



親愛的河堤寶貝們：

今天花生米信箱要跟大家說一個關於自我決定與自我照顧的故事，讓我們一起看看吧！

今天主角是一位什麼事情都想要自己做決定的妮妮，每天早晨，他會站在鏡子前面選要穿的衣服、會決定自己想吃什麼與喝什麼；也會決定要幾點上床睡覺、幾點起床。要是爸爸或媽媽為她做決定或是提供建議，她就大聲的說：「我不要！我要自己決定！」過年前幾天，隔壁鄰居小晴的媽媽為他買了一件墨綠色的燈芯絨長褲，大家看到都說漂亮極了！一旁的妮妮看得好羨慕，她也很想擁有一件那樣漂亮的長褲，因此隔天，媽媽帶著妮妮到街上買新長褲。

童裝店裡有各式各樣美麗的衣服，但妮妮一心只想找到與小晴一樣樣的燈芯絨長褲。「在這裡，我找到咯！」「哇！有十四種不同顏色耶！有藍的、綠的、亮紅、暗紅、亮紅、暗紅、亮紅、暗紅、亮紅、暗紅、亮紅、暗紅、亮紅、暗紅、亮紅、暗紅。」妮妮興奮的說。他心想：「我不能穿墨綠色的，那會和小晴一樣。可是我已經有藍色的長褲，而那件亮紅又太亮、太鮮豔了，這樣會很難搭配衣服……到底要選哪一件呢？」妮妮苦惱了許久並且猶豫不決。「我看，就這件暗紅好了！」媽媽提議說到。聽到媽媽這麼一說，妮妮此時感到很不高興，她心中暗暗的說：「這是我自己的長褲，我要自己決定！」她指向亮紅色的長褲並大叫：「我要這件！」「真的嗎？會不會太鮮豔呢？你不要不要考慮一下會不會太紅？」媽媽感到疑惑並再次詢問。而妮妮氣嘟嘟的說：「我決定咯！我就是要這件亮紅色的！」

回家後，妮妮迫不及待的穿著新長褲展示給大家看，心裡感到很得意，像是自己打了場勝仗一樣。進門時，爸爸瞪大眼睛說：「哇！好紅的長褲呀！這條長褲真的好紅，像是過年的鞭炮，也像貼在門上的春聯。」這時，妮妮開始感到難受，她有點後悔選了這件亮紅色的長褲，但是她又不敢說，更不敢不穿，因為如果說了或是不穿，好像就代表自己輸了。過年的時候，妮妮穿著紅長褲去拜年，外婆看到笑咪咪的說：「這件長褲真適合過年，好喜氣啊！」阿姨說：「其實滿漂亮的。」表姊說：「好像一隻金魚。」大家都目光都集中在著妮妮的長褲上，這讓她的身體覺得好熱好熱，臉紅得像顆蘋果，就連鄰居小孩看到後也說妮妮的褲子好紅。這下子，妮妮真的哭出來了，她躲在房間裡怎樣都不肯出來，並生氣的大叫：

「我再也不要穿這件長褲了！」聽到聲音後的媽媽敲敲門走進房間坐在她的身旁說：「妮妮，你是不是打從心底也沒真正喜歡這個亮紅色的褲子呢？因為媽媽提供你建議，讓你覺得不開心的，所以才這麼做的嗎？」這時，撇過頭的妮妮瞬間看向媽媽，她微微的點點頭但不發一語。「不然明天，我們可以再再去買一件，可是要用你的壓歲錢買；不過，這次媽媽會尊重你，但也希望你真是根據心裡所想的去做選擇。」聽完媽媽這麼一說，妮妮終於破涕為笑了。

第二天，妮妮走進童裝店，試穿了許多不同顏色和樣式的長褲，她考慮了很久並且不斷的問問自己的意願，才拿起了一件米黃色的長褲，然後轉過身對媽媽說：「媽媽你覺得這件怎麼樣呢？」

當你用心讀完故事後，花生米想問大家幾個問題，這些問題都沒有標準答案，請你認真地想一想，再把把自己的想法寫下來：

低年級	請畫下或設計出一件自己喜歡的衣服或服飾。
	有時候我們穿上自己喜歡的衣服，別人卻覺得怪怪的或是不認同，那你會怎麼想？你覺得怎麼做比較好？
中年級	你覺得妮妮選擇穿紅長褲，是在照顧自己的心情，還是在賭氣？為什麼？
	當你發現自己做的選擇，不小心讓事情變得麻煩時，你會怎麼處理？
高年級	你覺得為什麼妮妮最後挑褲子時，會想要再次詢問媽媽意見？
	你有沒有在情緒中做過某個選擇？那個經驗有教會你什麼關於「負責」的事？

回答完這些問題後，請在12/17(三)以前將回饋單投到輔導室外面的花生米信箱，你也機會成為抽獎活動的幸運得主喔！

妮妮那天穿著紅長褲過了一整天，也許很熱、也許有點不好意思，但她學到每一個選擇都會帶來結果，而我們要為自己的選擇負責。有時候，我們會像妮妮一樣，因為賭氣或想堅持自己的想法，做出和別人不一樣的決定，不過那都沒有關係，因為這就只是成長的一部分；重要的是，我們要學會思考：「我這樣做，是我真心想要的嗎？會讓自己更好嗎？」

同時也要記得——每個人都享有權利做出自己的選擇。別人穿什麼、表現怎麼樣、和你不一樣，都不應該成為被取笑或被排擠的理由。我們可以給別人意見，但不能用嘲笑的方式。

真正有禮貌、有同理心的人，會尊重別人的不同，因為每個人都擁有自己的「紅長褲」，那是屬於他的小勇氣。所以，今天的故事想告訴我們兩件事：第一，真心為自己的選擇負責；第二，尊重別人的選擇。當我們都能做到這兩件事，相信學校就能變成讓大家都感到安全、溫暖又充滿勇氣的地方。



親愛的河堤寶貝們：

今天花生米信箱要跟大家說一個關於自我決定與自我照顧的故事，讓我們一起看看吧！

今天主角是一位什麼事情都想要自己做決定的妮妮，每天早晨，他會站在鏡子前面選要穿的衣服、會決定自己想吃什麼與喝什麼；也會決定要幾點上床睡覺、幾點起床。要是爸爸或媽媽為她做決定或是提供建議，她就會大聲的說：「我不要！我要自己決定！」過年前幾天，隔壁鄰居小晴的媽媽為他買了件墨綠色的燈芯絨長褲，大家看到都說漂亮極了！一旁的妮妮看得好羨慕，她也很想要擁有一件那樣漂亮的長褲，因此隔天，媽媽帶著妮妮到街上買新長褲。

童裝店裡有各式各樣美麗的衣服，但妮妮一心只想找到與小晴一樣的燈芯絨長褲。「在這裡，我找到了！」「哇！有四種不同顏色耶！有藍的、綠的、亮紅色和暗紅色！」妮妮興奮的說。他心想：「我不能穿墨綠色的，那會和小晴一樣。可是我已經有藍色長褲，而那件亮紅色又太亮、太鮮豔了，這樣會很難搭配衣服……到底要選哪一件呢？」妮妮苦惱了許久並且猶豫不決。「我看，就這件暗紅色好了！」媽媽提議說到。聽到媽媽這麼一說，妮妮此時感到很不高興，她心中暗暗的說：「這是我的長褲，我要自己決定！」她指向亮紅色長褲並大叫：「我要這件！」「真的嗎？會不會太鮮豔呢？你要不要考慮一下會不會太紅？」媽媽感到疑惑並再次詢問。而妮妮氣嘟嘟的說：「我決定了！我就是要這件亮紅色的！」

回家後，妮妮迫不及待地穿著新長褲展示給大家看，心裡感到很得意，像是自己打了場勝仗一樣。進門時，爸爸瞪大眼睛說：「哇！好紅的長褲呀！這條長褲真的好紅，像是過年的鞭炮，也像是貼在門上的春聯。」這時，妮妮開始感到難受，她有點後悔選了這件亮紅色的長褲，但是她不敢說，更不敢不穿，因為如果說了或是不穿，好像就代表自己輸了。過年的時候，妮妮穿著紅長褲去拜年，外婆看到笑咪咪的說：「這件長褲真適合過年，好喜氣啊！」阿姨說：「其實滿漂亮的。」表姊說：「好像一隻金魚。」大家的目光都在妮妮的長褲上，這讓她的身體覺得好熱好熱，臉紅得像顆蘋果，就連鄰居小孩看到後也說妮妮的褲子好紅。這下子，妮妮真得哭出來了，她躲在房間裡怎樣都不肯出來，並生氣地大叫：「我再也不要穿這件長褲了！」聽到聲音後的媽媽敲敲門走進房間坐在她的身旁說：「妮妮，你是不是打從心底也沒有真正喜歡這個亮紅色褲子呢？因為媽媽提供你建議，讓你覺得不開心，所以才這麼做的嗎？」撇過頭的妮妮瞬間看向媽媽，她微微的點點頭但不發一語。「不然明天，我們可以再去買一件，可是要用你的壓歲錢買；不過，這次媽媽會尊重你，但也希望你是真的根據心裡所想的去做選擇。」聽完媽媽這麼一說，妮妮終於破涕微笑了。

第二天，妮妮走進童裝店，試穿了很多不同顏色和樣式的長褲，他考慮很久並且不斷的問問自己的意願，才拿起了一件米黃色的長褲，然後轉過身對媽媽說：「媽媽你覺得這件怎麼樣呢？」

當你用心讀完故事後，花生米想問大家幾個問題，這些問題都沒有標準答案，請你認真地想一想，再把自己的想法寫下來：

低年級	請畫下或設計出一件自己喜歡的衣服或服飾。
	有時候我們穿上自己喜歡的衣服，別人卻覺得怪怪的或是不認同，那你會怎麼想？你覺得怎麼做比較好？
中年級	你覺得 <u>妮妮</u> 選擇穿紅長褲，是在照顧自己的心情，還是只是在賭氣？為什麼？
	當你發現自己的選擇讓事情變得麻煩時，你會怎麼處理？
高年級	你覺得為什麼 <u>妮妮</u> 最後挑褲子時，會想要再次詢問媽媽意見？
	你有沒有在情緒中做過某個選擇？那個經驗有教會你什麼關於「負責」的事？

回答完這些問題後，請在12/17(三)以前將回饋單投到輔導室外的花生米信箱，你也有機會成為抽獎活動的幸運得主喔！

妮妮那天穿著紅長褲過了一整天，也許很熱、也許有點不好意思，但她學到每一個選擇都會帶來結果，而我們要為自己的選擇負責。有時候，我們會像妮妮一樣，因為賭氣或想堅持自己的想法，做出和別人不一樣的決定，不過那都沒有關係，因為這就是成長的一部分；重要的是，我們要學會思考：「我這樣做，是我真心想要的嗎？會讓自己更好嗎？」

同時也要記得——**每個人都有權利做出自己的選擇**。別人穿什麼、表現怎麼樣、和你不一樣，都不應該成為被取笑或被排擠的理由。我們可以給別人意見，但不能用嘲笑的方式。

真正有禮貌、有同理心的人，會尊重別人的不同，因為每個人都有自己的「紅長褲」，那是屬於他的小小勇氣。所以，今天的故事想告訴我們兩件事：第一，真心為自己的選擇負責；第二，尊重別人的選擇。當我們都能做到這兩件事，相信學校就能變成讓大家感到安全、溫暖又充滿勇氣的地方。

