愛在鶯歌

第十四期 2021 年 1 月 8 日出刊

生命教育—人物故事

✡發行人 / 孔令文　✡主　編 / 王振鴻 涂維欣
✡期數 / 第十四期　✡出　刊 / 鶯歌工商進修部

另類解憂雜貨店！台灣聖誕老公公從聖誕忙到過年，只為守護孩子的童心

台灣聖誕老人 Cathy，小時候沒過過聖誕節，Cathy 不想讓自己的孩子再錯過聖誕節，想讓他們努力相信有聖誕老人，感受聖誕節的快樂。8 年前大寶出生，Cathy 開始帶著孩子寫聖誕卡片，再寄到 17 國聖聖老人手中，也累積多封各國回信。「每年 3 個孩子、51 封手寫英文信，愈來愈像我的英語作業。」生到第 3 胎，Cathy 笑說原本為了偷懶，決定自己當聖誕老人回信給小孩，沒想到誤打誤撞，成了一年要回 4 萬封信的台灣聖誕老公公。

一開始，Cathy 發現台灣沒有自己的聖誕老人，僅先霸氣宣告親友「今年可以寄到台灣，我來辦！」，她向郵局租了郵筒、創立「台灣聖誕老公公」粉專，孩子不分國內外、也不分年齡性別，只要將想對聖誕老人說的話寫在信紙上，不管再晚再忙，耶誕老公公都會以每年不同樣式的自製卡片回應。「一定要把台灣元素放進去，因為也有國外的孩子會寄信來！」Cathy 笑說。

擔任台灣聖誕老公公至今 4 年，第一年，Cathy 收了 250 封信、第二年增長至 500 封、第三年 1500 封，台灣聖誕老公公消息不脛而走，2019 年突然暴增至 4 萬封，有從俄羅斯、德國及日本等世界各地捎來的信件，也有學校老師帶著全班一起寄信給聖誕老人。

聖誕老公公的回覆要避免說教、責罵，更重要的是，正因為回信署名了「Santa Claus」，每句話都更容易影響孩子，所以回覆更得謹慎小心。聖誕信箱也可以是解憂雜貨店，成為孩子情感寄託的另類方式。

「當聖誕老公公，有時還像在做心理輔導，」Cathy 開玩笑地說。不同年齡層有不同待解謎團，國小高年級的孩子青春期剛到，感情話題也不在少數，例如「希望隔壁班某某可以喜歡上我」，「為什麼有個男生要一直欺負我跟我朋友」，聖誕老公公也自有一套回應法，如：「照顧好自己，再把別人放在心裡」、「反應愈大，對方愈在意。試著把注意力放在自己身上吧！」等等。正值國二、國三的孩子則因適逢升學階段，想請聖誕老人給點志願建議，經過幾番討論後 Cathy 才回訊：「仔細聆聽自己的聲音，他會告訴你怎麼選」。

Cathy 回憶自己印象深刻的信件，她曾收過視障學生的點字信，信裡寫著「希望自己能成為最棒的按摩師」、「找到願意一起打造一個家的另一半。」等單純願望，也曾遇過歪扭字跡，只寫著：「想拿刀殺了自己」，幾番討論後才回覆：「有時候被責備我也會這麼想，但好好睡一覺後，還是只有活著才能解決所有的問題。」

事實上，同理一直都是回信關鍵。為保持聖誕老人在孩子心目中親近和藹的形象，過度責罵或嬉笑看待童言童語，全是禁忌，更非 Cathy 創辦台灣聖誕老公公的初衷。Cathy 認為，既然當了聖誕老公公，就要盡力讓孩子一直相信聖誕老公公的存在，永保赤子之心，如此一來，即使長大後被戳破，孩子還是會回頭感謝父母當初選擇不拆穿，留下天真開心的童年回憶。

若有意願一起跟著聖誕老公公當回信義工，請私訊「台灣聖誕老公公」粉絲專頁

本文摘自：https://www.parenting.com.tw/article/5081032

愛在鶯歌

YINGGE 第十四期 2021 年 1 月 8 日出刊

活動花絮

鶯愛飛揚 Love move 溫馨送暖耶誕募福活動

本校與家扶中心合作發起溫馨送暖活動，由小朋友們寫下聖誕心願，讓校內師生一同認捐，進修部同學們愛心不落人後，為了不讓任何一個心願落下，甚至願意自掏腰包為孩子們圓夢。感謝進修部同學們共襄盛舉，你們的愛心如冬日裡的陽光般珍貴且美好，相信受惠的家庭也會因為你們的禮物而感到無比溫暖。

班級	姓名	捐贈物品	捐贈單位
廣一忠	余麗穎	厚棉被 5 床	家扶中心 鶯歌區服務處
廣一忠	沈晏妤	檯燈 1 盞	
廣一忠	呂駿騰	桌上型吸塵器 12 個 電熱毯 1 床	
廣一忠	鄧　棋	書包 3 個	
廣一忠	江　莉	書包 1 個、娃娃 3 隻	
訊一忠	鄭淑慧	抱枕 1 個	

聖誕晚會活動剪影

會長、校長及主任扮演聖誕三帥

聖誕三帥至各班發放糖果

同學們在聖誕樹掛上祈願卡片

享用各班同學們的拿手好菜

同學們彼此交換禮物

師長們準備的精美禮品抽獎活動

頒發期中考成績優良獎

頒發班會討論學習單撰寫優良獎

12月及1月生日禮讚慶生活動

心理衛教—好文分享

美研究：每日感恩美好片刻，助眠又減輕憂鬱

感恩能顛覆人們對生活中早已視為理所當然的事，而美國的研究報導更進一步分析感恩所能帶來的好處，並轉化成以下 7 大要領，只要懂得掌握，就能讓人由裡到外煥然一新：

1. 感恩讓我們更有耐心

美國波士頓東北大學的研究發現，即便是對再小的事情都依舊心存感激的人，多半較有耐心，而且往往都能做出合理的決定。

2. 感恩讓婚姻生活美滿

《社會心理學理論期刊》(Journal of Theoretical Social Psychology) 上的一篇研究發表證實，夫妻或情侶間若懂得向對方表示謝意，除了能為彼此的感情加溫，更能增添和諧的家庭氣氛。心理學家愛瑪・塞柏拉 (Emma Seppälä) 博士在他的著作中也提到，一段關係之所以可以讓人感到滿意，主要是來自於對方的肯定，因此只要其中的一方善於表示感激，這對於夫妻關係來說絕對是大大的加分！

3. 感恩讓人更愛自己

美國伊利諾大學研究發現，容易將心中的感謝說出口的人，在身心靈上的表現都相對健康，除了有賴於運動健身的好習慣之外，當他們感到身體不適時，通常也會在第一時間尋求他人的協助，防範未然。

4. 感恩可以幫助睡眠

與其用數羊來助眠，不如一一細數你心中所要感謝的人事物吧！研究指出，當人們想到要好好感謝誰的時候，睡眠品質就會隨之提升；這是因為正向的思考會讓緊繃的神經系統放鬆而讓人隨之進入夢鄉；英格蘭華威大學 (University of Warwick) 的科學家發現，懂得表示感謝的人，通常較沒有失眠的困擾，所以容易失眠的朋友們，建議不妨可在睡前列一份清單，好好的謝過一番，自然就能好好的睡上一覺。

5. 感恩有助控制熱量

研究飲食心理學的神經學家蘇珊・湯姆森 (Susan Peirce Thompson) 博士表示，意志力的潛能是可以透過感謝而被激發的！因為當人們開始對周遭的一切表示感謝的時候，過程中除了可以鍛鍊人們的耐心，同時更將打消衝動的念頭，冷靜的做出判斷跟選擇；因此湯姆森博士建議，當我們無法控制自己的食慾時，不妨先遠離餐桌，放下眼前的「誘惑」，細數生命中值得感謝的一切，就幫助我們恢復「清醒」，遠離罪惡的熱量。

6. 感恩能減輕憂鬱

儘管每天我們都有來自工作上的挫折與生活上的壓力，不過一旦我們養成了每天都以感恩開始，也以感恩作結，那麼在面對困境的時候，我們必然可以拿出耐心好好的面對和解決；至於培養的方式也很簡單，湯姆森博士表示，當負面情緒湧現時，我們只需要養成一個好習慣，就是仔細回想一下當天最美好的 3 個片刻即可，許多人在嘗試幾個禮拜之後，就連困擾多年的憂鬱症都不藥而癒了！

7. 感恩是快樂的泉源

從上司、朋友的一句誇獎，到伴侶的甜言蜜語，是否總能使您內心雀躍、開心不已呢？但是這股快樂的能量來得快，也走得快，事後反而讓人感到有點空虛；然而，常懷感恩的心能引領我們擁有持續性的快樂，因為它並非只是外在短暫性的滿足，而是原本就深植在我們內在的心理狀態，如果能持之以恆地表達感謝，就能體驗到其所帶來綿延不絕的快樂。

文章摘自：

https://www.parenting.com.tw/article/5076055

愛在鶯歌
YINGGE 第十四期 2021年1月8日出刊

歲末將近，回顧今年有風雨也有美好，
讓我們一同細數感謝，對我們所愛的人、事、物，大聲告白：

2020感謝有你

感謝家人無條件的在背後開導我吧，不管是剛失戀難過的自己，或是面對未來快要出社會的自己，都很感謝他們一路開導、支持，心情不好她們也會一直陪著我。 訊一忠 謝伃筑

感謝家人對我的包容，感謝我的同學及師長對我的愛，有家人的支持讓我無後顧之憂的走往我的夢想道路，有同學的幫忙，讓我在校也能如魚得水。 慶三忠 鄭玉珊

我的老媽，感謝她幫忙教育、照顧我的小孩，讓我能放心的工作、上學。

感謝偶的朋友！本來我不敢離開原本的工作，結果他開導了我，也帶我離開，我很幸運！ 慶三忠 吳欣曼

感謝老公的辛勞、體諒，自從讀夜校以來，廚房的工作都由伊負責，辛苦了！I love you. 慶二忠 陳碧真

感謝父母在我沒找到工作時給我鼓勵。

感謝這一年來發生的事情，家人和朋友的支持與陪伴，也謝謝今年多出一個生命陪伴。

要感謝的人有很多，班上的同學都對我很好，輔導老師也幫了我很多，我最感謝的是一個鼓勵我去報名的人，感謝各位。

昀涵~班上只剩下她和我是女生，以前很多事情都會被強迫去做，有她幫忙出聲，也有她替我分擔，我才有舒服的上課環境。 訊二忠 謝立蓁

人生最需要感謝的就是家人，他們是當伊遇到挫折與失敗的時候仍會支持伊的人，他們是當伊深覺無助的時，唯一的避風港。 訊一忠 黃禹凡

在這精彩或悲劇的一年，日標從未改變，遇到了新的人看見不一樣的事物，我最想感謝人是我自己，若是我沒有將自己從泥淖中拉出，可能我就不在這間學校了。

謝謝主任及各位老師，給我們溫暖的感受！