

忠義

話苗圃

忠義國小第 46 期輔導刊物

◎發行人：鍾明盛

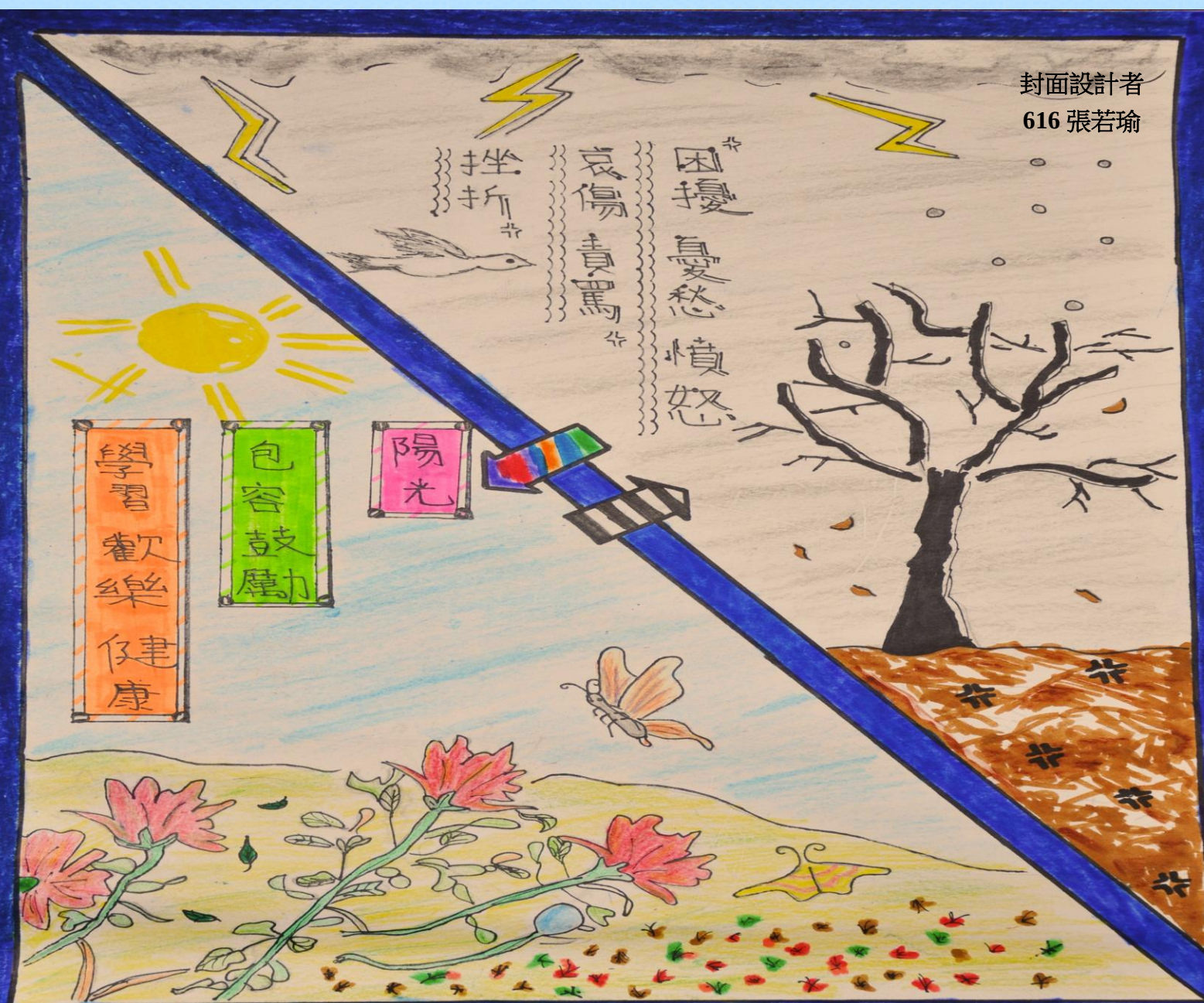
◎總編輯：王裕德

◎編輯：段愛娟、周沛怡、史竣中

◎美編：段愛娟、周沛怡

◎地址：新北市蘆洲區光榮路99號

【本刊主題：生命教育 我與他、她、牠的火花】



目錄

一、專欄報導 p2-p9

【不向命運低頭的人 - 輔導主任 王裕德】

【做珍愛生命的天使~自傷防治宣導 -

兼任輔導老師 陳佳汎】

二、特教宣導 p10-p16

【愛護動物，你我有責 - 輔導組長 段愛娟】

【認識星朋友 - 特教組長 史竣中】

三、藍天使錦囊 p19-p20

【藍天使信箱 - 關於憂鬱症】

四、輔導撲滿 p 21-p37

【愛 share - 有獎徵答-中獎名單】

【妙筆生花 生最愛 - 輔導徵文作品欣賞】

五、有獎徵答 p38

【點我一下就可以快速前往觀賞文章】

不向命運低頭的勇者

劉大潭

輔導主任 王裕德



「遇到困難時，
我就想辦法解決，
而不是被打倒！」

— 劉大潭

有位朋友寄來郵件，跟我分享在南投鄉下一個非常不一樣的人物，人家叫他阿潭，我前後至少看了三遍，深深受到感動。於是在綜合課的時候，拿來做教材，播放他的故事影片，並和同學們討論、發表心得感想。

從踴躍的舉手發言中，讓我了解到同學們被他的曲折故事吸引，一邊看一邊鼓掌，既感動又佩服，以下是阿潭的故事(參考自網路劉大潭故事、維基百科等)。

按我
回目錄

兒童時期

三歲時不慎施打了過期疫苗，雙腿嚴重萎縮，從此無法站起來走路，他像一隻鱷魚一樣，用胸部貼在地上爬行。

七歲本來要就讀小學那年，父母擔心他必須用手拖著鞋子爬行，吃不了這種苦，便沒讓他去上學。

九歲那年，他告訴父親他想讀書，父親問了學校，校長答應讓他上學，也建議他家買一部兒童用三輪車，好拜託全校同學幫忙推阿潭去上學。

求學階段

六年後，竟以全校第一名畢業。山區沒有國中，有人跟阿潭的爸爸說：「叫他去擦皮鞋啦！」也有人說：「拿個盤子給他，叫他去車站，趴在地上，人家就會丟錢給他！」阿潭聽了，難過得爬到樹下痛哭。

這種打擊讓不服輸的阿潭更加努力讀書，剛好國小旁邊蓋了所國中，他相信老天爺不會放棄他。國中也是全校第一名畢業，已有兩次半爬半蹲，到講台前領取畢業生的最高榮譽～縣長獎。

阿潭，名字叫做「劉大潭」。後來他又唸了台中高工機械製圖科、逢甲大學機械工程系，同樣都是第一名的成績畢業！他堅定的信念和毅力，就像有首歌的歌詞一樣～「我要向蒼天說，我絕不認輸！」

求職生涯

國中畢業後，曾在鄉公所打工接電話，有一個人竟當著他的面說：「這裡有隻狗」。面對這種嘲笑，他告訴自己：「無論如何，我一定要把事情做好，我一定不要被別人瞧不起！」

高中畢業後，開始最痛苦的求職過程，找工作非常困難，曾經在工廠大門口就直接被警衛趕出去，連面試的機會都沒有。找了一百多家工廠，終於有一家願意「試用」他。劉大潭用所有時間和精神，認真工作，不計酬勞，免費加班，別人設計東西都只畫出一種，他卻加班設計五六種供老闆圈選，終於得到老闆的賞識，由組長、設計課長，一直升到研發部經理，而且薪水還是全工廠最高的。

創業與榮譽

喜歡研究發明的劉大潭，覺得國內的機械界還無法像日本那麼重視研究發明，一般的老闆重視眼前的績效，不願花太多經費在研究開發上，於是他決定自行創業，成立「速跑得機械工業公司」。

成立公司後，開始自己的創作發明。他曾榮獲「全國發明展第一名、金頭腦獎」，也拿下「瑞士日內瓦國際發明金牌」、「德國國際發明金牌」、「國科會十大傑出科技人才獎」、「文復會科技總統獎」、「經濟部中小企業創新研究獎」……同時，他更是全球第一位「身障發明家」！

到目前為止，他的發明和專利已超過百項，他參加比賽得到的金牌已經超過「一公斤」，獎金超過兩百萬，他給自己的人生目標是「金牌五公斤、獎金五百萬」。靠自己的智慧以及不向命運低頭的毅力，劉大潭從一名被認為這輩子注定只能當乞丐的窮小子成功翻身，成為身價數千萬元的企業家。

省思回饋

劉大潭真是一位了不起的研究發明家，**他用自身的生命故事激勵所有人。**

他之所以堅持升學讀書，是因為他故鄉的人都稱他為「廢人」，**這個名詞聽起來格外的刺耳，所以這個原因激勵他用功讀書。**

他的故事，讓人非常感動。就像影片裡，他的國小老師張秀珍老師說的一段話：「**我都替他難過，但他一點都不難過，我覺得我很庸俗，他才是比較健全的人。**」

有同學分享他從劉大潭先生的身上學到很多，他也想像劉大潭一樣，發明很多東西，幫助更多的人。

有人說我們要和劉大潭先生好好學習，因為別人生氣、別人罵他，他都笑咪咪的對著別人笑，讓別人罵不下去。不像有些人罵別人，別人還罵回去，而且他不像有些人遇到挫折就半途而廢。

有人認為劉大潭先生好偉大喔！他從沒有因為雙腳萎縮而自暴自棄，因為他相信「我的腳雖然萎縮了，但是我的頭腦和手沒有壞掉，還可以做出對社會有貢獻的事」，而且他從小到大的成績都是第一名，真令人佩服呀！

國內有本書叫做《窮鬼翻身》，書中提到：「如果上天給你的是一條歹命，你一定要加倍努力，把它翻過來。」劉大潭以他自身的曲折人生作解釋：「天生我才就有用，上帝一定會留一條路，不可能讓你走到絕路。」「命運不是天生的，也不會遺傳的。」「英雄不怕出身低」，這個英雄，還真的是夠「低」了，但就像許多小巨人一樣，劉大潭也是一個堅挺不拔、積極樂觀的人，外在雖然有殘缺，但是他的心是火熱的、向上向善的，真是值得我

們學習的「勇者」啊！

做珍愛生命的天使

兼任輔導老師 陳佳汎

新北市為全臺第一大市，幅員遼闊，人口眾多。

隨著社會變遷、經濟型態及家庭結構之改變，肇始學生所承受壓力不減反增，面對沉重的家庭、社會壓力，導致校園憂鬱問題，甚至自殺問題日趨嚴重。

根據衛生署統計資料，過去五年，臺灣十四歲以下自殺死亡人數共計有三十一人，女性有十七人，男性有十四人；

自殺在兒童青少年的主要死因排名中，近年來亦逐漸攀升。

面對這樣的社會現象，若我們能及時發現，及時伸出援手予以協助，將可將自殺悲劇的情形降到最低。

根據研究，很多案例在事前都有徵兆可以依循，絕不會突然發生，只是身邊的人缺乏經驗，導致無法立即施予援手而成遺憾，其實很多案例都可以輔導、關懷而獲得消除。因此，民國 99 年，新北市依正向心理學發展出新的防治自殺口號，簡稱『BHL-5L』5L 分別是 Looking「看」、Listening「聽」、Learning「轉」、Loving「牽」、Living「走」，希望人人都能成為他人心理健康守護天使，5L 分別敘述如下：



●新的防治自殺口號：BHL-5L

- 1 看 Looking
- 2 聽 Listening
- 3 轉 Learning
- 4 牽 Loving
- 5 走 Living

1. Looking「看」：是指發覺、觀察具有自殺危險性者。

- (1) 從行為、外觀觀察有自殺危險者。例如：突然間的行為、習慣改變、將心愛的東西送人、減少社交活動等。
- (2) 從環境、疾病察覺有自殺危機者。例如：面對生活發生大變動或罹患絕症、慢性病、憂鬱症。

2. Listening「聽」：是指當我們發覺具有自殺傾向、意願者，要仔細聆聽做個關懷的傾聽者。傾聽時只需以點頭、身體語言適當予以回應，不急著給予建議。



3. Learning「轉」：是指陪伴自殺傾聽者改變想法。可以試著引導自殺傾向者多用「還好」「何不」「不如」「幸好」「沒關係」「大不了」等字來做正向思考，也可多運用比下有餘的技巧，讓自殺傾向者看到自己擁有的，多去讚賞、認同自殺傾向者，是促使其正向思考的動力。

4. Loving「牽」：是指牽起自殺傾聽者的人際關係網路。當發現自殺傾向者時，除關心、傾聽、支持外，由於一個人的力量是有限的，要結合其他人際、社會網絡資源，才能牽起安全網，積極保護自殺者避免其採取行動，當然除了自殺者原本的人際網絡，專業人員例如：衛生署 24 小時安心專線 0800788995、生命線 1995 等，社會福利、心理衛生諮詢等服務都可介紹給自殺傾向者知道。

5. Living「走」：是指帶著自殺傾向者發現人生還有很多新選擇，走向人生新生活。陪同自殺者轉移注意力，發現人生新目標，學習減壓技巧等，讓自殺者尋出人生的新選擇。

人生難免有心情低落的時候，當身邊的朋友心情低落時，或許他聽不進你的勸告，但你的支持及陪伴，卻可能改變他的心情與想法，盼大家都能運用 Looking「看」、Listening「聽」、Learning「轉」、Loving「牽」、Living「走」的技巧，一起努力將自殺悲劇的情形降到最低，讓幸福人生「GO GO GO！」

設計者
616 陳佑瑄



生命教育宣導

愛護動物，你我有責

文／輔導組長 段愛娟

相信很多小朋友家裡多有養過寵物的經驗，寵物可以是人類的好夥伴，也可以是我們最好的朋友。然而不知道你們有沒有想過：寵物也許只是你生命的一部分，但你卻是牠們生命的全部。所以當你決定要飼養寵物時，是否謹慎評估過自身的能力並與家人溝通過呢？如果已經決定要飼養牠們時，就代表要讓牠們成為你一輩子的朋友及家人，而不會任意棄養了喔！



因此，當你準備要飼養寵物時（以下針對要飼養狗或貓的人），應該要注意哪些事項呢？提供下列幾點供大家做參考：



- 如果要養寵物，不要迷思名種犬貓，名種犬貓容易有一些遺傳方面的疾病，請大家以認養代替購買，並且不棄養，又可減少流浪犬貓數量。



- 看到流浪狗不要跑：

一般流浪狗不會主動攻擊人，所以看到狗別慌張跑掉，同學一定要冷靜，不要掉頭就跑，眼睛要盯著狗群緩慢退開，再伺機離開，通常狗會主動攻擊人，大多是因為人的動作有敵意，或是狗因為飢餓、發情或受到挑釁，這時可以撿拾木棍、石塊以動作威嚇，這些狗就會逃跑。若是狗真的衝過來咬人，可以拿隨身物品如包包、外套或鞋子讓狗咬。若真的遇上狗咬住不放，正確防衛方式是拿物品或徒手毆擊狗的頭部與口鼻，狗才會鬆口。若打狗其他部位，狗不僅不會鬆口，反而咬得更緊。

- 隨手清狗大便，要有公德心，做個好市民！

- 養狗一直叫怎麼辦？

要有愛心、耐心看待吠叫問題，要觀察狗狗行為，了解牠的需求，有必要時尋求馴犬師的幫助，不可隨意打罵或棄養。



● 不要養了可以放生嗎？

放生的觀念其實是錯誤的，一般所指的放養是針對野生動物，像一些猴子、保育鳥類，牠們本來就是在野外生存，人類捕捉或飼養，會造成牠們的緊迫，嚴重會造成猝死，而且人類圈養的野生動物壽命也較短，所以千萬不要買動物來放生，因為抓抓放放對牠們來說就是一種極大緊迫，而其他進口物種的野生動物也可能造成本土種生物及本土環境的破壞。

但是狗貓是人類飼養已久的動物，已經不歸類於野生動物，無主流浪犬貓在外面有很多危險因子，例如車禍、狗群領域性、不衛生食物及飲水、致命傳染病及冬天的寒流，犬貓在外面流浪很難生存，流浪犬貓的壽命遠低於一般家犬貓，而所以提醒大家養狗前先冷靜思考：「你真的願意成為他的家人嗎？」，一旦養牠，就要真心伴牠一生，並且要了解「牠是你生命中的一部分，你卻是牠生命中的全部」。

- 狗狗也是動物，要有遮風避雨的棲身之所，才不會常常生病，這也是照顧狗狗最基本的條件，狗狗養在外面，任其追車、追人，是會被人通報捕捉，如造成交通意外，也會有相關民事賠償責任，所以狗狗要當作家人相處，要養在室內或狗屋內，才是愛護動物的表現。





● 狗貓要定期打什麼疫苗？

狗八合一(或貓三合一)疫苗和狂犬病疫苗是目前市面是最常見的疫苗。狂犬病是人畜共通傳染病，每年約有七萬人死於狂犬病，有 90%在亞洲，死亡人數中超過 60%是小孩，所以每年一定要帶狗狗去打疫苗。

狗八合一疫苗包含犬瘟熱、犬小病毒出血性腸炎等狗狗常見致命疾病。

貓三合一可以預防貓瘟、貓卡里西病及貓鼻氣管炎貓咪常見致命疾病。

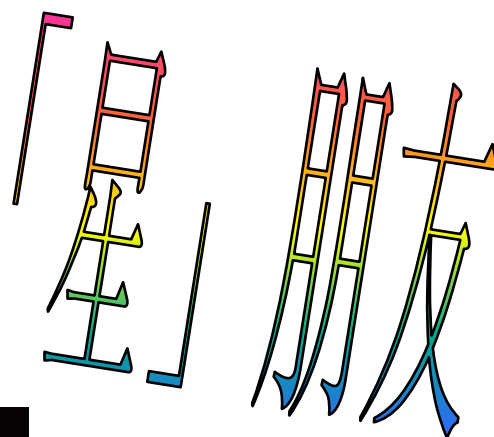
上述疫苗，每年都要補強注射 1 次

● 狗一般建議吃狗食，因人食的鹽分太高對他們的負擔太大，另外狗禁食巧克力、洋蔥、骨頭、牛奶、葡萄或葡萄乾…等。



～以上資訊來自新北市政府愛護動物生命教育之宣導課程～

認識



文／特教組長 史竣中

2012 年 12 月 25 日，六年級的同學正式認識了：原來在這個世界，有一群人，他們想的和我們很不一樣、他們說的話，我們可能很不好懂、甚至不知道他們在說什麼.....我們稱呼他們為：星星兒！

【認識自閉症—來自遙遠星球的孩子】

自閉症 (Autism)，又稱**孤獨症**，被歸類為一種由於**神經系統**失調導致的**發育障礙**，其**病徵**包括不正常的**社交能力**、**溝通能力**、**興趣**和**行為模式**。自閉症的**病因**仍然未知，很多研究人員懷疑自閉症是由**基因**控制，再由**環境因素**觸發。

美國國家精神衛生學院保守估計美國自閉症的發病率為每一千人有五至六人。總計男性患自閉症的比率，比女性高三至四倍，但女性發病時病徵會較男性嚴重。

自閉症是生理上不明顯，故此斷症需要完整的身體和神經評估。根據精神疾病診斷與統計手冊定義，自閉症必需要三歲前出現社會互動、言語及社交溝通遲緩發展。ICD-10 也要求病徵需要要在三歲前出現。部分自閉症患者可經過診療、實習及特殊教育，可改善他們的社交能力，而可參與主流教育及社交活動。但以現時醫療科技水平來說，並不可能完整根治自閉症。

以上是自閉症一般的定義，在活動中，我們可以這樣形容身旁的星兒：

他們就像是一部部的機器人，他們所說的話，我們可能不知道他們在說什麼；同樣的，我們所說的話，他們也不懂！

星星兒常常會被外界過多的刺激（動作上、語言上或感官上）弄的暈頭轉向，在採取行動之前，儀表板就已經當機！他們害怕改變，所以面對生活中突來的改變以及意外，時常不知變通：當他們好不容易弄清楚發生了什麼事情之後，可能又有新的事件發生了！星星兒就像是一群被禁錮在機器人裡的靈魂，而且很有可能終其一生都無法痊癒。



身為朋友的你，你可以這麼做...

1. 擔起模範作用，協助星星兒同學投入課堂學習和活動，當發生不愉快的時候，千萬不要和他們起「武」喔，請記得善用「陽光魔咒」：不生氣、不焦慮、我會幫助你。
2. 透過現實情境中的社交活動，如集體遊戲、茶會等，示範和指引星星兒同學學習和應用社交技巧。在會場上，老師有分享「預告三部曲」：**去哪裡、帶什麼東西、做什麼事**。讓他們有機會可以提前被告知即將要發生的事情。
3. 藉著朋輩的接納和支援，使星星兒同學提高與人社交往的意欲，別忘了：**「人」是星星兒同學最重要的輔具**。



藍天使信箱

關於憂鬱症



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~



~專任輔導老師 蘇沛珊~

這是一封來自安安的來信與藍天使的回信~

親愛的藍天使：你好！

我現在心情很不好，我好想哭喔！藍天使你可以幫我嗎？我在班上只有兩、三個朋友，我真的很想讓人喜歡我，可是以前我常常登記她們，他們都不和我做朋友，我登記她們是應該的，誰叫她們愛說話；在家裡，爸爸媽媽又常常吵架，讓我不知道該怎麼辦？我不知道是不是因為我哪裡沒做好，才讓她們一直吵架？有時候，我覺得好煩好煩喔，煩到都吃不下飯，晚上也睡不著，藍天使我該怎麼辦？

安安敬上

按我
回目錄



親愛的安安：

同時遇到這麼多事情，任何一個人都會跟你一樣，心情非常不好，也不知道該怎麼辦？但是，你願意寫信告訴藍天使，這代表你的內心有一股想幫助自己的聲音，也代表你在不知道該怎麼辦的時候，懂得找方法幫忙自己，妳的勇氣值得鼓勵，這是很棒的一件事喔！

針對你提的問題，藍天使提供你幾個想法：

首先，藍天使非常能了解你很想要交到好朋友的心情，也希望每個人都很喜歡你。藍天使覺得你的幹部當得很讚，很公平！不過，你登記她們時不知道該怎麼辦才好？因為你想做好老師交待的事情，但是又擔心同學會因此生氣、討厭你。藍天使建議你找個妳們彼此心情都不錯的時間，跟你的好朋友說你很珍惜你們之間的友誼，但是，在登記他們的時候，心中很害怕她們會生氣或討厭你，希望他們可以多替你想一想。如果講過幾次都沒有用，你就要想想這樣的朋友真的適合自己嗎？同時，也可以多多跟別人聊天、玩遊戲、關心別人，相信你可以交到越來越多真正適合自己的好朋友。

另外，父母吵架一定讓你覺得很煩，但他們吵架大部分有他們自己的原因，不一定跟你有關係，所以只要你能做好自己該做的事情，父母就不用另外再為你操心。但是如果父母吵架這件真的讓你心情不好，可以試著讓父母知道你的心情與想法。

按我
回目錄

最後，藍天使很擔心你說的吃不下飯與睡不著覺的狀況。如果你照著藍天使的方法做了，還是有這樣的情況，可以試著找父母與信任的老師，跟他說說你現在的狀況，請他幫助你，當然藍天使也非常歡迎你繼續來信，希望可以真的幫到你的忙。如果這些問題都改善了，也歡迎你來信讓藍天使知道喔！

祝你

快樂平安！

藍天使敬上



各位小朋友，你是否遇過像安安的這種情況呢？有時也會覺得心情很不好呢？心情不好是大部份的人都會有的情況，但是「心情不好」與「憂鬱症」是不一樣的。

心情不好是一時的、短時間的，而憂鬱症是連續兩個星期心情一直都不好，再加上還有以下的情況：例如突然吃不下飯，體重一下子變瘦很多；每天都覺得很累，而且再怎麼累也睡不著覺；沒有辦法專心的想事情、寫功課與念書；或是對原本很喜歡的事情都沒有興趣了，提不起精神；甚至覺得有想死的想法.....等，如果出現剛剛說的狀況五種以上，而且連續兩個星期以上，就有可能是憂鬱症。

按我
回目錄

不過到底是不是為憂鬱症，還是要給專業的精神科醫師看過才能確定，而不是一般人說了就算。

小朋友，當你發現自己心情不好的時候，一定要勇敢的找人或找方法幫助自己，例如可以找好朋友聊一聊，或是告訴父母或老師，也可以寫信給藍天使，讓別人聽聽為什麼你心情不好，並且想方法來解決的問題。如果你身邊的人有這樣狀況，請你多多關心他，聽聽他的煩惱與心事，這對他會很有幫助喔！如果這樣做之後，狀況還是沒有改變，就必須請你告訴父母，讓他們帶你找更專業的人來幫你，例如找心理師或醫師.....等。 記住喔！只要你願意尋求協助，一定會有
人伸出援手，別放棄任何求助的機會！

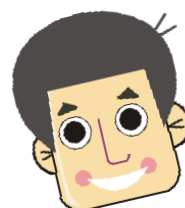




有獎徵答
中獎名單



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



中年級

▲ 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？

三年十班

禮亘

▲我想讓自己記憶力及知識變強，還有幫母親打掃。

按我
回目錄

高年級

▲ 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？

六年十班

● 人際關係變差

詩軒

● 不要侵犯別人的底線

六年十班

● 高年級的課業，因為比低、中年級的課業還少，現在就很多多了

詹庭

● 要規劃好作息

六年十班

● 功課壓力大

忠毅

● 聽音樂、做運動，來減少壓力

六年十班

● 容易生氣

郁珽

● 做喜歡的事，忘掉不愉快的過去

六年十班

● 和朋友吵架

佳諺

● 我學到如果我和同學吵架我要跟他們好好講，千萬不要製造出不必要的麻煩

六年十班

容欣

- 因為功課壓力而心情不好
- 試著快速寫完功課，不耽誤自己的課餘時間

六年十班

瀚霆

- 課業煩惱
- 可以請教老師或同學，也可以跟同學聊聊天，轉移話題

六年十班

芷瑜

- 交不太到朋友
- 多以和善的態度接近別人

六年十班

若瑜

- 情緒起伏很大
- 聽音樂來撫平情緒

六年十班

勁曄

- 和朋友吵架
- 在學校跟朋友吵架的話，我會好好跟他講，千萬不要就這樣不跟他好了



614 陳玟惠

妙筆生花 101學年度忠義國小 輔導徵文作品欣賞

生最愛

特別的朋友 - 慢飛天使

211 陳韞涵

我有一位特別的朋友，他一直很努力的學習。老師說他和我們不一樣的地方是，他還是小寶寶的時候他的發育比我們還慢了許多。

他是一個「慢飛天使」，而且他對我們來說是一個小哥哥，因為他幼稚園讀了兩年，所以他是我們班上年紀最大的人。

但是我們還是會跟他玩在一起，畢竟他還是我們的同學啊！而且他的考試成績都不錯，雖然他有時候還是會有一些小錯誤，可是，不管怎麼樣，他還是很努力想和我們一樣長出一雙翅膀翱翔向天空一起飛翔，我想他一定不會放棄的。

我想要向他學習那顆永不放棄的心。

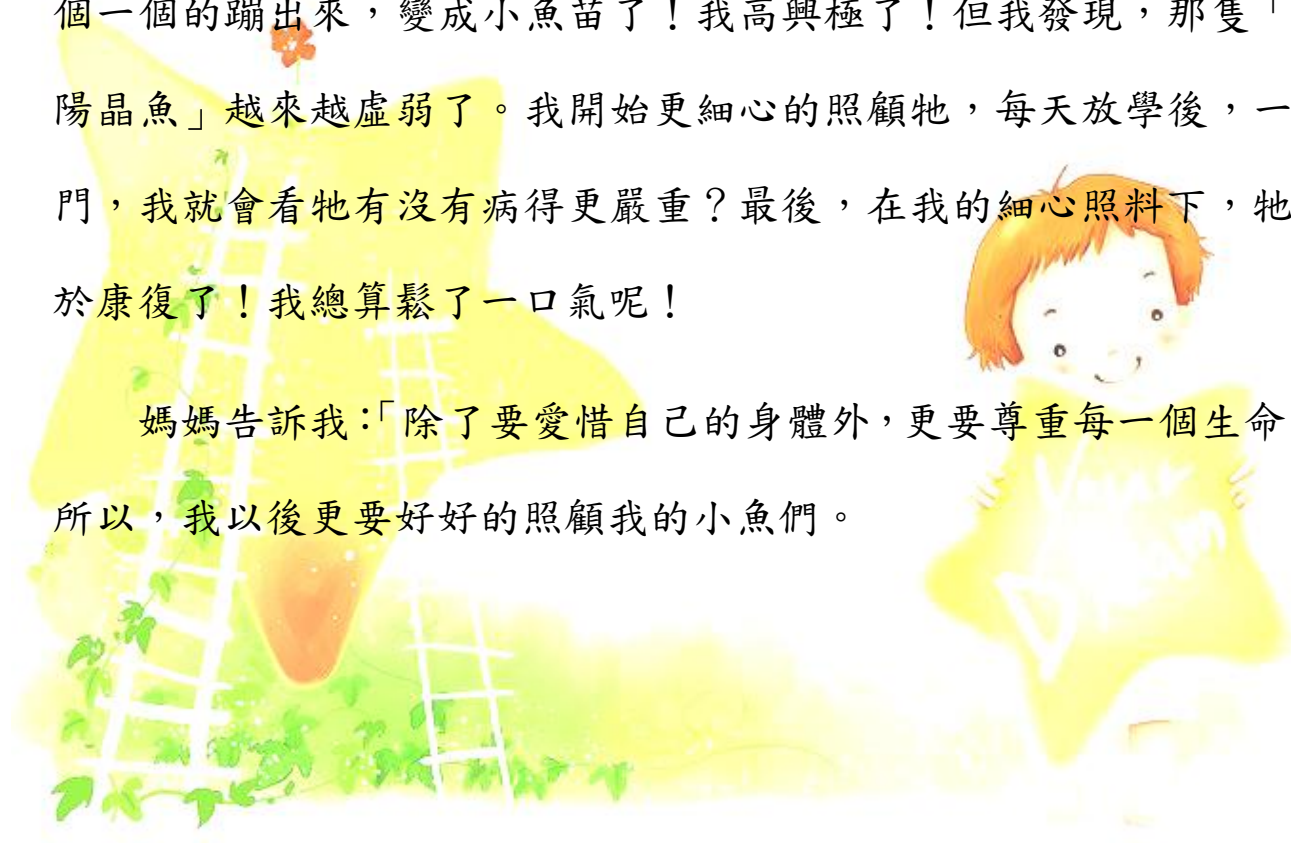
我與「太陽晶魚」的生命故事

3 1 3 林彥均

暑假的時候，我從阿嬤家帶了15條孔雀魚回來。我最喜歡其中一隻，因為牠有著金黃色的身體和彩色的尾巴，在光線照射下，就像星光不停的閃耀著，因此，我把牠取名為「太陽晶魚」。

後來，我才發現那一隻「太陽晶魚」是母的，因為牠在我布置的「海底城堡」裡，生出了好多個小魚卵。過了幾天後，牠們從卵裡一個一個的蹦出來，變成小魚苗了！我高興極了！但我發現，那隻「太陽晶魚」越來越虛弱了。我開始更細心的照顧牠，每天放學後，一進門，我就會看牠有沒有病得更嚴重？最後，在我的細心照料下，牠終於康復了！我總算鬆了一口氣呢！

媽媽告訴我：「除了要愛惜自己的身體外，更要尊重每一個生命。」所以，我以後更要好好的照顧我的小魚們。



我與牠的生命故事

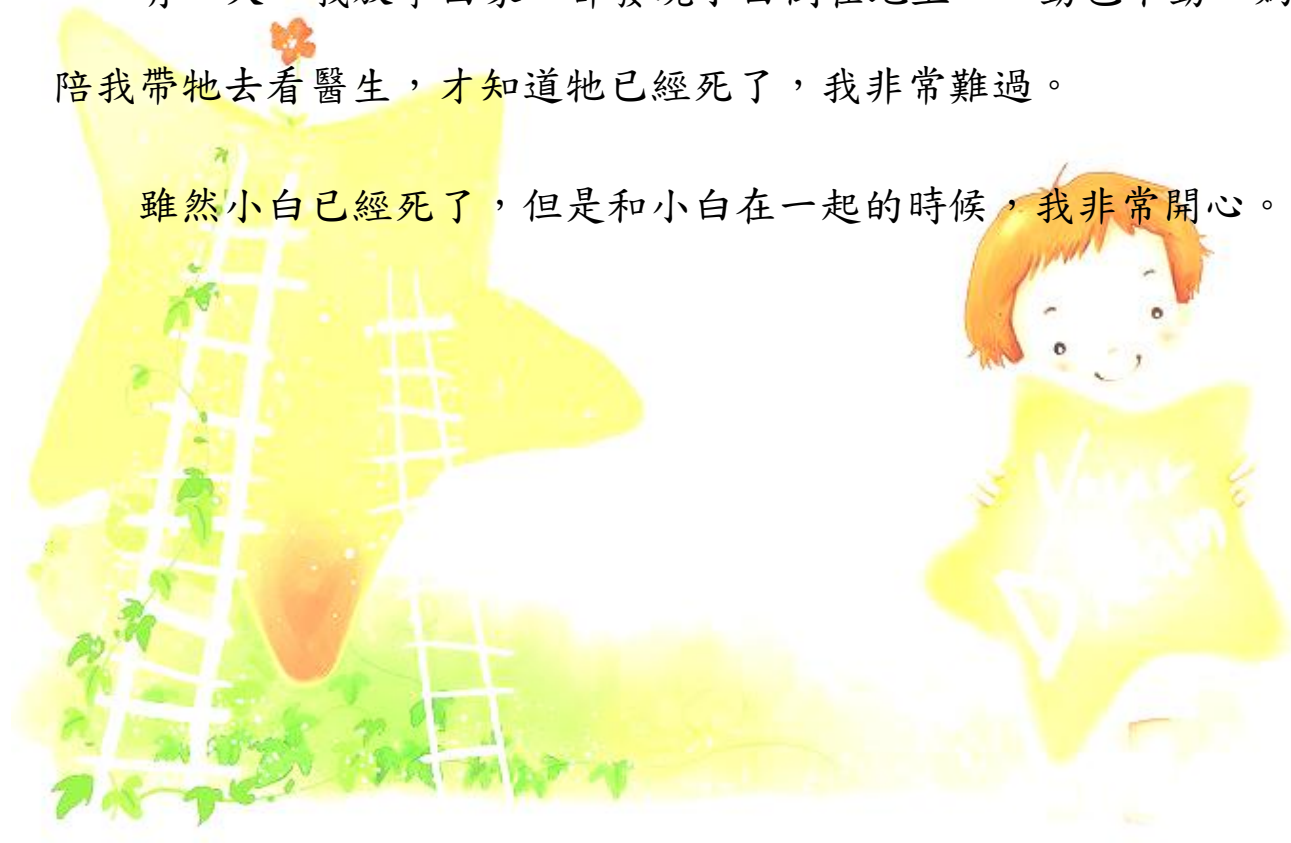
3 1 3 張甯涵

我們家養了一隻小狗，牠叫做小白，牠的眼睛非常大，也非常可愛，我非常喜歡牠。

每天放學回家，我都會帶牠去公園玩，可是每次玩到一半，我就會聽到媽媽說：「甯涵要回家吃飯了！」我們只好乖乖聽話，回家吃飯。

有一天，我放學回家，卻發現小白倒在地上，一動也不動。媽媽陪我帶牠去看醫生，才知道牠已經死了，我非常難過。

雖然小白已經死了，但是和小白在一起的時候，我非常開心。



我與牠的生命故事

3 1 3 葉丞峻

珠鱗是我們第一次養的寵物，圓圓的珠鱗很像一顆彈珠，很可愛。

我每天一放學回家，就會跑到魚缸前面看魚，還會幫牠攝影，拍下牠游泳的樣子。我喜歡跟牠說話，跟牠玩。家人都怕魚會餓，所以都一天餵四次魚飼料。一年來，我們都一直這樣。直到老闆說：「再這樣餵下去，牠就會像疊球一樣大哦！」我們才改成一天餵一次。

一年多以後，牠開始不太愛吃魚飼料。過了幾個月，牠就死掉了。到現在，我還是很想念牠。



我與阿圓之間的生命故事

502 施英浩

今天，我寫完功課，看見書架上的大圓翅鍬形蟲標本，讓我想起了我和「阿圓」的回憶……

兩年前，在一次的家庭旅遊中，我們去生態農場買了一隻鍬形蟲。回家查《甲蟲圖鑑》，才知道這隻是大圓翅鍬形蟲，所以我替牠取了「阿圓」這個名字。三年級的暑假作業，要寫三篇「報導」，其中一篇就是寫我和「阿圓」如何相識。

其實在養阿圓之前，我就有養過甲蟲的經驗了。照顧牠，陪牠玩，也要付出「代價」的！和阿圓玩的時候，如果要把牠從我手上「拔」下來，手會被抓破皮，還要小心牠的腳斷掉、受傷……等。照顧牠時，則得常常替牠清洗飼養箱，還要小心牠亂飛亂撞（怕牠飛到飼養箱的蓋子上，拔不下來）。總而言之，就是要非常小心的付出「代價」就對了！照顧牠，除了上述那幾件事以外，最「『噁』死人不償命」的，就是要將果凍中的蛆挖出來捏死。更麻煩的是：「（我）明明有洗澡，（卻）處處『果蠅』飛。夜來巴掌聲，不知死多少？」這首「詩」簡直就是〈春曉〉的二次改編版嘛！其實，和阿圓相處一段時間後，我和牠之間就產生了濃厚的感情。那一段日子，阿圓每天都陪著我一起寫功課，陪我一起玩，分享我的喜怒哀樂，成了我的好朋友。

過了幾個月後，我看阿圓逐漸衰弱，就知道牠時日無多，心中有些難過。牠死後，爸爸就帶我去甲蟲專賣店，請老闆替牠做「遺像」，拿福馬林處理過牠的遺體後，將牠的遺體封在一個標本盒中。把阿圓的標本帶回家後，我就放在書架上。

雖然阿圓已離開我兩年，但牠實際上並未離開，每天仍陪伴著我寫功課。每當我想念阿圓時，就會拿起牠的標本，細細回味我們曾經共度的美好時光。



我與牠之間的生命故事

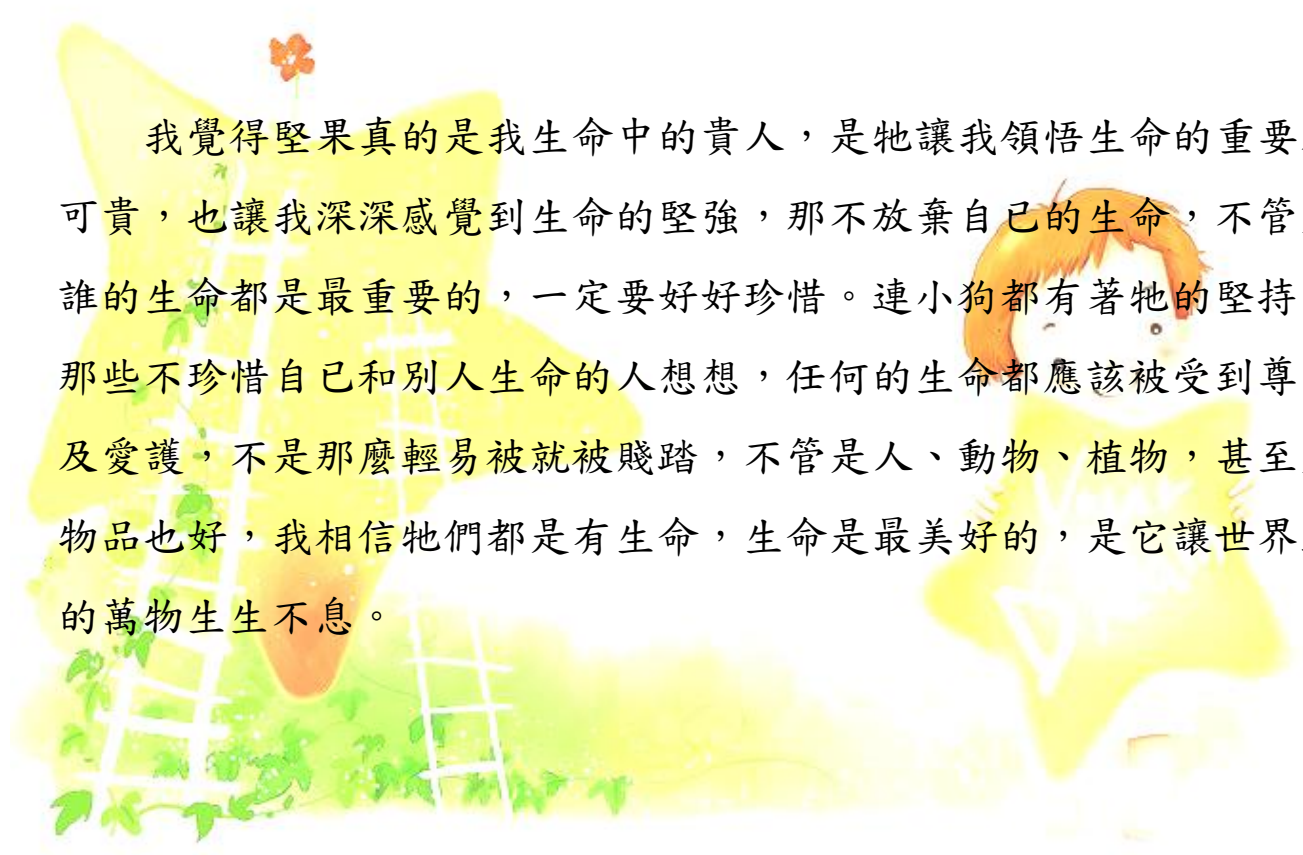
505 陳柔君

「汪!汪!」「哈!來追我啊!」在這個此起彼落的歡笑聲中，有著一段令人憐憫的感人故事。大家好!我是一隻既乖巧又可愛的紅貴賓—堅果，我雖然是個男生，但卻很愛在主人身上撒嬌，我真的非常感謝主人，因為我和主人有著很奇妙的相遇……

在那天艷陽高照的中午，媽媽叫我去街上買午餐，走到一半我突然聽到了奇怪的聲音，「汪!汪!」那微小、脆弱的聲音從人行道旁的柱子斷斷續續的傳出，我緩緩的走到那兒，探了探頭發現是從一個破舊的箱子裡傳出的，裡面居然是一隻剛出生不久的小狗!我在那邊看了又看，猶豫了好久最後還是把他抱回家了，回家之後還被媽媽罵了好久，最後還是決定收養他了，那時我的心情有如春天百花盛開般欣喜呢!首先我和媽媽先帶他去獸醫院檢查，獸醫說他有些缺水，我非常的擔心，一心期盼堅果可以趕緊康復、健健康康的，經過了有如一個世紀那麼久一般，獸醫也把全身臭氣沖天的牠，一下子洗的乾乾淨淨的，自從堅果成為我們家的新成員以後，家裡的笑料頓時變多了呢!

按我
回目錄

我和堅果渡過了很快樂的兩個禮拜，但是因為我對狗毛過敏，會一直打噴嚏，所以媽媽把牠送到朋友家去。那天，我哭天喊地的，一把鼻涕一把淚的送走了牠，但沒多久，媽媽就跟我說，那裡也有很多小朋友可以陪堅果玩，如果我想牠的話，也可以隨時找牠玩，接著我馬上破涕為笑呢！那為什麼叫做堅果呢？因為我發現牠時，手上正拿著我最愛吃的堅果，記得有一次，我去阿姨家玩，阿姨說：「來！吃妳最愛的堅果喔！」堅果似乎聽得懂，吠了兩聲，趕緊逃到自己家去，看著牠顫抖害怕的背影，雖然覺得有些不捨，但覺得真是好笑，直到我們吃完了以後，牠才怯生生跑出來見人，以後我們吃堅果時候，都要用別的語句代替，以免嚇到牠。經過這次經驗，才知到堅果這麼膽小啊！



我覺得堅果真的是我生命中的貴人，是牠讓我領悟生命的重要及可貴，也讓我深深感覺到生命的堅強，那不放棄自己的生命，不管是誰的生命都是最重要的，一定要好好珍惜。連小狗都有著牠的堅持，那些不珍惜自己和別人生命的人想想，任何的生命都應該被受到尊重及愛護，不是那麼輕易被就被踐踏，不管是人、動物、植物，甚至是物品也好，我相信牠們都是有生命，生命是最美好的，是它讓世界上的萬物生生不息。

我家的狗 -- 鬆餅

603 林仔瑤

牠，是一隻平凡的土狗，牠的名字叫做「鬆餅」。牠是我姑姑家的狗生的。為甚麼叫做「鬆餅」？因為牠和牠的兄弟姐妹們不一樣，其他小狗都是全黑的，就只有牠那水汪汪的大眼睛上有著兩個棕色的點，搖身一變像極了「四眼田雞」；還有呢！牠四隻腳下都也是棕色的，就像是穿了襪子。因為這兩個因素，所以牠叫做「鬆餅」。

你知道嗎？牠只要一有骨頭吃，啃了兩三下就不要了，於是有個小撇步，只要說：「鬆餅！你不吃我要拿走囉！」牠就會跑去吃得一乾二淨。是不是很好笑呢！當牠躲在牠的窩裡時，也有個小撇步，只要搖一搖他的鐵鍊，牠就會跑出來跟大家一起玩。是不是很像在按門鈴呢！牠還會捉螃蟹，牠會用牠的鼻子伸到螃蟹的洞裡，然後再抽出來，螃蟹就會嚇的逃出來，我們就可以輕易的捉住螃蟹。牠幫了我們很大的忙呢！

牠曾失蹤過五個小時，那五個小時，全家人都非常緊張，深怕牠再也回不來了。幸好，牠自己跑到爸爸朋友的店裡，於是爸爸的朋友就把牠帶了回來。全家人都非常感謝他。在此之後，大家知道了失去牠會多痛苦、多緊張，所以大家就都更加的照顧牠，害怕他會再次失蹤。

大家都非常疼愛牠，因為牠帶給大家歡樂。雖然牠終究會離開我們，但是，牠只要現在陪伴著我們度過每一分每一秒，對我們來說，就已經足夠了。

我與他、她、牠之間的生命故事

614 朱紀媛

在每個人生命中，或多或少有過重要的人、事、物，放慢腳步在你的
人生故事裡，敘寫一段充斥動人情節的文章。而我的故事，是與好朋友共
同創造的。

朋友，每個人都有朋友，至於要如何找到知心的，那可是一門學問了！
像我，我的知心朋友就是命中註定的，不需要多餘的言語，自然而然就這
樣相遇了。打從一見面，我的心中就泛起一股奇異的感覺，我們從生澀到
熟悉，再從同學便知己，這還真是個複雜的程序！但我們卻很快速的經歷，
不知道從什麼時候，我們的互動開始熱絡，彷彿已是熟識多年的老朋友，
現在回想起，還是很有感觸。

記得那年夏天，我和朋友們還疑惑的望著彼此，現在，我們用一個眼
神就能明白對方的心理，我想，你應該要珍惜這樣的朋友，就因為我體會
過，所以，我將我和朋友的生命故事，分享給正在閱讀的您。

按我
回目錄

常常，想起曾幫助我的那雙手

611 陳柏伸

你曾經有過別人幫助你的經驗嗎？所有人在呱呱落地時都一定曾受過父母親的幫助。沒錯，常在我遭遇挫折時幫助我、鼓勵我的人，就是我的父母。

我的父母雖然不是非常富裕，但他們依舊竭盡所能的幫助我，在我小考考不好時鼓勵我，他們總是說：「在學習的過程中，會有無數次的考試，幾次考不好是一定會有的。只要了解自己的錯誤，不要一錯再錯，下次考試一定能進步。」這句話也讓我學會了如何面對挫折，讓我獲益匪淺。

我小時候體弱多病，曾生過一場大病，那時，我的父母不惜廢寢忘食，也不眠不休照顧我。那時候，除了要注意點滴瓶，還要不時的看有沒有發燒，因為要禁食的關係，什麼都不能吃。但年紀幼小的我，會無知的吵鬧，讓父母忙得不可開交，但父母依舊不辭辛勞的照顧我。這件事情讓我印象十分深刻。

我覺得父母那種大愛情操，是很值得我們學習的。

按我
回目錄

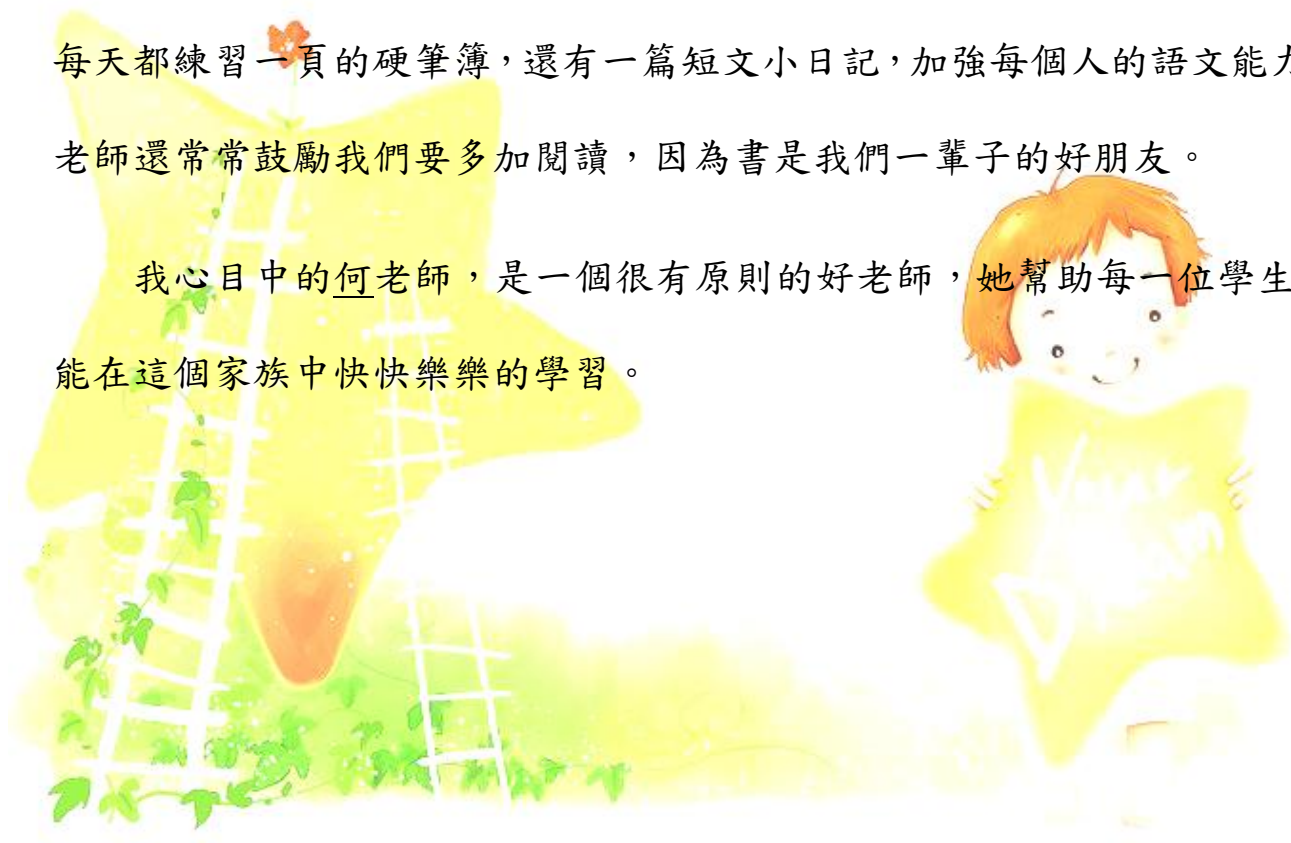
常常，我想起那曾經幫助我的雙手

603 姚思仔

在人生的道路上，我們會受到許多貴人的幫助，讓我們解決大大小小的問題，在我的小學六年中，我受過許多老師的諄諄教導，其中，我最想感謝的老師就是何方宜老師。

她是我現在的班導師，我想感謝她的原因就是她常常在上課時，教我們的不只是課本上的知識，還有許多講也講不完的做人道理，她還讓我們每天都練習一頁的硬筆簿，還有一篇短文小日記，加強每個人的語文能力，老師還常常鼓勵我們要多加閱讀，因為書是我們一輩子的好朋友。

我心目中的何老師，是一個很有原則的好老師，她幫助每一位學生都能在這個家族中快快樂樂的學習。



按我
回目錄

當挫折來臨時

611 吳景淳

挫折是可以解決的，能否解決得了，那得看你自己願不願意去面對它。

當挫折來臨時，我們要以樂觀的心態以及具有信心的勇氣來面對它。

面對挫折不必畏懼，因為面對它就宛如我們接受了無數的挑戰，自己不受畏懼的一一突破自我人生中的重重關卡，當自己每闖贏一道關卡，就等於是自己成長了人生裡的一小階段。因為，人的一生不可能永遠都風平浪靜，唯有經歷過挫折才能自我成長！

人的一生中沒有克服不了的挫折，只有不去克服挫折的人。對於擁有堅強自信心的人來說，挫折是可以激發他們奮發向上的鬥志力，無論在什麼情況下，他們都不會被挫折給打敗。

為何他們會有這樣的一個信念？那是因為他們相信世界上「沒有爬不過的山、沒有渡不過的河，更沒有戰勝不了的困難與挫折」。這樣的一個信念不是人人都所具有的，而他們有這樣的信念，那是因為他們曾有經歷過那重重關卡所得來的！朋友們，勇敢面對挫折吧！

按我
回目錄

當挫折來臨時

603 姚思忬



611 方沛樺

在人生的道路上，人難免會遇到挫折，但有些挫折卻可以讓人們越挫越勇，記取教訓。

我是位即將畢業的小學生，揹負課業壓力。我第一次數學大考考了八十四分，那是在五年級時，當時的心情真的很傷心，因為畢竟這是我人生中的第一次八十四分，而且當時的我沒有補習，所以都是依靠何老師的考試和練習，還有媽媽和爸爸幫我做考前複習，考不好的原因是因為自己本身練習的題目就不夠多，又加上粗心，就考了人生大考中的第一次八十四分。

雖然這在人生的漫長道路上，只是讓人感到小小的挫折感，但這卻更讓我想把數學考好，改掉粗心的壞習慣，所以我覺得人生中偶爾遇到小小的挫折也不錯。

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2/22(五)前把答案交回輔導處，就有機會抽中精美獎品！

※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！

____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：

●不開心時，我讓自己快樂的方法是什麼？

☆ 答案：我會_____。

●舉出兩個你做得得到、且可以「幫助星星兒」的方法：

(1) _____

(2) _____