

佳音

第121期

出刊日：中華民國104年1月16日
出版者：澎湖縣馬公市馬公國小
發行人：吳妙娟
編輯群：賴剛鈺、蘇美玉、黃如美
網址：www.mkps.phc.edu.tw

溝通與人際



吳妙娟 校長



◆ 一直很喜歡黑幼龍先生引進的「卡內基」內涵與風格，對於自我激勵與人際溝通互動的理解與詮釋，可以幫助我們解析自我，在如意時掌握自己的特質更精進、在失意挫折時猶如心靈雞湯溫暖心田，鼓舞創發出新能量。這些年面對動盪的世局與煩擾事務，個人常是藉由書籍裡簡單的事件或哲理來品味生活與體悟生命，正向樂觀的看世事，以加分的態度來面對人生的抉擇。

◆ 新的一年，讓我們以更多的信念與加持，一起邁向人生新旅程。特別分享讀者李俊德先生彙整的一些「卡內基」訓練的心得與資料，期許新的一年我們都隨著歲月增長智慧，透過關懷溝通，讓自己及身邊的人身心靈更安頓。

◆ 『戴爾·卡內基先生(Dale Carnegie)於1912年開始創立卡內基訓練，目前全世界已超過86個國家設有分支學習機構。黑幼龍先生於1987年將卡內基訓練正式引進台灣，才開始有台灣卡內基訓練。』

一、卡內基風格的學習目標，主要包括：

- (一)提升自信。
- (二)學習融洽的人際關係。
- (三)學習良好的溝通能力。
- (四)學習正向積極的處理壓力。
- (五)學習卓越的領導能力。

二、經營融洽的人際關係與良好的溝通能力，有助於個人成長：

- (一)與自己做好互動，每天讓自己感覺很好。
- (二)與別人做好互動，受人歡迎。
- (三)增加自己好的影響力。
- (四)能用新的方式思考，產生新的觀點。
- (五)處理與預防衝突。
- (六)啟動熱忱。
- (七)提升自己與別人的幸福感。

三、良好溝通與人際關係原則：

- (一)三不：不批評、不責備、不抱怨。
- (二)三要：真誠的讚賞、感謝與關懷他人。
- (三)了解他人或自己的需求，引發他人或自己心中的渴望。
- (四)肯定他人，肯定自己。
- (五)經常保持微笑。
- (六)常說出他人的名字。
- (七)說話之前，先做好聆聽；善於聆聽，並且鼓勵別人多談他自己的事。
- (八)多談論他人感興趣的話題。
- (九)在乎自己滿足感的當下，也能衷心地讓他人覺得他很重要。
- (十)提醒對方，賦予他一個他願意全力追求目標的美譽。
- (十一)讓你的觀點變得富有創意。(轉念；換個角度重新看人或問題。)
- (十二)尊重他人的意見，切勿直接對他說：「你錯了！」
- (十三)如果是你錯了，立即先斷然承認自己的錯誤。
- (十四)多用問問題的方式來取代直接的要求。
- (十五)將發言權留給對方，多讓對方說話。
- (十六)只要稍有改進，即給予讚賞。嘉勉要誠懇，讚美要大方。
- (十七)讓他覺得，這主意是他想到的。
- (十八)真誠地試圖以他人的角度去了解一切。
- (十九)凡事皆以真誠的讚賞與感謝為前提。
- (二十)讓別人變得高尚。沒有人會拒絕在別人的心目中變得高尚。』

◆ 戴爾·卡內基的童年是在美國密蘇里州偏遠貧困的農莊上度過的，這位農家子弟日後卻成為當代的知名人物-事業成功，擁有數百萬學員，更是著名的作家。早年的窮困背景以及不

擅運動曾造成他的自卑，他卻因滿懷勇氣、信心與毅力得以一一克服，創造自己人生的精彩，也成就他人一波波的高峰。

◆ 黑幼龍先生一九八七年引進全球知名的企管訓練課程「卡內基訓練」，幫助企業發揮人力資源潛能，增強企業競爭力。卡內基強調溝通與團隊精神，這正是面對世紀變與不變中所應強調的品質。當人生面臨抉擇，沒有人願意過難過的日子，想要活出什麼樣的人生，與態度和信念有關。黑幼龍先生開啟了台灣人才訓練的風潮，他的著作也值得我們品味。

◆ 上列原則不會深奧難懂。人們之所以視溝通或人際相處是一門重要課題，無非是希望獲得他人肯定和支持。困擾來自於每個人都習慣於從自我角度發聲，忽略了他人的處境。不少人以自己的感覺為本，錯估了理性的思辨，所以歸過於人，覺得別人不懂我、排擠我。更有不少人在臉書上抒發情感、尋求慰藉，卻無視於他人解讀與法規的權限，反而造成人際的失衡。

◆ 溝通是有方法的，是需要先學習再加上練習的。在我們成長過程中，沒有人教我們有關溝通能力的事，也缺少情緒管理的輔導，單純認為溝通就是把話說出來，缺少省視自己和理解別人的過程。其實溝通一定是要雙方有互動，絕非個人意見陳述；人際也需真誠分享，才能獲得共鳴。我們可以自己成為更友善的人，可以和其他人愉快合作。願意見賢思齊、觀摩學習，就能多一份能量；願意內省覺察、多思考抉擇，就能讓自己有好的改變；秉持同理心，讓想法化為行動，就能在真誠與願力中享受回饋、豐富生命能量。

◆ 目中有入，心中有法，以點滴累積心靈的富足，我們將會過得更快樂，整個社會也將會更祥和。我們都在學習，學習精采生活。祝福大家新年新氣象、歡喜迎接每一天！





12月7日水墨畫教學，學生專注學習的神情。



12月7日本校呂金波老師主講「樂讀好書福」，如何跟孩子說故事。



12月24日「歲末祝福—歡唱嘉年華」，于會長和校長與獲獎班級代表合影。

教務處

一. 本校於11/30和12/7辦理「生活藝術創作—水墨畫班」活動，特聘請林長春先生前來指導，林先生為澎湖縣愛鄉水墨畫會創會及現任理事長。他教學生從基本技法學起，經過2天的學習，激發學生對水墨畫的興趣。

二. 12/7辦理「樂讀好書福」讀書會，請本校許秀萍老師及呂金波老師主講如何跟孩子說故事與國立公共資訊圖書館電子書、電子資料庫指南的操作與申請，參與者收穫良多。

三. 12/17校內週三進修活動，吳妙娟校長主講目標管理與知識管理，對校內教師知能更加充足。

四. 103學年度「歲末祝福—歡唱嘉年華」活動於12月24日辦理，感謝老師及學生盡心盡力將節目做到盡善盡美，更感謝所有到場家長們的支持與鼓勵，而于明慧會長及吳妙娟校長對整個活動的支持，讓小朋友感受到歡樂氣氛，結束後每人一份小禮物，非常溫馨。

五. 2014(第19屆)萬家香「溫馨家園」童言·童畫甄選比賽，參加項目：分為作文、繪畫兩項◎參加組別：中年級組（國小三、四年級）、高年級組（國小五、六年級）◎題目：以『溫馨家園』為主軸，題目自訂◎徵文辦法：字數400~500字(超過扣分)，請以電腦打字存成文字檔，以掛號郵寄或E-mail皆可◎徵畫辦法：繪畫請用八開圖畫紙以色筆繪圖（請勿以電腦繪圖，非八開不收），採掛號郵寄方式或直接交件至元大銀行各分行◎徵稿期間：2013年12月1日~2014年02月28日止。

六. 12/31下午進行資訊研習，謝光榮老師主講網路應用與轉檔上傳影片，老師們收穫良多。

七. 103學年寒假為因應104年農曆春節假期，寒假調整為104年1月28日(星期三)至2月17日(星期二)，銜接農曆春節假期，放假至2月23日(星期一)。1/21~1/23為第2學期第1週課程、1/26~1/27為第2學期第

2週課程，1月27日全日上課。

八. 103學年度第1學期休業式:104年1月20日(星期二)中午用完餐後放學。103學年度第2學期開學日:104年2月24日(星期二)。

教學組

一. 二年三班陳昱銘參加第22屆(2014年)全國兒童聯想創作畫比賽(臺中市政府文化局葫蘆墩文化中心主辦)初賽獲得入選。

二. 六年音樂班 陳靖元 參加103年全國語文競賽獲得國小閩南語字音字形成績優異證明。

學務處

一. 元旦升旗典禮於1月1號早上7:00於縣政府廣場舉行，本校由5-3班、田徑隊、籃球隊及家長們約50餘人代表參加。還有10餘位老師共同參與。之後的路跑活動所有小朋友精神抖擻的完成3公里的路跑活動

二. 本學期的社團活動承蒙各位家長的大力支持，使得參與人數十分踴躍。目前已接近課程尾聲。請各位家長密切注意所有課程的停課時間，準時接送孩子。下學期的各項社團招生資訊，將於期初發送至各位家長手中。下學期課後社團報名時間為2月24日-2月27日，屆時請各位家長掌握報名時效。

三. 下學期學務處會辦理全校溜冰、跳繩及運動會相關比賽，請各位家長利用寒假期間多多鼓勵孩子從事運動，針對下學期運動項目加強練習準備參加比賽。

生教組

寒假將屆。也感謝您這個學期以來的配合，孩子成長的路上需要家庭、學校、社會一起努力。為了讓孩子有個健康且安全的假期，我們特提出下列事項，期盼您共同配合：

一、注意平日安全—請培養孩子正常作息，協助孩子規劃假期生活，並安排孩子

協助家務，請避免讓孩子接觸不當場所（如網咖、電玩店等），以免結交損友，影響品格養成。

二、校外生活安全—提高警覺心是安全的不二法門、冷靜是最佳的自我保護。

(一)請小朋友特別留意交通安全，走路時勿任意穿越馬路，尤其是騎單車時，必要之安全防護器具一定要配帶。

(二)居家請留意門戶、守望相助，外出不落單。避免孩子於意外事件發生高頻率時段外出，包含：晚上入夜後、清晨七點前。

(三)指導孩子遇危機事件的處理模式如色狼等，應保持鎮定、記住特徵、迅速離開現場並求援。

(四)孩子參加各項活動應妥善規畫，避開危險人物、地點、物品，並告知家人去處及返抵時間，提醒孩子偶發事件應變措施，將傷害減到最低。（如：不為陌生人帶路，不加入幫派、廟會組織、竊盜集團，不到危險水域戲水，戲水登山郊遊請與家人同行，不碰觸毒品及來路不明的物品，切勿從事違法活動。）

三、加強輔導學生學習活動—請協助孩子過濾電視節目、電腦網路、學藝休閒活動，以免內容戕害孩子身心靈健康，請多瞭解孩子交友對象及活動內容。

四、鼓勵閱讀：學生妥善規劃假期，鼓勵閱讀課外書籍，增廣見聞樂於與書為友。

五、落實親子互動：多關心孩子的生活起居，每天至少能陪孩子20分鐘，和孩子做三件事：1. 閱讀、2. 聊聊天分享心情、3. 遊戲或運動，藉由親子互動機會培養親子感情。

六、校方緊急連絡電話—遇有家中突遭變故之狀況，請立即和孩子的導師或校方取得聯繫（校方聯絡電話如下），方便校方協助照顧及處理。

* 學校總機電話：9272165

教務處：轉112 學務處：轉119

總務處：轉117 輔導室：轉120

澎湖縣馬公國小敬啟



二年三班陳昱銘同學，參加第22屆(2014年)全國兒童聯想創作畫比賽，獲得入選。



六年音樂班陳靖元同學，參加103年全國語文競賽，獲得國小閩南語字音字形成績優異證明。



課後社團活動，小朋友參加畫畫課，盡情揮灑。



本校籃球隊榮獲103年國小籃球聯賽第二名與指導教練開心合影。



12月24日「歲末祝福—歡唱嘉年華」，學生精彩表演。



12月11日實習舞展啦啦隊表演。



12月11日實習舞展五舞學生的小花貓表演。



校內語文競賽獲獎學生與導師一起合影。

訓育組

一. 寒假期間中華兒童教育推廣協會舉辦「2015-積木科學冬令營」歡迎有興趣的小朋友來體驗，請逕自活動網址報名：<http://www.sng.idv.tw>

二. 由本校中年級小朋友組成的合唱團，及高年級小朋友組成的打擊樂團，分別參加103學年度全縣合唱比賽及打擊樂合奏比賽，皆獲一般比賽國小甲組優等第一名的佳績，感謝指導老師及各班導師們的鼓勵與協助，未來也鼓勵有興趣的小朋友熱烈參與，續讓您揚樂聲傳遍馬小校園。

三. 103學年度「租稅漫畫比賽」：

佳作 五年音樂班林城寬

四. 103學年度「深化推動紫椎花運動」多媒材平面設計比賽：

第二名 五年二班鄭奕宏

佳作 六年二班高振恩

體育組

寒假中田徑隊及籃球隊將安排有集訓時間，將於寒假前發下通知單及同意書，請多多鼓勵孩子列入假期生活安排。也鼓勵您的孩子踴躍加入學校各項運動團隊參加入訓練的行列。

健康中心

傳染病介紹-----伊波拉病毒感染

伊波拉病毒感染為伊波拉病毒所引起的嚴重急性疾病，伊波拉病毒屬於線狀病毒科（Filoviridae）的成員，直徑約80 nm，970 nm長。呈長條形，構造奇特，有時呈分叉狀，有時捲曲，長度可達10 μm。伊波拉病毒屬（Genus Ebolavirus）目前有五種病毒：Bundibugyo、Zaire、Sudan、Reston，與TaiForest，其抗原與生物特性會有所區隔。其中Bundibugyo、Zaire和Sudan伊波拉病毒與非洲伊波拉病毒感染疫情有關；Reston伊波拉病毒曾在菲律賓與中國大陸被發現，可造成人類以外靈長類的致死出血性疾病，雖曾有零星的人類感染個案，但臨床上皆無症狀。

傳播方式：

透過接觸受感染果蝠，此病毒可藉由血液、分泌物、器官、精液傳染給人，接觸被感染者體液污染的環境或是透過中間宿主之野生動物，例如受感染的猴、猿等再傳染給人。

潛伏期：2~21天，平均為4-10天。

發病症狀：

其初期症狀為突然出現高燒、嚴重倦怠、肌肉痛、頭痛等，接著出現嘔吐、腹瀉、腹痛、皮膚斑點狀丘疹與出血現象。重症者常伴有肝臟受損、腎衰竭、中樞神經損傷、休克併發多重器官衰竭。實驗室檢驗則發現白血球、血小板降低、凝血功能異常與肝功能指數上升。個案死亡率可高達9成。

預防方法：

伊波拉病毒目前尚無有效疫苗可供預防接種。其他預防方式包括：

1. 在流行地區，避免接觸或食用果蝠、猿猴等野生動物。食用肉類前應煮熟。

2. 避免直接接觸被感染者之血液、分泌物、器官、精液或可能被污染的環境。如需照顧病患則應配戴手套及合適之個人防護裝備。男性病患於康復後三個月內，精液仍可能帶有病毒，故男性病患於這段時間應避免性行為，或使用保險套。病患屍體應於24小時內入殮並火化。

3. 因疾病初期症狀較不具專一性，醫護人員照護所有病患需提高警覺並配戴標準防護配備，實施感染控制措施，包括洗手、呼吸道衛生、避免體液噴濺等。如近距離照顧疑似或確定個案時，則應穿著連身型防護衣並配戴N95口罩等高規格個人防護裝備，避免直接接觸病患之血液及體液。

4. 旅遊及檢疫指引

2014年伊波拉病毒感染病例，絕大多數分布於西非地區以幾內亞、賴比瑞亞、獅子山病例數較多，其次為奈及利亞。建議旅行前，應先主動瞭解前往地區疫

情概況或前往旅遊醫學門診諮詢。最新疫情資訊，請查詢本署全球資訊網或洽詢1922防疫專線。

總務處

一. 本校正進行屋頂裝設太陽能板發電工程，發電容量360KW

二. 本校已完成多功能教室第二期工程。

三. 本校已完成電話總機汰換工程。

四. 本校已完成活動中心舞台電動投影幕工程。

五. 本校正採購打擊樂團打擊樂器一批。

六. 本校已完成藝文教室空調系統安裝。

輔導處

一. 本校舞蹈班於12月11日星期四下午1:30分至2:30分於本縣特綜館辦理「舞動奇蹟」實習舞展表現出平時練習的成果。

二. 輔導處音舞藝才班將於104年01月28日(三)—01月29日(四)寒假音樂表演冬令營。

音樂組

一. 12月04日，本校音樂班由柯逸凡老師擔任樂團指揮，參加「全國學生音樂比賽澎湖縣初賽」國小甲組管弦樂合奏一般賽，獲得89.7分優等佳績，感謝音樂班全體教師群的協助與指導；另柯逸凡老師擔任馬公高中混聲合唱團指揮，參加高中職B組混聲合唱縣代表選拔，亦獲得92分特優的肯定。

二. 12月26日音樂組辦理音樂班期末術科評量，同學展現平日認真練習的成果。其中六年級音樂班學生將依評量成績，安排下學期成果發表會個人節目名單，預計為：鋼琴獨奏一位，器樂獨奏一位（伴奏一位），鋼琴四手聯彈兩位，鋼琴三重奏三位，以及班級室內樂合奏十位。

三. 1月28、29日音樂組辦理~全縣音樂與表演冬令營，預計招收縣內國小二到六年級學生140位，歡迎符合報名資格同學，踴躍報名參加。



本校合唱團同學參加全縣合唱比賽獲「優等」第一名佳績。



六年級小執法漫畫比賽獲獎同學一起合影。



本校學生參加澎湖縣103年主委盃公路錦標賽榮獲佳績。



本校品德兒童頒獎後與校長合影。

103年全縣美展競賽得獎名單

二年三班	吳沁芸	陳志瑋	國小_繪畫_低年級組	第二名
四年舞蹈班	趙子萱	歐雅萍	國小_繪畫_中年級普通班組	第三名
六年舞蹈班	高苡捷	蘇美玉	國小_漫畫_高年級普通班組	第三名
一年一班	薛善尹	張美玉	國小_繪畫_低年級組	佳作
一年二班	詹浚睿	楊淑珍	國小_繪畫_低年級組	佳作
二年三班	莊致勛	陳志瑋	國小_繪畫_低年級組	佳作
三年二班	蔡宇盍	辛秀娟	國小_繪畫_中年級普通班組	佳作
五年三班	許廷宇	郭嘉偉	國小_繪畫_高年級普通班組	佳作
六年舞蹈班	高苡捷	蘇美玉	國小_繪畫_高年級普通班組	佳作
六年二班	黃俊華	楊明耀	國小_書法_高年級組	佳作
六年二班	高振恩	楊明耀	國小_書法_高年級組	佳作
六年一班	顏崇鈞	顏美蘭	國小_平面設計_高年級普通班組	佳作
六年二班	邵語柔	顏美蘭	國小_平面設計_高年級普通班組	佳作
五年舞蹈班	葉芷妍	黃宜瑩	國小_漫畫_高年級普通班組	佳作

103年冬季桌球聯賽

團體	第一名			
雙打	高年級男生組	第一名	鄭凱升	林城寬
		第四名	林家輝	王士豪
	中年級男生組	第三名	洪晨瑋	洪敬愷
		第四名	莊致硯	莊致勛
單打	高年級男生組	第二名	鄭凱升	
		第五名	林家輝	
		第八名	林城寬	
	中年級男生組	第六名	洪晨瑋	
		第七名	莊致硯	
	中年級女生組	第七名	林榆潔	
	低年級男生組	第一名	洪敬愷	
		第二名	莊致勛	
		第三名	陳宥安	
		第五名	陳皓	
		第七名	陳冠棋	



103學年度「小執法四格漫畫」得獎名單

班級	姓名	名次
一年二班	蕭歆仔	一
一年一班	郭靖童	二
一年三班	張斯凱	三
一年三班	黃亮喬	四
一年二班	才秀吟	五
二年一班	曾少澤	一
二年一班	王維禮	二
二年二班	陳冠旻	三
二年三班	黃亮語	四
二年二班	齊妍晨	五
三年一班	顏尚億	一
三年三班	顏妤真	二
三年三班	楊昕庭	三
三年二班	高誠	四
三年一班	洪維劭	五

班級	姓名	名次
四年音樂班	蔡幸霖	一
四年舞蹈班	許采安 趙子萱	二
四年舞蹈班	林妍希 林榆潔	三
四年音樂班	鄭奕呈	四
四年音樂班	紀昀辰	五
五年舞蹈班	葉芷妍	一
五年音樂班	吳璦真	二
五年二班	鄭奕宏	三
五年音樂班	賴昕榆	四
五年一班	何劉禕禕 才維琇	五
六年舞蹈班	曾于軒 王俞晴	一
六年舞蹈班	陳姿妤 高苡捷	二
六年舞蹈班	柳湘寧	三
六年舞蹈班	林若涵	四
六年舞蹈班	陳珮樺 王儀琹	五

澎湖縣103年第四屆首長盃跆拳道錦標賽

組別	年級	帶組	項目	姓名	成績
男子	低年級	白帶組	太極一場	許淞淋	第二名
		黃帶組	太極一、二場	曾少澤	第一名
		雙人組	太極一~四場	曾少澤	第一名
		黃帶組	太極一、二場	葉致瑋	第五名
		雙人組	太極一~四場	葉致瑋	第二名
女子	低年級	黃帶組	太極一、二場	高祺	第二名
		雙人組	太極一~四場	高祺	第一名
		白帶組	太極一場	曾羽婕	第二名
男子	中年級	白帶組	太極一場	蔡孟濤	第一名
		白帶組	太極一場	許家維	第二名
		藍帶組	太極三、四場	高誠	第一名
	中年級	雙人組	太極一~四場	高誠	第二名
		白帶組	太極一場	方立忻	第一名
		白帶組	太極一場	朱恩葶	第二名
女子	中年級	黃帶組	太極一、二場	林宥甯	第一名
		雙人組	太極一~四場	林宥甯	第二名
		黃帶組	太極一、二場	林宗毅	第二名
男子	高年級	雙人組	太極一~四場	林宗毅	第四名
		白帶組	太極一場	王易縉	第一名
		雙人組	太極一~四場	王易縉	第三名
		雙人組	太極一~四場	高振恩	第四名
		藍帶組	太極三、四場	高振恩	第四名
		白帶組	太極一場	陳鴻琳	第二名
		雙人組	太極一~四場	陳鴻琳	第三名
		黃帶組	太極一、二場	林宗毅	第二名
		雙人組	太極一~四場	林宗毅	第四名



103-1班級整潔競賽名次統計表

組別	低年段組	週數	高年段組	週數
第一名	二年二班	8	四年音樂班	10
第二名	二年一班	6	五年舞蹈班 六年舞蹈班	6
第三名	二年三班 二年四班 三年一班 三年二班 三年三班 三年舞班	4	四年二班 四年三班 五年一班 五年二班	4

澎湖縣103年主委盃公路錦標賽

組別	國小組男生組		國小組女生組
名次	第三名	第六名	第六名
姓名	許永強	黃童言	洪慧芸
	林宗毅	陳鴻琳	陳育安
	黃佳祿	黃俊華	陳禹瑄
	吳廷凱	林家輝	邵儀琳
	呂恩仲	呂再洺	陳筠均
	洪佳陽	林昱豪	張育齡