



新北市
三重區

永福國民小學

永福國小-輔導期刊第 102 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

出刊日期：2019.11

出版者：新北市三重區永福國小



校內美展特優作品
607 蔡雅娜



校內美展特優作品
601 葉彥好



校內美展特優作品
403 戴芳君

第 102 期

永福人 輔導期刊

永福願景



活力 P13-P16

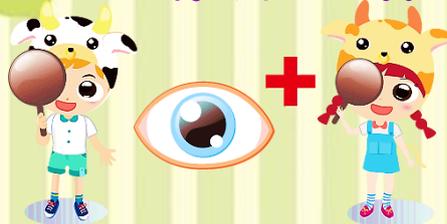
自信 P17-P29

本期主題

視力保健總動員

創意 P30-P33

有夢 P2-P12



尊重 P34-P48

打擊「惡視力」

衛生組長 梁婉瑜

近年來 3C 產品的普及，雖然讓我們的生活日漸便利，卻也產生了相當的危機。從本校健康中心剛完成全校學童視力檢測的結果，永福國小一年級入學的新生中視力不良率達 26.3%，六年級更高達 73.3%，全校平均視力不良率達到 52.2%，也就是永福國小有超過一半以上的學生視力不良，到孩子六年級畢業時，十人中已剩不到 3 人沒有視力的問題，難怪有人說視力不良已不單是個人健康問題，甚至是國家安全的問題，因為未來國軍恐怕找不到人能開戰鬥機保衛家園。對大多數人而言這或許有些危言聳聽，但更提醒我們不能再輕忽孩子們的視力問題。

有鑑於此，這學期永福國小大力推廣打擊「惡視力」的工作，除了延續以往利用大下課的時間安排學童進行健康操運動、鼓勵孩子戴帽子護眼外，更依據學童的身高更換適合孩子高度的課桌椅，以符合孩子在閱讀及書寫時，眼睛能與桌面保持 35 公分的距離。此外，學校也委請中央餐廚業者於菜單上註記護眼食材，並邀請營養師到校利用



兒童朝會時間進行「護眼營養教育」，教導孩子均衡攝取各種富含營養素的食物，並學會利用護眼操保健眼睛。

為了避免孩子近視，家長可協助小朋友注意以下幾個重點：

一、正確的閱讀書寫姿勢：一旦孩子有駝背、低頭的狀況，就無法讓眼睛與書本維持 35 公分的「安全距離」，這也更凸顯選擇適合學童高度的桌椅有多重要了！

二、3010 策略：近距離用眼 30 分鐘就要休息 10 分鐘，目的是為了讓調節眼球的肌肉可以有鬆弛舒緩的機會，所以當孩子寫完功課之後，或許就不再適合讓他們以滑手機或是打電腦當作休息或獎勵，更應避免讓孩子長時間使用手機或電腦。



三、戶外 120：根據統計，增加戶外活動的時間可降低近視的風險，所以每天從事戶外活動 120 分鐘，不但能預防近視發生，也可避免近視的惡化。若平日戶外活動的時間不足 2 小時，假日時家長更應該和孩子一起到戶外活動喔！

四、充足睡眠：足夠的睡眠不但能減少用眼，對視力保健也有所助益，更能促進孩子的身長發育、穩定情緒、增強免疫力、集中注意力、提升記憶力，進而對孩子的學習表現大有幫助。

如果孩子已有視力不良的情形，請務必帶孩子找專業的眼科醫師做詳細的檢查，並遵照指示持續用藥、控度防盲，否則一旦產生高度近視，不只容易罹患白內障、視網膜剝離、黃斑部病變等併發症，更會增加失明的風險。為了我們的孩子，邀請您加入共同打擊「惡視力」的行列吧！

近視 (>500度) 之眼球併發症

白內障
Cataract

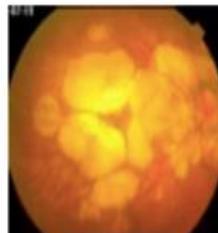
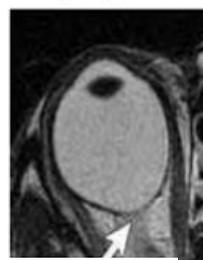
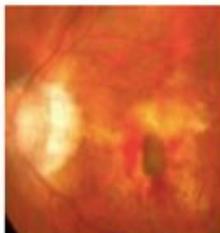
青光眼
Glaucoma

視網膜剝離
Retinal
Detachment

黃斑出血
Myopic
CNV

黃斑剝裂
及後眼球後凸
Foveoschisis,
Posterior
Staphyloma

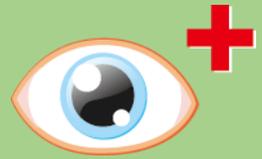
黃斑退化
Macular
Degeneration



註 此圖取自許愛玲委員 108.08.28 教師

研習視力保健講義

護眼有妙方



永福編輯群

學校努力推動視力保健活動，並將課桌椅的排列及教室燈光的照明度逐步調整。家長們也很注重孩子的視力發展，感謝許多家長熱心的將家中護眼的方法及建議提供給大家參考，讓永福孩童的視力保健活動推行得更加順利、更有成效。

我家的護眼經驗談

409 庭佑的家長

家中會限制孩子 3C 產品的使用時間，以為如此就能保護孩子的視力，但孩子依然領到一張視力不良需到眼科複檢的通知單。所以除了建立良好生活習慣及減少使用 3C 產品以外，建議每年固定一至二次帶小孩到眼科進行視力檢查，遵照醫師指示並定期回診追蹤，才能有效保護靈魂之窗。

409 萱樂的家長

平常在家會指導孩子保護眼睛的方法：

1. 使用眼睛時，要求每 30 分鐘就要休息，注意要燈光充足及坐姿端正。
2. 每晚會幫小孩做眼睛附近的穴道按摩。
3. 多吃有含葉黃素的食物。

106 晨熙的家長

看書、寫作業時，一定要使用檯燈，關於檯燈，我認為選擇可調整色溫、無炫光、無頻閃及無藍光的檯燈，在使用上會較為舒適，不易造成眼睛疲勞。另外，我們全家人每年一次會到醫院眼科門診，檢查視力、眼壓，才不會錯過視力矯正的黃金時期。



207 善嬪的家長

家中兩個孩子都沒近視，因為很少讓他們接觸 3C 產品，孩子看電視時我會提醒他們要保持適當距離；看課外讀物時，也會在一旁注意他們看書時間的長短以及他們看書的姿勢。平時孩子會把有明目效果的枸杞當果乾吃，我還會準備一些勞作和微型積木來減少他們想看電視的慾望。我認為家中使用 3C 產品的原則一定要堅定，大人千萬不可以有用 3C 產品來顧小孩的心態。

609 宥儒的家長

我家預防近視的方法：

1. 多補充維他命 A 和葉黃素的食物，例如：紅蘿蔔、紅棗。
2. 很重視孩子寫字的姿勢及燈光，家中都換成 LED 燈和護眼檯燈。
3. 放假時會帶孩子們去踏青，盡量遠離 3C，鼓勵他們多眺望遠方。

211 于甄的家長

小孩寫完一份功課就可以休息一下，休息並不是看電視，而是玩玩具或是活動筋骨。晚餐後我們會出門散步，目的是遠離電視。假日只要是好天氣就會出門踏青，有時是爬山，有時去海邊玩，最常去的地方是公園。另外，我們會定期去眼科檢查視力，並針對使用 3C 產品的時間，和小孩約法三章，希望可以保護小孩免於近視。

110 冠頡的家長

我們家常帶著小孩親近大自然，看看愜意的山光水色，同時也能吸收健康的芬多精，好好洗滌身心。此外，睡前我們會陪孩子一起做簡單的眼球運動，不但可以和孩子同樂，還可以讓眼球放鬆，一舉兩得呢！

107 星玥的家長

我們會教孩子眼睛的重要性，也會在桌上以貼紙做記號，提醒孩子眼睛和閱讀的物品要保持 30 公分以上的距離，每年至少帶小孩檢查一次視力，全力擔任小孩視力發展的把關者。

211 俊凱的家長

我家小孩一開學就拿到視力不良通知單，帶去眼科檢查，發現半年內竟然從遠視變成近視，原來是因為家中裝了新的電視，小孩看影片看太久，造成近視。

我們的補救方式如下：

1. 按時點散瞳劑
2. 嚴格執行「3010」-用眼30分鐘休息10分鐘。
3. 工作再忙再累，放假時也要帶孩子去戶外走走。

之後去眼科複檢，醫生告訴我們控制得很成功。為了孩子的視力，辛苦一點又何妨！



多戶外活動 遠離惡視力

3010

避免長時間近距離用眼
30分鐘須休息10分鐘
未滿2歲避免看螢幕。
2歲以上每日不要超過1小時。

孩童近視若無適當控管度數，容易變成高度近視
(>600度)可能引發：白內障、青光眼、視網膜剝離、
黃斑裂孔、黃斑出血及黃斑退化等併發症，進而導致失明。



打擊惡視力 護眼行動6招

第1招：

眼睛休息不忘記；
每日戶外活動
2-3小時以上。



第2招：

未滿2歲避免看螢幕
2歲以上每日不要超
過1小時。



第3招：

正確閱讀習慣要養成；
用眼30分鐘，休息10
分鐘，看書保持35-
40公分距離。



第4招：

讀書環境要注意；
讀書光線要充足。



第5招：

均衡飲食要做到
天天五蔬果



第6招：

定期檢查要知道；
每年固定1-2次
檢查視力。



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

衛生福利部國民健康署提供的護眼行動6招，和家長們的護眼經驗談，都是為了保護孩子的視力，希望大家都能認知到視力保健的重要性，身體力行，讓靈魂之窗更加明亮動人。

護眼有疑問

1. 配戴角膜矯正片是否真的能調回原來正常視力，近視200度左右可以配戴角膜塑型片嗎？年紀小的小朋友適合用此方式矯正嗎？

答：建議請教小朋友的眼科醫師，每人狀況不一，若醫師建議可搭配，那就遵從醫師指示即可。

2. 孩子因為姿勢不良造成視力越來越差，平時家長會一直提醒孩子姿勢要正確，但效果仍然不好，不知是否有更好的辦法讓孩子願意改進姿勢不良的習慣。

答：孩子需要家長耐心叮嚀，建議20-30分鐘後就讓眼睛休息，也可以配搭讓孩子無法趴下去的護眼裝置等，以維持用眼距離。

3. 請問小孩揉眼睛，有人說這會影響視力，但因為癢起來真的無法阻止，不知有沒有辦法可以避免揉眼睛。

答：建議先去諮詢眼科醫師，讓醫師來判斷是否開立眼睛過敏藥水或有其他處置。家長則需幫忙注意孩子的毛巾、手帕是否清潔乾燥，並提醒孩子手部要常保持乾淨。

4. 小孩幼兒園中班時，曾帶到眼科檢查，想請醫生幫忙

告知孩子不要看手機及平板，沒想到醫生卻告訴我：「要看啊！這樣才能刺激他的眼睛發育。」真不明白為什麼？不是說看手機及平板會因為藍光而影響視力嗎？

答：我所認識的眼科醫師是不會這樣建議的，或許這其中有些認知上的差異。

5. 請問兒童假性近視要如何恢復原本視力？

答：培育正確用眼、護眼好習慣、每天戶外活動二小時、每天就寢前點散瞳劑、定期就醫檢查視力存款或度數有無控制良好，常與眼科醫師討論對策，孩子恢復原本視力的機會可以大大提高。



感謝

高雄長庚醫院眼科系主任 吳佩昌醫師

及

健康促進學校中央輔導委員 許愛玲護理師

為本校家長解答護眼疑問。

家庭走讀活動～環保低碳親子遊

永福編輯群

創意往往是從生活經驗中提煉出來的想法。有兩件事可以擴大生活經驗，第一件事是閱讀，另一個就是旅行。我們邀請家長和孩子一同規劃一趟搭乘大眾交通工具的親子遊，用旅行閱讀世界，用照片與文字展現世界的美好及親子的幸福時光。

我和《媽媽、阿公》去旅行，旅行地點：《維也納、捷克、匈牙利、斯洛伐克》
填寫家人稱謂

在去維也納前，必須乘坐四個小時的飛機，真的超累的！抵達維也納後，我們就開始旅程，第三天住的是小木屋，這是我人生中第一次住呢，裡面很大，有兩層樓，還可以打開陽台門，很舒服。我們後來還了教堂，皇宮走到快暴死了！沿路還要看風景，第九天我們就去坐火車，火車會往山上開，越上西京就越冷，山上竟然五度以下，還好有休息地和熱飲，不然一定會凍死！！這十三天真的過的特別快，這次旅程讓我念念不忘呢！



媽媽 阿公

家長簽名
11

我和《爸爸、媽媽》去旅行，旅行地點：《基隆（廟口、海科館、和平島）》
填寫家人稱謂

今天早上，爸爸媽媽帶我搭乘捷運到台北火車站，再轉乘台鐵區間車進行節能、減碳環保之旅，我們的目的地是基隆。到達基隆後，我們先去吃著名的鼎邊銼和泡冰村接著我們再搭乘公車前往國立海洋科技博物館，因為展廳的東西太多，而時間有限，所以我們選擇參觀海洋魚市場這次的主题是大白鯊，戴著3D眼鏡，感覺大白鯊就在我們面前游來游去非常逼真。最後，我們又搭乘公車前往和平島，因為已經接近傍晚，和平島奇岩怪石、無邊海景，與晚風不時吹打，風景美不勝收。眼看天色越來越暗，我們只好依依不捨！搭乘公車回到基隆港，再轉搭國光客運回家，結束令人難忘的節能、減碳之旅。



家長簽名

我和《爸爸》去旅行，旅行地點：《新莊老街、新廟橋、板橋》
填寫家人稱謂



我們一開始先從三重坐捷運到新莊站，接著開始坐新莊老街巡禮，老街有二間百年廟宇，還有地方特色小吃。接著我們租借腳踏車，馬上上騎月橋和板橋古宮文藝特區，度過了愉快的一天。



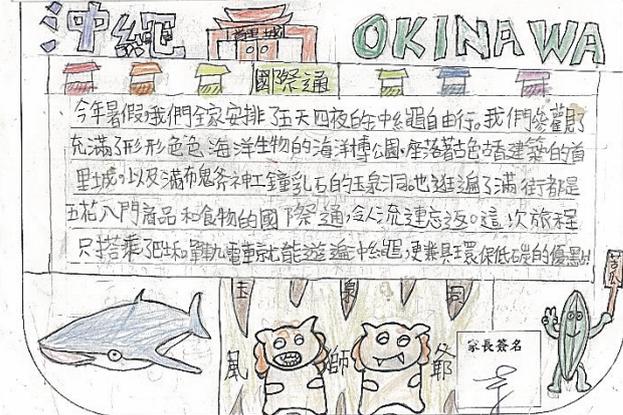
家長簽名
潘怡敏

我和《全家人》去旅行，旅行地點：《日本-沖繩》



沖繩 OKINAWA

今年暑假我們全家安排了五天四夜的沖繩自由行。我們參觀了充滿了形形色色海洋生物的海洋公園，座落著古色古香的古里城，以及滿布鬼斧神工鐘乳石的玉泉洞地。逛遍了滿街都是五花八門商品和食物的國下祭通商中心，這一次旅程只搭乘了四班單軌電車就能遊遍沖繩，真是與眾不同的環保、低碳的假期。



家長簽名

我和《爸媽》去旅行，旅行地點：《韓國》

填寫家人稱謂

八色火烤肉真女子吃

愛買樂園

愛情金鎖匙

Running Man

HERO 英雄

家長簽名 莊景綸

BOARDING PASS

NAME CHEN/KAIHSIANG
FROM SEOUL/INCHEON
TO TAIPEI
DATE 19AUG19 G

38E KE 693

大韓航空

我和《全家人》去旅行，旅行地點：《日本—沖繩》

填寫家人稱謂

來到沖繩美麗海水族館，看到了壯闊的「無湖之海」，裡面有各式各樣的魚類，還能欣賞世界上最大的魚類——鯨鯨呢！

搭乘沖繩單軌電車可以暢遊「國際」、「星城」、「新都心」……等著名景點，吃喝玩樂，真有益處。尤其是美味可口的「蘭拉麵」至今讓我回味無窮。

家長簽名 侯

我和《全家人》去旅行，旅行地點：《多倫多》

填寫家人稱謂

星期六早晨，天氣很熱，首先，我們先去多倫多，走了很多步，辛苦，又走了一公里，累，到了到了多倫多，我們去了多倫多，出發後，就回家了，今天真是美好的一天。

龍御龍山寺是泉州安海龍山寺之分靈寺廟，主要祀觀世音菩薩。據傳，雍正年間有渡臺移民將所攜帶的香火袋掛在樹上，多次於黑夜發光顯靈，遂有建寺之倡議。

家長簽名 黃明芳

某日的午後，走走吧！

媽媽言允：在這春意正開的美妙時節，我們來騎一臺兩輪輕便自行吧！

從生活經驗中，提煉出一件事，是長和孩子一同，用旅行閱讀世界。

有一件事，就是交遊孩子，期冰涼。

家長簽名 侯

我和《阿姨》去旅行，旅行地點：《空軍三重一村》

填寫家人稱謂

今年暑假，對我來說，特別以在暑假爸爸媽媽都會帶著我與妹妹去環島或去澎湖遊玩，今年因媽媽生弟弟在月子中心做月子，只好麻煩阿姨帶著我坐公車一日遊。

DIY 手作

彩繪彈珠臺

工作區

彩繪彈珠臺

家長簽名 王嘉琳

我和《爸媽》去旅行，旅行地點：《空軍三重一村》

填寫家人稱謂

好希望表實的是我的偶像——王天

看我們棒球隊的超級陣容！

天空漸漸變暗了！

我要打全壘打！！

大家一起合影，相約下次再見！

家長簽名 王嘉琳

我和《媽媽》去旅行，旅行地點：《台中麗寶樂園》

寫家人稱謂



2019.08.04 臺灣鐵路局 117次
孩童 親子 自強
T.C.LTD EXP
臺北
TAIPEI
10:00開
DEPARTURE
▼
12車12號
CAR.12 SEAT.12
豐原
FENGYUAN
12:01到
ARRIVAL

Ⓢ 快買火車票，
來去麗寶樂園。



Ⓢ 親子列車~玩卡牌遊戲。



Ⓢ 水槍大戰
飯店泳池，真痛快!



Ⓢ 我和媽媽最愛的大海嘯，擺晚冷氣扇，真消暑!



Ⓢ 搭乘摩天輪
既可以觀望遠方，又可以放鬆眼睛。



Ⓢ 晚上來一杯冰淇淋，滿足味蕾又透涼~



我和《哥哥》去旅行，旅行地點：《泰國曼谷》

寫家人稱謂



2019.08.06 臺灣鐵路局 172次
孩童 親子 自強
T.C.LTD EXP
豐原
FENGYUAN
11:00開
DEPARTURE
▼
3車30號
CAR.3 SEAT.30
臺北
TAIPEI
15:07到
ARRIVAL



Ⓢ 終於抵達目的地
換上泳衣和救生衣。



Ⓢ 大口大口吃火車



Ⓢ 曼谷板車



Ⓢ 曼谷板車



家長簽名
吳映輝

我和《媽媽姊妹》去旅行，旅行地點：《大稻埕看煙火》

填寫家人稱謂



Ⓢ 星期六中午媽媽帶我們去吃父親節大餐，下午我們去大稻埕看煙火，那裡非常多人，我們找了好久終於找到了，過了不久開始放煙火了，煙火非常漂亮，希望下次可以再來。



我和《家人》去旅行，旅行地點：《台東》

填寫家人稱謂



2019.07.07 臺灣鐵路局 417次
孩童 自強(大魯閣)
T.C.LTD EXP(TAROKO)
臺東
TAITUNG
11:06開
DEPARTURE
▼
3車30號
CAR.3 SEAT.30
臺北
TAIPEI
15:07到
ARRIVAL





去火車站停車



台北>松山>頭城>花蓮>臺東>池上>鎮

我們坐火車去台東時，我全都沒有睡覺，結果我吐了，身後就吐了，而且還吐在坐在坐子上的包上。我和他們全家，爭了一個位子，而且又吐了，我跑去去去去。

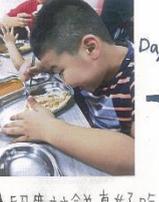
家長簽名

我和《全家》去旅行，旅行地點：《新加坡》

寫家人稱謂



Day1
第一次搭飛機好刺激!



Day2
印度拉合真好吃!



Day3
環球影城內的
雲霄飛車真好玩!



Day4
我跟熊手牽一走拍
照。



Day5
最後一天跟走走
及木村來個開心
大合照。



Day6
我來參觀見重力牛
園。

家長簽名
杯



我和《姑姑》去旅行，旅行地點：《宜蘭》

填寫家人稱謂



今年7月14日一大早姑姑就帶我和姐姐他們一起去釣魚。我們先到海邊，導遊說那裡叫做冰島林。那裏很漂亮，很多人都在那裏拍照。後來我們還有去泡冷泉，水很

那裏很漂亮，很多人都在那裏拍照。後來我們還有去泡冷泉，水很



茶很涼，很爽口。



最有趣的行程是去拔蔥。拔完蔥後，我們帶回家吃，還送我們一把蔥。



家長簽名

王

我和《全家》去旅行，旅行地點：《台北

填寫家人稱謂



今天媽媽帶我們坐公車去台北。公車裏面有好多熊，我好喜歡。



我是第一次坐公車，有好多美麗的風景。這是我第一次坐公車，開心。



我們到台北了，我們去 shopping mall 那裡有好多好玩的遊戲。今天好

家長簽名

林怡仔

我和《媽媽爸爸》去旅行，旅行地點：《台北市立圖書館北投分館

填寫家人稱謂



媽媽爸爸帶著我和弟弟去北投圖書館看書。那是在北投圖書館，我在那裡看了很多書，收書很多，我也感受到北投圖書館是這麼的方便。

我和《阿姨》去旅行，旅行地點：《空軍三重一村

填寫家人稱謂



今年暑假對我來說特別不一樣。以往暑假爸爸媽媽都會帶著我與妹妹去環島或去澎湖遊玩，今年因媽媽生弟弟在月子中心做月子，只好麻煩阿姨帶著我坐公車一日遊。



彩繪彈珠臺

DIY 手作

我和《媽媽妹妹》去旅行，旅行地點：《圓山站花博公園

填寫家人稱謂



花博公園：位在那山機場前，因此到那裡可以看到非常大的飛機。在那裡不但可以吃東西，還可以看到街頭表演，那裡的演出總是能讓大家目不暇給。還有一座很高，連接到那裡的，就是花博大公園了。裡頭有很多花可以欣賞，還可以買有圓花的書。公園裡也有很多設施可以玩，每個人都滿身汗，在公園裡，也可以買到很多書。也不例外。依依不捨的回家，連大人也一樣。花博公園很有趣，就算大人不想玩，也可以到一旁休息，也可以和小孩一起玩。有些人覺得公園只是小孩在玩，但那裡不但可以讓小孩體驗攀登遊戲，也可以認識很多昆蟲。

家長簽名

王怡仔

我和《媽媽》去旅行，旅行地點：《博物館

填寫家人稱謂



日期：2019年08月14日 地點：波蘭羅茲。波蘭羅茲工廠的一棟別墅，我們是坐公車的。當日我和媽媽一起去博物館參觀。博物館在羅茲，就是波蘭的1方。那棟別墅有兩層樓，那邊有餐廳、書房、臥室、男用、女用、客房、兒童房、兒童房、兒童房。黃金日把、一堆壁畫、還有一間中式房間。當天最喜歡的地方是庭院，因為有許許多多五彩繽紛又美的花，還有又軟又綠的草坪，剪得很整齊的樹叢，清涼見底的溪。庭院裡有一間咖啡廳，我跟媽媽去那邊休息一下，喝著茶聊聊天。我覺得這次出遊之後，覺得更了解波蘭的古建築，媽媽覺得了解家鄉的歷史很



蔡明琪

世界妙妙妙～歲時祭儀面面觀

永福編輯群

永福國小每年都會辦理多元文化主題活動，本學期特別與世界宗教博物館合作，介紹各國歲時祭儀的由來與意義。

世界宗教博物館，簡稱宗博館，位於新北市永和區，為全世界首座以世界宗教為主題的博物館。此次，宗博館除了提供各國歲時祭儀的展板及相關物品外，還邀請擔任永福國小校內國際教育宣導小義工的六年一班全體師生到宗博館參觀，藉此向宗博館的志工學習導覽介紹的小秘訣。用心準備的國際教育宣導小義工們在短



短兩週的時間，已經將歲時祭儀的內容介紹給六年級 10 個班級、五年級 2 個班級、四年級 1 個班級、三年級 1 個班級及二年級 2 個班級認識，十分盡責及

努力。學校也特地辦理一場世界妙妙妙親子共學營活動，邀請宗博館的推廣講師到校為永福的家長及學生詳盡介紹各國歲時祭儀的內容，讓全校親師生都有機會學習到多元文化的不同面貌。



國際教育小義工宣導心得

601 徐苡芯

從到宗博館參觀學習到入班宣導，從製作海報到上台報告，我覺得我越來越大方，越講越好，這樣的活動造就了一個全新的我，很開心自己的能力升級了。

601 陳宜睫

經過這次的導覽後，我慢慢發現到一位優秀的導覽員不是只把資料唸完而已，還要講得生動有趣，讓台下的人願意聽。

601 葉思幃

這次導覽活動中，我遇到一些問題，像是如何把話講得更淺顯易懂，生活化一點，讓低年級的小朋友聽得懂，這方面我們還要繼續練習。

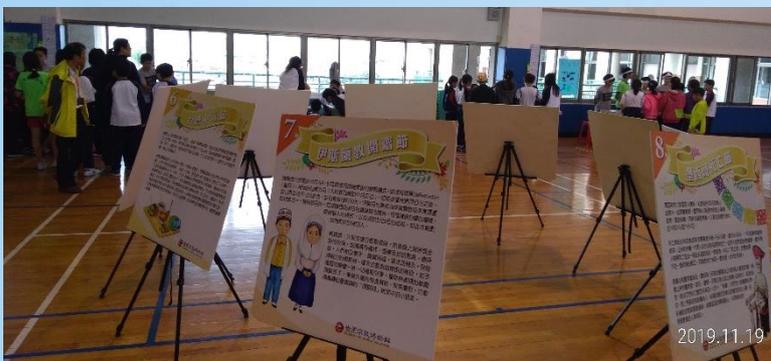
601 陳柏誠

我很感謝我的組員們，導覽活動的事前準備，需要分工合作，他們總會把每一件事情做好，不會推託。知識就是力量，導覽活動雖然很累，但能帶給大家知識，成為他們的力量，對我來說非常有意義。

601 葉彥妤

第一次上台練習導覽時，我不知道眼睛要看哪裡，手要擺哪裡。後來陸續到三年級及六年級的班級宣導，

覺得自己一直在進步。擔任歲時祭儀闖關活動的關主時，我的偶像包袱消失了，不再卡詞結巴，彷彿和我所報告的亡靈節內容合而為一，真是太成功了。



感謝用心百分百的 601 師生，帶來精采的國際教育導覽活動。

歲時祭儀 看板 展示區



多元文化-歲時祭儀

人與大自然關係密切，古人隨著季節的變化，透過宗教節慶順著大自然的秩序耕作、生活，是人類文明得以繼續延續的重要智慧。在農耕時期，季節轉變與生活作息更是習習相關，中國有二十四節氣，讓農民依照節氣耕種、生活，這些與農耕相關的節日，不只在華人地區，在世界各個文化，也成為與神明有關的宗教節慶。

春季是四季的開始，萬物開始生長，大部份的節慶有著歡樂、生命成長的意義，猶如基督宗教的復活節、印度教的候利節；夏季天氣炎熱，容易引起傳染疾病，這時的節慶會與驅疫有關，像是日本的祇園祭與台灣的中元普渡；秋季是收穫的季節，也是感謝神明給予豐收的感恩時期，而伊斯蘭教的開齋節透過一年一次的守齋表達對神明的敬意，墨西哥人在死亡節祭祖感恩；到了冬季萬物休養，我們的身心也透過反省與休息，為新的一年做好準備，例如猶太人的哈奴卡節。現在，就讓我們來認識一些宗教節慶，學習與體驗順應自然生活的智慧。



 世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS



基督宗教復活節

復活節是基督宗教(天主教、東正教、新教)紀念耶穌復活的重要節日。聖經記載，耶穌為出生在約公元前4年的猶太人，他三十歲開始傳教，有12位門徒跟隨他，在三十三歲時被羅馬當局判罪，釘死在十字架上，但在三天後復活，並且出現在門徒與眾人面前，在耶穌復活五十天後，升天進入天堂。紀念耶穌復活的節日，象徵著生命的重生與希望，耶穌的一生是基督徒學習生命以愛付出、為他人承受苦、在神的世界復活的生命典範。



復活節的節日計算比較特別，定在每年春分月圓之後的第一個星期日，春分時節，北半球開始日長夜短，代表光明大過黑暗的時期。各地教會，在復活節前都會進行很多儀式，紀念耶穌從受難到復活的生命歷程，復活節的主要儀式在子夜進行，在儀式中會點燃蠟燭，代表生命的重生。當基督宗教傳播到世界各地，復活節與各地的春季節慶結合，形成我們現在熟悉，有著彩蛋與兔子的復活節。蛋與兔子象徵著新生命的希望。

 世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS





日本祇園祭

祇園祭是日本的重要祭典，儀式有一千多年的歷史，目前成為京都一年一度的大型活動。據說祇園祭起源於公元869年，京都發生嚴重的瘟疫與傳染病，為求消災解厄，當時的清和天皇下令要求全國六十六個地區各造一鉾（神明遊行的轎子），送至京都神泉苑池塘祈求驅散瘟神。之後儀式傳衍下來變成固定的民俗節日，每年的山鉾遊行一年比一年盛大，吸引著國際的目光。祇園祭期間，京都各街區建造的山鉾都相當有特色，有些以神話故事為主題、有些是歷史事件、也有民間傳說等，內部及外觀都製作的相當精緻，代表各區的財富及美感。



祇園祭的主祭神社是京都的八坂神社，整個祭典的活動從每年7月1日的納吉符開始，一直到31日疫神社夏越祭為止，歷時一個月；而祭典的最高潮其實是在17日、24日的山鉾巡行，也就是俗稱的花車大遊行，一共有32輛色彩鮮麗的巨型山鉾隊伍，每座山鉾高約25公尺，重約12公噸，整個遊行隊伍十分壯觀，每年都吸引數十萬的觀光人潮。

 世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS



台灣中元節

農曆七月在民間俗稱「鬼月」，長達一個月的時間，地府的孤魂野鬼會進到我們的生活空間，成為一年中禁忌最多的月份。自古以來，鬼月期間舉凡婚喪喜慶、搬家、旅行、戲水等，都認為是不適合的活動，7月1日鬼門開，一直到7月30日鬼門關，禁忌才會結束。

在鬼月期間的7月15日是中元節，俗稱中元普渡，是傳統道教三官大帝中地官的聖誕。三官大帝分別掌管天、地府、水域，是玉皇大帝下管理大自然的三大神明，三官的聖誕稱為上元、中元、下元，與傳統的元宵節與中元節有關。傳統的中元節為禮拜地官、祭祀亡靈的日子，後來與佛教的盂蘭盆節結合，形成超渡孤魂野鬼的儀式，在中元普渡法會，各地都會為孤魂野鬼準備食物、沐浴的水、燒經衣，祈求鬼魂們享用物品後不要破壞人間的秩序，也幫助鬼魂們盡早離開地獄不再受苦。在鬼月期間舉行的宗教儀式，是古人在夏季，祈求神明給予我們平安、健康的重要節慶。



 世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS





伊斯蘭教開齋節

開齋節在伊曆的10月1日，也是齋戒月結束後的慶祝儀式，齋戒月被稱為Ramadan（聖月），每年的回曆九月（大約在西曆的11月左右），信徒在這段時間日出之後、及日落之前不可以進食，並且會維持約30天，守齋月也是成為伊斯蘭教徒非常重要的功課之一。齋戒的目的，是要讓信徒思考自身與神的關係，希望藉由身體的磨練，瞭解窮人的痛苦，以及安拉對自己的恩賜，如此才能更加善良地對待別人。



開齋節，大家先進行居家掃除，然後換上潔淨或全新的衣裝，到清真寺禮拜，感謝安拉的恩典。禮拜後，人們相互握手、慶賀祝福，或走訪親友。有經濟能力的穆斯林，這天也要救助貧困的教徒，給予溫暖的關懷。待一切禮節完畢，穆斯林就開始歡慶開齋節了，準備大量的美食餐飲，家族團聚，也會準備類似壓歲錢的「開齋捐」給家中的小朋友。

 世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS



墨西哥死亡節

墨西哥死亡節是家人團聚，紀念祖先及已故親人的節日。在節慶期間，墨西哥人為過世的親人準備食物，擺設祭壇，用鮮花裝點墓園。主要的節慶在每年的10月31日至11月2日。

死亡節的由來與墨西哥主要糧食作物—玉米有關，當玉米收成，一年的種植週期結束，玉米的休養，代表人的生命的成長與死亡，也是大自然的循環。墨西哥人相信死亡是從一個生命過渡到另一個生命，所以「死亡節」在墨西哥不是一個悲傷的節日，而是對死亡採取一個活潑，友好的呈現。

節慶以佈置祭壇為主，墨西哥人在家及墓園為已故的親人擺設祭壇，祭壇上陳列著食物、鮮花、香燭、宗教文物以及已故親人的照片、紀念物等，歡迎它們的亡靈回來拜訪。另外，「骷髏」也是死亡節重要的角色，路上有裝扮成骷髏的人，街道及商店則會以骷髏造型的人偶、色彩繽紛的剪紙點綴裝飾；骷髏造型的糖果點心、玩具飾品則是最應景的人氣商品。



 世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS





猶太教哈努卡節

哈努卡節(Hanukkah)又稱為「燈節」或「修殿節」，節日在猶太教曆的九月(西曆的11至12月間)。公元前165年，當時耶路撒冷由亞力山大帝的大部將建立的塞琉古王朝統治，他們推行「希臘化」，宣布猶太教為非法，並且把猶太人的聖殿改為宙斯神的祭壇。以馬卡比家族為首的猶太起義團，在三年的努力後，成功奪回耶路撒冷。勝利後，猶太人用油燈潔淨聖殿，當時在聖殿裡的油，只夠點燃一天，而他們需要八天的時間重新製油，沒想到奇蹟發生了，聖殿的油燈持續燃燒了八天，直到填補新油。

在哈努卡節，猶太人會準備九臂燭臺，用中間的蠟燭每天點燃一支，直到所有的蠟燭都點燃了，節日才會結束。哈努卡節的第一天，會安排隆重的晚餐，用餐前先點上蠟燭，互相祝賀，小朋友會得到小禮物，並且餐後會旋轉陀螺，提醒著猶太人曾在耶路撒冷發生的奇蹟。哈努卡節為冬季節慶，經過八天的節日，猶太人重新體會上帝的奇蹟，等待下一個春季的到來。



世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS



印度教候利節

在每年的三月，印度人透過歡樂的候利節(Holi)迎接春天，它的由來與古代傳說有關；相傳有一位女巫叫候利卡(Holika)，她每天都要抓一個小孩，有一天候利卡來到村莊，眾人都先躲起來，等待著，並且突然發出吵雜與咒罵聲，嚇跑了這位女巫，從此到了候利節，大家都要盡情歡笑、發出嘈雜聲。候利節的前夕，各地會點燃營火，代表新的一年光明，隔天早上，不分男女老少、身份地位，大家都會聚在一起慶祝，並且互相灑上紅粉祝福對方，所以候利節也稱為「灑紅節」。



紅色在古代印度代表獻祭中犧牲的動物鮮血，象徵繁榮與興盛，後來動物獻祭逐漸減少，就以紅色替代了真正的血。候利節這天，灑在別人身上的紅粉，代表送給他人的祝福，到了現代，原來的紅粉改變為彩粉，各種顏色的彩粉灑在身上，成為印度一年一度歡樂、色彩繽紛的春季節日。這幾年在全世界各地與台灣舉辦的彩色路跑(Color Run)是受到候利節的影響發展出的活動。



世界宗教博物館
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS



Fun 心教養～迎向 108 課綱

新北市家庭教育中心輔導團員 丁秋燕老師

新時代教育～素養

今年九月開始，108 學年度的小一、國一和高一新生都要接受「十二年國民基本教育課程綱要」的課程，即「108 課綱」。隨著 108 課綱的來臨，新世代父母該如何調整自己的教養方式，以因應素養導向教育的新時代，是目前父母須學習的教養課題。

108 課綱以「成就每一個孩子—適性揚才、終身學習」為願景，延伸出「自主行動」、「溝通互動」、「社會參與」三大素養面向。素養是什麼？素養包含知識、能力與態度，譬如學習搭乘捷運，學生可利用查詢路線、票價、乘車時間來得到知識，但是透過老師帶學生實際走一趟，實際面對各種困難與挑戰，才能幫助孩子得到解決問題的態度和生活能力。

新時代教養～「自」、「動」、「好」

一、培養孩子主動學習的態度

葉丙成教授說：「未來的工作有很多是現在還沒產生的。」教育需培養孩子的核心素養，即「終身學

習」的能力。過去重視孩子的知識與技能，108 課綱則重視孩子的學習態度與價值。孩子要能主動學習，必須知道自己為何而學，並有學習動機和熱情，才能運用資源進行自主學習。孩子要如何對學習有動機和熱情？從興趣出發，玩中學，學中玩。我家大寶很喜歡手作，開放看手機時，她都會上 youtube 搜尋有關手作的影片，譬如自己嘗試幫洋娃娃做衣服、自行調製配方做史萊姆，第一次製作沒有成功，還是不斷嘗試沒有放棄。當孩子玩出興趣，就會驅動他們主動學習，因為「玩」是孩子與生俱來的天賦，更是他們發展未來能力的關鍵。

之前為學生規畫的「科學好好玩」活動，雖然一開始是由老師規畫引導，但學生透過實作和發表，從中獲得了成就感，當學生玩出興趣後，他們會主動且自發規劃科學體驗遊戲。學生自行收集材料，廢物再利用，研發科學好好玩主題體驗活動——紙花、空氣砲、紙火箭…，甚至為了獎勵學弟妹，自製扭蛋機和貼紙。透過「學中玩，玩中學」，培養孩子跨領域、動手做、生活應用、解決問題、五感學習的 STEAM 新素養，引發孩子探索的動機與好奇，更點燃學習的熱情。

二、高品質陪伴，互動關係好

孩子成長最需要的不是玩具而是玩伴，如果父母能做孩子的玩伴，勝過給孩子買數不清的高級玩具。陪伴不是在彼此身邊，卻各自做著自己的事。洪蘭教授曾說：「發展孩子大腦最好的三個方法：運動、遊戲、閱讀。」

運動會產生多巴胺、血清素與正腎上腺素等三種神經傳導物質，誘發大腦神經元增生，多巴胺使運動的人心情愉快，血清素與情緒和記憶有直接關聯，正腎上腺素則和提升注意力有直接關係。洪蘭教授也強調遊戲對大腦發展的重要性，遊戲中的角色扮演和想像力，可以幫助孩子建構抽象思考能力，譬如：孩子在扮演遊戲中把一張書桌和幾把椅子想像成消防車，大腦就學會如何把抽象符號和其他元素串連起來，等於經歷了一場高階抽象思考過程。而且會玩的孩子EQ高，可以在團體遊戲互動中學習如何與人相處，完成他的社會化。而閱讀是讓孩子靜下心來深入看世界，是孩子智力發展的無限延展。閱讀可以將別人的經驗內化成自己的，用有限的生命去學習無限的知識。

108課綱從重視「經濟生活」轉向「家庭生活」，多花時間陪伴孩子，落實「幸福家庭123」（每1天花

20分鐘與孩子一起做3件事)，與孩子一起運動、遊戲、閱讀，增進親子互動關係，豐富彼此的生活，創造父母與孩子終身學習的家庭氛圍。

三、鼓勵孩子找到定位，帶動終身學習熱情

孩子的一生都在不斷尋求自我認同與價值，要如何成為終身學習者？關鍵在了解生命存在的意義，當人知道人生的目標在哪裡，才有努力的方向、奮鬥的動力。曾聽過一場關於猶太家庭教育的講座，講者說：「每一個人的被造都有一個獨一無二的使命，你的存在是為了修補世界的缺口。」我們要引導孩子明白——學習的目標不是為了分數、學位或功成名就，而是讓他們知道這個世界需要你！這個遠大的目標，讓學習永無止境！

阿里巴巴創辦人馬雲的夢想：「服務全球20億消費者、實現全球72小時送達，並幫助全球1000萬個中小企業。」在自己成功的同時，不忘幫助他人一起成功！教育的終極目標在引導孩子發揮所長、貢獻社會、達到共好。帶領孩子思考自己的人生方向、自我價值和定位，進而帶動終身學習的動機和熱情。

Fun 心教養

一、「放手」學更好

父母須了解孩子不同發展階段的需求，隨著孩子的年齡調整自己與孩子互動的角色定位，學習用孩子的語言去溝通，信任和鼓勵，並欣賞孩子的優勢才能，好的關係就會帶來影響力，孩子就願意聽。

當孩子提出問題的時候，父母「要忍住！」才能讓孩子有多一點思考的機會。當孩子的行為發展與模式還未成熟時，父母也應「忍住」，不要給予執行的命令甚至出手協助，而是以「等待」來換取經過思考及鍛鍊的成熟。我們家二寶，阿嬤在和不在時，判若兩人，阿嬤在的時候，很依賴，阿嬤不在時，會自己點眼藥水，會主動跟姐姐互相溫習功課。適時的放手才能讓孩子更獨立、學更好！

二、「Fun 心」共學樂

只要找到合適的方式，相信每個孩子都能生根發芽，「因為你能數出一顆蘋果中有幾顆種子，但你無法知道一顆種子能長出多少蘋果」。父母要做的是讓孩子多元探索，發現孩子的優勢能力，讓他們勇敢去體驗和嘗試。

面對 108 課綱，我們無須過度擔憂，也不用做 100

分的父母，但要因愛而勇敢。金鐘影后賈靜雯在她的新書中寫道：「過多的擔憂只是徒增煩惱，孩子的撞跌不也是他們人生的堆疊嗎？給予他們的愛及陪伴，已讓他們很富足，剩下的也就是他們自己的人生功課！」邊學習放手、邊陪伴孩子成長，更享受教養過程中的樂趣。

無論教改怎麼改，課綱怎麼變，父母永遠不變的教養原則：永不放棄的愛、溫柔而堅定的管教、高品質的陪伴，讓我們「放手」加「Fun心」，從全新的思維出發，看見孩子豐富多元的天賦，真誠鼓勵與等候孩子，陪著孩子在成長路上，一路跨越未知的難關，發揮創意與熱情，找到人生的定位與目標，與孩子一起快樂的終身學習。



生命教育~送給老師的感恩話

永福編輯群

對老師而言，不用大餐、不用大禮，一張卡片、一句謝謝、一份記得，就是教師節最好的禮物和慶祝方式。學生們用心畫下老師的畫像、細心製作卡片，一張張作品，傳達對老師們數不盡的感謝。



101 王于瑄



106 林佑儒



109 王禹勝



111 陳宥嘉



202 張安齊



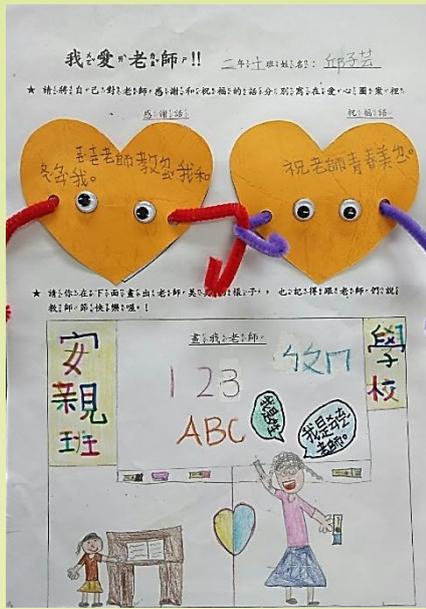
208 朱冠亦



生命教育~送給老師的感恩話



209 黃歆雅



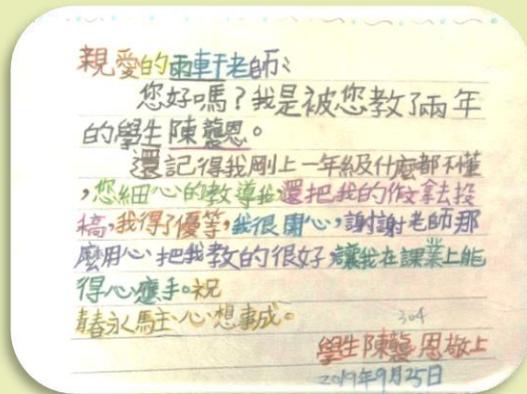
210 邱子芸



409 許萱樂



302 張珍悅



304 陳襲恩



405 黃怡璇



老師 謝謝您

我們這一班

生命教育~送給老師的感恩話



404 李偲其



411 林洛妍



505 劉芷君



503 李玟儀



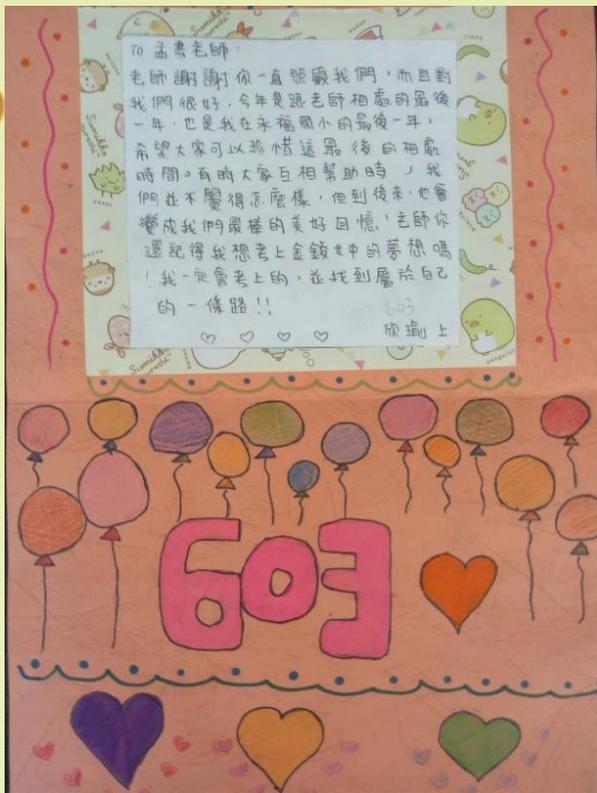
生命教育~送給老師的感恩話



602 徐鈺柔



604 張馨勻



603 葉欣瑜



607 蔡雅娜



從歌曲找尋性別印象與性別平等

專輔教師 劉佳綾

性別印象是我們對於性別所賦予的一種期待與想像，這與當地文化風俗、社會期待、族群民族特性有關。當我們對於性別該呈現出來的樣子感覺到不符期待，或內心感到不妥時，我們便有所謂的性別刻板印象，甚至是有性別歧視的狀況。本文將透過三首不同年份，但卻耳熟能詳的歌曲，帶領我們看見性別印象與追求性別平等。

一、2002年 **騎士精神** 作詞：蔡依林 作曲：周杰倫

1. 歌詞：

外來的襲擊即將離公主遠去，那些令人刺耳的聲音，我不聽、我不聽！偏偏我又容易受影響，容易傷心，四年來，戴著各種面具想讓你我孤立

像騎士的忠貞，不畏懼邪惡的眼神！這過程，一直放在我心底，就像擋在你胸前的盔甲，保護著我，讓我心疼！

騎士們！發揮出你們的精神，就這樣，強悍的騎士撐到最後，驕傲的公主要回家，整裝再出發！

2. 性別印象：

這首歌曲為演唱者蔡依林親自填詞，訴說著出道四年的心路歷程，即便受到許多言語攻擊與流言纏身，身為公主的她，堅信支持她的歌迷就是騎士，保護著她，整裝再出發！歌曲裡的公主想表現出不感到畏懼，也展露出公主最後的驕傲。騎士的精神是忠貞守護且強悍；公主則是柔弱中想要展現能力。這好像就是我們眼中的性別印象：女性（公主）期待受到保護，男性（騎士）則是展現出勇敢強悍的特質。

二、2014年 **不一樣又怎樣** 作詞：林夕

作曲：Vikeborg Christoffer/Thomas Viktor/Hayley Michelle/Strange Dahl Sten Iggy/Johan Moraeus

1.歌詞：

女方女方愛對方，不簡單也很平凡，是什麼樣，就怎麼辦，非一般又怎麼樣，還不是照樣尋找最愛是誰的答案，庸俗地海枯石爛，世俗又憑什麼為難？

另一半變成老伴，留下非一般的遺產，愛一個人，看究竟需要多勇敢？不一樣、都一樣、不一樣、也一樣，有分合有聚散。

各有各一生一世、各有各的溫柔鄉。愛不是抽象的信仰，有血有汗！誰比誰美滿，由誰來衡量？不用

誰原諒，就讓感動萬世留芳！

2. 性別平等觀念：

這首歌曲探討多元成家議題，力挺婚姻平權，指出「愛是一種權利，不需要誰原諒或體諒。」近期社會氛圍蔓延著挺與不挺同婚，宗教信仰影響著思想、每個人也有自己的認為、甚至是每個族群觀念的落差等，而使這個議題爭論不休。

有一個真實故事是這麼說著，一個年近 70 歲老太太在醫院痛哭著，因其同居愛人生病昏迷，在手術前須由家人簽訂手術同意書，但目前法律不承認兩人的伴侶關係，無法簽署同意書。婚姻平權與多元成家議題就是近期性別平等觀念中，受到爭議也受矚目的性別平等議題。不論支持或是不支持，請將言論自由善用勿濫用，批判放在後頭或是三思再說出口。真正的自由是擁有一顆自由的心，一顆不被框架束縛的包容心與接納心，包容或是接納不代表認同，而是尊重。

三、2018 年 **玫瑰少年** 作詞：陳怡茹、蔡依林、阿信
作曲：剃刀蔣、蔡依林

1. 歌詞：

誰把誰的靈魂，裝進誰的身體？誰把誰的身體，變成囹圄囚禁自己？亂世總是，最不缺耳語；哪種美麗，會喚來妒忌？你並沒有罪，有罪是這世界！生而為人無罪，你不需要抱歉！

哪朵玫瑰沒有荊棘？最好的報復是美麗；最美的盛開是反擊！別讓誰去，改變了你！你是你，或是妳，都行！會有人全心的愛你。

你離開後，世界可改變？多少無知罪愆，事過不境遷，永誌不忘記念，往事不如煙，喧嘩如果不停，讓我陪你安靜。

玫瑰少年，在我心裡。綻放著鮮豔的傳奇，我們都從來沒忘記。你的控訴，沒有聲音，卻傾訴更多的真理，卻喚醒無數的真心。

2. 性別平等觀念：

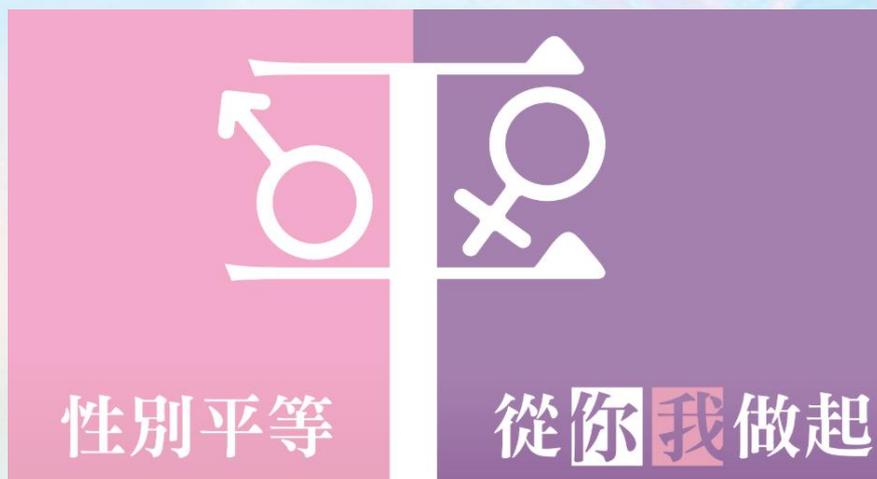
玫瑰少年指的是葉永鋕，這是2000年在屏東的一間國中發生的憾事，因其性別氣質不同，受到同儕霸凌，最後導致身亡的事件。其實，我們都會活在社會框架中，對於性別的認同，有時候很難以寬容的眼光看待。

很多時候，我們都可能成為少數，所以保有同理心去理解與自己不同的人事物，是我們需要練習的一種思

考與選擇，當我們願意去突破，很多憾事便不再發生。不論是否是自己能選擇的，我們能做出的選擇就是在體制與思想中自由，做自己、選擇自己，更重要的是相信自己。當自己快要掉落時，要相信總有接住自己的力量。

以輕鬆的態度去面對沉重的議題，因為我們沒有時間懦弱膽怯，也沒有多餘時間爭吵，而是去思考如何做到突破框架，心胸與思想重獲自由，接納那些我們以為的不同。

我們要瞭解並尊重不同的性別特質，每個人的外型或是性別特質不符期待時，並不會影響能力，了解與接納每一個人就是不一樣的，期待我們能做到「更多認識、不再歧視」的性別平等觀念。



來～上一堂融合課！

特教老師 廖冠評

你是否曾經在捷運上，看著拄著白手杖的視障者行走，在手扶梯與車廂之間，你心裡在想什麼呢？是不是很想幫忙他，但卻又不知道可以怎麼做？走在熱鬧的觀光地區，聽著歌手美妙的歌聲，定睛一看，才發現表演者身上有某一處的不便，那時候你想的是，「唱得真好」、「這樣也可以彈琴」還是「真是可惜啊」？

這些人，在不同的領域中可能都是你我崇拜的對象，例如：金曲歌王蕭煌奇就是視障者，盲聾雙障的海倫凱勒帶給世人光明與希望，但如果有一天，他們成為你的同學，聽不見、看不見或是行動不方便，我們要如何和他們相處？

永福國小的融合課

所有的拒絕以及害怕都來自於不了解，或是沒有機會相處在一起，因此，我們設計了一系列的課程，讓普通生和特殊生互動的「融合課」！在107學年度，特教班和310一起完成了一系列的課程，在活動的過程中，可以看到特教班同學喜悅的笑容，普通班的同學在沒有老師的協助下，也能夠愉快而順利地和特教班的孩子互動。



一、合作型活動



兩人一組，使用羽球拍傳遞物品，特教班的學生，總是會不小心讓羽球滑落，他的好朋友們便合作，一人協助穩固羽球，另一人陪伴在一旁鼓勵他，終於順利完成任務了！

面對特殊的朋友，我們只需要多一些耐心和鼓勵，他們也可以完成任務喔！

二、團體活動



在團體遊戲的過程中，我們只需要一點點的規則調整，特教班的孩子也可以參與喔！例如：「倫敦鐵橋垮下來」這個活動，普通班同學在特教孩子通過時，都會自動把鐵橋打開，讓他可以順利通過！將課程內容或是教材進行調整，讓特殊學生也可以參與常態課程，這便是融合教育的精神。

學生回饋

410 陳守凡

回想起剛開始和特教班同學一起上課時，感覺「很驚訝」，經過這些日子，才發現特教班同學其實「運動的能

力很好」！

410 李澤宇

特教班的同學們脾氣很好，他們不會一直生氣，我希望下學期可以和特教班同學一起參加更多有關節日的活動。

410 蔡竣宇

特教班的同學一開始上課時會一直跑掉，但經過一段時間，他會跟我們合作，也希望下學期特教班的同學可以越來越進步。

410 高維伶

一開始上課時，我覺得有點害怕，但特教班的同學玩遊戲的過程都很努力，希望下學期還可以看到他們。



在活動的過程中，我們從孩子具體的行動可以看到他們的改變，一開始不理解特殊生的行為，但透過趣味性的活動，孩子們自己想方設法地去接觸特殊生，從互動中慢慢摸索進而理解特殊學生的情緒及行為，同時也能夠看到這些朋友的優點，最後則以溫柔的陪伴取代不知所措的注視。

108 年度特殊教育宣導花絮



Eye 太重要～矇眼體驗



金鐘視障得主林信廷先生入班宣導



特教宣導講座-學生場



特教宣導講座-教師場



永福人輔導信箱～ 為什麼我不能玩手機？

兼輔老師 廖淑華



老師，您好：

我覺得很生氣，因為爸媽沒收我的手機，我只有回家時玩一下而已，又沒玩很久，他們就說要考試了，不能玩手機，也不能玩電腦。

大人每天都在滑手機，而我上網的時間卻限制重重。我在寫作業時，爸媽就在旁邊滑手機，他們檢查作業時，也時不時瞄手機兩眼，等我上網玩一下遊戲時，他們就會說看螢幕太久很傷眼睛，趕快去洗澡睡覺，明天還要早起上學。但媽媽自己卻熬夜追劇。吃飯的時候，他們也會看著電腦或手機，卻叫我要專心吃飯。

為什麼大人都可以隨時隨地玩手機，小孩卻不可以，這很不公平。

老師很高興你願意把心裡的話說出來。

有些問題想請你回想一下，不知道你上網前，有沒有寫完功課？有沒有完成該做的事情？有沒有事先跟爸媽做約定？若有約定有沒有確實遵守？若是你正常使用，卻沒有得到爸媽的認同，你可以試著跟爸媽好好溝通，請他們理解你的需求，也聽一下爸爸媽媽的想法。

智慧手機的發明、行動上網的普及，多采多姿的網路世界，不論大人、小孩都容易沉溺其中，只是有的人



會控制自己，有的人卻被網路給控制，不斷找藉口合理化行為，你是屬於哪一種呢？

電腦、手機上有多種的應用程式與各式遊戲：

Line、臉書、直播軟體、youtube、網路購物、手遊、線上遊戲、各式APP……等，提供大家多種娛樂與資訊。這樣多重選擇，除了使生活變得更便利外，也提供人際溝通的另一種模式，甚至成為主要管道之一。對大多數的成年人來說，儼然是生活中不可或缺的工具。

對小朋友來說，網路的世界更是吸引迷人。在虛擬的世界裡，展現了許多有趣、驚喜的影片，也創作引人入勝、驚奇好玩的遊戲，甚至可以透過通訊軟體結交許多朋友，讓人從中獲得大量成就與滿足感。

雖然網路可以帶給我們許多便利與大量的資訊，但大多數的孩子自我約束力不足，容易過度使用網路，不但影響日常生活作息、課業與健康，甚至影響到人際關係、家人之間的關係。所以大人在擔心孩子的身體健康和課業下，採取的措施便是直接禁止小孩碰手機。

我們來看看過度使用網路的影響：

一、過度使用網路造成的影響

(一) 健康問題

小朋友現階段視力還不穩定，但一接觸到喜歡的影片、喜歡玩的遊戲，常常是目不轉睛。長時間

近距離連續觀看，不僅對視力造成極大傷害，也會影響身體其他部位。最常見的，是引發肩頸、脊椎、手腕等病症。

(二) 時間管理問題

網路世界錯綜複雜，聲光迷離的世界網網相連，易使人沉溺其中，迷失了目標，花了大量的時間卻沒完成任務。

有的人受到網路虛擬世界的制約，常常回到家，就先上網，而不是寫功課，或是草草完成功課，心裡想先上網玩。或趁大人入睡後偷偷起身熬夜上網，導致上課遲到或打瞌睡。

有的人雖然知道上網該注意的事項，也有與父母訂下規則，但會不斷找藉口說服自己，多玩一下沒關係，功課晚點再寫沒關係，事情明天再做就好，晚點睡也沒差，久而久之，藉口就成了習慣。每件事都拖延，功課缺交，學習跟不上，什麼事都草草帶過，也漸漸失去接受新事物的興趣與機會。

(三) 人際問題

網路上角色扮演、社群、線上遊戲等，確實擴大了人際關係，但若忽略現實環境的真實互動，而常掛在網路上聊天，只透過沒有溫度的文字表

達，並不能接觸真正的情感交流，以為得到友情與認同感，分不清真實與虛擬世界，反而會失去現實間的真正友情、與親情，影響到生活，也慢慢與現實社會脫節。

二、與父母溝通、訂約定

網路世界有其價值也有其問題，尤其現今社會到處充斥著網路，勢必無法避免，所以要請父母幫忙培養正確使用網路的習慣，預防過度沉溺。以下有幾點建議：

1. 和父母約定平日寫完功課後，可以上網○分鐘，假日可以上網○分鐘。
2. 利用定時器設定時間，可以先設定結束前5分鐘響鈴預告，有心理準備，結束時間一到，才不會措手不及。
3. 晚上9:00後不能使用手機或電腦，避免影響睡眠。
4. 要培養其他嗜好與興趣。

最重要的是我一定要確實**遵守約定**不要找藉口，與父母一起努力，培養良好的上網習慣，若你都能遵守約定，相信你和父母親間的衝突會漸漸減少。

最後，提醒你，須注意上網幾個小時，就要搭配等比例的運動時間喔，並培養其他的嗜好與興趣。祝福

你，能成為自己時間的主人，加油！

給父母的話：

當你發現孩子愈來愈常玩手機時，就是缺乏了其他娛樂，覺得沒有吸引他的事物，父母應有警覺，能親自陪著孩子，找到生活的重心。孩子最喜歡的是大人的陪伴，有大人的陪伴，孩子不會沉迷網路。就算再忙，平日也要能有至少 20 分鐘放下事務真心陪伴孩子。

可以跟孩子聊聊，了解孩子在玩什麼，和同學間的話題是什麼，就算不認同，也不要大聲斥責，而是和孩子討論其中的利與弊。

一昧的禁止，只會造成孩子的不服氣，產生更大的衝突，孩子渴望得到父母的理解，知道他們想做什麼，為什麼要這樣做，溝通過程要好奇多於說道理，若總是被責備，久而久之孩子就會逃避，聽不進大人的話。

許多孩子都知道道理，知道不能這樣下去，但會找藉口，支持自己繼續玩下去，所以堵不如疏，培養孩子正確的網路使用態度與習慣，才能真正防止網路成癮問題。平時要與孩子有正向溝通、訂下使用網路的約定，更要培養其他娛樂與興趣。

平時可以陪孩子看看書、聊聊天，假日可以去戶外走走、陪孩子打打球，做做運動。良好的親子關係絕對是處理問題的成功關鍵。



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。

102期輔導期刊有獎徵答

1. () 下列關於護眼行動的敘述，哪一個是正確的呢？①閱讀30分鐘要休息10分鐘 ②盡量避免進行戶外活動 ③看電視的距離越近越好。

2. 國際教育宣導活動~歲時祭儀介紹了7個不同的節慶活動，請問你最想參加哪一個節慶活動呢？為什麼？

(12/16(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)