



親師橋

發行人 / 李永霽
 出版者 / 台北縣新興國民小學輔導室
 策劃 / 馬香
 執行編輯 / 李台鳳 陳俊偉
 顧問 / 吳慶瑞 許文勇 林志男
 地址 / 淡水鎮新興街123號
 電話 / (02)2620-3646轉16、17
 網址 / www.shes.tpc.edu.tw

讀書與分享

校長李永霽

星雲法師曾以「多讀好書，可以使自己的人格芬芳；多做好事，可以使別人的生活快樂。」鼓勵信徒要多多閱讀好書，並且和別人分享。在學校裡，我也鼓勵孩子要勤讀書，不僅要把課堂上的書念好，更要博覽群集，好好充實自己的內涵，才不至有一天「書到用時方恨少」，後悔以前沒有把握時間好好讀書。

每個星期，學校都會安排班級到圖書室上課一次以上，教務處更費心的介紹好書、舉辦有獎徵答，無非是要引導大家好好閱讀。我們都深切期盼孩子們不要辜負了師長們的用心。

師長們不是只鼓勵別人要多讀書，我們也鞭策自己要以身作則，除了自己讀書外，更參加許多校內外的讀書會，互相激勵、一同成長。

古人說：「開卷有益」多讀好書雖然不一定全都可以記誦得牢，但就像拿竹籃子取水，水不一定都能留在籃子裡，但一次又一次，即使沒有留下多少水，卻把籃子洗滌得乾乾淨淨。藉著多讀些好書，我們的心靈也得以淨化了。

古人又說：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」讀書雖然好像只和切身相關，但要懂得分享，端出自己獨特的心得和見解，也交換欣賞別人的心情和看法，這樣才會擴充自己閱讀的深度和廣度。

讓我們「大手牽小手」，親師生一起來共同浸潤在快樂的閱讀世界裡吧！

文字當連結孤單的心不再寂寞

林淑君（文化大學推廣教育部閱讀治療講師）

是否曾經讀過一本能感動你的書，或是一部讓你激動不已的電影，當你在閱讀或觀賞這本書或這部電影時，常讓你不可遏止哭泣，或是內心澎湃無法自己。可是，你的眼淚是為故事中的主角而流？或是為自己而泣？

同樣的一本書或是一部電影，感動你我的可能是不同的片段。我們都有「自己的」原因被感動。有人認同故事的英雄，有人激賞悲苦的角色；一篇讓你極為喜愛的文學作品，卻可能讓另一人厭惡不已。這就是「閱讀治療」的基本原理。每個人在被文學作品不同元素所感動之中，正流露出個人的獨一無二。

閱讀之所以可以治療心靈，憑藉的正是讀者這個心理現象。所謂「閱讀治療」是指使用文學媒材以達到個人成長或治療的目的，透過情緒釋放以提升心理健康。所以有人說「文字是心靈病的醫生」，透過文字，我們得以表達無法以其他方式表達的情緒，釋放難以啟齒或說不出的情感。死亡、失落、孤獨，這些平常視為「禁忌」的主題，也得以藉由閱讀治療而被探索與表達。

詩人拜倫曾說：「詩如想像的溶岩，可避免地震的醞釀。」當情緒生氣和沮喪等無法適當地抒發時，可能會形成病態的症狀。閱讀和寫作正提供一個宣洩情緒的出口，使心理復元及平衡。英國詩人布萊克曾寫道：「我對我的朋友生氣，我說了 my 憤怒，我的憤怒消失了；我對我的敵人生氣，我沒有說出來，我的憤怒更高漲了。」情緒的釋放與抒發成了心理健康的重要管道。

閱讀治療的目標之一在於幫助人們與有同樣情況的人連結，透過認同書中主角心理歷程了解他人，並體認到自己不是第一個遭遇這類問題的人，藉此祛除孤獨感，就像是一個人說：「我受苦」，而詩云：「你並不孤單」一般。在團體中常有成員表達：「有機會知道原來不是只有自己有這樣的狀況，感覺很好。」

轉載自聯合報90.6.2



學習社會－從讀書會開始

輔導主任 馬香

這是一個全球化的時代，隨著經濟時代的來臨，知識的產生與汰舊，在快速視訊化的現代，是非常驚人的，為了知識的產生，社會中的每一個人，每一個團體都必需要學習，時時學習，處處學習。

成立「讀書會」，輔導各機構皆能建立屬於各自領域的讀書會體系，培養全民讀書風氣，形成普遍的讀書文化，是教育部推動終身學習白皮書方案之一，全國讀書會之蓬勃發展從民國七十四年台北市「媽媽充電會」及高雄「揚帆主婦社」的成立，隨著解嚴、社區主義及女性主義的抬頭逐步發展。

讀書會是一個自主、自助、自由、自願的非正規學習團體，它提供了成員一個見聞相長、知識交流的空間，透過成員對共同材料的閱讀，心得及生活經驗與觀點的討論，以吸收新的知識，激發新的思考，進而擴大生命的領域。

獨讀只賴個人的慧根與頓悟，但是共讀可以互相激發、跳脫思考的盲點，體會到豁然開朗的喜悅。這種共讀的樂趣也正是讀書會吸引人的地方。

團體是有動力的，參加讀書會後，大家的生活頓時掀開了新的一頁，在互相討論的過程中，更可以聽到許多自己不曾想過的角度與看法；可以很容易體會出事務的真相往往不是單一的；思考變得更有彈性，更有創意，對於自己情緒的抒發，有正面的效果。

本校在九十年二月推動兩性平等教育實驗工作，實驗過程中，以小組讀書會的方式進行，探討兩性平等教育理念，之後陸續推出教師讀書會。今年度教務處辦理「營造閱讀環境－衛星學校」活動計畫，再次推動教師及志工讀書會，老師讀書，志工家長也讀書，為閱讀風氣建立一個良好的典範。

閱讀是可以治療的，文學作品之所以被選作閱讀治療的文本，並非因其文學價值，而是因為它可以促進自我覺察、自我發現，使個人洞察自身問題，也可以讓個人對自身問題行為的產生有所了解（林淑君，民90）。學校沒有閱讀治療專業人員，但是在輔導學生的過程中，有關學生情緒問題、人際關係問題、認知偏差問題、學習意願低落問題，使用適當的繪本或故事書為媒材，是具有相當效果的。

在閱讀的過程中，讀者有無限寬廣的遐想世界，和作者的共鳴或者澄清自己的態度、感受和行為，都是從閱讀中可以達成的目標，參加讀書會，找到適合自己的讀書會，更能將閱讀的功能充分發揮，學習家庭、學習學校，從讀書會開始，以建立學習社會。

新興家族讀書會心得

教務主任 許文勇

◎主題一：風鳥皮諾查——由鳥談起

在風鳥的故事中
自我認定面臨著不斷的衝擊
觀念也開始解構、重組
傳統與新視野不斷的拉距
皮諾查的勇氣讓他重新做了許多的選擇
但……放下傳統與新視野的爭論
傳統所賦予他的「信念」
卻是開啟這一趟旅程的主要動力
若非如此的自傲、自視、自信
如何能義無反顧的接受挑戰
如何能接受來自環境、不同族群，甚至是自我質疑的挑戰
更如何從挑戰中幡然發現
原來追尋自我遠比追尋黑形更有意義！
來吧！
在我們尋獲自我之前……
就讓我們盡情的俯瞰、盡情的飛翔
相信自己是最大的飛鳥吧！（佳琪）
每個人在心中都存在著某一種優越感，
相對的也不免沉浸在自己的成就裡，
人生的動靜之間原本就充滿了無限的矛盾，
不論是選擇當一隻飛鳥或是留鳥，
都必須要有勇氣面對改變，
就像我此刻的心情，
有多少人像我一樣被困在這場考試的暴風圈內，
有哪位學生曾經不為100分而感到羨慕與驕傲，
陰書考試有如家常便飯。
如今暴風雨隨時會襲向各方，
而在暴風圈內的我們卻是一動也不能動，
我們被迫當一隻遷徙的飛鳥皮諾查，
必須充鬥志與不放棄的勇士精神，
但我們的心卻渴望是暫時停泊的留鳥皮諾查，
或許有一天，
也能夠成為別人追尋的那一隻黑形？（舒惠）



◎主題二：談廣告意識型態
今日讀書會看到了許多平面廣告，使人回想起過去一些令人難忘的廣告畫面與廣告詞，而透過對談與分享，確實也讓人們在廣告充斥媒體的今日，能稍作思考，不然廣告一過，是誰不知不覺地買了產品？是誰喜新厭舊地花了大把大把鈔票？是誰整天盯著電視而卻不知廣告已重複了多少次？
現今的資訊媒體蓬勃多元，使得知識得以迅速擴張，訊息的傳遞也因此更加快速與廣泛。然而這卻不代表良善價值，或正確的知識與訊息，可以獲得有效的掌握。廣告在資訊媒體裡，在今日的時代，亦則不再只是單純的商業宣傳動機，往往蘊含著道德、政治、文化……等內涵與效應，以企業而言，多數具有諸如回饋社會的責任，畢竟良好的形象背後所蘊含得商機更是可觀；然而廣告可以是「溫馨的」、「有趣的」、「聳動的」、「感人的」、「驚奇的」等等。端賴廣告人為了是什麼產品所下的何種創意點；可怕的事是廣告可能不經意已經埋入一般人的潛意識之中，其影響

力遠遠在我們可以想像。

索性，動人的廣告還是不少，足以令人也賞心悅目，所幸，我比較愛看電影，看的廣告少些，荷包也能較緊了一點。感謝舒惠如此認真地拍了那麼多廣告相片供大家討論欣賞，而她也相當地「用功」準備資料，大家看她臉紅了很久，真是絕佳的廣告。（奕甫）

在短短的幾秒畫面 或是靜止的大小小平面上
廣告以不可限量的影響力左右著許多人……我很愛看廣告，
有時廣告會使我發出會心的一笑 有時又觸動我內心最最深的一角
最重要的是……

它不像連續劇高潮迭起 也不是小說般的引人入勝
廣告就是……很簡單
越是簡單……越迷人

人生有時也是如此……也該如此……（佳琪）

◎主題三：現代藝術

看到廣告就讓我想到「創意」二字，每每看到有創意的廣告片或是平面媒體，總是令人會心一笑與雋永不已，今天舒惠的分享，讓我們有機會看到廣告裡更深層的訊息，有人說：「看不見的才是最重要的」，透過舒惠與夥伴們的分享，讓我們更清楚廣告裡的意義與它所傳達的訊息，這也更讓我了解到所謂「CQ」（創意智商）的重要，在現今知識經濟的時代，更是成功的關鍵啊！（文勇）

廣告真是一門大學問，不但要掌握現在的潮流與趨勢，也要了解人性「心理的層面」，最重要的是能夠擷獲觀眾的心。不管是用搞笑、另類、催眠產品的優點或者色誘等五花八門的方式，能夠讓觀眾對你的產品趨之若鶩，就是廣告最大的理由了！（家欣）

現代的藝術家很故意喔，愛搞怪，想盡辦法與眾不同，我不喜歡也覺得一點都不美，一點都不舒服，還是比較喜歡以前的，既美又舒服。一向沒繪畫天份的我，竟然也能畫出讓奕甫稱讚有嘉的作品，呵、呵、呵，我的天份若及早被發掘，現在一定（雅琪）

靜靜的欣賞一幅畫，好像是很久很久以前的事了，師專的畢業旅行，幾個死檔可以犧牲逛街的樂趣，然後把整個下午都泡在美展裡，把生命存在的沉重寄情於畫中。想學畫，卻有一堆的藉口，如忙啊！現在不是時候「等退休吧！老是這樣告訴自己！其實生活中無一不是美，街道廚窗的擺設，公共建築空間的設置、人群的流動、大自然中樹木的姿態，小鳥的飛翔，嬰兒純真的笑容，只要能讓人會心一笑的都是美！欽佩奕甫的專業，找一天自己動手「裝置」，是我的小小目標。（馬香）

◎主題四：食在好味道

今天真是一場美食饗宴，感謝淑敏的分享，平常的我吃東西總是囫圇吞棗，吃東西的速度也算是快速，「美食」二字在我的人生的字典裡，似乎比較薄弱，更談不上知道哪裡有好吃的美食？為何好吃？其意義與味道的區別為何？然而，我卻深信二句話，那就是「世事洞明皆學問，人情練達即文章」的道理，任何一種生活智慧都是值得令人學習與尊重的，就算是吃，只要懂得吃、欣賞吃、享受吃，也算的上是一種專業及成就，淑敏一直覺得今天的分享不登大雅之堂，其實這種顧慮真的是多餘了，淑敏的認真、積極準備，讓我們後續要分享的夥伴，真是壓力十足，戰戰兢兢呀，不過我想這也是我們新興家族開始邁出成功的第二步了，真的很希望有更多的學校同仁能夠享受我們的學習樂趣，在此還是要感謝淑敏的分享，心靈上的滋味是很美妙的啊！（文勇）

輔導知能系列——喜歡上網同學輔導

輔導主任 馬香

一、網路魅力

- 1.面對挫折，逃避壓力，宣洩情緒。
- 2.可以和三五好友相約，利用網路遊戲進行同儕之間的活動聯繫。
- 3.可以和同學炫耀，獲得同儕的認同。

二、網路成癮的癥兆

- 1.當嘗試停止使用的時候，會感到不安和焦慮。
- 2.利用網路來逃避一些情緒的困擾，如無助、罪惡、焦慮、憂鬱。

三、國外列出七點判定準則

- 1.忍受度
- 2.戒斷現象
- 3.超出預期的上網時間和頻率
- 4.無法控制上網的慾念
- 5.花過多的時間在網路活動
- 6.因網路活動而影響現實生活中的生活
- 7.即使查覺對現實生活的負面影響仍無法停止使用。

※以上七項中有三~四項，時間長達十二個月※

四、過度使用網路的影響

- 1.影響作息
- 2.影響學習
- 3.精神不振
- 4.功課落後
- 5.缺少人際互動

五、家長的做法

圖堵式一拔除網路連結

六、結果一造成親子關係緊張

七、輔導策略是

- 1.鼓勵小朋友參加社團。如柔道、跆拳道。
- 2.喜歡畫畫的讓他去學畫。
- 3.分析在網咖可能碰到的人、事、物，讓小朋友自己澄清、覺察網咖的複雜環境。
- 4.在班級裡指派務或幹部讓他完成，增加責任感。
- 5.家庭訪問，與家長密切溝通，安排小朋友放學後的作息表。
- 6.和小朋友訂契約，使用行為改變技術，減少小朋友上網的次數。
- 7.和家長合作，培養其他專長，轉移注意力，並鼓勵小朋友閱讀。
- 8.找小朋友晤談，以高層次同理心輔導。



六年七班「書香園地」——培養良好閱讀的習慣

六年七班導師 張瓊煒

書是前人智慧、經驗的結晶。鼓勵兒童閱讀，就是讓兒童在短暫的時間內，馬上獲得前人的智慧和經驗成果，達到充實知識、啟發思想、陶冶性情、開闊心胸，以及提昇語文能力的教育目標。蘇俄文學家高爾基曾說：「每一本書就像階梯的一小級。每攀登一級，我就愈脫離動物而走向人——走到更美好的生活的理想境界。我愈讀得多，生活對我變得更加光輝，更加美麗。」

根據新聞報導，全世界兒童的閱讀書報率大量地降低。兒童把課餘的時間，大部分放在觀看電視、打電動玩具、玩電腦上。為了挽救兒童的語文能力，增強兒童的文化素養、思維能力，則指導兒童閱讀是刻不容緩的事。

要提高閱讀能力，便要從小開始培養，養成習慣。研究顯示，零至六歲是人的大腦生長最迅速的時期。因此，讓幼兒盡早接觸圖書，他們會更容易養成閱讀的習慣。此外，有研究發現，六至十二歲是閱讀的豐沛期，孩子閱讀就像海綿吸水一樣，遇上他們感興趣的圖書，不管甚麼題材或類別，他們都會喜歡。當兒童接受了閱讀的訓練後，他們便會慢慢的從中發現閱讀的樂趣，繼而自發的閱讀，養成良好的閱讀習慣。

閱讀對兒童是如此的重要，但觀察學生在校下課時間，會到圖書館借閱書籍者比例甚少，而回家後花在看電視與打電玩的時間亦遠超過閱讀的時間。所以若能在班上成立班級書庫，書籍近在咫尺，垂手可得，方便學生借閱，推行閱讀制度，鼓勵學生閱讀，將對閱讀習慣的培養有極大的成效。

本班在五年級時即成立班級書庫「書香園地」，目的在於推動閱讀風氣，希望學生善用在校的課餘時間，親近圖書、培養閱讀興趣，進而養成隨時閱讀的習慣。更甚者影響所及把閱讀當作嗜好興趣，在家寫完功課或放假時亦能喜好閱讀，書本的魅力將超過電視、電腦。

為有效營造閱讀風氣，在硬體設備方面，持續充實班級圖書數量、選擇合適並受學生喜好之書籍、佈置整齊方便的書香環境，目前本班書庫的各類圖書總數超過四百多冊，可提供學生借閱，資源十分豐富。在閱讀活動的推行措施方面，訂定借閱辦法、設置專職圖書管理幹部，有效的管理班級圖書。實施獎勵制度：有獎徵答、借閱排行，引起學生閱讀的動機與興趣。讀書計劃與心得寫作：配合學校書香學制，設計閱讀存摺，紀錄讀後心得或啟示，每學期需達一定篇數。好書介紹：好書指定閱讀、好書推薦報告，老師學生一同分享，提昇好書借閱率。

上學期本班參加台北縣「班班有書香-班級書庫徵選」活動，榮獲國小高年級組第二名，學生感到榮耀外，亦對本班班級書庫更加肯定與喜愛，也鼓勵學生更愛好閱讀活動。近來發現有學生除了在早自習、午休、下課時間會自行主動閱讀外，連上課鐘響後老師上課前的空檔，也能把握零碎的時間埋首閱讀，內心實為他們感到高興，因為學生已把閱讀當成習慣，能夠單純為了享受閱讀的樂趣而閱讀。

在班上推行閱讀活動，最終的目的不是看學生讀了多少本書，寫了多少篇心得，而是真正培養閱讀的興趣與習慣。學生能培養愛好閱讀的習慣，持續的閱讀，未來才能成功地終身學習。

建立最佳互動模式

教務處活動策略

為了推廣閱讀風氣，本校五月份舉辦了一連串的閱讀研習與作家有約的活動，其中請到了在閱讀指導上頗有研究的凌拂老師來指導大家如何「共讀一本書」以及書的善用，提供並協助親、師、生有一個心靈溝通的出口與平台，接下來更有林滿秋小姐、葛琦霞老師以及凌拂老師的創作歷程的分享教師，希望藉由這些推廣活動，讓親、師、生都能享受閱讀的好處。

另外，本校參加2004網界博覽會的二件作品：「東方威尼斯—淡水漁人碼頭的介紹」以及介紹淡水鎮第一大溪的「公司田溪的美麗與哀愁」，由於全體參與師生的努力之下，在縣賽及全國的競賽中，都得到不錯的成績，更受邀到縣府參與記者發表會，以及在國語日報上有精采的報導，而「公司田溪的美麗與哀愁」這一組的師生，對於社區服務著力頗深，更榮獲行政院青輔會頒發「社區服務特別獎」的殊榮，真是可喜可賀。



本校參加2004網界博覽會作品：「東方威尼斯—淡水漁人碼頭」，應邀至縣府參加記者發表會。



本校參加2004網界博覽會成績優異，接受縣府頒獎。



本校舉辦閱讀種子教師培訓研習，請到凌拂老師指導，受益良多。



本校舉辦「關懷海洋之旅」，帶領孩子們在野柳岬上的瞭望台，大聲喊出對未來的願望。

學務處活動策略

大家期待的「運動會」終於在4月24日正式開幕，雖然老天爺開了一個大玩笑，還好所有表演節目皆順利完成
(還是得感謝老天爺幫忙哦！)

法治教育一直是學校宣導的重點，感謝真理大學法律系張永明教授指導該校法律系學生配合本校上下學期宣導週，為五、六年級學生實施法治教育宣導。



話劇表演。



問題搶答活動。



宣誓代表精神抖擻位運動會揭開序幕。



全校年紀最小的幼稚園小朋友
表演精采吧！

輔導室活動策略

「我喜歡一個人，他不喜歡我」我的心情變了樣；「我的同學不理我，我心裡很難過」，這些都是小朋友在班級團體中容易發生的事情，產生困擾的情緒需要被支持，也需要做適時的輔導。輔導室在四月十二日、四月十三日辦理團體輔導，重點在讓小朋友知道，開一本生崖存摺，平日多學習，先充實自己的能力，能解決自己的問題，有幫助別人的能力，才能在同儕中建立良好的關係。



母親節到了，合作社出資，送學校每一位教職員工一朵新鮮的康乃馨花，祝天下所有的母親都快樂！



大家來讀書！學校志工媽媽團和鄧公國小志工媽媽，她們在老師的指導下學演戲，透過身體互動、情感的開放，學習「表演」。



五月的壽星老師，由校長送每人一小盒蛋糕，祝他們生日快樂。幫老師慶生活動，陳俊偉教師是非常用心的！



四年級團體輔導

好書介紹

之一 方眼男孩

好書介紹人：305班 曾于宣同學 / 獅子座

◎書名：方眼男孩 ◎作者：姚孟嘉
◎譯者：陳文緯 ◎繪圖者：史乃普
◎出版社：英文漢聲出版

◎出版日期：中華民國80年4月

*本書大綱：東東從早到晚只愛看電視，媽媽警告他：「總有一天你的眼睛會變成方的。」

沒想到，一語成真，東東的眼睛真的變成方的。

*我的看法：小朋友絕對不可以像東東一樣只愛看電視，什麼事都不做，這樣可是會近視的喔！

*聽聽大家的意見：不可以一天到晚都在看電視，要讓眼睛休息一下喔！

*分享時刻：東東的眼睛變成方的，我覺得很好笑。

*我想把這本書推薦給表妹還有學校的老師和同學們。

之三 『陽光之家』

導讀：吳月枝志工

提姆的外婆因跌倒受傷無法走路，又乏人照顧，因而住進「陽光之家」。五個星期後的一天，爸、媽帶著提姆去探望外婆，因他不瞭解外婆的狀況，一路上情緒很不穩，甚至要他拿一顆印有love的氣球都會感覺難為情。到了「陽光之家」看到外婆是坐在輪椅上，依舊風趣、健談，他的心情才平靜下來，大人們看似都很愉快，只是媽媽的聲音和動作有點反常和不自在。

當他們一家走出「陽光之家」媽媽忍不住放聲痛哭出來，為了忘記把相片拿給外婆，提姆轉身衝回「陽光之家」，他真的嚇了一跳，看見外婆整個人深深陷入輪椅哭得好傷心，這時候提姆終於明白，大人為了不讓彼此難過為著對方著想，都假裝沒事的樣子。提姆想：不對、不對大人應該「把內心裡的真話說出來比較好」。

最後大人把面具卸下，說出了彼此的內心話，同時，提姆也感受到氣球上的「love」是全世界上最棒的字了。

目前已漸進入老人社會，老人問題是社會一個很重要課題，當下老人機構如老人福利、老人安養院、是急需迫切規劃，同時老人也須調適自己身心健康，那麼為人兒女要多與年老父母相處，時常表達關懷，尊重老人想法和講話，讓老人活的有自信更有尊嚴，使老人的晚年有圓滿的依歸。

這是一本描繪親情的溫馨故事書，更是一本相當難得的生命教育圖畫書，雖然有些感傷，但是很溫馨又貼切，不失為一本現代家庭、社會的寫照，不只兒童必讀，成人也要讀。好書，推薦給您！

之二 小蓮遊莫內花園

介紹人：305班 陳以寧同學 / 天秤座

書名：小蓮遊莫內花園

圖：林娜安德生

譯者/出版社：漢聲雜誌

初版日期：中華民國八十年十二月

三版：中華民國八十二年十二月

故事大綱：一個幸運的女孩——小蓮和她的鄰居包爺爺到巴黎，他們到畫家「印象派大師」莫內的家遊玩的經過。

我的看法：小蓮是個幸運的女孩，有一天她和愛花草的鄰居包爺爺到巴黎的莫內花園玩。莫內是最有名的印象派畫家，他的家是個一好大的花園；種了各式各樣的花和一個很大的荷花池，池塘上有一座拱型木製的日本橋，橋上攀爬著紫藤。這些風景都是我常在莫內畫冊上看到的。真羨慕小蓮，她們還去了收莫內很多畫的「馬摩坦博物館」；看到莫內最有名的畫「印象日出」還有很多幅荷花和風景作品。有一天我也一定要去莫內花園玩，而且最好是在八月的時候，聽說八月的荷花開得最漂亮。

聽聽大家的意見：

●我最喜歡莫內畫的日本橋了。（瑞瑩）

●這本書圖畫得很好，內容很精采。（翊慈）

●好羨慕小蓮可以去莫內花園玩，希望我也可以去。（佳昕）

我想把這本書推薦給喜歡旅行的人……

之四 我讀【精采過一生】

導讀：周靜玲志工

本書沿襲芭貝柯爾一貫幽默而饒有趣味的畫風，將人生幾個階段濃縮在短短三十頁的圖畫書中。從嬰兒呱呱落地——學齡前的生理探索——求學時期的勇於嘗試（小學、中學、大學）——進而經歷就業、戀愛、結婚生子——中年（孩子成長、事業發展、）——老年（退休、當阿公阿媽）——死亡等過程。一幅精采的人生地圖豁然展開眼前，你可以對照地圖按圖索驥，看看目前在哪個階段，會面臨什麼問題；也可以預習將進入什麼階段，要做什麼準備。在書後的導讀有一段話：心理學大師艾立克森（Eric Erickson）認為，人生每一個階段都有很特殊的重要性，都有一連串生理的、心理的、社會的經驗。自己具備的條件與社會環境的要求若能和諧的協調，就會順利的進入下一階段，即是正面發展；若一個階段有太多未解決的問題，會影響往後的階段，即是負面發展。如果一個人在進入老年期之前，正面發展高於負面發展的話，到了「夕陽」階段，就會彙集融合而擁有成熟的統整人格，體會生命的意義及有限；反之，則產生精神萎縮，悔恨懊惱，覺得一生有許多遺憾，會有「假如時光容許我重新開始」的感嘆。

死亡就是人生的終點嗎？在本書中不是以死亡做為人生的結束。作者認為人死後可能會變成各種東西，包括麋鹿、鬼魂、雞、小寶寶……，書中兩位可愛的老人死後變成兩隻雞。因為宗教觀的不同，每人對死後也有不同的解讀，但是不管解讀為何，重要的是，因我們對死後的盼望，將會減低面臨死亡的恐懼。所以，以什麼樣的盼望面對死亡，將是生命的最後一站。死亡也不必然是經過老年這個階段才會到達，我們在任何時期都可能面臨死亡的威脅，如果能及早做好面臨死亡的心理準備，學習如何使自己與親人在這個關卡坦然面對，將為這段人生歷程加分。

目前位於中年階段的我，回顧過去。雖然學齡前的記憶太少，但是親自照顧兩個孩子正彌補了這一段記憶空缺，因而更了解父母親的恩情。青春年少的狂妄，曾讓父母擔心苦惱，回憶當時，讓我更能親近孩子的心，了解他們正面臨的課題。對於即將來到的老年生活，難道是要在幫忙帶孫子、等待兒女的探望、害怕孤單、寂寞、衰退、病痛、死亡中度過嗎？譯者在導讀中寫到：「如果老化是如此可悲的過程，人生就太絕望了。幸虧在身體老化的同時，智力和心靈卻可能日漸成熟。學習需要配合成熟度，如果人們將人生的每一個階段都當作學習良機，日子就會過的精采，內心也會一天新似一天，不管在什麼年紀，都是可愛可敬的。」如果你希望死而無懼，生而無憾，那麼，看看這本書吧！

文圖/芭貝柯爾 翻譯/黃迺毓

小朋友的生涯存摺

輔導室整理

每一個大人都有幾本生涯存摺，有的是郵局的，有的是銀行的；存簿裡的存款是每一個人努力賺錢並在生活有餘的情況下努力存得的結果，當然有的人存的多，有的人存的少。小朋友也可以有存摺，只不過這一本存摺所能存的内容是「小朋友的能力」而不是大人的「金錢」。

「生涯存摺」這個活動配合四年級團體輔導活動主題——我的同學不理我，輔導小朋友從認真學習中累積自己各領域或人際關係的能力，審視自己的優點或能力不足的地方，以做為再努力進步的出發點，在這裡摘錄幾則，請大家欣賞，他們都是非常用心的。

我打算在六月底前，再存進多少？請你以具體的數字來表示。

408班莊東翰這樣說：1.圖旗升到26級。2.再閱讀50本書。

408班莊捷安這樣說：1.長大要當家長。2.每天運動1分鐘。3.期末考每天都考90分以上。

409班王冠鈞這樣說：1.考試四科都滿分。2.做30件家事。3.認識30種樹。4.每天喝10~20杯水。5.每天最多花15元。

409班陳陽這樣說：1.我可以幫同學抬2次桌椅。2.我可以運動2小時。3.我可以教同學功課5次。4.我可以幫忙同學打掃4次。5.我可以幫爸爸按摩10次。