



大林國小

# Fun 心去旅行

## 安心就學手冊



大林國小輔導室 製作

108 年 2 月

# 大林國小安心就學手冊

## 目錄

### 壹、心靈悄悄話

#### 【愛自己篇】

- 一、好想知道我到底是誰？我的生命意義是什麼？..... 04
- 二、要怎麼樣才可以成為一個有自信的人？..... 05
- 三、我常常在想為什麼我比較內向？我要如何才能變外向呢？..... 05
- 四、我經常沒有辦法拒絕別人的要求，可是事後又會後悔，我該怎麼辦呢？..... 06
- 五、有時候覺得自己跟別人沒話題聊，我可以怎麼做呢？..... 07

#### 【家庭篇】

- 一、父母時常吵架，讓我覺得很恐怖又很擔心，我該怎麼辦？..... 08
- 二、我的父母只在意我的成績，他們都不了解我心理的感受，我該怎麼辦？..... 08
- 三、我的父母什麼都要管，我覺得他們很煩，為什麼他們要管那麼多呢？..... 09
- 四、我的父母都會拿我跟其他兄弟姊妹比較，我該怎麼辦呢？..... 10
- 五、看到父母很辛苦賺錢，我覺得自己好像幫不上什麼忙，我該怎麼辦呢？..... 11

### 貳、校園一把罩

#### 【人際篇】

- 一、我的人際關係一直都很不好，我要怎麼做才能交到朋友？..... 12
- 二、自從某個同學出現後，好像我的朋友就被他搶走了！我該怎麼辦？..... 12
- 三、我看到同學會孤立、捉弄班上比較不受歡迎的同學，我可以怎麼幫忙呢？..... 13
- 四、我的朋友們常常會開我玩笑或是故意酸我，我該怎麼辦呢？..... 14
- 五、我和我的好朋友時常會因為小事而爭吵，結果他現在都不理我，我該怎麼辦？..... 15

## 【學習篇】

- 一、我覺得讀書好困難，看到書就想睡覺，有什麼方法可以培養讀書習慣？..... 16
- 二、為什麼大人都一直叫我要認真讀書？讀書的意義到底是什麼？..... 17
- 三、好想知道有效的學習方法有哪些？..... 17
- 四、一直覺得時間老是不夠用，要如何才能做好時間管理呢？..... 18
- 五、有沒有提升成績的作戰策略呢？..... 19

## 參、生活真美妙

### 【關懷篇】

- 一、班上有幾個同學是新移民子女，我可以跟他們怎麼相處呢？..... 21
- 二、我的媽媽是外國人，我和同學的外表也不太一樣，別人會不會覺得我很奇怪？..... 22
- 三、我出生時就得了很罕見的疾病，我覺得很對不起家人，我該怎麼辦？..... 23

### 【靈性篇】

- 一、從小到大我就很怕黑、也很怕鬼，也不敢一個人睡，我該怎麼辦？..... 24
- 二、我的爸爸得到癌症，醫生說他有可能會死掉，人死後會到哪裡去呢？..... 24
- 三、有時候我會覺得人生好空虛喔！我是不是應該選擇一個適合我的信仰？..... 26

## 壹、心靈悄悄話【愛自己篇】

一、有時候我會去想我到底是誰？我為什麼會活在這個世界上？我活在世界上有什麼意義？有人可以回答我的問題嗎？

「我到底是誰？我為什麼會活在這個世界上？」這確實很難用幾句話就可以解釋得清楚，因為許多人用一生的時間都在尋找這個問題的答案。當我還是學生的時候，有位朋友曾經告訴我，人生的意義就是「愛」，我仍然似懂非懂，直到有一天，我看到德蕾莎修女的一句話：「愛就是在別人的需要上看到自己的責任」。我終於有了很深的體悟。我們常常在「為自己而活」這一件事情很努力，當關注的焦點放在自己的需要上，為了滿足個人私慾，容易變得自私、貪心甚至因為得失心而感到不快樂。但是當我們把關注的焦點擴大到「希望大家都過得好」，當我們願意為別人的需要付出努力，就會發現自己原來是有能力幫助別人的，而自己的存在是有意義的。

如果你是因為遇到挫折苦難而有「我為什麼會活在這個世界上」的想法，換個角度想一想，其實人生中的艱難和琢磨都是一種考驗，可以幫助我們更加成長茁壯。遇到困難就是要勇敢的面對問題，用正向的態度看待它，然後再想辦法處理它，生命不在乎長短，而在乎是否活得有價值。像周大觀是個抗癌生命小鬥士，在生病的那段期間，他寫下的短詩提到「……醫師是法官，宣判了死刑，但是我是病人不是犯人，我要勇敢的活下去....」。雖然他只有短短十一年的生命，但是他為生命奮鬥的精神感動很多人，即使是過世了，而父母為他成立了「周大觀文教基金會」仍然繼續幫助為生命奮鬥的朋友，至今周大觀小朋友對世人的影響依舊存在。

生命的價值不在於你的世俗的身分和地位，而是你在這個角色上能不能對他人有所貢獻。例如身為醫師並不值得驕傲，值得驕傲的是他是不是一位仁心仁術的好醫師；同樣的，一位清道夫接受鄉公所表揚。原因是他在清理公園時候特別會把走道上的小石頭和小鐵片撿拾乾淨，因為他知道在這裡活動的小孩和老人家都習慣光腳活動，為了避免他們腳底受傷，所以每天他比其他清道夫花更多時間清理公園，就是要讓大家有個安全又舒適的活動空間。他就是一位能在工作角色上發光發熱，活出生命價值的人。

生命就像是空白的圖畫紙，每個人都可以在白紙上盡情的發揮，你是主人，你可以自己決定你要怎麼完成這張畫作喔！

### 《心靈資料庫》

- ★ 參考繪本：我不知道我是誰。作者：Written by John Blake。格林文化（1998年）。
- ★ 參考書籍：那雙看不見的手。作者：楊恩典。圓神出版社（2007年）。

## 二、我是一個很沒有自信的人，要怎麼樣才可以成為一個有自信的人？

自信部分來自於天性，有些人天生就對自己很有把握，凡事都很有自信。但是大部分的自信心是後天環境養成的。一個人從小遇到挫折時，若能得到別人的鼓勵，給他正向積極的力量讓他再站起來，他將比較容易學會用正向角度解釋自己的挫敗行為；當他遇到成功經驗時，他就更對自己的行為有信心，可以面對下一個更大的挑戰，如此慢慢累積對自己的自信心。透過以下幾點原則的練習，你一樣可以培養自己的自信心喔！

### 1. 自己製造成功的經驗

給自己訂定想要做到的生活目標，例如週一早上一定要 6 點起床絕不遲到、這個星期絕對不再買含糖飲料。目標時間要短而自己容易達成。當你自己可以做到時，再逐漸擴大範圍或是延長時間，慢慢的你會發現越來越可以控制自己的行為來做到自己想要的目標。

### 2. 當達到目標時要給自己小鼓勵

目標達到代表自己向前跨出一大步，真的很不容易，值得給自己一點鼓勵。鼓勵可以是實質的犒賞，像是放鬆心情看一場電影，或是寫日記把自己的努力成功經驗記錄下來，肯定自己真是了不起。

### 3. 養成正向積極思考的習慣

當你考試考不好，你會怎麼想？『我怎麼這麼笨，大家都會的題目我就是不會。』『我怎麼這麼粗心，犯下這種致命的錯誤。』這樣不斷責怪自己會讓你更沒有自信心。相反地，如果你換個角度想：『別人會的題目我只要多算幾次，還是一樣可以考得好！』。生活中一定會有挫折，如果我們對挫折有正向意義的解釋，反而更能增加我們面對困難的勇氣，更增進對自己的信心。

## 《心靈資料庫》

★ 參考繪本：但願我是蝴蝶。作者：詹姆士·荷奧。和英出版（2001 年）。

★ 參考影片：叫我第一名。天馬行空數位有限公司發行（2010）片長 98 分鐘。

## 三、我很羨慕那些外向的同學可以很容易交到朋友，而我卻無法做到。我常常在想為什麼我比較內向？我討厭自己的內向，為什麼我那麼不喜歡自己？

人與生俱來某些個性和特質，像是個性內向或個性外向、感受敏銳或大而化之等。這些特質無關好壞，只是當我們適應不同的外在環境時，這些特質就會因為不同場合和需要而有不同的結果產生。面對自己內向的特質，你可以學著欣賞它，而不是否定它。

舉例來說，內向個性的人在交朋友方面也許比較無法採取主動，但是在自我反省的

時候，卻往往比外向性格的人更能夠靜下心來去體察自己的盲點。任何事情都是一體兩面的，人的特質也是一樣。若你能換個角度思考，你就會發現自己其實並不如想像中的糟糕。再舉個例子，一個猶豫不決的人，其實就是考慮很多，換句話說做事情往往比較能深思熟慮，不容易犯錯；相對的，做事果斷的人，不一定是好的，當他果斷卻沒有考慮周詳，卻很容易做出錯誤的決定。

雖然說特質大部分都是天生的，但是上帝造人很神奇，祂用基因決定人類的個別差異，但是卻又提供人類無限的潛能。人類是一種會模仿學習的動物，所以很多的行為是可以透過練習而改變，只要你願意，你也可以有不同的人生體驗。假如說我個性比較內向，可是我又想要能多交一些朋友，那麼我可以觀察其他同學都是怎麼開始和同學聊天、都聊些什麼話題、怎麼樣適時地講些笑話讓大家開心。透過不斷地觀察與練習，我仍然可以如願結交更多的朋友。

所以不需要羨慕別人，因為沒有人是十全十美，差別只在於你是不是可以接納自己是個怎樣的人。當我們願意接受自己的個性和特質，就會開始喜歡自己。一個懂得欣賞自己、喜歡自己的人，就會有更多能力去面對外在的考驗。

### 《心靈資料庫》

- ★ 參考影片：攻其不備。發行公司：華納兄弟有限公司發行（2010）片長 128 分鐘。

#### 四、我經常沒有辦法拒絕別人的要求，可是事後卻又後悔已經答應別人的事情，覺得自己很沒用，我該怎麼辦？

幫助別人是一件美事，但是「**凡事必須要量力而為**」。對大部分的人來說要拒絕別人確實不太容易，往往害怕得罪別人而只好委屈自己，萬一答應要幫忙但是事後卻無法做到，不僅容易招來別人的怪罪，而且會覺得自己很差勁為什麼沒有辦法把事情做好，真的是吃力不討好啊！

學會拒絕別人，首先先要檢視一下自己的想法是不是不合理。像是「拒絕別人會讓人覺得我驕傲？」、「瞧不起別人？」、「拒絕別人讓朋友不理會我是我自己自食惡果？」、「當我因為拒絕別人而讓對方生氣難過都是我錯…？」。我們可以好好想想是什麼原因卡住？讓我們拒絕的話說不出口？其實我們很容易陷入一種想法，那就是「犧牲自己得以成全他人」，事實上成全他人不一定得犧牲自己，如果可以衡量自己的能力再決定是否伸出援手，可以同時兼顧兩者會是更好的結果喔！

## 五、常常覺得自己很像外星人，跟別人沒話題聊，我可以怎麼做呢？

愛迪生童年的時候因為和其他小朋友表現的不同，被視為外星人、怪咖，因此只短短上學三個月就被學校要求請母親帶回家自己教養，最後證明愛迪生並非不正常而是聰明過人。同樣的，當自己和大部分的人都不相同時，你是不是能夠接納做你自己？接受自己和別人的不同是一種勇氣的表現，同樣的，尊重每個人的不同是現代公民高尚的素養喔！

但是話說回來，其實話題只是一種和別人相處的媒介，藉由共同的話題來拉近彼此的距離。因此我們當然可以從生活中製造聊天的主題。

以下幾種做法可以提供參考：

### 1. 嘗試改變自己被動的習慣

也許你平常並不習慣主動找人聊天。尤其是剛到一個新的環境時，適度的「裝熟」是必要的。這也許會挑戰你的個性和習慣，但是卻讓你比較有機會可以多認識別人。

### 2. 接近法則

先從坐在附近身邊的同學開始聊天，或是尋找個性和興趣和自己比較相近的同學為對象開始談起。

### 3. 常帶微笑、態度親切

人都喜歡和親切有笑容的人打招呼。讓自己常常心情愉快的方式就是正向樂觀的態度看待一切事物。

### 4. 多關心別人

常常關心週遭的朋友，凡事多替人著想。你會發現朋友往往自己會來找你，因為人都喜歡與樂善好施的人做朋友唷！

## 壹、心靈悄悄話【家庭篇】

一、父母時常吵架，讓我覺得很恐怖又很擔心，只要想到這個我就很難專心上課，我該怎麼辦？

一般來說，身為孩子的你聽到父母爭吵，通常會產生焦慮、擔心、害怕、不安等的情緒，這些情緒的背後意味著你有些想法困擾自己，例如：如果他們離婚了，那這個家會變成怎樣？他們之後會離婚嗎？我的家庭會不會變成不正常嗎？

諸多的問題會反覆出現在你的腦海，因為有許多的不確定與不安，你什麼也做不了，而讓你感到煩躁與無奈。的確，婚姻的經營者是父母，能夠做出決定的也是他們，建議你可以找父親或母親其中一方較能談者與他聊聊，或者用其他的方式，例如簡訊、寫信等方式向他表達你的想法及感受。有些父母會主動與孩子討論爭吵的事件，他們會真誠地希望聽到孩子的想法，所以，也建議你可以主動與父母聊聊，增進他們對你心理的了解。

另外一方面，在這段家庭變動的時間中，不要一個人悶悶不樂，可以把自己的心情用各種方式抒發出來，例如：你可以找學校裡較為信任的師長、輔導老師或好朋友等，談談你的心情與想法，將自己遭遇到的情況說出來，他們會給予你一些支持與陪伴，也會引導你在變動的生活中有些方向。無論如何，身邊總是有人願意幫助你的，允許自己有段自我調適的時間，維持自己的身心健康，也開始學會自我照顧喔！

### 《心靈資料庫》

★ 輔導資源：大林國小「呀比信箱」（學生信箱）。

★ 輔導資源：免費兒童關懷專線 0800-003-123（週一至週五下午 4：30～7：30）。

二、我的父母只在意我的成績，考得好他們就開心，考不好他們就會指責我，他們都不了解我心理的感受？

在台灣的教育體制下，一般的父母很容易著眼於學業成績，也把教育的定義狹隘到僅有學業成績而已，他們忘了，除了學業成績之外，一個人的品格、音樂、體育、領導能力、助人、閱讀、反省、道德感等都是教育的內涵。這也讓台灣的孩子為了追求學業成績活得特別的辛苦。一個班級之中，所謂成績好的只有前面排名的同學，那是少數幾個人，在這樣的情形之下許多學業成績不佳的孩子很難得到父母的認同，變得沒有自信，

沒有自我。

當你的學業成績優異時，你看見父母的開心與喜悅，我想你也會為自己的好成績感到開心與光榮。而當自己的成績表現不佳時，你也敏感到他們的心情變化。試想，讀書的目的為何？得到好成績的目的為何？如果讀書是為了自己，得到好成績是肯定自己的努力，肯定自己的學習方法有效，肯定自己在課堂上的學習達到效果，同樣的，考不好就是一個修正讀書策略的提醒，這正是教育的目的，除了學科內容的學習，也學會學習的方法。

讀書雖然是自己的事情，但我想你很期待父母參與這個過程，或許父母在你得意時，能夠很自然地表現開心，但在你失意時卻不知道該如何安慰起，僅能做到不予指責和增加你的壓力，可是你期待他們還能做到對你有更多的同理和鼓勵。許多時候生活在同一屋簷下、每天碰面的家人，如果不表達自己的想法，他們也很難猜測彼此在想些什麼，我想，你的父母如你一樣，會希望與你之間多些了解與交流，特別是對於你在想什麼會特別的好奇，除此之外，藉由家庭生活、學校的生活點滴、社會事件的討論等都可以是增加彼此了解的機會。

### 三、我的父母什麼都要管，我覺得他們很煩，為什麼他們要管那麼多呢？

在家庭中，父母承擔起教養孩子的責任，如何教養出一個有自信又快樂的孩子，我想這是許多父母共同的願望。但是有些父母習慣看到孩子的缺點就指出，而最根本的關心卻常常說不出口，以為雙方都清楚要表達的關心，所以導致彼此間的溝通問題。

因著成長，你漸漸有自己的想法，也希望擁有自己的隱私，擁有自己的好朋友，可以自己決定如何打扮、如何穿著。有時候你會覺得父母的觀念很難改變，試想，如果雙方都暫時先放下指責的手，彼此才沒有對立的可能，也才有機會溝通，聽進去彼此的想法，了解彼此的立場，甚至能夠替對方著想，雙方才有互動的可能。反之，如果雙方都堅持指責對方，可以想見的，彼此沒有溝通的可能，雙方的隔閡越深、距離就更遠，這樣的話，是個雙輸的局面，任誰也沒有得到好處，更可惜的是，親子之間原本能好好相處的可能性就被破壞了，所以，當你改變與他們的溝通方式時，讓父母看見你的成熟與改變，說不定可以帶來不同的可能性喔！

#### 四、我的父母都會拿我跟其他兄弟姊妹比較，真是不公平，我該怎麼辦呢？

首先，想要被肯定、被欣賞、被鼓勵、被認同、有成就感是人類共同的渴望，我們從小成長的過程中，這樣的渴望會想要從父親、母親與主要照顧者那裡得到滿足。你希望可以聽到父母對你的欣賞與肯定，對你讚美與支持，看見你的努力與認真，因為他們在你的生命歷程中是很重要、給你力量的人，也反映出你對他們的看重，希望他們以你為榮。

現在的你感覺到自己不如他人，不妨也可以將自己的弟兄姊妹當成學習榜樣，看看他們有哪些你覺得不錯的地方，他們是怎麼做到的，你能不能試著做看看，身邊的人通常是最好的學習對象，如此一來，你也就會進步與成長，而他們就不再是比較的對象了。

你期望自己的表現可以得到讚賞，期望自己可以像他們一樣得到父母的肯定，得到父母的愛，當你做不到的時候，你會難過、受傷、無助、挫敗、自責…，這些感受都是存在的，能夠看到自己所作的，看到自己的願意付出、願意實現理想，先接納自己的樣子，看到自己好的一面，同時自己也有不足的那一面，因為你有好的一面，欣賞與肯定自己，你就有力量繼續往前走，同時也有力量去迎接想要的挑戰。

接下來，看看做什麼是可以滿足你的需求，例如：你想要持續的學習英文，每天一點一滴的累積，只要作到每天 30 分鐘的閱讀，就給自己一些鼓勵與掌聲；想要擔任學藝股長，服務別人也訓練自己的辦事能力，就去做看看，一次一次的學，做錯了，就修改，你也就越來越厲害了。

你會從自我肯定開始，當一個人肯定、滿意自己、喜歡自己時，你就有了為自己負責的想法，為自己的期望負責，滿足自己的渴望，那麼，你就會像一台自動充電的火車不斷地駛向前去，駛向你的方向，父母也會看到你充足的動能，看到你的前進而為你感到榮耀的。

**五、看到父母很辛苦賺錢，我覺得自己好像幫不上什麼忙，我的心情好難過，我該怎麼辦呢？**

一個家庭的氣氛需要所有家庭成員共同去經營，也關乎著每個成員是否能夠發揮自己的角色與功能。父母在家庭中扮演提供者的角色，提供孩子物質上的需求，包括金錢、住所、三餐等，同時也提供精神上的需求，包括安全感、歸屬感、關懷與鼓勵等，這些都是父母角色需要發揮的功能。目前你仍在求學的階段，學生是你在社會上的角色，小孩是你在家庭裡的角色，如果你能把這兩個角色扮演好，其實就已經帶給家庭與社會相當多的助益，也表示你能夠充分發揮自己的功能。

目前，你最為重要的是把自己照顧好，若還有一些心力，再試著接近爸媽，體諒他們的心情。爸媽可能會因為背負家裡經濟的重擔而感到焦慮不安，你可以在平日多幫忙分擔家務，或是找時間陪伴父母、與父母談心，用行動的方式來表達你關愛這個家。

**《心靈資料庫》**

- ★ 輔導資源：嘉義縣家庭教育中心（家庭教育諮詢專線：4128185，提供夫妻相處、親子溝通、子女教養、情緒調適、家庭資源、生活適應及面談服務）。
- ★ 輔導資源：好消息家庭關懷專線 02-23911900 轉 103

## 貳、校園一把罩【人際篇】

一、我的人際關係一直很不好，常常覺得自己是被排擠的，我覺得同學都不了解我，但是，我還是想要交到朋友，我該怎麼辦呢？

必須常面對人際關係的問題，會讓人覺得孤單與難過，相信你也期待能夠解決這個長期以來困擾自己的問題。不曉得你是否曾經試著找出自己被排擠的原因呢？或許是因為某些因素，導致其他人對你產生誤解，有可能在與他人互動的過程中，自己的部份言行舉止，讓其他人產生不好的感受；但以上都只是猜測，如果能夠主動尋求老師與同學的協助，談談你面對的困境，請他們以旁觀者的立場，給予回饋與建議，可以幫忙找出問題的原因喔！

除了班級老師與同學，建議你也可以主動向輔導室的老師求助，讓更多的人協助你一起面對這個挑戰。當然，如果同學對你的態度不只是排斥，甚至已經有欺負或傷害的舉止，別忘了一定要尋求協助，以免讓狀況更加惡化。

人際關係的改變是需要一點時間才能看到成果，有時候覺得自己已經有所不同了，為什麼有些同學的態度還是沒變？其實想要改變他人對自己的印象，是需要長時間的努力，所以不要急著馬上看到效果，不然很容易因此覺得失望與沮喪，只要開始有所行動，其他人就發現你的不一樣喔！

### 《心靈資料庫》

★ 參考影片：自然捲。發行公司：公共電視台（2006）片長 50 分鐘。

★ 輔導資源：踮腳少年免費專線服務 0800-00-1769（週一至週五，下午 4：30 至 7：30）

二、本來我有一個好朋友，每天我們都會在一起，但是自從某個同學加入後，好像我的朋友被他搶走？

聽起來你有點擔心另一位同學的加入，會影響自己和好朋友的關係，不過如果你和那位好朋友是真心相待、珍惜彼此的朋友，相信並不會因為其他人的加入而影響你們的友誼，如果你希望你的好朋友能夠多花一點時間陪伴你，可以直接告訴他自己的想法，或者是主動邀請他參加相關的活動，以增加互動的時間，明白的說出自己的感覺，才能讓他知道該如何照顧你的感受喔！

記得每個人都是獨立的個體，好友不是物品，我們不能「獨佔」他，過度的佔有

慾會讓自己失去理性，也會讓對方覺得很不舒服、想要和你保持距離，這麼一來反而會傷害你們彼此的友誼，這也是個認識新朋友的好機會，即使你發現兩人並不適合當朋友，也不需勉強自己，同樣可以祝福你的朋友和對方的友情，同樣的，你也有權利開拓更多的友誼，追求你的快樂喔！而且祝福他人的同時，就像是往他人身上灑香水，自己也會沾到幾滴，不論是周邊的好友或是自己擁有美好的友誼，都能讓自己有享受到友情溫暖的滋潤，是很幸福的一件事喔！

### 《心靈資料庫》

- ★ 歌曲分享：最珍貴的角落。發行公司：讚美之泉（2007）。
- ★ 參考繪本：永遠的朋友。作者：威廉·史塔克著。巨河出版（2002年）。

### 三、我看到有一些同學會孤立、捉弄班上一、兩個比較不受歡迎的同學，我覺得這樣很不好，但是我也不知道該怎麼辦？

雖然你因為害怕而不敢付諸行動，但是你能為受欺負同學感到不平的心意，還是很值得肯定的。在學校中，有時候會發生「校園霸凌」的事件，所謂的霸凌是指受害者長期受到其他同學的欺負與騷擾，有時又稱為校園欺凌或校園暴力。

霸凌的形式除了常見的肢體與言語霸凌，也包含：

1. 關係霸凌，例如：你提到的「孤立」。
2. 性霸凌，例如：性騷擾。
3. 網路霸凌，例如：散佈謠言中傷他人。

而如果沒有及時接受協助，被霸凌者在生理上與心理上都可能受到嚴重的傷害，有研究指出長期遭受霸凌者，未來容易具有沮喪、自尊低落及暴力衝突之傾向。

即使因為擔心自己受害而不敢挺身制止，但你還是可以為這些同學做一些事情；首先，當霸凌事件再度發生時，提醒自己與其他同學不要圍觀，因為旁人的圍觀與語言反應，例如：笑聲或鼓譟，容易助長霸凌行為的發生，建議你主動將此事報告師長，尋求協助，由師長介入處理，如此才能預防類似霸凌事件的再次發生，也能避免下一個同學成為受害者，也有助於讓班級氣氛更為友善與健康。此外，如果你願意，可以側面進行了解，這些同學被欺負的原因是什麼？倘若其行為確有不當之處，也能藉此修正，以避免持續成為被霸凌的原因。並且鼓勵受害的同學勇敢說出自己的遭遇與心理的感受，陪

伴他們走過這段歲月，或是和他們分享個人的人際互動技巧，協助他們改善人際關係，因為有研究顯示，常受霸凌者通常沒有朋友可以協助他面對這些狀況，而施暴者則會發現欺負他是很安全的選擇，因為沒有人可以幫助他，他只能獨自默默承受這一切，所以若能增進人際關係，除了能認識與結交更多的朋友，也能改善遭受霸凌的狀況。

### 《心靈資料庫》

★ 資源專線：教育部防制校園霸凌專線 0800-200-885

★ 參考影片：我的同學是老大—霸凌終結篇。資源來源：教育部防治校園霸凌專區。

#### 四、我的朋友們常常會開我玩笑或是故意酸我，雖然他們可能覺得很好玩，但是我的心感到很受傷，我又擔心如果我跟他們說我的感受，他們會不跟我玩，我該怎麼辦呢？

每個人都需要朋友，因為朋友可以豐富我們的生活，陪伴我們走過喜怒哀樂的每一天，不過該怎麼和朋友相處則是一門學問，不過也許我們可以思考幾個問題，例如：美好友誼的條件有哪些？為什麼我們需要朋友？好朋友的定義是什麼？可以列出自己對友誼的期待，並且檢視與好友相處的情形是否符合自己的期望、是否仍有需要改變的地方？

真正的朋友是可以接納我們，讓我們能夠自在的做自己，也不會以自我為中心，而忽略了別人的感受。如果好友們關心你、在乎你，相信他們能同理你受傷的感覺，並且為此有所改變，所以試著以堅定的態度、委婉的語氣，告訴他們你內心的想法，提醒他們：你很在乎這份友誼，所以他們的玩笑話，讓你很難受；可以試著在這群朋友中，找到一兩位和自己比較要好、知心的朋友，讓他們知道你的感受，先改變少數人的態度，然後再進而影響大多數人的行為。如果覺得很難當面說出口，也可以試著用信件的方式，表達自己的想法。因為如果沒有試著說出自己的感受，而是假裝不介意，他們很可能誤以為你能接受這樣的玩笑話，而持續類似的行為；日積月累之後，當負面情緒累積到相當的程度，一旦自己再也無法忍受，而情緒失控，反而更容易傷害你們的友情。

當然這樣的選擇可能是一種冒險，你的要求朋友不一定願意接受與配合，所以不妨將這個決定視為一種挑戰，先釐清自己對於友誼的期待，以及被朋友接受或拒絕

的意義，再作出最後的決定。此外也要邀請你一起檢視自己的人際互動方式，當別人對自己有不恰當、不禮貌的言語時，是否都是以「笑笑的」方式面對，而沒有立即的表達自己的想法與感受？因為如此一來，其他人將無法清楚你心中真正的想法，也沒有機會修正行為。未來面對類似的狀況，別忘了勇敢說出自己的意見，讓彼此交流真實的想法。

如果發現你們對彼此互動的方式無法達成共識，以至於這份友情變成一種沉重的負擔，這也表示雙方不再是適合彼此的朋友，勇敢說再見，也許是一個選擇，因為每個人在一生中都會有不同階段的朋友，感謝他們曾經與自己共度的時光，即使無法攜手一起邁入新的階段，但是可以祝福彼此，各自創造生命的精采。而這段關係的結束，其實也是自我成長的開始，表示你更清楚自己內在對關係的期待，並且勇於追求自己的目標，是一件值得自我肯定的事情，加油！

**五、我和我的好朋友時常會因為小事而爭吵，雖然我們都會和好，但是這一次我們為了某個事情又吵架，結果無論我怎麼道歉，他還是不理我，我不想失去這個朋友，我該怎麼辦呢？**

看到好友對自己的態度變得如此冷漠，真的會令人覺得很難受，你提到和朋友常有爭吵的經驗，有沒有思考過是什麼原因造成你們的衝突呢？是因為兩人對事情的價值觀不同，還是某些事情特別容易引發兩人的爭執？可以找出造成衝突的原因所在，協助彼此溝通、改變相處的模式，並且能藉此檢視兩人對友誼的期待是否一致。

建議你可以試著請熟識你們的同學、師長幫忙，請其為你們居中協調，協助你們說出彼此的想法，並且溝通改變互動的方式，試著讓他看到你為了企圖改變現況所付出的努力，讓他感受你想修復關係的誠意，相信他會發現你非常重視這份友誼。

有時候隨著時空背景的變化，每個人的想法與價值觀都會有所變化，對關係的期待也會隨之改變，如果你發現對方已經不再考慮繼續經營這段友情，也要提醒自己懂得適時放手，因為失去一位朋友，不代表人生就此變成黑白，因為在這個世界上還有許多人等著與你相識與相知。

有人將交朋友比喻為搭公車的旅程，而朋友們就像是乘客，在到達終點站之前，有些人和自己相處的很愉快，但是只搭乘一站便下車，有些人也許很晚才上車，但卻是陪伴我們到終點的朋友；而不論對方搭乘時間的距離長短，都是值得珍惜的緣份，

同時也提醒自己，保持一顆期待的心，也許交心一生的朋友，正準備要上車喔！

## 貳、校園一把罩【學習篇】

### 一、我覺得讀書好困難，看到書就想睡覺，有什麼方法可以培養讀書習慣？

所謂「習慣」，字面意思就是因習成慣，這包括兩個重點：第一、習慣是「**後天**」學習的，不是與生俱來的；所以，學習到的”好”習慣，應該繼續保持，至於學習到的”壞”習慣，就應該調整、改變。第二、習慣是「**長時間**」養成的，不是一朝一夕、突然出現，所以，如果想要培養好習慣，需要耐心、需要不斷的練習與強化。

一般說來，培養良好的讀書習慣，應該包括外在與內在環境兩個層面，「外在環境」指的是適宜的溫度與亮度、整潔的桌面、遠離誘惑物（例如：床、沙發、冰箱、電視、電腦、漫畫、手機等）；「內在環境」指的是專心、做到學習六到（心到、眼到、耳到、口到、手到與腳到）、訂定具體可行的讀書計畫等。

下列方法有助於增進專心，可以試試看：

- 1、邊讀邊動手寫。
- 2、讀完一個段落，自己回憶、思考主要內容或觀念（自我測驗）。
- 3、唸出聲音或說說話，專心後再默讀。
- 4、注意睡眠品質。
- 5、注意飲食習慣。
- 6、精神好的時候，先讀較不喜歡的科目。
- 7、重計算的科目與重記憶、背誦的科目相互搭配、輪流。

### 《心靈資料庫》

- ★ 參考書籍：學習樂觀·樂觀學習。作者：馬丁·塞利格曼。遠流出版（2002年）。
- ★ 參考書籍：資優生都在用的36個讀書方法。譯者：徐月珠。三采出版（2017年）。

## 二、為什麼大人都一直叫我要認真讀書？讀書的意義到底是什麼？

你喜歡接近大自然嗎？浩瀚的星空、一望無際的海平面……等，世界何其遼闊？但是，做個小實驗，當你把眼睛輕輕閉上時，是不是整個世界都變黑了？「世界」究竟多大多小？似乎取決於你的「視野」、「觀點」，同意嗎？

你去過圖書館嗎？如果有充裕的時間、輕鬆的心情，你喜歡閱讀哪些書籍呢？心理勵志、烹飪、空間設計、旅遊、養生、散文小說……等，透過閱讀，是不是更豐富自己的見識、更開拓自己的視野？自己一個人看書也好，跟幾位好朋友一起看書也好，都是一件開心的事。

可以思考一下，你覺得現在讀書的意義是什麼呢？跟你的未來有關聯嗎？跟實現自己有關聯嗎？是否讓你在升學或就業上，擁有更多的選擇權，而不是只能等著被選擇？聰明的你，仔細想想看。

### 《心靈資料庫》

- ★ 參考書籍：看見自己的天才。作者：盧蘇偉。寶瓶文化（2004年）。
- ★ 參考影片：小孩不笨 2。弘恩文化事業有限公司（2006年）。片長 121 分鐘。

## 三、好想知道有效的學習方法有哪些？

下面針對各個學習領域提供建議有效的學習方法：

### ◎ 語文領域：

- 1、先瀏覽課本內容再仔細閱讀。
- 2、利用記憶卡，大聲唸出來。
- 3、背誦的部分要提早背、多背幾次。
- 4、多背單字、多閱讀英文書籍、報章雜誌等。
- 5、當遇到不會的生字盡量多查字典。
- 6、每天收聽英語廣播，可增強聽力能力。

### ◎ 數學領域：

- 1、當遇到不會的題目可以尋求師長、同學的協助。
- 2、跟上老師的進度，多做題目。
- 3、固定時間練習、計算，養成習慣，最好每天都算幾題。

4、考試後，錯誤的題目一定要訂正。

◎ **社會領域：**

1、試著自己做筆記整理及相關事件、年代的比較表（可運用參考書、地圖）。

2、筆記要精簡，課本要看熟、讀透。

3、可以運用聯想法、圖表，幫助增強記憶。

4、讀完後，把書蓋起來，自己在腦中回想一遍。

◎ **自然領域：**

1、學習自己整理筆記，可供複習參考。

2、多多閱讀相關的課外讀物。

**四、覺得時間老是不夠用，每天被作業、考試追著跑，要如何才能做好時間管理呢？**

時間是最有限的資源，無法預借時間也無法回收再利用。你會覺得時間不夠用，尤其是考試快到了更是焦慮萬分。關於如何做好時間管理，首先你必須清楚知道在有限的時間裡，自己最想要什麼、最重視什麼？這樣才能將時間適當的分配在不同的活動上。關於時間管理的幾個原則提供你做參考：

**1、重要的事先做。**

**2、今日事不要留到明日做。**

**3、紀錄你一天的時間運用情形，並找出能運用的時間。**

**4、做計劃，可分為日計劃/週計劃/月計劃，記得不要定的太完美以免無法實現而信心挫敗。**

**5、使用筆記本——隨時提醒自己。**

**6、時間多用途化——如一邊聽音樂一邊運動。**

**7、善用零碎時間——化零為整。**

**8、養成良好的生活習慣，避免拖延成性，浪費時間。**

**9、善用壓力對你有利——有時候壓力有助於你在期限內完成計劃。**

## 五、有沒有提升成績的作戰策略呢？

### 戰略一：增進身體健康

- 1、每週三次，每次運動 30 分鐘。
- 2、早餐一定要吃，三餐要規律、細嚼慢嚥，不可因為減肥而節食。
- 3、多喝水。
- 4、多吃水果。
- 5、作息規律，不要熬夜。

### 戰略二：增進心理健康

- 1、樂觀，多朝正向思考，凡事盡力，不要給自己太大壓力。
- 2、常常面帶笑容，別人看了舒服，自己也快樂。
- 3、心情不好時，找個人傾訴或找正當管道發洩。
- 4、關心自己生理狀況，維持健康狀態。
- 5、多運用輔導室資源（學生信箱、陪談時間及心理衛生活動）。

### 戰略三：增進同學關係

- 1、大家見面要笑臉迎人。
- 2、真誠關懷同學，互相切磋功課、互相幫助。
- 3、敞開心胸，試著瞭解別人，尤其是意見不同、產生衝突的同學。
- 4、以禮待人，常說「請」、「謝謝」、「對不起」。
- 5、同學若做錯事，應私下和他直接溝通，不該在背後說人是非。

### 戰略四：增進師生關係

- 1、上課有互動，老師問問題要回答。
- 2、看到老師要打招呼。
- 3、上課專心，不懂的可以請問老師。
- 4、主動關心老師。
- 5、學習尊重老師。

### 戰略五：增進家人關係

- 1、把握和家人相處的時間，多聊聊天，有問題可提出討論。

- 2、讀書時，可以禮貌地告知家人將電視聲關小。
- 3、保持家庭環境乾淨整齊，以免影響讀書心情。
- 4、隨時主動關心家人的身體或心情。
- 5、外出時，要讓家人知道自已的行蹤，以免擔心。

#### **戰略六：因應社區、學校環境**

- 1、多使用圖書館。
- 2、勿涉足不當場所。
- 3、多使用運動場所、設備。
- 4、保持環境安寧、整潔。

#### **戰略七：增進學習計劃與方法**

- 1、觀察自己讀書狀況，計劃要訂的具體、可行。
- 2、一週內沒做完的事，一定要在週末完成。
- 3、多與同學、老師討論各科有效學習的方法，自我調整。
- 4、善用下課時間（趕作業、背國或英較瑣碎的部分）。
- 5、做到課前預習，課後複習，考前再複習三部曲。

#### **戰略八：增進學習動機與過程**

- 1、找到自己讀書奮鬥的目標。
- 2、訂定自我獎勵辦法。
- 3、越挫越勇，堅定心志。
- 4、同學間相互督促、鼓勵。

#### **戰略九：增進學習習慣與環境**

- 1、專心。
- 2、今日事、今日畢。
- 3、保持讀書環境整潔、安靜。
- 4、遠離外在誘惑（電視、冰箱、床等）。
- 5、該讀書時專心讀書，該玩樂時就盡量放鬆。

#### **戰略十：增進準備考試與應考技巧**

- 1、考前盡力準備，考時對自己有信心。

- 2、擬定應考計劃，徹底實行。
- 3、看清楚題目，重要的字先圈起來，先做會的或分數多的。
- 4、放鬆心情，深呼吸。
- 5、上課專心。

### 參、生活多奇妙【關懷篇】

#### 一、班上有幾個同學是新移民子女，我可以跟他們怎麼相處呢？

所謂新移（住）民是指剛移民到另一個國家或地區的人士，新移民有很多種類，例如因為投資而前來台灣的投資新移民、因為要與家庭團聚而來的新移民等，有的則是因尋求政治庇護而來，種類雖多，比例最高的還是因為跨國婚姻或海外工作而前來台灣的新移民，部份新移民本身的謀生技能及適應能力不及本地人士，令新移民不少停留在社會較低階層，需要社會保障，但不管是原居民或新住民，共同在這片土地生活的居民都應該是彼此尊重、彼此友愛的。

你能主動的思考並期待自己能與新移民同學共處，是一件很棒的事，許多在台灣的新移民學生，在學校都會發生學習適應和人際溝通的問題，很可能不少同學會以異樣的眼光看待他們，但實際上新住民家庭的子女和我們一樣是沒有差異的，他們一樣需要交朋友、需要愛與隸屬感以及他人的尊重，並不需要刻意去區隔彼此。因此，你只要在日常生活中，像朋友一樣和他們聊聊天，適時的關心他們，這樣就很棒了，如果發現他們在課業或語言學習上遇到困難，也可以主動去教導他們練習或閱讀。

其實，新住民家庭因為不同國籍背景，所以會將原國家的生活方式、文化、語言帶到我們的社會來豐富我們的生活，當你學習用多元文化的觀點欣賞他們的特色，分享他們的生命故事與經驗，相信你對生命的視野也會因此而拓展喔！

## 二、我的媽媽是外國人，我的臉孔、說話腔調也和同學不太一樣，別人會不會覺得我很奇怪？

處在一個大多數同學都是台灣人的學習環境中，我想你一定很辛苦，也可能經歷過一段不適應的日子，其實在多元文化的社會裡，任何國籍、種族的人民都有存在的意義、價值及都要受到尊重，學習的權益也是相同的，也許你覺得自己的膚色、語言、腔調和同學不同，會對自己感到懷疑或沒有自信，一開始的心態確實不好調適，但如果與生俱來的外表無法改變，我想我們可以選擇的是珍惜這獨一無二的自己，不僅如此，因為父母的不同國籍，你可以擁有與其他同學不同的多元文化生活經驗；因為在台灣學習，可以同時擁有與同學相似的台灣生活經驗，這不正是很值得珍惜的嗎！？

給自己再多一點勇氣，嘗試打開自己的心門吧！踏出腳步去體會你的生活，也許有些同學，因為對於異國的生命經驗認識有限，對你會有誤解或異樣眼光，但我相信一定也有些同學其實很羨慕你，很願意也期盼跟你多多接觸的，等到你和同學相處得更久更熟之後，你也可以把你的多元文化生活背景、經驗與心情和他們分享，甚至可以教他們你的母語，這也是為台灣的多元族群共榮盡一份心力呢！

### 《心靈資料庫》

- ★ 參考影片：我的火星媽媽。社團法人台灣愛鄰社區服務協會（2017）。
- ★ 參考影片：別再叫我外籍新娘。三立電視（2007）。



圖片來源：<https://harvest365.org/posts/4387>

**三、我出生時就得了很罕見的疾病，我看到我的家人為了我不斷地找許多醫療資源，我覺得很對不起他們，尤其是我的弟弟、妹妹，覺得他們都被忽略了，我該怎麼辦？**

忍受病痛的折磨，一路堅持為自己的生命奮鬥到現在，你面對生命強韌的毅力令人感動，更可貴的是，還能感受到你對家人的感謝、愛與不捨。

世界上跟你一樣接受「救命寶寶」幫助的人其實不少，許多生下具先天疾病孩童的父母，因救兒心切，會選擇人工配對生殖，篩選健康基因生下另外一個孩子，來保住自己最愛的家人，最引人關切的即是「生命權由誰作主」的倫理問題，也確實很可能影響父母子女間的關係，在一個家庭中，父母的確不免會將心力投注於比較需要幫助的孩子，我相信爸媽也許對你們的愛都一樣多，卻可能花了許多時間照料你的身體狀況，而無意的忽略了弟弟、妹妹。

因此，你會覺得對弟弟、妹妹有所虧欠是很正常的，但能夠救自己的親人，也許弟弟、妹妹早就能夠體諒父母的決定，我想這是無須太過自責的。反倒我們就可以想想看，那自己可以為他們做些什麼呢？像是：你可以對他們好一點，在節日時送上小卡片和禮物，平時多關心他們在學校和家中的生活狀況，弟弟、妹妹有需要的時候主動幫助他；更可以利用與父母獨處的時間，向父母表達你的感謝，也提醒弟弟、妹妹可能有被忽略的感受，比同齡的孩子需要更多的愛心，偶爾也可以主動促成家族出遊，增加家庭成員間的連結。此外，將家人的付出銘記在心，家人可能有很多時候必須為了你進醫院，不妨對他們說出自己的愛和感謝，某部分來說，你們也算是生命共同體，不是嗎？

### 參、生活多奇妙【靈性篇】

#### 一、從小到大我就很怕黑、也很怕鬼，也不敢一個人睡，我該怎麼辦？

現今科學發展日進千里，卻沒有任何人可以提出有力證據證明或否定「鬼」的真實性。人類對於「未知」確實會心存恐懼，而且古往今來，大多數人總賦予「鬼」負面的想像，如鬼會害人、長相恐怖等，許多電影、小說也往往將鬼塑造成青面獠牙、心懷惡念的形象。如果你常看這些恐怖電影、小說，勢必讓你不時對週遭情境疑神疑鬼而影響到你的日常生活作息，如讓你怕黑、不敢單獨入睡等。我建議你減少或避免接觸，這些與靈異有關，且沒有足夠根據的小說、影片和鬼故事，你可以將注意力轉移到生活週遭美好的事物上，如與好朋友聊聊天、聆聽動人的音樂、出外踏青等，這些生活習慣的改變不僅可以讓你轉移注意力，也可以讓你感受生命的美好。

這世間有許多我們無法驗證或還無法充分了解的現象，對於這些現象，我們可以保有崇敬的態度，不管是有形或無形、有生命或無生命的物體，都需要我們的欣賞與包容。我建議你可以找一個讓自己心靈可以感到安適的儀式行為，像是聽聽輕音樂或是透過閱讀聖經之類的宗教刊物，幫助自己的心情有好的調適。

#### 二、我的爸爸生病住院好久了，醫生說他不久之後就可能離開我們，我好難過好捨不得，爸爸死了以後會去哪裡？人死後真的有靈魂嗎？好希望他永遠陪在我的身邊？

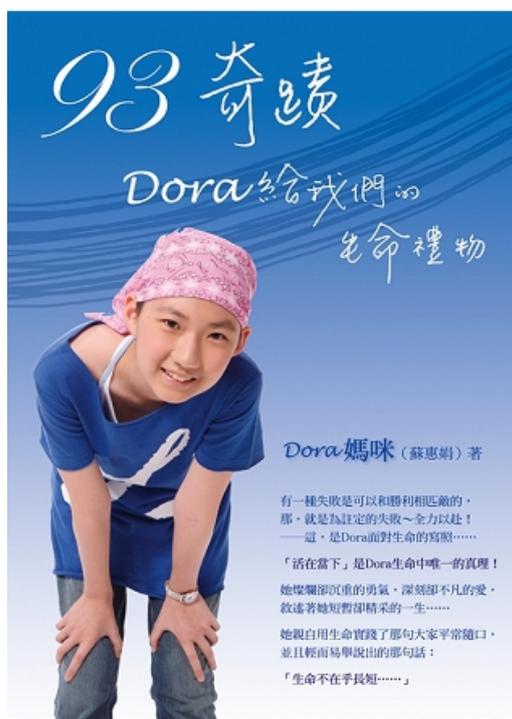
生命有開始有結束，就如同花朵有綻放與枯萎，面對摯愛的家人即將離世，難免悲慟與捨不得。相信此刻你的心情一定十分難過，多麼希望可以延續爸爸的生命，因此你想知道人死後的世界為何與死後是否真的有靈魂存在，你是不是想藉由靈魂的存在延續與爸爸的情感關係呢？

然而，世間是否真有靈魂的存在呢？許多正統宗教都相信有靈魂的存在，例如基督教認為信基督的人的靈魂在人死後可以進入天堂，雖然沒有人可用科學的角度證明或否定靈魂的存在。我認為不論死後是否有靈魂存在，首先我們都應該認真地面對此生，認真地活在當下，因此我建議你可多利用時間陪陪爸爸，讓爸爸感到快樂，減輕生理上的病痛。

親情是人世間最難以割捨的感情，正因為如此，爸爸也不會因為離世了，他就不再是你的爸爸，你們的關係依舊存在，只不過你無法再如同往日般可以看到他、與他談心。在爸爸離世後，你們相處時的種種回憶，依舊存在於你心中，不會因時間流逝而消失不見。生命的開始與結束都是人生必經的旅程，但每個人卻可以選擇如何面對這段旅程，你也是如此，珍惜旅程中與你一起相伴的親友，面對離世的那一刻，才不會空留遺憾。

### 《心靈資料庫》

- ★ 參考繪本：雲上的阿里。親子天下出版（2017）。
- ★ 參考書籍：93 奇蹟，Dora 給我們的生命禮物。（2018）。



圖片來源：<https://www.kingstone.com.tw/basics/basics.asp?kmcode=2014170129254>

三、有時候我會覺得人生好空虛喔！我是不是應該選擇一個適合我的信仰？聽說信教不僅可以讓人有心靈的歸屬感，也可以為人生帶來好的改變，可是有時報紙又會報導一些出家師父偷搶拐騙的新聞，這讓我好困惑喔！

你說常覺得人生很空虛，我想請你問問自己：「為什麼覺得空虛？」「是生活沒有目標？還是生活中遇到了令你感到悲觀的事件？」，如果是生活沒有目標，你需要為自己尋找並設定一些目標，如果是生活事件造成你有空虛的感受，你可以找人抒發情緒，找到問題根源，勇敢面對挑戰。

當然，宗教的緣起是為了讓人們有因應人生問題的能力，這些問題可能是死亡、疾病、失敗等，它往往具備撫慰人心的力量，讓一個人有勇氣與毅力面對人生困境。人生於世有太多的疑惑無法以常理、事實或科學依據得到解答，如「生命由何而來？往何處去」、「死後的世界又是如何？」等，宗教卻可以為人們提供這方面的解答，各個宗教的解答或許不同，但無非是要讓人的心裡可以得到寧靜與安適。

宗教包括正信與迷信，如果是正信的宗教確實可能讓你的生活因遵循宗教的信念而有些不同，但一切還是需要你本身願意行動、付出。正信的宗教通常鼓勵人們以理性、正向、樂觀的態度面對生命中的事件；強調愛與慈悲，珍惜、愛護生命；另外正信的宗教對於人的信仰意志往往抱持尊重的態度，強調愛的無私與鼓勵助人為善。如果你想尋找一個信仰，可以檢視這個宗教是否合乎上述的條件。

你提到一些出家師父會偷搶拐騙，其實有時候宗教本身無罪，錯的是假借宗教名義行私己利益的人。如果你選擇信仰某個宗教時，對於宗教人士也不必全然相信他們的言詞與行為，你應該要記得正信的宗教強調人有思考的自由，宗教人士的行為與言詞也是可以被檢視的，而非一定都是對的。

#### 【相關網站資料】

<http://www.iglesia.cl/especiales/pentecostes/imagenes/6.jpg>

教育部國民及學前教育署生命教育網