新港親職教育專刊

Shin-gang Parent Education Periodical

民國九十七年　一　月號

發行人：馮幼中　顧　問：姚阿情

編　輯：李南宏、柯鳳仙、柯靜芝

http://www.sgps.chc.edu.tw

家長請簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

教務處公告

一、行事公告

1. 本學期休業式為 97 年 1/18(五)，上午 10:10 放學
2. 寒假為 97 年 1/19-2/11(一)
3. 寒假返校日為 2 月 1 日，上午 10:10 放學
4. 下學期開學日為 97 年 2/12(二)，正式上全天課。
5. 圖書館電腦化預計寒假中完成，感謝葉釋霙老師帶領六年級計 15 位大哥哥、大姐姐，將圖書館佈置得煥然一新，預計初期將在下學期開放借還書作業，感謝九十週年校慶籌劃小組師長決議將部分剩餘款，支援圖書館電腦化作業所需經費：購買借書證卡、添置電腦及印表機各一部。期待下學期每位小朋友就有一張嶄新的借書證，也請同學愛惜，踴躍前往借閱；中期將規劃圖書館查詢服務、添購新書、接受各界捐增圖書充實圖書室，除此之外，如果學習過程中需要上網查詢，除了可以到鄉立圖書館查詢列印外，還可利用學校圖書館作查詢列印的用途，上網查詢服務初期將先開放給家中未有電腦的小朋友，長期希望透過各項的推廣活動，鼓勵小朋友多閱讀、多借書，親近、喜歡圖書館。志願擔任圖書館志工的大哥哥、姐姐如下：

   六甲潘如瑩、林于旋、劉韋麟
   六乙林冠伶、姚欣亞、許涵琇
   六丙周宗佑、陳禹喬、郭欣達
   六丁曾育琳、陳祺峻、林君維
   六戊周雪琪、蔡宜均、周玟均

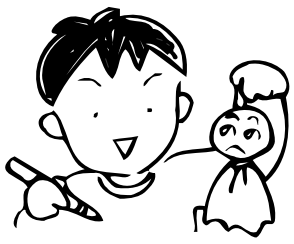
二、榮譽榜

1. 恭喜本學期智慧果入選同學：

   六乙：周永逸 投稿文章為：童話故事~山好想看看自己
   六乙：柯俊宇 投稿文章為：童詩~山好想看看自己
   一丁：王子綾 投稿作品為：黑白畫

2. 恭賀順議主任參加九年一貫電子報徵稿入選。

訓導處公告

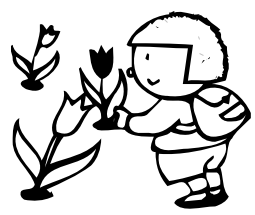


一、榮譽榜：

日　期	姓　名	班級	比　賽　項　目	名 次	指導教師
96.11.18	柯冠瑜	四戊	彰化市長盃語文基測比賽四年級組	第二名	劉姿伶
96.11.20	蔡尚寬	五丙	中華民國兒童美術教育學會第三十八屆日本世界兒童畫展全國徵畫比賽	特　優	葉芳玲
96.12.1	陳彥妏	四丁	中華民國國語文研究協會國語文競賽彰化區四年級組	特　優	葉瑋華
96.12.16	蔡芳廷	六戊	九十六年度道東書院親子寫生比賽國小高年級組	佳　作	曹潔心
96.12.16	王子綾	一丁	台中縣第十五屆全國兒童聯想創作畫比賽國小一年級組	第二名	林慧琦
96.12.16	陳　真	二丁	中華民國第十一屆「總統盃」全國心算暨數學計能比賽國小二年級心算組	第二名	柯碧雲

二、宣導事項：

1. 六年級班親會於 97.1.21/22 辦理兩天一夜畢業旅行，參觀海生館、墾丁國家公園等教育單位。
2. 訓導處於今年寒假規劃武術、桌球、體操三個免費育樂營，培養三、四、五年級學生從事正當休閒活動，並養成規律運動習慣。
3. 教育部為提昇國人體能，推動體適能健康體育護照之政策，為方便家長可隨時上網查閱貴子弟體適能情況，目前已將健康體育護照改為電子化，簡化學生填寫檢測資料問題。請各家長輔導子弟上網填寫有關資料，並鼓勵子女利用課餘時間多從事體適能活動，增強體力，為將來儲備更多的競爭條件。教育部體適能網址：www.fitness.org.tw
4. 伸港鄉公所、埤墘社區發展協會暨生暉愛心慈善會於 97.1.20（日）9：00-14：00 假伸港國中第二校區辦理「2008 愛在伸港愛心園遊會」，活動所得捐助貧困學童午餐基金，本校六年級師生將前往表演「創新式大會舞」，屆時歡迎家長共襄盛舉。
5. 本校致力推展交通導護志工，以共同維護學童上下學安全，值勤時間可依照個人作息彈性安排，又能免費參加生涯成長研習課程，歡迎有意願之人士與本校訓導處聯繫（無子女就讀本校亦可加入），共同投入服務志工行列。



輔導室公告

1. 資源班、普通班期末 IEP 會議，請家長配合與教師約定時間踴躍參與。
2. 特教推行委員會期末檢討會議於 1 月 9 日召開。
3. 本校一、二月份兒童感恩慶生會合併於 1 月 10 日 8：00 在視聽教室舉行，目的在教導小朋友要有感恩惜福的觀念，參與感恩慶生會的小朋友都會拿到一張學校製發的感恩卡送給爸爸、媽媽，以及合作社生日禮券一張。
4. 本校位於北棟一樓資源班教室下學期將遷至忠孝樓一樓。
5. 就讀本校的小朋友家長若領有身心障礙手冊或您的小朋友持有重大傷病卡或殘障手冊，請主動與級任老師或輔導室聯絡，以方便學校幫您爭取福利補助措施。
6. 本校 96 學年度在校長極力向教育局爭取下，已有 2 位特教助理員到校協助本校特教生，協助他們在學校的各項學習活動。
7. 本校與鹿港彰化基督教醫院鹿基分院有簽訂合作契約，於每週三下午會派專車至本校載送特教生至醫院做復健治療，費用全免，有此需求之學生家長可向本校輔導室申請。

人事室公告

護理師鄭素霏小姐於 96 年 12 月 31 日退休，新任護理師為郭銀珠小姐。

總務處公告

林主任委員稜隆說：這次新港國小創校九十週年校慶學校最辛苦，記得，70 週年的時候，當時要辦校慶限於校地太小、沒有經費，一直辦不起來。今年 90 週年校慶，馮幼中校長很有魄力，克服一切困難，尤其在景氣這麼不好的狀況下，竟然募款高達 170 萬元，完成不可能的任務，已經寫下歷史，實在不容易。

校長很感謝籌備會團隊、校友會團隊、行政團隊、家長會團隊，群策群力共同投入這次校慶的募款及各項活動，得以順利的進行。林稜隆主委和陳增智醫師的精心設計，紀念圖騰結合學生的體能訓練，彰化新聞、和美時報都有登出，成為本校的特色。

這次校慶對外募款 160.41 萬元，縣內各級學校禮金 9.59 萬元，累計總額為 170 萬元。十二月二十七日，召開校慶檢討會，陳增智醫師提議從結餘款中，提撥 2 萬元購 1 台自行車，做公務車及支援圖書室電腦化。目前支出部份到目前為止是 156.0419 萬元，結餘新臺幣 13.9581 萬元，校慶籌備會決議提撥給家長會，供學校建設之用。【詳細請上新港國小網頁（www.sgps.chc.edu.tw）參閱九十週年校慶徵信一覽表】。

校慶幕後功臣，台大幼稚園林稜隆園長的公子林和生、林和昌兩兄弟，情義相挺、犧牲許多寶貴時間，免費全程錄影及剪接製作 90 週年校慶光碟。總之，千言萬語還是再次感謝大家的支持。

憂鬱自殺防治宣導

※危機就是轉機，如何面對生命中的創傷

近來校園意外事件頻傳，讓人心痛因為面臨困境而選擇放棄生命的孩子，也加強大家對挫折容忍度的重視。當校園中不幸發生意外事件時，總讓人感到悲傷難過，根據研究報導與實務工作經驗，在意外事件發生後，會讓人產生極大的心理震撼與衝擊，甚至有的人會出現嚴重的煩惱憂愁與緊張害怕！預防重於治療，以下提供一些創傷輔導的方法，讓您了解面臨意外時該如何接納困境和情緒。熟知 1 問：懂得辨認自殺高風險；2 應：對自殺高風險群做適當回應；3 轉介：懂得尋找適當資源協助或轉介行政院衛生署安心專線 0800-788-995（0800-請幫幫-救救我），唯有正確的認知及緊急危機處理，大家共同合作才能降低自殺率，成為一位他人生命危險困境「守門人」（Gatekeeper）！

一、你注意了嗎？意外和挫折發生的可能反應：

1.害怕睡覺或不敢一個人睡覺、可能會失眠、甚至做惡夢、說夢話。
2.無法專心課業，缺乏學習興趣，發呆，或成績退步。
3.懷疑生命的意義，例如會問：「活著做什麼？」、「人好像隨時會死？」。
4.變得沉默、退縮、沮喪、了無生氣，對外在事物沒有反應，厭食或暴食。
5.常常擔心、害怕、容易生氣或是不自主哭泣。
6.不想上學或參加各種活動。
7.破壞行為或爭強好鬥，希望獲得師長較多的注意。
8.生理的反應：如頭痛、肚子痛、經痛、胸悶、感覺疲累沒有力氣、、等。
9.回想起過去親人過世的經驗。
10.濫用藥物或喝酒。

二、如何陪伴孩子度過困難？主動尋找資源協助：

如果孩子遇到意外或困境，讓我們一起耐心陪伴與關懷接納孩子，我們可以試試看下面的方法：

1.主動關懷詢問孩子，意外事件發生後的反應及感受。
2.多花時間去陪伴孩子，觀察孩子的反應。
3.提醒孩子有任何需要，你會和他一起面對困難和挑戰。
4.接受孩子的擔心害怕，鼓勵孩子說出對自己的想法。
5.甚至可以和孩子討論有關他們對死亡的看法。

如果孩子有情緒反應，請試著包容了解並接受。若孩子持續出現上述反應，超過二星期以上，請您與主動與輔導處聯絡，我們可提供的服務有：協助面對意外或死亡的心情調適諮詢、辦理憂鬱及自傷專題講座、提供書籍參考、小團體輔導、心理師諮商諮詢服務、認輔老師輔導與引進社會資源協助…等。如果您有以上需求或任何疑問，請您與輔導處聯絡。聯絡電話：7982310 轉 15，我們將竭誠為您服務！

三、你認識憂鬱嗎？如何憂鬱治療？

每個人的情緒都會有高低起伏，生命當中可能因遭遇到失落、挫折而出現憂鬱的情緒；憂鬱的表現，可分為五大層面，分別是情緒、動機、思考、動作、生理等層面。1.情緒方面，會有憂鬱的情緒；2.動機方面，會對事情失去興趣；3.思考方面，缺乏自信，經常對事情有罪惡感，思考困難或無法專心，甚至出現自殺想法；4.動作方面，行為變得急躁或遲緩；5.生理方面，會出現體重減輕或增加、厭食或暴食、失眠或沉睡、疲倦或無力等現象。

特別提醒大家，有憂鬱症狀不等於得憂鬱症，憂鬱症需經精神醫師專業判斷評估，並排除其他生理因素或服用藥物所引發的憂鬱症狀以及其他精神病、精神分裂症、情感性精神分裂症、、的可能性之後才能下此診斷。根據臨床研究，憂鬱症治療最有效的方法是藥物治療與心理諮商。藥物治療主要是藉由藥物調整腦內神經傳導物質的平衡，進而減緩憂鬱症狀。心理諮商常用的治療包括：認知行為心理治療（CBT）、人際關係心理治療（IPT）、辨證式行為治療法（DBT）、家族治療、領悟取向心理治療與團體心理治療六種，經過研究證實都具有不錯的療效。藥物治療可快速有效調整腦內神經傳導物質的功能，降低症狀的嚴重度；心理諮商可讓人學習正面思考、情緒調節及適應壓力等策略，改善憂鬱程度。

四、我們可以做些什麼？

公開談論自殺的話題並不會讓人有想自殺的念頭！對於想自殺的人而言，如果有人能及時和他談一談，可以幫助他降低真的去自殺的危險性，所以要把握機會傾聽想自殺的人想法，適時地給予關心，鼓勵他接受幫忙。有 8 至 9 成自殺的人在自殺前會向身邊的人表達想自殺的念頭與求助訊息，所以適時敏感發覺並提供關心協助是非常重要的！他們不是非常想死，而是內心充滿矛盾，雖然他們感到絕望痛苦想要結束生命，但他們也渴望有人可以及時提供幫助，讓他們順利度過難關。

建立校園自傷防治三級預防，將能有效預防自傷。一級預防由個人面、學校面、制度面及法律面來擬定計畫和實施策略，辦理尊重生命、愛惜生命的體驗活動和宣導。二級預防重視早期發現、早期輔導，篩選出高危險群學生並加以輔導，以減少憂鬱自傷發生的可能性或嚴重性。三級預防是輔導自殺未遂者與自殺身亡者的周遭朋友或親友，建立自殺與自殺企圖之危機處理與善後處置標準作業流程。

人生總會遇到許多困難和挫折，懂得尋找資源求助和熱心協助他人渡過難關都是非常重要的事！困頓的當下確實非常痛苦難熬，但風雨和黑暗總會過去，黎明和光明即將來臨！就讓自己放下煩惱和憤怒，退一步海闊天空！親愛的朋友，活著！生命就會有無限希望和機會！雖然這扇門關閉了，但是另外一扇窗卻為你打開，只要你願意，就能化危機為轉機，加油！

本文節錄自 2006 年 12 月出版.56 期馨園雙月刊第 4.5 頁

勘誤啓事：

新港親職教育專刊 96 年 12 月號，草港國小捐贈本校創校九十週年校慶金額為新台幣參仟圓整，特此刊正。