



快樂特攻隊

Publication of Happy Elementary School

~107年11月號(106.12創刊)~

中華民國 107 年 11 月 15 日
發行：桃園市快樂國民小學
校長：林育沖
編輯：吳玟琳、趙怡婷、李治惟、
王翊瑄、蘇亦寧
電話：(03) 358-0001
傳真：(03) 358-0002
網址：http://www.happy.tyc.edu.tw/
地址：桃園市桃園區大有路 789 號

如何與孩子討論普悠瑪事件？

專輔教師 蘇亦寧整理



一、帶孩子了解普悠瑪事件

1. 在安全的情境下與孩子分享這次的事件。如：列車在行駛時發生意外、列車脫離了軌道摔壞了、有些人因此受傷了、很多人在關心和協助他們……。許多人在了解為什麼會發生這樣的事件，正在想辦法改善，讓事件不要再發生。
2. 讓孩子理解本次事件是偶發事件，並不是常常發生，且有許多專業人員在協助和改善，會讓孩子比較有安全感。
3. 討論時，準備足夠的時間，允許孩子提問，可以幫助孩子思考和釐清。避免在睡前討論這些事情，這可能讓孩子帶著未經處理的情緒，而害怕睡覺或獨處。

二、讓孩子抒發情緒

1. 本次事件可能會喚起我們內在的恐懼、驚嚇、不安等情緒反應，這都是正常的。
2. 與孩子聊聊對事件的感受。如：「有沒有驚嚇到？」、「會不會覺得很可怕？」、「現在覺得還好嗎？」當孩子表達能力有限時，可以用玩玩具、樂高、人偶、積木、故事書等的方式和孩子互動，或是利用一些圖片及情緒的字彙，幫助孩子辨認情緒，鼓勵他們表達對於這次事件的感覺。
3. 討論的過程中保持耐心。當孩子想休息的時候，給予時間等待，當孩子還在思考時，不要催促。在這段時間，讓孩子自己沉澱，不要讓孩童感到害怕，多確認他們是否還有其他擔心和害怕。
4. 與孩子討論適當的情緒和壓力的抒發方式，如與孩子一起打球、騎腳踏車等，讓孩子有機會消化過多的負向情緒。



學著去把感受說出口
心才能找到抒發窗口

三、生活小提醒

1. 避免重複觀看相關新聞影片，降低影像殘留腦海而有失眠不安的情況。
2. 均衡飲食，減少熬夜狀況，穩定與規律的節奏會感到安心與自在。
3. 選擇隨身攜帶能夠安心的小物品，如同平安符、祝福的語句，以平穩心情。

4. 將注意力轉移至平時的興趣或關心的事物上，和親友、好友們一起做一些讓心情放鬆、平靜的活動，例如，運動、畫畫、唱歌、舞蹈、閱讀等。



你我都是自殺防治的守門人

現今諸如普悠瑪事件的危機狀況屢屢發生，給大家帶來恐慌、悲傷、不安及許多壓抑的情緒，而緊湊的生活步調更增添許多壓力，有時會壓得我們喘不過氣，不法忍受，此時心理的調適非常重要，你我對彼此的關懷更是關鍵！

研究指出自殺行為是從「自殺意念」到「自殺行動」是經過一連串演進的，而自殺行動出現之前，會展現出任一形式的線索或警訊，所以絕對不可忽略任一環節，除了平時的支持和關心，以下的狀況更須你我留意：

1. **無止盡的負面感受**，像焦躁、羞愧、憂鬱等，導致失眠、食慾不振、精神不濟。
2. **行為模式的驟變**，例如興趣喪失，憂鬱狀況突然地好轉等，這類驟然的改變可能由於自殺企圖的產生。
3. **談論沒有他的世界**，設想死亡後的世界，對於自身死亡深思熟慮，是個極危險的訊號。
4. **談論死亡計畫**，顯示自殺企圖強烈，隨時都可能實行，極須密切注意行蹤，且尋求專業資源。



每一個自殺意念都是一個求救的信號，每一次的自殺企圖都是自殺者渴望被救贖的雙手，我們應加以重視，立即伸出援手！**若遇這些狀況，不必害怕，可以平靜、開放、不批判的態度傾聽、陪伴他們的困難，並積極尋求資源協助。**

(桃園市自殺防治專線：03-3799590)你的小小舉動可能是改變他人命運的巨手！

親子共讀推薦書單

生命是父母給予孩子最珍貴的禮物，透過親子共讀繪本故事，與孩子一起討論，可以增進親子關係之外，更可以幫助孩子認識自己，尊重他人，讓孩子了解到生命的可貴喔！以下為推薦的繪本故事：



繪本主題	書名
認識自己	【我不知道我是誰】、【星月】、【想生金蛋的母雞】、【你很特別】
情緒教育	【我變成一隻噴火龍了】、【敵人派】、【生氣湯】、【生氣的亞瑟】
性別教育	【威廉的洋娃娃】、【紙袋公主】、【奧利弗是個娘娘腔】
面對挫折、病痛	【祝你生日快樂】、【沒關係沒關係】、【一定要比賽嗎？】
認識生和死	【獾的禮物】、【活了100萬次的貓】、【爺爺有沒有穿西裝】

歡迎各位老師、家長有任何學生輔導相關問題與快樂國小輔導室聯繫，電話號碼：(03)3580001 分機 610、611、613，若需要諮詢，請透過導師或電話聯繫預約輔導教師時間，謝謝。

快樂特攻隊出任務囉！ 特殊教育宣導系列活動

特教教師 王翊瑄整理

每年的12月3日是「國際身心障礙者日」，為落實「零拒絕，無障礙的」的教育環境，輔導室規劃系列特教宣導活動，結合各身心障礙機構團體，透過體驗活動、知能講座等多元學習課程，盼加強學生對身心障礙者的認識與了解，使其從中學習尊重、接納和運用同理心來協助身心障礙者。

一、一年級：「聲歷其境」認識聽損校園宣導

邀請「桃園市聲暉協進協會」蒞校，宣導聽力保健及認識聽損，並教導如何與聽障生相處，希望同學們能夠更加了解聽障生的需要與困難。

如何和聽覺障礙者相處？

1. 和聽障生說話時，請和他面對面，用一般音量慢慢說。
2. 盡量說簡單而完整的句子。
3. 如果聽障者不懂你的話，可以用其他意思相同的字句說明或寫給他看。
4. 讓聽障者嘗試去做他想做的事，學習獨立自主的生活，不要限制他或給他過多的保護和協助。
5. 肯定聽障者的能力，給他表現的機會。

《節錄自〈隨身聽小孩〉》

二、低年級：「認識腦麻」校園宣導

邀請「桃園市腦性麻痺協會」，藉由宣導短片和簡報，向師生說明腦性麻痺者的身心特質、學習需求與所需支持服務，以增進對腦性麻痺的認識。

如何和腦性麻痺者相處？

1. 對於有語言障礙的腦性麻痺者，要有耐心聽他講完話。
2. 主動協助腦性麻痺者行動的不便。
3. 談話中不要反覆去強調他的身心障礙缺陷，並且讓腦性麻痺者亦參與談話中，自在的表達意見。
4. 尊重腦性麻痺者，不要因他異於常人的行為、動作，而鄙視或譏笑、怒罵他。

三、中年級：「認識導盲犬」校園宣導

邀請「台灣導盲犬協會」蒞校，教導視覺障礙及導盲犬的知識觀念。台灣導盲犬協會，目標是建立並推動導盲犬制度，讓台灣的視障者，除了使用白手杖之外，也有使用導盲犬的權利。有了導盲犬的引導之後，視障者行進的速度、安全及便利性，都會因此而提高許多，更重要的是，讓視障朋友更積極、更有自信的走出自己的路。



當您在公共場所遇見導盲犬時...

1. **不餵食**：絕對不要以任何人類的食物吸引或餵食導盲犬。
2. **不干擾**：不要在使用者未同意的狀況下，任意干擾或撫摸導盲犬行徑工作。
3. **不拒絕**：立法院三讀通過法案，保護導盲犬可以自由進出公共場所、搭乘交通運輸工具。
4. **主動詢問**：當你看到視障者朋友在公共空間猶豫徘徊不前時，希望您主動詢問是否需你協助的地方。

《資料來源：台灣導盲犬協會》

四、高年級：光點兒童生命畫作特展

「光點兒童重症扶助協會」主要服務對象為因身體健康因素未能到校就讀之國小適齡智能正常重症病童，提供他們生命畫作課程。本次高年級特教宣導活動，引進光點重症基金會畫展，在資源教室穿堂間展出特殊生的繪畫創作，作品令人讚嘆，光點重症病童即使在抗癌、忍受身體極大的疼痛中，仍藉由作畫來展現他們對生命的熱情及存在的價值！讓所有師生一同重視特殊生的教育，用愛來發現他們的無限可能。



小試身手

- () 1. 有利於聽覺障礙學生讀話的條件為何？(A)說話速度加快(B)越大聲越好(C)說話速度適中。
- () 2. 遇見導盲犬時的三不一問原則中，以下何者為非？(A)不問 (B)不餵食 (C)不干擾。
- () 3. 對於腦麻學生，不宜採取的協助通則是？(A)建立信心(B)責備或埋怨(C)給予支持與協助。
- () 4. 下列哪一個機構以關懷重症病童教育為宗旨？(A)聲暉協會 (B)光點兒童 (C)導盲犬協會。

答：1(C) 2(A) 3(B) 4(B)

