



新北市
三重區

永福國民小學

永福國小-輔導期刊第101期

發行人：謝正平

主編：王義成

顧問：鄭博元 丁秋燕 朱桂芳

執行編輯：賴秀君 林婉婷 黃美英

劉雅玲 劉錦蓉

出刊日期：2019.05

出版者：新北市三重區永福國小



幸福料理-小雞一家郊遊去



幸福料理-法式土司



幸福料理-幸福咖哩飯



幸福料理-蔬菜遇見蛋



幸福料理-刺瓜丸子蛋



幸福料理-鳳梨蝦球

第101期



永福人 輔導期刊

永福願景

尊重 P14-P27

創意 P28-P39

本期主題

有夢 P40-P43

玩出幸福發現愛

活力 P2-P13



自信 P44-P48



永遠幸福「遊」樂園

訓育組長 柯雅齡

一年一度的兒童節活動開鑼囉！學期開始，首先展開的是「歡樂禮物『遊』主張-最愛禮物自己選」活動。我們期待透過這項自主活動，讓學生學會自己做決定，選擇最適合自己的兒童節禮物。永福學子們聚集在兒童節禮物看板前，熱烈地討論分析著自己的所愛，還能夠遵守秩序喔！永福好品兒，真是第一級棒！接下來，最刺激有趣的兒童節闖關活動更是讓永福校園儼然成為一座遊樂園。校園內到處都是孩子們的歡笑聲和加油聲。我們從學校願景出發，希望透過有創意、有活力的體驗活動，讓孩子們學會尊重，擁抱自信，懷抱夢想。我們也依照孩子不同能力，分別規劃低、中、高年級兒童節闖關活動，更融入課程領域和重要的教育議題，期盼永福孩子們能在玩中學，感受不同的學習新饗宴。

低年級規劃了五個關卡，分別為疊樂、神射手、原木戰鬥陀螺、品德拼圖和掃地高手。「疊樂」在於訓練孩子們的手部細微動作，既要分辨顏色，更要能排出規定的形狀，對低年級的孩子而言，實不容易。但孩子們專注疊積木的神情，是最美麗的風景。「品德拼圖」是由十二個品德中心德目所組成的「永福品德樹」，學生須兩人一組在時間內，共同合作完成拼圖，訓練孩子們團隊合作的能力。「掃地高手」是將平時不起眼的掃把和畚斗加以應用，讓孩子們運用掃把將滾動的球掃至畚斗內，各組的競賽非常激烈，加油聲更是此起彼落，現場氣氛非常熱烈。雖然每個關卡只有五分鐘的體驗時間，場地較小，可是低年級的孩子們依然能夠遵守秩序，排好隊伍。即



目的，我們希望能帶給孩子們的更珍貴的學習歷程。
感謝協助兒童節闖關活動的所有志工，感謝陪伴
孩子們共同闖關的班級導師。兒童節活動順利落幕，
但懂得尊重、擁有自信的永福學子們，也將懷抱夢想
繼續往前邁進。永福「遊」樂園創造無限的可能，將
深植幸福種子於每個孩子的心中。



感謝辛苦的老
師們和學校志
工，讓我們度
過充實又快樂
的一天。



兒童節闖關活動~學生心得感想

207 張永昕

我印象最深刻的是掃地高手，因為我覺得它很刺激又很好玩。我也學到在掃地的時候要很細心、用心和小心，如果不注意，就有可能會被球絆倒或撞到人。

204 陳昀可

讓我印象最深刻的事是玩品德拼圖，我們竟然是第一個完成，我們都很開心。我跟我的同學一起合作完成拼圖，讓我學習合作和觀察力，是我玩過最好玩的遊戲。

208 林宥澄

玩積木時，要很專心，否則積木就會垮下來。玩玩具槍時，要非常的專注，瞄準好再射，否則就射不中。我印象最深刻的活動是玩陀螺，因為我覺得和大家一起玩很有趣。

302 李杰軒

我覺得讓我印象最深刻的兒童節闖關活動是鯊魚來了。為甚麼呢？因為它可以讓我練習我的平衡力、聽力、專心度……等。我也從【鯊魚來了】的遊戲中了解到要懂得讓位子給同學坐、要把跌倒的同學扶起來……等。感謝學校為我們設計這麼好玩的活動！

305 黃怡璇

我印象最深刻的是我們在玩進攻城堡，因為大家不會互相責怪，反而會互相加油，讓大家更有信心。在這次的闖關活動中，我學到人與人之間要互相包容體諒，並且同心協力，這樣才能讓同學之間的感情更好。

305 林彥辰

我印象最深刻的活動是進攻城堡，因為那一次我們一起去對付敵人，可是卻失敗了，但是六班竟然來幫我們，我們都喊著【加油!】，當時我真的很開心。

404 李玟儀

我在進行闖關活動時，差點跌倒，我本來以為我會被淘汰，就在此時，有一位同學拉我一把，我才沒有跌倒，我真的很感謝那位同學!我學到要和同學互相幫忙、分工合作，因為如果只靠一個人的力量，就算成功了，也無法和別人分享那顆成功的果實，不是很可惜嗎?

407 朱詩玲

當我們大家在寫鼓勵自己的話時，臉上充滿著自信的笑容。我學到不只要鼓勵自己，也要鼓勵別人，讓每個人都充滿自信。

501 詹竣喆

我覺得在玩心手相連時，左右兩旁的手很溫暖，我們還分男女比賽，看誰比較快，但結果不相上下，希望還有機會玩。

507 邱康齊

玩翻牌的遊戲時，大家都很想把牌翻對，每個人都認真地記位置。我知道要團隊合作非常不容易，但是每個人同心協力，就能一起度過難關。這個活動不但能訓練團隊合作，還能一起慶祝兒童節，感謝學校讓我們體驗這個活動。

511 蔡佩穎

在身輕如燕這一關時，有的人跳得超厲害，有的人根本不會跳，可是經由會跳的人教不會的人，我們最後仍然完成任務。我學到了合作，因為如果不合作的話，我們根本無法完成任務。在闖關過程中，許多同學也是在別人的鼓勵及幫助下找回自信，我們都過了一個快樂的兒童節喔！

605 朱育葶

大家為了闖關，都非常專注，看到他們認真的神情，對我來說，就是件印象深刻的事。很多事情不是光靠一個人就能完成，大家一起同心協力，不僅能順利過關，也讓我領悟到合作的重要性。

609 曾威翔

同舟共濟的遊戲，對我們班來說很難，有時要把瘦小的同學抱起來再站進格子內，我覺得很有挑戰性。在這關我學習到了要互相合作、幫忙。

610 張詠婷

在玩「控球精靈」時，許多人無法一次來回，但在球掉下來後，又馬上撿起，過關的那一瞬間，總覺得特別有成就感。因為看似微小的成功，其實得來不易。在闖關過程中，有許多需要團隊合作的關卡，班上每個同學都發揮所長，不輕易放棄，讓我很感動。



織出好心情，網回好感情～～

一起來玩人際蜘蛛網

專輔教師 劉佳綾

十七世紀英國詩人鄧恩（John Donne）曾說：「沒有人是一座孤島。」生活中的許多事情，幾乎都以某種方式接觸人際關係。阿德勒曾說過：「所有煩惱，都是人際關係的煩惱！」每個人都活在群體中，不能避免的就是要學習人際互動，而在國小教育現場中的孩子們，每天在學校會接觸的就是同儕，人際互動是每個孩子必須學習的課題。

專輔教師將班級輔導課程以體驗活動方式呈現，帶領五年級的孩子從體驗中感受到自己與群體中夥伴的關係。本文將分享活動目的、遊戲規則與課程進行後的省思，並放上孩子們的回饋與活動過程照片。期待透過這個活動能促進班級團體的凝聚力，織出好心情，網回好感情！

★活動目的：

以拋接毛線球方式，將人際互動間隱形相互影響的關係加以具象化，進而引導成員感受覺察個人與他人間相互影響的歷程。

★遊戲規則／課程實施：

一、織出好心情

1. 老師將毛線隨意發給第一位同學，每位同學拿到毛線後，請傳給下一位同學，傳給同學時，請說一句描述該位同學的話，或是加上形容詞。

舉例：可愛的○○○，接住！ 熱心助人的○○○，接住！

2. 過程中，請記住自己從哪位同學手中接到毛線，也要記住自己傳給哪幾位同學。

3. 當毛線在全班每位同學手中接到與傳出各一次時，即結為蜘蛛網。全班挑戰在蜘蛛網上面擺放一個水瓶（由全班同學決定放在哪個位置），水平停留十秒表示成功。

二、網回好感情

1. 將蜘蛛網的毛線恢復成一團毛線，全班進行討論、實作。

2. 全班討論過程中自己的感受

3. 書寫學習單

★後記省思：

教學者在過程中發現每個孩子在接到毛線時，都是感到開心的，當自己要傳出去給班上同學時，會有點難以決定，因為要說一句形容對方的話，而這些話語通常是該位同學的“真實一面”，像是：愛遲到的○○○、覺得自己很帥的○○○、講話很大聲的○○○。孩子們只要說出這些真實性，能引發全班同學共鳴的，彼此的笑聲就蔓延了整間教室！

當每條線開始交織成網狀時，孩子們的爭執可能就出現了，每一條線都是緊緊相依的，有些人拉得緊就可能讓同儕感覺到痛；有些人放的較鬆便可能讓蜘蛛網鬆掉；有些人則是丟出去的過程在中途打結了。此時，班級的領導者就會跳出來，告訴同儕們如何解決問題；班級中較隨和的同學們就會默默配合；而有些孩子，第一反應就是直接表達不滿。

每個班級的蜘蛛網皆相當精彩動人，有些班級孩子習慣靠得很近彼此距離是緊密的；有些班級則是圍成一個很大的網子，織成網狀是相當不易的！每個班級總會

有某些較密集之處，這代表靠近這些密集之處的孩子們可能是班級中人緣較佳的同學；有些孩子在班級中就像是隱形人一般，通常是某一條線掉了，或是拉得太緊時，才會被關注到的一個存在。這時候，就是感受到每一個人都很重要的時候了，缺少了一個力量支持，可能就無法結成網，可能水瓶因此而掉落。

最困難的也是最難能可貴的是，放置水瓶 10 秒後的恢復原狀。大部分班級的孩子通常直覺反應是：「這好難喔！」、「怎麼可能！」，但是也有班級孩子很冷靜地說「待會先不要放手喔！」、「我們從最後一個開始往前退回去！」別忽視孩子們的解決問題能力，創造出一個團體共識感，孩子們是願意為了這個團體而付出自己心力體力的！

這是汗水交織的隱形人際網吧！網住的是全班孩子的凝聚力，當孩子從活動中感受到每一個都是重要的一部分，孩子們不放棄彼此，拉住彼此！從遊戲中去感受到自己與同儕在團體中的密不可分，並了解自己與同儕的互動關係！「好玩、好累、好難、但好想再一次！」孩子們最真誠的就是每一個感受都一一呈現。

★班級回饋：

501：

1. 我覺得這個活動讓我們更加懂得合作。
2. 解開毛線我會想辦法找同學一起處理。
3. 我覺得可以看見同學更多方面更了解對方、一開始認識都比較客氣，熟了就比較會鬧同學、平常互動多的同學，在活動中就會鼎力相助。

502：

1. 我覺得這個活動很有意義，可以瞭解同學的想法以及增加跟同學的互動機會。
2. 原本自己沒有去解開毛線，但仍想出一份力，就去幫忙人手較少的。
3. 我覺得這個活動可以讓自己人緣變好。

504：

1. 有同心協力的感覺、讓我們冷靜思考。
2. 這活動讓大家都很开心，解開毛線，則需要耐心。

507：

1. 這個活動的意義是讓我們學習大家遇到問題該怎麼一起合作解決，並不是教我們怎麼罵人。
2. 我發現很多同學都是樂於助人，幫忙收拾毛線。
3. 我覺得這個活動讓我們的感情變好。

4. 我感覺到團隊合作不容易，毛線收回時，可以發現哪些同學較有領導能力。

★活動照片：



校園安全教育---玩遊戲，請注意！

永福人編輯群及陳維志心理師共同編製

校園裡，常因為玩遊戲玩過頭或彼此觀點不一樣，而發生一些爭執。以下三種狀況都很常見，我們想請孩子和家長幫忙想一想，為什麼會出現這樣的情況，該如何解決或避免呢？

狀況一	小明跟老師說：「 <u>小華</u> 打我， <u>小華</u> 欺負我。」老師請 <u>小華</u> 來說明原因， <u>小華</u> 說因為我們在玩鬼抓人，我只是抓他，他也有抓我。 <u>小明</u> 回說：「我只是輕輕的抓他，可是 <u>小華</u> 打的很大力。」
-----	--

學生觀點

404 賴奕安

有些人會用一些誇張的言語來保護自己，我覺得事情還是要問清楚才不會造成誤會，在敘述事件時，也應避免使用誇大的字眼，才不會失去一個朋友，多一個敵人。

508 徐子晴

小明跟老師說小華欺負他，但他自己也有抓人，而且自己覺得力道輕，別人未必這麼覺得，再說當時他們是在一起玩，可是小明告訴老師說他被小華欺負，這太不合理了。我覺得玩遊戲時要放輕力道，才能避免衝突與爭執。

511 蔡沛穎

我覺得玩遊戲前，需事先說好遊戲規則，每個人對「打」、「抓」、「摸」的感受不同，也許你不小心碰到他，他就覺得你在打他，但不管你有沒有故意打他，你就是碰到他，讓他不舒服，只要說聲對不起，不但事情不會鬧大，還能維持同學間的感情，一舉兩得啊！

511 黃琪雅

我覺得要玩遊戲之前就要先說好，要輕輕打，不要不先說好就開始玩，這樣很容易讓對方不開心，有時會不小心打很大力，但也要說對不起，讓對方知道你不是不小心的，才不會因此鬧得不開心。

408 羅逸庭

小明跟老師告狀說被小華欺負，但小華根本沒有欺負他，只是在玩遊戲而已。玩遊戲時，大家玩得太開心，會忘記要控制力道，就容易吵架。我建議吵架的時候先休息一下，再講出心裡的感受，才不會影響友情。

家長觀點

504 謝萍軒的家長

在玩遊戲過程中，本來就會有一些肢體上的碰觸，有些同學無法知道自己的力量有多大，建議其他人可以在玩的過程中告知他們，這樣的力量會讓我們無法接受，試著讓他們了解，以後大家才能再一起玩，不必用吵架的心態去處理事情。

507 周品儀的家長

在小朋友的世界裡，玩遊戲是種能夠快速增進彼此感情的方式之一，但有時過於激動，易造成辱罵甚至動手的後果，當此狀況發生時，應讓當事人面對面互相訴說自己的感受，老師可趁此機會，教育他們人與人之間的相處要站在對方立場著想，這樣以後不管做任何事，大家才能互助互信，和樂融融。

405 陳立夫的家長

鬼抓人的遊戲本身就容易有場地限制，且需碰觸他人身體，容易用力過度，造成受傷或發生意外。小明與小華在遊戲中對「抓」與「打」的定義不同，更容易因為認知有差異而發生誤會，學校對於校園有提供安全活動的責任，學生也有自我照護的義務，宜強化安全勸導，加強宣導正確觀念。

606 李晉聖的家長

小明和小華兩人都無法控制力道，也對抓和打的感受不一樣，應盡可能避免在學校玩追逐或奔跑的遊戲，如果在追逐當中，發生危險或跌倒受傷，那就不只是報告老師可解決的事，所以將玩遊戲的嚴重性先說明清楚，讓學生先思考是否能控制玩遊戲的力道，再考慮玩不玩這項遊戲。

508 徐子晴的家長

當事人的感受彼此不同，老師可分析給小朋友聽，讓小朋友理解對方的想法。老師還可以藉此機會教育，當小朋友告訴老師任何情況時，老師會有耐心去聆聽，這不是打小報告，而是幫助老師了解越多，才能清楚班上同學的狀況。

心理師分析

統整了第一部分的問卷後，我們發現了有九成以上的孩子能想出造成紛爭的原因，針對紛爭也能回答出合宜的因應方式。在家長的部分我們也發現幾乎爸爸媽媽們都能夠理性客觀的看待與處理，都能夠成為孩子們模仿的好榜樣好楷模。

狀況二 小明跟阿平在玩真心話大冒險，阿平指派小明要去擁抱小華，才算完成大冒險，小華很大聲的拒絕小明擁抱他，但小明還是笑嘻嘻的抱住小華，小華氣得和小明打了起來。

學生觀點

501 蔡沐辰

對於狀況二，我有三個建議，第一點：真心話大冒險所出的任務應考量第三者的感受，不可造成他人困擾，這點阿平必須修正。第二點：阿華能勇敢拒絕小明身體的碰觸，是值得鼓勵的，但跟小明打起來就不恰當了，可以請師長代為處理。第三點：小明在接收到小華的拒絕時，應尊重小華的想法。

510 蔡昀捷

我認為玩真心話大冒險這個遊戲並沒有錯，錯在他們玩得太過火了，不能以遊戲之名，來侵犯他人身體的自主權，況且小華已經明確拒絕了，小明不但不理會，還去抱住小華，這已經不是遊戲，而是惡作劇了。

504 林宏陽

我覺得三個人都有錯，阿平一開始就不應該指派小明去抱小華，小明也應該在第一時間就要拒絕執行擁抱小華的任務，因為沒有經過別人同意就亂抱人，可能會被當成是性騷擾。小華則是錯在直接就動手打人，他應該想想其他解決之道，例如請師長處理。

511 吳禹萱

小華大聲拒絕小明的擁抱，我很認同，因為身體是自己的，不喜歡就要勇敢說不。但小華不能因為小明抱他就打人，請老師處理是比較好的做法。小明明知小華不喜歡，卻故意去抱小華，這是不對的，小明和阿平應該要尊重小華，不要讓小華感到不舒服。

尊重身體自主權的提醒



注意自己的言詞和態度

有沒有不小心就會說出黃色笑話

尊重他人身體的自主權

有沒有隨意處碰他人的身體？

避免做出與性有關的騷擾行為

故意靠他人很近，
手都隨意處碰別人的身體？



家長觀點

603 蔡季航的家長

自由的根本是尊重，當自由成了隨心所欲，影響到他人，造成別人的困擾時，自由就違背了原有的價值。個案中的小明在接收到小華拒絕的意念時，就該學著尊重。這是身為家長的我應該以身作則，努力帶著孩子一起修習的課題。

602 李昭廷的家長

每個人對於自己的身體都有絕對的自主權，除非是自己同意，否則任何人都不能以任何方式或理由來侵害。這是我們大人應該教育孩子的，同時也是大人應該身體力行，當孩子們的榜樣。

507 蔡宏緯的家長

自己的身體自己作主，未經本人同意，任何人都不可以碰觸，所以在遊戲中強制要求的肢體接觸是不恰當的，學校及家長都應該教導孩子們尊重自己及別人的身體，不玩不合宜的遊戲規則，以免造成不好的後果。

511 蔡沛穎的家長

雖然是同儕間的遊戲，但尊重身體自主權的概念，應該要從小扎根，及時教育，透過狀況的發生，加強概念，也可搭配教材或小組討論，讓孩子們了解尊重他人也保護自己的重要性。學校教育很重要，但家庭的功能更是關鍵，親師共同努力，才能落實於生活中。

心理師分析：

根據第二部分的問卷分析結果，我們發現幾乎全部的小朋友都有提到尊重他人甚至是尊重身體界線的重要性，多數家長也都認同孩童們是需要學習尊重個人自主權的，並強調大人以身作則對小孩健康成長有其重要性。

尊重自己也尊重別人，己所不欲，勿施於人



狀況三	小明、小華和一群同學在走廊玩追逐遊戲，小明不小心跌倒在地，小華經過時沒注意，被小明絆倒在地，身體直接壓在小明身上，造成小明門牙斷裂，需要花一筆醫藥費做治療，讓雙方父母非常苦惱。
-----	--

401 黃珮淇

小華和小明不應該在走廊玩追逐遊戲，玩追逐遊戲要注意四周的狀況，以免發生危險。我覺得這筆醫療費用需要雙方一起分擔，也要彼此互相道歉，才能消弭紛爭。

501 葉彥好

在走廊上玩追逐遊戲是危險的，別以為玩了幾次都沒事，就明知故犯，意外總有一天會發生，到時候，連路過走廊的人都可能遭殃。隨時保持警覺，若真的發生意外，也許可以把傷害減少。

504 林心柔

我認為小華和小明不應該在走廊玩追逐遊戲，在走廊上，不管你有多急，都不能用跑的，走到轉角時更要慢慢走，並注意前方是否有障礙物，不要因為一時心急，而成了父母的煩惱。

511 陳定遠

走廊奔跑本來就不應該，所以兩人都有錯，也因為走廊奔跑，導致有人受傷，讓雙方父母要負擔醫藥費，真是害人害己。學校早已再三強調不要走廊奔跑，怕的就是發生這種事，鬧大了，還可能造成更大的爭執，希望大家別再走廊奔跑了。

家長觀點

402 邱昱文的家長

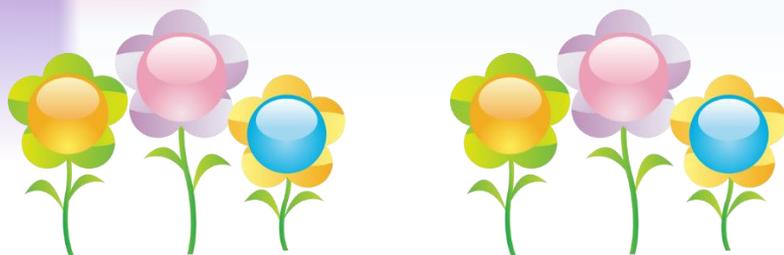
孩子在外玩耍，肢體碰撞難免，但造成身體傷害，所衍生出的醫療費用，是我們最不願意見到的狀況，孩子是天真的，但大人們可以以身作則，若意外真的發生了，還是先以溝通的方式解決，藉由雙方家長平心氣和的溝通讓事件圓滿落幕，如果真的沒有共識，再尋求其他調解的方式，希望能當孩子們解決問題時的榜樣。

507 莊翊蓁的家長

在傷害造成後的處理方式，應該有兩個層面可以探討。第一透過此事件可對小孩做機會教育，應如何避免因個人疏失而造成他人和自己的傷害，以免重蹈覆轍。第二讓雙方家長建立調解的共識，相信雙方有相同的認知，才能將事情和平解決，避免造成更大的爭執。

601 許惠雯的家長

學校本就有規定走廊上不可奔跑，所以孩子們是不該玩追逐遊戲的。因此當傷害造成時，所有參與追逐遊戲的同學們都應該一起承擔責任與後果，醫藥費應平均分攤，並教導學生們玩遊戲時，要選擇適宜的場所，並注意自身安全。



606 王宥翔的家長

小孩子會因為遊戲時不知道拿捏分寸，而常常出現碰撞，造成受傷，這時孩子們可能會緊張到不知如何是好，這時有賴師長出面協助，以冷靜的態度，先了解事情經過，再跟孩子說明事情嚴重性，別一昧責怪，應理性溝通，讓孩子知道遵守校規的重要及解決問題的方式。最後在醫藥費這個部分，建議先讓對方完成治療，再平均分攤。

609 劉于嬉的家長

走廊上本不該追逐玩耍，小孩常常一不小心就會忘記師長的叮嚀，忘記在走廊上追逐是很危險的，可能會發生碰撞、滑倒等狀況。建議除了師長叮嚀以外，同學之間也要互相提醒，以免意外發生。



心理師分析

透過第三部分的問卷統整結果，我們發現即使是面對比較多元且複雜的意外情境，小朋友們還是都能客觀理智的判斷並提出有建設性的看法，這非常的不簡單。在家長回答的部分則更深入更細膩的呈現了大人們處理事情的冷靜、客觀與彈性，同時不忘把發生意外的情境當成孩子的機會教育，這對孩子而言就是最棒的學習。

結論

心理學家愛伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出一個理論叫做「社會學習理論」，他認為人類的學習是個人與社會環境持續交互作用的歷程，透過不斷的觀察與模仿，會讓個人逐漸變成一個被家庭被社會所接受所喜歡的人。因此老師跟家長都會是小朋學習模仿的對象，不論是價值觀、道德感、是非對錯甚至進退應對，大人的每一句話每一次的判斷，對小朋友都是巨大的影響。對於小朋友們來說，我們可以透過仔細的觀察把別人好的行為學起來，也可以做好事情讓別人跟著學習，但如果看到不確定能否學習的行為時，我們就去請教大人，免得錯誤學習造成不好的影響喔。

親子「幸福食宴室」視吃觀摩賽

永福人編輯群

家中的廚房是一個不可思議的地方，可以變出美味的料理，也可以讓一起做料理的親子擁有滿滿的幸福感！學校邀請親子一起做料理，讓幸福料理可以展現在大家眼前，快樂視吃。

約三百件的親子作品中，評審千辛萬苦挑出不同年級6件優秀的親子作品，邀請大家一起視吃，也請大家選出您心目中最喜歡、踴躍投票、支持自己心中的最佳作品。



親映

編號 1



料理名稱：小雞一家郊遊去 參與人員：我和（ 媽媽馬 ）

料理步驟：（條列式簡略寫出或畫出料理的過程）



我的心得：和媽媽一起做料理好開心、幸福，沒想到生活中簡單的食材也可以做出那麼好吃的食物。希望我以後可以學會好多料理的作法，做出好多的美食。

家人回饋：這次的親子料理，從料理主題、準備食材到一起完成，我和媽媽約定完成從無到有的親子料理創作終於可以請大家視吃了，很棒的經驗，希望之後還能做出更多親子料理。

家長簽名：潘嘉敏

請在 4/12 (五) 前將學習單交至輔導處資料組，參加視吃觀摩賽。（參賽學生皆能獲得小禮物喔！）

編號 2



料理名稱：幸福咖哩飯 參與人員：我和（女馬女馬）

料理步驟：（條列式簡略寫出或畫出料理的過程）

♥ 準備材料：咖哩塊、雞肉、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜

1. 以沙拉油熱鍋，再將切成適當大小的蔬菜、雞肉下鍋炒熟。 3. 熄火，把咖哩塊放入攪拌半

2. 加水煮沸，中火燉至熟軟。 4. 以小火燉煮至農禾固狀。 5. 盛裝白飯，淋上咖哩。

我的心得：我和女馬女馬一起完成這道「幸福咖哩飯」
過程中我學到了洗菜、洗米，更體會到女馬女馬平日
做菜的辛苦，謝謝女馬女馬，我女子幸福阿！

家人回饋：

感謝輔導處用心舉辦這次活動，讓我和孩子一起動手體驗做料理的樂趣，過程中深刻感到
孩子長大不少，懂得付出及感恩，令人欣慰！我們十分珍惜這段美好的幸福時光
家長簽名：林

請在 4/12 (五) 前將學習單交至輔導處資料組，參加視吃觀摩賽。(參賽學生皆能獲得小禮物喔！)

編號 3



料理名稱：鳳梨蝦球

參與人員：我和（媽媽）

料理步驟：（條列式簡略寫出或畫出料理的過程）

1. 把蝦子去頭去殼開背。
2. 把用好的蝦子加入地瓜粉拌一拌、下鍋油炸。
3. 把炸好的蝦子加入鳳梨、沙拉就完成了。

我的心得：平常覺得做料理很簡單，只要炒一炒就好了，不過我現在才發現其實做菜沒那麼簡單，所以以後要多幫家人煮菜。

家人回饋：透過料理方式也可以和小孩增進彼此間的互動，是一件很有趣的事。美食中

含蓋了媽媽與女兒滿滿的用心一起完成了這道鳳梨蝦球

家長簽名：黃心華

請在 4/12 (五) 前將學習單交至輔導處資料組，參加視吃觀摩賽。(參賽學生皆能獲得小禮物喔！)

編號 4



出一看不知我在畫什麼白話
，出一看這張畫。

料理名稱：及秀公公 (我和媽媽一起想) 參與人員：我和(媽媽)

料理步驟：(條列式簡略寫出或畫出料理的過程)

材料：

步驟：把打到容器裡，放進，接著切小塊，也切丁，也是切丁，這時候，把引出來全部的蛋都上去，在引去最後就完成了！

我的心得：這道料理不只健康又好吃，而且視果也一，我看了好開心，希望我是第一名。

家人回饋：

幼珊對料理很有興趣，我們一起做過不少料理，這道料理也是我們一起研究創造，請大家試試看。
家長簽名：余守儀

請在 4/12 (五) 前將學習單交至輔導處資料組，參加視吃觀摩賽。(參賽學生皆能獲得小禮物喔！)

很美味又健康哦！

編號 5

刺瓜丸子湯



清炒菠菜



料理名稱：刺瓜丸子湯 / 清炒菠菜 參與人員：我和(外婆)

料理步驟：(條列式簡略寫出或畫出料理的過程)

(刺瓜丸子湯)
1. 將刺瓜切塊，水滾後丟入，約煮十分鐘。
2. 下貢丸，再加入調味料及可。

(清炒菠菜)
1. 蒜頭爆香。
2. 倒入菠菜，快速翻炒，加鹽調味及可。

我的心得：這個活動讓我有機會跟外婆做菜，希望我以後也可以像外婆一樣會做菜。

家人回饋：有趣的活動，讓祖孫可以增進情感。媽媽不擅

長料理，希望你能得到外婆真傳，以後煮給我吃。長簽名：鄭慧婷

請在 4/12 (五) 前將學習單交至輔導處資料組，參加視吃觀摩賽。(參賽學生皆能獲得小禮物喔！)

編號 6



料理名稱：法式土司

參與人員：我和(媽媽)

料理步驟：(條列式簡略寫出或畫出料理的過程)

手先我們準備了土司、蛋、牛奶和味唐，就開始做美味的法式土司。



我的心得：第一次和媽媽一起煮飯，我好興奮，煮完之後，我咬了第一口，感覺到牛奶味，感覺好滿足。希望下次有木機會，我想在找更多人來。

家人回饋：能陪小寶貝一起做料理，小寶貝開心，我也開心

家長簽名：怡伶

請在 4/12 (五) 前將學習單交至輔導處資料組，參加視吃觀摩賽。(參賽學生皆能獲得小禮物喔！)

禮我學習成績能進步

你真好

愛家行動 GO

永福人編輯群

溫馨五月裡，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人。愛家行動九宮格中使用了五種愛的語言，表達對家人的愛與關懷；超人家庭點點名則看到了家中每個人的特質；真心的服務，帶來無限的感動，從家長們的回應中，一覽無遺。

一~三年級作品欣賞

『愛家行動GO』孝親感恩活動單
 一年三班 座號：七 姓名：何丞皓

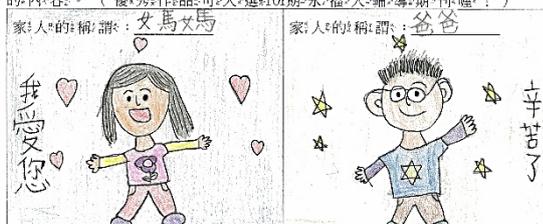
讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列『愛家行動九宮格』，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的擁抱+說感恩話 家長簽名：[]	2. 擁擠+按摩 家長簽名：[]	3. 幫忙+資源回收 家長簽名：[]
4. 獻唱一首歌 歌名：(學貓叫) 家長簽名：[]	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名：[]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名：[]
7. 家事分擔 內容：(擦桌子) 家長簽名：[]	8. 家事分擔 內容：(摺衣服) 家長簽名：[]	9. 創意感恩行動 內容：(餵妹妹吃飯) 家長簽名：[]

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔！)

家人的稱謂：女馬女馬 家人的稱謂：爸爸



我愛您 辛苦了

感恩話語：謝謝你女馬女馬煮飯反 感恩話語：謝謝爸爸假日給我吃。女馬女馬我工力果。日帶我出去玩。

※家長填寫：

1. 孩子為我做這些行動，我覺得十分欣慰，因為丞皓懂得感恩，也能盡心付出。

2. 請您寫下對孩子的貼心話：丞皓愈大愈懂事了，知道父母的辛苦及用心，也能當個好哥哥，希望你和妹妹能一直親親相愛，我們永遠愛你哦！

※以上『愛家行動九宮格』和『親子回饋單』都完成之後，請於5月(五)前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單
 一年四班 座號：15 姓名：石翊奇

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列『愛家行動九宮格』，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的擁抱+說感恩話 家長簽名：[]	2. 擁擠+按摩 家長簽名：[]	3. 幫忙+資源回收 家長簽名：[]
4. 獻唱一首歌 歌名：(彩虹的約定) 家長簽名：[]	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名：[]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名：[]
7. 家事分擔 內容：(倒垃圾) 家長簽名：[]	8. 家事分擔 內容：(洗碗) 家長簽名：[]	9. 創意感恩行動 內容：(梳洗) 家長簽名：[]

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔！)

家人的稱謂：女馬女馬 家人的稱謂：阿公



我愛您 辛苦了

感恩話語：女馬女馬你全我大小 感恩話語：阿公是你每天為我的家一直守我。

※家長填寫：

1. 孩子為我做這些行動，我覺得 孩子真的長大了，希望能越來越懂事！

2. 請您寫下對孩子的貼心話：年歲也能慢慢懂得開脾氣，能聽話！

※以上『愛家行動九宮格』和『親子回饋單』都完成之後，請於5月(五)前交回輔導處參加抽獎！



『愛家行動GO』孝親感恩活動單

二年 9 班 座號: 18 姓名: 廖可甘

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名: (廖)	2. 擁背+按摩 家長簽名: (廖)	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: (廖)
4. 獻唱一首歌 歌名: (春小) 家長簽名: (廖)	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: (廖)	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: (廖)
7. 家事分擔 內容: (煮飯) 家長簽名: (廖)	8. 家事分擔 內容: (打掃) 家長簽名: (廖)	9. 創意感恩行動 內容: (幫大人寫家書) 家長簽名: (廖)

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫: 畫下兩位你要感謝的家人, 並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔!)

<p>家人稱謂: 阿公</p>  <p>感恩話語: 謝謝阿公每天給我煮飯, 名字還有很多事都要分擔, 辛苦了。</p>	<p>家人稱謂: 媽媽</p>  <p>感恩話語: 謝謝媽媽每天給我煮飯, 名字還有很多事都要分擔, 辛苦了。</p>
--	--

※家長填寫:

- 孩子為我做這些行動, 我覺得 很貼心, 能瞭解大人的辛勞。
- 請您寫下對孩子的貼心話: 我希望孫子能健康長大, 將來在社會上有成就, 也能幫助他人。

※以上「愛的行動九九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎!

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

二年 十 班 座號: 16 姓名: 邱子慧

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名: []	2. 擁背+按摩 家長簽名: []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: []
4. 獻唱一首歌 歌名: (小星星) 家長簽名: []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: []
7. 家事分擔 內容: (先睡) 家長簽名: []	8. 家事分擔 內容: (寫字) 家長簽名: []	9. 創意感恩行動 內容: (洗臉) 家長簽名: []

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫: 畫下兩位你要感謝的家人, 並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔!)

<p>家人稱謂: 媽媽</p>  <p>感恩話語: 因為媽媽很辛苦, 所以我會努力學習。</p>	<p>家人稱謂: 爸爸</p>  <p>感恩話語: 因為爸爸是我們的支柱。</p>
--	--

※家長填寫:

- 孩子為我做這些行動, 我覺得 很感動。
- 請您寫下對孩子的貼心話: 希望你保持這份初心。

※以上「愛的行動九九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎!

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

二年 2 班 座號: 22 姓名: 陳宇鈺

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名: []	2. 擁背+按摩 家長簽名: []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: []
4. 獻唱一首歌 歌名: (媽媽) 家長簽名: []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: []
7. 家事分擔 內容: (打掃) 家長簽名: []	8. 家事分擔 內容: (整理房間) 家長簽名: []	9. 創意感恩行動 內容: (寫信感謝) 家長簽名: []

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫: 畫下兩位你要感謝的家人, 並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔!)

<p>家人稱謂: 媽媽</p>  <p>感恩話語: 謝謝媽媽每天早上都做早餐給我們吃。</p>	<p>家人稱謂: 爸爸</p>  <p>感恩話語: 謝謝爸爸每天工作, 所以我才可以上學。</p>
--	--

※家長填寫:

- 孩子為我做這些行動, 我覺得 孩子真的愈來愈能用自己的方式表達對家人的愛。
- 請您寫下對孩子的貼心話: 謝謝寶貝用心, 幫家裡的瑣事送給媽媽, 也謝謝妳愛吃, 變成媽媽愛吃的菜, 最暖心的陪伴, 也是最重要的, 財寶!

※以上「愛的行動九九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎!

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

二年 4 班 座號: 8 姓名: 林裕豪

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名: (林)	2. 擁背+按摩 家長簽名: (林)	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: (林)
4. 獻唱一首歌 歌名: (光年之外) 家長簽名: (林)	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: (林)	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: (林)
7. 家事分擔 內容: (寫字) 家長簽名: (林)	8. 家事分擔 內容: (煮菜) 家長簽名: (林)	9. 創意感恩行動 內容: (愛的抱抱) 家長簽名: (林)

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫: 畫下兩位你要感謝的家人, 並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔!)

<p>家人稱謂: 媽媽</p>  <p>感恩話語: 我要謝謝媽媽每天都叫我起床。</p>	<p>家人稱謂: 爸爸</p>  <p>感恩話語: 我要謝謝爸爸辛苦的工作養家。</p>
--	---

※家長填寫:

- 孩子為我做這些行動, 我覺得 很平均, 平常就會主動幫忙做家事, 媽媽好棒。
- 請您寫下對孩子的貼心話: 希望你不要飛太高, 常常跟哥哥吵架。

※以上「愛的行動九九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎!



『愛家行動GO』孝親感恩活動單

二年 六 班 座號： 4 姓名： 戴冠廷

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列『愛家行動九宮格』，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名： []	2. 摺背+按摩 家長簽名： []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名： []
4. 獻唱一首歌 歌名：(青春修人轉冊) 家長簽名： []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名： []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名： []
7. 家事分擔 內容：(摺衣服) 家長簽名： []	8. 家事分擔 內容：(折衣服) 家長簽名： []	9. 創意感恩行動 內容：(媽媽存摺盒) 家長簽名： []

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人雜誌刊載！)

家人稱謂： 媽媽	家人稱謂： 爸爸
	
感恩話語： 謝謝媽媽辛勤	感恩話語： 感謝爸爸的辛苦

※家長填寫：

- 孩子為我做這些行動，我覺得讓我們了解到親親的重要，看似簡單的动作卻比這還重要。
- 請您寫下對孩子的貼心話：雖然你時時頑皮，但是個受教的孩子，你的貼心懂事，讓我們好欣慰，希望你永遠平安，快樂的過每一天。

※以上『愛的行動九宮格』和『親子回饋單』都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

二年 9 班 座號： 22 姓名： 鍾嘉穎

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列『愛家行動九宮格』，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名： []	2. 摺背+按摩 家長簽名： []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名： []
4. 獻唱一首歌 歌名：(學音叫) 家長簽名： []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名： []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名： []
7. 家事分擔 內容：(收書桌) 家長簽名： []	8. 家事分擔 內容：(清理書桌) 家長簽名： []	9. 創意感恩行動 內容：(星期小幫手) 家長簽名： []

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人雜誌刊載！)

家人稱謂： 媽媽	家人稱謂： 爸爸
	
感恩話語： 謝謝妳辛苦照顧我	感恩話語： 感謝爸爸在我難過時愛我

※家長填寫：

- 孩子為我做這些行動，我覺得 很溫暖又貼心！
- 請您寫下對孩子的貼心話：媽媽希望你健康快樂開心快樂地成長，一生順遂無憂！

※以上『愛的行動九宮格』和『親子回饋單』都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！



『愛家行動GO』孝親感恩活動單

3 年 4 班 座號： 25 姓名： 黃郁芬

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列『愛家行動九宮格』，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名： []	2. 摺背+按摩 家長簽名： []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名： []
4. 獻唱一首歌 歌名：(情霜) 家長簽名： []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名： []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名： []
7. 家事分擔 內容：(洗餐具) 家長簽名： []	8. 家事分擔 內容：(泡茶) 家長簽名： []	9. 創意感恩行動 內容：(登山) 家長簽名： []

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人雜誌刊載！)

家人稱謂： 媽媽	家人稱謂： 爸爸
	
感恩話語： 謝謝您把我養大雖然常常和您為一點芝麻小事而爭執但我最愛您	感恩話語： 雖然您常常下班但您還是努力的把工作做完下班後我們全家都很感謝

※家長填寫：

- 孩子為我做這些行動，我覺得 感到那為滿滿的愛
- 請您寫下對孩子的貼心話：爸爸的感恩行動讓我們開心，在適當的時刻表達出來是媽媽在勞動之餘也要給你的叮嚀喔

※以上『愛的行動九宮格』和『親子回饋單』都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

3 年 5 班 座號： 23 姓名： 邱沐目

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列『愛家行動九宮格』，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說感恩話 家長簽名： []	2. 摺背+按摩 家長簽名： []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名： []
4. 獻唱一首歌 歌名：(小星星) 家長簽名： []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名： []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名： []
7. 家事分擔 內容：(洗菜) 家長簽名： []	8. 家事分擔 內容：(洗碗) 家長簽名： []	9. 創意感恩行動 內容：(打掃房間) 家長簽名： []

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人雜誌刊載！)

家人稱謂： 媽媽	家人稱謂： 爸爸
	
感恩話語： 感謝媽媽每天接送我，每天買飯給我吃	感恩話語： 感謝爸爸每天接送上班及每天陪我玩耍

※家長填寫：

- 孩子為我做這些行動，我覺得 很感動
- 請您寫下對孩子的貼心話：打掃的爸爸，希望你保持繁忙的熱誠，並持續保有最真最純的心

※以上『愛的行動九宮格』和『親子回饋單』都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

三年 6 班 座號：17 姓名：劉俊妍

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九宮格」，並請家長簽名見證喔！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名：[]	2. 擁背+按摩 家長簽名：[]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名：[]
4. 獻唱一首歌 歌名：(小幸運) 家長簽名：[]	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名：[]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名：[]
7. 家事分擔 內容：(收拾衣服) 家長簽名：[]	8. 家事分擔 內容：(洗碗) 家長簽名：[]	9. 創意感恩行動 內容：(心裡話寫給家人吃) 家長簽名：[]

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔！)

家人稱謂：爸爸 	家人稱謂：媽媽 
--	--

感恩話語：謝謝爸爸辛苦賺錢給我讀書
感恩話語：謝謝媽媽在我生病的時候無微不至的照顧我

※家長填寫：

1. 孩子為我做這些行動，我覺得 很開心，她可以用心獨立的完成。

2. 請您寫下對孩子的貼心話：感謝妳笨笨媽媽的小寶貝，每天分工生活中的善惡長樂，希望妳開心快樂的長大。

※以上「愛家行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

三年 9 班 座號：2 姓名：黃威諭

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九宮格」，並請家長簽名見證喔！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名：[]	2. 擁背+按摩 家長簽名：[]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名：[]
4. 獻唱一首歌 歌名：(剛好遇見你) 家長簽名：[]	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名：[]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名：[]
7. 家事分擔 內容：(拖地) 家長簽名：[]	8. 家事分擔 內容：(擦桌子) 家長簽名：[]	9. 創意感恩行動 內容：(教爸爸搖呼拉圈) 家長簽名：[]

『愛家行動GO』親子回饋單

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家人，並寫下你要感謝他們的內容。(優秀作品可入選101期永福人輔導期刊喔！)

家人稱謂：媽媽 	家人稱謂：爸爸 
---	--

感恩話語：感謝媽咪載我上下課煮飯給我們吃祝您健康
感恩話語：感謝爸爸賺錢給我交學費，載我去取車

※家長填寫：

1. 孩子為我做這些行動，我覺得 很讚賞，很開心，讓我感到溫暖。

2. 請您寫下對孩子的貼心話：謝謝你孩子，因為你讓我有更多的收穫，希望你面對事情都能有滿滿的正面能量，加油！

※以上「愛家行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！

四~六年級作品欣賞

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

四年 一 班 座號：6 姓名：葉麗

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九宮格」，並請家長簽名見證喔！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名：[]	2. 擁背+按摩 家長簽名：[]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名：[]
4. 獻唱一首歌 歌名：(聽媽媽的話) 家長簽名：[]	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名：[]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名：[]
7. 家事分擔 內容：(端茶) 家長簽名：[]	8. 家事分擔 內容：(拿東西) 家長簽名：[]	9. 我的創意感恩行動 內容：(說我愛媽媽) 家長簽名：[]

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫：(內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔！)

1. 我覺得我的 媽媽 (家人稱謂) 是 全能 超人，因為 家中所有事都由她打理。

2. 我覺得我的 哥哥 (家人稱謂) 是 吃貨 超人，因為 他都不會浪費食物，都把飯菜吃光光。

※家長填寫：(內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔！)

我覺得我的孩子 葉麗 (學生姓名) 是 貼心 超人，因為 常常主動幫忙做事，有肉我咬她主動幫我拍背，很會替我著想。

※以上「愛家行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

四年 4 班 座號：21 姓名：吳悠

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛家行動九宮格」，並請家長簽名見證喔！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名：[]	2. 擁背+按摩 家長簽名：[]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名：[]
4. 獻唱一首歌 歌名：(光年之外) 家長簽名：[]	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名：[]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名：[]
7. 家事分擔 內容：(折衣服) 家長簽名：[]	8. 家事分擔 內容：(用吸塵器吸地板) 家長簽名：[]	9. 我的創意感恩行動 內容：(跟媽媽一起去打掃) 家長簽名：[]

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫：(內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔！)

1. 我覺得我的 媽媽 (家人稱謂) 是 家事 超人，因為 媽媽每一次打掃家裡時，總是掃得非常乾淨。

2. 我覺得我的 叔叔 (家人稱謂) 是 賺錢 超人，因為 叔叔總是非常努力的賺錢，我想要什麼需要的物品，他都會買給我。

※家長填寫：(內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔！)

我覺得我的孩子 吳悠 (學生姓名) 是 百寶 超人，因為 有肉我咬她，有肉我咬她，有肉我咬她。

※以上「愛家行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17(五)前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

四年 五 班 座號: 23 姓名: 簡語萱

讓感恩及服務成為我們的好習慣,讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人,請用心的完成下列「愛的行動九宮格」,並請家長簽名見證囉!

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: [簽名]	2. 捶背+按摩 家長簽名: [簽名]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: [簽名]
4. 歡唱一首歌 歌名: (小幸運) 家長簽名: [簽名]	5. 愛的合照 (跟家人合照) 家長簽名: [簽名]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: [簽名]
7. 家事分擔 內容: (掃地) 家長簽名: [簽名]	8. 家事分擔 內容: (洗碗) 家長簽名: [簽名]	9. 我的創意感恩行動 內容: (和媽媽一起做餅乾) 家長簽名: [簽名]

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

1. 我覺得我的媽媽 (家人稱謂) 是神力女超人, 因為媽媽每天都在努力工作, 回到家還要照顧我, 但媽媽從未說出自己的辛苦。

2. 我覺得我的爸爸 (家人稱謂) 是努力工作的超人, 因為爸爸每次工作都從早忙到凌晨才睡覺, 非常辛苦。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

我覺得我的孩子簡語萱 (學生姓名) 是精明的超人, 因為他會觀察別人的臉色, 且適時的應對。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎!

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

4 年 10 班 座號: 26 姓名: 王廷宏

讓感恩及服務成為我們的好習慣,讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人,請用心的完成下列「愛的行動九宮格」,並請家長簽名見證囉!

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: [簽名]	2. 捶背+按摩 家長簽名: [簽名]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: [簽名]
4. 歡唱一首歌 歌名: (小星星) 家長簽名: [簽名]	5. 愛的合照 (跟家人合照) 家長簽名: [簽名]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: [簽名]
7. 家事分擔 內容: (摺衣服) 家長簽名: [簽名]	8. 家事分擔 內容: (洗碗) 家長簽名: [簽名]	9. 我的創意感恩行動 內容: (做手工送媽媽) 家長簽名: [簽名]

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

1. 我覺得我的媽媽 (家人稱謂) 是名師超人, 因為她心情不好時, 媽媽會安慰我, 另外她還送給我錢, 鼓勵我向好的方向走。

2. 我覺得我的爸爸 (家人稱謂) 是精幹超人, 因為他會說很多話讓我們開心, 常常開懷大笑。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

我覺得我的孩子王廷宏 (學生姓名) 是孝順超人, 因為他會幫我做功課, 回家後功課都完成, 不用讓父母操心了。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎!

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

5 年 1 班 座號: 1 姓名: 林謙祥

讓感恩及服務成為我們的好習慣,讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人,請用心的完成下列「愛的行動九宮格」,並請家長簽名見證囉!

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: [簽名]	2. 捶背+按摩 家長簽名: [簽名]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: [簽名]
4. 歡唱一首歌 歌名: (聽媽媽的話) 家長簽名: [簽名]	5. 愛的合照 (跟家人合照) 家長簽名: [簽名]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: [簽名]
7. 家事分擔 內容: (摺衣服) 家長簽名: [簽名]	8. 家事分擔 內容: (倒垃圾) 家長簽名: [簽名]	9. 我的創意感恩行動 內容: (和媽媽一起煮晚餐) 家長簽名: [簽名]

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

1. 我覺得我的媽媽 (家人稱謂) 是辛苦的超人, 因為媽媽每天幫我們煮三餐, 教功課, 做這些你永遠做不完的事。

2. 我覺得我的爸爸 (家人稱謂) 是忙碌的超人, 因為他每天都要上班, 而且是夜班, 每天都感覺他好像睡眠不足一樣。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

我覺得我的孩子林謙祥 (學生姓名) 是暖暖超人, 因為他貼心, 有禮貌, 時時關心並抱抱父母, 我們愛他。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎!

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

五年 3 班 座號: 18 姓名: 蕭亦昀

讓感恩及服務成為我們的好習慣,讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人,請用心的完成下列「愛的行動九宮格」,並請家長簽名見證囉!

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: [簽名]	2. 捶背+按摩 家長簽名: [簽名]	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: [簽名]
4. 歡唱一首歌 歌名: (夠愛) 家長簽名: [簽名]	5. 愛的合照 (跟家人合照) 家長簽名: [簽名]	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: [簽名]
7. 家事分擔 內容: (幫忙洗碗) 家長簽名: [簽名]	8. 家事分擔 內容: (幫忙掃地) 家長簽名: [簽名]	9. 我的創意感恩行動 內容: (讓媽媽放鬆) 家長簽名: [簽名]

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

1. 我覺得我的媽媽 (家人稱謂) 是家事超人, 因為媽媽不管是洗衣服、擦桌子或是整理家裡, 都很厲害, 讓家裡變得很乾淨, 所以我覺得媽媽既辛苦又厲害。

2. 我覺得我的爸爸 (家人稱謂) 是修理(玩具)超人, 因為我和弟弟的玩具幾乎都是爸爸修理的, 而且修完後就像新的一樣呢! 所以我既感謝又開心。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊喔!)

我覺得我的孩子蕭亦昀 (學生姓名) 是貼心超人, 因為亦昀很用心, 完成九宮格, 感恩卡做的很漂亮, 內容很感動, 所以在免讓我很擔心。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後, 請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎!

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

五年 6 班 座號: 22 姓名: 柯采伶

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛的行動九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: []	2. 捶背+按摩 家長簽名: []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: []
4. 獻唱一首歌 歌名: (快樂天堂) 家長簽名: []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: []
7. 家事分擔 內容: (收碗) 家長簽名: []	8. 家事分擔 內容: (摺衣服) 家長簽名: []	9. 我的創意感恩行動 內容: (能做的事環) 家長簽名: []

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

1. 我覺得我的 爸爸 (家人稱謂) 是 工作 超人，因為 爸爸很努力賺錢，養活我們一家。

2. 我覺得我的 媽媽 (家人稱謂) 是 空手 超人，因為 媽媽把家裡打掃得很乾淨，讓家人住得很舒適。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

我覺得我的孩子 柯采伶 (學生姓名) 是 可愛 超人，因為 采伶每天都會向爸爸、媽媽敬敬，逗父母開心。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎！

we are family

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

五年 7 班 座號: 13 姓名: 林侑賢

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛的行動九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: []	2. 捶背+按摩 家長簽名: []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: []
4. 獻唱一首歌 歌名: (聽媽媽的話) 家長簽名: []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: []
7. 家事分擔 內容: (摺衣服) 家長簽名: []	8. 家事分擔 內容: (拖地) 家長簽名: []	9. 我的創意感恩行動 內容: (說故事給媽媽聽) 家長簽名: []

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

1. 我覺得我的 媽媽 (家人稱謂) 是 家事 超人，因為 她每天都要把我們家打掃得乾乾淨淨，而且很快就能搞定。

2. 我覺得我的 爸爸 (家人稱謂) 是 工作 超人，因為 他每天早出晚歸就是為了讓我們能有一個溫暖的家。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

我覺得我的孩子 林侑賢 (學生姓名) 是 溫暖 超人，因為 他帶給大家正面能量，溫暖大家，是個超級暖男。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

六年 七 班 座號: 22 姓名: 沈怡君

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛的行動九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: []	2. 捶背+按摩 家長簽名: []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: []
4. 獻唱一首歌 歌名: (小星星) 家長簽名: []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: []
7. 家事分擔 內容: (摺衣服) 家長簽名: []	8. 家事分擔 內容: (整理客廳) 家長簽名: []	9. 我的創意感恩行動 內容: (自己煮給媽媽喝) 家長簽名: []

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

1. 我覺得我的 媽媽 (家人稱謂) 是 家事 超人，因為 他每天都要做許多家事，而且因為我們家還有爸爸和弟弟，所以要做的事情比較多。

2. 我覺得我的 爸爸 (家人稱謂) 是 超級迷宮 超人，因為 他是很有利康的人，而且他又是超級迷宮的人，每天都是抗挫行出，把這十箱的盒，再繼續。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

我覺得我的孩子 沈怡君 (學生姓名) 是 努力 超人，因為 她做很多事都很努力，期待得到好成績。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎！

『愛家行動GO』孝親感恩活動單

六年 九 班 座號: 18 姓名: 張好安

讓感恩及服務成為我們的好習慣，讓我們一起用愛的行動來祝福及感謝身邊所有關愛我們的人，請用心的完成下列「愛的行動九宮格」，並請家長簽名見證囉！

1. 愛的抱抱+說出感恩話 家長簽名: []	2. 捶背+按摩 家長簽名: []	3. 幫忙做資源回收 家長簽名: []
4. 獻唱一首歌 歌名: (知否知否) 家長簽名: []	5. 愛的合照(跟家人合照) 家長簽名: []	6. 送上一張自製感恩卡 家長簽名: []
7. 家事分擔 內容: (洗碗) 家長簽名: []	8. 家事分擔 內容: (曬衣服) 家長簽名: []	9. 我的創意感恩行動 內容: (自己起床不讓媽媽一直叫) 家長簽名: []

『超人家庭點點名』親子回饋單

※學生填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

1. 我覺得我的 爸爸 (家人稱謂) 是 超級知識 超人，因為 我沒有補習，都是我爸爸幫我不會的課業。

2. 我覺得我的 媽媽 (家人稱謂) 是 超級快樂 超人，因為 我媽媽在我不開心的時候都會陪我聽我發洩。

※家長填寫: (內容豐富就有機會入選101期永福人輔導期刊囉！)

我覺得我的孩子 張好安 (學生姓名) 是 貼心 超人，因為 懂得察言觀色，感覺到父母有心事時，會主動關心，雖未有解決能力，但也能感受到溫暖。

※以上「愛的行動九宮格」和「親子回饋單」都完成之後，請於5/17 (五) 前交回輔導處參加抽獎！



海洋· 環保～親子一起來

永福人編輯群

臺灣四面環海，就常理而言，身居這方土地的子民應該對海洋有基本的認識與親近的態度，但一般人除了在海灘戲水玩樂，到海洋生物博物館賞魚觀豚外，幾乎都對海洋的複雜性與多樣性頗為陌生，所以學校辦理閱讀海洋-親子環保闖關趣，透過教育讓大家知海、親海並懂得愛護海洋。

學校邀請了基隆海洋科技博物館的資深優良志工---陳映伶講師，以活潑易懂的話語介紹海洋生物，還用心找了許多電視卡通裡的角色圖片，讓親子印象更深刻，也讓孩子因為認識、因為了解，更願意保護跟我們生活息息相關的美麗大海。

講座結束後，學校精心安排了三個有趣的海洋科學環保關卡，分別是拋諸腦後、螃蟹大豐收和海漂物大解密。不同關卡有不同的科學知識及環保觀念在裡頭，帶給親子滿滿的快樂與收穫。希望活動過後，歡樂的回憶及守護海洋的決心都能常留在每一對親子心裡，並將環保減塑的想法化為實際行動，落實在生活中。

活動說明

拋諸腦後

首先要讓大家知道救溺五步驟-叫叫伸拋划：

叫-大聲呼救

叫-呼叫 119、118、110、112

伸-利用(竹竿、樹枝等)延伸物

拋-拋送(球、繩、保特瓶等)漂浮物

划-利用大型浮具(船、救生圈等)划過去

再介紹拋繩袋的拋擲方法：

1. 一手握取拋繩袋繩頭

2. 另一手將拋繩袋用力往前方溺水者(人型立牌)後方丟擲，方便讓溺水者抓取繩子。(注意:不可以打到人型立牌)

3. 有擲準者就是救援成功。

4. 將拋繩袋拉回，將繩子收整回袋內，準備第二次拋繩救援

螃蟹大豐收

很多人喜歡吃螃蟹，尤其是蟹黃(成熟母蟹的生殖腺)，但是如果母蟹或小螃蟹捕抓太多，最後會影響到螃蟹資源量的恢復力，所以 2013 年 10 月 15 日臺灣漁業署公告了五種螃蟹的撈捕管理措施，希望能

夠保護小蟹長大、讓母蟹能順利產卵。

沿海管制的螃蟹種類

鑄斑蟊，俗稱花蟹：



紅星梭子蟹，俗稱三點仔：



善泳蟊，俗稱石蟊：



旭蟹：



開花母蟹：當母蟹肚子裡的卵細胞成熟，產卵後會將受精卵黏在腹部附肢邊緣的細毛上，這種現象就叫做「抱卵」或稱「開花」，蟹卵會從鮮亮橘黃色漸漸轉為深褐色，成熟後就會孵化。

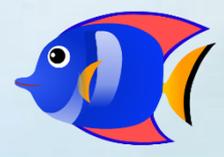
海漂物大解密

臺灣 2018 年淨灘活動中，所清出的垃圾量超過 10 萬件，這些垃圾除了是遊客、釣客留下的外，還有一部分漂流垃圾是從其他國家順著洋流漂到臺灣的海灘上，而這些海漂物除了從包裝上判斷來源外，我們也可以透過包裝上的條碼來知道它可能是從哪裡來的。條碼可以說是一樣商品的身分證號，條碼的前三碼數字代表這個商品的註冊國家，我們只要將檢到的海漂物觀察它的條碼，即可知道這個海漂物比較可能的來源國家。

常見的條碼及國家對照表如下：

台灣	471	中國	690-695	印度	890
菲律賓	480	韓國	880	越南	893
香港	489	泰國	885	印尼	899
日本	490-499	新加坡	888	馬來西亞	955

活動花絮



老師~我停不下來!

認識 ADHD~注意力缺陷過動症

特教老師 陳毓依整理

一般俗稱的「過動症」全名又稱作「注意力缺陷過動症」(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 簡稱 ADHD)

Q1：過動症常見嗎？

在國小出現比率約為 8%，相當於一個班約有 1~2 個。

Q2：如何判斷是否為過動症？

ADHD 是一種神經生理疾病，是屬於醫學方面的疾病，有一套嚴謹的判斷標準。

根據美國精神疾患診斷標準 (DSM-5)，要符合下列條件：

- 12 歲前出現症狀。
- 在兩個或兩個以上的不同情境出現(如：學校、家裡、公共場所)。
- 並造成社會、學業或生活功能上的損害，而且並非其他發展疾患或精神疾病所引起。
- 病徵出現時間需持續六個月以上。



Q3：過動症的特徵：

過動症有以下主要三種特徵：

 <p>過動</p>	 <p>衝動</p>	 <p>不專心</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● 活動量大停不下來 ● 很難安靜地做事情或玩遊戲 ● 大聲說話且話很多 	<ul style="list-style-type: none"> ● 先行動後思考 ● 沒耐心 ● 常插嘴、打斷別人的話。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 無法專心做一件事 ● 粗心大意 ● 忘東忘西

Q4：過動兒需要什麼？

 <p>我可以貼這嗎？</p> <p>唔。</p> <p>我需_レ要_レ提示_レ與_レ協助_レ</p>	 <p>你剛剛畫的，那個想法很好！</p> <p>噢。</p> <p>我需_レ要_レ示範_レ與_レ解說_レ</p>
 <p>我需_レ要_レ尊重_レ與_レ包容_レ</p>	 <p>我也很不錯嘛！！</p> <p>千鈞一髮！</p> <p>對呀！</p> <p>剛剛，那個傳球不錯嗎！</p> <p>我需_レ要_レ支持_レ與_レ鼓勵_レ</p>

Q5：如何與過動學生相處：

1. 用學生喜歡事物或興趣，消除過動的行為。
2. 訂立做得到的行為規範，增強學生成就感。
3. 讚美學生好的行為。
4. 告訴學生處理行為的方法。

Q6：如何幫助過動兒建立好的行為？

1. 善用「關注」與「忽略」的技巧。
2. 用正向方式、使用快又簡潔的指令制止。
3. 告訴他『你的感受』或『正確的做法』。
4. 使用一個指令一個動作，避免連鎖式、模糊不清的指令。
5. 他對狀況有疑問時→讓他把話說完，再澄清疑點。
6. 直接告訴他正確的做法。

他們，不是故意不安分，只是需要大家的了解與包容

我愛媽媽，也愛爸爸！



兼輔老師 陳美智

老師，您好：

我爸爸和媽媽吵架很久很久了。最近他們還說要離婚了，問我想要跟誰住？我很傷心也很難過，更是害怕。我不知道應該怎麼選？我怕選錯的話，他們會生氣。我愛爸爸，也愛媽媽。雖然弟弟有時候很討厭，但是我也不是真的討厭他。

我不知道應該要選誰呢？因為我愛爸爸，我想要和爸爸住，我也愛媽媽，我也想和媽媽住。我想我們全家人住在一起，就像以前一樣。為什麼不可以呢？

老師很欣慰你選擇了和老師分享你心中的感受，也能理解你心裡不安的情緒。的確，父母離婚是一件令人難過的事。雖然你現在無法接受爸爸、媽媽選擇這樣的解決方式，但是，分開並不見得是一件不好的事情！人與人之間的關係不一定是一輩子不變的。當男人和女人相遇、相知、相戀、相愛的時候，他們的關係就有可能由朋友變成情侶，或者最後成為夫妻。但是，如果有一天他們彼此不再相愛了，不管他們是相戀中或婚姻中的人，自然會分開。

仔細想想，我們每個人都是不同的個體。所以每個「關係」裡的人也都是不同的個體。當然，爸爸、媽媽、兄、弟、姊、妹，也是不同的個體。不同的人，他們的價值觀就不一定相近或相同。爸爸和媽媽他們分別來自不同的家庭，在不同的環境中長大，所以爸爸和媽媽也不是兩個不同的個體，有著不一定相近或相同的價值觀。當人與人間彼此的觀念或價值觀不同時，溝通、爭

執、和衝突就有可能會出現了!如果爭執和衝突是持續性的，爸爸、媽媽發現彼此因種種因素不適合長久在一起，所以必須分開。既然我們無法改變父母的決定，那我們就學習接受、尊重父母深思熟慮後所做的決定。

有時候結束不一定不好，也許是另一個開始!但是，請記住：你永遠、永遠是爸爸和媽媽的孩子。他們永遠愛你的，不會因為離婚就影響對你的愛；而且，對你和弟弟的關心也不會因為離婚而減少。如果原本的一家人不能像以前一樣每天住在一起、一起生活，但是，你們還是可以透過其他的方式來關心彼此，比如打個電話，發個簡訊或傳個 line。你也可能有時候會住到爸爸家，有時候會住到媽媽家。請記住：你也可能有新增的家庭成員，這意味著你會有兩個家庭來愛你。不管怎樣，請記住：他們還是你原來的爸爸和媽媽，不論事情怎麼變化，親情不會因為任何事而有所改變的。雖然，在我們的生活中有很多變故無法挽回，但請記得一定要懂得保護自己，慢慢學著接受!



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

101期輔導期刊有獎徵答

1. () 親子幸福食宴室的視吃作品，你最喜歡哪一個呢？答：編號_____
2. 海洋裡住了許多生物，但這些生物們的家面臨嚴重的污染危機，特別是塑膠類的垃圾，請你提供一個在生活中能做到的減塑好方法。

(06/10(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)