

忠

義

話

苗

圃



本期主題：

人際關係

忠義國小第51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

張云綺、李苡辰



- 1.專任輔導老師專欄.....01
- 2.兼任輔導老師專欄.....04
- 3.人際關係徵文.....20
- 4.一年級性侵害防治宣導.....42
- 5.四年級入班宣導.....50
- 6.一年級團體輔導.....97
- 7.特教專刊-雛鳥慢飛 2.....101
- 8.藍天使信箱.....108
- 9.第 50 期有獎徵答名單.....130
10. 第 51 期有獎徵答題目.....130
11. 第 52 期徵文.....130





「與你分享的快樂， 勝過獨自擁有」

專輔教師 林芸潔

分享，看似簡單的價值觀，卻是現今少子化社會中，在學校容易引發衝突的人際議題，在家中，孩子能享用大人們所有的關注與物質的使用，在學校，卻要與班上三十幾位的同學，共享老師的照顧與資源。與其從手足同儕間的惡性競爭或退化方式來奪取注意，倒不如讓孩子實際感受分享的樂趣。

分享的概念不是制式的除以二，不侷限在物質給予，而是漸進式的發展，例如，孩子手中有十顆糖，大人不必馬上要求孩子對分，即使孩子只願意跟別人分享一個，也算是分享。





然而當孩子開始爭執時，以下有幾個對策可供大人們參考：

1. 不談公平，只同理心情而不說誰對誰錯

當孩子大喊不公平時，孩子要得不是真正的公平，而是想要成為被特別關愛的孩子，因此大人切記不可掉入證明自己最公平或判斷孩子對錯的陷阱中。

面對孩子的紛爭中，大人第一該做的是「回應孩子真正的需求」。比如，哥哥辛辛苦苦完成的模型被妹妹弄壞了，可以直接關心孩子的情緒，「你模型排了很久終於成功了，但是現在壞了，你好難過對不對？」邀請孩子說出自己的情緒，建立其情緒能力與自我的覺察力。而非「有什麼好哭的，你也曾經弄壞別人的東西！」使雙方衝突更多。

2. 學習分享合作

孩子總認為別人手上的東西最好，因而相互爭吵搶奪，此時可邀請孩子共同思考，協商彼此雙贏的模式。例如：共同輪流使用玩具。



3. 公私分明

將孩子的物品分類為「個人專屬物」跟「公有物」，個人專屬為孩子獨有，大人需尊重孩子的主權，但公有物必須輪流分享，此方式在滿足孩子的所有權，在他們沒有匱乏的前提下，體會分享的樂趣，且當孩子的需求被關照了，他們也會懂得關照別人。

4. 擺脫比較

無形中的比較跟標籤會讓孩子競爭的情形更嚴重，給孩子獨特的讚賞跟愛，取代公平的愛。例如：有些孩子會念書，有些孩子運動能力很好，有些孩子善良負責等，每個孩子都有其優勢能力，不容小覷。

最後，大人也要注意「分享」是否成為孩子討好別人的工具，引導孩子思考與人關係的本質，豐富其社交技巧。希望能讓孩子感受到分享的喜悅，建立良好的人際互動！

參考資料：

李怡蓁(2013)。人際力1：分享—如何從自己玩到我們一起玩。親子天下第47期。





別找我麻煩—終結霸凌好對策

兼輔教師 蘇沛珊

霸凌是校園中存在已久的現象，但是霸凌會造成身心長期而永久的傷害，因此這是一個值得關注的議題。

什麼是霸凌？

霸凌者會欺負、嘲笑或用肢體欺負別人。大多數的人，不論小孩或成人，都有可能會遇到惡霸。

有些霸凌者會用言語傷害別人，例如嘲笑、亂取綽號或恐嚇威脅。像小英會叫珊珊「矮冬瓜」，因為珊珊長得較矮小。

有些霸凌者則是到處散布謠言，或是排擠別人，慫恿其他人也跟著這麼做。像小美，她不喜歡莉莉，因為莉莉的數學比她好，所以小美到處散播謠言，說莉莉很驕傲，她會嘲笑數學考差的同學。

還有些霸凌者會揍、打、推人，拿走或毀壞不屬於他們的東西。像阿明，她會趁大雄不在時，拿走他的鉛筆盒。



[按我回目錄](#)



看看法律怎麼說？

教育部依據修正公布之教育基本法第八條規定，於101年7月26日發布校園霸凌防制準則，「校園霸凌」係指相同或不同學校學生與學生間，於校園內、外所發生之個人或集體持續以言語、文字、圖畫、符號、肢體動作或其他方式，直接或間接對他人為貶抑、排擠、欺負、騷擾或戲弄等行為，使他人處於具有敵意或不友善之校園學習環境，或難以抗拒，產生精神上、生理上或財產上之損害，或影響正常學習活動之進行。

此外，所稱之「學生」係指「各級學校具有學籍、接受進修推廣教育者或交換學生」。校園霸凌事件均應經過學校防制校園霸凌因應小組確認。

辨識與處理霸凌

是好玩的戲弄還是霸凌？

每個人或多或少都被戲弄過，有些戲弄只是出於好玩，並非刻意造成傷害；有些戲弄可能很刻薄又傷人，就叫霸凌。例如，某人明明知道你很在意自己的身高，卻要不斷提起。這



就不是出於好玩的戲弄了，這是霸凌。這時最好的處理方法，就是忽略它。別人越想招惹你，你越能不動如山，最後他就會無趣的離開。此外，還有其他的方法：轉身走開，或者跟惡霸對談，說出你的感受，或是開個玩笑回去。當然，如果可以的話，避開惡霸。

記得，不要以牙還牙，也盡量不要把自己的情緒顯露出來。

是綽號還是中傷？

綽號是用來取代真實姓名的一個稱號。用別人喜歡的綽號來叫他，無傷大雅；但如果用別人不喜歡的綽號來叫他，就是中傷。每個人對綽號的反應都不一樣。有人認為還不錯的綽號，另一個人可能一點兒都不喜歡。全看被取綽號的那個人能不能接受。

如果有人給你取了一個自己不喜歡的綽號，你可以決定要不要接受。不要期待別人知道你在想什麼，勇敢地為自己挺身而出，說：「請不要這樣叫我。」這種方法通常很有效。





閒話V.S.謠言

閒話是指人們散布一些跟自己無關的事，或在某人背後用刻薄的方式談論那個人；謠言是指被反覆傳述的事，卻沒有任何人確定是否屬實。散布刻薄傷人的閒話和謠言的孩子是惡霸。

沒有人必須忍受閒話和謠言。這裡有些你可以做的事，能幫你阻止這類霸凌繼續發生。

如果故事跟你有關：

- ◎而且並不屬實，你要設法讓大眾知道，並請朋友幫你出面澄清。
- ◎而且屬實，但你並不想讓其他孩子傳來傳去，你也要讓大眾知道。
- ◎而且你知道閒話和謠言是從誰開始的，在你覺得安全的情況下，找那個人談談。記得要公開進行，最好帶個朋友一起去。這可能會讓你感覺比較好。
- ◎你覺得自己無法獨力處理，需要協助，就找個人談談，像是哥哥、姊姊或是你信任的大人。





如果故事跟其他人有關：

◎不要再傳這個故事了；

◎告訴那個傳閒話或謠言給你的人說：請不要再傳下去了；

◎如果你想幫助跟故事有關的人，試著去發現那個人想要你做什麼。如果故事並不真實，你可以幫忙澄清；如果故事很傷人，你可以請其他人不要再傳下去了。

關於虛擬霸凌

虛擬霸凌發生在網路、電腦、手機，或其他類似設備上。虛擬霸凌可能跟一般的霸凌一樣惡劣、脅迫或驚恐，也可能更為嚴重，因為虛擬霸凌能隨時隨地找上你，而且通常你不知道對方是誰。

阿輝寫功課時，收到一封不認識的人寄來的e-mail。他認不出寄件人的名字，不過還是點了信件打開來看。信裡是這麼說的：「我知道你跟阿智說了一些關於我的壞話。我會回來找你。你最好給我小心點！」這封署名為「出去找你」。

阿輝嚇得不得了，也很困惑。他從來沒有對阿智說過任何人的壞話。他想不出來這封是



誰寄這封e-mail的？是誰想要傷害他？

他想做的第一件事是刪除信件，但隨即決定把那封信留給爸爸看。爸爸幫他設定了一個攔截系統，這樣阿輝就再也不會收到「出去找你」寄來的信件了。

如同面對實體世界，這些對策可以讓你遠離虛擬霸凌。

- ◎不要輕易打開電子郵件，除非你知道寄件人是誰。
- ◎不要回信給惡霸，就像忽略實體世界的惡霸一樣。如果你忽略惡霸，他就會覺得欺負你再也不好玩了。
- ◎暫停上線。試著跟電腦保持距離一段時間。虛擬惡霸看你都不在線上，他可能會覺得無聊，就不再糾纏你了。
- ◎跟朋友黏著一點。如果惡霸寄發關於你的惡意電子郵件給你的朋友，請他們出面維護你。
- ◎澄清事實真相。如果惡霸四處散播有關於你的謠言，要讓大眾知道事實真相，也請朋友幫忙說出真相。透過電子郵件寄發謠言，散播速度會非常非常快，所以盡快澄清事實是非常重要的。



- ◎不會以牙還牙。以這個案例來說，以牙還牙是指再寄一封惡意的電子郵件給虛擬惡霸。這只會讓事情變得更糟。
- ◎把這件事告訴你信任的大人。大人可以設法幫你攔截惡意郵件，或是採取其他行動，所以不要刪除任何一封脅迫的電子郵件。

當朋友霸凌朋友

有些孩子喜歡告訴朋友該做什麼事、要怎麼表現、可以喜歡誰。喜歡這樣做的孩子，其實是在霸凌他的朋友。愛指使人、堅持要別人用你的方法做事、喜歡你所喜歡的事物，也算霸凌。

如果有朋友喜歡對你發號施令，你要做的第一件事，是為自己挺身而出，堅定有禮的讓朋友知道，你不喜歡被呼來喚去。記得，「我覺得……」可以敘述你的感受、什麼事情讓你有這樣子的感受，以及你希望對方做什麼。不要讓對方難堪，或是大開砲火。永遠都從「我覺得……」這幾個字開始。





阿娟最喜歡的電視節目是《美少女戰士》。他最好的朋友萱萱說，那個卡通很愚蠢，笨蛋才喜歡那個卡通。她還批評阿娟編頭髮的方式，取笑阿娟跳舞的樣子。讓阿娟開始覺得自己很糟糕。

阿娟可以這麼說：「我覺得很受傷，因為你取笑我的外表和我喜歡的東西。我不喜歡你用輕蔑的態度對我說話，請到此為止。」

當我被霸凌時……

1. 說出自信

當霸凌者對你做出惡劣的事，你可以自信的表達為自己發聲，讓霸凌者知道你要他們立即停止欺負人的行為。以下建議能幫助你在面對霸凌者時，保持堅決的態度，不懼怕的為自己辯護。

- ★直視霸凌者的眼睛。
- ★語氣堅決但友善，不要讓自己聽起來有氣無力或充滿憤怒。



- ★用聽得清楚的音量說話就好，不必大吼大叫也不要像在說悄悄話。
- ★讓霸凌者明白你是認真、言出必行的。不要吵架或打架，給予對方基本的尊重。
- ★說話簡潔有力，不用開啟對談或討論。
- ★說完該說的話就離開。
- ★要記住，不要推撞或打人，也不要洩漏你的情緒，自信大方的應對。霸凌者傾向找沒有主見、不敢發聲的人下手。

2. 耳朵關起來

霸凌者喜歡當老大、受人矚目。若你不回應，他可能就會放棄，不再煩你。

當你試著不去理會霸凌者時，自我對話很有效，能引導你往正確的方向思考。當有人找你麻煩時，不妨在心裡這麼對自己說：

「我才不聽他說的呢！」

「我根本聽不到你的聲音。」

「他在跟誰說話？不是我。」

「繼續往前走。」

「假裝他不存在。」

「緊張很正常，但我可以應付。」



3. 善用「我覺得……」句子

「我覺得……」是堅定果斷表達感受的一種方式。如果你覺得霸凌者是可以溝通的對象，利用「我覺得……」來表達自己的感受，會是不錯的策略。

「我覺得……」能讓你說出自己的感覺，以及為什麼有這樣的感覺，還有你希望對方怎麼做。這是個良好的溝通模式，既不會貶低他人，也不會引起爭執，訊息的開頭永遠都是「我覺得……」

4. 找信任的大人聊聊

如果你覺得自己會有危險，跟信得過的大人談談真的很重要。因為如果沒有人知道你的狀況，就不會有人來幫你。

有時候，孩子不想跟任何人說自己遭到霸凌，因為他們害怕這會讓情況變得更糟。如果你怕霸凌者知道你把事情說了出去，務必要讓傾談的大人知道。大人一定不會輕易透露你的名字、說出是誰通風報信的。

欺負你~



[按我回目錄](#)



當你懷疑(或知道)霸凌發生

每個人都看過霸凌發生。可能是你的朋友被人欺負，或是你不認識的人被戲弄、騷擾或威脅。看見霸凌可能會讓人驚慌失措，受到驚嚇的程度幾乎和當事人一樣。

就算什麼都不做，還是會讓人心煩意亂。究竟自己該做些什麼呢？首先，千萬不要讓自己處於危險當中。如果你看到有人被霸凌，盡快去通報大人。記住，這絕不是打小報告。如果你害怕惡霸知道是你通報的，一定要請那位大人替你保密。

通報和打小報告最大的不同之處在於：打小報告是要讓被告的人有麻煩；通常，告狀者報告的事跟他們自己沒有太大的切身關係。通報不是要給任何人帶來麻煩，而是為了要告知危險的情況，以便保護自己或他人不會受傷。

總之，不論你看見或遭到霸凌，千萬別慌張，你是可以有方法有力量拒絕霸凌及幫助被霸凌者。加油，別小看自己喔！





參考書籍與資源：

1. 解決學童欺凌問題(1998)。席拉·慕羅。台北市：新苗文化。
2. 別找我麻煩——37個幫助孩子勇敢面對霸凌的好對策(2011)。蘇珊·艾考芙·格林。台北市：天下雜誌。
3. 當關係霸凌出現——3對策迎戰華妃型同學(人際力2：從生活長出珍貴的感受力)。親子天下第47期。台北市：天下雜誌。
4. 我是傑克，霸凌終結者：安德魯·克萊門斯13(2013)。安德魯·克萊門斯。台北市：遠流。(校園小說)
5. 霸凌，滾吧！滾出校園！(2011) 任祖泰。台北市：新苗。
6. 教育部防制霸凌專區<https://csrc.edu.tw/bully/bullying.asp>
7. 教育部 反霸凌24小時專線0800-200-885
8. 新北市反霸凌投訴專線0800-580-780



[按我回目錄](#)

505 陳哲筠

楊詠涵



促進人際關係的錦囊

兼輔教師 陳佳汎

人乃群居性的動物，很難離群而居，是以人際關係左右你我的命運和機會！卡內基於溝通與人際關係一書中告知世人，成功奠基於百分之十五的專業技能，再加上百分之八十五的人際關係。因此如何與人相處，就是一項很重要的學習課題。既然人際關係如此重要，老師要分享給同學們一些錦囊妙計，讓你能交到更多好朋友喔！

第一個錦囊妙計就是隨時面帶微笑：所謂「伸手不打笑臉人」，面帶微笑人見人愛，當處在一個陌生的環境下，只要面帶微笑就會帶來很多新朋友；微笑亦是一種禮儀，為你開啟一扇友誼之窗。

第二個錦囊妙計就是待人有禮且友善：「有禮走遍天下，無禮寸步難行」，與人相處需流露出一自內心對世人的尊重，「請、謝謝、對不起」隨時掛在嘴邊，學習包容與善待周遭的所有人事物。



第三個錦囊妙計就是隱惡揚善：多看別人的優點，多稱讚少批評，不說人是非，亦是促進人際關係的一帖良藥。

第四個錦囊妙計就是同理心：站在對方立場設想，將心比心，要有寬廣的胸襟，接納、欣賞與自己不同類型的人和不同見解的觀點，並且用溫暖、尊重、了解的方式與人相處，再以行動讓對方感受到溫暖以及被接納支持。

第五個錦囊妙計就是分享、互助：分享是當朋友很重要的一部份，與別人分享是向他人表達關心的一種方法，曾有一首歌唱到：「與你分享的快樂勝過獨自擁有……」，童話作家格林兄弟也說：「快樂像香水，向人灑的愈多，自己也必沾上幾滴。」當你在與人分享、互助時，你可以感受到彼此關心、合作的溫暖感受喔！熱忱地協助周遭有需要幫忙的人，誠懇不虛偽、負責不推卸、熱心不冷漠、自信不畏縮，就能夠不斷地從身上散發出吸引人親近的氣息。





最後老師要分享一則大家熟悉的伊索寓言——「北風與太陽」，有一天北風邀太陽較勁，要看看誰有能力將路上那個旅人身上的大衣脫掉。北風開始吹起一陣又一陣凌厲的寒風，費盡氣力想將旅人身上的大衣吹掉；然而北風愈吹愈烈，旅人卻將身上的大衣愈穿抓愈緊。北風失敗後，輪到太陽出來。當溫暖的陽光照在旅人身上，旅人就很自然地將緊穿在身上的大衣脫掉了。親愛的小朋友，你希望處處吃得開，事事行得通嗎？你想要你的人際關係更和諧，擁有更喜樂的人生嗎？你必須認真地想想，從自己身上所散發出來的是一股凌厲的寒氣，或是一股溫煦的暖流？是否讓人感覺到你全身帶刺，或是讓人感受到你愛的溫馨？只有愛與接納能拉近人與人之間的距離，也只有愛與溫暖能建立起良好、持久的人際關係，老師給同學的錦囊妙計就是希望同學在與人相處時利用錦囊妙計的五項表達出你對人的關心與愛，希望同學能時時將這五項錦囊妙計帶在身上，相信你的朋友就會源源不絕喔！





參考書目：

1. 明鋒，(2003，9)。吃得開，走得通—談人際關係，http://www.cico.com.tw/new_page_89.htm。
2. 詹麗茹譯(1995)。《卡內基溝通與人際關係》。台北，龍齡出版。
3. 良好的人際關係，
http://sp1.hso.mohw.gov.tw/doctor/book/ch09/book9_1.htm。
4. 李宜蓁，(2013，7)。〈同理心：從生活長出珍貴的感受力〉。親子天下雜誌，47期，162-167頁。





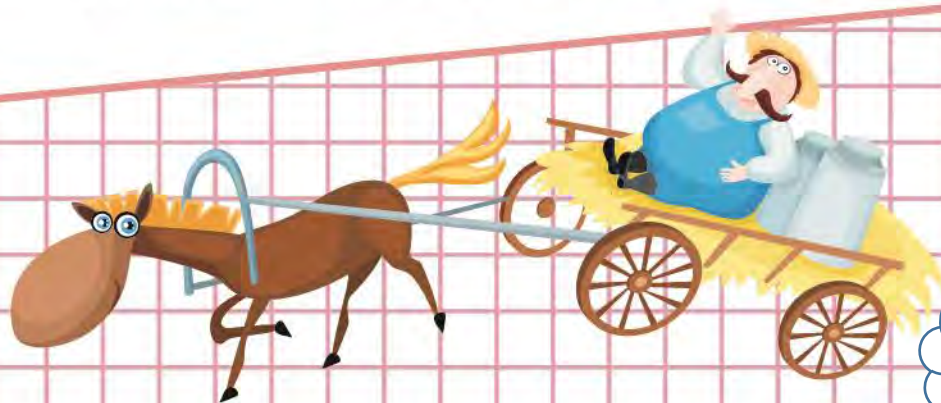
我的好朋友

3年2班 王捷安

我的好朋友，是一個性情好，又熱心，功課好的人，她叫做陳品僂，每次她都考第一名，我好欣賞她。

有一次，我下課不會訂正的時候，她就來教我，這時候，她就像一位聰明的小老師；也有一次我受傷了，她就熱心的幫我擦藥，這時候，她就像一位細心的小護士；又有一次我忘記帶鉛筆時，她就拿自己的筆借我，這時候她就像一位熱心又善良的小天使；於是我們成為最好的朋友。

我希望以後可以和她一起同班、一起玩耍、一起寫功課，她在我心中是一位熱心助人、善良、細心的小天使，又是一位善良聰明的小老師，也是我最好、最善良的朋友，我祝福她可以平平安安、健健康康。





我的好朋友

3年2班 葉星彤

我的好朋友她的名字叫做蔡郁婷，她的個性很善良、很溫柔，下課的時候她都會陪我玩遊戲。

每一次的下課時間，她都會主動跟我聊天，在我心情不好時，他會安慰我、關心我，感覺就像是一位小天使，就因為這樣，所以讓我很開心，雖然在學校我的好朋友很多，但我最好的朋友依然還是郁婷，我經常叫郁婷「婷婷」，當我功課有困難時，她都會教導我，不管我們兩個遇到什麼事，我們都會互相幫忙，因此，我們是超級好朋友。

其實剛開始，我們並不太熟，但是，慢慢的，我們就成為好朋友了，因為她讓我的學校生活更溫馨，所以我希望我們可以一直這樣保持下去，和郁婷成為永遠的好朋友，因此，我要祝福她學業進步。





我心中的小天使

3年2班 胡子馨

她是我的好朋友張芯瑜，她的個性很活潑，也很開朗，所以下課我都喜歡跟她玩。

下課時，我和她在教室裡玩遊戲，有時候，還會到學習角玩一些棋藝遊戲。有一次我被同學欺負，她來安慰我，還帶我去走廊散步。我生病時，她也會來問我你怎麼了，還會幫我跟老師講。其中最讓我印象深刻的的事情是，我被同學欺負不敢跟老師說，所以她幫我講，讓我心裡不會這麼難過，她真是我心中的小天使啊！

我三年級剛開學時，我第一個交到好朋友就是芯瑜，她不但活潑，又善良，所以我覺得她是我心中的超級好朋友，希望我們可以一直互相幫忙、一起努力，讓我們一起學業進步、身體健康、成績更好、幸福快樂、天天開心、平平安安。





我最喜歡的家人 3年13班 李珮琦

我最喜歡的家人是妹妹，雖然有時候我們會吵架，不過一起玩的時候都很開心。妹妹聊天的時候，她最喜歡聊學校的事情了，而且她也很喜歡跟媽媽撒嬌呢！

我們每天睡覺前，都會一直聊天，聊到十點左右才心甘情願的去睡覺，可是有時候妹妹還是會繼續聊。

我喜歡經常微笑的妹妹，雖然有的時候會吵架，可是我想如果沒有妹妹，我的生活就不會如此的多采多姿了，這就是讓我喜歡她的地方。



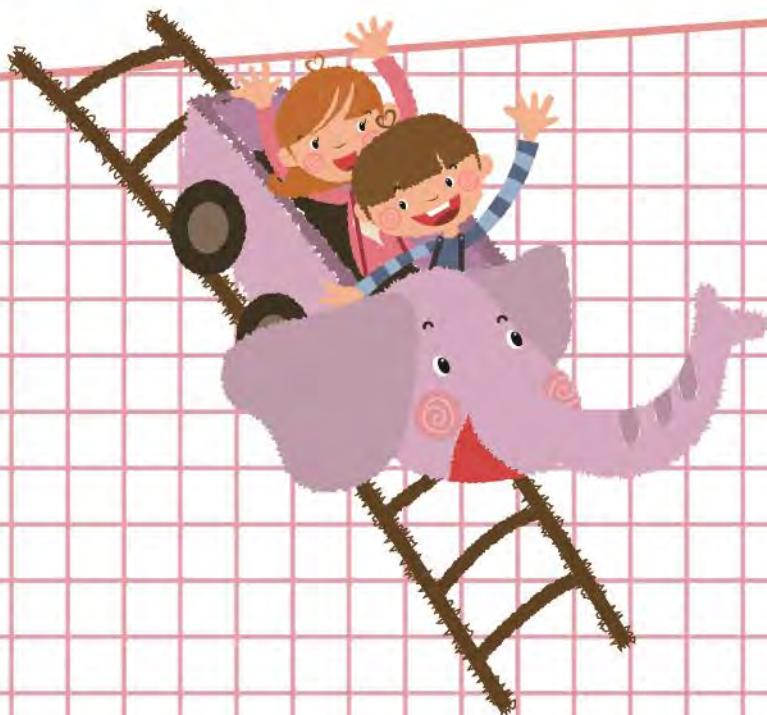


我最喜歡的家人 3年13班 蔡昊穎

我最喜歡的家人是哥哥，因為我每次遇到不會的字他都會細心教我，我無聊時他也會陪我玩。

我最喜歡哥哥了，他最喜歡打籃球，放假時，他會約我去公園打籃球，我覺得哥哥的個性非常的好，他還會教我如何打籃球，雖然我們有時會為了誰輸誰贏而吵架，但是他最後還是會讓我。

我想對哥哥說哥我最喜歡你了’我們長大也要互相照顧。





我最喜歡的家人 3年13班 高毓宏

我最喜歡的家人是爸爸，因為我不會的字他都會教我，無聊時也會陪我玩。爸爸脾氣很好，不會常常生氣，有時生日還會送我很好的禮物（例如：遙控汽車、遙控直升機……），收到這些禮物我真的好開心！

我和爸爸相處得很好，美勞材料不夠時他也會買給我，我印象最深刻的是寒假有一次找不到適合的書，爸爸還熬夜幫我在電腦上找適合的書，讓我寫在寒假作業裡，我真的好感謝他！

我喜歡常常幫助人的爸爸，雖然爸爸也不會每次都幫我，他還是會幫忙想一下。



我最喜歡的家人 3年13班 張婷安

我最喜歡的家人是媽媽，因為媽媽對我很溫柔，有時還會幫我買文具。我的媽媽喜歡逛街和買菜。我的媽媽脾氣很好，只要我做錯事，媽媽都會說：「沒關係，再繼續努力。」

有一次姐姐和爸爸不在家，我跟媽媽一起去逛百貨公司，我們從早上十一點逛到晚上五點才回家，這讓我印象十分深刻，到家的時候，爸爸和姐姐一直問我們：「你們去哪？」

我喜歡經常不罵人的媽媽。她一直幫我們努力賺錢，還會繼續陪伴著我們，這也是讓我最感動的地方。





我最喜歡的家人 3年13班 陳加睿

我最喜歡的家人是弟弟，我最喜歡他的原因是他很愛說笑話。他有時候會計較，愛管別人的事情，有時候也很愛笑，他的脾氣很好。

我跟弟弟有一次去摘草莓的時候，我跑得太快，結果摔倒了，弟弟趕快走過來安慰我，那時候我有一種感恩弟弟的心情。之後我們常常互相幫忙，我很常陪伴我弟弟，他每次都和我聊一聊心事，每次聊完他的心情就變好了。

我覺得弟弟是一個喜歡關心別人的人。



我最喜歡的家人 3年13班 陳瑀涵

我最喜歡的家人是我爸爸。那是因為每當哥哥在欺負我時，爸爸就會跳出來教訓哥哥，讓我覺得很開心。還有一次，當哥哥在對我拳打腳踢時，爸爸就跑出來說：「不要再打了！」，讓我撿回一條小命，爸爸真是我的大英雄呢！

有時候爸爸和我們在一起時最常做的事情就是「玩遊戲」或是「看電視」，我的爸爸很搞笑，他常常陪我和哥哥玩遊戲，我們玩膩了就去看電視，這就是我和爸爸地生活。

我喜歡經常微笑的爸爸。爸爸雖然感冒了，但他還是非常的有精神，這就是最讓我佩服的地方。





我最喜歡的家人 3年13班 黃詠喬

我最喜歡媽媽，因為她溫柔和氣。我覺得她很漂亮，而且煮的飯菜都很好吃，只要我吃到她煮的菜，心情再怎麼不好都會變開心。

記得有一次我和媽媽在畫畫時，我覺得自己畫得很難看，她就說：「我也不是一下子就畫得很好看哪！」於是，我又畫了一張，媽媽說我畫得很好看，我感覺我好像飛上天般的快樂，讓我好想再多畫一點。

我喜歡經常把微笑掛在臉上的媽媽，雖然不會太常看到她，但我知道她是我世界上最愛的家人之一。





人際互動

5年6班 劉安珞

人如果想要交朋友，那一定得先別人互動才行。比如說我們可以在和對方相處時，採取和善的態度，讓別人覺得你很親切，就會想認識你喔!!

但是請千萬記得，在互動的時候，不能一板一眼的，這樣對方會覺得你不容易接近，而引起不必要的紛爭。

所以交朋友一定要「從從容容、穩穩當當」的，這樣你一定會有好人緣!

人際互動

5年6班 黃品綸

我們每天都會和別人互動，包括師長、同學、朋友和家人。好朋友就像雪地裡溫暖的陽光，在遇到困難時，可以互相幫忙；同學間好的競爭，可以讓大家變得更強；與師長互動可以學到知識及做人的道理。而家是避風港，家人永遠給我最支持的力量。人際互動可是一輩子要學習的事情呢!



人際互動

5年6班 楊子瑩

在學校的時候，我和安珺、洛昕、芊橙、俐蓁感情很好，像是認識多年的老朋友，雖然偶爾會玩到受傷，但是我們不計較。還記得有一次，我們在玩自創的遊戲，不知是誰抓到洛昕的腳，我們把洛昕的褲子拉開一點，看見她的腳踝破皮了！我們趕緊幫她擦藥，幸好隔天就沒事了！但洛昕並沒有跟我們計較，希望我們的友情永不破滅。





朋友，是歡樂的泉源

6年2班 施英浩

在剛升上高年級時，我認識的第一個同班的朋友是陳翊佑，後來我又交了一些好友，如：陳浪瀚、陳慶、蔡欣祐、楊臻……等。交到這些好友，使我開心異常。因為在低年級的時候，我在班上交了一個朋友，我們成了莫逆之交，彼此之間無話不談。可惜升上中年級後，重新分班，我們之間的友情，因為班級之間的距離而被拉得非常疏遠。在中年級的時候，我和一位同學產生了誤會，被那位同學到處宣傳、排擠。因此，我的人際關係也受到影響，這時，我深深的體會到朋友的重要性。所以，我非常感謝中年級的李政哲老師，陪伴我度過小學生涯的最低潮。升上高年級後，我的人際關係漸漸改善，也交了幾個知心的好友。



在上完體育課的那節下課，我們往往會從上課地點一路聊天、玩遊戲，開開心心的回到教室。下課的時候，我們會聚在一起聊天，一起準備考試，有的時候還會跑到籃球場去打球哩！在燦爛的陽光下，我們在籃球場上嘻嘻哈哈的傳球、投籃，彼此的眼神中閃爍著喜悅的光芒！當我們之中有人哭泣的時候，我們就會跑去安慰他。當學年有班際運動比賽時，我和幾位好友是候補選手。這時，我們就化身為最有力的班上啦啦隊，為我們班加油打氣！當我快樂時，我們會互相分享喜樂，當我煩惱時，他們會替我分憂；當我遇到困難時，他們會協助我排解疑難。也因此，他們就成為我生活中最大的動力！

俗話說：「在家靠父母，出外靠朋友。」在外頭，最重要的就是人際關係，多一個朋友，總比多一個敵人好嘛！這些好朋友，成為我生活中不可或缺的歡樂泉源，讓我擁有快樂的童年！



人際關係

6年12班 陳歆

我個人認為在這麼廣大的社會上，一個人是無法獨立站起來的，每個人都需要陪伴與幫助，『人際關係』就是個重要問題。假如你是一位上班族，一定會有同事；假如你是學生，一定就會有同學……，等以此類推。

人際關係越廣，帶來的幫助更大，也就會有許多人向你伸出援手；相反的，人際關係越差，帶來的幫助便寥寥無幾，或許毫無半個，當然，也不會有半個人向你伸出援手了。

以上這些舉例，也應該讓許多人明白『人際關係』的重要性了吧？珍惜現在即將畢業的朋友和同學，並拓展自己的『人際關係』吧！



人際關係

6年12班 簡郁恩

我們是群居生活的，所以，人與人之間的相處、互動就很重要，而人際關係也就成為生活中的一大課題。

維持良好的人際關係要訣就是尊重，別人討厭的事就不要故意去做，但並不鼓勵去討好每一個人，因為這樣會很累，而且要是同學發現，可能還會不領情，反而會很生氣呢！所以，其實只要細心觀察，不要去碰到同學的底線，而且盡量在談話或遊戲時退一步，尤其是在發生爭執時盡量讓著別人。

待人處事只要遵循這些原則去和同學相處，在交友上應該也會有很好的結果，相信人際關係也一定會很好，生活也會更快樂、更有趣。



人際相處

6年13班 葉立翔

在這個社會上，人際關係是非常重要的，不論是工作還是學業上都會需要朋友的幫助。想要有好的人際關係就要誠懇地對待他人，如果你待人和善，想必你會有許多的朋友；相反的如果你脾氣暴躁，成天擺臭臉，你的朋友並不會很多，若你想要有好的人緣，對待別人必須要有良好的態度，別人才會真心的想和你做朋友。六下的我就快畢業，對學校、朋友仍然依依不捨，小學的回憶，便一一的湧上心頭，這些回憶不是用「金錢」就買的到的，它，便會是我人生中最珍貴的寶藏！除了態度，懂得照顧、安慰別人更是朋友之間必學的課程之一！來吧，和我一起學學如何才會有好的人際關係，請從「人際相處」開始做！



人際相處

6年13班 廖亦柔

你知道什麼是人際相處嗎？人際相處其實很重要！人際相處好的話，朋友自然就會越來越多了！我的超級好麻吉是同班的呂昀潔，昀潔人很好，個性也很成熟，處處包容著我，例如：我傷心時，她就會陪伴我、安慰我，令我感到不寂寞；開心時，她也會陪我一起歡笑，總之，我們無時無刻都黏在一起，一起哭、一起笑、一起分享，不過時光飛逝、光陰似箭、歲月如梭，時間過得好快，我們一下子就要畢業了！我要把握當下，時間是不等人的，我要趁現在多交一點朋友，把人際關係改善的愈來愈好！說了這麼多，人際相處真的非常重要。「相逢自是有緣」，所以我們要時常照顧別人、關心他人，不要說別人的壞話，才能多交一些好朋友！



人際相處

6年13班 呂昀潔

「朋友」是一種動力，更是談心的好伙伴，一生中如果沒有朋友，即使事業再成功都沒有用。朋友非常重要，而我一生中最重要的知己：廖亦柔、黃仔瑤便是我成長點滴中最珍貴的回憶！人生有分有離，我很捨不得我兩個好朋友，深怕以後見面要隔很久的時間。雖然我覺得自己已經很把握每一刻了，可是可是時間還是一直流失！其實人際關係對每個人來說都很重要，有好的人緣每天才會快樂，如果沒有好的人緣那你一定整天待在座位變得很孤單、孤僻，讓我來教教你們如何才會有好人緣，首先要懂得察言觀色，再來要會關心別人安慰朋友，最後要學會聆聽別人的想法和意見，也要包容他的行為做法，才會有更好的人際關係。





人際相處

6年13班 葉婷絹

「人」是群生動物，絕非一個人就可以精彩的過一生！古人云：「在家靠人幫，出外靠朋友」，因此，人際相處便是一門很重要的課程了。

人際相處是指：人與人之間的互動與交流，若能善待別人，別人也會有所回應的，有人說：「微笑是國際共通的語言」，確實如此，不是嗎？假想今天有一個人見到你用微笑來「打招呼」；和另一個人擺著一張臭臉給你看，想必你對以微笑來問候的人比較友善吧！

俗話說：「怎麼善待世人，別人就如何回報你」，如果可以友善並表現出你那顆充滿熱情又誠懇的心，那麼你的人際關係將會更加和諧，生活也會更加美好，為青春寫下燦爛的一頁，但願大家都能維繫好人際關係，一同共享有情天地。



人際相處

6年13班 林詩涵

人與人相處之間，總會發生一些事情，有好有壞，特別是你每天都會接觸到的人，更容易產生摩擦，還有「家人」，雖然和你最親，但是也有可能三不五時就一直在吵架，在學校呢？可能會對某些同學產生排斥，所以不願意和他相處，因而會有「小團體」的現象，原本可能只有一個人討厭某個同學，但是那個人就一直到處講他的壞話，最後就造成大家都討厭他，如果是你被排擠，你會有什麼感覺？我相信你一定是非常難過的，明明沒做錯什麼，卻要被大家指指點點！希望大家都能和平相處，才不會破壞大家的情感，也不會兩敗俱傷。



人際相處

6年13班 柯宏昇

人要在這個社會中生存，人際關係是非常重要的。當學生的時候，就要學著和同學相處，學著合群的和大家互相配合，完成班上的事物，這樣的話當我有困難時，同學才會來幫助我，而離開學校，進入工作的地方以後更要自己的人際更好，不然人人為己，什麼時候被陷害而失去工作的機會，那真的太慘了！不過若是遇到好相處的人，應該就會很不錯總而言之就是要當一個很隨和，可以配合大家的人，這樣不管是好的人，還是壞的人，都不容易得罪，我相信這就是可以讓自己的人際關係很好不二法門。





性侵害防治



戲劇宣導—小紅帽與大野狼

時間: 103年3月18日
PM14:20~15:00

地點: 四樓視聽教室





當小紅帽遇上可怕的大野狼 該怎麼辦呢??



讓小紅帽自己告訴你喔!!



大家都非常認真地聽小紅帽姊姊
說故事~



小紅帽姐姐告訴我們
我是身體的主人，如果有人說他很關心我，
很喜歡我，即使是我熟識的人，
我也不可以讓他隨便觸摸.....





我聽完今天的宣講，
我印象最深的是...



1年7班 謝雨欣



1年7班 林恩慶



1年10班 李書婷



1年7班 蔡鼎睿



1年10班 蔡依岑



1年10班 承佑



此圖為防止不當行為或侵害兒童權益之目的



1年12班 吳栢宇



1年12班 林科鈞



1年12班 王昱淇



小紅帽姐姐還跟我們說
如果萬一發生性侵害的事件，
一定要告訴爸爸、媽媽或老師，
而且我們也要懂得尊重別人，
不要隨便拿別人的身體開玩笑，
也不可以隨便觸摸別人的身體喔!!

全國婦幼保護您專線~113





<人際相處宣導> ~ 緣起

「人際」一直是輔導孩子中的重要議題，尤其現今少子化與物質充沛的世代中，每個孩子都是家中獨一無二的心肝寶貝，當孩子一有需求，大人們總能即刻滿足孩子的需要，然而，在學校，孩子必須體驗團體生活，學習等待、協商、合作與溝通…等。學習建立良好的人際關係，不僅幫助孩子更了解自己，也能擁有健康的內在心理模式。本學期規劃四年級人際議題的入班宣導，感謝學年主任提出對孩子們的細膩觀察，發現孩子們常因為小事情而吵架，又因不太會表達自己，最後只好演變為相互生氣、罵人或冷戰。因此本次課程規劃讓孩子先了解朋友的意義再進而討論演練衝突的溝通方式，期待增進孩子的人際溝通能力。



繪本欣賞《你是我的朋友嗎？》森林裡的大熊和小狐狸是好朋友，他們天天都在一起遊戲。但是有一天，大熊卻對小狐狸生氣了……



每位小朋友都很專心地看著繪本呢

[按我回目錄](#)



一起討論繪本故事想要帶給我們的啟示



繪本欣賞《你是我的朋友嗎?》森林裡的大熊和小狐狸是好朋友，他們天天都在一起遊戲。但是有一天，大熊卻對小狐狸生氣了……



一同動動腦～發生衝突時，可以如何表達溝通呢？



以生活常見的衝突經驗帶入，引發孩子討論思考良好的溝通方式。



實際演練～增加彼此的同理心與溝通力！



當兔兔大聲地對饅頭人說話時，哇！
饅頭人能友善地表達自己的想法，與
關心對方立場～



台下的觀眾專心欣賞演出～

省思：

開始以講述友誼的繪本電子書《你是我的朋友嗎？》引發孩子學習的動機，並引導孩子思考友誼中珍貴的元素，細膩地討論人際關係中，相互幫忙、分享、信任、尊重與接納的重要性。繪本中，外型不同的小狐狸與大熊玩著捉迷藏，大熊找不到善於躲藏的小狐狸，而壯碩的大熊卻馬上被小狐狸發現，大熊沒有因此而生氣，於是小狐狸在躲藏時，故意露出搖擺



的尾巴，讓大熊方便找到。引導孩子思考小狐狸的動機，再挑戰孩子討論如果自己是小狐狸時，是否會放棄輸贏而幫助大熊？大部分孩子寧願選擇友誼而淡化輸贏。孩子提到遊戲的本質是為了彼此開心而非輸贏，且關心照顧朋友比輸贏更為重要。課堂討論中，看見孩子跨出自我中心思考的過程，能增加利他行為並啟發同理心，令人感動，我想這也是導師們平日努力耕耘的良好教育成果。

最後，分享曾經有的衝突經驗，再邀請孩子討論溝通的方式，如何表達自己的感受、同理對方以及討論解決方式，最後實際演練其情境。期待增加孩子的同理心與溝通能力。演練的過程中，免不了多了幾分嬉鬧，但也讓孩子看見了不同於平常的解決方式，除了平常口氣糟糕地叫對方走開或陷入冷戰，原來還有幸福快樂的溝通方式呢！



<你是我的朋友嗎??> 繪本

你是我的朋友嗎？

文／莎莉·葛第禮 圖／邦尼·戴
譯寫／方素珍





有一天，吉比大熊和小狐狸在充滿陽光的樹林裡散步。

小狐狸問大熊：「吉比，你是我的朋友嗎？」



吉比大熊說：「是啊！我是你的朋友，你是我的朋友。」

小狐狸接著又問：「但是，朋友有什麼用呢？」

「唔……這個嘛……」吉比想一想，說「朋友可以一起玩啊！」

[按我回目錄](#)



太好了！我們可以一起來玩捉迷藏。

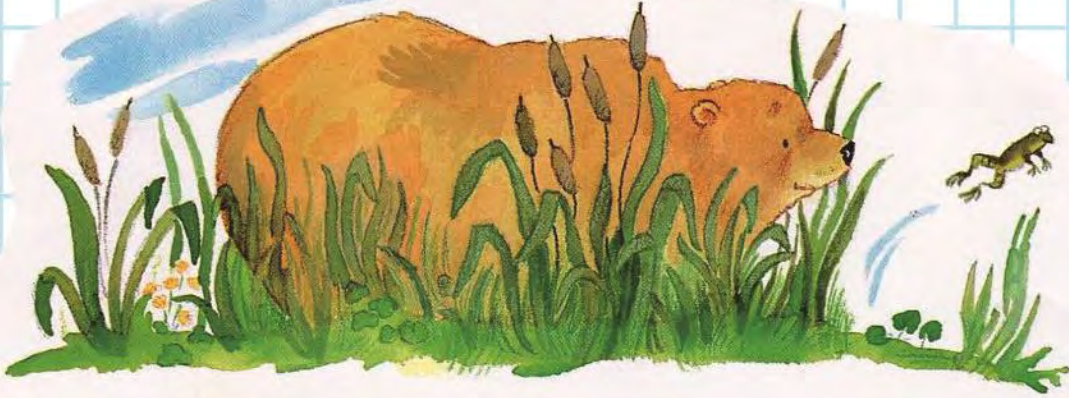
好啊！！我先當鬼，你去躲起來。



小狐狸藏在一個樹洞裡。



吉比大熊到處都找遍了。



但是，他找不到小狐狸。

輪到吉比大熊躲起來的時候，他躲在一棵枯樹後面，但是，他的屁股太大，小狐狸遠遠的就看到他了。

吉比大熊說：「哇！你比我厲害，這麼快就找到我。」





小狐狸說：「這一次我幫你。」
一說完，他就跑去躲在一堆樹葉裡面，但是，他故意把尾巴露出來，輕輕的搖一搖，吉比大熊果然很快就找到他了。



第二天，小狐狸又問大熊：「吉比，朋友有什麼用呢？」
「唔.....這個嘛.....」吉比大熊搔搔頭，說：「朋友可以分享很多東西啊！」

小狐狸說：「就像我們這樣，對不對？我們一起分享天空、河流，還有大樹。」

「對阿！我們分享好多好多東西。」

小狐狸接著說：「那麼，最要好的朋友，應該分享甚麼呢？」





「唔……這個嘛……」吉比大熊說：「最要好的朋友應該分享自己最喜歡的東西。」

「哦!我知道了。」小狐狸想一想，走進了森林裡。一會兒，他拖著一大串的黑莓回來。



「吉比，要不要吃黑莓?這是最喜歡的東西。嘖、嘖、嘖……好吃嗎?」

吉比大熊笑著說：「嗯!很好吃。」





這天下午，吉比大熊被一陣痛苦的哀叫聲吵醒了。



哎哟~哎哟~哎哟~



吉比大熊緊張的大叫：「我來了！你怎麼啦？」



小狐狸躺在地上，痛苦的叫著。
吉比大熊說：「哎呀！你的腳底有一根刺。你不要動，我把它拔出來。」
小狐狸問：「會很痛嗎？」
吉比大熊說：「我儘量輕一點，你忍耐一下。」



吉比大熊張開嘴，露出尖尖的牙齒。小狐狸非常害怕，但是，她乖乖地躺著不動。一會兒，吉比大熊合上牙齒，輕輕地把刺拔出來了。



那一根刺拔出來後，小狐狸跳起來，高興地轉了一圈。





「吉比，謝謝你。」
吉比大熊說：「不用客氣。
這就是朋友的好處呀！」

第二天下午，吉比大熊正在陽光下睡午覺，小狐狸想找他一起玩。

小狐狸悄悄的走到他的背後，突然大叫一聲：





吉比大熊嚇了一跳，全身的毛都豎起來了。
小狐狸繞著他又跑又叫的：「哈哈！嚇你一跳！嚇你一跳！」小狐狸搖著尾巴笑個不停。

吉比大熊覺得一點也不好玩。



吉比大熊說：「你走開！你讓我非常生氣，。」
小狐狸噘著嘴巴說：「我想和你玩嘛！」
「我要睡覺呀！你不知道大熊需要有睡覺的時間嗎？」
「但是，小狐狸也需要玩的時間呀！」
「那麼，你去別的地方玩吧！」



小狐狸傷心的說：「你不再是我的朋友了。」
然後，拖著重重的腳步離開了吉比大熊。

到了第三天早上，吉比大熊醒來，想起他和小狐狸
吵架的事，覺得很不應該。





他對自己說：「今天我要去和小狐狸一起玩。」



吉比大熊開始擔心了。他走到小狐狸的洞口喊著：「小狐狸，是我啦！我是吉比，你好嗎？」

洞裏面靜悄悄的，
沒有小狐狸的聲音。



吉比大熊專心的聽著……
樹洞裡傳來哭泣的聲音。



吉比大熊更擔心了。
他走到河邊，大聲的喊著：
「小狐狸你在哪裡？」

但是，
河邊也沒有小狐狸的影子。

吉比大熊越來越擔心了。他走進森林裡，
大叫：「小狐狸出來吧！我是吉比。」



但是，森林裡好安靜，
什麼聲音也沒有。



最後，吉比大熊來到他們玩捉迷藏的地方。他看見了那個樹洞，是有一條尾巴露出來，輕輕地搖著。



「是你嗎？小狐狸，我是吉比。」



吉比大熊專心的聽著.....
樹洞裡傳來哭泣的聲音。



他又認真地聽了一遍，
真的有人在哭。



而且哭的聲音越來越大、
越來越大.....
最後變成了：



嗚× ~





吉比大熊問：「小狐狸，是你在
裡面嗎？」
「對，是我啦！」
「請你出來好嗎？我很想你。」



小狐狸哭著說：「吉比，對不起，
我不是故意惹你生氣的。」



吉比大熊說：「我也不對，我的脾氣不好。
我們一起去玩吧！」



小狐狸問：「吉比，你還是我的朋友嗎？」



吉比大熊笑著說：「當然囉!!我是你的朋友，而且是永遠的好朋友!」



你是我的朋友嗎???

你是我的朋友嗎？



● 小狐狸和吉比大熊是好朋友嗎？




[按我回目錄](#)



你是我的朋友嗎???



● 小狐狸第一次跟吉比大熊玩
抓迷藏時發生了什麼事？



● 第二次玩抓迷藏時，小狐
狸為什麼躲在樹葉堆裡，
還故意露出尾巴？





你是我的朋友嗎???

● 小狐狸跟吉比大熊分享什麼？



● 小狐狸怎麼了？為何不怕吉比大熊吃掉他？





你是我的朋友嗎???

● 吉比大熊睡午覺時，小狐狸怎樣對待牠？



● 如果你是吉比大熊，你會怎麼跟小狐狸說？





你是我的朋友嗎???



- 小狐狸為什麼選擇離開？
- 如果你是小狐狸，你會怎麼做？



如何成為好朋友呢？



- 接納彼此的不同
- 互相幫助
- 互相分享
- 互相信任
- 互相尊重






「比大熊還懶嗎，露出尖尖的牙齒。」
「我會非常害怕，但是，我對我的懶不懶。」

「露出，露出懶吃懶喝？
這是我最喜歡的東西，
那、那、那...
你吃嗎？」

[按我回目錄](#)



你是我的朋友嗎???

曾經因為什麼事情跟朋友
吵架？



如果和朋友吵架，你該怎麼辦呢？



[按我回目錄](#)



如果跟朋友吵架，可以怎麼溝通表達呢??

如何溝通表達？（口語與表情）

- 陳述事實與自己的感受
- 站在對方的立場
- 提出期望與要求

熊大下課時間趴在桌上睡覺，兔兔想找熊大玩，於是大力地拍著熊大的桌子…



你剛剛打我的桌子，害我無法睡覺，你覺得很好玩，但是我無法睡覺，可以請你跟我道歉嗎？



對不起！我只是想和你玩，讓你無法睡覺，對不起！以後我們還是好朋友吧！



我是導演開麥拉～

熊大把腳邊搖邊踢地放在兔兔的椅子上…

饅頭人訂正作業時，隨意拿了隔壁詹姆士的橡皮擦

兔兔大聲地對饅頭人說話…

熊大幫饅頭人取了一個綽號…「光頭人」



[按我回目錄](#)



如果跟朋友吵架，可以怎麼溝通表達呢??

正確的溝通表達

熊大把腳邊搖邊踢地放在兔兔的椅子上…



你剛剛把腳放在我的椅子上，但是我想你可能是不小心的，所以請你不要把腳放在我的椅子上。



對不起，但是我不是故意的，請你原諒我！



正確的溝通表達 (二)

饅頭人訂正作業時，隨意拿了隔壁詹姆士的橡皮擦



對不起，我沒經過你的同意就拿你的橡皮擦！



你剛剛拿我的橡皮擦，我很不高興，我想你是因為找不到橡皮擦，心裡很著急，可是下次要跟我借，要先說一聲。



[按我回目錄](#)



如果跟朋友吵架，可以怎麼溝通表達呢??

正確的溝通表達 (三)

兔兔大聲地對饅頭人說話…



你剛剛在我耳旁大叫，我的耳朵很不舒服，我想你可能不是有意的，希望你以後小声點！



對不起！我是因為有事找你，才這麼大聲，真對不起！



熊大幫饅頭人取了一個綽號…「光頭人」



如果你是饅頭人，你要如何向熊大表達自己的感受呢??



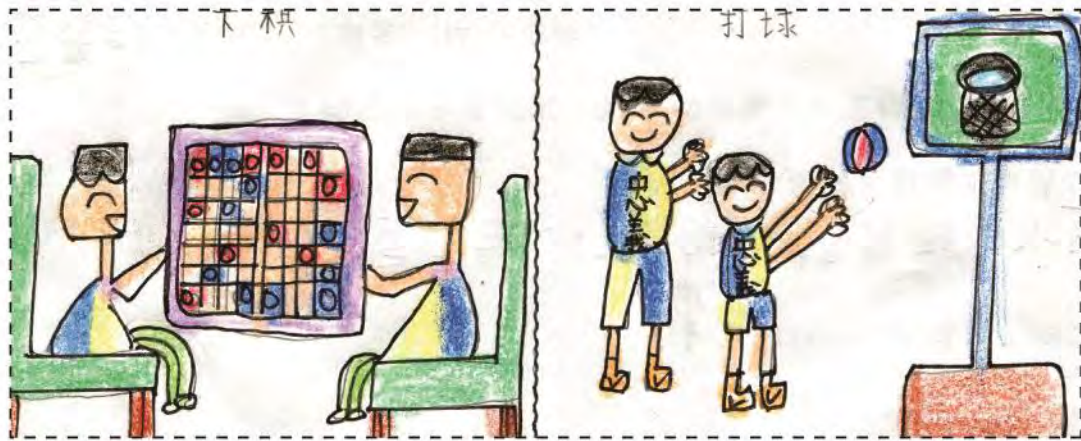
如果你是熊大，你要如何向饅頭人表達歉意呢??



[按我回目錄](#)



你和好朋友常常做什麼事呢??



4年11班 陳羿丞



4年05班 張紜瑄



4年03班 黃立婷



你和好朋友常常做什麼事呢??



聊天

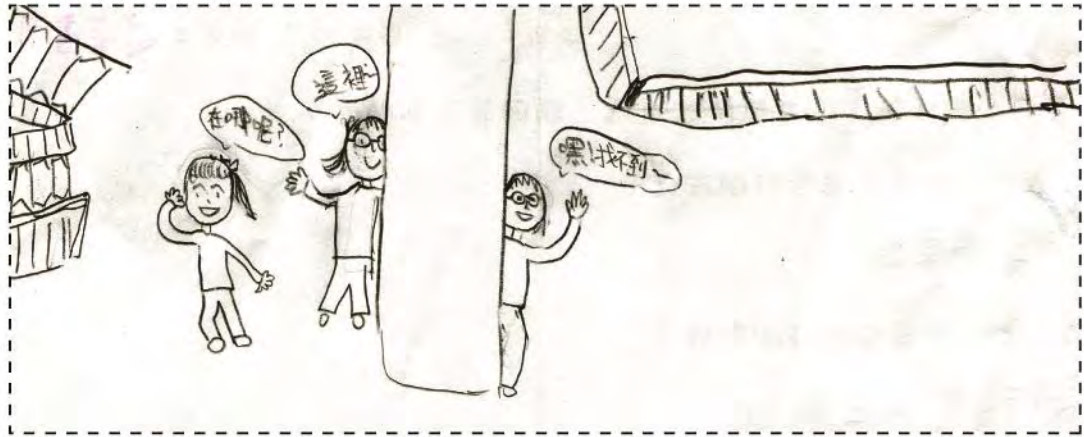
4年15班 黃大昕



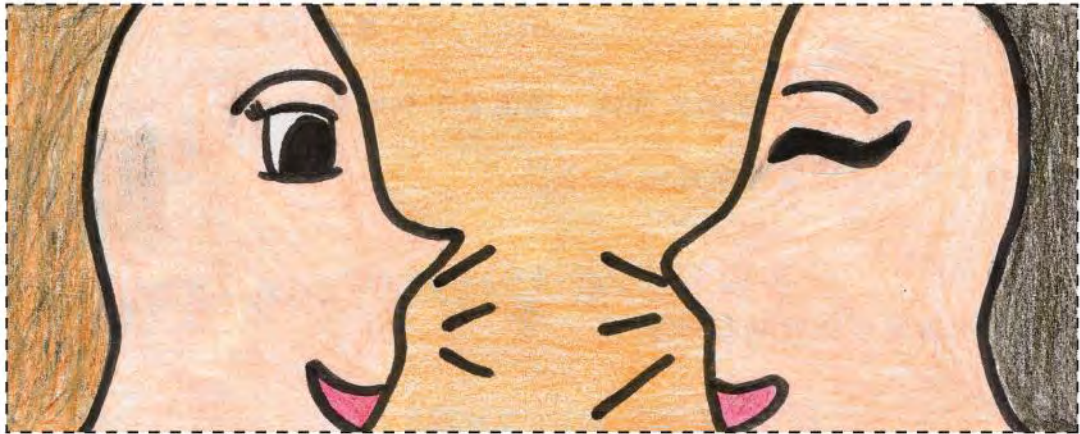
4年15班 蕭詠云



你和好朋友常常做什麼事呢??



4年03班 葉書羽



4年05班 劉子綺



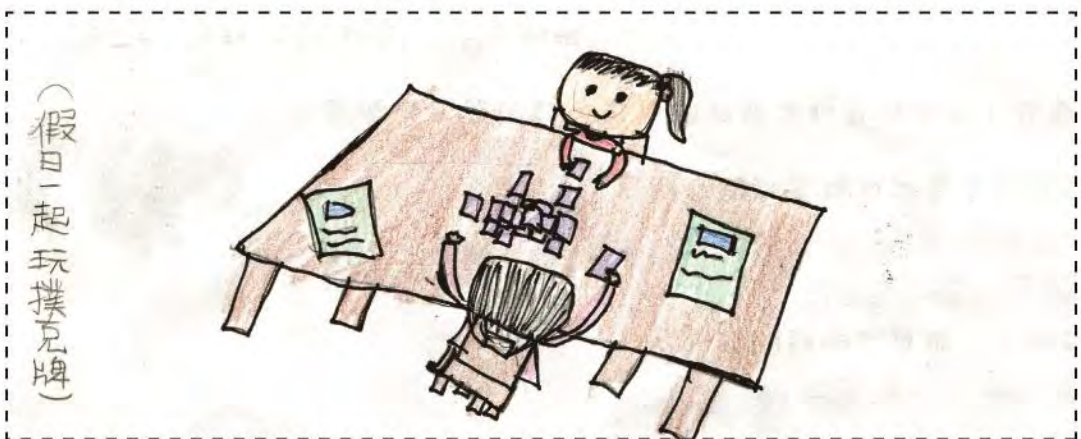
你和好朋友常常做什麼事呢??



4年14班 林嘉盈



4年11班 楊詠媛



(假日一起玩撲克牌)

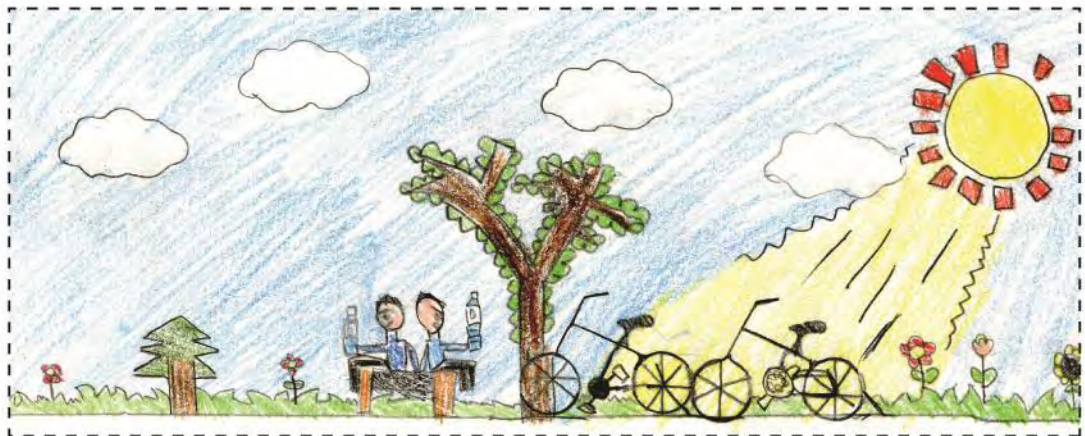
4年11班 李宣穎



你和好朋友常常做什麼事呢??



4年05班 黃昌興



4年04班 陳宏宇



你和好朋友常常做什麼事呢??

我和好朋友下課會
聊天說地



4年04班 林芯合



4年04班 賴思妤

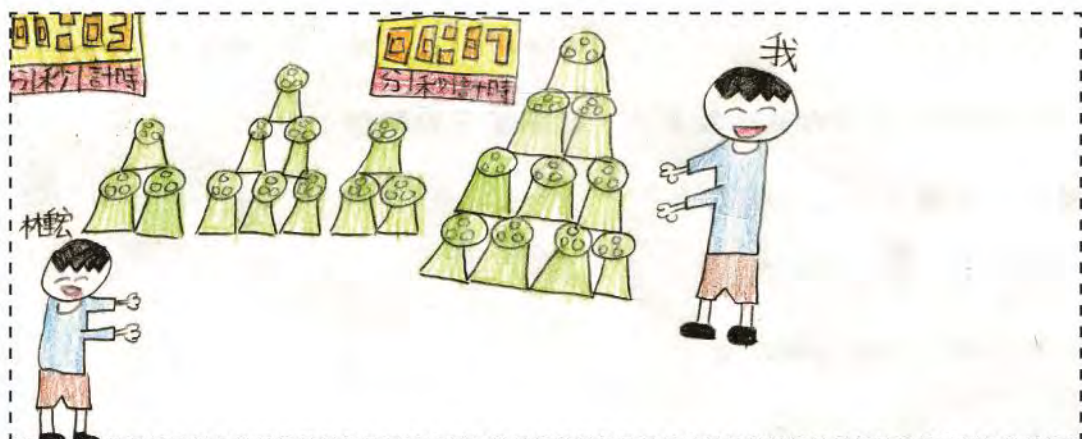




你和好朋友常常做什麼事呢??



4年04班 吳享儒



4年12班 陳致勳



你和好朋友常常做什麼事呢??



4年03班 邱羽寧



4年14班 張庭慈



[按我回目錄](#)



如果跟朋友吵架，可以怎麼溝通表達呢??



可以和她說一些笑話，或
一起分享餅乾，這樣就可以慢
慢和好了。

4年12班 李庭頤



1. 陳述自己的想法跟感受。
2. 站在別人的立場想一想。
3. 告訴別人不要這麼做。

4年03班 蕭茜



可以跟她說，你對我做了
什麼"不舒服"的事!!

4年07班 黃宇玟



如果跟朋友吵架,可以怎麼溝通表達呢??



用溫和的態度來溝通，對方會比較不生氣。

4年14班 林承翰



先想想自己有沒有錯，如果自己
有錯，就去和她道歉，如果是對方的錯，就跟她提出改善的意見。

4年14班 林梓童



1. 和朋友說自己的感受和事實。
2. 問他(她)我到底做錯什麼，說錯了什麼，並請她原諒我。

4年14班 吳映蓁





如果跟朋友吵架,可以怎麼溝通表達呢??



先離開現場，等彼此平心靜氣下來再溝通。

4年15班 劉委勳



先靜下來，想想自己有沒有過錯，再去找朋友聊聊。

4年15班 李至宗



互相先說對不起，再說自己為什麼生氣的原因。

4年11班 邱黃元柏





如果跟朋友吵架,可以怎麼溝通表達呢??



互相表達感受意見，意見不合時要理直氣壯地跟對方討論。

4年05班 楊子琳



認真的對他說出自己的感受，也要想想對方的立場。

4年05班 王苡峇



可以跟對方道歉，並且跟她說：「我不應該這樣，請你原諒我好嗎？」

4年04班 趙怡雯



小太陽兒童成長營

小朋友～你喜歡和大家一起玩耍合作嗎？你想要交到更多好朋友嗎？輔導室舉辦的小團體輔導：「小太陽兒童成長營」將透過各種小遊戲、繪畫、繪本、分享的體驗及探索，讓小朋友增進情緒的認識與覺察，學習正向的情緒抒發策略，更能認識自己，增進自我概念與自信心，培養正確的人際關係概念與行為。

團體日期：103年3月5日至4月30日
(4/16期中考暫停一次)

團體時間：每週三 早自習 08:00~08:40，
每次40分鐘，共計8次。

參加對象：低年級學童，共8位名額。
(如人數超過，將抽籤決定)

報名費用：免費。

地點：輔導處 大團輔導室。

活動帶領人：輔導教師林芸潔老師



次數	單元名稱	單元目標	活動內容摘要	器材
一	相見歡	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進成員彼此認識 2. 增加團體的凝聚力 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 相見歡 2. 我是大明星 3. 分享與回饋 	名牌、活動單
二	我們的約定	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進團體凝聚力 2. 訂定團體規範 3. 建立團體合作關係 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 棒打薄情郎 2. 我們的約定 3. 分享與回饋 	規範單、加分單
三	心情溫度計	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加團體凝聚力 2. 增加自我情緒的覺察 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心情猜一猜 2. 心情溫度計 3. 分享與回饋 	情緒卡、紙、蠟筆、積分單、印章、迴紋針
四	燙手山雞	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造團體凝聚力 2. 促進感覺的辨識及表述。 3. 提升對於感覺的省察。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 燙手山雞 2. 分享與討論 	CD player、維尼布偶、問題卡、問題條、積分單、印章、迴紋針
五	心情籃球	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造團體凝聚力 2. 促進感覺的辨識及表述。 3. 將成員經歷的正面與負面感覺合理化。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 心情籃球 2. 分享與回饋 	籃球、籃框、笑臉卡、哭臉卡、求救卡、積分單、印章、迴紋針
六	EQ 黏土	<ol style="list-style-type: none"> 1. 營造團體凝聚力 2. 促進憤怒的辨識及表述 3. 將成員經歷憤怒的事實合理化 4. 引導正確的憤怒管理技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. EQ 黏土 Part1 2. EQ 黏土 Part2 3. EQ 黏土 Part3 4. 分享與回饋 	黏土、白板、海報紙、筆、積分單(學習單)、印章、迴紋針
七	情緒大富翁	<ol style="list-style-type: none"> 1. 統整前八次課程內容 2. 藉由活動練習人際與情緒相處技巧 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 情緒大富翁 2. 分享與回饋 	關卡題目、骰子、玩具紙鈔、學習單
八	祝福你，祝福我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 整理團體經驗 2. 團體結束的回饋與祝福 3. 協助成員填寫團體回饋表 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 回顧團體 2. 祝福你，祝福我 3. 分享與回饋 	回饋單卡片、筆、回饋單、音樂 CD、音響、結業證書



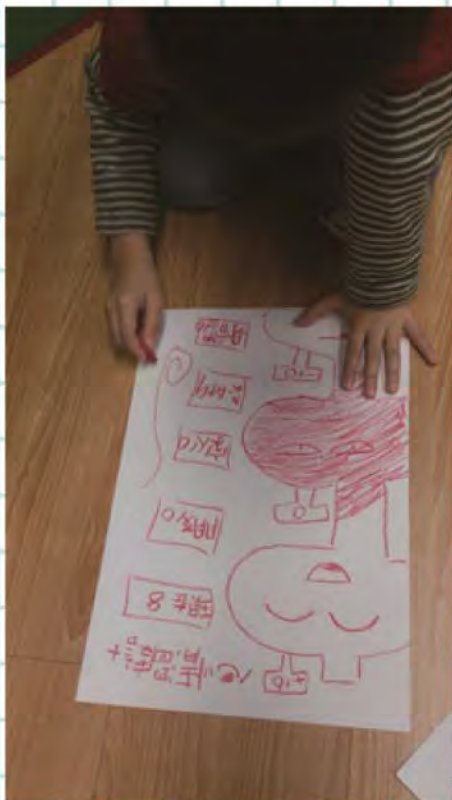
情緒翻翻樂～一同來認識各種心情，
也考驗孩子的記憶力與專心度喲！



翻出兩張相同的心情就可以得一分，
請得分的高手也跟我們分享此心情經驗！



好棒積點卡～這次課程中有哪些良好行為呢？
以及是否有回饋感謝別人？
快來統計有幾個好棒棒吧！



情緒溫度計～
每個人的情緒溫度計
都不一樣呢！
讓我們一起來了解自己
也認識別人～



雛鳥慢飛—— 特教生校外教學(2)

前言

這次的校外教學是另外一個梯次的活動，我們要到三峽茶山房肥皂文化體驗館了解天然肥皂的製作過程與功用，培養良好的生活衛生習慣，還要做個愛護地球生活環境的好兒童，另外還要到三峽老街體會古早人的生活與美食呢！





活動規劃

時間：102年11月19日

地點：三峽茶山房肥皂文化體驗館、三峽老街

行程：

- 08:00~10:00 忠義國小出發到三峽茶山房肥皂文化體驗館(步行、捷運、公車)
- 10:00~11:40 園區參觀、肥皂造型DIY
- 11:40~12:10 搭公車到三峽老街
- 12:10~13:30 三峽老街用餐及參觀老街
- 13:30~15:40 快樂賦歸



導覽老師問的問題我都會



體驗一下挑扁擔叫賣的感覺



跟著老師做動作



[按我回目錄](#)



將做肥皂的材料研磨在一起



將做肥皂的材料研磨在一起





研磨好的材料



各種不同的天然手工肥皂



[按我回目錄](#)



肥皂做成不同的造型



參觀三峽老街



省思

有人把身心障礙的兒童稱為「安琪兒」、「愛奇兒」，就是英語「Angel」（天使）的譯音，因為他們需要更多人提供更多的愛與照顧才能平安的長大，有他們在的地方就會發現更多的愛，就像天使一般提醒人們要提供更多的愛給別人，跟他們相處越久，越能感受這樣的感覺。

特殊生需要大眾對他們有更深入的了解，只有了解他們才不會有錯誤的心態，無形之中對他們造成傷害，當我們身邊有一些特殊生時，請大家多用心了解他們，才能感受他們的純真與可愛，再次感謝帶隊老師的辛苦與愛心。





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：高湛	留言時間：103年04月16日下午3點40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：103年04月23日下午3點41分	
	回覆內容： 親愛的高湛你好： 你的問題很好，我們人是群居動物，如果學會人際關係的技巧，到哪都會因為有「人」的幫忙而無往不利。而這個技巧是需要學習及訓練的，藍天使建議你平常可以多閱讀這方面的書籍及文章，並於閱讀完後將裡面的技巧學習使用出來，這一期忠義畫苗圃的51期剛好是在討論人際關係技巧的主題，藍天使建議你可以看看裡面的文章，或許可以增進你不少人際關係的功力喔！藍天使也非常歡迎你和我分享你閱讀後或你確實使用人際關係技巧後的心得喔！祝福你閱讀後收穫滿滿！	

留言者：亮穎	留言時間：103年04月11日晚上7點34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：103年04月14日上午11點01分	
	回覆內容： 亮穎平安 安親班的同學討厭你，還幫你取綽號，使你覺得不舒服，而且很難過，以至於你懷疑自己是否做錯事了？ 首先，你可以釐清同學為什麼討厭你嗎？是因你說的話，或因你其他的行為，另外，綽號的事，可以直接拜託安親班老師規勸同學。 其次，不要懷疑自己一定有錯，假如只有一人討厭你，可能是他個人因素，和你無關，如果大家都不喜歡你，妳可以私下和安親班老師討論這件事，對你可能有幫助喔？祝福你 順利 藍天使	





留言者：陸貞	留言時間：103年04月16日下午3點30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：103年04月23日下午3點28分	
	回覆內容： 親愛的陸貞你好： 陸貞和好朋友吵架，心情一定很沮喪，不過每個人來自不同的家庭，個性想法也不同，難免會有意見不合的時候，因此如何在吵架後仍能溝通讓彼此能接受，就是一件很重要的事。藍天使覺得陸貞很棒，會想向藍天使請教吵架時的溝通技巧，代表你會勇敢面對這樣的問題，這樣的態度相當值得鼓勵喔！ 吵架時因為彼此情緒都不穩定，因此有時會有不理智的情形，藍天使建議陸貞利用這件事發生之後的隔天，彼此情緒都穩定的時候（也就是找朋友心情比較好的時候），藉機溝通這件事，若你發現這件事你有疏忽或錯誤的地方，你就主動向他道歉，我想你的朋友聽到你主動向他道歉，一定會很高興，而和你和好了；若這件事他也有疏忽的地方，藍天使建議你不要急於要他向你道歉，而是等到你們和好後，你再利用機會向她溝通這件事，當然溝通時語氣要和氣，態度要有禮貌，並表達你對她友誼珍惜的意思，我想只要你誠心誠意和他溝通，你們的友誼一定很快就可以恢復的，加油喔！	



[按我回目錄](#)



留言者： 紘紘	留言時間： 103年04月12日晚上9點42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： 103年04月14日上午11點11分	
	回覆內容： 紘紘平安 和同學相處不順的事,如果直接溝通,可能效果有限,甚至更多同學不跟你好,你覺得此種方式成功機率小,希望有別的辦法處理. 藍天使建議你,可以用寫信的方式,另外,也可以先選擇獨處安靜一下,找找看是否有別的同學也可以當你的朋友. 當你可以知道做什麼事來安排生活的時候,煩惱的事就會減少了.祝妳 快樂 藍天使	

留言者： 婷婷	留言時間： 103年04月08日晚上8點17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： 103年04月11日上午11點01分	
	回覆內容： 婷婷平安 好朋友最近不理你,讓你覺得很懊惱,到底為什麼他會如此對待自己? 如果我們的朋友不要侷限只有他一人;如果我們生活興趣可以更開闊;如果我們的想法`好東西,可以跟更多人分享;如果我們生活的重心不要全放在這一個朋友而已;如果我們的個性是開朗樂觀的話.相信自己的信念改變,這位好朋友的問題再也不會困擾你.祝福你 快樂	





言者：艾嵐	留言時間：103年04月02日晚上9點02分	編輯 回覆
	留言內容： 今天上安親班美語課時，我想睡覺，而且是休息時間美語老師還不讓我睡覺。	
回覆者：藍天使	留言時間：103年04月03日上午9點00分	
	回覆內容： 親愛的艾嵐你好： 你想利用下課時間休息可是老師不讓你睡，一定讓你覺得很不舒服，藍天使建議你可以將你的感受告訴老師，或許老師是因為期許你的成績更好，或有其他對你好的理由，所以不讓你睡，但若對你而言適度的休息，會讓你的學習效果更好，你可以和氣且禮貌地告訴老師，適度表達你的需求，是很重要的，因為每個人本來就是不同的個體，需求本來就是不同，適度的表達溝通，讓彼此體諒，是一件很重要的事，藍天使希望我們艾嵐可以試試看喔！	





留言者：暄暄	留言時間：103年04月01日晚上8點52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：103年04月03日上午8點53分	
	回覆內容： 親愛的暄暄你好： 比賽輸了的確會讓人心情不好，不過比賽本來就是有輸有贏，學校安排比賽的目的是希望我們能在比賽中學會「勝不驕敗不餒」的道理，勝利是很喜樂的，但如何從失敗中爬起來卻是件很難的課題，藍天使希望暄暄可以傷心幾天後，就重新振作起來，加油喔！	







留言者： Allie	留言時間： 103 年 04 月 01 日下午 5 點 43 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： 103 年 04 月 03 日上午 8 點 46 分	
	回覆內容： 親愛的 Allie: 你旁邊的同學上課一直講話，讓你無法專心上課，還讓你承受可能要被老師罰寫的恐懼中，這樣的感覺讓你覺得很不舒服，藍天使建議你可以告訴他，你希望我們都能專心上課，讓成績更好，所以下次上課他若跟你說話，你就把手比在嘴巴前比「噓」的姿勢，提醒他安靜，和他溝通之後，你就確實做到，只要他說話你就比噓，經過幾次你的提醒之後，他發現上課跟你講話你不會回應他，他自然就不會再找你講話了，藍天使建議你可以試試看喔!	

留言者： 紘紘	留言時間： 103 年 03 月 30 日上午 10 點 20 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： 103 年 04 月 03 日上午 8 點 36 分	
	回覆內容： 紘紘你好: 同學對你的態度忽好忽壞，的確會讓人無所適從，你的心情一定常隨著他上上下下，這樣的感受一定讓你覺得不舒服，藍天使建議紘紘可以在他和你友好的時候，和那位朋友討論一下這件事，讓他知道你因為很重視他而使得你自己心情會隨他起舞，好好溝通後，你可以更了解這個朋友為什麼對你的態度會有不同，若是因為你有些行為讓他覺得不舒服，你可以藉此機會調整自己，若是他的問題，你也可以學著體諒與諒解，經過溝通之後，你們可以更了解對方的想法，相信對你們的友誼是更有幫助的喔!試試看吧!加油!	



回覆者： 亮穎	留言時間： 103 年 03 月 29 日下午 5 點 51 分  	 編輯
	回覆內容： 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： 103 年 04 月 03 日上午 8 點 27 分	
	回覆內容： 親愛的亮穎： 腳受傷真的很不方便，的確會造成生活上的不方便，這一陣子你可能要忍耐些，少走路多做一些靜態活動例如:閱讀、和同學聊天等，讓你的腳好好休息，恢復的比較好，這段時間你需要同學及師長的體諒，因此需要將你的情形告訴你身邊的人，在這一段時間會有很多好朋友幫忙你，你記得要衷心的感謝那些幫忙你的人，當你恢復時也要記得向他們一樣幫助其他的人，恢復後也要記取這次經驗，走路小心，不要在扭傷了，藍天使在這裡也祝福你早日康復!	

留言者： 艾嵐	留言時間： 103 年 03 月 27 日晚上 8 點 35 分	 編輯  回覆
	留言內容： 今天我們在打棒球時我們輸了，415 就罵我們班廢物，讓我好生氣。	
回覆者： 藍天使	留言時間： 103 年 03 月 28 日上午 12 點 04 分	
	回覆內容： 艾嵐平安 打球輸了,心情難過,而且很生氣,老師可以理解 比賽有人贏,就會有人輸,贏的時候當然很滿意,但是輸的時候,如何從失敗中記取教訓,改正策略,相信下次成功的機會就更大了,擦乾眼淚後一樣可以展開笑容	



留言者：萱萱	留言時間：103年03月26日晚上8點09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：103年03月28日上午11點58分	
	回覆內容： 萱萱平安 能夠分享你的喜悅,真是令人愉快 不管順利或失敗,希望你永遠保持樂觀,祝福你喜樂	

留言者：宜宜	留言時間：103年03月24日晚上9點08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：103年03月25日上午10點59分	
	回覆內容： 親愛的宜宜你好： 藍天使看到你的心情不是很好，似乎是因為覺得和同學，家人之間的相處出了一些狀況，感覺的到你的無助，藍天使也想知道別人把責任推給你以及的不理你是因為彼此有過節嗎？會不會是你有讓他感到不舒服呢？或是這個問題還有待釐清呢？這些可能都是我們要考慮的。再來是你的家裡面好像沒有給你期盼的溫暖，讓你覺得似乎大家都不喜歡你，換個角度想或許家人他們也有各自的壓力，在家中也許就將這種負面情緒展露出來了，因此希望宜宜可以多想想是不是哪個環節出了問題，如果在這不方便公開的話歡迎你可以寫信到藍天使信箱，把情況描述的更詳細，讓藍天使陪你想辦法解決問題喔！希望你可以過得平安順心！	



留言者：艾嵐	留言時間：103年03月17日晚上8點36分	編輯 回覆
	留言內容： 今天上體育課時，我在跑步，我前面的人突然停下來害我跌倒。	
回覆者：藍天使	留言時間：103年03月25日上午10點47分	
	回覆內容： 親愛的艾嵐你好： 看起來你似乎因為跑步的時候跌倒了，感覺自己出糗所以心情不太好，其實這樣看起來問題並不是出在你身上，因為是別人不小心的，看看自己能不能諒解他的無心之過，相信同學們也都是看在眼裡，人多多少少都回遇到一些糗事，這件事情也許在短期內看起來很丟臉，但是以後想起來搞不好又是另一種想法，希望你的心情可以早日撥雲見日喔！！^^	

留言者：妍妍	留言時間：103年03月22日晚上7點23分	回覆
	留言內容： 藍天使我成功了我和上次那件事的那個人和好了我非常開心	
回覆者：藍天使	留言時間：103年03月24日上午10點52分	
	回覆內容： 恭喜妍妍成功解決自己的問題，這是很棒的經驗，藍天使也很為你感到開心！	



留言者： 趴趴熊	留言時間： 103年03月21日下午6點35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： 103年03月24日上午11點01分	
	回覆內容： 親愛的趴趴熊： 看到你再次留言，好像這位朋友的情緒又讓你很不舒服！你的心情好像會隨著這位朋友的心情上上下下！可見你很在意這位朋友，不忍心他一直是壞心情。如果這位朋友容易因別人說的話而有壞心情，而你也很想幫忙他，你可以再試著在這位朋友心情好時，跟他說說你看到他的壞心情你也很不開心，也希望他的心情都很好，表達你對他的關心。然後如果你的朋友願意的話，再跟他一起想辦法讓他的心情變好。你覺得？歡迎有問題再來留言！ 祝 天天開心！ 一切順心！	
留言者： 姹姹	留言時間： 103年03月21日晚上8點22分	回覆
	留言內容： 藍天使我有試著和她化解	
回覆者： 藍天使	留言時間： 103年03月24日上午10點54分	
	回覆內容： 姹姹：收到你的留言，你已經跨出很大的一步~試著跟他溝通，這是很棒的！如果還有遇到問題，歡迎再來留言！	



留言者： 趴趴熊	留言時間： 103 年 03 月 20 日晚上 8 點 17 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： 103 年 03 月 21 日上午 11 點 35 分	
	回覆內容： 姹姹收信愉快 最近和同學發生很多摩擦,包括,同學跟你要東西吃,你不給;還有上課沒吃東西竟被誤會,排隊發生爭執,被老師罵,等等,真是令人沮喪. 與這三件事發生糾紛的同學是同一位嗎?若是同一位的話,你可能需要花時間跟他解釋清楚,如果他不接受,或許有更深的誤解,需要花時間思考兩人之間以前有誤解過的事嗎?你的需要在解釋時也要說清楚喔.祝你順利	
回覆者： 藍天使	留言時間： 103 年 03 月 21 日上午 11 點 43 分	
	回覆內容： 趴趴熊你好 你的好朋友的好脾氣,使你在與他相處時,感覺很洩氣,也很無奈. 如何紓解這種心情呢?首先,如果知道他口氣不好,不是針對你,大可不必跟他計較.再來,他如果針對你,莫名奇怪罵你,找個雙方心情都不錯的時候,將你的受挫心情,說給他聽,既然是好朋友,應該彼此更包容.祝你快樂	



留言者： 姵姵	留言時間： 103年03月19日晚上8點43分	回覆
	<p>留言內容：</p> <p>藍天使今天我的同學她一直要我給她吃東西我不要她還生氣</p> <p>還有今天我們班有人說我上課吃東西我只是頭髮碰到嘴巴我就說沒有還害我被老師罵</p> <p>還有我排隊的時候她一直追我我跟她說不要用我她還害我被罵怎麼辦藍天使。</p>	

留言者： 姵姵	留言時間： 103年03月19日晚上7點19分	回覆
	<p>留言內容：</p> <p>藍天使謝謝你</p>	

留言者： 姵姵	留言時間： 103年03月18日晚上10點24分	回覆
	<p>留言內容：</p> <p>我們班有一個人管東管西的好煩兒且自己不乖還一直以為自己很了不起她自己不過是小老師兒以我該怎麼辦讓我自己不討厭她藍天使幫幫我</p>	

回覆者： 藍天使	留言時間： 103年03月19日上午9點26分	
	<p>回覆內容：</p> <p>親愛的姵姵你好：</p> <p>同學對你管東管西，而且自以為是，的確讓人覺得不舒服，姵姵希望自己不要因為自己不舒服的感覺就討厭別人，藍天使覺得姵姵的想法很成熟，不會意氣用事很棒喔！</p> <p>同學對你管東管西，且自己做不好還自以為是的態度，讓你覺得不舒服，藍天使建議你可以私底下找他聊聊，以溫柔委婉的態度跟他溝通，記得先告訴他他有哪些好的地方，再溝通他令你覺得不舒服的地方，也讓他表達一下他的想法，或許他自己都沒有發現他的行為讓人覺得不舒服，你的善意提醒給了他改變的機會，而且因為這次的溝通，你們彼此更加地了解對方，最後還能成為好朋友呢！</p> <p>藍天使祝福姵姵有一個成功的溝通經驗，而且也能因為這次成功的溝通，多了一個好朋友，加油喔！</p>	



留言者：辰辰	留言時間：103年03月18日晚上10點29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：103年03月19日上午9點11分	
	回覆內容： 親愛的辰辰你好： 同學害你摔倒，你一定很痛不舒服，而且他還不跟你說對不起，真是令人生氣。不過聰明的辰辰知道，當場自己生悶氣沒有用，說出來和藍天使分享，問問藍天使該怎麼做？你很棒喔！ 同學不跟你說對不起，可能是他沒有自覺自己讓你受傷，你可以溫柔理性地告訴他，你覺得是他讓你跌倒的理由，也讓他表達一下他的想法，或許他的沒道歉，是因為他不清楚狀況，不覺得自己害到你，經過溝通後，你們彼此理解彼此的想法，誤會解除了，不一定兩人還會因為這次溝通成為好朋友呢！辰辰試試看吧！	

留言者：佩佩	留言時間：103年03月14日晚上9點47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：103年03月17日下午1點56分	
	回覆內容： 不客氣，歡迎以後有需要再留言或寫信！只要你願意，任何問題都可以解決的，加油！	



留言者：得祐	留言時間：103年03月16日晚上8點27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：103年03月17日下午2點11分	
	回覆內容： 親愛的得祐： 藍天使聽到你的心聲了，被最要好的同學罵，而且他還不理你，你的心情一定跌到谷底，不知道怎麼辦才好！不過，看到你的留言，藍天使也看到一線希望，因為你懂得找人說說，這是很棒的，也代表你很有心想讓事情變得更好！那位同學既然是你的好朋友，我想他一定不會沒有原因就不理你，你可以先試著讓他知道他對你的態度讓你很不舒服，你也很在乎他這位朋友。如果可以的話，你再問問他你自己有哪個地方讓他不舒服。如果他說的真的是你沒做好的地方，就向他道歉並改進。如果是誤會的話，就向他解釋清楚就好！希望你一切順利！	
回覆者：得祐	留言時間：103年03月18日上午12點40分	編輯
	回覆內容： 謝謝	

留言者：妍妍	留言時間：103年03月12日晚上8點59分	回覆
	留言內容： 藍天使有妳真好	
回覆者：藍天使	留言時間：103年03月14日上午10點23分	
	回覆內容： 謝謝妳的支持	



留言者：艾嵐	留言時間：103年03月13日晚上9點16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：103年03月14日上午10點19分	
	回覆內容： 親愛的艾嵐你好:恭喜你30號同學向你道歉了!藍天使跟你一樣開心，其實同學都很好相處，你有任何喜怒哀樂都可以試著找幾位你可以信任的朋友分享喔!當然藍天使及輔導室的老師，甚至你的任教老師、爸爸媽媽也都很願意分享你的心情喔!	

留言者：佩佩	留言時間：103年03月12日晚上9點37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：103年03月14日上午10點14分	
	回覆內容： 親愛的佩佩你好: 很抱歉這一陣子藍天使因為信件、留言比較多，所以回信速度較慢，請你體諒喔! 人的心情總是一陣一陣的，有起有落，當你心情不好時，歡迎你多利用藍天使電子信箱或電子留言板或學校藍天使信箱給我們喔!若你在學校時覺得心情真的很低落，不知怎麼處理?也可以來輔導室找找輔導室的專輔老師，他很願意分享、聆聽你的心情喔!感謝你一直支持藍天使，藍天使也會一直關心你，與你同在喔!	



留言者： 佩佩	留言時間： 103 年 03 月 11 日晚上 9 點 04 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： 103 年 03 月 14 日上午 10 點 06 分	
	回覆內容： 親愛的佩佩你好： 信中你提到因為和好朋友有誤會而吵架，藍天使想你的心情一定相當不好，不過既然你們是好朋友，其實可以在彼此情緒都冷靜的情況下，好好地將你們的誤會解釋清楚，而你誤以為他那份資料是送你而裝訂起來的部分，也應該向她道歉，並告訴她妳裝訂起來也是善意，我想良性的溝通是將誤會解開最好的方式，勇敢向你的好朋友道歉並說明吧!不要因為這件事損失一位好朋友，相當可惜喔! 至於樂樂棒球規則部分，藍天使建議你可以問學校任何一位你熟識的體育老師，我相信他們都會給你詳盡的解答喔! 加油!	

留言者： 艾嵐	留言時間： 103 年 03 月 10 日晚上 9 點 26 分	編輯 回覆
 	留言內容： 我的同學亂拿我的東西，還裝一副若無其事的表情，你覺得我要原諒她嗎？	
回覆者： 藍天使	留言時間： 103 年 03 月 14 日上午 9 點 47 分	
	回覆內容： 艾嵐你好： 同學亂拿你的東西的確會讓人覺得不舒服，尤其是他無所謂的態度更是讓人覺得不舒服，不過或許她無所謂的態度是因為他不知道這樣讓你覺得不舒服，也不知道這樣的行為是不禮貌的，所以藍天使建議艾嵐要將你心中的不舒服告訴她，和她好好溝通，或許他就會修正他的行為喔!	



留言者：得祐	留言時間：103年03月10日晚上8點17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：103年03月14日上午9點34分	
	回覆內容： 親愛得祐你好： 同學鬧你的確會讓人覺得不舒服，藍天使建議得祐當同學讓你有不舒服的感受時，你一定要大聲且嚴肅的告訴他們，他們的行為令你不舒服，因為若你不說，他們可能誤以為這是你喜歡的互動方式呢！得祐加油，將你心中的不舒服告訴他們，或許經過你的溝通表達，你們會有讓你覺得舒服的互動模式喔！	

留言者：佩佩	留言時間：103年03月07日晚上10點30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：103年03月10日上午12點01分	
	回覆內容： 佩佩你好： 對未來的樂樂棒球比賽，因為規則認識不足，使你緊張，害怕出糗，你希望了解規則。 建議你私底下請教體育老師，用口頭說明，你了解會更快。祝你 萬事如意	



留言者：妍妍	留言時間：103年03月08日上午10點52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：103年03月10日上午11點56分	
	回覆內容： 妍妍你好： 你提到：自己沒錯，同學就罵你，自己覺得很無辜，不知如何是好？ 一般人對事情的自然反應總是：[不是我的錯]，事實上，很多反應必定有原因，或許有的同學會忌妒人，或許有的同學本身脾氣比較暴躁，個性多疑，如果彼此真的沒有摩擦，而是同學的過錯，那我們可以選擇遠離他，畢竟可以當朋友的人還很多，我們就不要和他太接近，反而會更快樂。 以上觀念提供參考。祝福你 平安	

留言者：妍妍	留言時間：103年03月06日晚上8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：103年03月07日上午12點10分	
	回覆內容： 研研平安 和同學吵架，無法合好，讓你很難過，尤其瞪你，還罵你，更是令人生氣又無，奈希望藍天使的建議，對你們和好有幫助。 和同學吵架的原因是什麼？彼此都有過錯嗎？勇於認錯是必要的，說話的態度和技巧帶有誠意，也能感動人。 希望小小的意見，提供參考。祝你 快樂	



留言者： 412	留言時間： 103 年 02 月 24 日下午 5 點 54 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： 103 年 02 月 25 日上午 10 點 46 分	
	回覆內容： 親愛的 412: 藍天使看到你的留言有感受到你因為和同學處不好，而感到不開心，甚至失落，我們在人際上會有一些狀況，但是我們不知道原因，所以我們或許可以試著找出問題點，請 412 試著回想看看有沒有曾經做了讓同學不開心的事呢？如果答案是肯定的，那這件事情解決了嗎？還是大家只是表面上解決，實際上還有沒處理完的細節呢？如果答案是否定的，那可能要請 412 試著用禮貌性的方式問問看同學為什麼不理你，到這裡應該就可以找出問題點了，如果這樣還是有些處理上的困難，歡迎你再來留言給藍天使喔，我們再一起想辦法！	
回覆者： 41231	留言時間： 103 年 02 月 25 日晚上 10 點 22 分	
	回覆內容： 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： 103 年 02 月 26 日下午 2 點 31 分	
	回覆內容： 親愛的 412 你好: 從你的留言知道你對於被同學欺騙的事感到不舒服,很想知道好姊妹欺騙你的原因,但從你的留言藍天使不知她欺騙你的內容或情境,所以藍天使也無法告訴你他欺騙你的原因,但藍天使建議你可以利用彼此都很開心輕鬆的情境,委婉告訴你的好友你不喜歡被欺騙的感覺,或許你的好友們只是覺得好玩,並沒有想讓你不舒服,透過良性的溝通瞭解彼此的想法,也是增進彼此友誼及促使彼此感情更好的方法喔! 另外你提到有同學上課說話老師卻沒有看到,有可能是因為老師太專注教學或注意其讓老師比較擔心的學生所以沒看到,如果你覺得他們說話影響到你你可以協助老師提	



留言者： 佩佩	留言時間： 103 年 03 月 04 日下午 6 點 49 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： 103 年 03 月 05 日上午 9 點 23 分	
	回覆內容： 親愛的佩佩你好： 佩佩,藍天使覺得你很棒!對於自己比較弱勢的地方佩佩自己都相當清楚,是一個相當認識自己的人喔!很棒!從你的留言藍天使知道你對於跑步這件事 不是很有自信,你也知道要多練習,但因為假日時父母很忙沒辦法帶你到操場練習,讓你很困擾.其實,練習不用只限於假日,其實平常下課(尤其是早上第二節下課時間比較長),或早上七點到七點二十分之間到校,你可以找你的好朋友一起去操場練習,不只可以訓練一下你的跑步能力,也可以讓你的身體更健康,身材更健美,而且因為常常在操場上跑,當老師要考試時,你也會因為場地孰悉,不會感覺到害怕,不一定會有更好的表現呢!藍天使期待下課時可以看到佩佩的身影喔!試試看吧!	

留言者： 鍾潔妍	留言時間： 103 年 02 月 22 日上午 12 點 53 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： 103 年 02 月 24 日上午 11 點 24 分	
	回覆內容： 親愛的潔妍： 當然藍天使也會煩惱啊!每個人都會遇到讓自己不知道該怎麼處理的事?也會有覺得生氣和無奈.....等不開心的時候。但是你願意找方法讓自己好過一點，這是很棒的!	





留言者： 佩佩	留言時間： 103 年 02 月 26 日晚上 7 點 21 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： 103 年 03 月 04 日上午 11 點 53 分	
	回覆內容： 親愛的佩佩： 從你的來信中，藍天使發現體育似乎是妳相當大的挑戰，很大的一個原因是自己對體能沒自信，也不希望自己表現不好讓其他人笑，其實我們人各有所長，遇到自己不拿手的部分也許可以有兩種處理方式，第一種是我們訓練自己克服心理的障礙，讓我們可以達到自己想要的目標，體能不好我們就慢慢鍛鍊，慢慢地就可以達到自己的要求，另一種方式就是找出自己的其他優點，很少人是可以樣樣精通樣樣好，有些人國語不好數學好，有些人數學不好國語好，有些人國語數學都不好但是體育好或很會畫畫，這些東西都有一部分是先天的，雖然你的體育似乎不太好，但是聽你來起似乎也發現你自己有一些優勢，也許可以換個角度，我們的某科達到水平不要太差就好了，希望你可以多發現自己的長處，一直放大弱點也沒有想讓自己改變的話，會讓自己更沒自信喔！希望你可以克服難關，克服自己的心魔，加油！	



3年12班 劉芷綺

[按我回目錄](#)



留言者：鍾潔妍	留言時間：103年02月22日上午12點46分	
	<p>留言內容：</p> <p>我哥哥是個轉學生 因為他是個轉學生</p> <p>當然也會遲到很正常但是我已陪他很多次了他還要我陪他我說往左邊他就往右邊我說往右邊他就往左邊左邊所以我大部分都會遲到</p>	
回覆者：藍天使	留言時間：103年02月24日上午11點20分	
	<p>回覆內容：</p> <p>親愛的潔妍：</p> <p>看到你的留言，感覺到你的生氣，而且還很無奈，因為你的貼心，所以你知道要陪剛轉學來的哥哥上學，但是幫他又讓你遲到。這種心情真叫你不知道該怎麼辦！</p> <p>不過，藍天使看到你來這裡留言，可見你懂得找地方說說自己的心情，這對你是很重要的，或許也會讓你的心情好一點！不知道你還試過什麼方法讓自己好過一點？</p> <p>如果回到你提到的事情上，看起來幫助哥哥讓你有些不方便，甚至讓你有點小麻煩，現在狀況有好一點嗎？你有想過什麼方法可以解決你的麻煩？例如你有跟哥哥說過自己的不方便或麻煩嗎？或者可以跟哥哥討論怎麼樣可以讓你們兩個都方便？也或者是可以找爸爸媽媽一起討論可以怎麼處理對大家比較好呢？</p> <p>要處理這樣的事情不容易，如果還有什麼問題，歡迎再留言，我們再一起討論！</p>	





第50期有獎徵答得獎名單

506	江云薰	401	郭敬宏	502	游庭誼
506	王品涵	314	施玟伶	502	李珮柔
604	劉建廷	301	古雅晴	301	徐睿言
613	曾歆雅	301	張竣憲	212	李欣恬
502	李靜宜	301	丁丞昀		



第51期有獎徵答題目

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話苗圃公布得獎名單。得獎的小朋友將可獲得精美的小禮物一份喔!!

忠義話苗圃第51期有獎徵答

- | | | |
|---------------------------|---|---|
| 1. 全國婦幼保護專線的電話號碼是多少? | | |
| 2. 在文中提到促進人際關係的五個錦囊妙計是什麼? | | |
| ① | ② | |
| ③ | ④ | ⑤ |



第52期徵文~夢想起飛,勇敢實現

下期主題:夢想起飛,勇敢實現

【你對未來有任何的想像嗎?只要是與夢想有關的文章或圖畫,都可以來跟我們分享,字數不限,歡迎同學們踴躍投稿喔!】