

輔導週誌

國立中興大學附屬臺中高級農業職業學校
107學年度第二學期



如果不能去旅行，就試著閱讀吧；這樣至少你的心可以先踏上旅程。

—那些電影教我的事

勵志小品

心理測驗

感人故事



班級：_____

導師：_____

輔導股長：_____

興大附農輔導室 編印

目 錄

【勵志小品】第四週—第七週

【小故事·大啟示】第八週—第十二週

【健康資訊】第十三週—第十七週

【心靈語錄】第十七週—第二十一週

輔導老師群

高一輔導老師：胡雅各老師

高二輔導老師：陳曼怡老師

高三輔導老師：劉禹婕老師

輔導主任：王原志主任

編輯群

王原志主任

董乃瑄老師

林庭瑄老師

輔導股長需要做什麼事呢？



每週四早上 7:45 圍走到輔導室旁的團諮室集合。

集合完畢後，協助輔導室回班上宣傳重要訊息。

每週五放學前將輔導週誌繳回輔導室。

只要是可以讓輔導老師瞭解班上狀況的事情，

都可以寫在輔導日誌喔！輔導老師會幫各班保守秘密，

所以不用擔心寫了之後會被其他人知道。



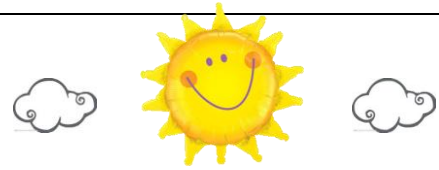
讓我們一起關心班上同學，
守護同學的身心健康吧！

第 週 中華民國自 105 年 02 月 日
至 105 年 02 月 日

輔導股長：

勵志小語：

你不努力，永遠不會有人對你公平。



※本週班級事紀：

班級公布欄

※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劃記，
以提供輔導室作為參考
(1-5 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

五十元的無價寶

一位爸爸下班後回到家已經很晚了，很累並且有點煩，發現他五歲的小孩靠在門旁等他。

「爸，我可以問你一個問題嗎？」孩子問。爸爸說：「當然可以，什麼問題？」

孩子問：「爸，你一小時可以賺多少錢？」「這跟你沒關係，你為什麼會問這個問題？」爸爸生氣的回答。

「我只是想要知道，請你告訴我好不好？」小孩哀求著。

爸爸說：「假如你一定要知道的話，我一小時賺 100 塊。」

「喔... 爸，那可以借我 50 塊嗎？」小孩思考了一會兒說...

「如果你問這問題只是要借錢去買毫無意義的玩具或東西的話，給我回到你的房間並上床，好好想想為什麼你會那麼自私。我每天長時間辛苦工作著，沒時間和你玩小孩子的遊戲。」爸爸生氣了大吼。

小孩安靜地回自己房並關上門。爸爸坐下來還對小孩的問題生氣。他怎麼敢只為了錢而問這種問題？約一小時後，他平靜下來了，開始想著：「我剛才可能對孩子太兇了。或許他應該用那 50 塊錢去買小孩真正想要的，讓他不用常常要錢」。

爸爸走到小孩的房門並打開門。「你睡了嗎？」爸爸問著。

「爸，我還沒睡。」小孩回答著。

「我想過了，我剛才可能對你太兇了。我不該將今天的悶氣都爆發出來了，這是你要的 50 塊錢。」

「爸，謝謝你。」小孩笑著坐直了起來，接著小孩從枕頭底下拿出一些零錢。

爸爸看到小孩已經有錢了還要跟他要錢，簡直怒火中燒。「為什麼你已經有錢了還要更多？」爸爸生氣的說著。

小孩慢慢地算著錢，接著看著他的爸爸「因為我之前不夠，但是現在夠了！」小孩回答。



「爸，我現在有 100 塊錢了，我可以向你買一個小時的時間嗎？」

「明天你可不可以早一點回家，我想和你一起吃晚餐。」

第四週 中華民國自 105 年 02 月 29 日 至 105 年 03 月 06 日	輔導股長：	
勵志小語： 待人退一步，愛人寬一步，在人生道中就會活得很快樂。 		
※本週班級事紀：		
<div style="text-align: center;">  </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: right;">  </div>		
※輔導教師的話：	請導師根據本週班上實際狀況劃記， 以提供輔導室作為參考 （1-5 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星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：

看了三遍，還想再看 5 遍！

▷ 價值

諸葛亮從來不問劉備，為什麼我們的箭那麼少？

關羽從來不問劉備，為什麼我們的士兵那麼少？

張飛從來不問劉備，兵臨城下我該怎麼辦？

於是…



有了草船借箭、有了過五斬六將、

有了據水斷橋嚇退曹兵、

趙子龍接到進攻軍令時手上只有 20 個兵，

收獲成果時已攻下了十座城池、

多了 2 萬兵、增了三千匹馬，軍令只是寫著：

「攻下城池！」

「如若萬事俱備 你的價值何在！」

▷ 夥伴

孫悟空是在取經的路上碰到的，

豬八戒是在取經的路上碰到的，

沙和尚是在取經路上碰到的，

白龍馬也是在取經路上碰到的，

所以要碰到可以與你一路同行的人，你必須先上路！



「不是有了同行者才上路，是因為你在路上才会有同行者！」

▷ 對手

大獅子看見一條瘋狗，趕緊躲開了。

小獅子說：「爸爸，你敢和老虎拼鬥，與獵豹爭雄，卻躲避一條瘋狗，多丟人啊！」

大獅子問：「孩子，打敗一條瘋狗光榮嗎？」，小獅子搖搖頭。

大獅子再問：「讓瘋狗咬一口倒霉嗎？」小獅子點點頭。

「既然如此，咱們何必要去招惹一條瘋狗呢？」大獅子說。



不是什麼人都配做你的對手，
不要與那些沒有素質的人爭辯，
微微一笑遠離他，
不要讓他咬到你。
這個必須看明白，
因為許多人正在和瘋狗鬥！

今天如果你還在抱怨，不去努力，就一定成就了別人！

你不做，別人會來做，你願不願意又何妨！

你不成長，沒人會等你！

（資料來源：CMoney 投資網誌）

第五週 中華民國自 105 年 03 月 07 日 至 105 年 03 月 13 日	輔導股長：	
勵志小語： 不要只看到別人外在的污點，卻看不到自己內心的垃圾。		
※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星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：

做人，永遠不要看不起任何人！



千萬不要看不起任何一個人！

他現在混的不好，不代表將來就不好，你混的好，不一定你永遠都這麼好。世界一直在變，人生的起落沉浮誰都無法預料。

要尊重任何一個人！

不管他們生活的多麼差，不管他們生活的多麼"低級"。哪怕是一個精神病人或者是瘋子，也不要輕易去厭惡他們，就算他們的精神再不"正常"，至少他們知道還有親情的存在。

而有些正常人卻不知道這些道理，有的人活著，但是他已經死了；有的人死了，但是他還活著。每個人有每個人的生活方式，也許只是他們的生活方式讓你接受不了而已，時間長了你也會接受的。

只要他們是善良的，只要他們有愛心和孝心，哪怕他們小混混都無所謂。不管別人怎麼想，怎麼做，都不要看不起他們，應該以同樣的方式把他們當做朋友看待。



物質享樂不代表精神富有！

一個人的物質生活可以是辛苦的，但是只要他在精神上是富有的，就夠了。因為你不知道，也許無意中你和他們說的那麼一句話，可能就會影響到你的一生。

有些人在外人看來不是好人，不是他不好，而是他的好只是針對部分的人，只是你不是那小部分人，所以你沒發現而已。所以不要輕易看不起任何人，試著去尊重他們，也許你會有意想不到的發現。

就算你很有錢，就算你再有本事，你也不要看不起任何一個人，畢竟在這個世界上，比你強的大有人在，不要為你現在取得的一點點成果而沾沾自喜，因為社會永遠都是前進的！現在看起來很富有的人們，不見得將來還會富有。現在看起來很窮的人們，不一定他們永遠都是窮的。世界在變，我們也在變，但不管這個世界怎麼改變，希望不要輕易去看不起一個人。

每個人的身上都有值得你去學習的地方，哪怕他們連書都沒讀過。不要以為你現在是什麼研究生，或者是什麼博士，或是什麼高官你就可以以為你什麼都知道了。一個真正成功的人，決不會看不起任何人，成功的人都沒有看不起別人，何況我們只是普通人，所以永遠不要看不起任何人。

每一個人都有他在社會的價值，每一個都有屬於他們的自尊。

今天的你也許是董事長，但如果沒有比你低層的人幫你打工，你這個董事又怎麼能坐得穩穩的？今天的你也許特有權威，可是如果大家都不服從你，你又怎麼拿著高高的權威去抬高自己？在這個世界上總會有一些人活得最開心，而他們卻多數只是那些謙虛和善良的人們。



想得到別人的尊重，想讓別人看得起你，首先你要先尊重別人，看得起別人。並不是每一個人生下來就是富豪之子，就是權勢貴族，地球這麼大，總是會有一些人是要做平民與窮人的。所以不要去看不起別人。

不管在什麼時候，什麼地方，都請你記得：

不要試圖去看不起任何一個人，讓世界充滿一點愛的味道。

貧富差距不是一朝一夕能消除的，

只要我們都懷著一顆感恩的心去面對生活，

面對所有人，只有這樣我們的生活才會越變越美好。

(資料來源：<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=36555>)

第六週 中華民國自 105 年 03 月 14 日 至 105 年 03 月 20 日	輔導股長：	
勵志小語： 獲得幸福的不二法門是珍視你所擁有的、遺忘你所沒有的。		
※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填寫， 以提供輔導室作為參考 (1-5 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星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：

愛你，所以我給了你傷害我的權力！

愛你，所以我給了你傷害我的權力！但冷了，痛了，會鬆手...

人的一身，都有一些說不出的秘密，

挽不回的遺憾，觸不到的夢想，忘不了的愛...



1、如果不幸福、不快樂，那就放手吧！如果捨不得，如果放不下，那就痛苦吧！

我愛你，所以我給了你傷害我的權力，只要我能忍受，我會一直陪伴著你，你不能傷害我太多，冷了，會淡漠，痛了，會鬆手...

這世界上，沒有能回去的感情。就算真的回去了，你也會發現，一切已經面目全非，唯一能回去的，只是存於心底的記憶，因為回不去了，所以，我們只能一直往前。

某些不可言明的懷念，往往在夜深人靜時轟然來襲，刺痛到心底最柔軟的地方，無力掙扎。不是不幸福，只是仍舊貪心眷戀過去的某種感受而不夠幸福；不是很悲傷，只是當腦海裡出現熟悉的臉龐和溫柔的話語時而失神很久，夜不能寐的時候，是最清醒還是最糊塗？！

有時候想找人說說話，於是一遍遍翻看手機裡的電話簿，卻不知道可以給誰發個簡訊或打個電話，最後還是按下了「清除」。其實很想找個人傾訴一下，卻又不知從何說起，最終的最終是什麼也不說，告訴自己，明天就好了。

2、如果事情結束了，那就是結束了，別回頭，朝著你下一個目標去吧。

有些人不經意出現，意外的給你驚喜，曾以為他是你生命中的神，可以拯救心靈的乾渴，其實錯了，有些人注定只是人生裡匆匆行走的過客。

你浪費掉了太多自以為是又狼狽不堪的青春...，那裡，有笑有淚，有自信有迷茫，你傷人也被人傷，難免頹廢與寂寞；也許你會堅信自己與眾不同，堅信世界因你而變，你以為自己長大了，但突然發現，長大需有勇氣、責任、堅強及某些妥協，在生活面前，其實也許你從未長大。

3、「專一」不是一輩子只喜歡一個人，是喜歡一個人的時候一心一意。

我對於你，只是場意外；你對於我，卻是一場愛情。一個人自以為刻骨銘心的回憶，別人早已經忘記了。有些人的戀愛，僅僅是愛上了「戀愛」。

幸福，是用來感覺的，而不是用來比較的；

生活，是用來經營的，而不是用來計較的；

感情，是用來維繫的，而不是用來考驗的；

愛人，是用來疼愛的，而不是用來傷害的；

金錢，是用來付出的，而不是用來衡量的；

謊言，是用來擊破的，而不是用來粉飾的；

信任，是用來沉澱的，而不是用來挑戰的。

誰不知足，誰就不會幸福。

《資料來源：<http://anan.haec.net/article/001/028.htm>》

第七週 中華民國自 105 年 03 月 21 日 至 105 年 03 月 27 日	輔導股長：	
勵志小語： 成功的秘訣端賴堅毅的決心。成功並非重要的，重要的是努力。 		
※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星數愈多表示該項目表現愈好！)	
主任輔導教師簽章：		輔導教師簽章：
導師簽章：		
班級氣氛融洽度 ☆☆☆☆☆ 輔導工作執行度 ☆☆☆☆☆		

成功路上並不擁擠，因為堅持的人不多....

我們都覺得做一份事業，為什麼都那麼難呢？為什麼競爭那麼激烈呢？今天能遇到這句話，一句不用感悟就能看懂的話，真的是太幸運了，成功路上並不擁擠，這句話道破了天機。

一、成功路上需要選擇，但會選擇的人不多

太多人是因為別人和他說了，這個行業不錯，這個行業，挺賺錢的，很多人因此而進入了一個行業，或者叫進入了某家公司，開始運作屬於他的事業，孰不知，這個是你本人的選擇嗎？你知道如何選擇嗎？成功路上，很大一部分跟風者，因此被淘汰，成為行業過客。成功路上，這部分人直接被刷掉了。



二、成功需要貴人指引，但有導師的人不多

很多人是所以沒有成功，不知道如何去做，不知道自己在做什麼，因為他的生命中還沒有出現這樣的一位貴人，這樣的一位成功的導師。

著名的成功學大師也說過，很多人之所以沒有成功，那是因為他的生命中沒有出現一位引路人。他並不是不努力，而是他不知道自己「應該做什麼」。

三、成功需要不斷學習，但會學習的人不多

成功路上需要不斷的學習。我們都知道一句話，大成功者是終身學習者，大成功者是大磨難者。這裡都體現了學習的重要性，社會上 80% 的人都是被動學習者，被逼無奈才會進入學習期，學校裡學到的知識僅僅是整個人生的 5% 還不到，而更多來自於社會上的學習。

但是會學習的人不多，主動學習，緊跟時代步伐的人更是少之又少，知道為什麼成功者是少數人的道理了吧。

四、成功路上需要準備，但是有準備的不多

成功路上需要準備，另一個意思是，你要知道自己幾斤幾兩，很多人因為別人的成功而動容，認為自己他可以成功，自己一定行。當然有這樣的信心很好，但是你分析過沒，那些成功人士是從什麼點開始起步的。

成功是人事，他們腳踏實地的一步一步的前行，不斷的為自己創造各種條件，自身能力的提升，時間的管理，基礎資金的累積。

五、成功路上需要付出，但懂得付出的不多

成功路上需要正確的付出，我相信知道付出就有回報的道理的人比比皆是，但是懂得正確付出的人不多。

授人以魚，不如授人以漁。很多人熱衷於給予，做慈善，但是這種給予沒有能讓需要幫助的人得到本質的幫助。



六、成功路上需要目標，但知道方向的不多

有一種東西，有的人一輩子都沒有，有了這種東西的人，都有大成就，都是大能量的人。這種東西一旦擁有，說什麼你都不會退縮，勇往直前，有了他，眼前的困難簡直就是微乎其微。

這個到底是什麼呢？你可以叫他信仰，你可以叫他使命，也就是這一輩子不管發生任何事情，你都會堅持，為之奮鬥的東西。

七、成功路上全「命」以赴，全力以赴都不行

成功路上需要全「命」以赴，成功需要矢志不渝的努力。飛人喬丹，這樣講他的籃球事業「籃球那種東西我叫它生命。我們找到我們的人生的使命的時候，我們定位我們的人生的時候，我們就應該用生命來完成它！

八、成功路上並不擁擠，因為堅持的人不多

成功路上，過三關斬六將，不斷堅持與升級，最終能和你走到成功終點的人不多。

堅持你才知道，這一路上有多少事情是要去做的；堅持你才知道，這一路上有多少需要去學習的。任何一條成功路上隨著時間的推移，同行者會越來越少。或許我可以把一個詞做一點點修改，勝者為王，改成「剩」者為王這個詞來表達。

第八週 中華民國自 105 年 03 月 28 日 至 105 年 04 月 03 日	輔導股長：	
勵志小語： 一個人的快樂，不是因為他擁有得多，而是因為他計較得少。 		
※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星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 ☆☆☆☆☆	
任輔導教師簽章：	輔導教師簽章：	導師簽章：

小故事，大啟示《一》

■ 賣牛奶的小販



有一個人，在周末上午想去買牛奶。當他遇到路邊有小販在賣牛奶，上前詢問價格，小販說：「1 瓶 3 塊，3 瓶 10 塊。」於是他很無語，掏出 3 塊買了 1 瓶，反覆三次。

他後來很得意的對小販說：「哈哈，看到沒，我花 9 塊就買了 3 瓶。」沒想到，小販卻大笑：「哈哈，自從我這麼幹，每次都能一下賣掉 3 瓶。」

啟示：

這也許不光是一種銷售的手法，更是一種讓你的工作生活充滿創意的思考方式！

■ 杯子

當一隻玻璃杯中裝滿牛奶的時候，人們會說：「這是牛奶」；當改裝菜油的時候，人們會說：「這是菜油」。只有當杯子空置時，人們才看到杯子，說：「這是一隻杯子」。同樣，當我們心中裝滿成見、財富、權勢的時候，就已經不是自己了。

啟示：

人往往熱衷擁有很多，卻往往難以真正的擁有自己。

■ 瑣事

一隻鼯鼠要與一隻獅子決戰，獅子果斷地拒絕了。

鼯鼠說：「你害怕了嗎？」

獅子說：「如果答應你，你就可以得到曾與獅子比武的殊榮；而我呢，以後所有的動物都會恥笑我竟和鼯鼠打架。」

啟示：

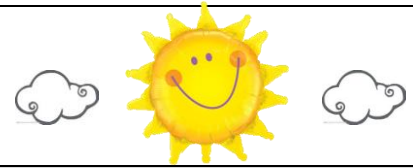
不要被不重要的人和事過多打攪，因為成功的秘訣就是抓住目標不放，而不是把時間浪費在無謂的瑣事上。

第九週 中華民國自 105 年 04 月 04 日
至 105 年 04 月 10 日

輔導股長：

勵志小語：

解決問題，不在它有多高的難度，而是在你的態度。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

小故事，大啟示《二》

■ 名與利

畢業典禮上，校長宣布全年級第一名的同學上台領獎，可是連續叫了好幾聲之後，那位學生才慢慢的走上台。

後來，老師問那位學生說：「怎麼了？是不是生病了？還是剛才沒聽清楚？」

學生答：「不是的，我是怕其他同學沒聽清楚。」

名與利是多少人的捆綁、多少人的心結？我們被教育要爭氣、要出頭，但是爭氣出頭的，不過是少數人，沉默的大眾畢竟還是多數。想一想，有那麼多人都和你我一樣，不也是很興奮的一件事嗎？

■ 原來如此

甲：「新搬來的鄰居好可惡，昨天晚上三更半夜、夜深人靜，竟然跑來猛按我家的門鈴。」

乙：「的確可惡！你有沒有馬上報警？」

甲：「沒有。我當他們是瘋子，繼續吹我的小喇叭。」

事出必有因，如果能先看到自己的不是，答案就會不一樣了。在你面對衝突和爭執時，先想一想是否心中有虧，或許很快就能釋懷了。

■ 誤會

某日，張三在山間小路開車，正當他悠哉地欣賞美麗風景時，突然迎面開來一輛貨車，而且滿口黑牙的司機還搖下窗戶對他大罵一聲「豬」。

張三越想越納悶，也越想越氣，於是他也搖下車窗回頭大罵：「你才是豬！」才剛罵完，他便迎頭撞上一群過馬路的豬。

不要錯誤的詮釋別人的好意，那只會讓自己吃虧，並且使別人受辱。在不明所以之前，先學會按捺情緒，耐心觀查，以免事後生發悔意。



《資料來源：<http://www.rad.gov.tw/wSite/ct?xItem=50514&ctNode=292&mp=1#1>》

第十週 中華民國自 105 年 04 月 11 日 至 105 年 04 月 17 日	輔導股長：	
勵志小語： 原諒是最好的禮物，也是最好的德行。		
※本週班級事紀：		
<div style="text-align: center;">  </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， 以提供輔導室作為參考 (1-5 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星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：

小故事，大啟示《三》

■ 不必緊張

小明洗澡時不小心吞下一小塊肥皂，他的媽媽慌慌張張地打電話向家庭醫生求助。醫生說：「我現在還有幾個病人在，可能要半小時後才能趕過去。」

小明媽媽說：「在你來之前，我該做甚麼？」

醫生說：「給小明喝一杯白開水，然後用力跳一跳，你就可以讓小明用嘴巴吹泡泡消磨時間了。」

Take it easy！放輕鬆些，生活何必太緊張？事情既然已經發生了，何不坦然自在的面對。擔心不如寬心，窮緊張不如窮開心。

■ 鑰匙

一把堅實的大鎖掛在大門上，一根鐵桿費了九牛二虎之力，還是無法將它撬開。鑰匙來了，他瘦小的身子鑽進鎖孔，只輕輕一轉，那大鎖就「啪」地一聲打開了。

鐵桿奇怪地問：「為什麼我費了那麼大力氣也打不開，而你卻輕而易舉地就把它打開了呢？」

鑰匙說：「因為我最了解他的心。」

每個人的心，都像上了鎖的大門，再粗的鐵棒也撬不開。唯有關懷，才能把自己變成一隻細膩的鑰匙，進入別人的心中，了解別人。如果您收到別人給你這封信，也記得要回寄給您的好朋友。唯有穿鞋的人，才知道鞋的哪一處擠腳。

■ 幸福

草原上有對獅子母子。小獅子問母獅子：「媽，幸福在哪裡？」

母獅子說：「幸福就在你的尾巴上丫…」

於是，小獅子不斷追著尾巴跑…但始終咬不到。

母獅子笑道：「傻瓜！幸福不是這樣得到的。只要你昂首向前走，幸福就會一直跟隨著你！」

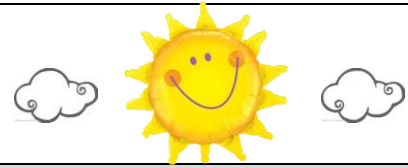


第十一週 中華民國自 105 年 04 月 18 日
至 105 年 04 月 24 日

輔導股長：

勵志小語：

當你在做自己在乎的事情時，不但會更努力，也能做得更好。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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 ☆☆☆☆☆

任輔導教師簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

小故事，大啟示《三》

■ 生意人

有一個人經過熱鬧的火車站前，看到一個雙腿有障礙的人擺設鉛筆小攤，他漫不經心的丟下了一百元，當做施捨。但是走了不久，這人又回來了，他抱歉的對這身心障礙者說："「不好意思，你是一個生意人，我竟把你當成一個乞丐」。

過了一段時間，他再次經過火車站，一個店家的老板在門口微笑喊住他。「我一直期待你的出現」那個身心障礙者說：「你是第一個把我當成生意人看待的人，你看，我現在算是一個真正的生意人了。」

你怎麼看一個人，那人可能就會因你而有所改變，你看他是寶貴的，他就是寶貴的。一份的尊重和愛心，常會產生意想不到的善果。所以，不仿用心的看待這個世界用心的去尊重每一個人及自己，你將會發現，自己及週遭的人都有著無窮的潛力。

■ 神奇水

法國一個偏僻的小鎮，據傳有一個特別靈驗的水泉，常會出現神蹟，可以醫治各種疾病。有一天，一個拄著拐杖，少了一條腿的退伍軍人，一跛一跛的走過鎮上的馬路，旁邊的鎮民帶著同情的回吻說：「可憐的傢伙，難道他要向上帝祈求再有一條腿嗎？」

這一句話被退伍的軍人聽到了，他轉過身對他們說：「我不是要向上帝祈求有一條新的腿，而是要祈求祂幫助我，叫我沒有一條腿後，也知道如何過日子。」

學習為所失去的感恩，也接納失去的事實，不管人生的得與失，總是要讓自己的生命充滿了亮麗與光彩，不再為過去掉淚，努力的活出自己的生命。

■ 女兒與媳婦

有二個婦人在聊天，其中一個問道：「你兒子還好吧？」

「別提了，真是不幸哦！」這個婦人歎息道：「他實在夠可憐，娶個媳婦懶的要命，不燒飯、不掃地、不洗衣服、不帶孩子，整天就是睡覺，我兒子還要端早餐到她的床上呢！」

「那女兒呢？」

「那她可就好命了。」婦人滿臉笑容：「他嫁了一個不錯的丈夫，不讓他做家事，全部都由先生一手包辦，煮飯、洗衣、掃地、帶孩子，而且每天早上還端早點到床上給她吃呢！」

同樣的狀況，但是當我們從我的角度去看時，就會產生不同的心態。站在別人的立場看一看，或在對方的角度想一想，很多事就不一樣了，你可以有更大的包容，也會有更多的愛。

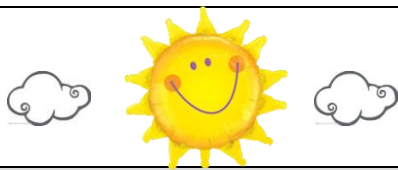
輔導小叮嚀浮貼處

第十二週 中華民國自 105 年 04 月 25 日
至 105 年 05 月 01 日

輔導股長：

勵志小語：

等待雖是一種煎熬，但卻是時間讓我們休息跟思考的機會。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

小故事，大啟示《四》

■ 長桌

有一個人作了一個夢，夢中他來到一間二層樓的屋子。進到第一層樓時，發現一張長長的大桌子，兩旁都坐著人，而桌子上擺滿了豐盛的佳餚，可是沒有一個人能吃得到，因為大家的手臂受到魔法師咒詛，全都變成直的，手肘不能彎區，而桌上的美食，夾不到口中，所以個個愁苦滿面。

但是他聽到樓上卻充滿了歡愉的笑聲，他好奇的上樓一看，同樣的也有一群人，手肘也是不能彎區，但是大家卻吃得興高彩烈。原來每個人的手臂雖然不能伸直，但是因為對面的人彼此協助，互相幫助對方夾菜餵食，結果大家吃得很盡興。

沒有一個人可以不依靠別人而獨立生活，這本是一個需要互相扶持的社會，先主動伸出友誼的手，你會發現原來四周有這麼多的朋友。在生命的道路上我們更需要和其他的肢體互相扶持，一起共同成長。

■ 誰要 100 元

在一次演講中，演講者拿出 100 元鈔票問著台下聽眾：「誰要這 100 元？」一隻隻手舉起來。他接著說：「我打算把這張 100 元送給在座的其中一位，但是，請先容許我做一件事情。」他說著將鈔票揉成一團，然後問：「誰還要？」仍有人舉起手。

她又說：「那麼，假如我這樣做又會如何呢？」他把鈔票扔到地上，又踏一隻腳，並且用腳碾它。之後他拾起鈔票，鈔票已經變得又髒又皺了。

「現在，誰還要？」還是有人舉手。

「各位朋友們，你們已經上了一堂很有意義的課。無論我如何對待那張鈔票，你們還是想要它，因為它並沒有貶值，它依然是 100 元。」

人生路上，我們可能會被自己的決定或經歷的逆境擊倒無數次，欺凌甚至被碾的粉身碎骨。我們會覺得自己似乎一文不值。但是，無論發生什麼，會將要發生什麼，你們永遠不會喪失價值，你們依然是無價之寶。

生命的價值不依賴我們的所作所為，也不仰仗我們結交的人物，而是取決於我們本身！永遠不要忘記-每個人都是獨特的。

資料來源 [http://anran642.pixnet.net/blog/post/36599392-20%E5%80%8B%E5%B0%8F%E6%95%85%E4%BA%8B%E5%A4%A7%E5%95%9F%E7%A4%BA\(%E8%BD%89%E8%B2%BC\)](http://anran642.pixnet.net/blog/post/36599392-20%E5%80%8B%E5%B0%8F%E6%95%85%E4%BA%8B%E5%A4%A7%E5%95%9F%E7%A4%BA(%E8%BD%89%E8%B2%BC))

第十三週 中華民國自 105 年 05 月 02 日
至 105 年 05 月 08 日

輔導股長：

勵志小語：

不要因為別人的一句話，而奪走你今天的快樂。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

心理學家提出幸福計算公式

美國著名心理學家賽利格曼提出了一個幸福的公式：

總幸福指數=先天的遺傳素質+後天的環境+你能主動控制的心理力量 (H=S+C+V)

當代的人們更加開放地生活，我們坦言幸福，我們追求幸福。幸福在哪裡？當代心理學告訴我們，幸福也是有指數的，總幸福指數是指你的較為穩定的幸福感，而不是暫時的快樂和幸福。看了一個喜劇電影，或者吃了一頓美食，這是暫時的快感；而幸福感是令你感到持續幸福的、穩定的幸福感覺，包括對現實生活的總體滿意度和對自己的生命的品質的評價，是對自己生存狀態的全面肯定。這個總體幸福取決於三個因素：一是一個人先天的遺傳素質，二是環境事件，三是你能控制的心理力量。

對雙胞胎的研究證明，一個人的心情可能受到父母的遺傳影響，如天生具有抑鬱傾向，整日悶悶不樂，其實沒有什麼壞事情來煩他們，可他們就是不快樂，對生活中消極性和陰暗面卻十分敏感，易被不好的事情所感染，甚至遇到好事也不能使他們快樂。

根據美國對於 3.5 萬人的調查，結婚的人中有 42% 的人認為生活非常幸福，而沒結婚的、離異的和配偶去世的人中，認為生活非常幸福的比率只有 24%。但是要注意的是，如果你的婚姻並不幸福，那麼你的幸福感就會低於沒有結婚的人或者已經離婚的人。總體上可以說，在婚的人比非在婚的人更加幸福。

社交生活方面，賽利格曼的研究表明，10% 最幸福的人的一個共同特點是具有豐富的社交生活，他們區別於一般人和不幸福的人的一個標誌是願意與他人分享生活，而不是一個人獨處。這一點與婚姻有點關聯。

威爾遜 30 多年前研究發現，年齡是影響幸福的重要因素，如今可能有所變化。年輕不像過去那樣重要了，一項權威的研究考查了不同國家的 6 萬多人，將滿意分為生活滿意、愉快心情和消極心情三個方面，研究發現，生活滿意度隨著年齡的增加而增加，但愉快的心情隨著年齡的增長而稍微有點下降，消極的心情不隨著年齡的變化而變化。

沒有證據發現受教育程度、氣候、種族和性別對幸福有任何影響。學歷高的受教育者並不比沒有受教育的人更加幸福，智力水準也是如此。無論是陽光還是陰天潮濕的氣候，對於人的幸福感都沒有什麼影響。種族也不影響幸福，各種族的人都有幸福和不幸福的人，而性別也對於幸福沒有影響，女性快樂和悲傷的程度方面都超過男性，所以總體水準上他們與男性的幸福是一樣的。

財富，尤其是財富的增加，與幸福只有低相關。富有的人報告說只比普通人感覺更幸福一點。最近的半個世紀，發達國家的人均收入增加很多，但幸福感只增加了一點。最近的一次收入增加可以增加幸福感，一般意義上的收入增加，不會增加人的幸福。

如果你希望自己更加幸福，你不妨選擇如下環境：生活富有一些；擁有美滿婚姻；豐富你的社交生活，多與朋友在一起；具有信仰。

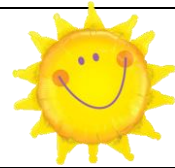
關於幸福公式中最後一個部分，也是最為重要的是你能掌握的力量，即如何控制自己的心理力量。

第十四週 中華民國自 105 年 05 月 09 日
至 105 年 05 月 15 日

輔導股長：

勵志小語：

你不必逞強，不必說謊，懂你的人，自然會知道你原本的模樣。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

對抗倦怠的 5 種小撇部

一個人長期從事同一種事情，在日復一日重複機械的作業中，漸漸會產生一種疲憊、困乏，甚至厭倦的心理，在工作、生活中難以提起興致，打不起精神，只是依仗著一種慣性來工作，這被稱作「職業倦怠症」。

▷ 最常表現出來的倦怠症狀有三種：

1. 對工作喪失熱情，情緒煩躁、易怒，對前途感到無望，對周圍的人、事物漠不關心。
2. 工作態度消極，對服務或接觸的物件越發沒耐心，如教師厭倦教書，無故體罰學生，或醫護人員對工作厭倦而對病人態度惡劣等。
3. 對自己工作的意義和價值評價下降，常常遲到、早退，甚至開始打算跳槽甚至轉行。

很多人對於自身的倦怠症狀往往故意視而不見，以為像感冒一樣能不藥而愈。事實上，不找出真正原因，往往會讓自己愈來愈不快樂，嚴重的話也許會陷入難以自拔的抑鬱症中。

▷ 紓解倦怠的良方：

1. 換個角度，多元思考：學會欣賞自己，善待自己。遇挫折時，要善於多元思考，「塞翁失馬，焉知非福」，適時自我安慰，千萬不要過度否定自己。
2. 休息，喘口氣：如果是因為課業太重、活動外務太多缺少休息，就趕快休憩一下，只要能暫時放空自己，就可以為接下來的戰役充電、補元氣。
3. 適時運動：減壓絕佳方法，運動能讓體內血清素增加，不僅助眠，也易引發好心情，運動有“333”原則，就是1周3天，每天30分鐘，心跳達130下，例如快走、游泳是好運動。
4. 尋找人際網路：除了同事，要有其他可談心的人際網路，否則容易持續陷入同樣思維。



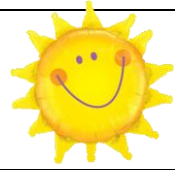
《參考資料：<http://kms.secca.info/xms/content/show.php?id=4801>》

第十五週 中華民國自 105 年 05 月 16 日
至 105 年 05 月 22 日

輔導股長：

勵志小語：

多數人常回憶過去與想像未來，卻很少有人感謝當下的美好。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

不讓壓力毀掉你的健康與生活

現代人的生活擺脫不了壓力，很多人久了之後便習以為常，但梅奧診所 (Mayo Clinic) 指出，慢性壓力會導致心臟病、肥胖和糖尿病等等健康問題，而免疫力降低、容易感冒生病、中風及癌症風險增加也都與長期的壓力有關。所以我們不該忽視壓力，而是要想辦法高效又輕鬆的去解決它。《赫芬頓郵報》對此提出幾個具體的建議：



找到自我中心：冥想、祈禱或專注

呼吸可以幫助放慢你的腳步，讓心暫時冷靜下來，不受外界事物的干擾，從而減輕壓力。每天哪怕只有幾分鐘的「定心」都能使你重新找到自己的方向。

表達感謝：研究表明，以讚賞和感

謝的方式鼓勵積極正向的心理狀態能降低有害的皮質醇（壓力激素，

Cortisol）達 23%，同時增加有利健康的 DHEA。

睡眠：每晚睡 7~8 小時是比較理想的，有些人還有午睡的習慣——這種習慣被認為對降低皮質醇及提高生產力和創造力有利。建議午睡時間控制在 30 分鐘內為佳。

參與社交：社交活動有助於減少緊張和焦慮，當生活變得緊張時，家人和朋友的陪伴可以幫助釋放負面情緒。

找出壓力源：生活中困擾人們的事情太多了，你必須識別哪些才是真正重要、必須面對與處理的「壓力事件」。當一件事發生時，你可以先深呼吸、數到十，然後問自己「這是需要我解決的事嗎？」「過三個月之後這件事還有多重要？」你必須分辨眼前的事是真的壓力源，而不是自己反應過度。

旅遊放鬆：除了設法提高整體工作效率和工作滿意度之外，適度讓自己休假旅行也是控制壓力水平的方法。利用假期出遊已被證明可以降低血壓、提高免疫力，甚至延長壽命。

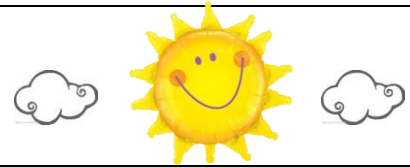
有時遠離公務：研究顯示少收電子郵件可讓人好好放鬆、提升專注力；遠離電腦也能幫助釋放壓力、享受愉快的戶外活動。

第十六週 中華民國自 105 年 05 月 23 日
至 105 年 05 月 29 日

輔導股長：

勵志小語：

把目光放在想去的地方，而不是擔心的地方。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

3個「半分鐘」，3個「半小時」

科學家經常強調一句話：「要注意3個半分鐘，3個半小時。」

「3個半分鐘」不花一分錢，可以少死多少人啊！

很多人白天好好的，說晚上死了，有人說，昨天我還見過他，怎麼就死了呢？原因是，他夜晚下床上廁所太快了，突然一起床，腦缺血，那麼科學家怎麼提出3個半分鐘呢？

因為我們在遙控心電圖監測時，發現好多人白天心電圖正常，突然晚上老是心肌缺血，提前收縮，是什麼道理呢？

因為，他突然一起床，一下子血壓低了，腦缺血心臟停跳了。

科學家就提出了3個半分鐘

1. 醒過來不要馬上起床，在床上躺半分鐘
2. 坐起來後又坐半分鐘
3. 兩條腿垂在床沿又等半分鐘。

經過這3個半分鐘，不花一分錢，腦不會缺血，心臟不會驟停，減少了很多不必要的猝死（突然死亡），不必要的心肌梗塞，不必要的腦中風。

科學家就提出了3個半小時

1. 早上起來運動半個小時，打打太極拳、跑跑步，但不超過三公里，或者進行其他運動，但要因人而異，運動適量。
2. 中午睡半小時，這是人生物鐘需要，中午睡上半小時，下午上班，精力特別充沛。老年人更需要補充睡眠。因晚上老人睡得早，起得早，中午非常需要休息。
3. 晚上6:00-7:00慢步行走半小時，可減少心肌梗塞，高血壓發病率。



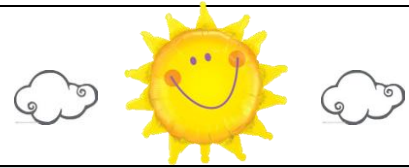
《資料來源：<http://si.secda.info/family-demo/index.php/2012-05-07-03-59-49/2012-05-07-08-28-29>》

第十七週 中華民國自 105 年 05 月 30 日
至 105 年 06 月 05 日

輔導股長：

勵志小語：

在勇敢面對恐懼後，往往會讓我們變得更堅強。



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

人類的十個最佳時間

1. 唸書的最佳時間

早上醒來頭腦一定會昏昏的，但去洗把臉後，就會清醒多了，這時也是頭腦最清醒的時候，而在此時唸書或是記東西都會比較容易！



2. 運動的最佳時間

在早晨的時候出去散散步是不錯的，因為早晨的空氣是最新鮮的，在散步時多呼吸些清新的空氣，不僅可以提神，對身體又很有幫助，但切記不要做劇烈運動喔！

3. 吃水果的最佳時間

飯前一小時吃水果最有益，因為水果是生食，吃生食再吃熟食，體內就不會有白細胞增高的反應，有利於保護人體免疫系統，增強防病抗癌的能力。

4. 鍛煉的最佳時間

傍晚時鍛鍊身體是最好的，因為人的各種活動都受「生物鐘」的影響，無論是身體的適應或體力的發揮都在下午近傍晚時分最佳，早上則反之，運動時的血壓和心率都較傍晚時高，對人體有害。

5. 洗澡的最佳時間

晚上臨睡前，洗一次溫水澡能讓全身的肌肉和關節放鬆，有助於安然入睡。



6. 減肥的最佳時間

飯後 45 分鐘。在二十分鐘內散步行程 1600 米，最有利於減肥。如過二小時後再散步二十分鐘，則減肥效果更佳。

7. 睡眠的最佳時間

午睡最好從午後一小時開始，這時身體感覺較遲鈍，很容易入睡。晚上則以十時至十一時上床最佳，因為人的深睡時間一般在凌晨二時至凌晨三時，而人在睡後一個半小時進入深睡狀態。

8. 刷牙的最佳時間

應在每次進食後三分鐘內，因為飯後三分鐘口腔內的細菌開始分解食物殘渣中的酸性物質，腐蝕溶解牙釉質。

9. 護膚的最佳時間

人體皮膚的新陳代謝夜間十二時至凌晨六時最為旺盛，因此睡前護膚有促進和保護皮膚新陳代謝及保護皮膚健美的作用。

10. 飲茶的最佳時間

飯後立即喝茶不科學，因為飯後立即喝茶，茶葉中的鞣酸可與食物中的鐵結合成不溶的鐵鹽，降低鐵的吸收，時間長了容易誘發貧血，等飯後一小時，食物中的鐵質已基本吸收完畢，這時喝茶就不會影響鐵的吸收了。



以上 10 個最佳時間記住了嗎？
希望人人都能選對時間，才有健康的身體。



第十八週 中華民國自 105 年 06 月 06 日 至 105 年 06 月 12 日	輔導股長：
勵志小語： 愛總是出現在崎嶇學習之路的盡頭！	
※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星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：	

一杯咖啡，三種價格

因工作需要，我去了一趟法國，一位在法國的老朋友就邀請我去一家名叫「席拉的小店」咖啡店敘舊，而我也欣然受邀。這是一間不論外表還是招牌都很普通的咖啡店，雖然整個空間裝潢簡潔，但充滿了溫馨的格調，顧客們紛至沓來，生意很火的樣子。

還未點咖啡，就被法國人的熱情奔放所震動。

旁邊一位胖胖的男士剛一入座便毫無徵兆地去擁抱鄰桌一位女士，那位女士也很開心地迎了上去。隨即，那位胖男士點了一杯咖啡便坐了下來，我親眼看到服務員過來只收了他 1.4 歐元。一杯咖啡居然這麼便宜，難怪這家店生意這麼紅火。

待朋友進來後，我直接走到服務台點咖啡，用並不流利的法語對服務生說：「我要一杯咖啡。」服務生略顯驚奇地看了看我，問了一句：「麻煩您再重複一下剛才的話，好嗎？」我以為我蹩腳的法語他沒有聽懂，便又怯怯地重複了一遍，「我要一杯咖啡」。這次，服務生沒有再說什麼，迅速地遞給了我一杯咖啡，並告訴我說：「這杯咖啡 7 歐元，女士。」我有點不敢相信自己的耳朵，又問了一遍，確認還是 7 歐元後，雖然對剛才那個胖男士的咖啡價格耿耿於懷，但終究不好意思追問，只好無奈地付了 7 歐元。

回到座位上，我就跟朋友抱怨起來：「這怎麼回事？為什麼同樣一杯咖啡只收剛才那位男士 1.4 歐元，卻收了我 7 歐元？這不公平！」朋友笑得很狡猾，說我繼續看下去就知道了。

不一會兒，又來了一位優雅的女士，對服務員說：「請給我準備一杯咖啡，好嗎？」服務員馬上遞給了她一杯香濃的咖啡，收了她 4.25 歐元。我特別注意了 she 點的也是和我一模一樣的咖啡，難道說這家店看人收費？可是剛才那位男士沒有什麼特別之處啊！

陸陸續續地，我發現同樣一杯咖啡，竟然有 1.4 歐元、4.25 歐元和 7 歐元三種不同的價格！我心裡開始對受到 7 歐元的公正待遇憤憤不平起來。

這時朋友哈哈大笑了起來，說出了真相：「你有沒有注意到他們對服務生說的話呢？如果你只是對他們說：『來杯咖啡！』價錢就是 7 歐元；你若說：『請給我一杯咖啡。』價錢就是 4.25 歐元；但是你要是說：『你好，請給我一杯咖啡好嗎？』甚至給陌生人一個擁抱的話，咖啡就是 1.4 歐元的價格。」



聽完她的解釋，我頓時恍然大悟，感慨於這家咖啡店獨特的創意。習慣了在國內對服務員「招手即來，揮手即走」的點餐方式，回想到自己剛才對服務生不客氣的語言，我不禁有些羞愧難當。

她接著說：「在電報剛興起的時候，法國人就一個『請』字就浪費了將近 200 萬歐元。即使這樣，法國人也沒有放棄發電報不說『請』字。由此，法國人對禮貌待人的執著追求可見一斑。」

我想，以咖啡價格的不同來提醒人們注意禮貌，真是一個不錯的構思。這家名叫「席拉的小店」的咖啡店用這種特別的方式告訴了人們應該以禮貌待人，以優雅的方式與人相處。

一杯「禮貌咖啡」，既給大家帶來一個溫馨舒適的氛圍，又巧妙地讓大家體會到了「禮貌」的樂趣，一個民族的優雅也被體現得淋漓盡致。

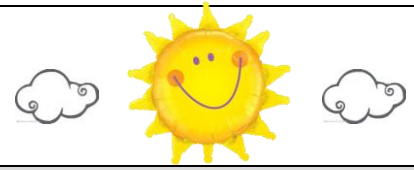
《資料來源：<http://www.wecare.tw/pub/news.asp?ctyp=NEWS&catid=19871&ctxid=121601>》

第十九週 中華民國自 105 年 06 月 13 日
至 105 年 06 月 19 日

輔導股長：

勵志小語：

愛總是出現在崎嶇學習之路的盡頭！



※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星
星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：

我們都知道戀人的溫度不可能從一而終



但這絕對不是戀愛個三五個月就能發現的事。

愛情的溫度總會有冷卻的那一刻，當然一個想冷卻，另一個必定不願失去當初相愛的溫度，可是現在生活中，我們遇到的雜事太多，事情雜就算，還有很多很鳥的事，被公司主管釘，遲到太多扣了很多錢，汽機車沒造規定停好被開罰單，剛好又因為天氣變化的關係身體受不了感冒了…等等。這些事情全都加在一起，生活中的我們又怎麼可能隨時隨地保持的愛情溫度呢？

人跟人之間是會有磁場影響的，也就是大家口中的說好運與壞運，當然也可以解讀成跟對的人談戀愛，什麼事情都順了，愛情的溫度也能延續長久一點，這有點像大家都說人的運氣會旺的時刻是結婚前、生子後的意思。

跟一個你很愛的人在一起，你會覺得很幸福，自信著自己心中有一把愛火，無時無刻都能熱情相待，就算天塌下來也沒關係，反正你會第一個替他頂著，這全都是因為你愛他。

但是愛的態度若沒有拿捏一下，很容易會讓對方變了一個人，我說的態度無論是熱情或冷靜，只有單方把一直持續的熱情或冷靜，另一方一定會逐漸遠離，很多事情上的見解沒有討論，很多事情上的快樂悲傷沒有分享，很多事情上的好壞應對無法讓彼此成長。

像我有個朋友動不動就說她想跟男朋友分手，可是我們都知道她只是說說氣話而已，她的男朋友也頗懂她，在她鬧著說要分手的時候，男生總是不會搭理她的話，因為他知道若是順著話答應分手，女朋友真會因為賭氣而決定離開。

在我們這些朋友的眼裡都覺得她男朋友很成熟，不會隨著她的任性或脾氣而順著她，當然他男朋友也不是那種，什麼事情都冷靜以待的人，有些事情也是會看狀況再去妥協。

很多時候我們都那位朋友說，感情不要動不動要提出分手這個字眼，說久了，有天會成真的，雖然妳只是想嚇嚇他或是開開玩笑，但是拿自己的感情未來當作賭氣話也太冒險了。

偶爾鬧鬧會覺得是種情趣，可以增加感情溫度，當然也要遇到懂妳的人，把妳的任性當作可愛，把妳的氣話當作玩笑話。

有這種人嗎？有，絕對有，但這種人不可能隨時隨地都能是這種狀態。如果今天他剛好有經濟上、工作上的壓力，當妳這樣無理取鬧，也絕對不會再被認為可愛。

感情不要把對方逼得太緊，偶爾當作沒聽見、沒看見，讓自己的心情去慢慢調整平靜的頻率，偶爾把你覺得快樂或有力量的心裡感受分享給他，別吝嗇讚美對方，更別忘了要鼓勵對方，若可以當個好的傾聽者也很好。

愛情的溫度雖無法一直持續高溫，但若能隨著生活中大小事應變，快樂幸福的一起的分享，悲傷難過一起嚐，有時候前進，有時候退讓，彼此相互以待，持續永恆常溫才是兩人愛情未來不變的相處之道。

第二十週 中華民國自 105 年 06 月 20 日 至 105 年 06 月 26 日		輔導股長：
勵志小語： 每個人都是命運的建築師；輝煌的未來都有待我們去築建。		
※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 個星星，請劃記欲給的星星數，星 星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：

【心理測驗】別人眼中的「你」是什麼模樣？

心理測驗題目－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，來做個測驗看看吧！

◎Start

1. 早上起來，你通常會先洗臉還是先刷牙？

- 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
- 沒感覺→到第 3 題

3. 你有不吃早餐的習慣嗎？

- 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**



快翻到下一頁
，看看別人眼中的
你吧！

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》

媽媽的最後一個便當

「你又來了！」

中午，我站在學校大門口當交通導護，幫助一年級的小朋友放學。新勇的母親，手提著一個便當在校門口。被我一喊，她露出不好意思的表情。

「老師啊！．．．」「哎呀！我不是跟你講了嗎？學校不喜歡家長替孩子送便當。如果每個媽媽都像你這樣，學校大門就擠滿了人，那樣，我們怎麼放學呢？」

「我知道！我知道！」「哼！知道了還送，簡直是明知故犯。」

「你不會讓他自己帶便當嗎！」「我知道！我知道！」總堅持要送便當的媽媽這些話，不曉得說了幾次。每次一到中午，送便當的家長和放學的一年級小朋友常常相撞在一起，造成相當的困擾。

新勇是一位沉默寡言，乖巧內向的孩子。有次上課，他竟然打瞌睡，我很訝異，把他叫起來。「怎麼了？」他一臉迷惘站起來，不回答。

第二天上課，也是這樣，我實在受不了，狠狠地把他叫過來。「你到底怎麼了？」我已經氣得半死，口氣已經控制不住。突然，他垂頭滴著淚水。我暗自一驚。「說呀！到底為什麼上課要打瞌睡呢？」新勇才支支吾吾的說：「我媽媽住院了！昨天一直在醫院陪她。」

我一聽愣住了，頓時，心中的怒氣消失了，代之而起的是無限慚愧。

「她為什麼住院呢？」「是肺癌！」

我一聽，心都涼到腳底。心中想到身體羸弱的新勇。如果，不幸那天來臨，他將如何繼續往後漫長的歲月呢？想到這兒，不禁鼻酸。吃飯時，妻子在喂兒子吃飯，我不禁想起，以前新勇的母親偷偷摸摸替他送便當。

第二天下班後，我騎著機車到醫院探望他母親。幾個禮拜沒見，新勇的母親瘦得不成人形，蒼白的臉，光禿的頭，簡直不敢相信就是她。她看到我，顯得很驚訝，努力想站起來。但是，一咳嗽，整個人歪了一邊。

「不要站起來！不要站起來！」

「老師！謝……謝謝你！」

她吃力喊著，眼眶消出淚水。在醫院的走廊，新勇的父親對我說：「只剩下兩個月了！嗚！我…真的不知要怎麼辦？」他老淚縱橫。回到學校，報告校長。「他爸爸已經六十多歲了，現在母親又將離開人間，是不是我們可以發動全校募款。不管多少，都可以幫助他。」

校長爽快答應。經過幾天募款活動，我們總算募到五萬二千一百二十元。把錢送到醫院時，新勇的母親已經陷入昏迷中。「我們準備今天送他回家！」新勇的父親，臉形憔悴得發白。我一聽，心頭抽搐一陣。

最後一次，讓媽媽送便當

「老師！能不能幫個忙？」「請說！我能夠做到的，我一定答應。」「他前幾天，一直拉著新勇的手，喊著：媽媽不能再替你送便當了！」我想，請老師再讓他送最後一次便當，只有送便當時，他才真正感受到一位為人母親的榮耀。聽到這兒，我百感交集地點點頭。

中午，一輛救護車呼拉拉開到學校大門口。新勇的父親和一名醫護人員，推著擔架上的人。我淚水盈眶，站在旁邊，伴當交通導護老師。

「到了！到了！」新勇的父親買了一個便當，躺在擔架上的新勇的母親，伸出瘦細蒼白的手提著便當，在旁邊人員推送下，慢慢靠近大門口的鐵門。在鐵門的另一邊，新勇則伸出右手，接過母親的便當。「媽！」新勇嚎啕大哭。

這時，我清楚見到她母親瘦削的臉頰，抽搐了一下，彷彿想說話，但是又說不出來。「媽！我不要！我不要你走！」新勇呼天搶地叫著。我的淚水，再也控制不住，嘩嘩而落。我暗恨自己，以前是多麼殘忍！

隔天，新勇的母親就去世了。新勇的母親出殯後一天，新勇的父親來到我辦公室，遞給我一包牛皮紙。「老師！這是你和學生們幫助我的錢，我認為還有更多的學生，需要這筆錢，所以，還給你們。謝謝你熱心幫忙。」

說完，錢一放，就掉頭離去。

這筆錢彷彿生熱似，直燙著我心坎。我天天找新勇聊天話家常。深怕他經不起喪母的打擊。「老師！你放心！我很好！你不要一直替我擔心！」新勇對我說「我很早就知道，我母親就要死了，我也不是不想聽你話，叫媽媽不要送便當。因為，一天當中，只有中午，我才能吃到我媽媽煮的飯。」

我心頭一凜，「為什麼呢？」「她很虛弱，家裡都是爸爸在煮飯。只有中午爸爸不在，她才能偷偷背著爸爸煮飯。是她堅持要送便當的。」

說完，新勇淌出淚水...

心情點滴

謝謝各位輔導股長，辛苦你們了！因為有你們的協助，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？你可以把自己的心情、感想或是給輔導室的建議寫下來，相信有你們的回饋，一定能給予輔導室更多的力量！

