

彩虹心橋

2022年1月 本期主題：生命教育

第19期

新北市二橋國小輔導期刊
發行人：賴玉粉 總編輯：林秀燕

校址：新北市鶯歌區中正三路106號 電話：02-26792364
編輯群：許雅涵、夏筠庭、黃上銘、林幸怡、曾柏竣、陳穎純、翁新惠、林鈞蓮

出版日期：111年1月14日 網址：<http://www.eqes.ntpc.edu.tw/>
印刷設計：美顏設計印刷 電話：02-82213665

從心出發 培養孩子好情緒

賴玉粉 校長

最近的社會新聞中，頻頻有小衝突卻演變成大傷害的事件。例如：瑪莎拉蒂富婆少因為擦撞事故，痛毆男大生打到他一度命危；稍微一點點的行車糾紛，當事人只是看一眼，沒有爭吵，就一路被追打，這些傷害打人的都是情緒控管不佳，不懂得尊重別人的生命，最終將為自己的行為付出代價；因此，從小培養良好的情緒非常重要。

在現今資訊多元、疫情肆虐的時代，孩子面臨更多情緒問題，該如何培養孩子好情緒？建議家長每天可以問孩子幾個問題：

- 1、今天你有什麼好的表現？
- 2、在學校有什麼收穫？
- 3、有什麼事情需要爸爸媽媽幫助嗎？

或許一開始孩子會不知道如何回答，只會說「沒有」、「還好」，但是當孩子感受到爸媽的關愛，在他們遇到困難時就會傾訴與求助，這時爸媽可以給予及時的協助，防範孩子的偏差行為於未然；藉著每天和孩子對話，了解孩子的學習狀況，陪伴孩子一起學習成長。

父母在孩子的成长過程中，扮演非常重要的角色。無論有多忙，每天一定要抽時間跟孩子分享和互動，在溝通和分享中培養親子之間的感情，凝聚家人向心力，共創美好的生活回憶。也就是藉由親子之間的對話，讓孩子感受到被愛，提升孩子的自我價值感與自信心，當孩子面對困難與挑戰時，更有能量去面對，就會有豐富的生命力。

除了和孩子對話分享之外，爸媽也可以和孩子一起閱讀、一起遊戲。閱讀可以增加知識拓展視野，親子之間也有更多討論的話題；與孩子一起遊戲玩耍，或是選擇合適的親子活動，例如：運動、散步、旅行，一起欣賞大自然的美好，告訴孩子多喜歡與他們在一起，都可以創造親子歡樂的美好回憶。特別是在疫情肆虐，人與人之間更加疏離的時期，父母的關懷更顯得重要。透過陪伴給予孩子支持，提升孩子的抗壓力；指導孩子適時的情緒宣洩，減輕孩子的壓力；給予孩子擁抱，擁抱會帶來力量，也會療癒孩子受挫的情緒。

另外，培養孩子感恩的習慣也非常的重要。常懷感恩的心，感恩我們周遭的人、事、物，當我們以感恩的角度看世界，身心運作更順暢。父母是孩子最重要的學習對象，若能以身作則，對週遭的人多些感謝，多些關懷，孩子自然也學會相同的態度；心念的改變會帶來生理上的轉變，正向的想法帶來正向的心理能量，也會帶來良好的情緒。

「一切從心出發」，期待每個人珍愛自己，感恩週遭的人事物，讓我們的生活更美好，生命更加豐盈。



新北市學生美術比賽成績優異

- ★ 恭喜二甲黃譯賢同學參加國小低年級組繪畫類比賽榮獲第一名！感謝張瑛如老師指導。
- ★ 恭喜一乙翁毅安同學參加國小低年級組繪畫類比賽榮獲佳作！感謝鄭珮娟老師、應孟珊老師指導！
- ★ 恭喜四戊謝東翰同學參加國小中年級組書法類比賽榮獲第二名！感謝胡宗光老師、謝家維主任、薛玉伶老師指導。
- ★ 恭喜六丁謝勻溱同學參加國小高年級組書法類比賽榮獲第一名！感謝林正大老師、謝家維主任、薛玉伶老師指導。
- ★ 恭喜五丁韋俐多同學參加國小高年級組書法類比賽榮獲佳作。感謝趙秋娥老師、李雅節老師指導。

恭喜合唱團參加新北市同聲合唱和鄉土歌謠比賽皆榮獲優等



榮譽榜



恭喜六乙謝勻溱同學參加新北市三鶯區語文競賽榮獲寫字組第一名，代表參加市賽。參加新北市語文競賽榮獲寫字組第二名！感謝林正大老師、謝家維主任、薛玉伶老師指導。



恭喜五甲黃耀霖同學參加新北市原住民語文競賽榮獲阿美族語朗讀第五名！感謝張秀珠老師、黃淑靖老師指導。

本校參加 Sing 北樂影區賽榮獲佳績

- ★ 四年甲班榮獲中年級組優等
- ★ 六年丙班榮獲高年級組優等
- ★ 感謝陳怡靜老師、許雅涵老師、林吟玳老師、曾柏竣老師、卓鈺薰老師、卓鎮鋒老師的辛苦指導！



本校參加新北市三鶯分區田徑交流賽暨班際大隊接力賽榮獲佳績

- ★ 12X100 第二名 王佑甯、王安佑、李芊涵、羅姿琳、傅怡潔、鄭巨甯、鄧姿瑤、詹宜恩、郭家葵、徐佩妤、林映潔、鄭晴憶
- ★ 4X100 第四名 鄭巨甯、王安佑、李芊涵、羅姿琳
- ★ 4X200 第四名 鄭晴憶、羅姿琳、鄭巨甯、王安佑
- ★ 跳高 第四名 鄧姿瑤
- ★ 鉛球 第五名 王安佑
- ★ 200公尺 第五名 羅姿琳
- ★ 班際大隊接力 第三名(獲得市賽資格) 六年甲班
- ★ 感謝劉國鼎主任、林霽宜老師帶隊及指導





校園裡的生命教育

輔導主任 林秀燕

從學期初開始，學校即辦理多元的生命教育體驗活動，在符合防疫規範下，讓孩子與講師面對面互動，孩子笑容變多了，情感反應也更真切，期望刻劃在孩子內心的感動，能夠遷移到日常生活中，讓良善發酵，讓生命更美好。

美力台灣 3D 行動電影院—這世界需要傻瓜

2002年，導演曲全立正值黃金壯年時期的35歲，不幸發現腦中長了一顆拳頭大小的腫瘤，醫生判斷不開刀的話，只剩半年不到的時間可活。為了家裡的三個小孩，他決定勇敢開刀，雖然保住性命，卻也留下半聾半盲、顏面神經麻痺的後遺症，更無情的是，醫師警告十年之內很可能復發。

開刀之後的曲全立，對生命有了全新的看法，認為開刀之後都是他「撿回來的第二條命」，他必須更加珍惜，更加努力，把握時間去做他想做的事情。於是，他忍著身體的病痛，建構他的3D世界，先後拍攝了近10部3D電影。在2013年拍攝的台灣史上第一部真人實拍3D電影《小丑魚》，更與李安導演一同獲得有3D奧斯卡之稱的「世界3D大獎」。之後他更做了一項創舉，決定推出「美力台灣3D行動電影車」巡演計畫，一輛小貨車跑遍全台偏鄉學校，因此二橋國小的小朋友才有機會在校園戴上3D眼鏡，感受台灣的美麗。



混障綜藝團—活出生命的最大價值



凌華教育基金會長期支持的混障綜藝團，是由劉銘銘召集一群身障人士所組成的綜藝團體。團長劉銘銘3歲那年罹患小麻痺症，導致雙腳無法行走，終身要坐輪椅才能行動，也因此脊椎嚴重側彎，醫生甚至斷定他不能活過30歲。

劉銘銘認為如果放棄自己，還有誰會願意幫自己，便一路努力過好每一天，40歲之前，無論在工作、生活上，都得到很多貴人相助。懂得感恩的他，決定40歲之後也要成為別人的貴人。

2004年，在他45歲時，創立「混障綜藝團」，他在臉書幽默地寫著：混在一起，比較有保障，簡稱「混障」。

混障綜藝團團員個個身手不凡，透過精湛才藝的表演，加上自身生命故事的分享，在觀賞表演的當下，小朋友們感受到生命的不易與可貴，並學習這些身障藝術家，發揮生命最大的價值。

八里愛心教養院—體驗生命之美

今年學校的特教宣導很不一樣，來自八里愛心教養院老師及社工帶來手工藝DIY課程，讓小朋友「體驗生命之美」。

八里愛心教養院是新北市唯一的公立教養機構，服務設籍新北市、重度以上生活無法自理且行動不便的身心障礙者。這次生命之美的活動是首次嘗試以線上方式辦理。活動一開始由教養院院生帶來舞獅表演揭開序幕，社工老師說，這些看似簡易的表演動作，可是院生從去年就開始努力練習才有的成果，這也讓我們的孩子感受到這些與自己不同特質的孩子，需要付出多少努力來才有這樣的成果呈現。

透過視訊連線，由教養院院生教我們小朋友創作性平企鵝黏土、陶藝導覽，以及襪子娃娃，從螢幕畫面上看見彼此，促進孩子對身心障礙者了解，也在我們的孩子心中埋下同理心的種子，期待日後孕育發芽。

親愛的小朋友，觀賞演出及體驗活動之後，留在你心裡的是什麼呢？這些努力過好每一天的生命勇者，分享自身的生命故事，是否也讓你感到佩服讚嘆不已？我們無法全盤得知每個生命曾經歷過或正在經歷什麼，才造就他/她現在的樣子，只有用心去體會，才能看到真實的當下，學習去覺察他人的不易，就會發現每個生命都有其獨特且值得尊重的地方。珍惜當下，活在當下，就能看見生命之美。期待大家能夠主動關懷他人、尊重他人、同理他人，進而成為自己和他人幸福生活的創造者，活出生命的光采！



教務處活動剪影

翻滾三部曲 - 翻滾吧！男孩 翻滾吧！阿信、翻滾吧！男人

專輔教師 黃上銘

今年夏天剛結束的東京奧運，其中一位臺灣競技體操運動員李智凱在體操鞍馬項目獲得銀牌，是臺灣史上在體操項目中的第一塊奧運獎牌。而身為臺灣人的我們都感到與有榮焉，更幸運的是，我們可以透過翻滾三部曲一同與李智凱及教練林育信經歷那些榮耀背後的心路歷程。

翻滾吧！男孩

2005年上映的紀錄片，片中呈現宜蘭縣羅東鎮公正國民小學體操隊訓練，此部紀錄片的拍攝緣起，是因為導演林育賢在觀賞哥哥林育信的兒時照片時，興起了拍攝的念頭。林育信在國小時也是公正國小的體操選手，曾經在高中時奪得全國體操跳馬冠軍，後來回到母校擔任體操隊的教練，訓練著七位小小體操選手，那年，李智凱九歲，懵懵懂懂的他口中說著要一直練、一直練去參加奧運會。那時，大家都覺得李智凱真是天真無邪的小孩呀！因此，大家沒把菜市場凱的話放在心中，除了，李智凱他自己跟教練阿信。

翻滾吧！阿信

這是一部改編自教練林育信生命故事的電影，在年幼時接觸體操之後，其實阿信的青少年時期可也曾經走錯道路，跟著好友菜脯深陷在黑道風暴中而難以脫身，最後甚至經歷了好友菜脯生命的消逝才逐漸走回到體操這條道路之中，雖錯過良機訓練因而無法進軍體育最高殿堂奧運，但卻也種下了成為一位稱職教練的種子。

翻滾吧！男人

時光荏苒，在十幾年過去的2017年，導演再度用電影讓我們看到李智凱，這時的李智凱已經長大成人，不再是因為抽筋、倒立而哭的小孩了，他積極努力訓練，遇到挫折越挫越勇，他正一步一步朝著當初自己口中的奧運前進，終於在2016年的里約奧運，李智凱做到了！他成功進軍奧運了，但，在里約奧運前夕，他的腳受了傷，卻仍然忍著腳傷勉強上場達成一直以來的心願，但也因為傷病而與獎牌無緣。

電影停在遺憾，現實生活沒有，李智凱不屈不撓，不因為一次的挫敗而放棄，至於接下來的2020東京奧運的故事，大家都知道了，榮耀帶來的光鮮亮麗，大家都看得見，但是榮耀背後的辛酸血淚，卻鮮為人知。還好我們還可以透過翻滾三部曲，一同感受那得來不易的榮耀背後的點點滴滴。



二年級社區踏查



二橋國小玉山圖書館啟用典禮



英語輔導團到校



校長說故事



萬聖節裝扮活動



閱讀推動寫作營

學務處活動剪影



四年級一日農夫體驗活動



美力台灣3D影片觀賞



食農綠金海洋教育賣家鮑魚養殖參訪



三年級攀岩比賽



四年級樂樂足球賽



五年級大跳繩比賽

六年級樂樂棒球



教師節敬師活動——謝謝老師



愛護動物——照顧寵物的感動

三甲鄧宇倫

我家養了一隻柴犬，有一次牠住院了，我很擔心，因為牠是我的寵物，平常我都會跟牠玩，我會把球丟出去再叫牠撿回來。現在牠生病了就沒辦法陪我玩。我想對牠說：「祝你早日康復！」。

三乙陳欣瑛

外婆工廠曾經養過一隻狗，牠的名字叫美國，因為牠喜歡吃漢堡，又有一身棕色的毛，像一隻帥氣的外國狗。讓我難忘的是，每次我下課後，牠都會一直跟著我，雖然牠已經上天堂，但是我還是會想起牠。

三丙鍾沛玲

我家的狗並不是我挑的，而是爸爸領養的，牠是一隻台灣土狗，大概一歲左右。牠的名字叫做小肉球，牠是男生，看到陌生人就會叫。我最難忘的事情就是牠會怕水，還會挖洞，挖了一個又一個洞。我想要對牠說：「你要乖乖吃飯喔！」。

三丁陳彥彰

我養的寵物是三隻小魚，我早晚各餵一顆飼料，每星期換一次水，我的三隻小魚就這樣在水裡游來游去。某一天，三隻魚都翻白肚了，我難過了很久，原來是我外出沒有餵牠們，下次我要養孔雀魚，因為牠可以兩三天吃一次。

三戊卓慈穎

我選擇照顧的寵物是锹形蟲，照顧牠讓我最難忘的事情有一次牠爬在我的手上，那時候，我以為牠的大顎要夾我，害我嚇死了。後來她生了二十七個寶寶，這讓我很開心。我想對牠說：「祝你快快樂樂，永遠陪在我身邊，生生不息。」對了！我養的锹形蟲是臺灣扁锹形蟲，是臺灣原生種锹形蟲。

參加「生命之美手工藝DIY」的感想

四甲許宸睿

我的作品是襪子娃娃，上課時，全班都在努力的做出屬於自己的「好伙伴」，螢幕前的大哥哥、大姊姊也熱情地教導我們，讓我了解即便身體有障礙的人，也是可以教導他人，幫助他人。人人都是平等的，請別用歧視的眼神看著他們。

四乙吳承祈

這次是做襪子娃娃，我做了一隻飛魚。我覺得雖然他們是身心障礙人士，但他們依然不因為這樣而暮氣沉沉，而是越來越有活力。希望大家多關心他們，不要因為他們是身心障礙人士就排斥他們。

四丙卓亮沂

這次的作品是襪子娃娃，謝謝老師們默默認真教我做作品，也謝謝老師讓我介紹自己做的襪子娃娃，也幫大家準備用具，最後大家一起拍照，這是最難忘的事情。

四丁王淪晴

這次上課我們要做襪子娃娃，而且還是八里愛心教養院的老師和院生來教我們如何製作襪子娃娃，還有送小禮物，我非常開心。我覺得這次上課讓我體會到，不是你生病就可以不做事，就算生病了還是要負起你的責任，我很開心可以體會到這一點。

四戊謝秉翰

今天我們參加了生命之美手工藝DIY，我做了襪子娃娃，讓我印象最深刻的是做娃娃的過程。首先我們把棉花放進襪子裡，然後再把裝飾品黏上去就完成了！這次DIY非常好玩，希望下次可以再做一次DIY。

假如生命只剩一天

六甲沈莉瑋

如果我只剩下一天的時間，我想和我最好的朋友一起去見我們的明星，到貴公司參加海選，被選上之後讓給我的朋友，讓她為我完成夢想，從影視部走向文娛部，和我的明星做粉絲想做的事情，就當成小型見面會一樣。能見到他，是一件最幸福的事情了。

六乙李尚謙

假如我的生命只剩一天，我一定會跟媽媽和哥哥說出一直以來不敢說出口的話，一個字一個字的說出來，也會用這一天的時間，好好陪伴家裡的長輩。

六丙蕭捷予

假如生命只剩一天，我會陪伴我的家人，我不會出門，只待在家裡，與父親聊最後一天的天，看最後一次電視，我會好好孝敬他，因為他是我一生中我的最愛，也最愛我的人。明天和意外，我們永遠不知道哪個會先到來，但只要還有時間，我絕對會好好珍惜的。

六丁高芯蓀

假如生命只剩一天，那麼我會和平常一樣，在風和日麗的上午，走在通往學校的路上，到早餐店和以前一樣，在吃完食物的盤子上，把剩下的醬油在盤子上畫上大大的微笑，然後悠哉地走到學校上學，和朋友一起玩耍、聊天，度過我生命的最後一天。

特教宣導 <閃亮的星星> 認識自閉症



特教宣導——聽語障體驗





主題課程 - 來種香草囉

幼兒園



菁林農場 - 認識百日菊



幫草頭娃娃剪頭髮



觀察榕樹寶寶



放生我們養的『淡色小紋青斑蝶』

輔導處



志工大會



家庭好妙方親職講座



特教宣導



性別平等劇表演



混障綜藝團生命教育表演



教師節有獎徵答

總務處



太陽能光電工程



電力改善工程



班班有冷氣政策



家長會長交接



線上家長日



紫絲帶學堂頒獎

【做一件事讓生活更美好】

小朋友，你曾經做了什麼事讓生活更美好？或是你打算做什麼事讓生活更美好？趕快跟大家分享吧！請用寫下你的想法，凡投稿被刊登出來，就可以獲得精美小禮物喔！

投稿方式

1. 可以寫在 A4 紙張上，交給輔導處主任。
2. 寫電子郵件到 ann1006@apps.ntpc.edu.tw

投稿注意事項

1. 要寫上班級（0年0班）、姓名及座號。
2. 文章投稿字數 50 ~ 100 字。
3. 請附上 1 ~ 2 張清晰的正面生活近照（電子檔需 1MB 以上像素），我們會與創作一起刊登喔！



嗨！熊寶貝：

我最近常常想：我長大死掉以後會怎麼樣，也常常想到哭，我不知道怎麼辦！幫幫我！

平平

熊寶貝信箱

嗨！熊寶貝：

我最近遇到麻煩了，就是我的爸爸和媽媽從中秋節吵架到現在，現在我該怎麼辦？我很難過！

安安

親愛的平平：

熊寶貝收到你的信了，信上寫著最近常常在想長大死掉之後會怎麼樣，而且還常常想到哭，不知道該怎麼辦，熊寶貝在想這個感覺一定讓你感覺很害怕對吧，熊寶貝的確也不知道死掉之後會怎麼樣，但是熊寶貝有一些話想跟害怕的你說說。

我們對於死亡的確都會感到害怕，這個世界上好像也沒有一個人真的知道死掉之後會變成什麼樣子，所以我們會害怕的原因是因為我們不知道，我們常常會對自己不知道的事情而感到害怕。

如果我們有不知道的事情，最好的方式就是去讓自己知道那些事情，但是死亡這件事情沒有人真的知道，所以我們也沒辦法把死掉之後會怎麼樣弄清楚，再怎麼想也沒有用。

所以如果是熊寶貝的話，熊寶貝就會思考現在可以怎麼樣過得更充實，因為這個問題是有答案而且可以完成的，所以希望你也可以開始想到死掉前一定要做些什麼，而且不做會後悔的事情，如果想到，就盡力去做吧！

如果你還是感覺到很害怕的話，歡迎再寫信給熊寶貝喔！

熊寶貝



親愛的安安：

熊寶貝已經知道你的煩惱了。關於爸爸媽媽不停吵架的事情，熊寶貝想要先問你一個問題。

你知道爸爸跟媽媽吵架的原因是什麼嗎？

爸爸媽媽有時候也會有屬於大人的事情要煩惱，可能是因為這樣，才會容易吵架。但是，爸爸媽媽吵架又會讓你緊張跟害怕，對嗎？那麼到時候你也许可以先離開吵架的地方，像是先回房間或是先在廁所待一下子。先讓爸爸媽媽把想說的話說完。我們可以先把自己照顧好，不要讓爸爸媽媽更加煩惱就非常棒了。

或是你也可以鼓起勇氣，跟爸爸媽媽表達你對於他們一直吵架的感受，讓他們知道你並不喜歡他們這樣。如果爸爸媽媽還是常常吵架，而且一直讓你心情不好的話，或是想要清楚說明爸爸媽媽吵架的原因的話，那你可以再寫信到熊寶貝信箱，我都會聽你說話的喔！

熊寶貝

