



出版者：宋禮彰校長 總編輯：陳麗芬主任 編輯者：曹欣惠組長 校對者：邱珠蘭組長



生命教育專欄

善意與幫助像一顆球

善意與幫助像是一顆球，當你毫不遲疑的將球丟向對你招手的人時，有天，當你也在招手時，也會有顆球飛到你手中，或者，還不只一顆。

有一次家人一起到一家西餐廳用餐。那天客人滿多的，菜出得慢，不過還好，陸續送了來，大家開始用餐，吃到甜點時，我點的餐還沒送來，因為是一家人，所以我吃一點你的前餐，你吃一點他的主菜，大家都沒注意到這事，但我沒忘記。

送飲料來時，服務小姐很不好意思地詢問，是不是還有一份餐未送來？我說是，服務小姐很客氣的說了一聲對不起就離開了。不到三十秒，老闆娘帶著大廚到我旁邊，連聲抱歉，說剛把主菜放下去而已，還要一二十分鐘，問我能不能等一下，或者要退掉。

我答：「沒關係，我知道你們今天忙，難免會慢一些，我等一下好了，等好的時候幫我打包起來，我帶回家。」老闆娘跟大廚連聲道謝離開。

然後，原來沒點餐的小朋友都有了甜點、水果與飲料。買單時我驚訝地問說是否算錯了，老闆娘在旁邊解釋道：「因為你的諒解與客氣，所以餐點打八折，沒上桌的那一份免費，小孩子的附餐也免費招待。」我笑笑說：「妳太客氣了。」老闆娘回了一句話：「因為你的客氣，所以不得不讓我們更客氣。」我笑著離開，不因少花錢，只因客氣也可以傳染給別人……

我的工作讓我常常有機會介紹想裝潢的客戶給做室內設計的朋友，按照行規，或多或少總會有些介紹費，但我從來沒接受。大概是從高中開始，當朋友要回報我對他們的幫助時，我總是拒絕。我只認真的告訴朋友，那天我需要幫助，拉我一把就好了。因此，當我須全家外出離家數天時，我不用擔心家裡的魚會餓死、花會枯死；當我需要搬運東西時，我不用找搬家公司；當我無車可用時，不必擔心沒人載……。

善意與幫助像是一顆球，當你毫不遲疑的將球丟向對你招手的人時，有天，當你也在招手時，也會有顆球飛到你手中，或者，還不只一顆。這是滿好玩的遊戲，你不妨也試試！

家庭教育

缺了一顆的水果禮盒 聯合報／子雲（台中市）



鄰居王太太送來了一盒水果禮盒。她把東西交給我後，進來屋裡坐了一會兒。往常她送東西來給我，都是放了就走，很少進門來，這次倒是很罕見地說要進來。

一坐下，她把水果禮盒打開，堆滿抱歉的笑容說：「真不好意思，我女兒不知道這個禮盒是要給你們的，她看到社區守衛伯伯很辛苦，就拿了一顆去送給守衛，所以少了一顆。」王太太念國小的女兒婷婷在一旁很不好意思，為了彌補少了的這顆水果，她還特地畫了一張畫送來。

中華民國 100 年 11 月 1 日 星期二

婷婷是個非常貼心的小女孩，去年聖誕節時，她和弟弟兩個人送了一份聖誕禮物到我家，那是一隻可愛的小熊玩偶。王先生說，這是小孩們最愛的玩具，兩個人經常為了要抱這個玩偶吵架。當說要送聖誕禮物給我們時，兩人都很不捨，卻又心甘情願地把這最愛的玩偶送出。當時我正切红柿給他們吃，聽到王爸爸這麼說，眼眶都紅了。

王太太家不是很富裕，夫妻兩人工作並不穩定，遇到工廠沒訂單，一個月只做十幾天的情況也有。正因為如此，我們經常為孩子們送去蛋糕、小禮物、日用品，也陪小孩子玩，希望孩子們可以得到更多的關心與幫助。

雖然是這樣的家境，王家的孩子們卻都樂於付出，懂得給予，才會在媽媽帶回禮盒，不是自己吃上一顆，而是拿去慰勞守衛伯伯。我告訴王太太沒關係，這顆送出的水果是婷婷給我的更好禮物，它讓我看到一個孩子如此豐富的愛心。

王太太一家雖然經濟上不富裕，但在心靈上卻是豐美無比。他們讓我深刻地感受到，人性的美善不會因著經濟的困乏，而有所缺損。



學生諮商與輔導

如何建立良好的人際關係

藍三印

所謂「在家靠父母，出外靠朋友」這句話在現實社會處處講人脈、靠背景的環境下，倒也蠻實際的，我們進入社會，過的是群體生活，無論是工作、遊玩都必須與四周的人群接觸，尤其當我們自我要求有番事業成就時，單靠個人的努力往往是做不到的。此時，個人的人際關係好壞與否則愈顯得重要了。人都有喜怒哀樂要與朋友分享與分擔，身心才能得到真正的舒解，因此似乎有個朋友可以相互傾聽、傾吐心事，不失為維持心理健康的根本之道。但良好、積極、互助的人際關係，在現代這麼速成、現實的社會中，實在是十分難得。

在當前人際交往日形密切頻繁的現代社會裡，人際關係的良好與否，不僅影響到我們對生活的適應，甚至也是決定生活是否幸福的主要因素。因此瞭解人際關係、學習人際關係的技巧以創造美好的人生，自然成為現代人主要的學習課題。而人際間互相吸引的因素究竟有那些？

一、**外在吸引力**：在我們生活周遭，具有外表吸引力者，常常是眾人注目的焦點，這些外表的吸引力，除了儀表身材等生理因素外，穿著服飾也是重要的因素。

二、**時空的接近**：所謂「近水樓台先得月」，人際間的相互吸引，必須有時空接近的配合。換句話說，同個班級、工作場所，甚至鄰近的居住場所，都有利於彼此間印象的加深。

三、**喜歡的互惠往來**：愛人者，人恆愛之，當我們真心喜歡一個人，而同時對方也能表示他（她）對我們的喜歡時，而有了喜歡互惠的往來。

四、**能力**：人際吸引的另一個因素就是有能力、能幹精明的人，常常會引起眾人的注目，容易成為團體中的焦點人物或領導者，魅力也就隨之升高了。

五、**態度相似**：芸芸眾生之中，假若有人對事情的看法、辦事的方法、對人的方式與我們自己相似，常常會拉近彼此的距離，所謂「物以類聚」、「臭味相投」就是這個意思。

六、**需求互補**：「互補」的意思，就是指對方的優點正是我的缺點，對方所擁有的，正是我所缺乏的，這種互補的關係，往往是友誼尋求的重要因素。

上述六個因素，是人際吸引的重要因素，也是在人際相處時，魅力的來源或是吸引力的源頭，同性相處或異性情感的建立，往往是由於這六個因素的促動。因此，如何培養你的吸引力，如何散發你的魅力，可以從涵養自己的內涵，注意自己的儀表，培養興趣專長，鍛鍊能力等方面著手。

其次談到如何增進人際關係。了解人際吸引的重要性外，我們更明瞭如何增進人際關係：

一、真正承認別人的存在是重要的：每個人都喜歡被人家認為他很重要。所以只要你尊敬他，認為他是重要的、自然他也會接納你的。

二、千萬不可增進自己的重要感，使他人蒙羞：很多人喜歡強調自個兒的榮耀。誇耀自己是難免的，可是說個不停、刻意的宣傳、又會給人什麼樣的感受呢？把自己捧得高高的，等於把對方壓得低低的，千萬不要強調本身重要性與榮耀，這樣會使對方感到羞恥。

三、真誠的關心別人：要愛你的朋友，就像愛你自己一樣。「關心」是濟急不濟貧的，別人不能一輩子援助你。但小地方我們要去注意、去關心。比如朋友生病或發生了什麼事，寫一封信去問候一聲，或到醫院去探探病。

四、誠心的讚美、善意的批評：如果是不熟的或關係不夠密切的朋友，不要批評人家。你說的，別人不一定聽得進去，這是必然的。不論是同學或熟朋友，都應適時給予讚美，讚美是重視對方的存在，將對方地位提高。所以說讚美是人際關係的潤滑油。再其次，談到讚美的技巧，不要流於形式，否則顯得俗氣。比如說，對方穿了一件新衣，不要一味地只會說：「你的衣服好漂亮啊！」可以說：「啊！你這件衣服很合身，剛好搭配你的身材，色調也很不錯。」如此聽來便覺得舒服多了。

五、多與人溝通，適時表示自己意見：人際關係往往因沒有溝通而產生很多誤解。溝通可使對方了解你的心意，彼此將自己的感受說出來，可以避免很多不必要的紛爭與誤會。聽聽人家的意見，也要適時表達自己的看法，但不能過份固執、肯定，否則人家無法接受你，採納你的意見。

六、細心聆聽他人的意見，表示有興趣：在表示自己的意見時，也要聆聽他人的意見，提出任何建議時，要先肯定別人的看法，再委婉提出自己的看法，人家才能接受，否則再好的意見，他也會因你的否定而拒絕接受。還有在團體裡要說大家共同有興趣的話題，避免只和二、三人談論而冷落了多數的其他人。

七、大事精明、小事糊塗：每一個人對人生總有一些大原則，這些需要你負責和注意，然而有些小事情，事實上並不需要你去關心和注意。一個真正精明的人，的確是看大處、掌握重點。與人相處，道理亦同。小地方不要太計較，但大原則要把握住。

八、尊重社會規範：一個人要有他自己的原則，尤其要重視社會的規範。你讓人家了解你的為人，人家自然不會勉強你，人際關係也就維持良好。

九、培養幽默感：幽默感是化解人際關係緊張場面的萬靈丹，也是人際關係的潤滑油。曾經有一位外賓到台灣來參觀，有次當他要抽煙時，有個人就拿了火柴盒給他，可是他連續點了好幾根火柴棒，都斷了，他很生氣的說：「由火柴的好壞，可看出一個國家的工業水準。」這位給火柴的人也還以顏色的回答說：「由一個人的點火技術，可以看出這個人抽煙的技術了。」不是火柴不好，是抽煙的人技術不好呀！

很幽默的一句話，把事情化解了。但是有時候，話若說不好，簡單的一句話就把整個場面搞得不可收拾，破壞了人際關係。

(摘錄自學生輔導通訊第 36 期)



預定行事曆

1. 學校將於 11 月 1、2 日舉行一百學年度第一學期第一次學習評量。
評量科目:11/1 (二) 英語、自然、國語
11/2 (三) 社會、數學。
2. 學校將於 11 月 19 日舉辦校慶運動會。



校園英雄榜



◎本校柔道角力隊參加「建國百年柔道錦標賽」，
榮獲國小女生組團體冠軍，國小男生組團體季軍。

◎100 學年度第一學期校內藝文競賽得獎名單

項目	第一名	第二名	第三名	項目	第一名	第二名	第三名	
著色畫比賽	一戊梁巧妮	一戊張珊瑄	一丙邱益廷	國語演說比賽		五乙謝莉琳	五甲黃祈惟	
	二丙羅淑玲	二乙范宇蕎	二丙林沛瑩		六乙柯庭翔	六甲劉宇軒	六戊許哲嘉	
字音字形比賽	三甲李庭嫻	三丙羅玉茹	三丙林靖棻	作文比賽	三丁王思淳	三丙林靖棻	三乙蔣維萱	
	四丙馮羽婕	四乙陳盈妤	四甲賴愷紋		四乙謝承恩	四甲周星吉	四戊謝承峰	
	五己高培翔	五己柯孟昕	五丁潘奕瑄		五丁徐堃維	五戊陳郁薇	五丙李婕汝	
	六丁張睿宜	六乙饒淑喻	六甲劉宇軒		六甲韓欣芳	六乙林珈竹	六戊許哲嘉	
閩南語朗讀比賽	三乙張卉榆	三丙張巧妍	三丁吳聖壹	國語朗讀比賽	三丙劉竣翔		三乙張毓安	
	四丙林芷威	四甲吳佳蓉	四丁謝寓楨		三戊宋翌城	四丙劉芷綾	四甲許越竣	四戊鐘美侖
	五乙張智傑	五丁張瑄筑	五戊李昀龍		五甲吳欣洳	五戊李孟孺	五乙賴愷萱	
	六戊張呈宇	六乙楊芷蓉	六丙邵子瑤		六甲周彥宏	六丁王心瑜	六戊莊孟鈴	

校園花絮

		
100. 10. 04 一年級校外教學-科博館	100. 10. 04 二年級校外教學-綠世界	100. 10. 04 三年級校外教學-小人國
		
100. 10. 17 高年級字音字形比賽	100. 10. 20 中年級國語朗讀比賽	100. 10. 21 低年級性別平等著色畫比賽