



發行單位：新北市泰山區義學國民小學
 發行人：張照壁
 文字編輯：劉啓瑞 魏俊陽 楊閔凱 洪嘉蓮
 陳為玲 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】

掌握情緒，跨越自我

Control emotions, surpass yourself

陪孩子跟情緒面對面

◎輔導主任 洪嘉蓮



情緒是每個人與生俱來的、本能的反應，由內、外刺激所引發的一種主觀的激動狀態。現今社會普遍性的觀感是歡迎好的、正向的情緒，不願表現自己的負向情緒，甚至抗拒接受。如同皮克斯電影「腦筋急轉彎 (Inside Out)」裡，小女孩茉莉的情緒中，「樂樂」是強勢情緒，主導其人生記憶。當主角遇到壓力事件時，「樂樂」再無法壓抑怒怒、憂憂、厭厭、驚驚等負向情緒後，造成了腦內控制中心的崩盤，也讓茉莉的行為開始脫離正軌……。

精神分析學家佛洛伊德用水庫的概念來比喻人類處理情緒的過程。他認為每個人體內都有一座情緒水庫，當負面情緒出現時就會存放在水庫中。當

情緒水位累積到警戒線時，個體開始脾氣暴躁，無法適當控制情緒；持續惡化下去進而造成情緒水庫崩潰，出現心理疾病，因此，維持心理健康的重要方法，就是想辦法將紓解情緒，適時「洩洪」。

2014年親子天下雜誌進行「情緒力」大調查，發現6成孩子在面對負面情緒時，大多不知如何有效調節而束手無策。多數孩子遇到困擾或煩惱時，不願意尋找大人的協助，而同儕不成熟的建議和處理方式，讓孩子有可能學習到不恰當的情緒反應方式，進而造成到孩子的人際、學習的問題。因此成為孩子信任的大人，協助孩子面對情緒問題，是當務之急。

當孩子的情緒水庫滿了，為人父母可以做些什麼？

- 一、營造聆聽開放的氛圍：當我們接收到孩子的情緒時，暫緩安慰、說教；用心傾聽，接納孩子的感受；將心比心，開啓溝通的大門。
- 二、協助孩子覺察當下的情緒：嘗試同理、照顧孩子的情緒，讓孩子覺察自己生理的反應、情緒的狀況；也可利用情緒卡或藝術媒材協助孩子找到內心的想法及需求。
- 三、協助孩子適當表達情緒：以「我」開頭練習說出自己對於事件的情緒反應。「我為什麼這麼做？我現在有甚麼感覺」。試著將自己的生氣、擔心、焦慮等感覺傳達給對方。
- 四、練習以合宜的方式紓解情緒：利用深呼吸、正向轉念、暫離情境、從事休閒活動或是學習問題解決策略等方式，讓孩子消化負面的情緒。提供良好情緒發展與教養環境對孩子影響很大，當孩子出現負面情緒時，請大人們先穩定自己，切忌隨之起舞。若是覺察自己情緒被影響而有所波動時，請展現成熟的情緒管理，相信這個過程會成為孩子最好的學習榜樣。

親愛的爸媽 請先照顧好自己

◎學校社工師 李孟儒

「其實我用皮帶打他，一方面是處罰，一方面也是順便發洩情緒……真的太氣了，他真的很難教！我上班都快累死了，回家之後還不能休息，孩子的媽一直叫我管他，我當然用打的比較快啊！」

身為學校社工師，面對家暴、體罰、過度管教等等議題是家常便飯。除了面對受傷的學生，更要去跟所謂的「加害人」，也就是孩子的父母親互動。

許多人都很好奇，去接觸這些「加害人」不危險嗎？社工師怎麼能夠一個人去家訪？萬一被打怎麼辦？而學校社工師又能夠怎麼幫助這些被打的小孩？

其實社工師無法改變任何人，除非對方願意改變。然而，透過服務的過程中，社工師可以去理解每一個人面對生活的難處，共同找出讓生活變得更好的方向。因為其實沒有任何人喜歡自己的家充滿疲累、斥責、處罰跟憤怒。

就像本文一開始的那段話，就是一位爸爸真切的心聲。然而，真實地面對自己的想法跟情緒，並不容易。

作為學校社工師的這幾年，我常常因為能夠聽到這些珍貴的心裡話，更明白與體會身而為人有許多現實生活的困難要面對，也有各種角色要同時承擔的為難。我也更明白，其實每個家長都需要有機會說說屬於他們的故事跟委屈，才能夠有機會去承

認，在愛孩子的同時，每個大人也都需要先被照顧到了，才有能量真正去理解跟好好對待別人。

比起一個國小年紀的孩子，作為一個相對成熟與有資源的大人，再多的情緒跟困難都是可以處理的。多數的大人都已經發展出許多合宜的因應方式，包含：

1. 讓自己先冷靜下來再處理事情：很累或很氣的時候，都不是互動或管教的好時機，也不會有夠好的方式。讓自己冷靜有很多方式，可以是到不同空間、去運動發洩精力、找人訴苦、聽音樂、按摩，或是最近很火熱的憤怒屋等等，都是很不錯的冷卻方式。但不管是哪個方式，請幫自己找出具體有效的方式，這是別人搶不走的情緒保護傘，也是親子關係的重要界線。
2. 找信任的人一起商討對策：在日復一日的家庭生活，磨合是必然。特別是面對年幼的子女，要堅定提醒又要溫暖包容允許犯錯，本來就不是容易的事情。找人商量，是因為有時候我們都有盲點、也會有精疲力盡的時候，不是因為自己的能力好或不好。與孩子每天接觸的導師或學校輔導室會是一個你很方便又可靠的避風港，練習創造

自己能夠信任又豐富的教養團隊，不用逼自己一個人扛。

3. 謹守「不造成身心傷害」的原則：在家庭中，大人就是有權力者。當你疲累又無助的時候，對孩子來說，你仍舊是爸爸或媽媽。一個眼神、一個動作，對於渴求父母關愛的孩子來說，都會造成影響。特別是帶著情緒或暴力的行為，都會對孩子造成創傷。在法律上，你也得承擔相關後果。

4. 勇敢地成為更好的父母：父母都是有了孩子之後才學習成為父母，好多時候都因為需要同時承擔不同角色，的確只能身心俱疲、左右為難。在實務工作上，我很少遇到真心不愛孩子而施暴的大人，絕大多數的施暴者，往往都是在愛裡掙扎跟挫折，甚至動手之後更加挫折，陷入負向的情緒跟行為的循環而無法自拔。然而，鼓勵你回到愛的原點，提醒自己去承擔一切責任其實是想創造一個幸福的家。人生的挑戰都獨一無二，沒有標準答案，唯一不變的，是不斷謙卑地學習，不足的時候勇敢告別過去的自己，但也為自己一切行為負起責任，修復曾經的傷害，成就一個一天比一天更幸福的家。

在各種情緒跟行為的背後，我經常看見一個又一個認真生活的人們，看見一個又一個想要盡責的爸媽。身處台灣的我們，雖然不被期待去練習面對跟管理情緒，而是要跳過情緒去承擔許多責任。然而，在承擔教養責任之前，我們都有一個更重要的責任，就是把自己照顧好、準備好，當我們心安穩定，才能夠帶領孩子長成一個身心健康的大人。

遇到「抓狂哥」「公主妹」 我不要當「吼媽」「不准爸」

◎兼任輔導教師 王佳珍

在學校教育裡，攤開課表，看到的是語文、數學、自然、藝文……，占了大多數的課堂時間，這些都是屬於知識技能的學習，但要成為一個身心健康的人，有些看不見的課程反而才是比較重要的，情緒的教育便是其中之一。

情緒和人的感覺、想法有關，一個人能和自己的情緒好好相處，能調劑生活，面對困難、阻礙便能獲得轉圜，一個人能察覺自己的感覺，才能有足夠的能力去同理別人的感覺，也就是同理心的基礎。關於情緒的教育、自我感覺的覺察，其實是在日常生活中就可以實踐了，父母便是一個很好的示範者和引導者囉！

比較小的孩子對於自己的內在狀況是比較無法用語言清楚表達的，有時便會用「番」的方式表現出來，有可能是孩子經歷了一整天的活動感到累了，於是做什麼都不對勁，或是執著在根本違反家庭規則的事情上，顯現出來的就是一個無理取鬧的狀態，父母這時可以做的，便是幫忙孩子簡述事件、說出感覺，例如：在遊樂園玩到不想回家的小孩，父母可以表達：「因為……的關係，十分鐘後我們必須要回家了，我知道這裡的活動和遊戲很吸引你，而你還想要玩，要離開讓你覺得很難過，但還是要請你做回家的準備囉！」這樣的陳述有客觀

的說明目前的狀況，並接納和同理了孩子的情緒、感覺，同時也堅持了父母的原則和界線。

小學階段的孩子，通常已能基本的「察言觀色」，並且了解不同的人對同一件事情會有不同的反應，孩子對於不同的人也能很自然的表現出不一樣的反應，反應機敏得讓人驚嘆呢！這個階段的孩子必須要學習著自己解決問題、承擔責任。同理和接納是要讓孩子辨識自己的感覺，調節情緒，讓孩子產生能量去迎接挑戰，並不是調整原本該有的原則去縱容孩子。像是一個抱怨作業太多的孩子，家長可以試著了解他背後的含意，是想暫時休息一下？還是因為作業難寫而心煩？在學習上遇到什麼困難嗎？然後同理他的感覺：「看起來作業真的有點多！」、「要寫這些作業看起來不簡單喔！」，最後詢問孩子解決方案：「所以你想要怎麼辦呢？」「你打算怎麼做呢？」

在親子互動時，難免產生衝突，在衝突情境下，父母如何反應？舉個例子來說，大寶下課後，愛遊蕩，已經數次未按時回家，父母在家等候許久……孩子一進家門，你的第一句話會說什麼呢？

「大寶，你又去哪裡鬼混了…」
「你怎麼又沒有下課後直接回家？」
「跟你講過多少次…」

以上都是用「你」當主詞的句子，孩子容易感覺到指責，但指責對溝通沒有益處，父母表達比較多的情緒是「生氣」和「憤怒」，但其實在生氣憤怒下，父母深切的情緒其實是焦慮和擔心孩子的安全，因為焦慮擔心

所以才生氣憤怒。當下若是以陳述事實，加上感受的語句，就能開啓對話空間，例如：「大寶，這是我這個月第三次在家等不到你了，覺得很擔心，在沒看到你之前，我會想像很多不好的事情。」

最後要提醒的是父母是最好的身教者，父母若能常保有平穩的情緒，並能適當處理自己的情緒，孩子通常也能潛移默化的養成好的情緒EQ，回想一下當孩子脫口而出的話語中，有沒有自己平時和孩子對話的類似語句呢？這就是身教最好的證明。帶著怒氣教養孩子，孩子教不好，親子關係也遍體鱗傷，所以家長整理好自己的狀態是最重要的，以下提供幾本書籍，有興趣的家長可以找來翻閱喔！



《怎麼說，孩子會聽 vs. 如何聽，孩子願意說》 Adele Faber、Elaine Mazlish 著，高寶書版

《戒吼媽》 Jaguar 小姐
•《親子天下》編輯部等著，親子天下出版



【三年級班級輔導課】

生氣來了怎麼辦？

◎專任輔導教師 蔡昀庭



生氣是一種期待落空、願望達成受阻或需求滿足受挫的感受，是人遇到阻礙產生的正常反應。我們無法避免生氣的情緒，但是可以防止自己生氣的言行傷害別人。「覺得生氣」和「讓生氣的情緒牽著鼻子走」並不同，兩者的區分非常重要，幫孩子做到這點，並學會在不傷害別人的情形下，控制自己的怒氣，是孩子在成長過程中重要的課題。

本次課程透過藝術創作的方式，讓孩子體認生氣可能出現的情境、造成的結果以及處理方式，當孩子站在有力的位置面對情緒，而不是被情緒所控制，過程中所經驗到的效能感無形中也會提升孩子的自信及問題解決能力。



【高關懷活動】

義起發揮巧思、動手做

◎輔導教師 蔡菱芳、蔡昀庭

在義學國小學習一天，獲得滿滿收穫後的放學時光，談心室的輔導團隊為了讓義學國小的孩子能夠培養自我的興趣、探索自我，規劃兩個有趣的手作課程。課程內容包含生活技能的培養，讓參與的學生親手縫製屬於自己的筆袋、零錢包；個人藝術美感的啟發，創作充滿個人特色的怪獸筆記本、手泥花器，還有最受孩子歡迎的小小美食家的烹飪實作課程。課程的豐富性以及有趣性，讓參與的孩子個個皆能發揮巧思，收穫滿滿。有興趣的你，下學期可以把握機會一起參與喔！



猜猜看這個怪獸是誰呀
屬於我的怪獸筆記本



繪製零錢包縫製版型



手作筆袋成品



創意水泥花器動手做



甜點製作-巧克力布朗尼

【小團體輔導】

嗨！當我們同在一起

◎兼任輔導教師 蔡菱芳

每個孩子都是獨一無二的小天使，擁有自己的特色和優點。三年級孩子剛進入中年級階段，是培養展現自我的優點以及學習適應新的同儕關係的關鍵期。因此輔導室規劃了中年級的自我成長小團體，希望藉由成長團體活動的設計，讓參加的孩子，學習探索自我，增加自信。並在互動中學習同儕互動的技巧，相互尊重、在未來能夠積極學習。



身體的摩斯密碼



我的優點疊疊樂



百變金塔培養合作默契

桌住你的心，遊出新感情

◎專任輔導教師 蔡昀庭

近幾年桌遊風盛行，原因除了簡單易上手，也讓家人、朋友有機會放鬆，並促進感情交流的高品質相處。從學習的角度看，在玩桌遊的過程中，製造了許多真實且即時的應對機會，讓孩子練習情緒控制、與他人合作以及自我反思。

本學期輔導室誠摯邀請五年級小朋友參加桌遊小團體，希望孩子在輕鬆、有趣的氛圍裡享受和同儕相處的快樂，同時也學習合宜的人際互動技巧以及團隊領導能力，讓孩子在成長過程中擁



專心聆聽同學說話是交朋友的第一步哦！



活動結束給帶領的同學一個鼓勵吧！



遊戲過程中，互相溝通討論是一件很重要的事呢



敬師禮讚

為培養兒童對師長常存「感謝心」，輔導室透過系列敬師感恩活動，內容包含「老師你好正～認識師長有獎徵答」、「我會認真學～敬師『心享』卡」、「老師謝謝你～敬師『五告』讚」、「我們班熊讚～敬師『歡樂』照」、「老師祝福你～敬師齊聲說」等活動，鼓勵學生勇於表達對師長的尊重與感謝，培養學生感恩惜福、飲水思源的好品德。

除此之外，我們也於兒童朝會時，舉辦「老師我愛你～敬師禮讚大會」，請學生獻上金莎花、潤喉茶、舒筋椅，以愛的行動讓老師們感受到學生濃濃的謝意，學生的祝福聲也傳遍整個校園，讓老師們充滿感動。



猜猜我是誰



認識師長有獎徵答幸運兒



獻上金莎花，師生之情甜蜜蜜



獻上舒筋椅，拋背鬆筋真輕鬆

我們班熊讚



一年七班



一年九班



二年二班



三年二班



四年五班



五年四班



五年七班



六年八班



新生始業式



感謝本校志工幫忙製作迎新門，當天爸爸媽媽和小一新生都很驚喜喔！



每位小一新生都能獲得一份精心準備的見面禮唷！



闖關活動：希望義小新鮮人面臨困難或挫折時都能勇於挑戰！



各處室介紹，讓爸爸媽媽對學校有更進一步的了解



感謝佳珍老師分享小一新鮮事，建立親師生良好的默契

安得烈食物銀行

◎輔導組長 陳為玲



為幫助孩子學會珍惜知足、樂於分享，學校特別與安得烈食物銀行於10月30日合作舉辦「愛要即食-幸福一日捐」活動，邀請家長和孩子一起攜帶保存期限須為半年以上的小包麵條、袋裝式的麥片穀粉與肉類調理包...等營養食物，捐給清寒弱勢家庭的學童，讓孩子體驗「施比受更為有福」的生命教育。

活動當天學生紛紛熱烈響應，讓川堂充滿了愛與幸福感，更感謝六年八班的小天使來協助打包與運送，裝滿一整車的愛心食物，讓活動圓滿結束。



特教宣導



身心障礙街頭藝人到校表演宣講

◎特教組趙素敏



輔導室今年特別規劃了二場「身心障礙街頭藝人到校表演及宣講」的活動。邀請了陳諾哥哥、楊玉凡姐姐，跟義學國小的學生分享他們的生命故事。

楊玉凡姐姐先天弱視，因為青光眼導至後天失明；陳諾哥哥因為早產經歷了大大小小的手術更發覺視力惡化，他們現在都是視障街頭藝人。他們的每一步都比一般的常人更加艱辛但仍一階一階的完成，希望所有小朋友都能學習他們的精神，努力往自己的目標前進。



學生實際體驗如何帶領視障人員行走



校長對二三年級學生進行特教宣講



身心障礙街頭藝人表演



身心障礙街頭藝人和校內學生合照

生命教育

一、二、三年級特教體驗

◎特教組趙素敏

這學期的「班級特教體驗」活動設計是要讓小朋友們瞭解並體驗身障者的不便，二、四、六年級的設計主軸都是針對肢體殘障者的不便。希望透過這次的親身體驗，都更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。

學校希望透過各種體驗活動，小朋友能感受到身心障礙朋友每天必須面對的生活挑戰。讓同學體會身心障礙朋友的障礙與不便，也希望同學在與他們的相處態度上有所調整；個人舉手之勞的協助他人，往往能成為改變他人的重要貴人喔！



二年級特教體驗-積少成多



六年級特教體驗-行動不便的輪椅體驗



四年級特教體驗-口足畫家



學生認真欣賞張貼各班優良學習單作品

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 郭建良老師

本學期共辦理三場親職講座，第一場於10月18日星期三的上午邀請永福國小學務主任工秋燕擔任講師，講述「這樣做，家庭溝通沒壓力」。於11月1日星期三的上午邀請吾心文教基金會心理師張智堯老師，講述「運用藝術治療建立親子互動與溝通」。於11月23日星期四晚上協辦2017泰山區愛家運動，聘請朱麗華老師主講「如何培養高EQ小孩」。

講師分別透過講述、操作、發表、分享等活動，讓與會的家長明白如何與小孩、家人溝通，進而營造高EQ的小孩與生活環境。

三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。



講師與家長熱烈互動

全腦開發的教養美學課程

本學期本校獲得新北市家庭教育中心補助辦理『「幸福人生」全腦開發的教養美學』社區家長成長團體課程，聘請光寶文教基金會孔柳燕老師擔任講師，課程內容從透過遊戲、影片、活動、表達性藝術等媒材的應用，讓學習者能夠認識大腦的美麗世界，理解幸福感如何提升學習智能、人際關係和利他的共好社會，創造一條通往優質生活的路徑，啟動身體與心靈的全腦學習，營造美好家庭和幸福人生。



講師與學員熱烈互動

閃亮亮志工隊優良事蹟

校園處處可見學校志工辛勤的身影，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。而在今年園遊會也頒發服務滿十學期（五年）優良志工（陳素貞、林徐杏元、許淑芬、蔡文馨、謝美雲、簡夏敏、楊詔雅、陳盈君、賴欣欣、劉嘉麟、黃靜怡、黃淑純等十二位）；服務滿廿學期（十年）優良志工（曾淑蒼、古美玉等兩位）。

今年分別有兩位志工榮獲志願服務獎勵銅心獎：劉嘉麟、隋志貞。兩位志工榮獲志願服務獎勵銀心獎：曹王怡、林明慧。



大地遊戲支援前線



歡樂大合照

STUDY 樂齡手語班



樂齡學員歡樂載歌載舞



樂齡手語動一動

家長日



導師講述班級經營理念



科任教師入班講述課程內容

志工隊攝影課程

本學期志工研習特別邀請李天堯會長開設攝影技巧課程，學員們在為期六周的課程中學習了三一法則、光影控制、對焦方法，培養攝影眼等，相信志工伙伴們收穫滿滿也拍了很多有意境的好照片！

也特別感謝天堯會長分文未取，義務擔任講師喔！



講師學員討論拍攝成果



講師指導學員取好角度拍攝

校慶運動園遊會活動剪輯



一年級趣味競賽



二年級趣味競賽



參觀藝文展



十年資深志工表揚



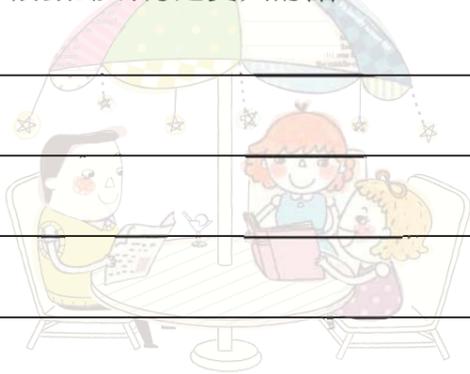
五年資深志工表揚



園遊會開幕

寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「掌握情緒，跨越自我」之後，請您寫下一段鼓勵或肯定寶貝的話。



☆請於1月12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。