新北市中和區光復國小輔導刊物
New Taipei City Kuangfu Elementary School

第 157 期

發行日期：113 年 01 月
發 行 人：張明賢
編　　輯：林玫君、李珮瑜、陳又慈、鄭麗齡、陳慧芸
地　　址：新北市中和區光環路二段 1 號
電　　話：（02）32348654
傳　　真：（02）32348663
網　　址：https://www.kfes.ntpc.edu.tw/
美編設計：睿瀅視覺設計

親師交流道 NEWSLETTER

擁抱生命　活得精采



生命教育三部曲

活著、活得好、活得有價值

教務主任 蔡佳雯

2013 年夏季，美國東部出現了數億隻紅眼蟬一起破土而出的壯觀場景，在土裡生活 17 年，長年的蟄伏等待，只為換來兩個月的短暫陽光，生命的任務在繁衍後代，然後接受死亡，多麼渺小卻又偉大的願望。

人類平均年齡超過 70 歲，跟多數生物相比，生命週期不算短暫，因此會有很多機會與其他生物互動，無論再怎麼努力，生命終有盡頭，這是自然定律，只是停留時間長短不同，珍惜與各種生命相處的機會，好好說再見，回憶永留心底，然後，學習勇敢往前走。

告別需要練習，有一次，全班養了幾隻蝴蝶幼蟲，下課輪流找柑橘葉餵食，看著牠們日漸長大，羽化過程中，有一隻蝴蝶翅膀成捲曲狀，無法伸展，眼看著其他蝴蝶順利展翅飛翔，牠仍躲在樹叢裡，拖著翅膀搖搖晃晃行走，孩子們一直問我要怎麼辦？大家忙著提供果汁讓牠進食，最終因身體太過虛弱而死亡。原來不是所有的生命都是如此美好，孩子們把蝴蝶埋進土裡，用葉子做紀念碑，感謝牠曾經努力活著，理解生存並不是件容易的事。

人生旅途中難免會遇到親人去世、好友搬家等，分離是人生必修的課題，因時間有限，好好把握相處的時光，最美好的遇見，可從出自真心的關懷、體貼開始，例如：「誰需要幫忙嗎？」、「你看起來很難過，要不要說說看發生什麼事，也許我們可以一起想辦法？」也不忘讚美及感恩：「你把教室打掃得很乾淨，大家可以專心上課，真是太感謝了！」每個人都有權利追求自己的幸福，正向心理學研究告訴我們，選擇正向思考、感恩助人的人，才能讓自己快樂，擁有幸福感。

2023 年諾貝爾生醫獎由匈牙利科學家卡塔林．考里科（Katalin Kariko）及美國醫學家魏斯曼德魯．韋斯曼（Drew Weissman）共同獲獎，表彰他們的研究成果，催生 COVID-19 的 mRNA 疫苗。多年以來，卡塔林堅持理想，卻四處碰壁，遇到計畫未通過、降職、失業等考驗，她想著只要我還可以做實驗，就有機會治療所有疾病，幫助別人，這樣的人生，能實現自我，也能有益於他人。

「活著」、「活得好」、「活得有價值」生命教育三部曲，朝向自我察覺、珍惜他人、豐富生命的目標努力，精彩人生，由我定義。



分享自己的想法



學習和動物相處



相互聆聽合作學習

生命教育書展 終點站到了！


舞蹈團以力與美的舞蹈詮釋人生


開幕式活動大合照

閱讀推動教師 林貝佳


開幕式演出學生與校長會長師長合影

「各位旅客您好，生命列車就要開了，請還未上車的旅客趕快上車！」

本學期生命教育書展的開幕活動在教務處前高鐵站展開，具備多語言能力的小司儀化身為高鐵站務員，維妙維肖的念出列車進站的提示語，緊接著步上高鐵舞台的是一個個扮演探險家的舞者，透過力與美的舞蹈詮釋人生。人的一生猶如一趟單程的乘車旅行，旅途充滿許多未知與挑戰，欣喜與失落。我們在什麼時候下車？身旁的家人、伴侶會在什麼時候下車？皆無從知曉。書展主題：「終點站到了！」指的就是「生命的終點到了！」這一次，生命教育書展直接帶領讀者面對課程中較少提及的「生死課題」。

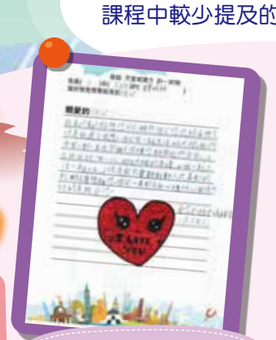
【終點站到了】生命教育書展提供適合全年級一起看的共讀書——《爺爺的天堂筆記本》30 本，全校各班可在排定的圖書館時間到館內進行全班共讀。故事中的爺爺生前留下一本名為《死掉之後 該怎麼辦呢？》的筆記本，透過小孫子嘗試理解爺爺想法的過程，我們學習如何接受親人的逝去以及迎向未來。低年級的讀者藉由畫出自身想像中的「天堂」，來回應故事所觸及的死後世界；中高年級的讀者則是透過「想想活著的我可以為自己、為家人做些什麼？」進一步思索活著的意義。除了閱讀書展推薦的書籍之外，本次書展特地在圖書館規劃一個溫馨的書寫空間，提供曾有哀傷失落經驗的學生，將想念的心情與失落的情緒，化為文字表達出來。一封封情感真摯的真情告白，流露出無限的思念，在書寫的過程中，失落的心因而得到撫慰。

知名兒童文學作家凱瑟琳．派特森（Katherine Paterson）曾說過：「閱讀，讓我們練習面對人生的各種情境，…瞭解別人經歷的感受，…為人生做準備。」相信走進圖書館參與【終點站到了】書展的師生們，應該能充分體會到書展所要傳達的理念——「正向看待生命總有一天會走到終點」。雖然「所愛的人離世」超出許多兒童的生活經驗，但藉由「閱讀」所培養出來的「同理心」——這個世代最需要的超能力——能讓人與人之間多一些理解與接納，更懂得善待身旁與自己不同處境及成長背景的人。畢竟，你我都是彼此生命列車上的同行者，且讓我們珍惜相遇的情誼，互道一聲「祝您旅途愉快」！

心願卡

我想為自己、為家人做的事




寄給天堂的一封信真摯感人




學生畫出心中天堂的樣子


師生參與書展


全班共讀《爺爺的天堂筆記本》


師生共同觀賞《再見 愛瑪奶奶》

擁抱失落 允許哀傷

專輔教師 曾郁善

人的一生當中，會遭遇到各種不同形式的失落，可能是失去對個人而言重要或有價值的人、事、物，也可能是無形但同等重要的失去，如：考試失利、放棄理想、時間流逝等。每一次的失落經驗可能會伴隨著憤怒、傷心、悲傷、震驚、錯愕、困惑、恐懼、被背叛等情緒。

愛與失去，是生命的一部分，更是每個人都無法避免的經驗。當我們面臨失落時，感到哀傷是正常且自然的反應。每個人的悲傷也都是獨特的經歷，所需哀悼的時間與方式也不盡相同。

生命中的失落與哀傷不一定能被修復，這些真實存在的失落感受需要的是一個安全心理空間，一個能被看見、被聽見、被接納痛苦的空間，可以被支持、依靠與陪伴的歷程。

面對生命中的重大失落事件，悲傷的狀況可能會反覆出現，如果持續發生下列狀況，可能是需要尋求專業協助（如：輔導老師、心理師、醫師等）的訊號。

- 強烈的愧疚感或自責
- 想過自殺或傷害自己
- 持續感到無助或沒有希望
- 長期心情鬱悶或驚慌不安
- 忍不住的憤怒
- 做任何事覺得困難或提不起勁
- 飲食與睡眠的明顯變化

哀傷其實是愛的延伸，在失落事件中允許自己脆弱與哀傷。真正的勇敢不是要自己趕快好起來，而是在自己的心被撕成碎片後，還願意花時間慢慢陪伴自己破碎的心。讓我們不再壓抑心中感受，正視心內的哀傷，學習與悲傷共存。

跨越罕病障礙 活出生命光采

光譜班教師 陳慧玲

從 2019 到 2023 年，我們對新冠肺炎病毒從陌生、害怕，到逐漸了解疾病症狀、預防及治療方法，也逐漸習慣了與病毒共存的環境。

相對於新冠病毒這種大量爆發的流行病，罕見疾病（罕病）是指罹患率極低、人數極少的疾病。由於是罕病，相關的研究也有限。自 2000 年罕病法實施至今，政府公告罕病種類共有 235 種。很多罕病目前沒有治療方法，或是雖有藥物卻價格昂貴。因此，罕病患者的生活挑戰比一般病人大。

高中生吳于嫣因患有「軟骨發育不全症」，個子不到 120 公分，練羽球過程雖然辛苦，但她仍持續訓練。去年贏得了加拿大羽球公開賽女雙銀牌、巴西帕拉羽球公開賽女單銅牌，並在 10 月獲得杭州亞帕運女子羽球雙打銀牌及單打銅牌。

顧文凱自幼有「運動感覺神經病變」，視神經退化，需要靠擴視機輔助，只有右小拇指可以施力，必須仰賴輪椅行動。他憑著自己的努力，不靠特殊加分考上建中，英文多益測驗成績滿分，創立了高中麥塊社團，練滑板且拍攝全英文滑板練習影片，是目前台灣參與身障滑板運動的第一人。

身體病痛雖然看似限制了吳于嫣、顧文凱等這些罕病患者的活動，但正面積極的努力使他們跨越了罕病的障礙，活出了生命的光采，不但獲得今年總統教育獎的肯定，也成為生命教育的最佳典範，讓我們開始認識「罕見疾病」，學習到

「人生可以有無限可能」。

珍惜當下 享受生命之樂

親愛的小朋友：不管是人或動植物，生命總有盡頭，當你所愛的人或動植物過世了、離開了，你會有好多以前沒有過的感覺和想法，這些都是很正常的。當你處於悲傷或思念之中，請別擔心，未來的某一天，你也可以重新快樂起來。我們生命的長度有限，所以更應該珍惜平時和父母、朋友、寵物相處過程中的點點滴滴，喜怒哀樂都值得深深體會，永遠留存。在你與家人、朋友、寵物等的互動過程中，哪一件事對你來說最溫暖且印象深刻？邀請你敘述這件事，並寫下你的內心感受。

101 柯芷安：我跌倒的時候覺得很痛，爸爸媽媽安慰我，我很開心。

102 羅翎珈：我生病的時候，媽媽一直沒睡覺在照顧我，讓我覺得很溫暖。

103 蔡禹辰：我家有養兩隻狗，每天回家牠們都會來迎接我，我覺得很開心、很溫暖。

104 林祐樂：曾經有一次，媽媽對我非常生氣，我以為媽媽不愛我了，我一直哭，但是在我睡覺的時候，媽媽抱了我，我感到很開心，媽媽原來還是愛我的。

105 許宸瑄：阿嬤每天都會煮我最喜歡的炒白菜，阿嬤好辛苦，準備三餐，我覺得好感動。

106 陳彥橙：我喜歡跟家人一起過感恩節，我們圍在餐桌吃香噴噴的火雞和美味的南瓜派，大家邊聊天邊吃，說出一年中感恩的人事物，我覺得很溫暖。

107 廖凡碩：我最喜歡媽媽每天都會問我：「你明天想要吃什麼？」媽媽都會現場買給我吃，我覺得好溫暖。

108 陳宥潔：我的姐姐在開學第一天，每一節下課都會來找我，因為她怕我緊張，我覺得很溫暖。

109 黃品赫：我的媽媽每天都會講故事給我聽，也會幫我準備好明天上學要穿的衣服。媽媽對我這麼好，我覺得很感動。

110 羅浩綸：有一天上學的時候，我很想媽媽，就哭了。同學安慰我不要哭，同學帶我去上學，讓我覺得很溫暖、充滿力量，很謝謝他們。

201 陳孟葦：我的爸爸媽媽會幫我買美麗的衣服，也會買漂亮的東西給我，我覺得很溫暖，我超愛他們。

203 張安雅：我和同學、好朋友一起看電影，可以一邊看電影一邊吃晚餐，我覺得好幸福。

204 楊竣堯：我生日的時候，我的外公會去玩具店買玩具給我，每天跟外公一起看電視、一起去市場買菜，我覺得很開心。

205 黃靖宸：我和我的寵物魚「銀銀」是好朋友，每當我站在玻璃缸前和牠打招呼，牠都會搖著熱情的小尾巴來找我玩，隨著我的手指移動游來游去，我覺得開心極了！

206 高子彤：我每天晚上和家人一起吃晚餐，吃完晚餐會和全家人一起玩遊戲，所以我覺得每天都好幸福。

207 張庭榕：之前我的腳要開刀，心裡非常害怕，爸爸、媽媽一直在醫院陪我並鼓勵我，讓我覺得很溫暖。

207 陳宥恩：感冒發燒時媽媽整晚幫我量體溫，我覺得很溫暖。

208 葉語婕：無論是晴天或雨天，阿公、阿婆總是會牽著我的手陪我上下學。天氣冷的時候，也會關心我有沒有穿得保暖，我覺得很溫暖。

209 陳紘宇：在二年級期中考時，因為我的櫃子太亂，導致其他東西放不進去，突然，我的朋友問我是否需要幫忙，讓我感到溫暖且印象深刻！

210 張芳綺：假日的時候我跟父母、朋友一起去公園玩，讓我覺得很幸福又溫暖，也很開心。

211 羅羽倢：我拿很多東西的時候，弟弟會主動幫我分擔重量，讓我心裡覺得很溫暖。

301 黃彥睿：過年的時候，和全家人一起包水餃，和家人說說笑笑一起完成一件事，讓我覺得很開心。

302 張心瑜：我最喜歡和我的寵物老鼠一起玩，牠會跑到我身上，讓我好開心。

303 嚴可視：當我傷心時，媽媽的懷抱，會讓我溫暖許多。

304 陳品赫：我印象最深刻的是二年級時，同學稱讚我打球很厲害，這是我第一次被同學稱讚，那天晚上我興奮到睡不著覺，因為我早上打得太刺激了。

305 吳倚臣：我在睡覺前或出門前跟貓咪小路說：「要乖乖喔！」然後牠會喵一聲，我就會覺得心情很好，因為我會覺得牠在跟我說：「今天要加油唷！」

306 楊恩綺：我覺得最溫暖的事情是爸爸、媽媽和老師幫我看我的作業，這一件事情會讓我好感動，我的作業如果有不會的題目，他們都會很有耐心的教我，我真幸福。

306 莊唯樂：有一次我被自己的跳繩絆倒了，那時在我旁邊的好朋友都來關心我，有人問我還好嗎？要不要去保健室？我那時雖然很痛，但是看到大家這麼關心我，我覺得很感動。

308 簡辰羽：兩年前爺爺帶一隻小狗回家，牠很活潑，也很可愛，每天陪我玩、陪我看書，當我難過時，過來安慰我；當我開心時，過來和我撒嬌，我和牠感情非常好，後來牠就被帶去鄉下大溪住了。今年暑假再去看牠時，牠竟然還記得我呢！我當下真的非常開心！

309 余秉謙：晚上我會先自己睡，但我不會睡著，我會等媽媽進來，不過有時我也會睡著。這種感覺最溫暖，我會感到喜悅又會有點驚喜。

309 林宗承：我感到最溫暖的事，是星期六全家人一起爬很高的山，當我自己走完全程時，媽媽說：「哇！自己走完全程，體力很好，超棒的！」我那時非常開心。

309 蔡曜擎：有一次，我在媽媽房間看到一隻超大的蟑螂，我嚇到並大叫「啊！」衝出房間撞到頭，媽媽安撫我說：「沒事，我去打就行。」那一瞬間，我感覺好溫暖。

310 葉芷妤：我在學校發生挫折的事情，晚上睡覺的時候，我會跟媽媽說內心的不開心，媽媽會鼓勵我、親親我、抱抱我，讓我的內心很溫暖。

311 林奕辰：我第一次過生日，當我吹熄蠟燭時，全家人為我鼓掌，我內心覺得很幸福。

311 劉得祥：媽媽每天都會陪我聊天和玩，雖然有時候會有小爭執，但是到了早上上學分開的時候，我們都會跟對方說：「我愛你！」讓我覺得好溫暖。

312 林蓁娜：我有一個非常貼心善良又可愛的好妹妹，記得二年級家樂福戶外教學時，我回家後，妹妹看著我空空的錢包，立刻抱來她的存錢筒，一直掏出錢，媽媽問：「妳在做什麼？」妹妹說：「我要送姐姐一些錢，因為小時候，姐姐都幫我洗澡，我要幫她，感謝她！」我聽了真的很感動，也很窩心！

313 曾敬橙：我印象最深刻的事是我每天晚上都會帶狗去散步，牠會等我，雖然這個行為很稀鬆平常，卻令我感到很溫暖。

313 陳宥宏：我家有一隻貓咪，牠每天都自己一個人睡，有一天，牠突然跳上我的床，和我一起睡覺，讓我感到很溫暖。

402 陳妘熙：吃晚餐時，和家人分享學校的趣事，和家人有說有笑，聆聽著悅耳動人的音樂，那溫馨的場面令我念念不忘，真希望能永遠停留在這個幸福的時光。

404 詹維宗：三年級時，我去參加了跆拳道比賽，因為是第一次比賽，所以我非常緊張，當我上場時，場邊的爸爸、媽媽和弟弟都在為我大聲的加油，他們的加油聲讓我感到勇氣倍增，雖然最後沒有打贏，但我永遠不會忘記家人溫暖的加油聲。

406 許語恩

今天我去上了英文補習班，在課堂上老師跟我們玩了好多遊戲，有老師說、唱跳遊戲、桌遊……等。在一場分組遊戲中，我們一開始贏得很輕鬆，可是到後來都輸了，讓我的心情有點失落。就在這個時候，有一位同組同學跟我說:「妳還不能放棄！」這一句小小的鼓勵，給了我大大的信心。

407 曾鈞芯

我喜歡每天睡前的時光，因為我們會擁抱、彼此分享那一天發生的事情，講到生氣和難過的事情時，爸爸、媽媽會安慰我、鼓勵我，還會跟我分享有趣的事物，逗得我哈哈大笑，當下就不會因為今天的不開心，繼續生氣或難過。我覺得好神奇，媽媽說這就是愛的力量！

408 何知夏

三年前，我最愛的寵物—小米蝦去世了，我很傷心，但是媽媽跟我說：「幸好我們每天都很用心照顧牠，餵牠吃好吃的食物，也幫牠添購許多同伴，小米蝦在快樂幸福的環境中死去，真是太圓滿了。」聽完後，我便不再傷心了，我知道任何生命都是有期限的，因此，能夠好好愛人、珍惜所愛的人，就算必須說再見，也可以坦然且沒有遺憾。

501 黃蕙蓁

有一天下午，外面正下著大雨，我因為沒有聽到老師說：「要穿雨衣喔！」所以我就沒穿雨衣放學，這時有一位老師說：「同學，妳的雨衣呢？」我回答：「在書包裡。」當時我就淋著大雨開始穿雨衣，但有一位同學看著我，從書包拿起外套幫我檔雨，讓我順利的穿好雨衣，這件事永遠留存在我的腦海裡。

502 陳子晴

三年級暑假，炎炎夏日，在南投外婆家，我聽到微弱的鳥叫聲，定睛一看是一隻跌落的幼鳥，我們於心不忍，就收留了牠，以衛生紙包著牠羽毛未豐的小小身軀，將牠取名為安心。安心陪伴了我們兩天，竟默默離開了，我傷心不已，自責沒能好好照顧牠……。媽媽說：「人生總有遇到生離死別的時刻，不要感到失落，我們可以研究鳥類、了解鳥類，為生態保護盡心盡力。」於是我之後看了很多書，增加很多關於鳥類的知識。

503 李沅霏

我記得以前在學習騎腳踏車時，一直學不會，後來爸爸就花很多的時間來教我，從平衡感開始學習，希望讓我學會了之後就可以開始騎兩輪的車。剛開始，爸爸會先扶在我後面，當覺得我可以騎時，就會把手放開，久了之後，就可以和爸爸一起騎車，而且至少能騎一公里以上。我覺得爸爸很用心，我不會的東西他都會教我，如果我沒有爸爸就不會有這麼幸福的人生。

504 郭羽恩

在我們家有三、四隻的鳥兒，常常陪我玩的是名叫豆豆的小太陽，臉上有著紅紅的羽毛，一看到牠總是能讓我感到開心。每當晚上，我總是放豆豆出來，在我快樂及傷心的時候，都能好好的陪伴在我身邊。幾年過去，豆豆已經十二歲了，是個已不再威風的老女孩，希望豆豆在今後能健康快樂的跟我一起走更長遠，一起回憶過往的點點滴滴。

505 葉天盈

2016 年 4 月 20 日，阿姨的黃金獵犬 Pony，晚上連續吐了七次，隔天早上阿姨帶牠去看了醫生，Pony 竟然得了胰臟炎，而且病情越來越惡化……。2016 年 7 月 1 日你去了一個不同的世界，從那天開始，在阿姨家不會看到你的身影，不會再有你熱情的吠叫聲及撒嬌聲了。還記得我和妹妹小時候常騎在你背上，你總是飛奔的背著我們在阿姨家到處逛呢！你還記得嗎？你住院時，我和阿姨都有去看你哦！在冰冷的鐵籠外，有多少人以淚洗面。雖然最後腦瘤奪走了你珍貴的生命，但不會奪走我們之間美好的回憶。

506 黃芯慈

有一次，我們班代表學校參加比賽，在練習中，老師總是教我們比賽的要點，週六日也會邀我們來學校練習，這樣的畫面真的很溫馨，雖然我們嘴上總是說不想練，但卻還是非常努力，在經過一次次練習後，終於得了第一名，真是有成就感的一件事情呢！

508 李昕

暑假期間，為了要準備明年的字音字形比賽，於是老師就召集了選手到學校練習，當我知道要去學校上課時，就覺得很不情願，整整兩個月的假期，竟然有一個月要去學校練習。但是，上了幾天的課後，我卻開始喜歡上課了！六年級學姐每天都會帶零食，讓我們在學習的過程中增加樂趣，有時我們早點寫完試卷，就會到操場爬單槓、打籃球，讓我留下深刻的印象。

509 方玫霓

當遇到挫折，我的媽媽和小狗來安慰我時，我會覺得自己被一股溫暖的陽光給擁抱，讓自己能安穩許多，不自覺淚流而下，將自己的憤怨與委屈發洩出來，這樣我就能安心睡著，而在這時我也會十分感動，並告入她我的煩惱，我的小狗也會在我身旁睡去，彷彿在告訴我：「一切都會好的。」

510 黃芷芸

還記得小時候，姑婆都會帶我去市場。那時的我走路很慢，所以坐在輪椅上的「阿祖」就讓我坐在她的腿上，她會緊緊的抱著我，溫暖的擁抱令我十分安心，也讓我感受到滿滿的疼愛。如今，她不在了，但我還是會永遠記得她，記得她對我的愛。

601 鍾晴

一年級時，我時常和一位朋友一同坐在榕樹下，總是以為只要能與對方在樹下開心的玩耍，就是人生中最溫暖、開心的一件事。但屋漏偏逢連夜雨，有一年的寒假結束的開學後，她竟然轉學了，這突如其來的消息讓我頓時什麼反應都做不出來，只能在原地不停地和自己說：「這不是真的，這一定不是真的。」之後，我不知道自己在多少個深夜中哭泣。有一天，她突然從國外寫了一封信給我，雖然我們不能在現實中見面，但是以前的點點滴滴，將是我心中最珍貴的無價之寶。

604 吳承祐

有一次，我和爸爸、媽媽一起去動物園時，我因為看見了一隻很可愛的動物，所以看了很久，直到我回頭後才發現爸媽早已不見蹤影，直到動物園快打烊前，我才在入口處和他們相見，當下我就如同在沙漠中看見綠洲一般，有著說不出的驚喜和感動，和家人團聚的感覺真好呀！

611 林芠平

有一次我生了一場大病，因此跟學校連續請了三天的病假，那時候剛好是媽媽需要開重大會議的日子，爸爸又因為工作抽不開身，就在我以為要一個人待在家中時，最不可能出現的人出現了，是媽媽！她冒著會被上司責罵及開除的風險，趕回家來照顧我，這溫暖的舉動，讓我現在還是記憶猶新。

603 周紜希

在我一年級的時候，我的曾祖母去世了，以前在我小班和中班的時候，我都會搭車到曾祖母家，她會煮飯給我吃，還會陪我去公園玩，在曾祖母的照顧下，我每天都很快樂，她的每一句話都帶領我走向更正向的路，每一次我調皮搗蛋後，都會幫我善後。當我大班時，有一次，曾祖母意外跌倒成了植物人，直到我就讀一年級，她便去世了。還記得參加葬禮時，我一直默默地哭泣，雖然我想讓她看到我的最後一眼是笑著的，可是我還是難過的忍不住哭了，直到現在，我只要看到她的照片，我就會哭泣，但同時也會想到她說過的話：「當妳想哭的時候，可以來找我，我會陪著妳。」這句話一直溫暖著我，我相信她一直默默地守護著我們，希望以後她還能是我的家人。

606 李宣寧

在我二年級時，有一次我到診所看醫生，就在我看完準備要開車門時，一個不小心沒控制好開門的力量，門直接重重的撞到我的額頭，爸爸看到在流血的我，馬上就把我抱進診所，沒想到護士卻說：「這個傷口太深，需要到醫院縫針。」聽到這句話時，我哭得更厲害了，回到車上，媽媽抱著我說：「不要害怕，大家都會陪在妳身邊的。」這一刻，我感覺有家人真好，哭聲也漸漸的停下來了。

607 魏子于

不久前，我參加了一場鋼琴比賽，我為這場比賽付出的努力，讓我認為：「我絕對不能失敗，我一定要成功。」可惜，比賽當天我沒有做好充分的心理準備，我的表現一踏糊塗。比賽後，我的眼淚不由自主的流了下來，心裡很委屈，認為自己的努力沒有得到好的結果，媽媽和爸爸見狀，給了我個大大的擁抱，並告訴我：「一件事的結果不是代表一切，妳學到了什麼才是最重要的，而且我們覺得妳是最棒的。」我的心情隨著爸媽的安慰下漸漸的平緩了下來，那一刻我發自內心想和他們說：「謝謝妳們願意在我難過的時候相信我，給我一份鼓勵和支持的力量。」

608 劉子嘉

有一次我上完管樂課，和哥哥一起坐公車回家，當天很疲累，突然有一位叔叔讓座給我和哥哥，此時此刻，我和哥哥都覺得心頭好暖，世界上有好多很有愛心的人，都很友善，很值得鼓勵。

生命之愛 永不止息

親愛的家長：力克· 胡哲（Nick Vujicic）於1982年出生，擁有會計及財務規畫學位。2005年被提名為澳洲年度楷模青年，興趣是釣魚、衝浪、游泳和潛水。他天生沒手沒腳，10歲的力克·胡哲想把自己淹死在浴缸，但父親給了他溫暖的關懷，緊緊的接住他沮喪的心。他走遍五大洲，旅行超過25個國家，用自己的故事向人們展現他「天生沒有四肢的一無所有，卻活出了一無所缺的豐富生命」，這或許能告訴我們，從生到死的過程，可以那樣精彩、那樣富有價值！孩子的生命中總會遇到許多困難挫折或感受到相當難過或失落的事，邀請您分享您曾經如何陪伴孩子走過生命中挫折的小故事（或分享您小時候，長輩如何陪伴您走過生命中挫折的成長故事）。

101 陳星翰家長劉依婷

有一次國中數學考試，成績不盡理想，自信跌到谷底，阿公看我熬夜，也默默的不睡覺，在我旁邊，拍拍我的肩說：「阿公知道你有努力就好，不要太累了。」那一晚，我是世上最溫暖的人，也因為他的這句話，陪我走到了現在。

102 莊凡棻家長劉燕如

去年弟弟剛出生的時候，這段期間明顯感覺姐姐的挫折與不安，原本屬於她的獨寵，開始有第二人來瓜分，除了不斷的溝通、關心外，為平衡孩子情緒，會騰出單獨的時間特別陪伴她完成許多事情，讓孩子知道父母也是非常疼愛她。

103 辜意涵家長辜琮祐

遊戲有勝有負，意涵輸的時候難免感到挫折，這時候我就會開導她，沒有人是天生的贏家，也沒有人會永遠失敗；因為輸了，我們才會學習、思考、成長，而且，為別人的勝利感到開心，不也是很快樂的事情嗎？

104 朱俐穎家長朱振初

我從小體質就異常虛弱，國中前總是在住院，我的父母不但沒有放棄，反而常帶著有趣的書籍到醫院讓我閱讀，有機會就讓我在室內嘗試著運動，終於我也可以像大家一樣正常的上學，甚至比很多人還要健康，衷心感謝我的父母。

104 陳沐旬家長陳柏豪

旬旬還小的時候，很喜歡玩變形的玩具，但是有些比較困難，所以曾感到很挫折，坐在地上哭。後來我們陪著他一起研究，甚至上網找開箱影片，一步一步跟著他渡過難關，這讓他感覺更有自信！

106 王培語家長范家瑋

我高中考大學時，因為沒考好，整個人都變得很消極，媽媽沒有怪我，還寫了一封很長的信鼓勵我，跟我說沒考好沒關係，媽媽願意讓你重考一次，希望你能得到好成績，考上理想的學校。媽媽的那封信給了我很大的感動及鼓勵。

107 楊子逸家長王珮瀅

回想小時候常常掛著兩條鼻涕，導致被排擠和沒朋友，不愛上學，家人知道後，教導我衛生觀念，也會陪伴教我和同學相處。長大後會教導自己的孩子面對和我們不一樣的人，不可以排擠，而要花更多時間的關懷與幫助。

108 陳亞擇家長曾笠瑜

剛出社會時，工作上常有挫折，我會打電話回家跟爸爸哭訴，爸爸都是給我暖暖的回饋，安慰我我還剛初入職場，以後會越來越好的。下班時，他的車子就會出現在醫院門口，帶我去兜風，吃好吃的食物，聽我一路上不停的哭訴，不帶一點批判，就這樣靜靜的聽著，隔天他再起個大早帶我上班，跟我說今天再努力看看……現在回想起來，他就是一個讓人安心的避風港，有大風大浪我就躲進去，在他的支持下，我漸漸習慣了職場的高壓力，他偶爾會在我單位前靜靜看著我忙裡忙外，然後跟路過的病人指著我說「那是我女兒！」那種以我為傲的表情，深深烙在我心裡。

109 陳靖霖家長陳昀融

靖霖在學畫畫素描，剛開始連個圓都畫不好，他透過了很多方式與時間的練習。有一天流淚說想放棄，後來爸爸告訴他，不是努力認真練習就夠，做事學習還要有方法。之後爸爸陪著靖霖一起學畫畫，一起練習，教他畫畫的技巧與方法，靖霖現在已經可以完成物體的素描畫囉！

203 蕭文翔家長余采鴻

我是單親家庭，高二那年得到了肺結核，因為發現得晚，所以立刻就住院了，我的爸爸平時為了養家朝九晚五，再加上跑醫院已經疲於奔命，此時卻收到學校希望我退學，明年再讀，打擊很大之下，爸爸的每日探視，加油打氣，讓我數個月出院後也沒放棄，努力重回學校，補上作業補過考試，跟大家一起畢業。爸爸教會我「兵來將擋，水來土掩」，要相信自己，沒有克服不了的難關。

206 翁楷恩家長廖雅吟

在高中時期，強大的課業壓力，令我心生恐懼。每天都處於失眠狀態，身體和心理都亮起紅燈。感謝班上的導師，在週記上寫了一段話給我：「凡事盡力而為，何不量力而為？」頓時讓我豁然開朗，也讓我在「自我要求」或「追求完美」的念頭，得以釋放。最終在老師的陪伴下，終能度過不敢闔眼的夜晚。

204 郭采晅家長陳佩如

剛上小學三年級約莫兩週的時間，我的父親離開了這個世界，父親是這個家的經濟支柱，此刻。母親除了照顧我，還需要扛起經濟的重擔，雖然每日返家從光亮的客廳及溫暖的飯桌，換成無光的黑暗與微波爐的料理，但母親每日下班堅持的陪伴與談心的時光，讓父親的驟然離世，隨時間成為一段曾經的回憶，而非永恆的傷痛。

209 陳竑宇家長謝昕穎

記得那是個還有聯考的年代，那一年考大學落榜了，再多的懊悔都沒有用，所有的傷心難過就只能用淚水發洩，這時候媽媽給我一個安慰且溫暖的擁抱，讓我的心情被撫慰、有動力再次努力，所以現在當我的小孩遇到挫折時，我也會先給他一個有力且溫暖的擁抱。

211 羅羽倢家長陳亭蓁

孩子剛學獨輪車時，從上車下車煞車到執行都順利完成，但開始學轉彎時，就遇到較大的挫折不想練習，於是我們全家出動陪孩子上課、練習，只要每次成功都會大力鼓勵，讚賞孩子再次突破自己，當好的經驗累積，孩子自己也變得更有勇氣面對下一個挑戰及難關了。

302 邱禹衡家長邱浩瑋

小時候由於是家中的老么，所以媽媽特別疼我，也就養成了恃寵而嬌的脾氣，以至於同學和自己處不來，後來媽媽告訴我要懂得同理心，真的感謝她人生路上的教導，讓我的人生有了不同的未來。

304 陳禹碩家長鄭玉芬

每次禹碩遇到挫折或不想做的事，總會發脾氣，大吼大叫，這時我會給他一個人冷靜的空間，等他冷靜下來再和他討論剛剛的情況，讓他了解生氣不能解決問題，家人可以給你支持讓你尋求幫助。平時多給孩子擁抱，增加他的安慰感，也是好方法。

301 蕭利縈家長蕭崑成

我們家妹妹比較沒有自信心，所以我們會提醒她不跟其他小朋友比較，只要她有一點進步，任何事都會給她鼓勵、信心。當然也有退步和不順心的時候，我們會跟她說，別人做一次會，我們做三次一樣可以學會，來建立她的自信心。

305 黃芷晴家長王希愛

芷晴說：「媽咪，為什麼我身上癢癢的，要一直擦藥？哥哥和姐姐都沒有，只有我有？」媽媽說：「因為每個人都不一樣，雖然都是媽咪生的，但是體質不一樣，就好像你們都是媽咪生的，但你們的臉也都長得不一樣。像你的身上是塵蟎過敏，只要常常換床單，保持衣物的乾淨，然後洗完澡要擦藥身上就不會癢到睡不著了。」

306 吳芷檻家長許沛晴

記得小時候參加合唱團，練唱時因為一時頭暈而從階梯跌下來，導致合唱團停止練習，當時很自責，但是音樂老師很溫暖的要我別擔心，並讓大家一起休息，老師請大家去合作社選一罐飲料，大家很開心，休息後繼續更認真練習，有時候遇到挫折，溫暖的人事物會在生命中更有成長的動力。

309 吳秉翰家長蘇秀專

挫折中成長，除了陪伴，不可缺少的還有聆聽與鼓勵。我會將自己小時候遇到的相似情況分享給孩子，就像最近學騎腳踏車一樣，我說：「學騎腳踏車，一定會跌倒，學會騎之前，先學會怎麼跌倒。」

310 陳亞希家長陳志豪

每逢期中考或期末考，家中長女情緒起伏非常大，不外乎安親班的複習壓力，或是學校小考的成績不盡理想，尤其是數學更是他的弱科，當她放學回家，似乎因為焦慮而傷心，於是考前安撫與陪她惡補數學已經是這幾年的默契，陪她複習數學的同時，也幫她紓解一些內心的壓力，陪她一起闖過這一關！

312 蘇秝新家長謝惠惇

從前我就是個報喜不報憂的孩子，所以遇到挫折與困難，我從不和家人提起，總是自己慢慢地消化，某一些夜裡，巨大的困境讓我再也難以消化，家人輾轉得知，並聯繫告訴我：「不管發生什麼事，家人永遠在我身邊，累了就回家吧！家永遠是你的避風港。」我才知道我永遠不是一個人。

311 劉子菲家長劉盈甫

爸爸跟小孩一起參加路跑，一開始因為很興奮，所以跑很快，一下子體力都耗光了，加上太陽又很大，一度想放棄比賽，但爸爸牽著小孩的手說：「不管再怎麼累或遇到困難，我一定會牽著你的手陪你完成任務！」雖然邊走邊跑，但能欣賞沿途風景，以及聽到路人的加油聲，反而是另一種收穫，最後也完成了比賽。



313 許珍菁家長張淑麗

從小我的好勝心就很強，有好幾次，因為成績考試不理想而難過落淚。有一次外婆看我難過，溫柔地對我說：「你看我們人的手，伸出來五隻手指都不一樣長，代表著人生本來就是有輸有贏，不會每次都一樣。」那時候覺得心裡暖暖的，我也會這樣鼓勵我的孩子，陪他們長大。

404 蔡語恩家長彭玉芳

語恩學鋼琴學了三、四年後，對於難度較高的曲子常常會卡住，會手指打結，開始抱怨看譜脖子很酸、鋼琴老師很兇、房間裡很悶熱 ..... 等，找各種理由拒絕彈較難的曲子。後來甚至會邊彈邊哭、邊踢鋼琴。媽媽看出了語恩的挫折感，便和語恩一起坐在鋼琴前，一小節、一小節慢慢練習，媽媽說:「這台鋼琴是外公、外婆送給媽媽的禮物，鋼琴陪著媽媽長大，現在媽媽也希望語恩把鋼琴學好，以後鋼琴也會陪妳度過許多時光。」語恩坐在媽媽旁邊天天練習，原本覺得很難的曲子，竟然也能彈出優美的旋律，語恩也漸漸喜歡上鋼琴，心情不好時去彈鋼琴就能平靜下來。彈琴真的好療癒，也謝謝語恩沒有輕易放棄。

501 曹瀚濬家長曹秉羿

小時候由於身材比較矮小，導致每次騎腳踏車都沒有合適的二輪車能騎，大台的平衡很難抓，腳也踩不到地，一群孩子在玩時，我總是脫隊，一直摔、一直摔，媽媽看了很心疼，我也很挫折，一度想放棄，但家人一直鼓勵我，陪伴我，一直陪我練習，推著我一次又一次，讓我很有安全感的向前進，在一次回頭才發現，我成功了，我辦到了，家人給我的安全感讓我克服一切。

407 陳冠睿家長何美嘴

還清楚記得孩子剛上幼兒園的時候，每天早上孩子總是哭成淚人。然而不管用哄的、說的、罵的，孩子就是不願意放開那緊緊捉住我衣服的手。經歷完這過渡期，回頭看才發現，唯一能做的是緊記他還只是個孩子，他需要的是耐心、時間和父母無限的愛。

505 張育齊家長王雅嵐

之前某次考試，孩子信誓旦旦告訴我，自己已經準備好，不需要我幫他複習，但結果卻考差了，看著孩子眼神落寞的表情，我安慰著不如意怕被責罰的他，用曾經看過的一句勉勵的話：「你只要記得每次的努力付出，都將是你未來成功的養分」。記住這點，不要因小小失誤，否定你這些日子的努力，順道摸摸他的頭，此時此刻我們的心都是暖暖的。

508 陳竑齊家長曾彥玲

正當我滿心歡喜的要幫兒子慶祝二歲生日，一場突如其來的高燒讓我們家陷入幾年的黑暗低潮。從一開始的傷心難過，到後來的正向面對。陪著孩子接受一次次的治療，看著孩子一天天的恢復健康，最後終於能像一般的孩子一樣上學、玩耍。回頭看來，就像過關打怪成功一樣，心裡充滿了成就感。

511 蔡玓恩家長陳靜宜

記得孩子從很小的時候，大家總是教導她，要跟同學相親相愛的相處，隨著她的成長，開始發現有時下課回家時不開心，感覺她的世界似乎不再如此美好了。我總是以開玩笑、另類的方式告訴她要如何克服人與人之間的相處，例如：同學有時會取笑她營養好，我會試問孩子：「笑妳的同學是不是個子不高呀？」她說：「對！妳怎麼知道？」有時會被同學取笑跑不快，我會說：「妳看過長頸鹿跑贏小老鼠嗎？」孩子便會被我逗得很樂。孩子，人生沒有過不去的任何事情的！

604 盧奕媛家長徐千惠

在我父母離婚那年，我得了六次腸胃炎，當我吐時，我的奶奶不厭其煩的清潔我的房間，當我腹瀉時，奶奶不因惡臭進來廁所撫摸我的背，希望我因此能舒服一點。奶奶很安靜，但她的身上散發著一股強而有力的韌性和溫暖，雖然她已不在，但她卻是我為人處世的最佳榜樣！

愛心服務隊

愛與關懷 永不止息

為了協助一年級導師處理級務，及協助一年級新生早日適應學校生活，學校安排六年級的學長、學姐擔任愛心服務隊隊員。在剛開學前十週中的早自修、午休及放學時段，協助班級導師幫忙可愛的一年級小朋友，例如：協助早自習班務、中午分舀飯菜、放學帶路隊等等。透過這樣的服務學習，六年級愛心服務隊的同學們分享了不同的體會與感受。感謝他們為一年級小朋友提供的服務與照顧哦！



放學協助帶路隊



寫小卡感謝愛心服務隊



協助分舀午餐



開學第一週協助帶進教室



送小卡感謝愛心服務隊



頒發愛心服務隊感謝狀

601 羅泓潍

轉眼間，我們當愛心服務隊的時間就滿十週了。在這段期間看到學弟妹們的成長，教他們從不會到會的過程，真的成就感滿滿。最後祝學弟妹們擁有充實的小學時光喔！

603 廖子亭

這十週的服務體驗，我很開心，不論是收作業還是幫忙盛午餐。學弟妹們還會怕我們忙不過來，想要幫助我們。這個過程讓我體驗到熱心助人是件好事，只要能幫助別人，心情就變得十分愉快！

605 賴瑨凱

謝謝讓我有愛心服務隊服務體驗的機會，這次的體驗讓我學到了很多，也讓我看見一年五班學弟妹的良好表現，希望他們能趕快適應學校生活。

608 劉裕昌

感謝一年八班老師、同學的幫忙與配合，讓我們順利完成十週的任務，也做得很開心。

610 周品妤

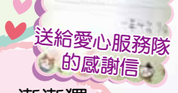
看到他們從一開始的懵懂無知，到現在可以自己交功課、盛飯打菜，希望他們可以一直保持學習的心態。

602 鄭宇涵

一開始他們都不認識去教室的路怎麼走，就跟我一年級的時候一樣。經過我們一次又一次的幫忙，他們更加了解平時在學校生活的作息。

604 許瑋桐

親愛的學弟妹：你們有時乖巧、有時調皮，常常會有人沒寫功課、沒帶東西。但我想告訴你們，雖然你們可能會覺得上學好累、好辛苦，時間也過得很慢，或者是好想趕快畢業。但是等到你們要畢業時，就會希望時間可以過得慢一點。希望你們在沒有我們的照顧下也可以快快樂樂的。



送給愛心服務隊的感謝信

606 鍾晞羽

經過十週，發現有些一開始哭鬧的小孩，漸漸獨立起來，讓我很高興他 / 她們可以成長，雖然很辛苦，可是看到小朋友就覺得很開心，希望一年六班的小孩可以健健康康、開開心心的過完小學時光。

609 李承軒

在這十週我和一年級的學弟妹慢慢地認識，我覺得這幾個月，他們都有好表現，從第一週到第十週他們改變了許多，希望他們之後的表現可以越來越好。

611 林芝平

一開始時還不熟悉服務的內容，甚至還會有些許的緊張，但是經過五到六週後，這種不熟悉的感覺漸漸消散了，取而代之的是熟悉以及覺得十分有趣的心情。而一年級的學弟妹們開始可以自信的與導護老師說再見了，成功地從新生變成一個個能自己處理事情的小學生了呢！

生命的開始與結束

故事志工　任世英



場景一「媽媽你看那個女生，為什麼肚子大大的啊！」「因為裡面住著一位小寶寶喔！」「怎麼住？那麼小？塞得下嗎？」「當然，哥哥和你也曾在媽媽的肚子裡住了 10 個月，後來你們就被生出來啦！媽媽記得當時爸爸和阿公、阿嬤都開心的不得了呢！」

場景二兄弟看見山上一間間的小房子，突然問：「媽媽，那是什麼啊？」媽媽：「那是給在天上的人的住所啊！」「咦！那麼小，塞得下嗎？為什麼天上的人要住那啊！」「我們也能住嗎？」媽媽：「將來有一天，我們也會住在裡面喔！」





一連串的問題讓兄弟對於「存在與不存在」、「生與死」、「人類與天使」產生了好奇與不解。這也是考驗首次當媽媽的我，要站在孩子們的角度來說明一道課題吧！

話說，「生」象徵著傳承、延續及嶄新的時代。因此，不論是在婦產科或產房，當聽到胎心音或小寶貝的第一聲啼哭，我們看到人們愉悅的表情、聽到的是開心的笑聲。這是「生」的「正能量」，也是「生」給予我們對未來的一種希望與期待。

然而，「死」象徵著結束與停止。它使人們悲傷、難過，像烏雲密佈般使我們心靈沈重。為了擺脫「死」帶來的「負能量」、「低氣壓」，我們會將注意力分散在工作或者其他事物上，用來舒緩心情的低落。但是，死亡可怕嗎？不，死亡並不可怕，可怕的是被遺忘。

一個生命的殞落象徵著另一個新生命的開始，前人累積的智慧便能讓後人不斷的延伸發展更加精進。就像是花草、樹葉的生命最後落於塵土，但它會蛻變為養分，讓新的生命綻放於世上。孩子們，生命的奧秘無窮大。面對未來將發生的事，讓我們用感恩、緬懷的心接受一切的到來。

孩子好Young，您也好樣

以身教帶孩子一起做家事

幼兒園主任　張素紋



「什麼？做家事？孩子這麼小，怎麼可能做家事啊！」如果他想做，你願意放手嗎？因為做家事好處多多，不但會讓孩子對於家庭更有歸屬感，還可以培養責任感、訓練邏輯思考、學習時間分配管理與生活細節安排呢！具體做法如下：

1 樂在其中

身教自然示範、樂在其中，就像《湯姆歷險記》中的湯姆在刷油漆一樣，讓其他人爭相想做。先示範給孩子看如何做，然後請孩子幫你一起做，最後讓孩子自己做。孩子一旦享受做家事的成就感，會願意一做再做。

2 先做感興趣、好玩的家事

孩子覺得有趣，會主動想要參與，例如：可以邊洗邊玩水的洗碗，就是小朋友公認最愛的家事之一，從洗碗為發想，還可進一步推展到洗玩具。

3 簡化家事步驟、快又有效

從步驟比較少的家事開始，例如：不會摺衣服，先分類，把襪子配對。建議設定在五分鐘內，以免孩子出現不耐煩的情況。

4 準備專屬工具

可準備操作便利、造型有趣又安全的掃具讓孩子開心做家事。

5 適度提醒

可以用「先……再……」的句型給孩子提醒，例如：「先擦桌子，再掃地。」

6 明確指示

與其叫孩子「整理房間」，不如教他「把衣服放進衣櫥裡，書放回書架上，玩具放回玩具箱裡。」

從今天起，孩子不是「幫忙」做家事，而是「一起」做家事喔！不妨準備一張家事分工表，讓做家事活動增加親子的關係存款！

從同理心的培養，再到真正的反省

學校心理師　曾詩婷

日本知名的更生專家岡本茂樹，整理他長年與國高中、大學生、及受刑人等各族群的個案輔導經驗，撰寫出《教出殺人犯 I：你以為的反省， 只會讓人變得更壞 》一書，書中重新挑戰我們原先對「反省」的信念。檢視華人文化的學校或家庭教育中，孩子做錯事時，常常都會被要求對錯事反省、撰寫悔過書、甚至社群媒體上的道歉文章 / 影片等。我們期待孩子反省，當中的假設是，期待他不再犯錯。然而，反省真的有辦法促進反思、約束行為嗎？從作者的經驗與觀點來看，是否定的，將心比心的概念，無法單僅從教導、訓斥而來。



對應在校園的諮商工作，常可見孩子對感受的漠然，生活中過多的斥責經驗，讓他們不知不覺關閉了感受接受器，不去「感覺」以避免挫折、受傷，藉由麻痺感覺，得以繼續生存、不知覺痛苦。是故，試想當孩子連自身的感受都無法覺察，他如何能感受到他人的痛苦？此時，若我們僅一昧地要求他反省、道歉，可能也易使反省僅淪為一制式化的形式罷了。

如何幫助一個人真正的反省，岡本茂樹表示：「對自己的痛苦很遲鈍的人無法理解被害人的痛苦，唯有讓他先理解自己內心的傷痛並且發洩出來，才能發自內心理解被害人的痛楚，順序反了就沒有效果。」一個人同理的能力，需要他先能打開自己的感受接受器，才有能力站在他人立場、感覺他人的感受。

生活中，家長常有機會接住孩子的情緒，陪伴孩子的焦慮與無助，特別當孩子犯錯時，他的感受常是複雜的，他或許知道這樣做不對，但卻沒更好的辦法處理目前遇到的困難。在某次輔導經驗中，孩子默默地說「是對方打我，但媽媽卻怪我動手…」「所以我之後什麼都不想再說了…」一次又一次，感知父母的否定、責備，不知道怎麼辦，又感受痛苦，易讓孩子不得不選擇關閉感受，藉由麻痺來迴避內在的痛苦，繼續以不適應的方式解決他遇到的困難。

因此，建議家長在教育、要求孩子反省前，先聽聽孩子這麼做的原因、想法，重點是聆聽、接納孩子的感受需求，我們同理孩子的情緒，不代表我們認同孩子錯誤的行為。譬如：當孩子與同學發生衝突、打架，責怪孩子打人前，我們可以先理解孩子打人背後的原因故事，讓孩子的憤怒、悲傷、挫折，能在述說中表達，讓孩子感受到情緒的被接納、理解是重要的，取代直接地斥責、要求反省，從中父母也得以知道孩子困難的核心。父母接受孩子可以有負面情緒，但不表示認同他的行為，先處理心情，再引導事情的處理、協助孩子思考更好處理問題的辦法。

同理，不能單靠言語教導——「你這樣對方會很難過、受傷」；同理，仰賴父母與孩子的日常互動中，是否有機會讓孩子感受到被好好同理、聆聽，讓他有勇氣表達、接觸內在的痛苦、不安，正常地運作他的感受接受器。好好被對待的經驗，幫助孩子好好去對待自己與他人。真心的道歉與反省，奠定在孩子有能力理解到，這個錯誤對自己或他人所造成的傷害，是故，他勢必要知道什麼是痛苦、難過，不對情緒感到麻木，進而才得以由衷地控制自己的行為，達到反省的真正目的。





112 學年度 主題徵稿

親愛的家長：

進入學校是培養孩子獨立自主的開始，邀請家長們分享以實際自身的經驗，如何在家庭中教導孩子各項能力（例如：如何讓新生自己進入校園，或是如何讓孩子有勇氣面對學習上的各種困難等），讓您的孩子更能獨立面對在學校及日常生活中的挑戰！（字數約 400 ～ 500 字）

備註：

1. 家長投稿（需達指定字數）即可獲得好兒童貼紙 3 張，如獲刊登於「親師交流道」，可再獲得好兒童貼紙 5 張，並可獲得精緻小禮物，歡迎踴躍投稿。
2. 來稿請寄至：mjlin2011@gmail.com。寄件標題：「光復國小 112 學年度主題徵稿投稿」，並於信件內註記您的姓名及孩子的姓名和班級。稿件內容可直接寫於信件中，或以 word 檔上傳。
3. 主題徵稿為長期性徵稿，截稿日為 113 年 4 月底，凡錄取稿件，將會視每期親師交流道排版內容，放入第 158 ～ 159 期。

愛要及時 愛要即食 幸福一日捐

光復國小參與社團法人中華安得烈慈善協會推動的「幸福一日捐」，已邁入第 10 年，光復學子行善的熱情熱心，依舊滾燙，未曾稍減。今年的捐助善行，結合主題書展，融入 SDG2 永續議題「消除飢餓」，期許在光復之子的心中，種下分享與關懷的種子，感恩自己所擁有的，幫助他人的不足，以實際行動付出愛。謝謝所有童軍團的付出，謝謝所有資助食物的家長及學生，因為大家的無私付出，社會將更美好，生活將充滿幸福感。



師生共同響應捐物資

405 李書瑤

幸福一日捐這個活動，我已經參加過很多次了，我覺得這個活動很有意義，因為可以幫助真正有需要幫助的人，同時也讓我覺得自己很幸福，感謝父母的照顧。

607 李佳澔

在童軍團時，為了幸福一日捐活動，做了很多前置作業，例如：學會判斷食品是否可以放到物資箱裡，以及在兒童朝會時宣傳幸福一日捐活動。同時，我自己也捐食品，因為我知道這些人是真的需要幫忙，所以我把家中的食品捐給他們，讓他們能夠吃得飽。透過我的心意，讓善的循環能夠維持下去。

601 陳宇鵬

每一年到了冬天，學校都會舉辦一個重要的活動，那就是「幸福一日捐」。這時我們會收到許多同學、家長捐贈來的物資，而我們童軍的工作就是仔細的檢查包裝是否完整？有效期限是否在六個月以上？且將各項捐贈的物資整理裝箱，在一旁封箱的老師因為物資太多而趕不上封箱呢！經過這一次活動，我學習到了如何幫助他人，我們會將收到的物資捐贈給安德烈食物銀行，再由這個機構捐給弱勢家庭，讓他們不要再感到飢餓，這是一件非常有意義的活動。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

2 ZERO HUNGER 消除飢餓

目標 2 消除飢餓


學生熱情參與


清點物資


滿滿的愛心物資



多一份防災知識 增一份生活安全

活動組長 許瀞文

沿著新店溪畔而建的光復國小，位於中和區及板橋區的交界，屬於淹水高潛勢地區，對於極端氣候（extreme climate）襲捲全球，造成暴雨、洪水的天災，更是本校建置防災校園的重要議題。本校為周邊社區居民避難處所，在防震防災防火及防汛相關避難措施與演練更形重要。學務處規劃各年級防災課程，配合校本課程進行防災課程融入相關領域，其中以地震、颱風造成的災害為主，每學期進行一次防災演練，下學期更是以不預警演練為主，希望能讓師生熟悉災害防救運作模式，建立正確防災觀念與緊急避難應變能力。高年級每學年安排一次全方位的防災演練，主題有地震車體驗、CPR 急救、滅火實作、水域安全及防汛實作，培養孩子依照當前危機做出最好的判斷，自己的生命自己救的能力，以及當災害發生時能知道在第一時間如何減災、應變，使災害降至最低。最終透過防災教育演習，建立全體學生及教職員工平時防災觀念。


校園防災地圖，搭配 AED「自動體外心臟電擊去顫器」進行教學。


學生由老師帶領疏散至操場避難


緊急救護組進行受傷學生急救及安撫


全校師生在操場集結避難疏散

尊重差異 守護人權

輔導主任 林玫君

身障人權青年以馬內利・奧福蘇・葉波（Emmanuel Ofosu Yeboah）來自非洲加納，出生時只有一條腿，儘管被認為是一種詛咒，但他的母親從小教育著他要自力更生！從小跳著上下學，單趟三公里的路途，全憑一條腿；長大後騎腳踏車超過六百公里，完成穿越迦納的壯舉！

玫瑰少年葉詠誌因與眾不同的性別氣質而遭到部分同學霸凌，遭受到性別歧視，他的死亡讓社會進而催生「性別平等教育法」。

網路影片「我的火星媽媽」，劇中的主角小敏，媽媽來自印尼，她害怕被同學看不起，一開始選擇撒謊隱瞞，最後選擇勇敢面對，穿上印尼傳統服飾，用印尼語大聲唱出對母親的感謝。

自 1950 年起，每年的 12 月 10 日是聯合國訂定的「世界人權日」（Human Rights Day），用來紀念 1948 年 12 月 10 日通過的「世界人權宣言」（Universal Declaration of Human Rights）。其中內容提到「人人有資格享受本宣言所載的一切權利和自由，不分種族、膚色、性別、語言、宗教、政治或其他見解、國籍或社會出身、財產、出生或其他身分等任何區別」，與教育部所訂定十二年國教中人權教育課程綱要的精神不謀而合。

然而，現今社會中，在性別、身心障礙、種族等方面，侵害人權的歧視事件仍層出不窮。「尊重」與「包容」是人權的基本概念與核心價值，在孩子還小的時候，就應開始教導孩子欣賞、包容個別差異，並尊重自己與他人的權利。我們可善用閱讀引導孩子學習，相關書籍可參考「永續發展主題書單」（掃描右側 QRCODE 或上網搜尋），此書單是天下雜誌教育基金會依據聯合國永續發展目標（簡稱 SDGs），邀請許多知名作家依據不同目標推薦相關書籍，其中與世界人權有相關的目標包含 SDG1、SDG2、SDG3、SDG5、SDG10、SDG11、SDG16。看完故事後，除了可問故事裡的事實性問題（如：人、事、時、地、物）外，還可從「感受」性問題詢問，進而引導到「發現」問題，最後再思考「未來的行動」。例如：「你覺得故事中○○面對同學的嘲笑，他的心情如何？」、「如果你是○○，你會怎麼面對自己身上的障礙？」、「你曾經發現男生和女生有不同的待遇嗎？你覺得要如何改變這個現象？」等。透過漸進式的引導反思問題，讓孩子能在問答思考中澄清信念，逐漸建立尊重人權的行為及參與實踐人權的行動。

永續閱讀主題書單

認識腸病毒

護理師 劉晏蓉

腸病毒主要經由腸胃道（糞 - 口、水或食物污染）或呼吸道（飛沫、咳嗽或打噴嚏）傳染，亦可經由接觸病人皮膚水泡的液體而受到感染。在發病前數天，喉嚨部位與糞便就可發現病毒，此時即有傳染力，通常以發病後一週內傳染力最強；而患者可持續經由腸道釋出病毒，時間長達 8 到 12 週之久。腸病毒可以引發多種疾病，其中很多是沒有症狀的感染，或只出現類似一般感冒的輕微症狀，亦常引起手足口病（Hand, Foot, and Mouth Disease）及皰疹性咽峽炎（Herpangina），有些時候則會引起一些較特殊的臨床表現，包括無菌性腦膜炎、病毒性腦炎、心肌炎、肢體麻痺症候群、急性出血性結膜炎（Acute Hemorrhagic Conjunctivitis），家長不可輕忽。腸病毒的傳染力極強，但可透過簡單的衛生保健動作，有效降低感染的機會。

腸病毒的預防方法

1. 勤洗手，養成良好的個人衛生習慣。
2. 均衡飲食、適度運動及充足睡眠，以提昇免疫力。
3. 生病時，應儘速就醫，請假在家多休息。
4. 注意居家環境的衛生清潔及通風。
5. 流行期間，避免出入人潮擁擠，空氣不流通的公共場所。
6. 兒童玩具（尤其是帶毛玩具）經常清洗、消毒。
7. 如經醫師診斷為腸病毒者，請務必通知導師。





紫蝶班——校園散步時我們會觀察小動物，並學習愛護和保護他們的方式



綠蛙班——我會照顧小菜苗



紅豬班——我們都會去農場澆花、拔雜草和施肥~我的菜苗終於長大了

小眼睛的大視界

實際參與種植、觀察動植物的活動，寶貝們一雙雙好奇的眼睛，閃耀出驚喜的光芒！從中認識生命、欣賞生命，進而學習尊重生命、愛惜生命！



花鹿班—我們會每天照顧、餵食小魚



黃蜂班——我們一起種植地瓜葉，每天幫它澆水，在透明寶特瓶裡每天可以觀察它長大喔！

榮譽榜

蔡佳雯主任參加「112 年度中小學國際教育優良課程方案徵選計畫」，榮獲國小組佳作。

陳慧芸老師參加「112 年度藝術 STEAM 教案徵選」，榮獲優等。

王思涵老師榮獲「2023 第四屆未來教育臺灣 100」獲獎教師。

本校附幼榮獲「新北市 2023 年幼教之光特色幼兒園—特色品牌學校」。

本校參加「新北市 112 年度食農綠金進行式實施計畫優良成果評選」榮獲優等。

本校 206 參加「新北市 112 學年度英語歌唱比賽」榮獲低年級組優等。

本校 501 參加「新北市 112 學年度英語歌唱比賽」榮獲高年級組特優。

本校管樂團參加「新北市 112 學年度音樂比賽」，榮獲特優。

本校舞蹈團參加「新北市 112 學年度舞蹈比賽」，榮獲優等。

本校合唱團參加「新北市 112 學年度合唱比賽」，榮獲優等。

詳見本校榮譽榜

308 吳禹霏參加「新北市 112 學年度舞蹈比賽」，榮獲現代舞優等。

407 李芊儒參加「中華民國 112 年全國國小學生跆拳道錦標賽」，成績優異。

509 黃楷馨同學參加「新北市 112 學年度學生音樂比賽」成績優異。

604 張家瑜同學、607 胡家綺同學榮獲「新北市 112 年度生命教育 New Life 天使獎」。

學生參加「新北市 112 學年度學生美術比賽」，各類組共計 10 位同學獲獎。

學生參加「新北市陽光盃少年桌球公開賽」U8 男女公開組，成績優異。

學生參加「新北市雙和分區 112 學年度國民小學六年級田徑交流賽」成績優異。

學生參加「2023 PowerTech 青少年科技創作競賽新北市賽」，榮獲光控組冠軍。