



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 陳止云

徐雅雯 蔡育芬 黃心潔 葉美瑩

電話：(02)2297-2048分機500

地址：213新北市泰山區民生路30號

網址：www.yves.ntpc.edu.tw

協助發行：義學國小學生家長會

## 【本期主題】



# 鼓勵與關懷，幸福就會來 最佳鼓勵

◎總務主任 楊閔凱

每天清晨起床，我會跟太太及兩個兒子說：「寶貝們！早安！」透過短短的幾個字，卻讓我們一家人心中充滿著正向能量，我深信，這是一天中無可取代的最佳鼓勵。人家說：「一日之計在於晨。」而我的座右銘是：「一日之始在於鼓勵。」

下班回家後，陪孩子們一起寫作業、一起閱讀、一起玩遊戲，是我最甜蜜的時光，睡覺前聽孩子們分享今天在學校的狀況，不論大事或小事，不論開心或難過，我們都一起分享。我的母親影響我很深，她常用「不要為失敗找理由，要為成功找方法」這句話來勸勉我。因此，在進入教育職場後，我也期許自己也能像母親一樣用鼓勵的方式來教導國家未來的主人翁。

心理學大師阿德勒認為「鼓勵是心理治療的核心，也是親子教養、教育與輔導工作不可或缺的元素。」身為一名教師，我希望自己能以「鼓勵」取代「讚美」，給他們克服困難的勇氣。所謂「鼓

勵，是支援孩子們靠自己的力量去解決問題」。也就是鼓勵孩子們主動採取行動，教師從旁提供協助。孩子是一株稚嫩的幼苗，在成長茁壯的過程中，鼓勵則是有機肥料，給予孩子最佳的養分，幫助他們灌溉出甜美的果實。鼓勵的意義著重在「過程」，我堅信要用「鼓勵」提升孩子的歸屬感與自我價值。

在陪伴孩子學習的過程中，我不會一味的將「你好棒」這種無意義的「讚美」掛在嘴邊，取而代之的是有意義的「鼓勵」，例如孩子回到家能主動的習寫作業，我會對他說：「你很有責任心，會主動完成自己的功課。」又或者孩子利用家中的空瓶做出小船時，我會告訴他：「爸爸覺得你非常有創意，能夠將家中的回收物再利用，做出獨一無二的新玩具。」透過這種有意義的鼓勵話語，我發現孩子不僅有成就感，也更有繼續努力的動機。

在小學的教育現場，我也嘗試注入一股「鼓勵」的清流。阿德勒說：「每個孩子都想做好孩

## 負面語言的影響

◎專任輔導老師 葉美瑩

回想童年時大部分的人會覺得自己的童年沒有什麼創傷經驗，「創傷」兩個字聽起來很嚴重，好像「家暴、虐待、性侵」這些事情才算是創傷。我們常認為偶爾被父母批評指責一下，這應該不算什麼吧！但是事實上，並沒有哪種創傷比較「不嚴重」。相對於較明顯的暴力行為，因為言語傷害看不見，因此常常被忽略甚至合理化為管教的手段。

根據人本基金會的調查調查指出，最阻礙「愛的傳達」的十大破壞性語言，第1至10名依序是「我怎麼會生出你這種小孩？」「你讓我很失望！」「你給我閉嘴！」「你就自己一個人留在這裡吧！」「聽話，爸爸媽媽才會喜歡你！」「你別想我會幫你！」「哭什麼哭！」「你為什麼就是要跟別人不一樣？」「你就不能小心一點嗎？」「快一點！我數到三！」

另外調查也指出最阻礙「學習思考」的10大破壞性語言，依序是「你怎麼這麼笨？」「你沒用耶！」「這種成績，你沒救了啦！」「這很簡單啊！為什麼你不會？」「你可以跟你弟（任何兄弟姐妹或同學）多學學嗎？」「你沒那個天分啦！」「我不是教過你了嗎？」「考這種分數，給你上那



麼多課都白上了！」  
「被老師罰活該，誰叫你寫作業都不認真」「字寫得醜，人就長得醜喔！」  
父母說這些話時，可能正在發洩情緒，覺得這些話可以激勵孩子。但是，這些語言卻會讓孩子形成「負面核心信念」，是大部分的父母不知道的。

留佩萱諮商心理師指出：「核心信念」指一個人對於自己的信念—覺得自己是個怎麼樣的人、別人如何看待你、以及人與人之間如何相處。孩子從日常生活中的經驗形塑這些核心信念，這些信念又影響了孩子如何解讀、看待事情。

譬如，如果孩子每次生氣都會被父母指責「不可以生氣」，他可能就會認為「生氣是不好的」。於是，長大後，他遇到另一半生氣時就會逃開，甚至迴避衝突與對話，因為他害怕面對生氣，不知道該怎麼處理。

不論是嘲笑、侮辱、貶低，或是不斷的指責與批評，這些話都可能形成孩子的核心信念—孩子開始相信「我很笨」、「我就是比別人差」、「我不值得被愛」、「都是我的錯」、「我就是很胖、很醜」、「我永遠都做得不夠好」。長大後，孩子會



善的心。」簡單地說，不論是父母或師長，要心如明鏡，看見孩子的亮點。我從自身落實這句話，不斷的發掘每個不同孩子的亮點，再更進一步用鼓勵的話語來引導他們，沒想到成效頗為顯著，我發現不斷接收到鼓勵的孩子，似乎比只是得到讚美的孩子們們更能找到自己的歸屬感，提升自我的價值。

「鼓勵」是說話這門藝術裡的最高殿堂，擁有著最撼動人心的無邊法力，無論在家庭、學校，甚至工作職場，「鼓勵」都是與人共勉的不二法門。「鼓勵」是一種美德，帶給人類社會無窮無盡的正向力量，值得每一個人省思與成長。

帶著這些信念生活，他可能會對別人的批評很敏感、認為每個人都在指責他。這些信念讓孩子有著強烈的羞恥感，討厭自己、自殘，或認為「我配不上好東西」。

或許，父母是想要教育孩子，但是這些言語傷害不但沒有效果，反而讓孩子成年後，繼續用這些負面核心信念看待、解讀事情。孩子可能在親密關係中沒有安全感、工作職場上處處碰壁，或是承受各種身體健康或心理情緒問題。

大部分許多父母在成長過程中也不斷聽到負面話語，漸漸這些語言形成親職教養時的溝通方式，於是也形成孩子的惡性壓力來源。

研究顯示，每一句負面語言需要五個正向語言來平衡，才能建立良好關係。建議父母透過和孩子說正向話語，我們可以藉由經常練習「說正向語言」，因著大腦有可塑性，讓大腦使用負面語言的神經迴路慢慢消失，讓使用正向語言的連結越來越強壯，讓孩子們可以建立充滿自信的童年。



## 建立充滿自信的孩子 ~從鼓勵開始

◎專任輔導老師 葉美瑩



在小學成長學習的階段，孩子難免會遇到不順遂與挫折，此時最需要的是面對困難與挫折的勇氣，父母與師長可以給予的陪伴與支持最真切的就是鼓勵。阿德勒心理學認為，「讚美」是對孩子成就的肯定，「鼓勵」則是對孩子所付出的努力的肯定，可以幫助孩子發展勇氣以及社會情懷。如果孩子做事情只是想得到別人的讚美，而不是因為自己的貢獻和成就感而滿足，即學不會從外在控制發展到內在控制和自我負責。鼓勵能傳達關注，了解與接納，提供孩子心理健康成長所需的養分。

透過台北市立大學幼教系副教授張英熙所寫的《看見孩子的亮點》，以下將介紹書中奠基於阿德勒心理學的五種鼓勵語法，分別是：肯定特質與努力、指出貢獻與感謝、看重努力與進步、表示事實、傳達接納與認可，提供給家長們參考運用，協助孩子增進解決問題和面對挫折的能力。張英熙教授建議，家長可從五種鼓勵語法中挑選自己最能說出口的句型，熟練後再轉換和增加其他句型。

### 鼓勵的類型：練習鼓勵就是把注意力放在積極面上

#### 一、肯定孩子性格的正面性格

**功能：**增進自我認識和認同，了解自己的天賦，進而發揮潛能

**用法：**指出特質或能力 + 描述具體事件

**例句：**

1. 你是個熱心服務（貼心、主動）的孩子，常常主動幫老師拿東西
2. 當媽媽和其他長輩談話時，你們一直很安靜，我知道你們等我很久了，你們很有耐心等待，讓媽媽好感激喔！

#### 二、表示接納和認可的句子

**功能：**增加歸屬感和自我接納

**用法：**具體描述孩子的行為 + 描述孩子在行動中態度、意願或感受

**例句：**

1. 你自己一個人專心的畫畫，你畫了好多的圈。
2. 你畫圖又快又好，你對美勞真的很有興趣。
3. 我看見你很喜欢玩積木，玩的好愉快。
4. 你很喜欢玩黏土，你做出好多小球，你玩得好高興。

#### 三、表示信心的句子

**功能：**增加自我價值感、勇氣及自信

**用法：**具體描述客觀證據 + 我相信之陳述句

你得到、我相信你處理得來、我對你（的判斷）有信心、我知道，你會做出來的

**例句：**

1. 要自己穿鞋子很不容易，我相信你很快就能學會。
2. 你快要學會自己穿衣服了，我想你可以做到的。
3. 對一個自然科考試成績不理想的五年級小孩說：「下一次你會考得更好，我知道你可以。你只需要學一些讀書的技巧，我來教你怎樣預備考試。」
4. 對一個六歲大的孩子：「我知道你很想認識對街新搬來的小女孩。你只要走過去敲敲她家的門，問她想不想跟你一起玩，也許你會覺得不好意思，不過你絕對可以做得到的。」
5. 「如果你想買腳踏車，我知道你可以自己存錢。我們現在就來算算你還需要存多久才能達到目標。也許你可以打工賺錢。」

#### 四、指出努力和進步

**功能：**培養成長型心態及增進自我成長，避免逃避失敗而停滯

**用法：**指出努力的行為 + 進步的程度表現

**貼心叮嚀：**

1. 當孩子知道自己的努力受到重視時，他會更願意繼續努力

2. 未達標準前，或失敗時，孩子仍值得肯定及鼓勵之處

3. 鼓勵時能把進步的原因一併陳述，那麼孩子可以知道自己可以如何繼續進步

**例句：**

1. 我看得出来你進步很多了
2. 你在秩序方面真的改進很多了
3. 也許你不覺得已經達到目標，可是你看你跟開始的時候比起來，真的好多了。
4. 關於算數學題目，你越來越熟練了！
5. 我看見你花很多時間練習寫字，你寫的字很整齊美觀，越來越進步了。
6. 你今天自己把飯吃完，吃得又快又乾淨。
7. 剛才遇到鄰居王伯伯，你會主動打招呼，真是越來越有禮貌了。
8. 這件事在你的努力下，真的有很大的進步。

#### 五、強調貢獻、欣賞和感激的句子

**功能：**培養社會情懷，對他人能有同理心和換為思考

**用法：**指出有貢獻的行為 + 感謝該行為帶來的幫助或正面影響

**貼心叮嚀：**

當孩子了解自己的行為的影響力時，在他心裡產生一種「我有能力」、「我長大了」的感受

**例句：**

1. 謝謝你幫我的忙，替我卸下一個重擔。
2. 可不可以幫我一下忙？
3. 需要你做我的小手好嗎？
4. 你替我整理遊戲室，真的幫了我一個大忙，我很感激。
5. 我看見你把玩具收好，教室整理的好整齊，看起來好舒服



## 生活智慧王/巧手做生活

本學期的高關懷輔導活動，主要以指導學生烹飪為主題，學習生活自理以及技能的應用，在王佳珍老師及王瑤琪老師的帶領中，讓孩子可以在團體互動中，學習與人和樂相處、彼此尊重包容，欣賞彼此的優點。



一邊享用自己手作的美食，一邊跟老師分享心情



一起動手包壽司



食物、飲料是我們分工完成的喔



藉著創作發抒情緒，同時培養創造力

◎輔導組 徐雅雯

【生命教育】

# 班級特教體驗

◎特教組 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，而能以同理心感受身障者之辛苦、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。



二年級



二年級



四年級



四年級



六年級

二年級特教體驗學習單-積少成多(低年級組-特教組)

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

一、小朋友，你們知道「積少成多」的意思嗎？請畫出來！

二、你們知道「積少成多」的動詞是什麼？請畫出來！

三、你們知道「積少成多」的形容詞是什麼？請畫出來！

四、如果你身邊有「積少成多」的同學，你該怎麼辦？請畫出來！

五、請畫出「積少成多」的動詞。

二年級特教體驗學習單-積少成多(低年級組-特教組)

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

一、小朋友，你們知道「積少成多」的意思嗎？請畫出來！

二、你們知道「積少成多」的動詞是什麼？請畫出來！

三、你們知道「積少成多」的形容詞是什麼？請畫出來！

四、如果你身邊有「積少成多」的同學，你該怎麼辦？請畫出來！

五、請畫出「積少成多」的動詞。

四年級特教體驗學習單-我是口足畫家

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

一、如果雙手不能運用，想一想，看看哪些不方便的地方呢？(例如：唱歌...)

二、如果雙手不能運用，只能使用嘴巴或嘴巴，想一想，有哪一些事情會好好練習？(例如：用腳寫字、用腳夾毛巾洗臉...)

三、第一、第二、第三、第四、第五、第六、第七、第八、第九、第十、第十一、第十二、第十三、第十四、第十五、第十六、第十七、第十八、第十九、第二十、第二十一、第二十二、第二十三、第二十四、第二十五、第二十六、第二十七、第二十八、第二十九、第三十、第三十一、第三十二、第三十三、第三十四、第三十五、第三十六、第三十七、第三十八、第三十九、第四十、第四十一、第四十二、第四十三、第四十四、第四十五、第四十六、第四十七、第四十八、第四十九、第五十、第五十一、第五十二、第五十三、第五十四、第五十五、第五十六、第五十七、第五十八、第五十九、第六十、第六十一、第六十二、第六十三、第六十四、第六十五、第六十六、第六十七、第六十八、第六十九、第七十、第七十一、第七十二、第七十三、第七十四、第七十五、第七十六、第七十七、第七十八、第七十九、第八十、第八十一、第八十二、第八十三、第八十四、第八十五、第八十六、第八十七、第八十八、第八十九、第九十、第九十一、第九十二、第九十三、第九十四、第九十五、第九十六、第九十七、第九十八、第九十九、第一百。

四年級特教體驗學習單-我是口足畫家

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

一、如果雙手不能運用，想一想，看看哪些不方便的地方呢？(例如：唱歌...)

二、如果雙手不能運用，只能使用嘴巴或嘴巴，想一想，有哪一些事情會好好練習？(例如：用腳寫字、用腳夾毛巾洗臉...)

三、第一、第二、第三、第四、第五、第六、第七、第八、第九、第十、第十一、第十二、第十三、第十四、第十五、第十六、第十七、第十八、第十九、第二十、第二十一、第二十二、第二十三、第二十四、第二十五、第二十六、第二十七、第二十八、第二十九、第三十、第三十一、第三十二、第三十三、第三十四、第三十五、第三十六、第三十七、第三十八、第三十九、第四十、第四十一、第四十二、第四十三、第四十四、第四十五、第四十六、第四十七、第四十八、第四十九、第五十、第五十一、第五十二、第五十三、第五十四、第五十五、第五十六、第五十七、第五十八、第五十九、第六十、第六十一、第六十二、第六十三、第六十四、第六十五、第六十六、第六十七、第六十八、第六十九、第七十、第七十一、第七十二、第七十三、第七十四、第七十五、第七十六、第七十七、第七十八、第七十九、第八十、第八十一、第八十二、第八十三、第八十四、第八十五、第八十六、第八十七、第八十八、第八十九、第九十、第九十一、第九十二、第九十三、第九十四、第九十五、第九十六、第九十七、第九十八、第九十九、第一百。

六年級特教體驗學習單-比手畫腳

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

一、你們知道「比手畫腳」的意思嗎？請畫出來！

二、你們知道「比手畫腳」的動詞是什麼？請畫出來！

三、你們知道「比手畫腳」的形容詞是什麼？請畫出來！

四、如果你身邊有「比手畫腳」的同學，你該怎麼辦？請畫出來！

五、請畫出「比手畫腳」的動詞。

六年級特教體驗學習單-比手畫腳

姓名：\_\_\_\_\_ 班級：\_\_\_\_\_

一、你們知道「比手畫腳」的意思嗎？請畫出來！

二、你們知道「比手畫腳」的動詞是什麼？請畫出來！

三、你們知道「比手畫腳」的形容詞是什麼？請畫出來！

四、如果你身邊有「比手畫腳」的同學，你該怎麼辦？請畫出來！

五、請畫出「比手畫腳」的動詞。

【特教宣導】

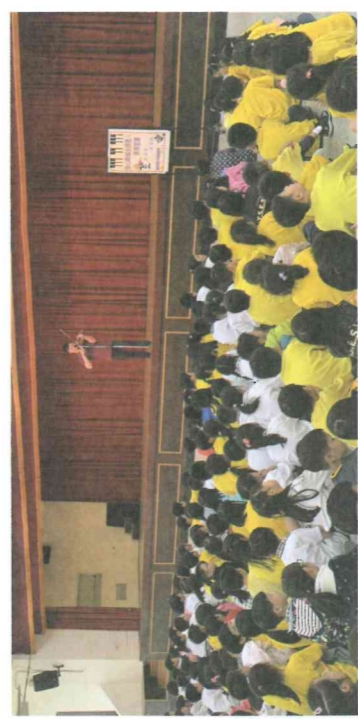
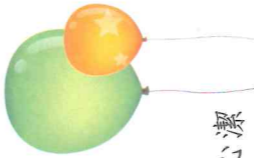
## 街頭藝人以心代眼的生命樂章

◎特教組 黃心潔

輔導室今年規劃了一場「街頭藝人以心代眼的生命樂章」的活動。當天邀請了夏官鼎哥哥，跟義學國小的小學生分享他們的生命故事。

夏哥哥因為早產影響視神經，從保溫箱出來之後就宣告失明。從小因為對音樂的好奇，母親送他去學鋼琴，就這樣一路學鋼琴和小提琴至大學。雖然在學琴的路上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。

現在的夏哥哥也成為一位老師，除了當小提琴老師，偶而也會接一些商業活動的演出。他不讓母親擔心他的生活，也時常在上課時鼓勵他的學生不要被自己的身體受限，要相信自己，活出屬於自己的人生。



608吳育萱

609溫于婷

408許祐嘉

408徐楷凌

206鄭明岩

210彭冠寧

### 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！



### 父母升級

### 親子加溫

本學期共辦理四場親職講座，第一場於8月30日星期五開學日，舉辦新生始業輔導暨祖孫週活動，向新生家長說明小一生邁入新階段，家長注意事項，陪伴孩子的過程中，也讓孩子學習生活的好習慣。

第二場於10月8日星期二下午由現任醫院臨床心理師陳品皓講師，分享「大手牽小手：親子溝通有技巧、安心陪伴沒煩惱」之主題，透過多方溝通技巧，傾聽理解，化解衝突，希望親子一起合作，一起努力變好。

於11月14日星期四晚上則偕同泰山愛家協會辦理「搞懂雙贏的親子溝通三事」講座，邀請專任講師卓天仁先生，講述面對生命的感動，透過自己親身歷程的生命故事，分享親子互動建立在愛的基礎上。

最後一場則是於11月27日星期三上午，由〈親子天下〉的「請問教養專家」專欄作家之一黃柏嘉心理師，講述「用孩子的心去感受：開啓與青少年溝通之門」，了解青少年所面對的挑戰，學習自己做決定並承擔結果，他提到青

少年並非不需要父母，而是需要升級後的父母，希望親子一起成長。

辦理四場講座，家長參加很踴躍，大家對講師講述的內容也覺得相當受用，下學期的親子講座，期待親子一起成長。

新北市家庭教育中心亦提供諮詢專線421-8185提供夫妻相處、親子溝通、婚前交往、子女教養、家庭資源、自我調適、人際關係等相關問題，歡迎撥打諮詢。



### 家長日

老師與家長做親師交流



校長帶領主任、家長會會長到各班聆聽家長意見

## 貓空深坑地方采風 ——志工參觀研習



◎特教組 蔡育芬

輔導室辦理志工戶外教育研習，這次前往台北貓空，搭上貓纜遠眺蒼鬱的森林，遠離塵囂漫步在樟樹步道，細品當地風情，參觀農田果樹及茶園，小徑中瀟灑著自然的氣味，隨著腳步來到城市裡的桃花源，靜謐的空間讓沉澱的心靈獲得舒暢。

第二站來到具歷史意義的遺跡及可品嘗老街美食的深坑，無論是建築或古早美食，更體認到先人的智慧結晶，香香的臭豆腐佈滿整座老街，讓一個特色小鎮更耀眼，人潮川流不息，夕陽西下志工們帶著愉悅的心情賦歸，迎接下一個生活旅程。



## 志工身影閃閃亮亮



◎資料組 蔡育芬

校園裡有一群默默付出的志工爸爸、媽媽、阿公和阿嬤，穿梭在校園的每個角落，成為孩子的守護者，守護志工維護孩子上放學的安全，圖書館的志工阿姨、週二故事爸爸媽媽、協助學習緩慢的孩子補救教學、維護校園環境的志工阿嬤以及美化校園園藝組的叔叔阿姨，還有在學校有重大活動，志工們一起出動幫忙布置或支援各項活動，我們的校園像一個大家庭，一起幫助我們的孩子。小朋友看到志工叔叔阿姨的身影記得問好喔！

溫馨的校園裡感謝有您，感恩有您。今年的學校暨社區聯合運動園遊會也頒發新北市資深優良志工彭梅貴、黃虹滋。新北市志願服務銀心獎-賴欣欣。校內服務滿五年優良志工有秦君、王文靜、葉秀黎、廖美玉、王芽、傅松梯、沈採麗、孫雪雲、游劉寶珠、陳玉燕以及李岱霖。校內服務滿十年優良志工蔡淑鳳、吳明峰、吳英子、陳秀蓮。校內服務第十五周年資深優良志工李寶玉、黃阿璽、張榮蘭、林蝦、許惠娟。



服務第15年  
資深優良志工表揚



園遊會設攤義賣



新學期始業式暨祖孫週活動  
-布置會場



園藝志工  
維護校園環境整潔



志工大會-頒發證書



全校施打流感-志工協助



導護志工

## 校慶園遊會



開幕式-太鼓表演



教室內商店



校園園遊會-開幕式



摸彩活動開心領獎

### 寶貝我想對你說

◎親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與關懷，幸福就會來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

☆請於1月15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。(每年級抽出30名)