

# 輔導簡訊

了解、關懷、尊重、接納

地址：新北市林口區粉寮路一段75巷80號 電話：(02)2601-2644 網址：www.swsh.tpc.edu.tw



第一〇六期  
創刊：八十年十月二十八日  
出刊：一〇二年五月廿五日  
編輯：醒吾高中 輔導室

## 關懷弱勢

# 關懷無限，希望不減



現今社會中，很多家庭的孩童生活是富裕充足，大部分的人忽略了一些與我們在同一塊土地生長卻較缺乏資源的家庭，如清寒家庭、特殊疾病者、身心障礙人士、受虐者等等，然而這群弱勢族群又比一般有充足資源的孩子們更需要我們的關心和照護。關懷弱勢族群是存在於社會的，我們可能是覺得丟掉一個漢堡沒有什麼，但是很多弱勢家庭的孩子卻是連漢堡都沒有吃過。

網路部落客盧小桃分享這個真實的故事：「小學一年級的時候，班上有個小男生。他長得很可愛，眼睛大大的，皮膚白淨。但是他總是穿著髒髒破破的衣服，身上有著奇怪的味道。食物腐爛的腥臭混雜著汗水的酸味，因此班上很多人都不喜歡跟他當朋友。有次，美術課，老師出了一個作業，要我們畫下自己最想要的東西。好多人畫了無敵鐵金剛、芭比娃娃。有的人畫了汽車，新衣服。收作業的時候，我好奇的瞄了他的畫紙一眼。是一輛大型腳踏車。(那時候小學生有小腳踏車可以騎)髒髒的，鉛筆的線稿歪歪的。我問：我們年紀這麼小，又騎不動大腳踏車，你為什麼畫一台大腳踏車？他說：每次陪爺爺去揀罐子，都要走很遠，要是爺爺有腳踏車，就不用這麼辛苦了。」



新北市近期推動高風險家庭整合型安全網服務計畫，目前結合新北市政府各局處資源提供服務，為落實「隨處發現、即時服務、關懷輔導、轉介支持」之精神，除現行幸福晨飽計畫照顧在學經濟弱勢學生免費早餐外，新北市政府推出「幸福保衛站」，透過本市統一、萊爾富、來來、全家等四大超商建立合作機制，由超商提供弱勢學生課後飢餓求助及臨時避難所，要讓家中遭變故、18歲以下的學生，也不限中低收入戶，在緊急狀況時能吃「免費餐」，以一餐80元為上限，並向學生宣導「不是肚子餓就去吃，也不是隨便索取，必須填寫真實資料，並在店內用餐。」取用的方式如圖示：



透過超商發現社區內需要幫助之高風險家庭兒少，即時通報，即早發掘更多生活陷困、遭疏忽及有安全疑慮之高國中小高風險家庭弱勢學生，協助通報以納入高風險家庭服務網絡，期能找出更多的高國中小高風險家庭弱勢學童，由超商即時提供餐點給高風險家庭弱勢學童課後飢餓求助及給予臨時避難所，使新北市的每個孩子都能在幸福家庭中快樂成長。

在我們的生活週遭中，我們還會看到在不同方面弱勢的族群，勢必在某些方面是不足、缺乏的，文化差距、經

濟弱勢或語言溝通障礙，甚至是家庭結構等因素造成，大致包括單親、隔代教養、外籍配偶子女、原住民族、偏遠地區及社經文化不利、學業成就低落的學生以及身心障礙者等。以身心障礙這來說，有的是天生的，有的則是後天所造成的，這些都是我們直接就能從外表看到的障礙，但是有些人是心理的障礙，則是我們不容易察覺到的。關於身心障礙者不同障礙的法律定義及各種相關法律附件羅列在後，主要包含有智能障礙、學習障礙、聽障、視障、多重障礙、自閉症、肢體障礙等。

政府對於身心障礙者，給予他們許多學習的機會，像是學縫紉、烹飪等一技之長，讓他們有工作機會，可以自力更生。還會多辦一些戶外活動，增加彼此的交流，多了解彼此，而且更可以適度的補助他們，讓他們生活無憂，免於生活上的困難，此外政府會定期派人到家裡訪視，了解一下他們的生活狀況，盡量協助他們，幫他們解決生活上的問題。

世界上沒有一個人是十全十美的，我們不可以因為他們的外表、身心缺陷或是家庭經濟狀況不好就看不起或不願和他們做朋友，這樣是不對的，我們應該要多付出自己真心的關懷、接納他們，不要以異樣的眼光看他們，多多幫助他們，讓他們成為我們永遠的好朋友；我們希望別人怎樣對待我們，相對的自己就要怎樣去對待別人，只要每個人都能為弱勢族群做一點點，他們就會更快樂一點點，自己心中也會感到很愉快，也會使社會到處充滿溫情，世界也會更加和諧、更加美好。例如：看見行動不方便的人我們要禮讓、扶他；在學校對待智力不好的同學，我們可以幫忙他解決課業的問題；對於身心缺陷者，我們可以協助他們行動，不用歧視的眼光去看待或者嘲笑他們，要本持著「助人為快樂之本」。我們還可以捐發票、購買紅十字會的郵票等，這些都是幫助弱勢團體的方法。

社會上有這麼多需要幫助的人。我們都會想，要是我們有力量，就能幫助更多更多的弱勢族群，但是其實我們已經可以幫助他們了；盡我們的能力去協助他們，小小的零錢、少少的發票都可以匯集成一股偉大的力量，就可以幫助很多人，我們也要多鼓勵他們，為他們加油打氣，激發他們努力向上的勇氣，讓他們更能自立自強、更快樂。

無論是什麼類型的弱勢族群，我們一起愛心作公益。集合大家的力量，幫助更多的人，讓這個世界更加美好。



繪圖者/資49 張雅琳

資料彙整與撰寫：王韻涵老師、商77李盈慧、商77田秀惠、觀17劉悅涵、商84高語珊

參考資料：

1. Yahoo奇摩知識 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1509051908986>
2. 新北市政府幸福保衛戰宣導單





# 被遺忘的時光 ~讓愛傳出去



拍你的看法  
記錄這世界的愛。

### 高中部

# 愛·上影

小記者彙整編排 / 普95李玟靜、普101楊芷嫻



小記者/服64 蔡汶庭、服64 王筠婷  
片中有一句話「人老了都會生病，只是得的病不一樣」，如果我老了，可以以選擇疾病，會希望是得失智嗎？還是寧可得重病，也不想把親愛的人、事、物忘記。又或者得看當時的人際、遇，若孤苦無依、子女不孝，倒不如忘得乾淨才好，但事實由得自己選擇嗎？

影片中的景珍奶奶生性可愛，也很容易就遺忘一些人、事、物。良文爺爺在照顧所的藝術展覽中，介紹自己在水妹阿姨在腦血管破裂後開始失智的圖畫，述說著畫中的意境。在水妹阿姨的照顧下，水妹阿姨能夠慢慢的表達自己想說的話，但看到水妹阿姨想說些什麼，可是說不出來，旁邊的人無從猜出她想表達的意思。阿蟬奶奶是基本型的阿茲海默症，常常不見，讓阿蟬奶奶的家人感到一經濟不好，即使阿蟬奶奶忘記自己的先生是誰。王懷義老師是中英混血，當她用微尖嗓音說：「你問外國Lady的年紀是不禮貌的。」時，我覺得真的覺得她非常可愛！  
**一珍惜當下，承歡膝下，因為你永遠不知道下一秒會發生什麼事。**雖然他們的記憶斷斷續續的，但他們過著無憂無慮的生活，沒有包袱，可以做自己想做的事情，不用擔心今天還有什麼沒做完，不用煩惱假日要做什麼，我們自己的話，這樣我們就會忘記之前的美好回憶，也會忘記自己的家人，我己過這懷需不一樣的，所以我們發揮愛心，不一樣的，把自己的心封閉起來。

影片中的景珍奶奶生性可愛，也很容易就遺忘一些人、事、物。良文爺爺在照顧所的藝術展覽中，介紹自己在水妹阿姨在腦血管破裂後開始失智的圖畫，述說著畫中的意境。在水妹阿姨的照顧下，水妹阿姨能夠慢慢的表達自己想說的話，但看到水妹阿姨想說些什麼，可是說不出來，旁邊的人無從猜出她想表達的意思。阿蟬奶奶是基本型的阿茲海默症，常常不見，讓阿蟬奶奶的家人感到一經濟不好，即使阿蟬奶奶忘記自己的先生是誰。王懷義老師是中英混血，當她用微尖嗓音說：「你問外國Lady的年紀是不禮貌的。」時，我覺得真的覺得她非常可愛！  
**一珍惜當下，承歡膝下，因為你永遠不知道下一秒會發生什麼事。**雖然他們的記憶斷斷續續的，但他們過著無憂無慮的生活，沒有包袱，可以做自己想做的事情，不用擔心今天還有什麼沒做完，不用煩惱假日要做什麼，我們自己的話，這樣我們就會忘記之前的美好回憶，也會忘記自己的家人，我己過這懷需不一樣的，所以我們發揮愛心，不一樣的，把自己的心封閉起來。

圖片來源：  
<http://tw.image.search.yahoo.com/search/images?fr=yfp&ei=UTF-8&p=%E8%A2%AB%E9%81%BA%E5%BF%98%E7%9A%84%E6%99%82%E5%85%89>



### 心情點播



## 翅膀

小記者/普95李玟靜

演唱：林依晨

你終於 勇敢 牽起我的手  
你說你愛了我 好久好久  
我點了頭 緊握你的手  
然後我們一起了  
你說會帶我遊整個地球  
我們要在一起直到最後  
有你保護我 心都可放了  
手已牽了 天更遼闊

你就是我的翅膀 陪我到前方  
讓我學會了雨和雷後 一定看見彩虹  
你就是我的翅膀 帶著我飛翔  
累了之後有你為我取暖  
你讓我更勇敢 更堅強  
我只希望有你一直陪在我身旁  
你就是我的翅膀 陪我到前方  
讓我學會了雨和雷後 一定看見彩虹  
你就是我的翅膀 帶著我飛翔  
累了之後有你為我取暖 你讓我更勇敢 更堅強

因為有你陪 我的世界不再黑  
我的天空有你從此不再亂飛

每個人的身上都有一對翅膀，它帶著我們飛翔，承載著我們的夢想。或許是遇見了誰，翅膀變得堅硬，於是才能飛的更遠、更高，變得堅強。請別忘了我們都擁有翅膀，可以四處飛翔，看到更多不同的風景，看見更多希望。

### 第一名



觀21 吳紹綺 活到老，愛到老  
嘿，有沒有覺得這輩子我們都在學習「愛」？但其實愛可以很簡單。也許一對老夫老妻走在人山人海的大街裡，手勾手，心連心，那就是幸福了！所以勇敢去愛吧！愛到白頭偕老。

### 第二名



觀21 鄧佳鑫 陪伴他長大  
牽著小手，讓孩子學會走路；在孩子跌倒的時候，扶他一把，在孩子的身旁保護著他，等待他的長大。雖然這小小的互動常常看見，但如果仔細的觀察，會發現爸爸幸福的笑容，這就是愛吧。

### 佳作



普97 程湘涵 一輩子的伴  
看到這一幕我想起我和姐姐的小時候，也如同這般模樣。雖然我們現在都彼此各忙各的鮮少見面，但我們會是一輩子的伴，永遠是對方的依靠。

### 佳作



普98 丁柏文 漸漸消失的記憶  
她是我的外婆，她的年齡快要進入到百歲，這塊蛋糕上的九十只是一個代表而已。我的外婆她因為患有阿茲海默症，所以她不記得我是誰了同時也不記得她自己的女兒也就是我的母親。外婆現在的身體慢慢的衰老了，最終她將會忘記自己要呼吸而死亡，但現在在每一天她仍然笑著，雖然記憶在消失但笑容永遠都在。

### 佳作



服64 陳慧玲 父親的雙眼  
一張雙眼永遠無法離開自己的小孩，害怕又擔心的爸爸怕小孩跌倒小孩不見，只願她快快長大懂事，雙眼是看著小孩長大的見證，不管小孩是好是壞永遠都是做父母心頭的掛念，等著車子到來整安全線遠遠的就像爸爸不願小孩受傷的舉動，說了爸爸多擔心多害怕。

### 佳作



資49 李念夏 原來愛無所不在  
我們的童年，寫在父母的手臂上  
我們的童年，畫在父母的頭髮上  
父母總是用自己的青春，  
換取我們的快樂  
漸漸的發現~原來愛·一直都存在

### 佳作



普101 楊芷嫻 微笑魔法  
早上我都期待著去早餐店吃早餐，因為除了能吃到美味的食物，早餐店阿姨偶爾還會對我開玩笑、聊聊天，對我來說，他們的親切與細心，就像是一種微笑魔法，都能讓我帶著微笑保持好心情上學去。

# 逆光飛翔的奕婷學姊



小記者/普99卓吟庭、資49廖于萱

平時我們在學習上，讀到自己不擅長的科目，就常感到煩悶、枯燥，沒有興趣而不願意去學習。這次我們採訪到校內的一位學姊-資44林奕婷同學，她的手腳天生不便，但在求學過程中，她都認真的在學習每一個科目，即使遇到較困難的科目，她也不願放棄，反而更加努力。她會用錄音筆錄下課程，放學回家再仔細的聆聽複習，還時常聽到半夜才睡覺。如果還是不懂，她會主動去詢問老師，勤做筆記，就算手因為寫了太多字開始疼痛，她還是會盡力完成作業。看到學姐明明不方便於寫字卻仍是努力的樣子，其實她也可以不用這麼用心來面對學習這件事，但她仍是很用心的想把書讀好，難道沒有學習困難的人不能和她一樣認真堅持的讀書嗎？

由於學姊的肢體不便行走，導師特別安排班上每日輪流兩位小天使，來協助與保護學姊的行動。然而奕婷學姊生性害羞，不好意思說出需要什麼協助，常令幫助學姊的人傷腦筋。導師表示：有一次，奕婷不小心在廁所前摔跤，附近班級的同學們都很有愛心，馬上衝上前將學姊扶起來。平時班上的同學，也都很主動的協助，聽了令我們感到十分溫馨且難得，班上同學們真正的發揮了同學愛。有時候，其實自己的舉手之勞，對別人卻是大大的幫助，俗話說：「施比受更有福」，當我們看到他人因被幫助而更美好時，內心的獲得是比被幫助的人獲得更多的！

我們在學姐身上看到希望、看到永不放棄的精神，還有她認真積極的學習態度，及對克服肢體阻礙的毅力。她不僅在替自己的未來努力，也是為了讓長輩家長的負擔少一點，她堅強得忍耐每一次的疼痛和挫折，以及持續接受復健的歷程，真是令我們佩服。

世界上還有很多努力克服身體障礙且默默承受許多不便的身障生，普通的學生在學習上的心思、精力及時間就不

需要很多了，更何況是這群身心障礙的人呢？他們要出多少倍的心力？花多少倍的時間？想多少次的「再加油！」來勉勵自己呢？他們堅持且有恆心的追著自己的目標，驚人的毅力，真是令我們讚嘆！



# 將心比心



關懷他人可以讓世界溫暖

小記者/普100蕭棕揚

幫助他人可以讓自己成長



在這世上有富有的人，也有家中付不出午餐費用的人。國小跟國中是義務教育，如果繳不出午餐費用，學校會想辦法，讓弱勢學生有營養午餐可以吃，經費的不足也會由政府補助、企業或善心人士贊助，也因為有這樣的幫助，弱勢學生就可以正常的吃營養午餐。

在假日的時候，弱勢孩童就要為吃的一部分煩惱，因為假日學校是沒有供應的，常常有一餐沒一餐的度過，大部分吃的食物是稀飯，也沒有均衡的飲食，對還在發育的孩童有很大的影響，「天有不測風雲，人有旦夕禍福。」人生是沒有辦法預測下一秒會發生什麼事，如果家中的經濟來源發生意外，這些弱勢家庭也會面臨到極大的困難，從研究上顯示，偏遠地區的教育資源不足的比例有71.5%，跟優勢學童相比相差許多，幫助他們的方法可以提供營養的食物給孩童們吃，例如牛奶、餅乾、奶粉、肉食類的加工產品等，讓孩童可以在假日或晚上肚子餓時可以讓他們吃一點，最重要的是需要眾人的關懷，讓他們感受到溫暖，有了來自各界的溫暖，他們的人生中就可以再次擁有正面的力量。

當我們在糟蹋食物的時候要想起那些沒東西吃的人，或許可以來個體驗課程，感受他們沒有東西吃的感覺；這世界上需要理解、同理他人的心，也需要在理解過後實際伸出援手的行動，我們更要慶幸自己是幸福的，要好好珍惜並且感恩自己已經擁有的。



圖片來源：<http://www.wretch.cc/blog/twcharity/21883609>

你不可不知

## 午睡小常識



小記者/普101楊雅婷

午睡好處

午後小憩片刻能幫助人放鬆心情、減輕壓力。研究發現，適當的午睡可彌補夜晚睡眠的不足，使體內激素分泌更趨平衡，使人體的新陳代謝趨緩，消耗能量減少，從而避免早衰。有助於提高大腦效率；美國太空總署的科學家也發現，午睡能夠最有效地增強注意力，每天午睡30分鐘，也可使冠心病的發病率減少30%。

午睡的效率

英國的一項研究發現，每日午後小睡10分鐘就可以消除睏乏，效果遠比夜間多睡兩個小時好得多。另外，亦有研究指出15分鐘的午後熟睡比得上普通兩小時的睡眠。

午睡與的體質

午睡與個人的體質、睡眠狀態、年齡和疾病等密切相關。凡是夜晚睡眠不足的人及體弱多病者都應午睡，晚上若是有重要的晚宴或活動，可能會耽誤晚上的上床時間，可以在下午預先儲存睡眠。

午睡必須注意

午飯後不可立即睡覺，午睡不宜吃得過飽，剛吃完飯就午睡，可能引起食物反流，使胃液刺激食道，輕則會讓人感到不舒服，嚴重的則可能產生反流性食管炎。因此，午飯後最好休息20分鐘左右再睡。其次，午睡時間不宜過長。建議，實際的睡眠時間達到十幾分鐘就夠了；習慣睡長時間的，也不要超過一個小時。因為睡多了以後，會進入深度睡眠狀態，大腦中樞神經會加深抑制，體內代謝過程逐漸減慢，醒來後會感到更加困倦。

午睡姿勢

理想的午睡姿勢是平臥或側臥，最好是頭高腳低、向右側臥。伏案午睡，會減少頭部供血，醒後會出現頭昏、眼花、乏力等，會壓迫眼球，誘發眼疾。同時，伏案午睡會壓迫胸部，影響呼吸、血液循環和神經傳導，使雙臂、雙手發麻、疼痛，影響血液迴圈和神經傳導，嚴重的可能導致頸椎病和腰椎間盤突出。

參考資料來源：(大紀元)(人民網)  
<http://www.epochtimes.com/b5/6/10/4/n1476428.htm>  
<http://www.epochtimes.com/b5/9/11/13/n2721396.htm>  
<http://health.sohu.com/20060713/n244227780.shtml>

# 千壽司

小記者/普100吳俊德

這是一家在板橋巷子中的美食，剛走進店裡沒有半個人，想說不會走錯家，沒想到過一回兒滿滿的人潮湧入店中，看到店中用木板製成的菜單，非常的復古蠻有風味的。一進門店員就用親切的日語歡迎我們，有種賓至如歸的感覺。



他們的壽司很便宜，16貫才360元，而且真材實料，很適合2-3個人叫一盤一起享用，真是物美價廉的好選擇。他們的味噌湯很好喝，一碗才20元，且湯頭非常的香甜，我想應該是把小魚干剁碎去熬煮吧！自然的香甜在嘴巴回甘。



這是一家打著連學生都吃的起的平價美食，想吃平價美食的同學們，不訪也可以到板橋千壽司吃吃看，吃到便宜又好吃的美食，絕對讓你值得到那家店走走，還在猶豫嗎？心動不如馬上行動。

電話：02-2254-7771  
店址：新北市板橋介壽路26號  
營業時間：星期一至星期六11:00~14:00;17:00~21:00