目錄

校長的話

勇氣——困境的活力泉源／校長 方慶林…… 02

輔導園地

營造幸福——從認識『情緒』做起／輔導主任 蔡雅惠…… 04

找到美好的自我——微笑面對人生／諮輔組 劉芬連…… 05

覺察負向經驗～勇敢的能量來源／學校心理師 羅敬宜…… 06

求助的勇氣／學校社工師 許晁誠…… 07

不教養的勇氣／專任輔導老師 林冠儀…… 08

關於勇氣——菜鳥特教組長的自白／特教組 陳素菁…… 09

菜鳥老師的勇氣／潛能班老師 黃筱婷…… 10

陪孩子走一段《一位兼輔老師的小記》／兼任輔導老師 蕭智玲…… 11

勇氣《一位導護志工的觀點》／交通導護．學習輔導志工 鄭昌榮…… 12

接受不完美的勇氣／實習老師 黃上銘…… 13

用心理解．真誠溝通／ 309 導師 羅慧華…… 14

主題徵文：勇氣

我的勇敢／勇氣／低、中、高年級得獎作品…… 15

友善校園　四格漫畫比賽

低、中、高年級得獎作品…… 22

香草課程分享 香草課程活動照片、學生心得筆記照片

課本沒有教的課～香草課／ 401 導師 黃勇慧…… 28

香草媽媽的來臨．美好的香草課．新感受／ 407 學生心得分享…… 29

特教園地

語言治療師 邱怡婷…… 30

普通班導師特殊教育融合經驗分享與省思／ 110 導師 陳亞琪…… 31

親職園地

親職組長 游金治…… 32

志工團隊…… 33

活動集錦 …… 37

勇氣 courage 困境的活力泉源



校長　方慶林

感謝輔導團隊的用心，這一期春風心語的主題為「勇氣」。這一主題讓校長聯想到一本童話故事「綠野仙蹤」。講述了一個名為桃樂絲的小女孩在奧茲國和獅子、機器人、稻草人追尋勇氣、善心和智慧的歷險故事。在通向翡翠城黃色磚的路上，桃樂絲救了被吊在柱子上的稻草人，用一罐油讓銹了的機器人恢復活動，並且鼓勵懦弱的獅子和他們一起加入前往翡翠城。而稻草人想要一個大腦，鐵皮人想要一個心臟，而懦弱的獅子則是需要勇氣。桃樂絲讓他們相信，翡翠城魔法師可以幫助他們。於是他們同桃樂絲一道開始了去往翡翠城的旅程。故事精采有趣，而會馬上連結大概也是因為這個故事對自己小孩講太多次了，印象深刻值得回味。

資訊訊息快速傳播，大人和小孩每天運用臉書或 line 處理或聯絡事情非常頻繁，甚至已成為一種習慣。有人開玩笑說只要 30 分鐘沒看 line 訊息，就會有上百通訊息進來，造成生活作息困擾。面對如此多的訊息，如何去判斷以認真對待還是「已讀不回」，就是一種抉擇，而抉擇需要勇氣。姑且不論「最討厭已讀不回」，但如果每則訊息都詳細閱讀，的確花費很多時間，何況內容真實性尚有待考證，因此，日常生活中大大小小事情面臨做判斷時，勇氣是內心一股動力來源，勇氣是承擔做判斷後的責任，勇氣是面對事情的態度。

「有勇無謀」是指缺乏深思熟慮只憑一時的氣憤狀態，通常這樣的做事風格，很容易導致後悔或者要花更多時間去收拾殘局，藉此提醒我們在做任何一件事情時，一定要想清楚會不會造成父母、朋友或其他人的傷害。電視新聞畫面常出現酒駕或者意氣用事的負面新聞所造成之慘痛結局，可惜是當事人酒醒或者悔不當初時，傷害都已經造成，甚至有些已不可挽回，成為永遠的遺憾。班級上課中，有時在同學起鬨下一起不遵守老師教誨，或是在同學激怒下做出違反班規的事，這都是「有勇無謀」的表現，更不是同學間的義氣。







角力隊參與比賽出發前與校長合影

勇氣是活力泉源。小時候不敢吃青菜，在老師或父母鼓勵下學會喜歡青菜；上體育課時怕被同學取笑因而不敢打球，但經過一段時間的努力及好友幫助下，有可能成為班級主力；在班上可能因為自己個性屬於比較害羞的，所以常常不敢上台或者舉手發表，經過仔細觀看同學的發言及自己用心準備，一回生二回熟，幾次之後竟然覺得發言並沒有想像中可怕。這些都是學習過程中可能遇到的困境，但是只要有勇氣，學會克服困難的方法，一樣有非常好的表現。再例如，學校自治市長主持學生朝會，從生疏到熟練、穩健的台風表現；籃球隊中小個子同學靠著勤練及準確外線命中率成為球隊中主將。不勝枚舉的例子只是證明一件事，以勇氣克服生活困境，讓生活與學習變得更精采。

凡事總要有信心，一心想著「行」。要是做一件事，先擔心：「怕不行吧？」那你就沒有勇氣了。所以，自信與態度就是勇氣，有勇氣生活就會更繽紛多彩。成功的道路上，勇氣就是我們活力的泉源。



營造幸福 從認識『情緒』做起



輔導處團隊
輔導主任　蔡雅惠

有一個故事是這樣的：

主人買回兩盆植物，細心的將它們放在客廳裡最棒的位置——通風又有陽光輕撫著。每天清晨主人為植物澆灌乾淨充足的水並修剪枝枒，她整理第一株盆栽時總會以輕柔的口吻讚美它的樣貌美麗，在整理第二株盆栽時因為急著出門上班，總是匆匆向它道再見。半年過後，第一株開出了火紅鮮豔的花朵，第二株葉子泛黃開始掉落。主人不解：「同樣舒適的環境、清潔的水質和培土，加上我每日悉心的照顧…？我明白了！」這一天起，主人每天提早起床，如以往輕柔讚美並整理第一株盆栽後，她在整理第二株植物時會特別輕聲說：「親愛的，請原諒我的疏忽，我希望妳健康成長。」兩個月後，第二株植物也開出了美麗的花朵……

每逢兒童節前夕，許多報章或媒體總會來個小體檢，問問孩子們是否快樂？令人驚訝的是，這幾年孩子們的幸福指數每況愈下，而令孩子不快樂的原因不再侷限於課業學習或學校成績這件事，更多的是同儕間人際互動或生活環境所造成的恐懼、焦慮、擔心、害怕、生氣、挫敗…等負面的情緒太多，讓孩子們感覺不快樂！親愛的家長，你也注意到了？

情緒與生俱來，每種情緒都來自特定的誘發情境，並會引發個體做出特定的行為反應——每天接受關注與讚美的植物開出美麗的花朵；被長期忽略的盆栽暗自凋零…！我們習慣教孩子要表現得體、守規矩有禮節、原諒別人有同理心…，卻忽略教他們面對挫折、憤怒、忌妒…等負面情緒來臨時該如何因應，因此孩子們壓抑負面情緒直到臨界——爆發！！這就是我們最常看到的『火爆龍』，一旦孩子發洩負面情緒時，場面總是那麼高漲難以收拾。

鑑於此輔導困境，輔導處希望透過『情緒教育的推廣』，加強孩子對情緒的了解與掌握，提升孩子對自我的認識與肯定，進而增進孩子的人際溝通技巧，以激發孩子思考、判斷、分析決策的能力，讓孩子們成為 EQ 高手，增加快樂的因素、感受幸福！

為落實情緒教學，本學期針對教師、志工、家長…陸續辦理研習進修活動，為將來指導學生情緒課程做準備：

106.03.15 辦理全校教師週三研習，請李筱蓉心理師分享，講題：為孩子培育高 EQ 的成長鷹架——談情緒教育與輔導。

106.03.17 起辦理共 8 次課程，由羅敬宜心理師帶領輔導志工一起研討『我是 EQ 高手』教材內容，並透過演練、滾動式修正，慢慢形成校本課程，將來由輔導志工團隊利用早自習時間，採用入班或小團體活動方式推廣情緒課程。

106.03.22 起辦理共 8 次的『教師社群』進修活動，由輔導團隊教師透過社群自主研習『我是 EQ 高手』教材，將來可將情緒教育內涵及課程融入領域教學中，亦可協助輔導志工推廣情緒課程。

106.04.12 起辦理 4 次的『幸福甜甜圈』親職團體課程，以情緒教育為主軸提升親子的 EQ，協助家長瞭解及管理自己和孩子的情緒與壓力，透過自我激勵與鼓舞孩子，幫助孩子面對挫折，並提升父母自我效能，以建立圓融的親子關係。

106.04.29 辦理親職講座，邀請邱錦玉老師分享——『讓親子關係更加分』，提倡家庭情緒教育內涵。

而這一期的春風心語，感謝諮輔組芬連老師設定了『勇氣』這個主題，除了邀請校長、輔導團隊教師、心理師、社工師、志工們『勇敢』提筆與我們分享各自的經驗與看法外，也讓孩子們藉由文字表達情緒中非常重要的正向特質——勇氣。期待親愛的爸媽們也能在欣賞完本期內容後，給與我們更多能量與支持，一起為安坑的孩子營造幸福的學習情境。



亞東劇團

找到美好的自我
微笑面對人生

諮輔組　劉芬連

「我是用愛心被創造出來的」、「我是特別的」、「我以前怎麼沒想到呢？」小木偶手舞足蹈開心的歡呼著。

3 月 22 日上午，亞東劇團在本校視聽教室演出「小木偶」與「心牢」兩齣發人深省且令人感動的生命教育戲劇，生活化的劇情，讓台下 4 ～ 6 年級的 7 個班級以及特教班學生共近兩百人，時而屏息觀賞，時而會心的開懷大笑，許多對白不待演員說出，便有許多同學紛紛喊出台詞，為什麼？因為許多人有共同的心聲，相近的經驗……

「小木偶」覺得自己又醜又笨，因此非常不快樂。他羨慕芭比娃娃的美麗、羨慕金鋼鐵戰士的好人緣，對於自己為何不能像他們一樣，感到十分沮喪與難過。直到他仔細探索自己之後，發現原來他能被創造出來，其實是一件非常不簡單的事；原來他是獨一無二的；原來他是特別的……當他願意接納自己之後，終於有一天被老伯伯發掘，並將小木偶視為無價之寶。

「心牢」劇中的阿寶，討厭爸爸的嚴厲、媽媽的嘮叨；生氣老師常向父母告狀；憤怒同學總是欺負他……好多的不滿，好多的埋怨，好多的委屈全放在心裡「關起來」，阿寶的心裡有座「監牢」，他不原諒別人，也不想辦法面對事情，不但自己心裡苦，對事情更是沒有幫助。當他終於願意釋放「心牢」時，他也明瞭唯有原諒別人，自己才不再受苦，並學習用正面的態度來看待家人。

這兩齣戲劇，是不是都真實的反映大多數的我們呢？

我們羨慕別人長得好看、羨慕有人家裡比較富裕、羨慕同學運動能力好、羨慕同學功課好、羨慕同學有很多朋友，甚至～覺得別人的爸媽比較好，別人的兄弟姊妹比較可愛……有些人因此心想：算了！我就是不好，我就是不行，我就是很差，我就是——那～結果呢？

事情有沒有改變？

結果可能因為心中的自卑或不滿，讓我們更不討人喜歡，表現得更不盡人意，惡性循環之下，更加深否定自己的信念。其實並不是你真的『不好』，而是你強化加深了你的意念，事情便照著你的意念發展了。

現在，我們來試試看，找個安靜舒服沒有人打擾的地方坐下來，將手輕輕放在腹部，慢慢地呼吸，試著感覺腹部的起伏，而不是胸腔起伏，這就是腹式呼吸，它是帶領我們放鬆的第一步。

繼續慢慢地呼吸，然後想一想自己的優點，臉上帶著微笑，再想一想，你把哪些人和哪些事關在你的心裡，這些是不是讓你不舒服很久了？心裡如果不舒服，身體也會受到影響，連外在的面貌也會漸漸不好看喔！

接著，我們來把那些讓我們不舒服的人和事釋放出去，不要再讓他們關在「心牢」裡，讓我們的心不舒服，身體不舒服，請你告訴自己：我決定原諒你們，因為我是最重要的。

雖然自己是最重要的，可是也請你想一想，你有沒有欺負別人，傷害別人？有沒有造成別人的不舒服？或是有沒有做傷害自己的事？

做到這裡，表示你很在乎自己，你是勇敢的，願意面對自己的人。最後，別忘了嘴角上揚，保持微笑，告訴自己：「我是最棒的」、「我會好好對待自己」、「我願意尊重他人」，時時保持微笑，保持善良的心，接納自己，原諒別人，「相由心生」～你會越來越有自信，也會長得越來越好看唷！

覺察負向經驗～勇敢的能量來源



認輔志工培訓～學校心理師帶領



學校心理師　羅敬宜

近年來，「正向思考」的益處被廣泛地宣傳與應用，其概念相當吸引人且淺顯易懂。社會大眾也自然地接受如此「好的、棒的、優秀的」事物，基於人性本能，總有趨向更好的生活的動機。但隨著「正向思考」一詞的大量曝光與氾濫，若對於名詞的理解停留在其表面意涵，可能造成誤解或阻礙，流失了學習成長的機會。

長期以來，我們鼓勵照顧者及師長去看見孩子的亮點，表揚好的行為、肯定其正向特質；在此同時也須有所警覺，我們可能正走向偏態，過度關注於「正向」，而忽略負向狀態的重要性與功能。我發現自己在輔導工作中，花了許多時間與心力去協助孩子覺察「正常的」負向情緒和負面想法，而這些在生活中似乎是不被允許或未被接納的狀態。每一次在引導孩子探索情緒、自我覺察時，都得再三地強調自然情緒的正當性，否則話題容易停留在理想的狀態，看來美好卻不真實。



「我沒有生氣，我才沒有不高興咧。」孩子氣呼呼地說。

「不開心的事情我早就忘光了。」孩子在情緒圖卡中挑選出開心的笑臉之後這麼說著。

「我沒有弄他啊，是他自己先弄我的！」老師說孩子丟同學的聯絡本卻不願認錯，孩子正急於反駁。

表現得很快樂、沒煩惱，正是孩子努力想要讓大人看見的模樣，代表著他們渴望自己是很 OK 的！當孩子太過渴望，或距離這個目標很遙遠，就容易表現出「不承認自己做錯事、不接受自己有壞心情」，只是孩子不知道，「否認」是最粗糙的策略。日子一久，情緒困擾和問題行為可能接連產生。



即便是大人也無法避免沮喪、憤怒、憂慮等不舒服的感覺，這些自然情緒有其生存、保護及維繫關係的功能。不妨以生活經驗為教材，試著和孩子分享你工作上、生活上的大小事件，可能是愉快的、煩躁的或生氣的，孩子會從中發現，原來大人們也有心情好與心情不好的時候，使他們對於說出負向情緒感到更自在，帶領孩子去體會「每個人、每一天都有很多豐富的心情，有你喜歡的，也有讓你覺得不舒服的，你能發現各種不一樣的心情嗎？」

覺察、正視自己的負向經驗，是開啟情緒管理、問題處理的第一步。而這些不是那麼美好的狀態，卻是讓彼此在脆弱時互相照顧、在困境時勇敢面對的能量來源。



新北市教育局學校社工師　許晁誠

現代社會因為資訊交通等科技技術的快速發展與進步，確實讓我們的生活更加便利，然而也隨著資訊爆炸、生活節奏緊湊，加上我們仍深受來自傳統文化、風俗民情的潛移默化，因此新舊勢力的交互影響下，現代人所面對的壓力與挑戰相較早期社會來得更加複雜與多元。我們時常在報章媒體聽聞甚或是生活周遭發現有許多人因為走投無路而選擇走上絕路或是採取錯誤不當的問題解決策略，然而在事後細究卻是充滿對於未能即時求助的遺憾與感嘆。

我們瞭解也體認到每個人一生中多少都會碰到困難或無法解決的事情問題，即使是大人或是我們感覺很厲害的人都有可能需要他人的協助。而適時的尋求協助可以解決我們可能看似無法克服的難題。

但是從諸多的社會事件與生活經驗中就會發現求助確實不是一件容易的事，要向他人尋求協助真的需要很大的勇氣。這個勇氣是要克服我們對於未知的想像。這些想像包含會擔心求助後別人的反應，如害怕被責罵、恥笑；原本就不熟悉這樣對外求助的習慣；認為求助是示弱、丟臉又無能；預先假設求助後也沒有什麼幫助，甚至會越幫越忙等等。

因此如何練習、培養求助的能力與勇氣就是一件很重要的事。首先我們要學會找出正確的求助對象，那究竟什麼人才是正確的？其中有些基本共同的條件可以幫助我們判斷，包含我們所信任的，在他們面前說話、談論自己感受是自在的；態度健康和善、不隨意批評攻擊人；提供的建議與協助方法是不會傷害自己與傷害別人，甚至不會違反法律規定的。而當找到對的人，接續就是使用對的方法，包括如果不習慣以口語作為表達可以改用文字書寫方式傳達求助的訊息；選擇合適的時間點，調整好自己的狀態並讓自己與對方有充裕的時間分別進行傳遞與接受求助的訊息。

從以上我們可以瞭解求助是一件多麼不簡單的事，是需要時間進行心理準備與累積一定的勇氣才能進行。因此當我們面對他人求助時的回應態度就非常關鍵，除了就問題困難提供適時協助，更重要的是讓求助者保有對他人的信任，以不批判的角度回應、回饋感謝求助者對於自己的信任並肯定他們的勇氣。畢竟並非所有的問題都可僅靠單一力量解決，事實上很多時候我們在大大小小助人的過程中都是扮演著中繼轉運站的角色。

期許不論親師生都可以從自身做起，培養個人求助勇氣也成為他人求助的貴人。

不教養的勇氣

專任輔導教師　林冠儀


專輔教師入班上課

「不教養」三個字聽起來或許令人充滿了問號，但實際上卻是傳達了對每一位孩子的尊重。

「不教養的勇氣」是來自於阿德勒諮商學派的理論概念，而其中「不讚美、不責備、不教導」更是此諮商學派的重要理論與教育風格。

在從事學校輔導工作的這一段歷程中，孩子一直是我主要的服務對象。雖然仍稱不上資歷豐厚的輔導工作助人者，但也碰過了不少困擾類型的孩子。在接觸這些可能是自我放棄，也可能是身心都傷痕累累的孩子時，總自我期許能夠陪伴他們走過這一段辛苦的成長道路，但過程中也不禁去探究是什麼樣的環境讓孩子臉上失去了笑容。家庭、學校一直是國小階段的孩子最主要的生活與學習場所，不論是家中的大人或是學校的老師更是孩子仿效學習的對象，因此我們這群大人對孩子的影響更顯重要。

用負責取代責罵

當孩子犯了錯，我們總習慣性的去大聲責備孩子為什麼這麼做？但卻忽略了那當下孩子的驚慌失措與無助。有時候孩子因為大人們的怒氣而暫時停止了錯誤行為，但這樣類似的行為是否能夠完全停止？抑或是一再重演？或許這可以讓我們思考這樣的責罵方式是否適當？也是否有效？人的一生其實多數時間是在錯誤中學習，每一次的錯誤行為，或許可說是每一次的不適當行為，都是為了給予我們學習和成長的機會。與其一味的責備孩子為何犯錯，不如就用這次的錯誤讓孩子學習負責吧！

用尊重取代讚美

孩子就像是吸收力十足的海綿，每分每秒都在接收著這個世界、身邊的大人提供給他們哪些訊息。如果這些訊息能夠清楚地、好好地被傳達，就可以減少孩子錯誤的理解大人們所要傳達的內容。當孩子表現出適當的行為和態度時，大人們最直接的反應多半是給予「好乖、好棒、好厲害」的稱讚，這樣的讚美雖然肯定了孩子的行為，但似乎卻模糊了孩子的努力和付出。如果我們能夠用更具體的話語來表達我們的訊息，例如：謝謝你安靜的等待我。透過這樣清楚的表達，讓孩子更明確知道他做了哪些值得被尊重、被肯定的事情。

孩子除了像海綿般吸收大人給予的訊息外，也是一面反射我們自身態度的鏡子。因此每一位孩子都值得被好好對待，唯有當孩子學習到了負責、學習到了尊重，他們才能更清楚知道自己的好、肯定自己的價值，而不需要去過度追求他人的讚美或是逃避責罵。

關於勇氣……菜鳥特教組長的自白

特教組　陳素菁

『命運如果有門名字就叫心門並不是能不能而是肯不肯
期待一趟旅程精彩萬分你卻還在等…… 』

擷取自五月天「第二人生」專輯——第二人生

我不得不說，如果當初多想一些，真的就不會寫下這些文字，執教生涯，也就沒有這麼不一樣的精采風景。

教育環境及制度的轉變，學校的行政業務大爆量，猛獸般的工作壓力，讓老師們避之唯恐不及的想辦法與行政職務保持距離，甚至戲稱此一現象為『行政大逃亡』。而我，當初被徵詢接任行政業務，從一開始的毫不考慮，到怦然心動，其實也不過數日；有時候，改變是需要衝動與傻勁，更何況，每屆畢業生的導師叮嚀上，我總是提醒學生「要勇敢的走出舒適圈」，這個苦口婆心，沒想到也催眠了自己，對於在安坑國小帶班已經進入『安居樂業』模式的大嬸來說，接下完全陌生的特教組行政工作，真的是——頭殼壞去！

我從私人醫療體系畢業，對於公家機關那些所謂的業務繁重其實是有些許不以為然的，所以在正式任職前，心裡打著「再怎麼慘絕人寰，也沒有私人機構來得血汗」來自我心理建設。

一學期過去了，過程真的如同外傳的『刻骨銘心』，業務如何的怵目驚心，從復健科、眼科、神經內科、中醫的調養，到最後醫生直接開給我慢性處方箋…這樣對醫療資源的充分利用，就足以訴說我這『多采多姿』的半年。

不過，這半年得到的不只是上述看似慘烈的『收穫』，我也意外的獲取很多珍貴又甜美的經驗。因為新的業務、新的團隊，才能讓我重新檢視自己、覺察自己的不足與優勢，激發出令自己也驚艷的潛能，也能從另一角度看待學生、家長，理解學校行政的需求，促使自己挑戰新的學習，開拓不同的視野，這對於往後漫漫不知盡頭的執教生涯上，都是難能可貴的經驗。

回想大四，我跟室友叛逆的一反眾之所趨，選擇了遠離繁華的東部醫院進行校外實習，兩人傻裡傻氣連住宿的地方都沒著落，拖著行李，踩著為了報到新買的皮鞋，一路尋覓著醫院的地址，到院時跟著同仁依例聆聽晨會前的詩歌，眼淚和著腳跟磨破皮的疼痛毫不客氣的流下……因為勇敢、因為特別，所以，回憶也最深、收穫也最銘心…這是我對每一屆畢業生必定臭屁的人生經驗分享。每每講起，除了滔滔不絕、口沫橫飛外，都會再次感謝自己當時的衝動與傻勁，讓我的人生視野有所不同。

我想，有了特教組行政工作的鍛練，我又多了一些關於勇氣的經驗分享與體裁，給我的學生、我的親友、給我的人生……

『每次衝動所留下的都有所不同 然而有天你會懂就是那些讓你不同
感動總在衝動後苦澀回憶都會溫柔
有些事情還不做你的理由會是什麼？』

擷取自五月天「第二人生」專輯——有些事現在不做一輩子都不會做了

菜鳥老師的勇氣

潛能班教師　黃筱婷

「黃老師，您看起來很年輕呢！」這是大部分家長見到我的第一句話，我也總是笑笑地說：「謝謝！其實我今年二十五。」是的，不只看起來年輕，我的實際年齡也年輕，我是名符其實的菜鳥老師，若想要在一群六年級的孩子中找到我，恐怕還需要一點眼力呢！

教書生涯的第三年，我選擇離開舒適圈，選擇離開原本熟悉的環境，選擇離開我的家鄉桃園，選擇到人生地不熟的臺北生活，選擇來到安坑國小任教，選擇一個新的挑戰。很多身邊的人對我的決定不太能夠理解，明明在家裡住得舒舒服服的，還可以存錢，為什麼要一個人跑到臺北？許多前輩也預告我將來一定會養一隻大貓熊在鏡子裡來嚇唬我。儘管如此，我還是硬著頭皮踏進安坑國小。

在別人看來，好像是一個衝動的決定，但其實我的心裡再清楚不過了。我知道，如果我不願意跨出舒適圈去面對更大挑戰，我將永遠都只是個菜鳥老師；如果我沒有辦法挺過強度如此大的壓力，更別說是要當一個能獨當一面的老師；如果我不願意為了兩把刷子突破自己，我又要如何教導我的孩子積極求進步？雖然我是菜鳥老師，但是我不甘願只是菜鳥老師，我也期許自己有資深老師的能力，因為孩子的學習刻不容緩，孩子沒有時間等我，沒有辦法等我慢慢累積經驗，就算害怕也要咬著牙往前走，為了孩子我必須得這麼做。

「勇氣，並不是什麼都不會害怕，而是就算害怕，也努力克服自己的恐懼付諸行動，這才是真正的有勇氣。」一位有智慧的師父曾經這樣鼓勵我。我雖然不是天不怕、地不怕，但我卻相信這份勇氣，能幫助我渡過重重困難，只要撐下去，不放棄，這些困境將會成為我最有力的養分。





陪孩子走一段 一位兼輔老師的小記

蕭智玲

常常在翻開報紙時，看到一些家庭突然變故，或是國小孩童出現一些生命困境的社會新聞時，總讓身為小學老師的我撫報長嘆。想想自己也在教育現場的第一線，只是身兼科任老師，無法像導師一樣能近身關懷孩童。心想若能接近這些孩子，成為社會防護網的一員，用手接住這些年幼的天使，用我們的生命與經驗，去陪伴他們的生命歷程，若能給他們一些溫暖及可能的改變，那悲傷與遺憾的事件會不會再減少一些？這樣的想法引我進入了兼輔老師的領域。

在陪伴的過程，真的感謝這些孩子讓我參與他們的生命，能夠去傾聽他們，感受他們。多年前，個案小真（化名）來到諮輔室，因為她在班級裡找不到同儕好友，每次的分組過程都會令她很挫折，因為在同學自己找組員的過程，她發現自己成為落單的那一位。小真外表質樸，學業普通，家長因忙於工作，能分給她的時間也很有限，而小真在表達上，又不若同齡同學那般，能夠侃侃而談。

我們擔心孩子在缺乏好友之下，無法肯定自我。在與她建立關係之後，陪她看了幾本書，其中「愛你本來的樣子」這本繪本，表達每個生命都是獨一無二的個體，都是上天所珍視的。在共讀的過程中，我們聊到了每個人都有他的優缺點，要很看重自己；另外我也舉了很多名人的小故事和她分享。在我帶她共讀了幾個星期之後，她再向我要了那本書，她說那本書她很喜歡。我感覺那本書影響了她，讓她改變了自我的意象。

當我們定期會談時，聊到她的日常生活點滴，她提到日常生活會幫媽媽做家事及整理家裡，我提醒了她，她擁有很好的特點是貼心及很巧的手，不要看輕自己。之後陸續談到了與同學之間的相處，若一時之間不知與同學要談什麼，我建議她可以多看課外書，藉著書多瞭解這個奇妙的世界，就能慢慢建立自己的想法。另外，若能看自己喜歡什麼，培養一些興趣，就會讓自己過得更有趣，生活也更有滋味。

我告訴她，不管目前有沒有很多朋友，或一兩個知心朋友，若能增加自己的見識，對自己有自信，漸漸的就能散發出有人氣的魅力，也自然的能吸引到朋友。



看到小真一點一滴有些改變，我的心也跟著她歡喜。我們兼任輔導老師能做的不多，就是陪著孩子走一段路，傾聽並接納。每條生命的路都不好走，儘管路上的坑坑洞洞很多，但若能暫時忍受生命的孤獨，慢慢的認識自己、肯定自己，活出自己的活力，未來的風景會是多元而美麗的。



勇氣

《一位導護志工的觀點》

交通導護　學習輔導志工　鄭昌榮

「勇氣」一詞，顯示出膽怯之反差，然而何謂「勇」呢？古語有云：「知恥近乎勇。」是以勇者是道德勇氣的呈現，使正義公理得以伸張。

勇氣乃是勇於克服困難，或是敢於面對邪惡勢力，抑或是能戰勝自身的怯懦。近年來，由於少子化的影響，部分家長因過於保護自己的兒女，而輕忽多數人的公益及法則。

舉例而言：早上的上學時段，多數騎車載孩子到校的家長，大多會將機車停等在停車格內，但少數的家長卻貪圖一時的便利，隨意亂停，不只造成交通的紊亂，甚而影響交通安全，影響學童的安全，在在令人捏把冷汗，不解為何無法遵守規則？

其實，校門口已有導護志工甚至交通義警的執勤，家長是否不一定非得載孩子到校門口呢？勇敢的放下堅持，也培養孩子勇敢的自行走入校園，豈不是一舉兩得呢？

所以，教育之所以能夠成功與否，在於由小處著眼，見微知著，立身得正，近則修身齊家，遠則治國平天下。所謂上行下效，爾後子女的成就，端在自身的翻版。勇者是大智之勇，而非血氣方剛魯莽之勇，兩者分野點，在於前者不只動腦筋想著怎麼做，還要想到會有什麼後果，而非一時衝動，率性為之。

人是需要勇氣的，沒有勇氣的人就像失去了脊柱，直不起腰，挺不起背來，只能匍匐在人生之路上，陽光不易照到他的身上，幸運之神也難以眷顧此等之人。有勇氣，自然出類拔萃，亦能傲視群雄。



接受不完美的勇氣

實習老師　黃上銘

我曾經是一個很要求完美的人，很希望自己每件事情都能做得完美，讓每個人都滿意，我小學一二年級每次考試都考滿分，但是上了三年級就考不到每科都滿分了，我才知道，原來，不是所有的題目我都會寫，漸漸的，我知道不是所有的知識我都能把它放進腦袋裡，我記不住那麼多事情呀！

長大後，我知道考試不代表著全世界，所以我便開始要求自己做事情一定要完美，不想讓任何人不喜歡和失望，最重要的是，我不想讓自己接受我是不完美的，我努力想要把每件事情都做好。我們從小到大所受的教育總告訴我們，你就是要反覆的、趕快的把題目做得很熟，做得很快，都不要出錯，在考試的時候，才可以得到高分。

高中時，參加戲劇社，同時接下了導演、主角、編劇的位置，我努力想在三個位置中間都完美表現，但每個人所擁有的時間都是一樣的，每天二十四小時，除了要稱職當好這三個角色，我仍然有著學生的身分，蠟燭兩頭燒的下場就是，我演不好、導不好、寫不好、考不好。

那個當下，我討厭我自己，討厭自己什麼事情都做不好，我明明很努力了，但我不知道我還能怎麼辦（心理學有個名詞說明這個情況，稱做『習得無助』），這種感覺縈繞在我身上好久一段時間，讓別人幫助自己對我來說是一件很困難的事情，我無法接受自己需要別人的幫助，因為這樣就是承認著自己沒有把事情做得完美。

那時，我一個好朋友跟我說：「你不是一個人，這些事情實在太多了，每個人不可能都很完美做好每件事情，但別忘了，你還有我們呀。」

後來的故事，是我人生中最重要也是最美好的一段時光，我和我的夥伴們合作得棒極了！那齣舞台劇也獲得了一致好評，有人看完戲後來找我跟我說：「你超厲害的耶！可以一次做好三個工作位置！」我靦腆的笑著回答：「沒有啦！我覺得我只是遇到了一群很棒的夥伴，幫助了我很多。」我知道，是因為我放下了那個不願承認自己不完美的心，我接受了我的不完美。

我到現在都還在不斷去尋找接受自己不完美的勇氣，我知道有時候那個要求完美的自己還是會佔據著我，當然我也需要這樣的我來督促自己努力，我不是不努力，我只是不完美，我明白，我也試著接受。





香草課程 (309)

用心理解 真誠溝通

309 導師羅慧華

你是否曾因為說了不得體的話，而引人發怒？你是否羨慕說話得體的人，能在人群中自在穿梭，廣受大家的歡迎？不會說話的人，就算有很好的能力，也會受到大家排擠；會說話的人，能化干戈為玉帛，順利圓滿的解決事情，並有良好的人際關係，想要大家都喜歡你，建立良好的人緣嗎？那麼以下是一些說話的方法，提供你參考。

一. 要學說話，先學「聽話」：

先用心「聽話」和觀察，了解別人要傳達你什麼訊息，再和他人溝通，才不致於弄錯了方向，說錯了話。另外，用心「聽話」也能讓你接納別人，放棄自己的偏見。

二. 說話的語氣要平和、婉轉：

我們看到了胖的人，不要說他肥，要說他很豐滿；看到了瘦的人，不要說他像竹竿，要說他很苗條，善用婉轉的語氣說話和要懂得稱讚別人。遇到衝突的時候，要先冷靜下來，用平和的語氣，說出自己想說的話，不要用批評的語氣說話，才能增進自己的好人緣。

三. 尊重他人，用正能量說話：

什麼是正能量的說話？例如：「你今天很勤勞」「真是謝謝你」，也就是凡事往好處想並稱讚他人的話，人言常道：「心美，看什麼都美！」有好的心念，言行自然都是正面的能量，這樣雙方才會有良好的互動，尊重別人，人與人之間才能有良好的關係。

四. 了解說話的目的是溝通，而不是造成衝突：

例如：媽媽要小孩寫功課，媽媽用強硬的口氣說：「每天只知道看電視，還不快點去寫功課！」小孩被罵，心裡一定犯嘀咕，就容易造成親子衝突；但如果媽媽用另一種口氣說：「你是聽話的乖孩子，快去寫功課，寫完了，我們再一起看電視，媽媽最喜歡你了。」用鼓勵和溝通的方式，二人的意見和想法趨於一致，才能化解衝突，達到和諧的境界。

五. 站在他人的立場，為他人著想：

例如：在班上被同學不小心撞到，我們期望撞人的人能道歉，但大部分被撞的人的反應都是反罵回去：「你走路不長眼睛呀？」但是這樣的回答卻弄巧成拙，反而會造成雙方衝突，撞你的人也不會道歉和悔改。我們應該要問：「你有沒有受傷？」去關心他和了解事情的原由，要站在他人的立場去思考、去感受，用心去理解他人，這樣犯錯的人，才會有可能自我反省，向你道歉，事情才能圓滿處理。

總之，談了一些說話的技巧，可以幫助你有好的人際關係，但是最重要的是要有一顆真誠的心，來對待他人，用愛去包容、關心他人，人們才會和你相處融洽，不會再有衝突，而就算有衝突，也能協調和化解。學會了「說話」，會使你人際關係變好，生活更快樂！

主題徵文：勇氣

「什麼是勇氣？」「怎樣的表現或行為是勇敢？」「是否曾經面對未知的挑戰？」「有接受挑戰或磨練的勇氣嗎？」「面對失敗或挫折，如何拿出勇氣？」「如何勇敢的面對失去親人、好友或寵物？」「是否有道歉的勇氣？」……

許多時候，我們是需要勇氣的，即使只是簡單的「對不起、謝謝你、我愛你、請原諒我」，卻不一定提得起勇氣表達或說出來，而「接受不完美的自己」也是另一種勇氣，以下是關於「勇氣」的分享～



一年７班　張恩溥

我覺得勇敢就是面對困難不放棄，鼓起勇氣迎接挑戰。

我最愛騎腳踏車了，但是個子小的我，根本踩不到踏板，只好騎四輪車，每次在社區騎時，好多人都會取笑我。

我暗自下定決心，拆下兩個輪子，請姨丈教我。一開始搖搖擺擺、東倒西歪，手、腳擦傷流血更是常事，但我告訴自己不能哭，要去挑戰，總有一天我一定會騎腳踏車。

現在，我可以得心應手的控制我的小鐵馬。我知道是我的勇敢克服了困難，所以，我是「勇敢」的小戰士。

一年２班　張書耘

我覺得勇敢就是遇到困難勇於面對，就像騎腳踏車一樣，練習的時候常常會跌倒受傷，但只要慢慢的練習，然後勇敢接受挑戰，最後一定會成功的。還有我從小生病的時候都不怕打針，因為勇敢可以讓我打敗病毒。

以上都是我勇敢的經驗，我也相信勇敢可以帶來正面的能量。

一年７班　夏丞妍

我覺得勇敢是原本自己害怕的事，鼓起勇氣去做，我記得我有一次咳嗽咳得很厲害，媽媽帶我去大醫院檢查。

醫生用聽診器聽了很久，告訴媽媽我要抽血，我聽到的時候很害怕，因為那根針很粗，刺下去一定很痛，但是我很想趕快好起來，我就鼓起勇氣抽血。之後醫生幫我開對的藥，我好得很快。這就是我覺得我最勇敢的一件事。

一年５班　林芷筠

我覺得勇敢是不怕黑可以自己睡覺。

我怕黑是因為我怕有殭屍和吸血鬼把我抓走。

媽媽告訴我開大一點的燈，然後閉上眼睛不要動就好了。

當我照媽媽的話去做，我覺得我像一隻開心的小貓跳來跳去的開心。

二年１０班　郭又綺

勇敢是遇到困難，可以去面對它，害怕時，可以大聲說出來。勇敢是遇到對的事就去完成，不對的事要去拒絕。

我最不喜歡打針了，可是為了要預防感冒，我勇敢的閉上眼睛，倒數三、二、一，就打好針了。原來打針沒有想像的那麼痛呀！

我覺得有時候害怕都是聽別人說的，只有自己願意去做，才能成為勇士，完成許多對自己有幫助的事哦！

二年７班　廖羿琳

以前我第一次拔牙的時候，我很緊張，媽媽鼓勵我，我就不害怕了。

我勇敢的去拔牙，拔完我一點也不覺得痛，媽媽說我好勇敢，我很開心，醫生決定送我一隻小恐龍當獎勵。

最近我牙齒變得好搖，我跟媽媽講，媽媽說：「妳要不要自己搖下來呢？」但我怎麼搖都搖不掉，後來我吃了一塊梨子，我的牙齒就掉了，大家哈哈大笑，我終於戰勝牙齒了。

主題徵文：勇氣

二年４班　陳羽湄

小時候，都是媽媽幫我洗澡。我漸漸長大之後，媽媽就開始教我洗澡。有一天，媽媽叫我以後要自己洗澡。但是，我很害怕「鬼」會跑出來。

於是，我搬了一張椅子請妹妹坐在浴室陪我。後來這招沒用了，我又想到了方法，就是表演「泡泡秀」吸引妹妹過來看。

現在我敢一個人洗澡，因為可以邊洗澡邊玩泡泡，就不會想到鬼了，這就是我勇敢的表現。

二年８班　林沛妤

在每個人的學習過程中，總是有許多困難與挫折，有人勇敢面對，有人逃避退縮。

記得我在六歲多時，參加一個鋼琴比賽，因為這是我人生中第一次上臺，心中小鹿亂撞超緊張，但父母和老師在台下拍手鼓勵，於是我鼓起勇氣穩穩的彈完，得了第二名，心花怒放好高興。

勇敢面對困難很難，但當自己成功面對困難後，會感到很有榮譽喔！

一年１班　歐晏竹

我很勇敢是因為我會說出來，因為我本來不太會開口說話，可是因為家裡的人鼓勵我開口而且有跟一些人互動，所以我很勇敢地大聲跟大家說「請、謝謝、對不起」，還有我會對家裡的人勇敢地說「我愛你、謝謝你」，以上是我的勇敢。

二年１０班　陳祐嘉

我從一出生就生病，爸爸媽媽說我是罕見疾病，所以三、四個月大我就一直在醫院開刀，我不太明白怎麼回事？只知道每次住在加護病房我很害怕，但是我很勇敢，每次都有乖乖聽醫生叔叔、護士阿姨的話，沒有哭鬧的等爸爸、媽媽、姑姑來看我。

明年暑假我又要作臉部整形，我會更勇敢、更聽話。

一年２班　汪欣沛

今年我升小一了，面對陌生的環境，心中有一點害怕，不敢跟同學和老師講話，因為有一點害羞，經過幾天後，已經慢慢適應。

在安坑國小裡有許多新體驗，例如：上下課鐘響每次下課十分鐘時間，中午趴著睡午覺，有許多不同的課程，都很有趣。

這段期間認識許多好朋友，我覺得我很勇敢，並沒有因為一開始的害怕而哭泣，現在的我非常喜歡小一生活。

一年５班　孫良傑

我覺得把實話告訴爸爸和媽媽，還有妹妹、老師就是勇敢。可是我怕被打，常常沒說實話。我心中的小天使告訴我要誠實，不要被小惡魔誘惑。當我勇敢之後，我自己覺得我很像大樹。

二年１０班　朱虹穎

每個人的勇敢不一樣，我從小到現在都一直跟爸媽睡覺，我喜歡有人陪我，讓我可以很安心。

星期六的時候，媽媽讓我一個人睡，一開始我躺在床上，想到一堆亂七八糟的事情，有蛇有鬼有虎姑婆等等，我很想去找媽媽。可是我想起我和她的約定，我就躺回床上等著天亮的到來。

其實只要多一點堅持，害怕的事情也可以去面對，現在開始，星期六我都會自己睡覺了，這就是我的勇敢。

主題徵文：勇氣



三年 8 班　王思涵

小時候，我就特別的愛玩水，但是只限於水淺的地方，因為我不會游泳，為了安全，媽媽總是鼓勵我去學游泳，因為害怕，我總是推三阻四說：「我不要。」，但今年我終於鼓起勇氣答應學游泳。

剛開始學游泳時，我一看到水池就興奮不已，不過我一看到水深就不知所措十分害怕，教練用了各式各樣的方法告訴我水深不可怕。但是我還是對那好深的水池有一股害怕的恐懼感，那是我第一次這麼害怕玩水。

因為我對水深的恐懼一直無法釋懷，所以教練和媽媽一直在我耳邊鼓勵我說：「水深並不可怕，可怕的是你的想像，你可以試試看相信自己。」突然，我覺得只要鼓起勇氣面對害怕的事情，我就可以做得到。所以我開始試著用教練的方法潛入水中，來回幾次之後，我終於克服對水深的恐懼，於是我踏出學游泳的第一步。

以前的我面對困難、害怕的事情，我都會先選擇逃避不去面對，因為我認為自己會辦不到，但是經過這次學游泳的事情，我學會了只要相信自己勇敢的面對，「勇氣」是可以帶給我更多的力量和信心，它更可以激發我的意志，在未來面對困難的事情上，我可以有信心做得更好。

三年 5 班　李心安

YA！我終於做到了。

2016 年一月一日元旦，我報名參加宜蘭「長堤路跑賽」五公里兒童組。那天早上，我五點就起床了，我既興奮又緊張，因為當天真的好冷好冷，冷得好像冰水潑在臉頰上一樣。

天色漸漸亮時，我們也準備起跑了。大家一聽到槍響，就奮力往前衝，我也像箭一樣飛快的衝出去，跑到途中有一個補給站，我稍稍喝一杯水，然後催促爸爸說：「快一點！我們繼續跑！」

終於，我們跑到二點五公里處要折返了，但是，我發現我快跑不動了。爸爸要我停下來休息，但我堅持要跑到終點再休息。這時，我一度因為腳軟而差點跌倒，眼看再一公里就要到達終點，我馬上使出全身的力氣，衝衝衝！

耶！終於到終點了。我氣喘吁吁，上氣不接下氣的趕去換「完賽證明」。哇！太棒了！我們這一組總共有 233 人參加，我竟然得到 76 名。我從一度想放棄，到最後決定堅持到底，發揮勇氣，這種感覺真是太棒了！

三年 1 班　張家甄

爸爸告訴我「勇氣」就是能勇敢面對事物的對和錯，如果自己錯了，就要勇敢的承認自己的錯誤，並且說出「對不起、請你原諒我」。

記得我上幼稚園小班的時候，老師拿出一包我最愛吃的小熊餅乾分給大家，每人十個，但是老師不小心給了我十二個，最後拿到小熊餅乾的同學於是就少了兩個，老師問哪個同學多了兩個小熊餅乾，但是這是我最喜歡吃的小熊餅乾，所以我沒有跟老師說。

雖然我有多吃到我喜歡的小熊餅乾，但是我的心裡卻很不舒服，一整天我都沒辦法專心上課，直到放學，我終於鼓起勇氣跟老師說：「對不起，我有多拿到兩個小熊餅乾」，老師居然沒有責罵我，反而說：「沒關係，你能勇敢地說出來就很棒了。」

所以勇氣就是勇敢面對和坦承。

三年 10 班　黃玟怡

有人說：「勇者無懼」，意思就是遇到任何事情都不害怕，可是我覺得並不是這樣，而是應該遇到困難不退縮，能夠勇敢面對恐懼。

我從去年開始學騎馬，一開始時並不害怕覺得新奇有趣，就算馬兒快步前進時，也覺得很好玩。直到有一次馬兒受到驚嚇把我甩下之後，我才開始感到害怕。

之後有好一段時間我都不敢上馬，即使上了馬，也總是感到畏懼，怕再一次發生摔下來的情況。不過爸爸一直鼓勵我回想當初騎馬的自信，媽媽也安慰我：「人走路都會跌倒，何況是騎馬？」加上教練也一直耐心地帶領著我，最後總算慢慢找回騎馬的熟悉感，終於不再害怕，而且騎得更好了。

主題徵文：勇氣

四年7班　黃小妍

你會認為認錯或者道歉是一件非常沒有面子或丟臉的事情嗎？我不會，因為我就這麼做過！

有一天下午，我背著沉重的書包回到了安親班，老師用她那滄桑的聲音說道：「吃點心了。」唉！又是一樣的起司餅乾或檸檬夾心餅二選一，幾年了啊？一個禮拜平均吃一到兩次，我一看見心中就覺得煩躁，真是整人，我後面坐著一個說不聽又超愛找麻煩的同學，又開始鬧了～先是發出一堆奇怪的聲音，後來又射牌打到我，說也說不聽，我一怒之下就趁他不注意，把他的拖鞋踢得遠遠的，又把他的橡皮擦扔去門邊，原以為可以「報仇」，沒想到禍事才剛開始。

當然，他那種個性，發現這事以後，第一，他一定是先保留犯案現場的原有證據，告狀去。第二，開始生氣。告狀後，咱們的「sir」也就是安親班老師，必定全力追捕逃犯，她下令：「你如果是那個人的話，就在別人不知道時來道歉，我就不會公佈你的名字，我已知道那人是誰了，只有兩天時間喔！」我一聽便嚇著了，但我想：「反正有兩天，我再想想，可能她心中想的也不是我。」時間過得飛快，第一天已過，我有一點作賊心虛，於是我不管她心中的那人是誰，為了不被罵還是老實點吧！然後我寫了一張紙條偷偷的丟給她，她打開一看，竟只是點點頭而不是大發雷霆，令我大為震驚，呼～心中的巨石終於放下，好輕鬆喔！

從這件事中我們可以知道，道歉既不可怕，也不丟臉，道歉是一種勇氣，勇敢的認錯是一件可以讓人引以為傲的事，如若真做錯事也一定要道歉，認錯才是好孩子喔！

四年3班　陳柔萱

勇氣就是在同學、老師和家人的面前，勇敢承認錯誤，或者是勇敢的面對困難與挫折。

第一次去外面參加正式考試的機會，是卓越盃的比賽，因為時間的關係，害我好幾題沒有寫，出來的成績很不好。第二次是安親班英文檢定，成績八十幾分，因為這二次的考試，讓我學習到，面對沒有考好的勇氣，爸爸安慰我：「沒考好，以後再努力就好了。」

一年一度的卓越盃又來了，本來我不想參加的，但是後來想一想，我不能逃避它，應該要勇敢的面對它，每一次的練習，都是讓我越來越好。

失敗，可以練就我的勇氣，激發我的意志，俗話說：「天外有天，人外有人。」沒錯，有什麼大不了的！失敗是成功之母，我又何必為這次的成績傷心。失敗一次並不可怕，可怕的是你不會改正，卓越盃比賽和安親班英文檢定，讓我真正的了解到，勇氣到底是什麼？停留在以前的人，永遠都是不會進步的。

四年8班　林夢林

還小的時候，我膽小如鼠，連要根吸管都要哥哥陪，甚至請媽媽幫我添一碗飯都有困難，還生怕自己會因為這樣而被罵呢？你現在一定想說：「奇怪，妳這麼膽小，現在怎麼有勇氣來投稿啊？」你想知道嗎？那麼，請慢慢聽，聽我從麻雀變鳳凰的故事。

因為膽小，所以我在家總是過著令人羨慕的公主生活，「想吃一碗飯？」我將眼神拋過去，下一秒就有一碗飯；「想要一根吸管？」我把杯子搖一搖，下一秒我已經在享用飲料，這樣的好日子一直過了許久，直到有一天～我們開店了！就好像莎菈公主一樣，突然從天堂掉到地獄。開了店，我必須幫忙點菜、倒水、拿菜單和介紹菜色……這些都成為我一生中不可缺少的一部份。

漸漸的，客人的談笑聲、茶杯碰撞在一起的乒乓聲，也演變成我生活中所熟悉的聲音，每當我感到害怕、難過時，我會去聽這些聲音，這些聲音使我勇氣加倍；讓我大膽的跟客人聊天、笑著，洋溢著青春活力。現在的我，已經跟勇氣是好朋友了，你呢？

三年８班　劉子寧

勇氣是勇於認錯。

我記得有一次我把媽媽的小風扇固定器弄壞了，結果媽媽發現，以為是弟弟弄的，所以弟弟被罵了一頓，到了晚上，我的心裡覺得很不安，所以我鼓起勇氣跟媽媽承認錯誤，並且向弟弟說對不起，由這件事情我發現做錯事不承認，反而在心裡像有一顆大石頭那麼難受，我們把事情說出來，承認錯誤，心裡反倒輕鬆，放下了這顆石頭，感到無比的輕鬆。

所以勇氣就是當我們做錯了事情，絕對不能有僥倖的心態，以為別人不知道，反而自己受罪，內心煎熬不好受，因為每個人都會犯錯，只有我們大方勇敢承認錯誤，這才叫做真正的勇氣。

三年４班　李品萱

我覺得獅子座的我是一個有勇氣很勇敢也很愛幫助別人的人，例如在班上喜歡幫老師發作業、聯絡簿還有主動幫同學一起掃廁所，但是我常常也會熱心過頭而用在不對的地方，還會不小心造成朋友、家人的麻煩。

舉例來說，我常常不小心就踩到同學的腳或打到同學，在家也常常因為做事衝太快不小心把東西弄壞，但是獅子座愛面子的我，有時候做錯了事還死不認錯，常讓爸媽生氣，我自己也會因為說不出口的對不起而生自己的氣，覺得很懊惱。

認錯對我來說是很丟臉的事，但是，寫這篇作文時，媽媽教了我一句成語，叫做「知恥近乎勇」，意思是做錯事要勇敢面對，不逃避不退縮，要勇於認錯，所以，這句成語讓我學到：不再犯同樣的錯，如果再犯的話，一定要馬上認錯不要逃避，對所犯的錯誤不推卸責任，我希望我以後能更勇敢面對錯誤，當一個「知恥近乎勇」的人。

四年６班　許熙甯

「勇氣是什麼？」我聽過一個故事，主角靠著勇氣與智慧逃出了巫婆的魔掌。它告訴我們：勇氣能解決一切的問題，只要有勇氣，沒什麼事做不到。

小時候，我和堂姊、堂哥和爸媽一起去大賣場，媽媽對我們說：「你們每人可以挑一包餅乾，我和阿伯去買東西。」「好！」，隨後，我們便前往零食區，找到餅乾後，我卻找不到爸媽，我鼓起勇氣跑去服務台，櫃台小姐幫我找到了爸媽。

還有一次，媽媽叫我和堂姊一起去買早餐，當時的我很膽小，但堂姊很勇敢，我也就勇敢去做，完成了那次的任務。經由這件事，我更相信「克服恐懼最好的辦法理應是：面對內心所有恐懼的事情，勇往直前地去做，直到成功為止。」這句話是對的！

塞內加曾說過：「勇氣通往天堂，怯懦通往地獄。」，從很多故事中，我們可以知道，勇氣能夠讓人成長茁壯！

五年１０班　王佩慈

在我的心裡，爸爸就像山一樣高，像泰山一樣強壯，從來沒有想過爸爸也會生病住院，可是在爸爸被緊急送醫住院的那段時間，家人手足無措。為了減輕媽媽的負擔，我培養出獨立自主的勇氣。

在以前，我是一個凡事都要依賴爸媽的人，例如：早上賴床，直到最後一刻才願意起床，讓爸爸開車送到學校；常一邊寫功課，一邊看 ipad，惹爸媽生氣；和哥哥為了芝麻小事吵架等等。自從看著媽媽來回醫院奔波，辛苦的照顧爸爸，變得骨瘦如柴，不忍心再讓媽媽操心，於是我決定提起勇氣改變自己的壞習慣。

首先，要培養早睡早起的習慣，設定鬧鐘起床上學，學會認路坐公車；寫功課時，要專心一致，不再摸東摸西、拖拖拉拉；和哥哥和睦相處，不要惹媽媽生氣。

雖然在改變的過程中有些辛苦，有時也想放棄，但覺得自己已慢慢長大，要有改變的勇氣，於是經過一段時間之後，發現自己能夠獨立自主的感覺真好，好像整個人都煥然一新。

人只要有勇氣、肯改變，一定可以走出一條全新的人生道路。

主題徵文：勇氣

五年5班　鄭婷文

人人都需要勇氣，但勇氣是什麼？勇氣其實很簡單，就是遇到困難勇於嘗試、不退縮，遇到失敗、挫折，要虛心接受、不放棄，想一想，其實就這樣而已，但為什麼做不到呢？

有一次，老師發下考卷，大家都在檢討的時候，我也專心的一題一題檢查，啊！我發現老師改錯了！這題的答案是4，我卻寫3，我有點緊張，不知道該不該說？可是講了會被扣分；不講又不誠實，正當我猶豫不決的時候，有位同學站起來說：「老師，你改錯了！我應該被扣分的！」雖然他被扣分了，但老師卻稱讚他很誠實，所以我決定跟老師說，我鼓起勇氣，舉起手來，告訴老師，最後雖然被扣分了，但我並不難過，因為我克服了恐懼，這都是勇氣的功勞，讓我放下了心中的大石頭。

有些事情我並沒有勇氣，例如：上臺寫答案。每次老師請同學上臺寫答案的時候，我都低著頭，怕同學笑我，可是有一次老師叫我上臺，我好害怕，到了臺上，我拿起粉筆，把答案寫上去，我站了好久，才肯走下臺，呼！總算過去了！我寫對了，我很高興，有些題目我會！但我不敢，所以錯失了加分的機會，有些事也一樣，錯了！訂正就好了，何必緊張呢？雖然我現在還是不敢主動上臺，但我感覺我進步了一點，因為我上臺過了！而且沒有腦袋一片空白，我還要再培養上臺的勇氣哦！

勇氣是說做就做的力量，每個人都需要勇氣，它可以為我們帶來意想不到的驚喜，而且勇氣非常容易，我也鼓勵大家勇於嘗試，不怕困難！

五年4班　李幸倫

每個人的學習過程中，難免會遇到許多困難與挫折，需要極大的勇氣去面對，可是有人卻是逃避、退縮，如果是我一定會勇敢的接受，因為逃避、退縮對自己一點好處都沒有，如果勇敢接受還有一絲希望，但是有些事情讓我想要逃避，像是期中考考得好不好，潔牙比賽有沒有得名……等，後來想了想，比起逃避責任，還不如去闖一闖，拿個名次也好。

在潔牙隊時，每天早上、中午都要練習，一開始只有寫筆試時，我感覺非常輕鬆，而且考試分數都不錯，可是只要到了潔牙，無論我多認真、多努力的潔牙始終刷不好，看著別人一直進步，我卻一直停留在原地，有時我甚至覺得我沒有潔牙的天分，想要退出，可是就要比賽了，潔牙隊裡有十個人，比賽如果不到十人就要退出，所以我決定了，如果因為我一人的逃避，害大家不能比賽，那我真的太對不起大家了，我必須拿出我的勇氣，接受挑戰，不論結局是好是壞，我都要認真去面對。

雖然我的潔牙比賽沒有得名，但是我拿出了我的勇氣，面對我想逃避的事情，我發現勇敢面對自己害怕的事，不論最後有沒有得到名次，只要勇敢面對就是最棒的行為，所以每個人都要拿出自己的勇氣，勇於接受挑戰，戰勝自我，讓自己成為一個更好的人。

六年13班　孫　敏

許多時候我們都會因為別人的想法或選擇而讓自己的信心開始動搖，沒有勇氣去堅持，就盲從的跟著他人團團轉。

小時候舉手回答問題時，常因為懼怕老師如鷹一般銳利的眼睛的直視，而不敢說出與其他同學不同的答案，總是拐彎抹角用不同的說法，說出一樣的意思，不然就是把舉起的手迅速收回，這種情況一而再，再而三的發生，漸漸的，開始討厭膽小的自己，並下定決心要改變自己。

後來，每次舉手回答問題時，我總是強迫自己忠實表達自己的看法與想法，膽怯退縮的手偷偷放下時，也一定要再次舉起，起初常因為害怕，而想出一堆藉口來敷衍自己，不然就是因為太害怕而口吃、結巴，讓全班同學笑成一團，多次想要放棄，但還是在一次又一次的撫心自問之下，堅持下去，雖然花了我整整兩年的時間，卻慢慢建立了我的信心和勇氣。

以往，我羨慕可以在課堂上勇敢發言的人，不像膽小的我總是想盡辦法避開老師的目光，但現在的我勇於發言，勇氣讓我勇於表達自我，勇氣帶給我信心和快樂！

主題徵文：勇氣

六年７班　查依辰

什麼是勇氣？在生活中有許多大大小小的事都代表著勇氣，例如：對不好的誘惑勇敢說不，做錯事勇敢承擔過錯，還有上臺演講並突破自己的恐懼，這些都是勇氣的表現。

在我三年級時的某次語文競賽，老師問我要不要嘗試看看閩南語朗讀，我想了一下，但後來我還是答應了！當我一拿到稿子時，我只會不到十個字，所以每天一放學寫完功課，我便開始努力練習，當天我帶著緊張的心情來到了教室，但比賽竟異常順利的結束了！

到了公布成績當天，我竟然得了第四名！之後的比賽我當然也有接續參加！沒想到在四年級那次比賽中我得到了第一名！於是學校要我在五年級時參加校外比賽，可是那次比賽並沒有得到名次，但我告訴自己沒有關係，還有六年級，果然六年級時皇天不負苦心人，我得了第六名！

一個充滿勇氣、勇於嘗試的人，必將享有勝利的果實，反之如果遇到事情時畏首畏尾，逃避而不願面對，必將面臨失敗。朋友！讓我們做個充滿勇氣的人吧！

六年８班　黃禹璇

勇氣有很多種，「勇敢認錯」是一種，「克服恐懼」和「愈挫愈勇」也都是一種值得學習和敬佩的「勇氣」。我要說一個我的經驗……

許多人小時候會怕黑，包括我在內，那時我住在祖母家，祖母家是一棟透天厝，有三層樓加一層陽台與神明廳。每到晚上，除了一樓以外，其他地方都空無一人，加上為了省電，所以都「烏漆抹黑」的，讓我有種「陰森森」的感覺。而每次長輩叫我去樓上拿東西的時候，我都會要求表姐陪我，不然我的腳就會像被人拿著三秒膠，緊緊的黏在地板上，動彈不得。心中的勇氣也被一個叫時間的小偷，一點一滴的抽走，最後只留下一堆恐懼。這樣的情形每到晚上就會像「跳針」的播放機一樣。終於，爸媽快看不下去了，於是幫我準備一個「試膽大會」。他們要我到三樓拿眼鏡！這對我來講比登天還難！但沒辦法，我只好勉為其難的爬上那幽暗的樓梯。路途中只要有點風吹草動，我都會被嚇得心驚膽顫，好不容易拿了眼鏡，我就跌跌撞撞的跑下來完成任務。

自從那件事後，我就沒那麼怕了，因為我知道，只要有勇氣，什麼都嚇不倒我！希望你也一樣！





六年１３班　劉宥廷

你有勇氣嗎？你試著嘗試過它嗎？其實勇氣是件榮耀的事，你應該放手一博去挑戰，別去想後果，鍥而不捨的過程，就叫勇氣。

五年級下學期，在我生命中發生了頭一個挽回不了的意外。你是 否記得今年二月的臺南大地震——維冠大樓倒塌呢？無論這件事，有沒有深深烙印在你心中，我的心在那時早已破了個無底洞。

那段期間，我真的無法接受她離開的事實，甚至一度想把這件事當做一場毛骨悚然的惡夢罷了。就這樣，我選擇試著走出傷痛，不再把自己搞得要死不活。我不斷聽音樂、讀書、繪畫、運動紓壓心情，沒想到，這些方法頗有效的，重複的動作連續好幾天沒有停。成功！那些方法使我慢慢釋懷。不再低落的自己，找回自己最初的起點。

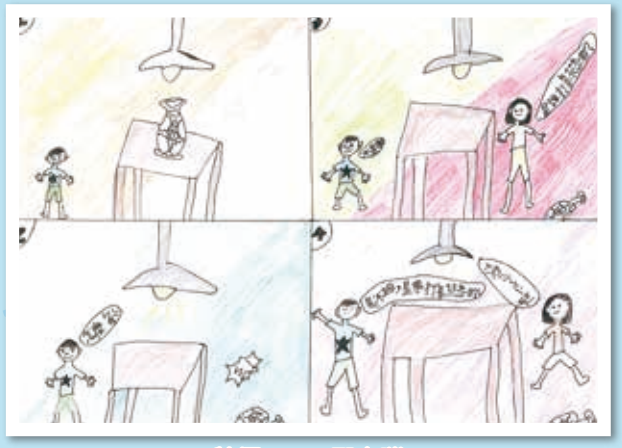
臺南事件不久後，我們雖然不能跟她一起讀書、玩樂，不過我相信，她的心永遠與我們同在。

這件事，真的影響我很深，寫完這篇徵稿後，淚水在眼裡不停打轉，忍不住，又想起那純真可愛的天使。

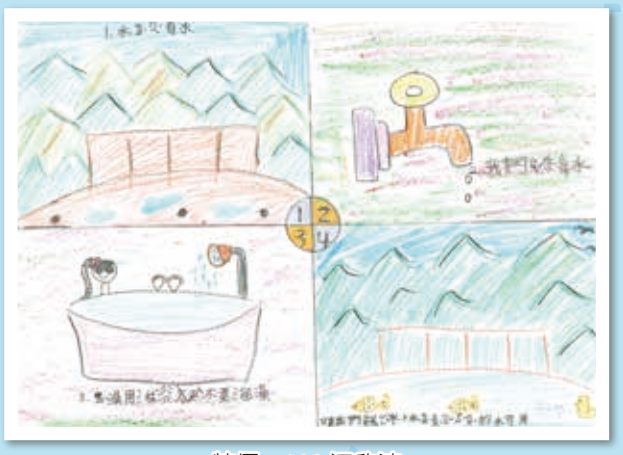
我徹底勇敢了，在那當下，我也學會勇敢了。過程可能是艱辛、困苦，也可能無法接受，但撐過就過了。勇氣一往往是你進步的根源。

友善校園
四格漫畫比賽

品德教育



特優　109 邢宸暟



特優　102 汪欣沛



特優　202 林若妍



特優　306 賴柏劭



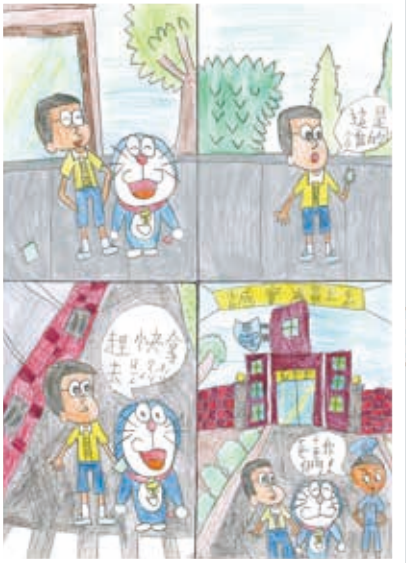
優選　102 黃崇峰



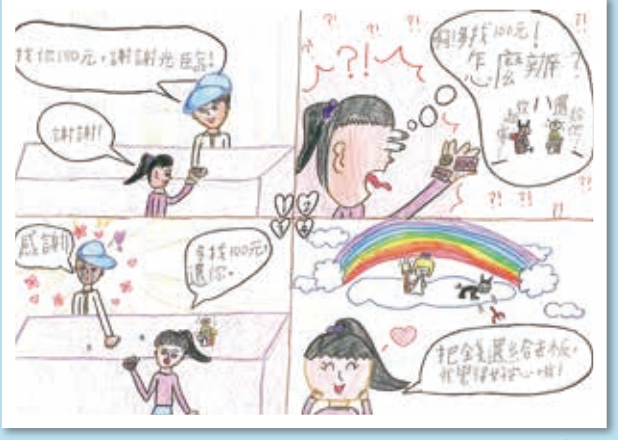
優選　107 夏丞妍



優選　202 林子馨



特優　208 陳昕衣



優選　210 郭又綺



優選　503 吳宜潔

生命教育



特優　107 張恩溥



特優　211 王靖雅

四格漫畫比賽



優選　110 魏敏瑄



優選　202 張庭瑀



優選　304 鐘海菱



優選　405 黃芷妍



優選　406 鄭永婕



優選　502 鄧苡岑



優選　603 焦法榕



優選　604 向語婕



優選　611 陳宣瑀





特優　305 陳宣頤

性別平等

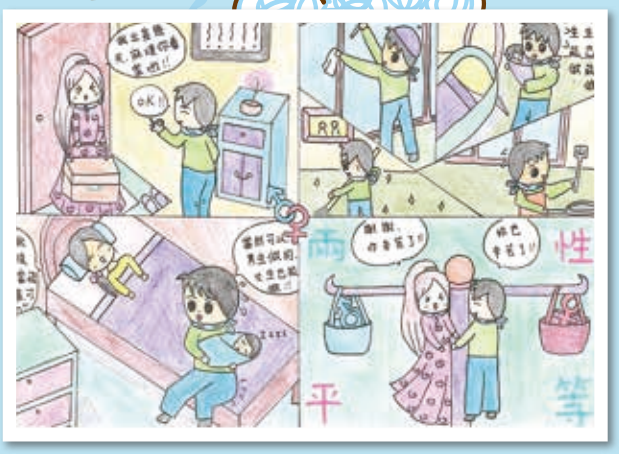


特優　309 張定容



特優　402 楊心妍

四格漫畫比賽



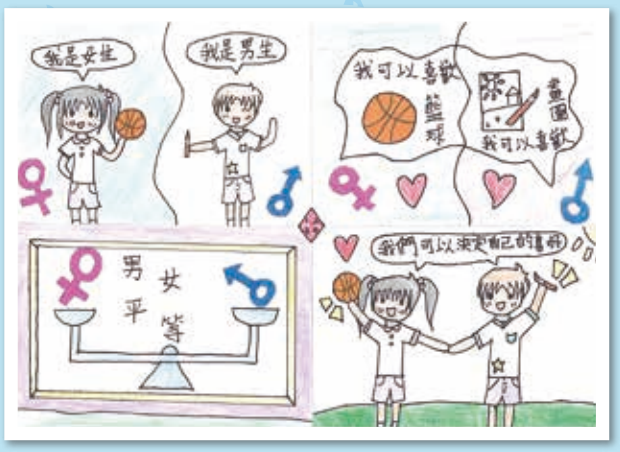
特優　404 牟倢瑤



特優　405 陳星潔



特優　503 邱晨洋



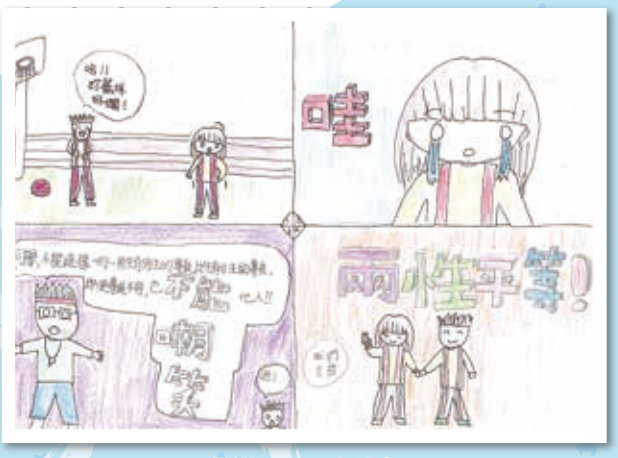
特優　610 蔡雅婷、簡晨恩



特優　611 江柏穎



特優　607 查依辰



優選　406 許熙甯



特優　501 邱怡甄





特優　511 林芝嫻



優選　301 張家甄



優選　308 劉子寧



優選　503 黎家鈺

課本沒有教的課～香草課

401 導師　黃勇慧

「會很香嗎？」、「是不是可以泡茶喝？」、「那可以帶回家給媽媽煮菜嗎？」、「可以拿來泡在水裡當香水嗎？」「老師，我鼻子過敏，聞到會不會打噴嚏？」……。當我公布這學期要上香草課時，小朋友們迫不及待想知道什麼是香草，大家七嘴八舌討論起來，你一言我一句的拋出問題，而我只是故作神秘的說：「到時候你們就知道！」

法鼓山人文基金會在學校舉辦香草課程活動，而我們班在三年級下學期時，很幸運可以參與這個課程。第一堂課時，林美欣老師用香草的葉子泡茶給同學喝，一股淡淡的清香瞬間沁入心脾！之後耐心指導大家移株，只見每個孩子都小心翼翼的把株苗移植到自己的盆栽，像呵護著嬌嫩的小寶寶似的。林老師叮嚀我們，香草不耐濕，兩天澆水一次即可，並要小組成員們互相合作，照顧自己的盆栽時，也要觀察組員的香草是否長得好。

「又長高2公分了耶！」、「我的香草葉子又變多了！」、「啊！我的香草怎麼枯萎了！」每次上課時，大家紛紛向林老師報告自己的香草成長情形。看著一株株碧綠的嫩葉，努力地向上生長，許多人抑不住興奮，向林老師分享喜悅，但也有人平時疏於照顧而低聲後悔。三年級下學期和四年級上學期，我們上了兩學期的香草課，認識了萬壽菊、迷迭香、薄荷、香茅……等。小朋友從照顧香草的過程中培養了負責任的態度，林美欣老師並引導大家認識人與自然的關係，進而向大自然學習，例如：小草能從柏油路上冒出新葉，或是一根斷掉的枯木上也能長出小花，植物堅韌的生命力能鼓舞我們向上的精神。林老師還教導我們靜坐深呼吸的技巧，當我們想發脾氣或是沮喪的時候，可以轉換心情重新出發。

香草的外表並不會馬上吸引你的目光，沒有其他花卉的萬紫千紅，它給人的是一種寧靜而舒適的感覺，聞起來令人舒暢，碰過它的葉子，手指頭可以久久留香呢！也許我們為人就要向香草一樣要有內涵，香草課帶給我們的不只是種植香草的技巧，而是更多人生的態度與精神，等著小朋友慢慢去體會。


林老師指導同學互相奉茶、互相感謝


觀察與紀錄


深呼吸、靜坐，體會自然的美好


奉茶．感恩（401）

香草媽媽的來臨

四年７班　陳沂萱

打掃時間結束，上課鐘響完，突然有二位老師走進來，讓我們都很驚訝，猜東猜西都猜不到是誰？後來有一位同學說：「那是香草媽媽！」我們都感到十分驚喜，就這樣進入了美麗的香草世界。

在上香草課程時，香草媽媽會教我們換盆，我本來不會換，但是香草媽媽說不管做什麼事情都要用心，才能做得好，我聽了之後就用心的去做，太棒了！終於把它完成了啊！

經過兩個月一共八次的課程，我看著我的香草，又回頭看班上的後走廊充滿了生機，我感到十分開心，這才發現香草豐富了我們的生活。

以前我只在電視上看見香草，從來沒有實際行動，親自照顧香草，上了香草課後，讓我更深入了解香草的世界，謝謝帶領並教導我們的香草媽媽們。


香草課程(407)

美好的香草課

四年７班　蔣懷靚

香草媽媽來教室裡教我們認識植物、種香草和泡香草茶。一開始，香草媽媽會帶著我們開始進入香草的世界，第一堂香草課是要介紹校園內的環境和植物，這項活動是為了讓我們了解校內生態的環境。

香草課也會讓我們種香草，一起嘗試種植物的過程。我們好感謝香草媽媽一直用心來我們班，教導我們認識香草、種香草和愛護大自然，希望能讓每一天都更美好！迎接新的未來！


香草課程(407)

香草的新感受



四年７班　賴芃伃

上了香草媽媽的課，有種讓人煥然一新的感受，對於香草我有了更進一步的了解，原來香草種類何其多，功用也不少。

香草媽媽鼓勵我們種植香草。回家後我了解花圃，這才發現原來家裡也種著各樣的香草。媽媽說：「香草可以用在烹調和烘焙上，用途非常廣泛。」

記得上次校外活動烤肉時，媽媽在食物上放了迷迭香，讓食物更可口，我突然靈機一動問媽媽，我們現在可以做香草麵包嗎？媽媽苦笑的說下次再做吧！


香草課程(310)


香草課程(406)


香草課程(302)


香草課程(410)

孩子，你是獨一無二的！

語言治療師　邱怡婷

「小安（化名）在媽媽半哄半騙下，哭著進入教室。媽媽要離開時，他哭得更兇，媽媽嘗試與小安溝通，但一點效果都沒有，反而越哭越大聲，媽媽用眼神與我們示意，推開小安的手快速走出教室，留下驚慌失措大哭的小安。」

這是我參與自閉症入學準備營（註1）活動時留下的深刻印象。我相信每年開學季，準新生從幼兒園進入小學時都會出現這種面對新環境的焦慮反應，尤其對特殊生而言，這樣的挑戰會更加突顯。本著專業和敏銳的觀察力去察覺特殊生需求，尤其在踏進學習新階段時，幫助他適應這些看似平常的生活節奏，給他較多時間提早認識校園環境，藉由引導讓他熟悉結構化課表與規律作息，陪同他一起去體驗新環境的衝擊，降低陌生環境下所產生的焦躁不安，幫助他重新建構新的行為去適應校園生活。我會利用多元教學策略，課堂中善用視覺訊息能讓他與實際生活情境有所連結，間接提升他在口語理解與情境理解上的能力，優先讓同學與老師用情境示範方式引導他練習面對類似情境時的適當回應。

身為語言治療師（註2），在學校，我所處理的不僅僅是語言治療字面上所看見的語言或發音（構音）問題，還有更多時候，我需要與特教老師、普教老師及家長們一起關心，並協助孩子們在課堂或生活中遇見的溝通障礙、語言學習與吞嚥問題。不同於醫療院所的一對一治療或小團體課程，學校的治療師們能更接近孩子的真實生活與學習需求，所協助的不單單只是孩子與同齡孩子們之間存在的聽、說、讀、寫上的困境，也要協助降低他在人際互動能力上的差距，同時我們不斷調整具體做法，協助他獲得更多機會，去經歷和練習不同情境，期能建構較為成熟的溝通模式。在安坑國小與特教團隊一起合作，協助孩子們適性發展，是我特別開心的時光。在我與安坑國小合作的這五年裡，深刻體驗到「孩子，你是獨一無二的」這句話，即便孩子們有著相同的障礙類別或相似的外在行為表徵，他們所處的環境、與遇見的人，和自身隨時間變化而產生的能力，更加使他們與眾不同。

註1：新北市政府教育局舉辦自閉症入學準備營，讓準備入小一的自閉症新生提前進行一周的學校生活適應課程。課程數量與長度會依據小學的節次與時間安排，課程內容設計會依據自閉症孩童所需的生活適應、生活常規、情緒認識與人際互動等能力進行加強與訓練。

註2：語言治療師臨床業務範圍涵蓋構音、語暢、嗓音、共鳴、語言發展遲緩、語言理解、語言表達、吞嚥等障礙之評估與治療及溝通障礙輔助系統使用之評估與訓練。





普通班導師特殊教育融合經驗分享與省思



110 導師　陳亞琪（特教組彙整）

陳亞琪老師在安坑國小已服務多年，教學年資多達 26 年，並在 99 學年度至 105 學年度在本校特教團隊邀請下擔任身心障礙學生普通班導師，除了定期參與每學年度個別化教育計畫之擬定外，隨時依照學生之特殊需求積極輔導學生、配合特教行政等相關事項，共同協助學生融合教育之實施，服務優良，每年均獲得敘獎表揚，並且在 104 學年度獲得新北市優良特殊教育人員的殊榮。

亞琪老師在特殊教育融入普通班的教學經驗豐碩，她所採取的班級經營及教學策略是協同特教班老師入班宣導，協助班級中的一般生認識融合生的類別及行為特質，營造溫馨的學習情境及同儕關係，鼓勵同班同學發揮愛心，學習適時協助及照顧融合生。因應學生能力需求調整教學、作業、評量，並經營結構式的環境，協助個案融入學校生活作息，提高情緒的穩定性。

亞琪老師會在個案入班前先瞭解個案的發展狀況，及家長是否瞭解並接受孩子，確認個案需要協助的項目及協助的程度，與潛能班老師討論個案的學習安排及技能訓練；個案入班後，適時的在班上宣導，幫助同學瞭解並接納個案，積極製造個案與同儕互動機會及成功的經驗，並且利用個案到潛能班上課時與其他孩子溝通，適時指導孩子們協助或關懷個案的有效方法，隨時與潛能班老師及科任老師保持密切聯繫，交換輔導個案時發生的狀況及有效方法，與家長溝通輔導個案的技巧，聽取家長的意見，並適時給予家長教養上的建議與支持；待個案升級後，告知接手教師，孩子的適應及學習發展狀況並隨時給予協助。

以下是亞琪老師對特教工作的想法

緣份是奇妙的！情感上，來到我班上的學生就是我的寶貝，或許對別人而言是個麻煩，但在我眼裡個個都天真可愛。班上的融合生為我們提供了一個難能可貴的潛在課程：對學生而言，老師及家長對融合生的包容，影響著學生們對待他的方式，讓孩子們學習尊重、包容、友善及同理；對老師而言，與融合生家長互動的過程中，讓老師更深刻的體認親師溝通時同理心的重要。

實務上，在普通班裡，老師要照顧的學生眾多，每一個孩子都有不同的習性、特質、行為、學習方式，縱使有無限愛心，在時間及能力的限制下，期望能兼顧每一個學生，實有難度。因此，尋求資源是必要手段：與其他老師討論可以吸取許多寶貴經驗及有效方法；向潛能班老師請益可以得到專業建議；輔導處可以給予老師協助與支持；入班的學生家長和助理人員可以提供最直接的幫助。

若說船上滿載的漁獲是漁民的犒賞，田裡豐碩的收成是農夫的報償，那老師呢？我想，孩子們快樂的臉龐，是老師衷心的盼望！

感謝亞琪老師盡心盡力的付出，讓每個需要被幫助的孩子能有所依靠、有所成長，更感謝安坑國小每一個在教學一角，為這些散發著繽紛光芒的孩子們努力不懈、默默耕耘的教職同仁們，孩子因有你們，都能茁壯發光、快樂飛翔，你們都是最棒、最美、最帥的！大家辛苦了！

樂活學習



親職組組長：游金治老師

「學無止境」、「活到老、學到老」這是大家都知道的，但是有些人總是無法踏出學習的第一步。98 年政府力推「樂齡學習」，在全國各地廣設樂齡學習中心，造福高齡長者。

新店樂齡中心就設在安坑國小裡面，開辦的課程種類很多，有「健康運動類、文創藝能類、多元文化類」等，十多項課程，任君挑選。

本校志工夥伴們，享受地利之便，利用值勤閒暇時段參與樂齡學習，他們也發揮助人的本能，邀約左鄰右舍、親朋好友們，積極鼓勵他們勇敢踏出學習的第一步，一起加入樂活學習的行列。

雖然長者學習的速度緩慢，但是他們不放棄學習的機會，第一期學不會、第二期再繼續…直到學會為止，看到他們永不放棄的學習態度，實在令人敬佩，我已經符合樂齡學習的條件，應該向他們看齊，和長者一起「樂活學習」。



幸福滋味



學輔組志工組長：劉力綺

聽到幸福廚房又將開課，真是憂喜參半。喜的是既可學到老師的拿手廚藝又可吃到健康美味的佳肴；憂的是又要和「右右」提著菜籃買菜去。

記得有一次為了買食材，從中和的市場繞到新店的市場，每攤每攤去詢問收刮，好不容易才把食材買齊。真怕買不到開天窗，課無法上。

不過累歸累，每到上課時卻是我最開心的時候。因為貪吃的我總是打著「試吃」的口號，周遊各組。而各組又都很大方任由我吃。讓我有一種彷彿置身於一個和樂的大家庭似的。

嚐著美食，心中無雜念，只有好吃，好吃，好幸福喔！買菜的辛苦早拋到外太空去了。真希望大家也一樣，給他一直幸福下去～



志工組長會議



志願服務甘苦談

志工團團長：游綺雯

校園的歡笑聲，展開一天的學習生活，安坑國小是一個多方位的學習環境，除了學生及老師外，還有一群默默付出的志工伙伴們，分散在校園的各個角落協助與支援。

這一學年來學校承接許多大小活動，相對的所需要支援的人力也比較多，服務的對象不管是幼兒園的小朋友或是樂齡的長者，一個微笑，一句輕聲的謝謝，就是我們最大的收穫，謝謝情義相挺的志工夥伴們，安坑有你（妳）們～真好！

也歡迎熱心的新夥伴加入我們，當個快樂的志工。

彩虹生命教育



我一定做得到

故事組志工：黃玉慈

「蒲公英種籽小寶長大了，應該要飛上天尋找新家。但是，他怕高，怕離開媽媽，怕遇到可怕的事情…」故事中，小寶怎麼也不肯飛，儘管風小姐保證會輕輕托住他；儘管小狗說，可以看見南方的小河…直到有一天，媽媽老了。

媽媽越來越老，老得快要不能陪伴小寶了。為了不讓媽媽擔心，小寶終於鼓起勇氣～飛翔！「祝福你，我的孩子！」蒲公英媽媽欣慰地仰頭看著飛翔的小寶，輕輕說。

兩年前，我在女兒班上說這個故事。「蒲公英媽媽的祝福」讓幾個內心敏感的女生偷偷擦眼淚，女兒是其中一個。當時，我的眼眶也泛紅，幸好，理智瞬間甦醒，趕緊跟大家討論小寶的故事，以及最重要的信念～～「我一定做得到」！

如今，我說著一樣的故事，在兒子的班上。為了怕孩子一陣鼻酸，我特別先預告：「這是令人感動的故事喔！」當故事說完了，「沒有很感動啊！」小朋友說，然後，我看見兒子呆滯的眼神…或許，他根本沒專心聽故事？當然，我們還是一同討論，也分享自己害怕的事物，最後一起精神抖擻大喊：「我一定做得到！」

幾個禮拜後的某一天，在我們等待公車的空檔，兒子突然說：「馬麻，今天我在學校上廁所時，看到小便斗旁邊有蜘蛛，我本來不敢上的，但是我想起小寶。」「誰是小寶？」我問。「就是蒲公英小寶啊！」「喔！你為什麼想起他呀？」「因為他做到了！我不敢尿尿的時候也告訴自己～～我一定做得到！」

原來兒子聽進去了，並且，他克服了害怕，勇敢尿尿！呵！



志工參訪冬山生態綠舟



創客市集設攤

退休樂活



退休老師（北管志工）
李淑芬老師

光陰似箭，退休已經兩年了 ，這兩年生活多采多姿，每天可以睡到自然醒，醒來時先做簡易運動，再做做早操，也會固定散步、健走，偶爾會到運動中心，跑跑步機、游泳、做水療等等。

「吃喝玩樂」是我喜歡的嗜好，有空會邀約三五好友一起吃吃飯，聊聊天，洗洗溫泉，有時也會和好友一起參加國內外旅遊，看看世界各地優美景色與不同的民俗風情。

週休二日的時間是我和孫女相聚的時刻，女兒會帶著孩子陪我吃吃飯，順道到台北近郊走走，培養祖孫情感，拉近親子關係。

教書是我的最愛，雖然已經退休了，學校有需要代課老師支援時，我就義不容辭的回到安坑代課，繼續和小朋友相處，聽聽他們的童言童語，也是人生一大樂趣。

教書時期，我負責北管樂社團十幾年，因此和北管社團有著深厚的情感，退休之後我就加入北管志工的行列，協助社團老師管理學生等等。

常聽到有人說退休生活很無聊，我倒覺得退休生活豐富了我的人生，人生就是如此，快樂過生活，退休真的很棒！



志工參訪垃圾焚化廠



人生不留白

退休老師（學輔志工）
林大陳老師

「Darling（大林）！快來幫忙」、「我們想您喔！」、「您好嗎？」這是輔導處傳來的電話聲 ，是溫暖的呼喚，有時想要偷懶，不想出門時，只要聽到輔導處的呼喚，「心中一切不爽」剎時全部都煙消雲散。

教員退休已有二十幾年了，退休之後立即投入學輔志工的行列，每天入校指導低成就學童的課業，心裡非常踏實，因為到校做志工可以「治百病」，只要看到學生天真活潑的模樣，就忘了一切，有時想想「安坑國小」才是我的家，尤其最近在輔導處游組長愛的「大傘下」更是幸福、知足、美滿，活得有意義。

感謝大家不嫌棄，讓我人生不留白。



親師志工製作蛋糕

感恩



家長會會長：黃慶宏

小時候，我不喜歡讀書，但寶貝女兒就學後，孩子給了我勇氣，為了孩子，也想多了解學校，讓我能更放心的把小孩交給安坑國小，我積極參與家長會委員參選，很榮幸的，我順利當選「安坑國小家長會會長」。

安坑國小代表新店百年品牌學校，它就像大家庭一樣，雖有少許是非，但有歡笑，更有溫馨的一面；小至 3 歲的小朋友，大至 90 幾歲的大朋友，都可以在學校快樂學習，安坑國小是多元學習的環境，老師教學認真、貼心、耐心又有愛心，當然也有遇到困境，但是家長會和學校都會同心克服，這也是我對安坑最認同的價值觀。

說到安坑國小，就一定要讚美一下善良的志工朋友，他們總是無私奉獻，共同分享，每次和他們相處，感覺很自然，就像家人一樣，實在太美妙了，同時也要感謝，游金治老師帶領我們這群善良的志工夥伴，相信未來「安坑」在方校長的領導下，會邁向更美好的境界。



幼兒組服務



家長會敬師活動

快樂做志工



家長會副會長（親師組志工組長）：王宜梅

安坑國小志工團名聲響亮，經朋友介紹我加入學輔志工的行列，感謝學校給了我這股推力，讓我有機會能實際的付出參與服務，幫助一些有需要幫助的小朋友。

在學校做志工，讓我認識很多好朋友，彼此之間交換意見，增廣見聞，吸收新知，提升自我能力，也改變了我的人生觀，讓我有新的想法與觀點。

「無私」應是人類本質中最可貴的資產，做志工服務大眾應該要打從心底願意付出，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，微小的力量也能改變世界，幫助別人會讓自己變得很愉快，我要成為一個對社會上有幫助的人。我想這就是所謂的志工精神！

大家就能「快樂做志工，服務社會人群」。

活動集錦
輔導組



亞東劇團





新生闖關活動



生命教育宣導





徵畫頒獎



專兼輔研習

學習輔導





徵文頒獎





活動集錦
親職組



創客市集設攤


志工綠博參訪


冬山生態園區


幸福甜甜圈


幸福廚房上課


麵線體驗


低年級課後班開課


課後班開班會議



兒童慶生


教職員慶生


家長會敬師活動


普萊德期末檢討會


祖孫心動時光創客夏令營－營皂班


五年級家長日


志工新春團拜



志工大會

活動集錦
特教組



義務剪髮

校外教學


棉花糖製作體驗


課後照顧班


蜜蜂生態講解


團體藝術治療


吊飾 DIY


亞特盃運動會

幸福安坑









