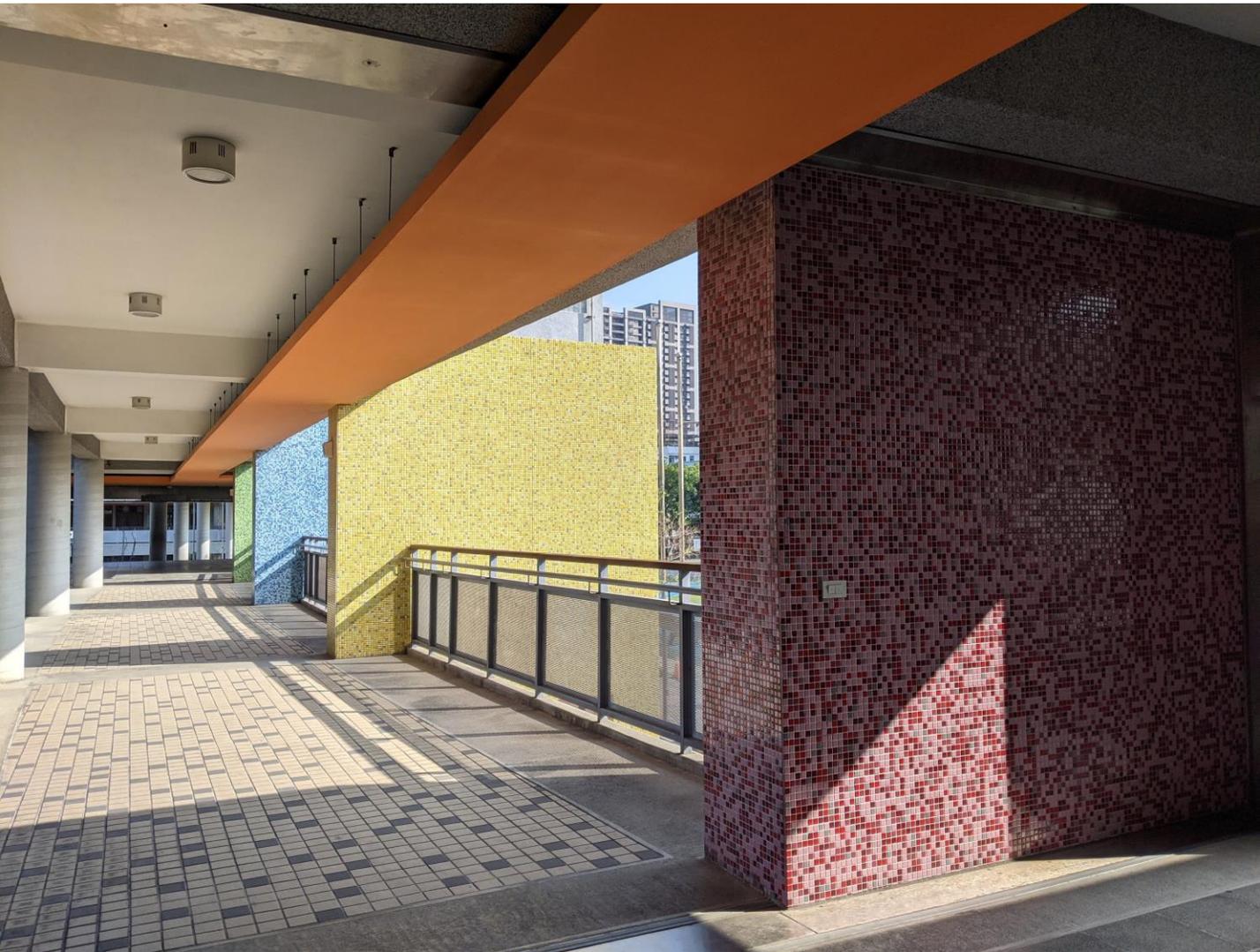


# 光興 旭日

6  
113.03

新北市三重區光興國小輔導期刊



**本期主題：情緒調色盤**

旭日光興輔導刊物第六期

發行日期：2024年3月

發行人：鄭秋嬋

編輯：盧建銘、杜慧君、徐驊頡、  
陳偉豪、張憶先、沈玉翎、  
許愿

地址：新北市三重區正義南路62號

電話：(02)2975-5352

出版者：新北市三重區光興國小

## 本期主題：情緒調色盤



每一種顏色都有獨特的魅力，繽紛了世界的每一角；每一種情緒都有存在的意義，豐富了人生的閱歷。顏色沒有美醜之分，情緒也沒有好壞之別。我們每天都會感受到不同心情，這些感覺就是情緒。如果知道越多情緒的樣貌，就越能向其他人表達自己的真實感受並做出適當的反應。讓我們一起敞開心胸接受情緒的多元面貌，體會生活的喜怒哀樂，Color Our Life！



# 旭日光興輔導期刊目錄

一、家庭，要愛不要傷 .....	1
二、拒學認識與親師合作 .....	6
三、當少男低落時 .....	9
四、情緒到底好不好？ .....	11
五、繪本中的生命教育 .....	16
六、碳索之旅生命教育講座 .....	22
七、學生投稿專區 .....	24
八、學生作品 .....	28
九、璀璨光興榮譽榜 .....	30
十、光興情緒「成語填字趣」 .....	33

## 有獎徵答

★請各位同學掃描QR code共同參與第六期有獎徵答活動，輔導處將從用心作答的回覆中，抽出五位小朋友，獲得光寶熊系列貼紙。

★填答時間:即日起至5/5(日)止

★QR Code網址連結：

<https://forms.gle/7WmpXAUqpNyLJBmk7>



### 第五期有獎徵答

#### 中獎名單

102陳霆彥、103陳揚凱、  
201黃莘云、202黃正賢、  
404吳苡禎

恭喜五位同學可獲得  
光寶熊杯墊！



# 家庭，要愛不要傷

專輔教師 沈玉翎



「不打不成器」

「我打你是因為你不好」

「你怎麼那麼笨！你是○嗎？」

這些從上一輩流傳下來的教育方式和言語，可能對中生代的家長來說並不陌生，也許是耳聞他人的情形，也可能就發生在自己的成長經驗中。當我們沒有進一步覺察自己的價值觀和教養觀念從何而來時，很容易就會複製自己父母教導我們的方式。我們過去很討厭父母的部分，發誓未來長大絕對不要跟父母一樣，卻挫敗的發現自己仍活出像自己父母的樣子，因為這是我們最熟悉和習慣的模式，這樣的複製稱為「代間傳遞」。

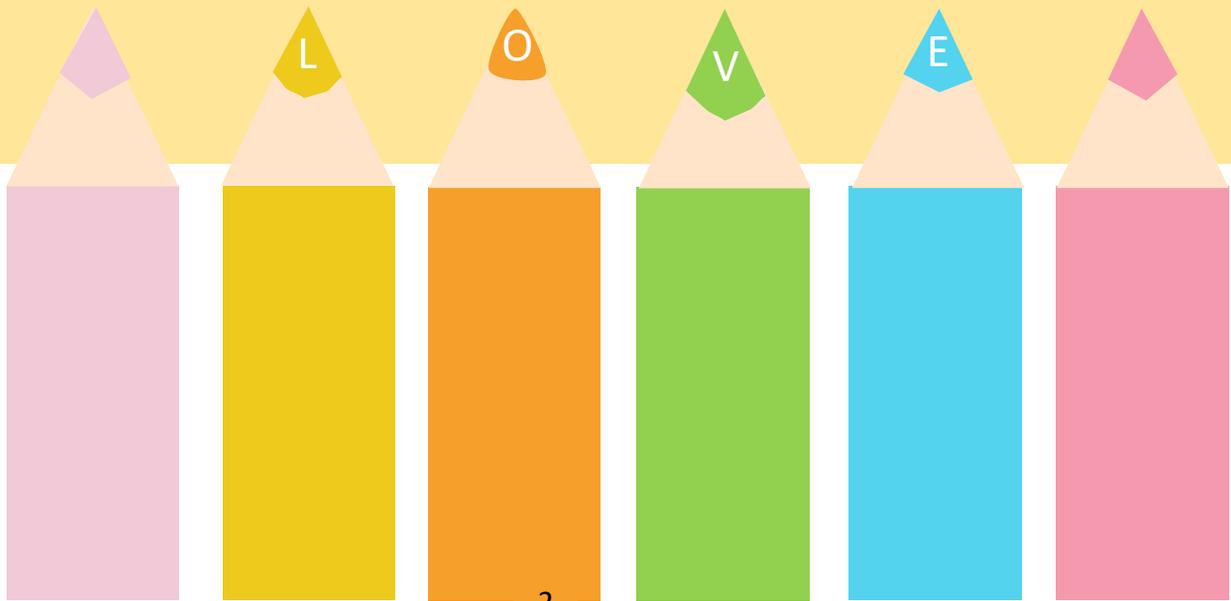
曾遇過家長說：「老師，啊我們小時候還不是這樣被打大的。」如果您也是秉持著「暴力才能讓小孩變好」的父母，邀請您靜下心來，回想一下小時候依賴的照顧者辱罵自己、甚至是動手的情形，小時候的您會不會在當下覺得好難過、好害怕或是好無助？抑或覺得委屈或氣憤？那個還小的自己，內心中是不是好希望爸媽能好好的跟自己說，而不是暴力相向？

# 家庭，要愛不要傷

會仔細閱讀文章的，相信都是用心且愛孩子的父母，也因為我們愛孩子，所以期望孩子能在我們的養育下順利的成長茁壯。育兒是為人父母很大的挑戰，過程中一定會有挫折和困難，求好心切的我們，在暴力的背後可能隱藏的是我們對孩子的擔心和期待，也可能是我們對自己無法成為好爸媽的焦慮和壓力，這些複雜的情緒攪亂在一起，就容易口出情緒性的字眼或出現衝動行為。

孩子在幼年時期，照顧者是最重要的依附關係，越小的孩子越會無條件的愛父母，所以當受到暴力對待時，孩子不會停止愛父母，但他會停止愛自己，轉而詮釋自己遭受到的暴力，都是因為自己不好，進而內化這些批評和辱罵。很多孩子長期在這樣的暴力對待下，影響自尊與自我概念，並且帶著這些傷長大，這也是為什麼許多人長大後，需要花一輩子療家庭的傷。

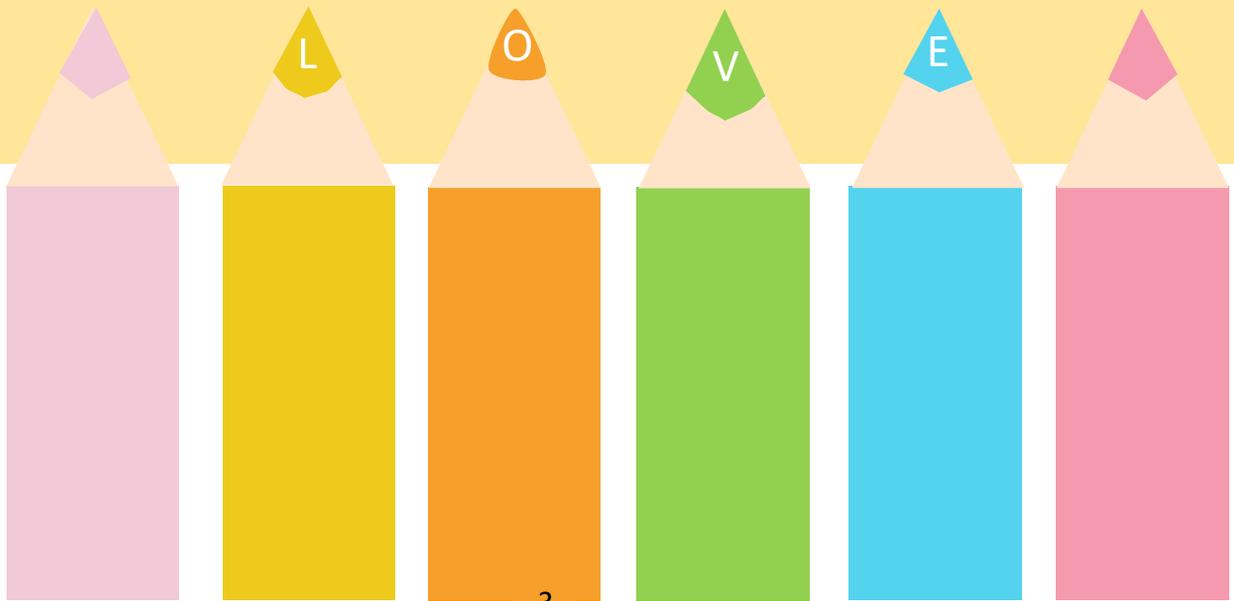
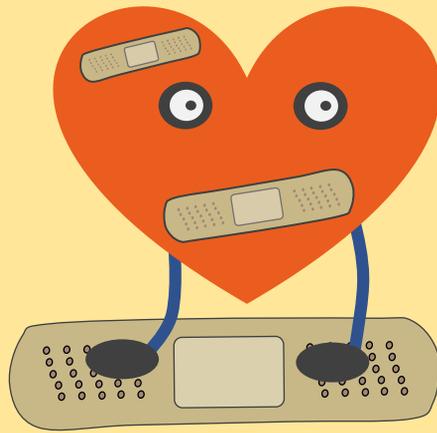
我們希望孩子能順利健康的成長，擔心他接觸更多外界人事物時學壞，嚴苛、不留情面的打罵或羞辱，可能就是讓孩子更想逃離家庭的重要原因之一。被好好對待及被愛，在滋養的環境中長大的孩子，未來在面對風險時，反而能因被好好的愛過，知道自己是值得被好好對待的，而遠離那些會剝削或傷害他的人事物。



# 家庭，要愛不要傷

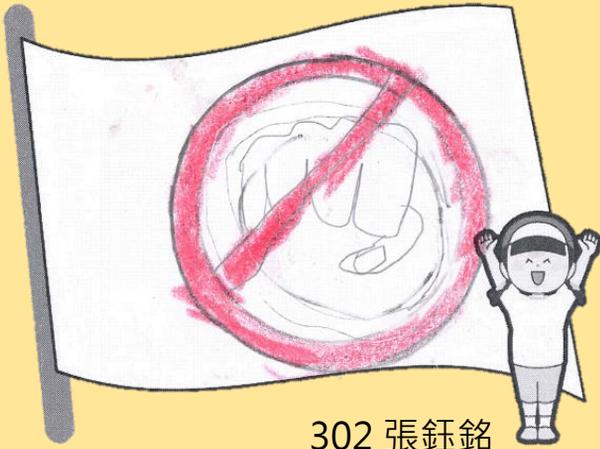
若您正面臨與家中青少年孩子的相處挑戰，因親子關係疏離或頻繁爭吵而挫折與苦惱，邀請您慢下想立刻教好、立刻改正孩子的堅持。在確保安全下，尊重孩子是獨立的個體，練習覺察自己的內心與情緒，當我們不跟著孩子一起情緒爆炸，才有機會拉近或修復與孩子的關係。也建議您參與相關親職講座與閱讀書籍與文章，讓自己隨著孩子不同的成長階段，也跟著成長和調整心態。

在身為父母的這條路上真的很不容易，沒有人是完美的，所以在灰心的時候，請記得對自己說：「我是一個好父母，只是正在經歷一段困難」，當我們安頓好自己的內心，才有能量與空間去接納孩子。



# 家庭，要愛不要傷

請同學發揮創意，  
設計一款宣導防治家庭暴力的旗幟！



302 張鈺銘



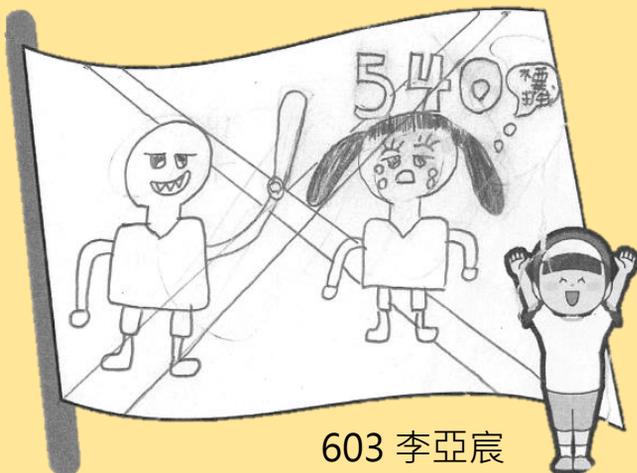
302 陳宥霏



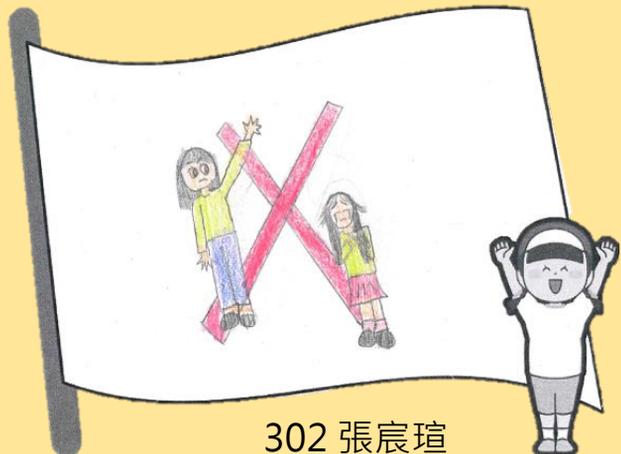
601 徐子淳



605 陳湘涵



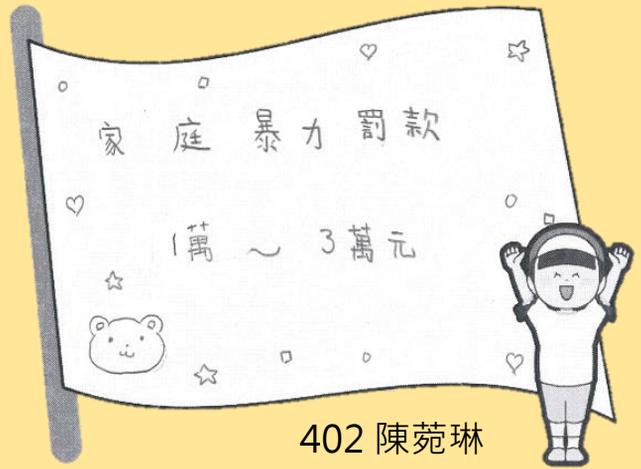
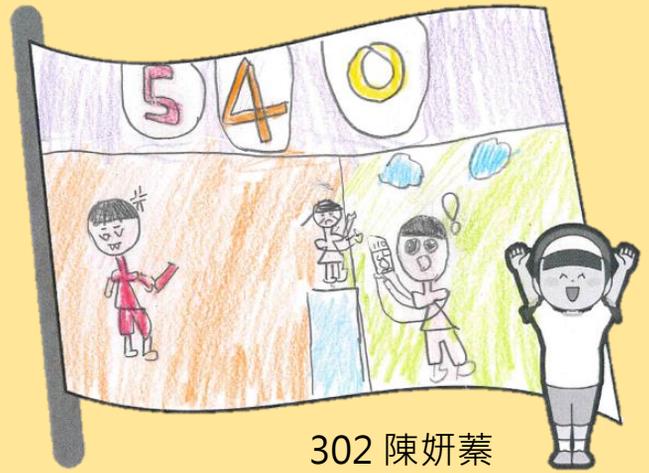
603 李亞宸



302 張宸瑄

# 家庭，要愛不要傷

請同學發揮創意，  
設計一款宣導防治家庭暴力的旗幟！



# 拒學認識與親師合作

輔導組長 徐驊頡

每當被家人送到學校大門時，小萍常常表示自己肚子痛，想要回家休息。回到家後，她的狀態卻好轉許多，這一個畫面是拒學生的日常。拒學是孩子呈現的行為，也是孩子所有困難加總後的結果，拒學行為就如同露出水面的一小部分，埋藏在水面之下未說出口或不為人知的想法，其實更為複雜。

透過吾心文教基金會李韋姍心理師的分享，我們更加瞭解孩子拒學背後的多種可能性，總括而言，可以分成個人因素、學校因素、家庭因素和社會因素來討論。個人因素涵蓋生理因素及心理因素，孩子有可能內心充滿不安全感，沒有餘力面對外在世界；學校因素像是課業及人際關係，包含和自己的關係、與他人和世界的關係；家庭因素如家庭氛圍、互動模式及影響家庭變動的因子；社會因素有網路生活和不安感等，種種原因都可能促使學生不想來學校。

# 拒學認識與親師合作

孩子在拒學初期會出現身心方面的轉變及抗拒行為，身體症狀包含頭痛、胃痛、呼吸不順和心跳加速等，這些症狀很有可能無法找到身體上的病因。除了上述身體症狀，拒學孩子亦容易伴隨精神疾病如焦慮症和憂鬱症等的診斷。抗拒行為的產生包括遲到過多、頻繁請病假、到校後中途返家機率增加、假期症候群和對於學校規定越來越難遵守及配合等。

面對身陷泥淖的孩子，在他們身旁的家人可以做些什麼呢？第一，照顧好自己，穩定自己的情緒，減少自責與互相指責；第二，傾聽孩子的想法，了解他們拒學背後的原因或是焦慮、挫折來源；第三，提高自身對拒學議題的認識，尋找學校內及校外資源，提供孩子所需之協助；第四，和孩子共同經歷真實生活中的事物，例如從網路連結到真實生活，一起看影片學習才藝，動手DIY及恢復生活感像是做家事、運動等，給予他們安全感和陪伴。

# 拒學認識與親師合作

學習階段的變化和環境的轉換是容易促發孩子拒學的時間點，如果大人一味認為孩子是存心不想去學校，恐怕不利於雙方關係的維繫。無論是家人或是學校老師，若能以平常心和拒學孩子相處，接納與同理他們現在面對的人生課題，不過度關注，利用較輕鬆的方式和他們交談，讓他們能在互動中增加正向經驗，將有助於拒學的孩子逐步重建生活秩序，增加人與人之間的連結。接著進一步展開認知調整及行動，釐清自己的方向和目標，在人生道路上找回生活的熱情，帶著信心與勇敢繼續向前行。

Welcome to school

光興



國民小學

GuangXing Elementary School, Sanchong District, New Taipei City

Good morning

正義南路  
Zhengyi S. Rd.

62



# 當少男低落時 憂鬱情緒對少男的影響與陪伴

駐區學校心理師 顏珮君



提到青少年的情緒困擾，多數人的印象是少女較常發生。但一項對臺灣青少年憂鬱情緒及性別差異的相關研究中發現，青少年男女憂鬱平均程度上並無差異，只是表現的方式不同，而容易受到忽略。

實務上觀察，少男有較明顯的情緒壓抑現象，經常以保持沉默或說「還好、沒差」，簡略的帶過自己複雜的心情。加上我們的社會文化強調男子氣概，使男性情感表達需求很早就受到限制，表現生氣、憤怒或不公平較容易被接受；反之，當有低落、脆弱、沮喪等情緒時，經常不被認可，甚至可能受到批評。因此，男性經常在學齡前就開始需要壓抑情緒，以符合社會期待。

長久下來，部分少男形成對情緒隔離、不理解或不知道如何表達，便以行為宣洩累積的情緒，例如打架、飆車、網路成癮、逃學等。家長或師長面對此情況，常歸因為脾氣拗、叛逆或懶惰，積極地糾正外顯問題，而錯失理解與轉變的契機。

為了減少疏忽的發生，以下幾項少男的憂鬱情緒徵兆可以多加留意：

- ◆對上學或嗜好失去興趣。
- ◆情緒燃點低，容易生氣發怒。
- ◆衝動/破壞/攻擊行為頻繁發生。
- ◆顯露疲倦。
- ◆人際關係劇烈變化。
- ◆找不到價值與活著的意義。
- ◆菸、網路、酒精等依賴。

# 當少男低落時

## 憂鬱情緒對少男的影響與陪伴



當注意到少男有上述徵兆時，家長可以主動尋求輔導處以及兒童青少年身心科的協助，與此同時，家長也可以參考下述，陪伴少男走過這段不容易的路。

### 1.主動花時間陪伴

青春期的生活是快速且複雜的，大人很難直接參與少男的學校與人際生活，但不表示他們不需要支持與認同。經驗上，穩定受到關心與支持的少男，會感覺被重視、自己有價值，而更願意分享自己。

如果剛開始少男對關心表現警扭/抗拒，大人可以透過傳訊息、一起從事他們喜歡的活動...等，非說教的方式靠近，開啟陪伴的機會。

### 2.不評價少男的情緒處理方式

比起糾正情緒宣洩的行為，憂鬱少男更需要被他人正確理解情緒的經驗，讓他們能更了解自己、感覺不孤單。在憂鬱情緒來襲時，也因為理解自己的狀態減少焦慮，甚至主動尋求他人協助。

### 3.承接被發現脆弱的不安

在文化影響下，愛面子的少男很熟悉藏起情緒，當要揭開這脆弱的一面，是很不自在甚至感覺被挑戰的。但能談、能理解自己的脆弱，卻是改變憂鬱情緒重要的契機。

因此，在陪伴中得放慢腳步，觸及脆弱時，也需要幫忙他們感覺到不被評價的安全感，對關係多一份信任，也能多一份談脆弱的勇氣。

「孩子不說，可能只是想保護自己，讓我們一起用信任、支持與聆聽接住他們吧！」

# 情緒到底好不好？

專輔教師 許愿

當談到情緒時，每個人都有不同的想法，到底情緒是好還是不好？重要還是不重要？比起形容一個人是理性的、有邏輯的，好像當被形容到「情緒化」就彷彿是在說一個人容易受到情緒影響而做錯決定，又或者「感性」有時候會被當作脆弱的形象，對於情緒我們應該如何處理呢？

每天面對瞬息萬變的生活，隨著生活步調的加速，情緒的體驗與覺察變得表面。情緒是一種人類生存和交流的基本方式，也是大腦對外界刺激的一種反應，通過情感的表達與覺察，我們能更全面地理解自己和他人，同時也讓我們更深入地感知我們的生活。相關研究也顯示，長期的處在負面情緒狀態可能導致免疫系統、心血管系統等產生不良影響，增加罹患慢性疾病的風險。因此，了解情緒不僅可以保持心理健康，更可以保護身體的健康。此外，有能力覺察情緒並表達或調適的人，相較之下也更有能力可以應對外在的刺激。

# 情緒到底好不好？

綜上所述，情緒的覺察也就顯得重要了，認識情緒是一個漫長的過程，首先我們可以從觀察與反思做起，在生活中留意不同事件帶給我們的感受，進一步去沉澱與省思、留意情緒的起伏，試著去感受事件帶給我們的情緒是什麼，也可以去思考「我為什麼會有這樣的情緒」，也就是情緒背後的需求。靜坐、冥想、寫日記或者與信任的人交流是不錯的方法，有時候說出來可以進一步釐清自己，同時也可以參考他人的感受與想法。另一方面，學習精準表達情緒也是重要的。透過具體的語言表達，我們能夠更清晰地理解和描述自己的情感狀態，也有助於與他人進行溝通，且可以更有意義與人進行深入的交流，同時也能夠幫助他人更好地理解我們的需求和期望。

## 腦筋急轉彎 INSIDE OUT

2015年的好電影，你看過嗎？

壓抑情緒 並不是個好方法 <b>感受和表達 才能讓我們 更認識自己</b>	 憂憂 SADNESS 代表悲傷	經歷憂傷與 表達憂傷 都是一種成長
 驚驚 FEAR 代表恐懼	 樂樂 JOY 代表開心	 怒怒 ANGER 代表生氣
試著接受 每個不同的我  這些不同 成就獨特的我	 厭厭 DISGUST 代表討厭	我們只想記得好的回憶 其實 <b>好與不好 都是我們的一部分</b>

輔導室關心你

# 情緒到底好不好？

最後則是接納自己的情緒，當知道自己面對不同的事情會有不同的情緒，以及這些情緒所代表的意義之後，我們便可以試著去接納真實的自己。回到文章的一開始，情緒到底好不好？其實每種情緒都是中性的，也都代表著部分的自己。筆者認為沒有不好的情緒，只有不清楚自己的情緒，每一種情緒都蘊含不同的訊息，也都存在著意義。我們可以做的就是透過每一個事件去感受不同的情緒並認識不同的自己。透過接納和理解，我們能夠更平和地面對自己的情感，也更可以消化情緒可能帶來的不舒服感受，進一步了解對方可能會有的感受。

## 情緒為什麼重要？

情緒幫我們應付不同的狀況

- 恐懼可以讓我們避免危險
- 生氣表示我沒有被滿足
- 憂傷或許是因為我需要被關心
- 厭惡代表我的界線被碰觸

## 情緒來了怎麼辦？

- 01 暫停**  
可以先暫停正在做的事情，先呼吸調適一下自己的狀態，吐氣的時間拉長可以讓身體更放鬆。
- 02 觀察與接納**  
感受一下此時此刻的身心狀態，我現在有什麼樣的情緒？是因為什麼事情而引發？
- 03 尋求資源**  
遇到的問題是否可以自己解決呢？或許跟朋友或是信任的大人聊聊，可以得到解決問題的好方法喔！

**有獎徵答活動**  
閱讀後，請到輔導處索取有獎徵答單，作答後投入有獎徵答箱，12/29截止後會抽出10位做答正確的小朋友，可獲得小獎品喔~

腦筋急轉彎2  
預計2024年上映

輔導室關心你

# 情緒到底好不好？

## 302 吳瑀修

每一個情緒都有它的功能與價值，不是每一個壞情緒都不好，像緊張能讓我們提前做準備，恐懼能讓我們加倍謹慎。好情緒也可能讓我們吃虧，像是自信、自大過了頭，可能演變成得意忘形，讓我在重要時刻出大錯並後悔莫及。

當情緒來的時候先想想看為什麼會有情緒，是因為肚子餓了，還是很累、很疲憊，還是有人做了什麼事讓你不開心。找到原因之後，先試著紓解自己情緒，可以找朋友聊天，寫寫日記，或是去運動一下，可能都有幫助。

## 302 薛榆婕

我們班老師跟我們說要學會控制自己的情緒，哪些事情會讓我感到悲傷，例如家人去世、受傷還有跑步跑輸時。什麼事會讓我感到恐懼，例如半夜起來上廁所、忘記帶課本會被老師罵的時候。快樂的事情，唱歌、玩遊戲還有看書的時候。生氣的事情，東西不見、我的東西壞掉，還有被同學罵的時候。老師跟我們說：「遇到事情，先處理情緒，再處理問題」才會把事情做好。

# 情緒到底好不好？

## 302 陳宥霏

老師常說：「遇到事情，先處理情緒，再處理問題。」有穩定的情緒，才能做出正確的判斷，進而處理事物。這句靜思語深深影響著我，讓我學會遇到不開心的事，既然已經發生，必須坦然面對，將心情整理好，接著好好處理問題。

生活中總會經歷喜、怒、哀、樂，開心、快樂當然是人人所希望的，但也不用抗拒生氣與傷心的情緒，只要能找到正確的抒發方式，過程中學習觀察自己的身心狀態，了解自己、認識自己。

## 302 孫岑熙

我覺得情緒對我們來說很重要，因為它可以幫你應付各種不同的事情，情緒如果控制不住，可能就會在當下做出不對的事情，有可能就會害到自己，也害到別人。當你的情緒來了的時候，可以先吸氣再吐氣，如果真的氣到不得了的時候，可以做一些自己喜歡的事，讓自己好一點，也可以先離開現場到旁邊冷靜一下，以免你當下做了意想不到的事情。

情緒為什麼重要，因為如果你臉上都一直沒有笑臉，可能你就會一直都不笑，然後可能你沒有笑容，沒有色彩了。每個人都會有喜怒哀樂，但要適當抒發自己的情緒。

## 繪本中的生命教育



專輔教師 沈玉翎

生命教育希望能啟發孩子對於生命的關懷與體悟，這也是每個人在人生的不同階段中，需要不斷面對與學習的課題。

在生命教育的宣導課程中，首先透過養寵物的經驗引起動機，邀請孩子分享平時會跟寵物一起做哪些活動，並進一步思考自己與寵物的關係，許多孩子表示寵物就如同自己的家人一般。

接著，帶著孩子閱讀繪本「我永遠愛你」，講述小狗阿雅從男孩小時候就開始陪伴在身邊，一起度過生活的每個時刻，但阿雅的生命短暫，終究因為年老而有離去的一天。男孩每天在睡前總記得向阿雅說一句「我永遠愛你」，也因為這個習慣，讓男孩在面對阿雅離世時，慶幸有及時向阿雅表達他的愛，能帶著這份圓滿慢慢調適心中的哀傷。延續繪本故事，引導孩子思考「男孩愛阿雅嗎？從哪裡可以看得出來？」、「你如何對家人表達你的愛呢？」，以及「你希望家人如何向你表達愛呢？」

# 繪本中的生命教育

引導孩子了解生命會有結束的一天，面對身邊人事物的逝去，可能會有否認、哀傷或短期生活適應困擾是正常的，一般會隨著時間逐漸恢復常軌。另外，透過「我的感覺系列：我好難過」，讓低年級的孩子對於難過情緒有更多的認識。最後帶著孩子討論與分享可以如何懷念逝世的重要人事物，期望藉由儀式化行為，達到自我療癒的效果。

課程的尾聲，引導孩子們思考如何及時向重視的他人表達愛意，從學習單中可以看到孩子能以自己日常生活中做得到的方式來協助家事並表達感謝。相信孩子將愛實踐在生活中，不僅能體諒家人的辛勞，更能增進家庭關係。

生命教育宣導—我永遠愛你

愛的行動

我永遠愛你繪本中，小男孩因為很愛阿婆，所以願意為他做很多事，而且常常表達心中的感覺，小朋友，現在我們一起來當家人的守護天使、執行愛的行動。

對象	我可以做什麼事 讓他知道我很愛他
我愛【媽媽】	幫忙做家务
我愛【爸爸】	幫忙系鞋帶
我愛【阿公】	抱抱他

生命教育宣導—我永遠愛你

愛的行動

我永遠愛你繪本中，小男孩因為很愛阿婆，所以願意為他做很多事，而且常常表達心中的感覺，小朋友，現在我們一起來當家人的守護天使、執行愛的行動。

對象	我可以做什麼事 讓他知道我很愛他
我愛【奶奶】	說「我很愛妳」
我愛【爸爸】	幫他系鞋帶
我愛【弟弟】	陪他玩遊藝

## 繪本中的生命教育

### [延伸活動：愛之語]

在家庭關係中，有時會有自己覺得已經付出很多，但對方似乎都感受不到的情形，一個可能的原因是每個人對於感受到被愛的需要是不同的，我們常常以自己喜歡的方式來付出，卻忽略了這是否也是對方想要的。例如爸媽買了好多禮物來表達對孩子的愛，但孩子最能感受到愛的方式卻是爸媽正向肯定的話語，需求的不同便造成感受上的差異。

蓋瑞·巧門博士(Dr. Gary Chapman)歸納了五種愛的語言，包含：

- A.真心的禮物：透過送禮物來表達愛
- B.精心的時刻：專屬的陪伴時間
- C.服務的行動：為對方做事情，比如分擔家務、跑腿等
- D.肯定的言語：說出正向和肯定的話語給對方聽
- E.身體的接觸：以實際的肢體碰觸溝通彼此的愛

家長和孩子可以透過本文提供的愛之語測驗或網路搜尋進行線上測驗。

這個測驗包含三十道題目，進行測驗時，請想著與你最親近的人，例如父母、家人、摯友皆可，每一道題目有兩句話，請直覺選出較符合自己想法的句子。



## 繪本中的生命教育

每個敘述都有標示代碼，請分別計算A至E各有幾個，便能知道自己較能感受到愛的方式是哪一種或哪幾種囉！不同數量代表喜好的程度和優先次序，沒有對錯，跟你的家人一起作答，了解彼此需要的愛的方式吧！

Q1	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條。A 我喜歡被擁抱的感覺。E
Q2	我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處。B 每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的。D
Q3	我喜歡收到禮物。C 我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人。B
Q4	有人幫我做事，我就會覺得被愛。D 有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛。E
Q5	當我所愛、所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺。E 當我所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺。C
Q6	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走。B 我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或手牽手。E
Q7	愛的具體象徵(禮物)對我很重要。C 受到別人的肯定讓我有被愛的感覺。A
Q8	我喜歡和我所喜歡的人促膝長談。E 我喜歡聽到別人說我很漂亮，很迷人。A
Q9	我喜歡和好友及所愛的人在一起。B 我喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物。C
Q10	我喜歡聽到別人接納我的話。A 如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的。D



## 繪本中的生命教育

每個敘述都有標示代碼，請分別計算A至E各有幾個，便能知道自己較能感受到愛的方式是哪一種或哪幾種囉！不同數量代表喜好的程度和優先次序，沒有對錯，跟你的家人一起作答，了解彼此需要的愛的方式吧！

Q11	我喜歡和朋友與所愛的人一起做同一件事。B 我喜歡聽到別人對我說友善的話。A
Q12	別人的表現要比他的言語更能感動我。D 被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要。E
Q13	我珍惜別人的讚美，盡量避免受到批評。A 送我許多小禮物要比送我一份大禮更能感動我。C
Q14	當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近。B 朋友和所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近。E
Q15	我喜歡聽到別人稱讚我的成就。A 當別人勉強自己為我做一件事，我會覺得他很愛我。D
Q16	我喜歡朋友和所愛的人走過身邊時，故意用身體碰碰我的感覺。E 我喜歡別人聽我說話，而且興趣十足的樣子。B
Q17	當朋友和所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛。D 我很喜歡收到朋友和所愛的人送的禮物。C
Q18	我喜歡聽到別人稱讚我的外表。A 別人願意體諒我的感受時，我會有被愛的感覺。B
Q19	在我心目中有特殊地位的人碰我的身體時，我會很有安全感。E 服務的行動讓我覺得被愛。D
Q20	我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多。D 我喜歡收到在我心目中有特殊地位的人送我禮物。C

## 繪本中的生命教育



每個敘述都有標示代碼，請分別計算A至E各有幾個，便能知道自己較能感受到愛的方式是哪一種或哪幾種囉！不同數量代表喜好的程度和優先次序，沒有對錯，跟你的家人一起作答，了解彼此需要的愛的方式吧！

Q21	我很喜歡被人呵護備至的感覺。B 我很喜歡被別人服務的感覺。D
Q22	有人送我生日禮物時，我會覺得被愛。C 有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛。A
Q23	有人送我禮物，我就知道他想到我。C 有人幫我做家事，我會覺得被愛。D
Q24	我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴。B 我很感激有人記得某個特別日子並且送我禮物。C
Q25	我喜歡知道我所愛的人因為關心我，所以幫我做家事。D 我喜歡和在我心目中有特殊地位的人一起去旅行。B
Q26	我喜歡和最親近的人親吻。E 有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心。C
Q27	我喜歡聽到有人向我表示感謝。A 與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛。B
Q28	朋友和或所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜。C 朋友和所愛的人碰觸我的身體，那種感覺很好。E
Q29	有人熱心做我所要求的事，我會覺得被愛。D 聽到別人對我表示感激，我會覺得被愛。A
Q30	我每天都需要身體的接觸。E 我每天都需要肯定的言詞。A

# 「碳」索之旅生命教育講座

輔導組長 徐驊頡

「不能讓地球持續暖化」是目前各國關心的環保議題，地球暖化會造成海平面上升、氣候異常等問題，對生態環境及人類生活空間都會帶來深遠的影響。

安得烈慈善協會的邱靜蓉老師藉由動畫主角安得鹿尋找好朋友的故事，帶領小朋友展開一場「碳」索之旅，大夥必須幫助主角安得鹿收集三把鑰匙才可以順利脫離困境。第一把鑰匙為「惜食」，平時吃不完回收的食物到哪裡去了呢？可能的選項包含養豬、堆肥場和焚化廠，共同遵守惜食三步驟「選購醜蔬果、吃當季食物和適量選購」將有效減少食物的浪費及食材運輸所產生的碳排放。

減少「碳足跡」可以減緩地球暖化的速度，什麼是「碳足跡」呢？依據「氣候變遷因應法」第3條第18款規定，「碳足跡」是指產品由原料取得、製造、配送銷售、使用及廢棄處理等生命週期各階段產生的碳排放量，經換算為二氧化碳（ $\text{CO}_2$ ）當量的總和。因此，第二把鑰匙就是「永續」，在生活中有許多方式可以減少人類的「碳足跡」，像是使用環保餐具、減少購衣率、省電省水及搭乘大眾交通工具等，在食、衣、住、行各面向都有我們可以努力的行動方案。

Only One Earth

地球

# 「碳」索之旅生命教育講座

輔導組長 徐驊頡

聯合國於2015年宣布「2030永續發展目標」( Sustainable Development Goals, SDGs )，涵蓋優質教育、減少不平等和減緩氣候變遷等十七項SDGs目標，期待每位世界公民能為地球的永續發展盡一份力。

寫在最後一把鑰匙上的「助人」兩個字是安得烈慈善協會和大眾一起合作的象徵，主要投身於聯合國永續發展目標「終結貧窮」和「消除飢餓」兩項目，以弱勢扶助、急難救助、災害援助和教育推廣為宗旨。安得烈食物銀行透過捐贈食物、包裝整理及貨運配送的方式將愛心送到需要的每一個角落，只要有心，我們都能成為照亮他人的那一束光。

目標1：消除各地一切形式的貧窮。

目標2：確保糧食安全，消除飢餓，促進永續農業。



圖片來源：聯合國教科文組織



## 愛·生活·學習

### 302 王映嵐

我在生活中學到很多，其中一個場所就是在學校，我覺得我的學校很好。一開始我覺得學校是個可怕的地方，每天早上我都哭著說：「媽咪!我不想上學。」後來跟學校熟了，交了朋友，讓我更認識這個學校。升上了三年級，老師給了我們一個作業，那就是閱讀，在這個作業裡我學到了很多古代文化和知識。接著就是靜思語，老師也會解釋句子的含意是什麼。還有我、同學和老師彼此間的互動。這些在學校發生的事情對於我來說，都是美好的回憶。

### 302 李灃峻

我在學校的朋友越來越多，開心的事也越來越多，我有時候會自己去走一走，有時會和朋友一起出去玩，還和同學一起聊天。

今天我和朋友一起在教室後面跳舞，還有聽歌，簡直就像小型演唱會。老師在課堂上教會了我造句、標點符號、國字，還教了我算數，雖然上學期期末考考得有點不好，但我還是每一科都考九十幾分。

### 302 陳宥霏

關懷是現今社會非常需要的正能量，如果社會上有更多的關懷，相信世界會更美好。關懷不分男女老幼，只要有心，人人都可以做到。

最近讓我感受最深的事情是有一天我身體不舒服，老師與同學們對於我的關懷讓我的內心非常溫暖。身體不舒服是一時的，關懷的力量卻可以延續很久。

人與人之間多些關懷，這個社會更有愛，處處有溫情。



## 一份愛的禮物

503 楊禮仲

我有一份愛的禮物，那個禮物是我在三年級時，媽媽幫我買的第二支羽球拍，那支球拍是媽媽跟我說只要期中考有好表現，就要幫我買的YONEX球拍。

此時的我雀躍不已，因為媽媽要幫我買知名品牌的球拍，那時我在店裡看到了很多很棒的球拍，店長就跟媽媽說哪一種球拍適合小學生，最後我和弟弟共花了媽媽六千八百八十八元，媽媽說他快要破產了，我和弟弟就一起笑了。

有一次在打羽球時，為了救球，羽球拍也跟著飛出去，那時我用健步如飛般的速度，趕緊把球拍撿回來，看看有沒有把球拍摔傷磨損到，當下我心急如焚拿給教練看，我對教練說請問我的球拍有壞掉嗎？教練對我說球拍只是掉漆了。

那支羽球拍是我最愛的球拍，也是我最愛使用的羽球拍，要出去打球時，我都會帶這支羽球拍出門打羽球，除非線斷了，我就會拜託穿線師盡快幫我的最佳拍檔穿線！

那支球拍已經使用了兩年，它一直是我的最佳拍檔，不管上課或比賽都帶著它，雖然球袋有其他球拍，但是只要沒有我的最佳拍檔，我就覺得打球時怪怪的。我的羽球拍都是媽媽努力賺來的錢幫我買的，所以我會好好的珍惜每支羽球拍，我不會把我的球拍亂丟，像是不禮貌的人一樣，不開心就把球拍亂丟，或是亂甩，我愛羽球運動，也愛護羽球的球具，而且它還是最愛我的最佳拍檔。



## 一份愛的禮物

503陳渝萱

我最珍惜的禮物是我去越南，阿姨買給我的娃娃，我記得那時候我們一家一起去百貨公司，我們走去娃娃店，我當時看見一隻娃娃非常可愛，我很喜歡，只是不敢跟媽媽說，所以我就一直站在那隻娃娃的面前。

後來，是阿姨看到我一直看那隻娃娃，她才問我：「渝萱，妳想要這隻娃娃嗎？」我因為看得太入迷，沒發現阿姨在跟我說話，我當時就嚇了一跳，後來我回過神的時候，我才回答：「沒關係，我只是看看而已。」但阿姨不相信。

我本來是沒有那隻娃娃的，後來是阿姨再帶我去百貨公司，我才有那隻娃娃的。那隻娃娃的特徵很特別，它的材質非常柔軟，好像是一隻小熊，頭上戴一頂小帽子，特別的可愛，所以我非常珍惜它。

我通常只要傷心或難過的時候都會抱著它，我心裡也會比較冷靜，這樣的時候我常會對它說：「你真的好可愛喔！」只要出去玩的時候，我都會帶著它去，讓我感覺好像在養動物喔！它讓我每天心情都很好，我覺得只要跟它在一起都是正面的心情，它讓我一天比一天還更好。

我覺得都要謝謝我的阿姨，才能有如此幸福的日子，從這裡我也學到不是想要的東西都必須得到，因為天底下沒有白吃的午餐。這是一個非常好的禮物，謝謝阿姨能讓我有這麼可愛的娃娃，還讓我學到了很重要的人生道理。

## 一份愛的禮物

503 林庭妘

這一份禮物是媽媽在我生日時送給我的，既然是在生日收到的，那大家應該都猜的到是什麼吧？生日當然是要吃蛋糕，還有許願要做一些令人感到高興或快樂的事情，畢竟是一年只有一次的生日！所以我媽媽送我的禮物就是一個蛋糕，雖然每年都有生日，但是每年舉辦的方式都不同，我每次生日快到的時候都會很期待！

這份禮物是每年都會收到的，雖然我這樣說，但是每次蛋糕的口味都不一樣，有巧克力、草莓還有上面有放玩具的，蛋糕上每次的蠟燭數量也不同，這代表著我的成長，唱生日歌的時候，媽媽還會幫我拍照、錄影。

這份禮物特別的地方就是媽媽還會在蛋糕上面寫一些祝福的話，讓我覺得非常開心！上面寫：「希望我的寶貝身體健康！」、「乖乖長大」、「媽媽愛妳」，這些看起來很簡單的話，是一個關懷和期望，也是媽媽給我的祝福。

最重要的是我的生日派對是每年我最期待的一天，因為這一天我的家人和我的好朋友會來給我最真誠的祝福與關懷，也代表我又成長了一歲，變得更懂事和成熟，我會帶著這份鼓勵勇敢長大。

一顆小小的種子，因為有愛才能長大；一顆大大的樹，因為經歷過愛的關懷，才能順利長大。



# 學生作品

我的寒假健康促進行動

- ◎ 天天3C小於一小時
- ◎ 天天喝足白開水
- ◎ 天天睡滿八小時



401 楊采凌



504 吳昀灃



204 張辰宇



205 李妮雅



105 許巧婕



306 陳上予

# 學 生 作 品

## 我的寒假健康促進行動

- ◎ 飲食均衡
- ◎ 刷牙
- ◎ 戶外活動



303 江家同



601 游詩涵



405 王立全



602 李沛鈞



502 邱翎綸



606 李晏儀

## 璀璨光興榮譽榜



112學年度新北市西區英語歌曲比賽  
中年級組優等--403班

感謝 林美伶老師、陳良珠老師、  
林季蕤老師指導



112學年度全國學生美術比賽

佳作 602 李沛錡

感謝 郭琮慧老師指導



新北市2023幼教之光特色幼兒園徵選  
佳作

新北市112學年度學生創意戲劇比賽

傳統偶戲類-布袋戲組

優等

感謝王瓊枝老師、吳琮欽老師、吳正德老師  
指導



## 璀璨光興榮譽榜



### 112三重分區國民小學躲避球錦標賽/男童組

#### 第二名

601 張立旻	601 王宥恩	602 柴元熙
602 陳韋辰	603 李亞宸	605 謝子健
605 李承祐	605 高嘉佑	605 霍共安
605 簡子龍	606 林郁恩	606 黃郁恩
606 唐瑞辰	606 游昊軒	606 張宸勛
	606 陳亮維	

感謝 羅祺順老師指導

### 第三屆慈濟x PaGamO新北市環保防災勇士PK賽

第6名 602 林育丞

第19名 605 張閔勛

### 新北市113年小學運動會

跆拳道 個人品勢男子甲組

第一名 502 王柏鈞

跆拳道 男生組對打37公斤級

第三名 502 王柏鈞



# 璀璨光興榮譽榜



113年第九屆新北市寶獅萊冬季理事長盃  
溜冰錦標賽  
第二名 406 廖席婕



113年第六屆恆動力萬興國小親子羽球賽牽手組  
第二名 504 楊智宇



112學年度國民小學足球世界盃-  
北區預賽 國小男生組 優勝  
602吳亞哲602 林書歆603 陳昊緯  
603 黃泊璩604 李淳嘉605 陳秉佑  
605 張閔勛605 高嘉佑606 陳亮維  
606 王宥哲606 黃柏融606 胡采婕  
502 林辰宗401 陳加祐  
感謝 王素玉教練指導



## 光興情緒「成語填字趣」

該如何形容自己的情緒呢？除了一般常見的語詞，成語也可以用來描述人們多變的情緒，讓我們一起來動動腦，完成下圖的成語填空遊戲！

