想法轉個彎，心情更開闊

專輔老師楊雅嵐

與大家分享一個我很喜歡的故事《鳥巢》--作者：拉格勒芙。故事描寫一位憤世嫉俗的隱士哈托，每天都向上帝祈禱，祈求末日來臨毀滅這個充滿罪惡的世界。哈托總是維持雙手高舉的姿勢站立在一片不毛的荒野，加上鬚髮飄揚，有兩隻鳥誤以為他是一棵柳樹，開始在他如樹枝般的手上築巢。哈托相信這是上帝的回應，只要築巢完成，末日即將來臨。原本心中充滿仇恨的他，開始觀察小鳥築巢，希望牠們可以快快完成，卻無意在注視的過程中對這兩隻小建築師完成美麗鳥巢感到神奇和驚歎。旁人看著哈托的姿勢，以為他如此愛護小動物，對他讚揚有加、微笑以對並主動提供食物給他。哈托仍持續他詛咒世界的任務，卻不自覺的留意閃電、雷雨及老鷹的攻擊，極力保護鳥巢，直到母鳥孵育了剛誕生的雛鳥。看到六隻無助、醜陋、可憐的小生命，他心中有種奇怪的感覺，但他還是告訴自己，只要等到這些雛鳥會飛，世界末日就會來臨。哈托越來越常把手臂放下來，看著鳥爸爸鳥媽媽的餵食，看著牠們的眼睛越來越明亮有神，羽毛日漸豐滿美麗，哈托的禱告開始有了變化，「等到小鳥飛走再毀滅世界吧！」「可以排除這六隻幼鳥嗎？」。準備飛行的日子終於到來了，恐懼和遲疑的牠們在哈托的幫助下順利完成飛行，八隻鳥在哈托身邊開心地圍繞著他飛，哈托忍不住莞爾一笑，那天，他第一次忘了禱告，也思索著如何幫助這八隻鳥逃走。但他轉念一想，也許，上帝也把世界像大鳥巢一樣托在右手，對於在巢中的人們應該也像我對這些小鳥一樣有愛憐之心吧?哈托違背他多年的誓言，開始祈禱上帝不要毀滅這個世界，就在這樣禱告的時候，他突然看見美麗的曠野春天來了，生機盎然。其實，春天早就來了，只是哈托過去從未看見。此刻，他的心感到平靜祥和，世界依然運轉～

哈托是如何從全身帶刺到逐漸柔軟和善的轉變？因為有鳥巢出現？因為有可愛的幼鳥孵育？真的只是這樣嗎？在我看來，是因為哈托改變了對生命的「看法與觀點」而改變了他的心境。

美國心理學家ELLIS(艾里斯)提出情緒ABC理論，認為一個人情緒困擾來源是對事件的看法與信念所造成。也就是說，A(事件)不是直接造成C(情緒結果)，而是B(信念)對A(事件)的看法造成了個人的C(情緒)，ELLIS(艾里斯)常說「你怎麼想就怎麼感覺」。我最常問學生一個例子，如果今天你數學段考成績不及格，你的感覺如何？有的學生說無法接受、很沮喪；而有的學生則說無所謂、很開心，所以，數學不及格不是直接造成情緒的結果，而是你對數學分數的看法-因為數學不及格，產生負面的想法，引發負面的情緒。同樣的，你怎麼感覺也會影響你的想法，所以想法與感覺是相互影響的。這個理論很適合我們用來訓練自己的EQ(情緒智商)或稱為情緒管理能力。

很多人以為EQ高就是不生氣、沒有負面情緒、情緒平穩不會起伏，這其實是一種迷思，也窄化了對情緒的看法。 EQ提升的重點在於增加「調節情緒」的能力，而不是沒有負面情緒，學習健康的面對與合宜表達情緒，絕不是忽視、壓抑或隨意宣洩。那到底要如何調節我們的情緒呢？很多學生常提到聽音樂、滑手機、玩線上遊戲、運動、逛街、聊天……等等方式，確實可以暫時舒緩我們的負面情緒，就像是痠痛的肩頸，貼上涼涼的藥布減緩疼痛，但這並非治本之道，同時，我們需要找出原因對症下藥。情緒的治本之道，就是不斷的練習「調整」想法。如何練習調整呢？義大利作者拉法葉．桑當德魯在「還好，我們可以練習快樂」一書中提供幾個原則：

一、找出「非理性信念」

找出負面情緒背後的慣性思考，在心理學我們稱之為「非理性信念」。指的就是誇大、絕對、毫無彈性和缺乏邏輯的想法例如：我人緣不好就是因為我長的不夠美、不夠帥；或是因為一些不順利，就認為別人都比我好運、我是個倒楣鬼……。我通常把非理性信念稱為「魔鬼想法」，每個人都會有一些魔鬼想法，很容易在我們感到不順心的時候出現，產生負面的情緒。就像故事中的哈托，他因為看到一些人們的邪惡、背叛就認定所有人都有罪，應該被消滅，造成他極大的憤恨。

二、對抗「非理性信念」

試著與你的「非理性信念」(魔鬼想法)進行辯論，目的是鬆動你固執的非理性信念(魔鬼想法)。例如，若你認定人緣好壞與外表美醜有關，試著找出有沒有人外表普通但人緣卻很好的例子？為什麼他們可以做到？影響人緣好壞是否還有其他原因？或是你認定自己總是最倒楣，若是你願意想想，一定會找到你還是有幸運的時候，就需要再進一步思考，這個不順心只是因為倒楣嗎？還是有其他原因？看起來很幸運的其他人真的只是因為運氣嗎？還是有其他因素造成呢?看看故事中的哈托，他從身邊人們對他的和善、看著小鳥成長的感動等，無形軟化了他的心，他的感受，動搖他對世界的原本看法，「原來不是每個人都這麼邪惡」、「這個世界有吸引人的地方」。

三、建立「理性信念」

理性信念的特點在於有彈性，有邏輯，我通常稱為「天使想法」。第一步可以先改寫你的非理性信念(魔鬼想法)，把絕對性的字眼改成具有彈性的語詞。例如，「外表美醜對人緣也許有影響，但是個性、方法、投入的用心程度對人際關係的經營、改善有更大的影響」。再來，加入具有建設性和自我鼓勵的意見，例如，「我可能有時運氣好有時不好，我可以多善用好運，當運氣不好時就多用其他的方法幫助自己解決問題」。大家試著比較一下，這樣的想法和前面的非理性信念相比，感覺是否不同？就像故事中的哈托，因為轉念之間相信上帝沒有傷害掌中的小鳥，而看見了上帝的悲憫，連結到自己的感動而相信這個世界有存在的意義。此外，多從一些勵志書籍或EQ高的人學習他們的思考方式與鼓勵的話語，幫助自己建立理性信念，例如，「想要，但不強求。」(引自拉法葉．桑當德魯在「還好，我們可以練習快樂」一書)意指心中想要的事都可以努力去獲取，但是要建立起心理觀念就是，沒得到我還是可以過得很好。

各位親愛的同學，老師也經常遇到不順心的事而感到沮喪、失望和生氣，我會做一些聽音樂、看電影舒緩情緒的方法，同時檢查自己的非理性信念(魔鬼想法)到底是甚麼，試著和它辯論，或找人討論一起幫忙，建立我的理性信念(天使想法)。天使和魔鬼的想法一定會打架、拔河，但是從經驗中練習，累積成功的經驗，就越來越快可以調節自己的情緒，這的是可以練習的哦!就算真的覺得無路可走，我就會告訴自己至少我現在還好好的，我可以健康的走路、可以正常上班有收入、可以做一些自己喜歡的事，心理就感覺比較放鬆些，然後再繼續練習，慢慢的，就可以感覺好多了。想法和感覺是相互影響的，你可以讓它們產生良性循環，而越來越好，唯有如此，我們才不會被自己的負面情緒綁架，真正做自己情緒的主人。

中華民國108年3月29日

期　別：第27期
發行人：郭月秀
顧　問：蔡光仁、江文清、林正吉、袁蜀梅、楊健芬
總編輯：曾怡萍
編輯群：錢姝君、林琬萱、呂宛諴、楊雅嵐、蔡　甯、張瑞珍
出　版：新北市江翠國中
日　期：2019.3.29

翠園馨情

Mood Garden in Jiangcui

善用優勢能力 勇敢追尋夢想

校長 郭月秀



Dream it and do it

許多成功的人都有一個共同點，他們大多很早就找到自己的志向，並為自己的人生做好生涯規劃。生涯規劃就是規劃人生的遠景，發揮才能，彩繪自己的亮麗人生。將自己的夢想，以階段性的小目標，落實在具體的計畫中，然後身體力行，積極實踐，就是生涯規劃最具體的表現。

國中學生處於生涯發展成長期及探索期，開始對自己的能力、興趣及外界工作世界進行初步的探索與瞭解。學校從「生涯輔導融入課程，全力推動生涯教育」、「規劃生涯探索活動，增進學生自我認識」及「開辦技藝學程課程，提供職群試探經驗」等面向，透過多元的活動，協助同學們進行自我覺察與探索，為生涯規劃預作準備。從自我了解，培養積極、樂觀的態度及良好的品德，勇於嘗試，「做中學」，協助同學們創造屬於自己的優勢。以下提出三點與同學們共勉：

一、立定志向，做自己的主人

人一生最大的潛在敵人是自己，稍一不慎，便容易懈怠、懶散、沒有目標。俗話說「樹的方向，由風決定；人的方向，自己決定。」而成功永遠屬於那些準備好的人，越早找出自己的志向才好。人生的正確方向是由您來決定，而「選擇比努力更具關鍵」，只要選擇了正確的人生方向，持之以恆，努力學習，將能快速的邁向成功之路。



二、肯定自我，努力學習

「人的一生中最了不起的成就，無非就是發現自己和勇敢做自己。」曾經有這樣一段話：「對自己要有信心，當您相信自己有能力時，您就可勇往直前，而功之路」。而培養自信的最好方法就是在年輕的時候把握學習的機會。因為學習會生充實感，自然而然信心大增，也較容易創造成功經驗。

三、人生有夢，築夢踏實

每個人的人生是要靠自己去追尋的，這條成長的路有苦有樂，無論繞得再遠，無論如何崎嶇，都需您自己去選擇，而藉由成長的經驗，更能讓您感受到生命的真諦。唯有靠自己的雙手，憑自己的力量，才能一步一腳印的穩健向前，終能摘得屬於自己理想中的閃亮之星。

面對十二年國教，學生的適性輔導更形重要，學校將強化輔導功能，讓同學們能朝自己真正有興趣的目標升學，期盼每位同學都能「選其所愛、愛其所選」。每個人的人生是要靠自己去追尋的，這條成長的路有苦有樂，無論繞得再遠，無論如何崎嶇，都需你自己去選擇，而藉由成長的經驗，更能讓你感受到生命的真諦。「機會是給準備好的人，成功是屬於能堅持的人。」擁有良好品德、能正向思考、努力學習、肯定自己、勇敢追夢，相信在人生的每一個階段，都能創造一次又一次的人生高峰。



許自己一個未來





◎九年1班35號　姓名：善昱伶

國中的結束，並非結束，而是一個新旅程的開始；曾下的決定，也有可能在旅行的過程中改變自己的想法，因為人生不是馬拉松，沒有規定的跑道，要走什麼路都是由自己決定的，不論這條路是捷徑，還是遠路，只要努力的向前跑就對了，跌倒了就爬起來繼續跑。就好像會考的倒數階段一樣，每個人都朝著自己的目標前進，有時也會失敗，考不好的時候，那就繼續努力吧！希望我們班能跑到屬於自己的跑道，也期許我能擁有校長所提的那些學長、姐有的能力堅持、決不服輸。

◎九年1班28號　姓名：陳珮寧

校長藉由學姐、學長的親身經歷，讓我們更感同身受！讓我知道路不只一條可以走，可以多培養不同的興趣，多元發展！其中最有印象的是：馬拉松的影片。影片中說到：我跑在規定的路線、規定的賽道、規定的終點線，所有的事情都規劃好了！人生也是這樣，一成不變˜但後來又反著說，誰說人生馬拉松都要一成不變，循規蹈矩！可以繞著走、抄小徑，走出自己的路˜「許自己一個未來」走出自己的路，完成自己的夢！所以謝謝校長告訴我們這個道理，不要侷限自己，闖蕩去嘗試、挑戰自己，因為路是要自己走的！

◎九年2班3號　姓名：王博鈺

很感謝校長給我們這個機會上了這麼寶貴的一堂課，內容非常豐富，聽了很多以前學長姐的故事，很開心校長和我們分享了這麼多，我很希望我以後也可以像他們一樣發光發熱，也能跟他們一起被校長分享給未來的學弟妹，謝謝校長。

◎九年2班8號　姓名：林偉哲

首先感謝校長抽空來幫我們上課，了解到人生其實不是一場馬拉松，每個人都有每個人不同選擇的道路，則有可能走對路，也有可能走錯路，但最終堅持的人才會是最後成功的人，聽了很多學長姐的故事，真的很佩服他們，在各自的領域能發光發熱，讓我們要向他們看齊，接下來的全中運資格賽放手一搏吧！

◎九年3班30號　姓名：吳亭頤

上完這堂課後，我了解到把自己準備好是非常重要的，除了能把握住每一個得來不易的機會，也能使自己有更多選擇去爭取理想的生活等。同時品行也是不可或缺的，如果只會貪小便宜或是用不正當的手段去獲取自己想要的成就，即使看似厲害，也無法得到別人對你的尊重。總而言之，機會不會自己找上門，而是要老實的靠雙手去爭取，那麼一定會有一個不同的未來在前方等著你！

◎九年4班5號　姓名：賈智淵

今天這堂課，印象比較深刻的就是不要跟別人比，活出自己，和學姐的故事了吧！之前常覺得自己做事情都做不好，什麼都輸別人，直到開始比學校體育競賽，前年100m第六名、1500m落榜失落一陣子，去年竟然拿了100m第七名和1500m第三名，才知道我其實沒有那麼差，昨天上了課也更加相信自己。感謝校長一天下來的辛苦，只為成就我們，也謝謝輔導老師願意讓我們上這堂課。

◎九年4班31號　姓名：黃詩雅

聽完這堂課之後，我覺得在會考還剩75天的我們，應該還是能努力讀書的，或許這樣能離自己的夢想更近一步，聽完校長說的3位學長姐的故事之後發現，未來不一定只會按照該有的劇本走。在人生的道路上還是暗藏變數，每個人的未來這道路上絕對不是平淡乏味的，要靠自己去面對、努力才能使它更精彩。

◎九年6班32號　姓名：謝宛伶

其實我一直都對未來感到很迷惘，不是特別會念書，也沒有什麼專長或喜好之事，因此對要走哪種升學管道完全沒有頭緒。在聽完課後，我想……現在就努力提升自己的能力，精進自己，就算現在還沒有夢想，以後一定可以找到，現在就為了以後而努力！

◎九年7班7號　姓名：張崴閎

在這個階段讀書讀不來並不代表未來不能有一番成就，每個人都有自己的長處和專長，做自己想做的事，當自己人生旅程上的主人，做每一件事都盡力不保留的付出，那麼就算失敗了又如何呢？另外，在未來社會中互助合作很重要，有著良好的團隊關係，做事效率好，成果或許也會改變。今天聽完校長所說的故事，學長、姐們或許成績並不是名列前茅，但都能在社會中發光發熱展現自己最好的一面。凡事勇敢盡力去做，失敗又何嘗開心的面對付出後的成果。

◎九年7班14號　姓名：林原竹

在上這堂課之前，我也有類似的想法。我覺得我很幸運，我的父母不會過度要求我的學科表現，使我可以放心的精進學業。我覺得校長說得很好，每個人都有他適合的道路，在追逐理想的過程中，努力和堅持是很重要的。上完這堂課我獲益良多。

◎九年8班3號　姓名：郭品緯

許自己一個未來課程，「當你對自己有自信、有信心，成為自己人生中的主角，就可以找到自己的一片天和地。」這句話，其實更多的是講給「現在」和「未來」的我聽的，我個人認為我自己是一位沒有自信太過於神浸在自己世界中的人，在最近報名「群科特色招生」的時候，我就有在想「我是不是在自己快樂卻又小的空間哩，過得太快樂了？是不是應該讓自己出去走走，去看一下這世界上還有什麼是現在的我沒發覺的？」

在聽完了校長「許自己一個未來」的這個課程後，這個想法在我的腦海中又變得更加更加的強烈了！雖然啊…我現在繪畫的能力並沒有非常的好，對於很多事情都不理解，但是呢！從現在開始我會對自己拿出更多的自信和信心，我不知道在未來的道路上還會有多少的困難在等待著我，但我會努力堅持的。

◎九年10班34號　姓名：傅瑞彤

希望未來的我，能夠擁有一份自己感興趣的工作。在這景氣蕭條的情況下，被裁員的人數年年有增無減，未來的我們想擁有一份工作，現在就必須用努力，持續的態度來耕耘。知識能把我們從狹隘的港灣推向一望無垠的海洋，也能讓我們一步一步的攀上高峰，眺望更美好的未來。所以我認為在讀書這條道路上，花比別人多一點時間而擁有將來較多的選擇，絕對是值得的，面對著充滿不確定性的未來，如果希望它是美好的，現在就必須播種，用努力朝著目標前行，恆心灌溉，將來才會有豐收的喜悅。浪花把激情留給大海，花草把柔綠寫給春天。希望我的未來，也能將自己的人生畫布，彩繪的更加絢麗璀璨。

◎九年11班10號　姓名：陳冠綸

上完這堂課，我了解到許多學長、姐的故事、人品的重要，一絲一毫細微的壞事，都有可能留下痕跡，導致在未來的路上成為絆腳石。校長分享的一位學姊，在發展過程中發覺自身有多元的能力於是都有了接觸。而在一次跳遠中，他跳斷了他的腳，再也不能走跳遠這條路了，連本來有學的跳舞也不能繼續了。但他還有一項多元能力那就是模特兒。現在的他，已經在模特兒舞台上發光發熱！透過這些人生實力、勵志故事我深刻感受到未來是多麼不可預測或許現在的我不夠好，不知該何去何從，但未來人人都是充滿希望的！機會是留給準備好的人成功是留給堅持到底的人。





九年11班32號　姓名：涂庭瑄

今天校長分享了一些學長姐的親身經歷，共通點都是他們都努力完成自己的目標，勇敢追夢。開頭撥了一段日本有關於「馬拉松」的影片，它告訴大家通往夢想的路不是只有一條，可以繞點路，可以跌倒，但絕對不要停在原地。不管走什麼路，路途都是精彩的。希望透過本堂課程，大家都能在最後這幾天，堅持下去，雖然艱辛，但是撐過去，結果就是自己的，因為在那裡努力，成就就在那裡。

九年12班23號　姓名：林彥旻

我覺得這堂課一開始就讓我的壓力沒有那麼大，因為一開始的那支影片，讓我覺得如果考不好沒有關係，只要我自己有努力不會愧對自己，我就一定有路可以走，而且我的路很多，而且很多老師都說只要努力就會有收穫，付出多少，你的收穫就有多少。讓我對自己更有信心，只要我願意努力，就一定會有成果，有很多人都在我們身邊陪著我們，幫我們加油，也很謝謝校長為我們上的這一堂課，讓我們收穫滿滿。

九年12班38號　姓名：王郁涵

聽完校長說了學長、姐的故事，我覺得我該朝我自己的夢想前進，有時候會想中途放棄，但是又覺得可惜。聽了學長、姐努力後的成就，讓我對於我的夢想看待方式，有了不同的想法。

人生中總有許多波折及挫折，但是當自己渡過了這些難關後，總會覺得沒有什麼事，是難得倒自己的。

九年16班28號　姓名：丁愛珊

這堂課讓我受益良多，聽了校長的分享後，似乎又對〝未來〞充滿更多期待了。未來不應該有所侷限，挑戰各種不可能，成功的可能性好像就又能提高一點，如果不去試，永遠不知道會不會成功，我們偶爾也該走出舒適圈，嘗試各種新鮮。在未來的道路上，勇敢做自己，不被外界左右，創造屬於自己的未來，才是我期望的〝未來〞。

九年17班7號　姓名：陳智傑

一開始，我聽到校長要幫我們上課，我是非常訝異的，心想「WOW，校長要上課！超帥der！」，上完校長的課後，除了多一個上校長課的經驗外，我還學到了，每一個人都有屬於自己的道路，只要勇敢去闖，就一定可以闖出自己的一片天，其中，我最有感觸的一句話是：「有多少人，就有多少種可能。」我們的未來百百種，只要努力，那麼迎向我們的，一定就是最美好的未來！

九年17班35號　姓名：邱于珉

沒有不能，只有無限可能

我覺得印象最深刻的故事，是學姐腿骨斷了，就轉換跑道成了模特兒，這讓我非常敬佩，面對挫折，學姐不但沒有放棄，還為了自己的人生找到了一個新的出路。有時候我會覺得自己努力了，但成績還是不到自己的目標，可是經過此次的演講，我覺得又使我回復信心，還沒到最後一刻，都不能輕易放棄。除了感謝校長辦座談會鼓勵我們，我也特別感謝班導葉純純老師，上學期給我機會去師大附中參訪，讓我更有動力讀書，我們大部分同學想走技職，純純老師也提供很多建議與資訊，對於我們這個常鬧禍的班級，老師展現極大包容心，也藉由事件對我們機會教育，教導我們做人處事的道理，所以也特別感謝純純老師，最後還是再次謝謝校長用心的演講。

九年17班40號　姓名：林琳娣

我從校長的演講中學到，人生處處充滿轉折點。或許在固定的人生道路中，在某瞬間為自己做些改變，轉一個彎，走入另一條道路。這條路不通就走向下一條。不斷的嘗試嘗試再嘗試，相信有一天一定能走上屬於自己的一條路。不管自己身在哪一種家庭處在什麼環境，只要相信自己的心，並且努力實踐那麼此時的自己，便是世上最成功的例子。因為世上最難的事情，就是戰勝自己。而我知道唯有林琳娣才能超越林琳娣。

九年18班32號　姓名：陳葶儀

這堂課讓我更了解升學和未來人生。在校長舉的幾個例子裡，我印象深刻的是一開始跳遠，到最後做模特兒的那位學姊，她最初因為跳遠而得名，卻因為後來的意外而改道成為模特兒。我非常佩服她的精神，希望以後我也能跟他一樣找到人生的目標並努力達成自己的目標。

九年19班16號　姓名：陳星霖

今天的課讓我受益良多，以前我對我的未來很迷茫，我不知道應該循著社會及父母的希望，選明星高中，或是要循著自己的興趣，填選對未來可以讓自己開心上學或之後出社會找工作可以很愜意的選擇有興趣的工作，最後謝謝校長的認真與努力的指導，謝！謝！

九年19班39號　姓名：賴家宜

現在這年紀正是追逐夢想的時候，但是許多人都還找不太到自己的方向，有些人都父母說什麼就做什麼，沒有先考慮到自己的未來和意願，造成以後後悔莫及，所以現在是時候幫自己做一件事：許自己一個未來，朝著自己的目標前進，創造屬於自己的美好未來！！

賀

本校八年五班
葉芊妤同學
參加本市107年度
友善校園學生事務
與輔導工作
「海報設計暨
四格漫畫比賽」
榮獲海報設計國中組—
關懷中輟生類
特優



多元班



◎多元班導師 鄭玉婷老師

很開心有機會能帶領多元班的孩子一起成長，雖然有點小調皮，但都是貼心的孩子，多花一點時間了解他們就會發現到他們只是缺乏一個合適的舞台，只要找到他們感興趣的學習科目，他們都是最棒的學生！







青春有型 創意無塑

樂當不塑之客—翠無塑園遊會

衛生組長 思盈盈

107.12.17

我所知道的生活竟已經被塑膠垃圾掩蓋了，美麗的海域已經成為塑膠垃圾的“儲藏庫”。我擔心很有可能，這個有著鮮明生動日落的世界會毀在我們這一代無法控制，“用完就扔”的習慣。我有衝動想要做點什麼，我們不能袖手旁觀，學校教育就是最好的開始起點。培養學生自備餐具習慣，抑制“用完就扔”的習慣，習慣成自然，實踐在每日生活中。這便是我們實施無塑園遊會的理由，理由很簡單，減少垃圾量，環保愛地球。實施成果如下：一、園遊會前兩個月，第一次校慶籌備會時與八年級導師取得共識，我們決定要實施無塑園遊會。各班討論要消費者自備餐具購買食物有人覺得麻煩，所以大家集思廣益如何減少消費者的麻煩，創造新穎的料理。學生創意十足，直接用麵包當餐具，吃完主食可直接吃餐具。或提供消費者玻璃杯，買飲料可得一個玻璃杯(成本由該班家長樂捐)，家長、學生、老師共同共襄盛舉。二、攤位不提供塑膠和紙餐具等，培養消費者自備餐具綠色消費習慣。園遊會當天本校學生和老師一共一千多人參與活動，大家樂當不塑之客。各班攤位擺滿環保餐具，生意興隆，不因為自備餐具而生意清淡。三、當天還有慈濟團體設攤位宣導環境教育，很多學生參於活動回答問題，慈濟提供環保餐具作為獎勵。四、由於不使用塑膠和紙餐具，園遊會當天垃圾大大減量，可從垃圾桶位子看出成果。以往沒有實施無塑園遊會時，垃圾桶位子一個小時就堆積如山，校園各處垃圾滿天飛舞，服務學生疲於奔命，分類垃圾，清洗回收物，園遊會結束後要留校整理滿山滿谷的垃圾。今年園遊會過程中，校園是乾淨的，垃圾桶不用換垃圾袋，園遊會過後服務學生輕鬆整理垃圾，準時回家。五、如何通知校友和校外的來賓呢自備餐具？現代科技發揮瞭效能，我們發Line傳給家長和校友，達到宣導的效果。當天自備餐具的比例比預期的高！除了本校學生一定要自備餐具，家長都很踴躍配合，甚至當天租借出去的餐具只有少量幾副而已！有家長當天就在租借攤位表示，很肯定學校的環保政策。六、各班學生製作校慶無塑海報，孩子們創意無窮，利用回收物製作海報，達到宣傳效果。





◎後記

園遊會後衛生組比較今年與去年的垃圾量，垃圾減少了三分之二以上，衛生組將這個可貴的結果公告在翠訊上。並謝謝辛苦的八年級導師和同學們完成了「無塑校慶」不可能的任務。謝謝各班派出公差維護校園整潔。

學生回饋

題目：**無塑校慶，我們翠中做到了！**

塑膠產品的使用雖然方便，但是對於地球卻是一大傷害！減塑無塑，一起做環保。

題示：一開始聽到今年要舉辦「無塑」園遊會的感覺？

配合無塑，園遊會擺攤做了哪些規劃？

過程中是否碰到什麼困難？

無塑成效如何？無塑成趨勢，如何落實在日常生活中？

塑膠雖然方便，但對人體、地球造成了許多傷害，今年學校推出了「無塑園遊會」，當時聽到了，第一個感覺就是能賣什麼東西，啊……這樣子很麻煩欸，整個討論的過程中，想到一堆不能的東西，後來，就投票決定由炒泡麵為主食，各類茶、味噌湯，光是餐具就想了很久，突然少了塑膠有點不習慣，覺得非常不方便，現在校慶當天，垃圾量減少了許多，無塑的幫助就是非常大，現在就有許多學校規劃出無塑校園，無塑園遊會已廣泛推行，例:便利商店、coffee可用自帶環保瓶，吃東西可帶環保筷，喝飲料用環保吸管，還有很多生活上的實例，最後引用標題一無塑校慶，我們翠中做到了！

一開始聽到無塑覺得會很亂，因為很多方式都要改變，包括賣的食物及突發狀況，為了配合無塑，本來很紅的乾冰汽水和蝶豆花都不能賣，只好想其他不需要視覺效果的食品。

因為是無塑，準備器具，客人呈裝的碗都要事先想好，確實挺麻煩的，尤其是不能像以往那樣用完就丟，還要清洗，是有點小懶惰，但是辦起來卻很不錯，大家真的都有帶環保餐具，連我爸都說這樣的計劃很不錯，真的很棒！無塑應該要多落實在生活中，讓無塑變成一種習慣，我們都該從自己做起，學校也可以多辦無塑園遊會。

以往都常使用一次性餐具，大家也已習以為常，聽到這以無塑為理念的園遊會，長久以來各種不同種類的食物可能就沒有這種景色了，有些食物掛上了無塑之後就不能賣了，使得我們賣的商品大減許多，像是乾冰汽水……等，都不是無塑的主流商品，還好有幾個是沒有束縛住的，今年能賣的商品還是很多，大家也實行的很好，今年的垃圾明顯的減少，我們學校頁的越來越進步，連無塑都可以做到，肯定往後也會繼續相同的理念，這種方式很環保，也做到了愛地球的行為，我覺得媒體應該要宣傳，落實這種行為，使各個學校能夠實施這種措施，讓環保餐具能重複使用，拒絕免洗餐具，我認為只要維持推行，我覺得大家應該都會習慣，自然就可以了。

翠中42 生日快樂 運動樂 HAPPY BIRTHDAY





師生趣味賽





七年級體操





八年級拔河





快樂畢業旅行






滿滿回憶

肌餓12 Hunger 12

◎717吳羿甄

最深刻的就是看那些影片中的人餓肚子的畫面，真的讓人感到很震撼，台灣的孩子真的是不懂得珍惜！我覺得今天學到最大的東西就是要「惜福」。希望未來台灣的孩子能更加珍惜食物，也希望自己能把食物都吃完。

◎718林智恩

短短的12小時體驗，我就快受不了了，何況難民們，必須在飢餓時還準備逃難，在影片中看到真的很心疼，才12小時，他們卻是飢餓好幾週，可能連水都很難取得，體驗後我才知道我是如此的幸福。真的不能再浪費食物了，在其他戰亂的國家，和我們同歲甚至比我們小的卻是餓著肚子，現在起我不會再浪費那麼多食物了！



◎813戴明芝

飢餓一段時間後得到的滿足，因為當你已經餓得頭昏眼花時，不管拿到再不喜歡的食物都會覺得美味，所以不要浪費食物，這世界上還有很多需要我們幫助。

◎912蕭芳喻

我最深刻的感受是情緒，我覺得很難過也很心疼，當我餓到頭昏眼前發黑時，我心裡想到的不是自己會不會受傷或昏倒而是那些難民，我才餓不到12小時就已經這樣了，可他們卻不知道餓了多久…我感同身受，餓過的人才會知道，所以我了解那種感覺與痛苦。我學到珍惜與感恩，(吃飯吃八分飽就好，兩分飽留給感恩這個世界)今天這個飢餓12的體驗，讓我更加懂得同理，能懂得飢己飢人傷我痛的道理。我願意在未來的生活中做出改變，不再浪費和挑剔食物，拿多少吃多少為原則。

◎901陳怡安

當結束一天飢餓時，感覺包子瞬間成為人間美味。我想，應該是因為餓了一天下來，所以不管平時在怎麼難吃的食物也會變好吃，我們平時的三餐都能溫飽，是非常幸福的，應該學會知足，不浪費食物。我一定不會在挑食或浪費了，看到他們撿別人的廚餘來吃我就覺得很難過，我相信沒有人想當難民，但他們卻已別無選擇食物了。

◎901林思佳

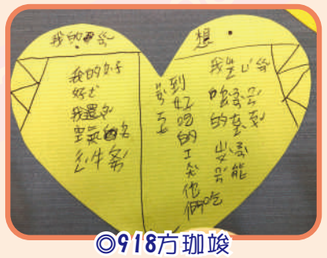
最後結束後大家快樂的吃包子饅頭。看到大家持續了一天的飢餓，最後拿到食物那快樂的表情還真的有點像飢餓中的難民，本以為以前的剩菜剩飯沒甚麼，不過全部的班加起來可以在供給吃好多人，我們真的太浪費了，這些飯菜都是每天的慣例，我們從不餓肚子，我們真該好好珍惜現在幸福的自己，不能再浪費了！ 好好的愛惜食物吃不完就不要盛太多。

◎901陳瑾愛

比平常還要容易嗜睡，在禁食的時候容易感到頭暈噁心。一開始決定要挑戰〔飢餓十二〕本以為會很容易，但在禁食的過程中不斷出現嗜睡噁心和頭暈等狀況，這也讓我體會到非洲難民的辛苦，我才12個小時不吃固體食物，非洲難民需要等一兩週，甚至更久，我真的太幸福了！透過這次的體驗，我相信我會更珍惜每一口得來不易的飯菜，看到影片裡的非洲難民為了自己的孩子能溫飽，願意長途跋涉的去尋找食物，我真的非常感動，也十分敬佩那位非洲爸爸。那些在生活窮苦偏僻地方的難民在得到食物時臉上幸福的笑容，讓我反省了自己平時是多麼的不感恩，真慚愧！







◎918方珈竣

◎901楊希如

今天做了飢餓12的體驗，真的讓我印象深刻餓著肚子跳武功的感覺就像他們沒東西吃，卻要趕著去避難明明知道我要動起來卻使不上力更何況人家餓肚子是以週計算。體驗完，我覺得我更珍惜了我的生活，是多麼充裕啊！

◎901陳瑾愛

真是慶幸我有參加「飢餓十二」這個活動，雖然餓超過十二個小時，但我真的學習到了許多事情也對地球村的人民又更了解我們真的要懂感恩不要一直抱怨東抱怨西，我們真的很幸福了！看到非洲難民的笑臉心裡有種暖暖的感覺～

◎901張若嵱

今天體驗了飢餓十二這個活動，它讓我體會到我從體會到過的任何是他讓我學到了珍惜身邊的美好，它讓我知道不要隨便浪費食物謝謝你讓我學會了這門課程。

◎901楨奕蓁

今天可以參加〔飢餓12〕這個活動，真的是一個很難的機會，參加了，才知道了這麼多我所不知道的事情甚至也有我認為完全不可能的事情但世界上卻有很多〔兒童〕，比起他們，我們真的幸福很多了，所以，還是別浪費吧！

◎901導師 鳳凰老師

Dear 901孩子們：

謝謝妳們願意全班一起體驗「飢餓12」！老師非常佩服妳們勇於嘗試並堅持到底的精神。倒不是妳們有多麼了不起，而是妳們願意面對當天武功課大量流汗、耗費體能的身心狀態，竟能忍耐撐完全程體驗活動。

一個人或許很難，但一群人就可以！

謝謝妳們在享受「美食」之前(不過是平常食物-包子)，記得為老師留一分。謝謝妳們真程分享的反思心得，真的不是妳們有多厲害，而是感恩學校用心規劃活動，幫助大家記得～自己有多麼幸福！

因此，自己必須好好學習，現在或未來，能夠及時行善，隨份隨力助人，體會「即使只有螢火微光，也要捧出來，溫暖這個世界」的喜悅與美好。



每年的12月會辦理翠中學生最期待的耶誕活動，江翠的大家長校長、家長會長以及家長會眾多的成員都盛裝扮成耶誕造型在校門口迎接大家到來，為所有翠中學生創造特別的日子，這一天有集字卡得糖果，也有烤雞大餐，讓每一個學生享受幸福，一起分享溫暖的滋味，也從中感謝身旁的親師，讓自己擁有這樣幸福的一天。

家長會--行動就是力量，奉獻更知感恩。











今天是最後一次在<江翠國中>共喪盛舉，聖誕節的美好，溫暖！得到烤雞，糖果，餅乾，手作小物，這次聖誕夜，一天下來收獲也是滿、滿、滿！謝謝很多老師給的禮物和我們分享喜悅。哎呀轉眼間就迎來最後在這慶祝聖誕節的日子，內心有許多不捨……但在以往後的12/25我們也共同打造美好的回憶，一起享受吃雞的過程收到禮物臉上的笑容……一點一點存進我的心中。

◎901 陳姵寧

同學，你知道什麼是服務學習嗎？

訓育組長 方彥婷

「服務學習」是指經由「服務」的過程，獲得「學習」的效果，進而得到 「能力」。是一種學與教的理念與實踐方法，將實作服務融入課程中，學生透過計畫、執行、反思自己的成果，從服務中學習成長。

當你透過服務接觸多元的服務對象時，能從服務過程中發現、瞭解、思索現在的社會現況與問題，未來還可能會成為追求社會正義的勇士。這樣的經驗除了得到學習與成長之外，也從被服務對象的肯定裡面看見自己的能力、發現問題。

筆記！服務學習的方式很多元！

我們可以不再只是被動的知識接收者，而是能夠真正藉由實際的服務來印證課堂上學習的內容，達到「知行合一」的效果。介紹你另一種服務他人的方式，它結合說故事的敘事能力，表現出故事張力的表演能力以及考驗與人互動的臨場反應，就是「小天使說故事」的活動，以下跟同學們分享幾位小天使的心得：

80432彭筠

原本是想要體驗和特教班的同學接觸，因為平常在校園很少看到在一樓的特教班，更少與他們互動，所以想藉由學校的活動，多認識他們。在準備過程中，我們想故事、做道具到彩排花了許多午休和下課，但邊做邊想著當天特教班同學的反應，所有的累都不這麼重要。當天到了特教班，看到班上的同學熱烈的鼓掌歡迎我們，緊張的感覺就漸漸消除了，每個同學都很配合、和我們互動這次的活動不但讓我有了一次和同學互動的機會，也讓我知道<服務>不是只有在學校打掃而已。

80433陳詠綺

會想去特教班幫忙，是因為國小有做過類似的事情，我很喜歡跟那些需要陪伴的同學們相處，那種時候，我總能放下所有壓力，盡情的陪伴他們，像是又把童心又找了回來。這次的活動也花了不少時間準備，道具占了大部分時間，雖然辛苦，但看到他們開心的笑顏，也就心滿意足了!希望未來還能再去幫忙！

91718黃秉樂

當初會參加這個活動純粹是覺得很有趣，那個時候我是表演魔術藉著把手巾變不見，讓台下的老師和同學看的開心，不過在他們面前表演要把速度放慢讓他們跟上節奏，最後表演結束時看到他們臉上的笑容我就覺得很開心。

91735邱于珉

一開始聽到班導說有去特教班說故事的活動，覺得是個非常有意義的活動，所以就報名參加，與棉富一組，我們的故事較簡單加上誇張的表情動作，讓表演更加有趣，除了自己的表演外，讓我有更多的學習經驗。此次的活動使我收穫許多，除了可以展現自己對表演的熱愛外，更可以學習如何關懷、尊重特教班的同學們。第一次去時，我非常緊張，深怕自己表演得不夠好，特教班的同學會覺得無聊，但是表演完後，他們都會給我們掌聲鼓勵，使我更加的有信心，希望可以帶給他們更多更好笑有趣的表演，假日編寫劇本，平日還有去英圖與老師、同學們一起討論排演。活動過程中，也很謝謝棉富，跟我一起討論劇本台詞與表演動作，還有我們班的智傑與信德，也有一起來為特教班的同學說故事，最後也感謝老師讓我們有這個機會學習，結束時還送給我們卡片與可愛的小貼紙。這短短的幾次表演一下就過，如今我也已經升上九年級，這些美好的回憶與珍貴的經驗，將伴著我，邁向下一個未知的挑戰。



