

新北市汐止區北港國民小學

112 學年度下學期

家長日宣導資料



Welcome

家長日活動流程：

時 間	活 動 流 程	主 持 人	地 點
8:00~9:00	班級教學環境佈置 寒假作業暨教學成果班級展示整理	各班導師	各班教室
9:00~10:00	【親師職講座】 講師：賴恆毅(沛德國際教育機構講師) 講題：七個習慣與幸福家庭	林素滿校長 王裕耀會長 各處室主任	五樓 活動中心
10:00~12:00	【一～六年級親師懇談暨班親會時間】 ◎親師相見歡 ◎導師教學理念說明 ◎教師說明課程計畫、成績評量方式、輔導與管教策略、親師溝通管道，以及融入 7H 班級經營。 ◎家長意見討論並紀錄。	各班導師 及科任教師	各班教室
10:30~12:00	科任老師課程安排與教學理念說明 科任老師至任課班級與家長進行本學期課程安排說明	科任老師	各班教室
	資源班老師課程說明 提供有資源班需求學生之家長諮詢服務	特教老師	資源班
12:00~12:30	【賦歸】 ◎召開檢討會 ◎會議資料整理及記錄 ◎班級及五樓活動中心場地整理復原	全校教職員工	全校

目次

一、校長的祝福與叮嚀.....	1
-----------------	---

二、各處室宣導

1. 教務處.....	2
-------------	---

2. 總務處.....	3
-------------	---

3. 學輔處.....	4
-------------	---

三、教養經驗分享

1. 光光老師：親子多多面對面，有助人際力養成.....	6
------------------------------	---

2. 要孩子聽話之前，請先好好聽孩子說話.....	7
---------------------------	---

3. 犯錯當下要求孩子開口解釋？換個方法好好溝通.....	9
-------------------------------	---

4. 要孩子聽話之前，請先好好聽孩子說話.....	10
---------------------------	----

5. 多給一點等待，讓孩子「逐漸成為」情緒穩定的小孩...	12
-------------------------------	----



親愛的家長，您好：

開學迄今孩子在校園學習情況及生活作息是否已經恢復規律，您辛苦了；如果孩子在寒假時常晚睡，一定要讓孩子早點睡覺，上學精神好學習佳，校園已完成整理並檢修設備營造學生安全的學習環境；同時為維護孩子健康希望家長仍須注意，孩子生病不上學、勤洗手、多運動、多喝水，守護孩子健康大家一起來。

學校願景「活力、快樂、新北港」，希望培養孩子具備（HEART）**健康力、環境力、美感力、閱讀力、科技力**，希望孩子們展現活力自發、快樂互動、營造親師生與社區共好新北港。同時為了孩子的身心健康，有幾項誠摯叮嚀請家長您共同來關心及配合：

- 一、**規律的生活作息以及正向休閒運動**：孩子足夠的睡眠對身體成長及健康有很大的助益，上課能專心學習成效佳；學校有運動校隊及課後社團歡迎來參加，可增強體能、減少過胖並增進抵抗力讓身體更健康。
- 二、**規劃孩子正確的使用 3C 產品**：每日使用 3C 產品勿過長，避免網路成癮並對視力造成傷害影響健康及學習。
- 三、**注意居家安全**：平日注意家中電器及瓦斯的使用安全。
- 四、**積極參與學校活動，鼓勵孩子自我展現**：配合校本課程規劃四月春季健走、兒童才藝選拔賽、五月領導日活動及燈塔評鑑、閱讀金字塔、六月畢業季等；孩子們發揮創意、展現自信與能力，期望大家的支持鼓勵與讚賞。

這學期校園有許多的活動，孩子們很努力的準備想讓大家驚喜，希望家長您要來參與鼓勵他們。北港特色領導力教育讓每個孩子能主動積極、以終為始、要事第一、雙贏思維…等，成為有品好兒童並發揮個人優勢及創意；孩子更想把學習表現分享給您，有您陪伴與鼓勵對孩子的信心建立非常重要，更是對學校教育推展的支持。期盼您的到來，讓親子關係、親師溝通…用愛陪伴暢順無礙。

祝您 健康幸福 闔家平安

校長 林素滿 敬邀 113.2.16

新北市汐止區北港國民小學 112 學年度下學期

【家長日】行政宣導事項



教務處

王仲萱 主任

一、本學期學校重大活動，歡迎家長共同參與：

1. 春季健走：預定 4/26(五)開始舉行
2. 北港領導日暨春季健走學年動態成果展：5/08(三)上午舉行
3. 畢業典禮：6/11(二)下午 13:30 舉行
4. 小一新生報到時程：

線上報到時間：5/08-5/14

現場報到(本校電腦教室)：5/11(六)上午

(更多行事活動，請掃描北港校網首頁 QRcode，點選公告區下載 112 下學生行事曆)

請家長下載新北校園通 APP(首頁公告處有說明)，請多加運用。

二、本校為自我領導力燈塔學校，七個習慣的推行已邁入第 6 年，所有老師無不用心規劃課程，並提供孩子做自己主人的機會，能夠和老師共同發想、規劃班級的學習活動，並且分工合作、各司其職，相信您一定也感受到孩子的轉變。感謝家長的支持，讓我們陪伴孩子持續實踐自我領導力！

三、閱讀習慣的養成，需要親師共同努力。請各位家長，儘量每天抽出時間陪伴孩子閱讀 30 分鐘，實施家庭閱讀，協助學校落實孩子閱讀習慣的養成。

四、本學期學校持續推行重要目標「閱讀金字塔」，請家長鼓勵孩子家庭閱讀，並協助孩子共同閱讀，累積閱讀時間，就是累積知識。

五、希望家長忙碌之餘能抽空陪著孩子，請孩子跟您說明 7 個習慣是什麼？哪些行為是 7 個習慣的表現？讓孩子所學可以在家中複習，教導家長，加深印象，共同在生活中實踐領導力。

H1 主動積極、H2 以終為始、H3 要事第一

H4 雙贏思維、H5 知彼解己、H6 統合綜效、H7 不斷更新

六、新北市數位學習政策-家長宣導，學校公告連結新北市資訊業務入口網

<https://mis.ntpc.edu.tw/p/406-1001-9969,r2.php?Lang=zh-tw> 歡迎參閱

數位學習 引領前行

生生用平板 您知道多少？

新北校園通APP/

幫孩子請假
查看課表
成績查詢
學雜費繳交
了解學生健康情形

成績單送到家

註冊簡單 功能多
簡便想像 快下載

新北市 親師生平台

一個帳號
使用數百項學習資源

2022-2025 推動中小學數位學習精進方案

班班有網路 生生用平板

對象1-12年級

1 教材更生動
2 書包更輕鬆
3 教學更多元

城鄉都可用 學習更有效

數位素養 遊戲式評量

新北星聯盟 數位學區

【新北星聯盟】

1.透過遊戲化學習，使學生獲得正確之科技資訊與媒體知識。
2.將數位素養相關資源整併於遊戲平臺網頁，如漫畫、海報等。

攜手一起打造 科技學習樂園

新北市政府 教育局

新北市汐止區北港國民小學 112 學年度下學期

【家長日】行政宣導事項



總務處

林柏羽 主任

一、持續營造安全舒適的校園學習環境。

二、112 年度完成公告金額十分之一以上工程及採購案：

- (一)三校（秀小. 汐中. 北港）食材共同採購案。
- (二)南北棟大樓斜屋頂改善工程。
- (三)自然教室整修及大屏冷氣增購計畫。
- (四)運動場及周邊改善工程。
- (五)遊戲器材增設採購案。

三、113 年度核定施作工程計畫與採購案：

- (一)新大樓 4-5 樓及專科教室大樓 1-3 樓廁所整修工程(第 1 次招標作業)。
- (二)學生交通車租賃案。(113 年 2 月 1 日完成招標)。
- (三)113 年消防設備改善工程。(施工中)

四、優化校園計劃：本年度將爭取經費針對以下項目進行改善，持續提升學校環境品質。

- (一)視聽教室整修工程。
- (二)專科教室大樓斜屋頂整修工程。
- (三)專科教室大樓旁通道地坪整修工程。
- (四)校園無障礙設施整修工程。
- (五)校園監視器更新計畫。
- (六)溜滑梯遊戲區整修工程。



一、親職教育：學輔處安排 2 場親職教育活動，歡迎家長踴躍報名參加

1. 親子教育講座：3/2(六) 9 點~10 點—七個習慣(7h)與幸福家庭。

2. 親子教育活動：4/20(六) 9 點~11 點—防蚊液製作 DIY 活動。

(上述活動時間、內容，將另發邀請通知報名表)

二、社團活動：

1. 非洲鼓社：3/1 已開課(4-6 年級 A 組 12:40-13:20。2-3 年級 B 組 13:20-14:00)。

2. 戲劇社、小團輔：2/22、2/23 已開課。

3. 足球社：3/1 已開課，由家長會簡柏威榮譽會長指導。

4. 創意表演社：3/4 開課。

5. 田徑校隊：2/20 開訓。

練習：週一、三上午 7:50~08:35；週二、四中午 12:45~13:10；

6. 舞蹈社：3/6 中高年級開課； 2/29 低年級開課，課程預計上十四次，期中考週不上課。

7. 桌球社：預計 2/29 (四) 開課，費用於第一次上課統一繳交給教練。

8. 書法社：預計 2/29 (四) 開課，自行攜帶用品或向授課教師購買。

9. 國樂社：預計 2/29 (四) 開課。

10. 棒球校隊：2/21 開始練習：週二、四 16:00~18:00； 週三下午 13:00~16:00

*棒球校隊招收新生，男女年級不拘，有興趣請洽學輔處林子晴老師 2646-2832*14

三、重要注意事項：

1. 傳染病防治：

因應各項傳染病，在寒假期間，學校整備防疫物資，並已於開學當日發配給各班使用。持續對學童宣導相關自我防護措施。也請家長配合「生病不上課」，切勿生病勉強到校！若發生發燒或呼吸道症狀，請讓孩子在家休息，待身體復原再上課。

2. 健康照護：

健康中心進行內科、外傷分流安置照護，若需進一步診察，護理師將盡快聯繫學童之緊急連絡人，接至就醫後請將診斷通知學校。維護安全及降低群聚風險的情況下，病童不能單獨或搭校車返家，也不能至安親班等待家長，敬請家長理解。

3. 健康促進：

「85110」的政策~每日睡滿 8 小時；天天 5 蔬果；四電少於 1 小時；一天至少運動 30 分鐘；0 含糖飲料，為孩子建立多一層的防護！

4. 反毒宣導：

近年來，新興毒品日益猖獗，不肖人士將毒品參雜於咖啡包中，甚至做成糖果等來誘騙未成年學生。因此學校積極宣導孩子務必拒絕來路不明的糖果、咖啡包等物品，避免誤食毒品。

5. 交通安全宣導：

每日上放學期間，無論您的住家離學校有多近的距離，請家長都為您的寶貝孩子準備一頂合適的安全帽，即使再短的距離，都請您讓孩子戴上安全帽，以保護孩子的自身安全。



學輔處

尹承貴 主任

7、善用新北市家庭中心資源：服務內容包含夫妻相處、親子溝通、子女教養、情緒調適、生活適應、家庭資源.....等)

A 網站：<http://family.ntpc.edu.tw/>

B 諮詢專線：(02)412-8185(幫一幫我)

這個頁面上的內容需要較新版本的 Adobe Flash Player。



新北市政府家庭教育中心

Family Education Center, New Taipei City Government

回首頁 網站導覽 ENGLISH 行動版

請輸入關鍵字

搜尋

最新消息

關於我們

活動報導

家庭交流園地

出版品

相關法規

家庭教育資源網路

珍愛家庭 用心經營
愛在新北 幸福相隨

家庭教育
成果系統



進入

廣播專訪

幸福家庭123

家庭教育課程設計

最新消息

民軍版

學校版



2018/08/23 國知財署法人中華民國兒童福利聯盟文教基金會於107. (Hot)

2018/08/20 107學年度第1學期家庭教育家長日宣導簡報 (Hot)

2018/08/17 新北市家庭好時光名人講座11/10(六)蘇芮慧『 (Hot)

2018/07/03 107年小南口大幸福8-11月活動EDM (Hot)

2018/06/25 107年度「祖孫動健康，幸福好時光夏令營」 (Hot)

MORE

活動報導



MORE

新北市政府
性別主流化專區



性別平等委員會

影音
專區



【教養經驗分享】

光光老師：親子多多面對面，有助人際力養成

by 奇威專注力教育中心執行長 - 廖笙光(親子天下)

孩子長大的速度比我們想像得快，似乎轉眼間就不再需要爸爸媽媽時時呵護。雖然我們給予孩子的愛很多，但是現代孩子對於爸爸媽媽的面孔，卻是愈來愈「模糊」，這並不是因為孩子不愛爸爸媽媽，而是現在生活環境的改變所導致。

爸媽太忙，親子互動少

工作是否有效率，往往是一個人工作能力的指標，特別是在臺灣的職場中，一個人具備兩種以上能力應該是基本配備。工作時一個人當兩個人用，每天忙碌不停好像才叫認真。許多爸爸媽媽下班回到家裡，要不累到攤在沙發上，要不就是依然拿著手機在處理公事，即使待在家裡，臉也有一半被手機遮住，孩子要如何能熟悉父母的面孔呢？因此，不論再怎麼忙碌，每天至少花十五分鐘和孩子面對面聊聊天，是非常重要的。

常看卡通，缺少表情刺激

客廳是一家人聚會的地方，大家一起坐在沙發上看電視、電影，可以放鬆心情、聯絡感情。但許多家庭裡，電視幾乎等於孩子的卡通播放器，只要孩子在家，肯定是看卡通頻道。爸爸媽媽想看電視，還要等到孩子睡著以後才能看。在這當中我們忽略了一件事：卡通人物通常沒有什麼「表情」，更多是運用誇張的動作與聲音，這會導致孩子不習慣去注意他人的「表情」，結果就是連爸爸媽媽的面容也不會特別注意。所以，不要讓孩子一直看卡通頻道，偶爾要和孩子「搶電視」，即使一起看連續劇也是有幫助的喔！

對爸媽的職場面孔模糊

工作是人的另一種面孔，也是孩子認人的另一種方式，比如：我的媽媽是護士、我的爸爸是警察。在畫圖時，只要畫出一個「工具」，例如：紅色的十字架，就能象徵性的表達出護士、醫療的概念。從前的孩子在成長過程中，經常看著爸爸媽媽工作，甚至需要在一旁幫忙，自然容易留下深刻的印象。但現代工作的分工種類太細了，就連要和大人解釋清楚都很困難，當然更難讓孩子理解。孩子連聽都聽不懂，又如何能記住。建議各位父母要讓孩子知道你在哪裡上班？清楚你的工作在做什麼？

想想看，如果孩子連爸爸媽媽那麼熟悉的臉蛋都記不得，肯定記不得別人的臉孔，難以感受別人的喜怒哀樂，當然會顯得比較「自我中心」，凡事不會為別人想，則導致人際互動技巧不成熟。

兒童繪畫是了解孩子的一扇窗，孩子會將他在意的部分畫得特別大、描繪得特別詳細，因此，爸媽不能不重視這樣的「小細節」，覺得孩子只是不想畫或畫不好而已，其實有可能是孩子根本沒注意別人的「臉」，只是一直在看手腳動作喔！

讓我們拿出畫筆和圖畫紙，再準備一面鏡子，帶著孩子一起畫一張自己與孩子的「自畫像」，多看看孩子，也讓孩子多看看你，熟悉爸爸媽媽的樣子喔！

要孩子聽話之前，請先好好聽孩子說話

by 嚴選作者 - 趙介亭－綠豆爸（親子天下嚴選）

覺得孩子不聽話嗎？試試和孩子聊聊他的感受吧！當我們『好奇、真誠』的和孩子聊感受，我們也會打開自己的感受和內心，此時的我們才是真正『好好的聽孩子說話』，讓彼此有了心靈交流的機會。

「為什麼孩子不聽我的話？」講座後有父母來問我。

我問父母：「為什麼孩子要聽你的話？」

父母說：「我是為他好呀！他的行為就不該如此嘛！我給他建議，希望他少跌一些跤呀！這是我的關心耶！」

我微笑點頭著，父母似乎覺得我沒有支持他們的論點，其實我是理解的。

父母著急了，問我：「難道我就不能說嗎？就不能關心他嗎？就不能給他建議嗎？」

「當然可以說、可以關心、也可以給他建議」，我回答，「但是……」，父母張大的雙眼，他們知道「但是」的後面是關鍵。

「但是，你有好好聽孩子說話嗎？」我問父母。

「呃……當然有啊！他就說他今天在學校發生的事情呀！我都有在聽」，父母回答。

「那你知道孩子面對這些事情的『感受』嗎？」我再提問。

「喔？……他沒有特別說耶，我也沒有特別問。」父母很誠實。

「嗯，我可以理解，因為我們並不是很習慣去瞭解『感受』，而是習慣掌握『事件』」，我跟父母說。

「那麼，你們試著從今天開始，在孩子描述事件時，溫和地猜測或詢問他的『感受』，像是『你感覺很快樂／生氣／難過，是嗎？』或是『遇到這件事情，你有什麼感覺呢？』然後我們過一陣子，再來討論孩子不聽話的議題。」

兩週後，我們再次相遇，我主動地詢問父母：「這陣子還有孩子不聽話的困擾嗎？」「老師，你不提我們都忘記了！最近我們和孩子的關係變得很好，我們說的話，孩子都願意聽、也都願意做，然後也會跟我反應他的需要是什麼。」

父母相視後，問我：「難道這只是因為我們和他聊『感受』，就有這麼大的改變嗎？」

「是啊！」我回應，「因為當我們『好奇、真誠』的和孩子聊感受，我們也會打開自己的感受和內心，此時的我們才是真正『好好的聽孩子說話』，讓彼此有了心靈交流的機會，因為我們先示範了『讓孩子走入我們的內心』，也因此孩子就以『讓我們走入他的內心』做為回應。」

我補充，「在我們過往的聽、說模式，往往只聚焦在『事件』本身，雖然我們的概念是『對事不對人』，卻容易讓孩子覺得有距離感，甚至會誤解我們是在批評、指責、否定他，也就造成我們想要傳達給孩子的愛、關心、建議，在孩子聽起來全變成了攻擊。」

「唯有當我們願意讓彼此在『感受』當中交流互動，我們才能真正地傳遞出我們內心的善意，而孩子也才能夠感受到，而他們當然樂意接受啦！孩子聽到的，不只是『話』，而是真正的『愛』！」

「但因為目前社會的氛圍，很容易就讓我們又回到只看『事件』的表面，而忽略了『感受』，記得要堅持下去喔！」我和父母揮別，彼此勉勵祝福著。

犯錯當下要求孩子開口解釋？換個方法好好溝通

by 嚴選作者 - 王意中臨床心理師（親子天下嚴選）

有時，我們可以選擇在彼此情緒比較平穩的時候，再進行問題的釐清，會比較適切。說話，是一種溝通方式。另外，你也可以採取用文字的方式來替代。

「我在問你問題，你現在馬上給我回答！你再也不說？我警告你，後果你就自己負責！」爸爸越是這麼威脅孩子，孩子更加三緘其口。客廳裡，整個氣氛越演越烈，爸爸的情緒，比剛剛更加的猛烈。

「我再說一次，你到底有沒有聽見？現在馬上回答我！」孩子微弱說著，「我不知道怎麼說……」「什麼叫做我不知道怎麼說！你給我好好講清楚！」孩子越來越畏縮。「你就別強迫孩子說什麼嘛？」「就是有你這種媽媽，才會造成孩子這副德性，做錯事情不承認！」爸爸越說越氣。

當孩子面對大人咄咄逼人，在當下立即要求他回應我們的話，這時往往讓孩子處在當機的狀態。我們越急著要孩子開口說，孩子就越容易腦筋打結，一片空白，不知該如何開口。孩子越是這麼反應，越容易激起大人的情緒。自覺不受尊重，偏偏要求孩子得立即回答。

這真的不是在錄口供，做筆錄啊！我們往往忽略了問的時間點，對孩子來說，或許並不適當。等等，你可能有疑問了，在犯錯的當下，馬上要求孩子開口解釋，這到底又錯在哪裡？

沒錯，我們很想要在第一時間就把問題釐清。但我們卻忽略了對於犯錯、表現未符合我們期待，或是面對眼前表情嚴肅的大人的孩子，這時要讓孩子理性的回答我們的問題，是有困難的。

有時，我們可以選擇在彼此情緒比較平穩的時候，再進行問題的釐清，會比較適切。說話，是一種溝通方式。另外，你也可以採取用文字的方式來替代。將內心的想法，感受透過文字的方式給予孩子，無論是紙條，Messenger，或Line。

給孩子一些時間慢慢地來處理他的情緒，以及他遭遇的問題。孩子在沒有壓力的情況下，比較容易進行思考，以了解或說明自己所面對的情況或問題。你可能會說，「我寫了這麼多，他也不見得會看？」同樣的道理，當我們講了那麼多，孩子們也不見得在聽啊！

當你透過文字，自己也表達了，紓解了。一段時間之後，可以進一步觀察孩子的行為是否有所改變。這時多少就可以確認我們的文字溝通是否帶來好的效果。

別拘泥親子溝通的模式，除了口語，或許試試文字，都是可以選擇的，只要適合彼此即可。

屬於孩子的責任，請堅持到底

by 澤爸（親子天下分享）

放在水槽的便當盒

澤澤上小學之後，我與老婆逐步地一件件把屬於孩子的事情，讓他自己去做，像洗便當盒。

上星期五，放學回到家後，澤澤把便當拿了出來放在水槽裡，我看到了先問：「你現在要洗了嗎？」澤澤搖搖頭：「還沒有。」我再問：「那你什麼時候要洗？」澤澤離開廚房說：「不知道。」

一句「不知道」．．．便當盒就從星期五晚上，放到星期天的晚上。

在這中間，我們即使看在眼裡，心裡很癢，甚至會有想罵人與碎念的衝動，但都忍住。只有偶而提醒他：「便當還沒洗喔～」或是「請問你什麼時候要洗便當盒啊？」當然～澤澤一點都不想碰。

我很願意讓孩子依賴，但屬於孩子的責任，還是要劃分清楚，該讓孩子做的就一定要讓他做，並且要堅持到底。

孩子的責任

強裸中的孩子，爸媽理所當然處理要幫他處理所有的事情，而當孩子越來越大，能力也逐漸變強之際，一定要把屬於孩子的責任，堅定的還給孩子本身，**培養孩子對自我負責的能力**。讓孩子可以從家庭的教養當中，生成遵守規矩的自覺，以及擁有自律的觀念。從為自己的行為負責開始，像是玩了玩具，學會收拾；弄髒地板，練習擦拭.....等，再逐步發展到自我紀律的養成，像寫功課、上學準時與做家事等。

特別是家中事務的參與，一定要循序漸進的給予，規定孩子先從自己的事情做起，再逐步地衍伸到共同家事的分配與討論，每天都要洗的便當盒，就是一個很好的開始。

接受不做的後果

星期天的晚餐後，到了平時該裝便當的時刻，我走到廚房的水槽邊，拿起便當盒，用乾紙巾簡單的擦拭了一下，再走回餐桌，擺出準備幫澤澤裝便當的動作。

「爸爸，你幫我洗囉？」澤澤看到了，問我。

「沒有啊」我搖搖頭。

「那你怎麼已經要裝了？」澤澤一臉疑惑。

「因為現在本來就是帶便當的時間啊，你不洗，那就直接這樣裝囉～」我一派輕鬆樣，做出要夾菜到盒中的樣子。

「不要啦，我現在洗」澤澤很快的從我手中拿走便當盒。

「喔，拿去洗吧」

如果該讓孩子做的事情，他不想做，最好的做法，不是罵他、唸他，而是**確保在安全與健康之下，讓他接受不做的後果**，並且說出就要做到喔。

假使我們說出的這個後果，對孩子是沒有用的話，當然要換別的方法。陪伴孩子經歷每一個狀況，一次又一次的摸索與瞭解孩子的個性，我們可以找到他在意的事情與感受是什麼，然後隨之變通，假使孩子不在意吃髒便當，卻很在意沒有吃飽，我們可以拿個小的便當盒，跟他說：「因為你的便當沒有洗，所以媽媽用我的小便當盒給你明天帶去，所以～飯量會很少喔，你應該吃不飽。等到你願意洗你的便當盒時，再換回來吧。」

孩子的個性百百種，沒有最好的方法，只有最在意的後果。

教養的彈性

堅持要求孩子遵守規範固然重要，但「家」不是軍隊，家是以情感為中心，緊緊聯繫著所有人的地方。如果在親子教養的每件事情之上，都有如軍令一般的說一不二，堅守紀律，那「情」字何在呢？

家，是個談情的地方，讓孩子感受到爸媽的愛也是非常重要的。

我沒有立即把便當裝起來，而是刻意把沒洗的便當盒拿到他面前，並且拖些時間，就是給澤澤最後的提醒，假使我在澤澤沒注意的時候，很快的把飯菜裝好，等於是告訴孩子沒有商量的餘地，而直接製造衝突了。

「爸爸，你可不可以幫我洗湯匙就好？」正在洗便當盒的澤澤問。

「好啊，今天幫你洗，明天還是要自己洗喔！」

「耶！！爸爸對我最好了。」澤澤開心地大叫。

教養之中給予彈性，在我們的堅持下，孩子已經負起責任時，我們可以幫他一點或給些寬容，並不會形成溺愛，只會有被疼愛的感動。特別是親子之間的親暱舉動，不管是被責罵後的擁抱、被處罰後的關心。甚至是自理生活起居的瑣事，像穿衣服、睡覺、吃飯等，雖然早就已經會了，但偶爾撒嬌著想要我們幫他或陪他，用不著以獨立之名來拒絕，被他們依賴一下又何妨呢！享受著孩子在我們身旁的美好吧～

多給一點等待，讓孩子「逐漸成為」情緒穩定的小孩

by 基隆市東光國小校長顏安秀

如何培養「情緒穩定」的小孩呢？校長媽媽分享：多給一些等待，孩子能照著自己的節奏慢慢成為情緒穩定的樣子！

情緒穩定，不能用「完成式」的口吻來說，因為那是不斷進步跟修煉的過程；就連爸媽大人都要時時自我提醒，更何況小朋友呢？

但，小孩「逐漸成為」情緒穩定的樣態，就蠻值得紀錄。

那天準備出門上班上學時，可樂果妹靜靜的說：「爸爸剛剛是不是沒鎖緊（水壺）？」我們一看，哇，已經放進書包裡的水壺開了，水都流出來了（其實是都流進書包裡了）。

我心想，慘了，弄濕課本作業的可樂果妹妹，應該會哭吧，她這麼愛漂亮的人，一定不喜歡東西濕濕爛爛的。但她卻很平靜，趕快把所有簿本撈出來，再拿條毛巾擦擦書包底部，然後跟爸爸一起拿吹風機吹一吹。就是處理跟收拾，沒有情緒、沒有哭鬧，也沒有抱怨。

出門後搭電梯，我有點擔心的問她：「妳還好吧？課本很濕嗎？」她說：「濕了底部，應該還好。」

我說：「下次爸爸幫妳裝好水壺，妳放進書包，還是要檢查一下有沒有鎖緊。」她乖巧的點點頭。

我說：「但是妳很棒，妳剛剛就是處理，沒有哭哭也沒有生氣，媽媽覺得這樣很好。」她淺淺一笑。

這件事就這樣的過了，但以前，可樂果妹是我們家最玻璃心的人。大概是老么的關係，她比姐姐「易感」，一點點什麼事，就覺得人家在「笑她」，就撅起嘴來或想哭哭。

總是要跟她解釋：「沒有，就是大家一起開開玩笑，沒有人有惡意，也沒有人特別在笑妳。」說過一次、兩次、三次，很多次，這種狀況才慢慢改善。也曾經打破杯子傻在當地，我們也要跟她說：「做錯了（打破了）沒關係，但不要站著發呆，想想什麼辦法可以處理。」

孩子就是這樣，鉅細靡遺，叮嚀再叮嚀、重複再重複；只要讓孩子感覺是安全的，就可以逐漸進步與學習。

最近好朋友跟我說，多給孩子一點等待，會看到不一樣的亮點。

我想分享給跟我一樣認真，但有時也會擔心與焦慮的爸媽，我們要讓自己「稍微放個心」，等一下、再等一下。因為，在愛裡長大的小孩，一定有他們的節奏，慢慢的「逐漸成為」，那個情緒穩定的樣子。