

忠義國小第 71 期輔導刊(111.12)

發行人：葉誌鑑

總編輯：黃日慧

編輯：林秉賢、陳嘉雲

校址：新北市蘆洲區光榮路 99 號

忠義話苗圃



封面設計/615 陳佩瑩

目 錄

目錄.....	02
認識情緒，童年歡愉 / <u>黃月慧主任</u>	03
困在房間艾琳 / 轉輔教師 <u>江哲杭</u>	05
流心麵包 / 專輔教師 <u>王慧瑜</u>	08
親子溝通賽!fighting! / <u>鍾一婕</u> 社工師.....	10
海報創作.....	12
畫作欣賞.....	15
讀後心得.....	20
學生徵稿.....	27

認識情緒，童年歡愉

輔導主任/黃月慧

情緒，是什麼？

情緒，是一種情感反應，它代表流動在我們身體裡的能量。從心理學角度來看，情緒是由外在刺激或內在身體狀況所引起的心理變化狀態。當我們受到刺激，引發出內心感受、身體反應、想法與行動，就是情緒。

情緒通常都是短暫的，等到引起情緒反應的刺激事件結束後，情緒便會消失。但是，當事件對我們產生比較大的影響時，像是重要的親人離世、與要好的朋友關係生變、自己身患重病等，就可能讓情緒狀態維持一段時間。

情緒面面觀

科學家達爾文認為人類有六種基本情緒，包括快樂、驚訝、恐懼、厭惡、憤怒和悲傷，是有助於人類提高生存機會的本能情緒。其他，還有興奮、委屈、自卑、妒忌、內疚、寂寞等情緒，則是從基本情緒混合衍生而成，並且經過學習與人際互動之後產生。因此，情緒含有個體主觀內在感受、評價認知和行為動機，是極為複雜的情感反應，會引發身心狀態的變化。

通常，大家習慣將情緒分為正、負兩個面向——認為「快樂」屬於正面情緒，是身心健康的展現，而「悲傷」、「憤怒」、「恐懼」則對人有害，不利於美好生活。是以，當我們感覺到自己出現情緒時，難免因而出現心跳加速、血壓升高、瞳孔放大、……等生理反應，或者因為悲傷做出哭泣反應、因為快樂而大笑等行為反應。

其實，情緒並沒有好壞之分，每一種情緒都有獨特的意義，是對我們的提醒。例如，當我們置身在陌生的環境中，出現恐懼不安的情緒，正是反映著我們心裡對安全感的渴求，提醒我們遠離危險；當我們悲傷時脆弱流淚，則是我們透露出被關心與照顧的需要，有助於我們與他人之間的人際聯繫。假如我們對情緒存在偏見，否定和壓抑自己的真正感覺，明明心裡傷心卻假裝開心，明明生氣卻默默忍受，就很容易讓我們的身心健康出現問題。要成為情緒健康的人，並不是要我們時刻保持愉快心情，而是要能覺察自己的不

同情緒，了解自己內心的需要，以健康適當的方式去表達和調適，讓心靈回復平靜。

做情緒的主人

很多時候，我們發脾氣是因為不知道如何表達自己的需求，當自己的期待跟師長的預期不同時，就容易因為極端失望而爆發情緒。

既然情緒是存在在每個人的身體裡面的，情緒並沒有好壞之分，那麼我們要如何與情緒好好相處、讓自己更好呢？我們可以從三個方面努力：

首先，我們要分析情緒背後牽涉到的原因，是不是因為自己的某個需求、目標、期待獲得滿足或發生困難才導致情緒的出現。接著，我們要幫自己為這個情緒取一個名字，然後把這個情緒與自己分開來看，舉個例子來說，就好比我們常常會因為事情沒做好而感覺沮喪，這時，可以告訴自己：「因為事情沒辦好我覺得很沮喪，不過，我下次再接再厲、把事情做好就好。」我們如果能為情緒命名，並且與自我對話，就能更容易認識、理解情緒、把自己從情緒中抽身。

我們認識了情緒，並且能以適當的方式表達出來，就學會了控制情緒，做情緒的好主人。一旦學會控制情緒，便會直接改變我們不恰當、不理性的行為。學習察覺與疏導情緒，讓自己時時笑口常開、天天快樂成長。

困在房間的艾琳

專輔教師／江哲航

這天，艾琳在一股寒意中醒來，她睜開眼環顧四周，發現整個房間不一樣了。原本溫馨的房間，這時卻變得格外冰冷，所有她喜歡的東西，全都消失不見，只留下一張空蕩蕩的床。看到這一切，她有點不知所措，捏了捏自己的臉頰，確認這不是一場夢。

「爸爸？媽媽？」她著急地喊了幾聲，卻沒人回應。這時的她才注意到，房間的門不見了，只留下一扇剛好可以容納她身子通過的窗子；但那扇窗好高高好高，任憑她怎麼跳，就是搆不著它。

時間一分一秒的過去，艾琳努力嘗試了各種方法，就是沒辦法找到出去的路，大聲地呼喊也都沒有得到回應。艾琳累了，眼淚一滴一滴流下，她覺得她離不開這裡了。

「沒有人知道我在這裡，沒有人會來救我的。」她在心中這樣想著，悲傷、孤獨間，夾雜著許多無力感，逐漸把她僅存的希望之火都澆熄了。

這天，艾琳在半夢半醒間醒來，聽到窗外傳來小朋友的笑聲。她忍著飢餓又疲憊的身體站起來，一跛一跛走向窗戶旁。

「有人在嗎？」沒有人回應，她用盡全身力氣又喊了一次：「有人在嗎？」這次，有位小朋友聽到了，便回應道：「哈囉！我是傑森，你是誰呀？你怎麼會在裡面？」艾琳用虛弱的聲音說：「我是艾琳，我也不知道為什麼我會在這，這裡好冷，我好餓，你可以幫幫我嗎？我想離開這裡了！」「好！你等等我喔！我去找人幫忙！」說完，傑森的聲音便消失了。「等等，別走啊！我好害怕……」說完，艾琳便掉下眼淚，屋內的黑暗再次朝她襲來。

不知過了多久，艾琳聽到一陣吵雜的人聲，接著她聽見窗戶外「咻」的一聲，一塊巴掌大的麵包被丟進房間裡，她急忙撿起，塞入嘴中，這是她這輩子吃過最好吃的東西了！「嗨！艾琳，你還在嗎？我帶了一些食物給你，我還找了一些朋友來幫忙，你不要擔心喔！」傑森對著窗戶喊著，艾琳眼眶泛淚地回

道：「我還在！謝謝你們帶來的食物，真的很好吃！」隨後，陸續又有些食物被丟了進來，像是甜甜圈、棒棒糖、小熊餅乾，甚至是飯糰等等，這足夠艾琳吃上好一陣子了。

接下來的幾天，傑森和她的朋友不停帶來食物，他們也會在牆邊，和艾琳說說話。不久，他們就成為非常要好的朋友了。原本孤獨又悲傷的艾琳，也開始逐漸展現笑容，特別是傑森又很會講笑話，常常把艾琳逗樂到不行。

不只是吃的，傑森一行人也嘗試丟像梯子和繩子之類的東西，但不是塞不進去，就是太短了，他們一時間也沒什麼好方法，只能一直丟食物進去。

隨著時間過去，房間裡的食物越積越多，漸漸地，已經看不見地板了。艾琳站在食物堆上，抬頭仰望那道照進來的光，她知道自己離窗戶越來越近了。

「傑森，我知道我要如何出去了，我可以踩在你們給的食物上爬出去！」艾琳有點興奮的說，傑森聽到後也很高興，繼續努力和夥伴丟食物進去。又過了幾天，艾琳站在食物的頂端，努力伸手一搆，她碰到了。艾琳使盡全身的力氣爬上窗戶，外頭刺眼的陽光一度讓她睜不開眼，等她逐漸適應後，發現外頭搭著一座梯子，一群小朋友正圍著她，朝她開心地揮著手。艾琳知道，她成功擺脫這陰暗又憂鬱的房間了；而成功的關鍵，正是這群不離不棄的朋友們，以及努力不放棄的自己。

故事到這邊結束了，各位小朋友們，你們從這個故事中學到什麼呢？人生中難免有些挫折和難關，有時讓人難過、痛苦不已，絕望到不知道可以怎麼做。



這時，當我們仍懷抱著希望，努力去探尋其它可能時，就有機會為自己的人生找到前進的鑰匙。而當身旁的人陷入這種狀態時，你也能像傑森一樣，努力伸出援手嗎？希望你們都能成為自己與他人心中的那道光！



流心麵包

專輔教師／王慧瑜

溝通與人際 流心麵包

早晨起床，為自己泡杯熱咖啡，再配上微波好的流心麵包，撲鼻而來的香氣正在告訴我的味蕾這會是多麼令人滿足的一口。大口咬下，在咀嚼的過程卻只有品嚐到麵包的米香，眼睛盯著手中的麵包望呀望，找不著流心內餡的蹤跡，我失落的放下麵包，拿起一旁的咖啡啜飲一口

「恩，還是少了點什麼。」我在心中暗想。

原想將麵包丟掉，卻又感到浪費，於是我決定嘗試咬了第二口，此時熱騰騰的流心內餡豐盈了口中，麵包的剖面也從內心緩緩流出綠色、濃郁的抹茶醬。看著這療癒的畫面，我心滿意足的將抹茶麵包大口大口的吃完，也慶幸自己方才沒有因為一時衝動而浪費食物，我只是需要給這份麵包一點時間，也讓自己多點耐心。

事實上在日新月異的今天，現代人最不缺乏的就是刺激，不論是視覺影像畫面、辛香辣調味、手機螢幕畫面點擊……在持續給予刺激的過程也使得我們的大腦不斷地要求更多，只要等待時間稍久，與人互動時甚至因此沒有耐心聽完對方說話，然而，人跟人互動的過程最重要的難道不是相互理解跟尊重嗎？若是沒有聽對方說完話，又談何理解呢？

每個人又都是一顆獨一無二的麵包，而與人互動的過程就像是吃流心麵包一樣，與同學、朋友以及家人相處時需要多一點耐心，當我們只吃到最外層的麵包時，不可免得一定會感到失落或空虛，那是因為我們對這顆麵包有了期待。試著再給自己一點時間，咬到流心時的驚喜感；抹茶醬在嘴巴流動的滿足感是不會令人失望的。就像是與人相處的時間拉長之後從對方的談吐發現他的優點和可以學習之處，我們都有期待自己正向的一面被發現的時候，然而有些優點卻不是可以一眼看見的，有些顯而易見，有些則是較隱晦的，細細去體會世間萬物人情，如此，就算只是日常平凡一事，都能從中得到啟發。而若是直接放棄或丟掉，則會錯失後面美味的體驗。

與人建立關係、相互溝通是每個人一輩子的課題，因為人不可能離群索居，又，每個人的特質都不同，在要求別人尊重我們之前，要先學習尊重他人：好好地感受他人所感受；聽見他人所聽見；發現他人所發現，夾心麵包炙熱的內心總有一天會被我們看見。而這看似簡單的事情其實都在鍛鍊著我們的耐心跟敏感度，每個人都有等著被人發現的能力，就算是小顆的流心麵包，也有自己無可取代的優勢，去尋找身邊同學、朋友、家人的優勢吧！

親子溝通賽!fighting!

新北市輔諮中心學校社工師／鍾一婕

各位爸爸媽媽們：

現在的孩子都非常聰明、鬼靈精怪、有想法又有主見，加上現在大家都尊重孩子的自由意志，108 課綱更重視學生的閱讀素養與表達能力，因此當孩子回到家時，您會不會覺得他/她真的…超有意見(是頂嘴)的呢??

相信時代的演進，讓我們重視兒童人權，尊重兒童的發展與自由，期許他能不被他人欺負、勇於展現自我、未來能發展個人興趣和專長，我們很擅長幫孩子找師資、找資源，但面對這些總是唱反調的孩子們，我們爸媽卻常常不知如何提升自己的配備和能力。

其實對親子來說，最好的本錢就是關係，有關係就好談，所以切記!任何事件若影響到兩人的關係就會太不划算了，那要怎麼在溝通中不要破壞關係呢??最重要的就是要穩定自己的情緒，不輕易的被孩子影響心情。其實孩子很聰明，很會看臉色，若是每次要和爸媽溝通，爸媽就變臉，久了孩子就不想來溝通，反而會讓爸爸媽媽們更容易錯失孩子求救訊號，因此我想教大家當在和

孩子溝通(吵架)時控制情緒的小技巧喔!

1. 試著重複一次他說的話：

當孩子有不同意見時，您試著一樣覆述一次，一方面爭取時間思考對策，一方面也讓孩子知道您聽到他說的話了，即使爸媽不同意，但聽到他的想法。

2. 試著反問他為何這樣想：

記得不要急著否定、拒絕，先試著反問所有您覺得不合理之處，也讓他知道您所擔心的部分是那些事情，但語氣和表情不能讓他覺得您在質疑，而是充滿好奇與不理解，想像把他當老師般地請教他，也增加理解他的機會。

3. 當察覺情緒不斷湧上時，嘗試閉眼睛，在心裡數 5 秒：

這個做法可以幫助爸爸媽媽們讓情緒停下來，也能恢復理性思考能力，更能好好的繼續和他再戰!

4. 休戰:

最後當覺得兩人已經無法溝通，明確告知我們現在討論沒有結果，爸爸媽媽想先冷靜一下，我們等一下(改天)再談。

5. 和好:

若是當下沒有成功溝通，雙方都發脾氣了，但至少要記得找您的孩子和好，可以是肢體動作的和好也可以是言語的道歉。重要!!重要!!這是最重要的步驟，即使真得不歡而散，這個步驟都有機會能找回您們的關係，甚至能更加親密喔!試著找一個您們都情緒緩和的時機，睡前或是洗澡後，再次談談您們吵架的內容，若雙方有讓對方感到受傷的言論記得要互相道歉，並可以討論下一次大家可以怎麼做會更好。

以上沒有一定的順序或步驟，建議找一個容易執行的技巧開始，當爸媽願意開始改變，相信每一次的溝通都會得到想不到的成果!百戰雙勝將可預期，若有問題或其他想法也歡迎到輔導處洽詢找學校社工師喔!





508 張梓芮





508 劉培萱

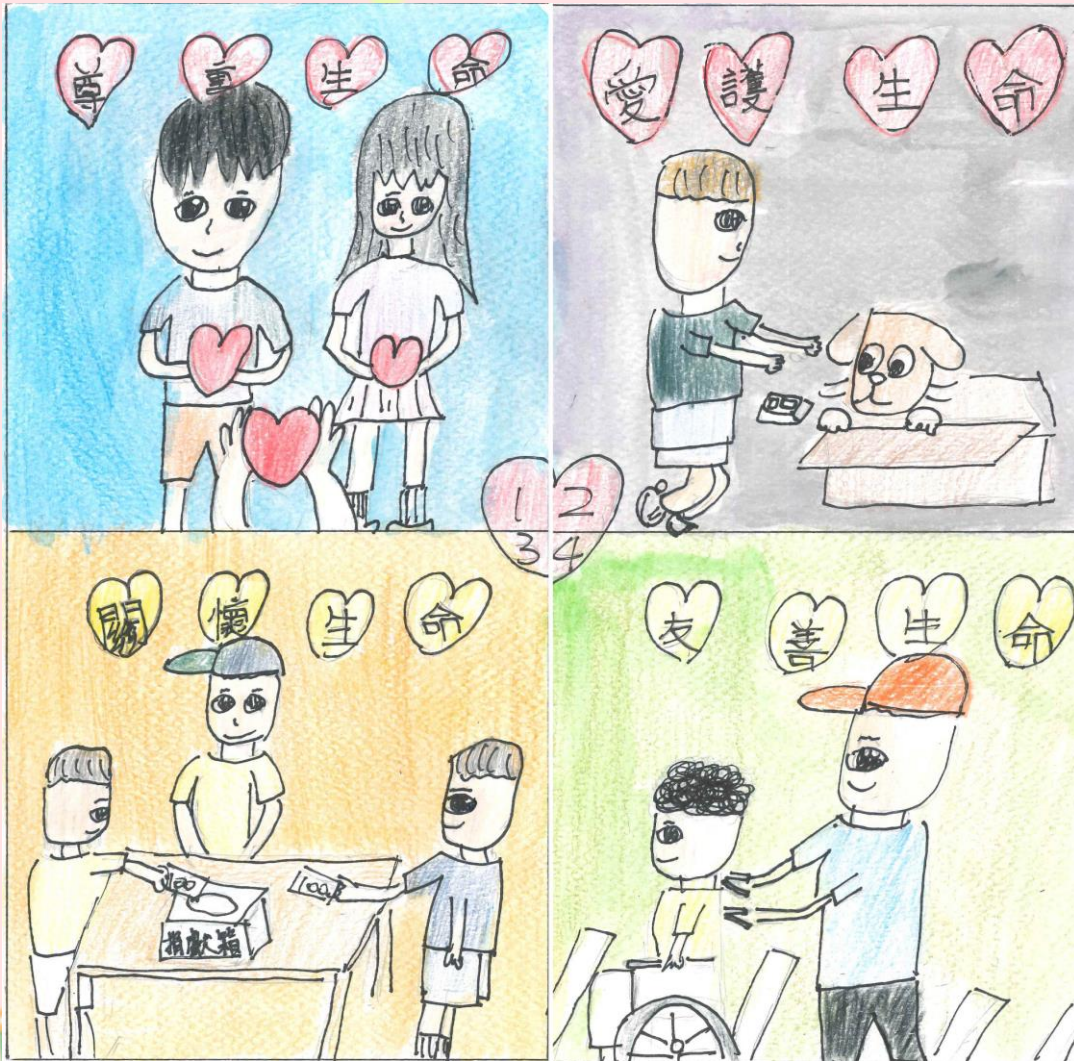


508 薛惠心

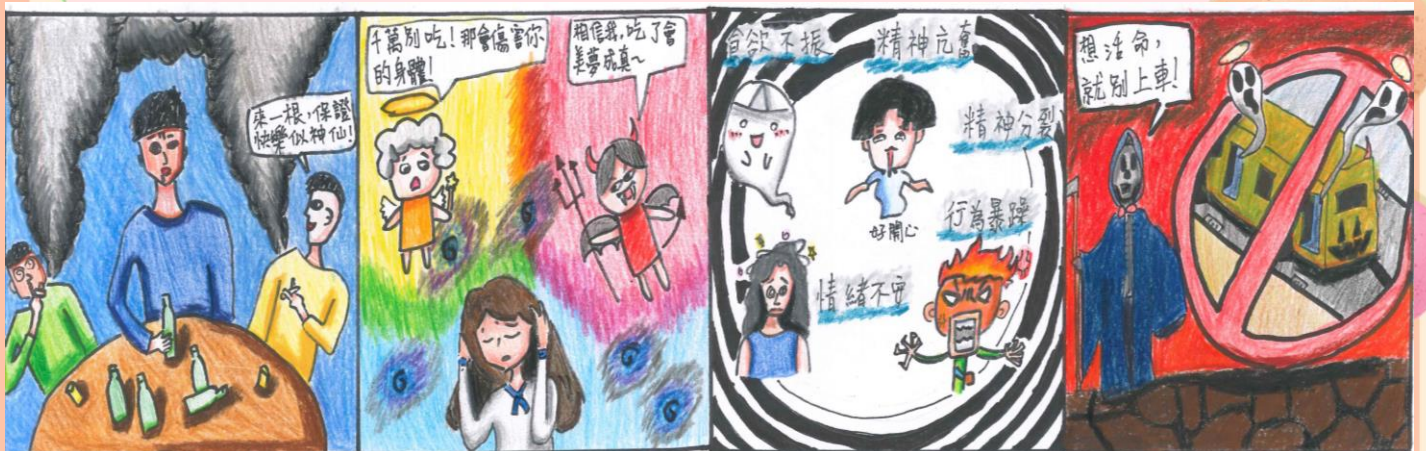


615 陳瑞希

四格漫畫



513 王昱舜



608 陳柏宇



605 陳品華



608 陳柔禧



504 葉浚楷



609 葉孟忻



502 廖品嘉

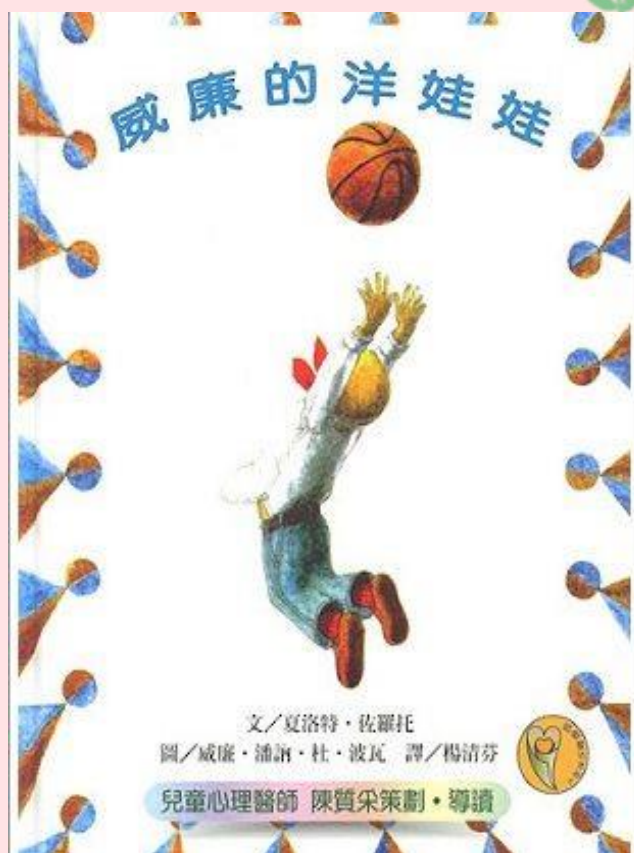


513 蘇于琰

讀後心得

書名：威廉的洋娃娃

內容簡介：威廉很想要有個自己的洋娃娃，但他是個小男孩，就被自己的哥哥說噁心，被鄰居的小朋友罵娘娘腔，爸爸也只肯買別的玩具給他；雖然這樣，但他還是很喜歡洋娃娃。直到有一天，奶奶來了，她不但實現了威廉長久以來的心願，並且讓爸爸了解玩洋娃娃的男孩其實是很棒的一件事。聽完威廉的故事後，忠義二年級的小朋友想對威廉說……



威廉你真好棒，就算被嘲笑
也不會生氣，你真好勇敢！



210 蘇家蔚

你真的很勇敢，大家都喜歡
的東西，不用關係！



威廉

206 賴禹彤



我^{ㄉㄨ}想^ㄩ要^ㄩ跟^ㄍ你^{ㄉㄨ}分^{ㄉㄨ}享^ㄩ玩^ㄨ具^ㄨ

我^{ㄉㄨ}也^ㄩ喜^ㄩ歡^ㄩ男^{ㄉㄨ}生^ㄨ的^ㄨ玩^ㄨ具^ㄨ

我^{ㄉㄨ}喜^ㄩ歡^ㄩ
洋^ㄨ娃^ㄨ娃^ㄨ

我^{ㄉㄨ}喜^ㄩ歡^ㄩ槍^ㄨ

206林^ㄨ圻^ㄨ蓁^ㄨ



親^ㄨ愛^ㄨ的^ㄨ威^ㄨ廉^ㄨ：

不^ㄨ要^ㄩ聽^ㄨ你^{ㄉㄨ}哥^ㄨ哥^ㄨ的^ㄨ！

你^{ㄉㄨ}好^ㄩ勇^ㄨ敢^ㄨ！

我^{ㄉㄨ}會^ㄩ支^ㄨ持^ㄨ你^{ㄉㄨ}！



我^ㄉ希^ㄩ望^ㄩ你^ㄩ不^ㄟ要^ㄟ管^ㄩ別^ㄩ人^ㄩ的^ㄩ想^ㄩ
法^ㄩ， 要^ㄟ做^ㄩ自^ㄩ己^ㄩ是^ㄟ最^ㄩ好^ㄩ的^ㄩ人^ㄩ。



209-29

親^ㄩ愛^ㄩ的^ㄩ威^ㄩ廉^ㄩ：

我^ㄉ為^ㄩ你^ㄩ高^ㄩ興^ㄩ， 恭^ㄩ喜^ㄩ你^ㄩ找^ㄩ到^ㄩ
自^ㄩ己^ㄩ的^ㄩ愛^ㄩ！

204高^ㄩ啟^ㄩ弘^ㄩ



親愛的威廉：

我覺得你很大，非常棒！

偉大的威廉，我喜歡的玩具是扮家家酒呢！我每天都會玩它喔！我非常喜歡你的想像喔！愛你！

204萬晴

You are brave, every boy and girl can play together, as long as we don't mind. It's ok to play together with boy toys and girl toys. My favorite toy is in the phone. The game is batman shadow combat.

Hugo 詹閱皓



我^ㄉ覺^ㄉ得^ㄉ男^ㄉ生^ㄉ女^ㄉ生^ㄉ
都^ㄉ可^ㄉ以^ㄉ玩^ㄉ洋^ㄉ娃^ㄉ娃^ㄉ！



勇^ㄉ敢^ㄉ的^ㄉ威^ㄉ廉^ㄉ：

你^ㄉ真^ㄉ的^ㄉ很^ㄉ勇^ㄉ敢^ㄉ！

你^ㄉ能^ㄉ知^ㄉ道^ㄉ自^ㄉ己^ㄉ的^ㄉ愛^ㄉ好^ㄉ！

也^ㄉ知^ㄉ道^ㄉ自^ㄉ己^ㄉ喜^ㄉ歡^ㄉ的^ㄉ東^ㄉ西^ㄉ！

204 曾^ㄉ鈺^ㄉ茜^ㄉ

威廉，我覺得你喜歡娃娃
很好啊！你不要因為別人
說的話就不開心喔！



親愛的威廉：

我也很喜歡洋娃娃 😊

你很勇敢，再加一點

平平安安，加油加油！ 😊

關懷身邊的人

303 李亞樵

兒童朝會的時候輔導教師問我們：「你身旁有沒有一種很奇怪同學，他總是一個人，沒有朋友在身邊？」老師提醒我們要適時的關心這一類的同學，因為他們可能心裡生病了，但是他們說不出來，也沒有人可以說；這時候，別人的陪伴就會非常重要。若是你有發現這樣的同學，可以建議他找輔導處的老師聊聊，或是到外面尋求醫生的協助；讓他們可以慢慢恢復正向快樂的生活。

尊重不一樣的特質

303 李碩軒

今天的朝會，輔導主任分享了一個故事，故事裡的小葉因為個性和其他人不一樣，所以常常被同學排擠。事實上，每個人本來就是獨立的個體，本來就存在著獨特且與別人不同的地方。就像故事中的小葉，他是一位溫柔的男生，但是在一般人的眼中卻認為男生的個性就要像男子漢一樣勇敢，說話帶生有利，不能扭扭捏捏；這樣的想法就是對男生和女生的刻板印象。男生可以很溫柔，可以穿粉紅色的衣服；女生則可以很勇敢，可以穿藍色的服裝。我覺得要努力去除刻板印象，尊重每個人的獨特性。

性平教育心得

303 黃儀萱

今天朝會輔導主任舉了三個例子，第一個是男生不能穿粉紅色的衣服嗎？第二個是女生一定要溫柔嗎？第三個問題是男生不能玩娃娃嗎？接著又讓我們看了一個影片，裡面的主角小葉因為個性像女生所以常被欺負，最後小葉因不斷的同儕霸凌而離開人世。看完這次的影片，我覺得大家要努力去除刻板印象，尊重每個人的選擇。

性平教育心得

303 李碩軒

今天朝會，輔導主任分享了一部認識憂鬱症的影片。憂鬱症是一種心理疾病，它會讓我們失去活力、睡不著、不想吃東西、有負面想法、甚麼都沒興趣，甚至有死亡的念頭發生。憂鬱症是由許多問題造成的，像是當我們生氣或是難過的時候。如果我們都把這些不好的情緒悶在心裡不說出口，長期下來就會產生憂鬱的狀況。我們應該長期保持好心情，不開心的事情記得適度宣洩，不要一直鑽牛角尖；事情總有解決的時候，柳暗花明又一村，當滿天烏雲散去，陽光依舊會照亮大地。

我最敬佩的人

408 吳宸緯

有一個人，高高的、瘦瘦的，有時候很兇的像一隻母老虎，有時候又像個溫柔的天使，當然，她也是一位高高在上的皇后，她就是我最敬佩的人—媽媽。

媽媽像廚師，每天早上都要比我們早起床，準備美味又營養的早餐，讓我的肚子每天早上都吃得飽飽的；媽媽像老師，每天下班除了煮晚餐，還要幫我和妹妹複習學校的功課，讓我們的期中、期末考不要死得太慘；媽媽像魔法師，總是可以把無聊的事物變得很有趣，讓我們的生活不那麼單調。

我的媽媽是一名護理師，常常要上夜班，但是她卻從來不說累，媽媽總是很有耐心的照顧著公司裡的小寶寶，還常常收到病人寫的感謝卡片，而且她還當選模範護理師，現在，媽媽已經是護理長了。

我的媽媽不僅是媽媽，她有著千變萬化的角色，每個角色都有不同的特性，而她都可以做得很好，是我最敬佩的人。

我最敬佩的人

408 柯佳欣

我最敬佩的人是貝多芬，因為他是一個偉大的音樂作曲家，我很喜歡他的一首樂曲，「登登登等，登登登等～」這段樂曲，我覺得很震撼也很洗腦；還有給愛麗絲，那也是很有名的垃圾車音樂，台灣的婆婆媽媽都知道呢！

貝多芬很小的時候，爸爸就教他彈琴，他七歲就能上台演出了，我覺得他很有天份，這麼小就可以彈的這麼好。我覺得貝多芬很辛苦，因為他的爸爸媽媽都愛喝酒，讓他很小的時候就要去工作賺錢養家。

後來貝多芬失去了聽覺，但是他並沒有放棄音樂，他還是繼續創作許多動人的樂曲，非常有名的歡樂頌，就是他失聰之後所做的樂曲，據說他演奏後，得到眾人的鼓掌，但貝多芬並未發現，雖然他失去了聽力，但他一樣是一位很厲害的音樂家。

我現在也正在學貝多芬的給愛麗絲這首曲子，我覺得曲調很好聽，但是彈奏技巧很難，我還要再花很多時間練習，才能彈得流暢，等到我練好了，一定要和大家分享。

我最敬佩的人

408 葉品樺

我最敬佩的人是日本東京奧運柔道銀牌得主-楊勇緯，2021年7月24日，首度打進奧運大賽，並與日本選手對戰多次，最終勇緯哥哥獲得銀牌，感動所有台灣人。

小學三年級開始學柔道，好勝又自律的個性，讓他變得越來越強，得獎無數。上了大學，他就到柔道的發源地-日本接受訓練，為了讓自己更強大，就很努力地學日語，所以他現在的日語可是很厲害的。

因為勇緯哥哥的[好勝心]太強，導致比賽常常失誤，為了解決這個問題，家人鼓勵哥哥楊俊霆，暫時卸下選手的身分，成為勇緯哥哥的[專屬陪練員]，幫他修正缺點，實現夢想!

就是勇緯哥哥的自律、堅持，還有家人的愛與陪伴，使他變得越來越強大，也祝福他在2025年奧運場上奪得[金牌]。

我最敬佩的人

408 詹凡萱

我最敬佩的人有一雙小小的眼睛、一頭稀疏的頭髮、下巴有些少許鬍渣，還有一個圓滾滾的肚子，他就是我最親愛的爸爸。

為什麼我會敬佩我的爸爸呢？因為他很會游泳，記得有一次我們去小琉球，爸爸在水裡游得好遠好遠，媽媽都追不上了，真是厲害呀！

有時候爸爸會帶我們去運動中心游泳，爸爸最會的招式是蛙式，有一次爸爸示範水母漂，我們還把他當球在水中推著玩呢！

每次看到爸爸在水裡來來回回的游，就像魚兒一樣在水裡自由自在的悠游，我也要跟爸爸一樣很會游泳，甚至超越爸爸，我相信自己一定可以做的到。

愛的外婆，謝謝您

502楊巧微

我最想感謝的人是我的外婆，她的工作是開美髮院，外婆每天克勤克儉的過生活。每次暑假我都會去外婆家，因為爸爸媽媽要工作，家裡又沒人，所以我只能去外婆家。

暑假的那段日子，早上外婆都會帶我去每天必逛的「菜市場」那裡是最常跟外婆一起去的地方，每次去都人擠人，但我還是很喜歡跟外婆一起去。有時候，我也會自己去離外婆家不遠的「書局」，每次去我都會找外婆哪個一、二百塊，那個書局不大也不小，但有著各式各樣的文具、玩具，每一樣都讓我很想買，但我不敢亂買，因為外婆認為那些東西是「垃圾」，因此我也常常有東西會被丟掉，而且讓人最生氣的是我每次問外婆時，她都會說：「我沒有啊!」，所以我常常會跟外婆大吵一架，但這些小事不足以影響我跟外婆多年的感情。

外婆有時也會煮泡麵給我吃，每次只要是外婆煮的我都會很開心，因為每次外婆煮都會加一大堆火鍋料跟一大堆菜，但每次都要取得媽媽的同意才行，因為媽媽都說那些東西是垃圾食品，說要吃一點有飲養的，才會長高。

外婆也會在每個月初五發零用錢，那是我一個月裡最期待的事情了，每一次都會發「五百塊」，每次只要一拿到前我就會使想我要拿這些錢來做什麼呢？但媽媽總是說要把錢存起來，所以我都只好乖乖地交出去。

這些都是我和外婆的種種回憶，外婆從我一出生就對我百般的照顧，雖然她像那些有錢人一樣有錢，我可以想買什麼就買什麼，但她會付出真心的照顧我，只要我一生病她就會帶我去看醫生，細心的照顧直到我痊癒了，她才敢休息。我跟外婆待在一起的時間比跟我媽媽待在一起的時間還長，所以我跟外婆的感情也越深，最後我想跟我的外婆說：「外婆謝謝您，我愛您。」

性別平等

50729 李丞璵

只有男生可以玩機器人嗎？只有女生可以玩洋娃娃嗎？

其實都不是，性別是平等的，男生可以玩洋娃娃，女生也可以玩機器人。不是說男生常常和女生一起玩就代表他喜歡她喔！因為如果女生願意，女生也可以和男生一起玩的；不是說女生一定要和女生，男生一定要和男生。

像我之前，老師叫我們兩兩一組，全班都找好了，只剩我和一個男生；雖然我並不想和他一組，不過也沒辦法。但不知道為什麼，有些人一直看我，是因為我和男生一組的原因嗎？我怎麼想都想不通，也覺得有點丟臉，因為只有一組是一男一女感覺有點不一樣。

這篇文章我想傳達的是，不要以為別人和不同性別一起玩時就覺得他怪怪的；大家都有自己的感受和思想，如果不想和她玩，她自己就會拒絕他了。

我最擅長的才藝

514 賴昱辰

每個人都有自己的興趣，而且都各不相同。有的喜歡跳舞，有的喜歡書法，有的喜歡畫畫，而我最喜歡也最擅長的是唱歌。

小時候，不知道為什麼，睡覺前我總是喜歡聽媽媽唱困仔困困睏…我才要睡，長大後每當看到電視上那些在唱歌的節目，我就聚精會神地盯著電視，聽著那些動聽的歌聲，我會一遍遍去聽，一遍遍的唱，直到學會為止，因此，我喜歡上了唱歌。

唱歌能使我身心舒暢，還能讓我心情變好，而且唱歌不僅可以練習咬字能力，透過歌聲也可以使人心情愉悅，唱歌不需要任何工具，只要你(妳)願意開口，隨時隨地都可以唱歌，是非常容易做的一件事。

我真的真的好喜歡唱歌，每天放學我跟鄰居同學一起走路回家，我們會邊走路邊唱歌，當然是在交通安全的情況下啦！洗澡、吹頭髮時我也會邊哼歌，幫媽媽做家事時我也愛唱歌…我想我愛唱歌應該是受到我的姐姐影響。我的姐姐很喜歡唱歌，平常在家寫完功課後，我們都會請媽媽幫忙撥放一首歌，讓我跟姐姐猜歌名，並且唱出來，一首又一首…姐姐很厲害，每次都早我幾秒先猜到，她會唱的歌也比我多…我真的好羨慕！不過我知道姐姐偶爾還是會讓我，她總是知道那幾首歌我會唱，沒有讓我輸的很難看，所以我喜歡跟姐姐玩猜歌名，也喜歡跟姐姐一起唱歌。

假日我們全家會一起出去玩，在車上我跟姐姐也會一路唱喜歡的歌，姐姐唱歌真的好好聽，她一直是我的榜樣，真希望我多學會幾首好聽的歌曲，跟姐姐一樣很會唱歌，甚至超越姐姐，雖然還沒有實現，但是我堅信：只要努力了，願望就一定能實現。



我的好朋友

514 郭恩綺

因為三、四年級的時光已經結束了，所以「緣份」讓我們相遇，我猜花、草、樹木應該也認為只要我們和平相處，一定會是全世界最快樂的班級。

某日在走廊上，我和她兩眼相對，我害羞的和她打了聲招呼，這一刻上天就安排好了一切，第二天，我主動約采好一起去福利社，從此刻起我便知道她將會是我的好朋友，所以「勇氣」讓我多了一位好玩伴，也因為她那明亮的大眼睛，和溫暖的聲音，讓我更想珍惜這位同學。

星期五的第六節下課，我和大家一起去玩的時候，我不小心看到了她那天真無邪的笑容，及可愛的臉頰，所以我決定邀請她和我一起玩耍，我也發現我和她興趣相同，漸漸的「興趣」又讓我多了位好玩伴，而且昱辰這個名字真是讓我刻苦銘心。

因為打掃的原因，讓我和這位女孩的故事開啟了第一個章結，打掃黑板時，我會幫她洗抹布和換水的工作，默默的我的心就有了位個子不高，但熱心助人的宇嫻，所以「默契」再讓我又多了位好朋友。

就是因為「勇氣」、「興趣」、和「默契」，讓我結交了許多熱心又溫暖的好朋友，這些好朋友將是我未來必不可少的力量來源的一大部份。

只有女生能玩洋娃娃嗎？

610 游東嶧

通常很多女生看到男生玩洋娃娃都會覺得很噁心，同樣的有很多男生看到女生在玩機器人會感覺很奇怪，但是每個人小時候看到的卡通都不同，所以玩的東西也跟著自己的喜好，我覺得男女性別平等，玩的玩具也會是男女生都可以玩的。

基本上玩具和顏色都不是說固定是哪一個性別的，如果真有性別不平等的話，就直接把地球分成女生國、男生國和三性國就好了啊！這樣就不會有排擠的問題，但是分成三個國家，大人們也無法結婚生子，就變成世上只有亞當和夏娃這兩個人類，這樣不是非常可悲嗎？等到幾年後他們兩死亡，人類就滅絕了。

有一次同約邀請我去他的生日會，大家都帶了各式各樣的玩具，在拆禮物時，那一位男同學拿到了洋娃娃非常開心，但其他人都取笑他，他就非常難過，因為他覺得性別應該要平等，不應該有性別的排斥，所以他跑回房間開始想可以改變大家的辦法。

我覺得男生也可以玩洋娃娃，因為知名的禮服設計師—吳季剛也是從小就在玩洋娃娃，還幫它們做新衣，在某次宴會上，他做的禮服被當時美國總統歐巴馬的夫人蜜雪兒·歐巴馬萬中選一的穿於身上參加就職典禮。

性別平等很重要，不要有差別上的待遇，因為大家都是人，一起和睦相處才是最重要的，因為地球上有很多不一樣的人，不只是男生收到洋娃娃或變成厲害的禮服設計師，其他事情也都一樣，希望大家都能做到真正的性別平等。

一句話的力量

610 顏秀芯

「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」在每個人的成長歷程中，必定遇過不少建議與批評，而其中是否有讓你聽了會心一笑的心靈雞湯，還是不堪入耳的言語攻擊？無論這些是正面還是負面，都已深深種在心中，也已產生磨滅不去的痕跡。試著猜想一下，如果這只是開個玩笑，但當事人已將這句話扎根在心中，若這句話不斷迴盪在他腦海中，從此便一蹶不振。

名歌劇杜蘭朵公主中，原本冷漠的公主，因為憎恨各國王子，因此舉辦招親大會想藉機誅殺各國皇室成員，但在王子的甜言蜜語與熱情下，杜蘭朵的心房被攻破，願意打開心扉，從此他個性與以前判若兩人。

常言道：「話多不如話少，話少不如話好。」這個道理媽媽雖然時常在我身旁耳提面命，不過今日我依然未能記住媽媽的諄諄教誨，在課堂上口不擇言。老師也藉機提醒大家要謹言慎行，務必注意自己的言行舉止。我會檢討自己的錯誤並加以改正，我也會記取教訓，下次絕不犯相同錯誤。

我們在說話時，定要經過大腦來判斷；這句話是該說還是不該說；是好還是壞；說出口是暖心又或是傷人。以避免說出口後，再來後悔莫及。

俗話說：「說者無心，聽者無意。」有可能你沒有這個意思，但在他人耳裡，已將這句話放大，造成傷疤；相對的一個迷失方向的人，只需要你的幾句安慰，就能將他拉回軌道，讓他的世界繼續運轉。一句話的力量不可測，不要讓你的無心之論造成遺憾，讓話語的力量往正面發展到最大吧！

我最擅長的才藝

615 林呈駿

回憶起照片中的我，我正在大力的運球，賣力的過人，照片中的運動，就是我最引以為傲的運動-籃球。

平日辛苦的鍛鍊，為的就是在比賽中展現自我。在一次六年級的比賽當天，因為膝蓋有點受傷，為了不影響比賽，特地穿了較緊的護膝。這張照片



片是我在比賽中搶球、運球、過人後最後上籃得分，一氣呵成的照片。最後比賽就在和隊友間默契合作中，贏得最後的勝利。

喜歡籃球的原因，除了場上的良性競爭，在比賽中，團隊合作、切磋商球技都是驅使我前進的動力，如果在籃球場上相遇，希望能來場君子之爭。

分享快樂-客家文化體驗之旅

615 林家妍

常為我們安排露營的爸媽，特地利用雙十連假，帶我們到新竹山區露營。露營地搭營、烹調和體驗大自然是基本的流程。不過今天爸媽還特地帶我們體驗客家文化。客家人在新竹有許多的聚落，我們找到可以體驗客家文化的老街，準備來一趟知性之旅。

除了品嚐客家美食、欣賞客家服飾與文化外，我印象最深刻的就是-擂茶。講解完後，大人先體驗小孩則在旁邊觀摩，輪到我的時候心情特別緊張，當我拿起木杵慢慢將鉢盆中的綠茶、五穀米、芝麻…等食材，慢慢磨成粉末時，再用熱水泡開後，就成了一杯好喝的客家擂茶，因為不同的比例所調配的口感也不一樣，大人都說我調製的比例最好喝，可以親手體驗的客家文化，也讓我印象更深刻。



校慶記趣

615 柯鎮棠

回想一年級時，正處於懵懵懂懂的我，在校慶的前幾天，被老師叫到身邊，跟我說：「你看起來挺強壯的，就由你來舉班旗吧！」

雖然我外表看起來很壯，但面對大大的班旗，對於當時的我來說，仍是相當巨大的。因此在預演時，隨著班旗的越拿越重，心裡也越來越生氣。本想跟老師要求換人時，媽媽卻勸導著，這樣的機會不是每個人都有，既然老師相信你，何不努力完成，畢竟對你也是一種榮譽。

的確，轉變一下心中的想法後，開始覺得自己的幸運，也非常投入多次的預演。校慶當天，高舉著屬於我們班的班旗，走過司令台那時的回憶是美好的，也感謝媽媽的鼓勵。不放棄，的確能讓人留下一個美好的校慶回憶。



分享快樂-驚奇的爆米花工廠

615 黃昱瑄

利用期末考完的半日，我們參觀了爆米花工廠。原以為爆米花不就是那樣嗎？結果超乎我的想像，工廠裡規劃了許多區域，從製作生產開始，到最後的產品輸出，看似簡單，不過卻處處充滿驚奇。



首先就是我手上的手環，這可是用爆米花加上珠珠而串成的。這是在工廠裡手工DIY的產品。從開始的選材料到最後依序串起來，就是造就我手上獨一無二的手鍊。不僅好看，而且自用、送禮兩相宜。

最後一站來到商品展示區，不看還好，一看真令人驚訝，除了一般奶油口味的爆米花，居然還有草莓、蜂蜜、抹茶…等口味。也有用爆米花做成的餅乾、冰淇淋、和珍珠奶茶，真的是顛覆我的想像。在驚奇之餘，也到了要回家的時刻，雖然只有短暫的半日遊，但已經讓我對爆米花有更深刻的了解。