

國立中興大學附屬台中高級農業職業學校

106 學年度第 1 學期

輔導週誌



班級：_____

導師：_____

輔導股長：_____



你無法預知未來的每一道難題，
但你能做好每一個現在的自己。

Dorothy ©

興大附農輔導處編印

目 錄

【勵志小品】第 1 週~第 5 週

【小故事，大啟示】第 6 週~第 11 週

【愛情大雜燴】第 12 週~第 16 週

【健康資訊】第 17 週—第 21 週

輔導老師群

高一輔導老師：王原志老師

高二輔導老師：陳曼怡老師

高三輔導老師：胡雅各老師

輔導主任：鄭淑君主任

編輯群

鄭淑君主任

賴品亦老師

輔導股長需要做什麼事呢？



1. 每週四早上7:45固定到團諮室集合，協助輔導處回班上宣傳重要訊息。
2. 每週五放學前將輔導週誌繳回輔導處。
3. 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
守護班上的身心健康吧！



kanahi

輔導小叮嚀浮貼處

第二週 中華民國自 106 年 9 月 4 日
至 106 年 9 月 8 日

輔導股長：

勵志小語：

困難是一塊頑石，對於弱者它是絆腳石，對於強者它是墊腳石。



★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：

美國大法官竟在兒子畢業典禮上說：「我祝你不幸並痛苦」！？

2005 年，羅伯茨被小布希提名為首席大法官，直播期間宣佈提名時，羅伯茨時年 4 歲的小兒子傑克突然跳出來砸場子，在鏡頭前手舞足蹈，嗨到忘形。小布什和羅伯茨強作鎮定，裝作什麼也沒發生，還是妻子簡妮衝上去把兒子攬到身後第二天，跳舞視頻傳遍美國，大家揣測這是什麼舞步。美國郵報《調侃說：「小伙子，幹嘛這麼興奮，你爹還沒得到這份工作。」

後來，還是成功出任首席大法官的老爸揭秘：「他跳的不是舞蹈，只是在模仿蜘蛛人用手嗖嗖發射蜘蛛網罷了。」2 年過去了，少年蜘蛛人即將從迪根山中學（cardigan mountain school）畢業，2017 年 7 月 3 日，畢業典禮請來首席大法官羅伯茨致辭。

祝福孩子們面對「不幸」

不同於普通的致辭者，羅伯茨對於孩子們的未來，卻發出了讓人大跌眼鏡的祝福和建議。此外，他在致辭中援引了蘇格拉底名言：「未經自審的人生沒有意義」以及鮑勃迪倫的名曲《永遠年輕》。一位父親的良苦用心，致辭的中譯如下：「通常到這裡畢業典禮的演講嘉賓都會祝你們好運並送上祝福。我不會這樣做，接下來我會告訴你為什麼。「在未來的很多年中，時不時地，我祝福你被不公正地對待，因而你會知道公正的價值。我祝福你會遭受背叛，因為它會讓你感受到忠誠的重要性。」「很抱歉，但我會祝福你時不時地感到孤獨，因而你不會把朋友當作理所當然。」「我祝福你有時會有壞運氣，因而你會意識到概率和運氣在人生中扮演的角色，並且理解你的成功並不完

全是你應得的，而其他人的失敗也並不完全是他們所應得的。「而當你失敗的時候，時不時地，我希望你的對手會因為你的失敗而幸災樂禍，這會讓你意識到有風度的競爭精神的重要性。」「我祝福你會被忽視，因而你會意識到傾聽他人的重要性。」

人生遭到不好的事才能真正學習成長



「我祝福你遭受剛剛好的痛苦，能讓你學會同理心。」「無論我是否祝福你這些，它們都會發生。而你是否從中獲益，取決於你是否能從你的不幸中參透它們想要傳遞給你的信息。」

(資料來源:

<http://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=86667>)

第三週 中華民國自 106 年 9 月 11 日
至 106 年 9 月 15 日

輔導股長：

勵志小語：

只有你學會把自己已有的成績都歸零，才能騰出空間去接納更多的新東西，如此才能使自己不斷的超越自己。



★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：

--

--

--

得失之間

在一個講究包裝的社會裡，我們常禁不住羨慕別人光鮮華麗的外表，而對自己的欠缺耿耿於懷。

就我多年觀察，我發現沒有一個人的生命是完整無缺的，每個人都少了一樣東西。有人夫妻恩愛、月入數十萬，卻是有嚴重的不孕症；有人才貌雙全、能幹多金，情字路上卻是坎坷難行；有人家財萬貫，卻是子孫不孝；有人看似好命，卻是一輩子腦袋空空。

每個人的生命，都被上蒼劃上了一道缺口，你不想要它，它卻如影隨形。以前我也痛恨我人生中的缺失，但現在我卻能寬心接受，因為我體認到生命中的缺口，彷彿我們背上的一根刺，時時提醒我們謙卑，要懂得憐恤。

若沒有苦難，我們會驕傲，沒有滄桑，我們不會以同理心去安慰不幸的人。我也相信，人生不要太圓滿，有個缺口讓福氣流向別人是很美的一件事，你不需擁有全部的東西，若你樣樣俱全，別人吃什麼呢？也因體認到每個生命都有欠缺，我也不會再去與人作無謂的比較了，反而更能珍惜自己所擁有的一切。

猶記得我那可稱為台灣阿信的企業家姑媽，在年近七旬時遁入空門前告訴我：「這輩子所結交的達官顯貴不知凡幾，他們的外表實在都令人豔羨，但深究其裡，每個人都有一本很難唸的經，甚至苦不堪言。」

所以，不要再去羨慕別人如何如何，好好數算上天給你的恩典，你會發現你所擁有的絕對比沒有的要多出許多，而缺失的那一部分，雖不可愛，卻也是你生命的一部分，接受它且善待它，你的人生會快樂豁達許多！

(資料來源：

<https://sites.google.com/a/krjh.tcc.edu.tw/reading/li-zhi-wen-zhang?offset=10>)



第四週 中華民國自 106 年 9 月 18 日
至 106 年 9 月 22 日

輔導股長：

勵志小語：

大部分人往往對已經失去的機遇捶胸頓足，卻對眼前的機遇熟視無睹。



★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：

「我曾以為自己再也無法快樂起來...」寫在喪夫之後， 臉書營運長最深切的告白

雪柔·桑德柏格 (Sheryl Sandberg)，這個名字對你來說應該不陌生吧？她是臉書 (Facebook) 營運長，暢銷書《挺身而進》(Lean In) 作者，也是《時代》雜誌 (Times) 2012 年的百大人物。

桑德柏格的先生戴夫·戈德伯格 (Dave Goldberg) 是矽谷知名的創業家，也是網路調查公司調查猴子 (SurveyMonkey) 執行長，兩人被視為科技網路界的金童玉女。擁有令人稱羨的工作與社會影響力，還有一位支持她發展事業的丈夫，套句常用語，她是名副其實的「人生勝利組」。

但是，這一切在 2015 年的春天變調了。當時，她與丈夫至墨西哥度假，戈德伯格意外地從度假中心的跑步機摔下來，頭部受到重創猝死。

一旦落入「3P 迴圈」，復原將遙不可期

新書《選項 B：面對逆境、打造韌性、重拾快樂》(暫譯，原文為《Option B: Facing Adversity, Building Resilience and Finding Joy》)，即是揭露自己喪偶後的心路歷程，以及向好友、華頓商學院心理學教授亞當·格蘭特 (Adam Grant) 尋求如何幫孩子走出傷痛、重拾快樂的方法。

美國心理學家馬丁·賽里格曼 (Martin Seligman) 的研究發現，人一旦經歷失敗、挫折或傷痛，都會陷入「3P 迴圈」，這會讓復原遙不可期。

一開始桑德伯格不斷把丈夫的死歸咎於自己 (Personalization, 個人化)，認為如果自己多做或不做些什麼，或許就能避免悲劇發生；這樣的自責心理，會慢慢滲入 (Pervasiveness, 滲透性) 生活的所有面向。

她不斷地道歉：為朋友取消旅程來參加喪禮而道歉、為母親全心照顧她與孩子而道歉、為自己在會議中失神而道歉……。雖然許多人都說：「時間會撫平一切」，但自責與愧疚的情緒還是不斷出現，她總覺得，「我再也無法快樂起來了」(Permanence, 永久性)。

賽里格曼觀察到，如果把「總是」「再也無法」等字眼掛嘴邊，會讓人遲遲無法走出傷痛。把詞語抽換，「總是」改為「有時」、「再也無法」改成「最近」、不再把「對不起」掛在嘴邊，能讓人心裡好受許多。

但抽換詞句只是提醒自己不要陷入 3P 循環的「治標」方法，正視、坦承傷痛才能「治本」。一旦接受事實後，就不會再抗拒這些痛苦，「痛苦還是存在，但慢慢地，它來得快也去得快。」

懂得坦承、面對痛苦，才有辦法突破困境

不僅自己要坦承痛苦，身旁的人也不能對他人的痛苦視若無睹。當親友遇到困難時，我們想伸出援手，但又擔心讓他想起痛苦，只好「等他想講時再提起」。但事實上，對當事者來說，傷痛一直都在，如果刻意忽視痛苦，只會讓那些受苦的人愈加封閉、愈覺孤立無援。

只要自己與周遭的人都承認傷痛，人與人之間的連結就會被建立。桑德伯格於喪夫 30 天後，在臉書敘述她的哀悼，貼文被多次轉發，無論是認識或不認識的人，都紛紛留言分享自己的故事、鼓勵她。

知道自己不孤單，有人願意陪伴你、幫助你，是平撫傷痛的第一步。

格蘭特建議，幫助自己復原的另一種方式，是想像最壞的情形。「事情還能多糟？」她心想，「戴夫可能是在開車時心肌梗塞，而車上還有你的孩子們。」驚覺自己可能同時失去 3 個摯愛，她瞬間覺得還擁有孩子們的自己是幸福的。這份感恩的心，伴隨她度過往後的難關。

她開始記錄每天值得感激的事，「人心的韌性來自於自我探尋與外在支持，來自於感恩生活美好的事物，來自於我們分析、面對、接受傷痛，」她相信，就算生命起起伏伏，我們還是可以熬過傷痛，重拾美好人生。

轉換看事情的視野，在創傷後學習成長

心理學家李察·泰德奇 (Richard Tedeschi) 和勞倫斯·卡洪 (Lawrence Calhoun) 提出「創傷後成長」(PTG, post-traumatic growth)，強調人們可以透過以下形式幫助自己走出傷痛、活出不一樣的人生：

1. 找到自身力量

「凡殺不死我的，必使我更強大」，人們會從失敗、傷痛中汲取養分，使自己更堅強。

2. 覺察值得感恩的事

每天寫下 3 件值得感激的事，會慢慢發現生活中還是有許多令人欣慰的地方。

3. 發展深層的人際關係

災難的發生會促使人們擁有新的、深度人際關係，因為對某件事（性侵、喪偶、車禍等）有相同的理解，就算事件發生前毫不相識，也能讓彼此靠得更近。

4. 轉換看世界的視角

經歷重大創傷後，人生目標會有很大的轉變，甚至是以前壓根未想過的領域。在 911 事件後，許多人轉而當消防員、從軍等，「創傷前，工作只是養家糊口，現在，他們想把時間花在更有意義、更重要的事上。」

人需要「坦承」才能走出傷痛，當人們能安心訴說負面情緒、失敗時，才能踏上復原的道路。

就如同桑德伯格在本書序文的最後寫道，「人生不會一路順遂，認清 A 選項已不復存在，就好好執行 B 選項吧。」



(資料來源: <https://www.managertoday.com.tw/books/view/54558>)

第五週 中華民國自 106 年 9 月 25 日
至 106 年 9 月 30 日

輔導股長：

勵志小語：

黑暗都是暫時的，穿越了它，就看到雲層後的月輪有多麼美、多麼皎潔！



★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：

--

--

--

《每個人都有自己的時區》

紐約時間比加州時間早三個小時，
New York is 3 hours ahead of California,
但加州時間並沒有變慢。
but it does not make California slow.
有人 22 歲就畢業了，
Someone graduated at the age of 22,
但等了五年才找到穩定的工作！
but waited 5 years before securing a good job!
有人 25 歲就當上 CEO，
Someone became a CEO at 25,
卻在 50 歲去世。
and died at 50.
也有人遲到 50 歲才當上 CEO，
While another became a CEO at 50,
然後活到 90 歲。
and lived to 90 years.
有人單身，
Someone is still single,
同時也有人已婚。
while someone else got married.
歐巴馬 55 歲就退休，
Obama retires at 55,
川普 70 歲才開始當總統。
but Trump starts at 70.
世上每個人本來就有自己的時區。
Absolutely everyone in this world works based on their Time Zone.
身邊有些人看似走在你前面，
People around you might seem to go ahead of you,
也有人看似走在你後面。
some might seem to be behind you.
但其實每個人在自己的時區有自己的步程。
But everyone is running their own RACE, in their own TIME.
不用嫉妒或嘲笑他們。
Don' t envy them or mock them.



他們都在自己的時區裡，你也是！

They are in their TIME ZONE, and you are in yours!

生命就是等待正確的行動時機。

Life is about waiting for the right moment to act.

所以，放輕鬆。

So, RELAX.

你沒有落後。

You' re not LATE.

你沒有領先。

You' re not EARLY.

在你自己的時區裡，一切都會準時。

You are very much ON TIME, and in your TIME ZONE.



(資料來源：

<http://www.ettoday.net/dalemon/post/27120?t=%E3%80%8A%E6%AF%8F%E5%80%8B%E4%BA%BA%E9%83%BD%E6%9C%89%E8%87%AA%E5%B7%B1%E7%9A%84%E6%99%82%E5%8D%80%E3%80%8B%E3%80%80%E4%B8%80%E9%A6%96%E8%A9%A9%E8%AE%93%E4%BD%A0%E6%87%82%E3%80%8C%E6%85%A2%E6%85%A2%E4%BE%86%E6%9C%80%E5%BF%AB%E3%80%8D>)

第六週 中華民國自 106 年 10 月 2 日
至 106 年 10 月 6 日

輔導股長：

勵志小語：

黑暗都是暫時的，穿越了它，就看到雲層後的月輪有多麼美、多麼皎潔！



★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：



兩個選擇機會

有個年輕人，屆逢兵役年齡，抽籤的結果，正好抽中上上籤，最艱苦的兵種——海軍陸戰隊。年輕人為此鎮日憂心重重，幾乎已到了茶不思、飯不想的地步。年輕人深具智慧的祖父，見到自己的孫子這付模樣，便尋思要好好開導他。

老祖父：「孩子啊，沒什麼好擔心的。當了海軍陸戰隊，到部隊中，還有兩個機會，一個是內勤職務、另一個是外勤職務。如果你分發到內勤單位，也就什麼好擔心的了！」

年輕人問道：「那，若是被分發到外勤單位呢？」

老祖父：「那還有兩個機會，一個是留在本島，另一個是分發外島。如果你分發在本島，也不用擔心呀！」

年輕人又問：「那，若是分發到外島呢？」

老祖父：「那還是有兩個機會，一個是後方，另一個是分發到最前線。如果你留在外島的後方單位，也是很輕鬆的！」

年輕人再問：「那，若是分發到最前線呢？」

老祖父：「那還是有兩個機會，一個是站站衛兵，平安退伍；另一個是會遇上意外事故。如果你能平安退伍，又有什麼好怕的！」

年輕人問：「那麼，若是遇上意外事故呢？」

老祖父：「那還是有兩個機會，一個是受輕傷，可能送回本島；另一個是受了重傷，可能不治。如果你受了輕傷，送回本島，也不用擔心呀！」

年輕人最恐懼的部分來了，他顫聲問：「那……若是遇上後者呢？」

老祖父大笑：「若是遇上那種情況，你人都死了，還有什麼好擔心的？倒是我要擔心，那種白髮人送黑髮人的痛苦場面，可不是好玩的喔！」

人生擁有的，是不斷的抉擇，端看您是用什麼態度，去看待這些有賴您決定的無數機會。能夠綜觀每件事情、每個問題的正反兩面，您將發現，內心最深沉的恐懼，也在所有狀況明朗了解之後，將會自行化為烏有。(資料來

源：<https://sites.google.com/a/krjh.tcc.edu.tw/reading/li-zhi-wen-zhan-g>)

有時候有些事換個角度看，
其實沒有你想像那麼糟啊！



F 毛毛蟲網路繪本 | Q

第七週 中華民國自 106 年 10 月 9 日
至 106 年 10 月 13 日

輔導股長：

勵志小語：

「生活總會有那麼點不順心，我們都會犯錯。天性如何並不重要，
改變都由你開始。」-《動物方程式》



★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：

--

--

--

鉛筆的啟示



鉛筆製造者對鉛筆說：「有五件事，在我送你到世界之前，你一定要記得，只要你牢牢記住這些提醒，你會成為全世界最棒的鉛筆。」

第一點：你將會完成許多很棒的工作，只要你願意將自己交在一個人的手中。

第二點：隨著時間的過去，你會經歷一次又一次的刀削與刻痕，如果你想成為一支更棒的鉛筆，這是絕對必要的過程！

第三點：製造者給了你修改任何你所犯錯誤的能力。

第四點：你所擁有最重要的部份，是在你的裡面而不是外面。

第五點：不論你的處境如何，你一定要持續不斷的寫字。即使在艱困的環境，你仍要盡力留下清楚而明瞭的字跡。

鉛筆明白製作人的提醒，它被放進了鉛筆盒裡，滿懷期待的進入這世界。

現在把鉛筆換成你自己！

只要你記得這些提醒，你會成為全世界最棒的人！

第一點：你有能力完成許多很棒的事，只要你願意讓你自己接受引導與扶持，並且願意讓更多人從你所擁有的才能獲得幫助。

第二點：歲月會在你的身上留下尖銳的考驗，困難會磨鍊你的韌度，這是創造者使你成為強者的必經路程。

第三點：你一定會犯錯！但上帝賜你有能力去改過與修正錯誤。

第四點：你生命中最重要部份是在你的心裡面。

第五點：凡走過必留下痕跡，不論你的處境如何，總要盡力留下你美好，可以服事別人的足跡

每個人都像一支鉛筆…我們受造，是有一個獨特而美好的目的。

每天記住這些要點，你的生命就能成為祝福別人的泉源！

你是一支獨一無二的鉛筆！

(資料來源：<http://ibook.idv.tw/enews/enews541-570/enews563.htm>)

第八週 中華民國自 106 年 10 月 16 日
至 106 年 10 月 20 日

輔導股長：

勵志小語：

「哭泣，讓我能緩下腳步來，更好地感受人生難題的重量。」——《腦筋急轉彎》



★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：

--

--

--

認真敬業，讓幸運找上你！

文／戴晨志

美國紐約有一名十七歲女孩瑪莉拉，她因案被傳喚到法院接受審訊；可是當法官開庭審理時，瑪莉拉的手機竟然響了，氣得法官火冒三丈！



因為，在開庭前，法官就警告法庭內的所有人士，務必要關掉手機，可是，瑪莉拉顯然沒把法官的話聽進去，所以，當她的手機鈴聲響時，法官很不悅地問她：「妳認為我是在跟妳開玩笑嗎？」

瑪莉拉辯稱，她以為她已經關機了，可是法官不聽她解釋，並指責她藐視法庭，當場判她「監禁二十一天」；後來，再加上原先被指控「持有違禁品」和「行為不檢」，瑪莉拉總共被該法官判處監禁四十五天。

許多老闆都認為，「做事態度」和「敬業精神」十分重要；如果部屬的態度是敷衍、輕率，則他再怎麼聰明，也不會被重用。

看看影星芮妮齊薇格在拍「BJ單身日記」時，故意增胖九公斤，後來又為擔任「芝加哥」女主角，努力減肥；湯姆漢克斯也為「浩劫重生」電影先胖後瘦了二十三公斤。影星想要「狂瘦暴肥」，其實都是因著「信念」和「敬業」，認真地在演戲，所以他們才能成功，一般人可是不容易做到啊！

◎也因此，「幸運，是自己爭取來的；成功，是自己打拚來的。」

一個人必須積極、用功、認真、敬業，才能「讓幸運找上你」！

「破窗理論」指出，當出現第一扇破窗時，如果我們不馬上加以修補好，那麼，路人就會開始往裡面丟垃圾、丟雜物；隨後，第二個窗子、玻璃也可能又被打破，裡面髒亂的東西也會愈來愈多，不久，它就會變成一間破爛可怕的房子。

人，也是一樣，如果做事沒熱忱、不積極、不敬業，它就會變成一種習慣，而讓自己變得消極、懈怠、沒目標、沒衝勁，就像「破窗理論」所說的一樣，會使自己變平庸，甚至使自己的身子和靈魂，變得破舊、可怕！有人說：「忘卻失敗的人，才能成功！」

所以，從今天開始，我們不能輕易浪費時間；每天一醒來，就試圖感覺自己充滿信心、熱情有勁、活力十足，來展開一天的生活。

◎忘卻失敗的人，才能成功

◎充滿信心、熱情有勁、活力十足(資料來源：

<https://sites.google.com/a/krjh.tcc.edu.tw/reading/li-zhi-wen-zhang>)

第九週 中華民國自 106 年 10 月 23 日
至 106 年 10 月 27 日

輔導股長：

勵志小語：
決定我們成為什麼樣的人，不是我們的能力，而是我們的選擇。



★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：

頂住壓力，也享受壓力！



有決心，就有力量；有毅力，就會成功。拚命爬上最高處，才能看見最美風景。

文／戴晨志

在加拿大的哥倫比亞市，有個七歲的小男孩名叫阿波利納爾·薩爾塞多；當他和其他小朋友在院子裡玩時，一鄰居小孩突然拿起家裡的槍，朝他射去。薩爾塞多大聲慘叫，倒在血泊之中；經過醫生搶救，救回一條小命，但他從此失明，一輩子看不見。

然而，薩爾塞多並不認命，他仍勇敢地繼續求學唸書，後來，他憑著優異的成績，贏得獎學金；畢業後，更進入省財政廳擔任督察，一做就是三任。

由於薩爾塞多的表現普受肯定，他勇敢出來競選「市議員」。當他在公車上宣傳競選主張時，曾被一些乘客誤以為他是「討錢的乞丐」，可是他不氣餒、也不自卑，以盲人的身份積極競選，終於當選市議員，而且還高票連任三次。

後來，薩爾塞多更是大膽地參加市長的選舉。他在競選時大聲地說：「我的眼睛雖然是活在黑暗之中，但我的心卻活在光明之中！」「人民選我當市長，是來當領導的，不是選我來穿針的。我雖是盲人，但是我眼盲，心不盲！」

你相信嗎，薩爾塞多後來打敗對手，當選哥倫比亞市市長，也將市政府管理得井然有序，比明眼人還出色。薩爾塞多在當上市長後說：「我相信，如果我的眼睛沒有失明，我絕對不會走這麼遠！」真的，「有決心，就有力量；有毅力，就會成功！」

人生有許多挫折與困境，但每個人都要為自己「在困境中找出口」、「在挫敗中找出路」。所以，「人只有拚命地爬到最高處，才能看到更美麗的風景！」二〇〇四年雅典奧運的第一金得主——中國大陸射擊女將杜麗說：「**頂住壓力的唯一辦法，就是享受壓力。**」

的確，在千金重擔的壓力下，我們所能做的，就是享受壓力！我們要勇敢地面對壓力，一步步地克服它、解決它；而當我們汗流浹背、氣喘如牛地抵達高峰時，我們都將自傲自豪地說——「我就是享受壓力的『圓夢高手』！」

（資料來源：

<https://sites.google.com/a/krjh.tcc.edu.tw/reading/li-zhi-wen-zhang>）

第十週 中華民國自 106 年 10 月 30 日
至 106 年 11 月 3 日

輔導股長：

勵志小語：

「做，或不做。沒有“試試看”這碼事。」— 猶達大師，《星球大戰》



★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：

把握自我優勢，用腦也用心！



文／戴晨志

網路上流行一則小故事——有一個很有錢的富豪長了腦瘤，醫生說，一定要換腦才能根治。於是，這富豪問醫生：「如果換大學生的腦，要花多少錢？」醫生說：「現在的大學生都貪玩、不唸書，很少動腦筋，所以他們的腦都很新，一斤要兩萬元。」

富豪又問：「那如果換教授的腦呢？」

「教授們的腦都被操得很舊了，年紀也大了，不太值錢，一斤腦大概一萬元就夠了！」醫生說。

富豪接著又問：「那立法委員的腦呢？」

醫生說：「立委的腦一斤要五十萬元。」

「啊？一斤要五十萬元哦，怎麼會那麼貴？」富豪大吃一驚地問。

「哪裡會貴？」醫生回答說：「你知道，現在要有多少立委，才能收集到一斤有用的腦嗎？」

◎一個人的「腦」和「心」是最重要的，人若「無腦、無心」，不懂得自己的優勢、也不清楚自己要什麼，而只是汲汲營營地賺錢，盲目地瞎忙，到後來，很可能是浪費自己的青春生命。

也因此，年輕人必須「弄清優勢、考量性向、想遠一點」；只要目標和方向掌握清楚，「做雞首可能比做牛後好」啊！做「牛後」，雖然自己好像是牛，可是卻搞得自己一點信心都沒有，十分洩氣；相反地，當「雞首」，卻讓自己信心十足，充滿鬥志、春風滿面啊！

其實，人生最大的快樂，不在於「佔有什麼」，而是在於「積極、主動追求什麼的過程」。沒有目標、沒有理想、虛度光陰的人，就像風前的一支蠟燭。

所以，「有實力，最神氣」、「有志氣，不洩氣」。人只要擁有自信，薪水少、待遇稍差，都沒關係；因為，有實力、肯努力的人，終會有大成就。

就像辣椒——「小辣椒，不必大，就會辣死人！」

也像最新科技奈米——「奈米愈小愈神奇啊！」

◎人生最大的快樂，在於主動追求的過程

◎沒有目標的人，就像風前的一支蠟燭

(資料來源：

<https://sites.google.com/a/krjh.tcc.edu.tw/reading/li-zhi-wen-zhang?offset=10>)

第十一週 中華民國自 106 年 11 月 6 日
至 106 年 11 月 10 日

輔導股長：

勵志小語：

「絕不要別人來告訴你你不能做什麼，就連我也不行！知道嗎？！你的夢想，你要
很多人他們自己做不了什麼事情，就對你說你也做不了。但是，如果你真的想做什麼事情，就
去做！哪怕屢戰屢敗！」— 克里斯，《當幸福來敲門時》



★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：

用熱烈渴望的心，追逐夢想！

天不會下黃金雨，地也不會結金蘋果

沒有目標、遊手好閒，才是最可悲

文／戴晨志

西諺說：「天不會下黃金雨，地也不會結金蘋果；就像一棵樹，除非在春天開花，否則就不會在秋天見到豐碩的果實。」

人生走到一段路之後，自己總要「驗收成果」，

到底我們是否有用心學習、全力付出？有人出類拔萃，出人頭地，成為教育家、音樂家、藝術家；有人頂尖傑出，事業有成，成為企業家、大老闆每個人都需要找到「適當的位置，發揮所長」啊！

所以，人必須選擇一條路，好好地堅持走下去，不能朝三暮四、虎頭蛇尾，免得「驗收成果」時，成績太丟臉、太難看、太對不起自己。

其實，人只要有一顆「熱烈渴望的心」，不停地追逐自己的夢想，就能使自己一直「往上走、往上衝」！人的將來，是要「往上」、還是「往下」，都是在自己的一念之間。

◎有個女孩說，她告訴爺爺她書唸得不好、被當，在專科學校要多唸三個月才能畢業。不料，爺爺安慰她說：「沒關係啊，不會唸書，就做不會唸書人的事啊！」的確，「不會唸書」並不可恥，「沒有目標、漫不經心、遊手好閒」，才是最可悲的啊！

亞都麗緻飯店總裁嚴長壽，以高中學歷、從負責送電報的小弟幹起，五年內，坐上總經理寶座，豈不給我們無限憧憬和激勵？而全球所有麥當勞的「經理、總經理、總裁」，也都是從「洗廁所、刷馬桶、擦桌子、站櫃台」幹起的呀！

◎所以，「沒有事情可以難得倒我們，有的話，就只有自己的心。」

曾有老師分享成功的「4P法則」給我們，個人覺得滿受用的

1. Pencil and paper：一枝筆、一張紙，也就是先前所提的「常記錄」。
2. Positive thinking：積極正面的思想，愈戰愈勇，永不放棄。
3. Potential development：開發自我潛能，別讓自己的能力、才華沉睡不醒。
4. Perform immediately：立刻行動、馬上去做，絕不「只說不做、浪費生命。」

(資料來

源：http://epaper.pchome.com.tw/archive/last.htm?s_date=old&s_dir=20100610&s_code=0547&s_cat=)



毛毛蟲網路繪本

第十二週 中華民國自 106 年 11 月 13 日
至 106 年 11 月 17 日

輔導股長：



勵志小語：

「所有你要做的就是：決定用上天給我們的時間幹些什麼。」——《魔戒》

★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：

心理測驗，看出你的戀愛習性

1. 最近的日子好像很乏味，你想說不能再這樣下去，應該要做一些什麼改變，你會從哪個地方著手？

- 【A】 穿著打扮
- 【B】 房間的裝飾
- 【C】 髮型
- 【D】 休閒活動

解答：可以看出你想要怎樣的戀愛

- 【A】 你希望談一個會讓自己有成長的戀愛
- 【B】 你希望談一場很穩定的戀愛
- 【C】 你希望談一場，跟對方一起體驗各式各樣

事情的戀愛

- 【D】 你希望談一場只要跟對方在一起，就會一直很開心的戀愛

2. 如果讓你成為自然的一部份，你會選擇什麼？

- 【A】 熱情燃燒的火焰
- 【B】 滋潤萬物的水分
- 【C】 涼爽吹拂的微風
- 【D】 靜靜存在的泥土

解答：對你來說怎樣的戀愛才會長長久久

- 【A】 希望能夠對對方產生影響力，自己盡全力為對方付出
- 【B】 常保彼此愉快的氣氛，就能夠長久
- 【C】 討厭被束縛，喜歡雙方相處像朋友的感覺
- 【D】 就算在戀愛中，也會保持一定距離，同時會考慮要怎樣才能讓對方幸福



一段感情的保存期限，
取決於彼此有多少的真心相待。
Dorothy ©



3. 你跟另一半去了夢寐以求的演唱會，可是結束後，另一半針對這場演場會，只說了一句表達不滿意的話，這句話會是什麼呢？

- 【A】早知道就不來了
- 【B】總而言之，一點都不好玩
- 【C】了無新意
- 【D】這個明星沒什麼品味

解答：你不希望被另一半認為是怎樣的人

- 【A】表裡不一的人
- 【B】很難被滿足的人
- 【C】很平凡很無趣的人
- 【D】太粘人的人



4. 舊的外套設計已經有點過氣了，你決定去入手一件新外套而來到了百貨公司。找了很久終於找到喜歡的款式，可是你喜歡的顏色缺貨，你會怎麼辦呢？

- 【A】選其他顏色將就一下
- 【B】放棄這件，找別的款式
- 【C】請店員幫忙留別的分鋪的貨，再另外去取
- 【D】就不穿新的了，還是拿舊的來湊合一下

解答：了解你在「戀愛中的武器」

【A】比較不會堅持己見反而是你的優點，無論遇到任何麻煩或問題，都能夠對抗到底並應變解決

【B】聚會上懂得能言善道、懂得進退，很快能捕捉到各個可能發展戀情的小機會

【C】對自己有自信，並且積極大膽的舉動就是你的武器，這種主動，喜歡的人就會很喜歡

【D】你大概就是那種，被甩了也不會太戲劇化的人，這種水波不興，令人感到安心的穩定感，就是你征服人心的利器，遊戲人生的對象最後還是會覺得你最好

(資料來源：

<http://t17.techbang.com/topics/34599-the-five-psychological-tests-read-your-dating-habits>)

第十三週 中華民國自 106 年 11 月 20 日
至 106 年 11 月 24 日

輔導股長：



勵志小語：

人生，是對於新鮮事物的探索，而不是等待被解決的麻煩。

★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：

--

--

--

不滿分手放火燒女友 恐怖情人的7大警訊

一名19歲男子不滿女友提出分手，竟朝著17歲女友的頭部，潑灑去光水並點火，造成臉部嚴重燒燙傷，情況不甚樂觀。分手是個很多人難以面對的關卡，許多男性面對離去的女友，做出傷害對方的舉動，理由絕大部份都是：「我愛你，我不能沒有你。」或是「她要分手，就讓她早點走。」、「我得不到的，別人也別想得到。」

其實，女性因分手而受到傷害，甚至致死的案例不是最近才有，婦女新知基金會在「分手暴力調查報告」早已發現，台灣每個月平均有三起因分手而致死的案件，受害女性遠多於男性，高達八成。分手暴力一直存在兩性之間，輕則口頭威脅、摑掌毆打、拍裸照或錄影帶，重則性侵害或虐待，發揮到極致則是殺害致死。為什麼會這樣？是什麼原因讓這些男性行兇施暴、女性能在事前辨認、防範於未然嗎？

● 暴力不會憑空出現

許多家庭暴力或分手暴力都有某些共通點，這些特性會在關係發展之初，通常是三個月之內會出現。比如說，愛情開始於旋風般激烈的追求，讓人毫無招架之力。因為過度瘋狂的追求與奉承討好，可能都潛藏危機，代表對方想不擇手段，快速達到目的，代表一方不尊重另一方的感受與隱私，在日後都可能成為施暴者。

再如，交往沒多久，就對另一方提出許多要求或限制。像是不能和其他異性見面，什麼時候應該跟他通電話報備，把另一半當做是他的財產、所有物。



● 想分手，如何說再見？

「最好的方法是慢慢疏遠，而不是提分手，」也看過許多臨床案例的鐘素英建議。因為在口頭上提出分手，對他們就是最大的威脅與刺激，因他們已將另一半視為財產、附屬品，說什麼

也不能分開。如果情況還惡化到要談判，無異是把自己推到最危險的情況。

此外，女性在分手時也要懂得控制自己的言行情緒。一旦萌生去意，當然會顯得意興闌珊，提不起愛意，但別表現得太明顯，更別在他面前，和別人打情罵俏，讓他心生醋意，引發殺機。

談戀愛是學習智慧的過程，但怎麼「安全進、安全出」反而變成現在最重要的課題，向來天真浪漫、憧憬愛情的人，需要認清事實。 **以下 7 個危險愛情的警訊，你一定要提高警覺：**

危險愛情的警訊 1：旋風般的激烈開端

愛情開始於瘋狂的追求，讓人毫無招架之力。但過度瘋狂的追求與奉承討好，可能都潛藏危機，代表對方想不擇手段，快速達到目的。代表一方不尊重另一方的隱私與感受，在日後可能會成為施虐者。

危險愛情的警訊 2：佔有欲強

一方想操控另一方的時間、空間、身體、穿著、居住環境、情緒和人際關係。在他們的世界中「只有我倆」，排除其他人事物的存在。操控者的需求得擺在第一位，而另一方的感受與自主性總是被忽略。

危險愛情的警訊 3：激烈的情緒轉變

強烈的情緒轉變常讓人措手不及，行為也有很大的變化，如原本好好的人，會突然大吼大叫或兇暴無理。雖然每個人都有情緒起伏的時候，但他們的反應與變化過於誇大，和正常人不相稱。

危險愛情的警訊 4：什麼事都怪罪別人

他會把所有的錯誤或自身的挫敗，都怪罪到別人身上，特別是另一半。他的感受與情緒最重要，不管怎麼樣，他都會讓自己的感受成為焦點，但是，他對於造成別人的痛苦卻漠不關心，這在關係發展的初期會愈來愈明顯。

危險愛情的警訊 5：言語暴力

貶抑、輕視、潑冷水、打擊另一半的弱點，在暴力關係的發展中，會先出現語言暴力，之後才是肢體攻擊。通常是施虐者缺乏安全感，他們不懂得用愛把人留在身旁，而是用破壞的方式控制另一半。

危險愛情的警訊 6：對別人的反應與需要冷漠

不在乎對方過得好不好，也對別人的痛苦無動於衷，缺乏同理心。會忽視或虐待小動物或小孩，也不在乎別人的財物，甚至會破壞，這些都代表他沒辦法尊重別人。

危險愛情的警訊 7：過去與現在曾發生暴力行為

要看到他未來會不會有家暴或分手暴力，就是看他過去或現在有沒有發生過，這是最準確的預測，但不幸地，很多受虐者不願承認對方的施虐現象，讓狀況惡化下去。踹人、丟東西、手足鬩牆、或將人逼到牆角，都是蛛絲馬跡與開端。

(資料來源：

<http://www.commonhealth.com.tw/article/article.action?nid=73798&page=1>)

第十四週 中華民國自 106 年 11 月 27 日
至 106 年 12 月 1 日

輔導股長：

勵志小語：
「大聲地笑出來，就不那麼害怕了。」--《龍貓》



★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：

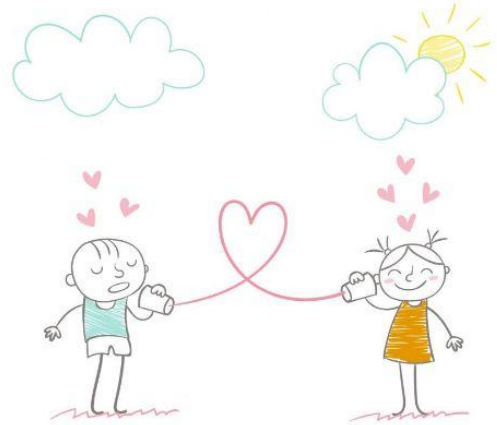
導師簽章：

溝通是經營愛情的重要任務

面對的勇氣

Google 搜尋「溝通的方法」，會出現 111 萬筆資料，方法很多，肯花時間學習就會進步，但不是人人都有勇氣「面對」衝突很多時候，因為怕麻煩，害怕對方的情緒、害怕碰觸到自己的弱點，人們寧可「逃避」，也不想要溝通，相愛的兩個人變成「最熟悉的陌生人」……

戀愛的甜美讓人上天堂，覺得自己好棒，覺得這世界充滿可能性，愛情裡的衝突又會讓我們覺得「是不是自己不夠好」？討厭自己、討厭對方、討厭這個世界。既然「溝通」這麼麻煩，「吵架」這麼麻煩，「面對」這麼麻煩，為什麼要「自找麻煩」跟另一個人在一起呢？



designed by freepik.com

日劇《月薪嬌妻》第 11 集裡，男主角平匡和女主角美栗為了「平衡家務工作」、「夫妻是平等的關係，不是上司跟下屬」、「家庭主婦是有價值的」這些觀念不斷做出溝通和生活上的調整，美栗覺得提出這些想法的自己真是麻煩的女人，為什麼就不能像傳統觀念那樣當個溫柔、完美、不抱怨的妻子呢？她自我厭棄的跟平匡說：「你也覺得這樣（跟我一起）的生活很麻煩吧？想要結束現在還來得及，你沒必要自找麻煩。」

男主角平匡並不覺得這些溝通沒有意義，他安慰美栗說：「遇到麻煩就逃避再逃避，一直逃避到極限的話，連走路和吃飯都會變得麻煩，甚至呼吸也會變麻煩，這樣不就幾乎接近死亡了嗎？生活是一件很麻煩的事，不管是一個人還是兩個人，都各有各的麻煩，既然不管怎樣都很麻煩，在一起不是比較好嗎？互相談談，堅持不下去時一起熬過去，即使只是做做樣子，也可以讓自己繼續堅持下去吧！就沒有什麼過不去的坎了吧！」

溝通的效果

當你有情緒的時候，好好地對對方說出你的感受，並「一起討論」出「可以改變」、「兩個人都能接受」的作法如果只有說出感受，那叫做「抒發情緒」，但如果有進一步的討論，那就是溝通了！如果，吵架時不小心失控，摔東西了、說出傷人的話了，先喊暫停，各自冷靜，溝通前先誠心誠意的道歉，再來溝通

愛人的心也是會累的，要好好珍惜

溝通的方法

一、思考為什麼要溝通？

溝通完，你想要達到什麼效果？通常，溝通的目的是為了「改變現狀」比如說，想改變對方的個性，或是改變兩人相處的模式這時候，要學會分辨哪些是「可以改變的事」，哪些是「不能改變的事」，無法改變的事實就學著「接受」，可以改變的事就付出努力、勇敢去改變吧！

二、什麼時候溝通？

溝通的時機非常重要，兩個人都有情緒的時候，不要進行溝通也不要任何一方很累的時候溝通，當你很累的時候會想好好說話嗎？一定不會嘛！更容易吵得沒完沒了有些人想事情比較慢，需要時間消化，可以先約好溝通的日期，把時間空下來，在那之前，準備好心情、想說的話，更能達成溝通的效果

三、要溝通什麼？

舉例來說，「約會時該由誰付錢？」有人會堅持要男生出錢，有人會堅持各付各的如果只是抱怨「男人約會不負責出錢是沒有男子氣概的」或是「都要男生出錢的女生很有病」，這無法改變現狀，也對兩個人的關係沒有幫助，溝通就是努力找到「兩個人都能接受的具體方法」比如說，因為兩人都都是學生，沒在賺錢，只由一邊出錢很不公平，也很吃力，所以約會的時候可以「這次我付、下次你付」，或者是「一起有一個約會用的公用錢包，兩人每個月固定丟多少錢進去，約會的錢就從那裡面出」



四、用什麼方式溝通？

可以選擇當面說、文字訊息或講電話。有的人講話很衝，用文字訊息反而可以緩衝情緒，邊寫邊思考也有人需要從講話的語氣、表情來判斷對方是不是在生氣，不喜歡看不到表情的文字訊息，一定要講電話或當面說每個人習慣的不同，為了避免產生更多誤會與衝突，先溝通出「溝通的方式」也很重要

(資料來源: http://lir.38.org.tw/how-to-communicate_01)

第十五週 中華民國自 106 年 12 月 4 日
至 106 年 12 月 8 日

輔導股長：



勵志小語：

人生就是一列開往墳墓的列車，路途上會有很多站，很難有人可以自始至終陪着走完。

當陪你的人要下車時，即使不捨也該心存感激，然後揮手道別。---《神隱少女》

★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：

--

--

--

情傷五藥伴你度過失戀低潮

說分手之後，你／妳輾轉難眠，不確定自己的未來會變成什麼樣子
在深夜寧靜的房間裡，一點小小又反覆的聲音都讓你感到精神耗弱
「不能再這樣下去了」你心裡如此想著，卻連應該怎麼做也沒什麼把握...

以下五帖情傷藥方，歡迎照三餐服用，情傷五要，伴你度過失戀／分手低潮
走過情傷後，你會看見另一個不一樣的世界，了解自己成為一個更懂得愛人與被
愛的優質情人

第一藥：情緒要出口

我知道你很難過，昨天是情人今天說分手就分手（囧）不過，找到一些合適管道讓自己抒發一下被壓抑住的情緒是很重要的像是：運動、大聲唱歌、看電影、找朋友聊聊天、來一場小旅行、種花種草、甚至就是單純的大哭一場吧！讓自己內心的悲傷得以解脫，讓陰暗的潮濕角落終於可以再透氣通風，或許透過這些健康又正向的方式來宣洩情緒，就能有更多力量往前走了

第二藥：思考要正向

你不需要馬上強迫自己好起來，可是心中一定要知道自己是很好的人在感情中的失利，並不同於你這個人的失敗或是沒有價值，只是雙方內心明白這一段感情已經不適合再繼續下去了試著練習正向思考，每天起床、睡前照照鏡子告訴自己「我值得被愛」、「我會遇到懂我、愛我的人」也可以拿一張紙，寫下自己所擁有的優點，或是有哪些是自己引以為傲的特質你會發現，其實，「我真的很棒呢！」



第三藥：傷痛要人陪

盡量找到可以陪著自己的人，或許是朋友、家人、師長或社團聚會，揪人一起吃飯、聊天、出遊、打鬧玩樂儘管內心或許會感到有些脆弱寂寞，讓人陪著你，可以讓自己轉移一些對於傷痛的注意力必要

時。也可以找輔導老師、心理諮商師聊聊天，透過互相討論和探索自我，解開內心中的結，讓自己能夠去面對與因應失戀的挑戰

第四藥：要祝福、要放手

「分手快樂，祝你快樂。」你耳邊可能這樣響起了這首歌，心理卻不由得翻了一個白眼我知道這很困難，但兩個人能夠在一起是一種緣份，在曲終人散之後，好好地 and 彼此說再見是一種氣度，也是互相能給予對方最後一份完滿的禮物縱使不捨，尊重對方的選擇也是一種愛的模樣，放手與祝福，感謝對方這陣子的陪伴，是駛向下一段更好幸福的車票



第五藥：傷人傷己沒必要

失戀的時候難免有情緒起伏大的時刻，當快要被負面情緒淹沒，可能會失去理智做出衝動的行為但是傷人傷己並沒有辦法挽回已經逝去的感情，反而可能在事後感到無比後悔和羞愧

所以，想想前述的四藥吧！

你一定可以能夠有更棒更聰明的因應方式來陪伴自己走過失戀的傷痛，我們在這條路一起慢慢努力！

(資料來源:<http://lir.38.org.tw/category/37>)

第十六週 中華民國自 106 年 12 月 11 日
至 106 年 12 月 15 日

輔導股長：



勵志小語：

霧可以阻擋天空的視線，卻不能鎖住天空前進的腳步。——《家庭教師》

★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：



關於戀愛的法律問題



蝦密！談戀愛竟然跟法律有關係？！那是當然的囉！快聽我娓娓道來吧！

- 你敢跟我分手，我就放火燒光

你全家！

嘩嘩嘩！你已經觸犯恐嚇罪

囉！

逞一時的口舌之快，用恐嚇的方式也許能暫時挽留對方，卻留不住他／她的心

刑責：二年以下有期徒刑、拘役或三百元以下罰金

- 你每天都在我的夢裡，想到你就讓我 GGININder

嘩嘩嘩！你已經觸犯性騷擾

防治法囉！

用這句話來表白一點都不浪漫，當然如果對方也對你有意思那就另當別論，但是相信我，大部份的人被告白時聽到這句話只想離你越遠越好哦！

刑責：二年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣十萬元以下罰金

- 我要寄黑函到你公司，讓公司的人都知道你是個渣男！

嘩嘩嘩！你已經觸犯誹謗罪囉！

雖然人人享有言論自由，但是言論自由的範圍可不包含散播誹謗言論，在網路留言也要小心，可別以為匿名就查不到 IP！

刑責：一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金

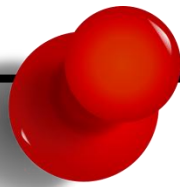
- 你敢不聽我的話，小心我把你打得鼻青臉腫！

嘩嘩嘩！小心觸犯傷害罪喔！

無論用什麼方式動手傷害對方，甚至是潑硫酸，都有可能造成無法彌補的傷害

刑責：三年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金，如果導致對方受到重傷，則重處三年以上十年以下有期徒刑





- 好東西要和好朋友分享！我已經 line 你我前女友的裸照，記得去看啊！

嘩嘩嘩！你已經觸犯散播猥褻物品罪囉！

無論是你們曾經拍攝的私密照片或影片，只要你傳給他人觀看，都可能使對方身心受創

刑責：二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金



假如你發現自己做的很多事都可能觸犯法律，提醒你千萬要小心避免，真的划不來！假如你覺得自己受到上述情況所困擾，需要法律諮詢服務，歡迎使用法律扶助基金會免費法律諮詢服務

電話法律諮詢

- 法扶會電話法律諮詢全國專線：

412-8518轉2(市話可直撥，手機請加02)

- 服務時間：每週一至週五上午9點~12點30分、下午1點30分~5點
- 服務內容：提供有關勞資糾紛、債務清理、原住民相關法律問題諮詢。
- 注意事項：

1. 午休時間12:30-13:30，及國定例假日不提供服務。
2. 為方便其他民眾使用，通話時間建議限於20分鐘。
3. 七碼專線以市話計費，電話諮詢恐耗時較久，若以手機撥打，請留意計費。

- 詳情請閱讀本會官網公告：[【法律諮詢】法扶會104年5月1日起，開辦電話法律諮詢服務](#)

(資料來源: <http://lir.38.org.tw/legal-resource-01>)

第十七週 中華民國自 106 年 12 月 18 日
至 106 年 12 月 22 日

輔導股長：



勵志小語：
也許我這一生始終在追逐那顆九號球，卻忘了是誰在愛我，卻忘了是誰在罩著我
— 《九號球》

★本週班級事紀：

Blank lines for recording 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 lines for listing issues that need attention or support.

★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：

憂鬱情緒自我檢視表

若該句子符合你最近二週的情況，請勾選「是」，若不符合，請勾選「否」。

	是 (1分)	否 (0分)
01. 我覺得現在比以前容易失去耐心		
02. 我比平常更容易煩躁		
03. 我想離開目前的生活環境		
04. 我變得比以前容易生氣		
05. 我心情變得很不好		
06. 我變得整天懶洋洋、無精打采		
07. 我覺得身體不舒服		
08. 我常覺得胸悶		
09. 最近大多數時候我覺得全身無力		
10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒		
11. 我變得很不想上學		
12. 我變得對許多事都失去興趣		
13. 我變得坐立不安，靜不下來		
14. 我變得只想一個人獨處		

15. 我變得什麼事都不想做		
16. 無論我做什麼都不會讓我變得更好		
17. 我覺得自己很差勁		
18. 我變得沒有辦法集中注意力		
19. 我對自己很失望		
20. 我想要消失不見		

12 分以上→你目前情緒狀態佳，請繼續保持

6~11 分以上→時時檢測，情緒 ok

5 分以下→應尋求專業協助

- 「憂鬱症篩選量表只是用來檢測自己的情緒狀態並非診斷，若有此方面的需求問題應尋求專業協助。」

若有情緒方面等問題需求，可以運用以下相關資源：

1. 董氏基金會 <https://www.jtf.org.tw/psyche/taad/index.asp>
2. 張老師專線 1980
3. 國立興大附農輔導處 (04)22810010 # 620

● 維持心理健康的方法



1.放鬆自己

每天留一點時間給自己，並做一些有助於放鬆身心的事情。例如閱讀、聽音樂、禱告、冥想，或其他任何能幫助你鬆弛的活動。

2.從事運動保持活力

定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。

3.有心事就找人說出來

我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。

4.參與團體活動

多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。

5.與朋友保持聯繫

其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！

6.學習新技巧

不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。

7.從事創意活動

當你處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

(資料整理自:董氏基金會 <https://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>)

第十八週 中華民國自 106 年 12 月 25 日
至 106 年 12 月 29 日

輔導股長：



勵志小語：

逆風的方向更適合飛翔，我不怕千萬人阻擋，只怕自己投降—五月天《倔強》

★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：

--

--

--

常覺得疲憊嗎？試試一周抗疲勞計畫

常常感到疲勞嗎？總是覺得很累提不起勁？如果你長期下來都是如此，當心！這是你身體和大腦在發出警訊了！身體疲勞可能代表著你身體存在著問題，《YAHOO HEALTH》列出了七天的抗疲勞計畫，利用這幾個策略，幫助你找出疲勞的原因並檢視疲備狀態。



1. 寫疲勞日記

每一天粗略寫下你的飲食和用餐時間，紀錄你的身體活動和能量低潮、疲勞和一些身體症狀（像是疼痛、消化不良或是呼吸困難），你可以使用電子表格或紀錄在紙上。

2. 一個人睡覺

就算你有伴侶，在這項計畫裡也要先試試一個人睡覺，避免睡眠品質受到影響。每天晚上你必須睡八小時，睡覺的房間要陰涼和安靜，睡前三十分鐘要把 3C 產品關掉，若是房間有發光的東西（如一些電子產品），要記得關掉。

3. 避免加工食品

這七天內不要吃加工後的食物，盡量吃天然的食物（如蔬菜、水果、百分百純穀物、豆類等），少喝酒，咖啡因也不要攝取太多（勿突然停止，這樣反而會頭痛）。吃堅果或魚攝取足夠的鎂；吃有機紅肉、紫菜、家禽等攝取鐵；鮭魚、沙丁魚、亞麻籽等攝取 ω -3 脂肪酸，這些元素可以發揮關鍵作用。

4. 每天步行十分鐘

研究指出每天走路十分鐘會讓自己精神變好，每天至少運動十分鐘，看看會發生什麼。

5. 每個小時檢查身體

每隔一小時，檢查看身體有沒有不舒服的地方，停止你手邊正在做的事，站起來閉著眼睛，將注意力放在身體狀況上，看看有無任何不舒服或疼痛的感覺，如果有找到，請讓這些部位放鬆，嘗試做一些伸展運動，導正會造成這種不適感的姿勢。



6. 隨時補充水分

脫水勢疲勞的常見原因之一，當身體失去水分時，血流量會減少、血壓會變低，進而迫使心臟更努力做工。喝水可以對抗疲勞，必須避免一個小時內都沒有喝水。

7. 列清單

試著將你每天要做的事情列成清單，並且在一天過後查看有哪些事情是固定需要做的、哪些事情可以簡化減少耗費的時間，從而減少一些壓力和維護你的身體能量。當七天過後，檢視疲勞日記並與計劃開始前兩天症狀比較一下，看看相對的症狀有無改變、有哪些症狀不見了、嚴重程度有無減少、哪些症狀又依然存在、有無發現令你身體疲勞的因素，將之列出來後進行去醫院或診所身體檢查，然後將你的狀況和醫生說明，醫生能更清楚你的情形，幫助你減緩疲勞。

(中時電子報)

(資料來源:

<http://www.chinatimes.com/realtimenews/20150525001140-260405>)

第十九週 中華民國自 107 年 1 月 1 日
至 107 年 1 月 5 日

輔導股長：



勵志小語：
「就算真的整個世界把我拋棄，而至少快樂傷心我自己決定，所以我說就讓它去，我知道潮落之後一定有潮起，有什麼了不起。」——五月天《人生海海》

★本週班級事紀：

Blank lines for recording 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 lines for listing issues that need attention or assistance.

★輔導教師的話：
Blank lines for the guidance teacher's comments.

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：

克服你的「恐懼症」的六個秘訣！

高峰期曇花一現最常見的原因是自大，是偽裝成自信的自大。低谷期揮之不去最常見的原因是恐懼，是偽裝成安慰的恐懼。

—— 史賓賽·強森，《峰與谷：超越逆境、享受順境的人生禮物》

現實生活中的恐懼來源有很多，包括對未知的恐懼、對改變的恐懼、對沒做過的事所感到的恐懼；任何事只有沒經歷過，或是沒做過，就容易感到恐懼，但只要做過、經歷過，反而就會覺得沒有什麼。

馬克吐溫曾說：「勇敢並非沒有恐懼，而是克服恐懼，戰勝恐懼。」積極行動是克服恐懼感的最佳良方，人生當中會遇到各種未知與恐懼，試著「克服恐懼」，你才是掌握自己生命的主人。

秘訣 1、從「相信自己」開始

創新工場創辦人李開復曾在 Facebook 上這樣說：

成功的關鍵就是相信自己。如果其他人能做什麼，我就去嘗試，琢磨、思考如何達成。這一切都從相信自己開始。

一個人的成功，始於相信自己，對自己充滿自信，如果你不相信自己可以克服恐懼，即使踏出第一步也會讓你感到害怕。克服恐懼第一件事便是打從相信自己，而且不是嘴上說說的的相信，而是你自始至終都相信自己能夠成功克服一切困難。

秘訣 2、其實不是問題大，而是自己太小

《有錢人想的和你不一樣》的作者 T. Harv Eker 指出：「成功的秘訣，就是不要逃避問題，不要在問題面前退縮；成功的秘訣就在於你要成長，讓自己大於一切的問題。」當我們在生活中遇到了一個大問題時，其實只是代表了自己太小，可能是能力太低所以才讓問題感覺很大。（導讀：有錢人想的和你不一樣，十七個顛覆你思考的觀念）

秘訣 3、能力，是擺脫恐懼症的好幫手

你的能力大小與你感到恐懼的程度成反比，當一個能力越大的時候，就越不容易感到害怕。一個人最應該感到恐懼的，不是外在環境的變化，而是應該對自己能力的不足感到恐懼，因為一個能力不足的人，做任何事情都會沒有自信，而沒有自信正是恐懼的來源之一。能力，是擺脫恐懼症的好幫手，能力提升了，恐懼就會漸漸消失了。

秘訣 4、勇敢跳脫舒適區，越不舒服就越不恐懼

勇敢地跳脫舒適區吧，不試著走出去就無法知道其實自己也可以很堅強！你越是不害怕跳脫自己的舒適區，你就越不容易感到恐懼，其實，當我們安於舒適區時，就容易越害怕外在環境的變化，我們害怕科技創新、害怕被淘汰等等。安逸的心態是加深我們對未知的恐懼的催化劑，一個不敢跨出舒適區的人，最後往往要付出更大的代價；當一個人在舒適區待久了，就容易對外在的變化無感，等到自己察覺到時往往已經無法改變現況。

秘訣 5、越行動，越不感到害怕

當我們勇於改變時，就會變得更好，越不感到害怕。積極行動不會讓我們變得更糟，反而可以使我們更不害怕恐懼。如果你害怕失敗、討厭失敗，未來就越可能失敗。當你越是積極行動，你會發現自己越來越不感到害怕，即使面對外在環境的變化，還是適應的很好。人生很難避免失敗，與其害怕失敗，不如勇敢行動。

秘訣 6、行不通，只是代表要換方法了

如果你不幸失敗了，或是遭遇挫折了，那只是代表你應該換另外一種做事方法了；失敗本身不代表什麼，只是讓你又發現了一條不會成功的路，換個方向走或許就對了。《逃，是我贏的方式》的作者橫山貴子指出：「請你記得，逃不代表輸，而是代表你正通往全新的方向。」（導讀：逃，是我贏的方式：不斷換工作的職場逃兵，如何變成連鎖餐飲大老闆？）

許多人老是用相同的方法做事，卻期待會有不同的結果出現，其實那是不對的；要出現不一樣的結果，就必須改變原本做事的方法，方法變了才有機會創造不同；任何事行不通，都只是代表應該要換個方法了。

（資料來

源：<http://www.knowledger.info/2015/03/05/6-secrets-to-conquer-your-fear/>）

第二十週 中華民國自 107 年 1 月 8 日
至 107 年 1 月 12 日

輔導股長：



勵志小語：

夢是把熱血和汗與淚熬成湯 澆灌在乾涸的貧瘠的現實上/當日常的重量的我們不反抗倒地後才發現荒地上渺茫希望綻放---五月天《自傳》

★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：

--

--

--

10 分鐘讓你神入睡？失眠試試「478 呼吸法」

相信許多現代人都有失眠的困擾，尤其隔天有重要的會議或考試，一緊張就容易睡不著。遇到失眠的時候到底該怎麼辦？與其在床上翻來覆去，一隻、二隻數小羊數到天亮，不如試試看「478 呼吸法」，讓你能夠十分鐘內馬上入眠！



根據《日刊 SPA!》報導，「478 呼吸法」是一種有意識地利用呼吸，調整自律神經的方法，近年來受到許多學者的支持，不少網友更是稱它為「一分鐘就能夠睡死的入睡神技巧」，其做法非常簡單，只要做以下 3 步驟，並以此為一循環，總共做 4 次。

Step1：慢慢用鼻子呼吸，再默數 4 秒。

Step2：憋氣 7 秒。

Step3：從嘴巴吐出全部的空氣，並默數 8 秒。

透過長達 4 秒的呼吸，能夠吸進更多的氧氣，接著憋氣 7 秒，能讓氧氣更徹底進入血液，最後透過吐氣 8 秒減緩心跳，讓肺部排出二氧化碳。這樣的呼吸法可降低交感神經興奮程度，切換成副交感神經占優勢，使得身體放鬆、容易入眠。



日刊 SPA 記者親身實驗，用手機 App 記錄後發現，平常需要半小時才能入眠的他，使用「478 呼吸法」後，只要 10 分鐘就能夠呼呼大睡。

不過專家也提醒，即使「478 呼吸法」非常有效，維持固定睡覺跟起床時間、避免攝取過多的咖啡因、睡前半小時不要使用 3C 產品、白天做適當的運動，這些還是改善睡眠品質的最基本要求。

(資料來源：<https://udn.com/news/story/7266/2449383>)

第二一週 中華民國自 107 年 1 月 15 日
至 107 年 1 月 19 日

輔導股長：



勵志小語：

「生命必須要有裂縫，陽光才能照射進來。」——蘇打綠《近未來》

★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：

面對壓力你會怎麼做？心理測驗看出端倪

你到名古屋出差。為了爭取到大筆合約，你打算在客戶的公司進行簡報。你前一天就來到當地做好準備，現在已經抵達客戶的公司前面。但是，不管怎麼等，本該從東京趕來的下屬卻遲遲沒有出現。約定的時間就在等待中一分一秒逼近。簡報要用的資料大部分都在下屬那裡，再這樣下去就沒辦法進行簡報了。

請問，當你遇到這種狀況時，腦中最強烈的想法是以下 A~D 的哪一種呢？

A：啊啊，真是的！那小子一定睡過頭了吧？等他抵達我一定要好好修理他！

B：真奇怪耶，我該不會報錯地址了吧？

C：可能是電車誤點了。他什麼時候才會抵達呢？

D：唉，沒辦法。只能等他抵達了。

這項心理測驗，是想知道「感到壓力時你會將怒氣或不滿的矛頭指向哪裡」。我們依序來看 A~D 的特徵吧！

選 A 的人

選 A 的你，可能屬於「他責反應」較多的類型。「他責反應」簡單來說，就是把挫折的原因歸咎在他人身上的反應。有些人在發生糾紛時，總是不分對象大肆抱怨，這種人或許可以算是這個類型的典型例子。這種反應較多的類型，看在旁人眼裡是個自私又任性的人。不過，這種人其實非常在乎周遭如何看待自己。由於內心過於害怕他人批判、攻擊自己，才會不由得對周遭採取批判、攻擊的態度，以掩飾自己的不安。如果偏向「他責反應」，可想而知，你很難跟周遭人建立良好的人際關係。不過，假如這種反應過少，也會導致你無法主張自我，從而累積壓力。

選 B 的人

選 B 的你，可能屬於「自責、自我非難反應」較多的類型。「自責、自我非難反應」，就是當人際關係出問題時，認為原因出在自己而非他人的反應。這種反應非常重要，若想融入社會、與周遭建立良好的人際關係，就不能缺少這種反應。但是，如果一逕偏向這種反應，你就會壓抑自己的真心話，因而在人際關係

上產生很大的壓力。即便遇到霸凌、性騷擾、跟蹤行為等，明顯是對方有錯的情況，你也會過度批評自己，認為「原因一定是出在自己身上」、「都是自己不好才會這樣」，帶給心靈很大的負擔。

選 C 的人

選 C 的你，可能屬於「無責型反應」較多的類型。「無責型反應」簡單來說，就是「不會將事情的責任歸咎在特定人物身上」的反應。說得更淺白易懂一點，就是發生糾紛時認為「大家都沒錯」的反應。這種反應較多的人，假如走在路上與人擦撞到肩膀也會認為「沒辦法，都怪這條路太窄」，把原因歸咎於狀況；某人犯錯時也會認為「沒辦法，大家都有錯」，不會責備特定的個人，反而將責任分散給所有與問題有關的人物。不傷害任何人，可以說是「成熟的社交反應」，不過換個角度來看，這也可算是懦弱的另一種表現。這種反應太多的話，就會跟「自責反應」一樣，促使你壓抑自己的心情，累積負面情緒。



選 D 的人

選 D 的你，可能屬於「無責固執反應」較多的類型。「無責固執反應」為 C「無責型反應」的一種，特徵是認為「時間能解決一切」。由於無論發生什麼事都不會心浮氣躁，不拘小節且很有耐心，選 D 的人可能屬於不易感到壓力的類型。不過，假如每次都是這種反應，周遭的人會認為你是「消極主義者」，覺得你沒有責任感。這樣一來，他們就不太會把要負責任的工作交給你。另外，在人際關係上也會遭人看輕，別人會覺得「不必認真跟這個人交往也沒關係吧」。演變成這樣的話，最後你會把自己逼進有壓力的環境裡。

(資料來源:<https://www.toplhealth.com/Article/145/37459>)

辛苦了

心情點滴

揉揉



捏捏

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！