

『幸福』的早餐

每天早上，能吃到一份營養滿分的早餐，是這世界上最幸福的畫面。一天當中早餐是最重要的一餐，它能給予我們一天的活力，內心也能獲得大大的滿足。然而，並非人人都能擁有這樣的幸福早餐。樂於分享的我們，為何不讓吃一份早餐的幸福，發達至每個人的身上？以體貼、默默地送愛心，讓參與者體認『做公益很簡單』。

因此，於102年11月間，推動『幸福加油站—吃早餐，送愛心』活動。輔導室動員輔導團隊（主任、輔導組、輔導教師、資料組、學習中心教師及學生、高關懷學生、實習教師）製作美味的早餐在校園販售，所得金額作為弱勢學生愛心早餐基金，並結合社區早饅店（漢寶寶、Q堡、麥味登、美吉樂），以愛心早餐券的方式提供弱勢學生兌換愛心早餐。



舌尖上的幸福

901孫麗媛

「一年之計在於春，一日之計在於晨。」人的一天中，就屬早晨中的「早餐」最為重要。若一天中沒有了早餐，那麼一整天所需的精神與活力又從何而來呢？

每天早上，我都期待著能快快吃到媽媽親手為我們製作的「愛」的早餐，媽媽總在我們睡醒又香又甜時幫我們準備好烤吐司和一杯溫熱的奶茶。

那奶茶的奶香在空氣中緩緩繚繞升起、盤旋而上，猶如一場美麗的華爾滋盛宴。而那一片片的烤吐司，外酥內軟、咀嚼於口中，就像棉花糖般的融化於舌尖，也隱隱約約瀰漫著小麥獨特的芳香呢！也許天天習以為常的早餐，也可以成為一種美的享受、品嘗的幸福。

從小，不管是老師或是父母都告訴我們：「珍惜，就是一種幸福！」別看那份簡單的早餐，為了讓我們吃到香噴噴又營養的美食，背後所付出的心血是多麼可觀呀！

現在的我，正享用著美味的早餐，在享受的同時，也感謝身邊所有人、事、物，帶給我們營養活力的一天，讓我們吃得健康、快樂、幸福！

舌頭，能夠嘗到酸、甜、苦、辣、澀等感覺，也可嚐到軟、硬、稠、綿等。但我們的舌頭藉由一天最重要的一餐——早餐中，除了享受到了實質的「品嚐幸福」，也享受到抽象的「珍惜幸福」！

當下次的你正享受著一顆幸福美味的早餐，不妨放鬆心情，細細咀嚼，說不定會發現舌尖上的不同「新幸福」！



美味，多多

4



受訪者/杜冠勳 黃敬智
採訪/徐鈺婷 賴文婷 呂亭萱

以前，我們買早餐都是為了填飽肚子。現在我們多了另一種選擇：幫助弱勢學生。

「幸福加油站—吃早餐，送愛心」活動結束後，我們訪問兩位九年六班的同學對這個活動的想法。第一位參與者杜冠勳同學說：「既能吃到美味的餐點又可以幫助別人，一舉兩得太棒了。」緊接著黃敬智同學說：「能靠買早餐這件稀鬆平常的事來幫助別人，讓我感到十分快樂。」兩位同學一開始只是覺得方便，之後發現可以幫助到其他人，口中的早餐吃起來就更美味了。

平凡不平凡

受訪/美吉樂早餐店老闆
採訪/陳昱婷

今天我們訪問了一家幸福社區的早餐店，老闆娘人很好，為了賺錢，所以開早餐店。她說她不會想要像王永慶、郭台銘一樣，做很大的事業，賺很多錢，只求溫飽，不要太突出，平凡過日子就好。

對於學校愛心早餐的活動，老闆娘說，收錢票也是賺，收錢票也是賺，能夠參與這個活動，幫助有需要的弱勢學生，她十分樂意。而且平常有些爸爸媽媽怕錢給小孩很容易弄丟，也會跟老闆娘說要除帳，一個月結一次錢，到現在還有一筆六千元的帳還沒收呢！因為這附近還有很多早餐店，彼此競爭非常激烈，所以即使物價飛漲，老闆娘一毛錢都沒有漲，只能自己吸收成本。為了抓住客人的心，老闆娘還增加了許多新產品。一切為了養家活口，她笑說，等到孩子有能力之後，就退休。一切平凡就好。

老闆娘一直說做一個平凡人就好，其實她一點都不平凡，她幫幸福社區的人們提供美味又便宜的早餐，還大力支持學校「幸福加油站-吃早餐，送愛心」的活動，天天做愛心，失去的利潤不要緊，老闆娘得到的，是那些客人的笑容和學生的真心感謝。



幸福臨至

輔導專刊(第二期)

中華民國103年9月19日
發行人：陳寶慧
主編：蔡明哲
編輯群：涂珠瑤、劉麗紅、游慧君、李晨宏、賴玟綺、陳昱婷、徐鈺婷、呂亭萱
地址：桃園縣龜山鄉中興路100巷20號
電話：(03) 3298992
網址：http://www.hf.jh.tyc.edu.tw/defau1t.e

102學年度第二學期師生

桃園縣第18期
國中生主任劉玉如老師
杏壇新星獎 陳惠君 教師
李玲瑩 教師
特殊優良 吳俊榮 教師

榮譽專刊

陪伴孩子面對數位網路世界

校長陳寶慧

最近一則報導指出台灣人黏手機，使用時間全球第一，入口網站調查全球37個國家，發現台灣人平均每天使用智慧型手機上網的時間，高達197分鐘，超過3個鐘頭，排名全球第一。

看到這則訊息，心中有極大的震撼，太可怕了，然而檢討的念頭油然而生，因為自己常常也是一有空檔就選擇滑一下，滑出了個世界第一，自己也是貢獻者。

父母的作為是孩子最佳的學習典範，但這個世代的父母，每天在職場及生活中，網路世界的優點早已被充分認知並運用，然而下了班，面對孩子使用手機及網路，卻是許多為人家長心中的痛苦—要管，管不動；圍堵，堵不了。節節敗退之下，親子關係也跟著受傷害；網路世界已無可避免，要讓孩子使用網路不成癮，專家的意見也在此分享，讓家長們參考。

- 一、培養孩子使用網路的正確價值觀。要讓孩子使用網路而不迷思，家長有責任讓他學會網路世界的求生規則。建議的方式就是陪著孩子一起使用3C數位產品，透過身教教訓傳遞給孩子正確的網路使用價值。
- 二、親子一起制訂適宜的使用時間。好的生活習慣必須慢慢建立，可以從使用數位科技時間的長度開始。建議的方式就是親子共同討論，培養時間管理的觀念，也讓大人幫忙孩子自制力不足的部分。
- 三、擁有智慧型手機的時間，建議愈晚愈好。家長可以讓孩子清楚家庭的規則和堅持網路使用的理念，若真有因聯絡而需使用智慧型手機上的必要，切記不要搭配上網吃到飽方案。
- 四、以身作則，放下手中的3C數位產品。控制孩子使用網路媒體的最佳建議就是先控制家長自己，父母應該先放下自己身邊的手機及平板電腦，以身作則，多和孩子有真實面的互動，做好的示範給孩子看。

科技的進步帶給我們一個無遠弗屆的世界，讓我們學習及生活更加便利，現代生活中要完全隔絕網路是不可能也沒必要的事。因此，重新檢視家人互動和相處的模式，或許也能協助自己及孩子共同面對數位網路世界的吸引力，再提出以下兩點的作法和家長們一起學習：

1. 家人共同協商出家庭中每天「無螢幕」時間，例如用餐及睡前，手機僅能有通話功能，電腦及平板都先關機。
 2. 家人共同出遊或交通時間，不帶遊戲機及平板電腦等，改準備全家都能同樂的桌遊或簡單遊戲來取代。
- 當然，若家長已試過各種方法仍無法戒除孩子對網路世界的依賴及成癮，建議尋求適當的資源，如學校輔導室或專業機構的協助，讓我們一起來陪伴孩子面對數位網路世界。

(文章部份整理自親子天下59期)

日期	獲獎事蹟	獲獎者	指導處室及老師
103.02.20-22	103年桃園縣中小學運動會 國中男生組 跳高 第五名	907潘彥博	學務處 體育組林煥章
103.3.14-18	103年度桃園縣縣長盃拔河錦標賽 男女混合組冠軍 男子組亞軍	708趙維淵、賴麗蓮 盧一鶴、呂靜婷 807許庭鴻 708李永全、林正輝 陳可欣	學務處 拔河教練潘長豐
103.3.17	103年度桃園縣英語比賽 國中北區第三名佳績	804張育文	教務課陳鳳凰
103.3.22-23	102學年度全國中等學校 跆拳道錦標賽國中組男女團體組 亞軍	907黃萬齊、高裕翔 807許庭鴻 708趙維淵、賴麗蓮 盧一鶴、呂靜婷 李永全、林正輝 陳可欣	學務處 生教組張能勝
103.3.24	中華電信第四屆MOE快樂英語 讀者劇場學習競賽 北區國中組優等	901胡蔣相、沈心然 吳亞雲、賴佩璇 周宜怡、張育君 804張育文	導師簡佑潔
103.3.26	103年桃園縣打造運動藍球 邀請賽國中女生組第二名	807王 琪、林芳如 陳鈺臻、賴子豪 805鄧嘉鈺 708曾以勝、陳麗霞	導師吳俊榮
103.4.16	技藝競賽美術美妝組佳作 技藝競賽中餐組佳作	906吳玉麟 906傅育金	輔導室 資料組劉麗紅
103.5.10	103年新北市三級區跆拳道錦標賽 對練組 第一名 第二名 第三名	708趙維淵、賴麗蓮 708盧一鶴、呂靜婷 708李永全、林正輝 陳可欣 907黃萬齊、高裕翔	學務處 生教組張能勝
103.5.13	「機師卸卸車修護」丙級證照 「電腦硬體裝修」丙級證照	902王政榮 902李羽莎、黃柏翰 葉偉元	輔導室 資料組劉麗紅
103.5.07	103年全中運跆拳道錦標賽 選手代表隊 對練組 第二名 國中男子團體品勢組：第三名	907黃萬齊 907高裕翔 708盧一鶴 708李永全 708林正輝	學務處 生教組張能勝
103.5.16	龜山鄉103年度國民中小學書法比賽 國中組第一名 龜山鄉103年度國民中小學書法比賽 國中組 佳作	705盧金若 705盧金若	輔導室 輔導組涂珠瑤 教務處
103.6.10	全民英語初級	707潘彥彤 801盧政弘 806杜冠勳、徐鈺婷	教務處





愛的魔法

第三屆校友 黃宇平

爸爸是個腳踏實地的人，除此之外卻帶著幾分童心與冒險精神；媽媽心思細膩，洋溢著浪漫與真摯的性情。爸媽和諧的互動使我們得以在和樂開放的家庭氣氛中成長。

爸媽十分注重我們的品格教養。記得我們三姊弟從小便有些調皮，因此時常被媽媽罰站。雖然我們只是不明所以地面對牆壁發呆，期待爸爸早些回來解救我們，但心裡已漸漸有了判斷對錯的觀念。

國中以後，爸媽體認到我們已有自主判斷是非的能力，也不再像從前那般撒謊胡鬧，因此改以對等溝通的方式和我們互動。到高中以後，課業日漸繁重，不免有些壓力，爸媽早已不再煩惱我們是否品行不端，而是擔心我們作息是否正常、是否壓力太大等等。

每天補習回家之後是我們的家庭時間，這時我們會湊在爸媽房間中，有時看電視、有時吃宵夜、有時只是閒聊著這一整天發生了哪些事，把心中的喜怒哀樂一吐為快。每到周末，我們一家子會一同出遊，有時去山上踏青、有時到海邊賞景、有時去基隆、深坑等地大吃大喝、有時只是隨處找個小學，進去打打球。星期天晚上我們喜歡窩在家裡，有時看電影、有時打開點歌機歡唱歌曲，愉快地度過周末，迎接下個禮拜的到來。

家中和樂的氣氛是我做任何事的原動力，因此我很珍惜和家人相處的時光。即便現在在台北唸書，我仍然幾乎每個禮拜都會回家，因為家裡總能讓我重振精神，繼續向前邁進。



嚴父的用心：教不嚴，父之過

受訪者/906 呂亭萱 採訪記者/李晟宏 賴政錡

亭萱一直給老師和同學的印象，是很獨立，能處理好自己的事情，似乎很少看到她情緒不佳的時候，但是她不笑的時候，又顯得很有距離感，真是讓人相當好奇，想一窺究竟呢！原來，亭萱是一位用功的學生，放學後也會去補習班上課，和家人相處時間顯得相當少，假日也到補習班打卡！意外地，養成亭萱獨立自主的個性，凡事能自己來，決不假他人之手，而且可以完成地又快又好，讓同學們羨慕不已。也不用讓父親擔心，因此，呂爸爸需要幫忙做的事，就是幫亭萱申請獎學金。哇！那是要讓多少父母羨慕死啦！此外，呂爸爸也很重視小孩的見識，每逢寒暑假時，會帶孩子去參觀博物館和展覽，增廣孩子的見聞。

不過，亭萱回憶小時候，爸爸管教非常嚴，要求也非常高，尤其在課業上，呂爸爸訂得相當緊，倘若不符合爸爸的期待，立即「享有」嚴厲的責備。因此，亭萱總是戰戰兢兢處理好自己的課業；在交友方面，爸爸也會十分注意朋友的特質……現在，亭萱的表現讓爸爸比較放心，往往關心的詢問一下，便由亭萱自己做主。

亭萱對爸爸有一種敬慕的心，似乎無法親密的撒嬌、聊心事，幸好家中有一位長者阿嬤，是亭萱心中最大的心靈支柱。種前和阿嬤分享今天的心情，是亭萱最甜蜜的時候。

親職教育講座--良好的教養與學習成效



藝藝之家---心家

2

家，像一個柔和的天使，總是小心的呵護我們，讓我們健康的長大；家，有時候像戰地，當家人互相打鬥、衝突時，老是會把家變成戰後的荒蕪；家，像風傳遞訊息的地方，因為風總是不速之客，要來就來；家，像一個巨無霸夾心餅乾，有很多房間：一間、二間……；家，像一個溫暖的避風港，當我有難處或受傷時，它便是我最貼心的安慰；家，像熱鬧的夜市，家中的每個人有說有笑，讓人笑開懷；家，像堅強的巨人，堅固守護著家中的每個人，確保每個人都受風寒。

801 蔡亞蓮



實際派的越南媽媽

受訪者/901 唐玉鳳媽媽 採訪記者/李晟宏

有一位來自越南的媽媽，這位越南媽媽有兩位女兒，這兩位女兒都十分的懂事且貼心，讓我們很好奇這一位外籍媽媽，遠嫁來到台灣，如何在這陌生的土地上，教養出優秀的下一代。

唐媽媽的大女兒現在就讀幸福國中八年級，她是一個懂事且貼心的女孩，經常會幫媽媽照顧妹妹，當妹妹下課時會順便帶她回家，在家中，大女兒還經常幫忙作家事；小女兒也十分乖巧，現在就讀幸福國小，偶爾會幫媽媽按摩，或是和姊姊一起輪流作家事，但是這兩位姊妹有時候也有調皮的一面啊！

媽媽表示，當小孩犯錯時，她會和小孩交談，讓孩子知道她們錯誤的行為，以及導致的後果，再視情節的狀況，給予適當的處罰。當然，有罰也要有賞，倘若小孩子有好表現，就會找時間帶她們去吃好料呢！讓小記者羨慕不已啊！

此外，唐媽媽重視孩子的學習，為了能讓孩子培養良好的閱讀習慣，經常帶她的兩個女兒去圖書館借閱課外讀物；唐媽媽也注意到孩子身心靈的健康，也會帶她們到公園散步及玩耍，在學業方面，她沒有特別要求孩子的成績，但會透過聯絡過來關心孩子的成長，像是孩子的學校活動、交友情形等。由此可知，媽媽對於教育的想法，是十分務實的。她想要給孩子的一個忠告就是：「要學會獨立，成為一個能夠獨當一面的大人。」小記者覺得這句話十分的實際呢！真不愧是「實際派的越南媽媽」。

3



收穫的喜悅

第二屆畢業生朱曾文

日子過得很快，轉眼間我已成為大學生，回憶起國中的日子，突然間覺得自己老了好幾歲，回到母校逛逛，學校的樣子改變了不少，國中時的感覺卻沒什麼改變，當時的景象也一幕幕慢慢湧現。國中時懵懵懂懂，大人們總是要求我們好好讀書，學校上完課接著到補習班繼續上課，而我總是想盡辦法用最快速度將作業完成，擠出時間去玩的遊戲，或許是這樣，成績才沒辦法突飛猛進。除此之外，還有一大魔咒--基測，為了它，我放下最喜愛的遊戲，將最重要的暑假獻給了它，每天到補習班過日子，現在想一想倒是滿值得的，在國中時有打下這些基礎，上了高中才沒有輸人一大截。當考完大型全國性的考試後，才認知到自己的成績，並沒有想像中的好，在高中階段，遇見更多比自己厲害，比自己努力的同學，這才反思：為什麼總是要我們考上一間好的學校。我想讀書是順應的，但當有一群人一起學習，才能夠感到真正快樂，而不是自己承擔著孤軍奮戰的沉悶。因此，身為學長的我，還是一樣老生常談：好好努力，好好學習，如果國中能夠重來，我會更加努力培養讀書習慣。有一群努力用心教導的老師，就選擇相信老師，相信自己，用力的學習，同時也要好好的玩，work hard ,play hard; 在不久的將來，你也會體會到一樣的感受，努力永遠不會白費掉，總會收穫的一天。



成功方程式



第二屆畢業生徐新博

我從以前就不愛讀書，只要有文字的內容我都不太喜歡去看，包括小說、漫畫、以及各種書籍我幾乎都不碰，所以讀書對我來說是一件麻煩的事，因為我沒有耐心看完一堆文字，我唯一比較喜歡讀的就只有數學了。因此，國中階段我其實很少在讀書，頂多寫作業，考試前一天大概看一下，而大部分時間都在玩。現在想起來，幸好我當初該玩的都有玩到，不然考試考不贏人家，玩也玩不贏的話，那樣國中感覺就沒有甚麼收穫。我覺得不管是在求學的那個階段都應該要有些收穫，不管是課業、人際關係、社團、感情等等都好，不然就會很浪費時間。

有目標就要去實現，自然而然就不會浪費你每一階段的人生了。如果你沒有目標，就先好好讀書吧！不一定要讀到多厲害，至少不要吊車尾，慢慢你會發現你想要的目標。朝著你的目標邁進，就會發現你需要甚麼，欠缺甚麼。像我打算大學畢業後出國打工一年，這時候就會發現英文有多重要了。以前不懂，所以讀得很痛苦，不過現在為了自己的目標就會自己去讀，沒事就背背單字、片語，看看英文短文之類的。我高中英文老師曾經說過，他說：「你們現在不想讀英文沒關係，但至少不要浪費時間，比如算算數學、背國文甚至去打球都可以，等你們以後需要英文的時候，自然會認真讀，等那個時候想懶都懶不住你。」等你知道自己需要的時候，老師原本教三年的內容，你自己可能花一年就讀完了。所以，有目標最重要，沒有目標就先讀書吧！等以後有了目標，以前儲備的能量也是有助的。不管考上哪個學校不重要，重要的是，你自己要的是什麼，自己還欠缺什麼。這樣不論你的學歷為何，都會是一個成功的人。對我來說：把一件事做到好，就是成功。



鴻鵠之志我的未來不是夢

國際建築巨擘安福忠雄：發現夢想並不容易；但是，該如何去做，努力實現夢想，卻是大大的挑戰。孤獨，也要讓夢想開花。堅持、懷抱熱情，你的未來不是夢！



幸福祕徑

第四屆畢業生 張晨光

幸福國中校友在此向各位同學姊妹問安，以下是我的分享(願者上鉤)。「學海無涯，唯勤是岸。」高中三年以來這是我堅信不移的一句話。

國中課業範圍小、深度淺，只要有心，學成並非難事；可是到了高中，努力並非高分保障，而是及格門檻。原以為我到高中，數學仍能領先群倫，想不到卻常是不及格的拖油瓶。我發現實力遠遠差人一截。

換班後的老師教學速度更快，我常常要熬夜讀書。可惜的是，觀念還是一知半解，段考輸給上課睡覺的人，因為別人有天賦。奉勸打算讀自然組的學弟妹們必須留意，你們亦可面臨此境況。

但永遠不要放棄！學測前五天，我自創另解，將困擾三年的題型搞懂，不到最後一秒絕不可輕言放棄。在正確的時間做正確的事，萬萬不可一心二用。此外，我不崇尚補習，因為他們花俏的題型只是安心，所謂的百分之百命中考試題目是加了太多無用的冷知識；用心讀或許能滿分，但也耗費許多時間，沒有天份不要緊、要把握時間努力、善用八十分則就能讀好書。

「人心是向善的。」身為校友我很清楚學校風氣。去網咖的人，有誰希望角色低等?練體育的人，有誰希望技不如人?我剛所說的永遠不放棄，同時也是老師說的。很抱歉，每個人的方法必須自己探索、我剛說的是過則。「真積力久則入，學至乎沒而後止也。」

接下來是讀書三個重點(正如練功心法切勿忘記)：努力、不放棄、正確分配時間。如有謬誤，請不吝指教。



龍華科大技職宣導-家長場

龍華科大技職宣導-學生場



成功工商升學博覽會

成功工商升學博覽會