



# 山崎兒童

三年級 109年10月

發行單位：新竹縣新豐鄉山崎國民小學  
發行人：鄭陳宏  
總編輯：葉建明  
編輯群：陳君育 楊柳洲 殷家歆 吳子毓

## 親師溝通3步2招 校長 鄭陳宏 摘錄自親子天下

<https://www.parenting.com.tw/article/5020598-/?page=4>

順暢的溝通，有賴彼此成熟的心智與人格。有時，親師間的衝突，問題往往出在雙方「溝通步驟」不夠到位，以及「樂觀自信」的正向情緒不足。完美的溝通經驗，有賴雙方一起努力，讓每次溝通，都化為孩子成長的養分。

### 三個步驟，搭建親師橋樑

**緩衝：**凡事以讚賞與感謝為前提，並以誠心、具體的讚美為開場。如具體地說「小明好體貼，今天主動帶同學去保健中心。」或「小明現在寫字坐姿端正多了，謝謝老師在學校費心提醒。」

**舉例：**其實雙方心知肚明，千萬別急呼呼地說出自己的結論與立場，而是最好透過「陳述行為與情境」，把事情從頭到尾講述一遍，或說出自己有哪些困擾，請老師或家長幫忙出個點子。

**反問：**在陳述完以自己眼光看到的情形後，再徵詢老師或家長意見。如「老師（爸媽）在班上（家裡）可能看到的更清楚，不知您的想法？」、「老師（爸媽）您的看法如何？」

### 兩招原則，掌握敏感時刻

面對情緒這種敏感的關鍵性溝通，建議一定養成兩個好習慣：「先講一句話，表達對對方感受的尊重」；其次是儘量避免說出「可是」與「但是」，而改用「我很了解你的感受。我的觀察（想法）是…」來表達。

### 正向思維，親師合作基礎（代結語）

一份發表於《科學人雜誌》、由美國密西根大學所進行的心理實驗發現：人若長期保持正向情緒，會增加思維彈性與統合性視野(Global Vision)；而負向情緒則容易導致「隧道視限」(Tunnel Vision)，讓人在解讀事物時，觀點容易趨向狹隘、偏執。不論家長或老師，當自覺面臨情緒黃燈時，提醒自己保持微笑的正向情緒，這樣老師看家長，才不致於左看右看都像「怪獸」，家長看老師，也不會上看下看都很「機車」。



## 日記一則

三年一班 吳香紘

八月五日 星期三 天氣晴

今天我們全家人在臺東旅遊，因為爸爸說我們今天要去看熱氣球，所以我很期待。下午我們先到知本老爺酒店入住，下午4點搭乘飯店接駁車前往鹿野高台觀賞熱氣球，飯店還幫我們準備了野餐墊和野餐盒。到了熱氣球會場，哇！現場有好多人喔！大大的草皮好漂亮，第一次親眼看到熱氣球升空我好興奮，開心極了！

之後回到飯店吃完晚餐，飯店內有原住民舞蹈表演，就在觀看表演的同時，我居然遇到了之前二年級的同學，他也住在同一家飯店，真的是太有緣分了！

今天真是充滿愉悅與驚喜的一天，洗完澡躺在飯店柔軟的床上，我仍然回味著這美好的一天。



## 父親節活動

三年二班 陳映伊

父親節那天，我們在外婆家慶祝一年一度的父親節。

事前，我們先想好慶祝計畫。我跟表姊擔任主持人，表弟跟表妹們則是要表演唱歌和跳舞。要表演的前幾天，我陪他們練習唱唱跳跳，大家都非常期待父親節的到來。

父親節當天，我們先享用美味的父親節大餐，大家都吃得津津有味。接著小朋友就去準備表演活動和布置場地。當表演節目一開始，小朋友們先邀請外公和爸爸們一起看表演。我們的節目有青春修練手冊、告白氣球等。表演結束後，我們就一起吃可口的蛋糕。

這次的慶祝表演活動，外公和爸爸們看得很開心，小朋友們也玩得很盡興。今年的父親節讓大家留下愉快又美好的回憶。

## 扭扭車之樂

三年二班 施維綸

暑假期間，我們去了卡司蒂拉樂園。在要去卡司蒂拉樂園的前一晚，我高興得睡不著覺。終於到了戶外教學的那一天，我背著背包，心情非常期待也興奮不已。我們耐心地等待遊覽車來接我們。

到了目的地之後，負責帶領我們的領隊大哥哥請我們先把背包放在架子上面，接著他帶我們四處逛逛。到達較高的樓層，我們來到空曠的賽車場地，目光馬上被賽車道吸引。沒來得及聽完導覽解說，每個人的焦點都集中在扭扭車上，個個躍躍欲試呢！

一開始，我不會玩扭扭車。經過不斷練習，從慌亂和一陣尷尬中，我已經熟能生巧，愉快的在跑道上急速奔馳輕鬆駕馭了。原來，只要功夫深，鐵杵也能磨成繡花針呢！下一次請你們也一起來體驗玩扭扭車的樂趣喔！

## 日記一則

三年三班 羅立蓉

二零二零年暑假，我到小琉球玩，最讓我興奮的是浮潛。那一次，我們一家和教練一起來海邊，在無邊無際的大海，海岸拍打在礁石上宛如一首優美的樂曲，我被大海的美景吸引了，於是大家都興高采烈地在海面上浮潛著，我也換上裝備下海去。

爸爸、媽媽拉著我的手朝著水裡走，我有些害怕，但是我勇敢的鼓起勇氣戴上潛水鏡，咬著呼吸嘴和穿上救生衣，開始進行浮潛啦！刺眼的陽光照射在水面上，在海底看到魚很清晰，有一大群魚、海星、海參、海膽……，好多好多還有看到海龜從我眼前游過看起來很有趣，接著慢慢的游過去，眼前看到了珊瑚礁真美啊！他們隨著海水一搖一擺的像是跳舞。

教練告訴我今天的浮潛結束了，讓我感覺真棒！期待下次一定要玩得夠。

## 夏日記趣

三年四班 莊英鴻

今天，爸爸帶我去宜蘭玩水，我們開心心地搭著叔叔的車，沿途欣賞美麗的風景，真是人生一大享受。盼著盼著終於到達目的地，我們趕緊下車，準備玩水去。

玩水時絕對要注意安全，我們先脫鞋子，接著換上泳衣，再擦上防曬油，仔細觀察四周後才下水。宜蘭的冷泉遠近馳名，泡得我們全身舒暢，為這炎炎夏日消暑不少。冷泉旁還有一座溜滑梯，吸引不少小朋友，每個都玩的不亦樂乎，但是要特別小心，才不會失足從高處跌下受傷。

大家都說最近的天氣熱得受不了，快把地球融化了，所以大家都利用假日到這裡玩水消暑。爸爸曾說：「各地悶熱，高溫不下，大家都像是烤番薯一樣。」想想，現在能在冷泉裡享受，真是舒服。謝謝爸爸和叔叔帶我來宜蘭玩，讓我留下美好的回憶。

## 時間是什麼

三年五班 全體創作

時間是什麼？

爸爸說：

時間有如閃電般的跑車，  
它總是快速奔馳，  
讓人永遠追不上。

弟弟說：

時間是摩天輪，  
總是轉個不停，  
使人忙得暈頭轉向。

哥哥說：

時間是瀑布，  
它總是急速往下奔流，  
使身處其中的人感到驚險萬分。



姐姐說：

時間是烏龜，  
總是不疾不徐的往前爬，  
心急的人總是等到不耐煩。

妹妹說：

時間是指揮家，  
令自然界充滿交響樂般的聲音，  
讓人沉浸其中而感到心曠神怡。

媽媽說：

時間是金錢，  
努力工作總能獲得報酬，  
滿足我們的欲望，  
前提是你要好好利用它。

爺爺說：

時間是導演，  
總是指導各地演出不同的戲碼，  
令人看得大呼過癮。

奶奶說：

時間是魔術師，  
總是變出各種東西，  
讓生活處處充滿驚奇。

阿姨說：

時間是偉大的編劇，  
總是不按牌理編出劇本，  
讓人永遠猜不到結局。

叔叔說：

時間有如輕快的小鳥，  
總是在一眨眼間就飛走了，  
使人恨不得也想裝上一對翅膀去追它。

我說：

時間是畫家，  
它總是讓世界隨著季節換上不同的衣裳，  
讓世界繽紛又美麗。

最後，

老師說：

時間是什麼？  
完全由你來決定。



## 「神奇鐘錶店」續集

三年六班 劉子熙

「趁年輕？小山羊，把我的時間還給我……」小熊一邊跑，一邊喊，忽然張開眼睛，才發現原來只是一場夢，午休都還沒結束呢！

小熊醒來後，發現同學都安靜的趴著午睡，心裡急著想要找小山羊問清楚，不一會兒，又迷迷糊糊的睡著了。他看見出門旅行一週的小山羊拖著行李回來了，小熊問小山羊：「小山羊，你的鬧鐘是不是有問題呢？」小山羊說：「鬧鐘沒有壞，是你自己把不要的時間送給我，我當然要好好把握得來不易的時間呀！」小熊說：「可是我現在後悔了，我沒上課，也沒午睡；精神不好，又沒學會新知識。」小山羊說：「現在，你終於知道時間有多珍貴了吧！」小熊對小山羊說：「那麼，可以請你把時間還給我嗎？」小山羊笑著說：「我才不要呢！」說完一溜煙就跑走了。

小熊大喊著說：「小山羊，還我時間，快還我時間……」這時，鈴-鈴-鈴-鐘聲響起，小熊驚醒了，看看四周的同學都下課了，他心想：「好在只是又作了一場夢。」

## 時間是什麼

三年六班 洪旻煜

哥哥說：

時間是老鼠，  
它總是鑽來鑽去，  
使人每次都抓不到。

媽媽說：

時間是金錢，  
它老是一眨眼就不見，  
讓人總是不夠用。

我說：

時間是花豹，  
他都是跑得非常快，  
讓我來不及寫完功課。

請你也來說一說，  
時間是什麼？



## 墾丁遊記

三年七班 彭嘉偉

今天是我们開心出遊的日子，今天要去玩的目的地就是墾丁，我和哥哥超興奮也超期待這次的出遊。

第一站我們大家一起去佳樂水，一開始我們開心的開進停車場，發現整個停車場半台車都沒有。媽媽說：「我們要包場了」。在那裏，我們看到了玩得四腳朝天的山豬、蹦蹦跳跳的兔子、長得很像臺灣形狀的石頭，更有外型像軍艦的軍艦石，好特別呀！

接著我們來到了臺灣的最南端，站在島的最南端往前看，正前方是巴士海峽，左手邊是太平洋，右手邊是臺灣海峽，真是太厲害了，一口氣可以看到三個海域。

最後我們回到了飯店，我在飯店外的草地上看到了許多梅花鹿在散步覓食，我和媽媽買了紅蘿蔔體驗餵梅花鹿的感覺，真是有趣極了！我覺得這次的旅行真的好好玩，希望下次能再次到墾丁旅遊。

## 環島遊記

三年七班 陳睿麒

我們第一次環島的日子終於到來了，我帶著開心的心情出發去。

第一天，我很早就起床了，然後就開車前往水牛坑跟富貴角燈塔遊玩，可是一下車就下起了一場雨。接著我們去拜訪三貂角燈塔，其中有一間可以讓人拍照的建築物，然後我們又去了羅東的運動公園玩大扭蛋機，很幸運的我扭到了一個小球禮物跟一張飲料折價券，我超開心的。

第二天，我們繼續往花蓮前進，我去看到很有特色的貨櫃屋星巴克，真像是放大版的積木，一個疊著一個真是有趣。還去七星潭看海，七星潭並不是一個潭，而是連接太平洋的海邊，看著海水拍打岸邊，聽著海浪的聲音，真讓人心情愉快。

第三天我們到了臺東的鹿野高台及多良車站，第四天更是來到人氣第一名的墾丁，也去國立海洋生物博物館欣賞各式各樣的海底生物，其中我最喜歡的是那長長的海底隧道。

拜訪過這麼多地方，我最喜歡的地方是海洋生物博物館，在這裡我了解到海洋生物的習性，還有他們是如何覓食的。這個地方真的讓我覺得很開心，希望下次有機會再來。



## 全家露營去

三年七班 江佩彤

今天爸爸決定帶我、姐姐和媽媽一起去露營，這次我們要去的地方是嘉義阿里山的杉緣露營區。

媽媽早上六點就起床整理露營的東西，到了七點，爸爸叫我和姊姊準備起床吃早餐，吃完早餐後就下樓幫忙準備。整理完東西後，我們就往露營區出發。到達目的地後，大家開始忙碌的搭帳棚、準備食材及用品，大家都很期待晚上的烤肉。露營是件很快樂的事情，除了大家可以一起烤肉外，更可以享受大自然的風光。每天晚上也可以吃到不同的食物，這兩三天，除了吃到我最愛的烤肉外，更吃到媽媽烹煮的紅燒魚、雞翅、香噴噴的烤香腸，每道菜都讓人垂涎三尺。

開心的露營時光一下子就結束了，真希望下次還可以再去露營。



## 日記一則

三年八班 魏宇正

八月九日 星期日 天氣晴

今早我興奮的不得了，因為媽媽要帶全家去馬拉灣玩水！

首先，我們先吃了一點東西，然後我和媽媽先去換衣服。弟弟和我一起衝進「大海嘯」玩水，後來「大海嘯」開始製造海浪了，大家都被浪花打得很遠。我和爸爸不斷往前衝，卻又被大浪打了回來。我最喜歡「大海嘯」了，因為主持人很搞笑，又很會帶動氣氛，讓大家很開心。然後，我們又去玩「漂漂河」，因為今天是星期日，所以整個大排長龍。弟弟一直翻船，讓我覺得很好笑。接著我們又去玩溜滑梯，排到最上面準備溜下來的時候，媽媽因為很害怕，所以一直喊：「救命啊！」

直到傍晚，大家都餓了，於是我們去休息站吃晚餐，結束今天愉快的一天。

## 日記一則

三年八班 江可薇

七月十二日 星期四 天氣晴

我們今天去了「小叮嚀」，出發前，出發前老師交代我們要團體行動。

我們去玩了「5D 動感電影院」，還有在那玩水。到達電影院時，已經很多人在排隊。所以我跟同學邊排隊邊聊天，終於快到我們了，這時也聽到裡面出現尖叫聲，結果我跟同學進去之後，那裡的員工叫我們戴上眼鏡。螢幕本來不清不楚的，戴上眼鏡一目了然，真神奇！看立體電影時，我們的椅子都有震動，感覺很逼真，同學都說：「如果這是真的話，我們現在早就死翹翹了。」

看完影片以後，也接近休園持間，我們踩著輕快的步伐搭上遊覽車，開心的和同學七嘴八舌的聊天，返回安親班。這次的戶外教學時間太短，總覺得玩得不過癮，下次我一定會再來拜訪。

## 美食之旅

三年九班 鄧安謹

期待已久的三天兩夜美食活動終於來臨了，我帶著緊張又興奮的心情前往集合地點。

第一天，我們分成三組，老師說從現在開始我們是小廚師，要遵守廚師公約及飲食健康，也要學習烹調安全常識以及了解基本器材用途、練刀工、論斤兩。有趣的是，小廚師還要學會「謝飯歌」及「小廚師歡呼歌」。要學的東西還真不少，但我會加油的。

開心的時刻終於來了，我們開始分工合作，有的人挑菜，有的人洗菜，還有的人幫忙清洗廚具。老師還教我們要怎麼切菜及掌握烹煮的時間、調味，我們七手八腳地忙了一陣，終於完成今天的中餐。雖然比不上媽媽的手藝，但我相信只要多練習，我將來一定會做的比媽媽好。

很开心爸爸和媽媽讓我參加美食共和國的課程，在過程中我既高興又充滿成就感，看來我們離小廚師只差一步之遙了呢！

## 日記一則

三年十班 錢玄欣

八月十日 星期一 天氣晴

今天爸爸帶我們到六扇門吃火鍋，我很喜歡吃火鍋，所以我很期待！

坐下來後，服務生將菜單拿給我們看，上面有各式各樣不同口味的火鍋，每一種看起來都很好吃。點好餐後，媽媽先幫我們裝白飯，等了好久，我們的火鍋才上桌。

吃火鍋時，我很開心的一直走來走去，但媽媽說這樣其實很危險，而且也會打擾到別人。但當時我因為很開心，所以都沒有注意到媽媽說的話。

回家後，我仔細思考了媽媽說的話後，決定要改掉這個壞習慣，並且也要認真聽大人的話才對。

## 日記一則

三年十一班 鄭晴

八月十一日 星期二 天氣晴午後雨

期待很久的小叮嚀科學遊樂園之旅，終於在今天成行了，我和姐姐一大早起床收拾好自己的背包，便拉著媽媽，帶著愉快的心情出發。

到了遊樂園，首先吸引我們的就是戲水池，炎熱的天氣讓我們立刻飛奔到噴水池下，享受這份冰涼感，水淋下的瞬間，讓熱暈的腦袋清醒了不少。隨後我們參觀了荷蘭風車、傾斜屋、格列佛走廊、科學館……都非常的有趣；另外，來遊樂園當然不能錯過刺激的滑雪場，我們換上羽絨外套和厚長褲，才走到門口，一陣冰冷的寒意就讓我直發抖，第一次看到雪的我超興奮，我和姐姐也去體驗了滑雪的樂趣。

午後下了一場雷陣雨，把我們全都淋成了落湯雞，我們看著彼此狼狽的模樣，全都哈哈大笑，讓我們今天開心的旅程留下了難忘的回憶。

## 日記一則

三年十一班 陳瑀汝

八月十四日 星期五 天氣晴

昨天下午，媽媽給我和姐姐每人一個自訂計畫的白板，讓我們自己寫讀書計畫。

我和姐姐都寫了八項計畫，我還在旁邊畫了一些小圖案鼓勵自己，幫自己加加油、打打氣。

媽媽說：「有做到的事情就可以打勾，沒有完成的就要繼續努力。」我聽了媽媽的話後，決定要把列出的每樣事情都一定要做完，之後才可以作其他自己想做的事。

我覺得這個自訂計畫小白板很好用，因為它不但可以畫畫，還可以寫下各種計畫，是個很棒的工具。

