

耕心

Xin-yi No.178

封面故事:112年歲末感恩音樂會



P1. 信義四一、齊心努力

P2. 校園窺全你我他

P3. 過動是什麼

P4. 生命鬥士分享

P5. 樂觀的力量

P6. 小雨信箱



January.2024



信義四一、齊心努力

校長 / 沈俊達

時光流轉，去年此時學校正熱鬧慶祝創校四十週年，而今又邁向四十一週年，感謝過去以來，歷屆校長及教職同仁的努力與精進傳承，才能使信義國小有這樣的輝煌歷史與卓著績效。個人自8月1日到任後，全力投入校務發展工作，期盼在既有的基礎上，除繼續保持優良的傳統外，能帶來創新的活水，使學生的學習更加多元有趣，使老師的教學更加輕鬆有效，使學校的教學品質更受家長肯定。工欲善其事、必先利其器，為了達成以上目標，校長積極爭取教育局經費200萬，配合總務處以極快的效率，完成低年級19間普通班教室及6間專科教室的智慧教學設備採購、建置86吋觸控顯示螢幕及開合式黑板，領先其他周邊學校，讓全校班級的教室都能有最完善的教學投影設備，相信能大幅提升老師教學之便利與學生的有效學習。未來各項經費與設備會源源不絕的進入本校，為打造信義國小更優質學習環境邁出穩健的步伐。



這半年來，在本校老師的辛勤教導下，我們信念相同、目標一致，讓學生在多元展能的教育願景下，獲得許多優異的表現與成績：學生舞蹈比賽、學生合唱比賽及太鼓隊參加音樂比賽打擊樂項目均獲得全市優等；偶戲團榮獲學生創意戲劇比賽本市特優並晉級全國賽；軟網隊獲得本市教育盃國小學童軟式網球錦標賽第二名、中正盃全國軟式網球錦標賽第五名，已逐漸嶄露頭角；躲避球隊更是榮獲本市教育盃錦標賽五年級男女混合組冠軍，創下四連霸佳績。個人表現方面，全市語文競賽複賽：學生國語演說特優、閩南語字音字形優等；參加教育部Cool English比賽多位學生榮獲佳績；特別是五年五班彭祉淇同學參加「112年環境知識競賽」獲臺中市國小組第一名，代表臺中市參加全國決賽榮獲第四名，真是值得讚許。以上種種優秀成績，顯示本校學生文武兼修，充分展現多元智慧能力。

教育是促進孩子向上流動的力量，教育更是一種育人成人，培育孩子關鍵能力、核心素養，因應未來挑戰的重要關鍵。而學校的主體是學生，學校因孩子而存在，教師因孩子才有舞台，為了給孩子一雙翅膀、成就希望與夢想，必須給教師充分支持、成就其教育實踐、就能成就孩子教育學習。家長會與志工隊是學校能持續發展的堅強後盾，立杰會長在完成40週年校慶的階段性使命後，交棒給豐良會長，值得您期待。而志工隊在麗娟隊長帶領下，包括上下學的路口交通指揮、學校圖書室借閱服務、校園綠美化及環保資源回收的協助以及各項學生活動的支援，大大彌補了學校人力之不足。再次呼籲各位家長踴躍加入家長會或志工隊，陪同孩子一起在信義國小這個溫馨的大家庭快樂成長。「選擇你所愛，愛你所選擇」，信義國小正要展翅高飛，感謝所有家長、教師及學生，讓我們齊心努力為自己喝采。



校園安全你我他

輔導主任/謝旭晃

日前，北部校園發生了一件學生重大傷害案件，這對身處教育第一線的師長們而言，無疑是一件心痛又沉重的事。經過媒體大肆的報導及一連串的討論，這個事件立刻成為社會矚目的焦點話題，慘痛的代價引發了大家對社會安全網的再一次檢視、《少年事件處理法》下修案連署的呼籲及廢死議題的爭辯等，企盼的是能為台灣校園安全立刻找到一劑特效藥。然依照過往的經驗，這些議題將隨著新聞熱度的消退，逐漸淡出人們的記憶，而校園安全依舊……令人不安!

安全是校園最重要且無法迴避的議題，也是你、我及每一個人共同的責任。雖然現今輔導人力不足、法令欠周延及教師輔導管教權的限縮等，都是提升校園安全不利的因素，但學童安全不能等，因此我們必須思考：在目前的時空背景下，親、師之間可以在哪些層面攜手合作，讓彼此心中那份憂慮變為孩子成長的助力？當然，安全無法完全確保，也沒有標準答案，或許我們可先從較為熟悉的教育方面做起，茲分述如下：

- 一、用傾聽開啟情緒教育：學齡期間的孩童對情緒的掌控較不成熟，也較無法適切的表達，若孩子出現某些行為異狀，請相信你的直覺，主動去關心孩子，引導孩子合宜表達情緒。家長及師長從孩子小的時候就需教導並示範如何「有氣好好生」，用正確的方法表達憤怒。情緒教育應從小開始，也從親、師願意傾聽孩子的心聲開始。
- 二、從參與建構親子關係：想知道孩子的好朋友有哪些，都和哪些人來往，假日會一起去哪裡？擔心孩子平時上網都在做些什麼，接觸哪些網路內容，喜歡哪些網路遊戲，常在哪些社群媒體活動？想了解孩子的喜好是什麼，與孩子有什麼話題可聊？與其每天偵探式的旁敲側擊或強勢的要求孩子行蹤交代，搞得親子關係緊張兮兮，倒不如試著從參與孩子的流行文化做起，諸如：訂定家庭網路遊戲日、有限度資助孩子的追星夢、提供孩子假日活動規畫建議等等，我們相信更多的參與，更多的協助，就能產生更多的影響及情感。
- 三、以習慣落實生活安全：想了解孩子書包裡的物品又擔心侵犯孩子的隱私權，這的確是兩難的課題，身為親、師如能從孩子小時候，便定期帶領他們整理書包，更換書本、去蕪存菁，並討論攜帶物品的適切性，便能消除對立並建立正確的觀念；強化孩子判斷危機警訊的能力，養成他們遠離危險因子並積極尋求協助的習慣，讓孩子知道在遇到緊急危難時，只要他們需要，師長和父母永遠都在；生活中常帶領孩子尊重他人、對父母、師長表達感謝，讓說好話成為孩子的日常。好的習慣能營造出相對和善的情境，安全自然可提升！

我們無法預測下一次的危機會發生在何時何地，但我們可以與孩子建立安全穩固的關係，引導孩子建立正確的觀念與習慣，培養孩子營造友善環境的能力，讓每一次的危機都能順利的化為轉機！期盼每個孩子在未來都能過得安心、學得踏實，祝福大家～



過動是什麼？

資料組長/吳品儀

第六十屆金馬獎最佳女主角是一個12歲少女林品彤，在電影「小曉」中飾演患有過動症的女孩，當然她的演技和努力備受肯定，但也顯見「過動症」這個議題在現今社會中受到的關注與重視。林品彤表示，希望透過「小曉」這部電影，提醒大家發揮同理心，她說：「**你不會知道對方現在發生了什麼事，正面臨什麼樣的痛苦，所以希望每個人試著去理解對方，保持善良。**」

「過動症」全名是「注意力不足過動症」(英文：attention deficit hyperactivity disorder，縮寫為ADHD)，是一種好發於兒童早期的「**神經發展性疾患**」，這些症狀通常是慢性且長期的，產生的功能性損害不只會影響兒童的學習及日常生活表現，且可能一直持續到青春期，甚至是成人早期。**(發生率在兒童中約為3-7%，兒童中的男女比例約為3：1，在成人中約為2-5%)**主要的致病原因是：大腦前額葉區域發育異常（嚴格來說是**發育晚了3年**）以及腦部一些神經傳導物質失常（特別是多巴胺及正腎上腺素），因而出現一些典型症狀，包含：注意力不足、過動、衝動等行為，所以可能需要藉助藥物治療。

(此段內容擷取自康健雜誌/專家專欄/營養師許育禎/注意力不足過動症（ADHD），從來不是用愛就能撫平的疾病)

「過動症」是一種身心科疾患，主要表現在注意力不集中、衝動和多動等行為上。由於這些行為很明顯，但外表又看不出有什麼不同，所以過動症的孩子常被誤認為是缺乏教養、不聽話或不用功。這樣的誤解會讓他們在團體生活中受到排擠和歧視，也會給他們的家人帶來很大的壓力。當然，過動症的孩子也需要接受教育和規範，但更重要的是他們需要得到更多的理解和支持，用適當的方式去引導和教導他們。我們不是要求大家無條件地包容他們，而是要了解他們確實面臨著一些困難，並嘗試去學習如何與他們溝通和互動，幫助他們能夠適應社會和發展潛能。

另外，過動症的家長也是需要關注和協助的一群。有些家長可能因為不了解或無法接受自己的孩子有過動症，而不會或不願意尋求專業的資源和治療。有些家長即使已經有了相關的協助，但在日常生活中仍然要面對各種挑戰和困擾，感到無助和疲憊。無論是大人還是孩子，都需要有一個友善和包容的環境，讓他們能夠克服過動症帶來的影響，過上快樂和健康的生活。

相對於其他生理類的身心障礙，如聽障、視障、肢障等，人們比較容易同理和包容，而外表看不見痕跡的身心相關障礙，由於難以一目了然，更容易被誤解。因此當我們在用症狀說明一些情況時，是為了讓大家理解，而不是突顯和排擠或者是耍特權，誠如我們也喜歡用星座或各種測驗來了解自己與他人。因為標示「恰當」的標籤(如：過動症、自閉症)，才不會因為被誤會而隨意貼上「錯誤」的標籤(如：沒教養、白目)。**唯有理解，才能接納。**願我們的社會對每個人都能多一點了解，少一點批判。

做自己生命的鬥士-張雅如老師

 <p>我佩服您雖然全身無力，但還是努力過生活！</p> <p>302黃品勛</p>	 <p>我佩服您勇敢克服癱瘓，讓人生變得更精彩！</p> <p>401林妍均</p>	 <p>我會懷抱夢想，認真讀書，勇敢地面對人生！</p> <p>403陳恩語</p>	 <p>我會認真做事，不會拖到明天，懷抱夢想，勇敢面對！</p> <p>403洪永恩</p>
 <p>我佩服您行動不便後，還能去做以前沒做過的事！</p> <p>404施愉芯</p>	 <p>我佩服您非常有勇氣，雖行動不便，但反而活出更精采的人生！</p> <p>404周定頤</p>	 <p>我佩服您雖然不能走動，但有一顆不放棄的心，把人生過得好精采！</p> <p>405黃郁昕</p>	 <p>連一隻小老鼠都可以欺負妳，我佩服您沒有放棄人生，完成夢想！</p> <p>406林佑慈</p>
 <p>我佩服您對於困境會勇敢面對，提醒我將來想成為一位刑警，幫助更多的人。</p> <p>406陳品葶</p>	 <p>謝謝您來演講，讓我學會不要因為一點失敗就放棄，開心活出每一天！</p> <p>409林依萱</p>	 <p>雅如老師，您好厲害！我們要學習您永不放棄的精神！</p> <p>409詹睿儀</p>	 <p>我佩服您雖然全身癱瘓，但沒有放棄自己的人生！</p> <p>301曾翌瑄</p>

生命永遠不是很厲害才能開始，而是開始了才會變得很厲害！





樂觀的力量

輔導組長/廖恆熙

樂觀，是一種向上的力量。它可以讓人懂得積極向上、不斷進取和奮發圖強。即使面對風雨坎坷、挫折泥濘，樂觀總能讓我們以積極的態度去坦然面對所經歷的一切，這種力量是珍貴和無價的。

有一位老人，在他72歲時遭受嚴重的挫折，他奮鬥了幾十年享譽全國的最大零售集團，在一夜之間破產了。人們看著這位聞名遐邇的世界級企業家迎來如此災難性的失敗，議論紛紛。有人認為他將心隨天命，窮困潦倒度過餘生；有人認為他將神經受到刺激，過起老年痴呆不談理想的晚年生活；有人認為他肯定不堪一擊，以自殺來結束自己的生命。

然而，事業的大廈轟然倒地，並沒有使這位老人從此倒下去，出現在人們眼前的是，他依然精神十足，保持活力。過了一段時間，老人和幾個年輕人攜手合作，開辦了一家網路諮詢公司，面對新的行業，老人並沒有顯得縮手縮腳，反而臉上始終充滿了微笑，虛心好學，不恥下問。加上他合理地運用了過去經營零售業時積累起來的經驗，沒多久生意慢慢上了軌道。一年後，老人重新堆砌的事業大廈又屹立在人們面前。

當記者採訪老人，問他為何能夠在一年時間裡反敗為勝、東山再起時，老人快樂地大笑起來，他只說了短短一句，樂觀是我反敗為勝、東山再起的法寶。這位老人就是日本曾經最大的零售集團“八百伴”集團的總裁一和田一夫。

在商場的長期拼搏奮鬥中，和田一夫悟出了這樣一個簡明的道理：生活就是一束陽光，你站在陽光中，迎著陽光向前看，滿眼光明，身心溫暖，倍增力量。面對陽光和陰暗的兩種心態，完全由個人的心情來掌握，選擇樂觀，你將積極快樂地向前走。樂觀可以轉變心境，它可以讓人看見陽光與微笑，令心靈產生正向力量。

親愛的孩子們，在你們成長的道路上，也一樣會有諸多的逆境與挑戰，當你感到難過或失落時，別忘了告訴自己-擁抱樂觀、虛心學習，彩繪出自己獨特又美麗的生命歷程！



我們這一家-手足之情

小雨姊姊

小雨姊姊最近聽到很多同學說了和手足有關的回憶，手足是甚麼呢？就是哥哥、姐姐、弟弟、妹妹，他們都可以是「手足」喔！手足總是會陪伴我們，從學校回家後，哥哥、姐姐、弟弟或是妹妹會一起吃飯、玩遊戲、或是做作業，跟他們待在一起，可以讓你不容易覺得孤單、讓遊戲變得更好玩，哥哥、姐姐平常還會教他們做作業，弟弟妹妹也會和哥哥姐姐一起玩。但偶爾手足們也會因為一些原因和他們吵架或是打架，可能會因為這樣不開心或是受傷。

小雨姊姊聽到了什麼樣的回憶呢？

同學們向小雨姊姊分享了很多生活中的小故事，像是和哥哥一起玩手機、和弟弟妹妹一起看電視等等很快樂的事情，但是也有不快樂的事情，像是同學和手足打架或是吵架。而小雨姊姊發現，同學們和兄弟姐妹會吵架或是打架的原因可能是：大家都想玩同一個玩具或是都想要同一樣物品、被手足動了自己的東西、對方講話沒禮貌讓自己不舒服，或是做事太慢讓自己被影響等等，這些原因會讓同學的心情變得很差，所以決定和他/她吵架或是打架，而吵架或是打架完，還可能會因為這樣讓同學被爸爸媽媽責罵！

在出現爭執時，我們會有什麼樣的情緒反應？

當我們跟兄弟姊妹有爭執的時候，可能會因為總是只有自己被爸爸媽媽罵，而感到委屈、難過，或是在搶東西的過程中，因為搶輸了東西而生氣等等。在互動過程中，我們會有很多情緒產生，小雨姐姐也有聽到同學分享，當跟兄弟姊妹一起玩電動時，會覺得很快樂；一起去遊樂玩的時候，也會覺得很開心。但是呀～當我們出現爭執時，也可能會產生憤怒、委屈、難過、不耐煩等等的情緒，而這種時候我們可以做些什麼來表達自己的想法呢？

我們可以怎麼做？


小雨姐姐提供五個方法，讓我們一起嘗試看看：

1. **「我可以認真聽對方講話」**當你的兄弟姊妹不認真聽你說話時，你會有什麼樣的感受呢？我們可以先試著認真聽對方說說看他表達的事情，也許能因為這樣更了解對方。
2. **「我可以好好地跟別人合作」**有和你的兄弟姊妹一起玩樂、很開心的時候呢？那時候你們在做些什麼呢？有沒有發現～其實我們都可以好好的和兄弟姊妹合作對嗎？
3. **「我可以在生氣時，我會數到十讓自己冷靜下來」**情緒上來的時候，小雨姐姐建議大家可以數到十或是喝個水，想想為什麼自己這麼生氣或難過，再慢慢地、好好地將話說出來。
4. **「我可以試著了解別人的心情」**在冷靜下來後，試著想想，有沒有可能因為在玩遊戲的時候，不小心踩到對方的腳，所以才會生氣吵起來呢？
5. **「我可以在發生衝突時，找爸爸媽媽幫忙」**當吵架時，我們容易因為生氣而想要出手打人，這時候可以試著先停下來，請爸爸媽媽或是其他大人來幫忙我們喔！

小雨姐姐提供的這些方法大家可以一起參考看看喔！如果在看完後，你有更好的想法也可以試著做做看，希望大家都能夠與自己的手足和平相處、幸福快樂的喔！當然，如果還有一些煩惱不知道該如何解決的話，也歡迎大家寫信給小雨姐姐～



封底故事 - 話我信義.畫我師 / 410李宥丞

 臺中市信義國民小學

發行人：沈俊達

策劃：潘子欣、張可芳、張堯統、謝旭晃

編輯：吳品儀、廖恆熙、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：<https://www.xy.es.tc.edu.tw>

贊助：本校家長委員會