

# 恭賀

## 本校家長會參加臺北市96年度第11屆優良志工團隊評比，榮獲『金鑽獎』！

本校家長會志工服務團隊分為導護志工及愛心志工兩個大隊，導護志工隊以維護全校學生安全上下學為目標，每日定時定點安排志工站崗服務。愛心志工隊則又細分五組，進行不同項目的配合與服務：

學習輔導組為國語、數學低成就學生進行補救教學。諮詢組為各班需個別關懷輔導之學生進行個別諮商或心理輔導。閱讀組協助老師指導學生閱讀的方法與技巧。書香組協助本校圖書室整理圖書，建立書庫資料，以利學生借閱與查詢。英語學輔組以小組或個別輔導方式協助英語科學習低成就之學生進行補救教學。為了讓孩子有更好的學習環境與受教品質，我們歡迎您一同參與學校志工行列！



交通導護隊



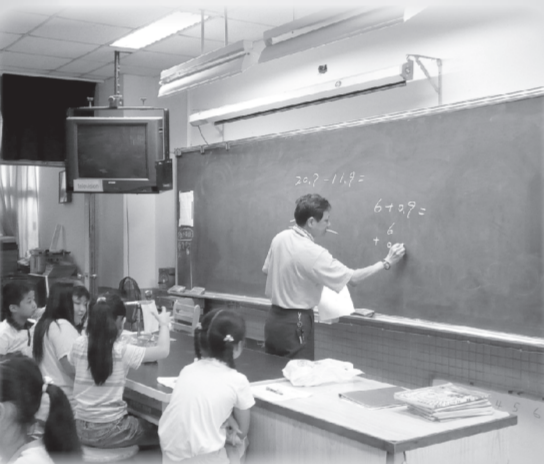
英語學輔組



書香組



閱讀組



學習輔導組



諮詢組

# 為怒氣定界限

旺老師

從我擔任教職到現在，常在行政、級任與科任不同角色間作不同的嘗試與挑戰，希望從各種面向來了解與體悟教育問題。三年前，我又回到行政職務擔任輔導室的老師，發現時空的轉變下，這三年所接觸的學生輔導問題和以前有很大的不同，除了一般的學習輔導問題之外，導師們所提報的個案中有不少是屬於學生個人的情緒困擾與人際互動的問題，更特別的是導師或社會局所轉介的家暴個案也比以前多出很多。

其實，雖說家暴問題是來自於家庭，老師能著力的部分有限，但不可諱言的，若任其自由發展，勢將影響個案未來的人格發展。個案若長期處於充滿憤怒與暴力的環境下，可能會學到「憤怒就是暴力，愛不需要有界限」的錯誤觀念，那麼，在他將來面對自我、面對他人時可能會產生困惑與不安全感。若是憤怒的威力過大，致其淹沒於無法控制的情緒中，就可能對他人或自己施以暴力，而形成惡性的生命循環。

談到這裡，您可能跟我一樣想問：「那麼，我們能幫什麼忙呢？」是的，我也常為這個問題而焦慮，只能在面對個案情緒困擾時盡我力去幫忙紓解。搜尋過去自己曾學過的諮商與輔導技巧，我很清楚「只要教孩子對的方法，他也可以成為解決自己問題的高手」，但我發現自己與

個案的晤談互動中，雖做到了積極協助與情緒的安撫，但苦無方法可以讓他如魔戒三部曲中的咕嚕一樣，在面對挫折時能找到方法與憤怒的自己對話，運用自己的力量復原情緒。其實，這很難，連大人都不容易做到，哪能奢求孩子做到呢？但是，這才是最根本的解決之道，不是嗎？

前陣子，朋友送我一本書，書名叫做好好出口氣，認真閱讀之後，我很高興地發現：我找到方法了！原來，我們可以教導個案「設定界限，安全表達憤怒」，教他學習在尊重他人，獲得他人的允許下安全地釋放怒氣。雖然這種方式不見得都會以喜劇收場，但是，能讓孩子看見「沒有發生暴力，而且以負責的態度表達怒氣者會受到尊重」就已經足夠了，這總比「只憑自己的直覺，未告知對方、也未取得同意，就跨越他人界限，恣意發洩憤怒情緒」的方式正向且健康。許多人習慣用後者的方式處理憤怒情緒，認為「就算對方受傷了，頂多道個歉不就得了，當下把自己憤怒的情緒排解掉才是最重要的」，殊不知這其實是很不負責任的處理方式，也會傷害自己好不容易才建立的人際關係。

健康、安全地處理憤怒也需要有認同這種做法的健康環境，而這樣的環境，就得靠你我共同來經營。由我們成人做起，以這樣的觀念影響家庭、班級與學校，受惠的將會是我們的孩子/學生，而他們是未來社會的公民，對社會、國家必也具有相當的影響力，如此一來，良性的生命循環也才有機會出現。擔負社會責任的你我，何樂而不為？

【參考書目】楊淑智（譯）（2007）。好好出口氣（原作者：Joann S. Peterson）。臺北：張老師文化。



## 諮詢專線

◎臺北市教師研習中心 二八六一六六二九  
◎特殊教育諮詢專線(師大) 二二九九二七八八  
◎臺北諮商輔導中心 二二七二一〇一〇

◎張老師 二二七七二二九〇  
◎少年保護專線 二二七〇四八五八五  
◎少年關懷專線 二二五四五一一〇〇〇(代表號)

◎臺北市家庭教育服務中心 二二五七七五九六八  
◎臺北市立教育大學特教諮詢專線 二二三八九六二二五

# 國民外交新解

謝侑佳 老師

「哇！好高呀！」「他的眼睛好漂亮……」「噫噫噫……」  
三月二十五日早晨，班上的寶貝們一見到入班學習的澳洲男孩—Josh，紛紛討論起這位貴客的外表，濃厚的好奇心讓孩子們以圓圓的大眼睛對他行注目禮。面對一雙雙晶亮的眼神，Josh顯得相當緊張，進行自我介紹時，嘴唇與手掌不自覺的顫抖著，看著高壯的他，心想：「雖有形似成人的外表，但畢竟是孩子，隻身來到異鄉，侷促不安是必然的，如何讓他儘快融入這個環境呢？」

在昀哲的帶領下，一百七十公分高的Josh坐進為他安排的座位，因為身高、髮色和年紀的因素，顯得格格不入。正當我擔憂外型與文化的差異可能造成的隔閡，孩子們以超脫於大人的思考模式，開始與Josh交朋友—握著Josh的大手掌歡迎他、包包的零食陸續堆放在Josh的桌上、和他玩扯鈴、打陀螺、下棋、努力用英語與他談話……。在孩子們的眼中，Josh是隻身來台的勇敢男孩，讓他快樂、不害怕，是這些純稚心靈所記掛的唯一重心。

孩子們把握有限的時間，與Josh共同學習、聊天與玩耍，或許因為大夥兒的單純與熱情，Josh逐漸與這群個頭、年紀都比他小的弟弟妹妹打成一片。上課時，昀哲會詳盡的為Josh解釋老師教授的內容；下課時，不分男女，爭相與Josh的粗壯手臂進行腕力比賽，由於無人勝出，甚而出現兩人合作應戰的情形，面對同學們的頑皮與搔癢舉動，Josh仍面不改色的



# 當Home媽的感想

409家長 謝芬芬

從2006年10月底報名參加「澳洲接待家庭」活動到通知2008年3月24日要正式接待，這段期間若以等待心情來說真的很漫長。因為這期間已經有許多安排上的變化，但心中仍抱持著不管多忙，已答應接下就要排除萬難全力以赴才對！也因經歷這個過程，使我們全家收穫良多！

在3月24日前已經收到澳洲小朋友Breannah (她的小名稱稱BB)的基本資料，我們全家就一直期盼她的到來，當見到她時，更覺得其可愛又聰明，我們每天興奮萬分。在這段接待期間我們與BB的父母每天都有mail往來，他們提到BB在第一天就被我們所佈置的歡迎海報和氣球感動，覺得來到一個溫馨的家，因此她很快適應並且與我們打成一片。我向BB介紹一些台灣水果，例如：芭樂、枇杷、釋迦、蓮霧，結果她非常喜歡蓮霧，每天向我說冰箱裡有沒有蓮霧啊？還有她也喜歡米飯，諸如：炒飯、壽司，甚至拉麵也喜歡，而且她也會向她的澳洲同學推薦「摩斯米堡」，請她們一定要去試試看。

BB每天回家後會先打電話或傳簡訊給父母，報告當天有趣的事情，接著寫日記，她告訴我們這段時間是屬於她私人事務，請我們不要打擾，等她處理好後就到Annie的房間。每晚晚上床睡覺前會先準備好隔天要穿的衣服與用具，可看出她做任何事情都有其計劃和程序，包括上街購物，也不忘隨身攜帶澳幣與台幣的換算匯率表，才能買她預算中的東西。Annie也在這期間，因不同文化衝擊，學習到如何與不同文化背景的小朋友互動，進而更容易接受不同的想法，氣質更為大方，並自發性察覺自己的不足，像是語言能力、學習態度等，激發自己要多加學習。

我們兩個家庭的共同性是我們的孩子都是獨生女，她們都是受到父母加倍的疼愛，雖然獨立性強，但不習慣與人分享。BB父母提到我稱讚BB很有禮貌並能和Annie相處愉快，他們衷心希望女孩們能在這段期間學習互相照顧，成為一輩子的好朋友，增添彼此生命中的光彩，而我們也很高興見到BB與Annie都成長了。Bb在離開台灣前一晚做了張卡片給我們，現在與大家來分享：

For My Family,  
Thank you very much for making me happy and enjoying my time in Taiwan.  
You also went out of your way to help me and make me apart of your family, so I thank you!!

根據統計有些學習能進入我們的長期記憶，有些只停留在感覺記憶層次。傳統的知識傳授，以單向式輸出，學習者吸收程度低；而體驗式學習，學習者變成主人，有自己的感受，會深化為自己的知識；遊學屬於體驗式學習，所得到的感受會進入我們的長期記憶，孩子們和家長都會感同身受。所以今天不管要讓小孩去遊學或接待家庭的任務，我想感受與學習都是互通的，有心的媽媽們歡迎大家來體驗做「Home媽」的樂趣喔！

穩坐霸主位置，在此起彼落的嬉笑聲中，輸贏已不那麼重要了。

在澳洲遊學團即將結束臺灣的學習之旅前，Josh隨班級進行牧場與淡水老街的校外教學，一起擠牛乳、餵小牛、吃吃喝喝與逛街。為了讓Josh擁有美好的回憶，孩子們以卡片、照片、紀念品與熱情的擁抱為他舉辦一場感性的歡送會。

雖只相處短暫的四天，當大夥兒圍著Josh、眼睛濕潤的嚷著：「老師，幫我們拍照！」他們之間的真摯情誼，以及超越語言、文化隔閡的情感交流感動著我。

文化師長的盡心規劃與接待家庭的全力支持，是為了提供孩子們有別於書本的體驗，以生活化的角度認識異國文化。隨著活動的落幕，或許過程未能盡如人意；或許405的孩子們再無機會與Josh見面；亦或許在未來的國際舞臺中，某位孩子能與Josh相遇，並愉快的話當年。無論這段經歷對孩子們的內有何種程度的刻畫，他們超越距離、文化與族群的限制，建立起跨國的情誼，如此純淨、不含利益衝突的國民外交，應是此次活動最可貴之處。



# 我的澳洲同學四年四班

404尤庭恩

今年，學校和澳洲布里斯本的史翠頓學院國際交流，因為我們是接待家庭，所以分配了一位學生名叫山姆·考菲德。他除了要住在我家外，在校內也得在我的班上上課。

剛見到他時，真是讓我大吃一驚，怎麼會這麼高大，皮膚又白，手臂上的汗毛還是金色的呢！原來他是八年級學生，而且是在一年前從英國移居到澳洲的。

在與他相處的兩個禮拜期間，我發覺，他很有運動細胞，學習能力也很強，扯鈴一教就會，還學會了一些花招：玩棒球時，幾乎每一球都打全壘打；乒乓球也很厲害，每次和他對打時，都贏不了他。他對鋼琴和魔術也很在行，他會彈「不可能的任務」，也會變很多魔術，而且還在歡送會上好好的露了兩手，獲得滿堂喝采。他的個性也很平易近人，高興時，會做出滑稽的動作，無聊時，也會自娛娛人，讓人開心。但是，他不喜歡嘗試新食物，媽媽煮了許多好吃的中國菜，而他卻只吃花椰菜、香腸和白米飯，迫不得已，爸媽只得另外準備洋芋片、水果和果汁，並帶他到麥當勞、肯德基大快朵頤一番。而且，我們還帶他去泡溫泉，他泡的非常舒服，眼睛還閉起來，好像睡著了，都不理我們。

可是，快樂的時光總是過得特別快，在我他臨走前一天，我的心情就開始沉到谷底，感覺很難過，因為好不容易有個哥哥可以陪我聊天玩耍，卻馬上要離開了，真是依依不捨。好希望他能永遠留下來，但這是不可能的！不過，爸媽準備安排我在暑假去澳洲遊學，到時，我們又可以再度相聚，重起另一段快樂時光。

