

4 成長足跡

我家也有分離焦慮的孩子!!!



楊茜燁

「媽媽妳不要去上班，留下來陪我」
「媽媽妳要去哪裡，我也要去」
「媽媽我不要去上學，我要留在家裡陪你」
「媽媽妳什麼時候要來接我？」

上面幾句話是否似曾相識，好像你家也曾經出現過，曾經上演過孩子不願跟你分離的劇碼？這樣的情形我們可以稱為「分離焦慮」，是個體和主要照顧者分開時，出現焦慮的情緒表現，通常會發生在嬰幼兒時期，或兒童期開始進入學校學習的階段，國小中低年級的孩子較容易有此情形。父母面對孩子這樣的情形應掌握正確的態度與方法，陪伴孩子一起走過分離焦慮，如此可以讓孩子在日後的人際互動與生活適應形成良好影響。

在討論處理的方式前，我可以先來試著了解國小兒童所處的身心理狀態。依據發展理論這個階段的孩子處於動盪自取與自貶自卑的階段，具有求學、做事、待人的基本能力，若在工作或學業中一直受到挫折，將喪失信心，產生自卑感。此階段的孩子最常待的社會環境除了家之外，便是學校。這樣的過程似乎是如此自然又理所當然的發生，那為何孩子還會不願到學校，或是開開心心的送到學校後，卻無法好好跟父母順利道別？這個時候則是要提到依附關係。

所謂的依附關是指嬰兒與依附對象之間形成的強烈持久情感連繫 (Bowlby, 1982)，而這邊則是指國小兒童與父母或其他重要他人(主要照顧者)之間持續不斷的情感連結。在兒童期若主要照顧者能夠滿足其生理心理需求，兒童和主要照顧者即能形成安全依附的關係。因此當兒童需要長時間離開主要照顧者，他可能會擔心在生心理需要被滿足時，會無人可以提供協助，因此在面臨和主要照顧者分離時會因為不安而產生焦慮，特別是和生命中越重要他人分離時，越可能產生不安、悲傷等負向情緒。

當孩子出現了分離焦慮的現象，相信父母也一樣有這樣的情緒。可能由於擔心孩子所以過於保護、照顧他，而不敢去做自己想做的事，或是把孩子當成生活重心無法和他分開。那麼，身為父母可以這麼處理孩子的分離焦慮呢？

首先，我們要避免的處理方式，提供幾點給家長們參考：
一、避免的是用威嚇的方式嚇阻孩子：例如再不聽話就把你送走、或是不聽話就不要你了，如此的言語只會加深孩子內心的恐懼，更容易產生分離焦慮症狀。

親子共擁書香

再見啦，壞心情

羅閱齡整理

什麼是壞心情呢？壞心情可能是使你悶悶不樂、提不起勁、想哭、想罵人，或是什麼都不想做，也是一種既討厭又揮之不去的感覺。壞心情的強度及時間的長短，會隨著不同的人與事情的大小，而有所差異，孩子在產生壞心情後，往往不知道如何排解，常會自我壓抑，或胡亂發洩在其他孩子的身上，抑或釀成無法彌補的大錯，因此，要讓孩子學會如何調整及處理「壞心情」。

今天我們討論的是孩子與同儕互動時，所產生的壞心情。首先，我們要教導孩子在交朋友時，要試著把面臨的問題說出來，並且讓孩子知

【改變心情，增進人際互動的相關圖書】

編號	書名	出版社
1	我想和你做朋友	大穎 繪本 13
2	好朋友就是這樣嘛	大穎 繪本 13
3	沒有人喜歡我	三之三 繪本 15
4	非力普的影子跑走了	大穎 輔導室
5	波利，為什麼要吵架	上人 輔導室
6	壞心情	小魯 繪本 30
7	最最最要好的朋友	大穎 繪本 13
8	敵人派	道聲
9	溝通的方法	青林 輔導室
10	生氣是怎麼一回事？	大穎 輔導室
11	我的感覺，你的感覺	上誼 輔導室
12	英倫玫瑰	格林 繪本 23
13	其實，我想和你玩	大穎 輔導室
14	你是我的朋友嗎？	臺灣麥克 繪本 28
15	各種各樣的感覺	維京 0-5
16	蛇和斷腸—不吵不相識	青林 NEW
17	蛇和斷腸—永遠的好朋友	青林 NEW
18	非非生氣了—非常、非常、非常的生氣	三之三 繪本 15
19	有你，真好	小天下 繪本 17
20	有你，好幸福	小天下 繪本 17
21	不能沒有你	小天下 繪本 17
22	小北極熊找朋友	上誼 繪本 12
23	潔西卡的箱子	大穎 繪本 13



- 二、接下來要避免的是強迫的分離：當家長或是孩子有情緒時，應該讓彼此的情緒有所安撫，若成人在有情緒的情況下和孩子分開，孩子會因為成人情緒化的表現更加不安，有情緒的孩子需要的是成人溫暖的安撫及肢體接觸。
- 三、再來是避免以欺騙的方式：孩子會產生分離焦慮很大的部份就是他的不安全感，由於孩子內心就是不相信父母還會再回來，因此欺騙只會加深孩子對父母離開的不信任感。
- 四、還有就是避免在孩子睡覺時離開：前面提到孩子的分離焦慮來自他的不安全感，因此孩子若是醒來後找不到父母，會造成他心理的影響，可能讓他擔心自己是否被遺棄、父母是否發生意外等。

- 避開了以上幾項處理方式，那麼適宜的處理方式又有哪些呢？分享幾個重要的技巧：
- 一、平常的時候就可以訓練孩子，就算讓孩子獨處的時候，偶爾可以發生聲音或是不時查看孩子，讓他知道父母在他附近、在他身邊。
 - 二、在訓練孩子從適應分離到習慣分離可以採取階段式引導，從短時間慢慢到長時間，除了在分離前要先做預告外，若孩子已經會看時鐘認時間，有約定好時間一定要準時出現，讓孩子對父母的承諾有安全感。父母若擔心自己遲了點時間回來，也可事先告訴孩子父母可能的狀況，除了避免孩子胡亂猜測，也可讓孩子練習當看不到父母時可以怎麼跟自己焦慮的情緒相處。
 - 三、前項提到分離前可以在時間上先跟孩子做預告，在地點上也可以先告訴孩子，讓孩子在心理上先做準備。
 - 四、有分離焦慮的孩子在面對父母離開時，有時會出現哭鬧行為或是不斷的討價還價，希望透過這樣的行為留住父母，必要時請父母堅定地離開。除了讓孩子練習獨處，也避免孩子用這樣的行為控制父母。另外，父母若和孩子有約定好明確時間回來，也應堅持約定，不建議隨意調整時間，避免孩子認為有討價還價的空間。

除了上述幾項建議提供父母，父母也可以讓孩子練習將依附對象慢慢從父母開始延伸至學校老師或是同學、朋友，鼓勵孩子多跟學校老師和同學接觸，讓孩子在所處的世界越來越大時，也能與所處環境的對象有所連結，讓孩子的生活獲得更多資源和支持。

面對孩子的分離焦慮，父母也無須過於著急擔心，分離焦慮是孩子成長必須學習的課題，陪伴孩子經歷這個過程，通過這個考驗，孩子在未來的生活適應上會更加順利。
參考資料
陳信昭、曾正奇、陳聰興、陳碧玲譯(2010)。幫助孩子克服分離焦慮或拒學(Andrew R. Eisen & Linda B. Engler.)。台北市：心理出版社。車先惠。幼兒黏巴達小心分離焦慮惹上身善用處理技巧協助幼兒度過危機。新光醫訊，182。取自 <http://www.skh.org.tw/mnews/182/%E5%88%86%E9%9B%A2%E7%84%A6%E6%85%AE.htm>

道自己要先主動的表示善意，才能化解與他人的疏離感與羞怯，即使遭到拒絕，也可以問問原因，千萬不要因此喪失自信，或怪罪別人。若是和同伴吵架，也要主動釋出善意，讓對方知道自己已經不生氣了，彼此的誤會就自然消弭，能夠和好如初。所以，我們可以教孩子試試：練習找到一種方法，可以轉換心情，能夠得到平靜的方法，找出產生壞心情的原因後，敏銳地覺察自己當下是在生氣、悲傷、害怕或有開心的情緒，就能夠找到因應的處理方法，接著要學習紓解心情，可以用睡覺、發呆、找朋友陪伴，或者離開現場，以沉澱不愉快。

事實上，解決與他人的紛爭，有很多種，其中溝通就是最好的方法，因為溝通可以分享知識、傳達消息，還能溝通情感，而良好的溝通則是彼此沒有階級和尊卑之分，然後透過適當的表達，說出自己心裡真正的聲音，因為心裡有話不說出來，對方就不會了解，問題也就無法解決。所以，要揮別壞心情的方法就是：
1. 能覺察自己的情緒
2. 能在適當的時機，表達自己的感受
3. 能找到合宜的方法，紓解自己的壓力
這樣壞心情就不容易上身，也能輕易擺脫囉！

臺北市文化國民小學
校址：臺北市北投區文化三路一號
電話：二八九三一三八二八

馬寶珍、羅閱齡、金素伶。
黃怡嘉、侯麗芳、吳翠萍、陸靜如、林雅琴、汪慧芬
陳書民、翁明達、黃士嘉、李建民、鄭婷云、楊惠晶

智慧小語
我不能挽留昨天，但我可以把握今天 (亞里士多德)



中華民國一〇二年六月十七日出版 第60期 叢行人：鄒彩完、蘇進明 網址：<http://www.whps.tp.edu.tw> 1 理念與展望

豐富環境讓孩子更聰明

校長 鄒彩完

專家的研究顯示：先天的因素對大腦的組織約有30-60%的影響力，而40-70%則是來自環境的影響。既然後天的環境因素能對孩子的大腦產生這麼重要的影響，當然值得我們好好重視。
學校裡，老師設計豐富有趣的課程，引發孩子的興趣，同時也在開發兒童的潛能。能促進孩子腦力發展的「豐富環境」應該有哪些內容呢？根據國際神經科學學會會員Eric Jensent長期研究各級學校學生的學習狀況，發現它的內容來源很廣泛，我們只談其中五項：閱讀和語言、肢體動作的刺激、思考 and 問題解決、藝術和週遭環境。希望藉由知識與經驗的分享，讓我們教養孩子更有方法也更具信心。
一、透過閱讀和語言滋養大腦：孩子六個月大的時候，就可以開始讀故事給他聽，讓他的聽覺皮質中的細胞得以發展，有效的辨別聲音之間的不同。老師與家長在孩子青春以前，多使用大量字彙和孩子交談，並要孩子也這樣使用；再輔以大量閱讀，可以增進孩子的字彙發展，對未來的學習有莫大的幫助。
二、透過肢體活動豐富大腦：肢體活動可以透過各種遊戲、翻轉、滾動、伸展和跳躍等運動達到手眼協調，刺激神經系統的早期發展。在運動中，大腦不停的作計算、規劃和解決問題，所以運動不只是肢體活動而已，其實是高度的認知運作。遊戲是孩子的天性，遊戲中大腦的發展正在進行，所以不必為孩子安排滿滿的才藝課程，應留有時間與空

間讓肢體充分活動，促進大腦的發展。
三、透過思考和問題解決滋養大腦：幫助大腦健全發展最簡單有效的方法，就是透過問題解決的挑戰。孩子需要有解決複雜、具有挑戰性問題的經驗，能否找出解決問題的答案並不重要，重要的是要有解決問題的歷程。神經系統的成長，來自於問題解決的歷程，而非結果。
四、透過藝術滋養大腦：良好的藝術基礎形成創造力、專注力、協調性、及自我規範的能力；透過學習和實際參與藝術活動，人類大腦會自我重組，並形成更多更強的神經連結。
五、透過周圍環境強化大腦：老師們喜歡將教室佈置得多采多姿，各種圖片、吊飾、標語、海報等，都在豐富教室的環境。尤其這些作品是來自師生共做，一起佈置，更可以激發學生的想像力，讓學生有安全感、舒適感，對學生的學習絕對有助益。
嬰幼兒時期的大腦成長最快，最能夠改變，把握這個黃金機會，積極的豐富幼兒的成長環境，不只是幼兒園的任務，更是家庭責無旁貸的甜蜜負擔。到了小學階段，孩子的腦力繼續成長，其實就是「去蕪存菁，用進廢退」的自然法則。因此，如果在幼兒時期缺乏富有刺激的環境，孩子的腦部發展就會受損，例如幼兒時期不常與人互動、不常遊戲或閱讀，日後可能會發生人際關係上或語言學習上的困難。為使我們的孩子大腦成長得更健全、更聰明，讓我們都全力為孩子打造一個的豐富的學習環境吧！



清寒學童獎助金 (101.11.1~102.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$380,981
101 年度勵學獎金		\$13,000	\$250,981

英語基金 (101.11.1~102.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$2,877,059
101 上英語基金	\$650		\$2,877,709
10 月份外師薪資		\$315,550	\$2,562,159
11 月份外師薪資		\$315,550	\$2,246,609
萬聖節&耶誕節活動		\$21,553	\$2,225,056
聖誕節禮物		\$46,020	\$2,179,036
利息	\$2,824		\$2,181,860
12 月份外師薪資		\$315,550	\$1,866,310
招募外師廣告費		\$3,900	\$1,862,410
1 月份外師薪資		\$315,550	\$1,546,860
2 月份外師薪資		\$254,350	\$1,292,510
101 下英語基金(1573 人)	\$2,044,850		\$3,337,360
3 月份外師薪資		\$322,350	\$3,015,010
4 月份外師薪資		\$314,350	\$2,700,660
英語拼字大賽獎金		\$1,500	\$2,699,160
英語日經費		\$68,769	\$2,630,391
畢業餐費補助		\$52,800	\$2,577,591

學生照護基金 (101.11.1~102.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$308,548
利息	\$269		\$308,817
體表會巡邏餐費		\$9,600	\$299,217
體表會募款	\$6,900		\$306,117
慰問金		\$1,200	\$304,917
導師隊志工背心		\$9,050	\$295,867
保險費		\$17,161	\$278,706

家長委員捐款 (101.11.1~102.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$223,475
101 學年委員捐款	\$215,000		\$438,475
101 下總務處經費		\$50,000	\$388,475
期末委員大會聚餐		\$14,094	\$374,381
資深教職員獎金		\$26,500	\$347,881
101 上三團聯誼		\$16,473	\$331,408
正副會長卸任禮		\$3,540	\$327,868
體表會運動服		\$50,180	\$277,688
利息	\$1,103		\$278,791
乒乓球賽禮金		\$2,000	\$276,791
教職員工退休禮		\$1,200	\$275,591
慰問金		\$3,780	\$271,811
交際費		\$12,769	\$259,042
教師忘年會		\$15,000	\$244,042
禮物		\$17,600	\$226,442
獎勵金		\$8,000	\$218,442
文具&雜支		\$1,310	\$217,132
委員會/常委會餐點費用		\$7,793	\$209,339
登山活動		\$34,145	\$175,194
校際交流		\$20,000	\$155,194

學生家長會費 (101.11.1~102.5.31)

摘要	收入	支出	餘額
上期結餘			\$32,184
101 上家長會費	\$157,560		\$189,744
師生校外競賽獎金		\$39,800	\$149,944
綠園琴韻佈置		\$5,000	\$144,944
文化親情 59 期		\$18,500	\$126,444
101 下學校日摸彩品		\$6,339	\$120,105
利息	\$63		\$120,168
兒童節禮物		\$80,000	\$40,168
101 下家長會費	\$145,680		\$185,848
畢業生禮物-印章		\$24,750	\$161,098

2 親子橋

家庭是培養兒童閱讀能力的基石

教務主任 翁明達 摘錄自《教師天地》雙月刊第181期

閱讀理解能力對於國小學童的學習一直都是扮演著相當重要的角色。學童在小學三年級以前，必須學習閱讀的基本能力，包括識字、基本的文體概念和理解；到了高年級，則是透過閱讀朝向理解、思考與應用的階段邁進。

根據瑞士兒童心理學家皮亞傑所提出的認知發展理論，認為嬰兒自一出生便開始運用一些基本行為模式來對環境中的事物做出反應，藉此累積各種認知結構的基模，來建立起自己對這世界的知識，而這些基模會隨著個體年齡的增長而產生改變，認知發展也因此有了質的轉變。而在量的部分，Hart和Risley（1995）曾估算，一位嬰幼兒若每天有14個小時清醒，且每小時有人跟他說50個詞，一天下來他會聽到700個詞，一年365天就會聽到約250000個詞，不論是重複或不重複的詞彙，這個龐大的量將與日後幼兒詞彙發展有關，而詞彙量又是預測閱讀能力最顯著的指標。

一、軟實力的培養從閱讀開始

「閱讀」是一切學習的基礎，透過學習的歷程，快速累積前人的知識經驗，經由腦部的內化激盪，轉換為個人的核心能力。在全球化的現今社會，學生面臨多元及快速變遷的文化，為提升個人創造力、理解力、及未來的競爭力，必須從閱讀開始。透過閱讀，多方吸取知識，內化成為自己的實力，成為個人擁有的能力；缺乏閱讀，就如同井底之蛙，以管窺天，視野及思考模式很容易被侷限，而腦部缺乏外界刺激，亦容易僵化。

學者指出兒童從小就應該培養良好的閱讀基礎。喜愛閱讀的孩子，在認知學習、環境適應及面對問題的態度，遠超過不愛閱讀的孩子。唯有透過閱讀，才能打破課堂教育所設的藩籬，方能擁有終身學習的彩繪人生。根據研究顯示，閱讀能力越高的成人，在面臨職涯規劃及解決問題的思考能力，都比閱讀能力低的人佔優勢，兒童的閱讀習慣及閱讀行為是可以經

認識體適能

訓導主任 黃士嘉

臺北市提昇學生體適能計劃已推展多年，這項計畫中想藉由營造全方位的運動環境和文化，使學生養成規律運動習慣，讓中、小學生改變有『有體重，無體能』的狀況，展現良好體能的新風貌。體適能是什麼？如何利用檢測結果加強自己的體適能呢？這裡想藉由這篇文章介紹家長認識「體適能」。

根據教育部體適能計畫國小、國中、高中、高職、大專院校男女學生，每年檢測體適能，再將檢測資料上傳，做成常模後，每個從對照表比較瞭解自己體適能的優劣情況，加強優勢或補強劣勢。體適能指的是身體的適應能力；具體而言，體適能包含：有氧(心肺)適能、肌力、肌耐力、柔軟度、以及身體組成等五種體能。體適能有五種條件，

- 1.心肺耐力——心肺循環系統攜氧及養料到肌肉的能力。
- 2.肌力——肌肉或肌群的最大力量。
- 3.肌耐力——肌肉或肌群能重複活動的次數。
- 4.柔軟性——肌肉周圍組織及關節可活動的範圍。
- 5.身體組態——脂肪百分比、腰臀比例、身高體重指數

一、體適能檢測方法：

- (一) 身體質量指數(身體組成)：一般而言是指身高、體重的測量，其公式為：身體質量指數BMI=體重(kg)÷身高(m²)。
- (二) 坐姿體前彎：測驗柔軟度，評估關節的可動範圍以及肌腱與韌帶的伸展性。測驗時雙腳應張開30公分，受測者膝蓋伸直，雙手相疊(兩中指互疊)，盡可能向前伸，暫停兩秒。
- (三) 一分鐘屈膝仰臥起坐：評估身體腹肌之肌力與肌耐力。測驗時受試者於墊上仰臥平躺，雙手胸前交叉，手掌輕放肩上，手肘必須離開胸部，雙膝彎曲約成90度，足底平貼地面，施測者以雙手按住受測者腳背，施測時雙肘需觸及雙膝。以次為單位計時60秒；在30秒與60秒時分別記錄其完整次數。
- (四) 立定跳遠：測驗瞬間爆發力，雙腳起跳並且雙腳落地，可連續試跳兩次，較遠的一次以公分記錄為成績。
- (五) 800公尺跑走：測量心肺功能或有氧適能。鼓勵以跑步完成測驗，如中途不能跑步時，可以走路代替，抵達終點總時記錄時間。

二、體適能標準

- (一) 金質獎章：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績均達百分等級85以上者核發金質獎章。
- (二) 銀質獎章：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績均達百分等級75以上者核發銀質獎章。
- (三) 銅質獎章：坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績均達百分等級50以上者核發銅質獎章。
- (四) 坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐、立定跳遠、800公尺跑走這四項檢測成績未達金銀銅成績者，如果成績在百分等級20~50屬於『中等』，成績百分等級落於20以下屬於『待加強』。

三、以本校4~6年級99~101學年度體適能獎章為例：

由練習養成，但不可能一蹴可及，必須及早及長期的培養閱讀習慣。

二、家庭是培養閱讀習慣的關鍵

兒童教育專家指出，從小進行親子共讀與養成閱讀習慣的孩子，對於其心理發展與人格特質會有良好的助益。兒童在成長的過程中，相當依賴成人解開各種知識上的困惑。隨著科技的進步造就了全球傳播媒介的發展和變遷，其中資訊科技與電子媒體更是突飛猛進，像電視、電腦、網際網路等，不但提供豐富的資訊與娛樂，更帶動了流行與社會風潮，其影響力超過了家庭、學校及同儕團體，成為一股重要的社會教育力量。根據調查，我國兒童平日用於看電視的時間平均為2小時，週末則為5小時，到18歲左右，累積他們花在電視螢幕前的活動，包括電視、電玩、DVD、電腦等，時間大約是在學校的兩倍。而亦有研究顯示，長期沉溺於影音電光的環境下，腦部發展會趨於遲緩。

家庭是孩子學習的第一個場所，父母是孩子學習模仿的第一個老師，對孩子的生理、心理、人格發展影響甚鉅。因此，家庭閱讀環境對於國小學童的影響是相當大的，亦即在國小學童的學習中，家人的閱讀習慣、家人之間閱讀的互動、家庭的社經地位、家庭的藏書量以及家長對於學童所提供的閱讀環境，在在都會對於國小學童的學習產生重大的影響。

柯華茂（2012）針對臺灣二十五個國小、一千二百位四年級學童的閱讀能力測試結果發現，台灣四年級小學生閱讀課程時數偏低，相對影響閱讀程度。同時也發現，父母親在家閱讀時間多，小孩的閱讀能力就強。因此，家庭閱讀環境與學童閱讀行為所產生的影響，具有顯著的關係。

三、激發人生亮點的閱讀力

人生的亮點，來自於優越的閱讀能力，閱讀能力較強的學童，通常比較能主動學習各種知識，對於文字的理解分析能力也就越強，其有效掌握資訊及訊息的能力亦有助於人生未來的發展（天下雜誌，2008）。反之，閱讀能力不好的學童，往往無法透過閱讀，順利的吸收知識，而能夠習得的人生關鍵能力自然相對較少，不僅識字量或知識停滯不前，更重要的是各方面的學習能力將大大的落後。因此，家庭需扮演幫助與教導孩子喜歡閱讀，且不間斷，養成孩子良好的閱讀能力後，對於未來知識爆炸的世代，也能夠踏穩學習的每一步，發揮知識帶給我們的力量。

表一 101學年度全校學生體適能獎章狀態

	101學年度文化國小學生體適能獎章狀態					
	金質獎章	銀質獎章	銅質獎章	中等	待加強	無法評等
男(414)	9	15	79	109	193	9
女(393)	19	20	72	94	180	8
全(807)	28	35	151	203	373	17
比例		2.7%		2.5%	4.6%	2%

表二 100學年度全校學生體適能獎章狀態

	101學年度文化國小學生體適能獎章狀態					
	金質獎章	銀質獎章	銅質獎章	中等	待加強	無法評等
男(408人)	7	19	68	106	197	11
女(419人)	11	17	86	123	170	12
全(827人)	18	36	154	229	367	23
比例		2.9%		2.8%	4.4%	3%

表三 99學年度全校學生體適能獎章狀態

	99學年度文化國小全校學生體適能獎章狀態					
	金質獎章	銀質獎章	銅質獎章	中等	待加強	無法評等
男(429人)	11	10	74	119	208	7
女(416人)	3	11	52	123	224	3
全(845人)	14	21	126	242	432	10
比例		1.9%		2.9%	5.1%	1%

- (一) 體適能『金銀銅』部份比得獎部份：每年逐年遞增：從19%→25%→27%。
- (二) 『中等』部份：29%→28%→25%。
- (二) 『待加強』部份：51%→44%→46%。

這個數據的呈現，可以看見小朋友體適能『金銀銅』可能因為老師的鼓勵、訓練或是自己因興趣自我訓練獲得了進步的成效。另外金銀銅加上中等部分約佔5成，待加強部分約有4、5成比例，也因學童肌耐力尚未成熟，學校教學儘量以提高運動興趣為主，不宜長期或激烈性的操練。

體適能測驗之後，孩童們可以從對照表比較瞭解自己體適能的優劣情況，但是更重要的是如何將不錯的體適能加以保持，而對於那些比較偏弱的部分應該要加以改善，以獲得健康上的最大益處。在教育部體育署體適能網站，有所謂『處方建議』，孩童可以根據自己成績不理想的部份，來做加強。舉例來說：當有個A同學，查看自己資料後在在立定跳遠（肌力與肌耐力）及仰臥起坐（瞬間爆發力）這兩個項目在數據落於『請加強』下，可以依據『處方建議』，在肌力與肌耐力建議處往上加強。

表四 促進健康體能之運動建議表

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動……等有氧運動。	每週至少三次	每次至少 20 分鐘
肌力 肌耐力	仰臥起坐、引體向上、伏地挺身。	每週至少二次	每次至少一至三回合
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操……等。	每週至少三次	每次肌肉伸展 20 至 30 秒
瞬間爆發力	短距離全速衝刺、各式跳躍運動或比較具速度性的球類運動等。	每週二次~三次	每次至少 20 分鐘
身體組成	運動為主。	每週至少三次	每次至少 20 分鐘
	平時多走路少坐車或多走樓梯少用電梯等。	每週至少三次	每次至少一至三回合

我們一直相信有了持續的運動習慣，未來就會有良好的認知學習、穩定的情緒、健康的生活、較佳的人際關係、正確的生活態度，把體能活動放在學習活動裡面，更能提升學習成效和表現，因此，只要動起來就能強身又健腦，這樣的體適能活動及觀念當然要趁早開始行動囉！！



諮詢專線

◎臺北市教師研習中心
◎特殊教育諮詢專線(師大)
◎臺北諮商輔導中心

◎張老師
◎少年保護專線
◎少年關懷專線
◎代表號碼

◎臺北市家庭教育服務中心
◎臺北市立教育大學特教諮詢專線

二五四一九六九〇
一三八九六二二五

3 親子橋

——一本給家長的手冊——

我和我的孩子

《更多詳細內容可至文化國小網站首頁→校內常用連結→我和我的孩子中閱讀》
教育部 發行

低年級 我和我的孩子----我該如何成為稱職的父母

- 每個孩子都有個別差異，我應該如何屏除自己不合理的信念？又該如何成為稱職的父母？讓我們先來了解自己是否有以下看法吧！
1. 好的父母對子女的教養方式「必須」受到他人贊同。
 2. 如果孩子做錯事，父母必須對子女的行為負責。
 3. 孩子如果有「好的父母」他們自然就會長得好。
 4. 不論孩子具有什麼樣的人格特質，好的父母都能夠教養的很好。
 5. 沒有壞孩子，只有壞父母。
 6. 父母都是成熟的大人。
 7. 「愛」可以使父母有良好的教養行為表現。
 8. 孩子應該感謝父母所給予他們美好的一切。
 9. 教養孩子雖辛苦，但世界將因此變得更好，父母應該無怨無悔。
- 以上都是父母常有的教養看法，但並不完全正確！

瞭解自己的看法後，再檢視一下自己的管教方式，較傾向於下列那一類型父母？	
() 1. 我讓孩子行為或課業有嚴格的要求，對規矩訂定不需要與子女討論。	
() 2. 我讓孩子沒有要求，只要他高興就好。	
() 3. 我認為孩子自己應學習生存之道，不需花時間在孩子身上。	
() 4. 我的要求多半都會與孩子討論，並說明原因。	

【請對照下表，即可知你大概屬於哪一類父母】

你的選項	父母的類型	如何成為更稱職的父母？
1	嚴格型	1. 學習傾聽子女的意見。 2. 多鼓勵以及稱讚孩子。
2	放任型	1. 給予一些必要性的規範。 2. 讓孩子學習與人相處的尊重。
3	忽略型	1. 多表達對子女的關愛。 2. 學習回應孩子的需求。
4	民主型	你已是不錯的父母，但依然可以想想如何會比現在更好！

無論你是哪一類型的父母，都應朝向「成為更稱職的父母」而調整教養方式，你可以這麼做：

1. 讓孩子感到被愛、被接納。
2. 給予鼓勵，並有具體事項的讚美。
3. 放棄完美主義，給予孩子在失敗經驗中學習解決問題的能力。
4. 激發孩子內在天份。
5. 確保孩子健康，鼓勵多運動。
6. 自我反省，以身作則。

幸福隨筆

總務主任 李建民

您的孩子會心血來潮地吹奏直笛等樂器嗎？您的孩子在洗澡、工作、遊戲時，會不自覺地哼著歌嗎？如果前者答案之一為「是」，恭喜，您的孩子在那時刻是幸福的。雖然這只是生活上的小細節，但<你的孩子洗澡時會唱歌嗎？>一書作者李翊菱卻提醒：「我們都想給孩子最好的，卻常把聆聽孩子的心聲放在最後。」

前幾天走過三樓教室，聽到遠處傳來悅耳的歌唱聲，腦海中不禁浮現過去擔任音樂老師時，孩子唱歌、吹直笛的歡愉神情……，那時一週兩節音樂課，無論教唱歌曲、音樂欣賞乃至學習直笛等樂器，時間相當充裕，下課時，校園總是傳來此起彼落的直笛聲，洋溢著青澀卻幸福的旋律。一直記得有位家境清寒的孩子，她說自己功課不好，體育也不行，但是最擅長的就是吹直笛，那份神氣的眼神，久久縈繞在我心中無法忘懷。

曾幾何時，音樂課在體制改革中，讓校園裡孩子的笛聲漸漸沉寂，音樂老師面對教材零散與上課時間不足，心中不免無奈與感嘆：難道，學生必須在外花錢，才能學到音樂的表現與感受？為此，學校推動「發現音樂家」活動，並於上學、打掃時間播放古典音樂，而音樂老師也結合「教育111」的方案，為孩子的音樂專長把關，並藉由合唱、直笛等音樂性社團，讓喜愛音樂的孩子有更多學習機會。

只是，音樂的學習與感受是抽象的，它不像繪畫可描摹現實景物，不像文學可述說生活具體情節，如缺乏好的音樂老師與長時間循序漸進引導，孩子不易進入音樂的神秘殿堂而喜愛音樂，正因如此，音樂課往往被

中年級 我和我的孩子----如何培養子女的責任感

孩子長大了，家長都希望孩子能夠妥善處理自己及學校的生活事務。然而孩子的行為似乎常常停留在須別人催促之下才會有動作的狀態，我該如何正確引導孩子建立責任感？首先請檢視日常生活中你與孩子的互動：

1. 孩子的功課常須再三催促才能完成。
2. 孩子常常掉東掉西、丟三忘四，該帶的物品總是會有遺漏。
3. 交代孩子完成的事情，孩子常敷衍了事。
4. 時間到了無法自己起床或上床。
5. 遊戲或休息時間結束了，仍不願依約定做分內該做的事。
6. 孩子用完物品常常沒有歸回原位。

請注意，如果你勾選了上述大部分選項，你應該讓孩子清楚其責任歸屬，養成孩子負責的個性。

責任感的建立可以這麼做

1. 與孩子討論房間東西有秩序擺放的重要性，讓孩子清楚那是他的責任。
2. 對孩子分內的工作，可教導或討論各項事務時間安排，以增進孩子責任感的持續性。
3. 對於孩子的學習，應給予足夠時間學習與練習，並扮演引導與輔導的角色。
4. 給孩子有自行決定的機會，同時讓孩子體驗決定之後的應有結果。
5. 提供機會讓孩子在能力範圍內學習獨立完成事情。
6. 鼓勵孩子多參與班級、學校或社區的事務，協助孩子學習負責任。
7. 邀孩子一同參與家務工作，了解責任不分大小，關鍵在於態度。
8. 孩子完成分內工作時，給予正向鼓勵，同時讓孩子知道這是負責任的表現。

高年級 我和我的孩子---我的孩子對異性感到好奇了，怎麼辦？

隨著孩子成長，我們會發現孩子對「性」有關的言詞感興趣，也開始會說一些黃色笑話，還會談論在學校對異性的告白，我們應該禁止還是給予適當的輔導？家長若查覺以下跡象，表示是該和孩子談兩性話題的時機了！

- 孩子對「性」有關的言詞感興趣。
- 孩子開始說黃色笑話。
- 孩子談論在學校對異性的告白，
- 在孩子的書包發現色情漫畫。
- 孩子開始注意並談論異性的身材。
- 孩子開始在意自己的外表和長相。
- 孩子跟異性講話會臉紅心跳。
- 有異性在場時，孩子的眼神會閃爍不定。
- 見到異性會有誇張的動作，如：講話突然很大聲，或高談闊論。

*給孩子正確的性教育和兩性交往觀念，我可以這麼做：

1. 不要避諱跟孩子談性，而是正向的幫助孩子了解這個階段的身心狀況。
2. 發現孩子看黃色書刊，可與孩子討論，並給予正確的性教育。
3. 藉由媒體的觀看，請孩子談論對異性的看法，並適度引導正確的觀念。
4. 購買正確及適合孩子年齡的衛生教育書籍。
5. 留意孩子在網路上交友情形。
6. 教導孩子與異性相處時適當的態度行為。

可參考相關網站

國民健康局青少年網站幸福e學園：hppt://www.young.gov.tw/

許多學者與家長視為學科學習外可有可無的「娛樂」，只要能欣賞就好。

但我一直認為，學生在小學六年畢業前，如無法具備基本唱譜、視奏能力，其欣賞與表達只會停留在相當淺層的表面。天下雜誌訪問傅娟小姐時，她提到很感謝可以一路陪伴孩子學琴，讓原本不懂音樂的她，有機會在現場聆聽巴赫無伴奏大提琴前七個音，就淚流滿面。這種幸福與感動，是人類內在情感最珍貴的資產之一，但它未必是才藝班的專權，只要有適當的教材規劃、時間醞釀、加上善於引導的學校老師喚起孩子內在的音樂性，其實每位學生都是天生的音樂家。

因此，當孩子啞啞吹著生澀的直笛時，不要嫌他吵，請給予適當的鼓勵與讚美；當孩子看完動畫、電影，不自覺反覆哼著片中的旋律時，請勿覺得怪異，因為他正探索建構自我的音樂品味；當身邊的朋友都把孩子送到音樂才藝班時，請不要忙著趨附流行，而是試著跟孩子談談，上音樂課的感覺是什麼？「他」準備好了沒？「你」準備好了沒？否則這未必是通往音樂國度的大道，反而是親子關係緊張的開端。

<在維也納，慢慢教孩子>一書的作者洪愛倩曾提到：「藝術的住處，不在有形，不在他處—恰恰是在靈魂。」此話很難體會，但筆者學生時代，有次參加大專社團幹部集訓，晚餐後，漫步在宿舍中庭，忽聞樓上兩三個學生聊著聊著，唱起了電影<屋頂上的提琴手>「sunrise sunset」的合唱曲，奇妙的是對面樓層的學生竟也跟著應和，更令人驚訝的是每個樓層的學生聽到後，紛紛從寢室走出來，這群素不相識的學生，就這樣圍繞著中庭欄杆唱起了大合唱，曲罷，大家相視而笑，開心地為彼此鼓掌後，又紛紛回到自己的天地裡。這是我第一次感受到，音樂竟如此微妙地串起了每個陌生人的靈魂，帶給彼此與聽眾難忘的一夜。

衷心期盼學校的孩子們，在國民義務教育的教改體制下，也能儲備音樂素養的能量，在未來生命裡，感受到音樂靈魂交會的喜悅與幸福。