

愛在頭湖 正感幸福

生教組

教師 / 李雪碧

新北市政府和民間團體在 2020 年 11 月 20 日國際兒童人權日發起「正向管教停・看・聽」，期望透過正向管教三步驟用愛心來化解衝突，打造學童安全保障的環境。

正向管教，須尊重學生之學習權、受教育權、身體自主權及人格發展權，同時考量學生身心發展之個別差異，對學生所表現之良好行為與逐漸減少的不良行為為多予讚賞。

當事情發生時，應先了解學生行為之原因，針對其原因選擇解決問題的方法採取正向管教，適當的正向管教措施有下列幾項方法及範例供參考：

1. 先以「同理心」瞭解學生，讓學生覺得被了解後，再給予建議或者可以先針對正向的行為給予讚賞，再針對負向行為給予指導，以促進正向關係：我們了解你受委屈而生氣，但是我們要選擇一個有效的方法解決問題，也要思考這個方法是否也可以保護自己，對自己對他人都不會造成傷害的方法？
2. 清楚引導討論不能做出某種行為的原因並具體引導學生做出某種良好行為，適時搭配獎賞建立好行為：因為上課沒經過舉手發言，很容易造成大家分心，思緒會被打斷，我們一起練習，先舉手並等待老師點名再發言。
3. 利用影片故事或案例討論、角色扮演啟發學生思考行為後果並具體演練，以協助學生自我管理：與同儕發生肢體衝突，可以讓學生换位思考，一同找尋好方法並練習控制情緒。

以上這些小撇步可以正向與孩子溝通並改善負向行為，有效發揮正向管教的信念，與您一起攜手讓學生安心健全成長，營造健康、樂觀、效能與卓越的優質校園。

頭湖好棒棒

榮譽榜

1. 本校合唱團參加「新北市 109 學年度學生音樂比賽 - 同聲合唱」榮獲優等！
2. 本校合唱團參加「新北市 109 學年度師生鄉土歌謠比賽 - 閩南語系類」榮獲優等！
3. 本校弦樂團參加「新北市 109 學年度學生音樂比賽 - 團體國小弦樂合奏(B組)」榮獲特優，成績優異，將代表參加全國決賽！
4. 本校參加「新北市 109 年度友善校園評選」榮獲 國小組 績優學校獎！
5. 本校 405 班參加「新北市 109 年度英語歌曲演唱競賽西區區賽」獲得優等！
6. 本校 601 參加「108 學年度 教室連結網絡社群 CCOC 計畫」榮獲優良學校！
7. 本校榮獲第 23 屆「愛在書中」巡迴書展暨藝術創作展 - 績優參展單位！



鄉土歌謠比賽 - 優等

英語歌曲演唱區賽 - 優等



弦樂合奏比賽 - 特優

同聲合唱比賽 - 優等

教室連結網絡社群 CCOC 計畫 - 優良學校



學校心理師 / 徐佳玲



「我無法上學」 爸媽請幫幫我！

「我好擔心我的功課寫得不夠完美」、「我好擔心同學要來找我聊天，我不知道要如何回應」、「我好擔心請假時的上課內容會補不完」、「我好擔心同學如何看我」、「我好擔心同學不喜歡我」、「爸爸媽媽昨天都不講話，是不是又吵架了」、「媽媽身體不好，一個人在家會不安全」……

君君這幾個星期來，內心不斷有好多的害怕和擔心，對於要去學校感到焦慮緊張，導致晚上睡不著、早上起不了床，甚至早上一起床就會有頭痛、肚子痛等狀況；君君好難受自己這樣，也責備自己無法好好到校上課，但也知道該怎麼辦。

假如你就是君君，你可以如何幫助自己呢？

請你勇敢地找信任的大人，如爸爸、媽媽、導師或輔導老師，主動將你所困擾的事情原因與他們說一說、聊一聊，讓自己的擔憂有個出口、學習適當的紓解方式，並聽聽不同的感覺想法，讓自己可以慢慢調適心理的感受來面對這些擔憂和困擾。要記得「遇到困難並不可怕，學習如何調適自己與勇敢面對困境，將是最睿智的選擇。」

假如你是君君的父母親，可以如何幫助君君呢？

看見自己的孩子逃避不去上學又找不出原因，當父母親的一定感到很擔心，甚至也懷疑孩子是不是在偷懶，腦海裡重複著「這樣他的未來怎麼辦呢？」、「我一定要逼孩子去上學」、「不然孩子會缺角（台語）」、「學校會說我是不負責任的父母親」……

然而，這些想法對於幫助孩子返校並無實質上的助益，反而容易讓孩子覺得父母親不理解我的困難，也讓孩子產生更多的罪疚感，並重複處在自己的負向迴圈中而越發躲到自已孤獨的世界之中（社會退縮）。

若想幫助君君，父母親可以這樣做：

原則一：理解孩子的困難

用心去傾聽孩子內在的困難，如焦慮感、罪惡感或無力感，同理孩子心情與擔憂，給予孩子支持感與陪伴，讓孩子能慢慢有信心度過這樣的困難。

原則二：父母親的共同參與很重要

面對孩子拒學狀況，父母親可能有不同的反應，或是焦慮、生氣、漠不關心等，這些態度都是父母親本身面對挫折的反應；此時若父母親雙方能夠同理彼此的心情（面對孩子狀況的困難與辛苦），在情緒上能照顧彼此而非相互責怪。當家庭氣氛較為緩和與穩定時，孩子才可能與家人保持良性的互動，與家人維持良性互動與連結會降低孩子社會退縮的風險。

原則三：恢復正向的家庭關係

孩子長期不上學，與家人的對話常只剩下責罵與說教，幾乎無法對話。建議從日常生活中陪伴，如一起用餐、一起看電視、聊聊孩子有興趣的東西或遊戲等，都是個很好的開始，能夠有交流對拒學的孩子「維持人際關係的能力」是很有幫助的，信賴的家人關係是孩子未來有能力接受成人引導並與外界有正向人際接觸的基礎。

原則四：尋求資源

拒學的孩子能逐步回歸校園是長期抗戰的過程，若由父母親獨力奮戰，過程將會非常辛苦。拒學的原因不會是單一的，通常復合個人特質、家庭因素、學校因素、身心因素與其它，故相當複雜；在不同層面上，是需要學校、社福單位或醫療單位等資源的協助，如學校彈性調整、父母親職諮詢、身心科就診等，並以合作模式來共同協助孩子漸漸返校上課。

發行日期：110 年 1 月



頭湖報報

發行人：陳承賢 策畫：謝素君 主編：翁韻淇 編輯群：楊純潔、黃紫屏、盧宛君

校 址：244462 新北市林口區民權路 101 號 電話：02-26080766 發行單位：頭湖國小

本期主題：

家庭教育 - 正向管教 好好說話

焦點人物

1 版 頭湖大明星

活動報導

2 版 頭湖大小事

主題報導

3 版 教養的正能量

學輔專欄

4 版 「我無法上學」爸媽請幫幫我

管教！管教！要管也要教！

校長 / 陳承賢



現在社會受少子化影響，每個孩子都是家長心肝寶貝，然而傳統觀念中「棒下出孝子」、「嚴師出高徒」已經不合時宜。在孩子社交生活中，與學生相處最密切的人除了父母之外，就是學校老師，因此正確行為的建立與普世價值觀的養成都有賴家長與老師一起合作進行。對孩子管教方式是生活藝術的展現，但我們可以確定的是管教的方式必須是引導孩子向善成長。正向管教的信念，指的是家長與老師以正向的態度與方法來指導孩子，協助他（她）與別人建立健康和諧的關係，並且「正向管教」的目標是希望讓孩子發現自己有解決問題的能力，可以克服社交生活中的困難，並且表現出合宜的行為。換句話說，協助孩子發展承擔負責、自我控制，並與別人建立健康和諧的關係才是家長與教師努力的方向。把孩子當朋友，建立雙方親密關係，是「正向管教」首要工作，與大家共勉之！

父母的話～ 鹹甜還是嗆辣？

家長會長 / 楊如玉



父母之言的力量，
可以話出信心，也可以話出傷人。
隨著鹹甜酸苦辣五味調和，
今天的語言之湯如何調味？
先看看情緒，再轉轉視角。

情緒好比計量匙，
火山爆發時，句句酸苦麻辣嗆；
雲淡風輕時，字字鹹甜好滋味。
原來，情緒是左右調味的精靈。

視角如同料理刀工，
疾聲厲色時，刀刀橫切無他法；
風平浪靜時，橫切、豎切、斜切，
面面紋理有其道。
原來，視角是轉化美味的魔法。

也許，因為愛，所以希望很好，
也許，因為愛，所以要求更好，
也許，因為愛，內心的期許成為無形的壓力。

記得，因為有愛，
所以，對話前，放下情緒，暫停三秒鐘。
記得，因為有愛，
所以，對話時，轉化視角，傾聽三分鐘。
記得，因為有愛，
所以，回應時，加入尊重，同理三句話。
也因為有愛，
時時提醒自己，調味一碗營養溫暖的語言之湯。

認識新老師

● 紀鈴鈺 老師

大家好，我是幼兒園部的紀鈴鈺，興趣是閱讀、運動及旅行，喜愛閱讀的我希望可以在學前持續推廣閱讀，讓孩子愛上閱讀，很開心可以加入頭湖國小這個充滿朝氣的大家庭。



● 黃紫屏 老師

嗨，我是紫屏老師。

看到上面那張照片了嗎？從照片的蛛絲馬跡有沒有猜到我教什麼科目？恩，沒錯！上面那張照片完全看不出來我教的是自然！別看老師外表斯文溫柔，我可是喜歡假日換上輕裝、帶著望遠鏡和捕蟲網，到郊外賞鳥和昆蟲採集呢！有興趣的小朋友也歡迎下課一起到輔導室找我討論喔！



● 周心怡 老師

大家好，我是「心」曠神「怡」的心怡，很開心加入頭湖這個大家庭，先來說說我對林口的感覺，這裡的街道好寬敞，沒有市區的擁擠，綠地好多，天空好藍，也就是如此頭湖國小成為我的第一首選。我熱愛教學這份工作，更喜歡和孩子互動，享受和他們一起學習的氛圍，這也是我想成為老師原因，期待北漂生活能讓我在幼教領域再添上美麗的一頁。



跑出自信

教師 / 陳靜雲



帶高年級這六個年頭，我與學生最喜歡的活動，就是大隊接力。我們曾經歷三次區賽以及二次市賽，曾經抱回勝利的獎盃，也曾鎩羽而歸，不管是否拿到冠軍，每一年還是與孩子繼續練跑，為下一場比賽做準備。

無論清晨或黃昏，我們總會出現在頭湖操場，陽光灑在孩子的臉上，汗水直流，繞著一圈又一圈的操場，不知何時到終點。跑破一雙又一雙球鞋，未察覺鞋底早已磨平，肌肉痠痛，體力透支，都是為了將接力棒安全交到隊友手中。林口冷冽的北風，吹過我們的臉，腳底踏著濕滑的跑道，任何天氣，任何場地，我們都要克服。

603 的孩子，你們辛苦了，背負著學長姐區賽冠軍的壓力，比賽前一晚幾乎徹夜未眠。因為太緊張不小心掉棒了，這頭掉，那頭追回，這頭掉，那頭再度追回，你們堅強的毅力，我感受到了，你們心碎的眼淚，我看見了。林同學紅著眼眶問：「老師，不達例，我們能進市賽嗎？我真的真的很想為你得到冠軍。」我只能忍住我的眼淚對你搖搖頭……貼心的孩子，謝謝你的努力，謝謝你學會盡心盡力完成一件事，冠軍這件事對我們來說很重要，但是在老師心裡，你們比冠軍更重要。

很幸運，我能陪你們走過這一段充滿笑與淚的歲月，這段回憶在我們的心裡，永遠佔了一個重要的位置。比賽時，看著你們揮汗突破重圍，奮力的往前衝，不放棄的追，是令人感動的時刻。記得我們實現夢想，流下的汗水與淚水，化成



『探索未來。看見無限』－職業探索課程體驗

「適性發展」一直是教育的重要信念，新北市教育局成立了多所的職探中心，紮根技職教育，讓學生找到自己的亮點。全國首創的「醫護類職業試探體驗中心」座落在林口區，頭湖六年 2 班很幸運成為首批參與醫護類職探課程體驗的學生，透過實地動手操作，讓孩子們了解新興科技產業的在生活中的應用，學生可以及早探索興趣、規劃職涯。學生在參與課程後，寫下他們滿滿的收穫。

◎「Home Care」- 醫護體驗

陳蕙晴

在職探中心，我體驗了照顧小孩，在體驗之前，我一直以為照顧小孩很輕鬆、很簡單，但在經歷這次的體驗活動後，我才發現照顧小孩是多麼的辛苦，多麼的累。這次的活動也讓我發現當父母其實沒有想像中的簡單，所以我終於知道為什麼媽媽口頭禪永遠都是「好累」這兩個字了！

王云菲

來到佳林國中後，我體驗的是照顧老人這個活動，這個是要讓體驗的人套上一些裝備，並且需要在手和腳上綁上很重的東西，使人非常難走路。我覺得照顧老人雖然辛苦，但老人自己也非常的辛苦，這就是為什麼老人有時候做事情會比較慢的原因，所以我們應該要體諒老人做事情可能比較緩慢，並且不要催促他們，不能因為他們是老人就對他們生氣喔！



畫我教師，話我教師

閱讀教師 / 張雅淳

剪影，通常以黑色為主，是一種將人事物用單色描繪，凸顯輪廓的藝術圖像，或指剪影藝術本身，可屬一種視覺藝術。今年輔導室做了個「剪影名偵探」的活動，透過一張張教師剪影，讓全校師生共襄盛舉，我就在想，孩子平常對老師的認識究竟有多少？這麼有意義的活動，若能融入課程中，學生既能擁有視覺藝術的饗宴，也能透過剪影將它觀察具體化，讓讀者不只看，也能「閱讀」剪影，於是率先跟輔導室要了三張剪影海報，決定在我的課堂跟學生一塊兒「玩玩看」。

人類的雙眼第一個接觸到的是物體的輪廓，輪廓之後才是細節的討論與觀察，而寫人最重要的是能將人物寫得鮮明，突顯人物的特點。「話我教師」的任務，就是請同學仔細的觀察「眼睛所見」的東西，如果只從一個面向去描寫，人物形象往往單薄，如果從多個側面去描寫、想像，人物形象就會更豐富。捕捉他/她的特徵，去看看他、感覺他、想想他，描繪出性格有趣之特徵，會發現每張照片都有不同的故事：

五年級的同學看剪影想像：「老師常在一個地方停止不動，也許喜歡吃大氣中的成分？個性就像樹懶般的呆萌。」

甚至這樣形容老師的外表：「每次經過她身旁時，她那迷人的長髮總會吸引我的目光，再看一下那吹彈可破的臉龐，我媽都羨慕了！」

不同的孩子，也會用不同的視角來描寫老師：「她拿著一副像春聯的紙捲，常常站在校園的角落，溫柔的提醒我們不做不該做的事，她的個性非常溫柔、親切，像是個會幫助人的天使，常常替別人著想。」

透過這樣的課程，我最大的收穫是小朋友用他們的觀察力與想像力寫出他們心中老師的模樣，顛覆了過去看圖說故事的框架，不設限的讓他們寫出我眼中的老師，不僅能夠觸發不同的感動，也在這個屬於感恩的九月，「話」出獨一無二的教師風采！



◎「Smart Shop」- 無人商店體驗

葉承訓

無人商店最不同的是進出付費一卡通到底。下一關我們則是要做出能在紅海中闖出一片藍海的商品。我發揮創意作出了西式精美小蛋糕，這個小蛋糕不但符合現代人少量、多樣、健康的需求，更是我發揮了創意、思考的結晶。最後，我們每個人都有自己的職涯分析，讓我了解自己在自然、語文、數理方面的優勢，希望長大後可以學以致用，闖出自己的一片藍海。

陳穎婕

這個無人商店簡直出乎我的意料。顛覆人類購物方式，比起以前真的是方便太多了，只要拿起購物卡一刷就可以直接進入商店購買所需的商品，而結帳的時候才是最值得稱讚的部分，你只需把購物籃和購物卡放在結帳台上，再點選結帳按鈕就可以順利完成結帳的動作，所以經由這次的體驗，我才領悟到現在的科技給人類帶來的便利性實在太多了。

黃奕誠

在蔚藍的天空裡，有著紅紅的烈日，雖然很熱，但是還是有徐徐涼風吹來，我們來到了佳林國中參加職業探索課程，我抱著滿心期待的心情來到這裡，心想著自己到底會被分到哪一職業？最後我到了一個設備高超又先進的網路世界。當我看到第一眼時，這景象讓我大開眼界，裡面有平板電腦和各式各樣的機器人，這不但讓我學習到各種與機器人相關的知識，更能操作我熱愛的機器人，真是一舉兩得，而這天讓我學習到了許多知識，也從中得到了歡樂。

洪翊慎

這次造訪佳林國中的收穫非常的多，佳林國中的老師不但很有耐心的教我們怎麼使用器具及如何製作物聯網遙控車，還教我們使用小愛同學來控制燈泡的開關及顏色，不只有趣同時還讓我們學到很多物聯網的知識。

鄭安琪

在職業探索中，操做的是天羅地「網」，各項高科技設備，令我感到新奇。小小的東西，寫了程式後，好像植入了新生命，一個小小的電子盒子，竟然可操控整間教室的電源及冷氣，一個條碼讓澆水、打卡樣樣通，只能說 AI 真的太帥了。



家有小一新鮮人

教師 / 楊純潔

距離第一個孩子上小學已經是 9 年前的事了，所以，今年面對兒子即將上小一的事時，我和其他大部分新生的家長一樣充滿擔心與不安。雖然看了許多文章想幫助自己和孩子做好準備，卻發現更多不足的地方而感到焦慮，覺得兒子和我都好像還需要一些時間準備～可是，時間是不等人的，兒子上小一了。如今，小一生活的第一學期已經過了一半，經歷過一次期中考，當然也遇到了一些狀況：

1. 狀況一：上社團課接連遺失水壺、外套和球鞋。經過老師同意，我找了一天早上，陪著孩子走一遍社團教室和學務處，將遺失的東西一一找回，希望藉此教育孩子能愛惜自己的東西，也勇於面對和解決問題。
2. 狀況二：寫生字本的奮戰。第一次為了讓兒子修改在安親班完成的生字本，還動用了「棍子先生」，兒子邊哭邊寫，花了將近二個小時才完成；第二次修改則奮戰了一個多小時。雖然，堅持的過程有點累，會和孩子有衝突，但是，透過父母的堅持，孩子才能建立合宜標準，形塑自己表現的目標。
3. 狀況三：對考試成績的誤解。兒子第一次數學考試考了 94 分，在陪兒子訂正完考卷、簽完名後，除了告訴他分數和名次代表是他學習的表現，並和他一起討論下次要如何做才能拿到自己想要的分數，最後，兒子突然眼中含淚、囁嚅的說，那爸爸就不能吃螃蟹了？我才驚覺，孩子如此重視考前與父母的約定，也擔心讓父母失望，我馬上找先生過來一起告訴兒子，我們想吃螃蟹的時候還是可以吃的，並和先生溝通好，不要再用物質獎勵方式，和孩子做考試成績的約定。

雖然，因為孩子還小，還不懂事，會愛玩，會喜歡看電視，會不聽話，但是，希望，透過陪伴他做一些事情，能繼續建立我們的默契與善用機會教育，讓孩子開心成長：

1. 多聽他聊學校、同學和老師的事。了解他對環境和對人的觀察及想法，鼓勵孩子開心同學，幫忙老師及建立良好人際關係。
2. 一起做計畫，討論課後該做和想做的事及如何安排順序。像是檢查功課、整理書包、玩 SWITCH、桌遊、騎腳踏車……，當然媽媽還會要求洗碗、摺衣服、倒垃圾……，從每次完成計畫的滿足中，讓孩子感受到時間管理的重要。
3. 配合學校及安親班老師進度，低年級階段陪孩子一起複習課業，除了能知道孩子正在學習的課程及了解孩子學習情形，也能讓孩子感受到自己能力的提升及成就感而樂於學習，升上中年級以後，孩子也才能具備自動自發的條件。
4. 信任與感恩老師、學校及安親班為孩子所做的一切努力，盡力配合，與老師充分聯繫及溝通，讓孩子知道老師的要求和爸爸媽媽是一樣的，孩子自然能配合師長的要求，完成自己學習過程該盡的責任。

幼兒園裡的正向管教－溫和且堅定

幼兒園教師 / 陳慧雪

在雙薪家庭的現代社會中，幼兒在學校的時間越來越長，幼兒園可以說是幼兒的第二個「家」；認知學者皮亞傑提到「模仿」是幼兒在建構認知學習最基本的能力之一，幼兒喜歡親近及崇拜的人，容易成為他們模仿的對象，他們所模仿的行為、語言及動作，通常都是大人們在日常生活中，習慣性做的一些動作，因此教保服務人員是幼兒在學校中最直接的學習楷模，而其態度和反應是影響幼兒模仿與致的關鍵。而在眾多的研究指出，教保服務人員的正向管教與提升幼兒的社會能力有直接關係，除了以身作則外，對於幼兒的行為也要施以適當的輔導，才能奠定幼兒良好品格的基礎。

何謂「正向管教」？在王立杰教授的演講中提到這是一種積極的「教育」，幫助幼兒獲得良好的學習及人生方向。我們希望在幼兒園中有秩序也有自由，非消極的「管理好」幼兒，讓他們循規蹈矩、不犯法而已，而是要從心感受、體會及同理他人，才能改進原有行為，這是師生一起決定對彼此都有益的規範，遇到問題時，也會一起決定對大家都利的方法。教保服務人員會本著溫和的堅定態度在大家互相尊重的範圍內選擇。幼兒園的衝突事件處理上，以「我…訊息」傳遞正向想法，如：搶玩具……你搶玩具，老師會感到很不開心，因為玩具弄壞了，同學們就不能再玩了等等……這是一種彼此尊重與理解的談話中，省思行為的缺失，而給予機會改進。

幼兒的成長過程中會遇到很多狀況，如何化解是需要不斷修練的功夫，不過教保服務人員應學習以「正向語言」並以身作則的，相信幼兒有能力去面對及挑戰每件事情，在處理過程中找到解決問題的方式，成為一位能獨當一面的大人。



我和親子講座

劉翠玲

學習新知的管道來源非常的廣泛，而我選擇其中一項是聽講座。

學校每年都會舉辦親子講座，內容非常的多元而且也很貼近我們的日常生活。

無論是和孩子的相處、閱讀、溝通、心理及情緒等等的層面。每回聽完講座我總是獲益良多。

來聽講座就像充電一般，不僅給予孩子一個身教示範，[知識永遠學不完，我們需要活到老學到老]。同時也是給自己另一種思考方向。或許在聽的過程中哪怕講師談吐及內容並不是合乎我的期待，可是這其中只要有一個影片或是一句話受用，進而讓我開竅或是找到解決問題的方法，這樣就很值得了。

每場講座的講師都是由老師篩選過，這使我更加放心參與每一回的活動。

每個人都有非常多的育兒手冊及看不完的專家書籍，但如果藉由能和專家面對面的溝通，以及當場示範演練。這樣更能夠讓我什麼方式，可以應用在自己和孩子的身上。

走出來聽講座，讓自己小歇片刻。在這個屬於自己的充電時光，我們的身心靈都將得到最大的舒暢。

