

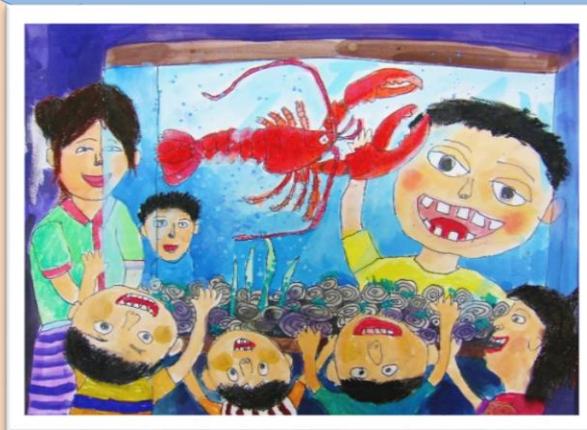


新北市  
三重區

永福國民小學



211 陳禹萑 得獎作品



209 邱湘閔 得獎作品

第 99 期

# 永福人 輔導期刊

## 永福願景

自信 P25-P27

有夢 P2-P12

創意 P13-P19

本期主題

### 愛在家中，暖在心中

活力 P28-P34

尊重 P20-P24



# 減塑愛海洋實務分享

教師 黃雅惠

近幾年許多海洋生物及生態被人造垃圾所傷害之新聞層出不窮，塑膠垃圾減量成為當今刻不容緩的課題，我們透過教學活動，喚起師生的重視並身體力行，生活中落實減塑活動，盡一份心力，努力還給海洋生物一個乾淨的家。

對低年級的孩子來說，我們從各種方面著手進行：

一、**早餐大體檢**：細數家中從外面買的早餐，小朋友數一數，發現一日早餐竟然有 6 個塑膠垃圾，一年就有 2190 個！

二、**塑膠袋調查員**：聯絡簿上記錄一週小朋友每天會使用到的塑膠袋個數，並觀察家中塑膠袋使用情形。班上將個人統計結果與台灣每人每天平均「2.7」個比較，發現小朋友一天會用到的塑膠

袋並不多，小朋友觀察後，發現使用塑膠袋最多的地方是廚房，可能家人處理家務時會使用到很多塑膠袋，塑膠袋在日常生活中的確無所不在，減塑需求刻不容緩。



三、**讀報與影片**：學生透過各種多元媒體，如讀報、影片、投影片知道塑膠垃圾對人們、海洋、動物

危害。藉由師生共同討論，了解海洋的塑膠垃圾的形成及對生活的危害，塑膠垃圾影響海洋生態，最後也影響人類，呼籲大家進行減塑活動。

#### 四、減塑愛海洋：

1. 減塑小劇場：利用團體集思討論可以代替塑膠的方法，小朋友帶來分享的環保物品，如：不鏽鋼吸管、環保袋、保鮮盒等，實際模擬在生活中可能使用塑膠袋前的拒絕方法。如：菜市場買菜、飲料店買飲料、超商買咖啡、麵包店買麵包、買便當、買早餐等。
2. 海龜集點卡：小朋友每日的日常生活行為有做到減塑的地方，誠實的在集點卡上塗色，集滿可以兌換神秘小禮物。

3. 減塑家庭卡：小朋友與家人討論如何減塑，一起約定紀錄下來且執行，透過家庭的力量，增加減塑的效果。



4. 減塑的心情日記：小朋友寫下對塑膠、減塑的心情日記。

#### 五、塑膠垃圾利用與變身：

1. 塑膠三角袋：教師教導小朋友將塑膠袋摺成整齊的小三角袋，收納整齊後可以重複使用。
2. 環保聖誕樹：時至聖誕節，海洋中的寶特瓶垃圾很多，教師指導「事先蒐集」家中回收的寶特瓶，小朋友利用寶特瓶製作聖誕樹，布置成聖誕節美麗的

裝置藝術，發揮巧思，可以幫塑膠垃圾寶特瓶找到第二個家，環保聖誕樹的製作，將塑膠垃圾重新妝點布置，也是一種有效的減塑方法。



心得感想：

減塑就是先減量，塑膠本身並不罪惡，問題出在人們恣意的浪費與拋棄。教師本身是媽媽，在家庭處理家務時也常使用到塑膠袋，和小朋友一起進行減塑活動時，每當手拿起一個塑膠袋時，腦海就會浮起海中動物吃到塑膠袋的可憐情景，不禁也警惕自己減少使用。人們常因方便而使用塑膠袋，出門前與家人一同準備減塑三寶：杯子、餐具、購物袋，就可以隨時減少使用到塑膠袋。人類、動物與大海是共同生活圈朋友，一起維護我們的環境，留給自己與未來一片乾淨無塑的藍海吧！





# 探索自己 FUN 心前行

我的未來不是夢 我的心跟著希望在動

專輔老師 劉佳綾

師長們都期待孩子能明白自己的方向，走出屬於自己的康莊大道。因此，在六年級下學期的班級輔導課程上，學校規畫了探索自己興趣的課程。

透過 DISC 性向測驗，幫助孩子在人際互動中看見自己與同學是屬於何種類別，藉由理解不同類型的差異與共同特徵，學習包容與接納。

## DISC 性向測驗解釋 - 自我覺察，發現自我

D(支配型)：外向行動者，喜歡做主，對於事情行動力強，充滿自信，個性樂觀，不易氣餒。缺點則是不容易看到別人的需求，說話無意間總是傷害別人，容易支配別人，特別須注意經營人際關係。建議嘗試接受別人的意見，並且減輕對別人的壓力，學習坦然接受自己的錯誤。

I (影響型)：一群人裡面經常是話最多的，期待成為注意力中心，具有強烈好奇心、熱情，活力滿滿且表達能力佳，具有衝勁卻缺乏毅力，做事情也常以自己快樂為主。思考方面容易以自己為中心，且思考不夠細膩，屬於變化無常，雖然容易交朋友，但是深切貼心的摯友卻不多。建議這一類型人多控制自己的表演慾望，並適時控制自己說話，關心自己也同時記得關心別人，要確實做到腳踏實地，避免過於天馬行空。

S(穩健型)：個性低調，相當隨和好相處，是很棒的聆聽者，人際關係佳。對於自己答應的事情會默默完成，但是喜歡一成不變，對於環境變化較難以適應，且不擅於做決定。建議這類型的人一定要讓自己開心快樂，多元嘗試新事物與想法，生活中給予自己明確目標，並試著多練習表達與溝通。

C(分析型)：習慣以思考為主，且目標感相當強，個性追求完美，對自己與他人要求都高，有部分的藝術天分，容易關注細節，做事情一定要先有個計劃並且深思熟慮。這類型的

人關心別人且為別人犧牲是自己的意願，情感豐富容易感動，卻也容易內心受傷。當思考過度時，可能造成情緒低落，同時行動力弱。建議多點實際行動，且適時學習放鬆，多點正向思考與看到他人優點。

## 班級輔導概況 - 從特質看自己，而興趣在哪裡？

筆者進行課程後，觀察到本校今年度六年級孩子測驗出來結果，高居第一名的是影響型，而較少的是穩健型與分析型。這代表孩子在思考方面多以自我中心，



且對於事情的處理態度也以關係為重。筆者詢問孩子興趣與未來想從事行業時，大部分孩子很難說出具體興趣，對於未來較無方向感，較少提到自己目前很熱衷於某項事務，是興趣也是專長，甚至是連結到未來工作的想法。關於探索自己的興趣，大部分的孩子都以休閒興趣娛樂為主，例如：玩手機遊戲。培養興趣重要嗎？答案絕對是的。興趣除了是生活中的樂趣之外，也可能培養成一項屬於自己的專長，當自己擁有了一項既是興趣更是專

長的知識技能在身，就能比別人更有機會去做自己想做的事情。有句話是這麼說的：「有些人 27 歲就死了，72 歲才進棺材。」出社會後，會深刻的體悟到很難隨心所欲，如果工作不是自己的喜好與專長，無法讓自己喜愛與投入，心死是很難快樂的。建議家長多給予孩子嘗試自己的機會，像是參加社團活動、廣泛學習與閱讀、培養與探索興趣。人生中有此經驗，是一旦躊躇不前，實踐的機會就好難。



## 案例描述 - 發現興趣、堅持努力、成就自己

心理學家阿德勒曾說過：「一個人對外在的興趣是需要培養與練習的。」這句話對於孩子而言是相當難以理解與無法感受到興趣培養的重要，而活生生的例子就近在咫尺，當我提到了林奕安三個字，就像是學校內的

風雲人物一般，多數同儕都異口同聲表示：「他真的跑很快！」「他好威！」「他是神速男！」這是孩子們最能獲得共鳴的例子。林奕安同學能如此耀眼，起於自身一個勇於嘗試的念頭，



而實踐過程中發現興趣，最後成就自己的歷程，僅有短短兩年！

故事是這麼開始的，二年級的奕安有一天向媽媽表達：「我想加入田徑隊！老師說我的彈性很好！」奕安媽媽毫不猶豫的拒絕了奕安，表達自己對於孩子參加運動的擔心及質疑，認為奕安應該沒有這種天份，便回覆奕安：「等你大一點再說。」時光荏苒，奕安升上五年級仍記得自己當初小小夢想，便再次開口向媽媽提及自己想要參加田徑隊，且很慎重表示：「我已經五年級了！再不參加就來不及了！」媽媽感受到了奕安的堅持，獲得老師同意後，奕安順利加入田徑隊。奕安曾與田徑隊一員劉庭愷同班，當時他便將劉同學視為偶像，希望自己可以像同學一樣跑出成績，因為劉同學是一年級 60 公尺第一名，奕安對自己興趣的執著從此發芽，而成長茁壯的過程就從五年級開始，導師表示：「奕安做事認真積極，五上他加入一直夢寐以求的田徑隊，早上到校一定會先把老師在黑板上交代的事情做好才下去練習，完全不需要老師操心。奕安平時與同學相處也很和諧，不會與人起紛爭，所以人緣不錯，個性溫和，同學都很喜歡和奕安玩。」

五年級上學期運動會時，奕安媽媽來學校看到奕安比賽，看到奕安並沒有跑出第一名成績，心裡想著也許這孩子跑步發展空間有限，但是卻在五年級下學期能代表學校田徑隊去比賽，對奕安而言這是階段性的成長與肯定。教練提及自己帶過許多競賽的孩子，而奕安是非常特別的一位！教練說：「奕安真的很特別，總是能把教練給予的訓練課表完成，尤其是只要能將速度變快便更強的方法，孩子就是使命必達，而且奕安會去思考，這是奕安能在這階段就被看見，能有階段性成功的原因！」另有教練提到：「他剛來時雖然速度不快，但是他的態度與他跑步的姿勢，未來相當有可看性！」

現在，奕安爸爸與媽媽只要工作時間允許，便親自到田徑場幫奕安加油，前陣子遠征高雄一連三日的比賽，也南下為孩子加油打氣，並



協助教練們照顧參加比賽的孩子們。這些比賽帶給孩子的經驗是多數孩子未能擁有的感受，父母也從中獲得感

動與看見孩子的成長，理解比賽會有高低起伏，很難狀況一直維持高點；並看到了人外有人、天外有天。父母看見孩子加入田徑隊後的轉變與成長，包括：對於課業的負責程度提高、考試前更加認真複習維持成績（因為奕安答應爸爸要維持前五名）、對於自己想法與感受的表達能力提升、能夠帶領同伴與學弟妹的能力。奕安爸爸本來會擔心孩子花了心思在體育上，可能會忽略了課業，但奕安爸爸發現「原來，練體育也是能把課業兼顧好的。」因為，孩子熱愛這項運動，為了能讓自己持續擁有，就努力維持課業的水準。

孩子曾經提到：「我每天都會很早下來，看著體材室對面的團隊對外競賽成績與永福龍虎榜，希望自己的名字在上面，還要不斷創造自己的紀錄！」當我們看見他閃耀於跑道上那種熱力四射的光芒，有關注到背後他為了這項運動的努力與堅持嗎？要發掘一個興趣也許不容易，但更難能可貴的是即使苦也願意盡力，所以成就了自己。已經進化的奕安，是師長眼中耀眼的活教材，是今年度新北市田徑代表隊，更是父母眼裡的驕傲。訪談奕安爸爸媽媽的時候，我感受到的是父母的期待與感動，卻同時帶有點擔心，即便如此，爸爸口中一句：「會支持他未來繼續練田徑，這是他的興趣！」我想，孩子

需要的是父母的理解與支持，這就是背後滿滿能量的來源！

最後，我想透過科技巨人賈伯斯(Steve Jobs)說過的話來告訴大家，他認為自己擁有最終的成就，重要的因素有兩個：「他熱愛這份工作，他相信這份事業是偉大的。」他心裡的熱愛是興趣，在世界上產生偉大的影響則是價值。找尋自己的興趣就從即刻起！



想知道自己是屬於 DISC 性向測驗中的哪一種類型嗎？可以上網搜尋（DISC 性向測驗）就能知道了！



# 家庭閱讀系列活動——好書猜一猜

永福人編輯群

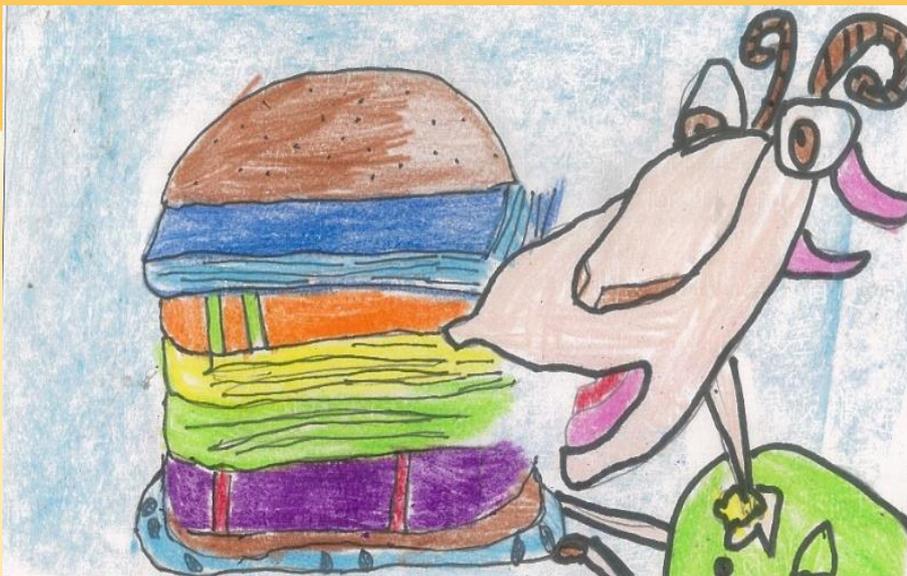
永福國小近來年辦理了一系列的家庭閱讀活動，鼓勵父母陪同孩子一起閱讀，開拓孩子閱讀新視野。以下有幾本好書，是親子一起共讀之後，選出來的推薦書籍，他們利用趣味的方式，介紹好書，希望大家有空可以去借閱好書，「閱」讀「閱」快樂。

## 好書猜一猜 1 出題者：402 楊詠甯

提示一：這本書有 7 個字

提示二：內容大意

阿凱養了一隻羊，名叫小鬍子，他覺得紙是頂級美食，便開始吃報紙、書，小鬍子吃下什麼書，就能立刻吸收書中的知識，現學現賣！



解答在後面喔！



## 好書猜一猜 2 出題者：106 孫又珊

提示一：這本書有 3 個字

提示二：內容大意

狗狗說：「他跑得比鼯鼠快，挖洞挖得比小鵝深，游泳游得比驢子好，而且他比瓢蟲大得多……。」他贏了。不過，狗狗的自吹自擂讓朋友們有點難過。



## 好書猜一猜 3 出題者：407 周品儀

提示一：這本書有 5 個字

提示二：內容大意

黑桃七和黑桃八意外發現愛麗絲夢遊仙境的書，他們進去書中的世界，遇到另一位紅心皇后，差點被抓去當奴隸，幸好有大家的幫忙，終於逃出難關。



## 好書猜一猜 4 出題者：201 李澤宇

提示一：這本書有 5 個字

提示二：內容大意

小男孩一郎收到了一張奇怪的明信片，是山貓邀請一郎前來幫忙解決一樁麻煩的案件。一郎出發途中遇見了啪啦啪啦撒落滿地栗子的栗子樹、嘩嘩作響的吹笛瀑布、叩咚叩咚演奏著奇怪樂曲的蘑菇，以及在核桃樹梢舉手遠望一郎的松鼠，一郎從現實進入了橡果的奇幻世界，幫助山貓解決問題。



好書猜一猜答案如下：

1. 愛吃書的聰明羊
2. 我最棒
3. 我愛黑桃 7
4. 橡果與山貓



# 家庭閱讀系列活動——讀出新感動

永福人編輯群

以「繪本」當作多元文化教學之題材，不僅能激發孩子學習的動機，在正確的引導下，也能讓孩子認知，包容、尊重和接納不同文化的重要性。以下是多元文化繪本親子共讀的心得感想，透由內心得到的感動，幫助自己更了解新文化的樣貌。

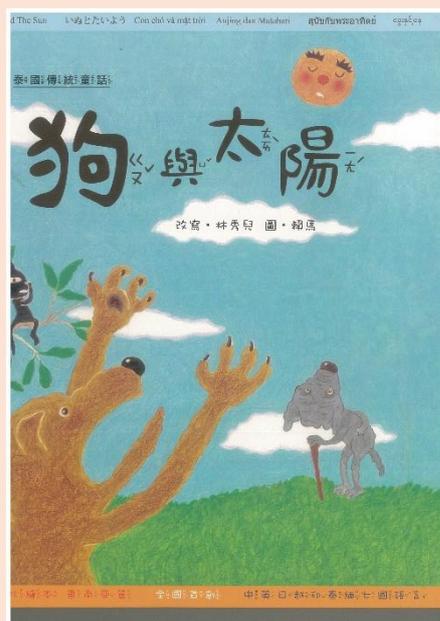


## 「狗與太陽」之心得感想

205 李允豪

從這本書中我學到了，不管是變成什麼東西，都有各自厲害的地方，沒有什麼東西是十全十美的，多少都會有一些自己辦不到的事，例如：太陽也會被雲遮住，白蟻丘也會被水牛踩壞，水牛也會被人類發明的繩子套住。我們人也一樣，不用羨慕別人，想當別人的角色，每個人都是獨一無二，重要的是怎麼把自己的角色扮演好。

書中我最喜歡的一句話是：「從此以後，格尼一直是一隻狗，偶而，蹦蹦跳跳，搖搖尾巴；偶而，汪汪叫幾聲。只



要一想起變來變去的故事，格尼就不自覺地微笑起來。」因為我覺得做自己是最棒的，可以上學讀書，下課可以和同學一起玩遊戲，可以做任何很快樂的事，所以，我最喜歡做自己。

看這本書時候，我還發現了這本書和我以前讀的故事書不太一樣，裡面有好多和我學的字不一樣，原來是用不同的語言寫故事，想到在這世界上有不同國家的小孩和我一樣讀著同樣的故事，我覺得好有趣，也讓我想認識這些使用不同文字的國家文化。

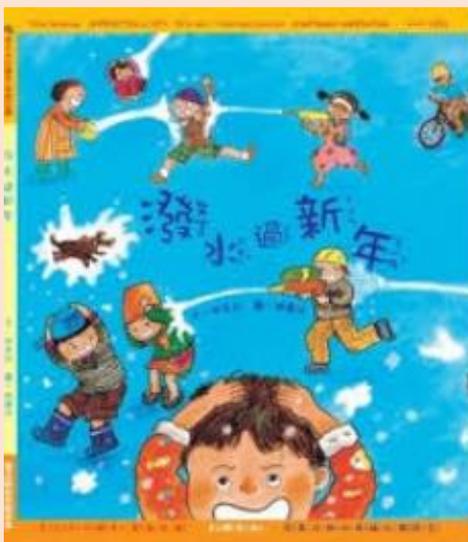


### 「潑水過新年」之心得感想

403 吳柔靚

在一千五百年前的泰國，國王和大臣們會在王宮裡互相潑水來度過炎熱的四月天。有一年，王宮裡的菩提樹們不知怎麼的都枯黃了，國王見狀馬上拿水潑它。之後，菩提樹們就恢復生機而綠意盎然了起來。

於是，『潑水節』的活動，就一年一年的被流傳下來，象徵藉此洗去過去一整年的厄運，代表著新生、希望與祝福。而書裡的人物—東東，意外吃到了最辣且撒了椰子粉的糖圓，據說吃到最辣糖圓的人，代表會得到好的運氣呢！



爸爸告訴我，在臺灣也有舉辦潑水節的活動，只是我都沒去體驗，若有機會，真想親自體驗一番，尤

其在這熾熱的天氣裡，若能被沁涼的水潑一潑，想必一定暢快舒適，不但能消暑還能除去厄運，一舉兩得。臺灣因為過年而除舊佈新，趨吉避凶，同時會祭拜祖先，全家人會圍在一起吃年夜飯；而泰國、緬甸等國家的習俗雖然跟我們不一樣，但是箇中的涵義卻是相同的，我們要用欣賞的眼光來尊重他們生活的方式與文化，甚至也能參與其中，體驗多元文化。



### 「雪國之心」之心得感想

606 王于萱

這本繪本的主體結構是圍繞在俄羅斯的一則傳說：每年的新年前，冰雪老人會帶著雪姑娘到處播送復甦的佳音和春天的希望，而進一步地讓讀者了解到俄羅斯的傳統民族文化。在繪本中主角琪琪讀了一本書叫—雪姑娘，雪姑娘住在寒冷的冰雪國，因此非常嚮往一大片的草地和清澈的藍天。有一天晚上，雪姑娘偷偷地離開了，跑到高山上眺望天空，但雪姑娘不敵溫暖的陽光，對於這種住在寒冷環境下生活的她所造成的傷害，也很快就走了。

繪本中有提到幾句俄羅斯當地的方言，例如：「斯的拉司特威且」是妳好的意思；「斯巴細巴」是謝謝的意思以及「達斯維達尼亞」是再見的意思，非常有趣，讓讀者沉浸在作者的天馬行空之餘，還可以學到各國語言，是這本繪本一個很特別的地方。此外繪本中還有提到俄羅斯的傳統食物和傳統習俗，例如：用稻草做冬神，在七天後將冬神燒掉，表示已送走冬天；

在天色昏暗時，會圍著篝火，跳圓圈舞，這些都是在冬天快過去，春天即將來臨之際的傳統儀式。這本繪本的內容也讓我想到，在臺灣這片小小的土地上居住著各種種族、國家的人們，讓臺灣這片美麗的小島增添不少各式各樣的風俗民情以及語言，而在這片土地上生活的我們也以和平相處，互相接納、習慣的方式來減少衝突，我們也可以用不侵犯他人權益為底線來促進觀光發展，使得擁有「福爾摩沙」這個美名的島嶼可以讓更多人知道。

地球村上有 199 個國家，我們臺灣只是其中的一小部分，而在地球村中生活的我們不可能了解每一個國家，透過這次的機會我認真的閱讀了這本書，讓我藉機知道了俄羅斯的「一小部分」。世界很大，等著我們一直探索，我希望我以後可以多加閱讀各種書籍，增加對於各國的了解，增進自己的知識！



# 永福國小「國際跨界生命交流」

輔導主任 王義成

位於香港的聖基榮小學上週到臺灣參訪，在臺灣參訪期間，選擇了與新北市的永福國小進行了一場生命教育課程交流。此次的交流活



動，永福國小安排了生命戲劇觀賞、青春啟航生命教育教學、學生互動交流等活動，在短短三小時的交流時間，兩地學校不僅互相取經生命教育課程的規劃，同學們更在熱絡的活動中彼此認識分享，了解各自的不同觀點。

永福國小全體師生及家長非常重視這次的交流活動，在聖基榮小學蒞校時，「永福小十鼓打擊樂團」即以震天鼓聲表達學校的熱情。接著由校長謝正平帶領介紹學校的建築公共藝術，校園的導

覽介紹讓聖基榮小學感受到，臺灣學校建築是巧妙融入學校願景、美學素養的有機體，學生在學校受教育的同時，也自然的陶冶身心、豐富生命。

在正式交流課程中，由「永福故事媽媽劇團」帶來魔力分享國戲劇演出，兩地的學生們透由戲劇的觀賞，體認生命中與他人分享的喜悅。最後則是在彩虹生命教育協會的帶領下，透由講課、問答遊戲、禮物交換，讓兩地的學生討論彼此的性別認知與觀念。

兩地學生在這一連串的課程後，自然而然的玩在一起，也互留聯絡訊息，十分珍惜這一份難得的情誼。他們希望未來在世界的某一個角落能夠再相遇。雙方學校都表示這樣的跨區交流，讓學校的辦學視野更加寬廣，在互贈紀念牌的過程中，相約未來再會。



## 幸福元寶餃·暖心永福情

學務主任 丁秋燕

永福國小因為金山財神廟、真誠國際同濟會和志工家長們的支持，得到滿滿的收穫與祝福，俗話說：「取之於社會、用之於社會。」永福國小的學子希望把得到的祝福分享出去，於是學校在107年初辦理一場「幸福元寶餃·暖心永福情」的歲末送暖服務學習活動，帶領本校童軍團和戲劇社的孩子、志工們，到三重社區的溪美托老中心和大德安養院關懷將近80位長者，精彩的表演和互動帶了來歡笑與掌聲，更豐富了現場每個人的生命歷程。

當天戲劇社以演出「魔力分享國」開啟活動的序幕，學生透過戲劇演出，也體驗到分享的喜悅。長者在觀賞的過程中展現歡顏，戲後的有獎徵答更炒熱了現場氣氛，許多長者都踴躍舉手搶答，大德安養院的吳社工表示：「小朋友的演出為長輩帶來活力與笑容，謝謝你們帶了這一群可愛的小朋友來關懷長輩。」原本有些緊張的戲劇

社學生也因著長者們的笑容變得更有自信，他們拿著祝福紅包走向長者，就像走向自己的阿公阿嬤，而他們的生命也從膽怯走向自信，從擁有的

人生走向分享的人生。

接著是童軍團的手語歌表演「來去台東」和「蝸牛與黃鸝鳥」，長者們一起打著節拍、唱和著，全體和樂融融。最後一首大合唱「讓愛飛翔」，學生大聲唱著「有愛就有希望，有愛就有力量，讓愛飛翔，溫暖每顆心。用這份愛去關懷，去看和去明白，用這份愛去分享，讓世界不一樣。」這首歌的意涵正傳達了永福童軍團的服務精神「愛就是在別人的需要上看見自己的責任。」期許永福的學生能成為光，照亮這個世界。



劉同學在活動後分享「覺得很有成就感，服務很快樂……，看到阿公阿嬤，我覺得要惜福，也要珍惜和家人相處的時光，今天的活動讓我有一種說不出的感動……」，林同學也說「一開始很緊張，但看到阿公阿嬤熱情的回應，讓我覺得可

以服務別人是一件快樂的事；我學到的是『要用謙卑的態度和給予的心來服務他人』……」最後，永福國小與同濟會贈予安養院幸福元寶餃，傳達給長者最暖心的永福情。

校長謝正平表示，永福學子在愛的氛圍中成長茁壯，並從中蘊育感恩與關懷的美德。學生也發揮在校所學，以戲劇、手語、合唱等表演方式來服務他人，展現多元學習成果，更是「以生命感動生命」的教育體驗。

戲劇社指導老師蘇燕麗也說：「這群寶貝，能夠在團體中學會等待、包容與合作，又能夠將所學很自信地展現出來，孩子們的成長就是老師的幸福。」我們的學生透過服務行動，體驗到付出的喜樂，學習到感恩與關懷。永福有愛，歲末傳情！



# 老師，沒有人喜歡我

兼輔老師 李燕惠

老師好：

我在學校很不快樂，沒有人要跟我玩，我覺得自己沒有朋友，都是孤單的一人，不知道該怎麼辦？你們可以幫幫我的忙嗎？

孤單學生敬上

老師很開心收到你的來信，代表你是有心想改善自己的人際關係，我可以感受到你心中的煩悶和不開心，人際互動確實在生活中是一個重要關鍵，但是人際相處的技巧並不是天生的，我們可以透過一些方法來達成與人良好的互動，在此，老師分享一些觀點，或許你可以試試：

## 1. 形象好一點

外表是別人對我們的第一印象，印象好才會有更進一步的互動，要形象好，不代表需要敗家或花大錢，重點是要穿著乾淨、整齊，除了外表打理好外，別忘了自己的位子也要乾淨整齊，不然位子垃圾一堆，抽

屨凌亂不堪，任何人經過絕對會退避三舍，不敢多做停留。

## 2. 笑容多一點

微笑是沒有國界的語言，微笑可以吸引好運氣和人氣，大家都喜歡跟開心的人在一起，自己開心也能讓別人開心的人，絕對是受歡迎的人，可以先從「說笑話」開始，好笑的笑話可以逗人一笑，冷笑話也絕不會讓氣氛冷場，做一個自己開心，讓別人也舒服的人，自然會有好人緣。

## 3. 嘴巴甜一點

多讚美別人，絕對不是阿諛奉承，而是出於「真誠」，每個人都希望接收到別人的讚美，例如：同學換了一個新髮型，我們可以誇獎他：「你剪這一個髮型，好好看，好適合你喔！」最忌諱說：「這個新髮型好呆喔！」只要出於真誠，別人自然可以接收到我們的好意，對我們的感覺自然加分，所以期待別人怎麼對待我們，我們也要那麼對待別人。

## 4. 腰彎一點

把「對人好」養成習慣，不斤斤計較，樂於分享，樂於助人……，這些都是對人好。同學功課有不會的地方，認真教會同學，不要怕教會同學後，同學超越

自己就藏私，在教同學的當下，我們自己也複習了一次；願意把自己喜歡的東西跟人分享，而不是把自己用不到或不喜歡的東西給別人，這些都可以讓自己愈來愈受歡迎。

老師之前有一位學生，她不是班上成績最好，表現最優秀，長得最漂亮……，可是老師發現她是人際關係最好的人，到哪裡都很受歡迎，代表班上參加自治市市長的選舉，大家都全力幫她拉票，最終以第一高票當選。所以，「人際關係好」會讓我們凡事無往不利。最後，別忘記心懷「感恩」，常想著別人對我們的好都不是應該的，點滴之恩當泉湧以報，一飯之恩當記終身，常把「謝謝」掛在嘴邊的人，一定也可以為自己贏得好人緣。

「討喜」和「討厭」只差一個字，給人的感覺卻天差地遠，以上的方法你可以練習看看，先從喜歡自己開始，再讓自己成為一個討喜的人，加油！老師相信你一定做得到的。

改變自己的想法，你的  
全世界會因此而改變  
喔！



# 永福國小家庭共學「泰」「飛」「炫」

輔導主任 王義成

永福國小於 106 年底辦理了一場多元文化－家庭共學親子活動，活動結合家庭教育、閱讀、多元文化、科普知能；校長謝正平希望透由講座的辦理，提供家長家庭教養實務經驗與觀念，更希望多元的活動內容，能讓家長與孩子一起探索各領域學習，達到學校教育延伸至親子互動學習的新世代家庭教育觀。

本次活動，在家長講座部份邀請了曾經入圍廣播金鐘獎的知名廣播人 Vivi Lee 老師，來和家長分享如何摒除家長既有的焦慮思維，以「肯定」和「愛」陪伴孩子共同面對挫折，培養孩子解決問題的能力；而學生在父母聆聽講座之時，則由故事媽媽帶領，自己和同學做指偶編排戲劇演出。中餐則邀請滇緬孤軍遺族到校做菜，讓親子在享用道地滇緬風味餐的同時，也一同探索滇、緬、泰



文化。最後一堂課，科展常勝軍謝智偉老師，帶領學生及家長搞飛機，在學生及家長齊力解決紙飛機難題，做出一架架能迴轉飛行的紙飛機。

家庭共學親子活動，除了學員均是家庭出席，就連所有講師也都是全家一起參與活動。參與的家長與講師均認為學校安排這樣的活動意義非凡，除了能和孩子一起參與學習活動，更能和在場不同的家庭一起交流教養經驗；而孩子們除對酸酸辣辣的滇緬新鮮香料印象深刻外，也覺得能和父母一起合力搞飛機是一個難得的經驗。

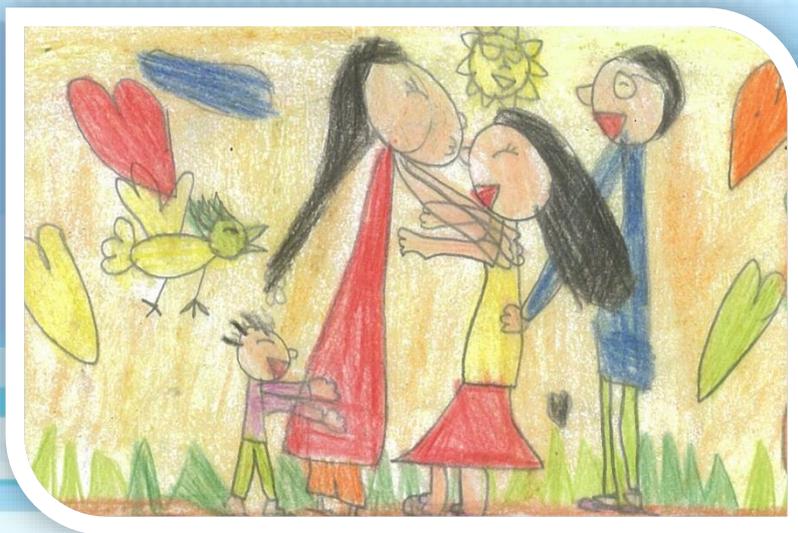


# 溫馨行動 · 愛您久久

永福人編輯群

成長過程中，家庭是重要的基礎，願意愛家、重視家庭的孩子，將來會是很棒的社會一份子。五月是一個充滿愛與溫馨的月份，學校辦理一系列的慈孝感恩月活動，希望能培養孩子知恩、感恩及愛家的情懷。以下是親子們在孝親感恩活動之後的心得分享。

## 印象深刻的感恩畫面

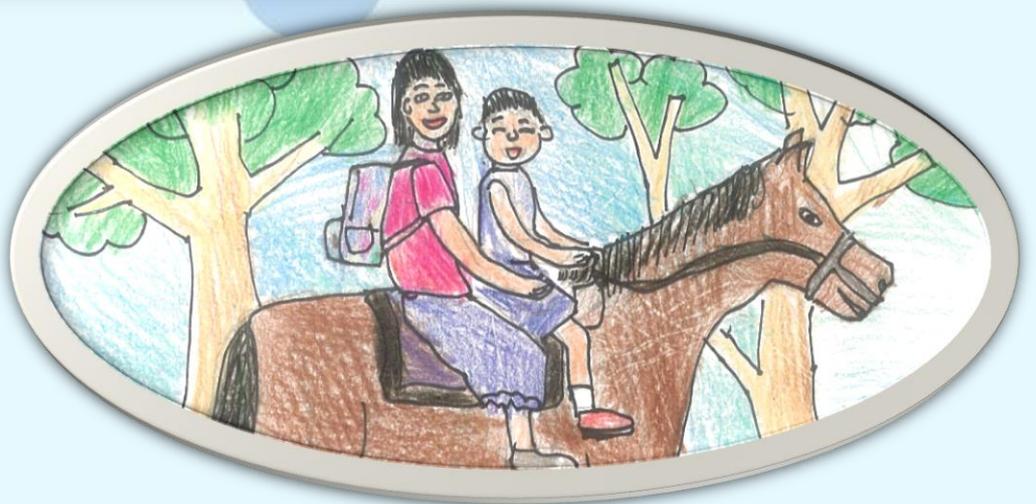


愛的親親

102 陳千錡

愛的合照

209 邱湘閔



為家人獻唱一首歌

204 林郁家



幫家人按摩

109 簡好紋



幫忙家務事

208 許宣樂



愛的抱抱

106 沈思妘



家最豪華的裝潢

就是愛



## 孩子的感恩行動心得

308 潘可柔

我不太會唱歌，我的歌聲也有點難聽，但當我獻唱一首歌給媽媽聽時，媽媽說很好聽。

310 薛宇彤

我在學校社團學會做甜點，回家後試著做給媽媽吃，媽媽好開心，我也好開心。

403 劉梓妘

捶背+按摩的服務行動讓我發現媽媽的肩膀比以前還緊，這代表媽媽的工作更辛苦了。

404 蔡昀捷

家人都去外面的早餐店買早餐，但外面賣的早餐很油、不健康，我就自己做營養早餐給媽媽吃，製作過程很簡單，可是那一份熱呼呼的早餐裡充滿著我滿滿的心意。

505 朱育葶

媽媽工作繁忙，平日很少和媽媽擁抱，更不好意思說出感恩話，因為這個活動，讓我跟媽媽抱抱，並說出心裡的感謝，我覺得活動很有意義。



507 李怡賢

進行這些感恩活動，讓我跟媽媽的心更靠近。我設計的感恩遊戲也讓全家都玩得很開心。

602 張馨元

我覺得這是一個可以增進親子感情的活動，有時候感恩的話語用說的會不好意思，我送上一張感恩卡，一樣可以完整表達心中的感受及想法。

606 陳偉紘

我覺得這些活動非常有意義，而且讓我和媽媽增進感情。愛的合照表達了我對媽媽的感恩與愛，也永久紀念這個溫馨的時刻。

## 家長的心裡話

110 宥丞的家長

很感動學校設計愛的九宮格來增加親子間的互動，也謝謝寶貝你總是貼心的關心媽咪，學爸爸那樣保護媽咪，媽咪愛你。

210 兆惟的家長

惟惟今年成長很多，會主動照顧妹妹，媽咪分身乏術時，你可以體諒並自己照顧自己，讓媽咪覺得很欣慰。媽咪再忙也不會忘了和你睡前的抱抱和親親。

### 303 向緯的家長

孩子為我做這些服務行動，我覺得小孩有學習到感恩知足，也比較懂事，能表達心裡的敬意，感恩父母的辛勞，孩子真的長大了。

### 409 思璇的家長

孩子長大後會做的事愈來愈多，但是漸漸的會不好意思對家人表達感情，透過這次的活動，互相撒嬌，表達關心，讓我們更靠近了。

### 503 詠晴的家長

孩子非常貼心的行動，讓我們互動更親密。詠晴，是媽媽的寶貝，你的歌聲好好聽，希望你常哼哼唱唱，做個快樂的小孩，我愛你！

### 608 暉玲的家長

這些服務行動是很好的親子互動，也增添了家庭的歡樂。媽咪感受到暉玲很努力當乖孩子，讓媽咪覺得再累也值得。



# 有獎徵答

1. ( ) 永福國小 208 的師生為了減塑護海洋做了許多努力，請問減塑是什麼意思呢？①減少使用塑膠製品②用剪刀剪開塑膠製品③經常使用塑膠製品。
2. 請問這次 99 期期刊中你最喜歡哪一個版面？為什麼？

(活動到 6/11(一)截止，要把握機會喔!)