

# 輔導 週誌

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校  
107學年度第一學期

勵志

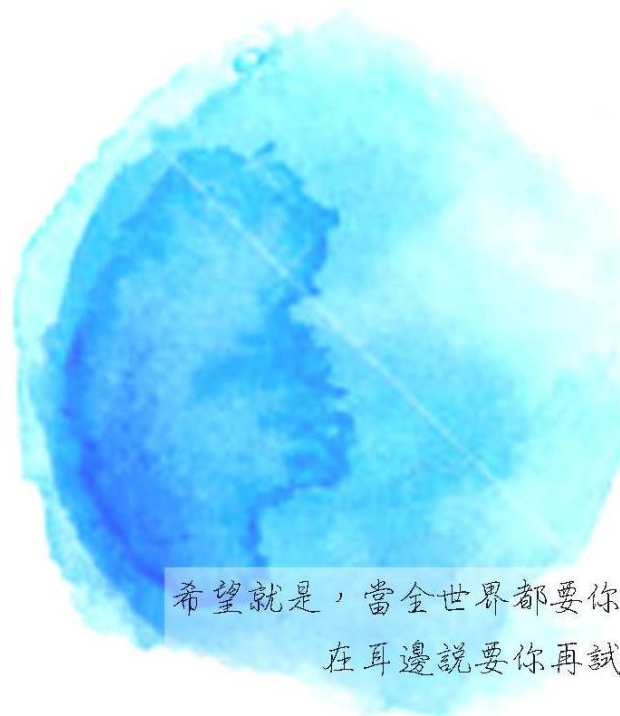
小品

感人

故事

心理

測驗



希望就是，當全世界都要你放棄時，  
在耳邊說要你再試一次的那個聲音。

—那些電影教我的事

興大附農輔導室 編印



班級：\_\_\_\_\_

導師：\_\_\_\_\_

輔導股長：\_\_\_\_\_

# 目錄



## 輔導週誌

## 輔導週誌



輔導 股長需要做什麼事呢？

每週二 早上 7:50 要到實習處前的涼亭集合

每週四 要教輔導週誌

幫忙輔導室宣傳重要訊息



只要是可以讓輔導老師更瞭解班上狀況的事情，  
都可以寫在輔導日誌喔！

這樣輔導老師更能適時提供協助，  
老師也會注意資料的保密，所以不用擔心。

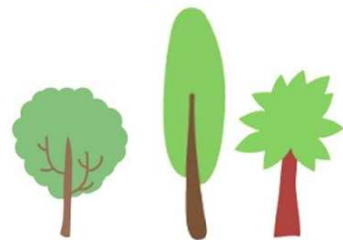
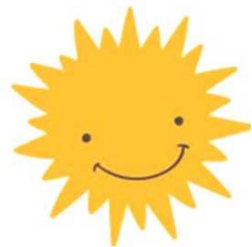
讓我們一起關心班上同學，  
守護班上的身心健康吧！



感人  
故事

心理  
測驗

勵志  
小品

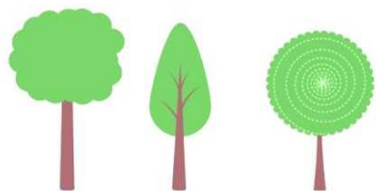


### 輔導老師群

高一輔導老師

高二輔導老師 劉禹婕老師

高三輔導老師 胡雅各老師



### 編輯群

胡雅各主任 董乃瑄老師 林庭瑄老師

第二週 中華民國自 104 年 09 月 06 日  
至 104 年 09 月 12 日

輔導股長：

勵志小語：

不要讓別人決定你的價值。別人怎麼看你不重要，你怎麼看你自己才是最重要的。



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導室作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 人生沒有草稿

小時候，父親讓我向一位老先生學書法，用廢舊報紙練字多年，可自己一直沒有大的進步。老先生對父親說：「如果你讓娃兒用最好的紙來寫，可能會寫得更好。」從此以後，父親就按照他說的去做了。果然，我的字大有長進。

問其原因，老先生說，因為你用舊報紙寫字的時候，總感覺是在打草稿，即使寫得不好也無所謂，以後還有機會，所以就不能完全專心。而用最好的紙，你就會感覺機會的珍貴，有一種很正式的心態，從而也就比平常練習時更加專心、用心去寫，所以字也就能夠寫好。



多年以後，驀然回首自己走過的人生路程，確實有草稿上練字的那種心態，以至於使許多願望沒能實現。其實就是因為曾經以為自己還是來日方長，所以才一次次地失去難得的機遇，白白地浪費了一張又一張的人生好紙。老是在以一種「打草稿」的心態做事，只是把生活裏的許多事情當成演習，而不是真刀真槍的實戰，所以就沒有完全發揮出自己的潛能和專長，更沒有全力以赴地去做事，結果就可想而知了。

許多時候，我們老是在犯這樣的錯誤，總把希望寄託在明天，不珍惜生命；對人生就像寫字一樣，往往不注重字寫得怎樣，而只是看花費了多少紙。生命不應該打草稿，而現實的生活，其實也不會給我們打草稿的機會，因為我們所認為的草稿，其實就已經是我們人生的答卷，無法更改，也無法重來，所以我們要珍惜每一次機會，認真對待每一天。

別讓生命再打草稿，用行動奉獻一份愛意給你周圍的人，你的生命價值便得到了延伸！

用你的目光呵護道旁的每一株無名小花，你的生命就是原野上的一株大樹！

用你的心靈去感應樹上的每一片綠葉，你的生命從此便獲得了安寧與清靜。



|   |  |       |
|---|--|-------|
| 第三週 中華民國自 104 年 09 月 13 日<br>至 104 年 09 月 19 日  | 輔導股長：  |       |
| 勵志小語：<br>對於心愛的人你要更有耐心，因為他們正需要你。   |  |       |
|    |  |       |
| ★本週班級事紀：  |  |       |
| <div style="text-align: center;">  <p>班級公布欄</p> </div> |  |       |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：   |  |       |
| <div style="text-align: center;">  </div>           |  |       |
| ★輔導教師的話：  | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>（1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！）<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |       |
| 主任輔導教師簽章：   | 輔導教師簽章：  | 導師簽章： |

## 免費的霜淇淋



喬治是紐約市最優秀的執業律師，生意絡繹不絕，但他有個堅持，就是當他發現委託人隱藏案情或沒有誠實陳述，他便會立即拒絕為此人辯護；就算客戶願意提出更高的價碼聘請他，喬治也不為所動。許多人笑他傻，白白錯失大賺一筆的機會，朋友忍不住問他：「又沒有人知道他說謊，你為什麼這麼堅持呢？」

喬治微笑著，說出一段往事。童年時，有一次父母帶我到遊樂場玩，那天天氣很熱，我吵著要吃霜淇淋。父母帶我到了小吃攤，老闆邊幫我擠著霜淇淋，邊和父母攀談起來，三人聊得很愉快。回程時，父親突然問母親：「那霜淇淋多少錢呢？」母親則疑惑的反問：「不是你付的錢嗎？怎麼問我呢？」

結果一問之下，才知道兩人都以為對方付了錢，而老闆自己大概也忘了，我高興的在旁拍手說：「太好囉！吃到免費的霜淇淋！」但父親突然正色道：「我們折回去吧！該付的錢還是要付。」當時我們離開已有一兩個鐘頭，遊樂場早就關了，父親想了想對母親說：「我們明天打電話過去說一聲，再把錢寄過去吧！」我不解的問：「一支霜淇淋又沒多少錢，老闆一定早就忘啦！」

父親摸摸我的頭說：「不論價值多少、無論有沒有人知道，誠實是我們自己心中的原則，而不是要做給別人看的美德。」喬治笑著說：「這也就是我如今堅持的原則啊！」

|   |  |       |
|---|--|-------|
| 第四週 中華民國自 104 年 09 月 20 日<br>至 104 年 09 月 26 日  | 輔導股長：  |       |
| 勵志小語：<br>希望，給了我們的未來一個夢；但我們需要用愛來實踐。  |  |       |
|    |  |       |
| ★本週班級事紀：  |  |       |
| <div style="text-align: center;">  <p>班級公布欄</p> </div> |  |       |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：   |  |       |
| <div style="text-align: center;">  </div>          |  |       |
| ★輔導教師的話：  | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！)<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |       |
| 主任輔導教師簽章：   | 輔導教師簽章：  | 導師簽章： |

## 不要輕易給予，那是對別人不尊重

盧安達的淒寒場面，可能對於一般人只能想像。



台灣來的義工下了卡車以後，看到一位瘦骨嶙峋，衣不蔽體的黑人男孩朝他們跑來，那個男孩很少看到這樣的大卡車。當時台灣來的義工動了憐憫之心，轉身就去拿了車上的物品向小男孩走去。

「你要幹甚麼？」美國義工大聲對台灣來的義工喝斥：「放下！」台灣義工愣住了，心裏想著：「他是怎麼了？我們不是要來做慈善工作嗎？」美國義工朝小男孩俯下身子說：「你好，我們從很遠的地方來，車上有很多東西，你能幫我們搬下來嗎？我們會付報酬的。」小男孩遲疑在原地，這時又有不少孩子跑來，美國義工又對他們說了一遍相同的話。

有個孩子就嘗試從車上往下搬了一桶餅乾。美國義工拿起一床棉被和一桶餅乾遞給他說：「非常感謝你，這是獎勵你的，其他人願意一起幫忙嗎？」其他孩子也都勁頭十足一擁而上，沒多久就卸貨完畢。義工給每個孩子一份救濟物品。這時又來了一個孩子，看到卡車上已經沒有實物可以幫忙搬了，覺得十分失望。美國義工對他說：「你看，大家都搬累了，你可以為我們唱首歌嗎？你的歌聲會讓我們感到快樂！」孩子唱了首當地的歌，義工照樣也給了他一份物品：「謝謝你，你的歌聲非常美妙。」台灣來的義工看著這些若有所思。

晚上，美國義工對他說：「對不起，我為早上的態度向你道歉，我不該那麼大聲對你說話。但，你知道嗎？這裡的孩子陷在貧窮裡，不是他們的過錯！可是如果因為你輕而易舉就把東西給他們，讓他們以為貧窮可以成為不勞而獲的謀生手段，因此而更加貧窮，這就是你的錯！」這天，來自台灣的義工度過了不尋常的一天。

義工把東西給孩子，可要求他們以勞動獲取。上天把恩典和愛給我們，但要求我們努力奔跑。

《資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews1021-1050/enews1035.html>》



|  |  |   |
|--|--|---|
| 第五週 中華民國自 104 年 09 月 27 日<br>至 104 年 10 月 03 日                                       | 輔導股長：  |   |
| 勵志小語：<br>有一種最溫暖的關心，叫做設身處地—那些電影教我們的事  |  |  |
| ★本週班級事紀：   |  |   |
|     |  |   |
|  |  |   |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：  |  |   |
|  |  |   |
|  |  |   |
| ★輔導教師的話：   | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>（1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！）<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |   |
| 主任輔導教師簽章：  | 輔導教師簽章：  | 導師簽章：   |

## 肯定自己

吳伯伯和伯母，兩人都是教育界的前輩，分別在國中、國小任教二十多年，也是人人羨慕的模範夫妻；因為，他們不知道是怎麼教的，居然可以把一女一男調教得那麼好！尤其是女兒，美麗又大方，才藝更是出眾，鋼琴彈得真棒，舞蹈、書法也屢屢在比賽中獲得佳績。女兒高中畢業後，就考上台大醫科，後來到某大醫院實習，因表現優異，也當上了主治大夫。年紀輕輕的，就成為牙科主治大夫，真不簡單呀！而且，最令吳伯伯、伯母高興的是，女兒終於與相戀八、九年的男友結婚了。



哪知，才結婚不到一年，我，竟接到吳家寄來的訃聞，謂女兒已經「因病去世」。我有點錯愕，輾轉打聽，才聽說，吳小姐不是生病，而是「跳樓自殺」！啊，怎麼會呢？是誰害死她的？「是她先生啊！」我的朋友偷偷告訴我說：「吳小姐才結婚不到一年，就發現她先生有外遇，和醫院裡的護士有染；她受不了刺激和打擊，就跳樓自殺……」

最無奈的是她的父母親，頂尖優秀的女兒走了，而另一個兒子，也在待業中。他的兒子本是第一名考上知名中學，當了「班長」、也是「樂隊隊長」呀！兒子也是成績很棒，可是高三時，換了一位教數學的導師，極為嚴格。

一天，升旗時，教官要檢查服裝儀容，導師看到這班長「大盤帽扭曲、歪戴」，就大聲斥責他：「你當什麼班長？帽子是這樣戴的啊？你很屌是不是？……」這時，兒子狠狠地瞪了導師一眼，導師立刻怒罵道：「你不服氣啊？你瞪什麼瞪？」隨即，導師當眾「啪！」一巴掌，摑在兒子的右臉。

就這麼一巴掌，把兒子的自信心和自尊心打碎了！從此，兒子對導師恨之入骨，也放棄了數學；每次考試，他的數學一字都不寫，都是「零分」。聯考時，他的數學也是「零分」，沒考上大學。後來，他去當兵、服役回來，沒有學歷、也沒有一技之長，只好暫以開計程車為業。

看著蹲在牆角的吳伯伯、伯母，我也好想哭；原本美滿、人人羨慕的家庭，怎會變成如此破碎不堪？美麗的女孩啊，妳為什麼要選擇走上絕路？先生有外遇，是他的錯，妳可以勇敢地走出自己，何必跳樓結束生命？妳怎麼笨到要「拿別人的錯誤來懲罰自己」？而聰明、俊帥的兒子啊，老師憤怒地打你一巴掌，是他的不對，你為什麼要放棄數學？要放棄自己的學業和前途？是的，你痛恨那老師的不該，可是你要勇敢堅強、要挺住自己、要比老師「更棒」、「更有出息」才是。

其實，每個人都要有「EQ智慧」，都要為自己負責、做自己生命的主人呀！

《資料來源：<http://ibook.idv.tw/eneews/eneews991-1020/eneews1007.html>》

|   |  |       |
|---|--|-------|
| 第六週 中華民國自 104 年 10 月 04 日<br>至 104 年 10 月 10 日  | 輔導股長：  |       |
| 勵志小語：<br>用練習來克服不安，並記下「對的感覺」—世界全壘打紀錄保持人 王貞治  |  |       |
|    |  |       |
| ★本週班級事紀：  |  |       |
| <div style="text-align: center;">  <p>班級公布欄</p> </div> |  |       |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：   |  |       |
| <div style="text-align: center;">  </div>          |  |       |
| ★輔導教師的話：  | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>（1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！）<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |       |
| 任輔導教師簽章：  | 輔導教師簽章：  | 導師簽章： |

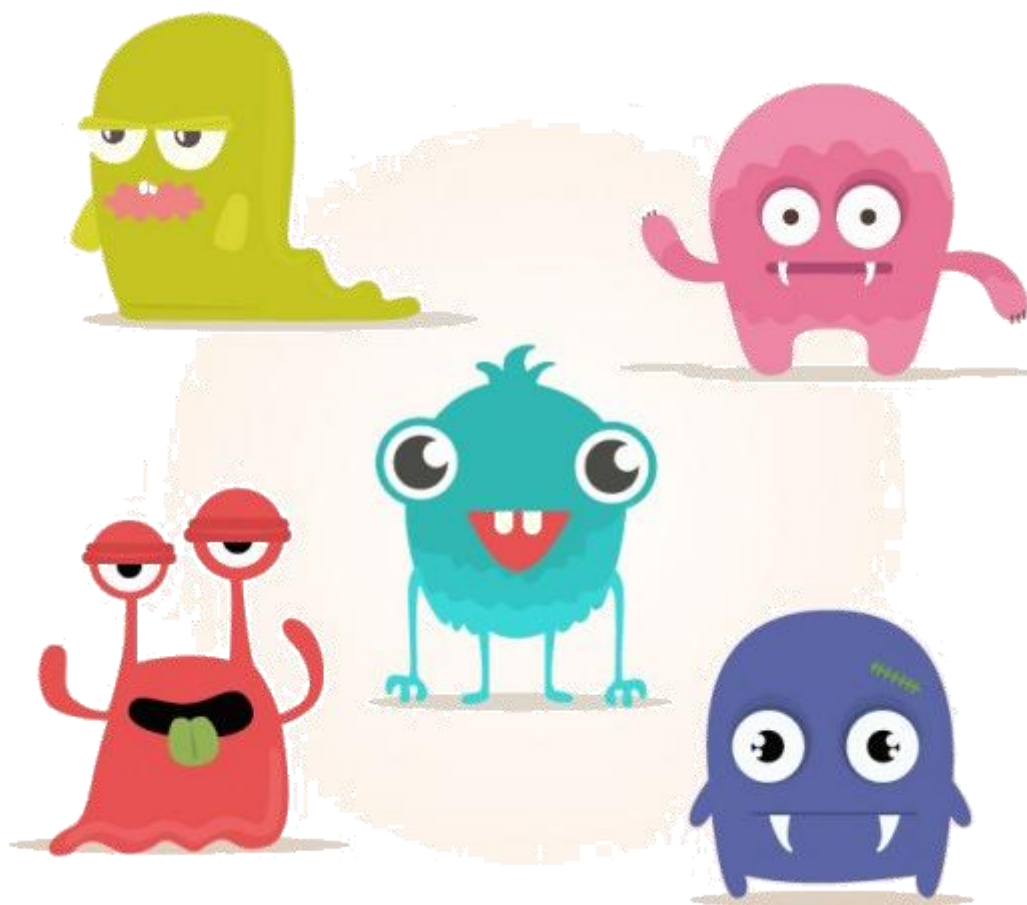
## 理直氣和

「小姐！妳過來！妳過來！」顧客高聲喊，指著面前的杯子，滿臉寒霜地說：「看看！你們的牛奶是壞的，把我一杯紅茶都糟蹋了！」「真對不起！」服務小姐陪不是地笑道：「我立刻給您換一杯。」新紅茶很快就準備好了，碟邊跟前一杯一樣，放著新鮮的檸檬和牛乳。

小姐輕輕放在顧客面前，又輕聲地說：「我是不是能建議您，如果放檸檬，就不要加牛奶，因為有時候檸檬酸會造成牛奶結塊。」顧客的臉，一下子紅了，匆匆喝完茶，走出去。有人笑問服務小姐：「明明是他土，妳為什麼不直說呢？他那麼粗魯地叫妳，妳為什麼不還以一點顏色？」「正因為粗魯，所以要用婉轉的方法對待；正因為道理一說就明白，所以用不著大聲！」小姐說：「理不直的人，常用氣壯來壓人。理直的人，要用氣和來交朋友！」

每個人都點頭笑了，對這餐館增加了許多好感。往後的日子，他們每次見到這位服務小姐，想到她「理直氣和」的理論，也用他們的眼睛，證明這小姐的話有多麼正確！他們常看到，那位曾經粗魯的客人，和顏悅色，輕聲細氣地與服務小姐寒暄。

「理直氣壯」不如「理直氣和」，後者更見涵養、更有風度！這是值得大家學習的。

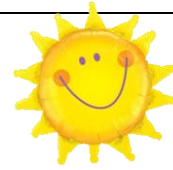


第七週 中華民國自 104 年 10 月 11 日  
至 104 年 10 月 17 日

輔導股長：

勵志小語：

盡最大努力，時間會證明一切—奧斯卡影后梅莉·史翠普。



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 在球場上，永遠為自己感到驕傲

「對網球說不上喜歡，因為開始時是5歲，後來發現是職業，喜不喜歡都要做，」採訪一開始，謝淑薇開門見山的回答，一時還真讓記者亂了方寸。

今年27歲，7月拿下溫布頓女子雙打冠軍、台灣網球史上首座大滿貫金盃的謝淑薇，女網單打最高世界排名第23名、雙打排名第7名，也都是台灣新高。謝淑薇與網球結緣超過20年，運動生涯的高潮迭起，恐怕也是台灣少見。

她的網球起點，始於父親謝子龍。謝子龍39歲那年，有一天經過網球場，看著別人打網球，就此著迷於這項運動，從連發球都不會的門外漢，帶著當時5個小孩一起報名學習，從此意外發現年僅5歲的謝淑薇有過人天賦。此後，謝子龍可說是傾家蕩產，靠著土法煉鋼自行培養她成為網球員。青少年時期的謝淑薇，確實表露出「網球神童」的特質。2002年，謝淑薇16歲那年的名古屋國際青少年網球賽，決賽中，她以7:6(3)、6:0極為懸殊的比數，痛擊俄羅斯女將莎拉波娃(Maria Sharapova)。

一度迷航：是要認真，還是玩一玩？

命運之神卻讓兩人往後發展有如天壤之別。莎拉波娃當時已與全球最大體育與娛樂集團IMG簽約，有3名教練跟著她全球爭戰，隨後一路直衝世界排名第1，成為網壇天之驕女；相形之下，謝淑薇卻進入迷航期，在16歲到19歲這3年，因不認同父親的嚴格教育，她選擇自行赴日發展，父女之間失聯。職業生涯剛起步，其他人全力衝刺之際，她卻錯失了這黃金三年。

謝淑薇回憶：「當時對網球沒有太多想法，爸爸要做什麼就做什麼，最怕的是打不好，下來被老爸修理。」一人在外的生活，卻讓謝淑薇正視人生。19歲時，她開始意識到自己的職業是網球員，「我花了那麼多時間，是要認真，還是玩一玩就好？」最後，她選擇前者，因為她告訴自己，5歲到16歲這11年打得很扎實，放棄太可惜。她決定回家，為自己的網球生涯繼續打拼。

職業生涯曾跌入谷底

然而，這段時間，卻是她經濟壓力最大的時期。從16歲到24歲這8年，她捨不得花錢請教練，把比賽獎金拿來資助弟妹打網球，金額超過千萬元。最窮困的時候，甚至上街撿保特瓶做資源回收換錢，早餐只吃稀飯配醬油爛蛋。或許是經濟壓力太大，讓謝淑薇忘了打網球的樂趣，她開始敗多勝少，2011年的單打世界排名，一度掉到364名的低點。

謝淑薇真正的轉折點，在25歲這一年。「25歲的覺悟，就是發現自己好老還一事無成，沒有拿過大滿貫的冠軍，」謝淑薇指出。她想起了青少年時期，每天苦練不就是為了擊敗對手、拿下勝利，在世界網壇站上一席之地？

隨著弟妹逐漸有能力負擔訓練費用，謝淑薇的責任減輕，她除了為自己聘請澳籍教練麥納米(Paul McNamee)，並開始調整策略及比賽態度。謝淑薇分析，單打選手不論是知名度、成就感都更高，但在網球單打的舞台中，除了技術，球員背後的團隊與資源，也是關鍵因素，「世界排名前百名的選手技術都是頂尖，進前二十名要靠心理素質，進前十名則都有完整的團隊。」

找回打球樂趣，享受現場掌聲

在自認資源有限，以及與中國選手彭帥搭檔的雙打逐漸有好成績，謝淑薇開始了以雙打為主、單打為輔的規劃。因為「不管單打或雙打，拿的都是『大滿貫冠軍』。」同時，謝淑薇開始改變對比賽的態度，「真心享受當職業網球員的快樂。」

「放手一搏，打就是了，」她描述現在的想法。例如，碰到世界排名遠高於自己的對手，她不會在氣勢上先輸人一截，反而會想，「在台灣找不到人陪我練球，現在有排名前10名的選手跟我打，不只不用花錢，還有獎金拿，根本就是賺到了，為什麼要怕？」

即使狀況不好，她也要靠意志力與心理戰贏球。她舉例，如果今天右手不舒服，正拍打不好，她反而會在比賽初期，刻意以正拍用力出擊，反拍則故意把球回得很差，讓對手誤以為她這場比賽的正拍強、反拍弱，全力攻她的反拍，就中了她的計謀。甚至，現在的她，更享受比賽當下。她說，有時突發奇想的回了記切球得分，獲得觀眾一片喝采，「我會意識到，哇！剛剛那球打得真好，享受現場的掌聲。」講到這些比賽細節，謝淑薇的眼睛發光，連珠似的回答，採訪速記完全跟不上。

對謝淑薇的轉變，謝子龍的觀察最直接。他覺得，謝淑薇至今的網球生涯，可分為三個階段，第一階段是青少年時期，純粹為世界排名、球場輸贏而打球；第二階段則是為了弟妹而打；如今是為自己而打，真心享受比賽。「現在對比賽的拼勁與態度完全不同，」謝子龍指出。

### 超越輸贏，有上有下才是真實世界

正是這樣的轉變，去年開始，謝淑薇的網球人生開始逆轉。不僅雙打排名屢創新高，連帶著不刻意重視的單打排名，也來到新高，並一舉在今年溫布頓女雙封后。能拿下台灣第一座大滿貫金盃，正是「新謝淑薇」的展現。事實上，今年上半年，她的狀況並不佳，多年征戰的雙腳已有習慣性扭傷舊疾，上半年腳踝一直時好時壞；最糟糕時，連走路都會扭到。另外，則是她斷斷續續感冒了4個月。然而這些生理上的困擾，卻沒有成為她創下紀錄的阻礙。

謝淑薇說：「哪種工作沒有低潮？面對低潮就樂觀面對，有上有下才是真實世界。」她甚至頗自豪的說：「只要盡力，就算輸了我也會笑，現在比賽完，別人很難從我的表情看出我是贏是輸。」超越輸贏，只重視是否拼盡全力，網球之於謝淑薇，已經和生活融為一體。

例如，謝淑薇的個人Facebook，簡直就是「一位網球員的生活網誌」。不管比賽心得，或和其他網球明星的合照，甚至是比賽空檔的旅行、美食、逛街買的小物照片，都非常真誠的對外分享，讓人發現她的另一面，「這是我從生活中調劑，進而更享受網球的方式，」她指出。在網球生涯中，影響謝淑薇最深的，自然是父親。謝淑薇現在的教練麥納米，更重視鼓勵與引導。她認為：「爸爸當年『鐵的紀律』，以及現在教練『愛的教育』，我覺得都很重要。」

### 為夢想瘋狂燃燒過，才無愧於自己

父親當年的嚴格要求，早成為謝淑薇對網球態度的一部份。例如，以前和父親練習，只要一個球沒打好，會一練再練，由父親不斷送球，直到能連續幾球都打好為止；這種方式「反而會練到麥納米受不了，開始找手痛、要喝水、上廁所這些理由休息，」謝淑薇開玩笑說。

鐵的紀律或愛的教育，沒有絕對對錯。博斯網球台主播、蓬勃運動事業執行長徐正賢觀察，謝子龍從小對謝淑薇儘管嚴格，但態度非常開放。比如，「正統」網球教育要求正確姿勢，但謝淑薇從小就有獨特握拍法，這也讓她有「鬼之切球」的外號。「切球渾然天成，威力強大，讓謝淑薇打出有別於當今重視力量取勝的球風，」徐正賢說，而謝淑薇的弟妹也各有自己的擊球風格，「這反而是非常珍貴的特質。」

苦久了得來的快樂，感觸更強烈。「當別人嘲笑你，你可以哭。哭完後，記得勇敢站起來，告訴自己『我可以』、『堅持下去』；即使最後一場空，我們都會記得，青春的歲月裡，曾為夢想瘋狂的燃燒過，我無愧於自己，我為自己感到驕傲，無論外在給我多少壓力，也要堅持、堅守自己。」

8月22日，回顧自己今年的溫布頓奪冠之旅，謝淑薇在Facebook上感性寫下這些文字。那個把網球當成一切的小女孩，一直沒有離開過。

第八週 中華民國自 104 年 10 月 18 日  
至 104 年 10 月 24 日

輔導股長：

勵志小語：

只要相信心中的自己，自己，就是主流！—吳青峯 兩屆金曲獎最佳樂團蘇打綠。



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：



## 這些年撼動人心的畢業演說

發揮「我們的力量」吧！——搖滾樂手瓊·邦·喬飛

傳奇搖滾樂團「邦喬飛」主唱瓊·邦·喬飛 (Jon Bon Jovi)，今年5月獲美國羅格斯大學卡姆登分校於畢業典禮上頒發榮譽博士學位，並發表演說，甚至還拿起吉他，為畢業生現場演唱一首新歌，歌詞寫著：「這不是故事的結局，親愛的朋友，它只是一個岔路的起點。」

2006年，當時我仍住在費城，一個嚴寒的夜晚裡，我看到窗外有個男人睡在路上，縮成一團度過整晚，決定應該將慈善事業聚焦於無家可歸的人身上。於是我請一個很要好的朋友推薦一位熱情又具同理心、對遊民事務很了解的專家。他推薦了瑪麗·絲卡莉恩修女 (Sister Mary Scullion)，這寫下了搖滾明星的新開始，寫下了「我們的力量」。

你，我，正是「我們的力量」。「我們」可以成為我們希望看到的改變。我和瑪麗修女及她已相當成熟的「家計畫」團隊攜手合作，至今已近10年，持續以我們的力量援助這些需要幫助的人。我們可能失去金錢，但在球場上及球場外都獲得勝利（編按：2003年瓊·邦·喬飛成為費城一支足球隊的共同創辦人，曾贏得一座冠軍；它也是對費城慈善事業貢獻最多的團體）。記住，當人生帶來挑戰時，也帶來機會。

這就是我們的力量，沒有人是一座孤島，沒有人能獨自做到，即使是政府或私營企業都不行。這件事需要每個人來做，從修女到搖滾明星，還有你！

學業已經結束，學習卻仍在進行。你的學位是一把鑰匙，不只開啟你的可能性，也開啟了他人的可能性。如果你想持續這種美妙或驕傲的感覺，那麼就別只為了自己的成就感而活。讓每一天都與「我們的力量」有關聯！因為當你們這樣做時，你會擁有更多「值得擁有的東西」——也會擁有「值得活著的生命」。(陳宜編譯)

### 電影《蜘蛛人驚奇再起2：電光之戰》

別浪費時間活在別人的期待裡

2014年電影《蜘蛛人驚奇再起2：電光之戰》，開場就是女主角關·史黛西 (Gwen Stacy) 在高中畢業典禮上代表畢業生致詞，既透露接下來劇情的發展，也是電影最後關頭，讓蜘蛛人重振精神的一段話。

現在的我，比以前更能體會到，生命之所以有價值，並非在於永恆，而是它終有走到盡頭的一天。

我想說的是，在今天這樣的時刻，正提醒我們活著是一件幸運的事，所以千萬不要浪費時間活在別人的期待裡，而是活得有意義，為自己所在乎的事情奮戰，就算功虧一簣，至少曾經勇敢逐夢過。

像今天如此美麗的天氣，很容易讓人產生希望，但是別忘了，日後也有壞天氣在前面等著我們，總是會有那麼些日子，我們會感到孤單，也極需希望。但無論遇到多大的困境，又或是覺得失落，你一定要答應我，永遠抱持著希望，永保活力，別被挫敗給擊退。(楊倩蓉編譯)



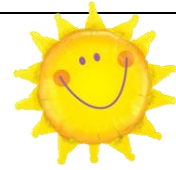
《資料來源：節錄 Cheers 雜誌 第 177 期 編輯群 | 出版日期：2015/06》

第九週 中華民國自 104 年 10 月 25 日  
至 104 年 10 月 31 日

輔導股長：

勵志小語：

不要因為一下子的情緒，做出一輩子的決定—那些電影教我的事



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 你在別人眼中到底是什麼模樣？

你眼中的自己，通常是自己以為的樣子；你有想過你在別人眼中，你是什麼樣子的嗎？通常別人眼中的你才是最真實的你哦。來做個測驗看看吧！

1、早上起來，你通常會先洗臉還是先刷牙？

先洗臉→到第 2 題 先刷牙→到第 3 題

2、你喜歡周杰倫嗎？

喜歡→到第 4 題 不喜歡→到第 3 題 不置可否→到第 3 題

3、你沒有吃早餐的習慣嗎？

有→到第 5 題 沒有→到第 6 題 有時有→到第 4 題

4、你能確切地說出蘋果對一個人的好處嗎？

能→到第 6 題 不能→到第 5 題 我能說出，但不知道是否確切→到第 6 題

5、別人拿起刀子的時候，你是否感覺到害怕？

是→到第 7 題 否→到第 8 題

6、你喜歡逛書店嗎？

喜歡，並且每次都會買書→到第 7 題

喜歡，但通常只看書不買書→到第 7 題

不喜歡，那裡人太多了→到第 5 題

不喜歡，買書太貴，不如借書實惠→到第 5 題

7、你相信“一切皆有可能”這句話嗎？

我深信不疑→到第 9 題 我不相信→到第 8 題

我希望這句話是真的，但是偶爾會懷疑→到第 8 題

8、你覺得在好與壞之間是否存在一種中間狀態，即灰色地帶？

是的→到第 10 題 不是→到第 10 題 我也不知道→到第 9 題 都不知道你說什麼→到第 11 題

9、你聽說過蝴蝶效應嗎？

聽說過→到第 10 題 沒聽說過→到第 11 題 有點耳熟→到第 10 題

10、在你看來，父母是否因你而自豪？

是的，他們總是在別人面前誇我→到第 12 題 是的，他們很信任我→到第 11 題

我也不知道→到第 12 題 他們沒有因我而自豪過→到第 13 題

11、和陌生人接觸的時候，你是否感覺到害怕？

是→到第 12 題 否→到第 13 題

12、你經常熬夜嗎？

經常→到第 14 題 偶爾→到第 13 題

13、提到“資訊”，你首先聯想到的是什麼？

電腦或者電視→到第 14 題 網路→A 書籍→到第 14 題 文字→B

14、你有過和別人“吵架”的經歷嗎？

我脾氣不好，經常和別人“吵架”→到第 15 題

曾經有過，但只是偶爾→C                      沒有，我不知道該怎麼和別人“吵架” →D

沒有，我不喜歡“吵架” →到第 15 題

15、你每天都會感覺很忙碌嗎？

是的→E              不是每天，但多數時候會→F              偶爾會→G              目前我很閒→H

心理測驗結果：

**A：**別人眼中的你具有敏銳的洞察力，總是看問題很深刻，並且對於世界知之甚廣。

但如果想要實現更好的自己，必須超越目前的狀態，除了知識，你需要更多的實踐。做任何想做的事，只要自己真正感興趣，天賦都會把你推向成功。

**B：**你是一個很直接的人，在別人眼中，你既有溫柔的一面，又很坦誠與直率。

你最大的優點就是追求真實，這是很可貴的品質。但需要注意的是，有時棱角太分明了不一定是好事，善意的語言也有很多種表達方式。

**C：**你時常覺得自己很平凡，但是別人眼中的你卻很特別。

因為你獨特的氣質並不做作，這很吸引人。只要保持好現有的風格並不斷給他人以真誠的關愛，你的人際關係將發展得更好。

**D：**在別人眼中的你是一個極其矛盾的人，你的思想很深刻，但又總是會質疑自己提出的結論多多參與實踐對你是有好處的，這樣思想和行為就會平衡一些。並且一定要堅持“做到後再說”的原則。

**E：**你希望自己可以高效率的做事，但卻缺乏很好的規劃。這反而會給人留下不是很聰明的印象。其實你不是沒有智慧，而是需要一點時間來思考。事情總是做不完的，不如給自己制定一個詳實的計畫再行動，這也會讓你得到更多的信任。

**F：**大家總是很信賴你，因為你踏實的處事風格讓人很放心。這樣的你，只要好好做自己，通常會有不錯的發展。

但有時缺乏冒險精神，在某些事情上處理得有些保守。不過這不是什麼壞事，至少不會讓你犯太多太大的過錯。

**G：**你需要對自己做一些深入地思考，比如你的人生規劃，你的理想等。因為在別人眼中的你不免有點頭腦簡單，但這往往是誤解。

只要稍微努力一點，做出一些有實際意義的事情，大家對你的看法就會改變。當然，別人的看法只是參考，畢竟你還是你。

**H：**辦事不可以太拖拉，不然大家會懷疑你的能力。其實你的智慧和獨一無二的判斷力是很可貴的，並不是所有人都能像你一樣。

任何時候，都別忘記了自己的優勢。把優勢盡可能的發揮，就會為自己創造無限財富。



《資料來源：[http://tests-game.blogspot.tw/2014/11/blog-post\\_24.html](http://tests-game.blogspot.tw/2014/11/blog-post_24.html)》

|   |  |       |
|---|--|-------|
| 第十週 中華民國自 104 年 11 月 01 日<br>至 104 年 11 月 07 日  | 輔導股長：  |       |
| 勵志小語：<br>誠實的面對自己，未來不是距離。—臉書作家 Dorothy   |  |       |
|    |  |       |
| ★本週班級事紀：  |  |       |
| <div style="text-align: center;">  <p>班級公布欄</p> </div> |  |       |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：   |  |       |
| <div style="text-align: center;">  </div>          |  |       |
| ★輔導教師的話：  | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>（1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！）<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |       |
| 主任輔導教師簽章：   | 輔導教師簽章：  | 導師簽章： |

## 十個問題測驗出你潛在專長

發掘出自己的專長了嗎？還是不知道自己在哪方面比別人多點優勢嗎？  
通過測試，讓你瞭解自己有什麼專長。

- 1、一看到對方的臉就知道他（她）對你有沒有好感？ YES → 2 NO → 3
- 2、休閒的時候與其看電視，你比較喜歡看書？ YES → 6 NO → 5
- 3、不論是游泳或一般球類等運動，都可以達到一般的水準？ YES → 4 NO → 5
- 4、對讀書或工作以外的事情，興趣缺缺？ YES → 8 NO → 7
- 5、你對電腦、網路、E-mail 什麼的都蠻有概念的？ YES → 6 NO → 7
- 6、在準備充分的話，你極有把握說服對方？ YES → 10 NO → 9
- 7、初次相見就有人被你電到，還請你吃飯？ YES → C NO → 9
- 8、一但決定要做的事就絕不會半途而廢，一定堅持到底？ YES → D NO → 7
- 9、你覺得自己的文筆還不錯？ YES → C NO → B
- 10、人家用英文跟你交談，你有自信對答如流？ YES → A NO → B

**選A的人：**口才、說服力 你的特長就是口才能力！就算你現在還沒感受到自己這方面的才能，只要今後多下工夫，有一天一定會開花結果的，所以從今天開始多在語言方面多加油吧～

**選B的人：**鬼點子、獨創力 你是鬼點子王，創造力一流！說不定你自己都還沒察覺到你這方面的潛力咧！你獨特的構想可以好好的運用在公關或商品開發上，要不然在詩詞創作或繪畫上也會有不錯的成績喔！

**選C的人：**社交性 你的特長就是善於跟人家打交道，社交性很夠！你有一種吸引群眾的魅力，適應力又強，所有人都會折服在你的魅力之下！跟身邊的人唱 KTV 或玩牌時最能看出你這方面的才華。

**選D的人：**行動力、速度快 你的特長就是那迅雷不及掩耳的行動力！你總是充滿活力，隨時準備蓄勢待發，就算別人都認為是不可能任務，你還是不死心的積極行動，把不可能轉為可能！多靠運動來鍛煉你的體力，這對你的工作大有幫助喔！

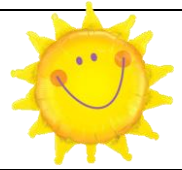
《資料來源：<http://feihomebook.pixnet.net/blog/post>》

第十一週 中華民國自 104 年 11 月 08 日  
至 104 年 11 月 14 日

輔導股長：

勵志小語：

人生最重要的日子只有兩天，一個是你出生那天，  
另一個就是你知道自己為何出生的那一天。—馬克·吐溫



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 我真想揍青春期的那個我

石頭 知名樂團五月天的吉他手。

我的爸爸是個船員，爺爺曾經有一間船公司，我的名字叫石錦航，弟弟叫石錦運，我不曾開過船，沒有走跑船這一行，但是現在的生活卻也相去不遠。

從我小時候有記憶以來，身邊總是有許多親人照顧我、陪我玩，姑姑、奶奶、叔叔、姨媽、表姊、阿姨、舅舅、媽媽，唯獨爸爸除外，也許當時的他正在印度洋的某處，或是正在摩里西斯的港口補給，所以小時候對爸爸的記憶一直很模糊。雖然模糊，回憶起小時候的他總是伴隨著超合金機器人與公園裡的笑聲一同出現。

爸爸常常一出海就是半年，曾聽他說他去過南斯拉夫，但沒有描述得很清楚，我只記得他幾乎都待在碼頭附近，沒有到市區，所以不會花什麼錢，可以多存一些寄回家。

地球上有很多地方他都去過，但我一個也不記得，其實是我沒有讓他好好的說他的故事，耐心聽完他的話。他有一邊的耳朵全聾，另一邊也只剩下一〇%的聽力，這是他長期待在船艙輪機房裡的職業傷害，這使他與人溝通時困難許多，也包括他不孝順的兒子。

國小時，海運被空運取代，爸爸沒了工作，但也不用一直出海，我就從奶奶家搬回去跟他住。為了養家，爸爸只好在陸地上開卡車。但才開始沒多久就出了嚴重的車禍，四肢斷了三肢，醫生拼回原本全碎的膝蓋骨，讓他免於被截肢。

國中時期，彷彿全世界都是我的敵人

接下來幾年，家中堆滿從松山某個家庭倉庫批回來的手工加工品。我記得的有髮夾，把髮夾中央的鐵片組合在夾器上，三個新台幣一角；還有用熱熔膠黏布娃娃的眼睛，兩個娃娃也是一角，媽媽在角落做，爸爸在陽台焊接電路，兩個人一天做下來應該有兩、三百吧？我不知道。上完課回家的我抱著好玩的心態做了幾個就會跑出去玩，或是在房間假裝寫功課，但他們從來沒有抱怨過我。

剛上國中，曾經懷疑親生父母已經離婚的想法被證實後，我就以此為由開始叛逆的青春期的，打架、逃課，彷彿全世界都是我的敵人，都不愛我，離我而去。我的養母應該是對我的改變感到最傷心的人，因為一個女人用全部的心力來照顧我，把我當他的兒子撫養，我竟然不把她當母親。

那個時候，全家族對我都很有煩惱，就連我爸爸也管不動。我們父子間一直有溝通上的問題，但常常是我裝聾不聽他的話。一直到重考上了高中之後，對家人才有了比較好的關係，現在想起來，我真的很想揍青春期的那個我。

幾年前爸爸得了嚴重的胰臟炎，在加護病房住了快一個月，只剩下三分之一的胰臟，剛出院的時候，他總是會提到他以前曾經吃過的各地美食，也會把他拿手好菜的做法鉅細靡遺說一遍，刀切小卷的厚薄、熱油的程度、九層塔入鍋的聲音、砂鍋收乾水分的香味，聽完就好像自己已經吃過了那道菜。但是他現在再也無法大吃大喝，享受那些他形容的食物，過多的油脂和蛋白質都會要了他的命。

現在的我，才發現聽他說那些海上的日子和他形容的誘人美食是多麼有趣，而且他從來不會提起年輕的我是多麼不聽話。

養兒方知娘辛苦，我也是做了爸爸之後才發覺自己的責任有多大，我沒有辦法回頭去阻止我做過的那些蠢事，讓愛我的人不傷心，但是我不會再犯同樣的錯誤，而且我會讓自己做得更好，跟他一樣的好，我的爸爸。

《資料來源：親子天下雜誌 第 064 期

作者 / 摘自《末日備忘錄》，相信音樂出版 | 出版日期：2015/01》

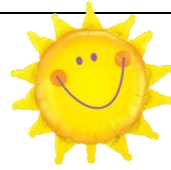


第十二週 中華民國自 104 年 11 月 15 日  
至 104 年 11 月 21 日

輔導股長：

勵志小語：

快樂要懂得分享，才能加倍的快樂。



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 有一天我老了，也會...

周六一大早，還在賴床，電話鈴聲打斷了我的清夢，原來是媽：「中午要不要帶孩子回來吃肉羹？」「可是我答應孩子今天去麥當勞吃早餐耶！」媽仍不放棄：「把那個錢省下來啊！開車回來才十分鐘。」我心裡想：孩子一定喜歡吃漢堡，不要吃肉羹。果然，在我猶豫時，老大、老二一個搖手、一個做拜託狀，大家都期待一周難得一次的早餐會。於是我告訴媽：「等我們討論好再打給妳好嗎？」媽有點幽幽地回：「好吧！」

電話一掛，孩子們同聲說：「不要啦！我們說好去麥當勞的。」我告訴孩子：「外婆的目的根本不是要我們去吃肉羹，她是想看我們。」「可是我們上星期不是才回去給她看過？」我知道單以這個理由要更改原計畫有點不合理，便告訴孩子：「有一天我老了，也會打電話給你們說：『兒子啊！要不要回來？我烤了蛋糕哦，帶孩子回來吧！』如果兒子回答我：『蛋糕到處有得賣，我今天沒空啦！』那我會很傷心。」

四歲的小女兒馬上說：「我不會。我會說好。」結果我們協議：早餐照原計畫，晚上去外婆家。媽媽知道了好高興：「那我晚上再煮肉羹。」下午加完班，趕回家和孩子、老公會合，爸媽看到我們好高興。

我們魚貫進入廚房盛肉羹，大人小孩嘖嘖喳喳地聊天，媽媽開始訴說她的五十肩每天折磨著她。我問她：「有沒有去做復健？熱敷？」「有啊，都沒有用！」...於是，我深深了解到媽媽要的不是醫療資訊，而是兒女的關心。走進廚房，看到一向愛乾淨的老媽心愛的鍋子蓋都沾了厚厚一層油垢，使用鐵刷用力把它們刷洗乾淨，一面刷一面想到：媽媽一定是沒力氣刷它們了。

她曾經用雙手一手抱我、一手拿鏟子炒菜，也曾用雙手刷遍家裡每一個角落。她那雙手還曾經握著汽車方向盤賺錢——她是台中第一位女計程車司機……如今年紀大了，她的手累了，卻仍然忍著痠痛煮我們愛吃的肉羹麵、炒米粉，然後打電話叫我們回家。

我再忙再累，都要常常回娘家洗鍋子；也希望有一天當我年紀大了、手也不再靈光時，孩子們記得回家幫我刷刷鍋子。



記得在花蓮門諾醫院長廊上看見的宣導海報：「記得寶寶是一歲又幾個月長第一顆牙齒，卻不記得父親最後一顆牙是什麼時候掉的。」父母為子女付出了一輩子，雖然嘴上不說，但心裡肯定期望能得到子女的關愛。

《參考資料：<http://ibook.idv.tw/enews/enews961-990/enews961.html>》

|   |  |
|---|--|
| 第十三週 中華民國自 104 年 11 月 22 日<br>至 104 年 11 月 28 日   | 輔導股長：  |
| 勵志小語：<br>一場不平凡的旅程，是由許多平凡的腳步累積而成的。— 那些電影教我的事   |  |
|    |  |
| ★本週班級事紀：  |  |
| <div style="text-align: center;">  <p>班級公布欄</p> </div> |  |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：   |  |
|   |  |
|   |  |
| ★輔導教師的話：  | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>（1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！）<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |
| 主任輔導教師簽章：   | 輔導教師簽章：  |
| 導師簽章：   |  |

## 看的是世界但回到最後是自己

張鈞甯。演員。演出戲劇《白色巨塔》

未出道前，她和姊姊到德國旅行，兩人曾為了省錢，試圖擠在火車站旁只需投入1馬克就可鎖門的廁所裡過夜，後來因為實在太冷才作罷。

20歲後出道，張鈞甯因戲劇《白色巨塔》迅速走紅，戲劇與廣告邀約不斷，自此，她的旅行再也不曾有阮囊羞澀的時刻。然而，無論是學生時代清苦的旅行，或是出社會後高檔的行程，張鈞甯的變化並不大，身上依然有股清新、無畏的特質，不管身在哪裡都能隨遇而安。而在先進與落後國家間來來去去，也讓她看到超乎物質之外，更上一層的東西，那是什麼？聽她慢慢道來。

### 用跑步與美食來認識一個國家

我非常喜歡旅行，在出道前就很喜歡，從上大學起就常常往外跑。大一的時候，我跟姊姊到德國當兩個月的交換學生，去那邊學語言，不上課時，我們就會到不同地方走一走。那段旅程給我很大的思考。我那時就發現，旅行對歐洲人來說是太重要跟平常的事。他們可能高中畢業後就花一年時間，在歐洲到處旅行。那一年他們做什麼？就是看看不同的文化、遇到不同的人，刺激自己的思考；他們在想他們是誰，以後想做什麼。

當時，我就覺得這個過程很重要，但在台灣，大家不這麼做，大家就一直念書一直念書，然後一直考上去；等到哪天念書念到很滿，還不知道自己到底喜不喜歡這件事。而我在歐洲看到他們這樣做時，覺得這真是認識自己一個很好的方法。

所以，後來一有空我就愛往外跑。我超愛坐飛機，小時候就覺得很好玩，那種感覺一直持續到現在。我是個膽子很大的人，喜歡新鮮的東西，因此，到了一個地方會到處走、到處看，而且想融入當地的生活，看看他們生活最真實的樣子。像在印度，你可能住在很好的飯店，但隔一條街就是貧民區，會看到很多不一樣的文化差異。我每天起床第一件事就是出門跑步，用跑步來認識這座城市。例如，我經過公園時，會看到很多爸爸帶著小孩做瑜伽。瑜伽在很多社會裡可能是個流行，但那卻是印度人生活很重要的環節。跑步回來，會聽到遠處傳來穆斯林在朝拜的聲音，很沉、很慢，我覺得那是理解一個國家很好的方法。

我跑步時不用路線，就隨便跑、隨便走，可能走完了再回來對照旅行書上的點，原來我今天經過的地方是哪裡，印象更深刻。另外，我是個很愛吃的人，去印度時，身邊的朋友說，你打死不能喝路邊的酸奶，但我不信邪，上飛機的前一天跑去喝，結果回來拉肚子拉了一星期，但沒辦法，我就是想要試味道。美食通常伴隨著的是文化。泰國食物為什麼是辣的？印度為什麼會有咖哩、辛香料？法國為什麼每道食物都上得這麼慢？這都跟他們的生活習性有關，從食物了解會很有趣。

### 記住自己最簡單的樣子

我常覺得，旅行看的是世界，但回到最後一定是自己。出國雖然看到各種文化差異，但回頭來都是自己的反思。

去年11月，我因為「飢餓30」的活動和世界展望會一起去了海地，這是我第三次和世界展望會合作，前兩次去了越南和蒙古，已經很了解他們的流程，但我每次出去前還是很焦慮。第一次去越南，我到那裡第一天就整個大失眠，因為我不想只是來做公益，拍一些照片回去，卻幫不了他們什麼。那

天晚上，我想了很久，我想，我的功能就是個投影機吧，我要把我看到的所有東西跟感受，吸在我身上，然後帶回來，說很多故事給大家聽。畢竟很多人想知道展望會做了什麼，但不一定到得了當地，我必須很真誠的去面對這一切。而我能夠幫助當地那些小朋友的，就是在當下帶給他們最大的快樂。

我的工作很複雜，常會遇到很多複雜的人事物，但也會有很棒的生活。我可以常坐商務艙出去，住很好的飯店做宣傳，遇到的團隊都對我很禮遇。但是，當你開始賺錢，生活不虞匱乏時，經常會有些迷失，會忘記自己最簡單的樣子是什麼。

### 在蒙古草原、紐約帝國大廈的強烈震撼

記得去蒙古時，剛好是我人生低潮的時候。那時快 30 歲了，心情很起伏。但在蒙古的大草原上，看到我第一個資助的小朋友，給了我好大的衝擊。我在剛入行、拍完《白色巨塔》時，看到言承旭的粉絲因為喜歡他、支持他做公益，而捐錢給展望會在蒙古蓋小學。我發現原來一個人知名度的正向用法，是可以聚集很多人的力量，把他想做的事發揮到極致。那時我很感動，就在蒙古資助了第一個小朋友。後來，展望會很有心，選在我 30 歲生日那一天，在蒙古大草原上跟我第一個資助的兒童相見。我從她 4 歲時開始資助，而見面時她已經 8 歲了，是個很沉靜的小朋友。一看到她，我的眼淚就嘩地掉下來，非常感動，覺得她的眼睛看到了我的內心。

還有一次，我去紐約拍廣告，因為預算有限，工作人員都不能同行，我只能自己去。工作結束後，我一個人到帝國大廈的頂樓，往下看著時代廣場的霓虹燈，還有走路走得超快的行人，有種自己在城市裡被淹沒的感覺。那種感覺好強烈，好像你在那裡死掉、消失了，也不會有人注意到。

這種種旅行經歷讓我覺得，很多事心境上過不去，其實根本不算什麼。如果拉長到一輩子，現在遇到的挫折也不算什麼。反而，那些事會讓你沉澱，成為下一階段的領悟，未來機會來到時，變成很強的爆發力。

### 美好旅程關鍵在「心」

當然，經常旅行，也會碰到很多不好的經驗。我曾經和姊姊去英國的夜店時弄丟護照，當天是週四晚上，而我在那個週末已排定要跟雜誌去法國看時尚週、拍封面。當時，我嚇壞了，動用所有關係瘋狂求救，才在週末找到人特地幫我趕辦法國簽證。更扯的是，我人在等法簽的同時，竟然接到姊姊的電話，向我哭著說她把媽媽弄丟了，她人還在車站，媽媽卻已上了火車；另一頭，又有工作人員一直打電話敲我工作！頓時間，我臉綠到不行，最後經過一番折騰，才解決完這些事。

還有一次，我在香港工作完一個人回台灣，為了買助理喜歡吃的奶油豬仔包，竟然錯過了登機時間。同一時間，台灣的劇組已在等著我回去化妝拍戲。我一直怪自己，怎麼會那麼蠢，一路狂奔，想要趕上飛機。

但很奇妙地，突然間，有另一個張鈞甯飛出來，在旁邊看著我大笑：妳怎麼那麼蠢，為了兩個奶油豬仔包錯過飛機。然後，我心情就放鬆下來了，覺得事情既然已經發生，也就是這樣了。後來，我終於體會，若希望有趟美好的旅程，關鍵在於「心」。人生很多有趣的事都是發生在危難跟很糗的時候，而旅行最有意思的，就是你不知道會發生什麼事。

遇到不好的狀況，當下當然不會快樂，但事後回想起來，只會覺得很好笑，還可以當成故事講給其他人聽。所以，在旅行時保有一顆好奇的心、正向的心，真的很重要。

《資料來源：Cheers 雜誌 第 173 期 作者 / 洪懿妍 | 出版日期：2015/02》

第十四週 中華民國自 104 年 11 月 23 日  
至 104 年 11 月 29 日

輔導股長：



勵志小語：

雖然不能一起走到最後，但我仍感謝你陪伴我走的每一步。—那些電影教我的事

★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

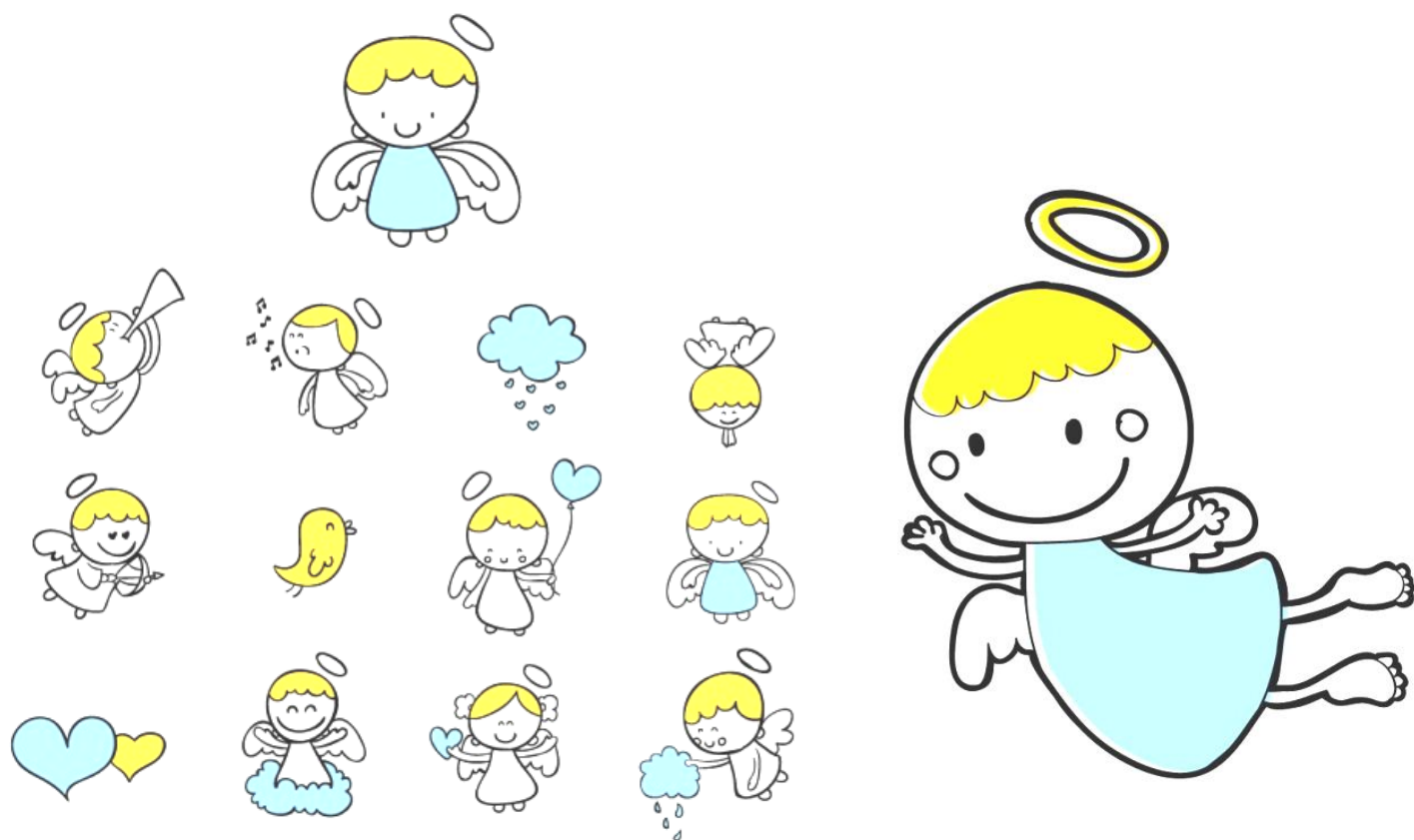
輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 天使的抉擇



在一場為心智障礙兒童學校募款的餐會上，一位父親在台上真情流露的分享，讓在場所有與會者終生難忘。這位父親，先是稱讚並感謝學校及老師們的付出，接著，他提出了一個深藏心中已久的問題：「上帝所創造的一切都是美好的。可是，我的孩子尚恩卻不能像其他正常小孩一樣，自由快樂的學習；他的理解力遠不如人。我想問上帝：在我孩子身上，祂到底有什麼計畫？」

全場鴉雀無聲。

這位父親接著說：「我相信，上帝既然將尚恩這樣的孩子帶來世上，祂奇妙的計畫就可能實現——這端看人們如何對待尚恩這樣的孩子而定。」

他說了以下的這個故事：

尚恩和他的父親，有一日經過一座公園。他們看見有幾個尚恩認識的孩子，正在那兒打棒球。尚恩問他的爸爸：「你覺得他們肯讓我一起玩嗎？」

尚恩的爸爸心裡知道，這些孩子們不希望尚恩加入自己這一隊。然而他明白，如果他們能恩准尚恩一起玩棒球，尚恩會是何等開心！於是他走進場上，靦腆的向其中一個孩子詢問，是否可以讓尚恩加入他們。這個孩子徵詢了隊友的意見，但是卻沒什麼回應。於是他自作主張說：「我們已經輸了六分，現在是第八局，我想，也許他可以在第九局上場打擊。」

八局下半，尚恩這一隊得了些分數，但是還是落後三分。九局上半，尚恩戴上棒球手套，負責防守外野。雖然沒有任何一球飛向他所站立的地方，但他仍然興奮的不得了！他笑得合不攏嘴，拚命向坐在老遠的父親揮手。

到了九局下半，尚恩這隊又得分了。兩人出局，一人在壘，接下來剛好該輪到尚恩上場打擊。就在這個勝負的關鍵時刻，尚恩這一隊真的肯放棄贏球的機會，讓他出場打擊嗎？意外的是，他們真的派尚恩上場了。每個人都知道，要尚恩擊出安打，簡直就是不可能的任務。他連球棒正確的握法都搞不清楚，更別說是擊中來球了。然而，當尚恩站上打擊板，對方的投手竟然向前走了好幾步，並輕輕的將球投向尚恩，好讓他至少可以打到球。尚恩努力揮棒，擊出一個投手前的滾地球；投手撿起這個滾地球，明明可以輕鬆將尚恩刺殺在一壘之前——

尚恩一出局，比賽就會結束，對方可說是贏定了！

然而，這位投手卻在撿起了球之後，將球高高的丟向離一壘手有一段距離的右外野，這時每個人都大聲的喊著：「尚恩，跑！跑！跑到一壘！」尚恩這輩子到目前為止，還沒有上過一壘。他撲倒在一壘壘包上，睜大了眼睛，一臉不敢相信的樣子。孩子們又開始喊了：「尚恩，跑！跑！跑向二壘！」

當尚恩徘徊在一壘壘包上的時候，右外野手已經接到了球。他大可以把球投給二壘手，將尚恩刺殺在二壘之前。但右外野手顯然瞭解投手的用意，所以他乾脆把球丟得老高，飛向三壘手的頭上。這時原來在壘上的其他跑者，已經迫不及待的奔回本壘得分。當尚恩站上二壘時，對方的游擊手竟然跑向他，引導他跑向三壘。他大聲喊著：「快！快！跑到三壘！」當尚恩跑向三壘時，兩隊的孩子們都興奮的尖叫著：「尚恩！快跑回本壘！」尚恩跑向本壘。當他踏上本壘壘包的時候，全場歡聲雷動。他的隊友們給他英雄式的歡迎和擁抱，因為他擊出了再見安打，並且為自己這隊贏得了勝利。

「那一日，」站在台上致詞的父親，眼淚不斷滑下面頰，他輕聲說道：「這兩隊天使們幫助了上帝，實現了祂在尚恩身上的奇妙完美計畫。」

因為有尚恩這樣的天使，讓孩子們學習到愛與犧牲的功課；因為有這兩隊合作無間的天使，讓尚恩終於知道：人性也有純真而美麗的一面。

我們在人生中，面對過無數次抉擇的機會，有時不僅僅是選擇世俗的成敗輸贏而已。即使是一抹微笑，一聲問候，即使是最微不足道的互動，上帝都給予我們抉擇的契機：我們是否在別人身上看到，上帝那奇妙無比的計畫？我們是否選擇成為上帝實現那奇妙計畫的一部分？

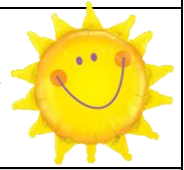


第十五週 中華民國自 104 年 12 月 06 日  
至 104 年 12 月 12 日

輔導股長：

勵志小語：

真正的探索之旅不在於尋找新風景，而是擁有新眼光。—法國作家 普魯斯特



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 歧視的經歷

美國大西洋賭城的一個週末，一位老太太玩老虎機贏了一桶 25 美分的硬幣。她決定停手，休息一會，便和丈夫一起到酒店的餐廳吃晚餐。老太太心想：「我最好先把這桶硬幣放到酒店的房間裡。」於是，老太太對丈夫說：「你先等一下，我把這桶硬幣送回房間，然後我們去餐廳。」說著，老太太捧著那桶硬幣走到電梯前。

老太太正要跨進電梯，卻發現裡面早已站著兩個人——兩個黑人！其中一個身材魁梧，高大得有些嚇人。老太太驚呆了，她的第一反應就是：這兩個黑人要打劫我。但轉而又想：不要心存偏見，這兩個黑人看起來都頗有紳士風度。可老太太思想中的種族觀念根深蒂固，一種強烈的恐懼感讓她不知道是否該走進電梯。

老太太呆呆地站在那裡，猶豫不定地望著那兩個黑人，既緊張又害怕，經過一番痛苦的掙扎，老太太終於邁腿踏進了電梯。老太太刻意避開他們的目光，面朝外，兩眼呆呆地盯著已經關上的電梯門。一秒鐘，二秒鐘，三秒鐘…電梯依然原地不動。「上帝呀！」老太太心想，他們是不是就要動手了？老太太心跳加速，開始冒冷汗。就在這時，她聽到一個黑人說：「Hit the floor！」（趴到地上）。本能告訴她：千萬不要反抗，照他們說的去做。

老太太慌慌張張地放開小桶，雙手按地趴在地板上。那桶硬幣“嘩啦啦”地掉在地上，到處亂滾。老太太兩手緊緊按著地板，心裡默默禱告：「把錢都拿走吧，只要不傷害我！」空氣仿佛凝固了一樣，電梯裡一片靜寂。幾秒鐘後，老太太聽到一個黑人非常禮貌地說：「夫人，如果你能告訴我們你住哪一層，我們很高興幫你按一下按鈕。」

那位黑人解釋說：「當我和朋友說，‘Hit the floor’時，我指的是，按一下要去的樓層按鈕，而不是讓您趴到地上，夫人！」（英語中“Hit the floor”有兩個含義：趴到地上；按電梯的樓層按鈕。）

兩位黑人互相對了一下眼神，極力控制住自己不要笑出來。「我的老天，我犯了一個多麼愚蠢的錯誤！」老太太心想。她道歉，卻不知說什麼好。如何向兩位彬彬有禮的紳士承認，自己原本以為他們要搶劫？三個人一起動手，將滾落一地的硬幣一一撿起，放回老太太的小桶裡。電梯到了老太太所在的樓層後，兩個人堅持要把老太太送到房間門口，因為老太太還有些精神恍惚。把老太太送到門口，兩個人禮貌地道晚安，轉身離去。就在老太太走進房間的時候，她聽到兩個人在樓道裡大聲笑了起來。

第二天一早，一束鮮花送到了老太太的房間——12 朵嬌豔的玫瑰，每一朵玫瑰花上都掛著一張嶄新的百元大鈔。隨鮮花送來的還有一張卡片，上面寫著：「非常感謝您帶給我們多年未曾有過的最歡暢的大笑。」

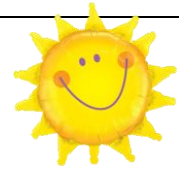
送花人：邁克·喬丹（籃球運動員）、愛迪·墨非（好萊塢影星）。」

第十六週 中華民國自 104 年 12 月 13 日  
至 104 年 12 月 19 日

輔導股長：

勵志小語：

如果對喜歡的事情，沒有辦法放棄，  
那就要更努力地，讓別人看到自己的存在。—逆光飛翔



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 天使為什麼能飛

世界上的很多事情是說不清楚的。

在一家醫學院學習的「梅子」居然和她的另外五位寢友到了同一所醫院實習。因為她們學習的專業相同，她們都被安排在婦產科實習。在學校能夠一起學習生活，實習又能夠在一起，這讓六姐妹非常歡喜。但沒有多久，一個問題殘酷地擺到六姐妹面前，這所醫院最後只能留用其中一人。能夠留在這所省內最高等級的醫院是六姐妹的共同渴望，但她們不得不面對「有你無我，有我無你」的殘酷競爭與淘汰。

臨近畢業的日子越來越近，六姐妹的較量也越來越激烈，但她們始終相互激勵著，相互祝福著。院方為了確定哪一名被留用，舉行了一次考核，結果出來了，面對同樣出色的六姐妹，院方一時也不知道該如何取捨。但現實是，院方只能夠留用一人。

六姐妹中，開始有人表示自己家在外省，更喜歡畢業後能夠回到家鄉；有的人乾脆說家鄉的小縣城已經有醫院同意接收她……美麗的謊言感動著一個又一個人。

這天，六姐妹都突然接到一個相同的緊急通知，一名待產婦就要生產，醫院需要立刻前往她家中救治。六姐妹急匆匆地上了急救車。一名副院長、一名主任醫生、六名實習醫生、二名護士同時去搶救一名待產婦，如此隆重的陣勢讓六姐妹都感覺到一種前所未有的緊張。有人悄悄地問院長，是什麼樣的人物，需要這樣興師動眾？

院長簡單地解釋道：「這名產婦的身分和情況都有些特殊，讓你們都來，也是想讓你們都不要錯過這個機會，你們可都要認真觀察學習。」車內一片沉寂。待產婦家很偏僻，急救車左拐右拐終於到達時，待產婦已經折騰得滿頭汗水。

醫護人員七手八腳把待產婦抬上急救車後，發現了一個問題，車上已經人人挨人，待產婦的丈夫上不來了。人們知道，待產婦到達醫院進行搶救，是不能沒有親屬在身邊辦理一些相關手續的。人們都下意識地看向副院長，副院長低頭為待產婦檢查著，頭都未抬地說道：「快開車！」所有人都怔住了。不知道該如何是好。

這時候，「梅子」突然跳下了車，示意待產婦的丈夫上車。急救車風馳電掣地開往醫院，等「梅子」氣喘吁吁趕回到醫院的時候，已經是半小時後了。

在醫院門口，她被參加急救的副院長攔住了，副院長問她：「這麼難得的學習機會，你為什麼跳下了車？」梅子擦著額頭的汗水回答道：「車上有那麼多醫生、護士，缺少我不會影響搶救人的。但沒有病人家屬，可能會給搶救帶來必要的影響。」

三天後，院方的留用結果出來了，「梅子」成為幸運者。院長說出了理由：「三天前的那一場急救是一場意外的測試。將來無論你們走到哪裡，無論從事什麼職業，都應該記住一句話，天使能夠飛翔，是因為把自己看得很輕。」



《參考資料：[http://www.dpes.tc.edu.tw/lib/candle/mf\\_42.htm](http://www.dpes.tc.edu.tw/lib/candle/mf_42.htm)》

|   |  |       |
|---|--|-------|
| 第十七週 中華民國自 104 年 12 月 20 日<br>至 104 年 12 月 26 日                                       | 輔導股長：  |       |
| 勵志小語：<br>當你難過時，就抬頭仰望天空吧。<br>它那麼大，一定可以包容你所有的委屈。－那些電影教我的事                               |  |       |
| ★本週班級事紀：  |  |       |
|      |  |       |
|   |  |       |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：   |  |       |
|   |  |       |
|  |  |       |
| ★輔導教師的話：  | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>（1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！）<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |       |
| 主任輔導教師簽章：   | 輔導教師簽章：  | 導師簽章： |

## 愛家人從愛自己開始



有個女人很勤奮、善良，打拼出一片天地，讓家人過上了好日子。她是一個孝順體貼的好女兒，是一個賢慧的好妻子。然而，她沒有兼顧好身體，老天也並沒有因為她是一個所有人眼中的好人而放過他，最終還是把她帶到了另外一個世界。

女人想，我生前積德行善，死後應去天堂，可是卻被上帝一腳踢到了地獄。女人百思不得其解，於是去天堂問清原委。

上帝將她帶到一個可以看到人間百態的窗口，女人清楚的看到，由於自己的離開：年邁的老父親不得不去看大門勉強糊口；丈夫摟著別的女人再也不管孩子的學習生活；再看看心愛的孩子，學習越來越差，也因為無力支付高昂的學費，遭受著同學們的排斥與嘲笑。女人將這一切看到眼裡，心在滴血。

這時，上帝說話了：「因為你的離去，你的至親至愛陷入極度痛苦之中，在人間過著地獄般的生活，憑什麼你該進天堂？！」

愛家人從愛自己開始吧，才有能力愛別人，有健康的身體才能夠給家人遮風擋雨 ...

不管男人也好，女人也好，首先善待自己的身體，珍愛自己，才能熱愛生活，熱愛事業。

所以，再苦再累，為了家人，微笑著說：該休息了，沒有了身體，一切都是浮雲 .....

|  |         |   |
|--|---------|---|
| 第十八週 中華民國自 104 年 12 月 27 日<br>至 105 年 01 月 02 日                                      |         | 輔導股長：   |
| 勵志小語：<br>挺身而出的表達需要勇氣，靜靜坐下的聆聽也要。— 那些電影教我的事  |         |  |
| ★本週班級事紀：   |         |   |
|     |         |   |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：  |         |   |
|  |         |   |
| ★輔導教師的話：   |         | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！)          |
|  |         | 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺   |
|  |         | 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺   |
| 主任輔導教師簽章：  | 輔導教師簽章： | 導師簽章：   |

## 為什麼要怕別人讚美你？

李維菁 作家。曾任藝文記者。已出版兩本小說集《我是許涼涼》、《老派約會之必要》

我一直是嚴重缺乏自信的人，焦慮、膽怯、畏縮，時時處在受驚狀態，但並不自知。

許多年前，我和朋友王小蓉一同去學跳舞，因為常常一起上課，逐漸熟悉起來。王小蓉慧黠明亮，若不是她打定主意要學芭蕾，我根本不認為自己這種笨拙的身體有天進得了芭蕾教室，可是王小蓉卻覺得反正試試，為什麼不呢？

學著學著兩人都跳上癮了，熱情時一天曾一口氣上三堂課，又累又痛又快樂。那陣子我們因跳舞，常常結伴討論練習心得，並觀察路人的體態。

有天我該是焦慮又犯了，向王小蓉說了一堆憂心事。沒想到那天可愛的王小蓉竟尖著嗓子對我說：「我以後絕不對你說任何好話，我以後只罵你！」我嚇壞了，不知道自己做了什麼事情，睜大眼睛看著王小蓉。

王小蓉說：「人家說你好，你從來都聽不進去，人家說你不好，你就專注聽。既然你只聽那種話，我就只說那種話。」

這次事件帶給我前所未有的震撼，因為在那之前，我從不自覺，我根本沒發現自己有這種問題。我花了很久時間從驚訝中恢復，又花了很久時間承認自己的確如王小蓉所言，又花了很久時間回想自己為什麼變成這樣。

我這才驚覺，積壓在自己身體內的緊張有多少，仔細想想，我很可能從兒童時期就有這傾向。我從小多感、夢幻，正義感強，常常質疑公平與否的問題，常常對長輩提問，可我又不是什麼真的叛逆強悍的小孩，天性是和順柔軟的。

也許，就像許多藝術傾向較強的小孩一樣，在傳統的學校體制、保守嚴格的家庭以及團體人際關係中受挫。久而久之我變得畏縮，不敢做自己真正想做的事情，不敢提出自己心裡的疑問，深怕大人不高興。

擔心自己表現不好，別人會失望

我變得過度敏感，只要周圍有人不高興，我本就能就覺得是我的錯，一定是我說錯什麼、舉止不合宜讓他人不悅；而從學校成績到各種活動，只要我表現沒有別人好，一定是因為我不夠努力。別人對我有期待這件事讓我很痛苦，因為一旦表現不好，大人會失望，而那都是因為我不夠努力的緣故。

上鋼琴課的時候，我心裡會冒出新奇的旋律，也會覺得計算樂理就像計算數學一樣好玩。可是，在發表會前我老是覺得脆弱想哭，擔心上台後彈錯、忘譜；我喜歡畫畫，但大人說我沒有天分，我便不畫；我喜歡寫文章，但老師說好文章需要起承轉合與社會意義，我就寫不出來了。而這一切我完全不自知，我的朋友比我早看穿，她的話讓我如夢初醒。

我常常感謝那天王小蓉對我說了那番話。但我的人生並不是自那番話後就突然翻轉，變得堂皇、光明，我的性格也不可能在那之後一下子自信、開朗，那是不可能的事。

只是，在那之後，每當我把自己糾成一團躲至牆角動彈不得的時候，我知道要深呼吸，我告訴我自己：想想王小蓉的那句話，讓自己逐漸平靜。每次我聽到別人讚美，本能覺得那是客套的時候，或我意識讚美代表著別人對我過譽或不實期待，我會懂得要自己停止恐懼。

很多年過去了，我還是只能這麼在拉扯中試圖保持平衡，讓自己不要跌入深淵，最重要的，我試著不要自我貶抑。

而王小蓉的那句話，像是一串小小的念珠手鍊，惡魔上心時，我便稍微摩搓，閉目安神。

《資料來源：親子天下雜誌 第 064 期 作者 / 李維菁 | 出版日期：2015/01》

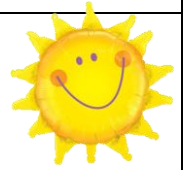


第十九週 中華民國自 105 年 01 月 03 日  
至 105 年 01 月 09 日

輔導股長：

勵志小語：

覺得自己做的到和不做的到，其實只在一念之間。－那些電影教我的事



★本週班級事紀：



★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：



★輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況填寫，  
以提供輔導室作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑  
臉數愈多表示該項目表現愈好！)

班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

主任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 從洗澡習慣看個性

洗澡除了具有清潔、放鬆的功效，還可以從洗澡習慣看出個性喔！你是哪一種呢？

A 飯後洗澡 B 看完電視後才洗 C 上床睡覺前才洗 D 早上起床後才洗 E 飯前洗澡 F 跟家人排順序洗澡

**A 飯後洗澡** 領導型。習慣吃晚飯後才洗的人，做事比較慢條斯理，習慣邊洗邊整理思緒，並盡情享受洗澡的舒適。好惡通常不行於色，比較不情緒化，而且條理清晰、善於邏輯思考。但給個建議，洗澡的動作可能要稍微加快些，以免排在後面的人，等太久！！

**B 看完電視後才洗** 即時行樂型。你著重於滿足慾望，而且骨子裡有種浪漫基調，所以行事不喜事先規劃，但你的目標又很高，甚至幾近完美而難以達成，還有在做事的態度上，還算腳踏實地，而不會好高騖遠。或許稍微改變事到臨頭再做決定的習慣，會使所訂的目標更有可能達成。

**C 上床睡覺前才洗** 愛美型。你喜歡將自己打點乾淨後，一身香噴噴的、舒舒服服地鑽進被窩，睡個舒適的覺，並認為這是一天中完美的句點。這樣子的你傾向追求浪漫、美麗的愛情，而你的愛情故事大都相當具戲劇效果。行事作風非常地獨來獨往，看似較不合群，不適合團體生活，甚至朋友間出遊，也喜歡挑單人房，一個人睡。至於像露營之類的活動，因為有時不能洗澡，所以幾乎從不參加。此外，由於天生具有美感，因此對美的事物有相當大的期望。

**D 早上起床後才洗** 經濟實惠型。你習慣以洗澡作為一天的開始，喜歡洗過澡後才出門。可說是屬於比較精明的類型，對於數字很有概念，理財更是有一套。基本上，你在生活上扮演軍師的角色，做事前先做評估，一切計劃周詳才開始行動，素有行事嚴謹的形象。但如果過於看重錢財，則不免養成道義放兩旁、利字擺中間的勢利心態。

**E 飯前洗澡** 速戰速決型。你通常沒有泡澡的習慣，因為這對於急驚風個性的你而言，徒然浪費時間。而且喜歡在洗完澡後安排一些事情，譬如吃飯、練琴、看書等等，你的做事風格是按部就班地進行所規劃好的事，做討厭辦事拖拖拉拉的，因為你不希望安排好的計畫，因為任何理由而延後。

**F 跟家人排順序洗澡** 社會型。你的個性很好協調溝通，慣於接受他人安排，對別人的意見與看法大都能接受，很好相處，而且會設身處地的為他人設想，待人處事將心比心，總是對別人多一份諒解與尊重。個性和睦，不善與他人起衝突，相當合群。不過，如果表現得太懦弱的話，就容易被利用或欺負。



|  |  |
|--|--|
| 第二十週 中華民國自 105 年 01 月 10 日<br>至 105 年 01 月 16 日                                      | 輔導股長：  |
| 勵志小語：<br>永遠不要懷疑，你比你想像中更美。  |  |
|   |  |
| ★本週班級事紀：   |  |
|     |  |
|  |  |
| ★本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）：  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| ★輔導教師的話：   | 請導師根據本週班上實際狀況填寫，<br>以提供輔導室作為參考☺<br>（1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，笑<br>臉數愈多表示該項目表現愈好！）<br><br>班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺<br><br>輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺ |
| 任輔導教師簽章：   | 輔導教師簽章：  |
| 導師簽章：  |  |

## 你最吸引人的魅力是什麼

1、哪個國家你更想要去定居呢？

義大利等藝術氣息很濃的地方 → 3題

紐約，東京等經濟意味很強的城市 → 2題

2、你哪一種能力更強？

邏輯思維能力 → 4題

模仿能力 → 3題

3、父母的生日，你每年都會記得嗎？

是，每年都記得 → 5題

有時候太忙也會忘記 → 6題

4、你在夥伴中是屬於哪種身高的人？

屬於比較高的類型 → 5題

屬於中等偏矮的類型 → 6題

5、你比較喜歡讀哪一種小說？

情節性很強的 → 9題

哲理性比較強，結尾很讓人詫異的 → 8題

6、對於自己的故鄉，你對什麼比較清楚？

當地的名勝美景 → 8題

當地的美食 → 7題

7、和異性來往的時候，你會刻意改變自己的形象麼？

和朋友來往的話基本上不會 → 8題

會比較不自然而且有所改變習慣 → 10題

8、如果你到無人島去，你想要帶上什麼？

足夠的生活用具 → 11題

平常最喜歡的東西 → 9題

9、你對於哪種才藝更擅長呢？

繪畫 → 11題

音樂 → 10題

10、你更喜歡那部漫畫的主角？

流星花園裡的衫菜，貧窮貴公子裡的太郎 → 12題

灌籃高手裡的流川楓 → 13題

11、什麼顏色的衣服你會更喜歡？

顏色鮮豔的衣服 → 14題

暗色調的衣服 → 13題

12、什麼年齡段的人讚揚你容貌的比較多？

年紀偏大的社會人 → 13題

年紀比較小的人或者青年 → 15題

13、以下的兩款杯子你會選擇哪一種？

可愛的陶瓷杯 → 14題

透明的玻璃杯 → 15題

14、平常你塗什麼顏色的指甲油更多？

黑色和藍色 → B

粉色和透明色 → D

15、早上起來一般靠什麼來鬧醒自己？

不管有沒有人同住都用鬧鐘 → A

靠別人來叫醒 → C

**A** 害怕對別人產生依賴心的你卻讓很多人信賴，經常會有人羨慕你的性格有點。

這樣的你別人無法抗拒的天生魅力就是擁有說服力，因為你自身就形成了很好的人物楷模，讓別人對你產生安心的感覺，而且你善於用自己的見解去引導別人，所以在其他人眼裡，你是一個很值得相信的意見領袖。這樣的你，不管做什麼都會讓別人信服，大概作了極為過分的事情如果你自身不承認也沒有人可以揭發你吧。

**B** 你擁有別人無法比擬的藝術氣質，是一個極具有創造力的人。

會因為你的感性而讓周圍的人著迷不已，你會因為一些沒有緣由的事情而心情大轉換，在這樣的過程之中卻無形中讓別人迷戀你的特別。你的突發奇想也會在朋友的生日 party 上出現，時時會給別人驚喜，所以身邊的人很容易會為你所感動並且很喜歡你。

**C** 你有天生的交際才能，這就是讓你在人群中永遠不會被拋棄的原因。

雖然你是一個有些任性的人，但是善於交際彌補了這樣的不足。你總是會讓身邊的人對你吐露心聲，而且知道什麼話可以說什麼話不可以說。而這也出於你天生的敏感心，這樣的你的天生魅力就是交際才能和敏感的特質。

**D** 你有一雙漂亮的眼睛，而且很可愛，這是你與生俱來的魅力，讓周圍的人把你當作小孩來疼愛。

另外一方面，你也會讓人覺得很單純，對你產生保護欲，所以這樣可愛的你不管走到哪裡都不是吃虧的人。你很容易找到兼職或者要好的朋友，平常也會很喜歡撒嬌，所以你的天生魅力就是可愛。

# 心情點滴

謝謝各位輔導股長，辛苦你們了！因為有你們，讓輔導室在推行各項輔導活動上順暢許多。這個學期擔任輔導股長的你（妳），是否有一些心得收穫？歡迎你（妳）們把自己的心情、感想或是給輔導室的建議寫下來，回顧這學期的感動之外，相信有你們的回饋，一定能給予輔導室更多的力量！

