

評鑑項目：二、志願服務運用及管理 39%

3 辦理志工在職、專業訓練等 3%

2-3-1 自辦志工特殊訓練課程

2-3-2 晨光天文組志工參加嘉義市天文協會培訓課程

2-3-3 晨光故事組志工自我成長與專業訓練課程

2-3-4 辦理 EQ 教育基礎志工培訓課程

1130108 志工特殊訓練課程-蛻變中的說書人

臺南市中西區進學國民小學—志工特殊訓練簽到表

主 題：蛻變中的說書人

時 間：113 年 01 月 08 日(一) 上午 9：00~11：00

地 點：進學國小視聽教室

主講人：沈采菱 講師

志工	簽到	志工	簽到	志工	簽到
王	王	洪	洪	陳	陳
王	王	洪	洪	陳	陳
白	白	孫	孫	陳	陳
吳	吳	張	張	傅	傅
李	李	莊	莊	曾	曾
李	李	郭	郭	黃	黃
周	周	郭	郭	黃	黃
林	林	郭	郭	趙	趙
林	林	陳	陳	劉	劉
林	林	陳	陳	蔡	蔡
林	林	陳	陳	鄧	鄧
邱	邱	陳	陳	謝	謝



出席志工簽到	出席志工簽到
張	
吳	
王	
李	
陳	
楊	
黃	
張	
吳	

1131109 志工特殊訓練課程-如何與孩子談情說愛

臺南市中西區進學國民小學—志工特殊訓練簽到表

主 題：如何與孩子談情說愛

時 間：113 年 11 月 09 日(六) 上午 9：00~11：00

地 點：進學國小大辦公室

主講人：蔡于岑諮商心理師

志 工	簽 到	志 工 簽 到	志 工 簽 到
嚴 菁	嚴 菁	黃 樺	
周 宏	周 宏		
姜 文	姜 文		
莊 玲	莊 玲		
葉 蘭	葉 蘭		
蔡 娟	蔡 娟		
趙 釵	趙 釵		
√李 華	李 華		
陳 娜	陳 娜		
√劉 維	劉 維		
√葉 玲	葉 玲		
√張 茹	張 茹		



晨光天文組志工參加嘉義市天文協會培訓課程



2025年5月05日

晨光故事組(千陽故事隊)辦理自我成長活動

療癒手作

1131223 聖誕手作--小雪人



進學千陽故事隊——😊 覺得很美好。

2024年12月23日 · 🌍

聖誕手作--小雪人來囉~

今天服務的班級要提早結束去觀看聖誕音樂劇，
我們也來做個聖誕手作呼應一下吧！

微雨的寒天，

幫多多穿上白色大衣、戴上紅色毛線帽，

眼睛、鈕扣、腰帶，再加上閃亮亮小毛球.....

小雪人可愛登場！

一字排開，

感謝一路有你，讓故事隊能走得更遠、更長久😊

#療癒手作，喬茵真有才！

#寒天裡來杯熱飲，雲姐真體貼！

#雪人陸續誕生，大家都很棒👏👏👏

#我的標準可是很低的喔😂（😂有梗）

#到底還要多久才“織”的完雪人的毛帽咧~



1140331 羽毛球手作—羽球七仙女

進學千陽故事隊
3月31日 · 🌐

三月最後一週的聚會，來顆羽毛球吧 😊

#羽球七仙女



1140526 蛋捲烘焙趴

進學千陽故事隊
5月27日 · 🌐

1140526烘焙趴：蛋捲

本學年首度走出校園，來到小蘋果姐姐家
由貓咪接待 🐱 小蘋果姐姐教學，
大家一起開開心心的吃吃喝喝到12點
(大超時 😊 中午的行程得壓縮了)

原來，手工蛋捲沒有想像中的難
(難的部分都讓小蘋果姐姐操作了 😊)
烘烤的時候，一不小心聊太嗨，
巧克力口味蛋捲就出現了 🍫

今天
有吃有喝還外帶，故事隊戶外教學，大成功！

#感謝小蘋果提供舒適場地及所有設備和材料
#敲碗餅乾趴



歡樂桌遊介紹

1131231 誰是牛頭王

進學千陽故事隊
2024年12月31日 · 🌐

12月30日是113上學期最後一次入班，
開完例行性會議接著就開“玩”啦！

今天介紹的桌遊“誰是牛頭王”
會數1~104的人就會玩的遊戲
需要思考與理解（這樣算難還是不難？）
最後，誰的牛欄裡牛最多，誰就是牛頭王 😊

#熱騰騰的 🍳 補充蛋白質後開始燒腦，感謝喬茵
#那個誰誰誰，還沒輪到你，別那麼緊張！
#雲姐是養牛大戶



1140519 妙筆神猜



進學千陽故事隊

5月20日 · 🌐

1140519 故事後聚會

超有效率的敲定期末聚餐時間，結束例行性會議，接著，來到拓展視野的桌遊時間！👉

今天我們要認識的桌遊是“妙筆神猜”考驗大家對事物的認知、畫圖和讀圖的能力。

掀開題目後.....

這個题目的代表性事物是什麼？

代表的事物該怎麼畫？？（最好是6種不同的😂）

從骰子可見的三面猜出答案？？？

我“畫窮”啦🤔🤔🤔🤔

#擂台、手套、猛男、辣妹，是“拳擊”無誤

#小鳥、煙囪、飲料杯.....是猜不到的“污染”

#小丑、高蹺、大象踩球.....“馬戲”

#帳篷、手電筒、神秘儀式.....“露營”

#獅子、熊、長頸鹿、幽靈（企鵝），是“動物園”喔



旅遊見聞分享

1140303 土耳其



進學千陽故事隊

3月4日 · 🌐

...

1140303

喬治叔叔&河馬阿姨帶來驚喜連連

1.土耳其軟糖口味特殊

2.原來土耳其會下雪，是那種可以滑雪的大雪喔~

3.土耳其博物館的門票不便宜

4.概念中的野貓在土耳其超可愛的，像被全部路人一起養著，乾淨、好摸~

#許願喬治叔叔開團

#行萬里路真的勝讀萬卷書

#土耳其在歐洲和亞洲交界處

#課本裡背過的君士坦丁堡是這裡的城市古名，

老師對不起，我全部忘光光.....



1140609 阿拉斯加



進學千陽故事隊

6月4日 · 🌐

...

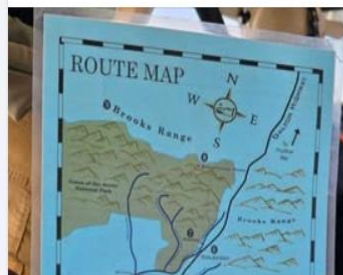
1140609 修分享阿拉斯加之旅

阿拉斯加，光聽就覺得很遙遠的地方😂

走進課本中的知識是什麼樣的感覺呢？

當故事不再是故事，一切都鮮活了起來

#就是美景



讀書會五部曲-療癒，從感受情緒開始

1131209



進學千陽故事隊

2024年12月10日 · 🌐

1131209

●珍--讀書、聽書、論書<<療癒，從感受情緒開始>>

在麗珍溫柔淳厚的聲音引領下，

發現過去可被接受的情緒、

不可被接受的情緒

是如何影響著我們的過去、現在。

當負面情緒傾洩後，

我們才能看見正面情緒，

溫柔的包容所有情緒。

#情緒沒有對錯

#理解、允許、陪伴、接受

#每一種情緒都是需要被接納的

#我們不能影響別人，至少不能被別人影響

#不用完美，但要求真

#境能轉心，心能轉境



1140224



進學千陽故事隊

2月24日 · 🌐

讀書、聽書、論書「療癒，從感受情緒開始」

在●珍的帶領與領導之下，

大家再次展開與自己的對談。

劉仁州老師：

每一個人都要為自己的生命負起百分之百的責任。

為人父母生養兒女是天經地義的責任，

但卻沒有向兒女索取報酬的權利。

每一個成年的兒女在能力範圍之內，

奉養父母也是天經地義的責任，

但卻沒有任父母予取予求的義務。

責任的歸屬很重要，

該我們的責任我們絕不推卸，

不是我們的責任，絕不承擔，

要勇敢拒絕，

因為負責任是生命成長的關鍵。

對於別人的困難，

如果對方是一個對生命、對問題負責的人，

我們可以酌情伸出援手，

如果對方是對生命和問題不負責任的人，

我們要比他對他的問題更不負責任。



讀書會-療癒，從感受情緒開始

1140310

進學千陽故事隊
3月11日 · 6

1140310

又到了●珍姐姐讀書、聽書、論書的時間囉~
「療癒，從感受情緒開始」

當生活的步調太快、大大小小的事件接踵而來時，
你是否和我一樣，常忽略一瞬間的情緒，
其實忽略了沒什麼，最討厭的是不知道哪一天堆疊到忽然爆炸，炸的對方莫名其妙，炸出我的萬般委屈。

【轉化恐懼為愛】

「恐懼感」是我們生活中常常在面對的。害怕爸爸媽媽生氣、失望；害怕自己不被喜歡、不被愛；
害怕失敗、害怕做錯事；害怕跟主管、朋友有衝突；害怕自己不被需要；害怕危險、害怕錢不夠用...
等等。

我們會有恐懼，是因為我們害怕失去。我們為什麼害怕失去？因為我們在乎，因為我們在意，因為
我們想要去愛與也想要被愛。

你不愛，你不怕。你若愛，你必怕。

想要擁有「愛」就要敢於面對「恐懼」。「愛」與「恐懼」就跟雙胞胎一樣，面對一個就會面對兩個。
愛的背後有痛苦、有怕，愛伴隨著恐懼。

問問，我的恐懼是什麼？當我恐懼的時候，我會怎麼樣？我要如何將「恐懼」轉變成「愛」？

閉上雙眼在你的內心裡默唸：「我知道你很害怕，你可以害怕，害怕沒有關係，我在這裡陪著你。」
很重要的一個問題，就是要問：「這個恐懼要告訴我什麼？要幫助我什麼？要我學習什麼？要我付出
什麼行動？」

學習面對恐懼，看見在恐懼感背後的愛，你將會感謝恐懼。恐懼絕對不是敵人，恐懼是人生最忠
誠、最重要的朋友。當恐懼消退了，愛就升上來了，內心充滿了愛，有愛的人生就是彩色的。

文字/劉仁州 紀錄/鄭宇宏 整理/劉曉芸<https://www.lifeworker-cina.com/post/%E8%BD%89%E5%8C%96%E6%81%90%E6%87%BC%E7%82%8A%E6%84%9B>



1140512

進學千陽故事隊
5月16日 · 6

1140512 ●珍聊心時間

讀書、聽書、論書~療癒，從感受情緒開始

今天聚會的開始，大家先抽牌，
了解一下最近宇宙要給你什麼訊息，
有困惑的得到解決，看似平靜的得到建議，
大宇宙的力量真是神奇。

在事件發生時，防衛機制、抑制機制的產生是很正常的事，但我們千萬
不要忘記去了解背後的核心情緒。讓這份情緒得到安頓，我們的心才能真正自在。

除了心靈的豐收，物質上的所得也令人開心，有從美國飛來的各式調
醬，烤肉醬、辣椒醬，令人眼花撩亂，選擇困難症發作😂
還有志玲姐姐推薦的伴手禮喔😊

#謝謝宇宙給予的建議

#謝謝喬治叔叔給的辣椒醬

#謝謝●瑩姐姐給的夾心蛋捲



1140609

#進學千陽故事隊

2025.06.09 (一)

今天是進學國小113下最後一堂故事時間📖這個學期跟妮妮一起經營103、互相搭配之餘，也能讓我
協助週一的晨光天文☀️真是兩全其美❤️也恭喜孩子們即將迎接國小生涯的第一個暑假🌈

今天發下最後一堂的小禮物，我們班是小象便條紙喔！回答今天繪本故事作者~醫生叔叔~想要大家
想一想說一說的思考問題，就能拿到小禮物唷！📖很喜歡跟孩子們聊情緒相關的話題，了解事件
的原因+經過+結果！透過討論，能夠知道既定的結果是可以被改變的，而選擇權就掌握在自己手上！
😊

課後●珍姐姐特別跨校來帶領讀書會與我們聊聊，這學期導讀的書籍是：「療癒，從感受情緒開始」

一開始見面，先來抽張卡牌吧😊我抽到的是：「你的價值，從來不需要別人的認可來證明」❤️

●珍姐果然功力深厚，活動結束聊完之後，有如醍醐灌頂，幫助我們解決了生活上遇到的問題，梳
理出了可以這樣試試看的好方法😊

聽姐分享前些日子去馬來西亞參加國際志工日，追問她許多細節，聽起來好有趣呢！😊



1131105 辦理 EQ 教育基礎志工培訓課程

