

## 4 知性交流

# 如何引導孩子製作小書

對於孩子要製作小書，我剛開始其實不太清楚自己的定位是要幫忙還是不要幫！不幫的理由很簡單，因為「這是你的暑假作業又不是我的作業，當然要靠自己完成」；那麼要幫的理由又是什麼，要幫的程度又該多少，令人十分困惑，因此我用這句話「媽媽！妳來幫我自已完成！」，當作我在陪伴孩子製作小書時的收放比例尺。

在讓孩子暑假製作小書前，學校圖書館花費一年的時間，在課堂上漸進式教導孩子認識圖書而製作圖書，每個孩子是在充分瞭解圖書的架構下進行這個任務。但在這進階的經歷過程，想必費心費時，也更加期待能帶出作業背後的正面價值。

首先，可以與孩子一同討論喜歡的主題，像是孩子感興趣的事物，都可能是很經典的主題。經過幾次簡短的聊天，我們可以慢慢鎖定孩子有興趣的主題，當我們跟孩子達到共識時，小書的「主題」就會慢慢浮上檯面。主題範圍無邊界，在學校圖書館的專櫃-11和專櫃-12中，我們就可發現歷屆學長學姊的藏書主題有食譜、遊記、動植物研究、故事、音樂等，包羅萬象。

接下來我們試著問問孩子，為什麼喜歡這類型事物，而這類型事物的那些地方令他著迷。讓孩子從自己的角度思考發展，這樣內容才會具有不可取代的獨特性，漸漸的我們看到孩子執著的部份，然後縮小範圍、加強深度，讓小書的「內容」更為清晰明確。小書內容可能會因著主題不同，而有不同的工作環節，可能是孩子自行撰寫或是利用書籍網路來蒐集資料。

再來，讓孩子想想他有什麼點子來製作小書，他想要怎樣表達他的小書。我們可以協助孩子讓他找到想要的表達方式，用成長日記手札的方式，或是實地觀察來做紀錄，或是用故事小說情節來編寫，或是做成蒐集資料的百科書，一步步勾繪呈現出小書的「型式」。多半小書的型式會受到主題的限制，但是透過學校圖書館、商店書局、市立圖書館這些地方，多觀摩優秀的小書或圖書作品，應該會激發孩子無窮的創作潛能。

在這段前製作業的構思階段，孩子會出現很多瑣碎的想法，我們需要

# 親子共擁書香

## 我愛我的家人——學習與家人相處

羅閱齡整理

你有多久沒和家人說說心裡的話？又有多久沒和家人分享在生活中，讓你感動、榮耀或令你捧腹大笑的事了？根據2010年教育部「愛家五一五·家人無距離大調查」，顯示每天與家人相處時間不到半小時的，約佔20%，每天能和家人分享與傾聽家人心情的比例僅50%，能每天表達對家人的感謝與讚美的，也只有38%，會與人擁抱的，更只有23%。

家庭是兒童成長的重要場所，生理需要及安全、隸屬、關愛等心理需求，皆須由家庭而獲得滿足，而「與家人相處」是孩子們自我認同和人際學習的關鍵，藉由持續與家人相處互動的過程，能幫助孩子自我成長，增進對社會規範的認知，培養他們日後適應社會的能力。在孩子成長的過程，他們會渴望得到家人的傾聽與會意、讚美與鼓勵、擁抱與支持、關心與包容，會因為家庭生活所獲得的滿足，而感到快樂，相反的，若家人間的互動有所欠缺或產生疏離現象，將使家庭無法具備足夠的凝聚力，以因應社會、家庭或個人的重大與危機，此外，根據家扶基金會的調查也指出，與家人關係較疏離、家人較薄

### 【與家人相處相關圖書】

| 編號 | 書名          | 出版社   | 編號     | 書名         | 出版社   |
|----|-------------|-------|--------|------------|-------|
| 1  | 飛雲          | 21    | 有你，好幸福 | 小天下        |       |
| 2  | 與家人相處       | 全美    | 22     | 我的妹妹是跟屁蟲   | 信誼    |
| 3  | 兔子先生幫幫忙好嗎   | 遠流    | 23     | 那一年，我們去看電影 | 信誼    |
| 4  | 家有怪物        | 國語日報  | 24     | 爸爸與我       | 國語日報  |
| 5  | 我要大懶貓       | 小魯    | 25     | 爸爸你會想我嗎    | 上誼    |
| 6  | 樓上的外婆和樓下的外婆 | 臺灣麥克  | 26     | 和爸爸一起讀書    | 維京國際  |
| 7  | 你愛誰多一點      | 格林    | 27     | 爸爸我愛你      | 小天下   |
| 8  | 我喜歡你        | 遠流    | 28     | 爸爸，你看我在做什麼 | 格林    |
| 9  | 差勁的輸家       | 格林    | 29     | 老媽，你咋嗎     | 三之三文化 |
| 10 | 我有兩個家       | 小魯    | 30     | 朱家故事       | 英文漢聲  |
| 11 | 親愛的         | 小天下   | 31     | 讓我安靜五分鐘    | 臺灣麥克  |
| 12 | 記憶的瑣碎       | 三之三文化 | 32     | 雨，快下吧      | 臺灣麥克  |
| 13 | 超人氣微笑       | 臺灣麥克  | 33     | 我討厭媽媽      | 三之三文化 |
| 14 | 講話蟲         | 信誼    | 34     | 做媽媽的都是這樣   | 巨河文化  |
| 15 | 姊姊畢業了       | 羅氏基金會 | 35     | 我也要背背      | 台英    |
| 16 | 我真的好愛你      | 廣橋    | 36     | 我的媽媽真麻煩    | 遠流    |
| 17 | 我的妹妹聽不見     | 遠流    | 37     | 猜猜我有多愛你    | 上誼    |
| 18 | 大姊姊和小妹妹     | 遠流    | 38     | 永遠愛你       | 和英    |
| 19 | 我們都愛你       | 格林    | 39     | 媽媽快來接我     | 青林    |
| 20 | 超級哥哥        | 國語日報  | 40     | 魔法親親       | 上誼    |



學生家長 張世珊  
指導孩子參加本校每年寒暑假製作小書  
妹妹 四年七班賴雲容榮獲1次金書獎  
姐姐 六年九班賴耘昉榮獲2次金書獎

協助他們整理，幫助他們配對串連，使小書的構思有穩定的基礎，才有可行性，且助於後續的製作階段。此階段重於溝通討論，化想法為做法，達成具體的構思雛型。

製作流程不外乎「編排設計」，在執行之前，我們必須先了解書的結構和它的功能，其順序為封面須有書名、作者和出版社；再來是空白的飛頁；下一張是書名頁也須有書名、作者和出版社的資料；而序言可包含他序和自序；在日次的部份要標明正文的段落和頁碼；正文則是主體內容，也是整體構思實踐的部份，需要排版草圖和編製頁碼；版權頁須記載書名、作者和出版社的名稱、地址、電話、出版日期、定價，以及版權所有翻印必究的字樣；再一張空白的飛頁；之後就是封底，它含有像身分證一般的ISBN國際標準書號條碼；最後的書背也須有書名、作者、出版社，但可能因著書的厚度不夠而不易製作。學校圖書館也會讓孩子在此期未前，自製完成一本圖書館之旅的小書範本，好讓孩子在製作小書時參考。

開始「執行製作」要訂定計劃時間表，因為這個階段較為耗時，如文章寫作、繪製圖畫、剪貼美工，無論是手工製作或是電腦排版，都需要時間的累積。讓孩子自己動手做，我們在旁指導，但若進度停擺，表示孩子累了懶了，那麼我們就陪著孩子一起動手做幫他打打氣，找回起初的製作動機。

至於「裝訂」的製作手續，步驟可繁瑣可簡易，網路上也有關於製作小書的裝訂步驟和方法，可以參考使用。

最後當孩子的嘔心瀝血，大功告成順利產出的同時，你可以從他的眼神和嘴角找到他的自信和他的驕傲，那散播出來的魅力，頓時會被吸引。給他一次學習製作小書的機會，若是沒有時間引導孩子製作小書，那麼不時關心一下他的進度，說一句鼓勵讚美的話，將會是最美的陪伴。我們千萬別一手包辦，或許會使製作小書迅速確實，或許會讓自己身心俱疲，但是這麼做肯定會剝奪了孩子的創新能力，降低了他的執行能力，也讓他少了那屬於自己的成就感。期望透過小書的製作，能讓孩子更加愛惜圖書，也提升親子互動的附加價值。

弱者，青少年容易產生情緒困擾的問題，故家庭教育更顯重要。

每個人都源自不同社經背景的家庭，家庭結構與組成員也不同，相同的是我們都能認同「家」是永遠的避風港，「家」也是給予溫暖的搖籃，親子間擁有存在一種微妙且無可取代的情感。一個人每天扣除工作、上學、睡覺等以外時間，與家人相處的時間最長，關係也最密切，因此父母對待孩子的方式，與孩子未來的人際關係的發展息息相關，如果以單向威權式管教，容易造成孩子自信心低落，親子關係降到冰點，不容易有快樂的感受，較易產生悲觀的人生態度；而父母建立長者為尊的形象，並教導長幼有序、兄弟恭、分工合作、樂於分享的態度，透過傾聽、溝通、關懷、愛心、耐心來包容孩子，以培養樂觀進取的特質，不僅樂於與家人相處，也樂於與同儕互動。所以，你今天跟家人說說心裡的話了嗎？

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—三八二八

## 編輯小組

張佑珍、鍾信明、羅閱齡、金素伶。  
陳書民、翁明達、黃士嘉、李建民、鄭婷云、王怡仁  
黃怡嘉、吳美蘭、林思怡、林佳蓉、謝慧雯、楊惠雅

智慧小語  
生命有如鐵砧，愈被敲打，愈能發出火花  
(伽利略)



中華民國一〇〇年十一月十日出版 第57期 叢行人：鄒彩完、蘇進明 網址：http://www.whps.tp.edu.tw 1 理念與展望



# 文化雙十，築夢踏實

家長會長 蘇進明

20年，對人類來說，是從嬰孩呱呱墜地時期轉變為朝氣蓬勃青年的開始，成長的過程中，會走過牙牙學語的階段、也會經歷青春年少的狂飆，在成長的過程中，需要父母、師長的教誨與指引，才能讓一個人成長茁壯，有能力面對未來的挑戰。

今年是文化國小成立的第20年，在和學校的主任們分享聊天的過程中，了解本校從創立到現在的許多故事，當初又有誰能夠預知，如今本校邁入第20年時，已經是臺北市最棒的明星小學，是家長心目中首選的一流學校。

很多老師和家長也許並不知曉，在本校警衛室牆面上珍藏著一些特別的照片，那是本校歷任校長與主任的照片，雖然當中的前兩任校長和部分主任對我來說是陌生的，但我內心知道，本校就是在每位校長、主任與全體教師的努力中逐漸成長茁壯。在活動中心7樓會議室裡，也張貼著本校歷任家長會長的照片，我相信，家長會在這些歷任會長的無悔付出中支持學校發展，文化國小的成功不是一蹴可及，而是所有人點點滴滴累積起來的成果。

走進學校踏上階梯，除了可以看到今年暑假新裝設的數位電視牆，每天定時播送學校各項活動資訊外，不知家長們是否曾留意過穿堂牆上掛的一系列獎牌，這些獎牌是學校花了幾年的時間，參加一件件的優質學校競賽所獲得的佳績，仔細觀看每一座獎牌上寫的得獎名稱，從「校長領導」、「行政管理」、「教師教學」、「學生學習」……，一直到今

## 學生家長會費

(100.6.1~100.10.30)

| 摘要       | 收入    | 支出       | 餘額        |
|----------|-------|----------|-----------|
| 上期結餘     |       |          | \$148,154 |
| 師生校外競賽獎金 |       | \$21,800 | \$126,354 |
| 畢業生印章補刻  |       | \$300    | \$126,054 |
| 畢業典禮相關費用 |       | \$66,159 | \$59,895  |
| 利息       | \$109 |          | \$60,004  |
| 學校日摸彩品   |       | \$6,287  | \$53,717  |
| 教師節禮     |       | \$30,000 | \$23,717  |

## 英語基金

(100.6.1~100.10.30)

| 摘要               | 收入          | 支出        | 餘額          |
|------------------|-------------|-----------|-------------|
| 上期結餘             |             |           | \$2,444,432 |
| 5月份外師薪資          |             | \$313,361 | \$2,131,071 |
| 英語拼字大賽獎金         |             | \$2,500   | \$2,128,571 |
| 利息               | \$4,042     |           | \$2,132,613 |
| 招募外師廣告費          |             | \$2,900   | \$2,129,713 |
| 6月份外師薪資          |             | \$313,361 | \$1,816,352 |
| 99學年外師績效獎金       |             | \$150,000 | \$1,666,352 |
| 7月份外師薪資          |             | \$313,361 | \$1,352,991 |
| 8月份外師薪資          |             | \$213,152 | \$1,139,839 |
| 北區英語學藝競賽材料&評審費補助 |             | \$4,662   | \$1,135,177 |
| 萬聖節活動            |             | \$20,000  | \$1,115,177 |
| 9月份外師薪資          |             | \$306,700 | \$808,477   |
| 100上英語基金(1589人)  | \$2,065,700 |           | \$2,874,177 |

## 清寒學童獎助金

(100.6.1~100.10.30)

| 摘要   | 收入 | 支出 | 餘額        |
|------|----|----|-----------|
| 上期結餘 |    |    | \$477,981 |

## 家長委員捐款

(100.6.1~100.10.30)

| 摘要              | 收入        | 支出       | 餘額        |
|-----------------|-----------|----------|-----------|
| 上期結餘            |           |          | \$171,138 |
| 三團聯誼            |           | \$10,000 | \$161,138 |
| 利息              | \$1,165   |          | \$162,303 |
| 教師生日禮金          |           | \$6,700  | \$155,603 |
| 社團補助            |           | \$10,000 | \$145,603 |
| 慰問金             |           | \$2,400  | \$143,203 |
| 期末委員大會暨感恩餐會     |           | \$28,000 | \$115,203 |
| 中秋節禮            |           | \$18,480 | \$96,723  |
| 教師節禮            |           | \$20,000 | \$76,723  |
| 總務處補助款餘額        | \$1,141   |          | \$77,864  |
| 交際費             |           | \$1,640  | \$76,224  |
| 家長代表/委員/常委會餐點費用 |           | \$7,195  | \$69,029  |
| 100學年委員捐款       | \$172,500 |          | \$241,529 |

## 照護基金

(100.6.1~100.10.30)

| 摘要      | 收入    | 支出       | 餘額        |
|---------|-------|----------|-----------|
| 上期結餘    |       |          | \$430,163 |
| 利息      | \$483 |          | \$430,646 |
| 畢業典禮聚餐費 |       | \$5,280  | \$425,366 |
| 保險費     |       | \$34,174 | \$391,192 |
| 慰問金     |       | \$600    | \$390,592 |

## 2 親子橋

# 「環境教育法」知多少

訓導主任 黃士嘉

因全球暖化嚴重、氣候變遷，加上人類對生物特性與環境之破壞、能源與糧食嚴重短缺，已經嚴重威脅人類及環境生存，其中又有不少因為人為因素有關，所以環境教育的相關工作已經刻不容緩。因此立法院於99年5月18日已經三讀通過環境教育法，同年6月5日由總統公布，定於100年6月5日實施。經過17年推動，臺灣成為亞洲第3個、全世界第6個實施環境教育法的國家。環境教育法規定各公家機關、公營事業機構、高級中等以下學校及政府捐助成立的財團法人，每年都要安排職員、教師、學生參加4小時以上的環境教育課程。環境教育法的目的為促進國民瞭解個人及社會與環境的相互依存關係，增進全民環境倫理與責任，進而維護環境生態平衡、尊重生命、促進社會正義，培養環境公民與環境學習社群，以達到永續發展。目前國中小學九年一貫課程中，自然與生活科技領域已有相關

## 安全網趣

侯慧芳老師

隨著數位時代的來臨，電腦與網路已經成為孩子生活中的一部分，不論是透過網路查詢生活資訊獲得新知、使用電腦玩遊戲，甚至是與朋友聯絡感情，都緊密的與孩子生活相連結。但孩子在享受網路帶來的便利時，常常忽略網路世界裡的陷阱，因此，網路既是工具，但也可能是武器，所以在孩子剛接觸電腦的時候，就培養他們正確的觀念，以及良好的使用習慣，才能讓網路成為孩子真正的好朋友。以下提供四個面向來討論：

### 一、個人資料要保密

孩子有時為了要申請個人信箱或是網站會員，需要填寫個人基本資料，包括姓名、電話、出生年月日、身分證字號、住家地址，如果這些資料隨意公布或是遭到有心人士盜用，都可能招來危險，所以養成孩子個人資料保密的觀念是一定要落實的。

1. 讓孩子了解哪些是重要的個人資料，不可任意在部落格或是網站上公布或分享。
2. 在填寫會員或是email申請資料時要謹慎。
3. 填寫網路問卷時，不要因為貪圖贈品，而洩漏個人重要資料，並且要注意其網路問卷的來源。
4. 在設定帳號密碼時，不要太簡單容易被猜測，並且不要隨便告知朋友。

### 二、勿做網路的奴隸

孩子們喜歡電腦的最主要原因，就是有趣的網路遊戲，但是有些孩子會太過沉迷於其中而荒廢功課，更嚴重者，為了購買遊戲點數，到處跟同學借錢。不只如此，過度的網路沈迷，在生理上可能導致腰酸背痛、手指肌腱炎、乾眼症，影響孩子發育，在心理上也可能導致精神不集中，學習力降低，課業人際關係生活都會受影響。建議家長可以與孩子訂定上網遊戲守則：

1. 將電腦放在家人一起活動的地方，避免孩子長時間使用。
2. 要求孩子先將功課完成，並與孩子約定上網時間，時間到就關機，養成使用電腦的好習慣。
3. 假日多陪孩子去戶外活動，養成孩子其他運動或是休閒習慣。
4. 不隨意將遊戲的帳號密碼告知他人，以避免被盜用後發生不必要的遊戲糾紛。

### 三、網路交友

所謂網路交友，就是透過網路的即時性與互動性，在網路聊天、寫信，結交成為朋友，而其最大的特性，就是網路的隱匿性，不需要透露自己的年齡、身份、長相，甚至可以在網路世界中虛擬出另一個自己，因此常有網路交友不當，而被誘拐受騙的社會新聞。

近幾年，透過facebook、msn、yahoo即時通的普及，已經讓許多小至三、四年級的孩子透過網路結交朋友，而且當中令人感到驚訝的是，他們為數不少是陌生人的搭訕聊天中結交為朋友，因此家長應該在孩子開始使用網路後，引導他們瞭解在網路世界就如同現實世界一樣，有好人當然也有壞人，加上網路的隱匿性，有些網友的身份可能是造假的，所以不可以將個人資料隨便告

課程，採融入式教學。學校也鼓勵老師多帶學生到野外實地觀察，這樣的學習成效會比在教室上課更好。利用野外、溼地教學或城鄉交流，讓學生對環境有更深刻的體認。另外家長也可以在家中，因時因地引導孩子認識環境，有專家提出四點作法：首先帶領孩子認識並探討社區所處位置可能的環境問題。其次，關心社區環境，孩子除了學校，生活與社區緊密相關，社區巡禮可讓孩子更關心社區環境問題。第三，配合時事思考，將變動中的環境問題，例如地震、土石流、水患、旱災等環境災害問題，帶到家中討論。第四，假日多到戶外走走，不論距離遠近，山林、海邊都有好風景，與孩子一起享受大自然之美，並且讓他們深刻體會自己與環境的關係。

無論是實施環境教育或校外教學，都是希望讓孩子以最貼近環境的方式，認識珍貴的自然環境，以及自己的生活環境。環境教育法的通過可以有效運用教育過程，讓孩子瞭解人與環境之關係，藉由認知與意識的提昇、價值觀的改變，進而讓孩子關切與積極主動地保護環境，使環境及資源得以永續利用，各世代人類的生活與環境品質也能獲得保障。

訴網友，不要與網友有金錢往來，也不應該單獨赴約。父母平時有機會，可以多陪陪孩子上網，知道孩子在社群網站中帳號，以瞭解孩子的網路交友情況。

### 四、網路禮儀

隨著部落格、留言板、facebook的盛行，學生常會在網路上發表自己的心情或是評論，也有新聞案例是學生在自己的部落格上，發表不當言論，出言辱罵同學，導致被攻擊學生身心受創。在孩子的觀念中，他們會認為，在自己的部落格、留言板所發表的文章，就像寫在自己的日記裡，是屬於個人的地方，所以可以任意寫下自己的心情，殊不知網路其實是公開的空間，就算在自己的部落格中，只要是留言辱罵他人，都有可能涉及公然侮辱罪。

家長平日可以利用相關的網路新聞事件，讓孩子瞭解在網路上留言與寫文章，是屬於公開的訊息，都必須對於自己的言行負責，勿在網路上用不當言詞攻擊他人，也不隨意張貼八卦情事，這些都是保護自己的方法。

在這資訊的時代，網路已經是孩子生活中很重要的工具，除了養成他們使用網路的好習慣外，有空也多陪孩子一起上網，瞭解他們的網路活動，以下提供了幾個關於網路安全的參考網站，可以與孩子們共同觀賞。  
<http://cissnet.edu.tw/safely/> 資安防護學園  
[http://dns.lmes.tc.edu.tw/~net\\_safe/](http://dns.lmes.tc.edu.tw/~net_safe/) 校園網路安全館  
<http://www.web547.org.tw/web5472010/safet.y.htm> 上網安全守則

控的漏洞。3. 過長使用電子化產品恐衍生視力、坐姿、手腕等健康問題。4. 過份依賴多媒體學習，影響學生對聽講學習與傳統閱讀的不耐與排斥。

在電子書包尚未全面實施前，智慧型手機與平板電腦對一般人的生活模式已造成相當大的衝擊，如在網路熟練的「你是要我，不是要iphone!」一文中，作者控訴：「有時候我都覺得因為我iPhone多了一個兒子，少了一個老公，我自己也變成討人厭的老媽子。」，現實生活中也常看到幾個人明明在聚會，但低著頭在社群網站上打卡上傳照片及回訊。有時，過度依賴電子產品，一不小心我們就會成為科技的奴隸，沒有手機、電腦、網路就會焦慮、無聊、脾氣暴躁……。成人尚且如此，更何況是自制力薄弱的兒童呢？

筆者在陪伴自己孩子使用iPad的過程中，的確驚豔於其操作的流暢便利帶給學習莫大的助益，且藉由相當多的APP軟體，讓孩子自學、語文、數學、自然科技……等功能，更能透過虛擬地球儀與世界地圖、歷史、人文資料庫即時連結，擴展國際視野。例如以最近火紅的「照照明星臉」辨識軟體為例，未來如能研發在戶外拍攝植物、昆蟲，就可以當場連線至資料庫直接辨識比對出植物名稱與相關資料，對學生的即時學習自有相當大的助益。但過多的遊戲軟體對孩子的吸引力高於學習軟體，以及家長不注意，就造成孩子使用時間過長而沈迷等問題，都是家長未來指導孩子使用電子書包等智慧型電子產品需注意的地方。

誠如物理學家費曼先生 (Richard Phillips Feynman) 在「這個不科學的年代」一書所言：「科學是打開天堂之門的鑰匙，但它同時也是打開地獄之門的鑰匙。」當電子書包等高科技產品普及後，家長與老師面臨的是如何跟這個「怎樣善用鑰匙」的問題搏鬥，而非拒絕、排斥未來科技對生活的改變。我們樂見臺北市為提升學生邁向未來科技學習所做的努力，亦自期能善用教學媒材的助力，提升孩子知識、品德與生活習慣各方面的學習，讓本校的師生都能因這項產品的採購與使用，獲致最大的教學與學習效益。



100學年度迎新活動

100學年度教師節活動



## 諮詢專線

◎臺北市教師研習中心 二八六一六六一九  
◎特殊教育諮詢專線(師大) 二三九二七八八四  
◎臺北路商輔導中心 二七二一〇一〇

◎張老師 二七二二二九〇  
◎少年保護專線 二七〇四八五八五  
◎少年關懷專線 二五四五一〇〇〇代表號

◎臺北市家庭教育服務中心 二五七五五九六八  
◎臺北市立教育大學特教諮詢專線 二二八九六二二五

## 3 親子橋

# 談親師溝通 家長+老師=教育合夥人

主講：黃士嘉 主任 整理：鄭婷云

在這個多元化的社會中談教育，我們將不再侷限單方面的學校教育或是家庭教育，對教育孩子而言，創造一個適性的學習環境，有賴於老師和家長攜手合作。

因此，親師之間的溝通也就相形重要，看似立足在不同場域的家長與老師，只要用對溝通的方法與策略，相信就能相互理解，瞭解彼此是目標一致的一都是为了孩子好。良好的親師溝通，對於協助孩子適應學校生活以及提升其學習表現都有很大的助益。

當您準備和老師溝通時，以下幾個項目是您可以先行了解的想法與作法：

### 一、接納彼此間的期望落差

對於家長而言，子女是唯一的，家長在意的是孩子的個別差異；但是對於老師來說，學生是多數的，老師必須顧及班級整體的公平性，因此家長與老師可能會因身份不同而產生看待同一件事情的角度也各不相同，彼此之間應當試理解雙方的期望落差並進一步接納，透過溝通澄清，以形成共識來解決問題。

### 二、建立適當的溝通態度

進行溝通時，雙方的態度常常是影響溝通效能的重要關鍵，我們應該抱持「尊重」、「友善」、「誠實」、「理性」、「謙和」等五點正向心態，尊重彼此的想法，以縮短之間認知的差距，一旦雙方的觀點更緊密了，親師就能一同開啟合作的成功之門。

### 三、維繫溝通的終極目標

孩子許多的問題都事出有因，每一個成因不盡相同，但是當我們仔細去深究問題時，會發現有許多不同的面向，像是學習、品格上的、人際關係等問題，不論是何者，我們最主要的就是要了解學生真正的問題所在。找出問題癥結點後，親師合作協助改善問題，最後達成良性溝通，其終極目標就是希望孩子有一個平穩的學習環境。

### 維持良性的親師互動

在孩子的求學過程中，會遇到許許多多的老師，家長和老師若有良好的互動，彼此調整配合，對孩子的學習及發展會有相當大的助益。下列五點是維持良性親師互動的重點：

1. 適當時機感謝老師對班級學生的用心：給予



## 208郭鼎睿學生家長 臺北榮民總醫院臨床毒物科 陳慧慈藥師

環保署統計，2010年台灣塑膠容器的回收量，一年已達19萬公噸，這對我們來說只是一個數字很難想像，換另一種量化方式：若以600cc的寶特瓶堆起來，約有95億支瓶子，可以堆滿5.4座的台北101，若把這些瓶子串起來可以繞台灣2280圈，夠嚇人了吧！所以鼓勵大家不要再喝瓶裝水、飲料，不管大人或小孩，盡量養成自己攜帶水壺的習慣。

然而，市面上的水壺琳琅滿目，要如何挑選水壺呢？在選擇水壺時要如何考量，才能避免喝水時也同時喝下有毒的化學物質？帶水壺喝水，如何做到既環保又健康？

常見的水壺材質有不鏽鋼、鋁製水壺且內層經塗層處理、及最普遍且大量使用的塑膠材質。首先介紹塑膠材質水壺：

提到塑膠材質的水壺，很容易讓人聯想到雙酚A (Bisphenol A; BPA)、鄰苯二甲酸酯類塑化劑 (如DEHP) 等環境荷爾蒙。水壺為什麼會有這類化學物質呢？想了解並預防喝到這樣的水，我們必須先認識塑膠材質的編號。為了便於塑膠類產品之後回收，國際間慣用美國塑膠工業協會 (Society of Plastic Industry, SPI) 的編碼來區分，筆者參考行政院衛生署「塑膠食品容器宣導網站」有關塑膠回收編碼及台北榮民總醫院臨床毒物科楊振昌醫師於癌症新探二十三期刊「長期使用塑膠杯會危害健康嗎？」之資料，整理成下列表格，幫助大家了解塑膠的各種材質、耐熱溫度及其毒性。

| 塑膠材質回收辨識碼 | 材質                    | 耐熱溫度(℃)                                    | 毒性   |
|-----------|-----------------------|--|--|
|           | 聚乙稀對苯二甲酸酯 (PET)       | 60~85                                      | 口服無毒性，不會增加罹癌的機會。   |
|           | 高密度聚乙烯 (HDPE)         | 90~110                                     | 口服無毒性，不會增加罹癌的機會。   |
|           | 聚氯乙烯 (PVC)            | 60~80                                      | PVC為聚合物時無毒性，當高溫分解成氯乙稀單體及釋出鄰苯二甲酸酯類塑化劑 (如 DEHP)；氯乙稀單體證實會引起人類肝臟的惡性血管腫瘤。 |
|           | 低密度聚乙烯 (LDPE)         | 70~90                                      | 口服無毒性，不會增加罹癌的機會。   |
|           | 聚丙烯 (PP)              | 100~140                                    | 口服無毒性，不會增加罹癌的機會。   |
|           | 聚苯乙烯 (PS)             | 70~90                                      | PS為聚合物時無毒性，當分解成聚乙稀單體，在高溫度下會導致呼吸道、黏膜、及神經損傷之報告。因此PS材質不適用於盛裝熱水之水壺。      |
|           | 其他 (例如：聚碳酸酯類 PC)      | PC: 120~130                                | PC的原料是雙酚A，高溫下易釋出。  |
|           | 生質塑膠                  | PLA: ~50                                   | 口服無毒性。   |
|           | 美耐皿、ABS、PMMA (壓克力)    | 美耐皿: 110~130<br>ABS: 70~100<br>PMMA: 70~90 | 美耐皿於高溫下可能會釋出三聚氰胺及甲醛。   |
|           | Tri-tan (Oneworld 公司) | -40~100                                    | 不含雙酚A  |

7號代表1至6號以外的所有其他塑膠材質，由於塑膠種類發展至今已相當多元，7號包含了PC，有機材質製成之生物可分解可堆肥化塑膠 (PLA、PHA、PHB、PHV、PHB等)，或其他不含雙酚A之塑膠，如Tri tan塑膠材質，就是屬於7號。

這些塑膠材質編碼應該都會標示於瓶底或瓶身，所以在選擇塑膠材質之水壺時，一定要看一看水壺底部或瓶身是否有標示塑膠材質回收辨識碼，再對照表格內容即可分辨水壺之材質。拒絕購買沒有清楚標示塑膠材質編碼的水壺。

另外針對選用塑膠材質之水壺，有幾點注意事項須說明：

- (1) 1號聚乙烯對苯二甲酸酯 (PET, 寶特瓶) 建議不要重複使用  
醫生建議，寶特瓶裝的飲料，盡量避免放在40℃以上的高溫，也不要直接曝曬照射，更不要放在車內。因為不好清洗，PET飲用完應即資源回收，不要重複使用，以免變成細菌的溫床。



100學年度祖父母節活動--大手牽小手 祖孫攜手上學趣

- (2) 3號聚氯乙烯 (PVC) 材質不宜用於水壺

PVC為聚合物時無毒性，當高溫時易分解成氯乙稀單體及釋出塑化劑 DEHP，氯乙稀單體證實會引起人類肝臟的惡性血管腫瘤。且PVC燃燒後可能產生氯乙稀單體、鹽酸、光氣、戴奧辛及呔喃等具致癌性或呼吸道刺激之物質，所以環保署明確表示，最快將在民國102年，全面禁用PVC材質的保鮮膜。由此可以了解若為PVC材質的容器，最好不要接觸到高溫，也不宜作為水壺。

- (3) 5號聚丙烯 (PP) 可耐高溫、材質穩定

聚丙烯 (PP) 屬相對穩定的材質，一般來說，PP材質的碗盤、保鮮盒、微波盒、刀叉、筷匙、攪拌棒等，具良好抗酸鹼能力，可耐熱到攝氏140度，可用於微波爐，及盛裝果汁、果醬等酸度較高的食品，或是含酒精的食品。因此PP材質用於水壺，應無安全之虞。

- (4) 6號聚苯乙烯 (PS) 不耐高溫

6號塑膠是聚苯乙烯 (PS)，發泡的PS也就是保麗龍，吸入或皮膚接觸PS，一般不會產生毒性。但由於聚苯乙烯的化學穩定性比較差，當溫度超過75到95℃時可能會釋出苯乙烯單體，苯乙烯在高濃度下會導致呼吸道、黏膜、及皮膚之刺激。勞工長期暴露聚苯乙烯，也有導致肝臟、胰臟、及神經損傷之報告。因此PS材質不適用於盛裝熱水之水壺。

- (5) 7號 (其他) 塑膠指的是1至6類以外的塑膠，其中最有意義的是聚碳酸酯 (Polycarbonate, PC)

聚碳酸酯的原料是雙酚A (Bisphenol A, BPA)，質輕、堅硬、不吸附異味、不會改變飲料的風味，為大多數運動水壺的材質。但近年來的研究顯示，PC於高溫下或甚至某些高效清潔劑、醋或酒精均會使PC中的雙酚A為一種環境荷爾蒙溶出來，此外當容器表面若有刮傷，雙酚A也會溶進飲料裡。所以使用PC製造的塑膠容器時，如有刮傷或損傷的情形，即應丟棄或回收不再使用，以降低雙酚A進入身體內而影響健康 (如生殖功能) 的機會。由於PC可能釋出雙酚A，因此一般不建議用於兒童之水壺。

### 2. 不鏽鋼材質水壺

不鏽鋼為值得推薦的穩定材質，瓶內無塗層，不會釋放有害物質。一般分為不鏽鋼保溫瓶及不鏽鋼水瓶 (又稱不鏽鋼運動水壺或不鏽鋼休閒壺)。

- (1) 不鏽鋼保溫瓶為兩層式不鏽鋼設計，真空隔絕外部，以達到保溫效果，所以保溫瓶的優點是可保冷、保溫，缺點則是重量稍重。
- (2) 不鏽鋼水瓶非保溫瓶，所以為單層不鏽鋼的壺身設計，因此不具有隔熱及保溫效果，如裝入熱水，瓶身可能會燙手，所以建議使用溫度為20℃~60℃以免不慎燙傷。

這幾年不鏽鋼瓶色彩趨於活潑、花色選擇也更多，且重量也較不鏽鋼保溫瓶減重許多，優點為攜帶輕便，所以又可稱不鏽鋼運動水壺或不鏽鋼休閒壺。我們希望孩子到學校或出門旅遊，水壺一定要自己背 (上學的書包更不用說)，而不鏽鋼水瓶的缺點為沒有背帶，不過這一點可以加購背帶式保溫套解決。

### 3. 鋁合金製水壺

鋁合金製水壺因為質輕、堅固，表面可以做各種花色設計，也是常見的水壺材質；然而鋁與阿茲海默症的關聯，一直都是令人擔心的議題。雖然有人懷疑鋁會引起阿茲海默症，但一直未有可靠的證據。2011年7月5日自由時報曾經針對此議題報導，台北榮民總醫院楊振昌醫師指出，雖有部分研究認為兩者有關，但絕大多數的科學研究皆認為一般人不會因為使用鋁容器而增加罹患阿茲海默症的風險。市面上的鋁合金製水壺通常會使用合成塗層防止金屬溶解到飲水中，這些合成塗層的成分之一環氧樹脂可能釋出雙酚A，卻也引發另一種疑慮。現在的鋁製水壺內部經改善之特殊處理後，均標榜著不含雙酚A (BPA free)，且可抵抗腐蝕，耐酸鹼，還可抗果酸的侵蝕，因此可適用於盛裝熱水、茶、碳酸、果汁等飲料，使用範圍比以前更廣泛。由於不具保溫作用，鋁合金水壺雖可裝填100℃熱水，但仍然建議以45℃以下的水溫較安全，以免喝水時燙傷，若必要裝熱水，務必搭配保護套或保溫套，以避免燙傷。

### 4. 結論

任一材質的水壺盛裝冷水皆較無顧慮，當需要盛裝熱水時，以不鏽鋼或耐熱程度較好之5號聚丙烯 (PP) 為優選。建議家長為孩子們和自己準備水壺 (冷)、不鏽鋼保溫瓶 (熱) 各一，並且瓶口要大，方便注入飲水及清潔。另外記得不要重複使用寶特瓶，飲用完後就應該資源回收；而塑膠材質之水壺如有任何摔傷或破損，則不要再使用。還有不要用洗碗機、烘碗機清洗及烘乾水壺，也不要讓水壺在陽光下直射；如能選擇適當的水壺並正確使用，才能既環保又健康。

誌謝：感謝台北榮民總醫院臨床毒物科楊振昌醫師，於百忙中仍撥冗審閱此篇稿件。