

### 特殊教育宣導心得分享

#### 認識罕見疾病

#### 「一首搖滾上月球」



#### 當你情緒崩潰時 摘自商業週刊1021期

- ◆ 允許自己痛哭一場。
- ◆ 聽聽冥想音樂，或放一片大自然音樂的 CD。
- ◆ 先做 5 次深深的腹式深呼吸，每次數 8 秒鐘；再做 5 次，而且吸氣時腳趾用力抓地，吐氣時再將腳趾頭放鬆；再做 5 次平穩呼吸。
- ◆ 打電話給值得信賴的親友。
- ◆ 停止在腦中滾雪球，對負面情緒喊停！
- ◆ 快走 15 分鐘，加速新陳代謝。
- ◆ 問自己，「好吧，現在覺得如何？」
- ◆ 寫信給自己，寫出煩惱、困擾、問題或憂慮，與自己展開對話，可以讓強烈的情緒後退一步。
- ◆ 接納自己的處境，問自己在恐懼什麼？擔心什麼？為什麼憤怒或沮喪？
- ◆ 整理情緒，重新出發，允許窗外有藍天。

#### 當親友情緒崩潰時—六要三不

- 六要**
- ◆ 要傾聽，做到真心的傾聽。
  - ◆ 要握住他的手，看著他的眼睛，告訴他：「我聽見你的痛苦心聲了，我很關切！」
  - ◆ 要對他說：「你對我很重要的人。」
  - ◆ 要問他：「談一談，對你有沒有幫助？」
  - ◆ 要學會同理，是要同情他的處境，但若當事人說出非理性的話，要斷然制止。
  - ◆ 要觀察：如果發現當事人眼神恍惚，會攻擊自己，要趕快尋求專業人員協助。
- 三不**
- ◆ 不要說：「不要哭，你一定可以的！」一旦情緒沒有徹底釋放，很可能會轉向內心自我攻擊。
  - ◆ 不要加入自己個人的判斷，分析比較他的問題。
  - ◆ 不要錯過黃金復原期：失親後 6 個月是黃金復原期，如果錯過，可能會引起身心官能症或憂鬱症。思考，活在當下在生命花園裡找出自我的價值。

4

104年5月20日學校辦理「罕見·希望·雙青電影觀賞」讓學生認識罕見疾病

在有罕見疾病孩子的家庭裡，爸爸，常常是最先落淚的那個人。牽絲搖滾樂團《翻滾吧！Keyboard手「巫爸」、殺手「厲爸」、貝斯手「鄧爸」、吉他手「李爸」、薩克斯風手「潘爸」、還有主唱「歐陽爸」。他們絕非帥哥、技術也稱不上專業、平均年齡五十二歲，職業、身份各不相同：教會行政、計程車司機、租屋人師傅、網頁設計師、補習班老師、以及國中代課老師。唯一的共通點，就是家裡都有罹患罕見疾病的孩子。

人生的旅途上，這些孩子能走多遠？是快樂多一些？還是痛苦多很多？六個爸爸，其實一點都沒把握。唯一確定的是，他們都沒落淚，甚至父兼母職，隻手撐起一片天。俗話說：「男兒有淚不輕彈，只因未到動心處」。他們是原乾眼淚繼續走，為了家庭努力拼的台灣真男人。而這個有點破爛的樂團，要在2012年夏天，帶著家人支持，挑戰高聳雲端的海洋音樂祭。無論成功或失敗，誰說，這不都是生命的奇蹟？

**803-林家希**  
能夠有健康的身軀就是最大的福氣！所以要好好珍惜父母給我們的身體，身體是承受之父母。不要做一些會傷害自己的事情，也一起影響身邊的親朋好友不要做傷害自己的事。

**803-何幸真**  
沒有得罕見疾病，也沒有重生的我們真的很幸福，看了這部影片讓我更想去幫助弱勢團體了！看那些辛苦照顧生病孩子的爸爸，使我開始心起酸來，我應珍惜現在所擁有一切。

**804-高好靈**  
生命是無價的，不要浪費生命。如果覺得自己是世上最不幸的人，其實有人比你更不幸，你是幸運的，你能動、能跳是正常的要比麼，要多關懷有罕見疾病的人，不要覺得他們很可憐。

**806-江向陽**  
多「孝順」父母，而且不管遇到任何困難都要想法克服，父母竟然可以為了生病的孩子面對許許多多的困難與困境，所以不管得了什麼病每個人都要堅強，而不是輕言放棄。

**901-陳羽萱**  
我認為自己幸福太多了，我們都好手好腳的卻不足。劇中的爸爸們都好辛苦，都老了還身兼重擔，他們明知自己年紀有點大還是組了一個搖滾樂團，因為他們知道可以利用歌舞、音樂來告訴大家如果有跟他們一樣的人，不管路途多艱辛都要勇敢帶著孩子走下去。祝福那些有罕見疾病的人有美好的未來。

**901-蔡依玲**  
很慶幸自己是個四肢健全又不常生病的小孩！看到那些有罕見疾病孩子的爸爸沒有放棄自己的小孩，努力工作、陪伴孩子，把剩餘的時間拿來組團，每天勤能補拙的練習讓演出順利，讓孩子們開心的很感人。人要知足惜福，助人為快樂之本多幫助需要幫助的人，不要取笑他們，是要鼓勵他們，把愛分享出去。

### 幸福班歲末感恩表演



103年12月31日幸福班的小天使們在老師的指導下帶來全校可愛溫馨的音樂演出



# 幸福至

輔導專刊(第四期)

中華民國104年9月14日  
 發行人：陳寶基  
 主編：翁幸宜  
 編輯群：涂珠瑤、黃筱雯、游慧君、吳佳珍  
 校址：桃園市龜山區中興路100巷20號  
 電話：(03) 3298992  
 網址：http://www.fh.fh.tc.edu.tw/afu/it.asp

## 「食育教育」一起來

校長陳寶基

103學年度幸福國中承幸福桃園市府十二年國民基本教育，精進國民中小教學品質—「國民教育輔導團 家庭教育議題輔導小組」的業務，對於每日習以為常的「日常飲食」內涵，因較深入瞭解後，有些新觀點的注入，加上食安問題層出不窮，各單位也不斷透過媒體及活動呼籲此議題的重要性，在此也想像由文筆的撰寫，和各位家長交換意見。

以英國大樂透盈餘設立的兒童食物信託基金 (The Children's Food Trust)，在2007年啟動「一起煮飯吧! Let's get cooking!」英國小廚神養成補助計畫，是英國推動的烹飪教學活動，這個計畫串聯英國各地的專業廚師及社區中深藏不露的烹飪達人，鼓勵他們發起烹飪社團免費授課，從一開始的校園慢慢拓展到民間慈善機構甚至社區組織，只要有意願就能申請補助。不只讓孩子們有機會學習基礎的烹飪技巧，更重要的是讓全家一起學習如何做出更符合健康原則的食物選擇，除了教授烹飪技巧，孩子和父母可以在免費的課程中了解各種食材的營養組成和生產方式。每次下課後，來參與的學生和家長可以把免費的食譜帶回家，方便在家中隨時練習、享用，推動迄今已經有超過280萬兒童和他們的家庭透過這個實體網路學會如何準備健康的餐點，英國推動飲食教育多年，成效卓著，所以食品安全問題，或許危機就是轉機，若能因此讓更多人願意重視飲食教育的重要，我個人以為這也不失為一個好的開始。因此這看似一條漫長的食育教育之路，若放眼目前台灣民間的力量與氛圍，從各地的農夫市集、校園飲食運動、民間團體倡議行動到相關傳播媒體的逐一萌芽...，這應該也是一條充滿希望的路徑。

隨著教育思潮的進步，「食育教育」成為德、智、體、群、美之外的新基礎，全台各級學校用「食育」教出知恩惜福、友善地球、體悟生命的下一代正如火如荼在展開，盼望經由提高飲食意識、感懷大自然等各種經驗，體驗飲食道，孕育國民飲食有關的新思維。日本為對抗西方飲食文化入侵，○五年通過《食育基本法》，透過食物重拾對四季、土地的感知。新竹教育大學環境與文化資源學系助理教授張璋琦表示，日本以國民運動的規模推動食育，除了重振傳統的家庭共食文化，也藉此向國民宣導認同在地農產品，提高糧食自給率。有別於日本，英國的校園午餐改革，起因於嚴重的肥胖問題，著重學生飲食的均衡。英國強調調適食材，義大利則提倡慢食運動。各國關心的焦點、推動層級雖有不同，但讓孩子從小建立正確的飲食觀念，快樂而健康的長大，和身邊的人一起學習吃得健康、又吃得正確的食育教育目標則都相同！

所以各位親愛的家長，學校會在各種課程中適時增添有關食育教育的多元課程內容，教導孩子正確的飲食內涵，學校委辦的營養午餐，我們也會嚴格把關標廠商，讓孩子在各種營養都能兼顧的餐飲中吸收成長所需的足夠養份。但我也要請家長共同來幫忙，讓健康食物逐漸變成良好的家規，學校家庭若能目標一致，同心齊力，必定事倍功半。我知道一夕之間要調整，會較困難，然而若家長願意一步一步來，其實也沒那麼難以目標。家長先以身作則，堅守健康飲食的生活，如多補充海鮮、堅果、豆類、蔬菜以及益生菌等好食物，減少過於精緻處理過的餅乾、蛋糕、以及各種加工食品攝取；接著請孩子立下家規，以相對健康的食物，取代不健康的食品；最後再藉由孩子的影響力，改變家中其他的長輩。在自然「食」，讓我們的孩子及家人擁有健康的身心，一起行動吧！



## 榮譽事蹟

103學年度下學期媒體報導

項次	獲獎事項	刊登媒體	刊登日期
1	藝術下鄉入股團 學生觀摩專家揮毫	北桃園 有線電視台	104.03.25
2	校園荒地轉農場 供民民眾眾學生參觀	北桃園 有線電視台	104.04.16
3	幸福國中給予筆畫能力 曾任廷教師「國文課業討論 不給正確答案」專題報導	聯合報B2	104.05.06
4	孔廟求考選 學生祈願不緊張	聯合報B2	104.05.10
5	考生孔廟祈禱 持准考證默禱	中國時報B2	104.05.10
6	會考放榜 桃園5A++學生破百	聯合報B2	104.06.06
7	會考作文關鍵 學校分組寫作班	聯合報B2	104.06.24
8	地下停車場 練出冠軍拔河隊	聯合報B2	104.07.27
9	教練禁菸 籃球小將找到「新跑道」	聯合報B2	104.08.08
10	籃球隊員變千里馬為漢人歡慶賽跑出第六名	中國時報B2	104.08.08

103學年度下學期教職人員榮譽事蹟

項次	獲獎事項	參與人員	負責處室
1	榮獲「桃園市104年度高國中組優良教育人員」	高中王主任	教務處
2	榮獲桃園市104年度國中組「杏壇新星」入選	洪于堯老師	學務處
3	104年桃園市推動體育有功人員	吳俊登教練	學務處

103學年度下學期學生榮譽事蹟

項次	獲獎事項	參與人員	負責處室及指導老師
1	參加「104年度桃園市英語演說比賽」榮獲北區國中組優勝	902 劉嘉輝	教務處 陳麗生老師
2	參加龜山區第55屆科展「生活與運用科學」榮獲佳作	902 葉慧明、何律維、陳宜君	教務處 林宇柏、朱麗生老師
3	籃球隊參加「103學年度均質化計畫」清華盃籃球賽；榮獲國中男子組及女子組雙料亞軍	907 張傳誠、曾以慈等	學務處 吳俊登教練
4	籃球隊參加「103學年度中乙級籃球聯賽」榮獲女子組桃園市第三名	907 曾以慈、曾慶祥等	學務處 吳俊登教練
5	參加104年全國原省名運動會青少年組籃球亞軍	907 陳麗露	學務處 吳俊登教練
6	跆拳道隊參加「104苗栗打直運動會」計畫全國跆拳道錦標賽；榮獲國中團體組亞軍	908 李永全等14位	學務處 張能翔教練
7	跆拳道隊參加「104年新北市三級區跆拳道錦標賽」榮獲國中組亞軍	908 李永全等14位	學務處 張能翔教練
8	拔河隊參加「104桃園市市長盃拔河比賽」榮獲男子組亞軍、亞運	908 簡文豪等12位	學務處 潘晉豐教練
9	跆拳道畢業生錄取104年新北市泰山高中體育班	陳亞杉	學務處 張能翔教練
10	參加104年桃園市社區三對三籃球賽國中女子組季軍	707 陳麗露、張麗雄	學務處 吳俊登教練
11	參加桃園市104中、小學運動會榮獲1500公尺第六名	807 張宗樺	學務處 吳俊登教練
12	參加桃園市104中、小學運動會榮獲1500公尺接力第六名	908 吳靜婷、胡晴晴	學務處 張能翔教練
13	參加「桃園市104年市長盃跆拳道錦標賽」榮獲銅牌	908 賴麗婕、許麗君	學務處 張能翔教練



### 參訪櫻花之國

總務主任 蔡明哲

2

日本這個和台灣關係非常密切的國家，在甲午戰爭後簽訂馬關條約而得到台灣這塊殖民地。統治台灣期間，對於台灣的建設與文化有相當大的影響，也因此台灣與日本一直存在一種特殊的情感，而現今日本也深深影響著台灣，舉凡文化、娛樂、運動、美食、電器、電影、動漫、服飾等等，都可以看出日本文化在我們的生活中密不可分。而台灣的教育當然更是深受日本影響，尤其是現在最熱門的「學習共同體」，更是翻轉了現今台灣的教育方式。

- 日本的教育特色：
1. 重視教育，引外國制度截長補短。
  2. 教育行政上採中央集權。
  3. 教育財政上的地方分權。
  4. 教育委員會制，集眾人智慧與制衡。



### 追尋自我的生命價值

第八屆畢業生 潘依柔

每個人都有自己的理想，但在實踐自己理想的時候，必定需要放棄一些東西，像是時間、親情、友情……等等。但在放棄的同時，也相對拿到了開啓自己理想大門的鑰匙，邁步的往那扇大門邁進；也許過程是辛苦的，但結果卻是甜美的。

在國中的第三年，我選上了人生第一次的重大考試——會考。那時我的理想是考上的第一志願，所以我選擇在課餘時去上補習班，連六、日也不例外，雖然很多人都說：為什麼要這麼累。這樣做有用嗎？雖然我也覺得很累，但是為了我自己訂定的目標，我選擇了撐下去，努力的上課、考試、預習、複習，只為了一年後的成績單；距離會考越接近，就越緊張，怕自己還沒準備好，也怕自己會失誤，所以在會考前一個月，我只要遇到一些小事情，就會淚流滿面；脾氣也變得很容易發火，因為我之之前不喜歡考試，但這個禮拜卻突然像發了瘋一樣，希望每天考試卷多發一些，寫完一張希望趕快再發下一張，不希望有休息的時間，最好一直寫一直寫，寫到放學，還有人罵我是不是看書看到頭腦都燒壞了；這段時間雖然累，但我永遠不會忘記和朋友一起努力面對困難的美好時光。

為了我的理想我放棄了自己的休息時間、放棄了和家人相處的溫馨時光、放棄了和朋友玩樂的美好時光，去補習班上課、自習，雖然從早看到晚，但只要想到，實現了這個理想，不但可以達成父母的期望，也可以讓我達成對自己訂定的目標，只要想到這點，我就更有繼續努力面對眼前難關的力量。最後我如願的考上了自己的第一志願桃園高中，雖然在實踐的過程很辛苦也放棄了許多東西，但對我來說值得的，我也很慶幸我沒有放棄，一直堅持到最後，這也印證了：「自己的雙手尋來的果實，那怕是酸的，吃起來也是甜的。」



### 壓力是成長的開始

第八屆畢業生 孫育文

壓力與人的生活息息相關，諸如學生時代的學業壓力、出社會後的工作壓力、抑或成家後的家庭經濟壓力。這些壓力對於常人來說皆是無可避免的，然而，壓力不盡然是負面的。

李嘉誠先生曾說：「窮者思變，人有壓力才有動力。」在些許壓力下成長，如果可以適當的調整心情並保持樂觀已對的態度，靜下心來，思考該如何減輕壓力，這不僅讓自己在壓力中學習如何解決問題，更可以增加信心。如果壓力和學業方面有關，可以試著調整讀書習慣；如果壓力與工作方面有關，可以試著掌控時間，規劃工作項目；如果壓力與經濟有關，可以試著做好收支預算，避免不必要的浪費。從日常生活中的小習慣做起，可能減輕甚至讓壓力從此根除。

現在的我，是個普通的學生，是個剛經歷過人生第一次升學考的學生。還記得，在大考倒數前幾日，向來對自己沒信心的我，每天像在戰場上，過著驚心動魄的日子，厚重的壓力無形中如石頭般壓在身上。為了調適心情，我強迫自己每日一定運動半個鐘頭，偶爾活動一下筋骨。這些改變使我擺脫疲倦和重新整肅緊張的情緒，所有煩惱皆被拋到九霄雲外，全身舒暢，好不快活！除了運動，我也為自己擬一份讀書計畫並努力的完成，藉由按部就班的完成計畫，來降低緊張的情緒和壓力。

壓力是人生必經之路，解決壓力問題更是人生持續成長與進步的根源，所以只要靜下心想想，找到壓力源並調整和解決，壓力便不會永遠存在，也不會永遠造成負面的影響，反而能使自己朝著正向學習與成長，為美好的未來奮鬥！

3

### 選玩具測你適合的職業

摘自新浪網心理測驗個性篇

童年的歲月中，最想要的就是擁有玩具了。你最喜歡什麼樣的玩具呢？以下列出了幾類的玩具，如果讓你選出一種自己心中最喜歡的，你究竟選擇哪一種呢？

- A飛機或汽車 B構木或拼圖 C娃娃或卡通公仔 D玩具刀劍或槍

選A

你是一個聰明靈敏的人，從小就志氣很高，有心目中想要做的行業目標。所以你成年後，多半會有很好的才能和學識，當然也會有不錯的發展。你能夠適應現代社會的發展，舉凡各種頂尖和創新的行業，都是最適合你的！有關經營管理，行政或公關，各種層面也都能夠勝任！

選B

你天生就喜歡用腦，從小就有追求新知和獨立研究的習慣，性格中更是有磨練自己的精神、喜歡自我挑戰、不怕面對困難，凡事都會追根究底。所以你成年後，很有可能走向研究高深的問題，或者是從事較為專業或是研發方面的行業，不然就是創意和點子的智慧財產創造者！

選C

你天生喜歡與人群相處，從小就和同學相處得非常和諧，很懂得互助合作可見你的內心敏感重視感情，並且具有寬宏大量的胸襟和溫和的心。所以你成年後最適合從事與人群有關的行業，像是服務業或人事方面的工作，需要關懷或是仲裁協調等方面的事，更你是在行的了！

選D

你從小就很有勇氣和活力，所以常常是帶頭和領隊的孩子王。所以你成年後當然也很適合領導，凡是需要打頭陣的事，只要找出馬那就對了。而關於策劃以及安排調度之類的事，你也很容易就能夠搞定了。至於機械這些方面，你也有應該會很擅長，甚至也可能真的具有軍事的才能呢！

### 幸福小品

對那些有自信心而不介意於暫時成敗的人，沒有所謂失敗！

對懷著百折不撓的堅定意志的人，沒有所謂失敗！

對別人放手，而他仍然堅持；別人退後，而他仍然前衝的人，沒有所謂失敗！

對每次跌倒，而立刻站起來；每次墜地，反會像皮球一樣跳得更高的人，沒有所謂失敗！

雨果

### 生涯探索與試探

農經篇



104年6月3日參訪桃園實際操作農具 讓我們有了不一樣的參訪體驗

### 做自己，沒有理由不自信

吳季剛(華裔服裝設計師)

節錄自親子天下雜誌 42期

當別人笑他玩娃娃時，吳季剛的哥哥說：「讓他當他自己吧，那樣有什麼不對？一點都沒有錯！」在家人了解自己的成長中，吳季剛在自己最擅長的領域盡情綻放，真的了解自己是誰，自信的成就自己。

從小到大，我就喜歡漂亮的東西，不管是藝術品、衣服、建築，水餃也喜歡包得漂亮的，不好看的我不吃。我五歲開始學素描、雕塑。從小，爸媽就非常支持且培養我做喜歡的事。剛到加拿大念書時我英文不好，也不是好學生，媽媽便給了我時尚雜誌，要我讀，藉此學英文。我想自己能成為設計師的原因是沒有受限，能去探索成為設計師是怎麼一回事；還有旅行的經驗、所受的教育以及曾獲得的鼓勵，才成就了今天的我。

自己的作品自己第一個批評十五歲是我設計雜誌開展的起點。因為很想要實際的設計經驗，我接到的第一份設計工作，是幫(知名玩具設計師) Integrity Toys 設計娃娃。我一向是注意細節的完美主義者，小小細節累積起來就可以做出很棒的作品，完美就是這樣堆砌出來。

十八歲時我成為 Integrity Toys 的創意總監，學會如何與人工作、如何創業，同時也在申請大學。當時覺得自己唯一的選擇是留在紐約當設計師。雖不知從何做起，但我一直努力嘗試，從來沒有讓自己有機會放棄。我從小就知道努力必定會有收穫。這是我所遵循的模式。我一直是解決問題的人，對設計也是如此。如何把繪圖做成 3D 成為真的洋裝，你必須打版；該如何打摺，波浪一部分能看起來像繪稿那樣這是我每天工作的一部分。

媽媽總是提醒我，只要能相信自己的作品，好的際遇就會隨之而來。爸媽常跟我們說：認識自己是誰，持續成為那樣的人。能在時尚界快速崛起的原因，在於我一開始就有有趣的想法，並成功表達出來，且持續表現。我推出的每個系列，都環繞著同一個想法。知道自己是誰，就會做到最好。除此之外，我也是第一個批評自己作品的人。在推出每個系列後，我都會自我反省：其實這裡可以怎麼做，那裡應該如何改，可以做得更好才對。對我來說，停止學習就是停止成長。小時候，我跟一般小孩很不一樣，我玩娃娃，運動完全不行，數學超級爛，很不像一般男孩子。現在我數學好多了，因為必須看年度會計預算(笑)。從前別人笑我玩娃娃，我哥哥站出來替我說話，他會說：「讓他當他自己吧，那樣有什麼不對？一點都沒有錯！」我很感激的是，在我知道自己是誰以前，家人就知道我是誰，這點我以為的家人為榮。以前在學校，我一般科目不突出，反而很會繪圖、畫畫，很有創造力。我過去做的，可能不被社會一般觀念所接受，所以那時我沒有信心。但當我了解到，可以把注意力從不擅長的，轉移到自己擅長的地方。做到這一點後，我持續發展自己的專長、做喜歡的事，就幾乎沒有任何理由不對自己有信心。我希望自己創作的不只是衣服，而是我想像中的藝術品，這也是為什麼我推出自己的品牌。



- 1982年初生於台灣雲林縣
- 2008年，吳季剛獲得國際時裝新興之星獎
- 2009年因設計美國第一夫人參加總統就職典禮禮服而聲名大噪
- 2013擔任 BOSS Womenswear 藝術總監。