

THE JOURNAL OF GUIDANCE & COUNSELING

# 113 期

# 永福人輔導期刊



發行人：蔡明貴

主編：鄭博元

顧問群：賴文遠、朱桂芳、洪嘉逢  
執行編輯：楊佳霖、黃雅惠、洪詩芸

出版者：新北市三重區永福國民小學

出版日期：2025年6月



## TABLE OF CONTENTS

## 期刊目錄

## 學生輔導

透過水平視角理解孩子的行為成因 01  
如何協助孩子的偷竊行為？

小心！別讓自己掉進「網」中 你被網住了嗎？ 05

## 性別平等教育

性剝削防制 共築學童網路安全防護網 09

## 生命教育

畢業回憶錄 13

## 學務工作

放「眼」世界，「睛」彩每一天 28

展能無限 自信閃耀 39

## 家庭教育

與孩子一起動手整理，親子收納整理術 43

## 國際教育

永福GO世界 學習不設「線」 52



# 透過水平視角理解 孩子的行為成因

## 如何協助孩子避免偷竊行為？

專輔老師 劉佳綾

當家長發現孩子「偷竊」時，往往直覺地認為孩子品格有問題，或者開始去思考是不是教育環節中出現了問題，甚至是認為被別人影響，所以才有這種不對的行為。從阿德勒（Alfred Adler）的個體心理學觀點出發，會希望運用更深層、理解與鼓勵的方式來看待孩子的行為，並協助家長重新建構對孩子行為的解讀。



阿德勒認為行為背後都有目的，主要是追求「社會連結感」和「自我價值感」。孩子出現大人口中的「偷竊」行為，大多數並非出自惡意，而是一種好奇、探索世界，也可能在物權觀念尚未成熟的情況下，表現出來的一種行為。

對小孩來說，「看到、喜歡、拿取」是一個自然且直接的反應，在尚未充分理解「這是別人的東西，我必須徵求同意才能拿取」的社會規範下，就可能會有的一種自然且直接的反應。

# 透過水平視角理解 孩子的行為成因

## 如何協助孩子避免偷竊行為？

專輔老師 劉佳綾

阿德勒也強調「錯誤目標」的概念。孩子有時透過不恰當的行為尋求歸屬感被關注。若孩子感受到自己的學校生活或是家庭生活情感需求未被滿足，甚至是找不到歸屬感與存在的意義，就可能透過偷（拿）物品來獲得大人注意，背後是表達自己說不出口的需求。這樣的行為會直接被解讀成「偷竊」，但其背後的動機是想被看見、被重視。

總合以上所述，我們可以歸納出幾個出現疑似物權問題的原因：

1. 對物品擁有強烈好奇心
2. 物權概念尚未發展成熟
3. 尋求歸屬感與價值感

BELONGING  
歸屬



價值  
VALUES

# 透過水平視角理解 孩子的行為成因

## 如何協助孩子避免偷竊行為？

專輔老師 劉佳綾

當我們遇到孩子有疑似偷竊或是物權問題的行為，  
可以怎麼協助孩子呢？



### 說話語氣與態度-鼓勵取代責備

指責會讓孩子感覺自己更「不好」。建議家長與老師用平靜、溫和但堅定的語氣說：「我知道你很喜歡這個東西，我們可以一起想辦法怎麼擁有它。現在，這東西應該回到原來的主人那裡。」

# 透過水平視角理解 孩子的行為成因

## 如何協助孩子避免偷竊行為？

專輔老師 劉佳綾

### 澄清並教導社會規則

說明物權觀念，也多給孩子練習的機會，並在正確行為出現時給予即時的鼓勵。

### 理解行為背後的需求

試著去了解孩子是否在情感需求或是某方面的物質需求感覺到匱乏？若能滿足孩子內在真正的需求，外在的「問題行為」也會自然減少。

### 建立合作與信任的關係

阿德勒強調「平等合作」的關係。當孩子感覺到自己被尊重，也被信任，他們會更願意遵守社會規則。

最後，我們需要關注的不是行為結果，而是背後未被滿足的需求與還沒學習到的社會技能。需要透過理解、教導、鼓勵和陪伴，在溫暖的關係中，建立起健康的自我價值感與歸屬感。



小心!!!

# 別讓自己掉進「網」中 你被網住了嗎？

專輔老師 陸鵬右

讓我們從一個簡單的問卷開始吧！

這個問卷內有四個題目，需要你把每個題目拿來自我檢核，看看符不符合自己最近六個月的情況，並且每個題目你會分別得到一個分數，把所有分數加起來，就會成為你的總分喔！

		極不符合 (1分)	不符合 (2分)	符合 (3分)	非常符合 (4分)
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安。				
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長。				
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。				
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響。				

當你的總分為11分或以上時，代表你具有高網路使用沉迷傾向，要小心囉！

你被網住了嗎？

5

# 小心 別讓自己掉進「網」中 你被網住了嗎？



專輔老師 陸鵬右

你知道嗎…？



世界衛生組織（WHO）在2018年最新版的《國際疾病分類》（ICD-11）中，正式將「遊戲成癮症」（Gaming Disorder）歸類為精神疾病。要診斷出遊戲障礙，其行為必須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

# 小心 別讓自己掉進「網」中 你被網住了嗎？



專輔老師 陸鵬右

為何網路如此容易讓人上癮？

遭遇生活問題  
有情緒壓力

方便取得網路  
接觸網路活動

暫時得到情緒  
紓解與愉快經驗

方便取得網路  
接觸網路活動

現實生活的推力

接觸網路的行為

網路經驗的吸力

產生接觸  
網路慾望

問題存在/惡化  
引發逃避問題  
罪惡感及壓力

增強上網行為

網路使用者將因現實生活的推力，加上接觸網路的行為及網路經驗的吸力，導致網路成癮現象的產生。

你被網住了嗎？

7



# 別讓自己掉進「網」中 你被網住了嗎？

專輔老師 陸鵬右

我們可以怎麼做？

怎麼協助疑似網路成癮的人？

不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。

1. 表達「關心」忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
2. 同理孩子的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
3. 避免當面指責、質問：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

培養健康的網路使用習慣，需要時間與練習。別急著責怪哪些地方沒有做好，從微小地方開始改變，相信我們都一定可以找回生活的節奏與自在。

參考資料：

網路遊戲成癮量表Internet Gaming Disorder Test, IGDT-10

教育部各級學校網路成癮學生個案輔導作業導流程及輔導資源手冊

你被網住了嗎？



8



# 性剝削防制

GENDER EQUALITY

## 共築學童網路安全防護網

輔導主任 鄭博元

隨著網路世界的日益普及，學童面對的潛在風險也隨之增加。依據衛福部的統計，兒童性剝削通報量每年超過四千三百件，比六年前數據爆增超過四倍，而通報案中又以網路性剝削佔最大宗，顯示我們的孩子正曝露在高度危險的網路使用中。

為守護學童，永福國小於去年就創發「網路安全性剝削」主題課程，由六年級班導師於畢業前於各班進行授課，由於教師反應熱烈，因此，今年我們特別與三蘆區家長協會合作，共同與全三蘆區19間國小畢業班188班攜手合作，將正確的網路使用觀念與個人隱私保護意識深植孩子心中。





# 性剝削防制

GENDER EQUALITY

## 共築學童網路安全防護網

輔導主任 鄭博元

為守護學童，永福國小於去年就創發「網路安全防性剝削」主題課程，由六年級班導師於畢業前於各班進行授課，由於教師反應熱烈，因此，今年我們特別與三蘆區家長協會合作，共同與全三蘆區19間國小畢業班188班攜手合作，將正確的網路使用觀念與個人隱私保護意識深植孩子心中。

本次課程結合真實案例討論與情境模擬活動課程，讓學生在具體情境中學習分辨與應變，強化自我保護的能力，內容主要涵蓋：

### 識別網路陷阱

如何辨識網路詐騙、假資訊、釣魚連結等常見風險。





# 性剝削防制

GENDER EQUALITY

## 共築學童網路安全防護網

輔導主任 鄭博元

### 保護個人隱私

強調不隨意分享個人資料、照片、行蹤等重要資訊的重要性。



### 防範性剝削

提升對網路性誘拐、性勒索等惡意行為的警覺，並教導應對策略。





# 性剝削防制

GENDER EQUALITY

## 共築學童網路安全防護網

輔導主任 鄭博元

### 正確使用社群媒體

引導學生建立健康的網路人際關係，避免網路霸凌。

### 遇到問題的求助管道

讓學生了解當遇到網路困擾時，可以向誰尋求幫助（如師長、輔導室、113保護專線等）。



聽完課程後，六年級陳同學說：「我學到不取笑被害人，絕對不要傳私密照給他人，更不要輕易相信網路上結識的好友。」；黃同學表示：「一定會拒絕拍攝任何與裸露相關的照片或影片，如果有人強迫我，我會勇敢說不，並考慮報警處理。」

「在網路時代，知識就是最好的防護！」孩子能在頻繁地接觸網路時多一份警覺與準備，家長才能安心。這無疑是給孩子們最好的畢業禮物。



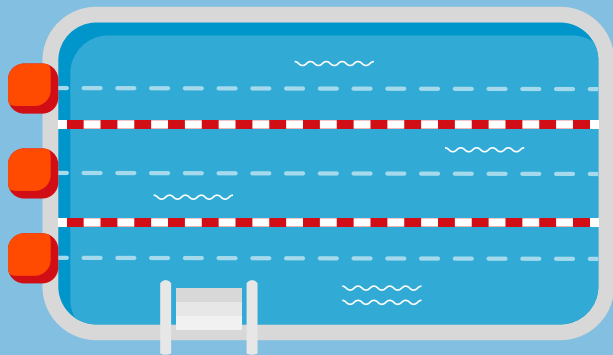
# 畢業回憶錄

20200808



即將要畢業了，在暑假來臨前的這幾天，對於我和每位六年級生來說，就是在國小的最後時間。到了現在，我才體會到那種相處六年，但再過不久就看不到這些知心好友的悲傷、感嘆，眼淚差點就滴了下來，這種分離是痛的，但是同時也是必經的過程。

在六年的學習時間裡，我印象最深刻的是那一堂-游泳課。還記得那天遊覽車抵達運動中心後，全班都迫不及待的衝下車，進入運動中心，之後大家分別前往女更衣室和男更衣室，換完衣服、做完操，大家就可以進入游泳池了。因為我會游泳，所以在水域很深的地方上課，下水後才發現根本踩不到底，但後來有浮板，所以游得很順利，最後的自由時間我甚至和同學比賽呢！這堂課帶給我難忘的回憶，我永遠不會忘記。



# 畢業回憶錄

我想對老師說，老師謝謝您每次我數學不會的時候，您都會利用午休的時間來教，媽媽生病的時候，您是第一個關心媽媽的人，每次我要比賽的時候，您都幫我加油打氣，謝謝您!再來我想跟我的同學說，謝謝你們要做什麼事情都會找我，因為有你們才讓我變得比較外向。最後我想跟爸爸媽媽說，謝謝您們鼓勵我去接觸街舞，讓我認識很多厲害的舞者，也讓我 know 原來跳舞有很多風格，謝謝您們讓我加入比賽，贏了不少好的名次和成績。有時候我也希望您們不要為了我而把身體搞壞了，其實我也想多分擔一些責任，我已經六年級了，我知道有些事情不需要再讓你們一直擔心，我會自己應變大大小小的事情，爸爸媽媽我真的很愛你們啊!最後，我想跟老師、同學還有父母說謝謝，因為有你們，才有現在的我。

MEMORIES



# 畢業

# 業

# 回

# 憶

# 錄

20200508



在永福國小六年的時間，現在要跟永福國小說再見了，我們在學校經歷了六年、十二個學期、二十四場期中期末考，開心、傷心、點點滴滴，最後都要結束了。

國小六年的學習中，我最難忘的一堂課就是六年級的起點，也就是第一學期的第一堂課，與第一個老師見面，那一堂課是我在學校的第一堂課，我的老師是劉錦蓉老師，她先自我介紹，接著是全班二十五個同學的自我介紹，原本以為國小很辛苦，但沒有想到意外的很開心，大家都很有熱情，這就是我覺得最難忘的一堂課。

國小六年一定會有幾天非常的難忘，打開了回憶的大門，把我拉近了回憶的漩渦，睜開眼睛又回到熟悉的畢業旅行最後一天，現在想起來真的很後悔，沒有跟要好的同學認真度過，因為睡不好，導致玩的遊樂設施不多，非常的後悔。啊！跌倒了，爬起來，好像什麼事情都沒有發生一樣，但時光也回不去了。



MEMORIES



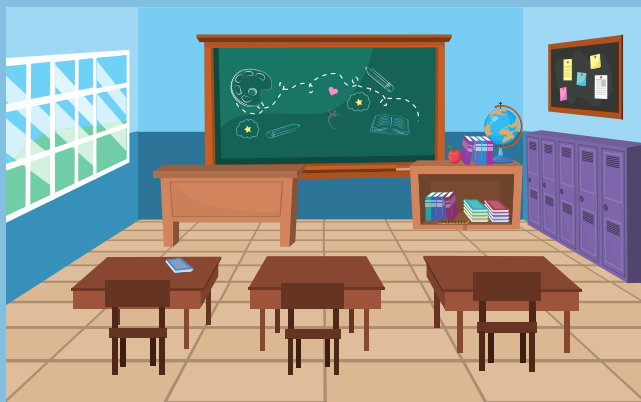
# 畢業回憶錄

2020.06.08



6年11班 廖晨好

國小即將畢業，要離開校園的我心情是非常緊張和興奮，交雜了一些不捨和難過。興奮的是未知的未來，而不捨的是要離開熟悉的校園，還有同學們、老師們。



國小六年的學習時光裡，我最難忘的一堂課是幼兒園畢業後來到國小的第一節課，那天蒼穹蔚藍、廣闊，但我踏著沉重的步伐走進教室，沒想到老師早早的就在教室外迎接我們，我走進教室就看到精緻的教室佈置，覺得很驚訝，這麼大的教室，竟然都是老師一個人整理和佈置的，讓我不得不佩服，因為如果是我，可能就要整理好幾天。後來媽媽去聽講座，但我卻以為媽媽不會再回來，所以當場崩潰大哭…。

# 畢業回憶錄

2020年6月



我們快畢業了，我其實很開心，因為能去看看國中有什麼東西，但是會比較難過一點，因為要離開教了我六年的國小和老師，但我想看看國小和國中有什麼不一樣的地方。我爸媽說國中和國小很不一樣，我的感受其實很開心也有一點難過，開心是在於說能畢業了，還有能去國中看看，難過的地方是在於要離開教了我六年的國小，有點不捨。也要跟同學說再見。

我一到六年級，我最喜歡三、四年級。難忘的一堂課是老師的課，因為三、四年級的老師會給我們看平板，也會給我們玩親師生平台的遊戲，也會有時候會讓我們看影片等等，其實我們現在的老師也會讓我們玩平板，也會讓我們看影片。

如果可以回到過去，我想回到畢業旅行的時候，因為真的很好玩，畢旅第二天我們晚上，要等電梯時超多人，根本上不去，但最會還是上去了。

畢業後，我想跟我一到六年級的老師說聲謝謝你們，因為你們的教導，我才能有學習的能力。



# 畢業回憶錄

20200508



畢業，可以帶著期待的笑容；畢業，可以含著不捨的淚水；畢業，可以伴著感恩的心情。看著鏡中即將畢業的自己，在回想起一年級的自己，真是天差地別，一年級時我還只是一個只比桌子高一個頭，連背書包都很吃力的小男孩。光陰似箭，歲月如梭，我現在都只跟我爸差一個頭而已，同時也不免感嘆時間彷彿煙霧，悄悄的散去。

整個國小最讓我印象深刻的一堂課，是在六年級上學期荒野保護協會的志工阿姨來我們教室上課，他一開始先講一些關於保護大自然的課題，其中最讓我震驚的是她都會把吃飯剩的湯汁加水喝掉！然後我們學接下來的實驗，實驗有在硬幣上加水，把迴紋針丟進水裡。首先，我們把硬幣滴上水，水快滿出來時，我們大家都很緊張，結果水凸了一大塊才滴出來，下一個實驗，我們把迴紋針丟進水裡但有些人的迴紋針浮了起來，有些人卻沒有，隨後我們便學到了原來這兩個實驗都跟水的表面張力有關，讓我學到許多知識。



# 畢業

# 業

# 回

# 憶

# 錄

20200808



如果給我一個重來的機會，我想回到畢業旅行的第一天晚上，那個時候已經來到休息時間，一進到飯店，放下自己的隨身物品，討論起了要完什麼遊戲，首先我覺得最特別的一項遊戲是撲克牌，如果輸了就要吃完一包餅乾，可能會覺得這個挑戰好像很簡單，可實際做起來一點都不簡單，因為當時才剛吃完晚餐，要一下子吃完整包的零食，可是一個很難完成的行動，幸好過程中我的反應力很快，才沒有輸掉，剛好逃過一劫，不過這一天是我小學生涯裡沒有課業壓力，最開心的一天。

即將要畢業了，意謂著準備跟老師和同學分離，我要謝謝永福國小，陪伴我到小學畢業，不管我在學習途中發生什麼事，可是永福國小給我在小學日子裡保留滿滿的回憶與蛻變。也要謝謝教導過我的老師與教練，在我有困難時幫助我；在我犯錯時立即糾正我；在我難過時安慰我，這些時光，在我腦海中，是永遠消除不了的，我會帶著這份回憶，進入另一個全新的人生。



# 畢業回憶錄

畢業，可以帶著期待的笑容；畢業，可以含著不捨的淚水；畢業，可以伴著感恩的心情。剛入學的我背著大書包，穿著新制服什麼都不懂的我慢慢的走進教室，心裡想著：「六年！要這麼久才能換學校啊！」但是現在才發現時間過的真快，我已經是一個六年級的學長了，帶著不捨的心情，即將離開了這個充滿歡笑與淚水的地方，即將進入新的學生階段。

國小六年的學習，最難忘的一堂課是體育課，我們的五年級班際體育競賽是樂樂棒球比賽。我們花了很多時間練習打擊和傳接球，培養團隊默契。皇天不負有心人，我們成功進入決賽，大家都不看好我們，可是我們沒被外在影響，我們做好自己該做的事情，打好每一個球，防好每一個人，終於進了總決賽，可是最後還是輸了，但我還是覺得我們很厲害。

MEMORIES



畢業

業

回

憶

錄

2020年6月



畢業，可以帶走六年時光；畢業，可以和曾經的學校就此道別；畢業，可以放下曾經難忘的回憶，迎接新的人生。

當我看到自己剛入學的照片，回想當初我還是個每天都不想起床，不想上學，不想寫功課的小一新生。但是現在我即將畢業，不是那個整天只會抱怨功課太多的小一新生，如今明明能脫離這所學校了，我卻開始懷念當初無憂無慮，能和朋友打打鬧鬧的生活。光陰似箭、歲月如梭，我即將畢業，離開小學生活，準備進入新的學習環境。

還記得有次校外教學，老師帶著我們去兒童新樂園，老師一說解散，我們就立刻衝去玩這裡最刺激的雲霄飛車。往上時，列車起起伏伏，連帶著我們的心也不自覺跟著跳動，到了頂端，大家都深吸一口氣，準備迎接未知的恐懼。設施往下衝，有人尖叫，有人歡呼，有人卻睜大雙眼，珍惜著這裡的每一分每一秒。到了下午，最不想發生的事情還是發生了！大雨傾盆而下，我們頓時不知所措，只能轉移陣地，到了室內，尖叫聲不絕於耳，彷彿來到了歡樂世界。因為時間不多，所以我們一刻也不敢停留的去玩碰碰車，每次坐上時，我都在想像自己已經是個很會開車的大人，自信的駕

# 畢業回憶錄

2020年6月



駛，但不幸的是每次都會撞到人。我相信這些事情日後回憶起來，一定會讓人嘴角上揚，心中泛起溫暖的感覺。那段和同學在樂園裡的歡笑與感動，將永遠留在心裡。

如果可以回到某一天，我最想回到畢旅的那段回憶，雖然不是很順利，但是我最珍貴的回憶。那天，我們一起展現團隊合作，在房間打飛蛾，那天，我們一起大笑，在房間分享趣事，那天，我們在雲霄飛車，手拉著手，驚聲尖叫。營火晚會，大家一起賣力得跳舞，我們互相鼓勵，希望奪得第一！最後全六年級一起合唱稻香。最後一天，我們去麗寶樂園，玩了好多的設施，但俗話說，快樂的時間總是過得特別快，雖然有些遺憾和不捨，但是也讓我至今都忘不掉。那一天的回憶仍深深烙印在我的心裡。雖然時間無法倒流，但那份與大家一起努力、一起歡笑的時光，會成為我一生中最珍貴的寶藏。我相信未來無論遇到什麼困難，只要想起這段經歷，就能給我滿滿的力量，勇敢向前邁進！



# 畢業回憶錄

如果可以回到某一天。我希望可以回到畢業旅行的最後一天。因為那一天我們去了麗寶樂園，那天是我最快樂的一天，我們一起玩了  
很多刺激的遊樂設施，就像我們玩的叢林泛舟，就是坐在橡皮艇上，然後有強大的水流推動橡皮艇，在轉彎處讓橡皮艇撞上兩側的牆壁上。然後濺起水花。然後我玩了一次過山車，我跟比較壯的人一起玩。那個卡扣沒有完全卡到我，離我還有幾公分的距離，超可怕的，如果真的可以我一定要去這個時間點。

畢業後。也即將與班上同學與老師分離了，我有些話想跟王禹勝和蔡鈞皓說。感想你們在我無聊的時候陪我玩，在我受到挫折的時候幫助我，在我做錯事情的時候糾正我，這些看似微不足道的事情，卻是影響我最深的，讓我在之後可以變得更好更完美，謝謝你們。

MEMORIES



# 畢業回憶錄

畢業，可以開心快樂；畢業，可以帶著對新事物的好奇；畢業，可以帶著感傷、感動的心情。快要畢業時，回想起第一天入學時自己還是一個身穿制服胖胖的小一新生，光陰似箭，歲月如梭，搖身一變成為了一個高年級的學長，但之前的種種回憶卻成為了過去。快要畢業的我，準備踏入下一個學習階段。

如果可以回到某一天，我希望回到畢業旅行那三天，因為這是在小學最無憂無慮的三天我們先去九二一，我和同學去了解當年九二一的地震樣貌，我學到我們現在很幸福不用因天災東躲西藏。我們還去麗寶樂園，我們跟老師一起坐泛舟，泛舟起起伏伏時不時把水濺到我們身上結束後個個都是落湯雞。我會想回到這一天是因為在這幾天是我小學生涯沒有學業壓力可因跟同學開心玩耍製造美好回憶。



2016.6.16

畢業

業

回

憶

錄

2020年6月



如果可以回到某一天，我最想回到畢業旅行的第三天，我們去麗寶樂園，跟朋友在毫無壓力和完全沒有功課的環境下快樂的玩，裡面有許多刺激的設施，我最喜歡玩的是雲霄飛車，上上下下飛來飛去，一下就玩完了。而且沒有爸媽在旁邊，感覺更輕鬆、更自在，時間宛如流水般得流過，馬上就要結束一整天的行程。我還想回到另外一天，就是和三個學校一起走路去大都會公園，到了那邊，我們先闖關活動，接著就去玩非常多座的溜滑梯，玩得十分開心且滿足。為什麼我最想會到這兩天？因為這兩天是跟同學最快樂、最充滿回憶的兩天。

即將畢業的我，要和陪伴我多年來的朋友、老師離開，讓我感到十分不捨，我想對蔓薇老師說聲謝謝：「謝謝老師在有班際運動比賽前都會帶我們下去練習，不管比賽結果是好是壞，您會一直鼓勵著我們，引導我們好的方向，輸了也會和我們檢討為什麼會輸，並且在下次的比賽中拿到好的成績，我非常感謝老師帶領著我們這幾項班際運動比賽，還拿到亞軍和第三名呢！」感謝老師的指導；感謝朋友的陪伴；更感謝家人的支持，祝福我的老師、朋友、家人一帆風順、平安健康！

畢業

業

回

憶

錄

2020



畢業，可以帶著期待的笑容；畢業，可以含著不捨的淚水；畢業，可以伴著感恩的心情。即將畢業的我，想當初我是個什麼都不懂，穿著制服、戴著小黃帽，緊緊拉著爸爸媽媽的手，一步一步走進學校的小一生，心裡想著：「六年！要那麼久才能換學校啊！」但是回頭看看以前的種種回億，光陰似箭，歲月如梭，現在的自己已經是要畢業的學姐了，即將離開國小，踏入另外一個學習階段。

在這個國小的六年中，令我印象最深刻的課是我們前往淡水水資源回收中心，在課程當中，老師帶我們認識了水是怎麼處理，也帶我們實地去汙水處理廠測水質，我沿途走過，空氣中瀰漫著一股臭味，聽老師說那個味道其實就是家中的汙水排放到這裡才會有的味道，我跟同學分工合作互相用器具來檢測水質，老師也告訴我們平常要珍惜水資源，例如：以淋浴代替泡澡、用洗米水來澆花等，為地球盡一份心力，這樣我們才有乾淨的水可以使用。

如果可以回到某一天，我希望回到畢業旅行的第三天，我們前往麗寶樂園遊玩，那天是我有史以來最快樂的一天，既沒有壓力又沒有課業問題，當下只需要和同學盡情的玩，享受



畢

業

回

憶

錄

2020

畢旅的最後一天，我印象最深刻的是我們相約和老師玩急流泛舟，過程中我們坐在椅子上，在一條蜿蜒的河流上行駛，每個轉彎，每個動作，都帶給我們不一樣的驚喜，遊玩設施後我記得我們還玩了一項非常刺激的設施，乘坐時我彷彿在玩遊戲，整個身體忽然飛了起來，周圍只聽見眾人的尖叫聲，每個人都沉靜在遊戲當中，也讓我留下深刻的記憶。小學畢業旅行很快就結束了，那天和同學們相處的時光，充滿了許多回憶，我會永遠記得這天的快樂。

即將畢業了，也意謂著要和同學和老師分離了，我想對蔓薇老師說：「謝謝您在這兩年細心的教導我們，班際比賽時也會一直鼓勵我，有空閒時間也會帶我們去操場練習，讓我們有動力繼續前進，希望您在以後也可以平平安安、開開心心的帶領學弟妹。這些美好的點點滴滴，是同學們合力拼貼完成。在湛藍的天空下，有他們燦爛的笑容；在溫暖的教室裡，有他們清脆的笑聲；在和諧的校園內，有他們玩樂的身影；而在我的腦海中，有我揮之不去且永遠不會忘記的美好回憶。祝福同學們畢業快樂，在未來的道路上發光發熱，前往下個未知的學習旅程。



# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

根據內政部2018年統計，我國18~65歲之人口共1698萬人，國人若50%~90%有近視，而高度近視佔近視35%，其中約有10%會在一生中造成失明。意即可能發生近視失明併發症約將有30萬至53萬人。這對我們要預防三百多萬名學童(6~17歲)罹患高度近視而言，將是一個重大且重要的任務。以106年調查為例，幼兒園大班近視率為9.0%，小一增加到19.8%（每10人有2人近視），到小二達到38.7%（每10人有4人近視），近視比例隨年齡增加快速攀升。由於一旦近視，就終身近視，且平均每年會增加75-100度；所以延緩低齡早發性近視，已經是臺灣非常急切需要關注的議題，需要家長與學校一起努力為孩子把關。



# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

本校於104學年度因學生視力不良率高於新北市而進入健促校群，105學年度後視力情況有所改善，而108學年度以及113學年度再次因不良率高於平均值而進入校群。在臺灣，學童近視在我們這個年代是十分普及的現象，而且存在早發與高度近視比例高之特性，此一情況甚至沒有明顯城鄉差距，「新臺灣之子」有極高比例受近視及相關眼疾之苦。臺灣如此，而本校於104學年度學生視力不良率更高達57.6%，遠超過全國46.1%之值，近年雖一度有改善，然107、112學年度本校全校平均視力不良率又創新高，顯然，這是一場難打、且需要持之以恆的硬戰。

依前行政院衛生署與教育部共同訂定，健康促進學校視力促進主要策略面向有健康政策、物質環境、社會環境、健康教學與活動、社區關係以及健康服務等六大範疇。以108學年度本校視力健促實施為例，共計32項滾動式執行內容進行時程管控(如下表)。

# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

## 108學年度永福國小視力健康促進滾動式執行項目表

序號	執行內容
1	利用大下課安排學童進行課間操。
2	行動研究：調查一、二年級上安親班之學童，配合視力檢查結果(三次：上學期初、下學期初、下學期末)，了解近視的比率。
3	舉辦多樣活動吸引孩子參加或觀賞，以中斷學童近距離用眼。
4	可與超商進行導護商店結盟，共同守護學童的健康。
5	學生課桌椅高度配合身高調整。(1.學生自覺、2.自主行動、3.滾動調整)
6	更換準確性高的照度計完成照度檢測。
7	燈具汰換。
8	教學部分設計讓學童自我覺察的學習。
9	個案管理：彙整個案名冊(年級分布)、收集家長回條、轉介單、衛教宣導拍照紀錄，並統計視力不良率、複檢率……等。

# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

## 108學年度永福國小視力健康促進滾動式執行項目表

序號	執行內容
10	黑板及投影螢幕須距離學生2m 以上。 (學生自覺、DEMO分享、地板畫線)
11	採購不反光的桌墊。~正反面
12	測量視力的距離和位置(勿於燈下、背景無干擾物)需再調整。
13	讓學童坐著測量視力(眼睛和儀器平行)。
14	測量配戴眼鏡前後的視力時，要讓學童休息10分鐘再測量，讓水晶體有充足時間調節。
15	結合健康課程推廣健康生活技能，鼓勵學生落實健康自主管理。 ~配合8
16	推動宣導3C小於1；規律用眼3010。
17	結合學校大樂跑、下課好好玩、下課玩運動等推展戶外活動120，並能以帽子、太陽眼鏡保護眼睛。
18	調整改善學生座位，含高度、面向、距離等可變因素。~配合10

# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

## 108學年度永福國小視力健康促進滾動式執行項目表

序號	執行內容
19	辦理教師及家長視力保健知能研習及相關護眼訊息，提升親師視力保健的知能。
20	確實掌握初發生視力不良學生名單，高關懷有效改變用眼習慣~配合9
21	結合兒童節、特教體驗等活動課程，強化視力保健健康重視態度與知能。
22	規劃推動眼距離35cm班級管理策略~獎勵徵稿。
23	與安親班合作進行照度測量改善以及護眼衛教。
24	結合餐廚營養教育，菜單註記護眼食材，鼓勵老師指導健康飲食教育。
25	辦理多元學生戶外比賽活動，並於下課時間提供球類等運動器材借用，提高教室淨空率。
26	鼓勵教師調整家庭作業內容，並增加活動式戶外課程。

# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

## 108學年度永福國小視力健康促進滾動式執行項目表

序號	執行內容
27	定期召開健康促進會議討論相關視力保健議題。
28	結合領域會議、學年會議，共同討論與分享執行策略與改善。~配合22、26
29	針對學生辦理視力保健衛教講座，提升其自覺與自主行動能力。
30	成立稽輔小組，檢視內容如下： 1. 確保學生35cm用眼距離正常。 2. 戶外課戴帽子，或使用太陽眼鏡保護眼睛。 3. 第一排離黑板距2M以上。 4. 下課師生教室淨空。 5. 班級窗檯不放物品，以免阻擋自然光進入。 稽輔第10、22項次為主
31	書包不要放椅背，閱讀時書本和桌面呈45度角，保持平行直視。
32	戶外課程進行應注意陽光方向，背光優先，次為側光，盡量不要面光。

# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

學校教育應維護學生健康成長，並透由行動中的螺旋式自我反思來進行研究實踐。筆者曾於108學年度以本校二年級的學童共306人進行行動研究(採單一組別前、後測設計方式進行)，依當時研究數據分析後提出以下視力健促建議方案供參考：

- 一、以健促六大範疇制訂執行計畫並滾動修正內控管理，鼓勵學生自我覺察、自主行動，整合學校社會環境、物質環境、課程教學及社區資源，有助於學校系統執行視力健促，並獲得良好之視力改善成效。



**TAKE  
ACTION**



# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

二、建議學校需增加戶外遊樂設施及添購體育器材，於下課時間提供學生充足的遊樂器具及開放場所，並且簡化借用流程，有助於學生下課時教室淨空進行戶外活動，營造有利視力保健之因子。同時在健康政策戶外活動戴帽護眼推動過程中，除了建立通「戴帽護眼防白內障」之遠程目標，在近程上可以「提升遵醫囑」為目標。



# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

- 三、承上，由於108學年度本校229名視力高關懷生，除了極少數因為其它眼疾之外，幾乎醫生都會依程度與年紀開立不同濃度之散瞳劑，除了家長要配合依時施點以外，若是能全面推動「戶外戴帽護眼」以減少學生因少數畏光所帶來的不適，並且同理學生「團體如果只有我戴帽很奇怪」的心理，提升目前僅3成多之遵醫囑比率將有助益。本校家長對學生關心程度很高，可以共同合作，強化其在視力健促上的正確觀念與作為。
- 四、安親班在物資環境上通常有活動空間小、白板與美耐板桌面反光、課程內容多為近距離用眼之書寫、室內環境無法接收自然光源等困境，所以未來應該要加強與安親班之合作，在有限的物質環境改善空間下，盡可能指導、提醒學童的坐姿、用眼距離，並在課程上配合3010中斷用眼；同時嘗試增加動態活動性作業之比例。

# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

- 五、依教育部所頒「國民小學使用電子化設備進行教學注意事項」，低年級不建議使用電子化設備進行教學；中年級建議上下、午各最多使用 30 分鐘。教學現場仰賴電腦投影進行教學甚深，除要確保設備照度充足、使用時不關窗簾、不關燈，同時也要動態調整距離不少於2m，並思考課程教學模式轉換以減少電子設備教學使用時間。
- 六、低年級學生對於「萬一真的近視」後之知能較為不足，同時對於班級以外空間之感受較低，建議可以辦理相關眼疾體驗活動，透由活動辦理、教室教學環境布置、視力量測過程衛教宣導，有助於低年級學生視力健促策略推動成效。由於學生在視力行為與知識上呈高度正相關，對策略施切入角度供許多的可能性。
- 七、學校應該定期進行身高對應課桌椅更換，避免在減班異動過程中，低年級接收到中年級之教室而長期使用高度不合宜之桌椅，造成視力惡化。

# 放 世界 「睛」彩每一天

輔導主任 鄭博元

八、學校在多元社團快速成長時，應重新審視其類型，特別對於像積木組裝、管弦(看五線譜)、棋藝…等，加強課程阻斷長時間近距離用眼之機會。同時由課後學習活動參與情況與視力惡化之實證研究發現，課後班目前課程安排能帶學生到戶外活動，明顯有助於視力保健，應多多鼓勵。

兒童的視力發展是奠定學習與生活品質的重要基礎，良好的視力不僅有助於學習效率的提升，更能促進孩子們在運動、社交及探索世界的過程中獲得更豐富的體驗。近視是不可逆的過程，我們應該以更慎重的態度及積極的作為，來共同守護孩子們的明亮未來。



LOVE YOUR  
EYES



# 展能無限 自信閃耀

訓育組長 洪詩芸

今年新北市的兒童節主題為「童心飛揚，表意成長」，永福國小為歡慶一年一度的兒童節，並營造學生歡樂、正向的校園氛圍，學務處特別規劃了三大系列活動，希望透過「最愛禮物自己選、蛇麼都好玩闖關活動、永福之星才藝秀」等多元活動，讓永福國小的學生都能有滿滿的幸福。

## 最愛禮物自己選

學校提供六項禮品，有文具、益智遊戲、運動用品、生活用品等，並於ㄅㄆㄇ廣場設立「禮物展示專區」，讓學生在明亮整潔的空間中自由參觀，穿堂空間的使用不僅提升禮物展示效果，也營造了儀式感，讓孩子們更期待這份節日的「選擇權」。



# 展能無限 自信閃耀

訓育組長 洪詩芸

## 「蛇」麼都好玩-闖關活動

一到六年級配合上下課大翻轉，設計具有互動性的闖關活動，鼓勵兒童參與、合作，並提供實際動手的機會。此活動包括「回收分類我最行」、「綁鞋帶」、「繩麼真好玩」、「我的健康餐盤」等，學生持闖關卡完成指定挑戰後，集滿三個章就可以參加摸彩，摸彩禮是永福國小客製化的筆袋呢！此活動有48個班級參與，活動進行期間學生的秩序良好、參與熱情，要特別感謝家長志工與學生支援各關關主，讓活動能更加順利進行。



你的段落文字

# 展能無限 自信閃耀

訓育組長 洪詩芸

## 永福之星才藝秀

才藝表演是一種自我表達的方式，透過站上舞台，學生能克服害羞與不安，學習在眾人面前展現自己，建立自信與勇氣，這也是品格教育很重要的一環。

每位孩子都有不同的天賦與興趣，學校則提供學生展能的平台，讓學生有機會在課堂以外的空間發光發熱，從歌唱、舞蹈、樂器、極限運動等，藉此找到屬於自己的舞台。這個活動共有27組約50位學生報名，最後挑選出9組同學，當天也以直播的方式，邀請家長一同參與孩子的學習旅程，增進親師合作與家庭支持。



# 展能無限 自信閃耀

訓育組長 洪詩芸

才藝秀不僅是歡樂的節日活動，更是一場「教育的展演」。它讓學生在舞台上找到成就感與歸屬感，也讓每位孩子相信：「我做得好，而且我可以做得好。」



也希望今年的兒童節，可以讓每位永福國小的學生留下美好的回憶，也感謝每一位老師及家長對活動的支持，是你們讓孩子感受到愛與快樂。願每位同學都能繼續保持純真笑容，天天都像兒童節一樣「永」遠幸「福」！

SHINE LIKE A DIAMOND

展能無限 自信閃耀



42

# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術



衛生組長 林懿萱

# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術

「再不收好我就要丟掉了！」很多家長都說過這段話。初期孩子會擔心物品被丟掉而開始收拾，但繼續使用後，孩子可能會無感。這樣反而習慣了階段性的威脅，也難免影響孩子對物品的珍惜感，甚至引發親子衝突。

下班後接孩子回家，家中雜亂不堪，家事又多，心情自然煩燥。明明是全家人的家，卻總是那個看不下去的人在收拾，時間久了，很多人乾脆不收拾了。



# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術

近期「整理」、「收納」、「斷捨離」、「極簡主義」等等的想法開始盛行，身為家長的我們總是心有餘而力不足，當想要進行整理的時候，除了同住家人可能會阻撓、自己也不知道如何開始、家裡堆積如山還沒有使用的物品丟棄了又覺得浪費。



想開始整理並不難，可從以下三個基本原則開始：

**「一進二出」原則**

**物品都應有「家」**

**減法生活更容易**

# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術

### 遵守一進二出原則

物品過多，難以開始整理，可先從控制數量著手。買新物品時，先思考家裡是否已有類似物品；如確定要買，則將兩款類似與功能相似的物品送人、捐送或淘汰。例如買了新潮流上衣，便可檢視衣櫃，把已超過一年以上未穿、發黃有污漬的舊衣處理掉。



同樣方式也適用於孩子物品。當孩子想買玩具時，可與他一起實行「一進二出」原則，先問他：「家裡是否已有類似玩具？」如果真的要買，也可以告訴他：「放玩具的箱子已滿了，先找出兩個不玩的，新玩具才會有家。」

# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術

### 每個物品都應有「家」

一回到家，書包隨意丟在沙發上、外套掛在餐桌椅子上，然後就去做自己的事情了，你的孩子也這樣嗎？先別怪孩子的習慣不好，有時候是因為他不知道應該放哪裡。

請環顧家裡的空間(或孩子的房間)，書包有固定的位置嗎？外套或浴巾是不是習慣堆在按摩椅上或是椅背上呢？如果一個物品總是居無定所，久而久之，就會養成隨意放的習慣。請先幫家裡的物品訂定出專屬位置吧！剪刀收在文具或是工具的抽屜裡、替外套增加適當數量的掛勾、玩具有固定的收納櫃或收納箱...等。



# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術

### 減法生活比斷捨離更容易

別把東西全都丟了，而是檢視一下，家裡是不是已經有一兩年沒有使用的物品呢？臺灣以農業社會起步，人民大多勤儉，留傳的習慣就是「還可以吃所以放冷凍就不會壞了」、「還可以用所以留著」。

長期下來冰箱塞滿，導致冷空氣難以循環，效能變差更耗電；再來打開櫃子，還可以發現五年前搬家的新鍋子還沒打開、前年折價時買的衣服都還沒穿過，在這樣寸土寸金的地方，房子一坪這麼貴，千萬別把家裡當作儲藏室來堆。

家，應該要是讓人輕鬆舒服的。



你家的冰箱是否也這樣呢？



# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術

### 減法生活比斷捨離更容易

減法生活，可以先嘗試捨棄那些你放了很久也沒有用到的、你以為「有一天會用到」結果1年了還是沒用過的物品，如果珍惜一個物品，應該是拿出來妥善使用到不能再為止。當物品變少了，就會發現，家事跟著輕鬆了。掃地拖地不用再把東西移來移去、想使用桌子時不用推開上面的雜物、衣櫃的衣服變少了，但每件出場率都變高了。



每多擁有一個物品，就會需要多一點點的時間來維護或整理它們，這些物品真的有如此需要嗎？何不把這些時間和空間留給家人，一起營造舒適的家庭環境呢？

# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術

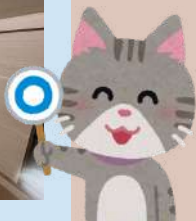
### 減法生活比斷捨離更容易

回到孩子身上，如何讓每一個階段的孩子都能好好收拾物品？最簡單的就是「只給他們能力所及的量」。如果孩子擁有非常多玩具，全部拿出來玩，等到要收拾的時候，一定會非常痛苦地不肯動手開始，請協助孩子的玩具數量控制在「10分鐘內可以全部收好」，這樣數量會因年齡及能力略有差異，所以爸爸媽媽可以觀察看看再來做調整，請給孩子一個專屬並且好開、好拿、又好收的整理櫃或整理箱。

每個家庭對於舒適的定義不一樣，但大家都嚮往一個舒服又能讓人放鬆的家。從今天開始和孩子一起做的事情，可以從「每天睡覺前一起收拾10分鐘」開始，全家一起動起來時，箇中滋味特別不同。

# 與孩子一起動手整理

## 親子收納整理術



# 永福 GO 世界

## 學習不設「線」

資料組長 楊佳霖

在多元、科技、永續與國際化的教育趨勢，永福國小的國際教育推動自112年起更是在「行動」下了一番功夫。一、結合各項教育計畫，持續引進多元資源，為永福的孩子，打造具有國際視野的學習環境。二、透過開設國際教育相關社團，辦理國際多元文化活動，讓學生接觸來自世界各地的語言、藝術與風俗，提升對不同文化的理解與尊重。三、同時，學校積極拓展與國際學校的連結與交流，爭取參與跨國線上同步與非同步交流機會，讓學生在互動中培養跨文化溝通能力與世界公民素養，為面對未來全球化社會奠定良好基礎。

國際教育的核心素養主要分為以下四大面向：彰顯國家價值、尊重多元文化與國際理解、強化國際移動力、善盡全球公民責任。

其實永福國小的課程中，早已將國際素養元素融入，結合多元文化、語言學習與全球議題，讓學生從在地出發，認識世界。

# 永福GO世界

## 學習不設「線」

資料組長 楊佳霖



### 彰顯國家價值

認識國家的文化及其在國際間的位置，發展國家認同感，並初步表現對我國文化的了解與認同。

### 尊重多元文化與國際理解

認識文化的多樣性並具備欣賞多元文化價值的意願與能力，進而發展與差異群體合作的情懷與技巧。

### 強化國際移動力

具備基礎的語言能力與運用資訊及跨文化溝通的技巧，建立探索全球問題的動機，以及培養解決問題的態度與方法。

### 善盡全球公民責任

體會個人選擇與行為對社會與環境的影響，進而認識道德責任、社會正義與永續發展的重要性，並培養全球公民的身份認同與參與方式，最後落實於生活中。

### 永福在國際教育上的努力

永福校訂閱讀課程 SDGs研究專題

永福國際小大使社團

永福模擬聯合國社團

同步非同步國際交流  
印尼、日本、菲律賓、美國等

國小雙語課程領航-藝術

外籍英語教學人員-中外師協同

更多  
研究專題  
請點我



更多  
國際教育  
請點我



# 永福 GO 世界

## 學習不設「線」

資料組長 楊佳霖

### 永福校訂閱讀課程 SDGs研究專題

從議題出發，結合聯合國永續發展目標，認識國家(臺灣)發展現況，深入思考「未來我可以做什麼?」、「我有什麼好建議?」，發想有效的改善策略，於生活中自我實踐，並推廣到校內活動。



# 永福GO世界

## 學習不設「線」

資料組長 楊佳霖

### 永福國際小大使社團

從節慶、傳統、生活說起，透過模擬國際交流活動，學習以自信及尊重的態度與不同文化背景的人互動，並培養多元思維與領導力。



# 永福GO世界

## 學習不設「線」

資料組長 楊佳霖

### 永福模擬聯合國社團

透過模擬國際議題討論，建立以全球視野「聆聽、觀察」議題，尊重差異、理解多元文化，從多元角度提出見解及解決方式的能力，並清晰辯達。



# 永福 GO 世界

## 學習不設「線」

資料組長 楊佳霖

### 同步非同步國際交流

透過「主題式課程、文化藝術課程」進行實體與線上交流，與不同國家學生的互動，認識世界文化的多樣性，建立自我認同與包容尊重。



# 永福 GO 世界

## 學習不設「線」

資料組長 楊佳霖

在培養國際素養的學習過程中，永福的孩子漸漸地建立跨文化理解與尊重、提升對全球議題意識、抱持交流的開放心態，以及具備使用英語的能力。

多語能力像是一把「開門的鑰匙」，讓接觸世界變得簡單；而文化理解、批判思維、態度與行動，則是能夠在國際舞台上走得遠的關鍵，也因此，在當今全球化快速發展的時代，幫助孩子適應全球化的未來世界，具備跨文化理解、溝通與合作的能力，也讓推動國際教育顯得相當重要。

而國際教育不只是走向世界，更是了解自己、理解他人、改變世界的起點。

**臺灣** 是圓心，  
國際認知是半徑，  
當半徑越大，  
所拓展的國際視野就越大。

