

# 彩虹心橋

## 2021年1月 本期主題：親子生活趣

## 第17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：新北市鶯歌區中正三路106號 電話：02-26792364  
編輯群：許雅涵、黃上銘、林幸怡、胡宗光、陳穎純、翁新惠

出版日期：110年1月15日  
印刷設計：美顏設計印刷

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

### 親子共學趣

賴玉粉 校長

本學期學校安排了三次的親職講座，以「親子共學」模式，辦理「家庭好食光～親子共作料理及共餐宣導」、「親子共學樂～幸福一起走」、「親子快易通～有話好好說」，提供親子共學的歡樂時光，期待透過繪本故事、影片欣賞、手作DIY，拉近家長、孩子的距離，讓家長在親子教養上更有方法與能量，陪伴孩子快樂成長，成為孩子的良師益友。

家長在孩子成長的道路上，該如何陪伴孩子成長呢？和大家分享個人的淺見：

#### 一、親子共讀

每週利用幾個時段陪孩子一起讀書。孩子小的時候可以唸繪本給孩子聽，詢問孩子聽完的想法，培養孩子聆聽和口語表達的能力；另外，也可以家長、孩子各自讀自己有興趣的書籍，關掉電視、遠離3C產品，看看書本與課外讀物，親子一起享受美好的閱讀時光。

親子共讀的好處很多，當我們靜下心來閱讀，能重新拿回自己的專注力、提升自我覺察力；讓我們藉由閱讀，打開生活的視野；親子共讀更是讓家長以身作則、示範帶動培養孩子良好的閱讀習慣。學校的書籍很多，鼓勵孩子到圖書館借書，利用晚上的親子相處時光，營造書香氛圍的家庭；鼓勵孩子愛閱讀，成為一生受用的好習慣，對學習有很大的幫助。

#### 二、愛的存款

什麼是親子之間「愛的存款」？孩子表現良好時給具體的讚美，挫折時給予溫暖的擁抱。「過人的耐心」亦是親子愛的存款之重要方法！看到孩子犯錯、沒有達到要求的成績，記得先深吸一口氣，止住想罵人的衝動，氣頭上不說惡語，待心情平靜再指導孩子。「處理事情前，先處理情緒」切忌用負面的話語破壞親子之間的感情。

父母無論多忙，每天一定要抽時間跟孩子分享互動，共創美好家庭回憶，這就是「愛的存款」。把握珍貴的親子時光，一起讀書、一起玩遊戲，在過程中不斷的對話，對孩子的行為給予鼓勵與指導，可以增進彼此的感情，也能有效促進孩子的認知能力。

#### 三、家事共做

孩子做家事好處多，曾有國外的研究指出：會做家务的青少年，長大之後收入比別人多，顯見培養孩子做家务習慣的重要性。在小學階段，可以先從親子共做家务的方式進行。例如：和孩子一起收拾玩具，讓孩子有參與感，慢慢的教導，使孩子養成習慣，培養負責任的態度。待孩子稍長，可以收拾房間、協助採買的物品、掃地、洗碗。指導孩子做家务除了減輕家長的負擔，也可以培養孩子獨立學習能力與責任心。

「孩子的成長只有一次」，經由每天20～30分鐘的共學時光，專注親子情感的交流與互動。不論是親子共讀、聆聽孩子分享、家事共做、一起玩遊戲，不僅能增進親子之間的感情，也有助於孩子未來的發展。期待家長們，現在就開始親子共學共成長吧！



### 榮譽榜

合唱團參加「109學年度同聲合唱暨鄉土歌謠比賽」再傳佳績!!!

同聲合唱榮獲「優等」  
鄉土歌謠榮獲「優等」，並晉級全國賽  
感謝指揮卓鈺薰老師、伴奏許雅涵老師。



田徑隊參加「109學年三鶯分區六年級田徑交流賽」，榮獲佳績！  
女童甲

12X100 第四名 吳奕萱、林嫻甄、李唯菱、卓欣如、郭姿瑤、王安佑、李芊涵、羅姿琳、陳卉昀、林格卉、林映潔、傅怡潔  
4X200 第五名 林嫻甄、卓欣如、李唯菱、羅姿琳  
跳高 第四名 卓欣如  
第六名 郭姿瑤  
感謝指導老師劉國鼎主任



本校六年乙班參加「新北市109年度國民小學英語歌曲演唱競賽」中區區賽榮獲「優等」，感謝林子珊、卓鈺薰、伍天怡、陳偉文老師的指導。



「新北市學生美術比賽」南區市賽獲佳績：  
五乙謝勻濤書法高年級組第二名！  
三戊謝秉翰書法中年級組第三名！  
一丁翁宥楷繪畫低年級組佳作！  
感謝指導謝家維主任，應孟珊老師！



「109學年三鶯區語文競賽」獲佳績！  
五乙謝勻濤同學獲書法第三名！

本校榮獲「新北市108學年度國小及附設幼兒園本土語言指導員到校輔導績優學校」，張美秀老師榮獲「原民語績優教學人員」。





親愛的家長與小朋友，上一次與家人一起用餐是什麼時候呢？今天早上？昨天晚上？還是一個禮拜以前呢？國內調查發現，家長能陪伴孩子同桌吃飯的比例漸低，原因有：雙薪家庭比例增加、孩子晚睡晚起，導致沒有在家用早餐的時間、受到快速便利的外食環境影響而選擇在外用餐…等等。這樣的情形直接衝擊了親子在餐桌上的交流，並且衍生出孩子身心健康問題。

健康方面，孩子會因為購買外食而有挑食、營養不均體重過重等問題；心理方面，可能會影響情緒行為發展，或是與家人情感疏離，最後甚至會影響到整體學習能力表現。

國外研究顯示，若能常常與家人共餐，其正向影響如下：

- 1. 增進孩子的語言發展：**餐桌上的對話與分享，讓孩子接觸到更多語彙，並促使孩子語言表達更加豐富。
- 2. 影響孩子的學習效果：**除了第一點可以用有語言能力的優勢外，透過餐桌上的對話更刺激孩子的大腦發育。
- 3. 有助於解決孩子成長中的問題：**透過在飯桌上與父母分享近況，也可以向家人尋求幫助和指導，進而穩定情緒產生歸屬感，父母也可提早檢查問題行為的出現。
- 4. 建立孩子未來良好人際關係：**孩子常與家人一起用餐分享，跟家人會有更緊密的情感連結，也有助於孩子在未來建立良好的人際關係。



本校也利用機會，舉辦一場親子共備餐，共分享的親職講座，除了傳遞共餐的重要，也介紹基本的營養知識，認識六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、乳品類、水果類、油脂與堅果種子類，了解每一類食物的主要營養素，並帶大家看營養標示，避免掉入高糖、高油、高鹽的陷阱，以達到營養均衡的飲食。

最後大家進入最期待的環節——親子備餐！大家一起製作了扮相極佳的海苔飯捲、適合用剩食製作的小飯糰以及清爽的水果優格，家長切食材、烹調食材，小朋友則可以幫忙洗水果、組合食材等較簡單的步驟，一起分工合作享受寶貴的親子時光，辛勞後的成果更加美味。各位正在閱讀文章的大朋友小朋友們，也可以與家人一起來試試喔！

食譜參考：家庭好「食」光食譜小手冊 (<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=4805&pid=3145&docid=51212>)

參考資料：教育部家庭教育網 (<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/index.aspx?uid=3590&pid=3590>)、衛福部網站 (<https://www.mohw.gov.tw/mp-1.html>)

## 親子不可不知——網路沉迷

專輔教師 黃上銘整理



### (一) 何謂網路沉迷？

長期沉溺於網路世界中，而這過度沉迷的行為往往佔據了整個人生活、工作、學習、社交及家庭等。

### (二) 網路成癮的定義

- (1) 超乎正常的強烈渴望
- (2) 無法控制的使用行為
- (3) 造成生活的嚴重影響



網路成癮是指個體強烈渴望上網的傾向與行為，明知自己成癮於網路的情況已帶來身體、心理及正常生活的危害，還是一再沈溺其中，嚴重影響日常生活與正常功能，並且，上網時間愈來愈多，無法上網時就會有不安、激動甚至情緒失控。

### (三) 網路成癮的特性

#### (1) 耐受性

- 一個小時變兩個小時
- 比自己「想要」的時間更長
- 常常比規劃的時間超出很多

#### (2) 離不開

整天只想要上網，對於要離開網路世界會感到痛苦，若被要求離開會出現脾氣暴躁、焦慮、身體不當反應等等戒斷反應，無法控制一直想上網的行為。

#### (3) 受影響

上課打瞌睡、功課忘記寫、日常生活完全被打亂。



### (四) 網路成癮的危險因子及因應策略

危險因子	因應策略
缺乏自尊	提升成就感、自尊
缺乏社會支持	增加人際技巧、溝通能力
家庭功能不佳	創造良好的家庭相處經驗
生活無聊	提供有趣具變化性的活動
課業挫折	改善學習技巧、調整情緒
神經質	營造接納與支持的人際關係
憂鬱	提供支持接納的氣氛
焦慮	教導放鬆技巧、人際關係策略
敵意	提供安全穩定的人際關係
衝動控制不良	認知行為衝動控制練習

引自：張立人（APP 世代在想什麼？）（心靈工坊）





★我最記得校園的大操場，因為我喜歡跑步和曬太陽，可以讓我變得很健康。

——甲郭紫綾

★我最記得校園的水生植物區，因為那裡有可愛的魚兒。

——甲王濛瑋

★我最記得校園的單槓，因為那是我最喜歡玩的器材。

——乙葉宜靜

★我最記得校園的溜滑梯，因為高高低低好好玩。

——乙林宜柔

★我最記得校園的彩虹橋，因為爬上爬下，還可以玩遊戲，很有趣。

——丙林芸妘

★我最記得校園的跑道，因為我可以和班長賽跑、玩鬼抓人，跑來跑去很開心。

——丙卓慈軒

★我最記得校園的圖書館，因為可以看漫畫，還有繪本、圖書書，還可以借回家和弟弟一起看。

——丁翁育楷

★我最記得校園的獨木橋，因為讓我的平衡感更好。

——丁陳予萱

★我最記得校園的操場，因為可以跑來跑去，還可以玩跳繩、踢足球。

——戊周惠恩

★我最記得校園的圖書館，因為可以和同學看很多書，我很開心。

——戊洪甫啟

我去社區踏查，最有印象的是二橋派出所，我們認識了許多警察的裝備，有警棍、手槍、防彈背心和盾牌，我們還體驗了上警車，當警察可以抓犯人，很帥氣，真是開心的一天。

——二甲游棋閱

我去社區踏查，最有印象的是百樂超市，我看到很多的餅乾和生活用品，還有媽媽平常煮菜的食材。離開時還送我們每個人一份點心，我們都很開心。

——二甲林加恩

我去社區踏查，最有印象的是二橋派出所，因為每次回家的時候都會經過，我以前沒進去過，今天進去參觀警察局，有看到防彈背心，我覺得很新奇。

——二乙彭垣融

我去社區踏查，最有印象的是二橋派出所，去那邊參觀了很多警察的裝備，我們上了警車，真是很棒的體驗。

——二乙陳宣彤

我去社區踏查，最有印象的是永安宮，因為那裡有一家豆花店，我們常常去那裡買豆花，那裡還可以拜拜保平安。

——二丙蕭宥霖

我去社區踏查，最有印象的是百樂超市，因為有賣水果、蔬菜、各式各樣糖果點心和文具用品。我們家也常常去百樂超市買東西。

——二丙吳適芯

我去社區踏查，最有印象的是佑家藥局，因為我爸爸常常到藥局買口罩，也會去買OK繃，或者去買藥，它能守護我們的健康。

——二丁鍾沛玲

我去社區踏查，最有印象的是百樂超市，因為那裡可以買生活用品、餅乾、糖果，還可以買玩具。我覺得百樂超市非常實用又方便。

——二丁陳希語

我去陶博館，最有印象的是未來預言和一樓蛇窯。因為那裏展覽許多古代的烤爐，和歷史文物，非常好玩。

——三甲曾奕晴

我去陶博館，最有印象的是看影片、觸摸陶瓷、參觀蛇窯、學歷史、拍合照。因為學到很多知識，合照時，我東倒西歪變成不倒翁，很好玩。

——三甲蕭旋芮

我去陶博館，最有印象的是窯、火車、陶缸，因為窯是我的興趣之一，火車上有許多陶器，陶缸又大又光華，吸引我的目光。

——三乙吳承析

我去陶博館，最有印象的是雙魚圖瓶，因為它很美麗。

——三乙王于柔

我去陶博館，最有印象的是闔家歡樂浮彩大盤，因為盤中有花、草、葉和公雞等的彩色圖案。

——三丙張力尹

我去陶博館，最有印象的是陶瓷火車，因為我們在那裏拍照，而且它被裝飾得很漂亮。

——三丙陳郁雯

我去陶博館，最有印象的是看到「探尋鶯歌城」缸，因為我覺得它很大，大到可以把人裝進去。

——三丁王渝晴

我去陶博館，最有印象的是運陶的火車，因為它運送很多的陶瓷。

——三丁葉章俞

我去陶博館，最有印象的是看到「探尋鶯歌城」缸，因為我覺得它很大，大到可以把人裝進去。

——三戊王佳綺

我去陶博館，最有印象的是龍罐，因為那個要用放大鏡看，很有趣。

——三戊林格賢

我去市民農園，最有印象的是彩繪南瓜風鈴，因為可以用自己喜歡的顏色彩繪，感覺很有趣。

——四甲陳宥楠

我去市民農園，最有印象的是製作地瓜圓，因為過程很有趣也很好玩。

——四甲王唯雅

我去心希望農場，最有印象的是挖地瓜，因為當我挖出生平第一個地瓜時，彷彿一種成就感佈滿全身，令人回味無窮。

——四乙卓楷恩

我去心希望農場，最有印象的是挖地瓜，因為發生很多有趣的事，比如有人吃到土，有人弄壞地瓜……

——四乙呂弘翔

我去市民農園，最有印象的是挖地瓜，因為挖到的地瓜可以帶回家，我挖到了七顆，泥土也跑進鞋子。

——四丙吳佳瑜

我去市民農園，最有印象的是彩繪南瓜風鈴，因為大家的作品都不同，形形色色的陶鈴，讓我知道同學的想像力很豐富。

——四丙吳柔璇

我去市民農園，最有印象的是拔地瓜，因為可以體驗農民的生活，也可以知道農民怎麼採收地瓜。

——四丁鄭安均

我去市民農園，最有印象的是做地瓜圓，因為在做地瓜圓的時候氣氛很快樂，做完的地瓜圓也很好吃。

——四丁鄭晴憶



## 五、六年級社區踏查

### 孫龍步道踏查

五甲傅怡潔

今天是個風和日麗的好天氣，也是我們要去社區踏查的日子，我非常想看看那裏的「胖嫦娥」到底長什麼樣子呢？所以我迫不及待想去一探究竟。

帶隊老師帶著我們從一座廟宇出發，爬一段樓梯後，就看到「胖嫦娥」映在眼前，果然如新聞播報的一樣，真的很胖耶！接著老師讓我們參觀廟裡，有許多神明和神桌，讓我看的目不轉睛，之後，老師就帶著我們去走孫龍步道。

走在充滿綠蔭的步道上，我看到板子上寫「孫龍步道有二點一公里」，本來感覺有點長，但走著走著，看到沿路的地上有許多果實和昆蟲，以及俯瞰的風景，讓人心曠神怡，也忘了這段路有二點一公里了！

結束了這趟健行踏青之旅，讓我大開眼界，原來大自然的風景那麼美麗，讓我有依依不捨的感覺，所以下一次一定要和家人再來這裡踏查。

五乙楊煥群

今天是個晴空萬里的好天氣，我們全五年級要準備去看鶯歌石和走孫龍步道。這是我第一次去那個地方，以前都是看照片和聽別人說那裏的風景，這次終於可以實際體驗了。

帶隊老師帶著我們從一座廟宇出發，那座廟宇非常大也非常美麗就像城堡一樣，我和朋友們一起進廟裡拜拜祈求平安、健康，我們還走到廟的最高層，在那裏可以遠眺樹林、三峽、鶯歌區，景色非常漂亮。

再來我們就前往鶯歌石出發了，走在充滿綠蔭的步道上，我發現一隻壁虎，可別小看牠了，牠迅速的從一片葉子上跳到另一片葉子上，活潑又可愛。走了很久，終於到達鶯歌石，它比我想像中的大，而且很特別！

結束這趟健行踏青之旅，我覺得這次的社區踏查很好玩，希望有機會可以再去。



五年級孫龍步道社區踏查

五丙楊煥群

今天是個晴空萬里的好天氣，我們如往常一般做完該做的事後，就靜靜地坐在教室等待，因為我們要去走孫龍步道！遊覽車來了，帶著興奮的心情，我們出發了！

帶隊老師帶著我們從一座廟宇出發，那座廟宇的牆上和樓梯上都畫著栩栩如生的神獸。哦，對了！還有一位「胖嫦娥」呢！探索完碧龍宮後，我們踏上了孫龍步道，一路上看到了神龜石，剛完成的壁畫，和匠心獨具的馬賽克拼貼。我們一邊欣賞美妙的藝術，一邊聊天，就這樣來到了宏德宮，老師給我們充足的時間摸索環境，但精疲力盡的我只打算在樹下好好休息！

走在充滿綠蔭的步道上，我發現一旁路人的臉上都有一抹淡淡的微笑，突然我想到了，我不該只是將一旁的景物視而不見，學校讓我們出來的目的是學習和觀察，因此我開始仔細的觀察，大膽的想像，將守在旁的蜘蛛當成是謹慎的獵人，將一旁狂奔而過的小狗，想像為使命必達的郵差，把眼前深不見底的步道，轉化為蜿蜒曲折的通天棧道，一切的一切都有趣多了！

結束了這趟踏青之旅，我覺得我的心靈又上了一層樓，因此我以後會拉著家人一起去踏踏青，靜靜心！

五丁劉景翰

今天是個晴空萬里的好天氣，我們從二橋國小出發，一路坐車到碧龍宮，到了碧龍宮，就開始我們的歷險記！

帶隊老師帶著我們走進孫龍步道，映入眼簾的是一片綠油油的樹林，看起來讓人心曠神怡。接著有同學創造「五丁之歌」，聽了讓人活力倍增。由於一路上爬坡實在太累了，所以只能靠著意志往前進。緊接著，是陡峭又難走的長下坡，這簡直是精神折磨呀！

走在充滿綠蔭的步道上，令我印象深刻的是一陣陣涼風，於是老師就帶我到草叢上「解放」，也算是難得的體驗了！孫龍步道沿途的風景優美，令人目不暇給，讓我也不知不覺地愛上了這座山。

結束了這趟健行踏青之旅，我感到收穫滿滿，也讓我體驗到爬山真是辛苦，感謝所有老師，讓我有這麼棒的體驗！

### 樹林焚化廠參觀記

六甲王奕鈞

我們六年級在十月中去了樹林焚化廠參觀，在參觀的同時也讓我大開眼界了呢！

首先各位志工叔叔阿姨帶我們了解焚化廠的歷史，以及各個年代垃圾處理方式的演變。上完課後，他們還會問問題，在以遊戲競賽的方式，讓我們更了解地球環境的議題。

活動後，我們就開始參觀焚化廠內部囉！首先，我們先去看焚化貯坑的大爪子，那爪子好大喔，我也想操作看看一定很好玩，之後我們去倒垃圾的超級大坑，那裏好臭喔！還有我們去垃圾車過磅機，我們全班的重量居然比一台垃圾車的垃圾量還輕，可見我們製造的垃圾有多少了！

之後我們開心地結束了這個充滿知識的旅程，我們要謝謝清潔工作人員，讓我們有個乾淨的城市。

六乙劉壹奇

那天老師說我們要去參觀焚化廠時，我當場傻眼。我心想：好好上課不好嗎？為什麼要去那種地方？真是搞不懂啊！不過又可以學到很多知識，我還是非常期待的。

日子飛快的過，終於要去參觀焚化廠了。我以為樹林離我們非常遠，但路程居然不到二十分鐘！我才發現樹林不是雲林……

到了焚化廠，導覽員帶著我們去一間小教室，幫我們補充了垃圾分類的知識，緊接著就帶我們去焚化廠「裡面」了！

一進到「裡面」，映入眼簾的是一支超大的機器爪子，好壯觀！當它夾起垃圾時，我跟同學還假裝在操控夾子呢！現在回想起來，還真好笑。

除了大爪子，我們還體驗了秤垃圾車重量的超大磅秤。每台垃圾車滿載都超過五千公斤，而我們全班二十五個學生站了上去，也就只有一千零七十五公斤而已，原來垃圾這麼重！

這次的社區踏查實在是太棒了，我不只知道了焚化廠裡長怎樣，還學到許多垃圾分類跟環保的知識呢！真是收穫豐富的一次參觀行程。

六丙藍子軒

今天難得的機會，要去參觀樹林焚化廠的內部和垃圾車的操作守則。出去之前我們要穿上防護衣和戴安全帽，以保護我們的安全。

第一個先聽垃圾車操作守則，工作人員有說垃圾車的一些構造，和它的危險性，要我們小心。接著要進去焚化廠內部了，裡面有一個巨大的夾子，它可以夾非常多的垃圾，還有一個地方是監控焚化廠的一些機器，我覺得很酷。

一場參觀，了解到清潔人員的辛苦，也更知道環保的重要！



六年級垃圾焚化廠社區踏查



藝文處



一年級注音動感評量團圓活動



三年級認識社區實地踏查



三年級認識陶博館社區踏查



低年級萬聖節裝扮活動



英語每週一句活動



雲水書車閱讀活動



感動牛彩繪踏查活動



與作家有約-黃震南老師

體育處



2020 新北市週末盃學生棒球對抗賽



三年級健康小子-攀岩高手



派出所員警協助校園安全宣導



烏克蘭校內表演



優良教師表揚活動陶笛隊表演



四年級一日農夫



五年級健康小子-跳繩擂台賽



六年級樂樂棒球比賽

幼兒園



社區踏查(職業大探索)



參觀警察局



校外教學-奧森兒童博物館



校外教學-奧森兒童博物館



陶藝達人林清得老師教學

輔導處



志工大會



家長日



家庭好食光



泰國文化體驗-水燈



特教體驗活動



敬師活動



新生始業式暨家長座談會



親子共學樂

樂藝處



五樓禮堂屋頂改善工程



志工協助教室風扇清理



林心正教育基金會捐贈置物櫃



家長會成立大會



家長會長連任餐會



校門重新粉刷



校園綠美化



電力改善場勘會議



賺錢初體驗(到7-11購物樂)



訪問護士阿姨



中秋佳節製作黏土綠豆椪及月餅



語文區故事發表會



製作表情小書及繪本



熊寶貝信箱

熊寶貝：  
我經常跟我哥吵架我不知道該怎麼辦？  
幫幫我吧

小杏

親愛的小杏：  
熊寶貝收到你的信了，你說你經常跟哥哥吵架不知道該怎麼辦才好，熊寶貝想到幾個可能可以幫上忙的方法，你可以試看看喔。  
◆常常因為同一件事情吵架：  
可能是因為電視、手機、玩具等等，如果是一直因為同一件事情吵架的話，可以跟哥哥好好討論該怎麼辦才好，如果兩個人沒有辦法討論出答案，也可以請爸爸媽媽一起討論。  
◆什麼都想吵，常常都覺得不公平：  
兄弟姊妹之間最常出現的問題就是總是覺得爸爸媽媽都不公平，但熊寶貝覺得爸爸媽媽其實都非常喜歡每一個小孩，只是有些時候還是會不小心讓你們覺得爸爸媽媽不公平，也許你可以跟爸爸媽媽溫和地說出你的感覺，記得，如果用大吼大叫的方式，也許反而會有反效果喔！  
如果你還有什麼問題需要熊寶貝幫忙，也許可以把事情寫得更詳細，熊寶貝也會幫你的忙喔！

熊寶貝

熊寶貝：  
大家都不想和我玩  
要怎麼樣大家才會跟我玩？

小香

親愛的小香：  
我收到你的信了，看到你寫你很想跟大家一起玩，但好像不知道該怎麼做才好，熊寶貝跟你一起動動腦，想想看怎麼辦吧！  
★保持微笑：  
也許有時候、有些事情或有些人會讓你覺得很不開心，但是要記得要讓自己開心喔！  
★跟別人說話很和善：  
相信沒有人會喜歡跟兇巴巴、沒禮貌、常常生氣的人交朋友吧！  
★常常幫助別人  
今天我幫助了一個人，我相信之後我需要幫忙的時候，別人也會來幫助我！  
★常常讚美別人的優點  
大家都喜歡被讚美，相信你也是對不對！而且看見別人優點的人，也會看見自己的優點喔！  
★不要想跟大家都成為好朋友  
每個人的個性都不一樣，就像每個人喜歡的水果都不一樣，所以只要找到幾個好朋友就夠了，搞不好你的身邊早就有好朋友了，只是你沒發現而已！  
謝謝你寫信給我，熊寶貝我真的很開心，我認為朋友就是下課可以一起玩，會一起聊天，分享事情，交朋友絕對不是一天就可以做到的事情，所以要慢慢來，不要太著急喔！  
如果還要問我事情或是有什麼事情要分享的話，也歡迎你再一次寫信給熊寶貝喔！

熊寶貝