



新輔❤幸福

SHINSHIH ELEMENTARY SCHOOL

113年1月輔導室專刊

GOOD
ACTIONS

GOOD
WORDS

GOOD
THOUGHTS

01 112學年度11月至1月重要活動

(1)輔導組

- 性別平等面面觀-「性別意識成長教育」親子讀書會
- 生命教育宣講-四年級
- 性平教育教師研習
- 愛心推廣社迎賓及感恩活動

(2)特教組

- 112學年度特殊教育學生才藝比賽
- 特推會
- 期末IEP會議

02 兒童早餐吃什麼？推薦健康、簡單快速的早餐菜單和食譜



**GOOD
ACTIONS**

**GOOD
WORDS**

**GOOD
THOUGHTS**

03 好文分享-孩子鬧脾氣怎麼教？3C育兒小心五大後遺症

04 活動預告

■ 寒假學習扶助精進班

01 112學年度11月至1月重要活動

(1) 輔導組



112年11月18日

性別平等面面觀-「性別意識成長教育」

親子讀書會

蔡青峯校長透過繪本導讀、童玩、毛線團等活動帶領學生及家長認識隱藏在生活中的「性別刻板印象」與「愛的壓力-家庭暴力」，也促進親子間的正向連結。





112年11月30日 生命教育宣講-四年級

專輔教師透過宣講活動，讓學童認識自己，發現自己的優勢能力和價值，再藉由問答與分享，期許孩子們能有更美好的未來！



112年12月6日 性平教育教師研習

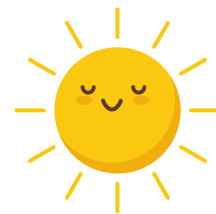
在宣講活動中，講師透過經驗分享，帶領教師同仁認識無處不在的性別刻板印象，了解性別平權與兒少性剝削類型，拓展新型態的網路數位性暴力與法律相關知識，習得預防措施以及政府提供之資源。





112年12月19日

阿彌陀佛關懷中心(ACC)到校交流



愛心推廣社學童以熱情迎接遠道而來的賓客，藉由新市國小學童的溫暖，讓賓客們開啟一趟美好的旅程！



112年12月 感恩活動

愛心推廣社學童透過腦力激盪，以摺紙雪人感謝老師們的教導，也藉由手做茶凍感恩生命中最重要的人們！



(2) 特教組

♥ 112年11月9日 特教學生才藝比賽

今年資源班和集中式特教班學生一起參與112學年臺南市特教教才藝比賽，主題為「疊杯歌舞show」，榮獲佳作成績。



♥ 112年12月18日 特推會

每學期適時辦理會議，透過討論與審議，了解特教學童的需要，給予孩子更好的學習環境與資源，同時以更多元的方式協助學生，以利學生有效學習。



♥ 期末IEP會議

每學期皆會辦理會議，透過親師的討論和分享，檢視與調整課程，滿足學生教育需求。



02 兒童早餐吃什麼？

推薦健康、簡單快速的早餐菜單和食譜

本文摘錄於親子天下 許如鑑 2023-09-18

小學生一定要吃早餐嗎？別小看早餐的影響囉！早餐提供啟動身體一天活動的「燃料」，讓你在一天的開始就感到精力充沛。孩子升上小學後，課程內容加深加廣，若沒有適當的攝取能量與營養，學習成效就可能受到影響，因此，吃早餐可不是件小事喔！

早餐飲食建議			
	首選	第二選擇	盡量避開
全穀雜糧類	地瓜、馬鈴薯、麥片	吐司、法國麵包、飯糰	炸薯條、鐵板麵
蛋白質	牛奶、豆漿、優格、蛋、 里肌肉	鮭魚罐頭、漢堡肉	炸雞腿排、火腿、培根
資料整理：親子天下			

榮新診所營養師李婉萍也建議可以紅綠燈的概念區分食物，綠燈食物可以天天變換吃、黃燈食物偶爾吃、紅燈食物建議不要吃：



水煮蛋／荷包蛋 蒸地瓜／烤地瓜 起司 雞胸肉／里肌肉三明治 蔬菜／原味／玉米蛋餅 饅頭夾蛋／蘿蔔糕加蛋 三角飯糰 菜包 優格水果沙拉 優格 綜合堅果穀片 豆漿／米漿 鮮奶／優酪乳 番茄／小黃瓜／香蕉 美生菜等蔬果  綠燈食物 變換吃	小籠包 肉包 燒餅夾蛋 燒餅油條 炸雞腿堡 花生醬／果醬吐司 肉鬆 漢堡肉（絞肉） 炸雞塊（絞肉） 鮪魚罐頭 薯條／薯餅 煎餃 甜鹹酥餅 鹹豆漿  黃燈食物 偶爾吃	鐵板麵 火腿 培根 熱狗 奶茶（奶精） 可樂 咖啡 各式茶類 巧克力醬吐司 （紅燈食物多為加工品、 單純含糖食物或 含有非兒童需要的營養素）  紅燈食物 不要吃
---	--	--



為忙碌的爸媽推薦的超商早餐

1.茶葉蛋、豆漿：便利商店的商品相當多元，茶葉蛋和豆漿是其中相對健康的選擇。而豆漿則不一定要選擇「無糖」，可選擇少糖、甚至含糖豆漿，兼顧健康與美味。

2.優格：小孩若常吃甜食，會對「糖」產生依賴，可能造成過動、注意力不集中等問題，更可能抑制生長素分泌，影響身體發展。因此，建議家長購買低糖、無糖優格，並加入水果，讓孩子更有意願吃優格。

3.地瓜、三角飯糰：蒸、烤地瓜或御飯糰都是不錯的選擇，御飯糰外包的海苔含有纖維，只要選擇肉鬆、鮪魚等清淡一些的口味，不只可以搭配牛奶、豆漿或茶葉蛋當早餐，也可以當孩子的點心喔！

4.吐司：吐司是個耳熟能詳的早餐選項，不過搭配在上面的果醬或花生醬往往過甜或過油，建議爸媽讓孩子吃原味或是塗薄薄一層抹醬即可。

5.調味乳：調味乳也是牛奶，挑選調味乳請「注意含糖量與熱量」。一杯便利商店的小盒調味乳就很適合，但盡量別再搭配麵包類的食物，附加一小盒麥片的牛奶杯就可以當早餐了。



為忙碌的爸媽推薦的西式早餐

1.蔬菜/玉米蛋餅：蔬菜、玉米可提供膳食纖維，蛋則可以提供蛋白質，蛋餅皮則可以提供澱粉，是早餐大戰中穩操勝券的選項。

2.三明治：三明治在西式早餐中也是營養完整的早餐選擇。要注意的是，避免選擇夾著「卡拉雞腿」、「薯餅」等油炸物的三明治，過油、過鹹的內容物會讓這個「營養大禮包」變成熱量炸彈喔！

3.漢堡：漢堡只要細心挑選內餡，選擇煎、烤的雞腿排或里肌肉，就會是一份很好的早餐囉！





為忙碌的爸媽推薦的中式早餐

1. **饅頭夾蛋**：饅頭夾蛋是個相當不錯的選項，可惜缺少補充膳食纖維的青菜，不過依然是個可接受的選項。
2. **菜包**：雖然菜包中的青菜是調味過的，但已是中式早餐中膳食纖維含量較高的選項，同時也能提供澱粉以及少量的蛋白質，相對而言還是比較健康的。
3. **蘿蔔糕加蛋**：品質較好的蘿蔔糕除了有澱粉以外，甚至可以在其中吃到能提供膳食纖維的蘿蔔絲，只要再加個蛋，就可以把這份早餐應有的營養都補齊囉！



比吃早餐更重要的事

1. **選擇營養密度高的食物**：「少少的食物，大大的營養與能量」，如堅果、蛋、牛奶、地瓜、馬鈴薯等都是很棒的選擇。
2. **準備孩子喜愛的「較營養」食物當早餐**：可從來源與成分來挑選較安心的選項。
3. **作息影響早餐食量**：許多孩子早餐吃不下，可能與沒睡飽、太晚起、白天活動量不足有關，建議家長可以從「早睡早起」、「增加孩子活動量」等做起喔！



03 好文分享---孩子鬧脾氣怎麼教？

3C育兒小心五大後遺症

本文摘錄於親子天下（實康復健科診所職能治療師 李彥霖2023-09-11）

當孩子吵鬧，「拿出手機」似乎是個神丹妙藥，然而，3C育兒雖能換來5分鐘的寧靜，卻可能賠上許多的傷害，過度接觸3C的影響：

1. 增加孩子情緒失調的機率。
2. 對孩子脾氣、性格、注意力不集中及過動症的負面影響有更高的風險。
3. 影響視覺追視能力，對高功能學習產生影響。
4. 長時間的觀看影片剝奪孩子練習主動注意力的機會，影響到注意力的發展。
5. 靜坐時間過長，缺乏正常發展中需要的體能活動，容易造成體適能不佳。

讓孩子走出情緒風暴的5個策略

- **識別情緒**：當孩子發脾氣時，可以機會教育孩子現在自己正處於什麼樣的情緒？例如當孩子因為遊戲沒有得分而哭泣時，教導孩子現在的情緒是「因為沒有得分覺得很難過」，讓孩子識別現在的情緒。當他了解現在的情緒後，也能陪伴並教導他可以使用什麼方法來處理問題。

- 
- **安定情緒**：如果看到孩子變得煩躁，可以透過輕微搖晃身體、擁抱、聽音樂等，給予一些安定情緒的感覺刺激，幫助他們平靜下來。
 - **講出情緒**：當孩子們與玩伴爭執而有情緒時，可以幫助孩子將現在的感受用適切的口語講出來，也要讓孩子知道當他們的情緒講出來後是可以被同理的，並且可以透過彼此溝通來解決問題。這也是好的社會化過程。
 - **平靜情緒**：如果孩子年紀還小，或是無法理解像情緒這種抽象的概念時，可以使用不同顏色的圖卡來教導孩子理解情緒，例如紅色圖卡代表生氣、藍色圖卡代表難過、黃色圖卡代表開心、綠色圖卡代表平靜。若小朋友現在正在生氣，就可以帶著他看圖卡，並引導他把問題說出來，和孩子一起了解問題後一起解決問題，幫助他從生氣的紅色圖卡轉變到綠色的平靜圖卡。
 - **發洩情緒**：若孩子情緒失調一定得找些東西發洩，可以使用一些替代的行為，避免孩子因為攻擊行為傷害到同儕或是自己。當孩子因為情緒問題需要發洩時，可以使用枕頭、軟墊、絨毛玩具等較軟的物品，替代孩子打架或是打牆壁等危險行為，減少孩子可能受傷的風險。

3C 可以提供孩子豐富的知識、維持人際關係，甚至家長可以和孩子一起看影片玩遊戲培養共同興趣。家長們只要有原則的讓孩子使用，就可以避免3C產品對小朋友造成負面影響。



讓3C 成育兒利器的4大原則，您可以~



★**建立使用原則**：規定孩子一定要寫完作業、做完家事或是做完自己該做的事情才可以使用3C 產品，不只可以培養孩子負責任的態度，也會讓孩子更有動力完成要求。

★**使用計時器**，幫助孩子了解使用3C 產品的時間：使用計時器可以幫助孩子更具體地知道使用時間，也可以使用像沙漏等有趣的計時工具，讓孩子更注意到時間。

★**當使用時間快到時，提早提醒孩子時間快到了**：在時間到的前十分鐘或十五分鐘提醒孩子「現在是最後一個影片、最後一關了喔！」讓孩子有心理準備。

★**固定讓孩子只有在某個時間能夠使用3C 產品**：家長可以規定只有在吃完飯後的半個小時能夠使用，讓孩子有明確的使用時間，養成習慣，避免孩子只要想用3C 產品就情緒失控。

04 活動預告

寒假學習扶助精進班

課程於113年1月22日(一)至
113年1月26日(五)上午8:30至
12:00辦理。

請已報名的小朋友準時上課，
也請家長妥善安排孩子上、放學接送
事宜，共同維護孩子的學習與安全。

