

忠義 話苗圃

忠義國小第 45 期輔導刊物

◎發行人：鍾明盛

◎總編輯：王裕德

◎編輯：段愛娟、周沛怡

◎美編：段愛娟、周沛怡

◎地址：新北市蘆洲區光榮路99號



設計者
508 黃鉉喹

【本刊主題：學校生活適應與人際調適】



蘆洲區忠義國民小學
101年11月

目錄

一、專欄報導

P 2 - P15

【專職輔導老師，忠義師生有福 – 王裕德主任】

【新學期 新生活 - 家長會 郭德鴻會長】

【新生拜師禮】

二、師長的叮嚀

P16 - P33

【「我的孩子突然不上學了！」~談如何幫助「拒學」的孩子】

【國小一年級普通班 必備生存能力】

【歡迎入學 – 給小一新生的一封信】

【輔導老師給小朋友的一封信】

三、輔導撲滿

P34 - P58

【多說好話 口吐蓮花 - 認識師長學習單 有獎徵答入選欣賞】

【愛 share - 認識師長學習單 家長的鼓勵】

【妙筆生花 生最愛 - 輔導徵文作品欣賞】

四、藍天使錦囊

P59 - P61

五、徵稿快訊+有獎徵答

P62 - P65

點一下就可以

看到囉!!!



專職輔導老師

忠義師生有福

文 / 王裕德主任

孩子們是我們的珍寶，讓我們用溫暖關照，
以溫馨的柔情陪伴，用豐沛熱情教育愛的火把和光亮，
點燃孩子內在心燈，在孩子的人生與學習道路上，
一路關心陪伴他穩健前行與茁壯。

認識輔導處師長



經過了一個暑假的準備，新學期開始，
本校輔導處有新的工作團隊：

輔導主任王裕德主任、輔導組長段愛娟老師、
特教組長史竣中老師、社區組長朱昀庭老師、
事務人員簡詩婷小姐、李翊誠先生。

在特殊教育上，延續設有潛能班兩班，由朱麗璇、張長穎、洪仲俞、陳思睿等四位老師負責提供本校潛能學生教育交流、適性學習的園地。

此外，輔導處今年更加入了一位專任輔導老師，和四位兼任輔導老師，因為跟以前的服務方式不大一樣，就讓我來一一為大家做介紹吧！

你可以 call 我喔！

目前輔導處的專任輔導老師是蘇沛珊老師，蘇老師慈眉善目、和藹可親，更有豐富的輔導經驗，可以提供親師生上班時間全時段的心理諮商和諮詢服務，以及專業的輔導活動，她的聯絡電話是 2289-9591 轉分機 257。

另外，聘請四位兼任輔導老師為低中高各年級師生心理諮商和諮詢服務，有陳佳汎老師、林彩玉老師、江英瑞老師、黃鈺棋老師等，輔導老師們會處理個案、回答藍天使信箱、帶領小團輔活動和進行團體輔導等。他們的聯絡電話是 2289-9591 轉分機 254。

開啟每個人心中的秘密花園

來瞧一瞧輔導老師們可以提供哪些資源，為大家挖掘心中無限寶藏的工具，還有能為大家做什麼呢？

輔導老師運用一對一個別諮商、心理測驗、小團體及班級座談等方式，在溫馨舒適的空間裡，由專業熱情的輔導老師陪同你一起探索自我，你可以依據自己的需要，選擇喜歡的方式。無論哪種方式，只要你也願意主動積極的付出與討論，自己就有收穫喔。

希望能夠幫你任何解決問題

同學才是解決自身問題的主人，但有時候會迷失方向，困在某個地方，讓自己看不清楚。而受過諮商專業訓練的輔導老師就像人生的領航員，有著佐賀超級阿嬤般的智慧之外，更有著輔導專業的能力，會帶領同學經由你對自身問題分享和述說的過程，幫忙你認識、釐清、接納自己在問題情境裡的面貌，進而發展出新的意義觀點，改變對於問題的認知，嘗試不同的行為互動方式，當你經由談話發展出更多的智慧與能力時，問題自然就不再困惑著你囉。

你還可以再靠近一點

如果小朋友有任何問題想找我們聊，歡迎你到輔導處來，輔導處是在二樓；或者你想用學校網頁藍天使的信箱、藍天使的秘密留言，輔導老師們也會趕快跟你回信；只要你在忠義國小，我們絕對都是你的好「麻吉」。

新學期新生活

- 忠義國小家長會會長 郭德鴻 -

每年的暑假結束，
每個小一新生父母心中的小寶貝
都即將要面對人生中的第一個「新生活」！

新
學期

新
生活

小學一年級的孩子，不同於幼稚園學習階段，上學再也不能遲到、午睡再也不能躺著、回家有功課要寫、學校有考試要測驗……。

面對種種的新挑戰，對於一個不到十歲的小孩來說，生活變化的幅度是相當巨大的，而我們做父母的又可以如何幫助我們的孩子呢？

按我
回目錄

新
學
期

新生活

來到一個陌生環境，分離焦慮的產生是必然的過程，父母親可以利用校園的開放時間，陪同孩子參觀學校，告訴他校園裡哪兒有溜滑梯？哪兒有合作社？共同建立起孩子對校園環境的熟悉度。

也可以由孩子來當嚮導，請孩子告訴你，每天下課他都到哪兒玩耍？他跟好朋友的秘密基地在哪兒？孩子愈早融入新環境，才能降低分離焦慮。



入選作品
512 孟新莞

按我
回目錄

新
學
期

新
生
活

孩子們在學校的人際關係也是家長相當關心的部分，家長會擔心孩子在班上有沒有交到好朋友？或是會不會有其他同學欺負他？

這時家長可以透過與班導師的密切聯繫，來了解孩子在學校的人際互動。

平常也可以透過引導式的問答來得知孩子的交友狀況，例如：坐在你後面的同學是男生、女生？坐在你前面的同學下課都去那兒玩？

父母親只要以關懷的態度去面對，相信孩子一定可以順利的適應他成長過程中的第一個新生活。

按我
回目錄

新
學
期

新
生
活

對於即將要升上三年級與五年級的同
學來說，「新學期」也就是他們另一個新生
活的開始！

升上三年級與五年級時會進行分班，
對孩子來說，原來同班的好朋友有可能無
法再次同班，這對他們的心靈會產生一定
程度的衝擊！

站在家長的角色，要如何來幫助孩子
度過這難關呢？



佳作
511 莊勻禔

按
我
回
目
錄

新
學
期

新
生
活

或許家長們可以主動的為孩子舉辦同學會，邀請之前同班的同學一起聚餐、打球、逛街...等等，讓孩子覺得雖然跟好朋友不在同一班了，但還是可以每天在學校見面，偶爾一起出遊去玩，孩子自然而然就可以很平順的度過分班焦慮。

分班後，孩子認識的同學變多了，相對的，人際關係也會越來越廣哦！

新學期 新生活

期待忠義的家長及孩子們，都可以平順地度過成長過程中的小小考驗！

按
我
回
目
錄

新生拜師禮

拜師禮主題：「尊師重道、精進勤學」

透過極富寓意的古禮，體會其中的深遠意涵，培養尊師重道的意識。



校長、家長及教師們，一大早便守在宏偉的校門口前迎接新生。

行政團隊精心策劃了小一新生拜師活動來歡迎各家的小寶貝們，期盼透過這天的活動能讓聰明活潑、勤勞快樂的小一新生，平安健康的在忠義園地裡成長茁壯。

迎新拜師禮流程

【宣讀拜師帖】

【獻束脩六禮】

【老師回禮】

【行拜師禮】

【宣讀家長託付書】

【大手牽小手，代代學習趣】

按我
回目錄

忠義國小相當重視人文禮儀，8月30日在學生為師長獻上束脩六禮的「拜師禮」莊嚴儀式中，開啟101學年度的新生始業輔導。

「尊師重道、精進勤學」是我們這次拜師禮的主題，期望師生透過極富寓意的古禮，體會其中的深遠意涵，培養尊師重道的意識。

【拜師禮流程】

一、典禮開始



二、校長致詞



三、宣讀拜師帖

(學生代表帶領全體新生一同宣誓，宣誓後將拜師帖呈教師代表)

四、獻束脩六禮

(由校長代表接受) 一一呈獻，

並說明含意。



敬師禮~束脩啟贄禮的意義

當年孔老夫子所云：「凡自行束脩以上，吾無未嘗無誨焉。」

(能主動約束自我、修養品德而力求上進的人，我從來沒有不教誨他的)

「紅棗」感謝栽培、早早高中、「桂圓」福祿圓滿、身體康泰、

「紅豆」鴻運高照、心量寬宏、「芹菜」引導得法、勤奮好學、

「蓮子」無怨無悔、苦心教學、

「肉脯」感謝師恩、敬師反哺、虛心學習。

孔子的話，也是反映「有教無類」、「誨人不倦」的精神。

期許忠義的孩子都能允文允武，學貴慎始，好的開始是成功的一半，忠義的教育願景在於培育頭腦靈活、勇於創新、有思想、肯做事，有生存競爭力的國民。

五、各班獻束脩六禮

（每班學生代表一名，由導生協助，同時向前呈六禮給老師）



小朋友進入小學後，在忠義國小這個大家庭能與同學和睦相處，快樂學習，懂得包容與諒解，培養良好人際關係，期待每個孩子具備多元智慧，擁有終身帶著走的能力。

六、老師回禮

（學生遞狀元糕給老師，請老師回禮給各班學生代表）

期勉學生能在教師的引領下，秉持教誨，勤奮求學，成為聰明、有智慧的人。

七、行拜師禮

（學生鞠躬齊喊「請老師多多教導」）

在這莊嚴的儀式下，盼小朋友能從新生一年級開始即能養成尊師重道之美德，並能扭轉社會的不良風氣，陶冶良好的品格，為校園樹立學習的典範。

八、宣讀家長託付書

（家長會會長宣讀託付書後陳送校長）

透過家長代表的託付後，希望在忠義國小這個大家庭中每位小朋友能懂得包容、體諒及具同理心，學習「海納百川、有容乃大」的精神，培養良好人際關係，並具備多元智慧，擁有終身帶著走的能力。

九、大手牽小手，代代學習趣

（恭請校長頒給新生一本新書並鼓勵學生多閱讀及珍愛書籍）

教育部送給每位小一新鮮人一份最好的禮物，小朋友回家後可以和爸爸媽媽一起閱讀，希望升上一年級後，小朋友更喜愛閱讀，培養珍愛書籍的習慣喔！

十、禮成

(說明聰勤門含意，請各班依序過聰勤門並合影留念)



俗話說「左摸蔥來右摸芹，包你勤快又聰明」，期許忠義的孩子都能允文允武，在寓意深遠的拜師禮後，期望小朋友由自愛做起，感恩父母、師長的教導，要精進勤學，做一位有能力為別人付出的人。

「我的孩子突然不上學了！」

談如何幫助「拒學」的孩子

專任輔導老師 蘇沛珊

每年到了八、九月的學期初，在各校與各班門口時常出現孩子哭鬧不想上學，父母不忍離去的「十八相送」場景，這樣的情況對小一新生更是常見。

身為父母，面對孩子不想上學的情況心中有許多不捨與擔心；

身為班級導師，除了擔心孩子的個別狀況外，更擔憂這樣的個別狀況會蔓延至其他同學，影響整個班級的環境適應。

對孩子而言，新學年度的開始意味著對新環境的適應。

小一新生適應的是嶄新的學習環境；三、五年級適應的是新班級，以上兩者都包含適應新老師與新同學。但若非此類的生活適應，就更須留意孩子在突然不上學的背後，真正想傳達是什麼？這也是孩子值得留意的警訊。

何謂「拒學症」？

一般而言，經歷學期初的適應後，孩子仍無法安適於學校的新生活或是於學期中突然出現不想上學的狀況，就可能產生拒學的現象。臺北市立聯合醫院松德院區兒童青少年精神科醫師林亮吟表示兒童拒學的現象包括：逃避與學校有關的負面情境與經驗（學校環境、老師與同學），逃避學校內令其嫌惡的評量與評價的社會情境（如考試、報告、社交），拒學為其尋求重要他人關注或注意的方法之一（黏人、以上學與否來挑戰大人），生活樂趣來自沉溺於學校以外的活動或情境（如打網路遊戲、網路交友、電視等）（台北市立聯合醫院，2012）。

西方有些醫師將孩子對上學有極度的恐懼，而有強烈的逃避與抗拒上學的企圖或行為稱為拒學症。曾端真（2000）描述拒學症孩子在面臨上學壓力時所表現的症狀：

- （一）**心身症狀**：拒學症孩子會呈現明顯的身體症狀，如：肌肉緊張、臉色蒼白、呼吸不順、頭痛、胃痛等，然而這些症狀並無身體上的病因。這種心身症狀在每日要上學前最為常見，少數在上課中發生，所以會請假不上學，或是上課中途堅持要回家。

- (二) **抗拒行為**：拒學症的孩子常會有在口語上反抗上學、發牢騷或哭訴、發脾氣等現象。有的會抗拒離開家；有的會出門去上學，但有的是進了學校之後，又打電話請父母帶其回家。這類孩子拒學上學，但通常乖乖待在家裡。
- (三) **心理症狀**：拒學症孩子會有不良適應性的恐懼及過度焦慮。有的孩子害怕與父母分離，擔心當他離開父母去學校時，父母會遭遇不測；有的孩子對於學校中某些特定事物有嚴重的恐懼，如：被同學欺侮、老師的責備、考試等。

拒學症的輔導

拒學行為對孩子的成長產生極大的阻礙，因為此行為使得孩子疏離於同儕和學校的學習環境，其心理功能及人際關係無法藉由正常的經驗來發展。若孩童因拒學而被允許留在家裡，其身心症狀產生的頻率會增加。換言之，被留在學校外的時間越長，要回到學校內會越困難。因此，拒學症最初始的輔導目標是要使孩子儘早回到學校。

由於問題行為成因很複雜，輔導方法必須依據評估結果，才能對症下藥。輔導大多採多重模式介入，需共同合作的團隊成員包含孩子、家長、學校老師、醫療專業人員，如醫師或心理師等。

一、家長方面：

1. **提供行為管理策略**：這部分需要有清楚的規則和要求，包含接送孩子去學校、提供孩子出席學校的正增強物、減少孩子在家的正增強物(如看電視、打電腦等)，以及跟孩子共同討論規則遵從的後果，包括遵從規定有什麼獎賞，沒有遵從規定有什麼後果。
2. **多著眼於孩子的進展，並予之鼓勵**：家長應該不斷看到孩子已經有的改善，並且努力鼓勵孩子。
3. **家長本身的自我照顧也很重要**：如果評估結果顯示父母的心理健康出了問題(如：本身是憂鬱或焦慮症患者)，或是管教方法出了差錯，那麼輔導的重點反而是父母的心理輔導或親職教育。
4. **切勿輕言換班或轉學**：有的父母會以為孩子不去學校是學校或教師的不對，而要求換班級或轉學，然而，新班級或新學校對一般學生都還需有段調適期，對拒學症的孩子更是不小的壓力，可能會徒增孩子在適應上的困擾。

二、學校方面：

1. **增加對孩子的包容與彈性**：學校及教師應該對拒學症的孩子多一些包容與彈性，以減輕孩子在學校方面的壓力源，如師生關係、同儕關係、課業份量、成績要求等。

2. **可尋求輔導處協助**：輔導老師可以跟導師討論有關孩子回學校的相關事宜、如何給孩子回到學校的正向增強，以及協助孩子在學業、社交和情緒等方面的適應。

三、醫師或心理師方面：

1. **有些孩子是因為健康問題而導致上學困難**，須輔以醫療方面的協助。
2. **配合做父母諮詢**，以減少父母的焦慮，並且增進其協助孩子的效能。
3. **與心理師合作**：假若較小的小孩有一些輕微的害怕、焦慮和憂鬱等現象，此時心理師會直接與父母和學校老師一起討論如何處理個案的害怕。
4. **必要時孩子進行個別治療**：孩子假如有長期的學校缺席、有精神科診斷、缺乏社交技巧，則孩子需接受個別治療，而家長和學校老師也需學習如何幫助孩子。



小小叮嚀

結語

家有拒學症的孩子，必須要做到早期發現早期治療，不要使初期的拒學情形愈來愈嚴重，因而導致孩子的人際跟課業都一併低落。拒學症的現象經常反覆出現，需要父母、老師、治療師持之以恆地對孩子給予多方面的支持及協助，孩子的問題才能與時精進。此外，拒學症是一項團隊合作的輔導工作，唯有醫療、家庭、學校三方面共同合作，才能讓孩子早日返校上課，擁有正常的學校生活與人際關係。而孩子重返校園之後，學校全體人員跟家長都必須要建立持續的支持與關懷，讓孩子可以慢慢恢復對於上學的樂趣及信心。

支持與包容孩子的情緒，

是孩子在面對焦慮和緊張時的力量泉源喔。

曾端真（2000）。兒童行為的評估與輔導。台北市：天馬。

許雅雯、陳信昭（2012年10月15日）。我的小孩突然不上學了—談拒學症。取自

http://www.doctoryin.com.tw/mind_bookstore_file/dr_chen_bookstore/school_refusal.htm。

台北市立聯合醫院（2012年10月15日）。懼學？拒學！幫助處於風險中而退縮的孩子。取自 <http://hospital.kingnet.com.tw/essay/essay.html?pid=21264>。

國小一年級普通班 必備生存能力

特教潛能班老師 朱麗璇

小學是個全新的環境，與幼稚園有著截然不同的要求。小一新生為了適應這些改變，必須具備以下基本能力：

（一） 調整生理

一般而言，以生理時間來說，國小上課時間比較早（一般最晚 7 點 50 就要到校），所以小朋友們必須在暑假期間就養成早起的習慣，以免開學後因為睡眠不足而出現遲到、上課打瞌睡的情況。國小並不提供點心時間，新生在剛開始可能無法適應，大約 10 點半多就會喊肚子餓。幼稚園一般提供的幼小銜接課程會強調這個部分，目的就是要孩子的生理狀態習慣固定時間進食，提早適應國小的生活型態。

（二） 生活自理能力

與幼稚園不同的是，國小的小一新生需要『自己』處理很多生活事務，如：蹲下上廁所的能力（國小的廁所多半是蹲是的，和幼稚園的坐式馬桶不同）、如廁能力（擦拭屁股）、個人儀容整理（紮衣服、扣扣子、拉拉鍊等），國小是開始學習獨立的時刻，孩子們必須學會『靠自己』處理很多生活事務，這是他們成為一個自主個體的第一步。

(三) 『等』的能力

對小一新生是很重要的，國小一節課是 40 分鐘，和幼稚園的上課時間不同，孩子必須有『等』的能力，才能適應國小的時間規劃。除了『等待鐘聲才能下課』之外，孩子們還需要『等待排隊上廁所』、『排隊等老師改作業』、『等老師點名才能回答』、『等老師說完再回答』，孩子的耐性以及常規的遵守是國小一年級的訓練重點。

(四) 表達能力

孩子必須能用簡短的語言告訴老師自己的在學校內的任何需求，用語言表達生理需求（EX:老師我○○痛、○○受傷、想要上廁所）、想法（EX:老師，我想要……）、抗議（EX:老師，○○弄到我）、詢問（EX:老師，我可以……嗎？）、需要（○○，請借我……）等。這些簡單的生活語句有助於孩子們融入新環境，越能使用這些語句的孩子，在新環境變動時，能用語言讓周遭的人知道他的需要，進一步幫助他適應新環境。

新生家長預備能力

其實最可能要調適的就是家長自己，大人基於望子成龍成鳳的心理，免不了要擔心孩子的學科各項能力，究竟是否具備小一學生的基礎。小一階段最主要的學習重點在於學習習慣的建立，而非學業績效。

小一的環境對孩子來說是陌生的，家長可以在暑假期間帶孩子到校園四周逛逛，讓孩子對這樣的新環境有一個基本的認識，在對於未來焦慮的同時，至少可先讓他熟悉新環境，讓硬體環境的焦慮性降到最低。而孩子進國小所需要的生理調整、生活自理能力、表達能力、聆聽能力都需要家長在大班、大班畢業後的暑假加以訓練，運用近 2 個月的時間讓孩子的生理、心理有所預備，以減低入小學後所要面對的變動。

小一的課程只有半天，孩子的課後時間要如何打發呢？

家長可以選擇安親班、校內課後照顧班。

建議家長選擇安親班必須注意：

- (1) 環境安全性，舉凡樓梯的梯距、寬窄、位置及光線和防火設備、室內空間動線的規劃等都要考慮。
- (2) 師資與教學方式，安親老師最需要的是愛心及耐心，安親顧名思義功能應是保育重於教育，讓孩子在安全、穩定、有長者引導的環境下學習，這才是真正讓家長『安心』。

- (3) 課後才藝班，部分家長會幫孩子安排才藝班課程，這裡建議家長必須考量孩子的興趣與需求，畢竟小一階段正是孩子學習大量經驗、交友技巧、學科知識的時候，若過度把重心放在學科，對孩子來說這些安排都是『強迫』，自然引不起他的興趣。



小小叮嚀

洪蘭教授說：『學習是一場馬拉松，而不是一場百米競賽，要孩子不要輸在起跑點，過度強迫下，會讓孩子累死在起跑點』。

引起學習動機、引發學習動力，這是教育的最大目的。

12 年國教更重視孩子發覺自己潛能、主動學習的能力，這些都需要從小一開始引導，而非強壓式、填充式的要求，這也是小一父母需要自我心理建設的一大區塊。

歡迎入學

- 給小一新生的一封信 -

兼任輔導老師

陳佳汎老師、林彩玉老師
江英瑞老師、黃鈺棋老師

親愛的一年級小朋友：

恭喜你長大了，成為小學一年級的新生。升上小學已經一個月了，你是否感覺到小學生活和幼稚園的生活有很大的不同？小學裡有很大、很大的校園，很多、很多的小朋友，還有好玩的遊戲器材，真是個有趣的地方；可是，少了快樂的點心時間，多了複雜的課業學習，如此不一樣的學習生活，不知道你適應了嗎？

1 前幾天老師收到一位一年級小朋友的來信，信裡提到他想要知道如何適應小學生活的好方法，老師這裡提供幾個小法寶，與小朋友分享喔！

1. 養成良好的生活習慣：

- (1) 早睡早起：小學上學時間比幼稚園早，加上小學不像幼稚園有準備早點給小朋友享用，所以記得要養成早睡早起的好習慣是第一個法寶。

- (2) 遵守班規：長大了，代表你已經能自我控制、服從紀律，不像幼稚園需要兩個老師的時時叮嚀，加上小學老師一個人要帶這麼多小朋友很辛苦，所以貼心的小朋友要上課專心聽講，遵守每一個老師所規定的班規，是讓你能在小學快樂學習的第二個法寶。
- (3) 帶午睡枕：小學午睡不像幼稚園可以躺在自己的小床舒服的午睡，而是改成趴在自己的位置，因此帶一個能讓自己舒服午睡的枕頭，讓自己能安心的午睡，以儲備下午上課的活力是第三個好法寶。
- (4) 記住電話：小學上學、放學的時間固定，因此上學、放學在哪裡等待接送人員，以及萬一接送人員沒來時，該如何聯絡是很重要的，因此記住接送人員、父母及長輩的電話是第四個好法寶。
- (5) 完成作業：一回家馬上完成回家作業，寫完後將聯絡本放在固定位置請家長簽名，而後依聯絡本、課表上的要求，收拾好書包及隔天要穿的衣褲，再上床睡覺是第五個好法寶。

2. 結交志同道合的好朋友：

主動打招呼、幫助別人、分享心事、包容同學這些好行為，絕對是你交朋友的好法寶，有了志同道合的好朋友，你會發現上學變得更有意思了！

小學是個學習獨立自主的好地方，因為小學比幼稚園多了很多的自由時間，這也是讓你學習獨立自主的好機會，學著自己安排時間、工作，你會發現大人們都會稱讚你越來越成熟、懂事喔！

如果你羨慕大雄有多啦 A 夢的百寶袋，幫他解決學校生活的總總困難，那麼你只要擁有上面幾個小法寶，雖然你沒有多啦 A 夢的陪伴，你的小學生活一定仍然可以過得又快樂又精彩的，當然，如果有了這些法寶，你仍有遇到其他的困擾，學校的輔導室、藍天使信箱的門永遠都是為你而開放的，歡迎你利用喔！最後，老師祝福學校這群最可愛、最天真的小朋友們

小學生活一切順利！

輔導老師

按我
回目錄

輔導導師老師

給小朋友的一封信

■三年級

小朋友，升上三年級，你是不是發現跟以前有很多不一樣的地方呢？例如在學校學習的時間拉長了，學習領域或科目變多了……等。

三年級是個全新的開始，要適應新同學、新老師、新課程，以及與一、二年級完全不同的自制模式。有的人剛開始可能會覺得很辛苦，壓力變重了，那是自然的，因為生活型態改變了，而你可能還沒來得及調適自己。

升上三年級後，要像航海王魯夫進入三檔模式一樣，提升自己的能力，克服困難。至於要提升哪些能力呢？

首先，**要有負責任的能力**，例如能自己完成作業，並準備好上學用品。其次，**要能妥善的制訂生活計畫，並按計畫行動，知道什麼時候該玩，什麼時候該學習**。最後，**要有耐心，才能克服困難，完成任務；碰到無法解決的困難，也要知道如何請求幫助**。

小朋友，你是否具備進入「三檔」的能力了呢？如果有，讓我們繼續朝著偉大的航道前進！如果沒有一加油，好嗎？

■各位親愛的五年級大朋友們：

暑假兩個月結束，是不是發現自己長高、長胖了呢？

一開學到了學校，進到不一樣的教室，看到老師和同學們各個都是新面孔，你是否感到有點兒新鮮、好奇，同時又隱藏不住內心的緊張不安呢？

邁入國小高年級的階段，是個新的開始，難免讓人感到有點兒適應不良呢！這時候的你，應該要趕緊調整步伐，才能讓自己跟得上高年級的生活與學習步調喔！

在這裡，彩玉老師要提供幾點方法給五年級的大朋友們作參考，希望可以幫助你們更快速、有效的適應學校生活。

一、學習問題：

五年級的課程比起以往中年級要加深加廣許多，所以自己學習的心態要改變，千萬不可以用敷衍應付的態度來學習，遇到考試也不能再有「臨時抱佛腳」的想法，而是要一步一腳印，認真踏實的學習每一項課程。

平時老師上課用心聽講、勤作筆記，遇到不會的問題就要馬上提問，確實了解老師所教導的內容與觀念，而不是似懂非懂的還以為自己全都懂了呢！你可以試著練習說出一課的大意，或是寫出數學解題的過程，讓自己真的「理解」學習內容而非死背。

總之，課前預習，課後複習的工夫是不可少的，再加上平時的專心與用心，相信你對於成績就不用太過擔心啦！

二、交友問題：

五年級的你一定很希望能趕快交到好朋友，別急！別急！建議你可以先觀察一下班上每一位同學的個性與特質，試著找出和自己志同道合或是相處起來感覺很愉快的人，再主動找對方聊天、下棋、遊戲、畫畫等，做一些彼此有共同興趣的事，藉此培養感情。

也許班上某些同學不在你的好友名單中，但是你們也可以當普通朋友，見面時打個招呼，相互問候一聲，千萬不要為了一點小事就爭吵不休，更不要因此而討厭、排斥對方。如果你自己不先試著去喜歡別人，欣賞別人的優點，那麼，別人又怎麼會喜歡你呢？

彩玉老師也希望你們能用自己聰明的腦袋來判斷是非，而不要人云亦云。別人跟你說某人很討厭，你就跟著討厭他，或是你的好朋友叫你不要理會某人，你就聽話照做，只為了顧及友情，而跟著做了不對的事。

還有，這時期的你們開始對異性感興趣，當你發現自己對異性朋友有了「喜歡」的感覺，建議你可以盡量展現出自己的優點與紳士(淑女)風度來吸引對方的目光，而不是用惡作劇或欺負對方的方式來引他注意，這樣只會讓對方更反感而已。

「凡事理性溝通，用智慧解決。」如果有任何的疑惑、困擾，都歡迎你們隨時到輔導室，這裡有親切的輔導老師可以傾聽、陪伴、支持與協助你喔！

最後，祝福大家都能成為快樂的小五新鮮人，加油！

■各位親愛的六年級大朋友們：

功課越來越多，學習的事物越來越難，同學間的相處就像學校後門的老樹一般，雖然偶爾會遇到刮風下雨，友情卻也更加成長茁壯。

六年級的你，還記得第一步踏進忠義教室的那一刻嗎？有的人開心的張大眼睛，期待著有趣的一年級生活；有的人紅著眼眶，滿滿的眼角淚水，焦慮的迎接國小生涯；更有人睡眼惺忪的想著未來，未來到底是什麼？六年後的我又是什麼樣的我？

終於到了最後的這一年，看看身旁週遭的同學們，大家都成熟了許多，也都變得更有想法，下課時間不妨聚在一起聊聊，聊聊夢想，解解上課遇到的疑惑；也利用最後這一年，主動和班上不熟的同學交朋友，或許會驚訝的發現原來彼此充滿話題。

此外，也為自己的六年級生活設定目標，試著規劃時間，每天朝著目標前進，用喜悅的心情、穩健的步伐，好好充實六年級生活，畢業後帶著滿滿的回憶，迎接未來。

多說好話

101學年度忠義國小
認識師長有獎徵答入選欣賞

口吐蓮花

插畫／第九屆畢業生 曾若綺



201 郭紘安：

雖然裕德老師是男生，但老師的個性很溫和。

說好話後的心情：

我很開心能被那麼好的老師教到。

202 羅柏沅：

佩蓉老師，謝謝您教我這麼久，我會聽您的話。

說好話後的心情：

我覺得老師看到後會讚美我

211 李安潔：

雯涵老師，我好喜歡上您的課，我一定會認真上課。

說好話後的心情：

希望老師也很喜歡我。

213 蔡宇軒：

維茜老師，您的體育很好，跑步很快、很厲害。

說好話後的心情：

讓老師開心，我自己也很開心。

按我
回目錄

304 陳立縉：

謝謝曉蘋老師教我讀書、寫字、做人處事的道理，曉蘋老師您辛苦了！

305 林承駿：

謝謝家瑄老師幫我們報名課後才藝班，我希望你可以做得更好，加油！

305 劉子綺：

柯博耀老師謝謝您，教我有關電腦的一切，在未來希望您對我能有好的印象。

306 渠立安：

黃世傑主任，9/13 早上的升旗，非常有趣，我一定會記住您交代的事，盡我所能的做一個最棒的小孩。

308 黃瀞萱：

謝謝金墜老師要每天照顧我們到 10 月 2 日，下次我長大也會對你好，下次我做壞事一定會改，謝謝您的照顧。

312 李庭頤：

謝謝月秀老師教我許多知識，讓我成績進步，謝謝。

312 張智毅：

張錫卿老師的考試真輕鬆、真好。

313 陳賢：

謝謝敏文老師讓我了解讀書的重要性，謝謝老師的教導。

315 林宏宇：

阿輝老師謝謝您星期四都讓我們運動，也會讓我們打球，您真善良。

315 沈韋瑱：

謝謝錦玥老師給我們這麼多活動，讓我們可以彼此認識對方。

407 鄭安杰：

洪溫媠老師，上您的課我都很開心，希望下次也能這麼開心。

415 黃詩涵：

謝謝鏗嘉老師把糾察隊教得那麼好。

506 洪郁翔：

韋臻老師是社會老師，很細心，上課時她很用心，也教會我很多知識。

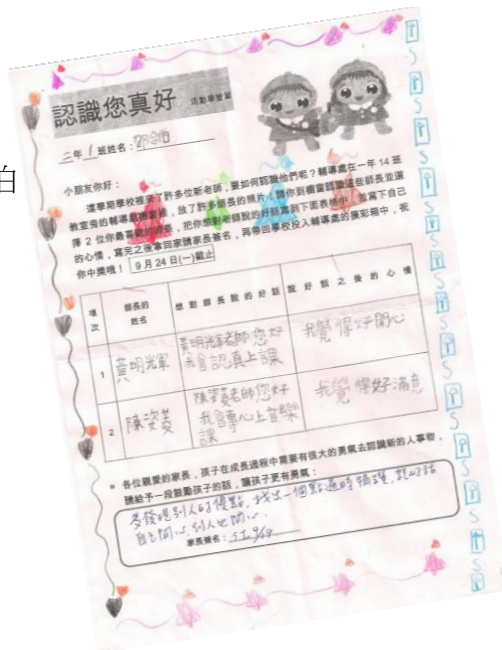
508 黃鉉喤：

謝謝鏗嘉老師把糾察隊管理得很好，讓我們學校的糾察隊可以很有秩序管理學生，使我們的學校變成一間最完美的學校。

509 蔡佩芸：

謝謝金枝老師您二年的教導，每當我遇到困難時，您總會指導我，感謝您！

201
邵令伯



202
羅柏沅

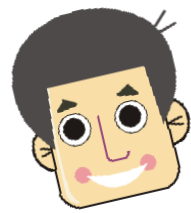




愛 share

認識師長學習單 家長的鼓勵

感謝各位分享愛的爹地、媽咪。
忠義的寶貝們，快來看看，
你的名字有沒有出現呢？



二年級

- 二年一班
思璇家長

多多主動參與團體活動，培養出大方的性格！
- 二年一班
令伯家長

多發現別人的優點，找出一個點適時的稱讚，說好話，自己開心，別人也開心。
- 二年二班
捷安家長

媽媽希望你每一天都很快樂的學習心你每一天都很快樂的學習新知識，還要勇於表達自己的想法。
- 二年二班
哲瑄家長

做個好奇寶寶，勇敢向前、大膽開口。
- 二年二班
慧嫻媽咪

學習是成長的一部份，人際關係在成長中也佔重要的一地，勇敢大步向前邁進，方能有所成果。

按我
回目錄

二年七班 升上二年級了，要更勇敢的去認識新朋友，加油~

承霖家長

二年七班

睿恩很棒，可以主動去認識新老師，越來越大方了！

睿恩家長

二年九班

口說好話，如口吐蓮花，讓別人開心，也讓自己開心。寶貝：

柏藁家長

勇敢去做對的事！

二年十一班

希望韻錡能在學習中不斷的進步，在進步當中不斷的成長。

韻錡家長

也希望妳能在一切學業中得到快樂！

二年十一班

每個階段都會有新的人、事、物，不要害怕，勇於踏出每一

偵伶家長

步，處處都會有驚喜！

二年十一班

不錯哦！懂得欣賞他人的優點，更懂得勇於讚美，相信你的

亞琛家長

人際關係一定會愈來愈好，媽媽期望你能繼續保持下去，加油！

二年十一班

希望你能永遠保有對人微笑的勇氣~ 寶貝！

紹哲家長

二年十一班

親愛的寶貝柏璋：經由吳老師的愛心與耐心地指導帶領下，

柏璋家長

助個大環境已經不那麼陌生了，媽媽知道你很勇敢，往後的日子還很長，希望你能開心且認真的過好每一天。

二年十一班 多認識一些新朋友、新奇的事物，這會讓你學到更多的生活
亭穎家長 態度跟增加自己的知識。

二年十一班 好婕寶貝，生命的美好，就等著妳張開翅膀，勇敢的迎接新
好婕家長 的人事物去體驗，加油囉！

二年十三班 每個人都有他的優點，發掘優點，學習之！
驥恩家長

二年十三班 對自己要有信心，勇敢地去認識妳想認識的人、事、物，這
嘉芸家長 樣妳才能學到更多，也得到更多，加油！

二年十四班 和藹、親切的老師，讓小朋友喜歡上學，謝謝有耐心的老師
廷叡家長 們！

二年十四班 學習的路還相當漫長，一步一腳印的往前走，用正確的態度
仁喆家長 和心態去學習，雖然會很辛苦，但那背後的果實卻是相當甜
美的。古人云：「先苦後甘」這四個字蘊含著相當大的學問，
媽咪相信你定能體會。

二年十四班 勇於嘗試、勇於創新、努力不懈、勤能補拙，與力銘共勉之。
力銘家長

二年十五班 寶貝，只要不是不好的事情，媽咪都會鼓勵你，給你力量去
羿璇家長 認識及體驗新鮮事，因為它會讓你的生活更精彩！

三年級

三年二班
詩涵家長

不管遇到任何問題，要勇於面對，絕對不能逃避。當你能解決更多的問題時，就表示你又更成長了！總之一句話，做就對了！

三年二班
米姝家長

親愛的孩子，首先恭喜你，又向前邁出一大步！這學期妳認識了很多新的同學和很多位老師，雖然只是剛認識，請妳要好好的珍惜同學們之間的情誼和老師的教導，因為這在妳未來的旅程哩，將是妳最美的回憶哦！

三年四班
景峯家長

對事物多觀察，保持熱情，一定會有許多新發現；以正面看事物，會讓妳樂觀、開心，但有時反向思考，也可以有不同的啟發與提醒唷！

三年五班
承駿家長

我親愛的兒子，希望成長的路上，你都能夠平平安安、健健康康、快快樂樂，這是我最大的願望！沒有天生的信心，只有不斷培養的信心。只要努力，你就會是最聰明、最有自信的人，加油，兒子！

三年五班
佩好家長

人生本來就是在不斷的探索和摸索中，去認識這個未知世界。當妳有勇氣面對時，妳會發覺原來「它」是這麼有趣並可豐富妳的人生！

三年五班
苡君家長

希望苡君升上中年級後，能主動去結交更多朋友，並能鼓起勇氣表達自己的意見和想法，相信只要跨出第一步，就會發現很多事並不如自己想像中的那般困難。

三年五班
子琳家長

可愛的寶貝，在我們每個成長階段，會接觸許多不同的人事物，只要真誠、良善以對，將會發現美麗的世界。

三年七班
又好家長

Baby，在求學過程中會有許多好奇心，追求新事物都要勇敢地舉手發問與嘗試，才會獲得更多的知識，所以不要膽怯哦！
加油！妳很棒的！

三年七班
如健家長

遇到問題，不要怕，只要想辦法解決就好，逃避問題是無法使自己成長的！

三年八班
宗右家長

宗右，不管你多害怕面對未來，爸爸、媽媽、弟弟都會陪伴你左右，給你支持！

三年八班
品臻家長

老師會是在成長中的好朋友與指導者，接近他或她都會有不同的收穫，珍惜學校中的生活，將是一生的回憶。

三年八班
雅淳家長

認真學習、勇於發問，和同學之間互相幫忙、也幫助他人，
會是老師眼中的好寶寶哦！

三年八班
婕恩家長

希望妳像寬闊無邊的大海一樣，納百川、容萬物，將無限的
未來完全吸納吧！加油！

三年十班
兆宏家長

孩子，「機會」是給主動的人，面對未來，唯有主動、積極嘗
試，一切的困難都會找到解決的方法。

三年十班
得祐家長

孩子，當你遇到挫折時，一定要記得保持心情輕鬆去找解決
的方法，因為「優秀的人不一定快樂，但是，快樂的人一定
優秀！」

三年十二班
俊緯家長

正確的時間做正確的事，心平氣和，有禮貌。

三年十三班
群恩家長

希望爸媽最愛的群恩，能平安、健康的成長，長大後能做個
對社會有貢獻的人。

三年十五班
譚賢家長

希望寶貝要勇敢，有問題隨時找老師求助，也能藉由多接觸學校各處室，發現學校有好多好玩及有幫助的資源，是個大寶藏哦！

四年級

四年七班
安杰家長

希望新的學期，你能交到更多的好朋友，功課也能更加進步。

四年九班
奕妍家長

成長過程一定會有許多的挑戰，喜怒哀樂各在其中，勇敢的踏出第一步，才會有成功的希望。

四年十班
奕成家長

孩子，看看你愈來愈懂事，凡事都會自己先去做，也開始會用心替人著想，真是倍感欣慰。雖然有時仍會有些小迷糊，但是媽媽相信你，多給你時間，你會做得更好。寶貝，媽媽永遠愛你。

四年十班
芮羚家長

升上四年級後，課業漸漸加重了，希望妳的智慧也隨著年紀增長了，加油！

四年十五班
詩涵家長

多接觸、多幫助，每天做一件自己覺得是助人及自律的事，如此才能輕鬆迎接美好的未來。

按我
回目錄

五年級

五年六班
郁翔家長
勇於嘗試不一樣的新事物，身歷其境的經驗是最好的學習機會，加油！

五年六班
冠頤家長
我會牽著妳的手，但是路要自己走，面對選擇的時候，聽聽心底寧靜的角落。有一天我會放手，因為路要自己走，失去方向的時候，記得抬頭仰望清澈的天空。

五年八班
鉉喤家長
學校每天有很多新的事物，需要你去觀察、了解、認識，抱持認真學習的態度，就會有好的收穫。

五年八班
冠蓁家長
親愛的孩子，在妳求學的階段，或許一路順遂、或許荊棘遍佈，但別怕！別忘了天空很大，這一路上，愛妳的師長及爸媽都會陪妳勇敢去闖！

五年九班
佩芸家長
不要害怕跌倒，跌倒時，記得再站起來向前走，你的夢想就會實現。

五年九班
庭碩
彤恩家長：人生充滿了未知的事物，也因此充滿了驚喜。在這個過程中，你要去體會箇中滋味，人生才會精彩。

五年十一班
采柔家長

孩子，在你的成長過程中，一定會遇到很多愉快或不愉快的人事物，希望你能多一份體諒、包容的心去面對，並且不管遇到開心或不開心的事，都能與家人、朋友分享

五年十一班
品潔家長

寶貝，在求學的過程，當然讀書很重要，但是爸比希望你要活用學習、快樂學習，所以爸比希望你念好英文，其他課程也要加油，最重要的是對長輩、老師都要有禮貌哦！

五年十三班
泰文家長

生活中每一件事情都值得你親身體驗，不管過程多困難，唯有親自體認才能獲得豐盛、豐碩的果實，媽咪一定在旁牽著你的手，一起面對及體認生活，加油！

五年十五班
笙輔家長

升上高年級，應該更成熟且更懂得如何去接待與面對新的人事物，期盼你打開雙手，秉持一貫的真心，好好擁抱這些新的體驗吧！

五年十五班
書誠家長

親愛的誠誠，媽咪永遠都會支持你，放手去做你喜歡的事並負起責任來，你會發現到這個世界上有非常值得你去探險，去累積你的經驗值，讓生活變得和電玩一樣有趣。P.S.電玩中可以打怪物，但現實中是不可能的，因為，人死不會復活的！

六年級

六年一班 學校是社會的縮影，因此在學校所學的東西，不管是待人處事，
嘉芯家長 都要認真確實的學習。

六年一班 對於認識新導師也是需要勇氣。很感謝新任導師對於彥均的柔
彥均家長 性教導，更希望林老師能嚴格的指導教學，謝謝您！

六年一班 世界之大，超乎你的想像，多吸取各方的知識，才能獲得更多
汶琳家長 內涵，加油！你一訂做得到！

六年八班 人生充滿不同變數，不一定樣樣如意，但是有經驗過失誤，才
嘉俞家長 有更多的人生歷練。不要害怕，要勇敢嘗試，人生無法重來，
記住！要為自己負責，不要後悔！

六年十班 新的學期，新的開始，好好把握每一天，充實自己，加油！
雅淳家長

六年十班 知足、感恩、善解、包容，多與人結善緣，一切自然平安！
泳辰家長

六年十二班 虛心請教，多交些有益、鼓勵的朋友！
丞傑家長

六年十二班 不要怕去接觸自己陌生的東西，或不懂的事情。遇到就是要去
冠廷家長 了解、找答案，懂得愈多、了解愈多，你的收穫就愈多，這是
屬於你自己的，別人無法搶走！

六年十三班 要有自信，面對陽光，陰影便在你背後！
妙如家長

六年十三班 學校是探索知識、學習團體生活的好地方，從中認識各位老師，
哲維家長 更是重要的一環，孩子加油！未來的路靠自己開創！

六年十三班 如果我們能主動、熱情地去認識新朋友、新夥伴，那麼對方應
宇雋家長 當也能感受到我們的真誠，也願意與我們成為朋友的。希望宇
雋能了解「認識新朋友，真好！」

妙筆生花 生最愛

101學年度忠義國小
輔導徵文作品欣賞

志工愛心組 賴盈陵

小學階段與幼稚園環境有所差異，早上上課有登記遲到，上廁所也有規定時間，午睡也不再是舒服躺著睡，改成趴睡，時間也縮短許多。相較於以前的輕鬆自在，小學階段的繁瑣規範及生活上的轉變、不方便，往往會使部分新生產生適應上的困難，進而有些學生到了早上要上課，就會有一些藉口不願到學校，如過敏、睡過頭、晚到，若是遇到天氣冷、下雨天等，請假電話也會增加，在電話這頭擔任志工的我們，總是耐心溫柔的關懷這些生病的學生，並且將訊息正確轉達班導師。對於感覺是拒絕來上課而請假的學生，也予以鼓勵，叮嚀他們儘快到學校學習，養成勤勞的好習慣。

按我
回目錄

曾記得有位新生剛入學時，每天大哭大吵大鬧並歇斯底里喊叫，任性地在愛心組地上打滾，而且頂嘴不聽勸，不願進教室上課。這情形持續了很多天，身為志工的我們，能將心比心相信她的媽媽一定很擔心孩子在學校的狀況，我們則在旁溫柔地講故事，安撫她的情緒，跟她聊天、帶她認識學校環境，走一走每一層樓，看看花草，引導她熟悉新環境、適應新生活。慢慢的，她也卸下與人為敵的心防，幾週下來，她已經帶著快樂笑容跟同學打成一片，開心安定地在教室裡學習。看著小朋友的改變，我們的努力終於有了成效，也甚感欣慰！希望每個忠義國小的學生每天都帶著快樂來學習，享受成長的喜悅！



新班級，新朋友

313 鄭聿喬

升上三年級，我們重新編班。

來到這個新的班級，一切都好陌生，
心情很緊張，一直到我認識了林彥均。

林彥均是一位個性很和善的人，更厲害的是，他很會摺紙。

每次我都會用數學附件的假錢向他「買」武器。

不管是飛機或手槍，都難不倒他。

每次摺完紙，我們會去走廊玩槍戰，玩到精疲力盡為止。

我們還會利用下課時間，到教室裡的學習角下象棋，

雙方你來我往，有輸有贏，真好玩！

希望我們每天都能開心的一起上課，一起下象棋，成為好朋友。

按我
回目錄

到忠義國小的第一天

313 宋明陽

第一天來到忠義國小時，因為我是轉學生，所以媽媽先帶我去教務處報到。以前我讀仁愛國小，因為搬家，所以轉學到忠義國小。

我第一次走進教室時，坐在蔡香鈺的右邊。後來老師調整座位，因為我長得高，所以被換到最後面的座位。坐在我左邊的同學，是張藝亭，她的英文名字第一個字母和我一樣是M，真是太巧了！

之後，老師叫柯子詒帶我去參觀校園，認識新環境。上課鐘聲一響，柯子詒就趕快跑回教室。幸好，我知道回教室的路，也快步跑回教室。可是，後來柯子詒帶我認識了很多同學，我也很感謝他呢！

希望我能夠認識更多同學，交到更多朋友，快快樂樂的度過每一天！

熟悉又陌生的校園

502 施英浩

光陰似箭，有兩個月之久的暑假，竟在眨眼間，匆匆已到盡頭。眼見開學日即將到來，雖然我對暑假還萬分不捨，但最終也只能與它揮手道別了。

升上五年級，我的心情既興奮，又期待。剛開學，我卻對這熟悉的校園有點陌生，因為操場與籃球場的地板由綠變藍，藝文中心也拆除改建，校園的變化可真大呢！同時，我也被緣份牽引，認識「陌生」的新同班同學、新導師，跟新的課本、習作說「哈囉」……

不過，我才剛開學，就因為玩相同的線上遊戲，而交了兩、三個朋友呢！其實，我覺得這件事情是在告訴我：「很簡單，只要有相同的興趣，兩人很快就可以變成朋友。」

相信再過不久，我就會認識、熟悉現在所陌生的一切。很難想像，未來我們將團結一致的完成趣味競賽、籃球比賽、大隊接力賽跑等比賽呢！

幸好校園中的生態池依舊生意盎然。每當經過生態池，我就會想起健康老師讓我們看一看又黑又晶亮的蟬。由於池塘的狗蛙過多，所以常有狗蛙乾死於池外與「遍地蛙屍」等事件。還有，我經常到生態池靜一靜，那兒有響亮的牛蛙聲、蟬聲，新鮮的空氣，溼潤的泥土，能使人心靜下來，融入大自然，是個引人入勝的世外桃源。

不管學校拆除哪裡，改建哪裡，它永遠是我的母校，我會好好珍惜校園中的一草一木，也會珍惜和老師、同學們共度的美好時光。

我的學校生活適應

616 張若瑜

學校，是個充滿樂趣、歡笑、新奇的地方；它也是挫折、緊張、焦慮的地方。從我一年級的不適應、膽小、害怕，漸漸的適應校園生活，到現在六年級的我，感覺非常雀躍又自在。

當我剛踏入校門時，心中非常地害怕，不過，在老師溫柔的安撫下，慢慢的適應學校生活，讓我快樂的成長。在學校也常常發生一些既爆笑又好玩的事。當我還是一年級的時候，又一次，我居然把老師叫成「媽媽」，現在想起來，真是天真又好笑。

學校的生態池，像一個快樂的樂園，那兒的魚群自由自在的游來游去，像是在追逐的小朋友；植物被涼爽輕柔的風吹起，彷彿在跟我們招手。以前這裡是個遊樂區和一大片樹叢，如今卻是一座充滿朝氣的生態池。一年級到六年級真的變了好多，不只是建築物變了，也因時間的增長，讓我成長許多。

現在的我，走就完全地適應了學校的生活，不管在課業上、社團裡或團體生活，皆能有良好表現。而我也在家人和師長的鼓勵、祝福下，迎接未來的挑戰。

靜思語：口說好話，心想好意，身行好事，腳行好路。

有句話說得好，「世界上唯一不變的就是【變】。」

沒有相同的一種心情，因為時空一直在變。

你對「改變」有些什麼不同的發現呢？

這學期你對自己有什麼新的期許呢？

506 呂冠陞

升上五年級，課業會比較重，自己要主動學習，要自己努力向上，不要遇到困難的事就放棄，希望我不要常常讓父母提醒。在忠義國小讀了五年了，自己要以身作則，這樣才能當一個讓學弟妹稱讚的學長。

506 李宗軒

希望我這學期成績能變好，不會跟其他同學吵架，不讓五年級老師生氣，希望以後自己上課不要這麼多話，希望能和五年級同學做好同學，一起度過高年級的兩年。

按我
回目錄

506 吳家佐

現在一個新的開始我已經從四升五了哦！而且我還發現五年級的功課變多了，連老師都變得更兇了。我還發現到五年級的國語課文比四年級的國語課文增加了一倍呢！還有四年級的課業如果沒學好的話，五年級的功課根本不會寫，但是我會加油的，我已經升上了五年級，我希望能夠再交到更多好的朋友，而且成績也希望變得更好。

506 林桂如

我希望我能把字寫得更好，也要把我之前的過錯改過來，學到許許多多的知識。來到新的班級可以交到許多的朋友，每天愉快的上學，平安的回家，時常幫同學做事，如果我有不會的地方，要請教同學，我希望能在 506 可以讓功課進步，交到更多的同學。

506 陳冠頤

希望這學期可以把看電視的時間拿來看書，才可以增加智慧，功課才不會退步。也希望我每天睡眠充足，不要到十一點多再睡覺，這樣會上課不專心，對課業不好。以上這幾點，希望我能按部就班一一完成。

按我
回目錄

506 林佳瑩

希望我能考好成績，學到很多的知識，知道許多人生道理，希望能做很多的好事，感恩許多照顧我和教我知識的人。口說好話，經常讚美別人，說好聽的話，口吐蓮花。

心想好意，心裡要想好念頭，不要想壞念頭。

身行好事，要做好事，要實際做到。

腳行好路，要走對的路，不要去當壞人。



新學期新希望

603 蔡瑤軒

六年級雖然是全校最大、但要背負的責任也愈來愈多，而且學的東西愈來愈難，不過只要每個人都做好自己的本分，並且如期完成老師交代的作業，這樣不僅可以讓學弟妹刮目相看，自己也很有成就感呢！

[按我
回目錄](#)

開學 603 蔡瑀軒

時間過得好快，已經到了六年級，

有些同學有長高，有些同學有長胖，有些同學變成熟了。

老師，不好意思，今天竟然糊塗忘了帶錢，六年級會有好多活動，都是要考驗我們大家的團結，希望可以在最後一年在學校留下美好回憶。

新學期新希望

603 姚思仔

這學期我要一個全新的自己，

所以我對自己的期許就是我要更積極的下功夫在課業上，希望能跟哥哥一樣厲害，也希望大家能夠相處融洽，留下美好的回憶。

新學期新希望

603 呂智宸

又到了新的學期了，而我最希望也最期待的就是園遊會的攤位啦！

然後還有希望可以和老師還有同學一起去吃飯，

在課業上，我也希望可以得第一，

只是好像有點難，因為我們班太強了啦！

按我
回目錄

新學期新希望

603 莊宸雅

新的學期也是最後一年在忠義了，

我希望能和好友一同坐在一起，

互相鼓勵對方用功讀書，也可以不要再和好友吵架。

希望這一年可以快快樂樂的過完，我想大家應該也是這個希望吧！

我更希望我能別如此兇了！



按我
回目錄

藍天使教你

新學期
怎樣快樂交朋友?



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~



~改編自【國語日報】~

小朋友，好快哦！這週已經是開學的第五週囉！

小一的新生，小三、小五換新班的小朋友，你們都習慣了嗎？

新學期開始，面對一群完全陌生的老師和同學，

心裡面難免焦慮、擔心，這是很正常的哦！

雖然因為每個人的個性不同，能夠適應環境的速度也不一樣，

但是面對新環境會緊張總是難免的，就連大人也不例外呢！

最常聽到有些小朋友會說，我好捨不得我以前的同學哦~
常常可以看到下課的時候，很多的小朋友還會去找以前同班的好朋友
一起玩，雖然這不是壞事情，但是 **如果想要交到新的朋友，
就要多待在自己的教室裡，認真的去認識班上的同學喔!**
班上總是會有個性比較外向跟比較文靜害羞的小朋友，
有時候，看到別人怎麼那麼快就能成為班上的人氣王，
有些小朋友不免好奇他們是怎麼做到的？
其實，這些**人氣王**都是有秘訣的哦!

人氣王 A：我都會主動出擊，先跟別人介紹我自己，
例如問問他以前是哪一班的，住那裡，
以及交換一些基本資料，很快的就是朋友囉!

人氣王 B：我會先從我座位附近的同學先認識起，
當他們需要幫忙時，我會主動伸出援手，釋出我的善意，
讓他們知道以後遇到任何困難，大家都可以互相幫助。

人氣王 C：我會先在旁邊觀察別人在玩甚麼，不會直接就闖進去，不禮貌會讓人對我的第一印象很差，所以我會觀察一下，然後提出自己的看法來試探，例如我會說，這個遊戲看起來很好玩耶，我可不可以加入？這樣的話，通常都可以得到很好的回應。

人氣王 D：我每天早上睡醒都會告訴我自己：『今天會有很多有趣的事情等著我，同學也都在等著我一起玩呢！』自己先有喜歡別人的態度，別人才會有正面的回應哦！如果總是認為別人排擠你，對你不友善，一開始就有防備心，那當然不可能會交到知心的好朋友啦！

聽完上面四位人氣王的分享，你有沒有發現一件事情，**他們都會先用和善的態度去交新朋友**，所以萬一你總是交不到好朋友，先想想自己，是不是對人的態度不夠友善呢？是不是總是希望別人照你的意思做呢？如果是這樣的話，那當然沒人敢接近你囉！

不論你是喜歡交很多新朋友，或者是希望交幾位知心的朋友就好，那都很好，只要自己滿意，適合自己的個性就好，祝福小朋友在新的學期，都可以交到心目中理想的好朋友哦！我們下週見！

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「生命教育-我與他、她和牠的火花」。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11/30(五)前交至輔導處，或寄至t101027@cyes.ntpc.edu.tw輔導組電子信箱，稿件將刊登在第46期忠義話苗圃中。快快快，我們期待你的投稿喔！

歡迎你挑其中一個題目，聊一聊你心裡的想法和感覺。

- 1 我與他、她、牠之間的生命故事。**（你是否有與親人、朋友甚至是和寵物之間相處的點滴回憶，你可以用文字或是圖畫來表達這些令你難忘的"生命"故事）
- 2 常常,我想起那曾經幫助我的雙手...**（從小到大，我們都曾接受過身旁的親人、老師、朋友甚至陌生人的幫助，因為這些人的協助，讓我們能面對困難、走出挫折。寫下你的故事或心得與大家分享吧!）
- 3 當挫折來臨時...**（人生不如意事，十之八九。我們一生中難免都會遇到一些挫折，當你遇到挫折時，你會如何面對處理呢?）

忠義話苗圃 有獎徵答時間

閱讀完這期的忠義話苗圃後，你是否能更快的適應新學期的生活呢？

只要正確回答下面問題，在 11/23(五)前把答案交至輔導處，就有機會抽中精美獎品！記得～答案就在**第 45 期**的忠義話苗圃文章中喔！

※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/>)，點入右手邊的學校服務，就可以看到熱騰騰的忠義話苗圃了。

低年級 有獎徵答

_____年_____班_____號姓名_____

- 我有心事的時候，可以到學校_____樓的輔導室，跟老師們聊聊天。
- 我有心事時，也可以偷偷的把它寫下或是畫下來，投進_____信箱，藍天使就會幫助我！
- 請小朋友畫下開學那天，印象最深刻的一件事。

開學那天，我印象最深的事~~~

忠義話苗圃 有獎徵答時間

閱讀完這期的忠義話苗圃後，你是否能更快的適應新學期的生活呢？

只要正確回答下面問題，在 11/23(五)前把答案交至輔導處，就有機會抽中精美獎品！記得～答案就在第 45 期的忠義話苗圃文章中喔！

※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/>)，點入右手邊的學校服務，就可以看到熱騰騰的忠義話苗圃了。

中年級 有獎徵答

____年____班____號 姓名_____

- 我有心事的時候，可以到學校_____樓的輔導室，跟老師們聊聊天。
- 我有心事時，也可以偷偷的把它寫下來或是畫下來，投進_____信箱，藍天使就會幫助我！
- 在「輔導老師給小朋友的一封信」這個單元中，升上了中年級，你要提升哪些能力呢？

- 藍天使錦囊中，你想要向哪一位人氣王學習？為什麼呢？

忠義話苗圃 有獎徵答時間

閱讀完這期的忠義話苗圃後，你是否能更快的適應新學期的生活呢？

只要正確回答下面問題，在 11/23(五)前把答案交至輔導處，就有機會抽中精美獎品！記得～答案就在第 45 期的忠義話苗圃文章中喔！

※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/>)，點入右手邊的學校服務，就可以看到熱騰騰的忠義話苗圃了。

高年級 有獎徵答

____年____班____號 姓名_____

- 我有心事的時候，可以到學校_____樓的輔導室，跟老師們聊聊天。
- 我有心事時，也可以偷偷的把它寫下來或是畫下來，投進_____信箱，藍天使就會幫助我！
- 升上高年級，成為校園裡最資深的大哥大姐，說說看，你遇到過哪些煩惱的問題呢？看完這一期的忠義話苗圃，你學到了哪些解決煩惱的好辦法呢？

- 看完45期的忠義話苗圃，你最喜歡哪一單元？

哪一單元？_____，因為_____
