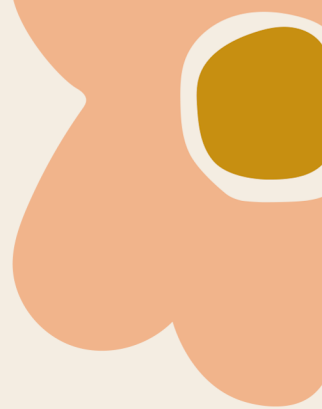




2024元月

碧華馨橋

在春天許一個願

Make a

Wish

一年的開始
回首過往
期許未來



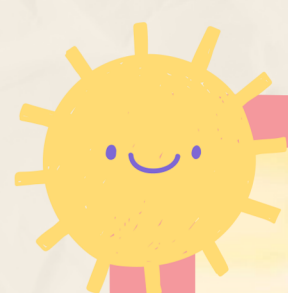
碧華國小輔導處編輯





小王子

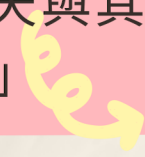
狐狸



幸福感與儀式



狐狸對小王子說：「你最好每天同一個時間來，並解釋：「如果你來的時間不固定，我就不知道何時該準備好我的心情。舉例來說，你預計下午 4 點來，那麼我從 3 點就會開始感到幸福。而時間越靠近，我所感受到的幸福就越多，我也就發現了幸福的價值.....所以應當有一定的儀式。」

狐狸的詮釋：「儀式就是使某一天與其他日子不同，使某一時刻與其它時刻不同。」

happiness





一天的開始



幸福的咖啡香味



校長說
每一天早晨
咖啡的香氣
在空氣中漫開
提醒了精神
熱熱的咖啡
讓身體也跟著暖了起來
幸福感更在心裡
滿滿的
讓自己可以
面對每一天的挑戰



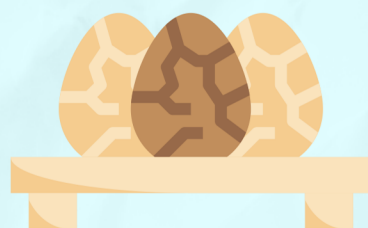
2024



一天的開始



活力元氣茶葉蛋



坤陵主任說
茶葉蛋
就像是汽車的燃料
汽車有了燃料啟動
就能在路上飛馳
營養的茶葉蛋
能讓我開啟
一天工作的動能



2024





一日之計在於晨



一杯咖啡的能量

楊翎老師說
用一杯熱咖啡
安撫照顧好自己
就能更有精神
來安撫孩子



一頓營養早餐

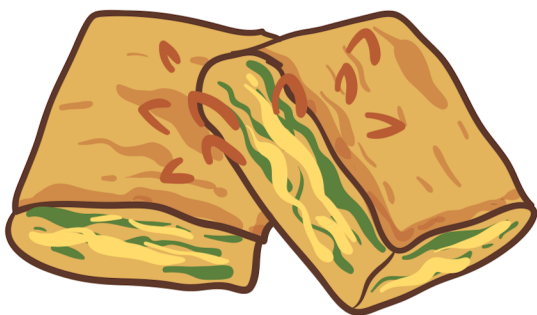
竹屏老師說
有溫度的早餐
讓一天活力滿滿
讓我可以有更多的活力
面對每一天的挑戰



2024

我這樣開始我的一天

美味鮭魚蛋餅



亦柔社工師說
從國中開始
鮭魚蛋餅
就是一天開始的
啟動



家人食光

佩蓉組長說
與家人一起吃早餐
是日常很重要的
一天開始



我的是什麼呢？

2024

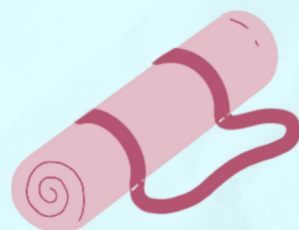
我這樣結束我的一天

YOGA



瑜珈伸展

淑貞組長說
每天晚上入睡前
我會做瑜珈
伸展身體
做最後的放鬆



整理辦公桌

亦柔社工師說
每天下班前
會先整理好辦公桌
也整理自己的心情
回家
就是另一個新的開始



那你呢?

2024



生活幸福感

2024

家庭營造



用心對待日常的態度

傳統禮節中，有很多尊老愛幼的細節儀式。這些「儀式感」將感恩、敬畏和責任裝進我們的心裡，讓我們獲得內心的莊嚴感和精神上的安慰。

生命的過程中，會經過很多個儀式，比如出生後會過「百日」、「抓週」，一年中有春節、端午、中秋，戀愛了要過情人節，結婚時會鬧洞房，過世了還有追悼儀式.....

平常生活中的「儀式感」也會為我們帶來愉悅。平常的小事帶著「儀式感」去做，便充滿了精緻的情懷，還可以對抗消極情緒。幸福很簡單，就從日常小事開始！！