

老梅國小創新教學

以「小梅寶貝的幸福筆記」紮下正向思考與寫作的基礎

一、100 學年度開始推行的幸福筆記是以快樂日記的方式，讓學生們記錄每天遇見、想到的 3 件好事 1 反省。再透過每天老師與同學的閱讀、分享與回應，讓正向的情緒氛圍能夠擴大！

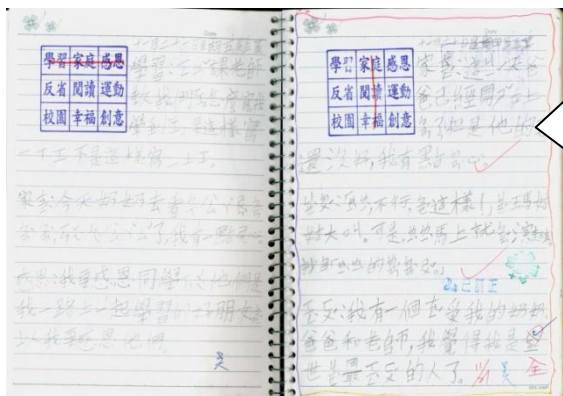
二、101~102 學年度強調閱讀與寫作之間的連結，所以轉換成每個上學日以 3 個主軸「學習筆記、閱讀札記、生活隨筆」來記錄學習、閱讀與生活的點點滴滴。

並定位在「分享與閱讀」的串連，並透過書寫引導學生對生活的察覺



三、103 學年度加入了差異化教學的元素，並經由低中高年段的老師們共同討論後，讓學生們使用具有選擇性的井字棋，每個上學日可以選擇可連成一線的 3 個主題來進行書寫。

學校為了鼓勵學生選擇多樣性的主題來書寫以培養更多元的能力，所以只要累積 9 個主題都有書寫完成者，都可依本校的榮譽制度來認證魔力卡一格。



103 學年度加入差異化元素的幸福筆記

舉「11 月 20 日星期四，井字棋模式」為例

家庭:這幾天爸爸已經開始在上班了，

但是他的傷還沒好，我有點擔心！

閱讀:「莉莉，不行!別這樣!」潔瑪姑姑大叫。

可是麗麗馬上就表演起來!抄自莉莉的藍袋鼠

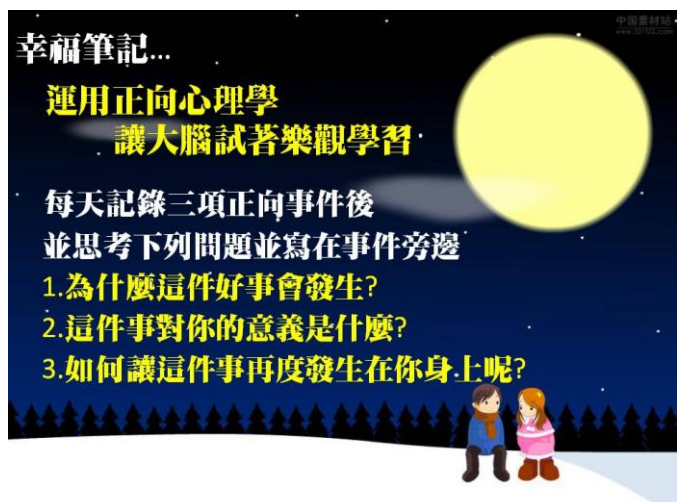
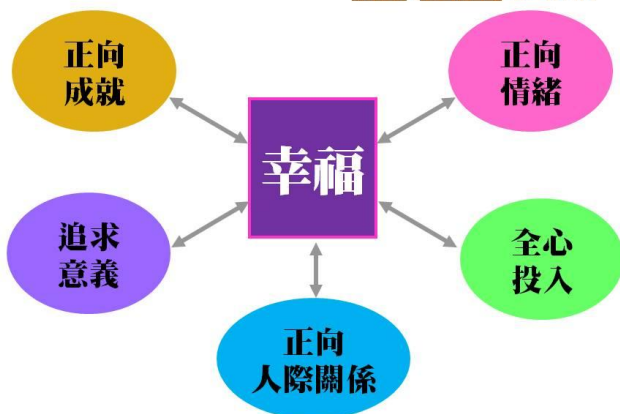
幸福:我有一個疼愛我的奶奶、爸爸和老師，
我覺得我是全世界最幸福的人!

二年級學生的幸福筆記（選擇性的井字棋）

四、104-105 學年度以正向心理學為基礎，來記錄三件好事並省思

正向心理學 的幸福

馬江. 賽格利曼 教授



◎蔡信義老師自己以身作則在臉書上練習三件好事的習寫!

緣起~以正向心理學為基礎的幸福筆記

在 105 學年度八月初的備課日時，有討論要將情緒加入幸福筆記的九宮格中
但因為美杏師的一句話，讓我再度陷如沉思之中

她說：負向的情緒要加入嗎？當時，我的回應是也要接納吧！

終於在讀到了美國正向心理學之父-賽格利曼教授的「邁向圓滿」一書後
找到了有正向參考依據的研究！

因為大腦為了生存，所以傾向悲觀思考，如何讓大腦學習樂觀
可以透過每天記錄三件好事的作業來練習呢！

老梅的老師們，是否想到在 100 學年度推行的幸福筆記
一開始就是要讓孩子們練習寫下~三件好事一反省

我們和賽格利曼教授不一樣的是.....

沒有讓孩子們再去思考正向事件發生的原因、對自我的意義以及如何讓它再度發生在我們身上！
不過，這些都必須老師們有方法、有步驟的來引導

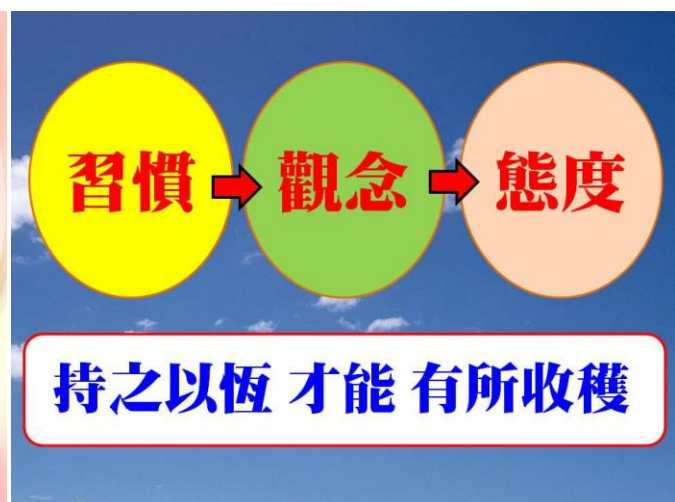
我也強烈建議老師們再回到這樣的三件好事的紀錄與反思
因為，這在美國許多地方都有實證的研究顯示
能夠幫助孩子們變得更樂觀、甚至增進他們的學習效能喔！

幸福筆記的引導

教學的現場總有太多的現象被歸類為問題，也會成為老師們所謂的挫折與負擔
其實，最重要的是我們都看到了、也知道了

就像差異化教學的第一步就是察覺孩子們的差異
接下來，就是老師該如何因應個別學生的需求了

幸福筆記的三件好事與背後要思考的原因與意義
孩子們常出現流水帳、了無新意的現象是正常的
表示需要示範、引導與協助，如何讓孩子打開感官來感受
如何將感受連接更深一層的思考，如何將思考轉化成文字
都需要一步一步的接力與建構！能夠讓孩子們有感而發，也許是第一步吧！



105-0906 信義的幸福筆記

我也來寫寫幸福筆記吧!

1. 今早的兒童朝會和孩子們介紹了3件好事的幸福筆記，看著他們似懂非懂的表情，內心有點期待與希望呢!

(為什麼這件事會發生呢?因為暑假看了賽利格曼教授的邁向圓滿一書，裡面提到了這樣的作法，於是就想結合學校原本就在作的幸福筆記來讓孩子們練習樂觀學習呢!)

2. 課間活動的大跑步結束後，看到了五甲的導師和孩子們在玩遊戲，原本一向嚴肅臉孔的班導師頓時也和孩子們玩在一起，有幸福的味道喔!

(這件事的意義是什麼呢?教育就在生活裡，教育就在和孩子們的互動裡，能和孩子們建立正向關係，就更有機會去影響他們!)

3. 放學後，輔導主任在操場上留下課輔班的孩子們叮嚀他們待會上課的規矩，並指導他們放學後要能有秩序的回到教室上課，能夠在放學後繼續在教育崗位上堅持，令我佩服呀!

(如何讓這件事再度發生在我身上呢?魔鬼就藏在細節裡，要多留意多觀察，才能在孩子們最需要的時候提出建議與想法)

105年9月7日 信義的幸福筆記

1. 辦理差異化共同備課時，心裡就浮現出了這學年差異化教學的方向!就是家庭作業的差異化，先以國語、數學為主軸吧!再輔以有效、減量的概念。

(這件事對我的意義是協助老師看見與接納孩子們的個別能力差異，能更有效的幫助每個孩子的學習)

2. 上國中的大女兒回家後都會分享她在學校的事情，午餐菜色好不好、上課時老師所規畫特別的活動等等，讓我很放心呢!

(如何讓這件事繼續發生呢?要善用傾聽的技巧，即使自己在點點公文，也要點點頭，讓大女兒能繼續說下去)

3. 回家後看到小兒子拿回來同學在風箏社送他的圓盤機，作得很精緻呢!想必是代課的美杏老師很用心的指導孩子們，真是太感謝她了!果然是老梅風箏工藝的第一把交椅呢!

(如何讓這件事繼續發生呢?就是請局裡多發一些周三外出研習的公文，就可以請美杏老師代課了!)

105年9月8日 信義的幸福筆記

1. 晨讀時到了一甲班上，先簡易測一下孩子的認字程度後就兩兩配對陪讀，自己則坐在孩子的旁邊陪讀，短短的20分鐘裡、寧靜的閱讀氛圍下，感受到希望與迫切持續進行的危機感!

(如何讓這件事再度發生呢?要持續進到班上陪讀中等程度的孩子，只要一甲7位孩子中有4位可以加強閱讀的流暢性後，這一班就可以自助成長了!也讓我當初想要進班協同的願望得以實現)

2. 午餐時，聽著藝文老師和組長的談話，心裡感受到藝文老師對孩子創作時的接納，想起了阿建老師說的~讓孩子體驗到自由並能為自己負責，是導引責任的基礎。原來自由的體驗性不僅可以由發表、寫作連結孩子的感受，藝文的創作也是其中的媒介呢!

(這件事對我的意義是 體驗是課程中很重要的元素，而體驗必須能夠連結到孩子們的感受，而孩子的感受更必須有大人們能的接納才得以抒發!自己好像有點在寫繞口令，但心裡卻有很深刻的感悟和體驗)

3. 放學後到石小聽了冒險體驗的分享，心裡雖然沒有如第一次聽到時的悸動，但卻能很平靜的看見與聽到冒險體驗之於教育的重要。有時平靜也是一件好事呢!

(為什麼這件好事會發生呢?是石小校長的熱情邀約呢!)

105 年 9 月 9 日 信義的幸福筆記

1. 晨讀時，二甲的導師主動支援兩名學生陪讀一甲的孩子們。我也順道進到四甲班上隨機測一下幾個孩子的閱讀流暢性後，發現這一班在低年級時進行密集的同儕陪讀後，就連比較特殊的孩子閱讀流暢性都極好，只有一位稍微卡卡的而已，更證明了從一年級就要紮下基礎，更感謝幼兒園的美蓉主任、老師與志工媽媽們的付出，讓這群偏鄉的孩子們離閱讀不遙遠。

(這件事為什麼會發生呢?Why?因為我們相信閱讀是所有學科的基礎、也是提升孩子能力的重要關鍵，就因為我們重視且願意實踐，所以這件事才會持續發生!)

2. 五甲的導師今天和我提到想要利用放學後的時間留下班上幾個孩子來進行課業輔導，這樣的心意真令人感佩與感動!就連資源班的老師也主動想要幫忙呢!

(這件事對我的意義是什麼?What?老梅的老師們都有這樣的特質，都想要極盡自己的心力與時間來幫助孩子們，我真的真的非常感動與感謝!但是，我想要邀請老師們思考一下，如果教育的目的是能幫助孩子們能自我學習、願意學習，是不是從差異化且量身訂作的教學與作業設計開始?以讓孩子能在家自我完成作業為目標?我們能陪他們上學日的課後，但是週末與假日呢?家庭功能的刺激與再生呢?這也是要再思考課後留校作業輔導背後的意義呀!)

3. 今天代理音樂老師的課務，但也只能帶著中高年級的孩子們到電腦教室練習均一的技能，重點是要確保每個孩子都能記得帳密且會操作平台!終於在四節課後，每個孩子都如預期般的會使用且會練習我所指定的任務，特教生也不例外喔!

(如何讓這件事再度發生呢?How?我想均一教育平台的誕生與目的就相當符合差異化教學，孩子們可以依照自己的學習速度來挑戰技能、觀看教學影片!只要老師願意挑戰與嚐試，可以使用均一的任務出派來當作作業的預習與前測，進而依據測驗結果在課堂上進行差異化的分組與討論，不過這真的需要老師願意踏出第一步，因為願意作就不難了!真心期待，均一的差異化教學實務能夠在未來3年內能夠實現!)

105 年 9 月 10 日 信義的幸福筆記

1. 呼~總算明天要放假啦!真是可以好好休息的日子!

(這件事對我的意義是什麼?what?假日是生活中的停頓與逗號，可以放慢步調、也可以再閱讀與整理一些思緒，更可以運動一下，最重要的是適當的休息與放鬆可以讓生命延續得更長喔!)

2. 放學後去農會買了蔬菜與水果，準備回家開火煮飯，平常日終於不必再外食啦!

(這件事為什麼會發生呢?why?因為平常日經常性的外食都快變成便當臉了，有些店家的米飯真是不敢恭維，還是自己家煮的飯最好吃了)

3. 二甲的孩子們寫的3件好事的幸福筆記，多數以上軌道且言之有物，感謝班導師的用心引導喔!

(如何讓這件事繼續發生呢?how?要多到班上走動並詢問孩子們昨天有發生什麼好事嗎?並多鼓勵孩子們能具體的寫出三件好事背後的原因、意義，這樣子一定會再度發生的啦!)

105 年 9 月 11 日 信義的幸福筆記

1. 一如往常，早上 7 點多就自動醒來，八點騎著小摺從台北彎繞去漁人碼頭後，轉往挑戰往淡江中學方向的大斜坡後再騎回家，一早精神飽滿呀！

(如何讓這件事再度發生在我身上呢?How?假日只要不出遠門就可以再度實現，早晨的運動真讓人精神百倍呀!)

2. 每週進班進行真實的閱讀陪伴因剛起步缺乏經驗，所以再翻了一些閱讀相關的實務書籍，果然有了更明確的想法與實際作為!準備明天再跟老師們分享囉!

(這件事對我的意義是什麼?What?閱讀不只是看書、能流暢的認讀未必能理解，終極目標都在培養孩子獨立思考的能力，而過程首重老師與同學的陪伴與相互提問與討論。而進班陪伴與觀察更讓兼任行政工作的我更覺有意義與價值呀!)

3. 傍晚到淡水國民運動中心去游泳，在蒸氣室與烤箱裡煉豬油後，在熱水池裡看著藍色的水面感受到無比的放鬆與肉鬆了呀!

(這件事為什麼會發生呢?Why?因為游不到 50 公尺就手軟腳軟了，只好轉戰其他場域啦!但是能放鬆也是一件好事呀!)

105-0912 信義的幸福筆記

有關閱讀理解策略，還真是說得比作得容易.....

只有實際進班協同後，才會知道這是多麼刻不容緩的事!

晨讀、晨讀，不光只是孩子們看自己的書，更要留時間讓孩子們彼此分享討論

而這孩子們分享彼此的想法時，更是老師監控理解他們的想法

進而再調整自己引導的速度與方式!

閱讀課呀閱讀課，更是其他領域教導閱讀策略的示範課，每個年段都有必須學會的策略

於是，在老梅的每週教師夕會就是共同研討閱讀策略與教學

每天的晨讀 20 分，就是累積孩子們閱讀理解能力的美好時光!

105 年 9 月 13 日 信義的幸福筆記

1. 今天看見淑珍老師給我種在土裡的薄荷，開始冒出新的嫩葉了!這表示小薄荷活起來啦!

(這件事對我的意義是什麼?What?植物在我眼底是很奇妙的生物，只要有陽光、空氣與水就能像變魔術般的成長!更何況薄荷是被剪下來後，泡在水裡長根後再移植進土裡，這種生命的韌性真是意義重大呀!)

2. 泰佑老師今天抱著他們班的作文簿來請教如何引導作文的方法，談著談著也說到了閱讀的目的之一是讓孩子們覺得有趣，泰佑老師若有所思的說他學到了，我也感受到老師能夠即時的回饋與調整的心意，真是讓人精神一振呀!

(這件事為什麼會發生呢?Why?不只新進老師對於老梅孩子的作文會感到很大的壓力，就連我也是一樣!原因也很簡單，沒有深厚的背景知識、對於生活沒有覺知與感受、難以將感受用文字描述下來等等.....但是我們能夠作的，就是多去肯定孩子們好不容易擠出來的文字，多去從閱讀理解策略的源頭下手，再給我幾年吧!一定可以看到成果的!)

3. 今天放學後約了四甲的老師，希望明早可以進他們班去試試引導孩子們閱讀理解的方式，嚕-嚕-預約成功耶!趕緊借了一本班上正在共讀的書回去修正一下引導的內容與方式，真令人躍躍欲試呀!

(如何再度發生在我身上呢?How?其實在老梅很容易發生，因為老師們都十分的善良與善解人意!更願意協同合作的進行教學呢!)

105 年 9 月 14 日 信義的幸福筆記

1. 到四甲進行閱讀理解策略的引導時，看著孩子們在閱讀的流暢度差異很大，對於詞彙的理解度也待加油，但是藉由互相分享與討論，可以讓大多數的孩子進入對話與交流的狀態，值得繼續努力下去喔！

(這件事對我的意義是什麼呢?What?差異化教學使中是在有效教學策略的背後，看見教學策略的對學生的效果後，再從中思考在差異之中，如何給予各組適合的學習任務!)

2. 泰佑老師在我進四甲的同時，也試著按照我在夕會分享的閱讀策略在五甲班上實作，8 點 20 分鐘聲一響就急著跟我分享他們班上所發現到的現象，讓我的心裡在今早的狂風之中，很溫暖呀！

(這件事為什麼會發生呢?Why?因為泰佑老師是一位只要對孩子好的事，就願意嘗試的優質好老師，五甲的孩子們似乎也感受到了，就連幸福筆記的三件好事也在進步當中喔!)

3. 大觀箏樂團的 3 位古箏演奏家，在今早到校時都背著自己的古箏從校門口走到三樓圖書館，詢問是否需要幫忙時，都說自己可以的!而且他們都是女孩子耶，讓我很佩服他們的精神！

(這件事對我意義是什麼?What?能夠自己有能力作事就不依靠別人，就算是演奏家也能勞動肢體、自行搬運樂器，態度又十分和氣與謙卑!這才是真正的藝術家呀!)

105 年 9 月 15 日 信義的幸福筆記

1. 早晨七點半、還在睡夢中，南部的父親大人就打電話來要我們不要回去了，是因為安全上的考量!雖然心想孩子們應該會難過，但還是決定順從父母的心意，就留在淡水過不一樣的中秋節吧!

(這件事對我的意義是什麼?What?能夠感受父母擔心的心意並順從他們，也是孝順的一種表現吧!)

2. 到外面購物時，看見了一種不鏽鋼材質的吸管，雖然價錢貴了點，還是買了兩支來響應一下 少用一次性塑膠製品的環保作為。

(這件事為什麼會發生呢?Why?我們身旁充斥著塑膠製品，想想買個飲料就附帶拿個吸管，喝完之後就產生了吸管 與 包覆吸管的透明塑膠袋兩種不可回收的垃圾。另外為了自己的健康、少喝一些塑化劑，就決定買了下來啦!)

3. 晚間去慢跑時，竟然大女兒也想跟著去，第一次晚間慢跑有人陪呢!返家途中也看見了月亮從雲層中露臉，擴散的光暈與地面上的新市鎮的燈火.....真美呀!

(這件事如何再度發生在我身上呢?How?規律的運動其實需要意志力的支撐，而意志力也要有健康的身體才能持續，健康身體更需要營養的飲食與規律的運動與作息，所以要面面俱到才能持續發生呀!)

105-0916 信義的幸福筆記

為什麼 自己 要寫 幸福筆記 呢?

當老師要出派一項作業給孩子寫時，都應該會有他的目標與意義!

目標 在於讓孩子們對於生活有所感知，讓大腦練習樂觀思考與學習

意義 的解釋 則是 隱藏在事件背後 更大更遠的目標

而寫幸福筆記的意義是~讓師生們建立正向的關係與良善的互動!

我相信，許多孩子一開始都沒辦法寫出三件好事與其原因與意義

我相信，老師一定也會循循善誘的引導每個孩子向前邁進

我相信，一個月後老師們一定能在孩子們的幸福筆記看到滿滿的感動

因為，自己在練習寫幸福筆記的過程也是如此

總是要在洗澡時先想想今天到底有哪些好事發生？
是要寫原因呢？還是要寫出背後的意義？或者思考如何再度發生？
這真的不是件容易的事！更何況是孩子們呢？
但是，回顧過去這幾篇自己寫的的幸福筆記
就會察覺到自己心裡有股堅定力量慢慢的在累積著
就會感受到生活週遭有些特別可愛的人與事在心裡交織著
我想這就是幸福的正向心理學所要強調的 5 種元素
正向成就、正向情緒、全心投入、追求意義與正向的人際關係
而幸福筆記在 FB 上的練習，至少包含了以上四項呢！
而今天的三件好事分別是

1. 小兒子今天一直說天空的雲彩很美呢！
(Why?因為今天開車到外面繞了一大圈，而在車上是不准滑手機的)
2. 小兒子今天終於買到他想要的彈力球，雖然他說沒有很彈呀！
(What?人都希望自己心想事成，在找了很多地方後，終於找到啦)
3. 我等一下又要去慢跑囉！
(What?還是一句老話，運動有益身心健康呀!)

105 年 9 月 17 日 信義的幸福筆記

沒有大風大雨的颱風天，待在家裡平凡的一天
看著孩子們作的這三件事-下棋、在茶几上打桌球、雜耍球
也是平凡生活中的三件好事呀！
然而這三件好事對我的意義是什麼？
從表面上來看，就是姊姊願意陪著弟弟玩耍
再深一層思考，可能是颱風天哪兒也不能去的權宜之計
最後在其背後更高更遠的目標是...
平凡的家庭生活就是來自於家人之間的互動與接納
可能有時會吵架、有時也會不耐煩，甚至相看兩相厭
而在情緒之後，可以很快的回覆也是孩子們的優點喔！

105-0918 信義的幸福筆記

呼...我的電腦終於可以正常上傳照片啦！
作業出派的差異化其實可以把 作業 當成 學習任務 來看待
如何根據學生能力上的差異進行彈性的分組與分配適當的學習任務
如何在課堂上培養學生檢視與修正自己作業的能力
最重要的是...老師要能有實事求是的精神
隨時檢視自己出派作業的目的與意義，才能提升每個孩子的能力喔！
畢竟，教學是條很漫長的路！
能夠 教學相長才能讓這份工作更具樂趣與價值呀！

105-0919 信義的幸福筆記(晨間閱讀的分享)

四甲的孩子們正在讀 第一名也瘋狂，每次安排 1-2 頁約 5 分鐘的獨立閱讀

接下來讓孩子們兩兩一組互相分享與討論剛剛讀不懂的詞語

以及，練習自我提問覺得故事中怪怪的地方

就在行間巡視發現大部分對於~鵝是自然保留區裡的地頭蛇~這句話

不曉得 地頭蛇 怎麼解釋? 於是，在最後的 3 分鐘我和孩子們一起討論

有人說: 鵝的脖子彎彎曲曲的，就像蛇一樣!

我說: 這是胖虎的想法喔，很有創意! 還有其他人想說說看嗎?

有人說: 地頭蛇就是那個地方的老大!

我說: 小夫的想法很接近囉! 這個老大是好人還是壞人呢?

這時大部分孩子的臉上有著很困惑的表情

我說: 光看蛇這個字眼給妳們什麼感覺呢?

有人說: 覺得有點恐怖.... 在這個時候 20 分鐘到了，鐘聲也響了

我說: 地頭蛇指的就是某個地方的惡霸! 而這群鵝就是保留區裡的惡霸!

以下就是在這 20 分鐘裡，我所想到的三件好事

1. 晨間閱讀除了讓孩子自己看書外，一定要讓孩子們兩兩去分享與討論

這件事背後的意義是什麼? What? 老師只要提醒孩子要討論的問題就好

不必多說什麼，接下來就在行間觀察孩子們討論些什麼?

這個時候，觀察與聆聽 遠比 解釋與說明 更重要!

2. 孩子在發表自己的想法時，老師不要去評價好壞，只要接納與鼓勵

這件事背後的意義是什麼? What? 孩子只有感受到自己的發言被接納時

才能更自由的發揮，而自由的選擇與責任的擔負就可以透過發表傳達

3. 這樣的晨間閱讀在建立一種模式: 自己讀、兩兩分享、師生討論!

這件事背後的意義是什麼? What?

讓孩子自己讀時，要教導他讀不懂時的策略是什麼? 包括重複讀幾次

從上下文猜測詞意、試著推測、用鉛筆作記號等等

兩兩分享時，請孩子討論兩個問題就好，第一是不懂的詞語

第二可分年級高低來決定，可以重述故事、自我提問或預測/佐證

師生討論時，可作為本次閱讀的一個小結，或作為下次閱讀的開始。

討論些什麼就可以彈性的運用呢!

這幾次晨間進班協同閱讀下來，覺得每次都很有收穫與心得!

倒不是孩子們進步了多少，而是覺得自己多了解了孩子們一些

可以用和他們一樣的高度來看閱讀這件事

孩子們真的有點慢，但是這樣每天的分享與討論所累積的能力

讓這樣的 慢 很有價值呀!

105-0920 信義的幸福筆記

1. 開完資訊組長會議後，開車回校的路途上，原本在淡水陰鬱的天氣越往老梅的方向，天空越晴朗，微微的東北季風也開始吹拂
天涼好個秋呀！

這件事對我的意義是什麼呢?What?老梅是我待了十幾年的地方
這樣的好天氣在即將進入濕冷的冬季前，可要好好的感受與收藏！

2. 晚間抽空去剪頭髮了，剪完的瞬間清爽許多！

這件事為什麼會發生呢?Why?因為中秋連假沒回南部，頭髮又更長了
不然，從小開理髮店的我家，怎能習慣別人剪的頭髮呢?
還是媽媽剪的頭髮最適合我了！

3. 今晚是大女兒留校晚自習的第一天，就騎摩托車去學校接她了
還好大女兒出校門後還有說有笑的呢！

如何讓這件事再度發生呢?How?再忙也要去接女兒放學，不然等她自己坐公車回來，應該都九點了吧！

105-0921 信義的幸福筆記

1. 9月21日9點21分，地震預警系統警報一響，學生們都很有秩序的
在操場完成震後疏散演練，為了因應核災演練也疏散到了大崁國小
老師和孩子們都很從容，是件好事呀！

這件事對我的意義是什麼?What?透過實際的演練讓孩子們體驗
災後因應的作為，可以有效的提高憂患意識！

2. 請住在南部人脈廣闊的大姐幫忙張羅雪橇風箏的16公分吸管骨架
在今天中午就寄達老梅了，真是超有效率的!而且售價超便宜呀！

這件事為什麼會發生呢?Why?之前雪橇風箏的吸管骨架都是使用
全家便利商店的吸管，但是存貨已經用光了，又沒有店家願意代購
只好請疑似和全家店長相熟的大姐幫忙，沒想到大姐找到了吸管工廠
以超低的價錢購買了一千支寄上來，只不過我想當大姐跟工廠說
吸管的用途是要作風箏時，真的很難想像他們的表情呢！

3. 下午校內研習先進行問思教學公開課的共備，在進行文本分析時
發現當老師們共同分享與討論，可以對文本進行更多角度的探討
真的很有收穫！

如何讓這件事再度發生呢?How?其實這些事一直在老梅重複上演
已經形成很好的校園文化與氛圍，雖然對公開課還是有壓力
但在大家彼此的支持之下，讓由來已久、日趨平凡的共同備課
即使沒有什麼亮點，但一樣深遠的影響每個在老梅的老師們！

105-0922 信義的幸福筆記

1. 早上的晨讀時光，全校六班、一如往常的進行各班的閱讀活動

在獨立與夥伴閱讀的班級會走進去看看孩子們讀了什麼

老師再引導閱讀策略的，從走廊輕輕的飄了過去

一趟又一趟的走著、看著，短短 20 分鐘大概走了六趟

雖然腳有點酸，但是臉上洋溢著幸福的笑容呢！

這件事為什麼會發生呢？Why？因為導師有效率的在早自習處理聯絡簿

打掃時間認真的指導孩子分配工作，把一天最重要的開始留給了閱讀呀！

2. 午餐時間的水果是顆蘋果，走過暖洋洋的操場、寧靜的老梅校園

蘋果、陽光、寧靜，多麼美好的組合呀！

這件事對我的意義是什麼？What？時而忙碌、時而平靜的時光

在轉換之間的停頓，是種美好、是種休息，更能體驗心中的寧靜呢！

思緒一旦沉穩，可以感受到的事件就更豐富了！

3. 晚間的家長日，全校來了 33 個家長，全校 87 個孩子，比例約 1/3

這麼多重視孩子教育的家長們，能夠和導師面對面的談論著

是關心、是重視、是件好事呀！

這件事如何再度發生呢？How？雖然是每個學期都會發生一次

但只要家長願意，都可以透過許多管道和老師討論孩子的生活與學習

也可以察覺自我可以調整的地方，因為只要大人願意改變

孩子就更有機會改變自己！

105-0923 信義的幸福筆記

1. 湛藍的天空、綠色的大地，國際風箏好手到校和孩子們以箏會友，孩子一時手鬆

飄走了一只貓熊風箏，幸好飄過馬路時無人車受傷

馬來西亞的長輩在介紹月箏時，無奈月箏多了好幾處破損的痕跡

心想，把自己作的水泥袋鏤空八角風箏 送給 他們致歉與當紀念吧！

沒想到，變成了交換禮物，從此老梅國小的愛梅小棧多了只 月箏！

這件事對我的意義是什麼？What？以箏會友甚至送給愛好風箏的同好，似乎是箏友們表達自己心意的

習慣，雖然我不是風箏專家，但是也喜歡用風箏表達自己的心意呢！

2. 今年的風箏節特別忙碌，兩天都有要帶著老梅的孩子們去白沙灣

9/24 有開幕的風管風箏放飛、9/25 有小小風箏達人比賽

為了讓孩子們有更好的準備與表現，從昨天開始就檢點相關物品

製作風強時可維持風箏穩定的長飄帶，在重覆操作的過程中

又重新感受到手作風箏那種單純的享受與樂趣！

這件事對我的意義是什麼？What？記得幸福的五項指標中，其中一項就是全心投入！

當自己在作風箏時，時光彷彿靜止一般、思緒不再紛擾

單一而純靜的作好一件事，也是心靈的停頓與安寧！

3. 周五放學後如果不趕時間的話，都會將愛梅小棧稍微打掃一下，將垃圾打包、把鐵門關上

這時愛梅小棧總在午後的陽光照耀下，沒有帶班的我，愛梅小棧就是我的班級，我在學校的家呢！

這件事對我的意義是什麼？What？愛梅小棧有著我與風箏之間

點點滴滴的回憶，好多人事物的記憶在這裡特別清晰、特別溫暖呀！

106 年 2 月 22 日信義的幸福筆記

與其紛紛擾擾，不如幸福筆記！

1. 今天看見藝文老師把旋轉型風管加上鯉魚旗的彩繪概念，於是 13 只可愛的鯉魚旗風管就此誕生可愛極了！感謝藝文老師的巧思！

（這件事為什麼會發生？因為風箏嘉年華的課程啟動啦！

更因為藝文老師的用心投入，讓旋轉型風管賦予新的視覺藝術。）

2. 開學第三天開始，經常性的在晨間閱讀時間尋訪各班

每班都有自己的閱讀規畫，每班都沉浸在閱讀的氛圍裡，讓這樣的晨間時光很幸福呢！

（這件事的意義是什麼？閱讀是自我學習與思考的窗口，只要日積月累的引導

孩子們就能透過閱讀更理解自己與這個世界，進而擁有自我學習的能力！

而對我而言，最重要的價值在於老師們的用心付出，令人感動！）

3. 今天在風箏分組教學中，看見一個孩子即使下課了，也很認真的在調整自己的珍珠板手擲機回想上學期他剛進來時，對於風箏工藝的製作不甚用心，

但現在手的能力進步許多，也願意投注更多的心力，讓我很佩服他呢！

（如何讓這件事再發生呢？多鼓勵孩子們、少說一點並多給他們嘗試錯誤的機會、

等他們真正需要時再點一下，我想也許會讓這樣的孩子出現更多。）

106 年 2 月 23 日信義的幸福筆記

1. 晨光時間裡，校園裡飄著細雨，走在各班教室的裡裡外外

看著孩子們寫的幸福筆記，真有童趣！內心跟著洋溢幸福

課間活動的大跑步運動，組長按時廣播並喊下起跑的口令

大部分的孩子們有條不紊的在走廊慢跑著、在階梯上下走動

自己也跟著繞了好幾圈，應該也有走了幾百步吧！

（這些事的意義是什麼？寫作業、運動都是促進學習的好規範

學校最重要的就是讓老師與孩子們上好每一節課

慢慢的，孩子們的能力就會一點一滴的成長！

雖然緩慢，卻值得我們付出與等待！）

2. 與其作一堆交通號誌的大圖輸出，不如利用網站資源

規劃與設計相關的宣導用語與圖示，只要在大圖前

老師就可以帶著孩子們討論這些標語的涵義呢！

（這件事為什麼會發生？當然是因應交通安全評鑑呀！

也因為有這樣的時機與資源，好好的佈置學校角落

也讓老師可以在綜合課時，引導孩子們去討論與思考）

3. 自從在寒假又開始玩珍珠板手擲機後，

一直很想試試看橡筋動力的滑翔機，於是又開始網搜材料

試著製作出適合教給孩子們的飛機呢！

（這件事為什麼會發生呢？很久以前在宗憲老師家.....

看見老師用芒花桿當骨架設計完成的雙翼橡筋動力滑翔機

緩慢旋轉的槳葉帶動著輕巧的飛機，在室內迴旋飛舞

哎呀！一定是中了宗憲老師的局，自此在心裡埋下飛翔的意念）

106-0225 信義的幸福筆記

曬曬冬陽暖暖，寫寫幸福筆記

1. 昨晚開車回台南，夜間風景依舊

高速公路上的燈光點點，心裡卻期待著南部的溫暖氣候

但這時卻想起了大女兒出生後就放在林邊外婆家的往事

每週五放學後就從萬里上國道3號

一路開回林邊，從國境極北 到 國境之南

通常很有默契的，年幼的女兒都會知道爸媽要回來了

即使晚上十一二點，也都會跟阿嬤等在家門口

雖然一下車滿身的疲憊，但看到女兒直奔而來

再辛苦都值得！即使六個月之後還要再念上一本繪本才肯睡

這樣的日子，從93年到96年，四年來每週回去、從不間斷

這樣的生活，其實很傻！光是油錢都可以再買一部車

只是，那樣的歲月真的很幸福！

(這件事的意義是什麼？有人說，孩子兩歲前只要有得吃就好

但是從女兒盼望我們回來的眼神就知道，再小的孩子都需要陪伴

而長大的孩子依舊還是小孩，都需要實質的關心！)

2. 早上開車去換輪胎，順道去逛了一趟菜市場

看見從過年前小兒子就依直在尋找的 甲賀忍蛙

終於現身了，回家後就騎腳踏車載著小兒子去買了回來

想想自己小時候都盼望著過年可以買一個50元的禮物

其實都是一樣的吧！

(這件事為什麼會發生？都是神奇寶貝的動漫惹的禍呢！

只要孩子們喜歡看什麼動漫，就會有一陣子沉浸在情境之中

航海王、灌籃高手、哆啦A夢、柯南等等

其實，這也都是老爸愛看的啦！是自己造的孽呢！)

3. 換輪胎時，看著另一位帶女兒去換輪胎的爸爸

把換下來的四個輪胎疊起來，然後把小女兒放進去中間

這舉動把她的女兒逗得很開心，這樣的小確幸看在我的眼底

也覺得很開心呢！

(這件事的意義是什麼？很多生活中的感受與覺知

都取決自己內心是否平靜、喜樂，能夠停頓下來

就可沉靜己心，這時候看什麼都會是幸福的感受！)

106-0226 信義的幸福筆記

片刻擁書閱讀、札記心得點點

1. 寒假看蔣夢麟的西潮，很難一口氣讀得完

因為這和記憶中的國高中歷史很像很像

只不過更接近那個時代的人們

從民智未開到列強湧入，只不過現在的我們在臺灣

很難想像中國在這一百多年來的風雨飄搖

平和的歲月難得，人與人之間更要懂得尊重呀！

2. 偷書賊~描寫在納粹德國之下，小女孩和死神之間的故事

透過寄居家庭的父親半夜裡一點一滴的陪讀識字

從掘墓工人指導手冊 到 參加納粹活動偷來的書籍

尚未讀完，待續中.....

和西潮一樣，不同的時空背景，卻隱藏同樣的戰爭故事

看似平常的戰時生活，卻因身分不同而有不一樣的體驗

就如同現在正在發生的南蘇丹內戰、以往的 228 事件一樣

歷史雖一再重演，但人們似乎難以記取教訓

3. 三讀... 好老師的課堂會發生什麼事

再回南部之前，整理行李前都會看一看書架上

又看到了紐約記者寫的這本書，於是就放進了背包之中

翻閱之前做過記號的篇章，關於好老師是否天生的論證

又結實的動起的腦部的肌肉，不禁深沉的思考著.....

老師這項職業著實特殊，不僅要教，更要努力的學習

不管向學生學習還是向其他老師們學習

重點還是在於自己，自己想不想要擁有一項教育上的專業

放眼望去，現實中優秀的老師都很難面面俱到、十全十美

但總有個領域是特別強大的，比如說國語文、數學、數位學習等

而強大的原因不外乎有興趣 與 鑽研時間夠久

就像我們的學生一樣，只要找到屬於他的天賦能力

學習與能力自然能有所長進，而通常這些學生也不會面面俱到

如何發現 與 如何精進，就成了最重要的關鍵了！

這跟如何發現和塑造好的老師 其實 異曲同工！

不知道教育政策的決策者是否能夠發現呀！

106-0227 信義的幸福筆記

午後漫步巷弄，春天果實累累

1. 剛吃完午餐，習慣性的在家附近的巷弄走走

難得小兒子想跟著出去，沒想到才轉個彎

小兒就淘氣的巡捷徑走回家中，去把握他每天 20 分鐘的平板遊戲

一出門就看左鄰右舍的金桔結果了，樣子很是好看

就回去拿著相機再出門拍照，沒想到悄悄的巷弄間

有著螺旋成串的香蕉(這讓我想起了林投葉的排序也是如此)

由生綠轉桃紅的土芒果，以及星狀果實的楊桃耶

難怪具有食用價值的果樹這麼受鄉下人家的青睞了!

2. 家有羅漢松、賺錢真輕鬆

好幾戶人家的門口都有羅漢松呢!就想起這一句廣告詞

淡水家中後陽台也曾經種過，但因日照不足而枯萎

難怪賺錢一直不輕鬆.....

但是老梅的校園裡隨處可見羅漢松

很喜歡枝葉前端的青綠色與後端深綠色所產生的視覺效果

真是好看!近來學校推動的生態閱讀，我想核心在於...

能否引領出孩子們善於觀察的雙眼 與 寧靜善感的心靈

生活中其實處處皆是美好，只看是否能靜心看待

現代孩童多已習慣聲光刺激，如何回歸寧靜可是一門功夫!

就像在熙熙攘攘的都市裡，已經很難察覺到大自然的聲響一樣

3. 小兒子一聽說那顆金桔可以吃，還沒等甲賀忍蛙用水手裡劍切開

就放進嘴巴了! 一會兒說酸、一會兒說甜，真不曉得箇中滋味如何

下午再去採個幾顆，我也要來試試呢!

106 年 2 月 28 日信義的幸福筆記

回程一路順暢，只是溫度驟降

1. 今早九點半從林邊出發，十一點到台南吃午餐

除了爸爸的愛心午餐外，還有滿滿的蔬菜水果餅乾等

一路北返都很順暢，只是溫度從 25 度到 14 度

(這件事為什麼會發生?因為明天就要上學啦!

還有滿載的食物都是爸爸媽媽疼愛孩子們的心意呢!)

2. 到台南經過自己的國小母校，驚覺只要是對外的牆壁

都貼滿了大圖輸出的帆布，和對面素雅的廟宇成了很大對比

小時候印象最深刻的還是菩提樹下的遊樂器材

難得從外面看學校的整體佈置，只是少子化的現在

競爭真的很激烈呀!這種內心的記憶與現實的環境的衝突

尤其對現在也是老師的自己，感受格外深刻!

(這件事的意義是什麼?提醒我們思考教育的本質是什麼?

資源的分配與優先順序又是什麼?)

3. 在打字的同时，傳來孩子們練著鋼琴的聲音，弟弟總會在姐姐彈琴時也會鑽入房間內雖然有時總會吵吵鬧鬧，但這種相互陪伴的情感也真難得！

(如何讓這件事再度發生?就是一直練下去就對了啦！

啊~姊姊跑來抗議啦!因為她說弟弟只有跑進去幾秒鐘而已
就說嘛!這兩個就是這樣子.....)

106 年 3 月 1 日信義的幸福筆記

知之者不如好之者，好之者不如樂之者

1. 10 點 20 分左右，中高年級自主社團時間

烏克麗麗的孩子們調好音的倆倆在練習，初學者則在同學的協助下正試著調音中
打擊初階班在美杏老師的引導下，彈奏鋼琴來練習鍵盤

均一社團的孩子們則各自默默的練習中

扯鈴的副團長則跑來抱怨團長都不點名

在和團長小聊了一番後，就看後續的發展會如何

非洲鼓則在愛梅小棧裡，有節奏的用手拍打著

國欽老師也在一旁給予微笑的鼓勵

打擊進階班的孩子們則各自在樂器前努力著

(這件事為什麼會發生?每週三、五的課間活動自主社團時間

其實是外聘老師們所帶領社團練習的延伸時間

多元社團的設置其實是讓孩子們能接觸更多不同技能的學習

但練習時間的不足，常讓孩子們虎頭蛇尾，更難以看到成效

而有了自主社團時間後，孩子們的練習多了，成就也緩慢提升

自然而然就會在這樣的時間裡，自主而愉快的去練習了

當然，不可能所有孩子們都能樂在其中，只能盡力而為囉!)

2. 這學期的風箏分組教學一開始就一直在搞飛機

從珍珠板的手擲機開始就不太順暢，精緻度不夠、耐心不足

想想可能是缺乏動機，於是今天就給了他們竹筷子和橡皮筋

在完全不示範的狀況之下，請他們自己作出竹槍來

於是千奇百怪的狀況都出現了，要忍住不教還真的很難

但是，還是要給孩子一個觀念~是作不到呢?還是不想作?

以前的風箏工藝教學都示範步驟與工序

就像餵給孩子們知識一樣，吃不下去的都吐了出來

要如何引發動機與在什麼鷹架下放手給孩子們

對老師而言才是最大的考驗!

(這件事的意義是什麼?簡而言之就如開頭那兩句孔子的話一般)

3. 中午過後，終於看到晴朗的天空!潮濕的地面也漸漸乾爽

遠望校園角落的木棉樹，真不知道何時才會開出艷紅的花朵

因為南部的木棉花都已恣意的奔放許久呢!

校園中不時出現的小花也會讓人眼睛為之一亮

只是孩子們能真的看見了嗎?

(這件事的意義是什麼?還是老話一句，只有靜下心來，才能真正的看見與體驗事物的美好呀!)

106 年 3 月 2 日信義的幸福筆記

課程在於串連，多虧老師幫忙

1. 風箏嘉年華的課程雖因藝文深耕計劃而有所轉化

真是好事一件!舉三年級的課程脈絡來說

先共讀飛行者-萊特兄弟的繪本之後

本來是要作鑽石型風箏的(需要 6-8 節課)

核心主軸在於合作概念的培養(孩子們需要倆倆合作)

但因藝文深耕的生態繪本的時間關係

所以就轉化作珍珠板的手擲機(只需要 2-3 節課)

核心主軸就轉換到專注概念的引導(每個孩子須獨立專注的製作)

最後的風箏意象徵文當然就從 我的風箏 變成 我的飛機

雖然我的飛機當成作文題目乍聽之下怪怪的

但，就課程脈絡而言還蠻順暢得體的啦!

真是感謝藝文老師和三甲導師的幫忙與成全呀!

(這件事為什麼會發生?從去年就驚覺風箏不能是課程的全部媒介

但可以是課程的主題之一，藝文深耕的結合風箏的課程的多樣性

也轉換了以風箏工藝為核心的課程脈絡

看來前些日子一直在搞飛機，還是有些用處的呢!)

2. 交通安全的前置作業與自評表終於出爐了

對交通環境相對單純的老梅而言

實在很難做出許多所謂的校本問題，不如就真實的呈現吧!

也許委員來評鑑時，可以幫我們看出更多需要改進的地方呢!

(這件事的意義是什麼?評鑑的意義在於幫助學校看見優缺點

但也要能真實的呈現才能看出端倪

雖然有些必要的資料需要再重新整理

但能夠誠實以對，才能互有長進呀!)

3. 今晚的班親會讓夜間的老梅多了燈光點點

每個班級內親師的互動相當融洽，老師也有備而來

雖然是下學期的班親會，但各班家長的出席率還蠻高的

看來家長們都很喜歡跟老師多聊聊呀!

即使外頭溫度只有 13 度，教室內可是暖呼呼的呢!

(如何讓這件事再度發生呢?老師只要真心為了孩子好

所作的一切家長都能看在眼裡、感受在心底

真的!雖然只是個老師，但所作所為會讓老師不只是個老師而已呢!)

106 年 3 月 3 日信義的幸福筆記

就是幸福筆記.....

1. 早晨的陽光露臉，羅漢松的翠綠 與 酢醬草的粉紅
帶來一整天滿滿的元氣呀！

(這件事為什麼會發生?植物總是地球上最高深莫測的生物
看似不動卻蓬勃生長，察覺不出它的存在卻處處都是驚艷
懂得欣賞植物、照顧植物的人非常幸運也很有福氣
總覺得那樣的生命力是可以透過注視與關懷而傳遞開來呢!)

2. 老梅校園內的紙類回收都是各班級與辦公室先用紙箱裝好後
再搬運至回收區，平常有賴警衛先生的協助與整理
當然，打掃的孩子們也功不可沒!瞧瞧他們收拾的多整齊呀!

(如何讓這件事再度發生?就是多宣導、多鼓勵孩子們，自然而然，回收區就能常保整齊呢!)

3. 今天下午三年級的珍珠板手擲機教作上場啦!

藝文老師很貼心的在黑板上記錄程序與重點

但孩子們個個臉都脹紅了，可見投注的心力有多少

即使個個都很專注，但大多數是第一次使用美工刀與切割尺

有些執刀的姿勢與角度不對、有些甚至刀尖刀背都分不清楚

但不管怎樣只有一個孩子沒有完成(已交待利用下課時間自行完成)

其餘的就等下一次再教孩子們如何修補與擲射了!

(這件事的意義是什麼?工藝類的程序思維與手作的細膩度影響作品極俱
真的只有等待孩子的成熟才能讓孩子自我感到得心應手而有所成就
風箏如此、珍珠板手擲機也是如此!急摘的水果是不會甜的!)

106-0304 信義的幸福筆記

老梅的孩子們，來檢視一下自己的幸福筆記吧!

馬汀.賽利格曼教授的正向心理學

透過每天的三件好事與省思

能為自己的生活紀錄正向的情緒、思考與追求人生的意義

加上在教室內相互分享更能增進正向的人際關係

在FB上分享也有同樣效果喔!

一旦養成習慣後，代表你能全心的投入在這件事上

培養出堅持的毅力、思考的習慣與寫作的經驗

將來一定可以擁有正向的成就!

記得，成功不必在己、也無須汲汲營營

能帶給別人幸福的人，自己也能享有加倍的幸福喔!

今天的幸福筆記

1. 昨晚看了比利·林恩的中場戰事 DVD

裡面有一句話，比利說：

我這輩子最糟的一天，卻是讓我成為英雄的一天！

身處逆境時，也許正是翻轉的機會！

只要能堅守原則、盡其在我，就能創造更好的人生價值！

(為什麼這件事情會發生呢?因為冷冷的週末最適合窩在家裡看電影了
而就像閱讀一樣，當我們讀到某個片段引發腦海某些經驗時
就會和我們的生命產生激盪與迴響，這也是對廣意閱讀的解釋吧)

2. 平常不喜歡散步的小兒子，今天中午為了抓寶

陪著我散步了 20 分鐘左右!沿途邊抓寶邊跟他說芒花桿的用處
也是一種美好呀!

(這件事的意義是什麼呢?就如同課程一般，需要媒介，抓寶就是吸引小兒子來散步的重要媒介呀!
一般小孩對生態習而不察，但如果透過攝影的媒介
讓孩子透過不一樣的視野來接近週遭的生態
進而發現生活中未嘗體驗的美好，那就是媒介能轉化的好處呢!)

3. 傍晚在社區附近和孩子們打羽毛球

附近樹枝棲息的一些麻雀們，就像球場的觀眾們一般
吱吱喳喳、來來去去，反倒也是打球附加的趣味呢!

(如何讓這件事再度發生呢?打羽毛球容易
要看到一群麻雀在樹上群聚，也許就不是那麼簡單呢!
這也表示新市鎮的環境不錯，能有這樣的生態呢!)