

馨園 Beixin

92

專題 勇氣

生命教育專欄

家庭教育專欄

特殊教育專欄

法治教育專欄



學生事務與輔導刊物
北新國小馨園第92期



關於勇氣的二三事

北新國小校長 施裕明

一、面對挑戰的勇氣

人的一生不可能一帆風順，總是有一次又一次的挑戰和挫折面對著你，它們向你叫囂著，宣戰著。這些挑戰如同海邊的礁石，往往使你束手無策，焦頭爛額甚至寸步難行，讓你懊悔得只想放棄。但是我們必須清楚知道，真正的成功者並非是從未遇到過困難及挫折的人，相反的他們一定常常遇到各式各樣的挑戰，但在一路向前邁進的途中，他們從不退縮，決不放棄，才有了如今的成就，成為眾人所望的佼佼者。

接受挑戰，培養戰勝它的勇氣一直是人們自我鼓勵的座右銘，也是成功的必然前提，是我們在生命的歷程中應該培養的一種態度。當你有勇氣去面對那些挑戰，積極地想方設法去解決、處理它們的時候，那就已經成功了一半，一定要記住「沒有礁石怎麼激的起美麗的浪花，沒有面對挑戰的勇氣怎麼能品嚐成功的果實。」

二、面對學習的勇氣

學習這件事像是余光中〈白玉苦瓜〉詩句吟詠的：「曾經瓜而苦，被永恆引渡，成果而甘。」學習從來就不是一件輕鬆的事，過程絕對是辛苦的，挫折也是在所難免。先來看看那些學習失敗的人發生了什麼事：遇到困難，便停滯不前了，甚至連出現問題的原因也不敢去深究，更不用提克服它的勇氣了。缺少克服困難的勇氣直接導致了學習落後，越落後就越心慌越害怕面對，結果自然以失敗告終。

所以培養面對學習挫折的勇氣是非常必要的，學習卡關了沒關係，想辦法破關就是了。除了個人努力以外，也要適時尋求老師或同學的協助，不懂就積極請教他人，找到最適合自己的學習方法，並常常鼓勵自己「我一定做得到！」，不要放棄堅持下去，往往最後就能享受學習成功的甘甜。

三、面對失敗的勇氣

大家都知道愛迪生是個發明家，但當愛迪生終於發明了燈泡後，被記者訪問：「請問失敗1000次是什麼感覺？」愛迪生不以為然：「我沒有失敗1000次，只是找到沒辦法做燈泡的1000種方式而已。」愛迪生實在是太有智慧了！如果愛迪生在失敗第999次，決定放棄，那他就是停止嘗試，最終得到了一個失敗的結果。但在你還沒有決定停下來之前，都有機會改變結局，你只是「革命尚未成功」，並非失敗，失敗這件事，只會發生在你決定要放棄的時候。

人生並非每階段都順遂，失敗了沒關係，要勇於面對失敗，而不能被動迴避。迴避可能會暫時使你遠離失敗，遠離苦惱。可是事實證明，世上萬物都是相通的，你在一件事情上遇到的失敗，如果當時沒有克服，它還會以別的形式，在別的原因的促使下，再次使你焦頭爛額。所以積極找到面對失敗的勇氣及方法並克服它才是正確的方法。失敗不是人生過程的終點，而是起始，正所謂「失敗為成功之母」，沒有經歷失敗哪來的成功！數學上有個「阿基米得原理」告訴我們：「一個正數無論有多小，只要累加夠多次，終會超過任何數。」即使我們無法一次達到目標，但只要往對的方向一步一步地前進，終會成功。

曾經瓜而苦，被永恆引渡，成果而甘

你就是最閃耀的勇氣之星 ~SMART智慧「齊前行」

北新國小教務主任 陳雯宜

一、點亮北新專業星圖的起手式:從閒話家常的對話開始~

「范老師，你下學年度想選哪一個教師社群?」

「你這次想選幾個社群，上次期末大偉老師的跨校智慧社群很吸引我，覺得應用到混成教學很有效，我想除了參加學習共同體社群，再加選一個數位學習的專業社群。」

「我也是耶！上學期看到曉玲老師精彩的市級社會領域公開演示，使用合作學習的教學策略，搭配智慧教室提問數據決策。上課方式生動有成效，超吸引我想加入同行!」

每到期初，上述類似此起彼落的教師專業社群選修問候語，充斥再北新的校園裡。各類社群軟體群組總在此時響起號召「專業集合」及「社群招募」的訊息。103至107學年度起北新教師社群如寶可夢般的「大量發生」萌芽期，全校教師社群全盛時期數量高達18群。自108至111學年度已由自主性及學習性類型教師社群，轉變為專業社群及貢獻平台社群為最多。教師們多能主動積極參加社群，為精進教師教學能力及自我增能，為充實教師專業擴散能量，進而將所學回饋於班級學生學習。下圖圖一呈現北新教師團隊在自我精進及實踐上，逐步提升成為孩子們以及學校的閃耀之星，照亮學生學習的旅程，閃耀學校品牌創新的進程。

二、點亮北新專業星圖的進行式:從「來喝杯咖啡吧!」到「來吃個便當吧!」

一所大型學校的專業培力要如何執行呢?從一開始風行各界的「世界咖啡館」到「便利貼腦力激盪」，北新教師團隊在因應12年國教課綱專業增能上，除了於106學年度加入前導學校協作計畫外，亦在教師培訓、增能及分享做了轉型及創新。固定每月於12年國教實驗班校訂核心小組進行課程實驗班分享，每場增能培訓從文青感盎然的咖啡會到現實感使然的便當會，討論的方向著重於下述三點:

(一)培訓教材研發：研發12年國教校訂課程輔助教材及教具，作為提供後續學年/領域教師專業成長活動的教材，讓培訓系統能更具一致性。

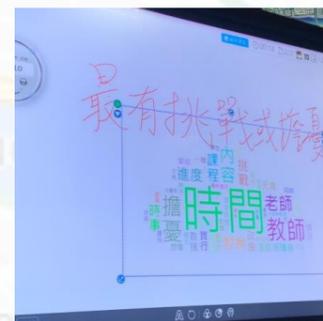
(二)教學模式提煉：不同領域在融入智慧教學流程與內容安排上有不同的著重，因此，國語、數學、社會、健康等領域，在教學模式上都會有所不同。

(三)輔導配對升級：可透過同學年及同領域教師之配對，同課異教相互交流，了解不同教學情境與脈絡下，各種教學的可能性，試驗出最符合個別需求的教學。

經過會計的精算，每年下來，總共吃掉了近「一千人次」的便當。現實的實踐卻產生了極大的效益，除了輸出了便當，還轉化成傳道者專業性能力的輸入，更重視培養對學習者意義性知識的輸出。在學校課程領域及社群領導人多年來的深耕課程基礎上，並藉著轉型十二年國教課程契機下，成立了雁行社群智慧團隊，建構支持回饋的「人才培訓」及「課程發展」的SMART系統。運用團體共學(Study)、以身作則(Model)、實踐力行(Action)、團隊反思(Reflection)及科技運用(Technology)的模式執行學習型組織。在校內採用行政、課程、與社群領導人為核心成員，梳理課程發展脈絡，建立課程架構、素養教學與評量與規劃支持系統;在校外透過十二年國教前導學校協作計畫的專案申請，結合計畫與大學資源、民間專業組織與專業支持輔導團隊。透過下圖所示的雁行社群系統性專業成長，厚實團隊的運作能量。

在無數次的便當聚會中，印象最深刻的一次為筆者運用便利貼讓每位成員寫下新課綱實施後，教學上「最有成就感」及「最有挑戰或感到擔憂」的紀錄，在利用同質專業社群小組討論共通點後，使用數位科技輔助工具以文字雲展現。

會發現普遍教師成就感的關鍵字都來自於「學生」、「有感」及「興趣」等詞彙，證明新課綱以學生學習為中心的「有感」構築了有效且美好的師生互學關係。另一方面在教師讓為有挑戰性及擔憂的關鍵詞彙為「時間」、「教師」及「課程內容」，顯示教師們新課綱對學校對空白課程設計自主彈性及的重要性以及自身面對十二年國教課程執行的落實度。



運用討論找出共同點請呈現於文字雲。

三、點亮北新專業星圖的變化式：由「復仇者聯盟」及「正義聯盟」到「北新專業聯盟」的新思維。

學校為了推廣教師專業社群之初，實踐了至今各大型學校都無法達成的偉大「創舉」-集中排課，除了週三的例行社群進修時間，為了多樣化社群能有充分時間精進自我彼此合作，因此特地排出週四下午空堂的課表，讓欲參加多個專業社群的學年老師們能有充分時間並刺激參與率。耳熟能詳的非洲諺語提及「雖然一個人可以走得很快，但一群人可以走得很遠。」(If you want to go fast, go alone, if you want to go far, go together.) 在電影票房賣座的電影不乏「聯盟」等字眼，因此可看出學習型組織中團體合作的重要性。

仰賴著「雁群理論」的核心思想，教師社群如同雁群呈V字型一起飛，能飛的距離比單隻飛多出71%；在飛行的時候，雁群的叫聲是對彼此的鼓勵，就如同教師社群夥伴彼此打氣加油向前行般。若要找尋北新專業成長學習星圖完成的致勝關鍵詞，必然想到「齊前行」這三個字。



雁群理論齊前討論現場

(一)齊心戮力為專業;共創北新好敬業

所有的艱辛歷程都需要有個願景及目標才能走得久遠，學校整合人文、數位、生態、樂活等特色課程，醞釀卓越的智慧創客雲端綠活之課程特色，致力融入十二年國教前導核心與智慧領航學校等資源投入的教學環境，深耕應用於現場的高互動教學中，此外並跟隨社群教師亦經常到外校進行經驗分享。社群夥伴期望在既有的優良基礎上，持續推展好課堂之教學活動，引領更多的教師參與教學。迄今各教師專業社群辦理無數次觀課、議課、區級與市級教學演示，搭配各類教學策略及技巧如學習共同體、合作學習及自主學習等教學模式，教學內容符合現今趨勢如SDGs永續教育，並關注其核心價值分別是：多樣性 (diversity)、包容 (inclusion) 及包括所有人 (no one left behind) 來發展養成學生解決問題的能力(許家齊,2021)，並成為未來教室下的公民「行動」實踐家。

在團體共學 (Study)、以身作則 (Model)及團隊反思 (Reflection)的模式運作下，教師在專業社群藉由共備、共學、共享一起互榮共學，並藉由公開觀課來進行典範教學。最後透過實體公開議課或進行數位遠距議課來進行團體討論反思，創造了後疫情時代無遠弗屆的公開觀課2.0新視野。

開發適性自學模組，師生團體共學



教師精進開發結合各類適性教學模組，藉由團隊合作互學共學學習(Team-Based Learning)。如上圖所示，多數領域課程案例重點採取同儕合作任務型導向的教學活動來營造正向能量的友善學習環境，實踐「學生中心」(learner-centered)的真諦，由課堂數據的學習歷程及學生背景能力知識執行每堂課的「有意義」的學習活動(meaningful activities)。

(二)前進培力有技術;共享北新資源庫

除了擁有專業學習社群穩固12年國教課綱校訂課程全校性培力能量外，我們還有穩固校訂課程全校性研究基石-學習領域課程小組。透過「以終為始」的課程設計核心理念，各學期領域學期運作進度規劃融入十二年國教發展主題包含彈性學習課程之建構與跨領域統整探究素養導向課程設計、領域素養導向教學與評量設計、素養導向多元評量與任務型學習評量(含紙筆評量設計)及生生用平板資訊科技融入課程設計。在多項專案的申請支持下，除了前導核心學校大力支持系統外;自主學習模式最大資源來自教育部適性教學核心學校教育部適性教學教材研發中心學校(數學及英語領域);各類學習策略的的資源取得包含新北市學習共同體先導學校及111學年度國民小學及國民中學活化教學與多元學習計畫。

最值得一提的是，原本行之有年的校本課程閱讀理解專業社群藉著專業發展新北市中小學媒體識讀素養基地學校的專案與課程轉化國語文及社會跨領域結合整合支持系統，於2022年讓專業發展與課程轉化順利轉型，從而由認知改變連結到課堂。



科技無紙化觀議課模式2.0

實踐力行 (Action) 成為與學校資源攜手前行的最響亮的口號，由定期專業社群、學習領域課程公開課及成果報告回饋。期許在未來在日新月異的教學技術上，能制定出較簡易的教學策略執行模式與SOP，讓教師們能容易理解與複製，更多老師實際運用在教學中，讓更多學生體驗多元學習的樂趣。

教師的終極教學目標應是以看到尊重個體、重視溝通及自主學習的課堂需要親師生共同常長期深耕合作才能結出美麗飽滿的果實。現代的「速食」教學往往能將學生學習成效立竿見影的呈現，但真正的專業教學應講求「立竿見影」的「學習過程」與「反思回饋」，才能締造民主互動及追求卓越的i+1學習風景。

此時透過教師專業培力的技術含量驗證了來自親師生最有成就感的點滴：

- 「學生做出作品的笑容，願意投入設計思考如何運用教過的工具。」
- 「選出並確定全部六年級的閱讀文本」
- 「學生能理解文本內容，透過小組討論發表想法；對於討論的主題感興趣或若有所思。」
- 「使用平板上課時，孩子很開心也很專心；智慧科技取得便利。」
- 「課程以孩子為主角很貼近生活，迴響熱烈；學生有感！眼睛發亮！」
- 「壓縮假日，終於寫完教案！學生看完影片&上完課後終於敬畏(怕死了)生命、珍惜大自然；討論影片內容時學生分享彼此看法，在討論中找到共識。」
- 「課程後的評量，確認學生真的學會該單元的概念。」

「孩子聽見要操作數學遊戲時充滿活力，玩的時候很開心、投入，低成就學生也有勝負欲，學生會期待下次玩什麼。重點是玩不只是玩，也是學習(讓學生不痛苦的學習)。」

(三)行動學習好智慧;共榮北新人才匯

透過現代科技的引領，給予課程新的氣象與風貌。是教師專業學習社群升級的最佳利器。全校自2012年迄今推動行動學習智慧教室第10年，累積許多寶貴的經驗和成效，「創新智慧好課堂、樂於分享新殿堂」多年來已成為新北市專業學習社群之卓越社群貢獻平台，亦接受國內外許多學校的參訪學習。對於SMART模式科技運用 (Technology) 的箴言惟有「持續創新」四字才能完整實踐。在資訊教育科技新知不斷演進的方向，教師必續持續前行才能掌舵資融入教學航程的全局。素養導向教學強調情境脈絡化的學習，情境式教學主要用以創造學習經驗、促進及提升學習理解，並強化知識、技能、態度的融貫表現。為此，教師們有了過往智慧教室的素養，硬體上能熟悉教室內資訊設備的使用。



新北北新與北京培新的無邊界教學課堂

跨校的課程交流可擺脫時空的限制，跨越千山萬水，如同上圖在2021年新北北新和北京培新跨海峽共上一堂課所示，能有智慧、有素養的將資訊設備融入教學中。有了這些硬軟體的充實，讓教師與資訊融入教學在教學旅程上繼續牽手合作相輔相成(張奕華等,2020)。

四、點亮北新教師專業星圖的未來式:北新專業「齊前行」，SMART模式支持「好智慧」

點亮新課綱教師專業星圖的最後一哩路，師生都反映了以下的擔憂和挑戰：
 「擔心時間不夠，例如因為文本難易度不同或數學遊戲執行上增加教學時間、沒時間備課、和綜合與健康課的取捨、先備經驗不足的孩子容易分神、學生練習不足難以在時間內完成階段任務。」

「學生疑惑新課綱課程智慧閱讀和國語課的差異。」

「擔心設備的狀況：平板(如何記錄孩子的學習狀況、因為平板輪替如何保存資料?)」

「擔心教材的內容：無法依時事調整、短時間難找到輔助教材、學校生活與外界生活仍有不一樣之處，孩子天真以為凡事都有保護傘。」

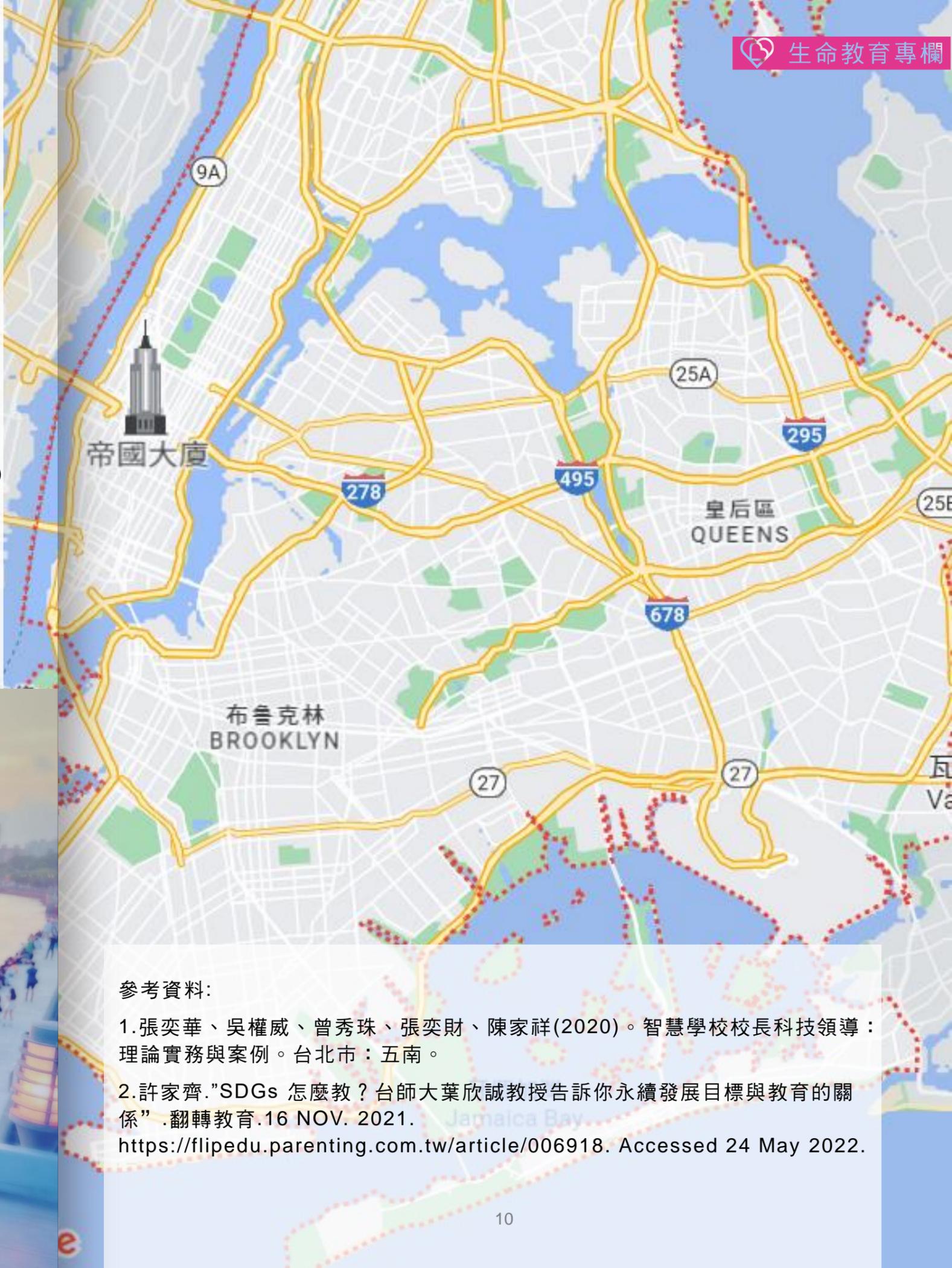
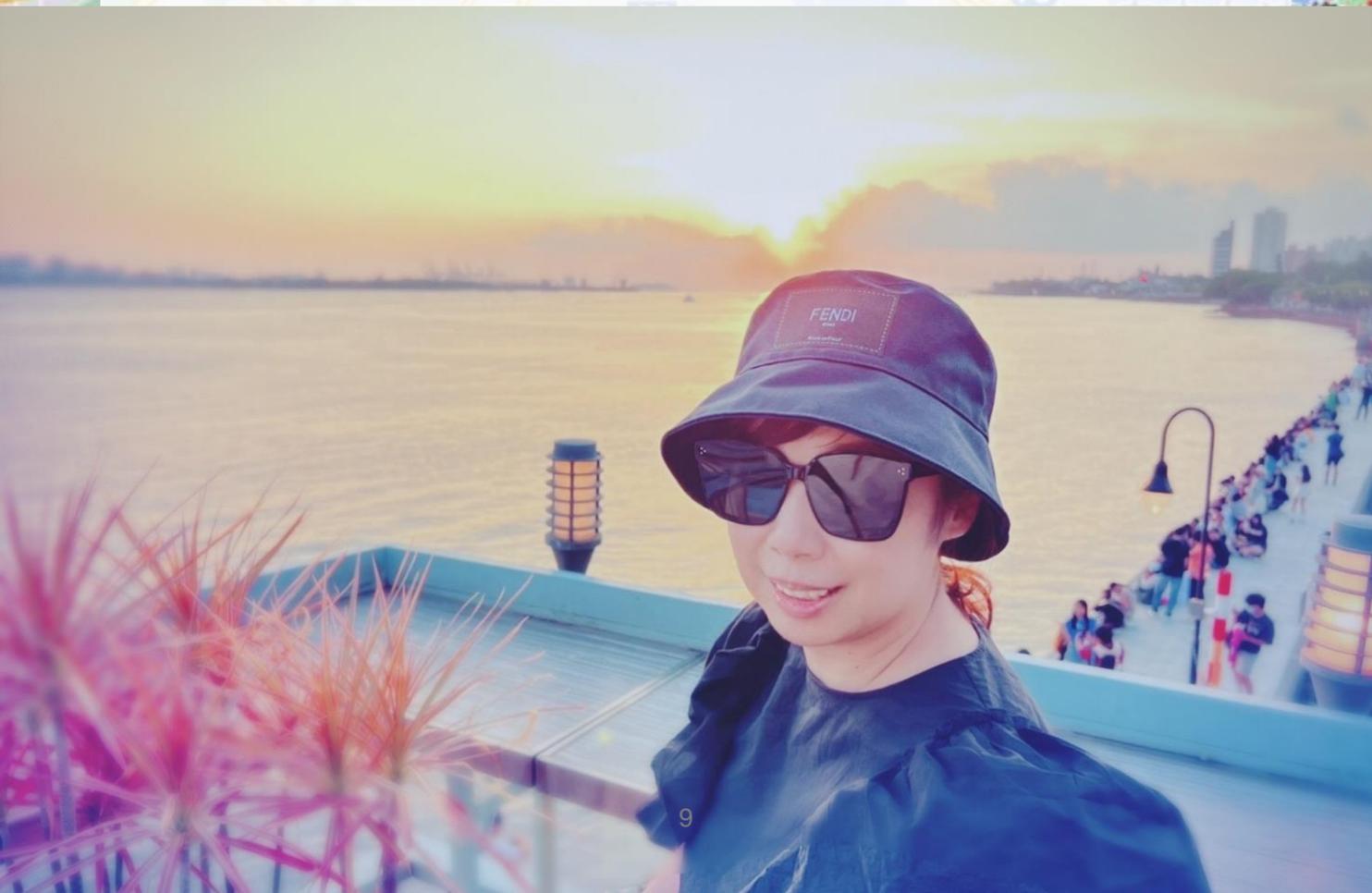
「擔心實施成效：擔心各班教學成效不同：課程實施仍需參照教師人格特質，落實度恐被懷疑。」

「創客教師團隊成員不足及教學空間未知數。」

以上挑戰與疑慮，我們持續希冀透過SMART智慧模式，來循序漸進實踐未來學校新課綱的藍圖。

運用團體共學 (Study) 展現學校校訂課程之多元有特色，針對十二年國教校訂課程的重整與系統化共好前行。以身作則 (Model) 發揮專業教師各自的擴散效應，持續保持熱忱與動機，並協助學校推動新課綱實施共榮前行。實踐力行 (Action) 落實學校公開課精緻化學習策略及方法，運用共備觀議課以強化素養導向教學 (含探究式教學及自主學習) 共學前行。團隊反思 (Reflection) 運用學習領域課程組織自評機制，定期進行部定及校訂課程的課程評鑑共勉前行。科技運用 (Technology) 深化學校整體課程發展技術，增進素養導向評量與跨領域課程協同教學資訊融入設計共思前行。

最後，筆者身為十二年國教的前導核心學校的教師成員，可以驕傲的大聲說：「我就是北新最閃耀的勇氣之星，教師專業發展齊前行。」



參考資料：

1. 張奕華、吳權威、曾秀珠、張奕財、陳家祥(2020)。智慧學校校長科技領導：理論實務與案例。台北市：五南。
2. 許家齊。"SDGs 怎麼教？台師大葉欣誠教授告訴你永續發展目標與教育的關係"。翻轉教育.16 NOV. 2021.
<https://flippedu.parenting.com.tw/article/006918>. Accessed 24 May 2022.

勇敢追夢的神奇小子

北新國小學務主任 陳建樹

今天，主任要跟大家分享一個「神奇小子」的故事，他就是曾經在NBA球場上勇敢追夢、寫下「林來瘋」傳奇的林書豪。

林書豪在帕羅奧圖高中（Palo Alto High School）畢業後進入哈佛大學就讀，2010年大學畢業後，在NBA的兩輪選秀會上均未獲得任何球隊的合約，之後在夏季聯盟由於場上的好表現，得以和金州勇士隊簽約，與curry成為隊友。在NBA的第一個球季，由於是新人的關係，因此大多時間都只能呆坐冷板凳，對球隊也毫無貢獻。球季結束後，先後遭到勇士隊、火箭隊的釋出，直到加入紐約尼克隊。第二個球季從尼克隊重新出發，球季一開始的時候上場機會也不多，甚至還曾經被下放至發展聯盟，當時他心裡也覺得再這樣下去似乎不太可能繼續留在NBA，這裡應該會是他在NBA的最終站。

但就在2012年2月4日奇蹟發生了，紐約尼克隊在主場迎戰籃網隊的比賽中，當天因為主要控球後衛受傷，丹東尼(Mike D'Antoni)教練在無人可用的情況下，臨時徵召了名單上的林書豪上場應戰，這位默默無聞的板凳球員竟然在35分鐘拿下25分、7助攻和5籃板的瘋狂表現，得分不僅創下生涯新高

，也是比賽隊伍中得分最多的球員。尼克隊在今天以99比92擊敗籃網隊，他成為贏球最大的功臣。林書豪從一開始選秀會上的乏人問津、經歷連續被裁員轉隊、坐冷板凳，甚至經常下放到發展聯盟，在一片前途茫茫中他始終堅定著他的信仰，並保持對籃球運動的熱愛與堅持，在不斷的努力苦練下，終於換來令人讚賞的成績。這天是林書豪人生命運中最重要的轉捩點，也是所有華人和喜愛林書豪球迷們開始關注的歷史時刻，當時的人們都能有幸參與到這場籃球盛事，共同分享接下來的比賽過程與勝利的喜悅。

下一場比賽中，總教練丹東尼(Mike D'Antoni)教練再度重用林書豪，NBA籃球生涯首度先發的林書豪不負眾望，出賽將近45分鐘，再創生涯新高28分、8助攻，終場尼克隊以99比88擊退爵士隊。接下來的一連串賽事更奠定了林書豪在尼克隊的地位，在短短的十幾天裡，全球喜愛籃球的球迷都在關注著NBA球場上這個激勵人心的故事，他不僅贏得紐約和全美籃球球迷的關注，全世界的華人更是為之瘋狂，他也成為父母親鼓勵孩子的模範。由於這樣爆炸性的瘋狂表現，球迷給他取了Linsanity(林來瘋)的綽號，就是英文單詞“Insanity”(瘋狂)前加上字母“L”。他的成功登也讓他登上NBA最有價值球員榜，並躋身美國著名雜誌《體育畫報》和《時代》週刊亞洲版的封面人物。

今年適逢「林來瘋」10周年紀念，丹東尼(Mike D'Antoni)教練在接受記者訪問時提起，當年這要歸功於助理教練艾金生（Kenny Atkinson）以及丹托尼的哥哥（Dan D'Antoni）說服他「給林書豪一個機會」。當時我真的不認為林有潛力，只是後來發生了大爆炸了，我們好像8連勝，林投進了幾次致勝一擊。團隊化學效應破表，那是很棒的一段旅程。」

從美國NBA到中國CBA，這一路走來，林書豪的籃球生涯歷經起起伏伏。他在接受媒體專訪時，曾經說過：「人生最困難的挑戰，是面對別人的刻板印象。」林書豪的東方臉孔與不特別突出的身材，在NBA球場上的確不被看好，但他憑藉著自身努力，仍舊闖出一片天。林書豪也曾說過：「失敗就是不給自己成功的機會。」「在學習成功前，人必須先學會失敗。」我們要記住，立下目標後可能無法一路順遂，也許得面臨許多人生的低潮，但千萬不要忘記自己的初衷，這些失敗的經驗其實都是未來更多美好事物的跳板與養分。小朋友，你們是否也感受到林書豪哥哥勇敢克服困難，對夢想的那份堅持與執著呢？

林書豪的成功，讓許多懷抱著籃球夢想的華人看到了希望，他的努力和執著，加上自身個性謙遜有禮，儘管過程中遭遇到不少挫折和歧視，他仍舊堅持著夢想努力前進。其所創造的NBA籃壇奇蹟雖已成為歷史，但卻成為當代所有參與的人們所津津樂道的話題人物。相信自己、追逐夢想，期盼未來的你們也能在各行各業中，勇敢闖出屬於自己的一片新天地。

參考資料：維基百科



當個有韌性，而不是任性的你！

北新國小總務主任 洪珮華

經歷疫情風暴的VUCA(烏卡時代)，整個世界在不穩定(Volatility)、不確定性(Uncertainty)、複雜性(Complexity)與模糊性(Ambiguous)的環境狀態下，我們一起走過了停課、線上教學、同步/非同步/混成上課的應變樣態；世界正以我們預想不到的速度與意料之外的模式不斷地變化。還記得一開始我們還沒來得及準備好硬體(例如：網路速度、行動載具、視訊鏡頭...)、還沒安頓好心態(例如：線上教學難度、授課準備、內容呈現/互動方式...)，我們還在摸索中，但卻無法停下腳步，我們沒有迴避的時間與可能性，因為變化的速度不斷超過我們的步伐！

社會的震盪會產生許多破壞現象，破壞我們既有的習慣、思維、應變、生活方式與人生的價值感，整個大環境如果來不及調整方向、擬訂策略，小組織便無法跟著前進，小螺絲釘的我們也會因此落單，與世界脫軌。「世界上唯一不變的就是改變」，改變除了破壞的現象外，還有許多特質需要我們擁有一些韌性，才能勇敢迎向他們。變化的本質就是「易變」，我們不大能預知挑戰是什麼、維持的時間長度多寡；變化的特質還有「不確定」，我們也不大能預期對這改變的全盤理解，並意識到它的影響程度；變化的特色還有「複雜」，能影響改變的可能因素太多，卻又相互連動；變化的重點還有「模糊」，事件發生的因果關係並不明確，很難對症下藥。

這麼多的變化我們想來就挺難承受，好想一樣躺在沙發上滑手機就好，我們面對變化要有的準備又是什麼？(總不會還是躺沙發吧!?) 例如：

1. 認識自己的優缺點：多多觀察哪些是自己有自信的部分、哪些需練習才有把握、哪些是真無法做到的三層次自己；
2. 掌握好自己能掌握的：做好自己能確認完成且又把握的事情，例如：每周練習好鋼琴，不讓自己老是措手不及的上課；
3. 跨出自己的舒適圈：面對害怕的事，從小處挑戰，比如上台說故事，努力逐步練習並能鼓起勇氣把握機會、創造機會去做；
4. 準備好自己的心，接受失敗：能有承認失敗的勇氣，把他人的不滿與批評視為改變自己的力量；
5. 溫暖別人的心，培養同理：當他人失敗或出錯時，請記得換角度想想，自己也有出錯的可能性，學著原諒和鼓勵。

都市韌性 (Urban Resilience) 指都市整體系統(含居住市民)能在面臨突發狀況的衝擊與壓力下，還能鎮定、適應地保持正常運作，並且還能朝向積極發展；新北市政府正朝向「有韌性」的城市自許，我們也期許北新的孩子們，能在這易變(可能比換自己偶像還快)的時代，一同作個有彈性、有韌性，而不是任性的自己！





思念

北新國小輔導主任
周佳建

恰恰舞曲響透整個會場，小兒子剛結束一組賽事，我忙著幫他準備下一套舞衣，手機響起，來電號碼是豐原老家，我忐忑的接起電話，話筒那邊是一個男人的啜泣聲，好一會兒說不出一句話，我弟。

「怎麼了？」我不安的問，心中大概知道是怎一回事，但還是希望不是真的。

弟還是不停啜泣，沉沉深深悲傷的。

「你慢慢說，我要怎麼做？」我試著讓自己再冷靜些，但，腦中其實一片空白。

「你……趕快回來……」弟好不容易擠出一句話，我最不想聽的……

「怎麼了？」我仍試圖確認並不是我所想的。

「……媽……叫你趕快回來……」弟已經說不出任何話。

「好。」掛了電話，腦中閃過幾個想法：現在在桃園，我該直接南下台中還是……這樣來得及嗎？也許只是危急，可能還有機會，上次也像這樣……

※※※※※

小學一年級時，媽為了照顧住在東勢的奶奶從台北回到台中，一早都是爸騎著偉士牌機車送我上學，也許趕著去上班，爸騎得蠻快、蠻專心的，途中會停在麵包店，下車買早餐，固定是菠蘿麵包加上蘋果牛奶，每日同樣的早餐吃了整個學期。

印象中，爸是個木訥老實的人，很少和我說些有的沒的。

聽媽說爸年輕時因為薪水不多，加上需要養家，經常一顆饅頭就是整天，晚上也經常加班，常常我們都睡了他才回家，但是，他總是掛記家中兩個小孩，當年蘋果是進口水果，一顆要不少錢，他總三不五時帶回家給我和弟弟，這事，他自己從未說過。

曾有段時間，爸是令人害怕的存在。

小時候我和弟對課業並不是太在意，老實說，媽也不太要求我們，但時不時兩兄弟會在學校惹些事，這可犯了天條，媽若跟爸告狀，惹事的人就糟了，爸平時就嚴肅，不會問我們在學校的事，說些有的沒的，但修理人時沒手軟的，他對我們教育：書可以讀不好，但品行不能不好。

隨著年紀的增長，爸還是一如往常的寡言，偶爾會語重心長地和我聊起他的年輕時期與對我倆兄弟的期許，雖然，他如傳統父親還是吝於誇賞孩子的優點，但對孩子是全然百分百的關心與疼惜，我們的需求他總默默的滿足，無須以成績表現來換取，讓我們的學習能往自己的興趣發展，在那個還是聯考成績掛帥的高中時期無須釘在書桌前，無須在課本與自修書中渡過17歲。

大學後離家北上，爸終於買下人生第一輛車，老機車騎了很久，也讓爸在腳上、身上留下不少傷痕，換車，並不是他的人生成就解鎖，而是孩子大了，有需要了，讓我們回家時更方便；因此，爸欣然當起司機，北部、南部的跑，把遠在他鄉的孩子接回家。

爸退休後，農校畢業的他終於能發揮所長了，過去他曾在家中陽台種些盆栽，打造空中花園，但因為生活空間需求，我們上國中後就沒那麼多室外空間，得犧牲爸的休閒興趣。退休後有了時間，他回鄉下老家種起果樹，原本覺得爸是為了打發時間，想不到他不改上班時期的勤奮，不管是烈日當頭或刮風下雨，特別颱風將至時，他總騎著小綿羊一路從豐原回到東勢老家看顧他的果樹，時不時與媽討論要何時噴灑農藥，下哪些肥料，認真得像是專業農夫，每到收成，滿滿倉庫是成熟香甜的果實，他倆還得將茂谷柑一一的分級裝箱、出貨，累得全身痠痛，我和弟常勸倆老別這著辛苦，做興趣就好，不要累出病來，爸還是樂此不疲。

每每收成後，他總會特別挑3、4箱最漂亮的柑橘留下來給我倆兄弟，除了炫耀自己種出碩實甜美水果外，也讓我們分享給工作上的長官同事，打好人際關係；爸是老實人，工作上不善逢迎拍馬，因此吃了不少苦，國中起他就時不時提醒我們要會講話、講好話，至少別因為不會講話而讓人欺負。

爸另一個嗜好就是做菜，自從他退休後就成了我家大廚。從有記憶以來，爸一直瘦瘦的，但他很能吃，也很愛吃，對於美食、海鮮難以抗拒，除了愛吃，也喜歡自己煮，上餐館時若有道菜合他口味，他便會偷偷看廚師用了哪些調味料，怎麼控制火候，回家就嘗試重現，還跟媽認真討論，上市場找尋適合的食材。每次休假回家，就看爸在用餐前2小時開始備料，將每道菜的食材、佐料準備好，開飯前半小時依序下鍋，井然有序地完成每一道菜，熱騰騰的上桌。爸的手藝不吹牛，堪比專業廚師，也因此回老家我們幾乎不上餐館或點外賣，爸還很細心會觀察每個人愛吃的菜色，每回用餐都是鍋盤見底。

這兩年，爸年紀大了，但算硬朗，騎車回鄉下照顧果園，到市場採買食材都能自

己來，從未想過，這一天竟是悄然無息，來得如此快……

2022的農曆年前老家對門的鄰居突然過世，家裡低調過年。

「還有胃藥？」爸撫著胸口問。在初一晚餐時。

「又怎麼了？不要老是吃藥，動不動就吃對身體也不好……」媽碎念著，還是幫爸找出胃藥。

吃晚餐時依然是過節的談笑風生，媽發現爸有點怪怪的：「怎麼沒什麼吃，不舒服？」

「就一直噎到，胸口……一直很痛。」重聽的的爸大聲回答。

「你慢慢吃啦！不要老是胡思亂想，沒什麼啦！」媽覺得爸可能被對面的喪事影響心情，有點大驚小怪，我們也是。

2022/9月，爸因身體不舒服頻繁進出醫院檢查，預約要照胃鏡前的篩檢確診了，媽也是，倆人居家隔離7天。

「媽，你們還好嗎？需不需要我們回去？」我和弟弟都不在爸媽身邊，一個在台北，一個在新竹。

「不用啦！我們都能照顧自己。」媽的聲音聽起來有些虛弱。

媽說平時家裡就屯了吃的，不用再出門買，表姊來過，送了些蔬果，醫院會送藥，自己會喉嚨痛，症狀還好，爸則沒什麼症狀。

就這樣過了7天。

2022/9/28爸住院了。

「怎麼這麼突然？」我問。

「早上，你爸一個人往客廳走，有點搖搖晃晃，我還問他需不需要扶，他說不用，沒一會兒，就看他一直往右傾，人就跌下去了……」媽邊打點爸待會兒要吃的藥邊說。

戴著呼吸器的爸爸，彷彿一夜之間瘦了許多，也老了許多，空洞的眼神似乎不太知道我是誰。

我握了握爸的手，笑著叫了聲爸，爸也握了握我的手，還挺有力的。

媽還在忙著照護的事，我時不時跟爸了幾句，自從爸重聽以來，我很少跟爸說這麼多話，總是有一句沒一句搭著，今天又聊到爸過去當兵的事，也要他乖乖聽醫生的話，好好養病。

不到一週，下班前媽媽發的訊息讓我不知所措：「爸爸病危，急救中」

接著媽和弟弟都連絡不上。

急忙回家帶了簡單行李趕回台中，進到病房，媽坐在椅子上休息。

「爸……還好？」我擔心的問，看向病床，帶著呼吸面罩的爸爸虛弱的被綁在病床上。

「前兩天你們都回來，你爸可能開心，一直吵著一回家，晚上都沒睡，又加上……」媽叨叨的敘述傍晚急救的狀況。

住院20餘天，爸要出院了。

早上9點左右，我就回到台中準備爸爸出院事宜，媽也忙進忙出。

聽媽說爸昨晚就幫身上一些監測線路都拔了，一心就想回家。我看了看爸爸，表情中溢著回家的開心。

從早上等到下午快4點，爸不耐煩地催促著為什麼還沒辦出院，主治醫師終於來了。

「阿伯，前兩天狀況還不錯，片子看起來肺部很乾淨，是可以出院，但今天看起來積水又回來了，要不再住一、兩天？」醫師其實不太想讓爸出院，但在爸的堅持下，醫師答應了。

「阿伯，回去也好，心情比較輕鬆，也許對病情有幫助，4天後回診，我們再看看狀況，中間若有狀況要馬上回來……」醫師不厭其煩地交代著。

終於回到家，把能做的都打點打點，我也準備回台北。

離開前我拍了拍爸的肩膀，為他打打氣，他在胸前勾勾手指，暗示他將離開我們。

「爸！不要老是這樣想，要加油！」我唸了他別這麼消極，卻從未想過，這竟是最後的道別……

※※※※※

11月21日送爸到東海殯儀館，他，完完全全離開我們了，一直以來認為理所當然地陪伴，一直以來未曾想過的這一天，竟來得這麼快，快得讓人措手不及，再多的無奈、不捨、悲傷、後悔與淚水都無法阻止爸爸的翩然離去……

※※※※※

送小兒子去練舞的路上，車窗外是帶著紫光雲彩的夕陽。

我很想你，爸



勇氣

北新國小家長會常委 葉乃綺

曾聽說：「勇氣是成功的一半！」足見「勇氣」是達成目標最重要的動力了！在面對人生中所有的困境難題，是否有勇氣挑戰，乃成功之關鍵。

動物「烏龜」有項可愛的習性，像是遇到危險馬上縮進龜殼中，以為看不到威脅自己生命的危險，問題就過了。雖乍看覺得烏龜逗趣，不過反觀我們自己在面臨危機時，選擇逃避、龜縮，那就像烏龜縮進龜殼內般，似乎相同罷了。

美籍作家海倫凱勒是位因疾病失去聽力與視力的人。她憑藉著不退縮的勇氣，透過手語，學習使用語言進而能閱讀寫作；甚至，還出書鼓勵世人，激活許多對生活挫敗失志的人。口足藝術家楊恩典，用生命與意志，面對人生的黑暗，重新鼓足勇氣，勇敢克服人生挑戰，才嚐到最後成功的美好。

未來無限的美好，當我們用十足的勇氣去面對。第一次跑大隊接力、第一次演講、第一次參加球賽、第一次……，在當下我們若像「烏龜」躲起來，那麼考能會錯失許多有趣的第一次體驗；又當別人勇敢嘗試而獲得成功時，我們就只能羨慕了！因此，在遇到挑戰或挫折時，別懷疑，勇敢面對吧！



未來無限的美好，當我們用十足的勇氣去面對

誰最有勇氣

北新國小故事組志工 唐淑珍

記得幼年時候，一群還沒上學的孩子們總愛在巷弄中玩耍比賽著誰最厲害，某天一位沒去上學的大哥哥也在旁觀看。突然間，他說：「我想測試你們誰最有勇氣？陳老師剛出門...誰敢進去拿他放在桌上那個黃色大袋子出來給我看一下然後再放回去呢？」大哥哥口中的陳老師以嚴厲出名。平常，他只要站在門口、眼睛一瞪，小孩們就立刻鳥獸散的跑回家去。

這時，大家望向陳老師家...，空氣瞬間凝結就在大家面面相覷時，小D喊了聲：「我去。」然後頭擡得高高大搖大擺進去，拿了那包大信封袋出來交給大哥哥...再放回去。完成任務後，小D在大家的歡呼聲中成了英雄。當天晚上，安靜的巷弄中迴盪著大人的怒吼、鞭打和可怕的哀號聲...，幾天後看到小D一跛一跛地走著，而那位大哥哥再也沒出現過...

那天進班說故事，繪本是和英文化出版的「誰最有勇氣」，內容是一群小動物很無聊，於是青蛙說「我們來比賽，看誰最有勇氣。」

不諳水性的老鼠率先說：「我要游泳到對岸，再游回來，途中不換氣。」

游到最後把頭伸出水面，喘個不停。

輪到青蛙，他說：「我要吃下一整片荷葉，而且一整天不吃蚊子和蒼蠅。」

對青蛙來說，吃荷葉需要很大的勇氣且費力。

輪到蝸牛。她黏答答的爬來爬去，清清喉嚨後說：

「我要爬出殼外，繞殼一圈，再鑽回去.....」爬完後，站不大穩。

大家很好奇，麻雀要表演什麼？因為麻雀天生好動、大膽又愛現。

結果...麻雀表演...是...「什麼也不做。」

大家歡呼：「這才是真正的勇氣！」

故事結束後讓孩子說一說故事中的動物有哪些特性與限制...

表演的是勇氣還是逞強...是突破還是危險？

最後問孩子

「麻雀的勇敢，小動物們都懂了！你懂了嗎？」



孩子說

麻雀很有勇氣拒絕和大家一樣做危險的動作

麻雀很有勇氣突破自己好動的天性...

讓孩子想一想

目前為止，你做過甚麼你覺得是很有勇氣的事情？

有孩子說練習自己搭公車...

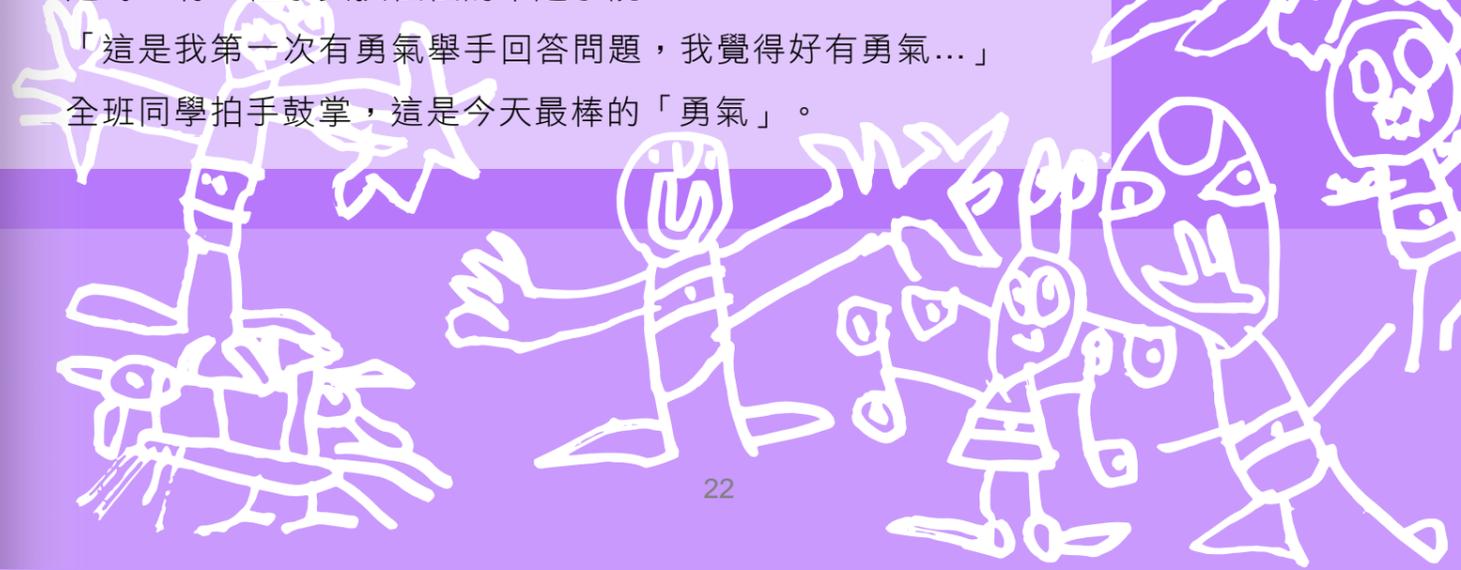
有孩子說自己終於敢吃番茄了...

有孩子說...

這時，有一位小女孩怯怯的舉起手說

「這是我第一次有勇氣舉手回答問題，我覺得好有勇氣...」

全班同學拍手鼓掌，這是今天最棒的「勇氣」。





父母好溝通，親子快樂多

新北市家庭教育中心講師 張月玲

身為現代的父母，用心學習不同的教養的方式期望與孩子有良好的互動，尤其是能和孩子有良好的溝通，親子溝通的目的是為了讓雙方了解彼此，但是仍有不少父母對親子間的互動仍感到無力，問題是出在：我們用了不適當的方法！大部分父母認為跟孩子說話就是溝通，孩子就要照著自己所「說」的去做就好，忘了給孩子表達的機會，只有單向的父母跟孩子說一堆大道理就是溝通，其實不然，「溝通」是與孩子雙向聽跟說，過程是以雙方彼此理解的方式，學習接納別人和自己不同看法，且是循序漸漸的，確實表達彼此間的內心想法與意見，那麼要如何有效的和孩子溝通呢？先介紹兩個方法。

(一) 積極傾聽，接納孩子

「傾聽」是溝通的開始，當孩子跟我們說的時候，父母仔細地聽，並觀察孩子說話時表情和或行為，去解讀孩子的感受和想法。當孩子跟我們說出自己的想法時，先暫停手邊的事，專注的聆聽，給予關懷眼神和肢體動作如點頭、擁抱等，且以開放的態度，接納孩子和我們不同看法，不急著打斷、否定孩子的話或是評價，讓孩子有安全感完整的表達出自己內心的感受，適時的給予回應、鼓勵或支持，在這個過程中，孩子不僅說出自己發生的事情、想法和感受，若遇到不順的事心的事也會藉次釋放出他的情緒，讓身心得到舒緩。

(二) 表達自己的感受—「我訊息」

「我訊息」是溝通常用方式，以簡單、清楚，直接的表達我們自己(父母)對該件事情的想法、感受和期待，讓我們與孩子相互的了解彼此避免誤解，「我訊息」有三個步驟：一、客觀描述出具體事件或行為描述；二、說出你的感受；三、說出這件事的原因，影響或期待。例如：當天氣變冷，孩子不願意穿外套就出門，父母運用「我訊息」的方式與孩子溝通：

天氣變冷了，你沒有穿外套就出門上學(行為描述)，讓媽媽很擔心(感受)，媽媽希望你能照顧好自己的身體健康(期待)。

吳澄波(2009)曾提出與孩子溝通的三句箴言：

(一)「關於...我想聽聽你的看法。」；

(二)「你的意思是說...是嗎？」；

(三)「關於這點，你要不要聽聽我的意見。」

此親子的對話方式即包含傾聽、同理心與「我訊息」，實例應用如下：

媽媽：「關於今天的氣溫下降你沒有穿外套就出門，我想聽你的看法。」(具體事件)

孩子：「因為你拿給我穿的那件外套太厚了，我想要穿毛衣比較輕。」(孩子的回應)

媽媽：「你的意思是說外套太厚了，讓你活動起來不方便，所以想穿比較輕的毛衣，是嗎？」(同理心，站在孩子的立場想孩子為什麼會這樣做?)

媽媽：「關於這點，你要不要聽聽我的意見？」(我訊息)

孩子：「好啊！」

媽媽：「天氣變冷了，你沒有穿外套就出門上學，讓媽媽很擔心你的健康，媽媽希望下一次你可以直接跟媽媽說，你想穿哪一件衣服」(我訊息)

親子間良好的溝通是需要不斷的學習與成長，是要給孩子表達的機會及接納孩子的需求和想法，溝通方式必須隨著孩子的成長做調整，透過傾聽瞭解孩子話中背後真正的需求，站在孩子的高度同理他的想法，再加上父母運用我訊息的溝通模式，清楚的對孩子表達自己的感受，在這個過程中相互了解，關係就會更加親密，進而提升親子間的和諧。

授人以魚，不如授人以漁

學習扶助的那些日子

北新國小學習扶助組志工 石語清

噹噹噹噹~八點的鐘聲響起，晨光學習扶助的孩子們陸續坐在圖書館裡，這裡有一群充滿熱忱的志工老師，提供孩子們再一次的學習機會，協助這些孩子即時縮短與同儕的學力差距，努力的跟上大家的腳步。

記得曾經有扶助的個案，孩子遭逢父母離異的變化，在上課常常恍神跟哭泣，成績也一度落後，來晨光學扶有一對一老師耐心的教學與陪伴，在四個學期的相處後，成績與生活都逐漸上軌道，現在已經中高年級的她，又回到陽光燦爛的可愛模樣。

其實課業一時的落後，只要在適當的時候拉一把，剛開始孩子們會緊張沒自信，有時只要我們多關心他們，即使只是一句鼓勵的話，一個關愛的眼神，就能讓孩子們有所改變，在愛與陪伴下，孩子們就能得到滋潤而成長，進而讓學習變得更快樂。

在平日學習表現優良的孩子我們會給予集點鼓勵，可以記錄在榮譽點數卡中，於學期中、末進行獎品的兌換，也會提升孩子學習的意願，運用多元的策略，成就孩子的自信心與學習力。

會來學習扶助的孩子，大多是學習低成就，其實我們都知道每個學生的理解能力、學習進度不同，“授人以魚，不如授人以漁”，除了加強不熟悉的課業內容，提升學習意願，讓孩子覺得自己值得期待，努力會被看見，就是學習扶助最大的目的了。





確診ADHD之後最關心的10個問題

萬芳醫院職能治療師 陳聖宗

1. 我如何向剛確診的孩子解釋注意力不足過動症？

ANS：向孩子解釋很困難的原因之一，是因為很難用他們可以理解的語言去解釋。這是一個相當困難的討論，因為許多家長其實不了解ADHD的細節和醫學原理。

我們要從孩子的角度來開啟討論，他需要或想知道什麼？他的個性會在意擔心什麼？因為這段討論會存在他的記憶，並且會對他或她對ADHD的態度產生長期影響。和孩子討論ADHD時，可以使用以下談話例句：

好消息！我已經找到了一些可以解決過去幾個月注意力不集中的方法。

這將會是一個漫長的抗戰。但我會一直陪著你，做你的戰友。

我們全家將一起陪你了解ADHD，因為你可能從我（或其他父母）那裡遺傳到了ADHD。

有時候你跳躍的想法和你的大多數朋友不同，但這並沒有錯。你沒有生病或大腦出了問題。其實有時候你比你知道的更聰明、更有趣。

可能有一些藥物可以提供幫助。我們來試用它們，看看它們能改善什麼問題？

老實說，你在學校必須比班上的其他孩子更努力地學習。

我們喜歡你的特質，你不會因為做了一些改變而變成另外一個人，你反而會因為這些努力而成為最好的自己。

無論孩子年紀多大，重要的是要記住，你向他或她說明的方式將比談話的實際內容更重要。語氣是關鍵，所以目標語氣要傳達“我們找到了幾個月來一直遺失的拼圖”，而不是“我們發現你出了問題”。向你的孩子說明你很開心找到了方法，因為你不用在黑暗中摸索，而且能夠在雙方一起解決問題時一起成長。

2. 為什麼我的ADHD沒有提早診斷出來？

ANS：因為現在ADHD不是只有在小時候才會被診斷出來，2014年以來越來越多的成人被診斷為ADHD，現在被診斷出來的平均年齡是30歲，這樣的演變是由很多原因所造成的。另外有些人沒有在小时候被診斷出來的原因，是因為通常過動的行為比較容易會被發現，但是注意力不集中的行為比較少被發現出來。

有些ADHD沒有被診斷出來，是因為這樣的特質有時候也是一種積極的特徵，這樣的患者通常充滿冒險精神、擁有很多創意的想法，當這樣的特質被放在對的地方時，就會在這個地方表現出卓越的成就，也就不會被認為是有困擾的ADHD症狀。

3. 誰最適合治療ADHD？我們要如何去找到這些專業人士？

ANS：藥物治療可以到找兒童心智科醫生評估是否需要用藥，另外是否確診ADHD也是由兒童心智科醫師來評估。職能治療可以到診所或是醫院的復健科，由醫師轉介給職能治療師來評估跟治療，另外也可以到職能治療所尋求職能治療師的協助。

4. 如果沒有接受治療可能會有什麼風險？

ANS：其實ADHD的所有風險都來自於不積極治療介入的關係。要獲得ADHD診斷，必須至少在家庭、工作、學校、人際關係等兩個方面以上的生活功能受損。這是一個很容易符合的標準，因為ADHD幾乎會影響生活的每個方面。

父母無時無刻不在為孩子擔心。他們會安全嗎？他們會有朋友嗎？他們會遠離毒品、酒精和違法的麻煩嗎？他們會順利地長大嗎？未接受治療的ADHD有可能會碰到困難，但早期和長期治療可顯著降低以下風險：

車禍：患有ADHD的年輕人發生車禍的風險比沒有ADHD情況的人高45%。然而，研究表明，使用ADHD藥物可以預防大約22.1%的可能發生的車禍。

學業成就低落：大多數未經治療的ADHD患者其實也是可以到高中畢業，但患有ADHD成年人的收入比沒有ADHD的同齡人低約17%。

藥物濫用：患有ADHD的人有藥物濫用障礙的可能性幾乎是沒有ADHD的人的兩倍。但是當患者接受ADHD治療時，藥物濫用的風險會大大降低。

違法問題：患有ADHD的青少年和成人衝動控制能力比較差，所以違法問題比沒有ADHD的青少年和成人高4到7倍，但如果接受ADHD治療，他們犯罪的可能性要小得多。

婚姻關係：一些研究表明，患有ADHD的夫妻的離婚率是一般人群的兩倍。

5. 除了藥物之外治療還有什麼選擇？

ANS：這取決於ADHD症狀的嚴重程度，如果症狀比較嚴重可能還是會建議使用藥物，但是如果症狀是輕度或是中度的話，就可能使用其他替代的療法。比較常見的其他療法有職能治療、心理治療、行為治療等等。

另外也可以從調整生活型態來改善ADHD的症狀，以下提供幾個可以參考的方式。

認知行為療法：可以幫助你了解症狀並可以學習管理症狀的策略。

改善睡眠：白天可以運動，晚上建立規律的睡眠時間，然後要養成良好的睡前習慣，像是睡前不要使用電子產品，可以透過閱讀或是聽音樂來建立睡前的儀式。

飲食調整：盡量減少精緻糖類和澱粉的攝取，多吃食物的原型，減少加工食品的攝取，然後可以盡量遠離過敏原的食物，像是麩質、奶類、海鮮等等。

補充營養：如果有挑食的問題，額外補充營養素可能會有幫助，另外有些研究證明，特定營養素的補充能夠改善ADHD的症狀，可能會需要先跟營養師和醫師諮詢。

運動習慣：運動能夠提升認知功能，而且能夠減少過動的症狀，甚至可以幫助睡眠跟舒壓。

正念冥想：有些研究證明正念能夠改善注意力，但還是需要受過相關專業訓練的治療師和教練來帶領。

6. 我怎麼知道ADHD藥物是有效的？

ANS：衡量一個人在服用藥物之後，是不是有達到改善，可以從影響患者最嚴重的目標症狀來觀察。有可能患者在服藥前有坐不住、恍神、容易和同儕起衝突等等，我們可以透過觀察這些症狀頻率是否有減少來追蹤患者的藥物效果，建議可以用視覺化的方式來記錄，可以將患者出現行為的頻率記錄在月曆上，透過視覺化的方式來觀察患者是否有在進步。一般來說隨著藥物使用的時間增加，目標症狀應該是會越來越改善。

7. 與ADHD藥物相關的短期和長期副作用是什麼？

ANS：最常見的短期副作用表現：過度刺激，人們會感到精神振奮、煩躁不安、有短暫的食慾不振、頭痛和入睡困難。另一種副作用則相反：一個人沒有做任何事情的動力，失去面部表情，顯得平淡無情緒反應。在許多情況下，這些副作用可以透過降低興奮劑的劑量或使用另外一種興奮劑來解決。

一些成年人和父母擔心服用興奮劑會增加患心血管疾病的風險。



FDA 在對 700 萬人進行的三項大型流行病學研究中沒有發現風險增加。不過在開始使用 ADHD 藥物之前，還是會建議與您的醫生討論您的任何疑慮或心血管診斷。

關於利他能減緩兒童生長的擔憂已存在數十年，但仍未解決。發現生長速度減緩（低於預計身高不到一英寸）的研究人員與完全沒有發現生長遲緩的研究人員一樣多。即使那些發現生長速度減緩的人也注意到，停藥後似乎會出現代償性增長。

8. 患有 ADHD 的孩子在多大程度上可以控制自己的行為？

ANS：孩子都對自己的行為有一定程度的控制。行為受許多因素的影響：兒童的智力發育程度、發展障礙、ADHD 等等。孩子們可以根據他們的年齡和發展程度對他們的行為進行一些控制。對於被診斷患有 ADHD 的兒童也是如此，這是一種自我調節障礙、執行功能障礙。所以臨床醫師才會建議家長進行相關培訓計劃和老師進行學校管理策略來去努力改變孩子行為。

患有 ADHD 的兒童在自我控制能力方面遠低於一般的兒童。不是說安排額外的訓練就能夠期望他們變得像其他孩子一樣。當然，他們可以在控制自己的行為方面有所改進，但他們不太可能和一般的孩子一樣。

ADHD 藥物可以暫時幫助自我控制，在有些情況之下藥物可以使患有 ADHD 的人的行為正常化。但是父母應該要知道，這些行為改變不是永久性的，只是藥物所維持的短暫效果，必須搭配其他如行為治療、職能治療才能夠有更明顯的進步。

9. 如何獲得 IEP 或其他資源來支持孩子在學校的學習？

ANS：單純只有醫生的診斷不足以幫你的孩子獲得 IEP 或是其他資源。學校需要知道 ADHD 的症狀如何影響孩子在學校的表現。另外確定孩子是否有其他原因影響學習也很重要，因為 ADHD 經常會合併學習障礙的問題。

如果家長需要申請一些學校資源，可以和輔導室／特教組老師聯絡，詢問關於鑑定安置的流程會需要做哪些評估和申請哪些報告。

學校能夠根據孩子的狀況制定 IEP（個別化教育計畫），另外也可以提供相關人際互動課程，或是申請治療師入校觀察給予建議等等。

10. ADHD 的未來會變得如何？

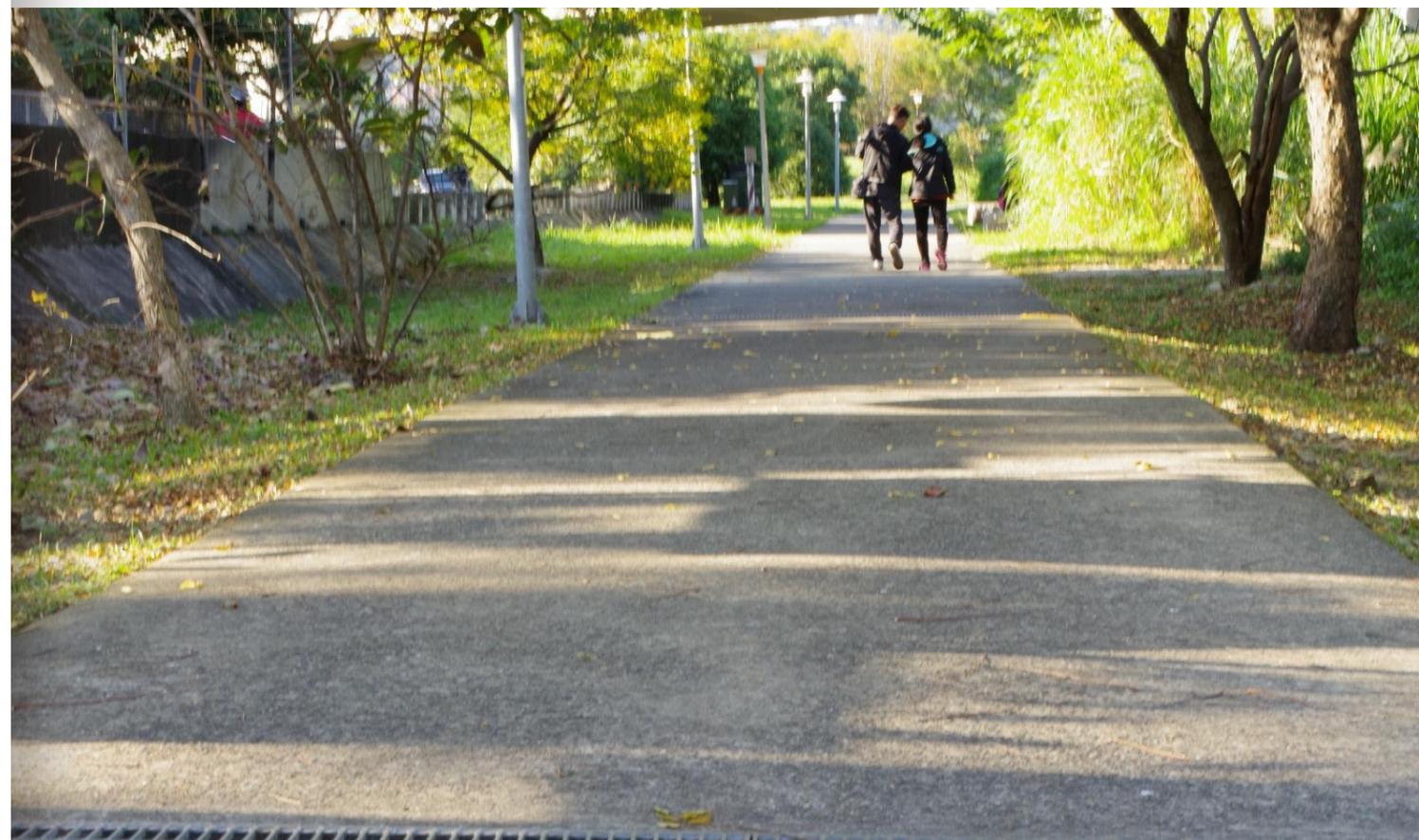
ANS：其實不只是 ADHD 的關係，不管有沒有 ADHD 的兒童或成人都有許多影響其生活的因素。其中包括遺傳特徵、智力、健康、兄弟姐妹的互動和友誼、教育等等，一生中有非常多其他因素的影響。

患有 ADHD 不會只有一種未來。儘管在情緒、注意力不集中和人際關係方面存在一些長期的困難，許多患有 ADHD 的孩子他們在學校學習期間、家庭互動中適應良好，而且長大之後繼續發展事業和成年生活。

但是由於注意力不集中，許多患有 ADHD 的兒童在學校和社會關係中都遇到了困難。這可能會導致他們在學習、家庭生活和社交互動中長期受挫和沮喪，因為 ADHD 不僅僅是行為問題，還有執行功能缺損的問題。

即使診斷有可能直到青春期中期或以後才出現。得到準確的診斷並接受適當的支持和治療可以對一個人的長期結果產生正向的影響。

對於那些沒有接受 ADHD 治療的人，長期下來出現問題的風險會顯著增加，例如在學校表現不佳、就業困難的風險更大，而且有可能會有藥物濫用或酒精沉迷的可能性。接受治療對於 ADHD 會有積極正向的影響。



心情小站

學生投稿專欄

教師節感恩篇

親愛的盛若男老師

祝老師教師節快樂，祝老師健健康康
一年8班郭可涵

親愛的黃羽萱老師

親愛的黃羽萱老師，謝謝妳帶領我，
讓我能更加學習。

一年16班蔡文燁

親愛的洪菁筠老師

祝福您越來越健康，越來越美麗，我
愛您！祝您教師節快樂！

二年14班何雨宸

親愛的郭麗美老師

您從一年級帶我到二年級，都是您在
照顧我們的，我覺得好幸福，愛你唷！

二年11班胡允芊

親愛的資源班楊老師

謝謝您教我做小書。

三年1班王宏元

親愛的廖珮如老師

感謝您這兩年的教導，雖然不想分
開但是一定要分開，祝您教師節快
樂。

三年1班陳品嘉

親愛的郭麗娟老師

謝謝老師給我們看921地震的影片
謝謝老師教我們很多東西
謝謝老師教我們怎麼加入
classroom

謝謝老師教我們風和水
謝謝老師幫我們考試

四年6班王翊丞、黃子彧

親愛的張燕婷老師

老師我祝福您平平安安，長命百歲
和永遠快樂。老師您很有耐心很厲
害，謝謝您。

四年15班廖瑀清

心情小站

學生投稿專欄

親愛的柯淑媛老師

柯老師，雖然我現在不在你教的班級
裡，但是我還是很想寫這封信給你。
柯老師，謝謝你在我三四年級時，把
我的字磨練成非常漂亮的字，所以我
在五年級的生字本時，寫得很輕鬆！
謝謝您！柯老師祝你教師節快樂。

五年8班高霽傑

親愛的陳幸如老師

不要被一年級氣死，希望你可以平安
的教書，聽我說謝謝您！

五年1班汪奕彤、陳芯怡

謝謝老師，老師我愛您

給許雅萍老師，雅萍老師辛苦的教導
我兩年。我升上三年級，也不會忘記
您的，祝您平平安安健健康康，老師
我愛您！

三年2班簡辛錦

謝謝老師，老師我愛您

祝天下教師，每天開心。

五年1班全體師生

謝謝老師，老師我愛您

老師為我們付出珍貴的時間，讓我這
張白紙，知道了這世界上的美好，但
災難終究還是會發生的.....，知名的
疫情毀了人們的家鄉，還有他們的家
人，也開始讓他們相信世界從來不美
好！災難發生後，老師對我們說如果
這個世界就不美好的話，那我們就努
力把這不完美的故事變成我們所希望
的樣子！這句話說走我內心的絕望，
我到現在還是很感謝那位老師，如
果沒有她，我可能已經沉入絕望裡了！

五年8班 陳竑宇

謝謝老師，老師我愛您

親愛的魏劭芳老師，我們已經好久不
見了，我和林欣潔一起寫這張卡片，
祝福魏老師教師節快樂。

四年6班 余睿杰、林欣潔



心情小語篇

勇敢去買飲料

之前我們經過一間飲料店，我就跟媽媽講我想要喝飲料，可是媽媽說不行妳要買你自己去買，那時我猶豫了一下，結果因為我想太久了，所以就沒有買了。然後我去了一個地方，然後爸爸口渴了，可是我們又沒帶水，然後我就說買飲料，爸爸就給我錢，他就說交給你，我又猶豫了一下然後還是去買了。

二年8班祁時逸

我學會做早餐了

「用鍋要多加小心，味道沒問題！」

「哇！真好吃！」

爸爸和哥哥津津有味吃著我親手做的蔥油餅，臉上露出滿意的笑容，我終於會自己做免費營養的早餐了！

暑假快要結束了，我才臨時抱佛腳回想自己還有一份暑假作業沒做---為家人做早餐。我從來沒有做早餐的經驗，這對我是個遙不可及的大難題，爸爸看到我懊惱的表情，便提出好建議：「我們來做蔥油餅吧！營養又美味。」

我和爸爸先將鍋子表面倒上沙拉油開瓦斯大火，再把蔥油餅倒到鍋子裡。一分鐘後蔥油餅表面會有焦黃的顏色以後。關瓦斯，把煎熟的蔥油餅先倒在盤子上，然後打蛋。蛋半熟的時候，把蔥油餅倒在蛋上面，擺上盤子就完成了。過程中瓦斯一直跟我唱反調，我要開小火它偏偏開成大火，我要開大火它偏偏開成小火，真是頑固，讓我一度驚慌失措，還好在爸爸的陪伴指導下，我仍順利完成任務。

透過這次的嘗試，我不僅學會烹飪早餐的方法，還拉近了和家人彼此的距離，更體會了爸媽做早餐的辛苦，以後我會更珍惜爸媽的辛苦，也要多幫忙家務。

四年8班陳加珈

我學會做早餐了

「太好吃了」

「這是我吃過最好吃的早餐了！」

我、妹妹和媽媽吃的津津有味，我終於學會做早餐了！這樣以後早上我就可以替家人做早餐，奶奶也不用一大早起床幫我們準備早餐了。

每次早上一起床，奶奶總是匆匆忙忙的幫我們做早餐，雖然奶奶很辛苦，但她做的早餐我真的吃膩了，於是我就跟奶奶說：「奶奶，可不可以換吃別的早餐？」爸爸聽到了我和奶奶的對話，就跟我說：「要不然明天我教你做早餐！」我開心的答應了。

到了明天我和爸爸特地起的很早，我們一起把做早餐需要的食材準備好，做早餐需要用到：吐司、蛋、生菜、番茄、起司、火腿、小黃瓜。第一步：先把吐司烤好，第二步：把所有的食材擺吐司上就完成了；當我們要把烤好的吐司拿出來時，一直怕燙到手不敢嘗試，於是爸爸鼓勵我說：「只要帶著手套就可以拿出來，不要怕，妳都四年級了！」於是我就克服了困難，將吐司拿了出來。

透過這次的體驗，我不僅學會了怎麼烤吐司，還拉近了和家人在一起的距離，更體會到了父母的辛苦，我以後要多幫忙做早餐，讓家人能夠有更多的時間休息。

四年8班林芮菲

我學會做早餐了

「太好吃了」，我和媽媽都在吃著美味早餐，我終於學會做早餐了！這樣我以後就可以做自己喜歡的早餐了，也不用麻煩媽媽出去買了，非常健康、省錢，而且也有一種說不出的成就感，因為我做的早餐實在是超級好吃的！

我記得在暑假的時候，老師在暑假作業裡出了一份作業，名叫「為家人做早餐」，就因為這樣，我才會開始學習做早餐。另外，有一個原因，就是因為我暑假去越南，然後那裡的早餐我完全不適應，所以要自己做早餐。我在做早餐時，雖然我在做早餐時沒有出現問題，但是每次打蛋都會出現一件事，就是蛋殼全部碎掉，幸好連一小塊都不會掉下去。雖然我暑假作業裡做的早餐是煎餃，但有時我也幫忙媽媽做早餐，會這樣。

我覺得做早餐這件事雖然不難，但我覺得每天做早餐也是一件辛苦的事，也了解家人做早餐的付出，我希望以後我可以為家人做午餐，或是再做更多的早餐。

四年8班李承翰

心情小語篇

我學會打棒球了

咻一球飛得很高很高，最後球飛出去全壘打牆，這是一記全壘打。場邊的觀眾和隊友都在為我拍手，這時我覺得很有成就感，因為我打出了全壘打，於是我以閃電般的速度跑回來，我開心的和隊友擊掌，我覺得自己是球場上的風雲人物。

記得三年級的時候，聽到同班同學一直在分享他打棒球的事，我產生濃濃的好奇心，於是我就去上了棒球的體驗課，體驗課時我覺得棒球很有趣，雖然棒球課很累，但我依然報名了這項活動。

學棒球要先熱身，但我在熱身的時候就已經很累了，但我不放棄，努力忍耐，經過長時間的訓練，現在熱身已經不會累而且已經可以做的很順了。之前我在做傳球的時候，我傳不準，也接不到球，於是老師來矯正我的動作，讓我可以傳準。老師也教我要怎麼接比較好，打擊時我打不到球和揮棒後重心不穩而跌倒，最後我已經可以打到球了。

我發現要打好棒球其實不容易，要打好棒球必須要不怕被太陽曬和不怕流汗，雖然很累不過這個運動讓我很開

心，以後我想要成為棒球選手。

四年8班沈昊澤

我學會做早餐了

「還不錯嗎？」我和爸爸吃著美味的早餐，我好開心，因為終於可以不用再吃已經吃膩的早餐了，而且學會自己做早餐後，感覺方便也省錢，以後起床就不用再出去買早餐。

今年暑假的某一天，為了完成老師交代的暑假作業，我思考了一下，打算自己為家人做早餐。我準備做起司蛋吐司，需要的材料有，吐司、起司、火腿還有蛋。首先我將油倒進鍋子裡，再將蛋打入鍋子中，然後，將起司和火腿放在蛋上，再將蛋放在吐司上，然後在上面再蓋一片吐司，就完成了。

在煎蛋的時候，我不小心刺破了蛋黃，只好全部重頭再來一次，我不灰心，再一次倒油、打蛋，煎蛋的時候，爸爸提醒我，不要再刺到蛋黃，這次我小心翼翼，動作輕巧又緩慢，經過一次又一次的練習，熟能生巧，我終於學會煎蛋了。

透過這次的練習，我不僅學會了做早餐的技巧，還拉近和家人的關係，更能體會到爸爸媽媽每天早起起來做早餐的感受，以後我會更珍惜食物。

四年8班王宣雅

我學會做早餐了

「太好吃了！可以再來一份嗎？」媽媽津津有味地吃著我親手做的美味早餐，媽媽臉上立刻露出滿意的笑容，希望我可以每天做出美味可口的早餐。我覺得很得意，學會做早餐實在是太棒了。

在暑假的某一天，因為老師叫我們做早餐，所以我開始迷上做早餐，每天一心一意只想要幫忙媽媽煮早餐，以前都是我看著媽媽站在廚房幫我煮早餐，很感恩也很感激。現在換我幫媽媽煮，所以我得加油，才可以愈煮愈好。

這一次，我做的早餐是：吐司煎蛋，過程中，我遇到了困難，就是不敢把雞蛋倒進熱油鍋中，之後我發現小訣竅，就是先把雞蛋打入小碗中，再從鍋子旁邊倒入熱油鍋中，動作輕巧一些，這樣就不用怕油濺到身上了。

這次的做早餐體驗，不僅讓我學會煎蛋，還讓我學會了要怎麼買食材，更讓我體會到做早餐的快樂，讓我還想要再做早餐，增進自己的廚藝，長大

後，想變成一位廚師。

四年8班孫苡宸

勇氣

認錯是需要勇氣的，不管是道歉、還是和家人說自己考不好，也是需要勇氣的。然後挑戰自我、或提醒他人等也需要勇氣。之前我和好朋友吵架了，我們就開始冷戰，最後我仔細想了一下，我就覺得我好像也有錯，之後我還是鼓起勇氣去跟好朋友道歉，然後我們也和好了，所以只要有勇氣就一定可以把想做的事情做好。我希望以後也能有和之前一樣的勇氣。

四年9班王滢瑄

不是我的錯

我今天要講的故事是「不是我的錯」，有一位小朋友他被欺負了，每一名小朋友都說：「不關我的事」、「他被欺負他的錯」，沒有人站出來幫他講話。我覺得那些人很沒有同情心，自己的同學被欺負了，還趁機落井下石，甚至有人跟著欺負他，我覺得這樣是不對的，他們應該阻止別人的人，這樣才不會有人再被欺負。我希望下次不要有人被欺負，如果有，我希望大家和我都能挺身而出，保護被欺負的人。

四年9班陳柔伊

心情小語篇

勇氣

許多事情都是需要勇氣的像是考期中考就需要勇氣，或者是跟老師告狀也是需要勇氣。有一次，我爸爸媽媽說數學要九十二分以上，在考試時，我抱著緊張的心情再寫著考卷，一題一題的寫，一個一個的檢查，交考卷時，我的身體冒著汗，但是有同學鼓勵我，說你一定可以考一個理想的分數。最後，我竟然考了一百分，讓我難以置信。

四年9班黃宇辰

我夢想中的放學時光

我夢想中的放學時光，首先要吃一碗麵加一瓶牛奶。吃完以後，在用電腦跟班上同學聊天、玩遊戲，因為平常都沒時間跟同學聊天。玩到下午的時候，就要開始寫功課了再跟姐姐下象棋。玩到九點的時候，才心滿意足地去睡覺。

四年12班鄧書翰

滑板

我剛開始學滑板時，一直跌倒，但都要爬起來，甚至受傷流血也不哭，但是因為我有勇氣，所以努力向前不放棄。

四年13班 李宥青

勇敢的水火箭

我還記得我五年級的水火箭比賽，平常我都沒甚麼膽量，在測試時第二，17號是第一，但比賽當天他去足球比賽，然後我自告奮勇地說：老師我來替補他來比賽。後來我就越來越有勇氣。

六年3班洪瑋倫



心情小站 廣播讀稿

小小播報員：506/盧冠廷、509/黃奕晴、611/周柏妘

播報時間：2022/10/27 中午12：10

播告稿：

黃奕晴：北新國小，心情小站，隨你心，跟你走，時時心在處處有，在北新國小這個大家庭裡，每天都有新鮮事發生喔！

周柏妘：你有什麼心情小語呢？讓我在這裡藉由短短的幾十分鐘，為你說吧！

盧冠廷：大家好！我是心情播報員，我是冠盧冠廷。

黃奕晴：大家好！我是心情播報員，我是奕黃奕晴。

周柏妘：大家好！我是心情播報員，我是柏周柏妘。

盧冠廷：今天和大家分享一篇關於捐髮活動的新聞喔！台灣每年有將近10萬人因為癌症治療而掉髮，外貌大幅改變，會讓生病的人很不安，所以就有基金會幫忙募集髮束和假髮製作的經費，每年需要產製上千頂假髮，他們也幫助了超過2400名癌友喔。

周柏妘：當天捐髮活動現場有20位捐髮者，他們不分老幼齊聚一堂，捐出頭髮，幫助癌症朋友恢復自信，其中這位8歲女童也來參加，因為她的媽媽罹患癌症，治療時經歷掉髮低潮，因此她也想要捐髮，幫助跟媽媽一樣的病人。

黃奕晴：捐髮女童張沛沂說：「媽媽是癌症患者，沒有頭髮，捐頭髮可以幫助很多人，就不會覺得很捨不得，反而覺得很高興。」捐髮女童沛沂媽媽說：「我覺得她很貼心，希望說她的頭髮可以幫助更多人。」

周柏妘：捐髮儀式會邀請家人親自剪下這一刀，小心翼翼，把剛剪好的頭髮裝入袋子內，就能提供給癌症患者使用，癌症希望基金會執行長蘇連瓔說：「我們募集健康的頭髮，再加上捐款，然後去把它，變成一頂一頂的假髮，來服務大眾。」

盧冠廷：一頂假髮需要5至8束真髮才能製作，基金會為了提供足夠的服務，每年約需製作200-300頂的假髮，捐髮做公益，不但可以為癌症朋友帶來正向的支持力量，捐髮的人也能夠感受到，付出的滿足與快樂喔。接下來，讓我們一起來了解如何才能符合捐髮的條件呢？

黃奕晴：其實小朋友的頭髮髮質通常是最好的，只要不染不燙長度達30公分就可以捐贈頭髮喔！建議剪下後用紙張或夾鏈袋包著，盡速寄送到捐髮機構。

心情小站 廣播讀稿

小小播報員：506/盧冠廷、509/黃奕晴、611/周柏妘

播報時間：2022/10/27中午12：10

播告稿：

周柏妘：臺灣接受捐髮機構有這些：財團法人台灣癌症基金會，中華民國癌病腫瘤患者扶助協會，HOPE台灣希望癌症基金會，期盼集結大家的力量，不只募集假髮更募集假髮製作經費，一起用「捐髮」幫助癌友在治療過程中，能自在與自信地面對親友與外界，繼續勇敢與癌症奮戰。

盧冠廷：接下來，為大家撥放心情小站投稿喔，4年12班楊丞歲同學想分享他熱愛的社團，他說：當我接到直笛社團的邀約時，覺得既興奮又緊張，然而在練習時，卻會覺得要成為高手只是個遙不可及的夢想，不過在老師的細心指導下，我相信有朝一日成績會進步，希望未來能為直笛團爭取榮耀。祝福你夢想成真喔！

黃奕晴：3年11班的黃敬翰同學想要跟大家分享疫情下的心得，他說因為疫情，我回到了鄉下，我幾乎每周都在運動，騎腳踏車是最喜歡的一種，而且鄉下的空氣非常好。我覺得這段時間除了身心平靜之外，我還保持了健康的身體，有了充足的抵抗力，我也有勇氣可以不怕新冠肺炎了！

一起：北新國小，心情小站，祝大家健康快樂，我們下禮拜見囉！掰掰！



網路安全宣講：我是最棒的youtuber 2022/10/13 主講：菲比劇場

身處在這個網路時代，資訊安全是身為現代人最重要的議題之一，特別是身為國家未來棟樑的孩子們。於是，在民國111年10月13日星期四的午後，北新國小邀請到菲比劇場的大哥哥、大姊姊，為小朋友們演出"我是最棒的youtuber"的趣味宣導劇。這是個小型表演演出，主要宣導小朋友在網路上下載音樂歌曲和圖片的合法性，怎麼辦做才是最好不侵權的做法呢？這個劇坊運用幽默風趣的表演方式吸引小朋友的熱情，讓小朋友了解慎選網路資訊與善用網路工具，才是聰明好選擇。活動指導單位是中華民國經濟部智慧財產局，參加的班級有401、407、310、305、304、308共六個班級。節目活潑熱鬧精彩有趣，第一次看到小朋友看這種宣導，可以笑到人仰馬翻呢！」



教師輔導知能講座

2022/10/19 主講：專輔教師蔣燕鈴

老師您是否在班級經營時遇過這些問題？孩子人際關係不佳，經常發生衝突；小朋友情緒一來，翻桌打人，拉都拉不住；學生狀況層出不窮，是否讓您難以招架，需要有人伸出援手？

專任輔導教師蔣燕鈴老師針對以下：

1. 學校三級輔導工作架構
2. 二級輔導的轉介流程及處理
3. 辨識學生常見的問題行為樣態

提供老師輔導策略及專業協助管道，讓班級經營的問題逢刃而解！



新北市新店區北新國民小學
Beixin Elementary School

輔導知能專題講座

講座主題

學校三級輔導工作及轉介流程說明
主講者：專任輔導教師蔣燕鈴老師

講座內容

1. 學校三級輔導工作架構
2. 二級輔導的轉介流程及處理
3. 辨識學生常見的問題行為樣態

讓孩子在快樂中學習尊重生命

2022/11/10/主講：台灣寶貝狗協會

寶貝狗協會的內涵精神以提倡「了解 養育 愛護狗」為堅持不變的核心價值，用熱情與專業自教育宣導來闡述教育意義，自2010年起簡化聚焦於經營任務有三：

- 一、教育推廣：提倡正確飼養犬隻觀念,養育關愛與責任條件。
- 二、資訊交流：建立愛犬資訊分享平台,醫療照護與認養登記。
- 三、永續經營：提升人犬互動正面價值,服務社群與回饋社會。

這次宣講特別針對一年級小朋友，透過輕鬆有趣的宣講內容，帶孩子瞭解狗的特性，面對犬隻的正確方式，並且學習設身處地，培養尊重生命的態度。

藉由與狗狗的實地互動，讓害怕狗的孩子學習如何面對陌生狗狗：

- 一、停止不動：動作太大易引起狗的注意甚而追逐。
- 二、眼神別開：避免四目交會才不會產生挑釁意味。
- 三、緩慢離開：行動自然且輕慢才不易造成狗的壓力。



親職教育講座： 正向情感組，重建依附關係及認識情緒調節 2022/11/12 主講：新北市家庭教育中心講師張月玲

此次課程從重新建立依附關係，依附關係是我們從小與主要照顧者建立的情感連結，心理學家從觀察到嬰兒對特定對象的情感表現，6個月到18個月間與主要照顧者(母親)的聯繫，察覺嬰兒需求獲得回應：信任與安全感，並提出依附關係態型有三種，安全依附型，焦慮依附，逃避依附。父母的依附類型和孩子的類型相似，依附關係在世代間“傳遞。重建依附關係，可覺察我們自己的依附關係類型，看見彼此的特質和差異，學習接納，重新建立與家人的正向情感連結。

接著是「先有好情緒，才有好心情」了解我們的動機與情緒的相互關係，當我們動機被滿足或阻礙，就會產生情緒，動機被滿足，引發正向情緒，動機被阻礙，引發負向情緒，越重要的動機(希望)，被滿足或阻礙，就會產生越強烈的情緒，當我們有情緒時，學習改變觀點來調整我們的情緒，換個讓自己心情好一點的想法。



生命鬥士宣講：看天花板的人-認識漸凍人 2022/12/08 主講：漸凍人協會理事長林詠沂

運動神經元疾病 (motor neuron diseases) 是一群運動神經元漸進性退化而造成全身肌肉萎縮及無力的疾病，其中肌萎縮性脊髓側索硬化症 (ALS) 是成人最常見的運動神經元疾病。ALS 在全世界的普及率約為 5/100000 左右，偶發性 ALS 患者的平均年齡多為 55-75 歲之間。

本次宣講特別邀請到漸凍人協會理事長林詠沂先生來對六年級同學分享漸凍人患者的心路歷程，林大哥三歲時罹患小兒麻痺，五十八歲被診斷出神經元疾病，即俗稱的漸凍人，三年前又發現肺腺癌，他說，現在每天跟時間賽跑，希望鼓勵更多漸凍人病友不要恐懼！

林大哥以自身經歷勉勵同學要善待家人、樂觀積極並珍惜生命，面對挫折不輕言放棄，成為一位勇敢的生命鬥士。

