

安和國民小學 111 學年度推動家庭教育照片說明

《建置專區網頁與行銷》

安和國民小學家庭教育專區網頁

- 安和校園照片
- 課程計畫備查網
- 數學貢獻平台
- 校園學習步道
- 安和鄉土資料館
- 校園植物導覽
- 段考題庫 >
- 安和本土語專區
- 安和英語日專區
- 來尬冊-數位教學平台

校園資訊站

- **家庭教育專區**
- 防災資訊網
- 營養午餐菜單 >
- 環境教育成果
- 校外人士協助教學或活動專區

校園行事曆

< 今天 > 2023年2月 ▾

週日	週一	週二
29	30	31
	● 寒假育樂營...	● 寒假育樂營...
5	6	7
	● 寒假育樂營...	● 寒假育樂營...
12	13	14
● 開學日	● 課後班開始...	● 志工幹部會...
19	20	21
● 清中升學說...		● 環保小尖兵... 還有更多
26	27	28
		● 和平紀念日...



安和國小家庭教育專區

隨機佳句：捨去昨日的好與壞，把握今日。

新聞公告

公告標題	公告時間
三、辦理家庭教育活動-辦理活動佐證照片(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/31
三、辦理家庭教育活動-彙整表(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/31
二、實施家庭教育課程-派員參加家庭教育研習培訓及回校推廣情形(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/31
二、實施家庭教育課程-家庭教育納入學校課程計畫-高年級(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/30
二、實施家庭教育課程-家庭教育納入學校課程計畫-中年級(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/30
二、實施家庭教育課程-家庭教育納入學校課程計畫-低年級(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/30
二、實施家庭教育課程-家庭教育納入學校課程計畫4小時彙整表(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/30
一、(三)行政組織與運作-家庭教育活動(含祖父母節)納入學校行事曆(111學年度) <small>PDF</small>	2023/5/30

> 更多



	一	二	三	四	五
早	10	20	30	40	50
1	11	21	31	41	51
2	12	22	32	42	52
3	13	23	33	43	53
4	14	24	34	44	54
	午休時間				
5	15	25	35	45	55
6	16	26	36	46	56

家庭教育相關網站



安和國小家庭教育專區

首頁 --> 好站連結

[回到首頁](#)

行事及作業

生活剪影

活動影音

好站連結

請選擇分類

您目前所見到的分類為：全部不分類

網站名稱	網站簡介	新增日期	網站分類
「我和我的孩子：一本給家長的手冊」	親職手冊	2023/6/1	生活課程
新北市政府家庭教育中心	幸福家庭123·親子互動一起來~	2023/6/1	生活課程
愛心防疫	在疫情期間，除了身體健康照顧與落實防疫措施，心理健康的關照也很重要，分享心理健康相關資源給大家參考運用！	2022/5/13	其他
新北市家庭教育中心-影音專區	疫情心理諮詢專線：1925 (依舊愛我) 安心專線 https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4740-52615-107.html	2021/5/19	綜合活動
【心動電話...敲打你的心】	代間教育	2020/2/15	綜合活動
【用你的視角看世界】	尊重多元文化	2020/2/15	綜合活動
【打開上鎖的房間】	為親子關係加溫	2020/2/15	綜合活動
教育部家庭教育網	幸福大步向前走，家庭資源樂分享	2016/7/6	其他

安和國小-快樂學堂班級網站系統 - © 2015 新觀文教事業有限公司 All rights reserved.



新北市土城區安和國民小學

■發行人:廖文志 ■編輯:王天成、林宜佑、林楷、陳文慶
■執行編輯:陳子滢、喻華夏、蔡宜廷、鄭清芳、賴秀婉、謝華馨
■出版日期:112年01月 ■電話:22603451

疫情下的天空

疫情下的天空~暢談「同理心」

校長 廖文志



圖/312 簡若媛



近年來，新冠疫情對我們的生活環境產生了巨大的衝擊與改變。長年在校園的日常生活裡，難免對於孩子的喧嘩嬉鬧感到不耐，或是對上課鐘響的催人而壓力陡增，但我們都沒有想到會有一天，在疫情籠罩下的校園，其一片寂靜的沉默，反而讓人懷念起孩子們的喧嘩話語。每思及此，也不禁讓人感嘆，原來平淡的生活，才是我們期待的幸福人生。

所幸，在大家的努力下，疫情已逐步消退，露出了曙光。回想這段時間，因為疫情造成的恐慌與猜忌，人與人之間的隔閡難免會發生，幸而良善的人們能夠秉持著同舟一命的信念，對於周圍染疫的人，不僅沒有過度的恐慌與排斥，反而是給予鼓勵和關懷。過程中，因為對於病毒的陌生與恐懼，

難免有一小部分的人士會做出缺乏同理心的不當言行，但總體而言，多數人都能秉持人溺己溺、人飢己飢的悲天憫人情懷，這不僅是發自人性的良善面，更是我們整體教育上的成果展現。

孩子們，患難見真情、疾風知勁草、板蕩識忠臣，在危難的時刻，才能考驗人們的意志，這背後的強大力量，便是埋藏在我你心中的同理心。期許在疫情過後，大家能繼續秉持如此的信念，不僅在課業上有所成就，更要在待人處事上，保持開放的心胸，對於不同的人事物，都能多一份關懷與理解，營造和諧的學習環境，避免衝突與紛爭，讓大家都開開心心的上學，沉浸在學習的喜悅中，與大家共勉之~

疫情下的安和 家長會長 洪嘉宏

猶記約莫於三年前，中國大陸開始爆發新冠病毒，接著便迅速的在全世界擴散；在這場全球化的染疫浪潮中，臺灣雖然努力地想避開惡夢，奈何，病毒的擴散速度與範圍，實非人力可抵擋，讓我們也在不久後，逐步的踏入疫情的風暴中。

面對這場疾病風暴，從一開始的清零政策，再到後半段的疫情蔓延，安和國小的師生們面臨了兩次的長期實體停課，以線上授課來取代。這段期間，家長不僅要擔心孩子的健康，也要煩惱孩子的學習是否會有重大的影響。所幸，安和國小雖有部分師生染疫，但都能逐步恢復健康，重展校園的和諧與活力。展望 2023 年疫情能進入尾聲，希望

在新的年度能一掃陰霾，讓孩子的學習不再受到干擾。

回顧這兩年多來，為了因應各項防疫政策，教學方式不斷的調整、改變，老師們負擔沉重的壓力，對於從未接觸的線上授課方式，只能不斷精進自己的知能，以符應疫情下的衝擊與家長的期待，在此，特別感謝老師們的努力與付出。而家長們不僅要擔心疫情下的工作與生計問題，更要負責家中年幼兒子的照顧與學習，可謂蠟燭兩頭燒，其箇中苦楚，也只能自己往肚裡吞，身為家長的我更能感同身受，在此也讓我對您說聲：各位爸爸媽媽、阿公阿嬤、叔叔阿姨們，你們辛苦了。



疫情即將過去，相信沒有被打不倒的我們必將更加強大。期待在安和校長與老師們的帶領下，安和可以延續優良傳統，再創輝煌的一頁。年近尾聲，也是闔家團圓歡慶的好日子，這段時間的辛苦，所幸有大家一起陪伴著，一起走過。大家可以利用春節期間好好舒展身心，迎接嶄新的未來，讓我們一起守護這充滿活力與熱情的安和校園。

順祝 新年快樂！一切順心！

關心孩子也要關心自己!

謝華馨 老師

這幾年因為疫情衝擊對許多人的身心造成影響，家長除了好好照顧孩子，「自我照顧」也很重要!唯有能好好調適自己的身心狀態，照顧好自己，才能兼顧工作與家庭。當疫情影響了生活，家長可以做的是：

1. 照顧好自己：自我防護，如有身體不適，尋求醫療管道治療，充分運動，釋放壓力，保持健康狀態。
2. 照顧好家庭：維持家中規律作息，讓日常生活維持穩定。注意均衡飲食，增進身體健康與免疫力。關心孩子的身心健康，對疫情的想法，傾聽接納孩子的不安和感受。
3. 困難時求助：若家人或自己有精神緊繃、長期失眠惡夢、情緒極度焦躁、不再從事有興趣的活動、過度焦慮無法出門等，會影響到日常活動的情形，請尋求專業心理諮詢輔導資源。疫情心理諮詢專線：1925 (依舊愛我) 安心專線。
4. 情緒放鬆活動：和孩子一起做家事、冥想、聽音樂、深呼吸、追劇、聊天、看看書、休息、說笑話、畫畫、運動……。
5. 鼓勵自己:為自己好好打氣! 家長和孩子都因為疫情而努力做出許多改變，調整了生活方式。有機會時，用自己喜歡的方式犒賞一下自己，然後繼續好好生活。

面對疫情還有哪些資源可以使用呢？

試試「安心抗疫輔導資源」與

「心情溫度計 APP」吧！



安心抗疫輔導資源

好書介紹~ 下一個春天

陳芊瀾 老師



推薦好書：本書榮獲
「2020 年凱迪克銀獎」

書名：《下一個春天》

作者 / 繪者：Pham, Leuyen

譯者：范曉星

原文出版社：

Roaring Brook Press

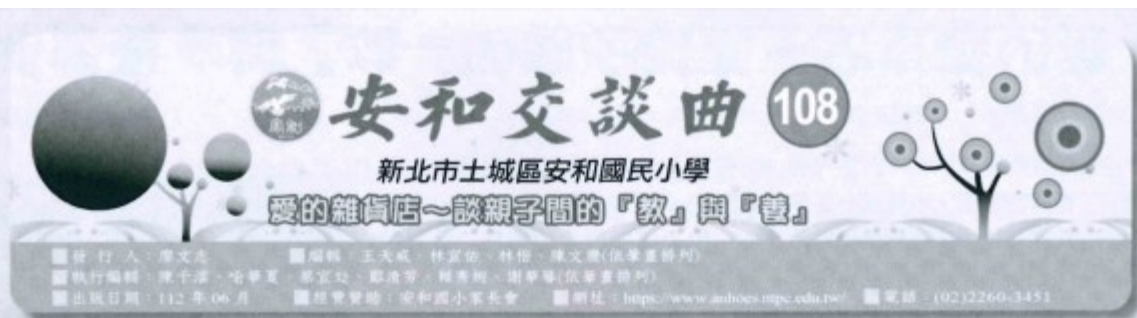
2019 年底發現首例新冠肺炎，到了 2020 年新病毒便在全世界開始肆虐，變成一場全球性的大瘟疫，也變成人類永不能抹滅的黑暗回憶。回想這兩年來，我們的生活因為疫情而發生了重大的變化，不能正常上班上課、無法舉辦大型活動、無時無刻要戴著口罩、家庭結構的改變……，一場疫情帶給大家難以彌補的損失以及不能磨滅的傷痛，就像一場嚴酷而永無止境的寒冬。在這場凜冽嚴峻的嚴冬中，我們要如何從中覓得一絲春光，嘗得一分春色，好聊慰我們在這場疫情中的悲傷？

今天我想分享一本很棒的繪本~《下一個春天》。本書的封面是一位女孩與一隻黑貓的背影，窗戶上吊掛著許多愛心，彷彿窗外的世界是一片充滿祥和、令人心嚮往的平和春色。全書透過一隻小黑貓的視角，以不疾不徐的節奏敘說因為疫情，世界產生的變化。曾是車水馬龍的街道，轉瞬間變為空城，與熙熙攘攘的景象大相逕庭；除了不得不外出的人之外，其他人都得躲在家裡。全文沒有提到「疫情」兩字，但在這場全球性的災情中，每個人都是平等，沒有人能置身事外，也因此本書能在諸多讀者心中泛起片片漣漪。

其中讓我印象最深刻的文句：「每個人都回到家裡，關上門，等待。」簡單的篇幅裡，作者用圖畫帶出一幅「平等」的畫作，無論種族、無關年紀、無須在



意性別，都因為這場疫情擔心受怕，不須過多文字的描述，卻真實反映出每個人的心聲。「但在心裡面，我們全都一樣。」當夜幕低垂時



「愛的雜貨店~談親子間的『教』與『養』」

校長 廖文志

日前，在校園中巡視，不經意看到幾位大朋友圍繞著一位小朋友，心想是發生什麼糾紛了嗎？便趕緊上前關心。走近一看，只見一位身材瘦高的大男生，對著蹲在地上啾泣的小朋友說：「小弟弟，不要哭，怎麼了，哥哥可以幫你…。」周遭圍觀的孩子們，也七嘴八舌地安慰著這位小朋友。

原來是幾位五年級的大哥哥、大姊姊，正在安撫一位心情不佳的低年級小朋友，看到這溫馨的一幕，不禁為孩子們的體貼與善良，感到深深的驕傲。當然，孩子能有這般慈愛的優質表現，除了老師平日的教導外，家長們的身教與言教更是居功厥偉，唯有良好的家庭教育，才能教養出有「愛」的孩子。

在功利主義盛行的世代中，家長們難免會以孩子的課業學習為教養的重心，但不可忽視的，學習如何與人相處、培養高尚的品德，更是現今家長應該要念茲在茲的重點。資訊流通快速、人與人緊密連結的社會，獨善其身是無法讓孩子快樂學習與成長的，唯有你好、我好、大家好的「共好」思維，才是我們在教養上應該努力的目標。

在親子教養中，提供以下幾點讓大家參考：

- 一、注重孩子的個性和特點，針對孩子的個性，給予適切的教育和指導。
- 二、了解孩子的興趣和嗜好，培養孩子的專才，讓孩子可以從學習中感到愉悅。
- 三、當孩子有進步時，給予孩子適當的鼓勵和支



持。

四、鼓勵孩子的自主學習，讓孩子發揮自己的創造力和想像力。

五、注重孩子的均衡發展，不僅關注學業成績，也要提升孩子的品德修養及社交能力。

以上，願安和親師共勉，為培養獨立、自主又懂得關愛的孩子一同努力！



一年7班 江依橙

「愛的雜貨店~談親子間的『教』與『養』」

家長會長 洪嘉宏

自擔任家長會長以來，對於校園事務有了更深的認識，也發現到在校園中學習比較落後或人際關係比較薄弱的孩子，似乎都跟家庭教養有著密不可分的關係。有時，我們會誤以為家庭經濟較為優沃的孩子就能有較好的表現，但其實不然，唯有健全的家庭，以及父母給予孩子的關懷與愛，才是孩子成長的原動力。

大部分父母對子女的愛都是無庸置疑的，但除了深切的愛之外，在行動上我們該如何建立健康的親子關係呢？透過平時的關心和支持，尊重孩子的感受和想法，給予足夠的信任及良好的溝通，在孩子

有需要的時候理解他、協助他，藉此建立孩子良好的自尊心和自信心，進而培養健全的人格以及面對挫折的勇氣。

作為家長，我們都希望孩子能夠健康快樂地成長，成為有用的人才。然而，這並不是一件容易的事，需要我們花費大量的時間和精力來進行親子教育及養育。所以，在此懇請各位家長們，每天都儘量抽出時間，陪孩子聊聊天、關心孩子的在校生活；假日時，也儘量安排親子互動時間、一同從事休閒活動，相信您的孩子，在有愛與關懷的家庭中成長，必然能夠快樂的學習與長大。



親職文章分享—談親子間的良性溝通

文章出處：未來 Family 周刊羅綺英記者

文章整理：賴秀婉

兒童臨床心理師李介文在演講或諮商時，常遇到爸媽希望他教授如何用一句話或一兩招，讓小孩秒聽話、秒冷靜，但從實務經驗來看，這是不太可能的事。

到底爸媽該如何和孩子對話，親子間才能溝通無礙呢？李介文建議可掌握以下 5 種方法：

一、情緒要平穩

「孩子不聽話，有時是當下的情緒反應，但也有可能是長期累積的互動結果。」管教孩子，直接用打或罵的方式，看似立即有效，但孩子只會記得曾被嚴厲的打罵，並不會記得做錯事的原因。

二、依孩子的反應，調整當下目標

孩子的情緒調控和認知發展能力，都不如大人成熟，他拒絕、不買單，也很合理。和孩子溝通，爸媽一定要調整心態，「不是大人覺得要怎樣，小孩今天就非得照做不可。」

三、把話說清楚

爸媽常習慣用否定句，不要或不行……。李介文建議明確的指出希望孩子做什麼，指令要很清楚。例如：你不要哭了！可以換成：你先到（房間）等我（10 分鐘），我再過去找你……。

四、提供選項給孩子

爸媽給明確指令的同時，也要有孩子拒絕要求

的心理準備。

若孩子哭鬧時，可以提供選項給孩子做選擇，例如：你要在客廳或房間等我？你要先吃東西還是玩玩具？先釋放

出友善的訊息，等孩子情緒穩定後再溝通。

五、教孩子學會說「原因 + 情緒」的句子

很多大人罵小孩「你怎麼那麼愛哭？」結果小孩哭更慘。若能先讓孩子把情緒降下來，再來解決問題，小孩會有一種被理解的感受，接下來才有進一步的溝通。

很多爸媽習慣用威脅的方式說話，李介文建議「與其用威脅的方式，不如事先把規則建立好。」「爸媽就像孩子的教練，每次建立規則前，先幫孩子想好可以怎麼做，提供孩子具體的策略。」透過基本規則的建立，讓孩子知道我是有能力的，我是可以做得好的，久而久之，也能正向形塑孩子的性格。



教養好書分享

「教養，無所不在」

喻華夏 老師

最近有以前教過的學生剛為人母，和我分享了孩子新生階段的甜蜜與負擔，讓我在夜深人靜時，再次憶起自己陪伴兩個孩子的點點滴滴。只感覺時光飛快，孩子彷彿一下子就長大了，和他們相處的每個刹那，都是獨一無二、錯過不再的珍貴畫面。這讓我想到為人父母，不但要照顧好孩子，讓他們衣食無缺，還希望孩子可以平平安安，過上幸福快樂的日子；更重要的是，我們會在意對子女的教養，是否能讓他們長大後，成為一個更好的人。所以為人父母，不只值得尊敬，更是任重道遠。

今天想和大家分享一本好書，書名為「教養，無所不在」，是由知名作家兼環保志工李偉文醫師所著。內容絕不是只告訴大家教養就應該如何如何，而是藉由多年以來和子女相處的過程中所得到的領悟，分享正向教養的想法和成果，十分值得大家參考。作者認為：父母要準備好適當的環境與恰當的家庭氛圍，讓孩子朝著父母設計的方向前去，且教養孩子最高的目標是讓孩子以為他是自由自在，海闊天空的，可是不管他怎麼選擇，都在父母的掌握之下，也就是「教養彷彿不在，其實無所不在」。以下分享幾個書中令我印象深刻的教養想法，希望能讓家長在教養孩子上擦出反思與創意的火花：

◎陪孩子安排寒暑假生活計畫：

在我擔任導師工作的生涯中，常常發現孩子除了假期規定的作業外，就是送去安親班；孩子的生活不是被安排，就是沒有安排，白白浪費了寶貴的時間，可是別忘了，孩子真的長得好快呀！所以作者認為家長應該先陪著孩子做寒暑假的生活計畫和紀錄，並鼓勵他們持續做下去，這不僅是訓練孩子主動與自律學習的好機

會，也能為他們留下豐富的學習歷程。

◎要以溫柔而堅定的方式建立孩子的規矩：

有些孩子容易在家長過度的保護與安排下養成被動與不成熟的個性，會對他們日後的發展與人際產生不利影響。作者強調生活習慣與態度的重要，先協助他們學會正向思考、訂定計畫、面對挫折、常規、自律與負責的養成。有了這樣的訓練與要求，等到孩子逐漸長大，他們才有「能力」自由選擇與安排自己的生活，身為家長的我們才能較放心。

◎營造家中的魔幻時刻：

家是孩子的避風港，也是凝聚全家向心力的地方。孩子在成長過程中，一定會有徬徨、沮喪、疑惑、需要慰藉的時候，這時我們需要展現家庭的價值，營造一個可以療傷、解惑、理解的環境與時刻，這就是作者認為的「魔幻時刻」。作者選擇的一種方式就是不要有電腦、手機等外在干擾的「家庭電影院」，家長先做功課，選一部適合的好電影，全家人一同坐在一起，全神貫注，跟著劇中人物感受生命的困境與選擇，相信事後這會是全家人的話題。孩子沉浸在這樣的氛圍中，有共鳴、有領悟，不同文化的影片也讓他們眼界更為寬廣，情緒與想法有了充電與重新出發的機會，更重要的是，家人的心也更近了，效果是不是很「魔幻」呢？

◎給孩子犯錯的空間：

我們可能有時候太忙或個性較急，或想要求做事效率，而剝奪了孩子做事的機會，這其實是奪走了他們發現的權利，讓兼具家長與老師身分的我，有了深切反省的機會。作者在生活中會盡量給孩子犯錯的空間與機會，所以他會儘

量讓孩子多做事情，雖然過程中會有碰撞或失敗，但這些摸索與嘗試，可以讓孩子獲得經驗與信心，所以不要急著幫他們收尾或給答案，如此才可以培養孩子遇到問題，仍有走下去的熱情與信心。

「孩子真的長得好快！」相信大部分的家長和我有相同想法，然而孩子接下來仍會用很快的速度畢業，很快的速度有自己的朋友圈，甚至很快的速度離開我們，闖出自己的一片天……所以希望在有限而珍貴的親子相處時光中，家長可以用最適合的教養方式，讓孩子得到最棒的養分。最後，我想起近期有部名為「First Love 初戀」的日劇中，每當女主角遇到難關而沒有勇氣時，她的媽媽總是一邊輕撫著女兒的臉頰，一邊說道：「妳是我心目中特別的小女孩，妳會沒事的。」

願天下的父母都能用如此溫柔的方式鼓舞自己的子女，讓他們獲得堅強的力量，去面對自己的人生。



書名：教養，無所不在
作者：李偉文
出版社：遠流出版

家庭教育刊物~校刊

安和校刊38期

首頁 安和達人秀 原來我

我○○

一年1班/吳翊珊 指導老師：陳芷芸老師

我妹妹

我的妹妹長得很可愛，有一點胖胖的，她的眼睛很漂亮，就像天上的星星。她的頭髮短短的，但是很軟，我真的很愛她。

妹妹年紀還小，沒有辦法照顧自己，我就會幫著媽媽一起照顧她，聽到她叫我哥哥，我就好開心！

希望妹妹能夠趕快長大，就能陪我玩，我會永遠愛她！

二年3班/何雨芯 指導老師：王慧雯老師

我奶奶

我的奶奶個子嬌小，臉上市膚有些黑斑，走起路來卻健步如飛，活力十足。

奶奶每天早上總是準時叫我起床，煮好早餐讓我吃，再帶我上學。中午放學回家，奶奶也總是在校門口接我。

如果我有不會的功課，奶奶也會教導我。奶奶很嚴格，但是對我也很好。奶奶總是把家裡打掃得一塵不染，我覺得她是一個嚴格又認真的人。

三年4班/林芯蕾 指導老師：黃憲璋老師

我的偶像

說到偶像，有人的偶像是舉世聞名的偉人，有的人是顏值破表的明星……等，而我的偶像就是有著平淡無奇的外在，表現平庸卻又自信爆表，遇到挫敗事情卻又樂觀看待、開朗面對的「天才老爹」。

我的爸爸有「三高」——長得很高、自信很高、說的話讓人覺得笑點很高。他常常自誇「琴、棋、書、畫」、「十八般武藝」他皆會，但——都不精通。他是一位幽默大師，自信滿滿的他，常常妙語如珠，逗得身旁的人開懷大笑。所以他處世圓融、八面玲瓏，工作業績總是相當好，常常是公司排名第一的「TOP-Sales」。

雖然爸爸業績不錯，但他常念：「賺錢不容易！」身為房仲的他，不管春、夏、秋、冬，都要冒著風吹日曬，騎著摩托車，忙碌地穿梭在臺北市的大街小巷裡。他雙手晒得黝黑的皮膚，像是戴了一副黑色的手套，是為家犧牲、努力的印記。他常常忙到很晚才回家，他說做業績是不分時間的。

樂觀開朗的爸爸，遇到挫折，總會說：「一切都是上天最好的安排。」他也教導我，要以歡樂取代憂愁，要學會和逆境相處。所以他不僅是我學習的榜樣，更是我心目中的偶像，謝謝平凡的他，給我衣食無缺、快樂的生活。

四年11班/江羽傑 指導老師：蔡嘉玲老師

我的偶像

我的偶像是我的媽媽，她的眼睛大大的，鼻子小小的，耳朵小小的，嘴巴小小的，頭髮長長的。她的工作是寄貨員，所以力氣很大，每天都要忙到很晚，她是最崇拜的人。

我的媽媽愛打扮自己，每天都打扮得漂漂亮亮的，像是出門去吃飯，跟同學去聚會，跟朋友一起去KTV唱歌，出門去遊樂園玩，甚至連買東西都要打扮得漂漂亮亮。我的媽媽打扮的時候，都會打扮得很久，每次要出去時，都要費一大番功夫打扮好，她打扮好的時候，看起來真像仙女。

我的媽媽力氣很大，因為她是寄貨員，每天都要搬很多東西，所以力氣才會這麼大；每次家裡有重物要搬的時候，很多東西都是媽媽在搬；有朋友要搬家的時候，媽媽都會幫忙，我覺得我的媽媽是一位大力士。

我的媽媽非常愛漂亮，我希望她能永遠青春美麗；我的媽媽力氣很大，我希望我能和她一樣力氣很大，以後有重物要搬的時候，我都可以幫忙。