

國立中興大學附屬
臺中高級農業職業學校

107 學年度第一學期


輔導週誌



班級：_____

導師：_____

輔導股長：_____



星星發亮是為了讓每一個人
有一天都能找到屬於自己的星星

興大附農輔導處 編印

目錄



輔導老師群

高一輔導老師：李孟真老師

高二輔導老師：王原志老師

高三輔導老師：劉禹婕老師

輔導主任：鄭淑君主任

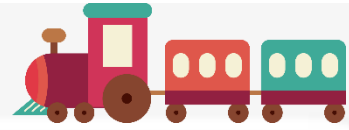
編輯群

鄭淑君主任

廖亭雅老師



輔導股長需要做什麼事呢？



Let's make a list!

1. 每週三早上 7:45 固定到團諮室集合，協助輔導處回班上宣傳重要事項。
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！



第二週 中華民國自 107 年 9 月 3 日
至 107 年 9 月 7 日

輔導股長：



勵志小語

你不能決定生命的長短，但你可以控制它的質量；你不能左右天氣，但你可以改變心情；
你不能改變容貌，但你可以展現笑容；你不能預知明天，但你可以掌握今天。

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



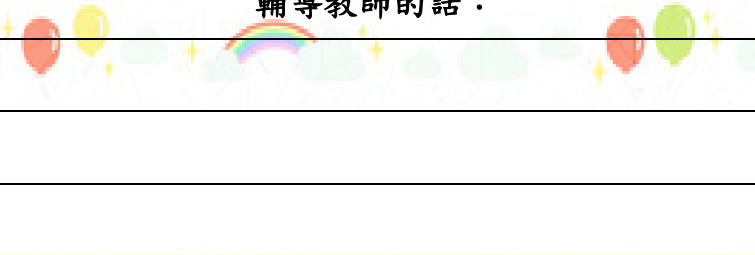
本週班級事紀：



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：



沙子與石頭



有兩個朋友，在沙漠中旅行。

在旅途中他們為了某件事吵架了，其中一個打了另外一個一記耳光。被打的覺得受辱，一言不語，在沙子上寫下：「今天我的好朋友打了我一巴掌。」

他們繼續往前走，發現了一個綠洲，於是他們決定先洗一個澡。

被打巴掌的那位陷入流沙差點淹死，幸好被剛才打了他的朋友救起來了。

被救起後，拿了一把小劍在石頭上刻了：「今天我的好朋友救了我一命。」

一旁好奇的朋友問說：「為什麼我打了你以後，你要寫在沙子上，而現在要刻在石頭上呢？」

被打的那位笑笑的答案說：

「當我們被一個朋友傷害時，要寫在沙子上，讓諒解的風抹去它；相反的，如果被幫助，我們要把它刻在石頭上，如此任何風都不能抹滅它！」

要學會將別人對你的傷害寫在沙上，而將別人對你的好刻在石頭上。

將別人對我們的好銘記於心，將別人對我們的傷害隨風而逝。

唇齒相依都還會不小心誤傷，更何況是人與人之間的相處，爭吵、磨擦在所難免。

遺忘對方的過錯，是寬恕、包容的表現，

銘記對方的好，是時刻心懷感恩，

不使對方的過錯來折磨自己，才能放寬心胸過日子。



第三週 中華民國自 107 年 9 月 10 日
至 107 年 9 月 14 日

輔導股長：



勵志小語

「順風時就展開雙翅飛翔，逆風時就當成在衝浪，沒有風的時候那就讓我開開天窗。」
— 五月天【開天窗】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

《我可能不會愛你》金鐘編劇徐譽庭： 成長不是「變得堅強」，而是不斷接納自己的脆弱

(撰文/黃曼)



我們常常頭頭是道地批評別人，但是否想過，為什麼我們總是能如此一針見血？會不會是因為我們太熟悉了？會不會是因為我們真正討厭的是自己？

以《我可能不會愛你》拿下金鐘獎最佳編劇的徐譽庭，在 TEDxTaipeiWomen 和我們分享身為編劇的故事。編劇經常會就地取材，將身邊朋友們的特色寫進劇本裡，當然這些特色也包含了缺點。然而有一次，當她的朋友們開始討論起這齣劇時，她意外地發現，這些人批判的竟然不是其他人，而是劇本中的自己。

同樣的，身為觀眾的我們，對於劇中角色的缺點感到不自在或反感的時候，或許就是因為這些缺點在我們身上似曾相識。也就是說，我們常常不經意討厭自己的某些部分，卻又逃避面對這些缺點。

克服厭惡自己，我們必須和自己「聊一聊」

我們常常和家人、朋友聊一聊，卻很少和自己聊一聊，也因此我們常常在討厭自己而不自覺，而不自覺地討厭自己導致我們總是花很多時間在隱藏自己的不完美，卻沒有真正花時間欣賞自己的美。人生並不完美，但正因為這些不完美使我們與眾不同，若過於追求完美，似乎只會讓自己距離完美越來越遙遠。

「生活並不完美，但不代表它不美。」《我可能不會愛你》女主角，程又青說到。「我並不完美，但我有我美的地方。」徐譽庭最後說到。



脆弱的力量

我們身處在一個充斥著「脆弱」的世界，做一件不保證成功的事、先向喜歡的人說出「我愛你」、在乳房 X 光檢查後等待醫生回電等等。當我們害怕面對這些脆弱時，我們常常會選擇麻痺它們，但情感是一體的，人無法選擇只麻痺一種情緒，因此我們同時也麻痺了生活中所有的喜悅、感激和快樂。

害怕脆弱使我們總是將那些不確定的事變成確定的事，像是宗教已逐漸從神秘的信仰變得似乎確有其事，政治溝通更從雙向對話轉變成單方面的責怪。為了要確定所有事情的對錯，人們只好不斷地責怪他人，然而卻忘了，責怪其實就是釋放痛苦與不安的方式。

坦蕩地接受脆弱，相信脆弱會讓自己美麗。當我們願意直視脆弱，同時也撬開了自信、喜樂、創造力與一切的可能性。也就是說，當我們能坦然面對自己的不完美時，同時也獲得了「脆弱的力量」。



從滿地破碎的自我中站起

小時候的我們總以為，等到長大以後，我們就會變得很堅強、就不會再感到脆弱了。曾經以為成長是越來越堅強，但後來才發現，成長其實是個接納脆弱的過程，因為活著就是脆弱的。

國際知名的人際關係專家 Barbara De Angelis 在《愛是一切的答案》書中描寫人生中的不完美——我和大多數人一樣，把一生當中大部份的時光用來蒐集我認為美麗的盤子，然後一起轉動。當然，我失敗了，因為生命的目的有一部分就是要這些盤子掉下去，好讓我們凝視滿地破碎的自我。

我們必須學會接受這樣的自我，誠實地面對生活中各種狀況，並勇於承認自己的傷痛和缺失。最重要的是，要隨著走出的每一步而更加敬重自己。雖然不完美，但卻是真實的美。

〈資料來源：<https://www.businessweekly.com.tw/article.aspx?id=15339&type=Blog>〉



想看金鐘編劇徐譽庭精采的演講畫面嗎？！

《不完美的美》at TEDxTaipei

只要拿起手機掃描 QR Code 就看得到囉！



第四週 中華民國自 107 年 9 月 17 日
至 107 年 9 月 21 日

輔導股長：



勵志小語

「愛，不是尋找一個完美的人，而是學會用完美的眼光，欣賞那個並不完美的人。」
— 電影【霍爾的移動城堡，2004】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

撿貝殼的愛情



(文/女王)

我們都聽過撿貝殼的故事，想要在海邊撿一個最美的貝殼，不斷的撿，又看到更美的，又覺得下一個會更好，不斷的放棄、比較...努力尋找，太貪心的結果，最後可能撿不到貝殼，也找不到之前丟掉的美麗貝殼。最後你帶走的，可能也不是最美麗、你最喜歡的那一個。但，在感情這條路上找尋著真愛，庸庸碌碌、汲汲營營，不也是像在撿貝殼嗎？

每個人都希望可以找到那個最美麗、自己最喜歡的貝殼。但，我們可能努力的彎著腰，一直找不到心目中理想的貝殼，也可能我們總是在比較，手上的兩個貝殼那一個好？我們總覺得，前方一定會有更漂亮的貝殼，所以我們忽略了腳邊的那些，我們總希望自己像是尋寶專家，可以找到那個最美最有價值的貝殼。

這個貝殼好美，可惜有裂痕，
這個貝殼好美，可是太重了拿不動，
這個貝殼好美，可是太小了怕被捏碎，
這個貝殼好美，可惜沒有什麼特別，
這個貝殼好美...



我們總是專注著在撿貝殼，彎著腰彎了太久，彷彿我們的世界只剩下「如何找到美麗的貝殼」了，我們忘了自己是誰，甚至好久沒有抬起頭來好好的看看天空、聽聽海浪的聲音，我們放棄了跑到大海裡游泳玩水，我們忘記了同伴、我們為了貝殼越走越遠，**猛然回頭，不知道自己現在身在何方？**

我們的人生，是不是總是專注在自己有沒有撿到美麗的貝殼這件事？當別人努力在找著貝殼，你也覺得現在若不趕快撿貝殼，那個好看的一定會被撿走？於是你加入了他們，你好怕聽到別人撿到美麗的貝殼跟你炫耀他的幸運，**你也好怕若沒有撿到貝殼會不會輸給別人、很丟臉？**

但是你忘了，大海的潮汐永遠都會帶來更多貝殼，你今天撿不到，不代表你未來找不到你要的貝殼。你也忘了，你只有一雙手，你貪心的抓了好多「有可能」是你的貝殼，但最終，你也只能帶走一個。你不想拋棄那些「有可能」，因為你怕你不要了，就會被撿走。**所以你寧可抓著很多「有可能」甚至「你不要」的貝殼，拖累了你前進的步伐、讓你越走越艱難。**

我們好不容易撿到了一個自己喜歡的貝殼，我們開心的帶回家，想到了好多方法來放這個美麗的貝殼，但是，帶回家後，我們卻忽略了它，遺忘了它，我們失去了當初帶貝殼回家的熱情，我們看著這個日漸黯淡無光的貝殼，失去了感情，我們把它放到牆角，讓他生了灰塵，甚至，我們最後忘了它在哪裡。

我們花了太多時間在撿貝殼，但是花了太少時間在欣賞世界的美好。

於是，你試著停下腳步，挺起身、抬起頭，好好的欣賞天空與大海，你才知道，你的人生錯過了多少的美景。

當你不再為了撿貝殼而活時，你才懂得旅行的意義，你在黎明時欣賞日出的感動，你在日落時感激天空賜給你的一幅畫。你聽到了鳥叫，看到了路邊的一朵小花盛開，你聞到了海風的味道，抬起頭，你看到了滿天的星星。

然後，你放下了貝殼，你懂得自己在沙灘上跳舞，在大海前展開你的雙臂，你讓風吹散了你的頭髮，你好久沒這樣好好的活過。

你終於懂得，不為了撿貝殼而彎腰，而是為了你自己挺起了胸膛。

你更懂得，你要花更多時間在自己身上，你還有好多的美景、好棒的人生，你不能錯過。

當你不再專注在撿貝殼時，你才有更多精神和感受在你身邊的美景、美好事物。你懂得生活要慢慢來，你曾經為了撿貝殼錯過了太多人生的風景，你決定讓自己這一刻，停下來。

你把手邊那些你不需要、你不愛、不愛你的貝殼通通丟到了大海，你不可惜、不遺憾，因為你知道，會是你的，就會是。不是你的，強留也不美麗。那一刻，你放下了，放下佔有、放下貪心、放下害怕、放下執著。

你經歷了人生好幾個美麗的日出、日落，你欣賞著四季的美景，你感受著你存在著，你的心靈不再因為沒有撿到貝殼空虛寂寞，你不害怕失去、不心驚膽跳。你望著海，你的心靈好平靜、也好滿足。

當你不再害怕撿不到貝殼時，你放下了撿貝殼，跑去旅行一趟，有一天你再度來到沙灘，你站在沙灘上時，一陣輕柔的海浪到你的腳邊。有個貝殼悄悄的敲了你的腳一下。你好奇的撿起來，你的心情悄悄的震動了一下。

原來，你不是在尋找最美的貝殼，而是，最適合你、最跟你有緣的那一個。有一天，它來到了你的生命，在你的心情最美麗平靜的一刻，它停留在你的身邊告訴你：「嘿！我們一起回家吧！」原來眾裡尋它千百度，驀然回首，那個人會在最好的時刻來到你的人生。

你捧起你的貝殼，在你的眼中，不再只是追逐最美，而是，這一刻，你懂得了愛，它就是你心中最美的貝殼。你終於才知道，愛讓你的心變美，也讓你看到的世界變美，更讓你手中唯一的這貝殼成為你的貝殼。

你帶著貝殼回家，你才知道，你終究不再眷戀這滿滿沙灘的美麗貝殼。你看著其他努力撿貝殼的孩子，你微笑告訴他們：「別忘了看看天空有多美！」

你不再撿貝殼，因為你已經擁有了生命裡最美的那一個他。

屬於你的，用心去愛，它就是最美。



《資料來源：https://queen.talk.tw/Article.aspx?Article_ID=156》

第五週 中華民國自 107 年 9 月 24 日
至 107 年 9 月 28 日

輔導股長：



勵志小語

生命本是一泓清泉，只有挑戰自我的人才能品味出其中的甘洌；
生命本是一部史書，只有挑戰自我的人才能體會出其中的浩蕩。

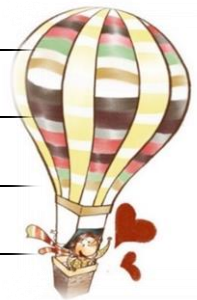
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

《萌牛費迪南》 小孩的勵志故事，大人的警世寓言

(文/摘自《柏C的電影雜記》)



一隻外表看似兇狠，內心卻無比柔軟的公牛費迪南，在一次的意外中竟然誤打誤撞地被選為鬥牛界驍勇善戰的明日之星！故事圍繞著愛好和平的費迪南，一頭被好心農夫及其女兒收養的公牛。然而他平靜的生活就在被誤認為猛獸之後發生巨變，並且被帶到他最不想去的地方：鬥牛訓練營。費迪南決心要重返家園，這頭心地善良的公牛一路上認識了許多朋友，也改變了這些朋友的生命，但他仍然有一個相當大的障礙必須跨越：他必須在滿座的競技場中與鬥牛士普米羅對決。勇敢的他即便是在周圍環境的鼓譟之下，依然不為所動，維持著善良和平的本性，也對身邊的所有人帶來啟發。這次要介紹的是改編自經典童書《愛花的牛》，由藍天工作室製作的動畫電影《萌牛費迪南》。

比起逞凶鬥狠，牠更喜歡的是蒔花弄草；空有傲人身形，光榮奮戰卻對牠毫無意義，和許許多多的動畫電影一樣，《萌牛費迪南》想傳達的不外乎是「不管處身在什麼樣的環境之中，你都可以也應該無所畏懼的活出自我」的人生道理。



小朋友眼中的萌牛費迪南：無所畏懼的活出自我

虎背熊腰的公牛，就一定得要驍勇善戰？在看電影之前，我原本單純的以為這會是一個愛花的鬥牛追尋自我的勵志故事，卻沒想到自己實在是太低估這部電影了。面對「活出自我」的電影母題，《萌牛費迪南》的處理可以細分為三重境界，電影不只讓費迪南勇敢倔強的擇善固執，也透過這樣的勇氣感染並鼓舞牠外剛內柔的公牛夥伴，在刻劃牠們動人的義氣羈絆之餘，更加入親子與社會關係的探討，層次井然的解構這題每個小朋友心中都或曾有過的疑問。

「當不成鬥牛，你就只能當牛排嗎？」這句費迪南對蠻力蹄的反諷，是電影裡我認為最有意思的一句台詞，就像是牛爸希望費迪南會試圖並成為出色鬥牛的期許，面對社會上約定俗成的既定價值，無論它的合理好壞，我們有時都好像喪失了自主選擇的能力，但人生從來就不是只有那幾種固定的選項。假如把「鬥」當作是學業成績，科學怪牛的不怕痛和骨骨的快就像是才藝，這些才藝或許對成為一隻出色的鬥牛幫助有限，卻在牠們與人類在市區你追我跑時起了莫大幫助，興趣與才藝或許無法對我們的人生有什麼直接幫助，卻讓我們的人生不再只有鬥牛和牛排兩種選項。即使是愛花這種完全看不出厲害在哪的興趣，也都有它的用處，能在關鍵時刻讓場內觀眾感覺到費迪南的善良本性，逼迫普米羅在決定他是否青史留名的最後一戰認輸。

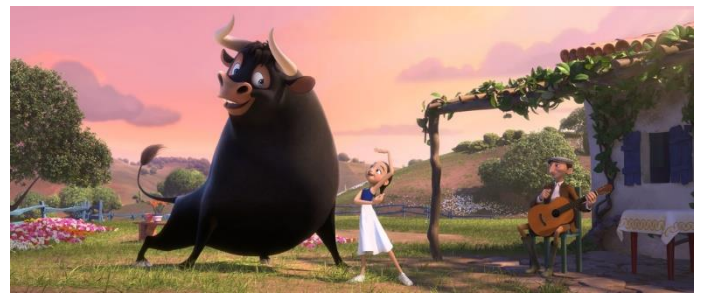
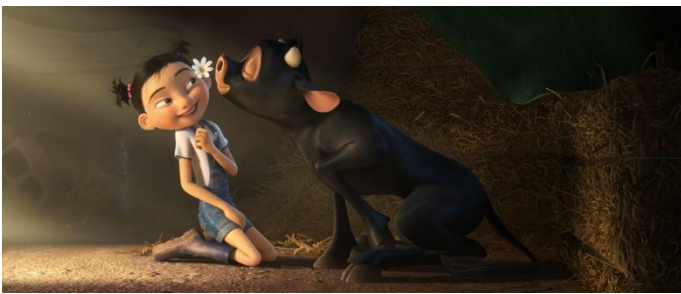


大人眼中的萌牛費迪南：對傳統文化的反躬自省

如同牛爸對費迪南一廂情願的寄望，傳統和習俗是上一輩的生活方式，每個人都應該要有活出自我的權利，每一個世代也都應該要有選擇自己生活方式的自由。這並不是把自己的價值觀強加在別人的身上。

以歡樂美滿的大團圓收束劇情，卻完全無損《萌牛費迪南》所蘊含的劇情深度。動畫喜劇所必備的可愛、歡笑與淚水，《萌牛費迪南》一項都沒少，在小鎮和城市中的追逐戲碼，以及公牛們壯碩身形所衍生的笑料，更是精彩到即使知道費迪南晚點可能會大禍臨頭，還是令人笑到不能自己的誇張境界，然而鬥牛題材的那份真實性，卻讓電影激起的議題和反思不再只是船過水無痕。你想成為怎麼樣的大人？什麼樣的生活是你夢想中的生活？傳統與習俗，望子成龍望女成鳳到底是象徵前人智慧，積非成是，又或是早已變調？我想我們都可以在《萌牛費迪南》中，找到自己一直以來尋尋覓覓的答案。

《資料來源：<https://pocmovie.com/blog/post/66540126>》



相信每個人都很有很棒的故事，
無關他人欣不欣賞。

DOROTHY ©

第六週 中華民國自 107 年 10 月 1 日
至 107 年 10 月 5 日

輔導股長：



勵志小語

「人生偶爾會走上一條陌路，像是沒有指標的地圖，別讓它們說你該知足，只有你知道什麼是你的幸福。」 — 陶喆【二十二】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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 張圖了解自己壓力指數！



上圖分別有 4 張桌子，想像一下現在是人流非常多的午餐時間，逼於無奈下你一定要四選一與他們搭桌，選一張你**最不希望**坐下的一張桌子就可以測出自己現時的壓力指數了！

第一張：三位女士閒聊家常，就像姊妹淘一樣

第二張：三位男士都默不出聲，像是討論大事似的，空氣瀰漫著尷尬的氣氛

第三張：一位只顧看手機的媽媽卻不理自己兩個百厭的孩子

第四張：一對甜蜜膩人、只顧放閃的情侶

誰想與人搭桌？最理想的一定是不用搭桌，四張也有不想讓人坐下的理由，真的很煩惱啊！

想知道自己壓力多少？立即公佈結果！





☞ 第 1 張桌子 【壓力指數：25%】

現在的你應該正處於經歷某種人生中的新開始，緊張與熱情使你前進，可能方向尚未清晰，但你所做的行動將令你看到自己的目標。的確，因此受到的壓力不算小，絕不能忽視，但其實這樣的壓力反而對自己是一件好事，正正能代表自己非常在意和處事謹慎。

正正因為處於新開始，努力同時，也要顧及自己最真實的感受繼續前行。



☞ 第 2 張桌子 【壓力指數：99%】

現在的你應該處於就快壓力就快爆炸，或許已經爆了的狀態。經常處於這種高壓的狀態對身體非常不好，不但會影響健康，就連日常作息睡覺的質素亦會大大降低。

這種壓力並非一日的事，一定是長年累月累積而成，所以必須適當的把這些負面壓力通通都釋放出來，並且找出問題所在，好好就此解決。當壓力與負面情緒釋放出來後，一定要記得不要再讓自己有過多的壓力，壓力過大無補於事，這樣只會讓自己更累。



☞ 第 3 張桌子 【壓力指數：50%】

現在的你應該處於一個被無法釋放的責任感包圍的狀況，身上的責任是你變得緊張的源頭，因此壓力亦隨之而來，但過於執著只會令事情變得更糟糕。必須要學會分清執著與專注，懂得釋放自己的壓力才會事半功倍，沒有白費過往的努力。

相信自己的能力，往更好的方向前進，把事情完成，才是當下最重要的事。



☞ 第 4 張桌子 【壓力指數：12%】

現在的你應該處於一個看似很輕鬆的狀態，然而，事實上極有可能只是現在的你不願去面對需要面對的事，自我封閉起來。日常生活中，應該有一層不明來歷的情緒籠罩著自己，不知如何是好，所以決定眼不見為淨，將其置諸不理。

這樣的做法對自己其實不好的，現在的你最需要是靜下來，好好聆聽一下自己的內心，了解一下到底自己最需要的是甚麼，嘗試學習表達自己，釋放自己的壓力。

有壓力！沒關係！「舒壓小撇步」現在教給你！



如果你想降低壓力水平，卻沒時間去上有氧運動或瑜伽課，這裡有十個專家認可的技巧，能在一分鐘內，幫助你放鬆。

1. 深呼吸

利用午飯時間就可以練習以下任一種呼吸法，臨床運動心理學家表示，這能幫助平靜壓力時刻混亂的心靈。

● Power 10

吸氣4秒，專注在焦慮和壓力的感受上；呼氣6秒，專注在放鬆的感覺，並將它釋放。以這樣的方式呼吸10次。

● 心振奮

感覺到緊張時，回想生命中兩個最美好的時刻，在吸氣之間，專注其中歡樂與愛的感受。呼氣時，釋放負面感受，與吸氣時的正向情緒相互配對，能轉移心臟節拍、改善精神狀態。

● 心移轉

這個練習的要求是，採取三組、五次呼吸，持續4秒吸氣、5秒呼氣。進行第一組呼吸時，專注於你的消極情緒，並讓它們隨著呼氣退散；第二組呼吸時，清除所有的雜念，只專注在呼與吸這件事；最後一組呼吸，呼氣時擁抱你心中的愛，不管是家人還是朋友，呼氣時放開負面情緒。

2. 聽音樂

物理治療師表示，音樂能以促進平靜的方式，改變細胞的化學作用。在晨起準備出門或通勤時打開收音機，聽古典音樂或節奏較緩慢的曲調，能放鬆身心、減輕壓力。事實上，聽你最愛的音樂，是每天早上建議做的五件事之一，能讓你開啟不可思議的一天。

3. 看鮮豔色彩

就像音樂一樣，花幾分鐘看看明亮、讓人振奮的色彩，能積極影響你身體的化學作用，減輕壓力。

4. 到戶外走走

到戶外呼吸新鮮空氣，有助放鬆、減輕壓力。選一個風和日麗的日子出去吃午飯，傍晚帶狗散步或慢跑。你會驚訝，接觸大自然帶來的感覺多麼美好，即使只有短短幾分鐘。





5. 手部按摩

2008 年發表的研究報告指出，5 分鐘的手部按摩能顯著降低壓力。雖然這項研究是專注在癌症患者的壓力釋放，但每個人都可以透過觸摸來減壓。邁阿密醫學院的觸摸研究發現，按摩治療能影響身體的生物化學作用，緩解抑鬱和焦慮。

6. 與動物相處

和動物相處絕對是減輕壓力很棒的方法。不僅能增加你的笑容，而且研究發現，會觸發身體分泌讓人感覺舒服的「催產素」（催產素有助於減輕壓力及緩解疼痛），這可能是與動物相處能降低血壓的原因之一。

沒有寵物怎麼辦？看看網路上的動物趣味短片，也能有類似效果。

7. 喝點花草茶

植物醫學教授說，花草茶是很棒的減壓劑，不妨試試貓薄荷、檸檬香蜂草、西番蓮花、啤酒花、洋甘菊。

8. 坐一下搖椅

羅徹斯特大學的研究顯示，坐在搖椅上輕輕搖動，能釋放腦內啡、改善情緒，甚至減輕疼痛。

9. 端正體態

阿帕拉契州立大學一項研究發現，練習彼拉提斯，有更好的姿勢體態，能增加信心與放鬆。你不必每天練習彼拉提斯也能獲得這個好處，只要花幾分鐘注意改善姿勢，就能改善你的感受。

10. 來個擁抱

北卡羅萊大學研究人員發現，在上台演講前進行擁抱的人，比那些沒有擁抱的講者，血壓和心率都較低。所以下次當你感到壓力時，來個擁抱吧！



《資料來源：美國《預防》雜誌 <https://health.udn.com/health/story/5964/2405646>》

第七週 中華民國自 107 年 10 月 8 日
至 107 年 10 月 12 日

輔導股長：



勵志小語

「過去的傷痛會留下疤痕。但是你可以選擇逃避它，或是從中學習。」
— 電影【獅子王，1994】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

本質與迷失

有個中年人，平時忙於工作，沒空陪他唯一的兒子為此感到內疚。

有一天他下定決心安排好某個周六下午保持絕對的空檔，買了兩張大聯盟賽的門票，來好好陪陪兒子！時間到了，他和兒子快快樂樂開車出門，但很不幸地，居然碰上了大塞車！眼看球賽已經開始，他們的車還塞在半路上動彈不得，兩人在車內便一直抱怨，生氣這個都是…這個交通……。

忽然，老爸想起來：「我安排今天有空，不是就是為了要和我兒子在一起嗎？現在我不是正和兒子在一起嗎？那我又何必在乎那場球賽呢？」於是他開始放下生氣的情緒，和他的兒子愉快的聊了一個下午。

人的許多動機，是由他的本質出發，
但在實踐的過程中，卻很容易迷失了。



正如這位老爸他所求的本質是好好陪一陪他的兒子，但在實踐的過程中，卻被塞車、球賽等等牽扯到了另一種心境去了。

婚姻的本質，是兩個人相知相惜的相伴結果，但不少人最後迷失在爭吵、鬧意見、誰該洗碗的牢籠中，找不回當初結婚的本質；認識新朋友，本該在友情的基礎上，互相幫助，製造快樂；但隨著時間的流逝，演變出多少計較、冷漠與抱怨。

是的，許多事的本質與動機都是好的，可是一但出發之後，卻似太空船航向未知的星空，投入無邊的「迷失」之中了。

人的本質，有愛、有情、有慈悲、有智慧，但這是所謂本質投入這個世界後，有另一定律，牽引著這本質走向另一未知，那就是：「迷失」。

宗教的本質，是為認識上帝，接近上帝，但歷史上有多少宗教戰爭呢？！

慈善事業的本質，是在恤貧憫孤，但大多數的慈善是不是也有迷失於名、利的狀況呢？

孟子的性善，道盡人心深層裡必定有一至善之本質；可是荀子的性惡，卻絲毫不掩飾地指出，這本質有極大的可能，迷失在往前走的路路上。

無怪乎儒家千百年中不敢獨尊性善或性惡，因為很可惜的是，純善的本質易迷失在這人世間！

人的內心中，都充滿了愛，由此本質出發，推動我們做不少事；但日常生活中，多少愛轉成分離、爭吵、失望，甚至怨恨。這也是一種迷失，迷失了本質的目的。



二十一世紀，人類最大的發現，將是：發現自己。

發現自己的本質，瞭解自己本質的目標，重新找回這些目標，不要再迷失了。

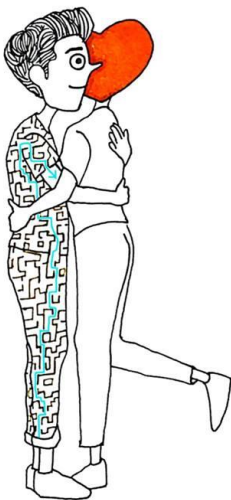
現在飛機、船隻大量使用衛星定位系統 GPS，好知道自己身在何處，以免迷失。

心靈裡，是否也需要一種系統，以免自己迷失了本質的作用呢？

別再犯同樣的錯誤：由本質之良善出發，卻迷失在這紅塵俗世中。

當你感覺很不好時，希望你能像那位爸爸一樣，找回自己最原始的目標，從而放下一切根本不必要的負面情感。

《資料來源：<http://ibook.idv.tw/eneews/eneews91-120/eneews107.html>》



不要讓自己走失，即便生活像迷宮，初衷失蹤。

Dorothy ©

耿直的人磨去了自己的稜角，為了在世界打滾。
銳利的愛藏起了必要的傷害，為了把感情走深。
好的和壞的都丟了，為了走千篇一律的路。
甜的和苦的都淡了，森林只剩下麻木的樹。

— Dorothy

第八週 中華民國自 107 年 10 月 15 日
至 107 年 10 月 19 日

輔導股長：



勵志小語

青春在我的心中是苦澀的又是甘甜的，是精緻的又是粗糙的，是清晰的又是朦朧的，是一杯苦茶，最後卻品出清雅之香。

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



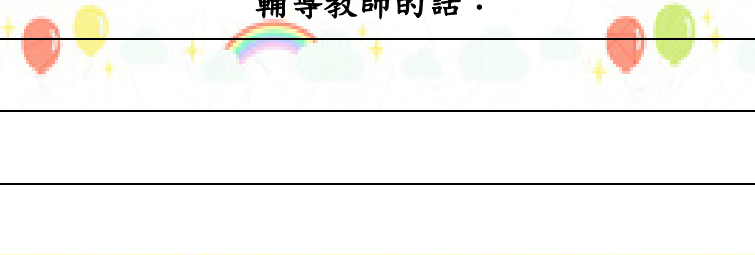
本週班級事紀：



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：

吳慷仁給 15 歲的自己：當年你最擔心的，都沒發生

〈作者：王韻齡（親子天下雜誌 84 期）〉

2016 年金鐘獎最佳男主角吳慷仁，入行 8 年就連拿兩座金鐘，是電視圈閃耀的新星。不論是禮儀師、業務員或者是飛官，35 歲的他總能詮釋得入木三分。這些恰如其份的表演背後，源自於他 15 歲就開始在工地、在酒吧歷練的人生。



當演員，吳慷仁享受工作帶來的苦與樂，這工作也替他的人生，實現了太多不可能的夢想。（楊煥世攝）

連續兩年，奪下兩屆金鐘獎最佳男配角和男主角大獎，入行 8 年的吳慷仁，一舉刷新了國內電視史上入圍、得獎和關注度紀錄。《出境事務所》、《麻醉風暴》、《一把青》是他到目前為止的代表作，他的表演有一種力道，能把原本觀眾並不很了解的行業像是禮儀師、保險業務員與空軍飛官，活生生帶進了人們的心中。而這種演什麼像什麼的能力，來自於他過早投入的社會現實。

吳慷仁小時候最喜歡電視劇「百戰天龍」裡的馬蓋先，那帥氣又永遠死不了的英雄，帶給小小的他無限歡樂與希望；他還會準時收看緊張刺激的「五燈獎」，跟著主持人高喊「一個燈、兩個燈、三個燈.....」喜歡有聲音陪伴在身邊的感覺，因此沒事就把電視開著，這習慣一直延續到現在。

15 歲開始的打工人生

當時的他想都沒想過，有一天自己也會成為電視機裡頭的「明星」，日日吸引著、感動著觀眾。來自單親家庭的吳慷仁，15 歲不到就四處去打工了。「我跟著媽媽住，但又想要證明我可以獨立生活，不必靠她，所以什麼工作我都做，哪裡缺人我就去」。大人忙著為生活奔波，從小沒人盯著他讀書，考最後一名也還是很開心的他，國中畢業後進了高職電子科，白天幾乎都在課堂上睡覺，下了課就趕著賺錢。

「其實我不是一個物欲很高的人，我甚至很討厭錢這個東西，但又知道人不能沒有它，我一直工作賺來的錢就只是擺在那，讓自己安心」，大大眼睛、笑容溫暖的吳慷仁身上，有一種看盡世事的早熟與坦然。



為了替自己賺到足夠的安全感，吳慷仁放棄了上大學的機會，毅然決定去工地做學徒。他還記得 17 歲那年的颱風天，騎著一台速克達機車，一路從高雄到台南，路上機車不知熄火多少次，被吹得東倒西歪，終於到了工地主任的家，從此展開一段「地獄般的生活」。

這樣的形容並不是因為被虐待，相反的，工地主任相當心疼他，很怕他年紀小不懂事，在高高低低的工地裡發生意外。吳慷仁出身眷村，之前完全不會講台語，但整個工班都用台語飛快的溝通著，像板模怎樣拆、遞送等等的指令，他什麼都聽不懂，顯得笨手笨腳，足足被罵了半年之久。

「每天醒來都很擔心自己又要被罵，住在工寮也很刻苦，沒有廁所也沒有自來水，要先用木材生火燒開地下水，才有辦法洗澡」，這樣的生活，吳慷仁竟也過了快兩年，靠著勤快、肯吃苦的性格讓他深獲老板喜愛，終於脫離地獄。

24 小時誠品是工作充電所

從打工族進入演藝圈，吳慷仁生命中最重要的轉折，發生在台北東區的一家酒吧。

當完兵之後的吳慷仁，想要嘗試過過不一樣的生活，於是來到繁華的都會區學著調酒，這次又帶給他全新的震撼。「我的英文不好，很多酒名都看不懂，客人也有不少是外國人，總要能和他們溝通才行」，因此吳慷仁想到一個省錢妙招，連續好幾個月下了班之後，就去酒吧附近的 24 小時誠品書店找專業書來看，看著看著經常累到睡著，到了天亮，被店員叫醒再回家補眠。

曾經渴望趕緊出社會賺錢的吳慷仁，此時發現自己很多能力都不足，但他沒時間自怨自艾，只能趕緊想辦法自學。

原來各行各業都有一定的基本功，工地如此，酒吧也是如此，進入調酒業的吳慷仁這才了解，店裡連洗杯子都有一定的程序，照著做才能把日復一日、看似簡單的事情做到最好。深深著迷於這樣專業的職人精神，吳慷仁一度以為他將一輩子做個 bartender(酒保)，直到第一支廣告找上了他。

「那幾年在酒吧裡，看過太多長得好看的、帥的、有魅力的人，我自己知道我的外表和資質並不是那麼容易被看見，當時也沒什麼自信」，不過機會來了就要把握，他從廣告演員到男配角，每一次都全力以赴，8 年磨一劍，終於磨出今日的耀眼光芒。

也許我不是最有天份，但是總可以當最努力的

「曾經講 5 個字台詞 NG 20 幾次，一路走到現在，今後我不會令大家失望的，我會再來；也許我不是最有天份，但總是可以當最努力的那一個」，這是吳慷仁在今年金鐘獎台上的真摯感言，感動了許多人，媒體大多用「實至名歸」來形容；他自己對入圍、得獎也顯得自信滿滿，不是因為驕傲，而是過往深刻的人生歷練，以及工作中養成的敬業態度，註定了他會成功。

「我 27 歲才入行，比別人晚了許多，只能拼命演，即使人家不要的角色才輪到我，也當過後補 A、B、C，我都接受，演多了就有收穫」，在台灣現實的環境下，投身演藝工作或許可以成名，卻賺不了多少錢，很多演員都只是苦撐著，等待一個機會；吳慷仁覺得自己很幸運，終於等到了賞識他的導演和好的劇本，讓他在這份工作中，實現了太多無法實現的東西。

嚮往台大校園的空氣

但人生總還是有遺憾，自稱「從社會大學畢業」的他，年少青春都用來不停的打工，沒經歷過大學4年，沒享受過無憂無慮的學生生活，「現在想起來很後悔」。有時經過寬闊的台大校園，他會停下來，深深吸一口那迷人的自由氣息，但是現在忙碌的他自知，大概也回不去了，**只能保持不斷學習的精神，讓自己更茁壯。**

從小就習慣一個人思考、一個人做決定的吳慷仁，當年沒和家人商量過，就放棄上大學，急著出去過獨立生活，其實內心裡是為了逃離那個不完整的家，和不知怎麼關心他的媽媽。這看似叛逆的行為，隱含著幾許不安與愧疚。長大後的吳慷仁終於和媽媽和解，可以抱著她說愛，也能夠給媽媽很好的生活照顧。

眼前這個身型壯碩、一臉素樸的新科影帝，走到哪都是受人矚目的明星；回過頭再去看看15歲時，一樣理著小平頭，卻迷惘不知未來在哪裡的少年吳慷仁，他覺得對得起自己。「**15歲的吳慷仁啊，我要跟你說，你那時所害怕的事，全都沒發生，你並沒有學壞，現在也把媽媽照顧得很好。你決定不讀書沒有關係，因為你已經用更大的努力，換來了現在的精采人生。給自己拍拍手吧！**」剛剛拿下第51屆電視金鐘獎最佳男主角的吳慷仁。提起曾經歷過的年少迷惘，他低頭想了好一會兒，做出這樣的感性告白。

因為不管環境怎麼樣，他始終堅持著不要變壞、不讓媽媽失望，如今總算可以心安理得，用最好、最精采的自己，向艱苦走來從沒停止過努力的35年歲月，做一個交代。

人物小檔案 | 吳慷仁

年齡：1982年生

出生地：高雄

代表作：客家電視台《出境事務所》、公共電視台《麻醉風暴》、《一把青》等

獲獎紀錄：

2016年金鐘獎最佳男主角、2015年金鐘獎最佳男配角、2013年亞洲電視大獎最佳男主角



《資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5072370-/?page=1>》



更多影帝專訪的精采畫面～

只要拿起手機掃描 QR Code 就看得到囉！

第九週 中華民國自 107 年 10 月 22 日
至 107 年 10 月 26 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，所以我說就讓他去，我知道潮落之後一定有潮起。」 — 五月天【人生海海】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

好好問自己，在愛情裡，你喜歡你自己嗎？



(文/女王)

很多人會問：「我不知道他是不是對的人？」我會反問他：「你喜歡在愛情裡的自己嗎？」

很多時候，我們不知道這段感情到底是不是良緣？還是孽緣？不知道自己該不該繼續愛下去？還是要放棄？其實最好的思考點，就是你要好好的思考、釐清：「在這段關係裡，我喜歡我自己嗎？」

在每一段關係，我們因為跟不同的人、有了不同的情感關係，所以我們自己也會隨著這一段戀愛，變成另一個樣子。有些愛情，讓我們不小心變成了自己最難以想像的樣子。你可能變的失去自信、疑神疑鬼、變的心浮氣躁、不容易相信別人，甚至做一些你這輩子絕對不會想像、自己最討厭的事情。

譬如說，你跟一個感情不忠的人在一起，你從一個很容易相信別人的人，變的會去偷偷的看他的手機、去查他的隱私，你絕對不會想像自己怎麼可能變成「自己最討厭的那種人」，但你還是做了，於是你一邊討厭自己，卻一邊無法停止。你變的不快樂、厭惡自己，你一點也不喜歡現在的自己。

譬如說，你跟一個不夠愛你，總是利用你的人在一起，你明明知道他只是敷衍你，但你還是因為愛上了他，而處處以他為重，你的世界繞著他轉，你做了一些讓你覺得失去自尊的事，只因為你想要得到他的愛。為了得到愛，去做一個自己也不喜歡的自己，你只會覺得痛苦。

也有人愛上了總是嫌棄自己的人，他會說你太胖、太醜，或你哪裡配不上他，你本來是一個快樂的人，卻為了愛情失去了笑容和自信心。他總是喜歡那些外表好看的人，所以你拼了命去讓自己變成他喜歡的那種正妹，最後就算你變的漂亮了，你內心還是處處嫌著自己哪裡不夠好。他不愛你，就是因為你不够好，你把得不到愛情當作自我否定，卻忘了，他本來就不是愛真正的你。

我們常常在愛情裡，扮演那個自己最不喜歡的角色。最討厭第三者的，卻不小心愛上已婚、有另一半的人，不喜歡自己的角色，卻又無法停止。甚至，被第三者傷過的人，痛恨第三者的，有一天也不幸愛上已婚的人，成為自己當初傷害自己的角色。人往往很矛盾的，不小心成為自己討厭的那種人。

有朋友說，過去談的戀愛，做了很多自己根本不喜歡、也不願意做的事。變的一點也不像自己，只為了討好對方。但事實上，委屈自己得來的愛情本來就不會長久。如果你只是「扮演」對方喜歡的人，而不是真誠的做自己，你也撐不了多久，更不會快樂。

回想起我自己過去，也曾在愛情裡做了許多讓我討厭自己的事。我會失去理智、情緒失控，我跟自己不夠喜歡的人交往，我會偷看對方手機、我過著像是偵探的生活…，現在回想起來，那時的愛情，讓我一點也不快樂，我失去了自己，甚至變成我最厭惡的那種人。

但是，現在回頭想想，還好這些都過去了，因為不適合你的、錯誤的愛情，本來就不會長久。最重要的是，你自己夠不夠清醒，願不願意走出來。很多時候，你已經變的糟到不像自己了，你都賠上自尊了、你的人生都快毀了，甚至你都浪費了好多時光了，你還是堅持著要愛他，不願意走，只想留在這個讓你不快樂的愛情裡自我毀滅，你到底在想什麼？

一段好的感情、會走向好的結果的愛情，絕對不是會讓你變成你所討厭的人。而是，你會變成你所喜歡的自己，你會快樂、有自信，你會懂得欣賞自己，讓自己變的更好。因為一個「對的人」會讓你在愛情裡喜歡你自己。

如果這段感情，讓你充滿了憤怒、抱怨，讓你做一個自己最討厭的人，讓你失去了自己的個性，那麼，不要自己騙自己這是「吃苦」，愛情一定會「苦盡甘來」，這是不可能的。

人家說，你過著什麼生活，就會寫在你的臉上，愛情也是，你談著什麼樣的愛情，你的臉上也會一五一十的寫出來。幸福是寫在臉上的騙不了人，你不需要自己騙自己。更何況，如果他給不了你幸福，你也可以給自己幸福啊！為什麼要等著一個不夠愛你的人讓你幸福？難道，你不相信自己會遇到更好的人嗎？

回想起過去那些「吃苦當吃補」的日子，我們都以為愛情裡那些讓自己不快樂的事本來就是應該的。但沒想到，如果我們一直讓自己這樣「苦」下去，我們可能最後失去了快樂的力量，失去了自我欣賞的能力，也失去了相信自己能夠值得更好的幸福。

我很慶幸遇見了我的靈魂伴侶，我們互相欣賞、互相支持，也互相坦誠相對，不管是好或壞，優點缺點，我們都接受對方。我可以在他面前全然的做自己，我喜歡我自己，而他也喜歡「我喜歡的自己」。我們彼此都如此，我一直覺得這是一段關係裡，最美好的狀況。

在愛情之前最重要的事情就是，先當一個快樂的自己，在愛情裡，最重要的也是作一個快樂的自己。一段美好的關係，最重要的也是，你可以在他面前做最快樂的自己（相對的，他也是）。

唯有你自己才是最重要的，而不是乞求別人來給你快樂、別人來完整你的人生，或為了愛情可以拋棄快樂、拋棄自己。

當你失去自我只為了得到愛情，這樣的愛情也會隨時離你而去。



捫心自問，你在這段關係中，你喜歡你自己嗎？你會成為你最喜歡的自己嗎？這是最簡單的問題，不是嗎？

好好問問自己吧。

《資料來源：https://queen.talk.tw/Article.aspx?Article_ID=216》

第十週 中華民國自 107 年 10 月 29 日
至 107 年 11 月 2 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。」
— 電影【動物方城市，2016】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

《我的海星爸爸》不要認輸！最勇敢的生命故事



(文/摘自《柏C的電影雜記》)



這次要介紹的是由《遇見街貓 BOB》瓊安佛洛葛特和《星光殺機》湯姆萊利主演，英國導演比爾克拉克執導的動人家庭片《我的海星爸爸》。

《我的海星爸爸》改編自英國真人真事。原本幸福美滿的家庭突逢巨變，突然罹患罕見疾病的丈夫湯姆，必須緊急將四肢切除並進行臉部重建，才能防止病毒繼續擴散。挺著大肚子的妻子妮可拉該如何陪伴丈夫與女兒，照料一切？



新生？新身？

《我的海星爸爸》在情感上的訴求是非常直線的，畢竟這是一個真人真事改編的故事，而不是一個寫來賺人熱淚的故事。雖然直線，卻非常的深刻。這個故事真實的令人非常不忍，卻也最真實的替我們上了一課。為什麼湯姆願意承受莫大的痛苦去努力找回從前的生活？是為了再次看到妻子兒女綻放的笑顏。為什麼湯姆願意重燃生命的火焰？是體會到了痛苦的溢散。為什麼妮可拉再苦都要挺住？是為了保護她最愛的家人。縱使這場大病讓這個家庭幾乎支離破碎，但支撐著這個家庭走下去的，就是他們彼此之間互相扶持的愛跟體諒。

我們會為了他們的悽慘遭遇而難過，為了他們的衝突而掙扎心碎，會真實的感受到這個家庭的那份痛。但這些難過，會被他們守護家庭的勇氣一掃而空，取而代之的是從中得到滿滿的勇氣跟學習到很多最真切的家庭相處之道。我不知道真實事件湯姆是否真的在他們家弟弟佛萊迪出生時生病，但新生新身，就像兩株不同的嫩芽，雖然萌發時色彩各異，最後綻放的卻無庸置疑都是最美的生命之花。



家庭的相處之道

《我的海星爸爸》也花了相當的篇幅在講述家庭的相處之道。在家庭中，悲傷跟喜悅都是具有傳染性的。對家人好的不一定是某一種想像中或既定的生活，而是現在能讓所有人最快樂的選擇。家庭的氛圍，其實就是取決於你要撥弄喜悅還是悲傷的漣漪。演員對峙的演技和導演塑造的緊張感，也讓我們深刻體會到說很簡單，但做到絕不容易，也因此更值得我們去努力和學習。



不要認輸！

真人真事改編的故事最害怕的就是過於平淡，但本片除了當下對家人的愛，導演更用類鏡框式的手法讓主角童年的成長背景和海星的意象貫穿整個故事。因為童年的成長背景，讓他選擇了負責卻艱難的生活；海星的意象，讓重生從一種孩子的天真變成可能。片中用對現實的無能為力和對海星的絕口不提去隱喻向人生的困難認輸，用微小卻絕不容易的改變跟挑戰象徵著不要認輸這樣偉大的勇氣。最後在湖邊的一幕，簡單卻融合了電影中最重要的親情、重生跟勇氣三大元素，完美的總結整部電影令人回味無窮。

«資料來源：<https://pocmovie.com/blog/post/65454322>»



前進的人們忘了背後有山，
退卻的人們忘了前方有光。

Dorothy ©

我想告訴你接下來的日子會安穩順遂。

我想告訴你成長需要的微笑多過眼淚。

我想告訴你，即便愛你的人無法時刻陪在身旁，

但是愛，一直都在。

就像日月星辰。

就像柴米油鹽。

— Dorothy

第十一週 中華民國自 107 年 11 月 5 日
至 107 年 11 月 9 日

輔導股長：



勵志小語

崇高的理想就像是生長在高山上的鮮花，如果要摘下它，勤奮是攀登的繩索。

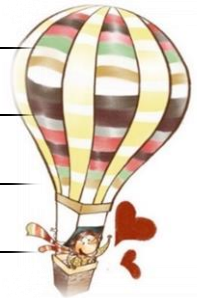
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

《愛情 EQ 量表》測試你的愛情 EQ 有幾分？！

(量表作者：臺北醫學大學公共衛生學系所 呂淑好副教授)

(美編設計：蕭妘芯、李欣穎)

	<p>1. 就算不喜歡對方，我仍會感恩所有對我有好感的異性。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分)
<p>2. 如果我告白後未獲肯定，我會隨緣，不強求。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分) 	<p>3. 我對感情的付出，並不會強求一定要有回報。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分)
<p>4. 寧可我辜負別人，別人不能辜負我。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分) 	<p>5. 即使面對壓力，也不會牽怒對方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分)
<p>6. 吵架時不翻舊帳。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分) 	<p>7. 吵架或冷戰的時間，以不超過 24 小時為限度。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分)
<p>8. 萬一被甩或被騙，也不會用激烈手段報復對方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分) 	<p>9. 縱然有巨大的情傷，也不會傷害自己的生命。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 非常同意----- (得 3 分) ➤ 同意----- (得 2 分) ➤ 不同意----- (得 1 分) ➤ 非常不同意----- (得 0 分)

得分說明

【0分~16分】 低愛情EQ

您對於高病原的「情」流感抵抗力不足，建議找高手協助加強免疫力喔！

【17分~20分】 中愛情EQ

您的得分屬普羅大眾型，可以再往高EQ進化喔！

【21分以上】 高愛情EQ

您屬EQ高手，請多協助週遭親友克服「情」流感！

*若有任何情緒上的困擾或迷惑，歡迎來輔導處找老師談談喔！👏

《資料來源：<http://www.tmu.edu.tw/v3/app/news.php?Sn=709>》



要守護自己阿，像守護自己愛的人一樣。

Dorothy ©

原來堅強的人最厭倦的就是一聲加油。
原來迷茫的人最不需要的是一片天空。

原來自信與自餒是同一座迷宮。

有些人為了找尋出口而仰望星斗。
有些人因為挫敗困惑而失魂落魄。

— Dorothy

第十二週 中華民國自 107 年 11 月 12 日
至 107 年 11 月 16 日

輔導股長：



勵志小語

「如果驕傲沒被現實大海冷冷拍下，又怎會懂得要多努力，才走得到遠方；如果夢想不曾墜落懸崖，千鈞一髮，又怎會曉得執著的人，擁有隱形翅膀。」 — 范瑋琪【最初的夢想】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

沉默是一種智慧

父親和兒子倆住在一個村莊裡，有一天父親和兒子到森林裡散步。



父子倆走到彎路前停了下來，沉默了一會兒父親問道：「兒子。除了鳥兒的聲音之外，你還能聽到其它聲音嗎？」

男孩仔細聽了一會兒，說道：「爸爸，我還聽到馬車聲。」

父親說：「沒錯！這是一輛空車。」

兒子驚訝地問道：「我們還沒看到它，你是怎麼知道的？」

父親答：「從馬車聲中就能辯認，空的馬車聲音會更大。」

多年以後那孩子長大了，成為了一個優秀又成功的人。

他每次看到那些誇誇其談自以為是的人，就會想起父親當年講過的話「空的馬車聲音更大。」

很多人以為，口齒伶俐能說會道的人，才算聰明，才會受到大家的喜愛。

智者卻認為那只是一種能力，而「沉默」才是智慧。

面對世間萬事萬物的變化，智者總是保持沉默，心境平和。

沉默可以讓腦子迅速活動，從容處事、寬容待人。

動和靜，快和緩，是相生相克的道理。

動的太快會使生命快速耗損消亡，平靜才能延長生命力。

一位作家曾經說過：「我們花了二年學會說話，卻花一生來學會閉嘴。」

如果我們對事情不完全理解最好別說，如沒好話也別說。

我們不妨在睡前反省一下，今天自己所說的話，哪些該說，哪些不該說。

我們在日常生活中要學習，如何與別人溝通。

說話直接未必等於真誠，隨意說話有時會傷到人。

我們要用別人能接受的方式去跟他溝通，沉默、傾聽、記憶、行動和智慧是五個不同的智力水平。



學會沉默也是一種智慧，沉默可分為兩種：外在的深默和內在的沉默。

當被別人批評指責時，不說話，不解釋，這叫外在的沉默，但有些人表面上沉默，心裡卻翻江倒海伺機反擊。

內心沉默的才是真正無為的人，他們不隨意評價和歧視別人，不靠批判別人來證實自己。

一切都在沉默的運行著，無論人們怎麼激烈評論事實依然如此，古話說：「水深則流緩，人貴則語遲」，我們說話和做事都要三思，不要魯莽衝動凡事爭先。

沉默也是一種寬容，遇到不公的事不必辯解，時間會給出最好的答案。



《資料來源：<http://ibook.idv.tw/news/enews1321-1350/enews1336.html>》



並不是想成為偉大的存在。
只是想成為不平凡的渺小。

用不同的方式，說不同的故事。

Dorothy ©

第十三週 中華民國自 107 年 11 月 19 日
至 107 年 11 月 23 日

輔導股長：



勵志小語

「勇敢地踏出舒適圈去冒險吧！那些回報，絕對值得。」 — 電影【魔髮奇緣，2011】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

林書豪政大畢業典禮演講：要偉大，就要有些瘋狂

〈文/節錄自《親子天下》/作者：吳美欣〉

美國職業籃球史上第一位台裔運動員林書豪，6月9日到政大畢業典禮致詞。這是他首度在大學畢業典禮上致詞，舞台上林書豪身著學士袍，向畢業生侃侃而談，還舉出周杰倫向他挑戰籃球的例子，勉勵畢業生，人生中隨時要有贏球的態度。



林書豪用英文勉勵政大畢業生，華人「客氣」的文化，意味你有個謙卑的自信心，不代表你是被人踐踏的地板。
(照片：政大提供)

以下是林書豪演講精華摘要：



我大學沒有參加畢業典禮，因為當時在洛杉磯湖人隊有個訓練，所以這次機會非常特別。我回想當初畢業如果有人對我說這些話有多好，所以今天要跟大家分享七點建議，希望對畢業生有幫助。

一、擴張你自己，超越舒適圈，即使可能經歷挫敗

特別是職場生涯開始起步時。有個偉大的人說過，「經歷最大成長的時候，就是經歷最大挫敗的時候」，你知道是誰說的嗎？就是我本人。

苦難跟傷痛是非常好的動力。最好的例子就像重量訓練，當你重訓時，肌肉會撕裂，但是休息過後，會有更多肌肉生長出來。

結交好的朋友，永遠不要成為你朋友中最聰明的一位。我曾有很多可以做代言人的機會，但我周遭的人勸我不要這樣選擇。我很感激他們，因為後來那間公司其實有很多問題，所以要確保周遭朋友有比你聰明的人。

不要打安全牌，最好的例子就是我的髮型，周遭很多叔叔伯伯阿姨都不喜歡我的髮型，尤其是我的母親，但對我來說，我要做的是不要在意別人眼光跟評價。

二、要偉大，就要有點瘋狂



正常只會讓你平庸。大學畢業時，我想打NBA，我母親領出了她的退休金，但她沒有告訴我錢是從哪來，只告訴我給我兩年時間追求夢想，我媽其實有點瘋狂，但她給我機會找尋夢想。

當我離開學校時，也沒有告訴教授我要做什麼。我做了很多訓練，因為想打 NBA，所以大四最後三、四個月，我都沒在上課，這是某種程度的執著力。當你進入職場後，要真正成功，是你可以比別人更執著在一件事上。

另一件瘋狂的事，是某年我的生日，我開車載了很多朋友慶生，有一些人喝醉了，我花了幾個小時照顧他們，還載他們回我家。我是唯一清醒開車的。後來肚子餓了就找東西吃，朋友們起來後就說，「可不可以吃東西？」我其實有點不開心，但還是得分享。當時是清晨 4 點，所以我乾脆跑去體育館練習，大概練了一個多小時，那是我最好的練習，雖然很多人覺得有點奇怪，但我必須說，要做偉大的人要有一點瘋狂。



三、有時要享受慢慢的步調

因為你不能享受過程，就不能享受最終的目的。我現在 29 歲，人生最大的懊悔，就是在 NBA 前五年，我太專注於我想要成為職業球員，以至於我無法享受這個過程。我必須得在當下學會滿足，這樣才能享受最後的果實。

直到我在黃蜂隊打球時，我看著體育館全場有八、九千人，那是我第一次這樣看全場，在這之前我只在意我打的好不好。當在我學會享受當下這一切時，我開始欣賞很多很微小的東西，我開始真正感謝。

四、有自信心，把握機會

這是我不斷強調的重點，叫做「謙卑的自信」。

華人有個「客氣」的文化，你有個謙卑的自信心，不代表你是被人踐踏的地板。我曾經跟哈登（NBA 籃球員）有些肢體衝突，他講的東西是對的，但態度跟方式不對。對我而言，我需要很多勇氣才能跟他對質，我花了很多時間、準備了很久，當我鼓起勇氣去面對他時，我也得到他的尊重，我也向他證明，該站立時，為自己站立。



我不是說不要聽別人建議，而是在謙卑裡面，仍然保有自信。但要必須為此付出代價，你必須努力，當機會來臨時，必須把握機會。在人生中，要有個正確的態度，就是贏球的態度。

大家知道周杰倫嗎？他在 IG 上跟我挑戰打籃球，從我的角度看起來有點愚蠢，但我尊重，因為他是要來贏球的，雖然他的球技永遠不會跟我一樣。就把這個影片寄給他吧！

有次我們跟巫師隊比賽，我們輸了 20 分，而且我投 10 中 0，如果是我一開始的籃球生涯，我大概投 4 球不進，就不會再投球了。但當我繼續投球時，表示我相信自己的努力。

五、喜樂，也為別人喜樂

進入職場後我們做的事很多跟 IQ 有關，某天你可能會進入管理階層，但那時候就跟情緒管理有關了。因為真正的領導力，是帶給屬下喜樂，讓他們跟隨你。

在林來瘋時，我們連贏七場球賽，第八場，我們輸了，而且那是我失誤最多的一次，共有 9 次失誤。那時候有一通電話進來，是總教練，他告訴我，下一場我可以再有九個失誤，他說，「我不

在乎你有多少失誤，就用你最舒適的方式打球。」因為即使你有 9 個失誤，同時可能會有 20 個助攻。

這就是我們團隊很團結的原因，**領導者總是帶來喜樂與信心。當你成為領袖時，不要怪罪別人，要先聽完故事的正反面。**



六、用正確的方法，做正確的事，對待每個人

當我還是 NBA 菜鳥時，沒有任何時尚品味，當時有個球員，他發現我每天都穿同樣的牛仔褲，他就帶了 20 條牛仔褲給我，每一條都超過台幣 6000 元。我一生都會記得他為我做的事。

有一句我在哈佛學到的話，「養兒方知父母恩」（中文），不要忘記誰賦予你生命，男士對待女士也要用正確方式。

確保你是誠實跟忠誠的，要永遠保護那些保護你的人，永遠忠誠那些對你忠誠的人。

在林來瘋時，我有很多機會可以簽更好的約，我的經紀人也是。很多人來挖角，但我拒絕對他不忠誠。過去我在最慘時，他是我的經紀人，直到現在他還是我的經紀人。

當時我不知道，他同樣拒絕了更多的錢、更多的機會，只是為了對我忠誠。**你必須對你周遭善待你的人永保忠誠。**



七、找到人生的目的

在林來瘋時期，對上公牛隊那場瘋狂的比賽後，我失眠了兩個禮拜，因為我內心好空虛，儘管我是全世界鎂光燈焦點。但透過這樣的籃球之旅，我在信仰裡找到人生的目的與喜樂。即使我在上個球季中，遭遇我人生最大的挫敗，但我現在感受到的目的感跟喜樂感，都超遠遠林來瘋時期。

找到你人生的目的！因為我不希望當你達成夢想後，卻感到空虛。



◀資料來源：[https://www.parenting.com.tw/article/5077164-](https://www.parenting.com.tw/article/5077164-%E6%9E%97%E6%9B%B8%E8%B1%AA%E6%94%BF%E5%A4%A7%E7%95%A2%E6%A5%AD%E5%85%B8%E7%A6%AE%E6%BC%94%E8%AC%9B%EF%BC%9A%E8%A6%81%E5%81%89%E5%A4%A7%EF%BC%8C%E5%B0%B1%E8%A6%81%E6%9C%89%E4%BA%9B%E7%98%8B%E7%8B%82/?page=1)

[%E6%9E%97%E6%9B%B8%E8%B1%AA%E6%94%BF%E5%A4%A7%E7%95%A2%E6%A5%AD%E5%85%B8%E7%A6%AE%E6%BC%94%E8%AC%9B%EF%BC%9A%E8%A6%81%E5%81%89%E5%A4%A7%EF%BC%8C%E5%B0%B1%E8%A6%81%E6%9C%89%E4%BA%9B%E7%98%8B%E7%8B%82/?page=1](https://www.parenting.com.tw/article/5077164-%E6%9E%97%E6%9B%B8%E8%B1%AA%E6%94%BF%E5%A4%A7%E7%95%A2%E6%A5%AD%E5%85%B8%E7%A6%AE%E6%BC%94%E8%AC%9B%EF%BC%9A%E8%A6%81%E5%81%89%E5%A4%A7%EF%BC%8C%E5%B0%B1%E8%A6%81%E6%9C%89%E4%BA%9B%E7%98%8B%E7%8B%82/?page=1)▶

第十四週 中華民國自 107 年 11 月 26 日
至 107 年 11 月 30 日

輔導股長：



勵志小語

噴泉之所以美麗，是因為水有了壓力。瀑布之所以壯觀，是因為水有了落差。
偶爾給自己一點壓力，適時讓自己綻放一次，你會發現其實自己很優秀，很超凡。

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

理想愛情的守則：

好的親密關係，應該具備「成長」和「成全」2種特質

(文/陸 JJ)

我們為良好的親密關係下了許多註解：爭吵中保持理性，親密又不失各自獨立，彼此包容、扶持，永遠不停止溝通...但其實現實中，愛情很難如此面面俱到，太過繁瑣的道理反而讓人無所適從。今天我們用最簡單的兩個方向，來定義一段理想的愛情。



讓愛把我們變糟，讓愛把我們變好。

Dorothy ©

劇作課上，老師提了一個問題：「《鐵達尼號》裡，哪個人才是主角。」答案毫無疑問是 Rose，而非 Jack。Jack 自始至終都是那個自由浪漫、熱情似火的男青年，而 Rose 早已由循規蹈矩、唯命是從的乖乖牌貴族小姐，蛻變為一個勇敢、獨立、甚至是具有冒險精神的新女性。

一個好的劇本會讓主角在經歷一系列事件之後，產生變化，獲得質變式的成長。而 Rose 就是這樣一個主角。在電影最後的鏡頭裡，她已經變老，安靜地躺在床上。床邊的照片寂靜地呈現著這幾十年她所經歷的一切，她終於做上了自己愛做的事，不再被任何事束縛，就像 Jack 曾經告訴她的那樣。

她在海灘上騎馬，像個真正的牛仔那樣，不是側坐，而是兩條腿分開坐。她勇敢地爬上了飛機，像一名無所畏懼的飛行家。她去了非洲，和大象合影。Jack 過去曾告訴她，要奔向自由的地平線。正如卡爾維諾在《分成兩半的子爵》裡所表述的那樣，我們都是由不完整到尋找自我完整的過程。每個人都看似是獨立的個體，但每個人也都同樣殘缺得可怕。

從身體意義上來講，我們在出生時是完整的，但從心靈意義上講，我們出生時，靈魂只有一半。愛情就是幫你找到你自己的另一半靈魂。斯蒂芬·吉利根和羅伯特·迪爾茨的《英雄之旅》，是基於當代心理學研究和神話研究的著作。作者在書中強調了一點，即每個人在生命旅途裡，都在尋找一種「自我的喚起」。

喚起的方式本身具備多樣性，但這趟旅途若是真實存在，那麼對「自我喚起」來說，愛情可能是其中最美好的一把鑰匙。

多年前，讀到卡爾羅傑斯的一段話：「當一段愛情並沒有讓你成長的可能，你就該離開它。」

初讀這句話，你也許會認為這頗有利己主義的傾向。但若仔細想過，你會發現其實世界上沒有人會甘願在愛情裡一無所得。

脆弱的人在愛情裡找陪伴。焦慮的人在愛情裡尋找久違的安全感。從小缺乏父愛的人，想在愛情裡找到一種家長式的溫存。從小家庭破碎的人，想在戀情裡，和動盪不安說再見，和戀人過一種不再顛沛流離的生活。我們都在找一段足夠好的愛情。那麼，好的愛情，它的標準到底為何？

每個人的答案都不同，在我看來，好的愛情自帶兩種屬性，一是成長，二是成全。前者正如羅傑斯所說，好的愛情會讓你成長。後者則是一種精神上的照顧，及訴求上的滿足。

也就是說，好的愛情會成全你。到最後，你們經歷了愛情，也得到了彼此想要的東西。

先說成長。



經歷了一場高品質的愛情，其結果不論分合，不論好壞，都會讓你好像讀了四年大學那樣受益終生，其好處不亞於幾年的高等教育。反之，品質不高的戀愛，即使是在很多年後想起，也會讓人毫無眷戀，甚至心裡泛起一陣噁心。

女留學生在英國被男朋友毆打至死，這是前幾天媒體炒得火熱的一條新聞。據一些資料顯示，女方有錢，男方在酒吧做酒保。男的經常家暴女方，女的一再忍讓退步。這是典型的資源置換型戀愛，一方用現有資源換取另一方的資源。

這種類型的戀情之所以不穩定，有兩個原因：一是資源本身是不穩定的，如果用資源維持愛情，那麼有一天資源出了問題，愛情會很快貶值。二是極易造成長久的不平衡關係，使得一方一再跨越底線，另一方不斷挪移底線，到最後，都會以一種堪稱慘烈的方式結尾。好的愛情都教人成長，趨向一種心智上的質變。戀人間維持的，也是一種動態平衡的關係。一起變得更好，而非相互折磨，相互消耗。

我有一特別有意思的朋友，她曾經在分手以後做了一份愛情簡歷 PO 到個人博客。上面細數了他們兩人共同經歷的大事件：兩個人第一次共同完成東京的全程馬拉松；兩個人一起走遍歐洲的文藝小鎮；一起參加國內外的多個藝術節；一起做了很多時候一個人不敢做或是懶得去做的事情…

她還寫道：「從他身上，我也獲得了一種全新的思維和眼界，包括如何與人相處，如何用經驗以外的方法去看待世界，如何真正認識男人這種生物，如何巧妙地過日子。和他分手了，以後估計也不會聯繫，但那個人帶給我的成長和變化，卻永遠地刻在了我的生命經驗裡。」

1+1>2

好的愛情所帶來的結果，應該是 1+1>2 的。如果談了那麼多年戀愛，我們依舊膽小、自私、不近人情、逃避、怯弱、陰鬱而拒絕與人接觸、放縱而麻木、肆意而不理性、沉默又不快樂、滿肚子心裡話卻又言不由衷，埋葬熱愛埋葬理想埋葬勇氣埋了一切，那麼我們這麼多年到底在談什麼。

再說成全。



中國人的愛情觀和婚姻觀都容易陷入一種「集體」的誤區，所謂的個人要服從於家庭、家族的任何要求，這種壓抑個體，稱頌集體的群體意識，坑害了很多中國男女。一個個宏大的概念籠罩在人們的頭頂上，那些概念是「家庭」，是「完美愛情」，是「家和萬事興」。於是，個人的利益與追求順其自然地被忽略了。只要在整體的包裝上光鮮亮麗就好了，你自己的委屈自己默默咽下即可。

在這種群體意識的心理下，催生出的盡是不自由。甚至有一種潛在的「犧牲觀念」，即你應該為了你的伴侶怎樣怎樣，你應該犧牲你的種種去滿足別人的種種。好像一提到愛情便是種種憋屈，各種忍讓、退步、委曲求全。這實則是一種心理上的侵犯與坑害，因為此類受害人往往在愛情中淪為一種滿足他人需求的工具，而失去了「獨立自治」的能力。

好的愛情會成全你的理想，而非剝奪你的理想。甚至在全世界都反對你，親人朋友都反對你，你開始懷疑到自己都反對自己時，你的愛情不會反對你。愛是恆久的支持與體諒。

《樂來越愛你》最近看了兩遍，一場是11號的試映，另一場是14號的正式上映。剝離歌舞片的外在，這部影片只是講了一個簡單愛情故事，但為何如此動人。我想是因為它回歸到了愛情最樸實的原點：愛、希望、欣賞、理解、互相支持、彼此成全。

螢幕上，愛情片在經歷了美劇裡的放蕩與瘋狂、日劇裡的孤獨與瑣碎、英劇裡的典雅與克制之後，又迎來了一種恰到好處，點到為止的完美，這也是此片的魅力所在。兩個獨立者的愛情，各自有追求，有所愛。不必誰為誰犧牲，誰為誰哭天喊地，不必如瓊瑤那般歇斯底里，只要在彼此最困難的時期給予足夠多的關注和擁抱就夠了。

多年後重逢，沒有狗血的複合與撕殺，僅有一首曲子聊表遺憾。曲終人也散，各自投入生活。臨別時贈予眼神，答謝彼此的成全，也算作告別的禮物。

我們都是為了一時的愛而去談情說愛的，沒有人會為了一時的成長而去選擇談戀愛。但沒有成長性的愛情，也沒有生命力，就像一塊不經料理的生肉，永遠只能乾巴巴地躺在那裡。愛情本身是無門檻的，但卻又有品質上的差異。

我們常常以為開啟一段愛情是輕巧的，只需根據激素反應來，跟著感覺走就好了。但很多糟糕的愛情在後來告訴我們，曾經的我們，也是能夠走得比當初更好的。隨著年齡的增長，人們也會逐漸感受到一件事：愛情不該全然依靠感性決定。愛情也有需要嚴肅考慮的地帶。

《東京愛情故事》裡有一段話：現代人不缺愛情，或者說不缺貌似愛情的東西，但是寂寞的感覺依然揮之不去。我們可以找個人來談情說愛，但是，卻始終無法緩解一股股湧上心頭的落寞荒蕪。愛情不是便當，它們依然需要你的鄭重其事。



◀資料來源：https://buzzorange.com/vidaorange/2017/08/14/nutrient-of-love/▶

第十五週 中華民國自 107 年 12 月 3 日
至 107 年 12 月 7 日

輔導股長：



勵志小語

「我不怕千萬人阻擋，只怕自己投降。」 — 五月天【倔強】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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 ☺☺☺☺☺

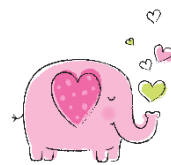
➡ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

《她其實沒那麼壞》 勇敢冒險，勇敢改變



(文/摘自《柏C 的電影雜記》)



今天要來介紹的是由 82 歲的奧斯卡影后莎莉·麥克琳(Shirley MacLaine)和《鐘點戰》、《悲慘世界》亞曼達·塞佛瑞(Amanda Michelle Seyfried)所主演的感人勵志新作《她其實沒那麼壞》。

一個年長(長年)顧人怨的職場女強人，加上一個充滿才華卻缺乏勇氣的年輕計聞寫手，到底會激盪出什麼火花呢？

哈莉葉·勞勒(莎莉·麥克琳 飾)是一個事業成功但控制慾超強，所以人際關係一塌糊塗的職場女強人。有一天，她不經意的在報紙上看到別人的計聞，控制慾超強的她，決定連死後的計聞都要由自己控制，於是找上了計聞寫手中的佼佼者-安薛曼(亞曼達·塞佛瑞 飾)。

安在拜訪一輪哈莉葉開出的「親友」名單後，卻發現大家不約而的大說特說哈莉葉的壞話。巧婦難為無米之炊，一個大家認為「做人失敗」的人，到底要怎麼扭轉她的人生呢？

《她其實沒那麼壞》提供的不是老梗的改過向善、煥然一新的劇情，而是選擇藉由她們的計聞大作戰，向下挖掘哈莉葉這個女強人的內心、她的遭遇、她的理想跟堅持。用輕鬆好笑還有點反諷的視角，帶來一場對我們待人接物顛覆性的思辨，大家說的就一定是真的？用行為而不是行為的意義去評斷一個人，不就跟外貿(貌)協會沒兩樣嗎？當我們越來越了解她個性的養成，她奮鬥的故事，或許就會像我一樣，輕輕的嘆息一聲…她其實沒那麼壞。

而我自己特別喜歡電影的一點是，電影中除了用安跟哈莉葉的故事告訴我們第一印象的可怕以外，在劇情的安排上，也完全呼應這個概念。如前面說的，《她其實沒那麼壞》提供的不是一個大逆轉的劇本，而是給觀眾一個客觀的機會，去瞭解這個人，去調整自己的第一印象，讓故事不再只是主角之間的對白，而是可以跳出銀幕，影響到座椅上的我們。



妳不會犯錯，是錯誤找上妳

這是在電影裡最喜歡的一句話，我們假如事事怕行差踏錯，我們就永遠跨不出成功的第一步，我們應該勇敢的做自己認為對的事情，不要怕犯錯，該怕的是我們不夠堅定的心。

整體來說，《她其實沒那麼壞》用溫馨好笑又感人的故事本體包裝了夢想、女權、社會輿論、第一印象等非常多值得討論的事情，**勇敢冒險、用心瞭解**，不要居於安逸而是要發掘所有自身和周遭的潛力，這就是《她其實沒那麼壞》想告訴我們的，進電影院，給自己更多的勇氣吧。



《資料來源：<https://pocmovie.com/blog/post/65300233>》

第十六週 中華民國自 107 年 12 月 10 日
至 107 年 12 月 14 日

輔導股長：



勵志小語

「不要讓別人因為你的來歷而定位你，你唯一的限制只有你的靈魂。」
— 電影【料理鼠王，2007】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

簡單性向測驗—你是甚麼樣的人？



本篇提供的四型人格分析，都是有心理學依據並被各大企業廣泛採納的。

透過此測驗，你可以更加了解你是怎樣的人，並誠實的面對自己的個性，找出最適合自己的職涯方向。這一種測驗可以看出了你的人格與行事的風格，稱為 D. I. S. C。

請回答以下問題並計算得分。

四型人格測試

在每行中挑選一個與您最相近的形容詞（每題必須選一個並且只能選一個）若您在某一題上實在無法判斷，請考慮 3 年前的自己的特徵作答。（請以直覺做答，每題不建議超過三十秒）

1、	<input type="radio"/> A. 活潑生動	<input type="radio"/> B. 富於冒險	<input type="radio"/> C. 善於分析	<input type="radio"/> D. 適應性強
2、	<input type="radio"/> A. 喜好娛樂	<input type="radio"/> B. 善於說服	<input type="radio"/> C. 堅持不懈	<input type="radio"/> D. 平和
3、	<input type="radio"/> A. 善於社交	<input type="radio"/> B. 意志堅定	<input type="radio"/> C. 自我犧牲	<input type="radio"/> D. 較少爭辯
4、	<input type="radio"/> A. 使人認同	<input type="radio"/> B. 喜競爭勝	<input type="radio"/> C. 體貼	<input type="radio"/> D. 自控性好
5、	<input type="radio"/> A. 使人振作	<input type="radio"/> B. 善於應變	<input type="radio"/> C. 令人尊敬	<input type="radio"/> D. 含蓄
6、	<input type="radio"/> A. 生機勃勃	<input type="radio"/> B. 自立	<input type="radio"/> C. 敏感	<input type="radio"/> D. 滿足
7、	<input type="radio"/> A. 推動者	<input type="radio"/> B. 積極	<input type="radio"/> C. 計劃者	<input type="radio"/> D. 耐力
8、	<input type="radio"/> A. 無拘無束	<input type="radio"/> B. 肯定	<input type="radio"/> C. 時間性	<input type="radio"/> D. 羞澀
9、	<input type="radio"/> A. 樂觀	<input type="radio"/> B. 坦率	<input type="radio"/> C. 井井有條	<input type="radio"/> D. 遷就
10、	<input type="radio"/> A. 有趣	<input type="radio"/> B. 強迫性	<input type="radio"/> C. 忠誠	<input type="radio"/> D. 友善
休息一下！☺				
11、	<input type="radio"/> A. 可愛	<input type="radio"/> B. 勇敢	<input type="radio"/> C. 注意細節	<input type="radio"/> D. 外交手腕
12、	<input type="radio"/> A. 讓人高興	<input type="radio"/> B. 自信	<input type="radio"/> C. 文化修養	<input type="radio"/> D. 貫徹始終
13、	<input type="radio"/> A. 富激勵性	<input type="radio"/> B. 獨立	<input type="radio"/> C. 理想主義	<input type="radio"/> D. 無攻擊性
14、	<input type="radio"/> A. 情感外露	<input type="radio"/> B. 果斷	<input type="radio"/> C. 深沉	<input type="radio"/> D. 淡然幽默
15、	<input type="radio"/> A. 喜交朋友	<input type="radio"/> B. 發起者	<input type="radio"/> C. 音樂性	<input type="radio"/> D. 調解者
16、	<input type="radio"/> A. 多言	<input type="radio"/> B. 執著	<input type="radio"/> C. 考慮周到	<input type="radio"/> D. 容忍
17、	<input type="radio"/> A. 活力充沛	<input type="radio"/> B. 領導者	<input type="radio"/> C. 忠心	<input type="radio"/> D. 聆聽著
18、	<input type="radio"/> A. 讓人喜愛	<input type="radio"/> B. 首領	<input type="radio"/> C. 製圖者	<input type="radio"/> D. 知足
19、	<input type="radio"/> A. 受歡迎	<input type="radio"/> B. 勤勞	<input type="radio"/> C. 完美主義者	<input type="radio"/> D. 和氣
20、	<input type="radio"/> A. 跳躍型	<input type="radio"/> B. 無畏	<input type="radio"/> C. 規範型	<input type="radio"/> D. 平衡
加油！加油！完成一半囉！				

21、	<input type="radio"/> A. 露骨	<input type="radio"/> B. 專橫	<input type="radio"/> C. 乏味	<input type="radio"/> D. 扭捏
22、	<input type="radio"/> A. 散漫	<input type="radio"/> B. 缺乏同情心	<input type="radio"/> C. 不寬恕	<input type="radio"/> D. 缺乏熱情
23、	<input type="radio"/> A. 嘮叨	<input type="radio"/> B. 逆反	<input type="radio"/> C. 怨恨	<input type="radio"/> D. 保留
24、	<input type="radio"/> A. 健忘	<input type="radio"/> B. 率直	<input type="radio"/> C. 挑剔	<input type="radio"/> D. 膽小
25、	<input type="radio"/> A. 好插口	<input type="radio"/> B. 沒耐性	<input type="radio"/> C. 優柔寡斷	<input type="radio"/> D. 無安全感
26、	<input type="radio"/> A. 難預測	<input type="radio"/> B. 直截了當	<input type="radio"/> C. 過於嚴肅	<input type="radio"/> D. 不參與
27、	<input type="radio"/> A. 即興	<input type="radio"/> B. 固執	<input type="radio"/> C. 難於取悅	<input type="radio"/> D. 猶豫不決
28、	<input type="radio"/> A. 放任	<input type="radio"/> B. 自負	<input type="radio"/> C. 悲觀	<input type="radio"/> D. 平淡
29、	<input type="radio"/> A. 易怒	<input type="radio"/> B. 好爭吵	<input type="radio"/> C. 孤芳自賞	<input type="radio"/> D. 無目標
30、	<input type="radio"/> A. 天真	<input type="radio"/> B. 魯莽	<input type="radio"/> C. 消極	<input type="radio"/> D. 冷漠

最後十題啦！

31、	<input type="radio"/> A. 喜獲認同	<input type="radio"/> B. 工作狂	<input type="radio"/> C. 不善交際	<input type="radio"/> D. 擔憂
32、	<input type="radio"/> A. 喋喋不休	<input type="radio"/> B. 不圓滑老練	<input type="radio"/> C. 過分敏感	<input type="radio"/> D. 膽怯
33、	<input type="radio"/> A. 雜亂無章	<input type="radio"/> B. 跋扈	<input type="radio"/> C. 抑鬱	<input type="radio"/> D. 靦腆
34、	<input type="radio"/> A. 缺乏毅力	<input type="radio"/> B. 不容忍	<input type="radio"/> C. 內向	<input type="radio"/> D. 無異議
35、	<input type="radio"/> A. 零亂	<input type="radio"/> B. 喜操縱	<input type="radio"/> C. 情緒化	<input type="radio"/> D. 喃喃自語
36、	<input type="radio"/> A. 好表現	<input type="radio"/> B. 頑固	<input type="radio"/> C. 有戒心	<input type="radio"/> D. 緩慢
37、	<input type="radio"/> A. 大嗓門	<input type="radio"/> B. 統治欲	<input type="radio"/> C. 孤僻	<input type="radio"/> D. 懶惰
38、	<input type="radio"/> A. 不專注	<input type="radio"/> B. 易怒	<input type="radio"/> C. 多疑	<input type="radio"/> D. 拖延
39、	<input type="radio"/> A. 煩躁	<input type="radio"/> B. 輕率	<input type="radio"/> C. 報復型	<input type="radio"/> D. 勉強
40、	<input type="radio"/> A. 善變	<input type="radio"/> B. 狡猾	<input type="radio"/> C. 好批評	<input type="radio"/> D. 妥協

恭喜你完成了！來計算四項得分吧～

讓我們來解說一下這個分析～

首先，數量做多的就是你的主要人格，次多的是你的副向人格

四型人格內，我們把他動物化後，可以分成孔雀、老虎、貓頭鷹、無尾熊

A 得分最多：孔雀

B 得分最多：老虎

C 得分最多：貓頭鷹

D 得分最多：無尾熊



【老虎（支配型）：外向 行動者 樂觀】

- ❖ 特點：喜歡做主、行動力強，行動速度、思考力稍弱，喜歡設目標，不達目的不罷休，充滿自信、意志堅定、有活力、做事主動、不易氣餒，是推動別人行動的人、粗線條、不容易適應環境（不過由於行動力很強，所以往往做事會有很大成就）。
- ❖ 缺點：不易看到別人的需求，只看到自己的需求。做錯事後很容易原諒自己，固執、易爭吵、好鬥、說話極易傷害別人、具有強迫性、很容易支配別人、無耐性、專橫、經常人際關係差（這類人總覺得自己是對的，不太需要朋友，並且這類人天生行動力強，但是即使是正確的事情，也因為性格問題，說話傷害到別人，而得不到別人的支持和認同）。
- ❖ 注意點：這類型嚴重者會很獨斷、霸道、容易讓別人感到壓力、相處很累。
- ❖ 自我規劃：
 - 1、減輕對別人的壓力，學會放鬆，要緩和。
 - 2、嘗試接受別人的號召和意見，嘗試耐心和低調。
 - 3、停止爭吵讓別人也感覺到放鬆。
 - 4、學習包容、學會道歉、學會坦然接受自己的錯誤，放開胸懷。
（當一個老虎學會承認錯誤，那麼他便成功了！）



【孔雀（影響型）：外向 多言 樂觀】

- ❖ 特點：一群人裡面說話最多的，天生希望成為注意力的中心，具有很強的好奇心、熱情、熱心，具有表達能力、精力充沛、具有幹勁（但是卻缺乏毅力，難以持續）、好表現、粗線條、輕許諾（因為熱心所以常常答應別人，但是由於記憶差，所以常常答應後就忘記了）、以自己的快樂為主。
- ❖ 缺點：以自己為中心、獨霸主題、愛打斷別人的談話、記憶力差、變化無常、這類人易交朋友，但深切的朋友卻不多、喜好多卻不精、缺乏毅力。
- ❖ 切入點：如果跟這類型的人交往，一定要多誇獎他、多鼓勵他、多給他說話的機會。
- ❖ 自我規劃：
 - 1、管住自己的嘴。
 - 2、控制自己的表現慾望。
 - 3、對自己的評價不要過高，關心自己的同時也要關心別人。
 - 4、培養記憶力。
 - 5、不要太善變，要腳踏實地，要做就要把一件事做完整。





【貓頭鷹（分析型）：內向 思考者 對事物看法較為負面】

- ❖ **特點**：以思考為主，深思熟慮、嚴肅、有目標，並且目標感很強、追求完美、有藝術天分、沉悶、關注細節、完美主義、高標準、想得多但做得少，做事前一定要先想個計劃、有條理、有組織、交友慎重（但一旦交往，就會很忠誠的對待朋友）、關心別人、為別人犧牲是自己的意願（所以這類型的人一生一定有幾個特別好的朋友，一輩子的朋友那種）、情感豐富容易感動，也容易受傷、高標準（對自己要求高，對別人要求也高）、希望一切都做的很好、很對、理想主義、朝著自己的目標前進。
- ❖ **缺點**：行動力弱、優柔寡斷、容易抑鬱（常常是因為要求過高了，當達不到時候就會很失望）、容易自慚自愧、悲觀、天生消極、易受環境影響、情緒化。
- ❖ **注意點**：這類型的人太容易思考，過分時會情緒低落。
- ❖ **切入點**：如果想和這類型的人合作，一定要先打動他，但是不要急功近利，要一點一點的建立信任和感情，這類型的人，一旦認同你後，會很忠誠、忠心。
- ❖ **自我規劃**：
 - 1、要快樂起來（沒人喜歡鬱悶的人）。
 - 2、不要太容易受傷害、不要太敏感。
 - 3、不要把時間都用來規劃上面，而不去行動。
 - 4、不要那麼高標準的要求別人，他不是你，要放鬆下來，要去發現別人的優點。

【無尾熊（穩健型）：內向 執行者 追隨者】

- ❖ **特點**：性格低調、易相處、很輕鬆、平和、無異議、耐心、適應力強、無攻擊性、很好的聆聽者、人際關係好（和事佬），所以朋友很多、不愛生氣、一但答應下的工作會默默做完。
- ❖ **缺點**：不容易興奮、拒絕改變、喜歡一成不變、目標感不強、看似懶惰、不願承擔責任、迴避壓力、沉默、馬虎、無主見（需要力量型的人給於指導，但不要施加壓力）、不善於做決定。
- ❖ **切入點**：和這類型的人交往，一定要鼓勵他、促進他。
- ❖ **注意點**：這類型過分時會毫無主見，做事漫不經心。
- ❖ **自我規劃**：
 - 1、讓自己快樂起來，給自己嘗試新鮮的事物和思想。
 - 2、明確生活的責任，不要得過且過。
 - 3、有意識接受督促（找隻老虎或貓頭鷹做朋友吧！）
 - 4、多表達、溝通。



第十七週 中華民國自 107 年 12 月 17 日
至 107 年 12 月 21 日

輔導股長：



勵志小語

永遠不要去傷害愛你的人，也永遠不要讓你愛的人受到傷害。
成熟不是看你的年齡有多大，而是看你的肩膀能挑起多重的責任。

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

當個快樂製造機

(文/李麗純老師整理)



前幾天到內湖聽一場演講，讓我印象最深刻的是主講者朱平先生，分享如何讓自己做個「快樂製造機」，他談到他每天早晨都會去逛傳統市場，每天都會製造一些快樂給賣菜的老闆們。比如他買了23元的菜，拿30元給老闆，說：「老闆，23元算25元，找我5元就好。」

這些老闆們反應大致上有四種反應...

第一種：起初非常驚訝，之後非常開心地找了5元，說謝謝。

第二種：老闆堅持找7元，不佔客戶便宜，但老闆很開心。

第三種：是多送點蔥蒜，也很開心。

第四種：是最高竿的反應，「不然我幫你湊30元好了，一共是32元，算你30元就好。」

哇！真是高手，原本是要讓老闆佔便宜的，反過來卻讓客戶多買又有佔便宜的感受，更是個「快樂製造機」。

前日傍晚，我逛傳統黃昏市場時，決定玩一下朱先生的遊戲，暫時改了殺價習慣，想創造點快樂給老闆們。我到一家以前常殺價、討斤兩的攤販前，買了157元的青菜，結帳時，剛好聽到菜販老闆對旁人說了一個笑話，非常好笑，我非常愉快地說：「老闆，你好幽默，你的笑話很好笑，157元算160元，這裡是160元，不用找了。」老闆笑了，說：「這怎麼可以，不然妳還需要甚麼，我送妳。」老闆便送我一大塊嫩薑。

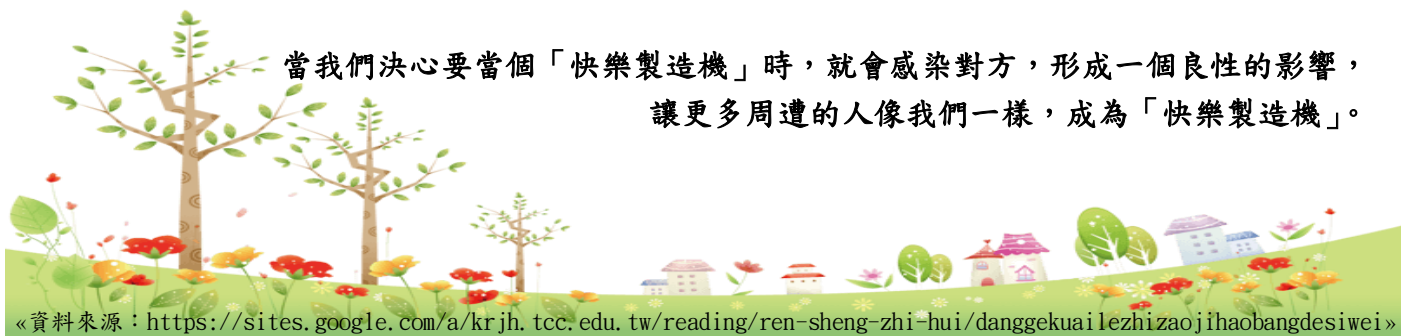
後來到了另一家買甜不辣29元，拿30元給老闆，我說：「阿伯，29元算30元，不用找了。」老闆有點訝異，一時之間反應不過來，還是找了1元給我，我笑笑地把1元還給他，說不用找，他趕緊又多放了一塊甜不辣給我，從他驚訝轉而高興的表情，我知道我做到了。回家的路上，我嘴角掛著微笑，哼著歌。

睡前在日記裡寫下：算一算，我多花了4元，賺到了甚麼？

1. 賺到了好心情；
2. 賺到了老闆的笑容；
3. 賺到了老闆的謝意；
4. 賺到了老闆的友誼；
5. 賺到了一塊嫩薑和一塊甜不辣；
6. 賺到了愉快的晚餐。



當我們決心要當個「快樂製造機」時，就會感染對方，形成一個良性的影響，讓更多周遭的人像我們一樣，成為「快樂製造機」。



第十八週 中華民國自 107 年 12 月 24 日
至 107 年 12 月 28 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】

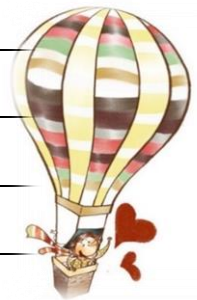
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

劉大潭：用手走路的發明王



〈文/節錄自《親子天下》/作者：曾千倚〉

劉大潭三歲時因誤打了過期的疫苗，造成腰部以下癱瘓，只能像鱷魚一樣，用爬走前進，這樣注定屈辱的人生開場，今年 60 歲的劉大潭卻是「國科會十大傑出科技人才」，活出不可思議的人生。



(曾千倚/攝影)

劉大潭，他人生故事的開始於「汪洋中的一條破船」：三歲失去雙腿、被人辱罵像流浪狗、面試兩百多個工作被拒絕，卻靠自己發明的六十三段變速拼裝車，走遍三十餘國。劉大潭擁有二十多項專利，以關心「人」為靈感來開發產品，行銷到全世界，完全翻轉從小被認定當乞丐的人生。

劉大潭三歲那年，因為被誤打了過期的小兒麻痺疫苗，腰部以下完全癱瘓，雙腿嚴重萎縮，再也無法行走跑跳。少年時期在鄉公所打工接電話，有客人當著他的面說：「這裡有隻狗。」高工畢業後面試兩百多家公司都被拒絕，甚至曾被一家公司的警衛像趕流浪狗般，拿掃把一邊驅趕他一邊說：「快走！快走！我們老闆最討厭看到乞丐了。」

這是一條注定充滿荊棘與屈辱的人生路，他卻在兒時就許下三十歲前要達成的願望：完成大學文憑、能自食其力、結婚生子。

如今，人稱「大潭教授」的他是「國科會十大傑出科技人才」，不僅拿到瑞士日內瓦發明展、德國紐倫堡發明展金牌等多個獎項，他設計出火災逃生用的「免電源高樓緩降機」、使火葬場煙囪不再排出惡臭的「耐高溫橢圓蝶閥」、還有為了環保，幫游泳池打造讓水資源再利用的「微電腦六通閥」等等。

更難能可貴的是，這些發明的靈感都是看「社會新聞」而來，人的日常生活遭遇哪些問題？哪裡有人需要幫助？是身陷不便之苦的劉大潭首要關心的目標。





「大家都以為身障者只能賣彩券、口香糖，我不但沒有領過一毛身障津貼，做出來的產品還能幫助大家，身障者不用當手心向上的人。」

看大潭哥侃侃而談自己的經歷，如何以天生的一手爛牌「關關難過關關過」，一步步邁向自己的理想。現在的他除了發明，又為自己設下新任務——正在高雄興建的身障者庇護工廠。

他計畫招募八十位身障者，把自己一身絕藝傾囊相授，再分發去做研發、設計、製造、行銷等。為了推行自己的理念，他甚至家訪了一百多名身障者，卻有一半以上表示「不願意」、「領津貼過活就好」。「大部分身障者都不願意學技術，所以無法擁有專業技能，但我高中時就能畫各種機械設計圖。」**大潭哥深信，一個人必須要能自立自強，才能活得有信心、有尊嚴。「我是做公益、不是慈善，能把社會的負擔變成資源。」**

採訪時大潭哥不只一次提到二女兒跟他最像，可惜這次我們無緣見面。從數年前的電視訪談錄影看到主持人問二女兒劉凡于：「有什麼話要跟爸爸說的嗎？」凡于一時語塞，只抽抽噎噎地擠出一句：「爸爸，你好辛苦喔！」

這無疑是走遍荊天棘地的大潭哥，此生得到最好的禮物。



◀資料來源：[https://www.parenting.com.tw/article/5073550-](https://www.parenting.com.tw/article/5073550-%E5%8A%89%E5%A4%A7%E6%BD%AD%E7%BC%9A%E7%94%A8%E6%89%8B%E8%B5%B0%E8%B7%AF%E7%9A%84%E7%99%BC%E6%98%8E%E7%8E%8B/?page=1)

[%E5%8A%89%E5%A4%A7%E6%BD%AD%E7%BC%9A%E7%94%A8%E6%89%8B%E8%B5%B0%E8%B7%AF%E7%9A%84%E7%99%BC%E6%98%8E%E7%8E%8B/?page=1](https://www.parenting.com.tw/article/5073550-%E5%8A%89%E5%A4%A7%E6%BD%AD%E7%BC%9A%E7%94%A8%E6%89%8B%E8%B5%B0%E8%B7%AF%E7%9A%84%E7%99%BC%E6%98%8E%E7%8E%8B/?page=1)▶



更多劉教授激勵人心的專訪故事～
只要拿起手機掃描 QR Code 就看得囉！

第十九週 中華民國自 107 年 12 月 31 日
至 108 年 1 月 4 日

輔導股長：



勵志小語

「人生就像一盒巧克力，你永遠不知道你會吃到什麼口味。」 — 電影【阿甘正傳，1994】

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

感性談戀愛、理性談分手

—如何好好在一起，好好分



(文/朱芯儀 諮商心理師)

「感情已經走到了分叉路，再也回不去，也走不下去了」第一次談戀愛的莎莎沉浸在即將結束一段關係的心痛，坐在沙發裡，手裡握著電視遙控器漫無目的的按著，定格在新聞回顧的頻道，這一期討論的主題是「情變」。莎莎的眼睛越睜越大，螢光幕前許多對男女恩愛的甜蜜照片，卻鏡頭一拉到了派出所、醫院或告別式，對男友潑硫酸、拿刀砍女友和其情人、先用藥物毒殺男友後再自殺…莎莎發出了一聲驚呼：「分手真的那麼可怕嗎？」

Sternberg 早在 1988 年便提出了愛情的三角理論，親密、熱情和承諾是支撐愛情的三個重要基石，個性不合無法溝通、沒有感覺了或是變心而將承諾給了他人，都是愛情已變的不完整而出現危機了。可惜的，非常少數的人經過一次戀愛即能有情人終成眷屬，大部份的人都需要經過分手這刻骨銘心的過程。既然逃不過，就勇敢面對它，使分手事件成為生命中的滋養，幫助我們的心靈更成長吧！

<慎選分手方式>

除了想清楚自己要的是什麼，澄清思緒做個不後悔的決定外，更重要的是，所選擇分手方式是否是彼此能接受的，這顯示了看待自己、對方和這段感情的態度，如果不慎，分手的過程常會演變成一出脫軌的鬧劇，甚至成為你我都不願見到的悲劇。

有兩種常會讓人容易流於不理智，卻是最常出現的分手方式：

1、單方面的直接對感情表示不滿與離開之意，在很快的短時間內就攤牌，已無任何挽回或轉圜的可能，沒有討論的空間而直接向對方宣告關係已經結束。

這樣的分手方式常是在心中已醞釀許久，但身旁的他卻絲毫沒有查覺，仍然沉浸在滿是幸福的愛裡，痛苦的人也沒有顯示讓對方有警覺，使雙方之間的差距越來越大。然而，這樣的猝不及防，甚至用手機簡訊、電子郵件或電話草草結束，使被分手者沒有抗辯與討論的機會，也沒有時間適應分手的事實，常會讓人容易有狗急跳強的激進舉動產生。

2、在種種包裝下不把分手直接說破或說死，但卻是一步步走向必須結束關係的一天。像是沒有討論和溝通而慢慢疏遠對方，減少兩人的親密與互動頻率；或是表面宣稱因為種種緣故較希望親密度較低的關係，還有刻意做一些對方不喜歡的事，使對方主動離開自己，以減少罪惡感等等。

在感情的世界裡，沒有人喜歡當劊子手，主動直接的把分手提出來，但是如果明明已經決定，仍然虛假的給對方愛，或仍躲在不真實的愛裡，不只不尊重自己，對方更會在感情即將告結束時覺得有種莫名其妙，甚至被欺騙的感覺，而這種感覺不但使整個接受分手事實的時間拉長，更會使人陷溺在無法撫平的心痛裡。

曾經歷過分手的人都知道：要愛一個人不需要任何理由，但要忘記一個人，卻需要無數個理由。最理性的分手應該是在兩人的溝通下產生的，雙方都知道彼此對關係的感受和想法，不會覺得猝不及防或不知所以，需要的只是好好沉澱和消化這樣分離所帶來的傷痛。



<自我保護之道>

如果在溝通即將分手的過程中，你已然感受到對方可能的不理智和失控，請你要特別注意以下事項：

- 1、**人**：不妨把家人、朋友帶在身旁，使對方不敢輕舉妄動，讓他知道有其他人正在等你，或已與何人有約何時會來找你等，都可使對方暫時保持冷靜，而不會在分手當下即衝動行事。
- 2、**事**：注意你嘴裡說出來的言語，語言是種傷人的武器，分手時更是傷人，當衝動起來時往往會口不擇言，請不要讓自己後悔，任何人都不希望自己的自尊被踐踏，故分手時請別再傷害對方，給對方留點面子和餘地，別過度把對方妖魔化，也別再翻出舊帳，就事論事為最上策。
- 3、**時**：在對方已有了某些心理準備之後，最後一次分手前的見面不要為了害怕或尷尬而利用慶祝某人生日或其他原因而相聚，反而會帶給對方曖昧不明的訊息，讓事情簡單化和單純化，才能減輕分手時所帶來的衝擊。
- 4、**地**：在住處最容易使情緒在談分手時一觸即發，盡可能在較公開的場合，如咖啡廳、公園等溝通，保護自己也保護對方。

<分手心路歷程>

若你曾真心投入和付出過，不管是主動提出還是被動接受，分手必會走過一些難受的心路歷程，根據統計，我們大概要一年以上的時間才能走出情傷，所以不要以為主動提分手的人一點也不會難過，或是被動接受分手的人只有把悲傷留給自己，這是每個人都不願見到的結果。

在還未分手的初期，開始驚覺兩人往昔的甜蜜已不再，關係中在台面上或台面下隱藏的衝突越來越多，也開始出現結束關係的念頭。在正式提出分手後，因為放不下、離不開或剪不斷，雙方開始出現膠著的狀態，一下覺得分手算了，一下覺得是否可以重頭開始，不管是兩人之間或是個人的心理上，都出現許多矛盾、糾纏和拉扯。在正式分手之後，則許多失落的情緒如海浪般一波一波襲來，讓人浮浮沉沉，思緒和行為不能統一，一方面又想忘記他，一方面卻又一直想起他；決心不再理睬他，卻常看著昔日的合照流淚，或聽著充滿離愁的音樂淚崩；白天還能與朋友自然的嘻笑怒罵，夜晚卻不能自己的難以入眠，這種種的一切都讓心中彷彿裝著一個鐘擺，來來回回的不斷擺盪著，不知何時會有停下來的一天。最後則開始能慢慢走出情傷的陰霾，把眼光從失落的關係上移回來，甚至看見分手的成長和意義，尋找和創造屬於自己的新生命。

這些心路歷程的經驗都是必然也自然的，如果這段感情已走到非分開不可的時候，請接納這樣的自己，請接納如潮水湧現的情緒，因為那正表示你曾用心的好好愛過。

路已盡頭，該轉彎了！分手不是結束，而是另一次旅程的開始。相信你會找到更適合的另一片風景，準備好了，重新上路囉！

◀資料來源：http://chuchugini.pixnet.net/blog/post/96844379-%E6%84%9F%E6%80%A7%E8%AB%87%E6%88%80%E6%84%9B%E3%80%81%E7%90%86%E6%80%A7%E8%AB%87%E5%88%86%E6%89%8B▶



第二十週 中華民國自 108 年 1 月 7 日
至 108 年 1 月 11 日

輔導股長：



勵志小語

不管從什麼時候開始，重要的是開始以後不要停止；
不管在什麼時候結束，重要的是結束以後不要後悔。

(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

《摯友維尼》從未逝去的爛漫美好

(文/摘自《柏C的電影雜記》)



長大成人後，生活忙碌，壓力與責任如影隨形，你是否偶爾會懷念那些天真美好的時光？這個念頭，最近偶爾會出現在克里斯多弗羅賓的腦海裡，但總是很快被他用理智壓下。現實生活是殘酷的，公司營運不佳，排山倒海的壓力讓他喘不過氣，連陪陪家人的時間都沒有。這天，老闆給了他一個天大的難題，要在周末想出扭轉乾坤的商業計畫，不然公司就要開始裁員。腸思枯竭、筋疲力盡，就在克里斯多弗最不知所措的時候，一個熟悉的小身影突然出現！

這位無憂無慮、貪吃蜂蜜的童年好友，無視眼前的迫切危機，硬要克里斯多弗一起踏上毫不重要的冒險！誰知道，也許小熊維尼和克里斯多弗看似無用的旅程，能解決他工作上的燙手難題，找回好久不見的陽光笑容……。這次要介紹的是迪士尼繼《美女與野獸》、《與森林共舞》後，再一次將經典角色賦予全新生命，搬上大銀幕的《摯友維尼》。

對於「找回童心」這件事情，《摯友維尼》的呈現手法相當地樸實簡單，卻意外地觸動人心。看到克里斯多弗羅賓突然害怕起「長鼻怪」地死命奔跑，深呼吸一口後跳進超級淺的水池搶救快要被沖下「瀑布」的屹耳，甚至為了向其他童年好友證明自己的真實身分，和屹耳一起對根本不存在的長鼻怪大打出手，或許他已經從小孩變成了大人，但其實他從來就沒有忘了怎麼去玩，「童心」一直都沒有離開過他，只是暫時被工作、學業壓抑住而已。然而在這久違的歡樂時光過後，他還是得回去面對現實一向老闆報告如何降低成本。

「天下沒有免費的午餐。」、「什麼都不做，往往會帶來最好的結果。」透過克里斯多弗羅賓和小熊維尼的深厚情誼，《摯友維尼》想表達的無非是**即使社會很現實、職場很殘酷，但還是不要忘記自己心中那顆天真爛漫的「童心」，不要忘記了自己其實擁有快樂的能力。**「今天就是今天，昨天和明天，都太多天了。」在整部電影中，除了偷偷跑去打高爾夫球的老闆以外，每一個人說出「天下沒有免費的午餐」這句話時都是不快樂的，因為他們的人生需要煩惱的太多，時間通通都被工作、成績綁架了。



《資料來源：https://pocmovie.com/blog/post/christopher_robin》



第二十一週 中華民國自 108 年 1 月 14 日
至 108 年 1 月 18 日

輔導股長：



勵志小語

「別讓任何人告訴你不能做什麼，好嗎？只要有夢想就要努力去追求，一事無成的人才會說你也辦不到，你想做什麼就要努力去做，就是這樣。」 — 電影【當幸福來敲門，2006】

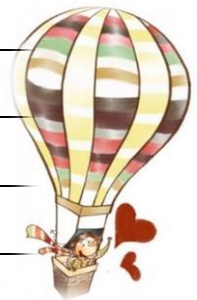
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

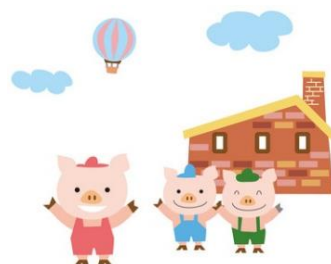
導師簽章：

《有趣的綜合心理測驗》一起來玩玩看！

◆ 測試一下你的幼稚程度吧！

如果你是童話故事中，想吃掉三隻小豬的大野狼，你認為使用哪一種方法可以容易吃掉他們？

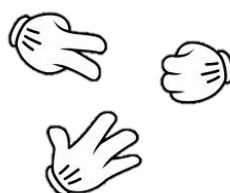
- A. 用煙把小豬勳到昏倒
- B. 從煙囪或其他入口偷偷爬進屋
- C. 用槌子把門破壞闖入屋內
- D. 模仿豬媽媽的聲音騙小豬開門



◆ 你的搞笑指數有多高呢？

剪刀、石頭、布，你第一直覺會出哪一個？

- A. 剪刀
- B. 石頭
- C. 布



◆ 藉由運動看個性！

從喜愛什麼運動，就可概略窺知一個人是否能跟人家和諧相處。

下列四項運動項目中，假設你要開始嘗試的話，你最想要做哪一項？

- A. 潛水
- B. 滑翔翼
- C. 滑水
- D. 長途徒步旅行



選好答案了嗎？！

往下看結果分析囉～





【題目一】

如果你是童話故事中，想吃掉三隻小豬的大野狼，你認為使用哪一種方法可以容易吃掉他們？

A. 你的幼稚指數 99%：你簡直是活在童話世界中，幼稚到了極點，你總是憑著感覺走，想要做什麼就做什麼，天真地不在意週遭環境的眼光與利害關係，讓關心你的親友都擔心不已。

B. 你的幼稚指數 55%：你自知已經半大不小，必須學習獨立自主，了解社會環境有善有惡，並非像童話世界一樣單純。你會在人生的路途中會慢慢的讓自己學習成長。

C. 你的幼稚指數 80%：這類型的人比較大男人或大女人，表面上很成熟，其實內心是非常幼稚的，而且潛意識中不願意長大的心態存在，總在自欺欺人過日子，直到有天被自己的謊言撞得滿頭包、傷痕累累，才會知道不得不長大了。

D. 你的幼稚指數 35%：你的心智成熟，行動前會盡可能深思熟慮，處理事物的時候會很有耐心而且能夠抓住人性，也會在事前做適當的溝通方式。

【題目二】

剪刀、石頭、布，你第一直覺會出哪一個？

A. 選「剪刀」的朋友：你具有冷面搞笑的潛力，隨便耍個寶就很好笑。

你的好笑指數 55%：這類型的人企圖心很旺盛，因此做很多事情都很容易成功，根據統計很多政府官員或者是大企業家都是這一類型的人，因此其實有很多表面看起來很嚴肅的人私底下都很有潛力。

B. 選「石頭」的朋友：你常說超冷笑話冷到大家想死的死想逃的逃。

你的好笑指數 10%：這類型的人有時候很ㄍㄨㄥ，說冷笑話時會按照不同的心情說，可是大部分他說出來的笑話跟一般人的定位不太一樣，有時候實在是讓身邊的人覺得冷到不行。

C. 選「布」的朋友：你長的就是一個笑話，大家看到你就會忍不住爆笑。

你的好笑指數 99%：這類型的人一則以喜，一則以優，這類型的人個性上以及生活上蠻大而化之，常常會有凸槌的事情發生，他自己不覺得怎樣，可是他週遭人都覺得非常好笑。



【題目三】

從喜愛什麼運動，就可概略窺知一個人是否能跟人家和諧相處。
下列四項運動項目中，假設你要開始嘗試的話，你最想要做哪一項？



A. 潛水：

你具有偏執和神經質的地方，不過也有擇善固執，一絲不苟的優點。事事愛求表現，但你只求自己能快樂，就像潛水是一項能自得其樂的冒險運動一樣，至於旁人是否願意加入由他自行做決定，你絕不強人所難。不過，你是頑固的，不輕易接受人家建言。

B. 滑翔翼：

積極的行動派非你莫屬，你對新事物毫不畏懼，活力十足，願意接受不斷的挑戰。經過你決定之事，不付諸實行絕不罷休，但你要求自己，也用同樣的條件要求他人，有時不免也有苛刻的一面，無心之中，常得罪人家而不自知。

C. 滑水：

酷愛炫耀自己，興趣廣泛，當然你也頗多才多藝喔！對平凡與庸俗甚為不屑，像愛聽西洋歌劇甚於熱門流行歌曲，愛吃生蠔、蝸牛甚於魚翅、牛排等…，大家對你的才藝也頗多欣賞，但因個性倔強，卻很難博得別人的好感。

D. 長途徒步旅行：

屬於踏實的通識型的人。舉凡對學術、文藝、運動、影視等都略知一二，沒有特別的優點，沒有突出的個性，蠻平凡的一個人，但個性開朗，處事圓滿，不願跟人家發生爭執。雖然凡庸無趣，因具柔軟性，跟誰都相處的來。

◀資料來源：http://blog.sina.com.cn/s/blog_59e8458d0100ah7e.html▶



糟糕的事會成為過去的一小小部份
現在努力的 美好的
會成為未來重要的部份

NING'S

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！