

2021–2022 年度 通告(018)

2021 年 9 月 17 日

(請於9月22日或之前以電子通告回覆)

中華基督教會基真小學
(適用於全校學生)

各位家長：

有關全方位校本輔導活動----快樂存摺

本校一向重視學生身心健康的成長，在課程與輔導活動配合，為學生提供全校參與「全方位校本輔導活動」，加強德育及公民教育，培養學生優秀品德素質。

心理學界及教育界都流行一個名詞--「回彈力」也就是自我恢復的能力。每個人都知道培養回彈力的重要性，因為只有具有越強的回彈力(自我修復的能力)，才能從挫折中反彈回到平常的心理狀態。如何培養這麼重要的能力

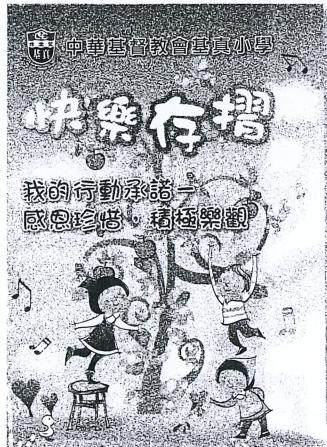
這個方法很簡單，每天寫下當天所發生的好事；也就是使你快樂的事。例如：路邊的小花顏色鮮艷，吸引你駐足欣賞；或者是下雨天真好，我不用出去澆花，而心中所產生的愉悅感覺。就是這麼簡單的快樂小事，在我們每天的生活中會不斷的發生；只要養成習慣把快樂及感恩的心情當天寫下來，就如同把錢存入銀行一樣。一般人都會有儲蓄的概念，以備不時之需；這是物質上的準備，那心靈上的儲蓄就是自己的『快樂存摺』。

希望透過親子活動，家長與子女一起把每天一件快樂的記憶存入自己的快樂存摺。當快樂存摺有了很多的快樂記錄時，也代表著你的回彈力越來越強。當學生把快樂記錄後，家長可給予適當的鼓勵和讚賞；如學生不懂以文字或圖畫表達快樂的記憶，家長可從旁協助（可作為親子活動）。

快樂存摺就是這麼好用，就從今天開始吧！

懇請家長鼓勵 貴子弟積極參與，最後，謹此多謝各位家長對「全方位校本輔導活動」的支持及合作，以收家庭和學校共同輔導學生成長之效。

統籌老師：學生輔導主任張德賢姑娘



校長

謹啟