

# 忠義 話苗圃

忠義國小第 43 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：憂鬱暨自傷防治】



封面設計者/  
312 吳權祐



中華民國  
101年4月

## 一、專欄報導 p3-p8

【校園憂鬱自傷防治宣導-林玉真老師、黃意文老師】

【101/2/10 憂鬱暨自傷防治研習筆記與感想-黃鏗嘉組長】

## 二、藍天使錦囊 p9-p18

【做錯事就永遠是壞孩子嗎？】

【爺爺，我好想你。】

【苦悶需要傾訴】

## 三、快樂之窗 p19-p23

【讓自己快樂的方法-606 杜亞蔚、李姿瑩、李家豪】

【快樂的一件事-404 王尚謙、陳冠頤】

## 四、輔導撲滿 p24-p29

【愛 share - 有獎徵答-中獎名單】

## 五、徵稿活動+有獎徵答 p30-p33



圖 / 509 陳冠宇

# 校園憂鬱自傷 防治宣導

設計者／林玉真老師 黃意文老師

你的生活中有哪些壓力呢？  
壓力帶給你什麼樣的感覺呢？  
你有適當的方法，穩定釋放自己的壓力呢？

小朋友的壓力，通常來自於課業上的壓力，或是同儕間壓力。課業上的壓力表現在學習上遇到困難，或是對成績不滿意…等等；而同儕間的壓力，可能來自於人際關係的不良，感到孤單、難過，甚至害怕的感覺！

如果你感受到相當沉重的壓力，  
卻選擇用「壓抑」、「逃避」…來面對！  
小心，你可能會得到現代人的文明病——憂鬱症！

憂鬱症的發生，不一定會出現立即危險的症狀，也可能會自然好起來，所以常常會被人們忽略了。然而一旦發生，便嚴重影響我們的生活！我們每個人都有責任學習檢視自己是否有憂鬱症傾向，如果發現可能有憂鬱症傾向，要趕緊尋求合宜的幫助喔！

## ●檢視憂鬱症：國際診斷憂鬱症 9 標準

- 1 憂鬱的情緒。
- 2 興趣與喜樂減少。
- 3 食慾或體重突然下降或增加。
- 4 很難入睡，或整天想睡覺。
- 5 思考和動作，變得很緩慢或者很激動。
- 6 疲累失去活力。
- 7 覺得無價值感或罪惡感。
- 8 無法專注做事、無法果決做判斷。
- 9 反覆想到死亡，甚至有自殺想法。

共九種症狀。若出現四個以上症狀，且持續兩個禮拜以上，就可能有憂鬱症傾向了。



## 憂鬱症若發生了，「不要怕」！

如果你的家人或朋友不小心有憂鬱症了，可能會有自我傷害的問題發生，這是我們不願意見到的，此時的我們可以怎麼做，去協助這些憂鬱症的患者呢？

### ●採取行動：幫助憂鬱症患者 5 大點

- 1 給憂鬱症患者強力支持：多多給予患者鼓勵、有力量的話！
- 2 給憂鬱症患者合理期待：有進步就值得肯定！過多期待可能帶來更大的壓力。
- 3 陪憂鬱症患者規律生活：養成規律飲食和運動習慣，精神和情緒會較為穩定。
- 4 和憂鬱症患者分享感覺：藉由聊天中，人會有被了解的感覺。
- 5 幫憂鬱症患者尋求專業：專業的醫療團隊可以提供更專業的協助。

憂鬱症的朋友或家人，可能會有較負面的情緒、想法和行為，請用較多的同理心和關懷心，幫助他們、陪伴他們，加上他們自身的會努力，我們一起來對抗這可怕的文明病！



小小叮嚀

忠義國小的小朋友們：

如果你感覺到壓力很大，情緒真的無法用適當的管道宣洩，記得要趕快告訴你身邊信任的大人或老師們，讓他們幫助你解決眼前這個大難題，千萬不要一直憋在心裡，讓自己處在憂鬱的情緒當中，這樣不僅降低你的生活品質，連你的健康也會亮紅燈喔！快快快～希望我們可以杜絕憂鬱情緒，當個健康快樂的**忠義好兒童**！

# 101.2.10 憂鬱暨自傷防治研習

## 筆記與感想

設計者／黃鏗嘉組長

由於新聞媒體中有时出現憂鬱、自傷或自殺的案例，表達出目前社會中其實有些人在遭遇挫折或是不舒服情緒時選擇傷害自己的方式，因此，輔導處於100學年度下學期開學時，於一樓國際文教中心舉辦一場「憂鬱暨自傷防治研習」，邀請徐燕如心理師講授如何辨別篩選，並預防憂鬱及自傷。希望老師能主動關心班上每一位學生，並擔任防治學生憂鬱及自傷第一線守門人工作。



### ■ 憂鬱暨自傷防治之三級預防

#### 第一級預防—

確立哪些因子是危險因子，保護因子。降低危險因子，增加保護因子。也就是「預防勝於治療」的概念。

#### 第二級預防—

篩選出哪些人屬高危險群，早期介入。也就是「早期發現，早期治療」。

#### 第三級預防—

對自殺事件，進行危機應變及事後處置，以避免情況惡化並及早適應日後生活。

對於自殺，我們往往認為避而不談就不會發生，但是在資訊發達的現在，其實孩子們也接收到許多關於這方面的新聞及資訊，所以引導孩子正確觀念是比避而不談裝作沒事是更為有效及迫切的，請想想看下列關於自殺的迷思，真的是這樣嗎？

- 談論自殺會讓本來不想自殺的人，變得有想自殺的念頭。
- 會說想要自殺的人，不一定真的會自殺。
- 具高度自殺危險性的人一定是有特定的原因才會想自殺。
- 自殺仍是突然發生，不可能提早預防。
- 想自殺的人並不會尋求幫助。
- 當高度自殺危險性的人在心情變好之後，就表示自殺危機已經解除了。
- 會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意。
- 想自殺的人都是瘋子。
- 想自殺的人都有心理疾病。
- 有憂鬱症的人一定會自殺。
- 一個人一旦想要自殺他就一輩子都有會自殺的危險。
- 兒童不會知道任何自殺方法。
- 沒有留下遺書的人其實不是真正想自殺的人。
- 自傷就是自殺。

# 自殺的迷思



# 如何看出憂鬱傾向



你有沒有這樣的經驗，當心情不好時，覺得什麼事都是不好的、什麼事情都不想做、覺得很煩？

## 一、可能出現的憂鬱想法

- 我是沒有用的人。
- 沒有人了解我。
- 活著不值得。
- 沒有人喜歡我。
- 沒有人關心我。
- 死了也沒人會珍惜。
- 努力也不可能改變。

主動關心自己、關心別人是很重要的課題，若就憂鬱暨自傷防治而言，如何辨認、篩選，就顯得十分重要。

## 二、觀察是否有自傷危險性

- 直接觀察班級學生對於自殺的態度，經常透露有關死亡或自殺念頭者。
- 有高度、明顯的自殺意念。
- 情緒明顯低落或情緒不穩定。
- 失眠已超過一個禮拜。
- 沒有特殊原因，已持續一段時間未到校上課。
- 與過去相比，學業成績明顯變差。
- 出現過意行為(例如：覺得有人要害他、監視他…等)或性格，行為有明顯變化者(例如：突然變得容易暴怒、出現暴力行為、把心愛的東西送人)。

每個人都會有難過，甚至是憂鬱的時候，但是憂鬱並不等於憂鬱症，發現自己或身旁的難過、憂鬱時，找到解決的辦法或是紓解情緒的合宜方式，對健康是很重要的喔！

## 三、兒童憂鬱情況辨別

- 沒有特別事情發生的情況下，也皺著眉頭、看起來不快樂。
- 不參加活動，或是那些別人感興趣的事情。
- 對先前喜歡的活動或事件不再關心。
- 對學校或戶外活動沒興趣、疲累或沒動機。
- 全身無力、提不起勁。
- 表示自己做錯很多事情。
- 曾說出或寫出一些認為自己沒有價值的話。
- 曾表示別人對他失望或不尊重。
- 因為煩惱個人或學校的事情而沒有專心。
- 面對選擇時猶豫不決或做事有頭無尾。
- 曾說沒人喜歡他、在乎他。
- 曾抱怨孤獨、寂寞。
- 曾說自己死了會比較好。
- 在說話或圖畫中出現計畫自殺的想法。
- 表示要傷害自己或自殺。
- 曾試圖自殺。
- 說話時速度緩慢、停頓、語調單調，或比以前話變少。
- 動作慢吞吞。
- 顯得煩躁不安並可由他的動作明顯看出來。
- 當別人在說話時打斷別人。
- 因煩惱個人或學校的事而睡不好。
- 在上課時睡覺或白天在家睡覺。
- 胃口變得比平常時候差。
- 因煩惱個人或學業而吃不下飯。



# 自傷或自殺的內在動機可能是...

找出引起憂鬱的人事物，勇敢的面對是比較健康的做法。  
但如果自己或是身旁的人有自傷或自殺的端倪，要如何發現呢？  
首先，我們必須了解這些人的內在動機可能是因為……

- 逃避某些令人難以忍受的情況。
- 處罰活著的人。
- 爲了引起他人注意。
- 爲了操縱他人。



- 爲了陪伴摯愛的人。
- 爲了逃避懲罰。
- 藉此獲得懲罰。
- 避免成爲他人負擔。

## 「改變」

## 內在動機的方法

在了解自傷或是自殺的內在動機之後，  
改變其內在動機爲正向的想法，  
大致可分爲下面幾類：

### 內在動機改變因素之一： 【被了解】

- 有人同行、共鳴性、接納。
- 表達的方向：傾聽。
- 表達在、跟、和映的技巧。
- 開放式溝通。
- 避免建議和勸告。

### 內在動機改變因素之二： 【被尊重】

- 承認人有個別差異、自由和選擇、提昇效能和責任。
- 表達的方向：真誠且溫暖。
- 找尋曾有過的經驗。
- 尋找優異和成功的經驗。
- 思考他的決定。

### 內在動機改變因素之三： 【認知的重組】

- 知覺扭曲、選擇性的注意、重建自我構念。
- 表達的方向：尋找自我構念——我一無是處。
- 選擇性知覺——特別留意自己的缺點。
- 認知扭曲——我是失敗者。
- 尋找思考的盲點。

# 孩子身旁的成人，可以做的是……

- ◇ 確認信任關係，表達關心
- ◇ 積極傾聽與陪伴
- ◇ 引導情緒與壓力抒解
- ◇ 給予自我掌控的機會
- ◇ 協助孩子規劃有意義的活動
- ◇ 通知「必須」通知的重要他人
- ◇ 尋求專家的協助、建立支持系統
- ◇ 持續追蹤，關懷不輟



## 健康的人才有助人的能量

- 覺察自己的感覺（情緒）
- 接納自己的感覺（情緒）
- 找出引發情緒的原因，確定影響的程度和範圍
- 尋求適當的解決途徑：肯定自己、保留彈性、聊聊心事、從事休閒、參與活動、學習新知、尋求協助

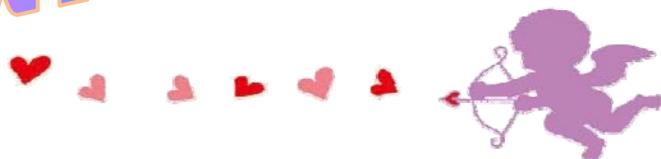
如果我們希望我們的孩子在他的生命中遇見貴人，  
那就從我們成為孩子生命中的貴人著手。

值得高興的是，我們現在的工作，  
就是當孩子生命中的-----貴人。





# 藍天使教你 解憂妙計



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～

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！

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**，要如何協助小朋友減少低落心情，擊退憂鬱情緒呢？

這裡有3集解憂妙計，讓我們趕快往下看，

願我們都能當個**樂觀**、**彈性**、**對生命有熱情**的人喔！

第一集  
做錯事就永遠  
是壞孩子嗎？

第二集  
爺爺，  
我好想你。

第三集  
苦悶需要  
傾訴！

## 第一集【做錯事就永遠是壞孩子嗎？】

### ◎小朋友的煩惱：



圖／509 黃智傑

藍天使姊姊你們好：

我「曾經」認識了一群朋友，對我來說，這是非常難得的一件事，我也很高興可以認識他們，因為我平常都沒有什麼朋友。但漸漸地，我變得很不開心了……。因為我警覺到，原來他們是一群「壞朋友」，他們帶我去欺負同學、跟別人強要東西、惡作劇、闖紅燈、還說好了一起頂撞師長，不知不覺中，都沒有人敢接近我了。

可是…，現在的我知道錯了！我現在已經沒有跟那些壞朋友在一起了。但是我身邊的同學都已經不敢跟我講話，有時候分組也不會想跟我一組。藍天使姊姊我想問問你，人是不是只要曾做錯事，就永遠就不會有新朋友，就永遠就是師長眼中的壞孩子呢？我感到好孤單，好後悔好後悔……，我越來越不喜歡上學了。

孤單的阿樹 敬上

### ◎藍天使姊姊廣播回應：

奶昔：布丁姊姊，你聽見了嗎？阿樹好可憐喔～

布丁：是啊！奶昔姊姊，你覺人是不是只要曾經做錯事，永遠就會被別人覺得是壞孩子呢？

奶昔：那讓我問問你，如果是你，你會想重新接納阿樹，重新相信阿樹嗎？

布丁：我喔～我應該會想呀！只是…可能…會有點：擔心。

奶昔：你的意思是，你會想試著和阿樹交朋友，但是你會有擔心的感覺，疑？我可以知道，



你在擔心什麼嗎？

布丁：我可能會擔心，阿樹會不會…欺負我！

奶昔：喔，你的擔心可能跟大家很像喔～擔心阿樹跟以前一樣，會出現欺負人的行為，所以你怕跟他交朋友後會被他欺負，可能會受傷，是吧！

布丁：是啊！我怕，阿樹只是嘴巴說說而已，但還是繼續做不好的事。

奶昔：嗯嗯，我想，我們許多人都犯了一個毛病，就是對曾經做過錯事的人身上，貼了一個記號，——「會再犯錯的記號」。

布丁：會再犯錯的記號，有嗎？在哪裡呢？

奶昔：在他的行為上啊？我們會認為他未來、一定會再做那些壞事。即使他根本就沒再犯錯！

布丁：唉，這樣說好像對阿樹有點不公平，因為他已經下定決心改變自己了，已經變成好孩子了，可是大家卻不相信他。

奶昔：對啊～真的很令人心疼！所以藍天使在這裡，想要幫助阿樹。

布丁：那我們可以怎麼幫助阿樹呢？

奶昔：阿樹你要聽好囉～請相信自己很好！如果你因為過去做錯事，而認定自己就是不好的孩子，那別人也會不知不覺中，認定你就是個壞孩子。所以請相信自己很好。

布丁：我懂奶昔姊姊的意思，阿樹，你要相信自己很好，常常告訴自己「我很棒」、「我是最好的」、「我可以做到」，鼓勵自己，要有信心做改變！

奶昔：的確，當曾經做過大家認定的壞事後，像是打架、欺負人等，想要再和他們重心做朋友，並不是件容易的事了。因此，現在的阿樹可能得辛苦點，需要做更多的努力。

布丁：意思是…，如果阿樹真的想要認識新同學，應該要積極展現誠意，讓同學知道，我已經不再是從前那個被壞朋友帶壞的我，讓他們慢慢接受我，打破以前大家對你的不好的印象。

奶昔：沒錯，我們都相信，如果阿樹有顆願意悔改的心，並常常鼓勵自己去改變過去的壞習

慣，努力做出好行為，慢慢地，你的心也會跟著改變，在你心中原本的善良與美好，就會自然而然地散發出來。

布丁：好神奇喔！我相信大家一定會看到阿樹的改變，重新接納阿樹當自己的好朋友！

奶昔：我也這麼希望，所以我也想跟阿樹當朋友。

布丁：我也是我也是！我也想當阿樹當朋友。對了奶昔姊姊，我覺得，做過的錯事，時光不可能倒流地去挽回，但是我們可以學習原諒自己，趕快改過向善！

奶昔：是啊！至於其他人，可以學習給做錯事情的人一個改過的機會，不要把他們做記號，我們不是上帝、老天爺，大家都是平凡人，難免在成長過程中都會做過一些錯事。

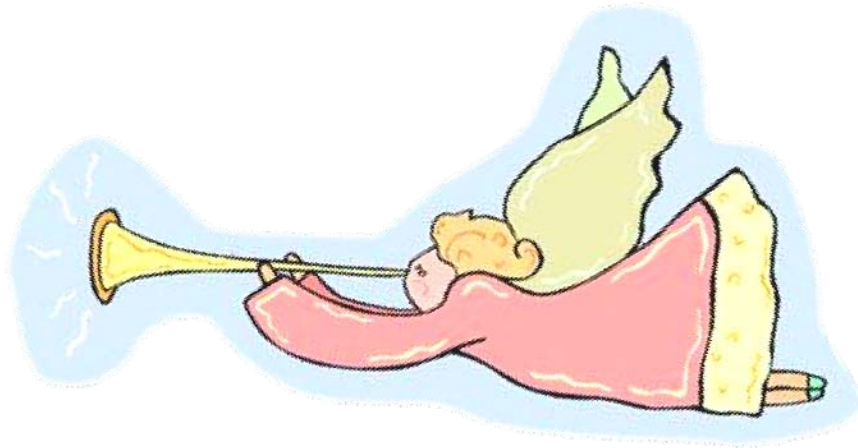
布丁：奶昔姊姊，那你有犯錯過嗎？

奶昔：當然有啊！你沒聽過有一句話…人非聖賢，孰能無過。

布丁：哈哈你放心，我會原諒你的！

奶昔：謝謝你，布丁姊姊。想要改過需要決心，藍天使姊姊非常開心可以看到阿樹的決心喔。

布丁：我們會陪伴著阿樹一起改過，期待阿樹可以認識更多的新朋友喔～加油加油加油！



## 第二集【爺爺，我好想你。】

### ◎小朋友的煩惱：



圖／509 曾晏涵

藍天使姊姊你們好：

我覺得很傷心，就像心裡面破了一個好大的洞！因為，我的爺爺死掉了，我每天都很想哭，在學校想哭，回家也想哭，以前爺爺都會來接我放學，現在我都自己走路回家，我好不習慣。我最近上課都沒有精神，唸書也沒有辦法靜下心來。藍天使姊姊，我該怎麼辦？我會不會一直這樣難過下去，然後得了憂鬱症死掉了呢？

傷心的琪琪 敬上

### ◎藍天使姊姊廣播回應：

奶昔：布丁，聽琪琪這樣說，我想她現在應該很難過。

布丁：是啊～從她的聲音中，我也感受到她的一無可奈何。

奶昔：其實，生老病死，是我們人一生中必定遇到的。

布丁：我能理解琪琪的感覺。因為我也曾經遇過親人離開我了，她是我的奶奶。

奶昔：嗯嗯，那你那時候的感覺是？

布丁：我記得那時候我的感覺，也像琪琪一樣，很難過囉。

奶昔：那，你也是一直哭嗎？

布丁：這倒沒有。那時候的我，雖然沒有哭得很嚴重，但我確信的是，我心裡的確很難過！

奶昔：就像琪琪說的，心裡面破了一個好大的洞嗎？

布丁：沒錯，就是那樣的感覺。

奶昔：嗯嗯，看來，我得分享一個故事給大家。



布丁：是什麼樣的故事呢？可以把心裡面的洞，填補起來嗎？

奶昔：或許沒辦法完全的補滿，但可以帶來一些好的能量。

布丁：奶昔姊姊，你要分享的故事叫做？

奶昔：爺爺有沒有穿西裝。

### 《爺爺有沒有穿西裝》



布魯諾看著躺在棺材裡的爺爺，懷疑著：  
 「爺爺安詳的躺在那兒，一動也不動，怎麼可能是死掉了？」  
 「人若死掉了，會去哪裡？是墓地？是天堂？」  
 「爺爺會不會是跑去藏起來了？」  
 「我會不會死？天堂會不會額滿呢？」

布魯諾一開始有點生氣，因為他不懂人死掉是什麼意思，大人也無法好好的解釋給他聽。看著爺爺的照片，布魯諾難過了起來，因為爺爺曾經說要教他釣魚。

布魯諾每做一件事都會覺得胸口有點刺痛，他覺得胸口好像有個洞。  
 有時候，他感覺到爺爺正從遙遠的天邊對他微笑……。  
 布魯諾覺得胸口的洞慢慢變小了。

有個小生命誕生了……，是爺爺嗎？  
 布魯諾會不會忘記爺爺呢？



奶昔：聽完這篇故事，布丁姊姊，你有什麼感覺呢？

布丁：我覺得，小男孩跟我很像。

奶昔：你可以說說看哪裡像嗎？

布丁：我記得當時我知道奶奶離開人世了，我也是很難過、也很生氣。

奶昔：喔，所以你那時候感覺也很複雜。

布丁：而且你知道嗎？我花了好長的一段時間，才漸漸的補好我的心。

奶昔：你說的沒錯。這確實需要一段時間來調整心情。

布丁：奶昔姊姊，你知道我用什麼方法補好我的心嗎？

奶昔：不知道耶～是你漸漸忘記奶奶了嗎？

布丁：當然不是，我不會忘記我最愛的奶奶。

奶昔：那你用什麼方法補好你的心呢？

布丁：我用很陽光的做法來修補我的心喔！我當時很認真的告訴自己，「我要用自己的力量，去替奶奶完成她想做的事。」

奶昔：嗯？布丁姊姊，你可以說得更清楚一點嗎？

布丁：以前奶奶都會陪爺爺去公園散步，奶奶過世後，我就決定，我要幫奶奶持續完成這個任務。

奶昔：我懂了，變成你陪爺爺去散步！這樣子，難過的心可以化成力量吧！

布丁：對啊！而且當我想起奶奶的時候，我都會看看天空，會發現，奶奶好像在遠處對著我微笑。

奶昔：他們其實會永遠活在我們心中。

布丁：說實在，不管是親人還是朋友，能相聚在一起都是一種緣份。

奶昔：所以平常就應該要互相關心、互相幫忙，珍惜相處的每分每秒。

布丁：套句台詞，再忙也要喝杯咖啡，是嗎？

奶昔：喝果汁行不行啊？布丁姊姊。

布丁：當然可以啊！來個下午茶也不錯。

奶昔：希望這篇文章分享給忠義的每個人，可以為失去親人的人，帶來一絲絲的溫暖。

布丁：會的會的，當然我們也要學會珍惜自己的生命喔。



## 第三集【苦悶需要傾訴】

### ◎小朋友的煩惱：



圖／509 謝昕倫

藍天使姊姊你們好：

我是六年級的小紅帽，我覺得很苦悶，因為我有許多的心事，埋在心裡好久好久，有點不能呼吸的感覺。我是一個不喜歡跟別人抱怨的人，像是遇到別人不合理的對待，其實我是選擇忍下來不生氣，或是有時候做事情相當不順利，不斷遇到瓶頸，我也是心情煩悶的不得了，久而久之，我發現我的身體越來越緊繃，越來越覺得不快樂了！藍天使姊姊，你可以告訴我我到底怎麼了嗎？我該怎麼調整自己呢？

快窒息的小紅帽 敬上

### ◎藍天使姊姊廣播回應：

布丁：奶昔姊姊奶昔姊姊，快快快～快來當我的垃圾桶！

奶昔：沒問題沒問題，我隨時都可以當你的垃圾桶！

布丁：你知道嗎？我今天一早就發生了一連串衰爆的事情。

奶昔：我來猜猜看，是…你踩到了黃金嗎？

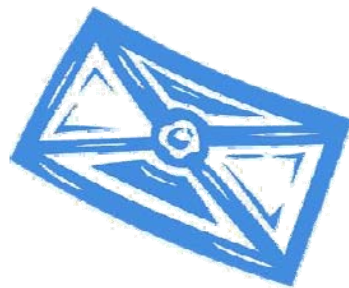
布丁：你猜對了第一件衰事！

奶昔：第二件，我猜是…你忘了帶早餐？

布丁：你太強了！這是第二件衰事！

奶昔：還有第三件呀？我猜…是…哀呀我猜不出來了，快說你到底發生了什麼事啦！

布丁：我忘了帶早餐以外，我還忘了帶水，所以我就想說去合作社買一點東西吃好了，沒想到我買好了要準備開動的時候，居然打翻了牛奶，然後麵包掉到地上了……





奶昔：天呀！那不就沒東西吃了。好可憐喔！

布丁：是很可憐呀！更糟糕的是，你看我的新外套……

奶昔：ㄟ～我看到了……好慘的外套！我看你要去拜拜囉。

布丁：衰事一籬筐……嗚嗚嗚……不知道還有什麼「驚天地泣鬼神」的事會發生在我身上。我一整個早上，都忍不住擺一個苦瓜臉。

奶昔：那你不就是苦瓜布丁……？

布丁：齁～奶昔姊姊，你還笑我。

奶昔：哈哈開玩笑的啦！話說回來，搞不好你一整個早上就把今年的壞運用光光，下午開始，好運即將降臨在你的身上囉！

布丁：會嗎會嗎？真的會有好運嗎？

奶昔：有可能喔，心誠則靈嘛！

布丁：好運氣、壞運氣是自己無法掌握的，但是苦悶的心情可以自己學會抒發。真的很謝謝奶昔姊姊耶，你願意當我的垃圾桶，聽我訴苦。

奶昔：你聽過一個故事，叫做「國王的驢耳朵」嗎？

布丁：我聽過呀！我記得是一個理髮師，替國王理髮的時候發現國王一對驢耳朵。然後他被國王警告不可以洩漏出去半個字，不然就準備被砍頭吧！

奶昔：對呀！理髮師根本不敢隨便透露一個字，於是憋呀憋～越來越難受，工作做不好、覺也睡不好、吃也吃不下。

布丁：理髮師想到一個妙招！他到郊外，挖了個地洞，在裡面大叫著：國王的耳朵是驢耳朵。他喊了很多次很多次，發狂似的大喊，終於心裡舒暢了，才把地洞填平，高高興興的回家，也才恢復平靜的生活。

奶昔：故事很妙的地方是，最後地洞長出一個大樹，有人砍下樹來做成笛子，笛子吹出來的聲音居然是：國王的耳朵是驢耳朵！超有趣的故事結尾。

布丁：咦？奶昔姊姊為什麼要講這個故事呀？

奶昔：你知道嗎？這個故事有真實發生在維也納喔！

布丁：什麼，你是說有人的耳朵是……驢耳朵？

奶昔：不是啦！是有一個精神病人，美國人，她是個音樂家，她去維也納進修音樂，但是她壓力太大了，所以她去找一個精神科醫師，決定要做心理治療。沒想到她向醫生說出自己的痛苦時，說了太多醫生聽不懂的語言。

布丁：天呀！這樣子醫生根本聽不懂她的問題是什麼！那怎麼幫她醫病？

奶昔：厲害的地方來囉，醫生幫她介紹了另一個美國醫生，可是後來音樂家卻沒有去治療。

布丁：沒有去治療？難倒她的病好了？

奶昔：你說對了！有一天醫生在路上遇到音樂家，音樂家告訴她：「當我把我的痛苦告訴你的同時，我就得到解脫，不再需要別人的幫助了。」

布丁：喔～我懂了～醫生是成為了音樂家的「地洞」，等同於奶昔姊姊是我的垃圾桶一樣！

奶昔：對呀！心病就這樣醫好了，很神奇吧！

布丁：嗯嗯，苦悶真的需要傾訴。當有滿腹的委屈或心事，應該說給知心的朋友或家人聽，千萬不要憋在心裡。

奶昔：我們也可以寫在日記裡抒發一下，或是對著窗外說一說心情。

布丁：我覺得，雖然說出來不一定可以有什麼具體幫助，但至少「心情可以輕鬆許多」。

奶昔：心情調整好了，思考會比較清楚，做事比較有效率，問題解決的機會也會提高喔！

布丁：沒錯，希望大家都記得～苦悶需要傾訴！所以六年級的小紅帽，藍天使姊姊在這邊希望你去傾訴一下自己的苦悶喔。

奶昔：對了布丁姊姊，我當了地洞，聽了你一連串的衰事，現在，換你當我的地洞了，其實，我比你更慘，我已經衰一個月了！嗚嗚嗚……

# 讓自己快樂之方法

快樂是件很簡單的事！但面對不開心、挫折、難過、緊張的時候，

我們可以用什麼方法讓自己快樂起來呢？

快來看看忠義國小的小朋友們用了哪些快樂的妙招吧！

## 讓自己快樂的方法

六年六班 杜亞蔚

讓我自己快樂的方法有很多，心情不好時，出外散散步，彈一下鋼琴，順便培養自己的興趣，有時候和媽媽爸爸說出沒有吐露出來的心事，以前的壞事都一筆勾銷，一舉兩得。

我是一個樂天派的人，對所有事都是看向光明的方向，通常我會打球來發洩自己的情緒，流汗感覺上像壞事從身上流掉，還有一個是游泳，水冰冰涼涼的，天氣非常炎熱，豔陽高照的時候，游泳是最好的活動，降低自己的體溫。

看書也是讓我快樂的方法之一，我最喜歡看的是奇幻類的小說，它可以讓我飛翔在書香上，想像力豐富的我，每看完一本小說，我可以連續好幾個小時都想像著小說的情節。

假日聽古典音樂，讓我放鬆我平時緊張的心情，一邊聽古典樂，一邊看小說，真是人生一大享受！

我覺得快樂有非常多種，我是那種從事休閒活動來獲得快樂的那種人，這種快樂不會造成大家的困難，這是我一生最大的快樂。

## 讓自己快樂的方法

六年六班 李姿瑩

快樂是什麼？快樂又在哪裡呢？許多人都妄想著有快樂，我也不例外，我是怎麼讓自己快樂的呢？

我是去找自己喜歡的事情，例如：看電視，我很喜歡看電視所以當我在看電視時，我就有滿滿的快樂，但是每個人讓自己快樂的方法都不同，當然，快樂不只只有看電視，跟家人吃飯、談天，這種幸福就是快樂。還有，不用寫功課，我覺得快樂是這個在生活中不可缺的感覺，如果你前面這種方法都行不通，你可以找朋友談談心，找親人家人吐口水，如果還是行不通我會上電腦玩電動這就很快。

像這個寒假我就跟家人出國玩，去香港、澳門、深圳我覺得這是我目前最快樂的事，可以出去散散心，出去玩讓自己變得很快樂，雖然有些人覺得這不是什麼但再我的很裡這就「快樂」。

我從「快樂」裡面發現一件事，雖然每個人的「快樂」的方法都不同，但「快樂」就是「幸福」有幸福就有快樂，我覺得快樂是很重要，每個在一生裡都要有「快樂」。媽媽曾經跟我說：「**要記住快樂的事，不要記住不快樂的事**」，所以我一定要做個快樂的小天使。



## 讓自己快樂的方法

六年六班 李家豪

快樂與痛苦在一念之間，要懂得如何控制自己的情緒，讓痛苦快遠離，而快樂能即時到來，我覺得關鍵在於個人的看法，而痛苦不取決於人的本性。

每當我心情不好時或心中有無力感的壓力時，我會找尋使自己減壓與快樂的方法，例如：打打球、看看天空、聽聽音樂或玩自己最喜歡的模型汽車等等，每個人都會有心情不好時，你我都不例外，但要不斷尋找方法使自己快樂，千萬不要浪費時間在痛苦中，要讓自己把握時間，使自己找到快樂的最佳方法，當我心情不好時，被誤會時是我最痛苦，我會彈鋼琴從美妙的音樂中減壓，也會用畫畫的圖來不斷告訴自己要從心中而快樂，記得從以前到現在有一句名言：「愛之深，責之切」，只要能使自己達到快樂就要往好的地方想。

我想成長的過程一定有很多痛苦與快樂的經驗，但我希望大家都能拋開痛苦與煩惱，而使成長過程能得到快樂，更希望自己能將快樂的方法與大家一起分享，使自己與大家快樂的方法，一定要從心做起，有愛與被愛的心才能真正快樂、幸福與大家共勉之。

## 快樂的一件事

### 四年四班王尚謙

自從舉辦了樂樂足球賽，我們班像要打仗似的，一上完體育課一定會特訓，也因為這樣，我們班比賽時才能猛然上陣。

我擔任的位置是中鋒，主要是使用戰術和助攻，有時候還要搶球。不過，等到對手攻過半線，我就要幫助後衛守備，搶球的任務就交給前鋒。

第一場比賽就要開始了，休息區的選手氣氛非常 high，希望能打進複賽，第一節雙方都沒得分，在第二、三、四節，我們班都各得一分，最後以三比零大勝十五班，順利進十六強。第二場對上十一班，老師說我們會輸(因為我們都沒睡午覺)，結果出乎意料之外，我們以二比零擊敗對手，第三場是注定名次的一局，如果贏了，就近總決賽打冠亞軍，如果輸了，就爭季殿軍，結果以一比六打敗六班，準備打決勝的一局。

第四場一開始，我們班的打氣聲也超過七十五分貝了吧！終於到了第四節了，前三節都是零比零，在第四節，我們先得一分，之後又被對方得一分，然後我們又踢進了一分，形成二比一。在最後三十秒被他們進了一分，打成平手，打延長賽也沒用，只好打 pk 賽，第一回是三進和三進，第二回是三比二，我們得到冠軍，全班 high 到了極點。

雖然這只是一場小比賽，但會代表學校參加新北市比賽，到時候還會打全國大賽。



## 快樂的一件事

### 四年四班陳冠頤

今天是民國一百零一年三月二十八日，在我們學校四年級就要舉辦「樂樂足球賽」，現在再過幾分鐘就要上場了，四年四班全體同學蠢蠢欲動，緊張不已，準備迎接比賽。

首先，我們班的對手是四年十五班。我們一共有四節，第一、四節的同學很重要，第四節的同學是幫忙把分數拉回來的，通常在班上比較厲害的都在第四節，而我在第三節，第三節的隊員共有七位，有前鋒、中鋒、後衛，我負責「中鋒」的位置，要跟前鋒一起「攻」對手。

第一、二節同學上場時，我們紛紛地喊「加油」，因為同學的努力，因此獲得好成績。輪到我上場了，我的心一直跳動，「開始了！」有同學吶喊，我使出全力搶球、踢球，每位同學眼睛都直視著球。在球要進球門的那一剎那，後衛漢我們合作將球踢給前鋒，前鋒再把球踢到對手的球門那兒，我們連續踢進，此時，班上所有人都跳了起來！我們班在初賽獲得了勝利，接著我們要進入複賽。對手是四年十一班，當我們比賽時，常常出界，但是我們以零比零平手。第四節的同學要幫我們拉分數了，男生他們幫我們加了一分，所以我們進了決賽，對手是四年六班，勝利之後緊接的就是冠亞軍賽，我們面臨的對手就是——四年三班。「加油！加油！加油！」

一開始，我覺得我們班會輸，因為第一到三節我們一直平手，但是到了第四節，我們就進行「十二碼罰球賽」，我們一直沒踢進，但是到了最後反敗為勝得了冠軍。從初賽到複賽再到決賽，最後到了總決賽，我們都獲得好成績，所以我們班有九個人要代表學校參加市賽，加油！





# 愛 share

## 有獎徵答 中獎名單

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



### 一一年級

● 當你有了情緒，你會變成什麼動物？

■ 如果現在你是冒險王，你最想完成什麼任務？

一一年級四班 宇哲	當我生氣了，我會變成斑馬。	我最想當太空人，因為太空人可以飛到外太空看星球。
一一年級七班 好晨	當我快樂了，我會變成小花貓。	我最想幫助別人，因為我覺得我做一件好事。
一一年級九班 宗緯	當我快樂了，我會變成猴子。	我最想要征服鬼屋，因為我很怕鬼。
一一年級十一班 浩翔	當我快樂了，我會變成兔子。	我最想拯救北極熊，因為冰塊快融化了。
一一年級十四班 禹嫻	當我生氣了，我會變成貓咪。	我最想幫獅子洗澡，因為獅子的毛絨絨的很舒服。





二年級

● 當你有了情緒，你會變成什麼動物？

■ 如果現在你是冒險王，你最想完成什麼任務？

二年級一班  
宗翰

當我生氣了，我會變成犀牛。

我最想用滑板溜過整個校園，因為很刺激。

二年級八班  
凱揚

當我生氣了，我會變成兇猛的獅子。

我最想攀登世界上最高的山，因為讓我變得更加勇敢。

二年級十一班  
婕妤

當我高興了，我會變成一隻兔子。

我最想在大海上游泳，因為我喜歡游泳。

二年級十二班  
書羽

當我快樂了，我會變成快樂的小鳥。

我最想在海中尋找沉船，因為有許多金銀財寶。

二年級十三班  
彥伶

當我生氣了，我會變成兔子。

我最想去無人島，因為我想看看無人島裡面有什麼東西。

## 三年級

- ▲ 歌曲笑忘歌中，你最喜歡哪一句歌詞？為什麼呢？
- 藍天使廣播，當我有壓力時，排解壓力的「紓壓五寶」是哪五寶？

三年五班  
毓云

- ▲ 總有一天我們都老了，不會遺憾就 ok 了。  
因為我老了，有珍惜，就不會後悔了。

三年十班  
榆真

- (一) 紓壓技巧找一套、(二) 充足睡眠、  
(三) 飲食均衡、 (四) 運動、(五) 放慢腳步。

三年十一班  
佳薇

- ▲ 難過時只要勇敢追求快樂。  
我覺得難過的時候不要想太多，因為想太多的時候會有不好的想法。

三年十三班  
崇仁

- ▲ 那一天，天空很高，風很清澈。  
因為我覺得那一句最好聽，而且那天的天氣很好。

三年十四班  
冠穎

- ▲ 有一天我們都老了，沒有遺憾就 OK 了。  
因為有一天我們真的會老，只要珍惜就會有快樂，也沒有遺憾了。

## 四年級

- ▲ 歌曲笑忘歌中，你最喜歡哪一句歌詞？為什麼呢？
  - 在「我的生命故事-我的手」這個單元中，你最喜歡那一件作品？為什麼呢？
- 

四年一班  
欣穎

▲ 那一天，天空很高，風很清澈，從頭到腳趾都快樂。因為詞句很優美，很喜歡這樣的歌詞。

四年三班  
荷韻

● 何如晴的作品，因為我覺得她說的沒錯，我們應該要珍惜身邊的人。

四年八班  
佩芸

● 我最喜歡的是吳若瑜的作品。因為有家人的陪伴，也是讓我覺得最幸福的事。

四年十班  
文瑜

● 王品淳的作品，因為畫得很好、文章也寫得很好。

四年十二班  
庭碩

● 許之博，看書可以讓我們增廣見聞。

---

## 五年級

- 在「我和他她牠-我對生命的看法」中，你最喜歡哪一篇？
- ▲ 文章「談情緒管理」中，提到合宜的情緒抒解方式包括：找人傾訴、轉移注意力、暫時離開引發激烈情緒的情境…等。說說看你情緒抒解的方法有哪些？請舉出三個例子。
- 三首自編歌詞中，你最喜歡哪一首歌？
- ★ 看完 41 期和 42 期的忠義話苗圃，你最喜歡哪一單元？

五年一班  
哲賢

● 四條鍊子繫住生命。因為的確每個人都有生存的權利，就算他很貧賤，我們也該尊重。

▲ 1.組積木 2.看電視 3.睡覺

五年七班  
品好

● 和外婆永遠住在一起。因為外婆和自己的媽媽一樣都很珍惜自己的心肝寶貝。

■ 快樂歌。因為他們的歌詞都很有趣，內容也很豐富。

五年十班  
瑞娟

▲ 1.找對人傾訴 2.暫時離開引發激烈情緒的情境 3.聽音樂、運動

■ 孩子的快樂歌。因為我覺得每一首都很好聽，唱自己的歌時心情只要開心，歌不知不覺就變得很好聽了。

五年十一班  
品瑄

● 我的奶奶。因為她非常孝順她的奶奶，所以我們一定要好好的學習。

★ 情緒大變身。因為把心情寫照用畫圖的方式表現的非常好。

五年十二班  
凱卉

● 我對生命的看法。因為如果害怕死亡，心裡會有一種我快死的想法，所以我們要堅強，不該害怕。

★ 41 期。因為人總會死亡，就算是很長壽人也一樣，而且也沒有跟童話故事裡一樣能活更久的方法，所以我們要珍惜現在的每分每秒。

## 六年級

- 在「我和他她牠-我對生命的看法」中，你最喜歡哪一篇？
- ▲ 文章「談情緒管理」中，提到合宜的情緒抒解方式包括：找人傾訴、轉移注意力、暫時離開引發激烈情緒的情境…等。說說看你情緒抒解的方法有哪些？請舉出三個例子。
- 三首自編歌詞中，你最喜歡哪一首歌？
- ★ 看完 41 期和 42 期的忠義話苗圃，你最喜歡哪一單元？

六年七班  
彥呈

■ 追求快樂。因為我覺得歌詞如果認真去想，一定會十分地感動。

★ 生命教育教師研習-宥勝的故事。因為我覺得宥勝都說的很有道理，而且他都會拿自己來舉例。

六年七班  
心怡

● 四條鍊子繫住新生命。看完之後覺得很感動，雖然我沒辦法幫助路邊的流浪狗，但我能做的就是不要讓我的狗成為流浪狗。

★ 我的手。因為看到了很多人用畫和文字，分享有關他們的回憶。

六年十五班  
崇百

● 我的奶奶。因為作者懂得如何感謝他的奶奶。

★ 談情緒管理。因為我覺得這個主題對很多人都需要。

六年十六班  
湘晴

▲ 1.彈琴 2.睡覺 3.玩電腦

★ 抒壓五寶。因為它教會了我如何抒解自己的壓力。

六年十七班  
亮語

● 生命巡禮。因為我覺得他對生命的想跟看法跟我很相似，並且文章雖短，但把死亡刻畫的很好，我喜歡他的想法。

★ 心情點滴分享。因為我覺得時常有跟他們一樣的感覺。

# 徵稿快訊

各位忠義的老師和小朋友們大家好，忠義話苗圃又要徵稿囉！下期主題為「**生涯輔導暨畢業特刊**」。以下共有三個文章題目，歡迎大家寫來分享你的想法和感覺喔。請於**5/28(一)**前交至輔導處，或寄至[kiankian.tw@yahoo.com.tw](mailto:kiankian.tw@yahoo.com.tw)輔導組電子信箱，稿件將刊登在第44期忠義話苗圃中。快快快，我們期待你的投稿喔！

## 十年後的我

有夢最美！

每個人都有夢想，你想當太空人？音樂家？還是警察？老師？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？

## 要畢業了

待在溫暖的窩六年，如今要展翅高飛，畢業生們，你有什麼感覺或想法呢？是期待？是害怕？是興奮？是感傷？

你有什麼想跟學校、老師或同學說的呢？趕快來寫下你內心的話，讓自己的小學生涯，留下感動的一頁！

## 對畢業生的話

六年級的哥哥姐姐即將畢業，你有什麼話想對「他」或「她」說呢？

愛要即時！

趕快寫下你內心深深的感謝與祝福語，讓畢業生們感受到來自忠義家庭的祝福吧！

# 忠義話苗圃

## 有獎徵答時間

讀完這期的忠義話苗圃後，你是否更知道如何面對自己憂鬱的感覺了呢？只要正確回答下面問題，在5/28前把答案交回輔導處，就有機會抽中精美獎品喔！  
 \* 如何看不到忠義話苗圃？先進入忠義國小學校首頁 (<http://163.20.186.11/>)，點入右手邊學校服務，就可以看到熱騰騰的忠義話苗圃囉！

低年級 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 \_\_\_\_\_

### 瞭解自己的感覺 (可畫可寫)

最近讓我不開心的事

現在我的感覺：

● 不開心的時候，我會用什麼讓自己快樂的方法？

◇ 答案：我會 \_\_\_\_\_。

● 把你的方法分享給兩個朋友，並請他們簽名：  
 ( ) ( )

# 忠義話苗圃

## 有獎徵答時間

閱讀完這期的忠義話苗圃後，你是否更知道如何面對自己憂鬱的感覺了呢？只要正確回答下面問題，在 5/28 前把答案交回輔導處，就有機會抽中精美獎品喔！

※如何看到忠義話苗圃？

先進入忠義國小學校首頁(<http://163.20.186.11/>)，點入右手邊學校服務，就可以看到熱騰騰的忠義話苗圃囉！

中年級 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 班 \_\_\_\_\_ 號 \_\_\_\_\_

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：  
\_\_\_\_\_
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？ \_\_\_\_\_

### 瞭解自己的感覺 (可畫可寫)

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：

五

有

獎

徵

答

令

令

令

按我回目錄



# 忠義話苗圃

## 有獎徵答時間

閱讀完這期的忠義話苗圃後，你是否更知道如何面對自己憂鬱的感覺了呢？只要正確回答下面問題，在 5/28 前把答案交回輔導處，就有機會抽中精美獎品喔！

※如何看到忠義話苗圃？

先進入忠義國小學校首頁(<http://163.20.186.11/>)，點入右手邊學校服務，就可以看到熱騰騰的忠義話苗圃囉！

高年級

\_\_\_\_年\_\_\_\_班\_\_\_\_號\_\_\_\_

1. 幫助憂鬱症患者的方法很多，舉出兩個你可以做得到的例子：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

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？\_\_\_\_\_

### 瞭解自己的感覺

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：

---



---



---



---



---



---



---