

打造親子情緒自癒力 【校長 黃鈺樺 9 月 22 日報導】

疫情的衝擊對教育最大的影響便是讓科技輔助學習大躍進，也讓家長調整與孩子共同學習的模式。本校於上學年即已超前部署參與「教育部科技輔助自主學習計畫」，選用教育部因材網為非同步課程之主要學習平台，在停課不停學的期間，依教學(因材網、學習吧等)、視訊(google meet)及管理平台(classroom、google 日曆)等訂定每週教學進度及演練事項，按部就班地逐項完成，並邁向擴充學生平板電腦使用比例為每 2 生 1 台的目標。

疫情盤旋停課期間，親子互動的情緒控管亦成了另一項大考驗，「情緒自癒力」的提升也就成了親子必修的共同課程。「情緒自癒力」包含自我價值、情緒調節及人際資源等，其發展是終身且起伏的過程。家長只要聚焦在孩子的「情緒調節」與「人際資源」兩大核心概念，看看孩子如何表達及消化情緒，這個理解的過程便是在幫孩子培養對情緒理解與控制感。

家長在面對孩子的人際困擾時，請別否定，應當先接納，一句「你怎麼了？」就能接住孩子的不安。請善意解讀，而非使用「不要想太多」、「不要管他們」、「那要自己想辦法解決」這些空泛又不具建設性的期待來要求孩子。可透過情緒教育來帶領孩子辨識感覺以及表達感受，若孩子出現任何自我傷害的意圖或行為，則務必馬上諮詢專業人員或老師，以協助孩子正確探索自己的人際議題，讓他有更深入的覺察與省思。

總之，在孩子的成長過程中，不論是情緒調節或人際連結，都會不斷經由歷練與反省，慢慢融合成他的整體能力。家長要做的則是提供支持嘗試的環境、營造包容情緒的氛圍以及願意理解的態度，引導孩子在人際關係中升級，親子共同培養出良好的自癒力。





春風化雨沐保長

認識新進師長

大家好，我是五年忠班俞汝老師。

非常榮幸能進入保長國小這個可愛的大家庭。這裡有體諒寬厚滿滿愛的校長、積極落實執行力的主任以及和諧友善相扶持的同仁們，是個富有挑戰、學習與成長的園地。

我與保長國小的初次邂逅，「緣」自於校園網站裡的「保長願景」：「在保長，親師生皆擁有獨特的天賦，能夠以身作則、相互支持，共同培養自我學習與服務他人的能力，成為愛與榜樣的校園。」在這張願景的藍圖裡，我看見的是，在這裡無論是家長、學生還是教師，人人都是被肯定的，因為每個人都是獨特的、擁有自己獨有的天賦。



五忠導師 陳俞汝

踏進校園的第一眼是一堵諾大牆面上的「七個習慣樹」：主動積極、以終為始、要事第一、雙贏思維、知彼解己、統合綜效以及不斷更新。正是這七個好習慣的鎖鑰，開啟我在保長「教學相長」的新里程。



五孝導師 王心盈

曾聽聞保長國小是全臺灣第一所推行「自我領導力教育」的公立小學，著實令我想一窺堂奧。現在很榮幸能加入保長國小成為五年孝班的導師。

從班級家長們的分享中，我了解到「七個習慣」已逐漸深植於孩子的日常生活中，尤其是「主動積極」地完成回家功課，還有主動幫忙做家事，或是能夠「知彼解己」地體諒家人等等。

在保長，我看見學生踴躍參與領導人的甄選，透過服務學習找到適合自己的舞臺，得以發揮長才。過去我來不及參與，現在有幸融入保長這個溫馨的大家庭，我將與親師生一起珍視當下。

我的教育宣言：「放慢腳步，用心多看每一天。」即是希冀能通過「不斷更新」，和孩子們一起學習、堅持與實踐，每天進步一點點，讓未來的每一天越來越美好。