

臺南市 112 學年度東區復興國民小學 Veggie Toss 午餐蔬菜丟丟樂 for Children's Day 活動成果表

活動名稱	Veggie Toss 午餐蔬菜丟丟樂 for Children's Day			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 04 月 03 日	參加人數	2000	0	5
簡述活動內容	<p>兒童節是屬於孩子的節日，特別舉辦孩子最愛的闖關遊戲，並配合「午餐蔬菜」的主題教學結合外師 Angelo 雙語教學，讓孩子一次英文說個夠、丟丟樂玩個夠。為低、中、高不同年級設計了不同的對話練習，練習後用黏黏球丟中目標蔬菜即完成通關，讓學生在遊戲中學習，挑戰中展現自信，並學習到飲食中蔬菜的重要性。</p>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：校長喬裝與外師一起進行活動開場		說明：透過闖關認識不同種類的蔬菜文字		



說明：以口語的方式認識各種蔬菜



說明：透過投擲丟出自己最愛的蔬菜

臺南市 112 學年度東區復興國民小學 Bilo-bilo 菲律賓傳統甜點體驗活動成果表

活動名稱	Bilo-bilo 菲律賓傳統甜點體驗活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 04 月 24 日	參加人數	84	0	3
簡述活動內容	<p>很幸運地這學年有外師 Angelo 在復興進行雙語及文化教學，於是起心動念利用學校午餐體驗菲律賓的飲食習慣文化。4 月 24 日當天播放錄音檔介紹裡面的材料有地瓜、波霸和湯圓加上一樣特殊食材-椰奶。Bilo-bilo 有點類似台灣地瓜湯圓甜湯，在菲律賓路邊攤隨處可見，而且還可以加入各式各樣的水果，是午後最簡單幸福的午茶時光。</p>			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：

說明：



說明：



說明：

臺南市 112 學年度東區復興國民午餐蔬菜資料庫活動成果表

活動名稱	午餐蔬菜資料庫活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 04 月 24 日	參加人數	1500	0	150
簡述活動內容	<p>為了提升學生對午餐蔬菜的了解，進而喜歡吃蔬菜，達到餐餐吃蔬菜的目的。午餐廚房邀請各班參與〈午餐蔬菜資料庫〉活動，透過廣播及紀錄的方式一起認識學校午餐裡出現的蔬菜，並利用兩天下午下課時間，分別針對中、高年級辦理了〈午餐蔬菜快閃有獎徵答〉活動，讓學生了解每周二、四固定供應有機蔬菜，以及龐大的白菜家族…等等資訊，讓學生從每日午餐中認識蔬菜，也愛上蔬菜。</p>			

佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)



說明：高年級寫下四月份學校午餐有機蔬

菜名稱

說明：中年級寫下四月份學校午餐有機蔬

菜名稱



說明：從實際的蔬菜中觀察並填寫蔬菜名稱

說明：實施有獎徵答，讓學生更踴躍認識並愛上蔬菜

臺南市 112 學年度東區復興國民**有趣的豬豬 7 Fun Facts About**

Pigs 活動成果表

活動名稱	有趣的豬豬 7 Fun Facts About Pigs 活動			
活動日期	參加對象	學生	家長	教職員工
113 年 05 月 02 日	參加人數	1500	0	150
簡述活動內容	<p>你看過豬走路嗎？真實的豬是什麼模樣？現代看到豬肉的機會比看到豬走路還要多，它常出現在學校午餐、家庭餐桌上，可是我們對豬和豬肉又瞭解多少呢？因此午餐廚房在期中考後，邀請四年級五個班級參與〈有趣的豬豬〉入班宣導活動，一起來認識豬豬有趣小知識，了解不同部位分別能做出哪些料理，以及認識政府推出的相關標章，例如 CAS 台灣優良農產品標章、產銷履歷農產品標章、有機農產品標章、屠宰衛生檢查合格標誌及國產生鮮豬肉標示，輕鬆識別國產優質豬肉並聊聊學校午餐出現的豬肉菜色，再結合美術課，製作豬豬撕貼畫，並填下一件關於豬或豬肉的有趣事情，成品展示於大辦公室前面，讓學生的作品說話，增進更多學生對豬和豬肉的瞭解。</p>			
佐證資料(宣導照片、計畫、紀錄、簽到表等)				
				
說明：	說明：			



說明：



說明：

正向心理健康議題執行成果

報告者：東區復興國小



幸福在哪裡？



南市教育局創新推出**校園正向心理六大計畫**，鼓勵學生樂觀面對困境，透過**教學社群、活動設計、創意圖畫與探索體驗**等方式，培養師生情緒管理調節力，能夠感知自我情緒並以**正向積極態度面對生活**，**逐步建構追求幸福人生的方法**。

正向心理健康議題 執行成果與策略

- 子計畫一 正向心理健康中心學校與種子學校
- 子計畫二 正向心理健康工作坊
- 子計畫三 正向心理健康社群申請暨審查
- 子計畫四 正向心理健康創意圖畫設計比賽
- 子計畫五 正向心理健康研習
- 子計畫六 正向心理健康探索體驗

子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

中心學校：
東區復興國民小學

種子學校：
安南區安順國民小學
佳里區仁愛國民小學
善化區小新國民小學
七股區七股國民小學
北門區文山國民小學
永康區永康國民中學



正向心理健康首度成為本市健康促進議題，
110.12.21 為中心學校第一次進行共識會議
及決定執行計畫方向。

子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校



吳相儀（相相老師）

現任

高雄醫學大學正向心理學中心主任

經歷

美國賓州大學正向心理學中心訪問學者

台灣新竹市香山區內湖國小教師、輔導組長

正向心理學(又稱幸福課)
是一門教大家如何
「練習快樂，建立幸福」
的能力

子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校



心理學三大使命：

1. 治療心理疾病
2. 充實人類生命
3. 認識並培養強項

吳相儀（相相老師）

「正向心理學是零度以上的心理學」
所謂零度以上，便是在非病理的生活之中尋求正向發展，更白話來說，就是正常人該如何有更幸福的人生。



正向心理學之父
馬丁·沙利文博士
(Martin Seligman)

到9所國小，巡演11場，約4062人觀賞



這部戲讓我學到了：團結合作
 每個人都會成功，一個物體，一個小小的零件，
 都不行。

四年乙班 黃金志

這場音樂劇讓我學到了很多道理，例如：不要懷疑自己的用處，做所有的事都要負責到底，不可以偷懶，不要太看輕自己，每個人都是獨一無二的，所以每個都是重要的，希望下次還可以

臺南市112年度健康促進學校
 「正向心理健康促進」議題



正向心理健康生命音樂劇
 戲劇名稱：「疫情有藍天」音樂戲劇



主辦單位：臺南市政府教育局

承辦單位：臺南市東區復興國小，一到9所國小表演，合計約4062人觀賞

- | | | | |
|------|----------------|----------|------------|
| 場次1: | 日期: 111年12月13日 | 地點: 東光國小 | 觀賞人數約186人 |
| 場次2: | 日期: 111年12月14日 | 地點: 勝利國小 | 觀賞人數約275人 |
| 場次3: | 日期: 111年12月21日 | 地點: 忠義國小 | 觀賞人數約364人 |
| 場次4: | 日期: 111年12月29日 | 地點: 德高國小 | 觀賞人數約620人 |
| 場次5: | 日期: 112年1月16日 | 地點: 復興國小 | 觀賞人數約1110人 |
| 場次6: | 日期: 112年1月18日 | 地點: 崇明國小 | 觀賞人數約420人 |
| 場次7: | 日期: 112年3月21日 | 地點: 長興國小 | 觀賞人數約405人 |
| 場次8: | 日期: 112年4月25日 | 地點: 學東國小 | 觀賞人數約72人 |
| 場次9: | 日期: 112年5月9日 | 地點: 崇學國小 | 觀賞人數約610人 |



子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

正向音樂劇巡演—疫情有藍天



東光國小巡演



忠義國小巡演

子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

正向音樂劇巡演—疫情有藍



復興國小巡演



德高國小巡演

子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

親職講座—聽見情緒背後的聲音，胡展誥心理師

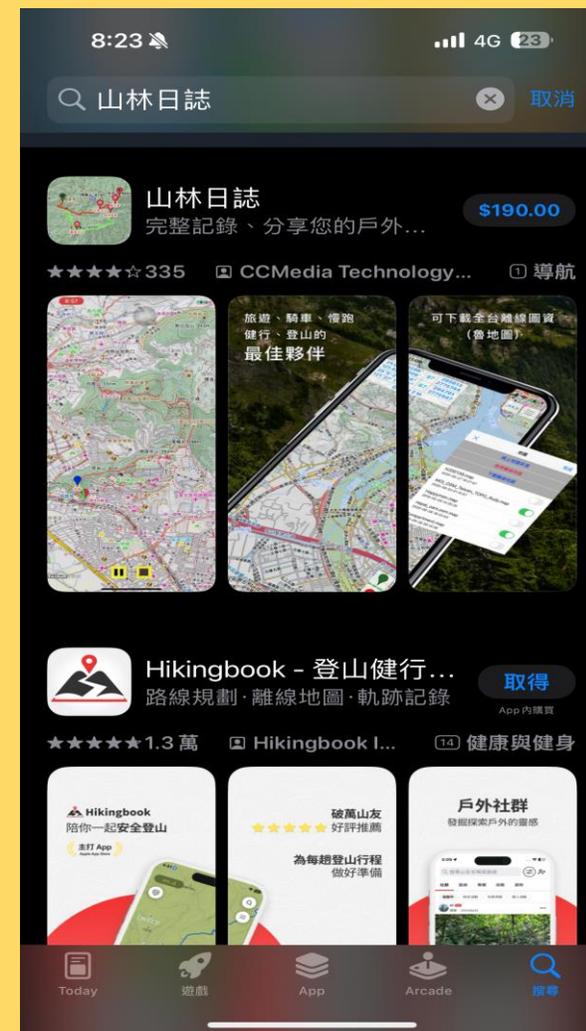
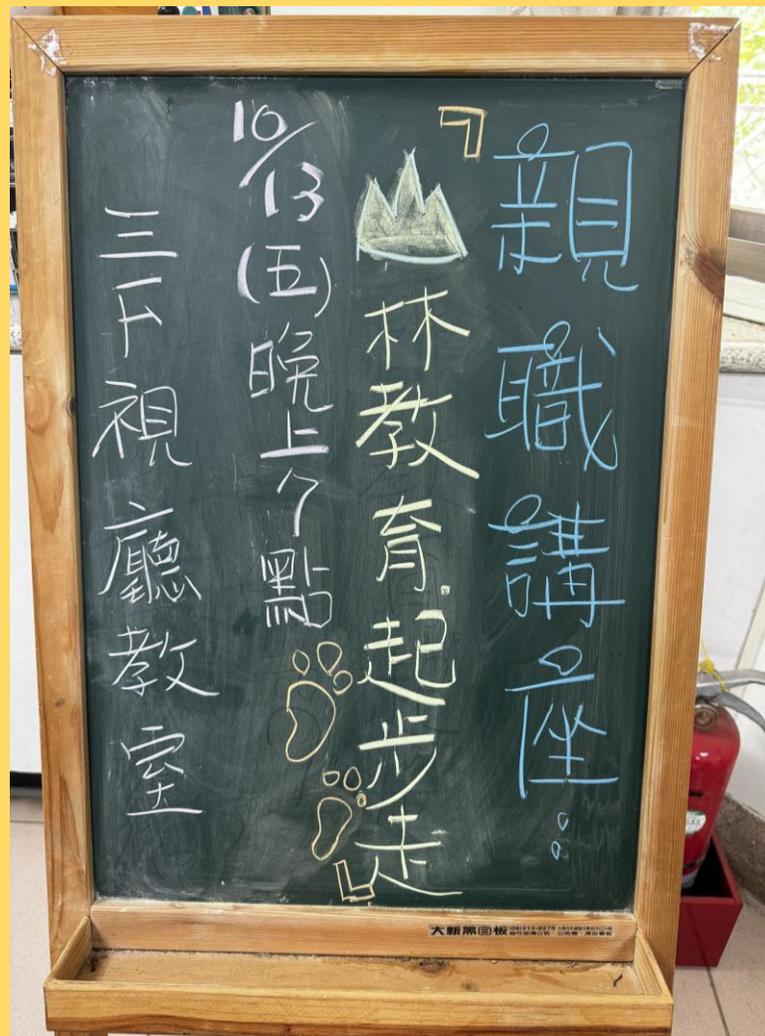


聽見情緒背後的訊息，
講師從教師的自我照顧談起。



針對情緒障礙、自傷/自殺...等主題，
分享孩子在情緒背後，想要傳達的訊息。

子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

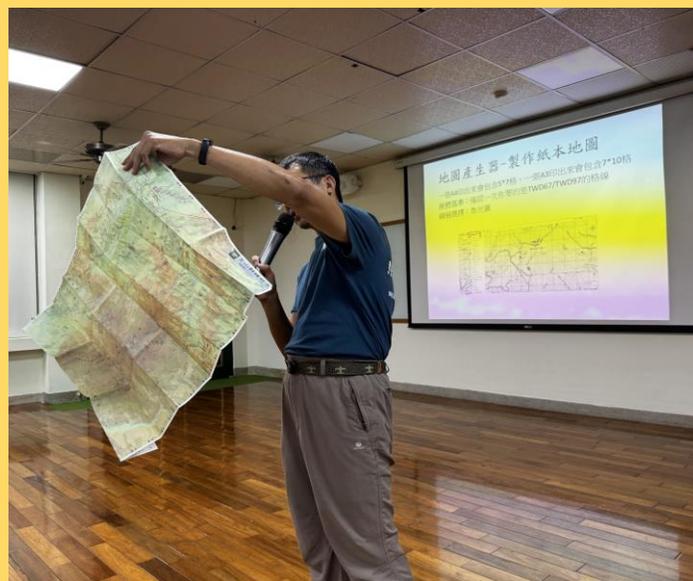


子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

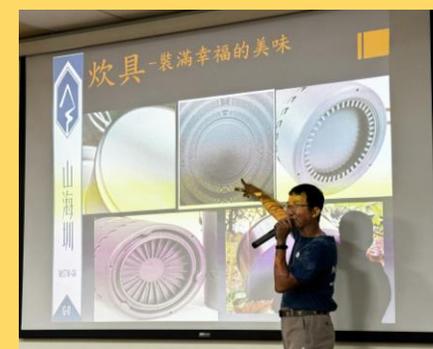
親職講座—山林教育起步走，洪輝宗教師



為什麼要學習地圖？

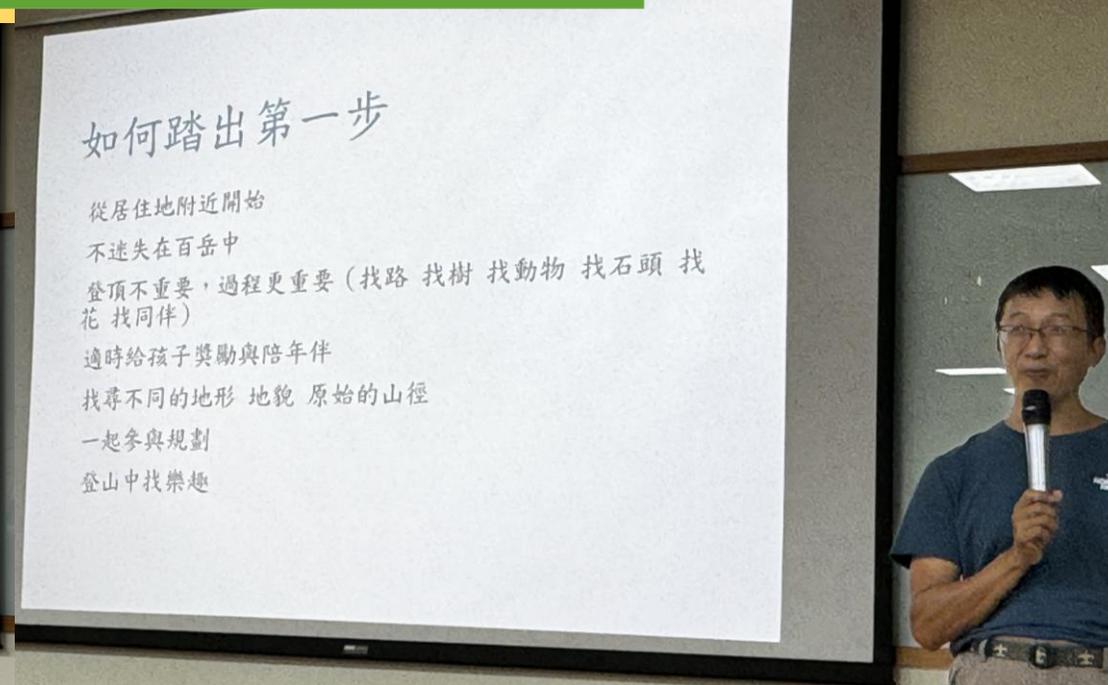


如何製作紙本地圖？



子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

親職講座—山林教育起步走，洪輝宗教師



山林教育起步走

登頂不重要，過程更重要
適時給予孩子獎勵與陪伴

子計畫一、正向心理健康中心學校與種子學校

大家知道台灣的最西點在哪裡嗎？來！文山國小四年級小朋友帶大家去探險，由楊鎮鴻校長帶領文山四甲師生，騎著鐵馬逆著風，沿著七股堤防前往台灣最西點「國聖燈塔」，進行四季高峰課程與生態導覽。

文山國小聯合通興、塭內、樹人，四所國小，一共60位勇士，踏上20幾公里的征途，中午在黑琵食堂享用美味的午餐與生態導覽解說，今天的活動雖然累，但是非常充實，每位小朋友在自我挑戰和生態知識上都成長了不少。

**跨校四季高峰
探索體驗課程
60位勇士
20公里征途
(文山、通興
塭內、樹人)**



子計畫二、正向心理健康工作坊



主講人：吳相儀教授

課程主題：幸福錦囊~教室裡的正向心理學

子計畫二、正向心理健康工作坊



主講人：許永清老師

課程主題：用桌遊打造正向學習的教室

子計畫二、正向心理健康工作坊



主講人：劉人豪心理師

課程主題：正向教養對孩子發展的影響

子計畫三、教師正向心理健康社群

對話分享



認識五正四樂

正向情緒、正向參與
正向關係、正向意義
正向成就
樂動、樂活、樂食、樂眠



共讀好書 (幸運人生的四大心理學法則)

懂得創造機運
聽從幸運的第六感
期望好運降臨
將厄運轉變為好運



桌遊教學分享

趣味性、放鬆心情抒解壓力
學習並訓練個人思考力
促進團結

子計畫三、教師正向心理健康社群

成員心得

再次感謝玉琪老師的邀約，讓我有這機會參加「正向心理社群」，這一年的社群活動，從一開始的略微生疏到最後一次侃侃而談，其實私底下我們的感情越來越好、甚至越來越有默契。印象最深刻的是分享「共讀好書-幸運人生的四大心理學法則」的這次，在每個人看完書後，對於書中內容產生不同的啟發，從生活中不同角度看待事情的層面也不同，大家也分享近期發生的事情，是讓我感到最驚嘆的一次。期待下一次的社群主題，我想我們是龍潭最充滿愛的一群，由我們慢慢傳遞正向的能量，拓展更寬廣的人生態度。



子計畫三、教師正向心理健康社群

共讀書籍—邁向圓滿



邁向圓滿第一章心得分享



邁向圓滿第五章心得分享

子計畫三、教師正向心理健康社群

紓壓粉彩畫



社群成員分享書籍中最有感的一句話，並開始製作紓壓粉彩畫。

請保持你心中的光



完成後，分享自己的畫及正向話語

子計畫三、教師正向心理健康社群

紓壓粉彩畫



成員有溫度的作品

每個想放棄的時候
告訴自己你還可以



校長說這一群有美感又懂得舒壓，
是校園中最正向的社群啦！

子計畫三、教師正向心理健康社群

樂動課程



皮拉提斯！一邊玩一邊享瘦



ZUMBA吧！
一邊玩一邊享瘦

ZUMBA吧！一邊玩一邊享瘦

子計畫三、教師正向心理健康社群

樂動課程

打桌球開懷大笑



教師開心打桌球，開懷大笑！

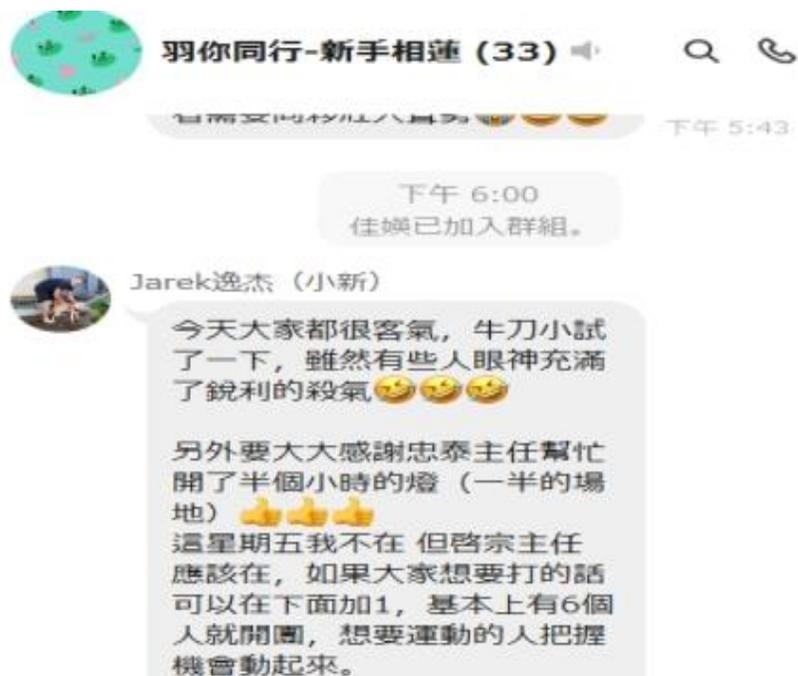


教師打桌球，運動舒壓！

子計畫三、教師正向心理健康社群

樂動課程

打羽球紓壓！



成立教師羽球聯誼社群，
讓大家都一起樂動、樂活！

教師羽球社群，紓解每天的工作壓力，一起來動一動。

子計畫三、教師正向心理健康社群

音樂教育



感謝敏珍老師指導口風琴的吹奏，真的是正向又療癒的活動。

文康活動



正向心理健康之悅活悅樂

子計畫三、教師正向心理健康社群

文康
活動



中興林場研習，擁抱山林
呼吸新鮮空氣。



全台最大桃花心木林森呼吸
沐浴大自然懷抱。

子計畫三、教師正向心理健康社群

家長會春遊～焗土窯&中興林場健走



子計畫三、教師正向心理健康社群

講座活動



正念紓壓講座



教師DIY手作綠手指植栽

子計畫三、教師正向心理健康社群

身呼吸、心放鬆



身呼吸，心放鬆
徒手紓壓頸部及肩膀



用網球在身上滾一滾、壓一壓
讓筋骨舒張開，氣血順暢

子計畫三、教師正向心理健康社群

教案設計—你的桶子有多滿？



講述繪本「你的桶子有多滿？」
運用「杓」與「桶」的隱喻引導出
經營正向人際關係的重要性與策略

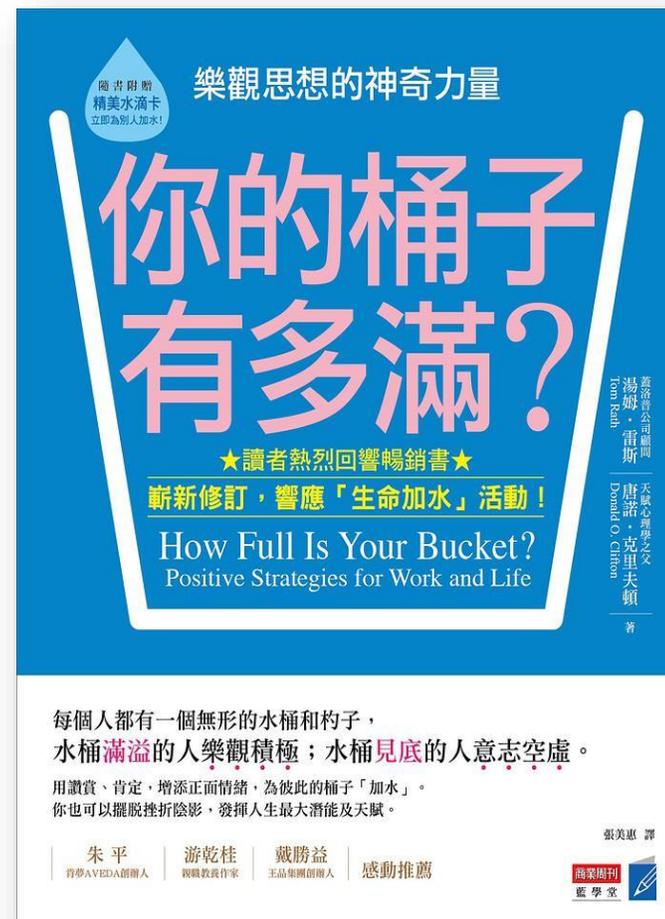


透過傳遞紙條的活動，引導學生
看見自己及他人的正向特質，
提升凝聚力。

子計畫三、教師正向心理健康社群

教案設計—你的桶子有多滿？

作者巧妙的將「正面能量」比喻為水，
他認為每個人心中都有一個儲備能量的桶子，
我們與別人的言行舉止，都會影響水位的深淺，
當我們以正面而積極的態度對待他人時，
即相當於為彼此各增添一勺水；
但人際互動不佳時，則等於是為彼此各舀走一守水，
是故，我們時時刻刻的表現，
均使「個人能量桶」刻度產生變化。



子計畫三、教師正向心理健康社群

教案設計——你桶子有多滿？

尋找 優點觀察家



你會去自然觀察、天文觀察、社會觀察……
但你有想過進行**優點觀察**嗎？
看到這些未完成的句子，讓你想到誰呢？
復興國小的小朋友們，趕快運用你敏銳的觀察力，告訴他們你
發現的優點吧！多試幾次，你會發現人際關係會有驚喜收穫喔！

我很欣賞_____
有敏銳的觀察力，能
觀察到許多小細節。



我很欣賞_____是
一個熱心的人，經常
願意幫助身邊的人。

我很欣賞_____
的樂觀，因為你經常
能夠看見事情的光明
面。

我很欣賞_____
的善良，願意再給別
人一次機會。

我很欣賞_____
是一個溫暖的人，經
常關心身邊需要協助
的同學。



我很欣賞_____
的謙虛，不會過度炫
耀自己的成就。

我很欣賞_____
是一個有趣的人，待
在你身邊的朋友常常
覺得很開心。

我很欣賞_____
的毅力，在一件事情
還沒完成之前，不會
選擇放棄。

我很欣賞_____
的正直，你能說到做
到、守信用、從不食
言。

我很欣賞_____
能看見別人不會特別
留意到的美好事物。

我很欣賞_____
的謹慎，因為你在
表達意見前，能夠
先思考。

正向心理健康促進中心學校 臺南市東區復興國小 關心您



子計畫三、教師正向心理健康社群

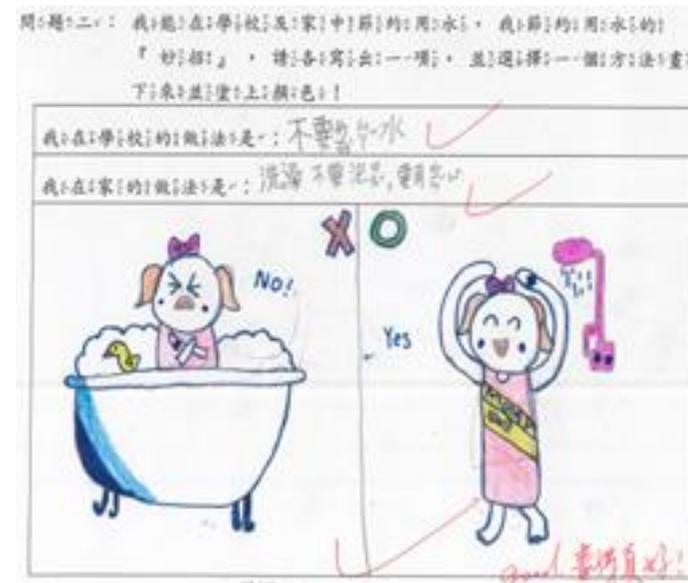
教案設計—妮雅的漫漫長路



本課程透過暢談文化為正向心理議題所匯集的套書，其中的「妮雅的漫漫長路」一書，結合聯合國於2015年宣布的「2030永續發展目標-SDGs」，帶領學生「理解-探討-思考」當面臨困境時，如何發揮個人優勢力，以及知道在地球的另一端有水資源的困境，我們可以在生活中提供哪些解決方式。

子計畫三、教師正向心理健康社群

教案設計—妮雅的漫漫長路



「可以體會到取水的困難嗎？」
「為什麼揹著孩子還要頂著水？」
透過提問引發孩子思考。

體會一下，又要取水又要背著
一個小孩，會是甚麼狀況？

學生分享日常生活中如何
節省水資源？

子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計

臺南市一一二年度

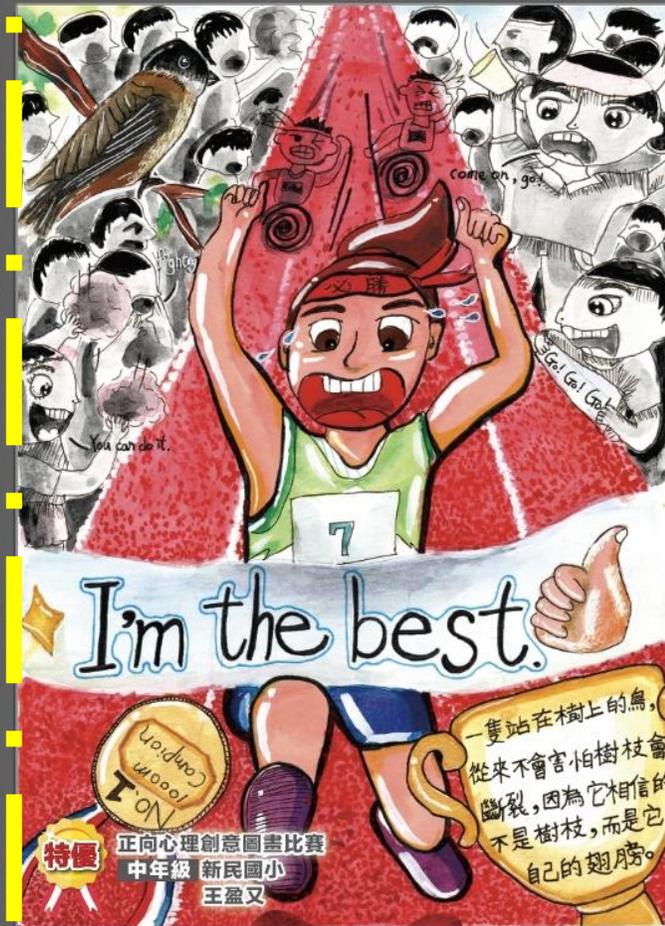
「正向心理健康創意圖畫設計」比賽

特優作品



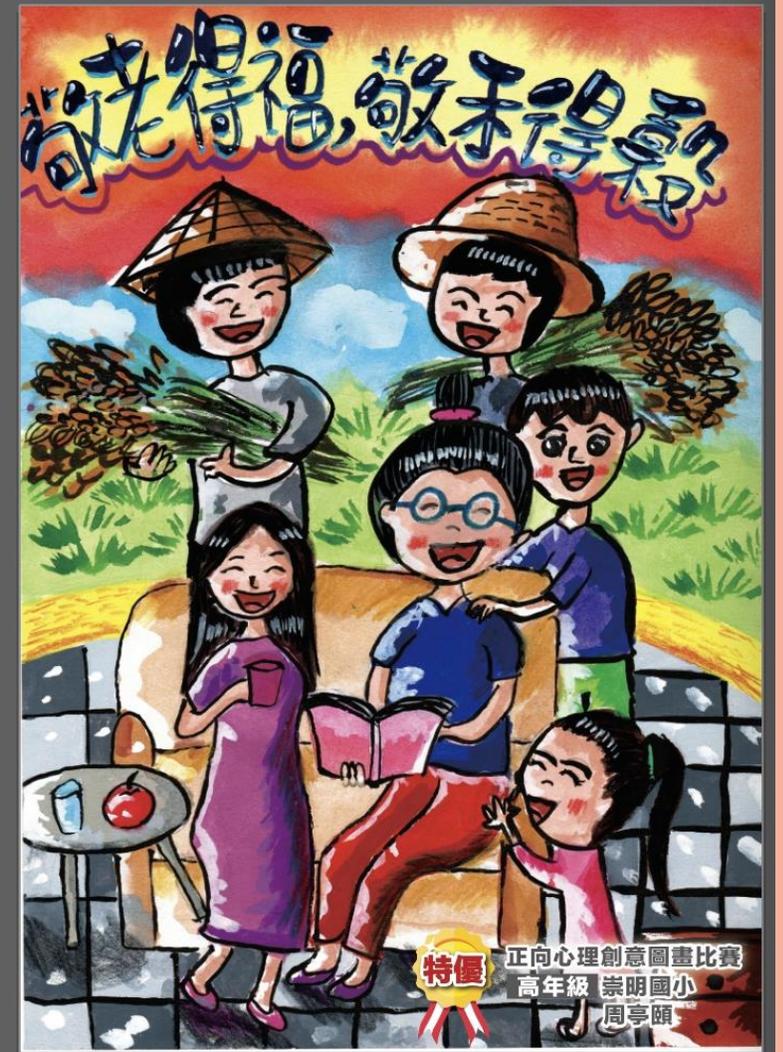
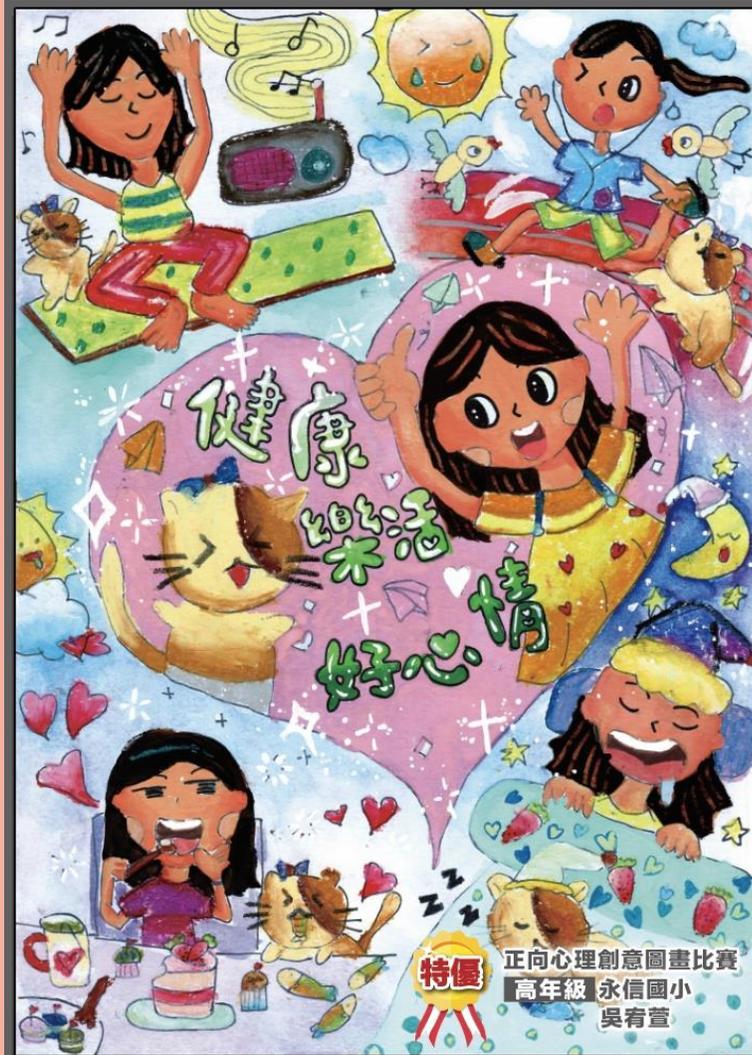
創意圖畫設計比賽，結合學校語文教育與藝文教育，讓孩子透過心情小語與創意畫作方式描繪情緒，讓孩子大方展現自我激勵和認同，增強正向情緒與自我認同，並鼓勵孩子將情緒勇敢說出來。

子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計



「雨中跳舞的女孩」為培文國小學生陳泯瑄所創作，闡明生活不是在等待暴風雨過去，而是要學會在雨中跳舞，充分展現其樂觀面對問題挑戰的抗壓力和勇毅力。

子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計



子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計



「請聽我，傾聽我」為德光中學學生張雅涵所創作，畫作中呈現孩子們渴望被傾聽、被理解的感受，流淌出孩子勇敢說出來的自我調節力。

子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計



112學年度新生入學正向心理歡迎會

子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計



利用今年小一新生始業式，將創意圖畫設計得獎作品，展示在玄關前，主任並發放幸福小卡給小一新生和家長。

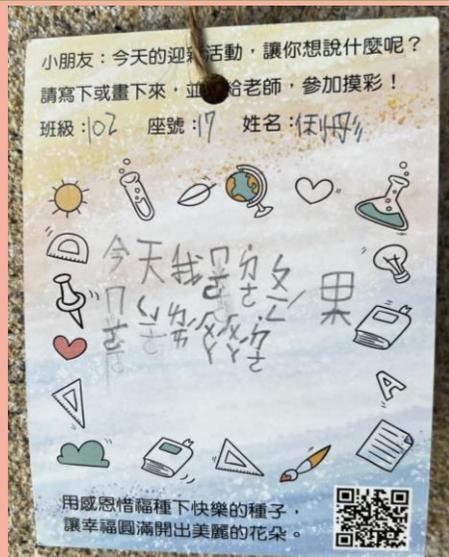
子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計



利用今年小一新生始業式，將創意圖畫設計比賽得獎作品，展示在玄關前，讓小一新生和家長都能看到圖畫作品。

子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計

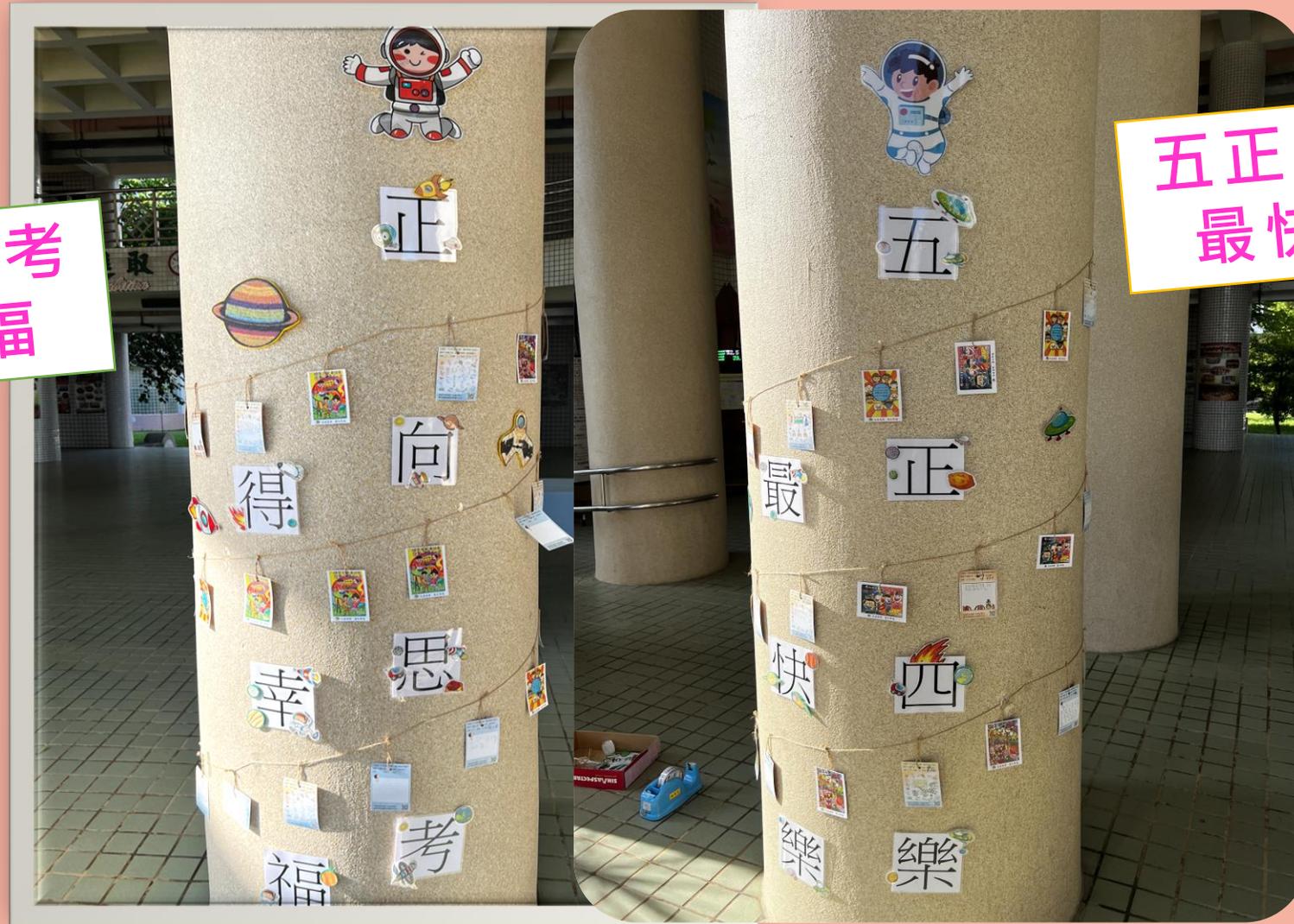
今天我摸的蘋果
摸起來滑滑的



鼓勵小一新生在幸福小卡背面，
寫下新生入學當天的心情，
將自己的情緒寫下或畫下來！

子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計

正向思考
得幸福



五正四樂
最快樂

幸福行動——相相健心房

發現美好，邁向幸福

幸福行動

相相健心房

日期：2023-10-20

PERMA：P M R

開心：5

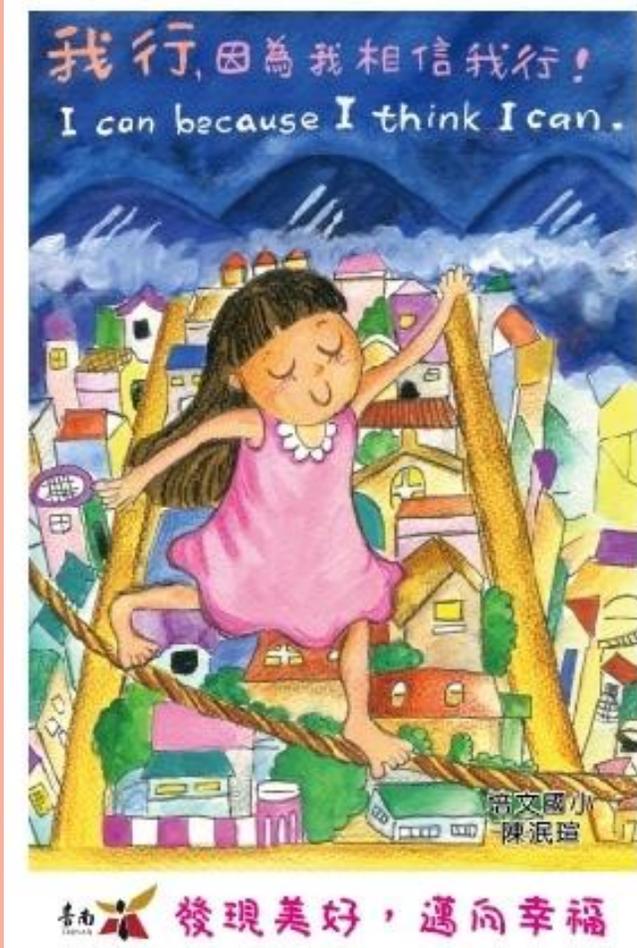
一早到玄關聆賞直笛團的招生演出，好多上學的孩子駐足欣賞，我也到2樓拍照錄影，幫忙紀錄這一刻，並傳給慈愛老師分享。一早就有愉悅的心情、美好的開始。



[編輯](#)

發現美好，邁向幸福

「這世界並不缺少美，而是缺少發現」--法國雕塑家羅丹



這世界並不缺少美，
而是缺少發現--
法國雕塑家羅丹

邀請您下載免費APP--「三件好事」
幸福日記「Three Good Things」每天寫下
三件開心的事，就會越來越幸福！

• 邀請您下載免費APP--「三件好事」

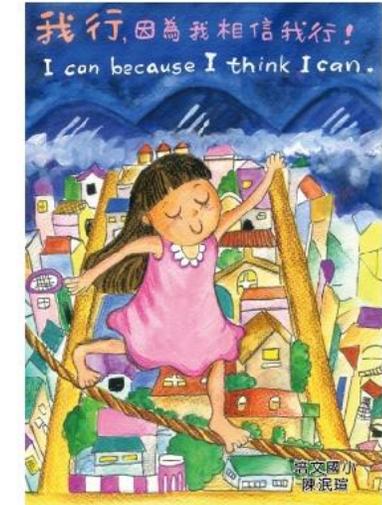
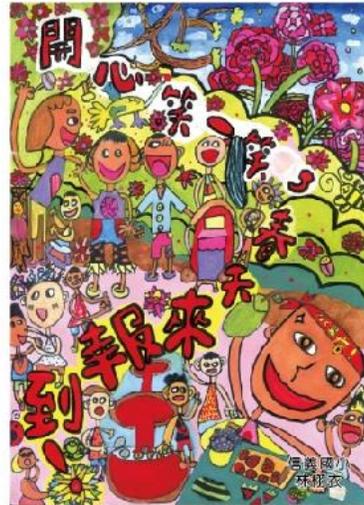
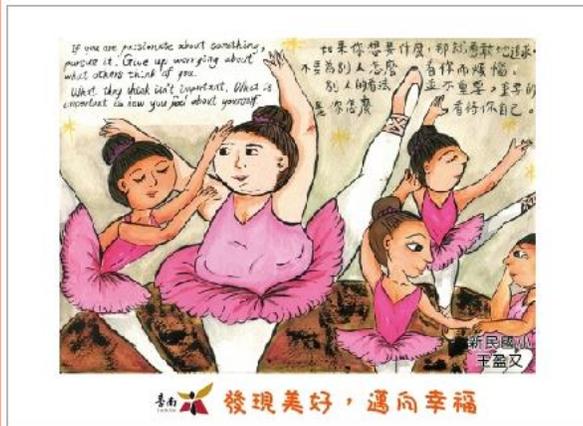


用感恩惜福種下希望的種子，
讓幸福圓滿開出美麗的花朵。



子計畫四、正向心理健康創意圖畫設計

發現美好，邁向幸福



這世界並不缺少美，而是缺少發現--
法國雕塑家羅丹

邀請您下載免費APP--「三件好事」
幸福日記「Three Good Things」每天寫下三件開心的事，就會越來越幸福！

• 邀請您下載免費APP--「三件好事」

用感恩惜福種下希望的種子，讓幸福圓滿開出美麗的花朵。

這世界並不缺少美，而是缺少發現--
法國雕塑家羅丹

邀請您下載免費APP--「三件好事」
幸福日記「Three Good Things」每天寫下三件開心的事，就會越來越幸福！

• 邀請您下載免費APP--「三件好事」

用感恩惜福種下希望的種子，讓幸福圓滿開出美麗的花朵。

這世界並不缺少美，而是缺少發現--
法國雕塑家羅丹

邀請您下載免費APP--「三件好事」
幸福日記「Three Good Things」每天寫下三件開心的事，就會越來越幸福！

• 邀請您下載免費APP--「三件好事」

用感恩惜福種下希望的種子，讓幸福圓滿開出美麗的花朵。

這世界並不缺少美，而是缺少發現--
法國雕塑家羅丹

邀請您下載免費APP--「三件好事」
幸福日記「Three Good Things」每天寫下三件開心的事，就會越來越幸福！

• 邀請您下載免費APP--「三件好事」

用感恩惜福種下希望的種子，讓幸福圓滿開出美麗的花朵。

邀請您下載，三件好事APP

每天紀錄三件好事、開心程度1~5分、PERMA分析
至少要記錄7~10天（忘記寫可以補呦！）
期待大家將這個簡單的幸福行動，帶給更多人喔！

- 邀請您下載免費 APP--「三件好事」

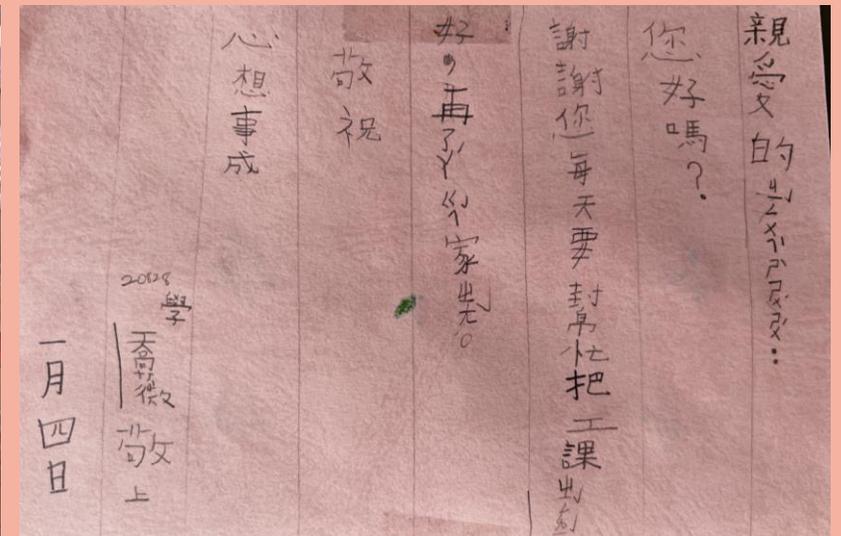
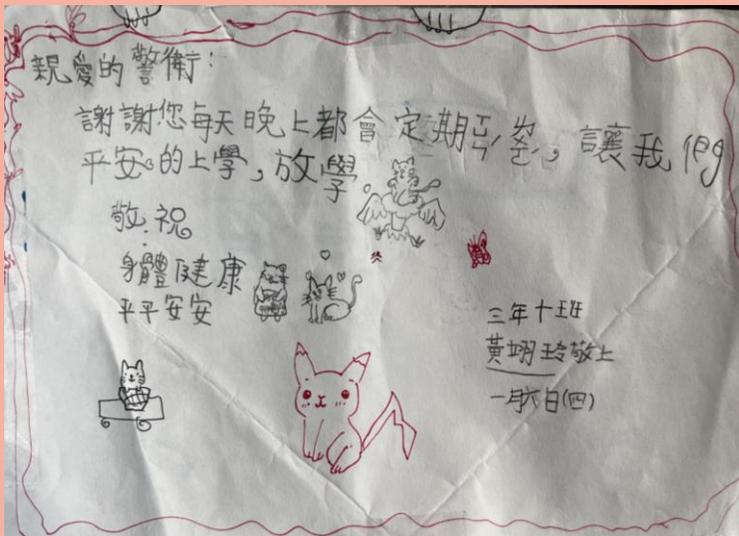


iOS



android

感恩行動



子計畫五、正向心理健康研習

社會情緒教育研習



為協助教師接住每個孩子，強化學生行為輔導知能，並於校園中積極有效給予學生正向支持協助提升教育現場的正向心理氛圍。

從課程融入到活動體驗的自我覺察，從培養正向心理健康的種子出發，再開枝散葉到每個孩子身上。

子計畫五、正向心理健康研習

社會情緒教育研習



主講人：林茂生理事長
課程主題：情緒調節的重要性



主講人：吳詠歲博士
課程主題：學習降身體內火花的方法



主講人：廖璽瑣醫師
課程主題：社會情緒教育是心理疾病的預防針

子計畫五、正向心理健康研習

探索體驗教育研習--范國樑校長



研習學員合照



破冰活動

子計畫五、正向心理健康研習

探索體驗教育研習--范國樑校長



團隊溝通活動



團隊溝通活動



有夾幸福，無夾快樂，
顛覆傳統想法！

子計畫五、正向心理健康研習

探索體驗教育研習--范國樑校長



團隊溝通活動



團隊溝通活動



小組共同腦力激盪思考

子計畫五、正向心理健康研習

探索體驗教育研習—范國樑校長



小組成員討論PERMA 的意義



所有成員完成一首歌加疊杯動作，
體驗成就感。

子計畫五、正向心理健康研習

從模糊到系統，正向心理應用於教育現場—吳相儀教授



一生一課表，
高度人生自主權



有錢快樂嗎？



收入一直增加，
快樂不會一直增加

子計畫五、正向心理健康研習

從模糊到系統，正向心理應用於教育現場—吳相儀教授



品格的重要



正向班級經營3招



小組發表討論成果

子計畫六、學生正向心理健康探索體驗

探索體驗場地—南大附中



110年12月南大附中，請謝智謀教授來分享，之後再進行一天的探索體驗活動。隔年，再鼓勵各校申請學生探索教育活動計畫，讓孩子增進學員**團隊合作、創意思考、人際溝通、領導決策**等方面的技能與態度，透過活動中發生的刺激**進行反思後產生學習**，進而應用於現實生活中。

子計畫六、學生正向心理健康探索體驗

探索體驗場地—南大附中



諾亞方舟課程:運用平衡平台，讓團體透過活動，經過討論、思考如何達成教練指定目標，透過試誤過程及達標過程，讓學生體驗解決問題的成就感。



平衡木創意課程:由學生輪流擔任領導角色，指引同儕完成平衡木各項活動，激發創意並體會在領導過程中，他人的正向參與及正向情緒與活動間的關係。



低空繩索課程:透過同儕的協力及教練的引導，自我挑戰完成繩索課程，過程中體會與同儕間相互協助之正向關係外，更藉由挑戰獲得成經驗之正向成就。

子計畫六、學生正向心理健康探索體驗

探索體驗場地——南大附中

不要責怪失誤的同學

這個項目非常需要同心協力

探索教育心得
今天我們有玩兩個很考驗全班的團體精神和默契，第一個是賞鯨船這一關要看大家的平衡感好不好，第二個是走低空鋼索，這兩關都是看大家的平衡感好不好，我在這兩關學到了在開始之前要先討論戰略，才可以比較快完成。我感覺我們班要有團隊精神、同理心，不要排擠同學，不要責怪失誤的同學。
Juli
黃

老師1:在旁邊觀看自己班活動，感覺像是看到他們平時互動的縮影，自私的、彼此不合的、嘴壞的..，但不一樣的是，在平時他們看不到自己，但在教練帶領下，他們反思到了自己的樣貌，從各自為政到彼此合作，希望這個課程能繼續。

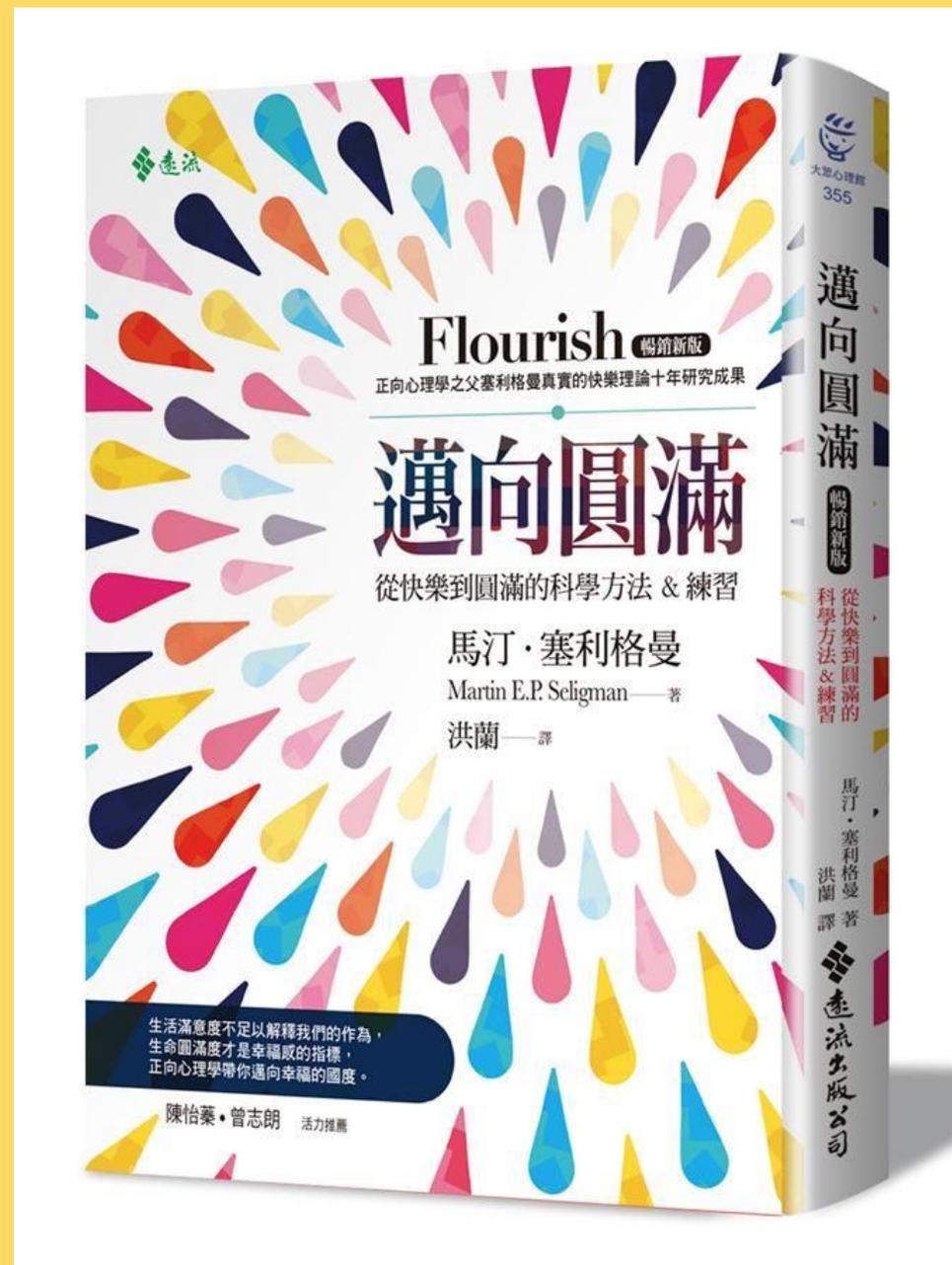
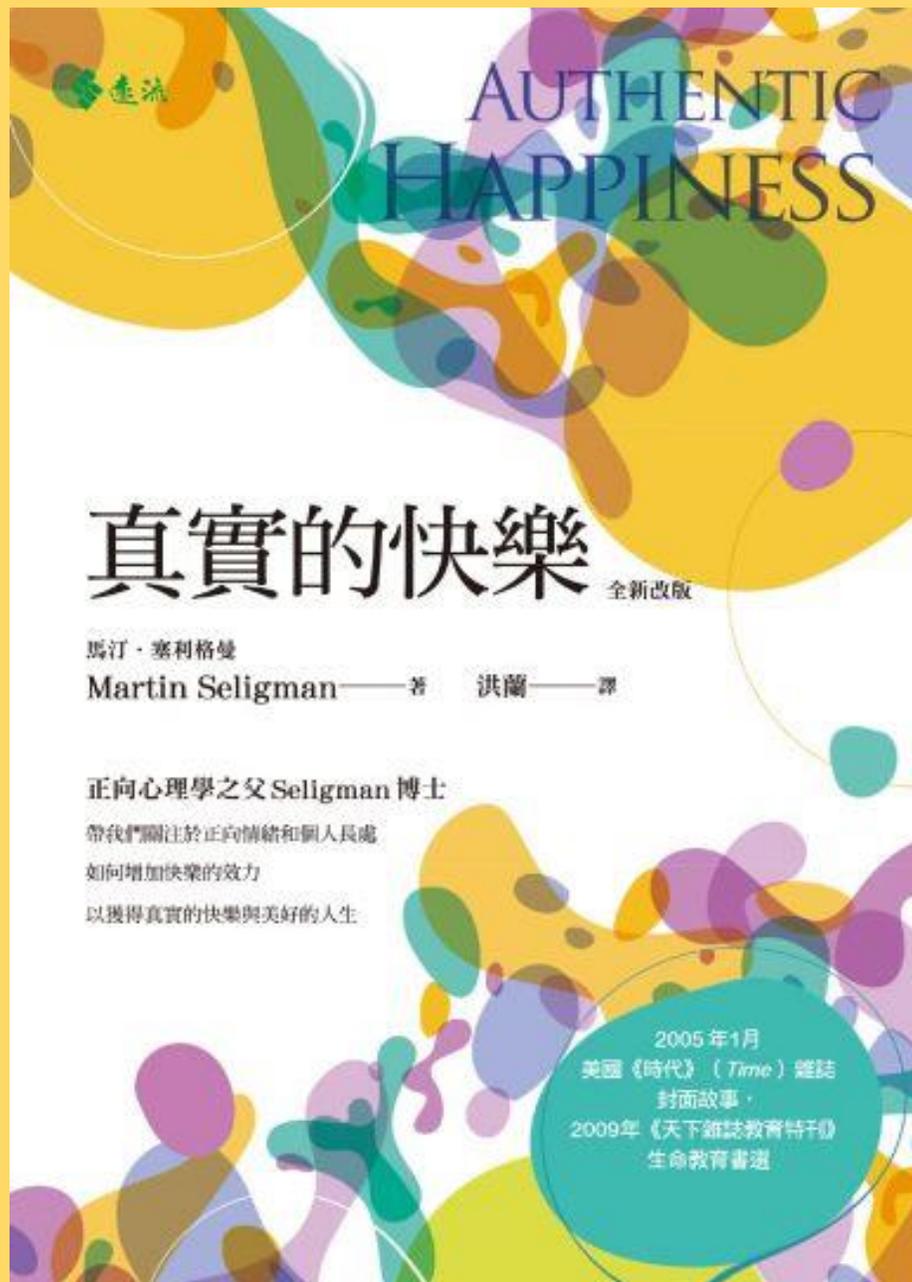
今天是一個很有趣的一天，我們去了探索教育園區，到了園區，聽了安全規則，在來就由教練帶我們自我介紹，每個人都介紹完後我們到第一個關卡：賞鯨海盜船，這一關是非常需要團隊和作的一關，雖然我們失敗了很多次，但我們從沒想過放棄，第二關和第三關都是走鋼索，這個項目非常需要同心協力，在這次體驗中，我看到了大家的努力，同時也謝謝辛苦的老師和教練。你們很棒！
11/8

老師2:教練的帶領很棒，原本團體失敗會怪罪別人的同學，在教練的引導下，能覺察到互相怪罪無法完成任務，要彼此合作、協調、認同才能完成任務，感謝教練及主任的用心。

兩門免費磨課師課程

高醫正向心理學中心網站、臉書粉絲頁





李察·韋斯曼
Richard Wiseman
著
奚修君——譯

The Luck Factor

幸運人生的 四大心理學 法則

提升直覺、擺脫厄運，
最科學的30天運氣大改造

看似偶然的機運，原來並非偶然……

同樣都是人，有人一帆風順，有人卻厄運纏身，有人反敗為勝，有人卻一蹶不振。

運氣好的人說是因緣巧合，運氣差的人相信命中註定。

然而，科學實驗證實了：運氣好壞，取決於你的「心態」。

正能量推薦（依姓名筆畫排序）

吳家德（迷客夏副總經理） | 洪仲清（臨床心理師）

蔡宇哲（「哇賽！心理學」創辦人與總編輯）

商業周刊
生命樹



張老師文化

Mindfulness for Beginners
Reclaiming the Present Moment –
and Your Life

正念減壓 初學者手冊

喬·卡巴金 Jon Kabat-Zinn —— 著
陳德中、溫宗堃 —— 譯



正念減壓，即是運用正念覺知緩解身心壓力。
開啟你的覺知，安住當下，活出你的正念人生！

推薦

李燕蕙

南華大學生死學系副教授

金樹人

澳門大學教育學院教授

許豪沖

臺北市立聯合醫院
仁愛院區精神科主任

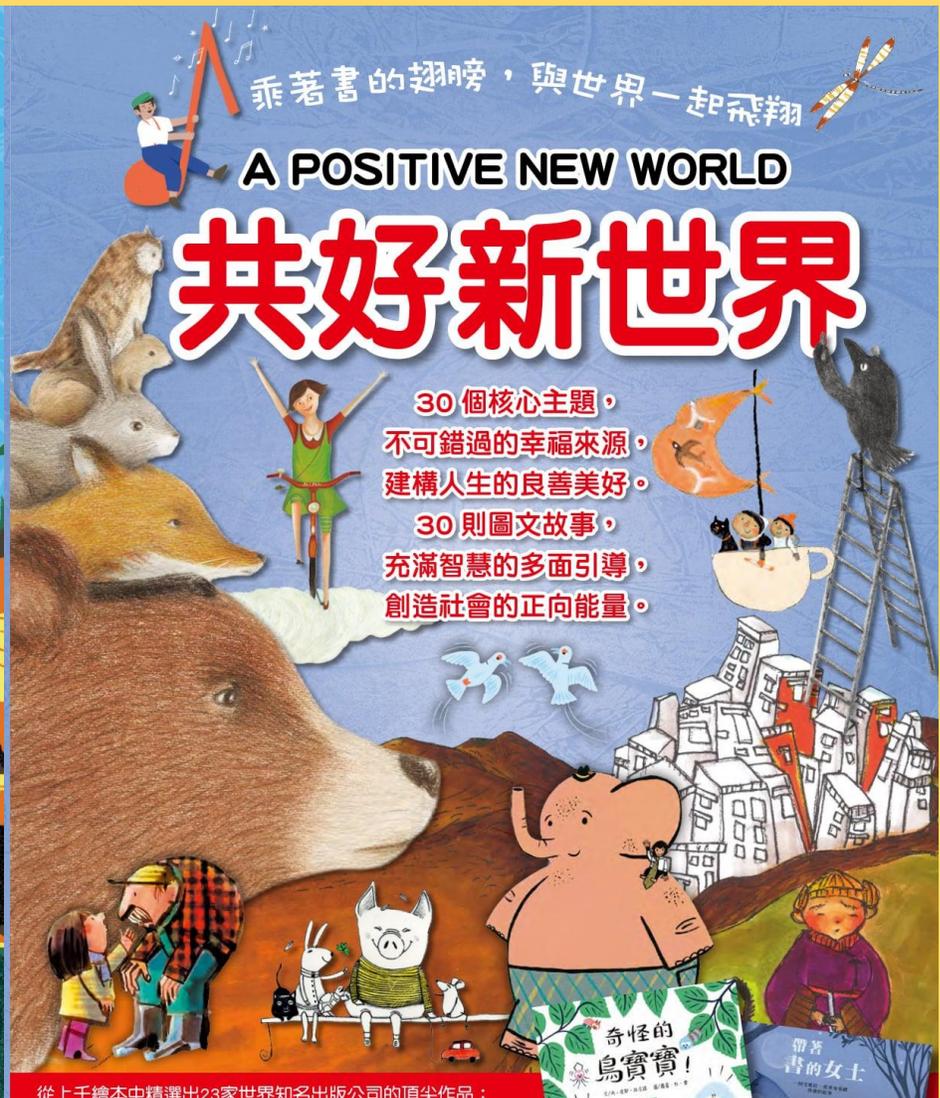
湯華盛

臺北市立聯合醫院
松德院區醫務長

釋惠敏

法鼓佛學院校長

謹依姓氏筆畫排序



乘著書的翅膀，與世界一起飛翔

A POSITIVE NEW WORLD

共好新世界

- 30 個核心主題，不可錯過的幸福來源，建構人生的良善美好。
- 30 則圖文故事，充滿智慧的多面引導，創造社會的正向能量。

從上千繪本中精選出23家世界知名出版公司的頂尖作品：

相關資源——30本繪本

共好新世界——30本繪本

在雨傘下一陰鬱的日子，也有幸福滋味



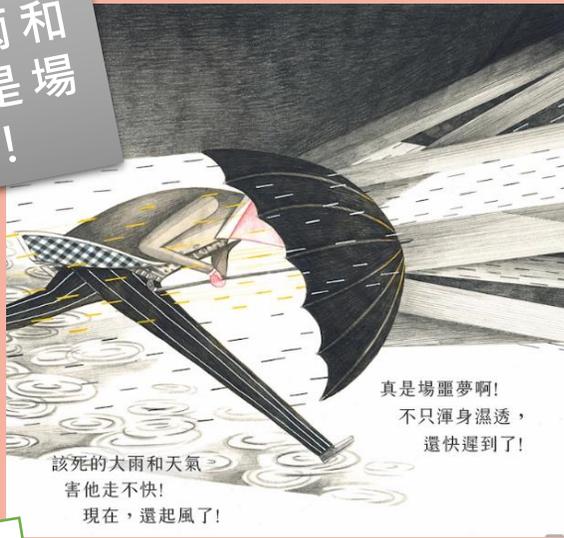
在雨傘下一幸福感，這是個陰沉的日子，下著大雨，一個撐著黑傘的男子全身溼透，正在趕路。路上擠滿撐傘的行人，加上突如其來的強風，更是讓人寸步難行。一切的不順與抱怨，直到路邊溫暖的甜點店和男孩出現……

當男士遇見在雨中欣賞精緻甜點的男孩時，他做了一件有意義的事情——他買了個甜派送給男孩，而男孩也以半個甜派來回報他。

兩個陌生人在傘下分享了幸福的滋味。這幸福不僅來自於體驗愉悅的事物，更深層的滋味是來自於他被賦予的意義。

在雨傘下一傳送幸福

該死的大雨和天氣，真是場噩夢啊！



該死的大雨和天氣
害他走不快！
現在，還起風了！

真是場噩夢啊！
不只渾身濕透，
還快遲到了！

男士買了甜派
送給男孩
男孩也以
半個甜派
回報他



「一起分享吧！」

男孩將男士用來答謝的甜派切了開來，
將水果完好，漂亮的那半回遞給了他。



狂風奪走了傘。

把傘吹滾到站在甜點店櫥窗前躲雨的
男孩腳邊，一場不期而然的相遇，會
給兩人帶來什麼變化呢？



時間彷彿靜止。
雨持續的落在城市，
天空陰沉沉、街道也擠滿了人。
但此時刻，對男士與男孩來說，
一切都無關緊要了。



櫥窗裡的甜點，
看起來是那麼誘人又溫暖：
修女泡芙、歐培拉、
馬卡龍……

此處就彷彿這座灰暗城市的一
座溫暖小島。

心情已沒有這麼差了。
兩人都著迷的看著，
直到……

男孩渴望
品嚐擠滿奶
油的甜點

兩個陌生人在
雨傘下分享
幸福的滋味

在雨傘下——快樂的我

低年級分享《在雨傘下》，
一起討論如何轉化負面情緒，
讓自己舒緩不舒服的心情。

低年級的孩子完成「快樂的
我」小吊飾，並且共同欣賞
優秀的作品，分享各種找到
快樂的方法。



躺在床上
休息

我會
去畫畫

我可以去
吃草莓

正向心理健康書籍分享



游玉芬



開啟資料夾 | 分享 | Keep

幸福巧克力



游玉芬

快來輔導室借閱~今天還能吃到幸福巧克力 🍫 喔💕

下午 2:13



看正向書籍，
吃個巧克力，心情更美麗，
上班更有活力！



幸福校園 · 快樂共學

真正的健康應該包含身體健康與心理幸福；真正的教育不應只在乎學生飛得多高，而應該更在意學生飛得累不累苦不苦？希望透過正向心理健康促進學校的推動，提昇本市師生心理情緒健康，為學生打造幸福快樂的學習環境。

幸福校園
快樂共學

PERMA+

5 + 4
正 + 樂

打出你的正向好樂牌！



THE END