



輔導期刊



新北市三重區永福國小

第 108 期

請畫下自己的夢想(未來想達成的目標):



請畫下自己的夢想(未來想達成的目標):



上: 404 李紘榕 下: 505 陳立洋

本期主題

跨越性別，勇敢追夢

發行人：蔡明貴

主編：朱桂芳

顧問：賴文遠、王義成、鄭博元

執行編輯：顏嘉慧、劉雅玲、劉錦蓉、侯雅齡

出版日期：2022 年 12 月

出版者：新北市三重區永福國小

永福人輔導期刊目錄

第 108 期

永福五大願景：自信、有夢、創意、活力、尊重

願景	議題	主題	撰稿編輯	頁碼
活 力	家庭教育 視力保健	保護眼睛我最行【學生徵稿】	永福人編輯群 1-2 年級學生	1
	戶外教育 家庭教育	一起來運動	林淑暖 體育組長	19
	科技教育 家庭教育	小一上學趣~活動花絮	顏嘉慧 資料組長	26
自 信	防災教育 安全教育	防震報你知	柯雅齡 文書組長	36
	科技教育 法治教育	「滑世代」如何防制網路犯罪	詹雅婷 訓育組長	40
有 夢	性平教育 生命教育	跨越性別，勇敢追夢【學生徵稿】	永福人編輯群 3-6 年級學生	45
	學生輔導 家庭教育	如何培養挫折忍耐力	劉佳綾 專輔老師	68
創 意	家庭教育 生命教育	不是孩子找你麻煩-讀懂孩子的內在語言 認識臉部平權-看見孩子獨特、欣賞自我價值 親職講座【家長回饋】	全校家長	72
	品德教育 生命教育	大手護小手，攜愛向前走	鍾佩娟 輔導組長	88
	感恩教育 品德教育	畫我老師話感恩 【低年級學習單】	顏嘉慧 資料組長 1-2 年級學生	91
尊 重	學生輔導 品德教育	身體隱私處的五不原則 班級輔導課程分享	陳盈帆 專輔老師	101
	家庭教育 學生輔導	「滑世代」來臨 人際關係大不同	游千雅 新北市 學校心理師	106
	點選文章標題，可快速觀賞內文			

本期主題

跨越性別，勇敢追夢



新北市三重區永福國小

保護眼睛我最行【學生徵稿】

永福人 編輯群
低年級學生、家長

親愛的孩子：

「眼睛是靈魂之窗」，眼睛是人類最重要的感官。平常生活中，不論是在教室上課或在家中活動，我們都要好好保護自己的眼睛。你知道如何保護眼睛嗎？保護視力有哪些好方法呢？

以下是低年級同學和家長分享的好方法，提供給大家參考。讓我們一起破除「惡視力」吧！首先，是學生分享放假時，和家人一起從事的活動。



101 王于菲

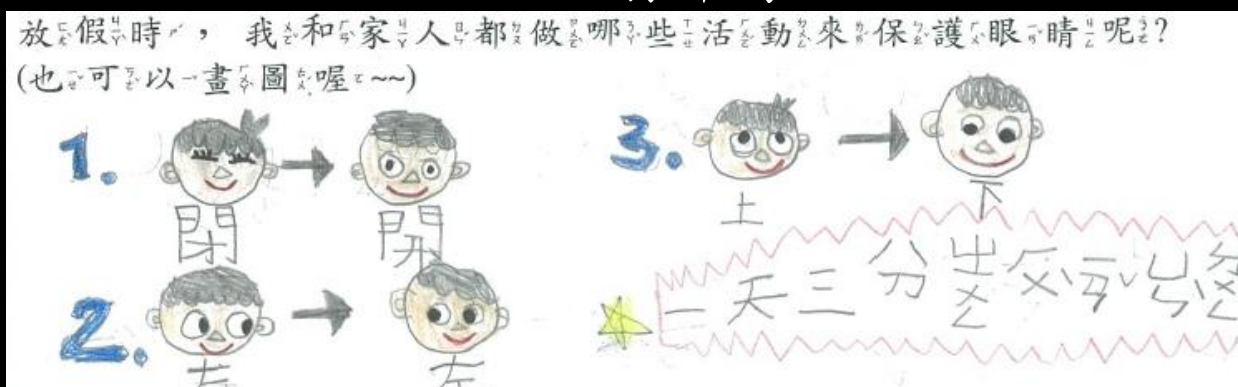


101 葉宥騏





103 翁沛筠



103 陳品樺



104 許雁棻





106 彭敬恩



106 陳涔琳



108 鄭安綺



109 余知恩



110 許嫣芸



110 林芯羽



[點我回目錄](#)





104 洪梓棋

101 楊承諺:

避免看手機和平板，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書光線要充足，坐姿要正確。

承諺家長:

均衡飲食，使用 3C 產品須保持適當距離，3C 產品加裝濾藍光設備，室內光線要充足。



102 陳沛豪

101 黃婕瑀:

避免看手機和平板，看書光線要充足，坐姿要正確。

婕瑀家長:

儘量不給小朋友接觸手機和平板，這最直接也最有效，但最難做到，所以會儘量控制使用 3C 的時間。



102 謝允恬

101 賴佑倪:

每天戶外活動 2 小時以上，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書光線要充足，坐姿正確。

佑倪家長:

避免過度使用 3C 產品，早睡早起，均衡飲食，定期檢查視力，多眺望遠處，從事戶外運動，補充葉黃素。





104 李昱霏

102 陳沛豪：

我會每天吃紅蘿蔔，天天吃蔬菜，定期去眼科診所檢查眼睛。

沛豪家長：

每 2-3 個月都會固定帶孩子去眼科定期檢查，每天以用眼 30 分鐘休息 10 分鐘為原則，堅持不讓孩子使用平板玩遊戲。雖然孩子有閃光的狀況，目前配戴眼鏡治療，控制視力維持度並與醫生配合最重要。



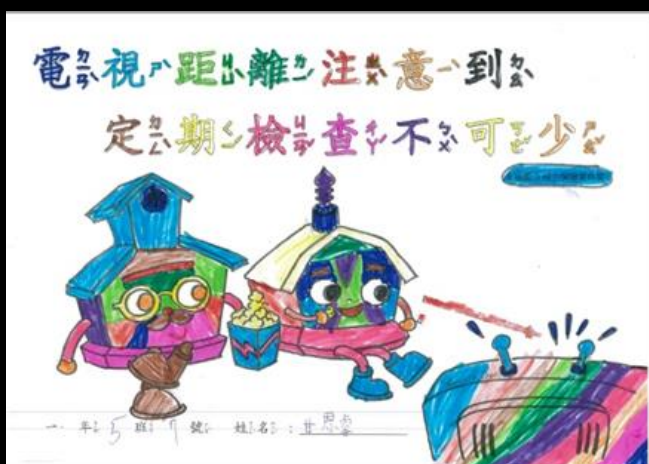
104 侯睿

102 曹芷瑄：

不要看電視，不要看手機、平板，要到戶外多看看樹木。

芷瑄家長：

保持良好坐姿書寫作業，保持充足光線閱讀，減少使用 3C 產品。



105 甘恩睿

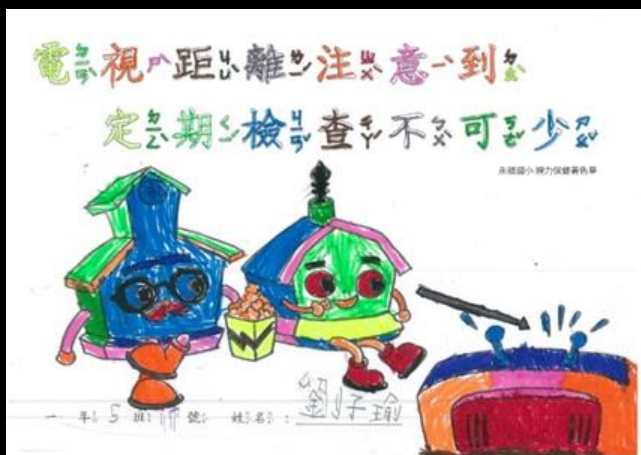
103 羅崇皓：

少吃零食，多吃蔬菜和水果。

崇皓家長：

吃保健食品，做點心、餅乾，玩玩水，可遠離手機和平板。每天吃水果，常常戶外騎腳踏車。





105 劉子瑜

104 林芊宥:

用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘。

芊宥家長:

早睡早起，看書保持 35-45 公分的距離，多運動，多曬太陽，少吃加工食品、甜食，吃葉黃素，減少 3C 產品的使用時間。



106 賴卓妍

106 黃楷蘋:

多看綠色植物，少看 3C 產品，多吃蔬菜、水果，多運動。

楷蘋家長:

檢查孩子看書、玩玩具時光線是否充足，和眼科醫師討論孩子視力輔助保健的方法(如散瞳劑等)。



106 林柏好

106 盧羿妃:

我每天下課都會去外面看風景，看綠色植物。我看電視時，不會超過 30 分鐘，也不挑食。

羿妃家長:

看電視時保持燈光明亮，補充含葉黃素的蔬果，到戶外踏青。





107 楊巧菱

107 蕭兆宣：

多休息，多睡覺，多看遠處，少看手機，看書姿勢要端正。

兆宣家長：

減少 3C 用品的使用，早睡早起，充分休息，多吃蔬菜、水果。



107 方信凱

107 李琇璇：

少玩手機和平板，眼睛也要適度休息。

琇璇家長：

看電視要保持適當的距離，多看綠色的植物。



109 陳依琪

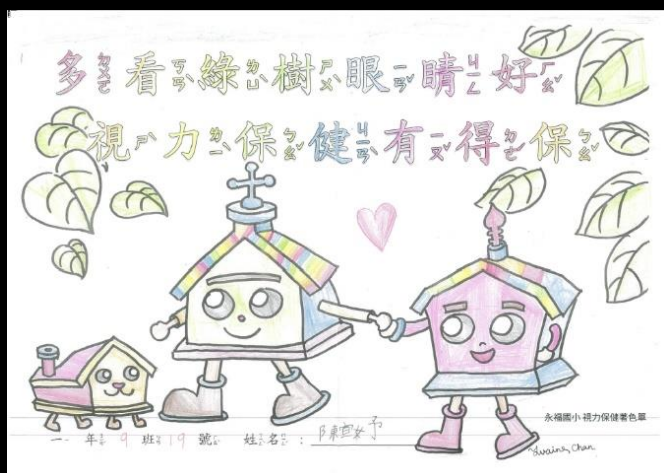
108 蔡沛均：

多看遠方，看書要開燈，不要常看手機。

沛均家長：

看電視不能超過 30 分鐘，並休息 10 分鐘，看書和寫字燈光要足夠，不讓小孩看平板、手機，以筆電取代。





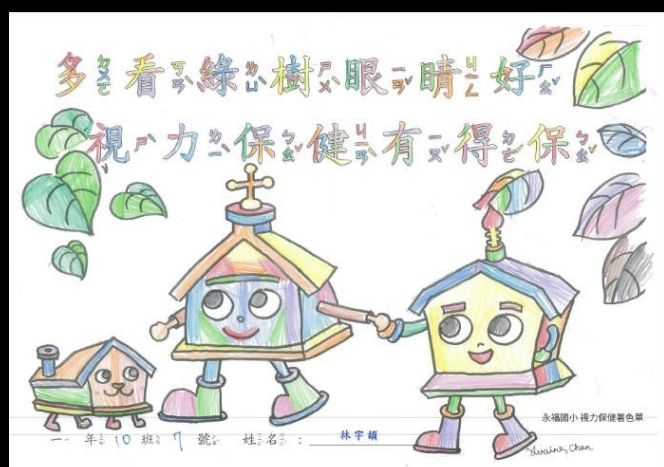
108 張晁郡：

多看綠色植物，多休息，睡飽飽，按摩眼睛。

晁郡家長：

吃葉黃素，吃藍莓、奇異果和木瓜，多外出看風景，做眼球運動，多喝水，睡眠充足。

109 陳宣妤



109 吳敏僑：

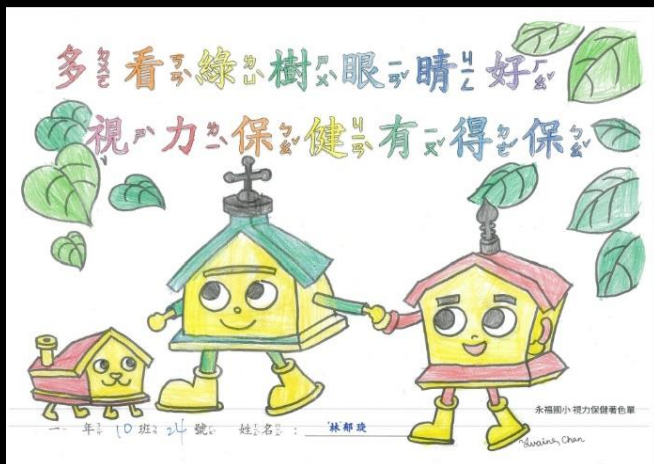
少看電視和平板，多去戶外活動，看遠的地方，用眼 30 分鐘後要休息。

敏僑家長：

能不看手機和平板儘量不要看，看書看太久要每半小時上廁所、喝喝水，轉移注意力。不管看書或看電視，光線一定要足夠，不可以擋住視線，要多看遠方並按時視力檢查。

110 林宇頡





110 林郁璇

110 林郁璇：

我會看遠方，不會一直看 3C，不會挑食，不會揉眼睛，不會看太陽，多看綠樹。

郁璇家長：

早睡早起，充份休息，隨時多喝水，看書寫字時姿勢要端正，光線要充足。



點我回目錄





201 黃筠峰

202 吳翊辰：

在學校時，我下課不只會出去玩，還會看綠色植物。在家裡，我還會吃很多水果，也會吃很多蔬菜。

翊辰家長：

均衡飲食，充足睡眠，多戶外活動，減少使用 3C 產品，定期視力檢查。

203 鄭嘉賢：

多看綠色的物品，少看手機、電腦和平板，使用的時候，看 30 分鐘就要休息 10 分鐘。

嘉賢家長：

平時會給小朋友補充對眼睛有益的食物，例如：每日早餐均有雞蛋，還有綠色蔬菜、黃色水果(木瓜)，還會補充葉黃素，每日睡眠 8 小時以上。



201 王子恩：天天吃水果，不要常常看手機。



202 郭健宇

203 蔡詠祺：

看書 30 分鐘，休息 10 分鐘，定期檢查眼睛，每天戶外活動 2 小時以上，看 3C 產品不超過半小時。

詠祺家長：

多吃胡蘿蔔保養眼睛，也能吃「兒童葉黃素」來保養。自己幫眼睛按摩，遠離 3C 最重要。

203 陳宥竹：

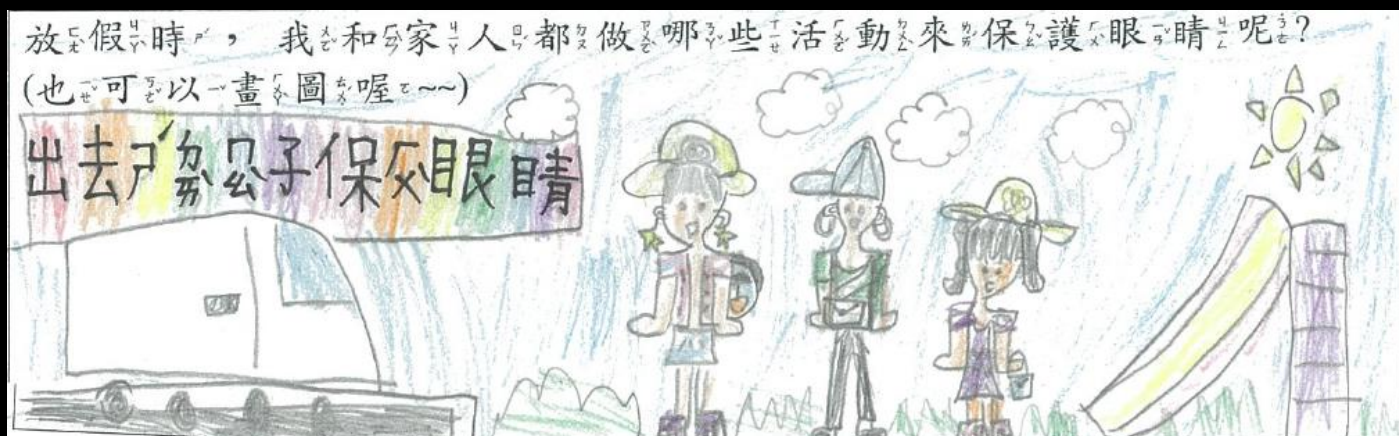
寫字的時候，要抬頭挺胸，不要低著頭，不然會近視。

宥竹家長：

看電視不要看太久，玩手機不要玩太久，讀書、寫功課時姿勢要正確，時間久了要適時多休息，讓眼睛看向遠處。



202 黃宜絮



204 白澁若

204 李芊樑：

每天吃蔬菜水果，看書會坐好，不會靠太近，少看電子產品，每天運動2小時以上。

芊樑家長：

飲食均衡，多吃蔬菜、水果，少看電視、手機、平板，多從事戶外運動。

205 李家儀：

每天戶外活動2小時以上，定期檢查視力。

家儀家長：

日常飲食中，從南瓜、菠菜攝取葉黃素，從蔓越莓、葡萄攝取花青素，從魚油、堅果攝取Omega-3，著重食療，均衡飲食。



205 廖翊廷



207 李侑潔

206 楊允呈：

多看綠色的東西，按摩眼睛，多喝水，少看手機和平板，睡眠充足。

允呈家長：

休假的期間多去戶外活動，看看遠方及綠色植物，按摩眼睛。隨時多喝水，睡眠要充足。

206 鄭書雅：

多看綠色的植物，看遠的地方，每天戶外活動2小時以上，避免看手機和平板，並期檢查視力。

書雅家長：

在光線良好的地方看書，盡量少用3C產品，多安排戶外活動，充足睡眠及適當休息。



207 蕭羽辰

放假時，我和家人都做哪些活動來保護眼睛呢？
(也可以畫圖喔~~)



208 簡卉婕

207 郭定楷:

少使用手機，少看平板和電腦，多去爬山，多看風景，多看綠色樹木，多吃紅蘿蔔、水果，多運動。

定楷家長:

帶孩子到戶外活動(健行、去海邊)，多讓孩子吃維生素A、C、E和葉黃素，不給予孩子3C產品(盡可能一天中只能使用30分鐘)。

208 何灝萸:

寫功課或看書時，我會保持距離，多吃對眼睛有幫助的蔬菜、水果，不會挑食。下課時會去操場動一動，也會看遠方讓眼睛休息，少看手機、平板。

灝萸家長:

少揉眼睛，平日做一些眼球運動，讓眼睛放鬆。避免閱讀字體太小的書，也不要再在車上、光線不足或強光下看書。從事戶外活動時，準備防曬用具：陽傘、帽子及太陽眼鏡。

放假時，我和家人都做哪些活動來保護眼睛呢？
(也可以畫圖喔~~)



210 林郁珈

放假時，我和家人都做哪些活動來保護眼睛呢？
(也可以畫圖喔~~)



211 劉羿岑

209 吳芃樺:

3C 產品盡量少用，多看書，多運動，看 3C 產品 30 分鐘，會延長休息 30 分鐘，天天 5 蔬果，天天早睡，睡滿 8 小時。

芃樺家長:

教育小孩坐姿正確的重要性，買計時器並教導小孩如何計時，分享戴眼鏡的缺點，引以為戒。

209 林品妍:

避免看手機和平板，用眼 30 分鐘，休息 10 分鐘，看書光線充足，坐姿正確。

品妍家長:

約束小朋友接觸 3C 產品的次數，並掌握好使用的時間，多接觸大自然並保持運動的好習慣，適度補充營養素及均衡飲食。

放假時，我和家人都做哪些活動來保護眼睛呢？
(也可以畫圖喔~~)



207 郭允欣



202 黃予邑

211 陳亭安：

我平常看手機 30 分鐘，會休息 10 分鐘。

亭安家長：

在家中引導小朋友做有興趣的活動，如做勞作、畫畫、桌遊……等，小朋友就不會想一直看手機或電視了。





203 蔡芳好

209 邱郁晴：

多看植物和草皮，少看 3C 產品，看電視不超過 30 分鐘，看書不要靠太近，看書要開燈，寫作業不駝背。

郁晴家長：

定期檢查視力，不玩 3C 產品，寫字時身體不要歪歪的，要坐好，養成運動的習慣。



點我回目錄



一起來運動

體育組長 林淑暖

【運動的好處】

你喜歡運動嗎?運動有甚麼好處?

根據研究發現：規律的運動習慣，對於生理與心理健康都有非常直接的正向影響，但是運動好處到底有多少?以下是專家提出的「運動的5大好處」：

1. 運動能促進身體健康

(1)預防失智症：當年齡增長、邁入中老年，負責記憶和空間定位的大腦海馬迴(Hippocampus)，就會開始萎縮退化，此時記憶力就會下降，並提高罹患失智症的機率。運動有益活化腦力，讓海馬迴增厚進而延緩失智症狀。而「預防勝於治療」，建議盡早養成運動的習慣，不要等失智症狀開始出現了才開始運動。



田徑隊小朋友說：參加比賽時，超越前方的對手——會覺得有成就感，很開心！如果輸了，就繼續努力，追求目標——超越對手。

(2)改善預防骨質疏鬆

成人自35歲開始骨質流失，隨著年齡增加流失的速度也會加快；預防骨質疏鬆的方式很多，運動是其中一種有效預防的方



永福家長和孩子一起運動

式，運動除了可增加骨密度、增強肌力，負重訓練和肌力訓練能延緩並改善骨質疏鬆。

(3)降低血糖、高血壓，減少心血管疾病的發生：運動能加速體內脂肪、蛋白質、醣的分解，因此現代人常見的疾病，如：糖尿病、高血壓、中風，都能有顯著的預防效果。

(4)延年益壽：運動能增加身體代謝、增強免疫力，還能延緩生理機能衰退。

2. 運動能增進「心理」健康

腦內啡（endorphin）是一種神經傳導素，在緊張、疼痛、大笑等情緒發生時，大腦就會產生腦內啡，來減緩當下的緊張疼痛或是讓感覺更加愉悅，因此腦內啡也有「人體的嗎啡」之稱。運動時，大腦也會產生腦內啡，除了讓心情變愉悅，也有助於穩定情緒及抒發壓力。

3. 運動能提升學習與工作表現

大腦的重量約佔人體總和的2%，卻需要消耗人體約20%左右的氧氣！大腦的運作能量主要來自葡



葡萄糖的有氧化，若是大腦供血量和供氧量不足，理解能力、專注力、記憶力...等智力思考的能力就會下降，此時透過有氧運動改善血液循環、提高血液含氧量，可以有效提升學習與工作的表現。

4. 運動能增加肌肉量，讓身體內、外都漂亮



在訓練的過程中，肌肉被破壞造成發炎反應，這時候身體為了要修復受傷的肌肉，就會派出「吞噬菌細胞」，它能夠幫我們處理掉已經壞死的細胞或細菌，幫助身體各

部位、組織都可以保持健康的狀態，另外，有研究報告指出，肌肉也是一種分泌器官，能夠分泌多種免疫細胞激素，這種激素就像是指揮官，負責對T細胞、NK細胞...等攻擊病毒的細胞發號施令，並且活化它們，因此增加肌肉可以有效的抵禦外來病毒、殲滅內在凋亡細胞，更好的保衛身體健康！

還有大家都注重的外表，在相同體重的情況下，若是身體肌肉質量較高，緊實度與線條感會讓人看起來更瘦、更健美，穿起衣服來也就更好看、更有精神了。

5. 運動能增添自信，帶來正向的影響與改變

運動帶來的身心健康、學習工作表現提升，也會連帶讓人擁有成就感、增添自信的光芒，而這樣的改變也會帶來更多美好的事物。



【SH150 計畫與體適能檢測】

美國內帕維中央高級中學推動「零時」體育計畫，發現第一節課尚未開始前的時段進行適當的運動，對於提升閱讀能力的成效有顯著的結果，因為運動能刺激



神經傳導物質及腦衍生神經滋養因子的分泌，這些物質能夠提高專注力、動機及學習效率。最新研究發現，一次性的運動 30 分鐘，能夠得到 60 分鐘的專注力，換句話說，精神萎靡的狀態下是不利於學習的，但是經由運動刺激，反而能夠得到有利於學習的專注力，若能在課間安排運動活動，則對於提升學生學習有相當大的幫助。

教育部體育署為了培育學生運動知能，激發學生運動動機與興趣，養成規律運動習慣，奠定終身參與身體活動的能力與態度，96 年推動快活計畫，將各級學校學生每天至少累積 30 分鐘的身

體活動時間，且每週累積 210 分鐘的比率設為指標。依據國民體育法第 6 條之規定，從 102 年開始推動「SH150 方案」，S 代表 Sports，H 代表 Health，希望學生在校除體育課程時數外，每日參與體育活動之時間，每週應達 150 分鐘以上。希望由晨間、課間、空白課程及課後時間增加身體活動，帶給學生活力、健康與智慧。也規定國小每年針對四~六年級做體適能四項能力檢測，並依據抽樣施測結果做出常模，讓每個小朋友可以將自己的體適能各項能力與同儕做比較，如果知道自己哪方面較弱，就必須作適量的運動來調節體能，讓自己更健康，例如：身高、體重也是體適能的一環，體重過重影響的是心肺活力，心臟病、高血壓也容易盯上，等到醫生來告訴你：「該運動囉！」那時就得付出更多的時間和金錢了！



【一起愛運動】

運動不一定要很劇烈，也可促進身體健康，每日的運動量，只要相當於消耗 150 卡路里熱量，就足以令身體獲益。運動量是持續時間、劇烈程度及次數三者的綜合作用，每個人可視喜好用不同方法達到適當的運動量，持續較長時間地



做不太劇烈的運動與做較劇烈運動一段較短時間，兩者對健康帶來的益處都是一樣。簡單來說，能夠讓人心跳加速加強、流汗或呼吸加重的運動，都可視作劇烈程度中等或適量的運動。

學校的運動社團非常多，除了校隊——田徑隊、手球隊、擊劍隊，還有足球、籃球、桌球、直排輪、舞蹈社、跆拳道等各類運動，還有射箭、高爾夫球等推廣課程，各位小朋友可以嘗試不

同的運動，發現自己的興趣，找到志同道合的好朋友、找到歸屬感、找到自己的目標，也可以利用假日跟家人一起做運動，增進家人感情，更能促進身體的健康喔。



特別要提醒準備開始運動的人，運動前要注意暖身、避免造成運動傷害，而飯前飯後 1 小時都不適合激烈的運動；同時穿著適

當的運動服裝以及留意補充水分都是很重要的喔！踏出第一步總是比較困難，如果能抱持著輕鬆的心情、不要給自己太大負擔，相信很快你也會愛上運動！



參考資料來源：

1. https://www.dh.gov.hk/tc_chi/useful/useful_dykt/useful_dykt_exercise.html
2. <https://blog.worldgymtaiwan.com/sports-science-5-benefits-of-regular-exercise>
3. <https://smart.businessweekly.com.tw/Reading/IndepArticle.aspx?id=6004876>
4. 教育部體育署「SH150方案」計畫

點我回目錄



小一上學趣-活動花絮

資料組長 顏嘉慧整理

111.8.27 小一新鮮人和家人一起上學囉~~



一定要的拍照留念



體育淑暖老師帶學生帶健康操



紙飛機老師教孩子們玩紙飛機



小編女兒在家摺好的繽紛紙飛機



學校好熱鬧



開心玩紙飛機



校長很開心和家長見面



家長和孩子一起參加講座



第一天在教室上課開心的模樣



家長都好專心聆聽老師說明



看我的粉筆塗鴉



孩子和爸爸一起上課好幸福



放學了!老師指導學生放學



家長會委員和專輔佳綾老師



專心聆聽、積極學習的可愛孩子



資訊雅齡老師分享線上教學的操作



和校長、家長會長一同拍照



感謝志工熱心幫忙



你有和氣球拱門拍照嗎？



感謝家長的熱情參與

一年級班級師生和永福一家人拍照囉~~

找找看你在哪裡呢？

一起認識校長、家長會長和志工隊隊長吧~~

♡101



♡102



♡103



♡ 104



♡ 105



♡106



♡107



♡ 108



♡ 109





小編老師整理完照片後，真的覺得上學是件既快樂又幸福的事！尤其是來到永福國小這個美麗的學校。

照片看不過癮嗎？

照片電子檔皆已在永福國小網頁相簿中喔~~

<https://cc.yfes.tw/mb>

請點選輔導處/111 學年度資料夾



點我回目錄



防震~報你知

文書組長 柯雅齡

每年 9 月 21 日被定名為『國家防災日』，源於 1999 年 9 月 21 日凌晨發生在臺灣中部山區的逆斷層型地震。這場芮氏規模 7.3 的地震是臺灣人民共同的傷痛，嚴重傷亡及財損重創了當時的臺灣。雖然我們再次勇敢地站了起來，但對於位處地震帶的臺灣來說，地震的威脅卻不會消失。因此，我們希望「防災教育自幼扎根」，透過學校的防災演練和防災教育宣導，讓師生面對災害發生時，能確保生命安全。

◎學校防災演練~著重避難與疏散

學校的師生人數眾多，地震發生時，正確的避難和安全的疏散甚為重要。做對了，可以讓我們將傷害降到最低。一旦做錯了，可能影響全體師生的生命安全。雖然地震預警警報可以為我們爭取避難的時間，但絕對是沒有足夠的時間讓我們跑到空曠的地方，而且在劇烈搖晃的情況下，人根本站不住，到處亂跑，反而是將自己置身於危險當中。因此，地震搖晃時，就地避難是唯一的選擇。

我們教導孩子『**趴下**』(DROP)、『**掩護**』(COVER)和『**穩住**』(HOLD ON) **三步驟，保護頭頸部**，以避免周遭環境物品砸落而受傷。因為我們必須爭取讓自己在地震搖晃時盡量不受傷，疏散時才能立刻移動到安全的場所。常有孩子詢問，如果沒有桌子可以躲，怎麼辦？我想孩子們也應該要學會『**因地制宜**』，依自己當時所處的環境，避免墜落物或大型書櫃家具，立即判斷可以掩蔽自身的**地方**，趴下並用手保護自己的頭頸部，盡量壓低頭

部。建議家長平時可以多和孩子們討論，家中幾個不同場域，如：客廳、廚房、臥房和廁所，最佳的避難位置應該在哪裡。舉例來說，有桌子可以掩護當然最好，但若桌子是玻璃桌，它就絕對不是可以考慮的避難地點。



(圖片資料來源：內政部消防署)

地震往往可能造成不同程度的傷害與狀況。因此，學校防災演練活動，我們也著重在『約定疏散哨音』和『無預警的防災演練』。地震可能造成學校廣播系統無法使用，故我們和孩子們約定，如果在學校期間突遇地震，待**地震搖晃結束後**，聽到「**一長四短**」的連續哨音，就必須立即疏散至**操場空曠處**。疏散時，務必遵守不語(不喧嘩)、不跑(快走)、不推擠、向前走不往後看(不回災源區)迅速至指定的安全集結區和師長會合。



萬一遇到原定的疏散路線斷裂或崩塌，立即應變，選擇另一條疏散路線至操場，是孩子們必須練習的重要課題。我們鼓勵老師於課堂上多和孩子們討論分析可能應變的疏散路線，在9月21日國家防災日這天，我們安

排了幾處疏散路線受阻的狀況題，讓師生藉由演練學習如何應變，可以讓孩子在災害發生時不至於太過驚慌，知道如何為自己爭取逃生的機會，提升孩子們的防災應變能力。

下學期的防災正式演練，我們則採不事先告知演練時間的方式進行，可能安排於上課時、下課時，甚至於用餐時。因為我們不知道地震何時會發生，希望透過無預警的演練，讓孩子學習可能的情境，如：身邊可能沒有師長；離自己的教室很遠；甚至只有自己一個人等，練習在沒有師長特別指導的情況下，孩子們知道如何保護自己，立即做避難和自行疏散。尤其對年紀較小的孩子來說，真實地震的劇烈搖晃、周遭可怕的聲響所帶來的恐懼，讓孩子習慣先找尋師長，因為跟著大人會比較安心。**我們希望向孩子傳達，即使師長不在身邊，即使再害怕，也要立即就地趴下掩護，和其他人疏散到操場與師長會合。**因為餘震可能會接續發生，樓層也可能將出現崩塌情形，一旦孩子還跑回教室找老師，可能就錯失能安全逃生的機會。

◎災前整備~真的很重要(以下相關防災資訊取自於內政部消防署-消防防災館網站)

地震是因地殼變動所引起的，總是令人措手不及。發生的當下，如果你毫無準備，無法正確應對，那麼遭受到的損失肯定是無法想像的。因此，災前準備更顯重要。

首先，**檢視家中所有的家具**，固定大型櫃、洗衣機、大型家具等。如果只是靠牆擺放，在地震來臨時，可能因搖晃而傾倒。可使用一些簡單器

材進行加固，玻璃窗也可以加貼防爆薄膜，避免玻璃破裂時碎片四散。

其次，**家中要隨時準備好緊急避難包，可放置於門口或玄關處**。原則是找一個質輕、容易取用物品的雙肩背包，需準備的物品像是緊急糧食飲水、禦寒保暖衣物、醫療用品、少量現金及證件影本、外出鞋子等。準備時，可與家人共同討論，考量每個人的不同需求。每個人都應該要準備一個緊急避難包，備妥之後，在背包外標註更新日期。每半年檢查一次緊急避難包，確保物品無損壞、遺漏或已屆使用期限需替換之情形。當災害發生時，需緊急撤離建築物，這時候緊急避難包就可以派上用場了。

最後，**約定地震後緊急集合地點和災後的聯絡方式**。與家人每一位成員共同討論，地震發生後，第一時間如何避難保護自己。萬一家裡有危險，該到住家外哪裡會合，以及與家人震後聯繫的方法。

◎隨時做好準備~

我們都無法預知地震何時發生，更無法預測地震發生當下可能有什麼樣的危險和狀況。我們能做的是「**居安思危**」，**隨時做好準備；學習「因地制宜」，為自己和家人爭取在災難發生時能逃生的機會**。希望大家都能成為防災小尖兵，傳達彼此正確的防震概念，自助、互助，彼此共好。如果您也想成為防災小尖兵，一起來體驗看看吧！只要掃下列的 QRcode，就可以進入防災遊戲喔！



影片 1：遇到地震怎麼辦？



遊戲 2：居家防震小「答」人



遊戲 3：地震模擬

點我回目錄



「滑世代」如何防制網路犯罪

訓育組長 詹雅婷

你知道孩子會使用網路交友APP嗎？

有超過五成孩子表達曾使用交友軟體或交過網友！

你知道孩子玩線上遊戲時如何得寶物嗎？

孩子說除了晉級外，也需要用金錢購買寶物或是跟遊戲中的網友交換。



詐騙新聞層出不窮，我那麼聰明一定不會被騙！？

醫師、工程師或老師等高知識分子都可能被騙喔！

隨意在網路留言會觸法喔！？

孩子說：「我在網路上都匿名而且謊報年齡，又查不到我是誰！」

這些都是滑世代孩子們網路世界的真實景象！

根據調查，台灣家庭的網路普及率高達八成五。拜科技之賜，我們的孩子已成為滑世代一族。滑世代享受科技資訊環境下的優勢，但卻也帶來新的教養挑戰。

隨著網路、智慧型手機的普及與社群媒體的興起，科技世代中的孩子們透過網路結交網友越來越容易，但相對的，因網路交友衍生的性暴力的案件以及電玩遊戲中的詐騙案件數量也不斷上升。



友善校園是新北市政府教育局每年開學初校園宣導的重點，目的是希望建立健康、安全的學習環境，讓孩子快樂學習與成長。面對孩子使用網路可能無意間觸及的法律責任，預防勝於治療！學務處本學期特別邀請嘉理國際法律事務所周嘉鈴律師來為五年級的孩子

進行防制網路犯罪宣導，跟孩子們聊聊網路世界中的真真假假與陷阱，內容包含了網路交友的危機、社群媒體發言或貼文的注意事項，以及網路中不當言論及行為可能觸及的法律責任。

孩子問：「網路交友很有趣，網友都會聽我傾訴心事。放學後很無聊，所以有網友陪我不是很好嗎？」

周律師說：「網路交友因為可以隱姓埋名，也因此暗藏著個資外洩、竊盜、強拍裸照、詐騙、霸凌甚是性侵害的危機。有個真實的案件是某國中 15 歲女學生被親友發現她的裸照在網上流傳，經查竟然是一名與前男友曖昧的學妹散播的。受辱女學生一度要輕生，好險被家人救回。媽媽於是報警希望查出真相，警方也進行調查相關涉案學生。誇張的是，散播照片的學妹，向受害女學生媽媽道歉，竟表示只是看照片覺得很好玩，就傳給同學笑一笑。這樣拍攝他人照片以及隨意散布隱私的行為，都必須負起刑法責任。」

►相關法律條文：

偷拍影片或照片構成「妨害秘密罪」

- 刑法第 315 之 1 第 2 款：明文規定，若無故以錄音、照相、錄影或電

磁紀錄竊錄他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位者，構成妨害秘密罪，得處三年以下有期徒刑、拘役或三十萬元以下罰金。

散布他人隱私

- 刑法第 235 條：散布猥褻之圖畫，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。
- 刑法第 310 條第 1 項：意圖散佈於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。
- 刑法第 310 條第 2 項：散布文字、圖畫犯前項之罪者，而足以毀損他人名譽之事者，構成「誹謗罪」可以處二年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。

孩子問：「線上遊戲中的寶物是虛擬的，不是真實存在。所以我破解別人的帳號密碼盜取他人寶物，不算犯法吧！？」

周律師說：「輸入別人的帳號密碼，或是任意變更他人電腦中、網路中的資料跟紀錄都屬於刑法的犯罪行為喔！」

►相關法律條文：

- 刑法第 358 條：無故輸入他人帳號密碼、破解使用電腦之保護措施或利用電腦系統之漏洞，而入侵他人之電腦或其相關設備者，處 3 年以下有期徒刑、拘役或科或併科 10 萬元以下罰金。
- 刑法第 359 條：無故取得、刪除或變更他人電腦或其相關設備之電磁紀錄，致生損害於公眾或他人者，處 5 年以下有期徒刑、拘役或科或併科 20 萬元以下罰金。

孩子問：「憲法保障言論自由，我在網路上發表任何言論是我的自由

啊！而且胖虎真的很胖，我在他的 FB 貼文留言說胖虎是豬，每餐都吃 10 碗飯，這樣不行嗎？」

周律師說：「台灣高等法院判決說明網路上的不實言論和指控，不在言論自由的保護範圍之內；在網路上發表不當言論也會依誹謗罪或侮辱罪判決喔。」

►相關法律條文：

妨害名譽及信用罪

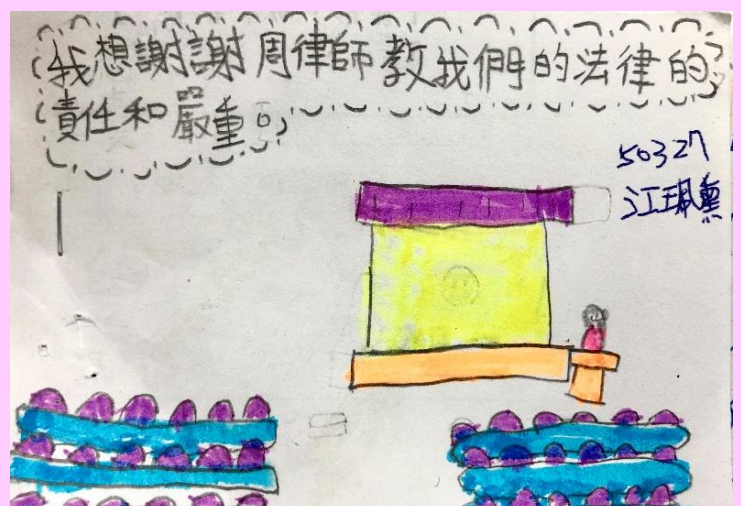
- 刑法第 310 條第 1 項：意圖散佈於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。
- 刑法第 309 條：公然侮辱人者，處拘役或九千元以下罰金。

滑世代的孩子生來就享受科技與網路的便利，與其擔心孩子觸犯法律或陷入危險而禁止使用，不如積極建置友善且安全的兒少環境，防制不良因子；也必須將法律觀念落實在生活教育中，教導網路使用素養與規範、親密關係及人際界限等，讓孩子從小養成尊重他人、保護自己的觀念。

學生回饋

503 陳品妍：謝謝周律師讓我們知道要如何保護自己和法律的規則。

501 李品軒：今天的法治教育宣導我學到了許多之前不知道的法律知識，例如：16 歲以下發生性行為是犯法的、即使沒錢也可以請律師，印象最深刻的是如何分辨誹謗及侮



辱。謝謝周律師讓我們收穫良多。

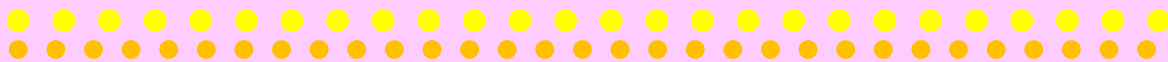
501 楊景騰：今天的法治教育宣導我學到了交網友要小心，也不能在網路上有霸凌的行為。謝謝周律師的分享。

501 林柏翰：我學到了網路犯罪是不對的行為，也不能隨意將帳號密碼給別人，也會造成犯罪的行為。

501 顏婕芸：謝謝周律師，我學到了使用網路要小心以外，更不能將自己的照片傳給別人，隱私可能會被隨意散布在網路上。



點我回目錄



跨越性別，勇敢追夢

永福人 編輯群

3-6 年級學生

今年桃園市國中技藝教育競賽汽車組冠軍顏睿誼，是個體重不到 50 公斤的女生，她舉著近 10 公斤的車輪，興奮地和大家分享：「我就喜歡這種有挑戰的事！」她在修車領域努力學習，打破了女生不擅長當黑手的性別刻板印象，她憑著自己的修車技藝保送桃園市高職第一志願。



照片來源：親子天下網站
(曾千倚攝)

顏睿誼是桃園市會稽國中應屆畢業生，她發現自己學業成績沒有很好，九年級後她轉入技藝教育專班，確定自己的目標後，開始在沒有冷氣的汽車組練習場地接受訓練，在密集苦練 3 個多月後，每天反覆拆卸輪胎、用砂紙打磨零件，讓雙手佈滿機油……，她終於在比賽中奪得金牌。

媽媽這樣鼓勵她：「想學的話就去做，這是妳自己的人生，沒有人可以去阻擋妳想走的路。」顏睿誼表

示，無論汽車或其他領域，男生、女生沒有差別，關鍵是自己想不想學。如果真的想學，就會花時間研究它，想要把它愈做愈好。

(以上內容資料來源:親子天下網站)

<https://www.parenting.com.tw/article/5093729>)

學生徵文題目:我是否有想學習的事物呢？我的性別會影響這項事物的學習嗎？我有勇氣和顏睿誼一樣追求自己的夢想嗎？

接著，來看看本校孩子們的分享喔~~首先，是孩子們畫下自己的夢想，希望每個孩子都能認真學習，努力朝夢想邁進，祝福你不畏挫折，築夢踏實，以堅定的腳步朝目標勇往前進。

3 年級學生徵稿:



301 大鋸優:

大家好！我叫大鋸優，是台日混血兒(爸爸是日本人，媽媽是臺灣人)。

我喜歡擊劍，因為在小學一年級時，就對那把劍充滿好奇，於是選擇進入了擊劍隊。到了現在三年級，我覺得自己不一樣了，是變得更進步，自己很有成就感！於是，

我開始想像未來，到了六年級的時候，我一定會更厲害，或許能夠拿到全

國冠軍。

這就是我的夢想，既然已經決定了，就要用心努力完成！記得媽媽曾經說過：「人生有夢最美」，我最喜歡這句話，因為我正朝著我的夢想前進。

家人的鼓勵：

人生因夢而偉大，夢想是努力的動力，所以大鋸優要加油哦！切記：「有夢最美，希望相隨」！



304 林芝萱：

我想當單簧管老師，我的性別不能影響我的夢想，所以我決定了，我的夢想就會努力完成，為了完成我的夢想，我去上單簧管的課，和合奏課，有時在家裡也會練習，我的夢想是我自己的，什麼都無法阻止我的夢想，為我加油吧！

303 林于涵

家人的鼓勵：

對於妳的興趣，全家一直都很贊成，也很鼓勵你去學習，學單簧管是讓你在心情愉快或難過時，能有個寄託，學起來誰也拿不走，是你珍貴的財產，好好努力喔！



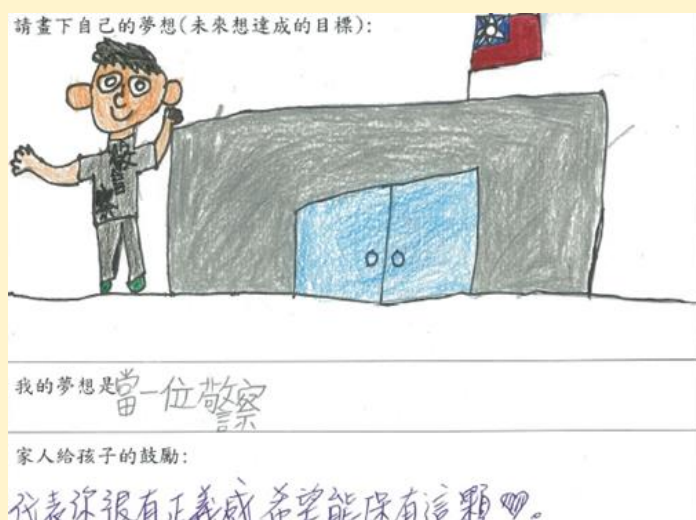
304 侯志祥

304 袁凱程:

我未來想當體育老師，因為我運動能力很好，而且我跑步速度很快，我下課時間都在跑步，我希望我教出來的學生各個都是跑步很快的學生，可是我必需先加強我的速度，每天要跑三圈以上，速度也要變得更快，這樣才能當一位老師。

家人的鼓勵:

有這樣的夢想就用力做到最好，朝著夢想前進，只有自己的努力才能使自己成功！



305 侯博恩

304 陳柔芊:

我的夢想是當一位語文老師，因為媽媽說我的英文很好，再加上我還想去美國玩，可以順便學英文。等程度變好，我就可以當一位英文老師了；我也想當粵語老師，因為我喜歡港式料理，所以我想要去香港玩，順便學香港的語言；我要在家要多多練習用英文和廣東話與家人溝通聊天，希望可以提升我的語文程度。

家人的鼓勵:

勇敢追夢！加油！



306 陳思甯



307 魏宇妍

305 葉宥辰:

我想學習的事物是跆拳道，因為在跆拳道感受到對打的快感，還有晉級的榮耀，每一次晉級都讓我覺得非常開心。

在跆拳道的比賽裡，有男生有女生的對打，所以不管男生女生，都可以找到適當的對手比賽，然後得到相同的快樂。

看到故事中的主角的努力覺得非常感動，讓我更有勇氣去追尋我的夢想，雖然我現在才藍紅帶而已，希望我在國小畢業的時候可以拿到黑帶，就能離我的夢想更進一步了！

家人的鼓勵:

看著你一年前白帶的照片，充滿的稚嫩跟青澀感，如今已漸漸熟練許多跆拳道的招式，也慢慢地學習到如何對打，甚至能從中得到許多快樂及成就感，學習也是一樣的只要能努力就可以會有相對的收穫，學習的路很漫長繼續加油喔！



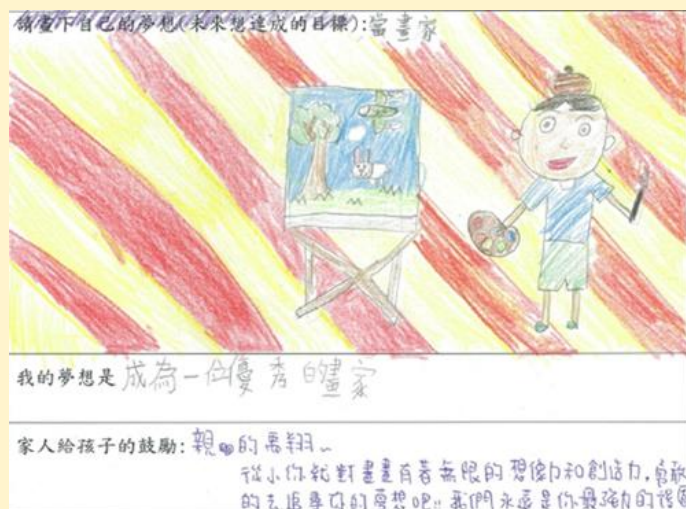
306 陳柏宇

305 蔡沛錦:

我最喜歡烹飪，我想當大廚師，因為我喜歡吃好吃的東西，以後可以想吃什麼就自己做。

家人的鼓勵:

只要是不會傷害他人的正當職業，有興趣都多去嘗試，能樂在其中最重要，我也很期待能吃到妳做的點心和料理哦！加油！



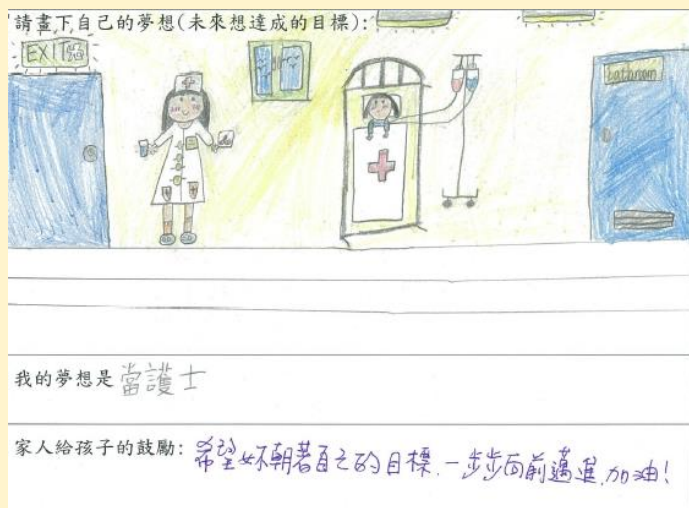
307 王禹翔

306 甘庭瑜:

我是一個明辨是非又樂於助人的人，同時也希望能夠賺很多錢給家人過更好的生活，所以我想當一位律師，這樣我不但可以給家人過更好的生活同時也能幫助到很多人。

家人的鼓勵:

我們家的甘庭瑜小朋友很正義、聰明，且辯答能力也強，從小就善良又強悍的個性的確讓大家都覺得她還蠻適合往律師這條路前進的。我和顏睿誼的媽媽一樣，希望孩子能放心的朝自己的夢想前進，對自己的人生負責，沒有人可以阻擋你的路！



309 洪苡薰

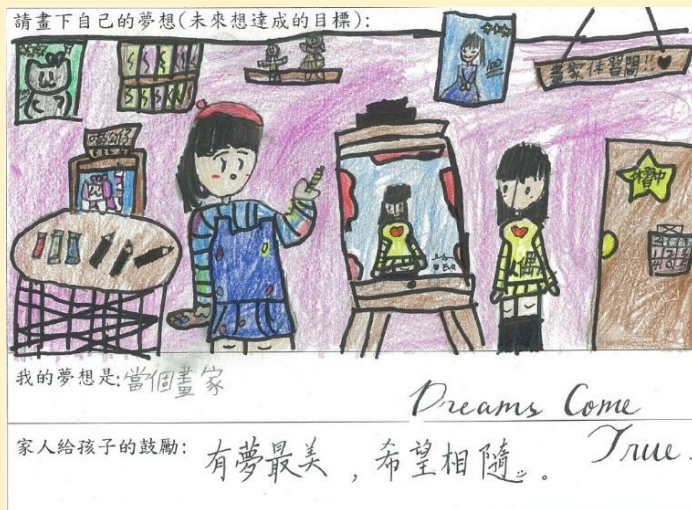


309 張瑜芯



310 黃姿文

4 年級學生徵稿：



405 施語嫣



405 陳誼禎

404 林佑儒：

我想要學習做出多樣的機器人，因為機器人很酷。我的性別並沒有影響我想做出機器人的這個夢想，因為學習是不分男女，誰都可以完成自己的夢想。我想要跟顏睿誼一樣勇敢追夢！！

家人的鼓勵：

每個孩子都是一顆閃耀的星星，只要你勇敢做出選擇並為之努力奮鬥，爸爸媽媽都會支持你鼓勵你，加油！

407 蘇子晴：

我的夢想是成為一位知名畫家，我正努力的完成這個夢想，雖然我現在畫畫的水平還有待加強，但我會多看別人的作品，練習許多自己的畫作，有不懂的地方就問老師，這樣我想應該可以提升自己的繪畫能力。

記得在我幼稚園的時候就開始上美術課，媽媽總說我畫的很棒，但我還是缺乏自信，還好我擁有一個幸福的家庭，我的家人都很支持我的夢想，希望將來有一天我能畫出一幅美麗動人的畫作。

請畫下自己的夢想(未來想達成的目標):



我的夢想是當攝影師

家人給孩子的鼓勵:

世界很大路很多,多學習,走出自己的路。

412 吳昀珊:

我的夢想是當一位歌手,我想當歌手,是因為我的媽媽平時都會唱歌給我聽,讓我對節奏音樂很有興趣,每次跟著唱,心情也感染到快樂的氣氛,再來有空我們都會看歌唱節目,讓我會更嚮往當歌星的生活,有時連作夢都會夢到呢!

405 蔡蘭瑋

家人的鼓勵:

每個人都會有自己的夢想,要當一位歌手,也並非如同電視上那麼容易努力去追尋你的夢,孩子努力去追尋你的夢,不管怎樣家人會支持你的.加油!

請畫下自己的夢想(未來想達成的目標):



我的夢想是當一位建築設計師

家人給孩子的鼓勵:

綺芹平常最喜歡玩樂高,充分發揮她的想像中的想像力建構出自己的王國.希望她能堅持自己的興趣,努力學習,我們永遠支持你!

405 許綺芹

我的夢想是當一位建築設計師,因為有一次我在看雜誌的時候,我看到那些設計師都非常厲害喔!他們居然可以設計出這樣美觀舒適的房子,顏色也很搭配。想當設計師我得先把數學學好,還要學

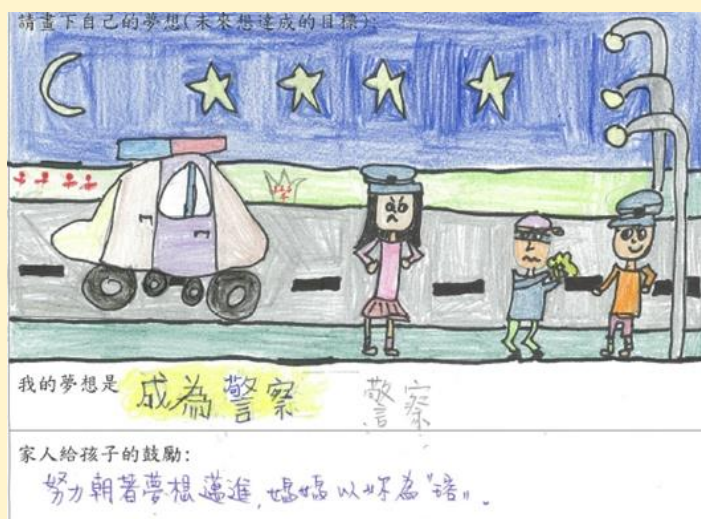
會如何設計空間並搭配適合的顏色。所以物理也是重要科目,學好力學才不會設計出可能倒塌的空間建築,還要培養美感,讓我設計出的房子安全又美觀。會克服對數學的恐懼,學好數學;在成長的過程中,精進專業知識,期望我自己變成世界上最棒的「建築設計師」。

405 許綺芹 家人的鼓勵：

綺芹從小最喜歡的玩具就是樂高，透過想像力她用一片片積木拼湊堆疊出自己的天地，希望在未來她也要有作夢的勇氣，在她喜愛的事物上繼續加油哦！



404 李馥辰



404 李紘琰

405 陳世恩：

我的夢想是當程式設計師，因為我的姑丈是程式設計師，他會寫出很多很棒的程式讓電腦跑得更好，幫很多人解決工作上的需要，所以我覺得這是一個很好的工作，這樣大家做事都可以變得很輕鬆。要當設計師是一件很困難的事，需要學很多知識，尤其是英文和電腦都是非常重要的能力，必須從每天上學的過程中建立很好的基礎，才能朝著這個夢想前進。我必須發揮 100 分的能力和 effort，要認真的學習，改掉我隨便的態度。等累積足夠的能力，就可以實現我的夢想。

家人的鼓勵：

孩子有夢想是件很好的事。我也希望孩子能夠朝自己的夢想前進，努力學習自己想學的事，做自己想做的工作。有著夢想的他，我會在背後全力支持！



404 林佑儒



409 蔡國臻

405 洪可蓉:

我的夢想是當護士，因為我的阿姨也是護士，我想跟阿姨一樣照顧病人。但是要當護士可不是那麼簡單，要當護士要學歷很高，而且還要能忍受很辛苦。聽我阿姨說護士不好當，很辛苦，但是我還是想當。我努力的讀書，剛開始都沒有進步，但是我不放棄，居然進步了！我好高興，我一定要繼續加油！終於達到我想的成績，但是除了成績，還有很多能力要培養，我還要繼續努力才可以當護士，我會堅持下去。阿姨說我的特質一定是一位好護士，所以我會努力完成我的心願。



409 張采甄



409 楊雨璇

405 杜承翰:

我的夢想是成為一位聞名世界的科學家，研究頂尖的科學！可能是我喜愛昆蟲的關係，所以我覺得科學對我會有幫助。

科學家有兩樣技能很重要，一樣是「英文能力」，另外一樣是「耐心」。這兩樣目前我都欠缺！未來我必須把欠缺的補起來，也要保持現在的優點，而英文是我的首要目標！

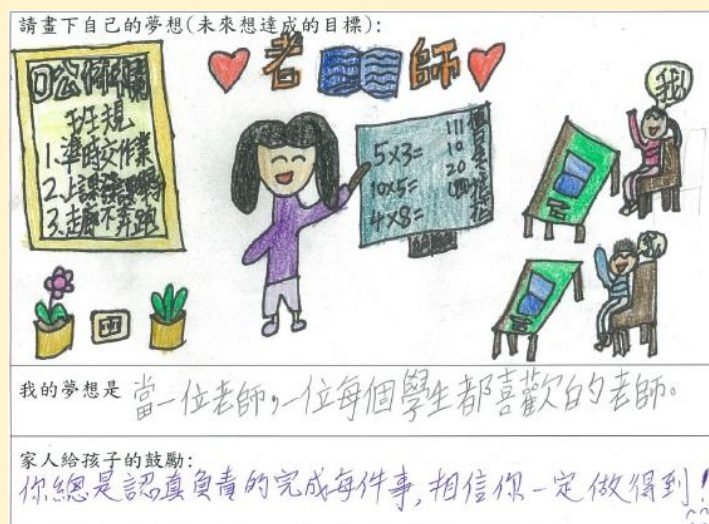
夢想對任何人都很重要，有了夢想人就會進步。我要向科學家這個夢想前進，希望未來我的夢想能成真。

家人的鼓勵:

希望承翰能持之以恆朝自己的夢想努力！加油！



409 陳品君



412 林禹瑄

405 黃語婕:

我的夢想是當醫生因為醫生可以把病人治好,還可以幫生病的人開藥,可是當醫生要具備的能力很多,例如專業能力、熟悉藥品、操作電腦的能力,治療的時候還是會遇到困難,例如病況不容易判斷。我想要努力幫助行動不方便的人,還有坐輪椅的人,因為他們比一般人更需要協助。

家人的鼓勵:

幫助別人是件快樂的事~尤其是可以救人更是棒,希望你可以往你要的目標好好努力....有志者事竟成就是好好努力說不定真能成功,語婕加油!



405 黃柏允：

我從小有一個夢想，就是當教師。因為我在補習班當小老師，幫忙老師教會一個小妹妹和小弟弟，我覺得很開心。我覺得教會別人有一種榮耀感。這也是我的夢想當教師的原因。

當老師要具備的能力是表達能力，不然在上課的時候，學生聽不到老師的聲音上課也沒有用。當老師還要很會讀書，不然要上課的內容老師都不懂是無法教懂學生的。

原本我的考試成績沒有很好，但是自從上了補習班，我的成績被提升了不少。但我覺得這樣還不夠，因此我晚上洗完澡會自習，希望自己的學問更豐富。

我非常希望長大後可以完成夢想成為一位誨人不倦的老師。

家人的鼓勵：

我覺得自從雅玲老師請同學每天抄寫文章，慢慢地覺得柏允的作文內容有一定程度的進步，令我們做父母的很欣慰，希望柏允能持續努力不斷學習各種新的事物，讓自己成為一個更棒的人。





412 張可彤:

我很小就有服裝設計師的夢想，因為看到大一的姊姊穿得光鮮亮麗的模樣，讓我看的目瞪口呆，所以就想做設計師，自己設計衣服。

天下沒有不勞而獲的事，我每次放學一有空，就動手設計衣服。爸爸和媽媽總是鼓勵我追求自己的夢想，讓我更堅持自己的想法。我會拿著我畫好的衣服請家人指點哪裡做得不好、哪裡可以做得更好，大家都說我做得更好了，我聽了也露出開心的笑容。

人不能等著天上掉錢下來，自己的夢想就要努力去追求，不要動嘴不動手，希望大家都能勇於追求自己的夢想！

家人的鼓勵:

可彤加油，全家支持妳！



405 侯博恩:

我的夢想是當一名警察，因為可以幫助其他的人，還可以保護國家的安全，所以我的夢想就是當警察。

當警察需要有聰明的腦袋，才能抓到狡猾的小偷，體力也要很好，才能追到犯人，將犯人抓到警察局，所以我要認真讀書，讓成績變得更好，還要讓自己變得更強壯健康，才能當一名合格的警察。

希望以後我可以成功的當一名警察，保護國家的安全，把可惡的小偷

抓起來，還要維護交通的安全，讓人民過著安定的生活。

家人的鼓勵：

想當一名警察代表你有一顆帶有正義的心，希望你一直保有這顆心。但是媽媽要跟你說，警察同時也是帶有高風險的一個職業，未來還有許多年的時間，可以慢慢想清楚是否自己能勝任當一名警察，如果到時候還是想當警察，那就要盡心盡責的當一名好警察。



405 林宇喬：

有一天晚上，我看到一位長得很漂亮、說話又很順的主播，令人眼睛一亮。當時，我在心裡對自己說：「我長大一定要成為一位『電視主播』。」

但是，我從小講話就不清楚，爸爸媽媽還需要帶我去證明。當時我好失望，心想：「我是不是無法完成夢想了？」從那時候開始，我每天早晚各讀五篇的國語日報，增強我的語文能力。

到了今天，我的發音越來越標準，每天陪著爸爸媽媽一起看電視新聞學系主播滿的播放方式，自然而然也慢慢學會講話要怎麼講了！

謝謝爸爸媽媽為了我的夢想，不惜花錢努力讓我的夢想成真，我會持續精進我的能力。我相信總有一天，我一定會當上一個稱職有專業的「電視主播。」

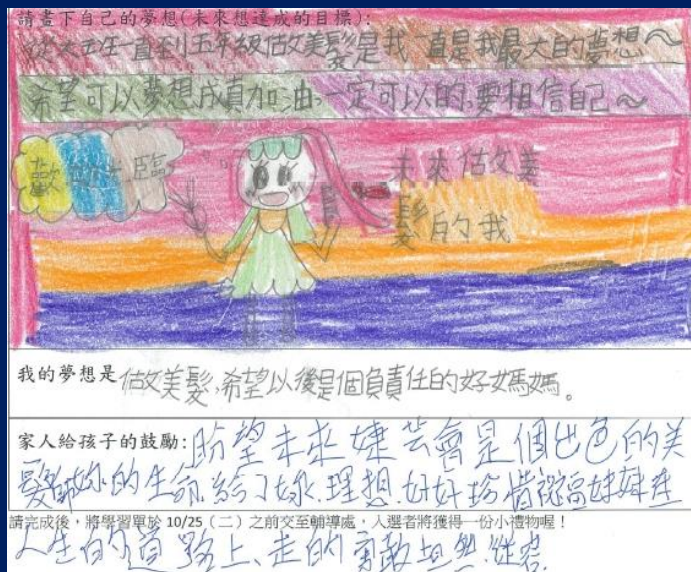
家人的鼓勵：

女兒是一個認真向上的人，上課很認真，學業很負責，希望他講話越來越順，完成自己的夢想，當一個電視主播。

點我回目錄



5-6 年級學生徵稿：



501 顏婕芸



502 林沛蓉

501 連奕捷：

我從小就非常嚮往哥哥可以在弦樂團拉大提琴，所以我也向媽媽請求說我也要學弦樂，但是，媽媽說：「你現在還太幼小，沒辦法搬動樂器。」一直到三年級，我再次向媽媽請求，媽媽最後終於答應了。那時候我從未學過小提琴，連握弓都不會，但是我努力不懈，甚至在家裡每天練習三十分鐘，終於在五年級成為A團的一員。每一次表演完，都會受到大家的讚賞，讓我非常開心，也讓我有再接再厲的動力，希望我可以變成弦樂團A團小提琴第一部！

家人的鼓勵：

班導鼓勵奕捷投稿，奕捷本來不想，但媽媽我跟他討論他曾經想參加弦樂團發生的經過，於是拿起筆來就揮灑了這篇文章，也很努力的自己用電腦打字完成這份檔案，值得鼓勵！



505 邱宥喆



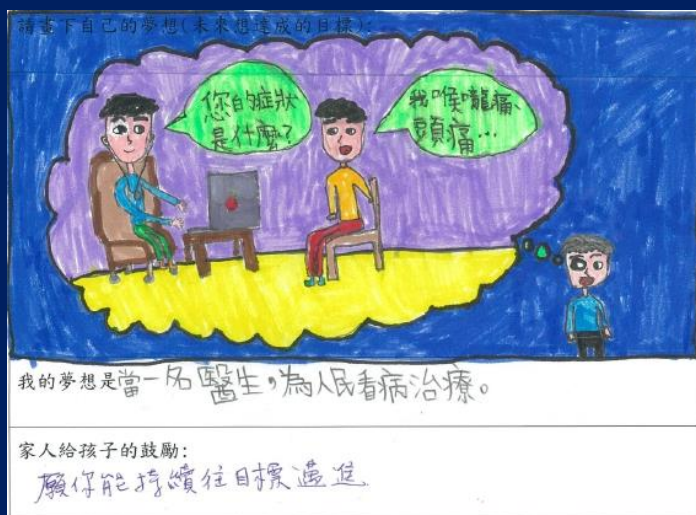
506 呂嬋芯

505 林書毅:

我有想學習的事物，我的性別不會影響我對這件事情的學習。我想學習的事物是：烹飪。我未來想要當一位名廚，做出好吃又美味的料理，我喜歡看著別人吃我親手做出來的美味料理，吃起來幸福的樣子！並做出各式的創意料理，好吃，又兼具營養滿分的料理，並開一間創意料理餐廳，每天看著大家帶著幸福洋溢的笑容來餐廳吃飯，讓我感到滿滿的成就感！

家人的鼓勵：

如果能當一位廚師是非常有成就感的事情，但是這些過程也是要經歷很多磨難。想要做出一道美味的料理，是要經過許多的程序和時間來研究。不過如果有夢想是非常美妙的事情，可以在課業閒暇之時，參加小廚師幫手的課程，期待有一天能親手吃到小毅做的滿滿一桌的美味料理！



505 陳立洋：

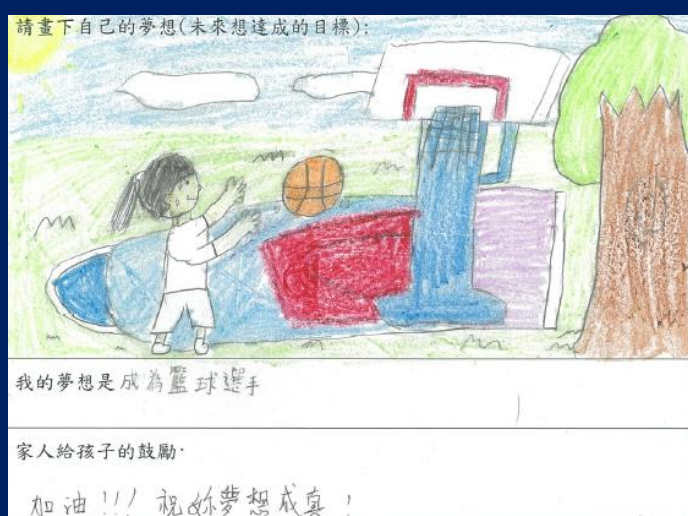
一下到二上的暑假，我身體突然很癢，當時我全身都是紅斑，甚至變成棕色，幸好醫生即時搶救，我才不會一直癢，自從那次暑假之後，我心裡就有了一個夢想，就是當一名「醫生」。

醫生雖然很不好當，但是醫生

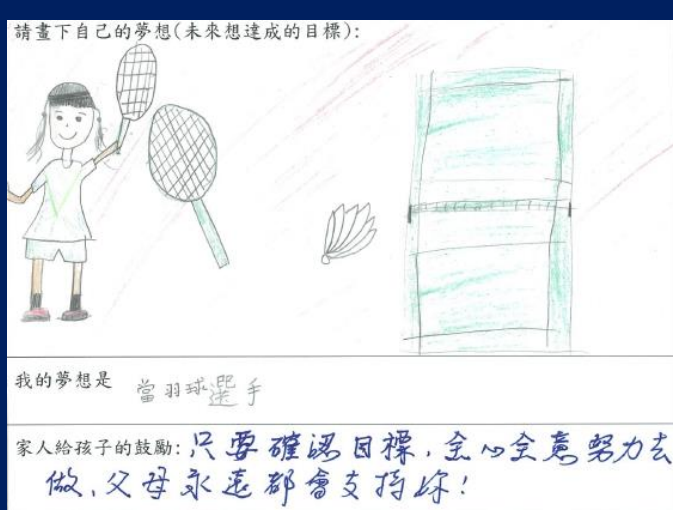
可以救無限個性命，而我也要努力學習，不能癡人說夢，未來才有機會實現夢想。同學聽到我的夢想時，有的是驚訝，有的是鼓勵，也有的是一話不說。但不管他們的想法是什麼，只要努力，必能成功。

家人的鼓勵：

經歷過身體狀況的不適，希望可以了解到健康的重要性，期許你對未來的夢想一步一步邁進，能當個醫術精湛的醫生，幫助更多需要幫助的人，加油！



509 黃芷萱



603 萬翊帆



507 樊又華

604 蕭名宏:

我們對於男女性別有多如繁星的刻板印象，例如：男生不適合當護士，女生不適合當機長等。

每年我總是會參加皮革縫紉營，同學幾乎都是女生，剛開始手沒那麼靈活，經過老師的教導和鼓勵，我漸入佳境，一針一線慢慢完成獨一無二的作品，非常有成就感，現在我都背著親手縫的包包出去玩。

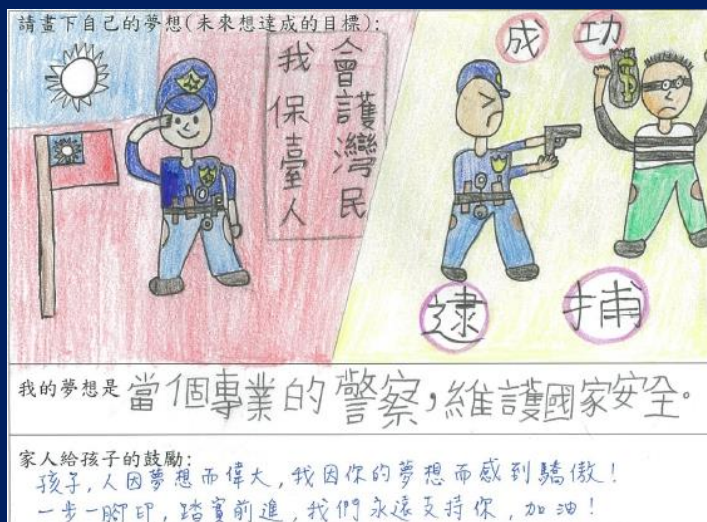
學習新的事物不應該侷限於性別，你無法改變別人的想法，但你能改變自己的思維，勇敢追夢，專注在自己喜歡的事情上，才是最重要的事。

家人的鼓勵:

每次看到你完成自己的作品開心地與我分享，就知道你樂在其中。只要你喜歡，我都會支持你勇敢去追求與學習。



507 黃頌涵



508 何丞皓：

我未來想要當警察，因為可以打擊犯罪，幫助人民，維持社會國家安寧。我認為性別不會影響，只要你懷抱著夢想，堅持下去，努力克服困難，就有機會成功。

我有勇氣和顏睿誼一樣，追求自己的夢想，因為只要是我熱愛的事物，我會努力去達成，不管過程如何艱難，受到多大的打擊，我也不會灰心喪志。也許有人會認為我做不到，但我對自己非常有信心，我會以樂觀的態度面對，我相信「有志者事竟成」，我一定能成功。

家人的鼓勵：

在追求的梦想上必定充滿荊棘，唯有努力突破障礙才能戰勝自己，享受到甜美的果實。即使最後失敗了也不要氣餒，這些挫折都會成為你人生中珍貴的養分。孩子，祝福你！





609 張妍希



609 陳亞希

609 廖品宥:

我從三年級就開始學習擊劍，一直想要獲得好成績，但是學習的路上，總會遇到許多瓶頸，家人會跟我說：「管好課業就好了，不要一心二用。」再加上我身材較嬌小，耐力沒比人家好，身高沒比人家高，就讓我先輸一半了。有時候，我還一度想著要不要放棄，可是我的隊友、老師、及教練一直鼓勵我不要放棄，我才沒有放棄我的夢想，直到四、五年級時，我的成績漸漸有了改變……。

有夢想，就別放棄，雖然一路上可能困難重重，但只要堅持，勝利的果實就會到手了。

家人的鼓勵：

品宥，你是一個很棒、很自律、很令人放心又負責任的孩子。放心，無論你的夢想是什麼，勇敢去追，爸爸都會支持你的，加油！

609 謝佩恩：

我想學習體操，因為我是從北投轉來新北的，之前有去上過體操社，老師說我動作做得很標準，讓我燃起了鬥志，心裡想著我一定要成為體操選手。但有一次有個男生說我一定不行，因為我是女生，臂力一定不夠。我就想我還是放棄好了！後來老師問為什麼都不來參加體操社？我就把事情全部告訴老師，

老師就跟我說不管你是男生還是女生，每個人都有嘗試的機會，你不試試怎麼知道你臂力夠不夠？所以我又重新回到體操社。

家人的鼓勵：

我相信佩恩一定可以。



608 陳芊錡



點我回目錄



如何培養挫折忍耐力

專輔教師 劉佳綾

近兩年來的學校輔導議題除了疫情時代的情緒紓壓，後疫情時代的生活學習適應外，更多家長關注的就是孩子們的挫折忍耐力。近期新聞上出現許多國小或是國高中生因為生活壓力，無法適時調適，遇到挫折無法跨越，而有自傷甚至是自殺的行為，是否提醒家長與老師們，更要培養孩子的挫折忍耐力呢？文中會說明如何檢視孩子的挫折忍耐力、培養挫折忍耐力的策略、推薦相關繪本適合親子閱讀。

檢視一下孩子的挫折忍耐力：

- 1、玩困難、需要思考的遊戲就沒耐心或選擇離開
- 2、對輸贏非常重視，輸就馬上發脾氣，怪東怪西
- 3、玩遊戲的過程很自我，控制慾很強，需要大人或同儕按照自己意思
- 4、喜惡分明，喜歡自己一個人玩的遊戲，且玩遊戲的種類少，較愛玩不用分享的遊戲
- 5、無法成功時，就會責怪他人，找藉口非歸因於自己

建議家長老師們可以檢視一下孩子們是否有上述特質，如果以上五點，孩子已經符合三點以上，就要評估孩子是否挫折忍耐力較低，也可以多觀察孩子較常面對哪些挫折與其因應方式。

培養挫折忍耐力的策略：

1. 與孩子分享自己的失敗經驗

孩子每一次的失敗經驗，除了自身感受不佳外，更是擔心別人對自己投以不同的眼光看待，而孩子也慣於去看待同儕的成功經驗，而認為自己更做不好。因此，建議家長可以設想自己回到孩子的階段時，自己曾經失敗的經驗，讓孩子理解這就是生活的必經歷程，這也是將淚水化為珍珠的時刻。當大人多分享自己曾經的失敗經驗，就會讓孩子理解，其實這真的沒有什麼大不了。

2. 大人的態度—多同理少責備

設想一下，孩子今天跟您說自己考試成績不佳，或是行為表現不盡人意時，您的第一個反應是什麼呢？許多大人的第一句話就是：「你怎麼又這樣了」、「真的很丟臉」、「你看看誰都比你好了，你在做什麼」這些話語會嚴重打擊到孩子的自信心，希望家長能以回應情緒、接住孩子情緒的方式回應，例如：「我知道這樣的結果你很難受」、「我相信你也想要做好，我可以看見你的努力」孩子要的也許只是你的一句支持，就會成為滋養她成長的力量。

3. 設定屬於自己能達成的目標

每一個孩子都有屬於自己的優勢能力與劣勢能力，在起點行為與鷹架的結合下，彼此討論出適合孩子達成的目標，讓孩子有較高的成

功機率，每一次達成目標給予鼓勵，再繼續設定下一個更具挑戰的目標，讓孩子不知不覺中慢慢進步。在這過程中，大人與孩子都要適時地放過自己，放下原本的既定目標與想法，放下與他人比較的心態。

4. 讓孩子願意持續嘗試，培養內在動機

當孩子相信自己有能力去完成任務，有助於他學習新事物的意願、增加學習動機。因此，建議大人可以將自己的看見說出，例如：「哇！我看見你學會了什麼，要不要再多嘗試一些」、「我發現你很願意嘗試新事物」當孩子聽見自己的努力被看見，就會增強孩子持續做的動力，同時大人也要鼓勵自己願意讓孩子在安全的情境下進行嘗試。

5. 放大檢視自己的進步與成功經驗

容易的事情，都要當作是一件很了不起的嘗試；簡單的任務，也要去看見孩子每一次的改變。這是大人要有的信念，當大人的身教言教能做到如此，孩子的自我概念與自我價值感就會慢慢被提升，看見自己的好，才有機會越來越好。

推薦相關繪本：

繪本故事《哼！只有我能贏》



繪本故事《我怕我做不好》



參考資料：

五種行為，提前觀察出小孩「挫折容忍度」不好！4歲後是培養關鍵～

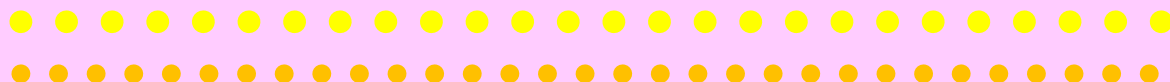
<https://www.leaderkid.com.tw/2022/07/18/%e4%ba%94%e7%a8%ae%e8%a1%8c%e7%82%ba%ef%bc%8c%e6%8f%90%e5%89%8d%e8%a7%80%e5%af%9f%e5%87%ba%e5%b0%8f%e5%ad%a9%e3%80%8c%e6%8c%ab%e6%8a%98%e5%ae%b9%e5%bf%8d%e5%ba%a6%e3%80%8d%e4%b8%8d%e5%a5%bd%ef%bc%814/>

孩子易放棄、挫折忍受度低？三大策略助孩子跨越挑戰

https://www.parenting.com.tw/article/5089153?rec=i2i&from_id=5087618&from_index=3



點我回目錄



親職講座家長參與回饋

資料組長顏嘉慧 整理

【不是孩子找你麻煩-讀懂孩子的內在語言】

辦理時間:111.9.16-9.19 線上觀賞

觀看人次:382 人次



103 陳好綾的媽媽：

學校安排聆聽李家雯諮商心理師講座，裡面的內容激發家長與孩子的互動及適當的溝通，往往與小孩互動，真的是都用自己的方式在「說」，常忽略小孩的感受，聽完整個影片，當小朋友有異常反應，做父母能適時與小孩溝通，給與做正面的行為給她滿滿鼓勵，真的是非常受用和受教！很開心學校給與這個平台也給自己也上了一課～



105 甘恩睿的媽媽：

雖然花了 1 小時 30 分鐘的時間聽了李家雯諮商心理師的講座，但是我真的覺得太值得了，真心鼓勵所有家長都來認真學習如何讀懂孩子的內在語言～在還沒聽到老師的主題之前，真的覺得孩子每天都很會找父母的麻煩，但在聽完老師的講座之後就能夠理解孩子找麻煩的動機以及解決的方法，其實已經迫不及待的想要馬上試試看了！在講座中老師也提供了十種與孩子建立關係的方法，提醒我們平時就要多花點心思和孩子們建立良好的親子關係！！非常謝謝李家雯老師的分享以及學校的用心，受益良多～



108 張晁郡的媽媽：

首先很感謝永福國小安排這次講座-聽懂孩子的內在語言，演講內容使我受益良多。我的心得如下:如同李家雯老師說的，如何與孩子相處融洽第一招，先聽他說!接納而不主觀批判。



- 1.如果孩子做負面的事情目的為引起大人關注，這時切記要冷處理面對。如果孩子做了正面的事情，可以浮誇的讚美，這孩子會認為原來做正確的事情才會被關注。與孩子產生連結為第 1 個 C(connection)。
- 2.有一種行為能力很強的小孩凡事皆要自己來，我們要相信他並且適時

給他權力。給予孩子展現能力的權力為第二個 C(competence)。

3.第三個 C 歸屬感(count)及 4.第四個 C 勇氣(courage)。

以上 4 個 C 皆可以從我們平常陪伴孩子中建立起來。關注我們和孩子彼此內在需求。要讓孩子了解他對你的重要性。10 種與孩子建立關係的方法，我有做到，簡單來說，就是能與他亦父亦母亦友。教養這條路是一輩子的功課，不要急。



110 許庭睿的媽媽:

謝謝學校特別為家長們，安排「李家雯」諮商心理師的線上講座。我是一個職業婦女，為了親自接送並陪伴孩子，每天要求自己準時六點下



班，珍惜每一刻他還需要我的時間。但難免，生活的種種會磨煞我們的心性。尤其孩子還不夠成熟，無法理解我們。這時候只能更要求自己，先冷靜地處理彼此的心情，專心地聆聽並同理其感受。誠如講師所說，我相信建立關係比講道理還要重要。我們都需要別人同理我們了，更何況孩子也需要父母的同理心。我很開心，自己有做到 10 種與孩子建立關係的方法。此外也很感謝講師提醒的一些重點，是我與孩子相處時，會不小心忽略的細節與情緒。沒有最好，只有夠好。有人說，家是談愛的地方，不是講理的地方。給孩子滿滿的愛與同理，他也能良善的關愛別人。



110 許嫣芸的媽媽：

謝謝學校安排李家雯諮商心理師的線上講座。在內容裡面印象較深刻的就是「在小孩子做正面的行為時要給予支持」。家中有二個女兒，其實女兒們做事後，都會來跟媽媽分享，想得到讚美，我也都會鼓勵讚美她們，其中老師有提到，當他們正在乖乖做事時就可以讚美小孩，讓這件事在小孩的心裡會有一個正向連結。之後也會朝著這方向，盡量在女兒們正在做時就先給予鼓勵，讓小孩對好的事情能夠產生正向的連結。



203 蔡詠祺的媽媽：

很感謝永福辦的家長講座活動，這真是一門大學問！常常心裡面OS 為什麼小孩一直要找麻煩呢？皮弟弟愛打

The screenshot shows a video player interface. On the left, there is a green box with the text 'Competency' and '能力感' (Competence). To the right, the text 'Power =' is followed by '請讓我發揮能力, 請給我選擇' (Please let me exert my ability, please let me choose) and '營造貢獻經驗、分享權力' (Create contribution experience, share power). Below this, there is a bulleted list of three points: '我猜你也想出一份力, 是嗎?' (I guess you also want to contribute a bit, right?), '我注意到你也想自己決定。' (I noticed you also want to decide for yourself.), and '我很重視你的看法那會幫助我有不同的觀點, 我是不是也能說一說我的看法?' (I value your opinion, that will help me have different perspectives, can't I also express my opinion?). At the bottom left of the slide, there is a small video thumbnail showing a person speaking. The video player controls at the bottom show a progress bar at 35:20 / 1:30:21.

姐姐……姐姐說我不公平對待，因姐弟倆差了四歲……等等。話說家庭主婦每天要面對所有家事及盡可能安排每日行程給倆小消耗體力，小孩們還是不知足常找麻煩給我；尤其霸道弟弟的行為總需要我對他過度的關注。聽完之後，有逐漸增長與了解孩子的行為點滴，希望能再多陪伴且引導方式與孩子連結更好多給鼓舞勇氣，進而修復懂孩子要表達的內在語言，就是把麻煩化為理解的表現！

207 蔡瑋庭的媽媽：

聽完李家雯心理師的講座，句句入我的內心，聽前半段時孩子還跟我一起聆聽，還看著我說：“媽媽妳也是這樣欸！我同學說她媽媽也會這樣..... 我苦笑著想原來我不孤單呀！其實我跟孩子都是一樣的，我也會想要有人關心關注我，只是我們表達的方式不一樣，現在從自身做起，試著深呼吸、靜一下、放低音量再跟孩子說話，常常的讚美她，讓彼此更親密！



205 沈盈萱的媽媽：

謝謝學校為家長們用心安排了這麼貼切的講座，也感謝李家雯諮商心理師精彩的分享，說長不長說短不短的一個半小時，也讓我們反思自己是不是在教養反面需要做些調整。我也常常覺得孩子們愛找麻煩，說穿了他們只是和我們一樣需要和想到得到更多的幫助和關愛，同理心，我們要的就那麼簡單而已。

現在社會，發現越來越多家庭是 3C 取代親子關係，為了輕鬆和方便，親子關係日漸疏遠，多陪伴孩子，多正向的鼓勵他，讓他把心放開的和我們相處，把我們當朋友，願意和我們分享生活點滴，這是外在物質無法取代的。

我一直認為，打罵不是唯一解決的方法，如果讀懂他的心，或許在問題的解決是不是就能比較圓滿，而不是造成雙方的對立關係。教養這條路很長，父母和孩子還有很多課題要完成，大家一起努力加油吧！



207 郭允欣的媽媽:

謝謝學校的校長及老師們的用心，這次講座能夠邀請專業的諮商心理師，雖然時間有點長，但是受益良多～現在教育大多隔代教養、單親家庭或是是雙薪的家庭，由於來自不同環境教育長大的孩子，家長雖不是每個人人生來都是專業的教育，但卻都能從這次的講座中，吸取到專業老師給的不同思維的教育方式真的很棒喔！教養子女真的不容易，大人也是孩子的榜樣，孩子在學習與我們相處的方式，我們也要學習與孩子相處的方式，這真的不容易！



207 林于翔的媽媽:

聽完李家雯心理師的講解.我很有感觸！因為老大今年高三、老二國二、小的小二！您講解的內容都是我之前遇到過的.本來都是打的教育……後來因為哥哥姐姐們漸漸的長大都講的聽，所以我的教育方式也都跟著他們長大成熟。我也很慶幸我的小孩越大越聽懂事！當然未來的以後我也會在努力和我的小孩一起成長！我不只是小孩們的媽媽，更是他們的「朋友」。



208 林宸緯的媽媽:

感謝學校幫家長們安排李家雯諮商心理師的講座，這次的課程讓我受益良多，可以學習到如何讀懂孩子的內在語言。同理與覺察也很重要，找出造成孩子有情緒的原因並溝通，讓孩子知道他們可以自由表達想法進而教導孩子更好的表達方式，也讓孩子有一個情緒發洩的出口，理解孩子、愛孩子讓孩子可以成為更好的人！



302 林曉摯的媽媽:

很謝謝學校提供這麼棒的講座，很感謝李家雯諮商心理師非常精闢的分析，現代的父母都很用心陪伴孩子，可是我們卻往往忽略掉陪伴的品質。當我們陪伴孩子的時候，是專心陪伴孩子呢？還是分心去滑手機呢？這很值得現代父母親們的省思，共勉之。

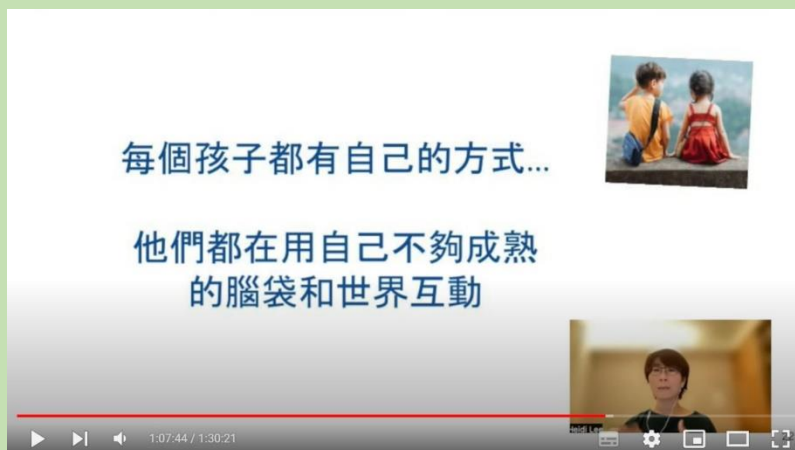


507 王俊凱家長:

很棒的講座！內容豐富充足，線上觀看影片可以自己找空檔時間完成，實在是很方便，很感謝校方及講師的用心。聽完之後，讓我能停下腳步，修正自己的行為，來聽懂孩子的內在語言，了解到孩子真正的內在需求，進而有更良性的互動。期日後疫情趨緩，校方仍可同步開放影片，讓不方便親自前往聆聽的家長也能有機會分享到豐富精彩又令人受益的講座。

510 朱冠亦的媽媽:

我認為當孩子的朋友很重要！在我們家，孩子會跟我分享任何事，也可以自由表達想法，我會先站在孩子



的立場，讓他在安全的情況下，去執行他的想法，當孩子需要幫忙時，再適時給予協助，我發現，孩子處理事情的方式，愈來愈棒了；對於孩子的付出，我也會表達感謝，說真的，我還蠻常擁抱孩子的，不論大小孩還是小小孩，只想讓孩子知道，父母很愛他們，也會陪伴他們！今天看完李家雯諮商心理師的講座，剛好順便檢視自己，有哪方面，做得不好，要改進，就像老師說的～「教」與「養」是一段自我修煉之旅，我們當父母的，也是一直在學習啊，因為想要進化成更好的父母！



602 林祐陞和 303 林亮吟的媽媽:

看完李家雯老師的分享，超有感！我們家三個小孩，分別國一、小六與小三，都有不同個性與狀況。原來有時我們看到的表像，並非小孩真的找我們吵架，他們只為了求關注。如果此時我們家長能理解孩子真正的需求給予正向關心鼓勵與認同，生活就能變輕鬆！

沒有人會故意惹火別人，可是卻不自覺地被情緒所牽著走；大人有大人的壓力，小孩每天也有不同的問題要解決，多點同理心與耐心，真的很

重要有時別把孩子當孩子，不是我一定要教導你，也不一定什麼都聽我的！給予小孩也可以自己做自己主人的權利，常常練習，一定會看見更好的親子關係。謝謝李家雯老師精譬的分享，很棒！



408 陳宥嘉和 608 陳芊錡的媽媽：

謝謝學校的用心安排，和李家雯諮商心理師的精彩分享，一個多小時下來，讓媽媽我在教養方面，似乎增強數倍的功力，聽完這個講座真的是收穫滿滿！孩子從嬰兒時期餓了會哇哇大哭，到現在姊弟倆的爭吵鬥嘴，外加偶爾的叛逆耍個性，他們一直用他們的方式，來表達自己心理的需要，渴望被認同、被接納、被關心，我們能做的，除了陪伴、傾聽孩子的聲音之外，「同理心」在親子關係上亦扮演不可或缺的重要元素。教養是一門修練，而家即是道場，但願在孩子反抗鬧脾氣的背後，我們能先學著「深呼吸」試著了解，那個遇到麻煩、等待幫助的小小心靈～



歡迎加入「永福一家人」臉書，獲得

學校最新資訊喔~~

<https://cc.yfes.tw/5>



點我回目錄



親職講座家長參與回饋

資料組長顏嘉慧 整理

【生命教育親職講座】

●講座主題：認識臉部平權-看見孩子獨特、欣賞自我價值

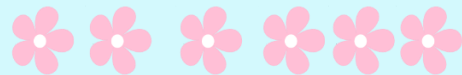
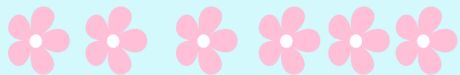
●講師：陽光基金會~

黃一翔 社工師



●觀賞日期：111.10.14~10.21

●內容概述：此場講座將以燒傷顏損者的經驗出發，分享如何在不一樣當中自處，更分享如何與他人的不一樣共處，讓我們從講座中一起探索這場生命教育之旅。



105 甘恩睿家長：

再次感謝永福國小的用心，安排了優質的講座讓我們家長能夠學習到教育孩子如何去欣賞自我的價值以及如何去面對別人或自身的不一樣～陽光基金會黃一翔社工師在講座的一開始就先讓我們從遊戲中明白了在生活中要打破框架，不要自我侷限，且要轉換角度看待所有人事物，一般的人都會有先入為主的觀念（刻板印象：破除負面標籤...）要如何協助和孩子溝通並理解和他人的不一樣？除了同理心之外，講師也給了重點整理，有三不&三要（已筆記），真心希望大家一起來參與這場精彩

的講座，也謝謝講師的分享～



107 杜俞薇家長：

介紹了親子共讀和陪伴孩子的重要，讓我們珍惜他們還小可愛的時光，讓我想到學校每個週都會發一本書回家共讀，家長不用再去買書、就可以看到不同的書、還不佔家裡的空間，真是不錯！



107 宣宇媽媽：

看到這個視頻讓我想到在不久前帶宣宇和弟弟一起去桃園逛街時，遇見一名臉部有傷痕的身障者，她要購買豆干，宣宇就問我為什麼她長這樣，我第一時間先跟那位小姐致歉隨後馬上跟宣宇說：她跟我們是一樣的，只是可能因為生病或別的原因才會這樣，我們和她是一樣啊！那位小姐就走過來跟宣宇說：弟弟我的身體是上天給我的考驗，也是這樣我才是最特別的喔！到現在我還記得她的聲音好好聽，千萬不要因為好奇心而去傷害到別人。試著了解，多多溝通，這個世界就會更美好😊

每個家庭也是這樣，世上沒有一開始就會當父母，都是慢慢跟小孩一起成長，互相學習，就會發現不一樣的風景。謝謝陽光基金會認真付出讓我們知道這些。

PowerPoint 投影片放映 - [20221014 x 永福國小]

與不一樣相處---三不三要

equality 陽光社會福利基金會
Sunshine Social Welfare Foundation

- ① 不要** 盯著看
多看兩眼會讓顏損朋友不舒服，建議你，看過一眼就算了，就像你對任何迎面而來的人一樣，這就是一種尊重哦！
- ② 不要** 問敏感問題
簡單的點頭招呼、話家常就足夠。如果我們真的要表達友善，請先忍住心頭的好奇，讓對方先熟悉你再說吧！
- ③ 不要** 給建議
除非他自己詢問，否則不要貿然給建議。給建議這樣的舉止，可能只是提醒他們「你需要幫助，因為你長得不一樣」。

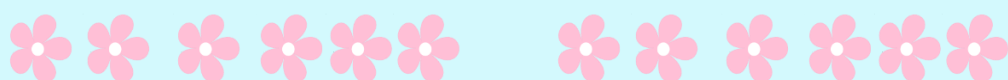
47:41 / 1:28:04

108 張晁郡媽媽：

感謝永福國小和我們分享這場講座，講座中的一段影片讓我印象深刻，當我們只看到一個人的照片就會開始產生人類自發的刻板印象，但當真人現身時，經過認識後會發現這個人與你想得非常不一樣。這就是我們大部分的人都會被人的外表欺騙了忽略了一個人的內在。也就是顏損者經常遭到異樣眼光的原因。當然這個社會很經常就是以貌取人，認為好看的人就是善良，長的兇狠的人一定是壞人，但其實並非如此。所以當我的孩子看到與我們外表很不一樣的人，可以先詢問他覺得哪裡不一樣，並且告訴他每個人都有自己的價值，不一定要勉強他接受任何的不一樣，但是一定要告訴他每個人都是獨特的，每個人都是值得被愛的，唯有相信自己，認識自己才能開拓美好的人生，最後影片談到親子共讀，其中一本"Guji-Guji"我大約一年前和孩子共讀過，非常推薦給大家，可以讓孩子體會到：我的價值由我決定，我想成為我想成為的樣子。

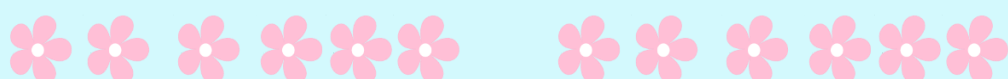
110 媽芸媽媽：

謝謝學校的用心，會針對不同主題舉辦講座。這次邀請了陽光基金會黃一翔社工師來講認識臉部平權的主題。黃社工師很用心，除了簡報還有搭配影片來介紹，在此之前小朋友不一定有機會遇到類似情形，我在看完講座後，將裡面的部分影片給小朋友看，小朋友看到血管瘤的臉，第一個反應是覺得很有趣笑了，也正是有這樣的講座，讓我藉此機會跟小朋友說明，利用黃社工師的「三不三要」來正確引導小朋友來面對這樣的情形。



203 蔡詠祺家長：

聽完講師這篇「臉部平權」的分享，無論內容或是影片，媽咪我自認不是位合格的家長。打從小孩進幼兒園時期，我就故意會問說班上哪位同學最美、最帥，根本就是私心的先用外表來評判一個人。否則還自認自己對待別人都是公平的出發點，其實我錯了！這篇真的是受益良多，可以導正我多年來的自以為是，從心學習，不預設立場，試著深度理解他人，就算是一個很不一樣的人；因為我深信每個人都無法十全十美的，每個人都有屬於自己價值的存在。上天對待每個人是公平的，會替關了這扇窗的人而打開另外海闊的一道門！首要自己還是要先慢慢矯正自己心態，才能進一步教育好自己孩子該如何看待及面對。



302 林曉摯家長：

謝謝學校安排這麼好的課程，也謝謝講師很精采的講解，因為孩子的緣故，所以對於講師講解的內容，很感同身受。



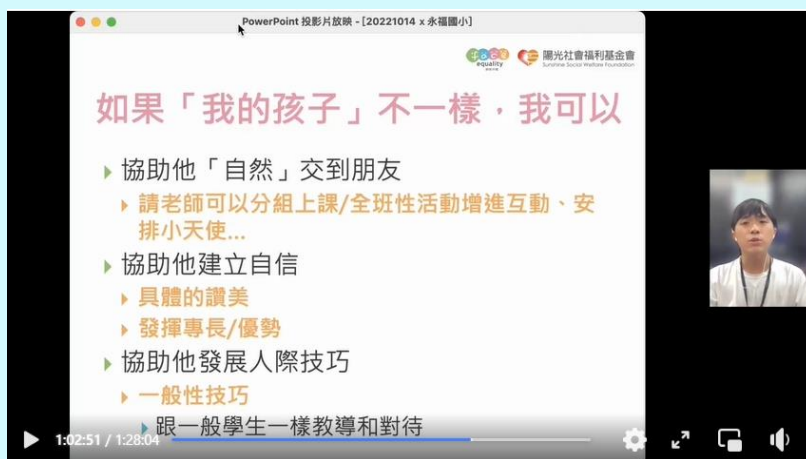
我的孩子在五歲時，全家在河堤散步時，小孩被人撞傷，臉上嘴角和上眼皮縫了很多針。原本愛笑的孩子就變得很沈默，愛拍照的孩子開始閃避鏡頭，因為心裡有創傷，從此也不願再去河堤走走。那時候的他，常常半夜會做惡夢，哭著醒來，每天貼著美容膠，我和孩子出門時，卻常常遇到路人用很奇怪的眼光，一直盯著他的臉上看。公園裡的孩子們，也會覺得他的臉很怪異，就取笑他、排擠他不跟他玩，他常常哭著說他很寂寞，我就陪著他一起玩。我跟他說你臉上有刀疤，就像是海盜船長一樣很帥氣的，總有一天你會遇到懂你的朋友。

後來疫情關係，臉上就天天天戴著口罩上課，眼睛因為視力問題也戴著矯正眼鏡，兩邊剛好都成功擋住眼睛和嘴角的縫合疤痕，所以我孩子外表跟其他人一樣，因此孩子就開始正常生活，慢慢淡化臉上的傷和心裡的創傷，臉上的疤痕顏色也變淡了，因為戴著口罩關係，大家願意跟他一起玩，所以他慢慢開始有了笑容，他開始肯定自己，甚至這學期他願意去河堤散步、騎單車。

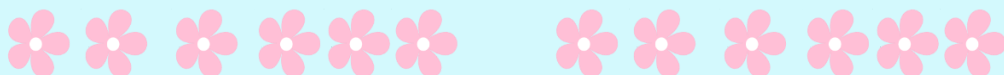
也正因為他臉上有傷，他過去曾遭受過的不好的經歷，所以他更能感同身受，他用同理心和平常心，公平對待每一個人，幫助需要幫助的人。

308 王凱元家長：

謝謝學校安排的這個線上講座，也謝謝黃社工師的分享。老實說，這是個容易以貌取人的社會，



那些因為先天或後天因素造成的顏損者，他們需要更多時間去跨越自己心中的那道牆，除此之外，亦需要更多的勇氣去面對外界對他們的評斷....其實，外觀與能力是不相等的，紅面棋王周俊勳就是非常正向的例子。「臉部平權」觀念的建立，對於尚在國小階段的孩子，是非常重要的，讓孩子知道自我價值，相信每個人在這世上都是獨一無二的，不以貌取人，學會「尊重」與「包容」，友善對待與自己不同的人，因為~每張臉，都有讓人從「心」認識 與眾不同的機會。



410 謝騰邦家長：

謝謝校方不受疫情影響，依然用心舉辦這場線上講座。謝謝今日主講師黃一翔社工師，也感謝陽光基金會一直以來對於燒傷及顏損的關懷與服務。這場講座剛好可協助教育孩子，學習尊重多元、包容不同、不以貌取人，友善的對待，無論顏面外觀如何，不應該用異樣眼光看待，每個人都應該被尊重及公平對待。懂得欣賞每個人的美、用各種不同的角度看世界，並從日常生活中落實『三不與三要』。因為每個人 每張臉

都與眾不同，也獨一無二，試著了解每張臉的故事，就會發現他們值得被尊重與公平對待。

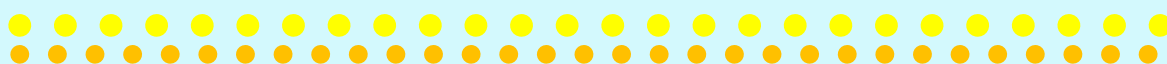


歡迎加入「永福一家人」臉書，獲得學校最新資訊喔！

<https://cc.yfes.tw/5>



點我回目錄



大手護小手，攜愛向前走

輔導組長 鍾佩娟

近年的校園中，學生自傷案件頻傳，家庭關係、課業壓力、人際關係…等，都可能是自傷事件的原因，在負面情緒的壓力壟罩下，容易否定自己、忽略自我的價值，做出傷害自己的行為。因此，如何找到自我價值，從生活中的細節肯定自己，讓生命活得有意義，是當下重要的教育議題。

相較於人才的養成，人的培育更是教育的根本。擁有為人之素養者，對社會、人群與自我才能有好的延伸，在現下過度重視競爭與功效的時代中，尤其值得強調。生命教育統整過去分散在各課程中有關生命的內容，透過教學或活動，進行省思與體驗，使學生學會包容、欣賞、關懷他人，促進個體去思考生命的本質，培養其對生命正向積極的態度。

校園內以生命教育在教育中的核心「人與自己」、「人與他人」、「人與環境」為出發點，安排了「大手護小手」活動，由六年級的大手牽著小一新鮮人的小手，雙方互助合作、教學相長，在活動中體驗照顧、關懷他人的方法；在歷程中建立欣賞、接納自我的態度；在教學裡培養愛惜、維護環境的素養。一方面讓新生提早適應學校生活，增加在新學習環境的信心與勇氣，另一方面讓高年級孩子從活動中看見自己的好、肯定自我價值。

我們一起透過活動照片，來欣賞這份傳承的感動吧！

一、認識校園-透過校園巡禮讓剛入學的小一新生，能快速了解學校環境，增加對環境的安全感。



二、生活自理-透過肢體協助或示範，引導小一新生學習教室中所需之基礎能力，提升在教室中的成就感。



三、環境整潔-透過打掃工作的進行，激發小一新生共同維護教室整潔的心，培養其對環境的責任感。



四、繪本共讀-透過共同閱讀繪本，培養小一新生對閱讀的親密感，感受學習是快樂的事。



永福人輔導期刊的小編深深覺得：
永福國小真是好有愛的大家庭~~

感謝在學校細心指導我的老師，感謝照顧我、愛護我的學長姊，
更感謝每天為孩子守護安全與提供服務的愛心志工們!!

這位為潤志工已經在永福服務 30 多年了，真的好讓人感動!



點我回目錄



畫我老師話感恩

資料組長 顏嘉慧
低年級學習單

每到教師節，總讓我回想起求學階段的老師。我的小學高年級老師，她是位即將退休的高齡教師，說著字正腔圓的標準國語，平常上課時總是不苟言笑，對於學生的規矩非常嚴格。如果班上同學作業沒有按時完成，她會嚴厲地責備同學並督促完成。從她身上，我學習到認真看待學業的態度。



101 廖宥茗

我的中學二年級導師，是位初出茅廬的正妹教師，第一年擔任國中的班級導師，外型十分年輕亮眼，身材苗條、穿著非常時尚，甚至有些前衛。在教導班級學生時相當認真負責，印象中，我曾經因為科任平時考成績不理想，戰戰兢兢地到導師辦公室找老師面談，老師只有詢問我晚上幾點睡覺？我答：「快 12 點。」老師提醒我，要我早點睡覺，書讀不完就算了，健康最重要！從她身上，我感受到老師對我溫暖的



102 陳沛豪

關心，同時也學習到：要重視自己的健康，更甚於課業成績，因為身體健康才是最需要珍惜的。

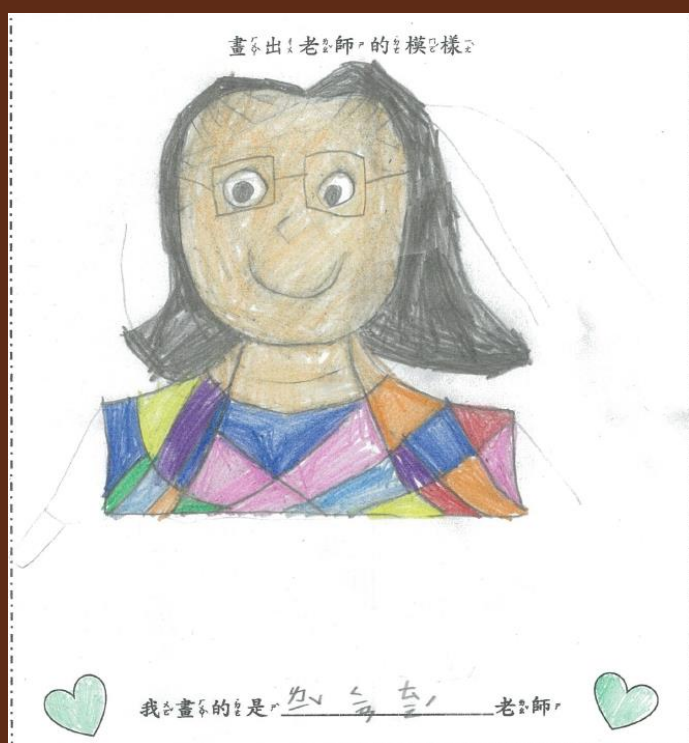
我的高中數學老師，是個有著台灣國語的幽默老師，他非常喜歡唱英語歌曲，總會在全班學生認真上課後，

「獎勵」我們聽他唱英語歌曲，還會影印好全班的英文歌詞，讓我們在數學課時欣賞他優美的歌聲。他真是一位與眾不同的數學老師！從他身上，我學習到生活沒有過不去的難關，凡事樂觀面對，事情總有解決的辦法。

現在我身為一位教師，回首來時路，非常感謝教導我的每一位老師。你遇到的老師是哪一種呢？我相信每位老師都由衷希望學生學習到豐富的知識、待人處事的道理，與面對事情的正確態度。記得常對老師表達你的感謝，每位老師也非常需要來自學生、家長與旁人的肯定，不要吝惜你的掌聲，我想老師一定會在教育路上更堅持初衷，更熱情指導每一個願意學習的

孩子。

接著，讓我們一起來欣賞 1-2 年級學生的教師節學習單吧！這是可愛孩子們眼中的老師模樣喔！



101 林沐祐



103 鄭允萱





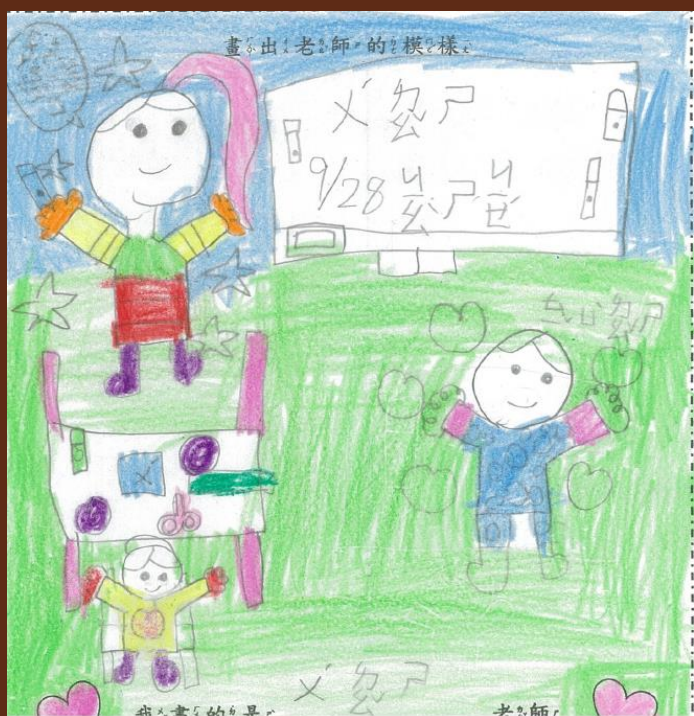
104 李昱霏



105 子瑜



105 周品妍



106 吳杰陽



107 杜俞薇



107 曾祥舜



108 鄭安綺



109 余知恩



109 陳禹妃



110 林俞叡



110 嫣芸



201 黃筠峰



202 郭健宇



203 蔡詠祺



204 李芊璇



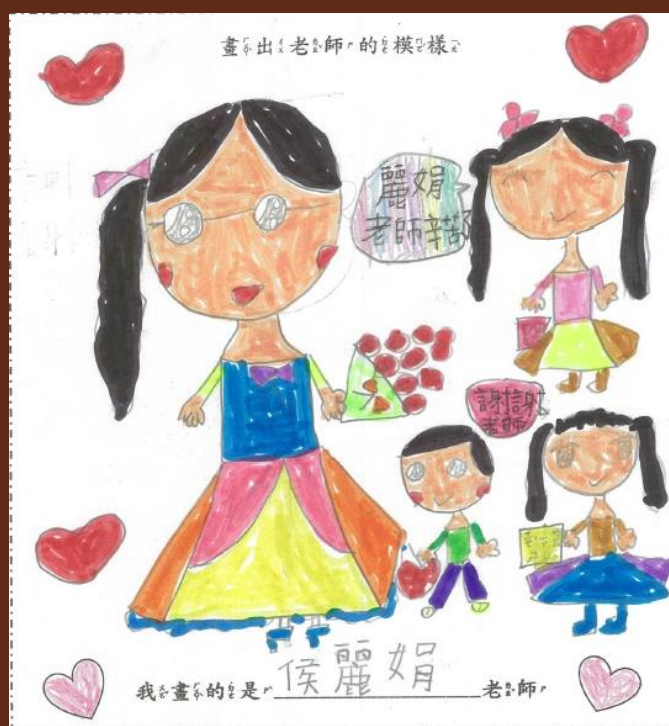
205 李語芯



205 廖梓宏



206 何采璇



206 鄭書雅



207 謝易叡



208 何灝莧



209 吳芃樺



210 陳惇誠



211 陳亭安



211 劉羿岑



點我回目錄



身體隱私處的五不原則

班級輔導課程分享

專輔教師 陳盈帆

設計理念與動機

如果真的有多啦A夢的時光機，想邀請現在在螢幕前讀著這篇文章的各位老師與父母們乘著時光隧道回到12、13歲的自己，是不是當時的我們正值踏入青春期的階段，在生理上開始發



展第二性徵，對於自己身體性徵上的發展有更多的好奇與探索，但倘若
在無人適當引導、溫暖陪伴下，更多的是對自我生理發展的困惑，自身
的身體發育是否落入隱晦、避而不談的禁忌話題？再者，因著對知識的
更多認識加深自我的自主意識與觀點，當時的我們也逐漸進入了情緒的
暴風時期——「叛逆」，常以自我中心的觀點出發，慣用反抗權威、不接受
批評的伎倆，更過度高估自己的重要性，更容易產生許多衝動行為；在
前述兩者觀點的相輔相成下，便是常在報章媒體下常聽聞的憾事，如當
身體隱私處被權威不當侵犯而不知如何保護自己、成為未成年媽媽以及
不小心侵犯他人身體界線等；而將時間回到現代，Z世代的孩子們（也
就是接受本課程活動的學生）從一出生開始便充斥著網路、社群媒體及
手機等科技網絡，使用科技產品對他們來說更是輕而易舉的事，如若再

對「性議題」觀念的教育遮遮掩掩，更甚連自己已觸犯相關法律而不自知。

因此，根據上述的課程設計動機再配合著以六年級即將到來與最期待的畢業旅行過夜住宿情境作為融入本課程所欲和學生分享的「隱私處的五不原則」觀點，期待透過此堂課程達成初級發展性之預防輔導，讓學生們擁有一段美好、不留遺憾的珍貴回憶！



課程活動

承如上述設計動機以及主題，課程的一開始先和學生討論何謂身體自主權，學生初步都能了解這是對自我身體的掌控權，當我們對自己的身體被他人碰觸

感到不舒服時就有拒絕的權利，專輔亦以物品的所有權去比擬自己對身體的掌控權，以具象的觀點增添他們對此專有名詞的認識。除此之外，也透過高雄市政府教育局自製 2D 性別平等教育動畫影片讓學生更加深入情境，由於此部動畫是以詼諧、不諱言的方式再運用常見的例子，像是「我跟你是情侶，你愛我就應該答應給我私密照的要求」、「男性同儕間比較發育生殖器官的大小」，所以能感受到因類似的議題在平時少被直接提出討論，學生在觀看過程的新奇興奮，同時間專輔亦觀察到，有些學生表現出羞赧轉頭不敢看的樣子，由此可知，談論身體隱私處、性的相關議題，每個人的開放程度與接受度亦有所不同。

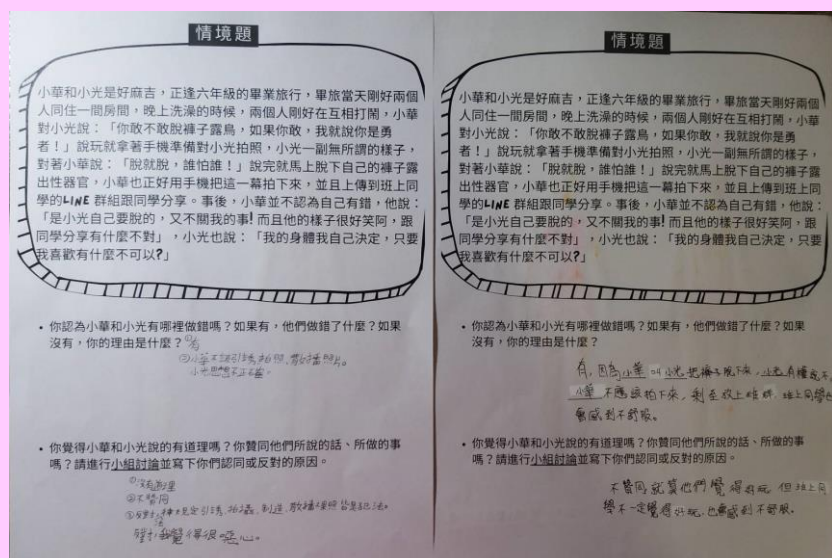
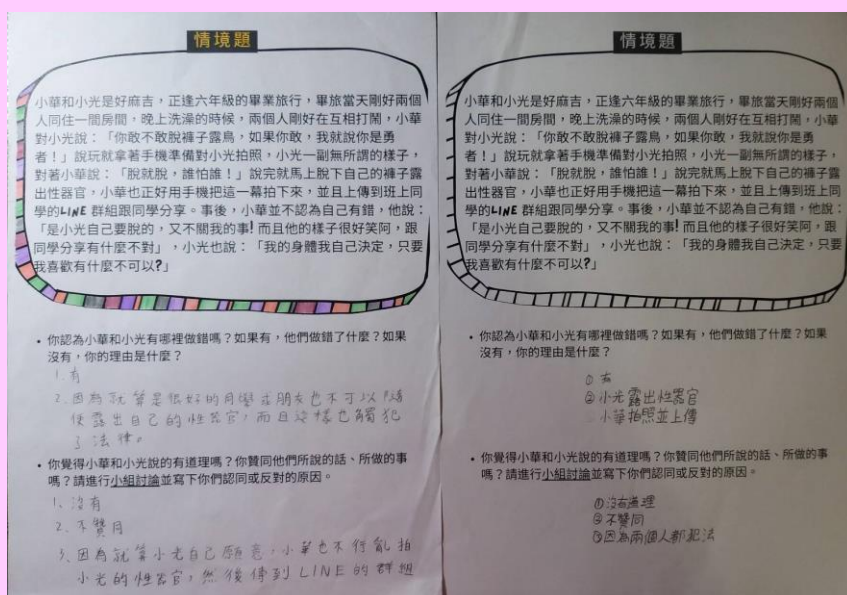
藉由影片的引導，專輔帶領學生辨識身體的界線，將身體部位分成三個區域，開放程度高到低分別為綠燈區、黃燈區以及穿著泳衣會遮蔽的紅燈區；邀請學生在人體圖上畫下自己的身體界線各顏色所屬之區域，學生亦能體會每個人畫出來的位置有所不同的原因，從學習單中看見學生寫下的原因大致分為「每個人對身體界線感受具有個別化」以及「性別」上的差異。



再者，專輔將前述的身體自主權與身體界線的觀點結合並融入小六即將到來的畢業旅行作為情境題，邀請學生去思考情境當中兩位主角的行為是否踰矩，並將相關的法治規範帶入其中，以達到初級預防的輔導效果。由學生所撰寫的學習單內容可知，大部分的學生都有正確的觀念，然仍約有

百分之十的學生認為，身體自主權是自己「只要我喜歡，有什麼不可以」但同時卻也知悉這樣的行為其實已經觸法，因此在適時的教育時機與法治觀念之介入下，能夠預防學生的錯誤行為；另外此階段的學生會有這樣的態度與認知也與筆者在首段分享的「12、13 歲年齡的學生在情緒發展上常是以自我中心的觀點出發」之理論相互呼應。

在課程即將結束之時，專輔更加向學生宣導與強調，其實當我們在五不原則的第一步「不照相」的行為就立即阻止自己行動，將不會延伸後續複雜、棘手的狀況。

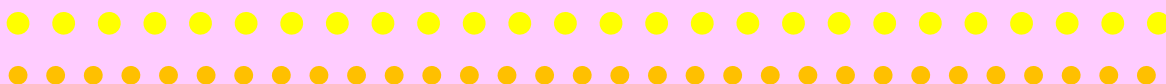


課程結束後的深刻體會

撰寫到本文的最後，筆者再一次回顧此次想帶給學生的課程內容，有感於在這個資訊量暴增、觸手可及的網路世代中，身體隱私與性教育刻不容緩，除了是因應時代的快速變動外，也讓學生更有保護自己及不隨意侵犯他人的人本素養概念，筆者亦相信這樣人本素養的培養更是學生學術發展與人格養成中不可或缺的堅固基石。



點我回目錄



「滑世代」來臨 人際關係大不同

新北市學校心理師 游千雅

本文出處:新北市學校心理師臉書 <https://cc.yfes.tw/1p>

近年網路使用一直是家長們相當重視與頭痛的議題。在近期筆者在朋友的經驗分享中發現 2000 年後出生的數位小孩在人際互動的模式上出現了極大的不同。

故事一

W 先生從大學一直到出社會後，都會回去協助母校社團的學弟妹擔任顧問與指導表演，有一年回去，當高二的學長姐在表演結束時，台下的學弟妹卻鴉雀無聲，W 先生覺得相當不解，認為學弟妹們怎麼如此沒禮貌跟冷漠，但後續才在網路上發現這些高一生們都在自己的 IG 或社群平台上分享自己看表演的長篇心得。才驚訝原來現在的孩子不會當下歡呼與鼓掌，是會留到自己的社群上用豐富的文字與照片來表達情緒與感動。

故事二

梅老師說自己時常會帶領教會的青少年進行戶外教學，有一次帶了孩子們去到一片很美麗的海灘，原本以為孩子會很興奮地衝到海邊碰碰水打水仗，但卻看見每個孩子都只是一個個站在海灘上拿著手機個別的在拍照。梅老師起初以為孩子並不喜歡這次的旅行，但後來發現孩子們都在自己的 IG 發文，述說出遊的開心。

以往的人際互動樣貌已經不能全然的解釋現今孩子的內在世界與社交狀況，上述的故事都在提醒著我們，數位原民時代的孩子在情感表達與人際互動的模式巨大改變，已經是我們不能忽視的事實。到底師長們該如何因應這樣的潮流，減少世代使用網路差異帶來的衝突？

在這人手一機的時代，兒福聯盟於 2019 年調查，台灣孩子擁有手機的平均年齡約為 10 歲，87.0% 的孩子有社群軟體帳號，且平均一人有 3.8 個社群軟體帳號。「我怎麼掉粉了？」「我這篇讚數怎麼這麼少？」都是青少年日常提及的話題。而兒童青少年最常使用抖音（TikTok）、Line、Youtube、Instagram、Facebook、Dcard 等社群軟體，Oksanen 和 Rautiainen 於 2012 年的研究提出，對於高年級的小學生，手機作為遊戲工具的需求下降，但人際交流的重要性增加，而對注重同儕關係的青少年來說，網路等於是數位世代人際互動的基本工具之一，網路使用成為影響青少年身心健康的重要因素。網路人際的經營也成為了孩子自我認同與自我價值的來源之一，有些孩子可以藉由網路的無遠弗屆，得到多元的資訊，以及培養數位科技的能力，甚至得到正向的人際回饋。舉例來說，一位 14 歲的航空迷，將自己整理的航空資訊，運用飛行模擬、自身流暢的口白、成熟的剪輯技巧製作成一部部精緻的影片，成為大人們都讚賞的知識型 Youtuber，訂閱粉絲持續上升，而藉由影片分享，拓展了人際圈，就算同年紀的孩子中並不特別有興趣的主題，也可以在網路中找到有共鳴的同好，得到自我肯定。

水能載舟亦能覆舟，社群媒體對心理健康的影響也是大家相當關注的，焦慮、恐慌與憂鬱時常是數位小孩容易出現的情緒困擾。讓青少年煩惱的「已讀不回」或是「FoMO(錯失恐懼症)*」，往往是因為無法及時聯繫到互動對象，沒有實際的人際回饋，讓心中的小劇場無限擴大，因而對自己產生負向評價與人際焦慮的感受，深怕自己成為邊緣人。加上社群平台大多呈現精心安排的照片與影片，片面的內容再加上誇大的濾鏡與特效，營造形象的功能實質大於交流分享，易造成觀者產生比較心態，相較面對面雙向的人際互動，缺乏完整的對話脈絡，與真實生活裡來一往的互動，進而使人際經驗處在一個真空的幻想中，使得本身自信較低的孩子就更容易產生焦慮與自卑的情緒。

*錯失恐懼症：英文為 Fear of missing out，簡稱 FoMO，也稱社群恐慌症等，是一種對患得患失所產生持續性的焦慮，這樣的人總會認為別人在自己不在時經歷了什麼非常有意義的事情。這種社會焦慮被描繪與他人的一舉一動保持關聯的渴望。(資料來源：維基百科)

網路對於孩子的身心衝擊與因應之道都是教育人員與家長們相當關注的議題，而上述的例子讓我們知道有些孩子可以在數位時代擁有更寬闊的人際關係與自我發展，而有些孩子卻可能深受網路帶來的負面傷害，我們可以嘗試運用以下五點策略為孩子們在數位時代中建立好體質。

一、教養原則一致

在網路使用中，孩子在自制力上的確還需要學習。特別在「時間限制」是最容易產生親子衝突的部分，父母雙方對孩子使用網路態度的事前溝通相當重要，須盡量避免一人嚴厲一人放水的狀況，從小建立有原則的規範，適時的給予彈性，隨著孩子的成長與之討論使用需求，並漸漸鬆綁規定。

二、高品質的陪伴經驗是打底的關鍵

從小讓孩子在人際互動中有真實被陪伴與關注的經驗，減少孩子使用網路時被淺薄的人際互動吸引，迷失在讚數與點閱率上。簡單來說，爸媽也得要以身作則，從小在陪伴孩子時給予足夠的全神貫注的經驗，不拿著手機陪伴孩子，就算不做任何介入僅是看著孩子玩，一起享受孩子的一舉一動就足夠是一種高品質的人際互動經驗。面對青少年，若孩子沈迷於網路的社交互動，可以觀察孩子是否在家庭或學校的人際互動中遇到了挫折，轉而在網路世界的好友數、讚數或一個個網友的短暫連結上得到補償作用。

三、培養孩子遊戲的多元性

孩子的發展如同開闢道路，若孩子自幼就可以自由的嘗試各種表達與連結的媒介，不論是口語、肢體、繪畫或自然物的接觸都可以讓孩子長大後除了 3C 產品外，能自然而然在沒有網路時自行找到樂趣。不會時常喊著「好無聊！」。若孩子已經邁入青少年，可以觀察孩子是否僅用網路來消磨時間，或投注單一而非多元的網路使用。另外依舊可以從

現在開始幫助孩子安排多元的活動，支持孩子去探索與嘗試有興趣的領域，減少孩子滑得多動得少的情況。

四、理解代替禁止

研究發現，只有 14.3%的家長了解並會與孩子討論網路軟體的使用狀況，大多數的家長(85.7%)不清楚孩子的網路使用。理解孩子使用的社群平台，知己知彼，才能減少偏見與限制帶來的衝突，成為陪伴與引導的角色，細緻地與孩子探索每個平台可能帶來的風險與益處。雖然同儕在青少年的人際與興趣的影響是大的，但在道德與價值觀上，家長依舊是最具影響力的角色。爸媽千萬不要小看自己對青少年的影響力唷！

五、融入數位時代的親子互動

可以將網路作為與數位世代交流的基本工具，父母可以利用手機與青少年子女促進親子正向互動，偶爾使用文字訊息溝通分享，可能反而是孩子感到自在的一種溝通方式，或陪同孩子使用網路觀看影片，在過程中學會與孩子一同享受與討論，讓孩子習慣思考眼前的資訊，培養孩子媒體識讀的能力。在不理解時可以帶著好奇的心態，僅觀察不評價，在必要時才給予建議與教育性的指導。



點我回目錄

