目錄

校長的話

幸福安坑　感恩傳承 / 校長方慶林 ---- P.2-3

輔導園地

我比你容易些 / 輔導主任　吳錫源 ---- P.4-6
三個問題的答案 / 諮輔組　湯舒倪 ---- P.7-8
第一人稱的幸福 / 學校心理師　羅敬宜 ---- P.9
在幸福的路上遇見幸福 / 學校社工師　許晁誠 ---- P.10
幸福料理，創造屬於你的幸福滋味 / 專任輔導老師　林冠儀 ---- P.11
存在於心中的幸福 / 兼任輔導老師　許雅粧 ---- P.12
兒童人際團體課就只是玩而已嗎 ?/ 轉載友緣基金會臨床督導　楊淑芬 ---- P.13

主題一　生命教育

生命教育徵文 : 幸福 / 引言
我的幸福 / 幸福　/ 低 . 中 . 高年級得獎作品 ---- P.14-19
樂齡生活 : 幸福 / 引言
練習和自己一起變老 / 滾石文化董事長　段鍾沂 ---- P.20-22
樂齡學員 / 潘美惜、沈彩蓮、李陳美麗 ---- P.23-25

主題二　友善校園

友善校園引言
四格漫畫比賽
低 . 中 . 高年級得獎作品 ---- P.26-30

主題三　周邊的資源

新北市家庭教育中心 / 引言 ---- P.31
自殺防治專線 (衛生局)/ 引言 ---- P.32
哎喲喂呀兒童專線 / 引言 ---- P.33

親職園地

幸福總在我身邊 / 親職組長游金治 ---- P.34
志工團隊 ---- P.35-38

活動集錦

輔導組、特教組、親職組 ---- P.39~40



校長的話



幸福安坑 感恩傳承

校長 方慶林 1070126

安坑國小即將邁入 120 周年慶，走進林來川堂，隨風搖曳的大小天燈，洋溢著幸福的味道。主燈上四個明顯大字直接寫出「幸福安坑」。往校園一望，三棵彩色聖誕樹上寫著 100、110、120 的數字，代表走過百年進入雙甲子。日新樓主視覺看板搭配老照片，上頭 120 也代表著即將來臨的校慶活動。整體校園氛圍傳達出「百年安坑、幸福安坑」的意象。

「幸福」，只可意味無法言傳、幸福是一種感受。每一個人對幸福知覺不會一樣。安坑國小這一個載體，承接過往 120 年來所有師長、同學的共同努力，彼此珍惜與回憶。感恩 120 年來社區人士、家長對學校的支持與奉獻，讓學校可以更茁壯、順遂。也許無法讓每一位目前在校的師生感受到幸福，因為社會變了、教育觀變了。但是做為學校一份子的我，因為有歷史文化、有老樹建築、有照片回憶所以覺得幸福，更珍惜目前大家的努力。

「幸福來自學生多元展能」。如果每一個孩子的優勢智慧在安坑得以發揮；如果每一個學生的想法都可以獲得尊重；如果每一個學生在教室不再是客人；如果每一個學生都喜歡上學。相信我們的學生可以感受到幸福。因此、行政團隊規畫了很多活動，包括班級直笛發表、英語發表、國語文競賽與閱讀、聖誕劇欣賞、運動競賽、音樂會、跳蚤市場、校外教學與多元社團等。心裡不舒服時有人可以陪，可以投稿。團隊種種努力就是要成就學生、把舞台給學生讓學生得到幸福。雖然辛苦、但團隊努力達成。



新生入學闖關


志工敬師篇

「幸福來自教師專業展現」。Danielson(1996) 將教學架構分為四大面向 22 個指標。包括規劃和準備、課堂環境、教學指導與專業責任。其中 1. 規劃和準備乃指教師如何準備學生預期學習內容。包括展示內容和教學法的知識，學生的知識，選擇教學目標，知識資源，一致指導和評估學生的學習。2. 課堂環境，主要是非教學性教室內互動，包括學生之間、師生之間尊重和融洽的環境。建立學習文化，管理課堂程序，管理學生的行為，組織實體空間。3. 教學指導，這是核心工作。如清晰準確的溝通，使用提問和討論技巧，讓學生參與學習，對學生提供反饋，展示靈活性和回應能力。4. 專業責任，包括教學反思，保持準確的記錄，與家屬溝通，為學校和地區做出貢獻，專業成長和發展。老師就是一項專業的身分象徵。因此老師對學生教學之前的準備工作，必須了解班級上學生的學習能力差異、生活背景、熟識教材、才能選擇符合之具體指標進而實施教學。在課堂中、老師必須思考如何運用學習角落、布置教學氛圍形成融洽課室環境，包括座位安排及教學策略之引進。教學進行中讓學生有發表機會、尊重想法，提出適切問題與學生互動溝通、眼神交流。參與、體驗與反思 (T3 教學模組 :Touch、Try、Think)。課程結束後做完整記錄、檢核，與家長溝通等專業責任。如此的教師專業，學生就會洋溢幸福。

看著朝陽樓川堂布置的老照片、想像以前在這一塊校園中奔跑、學習的學生、看到他們幸福的眼神。今天、我們有幸一起在安坑迎接雙甲子校慶，我們也要創造孩子幸福的容貌，讓學生幸福。


教師慶生



我比你容易些

輔導主任　吳錫源

美國「紐約時報」記者威廉 • 詹姆斯，為了了解生活在美國社會最底層的流浪漢的生存情況，將自己裝扮成一個瘸腿流浪漢，混跡於邁阿密一群流浪漢中。

看著身有殘疾、衣著破舊、滿臉污垢的詹姆斯，這群流浪漢眼睛裡頓時流露出一種關切的目光；一個流浪漢走了過來，他遞給詹姆斯一根樹棍，對他說道：「兄弟，拄著它，方便些。」詹姆斯接過樹棍，用手一遍遍地摩挲著這根光滑、發亮的樹棍，臉上露出感激的神色。抬眼望去，忽然，心中好像被什麼東西重重地擊打了一下；他發現，剛才那個遞給他這根樹棍的流浪漢走路的背影一瘸一瘸的，卻在努力地直立著，好像有一股力量，在他身上燃燒。

拄著這根樹棍，詹姆斯似乎感受到了從這根樹棍上傳遞出來的一種力量；很快，他就取得了那些流浪漢的信任。他們帶著詹姆斯在各超市、居民區的垃圾箱裡，撿拾被人丟棄的食物和廢品。他們還告訴詹姆斯哪個地方廢品多、什麼廢品值錢、什麼時間去撿等等經驗之談。

看到詹姆斯瘸著腿翻撿廢品很吃力，一個年輕的黑人流浪漢走了過來，他拍了拍詹姆斯的肩膀，將手中的一大袋廢品遞了過來，對他說道：「兄弟，你到旁邊歇息一會兒，這些廢品你拿著吧！」詹姆斯聽了一愣，疑惑地說道：「這怎麼行？這些也是你好不容易撿到的啊！」

那個流浪漢聽了，咧開嘴，露出一排潔白的牙齒，說了句：「我比你容易些！」說罷，轉身走開了。詹姆斯拎著那一袋廢品，回味著剛才那流浪漢說的那句話，心中溢滿了溫暖和感動。

中午吃飯時，一個佝僂著背的流浪漢走到詹姆斯身邊，他遞給詹姆斯兩塊麵包，對詹姆斯說道：「吃吧，兄弟！」詹姆斯聽了，疑惑地問道：「你給我吃了，那你吃什麼呢？」

那流浪漢咧嘴一笑，道：「我比你容易些！」說罷，就向旁邊走去了。詹姆斯手裡拿著那兩塊麵包，心中久久不能平靜，淚水又一次模糊了他的雙眼。

晚上，詹姆斯與這群流浪漢蜷縮在一個橋洞裡。看到詹姆斯睡在橋洞的外沿，一個滿頭銀髮的老漢走了過來，他對詹姆斯說道：「兄弟，你睡到我那邊去，那邊舒適些。」詹姆斯聽了，疑惑地問道：「我睡到你那邊去，那你睡到哪裡去？」那個流浪漢聽了，咧嘴一笑，道：「我比你容易些！」

又是「我比你容易些！」詹姆斯想，這些生活在社會最底層的流浪漢，雖然生活十分困頓；但是，他們看到別人的難處，總會及時地伸出手援助一把，因為他們總能看到自己比別人強悍的一面。






多元教育博覽會

詹姆斯與這群流浪漢生活了半年多，這半年多來，他與這些流浪漢朝夕相處，結下了深厚的感情；那個總愛說笑的黑人流浪漢阿里，一隻手有殘疾，但是他卻總愛幫助那些兩隻手都有殘疾的人。面對感激，他總愛說的一句話就是：「我比你容易些」。那個耳朵聽力很弱的流浪漢鮑比，每次撿拾到好的東西，總是愛分一點給那位有眼疾的流浪漢；面對感激，鮑比總愛說的一句話就是：「我比你容易些」。那個身體瘦弱的流浪漢凱特，總是愛幫助那位身體肥胖臃腫的流浪漢；面對感激，鮑比總愛說的一句話就是：「我比你容易些」。

這群流浪漢，雖然來自不同地方，身份、背景各不相同，但是，在這個集體裡，他們總愛互相幫助、互相安慰、互相鼓勵；那句「我比你容易些」成為這些人說得最多的一句話，這句話，彷彿像一塊磁鐵，將大家緊緊地團結了起來。風雨中，他們臉上，始終有一種從容、淡定的神色，這種神色，給人一種力量和勇氣，能抵禦塵世間一切風雨和險阻。

隨後，詹姆斯在美國「紐約時報」撰文，文章的題目是：「我比你容易些」。詹姆斯在文章中寫道：「我比你容易些」是流傳在這些流浪漢中最溫暖的語言，雖然他們生活在社會最底層，但他們總能看到自己比別人優勢的一面，他們用自己微弱的優勢，在努力地幫助需要幫助的人；正是有了這樣的幫助，才給了別人繼續生活下去的力量和勇氣。

在這個浮躁的社會中，流傳在這群流浪漢中的「我比你容易些」，恰似一縷和諧的春風，在人們心裡激起層層漣漪和氤氳，成為化不開的溫暖和甜蜜。

看完這篇網路文章，感受到滿滿的正能量。也讓我聯想到有「窮人的守護神」之美名的莊朱玉女，臺灣慈善家。其長年在高雄市公園陸橋下賣新臺幣十元價格的愛心自助餐。 當年她見碼頭工人錢少事苦，便主動提供丈夫公司的碼頭倉庫給工人住宿，還準備餐點免費供應，後來因花費太大，才改為收新臺幣十元，但無限量吃到飽。



就是愛老師拍照打卡


幸福甜甜圈

十元便當阿嬤的真實故事感動了無數人，當年高雄人也大多不知道這位默默在高雄公園路陸橋下賣飯數十載的阿嬤。直到許效舜主持的「在台灣的故事 - 賣夢老人」播出後，大家才知道高雄竟有這麼一位阿嬤默默地販賣賠本的「十元便當」，為的就是讓碼頭苦力和遊民吃飽。

很多人都說莊朱阿嬤很傻，她從沒計算究竟花了多少錢，被幫助的人也多得無法計算。她總是這麼告訴自己的子女：「哎呀，戇囝仔，咱有法度贊助別人，顛倒卡好咧！」阿嬤，就是一個這麼有慈悲心的人。幾年後莊朱阿嬤過世，享壽 96 歲。阿嬤的告別式湧入超過三千人，會場外花籃擺了超過百公尺，從來沒有一位平凡百姓的葬禮有這麼多人前來弔唁。

有史以來，我國十元硬幣鑄印的都是政治人物肖像，愈來愈多人這麼認為，如果未來國幣要改版的時候，改為「十元便當阿嬤」，不僅讓莊朱阿嬤的精神長存，當我們只要拿起手上的這枚十塊錢，不管是賺來的還是花掉的，都不會忘記在台灣這塊土地上，曾經有一位這麼善良的阿嬤！

自私的人總期望別人幫助自己，寬厚的人才願意幫助別人。也因我比你容易些，所以照顧你是理所當然的事。上天賜予我的比你多，讓我比你容易，所以為了回報上天的恩賜，我願意為弱勢的人伸出援手！

本文摘錄自網路文章：https://goo.gl/y84rh4


跨年感恩迎心年



三個問題的答案

諮輔組　湯舒倪

記得第一次聽到俄國大文豪托爾斯泰的這個故事時，覺得實在是太有智慧了，故事內容深深刻印在腦海中！日後每當生活中又遇到困難、難以做抉擇時，我總是用故事中的智慧處理。這次藉著輔導刊物撰稿的機會，跟大家分享這個富有深意的故事，希望大家能跟我一樣，從中汲取生命的智慧，獲得人生的幸福。

話說有個國王想要知道三個問題的答案，因為知道這些答案後，行事就不會再有差池，也就能獲得幸福了。這三個問題分別是：一、生命中什麼時間最重要？二、生命中最重要的人是誰？三、生命中什麼事情最重要？

國王昭告天下：能回答問題的人，必能獲得重賞！消息一出，不少人便趕往城堡，提出自己的答案。可惜國王對所有的答案都不滿意，一分賞賜也沒能送出去。

沉思了幾晚之後，國王決定去拜訪一位有名的隱士，據說他非常地有智慧。國王希望隱士能為自己提供這三個問題的答案，即便他知道隱士從不下山而且還出了名的討厭權貴。國王喬裝成一般的村夫，並命令隨從在山下等候，自己一個人上山尋找隱士。

到達聖人的住處時，國王發現他正在屋前的菜園裡翻土。隱士看到陌生人，點頭致意，但並未停下手邊的工作。體力勞動對他來說似乎非常吃力，他年紀很大了，每一次翻土，都喘得相當厲害。

國王走上前去，說道：「我來這兒是想請教您三個問題：做事情的最佳時機？最重要的人是誰？最重要的事是什麼？」隱士只是聽著，並未答話，繼續翻著土。國王說：「您一定是累了吧！讓我來協助您。」隱士謝過後，遞給國王鏟子，自己坐在一旁的地上休息。

翻了兩、三行土後，國王停下來，再次向隱士提起他的三個疑問。隱士仍然沒回應。不過，這次他指著鏟子說；「休息一下吧？我來接著做。」可是國王並沒有停下來。一、兩個鐘頭過去了，太陽也下山了，國王這才放下工具，對隱士說：「我來這兒是要問您，能不能回答我的三個問題？您要是不知道答案，請明白告訴我，我也好打道回府……。」

這個時候，隱士突然抬起頭來，問國王說：「有沒有聽到什麼聲音？」國王轉過頭去，看到一名男子從樹林裏竄了出來，手按著肚子上淌血的傷口狂奔。還沒跑到國王的面前，男子已經痛得不支倒地，不停地呻吟著。

國王和隱士掀開男子的衣服，看到一個很深的刀口。國王仔細地清洗男子的傷口，然後用自己的衣服替他包紮。只是不消幾分鐘，血就再次浸透了衣服。國王只好把衣服洗乾淨，重新包紮男子的傷口，就這樣反覆了好幾次，最後才成功地幫他止血。受傷的男子這時恢復了意識，還能要水喝。國王跑到附近的河邊，為他帶回來一壺乾淨的水。





這個時候，太陽已經完全下山了，夜晚的空氣開始變得冷冽。國王幫忙隱士把男子抬進小屋，放到床上。受傷的男子闔上了眼，安靜地躺著。經歷了爬山越嶺、翻土整地以及救護傷者的一天折騰後，國王累壞了，不一會兒也沉沉地睡著了。

隔天國王醒來時，已經日上三竿了。一時之間，他還真想不起來自己身在何處？為何會在這裡？他朝著床的方向看去，看到受傷的男子正眼神慌亂地看著他。當兩人四目交接時，男子定下神來看著國王，低聲說道：「請原諒我！」「你做了什麼，需要被原諒呢？」國王不解地問。「您不認識我，陛下！但是我認識您。在上次的戰役中，您殺了我的兄弟，奪走我的財產，當時我立誓復仇！當我知道您隻身上山找尋隱士時，就決定在回程的路上突襲您！但我等了很久，始終沒看到您的蹤影，於是離開了原先埋伏的地方，想要找您。沒想到反而撞見您的隨從，他們認出了我，砍了我一刀。後來我幸運地逃脫了，沿路逃到這兒來。若不是您，我必死無疑。我原先想殺您，沒想到卻被您救了一命！如果我活下來的話，願意終生服侍您，我也會囑咐子子孫孫同樣侍奉您。請寬恕我吧！」

看到宿敵和自己的冤仇竟這麼輕易就化解了，國王欣喜若狂，非但原諒了男子，還允諾歸還他所有財產，並派御醫和僕人服侍他，直到他完全康復為止。國王命令隨從護送男子回家後，不忘去見隱士。他想在回返家前，最後一次問隱士，是否知道那三個問題的答案？隱士正在昨天翻過的土地上播種，他站起來看著國王說：「問題不是已經都有答案了嗎？」「什麼意思呢？」國王困惑地問。

「昨天，如果你沒有同情我老邁，幫我翻土的話，就會在回去的路上遭到襲擊，然後你就會後悔，怎麼沒有留下來跟我在一起。所以，最重要的時刻就是你翻土的時候，最重要的人就是我，最重要的事就是幫我翻土。後來，當受傷的男子跑來這兒時，最重要的時刻就是幫他處理傷口的時候，因為要是你不照顧他，就會失去與他和解的機會。同樣地，他是當時最重要的人，最重要的事就是處理好他的傷口。」國王恍然大悟！

最重要的時刻就是現在！當下是我們唯一能主導的時間。最重要的人就是在你面前的人；而最重要的事，就是讓你面前的人幸福快樂，這就是人生最重要的三件事！時時刻刻這樣做，每個人都會幸福！

本文改寫自網路文章：https://goo.gl/p5LS8R



兒童慶生

第一人稱的幸福

學校心理師　羅敬宜



就是愛老師拍照打卡

「他們看起來好幸福。」

「那一定很幸福吧！」

「真是幸福得讓人羨慕～」

大多數的我們都習慣了在社群網路及通訊軟體上分享幸福的瞬間，生活大小事像是慶生、聚餐、旅行、成長經驗及各種美好事物，分享幸福已是再熟悉不過的日常行程。同時間我們接收著來自他人的信息，對於彼此的生活樣貌有了更多的接觸與瞭解，也衍生出許多想像空間。但再多的分享，“幸福”終究得回歸到個人主觀感受才顯得踏實、真切。

當我們長期接收大量簡短、片面的分享，幸福的狀態也逐漸地限縮在一張張漂亮的照片、華麗的文字裡，重點不再是個人的體驗及過程，而是關注是否被看見、按讚、其他人是否有好的回應。這似乎解釋了為什麼許多人開始熱衷於拍出好照片、即時上傳，無形中佔用了享受當下的時間，內在的真實感受慢慢地被外在的回饋所取代了。

其實幸福不需要由他人來肯定，它可能正存在我們的生活中，既不難得也不亮眼，但時時刻刻都發生著，比我們想像得還要多，只需要去發掘、重視並延續。家長們不妨帶著孩子一起找出生活中幸福的瞬間，讓孩子在資訊爆炸的成長環境中仍能保有感受幸福、活在當下的能力。

1. **與人建立正向的關係**：陪伴孩子開展有益的社交互動，與親友聯繫感情。
2. **共同計劃活動並賦予意義**：可以是幫助他人、美化生活環境，或是與孩子一同學習。
3. **增加多元經驗**：一起嘗試或挑戰不同的活動，去做那些不曾做過但聽起來很不錯的事情。
4. **維持規律的運動**：運動可以提升個人健康狀態並抵抗心理疾病，找到合適自己的運動方式才能持續長久。
5. **不斷地學習認識自己**：探索自我可以使我們更能有效地照顧自己，了解自己的需求與脆弱，適時調整個人狀態。

幸福確實是我們每個人追求的理想，和他人分享、對照而來的幸福往往難以延續、缺乏深刻體會；唯有察覺日常生活中正發生的美好，當幸福是第一人稱時，才有意義。



在幸福的路上遇見幸福

新北市教育局學校社工師　許晁誠

有一天，蘋果和草莓在聊天。

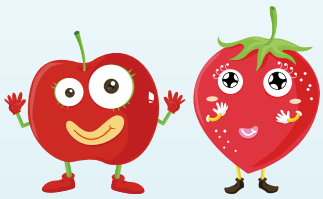
蘋果：草莓～草莓～，我真的好羨慕你喔！你長得這麼可愛甜美又受大家歡迎，覺得你好幸福喔！

草莓：其實我才很羨慕你…。

蘋果：怎麼可能？為什麼呢？

草莓：因為你的外表比我堅強許多，又是能給人帶來平安和最平易近人的水果。

《以上節錄自網路小短文》



看完這個簡短小故事，不曉得大家覺得是草莓比較幸福還是蘋果比較幸福呢？

其實他們兩個都很幸福，都有著別人欣賞羨慕、想要獲得的特質，但可惜的是他們都先看到別人的優點而沒有看到與肯定自己的優點，不然他們都會在原已幸福的路上遇見屬於自己的幸福。其實我們人就跟水果一樣，從出生到這個世界上就已經走在屬於自己幸福的道路上，因為每個人的長相、想法、特質與家庭背景都不一樣，都有屬於自己的優點和寶藏等著去發現。然而究竟要怎麼做才能遇見幸福呢？**答案正是欣賞別人的同時也不要忘記欣賞與肯定自己**。

與別人比較、競爭並沒有不好，因為良性的競爭可以讓彼此成長進步；但是惡意的比較就很容易傷害他人也迷失自己。也許不去做比較真的不容易，但當我們在羨慕別人成績很好、受人歡迎、家裡很有錢、社會地位很高、做什麼事情都很順利的時候我們可以大方給予祝福，同時也不忘記去肯定我們自己可能所擁有的優點，像是我成績沒有很好，但我很認真學習；我可能沒有很受歡迎，但我有幾個知心好友；我家裡的經濟比較辛苦，可是我們家人感情很好、大家都很健康平安；我對於社會的影響力不大，可是我努力做好自己的事情；我遇到很多挫折，可是我努力克服不逃避。當我們能從這中間找到自己的優點、體認到自己是很棒的，幸福的感受也就離我們越來越近。



當然除了我們對於自己的肯定，環境的支持也很重要。作為學生成長過程中影響力最深的家庭和學校，家長和老師扮演著極為重要的角色，因為孩子們會觀察、模仿與學習我們的一言一行。當家長與老師能在自身上看見、找到屬於自己的優點進而感受到幸福，那孩子們亦能沉浸在幸福的成長與學習環境中；另外在華人、東方文化裡不容易做到但是非常重要的是協助孩子與學生去看到屬於自己的優點，且不吝嗇給予肯定，而非將他們不斷與他人進行比較評論。



有幸福的家長與老師，才會有幸福的孩子與學生，願大家都能在屬於自己的幸福道路上遇見幸福。



幸福料理，創造屬於你的幸福滋味

專任輔導老師 林冠儀

五月天的阿信 (2012) 曾說過一段話：
「幸福如果是一塊披薩的話，上面有很多配料，
有愛情、友情、工作、夢想、家庭等等。
我所擁有的配料，都不見得是最頂級的，
但是混合在一起，覺得這個披薩很好吃，很幸福。
一塊絕頂美味的比薩，真的不用每一個食材都很完美，
比例適當最重要。」



「幸福」是個很簡單的字詞，但卻是個很難描述的感受。問問自己曾經想過什麼是幸福？而幸福又該是什麼樣貌嗎？

在你心中，幸福的定義又是什麼呢？

有人說幸福就是一家人聚在一起吃飯聊天；也有人說幸福是生日時收到朋友的祝福和關懷；更有人覺得幸福是：重要的你發自內心的燦爛笑容。

每個人所定義的幸福並不盡然相同，就像對你來說一道美味的料理可能是來自於米其林餐廳，但也可能是來自於父母所炒出的家常小菜。不管是哪一種，料理人的用心絕對是料理的美味基底，如同孩子的幸福料理的美味基底絕對來自於你「**真正的陪伴**」。

所謂真正的陪伴並不是時間的長短，而是你的「態度」；也沒有能不能的問題，而單純在於你「想不想」。

因此在真正的陪伴中，態度決定了陪伴品質的高低。

不打擾，是我的溫柔

退一步、等一等，當孩子還需要消化情緒的時候再多給他一些時間，沒有過多的探問，只需要讓他知道你永遠都在，並且陪著他一起感受。

不讓手機代替你出聲

冰冷的手機只會讓孩子更封閉在自己的世界中，嘗試多貼近孩子的想法和感受來提升你們之間關係的溫度。

只要你想、只要你願意、只要你有心，創造幸福永遠不嫌晚，重要的是：你，開始行動了嗎？



存在於心中的幸福

兼任輔導老師 許雅粧

今年寒假有段日子天氣不太好，連續十幾天又濕又冷，難得的假期卻遇到不太好的天氣，想要在過年前好好打掃一番，手指卻被冰水凍得直打哆嗦，連洗好的被單衣物怎麼曬也曬不乾，出門也只能尋找一些室內場合走動。這時只能換個心情想，不如來個雨中漫步吧！我請小孩把防寒衣物穿上，拿著雨傘、穿著雨鞋，在住家附近散步，而且目標是要開心的踩水花喔！果然此舉引起孩子莫大快樂，開心的撐著傘尋找大大小小的水窪用力的踩，褲子弄髒或弄濕都不怕，因為她們喜歡這樣玩，因為她們有我的支持和包容。她們一邊玩著一邊笑著，不禁讓我想起孩子幼兒園裡常唱的一首歌，「幸福的臉」。

幸福有沒有在我身邊 怎麼一直看不見
幸福有沒有在你那邊 讓我看看它的臉
家裡已經找了好多遍 只有溫暖的房間
爸爸說幸福就在鏡子裡 那就是我快樂的臉
老師說 如果慾望能夠少一點 快樂就會多一些
愛惜地球給我們的資源 隨時記在心裡面
我用善良禮貌的雙眼 發現大家幸福的臉



幸福的感覺是無所不在，隨時隨地都可以產生，並且就在每個人的心裡面，可是常常會被其他的想法蓋過去，例如抱怨、害怕、忌妒、佔有慾等等。我常到學校旁的青少年圖書館借影片回家看，在寒假那段陰雨綿綿的日子裡，我們全家一口氣看完了動畫電影「小王子」全系列，心中感到十分滿足和感動。小王子和玫瑰住在 B612 小行星，他們彼此相愛，但是出現了一條恐怖的蛇企圖要搶走玫瑰並且毀壞整個宇宙間的星球，小王子便和他忠實的夥伴狐狸，一起拯救星球，阻止蛇的計畫。

故事中為什麼星球會輕易的遭受到蛇的破壞呢？因為蛇會利用對方的弱點，說服他做出自私的事，一旦人只為了自己的好處，而不顧其他人的權益時，他影響的不會只是自己，而是全部與他相關事物的幸福感都會一併消失。這時小王子會試著用溝通的方法，讓受蛇控制的人能夠理解自己和同理他人，小王子常說：「只要願意改變錯誤的想法，永遠來得及。」所以受到幫助的人，當他們改變想法及行為後，看到大家快樂也會跟著感到幸福。



小王子擁有想像力的魔法，那狐狸呢？牠最大的珍貴能力就是牠的幽默感，才能一路化險為夷，即使一路上險象環生，牠依然能以樂觀的態度面對。而嬌嫩的玫瑰最後以她的堅韌無比的信任和愛，讓小王子順利的拯救宇宙。有趣的是，蛇並沒有被消滅，只是暫時被關起來，因為故事中提到牠也是存在於每個人心中的精靈，這些複雜情緒，也是讓人類生活更顯得多采多姿。



你幸福嗎？願每個人能如同小王子擁有豐富的想像力，遇到困難能轉換不同想法去解決，身邊能有像狐狸一般的朋友，帶來正面歡樂的能量，並且擁有隨時隨地都能愛著你、支持你的家人。幫別人找到幸福，幸福也會找到你！



《兒童人際團體課》引言

在輔導處諮輔組的例行活動中，有一項業務是提供「小團輔」的課程。這樣的兒童人際團體課程究竟是在做什麼？學生又可以從中學到什麼？在此藉由友緣基金會的文章，向大家說明。

兒童人際團體課就只是玩而已嗎？（260期）

轉載友緣基金會臨床督導　楊淑芬

這的確是很多家長及孩子們的疑惑，在團體裡就是討論玩甚麼遊戲、營隊裡也是不斷地玩，及有各式各樣的體驗活動，到底孩子在這樣的過程中學習了甚麼呢？

就只是玩得開心嗎？

孩子要能跟同伴玩得開心，這當中可是有很多的能力需要學習。舉大家耳熟能詳的大富翁遊戲為例，從坐在那個位置、挑選哪一顆棋子、誰先誰後 ..... 等這些所有權的議題，就需要確定了。所以啦，像：「你擋到我了啦」、「我要跟 00 坐，不要跟他坐」、「幹嘛幫我弄，又沒有要你幫我」..... 等在學校常會出現的話，一定也會出現在團體中，這時候就有很多可以處理的議題。於是，孩子們學習的時機來了。

算數快的，要等算數很慢的；下決定很快的，要等猶豫不決的；謹慎的；要忍受衝動的。對某些孩子來說除了包容度的學習外，他們也在這過程中學習試著自我主張不被影響，或因提昇同伴能力進而提升團體能力以利己的行為。反之，另一群孩子們，在這樣的過程中學習再增加一點點甚麼能力，可以跟同伴有合作性的人際關係。於是，孩子們學習的刺激就這麼開始了。

至於，接受遊戲有輸有贏的挫折容忍度學習那就更不用說了，偶爾會在一陣大哭跟計較中，孩子們再來認清那就像生活中的有起有落，大家都有過；而且，再安慰自己還好這只是遊戲而已，還有很多次機會可以學習或翻盤。

所以，在遊戲中的孩子們可是歷經這些翻滾及洗禮，才能夠跟同伴玩的開心的。

不就是有同伴陪嗎？

是的，但在團體中更試圖激發人與人間的相互責任感。當孩子不喜歡同伴的某些行為時，在團體老師的幫忙下，能夠對事不對人的說明原因，讓對方學習，而不是僅有討厭而已。你猜，當一位愛生氣但喜歡朋友的孩子被同伴說：「我不敢坐在你旁邊，因為擔心你等一下生氣時會丟東西」時，衝動的孩子會微調他的行為嗎？多多少少會的，因為他想要有伴。在生活中能被同伴用公道的話刺激，這經驗雖然刺耳但著實可貴。

當一方考慮自己的心理舒適而自我主張，而另一方考慮自己的同伴需要而調整時，兩邊的學習即各自展開。

不僅是如此，當孩子抱怨生活中的不公平、無奈、挫折、失落…時，同伴能懂，也加入自己類似經驗的分享，那種有人聽、有人懂、有人跟我一樣的支持感，可是很有療癒作用的。情感滿足了，才是學習怎麼因應及自處的時候。這麼多複雜的情感，因為有同伴會挺他，是得以釋放的。

這麼說來，要玩得開心是需要孩子能把心門打開，願意學習這些個人性或社會性的能力，所以，可別小看孩子們可以跟同伴玩得開心這件事，這裡面可是很多故事的。



楊淑芬臨床部督導（社工師）友緣家庭雙月刊（免費索取）

《生命教育徵文：幸福》引言

什麼是「幸福」？「幸福」是什麼樣的感覺？什麼情況下，你會感覺「幸福」？做什麼事情時，讓你感覺幸福？怎麼維持這幸福的感覺呢？怎麼做能讓身邊的人感覺幸福呢？以下是關於「幸福」的分享～

幸福　103 甘子玄



幸福是甚麼呢？就是讓我有滿足、快樂、開心的感覺。

每當和全家人一起吃飯時，可以和大家聊聊天，說說笑笑，吃著美味的飯菜，覺得很滿足。

幸福就是能學跳舞 — 跳舞時，我可以跟好朋友一起跳，學會劈腿、翻滾、竹蜻蜓、小天鵝……等優美的動作，讓我置身音樂旋律中，非常快樂。

幸福就是能跟媽媽一起畫畫 — 媽媽會教我畫漂亮的公主和英俊的王子；又會教我怎樣著色，讓我走入五彩繽紛的世界裡，讓我好開心。

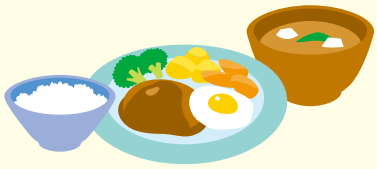


幸福　107 姜禮維

當爸爸陪我玩象棋時，我覺得很幸福。

當媽媽煮飯給我吃的時候，我覺得充滿力量。

當弟弟跟我玩玩具的時候，我覺得非常開心。



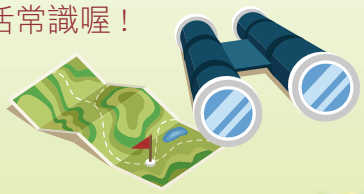
每當我想到我們一家四口手牽手散步時，我冰冰的兩隻手，慢慢的變溫暖了，這就是我感到的幸福。

幸福　102 劉威廷

幸福的感覺無所不在，隱藏在各個角落。

我覺得幸福的感覺就是和同學一起玩「鬼抓人」，還有和表哥玩電腦遊戲；和家人出遊也不例外，心裡總是暖暖甜甜的，無比開心。

這樣一來，不但能增進家人之間的感情，也能培養我的生活常識喔！



幸福

209 邢宸暟

我有一個幸福美滿的家，因為下雨時，它可以讓我遮風躲雨，不會被淋濕；我遇到困難時，我的家庭成員會來幫助我；當我生病時，我的家庭成員會來關心我。我常常在馬路上，看到乞丐在路邊要錢，我覺得他們很可憐；我也常常在馬路上看到工人在蓋房子，所以他就沒辦法陪他的孩子出去玩。所以我有一個美滿的家，和愛我的家人，是我感到最幸福的事，所以我要好好珍惜。

幸福

206 周子勛



幸福就是一種讓身體與心靈充滿快樂滿足的感覺，從內心散發出來的快樂感，甜蜜到令人不由自主地笑出來。

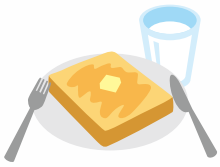
每當我們全家一起出遊、旅行或露營時，我特別容易感到幸福。就像最近一次全家坐飛機到北海道，開著露營車到處去旅遊，旅途中充滿了驚奇、歡笑與哭鬧，全家人一起欣賞北海道的花田、雪景和紅葉的美景，我知道幸福也跟著我們全家在旅行。

幸福

204 劉于瑄



當每天早上起床的時候，我看到桌上滿滿的愛心早餐及水果，是媽媽用盡心思為我準備的，我感到幸福；當我生病的時候，爸爸不眠不休的照顧我，直到我恢復健康，讓我感到幸福；當我一個人無聊的時候，弟弟會拿出他的小積木蓋城堡，為我的公主開宴會，讓我感到幸福。



幸福是甚麼呢？哦！我知道了，幸福它一直在我的身邊，只要家人永遠陪伴著我，我就是最幸福的。

幸福

302 許家睿

對我來說，幸福就像含著柔軟香甜的棉花糖，心裡洋溢著甜滋滋的感覺。

和家人聚在一起，共享天倫樂時，是種幸福。今年暑假的日本自助旅行至今還令我念念不忘呢！平日和爸爸一起打球、玩樂，好不快活！而和同學下課一起玩「鬼抓人」的快樂時光，是我在學校最感幸福的時刻了。當我遇到難題時，主動伸出援手幫助我的貴人，也給了我莫大的幸福感。

看見自己所擁有的並珍惜、記得美好的事情、常存感恩之心、懂得分享……這些都是收藏幸福必備的要件。只要用心體會，就會發現幸福就在你我的身邊喔！

幸福

302 陳羽湄

什麼是幸福呢？

爸爸說：「身體健康，可以努力去做自己想做的事。」

媽媽說：「全家吃飽、喝足、穿暖、睡好、心情愉快，就是幸福。」

妹妹說：「幸福是喜歡媽媽抱抱、跟爸爸抱抱、快快樂樂地出去玩。」

我想說：「幸福就是全家一起吃飯、過生日、做活動、玩遊戲等等。」

眼睛可以看到美好的事物、耳朵可以聽到美妙的聲音、鼻子可以聞到芬芳的氣味、嘴巴可以吃到美味的食物、身體可以感覺到溫暖，都是一種幸福。

幸福無所不在，只要用心去感受，它就是屬於你的！



幸福

302 何巧妮

我覺得幸福就是，當我每天早上起床的時候，媽媽已經準備好一桌營養美味的早餐給我們吃了。

我覺得幸福就是，每當我心裡感到有疑問的時候，家人總是會為我解答疑惑，讓我不會有煩惱。

我覺得幸福就是，每天在學校上課結束，當下課鐘聲一響起，我就可以和我的好朋友一起到屬於我們的祕密基地聊天，一起玩耍。



幸福好像隨時隨地都圍繞著我，我一定要好好珍惜這每一份屬於我的幸福。

幸福

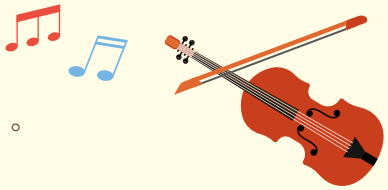
302 曹靖葳

當我肚子餓，熱騰騰的飯就是幸福。

當我睏時，溫暖的被窩是幸福。

當我小提琴拉得好時，老師的微笑是幸福。

當我傷心時，爸爸和媽媽的擁抱是幸福。



我是幸福的，因為我得到很多愛，有家人的疼愛、朋友的關愛、師長的喜愛，幸福的感覺讓我心情好又暖、精神百倍！我好希望把這種感覺傳達給身邊的人，主動關心別人、聽師長的話、做好自己的本份，讓身邊的人都感到幸福。

謝謝所有給我幸福的人，我會好好珍惜的。

幸福

405 許耀仁

幸福是全家人聚在一起話家常，眉開眼笑地分享彼此的心情，儘管只是一些無關緊要的雜事，還是鉅細靡遺地和家人訴說。

我常常覺得和家人相處的時光充滿幸福！因為我們都會不厭其煩地聆聽彼此的困擾，然後大家再一起絞盡腦汁，替她想出解決的辦法。幸福就是心中有愛，時時刻刻為他人著想。

所以，我們全家無論如何都會排除萬難，一起吃晚餐。餐桌上總是人聲鼎沸、熱鬧非凡，也許聊聊我們在學校發生的事，也許是媽媽分享他今天烤麵包的心得。總之，我們家的晚餐時間，無時無刻不充滿笑聲，也或許是太幸福了，才讓我們全家都忍不住多吃一碗飯！



幸福其實是無所不在而且唾手可得的，只要人人有心，幸福離我們一點都不遠。只要放棄五光十色的生活，以家人為重，真心誠意地和家人相處互動，一定天天都會幸福滿滿的！

幸福

410 許中睿

幸福的力量非常的強大，不但可以給人力量，也可以使人溫暖。

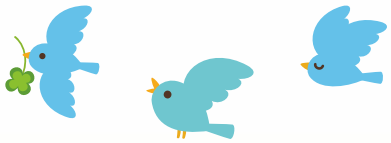
像是上次我和我的組員大吵了一架，我的心情糟得不得了，讓我一度想放棄組長的位置，幸好爸媽的鼓勵才讓我走出那次的創傷。那時心裡覺得很幸福。

還有一次我在跑步時摔了一跤，雖然摔得不重，但還是很痛。那時爸爸仔細地幫我把藥均勻地塗在我的傷口上，媽媽也在一旁安慰我，那時心中感到一股暖流流過，也感覺到一股動力，支持我站起來，繼續向前跑。

幸福真的是一種力量強大的魔法，能給人溫暖的感受，也可以在人灰心喪志時，給人重新再站起來的能量。

幸福

405 李心安



我覺得幸福就是能夠和家人在一起：當姊姊和我搶玩具時、當爸爸下廚做菜給全家享用時、當媽媽陪我打電動玩具時……。

有一次，我參加過夜營隊的活動，有冒險刺激的走繩索，有團隊合作的打漆彈，活動非常緊湊，熱鬧又好玩。到了晚上，突然心中有一種寂寞的感覺，有點難受，但我不知是怎麼回事？

終於到了營隊結束那天，我知道了。當我看到家人出現時，立即喜出望外，向爸媽飛奔過去，就像魚回到水中，鳥飛上了天空，那樣的優游自在，我想：這一定就是幸福的感覺！

能和家人在一起，不論做任何事，我都能感覺幸福。

幸福

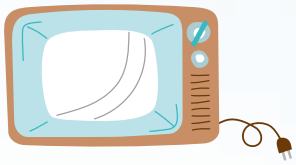
510 古宇柔

愛吃甜食的我，
經過一天的學習，努力後，
吃掉一個小小的點心，
喝一杯甜甜的飲料，
那一種甜入心的滋味，
享受屬於我的小時光，
這就是甜蜜的幸福。

喜歡在早晨賴床的我，
在接觸寒冷的空氣後，
鑽回那溫暖的被窩裡，
感受被窩的熱氣，
再小睡個五分鐘，
睡到媽媽把我從被窩裡挖出來為止，
雖然時間短暫，
但這就是懶洋洋的幸福。

喜歡看電視劇的我，
在做完該做的事後，
播放尚未看完的集數，
隨著劇情走向，
我的心情也忽上忽下的，
有時候歡喜，有時候難過，
這就是休閒的幸福。

從學校回到家後，
和家人一起分享學校的趣事，
生病時，有家人照顧；
難過時，有家人安慰；
無時無刻，家人都在，
有一個溫暖的家，
就是最大的幸福。



幸福

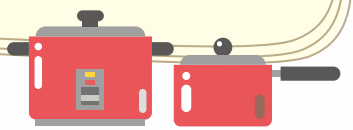
509 黃俛寧

什麼是幸福呢？我覺得幸福就像有一股暖流從心理流過，讓人從頭到腳覺得很溫暖，心情愉悅。

自從我出生，家人就無微不至的照顧我，甚至到我長大後還是一樣對我疼愛有加，萬分寵愛。每當我悲傷難過時，家人總是在身邊安慰我，幫我加油打氣。所以我覺得有家人的陪伴，就是一種幸福。

我喜歡吃脆皮豆腐，尤其是奶奶做的。每次奶奶知道我會回去吃飯，便會特地為我料理這道我最愛吃的菜，脆皮豆腐嚐起來口感滑嫩，表皮炸得金黃酥脆。奶奶煮的豆腐不只是一道菜，還藏著奶奶對我滿滿的愛，讓我吃在嘴裡，甜在心裡，幸福洋溢。

我覺得自己是一個幸福的人，除了珍惜擁有的幸福，也想辦法帶給他人幸福。在學校，同學如果課業上有不懂的地方，我可以主動教她，或者幫老師跑腿送資料，減輕師長的負擔；在家裡可以分擔家事，幫忙照顧弟弟，讓周遭的人也感到幸福快樂。



幸福

507 胡家筠

幸福，對每一個人的意義都不一樣，對貧窮的人來說，有一個家，能飽足三餐，說不定就是他最大的幸福；對運動員而言，站在台上領獎，獲得獎盃，也可能就是他最大的快樂。但對我而言，全家人都健康平安，才是我的幸福。

我覺得幸福是家人都還健在是因為，如果大家都不在了，我豈不是很孤單嗎？所以，我一定要把握好我的幸福！

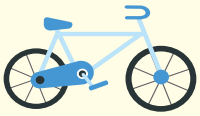
當我感覺幸福時，我都覺得像摸到一個輕輕的，非常柔軟的東西，但是，有時又像躺在軟綿綿的雲朵上，心中彷彿吃了糖果一樣甜，心中又有一道好似溫泉般的暖流湧上心頭，好溫暖，讓人好想好想甜甜的睡一覺。但，最重要的是，我好快樂。

或許，你的幸福是與你最好的朋友一起談笑風生的時候；又或許，你的幸福是當你在外頭忙了一天，終於回到家放輕鬆了下來，這時，家人拿出在冬天時特別要替你進補的雞湯，使你感覺到了自己是多麼的幸福……但是，不管現在如何，為何不先讓我們一起來享受你我的幸福呢？

幸福 606 王聿喬

幸福是一顆檸檬糖，時酸時甜，就像人生一樣，有時艱苦、有時歡樂，起起落落的人生，對我來說就是一種幸福。

過年時節，家人圍爐。各式各樣的佳餚發出誘人的香味。有火鍋、海鮮、魚肉、蔬菜，各種五顏六色的食物，讓人垂涎三尺，胃口大開。在寒冷的冬天，全家團聚，吃熱騰騰的山珍海味，看窗外的夜景，既幸福又溫暖。飯後喝著香氣四溢的茶，吃著香甜可口的水果，邊看電視邊聊天，不知不覺就到了睡覺的時間，歡樂的時光永遠過得那麼快。



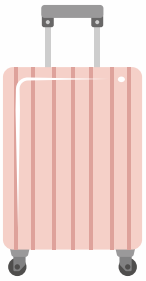
秋天我和爸爸一起去公園騎腳踏車，秋高氣爽，不冷不熱最適合外出運動。微風輕撲臉龐，我們邊騎邊享受大自然的氣息，林中蟲鳴鳥叫就像一首輕快的曲子。到了碧潭，我們去坐天鵝船。隨著水波搖晃的船，像搖籃一般，害我差點舒服到睡覺。天色漸暗天氣也漸涼，因考試而緊繃的心情，經過這漫長放鬆的一天，又回復到無憂無慮的心情了。像這樣的秋日午後單車之旅，也算是一種小確幸。

生活中有許多讓人感到幸福的事，只要用心體會，其實幸福一直都圍繞在你身邊，要好好珍惜當下，每一分每一秒，你的人生就會充滿幸福的色彩！

幸福 603 邱晨洋

「幸福」是什麼呢？真正的幸福並非等於財富，也不是生活過得多麼「高級」，而是過得安定、正常並不愁吃、穿及懂得知足，這就夠了。

我認為我是幸福的人，因為媽媽煮的菜，雖然不是大魚大肉，卻是我喜愛的料理，雖然使用的器具不是全部都是最好的，卻能滿足需求；在放假休閒的時候，甚至還有機會出國旅遊，放鬆心情，不過，我也知道，這個世界上，也有許多人連吃飯都是問題，甚至無家可歸，四處流浪，這也告訴我，我千萬要好好珍惜這些幸福。



對我來說，天天全家人都能聚集，並一起享用晚餐及分享一日的心情，擁有一段好時光，就是件萬分幸福的事，這樣不但令我感到溫馨，更可以締造一個和諧的家庭氣氛，使家人感情更良好，以上就是我覺得最幸福、最溫暖的美好時刻。

簡單、平凡地過日子也是一種幸福，最重要的是，除了靠別人幫助，自己也要懂得創造幸福，並幫助需要的人，讓大家都能享受幸福的好日子。

幸福 603 周品君

每當我吃到美味的食物、收到生日禮物……時就會感到既快樂又幸福。但其中最令我感到既溫暖又幸福的事是「受到家人和朋友們的支持、鼓勵與祝福。」

後來我發現每當我和媽媽在一起的時候，最讓我感到幸福，因為每當我和她在一起的時候，她就會做出許多令我感到既溫暖又幸福的事，例如：教我功課、煮飯給我吃、幫我洗衣服等。另一個和她在一起也會感到很幸福的人是「妹妹」，因為她會陪我玩、成為我最好的小幫手等，因此讓我感到既快樂又幸福。還有一個也是和她在一起會讓我感到幸福的人是「大阿姨」，因為她會接送我去上英文課等，因此也讓我感到十分幸福。

有許多人會做許多讓我感到既溫暖又幸福的事，因此我也想為他們做一些會讓他們感到幸福的事，例如：幫媽媽泡奶茶、幫妹妹綁頭髮、幫大阿姨按摩等。這樣就可以讓他們感到幸福，而且當他們感到幸福的同時，我也會快樂。

《樂齡生活》引言

台灣在 107 年 3 月正式邁入「高齡社會」。根據內政部的統計，65 歲以上老年人口占總人口比率在 3 月底達到 14.05%，每 7 個人中就有 1 個是老人，老年人口比率僅次於日本；很多職業類別、包含教師的退休年齡上修到 65 歲。值此之際，「認識老化」、「快樂健康的老化」就變成一個重要的教育議題。藉著這次編輯輔導刊物的機會，轉載法鼓山《人生雜誌》第 393 期的一篇文章，同時也提供本校「新北市新店區安坑樂齡中心」一些很會生活的長青學員們，他們酷老生活的經驗分享給大家，讓大家一起幸福的慢慢變老……。



練習和自己一起變老



滾石文化董事長 段鍾沂

「我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢變老。」
相對於這首曾經紅極一時的歌曲，
滾石董事長段鍾沂卻說：學會獨處，和自己一起變老，才酷！
從不服老、接受老，他體驗到老年原來可以很有意思。

「老」這件事，其實是不知不覺的，因為從小到大，日子一天天地過，經歷過青少年、壯年、中年，當你警覺到老的時候，會覺得有點唐突、意外，甚至不願意相信自己老了，但慢慢地會有一些現象、身體上的訊號，告訴你：你老了。



我不想變老

幾年前我的食量開始下降，我覺得很奇怪，因為以往食量很大，現在是再好吃的東西，都只能淺嘗，一開始還以為身體出了狀況，後來請教醫師，醫生問我幾歲，那時大概六十五歲左右，他說：「這是正常的。」我還很納悶：為什麼！

食量下降之外，經常打翻杯子或是東西拿不穩，剛開始很懊惱，覺得自己怎麼那麼不小心，後來才曉得，年輕時皮下組織分泌很多油脂，拿東西時會產生摩擦力，可以握緊物品，隨著年紀漸長，皮膚愈來愈乾燥，隨手拿取物品時，以為自己握到了，其實沒有。

老的跡象也逐漸蔓延到各個器官，家人和朋友都反應我說話的聲音變大了，電視機的音量也愈開愈大，原來是聽力退化，所以不自覺地提高音量。而且，看電視經常看著看著就睡著了，閱讀也是如此，很難完整地看完一本書……一點一滴的累積，包括體力下降、注意力不集中，最嚴重的就是記憶力衰退。

這幾年身邊的朋友都有一個共通現象，就是忘記車子停在哪兒。前一陣子，我騎腳踏車去淡水，一般我都是早上騎車，那天忙到下午才出門，所以直接開車到河濱車道。當時心裡有點急，停好車，腳踏車一卸下來，我就開始騎，結果回來找不到車子，加上天色暗了，我找了一個多鐘頭，非常沮喪，甚至一度坐著發呆，因為沒體力了，最後只好打電話叫兒子來接我。

生理的退化，立刻帶來很多生活上的挫折，接著心理的挫折也會跟著浮現——沒有信心。以前騎單車，凌晨一、兩點騎也沒問題，現在膽子變得很小，天黑了就想趕快回家，開車速度也變慢了。面對這些現象，你會覺得沮喪、懊惱，大概還有點兒不太服氣。

老來，我們沒有警覺，當我們要面對它的時候，又很排斥，最大的抗拒就是疾病和死亡。我常在想，悉達多太子四出城門看到老病死的現象，他也想不通，人生在世是否一定會面臨老病死，有什麼方法可以避免嗎？於是悉達多去尋找答案，後來他覺悟了，人生本來如此，有生就有滅，老了就會病會死，所以佛陀給我們方法，告訴我們不要害怕。話雖如此，面對老病死還是會感到不安，我常開玩笑說自己「貪生怕死」，幾年前戒了菸，而且飲食愈來愈健康、維持運動習慣，因為想要活得舒服一點、活得久一點。

從觀察中學習老

我有一群朋友，以前常約出去打球，這二、三年間，大家的健康陸續出了問題，其中一個心臟開了二次刀，需要坐輪椅；一個最近得了流感，變成肺炎住進加護病房；也有人心肌梗塞往生。突然間，你會發現生活周遭都是老病和死亡。這有點像是，當你開 BMW 時，你會覺得滿街跑的都是 BMW；當你開 Honda 時，你會發現街上都是 Honda；當你六十五歲時，你眼裡看到的也都是老人。

我的公司在國父紀念館附近，天氣好的時候，兩側的公園內會看到一群老人坐著或躺在輪椅上，後面跟著一群外傭在聊天、講電話，看到這樣的情景，你有什麼感覺？我幾乎每天看到這樣的情景，這也讓我思索：我們用什麼態度迎接老？面對老？

我是 1948 年出生，我們這一代，也就是現在六十～七十五歲之間的人，所有的生活經驗都是自己摸索出來的，父親那一代的生活和我們截然不同，沒有人可以做示範，我們必須自己摸索怎麼老。老是需要學習的，如果不去學習，就會跌跌撞撞、付出代價。如何學習？向彼此學習。

我身邊就有兩個例子，一個是媽媽，一個是哥哥。媽媽今年九十二歲，一個人住，自己買菜、做飯，有個外勞照顧，每個禮拜孩子和孫子都會過去陪她；而哥哥只大我一歲，退休不久，因為小腦萎縮退化，生活無法自理，現在住在安養院。

載大哥去安養院時，感觸很深，他的家當就是一個黑色塑膠袋，那些他珍藏的畫作、旅行時買的紀念品、名家吹製的花器、數百本藏書、幾面牆都不夠放的唱片、CD……都送人了，這也讓我看到，原來人生走到最後，一個袋子就搞定了，很多東西，真的是多了。

相較之下，媽媽為什麼可以一個人住？這狀況是誰創造出來的？不是我們兄弟，是她自己創造的。媽媽的健康不算很好，因為支氣管擴張，進過加護病房幾次，但是她懂得生活，有自己的消遣，經常動腦筋、找事做，而且能夠享受生活中的成就感和挫折感。如果一個人對什麼都無感，那就完了。

從媽媽身上讓我看到，要擁有獨立自主的老年生活，第一個要健康，不只是身體健康，還有心理的健康。這些觀點，年輕時我也不相信，現在終於服氣了，而且完全信服，因為眼前所有的毛病都是過去十幾、二十年累積而來，種什麼因就結什麼果。

古希臘哲學家推崇音樂和體育，因為運動鍛鍊身體、音樂陶冶心靈，身心得以和諧發展，生活品質就能提昇。所以無論什麼年紀，都可以從飲食、運動、閱讀、聽音樂等方面著手，將來會結什麼果，我們不知道，但要種下善因。當你懂得照顧自己、安排生活，別人自然就會來親近你，老了，身旁圍繞的是孩子、孫子和朋友；如果沒有照顧好自己，旁邊就是醫生、護士和陌生人。

所以「老」這件事，不是只有自己的老化，還涉及醫療照護、人力資源配置等複雜的議題，這也是臺灣人口老化遭遇的困境。老了，如果沒錢怎麼辦？病了，由誰來照顧？……歸根究柢，還是先把自己照顧好，尤其年輕的一代，現在就要練習照顧自己，不要成為家人的負擔、社會國家的負擔。



學會獨處 享受一個人

對老的理解，可以透過觀察、閱讀，尤其現在資訊很多、取得很容易，但每個人的狀況不一樣，最重要的還是自己的體驗，因為老是自己的事情。

這幾年，獨自外出開會或談事情，一回到辦公室就忘了會議內容，只記得其中一、兩件事情，太太曾建議我做筆記，但寫一寫又懶了，這就是老了。其實我也想退休，但身邊有許多退休後生病或者惶惶不可終日的例子，讓我不敢輕言退休。

幸運的是，我很會沒事找事做；不用做偉大的事，就做平凡的事，平凡的事，會愈做愈開心。平常除了公司的業務，我還到政大、淡江教書，下了班，如果沒事，我就回家做飯。我很喜歡做飯，因為料理要有 plan，從採買、備料、洗菜，最後還要洗碗收拾，動腦又動手，充滿樂趣。

老了要學會獨處，習慣自己一個人，並不是把自己封閉起來，而是一個人也可以很舒服、很自在。

心態決定一切

回顧這一生，覺得自己很幸運也很感恩，因為自己天性樂觀，所以即便遇到一些棘手的事，也不覺得是挫折。就像當初辦雜誌，負債累累，每天就是借錢、借錢、借錢，晚上睡在辦公室的桌子上，沒錢吃飯時就蒐集玻璃罐換錢，或者典當相機，採訪需要用時再贖回來……現在回想起來，仍然覺得那是很棒的一段經歷。

那已經是三十五年前的事了，說不定我還可以活個二十年、三十年，這中間會發生什麼事？會老、會病、親人會離開，這些都可能發生，所以我就是珍惜現在、感恩現在所擁有的一切。

多年前，我受邀到雲南蒙自擔任時報廣告獎的頒獎人，典禮結束時，被湧進來的人潮踩斷腳，還好很幸運，送醫速度很快，獲得妥善的照顧。回臺後，太太從美國來看我，一進醫院就要拍照傳給朋友看，讓人啼笑皆非。當時還接到岳父的電話，他說：「恭喜，打斷腳骨顛倒勇！」這就是生命的哲學與面對。

聖嚴法師說過，環境不會變、事情不會變，但自己可以變。其實我的腳一直沒好，變成創傷性關節炎，走路走久了會痛，一開始我還拿拐杖，後來決定丟掉枴杖，要痛就讓它痛吧，照常走路、騎車、游泳，才發現真的可以和「痛」和平相處。

人生不能倒帶，如果抱怨自己倒楣，不會改變任何事情。同樣的，人一定會老，我們能做的，就是去迎接它。你的心情，決定你的處境；不要把焦點擺在自己身上，多關心身邊的人，看看小孩、小動物、小花小草，人生會變得很有意思。

（著作人：「文：段鍾沂；採訪整理：許翠谷　出處：《人生雜誌》第 393 期）

美好學「惜」的幸福~



樂齡學員　潘美惜



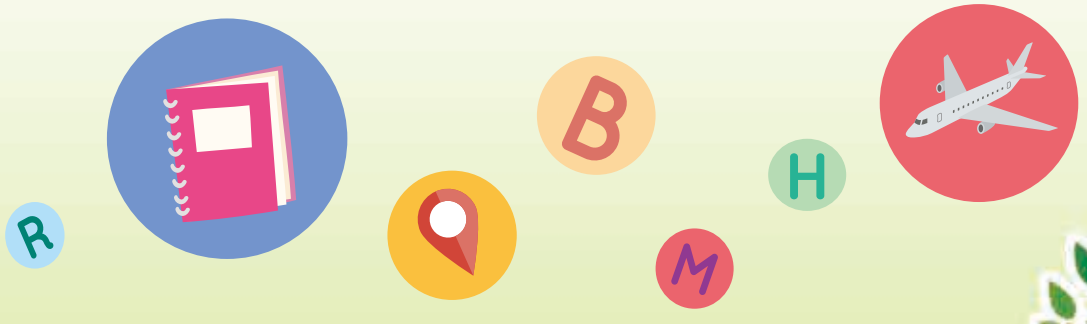
退休之後，生活不再緊張、衣食也算溫飽。時間多了，就開始計劃想要完成兒時的夢想，即時追求一些生活裡的小確幸。

生活方面，我過得很簡單；食衣住行方面，也不追求奢華；在身體健康方面，我不替自己找藉口停頓；在友誼上我抱持熱誠，對待師長和前輩，我會尊敬與關懷，同時我也會付諸行動服務他人。不過，讓我感覺最快樂“幸福”的事情是：「學習」—在「安坑樂齡中心」的學習讓我最開心！



「安坑樂齡中心」有許多學習課程供我們選擇；其中，「生活美語」、「生活日語」讓我學以致用。前些日子，我去參加了一趟到阿拉斯加的遊輪行程，全程用美語與外國人溝通，實在是太刺激、太令人興奮了。我也多次到日本自由行，簡單地用日本語購物旅遊，相當輕鬆自在。真的很感謝中心提供了多元、多樣化的課程，也感謝專業、又優秀的老師們用心的指導。

這幾年手機的普及和便利，我也不例外地加入「滑手機」的行列，今年在「樂齡中心」的「智慧手機應用班」上課，學習一些更新的手機使用技巧。持續不間斷地學習、不間斷地增長生活的智慧，這樣的幸福長長久久。



主題一：生命教育

酷老的幸福~

樂齡學員　沈彩蓮



村上春樹說：「有一種人，老去的只是他的年齡，不老的是他的氣質與神色。這種人的特質是：1.有一顆童心 2.注重儀表 3.經常旅行 4.活到老、學到老 5.生活有情調 6.堅持運動」以上就是我的酷老箴言！



其實，我從年輕到現在過的都是一樣的日子，生活型態沒有什麼改變，只是現在沒在工作而已。我從年輕的時候，就很愛自己了！現在出門也一樣會打扮地美美的，不會因為沒在工作了，就捨不得裝扮自己。想吃什麼就吃什麼、想去那裡玩就去那裡；想做什麼就做什麼，做自己想做的事，不會捨不得花費，自己辛苦了大半輩子之後，現在應該要對自己好一些。平常我會跟友人去泡湯、吃飯、打球、唱歌，也會「喝咖啡、聊是非」，偶爾聊聊是非，抒發一下情緒，不要太過就好。

生活中，除了需要一些老友、老伴外，還需要不斷的充實自己；不能新知識都不懂，一直要年輕人來幫你。年長者不可倚老賣老，年紀雖然大了，還是要跟上時代的腳步，社會進步神速，不進則退。

現在提到「老人」，感覺上是一個負面的名詞，所以我們年長者要自己提升自我的價值。很多老人常會說：「莫路用啊啦！這個不用學啦！問年輕人好了，我不會。……」其實，人要活到老、學到老，人生由孩童時期到成年、壯年，然後到老年的每一個階段，都有它不同的意義存在。如果連自己都不肯定自己了，如何能讓別人來肯定你呢？人生，應該是要看每個人如何去把它過好吧?!



幸福因人而異，幸福在一個念想而已！幸福不必刻意尋找，只要昂首向前走，它就會在你必經的路上，與你不期而遇。





美麗的幸福~

樂齡學員　李陳美麗

小時侯住在純樸的鄉下，家境清寒能上小學已算不錯了，雖然後來不能繼續升學，心裏難免有些遺憾，所幸的是，能和慈藹的父母及兄弟姊妹們一起快樂的生活著，不管日子過的多辛苦，只要全家人聚在一起就感到心滿意足了。

長大結婚後，為了生活和工作忙得不可開交，等到事業稍有成就後，又要為子女的教育問題煩腦。「望子成龍、望女成鳳」是每個為人父母者心中的願望，當然我也不例外，後來兒女都已成家，工作也穩定了，心裡正想著，總算可以鬆口氣了吧？可是「天有不測風雲、人有旦夕禍福」，世事都不能盡如人意，因為要照顧 94 歲的婆婆，我忽略了外子，11 年前，他在深夜裡心肌梗塞了，等到次日發現為時已晚，搶救不及已回天乏術了，當時我幾乎無法接受這個事實！所幸，子女待我百般的關懷和安慰，幫助我走出陰霾，他們要我多交朋友或找些自己喜歡興趣，參加有益的活動，也可以上些學習課程，增長知識、增廣見聞，有段時間我幾乎每天都在圖書館看書消磨時間。



前年，認識了彩蓮，她是我現在的室友、好友也是良師，我倆一起到安坑國小報名「樂齡英語會話班」，可是我心中感到忐忑不安，因為當時我連 26 個英文字母都還不是很熟悉。雖然情況是這樣，我仍舊壯著膽子去上課，心想只要下定決心學，應該就有克服困難的辦法！老實說，老師在講臺上教些什麼，我都聽不太懂，但表情動作還蠻生動的，又活潑可愛，十分喜歡這種感覺，幸好還有講義可以回家複習，好友彩蓮很有耐心的教我使用電腦學習英文，雖然至今我還不太能進入狀況，但也覺得其樂無窮，英文老師很熱心教導，對學生熱情的照顧，期末還教我們如何上台表演，同學之間也和睦相處其樂融融，感謝安坑國小「樂齡中心」提供課程，給大家這麼棒的學習環境。希望能一直學習下去吧，有興趣的樂齡朋友們也歡迎您們來參加，不要有壓力，能學多少算多少，一定會讓大家感到自己年輕了 許多，感覺人生還是很美妙的。



有時和兒女們閒話家常，我曾經問他們，有沒有什麼地方需要我幫忙的？他們都會回答我說：「只要您平安健康，將自己身體顧好，讓我們無後顧之憂，這對我們而言就是最大的幫忙了。」我聽了之後心中充滿了溫暖和感動，老天對我還是很眷顧的！我感覺人生到了這個階段，仍是充滿了幸福，如此的人生又有何求！

友善校園 引言

以「幸福」為主題的四格漫畫比賽活動，除了配合這期輔導刊物的主題之外，我們也希望這個學校活動能在：「關懷、平等、安全、尊重、友善」的基礎上，塑造校園成為一個溫馨和諧的環境，讓學生能夠進行快樂而有效的學習。

四格漫畫比賽 得獎作品

一年級



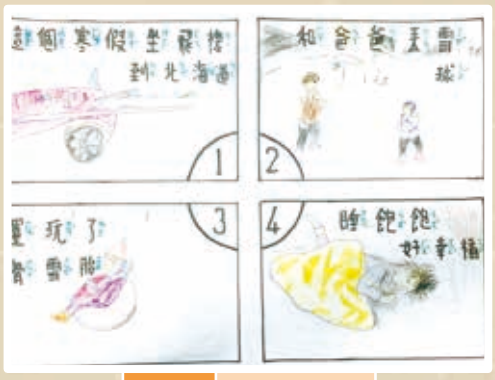
特優 102 張筑媗



特優 105 李怡萱



特優 107 翁綵苓



優選 102 楊芯彤



優選 103 陳晴敏



優選 107 林昱妡

二年級



特優 202 呂泓毅



特優 202 張昭文



特優 207 張恩溥



優選 202 黃崇峰



優選 204 劉于瑄



優選 207 劉宥昕

三年級



特優 305 廖羿琳



特優 309 郭又綺



特優 311 陳臻儀



優選 301 余彥宸



優選 301 黃歆蕾



優選 307 陳昕衣

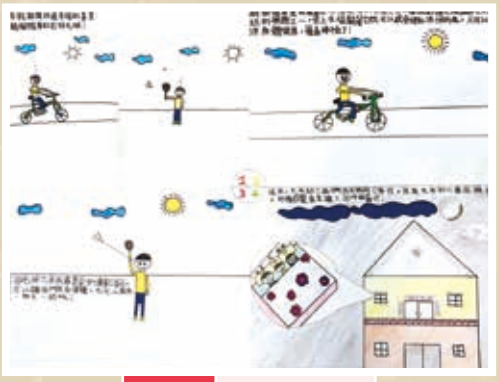
四年級



特優 405 陳宣頤



特優 409 鄭莉蓁



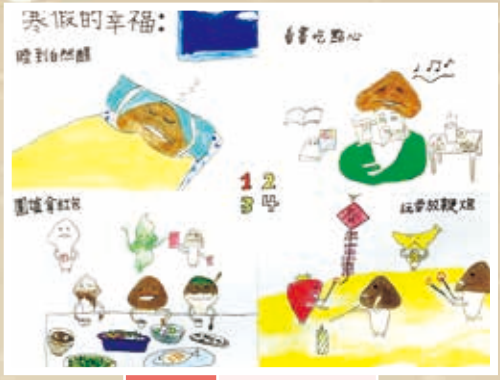
特優 406 賴柏勁



優選 408 徐育安



優選 409 張定容



優選 411 曾奕竑

五年級



特優 503 陳子瑜



特優 503 黃思綺



特優 509 林子筠



特優 511 李沁儒



優選 502 張圻



優選 506 王心彤



優選 509 杜世薰



優選 511 吳淮原

六年級



特優 603 邱晨洋



特優 606 王聿喬



特優 601 游絜晰



優選 607 朱宣橦



優選 603 周詠媛



優選 607 廖雅萱

新北市家庭教育中心

引言

新北市政府家庭教育中心，提供家長們多樣的諮詢服務。鄭重推薦其中的「家庭教育諮詢專線」，關於子女教養的諸多問題，都會有專人為您服務，請多加利用喔！



自殺防治專線（衛生局）

引言

在養兒育女的過程中，一邊要撫養孩子長大、一邊要為自己的事業打拼，有時候壓力真的非常大……。若是這個時候，家中又遭逢到難以預料的事情時，人很有可能感覺會被壓垮！這個時候，請務必參考〈新北市社會局自殺防治中心〉提供的諮詢資料，讓專業人士來為我們寬心解憂，安妥我們慌亂迷茫的心之後，繼續把日子好好的過下去！一定要幸福喔 !!

上班時間請撥新北市衛生局心理衛生中心專線 (02)22572623，夜間及假日請利用生命線 1995 及衛生福利部 24 小時安心專線 0800788995。

服務單位	服務時間	聯絡電話
衛生福利部安心專線	24 小時	0800-788-995
馬偕醫院協談中心 （平安線）	每日 09:00-21:00 14:00-17:00	(02)2531-0505 (02)2531-8595
新北市政府家庭教育中心	週一至週五 9:00-12:00 14:00-17:00	(02)412-8185
社團法人新北市國際生命線協會	24 小時	直撥 1995
財團法人張老師基金會 臺北分事務所	週一至週六 09:00-17:00	直撥 1980 (02)8509-6180
法鼓山關懷生命專線	週一至週五 13:00-17:00	(02)2311-8585
癒心鄉心理諮商中心	週一至週五 13:00-20:00	(02)2822-7101 分機 3236、3274
衛生福利部男性關懷專線	每日 09:00-23:00	0800-013-999
外籍配偶諮詢專線	週一至週五 09:00-17:00	0800-088-885



哎喲喂呀兒童專線

引言

小朋友，不想告訴別人的心事除了可以用寫的，投進學校的「小白兔信箱」以外；喜歡用講的你，也可以利用這一支免付費的「哎喲喂呀兒童專線」傾吐心事！不要自己一個人煩惱喔！





杏福志工頒獎



幸福甜甜圈





幸福總在我身邊

親職組組長 游金治老師

「人生無常」人盡皆知，生老病死也是人生必經之路，自己、家人及親朋好友的身體健康就是幸福，大家要好好珍惜老天賜予我們的健康身軀，這是大家的福氣喔！

承辦志工業務已有十多年了，一開始團隊中常會有一些紛爭，造成很多的不愉快，後來在力綺、惠美、綺雯、懿玲等多位團長的帶領下，不斷的修改章程計畫，讓志工夥伴依法行事後，團隊夥伴們和樂相處，學校有他們的存在，辦理各項活動就能順利推展，真的很幸福，這也是學校的德政。

志工團目前由劉力綺團長帶領麗芳、宜梅兩位副團長及 15 個小組長一起為學校無怨無悔的付出，他們秉持著「歡喜做、甘願受」的心，快樂做志工。志工們願意無給職的為學校服務，表示他們身體健康，家庭經濟不須要操心，這也是一種幸福。

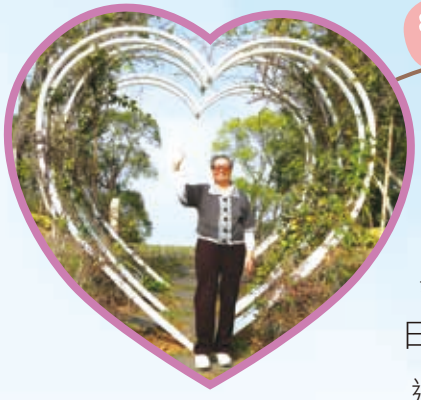
而我個人最大的幸福是~有「親師志工」這群好朋友暨「志工幹部們」的陪伴與協助；「安坑大家庭」有了他們倍感溫馨，大家就像家人一樣互相關心照顧，工作時有他們協助事情就能順利完成，工作太累想睡覺時，美蓮姐就適時的問「金治老師要泡咖啡嗎？要泡茶嗎？要吃點心嗎？」。

中餐時間一到，美蓮姐就備好中餐等著大家享用，中餐菜餚除了美蓮姐烹煮外，好姊妹們也會輪流奉獻，寶桂姐會滷豆乾、做三色蛋、惠美、力綺、麗芳會買小菜、淑芬老師、珀珠老師、大陳老師常買雞肉、餅乾和點心，月卿會做拿手菜，美玲的拿手甜點是大家的最愛；大陳、秀英、蘭香、念湘、元陽等五位老師常常奉獻買菜基金，宜梅會長和慶宏會長常請親師夥伴喝咖啡，提升大家的工作士氣，這個大家庭真的很幸福，這也是我樂在工作的最大動力。

當然，工作之餘大夥也會相約聚餐出遊，享受各地美食大餐，欣賞各地美景，拍拍美照大家一起自戀，真的很不錯喔！我真的很幸福耶！



▲1070123 基隆情人湖



幸福無限

退休老師（學輔志工） 林大陳老師

早上一覺醒來，摸摸四肢，伸展四肢，一切活動如常，心中無限感謝，感謝上蒼保佑。

每日抱著樂觀、知足的心境，只要有事情讓自己忙碌，就該感謝老天給我機會及賜給我健康的身體，為別人忙，也是為自己忙，日子過得才充實。

過年前兒子忽然帶著一家大小回來幫忙大掃除，我心中暗喜孩子們終於長大了，能體諒為娘的辛苦了，真的很幸福喔！

幾個月前不慎摔斷手腕，除了家人的關心照料，還有好朋友、好兄弟、好姊妹們的噓寒問暖，體貼入微，關懷備致，讓我感激不盡，在大家的呵護下讓我度過難關，重拾信心，真的幸福無限。

在學校擔任志工，親師組的氣氛最融洽、最歡樂，是個幸福的大家庭，夥伴們互相關心、互相問候與陪伴，有好康的，大家也會互相分享，實在有夠讚！親師團隊真的幸福滿滿喔！



幸福

家長會委員 胡林巧紋

小時候，總是希望能快快長大，長大後又整天回憶小時候，甚至希望能回到過去，這是童年時純真的幸福。

等到畢業出社會了，對幸福的要求是一個健康的身體、一份稱心的工作、有一位深愛你的愛人、和一幫值得信賴的朋友。

等有了家庭，慢慢的對幸福的感覺是不管外面風浪多大，你都會讓家人知道，家裡總有一杯熱騰騰的咖啡等著他 / 她。

幸福，是偎依在媽媽溫暖懷抱裡的溫馨；幸福，是依靠在戀人寬闊肩膀上的甜蜜；幸福，是撫摸兒女細嫩皮膚的慈愛；幸福，是注視父母滄桑臉龐的敬意與不捨；若你問我幸福是什麼？我認為幸福是個謎，你讓一千個人來回答，就會有一千種答案。

人活著就是一種心情，把握今天，準備明天，儲存永遠，只要用心感受，常存感恩、知足之心，幸福就會永遠存在。



志工新春團拜



手皂班



簡單幸福

志工團團長 劉力綺

常聽人家說小時候覺得幸福很簡單，長大後卻覺得簡單就是幸福。

那對我而言什麼是幸福呢？

當志工是幸福的。因為一直以來參與志工活動讓我體驗到服務和學習的重要性，感到施真的比受有福，而且快樂。

大手牽小手是幸福的。在陪伴孩子的過程中有時並不是那麼順遂，但走在校園裡看到孩子們天真的笑容，以及熱情地與我們打招呼甚至擁抱，整個心頓時都溫暖了起來，覺得全身再度充滿能量。大手牽小手幸福跟著一起走這句話我覺得是非常能切身感受到的。

和朋友四處旅遊是幸福的。無論晴雨，不論風景是不是壯闊，享受著單純的美麗，放鬆著心情，即使是只有靜靜地看著風景，也會覺得歲月靜好。

有個支持、認同我的家庭是幸福的。它讓我不必為了生活奔波，能毫無後顧之憂、自由自在地穿梭來回於家庭與志工工作中，讓我有機會探求到世界及社會上更重要的意義，使得我的生活圈有更多更棒的經驗。也讓我了解到有著善良及時時懷著感恩的心才是最有價值的。

我覺得我有著很簡單的幸福，也期望能將這些幸福因子傳遞出去，讓周遭的人也都能擁有他們心中想要的幸福。



志工組長會議



幸福做志工

學習輔導組組長 洪惠美

記得當年加入學校志工第一份任務就是輔導孩子課業，十幾年來在學輔組可說是勝任愉快！會來學輔組的孩子是在課業上比較落後的，我便竭盡所能教導他們，希望透過一次又一次的教導、複習，能夠慢慢提升孩子的程度。

在這協助的歷程中，當我看見孩子有一點點進步時…，當我收到孩子一張感謝的卡片時…，當孩子輕輕的抱著我說聲：謝謝志工媽媽時…，真讓我感動不已！

所以，做志工對我而言真是一件開心、快樂又幸福的事！



藝起樂活▶



幸福就在不遠處

認輔組組長 周麗芳

「幸福」對於我這個容易滿足的人來說，其實很簡單。

只要早上有杯香氣四溢、熱氣裊裊的咖啡握在手中，充滿活力的一天就在手中的小確幸開始了。在認輔組擔任認輔志工及學習情緒、人際相關課程也已有十個年頭。在每一學期中，一星期一次晨光時間，在家裡喝了幸福咖啡後，到學校與各位認輔志工伙伴們運用團體活動一次次帶領學生們，讓他們了解正確的情緒抒發及如何獲取良好的同儕關係。

當學生回饋他們從中學習，進而改善所謂的「壞脾氣」或是同學眼中的「小霸王」，他們眼中閃閃發亮的光彩是他們無可比擬的自信！當他們沾沾自喜地訴說如何運用團體活動所學到的技巧交到了一個好朋友，那份溢於言表的喜悅，使我們感受到幸福就在此處！



▲ 志工基礎訓練

而這「魔力」也在我和我寶貝女兒的關係發酵。就在今年農曆年前，我家寶貝參加了學測。她最不擅長也最沒把握的科目「數學」，果真在她恐懼、小心翼翼下沒把握地考完。我永遠忘不了她出了考場的滿臉自責及沮喪。我當時想：再多的安慰，她也一定聽不進去。所以我只是拍了拍她的肩膀說：「不要為了已經過去的事情懊惱而影響你最有把握的下一科。走！媽陪你走走轉換一下心情。」在認輔課程中學習到的「陪伴」在這時候發揮了它的功效，成績出來也讓我欣慰！

幸福需要追求嗎？對我來說，幸福一直在我左右，是唾手可得的。只要你用心付出、學習，幸福就在不遠處。



▲ 跨年感恩迎心年



幸福

家長會會長 王宜梅

『幸福』，一個奇妙而微小的字眼，什麼是幸福呢？

讓我感到幸福的並不是什麼驚天動地的事，而是能用我的綿薄之力，付出真心不求回報幫助到有需要幫助的人，看到別人滿足的笑容與快樂的心情就是我最大的幸福！

幸福既平淡又厚重，既簡單又真切；這或許就是我對幸福的簡單想法，生活中有人說自己找不到幸福或沒有幸福可言。在茫然的前行中可能忘了體味生活中點點的溫暖，小小的快樂與細微的滿足……。



志工幹部會議

安坑國小是一所溫暖的百年大校園，在優秀方校長的領導下，老師盡職盡責的教導下，天真可愛、活潑開朗的小朋友們受益良多……，資優的游老師帶領著可愛善良、美麗大方、開心快樂一群有愛心的志工夥伴們每天快樂的付出著，而我就是志工團的其中之一。



志工新春團拜

平凡的我能在安坑國小的大家庭里做一個秉持著無私的心「歡喜做，甘願受」用自己微小的力量幫助他人的同時自己也提升自我能力，改變了人生觀與價值觀。開心快樂的做志工，這就是我簡單的幸福，我會珍惜這一切，珍惜現在的一點一滴，要讓自己能夠永遠幸福！



▲六年級家長日

輔導組



多元教育博覽會



學習輔導課





跨年感恩迎心年



生命教育講座 - 三指歌后



愛護動物

特教組



生命畫展展出作品



101 班踴躍參與畫展



我要幫小畫家打氣



校長與光點協會代表



弦樂團開幕演出

活動集錦

親職組



志工幹部會議



志工基礎訓練



志工旅遊 - 外傘頂洲



志工服勤 - 協助流感疫苗施打



手工皂開課



聖誕表演



兒童慶生



一年級家長日



幸福甜甜圈



新生入學闖關



雙甲子校慶校友餐會



杏福志工頒獎



關懷弱勢期末檢討會



建國國小參訪