





目錄

目錄.....	02
憂鬱來襲，全體注意/專輔教師林芸潔.....	03
手舞足蹈 漫遊巴西阿根廷/紀智耀老師.....	09
藝文天地.....	13
學生徵文.....	20

憂鬱來襲，全體注意！

文/專輔教師 林芸潔

嗨～各位小朋友還記得本學期在兒童朝會進行的宣導嗎？影片中我們探討了心情就像天氣，每個時刻可能有不同的狀態，然而當我們的心情像陰陰的下雨天，感覺到心情低落、憂鬱、沒有精神甚至影響到食慾時，還記得有哪些做法嗎？我們可以怎麼幫忙自己與他人呢？讓我們複習一下～幸福捕手五字訣：看、聽、轉、牽、走。

 <p>看</p> <p>觀察自己、觀察對方</p> <ul style="list-style-type: none">• 情緒起伏大• 食慾變化、睡眠差• 沒有精神不想動	<p>當觀察到自己或他人心情容易生氣、憂鬱、不自覺哭泣，或者沒有胃口、暴飲暴食或失眠等，甚至原本喜愛的事物失去興趣、不想出門等，這些都要特別留意關心唷！如果以上狀態持續兩個禮拜，也鼓勵大家到身心診所尋求協助唷！</p>
 <p>聽</p> <p>不帶評價、靜靜聆聽</p> <ul style="list-style-type: none">• 聽懂心聲、感同身受• 聽到不安的事情時，請立刻告訴導師或其他信任的老師	<p>當有人處於低潮狀態跟你訴苦、講心事、求助時，記得要耐心傾聽、簡短回應，不用過多的建議，讓對方感覺是安全、舒服的，例如：「這真是一個可怕/難過的經驗」、「我知</p>

	<p>道你很努力了，我們都有看到，你真的很棒」、「如果想要找人聊聊，你可以跟我說」等。</p>
 <p>轉 換個角度看世界</p> <ul style="list-style-type: none"> • 換位思考 • 立即能達成的自我照顧 <p>◎◎◎◎◎◎</p>	<p>換位思考不是與他人比較，而是我們可以換個角度看看自己，除了看見自己需要加強的地方也可以發掘與欣賞自己的優點，也可以做一件立即能自我照顧的事情，例如：起身走動、慢慢喝水、好好吃飯等。</p>
 <p>牽 牽起資源·尋求支持</p> <ul style="list-style-type: none"> • 找到信任的同學、朋友、家人、老師、藍天使.....等 <p>◎◎◎◎◎◎</p>	<p>我們可以尋求身邊的資源，例如：家人、同學、朋友、老師、藍天使等，另外也可以尋求社會的資源，例如：生命線 1995、張老師 1980 以及安心專線 1925 等。</p>
 <p>走 走出新的選擇與生活</p> <ul style="list-style-type: none"> • 揪團作伴，轉換心情 • 尋找紓壓放鬆的好方法 • 嘗試新方法開啟新生活 <p>◎◎◎◎◎◎</p>	<p>人際陪伴可以內心的支持感，下課時間可以一起聊天、遊戲和運動等，當然也可以自我陪伴，透過運動、跳舞、看書、唱歌和畫畫等，練習自我照顧也培養不同的興趣，</p>

	<p>累積成就感，最後，也可以調整目標、自我肯定、增加想法的彈性、允許休息等，練習用不同的行動來開啟新的生活型態。</p>
--	---

本次宣導結合了全校的活動，邀請大家一起關心身旁的人，「當身邊有人陷入低潮時，我們可以怎麼做呢？」感謝以下參與學生的投稿內容，而我們對他人關心的話語和行動，也可以運用在自己身上，讓我們一起練習關心自己和他人唷！

班級	姓名	內容
201	林巧恩	我會一直陪著你
201	汪哲立	沒關係你不是一個人我會一直陪著你
201	黃熙媛	你不要傷心，我可以一直陪你
201	謝若歆	沒關係你已經做得很棒了加油
204	蔡馥米	如果你不開心有很多人可以幫你
205	姜丞叡	你只要說發生了什麼事，我就可以解決問題
205	杜采恩	如果你要幫忙，你可以找我
205	李奐儀	沒關係我知道你已經很努力了你並不是一個人
205	劉芮妮	沒關係我知道你已經很努力了你並不是一個人
207	許瑀芹	沒關係你已經很努力了，下次再努力就好
207	田子珈	沒關係我會陪你一起玩的
207	曾昱睿	加油你很棒
209	李柏郡	你很努力了，你一定能辦到
209	李欣恩	當你傷心，我會一直陪著你
209	朱翔平	我會陪他
209	林靖澄	只要你很用心你一定可以辦到 沒關係，如果你很努力你一定可以做到
210	楊宇相	我知道你不是故意的
213	許安芸	我會陪伴著他
213	劉馨喬	我會幫助你

214	林佩萱	去找爸爸媽媽或朋友
214	曾詩喬	我們會幫你的
214	吳婕希	我希望可以陪他玩
214	林佩萱	去找媽媽或朋友
215	陳鵬宇	我很難過時我會哭一哭
215	張洛銘	我會一直陪伴你你並不是一個人
301	吳依玲	有時我也會發生這樣的問題，我來教你一種冷靜的方法
301	阮湘甯	沒關係我會一直在你身邊陪著你
301	陳奕安	我也有這樣的經驗，我可以陪你度過這個難關，我覺得你可以做到的加油！假如你不開心可以跟我講，或是跟認識的師長家長講，我們大家都會陪著你
302	林芷嫻	可以安慰他，還可以帶牠去公園玩
305	張韻晨	加油!我們可以向師長求助，希望你不要難過
306	許裘莉	如果你不開心我可以陪你玩，你也可以跟我聊心事
306	王昊恩	你發生什麼事我永遠都可以幫助你 如果你需要我，我可以幫助你
306	黃路恩	沒關係，我們一起努力，向前走加油
308	謝欣捷	我知道你的感受，你真的很努力，我會一直陪著你
308	陳尹晞	沒關係，我們一起重新站起來，一起努力一起加油
308	林妍臻	如果你不開心可以跟我聊天喔!說說你的心情
308	陳玥熹	你做的夠好了
308	游期期	加油!你一定可以做到加油!我們一起努力
311	李佳穎	沒關係，你已經很努力了，你一定可以做到
313	陳品聿	雖然你的成績很差，但我還是可以陪著你
401	吳雨庭	加油!你一定可以的
401	吳禹彤	沒關係，因我也有很難過的時候，如來找我，我會幫你的用你的勇氣來找我，祝你成功 加油，你一定可以的，如果你有心情來跟我說，也可以跟你的家長說和你信任的人說或是學校的師長
401	廖心銘	加油!你很棒，只要你有心事可以跟我說，我可以跟你玩，我們一起面對
402	林依柔	加油!你不是一個人有我陪著你!你需要我的時候就可以找到我，我永遠在你心裡，別難過了，你被欺負我也會幫助你，你發生什麼事情我也可以幫你別哭了!我一定會想辦法幫你的，不管發生什麼事都可以照信任的人幫忙，我想信一定會有人幫你的~你只要努力就不會有「不可能」三個字!!我相信你一定可以的

402	陳宥寧	有我陪著你
405	游琇晴	沒關係在這裡你可以發洩你的情緒，有我在
406	王仲芮	沒關係你已經做得很好了，休息一下
412	張靜云	沒關係!你還有我啊!有什麼心事都能告訴我我們一起解決吧!加油加油你可以的希望你天天開心
412	薛雯予	你有什麼心事嗎
414	蔡亞妍	你可以告訴我發生什麼事?我們一起解決問題調整心情沒問題的
415	覺胤原	因為你不是一個人，因為有我
501	林仲濠	我們同甘共苦一起面對將來，一定可以的加油
501	王薇毓	當你陷入自卑時，當你墜入黑暗時，你可能會覺得為什麼會這樣?之類的話語出現在你的腦中。我不會相信只要……就會的句子，有時你會想，我只要努力就會成功，然後事實卻不會如此，有時你明明很努力了，但總是的不到別人的認可，所以，我們要以現實的角度去看世界，不管你是什麼年紀或什麼年級，當你到了有夢想的年紀，我只說撐過去，爬過去，想過去，你想做什麼就去做，因為你有老師，同學還有我們
505	李翔臻	當你傷心時我會陪在你身邊
505	張庭瑜	我會一直在你身邊陪伴，有什麼事情大家一起解決
505	陳品安	就算你遇到困難還有我呀!我們都可以幫忙你唷!只要願意講我一定可以幫到你的
507	張秉騰	我會在這裡陪你，不要傷心你不是一個人
509	呂冠縉	當你身邊有人陷入低潮時沒關係，你說出你的話我在聽
509	陳韻如	我們都看到你很努力了，並且你不是一個人，如果你遇到困難你可以來找我，我們一起面對一起解決!就像如果沒有嚴冬，春天就不會那麼宜，如果不曾嘗過痛苦遭遇困難生命就不會綻放令人鮮豔的花朵，所以我們要樂觀面對挫折，創造多采多姿的人生。
509	徐宇頡	我知道你已經很努力了，我會陪著你的，你慢慢來，不急，你也可以跟老師、同學、爸爸、媽媽當然你也可以和我一起說話!加油
509	徐宇頡	我知道你很努力了' 加油
509	謝淮芸	你可以跟我講詳細的事情，也許我做得得到，我就能幫你解決
509	陳泳瀧	我會在這裡陪你打球
509	王岑卉	有發生什麼事都可以告訴我
509	李辛黛	玫瑰是紅的，紫羅蘭是藍的。你的努力，我們都能看見
509	張考永	我們都可以看見你正在試著可能的努力

509	石耀綸	你有什麼心事可以跟我說或是可以跟老師說
509	陳品睿	你很棒我已經知道你很努力了，我們都看得到，你很棒繼續加油
509	陳園霖	安慰他
509	陳聖勳	不要躲了有我們在
509	吳啟瑞	沒關係!你可以難過
509	鐘云璟	我會在這裡陪你，你可以告訴我發生什麼事
509	翁婕恩	當你需要幫忙都可以找我
509	連苡安	你很棒了不要難過
509	蕭凱任	你已經很棒了，我們都有看到加油
509	曾琨滄	沒關係我們可以去找老師和同學解決問題
601	張若潔	如果你難過可以來找我我會一直陪著你讓你開心，你可以試著調整自己的情緒，做自己喜歡的事情，如果你有困難一定要來找我
610	陳芝綺	如果我身邊的人陷入低潮時我會先安靜的聆聽之後再給予出適當的答案如果還是不開心的話可以多跟她一起玩一起做些開心的事情
610	王煒晶	只要你願意我會一直陪你，你呀!別否定自己，你特別好，特別值得，一定會有人用攢了很久的溫柔來溫暖你



手舞足蹈 漫遊巴西阿根廷

社區組長/紀智耀

Olá!(你好)

走一趟國際文教中心，一起來

「手舞足蹈 漫遊巴西阿根廷」！

你知道從台灣飛到巴西需要幾個小時嗎？
你知道台灣到巴西的距離有多少公里嗎？
巴西，是一個什麼樣的國家呢？這個國家有什麼特別的嗎？

讓我們一起乘坐「忠義國小國際文教中心」這架飛機，從北半球的台灣出發，跨越赤道來到南半球的巴西，一起探索繽紛熱情的森巴國度——「巴西」！



當你走進國際文教中心的時候，你看到第一個場景就是「2022 卡達世界盃」的布置，綠色的草地，白色的球框，巴西著名球星-內馬爾的海報，世界知名球場模型展示……等等。坐在草皮上的學生欣賞著「內馬爾」在足球場上的英姿，號稱足下功夫世界第一的他，踩著森巴魔幻式的運球步伐，快速突破防守人群，傳球然後射門得分！



小朋友，你對亞馬遜河的第一個印象是什麼呢？



沒錯，就是「食人魚」！

文教中心另一個展區就是以「生態瓶」和亞馬遜河雨林為主的視聽區，這兩區都是以「世界之肺」亞馬遜河雨林為概念的展區，模擬熱帶雨林的綠色，藍色布料的亞馬遜河，食人魚徜徉其中，還有大嘴鳥、猴子、鱷魚……等雨林著名生物裝飾在叢林上，各位來文教中心體驗的家長和孩子們，你們知道「亞馬遜河有著名的十大可怕生物嗎？」歡迎來文教中心找答案！



文教中心另外的一個大展區，呈現的布置是這次主題展的二個國家「巴西和阿根廷」，大掛圖和兩國的各种文物，當然首

要推薦的就是巴西的「新世界七大奇景之一的救世基督像」和阿根廷的「瑪黛茶器具」，代表其國家形象，也體現這二個國家在世界旅客心目中的印象。

總高 38 公尺的救世基督像，站立在里約熱內盧國家森林公園中高 710 公尺的駝背山頂上，俯瞰著里約熱內盧港口美景，雙手開展像是擁抱來自世界各地慕名而來的旅客，好像說：

「Olá!(歐啦), Bem vindo ao Brasil(歡迎來到巴西)……」

喝過瑪黛茶嗎？

品嚐一口獨特的瑪黛茶，口味和我們台灣的茶味截然不同，而且瑪黛茶在阿根廷有其獨特的引用禮節和方式，其中「瑪黛茶吸管」就像是在長長的吸管尾端加上

一個過濾器。喝在瑪黛查，想像世界球王梅西，或許也在世界的另一個盡頭用特殊的「瑪黛茶吸管」享受著呢？



文教中心中央展區是親子體驗區，來到這裡的人，不管是大人還是小孩都可以享受一場聽覺和視覺，以及味覺的饗宴，在文教志工的導覽下，你可以領略巴西這個國家的風俗民情，以及體驗巴西庶民美食「油炸餅」和「生態瓶」。



咬一口「油炸餅」就是滿口爆汁和香味，豬肉餡的美味搭配洋蔥香菜，爆發一種獨特的味蕾衝擊；「生態瓶」的構想來自遙遠的19世紀，倫敦醫生沃德發明的「華德箱」，改變了世界農業的生態。藉由「生態瓶」的製作和原理，讓親子沉浸在亞馬遜雨林的環境中，一起動手創造屬於自己的生態小世界。



■ 從體驗中看見團隊精神和親子互動

忠義文教中心所服務的對象不只是忠義國小的親師生，還有來自新北市其他學校的親師生，尤其在寒暑假的育樂營更是大家搶破頭，更有許多蘆洲區鄰近的國小家長慕名而來，想要來忠義文教中心一探究竟！



志工仔細講解著「巴西油炸餅」製作的細節，改良過的油炸餅餅皮用台灣的水餃皮代替，「豬肉餡料一匙，再加上乳酪絲喔……」、「食指沾水在水餃皮的邊緣畫半圈……」、「慢火細煎到兩面金黃就可以起鍋囉！」志工耐心的指導，孩子也認真地學習，從課堂中可以發現許多沒有做過家事的孩子，一直在發問，旁邊熟練的同學也會從旁指導，不管是女幫男，抑或者是男幫女，團體間的互動與協助顯現其中，尤其在油炸餅的最後一個環節—使用油鍋，你會看見有些男孩子會特別表現他的男人味，或許不太會使用，但是不能漏氣！



「包餃子」對大人來說或許是駕輕就熟的一件事，但對多數孩子卻感覺生疏，親子營時，媽媽會提醒孩子注意小細節，諸如：餡料不要太多、要一面拉著面皮一面裝餡料、下油鍋的時候動作要小……耳提面命、叮嚀再三，以往在家庭裡不曾出現的家事互動，文教中心給了難得的機會，看著他們品嚐剛出爐的油炸餅，一口一口咬著，餡料燙著嘴還忍不住直說：「好好吃喔！媽媽，我們回家可以再做一次嗎？」、「爸爸，你學起來了沒有？回家教媽媽做一遍。」

來到文教中心體驗的大人小孩，不管是聽導覽或者手作體驗，總是展現專注的神情和微笑的表情，對足球明星的崇拜眼神、看到亞馬遜河生物而驚奇瞪大的眼睛，以及製作生態瓶時，手忙腳亂地填土、噴水和種植小植物，最後微笑滿足地看著自己的成品，這些正是規劃文教主題展的目的，如同巴西基督像展開雙手：「Olá!(歐啦)，Bem vindo ao Centro Cultural e Educacional Internacional. (歡迎來到國際文教中心)」



藝文
天地

309
蔡宥宏



309
陳渝淳

309
沈子好



藝文
天地



309
江芄諭

309
謝長訖



309
簡昌煜

藝文
天地

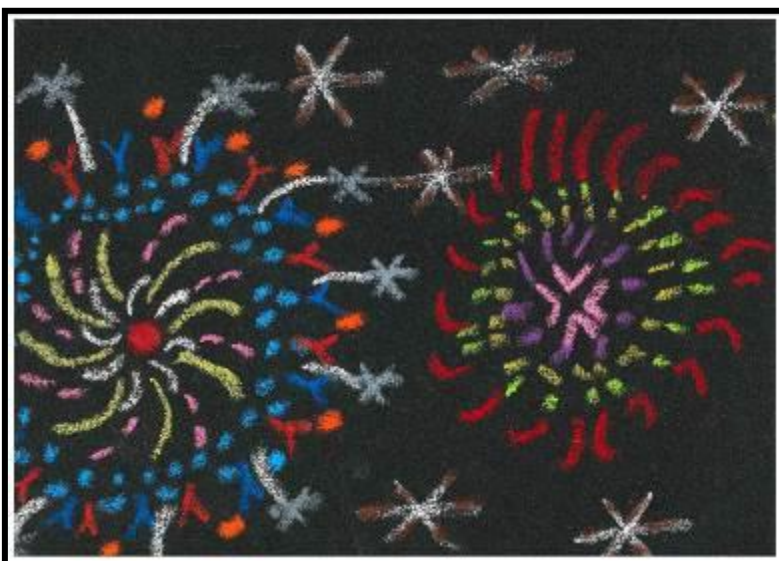


309
鄭暉潔

309
廖雪蓉



309
廖雪蓉





309
林昕鈺

309
高千晴



309
陳宥亭

藝文
天地



309
陳仲緯



309
陳詩昀



309
姚奕鐸

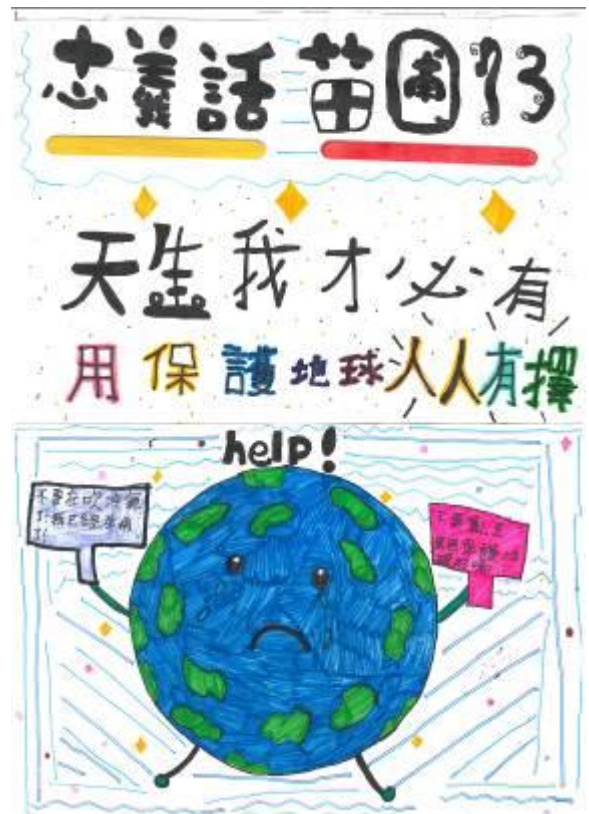
藝文
天地



505
張庭瑜



507
謝忻頤、方梓涵



507
謝忻頤、方梓涵

學生徵文

我們這一班 204 賴奕全

我們這一班真可愛，可說是臥虎藏龍。有的會拉大提琴，有人會敲鐵琴，有人會彈鋼琴，有的會扯鈴，有的說相聲；也有人會魔術方塊和跳舞。大家真是多才多藝，讓我大開眼界。

我們的導師是位認真負責的好老師，上國語課時會玩成語猜謎，還會教導我們做人處事的道理。數學課時也會教導我們課本以外的知識，令我獲益良多。健康操比賽前一週，全班努力的練習，讓每一個口令、動作都整齊劃一。大家在比賽當天使出渾身解數，最後獲得全學年冠軍，全班師生手舞足蹈，開心極了。

很開心在班上結交了很多好朋友，讓我每天都很期待上學；除了可以學到新知識，也可以跑跑跳跳，真的是好開心。

我的校慶 309 陳渝淳

今天是一個重大的日子，你們知道是為什麼嗎？因為今天是忠義國小校慶。校慶當天有園遊會和班上的跳蚤市場活動。

我們班上義賣的商品琳琅滿目，有文具類、書籍類…還有很多日常用品，都是我們班上同學精心挑選的！我們為了這次的活動，付出了許多心力及誠意，希望今天班上的攤位能人潮滿滿。

經過了一場激烈的叫賣後，我去吃了棉花糖，旁邊的攤位也在賣很多香噴噴的食物。我接著又去了三年級的跳蚤市場，裡面賣了各式各樣的雜貨。看著大家興高采烈地挑選自己喜歡的商品帶回家，大家臉上都洋溢著開心的笑容。

這次的校慶是一件有趣的體驗，我學習到了如何義賣商品及和客人溝通的技巧，希望下一次校慶，我們全班都能比這一次更成功。不知道明年運動會的主題會是什麼呢？

我的家人 309 周芃家

我的家裡有七個人，爸爸、媽媽、妹妹、弟弟、阿公、奶奶和我，是一個幸福的家庭。

媽媽每天要做的家事很多也很繁雜，是很厲害的高手；爸爸媽媽輪流清理地板；他們一起照顧家中的每個人，每天載我們上學，所以他們每天都很忙碌。爸爸長得很高，可以拿很高的東西。有一次我不小心把玩具丟到最高的箱子上，爸爸走過來幫我拿，箱子一直搖來搖去，碰的一聲倒了下來，全家人都嚇壞了，我趕緊關心爸爸有沒有受傷。

有一天中午，廚房突然砰的一聲，弟弟大叫：「是什麼東西？」，然後趕緊跑到我的房間。因為爸爸媽媽都不在家，所以我只好安慰弟弟，讓他放心。

家人在我的心中是全世界最好的家人，我永遠愛他們。

我的家人 309 林昕鈺

我家共有三個人，分別是爸爸、媽媽和我，是一個快樂開朗的家庭。

我的媽媽是一位職業婦女，負責上班和照顧小孩；她總是面帶微笑非常親切，她最喜歡看韓劇裡的帥哥。我的爸爸是一位幽默又高大的人，他強壯、愛看電視而且喜歡吃蒜頭。

我則是家裡最喜歡畫畫的人，我有一頭長髮，身高不高還喜歡玩遊樂器材。我愛吃的水果有芒果、葡萄、草莓、蘋果、香蕉…等。最喜歡的書籍是一本叫做「小妖怪」的書。

我的外婆讓我想到她常說的一句話是「飯煮好了，快來吃飯！」我每天都期待這句話，因為她的廚藝非常好。而且外婆還會跳很厲害的舞蹈，而且跳得非常好。

我的家庭給我非常多的愛，也給我一個幸福的家庭，我很喜歡我的家人。

當我生氣時 309 陳渝淳

當我生氣時，就像一隻火冒三丈的獅子，想吃掉討厭的人。

當我生氣時，就會大吼大叫、丟枕頭、踢地板、皺眉毛，對身邊的人大吼：「都是你的錯，害我被罵！」對方若是不同意，我就會更生氣。

當我生氣時，我的心情會變得很差。有一次我跟弟弟同組玩電動，後來我們輸了，我就怪弟弟，還跟他大打出手。最後是爸爸跑來阻止，告訴我們先深呼吸，冷靜下來後再處理事情的經過。

當我生氣時，可能會傷害到自己和別人，這樣我的人緣會變不好。我覺得生氣這個情緒是不好的，我希望自己可以少用生氣這種情緒來面對問題，改進方法時先深呼吸、不要隨便發脾氣，希望可以改掉生氣這個大魔王。

當我開心時 309 姚奕錯

當我開心時，我就像一隻大蝴蝶，在美麗的花園裡飛舞；也像一直在寵物公園裡的小狗，和同伴快樂地在草地追逐奔跑。開心時的我，臉像一朵盛開的向日葵；面向陽光，散發著光芒。

什麼是開心的心情？我想應該就是長久的心願被實現的那一刻吧！我一直期待能夠養魚，但不管怎麼拜託爸媽，他們總是毫不猶豫地拒絕。直到有一天，自然課上到動物課程，老師說大家可以帶自己的寵物來學校，媽媽因此帶我到水族館讓我親自挑了四條魚，讓我可以觀察。願望成真的我，臉上堆滿笑容，音量也不自覺大了起來；直到媽媽提醒我不要嚇到小魚，我才強忍住興奮的心情，小心翼翼的帶著牠們回家。

回到家後，我再也無法隱藏自己的快樂，忍不住大聲唱起歌來，我的嘴角上揚，笑到嘴巴都酸了。有了寵物，我真的好快樂啊！

當我開心的時候，希望我雀躍的心情像花一樣散發出來，傳遞給我身邊的每個人，讓大家一同分享快樂的喜悅。

當我開心時 309 高千晴

當我開心時，我就像一隻開心的小鳥，自由自在的在天空中飛來飛去。

當我開心時，我會抱著姐姐，我也會開心擁抱媽媽；而且媽媽要我做的事，我都會立刻完成。因為我的心情愉快，做每件事都不累，我想媽媽一定會誇獎我，姊姊也會覺得我很棒。只要帶著開心的心情，每件事都會很快完成。

當我開心時，我覺得我很開心，別人也會很開心；我會露出開心的笑容，別人也會對我露出開心的微笑，開心可以讓我朋友變多。

我的拳擊夢 602 郭承曄

我的夢想是成為拳擊界的頂尖人物，有一天放學，無意中看到一家拳擊館的廣告，寫著「恭喜利育哲，獲得全中運第一名」，回家後，我和爸爸說想學拳擊，爸爸答應我，於是在假日的時候，就去試上課程，決定了之後，星期三我都會固定去練習。

剛開始練習時，教練會先教導拳擊的腳步、站姿……等，許多人會以為拳擊只要力量強就好，其實腳步也是很重要的，拳擊也很講求技巧，哪邊要轉腰、用力，都是一門學問，在不斷的練習中，我的技巧越來越精熟，在這樣的情況下，學的技巧更加的有難度了，挫折也更多，雖然挫折變多，但從中探索，發覺新的技術、技巧，也讓我對拳擊更加充滿熱情和喜愛。

經過不斷的練習，我決定踏出圓夢的第一步 - 參加比賽，第一次比賽雖然有點緊張，但一開始並沒有遇上難關，成功到達冠軍賽，對手是國中生他長得比我高大，這是我第一次沒有勝利的把握，因為我的全力以赴，所以得到了好成績。

夢想，只要用心追求，就沒有達不到的事情，努力、認真練習，可以幫助你更快的達到目的，我也希望經過這番努力，我能成為拳擊界的頂尖人物。

我們的小祕密 603 陳奕涵

我四年級時，班上的人都很喜歡講別人的八卦，像是誰喜歡誰……之類的，當然，我跟我朋友也不例外，下課時我們總是會聚在一起聊同學的八卦。

有一天，班上的一位女同學跟我們說她喜歡某同學，還叫我們一定要保守祕密，我和我朋友馬上就答應，並且跟那位女同學做約定，希望她相信我們兩人會守口如瓶。

在這之後，常常會有人告訴我：「你知道那位女同學喜歡某同學嗎？」真是令我大吃一驚！大家好像都知道了這個祕密似的，我都沒有說出去，但為什麼大家都知道了？