



新北市  
三重區

永福國民小學

永福人-輔導期刊第 103 期

發行人：謝正平

主編：王義成

顧問：賴文遠 鄭博元 朱桂芳

執行編輯：賴秀君 林婉婷 黃美英

劉雅玲 劉錦蓉

封面設計：廖聆劭

出刊日期：2020.06

出版者：新北市三重區永福國小



我家的幸福畫面  
609 張芷瑄

103 期

# 輔導期刊



本期主題  
防疫新生活



# 103 期 輔導期刊目錄頁

永福五大願景：活力、有夢、創意、尊重、自信

## 一、活力 P3~P26

【防疫行動～永福親師生共同響應】

【冠狀病毒入侵指南】

【防疫舒心話】

## 二、有夢 P27~P38

【從「停課不停學」到「學習翻轉」】

【好書報報～給愛閱好品兒的推薦書單】

## 三、創意 P39~P56

【永福品格力—幸福好事傳千里】

【情話畫情-我家的幸福畫面】

## 四、尊重 P57~P67

【突破粉紅色口罩的框架】

【來自星星的你~揭開自閉症兒童的神秘面紗】

## 五、自信 P68~P78

【戒除焦慮與恐懼情緒，我們都會好好的】

【輔導信箱：不知道如何拒絕別人】

點選文章標題，即可快速觀賞內文。



# 防疫行動～永福親師生共同響應

永福人編輯群

## 校園篇

COVID-19(新冠肺炎)肆虐全球，為了守護親師生的安全，校園防護政策:三級防護，健康五原則，全面啟動。

### 【3 級健康防護措施】

●第一級：家長於孩子上學前量體溫

●第二級：入校時再次量測體溫

●第三級：在校掌握學生健康情形與出勤狀況

### 【健康五原則】

●量體溫

●勤洗手

●正確戴口罩

●生病不到校

●環境要通風



志工協助入校學生的手部消毒工作



以熱顯像儀協助監測每個入校師生的體溫

現在更加強推動校園防疫新禮貌運動--防疫 150，友愛 0 距離，防疫 150 即是每日 1 口罩，洗手 5 步驟，早晚 0 發燒，室內 1.5 公尺，室外 1 公尺，讓自

己安心，也讓大家安心，友愛讓彼此的心更靠近。

### 教室篇

1. 教室內空氣流通：教室窗戶、門都會打開，讓空氣對流順暢，保持通風。
2. 間隔距離拉開：孩子在教室的座位以最大間隔為社交距離，讓學童在通風良好的環境戴口罩上課，戶外體育課也提醒要保持1公尺的距離。
3. 勤洗手：學校的預備鐘聲改成學校特別錄製的防疫洗手歌，提醒學生上課前、用餐前要洗手。
4. 定時量測體溫：中午用餐過後，導師會幫全班的學生量測體溫，做好健康監測。
5. 環境消毒：早上一到學校，先洗手並使用次氯酸水消毒課桌椅；掃地時間，由導師按比例調製漂白水清潔液，供學生再次進行教室內外的清潔工作。
6. 用餐禮儀：由固定的學生戴上髮帽、手套及口罩協助全班打飯菜，排隊的學生也必須戴上口罩，不交談，不群聚，安靜領餐及用餐。



## 家庭篇

1. 照顧自己：減少外出群聚的次數，隨時注意自己的身體狀況，定時量測體溫，進行

自我健康監測。每天勤洗手、勤運動，多吃蔬菜、水果，多喝水，增強抵抗力。

有些事情，  
不一定要現在做。

生病應儘速就醫，  
遵醫囑在家休息，  
康復前不宜旅行。



2. 體貼別人：從外面返家後，需立刻洗手並將外套掛在玄關，不要直接進到房間裡，應先把身上的衣服換掉再活動，避免衣服上的攜帶物隨著人到處飄移；打噴嚏、咳嗽時，掩住口鼻、轉頭不要對人、對手機、對電腦、對食物、對桌子…這都是體貼人的做法。

3. 關心環境：每天消毒門把、桌椅、水龍頭及地板，維持家中整潔。每天使用的口罩請遵循《丟罩六步驟》，不亂丟，愛護自己，也愛護環境。

《丟罩六步驟》👉👉，讓我們培養正確好習慣，一起愛地球吧！

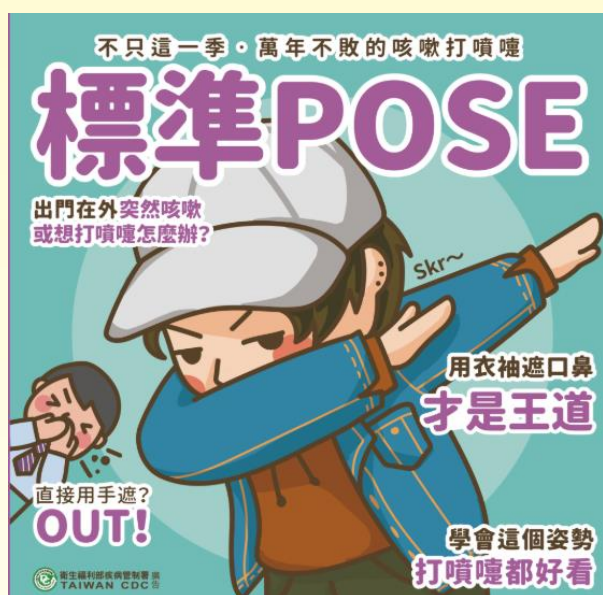
1. 脫：將耳掛從耳後摘下（不要接觸口罩外層）。
2. 對摺：一般民眾由內往外對摺；居家檢疫者由外往內對摺。

3.再摺：再左右對摺。

4.綁：用耳掛纏繞固定口罩

5.丟：記得丟入「一般垃圾」垃圾桶，千萬不要亂丟！

6.洗：記得將手洗淨並把手擦乾喔～



## 正確戴口罩4步驟



## 正確洗手請這樣做

❶ 手沾濕，擠出約10元硬幣大小的肥皂乳（酒精乾洗手則需2cc），雙手搓揉起泡。

❷ 正確搓揉步驟：



❸ 用水沖洗乾淨，記得先潑水將水龍頭沖洗乾淨，然後將手擦乾，再將擦手紙包住水龍頭，關緊。

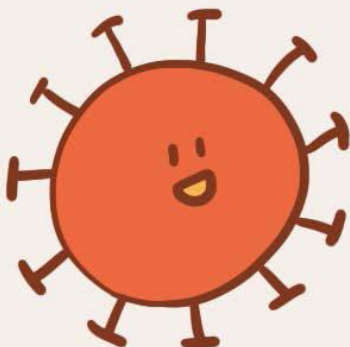
# 冠狀病毒 入侵人體 漫畫指南

冠狀病毒的  
冠冕是幹嘛的？



是用來走進  
大家的心…

沒有啦，是我們  
要混進細胞裡用的  
通行證。



呃，對。

有固定的宿主就  
表示我們很專情...

是因為我們只有  
那個通行證可以  
幫我們開門！

就像鑰匙只能  
開限定的門鎖  
我們也是這樣！

我們是天造  
地戶...

好了啦。

2

我們的最愛  
是黏膜細胞！

也就是在你們  
的呼吸道那裏！

上呼吸道

鼻  
咽  
喉

下呼吸道

氣管  
支氣管  
肺

而暴露在外面的  
黏膜，像是口腔  
鼻腔還有眼睛...

這些全都是我們  
入侵身體的入口！

3

但你很警覺，最近  
你有買到口罩，並  
有好好戴上

J...J格是...  
可握！

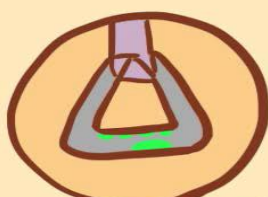


假設有個病患用  
手掩住咳嗽的嘴

此時他滿手病毒



毒之手  
攻擊力+2019



電燈開關



拉  
PULL

而你們都有一些  
不得不碰到的東西

大眾運輸  
的手把



各種門把



5

這時你的眼睛  
突然有點癢，

你揉了眼睛。



祝你生日快樂~  
祝你生日快樂~

哇啊啊！  
恭喜！

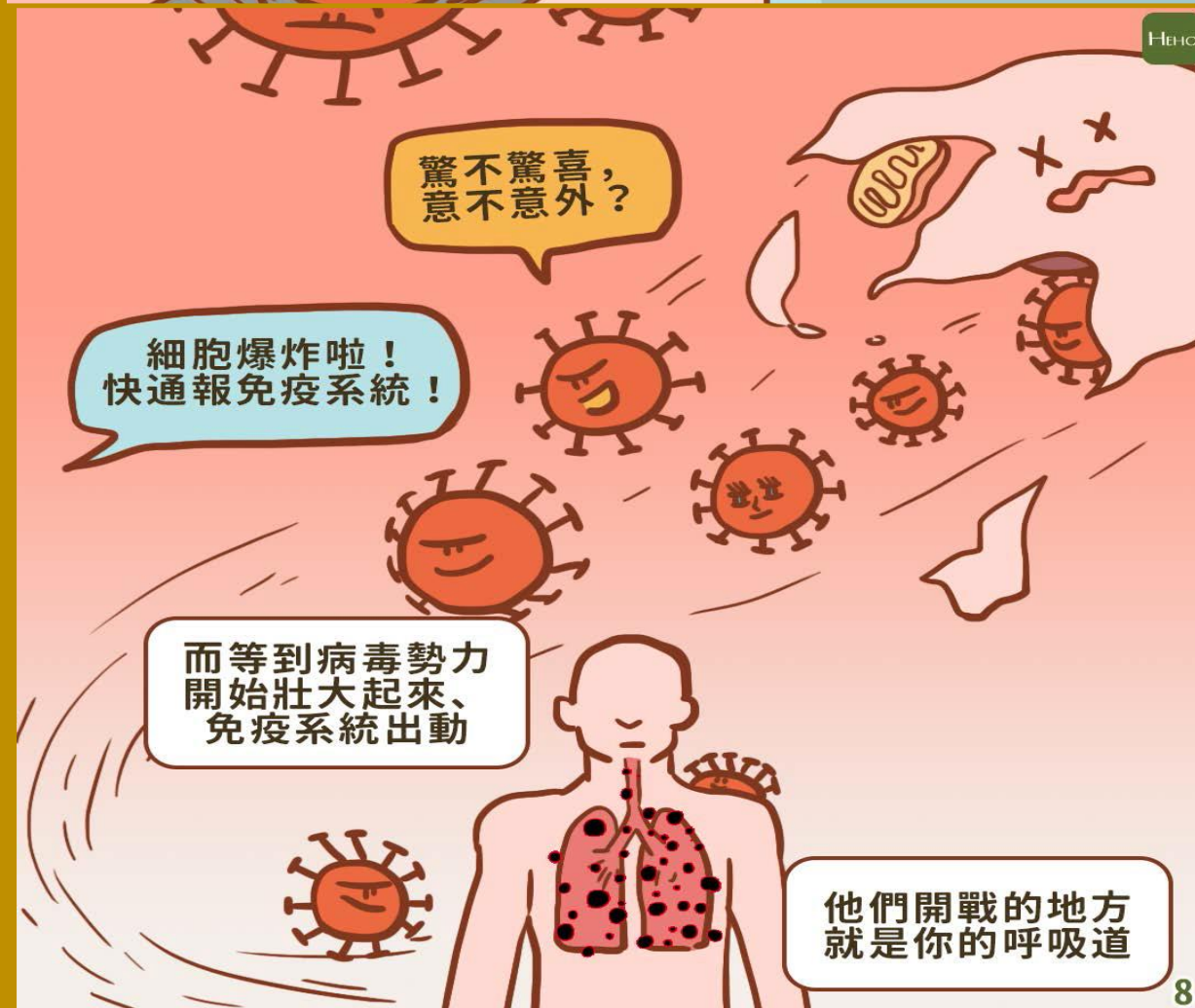
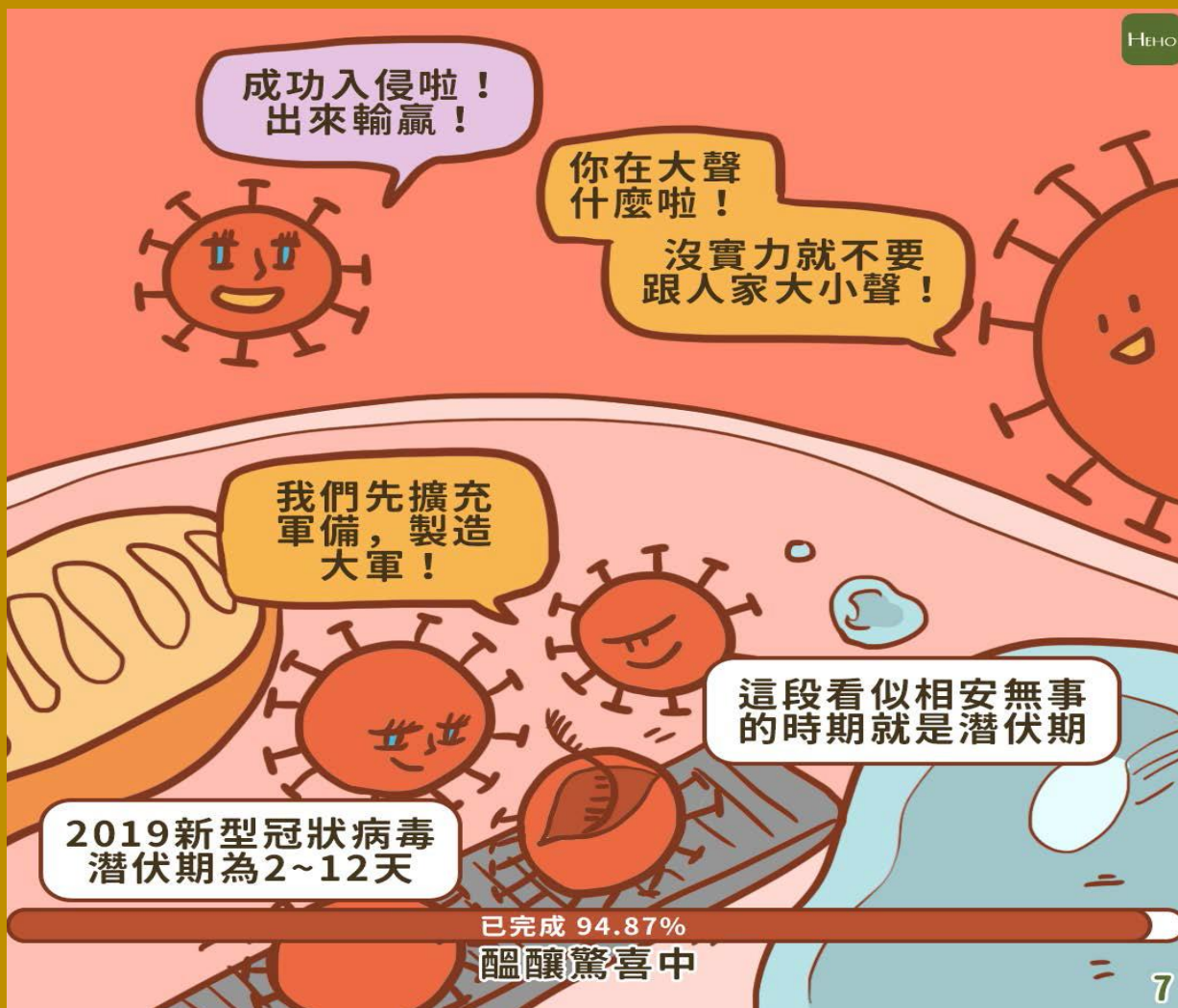


蛤？什麼？

慶祝新的病毒  
即將誕生喔。

你成功完成了  
「接觸傳染」  
病毒成功入侵

6





新型冠狀病毒主要  
侵犯下呼吸道

上呼吸道症狀

喉嚨痛、鼻塞  
流鼻水

少

下呼吸道症狀

咳嗽、喘、  
呼吸困難

多

會發燒的約八成，也有無發燒的確診



肺部無法透光  
形成白影了。



11

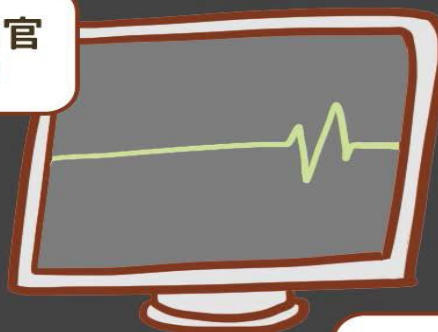
也因為上呼吸道的  
症狀較少



往往就醫時，都是  
下呼吸道病症變得很  
嚴重的時候了

病毒也可能觸發  
其他多種併發症

導致其他器官  
功能衰竭



嚴重可能致死

12

新型冠狀病毒跟  
SARS不一樣的地方？

我們先來複習一下  
病毒的唯一目的！

大聲告訴我！



複製更多病毒  
並傳播出去！

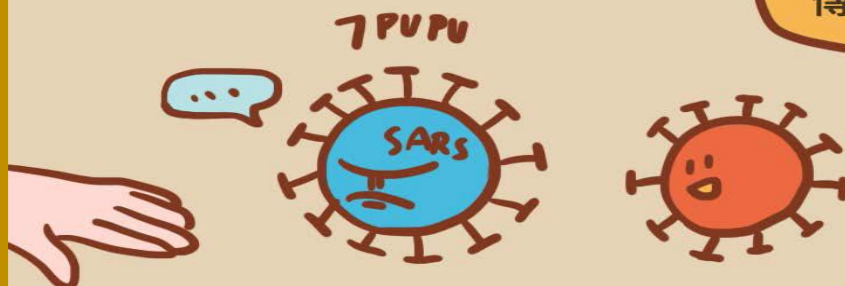


13

SARS前輩就是  
下手不分輕重  
了一點。

太快弄死宿主我們  
不就沒辦法複製跟  
傳播出去了嗎！

還要等發燒才有  
傳染力也太遜了！



2019新型冠狀病毒

致死率比SARS低  
潛伏期即具傳染力  
傳染力更快更強

14

就算乖乖戴口罩，  
也可能因為黏膜  
接觸到病毒而中標

因此勤洗手也是  
防疫時常常提到的  
重點

我的天敵竟然  
就是我~

在挖鼻孔、揉眼睛、  
手指放到嘴巴之前

先停下來，去  
洗個手再繼續

15

本圖文授權自 Heho 健康

多一分了解，  
多一份安心！





# 防疫舒心話／畫

永福人編輯群

防疫一期間，有很多堅守自己的崗位，為這個社會默默的付出，為防疫貢獻一己之力。因此，永福的學生想藉由文字及圖畫表達對他們的感謝與祝福。

## 101 王于瑄

我要向醫護人員說謝謝，感謝他們站在第一線抗疫，照顧確診病患，責無旁貸的付出，守護臺灣。

## 104 蔡之學

我要向醫生說謝謝，因為有醫生照顧確診的病人，才能讓疫情不擴散，醫生您辛苦了。

## 106 林佑儒

我要向工作人員說謝謝，因為他幫我們消毒電梯和醫院環境，讓病毒都不見，也不會造成社區傳染。

## 110 李潔寧

我要向科學家說謝謝，因為他們正在幫大家研究疫苗以及對抗病毒的

## 111 葉晏禎

我要向口罩生產員說謝謝，謝謝你們幫我們製作口罩，讓我們能避免被傳染，有健康安全的生活。

## 111 游智丞

我向媽媽說謝謝，謝謝媽媽常常提醒我要洗手、手不要摸眼口鼻，因為媽媽的提醒，我才能健健康康。

## 112 江忬芯

我要向爸爸說謝謝，爸爸每天都用酒精把家裡消毒乾淨，也常常叫我和弟弟勤洗手，謝謝爸爸，我愛您。



101 陳樂芸



106 曾昱銘



101 林書宇



111 紀雅馨



106 林佑儒



107 許奕晴

## 203 何丞皓

我<sub>メ</sub>要<sub>一</sub>向<sub>ト</sub>醫<sub>一</sub>護<sub>人</sub>員<sub>ヲ</sub>說<sub>ア</sub>謝<sub>ト</sub>謝<sub>ト</sub>，謝<sub>ト</sub>謝<sub>ト</sub>您<sub>ヲ</sub>的<sub>カ</sub>付<sub>ヒ</sub>出<sub>メ</sub>及<sub>リ</sub>努<sub>メ</sub>力<sub>カ</sub>，堅<sub>リ</sub>守<sub>ア</sub>防<sub>ヒ</sub>疫<sub>一</sub>工<sub>メ</sub>作<sub>メ</sub>，真<sub>出</sub>是<sub>ア</sub>辛<sub>ト</sub>苦<sub>ヲ</sub>了<sub>カ</sub>！有<sub>一</sub>您<sub>ヲ</sub>真<sub>出</sub>好<sub>ハ</sub>。

## 204 陳立洋

我<sub>メ</sub>要<sub>一</sub>向<sub>ト</sub>老<sub>カ</sub>師<sub>ヲ</sub>說<sub>ア</sub>謝<sub>ト</sub>謝<sub>ト</sub>，謝<sub>ト</sub>謝<sub>ト</sub>老<sub>カ</sub>師<sub>ヲ</sub>指<sub>シ</sub>導<sub>ク</sub>我<sub>メ</sub>們<sub>ヲ</sub>要<sub>一</sub>洗<sub>ト</sub>手<sub>ア</sub>，不<sub>ク</sub>亂<sub>カ</sub>摸<sub>ヒ</sub>細<sub>ト</sub>菌<sub>ヲ</sub>，要<sub>一</sub>噴<sub>タ</sub>酒<sub>リ</sub>精<sub>リ</sub>。

## 206 李姿歡

我<sub>メ</sub>要<sub>一</sub>向<sub>ト</sub>做<sub>ア</sub>口<sub>ヲ</sub>罩<sub>出</sub>的<sub>カ</sub>人<sub>ヲ</sub>說<sub>ア</sub>謝<sub>ト</sub>謝<sub>ト</sub>，他<sub>カ</sub>們<sub>ヲ</sub>會<sub>ハ</sub>每<sub>レ</sub>天<sub>ヲ</sub>幫<sub>ク</sub>我<sub>メ</sub>們<sub>ヲ</sub>做<sub>ア</sub>口<sub>ヲ</sub>罩<sub>出</sub>，我<sub>メ</sub>覺<sub>レ</sub>得<sub>カ</sub>他<sub>カ</sub>們<sub>ヲ</sub>很<sub>ハ</sub>辛<sub>ト</sub>苦<sub>ヲ</sub>，我<sub>メ</sub>想<sub>ト</sub>對<sub>ク</sub>他<sub>カ</sub>們<sub>ヲ</sub>說<sub>ア</sub>謝<sub>ト</sub>謝<sub>ト</sub>。

## 208 吳庭儀

我<sub>メ</sub>要<sub>一</sub>向<sub>ト</sub>志<sub>出</sub>工<sub>メ</sub>媽<sub>ヲ</sub>媽<sub>ヲ</sub>說<sub>ア</sub>謝<sub>ト</sub>謝<sub>ト</sub>，因<sub>レ</sub>為<sub>ハ</sub>他<sub>カ</sub>們<sub>ヲ</sub>每<sub>レ</sub>天<sub>ヲ</sub>默<sub>ヒ</sub>默<sub>ヒ</sub>的<sub>カ</sub>站<sub>出</sub>在<sub>ハ</sub>校<sub>ト</sub>門<sub>ヲ</sub>口<sub>ヲ</sub>幫<sub>ク</sub>我<sub>メ</sub>們<sub>ヲ</sub>噴<sub>タ</sub>酒<sub>リ</sub>精<sub>リ</sub>，不<sub>ク</sub>管<sub>ハ</sub>下<sub>ト</sub>雨<sub>ヲ</sub>或<sub>ハ</sub>晴<sub>ク</sub>天<sub>ヲ</sub>都<sub>ハ</sub>在<sub>ハ</sub>為<sub>ハ</sub>我<sub>メ</sub>們<sub>ヲ</sub>付<sub>ヒ</sub>出<sub>メ</sub>，祝<sub>出</sub>福<sub>ヒ</sub>志<sub>出</sub>工<sub>メ</sub>媽<sub>ヲ</sub>媽<sub>ヲ</sub>平<sub>タ</sub>平<sub>タ</sub>安<sub>ヲ</sub>安<sub>ヲ</sub>、健<sub>リ</sub>健<sub>リ</sub>康<sub>ヲ</sub>康<sub>ヲ</sub>。

## 208 洪子媛

我<sup>ㄇㄟ</sup>要<sup>ㄟ</sup>向<sup>ㄅㄟ</sup>媽<sup>ㄇㄟ</sup>媽<sup>ㄇㄟ</sup>說<sup>ㄅㄟ</sup>謝<sup>ㄅㄟ</sup>謝<sup>ㄅㄟ</sup>，媽<sup>ㄇㄟ</sup>媽<sup>ㄇㄟ</sup>晚<sup>ㄇㄟ</sup>上<sup>ㄇㄟ</sup>會<sup>ㄇㄟ</sup>帶<sup>ㄇㄟ</sup>我<sup>ㄇㄟ</sup>去<sup>ㄇㄟ</sup>運<sup>ㄇㄟ</sup>動<sup>ㄇㄟ</sup>、騎<sup>ㄇㄟ</sup>腳<sup>ㄇㄟ</sup>踏<sup>ㄇㄟ</sup>車<sup>ㄇㄟ</sup>，讓<sup>ㄇㄟ</sup>我<sup>ㄇㄟ</sup>有<sup>ㄇㄟ</sup>健<sup>ㄇㄟ</sup>康<sup>ㄇㄟ</sup>的<sup>ㄇㄟ</sup>身<sup>ㄇㄟ</sup>體<sup>ㄇㄟ</sup>，不<sup>ㄇㄟ</sup>會<sup>ㄇㄟ</sup>被<sup>ㄇㄟ</sup>病<sup>ㄇㄟ</sup>毒<sup>ㄇㄟ</sup>傳<sup>ㄇㄟ</sup>染<sup>ㄇㄟ</sup>。

## 209 葉宇昕

我<sup>ㄇㄟ</sup>要<sup>ㄟ</sup>向<sup>ㄅㄟ</sup>說<sup>ㄅㄟ</sup>阿<sup>ㄚ</sup>中<sup>ㄓㄨㄥ</sup>部<sup>ㄅㄟ</sup>長<sup>ㄅㄟ</sup>和<sup>ㄇㄟ</sup>醫<sup>ㄇㄟ</sup>療<sup>ㄇㄟ</sup>人<sup>ㄇㄟ</sup>員<sup>ㄇㄟ</sup>們<sup>ㄇㄟ</sup>說<sup>ㄅㄟ</sup>謝<sup>ㄅㄟ</sup>謝<sup>ㄅㄟ</sup>，您<sup>ㄅㄟ</sup>們<sup>ㄅㄟ</sup>在<sup>ㄅㄟ</sup>第<sup>ㄅㄟ</sup>一<sup>ㄅㄟ</sup>線<sup>ㄅㄟ</sup>為<sup>ㄅㄟ</sup>國<sup>ㄅㄟ</sup>人<sup>ㄅㄟ</sup>守<sup>ㄅㄟ</sup>護<sup>ㄅㄟ</sup>，謝<sup>ㄅㄟ</sup>謝<sup>ㄅㄟ</sup>您<sup>ㄅㄟ</sup>們<sup>ㄅㄟ</sup>的<sup>ㄅㄟ</sup>辛<sup>ㄅㄟ</sup>勞<sup>ㄅㄟ</sup>付<sup>ㄅㄟ</sup>出<sup>ㄅㄟ</sup>，在<sup>ㄅㄟ</sup>臺<sup>ㄊㄞ</sup>灣<sup>ㄨㄢ</sup>有<sup>ㄅㄟ</sup>您<sup>ㄅㄟ</sup>們<sup>ㄅㄟ</sup>真<sup>ㄅㄟ</sup>好<sup>ㄅㄟ</sup>。

## 211 王于甄

我<sup>ㄇㄟ</sup>要<sup>ㄟ</sup>向<sup>ㄅㄟ</sup>醫<sup>ㄇㄟ</sup>護<sup>ㄇㄟ</sup>人<sup>ㄇㄟ</sup>員<sup>ㄇㄟ</sup>說<sup>ㄅㄟ</sup>謝<sup>ㄅㄟ</sup>謝<sup>ㄅㄟ</sup>，你<sup>ㄅㄟ</sup>們<sup>ㄅㄟ</sup>不<sup>ㄅㄟ</sup>分<sup>ㄅㄟ</sup>日<sup>ㄅㄟ</sup>夜<sup>ㄅㄟ</sup>的<sup>ㄅㄟ</sup>保<sup>ㄅㄟ</sup>護<sup>ㄅㄟ</sup>臺<sup>ㄊㄞ</sup>灣<sup>ㄨㄢ</sup>，讓<sup>ㄇㄟ</sup>全<sup>ㄇㄟ</sup>國<sup>ㄇㄟ</sup>人<sup>ㄇㄟ</sup>民<sup>ㄇㄟ</sup>感<sup>ㄇㄟ</sup>到<sup>ㄇㄟ</sup>很<sup>ㄇㄟ</sup>安<sup>ㄇㄟ</sup>全<sup>ㄇㄟ</sup>。



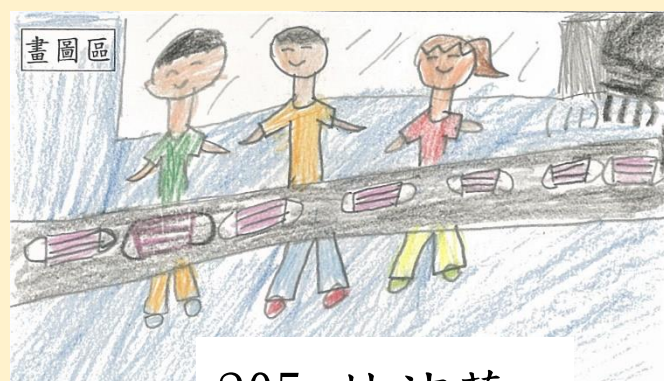
204 黃頌涵



203 樊又華



202 張以諾



205 林沛蓉



208 朱冠亦



209 葉宇昕

### 304 柯景淵

我要向陳時中部長說謝謝，他每天很辛苦的向全國人民報告疫情的狀況，並且告訴大家如何做好防疫工作，讓我們的疫情不會那麼嚴重。

### 304 陳亞彤

我要向老師說謝謝，因為每天早上老師都需要幫我們用消毒水，讓我們擦桌子、椅子，所以每天要很早就到學校，提醒我們大家做好防疫措施。

### 304 陳宥昕

我要向志工媽媽說謝謝，因為你們每天都很辛苦的站在校門口，幫我們噴酒精和量體溫，不管有沒有下雨，都要在校門口，而且還不能休息，謝謝你們。

### 305 蕭名宏

我要向家人說謝謝，因為家人每天早上都提醒我不要碰觸眼、口、鼻，也提醒我要戴好口罩，還要多洗手，為我的健康著想。

### 305 洪嘉好

我要向全國醫護人員說謝謝，你們守護我們，我也要守護你們，所以我不出國、勤洗手、戴口罩，保護好自己，就是保護別人。

### 305 洪唯穎

我要向護理人員說謝謝，謝謝你們在這段防疫期間這麼辛苦照顧我們，每天穿著厚重的防護衣，不方便穿脫，休息的時間非常短，在這種環境下，我真心的感謝！

### 307 孫幼珊

我要向第一線人員說謝謝，感謝第一線人員努力的為臺灣防疫，把疫情降到最低，我們一起防疫吧！加油！

謝謝大家！



#### 405 蔡翰智

我要向醫護人員說謝謝，因為他們總是站在防疫第一線，就算一直加班，連續工作二十四小時，也從來不說累。他們還冒著生命危險，奮不顧身去醫治這些得了肺炎的病人。我非常感謝醫護人員，也謝謝他們一點一滴的付出，拯救了無數的生命。

#### 405 黃怡璇

我要向口罩製作工廠的員工說謝謝，最近因為武漢肺炎的關係，很多地方的口罩都賣完了，因此口罩工廠的員工壓力就會變得很大，每天都需要提供大量的口罩給國民使用，非常辛苦！

#### 411 黃士軒

我要向爸爸媽媽說謝謝，因為他們不停提醒要做好防疫，才不會讓病毒更嚴重，還會幫我們買口罩，更是幫我們買了很多酒精。爸爸常跟我說要戴好口罩和常洗手、定期消毒及多喝水。就是因為他們不斷的提醒與照顧，我才會這麼的健康，所以我要跟他們說謝謝你們的照顧。

## 407 鄭兆惟

我要向陳時中部長說謝謝，要是沒有陳時中部長的努力，臺灣的疫情可能早已爆發，您推出的口罩實名制，讓臺灣的口罩不像其他國家這麼不足。我之前在電視上看到您在開會時打哈欠，看起來很累，所以我想要感謝您為臺灣的付出，讓鄰近中國大陸的臺灣不會這麼嚴重，謝謝您！

## 408 陳建豪

我要向藥師說謝謝，因為他們常常在幫人民發口罩，所以他們的風險很大，很有可能得肺炎。我要感謝他們的幫助，因為他們的付出，使我們能有健康安全的生活。

## 410 花浩鈞

我要向防疫人員以及政府說謝謝，感謝他們願意站在防疫第一線防疫，讓國內居民可以安心，也感謝政府做出對的選擇讓國內居民擁有足夠的口罩使用，感謝你們為臺灣人民不眠不休的貢獻。

有您真好！



## 401 連奕愷

我要向醫院裡的醫護人員說謝謝，因為他們總是抱持著關懷的心幫助病人，也不怕辛苦的研發這次疫情的疫苗。希望他們能趕盡快成功研發出疫苗，讓許多人能防禦新冠肺炎。

## 411 黃盈瑄

我要向郵差說謝謝，因為防疫期間不知道收件者有沒有得肺炎，也不知道寄件者有沒有生病。郵差在工作時幾乎都在密閉空間工作，非常的危險。如果郵差染病，可就大事不妙了！希望郵差都很健康。

## 505 郭純廷

我要向醫護人員說謝謝，每天都有很多病人去醫院、診所，每個人都很怕被感染，你們卻在醫院照顧這些病人，讓一些被感染到的人能早日康復，謝謝醫護人員，希望全球都可以渡過這次的疫情。

## 505 張純甄

我要向醫護人員說謝謝，因為最近疫情的關係，做為第一線人員的你們，一定非常辛苦，除了要照顧病人，還要擔心自己會不會也被感染到，也沒有足夠的休

息時間，就算累也繼續的努力著，在這個世界上，有你們的存在真是太好了，感謝您們的貢獻，您們真的好偉大，希望大家能渡過這次的疫情。

#### 504 陳楓琳

我要向醫護人員說謝謝，感謝醫護人員及防疫人員辛苦的付出，默默的堅守自己的工作崗位，我們才能安全、安心地過生活。現在我們該做的事是：戴口罩、勤洗手、增加免疫力、保持社交距離，健康就是對他們最大的幫忙。大家加油！

#### 504 魏亞芝

我要向衛福部部長陳時中先生說謝謝，他堅守自己的崗位，甚至超過 24 小時徹夜未眠，全都是因為要讓臺灣的國民能安心生活，不僅如此，還推動了許多防疫措施，讓我們能健康無虞生活在這片土地上，我想跟阿中部長說：「有你真好！」

#### 503 高偉辰

我要向急診醫療人員說謝謝，因為他們不但幫我們一起對抗病毒，而且還不怕危險的幫助治療那些得了新

冠病毒的人，所以我要對他們說：「謝謝你們！」

### 503 周佳穎

我要向志工媽媽說謝謝，每天早上一進校門，就是由志工媽媽先幫我們噴酒精，甚至是量體溫，謝謝志工媽媽不辭辛勞的為我們付出。謝謝您！您辛苦了！

### 609 吳承皓

我要向陳時中部長和所有醫護人員說謝謝，感謝陳時中部長領導臺灣防疫，讓我們有個安心的國家居住，也謝謝所有醫護人員為臺灣站在最前線。冒著被感染的風險為病人治療，這次防疫的成功都要謝謝他們。

### 609 周宥儒

我要向第一線醫護人員們說謝謝，在新冠肺炎的爆發期間，只要一有人中招，你們總是站在最前線，感染率極高，但你們不畏懼，仍然在第一線進行搶救，這種不畏懼的精神，是給大家的好典範。

### 603 吳依璇

我要向志工媽媽們說謝謝，因為他們每天都比我們

早到學校，等我們來了以後，再幫我們噴酒精、量體溫，做好保護措施，讓我們安全的進入校園，真是感謝他們。

### 603 邱諭慶

我要向志工阿姨叔叔說謝謝，感謝他們在早上為每位同學噴酒精、量體溫，我希望這次疫情早日結束，讓您們不用大費周章的早起服務，感謝您們為我們犧牲早晨時光，“謝謝您們”！

### 603 蔡瓊宣

我要向臺灣人說謝謝，因為每一位臺灣人都有做好防疫的工作，好好的、靜靜的，努力的保護著這個美麗的臺灣，保護自己也保護他人！

### 603 李汶謙

我要向醫護人員說謝謝，他們是站在第一線，也是被感染的風險最高的，但他們還這麼願意的去做，我很感謝他們的幫忙，也謝謝大家把疫情控制下來。



感謝有您，攜手防疫。

# 從「停課不停學」到「學習翻轉」

教學組長 謝炳睿

新冠肺炎疫情在全球發燒，世界各地有許多的學生面臨停課在家中斷課程的狀況。台灣擁有相對豐富的資訊科技資源及人才，因應終身學習與自主學習的趨勢，近年來線上學習平台資源蓬勃發展，我們如何運用這樣的優勢條件，讓我們的孩子在遇到非預期性的停課時能夠學習持續，復課後能無縫接軌，這是這波疫情之初，我們教育當局積極佈署運作的重點。

## 停課不停學積極作為

為了因應新冠肺炎可能帶來的無預期停課，學校在學期初就制訂了「因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情停課與課業學習及成績評量實施原則」，同時也針對「停課不



停學」進行一系列具體積極作為。其目的在於讓孩子能熟悉如果遇到停課的狀況下如何利用線上的學習平台進行學習，另一方面也透過老師的增能來翻轉課堂的風貌。老師、孩子正在改變，歡迎各位家長夥伴一起加入我們，接下來就簡單介紹幾個在停課不停學中我們運用的線上資源。

## 一、家長的第一步：認識、使用親師生平台

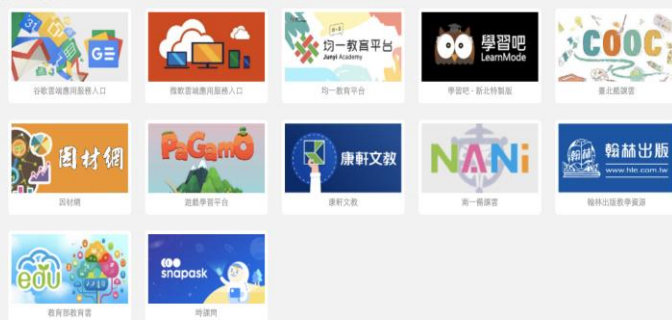
**親師生平台**是新北市教育局針對線上學習資源所做的整合性介面，孩子能夠透過同一組帳號，不用註冊就能使用多個線上學習網站資源。除此之外，為了這一次的停課不停學提前準備，**親師生平台**上更加上了各版本教科書線上資源…等，倘若遇到無預期的停課，我們的孩子將可以很容易的利用**親師生平台**的線上資源進行線上學習及補課措施。

我們在開學之初也已經幫所有的孩子建立好帳號、密碼，透過資訊課及各班老師的介紹讓孩子使用平

台資源，家長也可利孩子帳號登入，隨時掌握孩子的學習狀況，且能利用豐富的線上資源一起陪孩子共學。



停課不停學專區



## 二、線上學習平台資源

親師生平台已整合現在坊間最主要的幾個線上學習平台內容，例如：均一教育平台、學習吧、因才網及台北市酷課雲。這些平台學習內容，平時可以當作孩子自學的資源外，若遇到大規模停課時亦能有效讓孩子達到不停學的目的。以下將針對幾個學習平台做簡單的介紹：

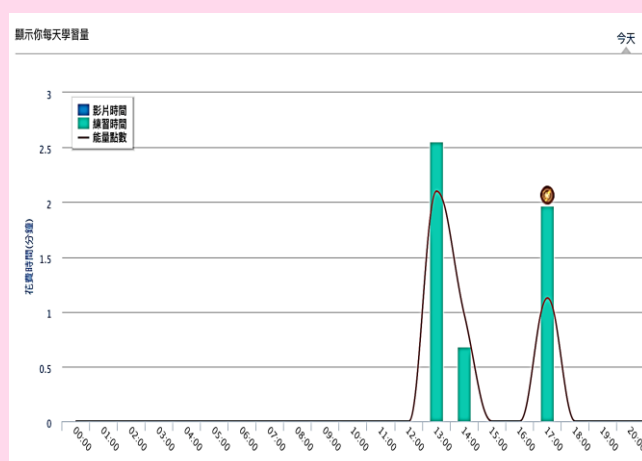
### (一) 均一教育平台

均一教育平台是臺灣目前使用人數最多的線上學習資源，它擁有國小到高中完整的數學科教學資源，

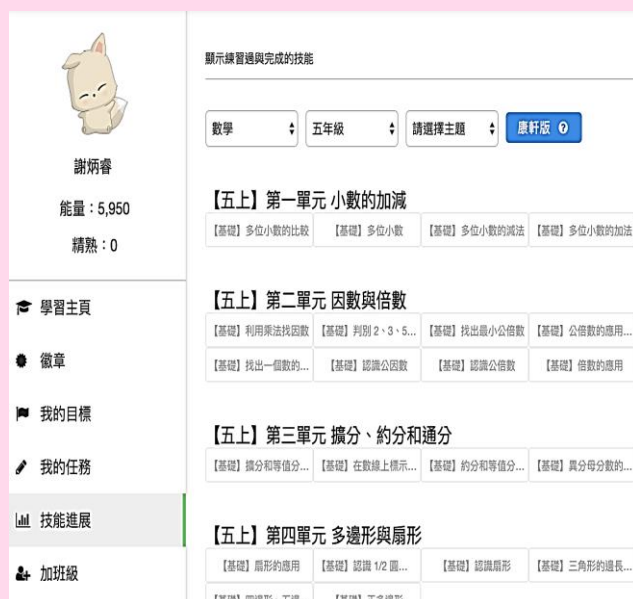
透過影片引導、線上作答及豐富趣味的增強機制讓孩子愛上學習數學。在永福早已有一群將均一運用在實際教學現場的教學團隊，相信永福的孩子更能跟上這股線上學習的趨勢，如果遇到防疫停課時也能持續學習不中斷。



家長如何幫助孩子學習呢？登入孩子的均一帳號，進入「我的學習」，點擊左側區塊最下方的「其他」->「活動」，可以在圖表上了解孩子在什麼時間，在均一上做了哪些練習。



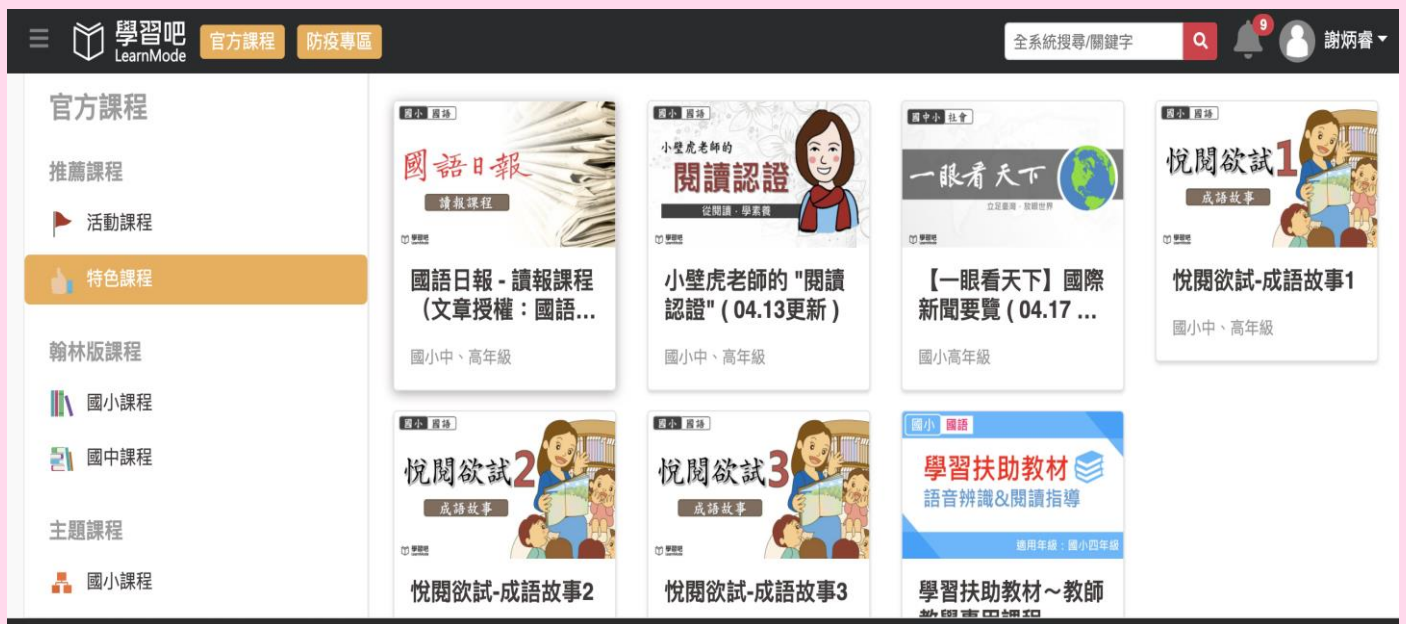
若孩子的老師有使用均一，家長也可以點擊左側區塊中「我的任務」，查看孩子完成作業的狀況。另外，孩子也可以利用「技能進展」來進行各個核心觀念的自主學習。



## (二) LearnMode 學習吧

學習吧線上學習平台擁有豐富的閱讀理解學習課程資源，透過語音辨識朗讀、線上閱讀理解引導測驗來增進孩子閱讀理解的能力，除了平台自行研發的「閱悅欲試」成語學習、「一眼看天下」課程外，最近更和國語日報合作新增了讀報閱讀理解相關課程，家長讓孩子從特色課程中加入課程即可進行學習。

為了這一次防疫停課的提前佈署，學習吧更結合各教科書版本，在「防疫專區」內增加各版本教科書的學習內容，讓孩子方便取得教材內容。



### (三) 因材網

因材網是教育部根據課程綱要及能力指標內容來編製教學內容，其中涵蓋了數學、國語、英文和自然等相關教材，透過影片、練習題及動態評量來引導孩子學習，其中的診斷測驗更能有效的提供孩子一條有效率的學習路徑，找到自己的學習步調。家長可以透過線上申

請家長帳號，登入家長帳號後除了能夠瞭解孩子的學習狀況外，亦可在「課程學習」的「課程列表」功能內的



課程資源來幫助自己的孩子進行自主學習。

#### (四) 台北酷課雲

**酷課雲**是台北市政府教育局所製作的線上學習平台，平台中除了提供許多教師課堂的即時教學內容外，更擁有豐富的自主學習資源，其中「酷課學習」提供了

國小至高中所有學科的學習內容。孩子可以透過新北市親師生平台登入酷課雲，即可進行相關課程的學習。

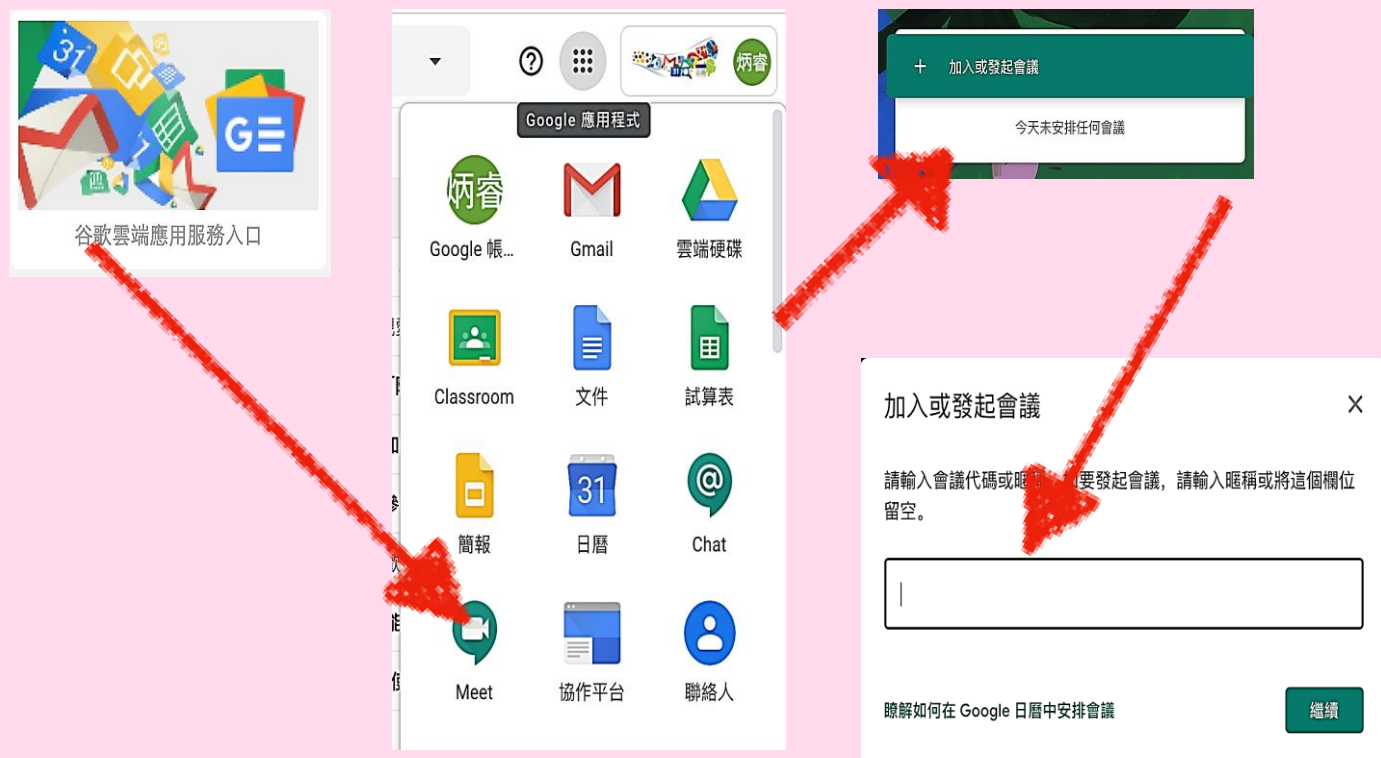


### 三、Google Hangouts Meet 線上即時視訊

除了透過線上的學習平台進行學習任務的自主學習外，針對課堂中的核心或是迷思概念做即時的澄清確實有其必要，因此在「停課不停學」的實施原則中更強調師生、生生的線上互動。透過 Google Meet 大規模演練，讓孩子能夠擁有線上即時課堂的認識與能力，相信這樣完整的超前佈署，永福



的孩子不但不擔心停課造成的學習中斷，反而更進一步培養我們的孩子成為擁有自主學習能力的終身學習者。



孩子停課在家如何進行線上即時互動課堂呢？老師在開啟線上會議之前會將會議的「會議代碼」或網址連結先行告知家長和孩子，在指定的時間提醒孩子登入親師生平台的「谷歌雲端應用服務入口」，於 google 應用程式點選「meet」程式，並輸入「會議代碼」即可進入線上會議進行互動學習。

## 結語—「疫」外的機會

臺灣的防疫成績有目共睹，是全世界少數沒有大規模停課的國家，在疫情之初，全國上下無不對「停課不停學」進行提前安排及大規模的演練。大家都期待著平安度過這波疫情，同時也發現教育現場已默默的發生改變。線上學習資源和翻轉學習的觀念早在幾年前就已被提出，而藉由這一次的防疫，意外的備受重視並具體實踐於課堂中。我們更看見許多老師和孩子重新燃起對學習的興趣和動力，更提供孩子一種新的學習體驗，姑且不論這樣的學習方式為疫情防範帶來多大的效用，但我們確實看見孩子的學習正在翻轉，正朝著一個能主動學習的積極目標前進，這似乎是這一次防疫帶給我們最大的激勵和改變。

◎附件一相關線上資源：

【新北市教育局】新北親師生平台介紹

<https://youtu.be/9uladncpsdM>

均一教育平台功能介紹學生篇

[https://youtu.be/ehT\\_EZ0bHzQ](https://youtu.be/ehT_EZ0bHzQ)

使用學習吧(入門基礎篇)

<https://youtu.be/Knk9hIJAnoM>

因材網學生任務操作說明

<https://youtu.be/X4SQfHu6Ckg>

臺北酷課雲學生數位資源導覽

[https://youtu.be/\\_o7Q1YAwToI](https://youtu.be/_o7Q1YAwToI)

親師生平台登入使用 Meet 視訊教學-基本篇

<https://youtu.be/mhCRVCJqTKk>

# 好書報報～給愛閱好品兒的推薦書單

閱讀老師 黃玟菁

閱讀 slogan「天天閱讀，永遠幸福。」一句琅琅上口的口號，是每堂閱讀課的開場白，就是希望孩子們能知道閱讀是件美妙的事。莎士比亞曾說：「生活裡沒有書籍，就好像沒有陽光。智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」閱讀是影響孩子一輩子的素養，聰明的家長就會利用閱讀這個有效的工具來教養孩子，用閱讀來堆疊孩子一生的良好基礎。



圖書館裡最受歡迎的書籍類別是「繪本」，透過圖畫和精簡的文字，繪本滋養著孩子的快樂童年。閱讀繪本可以豐富詞彙、增強語言及表達能力、培養美感及提升想像力。如果能透過親子共讀繪本，除了可以增加親子互動，讓親子關係增溫外，還可以藉由繪本的內在意涵傳遞重要訊息，或透過繪本潛在深意解決生活上遇到的困難。例如：在雙薪家庭，孩子吵著不想上安親班，但又沒有別的選擇時，



「媽媽的五顆星料理」(世一出版)就很適合用來跟孩子聊聊媽媽蠟燭兩頭燒的辛苦和同理孩子等待過程透露出來的想法等。家中若有長輩走到人生盡頭，而不知道該如何解釋家中成員已從我們生命旅程離席，「再見，愛瑪奶奶」(和英出版)和「阿嬤的布禮物」(世一出版)便很適合用來學習告別的課題。如果重視品德教育，作家王文華先生的品德故事屋系列(小兵出版)也很推薦低年級的孩子們閱讀。





孩子要從閱讀字數少的「繪本」到喜歡閱讀字數多的「小說」並不容易。這個關鍵階段需要適時給一些橋樑書來引導協助。小天下出版的「神奇樹屋」系列便是最佳選擇。透過一連串的奇



幻冒險故事，就像看連續劇一樣，看了第一本，就忍不住想看第二本、第三本…，孩子們會很想知道主角們又發生什麼有趣且充滿刺激的事。這套經典中的經典叢書，用跨領域的學習為知識打底，也幫助孩子快速累積閱讀能量，自然可以輕而易舉的銜接到小說閱讀。

小魯文化出版的「特別女生薩哈拉」推薦給高年級女孩兒和老師閱讀。面對人際關係的挫敗、成長的迷惘，築起高高心牆的薩哈拉並不快樂，當她遇到一位與眾不同的老師，用很酷的方法帶領她找回愛、勇氣和自信。這是一本很迷人的小說，相信你(妳)會喜歡。



三采文化出版的「怪咖動物偵探」這本兼具知識性和趣味性的好書要推薦給愛動物的大男孩囉！這本入門的輕圖鑑，寫滿了都會生物的八卦。筆者利用有趣的觀察故事，以美學觀點將枯燥的科學紀錄轉化成活潑的自然創作，運用超級可愛的插圖和照片，帶領我們探索自然，發現充滿野趣與城市叢林的秘密。



推薦的好書有限，而值得拜讀的書如浩瀚繁星，等待愛書人去發掘屬於自己的寶藏。閱讀是各種學習的基石，每當我們翻開書頁，就等於開啟了一扇通往幸福的窗。永福人，讓我們一起來「愛上閱讀，擁抱幸福！」

# 永福品格力—幸福好事傳千里

訓育組長 詹雅婷

「當我聽到我的聲音時，我感到很光榮、很興奮。我要更努力，以後還可以成為品德小天使，讓大家都聽到我的聲音。」二年6班李品萱成為九月「公德」播音小天使後，開心地寫下心中的感想。

做好事，不僅讓生活變美好，也能帶來喜悅，提升個人的幸福感受。

永福國小幸福廣播電台，傳播永福好事蹟，表揚永福好品兒，一人做好事，全校傳香。分享美好，傳播幸福。

藉由廣播這個平台，讓學生成為學習典範，透過表揚每月選出的品德小天使，並讓獲選的品德小天使親自擔任播音天使，說出自己的優良事蹟，勸勉激勵大家實踐品德核心價值。唐代文豪韓愈也說：「目濡耳染，不學以能。」希望透過好事傳千里的方式，期許孩子自我激勵，不斷追求成長。也符應教育部創新品德教育 6E 教學方法中的典範學習（Example）、勸勉激勵（Exhortation）與正向期許（Expectation）。

永福好品兒，說得到也做得到的好品格。

## 品德播音天使心得：



### 一年5班廖泊丞 10月份合作品德小天使

♥ 永福國小 ♥ 幸福廣播電台 ♥ 品德播音天使心得 ♥ :

很開心，因為很難得的機會，而且是學校第一次幸福廣播電台可以有播音天使參與，這可以訓練我的表達能力，讓我有很好的經歷。

### 三年2班徐浩倫 12月份關懷品德小天使

♥ 永福國小 ♥ 幸福廣播電台 ♥ 品德播音天使心得 ♥ :

很高興能當選品德關懷月的廣播小天使，緊張的時刻終於到來，當我聽到自己廣播的聲音，簡直不敢相信我做到了，回想當時練習的過程，好幾次我因錄得不好而放棄，放棄是最容易的事，但老師鼓勵我投入感情，再接再勵，終於我這一場而力賽，謝謝這二次廣播的經驗，讓我變勇敢了。



## 四年 8 班楊宸睿 10 月份合作品德小天使

♥ 永福國小 ♥ 幸福廣播電台 ♥ 品德播音天使心得 ♥ :

我擔任品德小天使我的心情都會是很開心的，因為我們班會選我擔任品德小天使，那就是我那樣做得很好，所以我要謝謝大家對我有那麼多的信心，讓我那麼的感動。全校聽到我的聲音，我覺得非常開心。

## 六年 10 班周靖芸 12 月份合作品德小天使

♥ 永福國小 ♥ 幸福廣播電台 ♥ 品德播音天使心得 ♥ :

我覺得能聽到自己的聲音出現在「幸福廣播電台」，是一件很榮幸的事，也能讓更多人知道我與同學是如何相和合作，非常開心。

## 一年 6 班郭芮岑 11 月份責任品德小天使

♥ 永福國小 ♥ 幸福廣播電台 ♥ 品德播音天使心得 ♥ :

我天天都有去要聽我的聲音，聽到自己的聲音在出聲，我覺得非常開心。我刻月當小天使，這是我在學校最大的樂事。



# 情話畫情-我家的幸福畫面

永福人編輯團隊

溫馨的五月，讓我們練習用心發現身旁一直存在的愛與關懷，以行動、文字、圖畫及言語等方式，表達內心最誠摯的感謝。感恩會讓彼此的心更貼近。

101 洪丞妍

|                                                                                                     |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>家人稱謂：女馬女媽</p>  | <p>家人稱謂：爸爸</p>  |
| <p>感恩的話語：謝謝媽媽照顧我。</p>                                                                               | <p>感恩的話語：謝謝爸爸教我許多新知識。</p>                                                                         |
| <p>※家長填寫：<br/>請您寫下給孩子的貼心話：丞妍妳表現的很好,請繼續加油,爸媽希望你體貼善待同學,並尊敬師長,朝自己的夢想前進。</p>                            |                                                                                                   |

106 郭芮岑

|                                                                                                     |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>家人稱謂：媽女馬</p>  | <p>家人稱謂：女乃女乃</p>  |
| <p>感恩的話語：謝謝女馬媽今天的出外和陪伴。</p>                                                                         | <p>感恩的話語：謝謝女乃女乃為我煮飯吃。</p>                                                                             |
| <p>※家長填寫：<br/>請您寫下給孩子的貼心話：謝謝妳會自己收拾一切,並幫忙做家事,不需父母操心。愛妳呀!</p>                                         |                                                                                                       |

|                                                                                                    |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>家人們的稱謂：媽媽</p>  | <p>家人們的稱謂：爸爸</p>  |
| <p>感恩的話語：謝謝妳是我們家人做多少家戶。</p>                                                                        | <p>感恩的話語：謝謝妳總是陪我做功課。</p>                                                                            |

※家長填寫：

請您寫下給孩子的貼心話：

希望我可愛的寶貝奕晴可以平安健康又快樂的學習和成長呢

|                                                                                                      |                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>家人們的稱謂：爸爸</p>  | <p>家人們的稱謂：媽媽</p>  |
| <p>感恩的話語：謝謝爸爸帶我們出去玩。</p>                                                                             | <p>感恩的話語：謝謝媽媽給我們愛。</p>                                                                                |

※家長填寫：

請您寫下給孩子的貼心話：

親愛的寶貝，每次看到你的笑容，心情都會因此而變好。雖然偶爾會有些小調皮，但不管如何，你永遠都是我們家最可愛的小寶貝。媽媽愛你～。

## 201 謝沛璇

|                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>家人<sub>們</sub>的<sub>名</sub>稱<sub>謂</sub>：媽媽</p>  | <p>家人<sub>們</sub>的<sub>名</sub>稱<sub>謂</sub>：爸爸</p>  |
| <p>感<sub>恩</sub>之<sub>話</sub>之<sub>語</sub>：謝謝媽媽為我們一家四口的健康做事。</p>                                                                    | <p>感<sub>恩</sub>之<sub>話</sub>之<sub>語</sub>：爸爸您每天工作真是辛苦。</p>                                                                           |
| <p>※家長填寫：<br/>請您寫下給孩子的貼心話：</p> <p>長大也要像現在一樣愛媽媽喔</p>                                                                                 |                                                                                                                                       |

## 202 黃紫晴

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>家人<sub>們</sub>的<sub>名</sub>稱<sub>謂</sub>：女馬女馬</p>  | <p>家人<sub>們</sub>的<sub>名</sub>稱<sub>謂</sub>：外婆</p>  |
| <p>感<sub>恩</sub>之<sub>話</sub>之<sub>語</sub>：謝謝女馬女馬每天辛苦上班。</p>                                                                            | <p>感<sub>恩</sub>之<sub>話</sub>之<sub>語</sub>：謝謝外婆每天幫家人煮晚餐。</p>                                                                            |
| <p>※家長填寫：<br/>請您寫下給孩子的貼心話：</p> <p>紫晴真是一個貼心的孩子，都會主動幫忙做家事，媽媽交代的事也都有做到（大部分啦），是可以讓人放心的寶貝</p>                                                |                                                                                                                                         |

# 203 樊又華

家人稱謂：媽媽



感恩的話語：謝謝媽媽幫我們做家事。

家人稱謂：爸爸



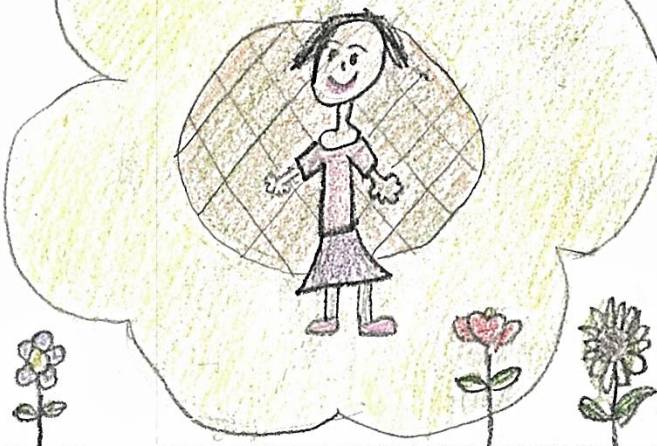
感恩的話語：謝謝爸爸帶我們出去玩。

※家長填寫：  
請您寫下給孩子的貼心話：

謝謝我的寶貝給我們帶來快樂與歡笑

# 205 林易德

家人稱謂：媽媽



感恩的話語：謝謝您幫我做很多事情，有洗衣服、照我……我很感謝您。

家人稱謂：爸爸



感恩的話語：謝謝您讓我上下學。

※家長填寫：  
請您寫下給孩子的貼心話：

謝謝阿可德～有時也會幫忙照顧弟之。只要你用心，做什麼事都很棒，媽媽對你有信心♡^^。

## 205 邱品儒

家人稱謂：阿哥仔



感恩的話語：謝謝你陪我玩。

家人稱謂：媽媽



感恩的話語：謝謝妳幫我洗衣服。

※家長填寫：

請您寫下給孩子的貼心話：

品儒寶貝：希望你永遠保有純真的赤子之心，謝謝你

來到這個世上陪伴媽咪。每天都要開開心心喔！

## 206 李品萱

家人稱謂：爸爸



感恩的話語：謝謝爸爸每天幫我們簽名，在睡前給我們一個溫馨的擁抱。

家人稱謂：媽媽



感恩的話語：謝謝媽媽每天幫我們洗衣服、洗浴缸、幫我們簽名，在睡前給我們一個溫馨的擁抱。

※家長填寫：

請您寫下給孩子的貼心話：

親愛的寶貝，謝謝妳暖心的一切，讓我們大手牽小手繼續共同學習成長。

## 302 謝念恩

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。  
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

媽媽謝謝妳把我和弟弟生下來，也謝謝妳對我和弟弟那麼好，當我生病時，妳就像護士一樣一直在旁邊照顧我、關心我、保護我，媽媽我想對妳說：「媽媽我愛妳！謝謝妳！我一定會當個好小孩。」

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

謝謝妳平時幫忙弟弟照顧，不讓弟弟被人欺負。每次當我送妳去學校上課時，妳總是貼心的抱抱我，跟我說：「媽媽再見，路上小心，騎車要注意安全喔！」有妳這麼貼心的女兒，媽媽非常的窩心，謝謝妳！  
\*一五關請在家完成，完成者請家人在學習單上簽名或蓋章。整張學習單完成後，請於5/18（一）前將學習單交回輔導處參加抽獎！（優秀作品還能刊登在最新一期的輔導期刊103期中，並獲得精美禮物。）

## 303 沈俞希

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。  
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

您像防護網一樣，為我們擋下許多困難的事情，避開可怕的病毒，給我們平安健康的環境成長。您雖然有時候像獅子一樣兇猛，但是您是為了我們好。感謝您的照顧，我愛您！

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

體貼的孩子，長大了也要學會自己保護自己。

## 401 蕭鈺馨

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 奶奶，我想對您說：

謝謝您，每天都這麼照顧我，也都每天送我上學，您每天這麼辛苦，卻從來不喊苦。您就像一個保護罩，為我和姐姐阻擋各種困難，再想想辦法一一解決。我們的任何事您都一手包辦。奶奶我愛您！❤

鈺馨上

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

好有創意，文章很貼心，善解人意，再辛苦的也很值得。乖孫子，謝謝妳喔～

## 404 黃郁芬

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽咪，我想對您說：

你就像一位不會累的不變機器人，因為不管是工作多忙，家事多多，你永遠都會關心我們，不管是嚴格還是放水，心情好或心情不好，你永遠都會在乎我關心我，謝謝媽媽！

祝

永遠開心

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



女兒 郁芬敬上

二〇二〇年四月二十九日

### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

我很驚訝，也很謝謝妳知道我對妳的關心，即使我總是在給黑臉。不放手是媽媽愛妳的方式，也請妳用妳的努力來愛我吧♡ 祝 挑戰成功 媽媽 109.5.4

給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

謝謝妳像大樹一樣，為我們  
遮風避雨。謝謝妳像火一樣，  
點燃我那顆寂寞的心。謝謝  
妳像太陽一樣，照亮我的未來。  
最後也謝謝妳，為我一生付出。

彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

希望你學習獨立自主，時刻保持一顆快樂的心，情學習，勇敢自信的表現真實自己，在爸爸媽媽眼中，你永遠是獨一無二最棒的，我們永遠愛你喔！

給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

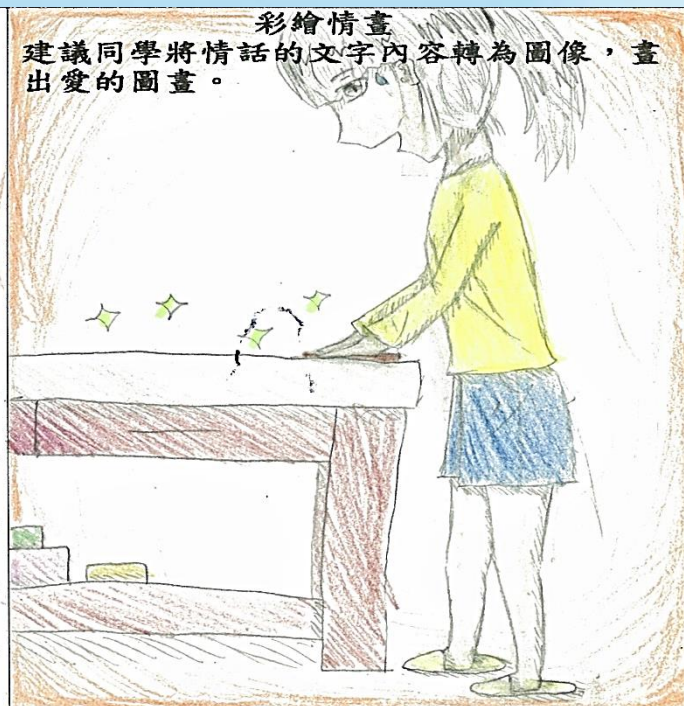
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

您就像超人一樣，我遇到課業上的難題是，都會解救我，在我肚子餓的時候，也會做好吃的食物給我吃。

彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

瑋芯有時很貼心，也很細心，常常會提醒我該帶的東西。

但在回答或提出意見的時候，最好先想一下再說出口比較好。

## 409 郭庭佑

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

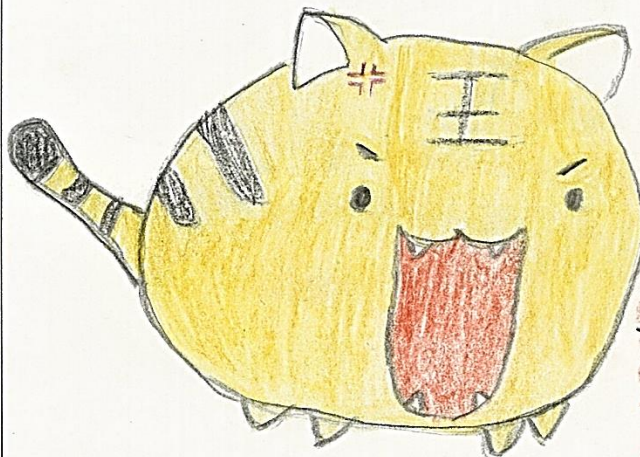
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的爸爸，我想對您說：

您就像是老虎，當我犯錯時，您的吼叫聲常常嚇得我渾身發抖；不過，我知道您的責罵是因為愛，怕我受傷，所以我會乖乖聽您的話，做個好寶寶。

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

你就是我的小太陽，時常溫暖著我的心，Love You!!

## 411 王品淳

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

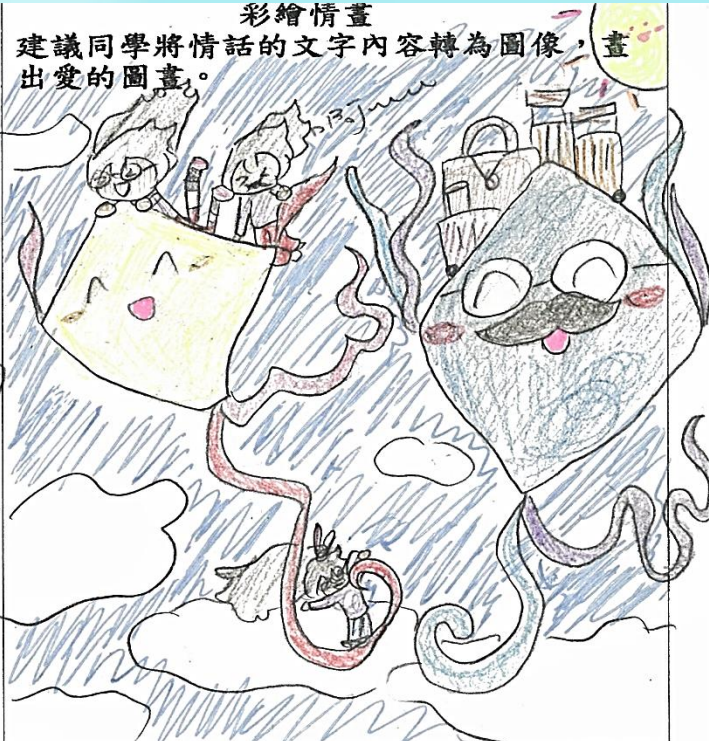
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的媽媽，我想對您說：

你像風箏，帶著我們去世界各地，帶我們去玩，教我們語言，還帶我們吃美食，我們也會變成大風箏帶您去旅行。

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

媽媽也很愛你們，你們成長媽媽也很開心，你們是媽媽的驕傲。

## 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

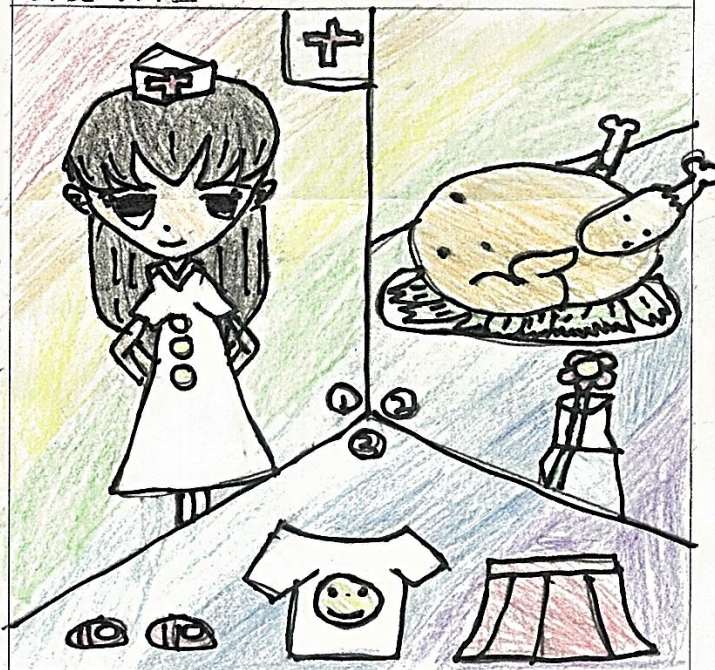
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

謝謝您辛苦工作讓我有食物可以吃、有衣服穿，讓我過著衣食無缺的生活，非常幸福。

## 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



## 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

希望你越來越有自信，天天過著開心的日子。

## 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

謝謝您總是在我最危急的時刻出來幫助我，也不求任何回報，所以媽媽祝您母親節快樂！

## 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



## 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

親愛的瑛霞寶貝，媽也很榮幸有你來陪伴，你多才多藝，這樣棒的女兒。

## 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的爸爸、媽媽，我想對您說：

謝謝你們那麼細心的照顧我。你們像一個盾牌一樣，

把子彈都擋了下來，避開了可怕、恐怖的事物，給我滿滿的安全感，讓我不受到傷害。

祝你們長命百歲、身體健康

## 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



## 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

我們也感謝妳來當我們的小孩，看到開開心心、健健康康的妳，就是我們最好的禮物。

## 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的媽咪，我想對您說：

您就像夜空中那明亮的月亮，指引了我，教導了我許多做人處事的道理。您就如那美麗的湖泊，反射出您的溫柔與辛勞，在您的照顧下，我們以後的生活變得一帆風順、多姿多采，謝謝您！❤️

## 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



## 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

謝謝沛璇，身為老大，要幫忙照顧弟弟和妹妹，媽媽覺得你有幫忙分攤我的辛勞，謝謝你，我也愛你！

## 604 謝萍軒

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。  
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

謝謝您總是為我們奔波，努力賺錢養我們，雖然我老是頂嘴，私下一直碎碎唸，但我知道妳是為我好，只不過就是很煩，您像顆月亮晚上帶來我們光明，照亮眼前的路，讓我們能走正路，謝謝您的努力，還有指導，少了您就等於黑暗。

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

親愛的軒：會對你們要求做好，是希望你們能更好，更棒，或許當下你可能會覺得很煩，在未來的人生道路上，媽媽希望你能更加努力，加油，為了你自己。  
愛你的媽媽

## 604 葉美羚

### 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽 媽，我想對您說：

您就像太陽一樣，只要我把功課寫完、要做的事情做完，您就會散發著母愛般的陽光，為我的行為舉止而鼓勵我，相反的一旦我做錯事情，您就會散發著熾熱的暑氣，來糾正我的錯誤。

### 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



### 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

我知道妳是個很貼心的孩子，也很有責任的主動完成自己的工作，希望妳開心的過生活，迎接更多采多姿的每一天。

## 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 爸爸，我想對您說：

你像一本照相簿，訴說著每一個家人的童年回憶，讓我每次聽的哭笑不得，原來大人以前也和我們一樣不想讀書考試，長大後才知道上學有多重要。

## 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。



## 家長回饋

親愛的孩子，我想對你說：

要好好讀書，不要翹課，不然會像我一樣不會國字。

## 給您的情話(學生部分)

建議同學將心中想對長輩表達的感謝話語，結合想像力，使用譬喻法，將平常的溫馨互動，具體描述出來。

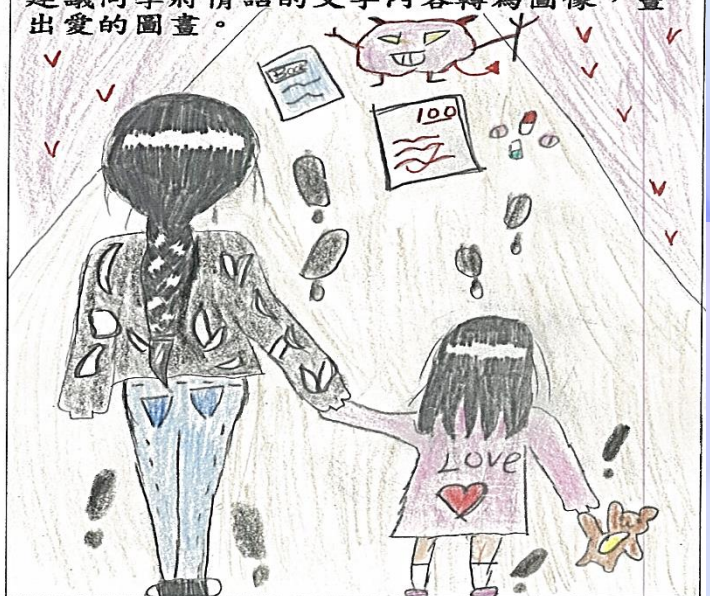
例如：您像口罩，為我們擋下有害的細菌和病毒，避開了可怕的事物，給我們滿滿的安全感。

親愛的 媽媽，我想對您說：

您就像戰場上的武將般，不管是病毒或煩惱您總是第一個為我將它們消滅，我就想像當初一樣，您牽著我的手，去探索世界，對抗種種難關，希望以後也是如此，不管過了多久，您依然是我偉大美麗的媽媽，我永遠愛您！祝您母親節快樂。

## 彩繪情畫

建議同學將情話的文字內容轉為圖像，畫出愛的圖畫。

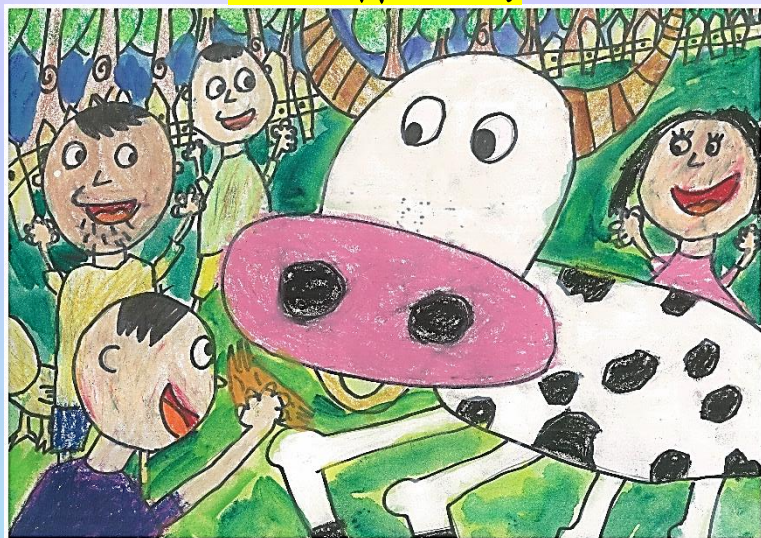


## 家長回饋

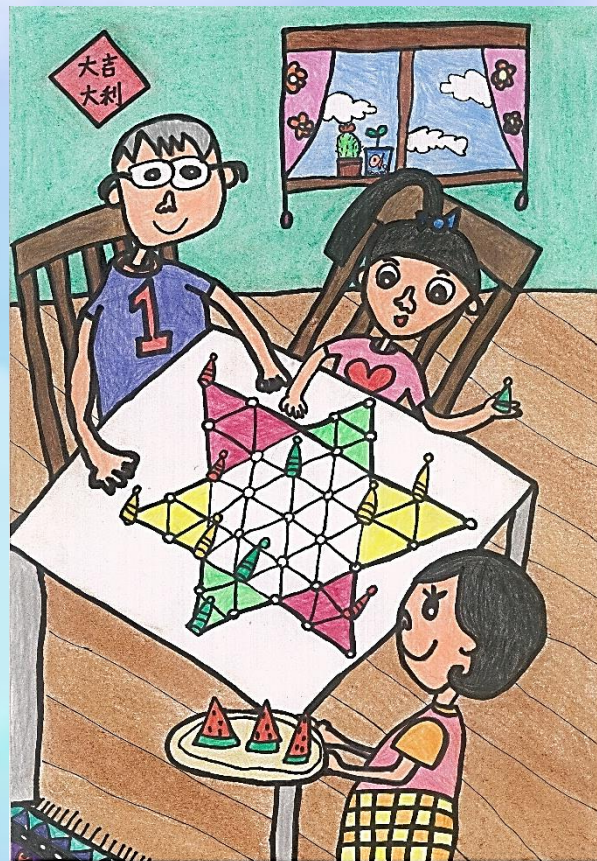
親愛的孩子，我想對你說：

謝謝我的孩子，常常為媽媽分擔家事，讓工作一天的媽媽輕鬆不少，感謝妳的付出，媽媽愛妳。

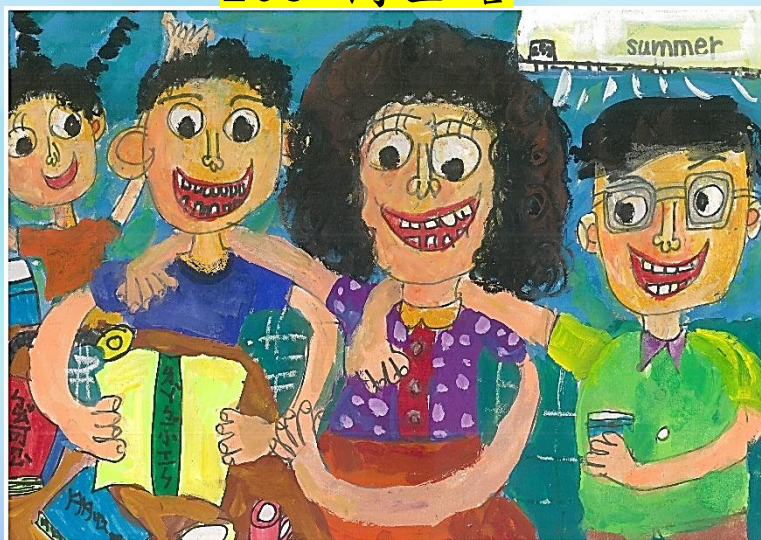
106 林佑儒



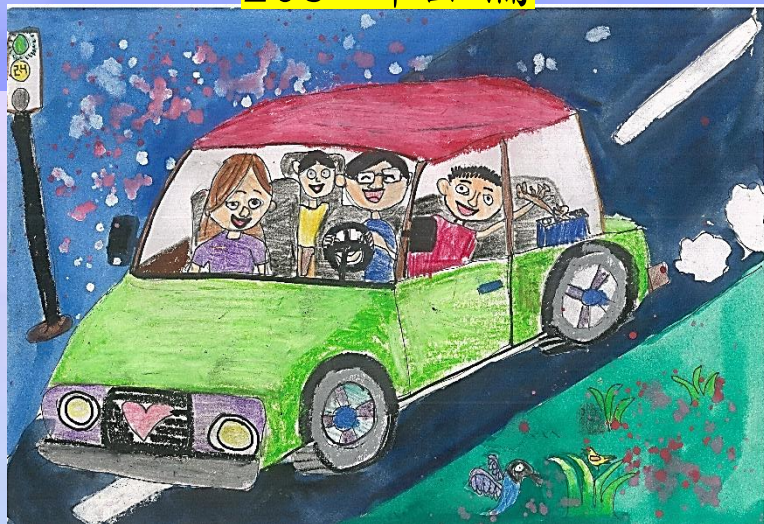
201 王詠淳



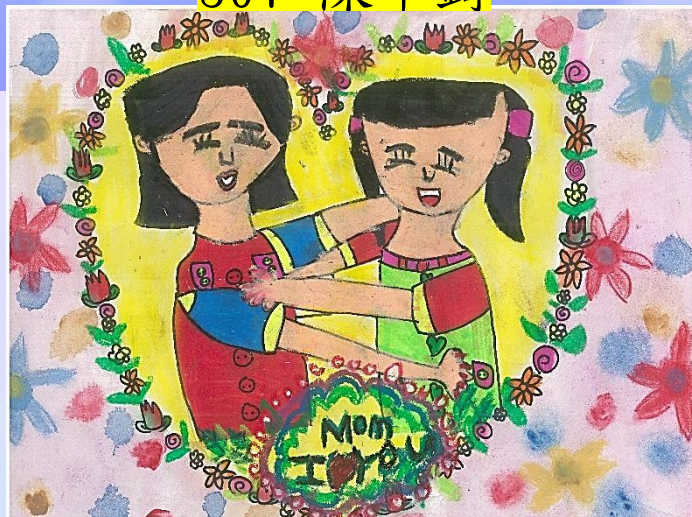
203 何丞皓

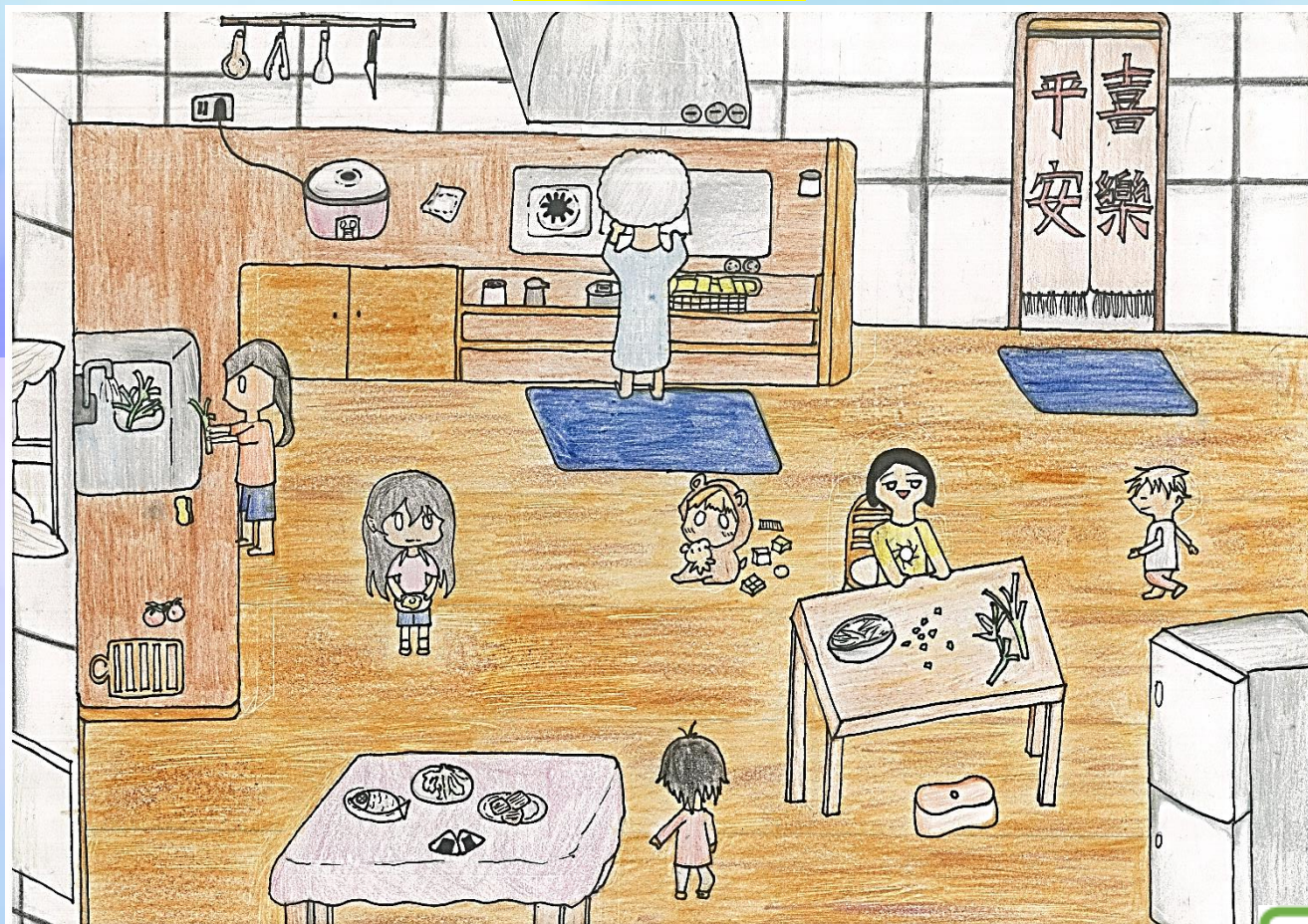


205 邱品儒



307 陳芊綺





# 突破粉紅色口罩的框架

專輔教師 劉佳綾



## 性別刻板印象存在於生活

自新冠肺炎開始蔓延，社會中出現了許多的改變，包括：口罩成為了必需品，甚至是奢侈品；工作環境或是條件的改變；生活模式的轉變等。截至目前為止，唯一不變的就是中央流行疫情指揮中心每天的記者會，每天的確診數字、疫情變化、生活相關政策等，都是我們熟知的內容。

其中，有一日的記者會令身為教師的我感到驚訝，便是發布記者會的所有發言人都是戴著粉紅色口罩，這意味著疫情變嚴重一定要戴口罩？錯！這是因為一個國小男童戴著粉紅色口罩而遭到嘲笑，為了鼓勵小男童，指揮中心全體戴上粉紅色口罩，且宣導「顏色不分男女」。記者會後，星宇航空也在官方臉書貼出一張全體員工穿著粉紅色制服與口罩聲援男童，強調「顏色不分性別」、「打破刻板印象」，所有人都能擇其所愛，才是健康的生活。

所謂的刻板印象就是對於某些人事物有既定的看法，通常是先入為主的，並不能代表每個個體。性別刻板印象存在於不同的族群與文化。常見的性別刻板印象

如：「女生玩洋娃娃、男生玩機器人」、「男主外，女主內」、「男生唸理工，女生唸人文」、「男生要剛強，女生是柔弱」、「男生活潑好動、女生比較文靜」。

活在這些刻板印象下的大人，會不自覺的對於男性與女性有不同的性別角色期待，當該個體不符合期待時，便覺得「好奇怪」，或是給予異樣眼光。承受異樣眼光或是受到批評的個體，就不能很自在的展現自己與做自己喜歡的事情，因為，活在框架下是比較安全的。

## 突破粉紅色口罩的框架，男生與粉紅色的距離

其實，粉紅色口罩事件充分反映出粉紅色不屬於男生，而男生對於粉紅色口罩的接受度也因人而異，社會大眾對於這個事件的感受也不盡相同。粉紅色不屬於男性，在臺灣，從學校制服就可以看出端倪，幾乎沒有學校將男生制服的顏色制定為粉紅色；男嬰或是男童的衣服與玩具的顏色也較少為粉紅色。就粉紅色口罩事件來說，如何減少性別刻板印象，讓更多男生嘗試戴上粉紅色口罩或是接受男生戴上粉紅色口罩呢？下列提供幾種做法可以提供家長與老師們參考：

### 1. 大人的以身作則：

爸爸或是男教師的示範。不一定要每天戴上粉紅色口

罩，但是使用的物品或是穿著皆有粉紅色或是粉色系相關。當孩子看到許多男生的衣著有粉紅色或是搭配粉色配件，就不覺得奇怪了。

## 2. 教育的潛移默化：

教師或是家長可以透過性別刻板印象相關繪本進行說明，例如：《威廉的洋娃娃》、《灰王子》。前者是透過男生玩洋娃娃的故事來說明玩玩具是沒有分性別的；後者是將傳統灰姑娘故事翻轉，女生也可以勇敢表達愛，男生也需要學習做家务的。



## 3. 生活中事件啟發：

透過新聞事件或是各國不同文化的影片引導孩子打破既有的性別刻板印象，試著去理解與接納每一個個體的不同。例如：粉紅色口罩的新聞、星宇航空的聲援活動、蘇格蘭男生穿裙子等。

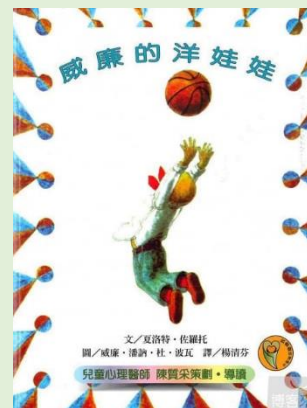
## 4. 身體力行實踐之：

不一定要聚焦在戴粉紅色口罩，當今天使用的物品是粉紅色，也只有粉紅色時，就鼓勵男孩子嘗試使用。當男孩子願意使用，可以給予肯定；當男孩子不願意時，也要試著去接受每一個個體的態度。當有男孩子今天戴著粉紅色口罩出現時，可以鼓勵並支持，但不

需要刻意放大，顯示出好像新聞事件過後的改變。

## 班級輔導轉化孩子性別刻板印象

筆者為校內專任輔導老師，在一年級班級輔導課程中，透過《威廉的洋娃娃》繪本中男生玩洋娃娃的主題，了解孩子對於性別與玩具是否存在刻板印象。以一個班級的狀況來分享，說故事前專輔老師請孩子舉手表達意見，發表自己對於男生玩洋娃娃的認同度，全班幾乎對於認同男生玩洋娃娃是感到好笑的！這陣哄堂大笑的背後就是不認同，以及不自覺的感到奇怪。



專輔老師說故事後，發現孩子們對於男生要學習照顧小孩達九成以上同意。繪本故事結束後，透過《櫻桃小丸子》其中一段影片——〈永澤想要彈鋼琴〉的內容去讓孩子知道永澤這個男生為了照顧弟弟，想要嘗試學習彈鋼琴。這個影片證明了男生也是可以學習照顧孩子，彈鋼琴也不一定是女生才能做的。最後專輔老師詢問全班學生的意見，大家一致認同男生也可以玩洋娃娃。

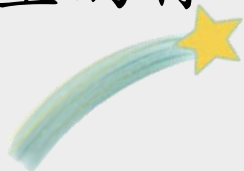
其實，要突破孩子的框架不難，以孩子世界中的玩具或是卡通裡的狀況去做討論，就可以讓孩子去理解其實沒有所謂的「好奇怪」，只有自己願不願意改變心態

去接受每一個人的不同。以廣角的視野去看待事情，會比聚焦的苛責來得更可貴。影響孩子最深的就是大人的言教與身教，還有環境文化下的刺激。

下次，當有男孩子說他喜歡洋娃娃、喜歡粉紅色，請給予一個肯定的眼神，至少他是勇敢的做自己。



# 來自星星的你~揭開自閉症兒童的神秘面紗



特教老師 廖聆劭整理

身為學校老師及家長，你是否曾遇到孩子出現以下情形：

💡 現在是上課時間，請不要發出聲音影響大家上課！…某某某，老師已經提醒第三次了…不要走來走去影響同學！你是故意的嗎？

💡 考試時間快結束了，請你先寫會的題目，不會的題目跳過去沒關係…怕你寫不完，才叫你先寫會的題目，你在生什麼氣！

💡 青菜是營養的食物，今天幫你盛的要全部吃完喔！…怎麼到現在還沒開始吃？吃快一點！…剛剛吃的，怎麼全部吐出來了？

💡 下課時間，怎麼不和同學一起玩？這個玩具你已經玩好幾次了，可以換別的玩玩看呀！而且這個玩具不是這樣玩的，應該是這樣…老師在跟你講話，怎麼都不看我？

💡 同學只是說他今天是第一個進教室的，你為什麼要生氣？…你的上課積分比較少，是因為你沒有準時進教室上課，怎麼可以因為這樣就發脾氣摔東西？

以上情形，可能是部分老師、家長會遇到的教育困境，為什麼孩子會這麼難教？他是故意的嗎？他們就像是外星球的人，要怎麼和這些孩子溝通、相處呢？其實，這些孩子很可能不是故意違反規定或要求，因為他們對事情有自己獨特的想法、感受，才會出現我們眼中怪異的思考方式及情緒行為特質。

## 一、為何稱為自閉症？

自閉症一詞，源自於美國肯納醫師於1943年提出「早期幼兒自閉症」，指出此類兒童的共通特質為：1. 極端孤獨，缺乏與他人的情感接觸。2. 對環境事物有要求固定不變的強烈慾望。3. 對特定物品有強烈偏好且以精細動作玩弄這些物品。4. 沒有語言，或雖有語言但似乎不是用來與他人溝通。5. 時常像在沉思，具有良好認知潛能，有語言者常具極佳的記憶表現。

而在1944年，一位維也納小兒科醫師漢斯·亞斯伯格，發現有四位兒童在語言、社會和認知表現相異於一般兒童，並把此異常情形稱為「自閉式的精神異常」，這便是後來逐漸為大眾所熟知的「亞斯伯格症」名詞起源。

## 二、如何鑑別孩子是否為自閉症？

要確認孩子是否為自閉症，需透過專業的醫療評估來診斷。2013年由美國精神醫學會出版的-精神疾病診斷與統計手冊-第五版(DSM-V)，將亞斯伯格症、典型自閉症歸類於「自閉症光譜障礙」；而因自閉症兒童在生活、學習、人際互動…等方面，通常會出現程度不一的適應困難，所以在教育系統中，也將自閉症兒童歸類於特殊教育服務的對象之一。

依據我國身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法，自閉症的鑑定基準為：



1. 顯著社會互動及溝通困難。
2. 表現出固定而有限之行為模式及興趣。

以上特質，多數在孩子二、三歲時就可被發現，部分認知功能較弱、症狀較嚴重的孩子，父母在其嬰幼兒時期

就會察覺；但若孩子的認知、語言能力發展正常，症狀較輕微時則較易被忽略。當家長發現孩子具有以上行為特質，且影響其生活及學習適應時，可至醫療院所的兒童心智科掛號就診，在醫師協助下安排進一步的醫療評估，診斷是否為自閉症，必要時也可請學校老師協助，紀錄孩子在校時的學習、人際互動、情緒等表現情況，提供給醫師做診斷時的參考。

### 三、如何教導自閉症兒童？



#### (一)事前溝通與預告

自閉症兒童通常會有自己一套固定的做事模式及習慣，且較難被改變；例如上學一定要走特定路線、聽到鐘響就一定得進教室或下課、個人物品排列一定很整齊，堅持按照自己的方式收拾東西而延誤上課、做其他重要事情的時間…等；他們也容易因為突如其來的改變(例如停課、換老師…等)而感到焦慮，甚至引發負面情緒。如果想改變自閉症兒童的固著性、提升其對人事變化的應變能力，需用漸進的方式加以引導，以事前溝通、預告的方式，讓他們有足夠的心理準備，也須讓他們理解同一件事情，也可以有不同的處理方式，漸漸習慣並改變原有的固著行為，建立較適宜的行為模式。

#### (二)建立明確行為規範

老師於學校情境可多給予視覺提示及線索，例如在教室張貼全班均須遵守的班級規範，在教室遊戲區貼上注意事項(例如上課鐘響就得收拾玩具、一次只拿一樣玩具…等)。若有需要，也可在桌面貼上課規範，運用圖示提醒自閉症兒童遵守規定。而不少家長會因自閉症兒童在家時的行為感到困擾，例如一回家就只顧著玩、堅持得看完自己喜愛的電視節目才肯做別的事、拖延寫作業時間…等，這時可視需要設計結構化的生活作息表，協助其

建立良好生活作息與習慣，並在達成作息表規範時給予讚美或鼓勵。

### (三)教導情緒表達及人際互動技巧

一般而言，自閉症兒童在解讀他人言語涵義、非語言線索(表情、肢體動作)方面較為困難，在與他人互動時，較容易因錯誤解讀他人話語引發負面情緒或行為(例如將同儕的善意提醒視為指責，而大發脾氣)，導致人際互動出現困難。但受限於溝通能力較弱、習得的情緒詞彙量較少，自閉症兒童在察覺、表達自我情緒的能力也需要被訓練。老師、家長面對自閉症兒童的情緒行為問題，需要多次且頻繁的溝通、指導，藉由日常事件經驗，協助其理解事件的前因後果、他人對此事件的看法，以及下次自己面對類似事件時，可用哪些適當的方式處理(例如先離開現場冷靜、事後請老師協助處理)，而不是用情緒化的行為表達；老師也可針對一項情緒行為問題(例如下課時打同學)，設計行為契約，在有具體的行為目標下，讓自閉症兒童自我監控行為，學習用合適的行為解決問題。若是針對認知能力較弱，甚至無口語的自閉症兒童，可引導他們習得替代情緒行為問題的其他行為(例如指玩具圖片，表達自己想玩玩具)。

### (四)設定合理行為期待、適度同理並給予彈性

自閉症兒童在溝通、社會技巧上的能力發展較一般兒童緩慢，所以情緒及社會互動技巧訓練，並非短期內即可看到成果。在訓練初期，老師、家長需視情況設定自閉症兒童較易達成的行為目標，每次訓練只需針對一項行為目標即可。例如，針對因抗拒食用青菜而大叫、破壞物品的情緒行為問題，須避免要求食用與其他同儕一樣的青菜量，可和他們事先溝通，教導透過約定方式決定青菜份量(例如一餐需吃一兩口青菜)，目標達成後再設定下

一階段的要求(例如青菜份量再多一些)。透過設定較易達成的行為目標、視學生狀況彈性調整行為目標、漸進訓練，可讓自閉症兒童從中獲得成就感，提升行為配合度。

#### 四、對自閉症的常見迷思問與答

**Q：自閉症兒童都只會沉浸在自己的世界，不喜歡和人互動嗎？**

**A：**隨著年齡增長，自閉症兒童也會有社交互動的需求，部分自閉症兒童會願意與人互動，但因不擅長表達，會用怪異表情或行為來向喜歡的同儕示好(例如摸同學身體、把臉靠近同學笑)，也有些自閉症兒童會用不適當行為試圖引起同儕關注(例如故意推人、動作騷擾等)，但卻適得其反，所以他們也需要學習適當的交友技巧。

**Q：自閉症兒童沒有情感嗎？**

**A：**自閉症兒童對他人的言語、行為也是有感覺的，但受限於語言、社會互動技巧能力較弱，不會適切的表達情感需求，常給人冷漠、疏離的印象，所以需教導他們如何適當表達自己的感受及情感需求。

**Q：自閉症是家庭教養不當引起的嗎？**

**A：**自閉症兒童固著、怪異的行為模式，負面情緒及不服從行為…等狀況，源自於他們固定且有限的興趣、溝通能力/技巧不足等特質；家庭教養雖多少對其行為、習慣有部分影響，但他們的既有特質，也無法因後天的教養而完全消失。

**Q：自閉症能被治癒嗎？**

**A：**導致自閉症的原因目前尚不明確，也沒有任何醫療措施可完全治癒，但若能早期發現、早期療育，學校針對其需求給予適切的教育訓練，搭配藥物、心理治療…等方式，可減輕自閉症特質對生活、學習適應的影響程度喔！

**小叮嚀：**

對自閉症兒童來說，在較熟悉的環境、面對可預期的人事物，能讓他們更有安全感、減輕焦慮。雖然他們有固著性、興趣狹隘及溝通能力不佳等特質，但若能從他們的興趣中發現其優勢，在妥善引導下，他們也可能成為某個領域的佼佼者，對社會有所貢獻喔！



同場加映：**第 12 屆兒童文學獎得獎繪本《最特別的同學》**

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4oVDGxV9Mg>

# 戒除焦慮與恐懼情緒，我們都會好好的

輔導組長 顏嘉慧

2020 年 4 月臺灣籠罩在新冠肺炎疫情的恐懼中，看著電視不斷播放的指揮中心防疫宣導，提醒人民要記得戴口罩、勤洗手、減少出入人多的公共場所、維持社交距離等措施，也希望民眾不需過度恐慌，用冷靜、平和的心情度過疫情期間。

我突然回想起 10 年前懷孕期間，我正擔任高年級班級導師，當時也遭遇傳染疾病大流行，已忘記是哪類傳染病，只記得當時我的班上有幾名學生確診，接著學校要求我的班級停課一週，而且還得在週六時間到校補課。沒錯，當時我還挺著大肚子，在炎熱的天氣中我整天都戴著口罩上課，只有午餐時間才能拿下口罩用餐，午休時間也得全程戴著口罩看著學生休息。即使如此，大女兒也健康平安出生，我、家人和學生全數平安度過那次疫情。

接著，8 年前我同樣擔任高年級班級導師期間，我肚子裡懷著小兒子，仍是挺著大肚子上課，那時班上有學生長水痘，一個、兩個，開始陸續傳染，我雖然已是一歲多孩子的媽，即將是兩個孩子的媽，卻尚未長過水痘。我看著學生長水痘後請假一週，然後另一個換學生長水

痘請假，我也好擔心肚子裡的寶寶會因為水痘而畸形，當時一位體貼又為我著想的家長提醒我也要為自己和寶寶設想，建議我請假幾天，讓代課老師到班級上課，學生課程並不會受到影響，於是我接受了他的善意提醒，休息幾天回學校水痘的疫情已趨緩，小兒子也是順利平安出生，健康成長。

這樣的生命經驗，其實帶給我很大的幫助與提醒。

「焦慮不足以成事；放輕鬆，讓心平靜，一切總有辦法。」曾閱讀過一本書(註一)，內容提及侵蝕人生的 15 種負面有毒情緒，當事件發生時，如果你產生這些負面情緒，對於生活與問題解決並沒有幫助，甚至可能惡化原有的問題，讓生活變得更困難與挫折。以下是我最想和大家分享 2 種有毒情緒-焦慮、恐懼，希望大家都能避免這些有毒情緒，別讓這些有毒情緒危害你原本可以很美好燦爛的人生。

## 一、父母要戒掉對孩子有毒的「焦慮」

我在學校擔任輔導組長職務已近 4 年，因為職務關係接觸到許多有情緒困擾、適應力較差的孩子，更進一步了解他們的家庭後不難發現，有部分家長會因為孩子在學校的不良行為，產生極大的焦慮、無力感，甚至是

挫折感，家長如果出現這些反應較大的負面情緒，其實很難好好理性處理與面對孩子的問題行為，部分家長急著為孩子出面解決問題，無法耐心等待孩子自己處理事情，反而讓孩子的問題愈來愈大。我認為即使是年紀尚小的孩子，也有他獨有的能力讓自己在各方面變得更好，我相信孩子都是希望自己更好的，而且也有能力能做到，只需要給他充分的時間，耐心等待他，家長需要做的就是相信他的能力，從旁支持、陪伴他度過難關。

我就讀小學一、二年級時，我愛玩、不愛寫作業，不按時交功課，是老師眼中名副其實的壞學生。當時父母白天都在上班，低年級的我下課後會回到開麵包店的阿嬤家。導師會在放學後到阿嬤家買麵包，順便向阿嬤告狀，表示我沒寫功課，阿嬤被生氣的導師告狀後總是覺得相當沒面子。我當時會偷跑到鄰居同學家玩，同學的父母其實不喜歡我和他們的小孩玩，我想應該是不寫作業，是個壞孩子，怕我教壞他們的小孩。雖然如此，我還是會趁著大人忙著做生意時，偷偷潛入同學家玩耍……當時我曾因做錯事被老師罰跪在講台上，全班同學下課都離開教室玩耍，只有我被處罰留在講台上……。因為常被老師罵，其實同學們也不喜歡我，我想那時候的我是自卑、好面子、容易生氣且非常敏感的，

只要同學們一笑，即使不是因為我，我都會覺得他們在嘲笑我。

度過了這樣痛苦、不舒服的一、二年級後，趁著三年級更換班級導師，重新編班時，我抓住了痛改前非的寶貴時機。雖然當時我只有 9 歲，現在的我還能清楚記得年紀小小的我決定要改過自新，讓自己改頭換面，我不想再當被別人指指點點、嘲笑、瞧不起的壞學生，從小學 3 年級開始，我把握住老師交付給我的任務，總是負責任做好，作業按時繳交，上課也認真聽講，直到念完大學、拿到碩士學位，不曾再出現低年級的不良行為，我成為老師與同學眼中的模範學生。

現在回想起，我很感謝我的父母、阿公阿嬤，他們從來沒有因為老師的負面言語與責備，就認為我是個有問題的孩子。雖然父親曾在我犯錯時，拿著塑膠水管處罰我，卻是期望可以將我的錯誤行為改正，而媽媽看著我被處罰，總在一旁心疼落淚，希望爸爸別將我打得太慘。處罰之後，他們願意相信我是可以變好的，也持續付出關懷，把握時機帶全家孩子出遊，用實際行動付出他們對我的關愛，耐心等待我用正向行為取代不好的表現，父母不會用辱罵我的方式要求我改過。

## 解毒密技-相信孩子有能力解決問題

父母平時要多花些時間和孩子相處，了解孩子在學校發生的事，不論是好事、壞事，都盡可能理解孩子的感受，包容接納孩子，如果孩子沒有向父母尋求協助，父母盡可能少干涉同學間的紛爭、生活的難題。父母要相信自己的孩子有能力面對生活上的問題，有能力解決問題。父母的信念將影響孩子的發展，只要父母願意對孩子持有正向的信念，如果孩子是願意努力的，孩子是認真學習的，孩子會驗證父母內隱的信念，努力朝向父母的信念發展這其實就是心理學所說的「比馬龍效應」，大人如何看待孩子，孩子就會往同個方向發展。大人看待孩子是樂觀善良的，孩子就會漸漸成為樂觀善良的模樣。大人看待孩子是勇敢堅強的，即使孩子遭遇生活的困境，只要大人如此看待他、相信他，孩子就會展現出勇敢堅強的一面。

## 二、父母要戒除對孩子不良行為有毒的「恐懼」

我曾經遇過一個很特別的孩子，她是小恩(化名)，當時我擔任她五年級的班級導師，她在學校有不尊重長輩、說話不老實、態度隨便的行為。她對人防衛心重、不輕易吐露內心世界，常出現隱瞞欺騙和偷竊的行為，

甚至在外遊蕩不想回家。在了解她的家庭背景後得知，父母未婚即生下她，父親隨即離開她身邊不知去向，母親發覺受到父親欺騙後，受到嚴重打擊，身心與情緒狀態十分不穩定。母親獨自留在中部照顧她至小學二年級時，在未告知她與外公、外婆的情形下，擅自離開她身邊，她獨自度過了一段困惑的時間，不清楚自己的媽媽去了何處。一段時間後，北部的外公得知她獨自一人，才將她帶回家中照顧。我想是因為這段徬徨無助的時間，讓孩子發展出無法信任大人、防衛心重的心理。

她被帶回外公家後，轉學至本校讀完3-4年級，5年級來到我的班上，中年級導師告知我她曾有偷竊行為，但五年級未發生這樣的狀況，有一天外婆電話告知我她要請假一個月回南部，我表達對於請假事由的關心。因一個月的長假必須報備校長與主任，外婆有些語焉不詳、支支吾吾，後來外婆又向我表示請假一週即可，家中有事情要緊急帶孩子回南部處理。一週後她到校上課，身上有很明顯的傷痕，我詢問她與外婆後發現，她偷拿家裡的錢去買想要的東西，被外婆發現後通知媽媽，遠在南部的媽媽立刻奔回北部家中毒打了她一頓，希望她改掉偷錢的壞行為所造成。身為導師的我看到孩子身上的傷感到不捨和心疼，和媽媽電話連繫關心，媽

媽表示這孩子就是像她爸爸，總是說謊欺騙人，不打她，她不會學乖。

我猜想她的媽媽與外婆一定非常「恐懼」她變成滿口謊言的人，才會對於她偷竊行為起了這麼激烈的反應。媽媽和外婆甚至覺得她是個很黑暗的人，總是有滿腦子壞念頭和許多不好的行為，所以媽媽、外婆長期吃齋唸佛，也要求她從小跟著吃素，放學回到家只能看佛書，沒有其他休閒娛樂，不能看電視、沒有網路、沒有電腦遊戲……，一般孩子家中的娛樂她家皆沒有，家中又只有她一個孩子，長久下來，她感到無聊就不愛回家，總是出門遊蕩到很晚，常常自作主張跑到同學家，一待就待很晚，讓同學家長頗有微詞。我想，她是渴望有伴的，也想接觸除了佛經以外的有趣事物，這年紀的孩子不應該是如此嗎？對世界與事物充滿好奇，但她的身邊只有她覺得無趣的事物，也難怪她不想回家。

她在學校常有些偏差行為，身為導師的我常常私下提醒她，知道她特殊的家庭狀況後，我總是用較彈性的方式處理她的負向行為。我常在作業本、聯絡簿上，任何可以用文字表達的地方，甚至面對面，親自告訴她：「小恩，妳是我的學生，我很重視妳也很關心妳，雖然這次妳做錯事，但錯誤的是妳的行為，只要妳願意改過，

妳還是個很好的孩子。」有一天，我藉機鼓勵她，傳達我對她的信心：「雖然你這次做錯事，但是我相信你可以改過，我相信你可以愈來愈好！」她帶著困惑的眼神回答我：「老師，你為什麼相信我？連我的阿嬤和媽媽都不相信我。」聽完她的回答後，我覺得既心碎又心痛，我用堅定的語氣告訴她：「不論別人怎麼想，妳只要記得，老師永遠相信妳可以變好。」

教了她一年後，突然有一天阿嬤電話告知已幫她辦好轉學手續，將到南部學校就讀，我們完全沒有機會道別，因此我請全班孩子寫了祝福小卡給她，祝福她轉學後能有幸福快樂的生活，也表達了同學與老師對她的想念與關心。小恩現在已經是個大學生了，只要她有機會回到北部，她就會撥通電話給我，表示她想來看看我。看著她長大後亭亭玉立，說話有條理，過得很好，我很開心當時我給了她許多鼓勵與包容。

### **解毒密技**-允許孩子犯錯，承認自己的恐懼且面對它

「人非聖賢，孰能無過？」犯錯是再平常不過的一件事，雖然我已經教書邁入第18個年頭，已經是兩個孩子的媽，也常因為自己的生氣、失望或難過，輕率地做出錯誤的舉動、決定，說出不恰當的話，常常在夜深人靜

時反省自己的過失，更遑論只有小學年紀的孩子。我總是跟學生說：「犯錯了沒關係，承認自己的錯誤，改過就好了，別害怕犯錯！」遇到自己害怕的事，勇於承認自己的恐懼，面對恐懼處理它，比擱置恐懼的事物，放任它在內心深處愈滾愈大，直到變成無法處理的恐懼怪物好。

心理學大師威廉詹姆士說：「我們的缺陷對我們有意外的幫助。」再多的痛苦都會過去，只要直視它，就能駕馭它。擁抱生命中的不完美，多走一步，就是天堂(摘自書籍，註二)。人生中的大大小小錯誤，也是同樣的道理。每一次的失敗與失誤，都會帶給人們寶貴的經驗與學習，也才能造就豐富、趣味盎然的人生。那些無法摧毀我們的挫折經驗，終將把我們磨練得更堅強。

最後，身為父母的我們不要吝惜給予孩子掌聲。相信孩子最好的一面，常會激發他更好的表現。父母要開始培養對孩子的信心，焦慮、恐懼的相反就是抱持希望與信心，你要開始相信生命中的一切都會愈來愈好，要對好事有所期待，那麼美好事物遲早會降臨在你身上。永遠期待更美好的事物，永遠期待更好的孩子，一起勉勵吧！

註一：毒型情緒，貝納鐸、史達馬提亞斯著，謝琬湏譯，2014年方智出版。

註二：35歲前要有的33種態度，蘇美靜等人編著，2006年易富文化出版。

# 輔導信箱：不知道如何拒絕別人



兼輔老師 李玲玲

老師您好：

有一件事讓我一直很煩惱，不知道該怎麼辦。上學期我們班上去戶外教學，有個同學想把他的東西放進我的背包裡，其實我自己的背包已經塞滿了，真的很重，可是我還是二話不說，答應幫他拿。在班上我都很樂於助人，但那天背太重了，回家後全身痠痛，我的背包帶子都快斷了！我哥哥說既然你那麼喜歡拿東西，以後他的東西也都要我拿。我才不是喜歡拿啊！只是，每次遇到這樣的情形，我真的不知道要怎麼辦。



如何說 NO ？

小禔敬上

小禔你好：

看到你的來信，老師可以感覺到你一定常常覺得很苦惱，因為，你以為樂於助人的人是：不能拒絕別人的。事實上，我們都不是十項全能，樣樣都行，或是我們自己當時的情況並不適合來幫助別人。當你做不到或無法承擔的時候，應該明白的告訴對方，一方面讓對方能了解真實的狀況，好決定是否要另求支援，另一方面你還是可以表達你的同理心和支持的態度，例如幫忙想辦法或幫忙找其他人來支援。老師相信只要你好好的說明

，對方一定能感受到你的誠意。

小禔，希望你能試試看以上的方法，祝你一切順利。



### 永福人輔導信箱

----生活中的困惑、煩悶與恐懼，讓永福一家人陪你一起面對----

寫下你心中所有的疑惑與恐懼，投進「永福人輔導信箱」，讓專業的老師一起陪伴你面對，迎回燦爛的每一天

信箱設置地點：校長室旁樓梯(2-3樓樓梯迴轉處)

※你的投遞內容及後續的陪伴面談，會有專業的老師處理，均會保持隱密不外洩，敬請放心

### 103期輔導期刊有獎徵答

1. ( ) 校園防疫期間，大家一定要戴口罩才能進入校門，請問為什麼一定要戴口罩呢？①以免蚊蟲飛入口中  
②怕被太陽曬傷③希望降低聲量④避免飛沫傳染

2. 有一位國小的男生戴著粉紅色口罩而遭到嘲笑，以至於他不敢再戴粉紅色口罩了，請問你對這件事有什麼看法呢？

(6/15(一)截止，要把握機會喔!填答完畢之後請繳至輔導處參加抽獎)