

彩虹心橋

2020年6月 本期主題：成長二三事

第16期

新北市二橋國小輔導期刊
發行人：賴玉粉 總編輯：劉國鼎

校址：新北市鶯歌區中正路106號 電話：02-26792364
編輯群：許雅涵、黃上銘、林霽宜、林幸怡、陳穎純、翁新惠

出版日期：109年6月17日
印刷設計：美顏設計印刷

網址：<http://www.eqes.ntpc.edu.tw/>
電話：02-82213665

二橋與您成長～「教育111」～培育健康 快樂 多元 創新的世界公民

教務主任 許雁安

十二年國教以「自發、互動、共好」為理念，期能「成就每一個孩子，適性揚才，終身學習」。本校以～培育「健康、快樂、多元、創新」的世界公民為願景，為掌握學校優勢條件，發展精緻卓越學校文化，獲選新北市108學年度「教育111」特色學校計畫。

什麼是「教育111」，主要包括三個重點：(1)一校一特色：每所學校都能經營成一所有效能學校，而且至少發展學校一項特色；(2)一生一專長：每一位學生至少發展一項藝術或運動專長；(3)一個都不少：把每一位孩子帶上來，而且帶好每一位孩子。學校應用校園空間活化觀念，整合社區資源，發展優質的學校本位特色課程，打造二橋「教育111」。

一、「一校一特色」：本校以傳承在地行動力、培養生態永續力、蘊育生命文學力、培養創客美感力為目標，規劃課程如下。

- (一) 社區踏查～走讀社區深入大自然，創新科技解決生活面臨之問題。
- (二) 生態校園～從廚餘堆肥到植物種植，認識大自然的生生不息，守護生態永續。
- (三) 深耕閱讀～藉由閱讀的探究學習，深化學生學習素養。
- (四) 藝創文化～實作陶藝技巧，傳承在地文化產業。

二、「一生一專長」：本校透過藝術、健體、綜合等領域課程、社團活動、健康促進等積極推動藝術與運動，依學生個人之潛能，規劃多元教育活動，培養「一生多專長」。

(一) 藝術類：

陶笛：融入藝術領域從一年級到六年級在課程學習中培養樂器演奏專長，並向在地企業爭取補助，提供每位學生一個陶笛進行學習，並成立陶笛社團提供有興趣的學童更進一步的學習。

陶藝：融入藝術領域從一年級到六年級在課程學習陶藝技巧，傳承在地文化。

(二) 體育類：校園玩運動「1-6年級健康小子」系列活動，為鼓勵培養運動的習慣，促進健康的身心發展，推動校園運動風氣，增進運動興趣及技能。

三、「一個都不少」：本校長期辦理「課後照顧班」、「補救教學」、「高關懷班」、「多元社團」等對學習落後及適應困難的學生，進行補救教學、個別輔導、提供學生各項資源及多元學習機會，透過行政及教師攜手關懷與協助，弱勢家庭學童皆能依個別需求，接受適性輔導與協助，確保其生活及學習均獲改善，實現照顧每個孩子，一個都不能少的目標。

學生是學校的主體，學生最重要的一件事就是「學習」，學校整合學生學習的各個面向，堅守「不放棄任何一個二橋學子」的全人關懷理念，提供多樣、質精、幅廣的學生學習需求，從多元能力培養角度切入，既傳承，亦創新，透過這些多元的課程與社團，在小學階段儲備自我學習素養、運動與藝術的專長、自律負責與正確價值觀等方面的知能，為他們美麗的人生備足滿滿能量，成就每一個二橋孩子的學習力，彩繪繽紛幸福的童年。



防疫路上一一起成長～盡心佈署，守護二橋



回罩網帽打飯菜



志工幫學生量體溫



防疫演練停學不停課六甲



社區捐贈防疫物品



校園定期消毒



教師防疫研習-環境消毒



校長示範量體溫



勤洗手



線上學生朝會



護理師說明體溫計使用方式

有您相挺，二橋更好 感謝社區鄰里關心二橋國小捐贈各項防疫物資：

二橋里里長李金量先生捐贈 3 瓶 3800ml 酒精
鶯歌樂禾有機捐贈 12 瓶 500ml 酒精
鶯歌區家長協會理事長劉博文先生捐贈 2 桶洗手乳

鶯歌蔬鍋藝鍋物捐贈 1 箱美琪藥皂
簡秀雪老師、伍天怡老師各捐贈 1 瓶 4000ml 酒精
本校熱心家長捐贈漂白水 300 公斤





身為家長，總是希望孩子能順利的長大成人；然而，身負教養孩子重責大任的家長，每天跟孩子長時間接觸，當孩子行為表現不如家長期待時，很少有父母能夠每次都保持心平氣和，而不會偶而情緒失控，對孩子大發脾氣。此時，孩子當下的心情通常會感到害怕，還加上許多困惑，因為孩子可能並不知道家長為何會突然大發脾氣。年紀越小的孩子越不瞭解大人為何生氣的原因，越容易將所有的錯歸在自己身上。若家長們沒有及時幫助孩子解開這些心結，重新修復跟孩子的關係；有些孩子就會開始出現一些讓大人不解的行為。因此，在家長情緒失控後，學習用有效的方式跟孩子重新和好，是非常重要的事情，以下提供有效的做法，提供各位家長們參考：

步驟一、家長先安頓自己的身心

當家長意識到自己管教失控後，通常腦中浮現的第一個念頭是「自責」，最讓家長在情緒失控之後感到懊惱的，多半是親子關係的破壞，以及擔心孩子心理的創傷及不信任。許多家長為了彌補自己的「罪過」，可能會對孩子做一些補償；可是這只是表面的和好，並無法瞭解自己當時是如何被孩子激怒的原因，也沒有學會如何在憤怒下安頓自己的情緒，然後一再發生。更甚者，家長還有可能氣昏頭而口不擇言，陷入懊惱和補償的負向循環。所以家長要先學習原諒自己，跟自己和好；之後才可能採取放鬆的心情，建設性的方式跟孩子和好。那麼，家長要怎麼安頓自己的身心狀態？

首先，家長可以回想小孩行為讓自己憤怒的原因。家長情緒失控，就像電腦中毒當機，會讓家長切斷與孩子關係的電源。假如要讓電腦回復正常，就需要找出中毒的原因。同樣的，家長要與孩子重新建立關係，也需要找出孩子行為讓家長情緒失控的原因。若原因很複雜，家長可以寫下來，或者找人談談以釐清自己的情緒。以下原因提供參考：

家長下班後的疲累：

身體感覺是最直接的，當一個人疲累或不舒服，孩子的行為又剛好不符合我們期待，就容易激發家長的怒氣，例如家長下班後，覺得身體疲憊，孩子卻在家長旁邊一直講話，家長敷衍地回答二句，孩子意猶未盡還要繼續講，家長就禁不住叫孩子「閉嘴」。

家長情緒的轉移：

家長本身心情不好，可能是工作，可能是人際關係，可是孩子不懂得察言觀色，還在嬉鬧或不守本分，於是就會遷怒到孩子身上。家長也可能覺得一再告訴孩子規矩，結果教了好多次都教不會，覺得自己的耐性都被小孩磨光了。

時間壓力的爆發：

當大人有時間壓力，而孩子一副「皇帝不急，急死太監」的心態，就會挑戰大人的極限，也常是造成大人情緒失控的元凶。例如大人要上班，孩子要上課；大人上班都快遲到了，孩子還在拖拖拉拉，這時大人不抓狂還真難。

踩到家長地雷：

有的大人對於特別在意孩子的品德教育，例如當孩子說謊，頂嘴，偷竊，打人，叫他沒反應等等行為時，因為擔心孩子以後會持續有這些不好的個性，而造成日後的麻煩，因此特別易怒。



五年級輔導活動 - 網路成癮



新冠肺炎輔導宣講



親子共讀時光

成長路上，我們都在

專任輔導教師 蔣上銘

最近在網路上看到一段影片，影片內容是一位四歲孩童在萬聖節隔天被媽媽告知因為媽媽肚子餓，所以把孩子的所有糖果都吃掉了，影片中的孩子一開始忍不住露出失落的表情，但看著媽媽不斷的道歉，小男孩馬上跑到媽媽面前抱著媽媽微笑說：「媽媽，我沒有生妳的氣，沒關係的。」，原本這是那位媽媽開的一個小玩笑，沒想到小男孩的反應溫暖了媽媽，也溫暖了螢幕前的每一個人。

為什麼小男孩會擁有這麼溫暖的行為？這絕對跟小男孩的成長過程有很大的關聯，而關鍵就在於陪伴孩子身邊的爸爸媽媽！父母在成長的過程中傳達了一個訊息是：不管發生什麼事情，我都愛你！所以那小男孩知道，就算這些糖果被吃掉了，之後爸爸媽媽還是會給我糖果吃，因為我知道他們愛我，這就是所謂的幸福感和安全感。

幸福感及安全感如何培養？其實，對於各個成長階段的孩子，只要父母能夠時常陪伴，孩子的臉上就會出現滿足的笑容，在孩子眼裡，父母是孩子的全世界，是最佳的補給站，而「陪伴」即是父母能夠給予孩子最天然的養分，讓孩子們知道，父母是這個世界上最親近的、愛我的人。

至於陪伴又是怎麼一回事呢？哈佛心理學家凱瑟琳·斯坦納·阿黛爾(Catherine Steiner-Adair)建議在以下這些關鍵時間，父母可以放下手邊工作，跟孩子好好相處。

1. 接孩子上學、放學的路上。
2. 孩子回到家的時候。
3. 家長下班回到家的時候。
4. 晚飯時間。
5. 睡前時間。

那陪伴的時候，要用什麼樣的方式及態度呢？



步驟二、家長嘗試學習有效緩和親子衝突情緒的方法

解決方法 1、自我安定法：

有時家長當下在心裡告訴自己一些安定語很有效，例如：「冷靜，小孩只是有話要說。」「讓他遲到一次，學習自我負責。」

解決方法 2、情緒暫停法：

家長覺察到自己快要控制不住脾氣時，可以立刻離開現場，並且告訴孩子：「我現在心情不好，需要離開冷靜一下，不是不理你，等下我們再談這件事。」此時，家長可以去喝口水，上上洗手間，整理一下心情，再回來處理孩子惹火家長的事情。

解決方法 3、肌肉放鬆法：

家長可以先做幾個深呼吸，再做幾個讓自己身體覺得放鬆的動作，當家長在跟孩子發脾氣的當下，先讓自己全身的肌肉放鬆，照顧自己因為生氣而緊繃的身體；等到身體比較舒服之後，再去解決親子衝突。

步驟三、家長以身教代替說教，主動與孩子修復關係

一、家長以身作則，關心孩子的身心：

放下身段，跟孩子說抱歉，對孩子做出勇於面對錯誤的示範。孩子也才會知道發生了什麼事，瞭解你的情緒已過，他的不安才會減低。其實，只要家長主動示好，孩子是很容易原諒我們的。請不要跟孩子說：「打你，是為你好。」換個方式這樣說：「媽媽很抱歉，剛剛有沒有嚇到你呢？現在心情還好嗎？」如果不小心傷到孩子的身體，幫他/她擦藥，關心一下傷勢。

二、讓孩子瞭解家長當下的心情跟想法：

跟孩子談談剛剛發生的事，讓孩子瞭解你的心情。例如「我剛剛是很傷心你答應我，卻騙我。我覺得你不是這樣的小孩啊！不過再怎麼生氣跟傷心，我也不應該說那樣的話。我下次如果說「我很生氣，你跟我說你在收了，但卻沒收，我有受騙的感覺。這樣講，你會不會瞭解我的意思呢？」

三、問問孩子，下次類似的事情，希望大人怎麼說：

或者家長可以問孩子：「當我很生氣時，如果以這件事來說，你希望我怎麼跟你說，你會瞭解呢？」例如「下次我快要生氣時，請你幫忙告訴我，讓我可以冷靜下來。」例如「剛剛我叫你吃飯跟收玩具時，你說的跟做的不一樣。如果重新再做一次，你可以怎麼做，不會讓我覺得你在騙我？」然後就這件事討論可以怎麼解決。最後謝謝孩子的原諒，彼此約定生氣時的表達方式是不傷害自己跟別人的，而是要說出自己的心情及想法。

家長管教孩子，不可能完全沒有脾氣；但要提醒自已別被情緒影響我們的管教方式，盡量管理好我們的情緒，做為孩子學習情緒表達的示範者。萬一家長不小心失控，就放下身段吧！承認自己的失誤，關心孩子的心情，重新面對衝突的原因，學習瞭解雙方的需要。

一、減少指責、多些耐心：

孩子之所以叫做孩子，是因為他們擁有一個權利，叫做犯錯，重點是能不能讓孩子從錯誤中明白該如何改進，不再犯相同的錯誤。當然，看到孩子已經或即將做出那些你看不下去的事情，如果事情不是不可收拾或會導致受傷的話，試著告訴自己，讓孩子嘗試在錯誤中成長吧！

二、親子合作、增進互動：

現在的家庭大多是小家庭，也就是說孩子們在家庭可以相處的人並不多，有的孩子如果是獨生子女，那就更寂寞了！這時候爸爸媽媽的陪伴更顯得彌足珍貴。要做的事情不用多麼盛大或重要，也許是一起運動、一起烹飪、一起閱讀、甚至一起看電視都可以，重點是讓孩子知道，一起完成一件事是很有成就感和幸福感的。

三、真誠態度、用心傾聽：

孩子日常生活中的酸甜苦辣，一定會很想和父母分享；也許是完成了一件美術作品，也許是參加了某個活動的心得，也許是今天在班上遇到的挫折或好笑的事情。當孩子開口分享的時候，爸爸媽媽不妨真誠用心的傾聽，畢竟在成人看來是雞毛蒜皮的事情，在孩子的心中，就是他最重要的事情呢！當父母的有時候最大的困擾就是，不明白孩子到底在想什麼，也許是因為當孩子嘗試想要分享的時候，換來的也許是冷淡的回應甚至是指責懷疑，一次一次下來，孩子當然就不會再想要分享任何事情給父母知道了。

看到這邊，也許各位爸爸媽媽內心浮出一個想法就是，要陪伴孩子成長也太難了吧？尤其是家長們也有生活中的某些壓力需要時間和空間抒發，所以也不必過於擔心自己沒辦法全部都做到。其實身為父母，對孩子們所做的行為只有一個目的，就是讓孩子知道，成長的這條路上，我們都在。

參考資料

哈佛研究：有 9 成的父母 對孩子付出的 都是「低質量的陪伴」！

<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=136705>

一年甲班 李喬琦 我喜歡國小，因為我認識了... 邱欣妍 我喜歡國小，因為我現在吃飯吃很快... 杜有翰 我喜歡國小，因為可以學很多知識...

一年乙班 林子晴 我喜歡幼兒園，因為功課比較少... 陳怡彤 我喜歡國小，因為可以學到自己不會的...

一年丙班 吳適芯 我喜歡國小，因為有許多老師可以保護我... 楊受潔 我喜歡幼兒園，因為有點心可以玩...

一年丁班 詹子弘 我喜歡國小，因為下課時我會留在教室... 金瓦瑄 我喜歡國小，因為我可以去操場的PU跑道...

二年甲班 許芷瑜 我喜歡國小，因為有下課，下課很好玩... 謝璟綸 我喜歡幼兒園，因為每天午休時間足夠... 二年乙班 王渝晴 我喜歡國小，因為能認識更多朋友... 郭品均 我喜歡國小，因為有很多節下課...

二年丙班 劉安可 我喜歡國小，因為可以學到新知識... 林珊存 我喜歡國小，因為幼兒園的設施很少... 蕭旋芮 我喜歡國小，因為國小可以去戶外活動...

二年丁班 廖辰祐 我喜歡國小，因為有很多好玩的遊樂器材... 高于瀚 我喜歡幼兒園，因為可以比較早回家... 林蘇柔 我喜歡國小，因為有下課可以玩...

二年戊班 林恩希 我喜歡國小和幼兒園，因為老師都很努力教我們... 張凱翔 我喜歡幼兒園，因為星期五可以帶玩具去... 盧聖宇 我喜歡國小，因為可以見到溫柔的老師和同學...

三年甲班 卓楷恩 我想要感謝單槓，因為我來學校的每一天... 陳亦亭 我要謝謝家人的照顧，因為在我的成長中... 鄭軒 我最想感謝的人是我奶奶，因為我從小就跟奶奶睡...

三年乙班 章俐多 親愛的媽媽，謝謝您陪伴我長大，因為您天天都要上班... 吳佳瑜 親愛的新恩，謝謝你陪伴我成長！還記得那天我第一次看見你...

三年丙班 鄭高尹 親愛的爸爸，謝謝您陪我長大，有您支持我才可以長得又高又大... 曾云昕 我想感謝奶奶，因為每一天都是奶奶載我上下課...

三年丁班 林忻逸 我最想感謝的人是媽媽，因為媽媽辛辛苦苦地把我生下來... 謝瀚祥 我想感謝書，因為我無聊時它都會陪伴我...

四年甲班 王安佑 假如你是麵條，我就是湯，兩個形影不離的好朋友... 王子懿 我要感謝的對象是鋼琴，原因是可以讓我在琴鍵中找到我的自信和自律... 詹鑑丞 我要感謝的是——陪我多年讓我贏得許多勝利...

四年乙班 謝佑恩 在我成長的過程中，我最想感謝的對象是寵物... 陳瑞晴 我要感謝我的朋友葉媿怡，感謝她關心我的事情... 葉媿怡 我最感謝的是父母，父母每天都讓我和弟弟過好日子...

四年丙班 林苡瑜 我要感謝媽媽，因為從小到大都不分日夜的照顧我... 蔣心斌 我要感謝我的爸爸，因為他每天都會帶我上學... 蔡恩琪 我想感謝的人是老師，因為老師教我很多知識...

四年丁班 李芊涵 我想感謝我的寵物貓「蛋捲」，自從牠到我們家裡以後... 李冠璋 我最想感謝的人就是媽媽，她為我付出了很多... 楊恩驊 我最想感謝的人是我的父母，他們使我看見這個世界的美好...

給畢業生的祝福



五甲 涂嘉芸 畢業的季節即將到來，又是要和學長姐們分開的日子... 這記得我們一年級的時候哭著走進學校嗎？那時我們懵懂無知的樣子...

你們一定很不捨離開這所學校吧？畢竟就因為一張紙和一本畢業紀念冊就要拆散你們也太狠了！但千萬別忘記，今日你們以學校為榮，明日學校以你們為榮！

五乙 吳奕萱 給六年級的學長、學姊：謝謝你們在早自習時間和放學時間，不惜辛苦地穿梭在校園間... 祝學長、學姊們畢業後能一帆風順、鵬程萬里...

五乙 劉壹睿 各位學長、學姐們好：你們即將畢業了，我想謝謝你們為我們這些學弟、學妹們付出的一切！

五甲 許紫蕪 又到了一年一度的畢業季，學校的六年級大哥哥、大姊姊將離開校園... 回想自己在一年級時，受到許多大哥哥、大姊姊你們的照顧...

轉眼間，學長姐們即將要畢業了，和你們相處的日子裡有歡笑，也有淚水。希望你們畢業後不要忘了我們這些可愛的學弟妹...

五丙 洪于皓 親愛的學長、學姐們，恭喜你們即將畢業，相信你們一定非常捨不得這所學校吧？是不是覺得六年的時光眨一下眼睛就過了呢？

五丙 陳冠珊 給二橋的畢業生：恭喜六年級的你們要畢業了，你們經歷了六年的喜悅和悲傷... 我祝福所有的學長姐畢業快樂！

我的成長 六甲 王國雄

我是王國雄，家裡是三代同堂家庭，興趣是運動和閱讀，居住在桃園市大溪區...

小時候，每天晚上媽媽總是會和我一起閱讀書籍，增加我的知識和見聞... 在升上了小學後，我的能力不斷提升...

有一件事令我既難以忘懷又高興不已，那就是在三年級時，我代表班上參加寫作比賽...

從小到大，我在成長的路上跌跌撞撞，但是我也一再地爬起，拍拍身上的灰塵，勇敢的走下去... 對於下個階段的期望 六乙 王姬宣

關於下個階段我的想法是：國中想加入舞蹈社。因為我覺得沒有參加社團生活會非常單調...

成績的部分我向來都不太好，我也希望我的成績可以跟其他同學一樣好。但我覺得要達到目標，我應該要努力用功學習...

總之，我希望我的國中生活會因加入舞蹈社和用功讀書而更充實，我一定會努力的，加油！

對於下個階段的期望 六丙 潘秀亭

六下已經過了快一半，在學校的時間也剩不到三個月。我們即將畢業，準備升上國中...

讀書就好像在闖關，越往上，挑戰就越多、越困難，所以我希望自己可以分配更多的時間讀書...

我也希望自己的字可以練得更好看，我的字只要寫快，就會不好看，所以我希望自己不要那麼急，字要慢慢寫...

剩下短短三個月的時間可以和二橋相處，三個月看似很長，但光陰似箭，時間一下就過去了...

我的畫畫成長日記 六丁 劉宥陞

在我還是個天真無邪的幼兒園學童時，每天早上，老師都會請我們拿出蠟筆，並在畫本上自由發揮...

再大一點，我試著想畫風景，但是畫完之後，嚇到眾人了，整張畫紙像打仗過似地一片亂...

再過一段時間，我可以依著卡片上機器人的圖案，邊看邊畫，畫完之後，自己覺得很意外，因為畫得幾乎一模一樣...

之後，只要我有空還是畫畫，雖然有人認為畫畫純粹為消遣時間，不過，我卻不同意，畫畫絕不會浪費時間...



教務活動



三鶯獅子會盃盃彩繪活動



六年級陶藝創作



创客社團校園 10 景雷雕印章設計課程



多元程式設計社團



智慧教室提升學習成效



我們一家愛閱讀

學務活動



60公尺競賽



才藝小天使優勝隊伍頒獎



合唱團取得國賽資格獎狀獻獎



寒假健康自主管理表抽獎



模範生表揚活動



環保小局長進行環教宣導

輔導活動



二手市集



多元文化 - 印尼



志工感恩餐會 - 志工表演



特教研習



資源班戶外教學



慶祝母親節活動

幼兒園活動

叮噹班



小爸爸、小媽媽體驗日



語文活動時間：大家來看戲



積木區：合作遊戲

米老鼠班



KAPLA 積木好有趣



大自然遊戲場



跟著繪本研究紙飛機

熊寶貝信箱

親愛的熊寶貝：

我每天都跟哥哥吵架不知道怎麼辦？

小貝 敬上

親愛的小貝：

謝謝妳寫信給熊寶貝，熊寶貝在想妳一定也很喜歡哥哥，不想要再跟哥哥吵架，但卻也不知道怎麼做，熊寶貝可以給妳幾個想法參考看看喔！

1. 想想看每天都是為了什麼原因吵？是不是同一件事情？如果是的話，可以想想看怎麼不再因為同一件事情吵架，也可以先靜下心和哥哥一起討論。
2. 如果每天都是吵不一樣的事情，也許可以想想看是不是因為自己或是哥哥的表達方式讓你們互相都不開心，那這樣就是要想辦法改掉你們的表達方式。
3. 使用「我」訊息，不再指責哥哥，而是說出自己不開心的地方就好。
4. 找爸爸媽媽說，表達自己不開心的感覺，請爸爸媽媽還有哥哥一起討論。

態度「柔」一點，說話「軟」一點。吵架是一件很可怕的事情，讓大家都開心，希望這些方法可以幫助妳和哥哥好好相處喔！

祝妳天天開心

熊寶貝

親愛的熊寶貝：

最近我的同學一直找我要吃的，我不給他們，他們就對我兇，我前面的同學一直轉頭，我請他轉回去，他也說不用我管！但是他已經影響到我了，我不知道該怎麼辦，請您幫幫我。

小寶 敬上

親愛的小寶：

謝謝妳寫信給熊寶貝，熊寶貝看見妳有兩個困擾。第一個是妳的同學會一直跟妳要吃的東西，如果不給他們，他們就會兇妳。我想妳應該會覺得很不開心吧！熊寶貝在想妳應該覺得他們應該是妳的朋友，但她們好像只是想跟妳拿食物吃而已。

熊寶貝認為妳可以好好跟他們說清楚妳的想法，如果他們還是覺得生氣，熊寶貝覺得那他們就只是為了吃的東西靠近妳而已，並不是真的好朋友。如果他們做出更讓妳不開心的事情，熊寶貝會建議妳直接跟導師說發生什麼事情。

第二個困擾是坐在妳前面的同學會一直轉過頭來，妳請他轉回去反而會被他說不用妳管，我想這一定也讓妳很不開心吧！感覺妳在班上總是會被同學兇地對待，會不會是因為每次別人兇妳的時候妳都沒有表示妳的不開心，所以別人就會覺得這樣子對妳兇是可以的。反正妳也不會怎樣，所以熊寶貝覺得妳下次可以勇敢說出自己的想法喔！

記得，別人對妳做妳不喜歡的事情，一定要勇敢堅決說：「不！」

如果還有什麼問題也可以再寫信給熊寶貝喔！

祝妳天天開心

熊寶貝