



新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：115 年 1 月 7 日

揮斥方遒迎新篇 — 親子報 400 期誌勉

【校長 黃鈺樺 1 月 5 日報導】

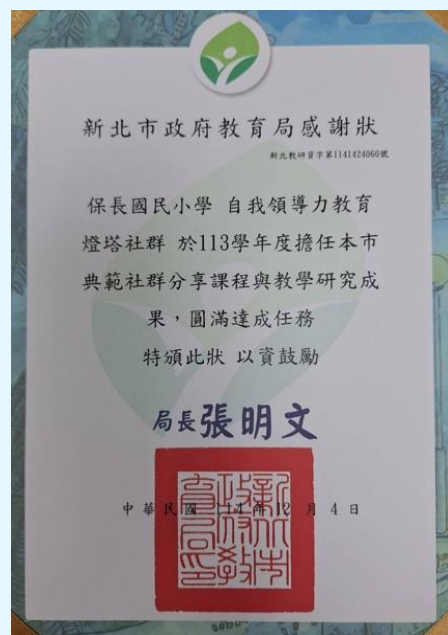
初發芙蓉展新顏

「保長親子報」自 102 年 9 月 3 日初試鋒芒，一如清水芙蓉綻放天然去雕飾的質樸率真，歡聲笑語與師生的摯情互動相映成趣。師長的殷勤灌溉讓校園於單純的幸福中刻劃出日益繁茂的成長軌跡，亦譜寫出迴盪於保長人腦際的雋永回憶，為之後的續集勾勒出更豐饒的版圖。

108 年 8 月初來乍到，欣見「保長親子報」一路兜轉奔馳已逾數載。盤點先前的泥爪鴻篇，追溯早期所有師長攜手匍匐於深幽曲徑，披沙煉金，充斥著一如雪窗螢火的椎心鑽研；歷經不斷重複審視、反思、學習和改進的自我疊代，以更新和提升個人認知、思維方式與能力，將所學涓滴挹注於代代教學傳承中的真誠與艱辛。

而親子報連篇累牘記載的不僅僅是穿梭於時光迴廊的所有「保長人」透過一次次經驗和回饋來優化自己的印跡，亦處處彰顯親師生於快速變遷環境與時俱進的努力。

時光知味，歲月沉香，無論是日星隱耀，抑山岳潛形，於此任君縱橫的美好園地，每一次的躍起皆為「自我領導力教育」奠定了更厚實根基。



新北市教育局感謝狀

曖曖含光照八方

400 期~非僅為過去不事張揚的溫潤內斂與靜默照人落下註腳，更是期待為靜水流深的深沉蘊藉再興波瀾；亦為懷抱“在靜中守心、在光中知止”的吾輩同儕添加柴薪。盼眾人以豐盈的底氣為基，揮灑“且將新火試新茶”的熱情，於笑語含香的寧適中，暢敘儻論的抒懷也好、雪虐風饕的凌冽也罷，再生逸趣！



教師專業社群



新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：115 年 1 月 7 日



願親師生以玉樹瓊枝自許，於未來科技幻化升騰跌宕的衝擊中，調動能量共振器，發揮彼此共情的能力。秉持既有的原則與邊界，做自己靈魂的擺渡與量尺，並尋思固有規章的破口，以俟再舉，共創新局。

值此馬年奔騰、人和景明，岸芷汀蘭郁郁青青之際，吾輩同儕於一碧萬頃的浮光躍金中，仍應自洽過往，方能輕裝上陣，走得更遠~自洽而內求，溫柔而堅定，心不受力則能量自生。何如效法東坡居士的大氣：「何必擇所安，滔滔天下是！」虛己以游世，以成熟的智慧堆砌成已成人的生命厚度，於自我導向的教育征程中，舊雨把手、傾蓋如舊，高效實踐、步履不輟，自能進退自如笑看流年，為「保長親子報」再添璀璨新頁！



榮獲新北市教育局 113 學年度典範社群表揚



自我領導力教練指導



COACH 時間~高效能實踐會議



新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：115 年 1 月 7 日

讓好習慣成為生活的節奏

宜蘭市力行國小 陳綺瑞主任

時光荏苒，回想大約六年前，我有幸以校友的身分回到保長進行半年的教育實習，那是影響我教職生涯很深的一段時光。當時，我沉浸於校園「七個好習慣」（7 Habits）的氛圍中，與老師們並肩策劃大大小小的課程與活動，在做中學、學中做裡，將這套思維內化成自我成長的養分。

實習結束之際，我帶著一張「七個好習慣大樹」的紙卡離開，後來順利考取教職，目前在宜蘭縣的國小服務。而這張紙卡也陪著我到了宜蘭，至今依舊貼在家裡的冰箱上。雖然隨著歲月流逝，紙卡已有些斑駁破損，但它所代表的精神卻從未從我的生活中缺席。

讓「要事第一」成為生活節奏

身為一名國小英語教師，同時兼具行政職務、女兒、伴侶以及研究生等多重身分，面對繁雜的工作與課業，難免會有感到 Overwhelmed（招架不住）的時刻。每當迷惘或壓力襲來，我習慣拿起筆重新畫下「每週大石頭計畫表」。

這不只是時間管理工具，更是我安穩心神、找回主控權的關鍵。我看著計畫表上的輕重緩急，訂定當週最重要的兩三件目標，就像先把大石頭放進玻璃瓶中，接著再放入鵝卵石、小石子和沙子。當要事處理完畢後，我能肯定地告

訴自己：「接著能處理的小事，都算是加分題！」。

這份習慣也自然地延伸到我的教學與私生活。在英語課上，我引導學生從日常練習「要事第一」，例如先專注完成作業訂正，才能領取有趣的單字拼圖學習單；在生活中，這甚至成了我與伴侶間的共同語言，我們會互相提醒：「別加班了！要事第一，先去吃飯！」。

在課室播下領導力種子

到其他學校任教後，我深刻體會到，能用「七個好習慣」溝通的孩子是多麼獨特且幸福。



保長校友 陳綺瑞主任



新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：115 年 1 月 7 日

為了延續這份影響力，除了「要事第一」，我也試著在英語課堂和處理學生事務時融入「主動積極」及「以終為始」。在教室中張貼雙語標語，像是“Say Yes to Challenges!”、“Work First Then Play”這不只是給學生的視覺輔助，更是對我自己的日常提醒。

此外，在指導英語比賽時，我運用習慣二——「以終為始」(Begin with the End in Mind)。我帶著學生查看評分標準，回想當年在保長實習時，看著子慧老師、一民主任、凱莉老師和其他師長手把手帶領學生討論、充滿創意地書寫定期評量計畫表的氛圍。那份專注與對目標的渴望，成了我現在帶領學生的典範。

即便去年的比賽結果不如預期，但當我帶著學生使用 SWOT 分析表檢討比賽過程後，看著他們流露出一不甘心卻又

鬥志昂揚的神情，我深深感受到：這份「積極」與「野心」是發自內心的。如今新年度的比賽又要開始籌備了，這次換這群著急的學生成天下課跑來教室窗外催促我：「Vanessa 老師！什麼時候才要開始練比賽？」。因為有這些好習慣，他們學會的不再只是英語，而是面對挑戰的態度與生命的厚度。

結語

如果沒有這七個好習慣，我想我現在可能還在忙碌的工作中盲目追逐，容易被挫折擊倒。感謝保長國小幾年前播下的這顆種子，讓我在多年後的教師生涯中，能有這樣的視野、力量與經驗去帶領我的學生。

祝福《保長親子報》400 期生日快樂，也期待這份領導力的力量，能持續擴散到更多角落。

從「心」出發的領導力：讓 7 個習慣成為終身受用的生命準則

新北市麗園國小 徐慧芳老師

緣起：在變動中不變的初心

欣逢《保長親子報》邁向第 400 期，我感到萬分榮幸能參與其中。回首過往，我曾於 103 至 107 學年度擔任保長國小的訓育組長與輔導主任，隨後轉任麗林國小總務主任，現則回歸第一線擔任五年級導師。雖然轉任了不同的職務，也離開了當初與大家並肩作戰的園地，但「自我領導力教育」的點滴始終深植我心。

隨著職務的歷練，我對於自我領導力也有了更深刻的領悟與體會。

核心：是內在修為，而非口號技巧

對我而言，「七個習慣」絕非虛幻的口號，自我領導力教育也不僅僅是教學技巧的堆疊，它們體現了一個人的內在生命價值。唯有發自內心的理解與相信，才能讓「七個習慣」轉化為言行舉止的準則，自然地融入生活與教學之中。



新北市汐止區保長國民小學 發行人：黃鈺樺校長 責任編輯：劉耀中 出刊日期：115年1月7日

我期許自己能展現一致的處世邏輯，無論何時與人接觸，都能讓人感受到這份堅持，進而自我惕勵，落實「以身作則」的領導者精神。

實踐：以「內化」驅動教學的循環

這種發自內心的相信，源自於日常不斷的實踐與練習。這是一個「以終為始」的循環：我以落實七個習慣為終極目標，在過程中不斷提升思維與行動，並透過這些提升，讓七個習慣真正內化為我的一部分。

如果一位教師僅是因看到成效而前來學習「教學技巧」（如：產出班級使命宣言、訂定目標追蹤等），學生或許難以產生共鳴。我認為最關鍵的在於教師自身的內化：

- **共鳴與認同**：當老師先內化了這些原則，引導過程才能觸動學生，讓他們理解追蹤目標的意義。
- **自然的溝通**：在處理學生問題或面對家長時，能更自然地運用七個習慣的核心內涵來表達想法。

具體成果：班級凝聚力與潛能開發

因此，我將在保長學習到的自我領導力精髓，帶進了現在的班級。我發現：

- **使命宣言凝聚向心力**：透過具深度的對話過程所產出的「班級使命宣言」，能極大化地凝聚班級向心力，讓每位學生感受到自己在團體中的重要性，進而

自發性地約束言行，彼此督促前行。

- **領導人設置啟發潛能**：班級領導人的制度能引發學生未曾察覺的潛能。學生透過「應徵」適合自己的工作，並結合個人目標進行追蹤與記錄，從中培養新能力、建立自信，與老師建立起真正的夥伴關係。

這種教育的影響是長遠的。我有學生即便升上國中，仍持續記錄自己的工作執行情形，這種「從自己出發，領導他人變得更好」的精神，讓他的工作效能與品質不斷提升，甚至帶動了同儕的學習與效法。

祝福：擁抱改變生命的力量

自我領導力是值得一生學習與實踐的人生原則，我相信每一位接觸過她的人，都能感受到那股由內而外改變的力量。現在保長就讀的學子們是非常幸運的，能浸淫在如此優質的領導力環境中。請張開雙手，熱情擁抱領導力帶給你的力量吧！她將讓你受用無窮，指引你永遠走在正確原則的道路上！



與孩子共創的班級使命宣言