

運動身體好！(ūn-tōng-sin-thé-hó) 【幼兒園教師 黃婉渝 11 月 26 日報導】

怎麼樣能讓自己的身體保持健康呢？咪咪班的寶貝們都知道，除了要多喝水、多吃蔬菜水果和早點睡覺之外，還要記得多運動喔！

晴天時我們會戴上帽子，到操場走標(tsáu-pio)，或是到中庭草地上踢毽球(that-kha-kiû)，和同學一起曬太陽、活動身體，讓我們維持健康又擁有好心情！

雨天時我們會在走廊上騎車(khiâ-tshia)，用手和腰的力氣讓小扭扭車往前，或待在教室裡跳舞(thiâu-bú)、盡情舞動身體，還有挑戰各種體能活動關卡，像是走單板橋(tan-pán-kiô)或是鮑磅空(bùn-pōng-khang)等。不同的挑戰能夠讓身體變靈活、增加肌耐力，還能長得頭好壯壯喔！



走標
tsáu-pio



踢毽球
that-kha-kiû



騎車
khiâ-tshia



單板橋
tan-pán-kiô

上學期語文競賽結果出爐囉！ 【教務組長 桑顯舜 11 月 29 日報導】

【硬筆字比賽】

全校低至高年級的學生皆一同參加，各班都有許多值得讚賞的作品，評審老師從中選出各班的前三名，讓我們恭喜各位得獎者！其他小朋友們也請再繼續努力，說不定下次你也能獲得好名次喔！

班級/姓名/名次	第一名	第二名	第三名
一年忠班	王若潔	童宥宏	葉柏成
一年孝班	吳原辰	黃云昀	周于馨
二年忠班	陳品勻	謝翊宇	吳少頌
三年忠班	葉芳孜	張愷恩	鄧尹硯
四年忠班	呂為歆	林智陽	蔡明璇
五年忠班	林禹童	洪筱涵	黃乙白
五年孝班	李之岑	蕭若昀	宋庭君
六年忠班	吳 迪	周芷綺	王 杏

【字音字形比賽】

高年級每班都各推派三位選手參加比賽。恭喜以下得獎的選手，希望透過此比賽讓各位未來可以多增加認識的字彙與字音量，成為一位識字達人喔！

年段/姓名/名次	第一名	第一名	第三名
高年級組	蔡忻璇	蕭若昀	高婷瑜

★有兩位選手同分，因此並列第一。

【作文比賽】

中高年級每班各推派兩位選手參加比賽。恭喜以下得獎的選手，希望各位都能多多閱讀，增加自己的語文內涵，將來說不定下一個作文高手就是你！

班級/姓名/名次	第一名	第一名	第三名
高年級組	蘇靖婷	李孟芯	洪筱涵
班級/姓名/名次	第一名	第二名	第三名
中年級組	從缺	周晴瑄	從缺

★高年級組有兩位選手同分，因此並列第一。



暖心為伴

掌握情緒的高手

兼輔教師 黃淑玲

從民國 107 年起，輔導室每年都會舉辦心靈成長課程。往年曾以繪本、植物或桌遊等為主題，今年則是以美術作為主題的「情鏡魔法營」。希望能透過手作活動加強自我認知，並找到適合的情緒抒發方式。

小團輔有別於一般的班級活動或是才藝課程，我們重視的是活動的過程，而非作品的呈現。這學期規劃參加對象以中、高年級混齡為主，經過甄選或是推薦，便可加入為期六次的活動。

我們的活動期間為每週一次，連續六週，時間則為每星期二中午 12:40 至 13:10。課程主要活動分別為：1. 認識並覺察自我 2. 情感吹吹吹 3. 一起串串心。

期待我們的團員能夠透過手作活動用心感受並真誠分享，達到建立信任與自信的正能量。從感受自身的美好作為起點，最終更成為暖心的推手。



如何幫助孩子掌控情緒，以下整理幾個重要的步驟，讓我們一起處理情緒：

一、先處理心情，再處理事情：

嘴快的人常以為自己在客觀地糾正「行為」，孩子卻可能會認為是被主觀地否定「他這個人」。因此別急著否定、批判、詮釋或給建議，請先去嘗試理解孩子，因為「被理解」是人類的基本需求。

二、描述情境，覺察情緒：

透過幫助孩子敘述事件的過程，也能幫他釐清自己的情緒，藉此減輕孩子的無助感並安撫心情。

三、陪伴並找出情緒的出口：

不論正面或負面情緒，都需要被表達或釋放。如果負面情緒沒有找到出口，容易演變成暴力或自卑。「陪伴」很重要，因為它可以讓孩子放心地宣洩情緒。

四、正確表達情緒：

擁抱與深呼吸能幫助心情恢復平靜，語言表達比單純的情緒宣洩更能明確傳達自己的想法。

五、提供不同的選擇：

待情緒平復後，再向孩子提供其他選擇的可能性。

面對孩子話語背後沒說清楚的沮喪、焦慮或挫折，您可以嘗試藉由上面的幾個步驟來釐清。讓我們一起努力，成為掌握情緒的高手吧！

