# 生命教育
# 學生輔導

Beixin
Elementary School

快樂．思考．成長．感恩

封面小畫家 - 414 吳秉紘

北新親職教育輔導季刊
新北市新店區北新國民小學
馨園 89 期

# 生命教育 學生輔導 89 期

# 馨園 Beixin Elementary School

# index


**PART.1 校長絮語**

生命有愛，輔導無礙 校 長 施裕明 2

**PART.2 專欄馨語**

從《可可夜總會》與《靈魂急轉彎》談擁抱幸福的生命教育課題 教務主任 陳國生 3
情竇初開 學務主任 周佳建 5
看見堅毅的生命力 總務主任 陳雯宜 7
《我想保護你》』和《跟騷》的界線 輔導主任 洪珮華 8

**PART.3 輔導馨語－學生輔導專欄**

校園自傷行為的辨識與輔導 專輔 蔣燕鈴老師 9
教師增能研習 10
學生輔導信箱－鴿吉拉信箱的誕生 11

**PART.4 傳遞馨情－學生事務大家庭**

友善校園－反霸凌宣導 13
品德教育宣導 15
北新國小－愛心服務隊 16
幸福保衛站 21

**PART.5 溫馨北新－生命教育宣導活動**

北新亮亮志工 22
感謝老師－敬師節活動 25
母親節活動－給媽媽的三張兌換券 27
漸凍人協會 30
臉部平權響應－陽光基金會 31
升學輔導 32

**PART.5 看見感動溫馨情－性別平等**

性平教育朝會宣導活動 33
性平教育宣導－高年級情感教育宣導 34
性平教育宣導－友善校園海報暨四格漫畫比賽 35
輔導處性平教育宣導學習單－作品分享 36

**PART.6 幸福馨相傳－關懷中輟生**

心情小站－心情小語學生投稿 39
IWIN－網路成癮防治講座 42
張爸爸故事屋／安全上網宣導 43
張老師基金會－幸福捕手／憂鬱自傷防治 44
生死教育協會－面對寵物的生老病死 45

**PART.7 北新馨生活－活動錦集**

校園剪影－109 學年度小一迎新活動照片分享 46

# 生命有愛 輔導無礙

北新國小
施裕明校長

## 壹、北新國小生命教育願景與目標

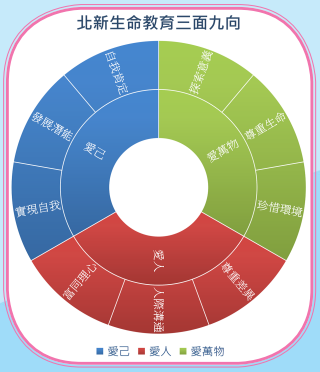
北新國小透過各種正式與非正式之課程及教學活動，期望能逐步引導學生從認識生命的本質與多樣性樣態、尊重生命的價值以及探索生命奧妙，進而將生命境界提升至欣賞生命的存在之美，熱愛生命，並活出生命的積極意義。涵蓋以下願景與目標：

一、認識自我、珍愛自我、建立自信，進而實現自我，發揮優勢潛能。

二、提升人際的溝通技巧與他人和諧相處能力，培養服務社群的精神。

三、尊重自然、珍惜生活環境，強化身心靈健康，提昇對生命的關懷。

## 貳、北新國小生命教育之三面九向




## 參、北新國小推動生命教育之實施策略

依據北新國小生命教育之願景目標及三面九向，我們擬定了以下之實施策略：

| 實施年段 | 辦理學期 | 辦理時間 | 辦理方式 |
|---|---|---|---|
| 一年級 | 上學期 | 早自習 | 繪本導讀：故事志工入班。<br>性平議題：性平網站、學習單。<br>專輔入班：認識輔導、人際互動課程。 |
| | 下學期 | 學生講座 | 特教宣導：導盲犬認識（大型宣導）。<br>家暴議題：紫絲帶學習單。 |
| 二年級 | 上學期 | 早自習 | 繪本導讀：故事志工入班。<br>性平議題：性平教育兒童朝會宣導。<br>專輔入班：性平教育。 |
| | 下學期 | 110 年 3-6 月 | 家暴議題：紫絲帶學習單。<br>影片輔導：動物保育 / 永續環境。 |
| 三年級 | 上學期 | 早自習<br>綜合活動課程 | 生命教育：臉部平權講座。<br>專輔入班：人際互動課程。 |
| | 下學期 | 110 年 3-6 月 | 家暴議題：紫絲帶學習單。 |
| 四年級 | 上學期 | 綜合課<br>學生講座 | 生命課程：生命教育的 8 堂課－ 亮亮志工入班授課導讀。<br>專輔入班：人際互動課程。<br>生命教育：面對寵物的生老病死。 |
| | 下學期 | 早自習<br>綜合活動課程 | 生命課程：生命教育的 8 堂課－亮亮志工入班授課導讀。<br>性平課程：紫絲帶學習單。<br>安全上網宣導：故事屋。 |

| 實施年段 | 辦理學期 | 辦理時間 | 辦理方式 |
|---|---|---|---|
| 五年級 | 上學期 | 109 年 10-11 月 | 四格漫畫：<br>友善校園學生事務與輔導競賽。主題：關懷中輟生、生命教育、性平教育、品德教育。<br>情緒課程：EQ 情緒課程－志工入班授課<br>專輔入班：人際互動課程課。<br>張老師基金會：憂鬱自傷。 |
| | 下學期 | 110 年 3-6 月 | 生命鬥士：漸凍人專題講座。<br>性平課程：紫絲帶學習單。 |
| 六年級 | 上學期 | 109 年 10-11 月 | 四格漫畫：<br>友善校園學生事務與輔導競賽。主題：關懷中輟生、生命教育、性平教育、品德教育。<br>生涯輔導：升學認識及輔導（五峰國中、校慶升學博覽會）。<br>網路成癮宣導：網路交友。<br>朝會宣導：生命教育－食物銀行。<br>專輔入班：性平教育課程。<br>反毒課程：反毒防毒生命教育課程。 |
| | 下學期 | 110 年 3-6 月 | 反毒課程：反毒防毒生命教育課程<br>性平課程：紫絲帶學習單。 |
| 全學年 | 上下學期 | 109.9-110.6 | 親職教育講座及幸福甜甜圈工作坊。 |
| 全學年 | 上下學期 | 109.9-110.6 | 生命教育「心情小站」徵文。 |

## 肆、生命教育、學生輔導相輔相成

十二年國教課程綱要總綱以全人教育為基礎，彰顯生命教育之重要性，北新國小生命教育以愛己、愛人、愛萬物三面出發，透過九向的核心素養之連貫與統整、議題融入等方式，引導各領域 / 科目課程與教學之設計與實施，並搭配學生輔導使學生身心健全發展，體驗生命的意義，激發學生生命的喜悅與生活的自信，提升對學習的渴望與創新的勇氣，期能達到「生命有愛、輔導無礙」的教育目標。

# 從《可可夜總會》與《靈魂急轉彎》談擁抱幸福的生命教育課題

教務處主任 陳國生

生命教育中，人的生活、互動聯繫以及幸福的探尋及追求，都是常見的關懷議題。本文從兩部奧斯卡最佳動畫電影，內容觸及生與死、家人、幸福、夢想的議題，呼應生命教育所關心人在生到死的這段人生旅途的體驗、思想、互動、追求以及人生意義與價值的理解，希望有助於讀者的生命教育觀點形塑與建構，並認識好電影。

## 一、《可可夜總會》—個人與群體的情感關係與思考，是一生無法拋開的生命課題。

出生於鞋匠之家的主人翁，懷揣音樂天賦與夢想，在一個與音樂為敵的家庭長大，只因先人為追求音樂夢想拋家棄子造成的苦痛，深刻烙印在家族記憶，且延續了數個世代。主人翁為了實現音樂夢，義無反顧的踏上先人的腳步，向外探尋先人成為偉大音樂人的足跡，終在家庭與夢想中，必須作出抉擇—自己的音樂夢想與家族鞋匠事業的傳承。主要的故事，是在誤入靈界尋找先人足跡的探險旅途。終揭開了長久以來家人對於先人的誤解，並從歷險中深刻察覺自己與家族間密不可分的生命聯繫，而從這段歷程的體悟，帶出有關做人道理、生活美學與典章制度省思的生命教育議題：

「隨著時間的前行，我們會成長，家人也會老去；在越接近夢想的同時，也越遠離自己的家人…。」這是個人與家族的牽絆關係。常被說成是夢想與家族（庭）的兩難困境。或許讓我們的生活有意義有價值的，並不一定是我們追求的「是什麼」，而是我們在追求的過程裡，陪伴我們，並與我們有著緊密聯繫的「是誰」。個人追求夢想的故事，在這宏大的家族故事裡，僅是當中的一個分支或一部分的敘事。

「可以不原諒，但不應該遺忘。」描述先人因為追求夢想，而拋下了家庭的其他成員獨自承受身心上的苦難煎熬的無法諒解。這道出的是對於未亡之人的體諒，因為他 / 她們是真實經驗感受的承受者。而不應該遺忘，則顯現家族（人）間情感懸於一線時的邊界。任何的原因或理由，再怎樣的不可饒恕之情，都不應該以代表實質消失的「遺忘」對待自己的家族成員。因為記憶表示實質意義上的「存在」，這是對於保存家族完整與延續的家族世代責任。這就是我們俗稱生活中的「做人道理（倫理）」。

上述兩段敘述，以「個人」來看，身為當事者，追求夢想者或代價的承受者是一體的兩面。個人追求夢想是成就完整自己的必要部分；但以家族的整體看待，之於個人的完整，家族的完整更重視「個人」對「家族」完整性的實質貢獻。此種取向也反映當代「個人」與「社群」取向的價值辯證—個體完整 VS 群體共善。孰輕？孰先？放在不同文化脈絡會發展出不同的故事。個人與群體的發展是在動態中維持巧妙的平衡關係。是價值取向的斟酌，也可以是對生活美學及現有制度發展的省思。

## 二、《靈魂急轉彎》－探索人生幸福需培養感知幸福的能力，方能擁抱幸福人生。

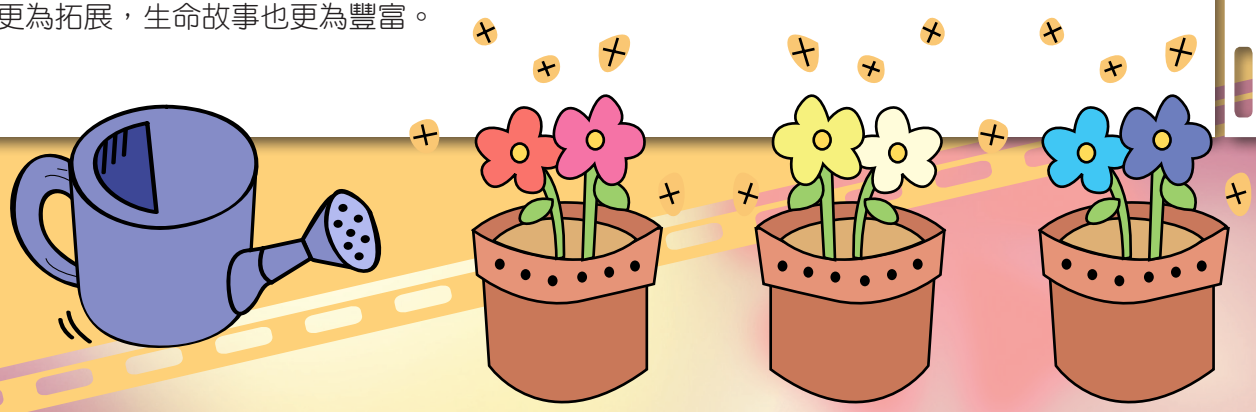
《靈魂急轉彎》可讓人們反思生命教育中，如何型塑子女的人生意義與價值，並學習如何定義幸福。世俗定義的成功或幸福，往往是告訴我們要不斷的向前奔跑與追求一個終極目標與探尋夢想。我們卻在苦苦探尋中，忘了問自己什麼是自己想要的人生意義，而不斷的麻木向前奔跑著。如同影中主人翁喬伊認為自己為音樂而生，幾乎放棄與忽略生活的其他部分，甘冒生活乏味之風險。電影中設計的幾個事件與對話呈現生命教育有關人生終極目標與意義，以及通往目標之道路選擇的議題：

**喬伊經常光顧的理髮店的理髮師（德茲）告訴自己，選擇當理髮師，不是自己原本設定的人生志向（志向是當獸醫），而因為兒生了重病後，學理髮比獸醫便宜，為了方便家計….。而喬伊（應該是附在他身上的靈魂「22」）同情地告訴他說真是不幸，被迫當理髮師。而理髮師（德茲）卻笑著回應他說，我現在過得很幸福，並不是每個人都要過著追求成就大事或成為偉人的人生。況且，他熱愛這份工作。**

**完成夢寐以求與偶像同台演出後，喬伊問了音樂巨星威廉姆斯說：「接下來是？」他期待接下來生活會有什麼巨大改變與不同。但威廉姆斯則淡淡地告訴喬伊：「接下來，就是準備下一場演出。」並以一個比喻告訴喬伊：「一條小魚游到一條大魚身旁說，我要到一個叫做海洋的地方。大魚回答他說，你現在就在海洋當中。」**

電影呈現的命題是幸福不僅在意人生目標是否達成的單一標準，更是生活中處處留心的美好體驗。無時無刻，都能察覺幸福的存在，也是表達具備「感知幸福的能力」才能擁有真正的「幸福感」。劇中的喬伊對音樂的癡迷，讓他找到了寄託，視音樂為人生的目標方向…..。影中也隱喻「忘我」（陶醉、全神貫注於心理的嚮往）跟「迷失」（專注、糾結，如落萬丈深淵），總在一線間，傳達了幸福的探尋與人生目標的極度追求存在兩面關係。如尋找海洋的小魚一樣，有時候苦苦尋找的，恰是我們已經有擁有的，而不自覺….。自己喜愛的影評（越哥 /YouTuber）對這歷程有一段這樣形容：『我們經常披星戴月的趕路，換個角度思考，可以是為了到達終點，而同時也是為了「披星戴月」』，也是表達幸福是「感受」與「體會」出來的，是珍惜當下，非僅是追求目標。

生命教育專家台大孫效智教授以「人生三問」引導主張的生命教育核心關懷—了解「為何而活？」，掌握「該如何生活？」，理解「如何才能活出該活出的生活？」。其涵蓋主題廣泛，有艱深難懂的部分，也有生活中常見且值得體驗與學習的素材，例如：與家人的關係、人生目標設定、精神層次提昇、重大議題的關懷與行動等，都是生命教育需要面對與處理的課題。生活處處都是生命課題，都有可以留意與學習的主題，從電影中、書籍中、生活體驗中學會看待它的不同觀點，也多一個培養感知生活美好的視角，擁抱幸福便又接近了一步，生命的視野因此更為拓展，生命故事也更為豐富。



# 情竇初開

學務處主任 周佳建

電話那頭老師無奈的口氣說著：「主任，上來一趟好嗎？那對小情侶又在走廊角落卿卿我我的，不太好吧？其他學生……」

上到高年級樓層，果然看見兩個孩子手牽手並肩坐著……

現在孩子不管是思想或身體，都比過去要來得早熟，加上網路社群發達，電視媒體普及，孩子很容易接觸不適齡節目，家長若未能適時對孩子輔導解釋，孩子可能因而有模仿效應。

幼稚園到小學一、二年級，男女生手牽手都很自然，到了中高年級的「準青春期」，對異性開始感到好奇，對於特定對象有好感；小學生多半是暗戀、單戀，或者是淡淡的情竇初開，真的成為情侶的並不多。

對於孩子可能發生的「戀情」，不一定要以別輔導的方式，可以透過團體遊戲或合作課程的方式轉移孩子目標，，教育孩子「學伴」觀念，讓「愛慕」的情感轉化為相互扶助的學伴關係，如生活伙伴、學習伙伴，協助建立孩子間的友誼關係。

過去多數家長聽到孩子聊異性，總會覺得孩子年紀還小，不懂世事，擔心會影響功課，立馬以否定的態度：「小孩子談什麼戀愛！讀書的時間都不夠了，功課比較重要！要談戀愛等你長大！」因此關閉了親子溝通交流的管道。

面對孩子可能發生的「戀情」，建議家長別急著否定孩子的感受，父母可以分享自己或朋友的愛戀情事，讓孩子聽聽父母是如何喜歡上一個人，面對戀愛中可能發生的狀況，如何調適心情，在兩性關係的建立與相處上，如何正面且健康的去面對，提供孩子正確處理情感的經驗。

我們要以正向、肯定的態度讓孩子知道喜歡一個人是非常自然的，我們尊重孩子的感受，並同理他對這份情感的珍惜，孩子就會願意與父母對話，傾吐心情。

面對孩子可能發生的相戀、單戀、暗戀、失戀甚至於同性情誼、第三者介入或分手等議題，家長不一定急著教導孩子應該怎麼做，可以先聽聽孩子的想法，從當事人的立場思考應對方式，找到孩子能夠接受的處理方法，健康的面對情感中發生的各種變化；只要孩子願意說，親子間建立起信任感，未來孩子能藉由家長溫暖的後盾，以更成熟的態度處理感情問題。

然而，透過戲劇或小說，愛情故事中的浪漫情節，難免讓孩子對身體性徵與肢體接觸感到好奇，高年級這一階段是很重要的轉折期，如果沒有家長及師長適當引導對自我性別的認同和尊重，孩子面對感情或性別好奇容易產生偏差。

不論男生或女生，明確的建立身體界線是非常重要的，孩子必須了解自己身體及隱私是不容許他人以各種形式侵犯，當然，也不能去侵犯他人，家長一旦發現孩子的行為已經超越身體界線，應明確的制止，並且向孩子說明可能觸及的後果。

讓孩子了解尊重對方的身體自主權，也要保護自己的身體自主權，在孩子未成年之前有法規如「兒童及少年福利與權益保障法」、「性別平等教育法」的保護，同時也是規範，不能以愛為名做出逾越的行為，將對彼此雙方都是一次難以釋懷的傷害，讓彼此以健康陽光的態度面對青春期階段的情感。

# 「聽見歌 再唱」－看見堅毅的生命力

總務主任 陳雯宜

五月，充滿感恩的季節，在本校校長強力推薦下，週末去觀看了台灣在地原創故事改編的電影 - 聽見歌 再唱。聽見歌 再唱，電影是改編自前南投東埔國小校長馬彼得年輕時的經歷，他從新竹師範學院畢業後，在當兵時意外被指派去教唱軍歌，電影中有一段把孩子練唱五月天「知足」當軍歌唱，或許是透過改編這段有趣的經歷，而開啟對音樂的自信。在學校被指派帶領合唱團，從此透過歌唱、音樂，引導原住民學生走出不一樣的視野。

電影在原鄉資源匱乏的環境中鋪陳，以布農族八部合音精神，仔細聆聽別人的聲音再唱出相對應音為靈感，虛構出一間面臨廢校危機的山區小學；為了發展學校特色來拯救學校存滅。角色從一位看不懂五線譜的體育老師、一位流浪代課音樂老師和一群五音不全的孩子開展，他們需要在短短三個月期間組成合唱團，目標希冀贏得冠軍，結果卻在慘敗後才發現自己真正的聲音，勇於面對自己的不同，找到自信。劇中有許多觸動人心的經典台詞金句讓我們值得深思生命的堅毅度如何養成；

### 「我不知道我做了會怎麼樣，可是我已經很清楚知道，如果我不做的話會怎麼樣」

片中兩位老師帶領一群五音不全的孩子組成合唱團，為了發展教學特色拯救學校前途的故事。體育老師雖然不識五線譜但仍願意帶著孩子努力，一句「我不知道我做了會怎麼樣，可是我已經很清楚知道，如果我不做的話會怎麼樣」讓人為之動容。激勵著這群沒有舞台經驗且沒有自信孩子們，鼓勵他們勇於嘗試勇於為自己的生命旅程奮鬥。如果在還沒開始就放棄，又怎能開拓自己的人生視野，樹立自己的人生目標，打造自己的人生藍圖。

### 「為什麼不一樣就是錯的？」

劇中代課老師也在孩子沮喪、覺得自己不如人時說出「為什麼不一樣就是錯的？」給予鼓勵，很多時候，孩子們不同的學習起點及風格都會影響他們在學校的學習表現。但是往往是因為傳統學習評量的分數掩蓋的孩子的曾經努力的一切。反思到目前教育新課綱的學習評量重點是放在學生學習的歷程，孩子們學過了什麼？得到了什麼？努力過了嗎？這些課題都是面對不同特質的生命需要思考溝通的方向。不一樣就是錯的嗎？永遠是錯的嗎？這些絕對對與錯的粗淺認知有時也許會阻礙且扼殺孩子們的創造與想像力。在對與錯之間製造一些留白空間會給予孩子更多次有自信挑戰的機會。

### 「沒有不好的聲音，只有適不適合的位置」

布農族的長老說出上述這句頗具智慧的金句時，其實也是呼應了「為什麼不一樣就是錯的？」每個生命與眾不同的才能只要放對位置就對了。當人生被逼到谷底的時候，靠著意志力的堅持，能堅持下去就會有不一樣的甜美。

### 「孩子的信心可以用掌聲擦亮」

舞台上的表演者是為了台下觀眾的熱烈掌聲而發光。馬彼得校長說到「原住民的小孩子，最缺乏的兩件事情，一個叫機會、一個叫信心。合唱不是目的，它是一種策略，是教育的策略，是要實現、改變他們未來命運很重要的一個策略。最終的目的還是在教育，不是音樂。」後來，他創立台灣原聲教育協會、領導台灣原聲童聲合唱團傳承布農族特有的合唱技巧及文化，不僅透過歌聲感動眾人，也在那真誠的嗓音中，傳遞無數的信念和希望。

# 「我想保護你」和「跟騷」的界線

輔導主任 洪珮華

今年（2021 年）較早前在屏東發生假車禍真擄人的不幸事件，被害人於工作期間曾遭某男子性騷擾、跟蹤，也已向警方報案，但卻礙於規定無法聲請保護令，後來便發生了不幸意外。此社會案件引發社會譁然，朝野立委也紛向行政院催生跟蹤騷擾防治法草案。據報導[*1]指出，聯合國統計資料顯示，女性人身安全的三大威脅分別是性侵害、家庭暴力與跟蹤騷擾；而在台灣，警政署統計每年約發生高達 8,000 件跟蹤騷擾案件[*2]，顯見跟蹤騷擾造成之社會事件與施予女性高恐懼之嚴重性。

我們總是會有喜歡的朋友，有時候對於喜愛的朋友會時常想看到她 / 他，想經常跟她 / 他分享事物、甚至想保護她 / 他等等，尤其國中、高中生活裡，更是屢見這類例子，例如王小明想保護陳小玲的放學安全，於是每天在校門口偷偷等小玲放學，因為怕被拒絕，也不直接告訴小玲，就跟在小玲身後 5-10 步距離，亦步亦趨地跟著等公車、等買珍奶、買雞排…直到補習班門口；有天小玲發現了，害怕了許久後，終於鼓起勇氣告訴家人，家人找到小明，對他嚴正以告地拒絕，小明支支吾吾地說：「啊…我只是想保護她啊…」。

其實小明不知道，小玲只要聽放學鐘聲一響，便緊張地手心冒汗，晚上做夢更是被人追殺的大逃亡戲碼，青春痘也多冒出了許多顆……有時候，我們的行為起因並沒有傷害他人的意圖，我們沉浸在自己一廂情願的想法裡，沒有考慮他人可能的感受，但實際上，在他人的世界裡卻已掀起滔天巨浪！

因此，讓我們來簡單認識一下國內跟蹤騷擾防治法草案，目前所提的法律架構和所稱的行為樣態。跟蹤騷擾行為指「以人員、車輛、工具、設備、電子通訊、網際網路或其他方法，對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關」的 8 類行為，其中摘要包含監視觀察、尾隨接近、歧視貶抑、通訊騷擾、不當追求、寄送物品、妨害名譽、冒用個資等行為，使該特定對象心生畏怖，足以影響日常生活或社會活動，即視為犯罪。也就是，若草案經正式通過後，未來如果王小明想追求陳小玲成為自己的女朋友，仍持續尾隨陳小玲，或改為經常私訊小玲，老是傳猥褻照片給她、威脅她回應、約會，或是經常未經同意訂購蚵仔麵線、牛肉麵給小玲，或是常常冒用陳小玲名義訂購網路保養品、內衣等等，造成小玲心生害怕，已影響正常生活，同學和家人們也都覺得這些行為實在太過份了，這些都有可能觸犯未來通過的跟騷防治法。

我們生活在一個法治的社會，法律保障我們平等、自由的人權以及生命財產安全，成人社會裡有許多不知法而觸法的案件時時上演，為了讓人有更好的自由、尊重與安全保障，我們應該從小即培養法治觀念與性別平等觀念等素養，期盼各位未來的主人翁們，在行使自由行為時，也能多跨一步站在對方的立場想想，這麼做是否造成他人不便、不快、甚至害怕；若是受到騷擾的一方，也能勇敢尋求支援協助，避免自己單打獨鬥、獨攬壓力，期望我們學習著共建、共享更好的世界。

參考自：

[*1] 中央通訊社〈政院通過跟騷法草案 8 種跟蹤騷擾行為全入罪〉
https://www.cna.com.tw/news/firstnews/202104220109.aspx

[*2] 鳴人堂 / 賴宜欣 〈如何防治跟騷行為？從日本法律檢視台灣「跟騷防治法」草案〉
https://opinion.udn.com/opinion/story/10043/5489016

# 校園自傷行爲的辨識與輔導

專輔：蔣燕鈴老師

國小高年級學童除了面對與日俱增的課業壓力，同時又步入青春期，其生理、心理皆會有偌大轉變，生理層面上第二性徵相繼出現，心理層面上正處於 Erikson 自我統合與角色混淆的發展階段，既重視同儕團體的接納與認同，又渴望獨立自主，此時的任務是尋求自我角色認同，所以在情緒上有強烈的變化及反應，有時在找不到情緒出口又無外在資源的協助之下，會出現以自我傷害的方式來表達自己的情緒或是他人關注。

「自傷行為」是指個體故意、刻意地造成對身體某些部位的傷害，而這個傷害的行為動機並非想結束生命。據學者 Favazza 研究中指出個體在一種脫離現實、精神病狀態（psychotic state）或解離狀態（dissociated state）自傷，所追尋的是體驗身體上傷口所帶來的痛苦，利用其來撫平內心更痛苦的心理狀態。

**●自傷者除了自傷者除了會反覆以上述方式傷害自己的身體，還可能有下列的行為特徵：**

（一）在自傷行為前可能面臨急迫的生活壓力事件，面臨一種情緒崩潰，或是無法思考、難以控制的感覺。

（二）一種無法表達、或甚至在意識層面也無法感受到的憤怒，主要是針對生命中的一個（或多個）強勢人物，通常是父母親。

（三）身體上的痛苦會伴隨著放鬆、滿足、愉悅或麻木感。

（四）對於社會評論的恐懼，會極力隱藏傷疤以及其他自傷留下的證據。

**●兒童／青少年自傷行為的因素可分為五類：**

（一）**個人因素：**對自我認識多呈現負面看法、具較低自尊與挫折容忍力、缺乏有效因應問題的解決策略，傾向內控性格。

（二）**家庭因素：**自我傷害的青少年相較於無自我傷害的青少年，較知覺到較多家庭壓力事件的困擾，包括：家庭關係紊亂、父母離婚、家庭氣氛不佳、親子手足間互動不良、父母管教方式失當、期望過高等家庭事件的壓力，當青少年遭遇的家庭事件愈多，所感受到的困擾程度會愈高，對其所造成的影響愈大，則愈容易發生自傷行為。

（三）**學校因素：**學校學業成就表現不佳、升學壓力過大，以及同儕人際交往衝突與挫敗，可能導致其感到無望與無價值感。或者，因為同儕關係對於青少年的影響甚鉅，若自傷是所屬同儕的次文化，也可能因為好奇或模仿開始自傷行為。

（四）**社會環境因素：**大眾媒體不斷的報導與渲染之下，使許多兒童、青少年對自傷行為產生不當的誤解。

（五）**生理與精神異常：**在生理與精神異常方面，自傷者多同時罹患精神方面疾病，憂鬱症及具自殺意念者也占大宗。

**●家長、老師能做的：**

1. **穩定自己的情緒：**害怕緊張、生氣、沮喪失望等三種類情緒皆可能為接觸自傷孩子會出現的情緒狀態，會出現相對應的想法可能會不解、疑惑孩子為何要做出自傷行為，也會出現指責、勸說等行為，雖然都表示我們對孩子狀況的擔心，但唯有大人能先穩定自己的狀態，才能提供給孩子較佳的陪伴經驗。
2. **傾聽與陪伴：**傾聽感受的陪伴，關心學生近期面臨的壓力狀況，不責備、不做任何評價也不強迫孩子發言，讓孩子感受到被支持，並且舒緩壓力及情緒感受。
3. **評估、詢問細節：**觀察日常作息表現、孩子感受、目前壓力來源、壓力如何影響到孩子日常生活、支持系統等，也能藉此評估孩子是否有自殺意念，及在孩子需要其他資源注入時更加有效率協助他。
4. **建立安全防護網：**運用小天使制度，讓學生不處於落單狀態，以及座位安排等。
5. **教孩子如何求救：**給孩子足夠的資訊，心情極度低落的時候，可以到哪裡求救，協助他列出心情低落的時候可以求救的人；或者跟孩子討論在何時的自傷意念較強烈，可以有什麼替代方法。

「每個人都只是在自身有限的生命經驗裡努力的活著。」想一想，我們不是常常會說出：「你怎麼會用這個方法？有更快更有效的方法啊？」但其實這些所謂「更快更有效」的方法，都是我們在活到這麼大的歲數及生命經驗中，一點一滴的累積、修改，才學習到的。雖然我們都希望在孩子磕磕碰碰跌倒前，把所有避免跌倒的方法教給孩子，但事實是——他們沒有辦法不經歷這些事情，就全部直接記住跟學會。

每個孩子的學習能力、適應能力及面對環境的變動能力皆不同，也許自傷行為有時候只是孩子用他僅知道、較激烈的方法在告訴外界：「我需要被幫助。」若我們能夠辨認出孩子的求救訊號，而非只是一味指責、評斷，能夠先穩定住自身的情緒，用正向的角度看到孩子在做出自傷行為下的積極保護因子是：「擁有調節負向情緒的管道」、「願意突破困境的勇氣」等，察覺到孩子此時此刻的狀態需要旁人陪伴及引導更適宜的情緒抒發方式，也能多給予具體鼓勵及肯定，讓孩子能夠慢慢學會自我整理，也懂得接納自己及肯定自己，就能更強壯自己的生命經驗。

**●參考資料：**

林志欣（2017）。諮商與輔導第 399 期。〈以生態系統觀介入青少年自傷行為〉

郭欣柔。國立臺南大學輔導中心。「自傷學生守門人的教戰手冊」——認識與陪伴自傷學生

15% 青少年用自殘、自傷面對情緒危機（親子天下）

https：//www.parenting.com.tw/article/5078323

聽見你無聲的呼喊 - 了解青少年自傷行為（轉載自成大醫院『康復通訊』94 年 5 月第 40 期）

http：//psy.med.ncku.edu.tw/p/412-1128-15898.php ？ Lang=zh-tw

# 學生問題行為的辨識與輔導／輔導處教師增能研習

校園中許多的衝突行爲，常常眞實反映出孩子在面對情緒時的困境。然而情緒是自然存在的，感覺並沒有絕對的對和錯，但是情緒表達得恰當與否，就得靠後天的學習；情緒若能妥善管理，就能提升個人各方面的自我效能與學習成就、人際關係等。因此如何教導學生在情緒上適度的調整與表達，是非常重要的課題。

輔導處也在這個議題上進行教師的增能研習，本校專輔老師在每個學年度，依照不同時期孩子的面向與需求，利用深入淺出的方式，提供和孩子討論情緒議題的輔導策略與引導方式，期望第一線的老師在班級經營上有所幫助。

## 108 年度［用繪本談性別平等議題］

主講：曾郁庭老師（專輔老師）

本校專輔老師特別以學生問題中最容易出現的性平議題，與本校老師進行教師增能研習，希望藉由繪本的導讀，可以讓學生了解到如何保護自己、尊重他人。

專輔老師藉由許多著名的繪本與本校老師分享適合導讀的教材。

# 學生輔導信箱專題

# 鴿吉拉信箱的誕生！

北新國小輔導信箱在 109 學年度全新大改造，依循學務處周佳建主任建校時期設計的本校校徽「和平鴿」設計圖案的靈感，重新打造北新國小全新輔導信箱 -- 鴿吉拉信箱！特邀請外聘小團輔李芷君老師協助設計「鴿吉拉」徽章圖騰，讓北新國小的輔導信箱呈現全新風貌！

在全新的輔導信箱推出時，獲得學校孩子熱烈的迴響，大家對於鴿吉拉信箱的誕生有著許多問題，最多人問的問題由心情小站播報員整理出來，訪問創作者李芷君老師。以下就和各位來分享最多小朋友的提問：

**1. 請問當初創作鴿吉拉信箱圖騰的靈感來源？**

芷君老師的回答是：

開始創作以前，我收到北新國小校徽是鴿子的訊息，並且輔導室共同腦力激盪出了「鴿吉拉」這個名字，是鴿子與哥吉拉（一部電影裡的大怪獸）的結合，我就想到結合的方式可以是一隻鴿子穿著鴿吉拉的衣服，開始了繪畫。

其實，鴿吉拉原本並不是長這樣，牠的演變史是這樣：

第一代已經有了鴿吉拉的雛型，但好像少了一些北新國小的元素。

第二代加上領帶，更有學生制服的感覺，並改變了嘴喙，在信封上加上 BeiXin 的字樣。

最後一代將領帶風格換成北新國小的灰色格子，且背鰭變成北新國小鴿子上的顏色，分別是：紅、綠、黃，更有北新國小的味道。

## 2. 鴿吉拉到底是什麼動物呢？

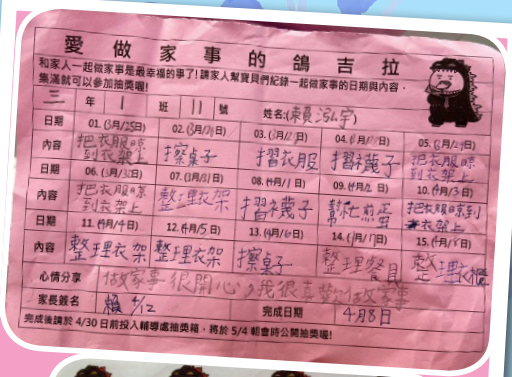
芷君老師的回答是：

鴿吉拉誕生於 2020 年 10 月 6 日，是一隻天秤座的鴿子，喜歡穿著哥吉拉的衣服，工作是在北新國小到處送信，樂於助人，所以牠是一隻貨真價實的「鴿子」喔。

感謝芷君老師協助創作鴿吉拉的誕生，期望在改造形象的同時，更貼近學生的日常生活，也讓學生更有親切感！在學習的過程中有任何疑難雜症，心情小語，都歡迎投稿鴿吉拉信箱，鴿吉拉使者會定期給你回信，分擔你日常生活的酸甜苦辣、解決你心中的大小疑惑！

輔導處輔導信箱 / 鴿吉拉信箱

想要和鴿吉拉聊聊天嗎？歡迎寫信過來，吉拉會盡快回信給你的喔



愛做家事的鴿吉拉

和家人一起做家事是最幸福的事了！請家人幫寶貝們紀錄一起做家事的日期與內容，集滿就可以參加抽獎喔！

二 年 1 班 11 號 姓名:(東夏 3字)

| 日期 | 01.(3月25日) | 02.(3月29日) | 03.(3月30日) | 04.(4月2日) | 05.(3月31日) |
|---|---|---|---|---|---|
| 內容 | 把衣服晾到衣架上 | 擦桌子 | 摺衣服 | 摺褲子 | 把衣服晾到衣架上 |
| 日期 | 06.(3月31日) | 07.(3月31日) | 08.(4月1日) | 09.(4月2日) | 10.(4月3日) |
| 內容 | 把衣服晾到衣架上 | 整理衣架 | 摺褲子 | 幫忙煮蛋 | 把衣服晾到衣架上 |
| 日期 | 11.(4月4日) | 12.(4月5日) | 13.(4月6日) | 14.(4月7日) | 15.(4月8日) |
| 內容 | 整理衣架 | 整理衣架 | 擦桌子 | 整理餐具 | 整理衣櫃 |
| 心情分享 | 做家事很開心，我很喜歡做家事 | | | | |
| 家長簽名 | 媽 4/12 | | 完成日期 | 4月8日 | |

完成後請於 4/30 日前投入輔導處抽獎箱，將於 5/4 朝會時公開抽獎喔！

『輔導信箱鴿吉拉』的圖騰，都會在輔導處各項宣導學習單中出現

訪談鴿吉拉圖騰創作者：
李芷君老師與本校心情小站播報員 505 鄭哲瀚、507 吳映璇同學。

# 反霸凌宣導---廁所風波之有話好好說

開學日，學生以話劇方式，結合學生校園生活實例、結合時事，向全校在朝會時，進行友善校園零霸凌的宣導及有獎徵答活動。
★宣導時間：109 學年度學生朝會時間
★指導老師：涂佳莉老師

♫ 1X1

大家好！我們是北新友善校園宣導行動小天使
我是六年 13 班胡瀞文
我是六年 11 班趙妘臻
我是五年 3 班郭敏璿、沈欣樺
我是五年 4 班吳于瑾
我是三年 1 班林宇澄、謝忻妤、孫子真、洪偉倫、曾冠諭

♫ 1X1

文：精采的表演馬上開始，請大家掌聲鼓勵！（掌聲 X10）

♫ 1X1

題目：廁所風波之…全部：有話好好說

♫ 1X1

三年級全部：大家好！我們是北新鼠來好棒棒的反霸凌糾察隊。
澄：我是隊長鼠來寶！
妤：我是大寶
真：我是二寶
倫：我是三寶
諭：我是小寶。
三年級女生：新的一年，
三年級男生：新的學期，
澄：維護友善校園零霸凌—三年級全部：任務開始。

♫ 1X1

澄：開學第一天，武漢肺炎疫情緊張，校園各處都好嗎？
妤：報告隊長，校門口一大早，許多人都有戴口罩上學。
澄：嗯！戴口罩很重要！
真：報告隊長，全校學生在進教室前，老師和志工們都會在校門口幫忙量體溫。
澄：嗯！我們學校最用心了。
倫：報告隊長，學生個個會主動勤洗手。
澄：保持乾淨多洗手，洗得好！
一天下來，聽起來都沒有霸凌現象，太好了！
諭：不好了，報告隊長，廁所吵起來了，怎麼辦？
五六年級：（吵架聲……）
六：擋什麼擋！五：就說不可以
六：了不起哦？五：不可以就是不可以！
五（走開、回去、不可以）
六（不要擋、怎樣、很煩ㄋㄟ！）
三年級全部：停！澄：停！！！
全部：看起來很嚴重，
澄：我們趕快去看看，走！
全部：走！

♫ 1X1　妘臻先打板再說 --Action

（旁白）
臻：地點，廁所……時間：下午 3：40 分（瀞文幫忙拿麥克風，妘臻打板）
文：哦好急，臻臻，陪我去上廁所，快點！
臻：好啦好啦！
瑾：（命令）學姊，我們現在正在打掃廁所，你們不能進來！
文：（生氣）什麼，誰說打掃時間不能上廁所的？
臻：就是說啊，我們很急，上一下會怎樣？
文：打掃廁所了不起哦！臻臻，上！
瑾：ㄟㄟㄟ（文臻 2 人硬闖，上廁所）（五年級擋不住，六年級不小心弄倒水桶）
五年級全部：水桶倒了
樺：天啊～都是水，我千辛萬苦拖好的地，又要重拖了啦！討厭！
璿：雖然是不小心弄倒水桶，但是學姊好過份，一聲對不起都沒說。
文：呼，上完了！喂，學妹，廁所明明是好的，幹嘛貼上故障 -- 停止使用，來這一招，ㄘㄨㄟˋ！
臻：唉呦，地板太滑了，害我差一點跌倒，真是的！
文臻：學妹，明天我們還會來這裡上廁所，好好掃，認真一點！再見！！！
瑾：什麼嘛？
璿：噓！忍一忍，快把地拖好，要放學了。
三年級全部：報告隊長，氣氛很不好，怎麼辦？
澄：3：55 分快放學了，明天繼續觀察，走！
三年級全部：遵命，隊長！

♫ 1X1

文：臻臻，剛剛上廁所學妹口氣很差，讓我很不舒服ㄟ！
臻：對啊！還在門上貼故障、停止使用，騙誰啊！我們來教訓一下她們，讓她們懂得平日看到學姊 --- 要尊重！
文：嗯～有了，臻臻，你不是跟那幾個學妹同一個安親班嗎？
臻：是沒錯，怎麼了嗎？（疑惑）
文：我跟你說喔，我剛剛在校門口看到其中一個學妹臉色蒼白，我還聽到她在咳嗽呢！而另外一個學妹，鼻子好像過敏一直打噴嚏，她沒有戴口罩！等一下你去安親班的時候，你就散播說，她的朋友感冒回家，而她也感冒卻不在家

休息，大家小心被傳染啊！…看他們以後還敢不敢不尊重我們。
臻：好！就這麼辦！（邪惡）

♫ 1X1

（旁白）：
文：上廁所一波三折，隔天上學，情況又會如何發展，我們繼續聽下去～～～
樺：ㄟ！你們兩個悶悶不樂的！怎麼了？
瑾：我昨天在安親班被排擠了，明明我只是鼻子過敏，大家把我說得好像我得了武漢肺炎一樣，一個個對我冷言冷語的，看到我就躲開，被誤會的感覺真不舒服！
璿：我很擔心下午掃廁所的時候，萬一學姊她們又來，好煩哦？
樺：你們兩個想太多了吧！走，我們一起在外面散步，轉換心情。
瑾璿：好吧！

♫ 1X1

文：下課時，三年級小朋友正在玩著牆壁鬼，好不快樂！
樺：你們看，學弟學妹在玩我們以前最愛玩的牆壁鬼！ㄟ～他們好像吵架
了，我們過去看看。
倫：吼～被我抓到，你竟然翻臉打我，好痛！我要告訴老師 --- 你對我肢體霸凌！
諭：哪有，我只是拍你一下，不是打，你敢告訴老師，我打你哦！
澄：冷靜、冷靜，有話好好說！
妤：玩遊戲難免會有肢體接觸，我看他真的是拍，只是大力了些，不是真的要打你，不要生氣。
真：你也不對哦！你真的拍太大力，趕快說聲對不起，不要故意說要打人的話，明明是好朋友，別傷和氣。
諭：對不起，我會小力一點。
倫：對不起，我說話語氣也不好，但是如果你真得太過分，我真得不會忍氣吞聲，我一定會告訴老師哦！
諭：好，我們繼續玩。

♫ 1X1

瑾：有誤會要勇敢出來說清楚，我知道怎麼做了！
璿：事情解決不了的時候，要主動告訴老師請求協助，我知道怎麼做了！
樺：小瑾，今天放學去安親班，我陪你去跟他們說，你只是過敏，不用怕。
走，我們先一起去告訴老師我們遭遇到的困難！
瑾：哈啾！
全部：記得戴口罩
瑾：遵命！

♫ 1X1

文：各位同學，友善校園需要大家一起來維護。在校園中，學弟學妹、學姊學長，都要互相尊重、彼此禮讓，我們都是北新的好孩子。
臻：平日，在面對衝突時，語氣要好，冷靜下來好好說話，站在對方的立場多想一想，大家可以的，加油！
樺：不要口出惡言、不要製造話題。排擠他人，既傷害別人自己也不好受。
瑾：遇到霸凌時要勇敢說出來，也可以打霸凌專線：北新國小學務處霸凌專線分機是 622，新北市是 1999，教育部是 0800-200885
璿：除此以外，可以告知師長請求協助處理，或投輔導處兔寶寶信箱，它會告訴你該怎麼做哦！

♫ 1X1

澄：3：40 打掃時間，反霸凌糾察隊集合，我們去廁所了解一下，現在情況如何？
文：學妹抱歉，昨天因為真得很急，口氣不太好，對不起！
臻：學妹都是我不好，今天到安親班我會主動說明，把誤會澄清，對不起！
瑾、璿：學姊沒關係的，我們口氣也不好，沒事沒事。
瑾：學姊，今天每間廁所都沒有故障。
璿：地板有很乾燥，一點都不滑哦！
五年級：學姊，要上廁所嗎？請。
六年級：謝謝學妹，辛苦了！
三年級全部：哇！學姊們遇到問題，處理得非常好，真是我們的好榜樣！有話好好說，結局好圓滿。

♫ 1X1

廁所風波好好　說面對問題用方法
和諧相處樂融融　友善校園 - 零 - 霸 - 凌！

♫ 1X1

◆貼心小叮嚀
文：最近武漢肺炎疫情緊張，請大家出門要量體溫、戴口罩，要勤洗手，個人衛生習慣要好。
臻：此外，平日少搭乘大眾交通工具，盡量避免出入公共場所。如過有發燒、咳嗽等症狀，一定要請假，在家休息。
文：保護自己
臻：也是保護別人，
文臻：大家做好防疫工作，
全部：你我都健康，謝謝大家！

# 109 學年度執行友善校園學生事務與輔導工作
# 北新國小－品德教育推廣

本校學務處與與小天下出版社合作，導入「CHA-CHING 兒童理財教育」課程，透過操作桌遊遊戲，讓學生知道為什麼要理財、如何規劃金錢的使用方式，同時也提供機會讓學生反省自己平時使用零用錢的方式是否恰當，並感恩父母工作賺錢的辛勞。

「CHA-CHING 兒童理財教育」課程

## 北新品德小故事分享

【尊重同學、充滿正義感的超級暖男】

君瑋時常主動幫助身邊的人，他會時時留意著大家的需要，並伸出援手，從不計較誰做得多、誰做得少，也不在意是否犧牲了寶貴的下課時間、休息時間，更不在乎能否得到讚美。

我們班上有一位癲癇同時智力上有障礙的孩子小恩。由於癲癇發作時，會不斷抽搐、失去自主能力，甚至突然倒下，導致頭部、身體猛烈撞擊而受傷。五年級剛開學時，資源班老師到班上宣導，告訴大家該如何協助癲癇的孩子，當時，君瑋十分專注的聆聽，希望若真的遇到突發狀況，自己能為同學幫上一點忙。

由於君瑋平時就時常幫助同學，小恩也看在眼裡，因此她最信任的同學就是君瑋，好多次當小恩遭受挫折或身體不適而哭泣時，君瑋的安慰總是能讓她破涕為笑。正因如此，老師便常勞煩君瑋，在小恩要移動到資源班教室上課時，擔任她的「保鑣」。有一回，君瑋一如往常的護送小恩去上課，沒想到在途中，小恩突然雙腿一軟，感覺狀況不對，君瑋當機立斷，立刻改送她到健康中心，果然一到健康中心，小恩癲癇就發作了，幸好君瑋細心觀察，讓小恩免於危險。

還有一次，正趴在桌上午睡的小恩，突然坐直，接著毫無預警的癲癇大發作，在大家都還來不及反應的時候，君瑋以迅雷不及掩耳的速度抽出自己的午睡枕，一個箭步衝到小恩身邊，協助老師讓小恩安穩的側躺在地上，頭部墊著午睡枕，等待發作結束，還留在小恩身邊照顧她，即使午睡枕被小恩發作時流出的口水沾濕了也不以為意。

除此之外，還有無數次，小恩鬧脾氣、身體不適時，君瑋總是柔聲、耐心的陪伴她、安撫她，甚至在她需要依賴、害怕或不舒服時，讓她牽著手，曾經有同學取笑他、說他跟女生公然牽手，但他不畏這些訕笑的言語攻擊，仍然無怨無悔的照顧著小恩，老師曾問他，這些同學的訕笑，不會讓他感到難受嗎？他笑道，想一想，媽媽從小便教育他，有能力的時候就要義無反顧的伸出援手，不需要在乎他人怎麼說，於是他就釋懷了。老師們都稱他為「暖男」，也覺得他是小恩在學校中的「貴人」之一。

除了熱心助人之外，君瑋還有許多值得學習的優點，例如：有正義感、有雅量、自動自發、學習態度積極、誠信不欺、守時守信……等，也因為如此，君瑋在五年級時由班上同學一致推舉成為學校自治市市長候選人，雖然他一向低調，從不頌揚自己，但他平時的優異表現，大家有目共睹，於是最後得到全校第二高票的殊榮。

君瑋是個溫暖、正面的孩子，總是默默的幫助著身邊的人，給大家滿滿的正能量，希望他的故事能夠感動大家、溫暖大家。

北新好兒童－北新國小品德小天使頒獎

北新好兒童－社區服務活動花絮

北新好兒童－
複式童軍社區服務

# 北新國小溫馨大家庭／五年級愛心服務隊入班

一年級的孩子們剛從幼兒園升上小學，心中充滿了期待，也期望自己能更快適應小學的生活，因此輔導處在每年度的學期初召集五學年的大哥哥大姊姊們，入班到一學年小朋友班上進行班級愛心服務。服務內容為協助一年級新生小朋友適應校園、整理教室、繳交作業等各項協助，輔導處期望在服務的過程當中，讓高年級學生感受到《施比受更有福》的生命教育理念，也讓我們一年級的小一新鮮人，感受到來自學長姐溫馨的守護與照顧喔！

整個長達一個月的服務過程中，輔導處會協助愛心服務隊學生入班服務，召開三次會議，並在會議上和服務隊的同學討論入班服務的問題與注意事項。

一年級新生因為初來乍到，很多班級事務無法適應，五年級的大哥哥、大姊姊入班協助各項班級事務，讓小一新生倍感親切。

抄寫聯絡簿常是小一新生最困擾的事情，愛心服務隊的大哥哥耐心協助小一生。

愛心服務隊大姊姊協助小一新生在課本上寫上自己的名字。

愛心服務隊的大哥大姊也會協助簡易的教室整潔工作，讓小一新生備感溫馨與親切。

服務過程當中會遇到許多有趣和辛苦的事情，但是五年級愛心服務隊的孩子都能盡心盡力地完成任務，表現非常傑出！

小一新生還沒辦法全部抄下聯絡簿的內容，愛心服務隊的學長姐也會協助剪貼聯絡簿影印單張，協助小一新生更快融入校園學習與生活。

為了感謝五年級愛心服務隊一整個月的服務與付出，輔導處除了公開表揚致贈獎狀之外，也在服務結束後也準備了小禮物感謝這些熱心服務長達一個月的孩子們！

# 愛心服務隊
# 學生心得

**五年一班　何羽宸**

服務班級　一年一班

◎在服務的過程中，我看到了…

可愛的學弟妹

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹的問題

◎在服務的過程中，我感受到…

老師的痛苦

◎我的服務心得感想：

我以為只是去看學弟妹而已，沒想到竟然要幫他們。

雖然他們有點皮，但還是很可愛。

**五年一班　范雅晰**

服務班級　一年一班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹和老師都需要我們幫忙。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹哭。

◎在服務的過程中，我感受到…

老師很辛苦。

◎我的服務心得感想：

他們很可愛。

**五年二班　李沛容**

服務班級　一年二班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹們一天一天成長，但有時不乖、不聽話。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹們的求救聲音，和跟我說謝謝的聲音。

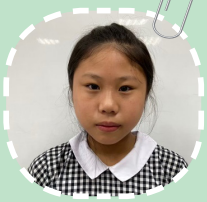
◎在服務的過程中，我感受到…

老師原來這麼辛苦，要照顧 26 個人。

◎我的服務心得感想：

很辛苦，一年級都聽不懂，老師很辛苦。

**五年二班　邱品瑜**



服務班級　一年二班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹有時不聽話、有時不乖。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹的求救聲。

◎在服務的過程中，我感受到…

老師的辛苦

◎我的服務心得感想：

很辛苦，一年級不會交功課。

**五年三班　吳家瑩**

服務班級　一年三班

◎在服務的過程中，我看到了…

老師生氣的樣子。

◎在服務的過程中，我聽到了…

老師生氣的聲音。

◎在服務的過程中，我感受到…

學弟學妹的努力。

◎我的服務心得感想：

我覺得能幫助學弟學妹很高興。

**五年三班　李奕緯**

服務班級　一年三班

◎在服務的過程中，我看到了…

很多學弟妹一來到學校，就顯得非常緊張。

◎在服務的過程中，我聽到了…

我幫老師做完事情時，老師有跟我說謝謝。

◎在服務的過程中，我感受到…

當愛心服務隊是多麼辛苦，還有老師一個人要帶這麼多小朋友真的很累。

◎我的服務心得感想：

能夠幫到老師我很開心，老師也可以輕鬆一點。

**五年四班　曾新婷**

服務班級　一年四班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟學妹在哭。

◎在服務的過程中，我聽到了…

聽到了老師的心聲。

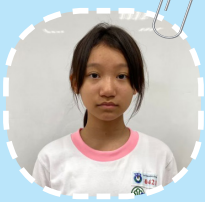
◎在服務的過程中，我感受到…

老師的辛苦

◎我的服務心得感想：

我看到了以前的自己，也看到老師的辛苦，雖然過程很辛苦，但幫助人很快樂。

**五年四班　王宣晴**



服務班級　一年四班

◎在服務的過程中，我看到了…

我看到學弟妹的聯絡簿。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹說謝謝。

◎在服務的過程中，我感受到…

當老師是一件不容易的事。

◎我的服務心得感想：

老師很辛苦，我要好好謝謝老師。

**五年四班　李予欣**

服務班級　一年四班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹在認真的看書。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹跟我說謝謝。

◎在服務的過程中，我感受到…

一年級老師的辛苦。

◎我的服務心得感想：

我覺得老師非常的辛苦，
照顧這些學弟妹們很不容易，
雖然我有點不知道學弟妹的問題是什麼，
但我一定能把學弟妹照顧得好好的。

**五年五班　潘羿溱**

服務班級　一年五班

◎在服務的過程中，我看到了…

過了一個月以後，有個小朋友還是一直哭。

◎在服務的過程中，我聽到了…

小朋友早自習時一直聊天。

◎在服務的過程中，我感受到…

小朋友圍繞在身邊的感覺。

◎我的服務心得感想：

現在的小朋友都很調皮，早自習一直聊天，雖然有時候很吵，但有些學弟妹們還是蠻可愛的。

**五年五班　田詠心**

服務班級　一年十二班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹有許多字不會寫。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹跟我說謝謝。

◎在服務的過程中，我感受到…

我一年級時的回憶。

◎我的服務心得感想：

老師很辛苦，照顧他們很不容易，有時上學還會哭，老師真偉大。

五年五班　李嘉宸

服務班級　一年十四班

◎在服務的過程中，我看到了…

老師的辛苦。

◎在服務的過程中，我聽到了…

老師的心聲。

◎在服務的過程中，我感受到…

以前幫我們的大哥哥大姊姊當時的辛苦。

◎我的服務心得感想：

我覺得照顧學弟學妹很辛苦，但也很值得，也可以學習到人生的大道理。

五年六班　邱莛竣

服務班級　一年五班

◎在服務的過程中，我看到了…

老師很辛苦的改作業。

◎在服務的過程中，我聽到了…

有幾個一年級的小朋友在哭。

◎在服務的過程中，我感受到…

老師的辛苦。

◎我的服務心得感想：

我想幫低年級的學弟妹做點事情，減輕他們心理的負擔。

五年六班　陳冠翰

服務班級　一年六班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹們在我面前打架。

◎在服務的過程中，我聽到了…

老師教導的聲音。

◎在服務的過程中，我感受到…

當一個老師的感覺。

◎我的服務心得感想：

當老師真不容易。

五年六班　李靖渝

服務班級　一年六班

◎在服務的過程中，我看到了…

他們很緊張。

◎在服務的過程中，我聽到了…

老師教導的聲音。

◎在服務的過程中，我感受到…

他們學弟妹的努力。

◎我的服務心得感想：

我覺得能夠幫助學弟妹是很開心的。

五年七班　張瑞紘

服務班級　一年七班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹真的需要幫忙。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹的問題

◎在服務的過程中，我感受到…

老師照顧小朋友的辛苦。

◎我的服務心得感想：

我覺得幫助一年級的小朋友很開心。

五年七班　柯盈羽

服務班級　一年七班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹很快就適應學校裡生活。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹需要我幫忙的問題。

◎在服務的過程中，我感受到…

弟弟妹妹學習的努力。

◎我的服務心得感想：

這段時間的過程，我看弟弟妹妹的辛苦與努力。

五年八班　劉瑀彤

服務班級　一年八班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹認真的訂正功課。

◎在服務的過程中，我聽到了…

很多學弟妹剛開始來上學會哭。

◎在服務的過程中，我感受到…

老師真的很辛苦。

◎我的服務心得感想：

我覺得很辛苦，因為學弟妹常常都會哭，當老師真不容易。

五年八班　陳彥均

服務班級　一年十三班

◎在服務的過程中，我看到了…

小朋友在看書，老師在唸故事。

◎在服務的過程中，我聽到了…

老師教小朋友看書，老師正在念故事。

◎在服務的過程中，我感受到…

滿滿的書。

◎我的服務心得感想：

我覺得我們能幫老師做事情是很棒的。

五年八班　連瑀辰

服務班級　一年十三班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹們怕生的模樣，令我印象深刻。

◎在服務的過程中，我聽到了…

老師在我離開時常對我說謝謝，感覺很有成就感。

◎在服務的過程中，我感受到…

照顧小朋友不是件容易的事。

◎我的服務心得感想：

我認為當老師真的很辛苦，我也覺得有點累，但聽到老師說謝謝，疲累就消失了，希望學弟妹未來也能成為愛心服務隊，幫助更多人。

五年九班　劉忻

服務班級　一年九班

◎在服務的過程中，我看到了…

學弟妹的笑容。

◎在服務的過程中，我聽到了…

學弟妹的謝謝。

◎在服務的過程中，我感受到…

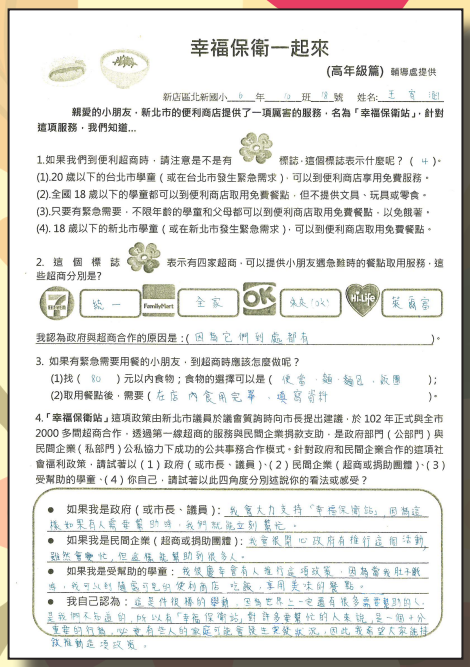
學弟妹的心意。

◎我的服務心得感想：

現在的小朋友很調皮，但是他們很可愛

# 幸福保衛站學習單宣導

北新國小配合新北市政府教育局 幸福保衛站 宣導製作了低、中、高不同學年的學習單，宣導若孩子遇急難時，可以到四大超商進行餐點取用服務；這些超商分別是 7-11（統一）、全家、來來（OK）、萊爾富四大超商，109 年度之後八方雲集也加入了 幸福保衛站 的服務行列，藉著更多的團體加入，讓我們新北市學童在急難時受到更多的照顧。



幸福保衛一起來

（高年級篇）輔導處提供

新店區北新國小 6 年 10 班 18 號 姓名：王宥涵

親愛的小朋友，新北市的便利商店提供了一項厲害的服務，名為「幸福保衛站」，針對這項服務，我們知道...

1.如果我們到便利超商時，請注意是不是有 標誌，這個標誌表示什麼呢？（ 4 ）。
(1).20 歲以下的台北市學童（或在台北市發生緊急需求），可以到便利商店享用免費服務。
(2).全國 18 歲以下的學童都可以到便利商店取用免費餐點，但不提供文具、玩具或零食。
(3).只要有緊急需要，不限年齡的學童和父母都可以到便利商店取用免費餐點，以免餓著。
(4). 18 歲以下的新北市學童（或在新北市發生緊急需求），可以到便利商店取用免費餐點。

2. 這個標誌 表示有四家超商，可以提供小朋友遇急難時的餐點取用服務，這些超商分別是？
統一 / 全家 / 來來(OK) / 萊爾富

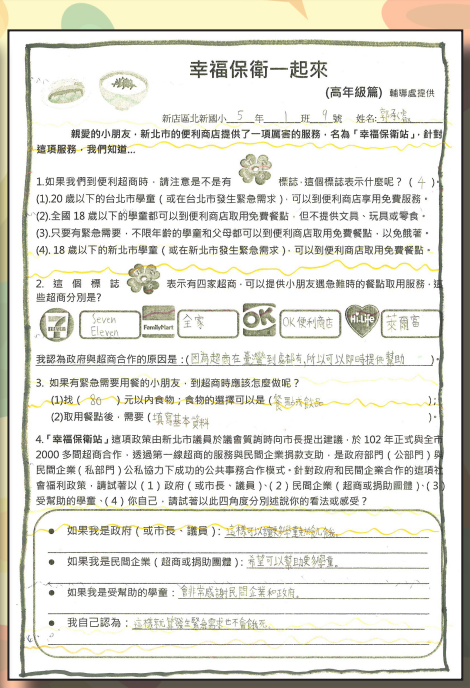
我認為政府與超商合作的原因是：（因為它們到處都有）。

3. 如果有緊急需要用餐的小朋友，到超商時應該怎麼做呢？
(1)找（ 80 ）元以內食物；食物的選擇可以是（ 便當、麵、麵包、飯團 ）；
(2)取用餐點後，需要（ 在店內食用完畢，填寫資料 ）。

4.「幸福保衛站」這項政策由新北市議員於議會質詢時向市長提出建議，於 102 年正式與全市 2000 多間超商合作，透過第一線超商的服務與民間企業捐款支助，是政府部門（公部門）與民間企業（私部門）公私協力下成功的公共事務合作模式，針對政府和民間企業合作的這項社會福利政策，請試著以（1）政府（或市長、議員）、（2）民間企業（超商或捐助團體）、（3）受幫助的學童、（4）你自己，請試著以此四角度分別述說你的看法或感受？

- 如果我是政府（或市長、議員）：我會大力支持「幸福保衛站」，因為這樣如果有人需要幫助時，我們就能立刻幫他。
- 如果我是民間企業（超商或捐助團體）：我會很開心政府有推行這個法動，雖然會麻煩，但這樣能幫助的很多人。
- 如果我是受幫助的學童：我很感謝有會有人推行這項政策，因為會有那麼多人幫忙，所以我隨時可以使用商店、吃飯、享用美味的餐點。
- 我自己認為：這是件很棒的舉動，因為世界上一定還有很多需要幫助的人，是我們不知道的，所以有「幸福保衛站」對許多需要的人來說，是一個十分重要的行動，少數有些人的緊急狀況會發生突然狀況，因此我希望大家能捐款幫助這項政策。

610 王宥涵



幸福保衛一起來

（高年級篇）輔導處提供

新店區北新國小 5 年 1 班 9 號 姓名：郭承叡

親愛的小朋友，新北市的便利商店提供了一項厲害的服務，名為「幸福保衛站」，針對這項服務，我們知道...

1.如果我們到便利超商時，請注意是不是有 標誌，這個標誌表示什麼呢？（ 4 ）。
(1).20 歲以下的台北市學童（或在台北市發生緊急需求），可以到便利商店享用免費服務。
(2).全國 18 歲以下的學童都可以到便利商店取用免費餐點，但不提供文具、玩具或零食。
(3).只要有緊急需要，不限年齡的學童和父母都可以到便利商店取用免費餐點，以免餓著。
(4). 18 歲以下的新北市學童（或在新北市發生緊急需求），可以到便利商店取用免費餐點。

2. 這個標誌 表示有四家超商，可以提供小朋友遇急難時的餐點取用服務，這些超商分別是？
Seven Eleven / FamilyMart / 全家 / OK便利商店 / 萊爾富

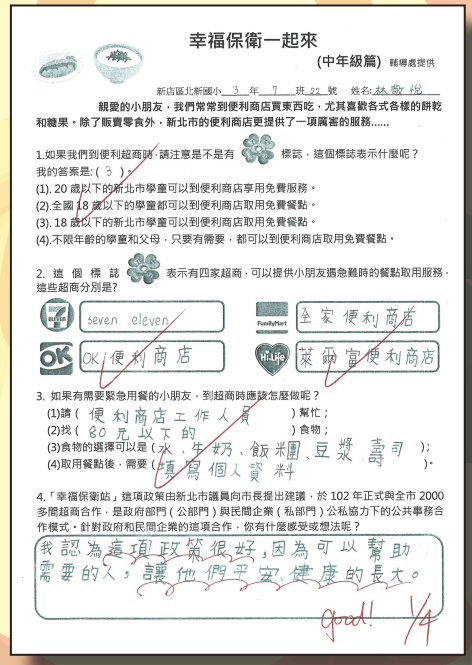
我認為政府與超商合作的原因是：（因為超商在臺灣到處都有，所以可以即時提供幫助）。

3. 如果有緊急需要用餐的小朋友，到超商時應該怎麼做呢？
(1)找（ 80 ）元以內食物；食物的選擇可以是（餐點內飲品）；
(2)取用餐點後，需要（填寫基本資料）。

4.「幸福保衛站」這項政策由新北市議員於議會質詢時向市長提出建議，於 102 年正式與全市 2000 多間超商合作，透過第一線超商的服務與民間企業捐款支助，是政府部門（公部門）與民間企業（私部門）公私協力下成功的公共事務合作模式，針對政府和民間企業合作的這項社會福利政策，請試著以（1）政府（或市長、議員）、（2）民間企業（超商或捐助團體）、（3）受幫助的學童、（4）你自己，請試著以此四角度分別述說你的看法或感受？

- 如果我是政府（或市長、議員）：這樣也以讓許多人幫助的。
- 如果我是民間企業（超商或捐助團體）：希望可以幫助更多人。
- 如果我是受幫助的學童：非常感謝民間企業和政府。
- 我自己認為：這樣就幫忙緊急需求不會餓死。

401 林宇澄



幸福保衛一起來

（中年級篇）輔導處提供

新店區北新國小 3 年 7 班 22 號 姓名：林敬悅

親愛的小朋友，我們常常到便利商店買東西吃，尤其喜歡各式各樣的餅乾和糖果。除了販賣零食外，新北市的便利商店更提供了一項厲害的服務.....

1.如果我們到便利超商時，請注意是不是有 標誌，這個標誌表示什麼呢？
我的答案是：（ 3 ）。
(1). 20 歲以下的新北市學童可以到便利商店享用免費服務。
(2).全國 18 歲以下的學童都可以到便利商店取用免費餐點。
(3). 18 歲以下的新北市學童可以到便利商店取用免費餐點。
(4).不限年齡的學童和父母，只要有需要，都可以到便利商店取用免費餐點。

2. 這個標誌 表示有四家超商，可以提供小朋友遇急難時的餐點取用服務，這些超商分別是？
seven eleven / 全家便利商店 / OK便利商店 / 萊爾富便利商店

3. 如果有需要緊急用餐的小朋友，到超商時應該怎麼做呢？
(1)請（ 便利商店工作人員 ）幫忙；
(2)找（ 80元以下的 ）食物；
(3)食物的選擇可以是（水、牛奶、飯糰、豆漿、壽司）；
(4)取用餐點後，需要（填寫個人資料）。

4.「幸福保衛站」這項政策由新北市議員向市長提出建議，於 102 年正式與全市 2000 多間超商合作，是政府部門（公部門）與民間企業（私部門）公私協力下的公共事務合作模式，針對政府和民間企業的這項合作，你有什麼感受或想法呢？

我認為這項政策很好，因為可以幫助需要的人，讓他們平安、健康的長大。

good! 1/4

307 林敬悅

幸福保衛一起來

（低年級篇）輔導處提供

新店區北新國小 二 年 7 班 16 號 姓名：張曉郁

親愛的小朋友，我們常常到便利商店買東西吃，尤其喜歡各式各樣的餅乾和糖果。除了販賣零食外，新北市的便利商店更提供了一項厲害的服務.....

1.如果我們到便利超商時，請注意是不是有 標誌，這個標誌表示什麼呢？
這個標誌表示，萬一一小朋友遇緊急急救況沒有東西吃時，可以怎麼做？
我的答案是：（ 2 ）。
(1).可以免費吃東西可以樂。 (2).可以取用免費餐點。
(3).可以免費享用零食。 (4).可以免費盡情採購。

2. 這個標誌表示有四家超商，可以提供小朋友遇急難時的餐點取用服務，這些超商分別是？
7-11 / 全家 / OK / 萊爾富

3. 如果有需要急用餐的小朋友，到超商時應該怎麼做呢？
(1)找超商裡的（店員）幫忙；
(2)找超商裡(80)元以內的食物；
(3)食物的選擇可以是（食米糕、豆漿）；
(4)取用餐點後，需要在（便利店）裡面用餐完畢。

4. 感謝政府和便利商店為有需要的人著想，並且照顧所有需要幫忙的孩子們。如果是我的心意，我想要為有需要餐點的孩子做些什麼呢？ 例如：畫出我設計的餐點、寫出我想提供的幫忙方法.....

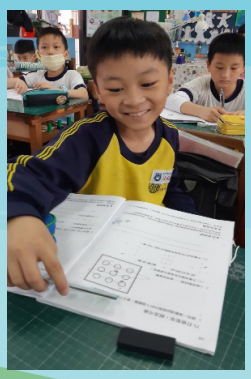
另一只店賣的不同的水果。的

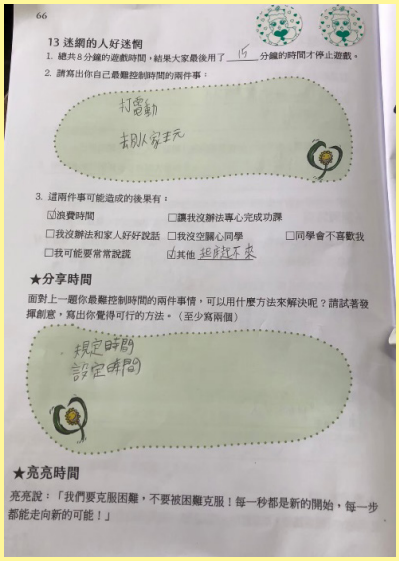
104 林妍軒

# 亮亮家族志工入班

北新國小輔導處與中華點亮生命教育協會共同合作，培訓學校之家長志工（亮亮志工），於晨光時間、綜合課等結合課程進行活動。計畫內容包含建構生命教育活動教材、志工招募培訓及增能、學生成果分享與交流。希望藉由增進『親、師、生』三方連結，進而將生命教育的精神如同小樹苗般在孩子新種萌芽，進而成為社會和諧、溫柔的生命力量。

## 《志工入班時實況》





13 迷網的人好迷惘

1. 總共8分鐘的遊戲時間，結果大家最後用了 15 分鐘的時間才停止遊戲。
2. 請寫出你自己最難控制時間的兩件事：

打電動

去別人家玩

3. 這兩件事可能造成的後果有：

☑浪費時間　□讓我沒辦法專心完成功課

□我沒辦法和家人好好說話　□我沒空關心同學　□同學會不喜歡我

□我可能要常常說謊　☑其他 超時找不來

★分享時間

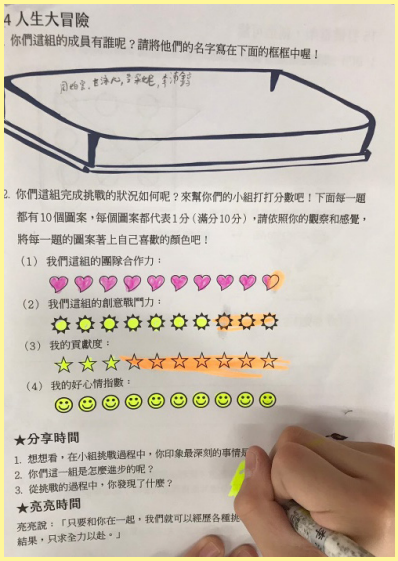
面對上一題你最難控制時間的兩件事情，可以用什麼方法來解決呢？請試著發揮創意，寫出你覺得可行的方法。（至少寫兩個）

規定時間

設定時間

★亮亮時間

亮亮說：「我們要克服困難，不要被困難克服！每一秒都是新的開始，每一步都能走向新的可能！」



4 人生大冒險

你們這組的成員有誰呢？請將他們的名字寫在下面的框框中喔！

2. 你們這組完成挑戰的狀況如何呢？來幫你們的小組打打分數吧！下面每一題都有10個圖案，每個圖案都代表1分（滿分10分），請依照你的觀察和感覺，將每一題的圖案著上自己喜歡的顏色吧！

（1）我們這組的團隊合作力：

（2）我們這組的創意戰鬥力：

（3）我的貢獻度：

（4）我的好心情指數：

★分享時間

1. 想想看，在小組挑戰過程中，你印象最深刻的事情
2. 你們這一組是怎麼進步的呢？
3. 從挑戰的過程中，你發現了什麼？

★亮亮時間

亮亮說：「只要和你在一起，我們就可以經歷各種挑
結果，只求全力以赴。」

學習單分享

# 北新溫馨大家庭～感謝有您
# 亮亮志工老師入班　心得分享

## 丁淑惠老師

接觸亮亮課程是在課程初成形招募夥伴之時，從文林國小到目前的北新國小，雖然不是時刻參與，但每每看到授課夥伴或是入班時孩子的表現都讓我很受感動。例如：最初聽到孩子課後的分享，希望可以成為更好的自己，內心好暖眼眶好熱，這份激動並不會隨著時間而削弱，因為時間的更迭，感動與激動時時可見。

有次的課程在讓孩子聊聊自己的優點，也聽聽同學眼中的自己，有個小女生因為同學寫了「很雞婆」而紅了眼眶，甚至欲罷不能，同學們竟開始討論「很雞婆」意義與用處，發現要「很雞婆」才能讓被忘記的人獲得照顧、才能讓很多事情被更完整 .....。

生命一定有出口，因為能感受；因著那份感受所以會不捨；所以願意給；那就是生命的美好生命教育存在之必要。

## 王娟老師

在亮亮課程裡，有一天，因為魔法森林大霧，主人翁亮亮迷路了；在迷路時，他想到智者頭鷹曾經給他一個智慧錦囊，他趕緊打開一看，錦囊上寫著「創意無限」。

一開始，孩子們表示不能理解，為何　頭鷹給了一個如此不實用的方法。透過對話了解到，孩子們覺得，應該給予有效的意見或物品，指引如何離開困境或可指引方向的物品。透過課程設計的體驗活動結束後，再聽孩子的分享；孩子們理解，原來解決困境的能力，他們一直都具備著，只是，需要發揮一下自己的創意。

當我們直接給予答案，或提問方式太過簡單，就容易限縮了孩子思考學習處理事情的能力。讓我們一起練習，試著去理解孩子，陪伴孩子思考如何解決問題。

## 郭靜靜老師

以啄木鳥為主角的冒險故事，亮亮啄木鳥家族，我們經歷各種不同的主題任務，一起在每一次的課程中學習認識自己、關愛他人，亮亮老師們是一群關心北新國小孩子的成長，希望能貢獻自己的力量而聚集在一起的志工……. 就像燈塔影片一樣，學習點亮自己也照亮他人。希望能夠透過「中華點亮生命教育協會」的發展，讓更多人了解生命～愛與關懷的重要，生命有愛 - 愛無限。

越來越多孩子會從生命教育角度思索，認真回應提問與思考問題，描繪自己的生命樣貌，每個孩子都是獨特的、聰慧的、清新的，讓教學相長的我，有了更多在教學上的自我覺察，感恩有你們

## 林雅惠老師　用愛澆灌的生命教育課程

朋友知道我在學校參與了生命教育課程，通常會問我的問題多半是：「跟宗教有關嗎？」、「都在教些什麼？」第一個問題很好回答：「無關」，至於第二個問題，則很難用三言兩語來表達。

或許從課程大綱可以按圖索驥，第一堂課先從介紹亮亮家族開始，提醒每個人都可以是一盞小燭火，聚集在一起就能發揮燈塔般的指引力量；接著再帶孩子學習自我探索、認同每個人都是獨一無二的個體，然後學習同理他人，並付諸行動感受愛、同時也懂得去愛他人。

然而，「愛」能夠學習嗎？學習「愛」有一套 SOP( 標準流程 ) 嗎？如果沒有，擔任志工的我們能夠將愛化為文字或語言讓孩子感受到嗎？

這些問題，於我，還在思索答案，畢竟身為一個「從小到大沒人教我們怎麼愛自己」的大人，到現在要站在教室前告訴孩子「愛自己、愛他人」的確不是一件簡單的事，若自己不夠身體力行，感覺像是在欺騙孩子；同時我也在反覆思量要如何透過一堂 40 分鐘的課程，讓孩子理解「愛」。

《小王子》的作者聖修伯里說：「只有小孩子知道自己要追尋什麼。」或許，藏在我心中的這些問題，就是引領我不斷追尋真理的動力，而答案，不在教科書裡，也不在維基百科裡，而是我與孩子們在課堂上的交流與互動，你看不到、但孩子跟我絕對能感受的到。

## 陳瀅樺老師

入班第四年，世代轉變在每一屆學生身上一覽無遺，唯一不變的是孩子需要陪伴、被理解的心。

看過一些令人傷透腦筋的學生，在老師們付出耐心、認真傾聽和陪伴下，立馬變身為天使。

大人何嘗不是如此？被理解的當下，心是敞開的，願意接收更多訊息，這時的溝通才會是順暢和諧的。

## 丁淑惠老師　《亮亮，讓我進入孩子的世界》

這天進班的時候，就看到班上的孩子已經主動的完成前一堂的亮亮學習單，在我面前的這女孩她所畫的「生命在發芽」，在圖畫中間：是一朵盛開的花，花的兩側有四隻動物，我問她是不是中間那朵花，她說中間那個花是媽媽，她是站在花旁邊的其中一隻動物 ( 她說她要保護媽媽 )，我又問 : 那其它三隻動物是誰，她說 : 媽媽帶著我跟叔叔結婚生了兩個弟弟。她描述的很自然，但是我的心酸酸的……

我很珍惜孩子跟我說的心裡話，每個字句都是對你的信任，因為他知道我與他「同在」他的世界裡，很慶幸能進入這個班級， 能遇見這個孩子走進她的生命，有能力愛人是一件幸福的事，愛人不僅能給予他人力量，同時也能讓自己獲得力量，這就是點亮生命教育協會帶給我們的能力。

## 楊麗娟老師

每當，遇到孩子們熱情地打招呼 : 亮亮老師好！便讓我覺得開心。而課程中，孩子的回應，也總讓人驚喜。

記得在一堂課程中，希望孩子寫出自己最難控制時間的兩件事：有個女孩寫「洗頭髮」，詢問之下才知道她討厭留長頭髮的原因，是因為洗頭很花時間，但是爸爸喜歡她留長頭髮，這真是很難解的一個問題呀！

孩子的世界，有時與大人想像的不一樣，而唯有耐心傾聽，才能聽見他們真實的聲音。

# 【109 學年度 北新國小敬師節活動】

## ~親愛的老師，謝謝您總是相信我的潛力，我愛您~

教師節一直是一個感謝的節日，利用這一天來向老師、主任、校長表示自己內心的感謝，希望他們在教師節這一天有一點特別的體驗！北新國小在每年的教師節，都會舉辦敬師活動，輔導處除了製作「我畫我師」、「敬師小卡」、「尋找新進老師」等學習單任務之外，也會鼓勵孩子向老師傳達感恩，另外家長會也會向老師致贈敬師禮，謝謝老師對學生的無微不至的照顧。

在這個特別的日子裡，藉由敬師節的活動讓學生瞭解到尊師重道的、感恩惜福的精神，進而將這樣的體驗與感動帶入國小階段學習的樂章中，也是北新國小生命教育的意義。

一學年
我畫我師學習單

102 朱暄晨

103 郭子嫣

104 李清心

105 詹昀秦

106 傅松敬

107 歐芷瑄

109 郭采倢

110 蔡語樂

111 王心佑

112 羅立昂

114 張芯瑜

# 我話我師 二年級：

教師節慶祝大會 / 北新國小家長會長念出［我畫我師］學習單內容，與全校師生分享

家長會代表向老師致贈敬師禮，感謝老師辛苦的付出

輔導處辦理【尋找新進教師】學習單活動

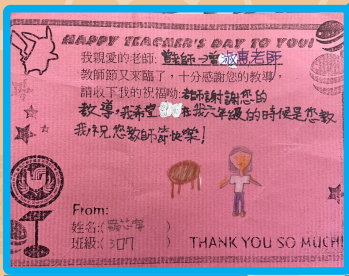
204 許哲綸

204 蔣多棻

206 羅皓宇

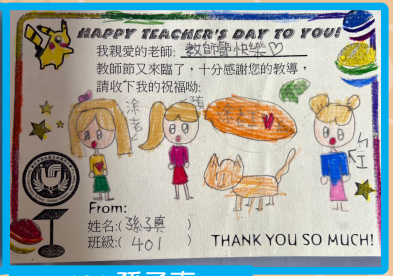
210 康宸溱

## 敬師小卡

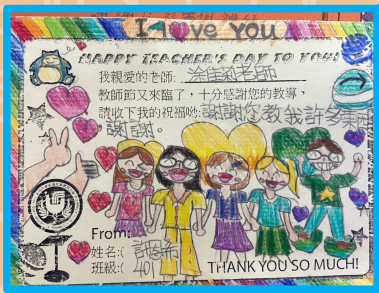



307 羅芯寧

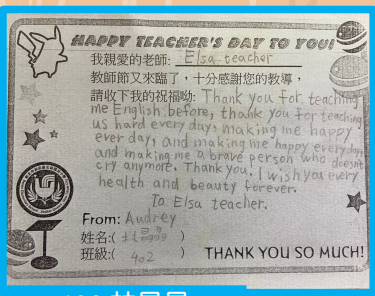
401 林宇澄




401 孫子真

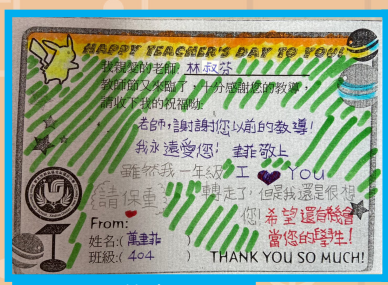



401 許恩希

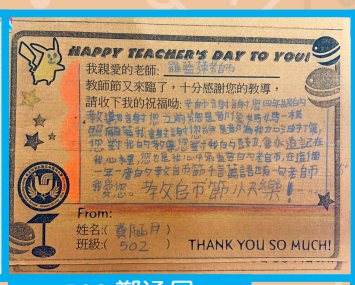



402 林晶晶

404 張家馨

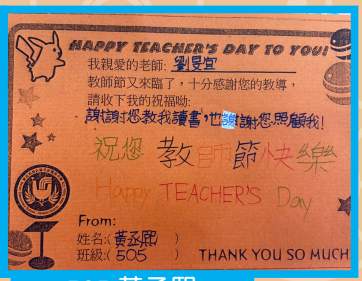



404 萬聿非




502 鄭涵月

503 周孫皓




505 黃丞熙

# 北新好兒童 – 母親節感恩系列活動
# – 母親節活動 / 大聲說出「媽咪我愛您！」

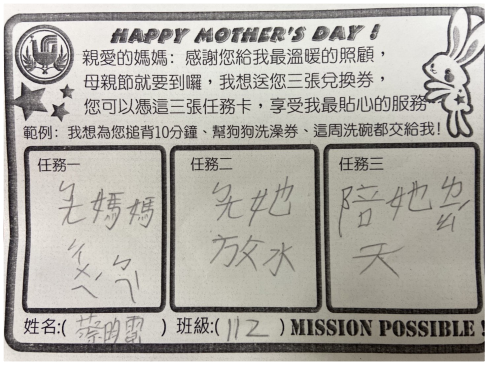
母親是我們一生當中最重要的人，在這個溫馨又特別的日子裡，不要吝惜你的愛，大聲的向最愛的媽咪說出「媽咪，您辛苦了，我愛您！」

北新國小輔導處特別在母親節規畫了一系列活動，其中有『給媽媽的三張兌換卷』，這張學習單小卡裡面可以自行規畫為媽媽服務的三個任務，許多小朋友設計了：搥背卷 10 張、家事卷 10 張、服務卷一週等任務規畫，讓媽媽享受一個開心又輕鬆的母親節喔！

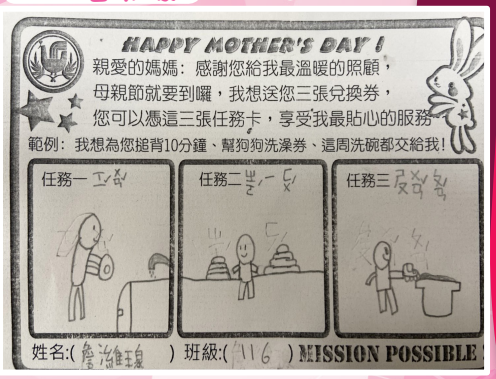
另一個有趣的活動是到輔導處參加『有愛大聲說』活動，利用下課時間打電話給媽，大聲說出：「媽媽！您辛苦了，我愛您！」，輔導處也會發給來輔導處參加活動的同學們愛心小卡及代表感謝的金莎巧克力，回家與媽媽一起分享。

## 給母親的三張兌換卷學習小卡分享：

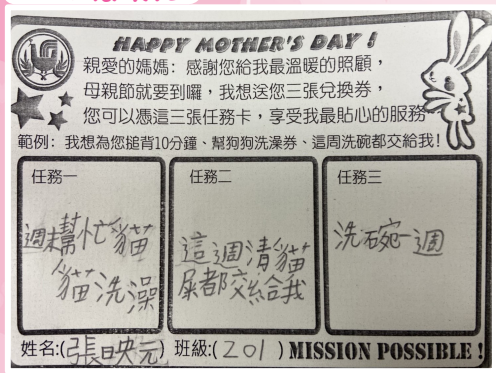
112 蔡雲霓



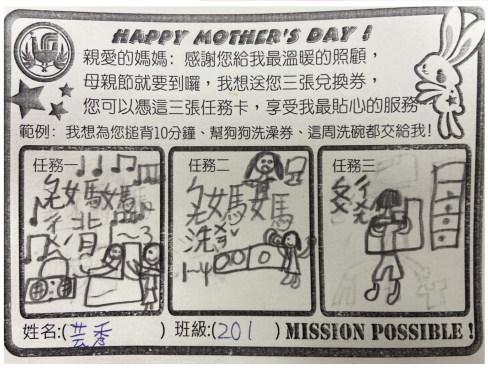

116 詹濰瑔



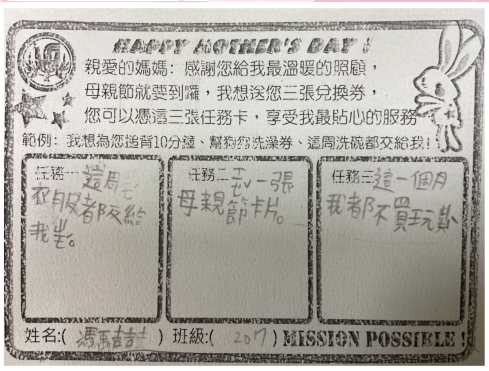

201 張映元



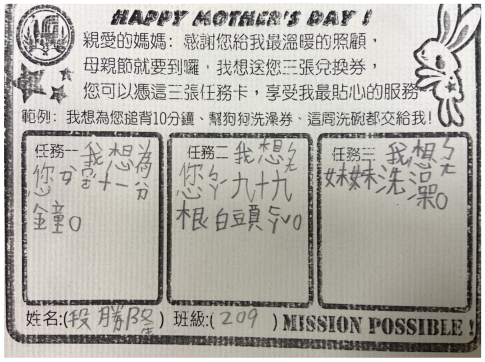

201 劉芸秀



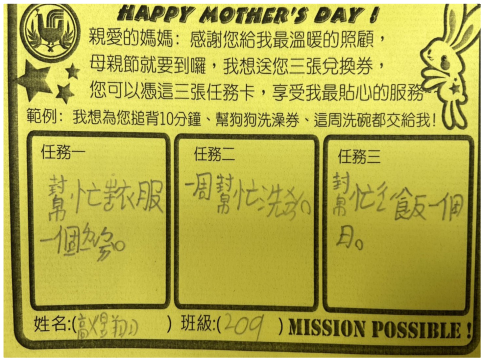

207 馮禹喆



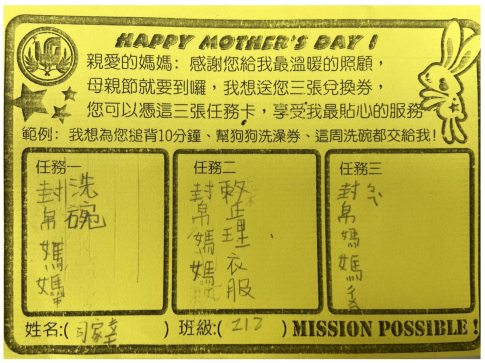
## 209 段勝隆



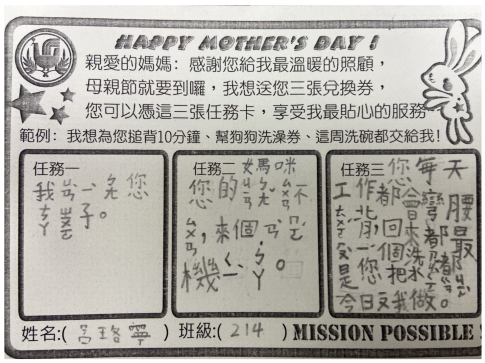

## 209 高煜翔



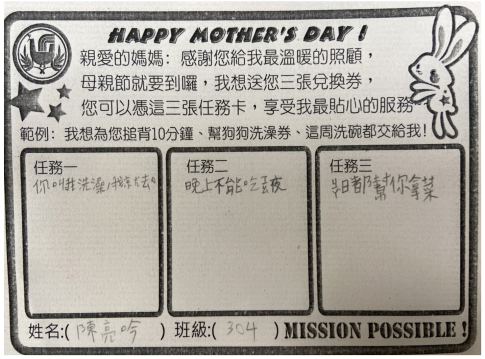

## 212 司家幸



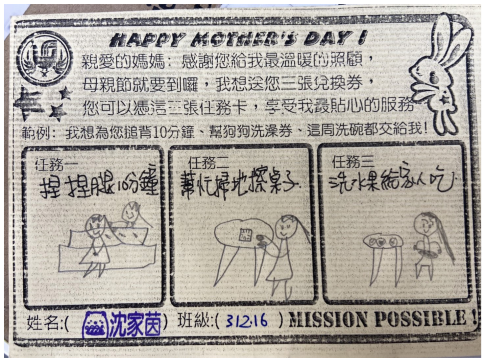

## 214 呂珞寧




## 304 陳亮吟

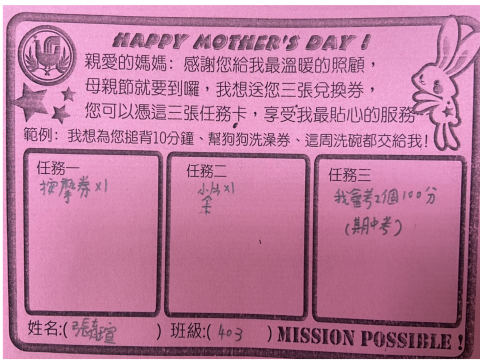



## 312 沈家茵

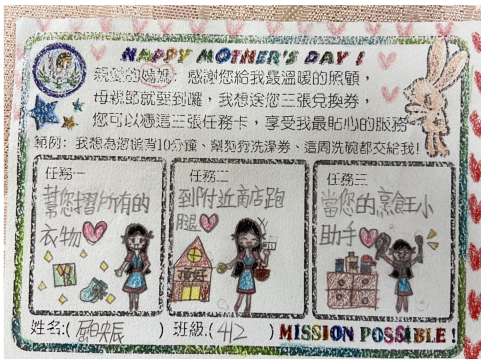



## 312 麥宥妮

## 403 張育瑄




## 412 屈映辰




## 412 蘇凌慧

【有愛大聲說】
活動分享

# 生命教育課程／中華民國運動神經元疾病病友協會
# 【化漸動為見動】、【翻轉吧，見動人生】~漸凍人病友生命經驗分享講座

輔導處每學期定期與「漸凍人協會」合作，邀請漸凍人病友蒞校與高年級學生共同分享寶貴的生命經驗，內容包含罹病後的生活改變、面對罹病後的打擊等各項經驗分享，孩子們無不專心聆聽，期望在這堂課結束後，孩子們能更加尊敬生命、懂得感恩，進而感謝生活周遭照顧我的們的所有人。

# 生命教育課程

## 《臉部平權，你我一起來！》陽光社會福利基金會講座

日常生活中有許多顏損朋友需要獲得大家真正的平等與尊重，因為每張臉都與眾不同，卻一樣獨一無二。

因應防疫，輔導處與陽光社會福利基金會共合作，本學期利用線上影片課程，與全校師生宣導實踐臉部平權的《三不三要》原則，共同尊重顏面燒燙傷傷友，讓每個人能夠公平及平等的被對待。

《三不三要》包括「不要盯著看」、「不要問敏感問題」、「不要給建議」，以及「要有平常心」、「要有同理心」、「要有愛心與耐心」，最重要的就是不要將顏損朋友當做需要被「特別的」對待與關注的，就像面對正常朋友一樣的和他們交朋友、聊天就可以了喔！

因應防疫，各班學生在教室觀賞影片響應臉部平權

陽光基金會特別錄製影片，提供本校學生線上觀看

各班利用自己的時間進行線上課程

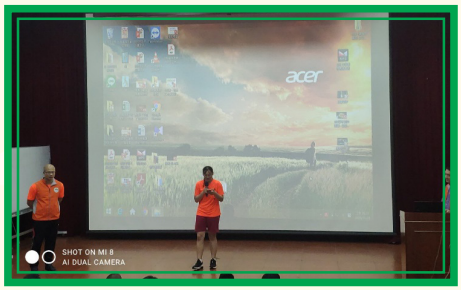
防疫不停學，利用線上課程進行宣導

# 109 學年度升學輔導講座

## 學區國中（五峰國中）升學輔導講座／校慶博覽會活動

## 課程名稱：我鄰近的學校－五峰國中／校慶升學博覽會活動

對於即將升上國中的應屆畢業生們，面對一個人當中全新的選擇與道路，心中除了充滿著期待也伴隨著許多選擇學校的問題。有鑑於此，輔導處每年會邀請學區內的五峰國中蒞校進行升學輔導講座，也在配合校慶園遊會合併舉辦升學博覽會的攤位活動；內容除了介紹國中課程、校園環境等，也在面對面的講座當中一一回答同學提出的問題，宣導講座在歡笑與期待中進行，期望本次輔導課程能提供本校應屆畢業生更多的未來生涯規劃參考。



輔導處特別邀請學區內國中 - 五峰國中輔導處配合進行升學輔導講座。

五峰國中介紹國中生活和國小生活的不同，以及國中裡面各式各樣豐富的社團活動。

五峰國中體育班的校友特別回到母校和學弟妹分享國中豐富的社團生活。

期望本次輔導課程能提供本校應屆畢業生更多的未來生涯規劃參考。

本校也配合校慶運動會，邀請公、私立各校蒞臨本校進行升學博覽會活動，提供學生升學更多相關資訊（圖：中道中學）。

本校也配合校慶運動會，邀請公、私立各校蒞臨本校進行升學博覽會活動，提供學生升學更多相關資訊（圖：文山國中）。

本校也配合校慶運動會，邀請公、私立各校蒞臨本校進行升學博覽會活動，提供學生升學更多相關資訊（圖：慧燈中學）。

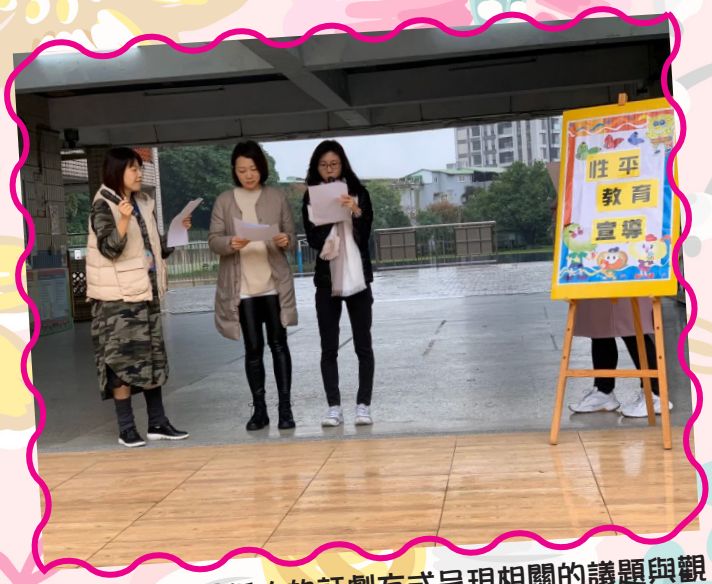
本校也配合校慶運動會，邀請公、私立各校蒞臨本校進行升學博覽會活動，提供學生升學更多相關資訊（圖：崇光中學）。

# 生命教育／防治性侵害性剝削 朝會宣導活動

## 課程名稱：防治性侵害性剝削話劇宣導

對於即將升上國中的應屆畢業生們，面對一個人當中全新的選擇與道路，心中除了充滿著期待也伴隨著許多選擇學校的問題。有鑑於此，輔導處每年會邀請學區內的五峰國中蒞校進行升學輔導講座，也在配合校慶園遊會合併舉辦升學博覽會的攤位活動；內容除了介紹國中課程、校園環境等，也在面對面的講座當中一一回答同學提出的問題，宣導講座在歡笑與期待中進行，期望本次輔導課程能提供本校應屆畢業生更多的未來生涯規劃參考。

輔導處於學生兒童朝會進行防治性剝削、性侵害之宣導。




輔導處以平易近人的話劇方式呈現相關的議題與觀念。

對於兒少私密照之重要宣導：不分享、不持有、不拍攝、不引誘 四大宣導要點。

期望本次宣導課程能提供本校學生對於防治性剝削、性侵害的正確觀念。

# 生命教育／專輔老師 學生大型宣講活動

## 課程名稱：情感教育／情感敲敲門

情感教育對於高年級孩子來說愈來愈顯得重要，避而不談或是隱晦的提及都已經無法符合現階段學生對於兩性議題的好奇與身體自主權保護觀念的提升；本校專輔老師特別規畫與性平教育有關的情感教育議題，藉由推廣兩性平等的觀念，進而和高年級孩子討論到對於這些性別議題、情感想法，自身的界線與自我保護等正向觀念宣導，期望提供學生正向、正面的態度與觀念，學習兩性平等相處的議題。

本校專輔老師特別為本校高年級學生規劃情感教育宣導：情感敲敲門。

情感教育對於現今的學生十分重要，正確的面對有助於人際關係的提升。

當下老師與學生討論遇到情感議題的時候，可以正確面對的心態與方式。

期望本次宣導課程能提供本校學生與異性相處的正確方式與心態，積極並正向的面對內心的想法與感覺。

# 109 學年度生命教育活動：友善校園暨性別平等海報、四格漫畫比賽

109 學年度輔導處配合教育部友善校園暨性別平等海報暨四格漫畫比賽進行校內優秀作品公開表揚。

## 各班優秀作品

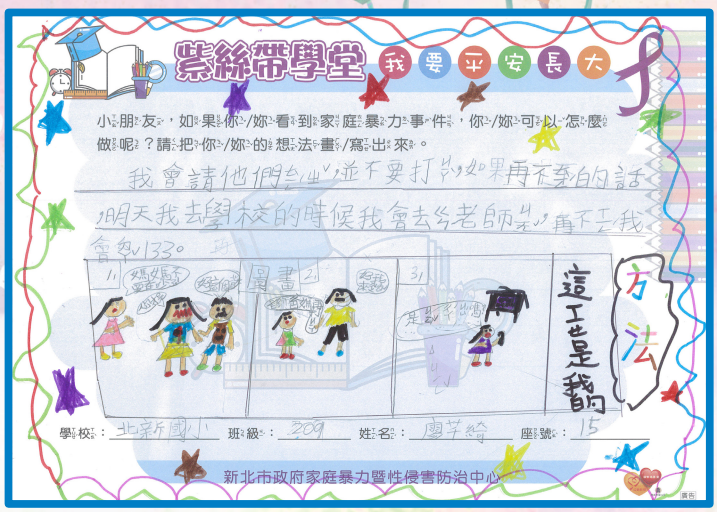
新北市優等作品 :502 呂茂慈
主題：性別平等無歧視

新北市佳作作品 :510 林詩淇
主題：生命教育（尊重生命）

新北市佳作作品 :602 楊璐溱
主題：關懷中輟生

# 紫絲帶學堂

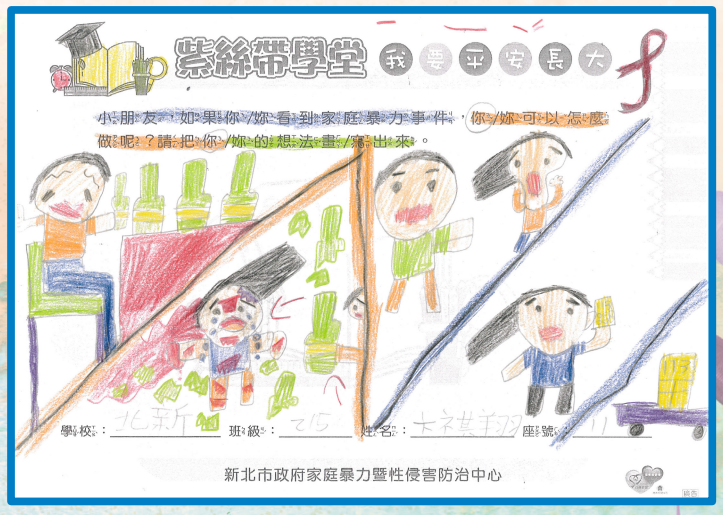
## 性平教育暨家暴防治宣導學習單作品分享




209 廖芊綺

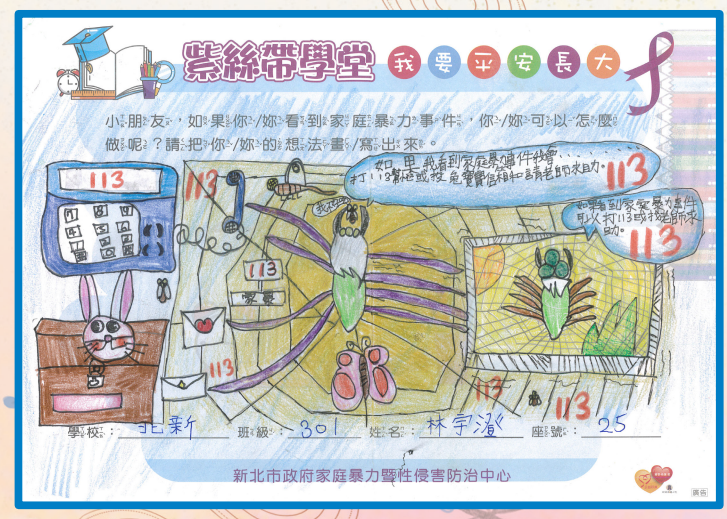
212 吳以探

213 王詠萱




215 卞祺翔

301 黃筠喬




301 林宇澄

308 鄭明敦

311 劉羽悅

403 許薰云

403 許莞予

403 彭煒翔

馨園 Beixin Elementary School

411 廖奕翔

412 關廷瑄

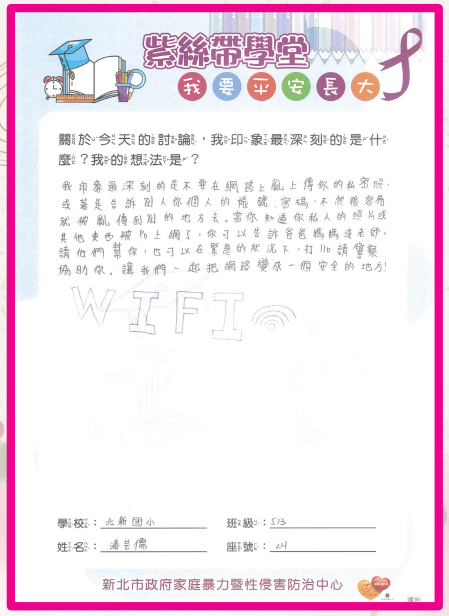
412 張涵茵

504 楊璐嘉

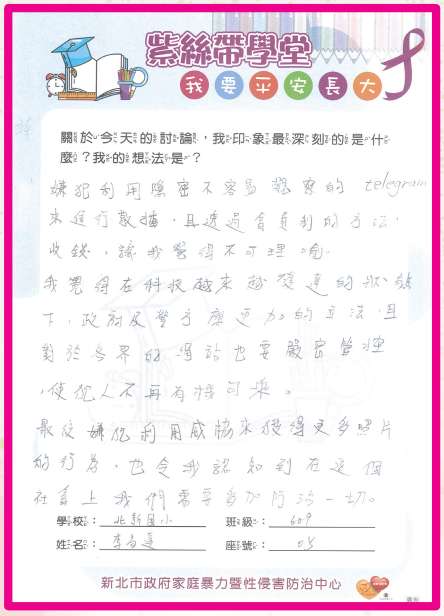
504 楊璐溱

511 廖珮瑀

511 楊宜霏




513 潘芸儒




609 李易達

生命教育

# 北新國小 心情小站 學生投稿專欄

播放時間：每周四中午 12:10-12:25
播報人員：北新國小心情播報員
（6 年 3 班郭敏璿、6 年 4 班吳于瑾、5 年 5 班鄭哲瀚、5 年 7 班 吳映璇）

## 心情小站 NEWS【心情小站薪相傳 - 廣播員交接】

（6 年 3 班郭敏璿、6 年 4 班吳于瑾、5 年 5 班 鄭哲瀚、5 年 7 班 吳映璇）

敏：今天是開學以來第一次的心情小站播報，今天的播報要跟各位同學介紹一下新進的心情小站播報員喔！

于：他們分別是五年五班的鄭哲瀚同學，以及五年七班的吳映璇同學 - 非常歡迎這兩位學弟學妹的加入，接下來的播報，就要交棒給你們囉！

敏：接下來我們就請兩位新進的播報員和大家打聲招呼吧！

瀚：大家好，我是五年五班鄭哲瀚，很高興有機會能接下這份有意義的播報工作，接下來的日子還請大家多多指教！

璇：大家好，我是五年七班吳映璇，很開心能夠在這裡進行播報工作，和全校同學分享生活中的點點滴滴，接下來也請大家多多指教！

于：很感謝全校師生對於心情小站的支持，從剛開始到現在，已經進入第三年的播報了，未來的日子我們會繼續努的！新的學期有了五年級學弟妹的加入，相信播報內容會更加精采！也希望全校師生繼續踴躍投稿，分享北新大家庭的有趣生活！

## 心情小站 NEWS【心情小站好安心 - 安心輔導廣播】

（5 年 5 班 鄭哲瀚、5 年 7 班 吳映璇）

映： 各位同學大家好，上個禮拜突發的社會事件，大家都感到十分震驚與悲慟，輔導處昨日已經發下各班的安心輔導文宣，面對這樣的突發事件，我們可能會有很多的感覺，以下幾個方法提供全校各位師生參考。

哲：第一、盡量維持正常生活作息，充分休息，適度運動與娛樂，均衡飲食。第二、好好關心自己的身體健康，心情變化。第三、與親友作伴，需要別人的幫忙時，要表達出來，不封閉自己。

映：第四、接受自己的情緒，試著將心情轉化為文字書、畫畫等。第五、將心中的想法說出來，任何問題都可以提出來和親友、師長一起討論與面對。第五、運用安心五寶，讓自己的心情和生活穩定。

哲：什麼是安心五寶呢？那是引用自黃龍杰心理師的文章，讓我們自己調適心理的五種要領。安心五寶就是 [ 信仰、運動、同伴、轉移、改變觀點 ]。這些要領在輔導處發下的安心文宣中都有，各位同學可以將文宣拿出來與家長一起看看，相信對大家都很有幫助的！

映：若是你真的很需要找人聊聊，在這裡也提供各位同學可以尋求的管道。你可以直接到輔導處找輔導老師協助，或是撥打安心文宣上的新北市學生輔導諮商中心電話，都會也專人提供諮詢服務喔！

心情播報員（由左至右）
6 年 3 班 郭敏璿、6 年 4 班 吳于瑾、
5 年 5 班 鄭哲瀚、5 年 7 班 吳映璇

在交接的這一天，學姊們帶著學弟妹們唸著播報搞

上一屆的心情播報員學姊，細心的傳承著有關廣播工作的要點，而學弟妹們也仔細地聆聽與學習。

# 幸福時刻－與家人共度的美好時光

### 1年3班陳衣君　與家人共度的美好時光

有一天，我和家人一起去小人國玩，我玩了滑水道、雲霄飛車、旋轉木馬，玩完之後，我們就去吃午餐，吃完午餐，我們就開心的回家了。我覺得小人國很好玩，我叫爸爸下次還要帶我來小人國玩。

### 2年12班陳柏曄　與家人共度的美好時光

這個假日，我們全家和爺爺奶奶一起去煙波飯店玩，這是我第二次去這個飯店。那裏除了有游泳池之外，還有很多適合小朋友的遊樂設施。晚上時我們在飯店享受美味的烤鴨大餐。飯店還有準備有趣又好玩的親子遊戲。爸、媽、我和妹妹都玩得很開心，都捨不得回家呢！我過了很快樂的國慶日。希望全家還可以再一起出去玩。

### 3年8班謝以琳　與家人共度的美好時光

我最想感謝的人是我的爸爸，他平時都幫我蓋棉被，教我功課，幫我穿衣服，感覺住在這家裡真的太幸福了！我和家人出去玩的時候，我覺得有一種奇妙的感覺。我和家人一起時最難忘的事，是我小時候看見惡魔的時候，我的媽媽解釋一番後我感覺很傷心，便哭了出來。下次我想要跟家人一起去綠島玩，因為綠島像無人島一樣，我想試著打獵，自己建造東西，自己生活。我最喜歡和家人玩成語接龍遊戲。

### 2年9班林品璇　與家人共度的美好時光

我記得暑假的時候我們全家去澎湖玩，那裏的海很漂亮，我有玩船上溜滑梯，又高又快溜進水裡好刺激！媽媽烤牡蠣給我吃，鹹鹹的，有大海的味道。晚上，我和家人邊聊天邊看花火節，和家人一起玩就是快樂！

### 3年7班林敬悅　與家人共度的美好時光

今年一月，我和爸爸嬤嬤哥哥堂姊憶起取西班牙的巴塞隆納遊玩，我們去了好多不同的景點。例如：去寒冷的庇里牛斯山玩雪，和爸爸一起打雪仗，還有莊嚴的聖家堂，堂姐告訴我和媽媽許多跟耶穌有關的故事。接著還有參觀掛滿畫作的畢卡索美術館。一月在巴塞隆納度假的我們，沒想到現在歐美疫情嚴重。真希望那些國家民的生活能夠恢復原來的樣子。我想跟大家說：藝術、人文、美食、兼具的巴塞隆納，真是個令人回味無窮的地方！

### 3年11班林佳加　與家人共度的美好時光

我記得去年我們全家一起去日本玩，那個時候我們去水族館看螃蟹、鯨魚、鯊魚、企鵝還有海豚，那裏還有許多的魚，讓我看得很開心，爸爸在紀念品店看到夾娃娃機，爸爸讓我去夾夾看，我一直夾不到，所以爸爸幫我夾，夾到了一隻，那是我印象最深刻的時候，如果下次我還要去日本玩，我最喜歡跟家人一起出去玩。

### 4年8班翁楷云　與家人共度的美好時光

我最喜歡和爸爸媽媽一起出去玩，每逢假日爸爸媽媽都會帶我去遊山玩水，每一次的出遊都讓我非常開心及期待。最近一次的出遊是和爸爸媽媽一起去中正紀念堂餵魚和鴿子，讓我覺得很有趣。下一次我想要和爸爸媽媽一起去淡水看夕陽，去漁人碼頭玩。我最喜歡和爸爸媽媽在家裡吃東西、玩益智遊戲。我最感謝的人是爸爸媽媽，因為他們給我一個溫暖的家。

## 幸福時光－放寒假真開心

### 4 年 9 班王允昕　寒假生活記趣

今年寒假，我們全家人回阿嬤家過年，我心裏既興奮又期待。

回到阿嬤家，我幫他先把地板拖一拖，再把桌子擦乾淨，然後才是我的看書時光。阿嬤回到家看到一乾二淨的客廳，說:「妳知道我很愛乾淨，謝謝你的幫忙！」我聽了非常開心，媽媽說:「要過年了，趕快打掃一下也好。」這時，爸爸說要帶我們去北港家樂福採購年貨，準備除舊佈新。

大年初三，我們到嘉義縣民雄鄉，那裏有旺來山，因為嘉義比較熱，所以媽媽決定去買那裡的鳳梨冰淇淋，找座位坐下來品嘗，裡面甜帶有酸，還加了一片鳳梨片，非常好吃！接著，我們還去試吃鳳梨酥，還有喝醋！最後，我們到達的是一國立中正大學，我問媽媽：「我又還沒上大學，為什麼要來這裏？」媽媽什麼都沒回答，就帶我們去大學湖，我們在觀景台上看見白鷺鷥再抓魚吃。今年寒假，我們不但幫阿嬤大掃除，還去嘉義玩，這真是一個記充實又愉快的假期。

### 4 年 9 班邱瑀潔　寒假生活記趣

這次的寒假，爸爸媽媽為我準備了四天三夜的小旅行，媽媽說；「分別是台北、台中、新竹」，我從寒假的第一天就很期待這次的小旅行。

第一天我們去住了一家日本來台灣開的飯店，雖然我覺得有點害羞，因為它在台北，可是可以回味日本的感覺，我覺得很棒。裡面的設施有大浴場可以泡湯，而且配備都超級的像日本的，早餐的樣式雖然沒有很多，但是充滿了日本風，第二天我們來到了台中，我們去了逢甲夜市吃了好吃的酸菜魚和我最愛吃的章魚小丸子，隔天我們去了審計新村和彩虹眷村，裡面有五顏六色的裝飾和牆壁，還有在賣彩虹冰棒的，我們買一跟來吃，我覺得很好吃。

接下來就到了我最期待的行程之一，入住有名的親子飯店，裡面的設施有：兒童遊戲場、游泳池，一到房間放完行李後我和爸爸一起去游泳玩水，爸爸陪我在大游泳池裡面練習游泳，練習了一下下，我去玩兒童戲水池的溜滑梯，後來爸爸戴我去 SPA 區游完我們就去吃晚餐了，爸爸媽媽陪我去我最期待的兒童遊樂場，我完了滾輪溜滑梯、彈跳床、大溜滑梯，我覺得很好玩。

我覺得這次的旅遊很好玩，希望下次可以再去一次新竹的親子飯店。

## 感謝有您－感謝家長、老師對我們的照顧

### 2 年 4 班秦凡晞　給爸爸健康

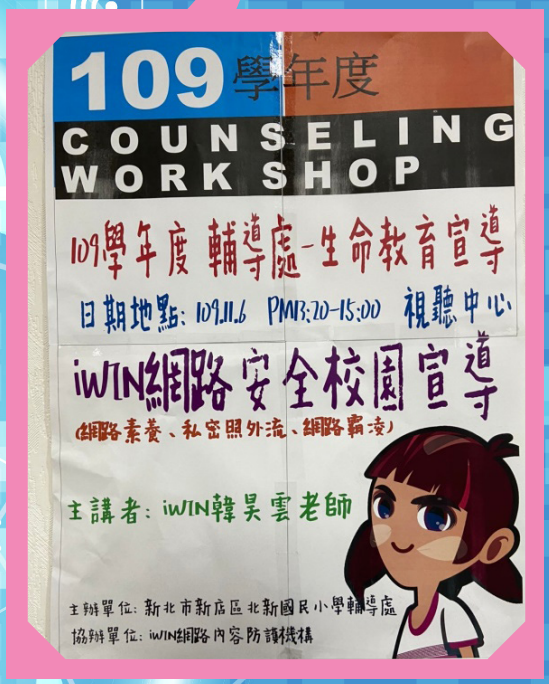
爸爸每次打電腦或打手機都打到晚上一點半才去房間睡覺，所以我希望爸爸不要打手機會打電腦那麼久，所以我就跟爸爸說：「爸爸！你打電腦可不可以不要那麼久，好嗎？」爸爸聽了說：「好！謝謝凡晞的提醒。

### 5 年 2 班鄭涵月　感謝老師

我想要感謝羅藍萍老師，我要感謝老師一直以來的陪伴，在四年級的時候老師也總是很認真地教導我們，在老師罵我們的時候我會感到難過，但是我知道老師是愛我們的，他希望我們能夠不要再犯相同的錯誤，也希望我們能夠成為一個懂事的好孩子，我要感謝老師為我們付出，一直到現在老師還是一直關心我，我也有感受到師在默默地守護著我，老師，我要感謝你的培育之恩，也感謝您對我的知遇之恩，我愛您！

# IWINN 網路安全校園宣導

本次宣導結合時事的新聞事件，宣導網路使用的正確方式，而網路已是現今學生最熱衷的交友方式之一，但隱藏的危險不容忽視。有鑑於此，本校特聘請 iwin 民間網路校園安全推廣團體 科長韓昊雲老師蒞臨本校進行校園宣導，當下韓老師與學生討論遇到危險可以求救的方式與求救的單位，並宣導兒少私密照勿外流等相關重要議題。

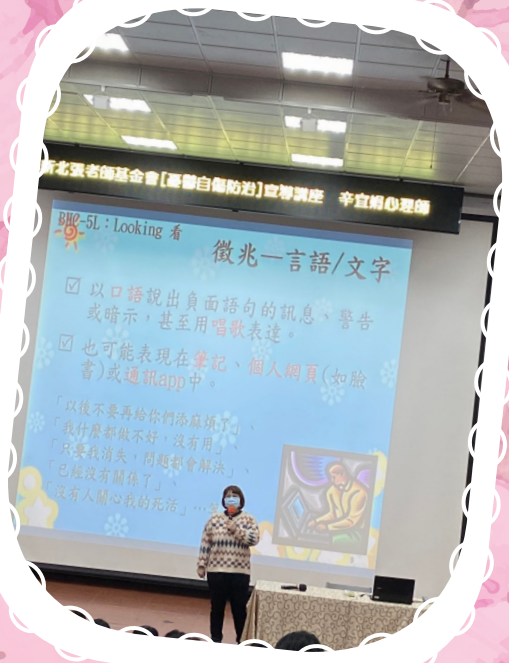


# 張爸爸故事屋

## －長頸鹿哥哥／安全上網宣導

對於現在的孩子來說，3C 產品、網路的使用已經是必備並且時常使用的項目，有鑑於此，輔導處希望對於此一議題能向下扎根，安排中低年級的孩子進行課程宣導，並在今年與「新北市張爸爸故事屋」配合，商請講師蒞校進行「安全上網」議題的宣導。講師長頸鹿哥哥以淺顯易懂、繪本講述的方式，引導學生了解安全上網的重要性，並學習到在使用 3C 產品的便利性時，勿濫用導致成癮，應妥善使用等重要觀念。

# 幸福捕手
# －張老師基金會
# 憂鬱自傷防治講座




接觸亮亮課程是在課程初成形招募夥伴之時，從文林國小到目前的北新國小，雖然不是時刻參與，但每每看到授課夥伴或是入班時孩子的表現都讓我很受感動。例如：最初聽到孩子課後的分享，希望可以成為更好的自己，內心好暖眼眶好熱，這份激動並不會隨著時間而削弱，因為時間的更迭，感動與激動時時可見。

有次的課程在讓孩子聊聊自己的優點，也聽聽同學眼中的自己，有個小女生因為同學寫了「很雞婆」而紅了眼眶，甚至欲罷不能，同學們竟開始討論「很雞婆」意義與用處，發現要「很雞婆」才能讓被忘記的人獲得照顧、才能讓很多事情被更完整 ……。

生命一定有出口，因為能感受；因著那份感受所以會不捨；所以願意給；那就是生命的美好生命教育存在之必要。

# 生死教育－關於寵物的生老病死

生死教育協會講師蒞校宣導，講題：與毛孩的10個約定

生死教育在「生命教育」中是重要的一環，但是基於民族性的關係，對於這樣的議題，大人們常常不知道該如何向孩子開口。輔導處在這個學年度特邀【生死教育協會】的老師蒞校，藉由「面對寵物的生老病死」、「失去寵物後悲傷教育如何執行」、「面對寵物生老病死的經驗分享」等議題與孩子們討論，相信秉持著「因為愛，所以我們談生死」這樣的課程精神，讓孩子體悟到生命教育中這重要的一門課題，學習用正確的態度正向面對。

孩子們踴躍的分享自己家中寵物面臨生老病死的經驗

講師與孩子們討論，若寵物往生了，要用什麼樣的態度面對。

講師示範如何協助寵物處理身後事，在過程中不但給予寵物尊重，治療飼主的心靈。

# 校園剪影 -109學年度小一迎新活動照片分享

101 班

102 班

103 班

104 班

105 班

106 班

107 班

108 班

109 班

110 班

111 班

112 班

113 班

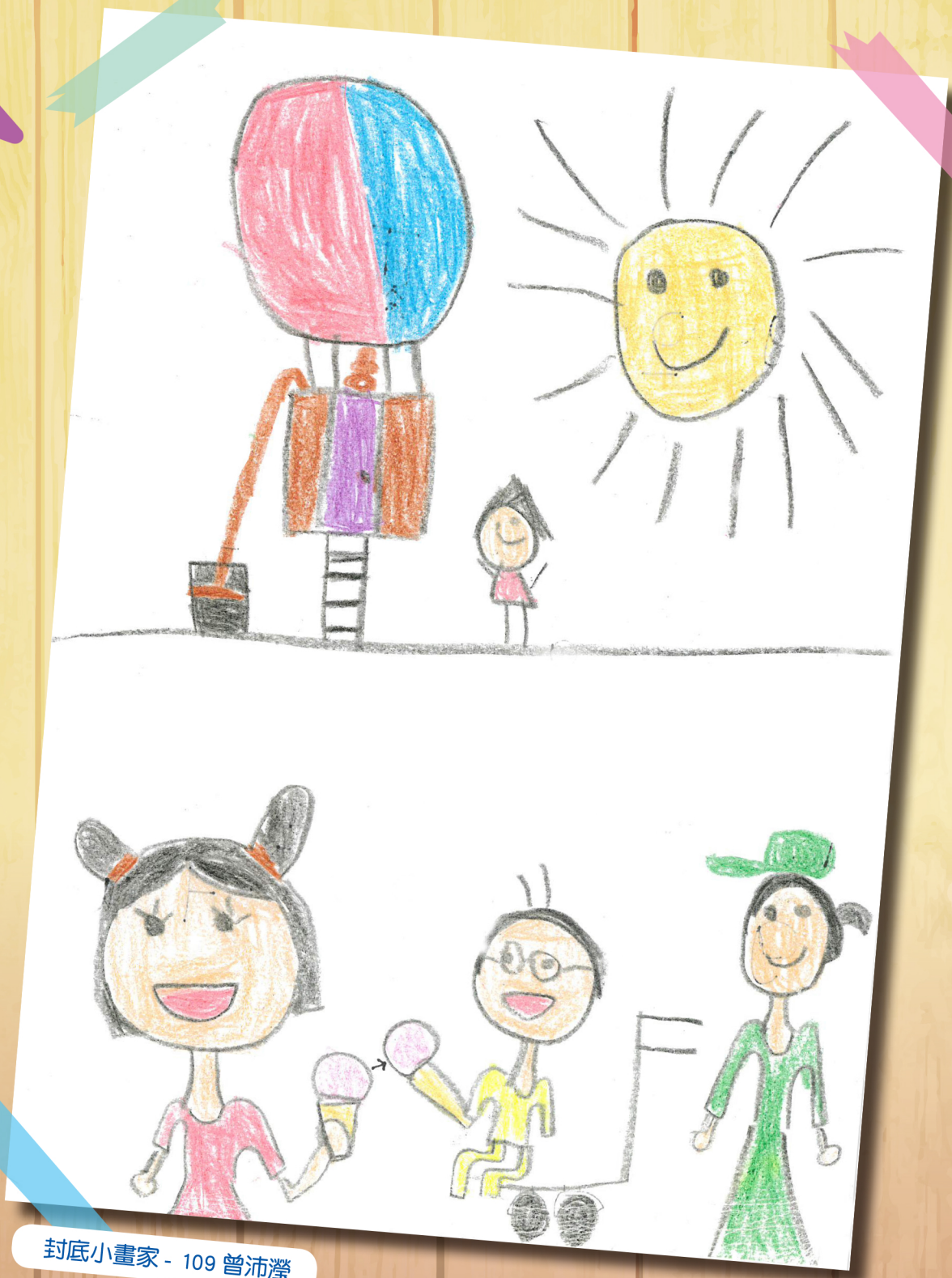
114 班

109 新生迎新　校長與學生互動

109 新生迎新

109 迎新故事組志工媽媽表演活動

109 新生迎新帶動唱



封底小畫家 - 109 曾沛瀅


地　　址　新北市新店區寶橋路８號
電　　話　（02）2918-9300
本校網址　www.tspes.ntpc.edu.tw



| | |
|---|---|
| 發　　行 | 新北市新店區北新國民小學 |
| 發 行 人 | 施裕明 |
| 總 編 輯 | 洪珮華 |
| 副總編輯 | 陳國生、周佳建、陳雯宜 |
| 執行編輯 | 林恬秀、李欣佩、王依婷、許馨文 |
| 編輯顧問 | 廖珮如、李寶瑗、莊淑琴、陳憶蘋、劉旻宜、林昆岳 |
| 學生編輯 | 吳于瑾、郭敏璿、鄭哲瀚、吳映璇 |