

# 忠義 心義 話苗圃

忠義國小第 44 期輔導刊物

- ◎發行人：鍾明盛
- ◎總編輯：蕭惠文
- ◎編輯：黃鏗嘉、黃意文、林玉真
- ◎美編：黃意文、林玉真
- ◎地址：新北市蘆洲區光榮路99號

【本刊主題】

生涯輔導暨畢業特刊



封面設計者/  
510 黃郁琄

中華民國  
101年6月

## 一、專欄報導 p3-p8

【升學輔導講座-國中新鮮人 出列！-宋宏明校長】

【生命教育暨生涯輔導講座-台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會志工林楹榛】

## 二、藍天使錦囊 p9-p15

【夜光寶盒】

【林書豪旋風-我只想打籃球】

## 三、鳳凰花開-畢業季 p16-p37

【第九屆畢業製作《璀璨之舞》-黃信銘老師】

【100 畢業特刊《真情告白-忠義之最》-六年級畢業生】

## 四、輔導撲滿 p 38-p50

【兒童節相聲-劉韞&蔡為霖同學】

【能力派-林玉真老師】

【有夢最美、未來的我-文章欣賞】

## 五、有獎徵答 p51-p58

【有獎徵答-中獎名單】

【直接點選就可以快速前往觀賞文章】

# 國中新鮮人 出列

輔導處特別邀請了蘆洲國中宋校長來到忠義國小  
為即將畢業進入國中的六年級小朋友們分享  
精彩的國中生活內容  
我們趕快一起來看看吧！

設計者/蘆洲國中校長 宋宏明

小朋友~

你曾經聽過家人、朋友、鄰居...告訴你，國中生活有哪些特色嗎？

你自己又是如何看待，未來三年的國中生活呢？

現在，就跟著宋校長一起來動動腦吧！

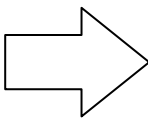
## 第一，國中國小大不同

首要，小朋友要先瞭解的第一件事情是...

Q:你能不能舉出至少五項：

國中生活與國小生活有哪些相同與不同的地方呢？

有  
哪  
些  
不  
一  
樣



- ♥ 學習科目增多。但是，豐富又有趣！
- ♥ 國中考試、作業多多。千萬毋免驚啦！
- ♥ 國中活動多多。生活好精彩喔！
- ♥ 教師職責有別。導師、專任身懷絕技！
- ♥ 國中規範好多。代表自己長大了！
- ♥ 三年努力大不同。進入理想的高中！

We are both happy angel in the Smile Angel club.



## 第二，你準備好了嗎？

接著，小朋友需要知道的第二件事情是……

Q:宋校長告訴我們～身為一為國中生應該具備的能力有：

專注力

解決問題的能力

資料整理的能力

時間管理的能力

閱讀的能力



小朋友～這五種能力，你都具備了嗎？如果都具備了，先說聲恭喜你！！繼續保持下去，持續精進自己喔！

如果還沒具備這些能力的同學，也別太緊張，從今天起一項一項開始慢慢培養。「有志者、事竟成！」只要下定決心要做一件事，永遠都不嫌晚。

## 第三，多采多姿的國中生活

國中生活是很多采多姿的，其中有幾項是宋校長特別提出來讓小朋友瞭解：

1. 國中生每天在學校的作息時間、學習科目都跟小學不一樣喔。
2. 社團活動、豐富多元。
3. 學校生活常規多，小朋友一定要注意遵守。

- ♥ 進入校園穿著學校制服或運動服
- ♥ 不可外訂便當或飲料
- ♥ 依規定請假（事病喪公假）
- ♥ 無故曠課或翹課，通知家長到校瞭解
- ♥ 手機使用規則

#### 4. 遇到霸凌怎麼辦？

- ♥ 遇到被嘲笑或欺負的情形，溫和堅定拒絕對方。
- ♥ 遇到其他同學被嘲笑、排擠或欺負，應該想辦法阻止。
- ♥ 如果擔心欺負人的同學會報復你，就請大人來處理。
- ♥ 投書霸凌信箱或打反霸凌專線。
- ♥ 不到校園死角，校園結伴而行。
- ♥ 不早到校，不晚歸。
- ♥ 善用資源：  
 新北市教育局去霸凌專線：0800-580780  
 教育部去霸凌專線：0800-200885

#### 5. 遇到人生關卡如何尋求協助？

小朋友要記得，**憂鬱不是病**，只要找到宣洩管道，就可痊癒。  
 例如，找一位信任的人傾訴，主動向導師或輔導處尋求諮商輔導。  
 或撥打：新北市生命線 8967-5599 或 1995（快救救我）  
 三重張老師 2986-7171 或 1980（依舊幫你）。

#### 6. 學習做選擇，勇敢追夢-【十二年國教】

- ♥ 自民國 103 年 8 月全面實施。
- ♥ 不採計在校成績，根據國中三年表現參加超額比序的免試入學。
- ♥ 高中職免「學費」。
- ♥ 全台劃分為 15 個免試就學區。
- ♥ 入學方式分為 75% 免試入學和 25% 特色招生。
- ♥ 民國 103 年起，國三生都須參加會考。



## 第四，適應撇步大公開

宋校長要特別提醒小朋友喔～

- ♥ 學習獨立自主
- ♥ 妥善分配時間
- ♥ 自動自發學習
- ♥ 妥善處理生活細節
- ♥ 有事主動找老師
- ♥ 充分認識環境
- ♥ 多結交朋友，建立友誼
- ♥ 仔細閱讀學生手冊，瞭解各項規定
- ♥ 熟記各科老師的名字
- ♥ 學習聽廣播和看布告欄
- ♥ 尊重兩性發展，學習自我保護
- ♥ 善用學校各處室資源
- ♥ 調整心態，全新出發

## 第五，愛的叮嚀

最後，宋校長給忠義孩子們的期許與勉勵，小朋友要記得喔～

- ♥ 要有健康的身體
- ♥ 做好生涯規劃
- ♥ 要有信心
- ♥ 給自己鼓勵

深入瞭解，用心體會  
你會發現不一樣



# 生命教育暨生涯輔導講座



## 台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會與大腳丫劇團



設計者/台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會志工 林楹榛

台北市一葉蘭喪偶家庭成長協會，自民國 84 年成立以來，一路深情陪伴喪偶家庭，走出心中的陰霾，積極活出生命的色彩。我們自我期許「即使是一葉護花，也要讓自己成為花中之魁。」因此在 101 年跨入中學、小學校園，結合以教育宣導為成立宗旨的大腳丫劇團，展開『101 年“我在你左右”喪親情緒教育校園巡迴列車宣導』。

本會 17 年的服務過程中，發覺到失親單親家庭在遭逢生命重大打擊後，除了要經驗失親的哀傷痛苦(至少半年至一年)，同時須面對現實生活各種考驗，最常碰到經濟問題、法律問題、擔心異樣的眼光及子女教養的困難……等等；而失親的孩子，常因年紀尚輕，無法理解與因應生活的巨大改變，在情緒與行為上皆會受到影響。在校園中，失親孩子可能出現行為退縮、過於好動或安

靜、注意力難集中或記憶力減退、興趣下降、同儕關係改變等等狀況，需要更多的關心與陪伴。

校園，是孩子成長與學習的重要環境，所以一葉蘭本次特別邀請大腳丫劇團一起合作“我在你左右”，希望透過個案角色扮演和戲劇情境的傳達，營造校園中愛與希望的友善訊息，同時教導如何陪伴與傾聽喪親孩子的方法。劇中透過演出，教導學童和師長，瞭解失親的困境與心情，提供適當紓解情緒的方式，學習如何去關心和撫慰身邊失親的同學和學生，給予他(她)們即時的心靈支持，重新獲得力量，重拾快樂成長的兒童與青少年生活。

“我在你左右”改編自一葉蘭家庭的故事，劇情共安排五個主軸。第一、失親孩子自身的情緒狀態，以及行為改變。如：成績退步、衝動…；第二、媽媽喪偶的哀傷情緒與行為改

變。如：忽視孩子、疏於整理家務…；第三、同學對失親孩子的關心和陪伴。如：陪他哭、借他筆記…。第四、老師對整個家庭的支持與鼓勵。如：關心孩子的情緒與行為改變、鼓勵失親的孩子持續發展興趣…。第五、提供社會資源。我們希望落實失親情緒教育在校園紮根，使我們的孩子平安順利地長大，促進師生

間、同學間、親子間，彼此有較深的理解，進而同理，以及相互扶持，讓孩子們在友善的校園環境陪伴下，渡過人生驟變的衝擊，並且增強孩子們的歸屬感與認同感，使失親單親家庭能回歸社會互動網絡。

## 【劇情簡介-我在你左右】

演出地點：忠義國小

演出時間：101年4月17日(二)

小珮的爸爸在一場意外中不幸過世。爸爸的過世，讓媽媽、小珮和哥哥都心中都有不同層次的哀痛。

小一的小珮在校功課開始落後，小珮的好朋友甜不辣，陪伴安慰小珮。

小珮的媽媽因為喪夫之痛，以及必須挑起一家經濟的重擔，漸漸疏於整理家務，以及忽略小珮與小珮的哥哥。

小珮就讀小六的哥哥正在邁入青春期的，又遭逢喪父之痛，脾氣變暴躁。

學校的老師知道後，輔導小珮和小珮的哥哥，同時提供小珮的媽媽『台北市一葉蘭喪偶家停成長協會』的資料，由專業的社工串聯各項資源，以及撫慰媽媽的悲傷與失落情緒。時間慢慢地沖淡哀傷；一年後，小珮家裡不一樣了。

小珮經由老師和甜不辣的關懷陪伴和幫助，理解體諒媽媽的處境，她主動幫助受傷的同學和分擔家務，小珮走出喪父之慟。

小珮的哥哥在老師的關心支持鼓勵下，重拾最愛的羽毛球，逐漸回復過去的爽朗。

媽媽經過社工專業的協助，以及連結社會資源，慢慢地復原，並開始恢復笑容。

這個家又響起之前的歡樂聲音…

### 哀傷陪伴錦囊

1. 單純的陪伴與傾聽，即使你一句話也沒說。
  2. 鼓勵哀傷者說出他的難過與痛苦。
  3. 不要提供無用的安慰。譬如每個人都會死。
  4. 提供實質上的幫助。譬如將筆記借給同學。
  5. 保持耐心、愛心、用心、同理心。
  6. 鼓勵他尋求專業的協助：
- ☞ 一葉蘭：(02)2311-8572、2311-8629
  - ☞ 安心專線：0800-788-995
  - ☞ 生命線：1995 (全國簡撥專線)
  - ☞ 張老師：1980 (全國簡撥專線)
  - ☞ 馬偕協談中心：(02) 2531-0505
  - ☞ 觀音線協談中心：(02) 2768-7733

### 哀傷自助錦囊

1. 接受爸爸或媽媽或家人的死亡事實。
2. 把你的悲傷告訴導師、輔導老師、社工師、朋友。
3. 你可以哭，哭泣是正常的反應。
4. 將你的感受表達出來。譬如說出來、畫圖、書寫。
5. 要照顧自己的健康與飲食。
6. 要明白生命的超級任務就是活下去。
7. 需要改變生活的重大計畫先暫時往後延。
8. 要知道自己的哀傷是要一段時間的。
9. 如果你不夠堅強，可以向外求助。
10. 可以多多運用學校和社會資源。
11. 對未來保持期盼與樂觀希望。



# 藍天使教你 認識自我

每週二午餐時間,請記得收聽忠義國小【藍天使廣播】  
我們有著各式各樣解決小朋友煩惱的錦囊妙計喔!



藍藍的天，白白的雲，藍天使陪你守護快樂好心情～

大家好，我是布丁～大家好，我是奶昔～

我們是充滿能量的**布丁奶昔**。

每個禮拜二中午陪伴小朋友共進美味午餐  
的藍天使廣播來囉～

布丁姊姊和奶昔姊姊，如何幫助小朋友**提昇**  
**自己的信心、認識自我**呢？

這裡有 2 集解憂妙計，讓我們趕快往下看，  
願我們都能當個**樂觀、自信、對生命有熱情**  
的人喔！

第一集夜光寶盒

第二集我只想打籃球

## 第一集【夜光寶盒】

布丁：奶昔姊姊，最近有好多小朋友對我們許願喔，我好希望可以幫助他們。

奶昔：許願？許什麼願望呢？

布丁：有人說希望爸爸媽媽送他一台電腦、有人說希望可以交到好朋友、也有人說希望老師可以給他下課。

奶昔：那，你打算用什麼方法幫助他們嗎？

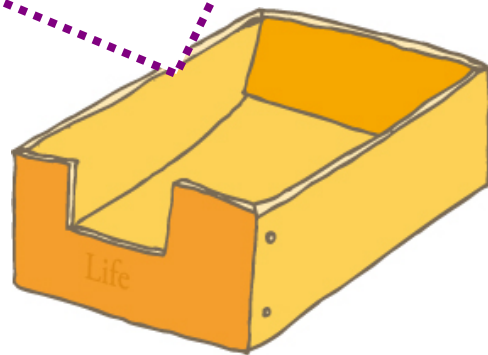
布丁：我也不知道，我該買電腦送到他家嗎？或是我去求求老師讓他下課？

奶昔：你覺得這樣真的好嗎？

布丁：聽你的聲音，奶昔姊姊好像已經想到方法了耶！

奶昔：我也沒有什麼好方法！不過我倒有個故事，叫做夜光寶盒，是小朋友自創的，聽完以後，願望搞不好就可以實現了。

布丁：快快快，快分享給忠義的小朋友們聽，我也想趕快實現願望！



### ◎故事開始囉：

- 旁白：祥叔將一個新得到的獎盃，小心翼翼的放在淺棕色的盒子旁邊。這個多處破損的盒子，佈滿裂痕，卻被祥叔小心呵護著。小時候的祥叔矮矮胖胖、動作遲緩，常常成為同學取笑的對象。那天體育課要測驗四百公尺長跑，每位同學一一跑回了終點，最後剩下小祥一人喘呼呼、漲紅著臉，好不容易跑回終點時，一不小心被土堆絆倒，四腳朝天的跌在地上，「哈！哈……」同學們一陣哄堂大笑，小祥低著頭躲在隊伍後，淚水在眼眶裡打轉。回到家裡，媽媽看見小祥悶悶不樂的模樣。
- 媽媽：學校又發生了什麼事？這孩子個性這麼軟弱，一定要好好想法子解決。

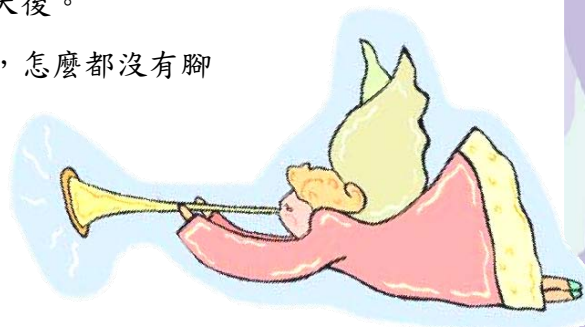
- 旁白：清晨天剛亮，媽媽已經出門工作了，自從小祥的父親去世後，母親的負擔更重了。匆匆吃完早餐，跟著姊姊走到學校，小祥家路途比較遠，到學校已經快第一節課了。
- 老師：今天老師要發給每人一本故事書，同學們利用時間閱讀……彭進祥，這是你要閱讀的書！
- 小祥：啊！這是我一直想看的故事書——精靈王傳奇。
- 旁白：小祥迫不及待的翻了幾頁。
- 小祥：精靈常常隱身於人群角落，暗地裡去幫助遇到困難的人，去你常待的地方，驚喜將…從天而降。哇！難道這是精靈給我的指示嗎？去我常去的地方，是說後院嗎？
- 旁白：回家後，姊姊正在餐桌上寫著作業。
- 姐姐：你回來了啊？你在院子裡面找什麼呢？
- 小祥：沒什麼啦！（等待約三秒）咦？有個木盒耶！哇…裡面有顆藍色琉璃珠，還有一張紙條。紙條上寫什麼呢？
- 旁白：「有緣的人，這是精靈族的寶物——夜光寶盒，只要寫上願望、放入盒中，擺在月光下一晚，你將～如願以償！」
- 小祥：真的會實現嗎？嗯！我決定試試看，（一字一字）我希望小傑不要在欺負我了！
- 旁牌：隔天來到學校，一位高壯的身影——小傑走到面前，靦腆的說。
- 小傑：「彭進祥，我，對不起啦！這瓶養樂多給你喝。」
- 旁白：滿臉錯愕的小祥，真不敢相信，班上的小惡霸竟然會請自己喝飲料。
- 小傑：難倒這是夜光寶盒的威力？那我要再許個願。
- 旁白：小祥又寫了個願望。
- 小傑：（一字一字）我希望老師和同學都能對我好。
- 上課鐘響，老師走進教室。
- 老師：各位同學！老師曾經收過一份珍貴的禮物，雖然是個小小的許願瓶，可是這是同學省了兩的月的零用錢，特地買來送給老師的，老師很珍惜喔，老師要謝謝這位

同學——彭進祥

- 旁白：教室突然靜了下來，最後在小傑的掌聲帶領下，響起如雷的掌聲，小祥心裡好感動，從來沒有一天這麼快樂。從此，同學們逐漸接納了自己，小祥的個性也開朗許多。



- 小祥：我希望能有一輛腳踏車，和同學一起騎出去玩。
- 旁白：一陣子沒許願的小祥，許下了這個願望。四天後。
- 小祥：是不是夜光寶盒失靈了呢？我都等了四天了，怎麼都沒有腳踏車出現！哀～～
- 旁白：第五天早晨，小祥走到後院，突然眼前一亮，
- 小祥：哇！有一台腳踏車耶，我可以騎車出去玩了。耶耶耶～耶耶耶～姐姐你看，我有腳踏車耶！
- 姊姊：喔～我看到了（淡淡的回應）
- 小祥：奇怪，姐姐怎麼都不開心！
- 旁白：這一天，小祥騎完腳踏車剛回到家，突然，一輛小貨車開到門口，姊姊著急的跳下車。
- 姊姊：快！跟我去醫院。媽媽病倒了。
- 旁白：到了醫院，看到臉色蒼白的媽媽躺在病床上，小祥心裏很焦急
- 小祥：丫，我知道了。姊，我要用夜光寶盒來許願，讓媽媽趕快好起來。
- 旁白：姐姐終於忍不住說了。
- 姊姊：沒用的，這一切都是媽媽的安排。
- 小祥：你說什麼？
- 姊姊：其實是媽媽到學校和老師商量，也幫你跟小傑請求，希望他跟你做朋友
- 小祥：你說什麼？那腳踏車呢？我們家又沒什麼錢？怎麼可以買腳踏車？
- 姐姐：那輛腳踏車，是媽媽一連加班好幾天，拼命的工作，才勉強湊出錢來買的。
- 小祥：烏烏烏～都是我害媽媽生病的。
- 媽媽：不！阿祥你沒有錯。孩子，現在的你，改變得很好啊！你變得很有自信、也很開朗，交到了不少朋友喔！我看到你很開心，我也很開心。
- 旁白：小祥忍不住的哭了出來，下定決定要好好改變自己。改變後的小祥，成績由班上的倒數，一路往上衝，擠進了前六名……。



- 祥叔突然想起什麼事情似的，打開那麼淺棕色的盒子，看看自己寫的最後一張紙條，上面的願望寫著：
- 小祥：「我要努力，我一定會成功！」
- 旁白：很高興的，祥叔臉上浮起笑容

## ◎藍天使姊姊廣播回應：

布丁：哇！原來這個夜光寶盒，是媽媽的心意。

奶昔：對呀，因為大家都喜歡許願，卻沒有實現願望的「行動力」。

布丁：不過，媽媽做的到，其實我們應該也做的到。

奶昔：所以神奇的力量，就是憑著一種信念——天下無難事，只要我有心！

布丁：舉例來說，當我們的願望是，希望別人能對我們好一點，實現的方法應該是我們先主動去對別人好一點。

奶昔：如果我們希望老師功課出少一點，實現的方法應該是我們先好好的努力用功，把自己程度的提高，這樣子老師就不會一直要我們練習了。

布丁：我們常希望父母不要那麼凶、溫柔一點，實現的方法應該是把自己該做的事情做好，不要老是需要家人提醒啊。

奶昔：所以一直幻想著許願的人，應該想一些可行的辦法來實現自己的願望，那不是更重要嗎？

布丁：這樣子，夜光寶盒其實人人都是可以擁有了！

奶昔：你說的對極了！

## 第二集【林書豪旋風—我只想打籃球】



## ◎小朋友的煩惱：

藍天使姊姊你們好：

我最近心裡很複雜，也很生氣，因為我很想打籃球！大家都知道林書豪，看到林書豪的成功，有著大家的支持，我就好羨慕，所以我更想堅持我的夢想—打籃球。可是，現在我已經高年級了，我越來越不喜歡唸書，我不想花時間寫作業、也不喜歡一直訂正作業。我只想好好打籃球，打籃球讓我快樂，寫作業卻讓我痛苦，我希望把全部的時間都拿來練習籃球準度、和同伴培養默契、討論進攻策略等等，都需要花更多的時間。可是為什麼老師和家人卻都要我先

讀書、再打球。為什麼我不可以先打球、再讀書呢？這樣子時間會不夠用。

柏仔 敬上



## ◎藍天使姊姊廣播回應：



布丁：奶昔姊姊，你知道豪小子是誰嗎？

奶昔：我…我…

布丁：天啊！你不要告訴我妳都沒有看電視。

奶昔：哈哈，我怎麼可能不知道。NBA 傳奇—林書豪嘛！

布丁：齁，好險。我還以為你當天使當到腦袋空空了。

奶昔：ㄟ～怎麼這麼說呢！嗯？布丁姐姐，為什麼突然說到我們的新台灣之光，林書豪呢？

布丁：因為有個小朋友柏仔來信，他說他很想繼續打籃球，可是他的功課沒顧好，所以可能沒辦法繼續打球了，他很想放棄功課，怎麼辦，我們該如何幫助他？

奶昔：其實你知道嗎？林書豪之所以能夠如此成功，其實他還是有努力顧好學生本分喔。

布丁：怎麼顧功課啊？時間不是都會不夠用嗎？

奶昔：我記得林書豪曾經說過，在家，一定是功課優先，先做完作業，把書念完，之後想打多久籃球都可以，所以他很感激他的父母這麼支持他，也對他這麼嚴格。

布丁：所以你的意思是，豪小子的成功，能文能武，其實他也是經過很大的付出，才有這麼漂亮的成績單。

奶昔：當然囉！他並不是說想做什麼就做什麼，他還是有盡全力把自己的功課顧好、把學生的責任顧好。

布丁：太厲害了，最後他還進了頂尖的哈佛大學。實在令人佩服。

奶昔：是啊！所以柏仔為了想打球，就想撇開學生的本分—唸書，這其實是不太負責的做法。

布丁：可是，奶昔姊姊，讀書跟打球有關係嗎？打球用不會用到課本裡的知識。

奶昔：你錯了錯了！如果你的知識豐富，你才可能看得懂專業的運動書籍，你才可能聽得懂拋物線的原理，你才可能精準算出進攻秒數等等，甚至你才可能用專業的語言與他人溝通自己的籃球理念，所以讀書跟打球其實還是有關係的。

布丁：聽你這麼說還真復雜，不過我覺得最簡單的道裡還是，「讀書，本來就是學生的本分呀」

奶昔：這麼說沒錯。而且你知道嗎？林書豪的學業壓力在哈佛大學還是很大的，他始終沒有放棄。

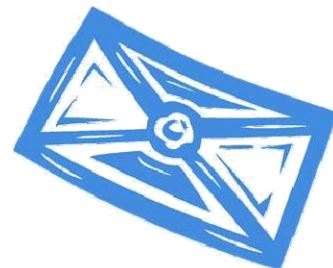
布丁：真的喔？那不就非常辛苦？時間很難調配？

奶昔：你說對了，林書豪曾說他在哈佛大學裡手忙腳亂，時時得評估自己有多少時間做多少事。  
 布丁：對對對，聽說他如果因為比賽而缺課，回家後就得找家教補習趕進度，可見他的付出一定比我們想像的更多

奶昔：是丫！所以不能光看豪小子的成功，就以為那是輕鬆簡單的事！

布丁：我懂了我懂了，希望柏仔也能明白，打球是件快樂的事，但一樣需要你本分做好，

奶昔：希望柏仔和忠義的每個小朋友，都可以擁有屬於自己的一片天。  
 最後，奶昔姊姊整理了網路上一林書豪給我們的啟示，分享給忠義的小朋友們喔！



◎林書豪旋風的啟示：

1. 就算沒人相信，你仍要相信自己。
2. 當機會來臨時，要懂得把握它。
3. 家人永遠是你的支柱，你也要成為他們的支柱。
4. 找出最適合自己的方式；不要認為團隊成功是自己的功勞。
5. 別忽視現在可能就在你隊上的好手。
6. 不論外在環境怎麼變，都不要改變最初的自己；人們愛的是你的本質，別試著成為某某人。
7. 保持謙虛。
8. 讓你身邊的人看起來也很棒，他們會永遠愛你。
9. 別忘記上帝的恩寵；別忘了幸運和命運在你生命的重要性。

# 第九屆畢業生集體創作

# 璀璨之舞

設計者/黃信銘老師

驪歌清唱、鳳凰花開時，代表著

忠義國小的六年級大哥哥大姊姊們，準備離開校園的時刻已到來。

依照忠義國小的傳統慣例，

每一屆畢業生都要留下一件具有意義性的畢業製作。

今年，是忠義國小第九屆的畢業生們，要為學校增添一件美麗的作品唷！



構圖



雕刻



時鐘組裝



## 第九屆畢業生集體創作 璀璨之舞

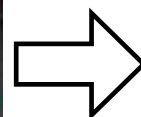
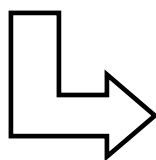
作品年份：2012/6

製作材質：光碟片、卡典西德

作品說明：

印度詩人 泰戈爾曾說：「時間是變化的財富。時鐘模仿它，卻只有變化而無財富。」既如此，不如就好好把握這寶貴的時刻，開屏來段精彩的求偶舞，留下珍貴的印記……。

時間對於你有何意義？只是個名詞嗎？你利用時間還是被它利用呢？……第九屆忠義人回顧那短暫的童年時光，利用廢棄光碟片進行創作，道出自己對於時間的看法。那每一片作品的內容都精采絕倫極具巧思與獨創性，也為忠義學子們留下了一份珍貴的 one piece。



美麗的孔雀到底會  
在哪裡呢？請小朋友  
親自找找看囉！

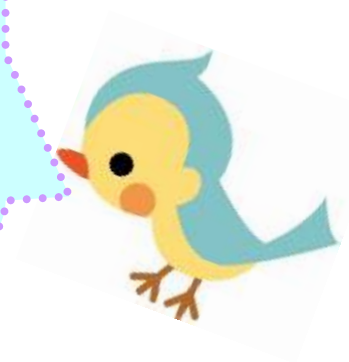


### 排版階段

小朋友你知道嗎？

這些漂亮的作品都是回收的「光碟片」製作而成，  
上面的黑色圖案則是利用「卡點西德」貼紙設計圖案後，  
再使用「筆刀」雕刻出來的喔！

一起來欣賞六年級小朋友們對於**時間**的詮釋吧～



611 黃詩涵

時間就像翅膀上的羽毛一點一點的流失。



611 甘祥廷

時間一去不復返，希望大家珍惜在忠義國小的日子。

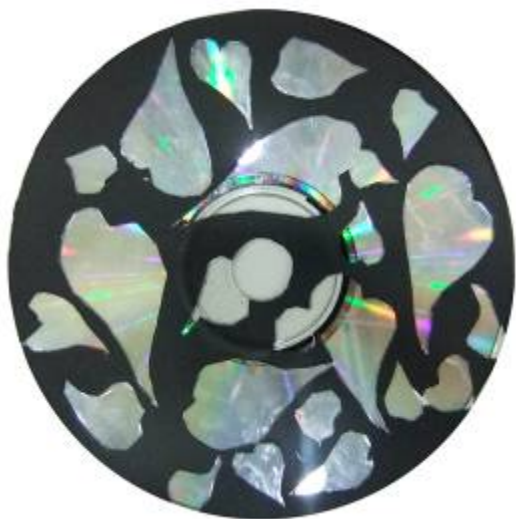
**618 黃子軒**

時間就像是彎曲的路下一分、下一秒會發生什麼事都不知道。



**618 沈子如**

我們可以利用時間，來增加人與人之間的感情，而這種感情就是幸福，在幸福中加了愛，會讓幸福更幸福。



**617 陳品叡**

將毛毛蟲變成蝴蝶的過程，比喻生命短暫，好好珍惜。





**617 林佳羽**

有火。在時間緊迫時，人們總是想飛離這個鬼地域。這奇形怪樣的時鐘光碟片，變化過的「飛」字，很像一隻動物。它是否能幫助人們度過這場火災？

**612 陳昱慈**

時間分日晝，陽光讓人感到溫暖，則月亮讓人感到圓滿。兩人的感情看似冷落，卻像時間一樣緊緊牽連在一起。



**612 林怡君**

時間有過去、現在、未來。  
對我來說每一個階段都很重要。  
而相機是記錄著生活中的每一分每一秒每一剎那、每一瞬間！





615 楊元震

時間、年紀、日期…數字不斷的在運轉。



615 孫瓊紋

用四種不同的東西代表四個季節，箭頭代表四季循環，也代表時間飛速。



616 張鈺

時間可說是有形的，也可以說是無形的。



**616 黃湘晴**

旁邊一根一根尖銳的牙齒正一點一滴的在「吃掉」，我們的時間、生命，中間的圖形代表錢，就是指「時間就是金錢」，但是這個錢是死亡後所使用的金紙，表示「每浪費一秒鐘的時間，就浪費一秒鐘的生命。」

**613 柳欣延**

我選擇畫太陽和月亮，因為他們代表一整天的時間，從早到晚。中間的眼睛代表人們都照著時間安排，他們也可以看太陽或月亮的位置判斷該做什麼。



**607 林彥呈**

:我覺得時間無所不在，但是時間會一直往前，不會倒退，應此我用吞噬時間的想法，來完成時間的想法。





**614 張星翎**

葉子是代表時間，因為葉子會隨著時間泛黃並且落下，那些冰柱是因為我希望可以把在國小六年的記憶永存，而外面的八個角是我最要好的八個朋友，我希望我和那幾位朋友可以與忠義國小同在。

**614 陳芊卉**

中間這四個葉片，就像是一個人的心情不停的運轉，而旁邊的三角形是形容人的情緒，心情高低起伏而連著葉片的樹枝代表大家的心是連在一起的，又讓人覺得好像大家一起跳舞，慶祝畢業的到來。



**602 林紀彤**

無論在什麼時間，都可以過的很豐富，就像花盛開一樣，但也要好好的把握，因為時間會像河流一樣，一去不回。



602 劉丞凱

時間像一個人，走在和我們平行的世界，好像存在，又好像不存在。



609 陳重憲

時間就像針一樣，一根一根的刺進我們的身體，只要刺的夠多，也就是時間到了，我們就會.....。



609 張朕宇

錯亂的線條，表現出了我對時間的認知。永遠走不出的迷宮，表現出了我對時間的混亂。





**610 鄭仔晴**

在生命開始的那一刻，時間就開始一分一秒的流逝了，時間不會等，所以生命也不能停，時間、生命就像植物一樣，不經歲月的琢磨，不見了。

**613 康嘉芸**

在同一時間，大家都在做不同的事。



**610 林彤汝**

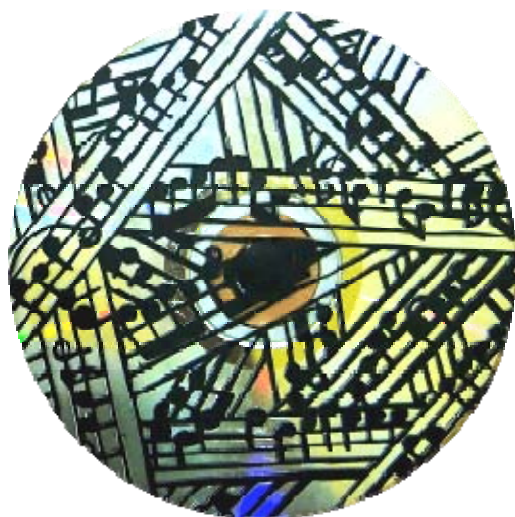
這個錶鏈的鐘沒有時針、分針、秒針，意味著時間不能抓住，而那些散落一地的數字，則意味著時間無法挽回。





608 陳宜秀

時間就像是破迷宮，有時讓人開心，有時讓人煩惱，有時讓人慌張：時間就像是破迷宮，有人選擇發呆，有人選擇努力。



608 林楚瑜

時間就像一道曲子，有始有終，談完後就停了。



604 李冠賢

生；太陽神從東邊升起代表從生。  
老；一位老人柱著拐杖，代表老。  
病；醫療之神正為病人醫治，代表病。  
死；胡狼神正在審判死者，代表死。



**604 牛奕捷**

不管白晝或黑夜，時間都不斷的在流逝，所以要好好珍惜時間。

**606 林芷林**

時間會讓人有很多不通的感覺，有時會讓人快的驚訝，有時會讓人覺得生命出現了光芒，生命終會有許多的朋友，家人也會給你無限的愛，但是生命總有一天會結束的。



**603 彭妍琳**

那有如森林一樣一直被砍下來，也有如時間已一點一滴的慢慢消失去。





603 彭妍琳

那有如森林一樣一直被砍下來，也有如時間已一點一滴的慢慢消失去。

601 李辰儀

我覺得時間就像是樹葉和花瓣凋謝一樣的短暫，也像一首歌的時間那麼短~那麼的動聽，但是卻也那麼短。



601 吳珮鈞

每個國家的時間都不同，有的現在是白天，有的現在是晚上，所以我劃四個時鐘表示。時間會一直不停的循環，而且每個人做任何事門要用到時間，每個人都用不同的時間做不同的事，時間就像停不下來的火車永不回頭。



# 100畢業特刊-真情告白

## 忠義之最

親愛的六年級孩子們：恭喜你們即將畢業！

從稚嫩青澀的一年級，到漸懂人事的六年級，你們在這裡學習、活動，與忠義國小共同成長。還記得初入校園，師長殷殷叮嚀與關懷、對忠義充滿新鮮感，以及第一次步入圖書館，對舒適的環境、滿館的圖書，眼底發出的驚嘆與新奇？畢業在即，讓我們來一次紙上校園巡禮，細細尋訪屬於你我的忠義印象。

### 你在忠義國小最難忘的事...

班級	姓名	最難忘的事	原因
602	李昱德	聽藍天使廣播	在聽藍天使廣播時，邊大塊吃著午餐的肉。
603	吳美賢	大隊接力	和六年三班一起參加大隊接力，各種團體活動，像是五年級總錦標冠軍，六年級大隊接力第一名，趣味競賽也第一名，603我愛你們。
604	賴亞逸	用棒球丟到何振興的大頭	有一次在練球時，我當捕手，傳二壘時不小心丟到他的頭，他當時倒地不起，當時的我真是害怕極了！
606	陳弘展	打躲避球	打躲避球輸的時候，全班都哭了，連我也哭了。
607	王俐文	二年級時生病	因不舒服，不小心吐在老師身上。
607	鄭心怡	三四年級校慶	我們班有園遊會設攤，第一次和朋友一起叫賣，感覺很新鮮。
608	盧渝晴	畢業旅行	全六年級一起搭乘火車畢業旅行，畢業晚會當天

			十八個班為成一個大圈圈，就像過年大團聚一般，一起唱著歡樂的歌，一起跳著動感的舞蹈，一起回想之前的點點滴滴，一起瘋，一起哭，一起笑，一起耍憨，一起整人，這時……眼淚不經意的落下。
608	林楚渝	生活技能考驗	生活技能考驗是我最難忘的事，每個項目都是我努力學習才會的，最重要的是我們團隊合作的心，這才是我最難忘的事。
609	黃博鈺	去年的運動會	去年的運動會，我們這屆顛覆傳統，跳起舊式健身操，令人有懷舊的感覺。
611	張書愷	賽跑	第一次跑 800M，跑 5 分 25 秒。
611	陳子丞	畢業生生活技能考驗	因為怕過不了關，結果我過關了。
612	洪郁琨	畢業旅行	因為大家一起在晚會中放天燈、擁抱、哭泣……等。好感動！
615	陳佩君	畢業旅行-營火晚會	只有這個時候可以和好朋友一起瘋狂，但接近尾聲，想到要離開大家，眼淚就不自覺的留下來。
615	楊元震	五年級當班長	我當班長，要在上課前喊口令。那天下午第一堂社會課，中時我被搖醒，突然看到老師進來，結果我站起來大喊「起-床」，同學先被嚇到，後來便開始笑起來，原來，我說錯了，應該說「起立」。那一節社會課，變得沒人想睡覺。
617	廖芯曼	每一次的比賽	每一次不管是什麼比賽，每個人都盡心盡力，不管結果好不好，過程總是最美麗。
618	呂季妍	當糾察隊	捉到有人違規的成就感，而且這一生可能只有這一次！
618	蔡瑀泓	畢業旅行	和大家一起玩、一起吃、一起睡，陪我度過充滿驚奇的每一天。

# 你在忠義國小最好的朋友是...

班級	姓名	最好的朋友	原因
602	李昱德	孫愛紋	上課時一直大笑
603	張智筦	張閩傑	和我一起去特教班上課，下課和我一起散步、聊天。
604	李家瑩	胡玉娟	我不高興的時候我總是去找她，她也會陪我玩，雖然她說話有一點壞可是我還是很喜歡她。
606	李姿瑩	許壹婷、陳佳儀、張雅妍	我們經瘋笑過曾經吵架過，雖然我們經過許多風風雨雨，但我們還是走過來了，她們永遠是我最好的朋友。
607	陳詩萍	林若潔、李育宣、楊雲淇	我們四個吵過無數的架，但後來都和好了，讓我們的友情更堅固。
608	陳欣妤	愷芯、巧詣、瓊文	我們一起講八卦、一起做報告、一起哭、一起聊天、一起惹事等……
609	陳韋廷	609 班的同學們	我們一起歡笑、一起打球、一起完成三天兩夜令人難忘的畢業之旅。
611	林奕廷	陳珮慈	一起上廁所，一起玩，一起幫忙，一起散步，一起打掃。
611	張楓翹	甘祥廷、周冠宇、蔡居	經歷各種挫折與失敗。
612	林怡君	陳昱慈	在畢旅晚會一起玩到瘋，哭到掛。
612	陳靖淇	張景涵	營火晚會的傷心時刻。
615	林玟妤	謝淳榛	她總是在我需要幫忙的時候幫助我，也會當我的垃圾桶，聽我傾訴所有的不滿。
616	黃宇璦	翁啟翰、張君羽、李訢聿、黃科智	一起玩、一起跑、一起跳、再體育課一起被罵。
618	林晉宇	618 的同學們	一起參加了許多競賽，也面臨許多困難，但只要一合作，威力就無法擋！

# 你在忠義國小最感謝的人是...

班級	姓名	最感謝的人	原因
602	游婕妤	李雅惠教練、吳國誠老師、江英瑞老師、張順博老師	指導我練田徑的技巧，教導我對師長應有的禮貌。
603	高嘉彤	蕭惠月老師	我原本以為上了六年級課業會變的更重，讓我的成績一落千丈，可是老師卻很細心教導我，真是謝謝蕭美女！
603	王晨亦	蕭惠月老師	老師除了用心教導我們課業上的知識，也教我們做人的道理，沒有人比我們老師還要好的人了。
604	池怡蓁	陳怡文老師	她在五、六年級的兩年內辦了許多的活動，爭取讓我們參加許多比賽，讓我留下許多美好的回憶
606	陳昱潔	吳志誠老師	我的個性很差，是吳志誠老師幫助我改掉許多壞習慣。
606	許恩慈	林君珮老師	身體不舒服的時候他特別照顧我，考試考不好他會安慰我。
607	汪映汝	陳育仙老師	每天細心的教導我們，還幫我們處理心中放不下的事情。
607	馮楷峻	陳育仙、楊妙惠老師	她們教了我們很多為人處世的道理，在失敗中鼓勵我，讓我重新振作。
609	陳韋廷	導師及科任老師	每個年級教導我的導師及科任老師，還有疼愛我們的校長。
611	詹惟婷	教務處的某個老師	我課後班都會提早放學，老師好像腳受傷了，但還是會慢慢的走去幫我刷電梯，讓我下樓，很感動。
611	劉以文	每一個人	師長：讓我平安快樂的學習。同學：和我一起上課、遊戲。志工、工友：讓我平安上下學，幫忙修理東西.....等。

612	蕭詠璇	林彩玉老師、劉奇慧老師	林老師教我如何解決問題，劉老師把她知道的事告訴我。
612	陳欣琳	劉奇慧老師	老師陪我笑過、哭過，很感謝老師對我的關心。
615	黃淳柔	劉雅慧老師	劉老師讓我在合唱團留下了一個美好的回憶，在我們畢業音樂會那一天，老師帶著五年級一起唱「今年夏天」送給我們六年級，讓我感動得哭了出來。
615	謝淳榛	蔡昀珊老師	兩年來無私的奉獻，用心的教導，每天的照顧，不時的關心。
616	黃湘晴	吳曉蘋老師	教導我許多知識，傷心時總是陪我聊天。
617	陳祐暄	617 的班導沈怡銘老師	老師在我們放棄時，鼓勵我們重新站起，就算用爬的也要爬到終點。
617	陳奕誼	吳曉蘋老師	她像母親一樣的照顧我們，且幫助我更有自信。
618	蔡依靈	健康中心的阿姨	每次不舒服時，護士阿姨都會盡可能幫助我們減輕疼痛。

## 你在忠義國小最喜歡的活動或課程是...

班級	姓名	最喜歡的活動	原因
603	李宗穎	藝文中心的 3D 電影	因為可以在學校看電影和吹冷氣讓人很高興又很興奮，也很謝謝學校有這麼好的設備讓我可以學習新知。
604	楊柔歆	五年級時的班際躲避球賽	記得那陣子，我們全班勤奮練習，就期盼著比賽的到來，果然「黃天不負苦心人」，我們贏得了「冠軍」，所以讓我了解到，「事情」並沒有不會，只有不努力，不付出時間、心血。
604	胡玉娟	園遊會	在園遊會上，第一次學習如何賣東西，第一次學習



			叫賣；第一次賣東西給別人，這些難得的學習，只有在園遊會上才學得的。
605	潘鈺儒	生活技能考驗	和朋友一起過關，一起走遍校園。
606	楊子萱	畢業旅行	畢業旅行可以和朋友在房間裡天南地北的聊天，互相幫助時也會讓我們感情更好。
606	邱俞甄	大愛課程	大愛媽媽讓我瞭解感恩別人、珍惜時光。
607	李承霖	綠活圖	這一堂課讓我學到忠義附近有什麼綠色場所。
607	陳俞帆	校慶	校慶中，可以逛園遊會，可以隨意的進出教室，感覺自己自由了！
608	胡婷婷	畢業旅行	因為經過那三天的朝夕相處，我們好像更加認識彼此了。
609	陳昱甄	美術課	因為可以創造出屬於自己的畫風。
611	莊榮翔	最喜歡自然課	因為上自然課時能認識許多新的知識，還可以做實驗，十分有趣。
611	蔡佩臻	美術課	因為美術課可以學到很多不同的勞作。
612	劉美滢	畢業旅行中的營火晚會	大家一開始很瘋狂，後來就淚眼婆娑，一起放天燈，很好玩。
612	吳政緯	籃球課後才藝班	因為打球刺激好玩，又能長高。
615	劉庭好	美勞課	因為可以展現出自己的專長和興趣，是我每星期最期待的一堂課。
615	林玟瑤	美勞課	只要我在做勞作，總會有許許多多點子跑出來，讓我做起來輕鬆又愉快。
616	楊黃婷	活化課	是一禮拜難得的課，每次到星期五下午大家也特別不會有壓力，也很輕鬆。
616	施嘉佑	自然課	因為上自然課時可以做許多有趣的實驗，在玩樂中學習豐富的知識。
618	沈亭君	人人巡迴演說	能訓練我們的膽量和提升演說的技巧。

# 你在忠義國小校園內最喜歡的地點是...

班級	姓名	地點	原因
603	林冠廷	籃球場	因為那裡是我和要好的朋友曾經努力，奮戰過的地方。
603	陳詠婕	生態池	因為讓我知道動植物的奧妙，還可以讓我放下所有的煩惱。
604	李欣儒	生態池	因為可以觀察到很多的植物與動物，且很環保。
604	李冠賢	星象廣場	一年級時，我常常在那裡玩耍，累了，還可以躺著抬頭仰望天上的星座，站著的時候，還可看到新北市的地圖，讓我了解家鄉的地理位置。
605	林岷和	望晴廣場	夏天待在那裡會很涼爽，上完體育課後，躺在那兒會覺得很舒服。
606	林芷玲	606 班的教室	教室裝滿大家的點點滴滴，不管好或壞，大家都能互相幫助，就像一個大家庭一樣。
607	汪映汝	生態池	因為在生態池好像在一個無人的森林，似乎聽到了大自然的聲音，使我心裡很舒暢。
608	譚勝文	教室的後陽台	因為那邊十分的安靜，而且不會有人來打擾，是可以一個人靜靜的地方。
609	林奕君	圖書館	圖書館是個清淨舒適，能讓我幻想多采多姿的書中世界！
611	吳芝瑩	511 的後陽台	那裡很大，風也很大，有心事去那看看生態池風景，心會很舒服。
611	張祐甄	五樓 E 廁旁的空地	每次一去那裡，就會有涼涼的風吹來，很舒服。
612	李騏維	操場	我的田徑生活都在那裡度過。
612	莊茵涵	校門	它可以讓我們有很深的回憶，一看見校門，就讓我想到最美好的忠義國小！

615	劉 靄	通往走廊的樓梯	那個地方可以靜靜的一個人思考、休息，令人覺得很舒服。
616	許僑晏	合作社	因為可以去買我最喜歡吃的茶葉蛋。
616	吳采芳	籃球場	因為我們班的籃球輸了，在那邊安慰對方。
617	林汶蓓	617 的溫暖教室	即使難過，回到教室還有你們可以依靠，你們總是懂得我的難過。
617	陳泊彤	五樓露台旁的走廊	因為我們都在那兒打打鬧鬧或談心，是有很多回憶的地方。
618	謝長叡	飲水機旁的小廣場	每當下課，我們都會在那裡嬉鬧玩耍，談天抒解壓力。

## 你對於畢業的感覺...

班級	姓名	對於畢業的感覺
602	曾涵鈺	畢業的感覺像登山客，因為接下來要爬更高、風險更多的山。
602	游婕妤	畢業的感覺像比賽的起跑，因為在田徑的比賽中，起跑只是剛開始而已，人生還有很長，有很多事情等著我們去做，所以不要放棄自己，要勇往直前挑戰自己的極限，而不是抱怨東，抱怨西，抱怨自己比較快，要努力的去追求自己的夢想。
603	張育慧	畢業的感覺像毛毛蟲蛻變成美麗的蝴蝶，從一開始的懵懂無知到成熟穩重的小大人，因為有這六年的成長與學習，讓我可以勇敢迎向未來的人生。
603	翁千惠	畢業的感覺像是天空下的雨，因為雨從天空下到了地面上，有如我們從國小到了國中，到下一個地點繼續邁向下一個旅程，繼續努力。
604	李欣儒	畢業的感覺像小鳥成熟長大了要飛離開了鳥巢，因為他要創造出屬於自己的一片天。
604	王潔恩	1. 畢業的感覺像拿到一曲歌譜，想趕緊知道它如何吹奏，因為我們不知道後面

		有什麼精采的我沒發現，想趕緊去挖掘，這豐富的人生。 2. 畢業的感覺像寫作文，好不容易寫完一段，又要開始新的一段，因為我們對未來的事物一無所知，只知道把現階段的作文寫好，等你寫完作文，你會發現，這篇作文題目叫「人生」，而這篇作文，絕對精彩無比。
605	陳冠宇	快要和大家分離了，我覺得畢業的感覺向種子飄散，各自尋找自己的領域，因為畢業後等於我們祐成長了一大段，各自朝自己擅長的領域前進。
606	林亞蔚	畢業的感覺像消逝的時間，因為不想離開的事物，可是卻一定要離開，感覺記憶從腦海中拔除。
606	蕭恬如	畢業的感覺像分隔島，就好像走道人生得另一個階段，一旦越過，就不能回頭了。
607	古峻豪	畢業的感覺像吃糖果幼像吃苦瓜ㄝ因為十分的開心又十分痛苦。
609	陳重憲	畢業的感覺像向小鳥展翅高飛，因為老師就像母鳥一樣細心呵護的照顧我們，等我們成熟長大，老師就會讓我們自由飛翔。
611	李尉如	有時畢業的感覺像一顆糖果，因為甜甜的使人很開心，也有時，畢業的感覺像一杯苦茶，因為畢業後要跟朋友分開了就有一些不捨。
612	莊守敬	畢業的感覺像齣戲劇的終幕，因為小學生活要結束了，但是，這場戲的結束也為了下一檔戲打下基礎。
612	陳佳好	畢業的感覺像咖啡，因為就像咖啡一樣能提神，國中再出發，但也很苦，大家都不喜歡離別的感覺。
615	黃珏庭	畢業的感覺像坐在熱氣球飛向天際，因為想到能在國中再多交一些好朋友，學習新的知識，就好像越坐越高的樣子。
615	湯崇宇	畢業的感覺像爬樓梯，因為一階一階往上爬的同時，也象徵成長，如今我們已成長茁壯，但要爬到人生的終點才能停。
616	董奕賢	畢業的感覺像每一株長大的蒲公英長大了！要飛向自己的未來，因為這樣才可以一直讀上去，到了高職就可以找自己想做的工作，找到工作之後就像俗人說：「行行出狀元」，不一定未來的狀元就是你喔！
616	黃思穎	畢業的感覺像喝養樂多一樣快，因為一年級到六年級過的好快喔！！真希望時間能放慢腳步，走慢一點！！ 剩下的這二十幾天我要好好把握！！

617	陳泊彤	畢業的感覺像蒲公英的種子，因為我們即將畢業，就像種子要飛離家園展開一段新的人生。
617	林亮語	畢業的感覺像喝茶，一開始苦後面卻會回甘，因為畢業分離很感傷，但之後卻會成為最美好的回應。
618	陳彥廷	畢業的感覺像紅酒一樣，濃郁香醇，讓人迷醉，卻不敢沈溺，因為身陷其中，會過度悲傷，畢業應該是欣喜的開始，我們應該帶著勇氣，迎接未來的挑戰。
618	許 寧	畢業的感覺像咬下一口紅通通的酸梅，心情總是酸酸甜甜，酸是因為不捨與好友們分開，甜是因為要再跨入人生另一個旅程而感到期待。

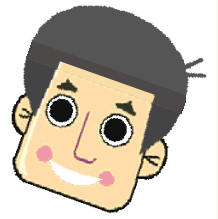
## 忠義國小我最懷念的一景...

305 劉哲維





# 相聲表演活動-兒童節的由來



設計者/流韞、蔡為霖

A：劉韞 B：蔡為霖

全：上台一鞠躬！

A：為霖阿～

B：嗯...

A：這個...這個說到兒童節我想起來了！

B：甚麼啊？

A：去年兒童節，我把你倒栽蔥丟進水桶裡，你忘啦？

B：我我....我聽你在胡說八道...你哪舉得動阿？！

A：有就有，你就別再推了。

B：好啦～說到兒童節你知道他怎麼來的嗎？

A：敢問大師～我不知道！

B：兒童節成立於 1925 年，當年還有 54 個愛護兒童的國家在瑞士日內瓦舉行「兒童國際幸福大會」。

A：有意思～有意思～大師真是厲害！

B：嗯嗯～然後各國政府就開始自訂自己的兒童節了。

A：哇～這兒童節還是個進口貨呢！

B：是阿。唉～現在兒童節也在喚醒社會培養健全的孩子。

A：為甚麼啊？

B：因為就怕有你這種人。

A：哦....怕丟水桶的是吧，其實我已經準備好水桶了，今天就表演各位瞧瞧吧！

B：阿娘畏～你給我回來。

A：好啦。嘿～你頭上戴的那個是甚麼帽子啊？

B：對阿，這頂阿～可是我們忠義國小家長會大力贊助送給我們的兒童節禮物  
啲！只有忠義國小的小朋友才有喔。

A：而且顏色很有辨識性，一眼就可以看出是忠義國小的呢！

A：嗯嗯～哇！後面還有反光條呢。

B：是阿，這是一頂只有我們忠義國小才有的限量版帽子哦。而且這帽子可遮  
風擋雨又防曬呢。

A：這哪能遮風擋雨阿，你沒看到這後面是洞洞嗎？

B：對吼，不過這帽子前面可以擋一些雨，而且這帽子在炎炎夏日時可是很涼  
爽透氣的上面的反光條功用可多的呢。它可以當作車子後面的車燈，還可以預  
防車禍的發生。

B：噢！還有帽上的忠義字樣是校長特別為我們設計的。

A：哇～他的功用可真多呢！

B：而且這頂帽子也非常適合在校外教學，因為這不但代表忠義國小，也可以  
搭配制服穿。

A：是丫是丫，還可以修飾未整理的亂髮為造型加分！

B：還可以吸引眾人目光！

A：是阿，這帽子真炫阿！！

全：我們真的要好好謝謝家長會的贊助，才能讓我們的到那麼棒的兒童節禮物。  
也預祝大家「兒童節快樂」。

全：劉韞、蔡為霖，下台一鞠躬。

# 能力派

有夢最美，築夢踏實！  
但是要怎麼築夢呢？

課程設計者/林玉真老師

認識各式各樣的職業後，我們往往會思考未來想做什麼，  
然而，這些行業需要具備哪些能力呢？

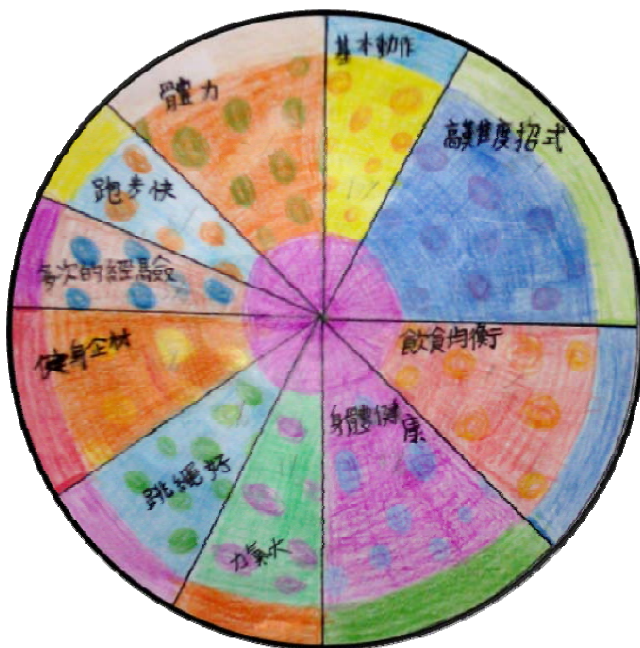
是專門的知識？是合宜的態度？還是特殊的技術？

或許需要了解基本的水電知識，才能成為水電工。

或許需要擁有良好的人際關係，才能成為外交官。

或許不放棄、不出風頭、勤練習，才能成為優秀的體育選手！

面對我們未來的夢想職業，學生們先絞盡腦汁去思考，然後再和同學討論分享，補充想法上的不足，最後完成了屬於自己的——「能力派」。



## 跳繩選手

▲508 陳汶暄

我畫這張能力派的時候，是隨著自己的夢想而畫的！

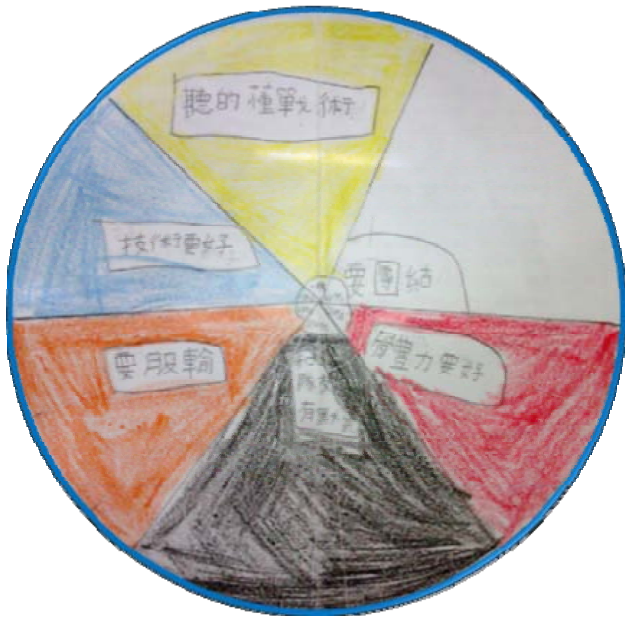


## 檢察官

▲508 林威辰

畫這幅畫時我思考了很久，終於想出來了！我要感謝老師舉辦這個很有趣的活動，我一定會朝這個職業去努力！





## SBL 球員

▲509 張文翰

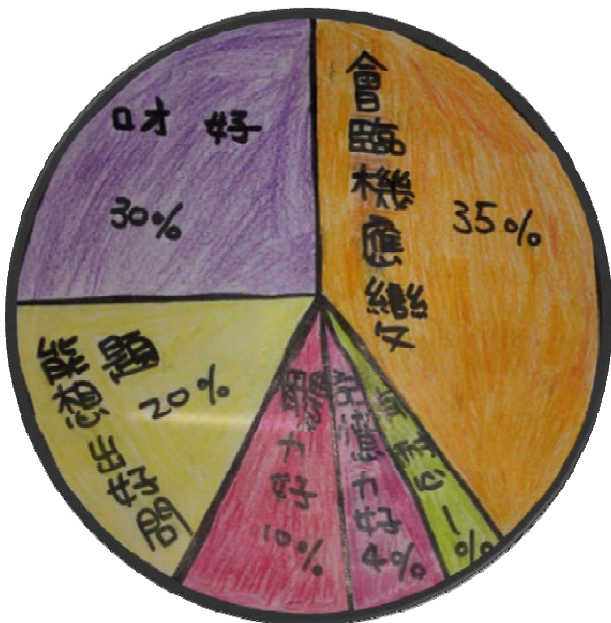
因為我喜歡籃球，所以我要當球員，如果我真的當上了，我想拿下冠軍，為爸爸、媽媽爭光！



## 醫生

▲509 黃亭瑋

助人為快樂之本！世界上有很多可以幫助別人的職業，我覺得醫生可以救病人，當這個社會上多了一個由我救起的人，感覺會很有成就感！所以我以後要當一位讓大家佩服的好醫生！



## 記者

▲510 楊子嫻

在畫能力派前，我完全不知道未來我想做些什麼，後來想到記者時，我還擔心以後沒辦法做到。現在，我認為能完成的就在現階段開始努力完成，因為人的夢想有無限的可能。

夢想不是空想，我們將會有更具體的目標，去邁進、去努力，你也可以趕快畫畫你的能力派喔！

# 文章欣賞



有夢最美！

每個人都有夢想，你想當太空人？音樂家？還是警察？又或是……？

為什麼你會有這樣的夢想，你又會如何朝著這夢想一一邁進呢？

## 二十年後的我

114 李泓靜

我的老公他很強壯，因為他是跆拳道老師，他會都保護我，還會幫我做早餐。每天他大約五點起床，六點半上班，七點五十分時我們在一起共度早餐時光。

我的工作很多，早上當畫家，中午是科學家，下午則是評論家，晚上就成為一名協助醫生照顧病人的護士。我的孩子們他們很聰明，可以自己去上學，都不用我擔心，而且我的老公下班的時候，會去接孩子們放學。

這樣一來，就是我的二十年後幸福生活。

## 十年後的我

206 丁珮雯

十年後，早上七點我做早餐給爸媽吃，七點半我去公司上班，八點我去跑客戶，九點我去送保單，十點回公司，十一點我在公司處理一些事情，十二點我就和同事一起吃飯。下午和同事一起回家後，便開始整理家中環境，直到下午五點，我就煮飯給爸媽吃，大約在六點的時候我出門去拜訪客戶、送保單，直到晚上十點才回到家，接著洗澡、睡覺而結束這一天。

我覺得十年後的我如果可以做到這些事情，我會覺得這是開心的一天！

## 二十年後的我

209 陳泓文

二十年後的今天，希望我可以六點半起床，七點去上班，晚上十點回家吃晚飯，吃完晚飯大約十一點洗澡，十一點半睡覺。每天都是這樣一直重複下去：幫忙老婆、做家事、摺衣服、掃地、拖地。

希望還可以持續的跟老婆一起生活著，也希望我能和老婆永遠的在一起，過著快樂樂的生活！

## 十年後的我

209 王好甄

早上六點半起床，梳妝打理後，吃了自己煮的早餐，七點五十分和好朋友一起走路上學，直到下午四點十分的時候，我再和好朋友一起走路去接就讀國中的妹妹放學，我們接著前往安親班上課，下午六點半時，媽媽來接下課的我們，雖然回家還是先洗澡、吃晚餐、刷牙、上床睡覺，但是如果真的會發生，那我還是會覺得這一天是一個非常好玩、幸福又快樂的一天，而且我希望天天就像這一天一樣！

## 十六年後的我

210 陳柏勳

十六年後，我當發明家。我發明了會發射原子彈的跑車、變形金剛、死亡炮、神之巨劍、飛龍F70，還可以用地震核子彈破壞美國。

有一次，妹妹跟我說他的願望，她說：「我希望可以看到宇宙裡的星球。」聽完妹妹的願望，我馬上去實驗室做出一副頂級、高檔的超高級望遠鏡，它可以用調整按鈕調整到放大版就可以看到每一個星球，包括星星都可以看到。

## 三十年後的我

308 陳柏翰

小學時候的我不喜歡打籃球，因為我長得比較矮，於是投不進籃框，那個時候我真的又生氣又難過。

我想這也不是辦法，只好每天一直去練習打球，直到二十歲的時候，朋友們一個個被我的球技打敗，這些球技都是爸爸教我的”穿針引線法”，以前他們打敗了我，現在他們被我打得落花流水，讓我覺得好高興，我終於完成夢想成為強壯的籃球員。

到三十歲的時候，我的夢想實現了，又可以去美國打籃球，沒想到我的球隊竟然打到了世界冠軍，可是我覺得這樣還不夠，我又挑戰了籃球皇帝詹姆士，他真的好厲害，他的球技讓我大吃一驚，最後我能成為籃球皇帝都是靠隊友的幫忙。

現在我已經四十歲了，大家都稱我為有名的運動家陳柏翰，我希望我的小孩也能有那們棒的運動家精神。

## 二十年後的我

308 李奕錡

現在的我是一個對未來充滿好奇心的小學生，我希望我以後能當一位電子程式設計師。

我想要當電子程式設計師是因為我爸爸是一位室內設計師，所以我也想要當設計師，可是我對房子沒有什麼興趣，反而想要當電子程式設計師，於是上了國中以後，我展開夢想成為程式設計師的路，可是這條路一定是很難走的，而我還是要堅持下去，但是上了高中受到很大的挫折，所以我一度變成沒有夢想的高中生，忽然有一天上課學到一個很有幫助的程式，我重新燃起了對程式設計的興趣，最後我考上了理想的大學科系，我大學畢業後開了一家電子設計公司，賺了大錢，這時偶然一天遇到了以前同學陳孝宗，他變成一位很有名的棒球選手，我們都很滿意我們的人生。

最後我結了婚，當了爸爸，一家人過著幸福的日子，我也試著開發新的棒球遊戲的程式設計，能夠和以前的孝宗同學一起完成夢想，的確是很棒的事！

## 三十年後的我

308 吳冠葶

我現在是一個無憂無慮的小學生，和爸爸、媽媽、妹妹過著幸福快樂的生活。我對畫畫很有興趣，平常有空時，我都會看一些有關藝術創作的書。我希望三十年後的我是一位有名的畫家，用畫筆記錄生活中美好的事物。

三十年後的我應該會是一個好媽媽，有著愛我的老公和可愛的小孩。我要認真學做菜，煮美味的菜餚給家人吃，還要找時間學習烘培的技術，做可口的點心和親朋好友分享。

三十年後我希望成為一位駕駛技術很好的女強人，不論是筆直的大馬路或是蜿蜒的鄉間小路都難不倒我，這樣我可以常常載家人出去踏青，不但可以欣賞風景，還可以增進家人之間的感情。三十年後的我是思想成熟、做事負責的大人，各方面的能力都會比以前更好，更有餘力去幫助需要關懷的人。

從現在開始，我要努力朝這個預設的目標前進，期待三十年後的我會是與現在截然不同的自己。

## 二十年後的我

406 吳宥綺

二十年後的我將會是個有名的世界頂級廚師。現代人都在食物裡添加對身體不好的東西，所以我要做對身體有幫助的食物給大家吃，女人吃了變美麗，男人吃了變帥氣。

我的餐廳非常優雅，也非常特別，有精緻的蕾絲窗簾，豪華的室內裝潢、燈光，讓整間餐廳五彩繽紛，如彩虹般的美麗！我的餐廳賣的全都是健康又便宜的料理，這裡有各式各樣的菜色，讓大家看的入神，不知道要選哪一個！最厲害的是我會把小孩子討厭的健康蔬菜做成美食，讓小孩子更喜歡蔬菜。

當上廚師後我的生活會非常忙碌，除了要把客人服務到滿意，也要照顧自己的家人，而且還要顧自己的身體，以免煮飯時把自己的病菌帶入了飯菜中。為了達成我二十年後的理想，我現在要天天煮飯給家人們吃，訓練自己的能力，給自己一個美好的未來，和一個充滿理想的餐廳。

## 二十年後的我

406 王翊恩

二十年後的我是一位老師，每天都讓我的學生充滿知識的回家。

當上老師，我會仔細批改學生的作業、設計許多好玩又有趣的活動、管理鬧得雞犬不寧的班上。對於那些讓人頭痛的頑皮蛋，學不好的孩子，我要多包容，讓他們可以走出心中的那一道門。最重要的還要把自己的健康管理好，擁有好的衛生習慣，連東西的位置都要知道的一清二楚，才能成為學生的模範。當老師真是不容易呢！

二十年後，我的教室會用許多學生的畫來佈置，也會讓它變得很漂亮。當然我也會有班規，例如：發表意見時要舉手、認真負責不計較，和不跑不跳有禮貌等規矩。我會讓每個人都進入學習的軌道，跟上進度，不會落後。也會讓學生感覺上課就像在玩遊戲一樣開心快樂。我希望以後他們可以發現自己的長處，並且好好發揮。

為了達成理想，我要好好唸書，攻讀教育、心理學相關的課程。希望二十年後當上老師，我的學生都可以開開心心的上學，而且能快快樂樂的回家，讓他們擁有歡樂美好的童年。

## 二十年後的我

408 洪郁翔

二十年後的今天，因為是假日，我原本在打電腦，突然之間，神奇的事情發生，我竟然被電腦吸進去了，開始在賽爾號裡的大冒險。

一開始，我就有一隻很強的精靈，叫做譜尼。他是全精靈裡，幾乎是最強的一隻，因為擁有速度高上、體力中上，加上雙防超高，讓他成為名副其實的精靈之王。

我因為有了譜尼這一隻超強的精靈，而秒殺了很多的BOSS，我幫譜尼刷了二百五十五特攻學習力和二百速度學習力、五十五的體力學習力，以及三十一個體值，靠著高速高特攻，把對方秒殺。

他很難得，要打死真身加上七個分身，我也是花了老半天才得到，我很喜歡譜尼，因為他不但很帥，還是一隻又實用又好用的精靈呢！

## 二十年後的我

402 李宜舫

二十年後的十二月二十五日，我滿三十一歲了，當時的我剛服完兵役，準備開始我的新生活。

那天早晨，我剛起床，吃了自己做的早餐，穿上我的實驗室白袍，走進書房，拿了愛因斯坦的相對論、牛頓的三大運動定律和達文西的手稿走到了冰箱，拿了幾瓶實驗用藥水，之後到了實驗室，拿出元素名稱表看了一遍，開始發明東西。東找找，西翻翻，終於找到了藍圖，時間滴滴答答的過去，經過五個小時，我走出實驗室，帶著滿臉黑炭和滿頭亂髮走了出來；吃完中餐，洗個澡，穿好衣服，我出門走到足球場，戴上手套走到球門準備接下同伴一球又一球的射門，雖然有時候接不著，但我大部分都有接下；晚上，我騎著我發明的馬達飛機車去一件七星級飯店。接著我走進廚房，看著服務生拿來的點菜單，上頭寫著：清蒸三色餃、麻婆豆腐、新竹米粉貢丸湯和紅棗飯，我一一完成並叫服務生端去桌上，接著第二張、第三張……，訂單一張接著一張來，忙得我這位主廚不得不叫二廚來幫忙。

二十年後，我還會做兩件事。第一件事：我會環遊世界；第二件事：我會再把這篇作文拿出來看一看，然後再看看我有沒有全部做到。

## 二十年後的我-----作家

506 盧苡婷

這個時候的我，是位作家，現在我寫了好多好多本書，每一本書，都能帶給讀者不同的感覺，有時悲傷，有時開心，有時則是令人憤怒，這就是現在的我！

這時的我可能每天都很忙，但我熱愛我的工作，不管再忙再累，這都是我自己選的！每一本書對讀者的影響都很大，我每本書一定要帶給讀者正確的觀念、想法！

我為什麼要選擇這樣的工作呢？其實我原本是不喜歡寫作的，是五年級的時候我才開始喜歡寫作的！寫作不會很難，但是要寫得好也不容易！我覺得只要把自己心裡的想法「寫」出來就好了啊！不難！今天我回到了我以前念的國小，想起了我那時的夢想，我說：「我長大後，一定要當一位很棒的作家，搭上夢想的班機，前往夢想的國度！」現在的我，到達了那個夢想國度，到達了我的目的地，我成功了！

## 二十年後的我——服裝設計

506 許恩綺

我在電視上展示著我的作品，我和我的工作夥伴，一起看著那個美好的未來，一起分享喜悅，這次奠定了我的基礎。從手上拿到了冠軍獎杯，因此我的生活變得更加忙碌，每天有接不完的電話，我的筆、手一直不斷的畫著草圖，為了感謝我的夥伴，每到發薪日，我為大家買杯喝的，跟他們說聲：「辛苦了！這次有哪裡做的不錯，但哪裡還可以改進，希望明天大家可以繼續下去，謝謝大家！」，鼓勵一下，讓我們更快樂、更想要上班。

你問我為什麼要選擇這項工作？這其實我現在就可以回答你，從小我就熱愛畫畫，父母都希望我可以從事這項工作，我也很樂意，因此我不斷努力再努力，星期六花了兩個小時來學畫畫，你以為兩個小時很快！唉～～對我來說可能很很難吧！鉛筆不但要一筆一筆的畫，水彩就更不用說了，如果你也很愛畫畫、想走這一條路，我勸你一定要夠有堅強的心，與不放棄的精神，如果你沒有這些條件，那就恭喜你了，不必受苦。

幸好「上天不負苦心人」，最終我還是完成了我的夢想，每個星期日我都出去踏青，我最愛看夕陽落下的那時候，紅、黃、橘…等顏色，染片了藍天，大地一片溫暖的色系，讓我逐漸開心了起來，我也愛看晚上的繁星，它們對我眨了眨眼睛，在南部的山上我看著流星雨，白色的星星，在黑色的大地，襯托的更加明亮、美麗，這些大自然的景象激發了我的創造力，我做成了一件件華麗的衣服，我知道我已經完成了我最想要的夢想。

## 二十年後的我——發明家

506 林宥伸

在實驗室裡，抹掉頭上的汗珠，努力的為世人製造出舉世聞名的創作，與愛迪生齊名，為發明界的耶穌·基督，所有書籍都在記錄我成為發明家的前因後果，甚至一度得到諾貝爾獎，是當時社會眾所皆知的人物。

我當發明家時，有想要放棄的念頭，那時創作無法順利完成，對外界的批評又有強大的壓力，幾乎已經完全崩潰了，還好在家人的支持下，才順利走出這個難關，後來我將實驗室的所有設備更新，也改變了工作的流程，創造出更多的發明，也受到大家的矚目。

因為我高中時創造出全世界第一台自動駕駛的汽車，收到發明家約翰·克里斯·布萊克的提拔，成為他的傳人，在他的教導之下，我努力向上，終於成為真正的發明家。那一天晚上，看著二十年前寫的作文，夢想成真了，就像幸運女神降臨，是人生最快樂的時候，滿足的我累了，慢慢進入夢鄉。



## 十年後的我

606 陳文華

我今年十二歲，十年後，我就二十二歲了，因為有關二零一二的傳聞很多，令人擔心活不活得到十年後呢！但如果這些都不會成真的話，那十年後的我又是做什麼工作呢？

我希望十年後的我可以幫人修電腦，也可以做一些方便的程式，也可以教別人用電腦，讓人對電腦只是傷害視力的想法改觀，這樣子大家就可以開開心心、快快樂樂地使用電腦，不論是聊天、玩遊戲、做東西等等，讓電腦沒有任何使用難度。

但是要做到這樣子，技術就要很好，不然什麼都做不到了，所以不能每次開電腦就只是在玩，還要去找一些資料，而且英文要很好，也可以去上一些進階的電腦課。這樣子遇到一些問題就可以自己解決，不用在那裏想了老半天都想不出解決方法，另外還可以幫助別人解決問題，讓自己增加經驗。

或許我不能做到最好，但我還是希望可以幫助一些需要幫忙的人，讓大家可以開開心心的使用電腦，也許真的到了十年之後，我真的可以做到，但我現在必須要努力的學習，為十年後的我做一些充足的準備。

## 十年後的我

606 陳佳儀

十年後的我大概是二十二、三歲了，那時候應該念完大學，我希望那時已經考上律師了，成為一名成功的律師，幫助那些無辜的人還他清白，所以我現在應該要為將來做準備了。

在這段期間，我可以看一些關於法律知識的書籍或報導，認識一些法律條文，並且訓練自己的口才，這樣才能說贏對方，贏得這場官司。律師不一定都會接到被害人的官司，由時候難免會有加害人的官司，所以這時就必須想個兩全其美的方法了，看來當律師也要有聰明的腦袋才行得通！這些都是為了將來考慮施作準備的。

每個人在成人前和成人後的樣貌都不一樣，我希望那時候的身高不要太矮，長得可以就好了，我比較希望的是可以完成我當律師的夢想，人際關係也能越來越好，在

事業遇到貴人，在日常生活遇到朋友，在感情上遇到好的人。

最後，我希望十年後的我真的能如我所願，完成夢想，在這之前我也要多加努力做好準備，為夢想有所邁進。在人際方面也要改掉壞習慣，多結交知音，才能在心情方面快樂一點，就可以三三兩兩的出去玩，讓自己留下美好的回憶，這些事物希望都能如願以償啊！

## 十年後的我

612 葉至臨

十年後，我已經二十三歲大學畢業了，不過我想當醫生，只好在大學再待個三年。終於讀完醫學院了我被指派到各地當實習醫生，我的醫生旅程就展開了！

地球暖化日愈嚴重，在我當上醫生的第二年地球發生了由始以來的大浩劫，我被指派到全各地協助救災，晚上風雨交加，閃電交錯是個很恐怖的晚上，而早上明明是白天可是天色卻黑的每個小朋友都哭呀哭的，我趕緊安慰小朋友。

浩劫終於過了，大家都要回家跟家人團聚把家裡修復好好重建一個溫暖的家。我當然跟大家一樣，要不然就是到醫院看看病人有沒有發生什麼事情……。

希望十年後當醫生的願望可以實現，而且還可以變成全世界最有名、最厲害的醫生，然後有臺灣黑傑克的名號，讓我開刀的人費用都很貴，但是可以分期付款，然後我就是全世界最有錢的人了！當然，如果付不出錢來，我還是會免費幫他們看診！



忠義  
話苗圃

# 有獎徵答中獎名單



感謝上期參加有獎徵答的小朋友們。  
大家的回應還真有創意呀！  
快來看看，你的名字有沒有出現呢？

**恭喜以下這些同學，記得到輔導室領取精美獎品喔！**

Share

## 你了解自己的感覺嗎？

最近有哪些讓自己不開心的事呢？自己的感覺是…  
當我不開心時，我會用什麼讓自己快樂的方法？

### 低年級

101 重幃--最近我的功課一直忘記帶，所以一直被罰寫課文，我現在覺得很開心，因為今天功課全部都帶，所以不用被罰寫課文。不開心時，我會去跑步。

101 羽貞--我的期中考太粗心，被安親班老師責罵，難過了一整天，經過期中考，我已經不再難過了，希望下一次考好一點。不開心時，我會打籃球、玩遊戲。

101 苗蓁--我跳舞的時候會很累，就會感覺不想學了，現在我的進度很快，都不累了。不開心時，我會呼吸然後再開口、自己玩遊戲。

101 靖雅—我考試很粗心沒有考好就被媽媽罵了，我考試沒考好現在很失望。不開心時，我會去公園玩就很開心了。

104 芮安--我最不喜歡讓弟弟吃我的裙子，現在我覺得弟弟還小不懂事。不開心時，我會想開心的事。

105 威任--最近讓我不開心的事就是游泳，現在我覺得生氣。不開心時，我會深呼吸。

105 家辰—同學嘲笑我考試考不好，現在我還是不開心。不開心時，我會找媽媽聊天。

105 政樺—哥哥欺負我，但我現在很快樂。不開心時，我會深呼吸、聽音樂。

105 詩淳--最近讓我不開心的事就是考試只考 90 分，但我現在覺得很快樂。不開心時，我會跟媽媽抱一抱。

105 佳珈--最近讓我不開心的事就是跟朋友有摩擦，但我現在覺得很快樂。不開心時，我會去騎腳踏車。

106 依萱--最近我常常喊同學起衝突，讓我很不開心，但是我把事情說出來，感覺很舒服。不開心時，我會找一個朋友並跟他談心。

107 好晨--跟同學吵架讓我不開心，因為我們兩個都有錯，有話要好好說，不要吵吵鬧鬧。不開心時，我會做黏土，還有練小提琴、練鋼琴、畫畫。

109 祐安—我覺得同學一直煩我，讓我不開心，但我現在覺得一級棒。不開心時，我會洗臉。

111 可唯--最近一直下雨，下課的時候都不能出去玩，好無聊喔。現在我一直期待天氣放晴，真的好無聊、好無聊！不開心時，我會去找我媽媽撒嬌，我還會去運動。不開心時，我會玩遊戲。

113 淨怡--我最近都很開心，沒有不開心的事，我現在很開心。不開心時，我會唱歌、跳舞。

205 宥棋—我明明就沒有做錯事同學卻來罵我，現在我感覺我的心簡直要碎了，很傷心的感覺。不開心時，我會告訴爸爸媽媽並且和哥哥一起玩，調整心情。

205 景峰--「哇！我不想寫了啦！」安親班的功課很多，回家後，我會一直玩電動遊戲玩到快燒掉了.....。不開心時，我就會回家玩電動遊戲。

206 家華--就是我旁邊的同學最近一直在騷擾我，現在我很不開心。不開心時，我會聽一聽音樂。

206 瑀晏--有一個同學對我很不好，現在我把這件事忘了，我覺得很開心。不開心時，我會把這件事忘掉。

210 澤翔--我很想要一個模型玩具，但是去了很多家玩具店都買不到，我覺得非常難過和失望。不開心時，我會玩我的玩具小熊。

210 孟涵—因為每天幾乎都在下雨，我每天都在穿雨衣，我討厭穿雨衣，希望可以減少下雨天，



偶爾下幾天雨就好了。我現在很開心，因為校外教學快到了，所以我能和同學一起去玩了！不開心時我會到外面看風景。

210 承諭--要寫英文功課讓我很不開心，但當我英文功課寫完了，感覺就很開心。不開心時我會去運動。

211 又嘉--最近讓我不開心的事就是睡覺、寫功課和罰寫，但我現在很開心。不開心時，我會想快樂的事，讓自己快樂。

214 凱丞—今天同學不讓我跟他們玩遊戲，我很難過，我現在終於知道我有什麼不對了，因為我太愛生氣了(問題：請問我有很愛生氣嗎?)。不開心時，我會走到外面想自己有什麼不對，心裡會覺得比較好一點。

214 任遠--安親班的罰寫還沒寫，現在我的感覺很不自由。不開心時，我會想一些快樂的事。

214 珉萱--最近貓咪不跟我玩，現在我的感覺還是很生氣，可是牠躺在我的床上很好玩。不開心時，我會畫畫讓自己開心。

214 佩蒂--最近因為考試很差讓我不開心，現在我覺得其實我考得不錯。不開心時，我會看電視、睡覺、聽音樂。

215 哲彬--弟弟每天都一直打我，我要去睡覺的時候，弟弟就會跟著我。現在我喜歡在公園玩得很開心，弟弟跟我一起走去公園玩。

215 嘉盈--我受傷了，哥哥說：「以後要小心！」現在我健康了，我好開心。不開心時我會畫畫。

215 子昕--我跟好朋友吵架，但是我現在覺得很快樂，因為有許多的好朋友來陪我玩。不開心時，我會畫圖來讓自己紓解壓力。



- ◎ 幫助憂鬱症患者的方法很多，舉出你可以做得到的例子
- ◎ 藍天使廣播-苦悶需要傾訴中，如果心情感到苦悶，卻沒有辦法讓自己開心起來，請問你的地洞可能是誰？

## 中、高年級

1. 幫助憂鬱症患者的方法很多，舉出一個你可以做得到的例子。
  - 306 姿好—安慰他。
  - 310 韋勝—聽一聽他想說的話。
  - 403 傑宇—可以常常跟他聊天。
  - 404 彥僑—藉由聊天中，人會有被了解的感覺。
  - 408 佩芸—有空的時候，我會陪他散步、聊天，讓他知道人生充滿希望。
  - 412 彥菱—鼓勵他、陪他走出戶外、多接近大自然。
  - 501 立暉—有進步就值得肯定，過多期待可能帶來更多壓力。
  - 510 子恆—陪他散步聊天、跟他一起運動。
  - 512 冠廷—多支持憂鬱症患者、陪他聊天。
  - 609 芷萱—帶他出去走走、散散心，不要讓他胡思亂想。給他聽音樂，讓他放輕鬆。
  - 615 庭好—多陪他去能夠讓他快樂的地方，多陪他談心、聊天。
  - 616 嘉佑—強力支持他，並和他分享感覺。
2. 藍天使廣播-苦悶需要傾訴中，如果心情感到苦悶，卻沒有辦法讓自己開心起來，請問你的地洞可能是誰？
  - 310 芸安—同學。
  - 312 俐蓁—我的朋友。
  - 314 珮宜—爸爸。
  - 401 苑瑜—表姊。
  - 401 郁涵—媽媽。
  - 404 冠頤—媽媽。
  - 408 蕙貞—爸爸、媽媽。
  - 408 睿哲—同學。
  - 412 書丞—我的地洞是關公，因為我只要看到關公，我心裡的垃圾就不見了。
  - 510 秉鑫—爸爸。
  - 510 浩崴—妹妹。
  - 510 雅淳—朋友、父母。
  - 609 重憲—媽媽。
  - 615 玟瑤—爸爸。
  - 615 湘琪—朋友。

SHARE

\* 最近讓我感到  
憂鬱、難過、生氣、焦慮…的事?  
\* 我處理的方法和現在的感覺?

## 中、高年級

306 明仕—弟弟拿我的東西時，我很生氣；洗冷水澡可以讓我覺得舒服。

306 苡恩—被家人罵，因為鉛筆盒弄丟所以被罵，我很生氣也很難過；我處理的方法是寫信給藍天使，他們可以告訴我答案現在我的感覺是只要好好說就沒事，我的心情也好多了。

310 佳璇—腳被鐵門夾道而指甲裂開；我處理的方法是讓自己平靜下來，現在的感覺是比較不會痛。

310 子歆—考試考不好；上課認真聽，回家認真寫功課，才能考出好成績，要是能考出好成績，我一定會很開心。

401 欣穎—四月的期中考，感到很緊張；讓自己放鬆一點，考完就沒事了。

401 羿佑—我不喜歡同學用話激怒我，常常因為這一點點小事而生氣、難過；以前我聽到不喜歡聽的話，總會大叫、生氣。現在我知道生氣是不能改變任何事，要虛心接受任何的批評，這樣一來我才會進步。

403 冠宏—奶奶的右腳受傷讓我感到很難過；常常打電話回去問沒有好一點，這樣比較安心。

404 欣容—上台演說時，會讓我很緊張；看一看自己的朋友，笑一笑。

405 琬汶—當我的同學因為有些事情，所以彼此不開心，他們就請我評論，讓我都不知道該如何是好呢！我都會說：「你們應該和好，不要一天到晚吵架，應該要好好相處！」我才講完他們就馬上和好，而且有人說其實你的心是非常的好，只是我對你不了解，才會跟你吵架的，而且又加上一句：「對不起！」

408 嘉惠—我最近感到很難過，因為我的朋友變少了；我的處理方式是逗他們開心，陪他們聊天，我現在覺得很開心。

412 絃義—去別班人人巡迴演說，讓我覺得很焦慮；我處理的方法是之前多練習、多背演講稿，準備好讓上台時不會出錯。完成演說，覺得心情變輕鬆了。

412 承宗—讓我感到憂鬱、難過、生氣、焦慮……的事是安親班的功課出很多；我處理的方法是趕快把學校功課寫完，在寫安親班的功課，我現在感覺是很累。

412 泯翰—我每次寫作文都要想很久才寫得出來；多看點書，看看這本書在講什麼、多寫作文，感覺好了一些，作文比較不會寫不出來。

412 羽捷—前幾天，中午去上了一次廁所，途中看到走廊上有香蕉皮。上完廁所，我趕快回到教室告訴老師；不管是哪一班的，我把它撿起來挑到班上的廚餘，而且我很開心，也為校園盡一份心力。

501 昱霖—昨天在籃球場打球，球不小心打到一個六年級的頭上，在他被打到的第一時間我就已經道歉了，可是他就大搖大擺地走過來，並開始咄咄逼人的噲：「怎樣啦！」，從頭到尾，他就只會噲「怎樣啦」這三個字而已，而且後來我又道了一次歉，他竟然說：「你以為道歉就算了嗎？」；事情發生過後，我用了睡覺、聽音樂等我認為很有用的紓壓方法，卻都沒有用！我知道我得放下我的仇恨，但目前為止，我還是很想用打回去等方式解決。但是寫完之後，總覺得心情舒暢不少，哦……我知道了！原來這就是我的紓壓方式啊！

501 忠明—最近功課和考試都好多喔，我差點就寫不完功課，而考試幾乎每天都在考；處理方法：往好處想。現在不會再這樣想了，因為其實考試是為了自己好，考驗自己學到哪些東西，會不會運用，而功課不會很多，只要認真寫就寫得完。

501 映汝—我最近有一場音樂會要表演，我對這一場音樂會十分焦慮，因為我自己唱錯因而被笑；努力讓自己保持冷靜，並重新背譜、背音，想辦法讓自己表現更好。

501 品潔—最近我幫姐姐買了幾本書，回家時，我拿給她，姐姐不僅沒說謝謝，反而語氣很差的對我說話，讓我有點失望與難過，後來就和她大吵一架；後來我跑進房間躲在軟綿綿的被窩裡，放聲大哭，搥打枕頭，讓我自己消氣，漸漸的我靜了下來，把自己難過生氣的心情寫在日記上，雖然是吵架，但畢竟我們是姊妹，本來就會打打鬧鬧



的，現在回想起來，我也真是的，沒事為何要吵架？

503 思仔--不久前才剛考完期中考，數學考得並不理想，但其他科都有九十幾分，還要在數學方面多加努力；再接再厲，希望能改掉粗心的習慣。

510 郁珽--我上完數學課後，回到家已經九點了，但我的功課卻還有一大堆，但那時，我的眼睛已經快要合起來了，於是我有生氣又難過，想睡極了！我的處理方式就是，先睡個十五分鐘，起來後，寫的效率好多了，而且有精神了，真是一舉兩得。

512 子桓--每天都要練琴，可是回家好想睡覺，可是琴如果沒有練好，會被老師罵；每天先休息，晚上再練琴，所以每天感覺好輕鬆。

512 芯蕾--同學說我躲避球打很爛，讓我去當外場一定會輸，還說我在做海報時都沒在做事，只是我覺得我打躲避球根本就沒有他說的那麼糟，海報也有認真在做啊！我跟她講道理，並且回家向媽媽訴苦，還寫日記告訴老師，最後再大哭一場，心情就好多了，覺得那種人，根本不用理她。

603 為明--我的功課，因為我不會寫數學的功課，所以我每次都會遲交，害我們這組被扣分，然後結算分數的時候，不是我們這組被禁足，要不然就是寫日記，所以因為這件事讓我感到很焦慮；我現在會請老師、同學教導我，數學也比較會一點了！

603 家彤--我好不想畢業，這樣就不能見到大家了；找別人訴苦或直接去找那個人解決事情，再不行就想辦法忘了這件事，如：聽音樂、做運動，這樣心情就會好一點。

609 家豪--班上同學都長得這麼高大，而我還小小的，雖然我很強壯，但還是會在意，通常男生長得比較高，比較好看，真想長得比別人高；我會早睡早起，多打籃球，發現還蠻有用的，我會持續做下去。

609 羿婷--最近要接近忠義之星舞蹈比賽了，我卻還沒學好的舞步令我感到非常焦慮；請同學將我要跳的舞步趕快教我，然後熟練，我現在的心情舒暢多了！

609 玉仙--最近要畢業了，就要離開學校了！為此，我感到有些難過。天啊！離開學校後，就要離開熟悉的人、事、物了，我實在是捨不得啊！我的處理方式就是--我趁著所剩不多的時間，把大家的通訊方法留下來，我現在的心情雖然還是有點難過、焦慮，但比一開始要好多了。

615 崇宇--父親最近一直很忙，還會熬夜做事，然後早上看起來都很沒精神，所以我很為他擔



心；為他加油打氣，並希望他能早點做完所有的事並且謝謝他為我們家賺錢，而我說了之後心情也稍微放鬆了。

615 元震--喜歡上課、學習，上了許多自己喜歡的課，但卻討厭寫功課，因為寫功課會讓我沒時間再做自己想做的事；一直告訴自己快點寫完就能玩，就不會想到寫功課的無聊，寫得又快又好，又可以做更多自己想做的事。

615 劉韞--最近我感到難過的事是因為一個同學玩水，而老師罰全班一個禮拜不能下課，我感到很不公平，雖然懊惱卻又不知能做什麼。平常我都很喜歡上學的，不過被罰了不能下課，我甚至一度討厭起上學；我想我應該要跟老師說明大家的不悅，因為大家覺得只因為一個人而罰全班有些不公平。況且有些同學被全班罵之後還是不會改過，所以我希望老可以改變一下處罰方式。只罰他一個人就好，如果他罰不怕就加重處罰，不要連累到全班。

616 智翔--最近我一直覺得課越來越多，也使我更不想上課，在我六年級時上許多國一、國二、國三的課，會使我一直用腦去想，想不到又感覺在浪費時間，我有時會想翹課；我處理的方式是多放鬆，只要我感到很厭煩時，我就會放鬆心情深吸一口氣。我現在覺得上課不會很討厭，也不會有翹課的想法了。

616 科智--最近要考私立國中的時候，一直沒辦法專心考試，腦子裡就是一直想別的事情，這樣令我很焦慮；在考試的時候不要想別的事，專心在於考試的題目。現在，考試的時候我再也不會想到別的事情了，這才讓我能專心考試。

616 子鈞--最近我生病，那個感覺很痛苦，要吃很苦的藥，也不能出去玩，所以還是不要讓我自己生病，就不能和同學一起玩、聊天，在家裡也覺得無聊；多喝溫開水，晚上睡覺雖然很熱，但還是要蓋被子，天氣冷時要穿外套。

