當我們心裡有愛，就有能力溫暖他人，請繼續勇敢往前走

校長　余耀銘

生活在現今當下的每個人，因為大環境迅速的數位化、網路化、智慧化、自由化、個別化....，腳步太快、資訊太多、欲念太雜、期望太重、自我太強....，幾乎每個人都會容易覺得緊張忙亂疲憊倦怠無力茫然焦慮煩躁恐慌導致躁鬱或憂鬱，這是現代人很難避免的遭遇、衝擊、挑戰或者難題，除了要適時覺察、內觀自省之外，還要進行階段性的生活加減法，不能讓生活一成不變陷入無限輪迴，此外就是得好好吃飯、好好休息、好好運動、好好說話、好好工作，才能內心平靜好好生活；外出走走接觸大自然多曬太陽，常與正向陽光積極的人接觸互動，適時給自己鼓勵、肯定以及犒賞，更要適時的讓自己轉換環境才能改變心情，讓自己可以喘息與休息，不必太糾結於當下，也不必太憂慮未來，當你經歷過一些事情以後，眼前的風景已經和從前不一樣了，人生沒有無用的經歷，只要我們一直向前走，天總會亮，**當我們心裡有愛，就有能力溫暖他人，當自己感到無助時，就會失去了溫度與能力**；你可能都不知道，這世上有多少人因為有你的存在、安慰或關懷才度過難關，因此當你自己遭遇困難處於低潮的時候，請記得提醒自己千萬不要賠上所有寄望你的人，這是自私更是軟弱。我們除了要學習如何安住穩定自己的內心，更要逐步提醒並適當分享且引導孩子、家人及朋友們可以更從容正確的面對未來。**請繼續為自己為大家勇敢一起往前走！**

今年霜降已經在 10 月 23 日到來，霜降是秋天最後的節氣，也是秋季到冬季的過渡節氣；俗語說「霜前冷、雪後寒」，指出這個時節可以明顯感受到天氣一天比一天還要冷，冬天的腳步近了；入秋之後，一些有關精神方面的疾病可能容易發作或加重，這與季節變化和天氣變化有關，但每個人的情況都可能不同，**每當季節交替時可能對許多人的情緒和健康狀況較容易產生影響；因此，**以下提供一些建議，或許可以幫助大家自渡或渡人，以擺脫季節交替帶來的低潮、困擾或者疾病：**調整生活步調、正常飲食充足睡眠、戶外活動適度運動、保持社交聯繫互動、自我關懷照顧鼓勵、認識季節性問題與因應、正向積極陽光的交流、適當抽離放鬆休息、培養興趣、內觀覺察、輔導諮商、醫學專業咨詢、早期發現早期治療。**

孩子們從小學到高中的學習是非常珍貴的階段，應該要把握這 12 年的期間培養並累積出關鍵且重要的基礎，讓孩子覺得「所學是感興趣的，最後還能用得上」；因此，期盼同學們在進入高中階段來到士商之後，**可以在三年的學習過程中把握以下的原則，高一階段以融入校園、體驗課程、探索自我為主，高二階段則以確立方向、積極參與、創造亮點為期許，高三階段則以累積特色、穩定心情、認真專注為目標，**我們都知道每一個優秀的人，都不是與生俱來就帶著光環，孩子雕塑自己與成長蛻變的過程必定伴隨著茫然、辛苦及疼痛，但那一錘一鑿的自我敲打，終究能讓他們成為一個更好的自己；我們能做的就是給予孩子陪伴、鼓勵及讚美，大人若能運用自己的生活經驗、人生智慧以及社會資源，陪伴並協助孩子們不斷的學習、累積以及調整，等待時機與緣分的到來，就能夠看到孩子們的成長、茁壯及發光，幫助孩子找到著力點，孩子們自然就有目標，一旦有希望就會產生動力激發潛能，學生一旦找到適合的舞台，就有機會可以發光發熱，學生一旦習慣了優秀自然就會繼續的優秀下去；因此在孩子學習的過程，請以「陪伴、鼓勵、支持、提醒以及引導」，代替「質疑、批判、指責、否定或者懲罰」；希望在師長與家長們齊心攜手一起合作之下，共同把一流的孩子引進來、把卓越的學生送出去，讓所有士商的孩子在師長的指導和家長的陪伴之下，都能遇見更好的自己、成為喜歡的自己、活成快樂的自己。

面對近幾年來全球環境與教育政策的快速變化，老師肩上不斷被賦予更多重擔，再多的熱情，也總有燃燒殆盡的一天；尤其在現今融合教育的趨勢之下，班班都有特殊學生，大部分的時間和一

般學生融合在一起於普通班上學習,如今老師們如何讓班級經營與課堂教學都能對每一個學生合適且兼顧,已經成為當下第一線課堂上老師的最大的考驗、困難及壓力,老師們一面得調整教學回應瞬息萬變的環境和政策,同時又要扛起關照學生的健康、學習以及安全的責任,因此自己的身心也同樣就會面臨巨大的衝擊與影響。所以時下在第一線課堂上負責教學的老師們就務必學習並瞭解自保的技巧與因應的策略,因為唯有了解,才會關心,唯有關心,才有行動,唯有行動,才能改變,唯有了解,才能保護自己、幫助他人,免於師生們陷於恐慌、焦慮或受傷的狀況。**當師長們在課堂教學時發現有學生上課中情緒失控尖叫干擾課程進行、發生攻擊或自傷行為等情事,可以依照下列的程序、原則以及步驟進行因應和處理;一、通報處室人員,安撫學生情緒:**(1)班長:通報學務處與鄰近班級,再由學務處通知教務處、輔導室等相關處室(2)副班長:通報特教組或特教生個管老師(3)信任同儕:安撫當事人情緒,適時表達關心、引導溝通或求助。**二、任課老師以「阻卻危險傷害、建立安全距離、減少言語刺激」原則應對:**任課老師應該引導班上學生建立安全距離或疏散,並請鄰近任課老師到場適時幫忙保持警戒與提醒,並且協助確保班上師生的人身安全。**三、啟動專責措施:**(1)學務處採取必要強制措施,確保現場安全(2)由特教組長、特教生個管教師安撫學生並通知家長(3)教務處協助任課教師及學生後續課務與教室安排(4)輔導室協助安撫班級同學,穩定師生情緒。**四、緊急通知家長並告知學生行為狀況,必要時由家長帶回就醫或照顧。五、於時間內完成法定通報。六、持續關懷學生及教師提供後續輔導與關懷。七、其他適當措施:**(1)召開個案會議、(2)申請社工或心理師介入輔導、(3)轉介專業醫師診斷治療、(4)進行班級及目睹師生之輔導、(5)重建班級的接納與信任氛圍、(6)進行事發時在場教師之關心與協助、(7)檢討事件的發生原因及進行必要之改善與修正、(8)請家長或其他適當人員到校陪同學生。**唯有親師生一起關心共同合作,全體師生的安全才能獲得保障;也才能讓校園與大家獲得安心、放心且穩定平靜。**

我們不能左右天氣,但可以改變心情,我們不能改變容貌,但可以掌握自己,我們不能預期明天,但可以珍惜今天;生活在現在的日子裡,很難有一個人是沒有痛苦或煩惱的,也沒有一個人是不會流淚的,痛苦、低潮、壓力或者煩惱對每個人而言,只是一個過程、一種經歷、一番考驗,**時間過了事情自然也就結束了,最終你會明白,這些都只是成長的過程生活的點滴,如果把困難舉在頭上,它就是滅頂石,假若把困難踩在腳下,它就是墊腳石,每一次的傷痛,都是成長的支柱,每一次的打擊,都是堅強的後盾**;生活與成長過程之中必定要經歷一些挫折,讓我們堅強戰勝每一次的挫折,只要我們都還存在著就值得慶幸,一定要深信凡走過必會留下痕跡,**珍惜自己、關心別人,多給自己與身邊的每一個人鼓勵與讚美,因為讚美是一把開啟熱情與潛力的鑰匙,讓我們一起營造一個更為溫馨、友善、安全且正向的學習與生活環境,相信自己、相信未來、相信希望。用最少的悔恨面對過去,用最少的浪費面對現在,用最多的夢想迎向未來;勇敢向前行!**