



發行單位：新北市泰山區義學國民小學
 發行人：張照璧
 文字編輯：蔡清寬 楊閔凱 林勇輝 洪嘉蓮
 秦雅珮 郭建良 趙素敏 蔡昀庭
 電話：(02)2297-2048分機500
 地址：243新北市泰山區民生路30號
 網址：www.yse.ntpc.edu.tw
 協助發行：義學國小家長會

【本期主題】

走出低落

勇敢的面對陽光 陰影就在你背後



生命的新契機

食米學園

◎學務主任 楊閔凱

從產地到餐桌，從生活中著手，實踐課程，充實教材，營造在地飲食的觀念，讓孩子感恩惜福，尊重生命，學務處行政團隊策畫了系列活動課程，「讓孩子愛上食農」→「讓食農服務學習」→「讓食農翻轉教育」→「讓孩子自我實現」，以食農教育為本，同時加入行政院農委會農糧署(以下簡稱：農糧署)食米學園行列，帶領孩子一起進行水稻栽培、米食營養宣導、宜蘭菇菇茶米館參訪、米製食品體驗課程、米食成果展暨闖關活動、攝影及作文藝文競賽等活動課程。

學校地理位置早期是水稻田，也是泰山地區的

穀倉，因貴仔坑溪(中港大排)未能整治，常有工廠排放汙水，造成水源嚴重汙染，影響人們的健康。因此師生開始重視環境教育議題，研擬水與稻的關係，營造永續溫馨的校園。

識米、育米、食米，認識米食的生命藝術，在系列活動中獲得農糧署經費補助，並與泰山區農會、新莊社大家政班策略聯盟，邀請本校家長會與志工隊共同參與，舉辦5場米食營養宣導、8場米食烹飪米製食品體驗課程，例如米漢堡、驢打滾、腸粉、珍珠丸、米饅頭等。孩子們在頂樓體驗水稻栽培管理的樂趣，透過雨水回收灌溉，同時讓頂樓教

室降溫減少陽光直射，收一舉數得之成效。

在米製食品體驗過程中，最令人感動的是，有個孩子說：透過活動，學習和家人一起動手製作小點心，讓我感覺和爸媽的距離更加貼近，家人間的感情也更加升溫。

「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」食農教育帶孩子領略食米之美、食安之美，同時讓孩子發現食農之美。系列活動同時受農糧署肯定，獲頒105年度「食米養成教育推廣計畫-推動食米學園」績優，食米學園不只是服務學習，亦結合環保知識，更創造生命的契機。



我的孩子怎麼了

——辨識自傷成因及因應

◎學校社工師 廖一珊

學校社工師的工作時常面臨的是最棘手且危機性高的案件，然而跟孩子密切相處的除了家長，當然就是校園裡的教師們。若是在出現徵兆時就可以掌握時機介入，提升覺察孩子警告訊號的敏銳度，那麼將可避免或降低嚴重自我傷害行為的發生。

在東方社會中，「死亡」常常是禁忌的話題，讓學生理解自己與他人生命的意義，進而知道每個生命的存在都是具有價值的，是必要的。剛好自己是一個懷孕中的媽媽，在與個案互動的過程中，曾有在校園外呼風喚雨的「大哥大」，與我有這樣的對話，「社工老師，懷孕肚子這麼大，會不會很辛苦？」「當然會呀，看看我挺著肚子，走一小段路，就累得氣喘吁吁，一個寶寶的孕育這麼辛苦，看你們還敢不敢不珍惜自己。夜衝被警察追，喬事情等於打架，是不是讓自己身陷危險之中。這些都是自我傷害，讓愛你們的人難過的做法耶」「是嘍，就是沒想過後果麻，誰知道當媽媽這麼辛苦，我們又沒遇過，而且我們追求的是一種快感…」長大了的我們，似乎忘記當時做學生的情懷，大人們因為遺忘而無法同理孩子，總覺得孩子就是孩子，沒那麼嚴重，使得與孩子心的距離越來越遠。現代的孩子們在面對課業壓力、人際關係、個人議題、家庭生活等困擾時，往往不曉得如何正確的處理，甚至更進一步做出自我傷害的行為。因此要讓我們的寶貝理解如何向他人求助，而非選擇不負責任逃避的方式來面對壓力。

一般來說，自我傷害(自殺)可以有以下的警告訊號，提供師長留意：

一、語言上的線索

表現想死的念頭，可能直接以話語表現出來，也可能在書寫的文章、聯絡簿中表現出來。

二、行為上的線索

1. 突然的，明顯的行為改變。
2. 出現相關的學習與行為問題。
3. 放棄個人擁有的財產或珍愛的物品。

三、環境上的線索

1. 重要人際關係的結束。
2. 家庭發生大變動，如雙親離婚、搬家等。
3. 顯示出對環境的不良適應，並因而失去信心。

四、併發性的線索

1. 從社交團體中退縮下來。
2. 顯現出憂鬱的徵兆。
3. 顯現出不滿的情緒。
4. 睡眠、飲食習慣變得紊亂，失眠，顯得疲倦，身體不適。

(參考自教育部編印之校園自我傷害防治手冊)

在過往服務的個案中，曾有因為嚴重情緒困擾，深受幻聽干擾難以入眠，白天精神不濟，多次自傷的行為影響校園生活適應，甚至在上課中因為幻聽症狀發作，而獨自跑到學校的頂樓，後來據孩子的說法是為了要逃離聲音才這樣做，幸好輔導處老師及時發現，阻止一場可能發生的危機。而社工師接獲三級輔導轉介，審慎評估後，通常使用危機干預策略，密集的把工作焦點設置在一個短的時間內，協助個案回復到危機前的功能狀態。例如跟個案建立契約，做出不再傷害自己的承諾、教導以非自傷的方式解決問題，學校及家庭環境層面重新穩定及建立同儕、校園、家屬的支持網絡。

容許我誤用「鷹架理論」(Wood, Bruner & Ross, 1976) 在與家庭工作的過程中，我發現父母是需

要這種社會支持，藉由社工師的引導及示範，漸漸地找到與孩子合適的情感連結及相處方式，猶如蓋房子時鷹架的作用一樣，當家長的親職功能漸漸地長出來後，協助者逐漸退位，將責任還歸於家長，如同房子蓋好後，要把鷹架逐漸移開，很多的父母親都是在成為父母後才學習當爸爸媽媽的，我們做父母的也有很多自身未解待處理的人生議題。在面對孩子可能有自我傷害的行為或警訊時，作為師長的我們，要隨時調整自己的態度，接納孩子，充分與孩子進行對話，相信說話本身就是一種力量，提供合適支持，讓孩子真正感受到我們的關心。

真的累了或不知所措時尋求專業的援助，告訴其他家人，學校導師，輔導處老師等，寧可做好萬全的因應，也不要造成遺憾。自我傷害防治工作，從家庭、學校、社區鄰里、社政系統、司法警政及醫療等資源，都是不可或缺的環節，有效進行串聯與整合，除了可以預防自我傷害的發生，也期待亡羊補牢，在事件發生之初便能降低傷害的影響威力。

幫助孩子在成長過程中面對自我在系統中的角色定位，發展面對情緒壓力的調節能力，也為自己的每一個所作所為負責任，為了能夠在未來獨立地照顧自己，這些都是在預防工作中的必要準備。

重點摘要：

1. 提升覺察孩子警告訊號的敏銳度，避免或降低嚴重自我傷害行為的發生。
2. 不要避而不談「死亡」話題，讓孩子理解自己與他人生命的意義。
3. 要隨時調整自己的態度，接納孩子，同理孩子。
4. 充分與孩子對話，因為說話本身就是一種力量。

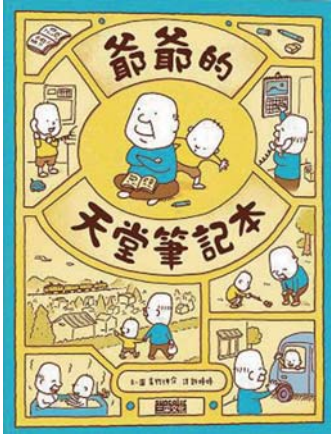
自殺防治諮詢安心專線：0800-788995

生命線協談專線：1995

張老師專線：1980

參考資料：

1. 教育部編印之校園自我傷害防治手冊。
2. 台灣自殺防治學會自殺防治中心網站。



再見，再也不見

好書推薦「爺爺的天堂筆記本」

◎兼任輔導教師 李蕙蕙

人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，生離死別更是人生旅程中必然的經歷輪迴。道別本就令人傷感，而死亡的議題又常因傳統觀念的忌諱，多被隱而不談；因此，該如何好好的道出這最後一聲「再見」，就成了我們欲言又止的滿腹苦澀。

視而不見、充耳不聞、避而不談不代表事件就不存在，逃避只會讓我們在當下遇到衝擊時，顯得更加驚慌無助。但過度正式的看法，又容易讓我們在與孩子討論生命議題時，籠罩在一股嚴肅的黑色氛圍下，反倒讓孩子尚未接觸就已心生卻步。

由日本的繪本大師吉竹伸介 (Yoshitake Shinsuke) 創作、三采文化出版社發行的《爺爺的天堂筆記本》就是一本顛覆傳統世俗對死亡所抱有的恐懼印象，轉而以詼諧幽默的方式，帶領著讀者一同去探討關於「死亡議題」的繪本。

書中除了有簡單俐落的圖畫文字外，更引人入勝的是源源不絕的創意發想。整本書從爺爺在生前留下的「天堂筆記本」，帶出天堂這個想像的世界，筆記本內的每個想像都能深深觸動孩子們大腦裡的創意開關。爺爺想像中的天堂，根本就是個遊樂園與度假村的結合；而本子中所記錄的一切，彷彿就像是一趟精心規劃的天堂之旅。隨著爺爺筆記本的文字一同遊歷天堂，讓翻閱筆記本的孫子不禁心生嚮往，開始思考自己以後的「天堂筆記本」該如何撰寫。

當我們與孩子共同閱讀到這裡時，孩子應該已被書中許多無厘頭的情節逗得哈哈大笑，以往對「死亡」的黑暗冰冷印象或許也跟著一掃而空。此時，書中的筆鋒一轉，孫子原本也開始著手撰寫自己的天堂筆記本，寫著寫著，突然心有所感、若有

所思：「爺爺是以怎樣的心情寫下這本筆記本的呢？」一瞬間，他領悟到了爺爺筆記本想傳達的心情：「與其去規劃死後如何上天堂，更應該好好珍惜現在，活在當下。」爺爺的筆記本就是想告訴他這個道理：「我在天堂很開心，你們不必再為我哭泣傷心了。」孫子輕輕的把筆記本闔上，對於爺爺死去後一直縈繞心頭、散之不去的失落感，也漸漸昇華成「爺爺一定在什麼地方守護著我，將來在天堂一定能夠再相見」的安心感。

因為未知，所以死亡常令人戒慎恐懼；因為失去，所以告別常令人肝腸寸斷。數年前，當我的奶奶過世時，我也久久無法釋懷。當看著一如往常的街景、照著一如往常的步調、過著一如往常的生活，全世界似乎並沒有因為少了一個人而有什麼改變，但我的世界卻因為少了這一個人而全部都走樣了。在追思的法會儀式中，每一分每一秒我都在緬懷與奶奶曾經共度的美好時光；淚水不斷地滴落，它一點一滴的在帶走我們共同經歷過的生活片段。

人的形體是會消失的，記憶也會不斷損耗，但是我知道，自己曾經從他人身上所感知及接收到的溫暖，那是刻骨銘心、常伴左右的。陪著我大步向前、守護著我成長茁壯、給予我堅定的力量，正是離世者所遺留下來，最後的關愛。

讓我們懷抱著這樣的心情，對離世者，也對自己心裡的感觉，好好的說一聲：「再見，再也見不到的你。」



小團體——心情急轉彎

本學期中年級小團體課程，活動內容包括繪畫、手作、桌遊、信任遊戲、團體討論等，期待學生透過活潑有趣的活動，在團體中感受與成員間相處的快樂，以及認識自己不同的情緒，增進人際互動的正向技巧，成為人見人愛的EQ小高手唷！



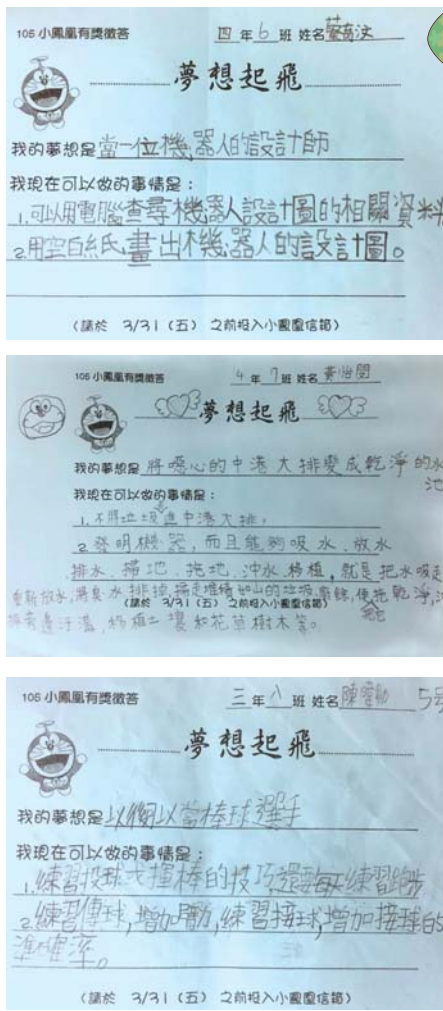
小團體——黏土派對

本學期輔導室為低年級小朋友開設黏土派對團體課程，陪伴孩子利用黏土創作發揮想像力並將心中的想法表達出來，小朋友在黏土派對玩得開心，同時也對自己在團體



中所創作的作品很滿意呢！

學生輔導講座——夢想起飛



家事小達人、FUN鬆玩桌遊

放學後的時間你在做什麼呢？輔導室本學期在課後舉辦「家事小達人」、「FUN鬆玩桌遊」課程，我們一起練習如何使用電鍋煮出美味的料理，例如番茄燉飯、什錦粥、西打滷肉飯等，當然完食後的鍋碗瓢盆清潔及整理也都難不倒我們呢！

另外我們也有多款桌遊等你來挑戰，像是超級犀牛、德國拉密、誰是牛頭王...等，想要和同學一起動動腦，練習如何與他人有良好的合作及溝通技巧，以及培養邏輯推理思考能力，都歡迎有興趣的同學報名參加哦！

輔導室期待透過這樣的課程讓孩子學習到良好的生活自理能力以及提供孩子正向人際互動的經驗，陪伴孩子健康快樂的成長。



三角游擊戰



超級犀牛



諾亞方舟



料理前置作業



享用美味成果



料理前置作業

美好關係、讓愛流動 幸福甜甜圈家長成長課程

這一年本校在新北市家庭教育中心與光實文教基金會的補助下辦理了三場家長成長的課程，從上學期的「美好關係：故事繪本及助人工作」到這學期的「讓愛流動：情緒管理的EQ美學」、「幸福甜甜圈：有愛無礙GO GO GO」。學員均在課程中體認親子溝通有愛無礙、教養態度大不相同、同儕人際友伴同行，進而當失落來臨時能夠穿越情緒河體認到生命中的美麗與哀愁，最後知己知彼成為情緒的主人。



讓愛流動上課情形



美好關係成果展



幸福甜甜圈上課情形



導師熱情與家長互動



志工協助布置舞林大會場地



志工協助聖誕節活動



志工人文生態教育研習

家長日



重要事項宣導

孝親感恩與樂齡祖孫動健康

本市「新北動健康」政策業於105年8月19日由市長正式宣布啓航，希望減少長輩失能臥床的時間，增加健康壽命。而本校在這學期透過義仁社區關懷據點的老年人與學生一起練習護力保本健康操，也與樂齡班的長者一起互動。

童帶動家中祖父母及長輩，以祖孫共同參與的方式，喚醒學童及家長對長輩健康的關心，並養成規律運動，同時增進家人的健康。

在5/13(六)的孝親感恩活動中，除了孩子對長輩的愛勇敢說出來與祖孫親子一起閱讀互動玩桌遊外，更再次宣導動健康的重要性，希望藉由學



校長與樂齡班學生一起動健康



樂齡祖孫動一動

孝親感恩



孝親感恩大家一起來



親職讀書會學員合照

寶貝我想對你說

◎親愛的家長，當您閱讀本期主題「走出低落」之後，請您寫下一段鼓勵或肯定寶貝的話。

生命教育—特教宣導

這學期一、三、五年級所進行的「特教宣導」，主要目的還是希望孩子們能多一點同理心、對於身邊不方便的人能多一點包容、多一點體貼。所以我們針對孩子們會遇到的生活狀況進行活動設計，就像一年級的「你是我的眼」-體驗視障者的不便、三年級的「閱讀外星文」-體驗學習障礙的辛苦、五年級的「我是大胃王」-體驗肢障者的不便，都是希望能讓每個孩子能以輕鬆、趣味化的方式來實際體會這些人的心情及辛苦之處；孩子體驗完這些活動後的回饋都是：原來他們這麼辛苦、這麼不方便啊~，藉由學校所規劃的這一系列活動，希望所有義學國小的每個學生都能成為更棒、更體貼的好孩子~



三年級特教體驗-閱讀外星文



五年級特教體驗-我是大胃王



一年級特教體驗-你是我的眼



一年級特教體驗-老師認真講解活動方式



賴幸輝親職講座



邱錦玉親職講座



吉靜如親職講座

◎資料組 郭建良老師

本學期共辦理三場親職講座，第一場於3月15日星期三的上午邀請士林地方法院吉靜如保護官，講述「從兒少危機行為談家長教養策略」。於4月19日星期三的上午邀請台灣芯福里情緒教育推廣協會邱錦玉老師，講述「從愛出發傾聽孩子的心聲」。於4月27日星期四晚上協辦2017泰山區愛家運動，聘請賴幸輝老師主講「賞識您的孩子」。

三場講座都吸引得滿滿的人潮，大家對於講師講述的內容也覺得相當受用，若是此次向隅的家長，歡迎再次留意本校的親職講座喔！

☆請於6月10日前將寶貝我想對你說交回輔導室，就有機會得到小禮物一份。