



未來一週行事

1. 02/20(三) 打擊樂團開始上課。
2. 02/22(五) 學校日活動。
3. 02/22(五)18:10~20:00 升學博覽會
-三樓活動中心。
4. 03/18(一)教師晨會後召開特推會。
5. 02/20(三)家長會開常委會。

祝福新年快樂
歡迎學生入學來



活動報導

【1080121-23 龍騰盃】



感謝協助的家長與觀眾!

親職專欄 轉載親子天下

(家長學生一起收心操) 作者：詹志超 2016-02-12

開學了，老師和學生都應該要有終結「收假症候群」的招式：

一、**做收心操**：到市區交通便利的地方走走，像公園、文創園區，或是參觀展覽，約莫半天的行程，這些屬於靜態、悠閒的「收心操」，能夠穩定心理狀態。

二、**調整作息**：開學前兩天，從晚睡慢慢地調整為早睡，早上睡到九點多起床也要漸進地調整到八點、七點，或是更早的六點起床，讓自己面對即將開學必須「早睡早起」的生理模式。

三、**回顧假期**：即將開學前夕，可以整理假期外出遊玩的照片，或是簡單紀錄參觀的藝文展覽，回顧美好的假期，讓心情更愉悅。

四、**整理資料**：老師應該系統性的整理並準備教學檔案，學生也要準備學習資料，讓自己感覺到要開學上課的氣氛，萬事都已經準備妥當，不致慌張無所措。

五、**擬定計劃**：不論是老師或學生，都應該藉由自我省思與整理，為自己擬定一個完善務實的計畫與目標，期許自己在新學期能夠更加精進。

老師與學生必然都會有「收假症候群」，諸如焦慮、抱怨，身體上常有頭痛、睡眠不穩的情形，但是我相信如果每個人能在「心理狀態」、「生理模式」和「整理資料」三方面完成準備，必定能夠終結這「收假症候群」。

中正國小107學年度
第二學期
第2週 (02/18-02/23)
發行人：方芳蘭
總編輯：張曉亭



EQ 志工大小事

中正EQ團 歡迎您加入

情緒管理與人際溝通

四年級課程主軸：

EQ學園 – 好人氣養成班



課程內容：

- 1-4單元//學習自我察覺與自我情緒管理
1. 情緒追追追-瞭解情緒是什麼
2. 情緒觀測站-察覺自己與他人的情緒
3. 情緒偵探特訓班-體會情緒與表情、姿勢關連
4. 做情緒的主人-察覺負面情緒,學習情緒管理

- 5-8單元//幫助孩子增進人際溝通的能力
5. 人際俱樂部-提升設身處地為人著想的能力
6. 人際放大鏡-解讀他人行為能力的意圖
7. 人際病毒特搜隊-認識開玩笑與嘲弄和欺負的行為
8. 做個人際小達人-建立自信心學習人際互動的技巧



歡迎加入 EQ 志工團

活動報導

【1080211 豬豬豬豬-豬年到，歡迎學生回校來】



祝福新年快樂
歡迎學生入學來



祝福新年快樂
歡迎學生入學來



祝福新年快樂
歡迎學生入學來



祝福新年快樂
歡迎學生入學來



祝福新年快樂
歡迎學生入學來

