



何偉群先生(中)
當選 102 學年
度家長會會長，
新團隊秉持服務
奉獻精神，為士
東盡心盡力。

家長會順利改選，新團隊接棒為士東服務！

士東國小家長會於 102 年 9 月 27 日家長代表大會順利改選，由何偉群先生高票當選新學年度家長會會長。

這是何會長第五次當選會長，過去多年來，他也一直擔任學校最迫切需求的導護志工，在路口守護孩子們的安全。「尊師重道、志工表率」一直是他的自我期許，希望一言一行能成為孩子們的榜樣。「會長不是主角，家長也不是觀眾」，何會長呼籲大家能同心合作，協助學校發展，為士東的孩子打造一個良好的教育環境。

隨著孩子畢業而卸任的陳文聲會長，則當選天母國中家長會長，特此賀喜。

102 學年度家長會堅強團隊

新團隊歷經代表大會及委員會全體投票，選出本學年度新團隊如下：

副會長：陳坤能、顏艷華、張文馨

常 委：謝佳霖、陳威佐、陳慧玲
李盈調、鐘淑瀨

委 員：何偉彬、陳淑貞、葉素貞
李佩芸、柯如美、余若薰
史美靜、高小媛、陳胤文
詹國政、陳淑琬、林玉芳
廖瓊玟、郭思吟、吳三和
許三妹

(以上依年班順序排列)

任務分工方面，推舉夥伴如下：

各學年代表：一年級 許愷玲
二年級 陳淑貞
三年級 柯如美
四年級 詹國政
五年級 邱淑貞
六年級 廖瓊玟
幼兒園 許三妹

志工隊隊長：鐘淑瀨、副隊長：陳淑貞
家長會秘書：李佳容
家長會會計：廖瓊玟
家長會出納：高小媛



林虹宏、余江珍兩位導護志工，獲臺北市教育局公開表揚，由教育局副局長親自頒發感謝狀。

現年 74 歲的導護志工李滿阿嬤，獲頒 102 年度優良長青志工松青獎。



學生熱烈參與「情緒大進擊」的課程。

5年前，本校EQ課組長彥巧，因緣際會參加了臺北市八頭里仁協會舉辦，由楊俐容老師主講的EQ教育培訓課程，當時對國中校園安全深感焦慮的彥巧，認為在社區推行EQ教育，是解決校園霸凌問題的方法之一，所以她尋求孩子班上吳旻燕導師以及美國學校家長陳小慧講師的支持，開始了土東第一班的EQ課程。

第一套課程「我是EQ高手」在土東獲得校長、老師和學生的熱烈迴響，後來陸續有家長加入課程培訓和講師的行列。在大夥兒的支持努力之下，3年前土東成了大士林地區少數幾所「所有高年級學生」皆有上EQ課的學校！去年七月，楊俐容和張黛眉兩位老師又為中年級設計了《EQ學園·好人氣養成班》的課程，土東也是第一所全部四年級班級都將這套課程分享給學生的學校！

現今因為少子化和社會風氣的衝擊，父母難為，小孩難教！EQ課程（其他三套分別為：我真的很不錯、我好你也

好、我是解題高手）教導學童從認識情緒開始，再以不同角度和多元方式去發展同儕人際關係，進而探索自我，培養解決問題的智慧和能力。這些EQ種子，在孩子由兒童期邁向青春期，後設認知能力開始發展的階段，就在他們心中種下，將來在他們人生的某一個時刻，也許「武功秘笈」就能派上用場！

楊俐容老師常常在課堂上呼籲，要把EQ教育變成「全民運動」！試想：如果大人們沒有好EQ，又何來EQ好小孩？或者，若只有自己的小孩EQ好，走出家門也不見得是安全的！唯有大家的EQ都好，整個社會才有可能和諧美好、有禮友善！

目前我們的社會上已有像八頭里仁協會這樣的團體，像楊俐容老師一樣有理想的心理師們、像土東這樣支持的學校、以及一群熱心且憂心的義工，一起默默的在為孩子構築健康EQ的成長鷹架！這是一條要走很長很遠的路，但前方的風景絕對值得您同行！誠摯地歡迎大家加入EQ志工的行列。

家長迴響

賴怡靜

原本以為這個課程，只是提供教養資訊，待上課之後，才逐漸了解，我所參加的活動，是由一個熱心公益的組織，以專業的學術背景，正在進行的EQ教育大計畫！

每週三的EQ課，彷彿是自己的充電時刻和加油站。常常在老師們的理論解說和經驗分享中，點醒了擺在心裡的教養困惑。固然未來是要把這些EQ課程內容教導給孩子們的，但在這之前，我自己先受益解惑不少。

課程進行中，我得以有機會進班服務，在看到孩子們的課後心得分享，我更深刻體會EQ教育的刻不容緩。

有幸成為EQ課程教育種子的一員，期盼自己能在EQ教育上努力。為了自己的孩子，也為了所有有緣相遇的孩子。



學生正在練習「數數呼吸法」的武功秘笈。

地址：臺北市士林區中山北路
6段392號

電話：

(02)2872-1633

(02) 2871-0064 分機 291

傳真：

(02) 2873-8591

電子郵件：

Weekun363169@yahoo.com

網站：

www.stes.tp.edu.tw/點選左欄
「家長會」

士東願景

健康 快樂 新國民

12種教你快樂背詩詞的方法

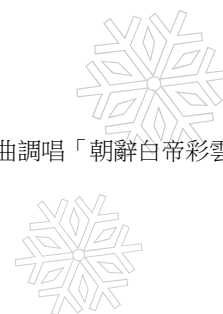
你正為孩子背不起詩詞煩惱嗎？請參考以下方法：

- 1.孩子只要讀每行最後一個字，其他大人讀。例如：大人唸「春眠不覺」，孩子唸「曉」。
- 2.孩子讀每行最後三個字，其他大人讀。例如：大人唸「春眠」，孩子唸「不覺曉」。
- 3.大人唸上句，孩子念下句。
- 4.全班唸時，把全班分成一半一半，仿照上述 1~3 的方式唸。
- 5.把詩詞的意思用四格漫畫表現出來。
- 6.把詩詞的意思濃縮用一張圖畫出來。
- 7.把詩詞的意思一字或一詞的演出來。
- 8.把詩詞的意思，用說故事的方式表現出來。
- 9.把詩詞錄起來，睡覺前放來聽。
10. 買坊間現成的 CD 詩詞吟唱聽學。
11. 把七言絕句套在歌仔戲的曲調哼唱。
12. 把詩詞套在現代歌曲哼唱，例如用「一隻蛤蟆一張嘴」的曲調唱「朝辭白帝彩雲間」。

我們需要您的支持

自由樂捐，金額隨喜

- **銀行匯款**：永豐銀行 士東分行(807)
戶名：台北市立士東國小家長委員會
帳號：13100100201669
- **支票捐款**：支票抬頭為「台北市立士東國小家長委員會」，請註明「禁止背書轉讓」。



您知道孩子的書包多重嗎？

本校訓導處於 102 年 10 月抽測 373 位 1~6 年級學生的書包重量，發現實際測得重量如下：

年級	受測人數			合理書包重量(公斤) 學生該年級體重常模*12.5%		實際測得書包重量(公斤)	
	男	女	小計	男	女	男	女
一	37	42	79	3.0	2.9	2.7	2.6
二	34	38	72	3.3	3.1	3.0	2.8
三	32	22	54	3.8	3.6	3.0	3
四	33	29	62	4.2	4.0	3.8	3.7
五	38	28	66	4.7	4.6	3.7	3.7
六	21	19	40	5.2	5.3	4.6	4.3

從上表來看，各年級平均書包重量都在合理範圍內，但這是「平均重量」，實際抽測時，發現一年級書包最重的高達 4.2 公斤(男)，六年級書包最重的甚至有 6.5 公斤(女)，遠遠超過自身體重的 1/8。分析原因，低年級大多因為不懂得整理書包，每天把不需要的東西背來又背去；中高年級則因為帶了太多課後安親班的東西，增加了書包負擔。