

【情緒書寫交流】 跨國明信片交流活動說明

本次交換明信片的學校為諾克斯學院（Knox Academy）是位於蘇格蘭東洛錫安（East Lothian）的哈丁頓（Haddington）的一所公立男女混合中學。

一、活動參與有以下兩種方式：(皆可匿名書寫)

(一).5月4日至5月15日線上表單(如右圖)填寫完後，由圖書館印出貼在明信片上後寄出。

(二).5月4日至5月08日於中午用餐完畢、掃地時間到館領取明信片，在館內書寫完畢之後交給館員



二、引導句主題建議如下：

(一).自我覺察：

1. Currently, my heart feels like... (a sunny beach / a rainy forest / a quiet library).
2. Something that made me feel proud this week was...
3. I feel most like myself when I am...

(二).自我管理與壓力調適

1. When I feel overwhelmed by school, I usually... to find my peace.
2. A small habit that changed my mood for the better is...
3. My 'bravery song' or 'healing book' is... because it tells me...

(三).人際關係

1. I want you to know that in my country, students also worry about... Do you feel the same?"
2. A kind word I received recently that I want to share with you is..."
3. If I could send a piece of 'Taiwanese sunshine' to you, it would be the feeling of...

雖然引導句僅供參考，但自由發揮的內容必須緊扣「社會情緒學習（SEL）」的核心方向，如：

- 自我覺察：誠實分享當下的心情、壓力或自我發現。
- 自我管理：分享如何從閱讀、音樂或生活中找到力量與平靜。
- 人際連結：對蘇格蘭夥伴學校（Knox Academy）學生的跨文化關懷與提問。

三、篩選與寄送規範

由於本活動與蘇格蘭學校圖書館交流，且受限於國際郵務預算，圖書館將依以下標準進行篩選：

(一).內容符合主旨：分享內容需具有情緒覺察、壓力調適或跨國連結之意涵。

(二).內容正向且真實：文字需真誠，並能帶給讀者共鳴或正向支持。

(三).不予寄送之情況：

1. 內容包含不當言詞、攻擊性言論。
2. 內容與「情緒書寫」或「閱讀療癒」完全無關（例如：純廣告、亂碼、無意義之簡短招呼）。
3. 資訊填寫不完整導致無法辨識參與者。

對於不符合主旨的內容而未入選者恕不另行通知、寄送或歸還明信片。未能寄出的內容，圖書館仍會保留在校內展示，作為彼此支持的力量。