

國立中興大學附屬

臺中高級農業職業學校

106 學年度第二學期

# 輔導週誌



為自己心中想變成更好的自己努力  
NING'S

興大附農輔導處 編印

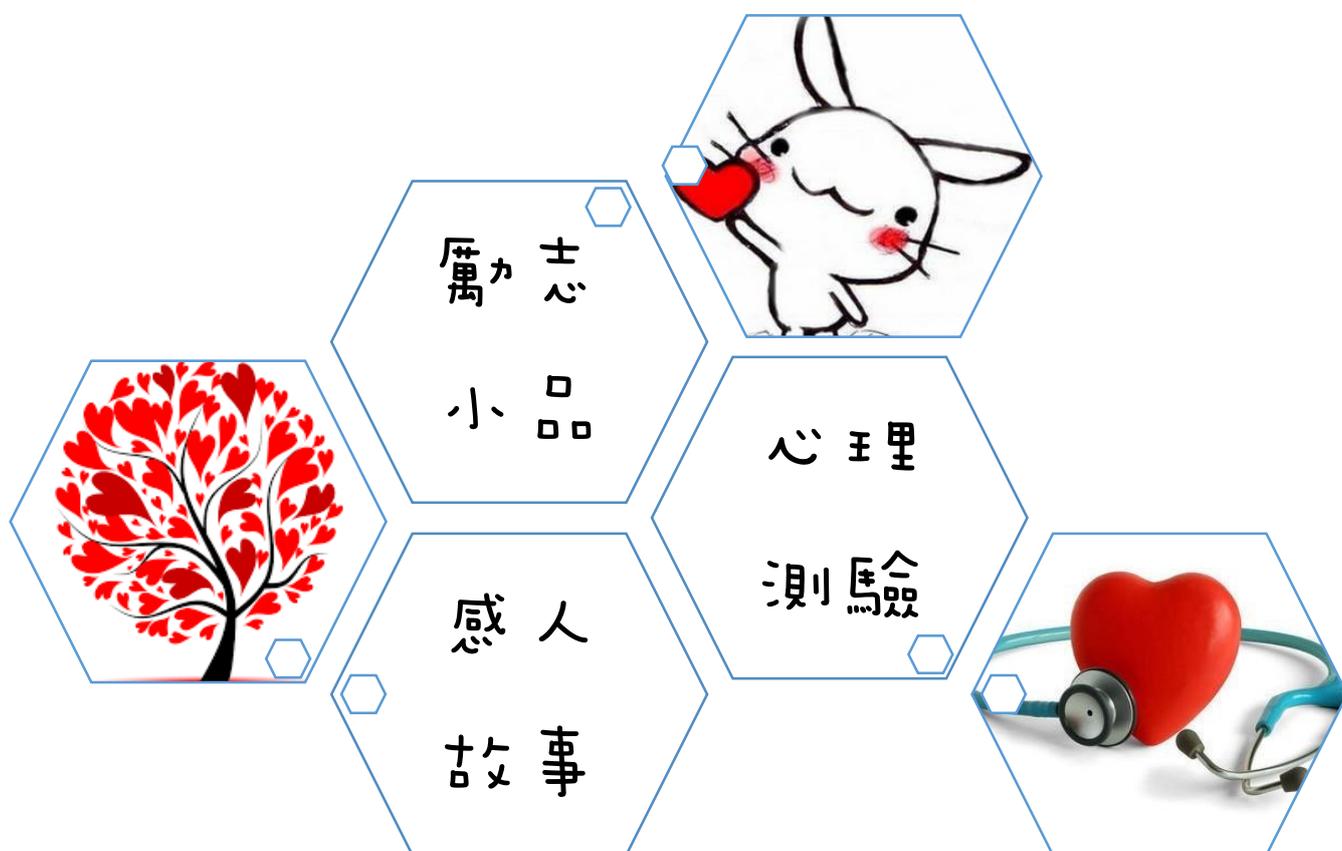


班級：\_\_\_\_\_

導師：\_\_\_\_\_

輔導股長：\_\_\_\_\_

# 目錄



## 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. 每週三早上 7:45 固定到團諮室集合，<sup>十力</sup>且力<sup>十力</sup>輔導處回班上宣傳重要事項。
2. 每周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，都可以寫在輔導週誌喔！輔導老師會幫各班保守秘密，所以不用擔心寫了之後被其他人知道。

讓我們一起關心班上同學  
守護班上的身心健康吧！



kanaher

第二週 中華民國自 107 年 02 月 19 日  
至 107 年 02 月 23 日

輔導股長：



勵志小語：

「每一次都在徘徊孤單中堅強，每一次就算很受傷也不閃淚光，  
我知道我一直有雙隱形的翅膀帶我飛，飛過絕望。」 - 張韶涵【隱形的翅膀】



★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：

# 「舞動人生」中的勵志故事

文/吳淡如

「舞動人生」是一部很適全各個年齡層的勵志電影。主角比利·艾略特，是個出生在貧窮礦區的小男孩，沒有媽媽，爸爸和哥哥都是滿口粗話的礦工，正捲入如火如荼的工會罷工之中，爸爸盡千辛萬苦，攢了一點錢栽培小兒子學拳擊，沒想到比利小子對只有女生的芭蕾舞感興趣。他偷偷學芭蕾舞，受盡譏嘲與反對，一直徘徊在要不要繼續的過程中，還好有一位女老師看出比利的天份，單獨教他舞蹈。

有一次，小男孩勇敢在爸爸面前跳出了他的舞，爸爸也看出了他的天份，寧可被罷工工人丟雞蛋，也要回到礦區為雇主工作，掙點錢讓孩子去考皇家芭蕾舞學院。故事的結構很簡單，小男孩最後不負眾望考上了，不全是因為他跳得比倫敦的小孩精采，而是因為他精采的說出心裡的話：他跳舞的時候，感覺自己好像一陣風，忽然消失在旋律裡。好像有一股電流，通過他全身。考官們明白，一個小孩會有這樣的感覺，一定是個註定要跳舞的天才。

我聽悲慘的故事不太會掉眼淚，看人家力爭上游，反而會熱淚盈眶，故事不必太複雜巧妙，真實簡單，就很感人。演比利小男孩的詹米·貝爾，因為這部片子，贏得英國電影金像獎背後也有一個勵志故事：他擊敗了兩千個對手，才得到這個角色，現實生活中，他是單親家庭的孩子，母親只是小職員，勉強負擔得起他學舞的學費，他怕男同學笑他，也在私底下偷偷的學舞。他對記者說：「我六歲那年，媽帶我去看姐姐參加的舞蹈比賽，有個女生跳踢躑舞，跳得不太好，我對媽媽說，我可以跳得比她更好些，媽媽就答應讓我學舞。」

不少家長們聽到這個故事，一定會感嘆，自己怎麼好心還沒好報。孩子自己真心想學，才是真的。片中最有趣的片斷，有點蒼涼：比利七十多歲的祖母，已經得了老人癡呆症，每天呢喃：「…人家說，我很有潛力成為一個舞者……」時不我予，實在淒楚，要發展自己的潛力，還是趁早吧！

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



第三週 中華民國自 107 年 02 月 26 日  
至 107 年 03 月 02 日

輔導股長：



勵志小語：

「我們都要把自己照顧好，好到遺憾無法打擾。」-五月天【好好(想把你寫成一首歌)】

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：

## 好習慣是成功的最佳良友

當一個人生活枯燥的時候，他忘了**用心體會**是一種習慣。

當一個人覺得乏味的時候，他忘了**培養幽默**是一種習慣。

當一個人**體力日差**的時候，他忘了**運動健身**是一種習慣。

當一個人工作疲憊的時候，他忘了**認真休息**是一種習慣。

當一個人孤傲狂放的時候，他忘了**感恩惜福**是一種習慣。

當一個人志得意滿的時候，他忘了**謙沖為懷**是一種習慣。

當一個人錢不夠用的時候，他忘了**投資理財**是一種習慣。

當一個人懷疑自己的時候，他忘了**建立自信**是一種習慣。

當一個人忽略家人的時候，他忘了**愛與關懷**是一種習慣。

當一個人渾噩度日的時候，他忘了**閱讀好書**是一種習慣。

當一個人忙於工作的時候，他忘了**安排休閒**是一種習慣。

當一個人目中無人的時候，他忘了**不斷學習**是一種習慣。

當一個人慌張失措的時候，他忘了**萬全準備**是一種習慣。

當一個人推諉責任的時候，他忘了**勇於承擔**是一種習慣。

當一個人腸枯思竭的時候，他忘了**轉型思考**是一種習慣。

當一個人沮喪失意的時候，他忘了**檢討改進**是一種習慣。

當一個人畏懼調職的時候，他忘了**提昇自己**是一種習慣。

當一個人溝通障礙的時候，他忘了**真誠傾聽**是一種習慣。

當一個人業績消退的時候，他忘了**積極行動**是一種習慣。

當一個人覺得低迷的時候，他忘了**激勵自己**是一種習慣。



«資料來源：<http://anan.haec.net/article/001/016.htm> »

第四週 中華民國自 107 年 03 月 05 日  
至 107 年 03 月 09 日

輔導股長：



勵志小語：

「你不需要向任何人證明任何事；努力是為了自己，與在乎的人。」-電影【足球尤物，2006】



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：

## 用傷疤做勳章

走在林子裡，你若仔細觀察，會發現幾乎每一棵樹的樹幹上都有疤

愈是年老粗大的樹，幹上的樹疤就愈多。

樹疤是怎麼來的呢？也許是哪個冬天，遇上冰風暴，枝上結的冰太厚重，整枝折斷掉落，枝與幹分離的地方就出現了傷口，日久結成疤；也許是夏日午後一個雷當頭劈下，把部分的枝幹削去了，留下了大片的疤痕。也許是某個秋天旅人走過，用小斧劈下一枝作拐杖，留下了傷痕；也許是蟻侵蟲蛀，讓樹幹成了啄木鳥光顧的對象，出現了疤洞後，又被貓頭鷹據以為家；也許是它的枝條妨礙了人們行走，被人折斷鋸掉，留下了斑剝或齊整的疤口……。原本應當是圓整光滑的樹幹出現了疤痕凹洞當然不好看，可是有什麼辦法？它無法拒絕外來的打擊，只有在默默承受後留下受苦受難的標記。

人也一樣，由不得我們拒絕命運的打擊撥弄。談戀愛時無奈的受挫、工作時遇到大環境的不景氣、各種疾病的侵擾……都會給我們帶來創傷，好不容易讓時間撫平了傷口，總也留下永難磨滅的傷疤，就像電視藝人阿亮說的：「凡走過必留下痕跡。」衣服解開，是戰爭時留下的斑駁彈痕，是工作時不小心受傷留下的狹長傷疤，是小時候種牛痘預防天花所留下的痘疤，是切除腫瘤以保命所留下的縫合疤痕；胸膛解開，是在痛不欲生的失戀打擊下一顆傷痕累累卻無怨無悔的心。

是的，傷口會癒合、痛苦會過去，但是疤痕永遠在那兒，標示著曾經受過的苦難折磨。

樹幹上的疤痕雖然觸目驚心，可是卻無礙於老樹認真積極的求生意志，那樣自愛自尊，努力活出自己更美好的一生，在春天讓雪白桃紅的花朵綴滿一樹，在夏天讓婆娑的綠葉迎風起舞，秋天來時，又幻化成金黃血紅盡情地燃燒著生命，而後在冬雪覆蓋前悄然墜落，以質樸高貴的本相昂然矗立在蒼茫的天地間，任風雪冰霜來襲，傲然不為所動，只靜靜地耐心等待著下一個春天。

劈過木柴的人都知道，結疤的地方也就是木幹最硬的地方，他處一斧頭下去也許就劈成兩半了，若斧頭落在樹疤處，保證像碰到石頭一樣，不但無可奈何，還會震得你虎口發麻，隱隱作痛。這就是傷疤的作用。它是尊貴的苦難標記，更是嶄新的堅固堡壘。傷過以後，它就再也不會受傷了，成了身體最堅硬的部位，讓我們可以更頑強地面對人生，迎接挑戰。

樹疤讓我想起了一位德國哲學家的話：「凡是殺不死我們的打擊，都使我們變得更強壯。」

《資料來源：<http://ananedu.com/article/001/014.htm>》



第五週 中華民國自 107 年 03 月 12 日  
至 107 年 03 月 16 日

輔導股長：



勵志小語：

「寂寞可以是忍受，也可以是享受，享受僅有的擁有。」 — 五月天【星空】



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：

# 世界銷售冠軍



為自己心中想變成樣子努力  
NING'S

蟬聯 12 年世界汽車銷售冠軍的金氏世界紀錄保持人喬·吉拉德前些時應安泰人壽公司邀請，以「如何成為世界上最偉大的行銷高手」為題，發表演說。喬·吉拉德今年已 72 歲了，他在 49 歲退休前的 15 年當中，總共賣出了一萬三千輛汽車，被金氏世界紀錄譽為「世界上最偉大的業務員」，而且這紀錄竟連續維持了 12 年。據了解，這次，吉拉德應邀來台演講一場，價碼是「三萬美元」！

其實，小時候，吉拉德是個不喜歡唸書的小孩，他連高中都沒有唸完，也經常逃學。吉拉德說，他童年，父親看他「不讀書，只會貪玩，就常責罵他，認為他的表現不如其他兄弟；還好，他的母親時常鼓勵他，要他振作精神，不要老給老爸罵或瞧不起，要做出點成績給老爸看！後來，吉拉德找到「汽車銷售員」的一份差事，沒想到，他對賣汽車頗有興趣，也天天研究，怎麼將車子賣出去？您知道嗎，為了爭一口，脫胎換骨後的吉拉德，竟然創下「一天賣出 18 輛汽車」，「一年賣出 1425 輛汽車」的驚人紀錄。

吉拉德在演講中說：「成功沒有什麼秘訣，關鍵在於自己要『設立目標勇往直前』；許多人活了一輩子，卻一直沒有目標！」很多人早上起床後，糊里糊塗地過了一天，不知道生活的目標是什麼？這多可憐啊！我，絕對不是這種人！我每天都有目標，而且是前一天就計劃好的」除了積極努力之外，吉拉德也是個「行銷高手」，他隨時自我促銷、撒名片，連去餐廳吃飯、給小費，也不忘附上兩張名片，讓別人認識他；吉拉德說，如果不「主動出擊」，就不會有人找他買車。因此，他每天辦公室電話接不完，而辦公室門口也有許多人「排隊買車」，像是病人在醫院「掛號看病」一樣；可是也曾因排隊太久而引起糾紛，吉拉德只好宣佈排隊等最久的人「算便宜一點」！由於吉拉德的人緣太好，既真誠、又風趣，所以汽車愈賣愈，最後創下「世界銷售冠軍」的紀錄；而《富士比》、《時代周刊》和其他的報刊雜誌，也都爭相採訪、報道他。也因，主動向吉拉德買車的客戶，就像滾雪球一樣，愈來愈多。

看了吉拉德的真實故事，讓人感覺到「努力奮鬥向前的人，沒有悲觀、抱怨的權利！」我們不能一直抱怨「家境不好、出身卑微、同儕歧視、學歷不佳」，其實機會是「創造出來」的，也是「主動爭取來」的！假如吉拉德每天隨便混日，每天不主動積極爭取客戶，怎麼會有人跟他買車呢？所以，「別人摸魚，但我要捕魚！」捕魚，一定要捕魚！不管別人是不是混水摸魚，我們只有「天天勤快捕魚」，才有希望、才「滿載而歸」啊！

有些人，看到同事閒閒沒事，每天「混吃、閒聊、串門子」，或見老闆不知情，在外兼差猛賺錢，心裡就很不平衡，很生氣！然而，我們為什麼要生氣？只要我們「專注、堅持、執著」，把做苦差事當成「千金難買」的經驗，也是累積自己實力的機會，相信老闆的眼睛是雪亮的，有一天我們一定可以嚐到成功的喜悅！因此，讓我們「停止抱怨」吧！趕快設定目標、主動出擊，因為只有「勇敢踏出，才有機會」啊！我，羨慕吉拉德一場演講，能賺進三萬美元；然而，我知道，那是他年輕，辛勤努力打下的基礎，也是他辛勤爭取來的！所以，讓我們告訴自己，多多學習吉拉德「年輕時，要多為明天存些本錢」、「不管別人是否摸魚，我一定要捕魚！」

第六週 中華民國自 107 年 03 月 19 日  
至 107 年 03 月 23 日

輔導股長：



勵志小語：

「沒有不會淡的疤，沒有不會好的傷，沒有不會停下來的絕望，你在憂鬱什麼啊！」

-蘇打綠【你在煩惱什麼】



★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：

# 生命是罐頭，膽量是開罐器

船，停泊在港內，是十分安全，但船的建造，豈是為了停泊在港內？

假如我們「沒鬥志、不爭氣」，我們就沒有資格要求別人一定要瞧得起我們。



譚頓是一個喜歡拉琴的年輕人，可是他剛到美國時，卻必須到街頭拉小提琴賣藝來賺錢。事實上，在街頭拉琴賣藝跟擺地攤沒兩樣，都必須爭個好地盤才會有人潮、才會賺錢；而地段差的地方，當然生意就較差囉！很幸運地，譚頓和一位認識的黑人琴手，一起爭到一個最能賺錢的好地盤——一家商業銀行的門口，那裡的人潮好多哦！過了好一段時日，譚頓賺到了不少賣藝錢之後，就和黑人琴手道別，因他想進入大學進修，在音樂學府裡拜師學藝，也和琴技高超的同學們互相切磋；於是，譚頓將全部時間和精神，投注在提升音樂素養和琴藝之中…。

在大學裡，雖然譚頓不像以前在街頭拉琴一樣賺很多錢，但他的眼光超越金錢，轉而投向那更遠大的目標和未來。十年後，譚頓有一次路過那家商業銀行，也發現昔日老友一黑人琴手，仍在那「最賺錢的地盤」拉琴，而他的表情一如往昔，臉上露著得意、滿足與陶醉。當黑人琴手看見譚頓突然出現時，很高興地停下拉琴的手，熱絡地說道：兄弟啊，好久沒見啦，你現在在哪裡拉琴啊？譚頓回答了一個很有名的音樂廳名字，但黑人琴手反問道：那家音樂廳的門前也是個好地盤、也很好賺錢嗎？「還好啦，生意還不錯啦！」譚頓沒有明說，只淡淡地說著。那黑人哪裡知道，十年後的譚頓，已經是一位國際知名的音樂家，他經常應邀在著名的音樂廳中登台獻藝，而不是只在門口拉琴賣藝呀！

我們會不會也像黑人琴手一樣，一直死守著「最賺錢的地盤」而不放，甚至還沾沾自喜、洋洋得意？我們的才華、我們的潛力、我們的前程，會不會因死守著「最賺錢的地盤」，而白白地斷送掉？人，必須懂得即時抽手，離開那看似最賺錢，卻不再進步的地方；人，必須鼓起勇氣，不斷學習，再去開創生命的另一高峰啊！生命是罐頭，膽量是開罐器，我們要握著有膽量的開罐器，才能打開生命的罐，也才能品嚐裡頭的甜美滋味！

第七週 中華民國自 107 年 03 月 26 日  
至 107 年 03 月 30 日

輔導股長：



勵志小語：

絕不要對自己說謊，夠勇敢才能實現夢想。-楊丞琳【不要對自己說謊】



★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：

# 天平的啟示！

一位麵包店的老闆氣沖沖到法院，控告長年供應他鮮奶油的農場主人詐欺。法官開庭審理這個案件，針對麵包店老闆提出的控訴，指稱農場主人在供應鮮奶油時，苛扣鮮奶油的斤兩這件事，詢問農場主人是否有什麼答辯。農場主人莫名其妙地被法院傳訊，直到此時才搞清楚是怎麼一回事，他不服地對法官說，每次所運用的鮮奶油，量都事先自行秤過，絕不會有斤兩短少的事情發生，他認為這應該是一場誤會。



麵包店的老闆聽到這樣的辯詞，馬上提出有力的證據，將農場主人前一天剛送到、猶未開封的鮮奶油，呈上堂前交給法官。官見到這罐鮮奶油的包裝上寫著重量是一公斤，但實際秤出來，卻只有八百多公克的重量。法官當下便生氣地質問農場主人，重量明明短缺了這麼多，竟然還敢睜眼說瞎話地狡辯。農場主人無辜地向法官表白，他在鄉下地方，農場中沒有磅秤，一向都是用傳統的天平來秤重量。而他每次運送鮮奶油給麵包店的老闆時，總會順便買一公斤重的麵包回農場，做為一家大小的餐點。為了省事，農場主人總是在天平的一端放上買回來的一公斤麵包，另一邊則是擺上相等重量的鮮奶油，準備下次給麵包店老闆送貨。

法官聽完農場主人的陳述，望著滿臉漲得通紅的麵包店老闆，真不知道這個案子該怎麼樣來下判決。

**有個俗諺是這樣說的：我們總是喜歡用放大鏡，來審視別人不盡完善之處；但對於自己的缺點，卻喜歡使用望遠鏡，彷彿它根本不在我們身邊一般!!**

«資料來源 <http://ccnt4.cute.edu.tw/yuhung/heartstory/home.htm> »



怎麼可以，把自己弄丟了？

Dorothy ©

怎麼可以，在茁壯之後就嫌棄深埋在黑土裡的根。  
怎麼可以，在走遠之後就輕視腳踏在鄉土裡的人。  
怎麼可以，把自己捧得比天還要高。  
怎麼可以，把缺點說得比好還要好？  
怎麼可以，怎麼可以呢。

-Dorothy

第八週 中華民國自 107 年 04 月 02 日  
至 107 年 04 月 06 日

輔導股長：



勵志小語：

「看我們並肩看遠方，光線透成了希望，欠一個勇敢就能看見未來形狀；看雨下過後的晴天，光線做成了橋樑，欠一個勇敢就能通往圓滿的方向。」-棉花糖【欠一個勇敢】



★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：

# 自信就是對自己的肯定

一個年輕人對智者說：「老師，我覺得自己什麼事也幹不好。沒有人看重我，我該怎麼辦呢？」智者說：「孩子，我很同情你的遭遇，但不能幫你，因為我必須先處理好自己的問題。」智者停頓了一會兒後說：「如果你願意幫我，我就可以很快處理好問題，然後也許就能幫你了。」「好吧。」年輕人猶豫了一會兒後說。於是智者坐下來，從手指上脫下一枚戒指交給年輕人說：「你到集市上把這枚戒指賣了，因為我需要錢還債。換回的錢越多越好，無論如何不能少於1個金幣。」

年輕人到了市集，但是，聽年輕人說戒指的最低價不能少於1個金幣後，集市上的人有的哈哈大笑，有的說年輕人頭腦發昏。年輕人到處兜售戒指，但沒人肯出1個金幣。年輕人垂頭喪氣地回來了。他多想自己能有1個金幣，這樣就可以把錢給智者幫其還債，而智者就可以給他忠告和幫助了。年輕人說：「老師，對不起，我沒能達到你的要求，也許我可以賣到兩個或三個銀幣，但我覺得那不應該是這枚戒指的真正價值。」「年輕朋友，你說得太對了。」智者笑著說，「你再去一趟珠寶店，沒人比珠寶商更清楚它的價值了。你跟珠寶商說我要把戒指賣掉，問他能出多少錢，但不要真賣戒指，問完價格後你再帶戒指回來。」

珠寶商仔細看了看戒指後說：「告訴你老師，如果他想賣戒指，我最多可以給他58個金幣「58個金幣！」年輕人驚呼。「對。」珠寶商說，「如果不著急的話，我可以出70個金幣，可是如果你著急脫手.....」年輕人跑回去，將發生的一切告訴智者。智者說：「你就像這枚戒指，珍貴、獨一無二，只有專家才能真正判定你的價值。你怎能期望生活中隨便一個人就能發現你真正的價值呢？」智者說著將戒指套回手指上。讓自信，其實可以說對自己的信任，但是很多人就會像過去的我，以及故事中的年輕人一樣，把自己的自信建立在他人的認同上，所以當認同感一旦失去，那原本以為的自信，不過就是在隱藏內在的自卑。



所以，如何讓自己有所自信呢？

## 首先，要先為自己喝采。

其實阿！很多人對自己是有很高要求的，但是這些高要求的背後，往往都想要附和他人。就像我以前的功課都還不錯，但我知道自己其實是透過考高分給予家長虛榮心。但是當我研究所的時候，我覺得自己可以不用在用分數取悅家長時，我發現自己似乎就開始不知道要做什麼了...這樣的日子過了好長一陣子，我在一次低潮當中，開始學會為自己喝采，對自己的進步、對自己所做的好事都讚賞自己，漸漸的我發覺我是為自己而活，那認同感就消失許多。

## 其次，去欣賞他人的優點。

為什麼要欣賞他人的優點？是因為沒自信的人，往往更容易去嫉妒他人，尤其怕別人做的比他更好，但這樣下去依然傷人傷己。所以現在需要的就是停止嫉妒，而更要做的就是去讚賞他人，然後有機會就請教他們怎麼做？一段時間後，就會發現到別人也開始讚賞他，你的自信也會因為這些讚美而更茁壯。

第九週 中華民國自 107 年 04 月 09 日  
至 107 年 04 月 13 日

輔導股長：



勵志小語：

「當一陣風吹來，風箏飛上天空，為了你而祈禱而祝福而感動，終於你身影消失在人海盡頭，才發現笑著哭最痛」-五月天【知足】



★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：

## 1 2 星座的抗壓指數

### 白羊座 抗壓指數★★

遇到壓力，白羊就像不負責任的小孩，會找別人來當代罪羔羊。當面臨難堪時，他們喜歡用開玩笑的方式破冰，因為白羊座死要面子的個性，要他們認輸可是難上加難。白羊座熱心腸、愛幫忙的個性，常會讓自身遇到財務壓力，是替人背債的高危險族群。白羊可用簡單的運動、電腦遊戲得到第一名，是抗壓恢復自信的好方法。



### 金牛座 抗壓指數★★★★

早就設定停損的金牛，對壓力比較能承受。但是有一種固執的金牛，在面臨壓力時，反而更能激發他們的持續力，他們真心相信，只要努力，事情會有好發展。遇到財務壓力，金牛會選擇默默承受，甚至最親的人也可能不知道，他們會用默默償還來解決。金牛可藉由做菜、享用美食、音樂、繪畫或是愛人的擁抱來減壓。

### 雙子座 抗壓指數★★★

面對壓力，雖然心裡不開心，還是可以開開無傷大雅的玩笑。聰明的雙子，能夠快速轉換心情，來化解壓力。遇到財務壓力，雙子會靈活運用頭腦，運用人際關係及網拍、擺地攤來賺錢。雙子適合透過購物、與朋友聊新話題、打球、泡冷泉，來紓解壓力。

### 巨蟹座 抗壓指數★★★★

很沒安全感的巨蟹，遇到壓力，容易情緒不穩，對於不順的事也會反覆碎念。遇到金錢壓力，巨蟹會向家人借款，然後慢慢償還。巨蟹座適合養寵物、跟親友訴苦、買家庭飾品、陪小孩玩，來緩解壓力。

### 獅子座 抗壓指數★★★★

表面上獨當一面的獅子座，遇到壓力，會安排合適的人來處理。但是當壓力太大，他們為了面子，會悶在心裏。遇到財務壓力，獅子寧願變賣名牌物品，也不願讓外人發現他的窘境。建議獅子座透過喝牛奶、游泳、騎自行車、看劇場表演、電影，來減輕壓力。

### 處女座 抗壓指數★★★★★

十分注重細節的處女座，平常壓力就大。他們遇到壓力，會用邏輯力來想出解決方案，另外善於學習的處女，會找專家來幫忙。面臨財務壓力，處女座會靠多份兼職撐著，他們認為一分耕耘、一分收穫。建議處女座可用做家事、做臉、種小盆栽、打麻將，來解決壓力。

### 天秤座 抗壓指數★★

他們一旦遇到壓力，就會失去平衡，平常好脾氣的天秤也會變得不好。他們又很討厭自己變得耳目矚矚，於是得壓抑住情緒。遇到金錢壓力，天秤座會求助貴人，或者靠藝術天份來兼職。建議天秤可以靠聊天、學習樂器、打高爾夫、SPA 舒壓、按摩、中藥養生餐，來紓解鬱悶。

### 天蠍座 抗壓指數★★★★★

能力超強，如果有壓力，他們會視為一種挑戰。如果真的壓力太大，他們也會神經質大罵，或是去找密友傾訴。他們恐懼金錢壓力，因此未雨綢繆做好存款準備，他們總是能有小金庫，來解決燃眉之急。做瑜珈、極限運動、打坐、足球都能舒壓。

### 射手座 抗壓指數★★★★★

樂觀的射手若有壓力就會尋找有趣的興趣紓壓，學習也是他們面對壓力的良方。他們很理想主義，給別人的壓力也大，所以自己通常很能處理壓力。遇到財務壓力，射手座會選擇躲避一陣子，等貴人或時機來搭救，神奇的是，他們總能夠等到。建議射手可以旅遊、學習哲學、遊樂園、健身運動，來減輕壓力。

### 摩羯座 抗壓指數★★★★★

個性保守的摩羯處事謹慎小心，有龐大的野心，因此是長期壓力症的潛在患者。他們壓力大時，會加倍工作，試圖解決疑難。遇到財務困難，摩羯座會用意志力來度過，他們可能花比較長的時間，但如果撐過了，他們會職位、身份，都能大幅提升。與長輩談心、去教堂廟宇、登山、吃日式料理，要靠運動按摩來紓解情緒。

### 水瓶座 抗壓指數★★★★

跳躍性思考的水瓶，很少壓力過大。壓力大時，通常是鑽牛角尖，如果想不通就會持續較久。面臨財務壓力，水瓶座會放空、甚至賴皮，但只要他們恢復智慧的時候，就會瞬間解決困境。與好友聊天求援、去科技館參觀、玩遊戲、購物，都能減壓。

### 雙魚座 抗壓指數★★

平常能幹的雙魚，遇到壓力就會鬥志全失。他們會有很多無意義的思索，造成無謂的煩惱。但遇到財務壓力，雙魚會變了一個人，愛錢到無法想像的地步，榮登搶錢冠軍。他們適合到海邊靜養、談場小戀愛、寫作、看書、做慈善活動，來紓解難過的情緒。

◀資料來源:<http://vmalife888.pixnet.net/blog/post/218502375> ▶



第十週 中華民國自 107 年 04 月 16 日  
至 107 年 04 月 20 日

輔導股長：



勵志小語：

「有多少錯誤重蹈覆轍，有多少苦痛還不是都過來了，想起來甚至還會笑呢，青春是人生的實驗課，錯也錯得很值得，就算某天唱起這首歌，眼眶會有一點濕熱。」-五月天【笑忘歌】

★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：

## 4 個生命功課，走出憂鬱風暴



學會自我肯定鼓勵  
試著從低落中逃離

曾幾何時，「憂鬱症」這 3 個字，竟成了人生最大的殺手，成就、地位、光環……即使擁有這些引人欣羨的條件，照樣擋不住它的逆襲。世界衛生組織的統計指出，到 2020 年，憂鬱症可能成為僅次於心臟病的世界第二大疾病，保守估計，目前全球憂鬱症患者超過 3 億人。在引發憂鬱症的各種因子中，工作一直是無法令人忽略的項目。業績壓力、人際關係、任務難題……每一項都可能引發負面情緒。如果一開始沒有妥善處理，很容易就讓心底的星火燎原。

《活著的理由》作者麥特·海格，在 24 歲那年受憂鬱症、焦慮、恐慌症所苦，一度決定自殺。但他在墜落谷底深淵的痛苦與恐懼的漫長過程中，一點一滴戰勝了絕望，存活了下來。他凝鍊自身經歷，以深刻動人的文字，分享一場有笑有淚，有恐懼有歡樂，有寂寞有熱情的生命之旅，從他的作品中，你可以看到如何把每一天活得更好，如何愛人與被愛，感受到真實存在的秘密。「在一個看不到盡頭亮光的隧道裡，隧道的兩端彷彿都被堵住，而你被困在裡面。」

恐懼人生總有時刻，就像走在看不見的鋼索上。恐懼在內心狂吼，卻被世界消音，誰也聽不見。你覺得孤獨無助，沒有人了解。但卻隱隱知道，在無限蔓延的黑暗處，是有光的，即便現在看不到。一個微弱的理由，就能撐下去。「如果知道未來存在，隧道的盡頭有更明亮的未來，那麼隧道的底端會被炸得粉碎，你就可以迎向光明。」這個世界有無盡變化，痛苦、迷失、不確定、沮喪，生命中的各種調味料，從未停歇，不是每個人都能應付得來。**「但到最後，人需要更多的勇氣，是為了要活下去，而不是自我了結。」**——阿爾貝·卡繆

如何判斷自己有沒有憂鬱症？在醫學上，對憂鬱症明確的定義，是指一個人情緒低落，以及對本來感興趣的東西突然間變得沒有興趣。以上這兩件事是先決條件，但要再合併身體變化來看，如：1. 睡眠障礙，睡眠時間可能變得需要很長或很短；2. 食慾改變，吃東西可能變得吃很多或很少；3. 體力退步。外還有心理上的變化，如：4. 注意力無法集中；5. 對事情變得猶豫不決、三心二意；6. 不適切的罪惡感；7. 對未來有無望感，或感到無助；8. 容易生氣或憤怒；9. 甚至出現死亡念頭。一般醫學診斷，要有先決條件，再加上以上 9 項變化符合 4 項條件以上，然後時間連續維持兩個星期以上，醫師才會判斷是否已經罹患憂鬱症。其實，每件事都有正反兩面，轉念間即是海闊天空。對於每天出現在工作中大大小小的煩心瑣事，下面幾個步驟，是隨時隨地都能進行的動作：

1、把不開心的感覺記錄下來。沮喪、生氣、憤怒……都可能，選一個最好的形容詞寫下來。

2、分析你對這件事情的認知是什麼。你是怎麼想的？為什麼事情會讓你產生這樣的感受？



失望過後還是要充滿希望  
難過之後還是要提起微笑

NING

3、找心理師或知心好友談一談，釐清背後想法。訓練自己從另一個角度看事情，會產生彈性空間。

4、平常多做些身體放鬆練習，例如散步或深呼吸，有助於讓心情平靜。

此外，不要怯於喊出暫停。如果當場覺得情緒已經不妥了，就應該趕緊離開現場，走到外面洗把臉，甚至跑去樓梯間大叫都好，總之，不要讓自己一直處於情緒極端狀態。還有，保持1到2個知心好友，讓自己可以隨時放心講出問題。適當的說，對情緒很有幫助。每個人都要學會面對情緒的起伏，這是生活的常態，也是生命的功課，當然，這絕對不是件簡單的事，但每個人都得學會感受它、引領它、管理它，才可能在一次次風暴中洗禮出最堅強、成熟的姿態，才可能迎向那躲在重重烏雲後，雖然晚了點，但一定會出現的陽光。

珍惜生命 自殺防治諮詢安心專線：0800-788995

生命線協談專線：1995

張老師專線：1980

\*若有任何情緒等需求，歡迎來輔導處找老師談談喔！



「其實你不需要一直那麼勇敢，真的承受不了時，就先躲起來吧！多給自己一點時間反應，你會找到適合自己的應對方式。跌倒了就在原地多待會吧！再次站起來時，你已經變得更好也更堅強。」-麵包樹

《資料來源：<http://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5086987>》

第十一週 中華民國自 107 年 04 月 23 日  
至 107 年 04 月 27 日

輔導股長：



勵志小語：

「100 個太陽，你不要緊張，你不要害怕，你不要失望，我們都活在當下哪管受傷，都是美好的荒唐」  
-棉花糖【100 個太陽月亮】



★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：

# 菲爾博士個性測驗

請依現在此時此刻您的心態來作答，而不要依過去的心態來作答。

<p>1. 你何時感覺最好？</p> <p>(a) 早晨 - 2分</p> <p>(b) 下午及傍晚 - 4分</p> <p>(c) 夜晚 - 6分</p>	<p>6. 當你去一個派對或社交場合時，你……</p> <p>(a) 很大聲地入場以引起注意 - 6分</p> <p>(b) 安靜地入場，找你認識的人 - 4分</p> <p>(c) 非常安靜地入場，儘量保持不被注意 - 2分</p>
<p>2. 你走路時是……</p> <p>(a) 大步的快走 - 6分</p> <p>(b) 小步的快走 - 4分</p> <p>(c) 不快，仰著頭面對著世界 - 7分</p> <p>(d) 不快，低著頭 - 2分</p> <p>(e) 很慢 - 1分</p>	<p>7. 當你非常專心工作時，有人打斷你，你會……</p> <p>(a) 歡迎他 - 6分</p> <p>(b) 感到非常惱怒 - 2分</p> <p>(c) 在上兩極端之間 - 4分</p>
<p>3. 和人說話時，你……</p> <p>(a) 手臂交叉的站著 - 4分</p> <p>(b) 雙手緊握著 - 2分</p> <p>(c) 一隻手或兩手放在臀部 - 5分</p> <p>(d) 碰著或推著與你說話的人 - 7分</p> <p>(e) 玩著你的耳朵、摸著你的<u>下巴</u>、或用手整理頭髮 - 6分</p>	<p>8. 下列顏色中，你最喜歡哪一顏色？</p> <p>(a) 紅或橘色 - 6分</p> <p>(b) 黑色 - 7分</p> <p>(c) 黃或淺藍色 - 5分</p> <p>(d) 綠色 - 4分</p> <p>(e) 深藍或紫色 - 3分</p> <p>(f) 白色 - 2分</p> <p>(g) 棕或灰色 - 1分</p>
<p>4. 坐著休息時，你的……</p> <p>(a) 兩膝蓋攏 - 4分</p> <p>(b) 兩腿交叉 - 6分</p> <p>(c) 兩腿伸直 - 2分</p> <p>(d) 一腿卷在身下 - 1分</p>	<p>9. 臨入睡的前幾分鐘，你在床上的姿勢是……</p> <p>(a) 仰躺，伸直 - 7分</p> <p>(b) 俯躺，伸直 - 6分</p> <p>(c) 側躺，微卷 - 4分</p> <p>(d) 頭睡在一手臂上 - 2分</p> <p>(e) 被蓋過頭 - 1分</p>
<p>5. 碰到你感到發笑的事時，你的反應是……</p> <p>(a) 一個欣賞的大笑 - 6分</p> <p>(b) 笑著，但不大聲 - 4分</p> <p>(c) 輕聲的咯咯地笑 - 3分</p> <p>(d) 羞怯的微笑 - 5分</p>	<p>10. 你經常夢到你在……</p> <p>(a) 落下 - 4分</p> <p>(b) 打架或掙扎 - 2分</p> <p>(c) 找東西或人 - 3分</p> <p>(d) 飛或漂浮 - 5分</p> <p>(e) 你平常不做夢 - 6分</p> <p>(f) 你的夢都是愉快的 - 1分</p>

【解析】：請將各題分數相加，然後對照以下的分析。

### 【低於 21 分：內向的悲觀者】

人們認為你是一個害羞的、神經質的、優柔寡斷的，是須人照顧、永遠要別人替你做決定、不想與任何事或任何人有關。他們認為你是一個杞人憂天者，一個永遠看到不存在的問題的人。有些人認為你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是這樣的人。

### 【21 分到 30 分：缺乏信心的挑剔者】

你的朋友認為你勤勉刻苦、很挑剔。他們認為你是一個謹慎的、十分小心的人，一個緩慢而穩定辛勤工作的人。如果你做任何衝動的事或無準備的事，你會令他們大吃一驚。他們認為你會從各個角度仔細地檢查一切之後，仍經常決定不做。他們認為對你的這種反應一部分是因為你的小心的天性所引起的。

### 【31 分到 40 分：以牙還牙的自我保護者】

別人認為你是一個明智、謹慎、注重實效的人，也認為你是一個伶俐、有天賦有才幹且謙虛的人。你不會很快、很容易和人成為朋友，卻是一個對朋友非常忠誠的人，同時要求朋友對你也有忠誠的回報。那些真正有機會瞭解你的人會知道要動搖你對朋友的信任是很難的，但相等的，一旦這信任被破壞，會使你很難熬過。

### 【41 分到 50 分：平衡的中道】

別人認為你是一個新鮮的、有活力的、有魅力的、好玩的、講究實際的、而永遠有趣的人；一個經常是群眾注意力的焦點，但你是一個足夠平衡的人，不致於因此而昏了頭。他們也認為你親切、和藹、體貼、能諒解人；一個永遠會使人高興起來且會幫助別人的人。

### 【51 分到 60 分：吸引人的冒險家】

別人認為你是一個令人興奮的、高度活潑的、相當易衝動的個性；你是一個天生的領袖、一個做決定會很快的人，雖然你的決定不總是對的。他們認為你是大膽的和冒險的，會願意試做任何事至少一次；是一個願意嘗試機會而欣賞冒險的人。因為你散發的刺激，他們喜歡跟你在一起。

### 【60 分以上：傲慢的孤獨者】

別人認為對你必須「小心處理」。在別人的眼中，你是自負的、自我中心的、是個極端有支配慾、統治慾的。別人可能欽佩你，希望能多像你一點，但不會永遠相信你，會對與你更深入的來往有所躊躇及猶豫。

◀資料來源：<http://share.youthwant.com.tw/D51018838.html>▶

第十二週 中華民國自 107 年 04 月 30 日  
至 107 年 05 月 04 日

輔導股長：



勵志小語：

「你自己在乎的東西，永遠不要等別人來幫你捍衛。」-電影【大娛樂家，2017】



★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：

# 會讓你沒朋友的 6 種行為，自己一定要有警覺

在每個人的生活與工作當中，我們經常不自覺地閃躲某些人，同時也會被一些人有意無意的閃躲。一旦情形嚴重，這些閃躲行為就會造成許多人際關係的困擾與挫敗，尤其是經常出現在身邊的家人、好友、同事，這樣的情形將更為嚴重。

無可諱言，每個人都曾經在人際關係中表現出不恰當的行為與態度，傷害了許多情感交流或是潛在合作的機會。究竟，在人際關係上，哪些想法或行為會讓人躲得老遠、被貼上「絕交」的標籤。美國職涯顧問 Kathy Caprino 在她的 LinkedIn 網頁上，就指出六種把人推開的「有毒行為」。根據她的觀察，幾乎每天她都會遇到在言行中無意間將人推開的人，這些行為進而造成人際關係間「有毒的」負面影響。這六種行為如下：

## 1.以為所有事情都是針對自己而來

人們經常被周遭的議論與旁人的眼光所影響，認為所有的批評都是針對自己，導致被無意義的抨擊而沮喪一整天。這是很常見的錯誤行為，甚至是人性很難避免的特質。這些人每天總有演不完的內心戲，家人的一個動作、朋友的一個眼神、同事的一個笑話，都被認為是針對他而來。這不僅自己過得很累，對別人也會造成很大的負擔，因為對方一個無意間的行為，都可能被你當作展現敵意，誰會想要理這種人？事實上，人們的言行表現，絕大多數都和他自己有關，而不是因為你。別人對你的反應，其實是來自他自己的經驗、想法而建立起的觀點。這不代表不需要在意別人對你的觀感，而是指人際關係中許多的誤會與傷痕，都是因為我們以為別人是「對人不對事」，如果你也有類似的情形，可以先仔細想一下，不用把一切事情都看成針對你而來。

## 2.滿懷消極想法

沒有人喜歡和充滿負面能力的人相處，職場上更是如此。當一名上班族總是訴說著工作上的不平等、面對客戶所遭遇的輕視，又或者執行上的諸多不順遂，這些悲觀想法，其實莫名之中，會快速產生人際關係的反感。悲觀是一件事，而長期困在消極想法中無法走出來又是另一件事。凡事都有一體兩面，在處理問題時，不應該只看見負面的方向，否則偏激的情緒，將只會讓眾人遠離，留下自己孤軍奮戰。

## 3.視自己為受害者

這樣的人最多，他們會永無止盡的抱怨，越抱怨越覺得自己是受害者。這其實是很不聰明的行為，因為老是把自己當成受盡委屈、壓迫的受害者，會讓人更無力去抵抗工作或生活中的狗屁倒灶，讓自己深陷卑微的內心處境，久而久之，自信少了、笑容不見了，然後就默默從眾人的朋友圈淡出，所以，別再抱怨了。

## 4.缺乏同情心

不要懷疑，這是所有人際關係中最讓人討厭的一種。試想，如果有個人整天擺出一副「與我何干？」的態度，是不是真的很讓人厭惡？甚至，由此態度延伸，這樣的人，多數也特別擅長在背後捅人一刀，因為在他眼中只看得到自己，對他來說，出賣別人、在別人背後插刀也只是剛好而已，

至於對別人造成哪些後果，真的就「與我何干？」，碰到這種人，任何人都知道，最好的辦法就是離他遠一點。

## 5. 情緒反應過度

每個人可能都有這種經驗，忽然被某人的暴怒、颯淚嚇到。這樣無法控制自己情緒的人，他們可能連別人打嗝都能被激怒、排隊時的隊伍太長就開始不耐煩、同事一個小失誤就可以大吼大叫老半天。如果發現自己經常對任何事情反應過度，情緒風暴來得又急又快，可能就要真的好好思考，究竟在生活與工作中哪個環節出了差錯，是壓力太大嗎？還是時間不夠用？或是對未來毫無期待？一定要去把問題找出來，因為經常性的情緒失控，並不像表面顯現的那麼簡單，而且更重要的是，沒有人想要待在一顆不定時炸彈旁邊。

## 6. 無止盡追求肯定

渴望成功是件好事，然而如果一定要藉由他人的肯定，來滿足成就感、凸顯自我價值，那可能就會變成一件令同事、夥伴反感的事情。需要被讚美、被肯定，這是人性的基本需求，但若為了得到別人的讚揚和滿足成就感，過度汲汲營營於外在的成功，不斷想要超越別人、擊敗對手，除此之外的人情世故，在他們眼中就一點也不重要，這真的會讓身邊的人疲憊不堪。頑固的追求完美，非要在工作中達到重要里程碑，卻不能用更輕鬆談諧的心情來過生活，這樣的人，絕對是個無聊透頂的人，可以去想一想，除了結果之外，和別人一起去經歷的過程也同樣重要。

《資料來源：<https://www.managertoday.com.tw/columns/view/50785>》



你總是試著與別人相同，  
同樣的話題同樣的想法同樣的喜好，  
你努力的讓自己融入大家，  
但在這樣的過程中你其實很累，  
過度的包裝讓你變得不像自己，  
如果你有不一樣的想法，  
那你便不需要披著與大家相同的外衣，  
試著誠實的做自己，你會找到一群屬於你的朋友，  
一個適合你的生活圈，相信大家會更喜歡這樣的你。

-麵包樹

第十三週 中華民國自 107 年 05 月 07 日  
至 107 年 05 月 11 日

輔導股長：



勵志小語：

「很多時候一個人需要的不是同情，而是理解與尊重。」- 電影【動物方城市，2016】

★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：

## 別當控制狂好嗎？愛情不是「無微不至」就會快樂

隨著年齡增長，我們可以感受到自己越來越不會去羨慕別人了，

因為我們看過很多不同的人、間接直接地體驗了各種經驗，了解到原來並沒有絕對幸福的人生。

即使是外表看起來什麼都不缺的人，他們也有各自的憂愁；

當我們再進一步探究時，才知道原來他們正在承受著換成是我可能無法承擔的壓力。



信任不是來自言語，是來自於心。

Dorothy ©

某位記者在訪談中問了這樣一個問題：「如果人生可以重來，您會希望成為誰呢？」「嗯，我想成為一個叫做蕭伯納的人。不過，不是他以前的樣子，而是全新的蕭伯納。」回答這句話的人不是別人，正是蕭伯納。

我想二十幾歲的人聽到他這句話大概很難表示認同吧？因為她們有好多好多想成為的偶像。不過現在呢？就算過得再怎麼不好，我們也只想做自己就好。我們的確想成為更棒的人，但是並非成為別人，而是變成一個「更棒的我」。

隨著年齡增長，我們可以感受到自己越來越不會去羨慕別人了，因為我們看過很多不同的人、間接直接地體驗了各種經驗，了解到原來並沒有絕對幸福的人生。即使是外表看起來什麼都不缺的人，他們也有各自的憂愁；當我們再進一步探究時，才知道原來他們正在承受著換成是我可能無法承擔的壓力。要嫁人的J雖然很愛她的未婚夫，但是她總對身邊其他對情侶投以羨慕的目光。

J的未婚夫是個老實人，他很愛她，但卻不喜歡在別人面前表達愛意，也不擅長耍浪漫。每次大家約會，朋友的男友對女友都一副愛到不可自拔的樣子；反觀自己，從朋友進展成戀人的未婚夫卻連開玩笑的口吻都顯得很不自在。

聽朋友的戀愛故事就像是看電影一樣。她們的男朋友無論長相、能力都超過中上程度，對待女友也是照顧得無微不至；而自己居然會和一個土裡土氣又漫不經心的人交往，她覺得自己真是寒酸極了。有時候她還會懷疑這個男人到底是不是真的愛自己，甚至還為此耍了些心機去試探。

去年暑假J和朋友們要去泰國度假，大家都興致勃勃地計畫著行程，只有一個拋下男朋友的朋友一直在猶豫著還沒表態。大家問她怎麼了，她才勉強擠出一句話「我覺得我男友是不會讓我去的。」

他人聽了都認為她根本是拿男朋友當擋箭牌，因為只是短短三天兩夜的旅行，又只有女生朋友同行，加上她和男友兩個又還沒結婚，他沒有理由也沒有資格反對。別這樣啦，一起去吧！我明年結婚之後要一起去旅行可就沒這麼簡單了！我們都沒有一起出國過啊，妳就當作這是最後一次機會，好好地玩吧！」在J的好說歹說之下，她才終於點頭答應了。「其實我跟你們一樣都很想去，請相信我。」

過了幾天，J又和那對情侶見了面，才知道原來朋友的話一點都不假。她的男朋友一本正經地對著J說：「我覺得女孩子們一起去度假勝地旅遊不是件好事，畢竟那邊的夜生活有多亂啊！不過，我知道每個人想法不同，我是不會連J都干涉的。但我希望妳們不要邀我女友去，我不喜歡。拜託了！」J氣得不知道該說什麼，只能聽他繼續說著，而一旁的朋友難過得眼眶泛淚。接下來他的話更是令人氣結。「傻子！幹嘛哭啊？想要去泰國那就跟我去吧，我馬上就幫妳訂好高級餐廳和飛機票！」J光是看這兩位情侶的樣子就快氣死了。相處之後她才知道原來這個男的對女人貼心和奉獻的同時，一方面也嚴重地干涉對方的生活。對J來說，不管這個男人有多愛自己，她也絕對不能忍受這種類型的男友。

出國當天，與J同年齡的未婚夫開車載她到機場，還為她搬運行李，最後在出境門的地方突然向她說：「開心地玩喔！如果沒有給我的紀念品，我可是會生氣的喔！」看著他那副烏窩頭加運動褲並向自己猛揮手的樣子，下定決心以後再也不羨慕別人的男朋友了。

人生一路走來，我們會遇到很多與J類似的經驗。當換個立場來看時，妳會發現令人稱羨的生活中一定有個自己無法忍受的要素。其實早就在不知不覺間我們就已經選好了各自可以承擔的條件、接受自己所選擇的生活。

J喜歡輕鬆自在的戀愛關係，不愛把對方綁得死死的，所以她才會愛上這樣的男人，甚至跟他走到訂婚這一步。換個角度想，她的朋友應該也是喜歡男人對自己無微不至的呵護，所以才會跟那個人交往。因為這次旅行她可能也會突然羨慕起J，但我想她心裡大概無法忍受像J的未婚夫那樣沉默寡言的人吧？

◀資料來源：<http://www.marieclaire.com.tw/yourlife/sex/view/15040/>▶



第十四週 中華民國自 107 年 05 月 14 日  
至 107 年 05 月 18 日

輔導股長：



勵志小語：

「幸福的關鍵掌握在自己手裡；丟掉不想要的過去，擁抱不可知的未來，去做不敢做的自己。」  
-電影【愛情齡距離，2017】

★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：

# 從打瞌睡姿勢測出你真正的個性和內心人格！

你知道你打瞌睡的姿勢是什麼嗎？快來看一下你的心理測驗結果吧！

◀資料來源：<https://www.pairs.tw/shindan/211/>▶



---

測驗結果：【雙手交叉型】

最具有領袖氣質

自我要求極高

勇敢向前

充滿自信

---

測驗結果：【遮雨型】

有點自戀

堅持自我

崇尚自由

頗具魅力

---

測驗結果：【托下巴型】

托下巴型

幽默容易親近

看得很開

單純自然

善於理解

---

測驗結果：【自我世界型】

個性單純

很討人喜愛

責任感強

自我要求極高

---

測驗結果：【禱告型】

考慮未來

時時知足

極有智慧

做事穩重

---

測驗結果：【手肘撐臉型】

謹慎保守

理性分析

不怕艱苦

容易親近

---

測驗結果：【趴睡型】

忠於自己的步調

待人誠懇

事業心強

崇尚自由

---

測驗結果：【燃燒殆盡型】

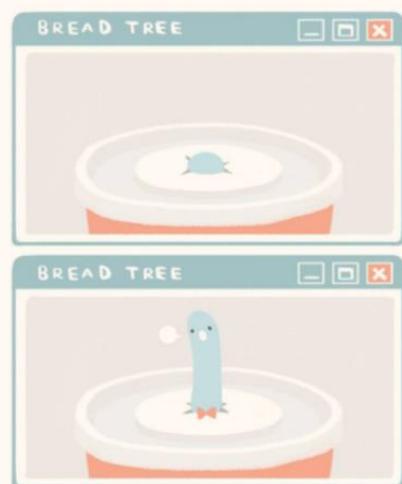
為人爽快

熱血份子

個性活潑

可以依賴的

---



記得偶爾讓自己喘口氣。

忙碌的同時，  
也要記得偶爾讓自己喘口氣，  
放鬆一下心情，  
看看外面世界的風景，  
聽聽自己內心的聲音 ❤️ -麵包樹

第十五週 中華民國自 107 年 05 月 21 日  
至 107 年 05 月 25 日

輔導股長：



勵志小語：

「別人的期待不應該是你的目標；人生最大的挑戰，就是勇敢地做自己。」-電影【歡樂好聲音，



★本週班級事紀：

班級公佈欄

★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：

# 金馬獎最佳男配角林柏宏：做一件讓 19 歲的你不會遺憾的事

林柏宏：你所有的喜歡，都有無限可能！

第 53 屆金馬獎，最佳男配角：林柏宏，《六弄咖啡館》！」當頒獎人吳君如在金馬獎頒獎典禮上，喊出林柏宏的名字時，他不可置信地瞪大眼，「啊！真的嗎？」的想法不斷在腦中打轉。走上舞台時，他腦中一片空白，彷彿全場鴉雀無聲，直到從吳君如手中領到獎座時，才回過神，感受到那沉甸甸的重量。

2009 年因演出電影《帶我去遠方》進入演藝圈，不到 10 年的大銀幕資歷，林柏宏就在金馬獎殿堂大放異彩。雖然很多影評家稱他是「天生的演員」，但對大二才接觸電影的林柏宏而言，這項成就似乎來得太快、太不真實，讓我不禁回想起決定當演員前，那段探索自我的時光。



林柏宏拿到金馬獎的隔天，就飛往中國杭州繼續拍攝電影《給 19 歲的我自己》，直到 2016 年耶誕節前夕，才短暫回台接受《Cheers》雜誌專訪。

談到學生時的自己，29 歲的他大方地說：「我是個從小就不愛念書的小孩。」他不喜歡考試、看書，愛出鬼點子整同學，和《六弄咖啡館》內的蕭柏智一模一樣。「但我不會像蕭柏智一樣只考 17 分啦！」林柏宏打趣地笑著說。他自認個性好惡分明，不會因為不愛念書就「擺爛」，會盡本分，準備測驗、寫功課。在老師眼中，他是成績優異的乖學生，卻也因為不強求的個性，讓他很後悔當初沒有依照興趣選組和填志願。

## 摸不清志趣，高中糾結選錯組

「高二、高三時，我一點也不快樂，」林柏宏臉色一沉，像是重新挖出升高二選組時，面對興趣與社會期待的衝突。他說，高中時就知道自己比較喜歡文組課程，但當時校園裡有種刻板印象：「文組學生愛玩，理組學生較專心。」加上父母也希望他讀三類組，未來可朝醫學、生物科技、電子等社會認為成就較高的職業發展。林柏宏雖自知對理科沒興趣，不過，專心背下有跡可循的科學公式，理科成績就是比較好，看在師長眼中，不走這條路，似乎也說不過去。面對興趣與師長期待的拔河，林柏宏屈服了，最後選擇第三類組。做出抉擇後，性向測驗結果送到他的位置上。林柏宏用手在空中比劃出圓形的性向分布圖，作勢比了比自己的潛力分布，明顯地指向「語文」和「創意」，三類組所需能力「科學」與「邏輯」卻在分布圖的另一端，「怎麼辦！我已經選三類組了！」當下，林柏宏不知所措，馬上拿著測驗結果跑去找老師。他記得很清楚，老師說：「就選你覺得念起來比較輕鬆的科目，念久了，就會喜歡它。」林柏宏搖搖頭，語重心長地說：「我要告訴所有學生，絕對不是這樣！」因為他原本優異的物理、化學成績，在三類組卻顯得黯淡，不如以往亮眼，這讓他覺得很不快樂，又只能硬著頭皮待下去。之後在台灣師範大學化學系讀了 4 年，「我念了 6 年科學，也沒有因此喜歡上理科啊，」他很無奈地說。「我後來很後悔聽那位老師的話，」林柏宏表示，

其實自己很清楚喜歡什麼，卻沒有堅持。「我當時要做的，應該是相信自己心中的聲音。」林柏宏更認為當時老師的話，應該改為：「你喜歡的東西，就算不擅長，也會因為感興趣而不斷努力學習，最終一定有收穫。」

在高中理組度過不愉快的2年後，考大學、填志願時，因為化學科與英文科分數較佳，他「順理成章」地選填台師大化學系。這個決定看似出自林柏宏自己，其實仍然沒有擺脫師長對他的期待。大一時，林柏宏告訴自己：「當化學老師也不錯，收入穩定，人生就這樣也可以。」對照他現在不斷嘗試新角色、挑戰自我，林柏宏略顯尷尬地替那徬徨歲月做下註腳：「那是因為我不知道自己到底要什麼。」因為不清楚志向，才會想著「人生這樣也可以」。諷刺的是，林柏宏對未來最清楚的時刻，是父母鼓勵他重考挑戰醫學系時，他打從心底不想當醫師的那一瞬間。雖然父母不斷試圖說服，但林柏宏總以「會考慮」來冷處理，「我其實根本沒考慮！」他大笑地說。

### 徬徨歲月，電影讓他找到自我

灑脫笑容背後，反映出的是迷惘。直到他開始接觸表演，才終於有了踏實感。林柏宏在大二時參加電影《帶我去遠方》的試鏡，清新特質被導演傅天余相中，第一次拍片，就被選為男主角。電影正式開拍前，林柏宏並不曉得什麼叫「演戲」，對表演一竅不通，卻要飾演和自己個性完全不像的「文藝青年」。為此，他在傅天余的要求下，利用一年時間大量觀看李安、侯孝賢、楊德昌等名導演的作品，閱讀電影書籍，課餘參加表演課，補足不足，證明自己可以走表演這條路。

努力終有回報，他初試啼聲，就入圍台北電影節最佳新人與最佳男主角，讓大家開始注意「林柏宏」的名字。2014年甚至打敗7萬名競爭者，加入好萊塢電影《變形金剛4：絕跡重生》演「技術宅男」。雖然戲分在上映時被刪光，林柏宏現在回想起來，仍沒有遺憾。他充滿感激地說，第一次去美國拍戲、第一次用英文演戲，也是首次和好萊塢劇組相處，「結果」看似可惜，但他的收穫更多。探索人生的過程難免碰到好事，也遭遇壞事，林柏宏都把它們視為成長的養分，用正面的態度面對。



林柏宏笑稱，他的人生觀其實和蕭柏智在《六弄咖啡館》內對事情的看法很像：「人生不就是這樣，所有鳥事一起來，過了就過了。」因為走過艱辛的道路，所有花力氣做的事，都會回饋到自己身上。高中選組的糾結、大學求學的無奈，乃至於參加《超級星光大道》被淘汰、《變形4》戲分遭刪，都是涵養他成為金馬獎最佳男配角的重要助力。

### 凡遇到，都能化為成長養分

「化學和戲劇看似八竿子打不著，但大學培養的實驗精神，反而讓我能更清楚分析角色和劇本定位，」林柏宏說，做化學實驗，就是不斷精進、優化的過程，必須耐住性子、按部就班完成實驗。

用在表演上，他可以細心分析角色內涵和劇本邏輯，遇到不清楚之處，就勇敢發問，不斷修正

至最好的那一面。「相信你所遇到的，都對你有幫助！」林柏宏認為，學生盡本分完成課業，雖然不見得走出校園就立竿見影，但或許畢業3、5年後，本來沒興趣但沒放棄的科目，會忽然在人生路上發揮功用。他舉例，如果熱愛數學，見到英文就提不起勁，因此放棄英文，一旦考上頂尖數學系，才發現教授都用英語教科書上課，該怎麼辦？「無論過程是否盡如人意，都要用心學習。」他說。

採訪過程中，林柏宏多次提及學生時期應探索興趣，選擇喜歡的科系。但對許多莘莘學子來說，年少歲月可能都在學校和補習班中度過，認識自己確實不容易。對此，林柏宏的建議是：「多和社會接觸，培養生活經驗。」若求學時只知道課本的內容，不曉得世界如此遼闊，各行各業都有迷人之處，就難以找到喜歡的職業和興趣。

「課本可以讓你學習，但周遭人事物教你的，可能比課本更多，」林柏宏說。多看新聞、電影和文學作品，多結交不同個性和興趣的朋友，可以激盪出對人生不同的想像。

然後，「知道自己喜歡什麼，就去做吧！」因為自己曾經在選擇時，忽視真心的渴望，林柏宏強調，即使喜歡的科系不被周遭認可，也別因此退縮，任何科系只要專精，一定有出路。「喜歡，會花更多努力學習，一定有收穫，」他說。

年少曾經的徬徨，在奪下金馬獎後，早已煙消雲散，但無論是剛出道的林柏宏，或「鍍金」的林柏宏，都從來不曾忘記一件事：學習林柏宏搔搔頭，露出陽光般的笑容說，求學時，一直以為大學畢業後就不用再碰書本，「結果完全不是這樣，畢業後才是學習的開始。」在校園，可以專心念書，生活單純；出社會後，所需的知識更廣，每份工作都逼他不斷進步，因此根本不可能放棄學習，「學業可能會間斷，但學習不會！」就是抱持這種信念，林柏宏才會在接下每個角色時，都花120%的努力，只為了呈現最好的自己。

拿下金馬獎後，林柏宏將在今年暑假上映的電影《給19歲的我自己》中擔綱男主角。問他，假使要給19歲的年輕人一句話，會說什麼？他思考半晌後，語帶期望地說：「做一件讓19歲的你不會遺憾的事！」這句話反問花了不少時間探尋自我的林柏宏，對19歲的自己有遺憾嗎？林柏宏完全不考慮，以充滿自信的口吻大聲回答：「沒有！我的19歲沒有遺憾！」

帶著這股信心和一貫謙虛的態度，正踏在夢想路上的林柏宏，將繼續往前，為自己、也為觀眾創造出他之後更精采的29歲、39歲、49歲……。



◀資料來源：<http://topic.cheers.com.tw/issue/2017/college/article/9-2.aspx>▶

第十六週 中華民國自 107 年 05 月 28 日  
至 107 年 06 月 01 日

輔導股長：



勵志小語：

「既然知道了該走哪條路，要走多久，就不那麼重要了。」-電影【怪獸大學，2013】



★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：

## 幸福與否，只在乎心怎麼看

有一個人，他生前善良而且熱心助人，所以在他死後，升上天堂，做了天使。他當了天使後，仍時常到凡間幫助人，希望能感受到幸福的味道。

有一天，他遇見一個農夫，農夫的樣子非常煩惱，他向天使訴說：「我家的水牛剛死了，沒牠幫忙犁田，那我怎能下田工作呢？」於是天使賜給他一隻健壯的水牛，農夫很高興，天使在他身上感受到幸福的味道。又有一天，他遇見一個男人，男人非常沮喪，他向天使訴說：「我的錢都被騙光了，沒有盤纏回鄉。」於是天使送給他銀兩做路費，男人很高興，天使在他身上感受到幸福的味道。又一日，他遇見一個詩人，詩人年青、英俊、有才華而且富有，妻子貌美又溫柔，但他卻過得不快樂。

天使問他：「你不快樂嗎？我能幫你嗎？」詩人對天使說：「我什麼也有，只欠一樣東西，你能夠給我嗎？」天使回答說：「可以。你要什麼我都可以給你。」詩人直直的望著天使：「我想要的是幸福。」這下子把天使難倒了，天使想了想，說：「我明白了。」然後把詩人所擁有的都拿走。天使拿走詩人的才華，毀去他的容貌，奪去他的財產，和他妻子的性命，天使做完這些事後，便離去了。

一個月後，天使再回到詩人的身邊，他那時餓得半死，衣衫襤褸地在躺在地上掙扎。於是，天使把他的一切還給他，然後，又離去了。半個月後，天使再去看看詩人。這次，詩人摟著妻子，向天使道謝，因為，他得到幸福了。

曾覺得孤獨？嚐過幸福的味道？孤寂、璀璨本就是形容詞，所有的形容詞都是比較的。沒嘗過孤寂，又怎知何謂璀璨的人生？孤寂又豈非人生之必經？人很奇怪，其實，幸福早就放就在面前。肚子餓壞的時候，有一碗熱騰騰的拉麵放在眼前，幸福。累得半死的時候，撲上軟軟的床，也是幸福。哭得要命的時候，旁邊溫柔的遞來一張紙巾，更是幸福。

幸福本沒有絕對的定義，平常一些小事也往往能撼動心靈，幸福與否，只在乎心怎麼看待。

心充滿了幸福嗎？還是，溢滿了哀愁？

當愉快的心情輕敲心門時，就該大大的開放心門，讓愉快同在。



《資料來源：<http://ibook.idv.tw/eneews/eneews1261-1290/eneews1279.html>》

幸福看似擁有，卻又總覺得自己一無所有

第十七週 中華民國自 107 年 06 月 04 日  
至 107 年 06 月 08 日

輔導股長：



勵志小語：

「每個傷都會留下一道疤痕，每道疤都代表了一次教訓，每次教訓都讓你更加堅強。」

-電影【超世紀戰警：闇黑對決，2013】

★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 ☺☺☺☺☺

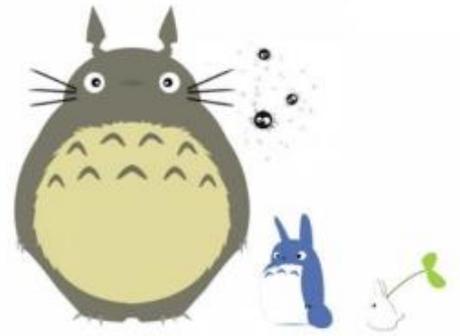
輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 生命中的五個球

幾年前，在一所大學的開幕典禮中，可口可樂的執行長 (CEO) Brian Dyson 講到生活與工作的關係：想像生命是一場不停丟擲五個球於空中的遊戲。這五個球分別為工作，家庭，健康，朋友和心靈。而且你很努力地擲著這五個球，不讓它們落地。很快地你會了解工作是一個橡皮球。如果你不幸失手落下它，它還是會彈回來。



但是家庭、健康、朋友和精神這四個球是用玻璃做成的。一旦你失手落下，他們可能會少了一角，留下無法挽回的記號、刻痕，損壞，或甚至碎落一地。他們將永遠不會跟以前一樣。你必須了解這個道理，並且致力為平衡你的生命而努力。但要怎麼才做得到？

別拿自己和他人比較，這只會降低了你原有的價值。因為我們都是獨一無二的，因為我們每一個人都很特別。別人認為重要的事不是你該列為遵循的目標。只有你才知道什麼最適合你。不要將貼近你的心的人事物視為理所當然的存在。你必須將他們視為你的生命一般好好地抓牢他們。沒有他們，生命將失去意義。別讓你的生命總在依戀過去種種或是寄望未來中逝去。如果你活在每個當下，你就活出了生命中的每一天。

當你還能給予的時候別輕言放棄。只要你不放棄，就有無限延伸的可能。別害怕承認你並非完美。正因如此，我們才得以藉由這脆弱的細絲緊密地串綁在一起。

別害怕遇到危險。正因如此，我們才得以藉由這些機會學習勇敢。別拿愛太難找到當藉口而緊閉你的心門。最迅速找到愛的方法就是散佈你的愛；最快速失去愛的方法就是緊緊地將守著你的愛不放；維持愛最好方式就是給它一雙翅膀。

莫要匆惶地過著你的一生，那匆惶讓你忘了曾經到過哪裡，也讓你忘了你要去哪裡。

莫忘記，情感上最大的需要是去感恩。

莫害怕學習。知識沒有重量，它是可以隨意攜帶的寶貝。莫漫不經心地蹉跎光陰或口無遮攔。時間與言詞兩者都是，一放便收不回來。

生命不是一場賽跑，而是一步一腳印的旅程。昨天已是歷史，明天尚是未知，而今天則是一個上天的禮物：那就是我們為什麼稱它為「現在」(Present) 的原因。

如果你活在每個當下，你就活出了生命中的每一天。

«資料來源：<http://www.wintex.twmail.net/temp/storyall.htm>»

第十八週 中華民國自 107 年 06 月 11 日  
至 107 年 06 月 15 日

輔導股長：



勵志小語：

「不要等待別人帶給你快樂。懂得自娛的人，將會得到比別人多一倍開心的機會。」

-那些電影教我的事

★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：

## 艾瑪華森：多了妳，世界才會不一樣

艾瑪華森為雜誌《浮華世界》拍攝了一系列照片，其中一張她上半身僅披著短針織衫，遭人批評背叛了她倡議女權的立場、很虛偽。「女性主義意味著女性能有自主選擇的權力。我不了解這和我的胸部有什麼關係？」她在接受《路透社》訪問時勇敢回擊。入行 17 年，現在的艾瑪華森，蛻變得能更自在地面對外界眼光、自信地說自己想說的話。26 歲的她，9 歲就雀屏中選演出《哈利波特》中的智多星「妙麗」而聲名大噪，青少年就名列富豪榜，還獲選英國女性角色楷模。但可以想像，成名得早，讓她年輕就要適應偷拍、騷擾。還在尋找自我的青春年少，混雜著外界緊迫盯人的視線，讓她困惑疲乏。

--當同輩都在染頭髮，想明白自己是誰的時候，我則在嘗試搞懂妙麗是誰、怎樣演繹她？--

她曾說過，走紅毯時，甚至需要完全緊閉與麻痺自己，才能走完全程。「人們問我，妳覺得這個如何？妳是誰？我覺得好無力，因為我都還沒有答案，」艾瑪華森在前年十二月接受《Porter》雜誌訪問時曾說。青少年時漫天對她的興趣把她嚇壞了，只有努力讓別人覺得她很無聊，希望能保有隱私，和一點讓自己平靜下來的時間。當許多人認為她如聰明優異的妙麗時，她卻懷疑自己到底是誰？想追求什麼？「當同輩都在染頭髮，想明白自己是誰的時候，我則在嘗試搞懂妙麗是誰、怎樣演繹她，」她曾對媒體說。有幾次從哈利波特的紅毯或首映場合回到浴室，她會把手放進洗臉台，看著鏡子內穿著華服的女孩問：「這是誰？」「我和這個鏡中人沒有連接，這是非常不安的感受，」她在《浮華世界》報導中說。

在將滿 18 歲前一天的生日派對，她經歷了一場更震撼的教育。要從餐廳走出來時，所有的狗仔隊全躺在地上，鏡頭上舉，準備拍她的底褲，好等著第二天上報，因為英國規定 18 歲以後，刊登這樣的照片就不違法了。「很明顯的，丹尼爾（丹尼爾雷德克里夫，《哈利波特》中飾演哈利）和魯伯（魯伯葛林特，《哈利波特》中飾演榮恩，3 人是電影最主要的角色）不用穿裙子，」艾瑪華森在去年 3 月 8 日國際婦女節的活動上透露，18 歲，她就感受過性別帶來的不平等。後來，她特地從英國到美國布朗大學就讀，希望探索自己。外界眼光還是如影隨形，例如她只是要去哈佛大學參加球賽，就有校園媒體推特現場轉播她的動態。但透過閱讀、冥想、瑜珈，艾瑪華森漸漸能回歸自己，似乎對自己所想所求，愈來愈清楚。

2014 年，她從布朗大學畢業，接受了聯合國婦女署的邀約，擔任全球親善大使，推動兩性平權活動「HeforShe」（他為她）。在活動發表當天，她站上紐約聯合國總部講台，提到自己第一次有性別差異的感受，是在 8 歲時想主導一齣舞台劇時，四周的人卻說她「蠻橫」，讓她很困惑。她呼籲，「女性主義」不該等同於「仇男」，男性也是性別既定印象的受害者，性別平等需要每個人一同努力。「兩性都該自由的表現感性與強韌，」她說。「這就是『他為她』的意義：自由，」11 分鐘左右的演講，她的聲音微微發抖，卻鏗鏘有力。



我也曾懷疑這個哈利波特女孩站在聯合國演講台上做什麼？

但如果不是我，會是誰？如果不是現在，又是何時？

「我對艾瑪印象最深刻的是她的無懼與勇氣。她在聯合國的演講是我見過最勇敢的一件事之一，」演出「野獸」的英國演員史蒂文斯（Dan Stevens）告訴《天下》。

活動引發熱烈迴響。不過3天，就有10萬名男性在網站上承諾支持「他為她」，在社交媒體上創造了12萬條討論，推特總部甚至漆上整面「#HeForShe」的超大字樣。宣言更觸動了實際行動：馬拉威一名酋長宣布300個童婚無效、百威啤酒拍攝了男女同酬的廣告，也有粉絲寫信告訴她，在看了她的演講後，勇敢挺身抵抗父親的暴力。

「我的人生中參與過許多驕傲的事，但沒有一件比這件（推動他為她）更讓我覺得驕傲，」活動的兩週年慶演講上，她感性地說。但其實在演講結束的12個小時內，就有網站威脅要公開她的裸照，還一邊倒數計時。她很憤怒。但愈是想讓她沮喪，就只會讓她更堅毅往前走。

艾瑪華森到臉書倫敦總部接受提問，在世界經濟論壇上向企業領導人宣揚理念，訪問最年輕的諾貝爾和平獎得主馬拉拉，並在網路上開始了讀書俱樂部，邀請民眾一起閱讀女性主義的書籍。

當《天下》記者問她，怎樣面對恐懼？她說，恐懼很自然、無法逃避。第一步就是接受它。

**「不是追求沒有恐懼，而是克服它，超越它，不讓它阻止你說想說的話」**她說。

她的意志堅定，做法卻不說教，帶著女性的柔軟與創意，溫和卻持續地影響四周的人。她曾在土耳其副總理表示「女性不該公開大笑」後，立刻在推特上傳一張在街頭大笑到彎腰的照片。去年，她俏皮地在Instagram貼上一張手指比「噓」的照片，告訴大家她偷偷在倫敦地鐵中，藏了女作家安傑盧（Maya Angelou）的自傳《媽媽和我和媽媽》，每本書還附上親手寫的信，希望鼓勵大家一起來閱讀，這個與Book Fairies合作的活動也延伸到台北捷運站。又如，在19歲看過孟加拉紡織工廠的女工處境後，她也特別關心永續衣材。最近她開設了新的Instagram帳號，貼上她到各地宣傳《美女與野獸》的照片。照片裡每件衣材，都有環保永續的設計理念；電影中貝兒的部份戲服，也在她的建議下，使用永續、公平貿易的布料。

走過年輕的混沌與困惑，努力躲開人群，到現在勇於站到人前，大聲喊出信仰，艾瑪華森終於感受到外界所見與自己所感合而為一，能為自己所想行動、發聲，感受到自己真正發揮了力量。

**「自己還是常會自我懷疑，但在推動性別平權的路上，透過閱讀、透過與更多理念相同的人交往，幫助我更了解自己的角色，也明白或許外界有更大的力量在推動著我。」**她告訴《天下》。3年前，在她聯合國演講前，她極度緊張，也問過自己，「這個哈利波特女孩站在聯合國演講台上做什麼？」不知道是否夠有資格說這一切。但她告訴自己要勇往直前，因為她關心，因為她想推動改變。「如果不是我，會是誰？如果不是現在，又是何時？」（If not me, who? If not now, when?）。

**恐懼與自疑或許無所不在。但堅持信仰，付諸行動，永遠能帶來勇氣。**

第十九週 中華民國自 107 年 06 月 18 日  
至 107 年 06 月 22 日

輔導股長：



勵志小語：

「一個人不必一直堅強，只要在關鍵的時刻鼓起勇氣。」-電影【謝謝你，在世界的角落找到我，2017】

★本週班級事紀：



班級公佈欄

★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：

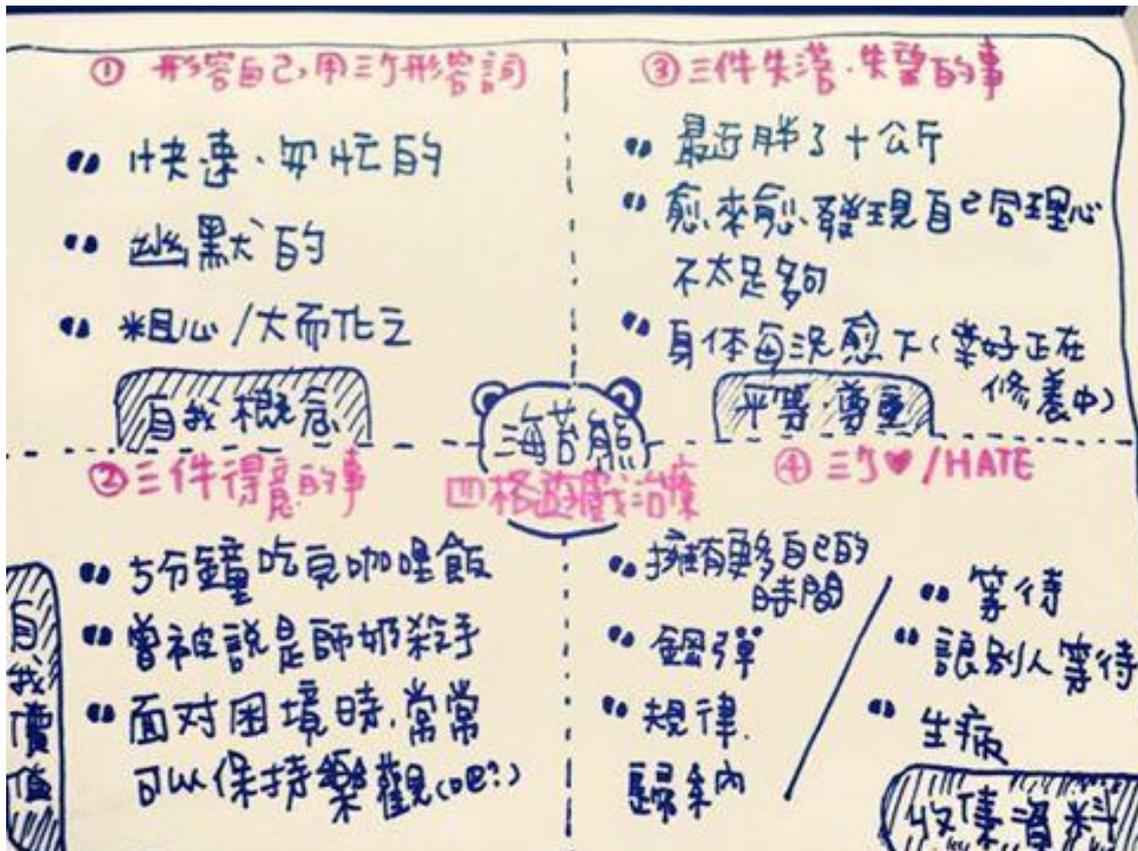
導師簽章：

# 做自己的心理治療師

## 簡單四格遊戲，建立你的自我價值

作者：海苔熊

我們都知道，了解自己，是愛自己的第一步。只是該怎麼了解自己呢？光是用想的，常常分心想到別的事，也常常越想越迷惘。今天就讓海苔熊來教我們，如何用四格遊戲治療，好好的寫出自己、了解自己吧！



拿一張白紙在上面畫一個十字，中間寫上自己的名字或外號。

1. 左上角用三個形容詞來形容自己。
2. 左下角寫三件最得意的事情，得注意的是盡量不要寫成就相關的事，尤其將這個練習用在與人分享的時候。因為炫耀是拉遠彼此距離的禍首。
3. 設定一個與自己有關的主題，自己想寫什麼就寫什麼。
4. 在右下角寫下三個自己討厭或喜歡的東西、事情或行為。

當你寫下這些有關於自己的事，其實會對自己有不同的感覺與體會。

-請先寫完再看下面的部分-

1. 自我概念：這代表你對自己的了解，也代表你通常用什麼樣的形象呈現給其他人。裡面可能有優點、更可能每一個時期的你用來描述自己的形容詞並不一樣。你可以試著問問看自己為什麼會寫下這三個？他對你最近生活的意義是什麼？
2. 自我價值：這代表你通常將自己的價值建立在哪些部分。是你的外表、行為、還是價值觀呢？或是其他不同的部分？如果明天世界就要崩壞，跟你只能守護一樣自我價值，那會是什麼呢？
3. 建立平等與尊重：你可以問問看自己，還想知道跟自己有關的什麼問題？
4. 收集資料：如果只能選三件你最喜歡和最討厭的事，你首先想到的會是什麼？怎麼會想到這幾個呢？它們對你的意義是什麼？你可以藉由這一個，來收集自己的資料，當然也可以收集對方的資料，試著談談看為什麼你會討厭或喜歡這些東西！

這個練習本身，讓我更可以去覺察目前的狀況，如果隔一段時間之後再做，也可以當作是自己的每月紀錄，看看自己這一陣子以來的成長軌跡。

了解自己，是愛自己的第一步。

《資料來源：<http://womany.net/read/article/7334>》



你記得朋友的生日，  
記得提早準備卡片和禮物，  
你記得誰能吃辣，  
誰比起汽水更喜歡喝茶。

對身邊的人，你總是很關心，  
對自己，卻一直不太留意。  
嘿！給自己多一點關心，  
重新的，好好的，認識自己。

第二十週 中華民國自 107 年 06 月 25 日  
至 107 年 06 月 29 日

輔導股長：



勵志小語：

「不要為了滿足別人而努力，要為了超越自己而奮鬥。」-電影【功夫熊貓，2008】

★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：

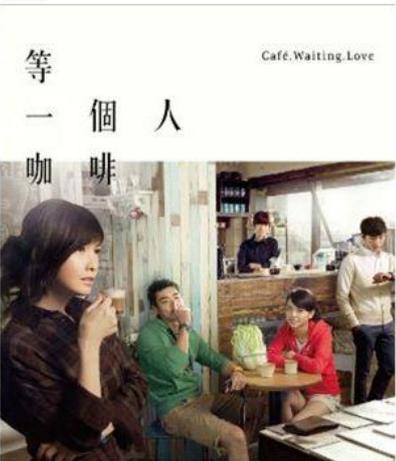
導師簽章：

## 6 張電影海報，看出你「在別人眼中的愛情角色」？

你在別人眼中是什麼樣的愛情角色？以下 6 張電影海報，直覺選出你最有感覺的一張海報，從測驗結果中，讓你更了解自己的在愛情中的定位。

不管你有沒有看過這些電影，請直覺的選出一張最有感覺的海報，透過你的雙眼來傳達潛意識要告訴你的訊息：在別人眼中你是什麼愛情角色？這可以讓你更了解自己，協助你在愛情的關係中更清楚的找到自己的定位，開心的享受愛情給予的滋養，愉快地豐富生命的每一天。

如果你想要了解你的另一伴，也可以用同樣的方式讓他挑選，也可以不讓他看圖直接請他從 1 到 6 個數字給你也可以喲！

<p>1</p>  <p>初戀那件小事</p>	<p>2</p>  <p>追愛</p>	<p>3</p>  <p>對面的女孩殺過來</p>
<p>4</p>  <p>等一個人咖啡</p>	<p>5</p>  <p>阿嬤的夢中情人</p>	<p>6</p>  <p>當愛來的時候</p>

## 測驗結果分析如下：

### 1、純真的戀情

在別人眼中，不論是已婚或未婚的你，都希望可以談像兩小無猜一樣的愛情，和你在一起的感覺最自然，不需要考慮太多，而他付出給你的愛，總是可以得到最直接的回應，你演出的純真角色，一定可以得到開心的回應，就在這樣的氛圍下，好好享受青春無敵的愛情吧！

### 2、為愛走天涯

在別人眼中，常常看不出你的愛情溫度，因為你對愛情的付出只有他最知道，如果是已婚的你，可以說你的世界就是圍著他轉，如果是未婚的你，在演出這樣的痴情角色時，也許會讓別人對你貼上見色忘友的標籤，你的眼中就是只有他，戀愛就是你生活中的全部，朋友的建議無法起大作用，所有的酸甜苦辣都只有你自己知道。

### 3、生活最重要

對於未婚的你，即便在熱戀中，你還是會把重心放在生活上，你不太相信公主遇到王子後就可以幸福美滿的過一生，咖啡還是要自己買，錢也是要努力賺，所以不論在你面前的是那一國的王子，一定要馬上變身成為你的工具人，在別人眼中，你在愛情中演出了務實角色，就算是結婚後，要取悅你的方式，就是跟你好好的吃頓飯。

### 4、朋友在愛情中佔有重要地位

如果是未婚的你，在談戀愛時，會像是偶像劇的演出一樣，在你的愛情故事中，朋友的聚會總是一個接一個，你的愛情故事中，不單只有你心愛的他，把自己打扮得漂漂亮亮地參加和他朋友的聚會，對你來說一樣重要，你扮演了紅粉知己的角色，如果是已婚的你，在他的愛情故事和生活中一樣都佔了很重要的位置。

### 5、家人能影響你的愛情

如果是未婚的你，一旦談戀愛了，那會是家中的大事，因為你扮演了乖小孩的角色，爸媽都會希望你幫你物色個好對象，這樣的壓力自然落在另一半的身上，如果你愛他，就得在最短的時間內協助他成為家人愈看愈有趣的人，就算是已婚的你，他也總是要面對你一家人關愛的眼神，這樣的甜蜜負擔，一定要讓他愈早習慣愈好。

### 6、自己的感覺對了，這才重要

在你的愛情世界中，要你說了才算，如果是未婚的你在別人眼中扮演了女王的角色，戀愛這件事，你只相信自己的感覺，只有在對的感覺出現，你才會打開心迎接你的白馬子，在那之前，別人看你總是單身一人，也無法影響你，但是感覺一到，閃婚也不足為奇，如果是已婚的你，就一定要安排屬於你自己的時空間，你需要隨時抓到自己的感覺，這樣愛情的感覺才比較容易維持的長長久久。



◀資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5070773>▶

## 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！