孕育出新的生命來，現在蚊蠅不見了，蝴蝶與蜻

蜓翩翩起舞，蚯蚓看見了鳥兒後迅速鑽進泥土裡，蜘蛛結網等待獵物上門……，一幅活潑的自然生態景象印入眼簾。

目前義學國小開心農場分為A、B、C三區：A區靠近入口處，前面有一幢名為「百寶箱」的小木屋，主要種植番薯葉、蝶豆、紅鳳菜、福山萵苣等作物；B區範圍是從落葉堆肥區至溫室，中間有條狹長的磚道，是面積最大的區域，目前種植薰衣草、鹿角萵苣、辣椒、韭菜、魚腥草、草莓、蔥、

薄荷、蒜、火龍果、木瓜及2棵芭蕉樹；C區則是溫室，「主人」是前任會長藍桐庚，他利用盆栽種植有機蔬菜，定期施肥、除草，並利用自動灑水設備灑水，據藍會長表示，他的菜園大概在2週後熟成，等到蔬菜成熟後，歡迎小朋友一起來採收。

開心農場有現在的規模，歸功於大家的努力，其中，證謙老師指導環保小志工及農田小志工在烈日下齊心協力，一起翻土、整地、清除瓦礫及垃圾，給予了這塊土地新的契機，為環境教育注入活水；英惠老師結合了自然與生活科技領域課程，帶領學生共同施作，體驗當農夫的辛苦；佩珊老師及玟佳護理師帶著樂活農田體驗班的孩子們，彎著腰、蹲下身，仔細觀察植物成長的每個階段，教導孩子尊重生命的道理。俗話說：「有土斯有財。」除了珍惜土地資源，努力培育幼苗；我們更要心懷感恩，感謝土地豐富生命、造福義學。



整地後小志工協助拔草工作



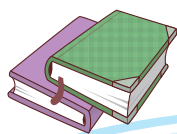
小朋友協助鬆土工作



自然課體驗農作



證謙老師講解植物的生長



## 磨出專注的利劍



◎作者 王意中臨床心理師  
 出處【王意中部落格】

我常說「專注力是一種良好生活習慣的建立。」在日常生活中，讓孩子充分建立規律性，讓所有的事物就定位。例如每個東西都有它既定的位置，久而久之，就很自動化地知道東西放在哪裡。同時，東西拿出來，在使用後，就立即物歸原處。

**亂中有序？除非孩子真的做得到，否則，各就各位對於日後的提取也比較順利。**

當父母常抱怨「孩子，你習慣真的很不好耶！」這不好的習慣，往往東西總是丟三落四的，每次都需要花好多的時間、浪費很多的時間、耗損好多的時間在找東西。而且，還不見得找的到。同時，別讓孩子老是找藉口說「等一下」。這等一下往往等到天荒地老，東西都還是沒收好、沒放好。當然最後就老是找不到。

**專注力是一種孩子與生活周遭的事物，產生關聯性的能力。專注力缺乏的孩子，看待事物往往流**

**於表面，無法深入內裡。就像「秒」看一副畫，快速掃瞄，無法仔細去欣賞、端詳，注意力持續性差也就草草結束。**

讓孩子對於周遭事物看個所以然、更入味、更有趣。這一點，注意力缺陷過動症（ADHD）孩子，還真的必須要向亞斯伯格症孩子拜師學習。雖然，亞斯孩子容易陷入對特定事物的過度執著與專注，然而這一點，也正是ADHD孩子在專注力上、對於事物的關注所缺乏的。

專注力讓孩子對於時間更加敏銳、有感，對於時間將能更善加運用。專注力讓孩子知道當下自己應該做什麼。專注力讓孩子學會判斷哪些事物的重要性及優先順序。

當然，專注力不會是用喊的就會出現。「要專心！要專心！要專心！」無論你喊得多麼地聲嘶力竭，只會像把石頭往水池一丟，撲通一聲就沒了。

**專注力需要磨練，就像磨出一把利劍般，需要行動，需要反覆練習。**

專注力訓練在生活中無所不在，垂手可得。或許你會疑惑，我該如何訓練？我想，最快速的方式之一，就是讓孩子見識到你專心投入的模樣。也就是說，父母先自我體會與覺察，你在哪些活動上，曾經「投入」，因為「專注」也在那過程中，不斷進行。例如看小說、聆聽音樂、和他人說話、料理、栽種植物、欣賞電影等。同時，和孩子分享你如何可以投入這個過程。

你可以仔細檢視孩子花了多少的時間在哪些事情。基本上，他的專注力就在那裡。當然，長時間使用3C暫時保留。

引用網址：  
[blog.xuite.net/atozwyw/blog/473780843/track](http://blog.xuite.net/atozwyw/blog/473780843/track)  
 （經作者同意後刊登）

# 救救我的專注力

◎兼任輔導教師 林淑靜

常常聽到許多家長在抱怨孩子寫功課時老是拖拉或是上課總是不專心。根據親子天下的調查，將近95%的中小學老師認為，現在中小學生專注力不足的現象相當嚴重，超過四分之一的中小學生也覺得自己無法專心上課。

什麼是專注力呢？所謂專注力其實是一種認知的心理歷程，就像過濾器，能過濾掉不需要的刺激，將重要的外界訊息代入，讓大腦更精細處理這些訊息，才能調整自己的行為，或做出有效且快速的反應。

一般來說專注力可以分成以下五種：

**集中性專注力：**也就是能不能聚焦在一個 必須面對的問題上面的能力

**選擇性專注力：**就是能不能夠把注意力集中在需要知道的資訊上面。

**交替性專注力：**就是把專注力從一件事物或活動中，轉移到另一件事物或活動的能力。

**持續性專注力：**就是指可以持續注意力的時間有多久。提升孩子的持續性專注力時，必須採取循序漸進的方式，

**分配性專注力：**是指同一時間進行兩種或多種活動的能力。我們對於一件事物專心並非百分之百，因為必須留下些許的警醒度，來應付環境中突然的變化。

其實在我們的生活中，不專心有時候是必須的。例如媽媽在廚房一邊煮飯，一邊還要注意房間

裡面的寶寶有沒有發出聲響。但是如果一位選擇性專注力出現問題的孩子，可能全神關注看著電視，卻完全沒聽到母親在一旁的呼叫。

較年幼的孩子專注力不足是普遍的現象，家長們不需要太過緊張，此現象通常會隨著年紀增長而有所改善。比較嚴重的專注力不足，則可能需要藥物治療。至於是否必須因為專注力不足而就醫，通常要看是否對兒童日常生活造成嚴重影響而決定。

對於只是專注力不夠好的孩子，我們也可以先嘗試的用一些生活中的小遊戲來訓練孩子的專注力。以下是資深職能治療師張旭鎰依據不同專注力的類型，所設計的專注力遊戲，提供給各位家長做參考。

## 集中性專注力-「聽一聽、拍一拍」

比如可以跟小朋友說：「你在玩的時候，如果聽到拍手聲，就要馬上停下來摸摸我的手指。」或者：「當小朋友在聽音樂時，如果聽到鼓聲，就要拍一下手！」藉由這種刺激反應的遊戲，持續訓練可以達到小朋友集中型專注力的提升。

## 選擇性專注力-「挑豆遊戲」

面對選擇性專注力缺乏的兒童，訓練治療方式可朝「在適當的地方，挑出適當的物品」著手，比如：給孩子一盤混在一起的紅豆、綠豆、黃豆盤，要求孩子第一盤需挑出紅豆、第二盤是綠豆、接著才是黃豆。如此反覆的訓練，就能提升孩子的選擇

性專注力。

## 交替性專注力-「串珠遊戲組」

當小朋友缺乏交替性專注力時，一般會利用多種顏色的串珠組遊戲，要求小孩必須依照規定的顏色排列來堆疊，比如依照紅黃綠藍、紅黃綠藍的排列法，並視小孩的程度，可適時的加入更多顏色！如此訓練，就能讓孩子專注於看到或聽到的事物，加以記憶、分析，並做適當的回應。

## 持續性專注力-「迷宮」

利用一張迷宮圖及一隻筆，要求孩子在五分鐘內畫完，但通常第一次玩的孩子都會直接放棄，索性穿牆而過，這時候家長就要陪同，帶著孩子從觀察 迷宮路線，或者先用手指頭玩過一遍，之後再讓孩子拿筆走迷宮，如此作法，就可以訓練孩子的持續性專注力。

## 分配性專注力-「你問我答」

針對這方面的訓練可以讓孩子從事持續性專注力會比較久的活動，比如玩遊戲、看電視等等，當孩子在專注時要求他回答問題，比如：「你在玩什麼遊戲？今天早餐吃什麼？」透過你問我答的遊戲，可以讓孩子處理適當的專注力分配，達到分配專注力的提升。

最後要提醒家長們千萬不要一下子要求孩子一次就能持續專注半小時，孩子的注意力是隨著訓練時間慢慢堆疊，非一蹴可幾的，否則造成孩子的挫折感，就白忙一場了！



馬鈴薯煎餅

## 巧手生活樂趣多

◎輔導教師 蔡昀庭、林淑靜

在學校學習了一天，獲得滿滿收穫的放學時光，孩子們都做些什麼呢？義學國小輔導團隊為了讓孩子培養自我興趣，潛能探索，規劃兩個有趣的手作課程。課程內容包含生活技能、團體合作能力的培養，讓參與的學生親手縫製屬於自己的杯墊、飲料提袋、束口袋，另外，還有最受孩子們歡迎的小小美食家烹飪課程，像是：包水餃、手作珍珠奶茶、巧克力布朗尼等。課程的豐富性以及有趣性，讓參與的孩子皆能感受到自己過去未曾察覺的多元能力呢！對活動內容有興趣的同學，下學期可以把握機會一起參與喔！



手作珍珠奶茶



分工合作包水餃囉



手作環保飲料提袋



法式牛奶棒-輪流揉麵團  
感受QQ的療癒手感



棉花糖牛嘎餅-暖冬送祝福

## 一年級「旅行青蛙交朋友」小團體

◎專任輔導教師 蔡昀庭

「遊戲」是孩子最自然的溝通媒介，也是表達情緒、想法和行動的工具，遊戲能使孩子獲得滿足，提供成就感和成功經驗，並從中獲得主導權和控制感。遊戲過程中孩子有機會重新整理，學習生

活中的責任、達成困難的目標，及重新體驗挫折，在未來面對困難時更能信任自己。

本學期輔導室邀請本校一年級新生參與活動，孩子在輕鬆、有趣的氛圍裡享受和同儕相處的快

樂，在這裡我們可以分享生活、表達真實想法、尊重不同意見，可以有爭執然後和好...，希望孩子從中學習合宜的人際互動技巧以及團體合作能力，讓孩子在成長過程中擁有不一樣的學習經驗。



一起溝通合作把小動物們送上船吧



專注力練習，看誰先找到多寶！



這次除了需要專注力，還要加上耐心跟反應力唷，看看誰是閃靈快手！



最後一次活動，分享彼此的心情還有收穫



【生命教育】

# 班級特教體驗

◎特教組長 黃心潔

這學期的「班級特教體驗」活動設計以二、四、六年級做體驗，二年級的「積少成多」、四年級的「我是口足畫家」及六年級的「比手畫腳」，是要讓小朋友們瞭解並體驗身障者的不便。希望透過這次的親身體驗，能體會到需要幫助者的內心

世界，也培養出助人的溫柔心與同理心。學校希望藉由特教體驗活動，讓小朋友能感受身體障礙之不便，而能以同理人感受身障者之辛苦、不便與堅毅，進而更能珍惜自己並多去尊重、關懷與幫助有需要的人。



四年級特教體驗-口足畫家



六年級特教體驗-比手畫腳



二年級特教體驗-積少成多

# 敬師禮讚

◎輔導組長 陳為玲

為了感謝師恩，輔導室透過系列敬師感恩活動，內容包含「認識師長有獎徵答」、「敬師『心享』卡」、「敬師『五告』讚」等活動，鼓勵學生勇於表達對師長的尊重與感謝，讓學生在校園中進行潛在課程的學習。

除此之外，我們也於兒童朝會時，舉辦「敬師禮讚大會」，請學生獻上蘋果、蜜茶、幫師長按摩，以愛的行動讓老師們感受到學生濃濃的謝意與祝福，讓師生可以在這一天互動同樂，留下美好記憶。



敬師禮讚活動



獻上蘋果和蜜茶



幫老師按摩

# 新生始業

◎輔導組長 陳為玲

新學年的開始，最讓人期待的就是迎接小一新生，為了迎接這群生力軍，學校在暑假期間就開始規劃相關的迎新活動，適逢學校耐震補強工程，我們決定用闖關活動的方式，協助新生趕快適應學校環境，開開心心的上學。

當天一早六年級愛心大哥哥大姊姊就在川堂迎接小一學弟妹，新生們在家長的陪同之下，帶著既緊張又期待的心情踏進校門口，通過象徵快樂、聰明、勤學的氣球拱門，在愛心哥姊的引導下進到教室與導師和同學進行相見歡。

接著進行闖關活動，這次學校規劃了「我會上廁所」、「飲水思源」、「健康小尖兵」、「遊戲安全我最棒」、「認識圖書館」等關卡，讓小一新生在歡樂的氛圍裡認識學校、學會基本的生活常規。

同時間家長們也參加了親職講座，除了講解校務運作之外，也說明小一生活常遇到的問題，讓家長們能有個心理準備來應對，和孩子一起迎接小學新生活。



耐震補強工程說明



校務運作說明



新生入學禮-家長會送新生學用桌墊



新生入學禮-送你一本書，伴你遨遊書海，豐富心靈

## 【特教宣導】

# 身心障礙街頭藝人到校表演宣講

◎特教組長 黃心潔

輔導室今年規劃了一場「身心障礙街頭藝人到校表演及宣講」的活動。當天邀請了陳冠璋大哥哥，跟義學國小的學生分享他們的生命故事。



冠璋大哥哥先天弱視，但這不影響他樂觀的天性。他是個薩克斯風手，時常帶著他的薩克斯到各個學校與街頭去和大家分享他的音樂和他的生命故事，雖然他們的每一步都比一般人更加艱辛，但憑著他樂觀的個性，仍一關關的克服困難，希望我們都能學習他的精神，努力往自己的夢想前進。



六年級愛心大哥哥大姊姊在川堂迎接小一新鮮人



愛心哥姊耐心引導新生進教室



志工擔任關主，協助闖關活動



關主示範洗手步驟



我會排隊玩遊戲



飲水思源



一年1班



一年2班



一年3班



一年4班



一年5班



一年6班



一年7班



一年8班



一年9班



一年10班



一年11班



## 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！

# 親職教育宣導

◎資料組長 郭建良



本學期共辦理四場親職講座，第一場於8月30日星期四的上午舉行的新生始業輔導由校內兼輔王佳珍老師，向新生家長講述小一新生入學該注意與跟老師配合的地方。



第二場於10月24日星期三下午由《親子天下》「請問教養專家」駐站專家王意中心理師，講述「搶救專注力，親師一起來」的議題，透過王心理師唱作俱佳的分析，讓參與的老師與家長明白如何提高學童的專注力與判斷分心的成因。



於10月25日星期四晚上則偕同泰山愛家協會辦理「如何幫助孩子找到自己的亮點」講座，邀請台北廣播電台尋夢園主持人秦夢眾老師擔任講師，在秦老師優美的聲調下，大家度過了一個美聲又有知識的夜晚。



最後一場則是於12月19日星期三上午由新北市家庭教育中心黎文貞講師講述「父母是孩子的情緒教練－輕鬆駕馭自控力」，黎老師透過各種檢核表讓參與的家長自我瞭解跟孩子之間的關係與如何進行關係的修復，避免情緒勒索與危機。



四場講座都吸引得滿滿的人潮，大家對於講師講述的內容也覺得相當受用，若是此次向隅的家長，歡迎再次留意本校的親職講座喔！

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。

## 志工南庄人文生態參觀研習



志工隊除了校內研習之外，每學期輔導室也會幫志工辦理戶外的參訪活動，這次前往苗栗南庄進行人文地理及客家原民文化的一日參訪，早上先到蓬萊休閒農場進行客家原民文化體驗活動，有客家福菜製作、搗麻糬、原住民陷阱介紹等；下午再到南庄老街進行悠閒的探訪，有桂花巷飄香、南庄老郵局、水汙頭洗衫坑、永昌宮，看看志工長輩們在校外學習活動，是否也感受到不同校內的景象呢？



## 志工隊肌力訓練課程

志工除了在學校服務大家之外，也要進行一連串的在職訓練，在之前辦過編織課程、攝影課程之後，本學期聘請新五泰運動中心張晉堅教練來學校進行為期八週的肌力訓練課程，看看這些平常為大家服務的長輩們，在教練的指導之下辛勤賣力地做運動，各位小朋友也要學習這種精神，要動才健康喔。



## 閃亮亮志工隊優良事蹟

校園中時時可見學校志工協助的身影，不論是晴天或雨天、不論是刮風或下雨，在外有導護、環境教育、園藝；在內有書香、故事、愛心等組協助學校辦理大大小小事項，他/她可能是你的爸爸媽媽或是爺爺奶奶，也可能是你社區裡的鄰居，也可能是你原本不認識的陌生人，但是他們並不因此而吝於付出他們的關心與愛心，所以小朋友們看到志工要大聲問好喔！

包絹仔）、銀心獎（詹佩菱）、銅心獎（陳林香絨、簡夏敏）。校內服務滿十學期（五年）優良志工（陳林香絨、胡月鳳、陳江水、蔡碧蓮、王美滿、周素琴、翁春富、林彭梅英、雷巧華、掌孝君、陳怡秀、李典洋等十二位）；服務滿廿學期（十年）優良志工（宣家惠、陳邱瑞雲、葉淑娟、林麗足、王美華、包絹仔等六位）。

志工長輩除了上面各組協助之外，當學校有重大活動，志工們也是挽起袖子二話不說地幫忙喔，像是新生始業輔導的布置與活動、學生健康檢查、全校流感疫苗接種、廉政故事宣講等等。

而在今年運動會也頒發新北市志願服務金心獎（林明慧、

志工大會



新生始業輔導布置

## 家長日



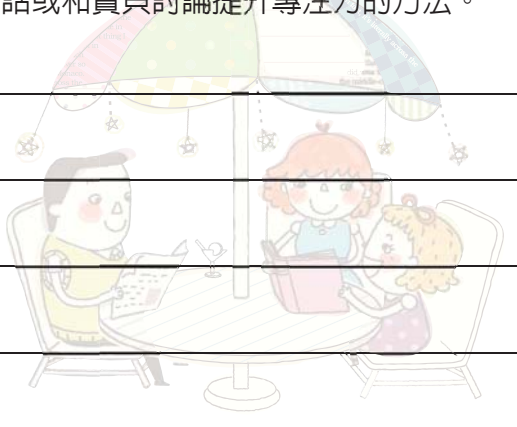
校長帶領家長會長、主任到各班聆聽家長意見



親師交流

## 寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「搶救專注力，大家一起來」之後，請寫下一段鼓勵寶貝的話或和寶貝討論提升專注力的方法。



二年級進場



點燃勝利之火



家長會進場



力拔山河



資深志工表揚



榮獲田徑總錦標

## 運動會活動剪輯

☆請於1月4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。