

家庭教育—好文分享



經過這動盪的一年，時近歲末，我們很難不去想自己在這一年中失去了什麼。愈是如此，愈需要用感恩的心來對抗不安的時代。專家提供 15 個破冰法，教家長如何與孩子進行關於感恩的對話。

許多現代育兒活動都以「計劃」為基礎，家庭生活以「儀式」為基礎：生日要有生日趴，畢業有畢業典禮，暑假要去夏令營，過節要全家團圓……但當這些計畫與儀式被打亂，我們難免手足無措，不知如何跟可能失望的孩子溝通。

★被疫情打亂的生活

2020 年特別多被迫停止的各種家庭活動，尤其在疫情嚴重的歐美——被縮限的社交生活、與海外親朋只能用視訊聯繫、外食的顧慮增加、或許身邊有人染病甚至去世……但專家呼籲，歲末年終大家仍然應該、甚至更應該，遵循感恩的傳統，想一想我們可以對什麼感恩：也許是更多與家人相處的時間，也許是從塞得滿滿的時間表中喘口氣，也許是新的家庭傳統、新的與親友聯繫的方式，還有仍然健康的人，或許應該感恩自己有健康的身體，並認知到健康其實是多麼脆弱又可貴的東西。

★學會感恩，讓人更快樂

「當你覺得感恩，你體會到一種豐盛感。當你表達感恩——尤其是真心的，你強化了與他人的關係。懂得感恩的人比較快樂、也比較充實。感恩讓你更合作、有耐性、願意信任別人。」《恆毅力》作者、賓州大學心理學教授安琪拉·達克沃斯設立的「品格實驗室」(Character Lab)網站定義。

達克沃斯根據正向心理學理論，建議家長以身作則示範感恩，在困難中仍可強調正面部份，例如「最近工作好忙，但謝謝老闆信任我，給我更多責任」；在晚餐桌上，讓家人養成分享一件當天值得感恩好事的習慣；或在社群媒體貼出三件感恩事項等。

☆發行人 顏龍源 ☆主編 王振鴻 涂維欣
☆期數 第十七期 ☆出刊 鶯歌工商進修部

歲末年終

15 個開啟感恩的親子對話

感恩是一種同理心的表現，是我們現在最需要的習慣。幫助學齡兒和小學生養成感恩的習慣不難，但怎麼樣引導青少年表達自己生命中值得感恩的人物或事物呢？教師及作家布蘭登·貝爾

(Brandon Bell) 在《華盛頓郵報》撰文，建議父母不要急著強迫青少年一下子完全敞開自己，也不要認為一次對話可以改變一生；「只要經常與他們連結，一兩分鐘也好，持續關心和善意對話，一段時間後一定可以強化連結。」

★15 個練習，開啟「感恩」對話

貝爾提供 15 個可能開啟感恩對話的問句，供大家參考。他也提醒，要讓孩子知道，你不會因此批評他，或預設他的回覆，只是想聽到他的想法。

1. 你最喜歡的人是誰？為什麼？
2. 在了解你的人當中，你覺得誰最喜歡你現在的樣子？
3. 認識的朋友當中，誰是你最敬佩的？為什麼？
4. 你做過對你影響最大的活動是什麼？
5. 如果我們明天就要搬家了，你會最想念誰？最想念什麼活動？
6. 你最喜歡哪一首歌？你為什麼喜歡這首歌？
7. 你最喜歡哪一部電影？為什麼？
8. 你最喜歡看的電視節目是什麼？為什麼？
9. 你最喜歡哪一本書？
10. 生活中讓你覺得最喜悅的事物是什麼？
11. 哪一件事情讓你覺得「真高興我經歷過這件事」？
12. 哪一件事情讓你覺得「真高興那件事已經結束了」？
13. 哪件事是你原本很期待，但經過那件事以後卻覺得「再也不要來一次」？
14. 有沒有哪件事是你本來不想做的，但做完以後卻覺得「其實還不錯」的？
15. 列出你最感謝的 5 樣人、事、物。

資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5088124>

活動花絮

鶯愛飛揚 Love Move 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。感謝進修部同學們共襄盛舉，你們的愛心如天上的星星一般閃閃發亮，相信受惠的家庭也會因為你們的禮物，感到無比溫暖及喜悅。

班級	姓名	捐贈物品	捐贈單位
廣二忠	鄧棋	捐款 3000 元	家扶中心 鶯歌區服務處
廣三忠	陳梅經	書法用具、各式文具、 粉蠟筆 59 色、圖書	
廣三忠	周雲蓮	背包、水性色筆 12 色、 色鉛筆 36 色、彩色筆 36 色	
廣三忠	吳詩婷	背袋	
訊一忠	李文章	運動用品、3C 產品、 益智遊戲及桌遊數款	
訊二忠	鄭淑慧	筆袋 3 個	
訊三忠	阮筠涵	童書一批	

進修部聖誕晚會錦集



校長、家長會長、教務主任及圖書館主任，還有任課老師們，與進修部同學一起同樂！



同學們準備了美味佳餚，還有精彩的表演！



恭喜抽中禮物、各獎項獲獎的同學，也感謝學生會對於活動的付出！

環境教育—好文分享



新的一年， 一起用九個行動感恩地球

人類的生存仰賴地球上的大氣、海洋、森林與土地。地球孕育生命，讓萬物繁衍生息，賜予您我生存所需的種種資源。為了回報地球母親的慷慨與美好，尊重地球的資源和萬物生靈，鼓勵您我從自身做起，選擇對地球無負擔，對環境更友善的行動。每個人在日常生活裡的一點小小改變，就可以匯聚成保護地球的力量，進而內化為世世代代與自然環境共好的生活態度。

✧ 感恩行動 1：響應世界無肉日

或許很難想像一個人只要一天不吃肉，就能減去約 2.2 公斤的碳排；若全臺灣所有人一起吃素一天，能減少的碳排放量等同於 132 座大安森林公園每年的吸碳量。為了感謝地球給予您我美好的環境，邀請您在 11 月 25 日世界無肉日這天，一起用蔬食感恩環境，無肉愛地球！

✧ 感恩行動 2：少肉多蔬，減碳抗暖化

大部份植物性食物，碳排放都比動物性食物低 10 至 50 倍。只要多吃菜，少吃肉，就能減緩氣候變遷，幫地球降溫，也有助於維護海洋與森林的生物多樣性。許多研究已證明，以蔬食為主的飲食習慣可以改善消化系統、降低罹患心血管疾病的風險，更可以降低癌症或慢性病的發生率。蔬食生活，除了有益健康，在餐桌前就可以守護您我的家與地球。

✧ 感恩行動 3：多選擇原型食物與當季在地食材

食材從產地到餐桌，這段漫長的過程，環節越多，越容易消耗更多資源和增加碳足跡。為了減少對地球環境的損害，選擇天然、在地、當季食材與原型食物，可以有效降低碳排放，減緩對氣候變遷的影響，同時支持在地農業並讓自己吃的安心又健康。

✧ 感恩行動 4：斟酌食量，減少剩食

根據聯合國糧農組織（FAO）統計，全球每年浪費掉的食物約為 13 億公噸，高達生產量的 3 分之 1，這些被浪費的食物如果是個國家，已成為全球第三大碳排來源國，悄悄加劇氣候變遷。您我可以在購物前仔細衡量自己的食量與食物的保存期限，不過量、不囤積；平時保持冰箱清潔與衛生，能夠有效維持食物的新鮮度與食用效期；記錄自己扔掉的食物，幫助思考自己的飲食習慣，為下一次購物做更好的規畫。

✧ 感恩行動 5：選擇循環回收無包裝，自備容器和餐具

因為新冠疫情，2020 年全臺垃圾廢棄物累積總量創下歷史新高，達 986 萬噸。

一次性包裝導致環境污染和生態浩劫，對地球造成無法承受的負擔。臺灣已有許多商店加入裸賣的行列，自備容器盛裝商品，更可以符合自己的需求與份量。

此外，外出隨身攜帶餐具與容器，外送或外帶則選擇使用循環容器盛裝，這樣可以省去許多一次性塑膠包裝。由源頭減塑，支持對環境友善永續的店家與通路業者，共同朝向零廢棄的生活邁進。

✧ 感恩行動 6：少買一件「快時尚」，跟衝動消費說再見！

流行時尚產業從原物料、生產製造、包裝、運輸倉儲，到行銷廣告鼓勵大眾消費的銷售歷程，因大量排放溫室氣體而產生鉅額的環境成本，導致氣候危機與污染，成為居住在地球上的全人類需要共同承擔的代價。

✧ 感恩行動 7：節能節電減碳又省錢

據報導，劍橋大學研究發現，一件衣服從買回到丟棄，整個生命週期約排放 4 公斤二氧化碳，其中 60% 是消耗在洗衣與烘衣。減少洗衣頻率，利用陽光自然曬乾，也能做到減碳。建議您嘗試節電計畫，按照實際需求，選擇適合空間大小，並附有節能標章的商品，養成隨手關燈、拔插頭的習慣，或是更換 LED 燈具。舉手之勞，節能省電也省錢！

✧ 感恩行動 8：改變通勤方式，低碳綠色交通

步行和自行車是公認碳排放量最低的交通方式，除了減碳，還可幫助個人體重管理，消耗卡路里。除此之外，大眾運輸工具，也比駕駛個人汽車更為環保。只要改變每天通勤方式，不僅可以強健體魄，有益健康，還可省去買車、養車、停車的經濟負擔，最重要的是，可以減少空污，減緩氣候變遷的影響，何樂而不為！

✧ 感恩行動 9：環保旅遊，讓環境永續

大自然是地球上所有生命體的公共財，需要每一個人的維護，才不會破壞原始美好的生態環境。外出旅行時，從小細節就能保護環境，例如選擇不會污染海洋的防曬乳；自備盥洗用品，減少使用一次性的牙刷毛巾；隨手帶走自己製造的垃圾。但切記！不帶走當地的植物、小動物或海洋生物以維持生態平衡。為大自然盡一份心力，就從有意識的綠色旅遊，讓地球的美好永續。

資料來源：

<https://www.greenpeace.org/taiwan/update/28321/>

生涯教育—議題萬言堂



謝謝 2021，我度過了煎熬但充實的一年。新的一年，期許可以收集更多台灣美麗的海邊風景。

謝謝 2021，我度過了忙碌的一年。新的一年，期許平安、健康。

謝謝 2021，我度過了糟糕的一年，因為錢賺少了。新的一年，期許自己培養運動習慣，維持健康。

謝謝 2021，我度過了酸酸甜甜的一年。新的一年，期許自己能往甜的方向加油努力，讓自己越來越好。

謝謝 2021，我度過了快樂又美好的一年。新的一年，期許自己可以畫出十件作品，成為更好的自己。

謝謝 2021，我度過了充滿教訓的一年。新的一年，期許自己在心態及各方面可以成長。

謝謝 2021，我度過了愉快的一年，新的一年。期許自己術科可以學到更多技巧。

謝謝 2021，
我度過了____的一年！
新的一年，我期許____
空格中，你想填什麼字？

謝謝 2021，我度過了努力的一年。新的一年，期許自己能考到心目中理想的大學與科系。

謝謝 2021，我度過了很普通的一年。新的一年，期許自己能努力存下一桶金。

謝謝 2021，我度過了非常辛苦，精神疲勞的一年。新的一年，期許能對自己好一點。

謝謝 2021，我度過了充實又緊湊的一年。新的一年，期許自己能努力學習，不管力多困難，勇往直前。

謝謝 2021，我度過了快樂的一年。新的一年，期許自己能找到適合的工作，成為一個有自信的人。