

# 忠義



# 話苗圃

本期主題：

# 生命教育

忠義國民小學第 53 期輔導刊物

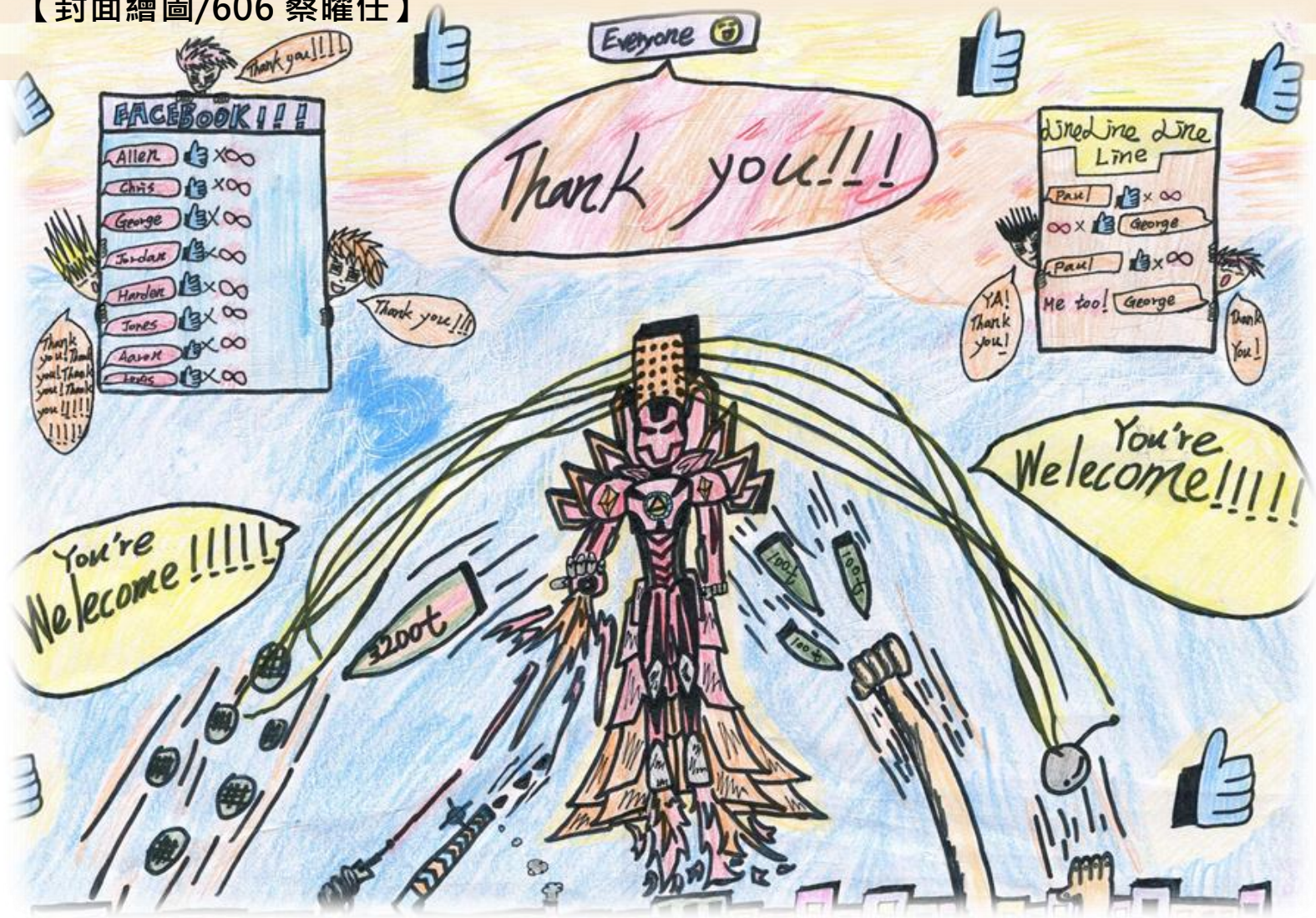
發行人：劉書誌

總編輯：王裕德

編輯：黃德賢

地址：蘆洲區光榮路 99 號

【封面繪圖/606 蔡曜任】





## 編者的話



2014 年台灣發生台北捷運鄭捷殺人事件引發各方討論，包括創傷療癒、恐慌症候群處理、安全意識提升、加強公共安全以及暴力預防等。然而台灣師大教授李思賢表示，暴力事件預防，最後還是要回到學前、就學及家庭教育等重要管道，必須重新深刻檢討目前正在進行的品格及生命教育。

教育孩子情緒表達，包括自尊、自信的建立很重要。新世代使用網路科技，思考、邏輯跟上一代已經完全不一樣，不能再透過上一代認為最棒的邏輯、教育方式來建立品格，應該試著讓下一代參與社會，並好好透過教育、家庭價值體系，幫每一個孩子在生活或生命上找到存在價值。



輔導組長 黃德賢

本期忠義話苗圃將從生命教育的議題出發，內容包含「愛自己」、「愛別人」及「愛大地」三個層面，除了報導校內生命教育的推動情況之外，也透過生命教育議題的徵文、徵畫，讓孩子體會生命的寶貴與價值，勇敢做夢，自我實現，有勇氣面對困境與困難，並且學會被愛與愛人。



# 目錄

● <u>編者的話</u> .....	2
● <u>目錄</u> .....	3
● <u>大自然的生命啟示/劉書誌校長</u> .....	4
● <u>讓愛流動，生命更和諧/王裕德主任</u> .....	6
● <u>和失敗當朋友/林芸潔老師</u> .....	8
● <u>勇敢面對生命的不完美/陳美智老師</u> .....	10
● <u>肯定自我價值/徐詠欽老師</u> .....	12
● <u>新生拜師禮</u> .....	14
● <u>教師節敬師系列活動</u> .....	16
● <u>一年級入班宣導</u> .....	20
● <u>三年級入班宣導</u> .....	21
● <u>生命教育融入課程</u> .....	23
● <u>生命之美列車</u> .....	25
● <u>濕地踏查淨灘體驗活動</u> .....	28
● <u>照片說生命的故事</u> .....	30
● <u>家庭暴力防治宣導</u> .....	33
● <u>生命教育徵文</u> .....	35
● <u>本期忠義話苗圃有獎徵答</u> .....	49





# 大自然的生命啟示

校長 劉書誌

走在校園，在往操場的台階上，看到一棵小榕樹，靠著台階邊緣的一些塵土，種子抓著這細微的塵土，竟然就發芽，就長出一棵小榕樹；植物生長需要的泥土、水分、陽光，這棵種子都擁有的很稀少，但是，生命就是這麼神奇，即使環境惡劣、能依附的塵土只有一丁點、能吸收到的水分也很有限，但是它沒有放棄，掌握一點點的機會，在台階邊長成了一棵樹。

再翻開報紙，怎麼又有人因為感情的因素，一時想不開就放棄了自己寶貴的生命！看著家人朋友圍著哭泣崩潰、傷心欲絕，對照一棵種子永不放棄、在惡劣環境求生存的精神，這個一時想不開的人，實在是太對不起自己，也對不起關心他的朋友家人了！

生命是很奇妙的，生命也是美好的，親人照顧陪伴那種幸福的感覺、朋友相處彼此關心那種溫暖的感覺，那是內心情感的美；抬頭仰看藍天白雲、遠望青山綠水，這是大自然的美；音樂響起，時而悠揚、時而低鳴，那是音樂的美；還有藝術的美、科學的美，只要我們用心去觀察、去體會，我們周遭美好的事物，總會源源不絕呈現出來。

我們每個人都會經歷一段奇妙美好的生命旅程，當然過程中也不盡然處處美好，會有挫折、會有考驗、我們會遇到不開心不如意的事，會沮喪、會無助，這時候我們想一想那棵台階邊的小樹，它



的處境更是艱困，要能發芽的泥土、水分與陽光都是那麼稀少，但是這顆種子不放棄生存的權利，克服了環境的困難，長成了一棵樹，這樣的精神是不是值得我們深思，值得我們學習！更何況，生命的奇妙就在於：當我們遇到挫折，勇敢的面對它，想辦法解決它，一旦通過考驗解決問題，我們生命價值就更提升了，我們面對未來也就更有信心了！

所以當我們遇到不如意不開心的事，當我們在沮喪無助時，請看看台階邊的小樹，充滿了生命的朝氣，再看看外面多彩多姿的世界等著我們去探險；然後再想想：與父母親人相處那種幸福的畫面、與朋友相伴那種溫馨的感覺，一幕幕開心溫馨的畫面就會一一呈現，暫時的沮喪無助也就煙消霧散了！

一棵小樹給了我們啟示：珍惜生命、珍惜我們擁有的一切、生命是美好的！



校長 劉書誌





# 讓愛流動，生命更和諧

輔導主任 王裕德

什麼是冬天？有人說「冬天是離春天最遠的季節。」

冬天是什麼？「冬天是離春天最近的季節。」也有人這麼說

那麼「冬天」到底是離「春天」最遠的季節，還是最近的季節？

其實，完全在於我們用什麼心態來看待「冬天」。

也就是說，如果我們用消極的心態去逃避自己生命的「冬天」，那麼你生命的「春天」就會遠在天邊；如果我們用積極的心態去坦然面對自己生命的「冬天」，那麼「春天」就近在你的手邊。

換句話說，我們面對「冬天」的態度，決定「春天」來到的時間。也就是，如果一天到晚總是告訴自己「冬天才剛要開始……」那麼，即便「春天」已經來到眼前，你也會視而不見地跟「春天」擦身而過！

所以說「春天」隨時都在你的身邊。

~~~~~

一位禪師在旅途中，碰到一個不喜歡他的人。連續好幾天，那人用盡各種方法詆毀禪師。最後，禪師轉身問那人說：「如果有人送你一份禮物，但你拒絕接受，那麼這份禮物屬於誰呢？」那人回答：「屬於原本送禮的那個人。」禪師笑著說：「沒錯。若我不接受你的謾罵，那你就是在罵自己。」

那個罵不停的人，頓時羞愧不已。禪師真的是有智慧啊！

~~~~~





一位年老的大師身邊有一個愛抱怨的弟子。有一天，他派這個弟子去買鹽，弟子回來後，大師吩咐這個不快活的年輕人抓一把鹽放在一杯水中，然後喝了。

「味道如何呢？」大師問。「苦啊！」弟子呲牙咧嘴地吐了好幾口。

大師又吩咐把剩下的鹽都放進附近的湖裡，弟子照著做。大師接著說：「再嘗嘗湖水」，弟子捧了一口湖水小心嘗了嘗。

大師問道「什麼味道呢」？弟子道「很新鮮」。

大師又問「你嘗到鹹味了嗎」？「沒有」弟子道。

這時大師對弟子說：「生命中的痛苦就像是鹽~不多，也不少，我們在生活中遇到的痛苦就這麼多。但是，我們體驗到的痛苦卻取決於它盛放在多大的容器中，所以，當你處於痛苦時，你只要開闊你的胸懷，不要做一隻杯子，而要做一個湖泊。」

湖泊心胸寬闊，所以看待事情海闊天空；杯子，總是容不下那麼一點點的水。

~~~~~

看完以上三則小故事，大家有何感想呢？

其實只要你願意打開心胸，用智慧解決問題，事情總往好的方面想，自然能感受到生活處處都有愛和關懷，您的生命也就會時時增添更多美麗的色彩。





## 和失敗當好朋友

專輔教師/林芸潔

「吼~誰要跟『失敗』當好朋友！」每個人都希望跟成功、優秀當好朋友，成功才能帶給我們開心與充實的感受，然而，生活中，每天都能心想事成，成為人生勝利組嗎？當「失敗」來敲門時，除了把他擋在門外不讓他進來，有沒有機會勇敢地面對他，從中學習，也許還能結交勇氣、自信等好朋友唷！

知名的亞洲天團五月天，多次創造票房紀錄，每首歌曲給予歌迷們生命的力量，其實五月天也曾面對突破瓶頸的困境。舞台上魅力四射的阿信寫歌詞時，寫一百句大約只能用一句，阿信說：「每完成一句歌詞，我就要面對九十九句的失敗。其實對我們來說，創作上百分之九十九都是瓶頸，因為創作是你盡了一百分努力，最後才會有一分成果。」他相信，人的一生若能跟自己的失敗相處，就算天分不足、靈感不夠，但誰能跟自己的這些失敗相處得最好，誰就愈能坦然面對自己，又能在成功後不會患得患失的繼續走下去。阿信說，人會覺得過不去，是因為只看到自己。但如果想到朋友、家人，其實是所有的人都在陪著自己過不去，「當我想到他們，就會覺得很溫暖、很有力量，一咬牙，就過去了。」

我也曾經遭遇失敗，考上正式教師之前，曾經歷了一年又一年教師甄試的失敗，每一年到各縣市參加教師甄試，期待著夢想實現卻轉為落空，心中的傷痛難以述說，甚至其中一次因害怕失敗，所以沒有認真的準備，內心想著如果考不上，才有藉口說「因為我沒有認真準備阿！如果當我認真準備時，一定不一樣！」果然，那一





次落榜了，我記得躺在床上整整哭了一天，哭完後，發現失敗沒有想像中的可怕，還是可以繼續過生活，更在這次失敗的經驗中，感受到自己對於夢想的渴望，於是隔年就順利考上正式教師，因為曾經體會失敗，讓我更珍惜成功，失敗曾讓我膽戰心驚、情緒潰堤，卻也讓我找到重生的力量，增添了勇氣與信心。

每個人在日常生活中一定都有失敗、挫折的經驗，例如：考試沒考好、球賽輸、被家人罵…等。也許我們會生氣、難過、哭泣等，情緒抒發後，別忘了找尋失敗的力量，如果考試沒考好，與其罵自己很笨，不如想想自己付出了多少努力？還可以怎麼修正？如果自己已經用盡全力的準備了，那也別忘了給自己鼓勵；如果球賽輸了，與其責怪輸球的罪人，不如想想下次可以修正那些錯誤？以及感受球賽中，大家團結一心的凝聚力。面對自己的錯誤，對每個人都是痛苦的過程，但我們都有犯錯的時候，我們可以改進，可以更好。這是一個過程，需要一些時間，一些勇氣，一些信心…，讓我們跟失敗成為生命中最好的朋友！

參考資料：

馬岳琳 (2009)。五月天：我們的成功，是失敗的累積。天下雜誌第 435 期。





## 輔導教師專欄

# 勇敢面對生命中的不完美

兼輔教師/陳美智

人生在世不如意事十之八九，當生命的歷程中遭受波折時，該以怎樣的心態去面對呢？消極沮喪過一輩子還是樂觀進取面對生活，這完全取決於自己的一念之間，美國的哲學家威廉·詹姆斯 (William James) 說：「人類可以因為心態的轉變而使人生轉變，只要改變心態就能改變生命。」的確，心念一轉，人生真的就不一樣了，生命鬥士口足畫家謝坤山先生就是最好的例子。

謝坤山先生年少時因誤觸高壓電而失去了雙手和右腳，後來又因為一場意外導致一眼失明；身體的缺損確實帶來很多生活上的不便，嚴重時還會受到旁人異樣眼光的嘲笑與歧視，甚至連親友都不看好他。面對人生一連串降臨的困境與挑戰，該以怎樣的心態去面對呢？

### 一、遇到困難，不是找藉口，而是找方法

「遇到這麼多困難，不要找藉口，只能找方法解決！」是謝坤山先生常掛在嘴邊的話，畫畫一直是謝坤山喜歡做的事，但是他卻不以手足的殘缺做藉口，因為事情的成功是要找到適當的方法，於是他思索要如何實踐夢想，要如何克服身體上的困難，最重要的是謝坤山選擇勇敢面對自己生命中的不完美。

### 二、不看失去的，只看自己擁有的

凡事要正向思考：不看失去的，只看自己擁有的。雖然沒有雙手，但幸運的是還有嘴巴，於是他決定學習用嘴巴畫畫，他從用嘴





咬筆寫字開始練習，經歷了不計其數的嘴巴破洞、頭痛、牙痛、脖子痛，還有因近距離對焦畫畫時，產生的暈眩和眼痛。但是這些「家常便飯」般的痛楚，不但沒有讓謝坤山放棄，反而刺激他一步步克服困難，逐漸掌握自己的人生。現在的他，不但能照顧自己，甚至與妻子共同撫養兩個女兒長大成人，擁有一個美滿的家庭。

### 三、懂得惜福，會更幸福

我們常常會把現在所擁有的一切視為理所當然，有時候還會心有不足的希望擁有更多、更多，因此當得不到或失去時會讓我們陷入沮喪、甚至怨天尤人……與其讓自己活在抱怨悔恨中，不如主動去發掘生活中的快樂，面對挫折不先抱怨而是更要珍惜現在所擁有的，懂得惜福會讓我們更快樂，讓我們獲得更多的幸福！

總之，在生命的歷程中或多或少都會遇到難題，重要的是面對問題的心態，讓生命停止抱怨，從正向的觀點出發，用勇氣面對生命中的不完美吧！

參考資料：

國語日報社網站活力版／不看失去的 只看擁有的 口足畫家謝坤山分享生命故事(102年11月15日)





## 輔導教師專欄

### 肯定自我價值

兼輔教師/徐詠欽

故事容易感人，發人深省；在生命歷程中，人人都有其特殊的生活經驗，能將個人經驗轉化為文字，觸動人心，發人深省，讓心靈共同成長，無形中也是一種教育。讓阿欽老師和小朋友說一個乞丐的故事吧!!

有一個乞丐，他的整個右手臂斷了，樣子挺可憐，誰見了都會施捨。有一天，他來到一個農戶人家行乞，女主人叫他先將門前的一堆磚搬到院子後。乞丐生氣地對女主人說：「你明明看到我只有一隻手，卻讓我搬磚頭，這不是存心捉弄人嗎？」沒想到女主人自己蹲下來，故意用一隻手搬起磚頭，來回走了一趟，然後對乞丐說：「我一隻手能搬，你一隻手為甚麼就不能搬？」乞丐無言以對，硬著頭皮用他那一隻手慢慢搬，整整做了兩個小時才搬完，累得滿頭大汗。農婦遞給他一條白毛巾，乞丐擦完臉和脖子後，白毛巾變成黑毛巾。農婦又給他二十元錢，乞丐接過錢連聲道謝。農婦說：「你不用謝我，這是你用自己的汗水換來的工錢。」乞丐說：「我永遠不會忘記你，請你把這條毛巾留給我作紀念。過了若干年後，這位乞丐穿著一身筆挺的西裝再次來到這家農戶，見到年邁的女主人動情地說：「我從前是乞丐，現在是一家公司的董事長，是你幫助我找回失去的尊嚴，重建生活的信心，如果沒有你，我也許還在四處流浪。」農婦說：「這是你自己努力出來的。」獨臂董事長提出送一棟房子給農婦，農婦婉言謝絕。董事長對此不解，農婦笑著說：「因為我全家人都有一雙手。」





人要活得有尊嚴，尊重自己、尊重我們認識的人，還要尊重我們不認識的人。從自己的職業中領略出趣味，生活才有價值。每個人都有自己的優點及自己的價值，但常常受到要求與批評時就慢慢造成否定自己的心態；認為自己很多地方都不夠好，久而久之，就產生了自卑感，失去了自信心，認為自己的存在沒什麼價值，因而活得非常消沉，甚至自我傷害或自殺。就像故事中斷了一隻手的乞丐，原本因為這樣而自我放棄，由於女主人的要求，反而讓他發現，一隻手也可以完成很多事情。受到啟發的乞丐最後努力不懈成為一個公司的董事長。希望每個小朋友都能肯定自我價值，連斷了一隻手的乞丐都做得好，老師相信你可以的。



# 新生拜師禮

忠義國小相當重視人文禮儀，在學生為師長獻上束脩六禮的「拜師禮」莊嚴儀式中，開啟 103 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。

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，我一定會好好教導他的）孔子的話，也是反映「有教無類」、「誨人不倦」的精神。

「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」敬師反哺、虛心學習。



導師回贈一年級新生狀元糕



拜師帖與束脩六禮







# 新生拜師禮花絮



劉書誌校長致詞



一年級新生代表宣讀拜師帖



一年級新生行拜師禮



各班代表獻束脩六禮給導師



導師回贈狀元糕



各班於蔥芹門前合影留念





# 教師節敬師系列活動

透過教師節敬師系列活動，鼓勵孩子主動認識校內師長，讓學生勇於表達對教師的尊敬與感謝，並擴大全校師生互動，促進師生情誼，營造溫馨和樂的校園氣氛。

- (一)認識師長活動《師長大頭貼、猜猜我是誰》
- (二)謝師活動《致贈謝師禮物及教師節卡片》
- (三)摸彩活動《悄悄話大聲說》



## 敬師系列活動花絮



師長大頭貼



猜猜我是誰(一)



帶著學習單至川堂認識師長



猜猜我是誰(二)







# 敬師系列活動花絮



學生代表致贈校長教師節卡片



家長會致贈教師節敬師禮



各班致贈教師節卡給導師



各班致贈教師節卡給導師



猜猜我是誰謎底揭曉



校長抽出幸運得獎者







# 敬師系列活動花絮

**認識您真好** 活動學習單(中、高年級)

一年六班 座號: 4 姓名: 邱宥竣

小朋友,你好:

這學期學校來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年14班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於9/23(二)前投入輔導處的摸彩箱中,我們將在9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級人物嗎?請寫出他們的名字。

|      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 校長   | 劉書誌 | 學務主任 | 謝蓉蓉 |
| 教務主任 | 江孟鴻 | 輔導主任 | 王裕德 |
| 總務主任 | 林國凍 | 輔導主任 | 王裕德 |

◎請從全校老師中選擇一位你最喜歡敬愛的師長,把你最想對老師說的話寫到下面表格中!

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 師長的姓名 | 想對師長說的話           |
| 林法木   | 老師您嚴謹認真的教課!我很感謝您! |

◎各位親愛的家長長,孩子們在成長過程中需要有很多大人的勇氣去認識新的人事物,請給予一段鼓勵孩子的好話,讓孩子更有勇氣:

在學生時代,儘量養成好習慣,先做該做的事,再做想做的事。

家長簽名: 邱振凱

一年六班邱宥竣

**認識您真好** 活動學習單(中、高年級)

二年十四班 座號: 18 姓名: 張芸芸

小朋友,你好:

這學期學校來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年14班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於9/23(二)前投入輔導處的摸彩箱中,我們將在9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級人物嗎?請寫出他們的名字。

|      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 校長   | 劉書誌 | 學務主任 | 謝蓉蓉 |
| 教務主任 | 吳國忠 | 輔導主任 | 王山  |
| 總務主任 | 林國凍 | 輔導主任 | 王山  |

◎請從全校老師中選擇一位你最喜歡敬愛的師長,把你最想對老師說的話寫到下面表格中!

|       |                    |
|-------|--------------------|
| 師長的姓名 | 想對師長說的話            |
| 邱宛珍   | 謝謝邱宛珍老師恩賜會國字,恩惠多麼! |

◎各位親愛的家長長,孩子們在成長過程中需要有很多大人的勇氣去認識新的人事物,請給予一段鼓勵孩子的好話,讓孩子更有勇氣:

快樂學習,穩定成長!加油!

家長簽名: 張芸芸

二年十四班張芸芸

**認識您真好** 活動學習單(中、高年級)

三年十一班 座號: 23 姓名: 郭怡伶

小朋友,你好:

校園中來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年14班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於9/23(二)前投入輔導處的摸彩箱中,我們將在9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級人物嗎?請寫出他們的名字

|      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 校長   | 劉書誌 | 學務主任 | 謝蓉蓉 |
| 教務主任 | 江孟鴻 | 輔導主任 | 王裕德 |
| 總務主任 | 林國凍 | 輔導主任 | 王裕德 |

- 學校電腦故障時,班上老師會請教務處的柯博聰老師來修理。
- 我想要報名課後才藝班,可以到學務處找張順博老師辦理。
- 負責管理刺豚隊的老師是學務處的王泰鈞老師。
- 如果我想去投病蟲害苗圃,我可以到輔導處找黃德賢老師。
- 把我想對謝蓉蓉老師說的一段話寫下來。

我想感謝莊登發老師每天走路上學莊登發老師保護我們走班馬線上學我真的佩服他。

◎在【猜猜我是誰】的看板中,這些小時候的照片分別是哪幾位老師呢?各位同學猜出來了嗎?請寫出其中三位老師的名字。

|        |        |       |
|--------|--------|-------|
| 1. 黃啟賢 | 2. 黃德賢 | 3. 王裕 |
|--------|--------|-------|

三年十一班郭怡伶

**認識您真好** 活動學習單(中、高年級)

四年八班 座號: 31 姓名: 廖紀恩

小朋友,你好:

校園中來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年14班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於9/23(二)前投入輔導處的摸彩箱中,我們將在9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級人物嗎?請寫出他們的名字

|      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 校長   | 劉書誌 | 學務主任 | 謝蓉蓉 |
| 教務主任 | 江孟鴻 | 輔導主任 | 王裕德 |
| 總務主任 | 林國凍 | 輔導主任 | 王裕德 |

- 學校電腦故障時,班上老師會請教務處的柯博聰老師來修理。
- 我想要報名課後才藝班,可以到學務處找張順博老師辦理。
- 負責管理刺豚隊的老師是學務處的王泰鈞老師。
- 如果我想去投病蟲害苗圃,我可以到輔導處找黃德賢老師。
- 把我想對邱治宏老師說的一段話寫下來。

邱治宏老師謝謝您這麼熱心的照顧我們,讓我們得到許多知識和規矩。

◎在【猜猜我是誰】的看板中,這些小時候的照片分別是哪幾位老師呢?各位同學猜出來了嗎?請寫出其中三位老師的名字。

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 1. 黃啟賢 | 2. 王裕德 | 3. 吳唯聰 |
|--------|--------|--------|

四年八班廖紀恩





# 敬師系列活動花絮

## 認識您真好

活動學習單(中、高年級)

五年 1 班 座號: 20 姓名: 劉庭好

小朋友,你好:

校園中來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年 14 班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片囉!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於 9/23(二)前投入輔導處的攝影箱中,我們將在 9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級的人物嗎?請寫出他們的名字

|      |     |          |
|------|-----|----------|
| 校長   | 劉書誌 |          |
| 教務主任 | 江孟鴻 | 學務主任 謝容蓉 |
| 總務主任 | 林國棟 | 輔導主任 王裕德 |

- 1.學校電腦故障時,班上老師會請 教務 處的 柯博耀 老師來修理。
- 2.我想要報名課後才藝班,可以到 學務 處找 張順博 老師辦理。
- 3.負責管理訓練隊的老師是 學務 處的 王泰鈞 老師。
- 4.如果我想投稿忠義話筒園,我可以到 輔導 處找 黃德賢 老師。
- 5.把我想對 楊鈞明 老師說的一段話寫下來。

謝謝您兩年來的教導,雖然我已經升上五年級,但是我不會忘記您,也會常常去您的新班級看您!

◎在【猜猜我是誰】的看板中,這些小時候的照片分別是哪幾位老師呢?各位同學猜出來了嗎?請寫出其中三位老師的名字。

|    |     |    |     |    |     |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 1. | 徐詠欽 | 2. | 柯博耀 | 3. | 林國棟 |
|----|-----|----|-----|----|-----|

## 五年一班劉庭好

## 認識您真好

活動學習單(中、高年級)

五年 11 班 座號: 31 姓名: 黃煥郁

小朋友,你好:

校園中來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年 14 班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片囉!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於 9/23(二)前投入輔導處的攝影箱中,我們將在 9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級的人物嗎?請寫出他們的名字

|      |     |          |
|------|-----|----------|
| 校長   | 劉書誌 |          |
| 教務主任 | 江孟鴻 | 學務主任 謝容蓉 |
| 總務主任 | 林國棟 | 輔導主任 王裕德 |

- 1.學校電腦故障時,班上老師會請 教務 處的 柯博耀 老師來修理。
- 2.我想要報名課後才藝班,可以到 學務 處找 張順博 老師辦理。
- 3.負責管理訓練隊的老師是 學務 處的 王泰鈞 老師。
- 4.如果我想投稿忠義話筒園,我可以到 輔導 處找 黃德賢 老師。
- 5.把我想對 楊鈞明 老師說的一段話寫下來。

謝謝老師教我甲乙本裡的生字並解釋一些比較難懂的字,也謝謝您教我數學,讓我把計算粗心大意的習慣改掉。

◎在【猜猜我是誰】的看板中,這些小時候的照片分別是哪幾位老師呢?各位同學猜出來了嗎?請寫出其中三位老師的名字。

|    |     |    |     |    |     |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 1. | 林若潔 | 2. | 黃德賢 | 3. | 黃煥賢 |
|----|-----|----|-----|----|-----|

## 五年十一班黃煥郁

## 認識您真好

活動學習單(中、高年級)

六年 10 班 座號: 23 姓名: 陳宜蓁

小朋友,你好:

校園中來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年 14 班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片囉!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於 9/23(二)前投入輔導處的攝影箱中,我們將在 9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級的人物嗎?請寫出他們的名字

|      |     |          |
|------|-----|----------|
| 校長   | 劉書誌 |          |
| 教務主任 | 江孟鴻 | 學務主任 謝容蓉 |
| 總務主任 | 林國棟 | 輔導主任 王裕德 |

- 1.學校電腦故障時,班上老師會請 教務 處的 柯博耀 老師來修理。
- 2.我想要報名課後才藝班,可以到 學務 處找 張順博 老師辦理。
- 3.負責管理訓練隊的老師是 學務 處的 王泰鈞 老師。
- 4.如果我想投稿忠義話筒園,我可以到 學務 處找 黃德賢 老師。
- 5.把我想對 黃梅英 老師說的一段話寫下來。

謝謝對您中年的教導,帶給我很多的快樂,那年的榮幸回憶,我都牢記在心,永遠不會忘記。

◎在【猜猜我是誰】的看板中,這些小時候的照片分別是哪幾位老師呢?各位同學猜出來了嗎?請寫出其中三位老師的名字。

|    |     |    |     |    |     |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 1. | 徐詠欽 | 2. | 江孟鴻 | 3. | 黃德賢 |
|----|-----|----|-----|----|-----|

## 六年十班陳宜蓁

## 認識您真好

活動學習單(中、高年級)

六年 8 班 座號: 9 姓名: 王證皓

小朋友,你好:

校園中來了許多位新老師,還有許多為我們服務的師長,要如何認識他們呢?輔導處在一年 14 班教室旁的櫥窗裡,放了許多師長的照片囉!請你去認識這些師長並回答下列問題,完成學習單後以班級為單位,於 9/23(二)前投入輔導處的攝影箱中,我們將在 9/25(四)兒童朝會進行抽獎,祝你好運!

◎你認識以下忠義國小的重量級的人物嗎?請寫出他們的名字

|      |     |          |
|------|-----|----------|
| 校長   | 劉書誌 |          |
| 教務主任 | 江孟鴻 | 學務主任 謝容蓉 |
| 總務主任 | 林國棟 | 輔導主任 王裕德 |

- 1.學校電腦故障時,班上老師會請 教務 處的 江孟鴻 老師來修理。
- 2.我想要報名課後才藝班,可以到 學務 處找 張順博 老師辦理。
- 3.負責管理訓練隊的老師是 學務 處的 王泰鈞 老師。
- 4.如果我想投稿忠義話筒園,我可以到 輔導 處找 黃德賢 老師。
- 5.把我想對 謝淑娟 老師說的一段話寫下來。

謝謝劉老師在我國小最後生涯對我的淳淳教導,您真好!

◎在【猜猜我是誰】的看板中,這些小時候的照片分別是哪幾位老師呢?各位同學猜出來了嗎?請寫出其中三位老師的名字。

|    |     |    |     |    |     |
|----|-----|----|-----|----|-----|
| 1. | 王裕德 | 2. | 黃德賢 | 3. | 吳世恩 |
|----|-----|----|-----|----|-----|

## 六年八班王證皓





# 一年級入班宣講

文/專輔教師 林芸潔

從幼兒園跨越到國小，上課的環境、常規的要求、課程的結構...等，對孩子來說，是非常大的不同，希望以繪本引發學習動機，也以同樣初次上學的主角小阿力，同理抒發孩子對於上學的緊張與擔心，並給予孩子勇氣，勇於探索學校世界。最後，討論交朋友的策略，增進與同儕間人際互動技巧。



## 一年級入班宣講花絮



歡迎大家的好朋友～藍天使！生活中如果有不開心的事情，都可以詢問藍天使喔！



一起來聽故事～小阿力的大學校！



你曾經有跟小阿力一樣的心情嗎？一起勇敢地分享吧！



每位小朋友都希望在學校交到好朋友～想一想有哪些好方法呢！





# 三年級入班宣講

文/專輔教師 林芸潔

翻閱近日新聞，傷害他人似乎成為情緒抒發的唯一手段。犧牲了無辜生命，也賠盡了自己的一生。人生中，無法時時開心順遂，但我們可以學習如何與情緒相處，希望在課堂中，能讓孩子學習情緒沒有對錯，每個情緒都該被自己接受與照顧，然而，宣洩情緒的行為才是需要我們學習與修正，依孩子的生活經驗，共同討論正向的抒發心情策略。最後，練習以樂觀的心情看待生活，珍惜自己所擁有的！別忘了～心情也是會傳染的喔！常保笑容，也會讓你收集更多的快樂！



## 三年級入班宣講花絮



從活動中一起來認識情緒～每個人情緒展現的方式都不同唷！



每個人的心情感受有標準答案嗎？當然是沒有！情緒感覺是很主觀的唷！



哇！情緒氣球要爆炸了！有哪些不傷害別人與自己的情緒抒發方法？



孩子們專心地寫著學習單，咀嚼消化今日所學～





# 三年級入班宣講花絮

新北市忠義國小 103 學年度第一學期 班級宣講 我是 EO 小高手  
 班級: 305 座號: 25 姓名: 李欣恬

♥ 最近我的情緒是什麼呢? 請將它圈出來:

♥ 我會畫(寫)出我的情緒與想法:  
 請在圖圈裡, 畫下你常有的心情:

♥ 我覺得(心情): 開心  
 原因(什麼事): 因為在學校可以學習新的事物  
 我可以怎麼做(想): 認真學習用心感受 good!

課程收禮

1. 上完這堂課, 我的收穫有幾顆星? ★ ★ ★ ★ ★
2. 我覺得這堂課充實有趣 ★ ★ ★ ★ ★
3. 這個課程, 你最喜歡哪一部分? 為什麼?  
 我最喜歡 看同學表演情緒  
 因為 十分有趣
4. 想對老師說的話:(感想、秘密建議都可以哦!)  
 謝謝老師教我們了解自己的感受 Thanks! :)

三年五班李欣恬

新北市忠義國小 103 學年度第一學期 班級宣講 我是 EO 小高手  
 班級: 305 座號: 4 姓名: 郭春億

♥ 最近我的情緒是什麼呢? 請將它圈出來:

♥ 我會畫(寫)出我的情緒與想法:  
 請在圖圈裡, 畫下你常有的心情:

♥ 我覺得(心情): 開心  
 原因(什麼事): 因為有人送我玩具我很開心  
 我可以怎麼做(想): 我可以跟小朋友好好相處

課程收禮

1. 上完這堂課, 我的收穫有幾顆星? ★ ★ ★ ★ ★
2. 我覺得這堂課充實有趣 ★ ★ ★ ★ ★
3. 這個課程, 你最喜歡哪一部分? 為什麼?  
 我最喜歡 看同學表演  
 因為 老師吹走風球吹氣了我就會放煙火者30  
 因此要與習如可 好好釋放心情!!
4. 想對老師說的話:(感想、秘密建議都可以哦!)  
 我下次還想上你的課 Thank you! :)

三年七班郭春億

新北市忠義國小 103 學年度第一學期 班級宣講 我是 EO 小高手  
 班級: 312 座號: 26 姓名: 陳思安

♥ 畫說心情:

♥ 我會畫出我的情緒與想法:  
 我覺得(心情): 非常開心  
 原因(什麼事): 因為媽媽買新衣服給我  
 我想要: 我想要和媽媽說謝謝  
 我可以怎麼做(想): 幫媽媽估安家事

課程收禮

1. 上完這堂課, 我的收穫有幾顆星? ★ ★ ★ ★ ★
2. 我覺得這堂課充實有趣 ★ ★ ★ ★ ★
3. 這個課程, 你最喜歡哪一部分? 為什麼?  
 我最喜歡 和音韻做作  
 因為 有句歌音韻很可愛
4. 想對老師說的話:(感想、秘密建議都可以哦!)  
 謝謝老師教我EQ是什麼 Good!

三年十二班陳思安

新北市忠義國小 103 學年度第一學期 班級宣講 我是 EO 小高手  
 班級: 312 座號: 20 姓名: 陳禹安

♥ 畫說心情:

♥ 我會畫出我的情緒與想法:  
 我覺得(心情): 很開心  
 原因(什麼事): 跟全家去放煙火  
 我想要: 下一次也可以全家放煙火  
 我可以怎麼做(想): 把功課寫好, 就有時間. good!

課程收禮

1. 上完這堂課, 我的收穫有幾顆星? ★ ★ ★ ★ ★
2. 我覺得這堂課充實有趣 ★ ★ ★ ★ ★
3. 這個課程, 你最喜歡哪一部分? 為什麼?  
 我最喜歡 猜心情  
 因為 我覺得很好玩
4. 想對老師說的話:(感想、秘密建議都可以哦!)  
 不天嗎?

三年十二班陳禹安





# 生命教育融入課程

生命教育可以融入各領域教學：融入「藝術與人文」領域，體驗當口足畫家的不易；融入「綜合活動」領域，感受母親懷胎的辛苦，動物孵蛋讓生命得以延續，以及行動不便者的感受，進而體悟生命的珍貴與美好。



## 生命教育融入課程花絮



體驗口足畫家用嘴巴咬筆作畫



體驗口足畫家用腳夾筆作畫



體驗孕婦搭公車站立的經驗



體驗孕婦睡覺的經驗







# 生命教育融入課程花絮



護蛋行動(一)



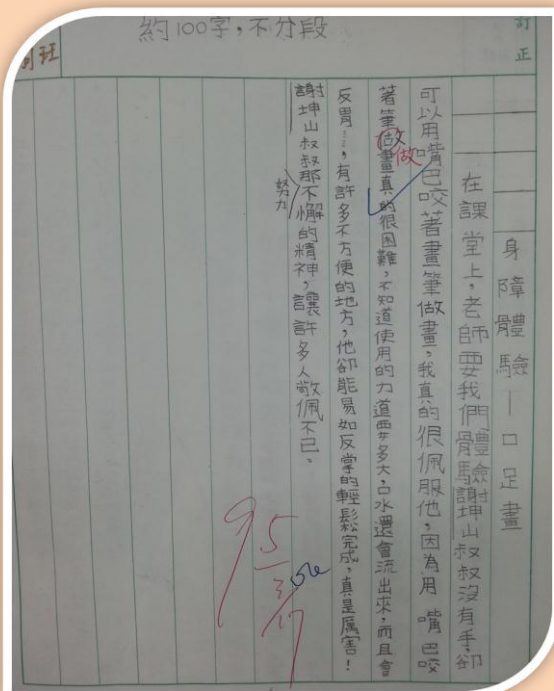
護蛋行動(二)



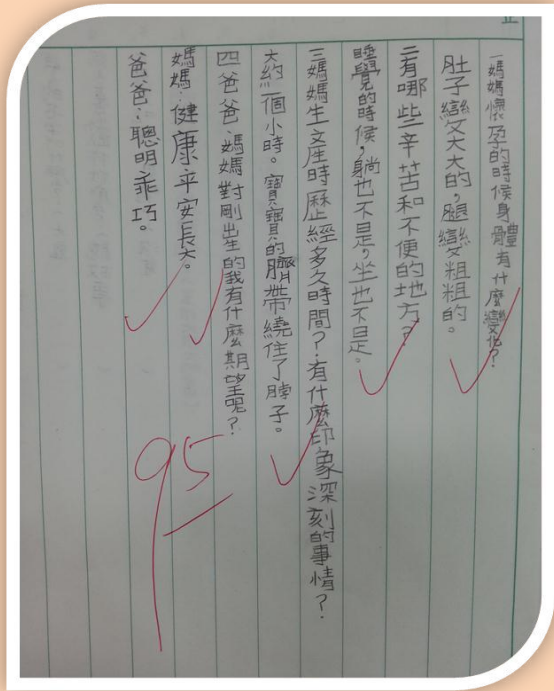
我餵人人，人人為我(一)



我餵人人，人人為我(二)



體驗口足畫家的心情



體驗懷孕大肚子的心情



# 生命之美列車

噗噗~~新北市立八里愛心教養院生命之美校園巡迴活動的列車出發囉，今年可是邀請到了現在最夯的圓仔來擔任列車長。讓校園裡的師生們不僅能一睹圓仔的風采，還能透過活動參與捏製出屬於自己的小小圓仔。

103 年「生命之美」的第一站是教養院第三度合作的忠義國小，4 月 22 日(二)當天的活動是由日托中心小朋友及替代役大哥哥合作的熱舞揭開序幕，充滿熱情活力的射手舞以及活潑可愛的打屁歌，帶給校園師生們一整天滿滿的動力。

「生命之美」當然不止吸引校園學子的共鳴，同時也邀請學校的學生與教養院院生們一同體驗活動，藉著相互學習，能讓彼此奮戰不懈的親身經歷和生命力量產出璀璨光輝，激勵彼此對未來規劃及實現有更正面的影響。

## 活·動·內·容

### (一)展示、分享活動~

提供院生日常創作之陶藝作品、輕黏土作品、馬賽克拼磚、壓花等展出。

### (二)闖關體驗活動—

- 1、院生現場創作，並邀請同學一同徜徉美陶創作天地。
- 2、輔具認識與體驗。







# 生命之美列車活動花絮



由日托中心小朋友及替代役大哥哥合作的熱舞揭開活動序幕



活動開幕學生參與盛況



欣賞院生日常創作之陶藝、輕黏土及馬賽克拼磚等作品。



學生透過參與活動捏製屬於自己的小小圓仔



地板滾球比賽



輔具認識與體驗








# 生命之美列車活動花絮

八里愛心教養院 生命之美-校園巡迴展  
**活動回饋單** 填寫日期: 103年04月 日  
 學校名稱: 蘆洲區忠義國小 姓名: 張翰東  
 班級: 314

※我今天參加的活動是?  
 輔具體驗  美陶作品欣賞  地板滾球比賽  
 輕黏土創作  艾草貓味娃娃

※我對今天活動的想法?  
 01. 我覺得這次的體驗活動很有趣?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 02. 參加完活動後, 我覺得我更認識身心障礙者是有能力的?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 03. 如果我看到身心障礙的朋友有需要時, 我會願意幫助他們?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意

※我參加這次活動, 我想說或畫下的是?  


-10-

四年十四班張翰東

八里愛心教養院 生命之美-校園巡迴展  
**活動回饋單** 填寫日期: 103年04月 日  
 學校名稱: 蘆洲區忠義國小 姓名: 邱羿寧  
 班級: 403

※我今天參加的活動是?  
 輔具體驗  美陶作品欣賞  地板滾球比賽  
 輕黏土創作  艾草貓味娃娃

※我對今天活動的想法?  
 01. 我覺得這次的體驗活動很有趣?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 02. 參加完活動後, 我覺得我更認識身心障礙者是有能力的?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 03. 如果我看到身心障礙的朋友有需要時, 我會願意幫助他們?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意

※我參加這次活動, 我想說或畫下的是?  


-10-

五年十二班邱羿寧

八里愛心教養院 生命之美-校園巡迴展  
**活動回饋單** 填寫日期: 103年04月 22日  
 學校名稱: 蘆洲區忠義國小 姓名: 許羿嫻  
 班級: 212

※我今天參加的活動是?  
 輔具體驗  美陶作品欣賞  地板滾球比賽  
 輕黏土創作  艾草貓味娃娃

※我對今天活動的想法?  
 01. 我覺得這次的體驗活動很有趣?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 02. 參加完活動後, 我覺得我更認識身心障礙者是有能力的?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 03. 如果我看到身心障礙的朋友有需要時, 我會願意幫助他們?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意

※我參加這次活動, 我想說或畫下的是?  

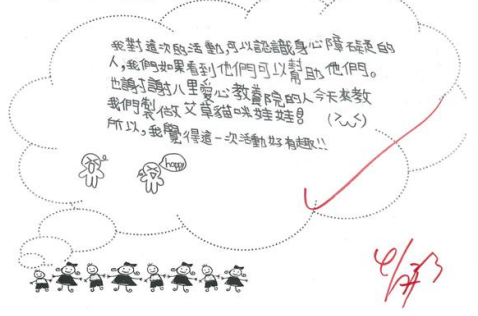

-10-

三年十三班許羿嫻

八里愛心教養院 生命之美-校園巡迴展  
**活動回饋單** 填寫日期: 103年04月 22日  
 學校名稱: 蘆洲區忠義國小 姓名: 洪岱伶  
 班級: 50

※我今天參加的活動是?  
 輔具體驗  美陶作品欣賞  地板滾球比賽  
 輕黏土創作  艾草貓味娃娃

※我對今天活動的想法?  
 01. 我覺得這次的體驗活動很有趣?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 02. 參加完活動後, 我覺得我更認識身心障礙者是有能力的?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意  
 03. 如果我看到身心障礙的朋友有需要時, 我會願意幫助他們?  
 非常同意  同意  不同意  非常不同意

※我參加這次活動, 我想說或畫下的是?  


-10-

五年十三班洪岱伶



# 濕地踏查淨灘體驗活動

濕地踏查與單車教學一直忠義國小的特色課程，學生從五年級開始利用體育課學習騎單車，經過一連串的認證測驗後，六年級上學期騎著單車到八里左岸進行溼地踏查的課程。過程中除了認識濕地動植之外，也動手進行淨灘，讓孩子一起為這片美麗的土地盡一份心力，學會愛自己、愛別人，也愛這片土地。

## 濕地踏查淨灘花絮



成蘆橋下貨櫃屋聽生態導覽



八里左岸淨灘活動







## 濕地踏查淨灘花絮

### 八里左岸單車行—多彩之秋 613 王苡恩

十月十三日是我們騎自行車濕地踏查的日子，從忠義國小出發，準備騎到八里左岸。騎車的路途中，輕柔的風迎臉而來，溫暖的陽光帶給我們無比的好天氣，住在附近的居民也為我們加油打氣，給了我們動力。

騎了一陣子，我們到了生態教室，那裡是成蘆橋下的閒置空間，現在已經是生態導覽的廊道。我們跟著導覽老師走，看到綠色的花草樹木，為那邊的河口濕地添加了綠意，看起來更加生動。同時，老師為我們介紹了招潮蟹和白鷺鷥。揮著大螯的招潮蟹像在拉大提琴，看起來生動活潑；雪白的白鷺鷥，揮動翅膀展翅高飛，掉落的羽毛像白雪一樣輕柔的撒下，十分有詩意。

休息了一會兒，我們騎到目的地—環境教育中心，那裡有美麗的河岸和風景，環教中心裡面也有導覽人員為我們解說。灰色的海有神祕的感覺，加上老街濃濃的人情味，讓人不禁想一探究竟。

看到河口有許多的垃圾，讓我不禁感到生態保育的重要，如果能夠讓岸邊乾乾淨淨的，那麼水一定會是深藍色，變成美麗的海洋。



# 照片說生命的故事

## 我和貓咪的故事

605 李苡辰



照片

照片故事



夜闌人靜，我抱著心愛的「喵喵」，看著牠晶瑩剔透的雙眼，嬌柔可愛的模樣，我感到快樂而滿足。想起之前媽媽說：「如果想養貓咪，就得考全班第一名。」我挑燈夜戰，埋首苦讀，皇天不負苦心人，終於獲得我的「喵喵」。對我而言，「喵喵」彷彿是我的弟弟，牠與我形影不離，絕對忠心，傾聽我的心聲；分享我的喜怒哀樂。



小時候，我從就喜歡小動物。養過老鼠、小鳥和金魚。有了「喵喵」，開始走進貓的世界，我到書店、圖書館查詢、借閱有關貓的知識，漸漸瞭解貓後，也開始關心起「流浪貓」。假日到台北捷運雙連站照顧公園流浪貓是我最喜歡做的事了！儘管零用錢常常這樣就沒了，但我仍樂此不疲，從牠們身上我獲得心靈的無比滿足。



解救流浪貓「小花」的往事讓我很難忘。我在阿姨家的陽台發現「小花」，當時牠骨瘦如柴，卡在陽台的夾縫中，不斷發出哀嚎的求救聲。我與阿姨聯手幫助牠，就在解救牠的過程，我的手被牠的利爪給抓傷了，我不怪牠！我想盡快幫牠找個家，四處奔走，東尋西找，費了九牛二虎之力，終於在蘆洲的咕咕G寵物城，找到願意收容牠的主人。



貓咪與人都富有靈性和感情，牠們能感受，也具有愛的能力。牠們不僅是供人慰藉陪伴的「寵物」，牠們更是我們家中的一份子，像是我們的家人，家人的愛，是不會因牠們的年紀、美醜、健康與否而有所改變。牠們的陪伴，讓我了解到愛的真諦；牠們的存在，豐富了我的生活；生命變得充實，更讓我臉上常常洋溢著幸福與喜悅。





# 照片說生命的故事

## 「小小開心果」的故事

603李家瑄



★ 照片

照片故事



照片中小小的「他」…是我可愛的弟弟。細皮嫩肉、臉蛋圓圓的，令人好想咬一口。全家給他取了一個小名叫「肉圓」，因為他的手小巧可愛，腳活潑好動。過了滿月，漸漸長大的他，成了家裡的小霸王，因為所有人都要遷就他。雖然如此，我還是很疼他，自從他來了，家裡成天充滿歡笑聲。



弟弟從小就很愛吃，所以吃得圓滾滾。他總是愛拿筆隨意亂畫，總是把我們家的地板、牆壁和桌椅，畫得亂七八糟。可是，爸媽卻認為那是我們家最美的畫，誰叫他是我們家最可愛的小小開心果。



全家人都很疼愛弟弟，阿公阿媽總會買玩具給他玩。誰叫他長這麼可愛！難怪倍受寵愛！他是我們家的小小開心果，因為他總會做出許多好笑的事，令大家合不攏嘴、開心不已。有時，他甚至學大人做的事，笑味十足，總是讓家人忍不住的哈哈大笑。



現在，他已經三歲了！雖然脾氣有時很暴躁，動作有時很粗魯，但他也有懂事、貼心的一面，像爸爸下班回家，他會幫忙遞上拖鞋、倒杯開水；媽媽辛苦煮的晚飯，他都會將碗裡的飯菜吃得一乾二淨；過年時，他還會向阿公阿媽說吉祥話…這些生活上的點點滴滴的小事，總是讓大家快樂不已，因為他是我們家最可愛的小小開心果。



# 照片說生命的故事

## 『知足常樂』的故事

616林姿妤

### ★ 照片

### 照片故事



我有四個家人，分別是爸爸、媽媽和弟弟、妹妹，加上我全家共五個人。弟弟天真無邪，整天搞怪，逗人開心，是全家的開心果；妹妹雖然常常和我鬥嘴、吵架，但是幫媽媽做家事時，她卻是我不可多得的小幫手，所以我們姐弟妹三人的感情是讓我感動的「好」！



弟弟是民國100年出生的，聽媽媽說：「出生時，他全身黝黑，膚色頗像非洲黑人小孩。」照片中的弟弟，已瞧不出當年出生時皮膚黝黑的模樣，唯獨愛運動和打球的天性，仍像非洲的小朋友。尤其體能方面，他出奇的好，在烈日下打球，揮舞汗水，樂此不疲。而弟弟爽朗的天性，帶給全家許多的歡樂；「無厘頭」的演出，常讓我們驚呼連連；生動、鬥趣的模樣，常讓人哭笑不得。



妹妹的名字叫「芮安」，全家都叫她「安安」。她與弟弟有著截然不同的個性，文靜、不好動卻喜歡幫媽媽做家事，特別愛賴在廚房幫忙洗菜或洗碗筷，連飯後的收拾工作，她都樂於參與，她不怕碗盤的油膩；更無懼客人來時的杯盤狼藉，這一點讓我很佩服。雖然有時會為一些小事與她吵架，但都來得快，去得也快！少有需要爸媽出面解決，姐妹的感情恰似一個「好」字可以形容！



今年七月暑假，阿公和阿媽將活潑可愛、天真無邪的弟弟妹妹接回屏東老家，剩我一個人形單影隻留在台北。升六年級了，爸媽安排我到安親班補習，爸爸勉勵我：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」又說：「吃得苦中苦，方為人上人。」我曉得爸媽的用心良苦，但少了弟弟妹妹，卻讓我感到落寞和孤單，我終於明白弟妹對我的「好」。





# 家庭暴力防治宣導

## ● 甚麼是家庭暴力？

家庭暴力的意思是指家人之間有身體或精神上的暴力行為。例如：爸爸喝酒後毆打媽媽或是小孩.....，這種行為是犯法的，如果有家人做出這種行為的話就是犯了「家庭暴力罪」，是不正確的行為。除了自己的爸爸、媽媽，兄弟姊妹或是叔叔、伯伯、阿姨、姑姑.....等，只要有跟自己住，都算在「家人」的範圍內。

在精神上，違法的侵害行為包含了任何打擾、警告、嘲弄、或是辱罵他人的言語、動作或是製造使人感到害怕的情境。

## ● 遭遇家庭暴力怎麼辦？

- (一) 注意對方施暴的警訊。
- (二) 妥善放置家中危險物品、避免在廚房或浴室發生爭執。
- (三) 找地方躲起來，像是房間、桌子底下.....。
- (四) 不要用言語或行為刺激施虐者，避免引發更多的虐待行為，你要做的是：保護自己，尤其是頭、臉、頸和腹部；大聲呼救，請家人、鄰居幫忙逃離現場。
- (五) 準備好一個隨身包：放機密護身符、零錢等重要物品。
- (六) 平時應留意並記住親友、警察局〈110〉、婦幼保護專線〈113〉或民間機構庇護中心的電話。
- (七) 逃離現場，並向信任的大人求救，例如：老師、外婆、姑姑、鄰居、警察、社工阿姨或叔叔.....等。



# 家庭暴力防治宣導

- (八)當父母之間有暴力行為且還毫無節制時，孩子應該要馬上離開，到父母不在的地方，然後打 110，讓警察來做一個立即性的解決。
- (九)當家人發生爭吵時，要設身處地替對方著想，尊重對方的立場，避免在言語上或肢體上刺激對方，使對方更加生氣。
- (十)在適當的時候作出適當的溝通，避免在施暴的人喝醉或心情不佳的時候，儘可能挑在施暴的人心情愉快時，討論想與施暴的人溝通解決的問題。

## ●負面情緒出現時怎麼辦？

- 心情變身咒 1：找可信任的親朋好友傾訴。
- 心情變身咒 2：聽聽音樂或畫畫。
- 心情變身咒 3：做做運動放鬆身心。
- 任何良性可舒緩壓力的動態、靜態活動皆可。



## ●家庭暴力事件發生如何報案？

- 緊急時打 110，情況較不緊急時打 113。
- 警察或社工員都會根據求助者來提供暫時的住所，來保護求助者。



103.10.09 兒童朝會進行預防家庭暴力宣導





## 未來的我

510 林佳音

我無時無刻都坐在椅子上幻想，未來我會是什麼樣子，像現在，我還不斷的想著那號稱「未來」的道路……

如果可以，我希望我有「讀心術」，能知道對方在想什麼；如果可以，我希望我能夠隱形，這樣我就能哭到高興為止，都不會被別人發現；如果可以，我希望我能飛，不管是開心、傷心或生氣，悠閒而自由的翱翔就是放鬆心情的最佳方法呢！我當然知道未來的我不會長這個樣子，也不會有這些超能力，要是有的話，我早就喜極而泣了呢！因此，我又繼續幻想著那充滿力量及盼望的未來。

對於熱愛音樂的我，未來最大的夢想就是成為一位非常偉大的音樂家。我認為自己有音樂的天分，所以原本覺得學鋼琴和中提琴只是當興趣，玩玩而已。但是當我遇到喜歡的歌時，無論在學校、家裡、教會，或是任何地方都會想彈他、唱他。這塊音樂的大磁鐵不斷的吸在我的心中，讓我決定朝這個方向前進，現在和將來也都要與音樂成為形影不離的朋友，到這裡，我便露出了一抹微笑。

未來的事情是無法預測的，我不會知道未來長什麼樣子，但只要幻想加努力，也許真的能闖出一片天呢！雖然能不能照我所想的走還是個問號，但是我覺得最重要的事情是「有夢最美，堅持下去」吧！



## 二十年後的我

406 卓渝珊

現在的我，是個白天上學無憂無慮，晚上上安親班愁眉苦臉的平凡四年級生，當我打開時空膠囊，看見了二十年後的我……

二十年後的我，是個演藝人員，白天要接受一大堆的媒體來訪問，晚上還要去排練演戲的情節，只有假日才可以休息，不過我拍了很多的戲劇、錄了許多專輯，也有很多的粉絲，雖然忙得團團轉，不過我工作得很開心。

二十年後的我，長得很漂亮，有著閃亮又大的眼睛，瘦瘦高高的身材和高挺的鼻子，走起路來看起來十分高貴。只要一有假日，我就和好朋友一起去逛街、打籃球解解悶，或是到咖啡廳聊著自己在生活上過得如何。我還不想結婚，只想陪著爸爸、媽媽一起。

突然，我被一名女子要求站起來，她不但叫我翻開手邊的書本，還叫我背誦課文！啊——我突然想起來，原來她是我小學四年級的導師，現在的我不是二十年後的大明星，而是平凡無奇的小學生。





## 二十年後的我

406 李其

現在的我是一個小學生四年級的學生，有許多夢想跟興趣，二十年後的我到底在做什麼呢？

二十年後的我在工作上每天都很努力的研究，想辦法研究時光機、傳送槍、植物培養機、複製機……等，在我的努力之下，終於把能源複製機完成，這樣一來，就不會有能源不足的現象。這時，我又想到了，如果我把垃圾轉換為能源，製作出時光機，就可以把再生能源當作時光機的動力，不但環保，還可以把這些原理用在我其他發明上。有一次，我發明了傳送槍，讓行動更方便，發明這些東西後，我賺了三千億美金。

在我的生活上，我把我的錢都拿去幫助一些窮苦的國家和弱勢家庭。不久後，我的名聲遠播，我看到了一個很美麗的女生，她嫁給了我，生了兩個小孩，一個叫李孝，一個叫李蕭名，但是我並沒有住豪宅，也沒有吃很高檔的食物，因為我覺得很浪費，那些錢只想拿去幫助別人。

「起床啦！起床啦！」是媽媽的聲音，原來這是一場夢，我要告訴自己，不可以懶惰，要不然美夢就不會成真了。



## 二十年後的我

406 葉智宇

現在的我，是一個平凡、無奇的小學生，每天開開心心、快快樂樂的來上學。只不過，二十年後的我究竟是怎麼樣呢？讓我們跟著我的好朋友—哆拉 D 夢一起去二十年後看看吧！

二十年後的我，這時正坐在獸醫醫院哩，聚精會神的幫小狗開刀。我小心翼翼的把小狗的肚子剖開，檢查小狗的肚子裡是否有問題，接著再進行大腸癌手術，因為我練習很久了，所以五分鐘就幫小狗開完刀了，我很開心，因為我喜歡幫助小動物，很多飼主都會來找我幫他們的狗開刀。

二十年後的我，正和老朋友一起泡茶、聊天和打羽毛球，平時，我最喜歡打羽毛球，也常常和朋友練習，有空的時候，我也會請老朋友到我家一起彈琴、喝茶、聊天。有時也會帶他們一起去遠足，每天都過得快快樂樂的日子。

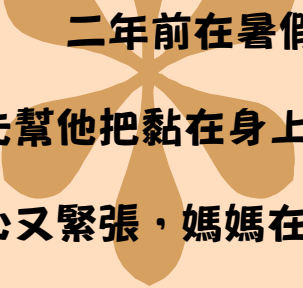
媽媽突然說：「小宇，現在都快七點半了，快點起床、吃早餐！」原來，這只是一場夢。只不過，我希望我可以美夢成真，成為一位動物醫生，幫很多小狗治病！





## 第一次學當哥哥

414 葉耕碩

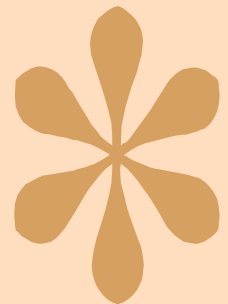


二年前在暑假的時候，我的弟弟生出來了！他一出來，護士就先幫他把黏在身上的血洗掉，我第一次看到弟弟的時候，心裡既開心又緊張，媽媽在坐月子的時候，只有我和爸爸在家，我好想弟弟趕快回來，終於弟弟回來了，一開始他常常會哭，所以媽媽都要一直抱他，他才會不哭。

弟弟一歲多的時候，開始會跟我玩了，我們二個很合不來，因為他有時候搶我的東西，如果我不給他，他會一直哭、一直哭，我只好把東西讓給他，不然爸爸一定會說：「現在你就讓他。」以後我就不會這樣了。


他現在二歲了，我開始會玩他，像是一直說：「這是哥哥的。」他會說：「這是我的。」當我再說一次這是哥哥的，他就哭了。

我弟弟很可愛，我很喜歡他，希望我們的感情可以長長久久、永永遠遠。



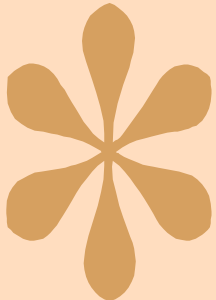
## 我的好朋友

414 陳韞涵



我的好朋友是我的右手，因為我跟她在一起的時間已經有九年之久了，我們已培養出深厚的感情及默契，我很感謝她，因為如果沒有她我就不能看書、寫字、畫畫……，也無法寫出這篇文章了。我曾想過如果沒有她我該怎麼辦，結論就是如果沒有她我也「不想活了」。如果你覺得很誇張也沒關係，可是對我來說她是在我生命中不可或缺的角色，我要好好珍惜她，我有這個好朋友真好。


我的好朋友還有一位那就是電視，因為我記得小時候有弱視，所以我以前早上都一邊吃早餐，一邊看電視，可是我現在卻近視了，而且我也沒時間看電視，因為我太忙了，常到了十一點才睡，可是沒關係，我可以利用假日來看電視，因為我的人生是「電視人生」。





## 我最感謝的人

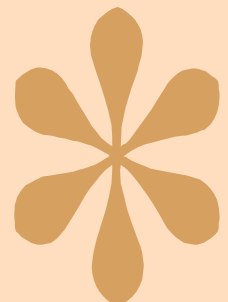
402 林靖皓



我一生中感謝的人就是阿嬤，為什麼呢？因為以前爸爸媽媽上班都很晚回來，所以只能由阿嬤來照顧我，她從我一歲時就開始日日夜夜照顧我，餵我吃飯，幫我洗澡，甚至還帶我和哥哥一起出去玩。


從我一歲時，不管我多討人厭，總是不斷的哭鬧，阿嬤還是不辭辛勞把我教養到這麼大。然而，現在我長大了，阿嬤還是一直煮飯給我們一家人吃，有時候，阿嬤和阿公出國玩，還會買紀念品給我們，讓我們每天都過得非常開心。

我最喜歡吃阿嬤精心煮的番茄牛肉麵，每次一聽到要吃阿嬤煮的牛肉麵，肚子就會咕嚕咕嚕叫起來，因為很冷的身體吃了以後，就會變得精神百倍、神清氣爽，她是最照顧全家的阿嬤！但是，阿嬤的年紀已經越來越大，我更應該把握跟阿嬤相處的時間，希望阿嬤身體健康，長命百歲。



## 我的好朋友

616 李其蓁

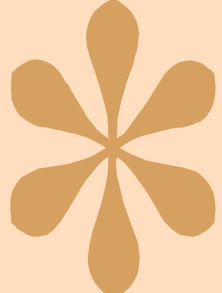


我的好朋友長得很高，一張白淨的鵝蛋臉上有小而亮的眼睛，她，就是陪我度過三、四年級的趙怡婷。

剛升上三年級的時候，我還是和過去一樣對人冷冷的，但是怡婷用她的熱情接納我，慢慢的，我和她越走越近，就在不知不覺中，她成為我的生活中不可缺的人。

就這樣，我和她幾乎整天玩在一起，也發現彼此有許多相同的地方。我最印象深刻的就是有一次在操場跑步時，我因鞋帶鬆了而走到旁邊，那煞間，有一位學姊衝過來把我撞倒，那時，就是怡婷陪我去健康中心的。事後我問怡婷為什麼要那麼照顧我？她很自然的回答我：「因為妳是我的好朋友阿！」當時，我就認定怡婷是我最好的朋友。

如今，怡婷轉學了，雖然我很難過，不過我知道她永遠不會忘記我，因為她已經在我心裡占了一個位置了。





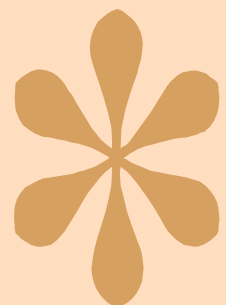
## 我的好朋友

411 何柏慕

我今年十歲，我有兩個好朋友，在我有困難時會教導我，當我生病時也會給我最需要的幫助。

這兩個人和我有血緣關係，而且我們常常一起出去玩，從以前到現在，有他們細心的照顧，我才可以平安長大，如果我有心事，也會告訴他們，他們是我一生和我接觸最多次的人。我說了這麼多，你們應該知道我的朋友到底是誰了吧！答案是一爸爸和媽媽。我喜歡爸爸媽媽，他們是我的好朋友。

我覺得每個人都要有個好朋友，這樣人生才不會寂寞，我的好朋友每天都細心的照顧我、呵護我，讓我感到滿足，有了好朋友，對我有很大的幫助。



## 我的煩惱

402 陳力銘

人人都有煩惱，小小年紀的我也不例外。目前最令我煩惱與頭痛的就是一參加字音字形的比賽。

有一天在課堂上，老師突然宣布我的字寫得很好，要我去參加字音字形比賽，一聽到要我去比賽，就讓我感到緊張害怕。從此以後，為了參加比賽，不管是在學校還是在家哩，我都要花時間認真地加緊練習。所以這件事讓我很煩惱，甚至想要退出比賽。當時媽媽知道我為這件事情而煩惱時，就告訴我一句話「天下無難事，只怕有心人」，媽媽的一番話，就像當頭棒喝一樣，讓我重新思考和反省，也讓我心中的煩惱慢慢化解。

從現在起，我要好好的準備比賽。也從這次的事情讓我了解到，當我們心裡有煩惱時，要想辦法解決，並且要勇於面對和克服，不要讓煩惱困住自己，也不要負面的情緒，當煩惱不見時，我們的心情就會變得非常愉快。



## 我的煩惱

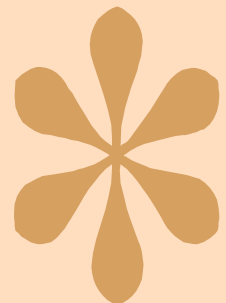
606 程芊橙

煩惱，什麼是煩惱？煩惱就是煩悶而不快活。有一些大人認為小孩子不會有煩惱，但是就連幼稚園的小朋友都有煩惱了，更何況是我們。以下就拿我的煩惱和解決方法做為例子吧！

我的煩惱是寫作文。因為我不擅長寫作，每一次老師出的作文我都絞盡腦汁的想，但每一次都離題萬里，所以我在寫作文的速度都很慢，老師說要交作文時，我都還沒寫完。我的解決方法是，參考課本、網路的文章，再加入自己的想法完成一篇作文。

我的煩惱是學校的成績。因為我只對數學和英文有興趣，其餘的科目我一竅不通，每當上課時，我都一心只想要下課打球，所以我的成績一直維持在第十一至十二名之間，沒有改變過。我的解決方法是，利用寫完作的時間，加強其他不會的科目。


煩惱就像是磁鐵一樣，當異性相吸時，表示你的煩惱已經被你的磁力吸過來了，當同性相斥時，表示你對症下藥，解決問題了。





## 第一次當姐姐

402 陳思好

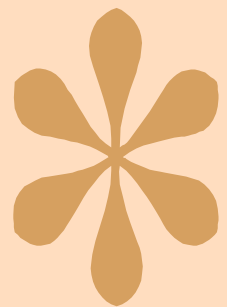


從小到大阿公都會帶我出去玩，但是有一次我上幼兒班的時候，媽媽帶我回家的時候她跟我說：「我要生弟弟。」那時我非常驚訝，因為媽媽說要生弟弟。

快要生弟弟的時候我非常開心，因為終於有人可以跟我玩了，但是媽媽生弟弟那天，每個人都去看弟弟沒有理我，那時我覺得我好像被拋棄了，因為弟弟出生，所以有很多人疼弟弟，只有媽媽和爸爸疼我，所以我覺得弟弟生出來之後我變得不喜歡弟弟了。

但是，後來弟弟長大以後我和弟弟變成了好朋友，因為以前我們都不喜歡對方，但是弟弟長大後，我反而越來越喜歡弟弟。

我覺得很開心，因為我有弟弟可以陪我玩，我要感謝媽媽生下弟弟，讓我才有同伴陪我玩。



## 第一次學騎腳踏車

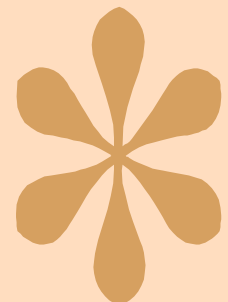
609 李岳勳

在我三年級的一個晚上，爸爸帶著我去買腳踏車，在我精挑細選後，終於看上一台藍色的腳踏車。

一回家我就開始練習，但對只有三分鐘熱度和怕痛的我來說，一下子就放棄了。所以我一拖再拖，一延再延，始終不願意練習騎單車。五年級上體育課時，老師宣布要開始學習騎腳踏車。當下聽到這番話，我整個心都涼了一半呢！


首先，老師教我們滑行，剛開始我還搖搖晃晃的，但後來卻十分的穩，接下來老師要我們一隻腳騎另外一隻腳滑行，划著划著，我漸漸覺得自己會騎了，於是我把另外一隻腳也放在車上，我開始踩著踏板，沒想到我真的會騎了。雖然車子是蛇行前進，但我學會了呢！

經過這次的體驗，我學會做事不能只有三分鐘熱度，而是要堅持到底，永不放棄，這樣才有可能會成功。



## 有你真好


402 蔡葦禱



我最喜歡的人是我的弟弟，他今年只有二歲，因為他很可愛，也很愛東翻西找，常常把家裡搞得面目全非，所以他有個綽號叫「小小無敵破壞王」，是我媽媽最頭痛的人物。

有一次，他把媽媽心愛的拉拉熊杯子打破了，媽媽氣得火冒三丈，叫弟弟去罰站，弟弟哭得超大聲，在一百公里以外都聽得到，沒想到弟弟累了竟然就睡在地板上；還有一次，我們家買了一隻新寵物小老鼠，回家之後，我們都搶著跟他玩，弟弟卻一直把「老鼠」說成「貓咪」，還一直說「老鼠變貓咪」，我們全家都笑得東倒西歪，弟弟自己也一樣，笑得超開心的；還有一天我們在家裡看冰雪奇緣，弟弟在旁邊一直學唱歌跳舞，他的動作真是超卡哇伊，簡直就是家中的開心果。

我的弟弟年紀還很小，我有的東西都會跟他分享，我們一起度過許多美好時光，所以，我要記住弟弟是我這輩子最好的玩伴，我一定會好好愛護弟弟的，因為他是我好不容易才盼到的最愛弟弟，我想對他說：「有你真好」！





# 本期忠義話苗圃有獎徵答

- 一、新生拜師禮活動中，送給老師的束脩六禮是哪六樣禮物？
- 二、當我們碰到負面情緒出現時，可以怎麼辦？請寫出三種方法。
- 三、本期「勇敢面對生命中的不完美」這篇文章中所介紹的口足畫家是誰？

欲參加有獎徵答的同學，請向班級導師領取題目單，於 103 年 12 月 31 日 (週三) 前完成並投回輔導處摸彩箱，就可以參加摸彩。得獎名單將於第 54 期忠義話苗圃公告。

祝各位小朋友幸運中獎！

