



# 新港親職教育專刊

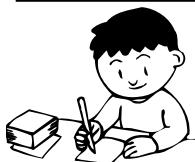
Shin-gang Parent Education Periodical

民國九十七年十二月號  
發行人：馮幼中 顧問：張新建  
編輯：李南宏、柯鳳仙、柯靜芝  
<http://www.sgps.chc.edu.tw>



年 班 學生姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

## 教務處公告



- (一)恭喜—周佩穎老師參加—「97 年度提升國民中小學教師多元評量與紙筆測驗命題優良試卷評選活動」，兩份試卷均榮獲英語科甲等，全體師生同賀！
- (二)11/21 舉行的三年級閩南語朗讀比賽成績，  
第一名 三丙林怡如  
第二名 三乙施秀臻  
第三名 三丁林侑儒  
恭喜以上小朋友！
- (三)12/4(四)進行六年級英語闖關，將測驗中廊的世界地圖 30 國國名，同學請多多練習，爭取好成績。
- (四)12/11(四)進行每學期例行的數學抽考，考試範圍為本學期第一、二次月考全部，請同學提早準備。
- (五)本校英語村硬體建設將於 12 月 5 日完工，目前忠孝樓城堡型入口已完工，請各位小朋友要共同愛護。

## 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
97.09.22	曾信維	六甲	97 年度全縣運動會，榮獲跳高第七名	第七名	謝仲鎮
97.10.19	蘇上智	六丙	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽高年級組	第一名	葉芳玲
97.10.19	黃文暄	五丁	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽高年級組	第二名	曹潔心
97.10.19	周翊哲	六丙	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽高年級組	第三名	葉芳玲
97.10.19	姚惠元	六丁	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽高年級組	佳作	柯鳳仙
97.10.19	黃威致	五戊	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽高年級組	佳作	施亨遠
97.10.19	柯呈翰	四丁	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽中年級組	第一名	周玉香
97.10.19	林婉芸	三戊	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽中年級組	第二名	黃凱雯
97.10.19	周玥瑩	四乙	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽中年級組	佳作	蔡瑞珍
97.10.19	楊智皓	四乙	伸港鄉「我愛鄉里」書法比賽中年級組	佳作	蔡瑞珍
97.10.19	周昱伸	五丙	伸港鄉「我愛鄉里」繪畫比賽高年級組	第二名	陳小鶴
97.10.19	黃建源	四丙	伸港鄉「我愛鄉里」繪畫比賽中年級組	第二名	蔡舒如
97.10.19	謝汶芳	四戊	伸港鄉「我愛鄉里」繪畫比賽中年級組	第二名	阮思旖
97.10.19	楊孟真	四戊	伸港鄉「我愛鄉里」繪畫比賽中年級組	第三名	阮思旖
97.10.19	林詠聖	三戊	伸港鄉「我愛鄉里」繪畫比賽中年級組	佳作	黃凱雯
97.10.19	謝云宣	二甲	伸港鄉「我愛鄉里」繪畫比賽低年級組	第一名	朱菊蓮
97.10.19	李宜珈	一乙	伸港鄉「我愛鄉里」繪畫比賽低年級組	佳作	劉玉嵐
97.10.21	曾信維	六甲	97 年度縣長盃跳高比賽	第二名	謝仲鎮
97.10.22	曾信維	六甲	97 年度縣長盃三項運動比賽	第三名	謝仲鎮
97.10.22	田徑隊		縣長盃國小男生組田賽總錦標	第四名	謝仲鎮
97.11.19	周郁展	四乙	97 年彰化縣縣長盃跆拳道錦標賽（國小男子個人品勢色帶 M 組）	第一名	莊世贊
97.11.19	周皓暄	五丙	97 年彰化縣縣長盃跆拳道錦標賽（國小男子個人品勢色帶 K 組）	第三名	莊世贊
97.11.19	陳心瑀	五戊	97 年彰化縣縣長盃跆拳道錦標賽（國小個人品勢色帶 I 組）	第三名	柯宗佑
97.11.19	陳信延	六甲	97 年彰化縣縣長盃跆拳道錦標賽（國小男子黑帶組-中乙量級）	第三名	柯宗佑

## 二、宣導事項：

- (一)本學期三、五年級游泳教學已於 10 月 31 日圓滿結束。
- (二)10 月 9 日邀請張碧霞老師蒞校講演「節能減碳抗暖化」，讓學生瞭解節能減碳抗暖化的來由與實踐的方式。
- (三)10 月 16 日邀請鄭世玲護理師辦理反毒宣導講座，讓學生瞭解毒品的危害及拒絕毒品的誘惑。
- (四)11 月 6 日健康中心郭銀珠護理師講演「性別平等教育宣導」，讓正值青春期的男女生，有正確的兩性觀念。
- (五)本校長笛團二團於 11 月 7 日正式成立上課。
- (六)11 月 14 日辦理本學年校慶趣味競賽，全校師生在歡欣期待中熱情參與，活動圓滿結束。
- (七)11 月 20 日陳麗雪老師蒞校講演「人權法治及品德教育」相關議題，鼓勵同學多說好話，多做好事。
- (八)12 月 2 日辦理中、高年級校外教學，12 月 3 日辦理低年級校外教學。
- (九)本學期伸港鄉分駐所支援本校導護工作，於上下學期間派員警協助路口導護，請貴家長遵守本校接送區規劃及交通規則，避免開單受罰。

## 總務處公告



總務處向家長報告近期學校工程方面訊息，期盼家長們共同關注

- △獲縣府補助 90 萬--「英語村二間情境教室工程」業已於 11/10 開工，預計 12/5 完工，屆時本校學生將可在模擬的外國餐廳與超市和外籍教師進行學習課程，真是新港學生的福氣敬請拭目以待。
- △獲縣府補助—北棟排水溝截彎取直工程，經費 11/24 收到核定公文總計 62 萬元整，俟黃國豐建築事務所做最後工程項目，經費概算檢核，近期將上網公告招標，期盼能有效解決北棟教室一樓長期淹水情形，屆時本校學生將可享受更優質的學習環境。

## 輔導室公告



- (一)本校葉芳玲老師參加彰化縣 97 年度生命教育教案比賽，榮獲佳作。
- (二)彰化縣 97 年度國中小學生生命教育繪圖競賽，本校柯鳳仙老師指導六丁曾子璇小朋友參賽，獲高年級組佳作。
- (三)本校為彰化縣諮商輔導中心伸港區駐點學校，本學期安排本校多位適應困難學生接受諮商輔導，成效良好，往後將繼續辦理。

## 父母如何管理壓力—情緒管理篇

和樂新聞 2008.8.15 教育 11、和樂新聞 2008.8.19 教育 11 文 / 張德聰 博士  
國立空中大學生活科學系副教授  
國立彰化師範大學教育心理與輔導研究所博士

### 父母壓力知多少

孩子的壓力，父母的痛！父母的擔心，孩子的壓力！  
有人說：「要讓一個人一輩子有事幹，就是結婚生小孩！」  
子女剛出生時，擔心孩子身體健康；就學前，擔心孩子輸在起跑線；就學時，擔心功課跟不上；讀完書，擔心沒工作；有工作，擔心沒對象；有對象，擔心沒房子；有房子，擔心沒孫子；有孫子，擔心沒人帶；最後還幫忙帶孫子，真是一輩子有事幹！

當然父母的壓力不僅是上述各項，舉凡工作中的適應、家庭經濟、夫妻間溝通、人際間人情世故，在在皆是為人父母的壓力源。

## 了解自己的壓力源

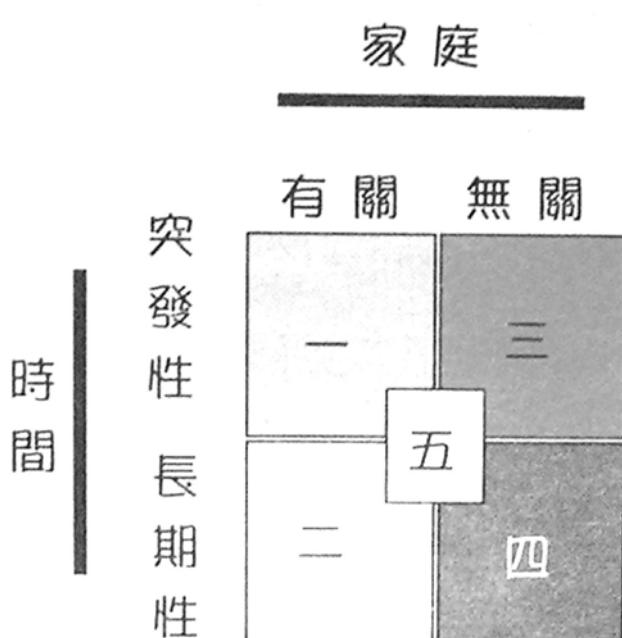
如果父母能了解自己的壓力源（stressor），更能知己知彼、百戰百勝。針對壓力源對症下藥，對因應壓力十分重要，一般壓力源可分為以下五類：

1. 因人：壓力源自於人，如配偶、子女、長官、朋友或自己。
2. 因事：如子女考試、婚姻關係、工作困境或工作負荷過量。
3. 因物：有些人看到蟑螂會噁心，有些人聞到臭豆腐的味道則掩鼻而過。
4. 困境：如對家庭環境的髒亂不喜歡，或對工作環境感受到壓力。
5. 多元的壓力源：有些人的壓力包括上述因素中的兩者或兩者以上。例如，老張下班時看到主管的撲克臉就有壓力，回到家看到家裡小孩將客廳弄得亂七八糟，壓力更重了。不巧家裡的冷氣又壞了，一時汗流浹背，肝火上升，甚至罵老婆與小孩，全家瀰漫一片吵鬧聲，壓力指數頓然上升。仔細覺察老張的現象，他的壓力源包括人、事及境，是一種多元的壓力而且有累加性。

提供為人父母壓力的自我覺察方法，分為「壓力檢覈拖球法」及「五方格法」兩種。



圖一 壓力檢覈拖球法



圖二 五方格法壓力性質示意圖

## ※壓力檢覈拖球法

如圖 1，先繪出一張人體圖，一個人雙手往上，好似拖住許多球。

畫出壓力球，每顆球代表是一種壓力，球愈大表示壓力愈大，亦可由分數 2-10 代表壓力大小，分數愈大壓力愈大。

標示出有壓力時，身體較易出現反應及不舒服的部位，此為「壓力靶子器官」（stress target organ），代表身體較易受壓力侵襲、較弱之器官（weak organ）。

此種方法可以檢覈自己的壓力源，覺察當下最有壓力的壓力源，以及壓力影響身體的部位或器官。當這些「壓力靶子器官」有反應或不舒服，且非其他生理疾病引起時，表示可能有壓力。

由圖 1 可知老王最大的壓力為「銀行貸款」（標示強度為 9），依次為「工作負荷」（標示強度 5）、「子女教養」（標示強度 5）。

此外，以虛線代表此壓力存在已久，個體無法掌控，甚至會忽略，但對個體仍有影響，如圖中之升遷壓力標示強度為 6，雖壓力頗高，但非老王所能掌控，因此漸受忽視，但有時仍會浮現，影響其身心。（資料來源，張德聰，民 97，張德聰的自助紓壓手冊，頁 50-52）

## ※五方格法

針對父母覺察壓力的第二種方式為「五方格法」，這是以家庭的相關或無關、時間的突發性或長期性，將壓力四格分類，協助個體更清楚自己壓力所在，集中有效處理關鍵的壓力。

由上圖可知依壓力之性質，分為五類：

1. 與家庭有關，時間為突發性壓力，如老婆的公司臨時要她出差到大陸一週。
2. 與家庭有關，時間為長期性壓力，如與家人理念不合，常有爭執。
3. 與家庭無關，時間為突發性壓力，如公司臨時加班。
4. 與家庭無關，時間為長期性壓力，如與主管不和。
5. 難以歸類或前四類壓力其中兩種以上糾結在一起，如老闆器重你的能力，臨時要你到大陸出差一週處理公司某危機事件，而小孩正在生病發燒；你與上司工作理念不合、常有爭執，又與配偶因家事吵架，糾纏在一起的情緒壓力；家人臨時生病，公司又在趕貨；婚姻生活不和，又被解聘。父母面對壓力解決的方法，稱為「NABC 法」。
  1. Aware：壓力覺察法，運用上述壓力覺察方法了解自己的壓力源，壓力對自己的影響，以及學習壓力改善的方法。
  2. Accept：接納法，學習接納壓力，特別是接納自己的子女、配偶與家庭。
  3. Approach：正面面對法，學習以正面眼光面對壓力，迎接壓力，掌握學習。
  4. Avoid：消極避免法，於壓力產生之前，預防勝於治療，減少壓力發生的可能。
  5. Alter：替代方案法，例如甲案不行，改用乙案，凡事皆有可能，設想可能替代方案。
  6. Arrangement：妥善安排法，例如時間之妥善管理，讓家庭時間與工作時間做適當規劃，有計畫不會忙，有信心不會慌，有預算不會愁。
  7. Achievement：當壓力有所改善，就值得自我鼓勵，當家人做了有利家庭壓力改善之事，就值得鼓勵。
  8. Build a support system：建立支持系統，如好友、專業助人機構或過去家庭面對類似壓力的成功處理經驗。
  9. Consequence：預想後果法，如果對於是否處理壓力的可能後果，事先預想處理或不處理的可能結果，可促進成功因應壓力的效果。

## 結論

父母的壓力從另一方面看來，可以視為一種促進成長與學習的動力，如果我們能夠藉由覺察壓力的來源、影響，以及善用上述解決壓力的方法，相信可以有效解決壓力。