



中心 德目	合作	週會 主題
		1. 為什麼說「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」？ 2. 當與你合作的人，有自己的想法與你差異很大時，你該怎麼做比較好？

## 榮譽榜

### 第五週

項目	整潔比賽			秩序比賽		
	七年級	八年級	九年級	七年級	八年級	九年級
名次						
First	705	803	906	701	805	901
Second	708	805	904	703	802	906
Third	706	802	903	705	801	908

本校參加111年度桃園市英語單字競賽，榮獲佳績！恭喜8年七班陳胤初同學榮獲全市B組「優等」



## 行人安全

### 車輛慢行停·行人安全行

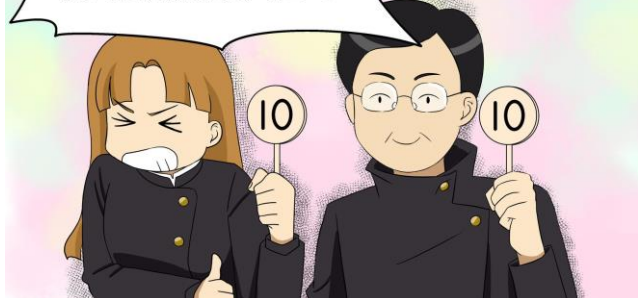


### 車輛慢行停，行人安全行

#### 行人安全行

- 1、走行人穿越道，不任意穿越車道
- 2、遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路

### 停讓就讚啦！



### 車輛慢行停

- 1、無號誌路口，遵守停讓
- 2、至路口中心點再轉彎，避免死角

你我都會是行人，駕駛遵守停讓  
用路安全更有保障

# 救溺五步 防溺十招

**救溺五步**  
叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫** 呼救 (119、118、110、112)
- 伸** 利用延伸物 (竹竿、樹枝等)
- 拋** 拋送漂浮物 (球、繩、瓶)
- 划** 利用大型浮具划過去 (船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

**防溺十招**

1. 戲水地點要合法，要有救生設備人員。
2. 避免做出危險行動，不要跳水。
3. 避免深淺落差變化大，戲水游泳務必小心。
4. 不要逞強，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間泡在水中，小心失溫。
9. 注意電擊警告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不要溺水保持冷靜狀態。

教育部體育署 關心您的健康  
Sports Administration

每年10月4號是國際認證的「世界動物日」(World Animal Day)，「世界動物日」的起源最早溯源至1925年，由德國記者、作家 Heinrich Zimmermann 所發想跟提出，之所以選在10月4日，是為了紀念12世紀義大利天主教傳教士聖方濟各，其幫助促進動物福祉權。而聖方濟各是天主教方濟各會創始人，他關愛動物，甚至傳聞能跟動物交談，生態學者將他的主保瞻禮日訂為「世界動物日」，藉此宣揚並且一同保護動物。「世界動物日」每年有超過85個國家的動保團體與愛護環境生態的人一同舉辦活動，目的就是為了護育生態、對動物更加友善，並且宣揚保護動物的精神！

## 情緒的主人4步驟

# 讓孩子成為情緒的主人

### 4步驟學會處理情緒

#### STEP 1 緩和情緒

情緒是需要時間調適的，此時可以陪伴在孩子身邊，讓他放鬆身體、降低身體強度。

**TIPS**  
給予孩子冷靜時，也是給自己一些緩衝時間，這時可以陪孩子做散步、打打球，或是鼓勵孩子喝杯水，讓肌肉調適到比較放鬆的狀態。

#### STEP 2 梳理情緒

專注聆聽孩子的表達內容，允許孩子將複雜的情緒感受說出來，或是當孩子說不清楚的時候，幫他把真實的心情講出來。

**TIPS**  
當孩子說「他答應我不會說出去，結果居然全都知道了」，這類的情緒包含了責備、無助、丟臉，以及被背叛的頭暈腦脹。幫孩子把這些感覺說出來，才能幫助孩子認識情緒、了解自己。

#### STEP 3 解決問題

孩子情緒慢慢調適後，透過跟孩子壓力激盪，想想這些感受與情緒產生的原因，看看這個原因可以怎麼化解。

**TIPS**  
讓孩子慢慢找出不會再讓自己感到難受的方法。先聽聽他怎麼想，詢問他是否需要幫忙，再選擇權交予孩子。

#### STEP 4 關心進展

過一段時間後，關心事情的發展，聽聽看他依照自己的想法、行動一段時間後的感受。

**TIPS**  
孩子執行的方法不一定正確，但請不要直接告訴他該怎麼做，而是讓他在從經驗中學習，漸漸找到可以與自己情緒共處的方式。

### 4步驟讓孩子學會處理情緒

- 1、緩和情緒
- 2、梳理情緒
- 3、解決問題
- 4、關心進度

衛生福利部 本經費使用菸品健康福利捐