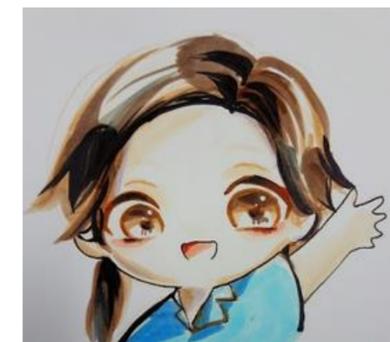


**從班級經營與閱讀思辨培養品格力**  
**~聽他說 · 教他做 · 揚他善**

台南市九份子國中小教師

蔡淑菁





# 學歷



台南師範學院  
初等教育系輔導組

台南大學  
戲劇創作與應用學系  
碩士

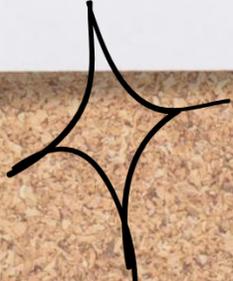


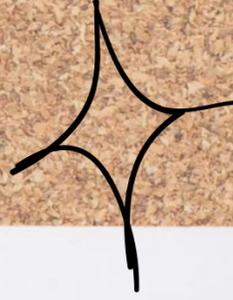
# 經歷

新北市板橋區

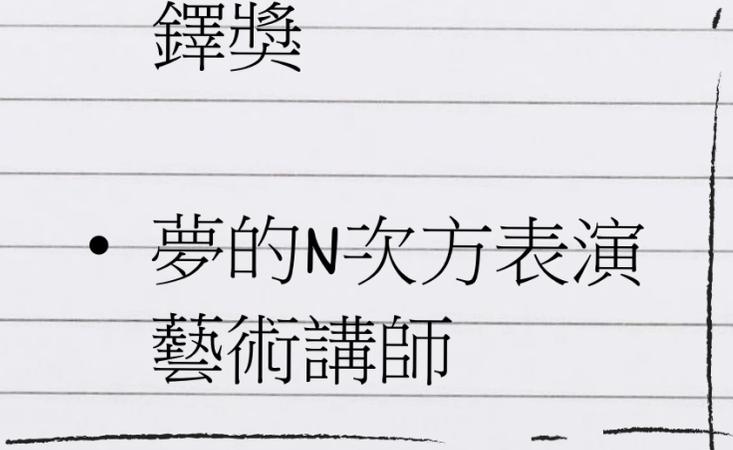
- 忠孝國小輔導組長
- 文德國小導師

台南市

- 永華國小中、高年級導師
  - 賢北國小高年級導師
  - 九份子國中小閱讀推動教師
- 



# 經歷

- 台南市藝術與人文輔導團團員、主任輔導員
  - 106年台南市師鐸獎
  - 夢的N次方表演藝術講師
- 

# 大綱

- 1.在班級活動中教孩子實踐善意的方法
- 2.在人際衝突中教孩子反觀本心與修復關係
- 3.低中高年級適合引導品格力的書本
- 4.老師的修鍊功課



# 品格力

品格教育就是一種「選擇」，知道我們為什麼要這麼做，為什麼不要那麼做，並且為每個選擇負責。

~李偉文~



# 人權種子播種計畫



# 社會情緒學習 ( SEL, Social emotion Learning )

社會情緒學習 ( SEL , Social emotion Learning ) 由美國兒童心理學家與教育專家提出，其中包含

- 自我覺察(self-awareness)、
- 自我管理(self-management)、
- 社會覺察(social awareness)、
- 人際技巧(relationship skills)、
- 負責任的決定(responsible decision making) 等五大項

( 陳品帆 , 2023 )



# 社會情緒學習五大核心概念

## 一、自我覺察（ **self – awareness** ）：

重視對自己的認識，能夠覺察且明白情緒如何影響自己，也能理解與接納自己的優缺點、價值觀、偏見與刻板印象。除此之外，能清楚自己在不同群體間的社會地位、價值，自己的行為如何對別人的影響，且時時刻刻保持成長心態，始終相信自己的未來操之在己。

## 二、自我管理（ **self – management** ）：

具備完整執行一件事所需的能力，在過程中即使感受到挫折或壓力，能穩定自己情緒、調適到平衡狀態，並根據環境資訊和現實修正執行計畫，擁有高度專注力、堅定向自己設定的目標前進。



# 社會情緒學習五大核心概念

## 三、 社會覺察 ( **social awareness** ) :

能發揮同理與慈悲心，覺察他人的感受、關心他人，並尊重來自不同家庭、文化、社會背景的人，樂於向不同觀點的人學習，且欣賞不同社會規範、文化差異。

## 四、 人際技巧 ( **relationship skills** ) :

擁有良好溝通能力，能和不同文化背景的人建立融洽的合作關係，遇到衝突時也能傾聽各方感受，和平地進行討論，建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。



# 社會情緒學習五大核心概念

五、負責任的決定（**responsible decision-making**）：  
有探究問題、蒐集各方資訊後，基於綜合考量各種利益關係提出合適解決方案的能力，且在下決定後願意接受、承擔結果，並不斷進行反思，讓自我和群體變得更好。

[https://blog.niceday.tw/2024/06/25/sel\\_learning/](https://blog.niceday.tw/2024/06/25/sel_learning/)



# 班級日常的品格養成

## 上午

- 老師早上進教室主動跟學生說早安
- 一個月有四次遲到免罰的機會
- 盛菜時每人先給一匙,先求每人都有.
- 吃午餐前全班要唸感恩詞

## 下午

- 午休播放輕音樂
- 垃圾袋剩三個左右  
值日生要告訴老師
- 放學前請班長看大家都出來排隊了,再請老師進行放學儀式

## 其他

- 上科任課整隊好出發前要跟導師說再見
- 教師節帶全班進行感謝科任老師的儀式
- 誰在跟你說話請你眼睛看著對方
- 教室備一份桌椅給科任老師使用

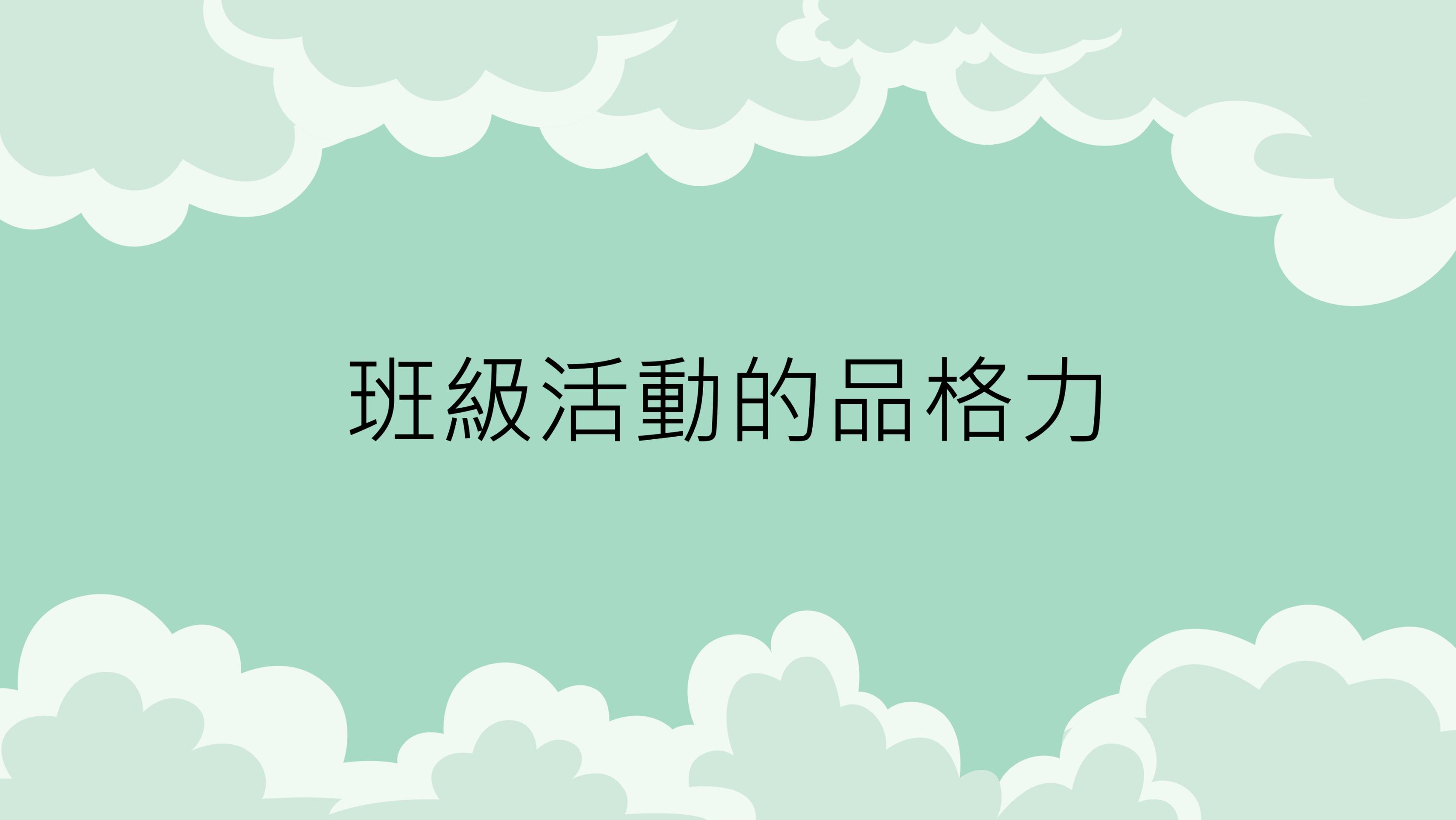


# 協助學生養成自己檢核聯絡簿項目

<input type="checkbox"/> 在家說台語 <input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 勤洗手 <input type="checkbox"/> 做家事 <input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 在家說台語 <input type="checkbox"/> 閱讀 <input type="checkbox"/> 勤洗手 <input type="checkbox"/> 做家事 <input type="checkbox"/> 運動	長語 <b>蔡淑菁</b> 師簽 在家說台語 閱讀 勤洗手 做家事 運動	業 萬事起頭難 4 考數(九) 字 交回。 3 作文考卷訂正 2 數黃本 P30, 31, 32, 33 1 數習 P112, 113	8 F 2 日 星期三
家長簽名 <b>蔡淑菁</b>	老師簽名	100分 明考自然 4	五下 -36-	五下 -36-

如果安親班或家長要檢核，請他們鉤標號上面。

負責任的決定



# 班級活動的品格力



# 1.關於運動會

- 運動會海報製作完給全班欣賞
- 藉此表揚非運動專長的孩子

## 2. 聯絡簿上的每日一句

- 源起：十四年前一個很盧的孩子給我的挑戰（當時我已任教十五年）
- 抱著潛移默化的想法，姑且一試
- 後來有學生說她到安親班要把學校的每日一句抄在白板上

5. 絕不輕言放棄。  
4. 未到最後關頭，  
3. 明拍證件照  
2. 數黃本  
背國(+) P. 32  
12/17 抽背 33

This is easy on the ear.

閩語俗諺

看人食肉，毋通看人相

### 親師交流道

- 勤洗手
- 閱讀
- 在家說母語
- 做家事
- 餐後睡前刷牙
- 運動
- 望遠凝視

繳費員三聯單  
(考前)

報

家長簽名

蔡淑菁

老師簽名

### 今天的功課和明天應帶物品

1. 數黃本 P6 7
2. 國習(四)完成
3. 心智圖 4 完成
4. 國考本訂簽練
5. 考數(一)
6. 施比受更有福，難行能行，難捨能捨，難為能為的人最有福。

項目 日期

109年9月26日 星期四

完成打 ✓

遲到  
業缺交  
愛講話  
優良  
出業

拾  
6  
7  
8

菜

飯 { 21  
湯 { 22  
23



1. 數習白 P34, 35

2. 國習白 (五)

3. 心智圖 L5 完成

4. 考國 (四) 圈成 NO. 116, 120

5. 北背成語 NO. 41, 50

6. W 穿便服

△ 7. 冬季制服加購 交 \$

(W 截止)

8. I do 比 IQ 有用

在實做中累積經驗，  
「經驗」加「反省」才是不會消失的學問。

早自習の寫國 L5 學習單

(7:40 ~ 7:55  
8:40 ~ 8:50)

② 8:00 樂活 (帶跳繩)

① 第一節 (寫學習單 ↓)

教 5 個成語 ↓  
抽北背國 (三)

③ 第三節 考國 (一) (二)

\* 5, 9, 10, 3 座位不合格

\* 11 9:20 杯下課

# 3.表揚用心寫學習單的孩子(可配合學校獎勵制度)

祖孫週學習單-4-6年級 6年6班 20號 姓名: 賴俞安

## 大寶貝 VS. 小记者

「家有一老，如有一寶。」家中的長輩擁許多生活的智慧和能力。小朋友，今天由你擔任小记者，訪問阿公阿媽或外公外婆，了解他們的喜好、生活回憶……，並用圖畫、照片、或文字紀錄的方式呈現出來。別忘了標上他們的「快樂指數」、「健康指數」、「得意指數」喔！

大寶貝(受訪者)姓名: 賴守仁，他是小记者的 阿公。

快樂指數: ★★★★★ 健康指數: ★★★★★

請大寶貝分享最快樂的事(或嗜好) 了解大寶貝身體健康情況。

每天早上都會泡茶看電視, 吃完飯或空閒時會去散步。

每天早上5:00到學校操場快走, 身體因為常運動所以非常健康。

大寶貝大頭貼: 貼上他的照片或畫出畫像, 也可以寫出你心裡要對他說的話喔!

得意指數: ★★★★★

請大寶貝分享最得意的事。

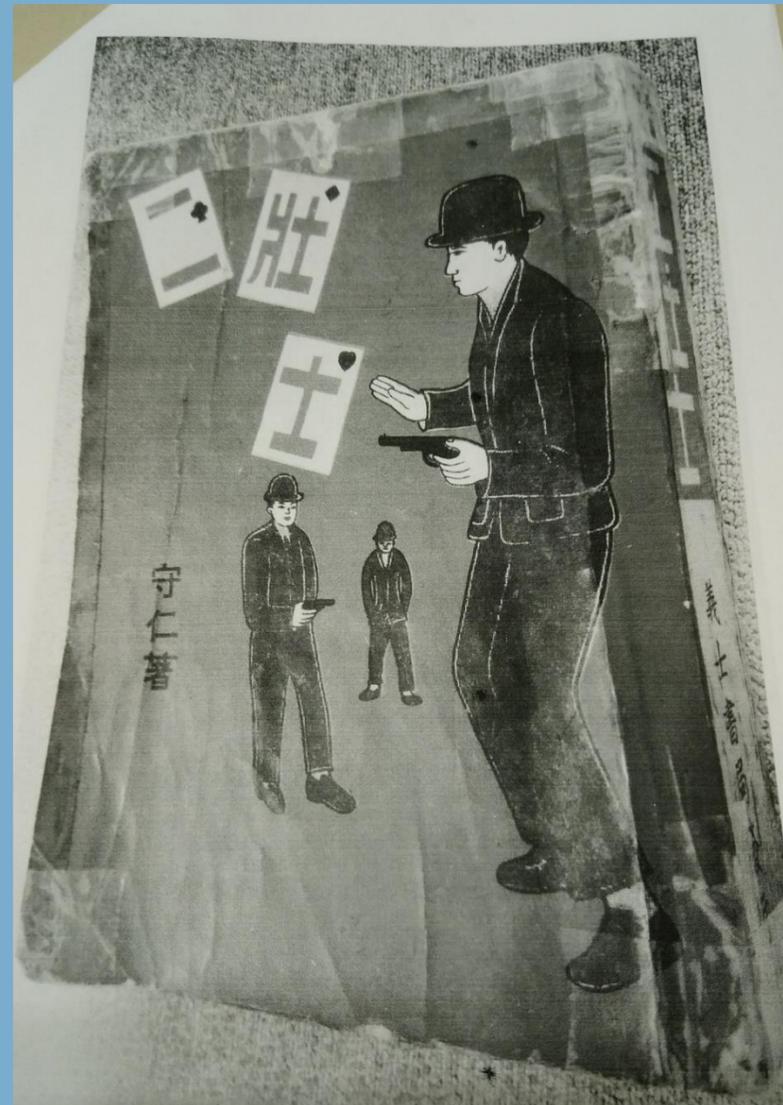
曾經參加海戰, 被美軍救起才得以存活。曾經寫過小說。

PM: 5:30

阿公: 謝謝你總是把我當國王照顧。

規準項目、符號	很好(A)30	普通(B)20	改進(C)10	補做(D)0	基本分 40
內容	✓				
創意	✓				
特別加分項, 加分理由: 非常用心訪問				③, ②, ① (直接勾選)	

分享:



民國一〇四年十一月十四日聯合報 A11 綜合版

## 國共最後海戰50周年

### 烏坵海戰中彈 他裝浮屍撿1命

#### 當年三連敗 反攻大陸夢碎

記者程嘉文/專題報導

一九六五年海軍連續三次在大陸沿海與共軍爆發戰鬥, 我方艦艇三沉兩傷, 損失慘重, 迫使中正總統無限期擱置反攻大陸計畫; 海軍也把反共訓練重點, 影響達卅年之久。

一九六五年五月一日在東引附近, 「東江」艦遭重傷; 八月六日東山島海戰, 載運突擊隊的一「章江」、「關門」被擊沉, 少將指揮官胡嘉恆陣亡, 總司令劉廣凱上將引咎辭職; 加上海海海戰, 「山海」負傷, 「臨淮」沉沒。三場敗績迫使國軍體認到, 共軍已非吳下阿儂。

同時海軍也體認到, 原先的主力「關字號」與「江字號」巡邏艦, 一旦遭遇「狼群」難以抵敵, 因此引進更大、速度與火力更強的「山字號」、「巡邏艦」、「陽字號」驅逐艦, 反攻

快艦」一直是訓練要點。

在烏坵海戰中, 支隊長麥炳坤上校率領山海艦隊離場, 返台後遭軍法以「臨陣脫逃, 拋棄友艦」起訴判刑。雖然嚴厲指責, 但在當時對外部宣傳為「大捷」, 強調大量殺傷匪艇。

最後壯烈自沉犧牲。直到今年八月六日, 海軍才由司令李喜明上將率領, 在左營為八六與烏坵海戰陣亡官兵舉行五十周年祭典, 感念他們犧牲。

記者程嘉文/攝影

「那時候大家都被教育, 寧死也不能被俘, 而且想到被俘就回不了家, 於是趕快放開手, 假裝是存屍; 還好共軍只是艘艘通過沒有停船, 否則大概都要被拆走。」

在寒冷的風浪中漂蕩, 攀在網子上才獲美軍驅逐艦發現。賴守仁全身上下有九十八處傷口, 所幸都未傷及要害, 其中左膝的一塊彈片, 回台動手術, 才被醫官從骨頭上「敲」下來。

儘管工作、家庭美滿, 但想到當年惡夜血戰, 以及許多好友從此陰陽兩隔, 賴守仁仍不免傷感: 五十年來, 每逢十一月十四日, 他都儘量抽空到壽山的忠烈祠, 祭拜當年的同袍。

記者程嘉文/專題報導

七十一歲的賴守仁, 幾年前從台職公司工程師退休, 過著悠閒退休的生活; 就在五十年前的今天, 他在福建沿海的某波濤中, 度過這輩子最驚天動地的夜晚。那天烏坵海戰發生, 軍艦後一次交火。

賴守仁是台南學甲人, 海軍義務役士兵第九十九梯次入伍, 分發到臨淮艦擔任管艙兵。一九六五年十一月十三日下午, 臨淮艦與山海艦奉命從左營出發前往烏坵, 接運一名重傷的陸軍戰士。

深夜廿三時, 兩艦接近烏坵, 大批中共砲艇與魚雷快艇突然殺出, 艦艦砲戰, 一面砲向烏坵, 藉著岸砲掩護而獲救。後方的臨淮艦卻被砲斷去路, 遭圍攻兩小時沉沒。

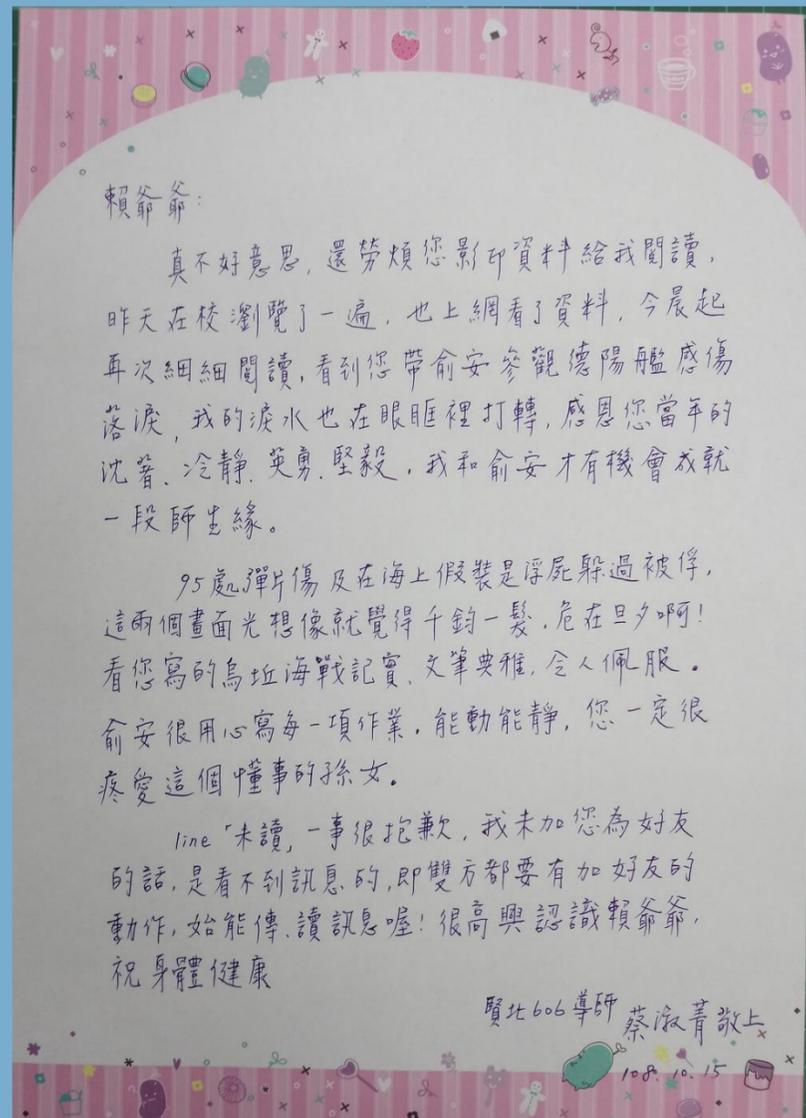
賴守仁回憶, 共軍砲彈不斷穿透船壁, 自己全身都被彈片刺傷, 還有同袍就在眼前失血而死。他經過包紮, 聽到有人喊:「趕快裝屍上來!」

上了甲板, 發現前面官兵傷亡殆盡。他看到一挺無人操作的快艦猛烈扣著扳機對著迎面而來的快艦狂打。「我彷彿看到, 聽到有人中彈, 但至今也不確定是真的打中。」

軍艦沉沒後, 倖存官兵抓著一面網子在海上漂流。共軍艦艇開過來, 一名幹部拿著手槍大喊:「放下武器不殺!」同時伸出竹子, 要把人勾上船去。

賴守仁當年於海軍服役(小圖), 烏坵海戰全身九十八處傷口, 大圖為他展示腿上傷疤。

## 爺爺的溫柔敦厚帶給老師的省思



畢業典禮前爺爺寫了一封  
感謝信給我，信中跟我道  
歉了一件事：有一次週三  
午餐時間來接走孫女，沒  
有叫孫女跟我道再見。

因為這個爺爺的經歷讓我設計了  
戰爭議題的教育戲劇課程

提醒孩子：平常要主動關心爺爺奶奶，  
不是只有接收他們對你的好

陪長輩就醫有感：年輕醫護人員可以對老人再多點同理心

## 4. 期末學長姐返校座談



# 去澳洲打工換宿的學姐



give 葉書好學姐! YA! 6043 朱匡子! (大帥哥)?

me 學到了非常多關於飛機 and 空姐的知識!

好厚

全部英文! 全部!

要當空姐! 以後不!

HA 啊! 救命! HA

書好學姐: 60622 杜幸偉

旅行能夠開曠我們的視野!!

我從來沒出國過,每次聽到朋友們分享他們出國所經歷的事時,我都很羨慕,謝謝你跟我們說關於你的工作,讓我知道空姐並不是我們想的那麼輕鬆,在背後還有很多東西需要學習呢~~

祝你 身體健康 平平安安 才能繼續當空姐囉

辛苦了!!

To 學姐

醫院+航空

謝謝你們

Thank you very much

如茵學姐:

謝謝妳教我們那些在病房內的護士、醫生是如何讓快死亡的病人和他們的家人感到快樂;而且啊,妳讓我們看的那段影片好感人!也讓我們看到那些護士、醫生們的壓力實在很大,謝謝妳讓我學道那麼多! 祝

平安健康、萬事如意

50605 邵育睿 敬上

成大

To: 如茵學姐

謝謝你 謝謝你 謝謝你 謝謝你 謝謝你

# 體育專長和音樂愛好的學長

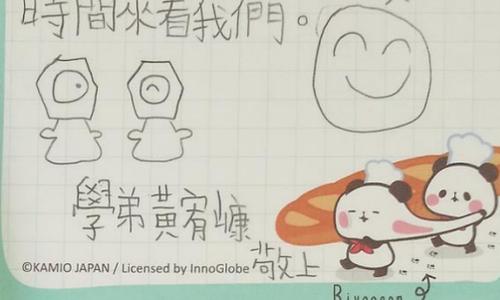


Suppori 昱傑學長:  
謝謝您今天  
為了要來我們班演講,而請假  
跑來賢北國小演講,花了油錢與  
時間,還要事先準備好演講內  
容。  
今天您讓我學到,到善於幫  
助別人,要參加多元活動與  
社團,才能在有需要的時候  
發揮長處。110.1.19  
祝:新年快樂  
學妹陳妍蓁敬上



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

Suppori 昱傑學長:  
謝謝您跟我們介紹您  
的經歷,讓我最印象深刻的  
就是您去參加歌唱比賽  
在照片上還可以看到您的  
名字在節目上,我覺得很特  
別。也謝謝您花費您的  
時間來看我們。  
學弟黃宥嶸敬上



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

Happy  
泊弼學長:  
謝謝您可以抽空來看我  
們旺旺,來跟我們說說小時候的  
夢想,被淑菁老師叮數學  
然後跟我們玩了一個小游戏  
讓我知道同學們想做什麼  
我也會朝 Yt 方向前進。加油!  
祝您新年快樂  
學妹高筱婷敬上  
110.1.19  
(字糊掉抱歉)



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

Suppori 泊弼學長:  
110年1月20日  
祝  
萬事如意  
謝謝您特地請假  
從屏東來臺南和我  
們分享一些您小時  
的往事,讓我聽得  
津津有味。經過這  
次的座談,讓我  
學到:如果有夢想  
就要努力去實現  
它。希望下次還有機  
會聽您分享其它不  
一樣的  
經驗。  
學弟黃宥嶸敬上



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

Suppori 昱傑學長:  
非常感謝你今天的蒞臨,  
讓我們受益良多,也謝謝你在  
今天之前花時間做研,用心的  
準備今天的演講活動,後來讓  
我們聽(太)好聽(心)  
也謝謝你今天一張張照片與  
真的幫我解釋,分享你的工  
作經驗,對於我們提出的問題  
(雖然有些很無腦)你也是一  
個一個用心的答覆我們,感激  
不盡!!! 祝 生意興隆,平安喜  
樂!  
感謝學長用心  
指點教學!  
學妹陳妍蓁敬上  
110.1.19



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

Mochimochi Panda  
mochipannomochimochipan  
陳昱傑學長:  
謝謝您  
告訴我很多有關社會學  
習之路,還有許多觀念還  
有許多有趣的課程,和有關  
您的生活經驗,有參加  
的比賽,讓我以後參賽時  
更有信心。  
學弟黃宥嶸敬上 110.1.19



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

Happy  
泊弼學長:  
謝謝您告訴我們  
只要喜歡一件事就要堅持到  
底,您還說一個人一直堅  
持做一件事,是很值得稱  
讚的,讓我更堅持想成  
為漫畫家的夢想!!  
學弟黃宥嶸敬上  
110.1.19



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

Suppori 泊弼學長:  
謝謝您告訴了  
我們,三個重要的想法,  
1.先找到自己未來想做的事。  
2.必需先把課業顧好。  
3.堅持自己的想法。  
我一定會照您的方法做。  
祝  
身體健康  
學弟楊崑鈞  
敬上



©KAMIO JAPAN / Licensed by InnoGlobe

# 保存二十年的作業 物歸原主



時光縮影 無形透明的亮度 96. 3. 13  
文·攝影/陳文登

大街上 依然是人來人往 走過  
駐足的聲音 在我耳裡迴蕩 撕裂  
拿起話筒... 聽見你聲音的所在 喂喂...  
沒變 還是沒變 足夠讓我瘋狂  
拿起話筒... 瘋了般敲擊碎裂你的聲音  
漾起墜落的 是你不再等待的幻影

電話  
電話是我們在家的交通工具，  
電話是讓我們親友的大好人，  
電話是思念家人的一封信，  
電話是美麗的音樂藝術家，  
如果沒有了電話世界不知道會發生什麼事？

陳昱傑

得獎名單  
得獎主: XXX  
名稱: 無形透明的高度  
獲得獎項: 第二名

## 5.表演藝術教學



# 表演藝術教學



## 6.外部資源引進學校

### 約法三章

- 說明這個活動的由來
- 告訴全班是天選之人
- 在活動過程中應有的學習態度

### 過程中的提醒

- 表揚用心學習的同學
- 檢討不當行為
- 若有學習單，協助學生有充裕的時間認真寫。
- 準備感恩的表達方式

# 參與學學文創基金會感動虎的活動





# 學生把日記寫成一篇作文了(收錄班刊中)

## 高雄美術館半日遊

黃宥曠

111·3·25

拿起背包，清點要帶的東西，心情愉快的我，踏著輕快的腳步來到學校，連太陽都笑瞇瞇的探出頭來跟大家說早安。進到教室之後，就看到已經有很多同學正在熱烈的討論，甚至有同學把重點放在午餐的麥當勞。八點，大家抱著愉快又期待的心情搭上遊覽車，準備前往高雄美術館，出發！

遊覽車抵達目的地後，我下了車映入眼簾的就是磚紅色的高雄美術館，與臺南美術館相比，高雄美術館前面的廣場顯得特別的寬廣，雖然高雄美術館沒有「高」大「雄」偉的外觀，但卻帶給人簡單樸實的氣息。走進大廳，馬上就能看到來自各個學校的感動虎作品，每一隻都色彩繽紛，看起來活潑、生動又可愛，當然也有我們賢北國小的感動虎，看到自己的作品被展在展示架上，有一種興奮的感覺：你的想法、巧思和努力都呈現在感動虎上，透過展示架被人看見，多麼有成就感啊！

看著展示架上的感動虎，讓我想起之前我們有做鄉土踏查，找一找文化色彩，並且把大家想出來的文化色彩來票選；在學學網站做配色練習，選出自己喜歡的圖畫，把圖畫裡面的顏色拿來給模特兒的衣服、背包和帽子上色；還上了三週的彩繪課（利用文化色彩畫出圖案在感動虎身上），我印象最深刻的就是上了三週

## 高雄美術館半日遊

陳妍蓁

111·3·25

星期五早上我們班要去高雄美術館參觀，我的心情非常興奮，也很放鬆，因為終於可以出去玩，透透氣了，近年來因疫情關係，所以很少出門，許多活動甚至都被取消，所以我一定要好好珍惜這次的機會。今天的天氣非常好，陽光普照，配著溫暖的春風，讓我感到無比的舒服，在如此美好的早晨當然也期待今日能夠順利進行，能和同學好好學習，並共度一個充實的上午時光，今天老師要帶我們來參觀的目的是希望我們能用心看自己和別人畫的感動虎，向其他學校與作家們的作品學習、了解，願我們都能有滿滿的收穫。

到了美術館門口就會看到不遠有擺放感動虎作品的牆，近看會發現這幾面牆是使用白色來當底，應該是想透過白色來襯托出作品繽紛的色彩或想使整體的視覺效果看起來乾淨、舒服。再仔細點可看出背景牆似乎是設計成謎宮一樣，增加了趣味，使觀眾心情較愉悅。當我看見自己的作品時，我感到很有成就感和榮幸，自己微不足道的作品能在這麼大的場面和全班同學在同位置展覽心情非常的開心，我感覺自己就像位藝術家，努力沒有白費，也替大家感到光榮——在畢業前大家能一起完成一件有意義的作品，作品被送到高雄美術館展覽，是個難得的經驗與機會。



文化部藝術入校計畫

## 歐普拉的故事教學

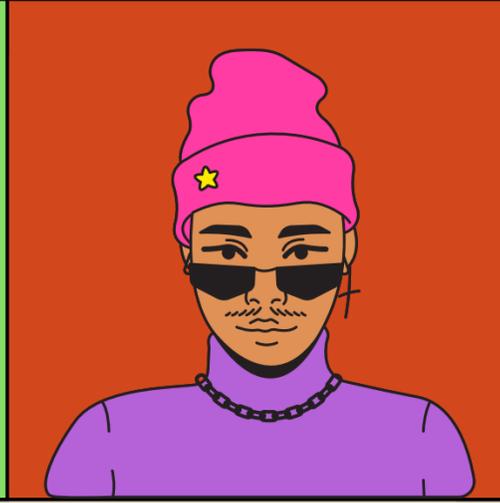


祝2020聖誕快樂 2021新年快樂

- 為南大戲劇系的學生做公開授課
- 下一次南大學生試教完，全班吹直笛或表演杯子歌或表演說故事劇場，表示感恩。
- 期末教授分享~蔡老師,謝謝你療癒了一個大學生的心。



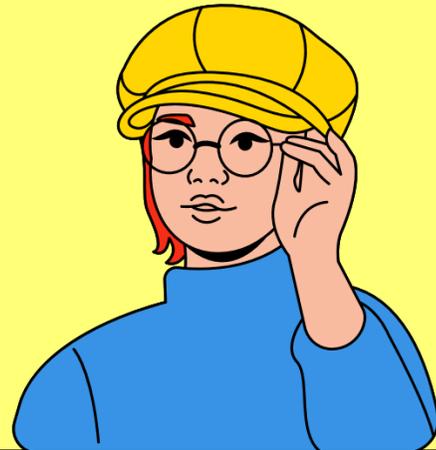
# 冰山理論



# 薩提爾模式

薩提爾模式 ( Satir model ) ，全名為薩提爾轉化系統治療 ( Satir Transformational Systemic Therapy, STST ) 。

薩提爾模式是家庭治療先驅維琴尼亞·薩提爾 ( Virginia Satir ) 所開發出的一種心理治療方法。這種療法透過處理與家庭相關的個人行為、情緒和認知，增進家庭關係和溝通，幫助個人克服過去創傷，得到內心的和諧與平靜。





資料來源：

<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/3010880>

# 如何接住學生的情緒



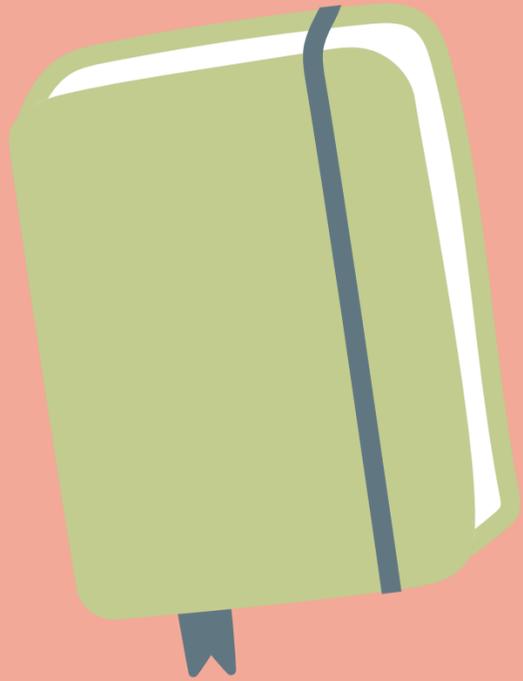
# 傾聽與同理

- 一生氣就手握拳的男孩,後來成道歉達人。
- 父母都是國小老師,中年級轉學來的男孩。
- 父親是黑道大哥,孩子中年級已鬧得滿城風雨,高年級常在私下興風作浪。
- 對科任老師一直頂嘴的仗義姐。

**給自己兩年的時間看到你想要的改變，  
不要心急！**



# 人際衝突



1

雙方深呼吸  
安靜三到五分鐘

3

通常選情緒相對穩定的先說,老師邊聽邊釐清,請另一方確認事實,必要時還原現場模擬

2

A陳述時,請B只能聽  
B陳述時,請A只能聽

4

最後老師簡述整件事的經過請雙方省思自己哪個行為可以再調整,並針對自己造成對方的不舒服道歉

如果雙方情緒都很激動 請他們用寫的方式描述事發經過

# 平日的人際關係存摺~慶生會





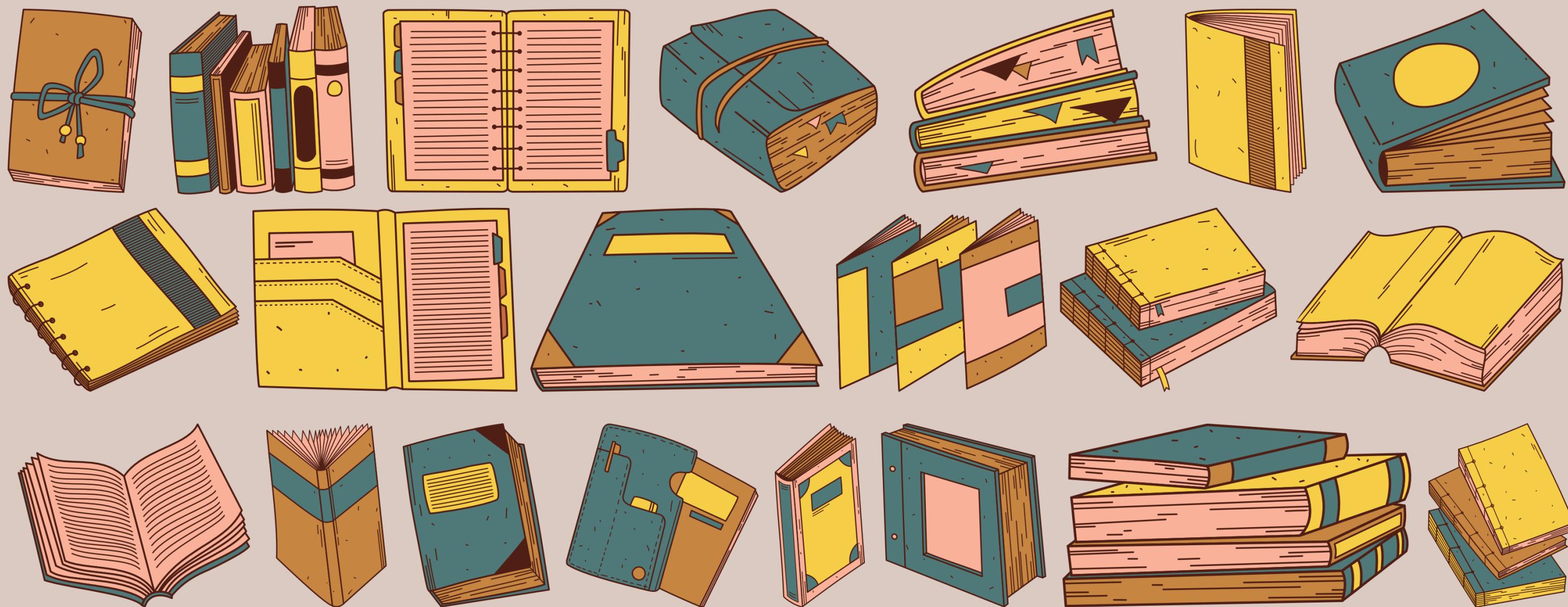
# 從閱讀中培養思辨

自我覺察

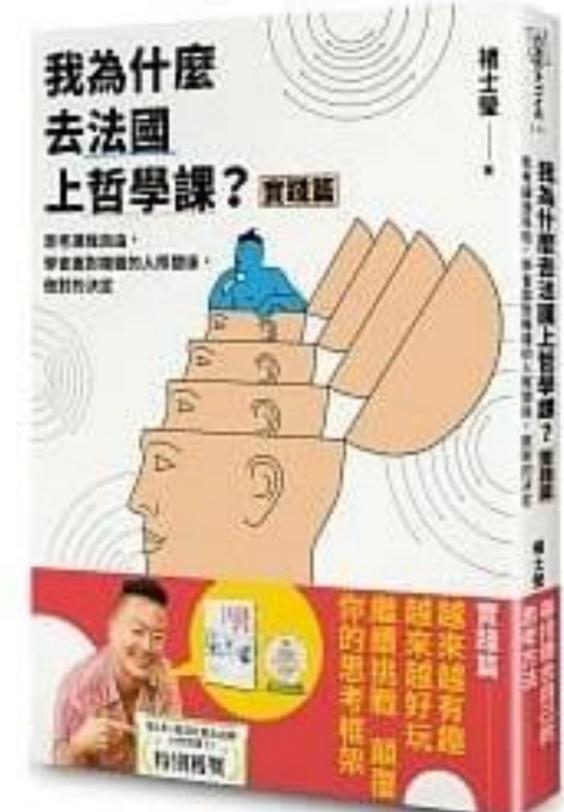
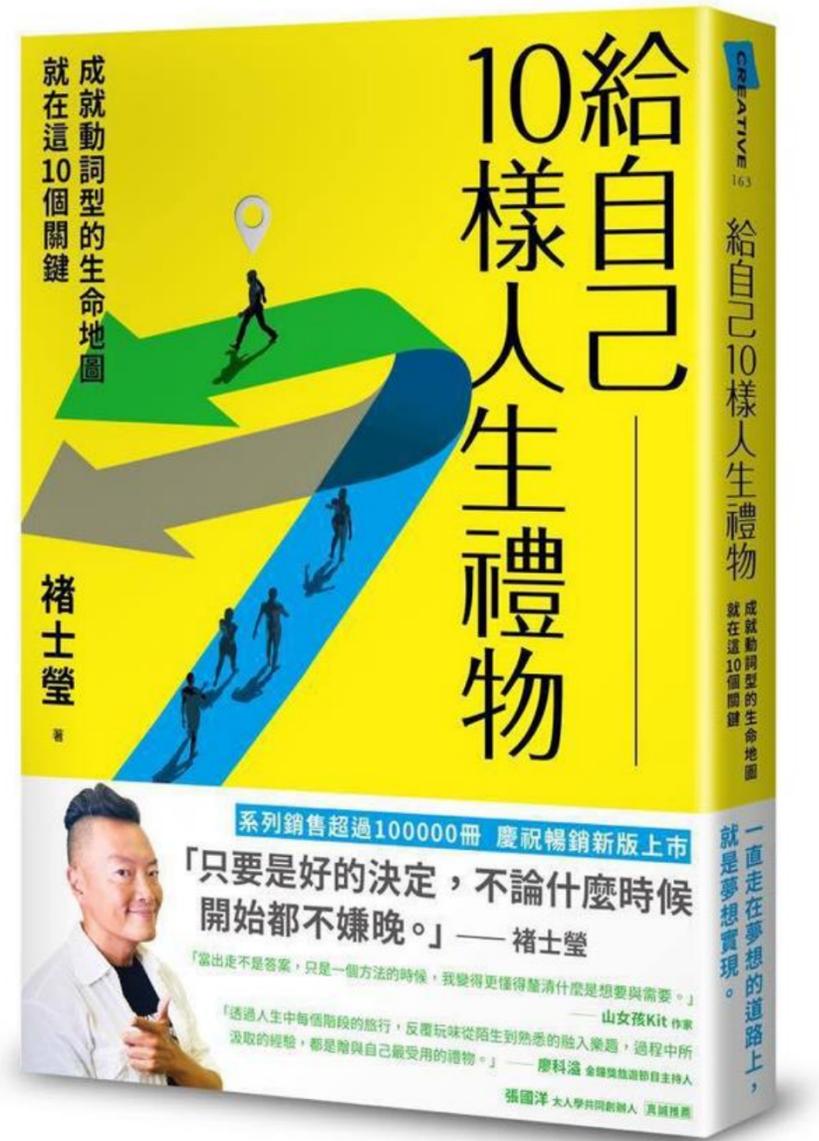
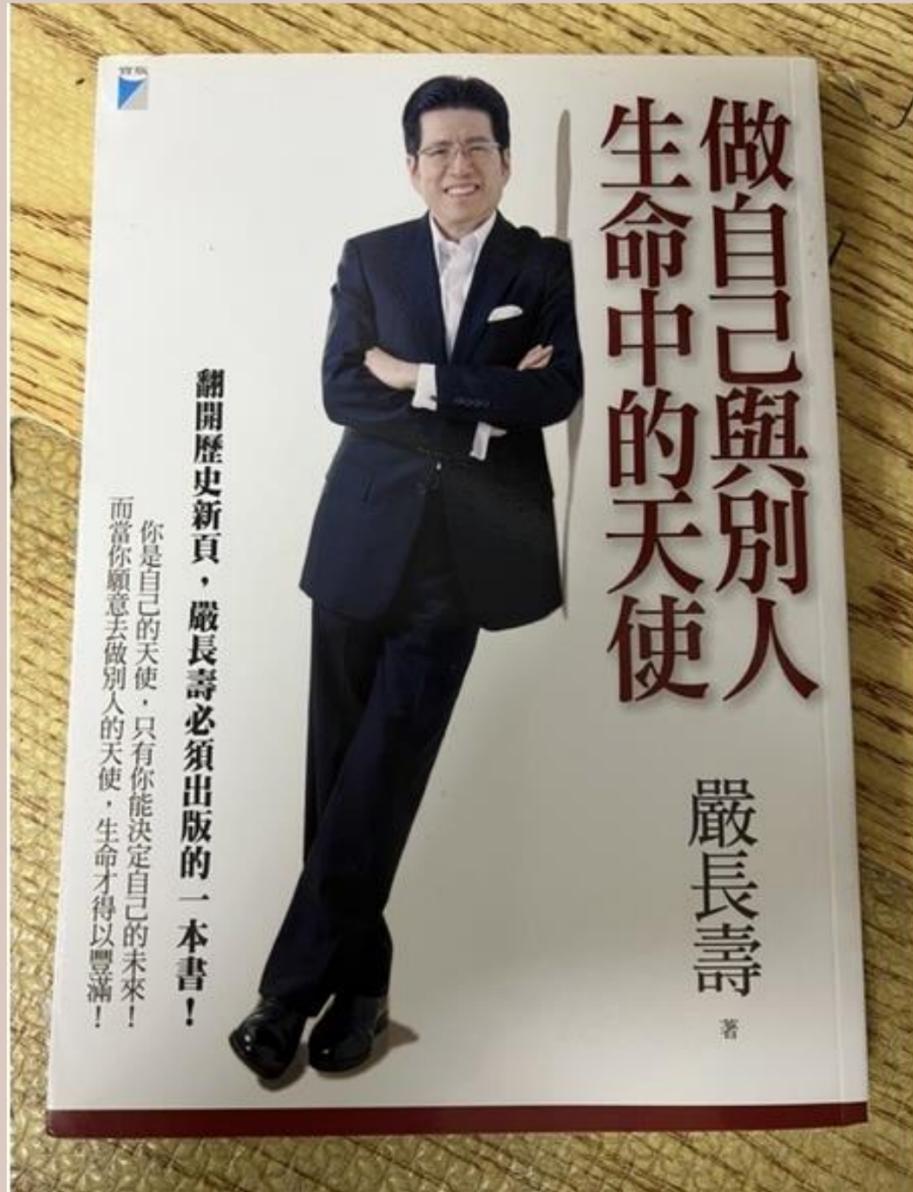
社會覺察

自我管理

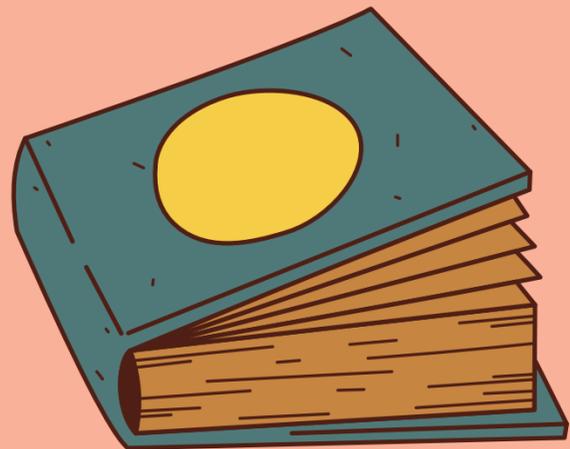
# 有哪一本書或作者影響了現在的你？



成為你想要看到的改變



# 共讀國語日報



# 剪貼作業

貼好！

因此身為「一身之主」，每天的飲食除了攝取足夠的熱量與營養素外，還要同時為我們的共生菌夥伴好好著想。畢竟飲食習慣的改變就如同風行草偃，影響深遠。

含油量較多的食物，除了減少共生菌多樣性外，也會造成較容易致病的菌種滋長。例如包含葡萄球菌與鏈球菌的厚壁菌門，以及包含大腸桿菌、沙門氏菌、霍亂弧菌、幽門螺桿菌的變形菌門。

經常食用纖維素或植物類蛋白質，例如豆類，則可促進良好菌叢的生長，進而增加短鏈脂肪酸的產量，保持身體的健康。

水果類：葡萄、蘋果、香蕉、草莓、櫻桃、蘋果、棗子、高麗菜、紅蘿蔔

蔬菜類：高麗菜、紅蘿蔔

❌ 冰淇淋、披薩、泡麵、碳酸飲料、熱狗、炸雞

心得：這篇文章要告訴我們身體裡其實有很多細菌，而這些細菌會因為不同的居住地區，產生不一樣的菌種，這些細菌具有保護力能避免其他壞菌危害我們的健康，所以我們如果要維持身體裡的好菌就要多吃水果，這樣才能保持身體健康。



◀多吃蔬果比多吃甜點冰淇淋好，體內會有較多好菌。圖/達志影像

許多孩子愛吃零食，不可避免的，其中會有一些多「食品添加劑」，例如糖精，或是水蒸餾當中的乳化學劑，雖都不至於對人的身體產生危害，但對於我們體內的「共生菌」來說，卻會造成像是一大地震一般的環境改變。

每個人的身體中其實都住了許多小小的好夥伴，它們分散在消化道、泌尿道、皮膚，甚至散佈在血液中。這些小夥伴——共生菌，需要作為身體主人的我們好好的照顧。

**共生菌是重要「器官」**

共生菌其實是非常龐大的族群。一個成年人體內，大約有一點五公

斤的共生菌，舉比一個器官的大小。因為共生菌具有重要功能，也具有很大的「質量」。因此雖然不是由人體細胞所組成，但有人仍然將它們視為人體器官的一分子。

這群共生菌的組成能較複雜，如果純粹討論基因種類，它們的變化性大約是人類的一百五十倍。它們的生活，有許多地方跟人類族群十分類似。不同的國家、地域，會產生不一樣的菌種：喜歡吃海苔的日本人，體內有較多可以消化海藻的細菌；而習慣吃精緻西點的歐美人，肚子裡處理纖維素的細菌就會比較稀少。住在都

## 善待體內共生菌

市裡的人，體內的共生菌也會一起「都市化」，細菌的生態多樣性比起住在鄉下的人少了許多。春夏秋冬，往來寒暑，日夜交替，也都有不同的細菌族群，也會互相消長。對細菌來說，我們的身體就好像一個完整的生態系，需要好好經營。

如果我們將身體視為一個王國，住著許多好人民，人民就會安居樂業；如果不好好治理，就會產生許多壞人搗亂。有些好細菌具有保護功能，會將纖維素分解為短鏈脂肪酸（SCFA），它可以增加腸道黏膜的保護力，避免其他壞菌穿腸壁進入血液危害健康。

另外，有些細菌會幫助維生素合成，或協助分解容易結晶的草酸，避免腎結石產生。近期的研究則發現，包括心血管疾病、失智症、帕金森氏症，甚至骨質疏鬆，體內的共生菌其實都深具影響力。

**良好環境才是正解**

補充益生菌，是現代人標榜健康飲食的一種象徵，不過效果上卻常常因人而異。使用益生菌，就像引進了許多國外的專家，希望能處理失衡的共生菌，但如果沒有給它們良好的工作環境，或原本的「居民」不友善，都會使益生菌的效果彷彿曇花一現，難以維持。



# 看西遊記學素養

林駿彥·臺南市中西區成功國小四年二班

《西遊記》的主角是孫悟空、唐三藏、豬八戒和沙悟淨，他們是往西天取經的人。這些角色中，我最喜歡孫悟空。

孫悟空是從一顆吸收天地日月精華的石頭裡蹦出來的猴子，非常活潑，但容易衝動。

每當遇上妖怪，孫悟空會先和牠們好好溝通，如果牠們還是不聽話，他會拿出如意金箍棒和妖怪對戰；如果打不過，就使用他的「超

級無敵金頭腦」，想辦法騙過妖怪。不過，想騙過妖怪並不簡單，需要高超的法術。孫悟空最擅長用七十二變和妖怪鬥智。

我最喜歡《真假悟空》篇。當時，孫悟空的對手是六耳獼猴幻化的孫悟空，兩人打得難分難解，連觀世音菩薩和玉皇大帝也分不出誰是



真，誰是假，最後請出如來佛祖，才分辨出來。

在這無比精彩的《西遊記》裡，我學到「合作」、「負責」和「堅持」這三項素養。

孫悟空光靠自己是無法打敗所有妖怪的，必須有人幫助、支援，經多方合作，才能打敗妖怪；如果他不負起應盡的責任，他們師徒四人恐怕無法成功到達西天；幸好他有顆堅持的心，一路上才能關關難過，關關過。

《西遊記》的故事情節曲折，人物可愛，是一本百看不厭的好書，真心推薦給大家。

在看完這片文章後，讓我想起了《西遊記》這本書的大部分內容。我也認同文章中作者說的「合作」、「負責」和「堅持」三項素養，在《火雲洞菩薩收紅孩兒》這篇裡就有合作的例子，「合作」是孫悟空和觀音菩薩一起合作打倒紅孩兒。而在整本書裡有其它兩項素養的例子，「負責」則是孫悟空負責的護送師父到西天取經，而「堅持」是孫悟空一直護送師父到西天取經時，沒有半途而廢。

對我而言，「合作」是大家一起完成一件事；「負責」就是如果有人拜託我一件事，且我已經答應他，那就應該要盡力去完成；「堅持」就是下定決心去做一件事，就要盡力去做到。未來我要盡力做到這三者。

✓ 100 7/23

- 在學校教做一次
- 展示佳作的作品
- 期末每人選一頁想展覽的作品

# 傳我購AZ疫苗 醫師指保護力約六成

【本報記者王怡蓁報導】美國衛生部日前表示，美國已購買一千五百萬劑AZ疫苗，外傳購買的千劑AZ疫苗將由台灣捐贈。AZ疫苗保護力約為六成，與輝瑞、莫德納等疫苗力約九成的疫苗效果有落差，且對非B.1.1.7變種病毒效果不佳。

美國衛生部日前表示，美國已購買一千五百萬劑AZ疫苗，外傳購買的千劑AZ疫苗將由台灣捐贈。AZ疫苗保護力約為六成，與輝瑞、莫德納等疫苗力約九成的疫苗效果有落差，且對非B.1.1.7變種病毒效果不佳。



現在疫情沒有停下來，許多家庭仍列在醫院門口，許多家庭仍列在醫院門口，許多家庭仍列在醫院門口。

## 300 抗癌勇士 獲頒圓夢助學金

李瑋璋／臺北報導

周大觀文教基金會昨天舉行「2020年圓夢助學活動」，頒發每位獲獎學生新台幣一萬元助學金，今年共計對癌友及其家屬共九千七百六十五人，進行問卷調查。

若罹患癌症，八成六民眾希望被告知；若發現罹患的癌症無法治療，有九成希望被告知；八成認為醫師應將罹患癌症的真相告訴患者。

周大觀文教基金會昨天舉行「2020年圓夢助學活動」，頒發每位獲獎學生新台幣一萬元助學金，今年共計對癌友及其家屬共九千七百六十五人，進行問卷調查。

若罹患癌症，八成六民眾希望被告知；若發現罹患的癌症無法治療，有九成希望被告知；八成認為醫師應將罹患癌症的真相告訴患者。



打敗病魔



# 搜查合理？不合理？

15 文教新聞 馬報日報 中華民國111年2月22日/星期二

## 維護人格權 學校搜查學生應全程錄影

李瑋璋／臺北報導

教育部日前重申校園安全，要求學校加強校園安全，並要求學校在搜查學生時，應全程錄影，以維護學生的人格權。

教育部日前重申校園安全，要求學校加強校園安全，並要求學校在搜查學生時，應全程錄影，以維護學生的人格權。



學生擁有的權利到哪裡了？老師又可以管到哪裡？這些問題，一直是充滿爭議的。但如果你沒有一個明確的標準來判斷這些問題的對錯，老師搜查學生的書包、宿舍、浴室嗎？我國人權保障，只要認真的檢視有正當的理由，區區是成不成就不必爭的。畢竟，老師本來就有管理學生的義務和責任。若是認為學生可能持有危險物品或違禁品，老師也有必要維護其學生的安全。不過，學生受到搜查或搜查成癮，不應作為老師的責任之一。不過，他如果老師們只是履行了自己的工作，他們獲得接受社會上的種種訓練，這是不會違背學生的權利。但是，老師們的管教界限是：他懂得大家好好思考的問題。

A++  
Great 4/14



# 上台分享週記， 讓同學學習：

- 有哪些題材  
可以寫
- 如何小題大  
作

# 滅天修羅

訂  
正



Good! 我幫他的手加了些  
立體效果, 希望你喜歡!

4/30 ☆☆☆☆☆

5/4 ☆☆☆☆☆

訂  
正

108年5月11日星期六

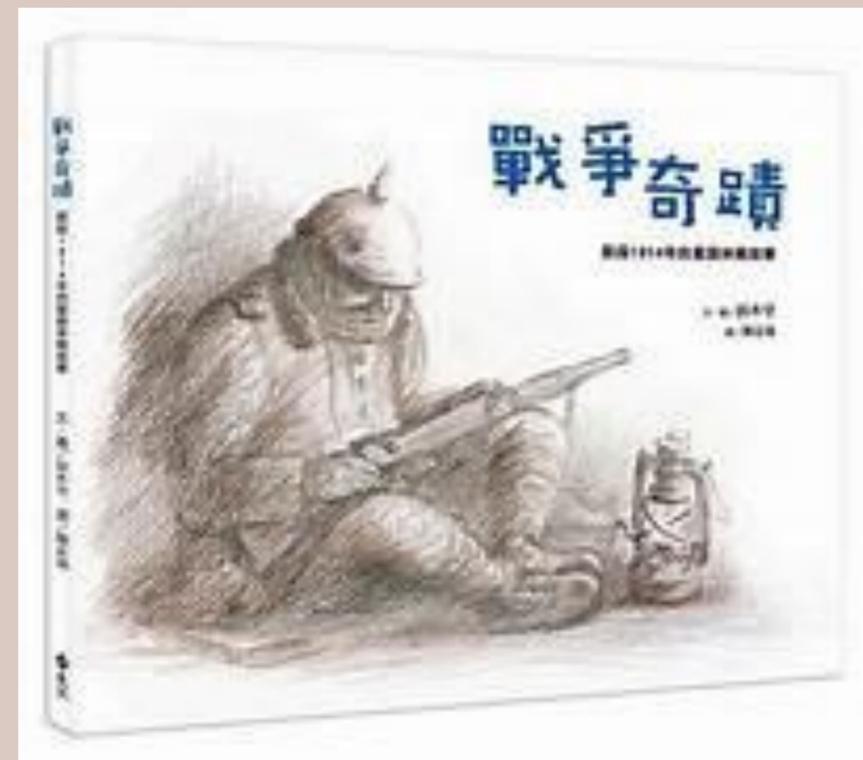
最近我和弟弟開始收集彈珠, 我們目前總共收集了十顆  
後來我們覺得只有收集實在有些無趣, 於是自創了一個遊  
戲, 規則就是先剪刀石頭布, 贏的人可以先把自己的彈珠  
彈出, 要瞄準對方的彈珠之後, 把對方彈珠彈出界線外,  
對方的彈珠就成自己的了。開始兩人還不相上下, 但是後  
來我的彈珠輸到只剩三顆, 我心想不妙! 我必須反敗  
為勝! 於是又把彈珠言擱回來了! 我一鼓作氣又接連  
贏了好幾顆, 結果弟弟輸到剩一顆時, 弟弟突然大哭  
大喊: 還我彈珠! 還我! 所以我只好把言擱來的還他,  
唉! 辛苦都白費了! 有同理心的好姊妹!  
哈哈! 你是逆轉勝, 但對弟弟而言, 彈  
珠快沒了, 令他不知所措!

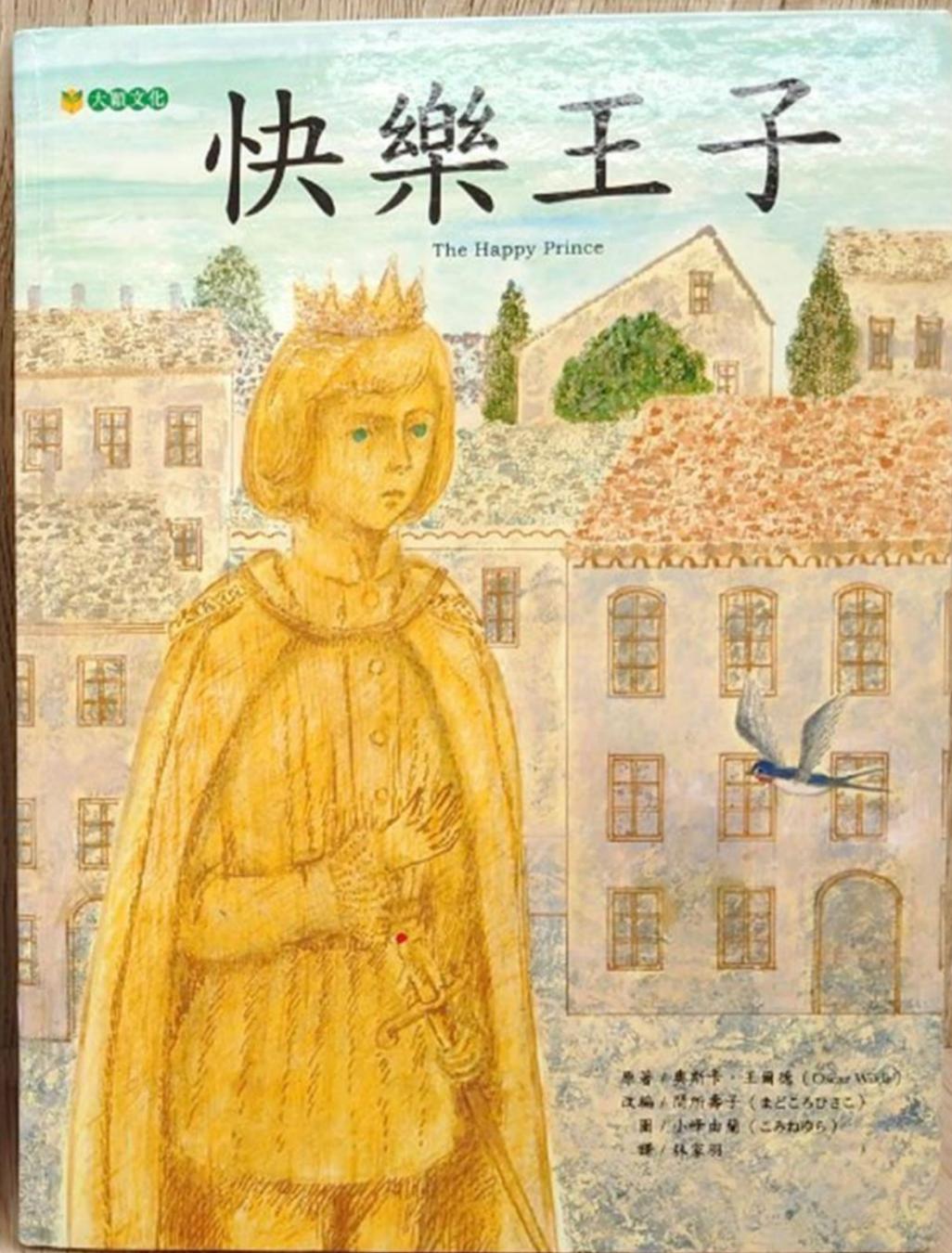


集結兩年的  
日記和反思  
成為畢業班  
刊留念

標題

負責任的決定





小天下 ★ 美國紐伯瑞文學獎金獎、凱迪克銀牌獎

# 市場街最後一站

小杰和奶奶一起搭公車，

奶奶充滿智慧的話語，打開了小杰的視界，

撫慰他心裡的不平，讓他看見生命中的美好……



繪本館 145



市場街最後一站

文／馬特·德拉佩尼亞  
圖／克雷斯汀·羅賓遜

小天下

- ★ 美國金恩夫人圖書獎插畫銀牌獎
- ★ 美國《出版人週刊》年度最佳繪本
- ★ 美國《柯克思書評》年度最佳繪本
- ★ 美國《號角圖書雜誌》年度最佳繪本
- ★ 美國懷特朗讀繪本獎銀獎

文／馬特·德拉佩尼亞  
圖／克雷斯汀·羅賓遜  
譯／宋璦



自己閱讀：7歲以上

臺南市立九份子國小部圖書館



00016252

世界的孩子上學去：全球學生的真實



# 世界的孩子 上學去

全球學生的真實歷險記

文◎巴帝斯德·保羅 (Baptiste Paul)、米蘭達·保羅 (Miranda Paul)

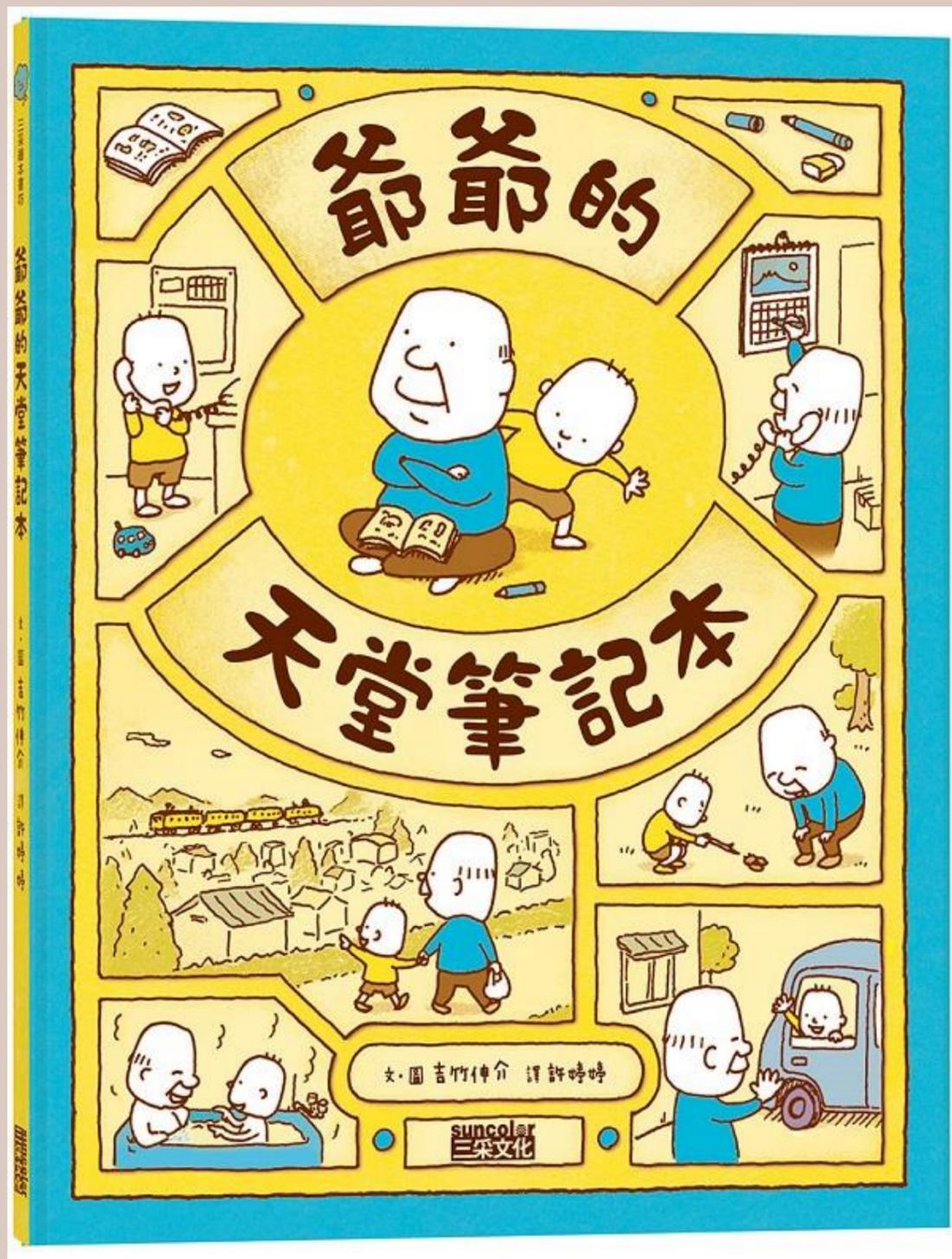
圖◎伊莎貝·慕紐斯 (Isabel Muñoz)

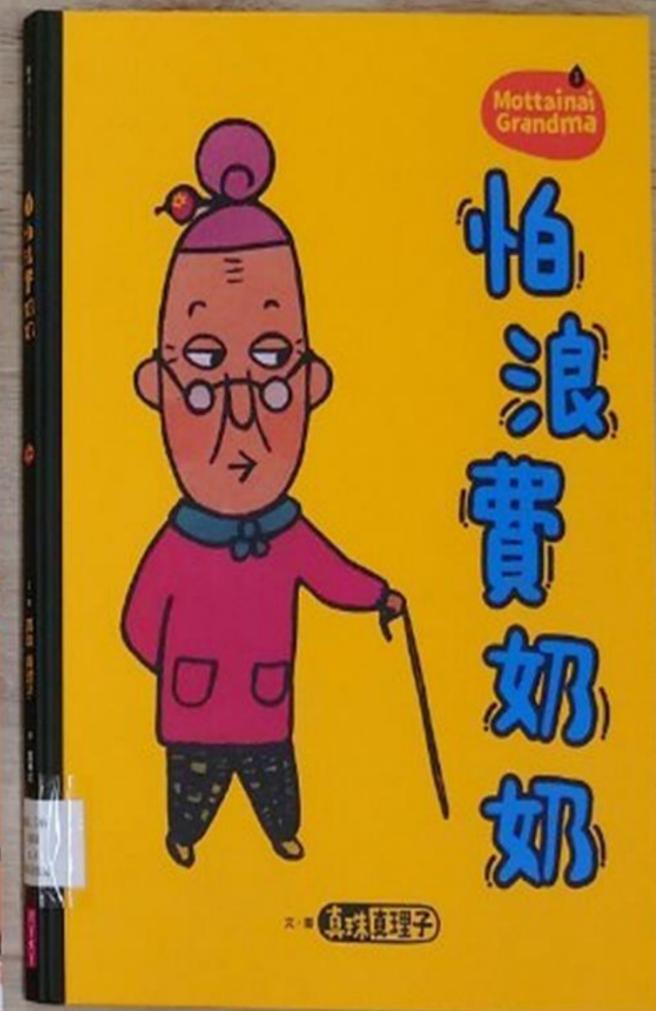
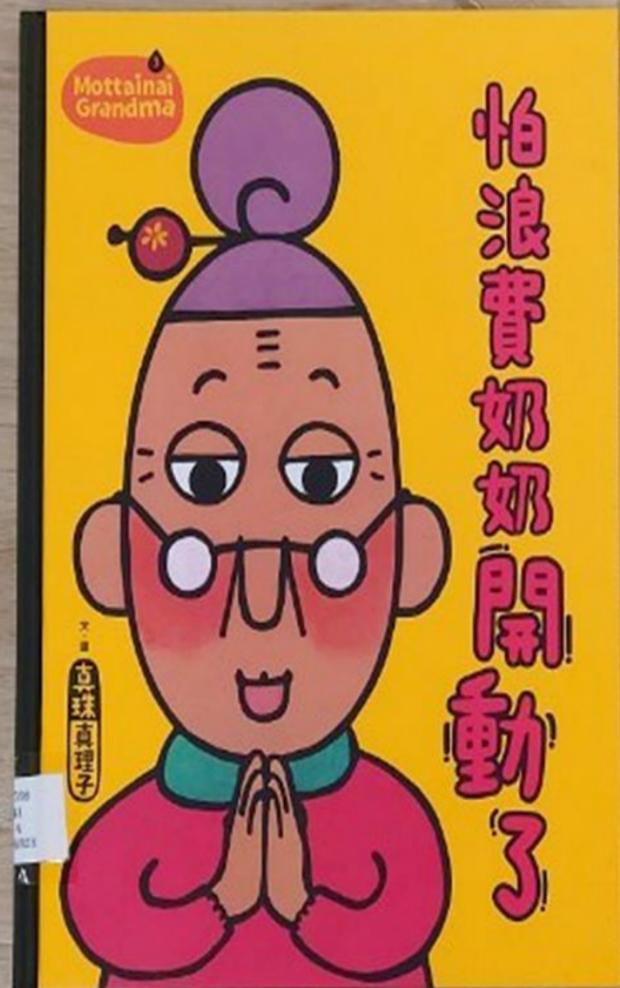
譯◎劉亞菲

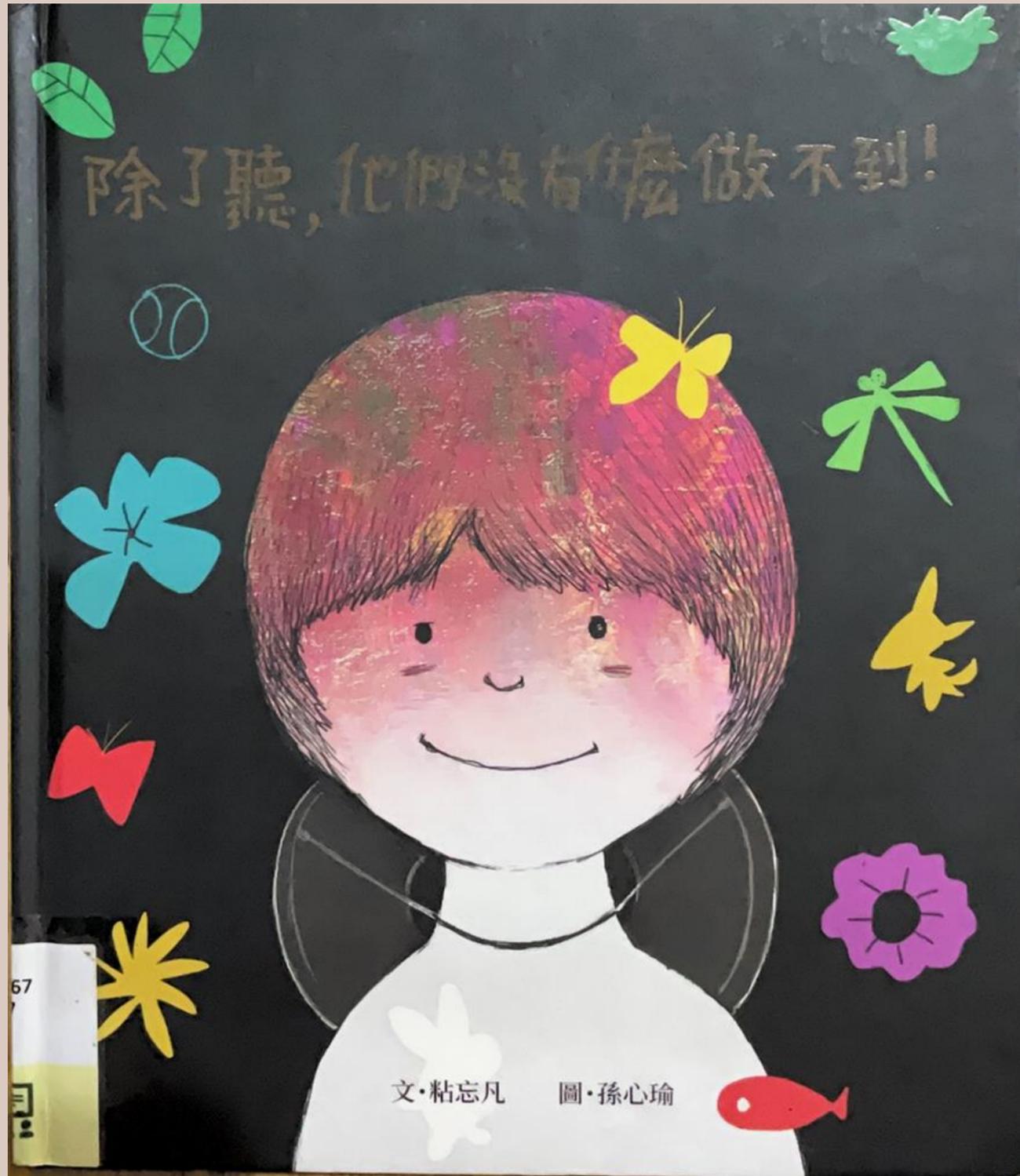
252



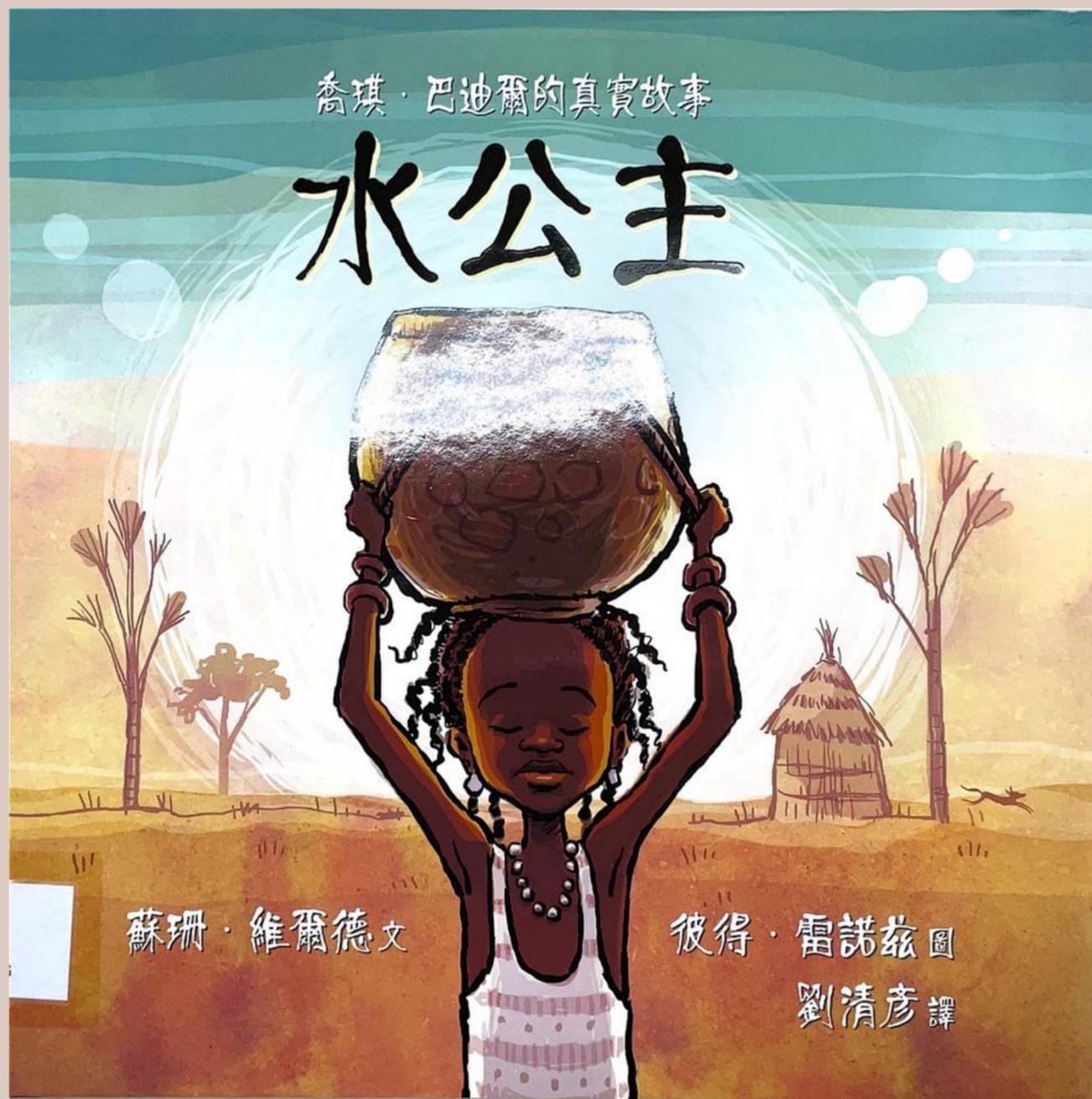
吉竹伸介的書可培養孩子  
擴散性思考能力







- 對身障者的同理心~
- 為何蕭煌奇說導盲磚是倒霉磚?
  - 引導學生回想校園中是否有身心障礙者? 他們需要什麼協助?



愛的書庫有共讀書箱

# 當你拿到一本可閱讀的書要感謝這麼多人

---

- 募款、捐錢
- 老師上網預約
- 有人整理書箱交給新竹貨運司機
- 司機叔叔把書箱送到學校
- 警衛叔叔把書箱送到圖書館
- 志工媽媽或老師修補書本
- 同學將書箱搬到班上



# 送給警衛叔叔一張卡片（文字+圖畫）

世明叔叔：

您好！謝謝您搬那麼多書箱到圖書館給我們閱讀，我很喜歡讀（  
（  
）），因為  
（  
）。

祝  
身體健康

九份子二年級小朋友  
○○○ 敬上  
113.5.28



# 送給藍色超人一張卡片（文字+圖畫）

藍色超人叔叔：

謝謝您常常搬那麼重的書箱到學校來給我們，我很喜歡閱讀（                      ），因為（                      ）。

祝

身體健康

九份子二年級小朋友

○○○ 敬上

113.5.27

# 送給志工媽媽一張卡片（文字+圖畫）

志工媽媽：

您好！謝謝您幫我們（  
舒適的閱讀環境。您辛苦了！

祝  
青春美麗

201學生

○○○ 敬上  
113.5.27

世明及友：  
 您好！謝謝您多那麼多  
 書送到圖書館給我們  
 去讀，我很喜歡讀馬拉  
 拉的上學路因為馬拉拉  
 面對壞人也不怕，還  
 有她為了安平就被殺  
 至到真是大感人了。祝  
 世明及友天天開心！  
 九份子二年小朋友邱品華 敬上 204

5/28日



志工女媽女媽：  
 您女子！謝謝您幫  
 忙我們打公圖書館  
 和把書放回位子，  
 還幫我們修補書本，  
 祝您平平安安。

您辛苦了

要多休息

2021年6月6日  
 廿日青  
 敬上  
 芥



藍色超人叔叔：

謝謝您常常搬那麼重的書箱到學校來給我們，  
我很喜歡閱讀馬拉拉著本書，因為讓人家很感動。

祝

身體健康

加油！

謝謝！

辛苦了！

九份子二年級小朋友  
113年5月27日  
毛嘉敏敬上



藍色超人叔叔：

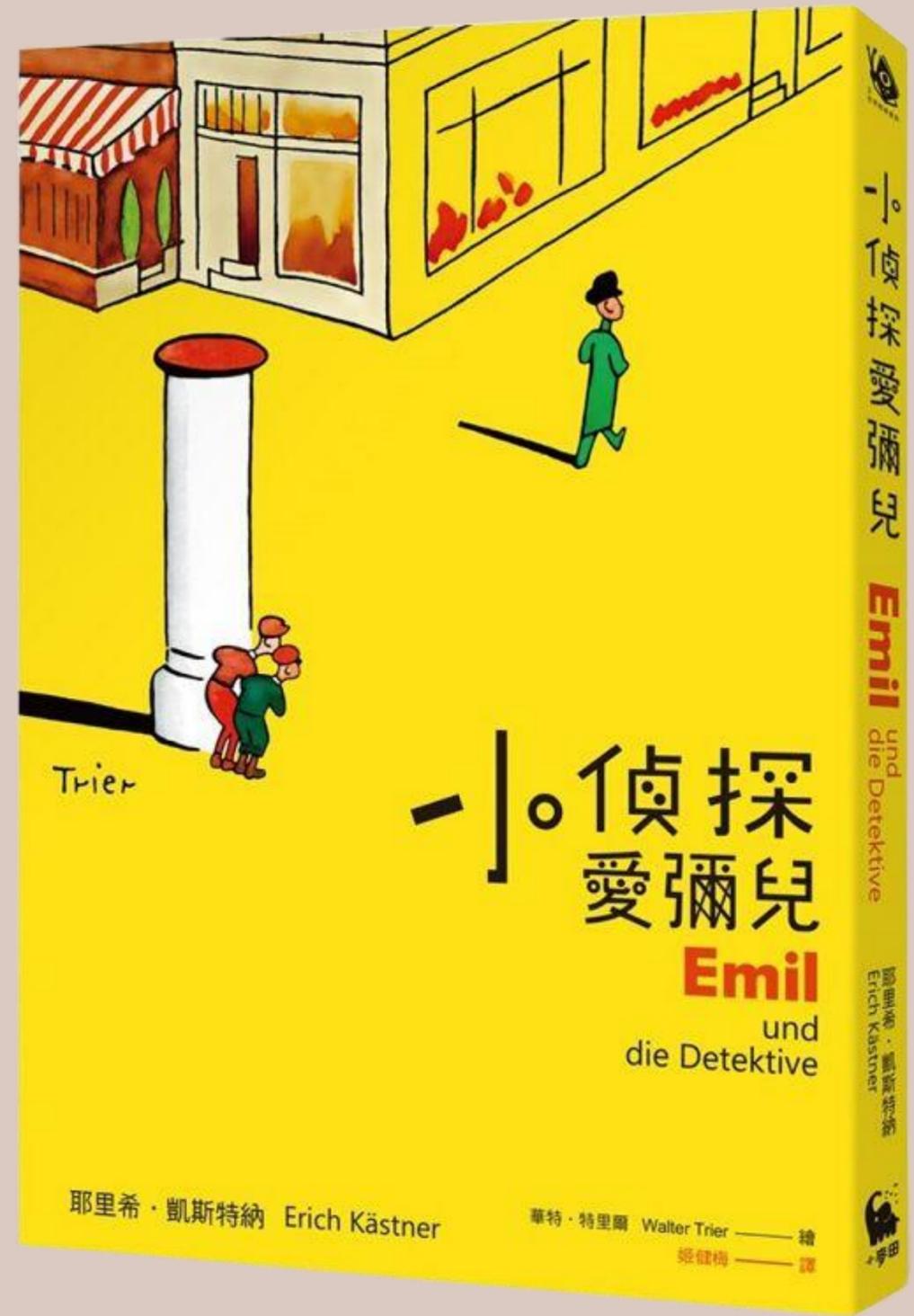
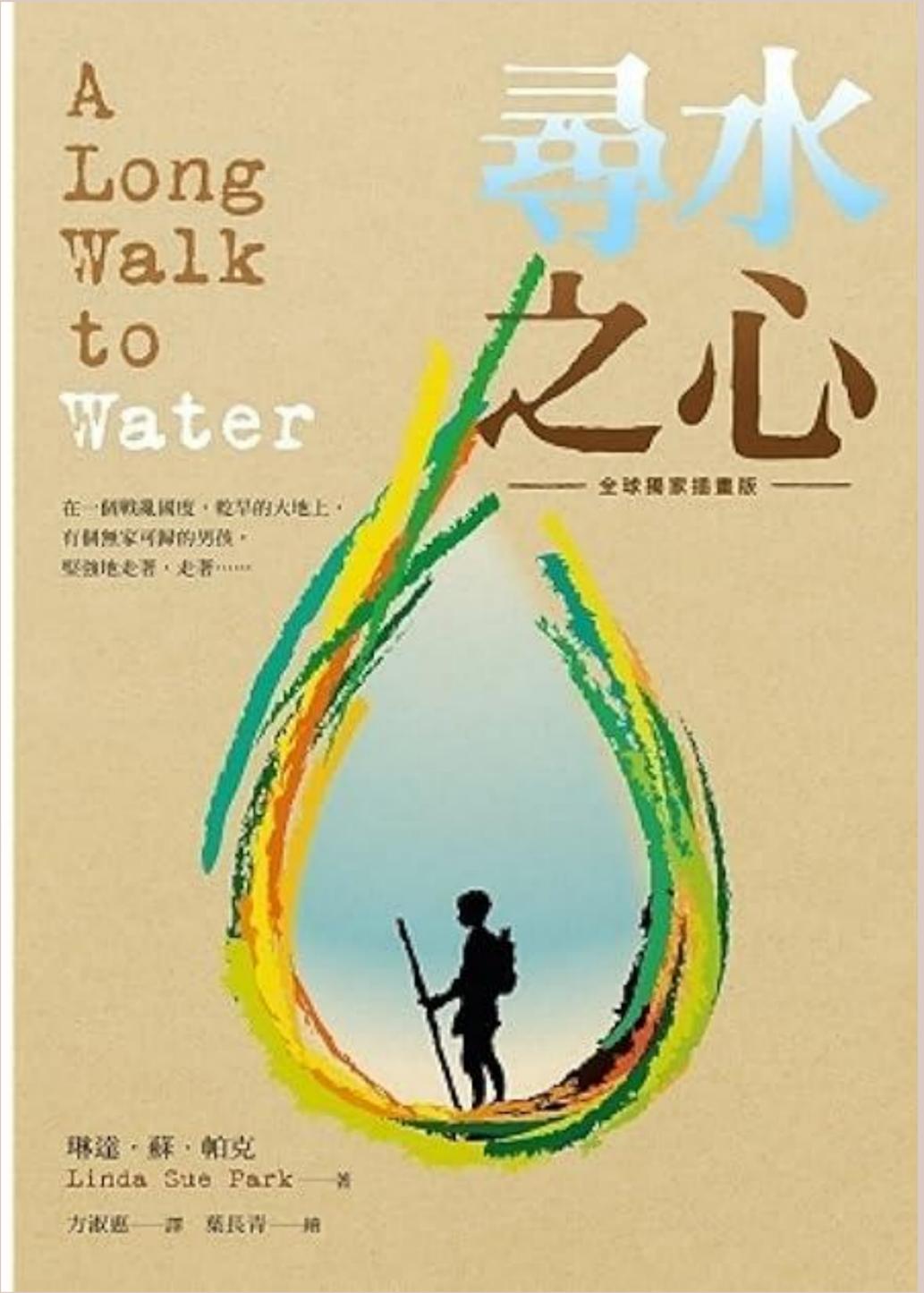
謝謝您常常搬那麼重的書箱到學校來給我們，我很喜歡閱讀相反咒語，因為故事內容很好看，圖畫也很特別，您辛苦了！祝

平平安安 身體健康

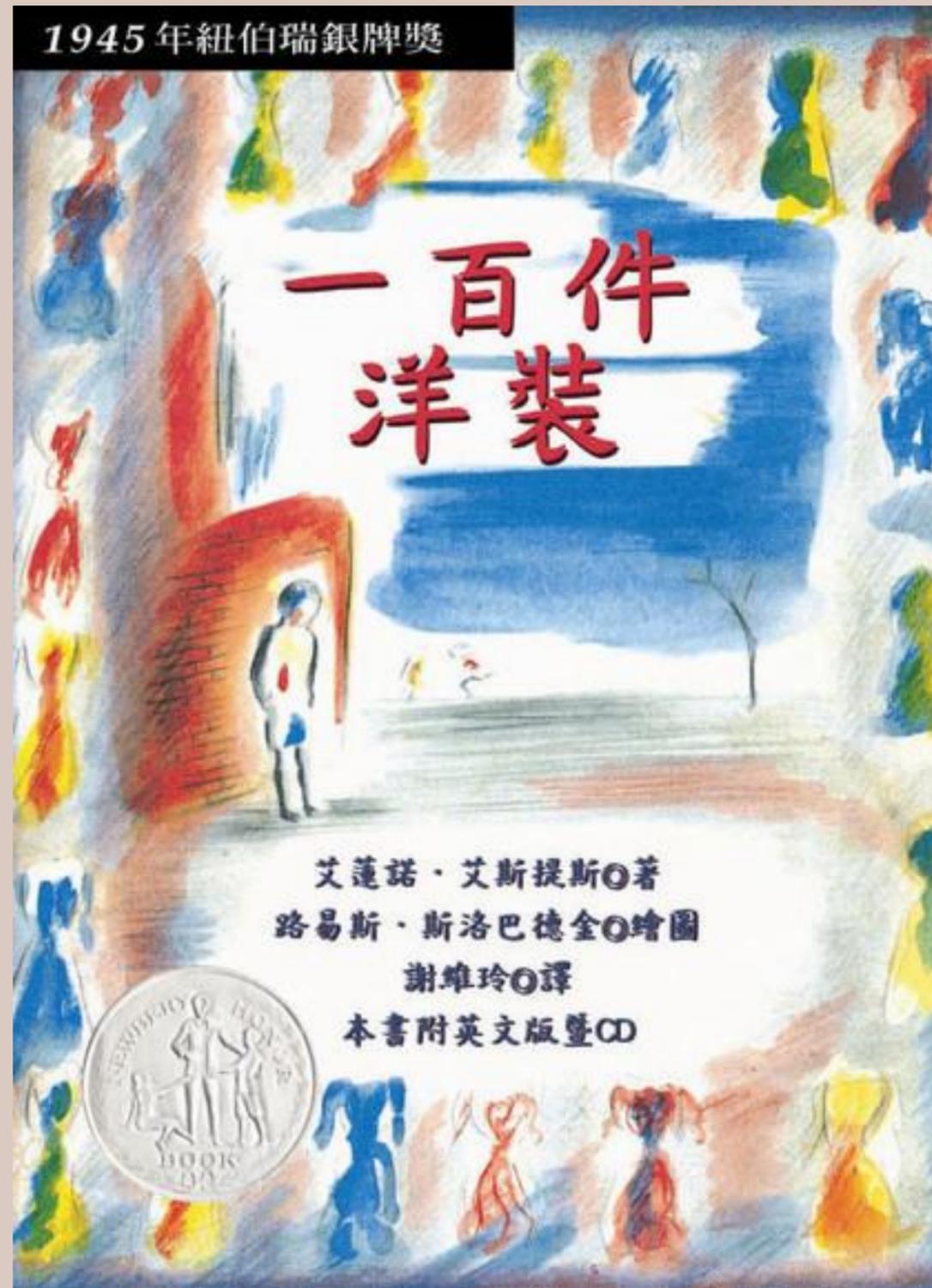


九份子二年級小朋友  
113.5.27 張子霓敬上



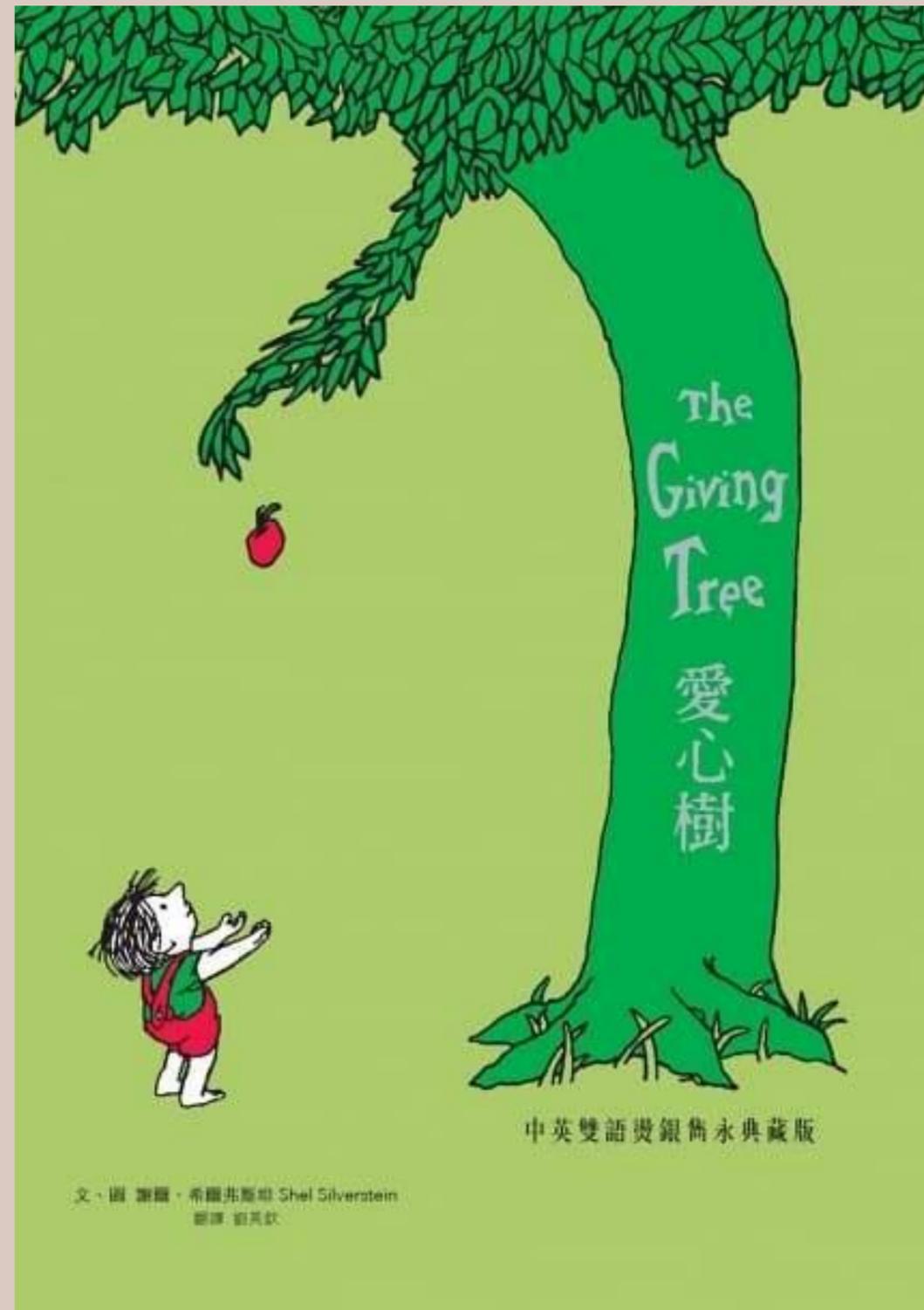


1945年紐伯瑞銀牌獎



# 一百件洋裝

艾蓮諾·艾斯提斯◎著  
路易斯·斯洛巴德金◎繪圖  
謝維玲◎譯  
本書附英文版暨CD



# The Giving Tree 愛心樹

中英雙語燙銀典藏版

文、圖 謝爾·希爾弗斯坦 Shel Silverstein  
翻譯 劉其欣

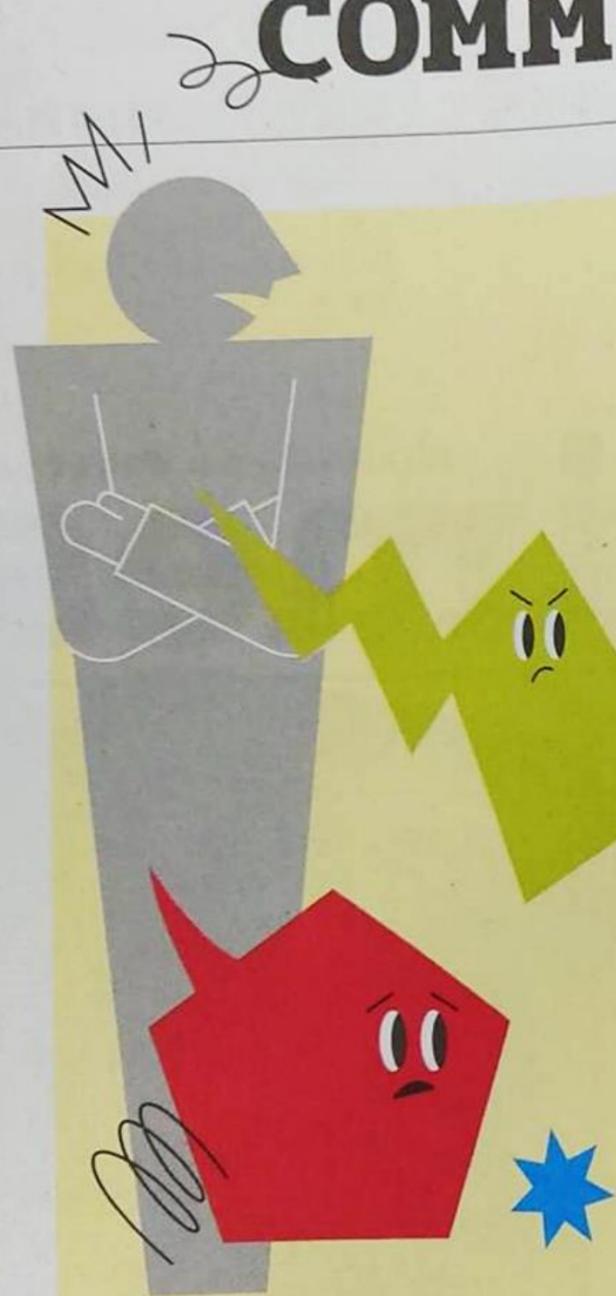
# COMMUNICATION

## 溝通的魔法

### 「好好說話」是需要練習的

你會希望和別人聊天的時候可以有愉快的交流嗎？你會期待和自己在意的人溝通時，不要有誤會、衝突或是傷害嗎？你會不會總是很羨慕那些會聽別人說話，又能夠表達自己想法的人呢？

如果在上述的任何一項回答「是」，就代表你有想要和別人好好說話的動機。你可能會認為有些人似乎天生就是八面玲瓏的溝通高手，但其實溝通需要的能力大多不是與生俱來的。我們會透過從小到大接觸的人事物模仿學習，然後跌跌撞撞地修正，逐漸發展出自己的溝通模式。既然溝通是需要學習的，也代表有一些有效的技巧，是可以透過刻意練習來大幅提升自己的溝通能力，我們可以透過以下三個步驟來練習看看。



# 探索什麼是「同理」

文 包包 | 圖 小橄欖工作室

常聽到別人說：「有沒有同理心啊？」到底，「同理心」是種什麼樣的「心」呢？

如果你有玩過樂高積木 (LEGO)，裡頭許許多多的小人偶中，也包含坐著輪椅的小男孩，因為重症掉髮的光頭女孩，也有著四肢不全的孩童、不同膚色與職業的角色……這些人偶就和真實的人們一樣，有很多的樣態、不同的背景。又或是你和家人去買咖啡，會發現有牛奶以外的植物奶（例如豆奶、堅果奶、燕麥奶……）可以選擇，因為不是每個人都適合喝牛奶（牛乳過敏，或素食主義者），這些植物奶便能滿足到更多人的需求，而不會造成負擔。又或者在等待進入餐廳吃飯時，店員觀察到你們在等待，馬上來招呼與提供服務，讓人覺得「自己是沒有被忽視的」……

在聽完上述的例子之後，如果仔細回想，你或許漸漸能想起生活中看見與感受到各種「同理」的時刻。「同理」可以探討的層面非常廣，可能很難一言蔽之，不過，我們或許可透過幾個議題的探討與思考，去看見同理心的「心」，可能包含了什麼。

## 照顧自己的心

很多人聽到「照顧自己」，都覺得是有吃飯、有睡覺，有完成每天的行事曆。

但隨著數位社群的發達，人們越來越忙，每天待辦的行事曆變得落落長，漸漸忘記自己要去感受身體與內心的狀況。舉個例子，你可能常看到很多大人忘東忘西，以為自己的記性變差，但實際上很有可能是腦袋有太多東西，手邊有太多事情，吃飯在想下一件事，沒睡覺在滑手機，因此忽略了自己的身體該休息，腦袋該關機。

日本科普動畫《工作細胞》裡的角色均是人體器官的擬人化，作者用有趣的角色畫出了體內細胞們工作的狀態。因為作者的角度，讓讀者能看見與意識到自己體內的「社會運作」，也影響人們開始思考「自己之於自己的身體，究竟是個好老闆？還是壞老闆呢？」甚至會因此開始對身體多了幾分感謝與愛護。對於自己的身體多了同理，想必你便會多多留意他的感受與不適，會記得提醒自己需要休息，而不是運用意志力撐到極限。

★「照顧」也需要「認識」和「理解」，「知道」與「不忽視」自己和對方真正的需要，其實是生活中很重要的學習。

## 尊重彼此不同的心

和朋友或家人吃飯的時候，或許你也有這樣的經驗：例如有的人把喜歡的食材留最後吃，有的人喜歡肉不愛菜，有的人則不吃水果……這些習慣與喜好或許

跟你自己不同，但你可能也有偏好的習慣，有自己過敏不宜食的食材。但有些朋友和家人看到，可能就會對你說「水果有纖維很健康啊！多吃點好。」或是「玉米很好吃耶！你怎麼不吃？」……這些對他們來說，可能一向都是自己的習慣，但不是你個人的習慣，這時候你可能就有備受壓力的感覺，也影響到自己的心情了。

✓ 要能接受「別人和你的看法不相同」並不容易，但你也會在這個觀察與經歷的過程中，發現自己也和別人有許多不同。我們向來生活在一個太喜歡「相同」的環境，但因此淡忘了每個人都是個體，來自不同的家庭，有不同的生活背景，而且有自己的認知與喜好。

尊重彼此的不一樣，尊重彼此各有觀點，你不會全盤覺得別人的經歷與喜好是自己也喜歡的，但你知道「每個人都是不一樣的，有值得『不一樣』的權利」。

## 有想像力的心

你來到地球上生活或許還沒有很多年，也沒有經歷過太多的事，也可能對世上其他人類的生活與遭遇不太熟悉，這可能要透過很多方式，去慢慢認識與感受的。例如有的人是戰地記者，有的人是慈善工作者，有的人長期抗爭、為弱勢

民族爭取權益……他們就透過親身經歷去看見世界上的眾生百態，即便不一定自身也有相同經歷，但漸漸地能夠感同身受。

✓ 在你的生活中也可能見過許多跟你的生命有不同遭遇的人，或許是各種家庭問題、重大疾病，經濟困難……你一定能夠有親身拜訪與長期接觸他們的機會，但是透過各種資訊、觀察、思考

與想像，你可能漸漸會了解他有什麼難處，或是痛苦，而這是他們的日常，也是人之常情，每個人都可能遭遇困難的時刻。而這樣的認識，也會成為你生命中珍貴的經驗。

想像力是一個非常強大的能力，他能讓人創造、發揮潛能，也可以促使人開啟感同身受的能力，進而體悟「同理」是怎麼樣的一件事。



# 老師的修鍊

設負面情緒停損點

研習進修精進專業

參加社群主動交友

培養運動和閱讀習慣

每天歸零正向思考



**THANK YOU!**

蔡淑菁2822550mice@gmail.com