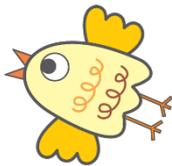




新北市
三重區

永福國民小學

永福人-輔導期刊第 104 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：2020.12
 出版者：新北市三重區永福國小



玩水趣

有子夏



第 104 期



永福人

輔導期刊

109 學年度全國美展市賽得獎作品
306 邱品儒



本期主題

勇敢愛自己

104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~P13

【健康促進---擁抱快樂人生】

【網路世界不迷惘】

二、有夢 P14~P23

【生命教育專欄-世界上最孤獨的大象】

【認識情緒行為障礙】

三、創意 P24~P41

【從故事中學安全教育-我會保護自己】

【從情境中學安全教育-保護自己我最行】

【感謝有您-教師節祝福專輯】

四、尊重 P42~P53

【聽見我的聲音】

【多元文化教育-生命禮俗面面觀】

【多元文化宣導-魔法王國的秘密】

五、自信 P54~P58

【做自己的主人-我的身體界線防護罩】

【輔導信箱：親近老師有錯嗎】

點選文章標題，即可快速觀賞內文。



健康促進——擁抱快樂人生

學務主任 鄭博元

永福國小校地面積1.8公頃，承蒙學區各里家長對學校辦學的信賴與支持，目前學校共有66班，全校教職員工生近2000人，活動空間相當不足，對於健康促進之推動影響很大，家長們關注學童健康議題，平時工作繁忙，若能利用假日多帶孩子到戶外活動，對於健康體位以及視力保健都能夠有很大的助益。



由全國學生健康資訊系統取得的108學年度學生之健康檢查統計發現，在口腔保健議題之齲齒率分析上，104學年度入學之一年級齲齒率為54.62%，升上四年級至107學年度健康檢查發現齲齒率已降為46.22%，當時仍高於新北市35.64%與全國36.43%的平均值，而至108學年度時，四年級學生齲齒率降至27.17%，大幅度優於新北市與全國的成績，顯示親師對孩子的照顧有具體成效，特別是四年級已經為恆牙，若能在此波換牙之後協助學生維持一口好牙，對於他們的一輩子會有很大的幫助。

在視力保健與健康體位數據統計中，本校過重率14.55%；超重率17.05%，兩項合計為31.6%，超過全市27.1%及全國27.27%之數值，顯示我們的孩子在體重的控制上是需要改善。此外視力不良率52.2%，高於都會地區學生視力不良率，也高於新北市46.56%與全國44.35%的平均值，雖然相較於去年(107學年度本校視力不良率為58.2%)已有明顯6%的進步，但仍是當前永福學子最迫切需要解決的問題。



身體健康才會有快樂的人生，為了推動健康促進，學校推動了一系列做法如下：

1. 配合 SH150政策，推動班級晨間運動及健康操，鼓勵師生走出戶外活動。
2. 辦理大量課後運動社團，鼓勵學生戶外活動120。
3. 提供足量之運動器材供學童借用，並簡化借用流程，增加下課教室淨空率。
4. 設置健康促進公佈欄及網頁，營造有利視力保健之教學環境宣導健康促進事宜。
5. 配合衛生局視力保健活動，申請護眼筆記檢查巡迴車到校，為弱勢學童服務。
6. 定期辦理健康促進研習活動，增進師生健康促進知能。
7. 於健康領域課程中，有計畫的宣導視力保健技能。

8. 寒暑假推動健康自主管理卡，鼓勵學生落實健康促進作為。
9. 結合校安會議，邀請安親班業者與會，溝通分享視力保健事宜。
10. 於寒暑假提供健康促進資料，增進家長對視力保健之認同及重視。
11. 定期辦理視力、口腔及體位檢查服務，並由2名專業之護理師，檢視相關數據，進行個案管理以提供親師生服務。
12. 開放校園，提供操場供學童及家長利用課餘及假日時間至學校運動。
13. 家長會提供禮品及經費，供學校獎勵落實健康促進行為之學生。
14. 結合社區眼鏡行資源，為就醫後有需求之弱勢兒童提供配鏡服務。

孩子未來的成就是我們這一代努力付出所最期待的共同目標，而身體的健康更是所有人生成就的最基本條件，指導孩子正確的健康知識、建立孩子良好的健康習慣、培養孩子健康的生活方式，路遙，我們更要一同攜手，孩子才會成長得更好。



網路世界不迷惘

專輔老師 劉佳綾

什麼是網路成癮，「網路成癮」一詞，最早源於美國心理師哥登柏格（Ivan Goldenberg），在1995年所提出的「網路成癮失調症」，不單純是指過度使用電腦網路，而是對使用網路已經產生依賴性，造成個人學業、職業、社交、工作、家庭生活、財務、心理與生理功能等各方面減弱的影響。

近幾年發現學生過度使用網路，或是沉迷於網路的狀況日趨嚴重，網路成癮會導致真實世界的生活秩序混亂，產生身心問題，亦有造成親子衝突或是師生衝突的可能。依據2016年全台網路使用行為調查報告，94%的青少年六個月內有上網的經驗，平均接觸網路歷史是6.54年，平均每天接觸的時間是3小時，世界排名第一。全國有2.8%的學生呈現高度網路遊戲沉迷的傾向。

本文將介紹網路成癮的原因、網路成癮簡單分類、網路成癮的處理策略，提供給老師與家長參考。文章最後，會附上一個網路成癮量表提供閱讀者進行自我檢核。

網路成癮的原因

造成網路成癮的原因可以分為兩部份說明，一部份是個人心理層面，另一部份是網路心理層面。

1. 個人心理層面：

會有網路成癮的人，或是因為網路成癮而失去生活能力的人，通常在現實生活的適應都是有問題，大部份的問題是：生活中有許多的挫敗感，就學生而言可能是生活自理能力不佳、學業成就低落、無學習動機；人際關係互動不佳；家庭支持度低，家人互動疏離；對於生命感到失望與失落，長期對於現實世界不感興趣。上述這些特質的人們在使用網路社群軟體或是透過網路遊戲，可以尋求在現實世界中所沒有的成就感與自信心，進而全心全意的投入於網路世界。

2. 網路心理層面：

網路與現實世界的不同在於網路世界是匿名性，且可以獲得網友的立即回應或是持續性的增強經驗，匿名性與虛擬的情境給予當事人幻想的空間，滿足心理渴望被理解的需求。依上述整理如下：

(1)同步空間的立即回饋、(2)連續增強與間歇增強、(3)匿名化身的挫折與喜悅、(4)網路致命吸引力(特別是情色或是暴力議題)

網路成癮分類

每個人使用網路的用途不盡相同，因此廣義的網路成癮是針對使用網路的依賴性造成生活中的影響，在求學階段的學生最常出現的是網路遊戲成癮。網路成癮分類如下：

1. 網路遊戲成癮：

當事人將時間、精力、金錢等花費在網路遊戲上（加入會員、購買遊戲點數、網路遊戲世界的物質交易），此類個案以年輕男性居多。

2. 網路關係成癮：

當事人會長時間以電子郵件（e-mail）、Facebook、LINE、IG 等平台，或用即時聊天室（如交友社群 APP）和其他人交流，將網路上的朋友看得比現實生活中的家人朋友還重要。

3. 網路色情成癮：

沉緬於觀看、下載或是交換色情作品，包括文字圖片影片等，或是以網路從事色情聊天或交友。

4. 資訊收集成癮：

無法控制地從網路上收集資訊的行為，比如有人瘋狂的從網路上收集圖片、影片，很多資料對現實生活並無多大用處，如果超過一般個人嗜好興趣的程度，而影響到日常生活，困擾就產生了。

5. 電腦成癮：

當事人對電腦知識或操作程序特別有興趣，鑽研沉溺於電腦程式編寫，迷戀網路技術，其中包括駭客行為，熱衷自建和發布個人主頁或網站。

6. 其他強迫行為：

明知沒有必要，卻無法控制自己的行為，花許多時間參與網路上的許多活動，諸如隨意瀏覽、鍵入某些關鍵字、觀看影片、網路聊天、bbs 留言、購物、拍賣等等，除工作外，幾乎大部分日常生活皆以玩網路遊

戲度過。



網路成癮的處理策略

1. 加強現實世界人際關係的建立與溝通，維繫技巧訓練：

協助當事人擴展人際互動與學習人際溝通技巧，可減少當事人過度依賴網路，也可藉由實際的互動中學習如何維繫與處理衝突，避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害。

2. 訂立明確生活目標與學習時間規劃：

當事人過度使用網路可能是自認為空閒時間過多，或將上網當作排除壓力的方式，因此時間規劃與壓力調適，也可與當事人進行討論，訂立生活目標或是學習時間規畫建議以漸進式策略依照實際狀況適時調整。

3. 重要他人的適度規範與約束：

當事人之父母可以透過物理空間調整以及與孩子溝通，建議如下：

電腦設備的擺放位置，適合在家中客廳，使家人有共同參與式或互動之機會。父母若對電腦網路熟悉，可協助孩子的使用網路經驗是安全、具教育性，且有明確規範時間。在做決定前適合先與孩子溝通，做一個彼此可以接受的調整。

4. 列出自己目前使用網路的時間與未來使用網路的規畫：

透過書寫讓當事人覺察自己使用網路時在做哪些事？可以先從減少哪樣網路活動開始進行？每週預計減少的時間是多少？限制給予當事人使用網路的規畫。父母可以觀察孩子的執行力，若能達成，給予非使用網路時間的獎勵，包括：獎品、親子出遊、精心時刻陪伴等。

5. 提供選擇性、取代性的活動：

讓現實生活精彩，活在每個當下都是充實且忙碌的，就能減少不必要的網路使用，當現實生活中的活動能為當事人創造心流經驗與高峰經驗，相信當事人會更加投入該活動，以學生來說，學習才藝、參加社團、服務學習等。

上述策略並不是要完全戒除上網習慣，而是要合理地上網與控制自己上網時間；並非排除網路世界，而是將網路與現實世界生活達到平衡，避免被網路操控。若網路成癮嚴重，建議尋求專業醫師進行網路成癮的醫療資源，同時家長在家要持續嘗試上述步驟，並與學校老師進行溝通討論。發現問題不難，正視問題才是關鍵，踏出第一步雖然困難，只要願意調整與改變，我們都能不被網路所駕馭！



附註：

網路成癮量表

本量表是編譯自 Young, Kimberly S. 的網路成癮評量表可作為自我檢測的工具。

題號	題目	幾乎不會(1分)	偶爾(2分)	常常(3分)	幾乎常常(4分)	總是如此(5分)
1	你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？					
2	你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？					
3	你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？					
4	你會在網路上結交新朋友嗎？					
5	你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？					
6	你會因為上網而上學或上班遲到、早退或缺勤嗎？					
7	你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？					
8	你會因為上網而使工作					

	表現失常或成績退步嗎？					
9	當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？					
10	你会上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？					
11	你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？					
12	你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？					
13	若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？					
14	你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？					
15	你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？					
16	當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？					
17	你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？					
18	你會試著隱瞞自己的上					

	網時數嗎？					
19	你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？					
20	你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？					

根據上述評量表，將每題分數相加（幾乎不會 1 分、偶爾 2 分、常常 3 分、幾乎常常 4 分、總是如此 5 分），所得的總分就是「網路偏好指數」。

分數之結果分析如下：

1. 正常級（20-49 分）：屬於正常的上網行為，雖然有時候會花了些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
2. 預警級（50-79 分）：正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶來的人生衝擊，要有警覺，並改變上網習慣！
3. 危險級（80-100 分）：網路使用情形已成為嚴重的生活問題，應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能恢復常態，建議趕快找專家協助。



生命教育專欄-世界上最孤獨的大象

永福人編輯群

有一隻名叫卡萬的大象在1歲的時候就被送到巴基斯坦的馬格哈札動物園，原本牠有一個伴侶，名叫莎海莉的大象陪著牠，但莎海莉在2012年因病離世，此後的八年，卡萬就一直獨自待在動物園裡，牠成為世界上最孤獨的大象。卡萬會連續不斷甩頭好幾個小時，因為牠覺得很無聊。生活環境不佳造成卡萬雖然過重，但營養不良，體弱多病。看完以上的敘述，請同學發表一下自己的想法吧！

如果你是大象卡萬，你心裡有什麼話想說出來？



201 洪丞妍 繪

101 黃雅媛

假如我是大象卡萬，我想要回到大自然生活，跟我的動物好朋友們玩，自由自在，開心過每一天。

102 陳柔芊

假如我是大象卡萬，我想回到大自然中，跟家人一起生活。我想要有朋友陪伴。

106 許羽嫻

我好想有同伴陪我，讓我不孤單，也希望大家都愛護我，而我也會好好照顧自己的。

108 林雨蓆

假如我是大象卡萬，我想問：為什麼我從小就要離開媽媽身邊？為什麼我沒有朋友了？

109 廖紹涓

假如我是大象卡萬，我要回到家人身邊好好過日子。請大家能幫我回家，拜託。

110 朱宣榕

假如我是大象卡萬，我想說我好希望我有一個同伴，陪在我身邊，現在的我好孤單。

201 洪丞妍

假如我是大象卡萬，我想問：為什麼人那麼幸福，而我卻不是這樣呢？我想當人，和人一樣幸福。

204 黃鈺晴

假如我是大象卡萬，我會很傷心、很難過，我想家人、想朋友，我一點也不自由，我想逃離這個地獄般的地方，但我無能為力，只能孤伶伶地懷念著莎海莉，直到老死。

206 蔡 薊 糖

假如我是大象卡萬，我想要一個健康的身體，我會多吃東西、多運動，想辦法讓自己放鬆，想想美好的事情，使自己身心都健康。

209 鄭 又 霆

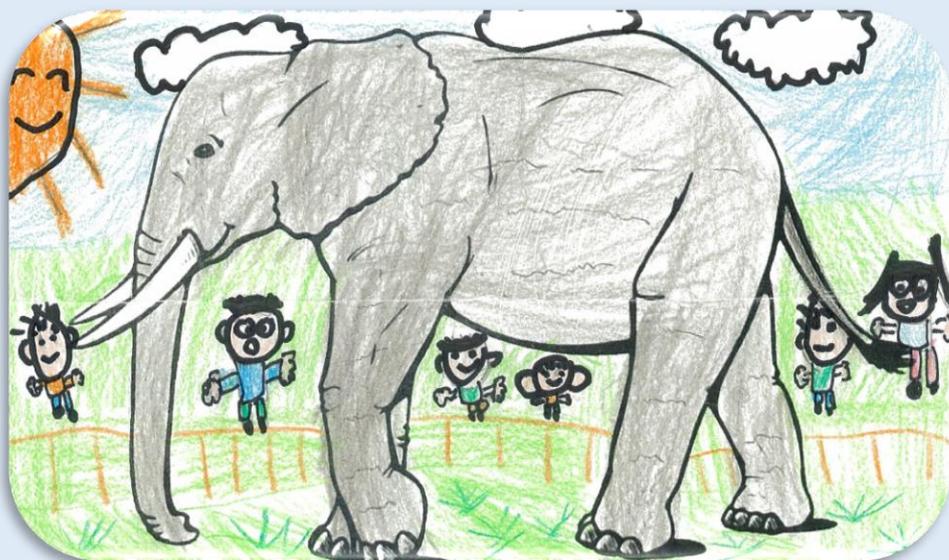
假如我是大象卡萬，我要感謝很多人這麼關心我，請大家放心，最近我終於得到比較好的照顧了。

211 杜 承 翰

假如我是大象卡萬，我想跟大家說我太太莎海莉已經離開我八年了，我很悲傷，沒了伴侶。我羨慕小鳥可以自由自在的飛翔，我也好想回大自然生活，尋找我的同伴。

211 蘇 盈 穎

假如我是大象卡萬，我會自己解決自己的困難，我會跟動物園的負責人說：「我想出去，不想被關在動物園裡。」



209 王禹勝 繪

如果你是動物園的園長，會如何幫助大象卡萬解決生活的困境呢？

301 范騰元

我會帶卡萬去看醫生，並且再找一隻大象陪伴牠、和牠玩，讓牠不要那麼孤單，給牠營養的食物，還有幫助牠減重，再買一些玩具讓牠可以和另一隻大象玩，讓牠們快樂。

301 林晟煜

我會每天跟卡萬玩，我還會幫卡萬找朋友，希望卡萬可以身體健康、很有活力。我也會幫卡萬洗澡，教牠很多才藝，希望卡萬有活力，我的願望是希望卡萬可以變成世界上最幸福的大象。

301 李晨瑛

我會找一隻大象來陪伴牠，並且給牠吃有營養的食物，讓牠住在適合居住的地方，每天檢查牠的身體狀況、飲食習慣和生活習慣，還要帶牠出來活動。

302 黃芷萱

我會幫牠找一個營養師控制牠的飲食，也會當牠的朋友，跟牠聊天。牠生病了，我就會請動物醫生來幫牠看病，順便向醫生請教有關的知識，以後再遇到動物生病的情形，才知道怎麼照顧。

306 邱品儒

我會幫卡萬找朋友，讓牠不再孤單寂寞，相信牠在友情的滋潤下，一定會在馬格哈札動物園重新振作，找到生活的樂趣。

308 何丞皓

我會幫牠找一個新家，給牠一個更好的生活環境，並且提供充足的食物，讓牠營養均衡，恢復健康。我會幫牠找一個伴侶，每天陪伴牠，讓牠不再孤單，快樂的生活在一起。

309 吳庭儀

我會改善園區環境，接近大自然生活，讓卡萬和很多大象過群體生活，卡萬有朋友就不會孤獨，然後放音樂給牠聽，牠就會很開心。

404 吳家翔

如果我是園長，我會把牠放回牠出生的國家，因為我不希望牠沒有人陪伴，害牠因為這樣生重病而上天堂，讓牠的爸媽永遠見不到牠。

404 葉苡媗

如果我是園長，我會請人做一個動物翻譯機，然後再選幾隻大象，問卡萬喜不喜歡？再幫卡萬和牠的伴侶打造一個舒適的環境，提供健康的食物。

404 簡晨安

如果我是動物園園長，我會盡我的能力幫助卡萬找一位長得很像莎海莉的大象，這樣牠應該可以心情好一點。因為卡萬需要一個朋友陪伴。

407 劉易昕

我會協助卡萬脫離惡劣的環境，送牠到其他國家醫治，調養身體後，再送到良好的動物園與其他大象生活。

409 廖品宥

我會把卡萬居住的地方打掃乾淨，然後再多放一點

大象進來，讓牠吃比較乾淨的草，這樣卡萬就再也不會孤單和寂寞了。如果以卡萬的立場來想的話，牠一定會覺得，當初不要被抓到動物園才是最好的。

501 黃怡璇、童瑜熙、林祐逸

我會增加牠的活動空間，再安排一些活動給牠，讓牠不這麼無聊，並且多給牠一些營養的食物，或是再找一些大象來陪牠，希望牠能不孤單，也希望改善牠營養不良和體弱多病的狀況。

506 詹皓允

我會幫大象找一個伴侶，讓他有一隻大象陪伴，再找大象的醫生幫牠看病，讓牠們變得更幸福。

507 張瑋芯

我會先找動物醫生幫卡萬治療，重新規劃牠的生活環境，再找幾隻大象來陪伴卡萬，並且細心照顧牠，例如：每天做好餵食工作、定期檢查身心狀況……。

507 李澤宇

因為大象是群居的動物，自己一隻落單會很可憐。所以我會把牠放生，讓牠跟其他象群一起生活。每隔一段時間再去看牠，讓卡萬可以有一個「愛」的感覺。牠可以自由的「吃」，不受限於管理員給牠的餐點，這才是真的大象生活。

508 鄭兆惟

我會幫卡萬找另一隻大象，並且定期請人來幫卡萬打掃生活環境，增加一些大象可以使用的設施，和調整卡萬的食物。大象和我們一樣，也是有情緒的，人如果沒有人陪伴就會產生害怕、孤單、無聊、憂慮等情緒。卡萬的伴侶離世了，我想牠應該會很傷心的。我們不能因為聽不到卡萬的哀傷，就不理會牠，我想我們應該幫

助牠們。

602 劉哲璋

如果我是動物園園長，我會將牠送回牠的出生地，還給牠一個好的生活環境。

604 葉宥慶

如果我是動物園園長，我會幫牠找一個新伴侶，並募款幫牠建新設施，改善居住環境。

605 楊千慧

如果我是動物園園長，我會帶牠回去原本生活的地方，並幫牠找一個新朋友。

606 吳思儀

如果我是動物園園長，我會找一些人或動物陪牠，把環境品質提升，定期請獸醫來檢查卡萬的身體，多給牠吃一些營養的食物。

606 羅逸庭

如果我是動物園園長，我會找一隻大象去陪卡萬，因為動物和人一樣都是有情感的，沒人陪伴會覺得孤獨，所以有了伴侶，也許就能生出牠們的小象寶寶，卡萬就不會再孤獨了。

後記

卡萬的故事曝光後引起國際動保團體關注，經過漫長的訴訟和協調，動保團體才爭取到卡萬的自由，6月伊斯蘭馬巴德高等法院裁決，下令動物園關閉。卡萬在動物保護組織「Four Paws」的協助下，將於2020年11月29日從巴基斯坦起飛，前往柬埔寨的動物保護區，在那裡接受專業獸醫的治療以及訓練計畫。這頭被稱為「世界上最孤獨大象」的轉移壯舉，屬動物界首次。

認識情緒行為障礙

社工師 黃欣怡

一、什麼是情緒行為障礙呢？

依我國 108 年 4 月 24 日所修訂的特殊教育法中，情緒行為障礙(亦簡稱為情障)為其所定義的身心障礙類別之一。這群學生因為長期情緒、行為等表現無法適應學校的生活，需要特殊教育保障這群因行為或情緒議題導致學習不利的學生，並提供學習上或其他相關服務需求。

二、為什麼會有情緒行為障礙呢？

- (一) 生理因素：基因(情感性疾患女性比男性在青春期後出現率為 2-3 倍、行為異常或過動男性出現率是女性的 4-8 倍)、基因與環境交互作用、腦傷、藥物影響(母體孕期時有藥酒癮議題等)。
- (二) 家庭危險因子：家庭衝突、家庭暴力、目睹暴力、疏忽照顧。
- (三) 學校危險因子：學校低參與、低成就、霸凌議題等。
- (四) 社區危險因子：缺乏社會相關資源支持。



三、情緒行為障礙可能會導致怎樣的不適應呢？

(一) 生理議題

情障學生的生理狀態其實與一般學生差不多，但部分情障學生因故須服用藥物而導致副作用反應的情況下，可能出現頭痛、心悸、反應遲緩的

現象；其次，少數過度焦慮而產生身心症議題的學生所出現的生理症狀，就更難以評估實際的生理原因。

(二) 認知與學業狀態

情障學生的智商分佈與一般學生相同，呈現倒鐘型的常態分佈，以中等智商者為最多數，兩端及高或低智商的人數最少。但學生可能因其症狀出現學業表現低於實際的能力水準，或者不穩定；這些學業低成就的因素可能是症狀影響了學習能力，或是行為異常而導致的不利，例如常缺席、容易分心、難配合作業的規定、過度固執無法在考試上全力表現等。

(三) 情緒行為與社會適應

無法適當的表達情感，無法依照情境有合宜的行為表現，無法與一般人維持適當的人際關係、普遍的不快樂或憂鬱情緒。

四、我們能怎麼做？

情障學生與一般學生一樣期待友誼，也嚮往快樂自在的生活，然而卻常受到症狀的限制，而被迫獨來獨往；期待大眾及同學們抱持著開放的態度，嘗試瞭解他們。在過程中學習接納與同理，以下方式供大家參考：



正確了解

- 正確了解情障的成因，不要有錯誤的認知。

真誠聆聽

- 理解他暫時的情緒，傾聽他的感受和想法。

接納陪伴

- 接納他暫時的波動，陪伴他一時的困擾與混亂。

給予機會

- 溫柔堅定地提醒行為原則，並給予機會練習。

轉介資源

- 必要時協助轉介或連結其他專業資源。

五、有哪些名人也是情緒障礙呢？他們透過自身努力以及家長、老師的陪伴，或部分醫療的協助也能有很好的發展呢！



英國足球明星貝克漢接受英國 ITV1 電視台訪問時，首度坦承自己患有強迫症 (OCD)。他呈現自身真實的恐慌情緒。



中華少棒隊阿美族小戰士李承杰，身體常會不由自主發抖，被隊友取了「機器人」的外號；常會不自主眨眼睛、聳肩、咳嗽等症狀，原來他得了妥瑞氏症。但李承杰因為打棒球，讓自己更有自信，也更專心，症狀反而改善

補充資料：情障的類型

注意力缺陷過動症、對立反抗、思覺失調症、精神官能症、焦慮性疾患(如：廣泛性焦慮、強迫症)、情感性疾患(如：憂鬱症、雙疾性躁鬱症)、妥瑞氏症等。

[點我回目錄](#)

從故事中學安全教育-我會保護自己

永福人編輯群



動物學校的山羊校長喜歡出題，讓大家動腦想一想。現在，山羊校長出了兩道題目，請大家想想看，遇到下面的情況時，應該怎麼做比較好呢？感謝永福國小的小朋友和家長幫忙提供建議，讓小免寶寶能順利解決難題。

題目一：放學後，剛上小學一年級的小免寶寶獨自一人去上圍棋課，到了上課的教室，發現教室的門鎖了，老師和同學都不在，等了很久，還是沒人來。請問小免寶寶該怎麼辦呢？

學生智囊團

103 范博翔

我覺得小免寶寶可以走到學校的警衛室，請警衛伯伯打電話給媽媽。

104 黃品勛

我覺得小免寶寶可以去學務處找老師幫忙。

107 蘇柔云

我覺得小免寶寶可以去操場、學務處、健康中心、警衛室找人幫忙，或是去找別班的老師幫忙。

點我回目錄

201 王于瑄

我覺得小免寶寶可以去學找鄰近教室
內的老師協助，或是一回自己班級找老師
幫忙處理，也可以回自己班級找老師
解決問題。

206 王名軒

我覺得小免寶寶可以去警衛室，
請警衛先生聯絡圍棋課的老師。

211 鄭晴

我覺得小免寶寶可以先看看其他
教室有沒有老師，如果都沒有，可
以再去警衛室問問警衛先生。

家長智囊團

104 侯立的家長

小免寶寶可以去附近的教室看看
教室裡有沒有老師在，將情況告知老
師，請老師幫忙。

108 曹宸瑞的家長

曹宸瑞的家長留在原地，看是否
有其他老師經過，或以方便詢問，或
門口警衛室尋求幫忙。

201 王于瑄的家長

遇到這樣的情況一定要找老師協助
處理，千萬不要一直在教室外等
待，若是找不到老師協助，也可以
請警衛叔叔幫忙。

207 許奕晴

小免寶寶可以去警衛室或學務處
借電話，並報告訴師長：「我媽媽還
沒來接我。」

211 游智丞

借用學校的電話打給家人，或者
待在原地等待，不要跟任何陌生
人離開，等媽媽來接。

家長智囊團

103 吳杰翰的家長

小免寶寶要在學校內等待，不要
亂跑，以免危險。可以在警衛室等，
也可以跟警衛室借電話打給媽媽。

107 林芝萱的家長

先請小免寶寶回學校，在警衛室
附近等，並跟警衛叔叔說明原因，警
衛叔叔就會想辦法幫忙。

204 鍾宛孃的家長

先去警衛室打電話給爸爸媽媽，
若爸爸都沒接電話，也可以打電話給
姑姑、姑丈。還是聯絡不到家人的
話，就要聯絡老師，請老師協助。

206 陳思語的家長

一直等不到人，就要請大人來幫
忙，求助學校裡的老師和警衛叔叔，
請他們幫忙聯絡媽媽或其他家人，千
萬不要讓自己落單。

從情境中學安全教育-保護自己我最行

永福人編輯群

你可以清楚並勇敢表達自己的意見嗎？你有自我保護意識並能覺察出事情背後隱藏的危機嗎？讓我們藉由模擬的情境進行練習，以增強自己臨機應變的能力與緊急求助的技巧。以下有兩個常見的事件情境，請同學們幫忙想一想，如果你是事件中的主角，遇到這樣的事情，你會怎麼做？

事件一：放學後，小永正開心的在公園打球，這時遇到了阿福。阿福語帶威脅的向小永要 100 元……。

我該怎麼辦呢？



學生智囊團

301 陳廷愷

如果我是小永，我會跟阿福說：「我不會給你一百塊錢的。」然後我會去跟其他大人、爸爸、媽媽或老師說。當下趕快離開公園，趕快回家。之後不管是在學校、公園，或其他地方，都不要和阿福有來往。

301 許振興

如果我是小永，我會告訴阿福不可以向任何人借錢，更不可用威脅的方式，讓人非常不開心。如果他急需用錢，大可向師長或警察借錢。遇到困難的話可以找大

人、老師求救，或是回家和父母說，也可以當日和老師借，隔天再還給老師。

306 林暉芳

如果我是小永，我會告訴阿福不可以跟別人要東西，或威脅別人。我會馬上告訴老師或爸媽，有同學威脅我帶錢給他。我相信阿福是善良的，所以我要用耐心、善良的心告訴阿福這樣做是不對的，鼓勵阿福勇敢改過自新，做個有正義感的同學，我們還是好朋友。

310 林沛蓉

如果我是小永，我會說我身上沒有錢，請你跟你的爸爸、媽媽說你需要一百元，不要威脅其他人。

409 連品臻

我會跟阿福說：「我不要給你，你去跟你的爸媽要。」如果阿福搶走我的錢，我會大喊：「我的錢被搶啦！」回家馬上告訴父母整件事，在學校也要跟老師說。

506 廖憶臻

如果我是小永，我會拒絕阿福；如果他又繼續威脅我的話，我會跟家長或老師說。

家長智囊團

301 陳廷愷的家長

遇到危險的事，要趕快離開現場，並且要告訴師長所遇到的事，請大人協助。若是無法離開，就要大聲呼叫，讓其他人知道你有危險，才可以即時協助你或救助你。

302 邱子芸的家長

教孩子在當下先不激怒對方，以拖延戰術的方式慢慢往人群多的地方移動，尋求大眾或店家的協助。也盡量不讓孩子單獨外出。若要在戶外活動，應以團體行動為主。

306 林暉芳的家長

告訴自己的孩子，天底下沒有不勞而獲的事情，自己沒有努力，不可能有收穫。阿福跟別人要東西是不對的行為，我們不可以學習，而且要教導阿福正確的行為。

一個孩子的行為偏差，跟他生活的家庭息息相關，藉由大家多關懷他並輔導他，讓他偏差的行為能導正，大家的努力才能讓社會上的人更正向、更有愛心，成為有用的人。

306 邱品儒的家長

當小孩遇到被勒索行為而有不舒服感受，必須立刻告知師長。如果接受勒索，會使得阿福認為是正常行為，而養成一種不良「習慣」。所以教育小孩說「不」並告知師長才是正道。

310 陳品豪的家長

我會教孩子先向大人或是回家求救。這種霸凌行為須向大人報告，不然這種事會一直發生，反而縱容那些學生，而傷到其他無辜同學。

下次真的發生，須記得霸凌的是哪間學校、哪個班級，請求協助處理，並請求了解家庭狀況，最主要是給孩子建立起有事就應該告訴師長，而不是因懼怕而隱匿實情，否則會有更多的事件發生。

310 林沛蓉的家長

1. 教小朋友告知身上沒有錢。
2. 回家告知父母親，並請小朋友盡量不要再前往公園，或由大人陪同再去。
3. 若大人陪同去也可以直接告知阿福不可以威脅別人要錢，指正阿福的行為。

409 連品濤的家長

1. 教小孩看環境是否有認識的人--向他求救。
2. 教小孩勇敢說"不"。
3. 教小孩回到家一定要告訴父母在公園發生的事情。
4. 不可以單獨去公園玩，一定要結伴同行。

事件二：某天下午，小永走在路上，偶然遇到了不熟識的大哥哥--阿正，兩人相談甚歡，於是阿正邀小永到家裡玩……。



我該怎麼辦呢？

學生智囊團

301 連謙翰

如果我是小永，我不會想去阿正家，因為我跟阿正不熟，而且我怕會有危險。在沒有告知父母的情況下，我不會隨便去人家家裡。當我一個人遇到危險時，可能會來不及反應，所以更應該事前保護自己。

301 黃紫晴

如果我是小永，我會先問過家人的意見，問問家人的想法。該帶的東西要帶，例如：急救包、哨子和手機，再看看阿正大哥哥的臉色，然後想一想後果、逃生路線，以及突發狀況該怎麼辦…

301 邱鼎毓

如果我是小永，我會拒絕阿正哥哥。因為如果我去阿正哥哥家玩時，爸爸媽媽會很擔心，我也可能被帶走，所以不能這樣做。我會學著保護自己，讓自己不在危險中。

301 吳雨潔

如果我是小永，我會拒絕，因為沒有經過父母親的同意不能隨便去別人家裡，也不能隨便跟別人走。因為沒有爸爸、媽媽陪著，萬一發生危險，要求救時就沒人幫忙了，真的很可怕。

302 何詠翎

如果我是小永，我遇到不熟識的人要我去他家的話，我不會跟他走，我也會趕快跑。因為大哥哥有可能是壞人。

308 呂玟誼

如果我是小永，我會大聲跟他說：「不要，因為我不認識你，你也不認識我，我不知道你會對我做什麼？」



[點我回目錄](#)

409 陳芊錡

我會說謝謝你的邀請，並找藉口離開。如果阿正還是很堅持要我到家裡玩，我可以向附近的商店求助，不可以在偏僻的地方拒絕阿正，儘量找人多的地方來處理。如果可以，出門最好找人陪同，不要跟陌生人說話。

409 廖品宥

我不可以隨便跟著陌生人回家，就算是彼此興趣一樣也不行，因為他有可能會對我做出不好的行為或傷害我。

404 林彩婕

我會跟那個大哥哥說：「謝謝你，但我媽媽說不可以跟別人回家。所以我不可以去你家，我要快點回家寫功課了，謝謝你的好意。」

404 葉苡媗

如果我是小永，我會跟阿正大哥哥說我要回家問媽媽，請等一下。因為怕他是個壞人，所以我要回家問媽媽可不可以去他家。

404 陳貞秀

我會跟他說：「對不起，阿正哥哥，我出來玩太久了，如果再晚一點回去，我會被處罰，真的很抱歉！」然後趕快跑回家，因為不知道他是不是好人。

506 連奕愷

如果我是小永，我會假裝自己有事要離開，如果那位哥哥一直跟著我，我會躲到附近的愛心商店，並向店員求助。

506 陳柏豪

如果我是小永，我會拒絕他的邀請。我們遇到不認識的人，不可以就這樣相信他，說不定那位大哥哥阿正就是專門綁架、勒索孩童的人，所以我們遇到不熟識的人，最好不要相信他的話，並且趕快離開。

507 江安妤

如果我是小永，我會跟阿正說：「我沒有經過家長的同意，所以無法去。」或是說：「今天先不要，下次再約。」

508 鄭兆惟

如果我是小永，我會拒絕阿正，因為我和阿正不認識，而且我不知道阿正邀請我去做什麼；我也沒有讓家人知道和得到他們的同意，如果真的發生什麼事，我也沒辦法求救，也會讓家人擔心。

508 黃柔禎

如果我是小永，我會勇敢說不，因為我怎麼知道阿正家有沒有毒品？而且太晚回家，爸媽也會擔心。如果要去阿正家，可以找爸媽一起去，這樣就不用擔心安全問題了。

604 陳楓琳

我會向大哥哥說不用了，我還有事，快速的離開。因為他可能是壞人，要綁架我，他拿給我吃、給我喝的，都有可能是毒品。在這個世界上有許多無法預期的事情，所以我應該更加小心，俗話說：「千金難買早知道。」不要到時候才後悔，就已經來不及了。

我會拒絕他，並委婉的說：「我不能自己去同學家。」

家長智囊團

301 林沛好的家長

如果我是小永媽媽，我會跟小孩說：「跟不認識的人回家，萬一他不讓你回家，或者把你關起來，讓家人找不到你，這樣以後會看不到家人，你不會害怕嗎？」提醒他不管認識或不認識都不能隨便去別人家裡玩，如果是認識的同學，須雙方家長同意，並一起陪同至其他同學家，並提醒自己小孩危險的事情不能做。

301 黃紫晴的家長

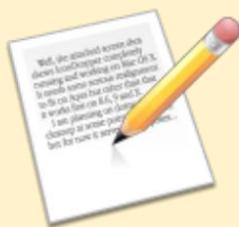
阿正是不熟識的大哥哥，就算聊得再開心也不可耽誤放學回家的時間。家中有家人在等待孩子回家，若超過應回家的時間家人會擔心，所以務必先回家再與家長討論可否前往，取得家長的同意。

301 邱鼎毓的家長

建議 1：不要隨便跟不熟識的大人交談。

建議 2：孩子獨自出門，父母不在身邊時，必須告知小孩絕對不能隨便跟陌生人走，也不要拿陌生人的東西。

建議 3：告訴小孩可以這樣回絕：「我不要跟你回家，我爸爸媽媽馬上就來了。」



301 連謙翰的家長

我覺得不能隨便去阿正家玩。從小耳提面命告訴小孩不能去別人家玩，不理會陌生人，教導小孩正確觀念，事前做好保護，避免危險。

302 何詠翎的家長

即使熟識的人，也不隨便跟他走。壞人用盡心機，外表看不出是壞人的。保持警覺、平日多叮嚀孩子不可隨便接受他人的食物。

409 陳芊錡的家長

盡量不會讓孩子單獨出門，也會交代他們不要隨便和陌生人說話，尤其是異常熱情，上前攀談的人。孩子總是會長大，總會有自己外出找同學的一天，請提醒他們，遊樂場所須有大人同行，遠離偏僻或閒雜人聚集的場所，也要讓對方知道自己和家人保持聯絡，若能了解孩子的交友狀況，更可避免憾事發生。

409 廖品宥的家長

小朋友作答的就是我們平常一直耳提面命提醒的。身為家長平常就是多和孩子聊天，藉由日常生活事件去引導，教導孩子在學校或是校外遇到不同於平時的突發狀況要保護自己，並訓練危機處理能力。

404 林彩婕的家長

建議小朋友不跟陌生人說話、不交談，往人多的地方靠近，必要時大聲呼叫。

404 葉苡媗的家長

回家問過媽媽，媽媽會親自去找阿正大哥哥，並且陪同一起去他家，並帶伴手禮給對方家長，謝謝他們讓

小孩去家裡打擾，並且彼此認識一下，再讓小永留在阿正家玩，並且約定好時間去接小永回家，順便約下次換阿正來家裡跟小永玩。

508 黃柔禎的家長

防人之心不可無，任何事情都要跟父母說，不要朋友找了就去。

508 鄭兆惟的家長

對，拒絕他，不管你們有多相談甚歡、一見如故…因為壞人就像披著羊皮的狼，不會讓你發現他的真面目。

508 郭庭好的家長

委婉的拒絕阿正，可以告訴他：「我和媽媽約在前面的巷口等，她說再過幾分鐘就會來接我了，如果不快點到巷口等她，她會以為我被壞人抓走，到時候她很緊張，跑去報警就慘了！」

506 陳柏豪的家長

所謂知人知面不知心，對於第一次見面相談甚歡的人的邀約，我們還是拒絕。另外也要跟家長、老師提及此事，讓大人們有所了解來判斷此人是否為真正的好人，若是他為有企圖的壞人則要告誡和提醒小朋友要遠離此人，而校方也應趕走此人。

506 連奕愷的家長

會教導孩子若遇到此類事情，若有大人可以求助，可儘快請求幫忙。回家也要跟爸媽溝通說明發生的事情，讓爸媽幫忙，避免下次再遇到相同事件。

507 林鈺富的家長

身為家長，我們平常都盡可能的保護孩子，不讓小孩離開我們的視線範圍，但小孩總是會長大，我們不可能一輩子都不放手。因此，如何學習放心讓小孩安全平安的長大就非常重要了。除了大人們內心的調適，讓小孩學習分辨安全與不安全的行為、環境，可以做的事與不可以做的事，之後可能出現的結果，可相信的人與危險的人等應注意事項及觀念，都是身為父母的我們從小就應該培養給小孩知道，是責無旁貸的責任。放心且放手讓孩子飛翔，是身為父母最大的欣慰與想望。

604 陳楓琳的家長

就算是熟識的人也應該告知父母，更何況是不熟識的人，所謂「害人之心不可有，防人之心不可無。」既然是不熟識的人，理當要有防衛機制，三十六計走為上策，才是明智的選擇。從小就要教育孩子遇到陌生人時臨機應變和緊急求助的方法，學會幫助自己逃離危險免於受到傷害的技巧，再加上學校教育的倡導，孩子才能學習到更多的智慧，讓自己能更安全的成長。

605 劉芷君的家長

對於不熟識的朋友邀請，要委婉拒絕，也不要獨自去朋友家，避免發生危險。應約在公共場所聚集玩耍即可，也要事先告知家長去處和自己的行蹤。

編輯的話

讓孩子快樂健康的長大，是大家共同的期望。

104期輔導期刊希望藉由不同情境的模擬及演練，讓孩子擁有自己保護自己的知識和自信。

感恩有您 ~ 教師節祝福專輯

永福編輯群

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。祝福全天下的老師們：教師節快樂！



104 王思筑



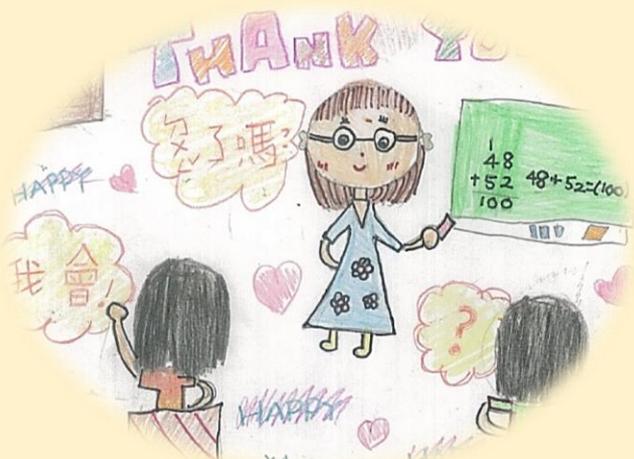
106 傅昱芋



105 吳昀桐



209 林語辰



207 許奕晴



204 陳翹如

感恩有您 ~ 教師節祝福專輯

親愛的美英老師:

謝謝您辛苦的教導,讓我在一、二年級的時候受到很好的照顧我現在三年級了,還是很想念二年5班的美好時光,我會永遠記得您對我的好,我會常常回來看看您~

祝老師:天天開心

306 邱品儒 敬上

109.07.24

306 邱品儒



蘇美文 老師教師節快樂

謝謝老師教我們國語跟數學,還有很多...雖然我們有一點不乖,但我們會努力練習,我有很多不會的字,但老師您還是會教我們,老師您辛苦了!

的靜敬上

301 林昀靜

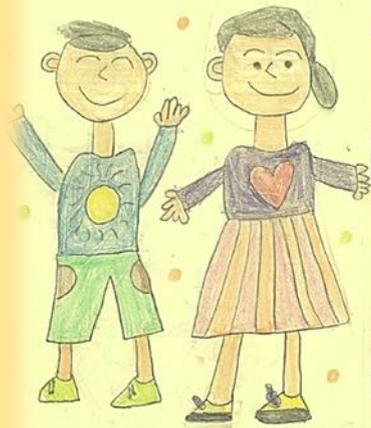
曼微老師,

很高興四年級能被妳教到,謝謝您利用自己的時間教我數學讓我把不懂的地方學到會,我會繼續努力。

祝您教師節快樂!



409 陳芊錡



老師您辛苦了!

308 何丞皓

親愛的橘子老師:
謝謝您每個星期四來教我們三年八班上美術課,在幫蒙娜麗莎改造型時讓我的心靜下來,享受畫畫的樂趣。謝謝您教我這麼多。祝您教師節快樂,身骨豐健健康。

308 學生何丞皓敬上

親愛的詩涵老師:

謝謝妳從我三年級就開始疼愛我,謝謝妳,我五年級及一定會認真讀書的,謝謝老師您以前的指導,我會好好學習的,感謝老師您交我怎麼成為一位出色的學生,也要特別感謝您這兩年來的諄諄教誨,我會銘記在心。老師有您真好!有空我會去看妳的,也祝妳身骨豐健健康,天天開心。

506 游安邦



玉青老師

604 魏亞芝



605 林瑛霞

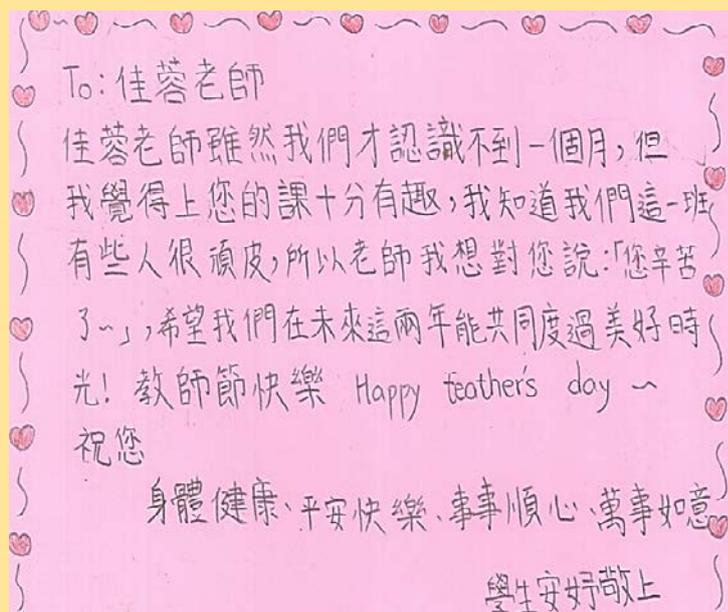
敬愛的配晴老師:

謝謝您一直以來的教導, 您辛苦了! 您還要教導三年九班的學弟妹們, 一定很累吧!

感謝您這兩年來與我們創造回憶。

教師節快樂!

508 王思婷



507 江安好



聽見我的聲音

特教老師 林祐萱

請大家回想一下，在家中是否常有這樣的情況出現呢？

- 與家人交談，對方常常回應：「蛤？你說什麼？」
- 在背後叫家人的名字，都沒獲得反應。
- 東西在家人旁邊掉下，家人都沒有察覺

若是有的話，要注意可能是聽力受損，須盡早帶家人就醫！

一般人可聽見的最小聲音是 0 分貝的音量，若聲音要到 25 分貝以上才能覺察聲音，代表聽力受損並且已經影響到生活，即可能是「聽覺障礙」。根據世界衛生組織(WHO)的資料，全球約有 4.6 億的人患有聽覺障礙，其中 3 千 4 百萬是孩童；而基因、老化、感染、噪音或意外受傷等因素，也會造成聽覺障礙，不過有 6 成造成聽力障礙的原因，都是可以避免的，尤其是因噪音造成的聽力受損。平時我們可以怎麼做來預防聽力受損？以下有幾點建議：

1. 遠離過大的噪音。

[點我回目錄](#)

2. 戴耳機音量要適中、聽音樂不要超過一小時。
3. 長時間要在音量大的地方，可以考慮戴耳塞。

聽覺障礙的特質有：1. 對聲音反應緩慢。2. 較難區辨後方音源。3. 聽講時容易分心或疲勞。4. 常利用視覺線索。若家長發現孩子有這些特質，建議您可以這麼做：

1. 及早發現及早治療，把握孩子治療的黃金期！
2. 增加孩子在語言上的刺激，多在生活中製造情境與孩子講話。
3. 尋求家長互助團體，讓自己有可以傾訴的對象。

若班上有聽覺障礙的學生，為了幫助他們學習，老師在班上教學時可以這樣做：

1. 不遮蔽嘴巴。
2. 讓孩子可以坐在清楚看得到教師嘴型的地方。
3. 注意是否有需要戴 FM 發射器。
4. 講話速度不用刻意放慢，這樣反而會影響助聽器的聲音解析。
5. 若孩子沒有反應，可以換句話說，或者注意助聽器是否壞掉、沒電。
6. 在教導時可以增加視覺提示，如：用手比、用顏色

區分。

班上同儕可以這麼做：

1. 不嘲笑。
2. 不隨意觸碰聽覺輔具。
3. 說話時音量適中，太大聲會造成耳朵不舒服，太小聲會聽不見，所以避免在耳朵邊大喊。



常見助聽輔具

1. 助聽器：蒐集環境中的聲音，並放大傳送到耳膜。

認識助聽器



2. 人工電子耳:將聽覺訊號轉換成電流刺激聽神經。



<https://www.epochtimes.com/b5/9/3/24/n2472553.htm>

3. FM 調頻系統:說話者帶著發射器，利用無線電波傳送訊號到聽損者的接收器中，可以減少環境中的噪音。



<http://video.uho.com.tw/1150/%E8%81%BD%E6%90%8D%E5%85%92%E4%B8%8A%E5%AD%B8%E5%A5%BD%E5%B9%AB%E6%89%8Bfm%E7%B3%BB%E7%B5%B1>

心中有愛，有愛無礙



點我回目錄

推薦電影

簡介



無聲(2019)

學校裡很寧靜，天真無邪的學生一起在玩一個遊戲，但這個遊戲卻是不能說的秘密，可是到底為什麼不能說…還是，大家口中不能說的遊戲只是一種無助的求救訊號？在孤寂的無聲世界中「聽不見」不代表你看不到，其實，你並不孤單。



沉默的孩子 The
Silent Child(2017)

榮獲第 90 屆奧斯卡最佳實景短片。

4 歲的莉比聽不見聲音，多年來她在中產階級的家庭中，生活在沉默裡，直到一位社工的到訪，為莉比帶來了可以讓她與世界溝通的禮物。



聲之形(2016)

作為轉校生的女主角西宮硝子來到了男主角石田將也的班上。由於聽覺障礙，導致合唱比賽輸了，所以西宮在班上受到歧視，將也更帶領同學欺負她。在西宮轉離水門小學後，將也不甘願只有自己被大怪罪，因指責其他人未遭到孤立。

五年後將也升上高中，同時將也下定決心在結束自己人生的「聲音」前非去見西宮不可，兩人的「聲音」首次傳達給對方。



多元文化教育 ~ 生命禮俗面面觀

永福編輯群

永福國小每年都會辦理多元文化主題活動，本學期再次與世界宗教博物館合作，介紹各國生命禮俗的起源與意義。

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。此次的多元文化校內宣導活動，由永福國小五年五班的學生擔任宣導小義工，在劉怡姝老師用心指導之下，宣導小義工們在短短兩週的時間，已經將各國生命禮俗的內容介紹給五年級 11 個班級、四年級 3 個班級及三年級 2 個



班級認識，十分盡責及努力。學校也在假日辦理一場親子看世界—各國生命禮俗宣導講座活動，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生命

禮俗的內容，讓全校親師生都有機會學習到多元文化的不同面貌。



[點我回目錄](#)

多元文化教育小義工宣導心得

505 陳楷翔

我們這組負責介紹古禮抓周，大家齊心協力製作一張內容豐富的海報並輪流說出一個個生動的小故事。任務結束後，我覺得當一個導覽員還蠻有趣的，上台時雖然緊張，但能漸漸感受到其中的樂趣。

505 陳湘庭

我們這組報告的主題是「抓周」，在準備報告的過程中，我們常因意見不合而吵架，但經過討論後，我們越講越好，也希望聽完我們講解的同學能對抓周更了解。

505 王心宇

我從小就很害羞，說話聲音超小聲，最怕在人前講話。一聽到我們要去別班報告日本女兒節這個專題，我整個人崩潰了。但我決定要克服恐懼，多練習上台說話，練習次數多了，就不會怕了。我會不斷努力的。

505 蕭妤桐

原本我很害怕上台，怡奴老師鼓勵我們勇於嘗試，經過多次練習之後，我現在不害怕上台了，覺得自己還可以更好。希望六年級時，還有機會到其他班去演講。

505 沈宓羽

一開始，我對於多元文化專題報告這件事，覺得很恐怖。但對著三、四年級的學弟學妹們報告，又覺得沒那麼緊張。之後，去五年級各班宣導時，我完全放開了，還覺得這次的多元文化專題報告活動很有趣呢！



[點我回目錄](#)

感謝用心百分百的 505 師生，帶來精采的多元文化教育導覽活動。

多元文化宣導 ~ 魔法王國的秘密

永福編輯群

永福國小今年邀請六藝劇團到校進行多元文化校園戲劇宣導活動，以《魔法王國的秘密》一劇，帶領學生們認識來自越南、印尼、泰國、菲律賓的風火水土四個元素。大家最喜愛的泰國潑水節、菲律賓扇子手巾舞、越南的傳統婚禮、印尼的伊斯蘭教習俗，都融入在戲劇之中。



學生觀賞心得

503 陳葶薇

我目不轉睛看著台上的表演，學到了許多各國文化的知識。這齣戲告訴我們不同國家的特色和文化，我們應該尊重每個國家的文化。

506 陳柏豪

從這個故事中，我了解到各個國家的文化與人文的不同，我們要以尊重和包容的心念，與大家和平相處。

[點我回目錄](#)

510 施又臻

這是一個有趣的故事，我非常喜歡劇中提到的一個觀念：我們應該善待每一個來自不同國家的人，尊重、包容不一樣的宗教信仰和風俗文化。

511 張念媿

從觀賞戲劇之中，我了解到不同國家的風俗習慣，例如：越南的粽子是正正方方的；義大利人過年會摔盤子，越大聲運氣越旺；泰國過新年會互相潑水等。這齣戲教我們尊重不同的文化，才可以真正知道「世界大不同」。



魔法王國的秘密

故事大綱

莎莎是魔法王國的公主，有一天，王國裡的大地奄奄一息，公主的魔法也失靈，於是莎莎公主出發到世界各地尋找風、水、火、土四種元素，希望能恢復魔法，拯救魔法王國。

第一站她來到越南，越南人告訴莎莎公主越南有一個掌管掌管天空，主宰風雨、雷電的天候之神 - 三府母神，這是越南才有的信仰，2016時被聯合國教科文組織登錄「三府母神」信仰為「非物質文化遺產」，所以越南是一個有風元素的國家呢！越南人也表示，非常願意帶著莎莎公主去祭拜三府母神，求得風元素。

得到風元素的莎莎公主，繼續尋找可以幫助他恢復魔法能力元素，這一站她來到有許多火山的印尼，也就是印度尼西亞。在她面臨危險時，有一支研究火山的地質探險隊救了她，只是這群人有點奇怪，他們竟然不吃豬肉？原來他們是信奉伊斯蘭教的印尼人，教義上說豬是不潔淨的動物，信徒們不能吃。當他們得知莎莎公主在尋找元素時，善於幫助他人的印尼人，送給莎莎公主火元素，因為印尼是全世界活火山最多的國家，火的元素就是印尼所擁有的天然資源。

莎莎公主獲得風與火元素後，她來到泰國，泰國正在舉行非常美麗的水燈節，經過泰國人的介紹，莎莎公主才知道，原來泰國人信奉佛教，所以他們都是以雙手合十打招呼。莎莎公主在泰國朋友的帶領之下體驗了泰國的新年活動 - 潑水節，泰國人向莎莎公主介紹，在泰國，水的力量是非同小可的，傳說釋迦牟尼在修道成佛前，受到許多妖魔鬼怪的侵擾，是水神及水中的蛇王幫助釋迦牟尼脫離險境，所以泰國的寺廟裡，都有祭拜水神及蛇王，想要獲得水元素，來泰國準沒錯。

最後一站，莎莎公主來到了菲律賓，菲律賓人告訴莎莎公主，菲律賓人非常樂天知足，很熱情，也很樸實，雖然是世界第三大的天主教國家，但仍有部份的人民信仰傳統宗教。菲律賓有世界無形遺產（世界第八大奇蹟）的伊富高梯田，那裡的人就信仰稻米守護神（Bulul 布魯爾），守護神讓他們擁有最棒的土元素。因此熱情的菲律賓人非常願意幫助莎莎公主獲取土元素，喚醒身上的魔法。

獲得四個元素的莎莎公主，回到魔法王國運用風、火、水、土四個元素準備拯救國家。卻發現魔法仍然沒有辦法施展，到底發生了什麼事？該怎麼辦才能成功拯救魔法王國呢？

尊重、共融與感謝

移工朋友為了改善家計、完成夢想，離鄉背井、遠渡重洋，來到臺灣，適應臺灣的生活與文化，協助照顧或從事生產，增加臺灣競爭力，帶給臺灣社會進步與繁榮的建設，對我們的社會安定、產業發展與家庭和諧貢獻良多。我們應該抱著同理心，尊重他們的工作內容，並且包容他們的宗教信仰和風俗文化。

各國招呼語：你好

魔法王國 的秘密

各國知識介紹

國家	英文拼音	中文拼音
泰國	Sa-wad-de-ka/krub	莎哇迪卡
菲律賓	Hello Kumusta ka	哈囉 卡姆斯打 卡
印尼	Apa Kabar	阿巴卡巴
越南	xin chào	新早

各國特色

泰國	大多數泰國人信奉佛教，佛教徒佔全國人口95%以上。每年的4月13日至4月15日間是泰國的潑水節，也稱宋干節，大家用純淨的清水相互潑灑，祈求洗去過去一年的不順，新的一年重新出發。
菲律賓	菲律賓是亞洲僅有的兩個天主教國家之一，天主教徒佔菲律賓人口的83%。菲律賓擁有世界上最長的聖誕季，從12月16日開始。普林塞薩港地下河，是世界最長，而且人、船都可通行的河流，航道長達8.2公里。
印尼	印度尼西亞共和國，簡稱印度尼西亞或印尼，約由17,508個島嶼組成，是全世界最大的群島國家，疆域橫跨亞洲及大洋洲，別稱「萬島之國」。印尼人口超過2.38億，是世界上人口第四多的國家。印尼也是擁有世界上回教徒人口最多的國家，伊斯蘭教徒每天定時朝拜，成為生活中固定的作息。伊斯蘭教以「右手為尊、左手為卑」，忌諱用左手傳遞東西或食物，認為使用左手是極不禮貌的。
越南	越南是東南亞國家中，歷史上受漢文化影響最深，而且唯一一個接受儒家思想的國家。從中國傳入的「儒釋道」在越南歷史上為主流的宗教信仰。自古受儒家文化影響較深，民眾大多具有濃厚的祖先崇拜思想，祭祖的習俗比較普遍。農曆新年也會寫春聯貼春聯。傳統上，越南人有席地而坐的習俗。

各國民俗風情

國家	泰國	菲律賓	印尼	越南
首都	曼谷	馬尼拉	雅加達	河內
語言	泰語	菲律賓語、英語	印尼語	越南語
宗教	佛教94% 伊斯蘭教5% 其他1%	天主教	伊斯蘭教88% 基督教5% 其他7%	佛教、道教
飲食	米食為主 重辛辣調味	一般飲食米食 西方餐食皆可	米食為主 重辛辣調味 不吃豬肉	米食為主 料理清淡爽口

做自己的主人-我的身體界線防護罩

專輔老師 呂佳珊



藝人隋棠投入兒童身體自主權的教育，她參加熟人性侵害防治培訓成為講師，帶著一家大小走遍恆春小學，以繪本《蝴蝶朵朵》與孩子談論「身體自主權」的重要。「不要害怕早點跟孩子談身體自主權，因為壞人永遠不會嫌你的孩子小。」這句話聽起來沉重，卻也是事實。也許跟孩子談論身體界線自主並不是件輕鬆的工作，但卻是件重要的工作。

「身體界線」指的是每個人能夠忍受別人碰觸自己的限度，除了胸、臀、生殖器官等重要部位不隨意給人觸摸之外，其他能夠接受被碰觸的部位也會隨著地點、對象、時間的不同，而有不一樣的身體界線範圍。



以下的情境劇可能發生在你我的周遭：

花花有著水汪汪的大眼睛，見到長輩總是帶著笑盈盈的臉，還有可愛的小酒窩。每次叔叔阿姨們看到她，都喜歡擁抱花花，並給她一個寵愛的親吻，直到花花上了小學，還是維持如此的打招呼方式。花花不覺得討厭，但尷尬的感覺慢慢累積在心中，而花花並沒有說出來……

[點我回目錄](#)

家中有長輩親戚來訪，我們很常見到以肢體語言來打招呼，背後往往容易疏忽了孩子是否願意接受這樣的問候關心方式。在傳統體制下，孩子們被教導看到長輩要叫人，讓叔叔摸頭、給阿姨抱抱，若是拒絕就是不禮貌，孩子可能害怕自己被責罵、被冠上沒有禮貌的小孩，因此不敢說出自己的真心話，為自己發聲。

若我們沒有及時教導孩子身體自主權的重要，當孩子身體界線被侵犯時就會隱忍不舒服的感受不敢求助、拒絕，而讓悲劇發生。

因此下次若是有親戚朋友想抱抱您的寶貝，或許可以先問問孩子的意願，若他/她不願意，可以溫柔堅定的方式回應：「孩子現在不想被抱抱、親親，他/她們可以決定自己的身體自主權，我們要尊重他/她。」給孩子安全的支持，讓他們知道適時的拒絕肢體語言是可以被大人允許，並能保護自己的。



關於身體自主權我們可以這樣教：

1. 與孩子一同認識自己的身體，讓他們思考身體部位有哪些不能被觸碰、哪些人不可以碰。
2. 讓孩子明白自己有保護自己的權利，同時也要尊重別人，不隨意侵犯別人的身體自主權。
3. 不管是家人或是陌生人碰觸自己，只要感到不舒服、不喜歡，就要清楚的拒絕，並告訴身邊可以信任的人。

★小秘訣★

以繪本來與孩子談身體自主權-好書推薦：

《不要親我!》	《你不可以隨便摸我》	《蝴蝶朵朵》	《家族相簿》
			

身體界線不單指身體的碰觸，也包括言語、展示不雅圖片等，只要感到不舒服，都代表自己的身體界線被侵犯了。處於青春期的兒少對於性徵發展多數是好奇的，常衍生相關的玩笑話或惡作劇造成對方不舒服，卻認為沒什麼。新聞常出現的校園性平事件屢屢告訴我們言語性騷擾的力量不容小覷，除了對受害人造成身心傷害，也可能觸犯性平法。對於孩子以言語觸犯他人身體界線，除了喝止他們的行為之外，我們不妨正面迎擊，與孩子認真嚴肅地談論言語性騷擾，學習尊重性別，尊重每個人的身體自主權。

情境劇：

東東是個男生，在班上喜歡跟女生一起看故事書，一起玩扮家家酒，坐在東東隔壁的阿夏常常會取

笑東東是個「娘娘腔」，說他只會玩女生玩的遊戲，整天跟女生在一起。

言語性騷擾如何談：

1. 以繪本、影片教導孩子每個人都有自己的性別氣質，打破性別刻板印象。以尊重取代開玩笑。男生並沒有一定要剛強，女生也不一定都是柔弱。
2. 培養孩子的同理心，若今天換作是你，被笑「娘娘腔」、「男人婆」你會有什麼感受？不喜歡自己被開玩笑，就應該避免對他人開玩笑。

性平議題存在於日常中的每個細節，生活就是最好的教材，孩子終會成長獨立，以生活經驗與孩子們談論保護自己、尊重他人，能使他們學會身體自主，也更清楚自己的身體自主權是由自己決定的！只要不喜歡，就沒人能觸碰！

推薦繪本：蝴蝶朵朵

推薦原因：《蝴蝶朵朵》是臺灣第一本以兒童性侵害為題材的繪本。作者幸佳慧致力於關注兒童身心健康和國內外層出不窮的性侵案件，希望藉由本書的推廣，達到事前預防勝於事後治療之效果。



[點我回目錄](#)

親近老師有錯嗎

兼輔老師 李玲玲



老師您好：

最近我跟班上一位女同學起了爭執，因為她說了一句讓我很在意的話。她說我是老師的跟屁蟲，喜歡一直黏著老師。她真的是胡說八道，我覺得她根本是嫉妒我跟老師交情比較好。其實，我下課時本來就不想跟同學玩，即使有同學來找我玩，我還是比較喜歡找老師說話，這樣不對嗎？

小帆敬上



小帆你好：

從你的來信中，老師覺得你的心情一定很悶吧！不過，這正是一個找方法解決問題、更親近同學的好機會。

喜歡和老師聊天是好事，同學會這樣說，也許是她對你不了解，產生了誤會。畢竟少了互動的機會，只憑觀察和猜測，雙方會起爭執在所難免。可以請你想想：為什麼你都不和同學玩呢？這樣少了機會彼此真正認識或了解，有時也容易造成誤解。你說同學下課也會來找你玩，這表示有同學想要和你當好朋友。小帆，下次也可以試試看答應同學的邀請，下課一起玩好嗎？老師期待你踏出第一步，之後有什麼感想或問題，歡迎你再來信哦！

[點我回目錄](#)



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。

104期輔導期刊有獎徵答

1. () 平時我們可以怎麼做來預防聽力受損?①遠離過大的噪音。②戴耳機聽音樂時音量要適中，且不要超過一小時。③長時間要待在音量大的地方，可以考慮戴耳塞。④聽歌時，音量調到最大聲。

2. 「身體界線」是指每個人能夠忍受別人碰觸自己的限度，我們是自己身體的主人，當有人以言語或行為觸犯你的身體界線時，你會怎麼做呢？

【12/25(五)截止，請把握機會!填答完後請繳至輔導處參加抽獎。】

[點我回目錄](#)

上期(103)輔導期刊有獎徵答的回饋

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？

口罩的顏色沒有分男生、女生。



210 陳奕霏

戴什麼顏色的口罩都沒關係，因為口罩是用來保護自己的。



302 洪子晴

如果是做對的事，就不必在意別人的看法。



402 林恆宇

不管男女，都可以戴粉紅色的口罩，要尊重每個人的選擇。



503 陳葶薇

口罩的功能是防止飛沫傳染，不是拿來嘲笑別人的。



601 薛宇彤