



新北市政府家庭教育中心

家庭教育工作成果

家長親職成長資源

家庭教育資源網絡

融入

查看更多消息 >

成一道光，在于宙宇內亮照雅。

以她們為榮。



家長投稿

三年愛班家長 劉怡君

笑的影片。小

教師立刻約談

律保護；根據

或經合法程

按權散佈的

的尊重與保

那是涼爽的三月天，第一次來到聖心，在善牧園的美麗校園裡參觀。第一次來，就愛上了這裡的天然生態環境。初衷是因為愛，因為最愛，所以想給孩子最好。懷抱著志同道合的期待，緣份讓我們成為聖心的家人，從中班一路到三年級。

這幾年，我看見了孩子的改變，一天天放學後的自信表情、快樂心情，心變得柔軟，言語變得體貼，學習失敗的釋懷、懂得知足與感恩、變得勇敢與同理關懷，喜歡閱讀、熱愛繪畫、專注練習、創意思考。妳是個得到滿滿幸福的孩子。

感恩高EQ 天使士婷老師溫柔傾聽、細心教學，在孩子從大班生變成小學生的低年級路上，一路溫馨陪伴，給予孩子和家長滿滿的安全感。感謝時間管理大師芯瑜老師，對教學充滿熱情，讓孩子在中年級養成良好的學習習慣，協助陷入教養迷惘的家長一起前行，陪伴家長帶領孩子往高年級的路上攜手邁進。

教養是一條無止盡的學習之路，聖心教育讓每一個孩子的優點都有機會被看見，讓孩子在愛的環境中得到支持並不斷地探索這個世界，讓家長在教養的這條路上不孤單。

輔導處 提升孩子寫作業的專注力

輔導室特聘心理師 蔡仁斌

「專心！」大概是爸媽在孩子寫作業時，最常說的話了吧！寫作業需要機械式的反覆練習，有時還要努力思考，確實很容易讓孩子感到疲倦與挫折，減少專注力。以下是一些提高專注力的小技巧，爸媽不妨試試看。

1. 開始前的預備：請孩子先審視今天的作業，安排寫作業的順序和休息時間。
2. 營造寫作業的環境：擺好作業、文具，營造準備開始的狀態。
3. 安排適當的休息時間：專注20-30分鐘後，孩子需要休息一下。休息時避免使用3C產品，以免讓孩子難以回到寫作業的狀態。
4. 允許孩子出現挫折等負面情緒：寫作業的過程中，一定會有一些疲倦或挫折。以鼓勵的方式，避免如「這麼簡單都不會」、「一定是上課不認真」等責備，相信孩子會慢慢度過難關。

「完成作業」值得被肯定：簽聯絡簿時，給予孩子完成今天應盡責任的肯定，也可請孩子分享自己在學習中遇到的難處或有趣之處。

習慣不會在一兩天內就養成，但相信只要有開始，就一定會出現效果！

胖胖信箱收信、回信時間

收信一週五放學後。

回信一週五上午。

(結業式/畢業典禮前一天)

收件人請在回信時帶到輔導室領取回信。