

鳳鐘鳴聲 104

The Counseling Publication of FengMing Junior High School

主題：生命教育・雙語教育・家庭教育・性別平等教育

●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、曾靚之、廖依帆
謝雅雯、陳羽萱、連于瑩
陳裕仁、周漢蓓、王姿穎
●創　　刊：民國87年11月22日
●出　　刊：民國113年 12月30日(第104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/

永不放棄，成為生命的BIG

校長 林世慶



老實說很少有一部長達2個半小時的電影，可以令我在觀賞過程中完全不感到疲倦，但是魏德聖導演2023年的電影BIG卻做到了。

電影情節是藉由幾名兒童癌症患者與其家人間所勾勒出的悲歡苦樂所組成，看似是一部家庭親情為主線的戲劇，但是透過孩童與家人對抗病魔的過程，傳達出對生命的熱愛與盼望。

導演在處理電影主場景時，特別選用在一個寬敞明亮、溫馨可愛的高明度醫院816病房(後來變成BIG，片名的緣由)，有別於我們一般人對醫院的印象。與病魔對抗的化療和手術等醫療過程則是跳脫傳統使用想像方式，利用動畫手法呈現孩童對抗敵人軍隊的場景，劇中每個家庭與醫護人員齊心合作，無論階級貧富、宗教信仰、生活背景多麼不同，都能夠站在同一陣線，為了孩子的生命存活做出最大的努力。

這部電影核心理念就是：「愛」。劇中每個有癌症病童的家庭都有各自的問題要面對，例如夫妻失和、單親媽媽、經濟狀況等，然而導演透過巧妙的劇情安排，讓這些家庭成為彼此的幫助，也讓病童間的互相扶持成為願意繼續對抗病魔的動力，這些動力的背後就是「愛」，對生命的熱愛、對家人的疼愛、對朋友的關愛。

每個人的生命過程一定會遇到大大小小的困難與挫折，生病是其中之一，也可能是人際關係或是工作學業等，儘管困難不同，但面對困難的態度卻非常相似。你可以選擇自暴自棄，也可以選擇永不放棄，最後的結果如何除了上帝以外誰也無法保證，如果你選擇勇敢面對、永不放棄，無論結果如何，至少不會留下遺憾，更重要的是這個過程中還有許多家人朋友會因為你的勇氣，得到更多的鼓勵與成長。

這部電影用六個癌童家庭拼湊出一個故事，提醒我們幾件事情：

1、珍惜日常的理所當然

有時候我們會厭煩生活無聊，缺乏刺激，因此對日常瑣事感到興趣缺缺，比如說去上學、跟家人一起吃頓晚餐等，然而這些日常點點滴滴看似平凡，但是當你遇到生命難關時，就會發現即使想要做一些簡單的日常活動，都困難的像需要奇蹟，你就會懂得當初那些日常都不平凡。

2、生命本身就是個奇蹟

每個生命從出自母腹開始就是奇妙無比的創造，無論貧富、貴賤、高低、種族都是極其可貴的。每個人都有追求生存的權利，即便是身染重病，依然期待看見明天的陽光，想要享受與家人朋友團聚的美好關係。千萬不要隨意的自怨自艾與自暴自棄，更不要自我傷害與毀滅，這都是對得來不易的生命極度的不敬。

願你我都更加珍惜這些看似平凡的生命奇蹟，擁抱它，當你還擁有的時候。

鳳鳴啟航：擁抱自我，逐夢未來

會長 林彥彰

鳳鳴國中的同學們，你們正處於青春的起點，面對未知與挑戰，這段旅程不僅是追夢的開始，更是一場自我探索的開始！

在追逐夢想之前，請先學會認識並接納自己。每個人都有屬於自己的優點與不完美，這些特質構成了你們的獨特。如果感到迷惘或自我懷疑，請記得靜下心來傾聽內心的聲音，試著欣賞自己一路以來的的努力與付出。唯有接納自己，才能勇敢迎接未來的挑戰與夢想。

在逐夢的路上，也別忘了珍惜與同學的互動與合作。你們彼此的支持與激勵，會讓這段旅程增添更多溫暖與精彩。同學們，鳳鳴國中是你們逐夢的起點，校內的學習和豐富的活動都是你們成長的養分，願你們帶著勇氣與希望，用心擁抱每一次經驗，朝著自己的夢想展翅高飛！

植物的一生 心理韌性

植物在自然中面臨季節更替、極端氣候、地震或海嘯等挑戰，當環境改變時，植物總能迅速調整以求生存。青春期的我們也面對類似的挑戰，例如：學業壓力、人際關係、家庭問題或現實與期望的落差，這些困難常讓人感到困惑、沮喪，甚至焦慮。然而，擁有心理韌性我們就能勇敢迎接挑戰，相信自己做得到！

△心理韌性是什麼呢？

心理韌性（Psychological Resilience）是指在壓力或困難中適應並恢復的能力。它並非與生俱來，而是可以透過學習逐漸培養。心理韌性如同植物的生命力，幫助我們在面對挑戰時找到因應之道。就像植物能適應各種氣候並調整自身，我們也能學習植物的靈活與堅強，成長為一棵不畏風雨、持續茁壯的「生命之樹」。

△心理韌性包括：

1.情緒調節能力：能夠有效管理和表達自己的情緒，避免情緒失控。
2.解決問題的能力：遇到困難時，能夠理性思考並找到解決方法。
3.樂觀的心態：保持對未來的正向期待，即使面對困境也相信問題最終會解決。
4.支持系統的建立：在面對挑戰時，能尋求他人幫助，並與他人溝通互動。





每朵花都有屬於自己的花語
就像我們每個人都有自己的人生

804
洪儷庭

804
李昀臻

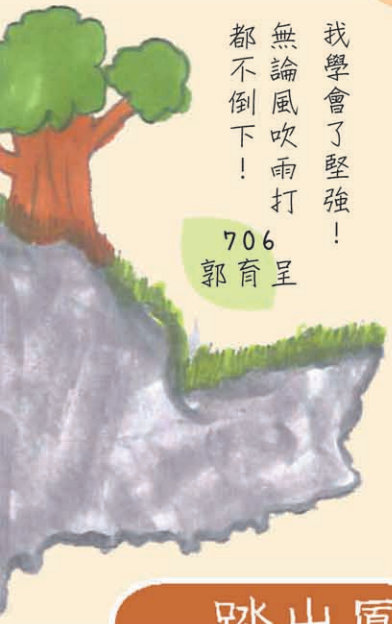




805
王郁婷



706
簡若安



我學會了堅強！
無論風吹雨打
都不倒下！

706
郭育呈



這棵樹代表
我想努力學習，
跟上大家的進度。

706
謝雨薰



705
黃嬿尹

踏出鳳中奇園，產地到餐桌的食農體驗



在鳳鳴國中我們有「鳳中奇園」，也自己親手栽種植物並記錄植物的生長，這次我們到淡水的北新農場，進一步認識有機農作對生活的重要性，讓我們更親近自然、愛護自然，而且有實際操作體驗的機會，讓我們更能體會農夫耕作的辛勞，進而養成珍惜糧食、愛物惜福的好習慣。



902柳奕存



113年10月9日，我和資源班同學參加了食農教育校外教學，我們坐了1個多小時的車來到淡水的北新農場，那天的天氣還不錯。

農場的環境非常美麗，我們去採了洛神花還有做拓印，把植物放在布上把它包起來，然後在上面敲一敲，就完成作品，做完DIY後就來到了我最期待的午餐時間，那邊的飯菜非常好吃，我吃的很開心，吃飯的時候我就在想，能出生在這世上實在是太幸福了！



706王洧宸



食農教育戶外教學那天，我們坐車到淡水的北新農場，裡面有很多植物，農場主人熱情的為我們介紹農場。

我們體驗了拿剪刀剪洛神花，農場主人說一人剪八顆，讓大家輪流採收，我們還有去拓印，拓印出非常漂亮的布，還拍了一張照，拓印完就去吃非常豐富的午餐，吃完飯我們就在外面奔跑玩耍，玩得很高興。下午我們用農場的地瓜做了地瓜圓DIY，我覺得這次的食農教育活動很有收穫，希望下次還能來。



亡靈節：一場歡樂的紀念日



亡靈節（Día de los Muertos）是墨西哥及拉丁美洲地區的傳統節日，每年於11月1日和2日舉行。這個節日是為了紀念逝去的親人，表達對生命的熱愛和尊重。與一般對死亡的悲傷印象不同，亡靈節是一場充滿色彩與歡樂的慶典，象徵著生命與死亡的連結和輪迴。

亡靈節的「祭壇」（ofrendas）

在亡靈節期間，人們會搭建稱為「祭壇」（ofrendas）的紀念台。祭壇上擺放著亡者的照片、蠟燭、亡靈麵包（pan de muerto）、罌粟花（cempasúchil，又稱萬壽菊）以及他們生前喜愛的食物和物品。這些供品象徵著對逝者的愛與懷念，也讓他們的靈魂能夠回到人間享受這份特別的心意。

亡靈節的活動：化妝成「骷髏人」（calaveras）

源自於傳統藝術家何塞．瓜達盧佩．波薩達的創作，象徵著死亡的平等性和生命的歡樂。此外，糖骷髏(sugar skulls)也是節日的重要裝飾，上面會寫著名字，作為一種幽默且可愛的死亡象徵。

亡靈節的「靈獸」Alebrijes（阿萊布里赫斯）

Alebrijes 被認為是「靈獸」(spirit guides)，源自墨西哥的彩色奇幻動物，通常由紙或木頭製成，混合了多種動物特徵，如翅膀、爪子和鱗片。它們協助亡靈穿越靈界和人間之間，並守護靈魂在旅途中的安全。

亡靈節不僅是一場節日，更提醒我們珍惜當下、尊重生命。這個節日教導人們，死亡並非結束，而是生命的一部分，我們可以用不同的方式來紀念那些已離開的人。

The Day of the Dead (Día de los Muertos) is a traditional holiday celebrated in Mexico and parts of Latin America on November 1st and 2nd each year. This festival honors deceased loved ones and expresses love and respect for life. Unlike the sorrowful image of death, the Day of the Dead is a vibrant and joyous celebration, symbolizing the connection and cycle between life and death.

During this festival, families set up ofrendas, or altars, to honor the departed. These altars are adorned with photos of the deceased, candles, pan de muerto (a special bread), marigold flowers (cempasúchil), and items the deceased enjoyed during their lifetime. These offerings represent love and remembrance, inviting the spirits to return and enjoy the devotion of descendant.

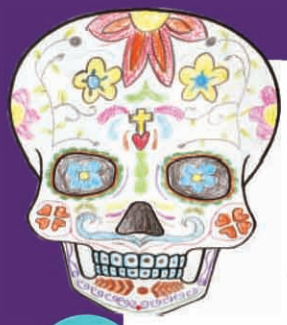
Another symbolic activity is dressing up as calaveras, or skeleton figures, inspired by the artwork of José Guadalupe Posada. These colorful costumes highlight the equality of death and celebrate life's joy. Similarly, sugar skulls are a significant decoration, often bearing names as a humorous and charming representation of mortality.

Alebrijes are viewed as spirit guides (guardian animals) that help souls navigate between the spiritual and physical worlds, ensuring their safe passage. They are fantastical, brightly colored creatures that combine features of various animals, often crafted from paper-mâché or wood.

The Day of the Dead is more than a festival. It is a chance to reflect on the value of life and honor those who have passed. It teaches us that death is not the end but a part of life, and we can joyfully celebrate the memories of those who came before us.



外師雙語課程製作亡靈節思念花束



擁抱哀傷，找到希望

人生旅程中常會遇到各種失落，如家人或寵物的離世、突如其來的變故、失戀等。這些情境往往會帶來一段情緒震盪的過渡期。

失落哀傷並非一種疾病，而是對失去或變故的自然情緒反應。當我們在經歷失落時，可能會感到震驚、無法接受、低落與恐懼，甚至會出現自責和罪惡感。這些都是面對失落的正常反應，每個人的反應及需要接受的時間都有所不同。

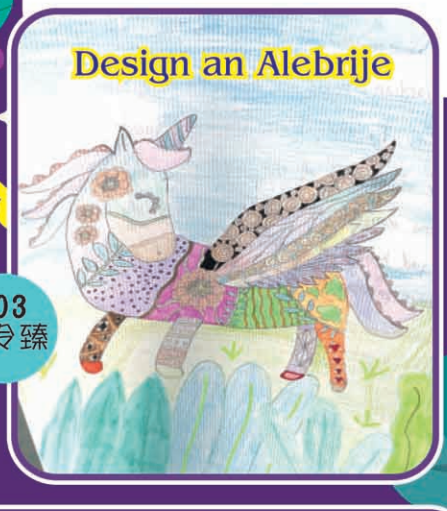
903 林郁翊

如何面對失落？

You can 面對失落可以…	Do not 面對失落不要…
給自己一些時間，允許自己處在悲傷的情緒中。	不要責備自己。每人面對失落都不同，不需勉強自己快好起來。
和家人朋友共同回憶及分享，整理逝者對自己的意義。	不要不允許自己哭泣。強忍哭泣會抑制自己的感覺。
找信任的人說出自己的感受，如：爸媽、朋友、老師，說出來可以宣洩及照顧情緒。	不要避免去接觸自己的脆弱，過份要求自己勇敢、堅強，反而會使自己更不舒服。
適當的運動或休閒，放鬆自己的身體與緊繃的心情。	不要用忙碌來麻痺自己。過份忙碌會無法照顧自己的需要。

資源來源：
https://www.hospice.org.tw/content/1841
https://mindhome.com.tw/blog/113





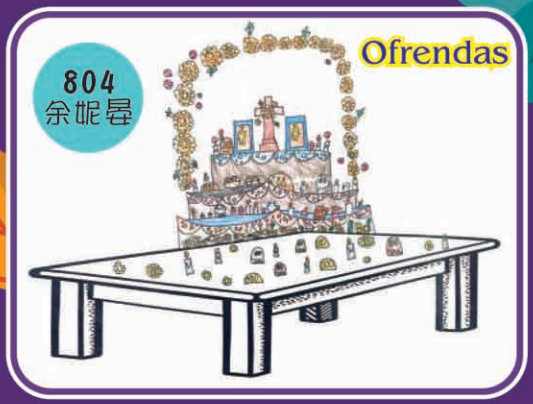
903 官伶臻



804 李昀臻



804 鄭意儒



804 余妮晏

外師雙語課程設計亡靈節「祭壇」、「骷髏人」、「靈獸」

你有人際關係困擾？
你與家人溝通出現問題！？
那你需要這本以實例透徹說明人際關係的書！





孩子常透過模仿學習並塑造自己想成為的模樣，國中階段的孩子雖然逐漸能自我學習，但仍需要父母的陪伴和引導。本學期家長閱讀社群由洪長安(紅茶)老師帶領，選讀《史丹佛人際動力學》，透過學習人際關係與溝通技巧，期望進一步促進家庭成員間能經營出「超凡關係」的深厚連結。

生活中我們會有許多人際關係：有打球的朋友、一起逛街的朋友、工作上的同事…，這些都是必要且可產生社交互動的關係。但我們會對某些人想要建立更深刻的「超凡關係」，像是家人及伴侶關係。人際關係裡有哪些是已經具有「超凡關係」？有哪些是尚未達到但卻是你期望發展的對象呢？

「超凡關係」的六大特徵

1.相處時雙方更能做真實的自己
2.你們可以對彼此坦誠
3.願意對彼此展現自己脆弱的一面
4.你們用有建設性的方式處理衝突
5.自我揭露不會變成對方攻擊自己的把柄
6.你們都投入彼此的成長與發展

《史丹佛人際動力學》佳句：
良好的人際關係來自於學習。好關係，要從真情流露開始！

◎促進親子溝通～三個有效的溝通訣竅







・訣竅1：站在自己的區域發言

針對對方的行為說出自己的感受，如：「你剛才遲到了，令我感覺有點不開心。」說出這些話時要保持語氣平和，因為不同語氣說出相同的話，會傳達出不同的意思。

・訣竅2：別放任情緒肆意妄為

人很常在情緒不穩定時，說出不該說的話、做出不該做的行為，事後後悔莫及。如果遇到情緒不穩定時，不妨就安靜10秒，激動的情緒通常會在10秒後減緩一大半。

・訣竅3：別把情緒埋在心裡

情緒堆積在心中，如果不抒發出來，就會有爆發的一天，有什麼情緒問題，都可以立刻用「訣竅1：站在自己的區域發言」與對方一同解決。

資料來源：
https://open.spotify.com/episode/3Qu7ZkaS7Hi7I3VnzRlL1q
https://everymit.com/connect-building-relationships-with-friends/
Https://vocus.cc/article/60dfd5fefd89780001bed72f

家長們的心得回饋

這本書中「超凡關係的建立」讓我深刻體會到界線的重要性和「好好說話」的力量，這些都是建立深層人際關係的重要課題。我也學到了平時較少使用的溝通方式，讓人際互動更順暢。

參與閱讀社群後，我發現自己變得更會表達想法，也更理解自己，學會同理他人。這段過程讓我逐漸豁達，勇敢面對過去可能退縮的決定。

在社群中，我學到最重要的是「分享與傾聽」。這不僅促進了良好的溝通，也幫助我靜心反思如何在人際互動中建立健康的關係。

感謝校長和老師讓我們家長獲得這樣寶貴的學習機會，也為孩子營造了更好的成長環境。紅茶老師的生動分享讓我們受益良多，期待未來繼續學習，共同成長！

愛的通關密語—愛之語

「我不羨慕那個包，我羨慕的是那份心意。」這句話出自於情感節目中的金句，同樣的一句話、不同的語調、不同的情境，感受都不一樣，在節目中一方認為自己已經用自身所有去愛，而另一方仍感受不到對方給予的愛，兩人關係則越來越不和諧，也漸行漸遠，藉由認識愛之語，我們可以來試著分析關係不和諧中缺少了什麼？或是該如何調整表達愛的方式？

Gary. Chapman 博士提出愛之語理論，指的是每個人在表達愛跟接收愛時所用的不同方式，愛之語分為五種，分別是：肯定的言語、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動、身體的接觸。

在這五種裡面，有無形的言語跟陪伴，也有具體的禮物跟身體接觸，我們可能五種方式都有，只是程度上不同。每一個人都有比較喜歡、比較能感受到被愛的方式，而不論是親子、朋友、伴侶關係，我們都可以用愛之語來更了解彼此哦～

「每個人的內心都有一個愛箱，當這個愛箱被滿足時，我們會感到安心、信任。
這個愛箱，可以透過五種愛之語來累積！」— Gary Chapman



肯定的言語

用鼓勵或讚美的話來肯定對方、向對方表達自己的情感，口頭表達或是寫卡片、紙條都是很好的方式。



精心的時刻

一段專注於彼此互動的時刻，也許是一起聊天或是一同做一件事情，在過程中能感受到彼此的親密。



貼心的禮物

贈送適合他、符合需要的禮物。可能是有形或無形的。不一定要非常貴重，但能象徵真誠的情感。



服務的行動

真誠地用行動為對方做一件事。例如：幫對方泡杯咖啡、接送對方、打掃家裡……等等。



身體的接觸

友善的肢體碰觸，如擁抱、牽手、靠肩或是伴侶之間的性，傳達給對方的支持與情感。

圖片來源：雞湯來了

☑肯定的言語
☐貼心的禮物
☐肢體的接觸
☐精心的時刻
☐服務的行動

701 葉姿君

阿嬤to我
不管我新學的才藝學得好還是不好，阿嬤都會稱讚我。

☑肯定的言語
☐貼心的禮物
☑肢體的接觸
☐精心的時刻
☐服務的行動

701 郭栋绮

爸爸to我
每次從補習班下課到坐上車，爸爸都會牽著我的手，問我最近學業壓力會不會太大。

☑肯定的言語
☐貼心的禮物
☐肢體的接觸
☑精心的時刻
☐服務的行動

706 王海晨

媽媽to我
媽媽每天都會問我籃球隊練習得累不累、打得好不好，還會給零用錢。

☑肯定的言語
☐貼心的禮物
☐肢體的接觸
☑精心的時刻
☐服務的行動

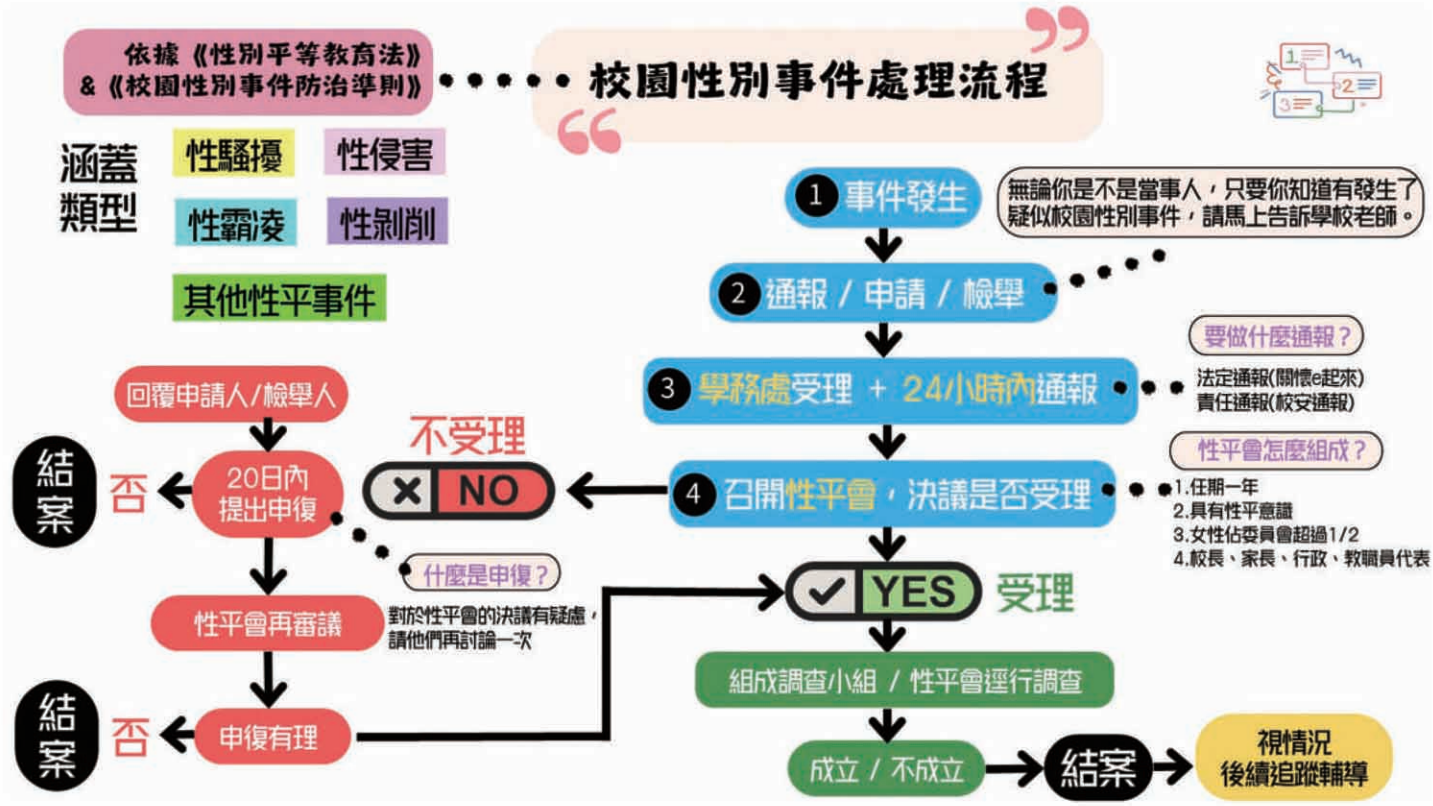
706 石琇琳

爸爸to我
爸爸都會聽我抱怨、分享，還會聽說我喜歡誰，給我支持與鼓勵！

照片，不只是照片—小心！不要成爲受害者或加害者



從南韓的「N號房事件」至台灣的「創意私房」，隨著網路的普及和社群平台的快速發展，使兒少更容易成為性剝削的受害者。因網路的永久性和可搜索性，無論是文字、照片、影片都可能在網路上永遠存在，這也意味著受害者可能無法擺脫曾於網路上傳的性私密影像，導致於現實生活中遭遇反覆的傷害，讓受害者身心煎熬，出現情緒焦慮、憂鬱、自傷行為或人際畏縮等。



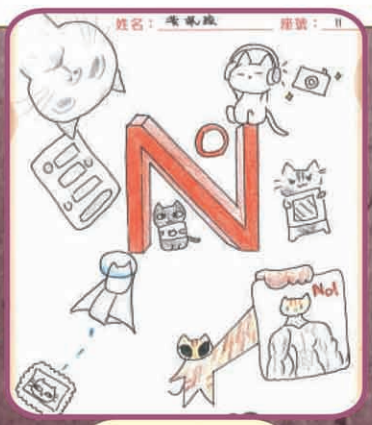
《兒少性剝削求助管道及自保SOP》

◎停止配合對方的要求，降低對自己可能的傷害。
◎務必截圖保留證據，包括對話紀錄、群組名稱、散播者的帳號名稱、影像被張貼的網址、網站名稱等。
◎勇敢向信任的大人、學務處、輔導處求助。
◎撥打110報案專線或113保護專線。
◎性影像處理中心線上申訴專線：https://tw-ncii.win.org.tw/

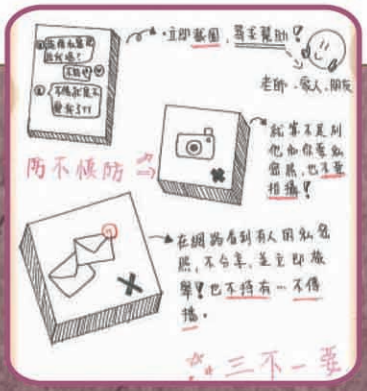
※資料來源：台灣展翅協會https://www.ecpat.org.tw/《性別平等教育法》、《校園性別事件防治準則》



802 詹欣穎



804 黃珮璇



905 張佳君



902 謝佩育