



## 愛與分享

◎校長 張照璧



愛是什麼？親情是愛，友情是愛，愛情也是愛，每個人在不同時候對愛有不同的定義。愛其實很簡單，就是願意與人共同分享，也許是一個玩具、一句問候、一份傾訴……因為愛，你可以無怨無悔的付出，因為愛，你會發現你的生命更有意義、更有價值。

每個人都渴望被他人喜歡和關愛，人類是群體性的動物，無法離開人群而獨自生活。如果失去了與他人的連結，我們便會產生不安全感與孤獨感。

我們一定要能夠學會愛自己、體貼自己，才有能力去愛他人。不愛自己的人，將無法去愛別人或被別人所愛。

法國著名作家羅曼·羅蘭曾說：「愛是生命的

火焰，沒有它，一切將變成黑夜」。在我們日常生活中，父母對我們是包容無私的愛，同學們彼此共同的學習與成長，是同儕友誼之愛，不論是和家人、和同學或是和朋友，因為彼此的陪伴，彼此共享歡笑與淚水時，我們的生命便存在著愛，也因為有愛的存在，我們會懂得感恩與付出。

分享是一種神奇的东西，它使快樂增大，它使悲傷減小。在日常生活中，如果你心中充滿愛，你會看到世界的美好，也會發現別人的善良。當你擁有的，不論是喜怒哀樂，願意和別人共同分享時，將會獲得更多的愛及祝福。

## 愛你在心 分享有情



## 與焦慮共處，推動自我成長

◎郭淑惠 諮商心理師 (毛蟲藝術心理諮商所)



2020年全球因著  
 新冠肺炎Covid-19  
 所帶來的衝擊，不論  
 是經濟、工作、學習、  
 旅遊、生活、飲食習慣、

人我距離等都受到影響，無人可以倖免在這場病毒之外。因著這場戰疫的敵人摸不著，至今沒有確定的療法，似乎看不見盡頭，使得焦慮、擔心、緊張等感覺逐漸被意識到，像是看到搶口罩和衛生紙的新聞時會擔心匱乏要去搶購才能安心，或是公共場合有人咳嗽便後退三步以自保，這些和以往不同的舉動使得我們有機會好好地認識焦慮這個情緒，學習重新看待它，並與它共處，發現隱藏在其中的天賦本能。

什麼是焦慮情緒？焦慮情緒可以視為與生俱來的本能情緒，焦慮是對未知事物的緊張不安、對未來威脅不可預期的擔憂，是一種主觀的狀態。若只是暫時地因應環境而出現，有時可以視為解決問題、發揮潛能的動力，因此有一點點的焦慮不是壞事。在搬家、轉學、嘗試新職業、異國旅行...焦慮都是正常的，代表你正在努力挑戰自己的舒適圈，焦慮也提醒著我們要預作準備、早一點出發或簡單如帶把傘出門等，這些都有助於預防腦海中的災難畫面成

真。健康的焦慮情緒可以適時地幫助我們因應  
 生活上的挑戰，甚至離開舒適圈激發潛能。

然而，過度的焦慮卻會造成一場身心交互作用的危機，出現許多自律神經失調症狀，常見在壓力大時會出現睡眠問題、注意力不集中、記憶力下降、煩躁易怒；亦經常伴隨著心跳加速、莫名出汗和發抖、頭痛暈眩、胸痛、腸胃不適等生理症狀。到處求醫卻找不出根源，嚴重影響學習、生活與工作，需要藉重醫療專業人員的幫助以得到改善。科學家發現焦慮有許多有生理和心理因素參與其中，包括大腦中的化學物質、基因遺傳、生活所學到的反應，這些都起源於孩提時期的經驗。既然焦慮是天性，隨著年齡和特定生活事件的反應而發展，我們可以透過學習發展新的技巧或方法來減輕過度的焦慮症狀。以下提出幾個可以試看的起點：

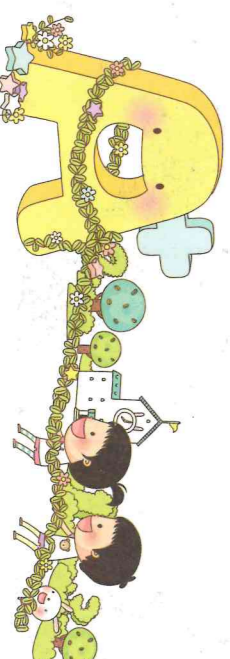
1. **像偵探般**，好奇地找出引發焦慮的原因，可能因為強迫性的高標準、不斷負向檢視批評，可以運用日記記錄自己的思考和情緒，幫助發掘自己的模式與變化，也能有一些反思。

2. **放鬆自我**，例如深呼吸、正念冥想、運動、焦慮時便轉移注意力休息幾分鐘。

3. **回到當下**，例如覺察自己此時此刻的身體狀態、感官知覺、專注聆聽所處的地方的聲音、觀察物品顏色和細節。

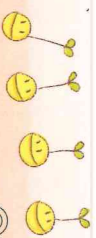
4. **自我照顧**，例如接觸大自然、起身去散步、看有趣的影片、與寵物玩耍或是找一個可以談話的對象。

焦慮不會因為你的壓制或不喜歡它便消失，它需要被正視和接納，並試著找一些方法與它共處。你可以發展一些富有創意且專屬個人獨特的自我照顧方式，試著花時間探索目前生活、工作或人際模式，當焦慮症狀出現時，可以問問自己，此時焦慮正在提醒你什麼？或許你正需要將生命中的輕重緩急重新選擇和連結起來。不管焦慮的內容是什麼，每個當下同時有著對下一秒的不確定感，活著便是不斷地選擇怎麼過日子，過日子的同時我們也學習如何信任、如何愛已愛人、如何運用自己的潛能天賦幫助別人，每一次難關都有著未知的焦慮，在考驗心智的同時，也有機會開啓潛能，發現不一樣的自己。





# 感恩的心



◎兼輔教師 王佳珍

您的孩子懂得感恩嗎？在教育的領域裡，關於國語、數學等學科，師長可以很容易地從紙筆測驗（考卷）分數上去檢視到孩子的學習狀況，但對於懂得感恩、能敬愛師長、勤勉努力…等這類抽象的品行學習，卻得在生活中去觀察與實踐。更重要的是，長遠來看，這些潛在的學習卻是比學科學習更值得去重視。學會感恩，孩子才能有知足的快樂、懂得去感謝自己擁有的，接著便懂得回饋，才不會將美好的一切都視為理所當然。

在臺灣，要取得一杯乾淨的水，只要打開水龍頭，水源源不絕。但地球上的其他地方，水資源並不是那麼的垂手可得，根據世界展望會的資料：全球每3人中就有1人缺乏乾淨飲用水，逾2億人每日花費半小時以上時間取水，每天有800名5歲以下兒童因不潔的水與衛生環境喪命……生活在臺灣的我們

很難以想像這樣艱辛的生活，即便透過新聞、影片，我們可以短暫的看見，可以在相較之下，感受我們有多麼幸福且幸運，但這樣的感覺可能很快就消逝了，多數人很快就又回到便利舒適的生活圈裡，奢侈的享受著、甚至浪費地運用這些平凡的幸福。

所幸，還是有些人盡己所能地展現了愛與分享的精神，例如：在高雄曾經有「10元便當阿嬤」，在完全違背商業原則下，持續供應「愛心自助餐」五十多年，因為阿嬤堅持一定要讓「艱苦人」吃的飽。另外，還有許多機構或基金會持續在各地為不同的對象提供協助，像是30多年前，創世創辦人曹慶先生，原本只是個台糖退休的小職員，在沒有政府和企業人士資助下，以勸募的方式，集資成立了專門照顧植物人的社福機構—財團法人創世社會福利基金會。還有安得烈慈善協會主要關懷0-15歲的

弱勢家庭兒少，依據個案狀況，提供即時、適需的資源，並設有食物銀行，需要者可以提出申請，以幫助受助兒少的身心健全發展。另外還有家扶基金會，主要幫助貧困及弱勢家庭兒童扶助，透過認養制度提供經濟上的協助等。關於弱勢長輩，則有華山基金會在全臺設有389個社區愛心天使站，學生也可申請參與服務的行列。若有機會，家長可帶領孩子一同參與這些社區服務，相信對孩子而言，是一種很棒的學習與難得的生活經驗。

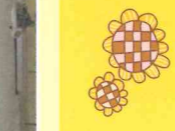
孩子要懂得感恩，最好的老師便是家長。日常生活中，家長必得以身作則，展現關懷、感激他人的行為。最簡單的做法是讓孩子參與家務，體驗家務的辛勞，引導孩子感受付出的辛苦，同時家長也可以表揚孩子，謝謝孩子對家務的幫忙，日積月累下，孩子可以感受為人服務的快樂，獲得感恩的喜悅，自然能有一顆感恩的心了。



# 防疫有新招 學習不設防

◎輔導組長 徐雅雯

透過下面的剪影，讓我們一起來回顧這些活動～



109年上半年，全球都在新冠肺炎疫情的籠罩下，限制了很多活動。但在義學的學習園地裡，我們仍然運用資訊工具展開各個年級多樣的學習主題——

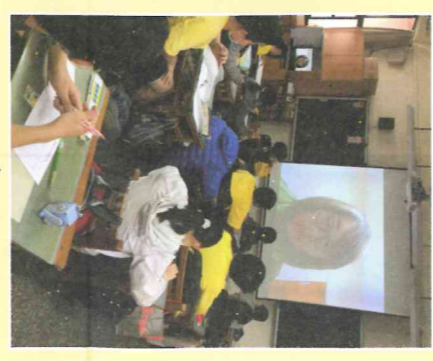
- ★運用大型的情緒轉盤，帶領一年級小朋友認識情緒，進而學習感受、表達情緒。另外也透過繪本讓一年級的小朋友學習在家庭暴力的情境中自我保護。
- ★透過圖片引導二年級小朋友理解身體界限，學習保護自己拒絕不當碰觸。
- ★運用孩子熟悉的卡通人物引導二年級小朋友學習交朋友的人際技巧。
- ★改編白雪公主與白馬王子的故事重新詮釋現代男女的角色，讓三年級孩子知道可以依自己的興趣與能力發展生涯。
- ★透過新聞時事報導和影片，讓高年級的學生們了解網路使用的法律規範及在網路世界和網友互動的注意事項，預防網路成癮和網路霸凌的發生。



一年級-家暴防治宣講



二年級-性別平等宣講



六年級-網路成癮防治宣講(直播)



一年級-情緒教育



二年級-人際宣講



三年級-性別平等宣講

# 高關懷課程

◎專輔教師 葉美瑩  
兼輔教師 王佳珍

近年來，教育部極力推動高關懷課程方案，用以陪伴學生，使能獲得更多的照顧與學習機會。本學期開班內容包含了專輔葉美瑩老師的「Fun鬆玩桌遊」，透過桌遊媒材操作、團體互動，提昇學生正向人際互動技巧，以及兼輔王佳珍老師的「生活智慧王」，希望藉由生活媒材的改造與再利用，以及簡易家務料理，協助學生提升生活自理能力。



# 生命教育—特教宣導

◎特教組長 黃心潔


**特教體驗活動—束手有策專題圖**  
(1)年(1)班 姓名: (藍曼珊)

一、如果不用手無法使用，想一想你覺得有哪些不方便的物品呢?  
一些紙、一些適合選擇二。

二、第一節，當你使用手不能使用的書上，你衣服最難用上抽屜時，你花了多少時間?有什麼困難的感覺?  
O'clock 寫字一個小時，情況很困難，比平常不滿意，抽屜抽屜不上的。

三、如果你的二重字不能用了，是否願意試你的日常生活呢?如:穿衣服不換鞋子，還有什麼是你覺得最困難的物件?  
吃紙、寫字、抽屜、寫一次抽屜就很難做到。

四、經過今天的體驗活動，在中心中會有許多想法，請你寫下你的心得或是出活動的過程。



501 孟佳穎


**特教體驗活動—束手有策專題圖**  
(5)年( )班 姓名: (葉子艾)

一、如果不用手無法使用，想一想你覺得有哪些不方便的物品呢?  
一些書、一些適合選擇二。

二、第一節，當你使用手不能使用的書上，你衣服最難用上抽屜時，你花了多少時間?有什麼困難的感覺?  
O'clock 寫字一個小時，情況很困難，比平常不滿意，抽屜抽屜不上的。

三、如果你的二重字不能用了，是否願意試你的日常生活呢?如:穿衣服不換鞋子，還有什麼是你覺得最困難的物件?  
吃紙、寫字、抽屜、寫一次抽屜就很難做到。

四、經過今天的體驗活動，在中心中會有許多想法，請你寫下你的心得或是出活動的過程。



501 葉子艾

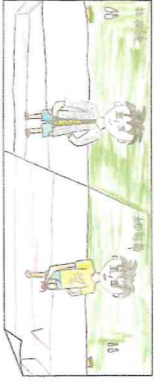
**特教體驗活動—束手有策專題圖**  
(5)年(0)班 姓名: (林慶泓)

一、如果不用手無法使用，想一想你覺得有哪些不方便的物品呢?  
一些書、一些適合選擇二。

二、第一節，當你使用手不能使用的書上，你衣服最難用上抽屜時，你花了多少時間?有什麼困難的感覺?  
O'clock 寫字一個小時，情況很困難，比平常不滿意，抽屜抽屜不上的。

三、如果你的二重字不能用了，是否願意試你的日常生活呢?如:穿衣服不換鞋子，還有什麼是你覺得最困難的物件?  
吃紙、寫字、抽屜、寫一次抽屜就很難做到。

四、經過今天的體驗活動，在中心中會有許多想法，請你寫下你的心得或是出活動的過程。



504 林慶泓

**特教體驗活動—閱讀火星文專題圖**  
( )年( )班 姓名: (楊沛潔)

一、請你選擇你覺得最困難的火星文，請你寫下你的心得或是出活動的過程。

2. 閱讀火星文，我在重新學習文字進行修習時，遇到了困難嗎? (請你寫出最難上的字或詞，並寫下你覺得最困難的字或詞，以及你覺得最困難的字或詞的意義。)

3. 如果你覺得最困難的字或詞，你覺得我們可以用什麼方法幫助他們? (請你寫下你的想法，也寫下你覺得最困難的字或詞的意義。)



306 楊沛潔

**你是我的眼**  
特教組長黃心潔 (藍曼珊) (葉子艾) (林慶泓)

一、第一節，當我們來到朋友的家裡時，你看到了什麼?  
我看到一個人在那裡，他正在吃東西。



102 黃楷甫

**你是我的眼**  
特教組長黃心潔 (藍曼珊) (葉子艾) (林慶泓)

一、第一節，當我們來到朋友的家裡時，你看到了什麼?  
我看到一個人在那裡，他正在吃東西。



103 葉綾澗

**你是我的眼**  
特教組長黃心潔 (藍曼珊) (葉子艾) (林慶泓)

一、第一節，當我們來到朋友的家裡時，你看到了什麼?  
我看到一個人在那裡，他正在吃東西。




305 黃若雅

**特教體驗活動—閱讀火星文專題圖**  
( )年( )班 姓名: (李芊彤)

1. 請你選擇你覺得最困難的火星文，請你寫下你的心得或是出活動的過程。

2. 閱讀火星文，我在重新學習文字進行修習時，遇到了困難嗎? (請你寫出最難上的字或詞，並寫下你覺得最困難的字或詞，以及你覺得最困難的字或詞的意義。)

3. 如果你覺得最困難的字或詞，你覺得我們可以用什麼方法幫助他們? (請你寫下你的想法，也寫下你覺得最困難的字或詞的意義。)



109 李芊彤



肢體障礙體驗

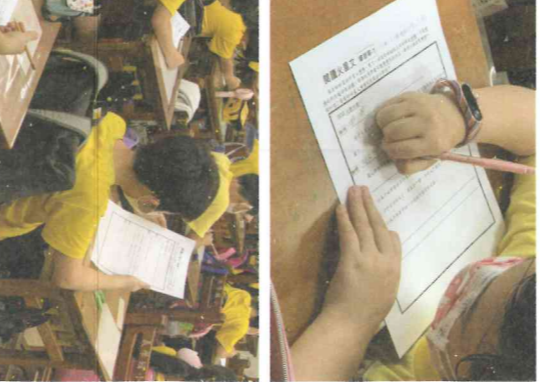
這學期由一、三、五年級進行特教體驗，一年級學生體驗視障者看不見的感受，三年級了解閱讀障礙的人在學習上所遇到的困難，五年級學生則進行「束手有策」的活動，讓學生體驗到身心障礙人士在日常生活中心，一些我們看似簡單的事情，對他們來說卻成為極大的不方便。在學習單的分享中，學生都提到，藉由這次的體驗，能讓自己對身邊不方便的人有多一點瞭解及包容。也期待這樣的體驗及觀察能讓每位學生更有替別人著想的心及包容心!

**認識閱讀障礙**

有閱讀障礙的小朋友，字對於他們來說不是沒有意義的，他們不像一般人一樣會將許多抽象符號組合在一起成為一個『字』，以至於寫字時會左右上下顛倒，識字也比較吃力。在閱讀時不容易順利的讀出文字，容易增字或減字或只是隨意按照自己的想法閱讀。



視障體驗



閱讀障礙體驗

## 安得烈食物銀行 愛心一日捐

每一年學校都會與「安得烈食物銀行」合作「集食行善，幸福一日捐」的體驗課程，除透過宣導中的故事學習惜福、感恩、分享的生命教育外，更希望讓學生們經由實際參與，以行動體驗助人之樂。



同學們耐心排隊等待捐贈物資



志工阿姨及小義工將物資分類裝箱



同學們認真聽安得烈食物銀行志工哥哥的介紹



學校志工協助搬運物資

## 走在左邊的天使—導盲犬宣導

每個學期的期末，五年級有一場特別的宣導，我們邀請了「蕙光導盲犬教育基金會」的「講師」來演講，這次的講師除了基金會的老師外，還有另一個特別的「講師」，就是這次宣導的主角-導盲犬。

導盲犬是一種工作犬，常被人們稱為「盲人的眼睛」，其主要功能在於帶領視障者及早避開行進間的障礙物，以及突如其來

的車輛，使視障者更安全、更有效率的行進。

藉由這次的宣導，讓同學和導盲犬有更進一步的認識，進而了解，當我們在路上遇到導盲犬和他的主人，可遵守「四不一問」的準則：「不餵食、不撫摸、不呼叫、不拒絕導盲犬出入公共場所，以及主動出聲詢問視障朋友是否有需要協助的地方」。



◎特教組長 黃心潔

### 暖心愛之語

◎親愛的小朋友：

在每個人的心中都是想要被愛、被關心的，你知道嗎? 愛與關心其實也是可以用的喔~~，這些話就叫做「暖心愛之語」。不知道你希望聽到的「暖心愛之語」，是怎樣的一句話呢? 現在，要邀請你把你最想要家人對你說的「暖心愛之語」寫在背面的框框裡。



# 孝親感恩活動 ——小鳳凰出任務

◎資料組長 蔡育芬



每年的五月是感恩的季節，而家是孕育滋養的溫床，為了感謝在生活中照顧我的家人，輔導室舉辦孝親感恩活動，其參加對象是全校學生及家長，依年段給予不同的感恩任務：

## 一、低年級（健康平安幸運草）：



102 黃楷甯

201 卓惟巧

## 二、中年級（愛家大行動）：



301 李韋辰

409 鄭卉嫻

## 三、高年級（感恩美食表心意）：



502 林丞佑

506 戴辰芯



508 徐子璇

604 陳怡芳

605 許子恩

★活動成果作品張貼於學校藝文步道，給學生極大的回響，家長亦給予正面積極的回饋如下：

1. 謝謝寶貝幫忙做家事減輕媽媽的負擔，愛你喔！
2. 感謝活動設計者，讓不善表達的我與孩子，感受到彼此的愛與感謝。
3. 貼心的孩子看到媽媽的付出，謝謝你有時也會一起做家事。
4. 孩子長大了，會用行动和語言傳達對父母的感恩之心，分擔家事適時關心，這就是無求回報，但卻豐富父母的人生。
5. 寶貝的認真，媽媽觀察到了；你的貼心和善良，媽媽感受到了；還有樂於分享，媽媽也參與傾聽到了。親愛的寶貝，感謝有你，有你倍感幸福。
6. 透過愛家行動，讓孩子學習到務實經驗，不僅宣導到防疫的重要性，讓孩子體認到對愛的付出。
7. 這次疫情來的又急又快，大家難免會有許多擔憂，我的寶貝也會跟著一起關心疫情，確實戴好口罩勤洗手，也會幫忙提醒阿公阿嬤多洗手，能做好保護自己關懷家人，媽媽覺得很棒很欣慰。

8. 很高興孩子有感受到媽媽每天用心準備的豐富早餐，除了營養美味，很多是愛心滿滿，希望孩子能健康平安長大。

9. 孩子願意說出心裡的話，真是令人感動，練習說愛在現在冷漠的社會是非常重要的~
10. 親愛的寶貝，其實你大多數時很棒又貼心，只是有時愛哭又固執，希望你加油喔！
11. 雖然你會惹我生氣，但平時都會說笑話和有趣的動作，讓媽媽開心，很高興有你陪伴。
12. 一直以來你都是媽媽心中的小暖男，感謝學校活動，讓我們在被愛中學會感恩，懂得適時給予回饋，以愛為出發，透過行動傳承下去~「感恩、回饋、愛與傳承」成為一個感性、知性的寶貝，媽咪也愛你呦！永遠愛你。
13. 姨嬤：很享受的服務，謝謝妳！媽媽：謝謝小寶貝幫忙搥背，好舒服！爸爸：謝謝小寶貝幫我按摩，希望每天都來一次。
14. 爸爸工作比較忙碌，大部分時間都是媽媽在照顧，謝謝寶貝能體會媽媽的辛勞，看到孩子如此善解人意，有感恩的心，爸爸媽媽都很感動，希望寶貝未來能更加成長乖巧。
15. 能陪伴妳一起成長，是我們最幸福的事，我們一起加油吧！

## 爸爸媽媽的溫暖回饋

◎輔導組長 徐雅雯

上一期的鳳凰心橋介紹了五種鼓勵語法，分別是：肯定特質與努力、指出貢獻與感謝、看重努力與進步、表示事實、傳達接納與認可，提供給家長們參考運用，協助孩子增進解決問題和面對挫折的能力。



**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

這次我發現你開心的時候，自己好物品，也會幫助家人。

表中的物品在還家時請注意，減少破壞性，以免破壞家裡的物品。

哥哥的風範！馬馬開開心心。

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你很棒！你很棒！你很棒！

你很棒！你很棒！你很棒！

你很棒！你很棒！你很棒！

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

**寶貝我相對你記**

親愛的家長，閱讀完本期的主題「鼓勵與稱讚，幸福歡樂來」之後，請參考第二版的五種鼓勵語法，寫下一段鼓勵寶貝的話。

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！

你真棒！你真棒！你真棒！



學生姓名：\_\_\_\_\_

孩子就讀：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班

家長簽名：\_\_\_\_\_

☆在6月20前投進輔導室的摸彩箱，輔導室會從每個年級抽出20位分享者，致贈感謝分享小禮物喔！