



# 安和交談曲 91

新北市土城區安和國民小學

憂鬱 Bye Bye!



■ 發行人：洪珮瑤

■ 編輯：吳嘉慧、林宣佑、陳文慶、黃富聰（依筆畫排列）

■ 執行編輯：邱一軒、林翠均、胡素雅、陳芷芸、劉世琦、鄭振甫、羅怡玲（依筆畫排列）

■ 出版日期：107年4月

■ 經費贊助：安和國小家長會

■ 網址：<http://www.anhoes.ntpc.edu.tw>

■ 電話：02-22603451

## 校長的話

校長 洪珮瑤

科技進步為人類帶來舒適便利的生活，現代人應該感到越來越快樂才是，但衛生福利部統計，單單在2014年看診並請領治療憂鬱症藥物的就有161萬人，每年至少吃掉1億5000萬顆鎮靜劑及安眠藥。看到這些驚人的數據不禁讓人想問，怎麼快樂的人越來越少呢？當人們生活在競爭激烈、講求效率的現代社會裡，當然壓力也就會日益增加，當中有的人煩惱薪水太少買不起房子、有的人煩惱學業成績太差、有的人煩惱身材不好，甚至有的人煩惱交不到知心好友，如果整天煩惱東煩惱西，心情如何快樂得起來？下面的一則小故事，就是最好的證明。

有一位老婆婆每天都過得很不開心，她有兩個兒子，大兒子賣草帽，小兒子賣雨傘。這位老婆婆每天都在煩惱，因為晴天她會擔心小兒子的雨傘賣不出去，雨天又會擔心大兒子的草帽賣不出去，所以每天都愁眉不展。有一天，一位老和尚經過老婆婆家門前，看見她憂心忡忡的樣子，便問她說：「老人家，妳有什麼不開心的事嗎？說出來聽聽，也許我能幫你解決！」老婆婆便把她不開心的原因告訴了這位老和尚。老和尚聽了以後，笑笑的對她說：「別擔心！我教你一個方法，以後妳就不會不开心了。」老和尚接著說：「以後晴天妳心裡就想著今天我大兒子的草帽一定賣得很好，雨天的時候妳心裡就想著今天我小兒子的雨傘一定賣得很好，這樣妳不就天天都開心了！」頓時，老婆婆臉上出現了許久不見的笑容。

看完了以上的故事，我們發現快樂其實離我們不遠，就看自己如何將想法做轉變。校長媽媽期許安和的孩子們，每當心情不好、傷心難過時，除了轉換心境和擁有正面的思考外，多參加一些戶外活動或找人聊一聊，讓負面的情緒有一個出口，快樂就會自然而然的來到了喔！

## 家長會長的話

家長會長 黃嘉文

大家都知道，常常保持快樂的心情才能擁有健康的身體，如果每天都唉聲歎氣或心事重重的，人生一定不會幸福的！我們要怎麼獲得快樂呢？會長媽媽從《Success》這本雜誌中讀到了八種獲得快樂的方法，每一種都不難做到，大家不妨試試看！

### 一、早起的人，通常過得更滿足

早起的鳥兒不一定有蟲吃，但一定可以擁有更多自由時間，可以把這些時間利用在運動、美味的早餐或是先處理最困難的工作，在一天的結束時感覺今天真的完成很多事情，帶來更多的滿足。

### 二、沒有好奇心，等於慢性自殺

如果你對周遭發生的事物都沒有一點好奇心，就很難找到激勵自己達成工作或生活目標的動力，所以多點好奇心才能在習以為常的事物上發現新的世界喔！

### 三、尊重自己，別人就會尊重你

尊重自己很簡單，像是注意自己的穿著、重視個人衛生、懂得生活禮儀等，看在別人眼裡自然獲得對方的尊敬。

### 四、學習放下，積怨是不開心的主因

怨恨只會讓你的心情變差，並耗費過多的精神，所以學會放下，你會睡得更安穩，讓自己離理想更近呢！

### 五、選擇被愛比總是被愛，更容易獲得快樂

不要把快樂建築在被每個人喜歡，那太難了！應該做一個正確、可能會被愛的選擇，這樣只要自己認為做了對的事，就會很開心。

### 六、沒有健康，幾乎就沒有快樂

健康就是財富，所以多注意自己的身體，如果你的身體不健康，你就得花更多努力，經歷更多困難才能讓自己開心。

### 七、自信者總是開心、自負者總是不滿意

自信的人知道自己並不完美，嘗試以更好的方法解決困難，他們接受人生本來就是有輸有贏；自負的人通常只會堅持己見，不會聽取別人的意見，凡事要求完美，所以他們總是不開心。

### 八、對人微笑，讓自己更開心

練習每天一大早對自己微笑，並帶給任何一個可能需要它的人，可以是同事、家人，甚至陌生人。如此一來，對方回饋的善意，可能讓你變得更開心。

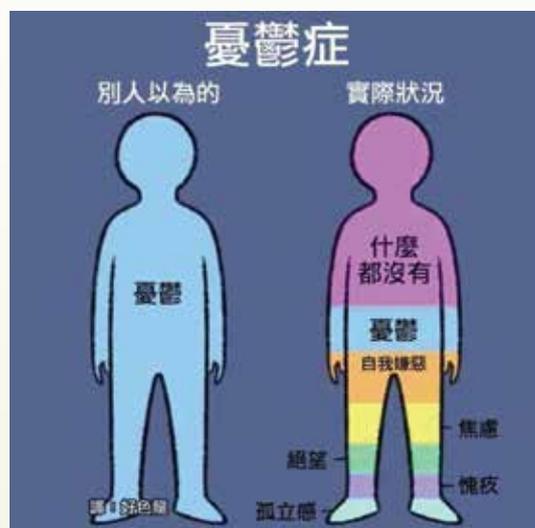


# 心靈感冒了

鄭振甫老師

同學們，有時你是不是覺得心情悶悶的，不太想講話，也覺得自己好像得了憂鬱症呢？可是你知道嗎？覺得憂鬱和得了憂鬱症是有很大的不同，讓我們一起來做一下小測驗，檢查一下自己有沒有得到憂鬱症這種小感冒。

項目	是	否
1. 悲傷：你是否常感到傷心或悲哀？		
2. 洩氣：你會感到前途渺茫？		
3. 缺乏自尊：你是否覺得自己沒有價值或自認是個失敗者？		
4. 自卑：你自認比不上別人？		
5. 內疚：你對任何事都自責？		
6. 猶豫：做決定時猶豫不決？		
7. 焦躁不安：你是否常處於憤怒和不滿狀態下？		
9. 喪失動機：是否感到一蹶不振，做事情毫無動力？		
10. 自我印象可憐：是否以為自己已經衰老或失去魅力？		
11. 臆想症：開始胡思亂想？		
12. 食慾變化：是否感到食慾不振或突然暴飲暴食？		
13. 自殺動機：是否以為自己生存沒有價值？		
14. 睡眠變化：是否患有失眠症或常感到體力不支、昏昏欲睡？		



這十四個狀況出現得越多，而且持續超過一個月以上，那就可能表示有輕微的小感冒，這時候就如同一般的感冒，自己會覺得不舒服，因此也就像感冒時要去看病、要尋求協助治療、要請假休息，大大方方正視及處理，否則可能惡化，甚至導致死亡。憂鬱症有如心靈感冒，須加以預防，早期發現、早期治療，不但能夠避免惡化，更可以提早痊癒。



至於是什麼原因導致罹患憂鬱症這種感冒呢？引發憂鬱症的說法有很多種，但是更重要的事情是建立身心並重的健康觀念。除了在平時多養成規律生活、愛運動、睡得飽、吃得好，針對身心的異常，包括憂鬱症，掌握早期發現、早期治療的原則，才能讓自己在不可能永遠風平浪靜的實際生活裡，保有大多數的平安和愉快的心情！此外要提醒大家不要有認知觀念的不清楚，有人不去看醫生，反而去求神問卜、嘗試偏方，這樣不僅會延誤治療時機，有時剛好事出巧合，碰巧遇到了復原期，就誤解偏方有效，導致憂鬱症的狀況變得更加嚴重。所以，切忌急病亂投醫，掌握發病徵兆，及時掌控治療時機，才能幫助你真正遠離病痛折磨，就讓我們伸出雙手，一起掌握自己健康的人生。



# 你，快樂嗎？

劉世琦老師

現代人沉重的生活壓力，已經影響到身心健康，像是心跳無故變快、緊張焦慮、坐立難安，容易暴怒罵人，影響人際關係，嚴重的甚至還會自殺。台灣人快樂，近十多年來，社會壓力造成焦慮、憂鬱的人愈來愈多。研究顯示，全台每四到五人，就有一人是此類身心疾病患者，數量比以往超過一倍以上，而且大多患有壓力症候群。

長期處於強大的壓力下，是很有可能引起憂鬱的。世界衛生組織早已將憂鬱症列為新世紀三大疾病，與癌症、愛滋病並列，這類的患者感覺像是籠罩在陰霾的情緒裡，無法自拔，而且一時之間不會回復。據統計指出，台灣青少年每兩人就有一個受憂鬱困擾，壓力加上適應問題，使學生情緒低落，經常感到寂寞，人際關係緊張。當學生因「朋友互動」、「外貌體型」及「家人相處」三方面感到煩惱時，最容易導致心情不好。這些受到情緒困擾的學生越來越多，卻不知道自己該怎麼辦？

其實憂鬱症只要經過適當的治療，是可以治好的。患者最需要的是保持心情愉快，不要陷入自我想像的心理漩渦中；均衡的飲食、規律與安定的生活、適度的運動和陽光（紫外線可以改善一個人的心情），再配合正規的心理治療。

美國賓州大學盧卡斯博士就提出平時可以撰寫「焦慮筆記本」和「感恩日記」的好方法。讓患者將擔憂的事鉅細靡遺的寫在日記本上，再把最糟糕的結局列舉出來，最後預估悲劇發生的機率以及給自己的壓力指數，鼓勵患者隨時記錄腦海裡的擔憂，降低大腦對憂慮的敏感度，讓生活能更自在。而記下生活中發生的祝福與感恩的事，短時間便能大幅降低患者的負面情緒，增加生活滿意度，幫自己添加正能量。

如果遇到患者正值情緒暴漲，快要潰堤的時候，也可以利用下列四個簡單好記的情緒管理步驟，化解可能升高的衝突。第一是深呼吸，慢慢的吸氣和吐氣各四秒，把心情平靜下來；第二是暫時離開現場，讓自己有時間想清楚剛才發生了什麼事；第三是轉移注意力，例如：從一數到十、洗臉等，使負面情緒不會持續加劇；第四是做自己喜歡的事，轉換一下心情。

社會變遷帶來了壓力，3C產品與通訊科技發達，現代人與人之間的相處反而變得疏離。大約每三位受訪者，就有一人在過去一年裡曾經感到孤寂。一旦面臨突如其來的壓力或人生挫折時，因為缺乏家人、朋友的協助或支援，無法度過難關，身心便容易出問題。事實上，不分男女老少，人人都有壓力，壓力是現代人的文明病，不容忽視。如果能從了解壓力、釋放壓力，進而學習與壓力和平共處，這樣才能不受壓力之苦，活出真正健康快樂的人生。

## 安和之星



## 好書推薦

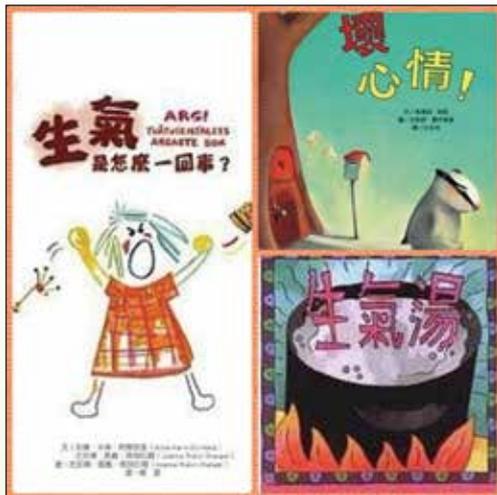
# 心情好！心情壞？

## 怎麼開始怎麼辦？

林翠均老師

當你有情緒的時候，自己知道嗎？喜歡開心、快樂是人之常情，如果遇到憤怒、哀傷的情緒時，你會怎麼做呢？你知道情緒可以被理解、被看到，經由適當紓發而得到出口嗎？很多事情都不會事事如意，也沒有永遠的完美結局(happy ending)，但問題來臨時，你可以選擇面對他的方式喔！

繪本《生氣是怎麼一回事？》，除了讓我們認識生氣這種情緒之外，還提到生氣的人的外在表現，以及生氣當下該如何與人相處，書裡面告訴我們，可以在避免傷害別人前提下，適時發洩情緒。



不然就會像《壞心情》中的獾因為胡亂發脾氣，冷靜下來之後，才知道自己無形中把自己的壞心情傳染給別人，搞得大家都不愉快，特別舉辦了道歉派對來恢復友誼。為自己行為負責，好好的道歉也是需要學習的。抒發情緒方法有很多，只要是喜歡，運動、聽音樂、打怪、吃美食等都可以，特別要遵守注意自己安全、尊重別人的原則。《生氣湯》裡的媽媽和暴怒的羅斯，兩人煮了一鍋生氣湯，用創意又幽默的方式來化解壞心情。

發洩情緒之後，還要好好調整自己的心情。無論發生什麼事，要像《明日蛙-無論如何，明天都會是好日子》中個性雖然多愁善感、容易受傷，但是明日蛙遇到傷心的事，只要說一句「嗯，算了吧，呱！」，隔天就會沒事的。

如果你喜歡《地下鐵》、《微笑的魚》的暢銷作家幾米，那你更不能錯過這本《幾米故事的開始》，幾米在他罹癌後，寫了許多膾炙人口的書，描繪了病後生命的困境中所帶來的寂寞與悲傷。他說雖然人生有太多的意外無法掌握，但「任何人都值得擁有一朵美麗的花」，我們可以因為擁有甜美的回憶和夢想而心存感謝，「心存感謝，就是幸福」。



最後推薦一本非常好看的小說《怪物來敲門》，13歲單親家庭的康納，面臨媽媽癌末住院，要跟討厭的外婆同住，還有在校被霸凌等事，遇到種種說不出口的心情時，情緒會像噩夢怪物一樣每晚如影隨形，提醒你它的存在，這時候，只有使用「正向思考」的心念，接受自己的情緒、才能找到問題癥結，得到解決之道。

就像五月天「終結孤單」這首歌裡寫的：

心情好 心情壞 怎麼開始怎麼辦  
everything will be alright  
tomorrow will be fine  
太陽依然燦爛 地球繼續轉

書本封面圖片來源：  
博客來網路書店



# 告別憂鬱

## 學生主題徵文

現代人工作忙碌、生活緊張、課業繁重，每個人承受的壓力越來越大，這時若沒有抒發壓力的管道，人就會顯得悶悶不樂，甚至影響到身體的健康。親愛的小朋友，你們有遇到讓心情難過而且持續了好一陣時間的經歷嗎？藉由這次的徵稿，分享你恢復心情或重拾快樂的方法給大家知道吧！若是藉由別人的幫助，也把它分享出來，讓大家學會如何去關懷和幫助他人喔！



### 102胡閱淦

有一天，我跟朋友吵架，因為我想玩123木頭人，他想玩躲貓貓，我們因為意見不合，兩個人都很不高興。後來，是我跟他說：「以後玩遊戲，我們可以分配時間。」自從跟他說了這句話後，我們就和好了。

### 102蔣昌恆

有一天下課，我經過走廊，同學認為我在走廊上奔跑，我的號碼就被記在黑板上了，我好難過！我被冤枉了！這件事情之後，我一直在畫畫，在畫圖世界裡，我忘記了難過，媽媽也告訴我下次遇到這種情況要記得報告老師才行。

### 102楊昕融

去年我是小一新生時，到了上學時間心情就會很難過，因為我不想離開媽媽，所以就一直哭。後來，媽媽和老師陪伴我、鼓勵我，我也認識了班上同學，就不難過了。

### 103鮑其駿

只要我有壓力，就會哭鬧而且心情不好，尤其是功課比較多或有考試時。後來，我想哭鬧就告訴自己，不要害怕只要努力做就很棒了，趕快寫好功課就可以玩樂高、畫畫和做自己喜歡的事情，心情就變好了！

### 110陳昱妃

我跟我最好的朋友在學校吵架了，我的心情很難受，覺得很煩！後來我們和好了，我們互相說對不起，也原諒了對方。

### 113柳媿真

在幼稚園大班時上英文課，是我最不喜歡的時間，因為沒有好好認真學習，所以聽不懂也不會說，心情就會不快樂。後來在媽媽細心教導下，我現在會說也會聽英文，更喜歡上英文課了。

### 202王羿涵

前年冬天，阿公生了一場大病離開了我們，心裡非常難過，想給阿公抱抱撒嬌已經沒有辦法了。這件事讓我體會到家人給我無限的愛，並且愛要及時，我才慢慢恢復了心情。

### 204游子萱

去年冬天的時候，我不小心把手機掉到地板上，結果手機壞掉了，手機中所有出國的照片都不見了，我傷心了好久！後來，爸爸幫我把手機修理好了，也教我如何備份照片，雖然有些部分不見了，但那些美好的回憶都保留在我心裡。

### 204王彥憑

在安親班和同學一起玩躲避球時，為了同學不遵守規則而且常常犯規這件事，我很生氣！我把情形報告老師，老師也適時勸導同學。後來，我們又重打了一場球賽，大家都有遵守遊戲規則，也享受到打球的樂趣。

### 205余奕靈

上學期放寒假前，我們的徐老師告訴我們她要退休了，全班同學都很傷心也很捨不得，因為老師就像我們在學校的媽媽一樣，會給我們吃餅乾，也很有耐心的教我們很多事。現在，我想念老師時就會看老師送的校園影片，透過影片回想起和老師度過的美好時光，我就會變得開心一點。

### 211朱苾瑄

我還沒出生的時候，媽媽就養了一隻小狗，我長大後常常跟牠玩，後來牠年紀太大死了，我很難過！我想牠上天堂會過得很開心，就比較不會難過了。

### 307林湘霓

寒假時，我和表姊們一起玩小郵差遊戲，就是把自己寫的信交給其他人。後來有一個人的信不見了，大家都在怪我，我真的很難過！我馬上跑到三樓房間，一邊聽音樂一邊寫日記，心才靜了下來。之後，表姊來關心我，我感覺到她的溫暖，我也和她一起找到了信，恢復了快樂的心情。

### 308曾姿樺

有一次我和爸爸、媽媽、奶奶一起去參加里長舉辦的旅遊，很好玩！要回來的時候，我和奶奶一起走，結果我跳來跳去把奶奶絆倒了，她全身都有傷，好可怕！我讓我最愛的奶奶跌倒了，我很傷心！後來家人安慰我，而且爸爸也有帶奶奶去醫院治療。看著奶奶的傷口一天比一天好轉，我心中的疤痕也漸漸的消失了。

### 308 呂佳恩

這件事情發生在我三歲的時候，那時媽媽肚子裡懷著妹妹，所以都待在醫院裡，只有我和阿公在家。每次去醫院看完媽媽要回家時都依依不捨，還在計程車上哭得淚如雨下。後來，我對家人說出自己的心事，並且得到大家的安慰與鼓勵，才感到無比的欣慰和恢復心情。

### 309 廖兆偉

我一年級的時候，妹妹在念幼幼班，我和她一起在書桌上畫畫，把書桌弄得髒兮兮的，媽媽問：「這是誰的傑作？」妹妹馬上撇清說：「這不是我弄的！」媽媽沒有聽我的解釋，只有責罵我。這件事讓我很難過、很生氣，心裡很不甘願，但是我不想讓自己一直處在壞情緒中，突然想到之前看過的文章，它教大家如何排解壞情緒，想一些開心的事，不要執著在那件事上。最後，我告訴媽媽發生的過程，媽媽也跟我道歉，並且給我一個大大的擁抱，事情終於圓滿落幕。

### 311 廖好涵

在我剛升上三年級時，發現學習的科目變多，內容也加深，回家作業也加重了，再加上作文這一門科目，都是我低年級時沒接觸過的，因此感到不知所措。由於不知道正確的學習方法，所以我考試都考不好，變得壓力很大，很沒有自信。後來，我覺得壓力不是真的十惡不赦，它也可以成為學習的助力，讓學習過程更有效率，並且產生更大的意願來面對下一個挑戰。面對壓力時，家人和師長是我最大的支助和諮詢對象，就像賽跑場上的啦啦隊，讓我勇氣百倍，也像圖畫書裡充滿知識的貓頭鷹，幫助我解決許多心裡的疑惑。

### 401 林亞璇

在學校裡有些同學很自以為是，覺得自己很厲害，常常取笑別人，例如大家練習大隊接力時都很盡全力的跑，可是跑很快的同學就一副很了不起的樣子，一直笑大家跑得很慢，讓我非常難過！回家後，我把事情的經過告訴媽媽，媽媽告訴我她以前的經驗，讓我知道「人不要小看自己，人有無限的可能」。

### 409 游舒涵

假日時，我們全家一起騎腳踏車，我和弟弟比賽看誰比較快，但我騎太快了，弟弟沒有追上來。我往回騎看到弟弟跌倒在地上，全身受了傷，當時我非常害怕他以後會不會不能走路。回到家後，被爸爸罵得狗血淋頭，原本要向弟弟道歉卻說不出口。後來，看到弟弟一直哭著喊好痛，最後我鼓起勇氣向弟弟道歉，爸爸也不生氣，反而更愛我們了。

### 409 林恩儀

在我上小學前一年，外公離開了。還記得以前回去外婆家時，外公常常帶我和弟弟去買飲料，還會帶我們去公園玩、到廟裡拜拜。每當我回想起那段日子，眼眶就熱熱的，鼻子也酸酸的，總希望時間可以倒轉，回到以前外公還在的時候。那幾個月，我每天都悶悶不樂。後來，我告訴自己不能每天難過，會讓身體變得不健康，於是我把內心的不愉快跟媽媽講完後，心情就覺得好多了。之後，我只要一有心事就會找媽媽聊天來紓解壓力。

### 409 陳好婕

在我三年級的暑假時，哥哥不小心打到我，而且也不說對不起，我跟媽媽講，媽媽一直叫我原諒哥哥，這件事讓我很不高興、很生氣。之後，我靠

著畫圖來抒發生氣的情緒才開心了起來，希望哥哥以後不要再這樣了。

### 414 李宜庭

我從小數學就不好，因此很多人會取笑我，例如說一些「哈！哈！哈！你考得好低！好笨喔！」等不好聽的話。雖然當時我都笑笑的，可是心裡是非常難過的！之後，我覺得他們真的太過分了，於是試著跟他們說出我心裡的不舒服，也得到了他們的道歉，心情舒坦多了！

### 505 張珈瑋

這件事情發生在我小學四年級的時候，全班到視聽中心聽演講，幾個好朋友坐在我附近，他們在傳紙條並沒有認真聽演講，我不斷提醒他們保持安靜，他們卻裝作沒聽見。因為他們的關係，我無法聽清楚演講的內容，十分的生氣！演講結束後我告訴老師這件事，老師也處罰了他們，因此引起他們心中的不滿。後來，其中一位同學說要跟我絕交，那時我心裡十分難受，心想：難道他們影響我，我去告訴老師，是我的錯嗎？我找了一節下課去和那位同學說清楚事情，她深感抱歉，我的心裡也愉快了不少。經過這件事情，我覺得只要好好的、清楚的表達自己的意見，同學之間感情也會變得越來越好喔！

### 505 蔡思宇

有一天，我和我的朋友鬧了彗扭，原因是因為他想跟我搞笑，就在社團裡打了我好幾下又說我的笑話，惹得我惱羞成怒，就上前罵她，她也不讓我，我們兩個就這樣對罵了起來。這件事讓我很不愉快！後來老師知道了這件事，便叫我們兩個過去，叫我們想想自己有沒有錯。我們深刻的反省一番，加上已有悔意，於是互相道歉，到現在還是一樣的好朋友。

### 507 趙梓瑜

有一次月考成績不理想，家人不但不給予安慰，還不斷的責罵我，讓我有想離家出走的念頭，之後和爸媽也無法好好相處，一整天只和他們講兩句話，不管朋友們怎麼逗我開心，我都笑不出來。後來，我把這些事都寫進我的週記裡，老師回了我一句鼓勵的話，她說：「你已經考得很好了，別給自己太大的壓力！」就是這句話，讓我恢復了原本的好心情，不再難過。

### 510 林玳華

四年級下學期，爸爸媽媽養了很久的巴哥犬生病了，連走路都走不動，吃飯也吃不下，看牠不舒服的樣子就覺得心疼。之後，媽媽決定讓牠住院打點滴，牠看起來比較舒服後我們就把牠接回家，想不到沒多久牠就死掉了。我每次只要想到牠就會哭，就拿起牠的照片懷念牠，感覺牠就在我的身邊一樣，心裡也好過一些。

### 513 游昕穎

小時候我們家裡有兩隻小狗，一隻叫嘟嘟，一隻叫娜娜，我們常常玩在一起，玩得很開心。上了小學之後，有一天晚上回到家，爸爸跟我說：「娜娜今天早上死掉了。」我一直哭，到學校也沒什麼精神。幾天後，阿媽說：「今天早上，我要關嘟嘟的時候，牠已經死在狗籠裡了。」我聽了更加傷心，因為我一直把牠們當成家人一樣，我就這樣傷心了好幾天。假日時，爸爸帶我去河濱公園玩，做一些開心的事，有時難免會想起，我就會去跑跑步、騎騎車。有一天，有一隻小狗跟著媽媽一起回家，我好開心喔！彷彿嘟嘟回到我們家一樣。後

來，我和爸爸也去動物之家領養一隻小狗回來和牠作伴，我爲了牠們還報名參加「小小訓練師」課程，學習照顧和訓練牠們的方法，所以現在家裡多了兩位家人和我們開心的生活在一起！

#### 605林駿宇

五年級的時候，我誰也不認識，每天到學校就是一直訂正功課，上課到下課都在訂正，這件事情讓我不愉快好久。我每次不開心就會去踢足球，可以把心中的不滿全部發洩在球上，我踢了一年之後就把我的快樂找回來了。

#### 606林庭弘

五年級上學期的時候，因爲感覺到壓迫感，所以很緊張，加上老師很兇，所以我就一直掉眼淚，幾乎哭了快一個月。還好高年級有班際樂樂棒球比賽，每次練習的時候，我都覺得非常開心，突然覺得老師沒那麼兇了，世界變得很美好！

#### 606陳佳好

在二年級下學期時，老師頒發前三名獎狀，可是沒有念到我的名字，讓我很失望，那個時候我一直在想：明明已經很努力很用功了，爲什麼就是得不到名次。甚至有些時候媽媽安慰我時，我還會流下崩潰的淚水，怎麼停都停不下來，這件事情讓我憂鬱了很久。我試著在每一次的下課時間去找朋友玩、聊天，或者做自己想要做的事，儘可能不要去想那些不愉快的事。我認爲交一些知心好友，在你有心事的時候可以陪你說話，在你需要幫助的時候可以扶你一把，這就是讓自己憂鬱Bbye Bye的方法。

#### 606林知儀

記得在我五年級的那個暑假裡，我和一群本來很要好的同學起了爭執。這次的大爆發令我印象深刻，它爲期將近兩、三個禮拜，大家彼此都沒有正視過對方，也都互相不來往、不說話。在這樣沒有朋友的情況下度過這麼長的時間，實在是很痛苦！但也因爲這樣，我了解到人和人之間的緣分、友誼是那麼的珍貴！後來，我和那群同學選擇和好，彼此互相道歉，並且承諾做永遠的好朋友。現在只要一發生衝突，我就會有所警惕，提醒自己不要再犯錯。希望大家有煩惱時都可以像我一樣，找別人聊天，絕對不要悶在心裡，悶著悶著可是會得憂鬱症的！

#### 608陳語晞

最近我要參加私立國中的入學考，所以這段時間家人總是一直叫我讀書讀書的，根本只關心我的成績，讓我連休息的時間都沒有。大人總是說爲了我的將來著想，但是成績真的有那么重要嗎？真的希望大人能爲小孩子想想，那麼多的壓力，真的不知道該如何是好？每當被家人叫去讀書的時候，心裡總會有些不高興，但是換一個角度想，他們既然這麼關心我，我怎樣也不能讓他們失望呀！

### 歡樂兒童節



# 安和榮譽榜

## \* 2018年港都盃全國田徑錦標賽

名次	姓名
女子組混和運動第1名	王怡晴
女子組跳高第1名 女子組推鉛球第5名	洪思婕
女子組混和運動第4名	謝沛倪
女子組跳高第6名	施詠薰
女子組混和運動第6名	林佩函
男子組跳高第4名	戴子翔
田徑總錦標女童團體獎第二名	

感謝楊曲方老師、謝朝祥老師、陳炳宏老師、黃郁芬老師的辛苦指導。

## \* 107年臺北市春季田徑公開賽

名次	姓名
女子組跳高第1名 女子組推鉛球第7名	王怡晴
女子組跳高第3名 女子組推鉛球第5名	洪思婕
女子組跳高第4名	張其涵
女子組跳高第5名	林佩函
男子組推鉛球第4名	張智穎
男子組跳高第8名	戴子翔

感謝楊曲方老師、謝朝祥老師、陳炳宏老師、黃郁芬老師的辛苦指導。

## \* 106學年度全國舞蹈比賽

名次	姓名
全國賽優等	安和國小舞蹈隊

感謝朱瑞華老師、蔡慧姿老師、王茵婷老師、陳鶴勳老師以及協助的志工、家長。

## 捐助獎助金&物資之善心人士名單清冊

序號	捐款人或機構	備註
1	板橋中區扶輪社	弱勢學生圍爐年菜 60000元
2	全家便利商店 土城大城店	弱勢學生圍爐年菜 30000元
3	僱新有限公司 7-11 西盛門市	弱勢學生圍爐年菜 20000元
4	土城同濟會 清水高中教育基金會 新北市慈蓮慈善會	獎學金 12000元
5	瑞薰電線有限公司	獎學金 12000元
6	臺北看守所 消費合作社	獎學金 10000元
7	新北市土城獅子會	獎學金 10000元
8	北海宮慈善會	3公斤白米 60包

## \* 高雄市第五屆台灣盃全國書法比賽

名次	姓名
國小高年級組優選	513 鮑其麟
國小中年級組佳作	302 陳柏宇
國小高年級組佳作	503 陳芊卉 505 蔡思宇 511 徐亞希 513 陳泓齊 513 戴子婷 601 陳怡綾 612 吳詩庭

感謝張芳榮老師、謝朝祥老師的辛苦指導。

## \* 新北市2018國中小Scratch程式設計競賽

名次	姓名
創意秀特優第一名	鄭思妍 周新佑 陳訂安

感謝周耀裕老師的辛苦指導。

## \* 107年新北市全國青年盃田徑錦標賽

名次	姓名
女子組混和運動第1名	王怡晴
女子組跳高第1名	洪思婕
女子組混和運動第4名	林佩函
女子組跳高第4名	施詠薰
女子組跳高第5名	張其涵
女子組混和運動第6名	謝沛倪
男子組跳高第2名	戴子翔
男子組推鉛球第8名	鮑其麟

感謝楊曲方老師、謝朝祥老師、陳炳宏老師、黃郁芬老師的辛苦指導。

## \* 106學年度新北市小學運動會

名次	姓名
女子組混和運動第1名(混合運動 總分及跳高成績雙破大會紀錄)	王怡晴
女子組跳高第1名(破大會紀錄) 女子組推鉛球第3名	洪思婕
女子組跳高第2名	張其涵
女子組混和運動第2名	林佩函
女子組跳高第4名	戴子婷
女子組 3000公尺競走第7名	陳佩嫻
女子組 3000公尺競走第8名	吳詩庭
男子組跳高第1名	戴子翔
男子組推鉛球第4名	鮑其麟

感謝楊曲方老師、謝朝祥老師、陳炳宏老師、黃郁芬老師的辛苦指導。

## \* 新北市班際樂樂球大賽

名次	姓名
八強賽	五年2班 六年6班

感謝黃誌誠老師、黃琦瑞老師、喻華夏老師、許閔毓老師的辛苦指導。

## \* 新北市107年度國小英語讀者劇場中區比賽

名次	姓名
中年級組甲等	三年1班

感謝翁璋杉老師、蔡岳彤老師、王景生老師的辛苦指導。

## 新北市英語讀者劇場比賽



## 大隊接力比賽

