

108學年度 永和國中 特教宣導週

特教書展

情緒障礙系列 書籍分享

展出時間

2019.11.18-11.29

展出地點

1.穿堂
2.信義 2F 探索圖書館

《我不亂生氣》

How are you feeling today?

作者：茉莉·帕特 (Molly Potter)

譯者：黃筱茵

繪者：莎拉·詹寧斯 (Sarah Jennings)

出版社：小光點

出版年代：2017



內容簡介

你今天感覺如何?

你做的每件事、每個想法都伴隨著某種感覺，這感覺有時很喜歡、有時很討厭、有時很強烈、有時很微弱，你都是怎麼處理這感覺的呢?

當你感覺到快樂、生氣、無聊、煩惱、難過、興奮、很不高興、害怕、忌妒、很糗、害羞或很想要平靜的時候，你都知道怎麼跟這感覺相處嗎?也知道怎麼對別人表達這樣的感覺嗎?這本書提供你好多種方法，除了讓你不會被這些情緒「卡住」之外，還能提升你的情緒素養喔!這些方法很多樣、多元，例如：跳個傻呼呼的舞、想像漂浮在藍色的海洋裡、鼓起腮幫子吹氣……，應該有適合你的。

作者於書末亦提供了一些方法，幫助家長了解情緒、協助孩子處理情緒，這也是在我們與人相處過程中很值得參考的資訊。

推薦理由

主任推薦的是繪本?沒錯，就是這麼可愛的繪本!茉莉·帕特是一位中學教師，多年發展兩性教材與從事提升孩童心理健康的工作，我覺得這繪本很符合本次特教周的主題，也很適合推薦給大人、小孩，因為每個人都有情緒，且負面情緒讓我們感到困擾其實也是很正常的事，而當我們越了解自己，就越能了解當自己產生比較強烈的情緒時，可以用什麼方式來面對，我認為每個人有屬於自己的方法，不用太在意你需要的方法跟別人不一樣，只是我們要學習適切的表達。透過這繪本，當我們遇到身旁朋友出現比較強烈的情緒反應時，說不定我們也能知道怎麼幫助他，恢復平靜、自在的心情，快翻一翻這本可愛的繪本吧，希望你也能找到適合自己和好朋友表現情緒的方法!



生氣的我、開心的我、難過的我、
害怕的我、緊張的我…這都是我，
而我喜歡能控制情緒的我，不是那
個被情緒控的我。

推薦人

顏德琮輔導主任

《走過愛的蠻荒》

撕掉羞恥印記，與溫柔同行的偏鄉教師

作者：文國士

出版社：寶瓶文化事業股份有限公司

出版年代：2019



內容簡介

爸媽在精神療養院相遇、相戀，生下他。「瘋子的小孩！」曾令他羞恥，「我會發病嗎？」是最大恐懼。但他翻寫了命運。他成為偏鄉國小生最依靠的老師，現在則在南投擔任安置機構的生活輔導老師，照顧多半是曾經長期被嚴重虐待或忽視的孩子。

父母都患思覺失調症，被症狀折磨時，跟著幻聽與妄想，混亂而狂暴。他更一度放棄自己，吸毒、飆車，差點殺人。寫下親身故事，像是用雙氧水洗傷口一樣灼熱而痛苦，但，療癒從此開始。

推薦理由

這本書以一個身心障礙子女的身分出發，寫出成長過程中會遇到的矛盾、衝突等各種內外的狀況，這和我們在學校情境中直接面對情緒障礙的孩子的角度不同，很值得一看。

另外，書中也一再傳達「談它，才有機會帶來更同理、更友善的環境」的想法。所以作者願意一層層剝開自己自小生活的樣貌、也帶著各個階段朋友和記者去療養院共同探視治療中的父母。作者認為「善意的保護心有時是種自作多情...因為拒絕被貼標籤而起的種種防範，有時候反而會讓標籤更黏著。」面對情緒障礙，我們應該更積極的去了解和同理，看這本書吧！



「我會繼續練習當個溫柔的人，因為我們都想要被溫柔的對待。」

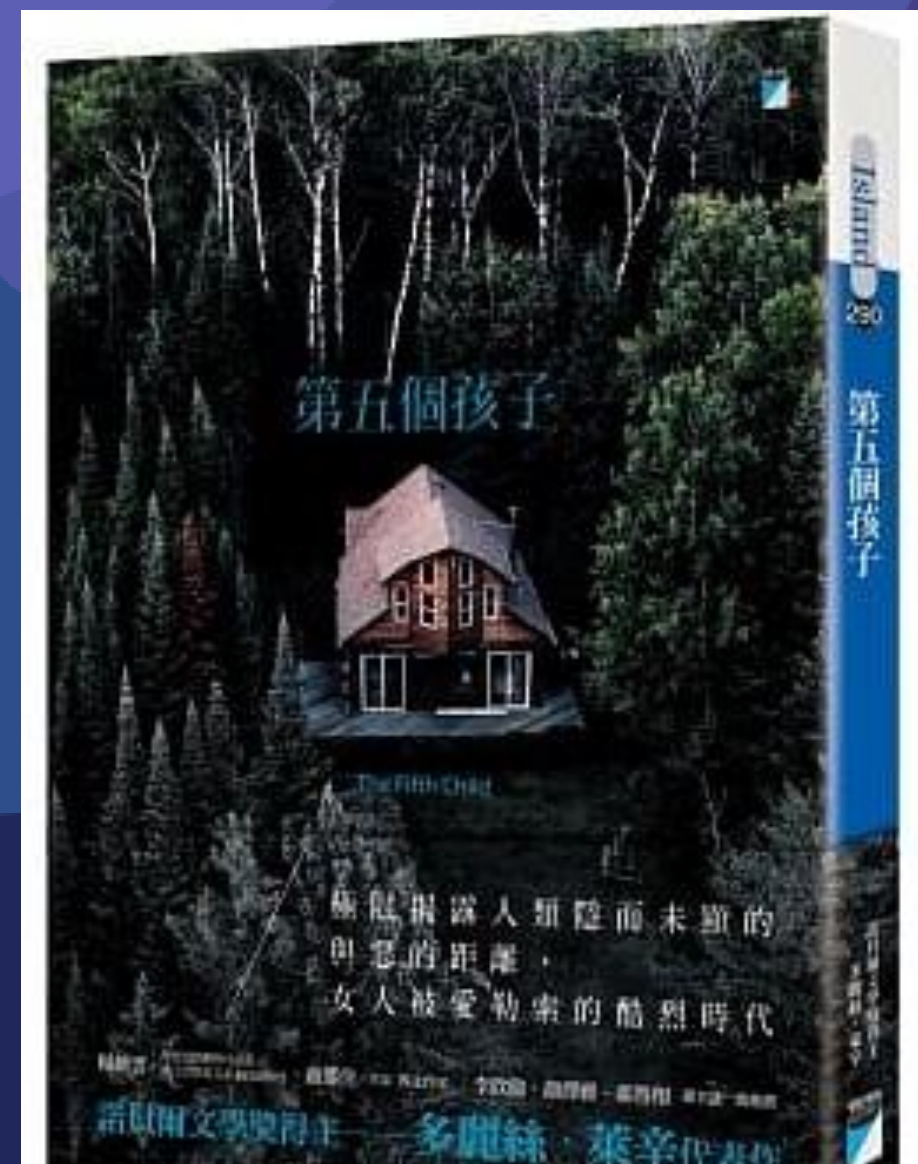
推薦人 張舒昀特教組長

《第五個孩子》

作者：多麗絲·萊辛Doris Lessing

出版社：寶瓶文化

出版年代：2019



內容簡介

海莉與大衛擁有四個孩子、一棟美麗的老房子與親友的愛，他們原本的生活，像一首禮讚居家幸福與老派家庭價值觀的詩歌。但第五個孩子出生後，令人不快、無法消除的陰影開始籠罩這個溫馨、快樂的家園。小嬰兒「班」又大又醜、性情粗暴、難以控制，他冷酷嫌惡地撕扯母親的乳房。面對不曾經驗過的黑暗與奇特反抗，海莉內心掙扎，深懷恐懼地照顧這個新生兒，不知道自己帶到人間的是什麼……。

小說家多麗絲·萊辛運用恐怖小說的結構模式，寫出令人毛骨悚然又欲罷不能的故事《第五個孩子》，探討面臨黑暗力量時，人性的正面與負面。有別於懸疑、刺激、暴力、性等刻板化描述，作者用一個正常家庭如何對待異於常人的小孩，闡述邪惡的本質，直指人性幽微處，勾勒出共同的不安、惶恐與困惑，充滿戲劇張力，令人不寒而慄。
(摘要引自博客來網路商店的書訊簡介)

推薦理由

本書透過戲劇張力很強的文字描述(會讓人欲罷不能地一直想讀下去)，讓我們看到這個原來平靜幸福的家庭，隨著第五個孩子一班的誕生而產生了極大的變化。

我會特別想推薦這本書的原因在於，歌頌母愛偉大的書籍何其多，尤其是這位母親如果剛好又有個身障孩子，那麼無私犧牲奉獻愛無限的母親形象，似乎是理所當然，但，真的是如此嗎？媽媽一定都很愛小孩嗎？「『我的天！』她咆哮、呻吟，然後突然坐起身，爬下床，捧著肚子快速奔出房門，逃避痛苦」、「當她想到班時，心中沒有愛與感情，她厭惡自己居然激不起一絲正常的感情火花，只有內疚與恐懼，讓她徹夜無法入睡。」這是海莉的矛盾和掙扎，但在面對長相不討喜，個性極度暴戾的班時，母性的驅使下，海莉還是去了療養院帶回了孩子—即使丈夫和其他家人都反對她這麼做(海莉也不是沒有懷疑過自己的決定)。

我希望大家可以透過更多元的思考，去理解更多不同身份角色下的情緒反應和兩難處境，就像是2019年金鐘獎最受矚目的電視劇「我們與惡的距離」，透過不同角色的述說，讓我們看到各自的困境，由於看見聽見，因此而有了理解、放下、包容和接納，就像楊薇雲教授在推薦序中說「人與惡的距離，很難評斷，但是在文明道德價值混亂的時代，維護人道的底線，為主角奮鬥的目標，也是讀者關切的重點。」



一個社會面對「異類」所做的抉擇，是決定這個文明往上提升或向下沉淪的指標。

推薦人 陳靜淑老師

《我的青春，施工中》

作者：王浩威醫師

出版社：心靈工坊

出版日期：2012/02/02



內容摘要

本書是講述精神科門診個案（化名）的散文作品，作者王浩威醫師在書中透過故事的筆法，完整呈現青少年的困頓（例：少軒在班上會不由自主的尖叫）、為人父母者的焦慮（坐在一旁的媽媽，忍不住催促少軒跟醫生說明情形），還有自己在字裏行間不經意流露出來的擔憂～台灣社會變遷中，青少年多面向的心靈投影。

作者將他在診療室裡所遇見的年輕生命，一一幻化做一則則的故事；這些青少年有維特般的煩惱，也有著大夢，讀來，彷彿看見自己的身影似也曾在生命中的某些渡口徘徊、佇足，難以通過、釋懷。書中的每個求助者；「不僅是個人的煩惱，也有屬於社會結構性的。」身為醫師的作者，除了傾聽、陪伴，幫助青少年解決問題之外，也對台灣當今社會現況有所反思與建言。

全書主題分從「我們屋子」、「校園生活」到「社會跑道」不同階段，描述作者陪伴個案；傾聽他們訴說自己的煩惱，注視他們無奈地運算以後可能用不著的數學符號，當然有時候也會感到無能為力；但他希望更多投身台灣教育的老師看見：當講台下出現非比尋常迷惘的眼神時，請一定要幫助這些眼神找到出口，讓這些「卡關」的孩子，度過人生中一段青黃不接的歲月。

推薦理由

王浩威醫師以精神科醫師的專業，帶著深厚的人文情懷，以深情溫暖的文學之筆，告訴我們他在診療室裡所了解的年輕生命，告訴我們他所知道的這群勇猛卻困惑而茫然的青春世代。「情緒行為障礙」的孩子因為情緒找不到出口，生活中充滿憤怒、逃避、不安、茫然……青春被迫暫時停工，其實孩子們失溫的青春靈魂，正在施工中，他們懵懵懂懂，亟須親師更細心擔待，幫助孩子完成這一段人生學習工程，健康成長。

2019諾貝爾文學獎得主彼得·漢德克：「當孩子還是個孩子的時候，他不知道自己是個孩子，一切都是深情的，所有的靈魂都是一體的。」精神與靈魂困窘的孩子，尤其需要大人的引導。透過本書可以了解，王浩威醫師能洞悉世代間的張力，知道如何與屬於未來的心靈對話、如何引導擱淺的親子雙方，給予再度成長的動力。

竭誠推薦大家讀這本《我的青春，施工中》。



「許多人都有這樣的困擾，其實你並不孤單。」

（引自王文華佳評）

推薦人 黃章民老師

大腦生病救命手冊：

有些人不是真的壞、笨、暴力、想不開，
而是頭腦生病了！

作者：丹尼爾·亞曼(Daniel G. Amen)

譯者：徐薇唐

出版社：柿子文化

出版日期：2016/04/14



內容簡介

全世界每四人就有一人會在一生中經歷精神健康問題！但這真的全是人格、心理有毛病嗎？憂鬱、妄想、焦躁、偏執、暴力……因為種種異常情緒和行為所釀成的悲劇，年年上演，除了是教育、心理、社會的問題，知名神經科精神醫生，同時也是腦部造影、腦部與行為和注意力缺陷症的專家——丹尼爾·亞曼，提出另一種觀點：「情緒問題和異常行為不一定是性格不好或人格有問題，有時候，這可能與大腦某些部位的功能失調或受損有關。」

《大腦生病救命手冊》是亞曼醫師第一本，也是最暢銷的作品。他深入淺出帶讀者瞭解大腦五大區塊彼此的連結和各種情緒精神問題的關係，也提供簡單又效果驚人的處方箋，包括心理調整、行為練習、芳療、飲食、運動、音樂、想像力療法、呼吸、冥想、自我催眠、藥物治療……等，以及預防大腦問題產生的生活「撇步」，讓大腦良好運作，使身心健康，做事有效率，生命更幸福與成功。

推薦理由

此書淺顯地解釋了人類的腦部如何運作，如果有了腦部問題後，人會怎麼樣，以及如何強化腦部功能。從主目錄頁可以清楚了解各章講述的重點，其中有許多的病例說明，輔以各個病例的腦部影像照片，讓人一目瞭然病灶所在。

第二章至第六章的次目錄頁更是細心地羅列大腦的五大系統受損時所呈現的外顯症狀、行為表現，使讀者能夠輕易地尋找到欲深入了解的問題。除了解釋病症與行為的成因之外，更重要的是，書中提供了行為評估表——「你的腦袋有問題嗎？」，讓讀者自我檢測，以了解自己的腦部功能是否正常運作，作者還詳細地針對大腦的五大系統給出多樣化的處方箋，強化腦部功能，非常實用。

大腦的五大系統錯綜複雜地連接著彼此，各系統間互相影響。從第七章至第十三章作者著墨在遠離大腦污染源、護腦一百招、就醫的時機與管道……等部分。最後作者提到，希望讀者能利用他特別為大腦設計的「補腦」處方，充分發揮腦部運作，讓自己與身邊的人過得更好。

「我會建議人們在態度、行為、感覺，或是想法妨礙到現實生活獲得成功時——不論是感情上、工作上還是自我內心上，而自救的方式又無法完全理解或克服這些問題時，就要尋求專業協助。……基本的腦部問題得接受治療，才能修復、治療感情。」

推薦人 楊怡玫老師

《陪伴孩子的情緒行為障礙》

作者：王意中 臨床心理師

出版社：寶瓶文化事業有限公司

出版年代：2019



內容簡介

作者以豐富的臨床經驗，讓讀者對情緒行為障礙有更全面的了解，也讓讀者了解這些身心的特質並非孩子所願，而且這些孩子在情緒、行為、生活、學習等各層面可能正深受這些特質所困擾。這本書適合老師、家長、和相關工作者，教學現場的老師可能面對異質性高的情緒障礙的孩子，心理師以故事或情境來引導，說明各類情障孩子可能面臨的困境並提供老師建議和策略，避免因誤解產生衝突，以此單元為例，「當上課常被打斷怎麼辦—提升過動兒的提問力」，作者提供以下策略：

- (1)停格與張力的必要。(2)檢視自己的說話模式。(3)提升對時間點的精準掌控。
- (4)將想問的問題寫下來。(5)轉換風向問孩子。(6)錄音下來反覆聽。(7)立即性回饋的助燃效果

每種情緒行為障礙單元裡，除了小故事的引導，專業的說明，作者更提供許多輔導與教養的秘訣，相信一定有適合的或是可以派上用場的。

推薦理由

即使同一類別的孩子，也各自有千面風華，當第一線老師們發現除了教學，更具挑戰的是班級經營時，這本書提供了豐富的建議和策略，或許可以找到對老師和孩子都有效的方法，讓學習更有效能。其實，很多策略老師一定正使用中，但作者提供了再多一些建議，讓我們可以更上層樓！



「每人一生中，總會遇上一位值得你惦掛著的好老師！」
電影《五個小孩的校長》
(2015)

推薦人 蔣銘珠老師

《邊緣人格》

以愛為名的控制，被恐懼綁架的人生

作者：李訓維
出版：寶瓶文化
出版時間：2019/06



內容簡介

1. 本書閱讀對象：邊緣人格夥伴；家屬、親友；心理專業助人者。
2. 完整解析邊緣人格者的不安全感，它們來自：
 - 兒童時期的不良照顧經驗，孤單、疏於照顧、過度管控。
 - 童年的分離或創傷經驗，父母離異、性侵霸凌、家暴、貧窮。
 - 家庭的頻繁衝突、冷漠氣氛、忽遠忽近的對待。
 - 邊緣型人格照顧者的神經質、焦慮、控制狂及不安全感傳承。
3. 給邊緣人格者的安全陪伴基本原則：
 - Open（公開透明），坦誠的互動。
 - Continue（持續關心），適度的持續關心，不要太親密。
 - Boundary（堅守界線），一開始就說清楚自己的底線，這是最重要的原則。

推薦理由

推薦此書給正被他人的不安與恐懼所干預不得寧靜的你，作者以「受傷的無面者」來定義邊緣人格的特徵，因為我們生活周遭正充斥著這樣的一大族群，看似很多不同的樣貌，複雜情緒變化讓人搞不清楚他們真正的樣貌，而隱藏深刻的焦慮不安引因與受傷的社會脈絡的匱乏導致的人格問題。

作者告訴我們如何在人際關係中掌握「沒界線，是問題的開始」的問題核心。真誠之外，應該能擁有自己界線，與人平靜安穩的關係，不被拉進一團烏煙瘴氣的情緒風暴之中，陷入一段曖昧卻不能安心互動模式。



最重要的是，藉著此書，改變對邊緣人格的誤解與汙名化，真正去理解他們的存在。

推薦人 曾幸慈老師

《我不是不想上學》

拒學孩子的內心世界

作者：吳佑佑

出版社：張老師文化

出版年代：2012



內容簡介

此本書由宇寧身心診所院長吳佑佑醫師所著，吳醫師評估無數各類學生，有許多臨床經驗外，更從家庭、學生心理去探究學生行為的背後成因。吳醫師依不同就診例子，去整理分析學生不願到學校、擔心焦慮行為、自閉症的溝通問題、不允許被汙衊的完美靈魂等令人頭痛的行為，用淺白的故事、對話呈現孩子這些行為背後的內心世界及思考的核心。並在章節的最後給予原則性的建議。

翁筱涵老師 推薦理由

我們容易從學生的行為主觀的下判斷，或容易先入為主。但能從此書看見不同的角度，除了理解學生生理上的困難，更能從故事中了解學生行為的脈絡，如此更能找到協助他的關鍵。此書主題章節明確，讀起來也較無負擔，很快就能從一章的故事了解一個困難行為，並帶來省思。雖然已時時提醒自己要看見孩子的優勢及困難，這本書讓我有更多的角度思考孩子的問題。

黃薰瑩實習老師 推薦理由

我在開始看這本書之前，想法和一般人一樣，認為拒學一定有原因，也一定能被解決，所以最後定能回到學校上課，不回來上課他的人生就完蛋了！但這本書告訴我的，並不是每個孩子都能跨越心理的障礙來學校上課，而無法到學校上課，也不代表他放棄學習了，書中就有個案一直都無法回到學校上學，但他的人生依然能夠贏的漂亮，因為他沒有放棄自己。此外，書中也提到很多策略，像是對於年齡小的孩童可以以童話故事為媒介進入孩子心中的世界、調整教學環境、教學方法等，但拒學行為常常需要很長的時間才能被改變。這時候，作者建議教師能「給予拒學孩子多一點空間，以時間換取贏面」，只要孩子不放棄自己、家長和老師不放棄孩子，我們都能讓拒學的孩子擁有精彩的人生！

行為的背後有如宇宙般需要我們抽絲剝繭，一旦找出孩子的關鍵，發現行為後的真貌，就能讓其順利運行。

推薦人 翁筱涵老師



「你可以放棄學校，但不可以放棄自己」

推薦人 黃薰瑩實習老師



《如何幫助情緒障礙的孩子》

一個問題兒童的治療歷程

作者：Virginia M.
譯者：詹益宏
出版日：1987/1/1



內容簡介

迪布斯是一位為心理疾病所苦的孩子，他不願和人說話、接觸，而迪布斯的父母無法接受迪布斯的存在。迪布斯曾經試著想與家人溝通，但父母總認為他只是在自言自語而選擇忽視，因為迪布斯會做出不恰當的行為，所以父母就會將他鎖在房間內，而對迪布斯來說，鎖住房門對他留下了陰影，使他相當痛苦。

此時，他遇到亞瑟蘭博士，亞瑟蘭博士讓他藉由玩遊戲的方式，逐漸呈現他缺乏自我了解及情感表達上的問題，而這也讓亞瑟蘭博士發現迪布斯及其父母同樣都是缺乏自我了解及情感不成熟所造成的受害者，每當他們面對不愉快的情感反應時，他們就會顯現才能來避開眼前的情感問題。面對這樣的問題，亞瑟蘭博士接著藉由遊戲室的媒材，如娃娃屋、水彩、沙遊等等，讓迪布斯在自己創造的象徵性角色與現實生活中來回轉換，讓迪布斯藉由媒材象徵角色來宣洩心中的情緒，如他將父親比喻為士兵，而他用砂掩埋住士兵已表達他對父親的厭惡，或是利用水彩的顏色表達出他內心的感受，黃色讓迪布斯想到門上的鎖，想到那些令他痛苦的回憶。

亞瑟蘭博士利用許多技術，最後使迪布斯能坦然說出隱藏在內心的事，包括他對父親的恨等等，他不僅使迪布斯改變，同時也與父母討論使整個家庭的氣氛有很大的轉變，最後結束遊戲治療後再見到迪布斯時，他已從自我壓抑的小迪布斯轉變為勇敢的大迪布斯，成為有自主權能接受尊敬他人，也不再害怕自己了。

推薦理由

這是一本值得一看再看的好書，我看到一位諮商師對一位男孩的耐心及同理關懷，迪布斯從一開始的狀況不管在教師、家長眼裡都是相當糟糕的，但最後竟能有這麼大的轉變。兩人從一開始的不熟識，到最後迪布斯相當喜歡博士，而博士也懂得欣賞他，我想迪布斯一定感受到對他的關懷，甚至博士簡單的一句話，都讓迪布斯牢牢記在心中，讓我感覺到迪布斯也為了博士努力地在改變自己，這真的是一個生命感動了另一個生命的過程。你如何對待一個孩子，孩子是能感受到的，因此老師的耐心、真誠和同理對孩子來說真的相當重要。



不要把大人世界的規範強加在
孩子的身上，讓他們活得像個
孩子，而不是大人的影子。

推薦人 吳佩穎實習老師

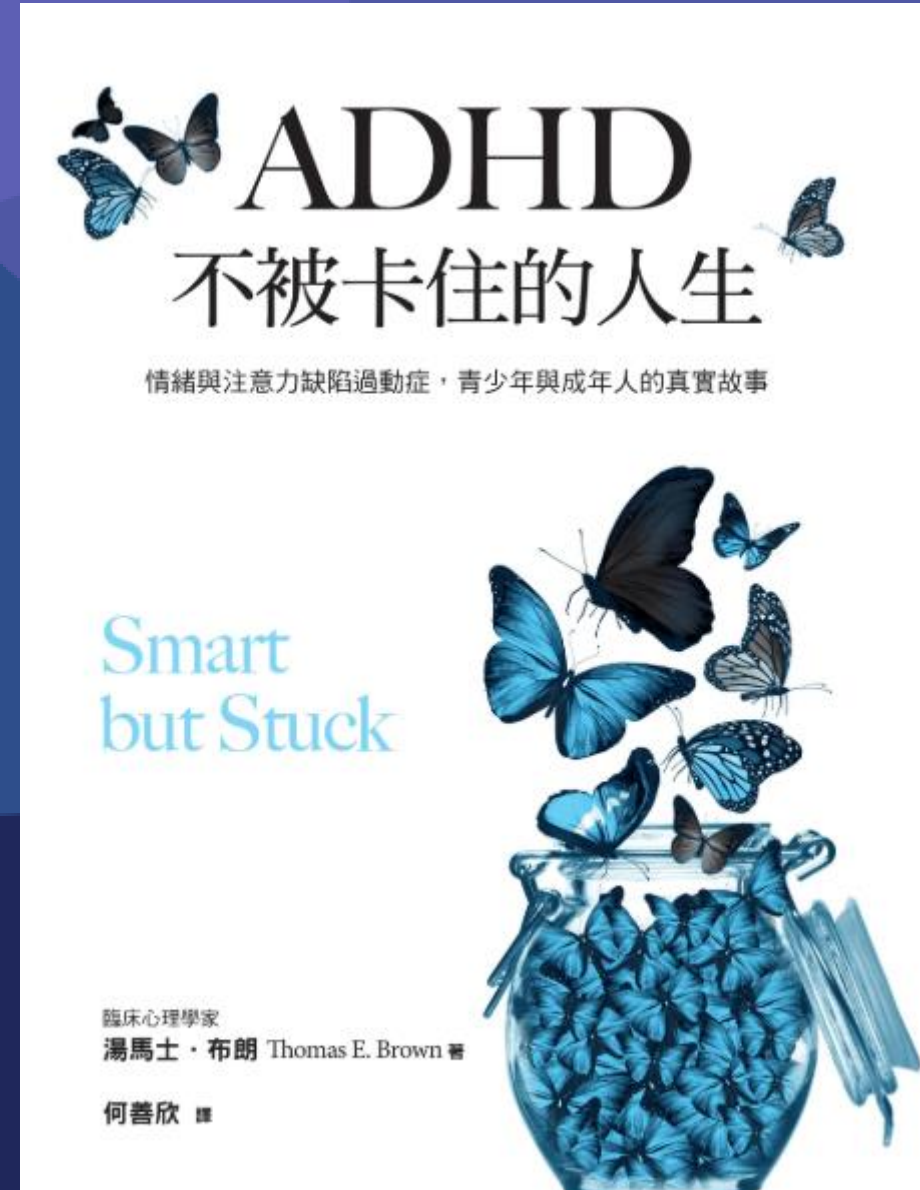
《ADHD不被卡住的人生》

情緒與注意力缺陷過動症，
青少年與成年人的真實故事

作者：湯馬士·布朗(Thomas E. Brown)

出版社：遠流

出版年代：2018



內容簡介

過去十數年來，對注意力缺陷過動症(ADHD)的科學研究有顯著的進展。許多人受到此症的影響，無論是患有此症或治療此症，仍有許多人沒有機會對這個複雜的疾病得到最新、最清楚的了解。經由以下的內容，你會發現ADHD不是單純的行為問題、缺乏意志力或無法專心。本書呈現了一群青少年或成年人的真實故事，他們都非常聰明，但是你會看到ADHD如何地在各方面卡住他們的人生，無論是在學校課業或日常生活方面，帶來長年的挫折與失敗。幸運的是，經由本書，你會看到大部分的個案，找到了不被卡住的方法以及如何運用有效的療法，幫助他們從痛苦回到正軌。

本書第一章匯整了最新的臨床、神經科學等的研究結果，提出最新的有關注意力缺陷過動症的描述和認識。第二章到十二章，從青少年到成年過動症患者的真實故事，描述了因過動症和情緒，在家庭中和各種不同的情境中，所帶來的困難。最後一章，將上述的故事做了總結，說明情緒如何的影響過動症患者的生命經驗，也提出了可以如何適當地治療和幫助患者。

推薦理由

這本書藉由真實的故事帶讀者認識具有ADHD特質的人們，而且特別的是，這本書所提到的個案都非常聰明，因此作者藉由他們的故事讓我們更能了解ADHD如何讓他們的人生「卡住了」，讓對有這些特質不熟悉的一般大眾能更清楚他們的大腦、神經以及其他生理上遇到了哪些障礙。

另外跟這次特教週主題特別相關的是，作者強調「情緒」是影響人類行為和執行功能的重要角色，不論是正面或是負面的情緒，都可能讓有ADHD特質的人經歷一番掙扎，是我們可能從來不曾想像過的。幸運的是，書中的故事主角們在作者和其他專業人員的多方協助下，全面被關照並且最終在和他們的特質並存的同時發揮原有的天賦。



人生，
需要學習與特質和平共存！

推薦人 鄭文瑜實習老師

《我不是壞小孩，我只是愛生氣》

40個幫助孩子控制怒氣的活動

作者：勞倫斯·夏皮羅，札克·佩塔-海勒，安娜·格林沃爾德

譯者：吳艾蓁

出版社：親子天下

出版日期：2017/10/17



內容簡介

教孩子做情緒小主人，
學習冷靜不抓狂！

孩子哭鬧，總是讓爸媽理智斷線，講不聽又罵不得，到底該怎麼辦？

愛生氣，是情緒表達的負面行為。

帶孩子用正面態度表達感受，學習面對自己的憤怒

◎活動「看身體在說話」：帶領孩子指認表情、身體姿勢所傳達出的不同情緒，練習閱讀他人的身體語言，並用適切的方式來回應。

◎活動「來玩冷靜遊戲」：簡單的硬幣投擲遊戲，帶孩子看見正向面對怒氣的9種好點子；鼓勵他們訪問更多人，蒐集更多處理自身怒氣的方法。

◎活動「管理棘手情緒」：善用「情緒尺」，指認自己的感受；用12種好方法，管理強烈且難以處理的憤怒、焦慮、害怕與沮喪。

◎活動「擺脫傷人字眼」：帶領孩子寫下會讓自己、或令周遭親友生氣的字眼或句子；透過一場「撕碎遊戲」，讓這些字詞不再輕易成為激怒引爆點

推薦理由

這是一本非常適合家長閱讀的書籍，內容沒有過多的理論說教，透過許多的遊戲活動，逐步引導孩子便是自己憤怒的情緒，學習怎麼自我控制與管理，最後再想想要怎麼處理自己與對他人的關係。透過許多遊戲是引導的方式，擺脫傳統說對孩子說教的框架，建構一個系統且溫馨有趣的模式，從中學習到分怒情緒的認識與處理方式。在閱讀與親子互動的過程中，家長也能更加瞭解孩子慶續背後所代表的意涵，更加了解自己的孩子，陪伴並協助孩子順利走過成長過程。



請不要在孩子發脾氣當下就輕易地為他貼上壞脾氣的標籤，而是應該要多花一點時間，陪伴孩子練習管理、認識自己的情緒。

推薦人 顏仔萱實習老師