

孩子很有事

有著你我不知的故事

新北市新店區雙峰國民小學　中華民國 110 年 1 月出版 5 期 輔導刊物



本期封面小畫家　　五丙 簡佑庭

我覺得馬是很勇敢的動物，牠們在充滿山林的草原奔跑，讓我想到雙峰山。除此之外還有櫻花樹和蝴蝶飛舞。看著牠們奔跑的樣子讓我也很想進入畫中，和牠們一起奔跑。

本期主題：生命中的你我 牠

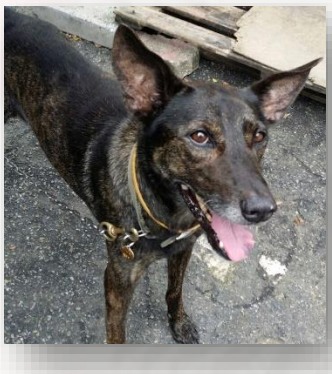
【焦點話題】關懷生命，愛中相遇……2
【生命教育】黑暗中的天籟……5
【動保教育】寵物與我……7
【性平教育】蝴蝶朵朵，展翅飛翔……16
【學生輔導】成為我自己……18
【專輔專欄】人同此心，心同此理……22

發行人：王耀德
主　編：陳昱蓁
執編：許巧臻、王昭權
校址：新北市新店區北宜路三段 66 號
電話：(02) 2217-4543
傳真：(02) 2217-1802

關懷生命愛中相遇

校長　王耀德

如果說在家中孩子是父母的心頭肉、掌中寶，那父母便是孩子的天與地。雙峰的孩子擁有湛藍的天、綠草如茵的地和欣欣向榮的生命力。那麼老師就是孩子遲來的父母，雙峰有優質且用心的老師，透過平日的引導與溫暖互動，讓雙峰的孩子在多元開放、溫暖關懷的學習沃土中，一點一滴長出屬於自己樣子。



而在雙峰的校園裡，還有一位默默守護校園的成員，就是我們的校犬小黑。因為以往的警衛人員必須徹夜駐守校園，為了提升警衛人員的安全與警示機制，因而領養了校犬小黑，而小黑也默默的用愛守護校園與陪伴警衛人員度過了十幾個寒暑，也讓警衛人員能安心的巡視校園，雙峰校園也一直維持著歲月靜好的山中小學風貌。

然而隨著時空背景的改變，警衛人員的夜間駐守改由保全系統取代，校犬小黑原先的陪伴警衛守護校園的功能已不復存在，基於生命教育的原則，學校仍持續豢養著小黑，每天放學後，惠英護理師會帶著小黑散步巡禮校園，那段時間是小黑最開心的放風時光。輔導室也在今年曾辦理過校園吉祥物票選，小黑也是票選出來的高票之一，顯見小黑在雙峰雖然沒有經常與孩子有互動，但依舊擁有高人氣。

隨著歲月的流轉，小黑也已成為高齡犬，身體機能也隨著老化而偶爾出現狀況，期間非常感謝已畢業的家長還曾在連假期間到校關心罹患慢性病的小黑並協助餵藥與散步。然而小黑在今年的身體狀況越來越不理想，曾有幾次暈倒的狀況，惠英護理師



一乙　楊善

也有好幾次載送小黑就醫紀錄，而這些就醫與照顧的費用也遠遠超過原先學校編列的預算，再加上為了讓小黑有比較舒適的生活環境，極具愛心的護理師就先將小黑安置於宜蘭家中，讓小黑有更溫暖舒適的活動空間，為了募集更多照顧小黑的經費，也結合本年度歲末活動主題，學務處開始盤點資源，規劃歲末擺攤義賣籌措雙峰動扣照顧基金的計畫。最後在唐永主任與幼兒園淑華阿姨討論之下，決定以義賣健康美味甜甜圈的方式在歲末活動中進行。





一樁甜甜圈販賣的義舉，這中間涉及甜甜圈數量採購的預先統計、統計數量後的人力盤配與工作流程培訓、當天的製作送餐動線、製作材料、人員需求等各項考量，這準備的過程必須彙整許多人力、時間與資源。感謝唐永主任設計google表單，讓甜甜圈數量在活動前兩周確認，最終在總量管控的前提下，預購了將近800個甜甜圈。接下來就是如何在當天完成這幾近不可能的任務。感謝靜怡主任、唐永主任與淑華阿姨召集幾位家長及已經調校的佩怡老師利用歲末活動前的週末假日進行流程模擬試做，也針對動線流程進行微調與修正，為了紓解當天供應的數量，淑華阿姨也建議將校長預定給全校教師的數量，提前在活動當週的週三下午以下午茶的方式，邀請老師們參與試做並供應給老師品嚐，也讓老師們度過一個舒心療癒的週三下午時光。





最令人感動的是歲末活動的當天早上四點鐘，唐禾主任及淑華阿姨一早便出現在餐廳開始忙進忙出，之後陸續出現許多夥伴加入幫忙如：素貞阿姨、琬嵐老師、佩怡老師、靜怡主任、及多位熱心的家長，連庭歡及穎蓁老師的另一半也共同投入進行揉麵團、開洞塑型、醒麵團、擺盤送油炸、等降溫沾糖，再到送餐調度、現場販售等一連串繁複且縝密的工序，需要大夥齊心協力共同合作，才能將這一份份健康美味且充滿愛心的甜甜圈交到每位預定甜甜圈的有心人手上。過程中非常辛苦，但沒有人喊累，尤其是最辛苦的淑華阿姨頂著油鍋的高溫，額頭上的汗水從沒有停過，熟練的翻動鍋中的每一個甜甜圈的同時，也不斷的將手中的愛與溫暖傳遞到每個雙峰人的心中，早晨的光線透過廚房的窗戶透進來的同時，輝映在每位無私奉獻的夥伴臉上，校長發現每個夥伴就像是上天派到雙峰的天使般，用自己的雙手與愛心和煦溫暖的關照雙峰的每個成員，包含這次的主角校犬小黑，這樣的畫面真的很美也很有愛，我想如果人間有天堂，應該就是這吧！



回首2020年，是無情苦難降臨的疫情時光，但也是見證人心與關懷的溫暖時光，透過『讓愛傳出去』歲末活動，啟動孩子們同理關懷社會弱勢社福團體，學校也發動愛心義賣，透過雙峰五星大廚淑華的巧手，搭配所有熱心家長志工與老師們的共同參與，讓一個個健康美味的甜甜圈，化身為守護校犬小黑及關懷動物的溫暖光環，成就『讓愛傳出去，溫情滿人間』的幸福畫面。期待在雙峰的所有成員都能秉持這樣的原則，讓我們持續的關懷生命，在愛中相遇。

黑暗中的天籟

夏官鼎先生



悠揚的樂聲之中，底下五年級小朋友聽得聚精會神，不只是因為正在演奏的曲子是現在最火紅的「鬼滅之刃」，令人驚艷的是，演奏者是天生全盲的小提琴家-夏官鼎。

夏官鼎哥哥從小對音樂就有不凡的天賦，大學就讀輔大音樂學系，不僅如此，他還是昭權老師的學弟喔！雖然習琴多年，夏官鼎哥哥選了小提琴為主修樂器，不但克服了小提琴的空間概念，並以完全背譜的方式演出，真是令人敬佩不已呢！



除了為大家帶來動人的歌曲，夏官鼎哥哥也分享日常生活的小習慣，如何利用手機siri功能打字、尋找手機 、 利用心理地圖適應陌生環境…… ，讓大家更了解視障者的日常。除此之外，還徵求小朋友為大家示範如何正確帶領視障朋友指引方向。在幫助他人之前要先了解需求，伴隨著底下學生此起彼落的提問，看得出來大家都很樂意學習如何真正幫助他人呢！







五甲 周康芸

你發現官鼎老師有什麼特質？	我可以為他人做什麼事情呢？	我想對官鼎老師說的悄悄話……
幽默.樂觀 比較容易交朋友。	詢問他人是否需要幫忙。	謝謝您讓我們聽小提琴的聲音，謝謝你。

五乙 林詠叡

從官鼎老師的故事裡，你了解他的生命挑戰是什麼嗎？	你想要成為怎樣的人？	你覺得自己有什麼特質？
我感覺他的生命很有意義，因為他永不放棄的精神讓我感動了起來。	有愛的人。	我覺得自己有畫畫的特質。
你發現官鼎老師有什麼特質？	**我可以為他人做什麼事情呢？**	**我想對官鼎老師說的悄悄話……**
他有彈鋼琴、拉小提琴的特質，這些也可以讓他面對自己的挑戰。	我可以幫他人，像是幫忙排書。	你很堅強而且也很有愛。



五甲 麥羽菲



五甲 藍翊愷

五丙 林子遙

從官鼎老師的故事裡，你了解他的生命挑戰是什麼嗎？	我可以為他人做什麼事情呢？	我想對官鼎老師說的悄悄話………
看不到事物，因為眼前的顏色，只有一種而感到懼怕。	教導 提供意見 鼓勵	希望在未來的路上遇見會幫助任何人的人事。



五丙 馬昊勳



一乙 林梓青

從官鼎老師的故事裡，你了解他的生命挑戰是什麼嗎？	你發現官鼎老師有什麼特質？	我可以為他人做什麼事情呢？
要不斷努力不能放棄。	堅持的心，讓他可以走上小提琴之路。 活潑讓他可以完成許多演講。	幫助他們面對到的困難。

五甲 呂豪銘

你想要成為怎樣的人？	你覺得自己有什麼特質？	你發現官鼎老師有什麼特質？
喜歡服務人的人。	大方。	樂觀.幽默。 讓他不會自暴自棄.還讓他交到很多朋友。



五甲 鄭芷婕

你想要成為怎樣的人？	我可以為他人做什麼事情呢？	從官鼎老師的故事裡，你了解他的生命挑戰是什麼嗎？
其他人生命中的貴人。	做志工幫其他人。	要克服黑暗。



五乙 劉宇恩



五甲 羅霖恩

寵物與我

你有沒有曾經有過這些經驗，心情不好時，不想和任何人說話，只想要有個人在旁邊靜靜的旁邊陪伴；無聊時，有個人可以陪你玩樂，和你分享喜悅；抱抱他們總會讓你心理暖暖的。在我們的生命中毛小孩的存在，就是扮演著那麼重要的角色呢！

而在雙峰國小也是有個靈魂角色，不管天氣晴雨，日子冷暖，警衛室旁總會有個溫暖的小生命陪著警衛叔叔守候雙峰，那就是我們的校狗小黑。但眼尖的小朋友應該有發現從這學期開始，我們的小黑卻不見了，究竟發生了什麼事呢？我們對小黑的了解有多少呢？讓我們來看看吧！

小黑是什麼品種?什麼性別呢?

小黑是台灣土狗，是個男生喔！

小黑幾歲了呢?

小黑在幾個月大的時候就來到雙峰了，目前大約12歲。以人類的年齡來算，已經90歲了呢！



小黑喜歡吃什麼呢?

肉條！

小黑的個性如何?呢?

小黑對同類的狗狗都很友善，也十分喜歡小孩，小朋友陪小黑玩時，他總是興奮的不得了!但對於陌生的大人，小黑會產生警戒心，扮演雙峰守護者的角色喔！

小黑現在在哪呢?

小黑因為年事已高，身體狀況不好，學校的環境已不適合他休養，因此，現在由護理師惠英阿姨帶回家照顧喔！

大家看完小黑的故事之後， 也想到家中一樣療癒的毛小孩吧！ 有時可愛又調皮、有時貼心， 但不管如何都是陪伴我們成長的好朋友。

因此輔導室這學期進行「 寵物與我 」 專欄徵稿， 看到大家踴躍的分享自己家的寵物， 真是有趣呢！ 讓我們繼續看下去吧！

- **小主人：** 3乙翁幕澤
- **寵物名字：** 圓圓
- **牠是：** 1歲母的獨角仙
- **牠喜歡吃：** 甲蟲果凍
- **我與圓圓的小故事：** 牠會在晚上出來
- **我想對圓圓說：** 謝謝圓圓跟我玩





- **小主人：** 3乙蕭秉豐
- **寵物名字：** 阿宅
- **牠是：** 1歲公的彩虹鍬形蟲
- **牠喜歡吃：** 水果、 甲蟲果凍
- **我與阿宅的小故事：** 牠喜歡躲在水苔底下， 我會拿樹枝門牠。
- **我想對阿宅說：** 謝謝你來當我的寵物。

- **小主人：** 5丙簡佑庭
- **寵物名字：** 雪球
- **牠是：** 一隻不到1歲母的白文鳥
- **牠喜歡吃：** 水果、 蔬菜、穀物。
- **我和雪球的小故事：** 我會摸摸牠的頭， 牠會舒服地坐在我手上。
- **我想對雪球說：** 妳要乖乖的， 不要一直亂咬我們喔！

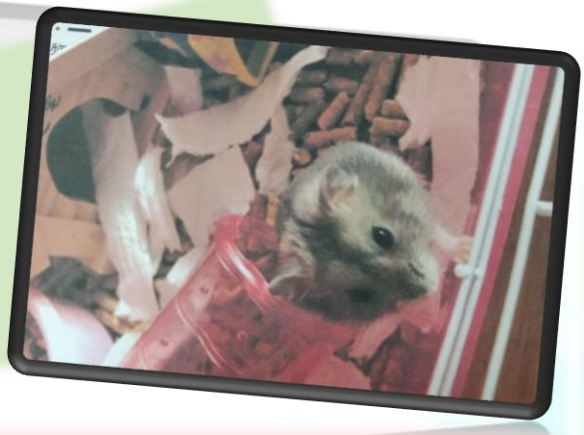




- **小主人：** 5乙 林樂怡
- **寵物名字：** 不啾 （因為是牠大便的聲音）
- **牠是：** 一直0歲公的黑文鳥（牠去年才出生喔！）
- **牠喜歡吃：** 飼料
- **我和不啾的小故事：**
  我會給牠衛生紙讓牠玩。
  把牠放到水裡，讓牠洗澡。
  牠很喜歡唱歌。
- **我想對不啾說：**
  要活久一點，陪我多一點。



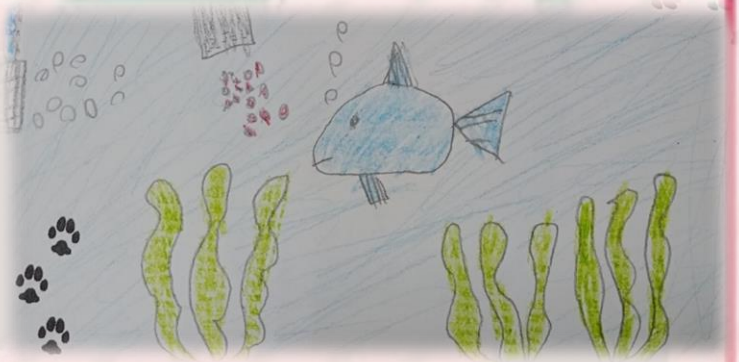
- **小主人：** 3乙 郭濰巨
- **寵物名字：** 阿Q
- **牠是：** 1年公的倉鼠
  (1年=45歲喔!)
- **牠最喜歡吃：** 蘋果、瓜子
- **我和阿Q的小故事：**
  跟牠玩。
- **我想對阿Q說：**
  謝謝阿Q陪我玩。



- **小主人：** 2丙 莊孟瑋
- **寵物名字：** 小米
- **牠是：** 1歲母的三線鼠
- **牠喜歡吃：** 肉塊
- **我和小米的小故事：**
  我會拿玩具給她玩
- **我想對小米說：** 祝妳平安



- **小主人：** 2乙 葉宸頤
- **寵物名字：** 小白
- **牠是：** 1歲的魚
- **牠喜歡吃：** 飼料
- **我和小白的小故事：**
  當我進房間牠會跳魚舞跟我要飼料。
- **我想對小白說：**
  你很可愛和我喜歡你。



- **小主人：** 3丙陳昶睿
- **寵物名稱：** 小藍
- **牠是：** 1歲公的魚
- **牠喜歡吃：** 魚飼料
- **我和小藍的小故事：**
  我以前常餵牠魚飼料， 我每次餵牠飼料牠就會浮出水面， 搶飼料， 牠真可愛。
- **我想對小藍說：** 你很可愛又好笑。



- **小主人：** 3丙曾禹恩
- **寵物名稱：** 麗麗
- **牠是：** 1歲母的小魚
- **牠喜歡吃：** 魚飼料
- **我和麗麗的小故事：**
  我每天放學回家都會去看麗麗， 牠過得很開心。
- **我想對麗麗說：** 謝謝妳陪伴我， 妳死了我很難過，但我每天都想著妳。

- **小主人：** 3乙朱辰昊
- **寵物名字：** 小巴、 小西
- **牠們是：** 6歲公的烏龜
- **他們喜歡吃：** 飼料
- **牠們的習慣：** 小巴喜歡運動， 小西喜歡睡覺。
- **我想對小巴、 小西說：** 謝謝陪我長大！





- **小主人：** 2丙廖若帆
- **寵物名字：** 阿兔
- **牠是：** 6歲母的兔子
- **牠喜歡吃：** 菜
- **我和阿兔的小故事：** 我會跟牠一起散步。
- **我想對阿兔說：** 你好棒



- **小主人：** 2丙葦如老師
- **寵物名字：** 嘎逼
- **牠是：** 12歲母的紅貴賓
- **牠喜歡吃：** 各種肉甜的水果、 特製雞肉丸
- **我與嘎逼的小故事：**
  嘎逼的怪癖是喜歡咬拖鞋，
  在家裡地上的拖鞋都會被他咬到床上… 最喜歡搔搔牠的下巴和肚皮（ 會呈四腳朝天狀 ）
  每天回家都要相擁激吻一番XD
- **我想對嘎逼說：** 親愛的嘎逼， 有你陪伴真好， 希望你能一直健健康康的， 愛你



- **小主人：** 圖書館容燕館長
- **寵物名稱：** Pinky
- **牠是：** 12歲大母的馬爾濟斯＋雪納瑞



- **牠喜歡吃：** 蛋糕、 水果、 雞肉、 蔬菜
- **我和Pinky的小故事：** 她最喜歡跟家人一起坐在沙發上看電視， 而且她最喜歡跟我睡，她也很喜歡到草地上追小鳥， 每次追小鳥的時候都非常快樂的跳躍著。
- **我想對Pinky說：** 雖然她去當小天使了， 但她永遠活在我們全家人的心中， 現在不會生病， 每一天都有很多的狗狗天使跟她一起去追小鳥了。



- 小主人：4丙伊-凱莉
- 寵物名字：Bisket
- 牠是：公的dog
- 牠喜歡吃：meat、dog food
- 我和Bisket的小故事：我們回家的時候，牠都會在外面等著我們，但牠還會吃飯的時候會對我叫。
- 我想對Bisket說：我愛牠

- 小主人：3甲吳翊安
- 寵物名字：BoBo
- 牠是：9歲母的狗
- 牠喜歡吃：地瓜、水果
- 我和BoBo的小故事：
  每次我回家的時候牠都會跳到我身上。
- 我想對BoBo說：
  謝謝妳每天陪伴我。





- 小主人：2丙陳沛晴
- 寵物名字：豬頭
- 牠是：10歲母的狗
- 牠最喜歡吃：肉和骨頭
- 我和豬頭的小故事：
  一起躺在地板上
- 我想對豬頭說：
  你好可愛

- **小主人：** 5丙鄭渝潔
- **寵物名字：** Ricky（瑞奇）
- **牠是：** 15歲公的狗
- **牠喜歡吃：** 牛肉條、啃骨頭、麵
- **我和Ricky的小故事：**
  牠是我的家人，陪我十年的時光，小時候學走路牠會在一旁保護我避免撞到家具，當我難過時牠會對我撒嬌。
- **我想對Ricky說：**
  雖然你剛離開我不久，但你帶給我成長上的回憶，永遠記在我心中。當我看到其他的小狗，就會想到你在天堂快樂的樣子。







- **小主人：** 2甲洪睿恩
- **寵物名稱：** TANK
- **牠是：** 13-14歲公的狗
- **牠喜歡吃：** 骨頭、罐頭
- **我和TANK的小故事：**
  我會在我們家院子丟骨頭，讓牠跑去吃。
- **我想對TANK說：**
  雖然你不在地球了，但是我還是會記得你。

寵物畫像(可以提供照片或用圖畫來表示)



- **小主人：** 3丙詹愛子
- **寵物名字：** Kiki
- **牠是：** 1歲公的貓咪
- **牠喜歡吃：** 小昆蟲、飼料、罐頭
- **我和Kiki的小故事：**
  有時候我叫牠，
  牠根本不理我。
  我會跟牠一起玩、撒嬌、坐在一起看夕陽，我們感情很好。
- **我想對Kiki說：** 希望我們一起長大，也希望你健健康康，祝你年年有魚。



- **小主人：** 4乙周芮
- **寵物名字：** 周小白、 小白貓或周喜白
- **牠是：** 20歲母的波斯貓
- **牠喜歡吃：** 貓罐頭、 貓飼料… …
- **我和周小白的小故事：** 跟牠一起玩、 看電視… …
- **我想對周小白說：** 你好可愛哦！ 希望你能「 長命百歲 」 。



- **小主人：** 5丙洪福
- **寵物名字：** 阿咪（ 女生 ）、 米寶（ 男生 ）
- **牠是：** 貓
- **牠喜歡吃：** 貓草等飼料
- 牠們： 晚上很皮很吵很愛人
- **我想對牠們說：** 晚上去睡覺!!



- **小主人：** 林千藝
- **寵物名字：** 雪花(小名小花)
- **牠是：** 1歲母的小貓
- **牠喜歡吃：** 罐頭、 飼料、 小魚乾
- **我和雪花的小故事：** 因為我們家的院子有很多小貓、 母貓和公貓， 很久的時候我媽媽看到一隻小貓走丟了， 隔壁的婆婆拿籠子把小貓放進去， 隔壁婆婆就給我們當寵物， 我們就把牠的小名叫小花，大名叫雪花， 大大名叫林小花。
- **我想對雪花說：** 我希望你可以跟我講話。



- **小主人：** 吳意台
- **寵物名字：** CHLarLotte
- **牠是：** 1歲半母的貓
- **牠喜歡吃：** HEALTHY CULSINE
- **我和CHLarLotte的小故事：** 我會跟牠一起賣東西，
  牠會跟我握手， 牠是貪吃鬼。
- **我想對CHLarLotte說：** 我很喜歡你跟我運動和玩， 吃食物。



- **小主人：** 賴沄瑄
- **寵物名字：** 甜不辣
- **牠是：** 12歲又10個月公的貓咪（等於：人的70歲）
- **牠喜歡吃：** 小魚乾、貓草
- **我和甜不辣的小故事：**
  我會跟牠一起睡覺、一起寫作業。
- **我想對甜不辣說：**
  謝謝你陪伴我成長。

小主人： 賴泳琦
寵物名稱： 饅頭
牠是： 一隻13歲又11個月大母的貓
牠喜歡吃： 海鮮、魚、貓草
我和饅頭的小故事：
牠會翻垃圾桶裡的食物，牠會和好伙伴（甜不辣）一起玩。
我想對饅頭說：
謝謝妳陪伴我度過每一天。









- **小主人：** 2乙呂嘉翔
- **寵物名字：** 小乖
- **牠是：** 1歲公的蟻獅
- **牠喜歡吃：** 螞蟻
- **我與小乖的小故事：**
  為了牠我在學校設陷阱抓螞蟻，天氣冷螞蟻不出來他就餓肚子。
- **我想對小乖說：**
  你會做陷阱好聰明，你餓肚子好可憐。

蝴蝶朵朵
展翅飛翔

家是我們的避風港，也是保護網，但當我們的家被怪獸入侵的時候，對孩子造成的傷痛烙印在心，這是我們不忍見到的。



因此，這次我們邀請了勵馨基金會的講師林語萱為一年級的孩子們說故事。透過繪本《蝴蝶朵朵》，講解身體自主權的重要性，倡導預防勝於治療，同時提醒家長們一同關注熟人性侵的議題，性平教育從家開始，保護孩子的同時，也讓家成為令人強壯的地方。



有一次，我們又玩小熊捉蝴蝶的遊戲，小熊說他身體癢，要蝴蝶幫他抓癢。然後，叔叔要跟蝴蝶一起洗澡。他叫我摸他的身體，我不要。他摸我的身體時，我害怕得尖叫。

叔叔突然好兇的叫我不可以哭，也不可以跟媽媽說。他要我乖乖聽話，他會買更多東西給我。他還說，媽媽偷了客人的錢。如果我把遊戲的事情告訴別人，他就叫警察來抓走媽媽。

小兔子，我不喜歡和叔叔在一起，我好害怕，但我不能跟媽媽說，我該怎麼辦？

朵朵經常在三更半夜
尖叫醒來，偷走蝴蝶的怪獸
也到夢裡追她，她的臉濕了。
可是，她不敢跟媽媽說。





「喔，朵朵，我好高興你告訴我這個秘密。」小兔子的聲音抖得好厲害。

「隔壁的哥哥說，怪獸會在半夜出來把不聽話的孩子吃掉，最近有怪獸一直咬我的肚子。小兔子，我是不是做錯事？我不要媽媽被抓走，我不要叔叔當我的爸爸。」朵朵哭了起來。

「朵朵沒有做錯任何事。我們會一起想辦法趕走大怪獸。」

媽媽像一顆厚厚的繭緊緊包住朵朵。
等朵朵睡著後，媽媽就抱著她跟小兔子到公園奶奶的家。



語萱老師用生動的敘述方式和情境問答，孩子們相當踴躍的舉手發言呢! 除此之外，也邀請孩子用畫筆標示出自己不願被他人碰觸的身體部位，讓孩子檢視自己的身體界線，





看著一雙雙專注的眼神，期許我們埋下的種子能發芽茁壯，
成為一道讓孩子安全快樂成長的防護網。



每個人都有翅膀，
每對翅膀都會遇上大大小小的風暴，
有時被雨淋濕，有時受點擦傷。
但是，只要我們懂得好好愛護它們，
它們就能恢復輕盈透亮，再次展翅飛翔。

成 為 我 自 己

每個學期，專輔仰晏老師會根據不同年級設計不同的主題，帶領大家更認識自己，本學期仰晏老師讓大家認識同理心、自我探索及網路世界的探索，現在讓我們來看看大家的用心分享吧！

一、二年級：一起當朋友

這學期低年級的輔導課程讓學生練習專注力跟合作，透過合作一起完成記憶力大考驗，讓學生之間互相練習溝通，以及試著想出方法為同一個目標努力。另外，也讓大家分享自己如何認識新朋友，如何成為人氣王!





三、四年級：同理心、成為我自己。

這學期中年級的輔導課，讓學生認識同情心跟同理心的差異，以及模擬練習事件發生時，可以透過同理心三步驟，眼睛看、耳朵聽、腦袋想試著去同理他人。

另外，課程延伸讓學生試著思考自己最想要擁有的特質，並且帶著這些特質去思考自己未來想要從事的工作，以及想像自己 30 歲工作的樣子。

三丙 陳昶睿

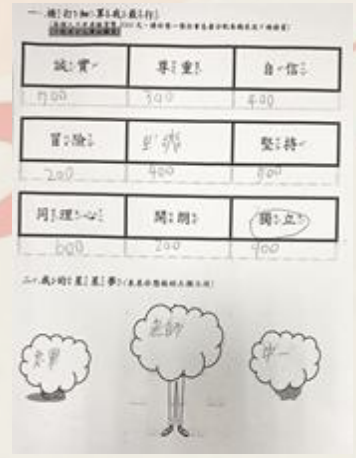


我的外貌： 很帥

我的穿著： 軍式衣-服

從事工作： 陸軍

職位： 上校



三丙 陳宣佑

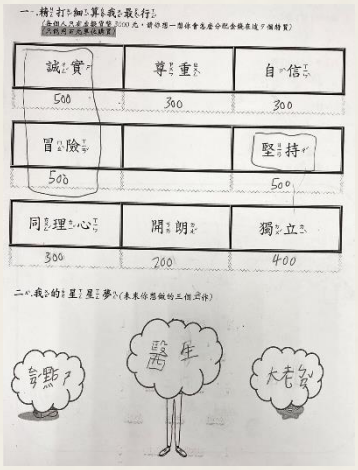


我的外貌： 很帥

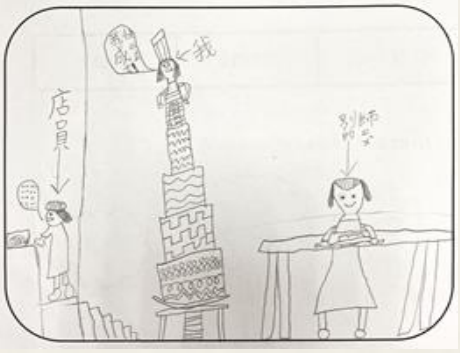
我的穿著： 西-裝

從事工作： 製作武器

職位： 大老闆



三丙 何宜潔



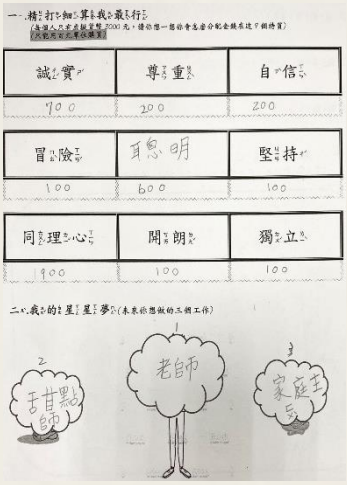
我的外貌： 頭髮長、

眼睛大

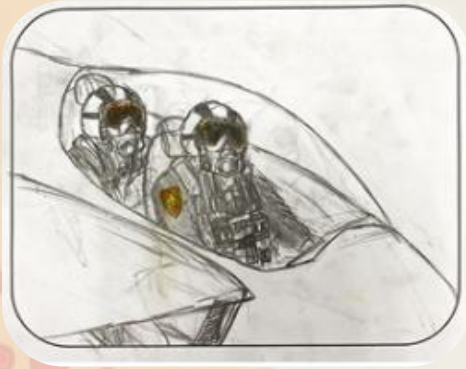
我的穿著： 制服

從事工作： 甜點師

職位： 師傅



三乙 蕭秉豐

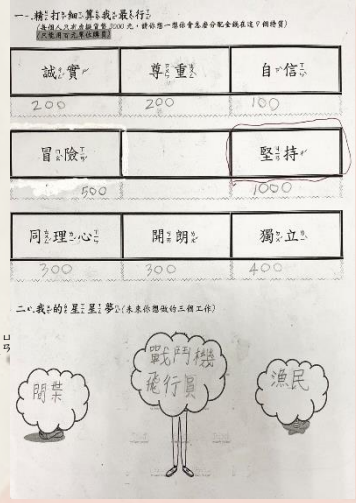


我的外貌： 變高變大

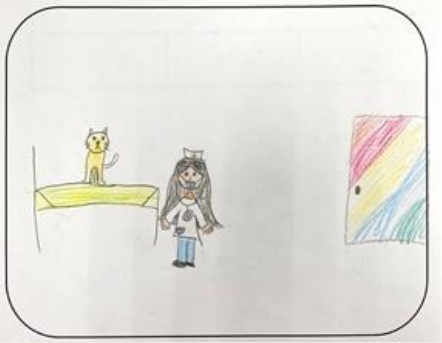
我的穿著： 太空衣-

從事工作： 戰鬥機-飛行員

職位： 中將



三乙 陳映辰

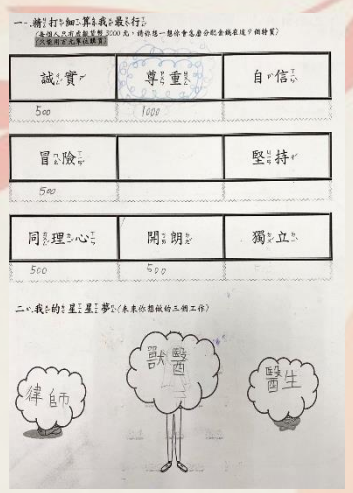


我的外貌： 長頭髮、沒戴眼鏡

我的穿著： 白色長袍

從事工作： 獸醫

職位： 手術醫師



三乙 高子甯

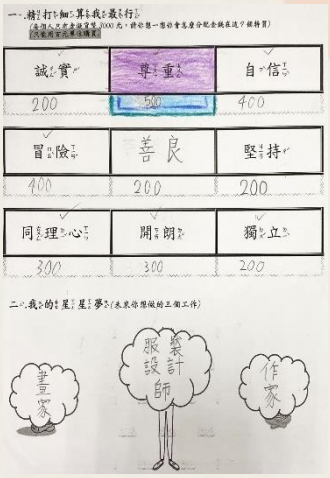


我的外貌： 長頭髮、 大眼睛 、 又高又瘦

我的穿著： 輕便服

從事工作： 設計衣服

職位： 服裝設計師



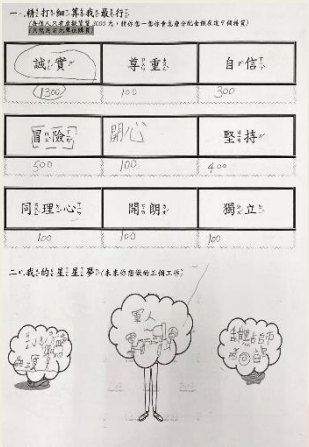
三丙 葛曉岳



我的穿著： 軍服

從事工作： 警官

職位： 軍人 、 警察



四丙 陳冠澤

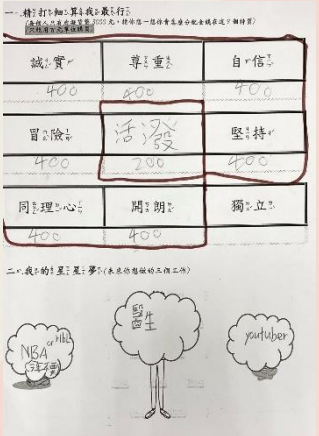


我的外貌： 很高很高

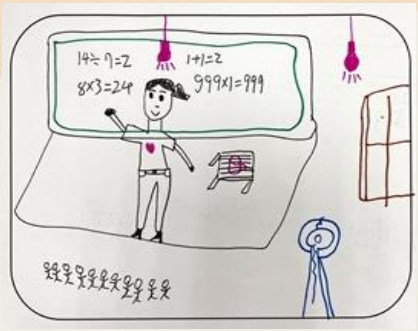
我的穿著： 白色隊衣

從事工作： 打籃球

職位： NBA



四丙 林晞晨

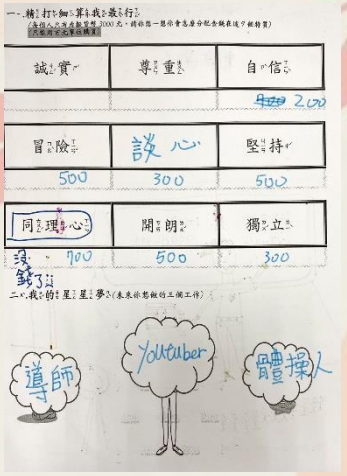


我的外貌： 長高變美美

我的穿著： 都可以

從事工作： 導師

職位： 導師



四丙 林靖澄

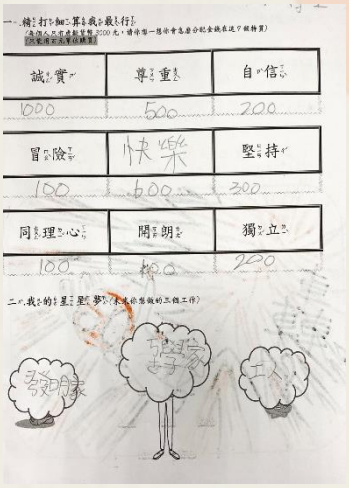


我的外貌： 穿衣服

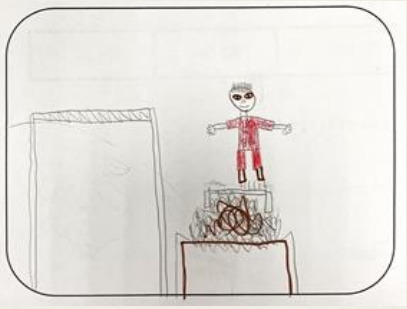
我的穿著： 白色衣服

從事工作： 發明家

職位： 發明家



四丙 陳康禾



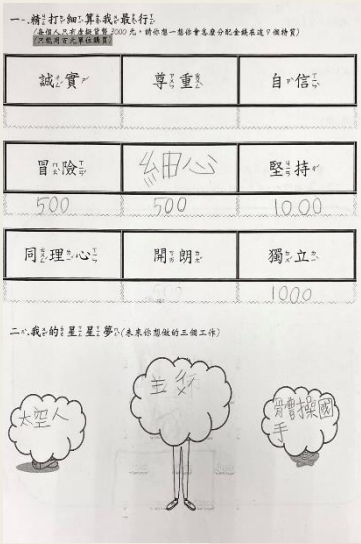
我的外貌： 跟現在一樣，

高了一點

我的穿著： 小大師

從事工作： 體操

職位： 教授

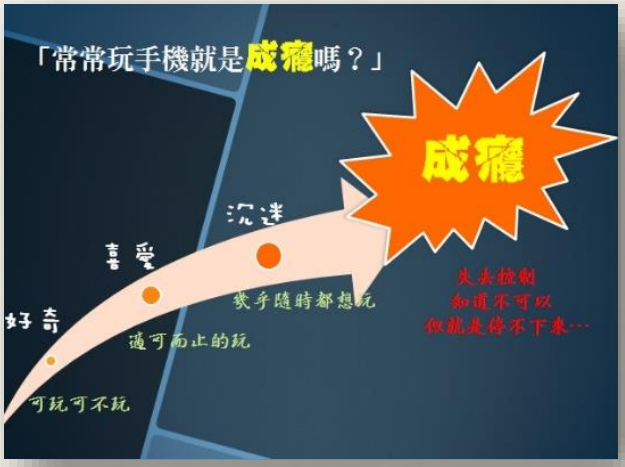






五、 六年級： 網路世界知多少

這學期高年級輔導課，讓學生了解網路成癮的情形，可能由好奇、喜愛、沉迷最終變成成癮。與學生討論自己網路使用的時間、遊戲課金的情形、網路申辦帳號的安全度、以及網路交友應該注意的事情。







人 同 此 心，心 同 此 理

專輔老師 郭仰晏

近幾年來受到少子化的影響，台灣的家庭型態從折衷家庭縮小至核心家庭。家中人口數急遽減少，孩子受到的關愛與照顧變多；自我中心的意識也隨之增長。當生活環境從家庭擴展到學校的小型社會裡，生活習慣態度不同；需要共享的資源增加；人際關係就容易多了衝突跟摩擦。然而，當我們無法站在對方的角度去思考時，我們就很容易卡在迴圈裡停滯不前。因此，同理心的應用在這個狀況下就顯得格外的重要。

美國西北大學曾經有一個實驗，參與的受試者要預測坐在冰冷的房間裡五個小時有多痛苦。第一群人做預測時把一隻手伸進溫水桶；第二群人則伸進冰水桶；第三群他們把一隻手浸在冰水桶裡，再把手拿出來，過幾分鐘之後再預測。結果第三群暫緩預測跟第一群浸溫水桶的人，預測的結果居然一樣。心理學家形容它為同理落差(empathy gap)，是指當我們在心理上或生理上不再經歷強烈狀態時，就會大幅低估自己所經歷的遭遇。因此，當我們沒有仔細感覺或思考過對方的處境時，我們便很難真實且深刻去理解對方的感受。

心理學家 Carl Rogers 曾說：「同理心是指暫時進入對方的內心世界，不帶任何評價地去感受對方的感受和經驗。」退休於暨南大學的李家同教授，曾經在某菁英高中生演講時，談到印度窮人飢餓到必須跟猴子要食物的景況，台下學生大笑。李家同教授生氣的斥責年輕學生：「我不是小丑，不是來愉悅大家；這國家總要有人告訴年輕人嚴肅的事，讓他們看見世界的真相。」



四乙　陳沛瑜

英國諺語曾說:「穿別人的鞋子，走一英哩的路。」當我們試著思考同樣的事情發生在我們身上時，我們會有什麼樣的感覺？我們會如何去面對這件事情？當我們嘗試著將自己的腳放進別人的鞋子裡，便更能貼近對方遇到事情時的感受。下次當我們遇到衝突或即時發生的事情時，我們可以先做個深呼吸，再試著以「人同此心，心同此理」的方式來調整自己的心情喔!

讓我們一起來練習同理心三步驟：

1. 眼睛看：當事情發生時，讓我們先觀察一下周遭的環境。

   Ex. 看看到底發生甚麼事情、看看誰已經幫忙處理了。

2. 耳朵聽：讓我們打開耳朵聽聽看事情發生時，在場人的對話。

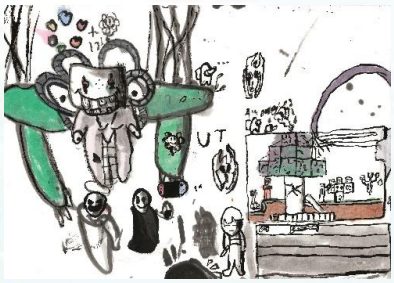
   Ex. 聽聽看誰在評斷、講理、爭執、哭泣、尋求協助…等等。

3. 腦袋想：用腦袋思考看看可以如何處理跟協助這件事情。

   Ex. 想想看自己可以怎麼協助、可以邀請誰來幫忙整件事情。

資料來源：

1. Rogers, C. R. (1980). AWay of Being . Boston, MA: Houghton Mifflin Co.
2. 中大新聞(2009)。考試沒考的事 1 同理心。取自 http://ncusec.ncu.edu.tw/news/press_content.php?P_ID=5347。
3. 換日線全球讀書會(2020)。我們都知道「同理心」很重要，為什麼事情發生時卻仍很難為他人思考？取自 https://crossing.cw.com.tw/article/13194。



四丙　高翊晅



四丙　陳品妍



四丙　伊凱莉