

新北市汐止保長國民小學
 發行人：黃鈺樺校長
 責任編輯：郭儀君
 出刊日期：112 年 5 月 24 日

做好資源回收・從自己開始
 【輔導主任 謝子慧 5 月 22 日報導】

學生燈塔於 4 到 6 月份開始進行「環保愛地球」專案，團隊希望從校園落實資源回收為起點，逐步推行正確的資源回收方式，讓保長師生能認識資源回收的方法，並且在日常生活中落實。

學生燈塔自 5 月份開始，利用每周五 10：10 至 10：30 的資源回收時間到本校回收場學習，透過了解本校資源回收的現況、從做中學，也同時邀請各班愛地球領導人共同來學習；每次的學習，我們也都利用優缺點分析來檢討、修正及擬定下一次的學習方向。

本校資源回收工作長期是由楊雅惠老師、郭儀君老師，帶領著環保小局長陳紘右、環保小尖兵吳威辰、張惠雅等同學一同執行，經過學生燈塔多次的到場見習，我們發現資源回收工作真的很辛苦，尤其是遇到沒有清洗的飲料罐、盒，那散發的味道更是令人難受啊！希望藉由我們學生燈塔的發起，讓更多人能願意做好資源回收，每個人都從自己開始，為愛護地球盡一份心力！

校內語文競賽
 【教導主任 程一民 5 月 22 日報導】

本校於第 13 週舉行 111 學年度第 2 學期動態語文競賽，競賽項目分為：低年級說故事比賽、中高年級朗讀及演說比賽；其中，低年級說故事比賽著重於語音（發音、語調、語氣）、內容（見解、結構、詞彙）和臺風（儀容、態度、表情），中、高年級的朗讀比賽著重於語音（發音、聲調）、聲情（語調、語氣）和臺風（儀容、態度、表情）；而演說則是著重於語音（發音、語調、語氣）、內容（見解、結構、詞彙）和臺風（儀容、態度、表情）。本次的比賽，各班代表皆表現得可圈可點，師長們也期待各位同學下次會有更好的表現、為自己爭取更高的榮譽！

指導師長：楊雅惠老師、郭儀君老師

環保小局長：五忠陳紘右

環保小尖兵：五忠吳威辰、張惠雅

保長愛地球領導人：

- 一忠：宋庭妤、林芯羽
- 二忠：陳宥圻、許媛稀
- 二孝：游宸揚、張偉倫
- 三忠：陳品勻、陳聖緯
- 四忠：覺培元、吳原希
- 五忠：曾義傑、王華雨
- 六忠：周大程、蘇俊熹
- 六孝：唐子庭、謝兆軒



說故事比賽			
	第一名	第一名	第三名
低年級組	趙祐婕	曾柏睿	陳懷萱
朗讀比賽			
	第一名	第二名	第三名
中年級	鄧尹硯	湯同宣	葉芳孜
高年級	謝兆軒	張芯婕	李哲睿 / 鄧尹寧
演說比賽			
	第一名	第二名	第三名
中年級	張嘉倪	陳品勻	鍾宥慧
高年級	李沛芸	洪筱涵	江珮綾



家長燈塔主席的話

三年忠班陳品勻、五年忠班陳統右家長 / 家長燈塔主席王靜宜

生命，本身就是一個美好的存在。每一個孩子，都是獨特的個體，需要被好好的對待，接受適合的教養。但是，我們都是孩子出生後才開始學習為人父母，難免會擔心自己做的不夠或做的不好。

父母送給孩子最好的禮物，就是榜樣。孩子的樣子，是父母的鏡子。當父母能好好生活，認真學習不斷更新，並用愛與善意對待自己與家人，也就能擁有和諧的家庭關係。

隨著孩子長大，能相處的時間越來越少，我更珍惜現階段他們在身邊的時間好好對話、用心傾聽，孩子自然也願意說出心裡話。父母自己也要試著放手與放心，讓孩子學著為自己負責並照顧好自己，正向面對自己的人生課題。

我會加入家長燈塔是為了爭取更多陪伴及支持孩子們的機會，因為孩子們心底其實都很期待，看到自己爸媽參與學校活動的身影。因此，家長燈塔夥伴們每個月固定的聚會或讀書會，不但可以給彼此鼓勵交流，更是為孩子們帶來習慣五一知彼解己及習慣六一統合綜效的最佳示範！

我相信，若能在現階段幫親子情感帳戶的存款多存一點，未來青少年時期的情感帳戶才不會出現餘額不足的時候。如果您跟我們一樣，願意多陪伴孩子，且想為孩子做的更多，那麼誠摯邀請您加入家長燈塔一起共學共好，不但成就孩子也能讓自己不斷更新，一起做個有溫度的父母，期待您的加入！

家長燈塔夥伴的話 1

一年忠班畢宇辰、三年忠班畢可昕家長 陳盈慈

大家好，我是可昕和宇辰的媽咪，我來分享我們家自從接觸到七個習慣帶入生活的經驗。自從可昕一年級接觸到七個習慣，我們全家也跟著可昕一起學習，像是 H1 主動積極和 H3 要事第一：在可昕就讀一年級的時候，她懵懵懂懂地接觸到了七個習慣，從學校放學回家後會主動完成自己的功課，再帶著弟弟安排自己的時間運用，我覺得很棒；而 H4 雙贏思維和 H5 知彼解己的運用：家裡有雙寶的幾乎沒有不吵架的，但要怎麼有智慧地處理呢？可昕跟宇辰雖然平時不太會吵架，但有些時候吵架了，他們很棒，會選擇先冷靜情緒、聆聽對方意見、討論出方法，再一起開心玩！（我覺得吵架沒有不好，吵架也是一種溝通的方式，但後面一定要冷靜思考，才能解決問題的所在。）；最後是 H7 不斷更新：可昕跟宇辰除了學校課業，也會因為求知慾的增加而想要多方學習，並會利用時間找出答案，讓自己所面對的問題更清楚、了解。



總務主任 姜儒林

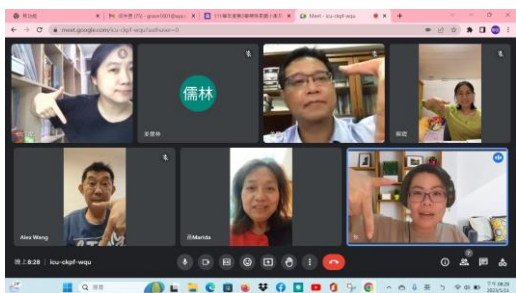
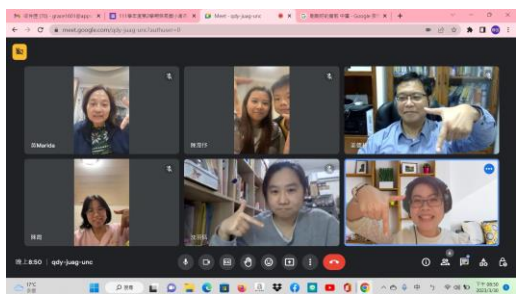
家長燈塔夥伴的話 2

幼兒園張紫瑩、四年忠班張嘉倪家長 沈羽恬

相信許多家長對於孩子的生活大小事，總是會這邊擔心一點，那邊多想一點，家裡就像有一台定時的廣播器，餐具帶了沒？功課寫了沒？頭髮吹乾了沒？時間到還會自動廣播，但有沒有想過，其實，這些事情當你不去提醒孩子的時候後果沒有那麼嚴重，何不嘗試『放手』讓孩子去承擔後果。

我自己是兩個女孩的媽媽，對於讓孩子自己走路上學，我始終覺得是一件很不安全的事，擔心上學的途中孩子會看東看西而忘了去學校或是有任何人身安全危險，這都會讓我感到提心吊膽。在某次，家中長輩生病，無人可以帶孩子放學，正當大家在討論時，姊姊帶著堅定和期待的表情提出：「媽媽，其實我可以自己走路上學，路上都有同學們陪伴，我不會害怕唷！」她那堅定的表情，讓我決定『放手』讓她試試看，回來的第一天晚上，她是那麼有自信地帶著自我肯定的表情，走到我旁邊說：「媽媽，妳看！我就說我可以吧！」，當一個人有能力去解決他自己的問題時，他的自我價值感會比較高；自此，她開啟了自我上下學的鎖，媽媽也得到了欣慰感，我的孩子比我想像中的還獨立，這感覺真的很棒！

三月時，保長國小的家長燈塔讀書會，燈塔主席分享了『剛剛好的管教』一書，其中一段講述的就是『放手』，我在該堂讀書會裡得到大大的共鳴，孩子將來要獨自面對人生，他們有該負的責任，我們要學習『放手』、讓他們承擔後果，而這些後果有好有壞，何不期待那放手後的成果呢！歡迎大家一同參與家長燈塔的線上讀書會，利用這一小時的時間，來享受共鳴後的甜美果實吧！





家長燈塔夥伴的話 3

幼兒園吳婧亭、三年忠班吳思漾家長 吳昆霖

習慣來自於思考的模式，經由改變思考的模式，將其付諸實行，漸漸地養成習慣，進而融入日常生活中，讓生活帶來改變。

在沒有使用七個習慣時，每天的日常如下：小孩們在前一晚看電視到十點，看完了才想到還沒洗澡，去洗個澡、吹完頭髮，花了半個小時，上床睡覺前再看十分鐘的平板，真正入睡時已是晚上十一點，隔天早上六點半鬧鐘一響，因為只睡了七個半小時精神不濟，導致花了 15 分鐘賴床，起床後刷牙洗臉 5 分鐘，匆匆地挑了衣服，但為了挑搭配的褲子或裙子，總共花了 20 分鐘才穿好衣服。因為快來不及，只好一邊由媽媽幫忙綁頭髮，一邊吃早餐，在 10 分鐘內狼吞虎嚥地吃完，或是隨便吃個幾口，就帶著沒睡飽的精神，及有點撐的肚子（吃太快）去上學；一方面上課無法專心，一方面消化不良，沒有足夠的營養維持一天的體力，每天都精神不濟，周而復始。

自從學習了七個習慣後，開始把七個習慣融入在生活當中，首先是「以終為始」，因為早上七點半要出門上學，往前推算，吃早餐要 20 分鐘、綁頭髮 5 分鐘、穿衣服 5 分鐘、刷牙洗臉上廁所 10 分鐘、總共需要 40 分鐘，所以可以在 6 點 50 分起床。

為了順利完成上列事項，而且要睡滿 9 個小時，所以最晚要在 9 點 40 分入睡，並且先在睡前花 10 分鐘挑隔天穿的衣服，所以規定小孩們在 9 點前一定要完成寫功課及其他活動。經由提早一個小時又 20 分鐘入睡，睡滿 9 個小時，隔天早上能夠準時起床，好好地吃早餐，精神飽滿地去上學，上課可以更專心的學習，肚子也沒有不舒服，一整天都過得很充實愉快。

為了按時完成各個項目，也要求小孩們必須發揮「要事第一」的精神，每天回家吃完點心後，先檢查還沒完成的功課或準備要給爸爸或媽媽簽名的作業，完成以後才去作自己喜歡的事。還有，隨時要保持「主動積極」的態度，自己想辦法完成該作的事項，有需要家人幫忙的地方就要學習提出合理的要求，小孩們有了主動積極的態度，家人都會很開心的幫忙，也會稱讚他們有提早準備明天需要的東西。

當小孩們都按時完成每件事以及準時上學，大人們也可以準時上班，有了充足的時間完成每天的工作，更可以早點下班陪小孩。星期一到星期五都各自完成該作的事情，假日就有更多的時間可以全家出去玩，於是達到了「雙贏思維」、「統合綜效」的結果。這就是七個習慣給我們全家帶來了更好的生活方式。





一、家長燈塔參訪心得分享

參訪新北市菁桐國小領導日

二年忠班李瑀晞、五年忠班李哲睿家長 陳霞

很榮幸能和校長、主任、主席、會長一同參加菁桐國小3月4日的領導日活動。菁桐國小鄰近菁桐老街及平溪，學校人數不多，但卻非常有特色，是繼保長國小第二所成為領導力燈塔的公立學校，全體學生從早上七點至晚上七點都在學校，學校的社團也相當多元！此外，領導日導覽也頗有菁桐特色，其中有一關是由六年級學生制定畢旅經費籌備計畫：他們利用菁桐特有的澳洲茶樹製作成茶樹純露及精油，然後由小朋友設計商標、外包裝及宣傳單（或網路宣傳），最後擺出三個攤位輪流排班進行販售（或網路販售）。當時已籌到約九萬元的經費，決定於3/27-3/29進行小琉球之旅。這一關運用了主動積極、以終為始、統合綜效，讓六年級的小朋友把這個計畫完成得非常好，讓人佩服。透過這次的參訪讓我們取長補短、受益匪淺！

參加基隆市尚仁國小親職講座

幼兒園張紫瑩、四年忠班張嘉倪家長 沈羽恬

在基隆臨山的尚仁國小家長日，一踏入校園就有一群熱情的志工和家長，而吸引我目光的是操場上運動的孩子，他們充滿活力，接著就有志工帶領我們進入活動中心。特別的是，在活動開始之前，學校舉辦了一場親職講座；重點是作者親臨演講，想想都覺得精彩。在演講開始前，艾瑞克只說坐在越前排的收穫越大，沒一會兒前面空位瞬間填滿！在這場演講裡，我猶如醍醐灌頂似的得到了啟發！艾瑞克說：「找一個你想成為的人；當你人生遇見岔路時，想想這個人會怎麼做選擇，就勇往直前去做吧！」這些話一直在我腦中徘徊，讓我也找到了目標，在這裡分享給大家。

二、111學年度上學期家長燈塔線上讀書會回饋心得

本校家長燈塔線上讀書會由王靜宜主席召集，已進行5次線上讀書會，期間曾邀請本校、基隆市尚仁國小、嘉義縣梅山國小等校家長參與並提供回饋意見，將七個習慣在家庭實踐的情形對應在讀書／成長／對話之中，彙整如下：

- 1、線上讀書會中印象最深刻的內容：計有幸福家庭的七個習慣實踐例子、自我領導力教育、家長燈塔介紹、孩子的內心話、親子教養分享時間、親子的對話等。
- 2、孩子對於七個習慣當中執行最困難的部分（依反映次數排序）：
不斷更新、統合綜效、雙贏思維、要事第一、以終為始、主動積極、知彼解己。
- 3、孩子對於七個習慣當中最得心應手的部分（依反映次數排序）：
要事第一、以終為始、主動積極、雙贏思維、統合綜效、不斷更新、知彼解己。



二、111 學年度上學期家長燈塔線上讀書會回饋心得

4、其他回饋：

- (1) 從中學習到許多方法跟小孩一起學習，跟孩子們一起往好的方向成長。
- (2) 線上讀書會提供的主題內容都很不錯，可以讓親子共同收聽與分享。
- (3) 從中會收穫愛的力量。
- (4) 對於親師間的談話，站在家長的立場以及站在老師的角度，進行親師之間談話時的分寸拿捏要有好技巧，才能為孩子創造良好的學習環境。
- (5) 放手這件事情剛剛才開始，媽媽也有累的時候，也會思考自己的教養方式，是否正確，並接住孩子的負面情緒。
- (6) 愛與管教剛剛好即可，我們有時候也要學會放手，或許家長和小朋友雙方的收穫會更多。
- (7) 有時想想，是否自己捨不得放開孩子，『放手』這部份真的是需要好好學習。
- (8) 呼應目前課本學習的主題，延伸需要及想要，到記帳理財的必要，進一步思考如何建立好習慣來賺取更好的收入。
- (9) 讓小孩子學習思考，能和家人一起作答，從親子共同閱讀角度出發，書中透過小孩的眼，化繁為簡，將理財的概念用生活的例子說明，讓孩子懂賺錢、賺對錢、花對錢，把正確理財觀念學起來。
- (10) 大家的儲蓄習慣各有不同，但那原理是不變的。
- (11) 了解更多儲蓄的管道，教導孩子從小建立理財觀念。

保長國小 111 學年度家長燈塔線上讀書會場次彙整表

日期	主題	內容介紹
111.11.24	您瞭解您的孩子嗎	您知道孩子在學校及家裡的表現會有不同嗎？一起來探索孩子真實的樣貌吧！
111.12.29	引導孩子說出內心話	面對最愛的家人，我們更應該要好好說話！當你好好說話，孩子才會展露真心，開啟改變的契機！不說教的情商課，讓親子都被好好理解！
112.03.30	剛剛好的管教	放心與放手，讓孩子長出自信和力量！把父母的控制力，變成孩子的自制力，給他們長成自己的勇氣與機會。
112.04.27	富小孩窮小孩	爸媽是孩子的第一個「財商」老師，和孩子談錢，其實是教金錢價值觀！擁有財務思維的孩子，才有財務自由的未來！早點理解社會、經濟運作的本質，更有機會建立理性客觀的財富心態！盡早讓孩子懂賺錢、賺對錢、花對錢，真正明白金錢的價值，就會好好運用金錢！
112.05.25	ICU 重症現場	透過醫生的視角，看見每個家庭背後的感動與離奇，看到那些不為人知卻必須被知道的事，別讓扭曲的價值觀與投機份子，摧毀醫病之間的信任關係。

三、PART2 親子的對話：

Chapter 3 對話的基本功

1. 對話的姿態
2. 以感受為出發點，探索想法
- 要讓孩子感受到是安全的、講出口是沒事的
- 眼神平視、姿態平和、心情穩定、語調平穩、語氣溫和、節奏放慢、過程停頓、呼喊小名
- 觀察行為→核對感受→探索想法
- 讓孩子有被接納、被關愛感受

四、PART III: 剛剛好的愛與管教

1. 習慣被拒絕的孩子，長大也會否定自己
2. 孩子的頂嘴，是成長的開始
3. 蹲下來，用孩子的高度看世界
- 不要讓孩子失去做決定的練習機會
- 用肯定句代替否定句，引導孩子看見問題做出選擇
- 孩子開始犯錯頂嘴表示孩子的學習領域在拓寬與加深
- 父母也要學著適度閉嘴，讓孩子學會清楚有效地表達自己的意見
- 用孩子們能力看表現，每個孩子都是獨一無二的
- 孩子其實比大人更在乎自身的成長與進步