



新北市
三重區

永福國民小學

第105期



306 王詠淳

永福人-輔導期刊第 105 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：2021.06

出版者：新北市三重區永福國小

輔導期刊



本期主題

疫起，守護心生活

105 期 輔導期刊目錄頁

永福五大願景：自信、有夢、創意、活力、尊重

一、自信 P3~P12

【服務學習動起來～自治市選舉活動介紹】

【畢業特輯---國小生活的點點滴滴】

二、有夢 P13~P23

【「我以後要當 Youtuber!!!」】

【情緒調控-改變行為比改變情緒有用】

三、創意 P24~P42

【特派小記者出任務---聽阿公阿嬤話從前】

【愛的發聲練習-勇敢說出口】

四、活力 P43~P47

【來來來，來讀書；去去去，去上學】

五、尊重 P48~P54

【小孩像蟲一樣坐不住，是「過動」嗎？】

【輔導信箱：我不知道該怎麼拒絕告白】

點選文章標題，即可快速觀賞內文。



服務學習動起來～

永福國小自治市選舉活動介紹

訓育組長 詹雅婷

「凍蒜」、「凍蒜」、「請惠賜一票」！這是每年四月份永福國小自治市選舉期間，最常聽到的聲音。每到下學期，五年級各班都會選出一位具服務熱忱的同學擔任候選人，經由班級間討論彙整出候選人政見，接著再進行政見海報繪製，然後在兒童朝會對四、五年級學生進行政見發表，最後由學生投下神聖的一票，選出小市長及副市長，而其他候選人則擔任自治市幹部，為學校大小活動服務。

藉由熱鬧又盛大的自治市選舉活動，能讓兒童了解地方自治的運用，體驗民主的功能，並於團體活動中養成民主服務的習性，發展互助合作的群性。更透過自治活動啟發兒童正確的民主法治觀念，激發服務社會的意願，為群眾作犧牲奉獻的服務並訓練獨立和學習辦事能力。

永福的自治市幹部們必須協助每週的兒童朝會、擔任司儀、負責宣導、活動拍照、電腦簡報操作、協助頒獎等等工作；也在幸福廣播電台擔任主播，進行各種事項的宣導，例如：人權教育、友善校園、水域安全、防災教育以及解說每個月品德中心德目；運動會、跳蚤市場、品德手冊獎品兌換等校園重大活動也都由自治市幹部們擔任助手。眾多的服務事項讓他們一開始不知所措、手忙腳亂，必須每件事都由老師不

斷叮嚀交代，上台時也會緊張到吃螺絲直冒冷汗，但經過多次實際活動訓練之下已漸入佳境，能夠舉一反三、自信且流利念出文稿內容，也能主動協助各項活動並管理場地秩序。他們終於成長為能獨當一面的小大人了，也終於擺脫被訓育組長嚴厲督導的時期，且能游刃有餘的面對大小挑戰。

在孩子們的選舉中，發現他們也潛移默化了大人世界的「奧步」，例如損毀其他候選人文宣、學習樁腳的毀謗嗆聲、試圖賄賂等等。因此各位家長及小朋友不用太在意選舉結果，反而是要藉由參加這次活動的機會，訓練小朋友統整規劃能力，建立上台膽識，也同時從小深耕誠信原則，學習公正判斷是非對錯。



今年的自治市選舉活動同樣熱烈與精采，期待孩子們能將永福自治市樂在服務的傳統延續下去喔！



109 學年度永福國小第 30 屆自治市長候選人					
 連奕惟	 陳湘庭	 林鈺璇	 蔡曉宇	 林沛傑	 蔡翰智
 黃威倫	 黃鈺涵	 李宜治	 蔡涵恩	 張瑞恩	 蔡瀚智

點我回目錄

109 學年度自治市幹部服務感言

永福人編輯群

六年級自治市團隊，付出時間與精力，為永福國小服務。這群認真負責的團隊成員，在畢業前夕，寫下了擔任自治市幹部的心得與甘苦談，讓學弟妹們對自治市的運作更加了解，同時也帶給未來接任自治市團隊的學弟妹一些祝福或建議的話語，讓永福國小自治市樂在服務的傳統繼續傳承下去。

601 謝睿哲

在任期期間感謝老師的細心教導以及鼓勵，雖然一路上有許多波折，不過一轉眼一年就過去了，之後重責大任就要交接給學弟妹了。希望下一屆的自治市幹部們個個都是盡忠職守的好孩子，用心為大家謀福利。

602 吳軒宇

一開始我還很不適應自治市幹部的工作，我負責的工作是學生例行性會議司儀（如：兒童朝會、開學典禮、休業式…），因為很多人的姓名比較奇特，所以每次唸得獎名單時，就像寫考卷一樣，每寫完一張，就要細心的再檢查一次。但我還是難免出錯，有一次還把四年級唸成三年級。希望接棒的學弟妹們能唸得更順，做得更好。

603 林浩玄

當時競選自治市小市長那激動熱血、無論如何都要當選的心情，到現在還是記憶猶新；成為自治市團隊後，我學到了很多事，像是團隊中的溝通互動及擔任司儀的點點滴滴，都讓我覺得意義重大。

604 陳芊涵

我很喜歡在自治市團隊中和大家共事的時光，雖然要犧牲星期二午休的時間，但可以和團隊夥伴們一起幫忙學校事務，我覺得很值得。謝謝自治市團隊的夥伴們，也希望未來的學弟學妹們能把自治市管理得更好。

605 張純甄

能擔任自治市幹部，我覺得很開心，尤其是錄製幸福廣播電台一事，非常有趣。為大家服務，看到大家高興的表情，這對我而言，是種榮譽。

606 鄭棋尹

順利當選後，我開始了小市長的工作，為了自治市的事務，每周二午休都要犧牲寶貴的田徑隊練習時間，周三早上也要主持兒童朝會。但這中間的過程都很有趣，聽到自己的聲音傳遍全校，好有成就感，這一切的辛苦都是值得的。

607 謝承翰

加入自治市團隊讓我了解到分工合作的重要性，我參與每周兒童朝會及幸福廣播電台的活動，負責拍照、錄音及操控簡報，看似簡單，但這可是需要很多人付出努力及心血才能完成的。我非常感謝雅婷老師的指導，使我獲益良多。希望未來參與自治市工作的學弟妹們能把這樣有意義的任務繼續傳承下去，加油！

607 陳頌瀚

我很榮幸能加入自治市團隊，能幫助別人、服務別人是件開心的事。有時難免會因為怕出錯而緊張，幸好有自治市夥伴們的幫助，我漸漸克服了緊張，越來越上手。希望之後的學弟妹們做事順利平安，當個認真負責的好學生。

608 林承佑

自治市團隊是以助人為樂。沒當選自治市小市長或副小市長也沒關係，你還是可以成為自治市幹部。但要記得服務別人之前，要先完成自己份內的工作，不能本末倒置。當自治市幹部雖然累，但一旦完成了一項重要任務後，就會覺得很有成就感、很開心。



609 葉皇溫

記得第一次出任務是在兒童朝會時要帶領獎的同學上台，我很緊張，怕帶得不好；負責品德手冊兌換工作時，也擔心算錯點數，造成別人權利受損。希望以後接手的學弟妹們能用友善親切的態度解釋獎品兌換的流程，也能細心帶領得獎同學上台。

610 許楷昱

我很榮幸能擔任學校的自治市幹部，為同學服務。這一年來我們做了許多事，例如：每個星期二要將許多開朝會的用品搬上五樓或是要進行錄音工作，不論是輕鬆的、困難的，我們都撐過來了。我想跟學弟妹們說：絕對不能放棄，堅持到最後，你會比別人還厲害。



畢業特輯——國小生活的點點滴滴



永福人編輯群

601 鍾青叡

還記得一年級的時候，剛來到這所學校，對周遭的事物充滿好奇心。進了教室，和藹可親的慧真老師給人滿滿的安全感。每天早上，老師會先把當天要用的課本立在板溝上讓大家知道；下課時老師常提醒我們出去操場活動身體、曬曬太陽；課堂上，老師會帶我們做勞作，像母親節卡片之類的，我還記得我畫得很醜。現在想起來，就好像昨天發生的事情一樣，歷歷在目，令人難忘。



601 林鴻誌



國小六年的生活，開心的回憶與難過的回憶交纏在一起，變成了一幅美麗的圖畫。例如：和同學們去畢業旅行三天二夜，運動會時大家努力的模樣，一起開心吃著美味的火鍋，全班努力練習排球……。這些回憶深深刻在我的心上，不管升上國中、高中、大

學，我都不會忘記這段曾經擁有過的美好回憶。

603 周佳穎

記得一年級剛入學時，爸媽將我帶到班上，我便把他們趕回家。老師對我們很友善，使我在陌生的環境中，沒有一絲恐懼。老師會帶我們進行許多活動：在綜合課時，帶我們烤麵包、蛋糕；早自習時，教我們吹直笛、打鼓；甚至還在學期末時，帶我們到餐廳吃飯，讓我們留下美好回憶。這六年來，謝謝大家的陪伴、照顧及包容。我們即將畢業了，我們終究會散，但是我們的心不散。



603 高緯辰

記得一年級剛開學的時候，我緊張得不得了，但那時我交到很多的好朋友，每天都喜孜孜的。像這種玩樂的時光，當時都覺得理所當然，等到長大之後，最常回想起的事，說不定就是這些零零碎碎、沒人在意的日常呢！小時候，大家總是不分你我的玩在一起，比起現在錯綜複雜的人際關係，我更喜歡一年級時下課一起玩鬧的回憶呢！



605 吳明聰

四年級的生活讓我印象最深刻，因為全班的互動

非常融洽。黃晨澤、莊鈞堯、吳軒宇和彭向緯是我常玩在一起的好友。志強老師會在上課時跟我們講笑話；考完試，老師會讓我們看電影，放鬆一下；雖然體育競賽都沒有得名，但練習的過程是愉悅的。我想要回到四年級，繼續和老師、同學一起努力學習，一起開心玩遊戲，完成我們沒有達成的目標。

605 楊千慧

很快的我就要畢業了，還記得一年級剛進永福國小時，媽媽只是暫時離開我，去聽家長說明會，我哭到天翻地覆了，印象中一年級的我幾乎每天早上都在哭，現在回想起來真好笑。過了兩千多個日子，從傻傻笨笨的我，變成像小大人一樣的我，每天每月每年都在改變。以前好想快點長大喔！但真的長大了，又想回到小時候。這六年來的回憶，永遠都會收藏在我的心裡。



606 陳采蓉

「驪歌初動，離情輓輓，驚惜韶光匆促……」我們即將分離，難免會想起往日在學校的種種，而令我最難以忘懷的，非「五年級閩南語培訓時光」莫屬了！我在三年級得了閩南語朗讀校內第二名，四年級

得了第一名，但在學校外，一直都是「沒沒無名」，所以五年級時，我把握住了校外比賽的機會，努力訓練。努力終於有了成果，我拿下「三重區閩南語朗讀比賽第七名」的殊榮。我能得到這些，要感謝溫柔的洳穗老師、大方的雅玲老師、細心的慧婷老師，以及最專業的惠雪老師；還有我的好夥伴紫婷，你們創造了我在國小生涯中，最快樂的時光，I love you！

607 丁思嘉

記得一年級時，有六年級的大姐姐帶著我到她們班，我看到學長姐們都好高喔！當時大姐姐還送我她親手摺的蝴蝶結和愛心。可惜她只有帶我三天的時間，好可惜！這個「大手護小手」的活動促進了高年級和低年級的感情，就算我升上國中，也不會忘記那個大姐姐的。我希望這個活動可以在學校延續下去，祝福學校永遠平平安安。



「我以後要當 Youtuber!!!」～ 如何與孩子談從事網路職業？



專輔老師 呂佳珊

近年來網路科技四通八達，身為上班族，每天上班總是必須對著電腦大眼瞪小眼，或是辛勤一天，下班回家後只想輕鬆的追劇、打遊戲，趕走壓力與疲勞。生活在 3C 時代的我們儼然已離不開網路。大人如此，孩子也是如此。論起網路的誘惑，對大人或孩子總是吸引力十足。

孩子們的網路學習力全然不落後於大人，在生活中網路也逐漸扮演起提供學習資源的角色，孩子們透過網路教學影片學習、交作業，這讓孩子更熟悉網路發展與運用。除了玩遊戲與朋友組隊之外，觀看影片也是孩子們喜歡的娛樂之一。而最近爆紅的網路新興職業如網紅、直播主、電競選手等更是讓孩子對於未來職業有更多的憧憬與期待，也更喜歡投入網路世界。當孩子主動向我們提起「我以後想當 Youtuber!!」您會對這些網路新興職業有什麼想法呢？又該如何回應孩子呢？

● 以下簡單介紹受孩子們歡迎的兩項網路職業：

(一) Youtuber(油土伯)

全球知名的影音網站 Youtube 是上網族們共同的好友之一，舉凡各類新聞、影片、戲劇、音樂都能在 Youtube 上搜尋觀看。Youtuber 是指以 Youtube 為主要活動據點的網路紅人或在 YouTube 投稿之影片創作者。臺灣常見的 Youtuber 有蔡阿嘎、這群人、千千進食中(千千)……。

在影片中光鮮亮麗的 Youtuber 總是能吸引孩子的注意力與崇拜，這些影片創作者拍攝的內容包括生活、美食、旅遊等等，常使人感同身受或是帶來愉悅與輕鬆，逐漸成為青少年與兒童新一代的偶像。部分孩子也會開始模仿創作者拍攝生活影片上傳網路與大家分享，隨著點閱率越來越高，似乎代表著被認同的越多。



(二) 電競選手

顧名思義是電子競技選手，是指使用電子遊戲來比賽的體育項目。隨著遊戲對經濟和社會的影響力不斷增強，電子競技正式成為運動競技的一種。電子競

技就是電子遊戲比賽達到競技層面的活動。利用電子設備（電腦、遊戲主機、街機、手機）作為運動器械進行，操作上強調人與人之間的智力與反應的對抗。

最近熱門的網路遊戲如：LOL 英雄聯盟、跑跑卡丁車等都是電競項目之一，在 Youtube 上也隨時都能看到相關遊戲影片，孩子藉由觀看遊戲影片來增加與同儕的話題、精進自己遊戲的技巧，希望自己有朝一日也能以玩喜歡的遊戲當作工作，是再夢幻不過的職業。



◎如何與孩子談「未來職涯發展」？

聽到孩子們未來想要從事網路工作，身為家長總是會為孩子瞻前顧後。擔心孩子將網路工作想得太美好，擔心孩子將來的收入會不夠養活自己。在說出自己的擔心之前，往往否定的話總是先出現在前頭。該如何與孩子討論未來職業呢？

首先要恭喜各位家長們，您的孩子願意與您談論生涯發展，在這小小年紀就有了未來生涯的雛形是件令人開心的事！如果您的孩子對您說出了「我以後要當 Youtuber！」或「我以後要當電競選手！」，不妨先邀請孩子說出他的想法，再來場溫馨的親子談話！

◎如何與孩子談「想從事網路工作」？

1. 聽聽孩子怎麼說？

孩子在成長期對於成為大人的憧憬、投身喜愛的工作往往有自己的期待，因著時代變遷，網路工作者確實是眾多生涯職業裡吸引孩子的選項之一。家長可先站在傾聽者的角色聆聽、同理孩子的想法。以好奇的語氣邀請孩子打開生涯話題，讓孩子如同與同儕分享一樣，拉近親子關係。如：「哇！你想當 Youtuber，我很好奇你怎麼會想當 Youtuber 呢？你願意跟我分享嗎？」

2. 談談孩子對於網路工作的了解有多少？

了解孩子的動機後，可以接著討論他對於此工作內容了解多少：

「你覺得 Youtuber 的工作要做什麼呢？，這個工作有哪些很棒的地方？」

「因為他們可以整天用電腦就能賺錢。」

「因為只要拍生活上的吃喝玩樂就可以做成影片。」

這是常常能聽到孩子們對於 Youtuber 的想法與迷思，每項職業都會有辛苦之處，光鮮亮麗的影片背

後需要想題材、規劃劇本、準備拍攝器材、剪接影片等等繁複的作業，可能是孩子們沒有考慮到的。了解孩子對於網路工作內容的認知，能決定家長與孩子談生涯議題的深淺程度。

3. 說明自己的想法與建議。

聽完孩子的想法，先別急著拒絕孩子，家長能以擔心取代拒絕，將自己的想法提出來與孩子討論。如：

「我很開心你告訴我，你想從事的工作，對於網路工作我想也有辛苦的地方，我擔心收入可能會不穩定，甚至需要付出很多的時間與健康，你覺得呢？」

「如果你喜歡，我們可以先將 Youtuber 當作職業選擇的一個選項，可以想想要從事這個工作需要付出哪些努力，但如果未來你有其他不一樣的想法我們也能再討論！」

開始建構夢想的步伐總是跌跌撞撞，但從孩子清澈的眼光中可以看出他對於未來的期待。身為孩子最重要的陪伴者，邀請父母們可以運用同理傾聽的方式，陪伴孩子規劃屬於他的生涯藍圖！



情緒調控-改變行為比改變情緒有用



學校心理師 陳珮璇

每一個人都會有情緒，是自然而然就會有的。情緒可分為正向的與負向的，其中負向情緒常常會讓人認為是不好的，而被要求不可以生氣，不要難過…等，但其實情緒本身並沒有所謂的對或錯，是中性的，且情緒是具有功能性的：

(1)**生存功能**，當面臨危險、侵犯、剝奪或威脅的時候，可能產生憤怒或害怕的情緒，讓人能夠快速以戰或逃反應，激發能量，提升存活率；

(2)**人際溝通功能**，透過傳遞感受的狀態和需要，而能情感交流、產生共鳴，像是難過、哀傷的情緒，會引發他人的同情心、憐憫心，予以關心、支持與協助；

(3)**引發行為動機功能**，能刺激我們做決定、下判斷，專注在重要的訊息上，或完成任務，如：因擔心自己表現不好感到焦慮，而更努力做準備。



當我們出現情緒的時候，可以怎麼辦呢？

首先，要先認識自己的情緒，了解自己現在的情緒是什麼，我們可以透過情緒圖卡、故事繪本、閱讀，建立情緒詞彙庫，對情緒進行分類與了解，擴充情緒的豐富度、多樣性，進一步命名情緒。接著，學習辨識情緒，可觀察臉部上的表情，如：是彎彎的眼睛還是瞪得大大的眼睛、眉毛皺在一起、嘴巴向上翹或往下垂；也能夠透過身體反應、說話聲音的大小聲、音頻的高低、語氣，覺察自己的情緒，例如：緊張時，心跳會加速，手心會冒汗，腸胃蠕動加快；生氣時，肌肉緊繃，手握拳頭，音量變大…。但可能有同樣的身體反應卻代表著不同的情緒，需要同時參考不同的身體訊息，解讀自己的感受。

第二步要練習接受自己的情緒，不否定、不批評、不忽略，並用適切的情緒表達方式。可運用「5W1H」的方式表達，舉例說明：「什麼事(what)讓你緊張？」「是誰(who)讓你這麼生氣？」「你剛剛去了哪裡(where)這麼開心？」「什麼時候(when)你會害怕？」「為什麼(why)你這麼難過？」「怎麼做(how)可以让你冷靜？」除了口

語表達，也能藉由書寫、繪畫，或者非口語表達，如跺腳、握拳、離開現場、嘟嘴…等。然而，也須了解表達情緒的權利，讓情緒表達符合社會規範：(1)需在不影響他人、不傷害自己的原則下。(2)讓對方能夠理解。(3)表達了之後，不會帶來更糟糕的結果。故也需要訓練控制自己說話的語氣、語調、大小聲，學習看場合說適切的話語。

最後一個步驟，要找出適合自己抒發情緒的方式，以下提供一些情緒調控的方法：

- (1) 深呼吸、數數(數到十)、洗臉。
- (2) 轉移注意力、離開現場。
- (3) 放鬆練習、想開心的事、運動、做自己喜歡的事。
- (4) 找朋友傾訴。
- (5) 五感安撫法，透過視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺五個感官來轉換情緒。
 - 視覺：透過觀看一些美麗的風景、漂亮的圖片，或看電視、電影來紓緩心情。
 - 聽覺：可以聆聽一些音樂(流行音樂、古典樂)、大自然的聲音(海浪聲、蟲鳴鳥叫聲)，或詩歌、唸經聲。

- 嗅覺：能夠藉由聞一些香味或自己喜歡的味道，安定情緒，如：精油、花香、茶或食物的香氣。
- 味覺：品嚐美味的食物或飲料，來讓心情變好。
- 觸覺：摸一些觸感舒服的東西，安撫自己的情緒，像是柔軟的毛毯、抱或摸寵物、沖澡、泡溫泉、按摩、擦乳液…等。

(6) 向爸爸、媽媽、老師求助；如果還是不知道該怎麼辦，也可以到輔導處找輔導老師幫忙你喔~

**專兼輔教師、心理師
諮詢服務(值班)時間**

★陳佩璇 心理師-1~6 年級
週三 08:00-11:50

★劉佳綾 專輔教師-2、4、6 年級
週五 14:00-16:00

★呂佳珊 專輔教師-1、3、5 年級
週三 14:00-16:00

★李玲玲 兼輔教師
4 年級(責任區)
週三 08:40-09:20

歡迎來電!!!

2287-6716 轉 851~855、860



情緒教育實用三招



第一招 繪本教學

情緒教育需要生活化的引導，要融入情境，孩子才能感同身受。情境學習中，最好用的一招就是繪本教學。繪本讀完後，可以跟孩子討論一些問題，例如：設身處地幫故事書裡頭的角色想一想，他發生了什麼事？如果這件事發生在你身上，你可以怎麼做呢？

第二招 戲劇演出

親師可以從平日常見的衝突情境類型，設計簡單的對話及問題，讓孩子們討論，並把他們討論出來的方法都演出來，看看哪種方法有效。孩子在戲劇的演出中，漸漸會發現，用嘴巴罵回去或用打架的方式，會讓衝突繼續，換另一種方式反而比較好。舉例來說，被嘲弄時，有孩子就發現，當他說：「喔，謝謝你的指教！」對方反而不會再故意取笑他。

第三招 寫情緒日記

豐富的情感語彙，有助於情緒的表達。孩子可能因語彙很貧乏，不太會描述自己的感覺，用來用去只有：「還好」、「不錯」、「很酷」幾個詞。家長或老師可以每天抽空跟孩子談談他們的感覺，讀讀孩子的心

情，也讓孩子練習說出他們的感覺，並書寫情緒日記，藉此提升覺察及表達自己情緒的能力。

105 情緒導引圖

我的心情溫度計

二年二班 座號：8 姓名：何卓宏

快！放！寒！假！了！，請！問！你！現！在！的！心！情！是！如！何！呢！？
你！有！沒！有！發！現！過！到！不！同！事！情！，自！己！的！心！情！就！會！跟！著！改！變！，好！像！在！坐！雲！霄！飛！車！，上！上！下！下！，起！起！落！落！。學！校！邀！請！同！學！畫！下！屬！於！自！己！的！心！情！溫！度！計！，並！替！生！活！中！的！三！件！事！情！寫！下！心！情！指！數！及！原！因！，塗！上！符！合！心！情！的！色！彩！。

一、畫！下！自！己！的！心！情！臉！譜！

110年1月14日

二、在！心！情！溫！度！計！上！畫！出！情！緒！臉！譜！

三、寫！下！心！情！指！數！及！原！因！

原因	家庭	學校	朋友
心情指數	10	9	10
原因	跟爸爸到外婆家開心	回家跟爸爸說話	今天跟朋友玩得開心

刻度由0到10，越高分表示心情越好。

105 情緒導引圖

我的心情溫度計

二年四班 座號：19 姓名：鍾冠輝

快！放！寒！假！了！，請！問！你！現！在！的！心！情！是！如！何！呢！？
你！有！沒！有！發！現！過！到！不！同！事！情！，自！己！的！心！情！就！會！跟！著！改！變！，好！像！在！坐！雲！霄！飛！車！，上！上！下！下！，起！起！落！落！。學！校！邀！請！同！學！畫！下！屬！於！自！己！的！心！情！溫！度！計！，並！替！生！活！中！的！三！件！事！情！寫！下！心！情！指！數！及！原！因！，塗！上！符！合！心！情！的！色！彩！。

一、畫！下！自！己！的！心！情！臉！譜！

110年1月13日

二、在！心！情！溫！度！計！上！畫！出！情！緒！臉！譜！

三、寫！下！心！情！指！數！及！原！因！

原因	家庭	學校	朋友
心情指數	10	9	8
原因	跟家人一起做家事很快樂	老師對我很好，有時還會對我笑	跟朋友玩得很開心，但男生很... 數可... 好

刻度由0到10，越高分表示心情越好。

105 情緒導引圖

我的心情溫度計

二年七班 座號：16 姓名：許曉晴

快！放！寒！假！了！，請！問！你！現！在！的！心！情！是！如！何！呢！？
你！有！沒！有！發！現！過！到！不！同！事！情！，自！己！的！心！情！就！會！跟！著！改！變！，好！像！在！坐！雲！霄！飛！車！，上！上！下！下！，起！起！落！落！。學！校！邀！請！同！學！畫！下！屬！於！自！己！的！心！情！溫！度！計！，並！替！生！活！中！的！三！件！事！情！寫！下！心！情！指！數！及！原！因！，塗！上！符！合！心！情！的！色！彩！。

一、畫！下！自！己！的！心！情！臉！譜！

110年1月15日

二、在！心！情！溫！度！計！上！畫！出！情！緒！臉！譜！

三、寫！下！心！情！指！數！及！原！因！

原因	家庭	學校	朋友
心情指數	5	10	10
原因	因為家庭是叫我做這做那可是我失道謝我沒有時間	因為在學校可以到老師的教養	因為朋友會在我需要時來幫我，這很對我

刻度由0到10，越高分表示心情越好。

105 情緒導引圖

我的心情溫度計

二年11班 座號：17 姓名：許清瑤

快！放！寒！假！了！，請！問！你！現！在！的！心！情！是！如！何！呢！？
你！有！沒！有！發！現！過！到！不！同！事！情！，自！己！的！心！情！就！會！跟！著！改！變！，好！像！在！坐！雲！霄！飛！車！，上！上！下！下！，起！起！落！落！。學！校！邀！請！同！學！畫！下！屬！於！自！己！的！心！情！溫！度！計！，並！替！生！活！中！的！三！件！事！情！寫！下！心！情！指！數！及！原！因！，塗！上！符！合！心！情！的！色！彩！。

一、畫！下！自！己！的！心！情！臉！譜！

110年1月13日

二、在！心！情！溫！度！計！上！畫！出！情！緒！臉！譜！

三、寫！下！心！情！指！數！及！原！因！

原因	家庭	學校	朋友
心情指數	10	10	10
原因	因為爸爸會陪我玩，好	因為在學校學到解題的技巧	因為可以和同學玩遊戲

刻度由0到10，越高分表示心情越好。

特派小記者出任務——聽阿公阿嬤話從前

永福人編輯群

生命中的每一段故事，都是引人入勝的。特別是當故事中所有的起伏，都與我們息息相關時，更令人印象深刻。學校邀請學生擔任永福國小特派小記者，訪問阿公、阿嬤，並以文字或畫圖等方式記錄長輩的生活點滴。這除了能協助學生了解不同世代生活模式的差異，還能學習體會和包容屬於不同世代的視野與處事態度，更可增進祖孫情誼。



308 何丞皓

長輩的趣事

我阿嬤小時候曾經偷偷爬到荔枝樹上躲起來，讓她的爸爸著急地在樹下不斷尋找她的蹤影。突然，一顆荔枝剛好掉在她爸爸的頭上，她就這樣被發現了。

訪問心得

阿嬤常煮出一道道美食給我們吃，我們一起聊天，互相陪伴。我覺得我很幸福，有這麼愛我的阿嬤。

長輩的貼心話



丞皓是阿嬤的寶貝，希望你每天都快樂健康，做個可靠又有用的人，有你的陪伴，讓阿嬤每天都很快樂。

306 黃歆雅

長輩的趣事

外婆說她小時候家裡很窮，都是穿舊衣服。有一次，外婆的媽媽存錢幫她買了一套新睡衣。她很開心的把睡衣穿到學校，展現給同學看，真是有趣又好笑。



訪問心得

小時候的外婆日子過得很辛苦，長大以後的外婆從事幼教工作 42 年，十分專業。我跟外婆比起來，我真是太幸福了，有很多人照顧我，媽媽、阿姨和外婆都很疼我，我要當個懂事的孩子，珍惜家人給我的愛。

長輩的貼心話

歆雅一直是乖巧聽話的孩子，升上中年級後，更加懂事，只是在功課上比較粗心。勤學習可以補拙，多背多讀，腦筋會變好，外婆相信你，加油。

404 陳毓絜

長輩的趣事



外婆小時候要幫忙家裡賺錢，她會去賣冰棒，但那時候沒有小冰箱，天氣又熱，時間一久，要賣給客人的冰棒，只剩下一根木棒，外婆心疼到一路哭著回家。

訪問心得

外婆小時候還沒有 3C 產品，但她的生活還是那樣多采多姿，我覺得她真是了不起。

長輩的貼心話

毓絜聰明又貼心，永遠會替別人著想，祝福毓絜能快樂成長，健康幸福。

405 李俞璇



長輩的趣事

外婆小時候很愛到田裡撿田螺，但有一次她一個不小心腳踩滑，整個人掉進泥濘的水田裡，成了不折不扣的小泥人。

訪問心得

外婆有高血壓，季節變化時會頭痛。外婆滷的滷味很好吃，每個人都讚不絕口，外婆覺得很光榮。透過這次的訪問，我更加了解外婆了，對我很有幫助。

長輩的貼心話

俞璇很貼心，有時候會主動幫阿嬤整理民宿，真的長大了。



507 郭庭佑

長輩的趣事

祖父生在艱苦的年代，每逢元宵節，只要提個紙燈，就能讓一堆人羨慕了。有些頑皮的孩子會拿彈弓射向紙燈，讓紙燈著了火燒成灰燼。阿公說他用竹子做成火把，火把上綁著浸了煤油的布，就再也不怕彈弓的欺凌了。

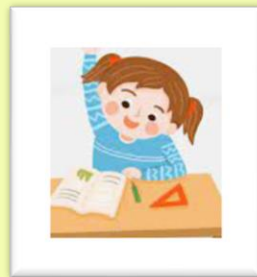


訪問心得

這次的訪問，讓我知道很多關於祖父的事。例如：祖父是公務人員，在交通部人事處服務期間，曾榮獲人事人員績優楷模，工作能力深獲肯定。我的祖父好棒喔！

長輩的貼心話

不論扮演任何角色，都必須設定目標，勇往直前，才是成功的不二法門。



501 童瑜熙

長輩的趣事

奶奶說她小時候個子非常嬌小，坐在教室裡，根本不容易注意到她的存在。她三年級的時候，就算舉手，也從來沒被老師叫過。

訪問心得

我的奶奶快七十歲了，但她身體健康，聲音宏亮，逛街時走路速度也很快，奶奶活力十足，讓我非常開心。

長輩的貼心話

希望瑜熙好好讀書，做個孝順父母、懂事乖巧的好孩子。



610 蕭奕方

長輩的趣事

外公小時候家境貧困，從小就要到地主家幫忙照顧牛群。剛開始牛都不理他，還用牛角頂他。後來外公試著跟牛交朋友，唱歌給牛聽，後來牛真的願意讓他牽著走，真是太有趣了。

訪問心得

外公過世時，我才5、6歲，對外公的印象不深刻。從這次媽媽口述的外公事蹟中，讓我對外公有更深的了解。外公是個勤奮工作、認真努力的老實人，還得過全國模範勞工，真是令我佩服。希望外公在天上能過得很好，我們永遠懷念他。

長輩的貼心話

奕方出生時，外公已中風無法言語，但外公還是很高興，會和奕方握握手，摸摸奕方的頭。這次的訪

問，奕方透過媽媽的描述，更加認識外公。相信外公在天上若能感應到子孫對他的懷念，也會覺得很欣慰吧！

603 李玟儀

長輩的趣事



小時候的外公每逢採收甘蔗時期，總會順便在田裡捉田鼠。運氣好的時候，可以把捉到的田鼠拿來做成一道美食——麻油煸田鼠，超香超美味；運氣不好的話，會被田鼠咬傷，那可是很痛的。

訪問心得

我利用六上學到的採訪技巧進行這次的訪問，我有了採訪的實戰經驗，還讓我了解到很多關於外公的事，真是一舉兩得。

長輩的貼心話

希望玟儀可以好好孝順父母，好好讀書，照顧好自己的身體，不會讓人擔心。

602 吳軒宇

長輩的趣事



爺爺小時候喜歡玩牌，有一次他跟鄰居的小孩玩牌賭錢，結果鄰居的小孩賭輸了卻不給錢，爺爺一氣之下竟打破了鄰居家的玻璃，被曾祖母拿棍子一路追

打。

訪問心得

我爺爺在 52 歲時確診為小腦萎縮症病友，但他非常努力做復健。現在他 67 歲，擔任小腦萎縮症病友協會的口琴老師，有時還會帶領一群病友出去玩。爺爺堅強的意志力，讓我十分敬佩。

長輩的貼心話

軒宇是一個很聽話、很貼心的小孩，希望軒宇能夠一直努力加油，將來有能力去幫助較為弱勢的族群。



知識加油站：祖父母節的由來

民國 99 年起，教育部宣布未來每年 8 月第四個週日將訂為「祖父母節」，對象包括祖父母和外公外婆。希望透過這個節日，喚起大家重視倫理道德及家庭世代關係，透過祖父母連結傳統與現代，倡導家庭世代互動、共學風氣。

愛的發聲練習-勇敢說出口



永福人編輯團隊

感恩會讓彼此的心更貼近。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。

親子談心互動區---低年級

親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長，並寫下你要感謝他們的內容。

家長的稱謂： <u>爸爸</u>	家長的稱謂： <u>媽媽</u>
	
感恩的話語： <u>爸爸每天我們去上學我好開心</u>	感恩的話語： <u>媽媽我愛你</u>

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。
健康平安快樂 希望你快樂長大

104 張祐睿

親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長，並寫下你要感謝他們的內容。

家長的稱謂： <u>奶奶</u>	家長的稱謂： <u>爸爸</u>
	
感恩的話語： <u>爸爸每天陪我</u>	感恩的話語： <u>爸爸每天陪我</u>

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。
寶貝，我們永遠都愛你，家永遠都是你的避風港。

105 吳昀桐



親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長，並寫下你要感謝他們的內容。

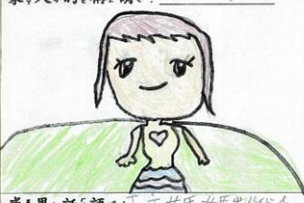
家長的稱謂： <u>爸爸</u>	家長的稱謂： <u>媽媽</u>
	
感恩的話語： <u>爸爸我愛你</u>	感恩的話語： <u>媽媽我愛你</u>

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。
感謝思婷的貼心和懂事，要開心和快樂喔！Dad love you!

106 武思好

親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長，並寫下你要感謝他們的內容。

家長的稱謂： <u>媽媽</u>	家長的稱謂： <u>爸爸</u>
	
感恩的話語： <u>爸爸媽媽我愛你</u>	感恩的話語： <u>爸爸媽媽我愛你</u>

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。
感謝貼心的女兒貼心、體諒

109 李宜潔

親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長人，並寫下你要感謝他們的內容。

家：人：的：稱：謂：媽媽	家：人：的：稱：謂：女兒
感：恩：話：語：謝謝媽媽我寫功課，在在女兒馬女馬。	感：恩：話：語：外公外婆多心我沒吃過外公外婆。

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。

跟工和妳都做對的事，任何事要用心

110 許稜晶



親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長人，並寫下你要感謝他們的內容。

家：人：的：稱：謂：姐姐	家：人：的：稱：謂：媽媽
感：恩：話：語：謝謝姐姐幫我買早餐我初得這幸福。	感：恩：話：語：謝謝媽媽洗車才能出去玩。

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。

寫好媽媽的生日，謝謝媽媽的到來，我愛你

203 吳尹宸

親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長人，並寫下你要感謝他們的內容。

家：人：的：稱：謂：媽媽	家：人：的：稱：謂：爸爸
感：恩：話：語：謝謝您每天教我姐姐弟弟也謝謝您每天辛苦做家事媽媽也謝謝您放假時也辛苦當我們爸爸也	感：恩：話：語：謝謝您每天教我姐姐弟弟也謝謝您每天辛苦做家事媽媽也謝謝您放假時也辛苦當我們爸爸也

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。

好早貼10月6日 媽媽也愛你，秋米兒

204 鍾宛嫻



親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長人，並寫下你要感謝他們的內容。

家：人：的：稱：謂：女馬媽	家：人：的：稱：謂：爸爸
感：恩：話：語：謝謝女馬媽每天出理我的房間，出理書包看書給我吃帶我去學學女馬功。	感：恩：話：語：謝謝爸爸每天用早

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。

爸爸媽媽，你們是我最愛的人，你們是我最愛的人，你們是我最愛的人。

206 林佑儒

親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長人，並寫下你要感謝他們的內容。

家：人：的：稱：謂：爸爸	家：人：的：稱：謂：媽媽
感：恩：話：語：謝謝爸爸每天辛苦讓我們用功讀書。	感：恩：話：語：謝謝媽媽每天辛苦讓我們用功讀書。

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。

希望妹妹平安長大，身體健康，謝謝平常幫忙顧弟弟，分擔做家事，謝謝你！

207 吳玟君

親子談心互動區

※學生填寫：畫下兩位你要感謝的家長人，並寫下你要感謝他們的內容。

家：人：的：稱：謂：媽媽	家：人：的：稱：謂：爸爸
感：恩：話：語：謝謝媽媽每天辛苦煮飯，我初得這麼幸福。	感：恩：話：語：謝謝爸爸辛苦上班，我們才可以出國旅遊。

※家長填寫：請您寫下給孩子的貼心話。

願一屋平安，幸福，健康成長，最愛你的爸爸

211 蘇盈穎

學生篇-三年級



305 謝尚哲

媽媽總是忙得不可開交，一會兒洗衣服，一會兒掃地。媽媽忙得像一台電風扇一樣，不停旋轉。媽媽謝謝您，辛苦了，我會努力讀書來報答您。媽媽，我永遠愛您。

306 林暉芳

超級萬能的爸爸，每天除了勞心勞力的工作，還要接送我們上下課、帶我們遊山玩水、教我數學、陪我運動，以及幫忙媽媽做家事。他是我們家的行動 Uber，隨叫隨到，服務到家，也是我們最敬愛的超人爸爸。謝謝爸爸把滿滿的愛給我。

307 鄭聿宸

奶奶像螞蟻一樣，一會兒接我放學，一會兒煮飯給家人吃，真辛苦。我從小就是奶奶帶大的，她是最疼我的人，我偶爾抱抱她，她就會很開心。我希望她能平安健康。

311 王于甄

辛苦的媽媽像孩子永遠的老師，從我零歲開始，手把手的教我，從勺勺，123，ABC，是我永遠的靠山，不

管我做什麼，都會在背後支持。我要和媽媽說：我愛您！

311 林筱潔

匆忙的媽媽像高鐵一樣，一會兒忙家事，一會兒幫我看功課，不時還要照顧弟弟，無時無刻不停的忙。我要孝順媽媽，幫媽媽照顧弟弟及做家事，做一個懂事的好孩子，替媽媽分擔。

家長篇-三年級

304 陳宜蓁家長

謝謝上天把宜蓁妳交给了我，教會了我許多事，我一路走來深刻了解許多為人父母的艱難抉擇和辛勞，因為有妳，給了我這些，感恩！

305 蔡瑜珊家長

親愛的瑜珊：媽媽很開心你是一個如此自動自發，自律性極強的孩子，不用聲聲催促，你都能主動的把自己份內的事做得又快又好，加油！讀書就是靠時間堆疊，每天累積一些，持之以恆，終會看見美好的成績。

308 陳品叡家長

要相信「勤能補拙」，多付出，多學習，或許有諸多挫折，但要相信自己，上帝一定會為你開啟另一扇窗，加油！

310 吳翊楷家長

雖然你不是一個成績優秀的孩子，生活上許多事都粗心大意，但是你是一個心地善良的人，也很貼心，希望你能永保初心，當個有用的人。

311 林筱潔家長

一年一年看著你的成長，認真學習，用心享受，陪著你也是媽媽另一種學習，孩子，別放棄任何學習，勇敢及努力面對問題及困境。愛你的媽媽。

學生篇-四年級

402 張珍悅

洗衣做飯忙不完，每天忙碌，一刻都不得閒，歷經各種辛勞，勤勞持家不知煩，嘗盡人生百態，養大我們無怨言。媽媽，像牛一樣的辛勞工作。在這個特別的日子裡，我要跟您說：「希望您永保青春美麗，母親節快樂，您辛苦了！」

403 劉詠晴

可愛的媽媽，像花兒一樣，不管穿什麼衣服都好看；美麗的媽媽，像蝴蝶一樣，拍照時每個角度都很美；閃亮的媽媽，像螢火蟲一樣，每項才藝都發光發熱；聰明的媽媽，像貓頭鷹一樣，小時候的成績名列前

茅；辛勞的媽媽，像螞蟻一樣，認真工作。但我們從不知道，媽媽都是一會兒想著我們一會兒努力賺錢的，就是因為這樣，我覺得媽媽永遠是最溫暖的。我想對您說：「我喜歡您，因為您是獨一無二又特別的，為我們付出了那麼多，我愛您！」

404 楊佩潔

辛苦的媽媽，像螞蟻一樣，一會兒幫我檢查作業，一會兒叮嚀我該做的事，真忙碌。雖然媽媽有時候像老虎一樣兇，不過我知道您是為了我好，才兇我、罵我，我想對您說：「謝謝您，您辛苦了！我愛您！母親節快樂。謝謝您這麼照顧我、愛我，等我長大，一定會好好孝順您的，希望您永遠健康、平安，擁有我們之間的溫暖。」

家長篇-四年級

402 林宣羽的家長

謝謝宣羽來當我的寶貝。媽媽知道，不擅表達但心思細膩的你總是默默觀察，但是媽媽知道，你愛我們。

403 張睿哲的家長

貼心的兒子，你對媽咪的關心和體貼話語，讓我倍感溫暖，能夠當你媽咪，是世界上最幸福的事，愛你的媽咪！

404 葉苡煊的家長

謝謝我的大寶貝苡煊，總是聽話、懂事，自動自發完成所有的事情，完全不用媽咪擔心，也總是當媽咪的左右手幫忙做家事，協助照顧妹妹，有你來當媽咪的寶貝，媽咪覺得很幸福。

405 蕭名宏的家長

謝謝名宏常常給阿嬤大大的擁抱，並大聲說著「我愛您」，阿嬤最愛你喔！希望名宏平安快樂長大，一直做個分享愛的人。

學生篇-五年級

501 簡卉辰

美麗動人的媽咪，不但可以在深夜保護我和妹妹不被蚊子叮咬，也能在早上幫我們準備早餐，是家中忙得不可開交的重要人物。我想對您說：謝謝您每天辛苦的照顧我們，這份感恩，我會永記在心，謝謝您，我愛您！

504 陳詩云

溫柔大方的奶奶，不但是細心的照料我和妹妹，也能把家裡打掃得一塵不染，是家中無可取代的妙管家。我想對您說：謝謝您在爸爸住院治療、檢查，而媽媽也

在醫院照顧爸爸的這段期間，代替他們照顧我和妹妹，讓我們三餐能夠溫飽，也不那麼擔心了。

504 王稚甯

溫柔體貼的爸爸，不但要處理公司繁重的業務，也能把我們兄妹三人照顧的很好，是家裡不可或缺的靈魂人物。我想對您說：謝謝您總是花這麼多時間煩惱我的課業，注重我三餐的營養，還督促我養成良好的生活習慣。希望您可以照顧好自己的身體健康，我會努力盡到我的本份，不要再讓您煩惱。我愛您！

505 陳德榕

和藹可親的媽媽，不但和顏悅色的教導妹妹和我，也能盡忠職守做好自己的工作，是家中無可替代的大傘，在急風驟雨中保護我們。我很謝謝您，即使有工作，還是用心照顧我們。

508 陳重逸

年事已高的奶奶，不但細心體貼的照顧大家，也能把家裡的大小瑣事打理得很好，是家中的重要寶貝！奶奶，我想跟您說：祝您身體健康，母親節快樂！



501 蔡翰智的家長

看著你由害羞、內向，慢慢地進步到能表達自己的情緒、情感，媽媽真的很替你高興，希望未來的求學路上能一路順遂。寶貝，加油！相信自己一定能成為更好的自己。

505 盧語辰的家長

語辰：你是個貼心、懂事、願意學習的孩子，阿公、阿嬤希望你在未來的學習上和品德上有更好的表現喔！加油～

506 廖芸希的家長

芸希會照顧他人的感受，不吝嗇給予幫助，貼心舉動及話語常會讓人感到窩心，但也因這樣不會先把自己的想法感受、表現出來。希望你多多展現你自己，無需膽怯，愛你！

508 余庭的家長

余庭是善良溫柔的孩子，雖然難免有些迷糊以及粗心，但永遠是媽媽心中最可愛的姐姐。媽媽雖然在課業上對妳沒有很多要求，但還是希望妳能有明確的人生方向，加油！



601 林婕縈

井井有條的媽媽，不但細心呵護和精心照料著我、姐姐及家人，也能在整理清掃家裡的同時，抽空教導我和姐姐兩人的回家作業，是我們家無所不能的女超人。我想對您說：「以前不懂事常會頂嘴，現在我會記住您的辛勞，多幫忙做點家事，減輕您的負擔。」

602 陳巧芸

從小，就是爸爸在照顧我，您經常為我操心，也不會因為累而不理我。雖然我認為您不了解我，但是您總會在生活的細節中觀察到我需要的東西，並支持我的喜好，在我無助時幫助我。每天的關心，有時會壓得我喘不過氣，但我知道這是您表達愛的方式，最後我想對您說：「我愛您。」

605 吳明聰

優秀的媽媽，不但能耐心包容我和哥哥的不懂事，也能把家裡打掃得很乾淨，是我們家裡最重要的人。我想對您說：「媽媽，您辛苦了，謝謝您一直支持我，讓我做我喜歡的事情。」

606 陳采蓉

我想對媽媽說：「謝謝您在遇上極大的挫折時，依

然能在我和弟弟們的面前，保持著笑顏，安了我們的心。您也不會讓我像其他孩子一樣，被規矩的藤蔓束縛住。我們之間的相處模式，有如閨蜜一般，無比輕鬆。我和弟弟們永遠愛您。」

家長篇-六年級

602 劉哲瑋的家長

人生歷練就是每個階段性成長旅程中的故事，有著酸甜苦辣喜怒哀樂。你要學習擁有、珍惜、分享它，用盡你的熱情去擁抱你最喜歡的學習。感恩所有授予你知識的老師、長輩、天、地、同儕們，時時保有好奇心，用謙卑的心去觀察及模仿，學習優質的人事物，通過每一次的成長考驗。加油，臺灣的孩子們。

605 梁哲銘的家長

媽咪的寶貝銘：恭喜你完成人生第一個挑戰，你是媽媽的驕傲。恭喜你畢業，也恭喜你邁向新的階段，長大了要更懂事，記住「自助而後人助」。

605 李欣恩的家長

欣恩：記得新生入學媽媽帶你到教室，看你坐在位子上，到現在還記憶猶新。如今你已經要畢業了，從懵懂的小孩到現在成為成熟的小大人，祝你畢業後邁向另一個不同於小學的精彩生活。

606 陳庭瑄的家長

畢業是現階段的學習結束邁向另一個旅程，媽媽希望你能快樂學習，身體健康平安。謝謝你讓我學習如何傾聽孩子的心，也謝謝你總是不吝嗇分享你所有的事，我愛你！



我家的幸福畫面



206 林佑儒



409 陳芊錡



209 陳好潔



505 陳德榕

來來來，來讀書；去去去，去上學

志工隊副隊長 蘇燕麗

前陣子，正值青春期的兒子小傑因為參加英文培訓而痛苦萬分，失眠、狂冒痘痘，甚至只要想到有英文課，腦海浮現出培訓老師，就會整個暴怒、搥牆。小傑在小學階段也曾受過類似的培訓，但從未有如上述的行為表現。幾經思考及詢問曾教過小傑的老師們後，決定讓小傑勇敢地向指導老師表達想退出培訓的意願。

對父母來說，孩子因獲獎進而加以培訓是多麼光榮的一件事啊！當孩子向我訴苦他一週三次的早自習練習，我卻語帶詼諧地告訴他：「很好啊！一對一的免費家教！」他很鄭重的表達不想參加寒假特別培訓，我想都沒想就回應他：「密集訓練，功力大增」、「為校爭光」。小傑開始放棄和我溝通，選擇鎖在房間丟枕頭、大聲吶喊。還好事件很快地圓滿落幕，但過程讓筆者頗有感觸，因而寫下此文和大家分享。

在永福國小這些年，接觸了許多人格特質迥異的孩子。孩子的人格特質可能是先天遺傳、後天家庭環境影響；是學習環境嗎？還是生活中曾有不愉快的經驗？甚至於是身心疾病。筆者深信，不論是哪種特質類型，他們就是個孩子。跑完操場紅蘋果的臉蛋、預

防針注射時驚恐、擔心的表情、運動會競賽時此起彼落的加油聲，這些是不會因為課業、人際關係、家庭背景的表現而有落差分別的。

擔任認輔志工以來，接觸的孩子大半是學業成績不理想，文化不利等。很多時候，孩子來認輔時都是睡眼惺忪、愛理不理；「奧賭賭」的臉上寫著「我不想來上學！」。筆者以為人母的身分去揣摩思考，如果我的孩子不喜歡上學，那背後的原因到底是什麼呢？也因為如此，當小傑的暴怒行為展開時，我開始去深思，他到底為何不喜歡培訓？為何感到壓力？還是愛玩找藉口？

有幸投入助理員的行列，需要服務的孩子因為各自障別有各自需求的方式。這群孩子也有不想上課、上學的時候。例如 ASD(泛自閉症障礙)的孩子不想上學的情緒，常發生在假期結束之後、升入新的年級時最為明顯。CP(腦性麻痺)的孩子會因為行動不便、視力不佳影響專注力上或生理期不便而不想上學；ADHD(注意力不足過動症)的孩子上課坐不住，無法專心聽講；忘東忘西、座位總是一團亂；被老師糾正後浮出不想上課、上學的念頭；低成就、人際關係不佳的孩子也屬類群組。不過筆者也接觸過成績名列前茅但卻想要自殘、拒學的孩子。在教學現場，我看到辛苦沒人知的老師們遇到情緒控制不佳的孩子時，不但要加以輔

導還要顧及教學；處理各種疑難雜症、突發狀況，甚至深根至家庭端的全家大小。傳道、授業、解惑外還得加上服務，筆者心想老師們是不是也會因此在心中吶喊「我不想來上學！」

那到底要如何讓這些主人翁想來上課、上學呢？首先，當然要探究不喜歡的原因才能對症下藥。筆者非教育專業人員，不在此談論不喜歡上課上學的原因，以下是和許多志同道合的家長互相交流分享的育兒經，加上在教育現場觀察優秀教師採用的正向情緒方法，增進孩子們學習的熱情，讓他們重新喜歡來上學、上課。

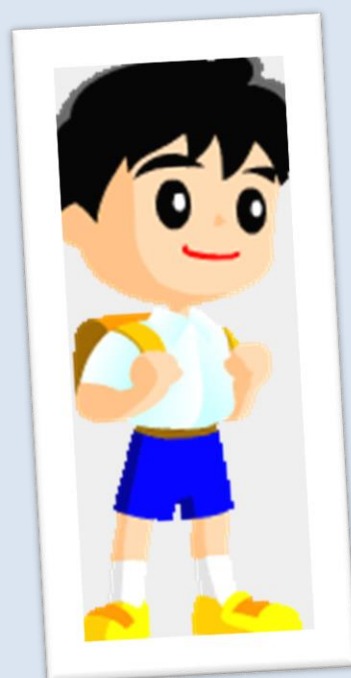
1. 幫助孩子尋找學習的樂趣：重質不重量，利用時間和孩子聊聊在學校有趣的事、喜歡的學習內容，增加連結感，幫助孩子重拾學習樂趣。
2. 回憶成就時刻：回想被老師稱讚、表揚、擔任重要職務，或在音樂、藝術、運動領域的亮點，有助於孩子往前努力。
3. 肯定與鼓勵：肯定孩子的努力過程而非成績，給孩子機會嘗試，減少權威式的指揮。
4. 見證自己的進步：定期的回顧過去的表現，建立孩子「I can do it」面對事情的信心。
5. 合理的期望：要設身處地想想，大人們在環境中也有很多擔憂與焦慮，因此，面對孩子拒學，先

降低標準，建立親子師生共同擬定的合理的期望。

6. 鼓勵接納與溫暖支持：安排愛心志工、小天使，讓孩子感受有別於師長的關心，給予歸屬感，拉近距離。
7. 鼓勵參加學校社團：父母師長可與孩子共同計劃，找出適合參加的社團，這可提升挫折忍耐力與身心紓壓能力。另外適度的運動也可提升學童的學習能力或情緒的穩定度。
8. 我們一家都是長：依照能力與個性，編派各式職務長，激發榮譽與責任感。例如窗簾長也是很重要的職務。
9. 良好的親師溝通：善用溝通方式，避免用情緒字眼，讓教師與家長成為最佳隊友。
10. 感恩在心田，溫暖滿人間：筆者最喜歡感恩箱了，將文字與圖案畫在小卡片上，傳遞口語說不出的感恩。珍惜自己的生活，領略知足常樂的道理。
11. 專業協助：適時地請專家協助，學校輔導老師、身心科或專業輔導機構，接受進一步的診療。

「不喜歡上課≠不喜歡上學」、「拒學≠懼學」；「到學校，不代表有學習；不到校，不代表沒動機」。這

些是我從班級師生中觀察並體會出的心得，更成為我陪讀工作的參考指南。小傑這次的培訓事件，著實讓我上了一節震撼教育課！在孩子學習的路上，需要老師和家長共同努力；家長努力，老師有動力，孩子才有學習力。我用自己的高度來看待小傑的處事能力，忘記當初他呱呱墜地時，我向老天爺祈求最單純的期望。我現在要拿出兒子充滿喜怒哀樂的照片，看看他、看看自己。你呢？趕快去翻照片吧！



尊重，陪伴，
讓孩子安心做自己！

小孩像蟲一樣坐不住，是「過動」嗎？

多元學習班教師 胡家禎 整理



「我的小孩沒有一刻靜得下來！」「我的小孩不時動來動去，坐都坐不住！」想必，這是近年來許多家長的心聲。

從幼兒園升上小一，孩子需要面對的規則和限制變多了，並不是每一個小孩都能馬上進入狀況，適應如此巨大的轉變。所以有的孩子可能出現上課像蟲一般動來動去，有的孩子可能忍不住就直接說話，有的孩子未經老師同意就離開位子去拿東西。

其實，並不是有以上狀況的孩子就是過動兒，上述的孩子也可能是一時無法立即適應國小校園的規範，也有可能只是比較好動活潑，並不是過動喔！

★從三方面檢視過動

「過動」的正確名稱為「注意力不足/過動症」(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder)，通常學齡前就可以察覺出來狀況，只是不一定每一位家長都瞭解相關方面的知識，所以也有可能被忽略掉。

診斷方面可以分為三個面向(參考 DSM-5 精神疾病診斷與統計手冊)：

一、注意力不良

- ✧ 經常無法仔細注意細節或者在做學校功課、工作或其他活動時，容易粗心犯錯(例如：看漏或漏掉細節、工作不精確)。
- ✧ 工作或遊戲時難以維持持續注意力(如：在上課、會話或長時間閱讀時難以維持專注)。
- ✧ 直接對話時，常好像沒在聽(如：心好像在別處，即使無任何的分心事物)。
- ✧ 經常無法遵循指示而無法完成學校功課、家事或工作場所的責任(如：開始工作後很快失焦且容易分心)。
- ✧ 經常在組織工作與活動上有困難(如：難以處理接續性的工作；難以維持有序的擺放物品及所有物；亂七八糟、缺乏組織的工作；時間管理不良；無法準時交件)。
- ✧ 經常逃避、討厭或不願從事需要持久心力的工作(如：學校功課或家庭作業；在青少年與成人的準備報告、完成表格填寫、看長篇文件)。

- ✧ 在日常生活中常忘東忘西(如：做家事、跑腿；在青少年和成人則有回電話、付帳單、記得邀約)。
- ✧ 經常遺失工作或活動所需的東西(如：學校課業材料、筆、書、工具、錢包、鑰匙、書寫作業、眼鏡、手機)。
- ✧ 經常容易受外在刺激而分心(在青少年與成人可包括在想無關的內容)。

二、過動

- ✧ 經常手腳不停的動、敲、踏，或者在座位上蠕動。
- ✧ 經常在不宜跑或爬的場所跑或爬(註：在青少年與成人，可能只有坐不住的感覺)。
- ✧ 經常無法安靜地玩或從事休閒活動。
- ✧ 經常處在活躍的狀態，好像被馬達驅使般的行動(如：無法在餐廳、會議中長時間安坐或是久坐不動會覺得不安適；別人會感覺到他坐立不安或是難以跟得上)。
- ✧ 經常太多話，在問題尚未講完時衝口說出答案(如：說出別人要講的話；在會話過程中不能等待輪流說話)。

- ✧ 經常打斷或侵擾他人進行的活動(如：在會話交談、遊戲或活動時冒然介入；沒有詢問或得到許可就動用別人的東西；在青少年與成人，可能會侵擾或搶接別人正在做的事情)。
- ✧ 數種不專注或過動-衝動的症狀在二種或更多的情境表現(如：在家、學校或上班時；與朋友或親戚在一起時；在其他的活動中)。

三、易衝動

- ✧ 輪流等待時有困難。
- ✧ 經常在問題還沒說完前搶先說話或說出答案。
- ✧ 經常打斷或侵擾別人(例如：打斷他人談話或遊戲)。

★過動可能造成的學習困擾

如果孩子確實有過動的問題，因為注意力不集中，所以導致無法專注於課堂，或是仔細聆聽老師的指令，也可能造成與同學遊戲時無法很順利的進行而引起衝突。也有些孩子有衝動的問題，他可能在上課常常沒有舉手就發言，影響課堂秩序，或是無法好好排隊進行團體活動/遊戲，讓人覺得是個不守規矩的孩子。

如果孩子沒有被正確的引導，可能造成學習上的低成就，或是因為不同的管教方式，造成許多家庭的教養問題及親師問題。

★如何幫助有過動問題的孩子

請先依照醫生的評估再決定治療的方式，除了透過藥物及心理治療外，還需要配合行為治療，如果家長對於用藥是有疑慮和擔憂的，也可以和心智科的醫師討論用藥的利與弊，再從中找出最適合，家長也能接受的方式。在日常生活中，和 ADHD 的孩子溝通可以參考以下策略：

1. 給予清楚簡短的指令。
2. 與孩子說話時要清楚、安靜且緩慢。
3. 避免使用否定語句。
4. 與孩子說話時，盡量與孩子有目光上的接觸。
5. 孩子做活動或寫功課的環境要單純、整齊、安靜。
6. 與孩子共同訂定生活公約或功課表。
7. 定時給予孩子發洩精力的機會。
8. 讚美多於懲罰。

我不知道該怎麼拒絕告白

專輔教師/劉佳綾

老師您好：

我是六年級的小妤，我跟班上的小奇是好朋友，最近小奇跟我寫信告白，讓我感覺到很困擾，我只是想跟他當好友不想談戀愛，但我覺得我不知道怎麼跟他說比較好。老師，可不可以請你告訴我，我可以怎麼跟他說？



小妤敬上

親愛的小妤：

收到你的來信，感覺到你現在的困擾是：不知道用什麼說法拒絕對方且不傷害對方。從信中老師可以感受你的體貼與為難，老師會用下列說法，讓你參考看看唷！

【小奇你好，我收到你的告白信，我很感謝你對我的欣賞，我很開心在你心中我有這些優點。但我覺得我們現在應該以課業學習為主，目前我們都不適合談戀愛，當好朋友友情可以維持的更加長久，希望我們未來仍然是好朋友。】

關於上面的回覆，老師的想法如下：

1. 先向對方表達感謝，謝謝對方對自己的欣賞，避免嫌棄、嘲笑。
2. 再表達自己的感受。
3. 給予回覆，說出自己認為較適當的相處方式。

老師建議你可以嘗試看看用口語方式直接向他表達，如果發現自己真的說不出口，就用寫信方式告訴對方，相信你一定做得到！加油！未來如果有情感問題仍然可以寫信來輔導信箱唷！



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

有獎徵答活動，因疫情停課
暫停一次，祝大家平安健康。