

忠義

話苗圃



本期主題：

情緒管理之

EQ好小子

忠義國小第50期輔導刊物

發行人：鍾明盛

總編輯：王裕德

編輯：黃逸娟、周沛怡

美編：鄧慧珍

地址：新北市蘆洲區光榮路99號

海報設計：5年5班

吳旻蓁





一、專欄報導

可以先「照顧」我的情緒嗎?.....P1

「情緒教育從家庭開始」

談父母如何培養高EQ的孩子.....P3

學習理性溝通.....P8

三年級情緒教育入班宣導.....P10

憂鬱自殺防治宣導.....P24

二、藍天使信箱... P26

三、特教專刊... P35

四、運動會特刊... P41

五、生命鬥士-曾志龍... P44

六、情緒教育文章徵稿... P50

七、有獎徵答... P68

八、下期預告... P68

直接點選就可以快速前往觀賞文章喔!!



可以先照顧我的「情緒」嗎？

文：專任輔導老師 林芸潔

「今天坐在隔壁的小明又故意來鬧我了！」

「是不是你對小明作了什麼事情，小明才這樣對你？」

以上的對話，常常以不同的型式出現在親子之間，小孩想要有個情緒的出口，而大人則忙著教導「反省」、「感恩」、「負責」…等，正確的價值觀。

兩方的立場都是對的，只是在不適宜的時機下，小孩的心情沒得到同理而僵持固著，大人的指導沒得到重視而挫折生氣。反而造成兩方情緒的誤會，孩子的確需要價值的澄清與教導，然而，當有所情緒時，一開始，往往最需要的是大人的同理與關心。

回想看看，當大人們辛苦地工作後，工作有所委屈時，常常也期待著另一半或者家人們的關懷。以下的對話，是否也常出現在伴侶之間。

「親愛的，旁邊的馬克今天又故意把工作推給我做。」

「是不是你對馬克作了什麼事情，馬克才這樣對你？」

當別人述說事件時，我們常常急著給對方最好的建議與反思。然而，想想看，當我們心情委屈時，別人的建議我們能接受幾分呢？那麼「親愛的，旁邊的馬克今天又故意把工作推給我做。」這句話背後真正的動機是什麼呢？其實，只是渴望他人的



理解與關心。一句簡單的「感覺真不舒服」、「真是委屈你了」…等，讓對方感覺心情被你接住了，感受到被了解，心情鬆動後，我們給得其他建議，對方才容易接受。

孩子內在需求其實與大人一樣，當心情委屈、難過、生氣…等時，大人的同理可以讓當下的情緒紓解外，也可以幫助孩子覺察自我的情緒，對情緒管理亦是一大助益。當孩子心情舒緩後，我們想教導的價值觀或針對行為的導正，才能被孩子所接收學習，發揮最大的效果。然而，必須強調「同理」並非代表「同意」，例如：可以同理孩子生氣的心情，但不能同意孩子因為生氣而打人的行為；可以同理孩子難過的心情，但不能同意孩子失控在地上大哭的行為。不然幫助了孩子紓解心情，卻也縱容孩子為所欲為。

下次，當孩子情緒起伏時，請大人們先深呼吸，試著關心孩子的感受，接納孩子的心情後，當孩子感覺到被愛被了解，他們才有新的空間，接收我們最習慣給的教導與建議。在教導中，我們需要引導孩子思考其行為的後果，並協助重新思考下次的處理方式。期許大家都能達到雙贏的境界！





「情緒教育從家庭開始」

談父母如何培養高EQ的孩子

文：兼任輔導老師 蘇沛珊

筆者擔任學校輔導老師的這幾年，發現家長來輔導處諮詢的主題常是孩子不跟父母說心事、管不動、頂嘴、不理會父母的管教，甚或逃學與翹家。而統計孩子來輔導處求助的問題，很多是因為交友問題、關係霸凌……人際議題等，而有這樣困擾的孩子很多不知道該如何抒解自己的情緒，甚至有自我傷害的念頭或行動出現。

上述狀況中孩子因人際問題衍生出許多情緒而不知如何抒解，而父母也感受到孩子情緒的風暴，但為何無法幫助孩子得到適當的紓解與引導呢？其實現代的父母並非無心幫助孩子，而是幫助孩子的方法要適度的調整，才能符合現在孩子的需求，這正是筆者在這篇文章所要強調的「情緒教育要從家庭開始」，父母從小就可以培養孩子的EQ。

父母如何培養高EQ孩子？

一、父母從小和孩子累積愛的存摺：

要跟孩子談心與聊心事其實不難，但需要讓孩子感覺到你關心他，願意聽他說，能了解他在說什麼，他才會願意跟你說內心的感受。與孩子建立這樣的關係非一蹴可及，而是從小就要陪伴孩子。



可是，現代很多父母在工作與家庭兩頭燒的情況下，根本無法提供孩子那麼多時間，該怎麼辦？筆者建議父母與孩子相處要「重質不重量」，就如同美國 NBA 球星「林來瘋」林書豪的母親參與林書豪的每一場重要球賽，母親的出現讓林書豪知道母親是很重視他，也理解比賽對他的重要性，同時也是和孩子從小累積愛的存摺。當存摺中愛的資本足夠豐厚時，孩子遇到心理的難關才能自然而然向父母傾訴與求援。

二、用同理心對待孩子：

心理學家認為高EQ就是情緒成熟，其能力成分包括：能夠覺察自己的情緒狀態、具有感受他人情緒的同理心，以及產生不愉快的情緒感受時，懂得運用方法抒解該情緒的強度與持久度以調適情緒等。

覺察與了解別人感受的能力就是所謂的同理心，具有同理心的人比較能夠體貼別人、幫助別人、樂於和別人分享，並因而擁有較佳的社交技巧與人際關係，是高EQ的重要表現之一。同理心是所有良好人際關係的基礎，具有同理心也就是握有通往愛與被愛的鑰匙。而孩子能否永有這把鑰匙，關鍵在父母在面對孩子的情緒時，付出多少關懷與回應。

同理心可以是拍拍孩子的肩膀、摸摸他的頭、靜靜的聽他說，也可以是一張卡片，或以其他事物表達了解、安慰之意。當孩子口語能力日漸成熟之後，可以用「你感到……」、「你的意思是…」、「因為…，所以你覺得…」等口語溝通的方式，或者以一張便條、一封電子郵件來表現。



三、先教孩子當自己情緒的主人：

當孩子只知道自己心裡頭有一團黑黑亂亂的東西卡在那哩，手握拳頭，雙頰越來越漲紅，只想找人打架發洩，最後被大人責罵處罰而中止這段歷程，卻不知道自己在「憤怒」。當然他不會具有觀察別人臉部細微表情、判斷別人感受的能力。每次當他感覺黑黑亂亂的東西又來了，只能依循老路線打架鬧事。因此上述同理心的教導，重點在先教孩子「自我覺察」得能力，接著才有辦法同理他人的情緒與需求，進而做出良善的行為。以下分別敘述之：

1. 從幫助孩子瞭解自己的情緒開始：

◎敏銳的覺察孩子的情緒

面對不知如何表達情緒的孩子，會以頭痛、沒胃口等身體症狀，或異於平常的行為，如突然很沉默或喋喋不休。只有有充足的時間用心的與孩子相處，父母多半能覺察這些變化。

◎傾聽孩子表達情緒感受

敘說是了解自己情緒得最佳妙方，父母專注的聆聽，讓孩子有機會探索並釐清自己的情緒。

◎幫助孩子建立一套情緒語彙辭典

當孩子有情緒時，通常不知道該如何表達，如果能引導孩子以適切的情緒語彙，標示自己所經歷的情緒事件，能幫助孩子將抽象的感受轉化為具象的生活經驗，並體認情緒事件可以處理的。

◎幫助孩子勾勒自己的情緒特質



情緒的感受、強度、持續度因人而異，鼓勵孩子敘述、紀錄情緒事件，能幫助孩子了解自己的情緒特質，發揮優點、改善讓自己不舒服之處。

2. 適時引導孩子了解世人的情緒：

◎鼓勵孩子傾聽別人的情緒

能夠站在別人的立場看待事情的孩子，比較能了解、體諒別人，這是同理心的根本，也是社交技巧的基石。父母可常和孩子討論「你認為這位小朋友會有什麼樣的感覺？」「那個人為什麼會這麼做？」鼓勵孩子適時對朋友說：「你一定很生氣」、「你是不是很難過」，都能幫助孩子發展傾聽世人的能力。

◎引導孩子察顏觀色

在溝通的過程中，非語言的因素佔了百分之七、八十的部分，對於非語言線索較敏銳的孩子，在人際互動的判斷也比較精準。常問孩子「你有沒有發現叔叔的心情不太好？」「你從哪裡看出那位同學已經在難過？」等問題，能夠讓孩子更注意別人的情緒表達。





結語

父母要培養高EQ的孩子首先要與孩子建立良好的互動關係，累積豐厚的愛的資本，再來要以同理心對待孩子，最後要教孩子先當自己情緒的主人。不過，身教重於言教，如果父母與孩子的相處中，除了有原則的教養外，與孩子的溝通也可以讓孩子了解父母會有什麼的樣情緒，讓孩子感受到適當的表達情緒也可以讓別人更理解自己，這將是很好的情緒表達示範。

參考資料

楊俐容（2010）。EQ家庭—教出好情緒，父母必修的四堂課。台北市：天下雜誌。

李宜蓁（2013）。人際力 2—從生活長出珍貴的感受力。親子天下第47期。





學習理性溝通

文：兼任輔導老師 袁子文

某次的自然課，有位學生因為實驗器具被其他同學霸佔，讓其他同學都沒有機會使用，結果跟對方產生了衝突，而其他組員們像局外人般的旁觀，雖然在老師出面後表面上已解決，但是總覺得有些不合理之處，所以在隔天的早自習請同學跟我聊一下當天的情況。聊完後我發現這位小朋友的出發點是善意的，他希望全組同學都能夠使用到器材所以才發出正義之聲，但我好奇的是為什麼大家卻沒有幫他說話呢？

我問他是怎麼和霸佔器材的同學說的，他說當時因為很生氣，所以很大聲地說：「你玩很久了耶，其他人都不用玩的喔？換我們了沒啊？」口氣也很不耐煩，我進一步問他是不是平常也會使用這樣的方式跟別人表達自己的不滿呢？他回想了一下，很不好意思的說自己常常因為太生氣，口氣變得很不好，不小心就和別人吵架了。我問他：「如果有一個人你曾經和你有過節，遇到紛爭你會幫他說話嗎？」他說應該不會，於是我請他試著改變一些說話的方式，下周再來聊一聊感受有沒有不一樣。





政治大學的顏乃辛教授曾表示情緒會影響自己與別人的對談，畢業於美國萊斯大學心理學博士的徐禮集先生也認為負面的情緒也容易讓溝通失去理性。所以如果我們在溝通中如果帶著負面的情緒，那結果也很可能讓彼此的關係變不好。所以我請這位同學在說話之前先想想看這句話有沒有辦法有效達到自己的目的而又不破壞關係；如果不想破壞關係，那就不要在話裡加入負面的情緒字眼；如果語言中不希望有負面的情緒字眼，那我們要先處理自己負面的情緒，讓自己在表達的當下能夠知道自己為什麼生氣。

以這位同學發生的事件來說，生氣的原因是組員有人霸占實驗器材，我們是希望他知道已經使用器材很久了，其他組員也有使用的權利，但表達的時候不需激怒他人，也許我們可以說：「XX同學，你已經使用過了，現在應該要換人使用了。」有些同學也許會覺得這樣說他也不會聽，但是如果他不予理會，這時候再向老師陳述這件事情，請老師協助處理，如果當下就和同學發生衝突的話會讓彼此關係變差，這樣反而無法達到我們的期望，若持續下去很可能會影響人際關係。

後來這位同學有試著改變自己的說話習慣，現在也還在練習當中，但是他的改變同學們還是會有感覺，也漸漸的比較少跟同學吵架，雖然還有很大的進步空間，但是從組員間的互動已能感受到他有在進步。如果同學們發現自己常常跟別人起爭執，不妨思考看看如何讓自己可以使用理性的溝通。



三年級入班宣導

情緒教育宣導

希望課程的規劃設計能更符合學生的需求，與三年級學年主任討論時，發現孩子常以不當的行為表現情緒，例如：以打人、罵人來表示「生氣」。他人的禁止與指正，有可能讓孩子誤認為「生氣」是不對的事情，轉而以壓抑來替代情緒的抒發，亦會造成其他的困擾，因此兩堂的課程內容，帶領孩子認識各種不同的情緒，進而理解情緒並無對錯，只有表達方式的適當與否，最後從生活常見的例子中，共同討論生氣時，合宜的表達方式，希望讓孩子們能接納情緒，並以不傷害自己與世人的原則下，學習表達自身心情，成為EQ高手，創造美好的生活！



情緒比一比～各組輪流派人表演不同的情緒，讓台下的同學猜一猜



孩子生動的表演，臺下的學生也會隨之感受到心情呢！



哇！臺上臺下大家一起哈哈笑～





同學們積極投入猜測表演者之心情



以活動帶入，引起孩子的學習動機，彼此間也有良好的互動呢！



一起分享什麼時候會有此心情呢？
每個人引發難過的原因都不一樣呢！



分享胖虎的一天，事件中可能會有
哪些心情呢？以氣球來記錄吧！



情緒沒有對錯，如何表達才是重點，
一同來討論有哪些抒發方式吧！

非常珍惜與孩子們共度美好的時光，一開始「情緒比一比」的活動中，記得，臺上的學生哈哈大笑表演「開心」時，臺下的同學也會不由自主地露出笑容，展現了情緒的正面渲染力，也從孩子分享的情緒經驗中，發現考一百分仍是孩子們開心的主要原因，考差也多為難過的主因，感動孩子對課業的重視與負責，但也不免心疼孩子只以「成績」評價自己，影響心情，其實，生命中，還有許多美好的人事物，等著我們享受和投入。

「情緒有分對錯嗎？」課程中，與孩子共同討論的問題，



許多孩子提到情緒是錯的，因有人生氣而打人，造成世人困擾，也有孩子提到情緒只是個人的心情表現，無關乎對錯。我很開心學生能說出不同的看法，也能藉此澄清對情緒的迷思，情緒無分對錯，只有表達的方式正確與否，其實「生氣」也是保護自己的重要情緒，至少讓我們了解不喜歡哪些人事物，而非沒有界線的接受過多負擔，只是「生氣」能以何種方式表達呢？打人當然不對，但打球或畫圖的方式抒發，有何不可呢？期待從討論中，孩子面對不同的情緒時，能以接納取代否定，以不傷害自己和世人的方法，健康地表達心情。

最後，以氣球來具體化象徵情緒的累積，當氣球吹進不同心情而越來越大顆時，臺下的學生也緊張地擡起耳朵，讓孩子發現心情的壓抑，將會使自身更痛苦，甚至氣球爆炸時，可能造成更大的傷害，孩子們也能藉由個別分享與團體討論，提出好的情緒表達方式以及省思生氣打人將付出的代價。

情緒並不可怕，可怕的是我們標籤化了情緒，只允許正向的心情，負向的心情卻被否定壓抑，每個心情其實都該被正視，且當心情紓解了，也讓我們的狀態更自在放鬆，而非固著在某一情緒中。期待正看到此文章的你（妳），下次有負向心情時，與其告訴自己「不准生氣（難過）…等」不如想想有哪些不傷害自己與世人的好方法來照顧心情，例如：找人談談、聽音樂、運動、唱歌或空曠處大叫幾聲…等，期許我們成為情緒的主

人！



如果你想找人聊聊.....

藍天使的秘密

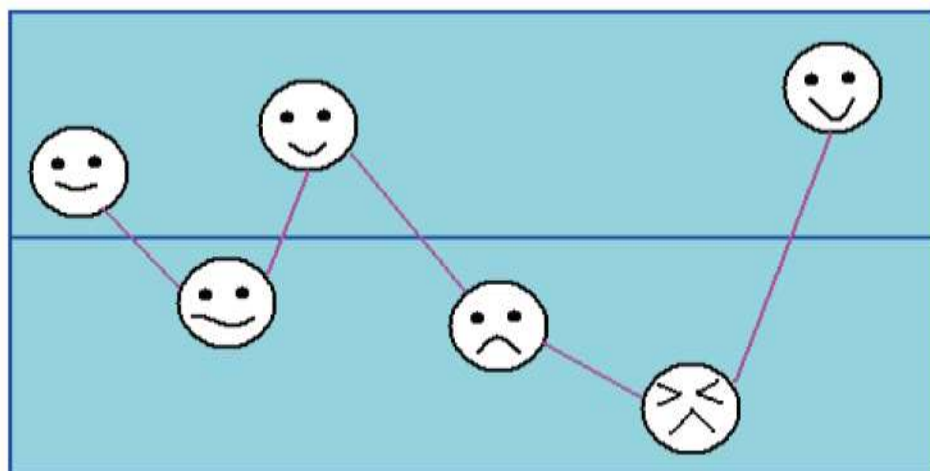
藍天使信箱



藍天使信箱

一天的心情都會是相同的嗎？

我們的情緒會隨著身邊所發生的事而改變，情緒是高高低低的，沒有全部都是開心的或是不開心的。





情緒有分對或錯嗎？

情緒沒有對錯
怎麼表達卻大有關係喔！！



胖虎的一天



胖虎昨天很晚睡，今天早上就爬不起來。一早媽媽生氣叫他起床。匆忙下床，昨天沒收書包，媽媽又碎念，胖虎更緊張了。趕緊吃早餐，一不小心…打翻豆漿。胖虎擔心又害怕，趕緊收拾出發上學，沒想到在踏進校門口的前一刻，聽到鐘聲噹噹噹噹地響起…

導師生氣斥責胖虎遲到。此時組長要收聯絡簿和作業本…但剛剛胖虎太慌張，所以沒把本子收到書包裡…

你覺得胖虎現在的心情是???



● 生氣



● 開心



● 愉快



● 害怕



● 感動



● 緊張



● 驚訝



● 緊張



● 憤怒

胖虎的心情要如何抒發呢??



壓抑可能就像氣球一樣，爆炸了，讓自己與身旁的人遭受更嚴重的傷害

唱歌是很好的方式，但是胖虎唱歌常常會讓人不開心，可能就影響了別人～因此可以小聲地唱歌，在房間裡唱～在操場唱～





運動可以紓解壓力、放鬆心情

找朋友聊聊



大哭一場～不分男生女生，大人小孩，遇到生氣的事情，有時候內心其實都有種委屈的心情，哭一哭可以讓自己心情好很多唷！但是絕對不是在教室放聲大哭，這樣可能又會影響到其他人唷！

打大雄～當下可能讓心情變好，但可能會付出慘痛的代價，同學受傷～沒有人要和胖虎玩～被媽媽罵～零用錢當大雄的醫藥費～～送警察局～



聽音樂、畫圖、玩溜滑梯、跟老師聊、找父母談都可以讓自己的心情變好喔！！

想想看，若時光倒轉，胖虎可以如何開始美好的一天？

心情沒有分對錯，只是當下表達的方式是否恰當，然而乘坐時光機回去，有沒有其他好方法，可以避免緊張生氣的情緒發生呢？

早睡早起

早點睡覺，就不會賴床

睡前調鬧鐘

規定好起床的時間，早上準時起床

睡前整理書包

隔天就不會慌亂地整理，而忘記帶聯絡簿

晚上早點睡覺

可以規定玩10~30分鐘，而忘記帶聯絡簿



慢慢地吃早餐

早點起床，也能悠哉地吃早餐，不會有打翻早餐的危險

早點出門

準時到校，就不會因遲到而被老師責罵

畫說心情

我會說出我的情趣與想法：



三年三班 詹博智

我覺得(心情):我的心情很不好

因為(什麼事情):因為我在學校心情不高興

我想要:我想改變心情

我可以怎麼做:我可以試著跟家人說





三年六班 張育甄

我覺得(心情):很害怕

因為(什麼事情):因為我被媽媽打

我想要:我要乖一點

我可以怎麼做:不要跟哥哥吵架,媽媽才不會生氣



三年十班 吳柏成

我覺得(心情):生氣

因為(什麼事情):和弟弟搶玩具

我想要:玩玩具

我可以怎麼做:借給弟弟別的玩具



三年九班 劉孟忻

我覺得(心情):很開心

因為(什麼事情):因為我考試考得好

我想要:多多練習

我可以怎麼做:繼續保持



三年十二班 強少軒

我覺得(心情):很開心

因為(什麼事情):媽媽買給我髮箍

我想要:也給媽媽一個禮物

我可以怎麼做:幫媽媽做家事



三年四班 李宜潔

我覺得(心情):很孤單

因為(什麼事情):下課時沒人陪我玩

我想要:有朋友

我可以怎麼做:去交朋友



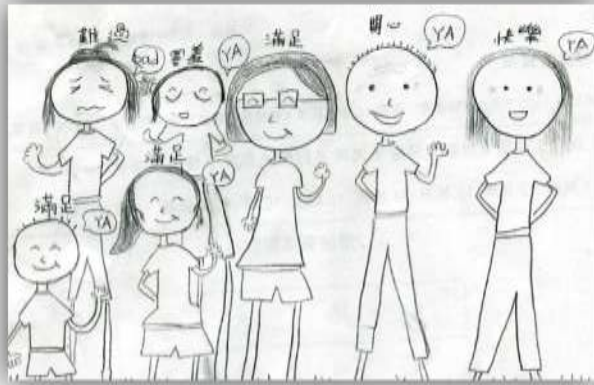
三年十班 吳庭昀

我覺得(心情):期待

因為(什麼事情):電腦老師說他在學校
教得要在宗裡練習

我想要:我想要的是電腦

我可以怎麼做:我會告訴宗人我要存錢



三年七班 吳佳臻

我覺得(心情):很開心

因為(什麼事情):全家出去玩

我想要:常常去旅行

我可以怎麼做:和家人討論、計畫地點



三年三班 劉品妤

我覺得(心情):很開心

因為(什麼事情):因為我每天都可以去學校和同學玩

我想要:每天快快樂樂地和同學相處

我可以怎麼做:相親相愛、互相幫忙



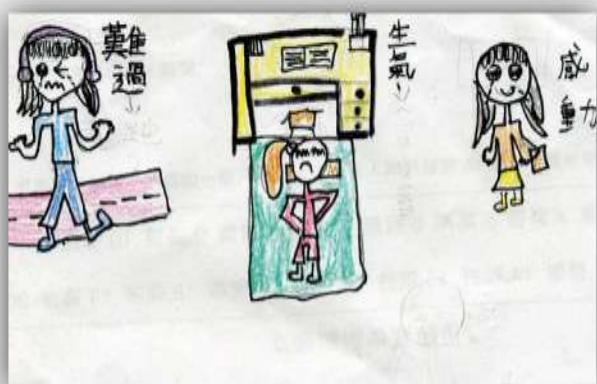
三年十二班 吳啟綸

我覺得(心情):很開心

因為(什麼事情):中獎了

我想要:用錢做善事

我可以怎麼做:捐錢



三年二班 吳雨桐

我覺得(心情):生氣

因為(什麼事情):媽媽叫我起床,但我不想起床

我想要:早一點睡

我可以怎麼做:每天早睡早起



三年三班 陳星好

我覺得(心情):很緊張

因為(什麼事情):要月考了,怕分數很低

我想要:希望分數高一點

我可以怎麼做:多複習,讓自己不要那麼緊張



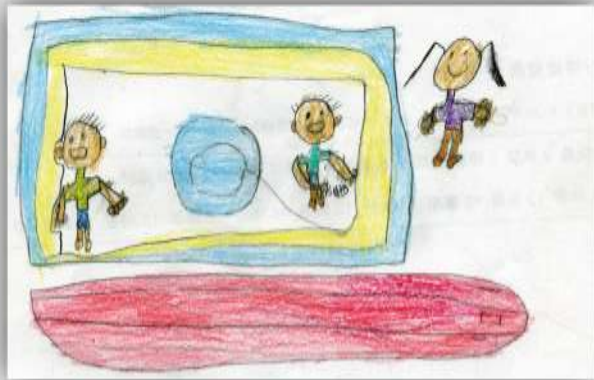
三年七班 沈書好

我覺得(心情):感動

因為(什麼事情):同學帶我去保健室

我想要:跟她成為最好的朋友

我可以怎麼做:如果下一次同學跌倒,我也要帶她去保健室



三年七班 李謙

我覺得(心情):很開心

因為(什麼事情):我每天都有一群很好的朋友在我身邊跟我玩

我想要:每天都開開心心,不跟別人吵架

我可以怎麼做:我可以出去跑步、跟同學玩、寫功課、看書都可以



三年六班 李泓靜

我覺得(心情):不安

因為(什麼事情):因為總覺得有不好的事情要發生

我想要:我像讓我的英文變好,這樣我的不安也會散去

我可以怎麼做:我可以假日的時候複習



三年三班 陳佳霖

我覺得(心情):我很難過

因為(什麼事情):因為爺爺過世了

我想要:跟爺爺說對不起,我以前都欺負他

我可以怎麼做:我可以跟爸爸說這件事

憂鬱自殺防治宣導

緣起：

天氣是影響情緒的因素之一，秋冬天氣不穩定，容易使人心情低落，常常為憂鬱症的好發季節，雖然國小學童憂鬱傾向機率較低，但是在初級的預防輔導工作中，教導孩子正向思考、抒發心情、尋求協助、珍重生命，亦是刻不容緩的輔導宣導重點。

過程：



考80分的小廷認為自己很沒用，小誠則認為自己還有認真努力的空間呢！



看見同學們在玩耍，小廷不敢邀請同學，小誠則熱情地詢問，開心一同遊戲。



爸媽吵架時，小誠相信爸媽有能力解決，先處理自己該完成的事情。



爸媽吵架時，小廷自責是自己讓爸媽不開心，也讓自己壓力沉重。。



有什麼方法可以讓自己更開心呢？一起來想一想吧！想法改變與想想身邊重要的人！



還能一起動一動，把想法付諸行動也能多運動，讓心情更開心唷！

省思：

短短十五分鐘的宣導，從學生主演的小短劇開始，希望能吸引台下孩子們的目光，也期待引發彼此生活的共鳴，進而思考與學習生活中調適心情的方式。宣導當下，無法與台下兩千多位的孩子們互動，核對學習的狀態，似乎有些可惜，然而，下次宣導時，可依內容的細項標題，依不同年級，各自詢問予口頭鼓勵，增加回答意願與強化宣導效果。





藍天使教你

怎樣紓解心中的煩惱



藍藍的天，白白的雲，
藍天使陪你守護快樂好心情～



親愛的小朋友：




你好！當你有心事想要找人聽你說或是有些煩惱不知道該找誰商量時，你會不會想到藍天使呢？學校藍天使很樂意聽你的心聲，和你一起討論煩惱，也會為你保守秘密喔！

你有以下三種方式可以和藍天使聯絡：

1. 藍天使信箱(設在輔導處前，小朋友可以在投遞信件後的一個禮拜，至輔導處領取藍天使大哥哥、大姊姊回覆你的信件喔！)。
2. 藍天使的秘密(位置在忠義國小網頁/輔導處/藍天使的秘密)。
3. 藍天使電子信箱(在學校網頁首頁的學生輔導專區)。





留言者：廖寅 雄一年九班	留言時間：102年12月19日下午6點40分	 回覆
	留言內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月20日上午11點25分	
	回覆內容： 寅雄收信愉快 看到你的留言,知道你有許多好朋友,而且經常跟他們玩在一起,可以想像那是多麼快樂而且幸福的一件事. 你願意分享愉快的心事,藍天使也感受到那份喜悅,希望你珍惜友誼,永遠快樂.祝福你也可以成為讓別人快樂的人. 藍天使上	

留言者：唐欣 (310)	留言時間：102年12月05日晚上8點52分  	 編輯  回覆
	留言內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月06日下午3點21分	
	回覆內容： 糖果平安 聽到你的問題藍天使替你覺得不捨與難過尤其爸爸打媽媽時內心倍覺害怕與驚恐 他們都為哪些事情爭吵呢?如果我們無法幫忙解決,那自己的心情要守護好,千萬不能悶在心理,適當的找信任的長輩抒發心情,可以的話,私底下跟級任老師提起這件事,必要的時候輔導室老師可以幫助你 勇敢的跟重要他人求助很重要,詳細的內容有機會的話跟級任老師說喔,輔導室老師會跟你的老師聯絡.願你平安	





留言者：吳佩佩	留言時間：102年12月09日晚上8點45分	回覆
	留言內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月10日上午12點08分	
	回覆內容： 佩佩你好： 看到你的留言後，你看起來似乎跟以前要好的同學關係變不好，讓你感覺有點難過。看起來你的同學是在當上風紀股長之後關係開始有變化的，那藍天使想知道珮珮有跟他談過自己的想法嗎？因為你們曾經是很好的朋友，也許你可以找個機會來跟他說一下你的感受，沒有溝通的話我們可能就會任憑去猜測對方的想法，溝通以後如果還是有些不愉快歡迎你再來和藍天使說說看，祝你們溝通順利！	
回覆者：吳佩佩	留言時間：102年12月14日下午6點57分	
	回覆內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	



513 林佳緯









留言者：詹子育	留言時間：102年11月23日晚上10點19分	編輯 回覆
	留言內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	
回覆者：藍天使	留言時間：102年11月25日上午11點57分	
	回覆內容： 親愛的子育： 不知道你現在心情有好一點呢嗎？謝謝你這麼信任藍天使，願意將心裡面的感受告訴藍天使！而且你心裡面一定也很不舒服，但是你願意找方法說出來是很棒的，至少說出來是舒服的，而且也有人知道你心裡面的感覺！ 從你的留言中，藍天使可以感覺你跟姐姐的感情一定很不錯，你很習慣有她陪伴你，少了她，好像一切都不一樣，你很不習慣，藍天使想你一定也很想念她！不知道姐姐有機會知道你對她的想念嗎？你有把心理面的感受試著跟其他家人說嗎？例如爸爸媽媽。他們或許也可以幫忙你喔！ 藍天使看到你將心裡的感受寫信告訴我們，你為自己的感覺做了一些事，或許你也可以再想想還可以做什麼對自己會好過一點，例如做做自己有興趣的事，跟好朋友或家人聊聊心中的感覺.....等，都是不錯的方法。 以後你如果希望藍天使回覆你的內容不要讓其他人看見，請留下 e-mail、姓名或暱稱、或其他你想藍天使知道的資料，藍天使會用電子信箱的方式回覆你，或者你也可以直接寫信給藍天使的信箱(在忠義國小首頁右下角的學生輔導專區的藍天使信箱)！歡迎你再留言喔！！	
回覆者：詹子育	留言時間：102年12月13日下午2點44分	編輯
	回覆內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	





留言者：曾宜君	留言時間：102年12月10日晚上7點54分	 編輯  回覆
	留言內容： 為什麼哥哥和姐姐都要打我？ 為什麼有時候朋友都不理我？ 如果有人罵我的時候我該做什麼？	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月11日晚上8點28分	
	回覆內容： 親愛的曾宜君你好： 從你的留言藍天使可以感受到宜君受到一些委屈,心理覺得很不舒服,還好聰明的宜君想到與藍天使分享,並請藍天使幫你想辦法,藍天使覺得宜君真的很棒喔!針對你三個問題藍天使一一幫你想辦法。 1. 宜君想知道哥哥姊姊打你的原因,藍天使建議宜君可以利用他們心情愉快時,有禮貌地詢問他們打你的原因,並表達不論任何原因打人都是錯誤的,希望他們不要再打你了,若你已經勸過他們,他們仍舊會打你,你就盡量避免他們有打你的機會,甚至告訴父母請他們協助勸導你的哥哥姊姊。 2. 同學不理你的因素有很多,有可能是因為她家裡或學校發生一些事情,使得她心情不好而有時有些情緒,不一定是因為你,你就不用在意,若同學不理你的時間頻率很高,藍天使建議你可以客氣的向同學問清楚原因,知道原因後,藍天使希望宜君也能想想他們不理你的原因是否合理?是合理的,你可以改進的,宜君可以利用這個機會做個修正,讓自己更討人喜歡,若他們說的理由是因誤會造成的,你可以解釋給他們聽,當誤會解開,你們又可以恢復像以前一樣了。 3. 宜君第三個問題是有人罵你時我們可以怎麼做?藍天使認為當別人罵你時,有時說出來的話都會直接容易傷人,所以藍天使建議這時你要盡量做些讓罵你的人能夠冷靜的事,例如找藉口離開,或做些讓罵你的人開心的事,讓她的心情好轉,例:立即修正你讓他生氣的行為.這些方法你都可以試試看喔! 與人相處真的有很多該注意的互動技巧,藍天使相信聰明的宜君一定可以找到一個最適合自己與他人互動的模式,以上方法宜君可以試試,歡迎你再來和藍天使分享	



留言者：李佩珊	留言時間：102年12月07日下午4點54分	
	留言內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月10日上午12點00分	
	回覆內容： 佩珊你好： 藍天使感覺到你似乎因為被同學亂改名字覺得他們不尊重你，讓你有點不知所措，藍天使覺得你沒跟同學直接起衝突這一點做的很棒，也想知道你有沒有試過跟同學說過你自己的感受與想法呢？有些人可能覺得改名字這種惡作劇是有趣的，但是忽略了當事人內心的感受，如果你有嘗試跟他們表達過你內心的不愉快了，可是他們依然如此，也許可以試著讓老師來協助處理，因為他們造成你的不愉快是事實，也需要有人提醒他們一下，希望這樣可以幫到你，如果有心事歡迎再來留言喔^^	
留言者：小雨	留言時間：102年12月04日晚上8點24分	
	留言內容： 最近朋友都不太理我，該怎麼辦呢？	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月06日下午3點04分	
	回覆內容： 小雨收信平安 最近朋友不大理你，似乎讓你覺得有點不安，而且煩惱。藍天使試著幫你釐清你的煩惱。 也許你可以想想這種狀況發生多久？最近和同學的對話有發生摩擦嗎？或者你的思考模式會比較負面嗎？以上也許都沒有。藍天使提供你和朋友相處時簡單的建議：抱著輕鬆的態度，偶爾獨處也不錯，最重要的是找出自己的興趣，有自信的時候，很多困難會自然消失。希望以上建議對你有幫助	





留言者：145	留言時間：102年12月04日晚上11點02分	編輯 回覆
	留言內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	
留言者：游子慶	留言時間：102年11月29日晚上8點20分	編輯 回覆
	留言內容： 我有一位同學每天想打我，找了石頭在星期日柳堤公園溜蛇板，一遇見我就要欺負我，讓我要哭了，我真的要告訴他媽媽欺負我的事，可是他是一個人走過來我就沒辦法了。 請藍天使告訴我吧！	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月03日上午11點41分	
	回覆內容： 親愛的子慶： 藍天使感覺到你似乎因為有同學欺負你讓你感到不舒服，而且你很猶豫是不是要跟他的媽媽說，藍天使猜猜看是不是因為你擔心跟對方媽媽說了之後會害他被罵？還是說有脅迫你不能去張揚呢？如果是前者，你可以試著先跟自己的家人或老師說一下自己遇到的困難，而且這也已經有影響到你了，沒有人有權利任意侵犯他人的身體喔！如果是他有脅迫你或威脅你，那更應該先跟家人或老師說一下這情況，因為侵犯他人並不是一件正確的事情，如果有後續不知道怎麼處理的情況也歡迎你再來留言。 以後你如果希望藍天使回覆你的內容不要讓其他人看見，請留下 e-mail、姓名或暱稱、或其他你想藍天使知道的資料，藍天使會用電子信箱的方式回覆你，或者你也可以直接寫信給藍天使的信箱(在忠義國小首頁右下角的學生輔導專區的藍天使信箱)！歡迎你再留言喔！！	
回覆者：XXX	留言時間：102年12月04日下午3點39分	編輯
	回覆內容： 3Q!藍天使	





留言者：李佩珊	留言時間：102年11月29日晚上8點13分	編輯 回覆
	<p>留言內容：</p> <p>這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！</p>	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月02日上午11點39分	
	<p>回覆內容：</p> <p>親愛的佩珊： 回覆如上則留言。</p> <p>以後你如果希望藍天使回覆你的內容不要讓其他人看見，請留下 e-mail、姓名或暱稱、或其他你想藍天使知道的資料，藍天使會用電子信箱的方式回覆你，或者你也可以直接寫信給藍天使的信箱(在忠義國小首頁右下角的學生輔導專區的藍天使信箱)！歡迎你再留言喔！！</p>	

留言者：李佩珊	留言時間：102年11月29日晚上7點58分	編輯 回覆
	<p>留言內容：</p> <p>每一節下課時我去找同學玩的時候 我的同學就會叫他們不要理我 我不知道要怎麼辦 請藍天使姐姐交我</p>	
回覆者：藍天使	留言時間：102年12月02日上午11點38分	
	<p>回覆內容：</p> <p>親愛的佩珊： 看到你的留言，藍天使能了解被同學拒絕的感覺一定很難過，也很疑惑為什麼會這樣?但是看到你的留言，能感覺到你正在想辦法面對與解決問題，這是很不容易的喔!</p> <p>你的留言中有提到一位同學要其他同學不理你，你可以觀察看看這位同學對其他同學也是這樣嗎?還是只有對你才這樣?如果只有對你才這樣，你可以先想想自己有沒有做什麼讓她不開心的事呢?如果沒有的話，可以主動去問問那位同學，但要注意自己的態度，不要生氣，要好好說，可以先說說她這樣對你，你的感覺是什麼?再問問他你們之間是不是有發生什麼事讓他不開心?加油!</p> <p>有問題歡迎你在來信喔!</p>	



留言者：亮穎	留言時間：102年11月07日晚上9點30分	 編輯  回覆
	留言內容： 這是給版主的悄悄話，只有版主可以看哦！	
回覆者：藍天使	留言時間：102年11月08日上午11點55分	
	回覆內容： 亮穎收信愉快 信裡提到自己沒有做什麼事,同學-包括安親班的同學,就一直罵你,讓你覺得很委屈,很無奈,甚至忍無可忍,好想報仇,藍天使可以體會妳內心的痛苦 藍天使想知道這樣的情形發生多久了呢?是最近才有,或者延續一段時間了?試著想想,事件發生前後是否彼此有溝通誤解的狀況?還是和你週遭的同學有關,你被牽連?另外,你和他們熟悉的程度為何?彼此經常在一起嗎?若是你真的和他們一點瓜葛也沒有,你可以試著和他們保持距離,我們需要有選擇朋友的智慧. 和同學相處有一點很重要:不要太多猜忌,互相信任才有辦法繼續維持友誼,若失去信任那在一起就不快樂了.至於如何表達也關係到友誼的品質,所以和同學該講什麼話題,大家才會愉快也要多多學習.希望以上建議對你有幫助.報仇的話有點太嚴重了,找個機會良性溝通才是上策.願你平安	
回覆者：藍天使	留言時間：102年11月08日上午11點57分	
	回覆內容： 見上頁藍天使的回覆	





雛鳥慢飛——特教生的校外教學

前言

特教生因為生理或心理上的某些關係，在學習上並沒有辦法像一般人一樣容易，他們需要更多的關懷，還有更多不同的教學方式，才能慢慢學會一般人很容易學會的事情。100學年下學期，特教團隊為了協助特教生找到亮點，並且培養特教生的基本生活能力，如買票、搭車、買東西……等等，開始規劃校外教學的活動，而今年，針對教學上的需求，我們辦了這學期第一次校外教學。

活動規劃

時間：102年11月5日

地點：陶趣宗馬賽克拼貼、鶯歌陶瓷博物館、鶯歌陶瓷老街

行程：

08:50~10:30 忠義國小出發到老街(步行、捷運、火車)

10:30~11:30 馬賽克DIY

11:30~12:00 宜蘭包子店購餐後步行到鶯歌陶瓷博物館

12:00~12:30 鶯歌陶瓷博物館外用餐

12:30~14:00 參觀鶯歌陶瓷博物館

14:00~14:30 步行至鶯歌火車站

14:30~16:00 快樂賦歸



我們該如何安排捷運路線？



守規矩排隊進入捷運站



排隊出捷運站



老師說搭火車要注意安全



認真聽老師講解



認真聽老師講解





馬賽克DIY



買午餐



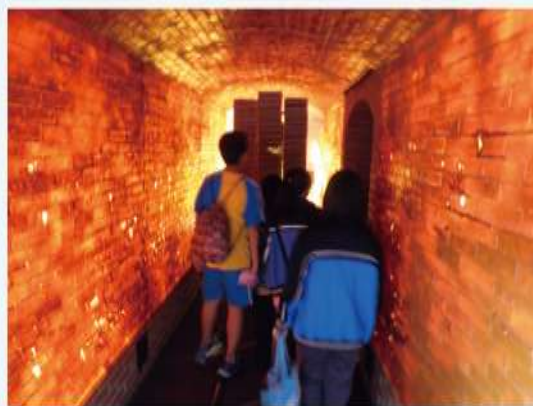
參觀鶯歌陶瓷博物館

參觀鶯歌陶瓷博物館



參觀鶯歌陶瓷博物館

參觀鶯歌陶瓷博物館





學習單說明

學習單依學生程度有兩個版本

較淺的版本希望學生學習一些基本的概念，並且用簡單的圖畫

畫出心裡的感受

較深的版本希望學生對詞語的分辨能較深入，也以圖畫表達自

己的心情

戶外教學學習單

前往：「蘆洲捷運站」

1. 行進間，我能遵守過馬路的安全事項。
2. 進捷運站後，我能遵守捷運禮節。
3. 在捷運內禁止大聲喧嘩、嬉戲。
4. 無法遵守規定者，全部學員立即停止戶外教學。

進入捷運（電扶梯禁止圖片，可以寫注音）

		
代表禁止 (推嬰兒車)	代表禁止 (騎腳踏車)	代表禁止 (攜帶行李)
		
代表禁止 (行李箱)	代表禁止 (提手提袋)	代表禁止 (背背包)



捷運路線

我們搭捷運，捷運總共分成（ 6 ）種顏色。



要到「台北車站」換車，我們的搭乘路線：

★我們先搭（紅、藍、綠、橘）線，要到「民權西路站」換車，到了「民權西路站」，我們再換（紅、藍、綠、橘）線轉乘到「台北車站」。



★到了台北車站，我們要購票至鶯歌站
我們搭乘（：）的（復興號-莒光號）到鶯歌，沿途會經過板橋、樹林。（區間車）

★鶯歌的特色是（陶瓷-蔥餅-水蜜桃），我們到了鶯歌站，先到鶯歌老街做DIY，我選了一個價值（100）元的（相框-筆筒-杯墊）。

★這是我的作品：

★到了台北車站，我們要購票至鶯歌站
我們搭乘（：）的（復興號-莒光號）到鶯歌，沿途會經過板橋、樹林。（區間車）

★鶯歌的特色是（陶瓷-蔥餅-水蜜桃），我們到了鶯歌站，先到鶯歌老街做DIY，我選了一個價值（160）元的（相框-筆筒-杯墊）。

★這是我的作品：

★到了台北車站，我們要購票至鶯歌站
我們搭乘（：）的（復興號-莒光號）到鶯歌，沿途會經過板橋、樹林。

★鶯歌的特色是（陶瓷-蔥餅-水蜜桃），我們到了鶯歌站，先到鶯歌老街做DIY，我選了一個價值（160）元的（相框-筆筒-杯墊）。

★這是我的作品：

★到了台北車站，我們要購票至鶯歌站
我們搭乘（：）的（復興號-莒光號）到鶯歌，沿途會經過板橋、樹林。（區間車）

★鶯歌的特色是（陶瓷-蔥餅-水蜜桃），我們到了鶯歌站，先到鶯歌老街做DIY，我選了一個價值（160）元的（相框-筆筒-杯墊）。

★這是我的作品：



戶外教學學習單

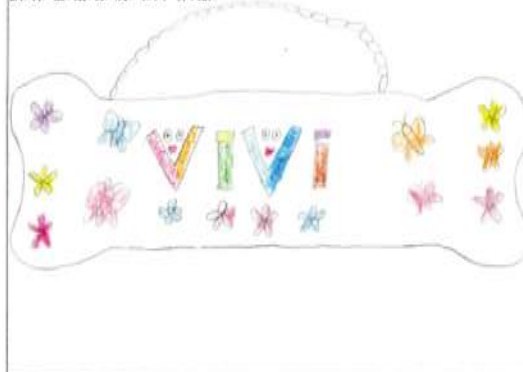
(星期二)的早上，我們在學校集合，於(8:50)出發，要到鶯歌博物館參訪陶藝展覽，我們先步行到(臺洲)捷運站，搭乘新蘆線直到(民權西路)站下車，轉乘捷運(淡水)線到台北車站。到達台北車站後，我們要搭乘(火車)到鶯歌。老師特別提醒大家要跟著，因為火車站相當(擁擠)，更張西望的容易跟丟。

終於到達(鶯歌)老師了！我們先到「陶趣家」進行(馬克)拼貼活動，老師提醒大家，這次的體驗課程有(金額)限制，不可以超過二百元。我們可以選擇(相框)、(杯墊)和(瓷磚)進行裝飾，經過現場老師的(解說)後，我們就自己動手做勞作，完成的作品先放在店家那裡，回程時再拿。

我們繼續以步行的方式前往博物館，我們先到包子店買午餐，每個人可以依據(口味)和(食量)購買午餐。到了博物館，老師先讓我們用餐，然後帶大家到館外，館內參觀，大約兩點，我們就走到火車站，準備搭火車，轉乘(特運)回學校。

捷運線	捷運	相框	馬克	金額	鶯歌	淡水	星期二
杯墊	食量	瓷磚	口味	擁擠	8:50	解說	火車

請你畫出你的DIY作品



省思

基本上學生對校外教學的活動是期待且興奮的，活動過程也可以感受到孩子們單純的快樂與喜悅，尤其當學生完成了自己的作品，買到自己的午餐，愉快吃著午餐的神情，似乎他們在那一瞬間又長大了不少。

當然活動中也有許多待加強的地方，如課程的規劃，志工的參與協助，相關經費的申請……等等，都是未來規劃活動時可以再注意的事項。還有最辛苦的是帶隊的老師，隨時都要繃緊神經，注意小朋友的安全，以及活動的進行，畢竟他們和一般的孩子還是不太一樣的，再次感謝帶隊老師和志工們的幫忙與協助。

忠義十五歲

「十全十美好棒，五花八門按讚」

「運動的孩子不會變壞」，運動的極致表現是一種智慧與技術的完美結合。更是一種團隊整體高度張力最有效的發揮。智慧、技術、憑藉智慧、技術、體能與團隊合作精神的環環相扣，才能將競技的成就推向高峰，更是力與美結合最有利的驗證。



運動會特刊

十五年前，忠義國小在地方鄉親殷切的企盼下，在這塊土地上萌芽，隨著時間一點一點的堆砌，忠義盼隨著孩子日日漸成長與茁壯；如今，當我們懷著喜悅的心情迎接忠義十五歲生日的到來時，我們又回到忠義廟前，看著象徵忠義精神薪火相傳的聖火——在田徑隊與棒球隊15位隊員手上點燃起來，正是我們忠義精神傳承與發揚的最佳寫照。伴隨著者15位小將一路的精神抖擻的答數聲，這一幕絕對是許許多多促前忠義成長的鄉親與先進們滿心期待與企盼的畫面，相信藉由這樣的傳承，除了堅定彼此對忠義這塊土地的情誼。

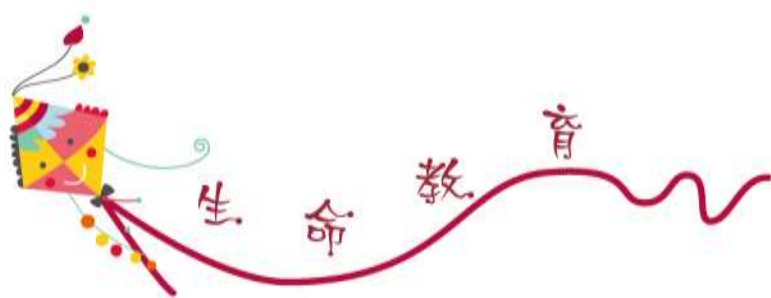


運動會特刊

迎聖火



拔河比賽



生命教育

生命鬥士 曾志龍

**不完美的跑者
創造生命的奇蹟**

馬來西亞輪性麻痺馬拉松選手
曾志龍真情分享會

“我要靠自己的雙腳，跑遍全世界”

克服身體障礙的障礙，至今跑過 100 場馬拉松
2009 年獲得亞洲神經殘障跑者 53 公里的紀錄

透過生命博愛關懷的友誼與鼓勵，已成功地舉辦
500 場以上的人生講座與課程
觸動 100,000 人的心靈

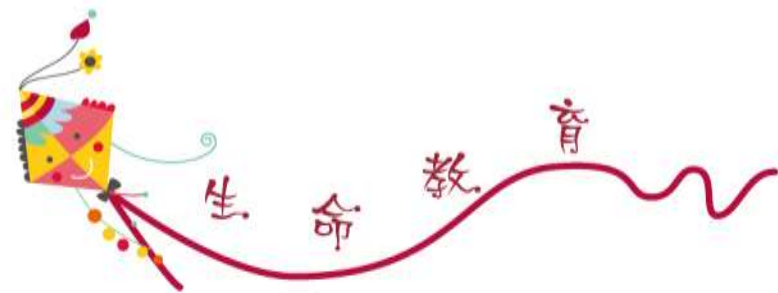
繼 2012 年完成 75,329 公里的歷史新紀錄
第一今年將再次突破挑戰 24 小時馬拉松之志
100 公里的活動，與您分享他人生路上的奮鬥
經歷，並以鼓勵更多人，把這份感動與力量傳遞到更多的
角落。

也許他不是這世
界的第一名，
但是他的腳步
踏著每一寸土地

與您生命新體驗

主講人 / 輪性麻痺馬拉松選手-曾志龍
活動時間 / 2013年11月22日 上午10:00-12:00
活動地點 / 新北市蘆洲區忠義國小 禮堂教室
(新北市蘆洲區光復路99號)

主辦單位 / 臺灣生命博愛協會 臺灣社會福利基金會
協辦單位 / 新北市蘆洲區公所 蘆洲區公所 蘆洲區忠義國小 蘆洲區忠義國小



介紹：何為腦性麻痺??

腦性麻痺 (CEREBRAL PALSY) 簡稱C.P, 是以肢體運動功能障礙為主的
多重性障礙, 為一種非進行性的腦部病變, 是大腦在發育未成熟前, 因
故造成控制動作的某些腦細胞受到傷害或發生病變, 所引起的運動機能
障礙。有時傷害也會影響到控制動作以外的其他腦部區域, 而合併成視
覺、聽覺、語言溝通及智能與學習發展上的多重障礙。

又是如何發生??

- (一) 生產前: 孕懷時期母體感染、放射線過度照射、藥物中毒、子宮或胎
盤功能不好、先天性異常, 或母親疾病、代謝、內分泌異常、受傷等。
- (二) 生產時: 早產、缺氧、產傷、(產鉗或真空吸取)、多胞胎、胎兒窘迫、
臍帶繞頸等。
- (三) 受傷、發燒、感染、腦炎、身體疾病、腦膜炎、身體疾病、代謝或內分
泌異常、黃疸等。

症狀!!

可分為五類

1. 痙攣型

○患者的某些肌肉會變得十分僵硬, 影響活動, 是因大腦負責自主運
動的區域受損所致。



- 半身麻痺：身體單側受影響。
- 下肢麻痺：雙腿有明顯的影響，手部影響較輕。
- 三肢麻痺：通常雙腳及一隻手受影響。
- 四肢麻痺：四肢都受影響，嚴重可能無法行走及坐立。

2. 徐動型

- 無法控制四肢與軀幹的慢速活動，肌肉張力大幅變化，緊張時更有增強的傾向，但睡覺時就會消失。
- 由於控制動作統合協調，平衡及質素的地方受損。

3. 顫震型

- 身體有顫抖的情況，缺乏平衡及協調身體的能力。

4. 低張型

- 與痙攣型相反，患者的肌肉張力較常人低，表現乏力。
- 走路時容易跌倒。

5. 混合型

- 痙攣型 + 徐動型
- 痙攣型 + 顫震型
- 低張型 + 顫震型

很高興於102年11月22日邀請到馬來西亞來的曾志龍先生，他是位活的精彩的身障人，他說小時後他過的並不快樂，他覺得他什麼都不會什麼都不行，小時後家人當他是小兒麻痺患者，不管去到哪裡都要有宗人的陪同，並會有異樣的眼光看著他，直到有一次得



機緣下到中國就醫才發現他原來是腦性麻痺的患者，由那時起家人開始幫他做一次又一次痛苦的復健工作，他才由原本的走路會跌倒到現在走的那麼好，講話那麼清楚，甚至於挑戰馬拉松賽。

當說到馬拉松時，曾先生的臉上有說不出得高興，他說當他要參加第一次馬拉松賽跑時，被全家人質疑，他們覺得你這樣可以嗎？真的可以去嗎？你不適合去那種地方做跑步啦！你的腳跟本就不能跑，不要這樣虐待自己好嗎？但他認為我就是要去試，我就是要去跑”即使我不是第一名，但在我心中我就是第一名”。

就是這樣抱著這樣的信念，曾先生在2006年在南方學院（現為南方學院大學位於馬來西亞）念中文系時，從新山跑步到檳城。全



長700多公里的路程，為的就是要在有生之年做一件自己想做的事，在跑步的中間，腳也腫囉！醫生也叫我不要跑了！但是這時後我發現我是要堅持跑下去還是要放棄，這時的我兩難了，我發現了放棄比堅持還難，最後我還是選擇即使腳痛，我也要跑下去，也開啟了我跑步的人生。

最後我送各位四個字就是“實踐夢想”，我認為有夢想才會有希望，自己要相信自己，為自己的使命加分。因為人生有目標，生命才會有希望！”



(因手不便所以寫字字體較淡)



感想：

聽完這個演講，真是覺得曾志龍先生，真是不簡單，憑藉著一股堅持做了他認為他對的事，相信我們這些正常人也沒辦法有他如此得堅持。今日的他讓我覺得他是如此耀眼的，靠著自己的夢想進行著自己想走的路，管在別人的眼中又是如何？相信自己不就是最對的嗎？即使自己是最後一名，但在心中自己是自己的第一名就好。

資料來源：中華民國腦性麻痺協會<http://www.cplink.org.tw/>
維基百科<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%85%A6%E6%80%A7%E9%BA%B3%E7%97%BA>



5年5班 李芷辰

當我傷心難過時 414林嘉盈

當我傷心難過時，我會睡一覺，把我又傷心又難過的是忘記，就會像一顆剛洩氣球又把氣自己沖回來了。

當我傷心難過時，我會用棉被把自己包著，在棉被裡大哭一場，等我哭夠了，就出來「飽餐一頓」，心情就好了！

其實我都沒有什麼傷心難過的事，因為我每天都很開心。



最開心的一件事 414張敏珊

我最開心的一件事就是戶外教學，因為戶外教學可以讓我們學到新知識。

三年級的時候，是去綠世界，在那裏我看到了；蝴蝶、大嘴鳥，生態館裡看到了；蛇、烏龜，可是要一直走。

四年級的時候，上午去新北市政府，下午去自來水博物館，在博物館裡可以看到以前的水管，我覺得好驚訝。

最開心的一件事 414賴婉綺

讓我最開心又快樂的一件事就是要出去玩，我最喜歡去柳堤公園還有去爬山，有時跟妹妹一起完我就覺得很開心。

當我收到禮物時我像天上的白雲一樣超開心的，我和表姊一起玩時很高興。

有時我在哭時堂姊和堂哥會讓我笑，讓我笑得很開心，妹妹哭時，我也會讓妹妹笑得很開心。

最開心的一件事 414林佳妤

我最開心的事就是去參加弦樂團比賽，得到了第一名。

11月6日星期三去三和國中參加新北市弦樂團比賽要比賽之前每一位同學都很緊張，可是也想得到第一名所以大家都很努力合奏練習。

比賽結束之後，每一位小朋友都在等結果出來，最後成績出來了是忠義國小第一名，大家都很興奮。



最開心的一件事 414李知穎

看小表弟學講話和走路的可愛樣子，讓我感覺學習是一件開心的事，雖然會有失敗和挫折，但也會有成功和快樂。

我最喜歡學習科學知識，折紙的千變萬化，使我愛不釋手。

對這個世界的探索，是我永遠要學習的目標，不知道會遇到什麼困難，但我還是會樂觀地去學習，因為學習是一件開心的事情。

最開心的一件事 414王妍潔

我最開心的一件事就是下課，下課很好玩也很有趣，我的朋友有兩個有林品妤、陳品瑜。

林品妤她人很好也很善良，重點是他很會畫畫喔，他會畫卡通人物，也不太像卡通人物，他畫得很漂亮就對了。

陳品瑜她人很善良，她也很會畫畫喔，尤其是法杖她超會畫法杖的，希望以後能跟他們一起畫畫。

最開心的一件事 414陳怡萱

我最開心的一件事是過年時，我的爸爸、媽媽、爺爺……等，都會給我紅包。

我要把這些錢存起來，而且不要亂花錢，因為我長大後可以把一些錢捐給需要的人，例如：孤兒院的人、殘障人士……等等。

媽媽和爸爸說：「幫助別人，也幫助自己，別人就會很開心，自己也會很快樂。」



最開心的一件事 414吳映潔

令我感到開心的事很多，但我最開心的事就是吃阿姨親手煮的「壽喜燒」。

媽媽常說自己煮得比較健康、美味，我也這麼覺得！因為阿姨煮的壽喜燒實在太好吃了，阿姨親手調配的醬汁加上超豐盛的佳餚和一大盤的牛肉，就成了世上最美味的壽喜燒了。

阿姨雖然不是常下廚的人，但一下廚，就可做出如此美味的佳餚，真厲害呀！

最開心的一件事 414李瑋琦

我最開心的一件事是去巧克力雲莊玩，裡面不僅可以做巧克力，而且裡面還有巧克力冰淇淋和巧克力銅鑼燒等等……。

我們還去了雪霸國家公園玩，那邊不但有一大片的草地可以讓我們運動，旁邊還有遊客服務中心，可以讓我們充飢一下肚子，而且我們到最後也有去外婆家玩，今天真得好開心。

我最開心的一件事 414林品妤

我最開心的一件事就是跟姑姑一起出去玩，因為只要跟姑姑出去玩我的心情就會變的很好，雖然我沒有跟姑姑住在一起，但是我經常打電話給她或是六、日我也會去姑姑家玩。或者是我生日的時候，姑姑也會幫我準備蛋糕，生日禮物。

而且我最喜歡跟姑姑家的哥哥、姊姊們玩了，因為他們都會跟我玩逗我笑。



當我傷心難過時 414曾依潔

當我傷心難過時，我會趴在桌子上大哭，因為我覺得趴在桌子上大哭會讓我覺得好多了，這是第一種。

還有我會把它寫成「秘密小卡片」把把它收在一個盒子裡，等我想看的時候，就把它拿出來看，這是第二種。

最後一種是可以跟同學或者家人講，把你(妳)難過的是通通都講出來，這樣你(妳)就會覺得好很多了，這是最後一種。

最開心的一件事 414劉品好

我最開心的一件事是跟家人一起出去玩，還有也享受箱處時的歡樂時光。

我喜歡跟家人一起去游泳，因為夏天玩水時會覺得涼爽，然後游完了還可以去找朋友烤肉跟聚會。

我吃完烤肉還可以去夜市逛逛，還能買冰淇淋來享用，晚上爸媽會訂飯店住一天，我最喜歡躺在飯店柔軟的床上，不知不覺就睡著囉。



最開心的一件事

414 葉定學

我最開心的事，是露營，因為我常常去，所以我才了解。露營有很多有趣的事可以做，永遠都不會無聊。

天氣好的時候，我們會去爬山，有一次我們去司馬庫斯，那邊的山很難爬，但是風景很漂亮，我走到碎石坡，腳底下是斷崖，真是刺激。

到下雨時，我們會躲在炊事帳玩桌遊或樂高，最重要的事，我可以和朋友相處，這才是我最開心的原因。

最開心的一件事

414 張庭慈

我最開心的事是戶外教學。

戶外教學的目的是綠世界，在綠世界我們看到了許多動植物，其中我最喜歡的動物是羊駝，很可愛，戶外教學中我最喜歡的活動是吃完午餐後的自由時間，我跟著朋友去逛街、看羊駝、玩鬼抓人，真高興。

這次戶外教學讓我很快樂，雖然上次我已經跟家人去過了，但是這次跟同學去，感覺很不同。



當我傷心難過時 414簡淇安

我傷心的時候，我會和同學下棋，在上體育課時，有很多人一直講話，我就很生氣因為都是他們一直在講話，我就很生氣因為都是他們一直在說話，讓上課時間變短。

我生氣時會在較是裡面畫畫或是看書，讓我可以不要再生氣了，我還會去走一走，我傷心時會在教室裡堆積木或是和三號玩遊戲。

我傷心或是難過時，都會在教室裡做事，讓我不要再生氣了。

最開心的一件事 414蔡竣安

每個人都有開心的事情，我最開心的事有很多，例如：看電視、唱歌、跳舞…、跑步……。

我最喜歡看電視，因為電是很好看，也很好笑，所以我最開心的一件事，就是看電視。

看電視也有好處和壞處，好處是讓我們可以知道社會時是和新知識，負面壞處是讓我們得到近視，所以我們要選擇優質節目觀賞。

最開心的一件事 414蔡緯霆

我最開心的一件事是過年拿紅包的時候，因為紅包都很多錢。

我的媽媽都幫我們存起來，我想以後有需要的時候再領出來用，或捐出來幫助別人，也可以將留給小孩讓他們好好利用這些錢，不要亂花錢。

我希望以後大家都可以學會什麼叫做儲蓄，不要亂花錢。



當我傷心難過時 414林澤翔

我是一個快樂的人，但是，難免也會有傷心難過的時候。

每當我功課寫太久時，媽媽就會罵我，所以我就會難過的哭了起來，這時，我就會抱起我的娃娃，他就像我的安慰精靈，聽我訴苦，然後，我就不知不覺得平靜下來。

這個娃娃陪了我整整五年了，他的身上有我所有的眼淚，現在，我捨不得丟掉他呢！

最開心的一件事 414張晉愷

我最開心的一件事，那就是在家裡看電視，因為都有很多精彩又有趣的節目可以看，而且還會有其他語言的節目，然後看電視還讓自己增加許多豐富的知識。

當我傷心或是難過時，我都去公園散步，或者是去房間看書和畫畫，我都是用這些方法解決我的傷心和難過的。

最開心的一件事 414陳立承

我最快樂的一件事就是我們全家一起出去玩，雖然沒有多久，但是我覺得已經足夠了。

我們去了海洋公園，都是花爸爸的錢去的，但是爸爸卻很開心。這次讓我體會到，全家人出去玩，是這麼的好，甚麼東西在好都比不上我們全家人出去玩的好，所以這是最快樂的一天，是讓我們全家永生難忘呢！



最開心的一件事 414陳彥旭

我最開心的一件事是，校外教學的那一天，校外教學的前一個晚上我興奮得睡不著覺，後來是媽媽叫我去睡，要不然隔天我就爬不起來。

到了校外教學那一天，我很早就起床了，我就趕快去叫媽媽帶我去買校外教學要吃的午餐，然後帶我去上學。我們去了新北市政府和去自來水公司，在自來水公司參觀時，他們的組長帶我們到處走來走去，我們還看到了蜂窩。

我在自來水公司學到節約用水、珍惜水資源，我覺得很開心，希望下一次還可以再去。

當我傷心難過時 414陳新霖

當我傷心難過的時候，我會先在房間放聲大哭，之後我的心情就會好了一些，之後我就出去了。

當我傷心的時候如果是在家裡，媽媽就會來安慰我，如果是在以前的安親班，我就會大力的把桌子先踢一踢，然後我的心情才會平靜下去。

我的心情很容易被破壞，像我昨天在房間本來好好的，結果哥哥突然吵我，害我被爸爸罵，之後換哥哥被罵，然後我在房間大哭，因為哥哥每天一直欺負我、弄我，讓我覺得很傷心。



當我傷心難過時 414邱建榮

當我傷心難過時，我會大哭一場，不然的畫，我會把自己關在房間裡，心情才會平靜下來。

我會傷心難過是因為，自己做事的動作太慢，國語每次都考不好，還有愛和弟弟計較跟不禮讓弟弟。

其實我已經很努力的想把國字背起來，只是一到考是我就忘記了。而我不願意幫弟弟是因為我覺得很累所以才會不想幫忙，其實我也是想做一個好哥哥。

最開心的一件事 414蔡哲翔

上安親班是我一生中最開心的一件事，比如：在安親班可以玩、畫畫、看書、寫功課，有時候還可以出去玩呢！

雖然林老師常常罵、警告我們，但是林老師會用盡全力的教我們。

下課途中，我發現安親班越來越好玩，我感覺到林老師的愛跟辛苦，我覺得安親班是我一生中最開心的一件事。

最開心的一件事 414游承恩

讓我最開心的一件事就是打電腦，我一聽到可以打電腦就會又驚又喜，因為現在可以打電腦的機率越來越少了。

為什麼我這麼喜歡打電腦呢？是因為我發現了一個個好玩的遊戲，這個遊戲是一個可以任意蓋出妳喜歡的房子，也可以體驗晚上在野外逃生的感覺，還可以培養創造力。



最開心的一件事 414施晨景

我最開心的一天是十一月二日因為那一天是考完試的最後一天。考試考完的時候輕鬆多了，考完後就沒有壓力了，而且又可以上我最喜歡的社會課了，社會的第四單元很有趣。

我覺得我自己的自然跟社會考得很好，可是我國語和數學考的不好，下次我一定會再加油。

最開心的一件事 414藍致凱

我最開心的一件事就是暑假的時候去上籃球課。

我喜歡上籃球課，因為打籃球可以讓我們變的很強壯，變的更高，還可以變的很健康，變的非常有活力。

讓我們開心的來源有，在比賽的時候非常的開心，還有在練習投籃的時候也非常快樂，打籃球不只讓我們更強壯更高。

最開心的一件事 414林承翰

我有很多事做起來會有開心，其中我最開心的一件事就是閱讀課外讀物。

我喜歡閱讀的書有自然、天文、地理、歷史……裡面有很多很多的新知識，我就會很開心，而且還能學習到新的國字，真是一舉兩得啊！

讀書可以學習知識，學會了一種就會感到很開心，希望你可以有這樣的好習慣。



最開心的一件事 414顧原灝

我最開心的一件事就是上星期全家人一起去觀音山的牛港稜健行。

我們一大早吃完早餐就出發，在遊客中心旁邊就是牛港稜步道的出入口，可是上面說休閒及確有一百多階樓梯，還有空中樓梯，把媽媽嚇得半死，爸爸只好扶著媽媽慢慢走。我們到達山頂時，感覺很有成就感。

下山後，我們就到一個樹蔭吃午餐也跟山友聊天真是開心。

我最開心的一件事 414王宏昱

我最開心的一件事，是和爸爸一起去新加坡和馬來西亞玩。

因為那是員工旅遊，所以只有我和爸爸去而已，我們去新加坡的環球影城，裡面有史瑞克、變形金剛、馬達加斯加等，還有很多好玩的東西。

第二天到第五天，我們都在馬來西亞玩，我最喜歡的地方是樂高樂園，裡面有很多樂糕做成的人、小船、小人國、動物、士兵和城堡，小人國的樂高模型是會動的，那五天是我最開心的一件事。



我最快樂的一件事 414 王聖翰

我最快樂的一件事就是「跑步」，三四年級的時候都被拍去跑步比賽，三年級時要跑「八十公尺、四百公尺」，四年級要跑「二千、四百公尺」。

上體育課時，在陽光下跑步的感覺真快樂又很舒服，每次我都全力奔跑。

在上才藝班前，我都會和才藝班的同學玩有關跑步的遊戲，中間休息會去生態池哪裡和同學跑來跑去。

最快樂的一件事 415 林尚右

對我來說，外婆買玩具恐龍模型送我，是我最開心的一件事，那天也是我最快樂的一天。

外婆買給我的那一年，我才六歲，年紀還小的我，根本不知道該從那開始拼起，最後和爸爸同心協力一起完成一隻又酷又炫的小暴龍，當時的我覺得很有成就感。每天我都把它當作我的伙伴放在書桌前，每當我感到厭煩時，我就會把它拆開再把它重新組裝，然後它就好像化身成一位魔術師，把我的煩惱都拋到九霄雲外去了。

我很感謝外婆送我那麼好的禮物，我一定要好好珍惜。



我的新本事，好棒!! 302陳力銘

記得以前我不敢下水游泳，當大家在游泳時，我只能在一旁觀看，讓我覺得好孤單。

有一天，我鼓起勇氣請媽媽帶我去學游泳，一開始我先學水母漂，然後再學自由式、蛙式……等。經過一段時間的練習，我終於由得越來越好也越來越快了。

現在我不再害怕游泳，我喜歡在水裡自由自在的游來游去，就像一隻快樂的小魚兒。

我的新本事，好棒!! 302陳品僊

記得以前小時候看到別人可以自由自在的水中游泳、玩水，就決定要學好游泳。

現在的我已經學會游一拍換氣、四拍換氣、仰式……等各種動作，也能像小海豚一般自由自在的和其他朋友在水中遊玩。

我希望我可以學會更多種動作，因為等到我長大，也更會游泳時，我要到海邊，不受拘束的，在大海中游泳。



最開心的一件事 302 張芯瑜

從小我的畫圖就畫的不錯，因為我可以清楚的表達出我要畫什麼，所以我就喜歡上畫畫了。

我覺得畫畫很有趣，可以畫出許多美麗的圖形，所以讓我覺得畫筆就像一隻神奇的魔法棒，帶我畫出栩栩如生的作品，讓我的人生更精采。

我希望我畫的圖可以越畫越進步，畫得更生動，也希望我以後可以當上一名畫家。

思思開心學本事 302 陳思好

記得小時候我就很喜歡閱讀繪本，所以媽媽特別教我畫畫，還指導我如何把顏色塗漂亮、塗整齊。

現在的我學會畫畫和著色，畫的圖形變得越來越像了，會畫的東西也越來越多了，顏色也塗得像調色盤一樣五彩繽紛。

我希望下學期媽媽可以讓我學畫畫，但是她說如果我課業跟不上，就不能學畫畫，所以我要認真讀書，才能學畫畫。



當我傷心的時候 613柯宏昇

每當我傷心的時候，我都會聽歌，不然就是跟媽媽聊一聊內心的秘密，說著說著眼淚不禁流下來，媽媽總是用那雙溫暖的手，緊緊的將我擁抱懷中，告訴我別傷心難過了，我不會一直陪在你身邊，未來的路還遠著呢！你必須學會自己面對所有的喜怒哀樂，所以我最近迷上了一首歌，叫“傷心的人別聽慢歌”這首歌，不但輕快，而且也能消除一些傷心的心情，每當我傷心難過的時候我還會向天空吶喊：「老天爺我為什麼會這個樣子。」就像是一個白癡一樣，一直不斷的抱怨著，哈哈我應該長大了，自己生活在食衣不缺的環境中，我還有什麼不滿呢？

當我傷心難過時 613呂昀潔

當我傷心難過時，我總會先冷靜想想，現在我能做的是什麼？而我又做錯了什麼？然後我會做我自己想做的事情，好讓我抒發情緒，例如：睡覺、聽音樂、看小說…，其中我最常做的事情是睡覺、放聲大哭，有人說：「睡覺是一種美德。」睡覺不但能把不好的事情忘得一乾二淨，還能長高長智慧，但是在學校並不能這麼做…，所以我要感謝我的“最好朋友”，謝謝你們在我心情不好時，不厭其煩地聽我講心事，你/妳們是我的『心事垃圾桶』。以後，當妳們心情不好時，我一定也在你/妳的身邊陪伴妳/你，不論是講笑話、逛校園，我都奉陪到底。



當我傷心難過時 613葉婷絹

當我傷心難過時，我會打開電視機收看綜藝節目，看著演員們搞笑的演出，心情不自覺好了起來，快樂湧上新頭，將傷心打敗，佔滿我心中，使我開心、愉悅。

當我傷心難過時，我會尋求心靈醫生——大自然，給予協助。聽著雨滴姑娘在雨中跳舞發出的「叮噠」聲響；看著草兒在雨中搖擺、舞動著身體，跳出曼妙的舞姿；感受著風在雨中的咆嘯，這真是最棒的良藥，不是嗎？

此時的我，露出了嶄新的笑容，這不是強顏，而是出自於內心的快樂！當我傷心難過時，我會找尋適合自己的方法，擺脫黑暗，迎向光明、成功、快樂的未來。

當我傷心難過的時候 613陳品言

每個人都會有傷心難過的事，還記得在我有上安親班時，曾經有一位男同學跟我起了口角，正當我既生氣又傷心時，我的好朋友——張菡娟就馬上過來安慰我，原本心情差勁的我在她的鼓勵和有趣的話題中恢復了活潑的笑容，且心情還更旺盛，笑容也更燦爛呢！在我傷心難過時，有朋友的鼓勵以及安慰的話語，不但可以幫助我穩定心情，恢復笑容，還可以幫我受傷的心做「緊急處理」呢！

我覺得在自己傷心難過時，有人安慰，是一件非常幸福的事，所以我們也要在別人傷心時，安慰他人，幫助他人度過難關呢！



當我傷心難過的時候 613曾歌雅

當我傷心難過的時候，我會先讓我的知心好友知道，每次聊完之後，心情會變得很好，有時候她也會陪我一起哭！

當我傷心難過的時候，我會去公園慢跑，每次跑完之後，總能夠快樂一點點！

當我傷心難過的時候，我會躲起來聽、唱歌，每次聽、唱完之後都會記得歌詞，忘記那件令我傷心難過的事！

當我傷心難過的時候，我會跟朋友送的娃娃哭訴，把它當成我的家人、朋友！

當我我傷心難過的時候，我會找個地方放聲大哭、尖叫，每次哭、叫完之後，我就能變回開朗的自己！

當我傷心難過的時候，我覺得家人、朋友就成了我的精神支柱，因此，我每次傷心難過時，都會去找我的好朋友！





下期主題：人際互動

這是本期有獎徵答題目，如要參加，請向各班導師領取學習單，寫完後投到輔導處有獎徵答信箱，我們將會在下一期的忠義畫苗圃公布得獎名單。得獎的小朋友將可獲得精美的小禮物一份喔!!

有獎徵答

1. 本期刊物中提到的生命鬥士指的是誰?

2. 忠義國小校慶中的精神標語是什麼?

3. 當你情緒不好的時候你可以怎麼做?

下期主題：人際互動

【只要是與人互動有關的**文章**或**圖畫**，都可以來跟我們分享，舉凡跟家人、老師、同學的相處，都是很好的題材，字數不限，歡迎同學們踴躍投稿喔!】