鳳鐘鳴聲 106

The Counseling Publication of FengMing Junior High School

主題：生涯教育・家庭教育・生命教育・環境教育・學生事務工作

●發行單位：新北市立鳳鳴國民中學
●發 行 人：林世慶
●編 輯 群：陳曉涵、周漢蓓、曾靚之、廖依帆、謝雅雯、陳羽萱、連于瑩、黎芃妘、陳明叡
●創　　刊：民國87年11月22日
●出　　刊：民國114年12月30日(第106期)
●地　　址：239新北市鶯歌區永和街33號
●電　　話：2678-0609 傳真：2678-3146
●網　　址：http://www.fmjh.ntpc.edu.tw/

缺陷，是生命中的一種浪漫

校長林世慶

想不到在2025年末，居然有一部日劇令人讚嘆不已。

由韓星韓孝周搭檔日本男神小栗旬主演日本愛情喜劇《浪漫匿名者》橫空出世，讓日劇再度奪回我的注意力。

改編自2010年法國電影《愛情的完美配方》，小栗旬擔綱男主角「藤原壯亮」，在劇中是一位患有嚴重潔癖與接觸恐懼症的糖果公司繼承人；而韓孝周則飾演的女主角則是患有注視恐懼症的匿名巧克力師傅「Hana」，這段因巧克力結緣的愛情清新又療癒。

本劇關於愛情環節的部分相當引人入勝，然而我想探討的是兩位主角人設，都因患有精神疾病而無法正常地融入人群，卻因為彼此的偶然相遇，互相鼓勵下，願意提起勇氣去面對內心自我的問題。

若以生命教育的角度來說，這部劇提供了豐富的素材，讓我們反思許多應該關注的重點。以下是幾個心得給同學們參考：

一、學會接納自己的不完美，就是成長的開始：「**我們都有破碎的地方，但那正是光能進來的縫隙**。」

本劇的男女主角，一個害怕觸碰他人，一個不敢與人對視，他們都曾以為「自己有問題」。但隨著故事發展，他們發現：勇氣不是變得完美，而是願意帶著不完美繼續前進。

各位同學，我們每個人都有害怕或不擅長的地方，與其逃避，不如誠實地看見它、理解它。當你懂得愛自己，也就能更自在地面對世界。

二、真正的勇氣，是願意敞開心去愛與被愛：「**有時候，靠近別人比走一千步更難**。」

劇中的男主角連碰觸人都會感到恐懼，但他仍努力學習靠近對方。他明白：愛不是衝動，而是一次次願意冒險打開自己心門的選擇。

各位同學，在學校生活中，我們也常害怕被誤解、被拒絕，但關係的建立需要真誠。嘗試多關心、多傾聽，即使有不安，也是一種勇氣。

三、溫柔不是軟弱，而是一種力量：「**巧克力是脆弱的，但也是能融化一切的東西**。」

巧克力在劇中象徵「溫柔的連結」，主角們透過巧克力傳達心意，也在過程中慢慢學會理解他人。

各位同學，每一個微笑、每一句鼓勵，都是別人生命中的「一顆巧克力」。當我們願意付出溫柔，也會讓自己變得更有力量。

總之，真心覺得這是一部愛情好劇，從中我們學習到生命的浪漫，不只是戀愛，而是「在害怕中，仍選擇誠實與善良」。

同學們，願你們都能像劇中的主角一樣，在成長的路上，不斷學習接納自己、勇敢去愛他人，並用溫柔改變世界。



鳳鳴啟航：帶著夢想一起飛

會長－官小娟會長

親愛的鳳鳴國中同學們，會長想說～每一段啟航，都象徵新的開始。

啟航並不可怕，只要你們一步一步往前走，就會發現原來自己可以比想像中更厲害。

希望你們都能帶著好奇心去探索，帶著快樂去學習，跌倒也沒關係，再次出發也許得到更多的收穫，過程中不忘想想身旁有我們陪著你們、支持著你們！

會長期待你們用行動寫下屬於自己的故事、朝著夢想奔向未來，願你們越飛越高、越飛越卓越，會長祝福你們！加油！

王意中心理師親職講座

情感教育談如何協助孩子建立良好的人際關係



孩子常常「看得見」別人的表情，卻「讀不懂」別人的情緒嗎？或是容易衝動、難以專注、動不動就發脾氣？

意中心理師在講座中以溫柔又犀利的觀察提醒我們：每個孩子的人際需求都不同，有些孩子喜歡熱鬧，有些則享受一個人的自在。陪伴孩子建立人際關係，最好的方式不是強迫，而是投其所好、從興趣出發讓孩子在社團、同好中找到連結，也找到被理解的自己。

當3C成為主要娛樂，孩子容易失去真正「玩」的能力，也可能出現「5+2」的影響：情緒暴躁、態度轉變、作息混亂、成績退步、對生活失去感覺，再加上視力變差、姿勢不良。陪孩子一起重拾真實互動，是最好的關心。



當孩子生氣或吵架時，別急著追問孩子原因，先穩住自己的情緒，因為大人的平靜，是孩子的安定。命令句越多，親子距離越遠：試著用「二選一」的方式給孩子選擇，也給他們尊重。

孩子可以生氣，但要學會不讓自己惹麻煩；可以打開心說話，但也要懂得表達分寸。練習「具體的讚美」、傾聽孩子真正的需要，當他們受傷時，別急著教原諒，而是先問：「你希望我們怎麼幫助你？」在理解與陪伴中，我們一起幫孩子長出情緒的翅膀，飛得更穩，也飛得更遠。

世慶校長親職講座 為青少年立界線



青少年的世界，像一座正在施工的大腦工地。他們的「前額葉」還在升級中，這是大腦裡負責「理智、判斷、行動控制」的部分，所以當他們做出讓人傻眼的事（例如半夜還在追星、講話秒破防、情緒一秒炸裂），其實只是腦袋的施工現場還沒完工。

心理學家Erikson說，青少年正經歷「自我統整VS.角色混淆」的階段，他們正在拼湊屬於自己的「我是誰」拼圖。這段旅程難免跌跌撞撞，他們想要自由，卻又需要規則；想被理解，卻又不太想聽話。而這時候，「界線」就是家長送給孩子最好的安全網。

「界線」不是限制，而是讓孩子長出翅膀的跑道。

它能幫助青少年：

◎建立責任感與品格
◎維持親子間的平衡關係
◎學會尊重與自我管理

要成功立好界線，家長得先練好四個「錨」：

◎愛　以愛為出發點，孩子才願意靠近你
◎真理　明確規則與價值觀，不模糊不退讓
◎自由　給孩子做選擇與承擔後果的空間
◎現實　規則若不執行，界線就形同虛設

出自約翰・湯森德博士《青少年立界線》



「為青少年立界線，其實是為自己立界線。」育兒的同時，也是「育己」的旅程。家長要先學會管理自己的情緒與界線，才能成為孩子學習自我負責的榜樣。

青少年在練習成長，大人也在練習放手。不管孩子現在幾歲，只要願意開始，永遠不嫌晚。讓我們一起學會愛，不是放任；界線，不是隔閡。

家長閱讀社群



紅茶老師領讀



《你的人生，他們六個說了算！》

這本以科學角度解析情緒與行為的作品，書中所指的「六個」並非角色，而是決定我們一生情緒、動機與行為模式的六種關鍵化學物質：多巴胺、催產素、血清素、皮質醇、腦內啡與睪固酮。這些化學物質與SEL（社會情緒學習）中提到的情緒辨識、自我管理與關係維繫密切相關。

作者以生活化的例子，清楚說明這六種化學物質如何影響我們：

- **多巴胺**驅動追求目標的動力
- **催產素**讓我們感到信任與連結
- **血清素**帶來自信與穩定
- **皮質醇**是壓力來源，使人焦躁或警醒
- **腦內啡**提供快感與放鬆
- **睪固酮**與自信、競爭與果斷相關

書中提出的「天使特調」概念，更是與SEL的「自我調節策略」相互呼應：透過簡單可行的小技巧，如深呼吸、運動、小目標累積、正向語言、擁抱或建立支持性互動，都能促使身體自然分泌相關化學物質。不同的特調可幫助我們在各種情境下調整身心，無論是準備面試、提升自信、改善親子衝突，或在戀愛中找到更自在的情緒節奏，都有對應的運用方法。

這本書讓家長更容易理解孩子的情緒運作，也能幫助大人提升SEL的自我覺察與自我調節能力。正如書中所暗示的：「當情緒能被看見、被科學解釋，也就能被溫柔調整。」因此《你的人生，他們六個說了算！》是非常值得大家一讀的身心成長書籍。

普特融合趣味競賽，笑聲與汗水一起飛翔



在充滿陽光的運動場上，今年的「普特融合趣味競賽」熱鬧登場！來自普通班、資源班與特教班的同學們，攜手與校長、會長及主任們共同組隊，展現最可愛、最團結的競賽精神。第一關「跑跑向前衝」，兩人一手拉著小呼拉圈前進，大家跑得像被幸福推著走，彎過角錐後把圈圈交給下一組，7 組接力完成的瞬間，團結感聚集激勵士氣。



接著是合作力爆棚的 「雙棍夾球王」，同學們專注得像在搬運世界和平；再來的 「球在盤上走」，一顆籃球在飛盤上晃啊晃，大家的心也跟著左右搖擺，卻依然完美傳遞。



最後壓軸 「呼拉快遞」，全班手牽手像幸福列車，兩個呼拉圈一路從前到後滑動穿越，靠著同儕的笑聲與幫助，最終順利抵達終點。

這場融合競賽不只有速度與技巧，更充滿彼此支持的溫度。在笑聲中，我們看到每位孩子的力量，也看見團隊最真實的美好。







獨一無二的家人



小米遊記：從生活開始的生命教育

你知道嗎？台灣有一位特別的「狗老師」小米。她走訪全台與六座外島，參與超過900場校園生命教育巡迴，用最貼近生活的方式，陪伴學生學習「尊重生命」與「飼主責任」。



三個核心理念：

◎**家人主題**：所有生命都值得被當成家人珍惜。

◎**自我保護**：學會如何安全面對動物，避免受傷、避免誤會。

◎**飼主責任**：懂得照顧、懂得負責，才能真正愛一個生命。

為什麼生命教育，比救援更重要？

台灣的動保議題，多半集中在後端救援：流浪動物、收容所、救援行動、安置問題…，但真正能改變現況的，是更前端的事：正確的生命教育，包含飼主責任、合理的飼養資格、完善的立法與制度等。如果沒有前端教育，永遠只靠救援，是無法真正減少棄養與流浪動物的。

小米的任務：把愛與責任帶進校園

小米不是只教「動物知識」，她教的是如何保護自己、如何善待動物、如何用行動負責。懂得照顧動物，就是在學習如何照顧他人；懂得負責，就是在練習成為更好的自己。



讓我們一起成為「飼主責任推動者」

想改變，就要從根開始。每個人都可以參與生命教育，不論是：理解動物需求、負責任地飼養、不隨意棄養，以及尊重每一個生命的價值。改變台灣的動保環境，不只是大人的事，也是每一位同學可以一起努力的方向！

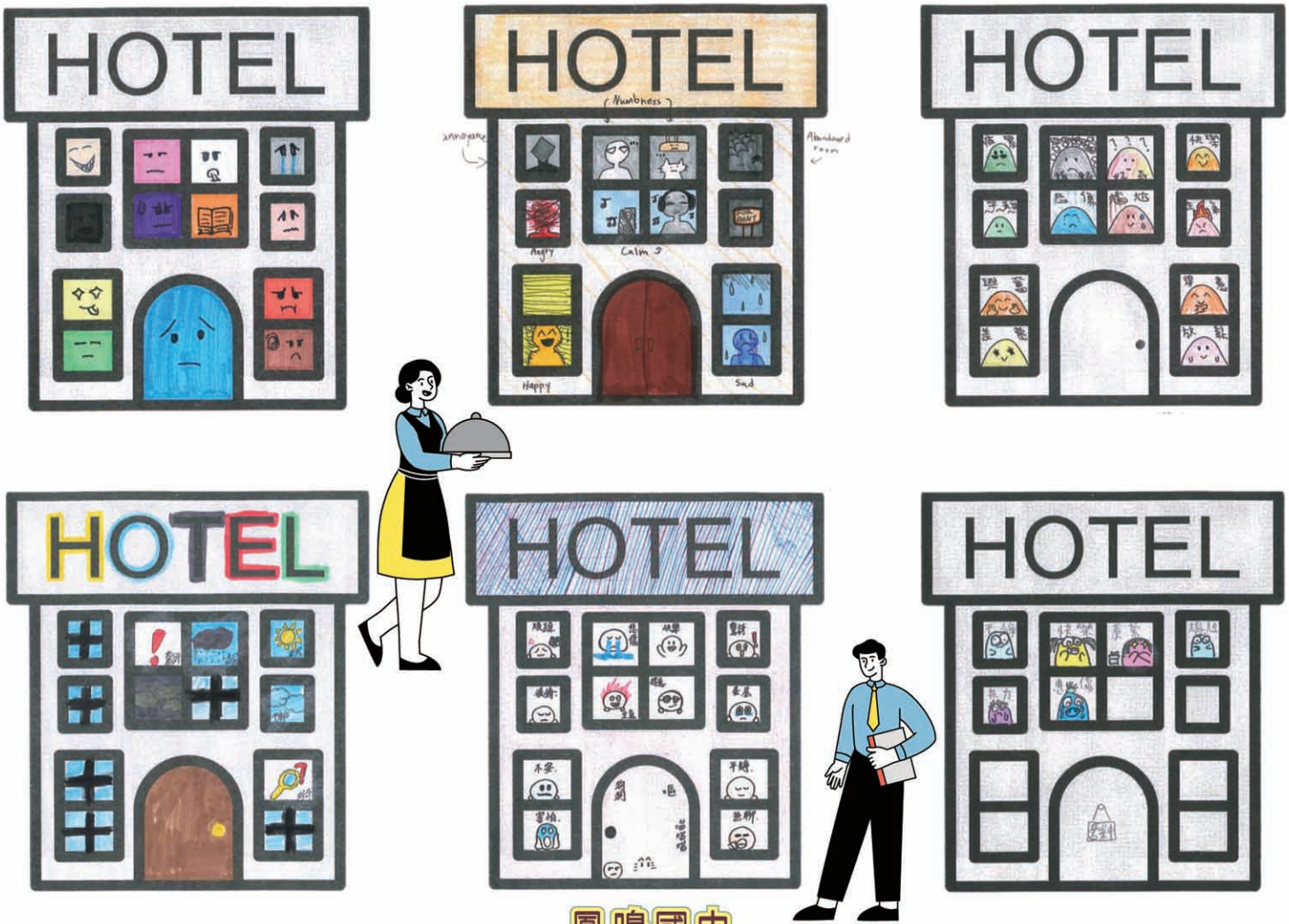
歡迎光臨情緒大飯店

在我們心裡都有一間「情緒大飯店」。每天會有不同的情緒客人前來入住，情緒客人們大小不一、脾氣不同，但每一種情緒都真實而重要，沒有誰是「壞客人」，他們來來去去，會入住也會退房。

有時情緒大飯店會客滿，不過還是有好多情緒客人等待入住，讓我們感覺亂糟糟的，當我們願意停下來，傾聽並照顧他們，也就更能認識自己、調節情緒，整理情緒就像打掃自己的情緒大飯店—換洗心情的床單、擦亮思緒的窗戶，學會把讓你不舒服的情緒客人輕輕送走，才能重新布置屬於「平靜」的房間。

我們都正在練習—讓心裡的情緒大飯店成為溫暖又安心的地方。







鳳鳴國中 學生常見情緒排行榜

畫出內心的小宇宙

延續前一堂《情緒大飯店》的課程內容，整理出許多吵吵鬧鬧的房客們，那些很繁雜的思緒與難以表達的感受，透過療癒粉彩的方式，好好沉澱、梳理自己的想法，邀請了同學們挑選符合自己現在狀態的生命樹卡，並自由地進行粉彩創作，可以聯想這棵代表自己的生命樹，生長在什麼樣的環境中？有著什麼樣的色彩？又或者有哪些挑戰？同時又有哪些資源與養分？

在粉彩創作的過程，可以練習專注在當下，用手指感受粉彩的粉末、感受紙張的紋理，也藉由不同色彩的選擇、暈染，用強烈的筆觸或是柔和的線條去表達自己的內心世界，在創作的世界中，這裡沒有對錯、沒有標準，就像各種情緒都是真實的、可以被接納的，我們需要練習的是如何表達與自我照顧，而這些都要先從情緒的覺察開始。

◎關於我的生命樹的三個提問：

1.我在畫這個樹的時候，心裡是什麼感覺？

2.我最喜歡畫裡的哪一個顏色？它讓我想到什麼情緒？

3.如果樹會說話，它會告訴我……



樹幹中心是大大的橘黃漸層，代表期待每天都是快樂的，樹葉中心的藍色是內心深處的小世界



我最喜歡畫裡的「淺藍色」因為像傷心中帶著點平靜



如果樹會說話，它會告訴我：「做自己就好!」



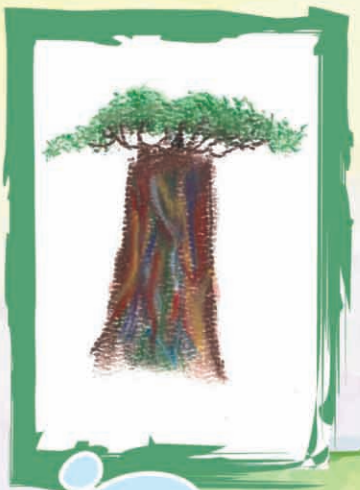
如果樹會說話，它會告訴我：「再堅持一會會，不好能看到更炫麗的結局！」



畫生命樹的時候，我感到放鬆但參雜一些緊張



如果樹會說話，它會告訴我：「人要活成自己喜歡的樣子！」



我最喜歡畫裡的「藍色」，它讓我想到「放鬆」



畫生命樹的時候，我感覺到安靜、放鬆

鳳鳴二九 鬥陣相揪


班級創意主題進場

今年的「鳳鳴二九 鬥陣相揪」校慶運動會，是通往30周年的重要前哨站。以「相揪」為核心概念，希望這場盛會不只屬於目前的鳳鳴師生，更能呼朋引伴，邀請歷屆校友與曾在鳳鳴服務的師長重新回到校園，與大家一起迎向鳳鳴三十。


緊張刺激的大隊接力

在籌備過程中，老師們整理校史資料，翻出了許多珍貴的壓箱老照片與早期學生的陶藝作品，也因此誕生了今年的特展「時光回溫29度：鳳鳴國中懷舊影像暨陶藝作品展」。校慶前的倒數宣傳以「回味老照片」為主題，也讓校友們在網路上一同「青春回溫」。校慶當天最動人的畫面，莫過於已為人父母的校友牽著孩子走進藝廊，席地翻閱自己的畢業紀念冊，邊看邊笑，一旁的孩子驚喜地指著照片中的爸媽與師長，成為當日最溫暖的風景。



女巫食堂



鳳中的共同記憶，當然不只留在藝廊裡。每年最受期待的仍是大隊接力，許多校友為了「再跑一次青春」特別回來參加；而傳承多年的七年級「鳳鳴大會操」依舊是全場氣氛擔當。當熟悉的 WAKA WAKA 音樂響起，小七生、學長姐、家長與校友們一起踏上操場，隨著節奏舞動，陽光灑在滿場笑容上，形成鳳鳴最具代表性的畫面。

今年校慶除了運動賽事，也加入許多新亮點。中湖國小「山林之聲」合唱團帶來動人演出；跆拳道隊展現活力滿滿的表演；總務處與家長志工合作推出的「女巫食堂」販售飲品與點心，讓賓客大飽口福；學生自治會則以永續為主題，開設二手商店與闖關遊戲，讓校慶更添趣味與參與感。

最令人感恩的是，11月15日當天豔陽高照——而就在前幾天，鳳凰颱風的環流仍帶來風雨。即便雨天備案已準備妥當，全校仍不斷祈禱好天氣，只盼大家能享受屬於鳳中的美好運動會時光。最後祈願成真，整天陽光燦爛，活動在校歌〈鳳高飛 鳴聲亮〉的歌聲中完美落幕。

今年，我們因「二九」鬥陣相揪；明年30周年，我們將再一次延續這份熱情與記憶。期待2026，鳳鳴人再次相揪、再次回味、再次重溫屬於我們的青春故事。


七年級大會操


校長、會長帶領老師一起跑大隊接力


中湖國小山林之聲合唱團帶來美妙演出

七年級職場參訪專題

走進襪子的世界
吳福洋襪子故事館



DIY襪子娃娃大成功！學生們和自己的作品一起記錄下成就時刻

七年級同學這次展開一場超有趣的校外探索，來到林口的吳福洋襪子故事館！這裡從老工廠轉型而成，帶大家一步步揭開襪子從「一條線」變成「一雙襪」的神奇旅程。現場的織襪機高速運轉，大家靠近一看都驚呼：「原來襪子不是隨便織一織就好！」每個步驟都藏著滿滿的技術與巧思。

最受到學生歡迎的就是 襪子娃娃 DIY！同學們發揮創意，把襪子變成獨一無二的娃娃，教室裡充滿笑聲與驚喜，大家都完成超可愛作品。

這次參訪不只長知識，也讓同學更認識像「設計」、「機械操作」、「品質管理」、「行銷」等真實職業角色。原來日常用品背後的世界這麼大，也讓大家開始想像——未來，我也能夠從事這些產業工作嗎？



體驗即將開始！孩子們用燦爛笑容迎接 DIY 挑戰

◎701 王湘晴

我最印象深刻的是 DIY。我原本看著小小一包的棉花，沒想到一打開變超大！當時在想，這真的能塞進去襪子嗎？開始塞之後笑爛，因為我的企鵝變得奇形怪狀，有些人的襪子還圓到可以打球。

◎704 陳薰儀

在今天的職場參訪中，我一進去就看到解說員。後來我看到了製造襪子的機器，我覺得很特別。但讓我印象最深刻的，還是防臭襪和跟褲子連在一起的襪子。我真的沒有想到，在古時候男生穿的會比女生多；也沒有想到我們穿一天就會臭的襪子，他們穿七天才會臭，真的很厲害。今天的職場參訪真的很好玩，也希望下次還可以再去。

◎705 彭立揚

那裡的人都很友善以及熱心，看我們不太會做，會再講一遍。還有導覽員講得很好，大家都很認真聽。我覺得這次職場參訪很好玩，做出來的襪子玩偶也很可愛。總之，如果滿分 10 分的話，我會給它 11 分。



大家一起秀出自己的襪子娃娃，笑容比娃娃更可愛！



機器開動！同學們全神貫注看著襪子誕生的瞬間！

◎705 黃羿騏

工作人員帶我們做了企鵝娃娃，長得都很奇怪很好笑。還看了以前的人襪子長怎樣，還做了一個實驗，把有除臭的襪子跟沒有除臭的襪子都塗上臭臭的東西，看除臭的襪子是否有效果。

◎705 李品穎

襪子故事館的工作人員很親切且很有耐心。像是做襪子娃娃不會的時候，他們就會幫忙。我印象最深刻的是不同大小的襪子，他們會用不同機器做襪子，不像外面都用同一台機器，而且又撐得很薄。



每個人DIY獨一無二的襪子娃娃

◎706 張鈞昱

講解人員很有耐心，也很詳細地介紹給大家。我們還做了企鵝娃娃，雖然我不是很喜歡，但是過程很好玩。有的人捏得胖胖的，也有人捏成細細長長的，讓人覺得很好笑。很榮幸今天能夠參加這次的體驗活動，希望下次能再見面。



現場示範襪子除臭威力，同學們都超好奇！

◎706 郭巧萱

今天去了吳福洋襪子故事館，一進館內就被復古的製襪機器給吸引。導覽員詳細解說了從一綑棉線到一隻襪子的完整過程。沒想到看似簡單的襪子，背後竟有這麼多繁複的工序。

學習單繪圖









從茶園到茶杯的一堂課

一杯好茶是如何製作而成的呢？

本學期，食農遊藝社的成員們來到茶園，深度了解製茶流程，展開一場結合知識、文化與感官體驗的校外教學。體驗的過程中，空氣中飄出濃郁的茶香，每一片茶葉都蘊含著細膩與用心。





茶是如何命名的呢？

區分茶類最重要的其中一個方式就是發酵程度：

- 綠茶：不發酵，保留茶菁的清香與鮮爽。
- 烏龍茶：部分發酵，介於綠茶與紅茶之間，風味多變。
- 紅茶：全發酵，茶湯呈紅色，香氣濃郁甘甜。

我們常見的茶名大多是：「產地 ＋茶種 ／製程」

例如

◎魚池紅茶：魚池是產地，紅茶是全發酵茶類。
◎阿里山烏龍：阿里山是產地，烏龍是半發酵茶。
◎坪林包種茶：坪林是北部茶區，包種是輕發酵茶。
◎凍頂烏龍茶：原意指種植在凍頂山上，以青心烏龍為原料，經團揉與烘焙後所製成的濃香半球型烏龍茶，後來衍生為濃香半球型烏龍茶的代稱。


機器揉捻


聞聞看炒菁後的茶葉

那…「紅烏龍茶」呢？

紅烏龍是重度發酵的烏龍茶，香氣接近紅茶、茶湯偏紅，但製程仍是烏龍的路線，簡單說就是：「烏龍的身體，紅茶的靈魂。」


茶園主人示範炒菁


說明製茶流程


體驗揉茶

如何泡出一杯好茶？

除了製茶，我們也進行了「品茗」體驗，大家學習如何聞香、品味、看茶湯顏色

◎泡茶的步驟：

- 溫壺：先用熱水溫杯和茶壺，使茶器保持溫度。
- 投茶：取適量茶葉放入茶壺或茶杯。
- 注水：以適溫熱水沖泡茶葉。
- 浸泡：根據茶葉種類控制浸泡時間。
- 倒茶：將茶湯倒入品茗杯，準備品嚐。
- 品茶：觀色、聞香、啜飲，體驗茶的層次與回甘。

用「三口品」來喝茶，每種茶都有不同的層次與回甘！




體驗泡茶專業步驟

從茶園到茶杯，從土地到文化，食農遊藝社在這趟旅程中不只是玩，更是用感官和心去學習。這一天，帶回的不只有知識，還有一份對「食物從哪裡來」的理解與尊重。

茶園的風輕輕吹，茶香慢慢散，這堂課，是真正會留在心裡的味道。


804 柯于婕



804 謝佳澐



904 李昀臻