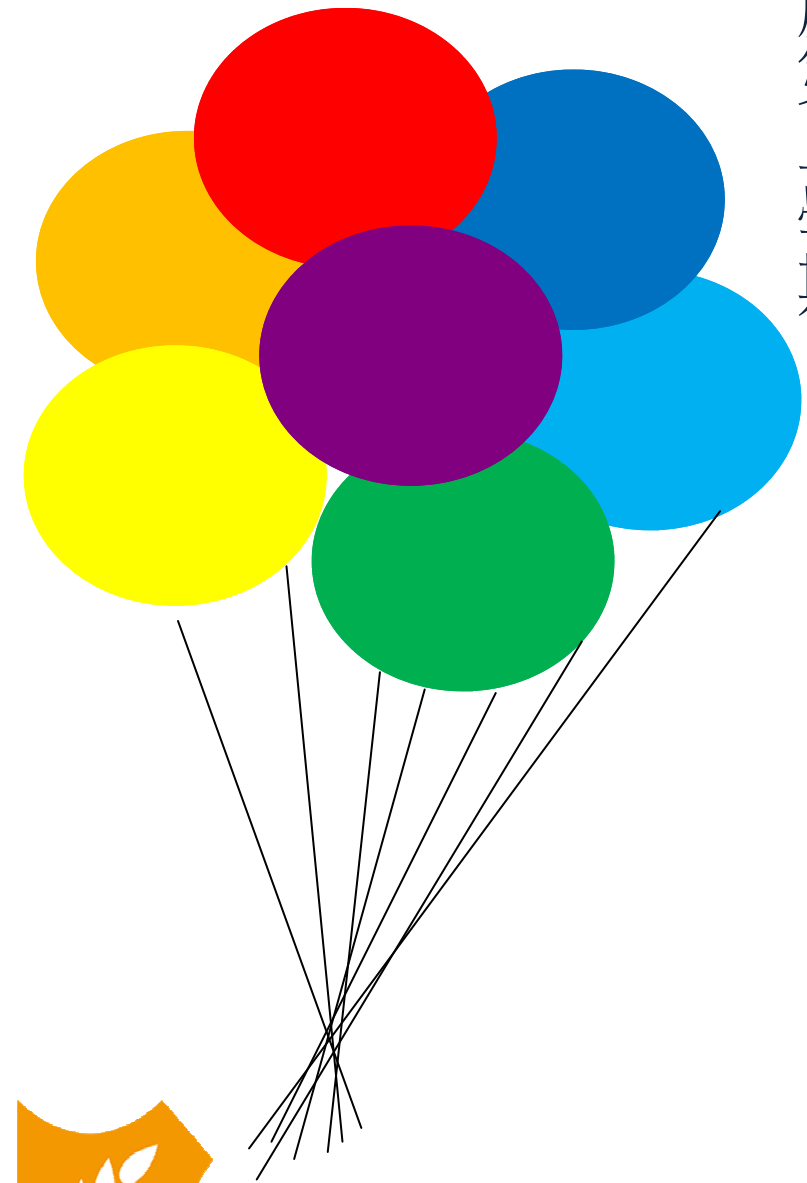


輔導週誌



放心, 一切都會好起來的。

興大附農輔導處編印

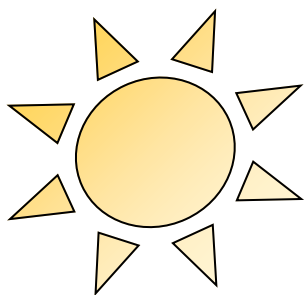


班級：_____

導師：_____

輔導股長：_____

目錄



輔導週誌

名人勵志篇

心靈成長篇

心理測驗篇

輔導老師群

高一輔導老師：劉禹婕老師

高二輔導老師：胡雅各老師

高三輔導老師：王原志老師

編輯群

輔導主任：鄭淑君主任

實習教師：施敏雯老師



輔導週誌



輔導股長需要做什麼事呢？

每週二早上 7：45 要到團諮室集合

每週四要交輔導週誌

幫忙輔導處宣傳重要訊息

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！

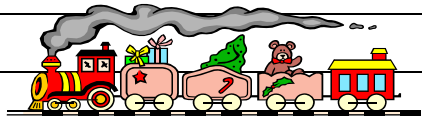
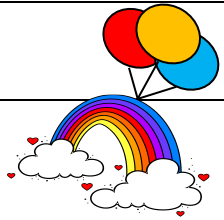


目錄

一、想被看見，不必成為別人，只需展現最好的自己.....	3
二、愛黛兒(Adele)靠「這一招」從平凡造就出非凡！.....	6
三、中秋烤肉性格測驗.....	8
四、在平凡中尋找不平凡.....	11
五、學會尊重.....	13
六、這一生，什麼是屬於你？.....	15
七、天團五月天：「有些事現在不做，一輩子都不會做了。」.....	17
八、轉念.....	19
九、一個帶給別人溫暖的好習慣-待用咖啡.....	21
十、心情指數觀測站.....	23
十一、陳偉殷：全力以赴 絕不再讓自己後悔.....	25
十二、樂中有話：身障音樂家教我的事.....	28
十三、好奇心+合作，才有皮克斯動畫.....	31
十四、神準血型個性分析.....	34
十五、為什麼我容易感覺挫折？.....	37
十六、面對朋友的情傷，你該做些什麼？.....	40
十七、擁抱多元性別.....	43
十八、為什麼我不覺得爸媽愛我.....	46
十九、家庭裡不能說的秘密—淺談家庭暴力.....	49
二十、我願意做你 從A到Z 一辈子的朋友.....	52
二十一、揮不去的愛情夢魘~淺談危險情人的辨識.....	54

輔導小叮嚀浮貼處

<p>第一週 中華民國自 105 年 08 月 29 日 至 105 年 09 月 04 日</p>	<p>輔導股長：</p>	
<p>勵志小語：「只有當你放棄嘗試，才是失敗。」</p>		
<p>班級公布欄</p>	<p>★本週班級事紀：</p>	
<p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>		
<p>★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）：</p>		
<p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>		
<p> </p>		
<p>★輔導教師的話：</p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>	<p>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 ☺☺☺☺☺</p>	
<p>輔導主任簽章：</p>	<p>輔導教師簽章：</p>	<p>導師簽章：</p>



想被看見，不必成為別人，只需展現最好的自己

名符其實的鎂光燈女王－歐普拉

二〇〇八年，我製作了一場可能是我職業生涯中最棒的採訪。那時我在舊金山的 ABC 電視台工作，那個天氣很好的下午，我和六人工作團隊及一位華裔的訪談節目主持人一起在史丹佛大學，等候女王駕到，我們都非常興奮，也有點焦慮。

我在這個故事裡談論她的口吻，都是最崇拜、最熱切的。能訪問到這位美國媒體界如此重量級的人物，對我們這種小製作來說是很艱鉅、也是振奮人心的體驗。面對這樣一位叱吒風雲的媒體天后，誰也不敢掉以輕心，我們即將迎接歐普拉女士蒞臨現場。

歐普拉出現時，確實展現出女王該有的氣勢，全身從頭到腳都無可挑剔，身穿高雅的淨白夏裝，她開玩笑說一身雪白可能在攝影機前反光，但接著又笑說，她知道這個問題難不倒我們，我們會想辦法處理。她的言談風趣、個性隨和、平易近人。接下來相處的幾個小時，她分享私底下及身為公眾名人的經驗，在場每個人都聽得入迷。錄影結束後，她和我們合照，那張照片到現在都是我珍藏的寶貝。那天下午她暢所欲言，聊了很多，其中有個瞬間最令我印象深刻。訪談接近尾聲時，主持人轉向歐普拉，說：「很多人說我是亞洲版的歐普拉，您可以給我一些建議嗎？」

歐普拉的回應非常巧妙得體：「謝謝誇獎，我第一眼看到妳時，就覺得妳很討喜又美麗大方。聽妳說有人覺得我們很像，我覺得很榮幸。我給妳的建議是，**展現最好的妳**。我也沒辦法變成別人，我試過了，妳也無法變得像我或任何人，所以，展現最好的妳，勇敢地走出去，盡情做自己，發光發熱。」

那些話語迴盪在空氣中，雖然我聽過其他人用類似的方式提過同樣的概念，但是這些話從歐普拉的口中說出來就是不一樣，馬上產生共鳴。這位娛樂圈的大姊大提醒了我們，想在世界上發揮影響力、留下走過的痕跡，就要活得真實、忠於自我。

歐普拉和其他名人分享的這些精彩概念，影響了我與別人合作的經驗。無論我共事的對象是迪士尼的高層、電視上的名醫、藝人、演員或企業界的專業人士，我總是謹記歐普拉的話：「**勇敢地走出去，盡情做自己，發光發熱。**」

這句話對你來說是什麼意思？我認為歐普拉的話有兩層意義：**第一，把握鎂光燈的力量。**每次有人請你發言，要知道你的話是有影響力的。你和你的想法可能以你不知道的方式影響周遭的人，大家會從你的言談中吸收內容，無論是正面或是令人洩氣的。所以你應該把握機會，你就是媒體，你在傳達訊息，不只是以言語傳達，也是以你整個人在傳達。

這件事給我的**第二個啟示是，不要誤以為你一定要變成別人，才能像明星一樣發光發熱。**歐普拉在演藝圈內外一直非常成功，擁有極大的影響力。即使早期她剛入行當主播時曾被開除，都無損她後來的發展。你能想像她被電視台開除嗎？根據她多次受訪的內容，被開除反而促使她尋找真正適合自己的工作，才發現她比較適合當談話節目的主持人。

我們每個人也能找到適合自己的路，發現真實的自我，充分展現，讓大家都看見。為了成為媒體的風雲人物或明星，我們不必用特定的方式說話、做「正確的事」，或是模仿別人的方法。我們只需要做自己，在鎂光燈照到我們的當下，懷著感恩的心，展現真實自我，不必總是想要變成別人。

不是變成別人，而是成為自己

我們可以改變觀點，不再覺得只有一種正確的作法，而是去找出我們覺得真正需要完成的重要事物。有時我們可以做出正確的決定，有時我們做不到，但不管能不能做到，即使我們覺得自己失敗了，當我們忠於自我、而不是變成自以為該有的樣子時，才有可能成功。

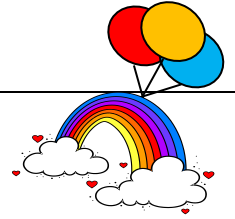
歐普拉教了我一課。**真實地待人處事、接納各種可能、真誠地溝通，可以幫你展現明星特質。**想在職場上追求效率與成長，沒有固定的公式。真正的成功操之在你，你只需要展現真實自我。

《資料來源：<http://books.cw.com.tw/blog/article/840>》

輔導小叮嚀浮貼處

第二週 中華民國自 105 年 09 月 05 日
至 105 年 09 月 11 日

輔導股長：

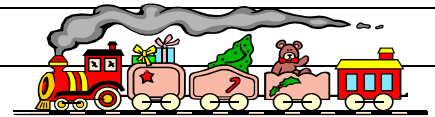


勵志小語：「傾聽並接受自己內心的聲音，即使是不完美的那一面。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

愛黛兒(Adele)靠「這一招」從平凡造就出非凡！

她，是愛黛兒，她達成了亮眼奪目的非凡。現年 27 歲的她，打破無數的唱片銷量紀錄，創下了無數的愛戴兒風潮，帶領著許多奇蹟的發生。但如此炫麗的成績背後，是什麼經歷造就出，現在的愛黛兒呢？

愛黛兒的「真實」，帶給了歌迷，最真實的感動。去年 11 月，愛黛兒登上美國，頗具代表性的，曼哈頓電台城市音樂廳。發佈了她轟動全球的專輯《25》，當時問了在場的觀眾一句：「你們一切可好？」並脫下高跟鞋，台下歡呼大起，而愛黛兒突然說道：「抱歉，因為太緊張，有點胃脹氣，我現在不太好。」台下的歌迷們瞬間大笑。

驚人的銷售量，被稱作「愛黛兒奇蹟」。愛黛兒不斷的創下「愛黛兒奇蹟」，就音樂產業之中，大概沒有人能像愛黛兒一樣，達成了許多人都無法置信的銷售量。

不會因為挫折而羞愧，而是因此而成長！愛黛兒曾說過：「我不會因為崩潰而害臊，每個人都會這樣，只是當你知道有人跟你感同身受並且支持你的時候，你會知道有個名叫做『希望』的力量會在心中悄悄的成長。只要仔細感受，就可以感受到那從悲傷之中重生而出的快樂！」

如實呈現出來的脆弱凸顯出了美好的存在。對愛黛兒來說，她不做那些華麗炫目的表面功夫，她認為真正要凸顯出美好的，反而是背後那如實呈現出的脆弱。具力量的歌曲比品牌來的重要！她在創作音樂時，並不覺得自己是在做品牌，而是認為自己在做的是藝術，愛黛兒說：「藝術家富有個性、活靈活現、不斷帶來新意與力量，這才是我覺得重要的。」

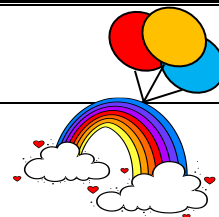
兒子的出生，讓她體悟到「真實」的重要性！她在工作之中也會帶著兒子安傑羅一起工作，並且兒子也成為了她的定心劑！「兒子的出生，讓我更愛自己，也看到生命無限的可能。」她也表示因此她也可以不追求名利，保有最「真實」的自己，為了生活而生活，也如此造就出了，她那由平凡之中所展現出來的非凡！

《資料來源：<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=59843>》

輔導小叮嚀浮貼處

第三週 中華民國自 105 年 09 月 12 日
至 105 年 09 月 18 日

輔導股長：



勵志小語：「掌握有限的時間，將複雜簡單化」。

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

中秋烤肉性格測驗

中秋佳節來臨，當然要安排有趣的活動囉，尤其是這種能讓大家相聚同歡的烤肉，真是非常令人嚮往呀！不過呢，要去烤肉得準備很多材料，而且啊，更重要的是，要選到適合的地點，大家才能玩得盡興喔！從烤肉地點的選擇，可以窺探你的內心世界。對於你頭腦的思考運作和性情，從你選擇的烤肉地點，就可以一探究竟囉！就先從以下幾個範圍開始吧

1. 我要到海邊去烤肉
2. 我想去山林裡烤肉
3. 我想要在溪邊烤肉
4. 我要找一處曠野來烤肉
5. 我會在自家宅院或頂樓烤肉



1. 我要到海邊去烤肉

你是一個很有領悟性的人，學習能力也非常快喔！你有著開朗樂觀的性格，而且才藝豐富，又很懂事成熟，對許多事都很瞭解。你很有擔當和勇氣，待人處事也非常隨和，算是人群中的領導者，會受到大多數人的喜愛。但是你偶爾也是需要留一些時間讓自己能夠獨處，好好地想想事情喔！

2. 我想去山林裡烤肉

你是一個細心敏銳，多愁善感，非常具有愛心。你是深刻沈著的類型，心裡有很多感受，但是卻不善於表達。很多人會覺得你具有一種神秘感，容易和別人之間產生一種距離感呢！你的心中有許多想法，要是身邊有一個了解你的人與你分享的話，就能讓你感到放鬆一些，也會比較開朗囉！

3. 我想要在溪邊烤肉

你是一個思考力很強的人，而且反應也都很快，對於時代趨勢或流行也瞭若指掌。你多半是團體中氣氛的營造者，很多時間都能夠和別人融洽地相處在一起。你有很好的辦事能力，在處理事情總是能讓人感到放心，不過一但和別人有意見不合的時候，有時候你會顯得比較好勝一些喔！

4. 我要找一處曠野來烤肉

你是一個心胸非常開闊的人，凡事不會想太多，更不會自尋煩惱。雖然說這樣的你一向舒坦開朗，但也會因為大而化之，忽略了許多細節，與人相處上顯得不夠敏感。而且你的行事也會缺乏規劃，生活習慣也很隨性，很可能因為太過樂觀而出錯哩！凡事還是要多計劃一下才好唷！

5. 我會在自家宅院或頂樓烤肉

你是一個實事求是的人，很注重現實面，算是一個腳踏實地的人。然而你會比較關心自己，雖然能把個人照顧和經營得很好，但是這樣子一來，生活圈就會越來越封閉，而且又不太喜歡和他人語言溝通或是情感交流，很容易讓自己侷限在小框框裡，做什麼事情都會顯得和別人格格不入呢！

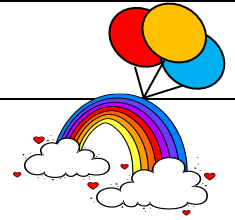
《資料來源：

http://mindcity.sina.com.tw/MC_data/qa/content/person/20130917/Ans_1961_4.shtml#AnsId_4 »

輔導小叮嚀浮貼處

第四週 中華民國自 105 年 09 月 19 日
至 105 年 09 月 25 日

輔導股長：

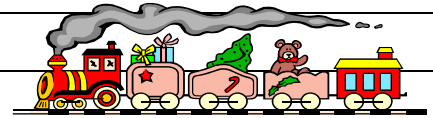


勵志小語：「掌握自己的特色，就能真實呈現你想讓別人看見的那一面。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

在平凡中尋找不平凡

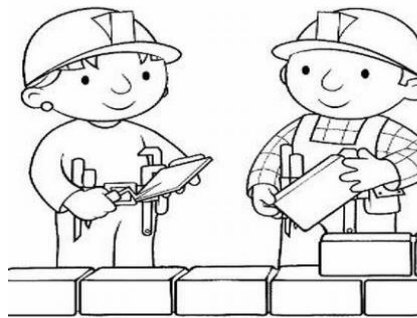
我聽過一則有關一個記者接近兩名工人的故事。記者問第一位工人：「你在做什麼？」他回答抱怨自己等於一個奴隸，一個工資超低的砌磚工，浪費生命堆砌一塊又一塊的磚塊。記者又問第二位工人同樣的問題。不過，回答卻截然不同。「我是世界上最幸運的人！」他說：「我是美麗建築重要的一部分，我幫忙把簡單的磚變成精美的傑作。」他們說得都沒有錯。

事實上，我們在人生中看到的是我們想看到的部分。如果你搜尋的是醜陋，一定可以找到很多。如果你想找別人的過錯，或是你自己的過錯，還是整個世界的過錯，你當然可以這麼做。可是反之亦然。如果你在平凡中尋找不凡之處，你可訓練自己去看見它，如同第二位砌磚工人在磚塊中看到了大教堂。問題是你能不能看見同時存在我們這個世界上的不凡之處？能不能看到這宇宙運行的完美？能不能看到大自然的奇特之美？能不能看到人生不可思議的神奇？

人生的命運是自己掌握創造的，你可以是歡樂滿天，也可以愁眉不展、愁雲慘霧，這全掌握在一個人的心態！生活多恬淡少浮躁，情緒多穩定少激動，人間多關愛少仇恨，處世多寬容少嫉妒，人生肯定會變得格外豐富美麗、多采多姿！

對我們來說，這只是心態念頭的問題。有太多事情可以感激，有太多事物可以驚奇。人生珍貴而獨特，把觀點放在這個好「心念」的焦點上，結果，小而平凡的事物就會產生全新的意義。小事成就大事，細節決定成敗！其中最大的關鍵核心就在「心念的力量」，一個積極正向的「心念的力量」，引發多少平凡中不平凡的神奇力量。

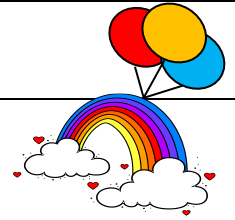
《資料來源：<http://ibook.idv.tw/eneews/eneews1111-1140/eneews1138.html>》



輔導小叮嚀浮貼處

第五週 中華民國自 105 年 09 月 26 日
至 105 年 10 月 02 日

輔導股長：

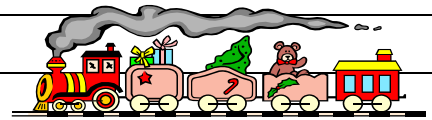


勵志小語：「生命就像一枝彩筆，我們可以決定自己生活的顏色。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

學會尊重

一個 40 多歲優雅的女人領著她的兒子走進上海某著名企業總部大廈樓下的花園，並在一張長椅上坐下來吃東西。不一會兒婦女往地上扔了一個廢紙屑，不遠處有個老人在修剪花木，他什麼話也沒有說，走過去撿起那個紙屑，把它扔進了一旁的垃圾箱裡。過了一會兒，婦女又扔了一個。

老人再次走過去把那個紙屑撿起扔到了垃圾箱裡……就這樣，老人一連撿了三次。婦女指著老人說：「看見了吧，你如果現在不好好上學，將來就跟他一樣沒出息，只能做這些卑微低賤的工作！」老人聽見後放下剪刀過來說：「你好，這裡是集團的私家花園，你是怎麼進來的？」中年女人高傲地說：「我是剛被應聘來的部門經理。」這時一名男子匆匆走過來，恭恭敬敬地站在老人面前。對老人說：「總裁，會議馬上就要開始了。」老人說：「我現在提議免去這位女士的職務！」是，我立刻按您的指示去辦！」那人連聲應道。

老人吩咐完後徑直朝小男孩走去，他伸手撫摸了一下男孩的頭，意味深長地說：「我希望你明白，**在這世界上最重要的是要學會尊重每一個人和每個人的勞動成果**」中年女人被眼前驟然發生的事情驚呆了。她一下子癱坐在長椅上。她如果知道是總裁就一定不會做這無理的事。可是她做了：只不過是在園丁身份的總裁面前做的。為什麼？是因為身份的高低？

尊重每個人，不以身份而區分：這是你的風度，風度是裝不出來的，總會暴露出你真實的一面。財富不是一輩子的朋友，學會尊重才是一輩子的財富。只有這樣才是人生的最高境界。

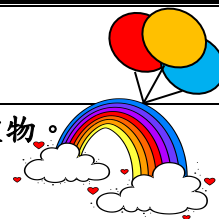
《資料來源：<http://ibook.idv.tw/enevs/enevs1051-1080/enevs1071.html>》



輔導小叮嚀浮貼處

第六週 中華民國自 105 年 10 月 03 日
至 105 年 10 月 09 日

輔導股長：



勵志小語：「所有生命中發生的事物，無論是好是壞，都是讓上天送給你的禮物。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

這一生，什麼是屬於你？

一個男人死了...當他意識到這一點，他看到神提著一個行李箱朝他走近。
神對死去的男人說：「好了，孩子，該走了。」人：「這麼快？我還有很多等待實現的計畫」。

神：「我很抱歉，但沒時間了。」人：「你手裡的箱子裝著什麼？」

神：「屬於你的東西。」人：「屬於我的東西？你指的是我的物品、衣服、錢」。

神：「那些從來都不屬於你，那些屬於世界。」人：「那麼那是我的記憶嗎？」

神：「記憶屬於年代。」人：「是我的才能嗎？」

神：「才能屬於大環境。」人：「是我的親友嗎？」

神：「不，他們屬於你這趟人生之旅的過路而已。」人：「是我的妻小嗎？」

神：「不，他們屬於你的心思。」人：「那裡面一定就是我的身體了？」

神：「不...身體屬於塵土。」人：「那我很確定裡面是我的靈魂了？」

神：「可悲的孩子你錯了，你的靈魂屬於我。」男人滿臉驚懼噙著淚看著神手中的行李箱然後打開了箱子...是空的...人心碎了，臉頰帶著淚水看著。

人：「我從不曾擁有過任何東西嗎？」神：「是的，你不曾擁有過任何東西。」

人：「所以呢？什麼屬於我？」

神：「你的「每一刻」。你活著時的每一刻都屬於你。人生就是每個轉眼一瞬間。好好正確使用你的每分每秒。」

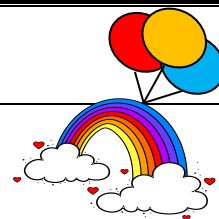
《資料來源：<http://ibook.idv.tw/eneews/eneews1081-1110/eneews1098.html>》



輔導小叮嚀浮貼處

第七週 中華民國自 105 年 10 月 10 日
至 105 年 10 月 16 日

輔導股長：



勵志小語：「每一天，學習愛自己，生命就會有新契機。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

天團五月天：「有些事現在不做，一輩子都不會做了。」



我們時常跟後悔一起成長，但並不懂得把握！

大多數時候我們常常跟後悔一起成長，在當下不一定會把握，但當時機過了，就會花雙倍或更多的力氣在後悔。

華語天團五月天曾說過：「有些事現在不做，一輩子都不會做了。」要是當下我們不把握時機，時機就一定會溜走！時常我們會一直感嘆過去的錯過，而沒顧及、沒珍惜現在正在發生的一切，而等到時機過呢又再次地感嘆！

張惠妹：「無論遇到什麼，隔天一定要再努力好好加油！」天后張惠妹曾說過：「...我一直都希望你們大家，遇到不舒服的事情或難過的事情，就今天過了就過了，我們明天一定要有正面的能量！你可以生氣你可以發洩，但千萬千萬，隔天一定要好好的，我跟你們一樣，都要好好加油...。」

為了已經發生的事情感嘆也沒辦法改變什麼。任何事情發生了，也就發生了，再去感嘆也沒辦法改變什麼。所以最好的處理辦法，就是在事情的當下，把握住時機跟機會，機會溜走了就不會再來，所以每天都要用最好的正面能量，來盡力的不讓自己後悔。

最重要的是去珍惜，不要為了後悔而停住腳步。反而是要把握機會繼續向前邁進！每個人都應該要好好地把握住任何一個時機，因為每一個人都一樣，一樣都值得擁有最美好的機會！

《資料來源：<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=59309>》

輔導小叮嚀浮貼處

第八週 中華民國自 105 年 10 月 17 日 至 105 年 10 月 23 日	輔導股長： 	
勵志小語：「忠於自我，找到你的長處所在，才有可能成功。」		
班級公布欄	★本週班級事紀：	
(Blank space for class events)		
★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）：		
(Blank space for class needs)		
		
★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 ☺☺☺☺☺	
輔導主任簽章：	輔導教師簽章：	導師簽章：

轉念

一個人在下雨天搭乘公車，車上的乘客擠得像沙丁魚。在不耐中，他突然覺得某個人的雨傘尖碰到了他的腳踝。他本想轉頭對那不知輕重的人還以顏色。但車裡實在太擠了，他根本無法轉身。當車子搖晃時，那雨傘尖就刺得更重，他心中的怒火逐漸升高，心想等一下非好好訓斥對方一陣不可。好不容易到了一個大站，下去了一些乘客，他終於有了回轉的餘地，憤怒地以皮鞋頂開那刺人的雨傘尖，然後轉身以最嚴厲的表情怒視那個“不長眼”的乘客。結果他發現對方竟是一個盲人，刺到他腳踝的並非他想像的雨傘尖，而是她的拐杖！他心中原本難以扼抑的一股怒火突然消失無蹤，而腳踝似乎也不再那麼疼痛。為什麼整個感覺會突然轉變呢？沒錯，是想法變了。

表面看來，這個人的憤怒是起因於刺痛他腳踝的“那個人”和“那件事”，但其實是來自“這個人真魯莽又無禮”的想法。所以，當他發現對方是個盲人時，他的“想法”變了，隨之“感覺”也就轉變。



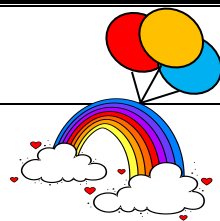
在《莊子》裡也有一則故事，大意是這樣：在一個煙霧瀰漫的早晨，有一個人划著船逆流而上。突然間，他看見一隻小船順流直沖向他。眼看小船就要撞上他的船，他高聲大叫：「小心！小心！」但是，船還是直接撞上來，他的船幾乎就要沉了。於是他暴跳如雷，開始向對方怒吼，口無遮攔地謾罵著。但是，當他仔細一瞧，才發現原來是條空船，因此氣也就消了。

如果你被樓上的人灑了一身水，你很可能會對他大聲叫喊；甚至大罵。如果天空忽然下雨把你淋濕，即便你是一個脾氣不好的人，也不會大發雷霆。很多時候，事情本身不會傷害你，傷害你的是你對事情的想法！事情發生大小不重要，重要的是你的想法。念頭不變，命運就無法改變，念頭一變，你的世界就開始變！

《資料來源 <http://ibook.idv.tw/enews/enews871-900/enews896.html>》

輔導小叮嚀浮貼處

<p>第九週 中華民國自 105 年 10 月 24 日 至 105 年 10 月 30 日</p>	<p>輔導股長：</p>	
<p>勵志小語：「專注與持續引領你邁向成就。」</p>		
<p>班級公布欄</p>	<p>★本週班級事紀：</p>	
<p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>		
<p>★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）：</p>		
<p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>		
<p>★輔導教師的話：</p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p> <p> </p>	<p>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 ☺☺☺☺☺</p>	
<p>輔導主任簽章：</p>	<p>輔導教師簽章：</p>	<p>導師簽章：</p>



一個帶給別人溫暖的好習慣-待用咖啡



有一天，我和朋友在一家咖啡館坐著聊天、享用咖啡時。忽然，聽見 2 位客人走到櫃檯前對服務員說：「我們要點 5 杯咖啡。我們帶走兩杯，剩下三杯待用（Suspended）」。

看到他們付了 5 杯的咖啡錢，卻只帶走 2 杯咖啡。我忍不住好奇，詢問身旁的朋友：「什麼是待用咖啡（Suspended Coffee）？」朋友回說：「等一下你就會明白的。」之後，我們看見又有 3 位律師付了 7 杯咖啡的款，留下 4 杯待用。我望著咖啡館前廣場上陽光明媚的冬色，卻仍然不解〔待用咖啡〕的意義。

這時，有一位衣衫不整的老人走進來，他輕悄悄的問服務員：「請問現在有"待用咖啡"嗎？」這時我終於明白了。其實很簡單，有人提前買了咖啡存起來，讓那些付不起款的人能夠享受一杯溫暖的咖啡。

〔待用咖啡〕的傳統始於"義大利 Naples"，現已傳遍世界的各個地方。有些地方，不僅可以存"待用咖啡"，還可以存"待用三明治"或者一個"晚餐"。你只要多付出一點，讓那些付不起的人，也能夠在寒冷的清晨，喝上一杯暖和的咖啡。不直接施捨而透過〔待用咖啡〕，更能維持"接受救濟者"的尊嚴。

《資料來源：

<http://touchingstory.pixnet.net/blog/post/168176619-%e3%80%90%e5%8b%b5%e5%bf%97%e6%84%9f%e4%ba%ba%e6%95%85%e4%ba%8b%e3%80%91%e4%b8%80%e5%80%8b%e5%b8%b6%e7%b5%a6%e5%88%a5%e4%ba%ba%e6%ba%ab%e6%9a%96%e7%9a%84%e5%a5%bd%e7%bf%92%e6%85%a3>》

輔導小叮嚀浮貼處

第十週 中華民國自 105 年 10 月 31 日 至 105 年 11 月 06 日	輔導股長： 	
勵志小語：只要你願意，人生不會永遠處在暴風雨。」		
班級公布欄	★本週班級事紀：	
(Blank space for weekly class events)		
★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）：		
(Blank space for class issues)		
		
★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 ☺☺☺☺☺	
輔導主任簽章：	輔導教師簽章：	導師簽章：

心情指數觀測站

用簡單的方式評量自己的心情指數，提早發現問題，預防因壓力而產生的身心疾病。請您仔細回想一下，在最近這一星期中（包括今天），下列敘述讓您感到困擾或苦惱的程度，並圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
2. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
3. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
4. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
5. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
1~5 題總分 <input type="checkbox"/> 0-5 分 <input type="checkbox"/> 6-9 分 <input type="checkbox"/> 10-14 分 <input type="checkbox"/> 15 分以上					
*【附加題】有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與建議：

➤ 得分 0-5 分：

身心適應狀況良好。

➤ 得分 6-9 分：

輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。

➤ 得分 10-14 分：

中度情緒困擾，建議尋求心理諮商或接受專業諮詢。

➤ 得分 15 分以上：

重度情緒困擾，需高關懷，建議尋求專業精神科治療或接受專業諮詢。

➤ 【附加題】自殺意念單項評分：

無論 1~5 題總分多寡，凡此單項評分超過 2 分以上（中等程度）時，即建議尋求心理諮商或精神科治療。

《資料來源：

<http://subject.health.taichung.gov.tw/SUBhhc/form/index-1.asp?Parser=2,26,234,221,,1273>

第十一週 中華民國自 105 年 11 月 07 日 至 105 年 11 月 13 日	輔導股長： 	
勵志小語：「成果固然重要，但別忘記過程的酸甜苦辣。」		
<div style="background-color: #00b050; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 班級公布欄 </div>	★本週班級事紀：	
(Blank area for weekly class events)		
★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）：		
(Blank area for class issues)		
		
★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 ☺☺☺☺☺	
輔導主任簽章：	輔導教師簽章：	導師簽章：

陳偉殷：全力以赴 絕不再讓自己後悔



我決心要努力打球，做自己的本分，把球打好。因為沒有付出就不會有收穫，未來不論結果如何，我都不要再做任何讓自己後悔的事。陳偉殷，美國職棒大聯盟邁阿密的馬林魚隊投手。曾效力日本職棒中日龍隊，是台灣第一位從日本職棒轉戰美國職棒大聯盟的球員。二〇〇四年，我十八歲就到日本中日龍隊打球，剛開始的一、兩年，感覺自己像在「度日子」。歸咎原因是，當我還在台灣、知道可以去日本打球，整個人就鬆懈下來。又適逢過年，大概快兩個月沒有練球。荒廢了兩個月，所以一到日本，傳接球練習時就發現不對了，手感完全不對。

剛開始我也一直覺得很奇怪，高中時的直球、變化球都投得很好，不懂自己怎麼到日本就不會打球了，所以我在日本的前兩年都在把手感找回來。直到二〇〇六年手臂受傷，球隊給我兩個選擇，一是「不開刀」，但是接下來合約的最後一年，如果再沒有好表現可能就得離開；另一個選擇是「開刀」，但是降成育成選手（編按：一軍、二軍之外的球員，多半隨隊練習，但無法上場比賽），球隊再延長我一年的合約。我想很久，想到在日本三年很可能沒有任何表現就要回台灣，不如開刀，重新把基本功找回來，再給自己一次機會。

開刀後，我勤做復健。復健這段期間我都不能出場，一想到比賽，心都很癢，很恨自己不能出場。索性每次一到比賽時間，我就去健身房，逃避球賽，甚至整個球季連球賽轉播都沒看。偏偏當時我的球隊中日龍隊那一季球賽打得很好，打

到總冠軍賽，讓我決定在宿舍打開電視看轉播。我問自己，為什麼我會坐在這裡？就在那一場關鍵比賽，我的隊友在場上接續封鎖了對手的所有打擊，沒有讓對手擊出任何安打，讓我在電視機前看傻了。

這是多少人想要達成的紀錄！又是多少人一輩子都做不到的目標！整場比賽讓我非常感動，卻也很生氣、後悔。我開始痛恨自己為什麼受傷？為什麼沒辦法在場上打球？為什麼沒辦法替球隊做一些貢獻？我問自己，為什麼我會坐在這裡？如果我沒有受傷，我也可以投一場無安打的比賽吧！

那一刻，我省視在日本的前兩年，發現自己全在虛度光陰，沒有在基本功上下功夫，也沒有認真練球。我很後悔，決定以後絕對不再做令自己後悔的事。現在回想，當年十八歲就赴日打球，很多人會說「你還年輕」，暗示未來的路還很長，慢慢來總會打出一些成績。可是後來我覺得這些都不是真的。

年輕，可以創下屬於年輕的紀錄。譬如說，我要是努力一點，或許可以是球隊裡「最年輕的一軍選手」，可是我都被「年輕」迷惑了、耽誤了，反而因此鬆懈。而且，身邊也有一些聲音告訴我，在日本打不好，就回台灣，好像被解約了也沒關係，反正還有後路。

一方面覺得自己還年輕，一方面又覺得還有退路，所以一直沒有全力以赴。想通之後，覺得這些都是不對的。在日本，很多棒球選手離開球場後，就「被迫」進入社會討生活，他們可能是業務員、服務生，各行各業都有可能。而我身在職棒，卻還一直想著「後路」，糟蹋了這個工作，對不起棒球。所以從那時候起，我決心要努力打球，做自己的本分，把球打好。因為沒有付出就不會有收穫，未來不論結果如何，我都不要再做任何讓自己後悔的事。

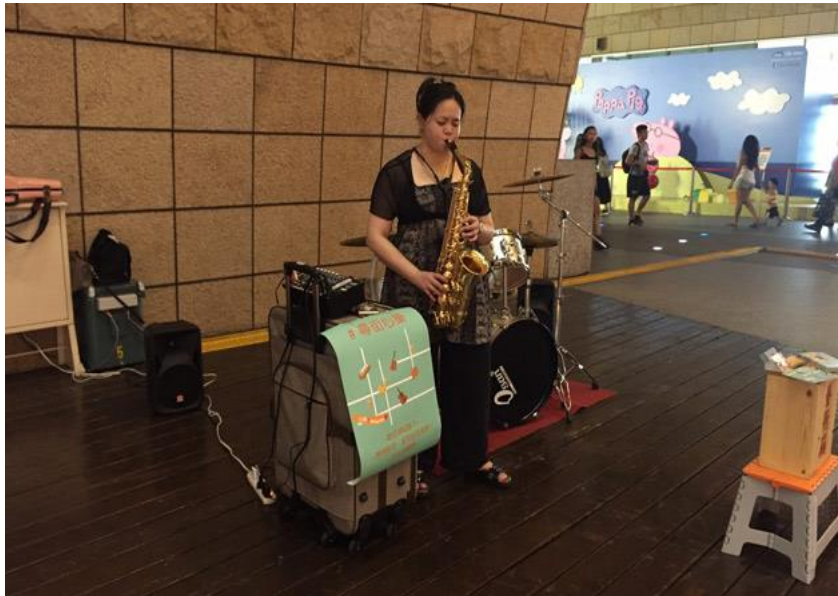
《資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5063341-%E9%99%B3%E5%81%89%E6%AE%B7%EF%BC%9A%E5%85%A8%E5%8A%9B%E4%BB%A5%E8%B5%B4%EF%BC%8C%E7%B5%95%E4%B8%8D%E5%86%8D%E8%AE%93%E8%87%AA%E5%B7%B1%E5%BE%8C%E6%82%94/?page=1>》

輔導小叮嚀浮貼處

第十二週 中華民國自 105 年 11 月 14 日 至 105 年 11 月 20 日		輔導股長：	
勵志小語：「時間太長，生命太短，不要執著於當下眼前的失意與痛苦。」			
<div style="background-color: #00b050; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">班級公布欄</div>		★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 ☺☺☺☺☺	
輔導主任簽章：		輔導教師簽章：	導師簽章：

樂中有話：身障音樂家教我的事



美麗華百樂園，每到假日人潮總是絡繹不絕，卻並非每個人都願意為海景天地的一角停下腳步。我經過的時候，正是用餐時間，少有顧客來往進出，街頭藝人身前的那塊空地，偶有稀稀落落的聽眾，但大多仍是在不經意地一瞥後，快步離開。遠遠看著那一個個匆忙的步伐經過，我竟也替賣力演出著的李欣怡升起了一絲心疼。

李欣怡，是那位身障街頭藝人的名字。雖然視力全盲，但若不靠近仔細觀察，絲毫看不出她與一般人有何不同。那吹奏薩克斯風的架式自然流暢，那閉著的雙眼，像是陶醉在音樂的世界中所以才忘了睜開。在一旁拿著海報協助她宣傳的志工，見我駐足許久，便上前給了我一張活動酷卡，向我介紹他們正在推廣的「心樂計畫」。我本不認識李欣怡，但我想知道她，也因此知道了心樂計畫。

心樂，意即心中的音樂，許多身障音樂家或因雙眼失明，或因其他病痛纏身，而被關上了看向世界的一扇窗，然而，那道通往世界的門卻未因此闔上。音樂，是他們眼中的色彩，是他們見識這大千世界的方式，喜怒哀樂隨著樂音流淌，躍上五線譜叮叮咚咚而從此有了方向；殘與障，也不再是埋在心底久不能癒的傷。儘管一路上跌跌撞撞，遭遇比常人更加苦厄的磨難，但生命不局限於身體，他們熬過了寒冬、等到了春融，他們是這社會上最堅強的一群。

嘗過人情冷暖，方知助人最樂。因為深切體會過雪中送炭的難能可貴，所以在有能力手心向下的時候，從不握緊拳頭。分享奮鬥歷程、提攜樂界後進，他們努力散播正面能量、活出萬分精彩。

老實說，這其實可以算是我與身障朋友的初次接觸，以前雖然並不排斥，卻擔心自己可能會因為不了解而有言語或肢體上的無意冒犯，然而在和李欣怡的接觸中，我反而深刻地感受到，身障朋友與一般人並無不同，儘管這份不同是他們用許多努力付出和苦練所換來的，但過分地將他們與常人區隔開來，除了不尊重，更顯露了自己的無知。

身障音樂家們需要的並非同情，他們需要的只是一個機會。一個向世界表現自己、證明自己能力的機會。「天將降大任於斯人也，必先苦其心志。」天無絕人之路，只要肯努力、不放棄，生命定會找到出路、找到更加廣闊的未來。同時我也相信，對於身障音樂家來說，上蒼之所以要他們經歷如此難關，也許就是為了賜予他們更加珍貴的禮物，無論是超群的音樂天賦，抑或是鋼鐵般堅強的心志，都是閃閃發亮的鑽石。

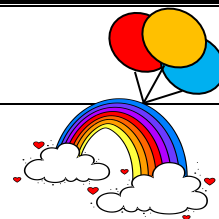
只要願意敞開心胸、用心聆聽，定會被他們的聲音感動、被他們所展現的生命韌性驚艷。每個生命都擁有無限的可能，感謝身障音樂家們教我的這一課，也感謝 uStory 有故事將我帶到全新的視野，讓我知道，原來天地之外還有天地，原來音樂之中除了音符，更有用心訴說的話語，不待伯樂、只盼知音。

《資料來源：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5077829>》

輔導小叮嚀浮貼處

第十三週 中華民國自 105 年 11 月 21 日
至 105 年 11 月 27 日

輔導股長：



勵志小語：「悲傷自己會來，我們無法阻止它，但快樂可以由自己決定。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

好奇心+合作，才有皮克斯動畫



創造力是二十一世紀大家開始談論的重要能力，但其實那是人類自始以來就有的。皮克斯大學的負責人克萊德曼告訴你，如何利用多元課程，激發一千兩百位員工持續保有熱情和創新動力？

以一盞跳跳燈為象徵的「皮克斯動畫工作室」（Pixar Animation Studios），從人類首部電腦動畫長片《玩具總動員》起，已經推出十三部膾炙人口的動畫，包括《怪獸電力公司》及《怪獸大學》。每部動畫從故事、角色到每個細節都是原創、無中生有，皮克斯堪稱全世界最有創意的公司之一。皮克斯大學（員工教育訓練中心）的負責人克萊德曼告訴你，如何利用多元課程，激發一千兩百位員工持續保有熱情和創新動力？以下為專訪內容。

皮克斯員工最重要的特質第一是好奇心。要保持這樣的好奇心，也是一個很不容易的挑戰。我們很幸運，有很多很棒、多才多藝的員工。但是在我們這樣的公司工作，必須持續對學習有渴望，必須具備那種對新做法、新想法的強烈好奇。這種好奇會讓每個人自我激勵、讓自己的創造力達到顛峰。所以，皮克斯大學最重要的挑戰，也是持續帶來新的啟發和靈感。我們常舉行講座，邀請電影、藝術家、科學家、學者等各界的精英來分享他們的經驗和發現。

皮克斯一部動畫，從發想到完成，平均時間為四年，工作的團隊整整牽涉到約兩百多人。要讓這兩百多人每一個人對手上的工作都持續保有熱情和好奇心，最簡單的方式就是讓他們在短時間內（一、兩個小時）接觸最新、最棒的人和訊息。聽最棒的人演講、對談，這樣的學習，會讓我們的腦有參與感，當你聽到一些讓你興奮的新奇人事物，會覺得活了起來，更有動力。

皮克斯文化：大家一起牽著手。第二個特質是合作。皮克斯的每部動畫都無法一個人完成，因此如何和別人一起工作、如何溝通、異中求同，非常重要。我們的領導階層原本就有彼此合作、分享的習慣，因此成為員工分享的榜樣。從創辦皮克斯開始，我們就在發明各種製作電腦動畫的工具、軟體，每個人都要幫助其他人，好像大家一起牽著手跳進去，這就是皮克斯文化，「不是關於我一個人，而是和我們每個人有關。」

我們有一種很有創意的玩樂文化，例如，我們發明一種娛樂性很高的問答遊戲 quizable，提出各種公司歷史、拍片相關的題目，讓導演、製片、各單位組隊，互相作答競賽，有人還變裝參加，整個過程爆笑不斷。但這樣的活動對創意、合作的確非常有幫助。

皮克斯大學不斷提供員工教育、啟發、成長的機會。我們提供非常嚴謹的技術訓練課程，因為皮克斯總在發明新的動畫軟體、工具，這類課程對新進人員很重要，因為他們必須熟悉皮克斯正在使用的技術。我們用不同方式來展開課程，總在改變、創新。

第二大類是藝術和電影教育課程。我們希望每位員工都來學習，不論你在藝術、財務、技術等任何部門，在皮克斯工作，都是跟用影像說故事、拍片、創作影像有關。技術部門若懂畫圖，他們會比較能從藝術部門的角度、語言來看事情。財務人員若有機會學習製作現場動作的短片，你就能真正了解製作影片的程序和方法，就能以電影人的角度去溝通。

創造力是二十一世紀大家開始談論的重要能力，但其實那是人類自始以來就有的，科學、藝術的創造力是帶著人類往前走的力量。我有時會擔心，當學校不重視藝術、音樂、電影製作等深度創意的課程，對人類的思考、創新能力會有何種不良的影響。

動手做是最好的學習方法。動手做也是一種創造力，這是用手思考，和一般講創造力是腦中的思考和創意，完全不同。所以最好能平衡，能結合腦中創意和動手做的創意。動手做是最好的學習方法，皮克斯大多數課程都結合動手做、用手創造。

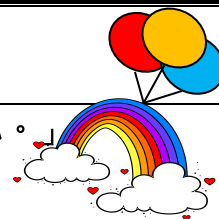
即使我們現在多在電腦上繪圖，但傳統觀察、繪畫、分辨顏色、設計、燈光、用不同層次說故事的能力，仍是最重要的基礎，需要透過好幾年不斷的練習才能累積。皮克斯人擁有極多元的才華，美術、拍片、編輯、商業領導技能，但讓大家同心在這裡工作的最重要元素就是好奇心、持續學習、成長和合作。

《資料來源：

<https://www.parenting.com.tw/article/5058890-%E5%A5%BD%E5%A5%87%E5%BF%83%E5%BC%8B%E5%90%88%E4%BD%9C%E5%BC%8C%E6%89%8D%E6%9C%89%E7%9A%AE%E5%85%8B%E6%96%AF%E5%8B%95%E7%95%AB/?page=1>》

第十四週 中華民國自 105 年 11 月 28 日
至 105 年 12 月 04 日

輔導股長：



勵志小語：「無論你怎麼活，總有人或說長道短，人生最重要的就是做好自己。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

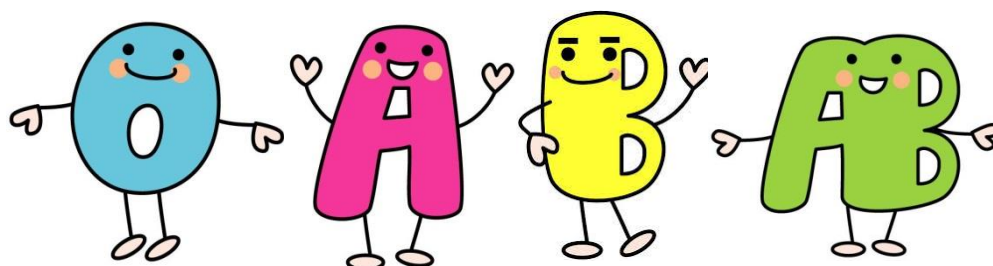
輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

神準血型個性分析

在生活中各種血型的人，思維方式都大不相同。但是，血型相同的人其實又有個性共通的地方，而適合做的工作類型，也多半因血型個性而異。現在我們就來看看，各種血型的人，有著甚麼樣的個性，又適合甚麼樣的工作？



一、 O 血型個性分析

O 血型個性的人，想法活潑，對於學習和生活很有熱情，如果用形狀來描述他們，可以用圓形來表示：「圓融，處處留有餘地，很少鑽牛角尖，不會自己進入死胡同，有退路。」

O 血型的人想法偏重現實，相較於抽象和形而上的東西，他們更適合處理實際的具體問題。優點是「靈活、交際能力強」，缺點是「想法簡單、以自我利益為中心」。

O 血型個性適合的工作領域：業務銷售、行銷推廣……等工作。

二、 A 血型個性分析

A 血型個性的人屬於「因果關係式想法」，對他們來說，條理和秩序是非常必要的存在。用圖形方面來說，可以用錐形來比喻 A 血型的人。

A 血型的人需要一步一步、一點一滴地去做，才能達到顛峰。因此，A 血型的人適合嚴肅認真、技術性強、要求規範的行業。優點是「堅持，追求完美，細緻入微」。缺點是「侷限性、易鑽牛角尖、難以體會他人與自身的差異性」。

A 血型個性適合的工作領域：學術研究、醫藥、編輯等需要細心與耐性兼顧的行業，如能充實自己，便能取得一定的成果。

三、 B 血型個性分析

B 血型個性的人，在「發散性思考」方面比較厲害，廣而不專一，較容易理解抽象的事物，例如：藝術、哲學、文學……等等創造性領域。

B 血型的想法跳脫弧度大，若用圖形表示，則類似於一個「有彈性、寬而扁的圓柱體」。優點是「陷入低谷時，亦可飛快地抽離出去」，缺點是「在解決實際問題時，有點天馬行空，有不切實際的傾向」。我建議 B 血型的人與 A 血型的人合作，將可以得到更佳的成绩。

B 血型個性適合的工作領域：廣告、平面設計、插畫、音樂……等等需要十足創造力的行業。

四、 AB 血型個性分析

AB 血型個性的人，想法可以說「更加全面」。這使得 AB 血型的人幾乎可以接受許多先進的理念，善變敏捷，多才多藝，適應能力強。

AB 血型的人思路彎曲複雜，帶有雙重性格，就像是網狀的球體，適合從事「創意和傳統相結合」的工作。

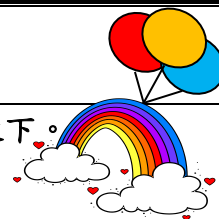
優點是「頭腦冷靜、客觀超然」；缺點是「情緒落差太大、搖擺不定、理不清矛盾所在」。

AB 血型個性適合的工作領域：可一人從事多個行業或兼職。

《資料來源：<https://www.pairs.tw/click108-171>》

第十五週 中華民國自 105 年 12 月 05 日
至 105 年 12 月 11 日

輔導股長：



勵志小語：「快樂不是一種性格，而是一種能力。原諒就是解脫，知足就是放下。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

為什麼我容易感覺挫折？

許多人以為，只要 IQ 高、成績好，就掌握了幸福的門票。但事實上，研究指出，隨著年紀增長，學業成就受 EQ 的影響愈來愈多情緒管理術，將成為一輩子都需要的關鍵能力。



「打不死的蟑螂」其實有正面意義

挫折會讓情緒受到影響；總是遭遇失敗，一試再試都不成功，有時候也會讓我們開始懷疑自己的能力，變得更沒自信。可是從小父母師長總是告訴我們不要輕言放棄、「堅持到最後一定會成功」，放棄往往會被別人說是挫折容忍度不夠。難道真的要愈挫愈勇、努力當打不死的蟑螂嗎？其實，如果這隻「打不死的蟑螂」嘗試過各種可能性，無形中會增加很多學習、發現自己潛能的機會，也比較知道如何適應環境，遇到大考驗更能存活，更容易成功。

相反的，太快放棄的人常常會不知道自己的極限在哪裡，不容易進步。而且，太快放棄的人往往會覺得自己是失敗者，自我評價低，下次遇到困難就會更快放棄……一次次下來只會陷入惡性循環，愈來愈否定自己的能力。所以，重點不在於「可不可以」放棄，而是你有沒有想過「為什麼」要放棄、「什麼時候」該放棄。

挫折容忍度=合理的目標+足夠的失敗

有時候，我們不是「不想」放棄，而是「不敢」放棄。比方說，已經努力很久的比賽，放棄可能會辜負別人的期待；考試如果不把目標定在一百分，會讓父母師長失望；或是我們都希望努力變成同學朋友喜歡的樣子。可是，不符合自己能力個性的目標往往會造成過度壓力，也比較容易失敗，有時候反而帶來更大、更難回復的挫折感。所以，人絕對不能放棄自己，但要學習放下。因為怕困難、不想努力、不喜歡挫敗感而決定不面對、不接受挑戰，就叫做「放棄」；如果是經過理性思考，評估自己的個性能力後，決定轉換跑道、調整目標，那就叫做「放下」。至於「什麼時候」該放下，可以從下面兩點判斷：

◆目標是否合理：

遇到挫折後，先重新檢視原本設定的目標是否合理、有沒有超過自己的能力範圍太多。如果只差一點點就能成功，一定要激勵自己「再試一下」。

◆失敗是否足夠：

如果試了很多次還是失敗，就要仔細評估失敗的原因。如果問題出在自己，該怎麼調整；如果是大環境的問題，可不可以改變、要不要堅持下去？「足夠的失敗」次數要看事情狀況而定，重點是有沒有辦法從中找出失敗的原因。

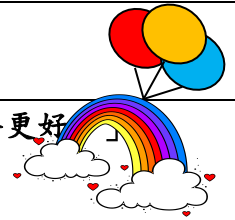
《參考資料：

<https://www.parenting.com.tw/article/5067664-%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E6%88%91%E5%AE%B9%E6%98%93%E6%84%9F%E8%A6%BA%E6%8C%AB%E6%8A%98%EF%BC%9F/>》

輔導小叮嚀浮貼處

第十六週 中華民國自 105 年 12 月 12 日
至 105 年 12 月 18 日

輔導股長：

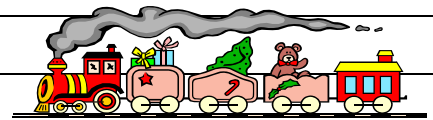


勵志小語：「很多事情，你不需要覺得好，才開始進行；而是從現在開始變得更好。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

面對朋友的情傷，你該做些什麼？

最近與朋友約了聚餐，討論到一半，友人告訴我：「明天見到了 xxx，你不要提到他女朋友喔，他們分手了！」我：「哇！他們不是交往超久的模範情侶嗎？」友人：「對啊！所以，不要問，很可怕！」

Wright (2004) 在「分手療傷手冊」一書中提到了分手之後該如何「應付旁人」，他建議可以寫信給伴侶的家人或朋友，說明兩人分手的原因、分手帶給你的衝擊、以及對你來說，他們在這件事上最好的回應是什麼。雖然這樣的做法還不常見，不過，找個人述說是好的，每談論一次，雖然又痛了一次，但心中也在同步整理相處到分手的始末，有助於找到分手對我們的意義。

有時候，我也會聽到個案說，分手之後，如何「應付旁人」，是個很大的壓力。在我們生命中，「看到別人分手」的次數應該比「自己面對分手」的次數來的多，我們當「旁人」的機會也多，**學習當個「好旁人」是必要的。**

有朋友告訴我，剛分手那段時間，他最常做的一件事是打電話給好朋友，電話一接通之後，他說：「可以請你不要講話，安靜的讓我哭十分鐘嗎？」，他的好朋友也不說話，靜靜的聽了 10 分鐘，然後掛掉電話。

這是一個「好旁人」的例子。筆者自己也忘不了某一次失戀，躲在房間裡哭，卻因為隔音太差，怕被隔壁室友聽到，而只能哭得很小聲，當真不痛快。另外一次失戀，被學弟妹們知道了，他們約我出來，幾個人聚集在一個餐廳，聽我講完我跟她的故事，也沒有說什麼，然後散會。

「好旁人」不一定要做些什麼，只需張開雙臂，讓受傷的人進來躲一躲。但別太急著張開雙臂走向對方，只需讓對方知道，難過的時候，有地方可以躲。當周遭的朋友、親人面臨感情上的痛苦，或許我們都會很著急的希望對方「趕快好起來」，急著提供自己可以提供的「幫助」，但或許可能會好心做壞事，反而造成對方的壓力，所以，「尊重」是第一步，尊重對方難過的情緒，失戀了，原本就會難過，如果對方願意跟你分享，請靜靜的聽，並透過表情、肢體語言，告訴對方，你聽到了，如果他不想告訴你，想一個人靜一靜，也尊重他的選擇。

「好旁人」不管再怎麼好，終究是「旁人」，友情再怎麼可貴，終究取代不了失去的愛情，如果你想當個好旁人，請在尊重對方的基礎下，告訴對方你可以做什麼，通常傾聽與接受對方的情緒開始，別急著給予什麼協助，準備好做對方的依靠，還有，如果人家暫時不想讓你幫忙，也別多嘴，讓對方知道有需要時，可以怎麼找到你就好。

像心理治療中，心理師所扮演的角色一樣，陪著對方，一起體驗對方的心情，並「尊重」對方在分手後所會出現的種種情緒，待他度過情緒的難關之後，會更有面對未來的力量。雖然看起來只是「陪伴」，但許多「好旁人」也告訴我，在經歷過這些事情之後，他們也感受到了正向與進步的力量呢！

《參考資料：http://young.hpa.gov.tw/yMvc/Theme_Detail.aspx?cid=00004&tid=179》



輔導小叮嚀浮貼處

第十七週 中華民國自 105 年 12 月 19 日 至 105 年 12 月 25 日	輔導股長： 	
勵志小語：「放掉一點安全感，勇敢去嘗試，人生才有不同的光彩。」		
班級公布欄	★本週班級事紀：	
(Blank space for class events)		
★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)：		
(Blank space for class needs)		
		
★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 ☺☺☺☺☺	
輔導主任簽章：	輔導教師簽章：	導師簽章：

擁抱多元性別

「他是 Gay 嗎？」、「妳是同性戀嗎？」、「我是同志嗎…？」，在社會生活中，我們會遇到這些疑惑，或許你認為有些人「男不男、女不女」，或許你會反思「我有歧視他們嗎？」或許你覺得「他們跟我不一樣」，卻又說不出這樣的不一樣有什麼不對。這些疑問縈繞在我們的心中，我們可能會在茶餘飯後聊身邊朋友的性別氣質（誰好 man 或是好娘）與性傾向（誰是同性戀），卻不一定能夠討論出正確的觀念與態度。今天咱們就來認識我們的同志朋友，談談多元性別。

什麼是多元性別呢？**多元性別是一個包容性的概念**，我們用多元性別一詞來稱呼各種不同性別與性傾向的族群。**多元性別包含性別認同與性傾向**。「**性別認同**」指的是一個人對自己性別身分上的認同，即自認是男生或女生。而「**性傾向**」指的是一個人情感、浪漫感、與性吸引的對象上的偏好，可以分為異性戀、同性戀、雙性戀等三種性傾向。歐美以縮寫 LGBT 來簡稱多元性別族群，而臺灣青少年性別文教會則主張以 LGBTSQ 來介紹多元性別族群，每一個字母都代表一種身份的類別。讓我們接著認識 LGBTSQ 多元性別族群吧，簡介如下表：

縮寫	英文	中文	定義
L	Lesbian	女同性戀	對女性產生情感與性吸引的女性
G	Gay	男同性戀	對男性產生情感與性吸引的男性
B	Bisexual	雙性戀	不只對單一性別，對兩性均能產生情感與性的吸引的人
T	Transgender	跨性別	不認為自己的性別是出生時就被決定的，他們可能會選擇變性
S	Tonshi-friendly Straight	直同志	是異性戀者，同時對同志友善，並願意成為同志族群的一份子
Q	Queer	酷兒	英文原意是怪咖的意思，他們不受社會強勢主流觀念的壓迫，他們欣賞自己與別人的不同
Q	Questioning	疑性戀	不確定自己屬於哪一族群，或不願意被歸類、不願意被定義，認為性別認同與性傾向是不固定的

認識了多元性別的概念之後，接著要來談的是一「是不是同志，要如何認定？」事實上我們不以任何心理測驗、行為舉止標準來判定一個人是否為同志。而是，個人認為自己是同志，他就是同志。意思就是說，「是不是同志，自己說的算！」每個人都有完全的自主權，個人可以認同自己是不是同志，可以定義自己為男生、女生、異性戀、同性戀，或是其他多元性別族群。**多元性別是個人的自由選擇，我們不批評或歧視，我們尊重彼此的不同。**如果你是異性戀者，歡迎你加入友善同志的行列！我們可以當「直同志」，當一個對同志友善的異性戀者，擁有正確的觀念與友善的態度。直同志是個什麼樣的人呢？讓我們一起來學習直同志的五大美德！

(一)尊重的態度

對多元性別的知識感到自在，能夠接納並欣賞每個人的獨特性，自在且不帶評價地說出男同性戀、女同性戀、雙性戀、跨性別這些字彙。

(二)多元的學習

致力於對男同性戀、女同性戀、雙性戀、跨性別議題的深入了解，擁有正確的觀念，當自己對同志的觀念、想法有誤，願意主動學習並修正。

(三)友善的支持

不害怕被認為是同志，與同志朋友經營友善關係，適時說出他們的需要。

(四)發聲倡導

教導他人重視多元性別社群，鼓勵大家支持同志。。

(五)行動倡導

願意了解異性戀主流對同志的壓迫，拒絕其他人對同性戀的恐懼，拒絕並挑戰這些壓迫行為。致力於組織壓力團體、社會運動。

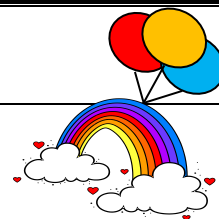
LGBTSQQ 是一個新潮的觀念，但不是一個特殊的現象。多元性別族群在古今中外的歷史中並不罕見，但是過去這些族群被視為有問題的一群，受到許多的歧視與欺壓，令人苦不堪言。現代社會中，我們不因自己屬於多數族群，就感到驕傲，我們不因自己的驕傲而歧視、壓迫少數族群。互相尊重是身為文明人的基本素養，讓我們一起成為直同志，共同營造友善多元性別的現代社會！

《參考資料：<http://web.hk.edu.tw/~sfch/hkh1012/a03.htm> 》

輔導小叮嚀浮貼處

第十八週 中華民國自 105 年 12 月 26 日
至 106 年 01 月 01 日

輔導股長：



勵志小語：「所有來到你身邊的事，只要你相信，那都會是好事。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

為什麼我不覺得爸媽愛我

「老師每次都說，哪有爸爸媽媽不愛自己的孩子？可是，我就覺得我爸爸媽媽不愛我，或者比較不愛我，因為我的成績比較不好，那怎麼辦？」年輕人試探性的問我，言語間好像藏著一些隱而未見的不滿。「怎麼辦？」我對於年輕人的措辭，有點不解，「你是覺得，你爸媽不愛你，這件事跟老師講得不一樣，是這樣嗎？」「嗯……」年輕人輕描淡寫的正面回應，不知道是不是講到「愛」這個字，年輕人有些不好意思。「如果你爸爸媽媽愛你，跟現在不一樣，那會是怎麼樣？」太過籠統的語句，如果不搞清楚，沒有具體化，容易像是向空中打高射砲，亂打一通，找不到重點。有時候，從行為層次去談，會比較清楚。「就是不會給我這麼大的壓力，不會一直念我，也不會拿我跟姐姐比較。最好是有多一點時間讓我上網，跟同學一起打電動，零用錢也可以多給一點……」講到最後，年輕人自己笑了出來，我猜，他是覺察到自己貪心了！「你覺得有可能嗎？」「當然不可能啊！所以他們根本就不在乎我啊！」

年輕人的心性，常一個情緒過來，就全盤否定了家長的付出。即便知道家長部分的要求有道理，卻也要在表面上講成無理。這時候如果跟他們「曉以大義」，那就會落入一般性的說教了。當大人開始說教時，他們無從反駁起，便會形成「你說你的，我聽我的」的局面。

逆向思考

有時候，打破慣性的思考，是一種選擇。逆向思考，就是跳脫慣性的方式之一。「你很愛你的爸媽嗎？」「沒有啊！我現在看到他們就覺得很煩！」「你沒那麼愛你的爸媽，為什麼你爸媽要愛你呢？你看到他們就覺得煩，難道他們看到你不覺得煩嗎？」年輕人一下子不知道該如何回答，停頓片刻，嘴硬的說：「誰叫他們要對我什麼事都要管！」快進入青春期的孩子，就準備進入人生第二個重要的自我中心階段。這時候年輕人會把自己的感覺放大，常只想到自己，容易忽略他人或是父母的感受。所以他感覺不被了解，感覺自己被限制了自由，想享受權利，卻不見得願意盡相關的義務。

這時候，如果剛好碰到很自我中心的大人，那就免不了在心理上會出現一番你爭我奪，雙方都想要盡可能爭取對自己有利的立場與說法。旁邊的人會被拉進同盟，而無法結盟的弱勢方，就可能常以發脾氣為手段，企圖爭取更多的自主權。如果可以從「自私」的角度去談，而非不斷要求年輕人學習體諒，年輕人比較能夠把話聽得進去些。這時最忌諱一直要求年輕人感恩，甚至責罵年輕人不成熟、自私，那只會加深雙方關係的裂縫。

用身教示範改變

「那這樣一直下去，你們不是都很不好過嗎？！」我做了個總結，年輕人說話，我繼續說，「如果可以商量，讓彼此都好過一點，可以怎麼做？」「不知道！」大部分情況下，年輕人想都不想，就會這樣回答，尤其是男生。所以我們需要慢慢引導，要能靜下心來，讓情緒淡一點，有些事情實在沒有剛開始想得那麼難。「爸爸媽媽對你的要求，你哪一項最容易做到？你對爸爸媽媽的期待，他們哪一項最容易做到？」「我跟他們講過，不要一直拿我跟姐姐比較，這個應該閉嘴就可以。我本來回家就會先寫功課，只是偶爾幾次休息時先打電動，他們就一直叫叫叫……」「你的意思是說，如果你回家都先寫功課，他們就不能一直拿你跟姐姐比較，是這樣嗎？」「是啊！可是，他們哪有那麼容易做到，我已經跟他們講過很多次了。姐姐是姐姐，我是我。」

大人常會覺得，只有孩子需要被要求。但忘了大人自己，如果沒有彈性也學習被要求，那麼互動常呈現僵局。大人如果能用身教示範改變，那言教才會比較容易發揮作用。「好啊！我去請你爸媽進來，我希望你先試著跟他們溝通，如果有困難，我再來幫忙。」

雙方都願意改變，叫溝通

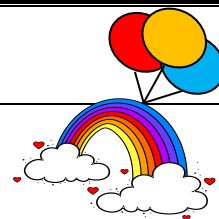
雙方都願意改變，這叫「溝通」。有一方不想改變，不斷要另一方改變，這比較接近「命令」。有時候，確實問題比較多出在爸媽身上，爸媽只想要求與命令，那孩子通常會想要抗爭，或者逃避，然後累積許多對父母的不滿。愛，沒傳達到。壓力，倒是傳遞了不少。難怪不少人在青春期這段時期，跟父母的關係，開始有了負向的轉折。

《資料來源：https://www.top945.com.tw/celebrity_Data.asp?ID=327》

輔導小叮嚀浮貼處

第十九週 中華民國自 106 年 01 月 02 日
至 106 年 01 月 08 日

輔導股長：



勵志小語：「適當的放鬆與休息，才能走更長遠的路。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

家庭裡不能說的秘密—淺談家庭暴力

「上次數學考不好，回家以後爸爸問我的成績，知道我考 29 分很生氣，一直大罵我怎麼這麼笨、什麼事情都做不好，還用力的甩了我好幾巴掌，說有我這個小孩很丟臉」。「大家都說我媽媽很溫柔，可是我其實很怕她，有的時候不小心做錯了一點事，媽媽就會突然很生氣，隨手有什麼東西就拿來打我，有時候是藤條、棍子，有的時候還會把東西丟過來，看她手邊有什麼就丟什麼，遙控器、杯子、課本都有過，我超怕萬一她在煮飯的時候手上拿的是刀子的話」。「有的時候我真的很不想回家……只要我爸回來，家裡就沒有安靜的時候，他總是要每個人順著他，有一次他說想跟我溝通，可是我明明就在寫功課，隔天還有考試，他在房門外一直叫我，我都沒理他，結果，他竟然把家裡的總電源關掉，說是要逼我和媽媽跟他溝通，我覺得很恐怖…不知道他還會做出什麼樣的事情，虧他還是念了很多書的大公司主管」。

不知道上述的這些情節，在多少的家庭裡出現過？依照「家庭暴力防治法」中第二條第一項定義，家庭暴力指的是「家庭成員間實施身體或精神上不法侵害之行為」，因此不僅指身上有傷痕，才算是遭受家庭暴力，更常見的是語言及精神上的暴力侵害。有的時候我們會在無意中聽見朋友或孩子家庭裡的故事，「該不該插手？」、「該不該通報？」、「可以找誰幫忙？」、「如果介入了會不會被嫌太雞婆？」在聽聞這些故事的時候，不曉得您會不會有這樣的掙扎？在我們的社會文化中，有時總瀰漫著一種家醜不可外揚的氛圍，家務事總是習慣留在人家的家門內，但也因為如此，社會新聞上的憾事也層出不窮，面對周遭有這樣的朋友，您可以這麼做：

一、 表達尊重和支持

家庭暴力被揭發，對於揭發者而言是很大的精神壓力，您可以提供關懷、支持與尊重，但切莫因為太心急而責備、或批評他。您可以先了解發生了些什麼事情，同理受暴者面臨的壓力與為難，面對這樣的狀況是否有什麼樣的打算。很多囿於現實因素，並不是能夠馬上或輕易地離開受暴的環境，當事人必定有許多的考量在心中百轉千迴：受暴的婦女常考量的是孩子要有一個完整的家、經濟的受限與壓力、受暴的孩子在對家庭的忠誠上備受考驗。縱使您知道離開這樣的環境

最快、最安全，受暴當事人通常不能貿然決定。您的尊重、支持與陪伴，是協助家庭暴力受害者最最重要的力量！

二、 了解其人身安全的危機

協助受害者評估其所處的危機，是很重要的一件事，我們常說的當局者迷是有道理的，尤其是長期受暴的受害者，有時很容易因「習慣」而錯估其人身安全的危機程度。此時，您所提供的客觀觀察和評估，就成了很重要的參考指標！身上突然出現莫名的傷痕時，您可以進一步追問其傷痕的來源；精神暴力的型態包括言詞攻擊、心理或情緒虐待、性騷擾、經濟控制，有時施暴者會以威脅恫嚇、權力控制的方式實施暴力。精神暴力的殺傷力，往往不亞於肢體暴力的傷害。

當暴力發生時，如果能夠盡快離開現場，是最好不過的了！如果不能馬上離開，也要盡可能地躲到安全的地方(可鎖上門、有對外逃生的門窗)，並且設法向外求援(大聲喊叫、撥打電話、製造聲響)。不論是否能夠逃離現場，都要記得不要向對方挑釁、盡可能不要激怒對方，以自己的人身安全為最優先考量。

三、 強調暴力的不正當性

在家庭中，「以和為貴」和「忍耐過去就好了」，常常是縱容施暴者的元兇，長期受暴者很容易因為情感因素、較低的自尊與自我價值感、覺得自己無助與無能等等的原因，不知不覺忽略了暴力的不正當性。您可以透過支持、陪伴和關懷，傳遞「沒有人應該要被打」、「沒有人應該被暴力對待」的信念，協助受暴者透過不同的視角看待暴力！

四、 提供正確的通報與諮詢資源

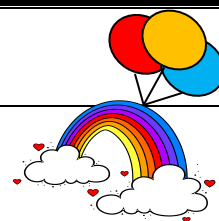
很多時候，受暴者不願透過通報，往往是因為擔心家庭因此而破碎，如果您能夠先提供正確的諮詢資源，讓受暴者了解通報後可以提供的協助，或許受暴者會願意嘗試接觸。通報的出發點在於協助保護家庭，而非促使家庭破裂，如果您可以鼓勵受暴者接觸與使用相關資源，對於受暴者會是一大助益。在通報之後，對於通報人的資料是保密的。在接獲通報後，通常會有社工人員與受暴者聯繫，了解目前受暴的狀況，並與受暴者討論目前的人身安全評估，及提供後續可能的協助與資源！

《資料來源：http://young.hpa.gov.tw/yMvc/Theme_Detail.aspx?cid=00016&tid=175》

輔導小叮嚀浮貼處

第二十週 中華民國自 106 年 01 月 09 日
至 106 年 01 月 15 日

輔導股長：



勵志小語：「今天，也許有疲憊跟憂慮，但明天永遠充滿了希望。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

我願意做你 從 A 到 Z 一輩子的朋友

Accepts you as you are 接受原本的你
Believes in "you" 相信你這個人
Calls you just to say "Hi" 打電話給你就是想說聲"嗨"
Doesn't give up on you 從不放棄對你的信心
Envisions the whole of you 預期你總是盡全力

Forgives your mistakes 原諒你的過錯
Gives unconditionally 無條件原諒
Helps you 幫助你
Invites you over 邀請你
Just "be" with you 靜靜地在你的身旁

Keeps you close at heart 靠近你的心
Loves you for who you are 因你原來的樣子而愛你
Makes a difference in your life 使你的生活與以往不同
Never judges 從不瞎評論(你)
Offers support 支持你

Picks you up 扶你一把
Quiets your fears 止息你的懼怕
Raises your spirits 鼓舞你的心靈
Says nice things about you 跟別人述說你好的那一面
Tells you the truth when you need to hear it 當需要時會告訴你實情

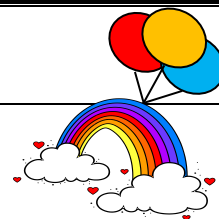
Understands you 懂你
Values you 看重你
Walks beside you 與你同行
X-plain things you don't understand 解你的疑惑
Yells when you won't listen and 在你聽不下時會大吼一下
Zaps you back to reality 把你拉回現實!

《資料來源：

<http://touchingstory.pixnet.net/blog/post/164988816-%e3%80%90%e5%8b%b5%e5%bf%97%e6%84%9f%e4%ba%ba%e6%95%85%e4%ba%8b%e3%80%91%e6%88%91%e9%a1%98%e6%84%8f%e5%81%9a%e4%bd%a0-%e5%be%9ea%e5%88%b0z-%e4%b8%80%e8%bc%a9%e5%ad%90> 》

第二十一週 中華民國自 106 年 01 月 16 日
至 106 年 01 月 22 日

輔導股長：



勵志小語：「幸福不是只有自己過得好，身邊的人也要過得很好。」

班級公布欄

★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 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

揮不去的愛情夢魘~淺談危險情人的辨識

我與夢婷是認識 6 年的好友，她擁有一個交往 4 年的完美男友，在認識她的這些年來我也不時地可以從 FB 的訊息中見證著她在愛情世界裡的幸福。然而，我對於她愛情世界的認識卻也在某一夜裡完全崩塌，原來，這 4 年來夢婷跟其他所謂的受暴婦女一樣都活在恐懼的陰影之中，在與庭俊交往不到半年的時間，夢婷就發現庭俊開始會時不時地追問夢婷每天的活動行程，甚至，連跟哪些朋友出去庭俊都希望能夠清楚知道，剛開始的夢婷不以為意，畢竟庭俊告訴夢婷會這樣是因為擔心她的人身安全，也是出自於對夢婷的關心與愛。這樣的日子直至某一晚起了劇烈地變化，夢婷因為加班工作到晚上 7、8 點的時間，在未告知庭俊的情況下，臨時起意跟公司較好的男性同事吃個宵夜並慰勞自己一天的辛勞，事後被發庭俊知道時，兩人發生衝突，庭俊認為夢婷不檢點，並在盛怒之下用力地將夢婷推倒到地上，夢婷身體多處瘀青，這場衝突最後在夢婷的道歉下落幕，而庭俊也在事後再次強調自己是因為太愛跟太擔心夢婷才會這麼失控，也為自己失控的行為向夢婷道歉。

但這只是夢婷愛情夢魘的開始，在接下來三年多的交往日子中，夢婷從被推去撞牆，慢慢地經歷到被打耳光，最後，甚至被言語恐嚇不准讓家人知道。在夢婷打電話跟我呼救的那一夜，我真得可以深切地感受到夢婷的恐懼與害怕，害怕若自己沒有真的得到幫忙，換來的可能就只是頓毒打，我在電話那頭簡短提醒著夢婷該如何保障自己的人身安全，同時接下來又該如何順利逃離這樣的暴力危險情境，今年，2015 年對於夢婷是一個嶄新地一年，她離開了一直揚言深愛她卻又不停地傷害她的庭俊，心情輕鬆了許多，臉上的笑容也多出了許多，心也自由了些。

回顧夢婷這四年來的經歷，很典型的是遭遇到所謂親密關係暴力，也很不幸地她遇到了一位「危險情人」-以愛之名行控制之實，我想她也跟許多受暴的朋友一樣，總在內心期盼著暴力方的調整與改變，卻也讓自己跌入了難以逃離的暴力深淵之中，有鑑於不再讓「我是為你好」成為暴力行為包裹糖衣的毒藥，以及讓你或我身邊有更多的朋友可以遠離恐怖的親密關係暴力之中，我將提供以下六點危險情人的特徵供作參考：

1. 打造夢中情人：

在親密關係中會努力要求你扮演他/她心目中的理想伴侶，若發現你不符合的期待，即會開始言詞責怪為什麼你沒有辦法達到他/她心目中的標準，關係長久下來造成另一伴心理的壓力。

2. 24 小時監控系統：

要求你「應該主動」告知每天的行程，並且隨時隨地會打電話監控你的行蹤，在交往初期可能會以「關懷的名義」作為說服你照做的說詞，久而久之若未能遵守隨時隨地告知行蹤，則會被言語批評，甚至認為不夠檢點或不夠真心相愛。

3. 你的眼中只能有我：

會限制伴侶與異性相處或接觸的機會，逐漸形成另一半生活圈的縮小與孤立情形，會一再強調關係只要彼此擁有彼此就可以了，而忽略你與他/她之間對關係需求、想法、或感受上的差異。

4. 情緒落差大：

難以捉摸的情緒反應，只要她/他感到不開心或不滿意都可以隨時隨地大發雷霆，甚至做出暴力行為，但在事後又會一再保證自己並不是故意的，期待你的原諒，陷入週而復始的負向循環之中。

5. 言語批評與污辱：

在關係衝突與意見不合時，容易口出惡言，嚴詞批評伴侶的人格、家庭、朋友、工作…等，有時，即便另一半已表達感到受傷也不願意停止，仍持續要求另一半認錯。

6. 強迫性的性行為：

在未經伴侶同意的情況下強迫要求發生性關係，藉由強迫性的性行為展現自己對伴侶的控制力與掌控感。雖然，一段甜蜜而幸福的伴侶關係是每個人心目中的嚮往、渴望，但我們也都難以保證不會遇到的不適切或危險交往的對象，若能夠在交往初期即早發現，適切離開一段不適合自己的伴侶關係，更是件極為迫切的事情，以及保障自己遠離暴力危險的重要事！

《資料來源：http://young.hpa.gov.tw/ymvc/Theme_Detail.aspx?cid=00004&tid=165》

心情點滴

謝謝各位輔導股長，辛苦你們了！因為有你們，讓輔導處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、感想或是給輔導處的建議寫下來，回顧這學期的感動之外，相信有你們的回饋，一定能給予輔導處更多的力量！

