

# 耕心

Xin-yi No.177

封面故事:40週年聖火/祝福信義國小校運昌隆



P1. 信義~好所在

P2. 寂寥時.....

P3. 愛分享·善循環-  
感謝愛心小天使

P5. 3C世代下的教養新難題

P6. 小雨信箱-  
你好，焦慮小怪獸



June.2023





## 信義~好所在



校長 / 紀男昌

「藝術饗宴 樂音飛揚」111學年度本校六年級畢業音樂會，在眾多熱情的樂友、家長及貴賓的聆賞下，順利而圓滿的落幕，而本校40週年「信義四十 事事如意」校慶系列活動，亦將在這個學年度告一段落。今年年底即將辦理的41週年校慶運動會，個人將以「來賓」身分回來參與，回首任職信義校長8年來的點點滴滴，讓我久久無法忘懷。

以學校組織型態而言，個人認為不管採取哪種領導作為，其最關鍵的因素，在於建立個人及兼行政同仁與全校教師之間的「信任」關係，唯有彼此的互信，各項政策的推動與教育作為的宣導，才能在和諧、效率、溝通、理性下圓滿完成。因此，個人力行以下二種作為，營造學校成員間彼此信任的氛圍。

### 一、職位是一時、朋友才是永遠

職位只是責任承擔的不同，同事情誼、朋友交心才是信義大家庭所有成員共同的理想，我不僅用於87~95學年度於信義擔任主任時的準則，更是這八年來擔任校長力行實踐的承諾。

### 二、時時刻刻反思實踐

這八年來，不管是制度的建立、規則的擬定、個人的承諾與教育政策的宣導，我始終回歸於行動的理論，將標榜的理論與使用的理論之間的差距縮小，讓同仁覺得我所說的話是可信的，從中建立起我與同仁之間的信任關係，而這過程中個人必須時時刻刻反思實踐，透過反思與實踐的對話，自我檢視「我所說」與「我所做」是否一致。

本校願景以「全人教育」、「終身學習」為核心，以「愛與學習」為基礎，將行政、教師、家長、社區作為推動資源，透過閱讀、藝文、生命教育及社團等本位及特色課程，培育信義的孩子們，展現「人文信義、創新信義、關懷信義、活力信義」等面向的多元實踐。因此，學校任何學習與活動規劃，均需讓願景落實於領域的學習與活動之中。回歸教育的初衷，學校不就是努力提供最好的環境，讓每位孩子都能快樂學習，發揮其最大潛能，以創造孩子更美好的未來。

為了讓學校任何的學習及活動規劃，都與上述的理想和目標結合，並賦予教育的意義與價值，個人任內秉持為信義孩子們「創造更美好的未來」之理念，據以擬定學校階段性的重點推展方向，落實以下三個層面的經營，分別為「落實生活品格教育、延伸擴展學習內涵、學校設備環境建置改善」。在全體教職同仁的努力下，這八年來，各面向的推展均成果斐然。

本校創校40年來的歷史傳承，所醞釀形成「溫馨、和諧的學校文化；熱情、專業的教師精進」，都是長期累積下的無形資產，持續涵詠信義孩子們的文雅氣質。因此，「信義~好所在」絕不是口號，而是本校教職員工多年來努力營造的事實。雖然，個人因任期屆滿申請退休，但這亦將是信義下階段美好發展的契機，期待所有家長繼續支持與參與，讓信義的孩子們，在我們共同努力之下，沉浸於溫馨快樂且豐富的學習之旅。



# 寂寥時.....

輔導組長/徐湘評

親愛的孩子，是否覺得大人都在忙自己的事、同儕都在忙補習、自己卻是茫茫然的無所事事，就是自自然然的在「耍廢」、實實在在的虛擲光陰，覺得自己好像很空洞，腦子跟心都空了卻不知怎麼填滿……。

如果把該做的日常都忙完了，我有的時候也是這副模樣，腦子裡不斷獨白、又或者伸手抓塊浮木賴在上頭歇著，自己看了都嫌惡，想想別人怎會喜歡？

即使擁有熠熠生輝的璀璨人生，都不免有退於人後時落寞的感受，更何況是還沒走進這美麗世界的你們，在面對寂寥的時候，我們來想想解決的方式。

你不需要憂國憂民，但可來個強身健體！說穿了，其實就是找個運動的興趣排遣孤獨時光，運動的時候腦子會分泌「腦內啡」，可以幫助你在提不起勁時轉化心境，有時還能增加你的幸福感，是消除寂寞的良藥，在求學的階段，我真切覺得跳繩是個很好的運動，除了可以訓練身體的靈活度、減肥、最重要還可以刺激骨骼發展，幫助你長高呢！說到長高，三十年前若有人提醒我跳繩可以長高這件事，我肯定不止號稱160公分了！想到此，嘴角竟泛起微笑了。

四周靜默無人時，還可以為自己選本好書小憩一下，每本書都是每個作者嘔心之作，細細碎碎的文字可以帶你經歷作者不同的心路歷程，對事情不同的見解、又或者帶你走進無邊無涯的想像國界，於是你狹隘平淡的生活可以無限延伸、延伸再延伸……。如果你不愛書，我認為是因為吸引你的那本書還沒出現，因為你從不相信書會吸引你，所以你也沒想到去尋覓，實在可惜！要知道，學會唸書，會讓你忘卻時間、忘卻自己、與書的情誼濃得化不開。

最是擔憂落單的你，手機與平板始不離身，聽過一個手機的比喻，說它是現代「魔戒」，有著邪惡又令人愛不釋手的誘人力量，一旦你碰觸了，就會被拉進無窮無盡的深淵中。想想看，成天以手機平板度日，對眼睛、身心有任何益處嗎？在還沒有足夠的自制能力前，千萬別輕易接受魔戒的邀請，科技雖不會造成惡，但「人心」會，一旦受到蠱惑，就會像魔戒電影裡的咕嚕一樣沉淪，隨著網路一步步的牽引，忘卻現實生活中的責任、失去自己原本的模樣。

最近看到一句話，我覺得很棒：「每一個現在，都是最好的現在」。如果你也認同這句話，那麼寂寥時，就不會再希求有人出現相伴，因為你明白孑然一身的獨處，也是一種祝福，所以會好好把握，在獨處時充實自己、理解自己，享受……人生的寂寥時光。



# 愛分享·善循環-感謝愛心小天使

資料組長/吳品儀

每年許多班級中，都會有許多可愛的小朋友們，因為某些原因，在學習及生活上，他們需要更多其他同學的協助與關懷，一起幫助他們在學校裡、在班級中能跟大家一樣，一起快樂的生活與學習。很感謝這些願意陪伴同學的小天使們，願意多為他人付出，成為別人生命中的貴人，這是非常難能可貴的！

期許所有信義的孩子們，都能在成長的路上，成為彼此生命中的貴人，彰顯生命的價值！

3-4 戴承均



5-2 賴品芸



## 111學年度信義愛心小天使名冊

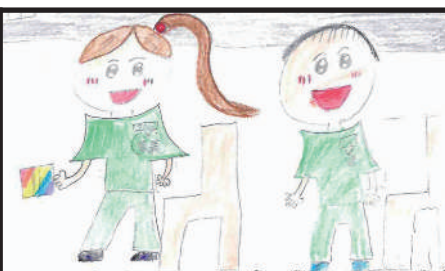
| 班級  | 愛心小天使   | 班級  | 愛心小天使   | 班級   | 愛心小天使   |
|-----|---------|-----|---------|------|---------|
| 1-3 | 謝雅涵     | 3-4 | 張喬瑜/賴妍真 | 3-6  | 全班      |
| 1-6 | 林侑歆/李芃妍 |     | 王沛歆/何昱嫻 | 3-8  | 全班      |
| 2-2 | 林芳瑜/陳妘安 |     | 施榆芯/李彥儒 | 3-9  | 全班      |
| 2-4 | 李羽彤     |     | 朱品璇/許舒瑋 | 3-10 | 林侑潔     |
| 2-6 | 劉亦菲/陳宥熙 |     | 林芝穎/謝于軒 | 4-9  | 洪靖翔/李旻修 |
| 2-7 | 王唯綾/全班  |     | 戴承均/葉詠麒 | 5-2  | 李佳容/賴品芸 |
|     |         |     | 江星諺/柯昱安 |      | 劉怡汝/曾乙可 |
| 3-3 | 全班      |     | 陳昱睿/莊牧晨 | 5-4  | 杜逸卿     |
| 3-5 | 全班      |     | 陳昱睿/周定頤 | 5-5  | 巫其諺/鄭昕煒 |



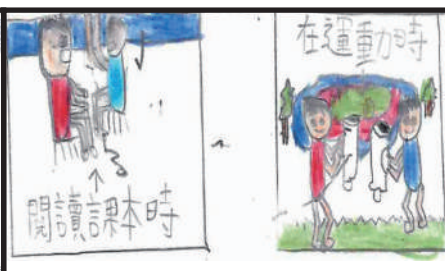
## 111學年度信義愛心小天使服務心得



能幫助同學從不會到完成，感到很高興也很有成就感。  
2-6劉亦菲



我覺得心裡特別溫暖，令人十分開心！  
3-4施榆芯



我覺得在幫助同學時，都會想要把他教得很好。  
3-4葉詠麒



我覺得她很棒！因為提醒她時，她會說謝謝！這一點很值得我們學習。  
3-8陳希曼



上完科任課我會等他，也會念故事給他聽，很開心能幫助到同學！  
2-7曾鈺暄



我常常想，如果我是他，我一定會想找人幫忙，所以要好好照顧他。  
3-4賴妍真



希望我們教他幾次後，他能多學會一個生活技能。  
5-2曾乙可



很開心，因為他在我的幫助下進步了。  
5-5鄭昕煒



雖然有點累，但能幫助他人很開心！  
3-6陳品葶



很開心可以幫助到同學。  
3-4何昱嫻

- ▶ 很快樂，感覺自己也有回饋！ 3-4周定頤
- ▶ 他在下課時，看起來很孤單，所以我會陪他玩！ 4-9李旻修
- ▶ 很開心，而且覺得他更可愛了！ 5-2劉怡汝
- ▶ 感覺有幫到同學，心裡很暢快。 5-4杜逸卿
- ▶ 我會和他一起玩、一起聊天，教他不懂的數學題目，教會他就會很有成就感。 5-5巫其諺

# 3C世代下的教養新難題



輔導主任/謝旭晃

時代在變，生活型態已不同以往。訊息瞬息萬變，價值觀念多元，不僅今日的父母與老師難為，身為這個世代的孩子，面對身旁諸多誘惑與挑戰，更需要我們隨時隨地的提醒與協助！

『網路依賴』依目前學校現場的觀察，已從教育議題逐漸變成校園問題。最近輔導室接到親、師尋求諮詢或課堂協助電話的頻率，有越來越高的趨勢，主要的問題不外乎：學生缺課無故不到校、學生課堂失控不聽勸、學生逃避課程只想快回家、親子間管教的衝突等，經進一步討論研析事件的始末後，幾乎都與手機或電腦的使用有關。

我們不得不承認，現今許多人在面對充斥3C產品的大環境時，幾乎是毫無招架之力的！我們只需環顧四周，就會發現人手一機已成為現今日常的基本配備，工作、學習需用到手機；休閒、娛樂離不開手機；交友、聊天更不能沒有手機，隨著使用周期增長，對手機的依賴度也越高，最讓人感慨的是：就算每個人都心知肚明，過度使用手機或電腦設備，對身體是一種無止境的傷害及負擔；就算我們都清楚，3C產品陪伴我們的時間，已遠遠超過原本應該是最親密的家人，但好像除了日益加深的自責與矛盾外，自己能做出的改變並不多！因此，我們必須正視這個問題：既然科技走入生活、影響生活是必然的，也是未來的主流趨勢，那麼這群屬於未來舞台的孩子們，更需要學會如何正確的與3C產品相處，以期能蒙其利而避其害，而陪伴孩子面對這個新難題，身為家長的我們-責無旁貸！

要帶領孩子有效因應這個新變局，首先就是要讓親子間成為更緊密的夥伴關係，因此禁止使用3C產品這種副作用極強的方法，我們並不建議。因為這可能會導致孩子與未來趨勢脫節、會讓孩子為了偷用而刻意避開我們、會因為立場不同而破壞親子間的情感，最終非但無法解決問題，反而造成彼此的疏離。我們理應接受手機等3C產品對每個人生活的重要性，主動透過家庭會議討論，每天在固定的時間安排家庭3C時間，就像學校課表一樣，全家人有時間一起使用3C產品、彼此分享，並學會時間的管理與調配。其次就是要定期評估家庭3C時間所帶來的影響，帶領孩子們察覺自己在課業表現、身體健康、使用規範等是否符合預期，以進行家庭3C時間的調整，讓孩子了解「該做的事優先」的處事態度。最後也是最重要的，就是培養孩子動手做的素養能力，包括參與您的工作、家庭事務或戶外活動等，讓孩子領略解決問題及造福他人的喜悅，減少3C產品的使用及依賴。或許這樣做，並不能完全解決問題，但至少能讓您和孩子間成為彼此更堅實的夥伴，不是嗎？

要在原本就不易的生活中再做出一些改變，實屬艱難！但有些事「今日不做、明天一定會後悔」。或許無法一次就到位，但只要方向對了，慢慢的，慢慢的…就會有收穫，祝福您！





# 你好，焦慮小怪獸

小雨姊姊

各位小朋友大家好，小雨姐姐最近陸續收到了幾封信，都跟焦慮有關，今天想跟大家聊聊關於「焦慮」這個情緒。「小雨姐姐，要期末考了，想到要考試我就緊張地每天都睡不好。」、「小雨姐姐，老師最近派我去參加比賽，我擔心沒有得名會讓爸媽失望，我好焦慮。」、「小雨姊姊，想到要音樂課要上台唱歌我就肚子痛！」以上這些狀況，不知道小朋友有沒有類似的經驗呢？

「完蛋了！」、「死定了！」、「慘了~沒救了！」，當我們的大腦跑出這些想法的時候，焦慮的情緒就產生了，焦慮跟開心、難過、生氣一樣，是人們生活當中常見的感覺，在面臨某一些情境的時候，像是考試、比賽、人際關係或重大抉擇時，焦慮這個情緒就會跑出來，適度的焦慮會讓我們在做事時，有一股作氣完成的正面效果，而持續、過度的焦慮則會影響我們的表現跟身心健康。

焦慮可能會讓我們有以下的狀況：

生理：頭痛、失眠、心跳加快、腸胃不適、緊繃、發抖、呼吸困難等。

情緒：不安、擔心、害怕、緊張、易怒等。

認知思考與行為反應：難以專注、無法思考、坐立難安、急躁、難以冷靜等。

儘管我們想好好面對接下來的挑戰，卻又被焦慮干擾到身心狀態，好像難以擺脫焦慮，所以我們可以怎麼做呢？最近小雨姐姐認識了一本書《你好，焦慮小怪獸》，想跟大家分享這本書裡提到的一些方法。我們可以試著把「焦慮」與「自己」分開。記得你是你，焦慮是焦慮。試著把焦慮想像成一隻總在身邊跑來跑去的小狗狗或是一隻可愛的小怪獸。

**1.停：**停下來。焦慮來襲時，我們會難以專注思考而影響我們的身心狀況與表現，我們需要先按下暫停鍵，讓心與想法沉澱一下，有能量才能好好處理問題。

**2.想像：**想像焦慮在你大腦中跑來跑去，讓他從大腦一路跑到腳邊，他長什麼樣子？

**3.命名：**為你的焦慮取個名字，焦慮、小可愛、討厭鬼、煩人精都可以。

**4.討論：**與你的焦慮來場對話！

「發生什麼事讓焦慮跑來跑去的？」

「當焦慮跑到身上時，它讓你變得怎麼樣？」

「如何安撫焦慮，可以讓它變得沒這麼有影響力？」

「你可以怎麼做，讓焦慮無法掌控你？」

當我們能先停下來，試著與焦慮來場對話，再練習想到的方法，相信我們可以正面地面對焦慮。試圖解決焦慮的歷程或許不容易，整個過程都讓人不舒服，焦慮的感受還是會時不時的影響著我們，但千萬要記得，每個人都有負面情緒，焦慮也只是當下的狀態，我們可以做的是不被焦慮影響太多，練習每次好好地安撫焦慮這隻小狗狗或小怪獸，祝你成功！如果你覺得你無法自己練習或是焦慮太過度地影響到你身心健康，也可以與家長、老師、或是小雨姐姐聊聊唷！





封底故事 - 感恩徵畫 / 做環保愛地球 / 402 陳映羽

 臺中市信義國民小學

發行人：紀男昌

策劃：潘子欣、張可芳、葉美秀、謝旭晃

編輯：吳品儀、徐湘評、徐乙文、陳品卉

電話：04-22622005

校址：臺中市南區五權南路325號

網址：<http://www.xyes.tc.edu.tw>

贊助：本校家長委員會