

陳儀婷

給 走在幸福路上的你 的一封信

Dear：

親愛的，兩年的時光匆匆，你很幸運的踏入 MOXA 正向教育園地與一群夥伴一起編織著心靈導師的夢想，我想和你一起紀錄這兩年來的點點滴滴，那是你成長的養分，也期待勾勒出你未來的藍圖。

一、回首來時路——To be or not to be？

還記得初戀高年級的你用盡全力卻傷痕累累，有好長一陣子，你必須靠運動、冥想、放空.....等方法度日子、鼓舞自己，很幸運的，你挺過來了；還記得再戀高年級，你戰戰兢兢的經營，看似寫下了繽紛圓滿的結局，但你明白，和學生之間心與心的連結始終在界線上壁壘分明、難以放鬆。你曾讀過阿德勒的書，也看似走在正向教育路上，卻始終感到不踏實，於是，你毅然決然來到 MOXA，但又不敢太期待，因為佳釧學姊說：「這是一套心法，修行在個人。」你心想：「蝦咪？那你還推薦我來！」親愛的，我現在可以很肯定的告訴你：To be or not to be？很開心，你選擇了 To be。因為在這裡，有很棒的講師群，由端真老師帶領的每一位講師，他們千姿百態，用不同的樣貌詮釋了阿德勒；在這裡，有很契合的夥伴們，大家因想築夢踏實的走在正向教育路上，相遇必然會產生幸福的火花（美食、好康分享.....）；在這裡，有貼心細心打點一切的助教湘蘭，提供舒適自在、伙食超棒的研習環境，就算是每個月有督導作業，還有成果展，大家也不覺壓力，沒錯！一切就是那麼的神奇！而這些神奇的激盪，讓你療癒了當年的自己——

♥ 人最可貴的是，有一顆謙卑願意學習的心，一顆受了傷還願意不斷去學習，不斷去愛，不斷尋求醫治的心，是一顆最美的心。

我要說聲謝謝你，你願意踏出成長的步伐，在自己的愛心裡，寫下了對這兩年旅程的期待——

♥ 正向管教：愛＋策略

♥ 愛在心源，心源是愛

♥ 策略：理解對話、得力鼓勵等待、民主討論、舞台總監、增權賦能、社會情懷……

♥ 期許：尋找生命的答案 長成自己想要的模樣

♥ 目標：平等尊重、師生合作

自信「你是好孩子嗎？」

信服／幸福「你喜歡這個班嗎？」

自律——老師在與不在都一樣「老師來了！」VS「不用擔心，老師來了！」

♥ 心態：禍福共倚（悅納試誤 翻轉經驗）

如今再回首，看似虛無的期待全成了一步一腳印的實踐，寫下了了然於心的答案，就算有些夢想仍在路上，你也能靜待花開。我看到了你更加的堅定、也發現了你更加的平靜，你

真的很棒！

二、打造陽光高峰經驗——幸福製造所

想打造一個師生親合作共好、溫暖正向的幸福班級，製造心與心的連結，積極等待觸動的那一刻，並期許老師在與不在都一樣自律。以下是你這兩年運用後覺得最為完整也最想分享的三個方法：

方法一：班級藍圖民主討論

(一)五上班級藍圖民主討論

運用民主討論瞭解每個孩子對班級的期待，在五年級開學即引導思考以下三個問題：

- 1.在班級裡，你想成為怎麼樣的人？
- 2.對老師的第一印象或是你最欣賞怎樣的老師？
- 3.你希望陽光 506 是個怎樣的班級？寫及畫出想法。

老師彙整班級每個孩子的想法形成五個努力的方向：整潔健康、精進學習、守時誠實、團結互助、友愛和樂，搭配開學見面禮送給孩子們，並在教室裡佈置成為班級共同願景。學生將此作品整理投稿入選校刊：

陽光 506 夢想藍圖

駐班記者：小 A、小 B

升上了五年級來到新班級，大家都是抱持著什麼樣的心情呢？對新班級有什麼期待呢？開學的第一個禮拜，記者來到昌平國小五年六班，同學們都很興奮分享儀嫻老師送的五個見面禮，有資料夾、書籤、橡皮筋、晨光筆和甜心糖，每一個都別具意義。第一天見面時，老師在資料夾上親手寫上每一個人的姓名，並用太陽花貼紙做裝飾，象徵著大家都是陽光 506 中獨一無二的存在；第二天的小書籤是希望同學相互依靠、成為夥伴；第三天的橡皮筋則期許同學發揮才能，為班上付出；第四天的晨光筆是期待能超越自我，往更好的自己邁進；最後送上的甜心糖，則祝福全班都成為心柔軟、嘴巴甜的人。

不同於一般由老師訂定班規，儀嫻老師在課堂上引導同學思考以下三個問題：在班級裡，你想成為怎麼樣的人？對老師的第一印象或是你最欣賞怎樣的老師？你希望陽光 506 是個怎樣的班級？小 C 同學表示：為了要在班級裡成為一個有貢獻的人，我決定做每一件事情都全力以赴，樂意幫助別人，且遇到困難都會努力克服的人，擁有成長型思維，讓師長能為自己感到驕傲。

同學小 D 提到儀嫻老師扮演著班級中很重要的角色，老師總說經驗是珍珠，每當同學遇到問題，要靜心思考、相信自己能從中學到寶貴的智慧；她也會很有耐心的告訴我們人生的大道理，期許我們精益求精；不僅如此，還會在我們遭遇挫敗時，鼓舞我們，讓我們擁有繼續向前、永不放棄的力量。陽光 506 的每個人都要學著做領導者，帶領全班團結合作，駐班記者小 B 也希望班上有人不開心時，我能給予安慰；在比賽時，竭盡全力為班級爭取榮譽；更希望班上有同學做錯事時，能溫柔的提醒，不要嘲笑同學，讓這個班級充滿「家」的感覺。

瞭解了班上每一位同學對這三個問題的想法，我們形成五個努力的方向：整潔健康、精進學習、守時誠實、團結互助、友愛和樂。我們相信信念有多強，力量就有多大，每個人的決定都可以影響班級，讓我們一起努力實現夢想，為班級譜寫美好的未來。

(二)五上期末透過小卡瞭解學生想法

每個學期末請學生寫卡片給老師，瞭解班級每個孩子的想法與喜好，作為下學期努力方向，老師也從學生回饋中獲得愛的能量。

學生小 E 的小卡內容：在這裡我要對老師深深的一鞠躬，感謝您讓我從作文隨隨便便一直被擦掉重寫，到現在一次就過，還被誇獎。雖然五年級以前常常和同學吵架，到現在知道和同學相處，反正我很感謝您，您是我的恩師。

(三)六下整體回顧班級藍圖

六下期初整體回顧結合班級願景所完成的所有活動，透過回顧每個學期做的事情再次寫下班級藍圖，瞭解每個孩子對班級、對自己的想望，作為最後一學期努力的方向。

學生小 B 的六下班級藍圖內容：我印象最深刻的是五下假期班遊——大都會公園。儘管當天公園竟然有公休日，只剩下少數幾個遊樂設施，我們還是玩得樂此不疲，沒水喝大家一起找水補給，這些一起揮灑汗水增進友誼的活動，做到了班級願景中的友愛和樂。我希望六下能和同學好好相處，因為只剩下四個月左右，我想和大家一起為這段時間留下最美好的記憶。

(四)未來展望

畢業前想問問孩子們這些問題，也作為對自我的檢視：「你是好孩子嗎？」「你喜歡這個班嗎？」「『老師來了！』你會覺得『真緊張』還是『真不錯』？」，兩年前的你一定不敢問，如今卻感到好奇。也想問問孩子：「在陽光 606 成長的你未來想成為怎樣的人，寫下怎麼樣的故事？」

方法二：活動奠基——克服困難看見亮點

❤ 柏瑜老師說

讓美好的改變在教室持續發生
奠基關係邀請合作為孩子鋪心路
建立平臺為孩子找亮點
讓亮點成為主題曲

❤ 孩子有時候就等一個出場的機會

經過引導與訓練
老師是滿手機會的舞臺總監

(一)五上陪伴學生「打一場很難贏的球賽」

背景：運動競賽一向是班級當中凝聚向心力的重要試煉，對不是體育健將的導師來說，也是體力與心力上的一大考驗，這次的樂樂棒球賽是班級的第一場賽事，然而第一場即對上導師本身是體育專長的班級，在體育課時已經有交流的機會，每一次學生回來都回報：「老師，我們又吃『薯條』了。（意即輸了）」談起這場賽事，學生的評論「以卵擊石」等負向語言盡出，因此，如何陪伴孩子打這一場球賽，培養孩子有強健的信念，讓比賽不會成為兵敗如山倒、互相責怪的災難，是老師班級經營的重點目標。

策略一：開學預防針——成長型思維

搭配五上健康課《伸出友誼的手》，播放影片向學生介紹成長型思維，並請學生整理成圖文筆記培養孩子們願意正向思考且克服困難的觀念。

策略二：體能加油站——晨光體能活動

每週一次的晨光體能活動，不僅是加強學生的反應力、體力，也是實現學生在班級願景中全班能一起同樂的願望。

策略三：老師增能去——向夥伴請益

回應學生賽前想要加強練習的心願，運用綜合課及晨光給予學生練習時間，也向擅長的同事請教如何指導揮棒傳接球，親身體驗後更加瞭解如何幫助孩子。

策略四：多元激勵法

利用聯絡簿寫下希望能達成的目標，帶領學生自製加油棒練喊口號提振士氣。分享世足賽時日本隊由內而外的勝利。張貼班級願景、成長型思維圖文筆記、老師的精神喊話、打球時動作重點，提醒學生用最佳的心態與做法面對比賽鼓勵學生不要放棄任何希望

策略五：由孩子作主——隊長指導

對球賽熱衷的孩子，給他舞臺，邀請擔任隊長，在每一次練習時指導同學、安排調度棒次，並與體育老師確認協調。

策略六：精神食糧站——肯定自己回饋他人

其一，賽前練習時，發現學生很擅長指出哪裡還要改進，卻無法具體說明自己和同學哪裡做得很不錯；其二，比賽當天與對手友誼賽共輸了十一分，因此決定與學生分享一段話「人生的意義，就在於一邊追求，一邊修正，一邊肯定」，將比賽目標重新調整成不要輸超過十一分，看中學生學生是否「卯足全力、放聲加油、堅持到底」，並在賽後請學生在失落中寫下對自己的肯定、對他人的讚美體會就算比賽輸了，依舊能發現彼此美好的存在。「卯足全力」是當時說出「以卵擊石」負向話語的孩子所說）。

(二)五下人人都可以「經由練習成為高手」的運動會

背景：運動會是學校年度盛事，不僅有多項活動，還必須經歷多次預演，因此徵求小幫手，適性賦予每個孩子任務，並且利用午休、每次預演，陪伴指導他們一次次經事情做得更好，不僅減輕教師負擔，也能讓孩子有成就感，並在活動後在班網上記錄這些「讓老師怦然親動的時刻」

分工：大會舞老師——大會舞分成四大動作，由小老師指導

場地規劃師——包含座椅、背包放置與動線規劃

場控控時組——印製大會流程，由場控組通知各幹部帶操、檢錄、領獎

環境維護組——當天的飲料事先拆好包裝並編寫號碼，確認每一個孩子都做好回收

班級攝影師——為同學、家人與老師留下重要的紀念照片，老師後製洗照片

老師照護師——提醒老師喝水、上廁所的專屬照護師

臨時出任務——大隊接力時，老師說：等等想一下怎麼收號碼衣，才會又快又整齊？

(三)五下小市長選舉

策略一：把一起經歷過的幸福化為政見

我們的政見——每個月第四週的週一大節下課，由班級同學帶領大家進行「同樂繪」，活動內分三大類：

- 1.歡樂遊戲：玩籃球、橡皮筋魔術.....
- 2.美感體驗：節慶卡片、彩繪地板.....
- 3.美味饗宴：包壽司、做鬆餅.....

都是我們這不到一年的時光裡，一起經歷的最幸福的事情，我們願意盡己之力，傳播幸福。

策略二：全班團結一心跑班宣傳

有精美海報組、舉牌不手痠組、超給力啦啦隊組，全班宣傳，一起走過 49 個班級。

策略三：配合語文課程學習將競選寫成童詩

(四)六上園遊會

活動企劃：1.主題：本次學校籌畫「啟動心實力——有愛昌平 有夢未來」無塑園遊會

- 2.想法：結合班級裡一起進行過的課程活動，並能為環保、為他人帶來陽光能量。

活動實施：1.計畫：班級討論共同構想，由學生發想宣傳、內容，與需準備的器材。

- 2.名稱：陽光甜心窩
- 3.項目：珍愛泡芙：「珍愛自己，每一刻都要感受幸福。」

全班手作泡芙，以不同口味象徵著珍惜、快樂與尊重；並手寫正向言語激勵人心。

魔法心瓶：「感恩萬物，每一天都值得慶賀。」

回收寶特瓶、玻璃瓶，製作成靜心瓶，藉由手作安定人心。

黑暗爆擊：「關愛世界，每一個人都值得被珍惜。」

利用疊杯或回收的寶特瓶，以打擊不平為主題，設計遊戲倡導議題，療育人心。

袋來幸福：「袋來貴人，每句話都能傳遞幸福。」

事先宣傳，提供袋子回收再利用，挑選正能量小語，由 606 傳遞幸福給同學或老師。袋子則由 606 整理後放置全聯「袋袋相傳」設施。

活動進行：1.分工：不論是產品製作、行銷企劃與模擬演練，皆由老師和孩子共同規劃與執行。

- 2.省思：以短文紀錄製作歷程，園遊會後以 ORID 焦點討論法省思歷程。

★學生小 F 省思<I 意義詮釋>園遊會意義不僅在於賺錢，而在於團結合作。

★學生小 H 省思<D 行動決定>規劃園遊會盈餘除了共享，還能做公益。

- 3.延伸：透過團討我們一起做公益，並且欣賞了很有意義的電影同樂。

- ★學生決定捐贈 4900 至七個公益團體，亦配合國語課介紹公益團體。
- ★將募集到的 180 個袋子捐贈給學校與社區「袋袋相傳」設施。
- ★盈餘共享親師生欣賞 BIG 電影，將成果傳至電影公司，邀請導演團隊蒞臨會場，導演給孩子們勉勵，後來也請孩子們寫小卡給導演回饋，形成鼓舞生命的力量。

親愛的，我發現你在一次次的例行活動中，視每一個孩子為領導者，不僅透過書面資料報告提示重點，由老師說明與示範，並期許孩子在服務中將事情做好，為了落實「智慧做事經驗傳承」，你還優化了自己的 SOP：將任務做好不只是做完」引導三步驟。

- 1.全班書面資料提示重點，老師說明親自示範。
- 2.個人書面資料提示重點，幹部領導確認細節。
- 3.前輩傳承手把手教學，生生交接互為共同體。

💖 柏嘉老師說看見孩子的好 就不用擔心他的壞

在班級的舞臺裡，每個孩子都有了屬於自己的亮點，每個都成了你如數家珍、怦然心動的驕傲：

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ★輸了樂樂棒仍覺得很棒的小 I | ★衝出帳篷為你送上水壺的小 N |
| ★園遊會陽光企劃小 J | ★動手動腳舞力全開的小 O |
| ★文青風信手捻來皆詩的小 K | ★專業運動指導小 P |
| ★收地墊快手的小 L 與小 M | ★全班小市長贏得第二高票 |
| ★全班捐出 4900 元做公益 | ★班級點點星火 成長仍持續發生 |

方法三：氛圍營造——撩心說愛

💖 對的事情要帶對的情緒做

💖 正向關係：生命與生命的交會·依附關係與情感需求的滿足

2023 年的 2 月你在家鄉臺南的文創市集裡發現

「幸福製造所

每一天都值得慶賀

每一個人都可以擁有幸福」

你想：是呀！這些金句來得正是時候、深得己心！

從此「用愛製造幸福」成為你的存在、你的使命！

沒有什麼「礙」是「愛」無法克服的，那就讓撩心說愛成為教室裡的空氣吧！

(一)開學見面禮——以五上新班級為例

將老師對班級的期待、對每一個孩子的重視，分成五天送出充滿祝福的見面禮：

- 1.珍寶資料夾——有學習：老師親筆寫下每個孩子的名字，象徵著把每一個孩子刻在心裡，配合陽光 506 的意象，以向日葵貼紙製作成一個個獨一無二的資料夾。
- 2.揪甘心書籤——有夥伴：第二天宣布每一個孩子在班級裡擔任的幹部任務與打掃工作，由老師先說明並示範，希望孩子學習在服務中將事情做得更好；班級每一個人都是領導者，整個班級團進團出，成為彼此的夥伴。



- 3.神奇橡皮筋——有貢獻：晨光活動共讀繪本不是棍子，搭配桌遊讓孩子們以肢體呈現想法，引導孩子們思考老師送的「不是橡皮筋」代表什麼涵義，並寫下記錄小日記。
- 4.繽紛 POP 筆——有目標：送孩子們 POP 筆，晨光時間教孩子 POP，培養孩子畫畫、寫字、裝飾、邊框、製作筆記等技能，鼓勵孩子發展多元的興趣或專長。
- 5.乖乖甜心糖——有討論：在課堂中教導孩子小組討論的隊形、音量、坐姿、筆記等注意事項，促進學生養成聆聽與發表的能力。

(二)開學見面禮——以一個班級兩年為例



(三)節慶祝福禮——撩師行動

每個孩子負責卡片的一個部分，全班共同製作教師節謝師卡片，並在教師節當週科任課時向老師送上祝福，最後再讓孩子配合國語作業習寫成短文。這個活動能讓孩子感受到自己簡單的付出，就能為他人製造美好的驚喜，也拉近學生與科任老師之間的距離，有良好的互動回憶。

(四)節慶祝福禮——撩家長行動

高年級學生與家人間的情感表達變得有些含蓄，有時候還有親子衝突需要老師介入處理，所以務必把握每一個重要節慶，運動會、母親節都是個好時節，教導學生製作精美卡片送給照顧者，還要回傳照片給老師，推波助「燃」讓孩子和家人之間有正向交流的機會，也是親師間最好的互動。

(五)節慶祝福禮——考試祈福

老師在評量前給予祝福和點心，為孩子加油打氣。



★老師的祝福-祈福卡



★老師的祝福-小點心

(六)精心時刻

- 1.晨光多元活動安排：週一老師專長 POP、週二體能遊戲、週四閱讀
- 2.每週念短文猜作者：配合詞語寫成主題短文，每週五念短文猜作者促進寫作看見亮點。
- 3.幸福饗宴：五下四月份每週一次，結合愛媽專長，為孩子們安排了做點心的班級活動，是班級裡的精心時刻，也希望孩子懂得生活，更希望透過手作為他人製造幸福。每一次的活動都包含了事前的小組任務分工、事中的應變提醒，事後透過照片回顧與提問，讓孩子們觀摩學習同學好的表現，也檢討可以更好的進步，群策群力思考如何能讓下次的活動更圓滿。
- 4.音樂饗宴：學生點歌於週二午餐期間播放，可以了解孩子們的喜好，師生、生生有共同話題親愛的，我愛你，也愛你如此用愛為生活中的人製造幸福，因為你懂得每一個相遇都是期間限定，所以如此珍惜每一個當下，讓我們用愛之語繼續愛著自己，也愛著相遇之人吧！

「愛之語」是蓋瑞·巧門博士 (Dr. Gary Chapman) 所歸納與總結的五種愛情語言，它們代表了我們對戀人表達愛意的各種方式。

五種愛的語言：

真心禮物 (Gift)：透過送禮物來表達愛

精心時刻 (Quality Time)：專屬於愛人的陪伴時間

服務行動 (Acts of Service)：為對方做事情，比如幫忙分擔家務、跑腿等

肯定言語 (Words of Affirmation)：說出正向和肯定的話語給對方聽

身體接觸 (Physical Touch)：以實際的肢體碰觸溝通彼此的愛

三、走過低潮時刻——我憤怒因為我期待

這兩年，儘管你造就了陽光高峰經驗，但同樣的也會有被烏雲籠罩的時候，我很欣賞你更懂得安撫自己了，有些話你懂了，明白那是個人內在的議題，練習將自我要求作為自我負責，不要變成自我苛責，對自我的鬆弛感也讓你拓展了彈性，更因為有許多夢想想落實，沒有太多時間沮喪——

♥ 端真老師說

你的生氣點是什麼？

引爆常在我們的期待裡

♥ 生命不在等待風暴過去

而是能在雨中跳舞

♥ 瓊玉老師說

人給不出自己身上沒有的

安頓好自己

身體部位哪裡最有感？

身體想跟你說什麼？

你允許自己有這些情緒嗎？

內在思考是什麼？

♥ 情緒能夠安頓，思考變多元＋行為有彈性＝生命風格的拓展

♥ 成為情緒安穩的人，讓靠近你的人更喜歡自己，feel good → do good

親愛的，別忘了持續修練，更平常心看待生命中的高低起伏；別過度努力，期待你在工作與生活中疲憊不堪、忿忿不平的那些狼狽能越來越少，找到更從容更自在的自己；我知道，每一個孩子你都真心真意的愛過守護過，總是在要逐漸放手與繼續堅持下學習著那平衡點，不管多刻骨銘心、多眷戀不已，有開始就有結束，如寓言要告訴我們的「This Too Shall Pass.」，都會過去的。

★ 寓言

“ This Too Shall Pass. ”

有一個國王向他宮中的智者要求說：「我為我自己做了一個非常漂亮的戒指，我是用最好的鑽石做的，我想要在這個戒指裡面藏著一個訊息，它可以在我極度絕望的時候幫助我。它必須非常小，這樣它才可以被藏在那個戒指的鑽石底下。」

他們都是智者，他們都是偉大的學者，他們可以寫出偉大的論文，但是要給一個非常簡短的訊息，讓它可以在極度絕望的時候幫助國王……他們左思右想，參考了很多書，但還是想不出來。

國王有一個年老的僕人，他幾乎就像他的父親——他以前是他父親的僕人。國王的母親早死，因此由這個僕人來照顧他，所以他並沒有像僕人一樣地被對待，國王對他非常尊敬。那個老年人說：「我不是一個智者，我也不是一個學者，我沒有那麼博學多聞，但是我知道那個訊息——因為就只有一個訊息。這些人無法將它給你；它只能由一個神秘家、一個已經達成他自己的人給你。」

「我在宮中已經度過了漫長的歲月，各色各樣的人我都看過。有一次，一個神秘家，他是你父親的貴賓，剛好由我服侍他。當他要離開的時候，為了要感謝我對他的服務，他給了我這個訊息。」他將它寫在一張小小的紙上，摺疊起來，告訴國王說：「不要讀它，只要將它藏在戒指裡。唯有當每一件事都失敗，無路可走時，才可以打開。」

時間很快地就來到了，國家受到了侵略，國王失去了他的王國。為了要保存性命，他騎著他自己的馬逃走，敵人的馬在後面追趕。他只有一個人，而他們人很多。他來到了一個無路可走的地方，一個死的盡頭，再過去就是懸崖和深谷，一掉下去就完了。他不能回頭，因為後面有敵人在追趕，他可以聽到他們的馬蹄聲，他也無法再向前走，而且也沒有其他的路……

突然間他想起了那個戒指。他將它打開，把裡面的紙拿出來，裡面有一個很小但是非常有價值的訊息，在它上面寫著：「這也是會過去的。」

當他在讀這句話的時候，他突然變得很寧靜：「這也是會過去的。」事情真的就這樣經過了。每一件事都會經過，在這個世界上沒有一件事會永遠停留。那些追趕他的敵人一定是在森林裡迷路了，一定是走錯路了，馬蹄聲漸漸、漸漸地聽不到了。

國王非常感激那個僕人，以及那個未知的神秘家。那些話語被證明是奇蹟般的。他將那

張紙摺疊起來，放進戒指裡，再度糾集他的軍隊，收復他的王國。當他以勝利的姿態進入首都，那裏到處都在慶祝，有音樂，也有跳舞，他對自己感到非常驕傲。那個老年人走到他馬車的旁邊說：「這個時候也要看一下那個訊息。」

國王說：「你是什麼意思？現在我已經勝利了，人們都在慶祝，我並不是處於絕望之中，我並不是陷入絕境。」那個老年人說：「聽著，這是那個聖人告訴我的：這個訊息不只是在絕望的時候可以用，在很快樂的時候也可以用。它不只是在你被打敗的時候可以用，它在你勝利的時候也可以用——不只是當你在最後的時候可以用，當你在第一的時候也可以用。」

國王將那個戒指打開，讀了裡面的訊息：「這也是會過去的。」突然間，同樣的寧靜、同樣的和平降臨到他身上——就在群眾當中，就在大家都高興地在慶祝和跳舞時……那個驕傲不見了，那個自我不見了。每一件事都會經過。

他叫老僕人坐上他的馬車，他問說：「其他還有什麼嗎？每一件事都會過去……這訊息真的很有幫助」。

那個老年人說：「你記得你經歷過的一切嗎？沒有什麼事、沒有什麼感受是永恆的。夜晚會轉為白天，喜悅和絕望的時刻也會互換。接受這就是自然，就是人生的一部分。」

當你檢視人生中的遭遇（有好有壞）時，請想著寓言裡的智慧「這也會過去」。

四、懂得的陪伴——以愛為名所以我存在的親師生關係

♥ 端真老師溫柔的聲音說著：

你是一個這麼（ ）的（ ），有誰知道？

這句話隱藏的訊息是：你很好，可能不是每個人都看見，而我看見了。

♥ 我們努力改變的是孩子生命的支點，而不是單純增加正向事件的重量。

「你是一個這麼（ ）的（ ），有誰知道？」

這句話端真老師說得如此輕柔，對你來說，卻充滿了力量，能撐起孩子整個宇宙的支點，後來，每當你看到孩子的問題，你學會穿越那些讓人心煩意亂的混沌深淵，望向那一片澄明的寧靜天空。

111.9 ~ 113.6 這兩年與亞斯星球孩子打交道的你

曾經如薛西弗斯般，每天和她遲到、混亂的作業學用品，好不容易清空又來的訂正與作業奮戰，週而復始反反覆覆，但在五下期末，你看到她幹部志願表上寫著想擔任桌椅長，儘管你內心覺得怎麼可能，卻決定順從她的渴望，她果不其然自身難保，而你卻沒有放棄，有了更加細緻的引導，安排陪伴她改善自己問題的夥伴，協助她當好幹部工作的夥伴，你想告訴她：「我如此看重妳對自己的期待，當妳真心渴望一件事，全宇宙都會來幫助妳。不管結果如何，我都願意陪妳。」五升六的暑假，她聽了你的介紹去聽宮澤賢治講座，開學時帶了一本自己買的詩集借班上看，也成了她的畢業沙龍照，後來，又無意間在你平常追蹤的網站裡，發現她專注的坐在講座搖滾區，滿滿感動，六上她再也沒有一天遲到過，儘管其他的石頭仍繼續搬運中。還有作家日時在麗雲老師的講座，她主動上臺發表，在你眼裡閃閃發亮，你為她拍照片放班網、印出來送給她、公開大力讚揚，雖然她常常害羞到逃出教室外，但這些亮點成為了支點，她後來寫了好多首詩，你為她投稿校刊，而她寫下「儀嫻老師是會和我一起努力的人」，班遊時總愛圍繞在你身邊，放學站在車庫門口人行道上對你燦笑不肯離去。回首

過去，你曾經在很累都拖不動她時，決定什麼策略都暫停，只是勾著她的手一起去上廁所。是愛，讓人知道自己為何而戰又有了動力。這從混沌到文學的愛，好浪漫！

♥ 柏嘉老師說：如果免不了要迷路，我很幸運是跟你同行。

親愛的，你從感覺到自己跟薛西弗斯一樣被處罰，到穿越混沌，只是愛她，我們還没能大智慧到覺得幸運同行迷路，但我們可以做到「如果免不了混沌，我願意與你同行。」

親愛的，112年3月你從輔導室收到107.9~108.6也曾讓你費盡心力的星球女孩訊息，現在是已數度坐在牆邊準備墜下的國三女孩，你很擔心，沒想到「售後服務終身保固」來得這麼快、這麼急迫，你不確定自己該怎麼做、接不接得住，但你知道如果你什麼都沒做而失去了她，你會更難過，於是你請教了輔導老師，主動聯繫了家長，和孩子一起吃飯、聊聊天，傷痕累累的孩子跟你介紹「好想愛這個世界啊」這首歌，喜歡是因為歌詞，你回家後反覆聽著這首歌，這是你第一次如此貼近一個想墜下的靈魂「想過離開，以這種方式存在，是因為那些旁白 那些姿態 那些傷害，不想離開，當你說還有你在，忽然我開始莫名 期待～」

♥ 老師的存在 如港灣一般的存在

♥ 柏嘉老師慷慨激昂的問：

在懸崖即將放手掉下去的孩子

鬆手摔下去時，崖上有人、沒人，有差嗎？

♥ 柏嘉老師問：

當你的人生遇到重大困難，你可以選一個人來幫助你，你會選擇誰？理由是什麼？

這句話隱藏的訊息是你想成為怎麼樣的大人

親愛的，我看到你盡力的編織一張溫暖卻堅韌的網，但願能接住墜落的她，曾經接住的男孩也有默契的奉獻一絲一縷，如果沒能接住，你也做好了心理準備相信一定有她的理由，而我們，至少曾經一起努力過，她的崖上有你，我們希望也相信，愛會是唯一解答。慶幸這個女孩目前順利上了高中。

在這裡，我也想輕輕的說：親愛的，你是一個這麼棒的老師，你知道嗎？

五、生命溯源——我的故事我來寫

♥ 端真老師、柏嘉老師談早年回憶的意義

如何突破幼年帶來的特質，從生命探源來了解自己和鬆綁自己呢？

早年回憶探源是此時此刻的關注

對經驗的解讀決定了你是誰

當你鬆動回憶，鬆動經驗，不同方向的回憶會出現。

知道生命故事後呢？

假如那裡有傷口

你要開始負責任？把痛苦緩一緩，照出目前你的限制。

你要相信

Everything can be reference

任何事都有不同的可能性

用更有智慧的腳步看自己
自己的劇本自己改
拓展早年經驗
讓愛流動，找到力量，發現更好的自己。
寫下早年回憶（潛意識）是給現在的自己禮物
而走在豐富自己的路上 這段旅行不會停止

在你的生命探源裡，你看到一個噙著眼淚、抱著外套被趕到教室外，但內心堅信「媽媽會相信我」的小女孩，這個記憶的翻騰，像是探照燈，讓你明白了長大後的傷、過不去的坎在哪裡，也像是打氣筒，讓你蓄積了勇氣，去面對了某位最不想面對的家長，還找人談了談，鬆動了不願碰觸的難堪，改變並不容易，還沒走到成功跨越的那一天，但有了開始，祝福你能繼續寫下自己的故事。

六、堅定未來路——幸福路上

親愛的，走完這兩年的旅程，此時此刻我想送一首歌給你——

【幸福路上】

那個當初的我現在 好嗎
你失落在 哪一次 搬家
但每次太陽落下 依然往上爬
新的枝桠 來自 舊的傷疤

以為幸福 不在這在別處
總是滿足 別人要的滿足
一路追逐 原來是我怕和自己獨處
我又是誰 我卻說不 清楚

成為了你理想的人了嗎
那故事後來 有什麼留下
但每次太陽落下 依然往上爬
新的枝桠 來自 舊的傷疤
也許幸福 不過是種自如
是一段路 不必通往何處
也許幸福 本來沒有路要一步一步
是一首歌 是裂縫的 光束
是一首歌 有淚水的 溫度

送你一份愛的禮物
我祝你幸福
無論你在何時
或是在何處
莫忘了我的祝福



「那個當初的你現在 好嗎？」很欣慰看到你笑著說：「Yes！」

「成為了你理想的人了嗎」很驕傲看到你大聲說：「Yes！」

很开心你明白了，幸福就在心源不在別處，只要滿足你想要的滿足，不用苦苦追逐，不怕和自己獨處。你是誰，你很清楚。

幸福不過是種自如，是正向教育之路，不必長成誰的模樣，要長成自己想要的模樣。幸福可以是一句得力的鼓勵、一個懂得的陪伴、有心血的溫度……幸福有很多可能。

現在的你，心靈有愛，孤而不寂。眼眸有情，萬物皆美。

我相信，你所嚮往的未來會如期抵達。

你的努力會撐起自己想擁有的生活。

也許現在還在路上，試著等自己一下。最後一定會實現。

願我們都能用自己喜歡的方式好好過一生，只要堅持下去 一切都會慢慢變好。

未來，我祝你幸福，無論你在高峰或低潮，莫忘了我們的宣言。

【幸福宣言】

在正向共好的班級宇宙裡

我願以邁向自律的班級經營為經

我願以奔向自學的課程教學為緯

克服困難看見亮點是白天裡的陽光、黑夜裡的星空

撩心說愛是全宇宙的空氣

我會用孩子的眼睛來看 耳朵來聽

我會懷著謙卑的心走進學生的心

我將終身致力於用愛製造幸福



持續用愛創造幸福 豐盈富足的儀婷 113.5.20 筆