

國立中興大學附屬  
臺中高級農業職業學校



108 學年度第二學期

輔導週誌

班級：\_\_\_\_\_

導師：\_\_\_\_\_

輔導股長：\_\_\_\_\_

願溫柔的你，被世界溫柔以待

-蘇漢評/張子宣

興大附農輔導處 編印



# 目錄



## 輔導老師群

高一輔導老師：董心瑜老師  
高二輔導老師：李孟真老師  
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  
張佰維老師

# 國立興大附農 108 學年度第二學期 輔導股長工作說明

## 一、輔導處成員介紹

- 輔導主任：鄭淑君主任
- 一年級責任輔導老師：董心瑜老師
- 二年級責任輔導老師：李孟真老師
- 三年級責任輔導老師：胡雅各老師
- 專任心理師：劉仲綱老師
- 代理輔導老師：張伯維老師
- 代理輔導老師：吳佩欣老師
- 專案助理：林珮圻小姐
- 專案助理：劉乙霖小姐

### 訊息傳達小技巧：

- \* 大方是王道，不要害羞！
- \* 選擇一個好時機
- \* 逐項說明（內容、對象、截止日期、注意事項）

二、輔導處網站：<http://guidance.tcavs.tc.edu.tw/>

## 三、輔導股長的任務

- \* 集合：每週三早上 7:45 輔導處團諮室（段考週視狀況而定，請留意廣播）。
- \* 交週誌：週五放學前 交回輔導週誌。
- \* 傳達重要訊息：將輔導處的重要活動（人、事、時、地、物）正確傳達給同學。
- \* 關心班上需要的同學：關心與發現同學狀況，並適時告知導師、輔導教師、教官或相關師長。

### 關心同學小撇步：

- \* 細心觀察「異於平常」之處
- \* 旁敲側擊還是開門見山？



#### 四、輔導週誌怎麼寫

- 每次的小叮嚀貼在右上角
- 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）
- 導師簽章

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！

#### 五、獎懲規定

1. 輔導股長全學期皆有繳交輔導週誌且按時集合者，予以嘉獎兩支。
2. 輔導股長全學期未繳交之輔導週誌於兩篇內且集合無故未到次數不超過二次者，予以嘉獎乙支。
3. 輔導股長有特殊優異表現者，輔導教師可給予額外敘獎。
4. 輔導週誌連續三次未繳交或累積達五次未交者，予以警告一支，全學期警告上限為三支。
5. 輔導週誌連續三次未交者，輔導教師將通知導師建請導師評估輔導股長是否適任。
6. 輔導股長連續二次集合無故未到者，輔導教師將聯繫導師，請導師協助督促。



第二週 中華民國自 109 年 3 月 2 日  
至 109 年 3 月 6 日

輔導股長：



勵志小語

「人生中有些傷痛是不可避免的，但是要不要一直為它受苦，卻是我們可以選擇的。」

— 電影【夜行動物，2016】

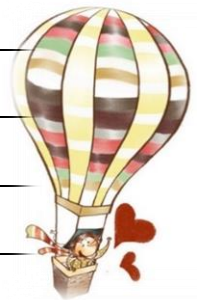
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

## 欣賞別人的本領



這個故事是克林頓·希拉蕊在演講中多次提及的，她在中學讀書時的一件往事。

一個春暖花開的中午，希拉蕊和爸爸在公園裏散步。她發現有位老太太緊裹著厚厚的羊絨大衣，脖子上圍著毛皮圍巾，那穿戴彷彿是在滴水成冰的嚴寒。

她說：爸爸，妳看，那位老太太穿的，真是太奇怪、太可笑了！」當時爸爸的表情有些嚴肅，沈默了一會兒說：「希拉蕊，我突然發現妳缺少一種本領，就是欣賞別人的本領。這說明妳在與別人的交往中，缺少了一些熱心和友善。」

希拉蕊覺得爸爸太小題大做了，很不服氣地問：「那你不覺得老太太穿得太多了嗎？」

爸爸說：「恰恰相反，我覺得老太太很值得欣賞。她穿著羊絨大衣，圍著毛皮圍巾，也許是因為生病初癒，身體還沒有完全康復，也許是因為別的什麼原因。」「而且妳仔細看，她專注地看著樹枝上清香、漂亮的丁香花，表情是那麼的安祥、愉快。她是那麼熱愛鮮花，熱愛春天，熱愛大自然。我覺得老太太的神情令人感動！難道妳不認為她很美嗎？」

希拉蕊認真地觀察了之後，覺得確實像爸爸說的那樣，從老太太臉上的笑容可以看到她的內心像怒放的鮮花一樣。

爸爸帶著希拉蕊走到老太太面前，微笑著說：「夫人，您欣賞鮮花的神情真令人感動，您使這春天變得更加美好了！」

老太太似乎有些激動：「謝謝，謝謝您！先生。」隨後，她從提包裏取出一小袋餅乾，一邊遞給了希拉蕊一邊誇讚地說：「這孩子真漂亮……」

事後，爸爸對希拉蕊說：「渴望得到欣賞，是人的本性。一定要學會真誠地欣賞別人，因為每個人都有值得欣賞的優點和特點，當妳學會真誠地欣賞別人之日，就是妳得到別人更多欣賞之時。」



新的開始活力滿滿  
勇敢迎接新的挑戰

RingRing©



第三週 中華民國自 109 年 3 月 9 日  
至 109 年 3 月 13 日

輔導股長：



勵志小語

True mastery of any skill takes a lifetime.

對任何技能的掌握都需要一生的刻苦操練。

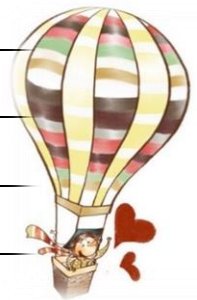
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：



# 過來人陪度難關 戒斷心理上的癮

(撰文/廣編企劃)

「二十五年前我也是海洛因成癮者，在家園住了三年…」年少輕狂過的沐恩之家執行長李國揚，在重返人生正軌的路途中，明白成癮者的心智與身體雖然都生病了，但接受長期關懷照顧，能夠協助他們擺脫毒品控制，再藉由向其他成癮者分享過來人戒毒經驗，找到可貴的生命意義與存在價值。



圖片來源：沐恩之家

戒毒不能只是戒斷癮頭就好，改變態度才是釜底抽薪的作法，因此沐恩之家願意陪伴成癮者重建信念基礎，以及傳授適當技能賦予不同職務，希望曾是助者的他們，有朝一日成為助人者，贏得信任並學會承擔。

「我是家中最小的孩子，從小自卑又沒自信…」今年三十三歲的阿鴻，讀大學時為了不想成為家人負擔，白天在咖啡廳、晚上在酒吧打工，想通過賺錢來肯定自己，但打兩份工即使荒廢學業，他仍嫌賺錢速度不夠快，休學當完兵之後經朋友介紹賣起安非他命，進而陷入無法自拔的毒癮深淵，「吸食之後，價值觀全變了，我歷經人生最低潮，很想自殺。」尤其遭逢家裡突發事故，內心越加脆弱，他把毒品當做逃避現實的慰藉，結果被關進勒戒所四十多天。

## 陪伴成癮者重建價值觀 開啟正向良善循環

第一次的勒戒，阿鴻意識到應該遠離毒品，也認真看過精神科醫師，只是行為表現恰恰相反，「我覺得吸毒沒什麼，自己可以控制，想不吸一定可以不吸，所以持續打給藥頭。」就算家人苦言相勸，依舊我行我素，於是一次又一次被逮捕，「後來親戚給我機會到超市上班，過了一陣安穩日子，又覺得不滿足，偷錢去買毒，母親便在網路上找到沐恩之家，鼓勵我去戒毒。」

經歷半年掙扎，阿鴻才入住家園，「進來有七天適應期，我在『新人房』一直睡覺，到第七天睡不著，開始吵鬧要離開。」為了安撫情緒，主任把爸媽都找來，沒想到反而起了嚴重衝突，「就是那一次的緣故，發現這裡的人很有愛心，看見我跟家人爭執，竟然傷心到哭了。」因此經過冷靜思考，阿鴻願意留下，雖然無法立刻調整心態，不過在戒治人員循序指引下，逐漸頓悟到問題所在。

「我什麼事都怪罪別人，只會逃避找藉口。」隨著阿鴻在家園學會克制、付出和處理人際關係，重建截然不同的價值觀，縱然一年半戒治期限已滿，還是選擇繼續待著，並樂意接受訓練成為生輔員，「換我看到新進弟兄痛苦的樣子，也看到他們家人傷心的樣子，回想自己跟家人曾經一樣害怕無助。」他希望透過自身的支持與陪伴，證明成癮者有辦法克服心魔、開啟正向良善循環。

## 過來人經驗更具說服力 引導走出生命陰影

至於進出沐恩之家兩次的阿霖，第一次在家園住了四年之後，自認對毒品已經「免疫」，於是出去打拼事業開設資源回收場，卻因為交友問題重蹈覆轍，「那時候一試就完蛋了，整個頭腦開始想拿藥吃，一發不可收拾。」陸續被關進監獄兩次的他，為了逃出是非之地，恢復自由身即遠赴台北當送貨司機，但隨著生活跟收入穩定，又耐不住癮頭，會專程坐高鐵回南部買毒。

所幸執行長察覺到怪異行徑，帶阿霖回家園戒治，再送往新加坡戒毒機構兩個月，在皮雕、銅雕、烙字等職訓課程中學習自律與自制能力，並在弟兄互相陪伴中省悟悔改，「看到自己越來越進步，也看到家人開心，有種喜樂的感覺。」因此當他回到台灣，決定留下來擔任生輔員，「我曾陪伴一位吸毒產生幻覺幻聽的弟兄兩年多，現在他已經在沐恩之家屏東培訓中心上課，以前家人看到他是會怕的，但媽媽開始願意來看他，表示接納、放心了。」經由過來人諄諄提點，可以更具說服力，幫助成癮者了解到改變命運，其實取決於一念之間。

## 建立長期戒治輔導模式 被助者成為助人者

正因為改變信念、重建價值，需要長期的調整與磨練，李國揚執行長表示：「成癮者一定都是全人破壞，除了安排一年半戒治服務，協助恢復健康、調整步伐與尋求生命意義，還衍生成立培訓中心，希望再用兩年時間賦予輔導、廚藝、農場等不同技能，鼓勵他們走得穩、走得遠。」希望「不只要讓成癮者的家人看見親人不再吸毒後，能夠帶著新形象回歸社會幫助長者，或者帶著新形象指引誤入歧途的同路人。」還要在更多渴求洗心革面的成癮者心中，點燃不輕易放棄的希望。



圖片來源：沐恩之家



「資料來源：<https://www.businessweekly.com.tw/careers/indep/1000270>」

第四週 中華民國自 109 年 3 月 16 日  
至 109 年 3 月 20 日

輔導股長：



勵志小語

「成功絕非偶然；每個成功的人背後都有你看不見的心酸。」

— 電影【好萊塢大作戰，2019】

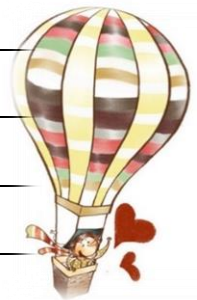
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

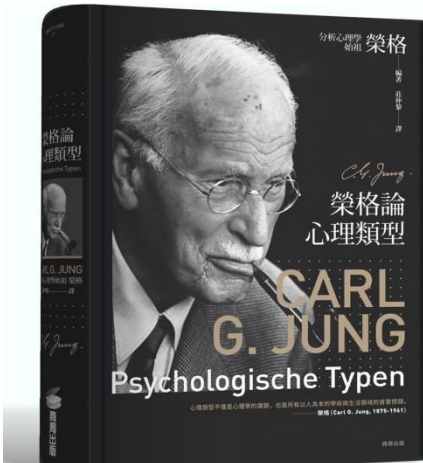


# 「我不是討厭你，只是不想聊天」五個內向者會有感的時刻

(文/ 女人迷編輯 JT)

我很少在獨處時感到孤獨，但我常常在人群中感到煩悶。

——美國心理學家 Laurie Helgoe



1921 年，榮格在《心理類型學》一書中，詳細分析了內傾人格 (the introverted thinking type) 與外傾人格 (the extroverted thinking type) 的特質與差異，內向與外向有了更多大眾討論。

相較於外向人格，傾向於透過與外界談話、互動來獲得能量，內向的人傾向內省，且對內向者來說，與一群人互動、社交較容易耗損能量。

而在這個鼓勵人們勇敢展現自己的世代，內向者總會被認為不吃香，更甚者會對他們產生許多誤解，認為他們較冷漠、與人關係疏離，下方盤點五個內向者常常出現的狀況，或許很多人看了都有同感。其實內向者並不如表面上看到的對外界毫不關心、不想表達自己的想法啊。

## 有感時刻 1：比起跟朋友出遊，我一個人在家待一整天也很快樂

朋友傳訊息問週末要不要一起出去玩，或者問下班後想不想一起去吃飯喝酒，就算內向者沒有其他安排，還是會選擇推掉活動，待在家中一整天。

根據《內向心理學》一書的作者 Marti Olsen Laney 表示，性格外向的人多巴胺敏感度低，所以當他們說越多話、與越多人互動，能夠產生更多多巴胺讓身心快樂。內向者則相反，他們對多巴胺分敏感，太多則可能會感到焦慮，所以對內向者來說，努力工作一天後，他們不需要透過大量活動來消除疲勞，只需要一點小事就能讓自己快樂，譬如閱讀一本書，沈浸在思考與內在省思更能帶給他們滿足感。

## 有感時刻 2：走路頻頻繞道，不是討厭誰，只是不想和人聊天

你有曾經在中午吃完飯後，回教室或辦公室的路上，特意走小路或繞遠路，只為了避免遇到同事的時候嗎？你知道自己並不是特別討厭那些人，而是不希望與誰開啟話題。

根據英國心理學家漢斯·艾森克（Hans Eysenck）的觀點，內向者相較外向者，更容易因為外界的刺激而被喚起警覺心，這也是為何他們會選擇逃離會過度刺激的環境，譬如比起臨時在路上與同事打招呼或開啟新話題，他們更希望保持獨身，自己一個人走回辦公室或教室。

### 有感時刻 3：我可以很外向的跟大家聊天，但我也需要更多時間獨處

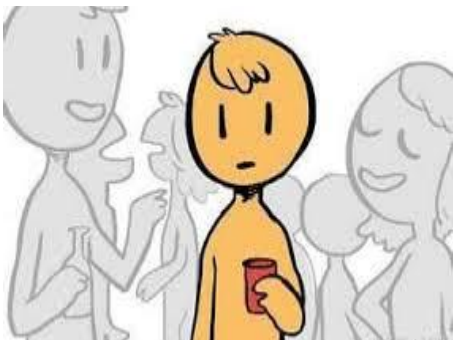
有些時刻，你感覺自己並不是那麼內向，因為若需要出現在一些社交場合，你還是能夠與其他人交談、互動，展現活潑外向的一面。其實內向者也能夠如此與人互動，但與外向者的差別在於，他們在活動之後，會需要更多時間獨處，幫助自己恢復活力。

### 有感時刻 4：你說我很安靜，其實我的腦子聒噪的很

內向者常常被形容很安靜，甚至是害羞，但其實他們是希望能夠謹慎地說出每一句話，避免浪費彼此時間，或者進行無意義的對話。內向的人通常被形容為安靜，內向，柔和，有時被誤解為害羞。

當內向者在思考時，他們需要花更多時間彙整資訊，把過去的經驗與最近的經驗相互比較後，才會小心地做出決定，所以當別人問問題時，內向者並不是沒有想法，只是他們的腦中有太多資訊與看法在消化，必須謹慎決定該如何回應對方。

### 有感時刻 5：我不是忽視你，而是要注意的事情太多了



當人們和內向者說話，有時會誤會內向者是否故意忽視自己，但事實上，內向者待在一個環境裡，腦中要處理的資訊不只是人，而是周遭一切，內向者大腦在處理人際互動時的強度，等同於處理周遭事物的，這也是為何內向者待在社交環境中，可能會因為注意力不集中，而感覺不知所措。

內向者有感的 5 個時刻，時常伴隨著大眾的誤解，但其實每個人都是獨特的個體，無論是外向還是內向，你生來就是如此，也無需為自己的性格感到自卑或焦慮，你有你生活和與大眾互動的方法，不用強迫自己展現外向的一面。

第五週 中華民國自 109 年 3 月 23 日  
至 109 年 3 月 27 日

輔導股長：



勵志小語

人之所以犯錯誤，不是因為他們不懂，而是因為自以為什麼都懂。-盧梭

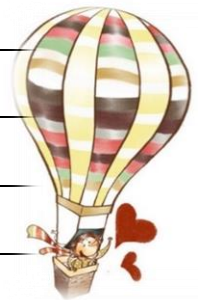
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

## 和教授不熟、圖書館阿姨幫忙寫推薦信...

# 竟成為留學錄取關鍵！遇見貴人的6種方法

(文/摘自 何則文)

貴人很難遇到，很難特意求來。但是，我們生命中的每一個人都可以成為人生旅途的幫助者。最重要的是，你如何用心看身邊的人物，讓許多意想不到的機會出現。

我記得我們中興大學文學院圖書館有個阿姨曾經告訴我一個故事。好幾年前，她注意到一個很特別的學生，總是靜靜出現，坐在固定角落，每一天都報到。

我們學校大多數的同學都在總館念書，會在系圖書館K書的，大多是自己學院或科系的學生。因此，在人不多的文學院圖書館裡，他每天的報到就顯得很突出。

阿姨注意到他的課本，很明顯是外系的學生，讀的是物理化學這種文學院不會念的書。原來他是農學院的同學，喜歡文學院圖書館人少安靜，於是來這裡K書。有時他也會幫阿姨做些圖書館裡的雜事，而阿姨也會和他聊聊天。就這樣過了1年。

有一天，這個同學跟阿姨說，他正在申請美國的學校，但是推薦信不知道要找誰寫，因為他平常就是很文靜，沒有特別跟哪個教授很熟。他已經跟系上老師拜託到了一封，但是第二封就不知道要找誰寫好。

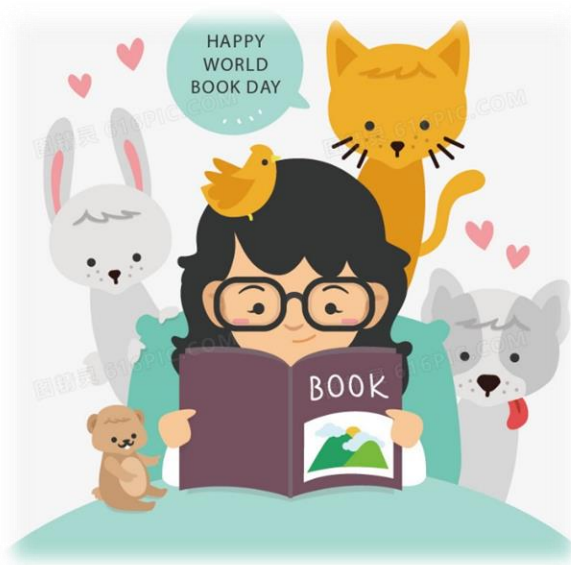
圖書館的阿姨也不知怎地就說：「如果可以的話，我可以幫你寫。」這個同學並沒有嫌棄阿姨不是教授，只是個圖書館員。無論如何，他就拿著阿姨這封推薦信去申請了，後來很順利上了。

幾年後這個同學留美回台，又回來母校找阿姨。他說，他特別感謝阿姨，因為他被美國學校錄取後，就問美國教授為什麼當初挑選了他。不料，教授竟然說：「因為你的推薦信很特別，其他人都是請大教授寫，但你找了一位圖書館員，她寫的推薦信反而是備審資料的亮點，讓我們認識真正的你。」

阿姨到底寫了什麼？原來，阿姨在信中寫：「我不是這個領域的教授，我只是個當了十幾年的圖書館行政人員。今天我寫這封信推薦他，是因為這一年來，我每一天都能看到 he 來我們圖書館念書，他很早就有赴美留學的心，也很努力的堅持這條路。但他讀書之餘，也會幫忙身邊的人。我可以告訴你，我認識的這位同學，是我在大學工作的十幾年來，看過最上進認真、心地善良的學生……」

讓人意想不到的，讓他能錄取的，反而是這封出自旁觀者的推薦信。

這樣的貴人，從來不是特別用什麼套路去求來的，而是真誠地做好每一件事情，正直善良的對待身邊的人而造成的。





## 遇見貴人的方法

我曾在新創導師李開復的臉書上，看見他分享的「想要變得更有人緣」的幾大祕訣：

1. 主動接觸、認識你想結識的人，把精力放在最有緣分、最有合作可能的人身上。
2. 真誠盡力地幫助別人，不求回報，不帶條件。
3. 樂於接受別人的幫助，並真心感謝。
4. 樂於介紹你的朋友相識。
5. 請朋友幫你介紹更多你想認識的人。
6. 定期和朋友相聚，用網路保持聯繫，不要等到有要求才相見。



回顧我受人幫助的點點滴滴，這幾個方法真是非常實用。我自己常常在網路上看到敬佩的文章，不管主題是產業或歷史人文，不管作者在海外，我都會寫信跟作者致意，分享心得感想或者疑問，這讓我有機會跟很多有格局的青年們深交。

同時，常常有人說我是很搞笑的人。每當有朋友說：「有件事情想請你幫忙…」話還沒說完，我就大聲說：「好！儘管說！」對方常常被我這樣阿殺力的氣魄震撼，常常回我：「哇，還沒聽我說完就答應，真的很罩。」

每次我返台，也常常忙得不可開交，主要是有很多朋友要團圓。其實只要很真誠的對待他人，不帶目的性，那就能形成很正面的循環。畢竟沒有人喜歡有求於你的時候才出現的人。所以時時保持連結是很重要的。

最好的辦法就是主動的幫助他人、成就他人，因為作用力與反作用力是一個宇宙定理，你帶給世界怎樣的能量，世界也會反彈給你怎樣的回饋。而這個幫忙一定要是不求回報的，因為當有求回報時，就市儈了。

交朋友，真心待人，先成為別人的貴人，我想是讓自己貴人環繞的唯一方法。



真心的付出有可能不被發現  
但不去付好的事將被局限  
RingRing©

第六週 中華民國自 109 年 3 月 30 日  
至 109 年 4 月 3 日

輔導股長：



勵志小語

「證明感情總是善良，殘忍的是人會成長。」

- 陳奕迅【不如這樣】

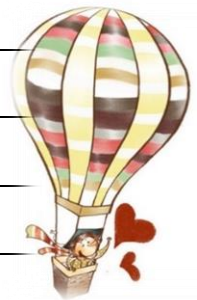
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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 ☺☺☺☺☺

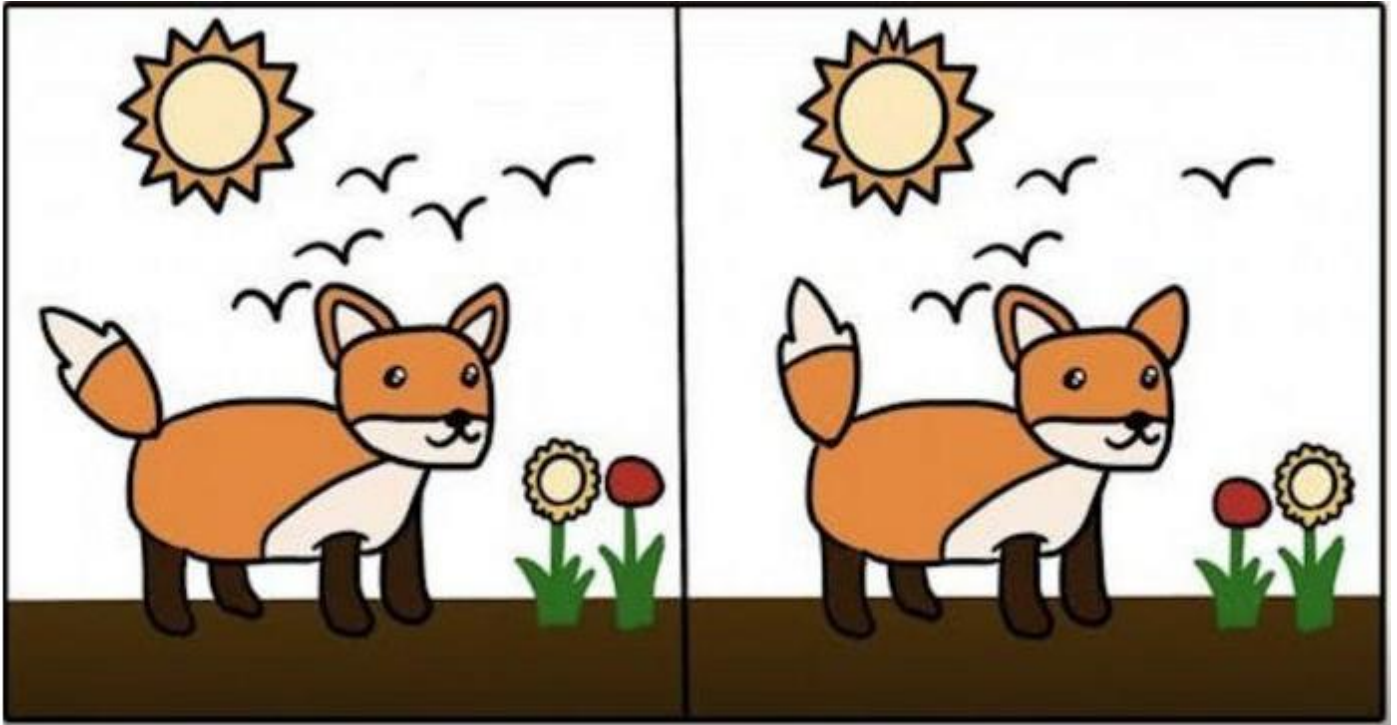
輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 南韓超準心理測驗！

憑直覺「找不同」 秒測出你潛在性格



有些人的個性一眼就可以望穿，有些人則是需要經過相處，才會慢慢放下矜持展現自我。日前南韓媒體《 all.about.20s 》( 20 대 뭐 하지? )推出一項心理測驗，簡單透過一個「大家來找碴」的遊戲，立刻可以知道你的潛在性格，神準結果立刻在網路引發瘋傳。

測驗過程相當簡單，首先看著上方兩張圖片，集中精神找出第一個不同之處，以第一眼看到的為主，接著就可以從分析結果得知，你是什麼樣類型的個性。



### 1、小狗左耳：細心、有創意

約有 20% 的人會先看見小狗耳朵，這類的人很有想法，且富有創意，但你並不希望成為眾人焦點，所以對於自己的才華總是十分低調，不過在你內心深處，卻是將自己放在很高的位置。此外，與生俱來的細膩和敏銳，也會吸引旁人忍不住靠近你。

### 2、小狗尾巴：智慧型、情緒起伏大、完美主義者

約有 25% 的人會先看見小狗尾巴，這類型的人通常智慧極高、屬於聰明冷靜個性，同時也是完美主義者。凡事都要掌控在自己的計劃之中，做任何事前也會事先充足準備，字典裡沒有「臨急抱佛腳」這一句話，不過這類型的人情緒變幻莫測，上一秒還在笑臉迎人，下一秒卻有極大轉變。

### 3. 鮮花：本能型、直覺型

約有 15% 的人會選擇鮮花，你對謊言很敏感，有過人的直覺，能夠一眼判斷出他人的企圖和目的，不過這樣的特性，也使你很難向身邊的人真正打開心房，且平時對於周遭事物不大感興趣，唯獨你想專注的事情，熱情才是他人無法擋的。

### 4、小鳥：規律型

約有 15% 的人會先看見小鳥，你不喜歡別人打亂你的節奏，有自己的節奏和步調，若是被他人被打亂，會感到心煩意亂，在別人眼裡，可能會認為你是個冷漠的人，只有熟人才會知道，其實你的個性外冷內熱，反而成為吸引他人的魅力之處。

### 5、太陽：耐性型、重感情

約有 25% 的人會先看見太陽。你十分善良，且有人情味，在家人和朋友的眼中，你彷彿太陽一般溫且充滿正能量，對於你認定的事情，總是會全心全力的投入，直到你得到想要的結果為止。



天冷讓人只想蜷縮  
動一動讓鬥志復活

RingRing ©

◀資料來源：<https://www.nownews.com/news/20200121/3897032/>▶



第七週 中華民國自 109 年 4 月 6 日  
至 109 年 4 月 10 日

輔導股長：



勵志小語

「沒有誰能夠永遠傷害你；當你懂得放下時，傷就開始癒合了。」

— 電影【黑魔女 2，2019】

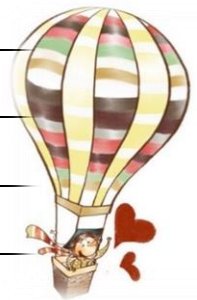
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

## 費斯汀格法則

美國社會心理學家費斯汀格 (Festinger) 有一個很出名的判斷，被人們稱為「費斯汀格法則」：生活中的 10% 是由發生在你身上的事情組成，而另外的 90% 則是由你對所發生的事情如何反應所決定。換言之，生活中有 10% 的事情是我們無法掌控的，而另外的 90% 卻是我們能掌控的。

卡斯丁早上起床後洗漱時，隨手將自己高檔手錶放在洗漱台邊，妻子怕被水淋濕了，就隨手拿過去放在餐桌上，兒子起床後到餐桌上拿麵包時，不小心將手錶碰到地上摔壞了。



卡斯丁心疼手錶，將兒子揍了一頓。然後黑著臉罵了妻子一通。妻子不服氣，說是怕水把手錶打濕。卡斯丁說他的手錶是防水的。於是二人猛烈地鬥嘴起來。一氣之下卡斯丁早餐也沒有吃，直接開車去了公司，快到公司時突然記起忘了拿公事包，又立刻轉回家。

可是家中沒人，妻子上班去了，兒子上學去了，卡斯丁鑰匙留在公事包裡，他進不了門，只好打電話向妻子要鑰匙。妻子慌慌張張地往家趕時，撞翻了路邊水果攤，攤主拉住她不讓她走，要她賠償，她不得不賠了一筆錢才擺脫。



待拿到公事包後，卡斯丁已遲到了 15 分鐘，挨了上司一頓嚴厲批評，卡斯丁的心情壞到了極點。下班前又因一件小事，跟同事吵了一架。妻子也因早退被扣除當月全勤獎，兒子這天參加棒球賽，原本奪冠有望，卻因心情不好發揮不佳，第一局就被淘汰了。

這個案例裡，手錶摔壞是其中的 10%，後面一系列事情就是另外的 90%。都是由於當事人沒有很好地掌控那 90%，才導致了這一天成為「鬧心的一天」。

試想，卡斯丁在那 10% 產生後，假如換一種反應。比如，他撫慰兒子：「不要緊，兒子，手錶摔壞了沒事，我拿去修修就好了。」這樣兒子高興，妻子也高興，他本身心情也好，那麼隨後的一切就不會發生了。

可見，你控制不了前面的 10%，但完全可以透過你的心態與行為決定剩餘的 90%。



《資料來源：<http://ibook.idv.tw/ews/ews1471-1500/ews1487.html>》

第八週 中華民國自 109 年 4 月 13 日  
至 109 年 4 月 17 日

輔導股長：



勵志小語

Do not for one repulse, give up the purpose that you resolved to effect  
不要只因一次失敗，就放棄你原來決心想達到的目的 -英國劇作家 莎士比亞.W.

(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：



# 阿滴：為了賺錢當YouTuber，你會失望

〈作者：黃怡菁〉



2015年阿滴開設「阿滴英文」YouTube頻道，以生活化、逗趣的英文教學風格，吸引百萬網友訂閱，更成為台灣目前訂閱數最高的知識型YouTube頻道。除了分享英文外，另也教育相關的主題，如討論108課綱、芬蘭教育等等。5年過去，目前阿滴英文頻道已有超過240萬訂閱人數、影片瀏覽人次超過2億，成為台灣最具影響力的YouTuber之一。

「哈囉我是阿滴！」採訪尚未開始，本名都省瑞的阿滴，已搶先拿起自己的攝影機，側錄自己的採訪花絮，當記者看著他來回檢視畫面到終於坐下，以為可以提問時，阿滴卻拿起訪綱，和記者一一確認他對問題的理解是否錯誤。謹慎，是記者對他的第一印象。

黑框眼鏡是阿滴的招牌，英文則是他闖蕩網路的利器。2015年1月11日，阿滴與妹妹滴妹創立了「阿滴英文」YouTube頻道，秉持每周上傳影片的堅持，5年過去，總共生產超過440支影片，累積瀏覽量高達2億人次，頻道訂閱更由幾百人、幾千人，最後衝破240萬人大關，成為台灣目前訂閱數最高的知識型YouTube頻道。

除了經營頻道外，阿滴也和滴妹在2017年一同推出英文學習月刊，提供有志學英文的粉絲另一種管道接觸英文。阿滴也相當不藏私，樂於透過演講、課程來與外界分享他經營頻道與個人品牌的經驗與心得。阿滴不是唯一一個在YouTube上獲得如此大關注、影響力的人，大家耳熟能詳的蔡阿嘎、Howhow，都是在該平台上走紅，進而成為半個公眾人物的例子。

## 【做影片的初衷來自英文教學影響力】

身為台灣最具代表性的YouTuber之一，阿滴的一舉一動，都深受粉絲關注，他透露，在剛開始做影片的第一個月，便深刻體察到做為YouTuber的影響力有多大。那時的他除了有正職外，另有在補習班兼課，然而固定的時間與空間，卻只能影響一小班上課的同學，「我花費兩個小時，就只能影響班上這20個人。」但YouTube卻完全不同，「我發現我花了一個週末寫腳本、拍攝、剪輯出來的影片，放在網路上面一個禮拜，有一千個人觀看，它是好幾十倍的影響，」阿滴說透過影片，可以打破空間與時間的限制，觸及到更多有興趣學英文的人。

阿滴解釋，對觀眾而言每一支影片看似簡單，但背後卻需蘊藏非常多的細節，「包含我的頻道名稱叫做什麼、我想做什麼內容、呈現出來的個性的感覺是什麼，以及每支影片的主題、標題，縮圖要怎麼設定，大方向要確定之後，才能夠進入到每一支影片的製作流程。」平均下來，約10分鐘影片最少需花費6個小時，才能完成。這麼用心生產影片，很難想像，阿滴第一年的整年收入不過三萬多元，相當於一個月不到2,500元的收入。外人看起來苦哈哈，但阿滴不覺得，因為「喜歡」，支持他繼續走下去的，是這份喜歡與對社會的影響力，為他帶來的是更大的動力，讓他能在有全職工作以及其他兼職的狀況下，繼續每周都推出教學影片，一年後，他更辭去工作，正式以YouTuber為本業。

## 【曾自卑，但教英文與製作影片帶來成就感】

「我國高中的時候，其實是一個相當自卑的人，我講話的時候，一定是盯著對方的肩膀或是手，」看著在鏡頭前侃侃而談的阿滴，實在很難想像他也曾是一個嚴重缺乏自信、甚至無法與人對視的人。

由於患有異位性皮膚炎，阿滴的皮膚總是又紅又粗糙，造成他對自己外表沒有自信，也因此，他試圖找尋其他成就感來源來彌補內心的匱乏。不擅長講話的他，參加演辯社，精進自己口才；擅長英文的他，則開始教起同學英文，並從中獲得幫助別人的快樂，也養成他喜歡分享英文的個性。

上大學後他開始接觸剪輯與拍攝，幫社團紀錄活動回顧，對他而言，拍攝時是人群與鏡頭直接互動，因此他可以安心的隱藏在鏡頭背後拍攝大家。每當同學們一起觀賞阿滴製作的影片時，他甚至都會認為自己就是舞台的主角，「每一個字卡、每一個音效、畫面都是我設計的，雖然我沒有在台上表演，但站在最後面的我在影片結束之後，卻可以獲得大家的掌聲，」阿滴說這就是讓他最有成就感，也這麼喜歡做影片的原因。

而 YouTuber 這份工作，不僅能同時結合阿滴的興趣與專長，又可以藉此獲取收入，對他來說，無疑是份 Dream Job，這也難怪在採訪過程中，「喜歡」二字成為他重複最多的字詞。

## 【過來人經驗談：學生別把 YouTuber 當職業】

面對愈來愈多的年輕學子，將 YouTuber 視為未來志願之一，阿滴卻不鼓勵學生將它當作職業考量，他認為，學生的本業還是應專注學習，只有學生時期，才有大量的時間不斷「吸收」新知，「當你出了社會之後，你會發現你能學習的時間是大大降低的。」

與學生相反，YouTuber 是創作者，創作的本質是「釋放」，製造內容，內容則取決於你過往的知識，「當你空空如也的時候，你沒有什麼內涵、知識，沒有什麼對人生的態度，沒有什麼經歷的時候，你要創造什麼東西呢？」阿滴說。

另一方面，阿滴認為大多數人都忽視了「YouTuber 起點為零」這件事：「YouTube 的收益是跟流量綁在一起的，你有流量才會有廣告收益，剛開始訂閱的人數一定很少，所以你必須花很久時間，才會有基本薪資的收入。」阿滴直言，如果做 YouTuber 的目標是想賺錢的話，一定會大失所望：「你沒賺到錢，就不可能堅持不斷的做內容；沒有創造內容出來，就更難被觀眾看到。」

## 【為興趣而做，才能堅持下去】

相反的，他比較鼓勵學生將其當作興趣，兩者差別在於興趣的心態是「學習」，學習知識轉譯的過程、拍片剪輯的技巧等等，「雖然你仍然有在製作內容，但你更多時候是在學習，就算你沒有賺到錢，你還是樂在其中。」

阿滴表示，他認識所有的一線 YouTuber，幾乎都是他們很喜歡做影片，同時也很喜歡某個領域，才可以堅持創作到現在，「就算你不給我錢，我還是會每個禮拜上傳影片，」這也難怪阿滴笑說若當初能重新選擇，還是會毫不猶豫的做 YouTuber。



◀資料來源：<https://www.parenting.com.tw/article/5081128>▶

第九週 中華民國自 109 年 4 月 20 日  
至 109 年 4 月 24 日

輔導股長：



勵志小語

「全力奔跑夢在彼岸，我們想漫遊世界。看奇蹟就在眼前。」 — 黃征&羽泉【奔跑】

(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：

# 你的真假，不需別人來定義

(文/女王)

許多人說著「他很假」的時候，真的認識他嗎？

當人們說著「他很真」的時候，那真的是真嗎？

有朋友跟我訴苦，她說自己本來是內向的人，但是想要讓人覺得好相處、受歡迎，總是假裝自己很海派、直來直往、很人來瘋、甚至大聲罵人，她說這樣的女生才受歡迎。但她真的不喜歡「扮演」這樣的自己。

她說，大家覺得這樣的女生才「真」。

這讓我想到另一個友人，他寫過很多很有深度的文章，但一直沒有很多人欣賞，直到有一次他情緒失控的批評了一件時事，頓時「大紅」吸引到許多點閱。但是他一點也不開心，他說：「難道要用這種方式表現，才會吸引人嗎？」

有人安慰他：「不會啊！敢大聲批評，代表你很真！」

這讓我不禁思考，我們對於「真與假」的定義。

曾經，我不太喜歡講話娃娃音的女生，我覺得這樣很「假」。但是真正認識了有娃娃音的朋友，我發現她本來就是這樣的人，這才是「真實的她」。那麼，什麼是真假？我們憑什麼說別人很假？

其實，人們所謂的真與假，只是一種「個人喜好」。你喜歡的，你認為是真，你不欣賞的，就覺得假。但是，你認為的真，是真嗎？你以為的假，是假嗎？還是，有些人所表現的真，其實是假的呢？

如果，你沒有真正認識一個人、瞭解對方，你又怎麼說他是真還是假？



「真」比較好？「假」比較不好嗎？



有個朋友分享，說自己本性是個難搞、自私的人，這是他的「真」。但是，他想要改進，讓自己變得更好，所以他努力去學做個更好相處、更善良的人。這麼說來，他違背了本性，就是「假」嗎？

有的人說，自己很真，真的很難搞，所以很「真」的去說話傷人，很「真」的去批評、傷害別人，那麼，這樣的「真」又真的比較好嗎？

有些人的「真」會傷人，有些人的「假」是瞭解自己真實本性的缺點，所以選擇去做一個更好的自己。那麼，願意去假、去改，也沒什麼不好，是嗎？

其實，你的真假，不需別人來定義。

我們也不要用自己的主觀意識、自己的喜好，去猜測、判定別人是真、是假。

學習不人云亦云，不用自己的價值觀評斷人，是一種成熟。

學會不隨之起舞，不用別人價值觀綁住自己，是一種智慧。



第十週 中華民國自 109 年 4 月 27 日  
至 109 年 5 月 1 日

輔導股長：



勵志小語

「很多時候讓人抗拒的不是你的關心，而是你關心的方式。」

— 電影【愛爾蘭人，2019】

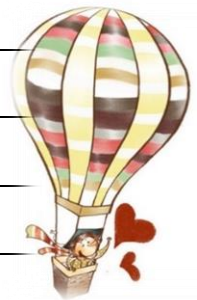
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

# 《我們的7日戰爭》

## 羞於直視，同時卻又回味無窮的青春時代

(文/摘自《柏C的電影雜記》)



這次要介紹的是改編自宗田理同名小說的《我們的七日戰爭》，日本奧斯卡新人賞演員北村匠海及女星芳根京子偕同配音，宮澤理惠帶原角色巧妙回歸。

「我決定要活得像個自己！」總是一個人讀書的鈴原守（北村匠海 配音），他的談話對象是和他一樣的歷史狂熱愛好者聚集的聊天室成員。「青春時代是人生的解放區哦！」在這個平均年齡超過60歲的地方，成員也半開玩笑地支持著為戀愛煩惱的守。

他單戀的對象是住在隔壁的青梅竹馬千代野綾（芳根京子 配音）。但綾由於身為議員的父親之故，即將於一週後搬到東京。「至少，想在這座城市迎來17歲的生日啊！」聽了無所適從的綾的真心話，守不假思索地宣告「那就逃走吧……！」

以綾的好友山咲香織為首，開朗的人氣王緒形壯馬、總是情緒高漲的阿久津紗希、秀才本庄博人都都參與了這次逃亡行動，雖然夢想著兩人私奔的守對此有些失望，但這毫無疑問是一個特別夏天的開始。以老舊煤炭工廠為秘密基地，賭上青春的7日戰爭即將展開……！

原作小說於1985年發行，內容描述一群學生為了對抗教育體制，與家長、老師抗爭的故事，1988年曾推出真人版電影。本次改編的動畫電影以2020年為舞台，角色年齡也從國中一年級上升為高中生，並繼承原作的精神宗旨，發展出不同的原創故事。

### 小孩 vs 大人

這次提出的「小孩 vs 大人」是一個字面上看似簡單，其實更為複雜難解的問題。前陣子曾受朋友的邀請看了一齣介於講座和劇場之間的獨角戲，宮能安的《地球人遇見小王子》，他在表演中曾經說到：「我們一直都在為父母，為別人而活，又有什麼時候能為自己而活？」《7日戰爭》中對女兒逃家行為勃然大怒的千代野議員則講了一句在概念上完全相反的話：「懂得服從命令的好大人。」是不是當我們越長大，就越沒有選擇的權利？為了命令，移民官管不了泰國小男孩是否會永遠見不到走散的父母；為了餬口，建設公司老闆只好利用女孩間的情感接近議員；為了替議員找回女兒，助理撕開孩子們的瘡疤，用輿論壓垮孩子們也在所不惜一然而最可悲的是，其實就連議員本人也得唯唯諾諾地去繼承親戚在東京的政治地盤。





## 世代不同的立場

面對這個難解的問題，三個世代，兩種立場，《我們的7日戰爭》回答的大巧若拙，深刻而又真摯。「我是個班上的邊緣人。」，「我一點都不想來，我等一下就要回去了。」為父母而活很好理解，那就是盡可能地達到父母的要求，努力成為一個父母希望你成為的人，然而為別人而活呢？儘管還只是高中生，可是或許我們早已不知不覺地在為別人而活。被當成邊緣人、歷史怪宅，因而不敢向喜歡的女生表白，輕輕鬆鬆就放棄的守；用陽光、開朗包裝自己的壯馬，以及剛好相反，穿上冷酷、「自以為的成熟」武裝自己的博人，「大人都是騙子，裝得好像很好心，根本滿口謊話！」，「若是如此，那我寧可不要長大！」直到「青春鬧劇」變成了「慘劇」，過去的一切都被赤裸裸地攤開在陽光下，才發現和大人抗戰、保護小男孩時的團結、羈絆遠沒有想像中真實和堅定，共同抗戰的是那群為別人而活的人，而不是被撕開瘡疤以後，必須面對真正的自己的這群人。

### 為別人而活？

電影後段的情感則無比強大，發現自己終究只是在為別人而活，那該有多難過？為了失落的感情而神不守舍，為了言不由衷的武裝而懊悔不已，為別人活得越久，似乎就離真正的自己越來越遙遠。有些事情沒做、沒說，在青春裡就永遠留下了一絲遺憾，「希望這裡的每一個人，都能認識真正的我。」縱使表白的結果不如預期，縱使承認自己內心其實很喜歡這場「戰爭」感覺很「幼稚」，那又如何？「為了不容退讓的原則奮戰到底，那是年輕人專屬的特權。」在自我被世故大衣徹底壓垮之前，為了真正的自己而勇於挑戰，同樣也是。

戰爭終將走向和解，和解不意味著其中一方就得成為另一方期望的樣子，「我害怕別人認識了真正的我，會從此改變對待我的態度。」**而是不再害怕別人認識了真正的自己，會從此改變對待自己的態度。**



希望戰勝所有絕望。

DOROTHY ©

你說你一定可以。  
你說努力帶來幸運。  
你說跌倒也沒關係。  
你說你相信機會和命運。  
你說人生很短，無論如何都要勇敢。

— Dorothy

第十一週 中華民國自 109 年 5 月 4 日  
至 109 年 5 月 8 日

輔導股長：



勵志小語

The best preparation for tomorrow is doing your best today.

對明天做好的準備就是今天做到最好！

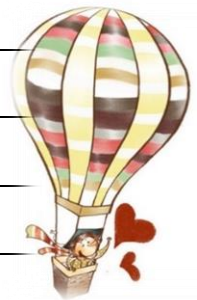
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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 呂淑妤副教授)

(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"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>
<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"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>	<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"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>
<p>4. 寧可我辜負別人，別人不能辜負我。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>	<p>5. 即使面對壓力，也不會牽怒對方。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>
<p>6. 吵架時不翻舊帳。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>	<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"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>
<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"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>	<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"> <li>➤ 非常同意----- (得3分)</li> <li>➤ 同意----- (得2分)</li> <li>➤ 不同意----- (得1分)</li> <li>➤ 非常不同意----- (得0分)</li> </ul>

## 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 109 年 5 月 11 日  
至 109 年 5 月 15 日

輔導股長：



勵志小語

「行動是治癒恐懼的良藥，而猶豫、拖延將不斷滋養恐懼。」

—李嘉誠(香港首富)

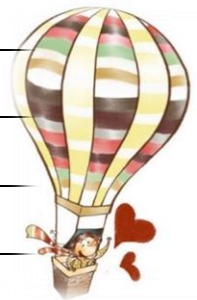
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：



# 「幸福總離我好遠...」幸福不是獲得，而是一種無私的付出

(文/尤虹文)

我生長在台灣，十五歲之後在美國生活受教育，多年的飄蕩亦曾令我迷失。到底什麼是幸福人生？這個問題，如果問十五歲的我，那就是：成為舉世聞名的音樂家，就是幸福。進入哈佛大學，就是幸福。畢業時要拿哈佛經濟學最高榮譽獎，這就是幸福。不然就是 Google、微軟搶著要我去為他們工作，給我一堆股票，叫做幸福。

接著，在紐約卡內基廳，或是跟帕爾曼大師演出，就是幸福。然後，在美國和白馬王子結婚，才是真正幸福。如果可以生個兒子，叫做幸福。現在呢？我覺得這都不是答案。

幸福不在外面，幸福在自家裡。幸福是什麼？幸福就是回家吃碗熱騰騰的麵，愛與被愛，然後為他人服務，這是幸福。

## 人生的兩座山

爬第一座山的人，總是不斷思考怎麼樣才能成為人生贏家？他們很重視別人對自己的看法，怎麼樣才能第一名？怎麼樣才能勝利？

但是有一些人，生命把他們從第一座山頂丟到低谷深淵，或許他們婚姻破裂，或許他們被公司開除，或許他們生了場大病，甚至或許失去了孩子。總之，生命向他們開了個大玩笑，轉了個大彎。理應順利的軌道，竟然不再順遂。

有些人就此一蹶不振、怨天尤人、懼怕生命，只是不斷問：「為什麼是我？」他們的價值觀徹底崩塌，對生活失去了所有的信心和希望。但是，有些人會願意從低谷往上爬。這些人，布魯克斯把他們稱為爬第二座山的人。

爬第二座山的人跟爬第一座山的人已經不一樣了：他們對於所謂的成功，可能不再那麼在意，因為人生似乎有更高的召喚。生命把你丟向深谷，讓你經歷了淚水和挫敗。當你願意再走出來的時候，你終於發現，你在第一座山認定的一切標準與價值，其實沒有那麼重要。

因此什麼才是幸福人生的真正定義？

幸福的人，是願意做出承諾，而不求回報的人，因為他們知道追求喜悅比追求回報重要。



《資料來源：<https://bookzone.cwgv.com.tw/topic/details/15516>》

第十三週 中華民國自 109 年 5 月 18 日  
至 109 年 5 月 22 日

輔導股長：



勵志小語

「人生最大的安慰，莫過於有人為了你奮鬥，以及有人值得你奮鬥。」

— 電影【鋼鐵擂台，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：



# 溫熾蓉：把會考 5B 挫折當養分

## 社區高中生憑超強國際力，特殊選才進台大

〈文/賓靜蓀（[親子天下雜誌 108 期](#)）〉



國中會考 5B，是不是就無緣頂大？溫熾蓉證明，即使是中後段高中學生，也能憑藉豐富國際交流經驗和表達力，打敗各種奧林匹亞競賽高手，申請上台大。

台大工商管理系大二學生溫熾蓉，是高雄市立鼓山高中第一個以特殊選才進台大的畢業生。

「溫熾蓉給鼓山打了一劑強心針，振奮全校老師，」校長莊福泰欣慰的說。這所在高雄屬中後段的完全中學，因一〇八課綱，正經歷一場校園文化、課程的大改革：從拚命重複練習、不斷考試、追高分，到針對每個孩子的需求、能力、不一樣的經歷和專長，幫助他們找到自己的亮點。

溫熾蓉以會考 5B 的成績進入鼓山語文特色班，剛開始並不是最出色的學生。「她那時有點害羞、內向，但高一下第二次段考成績突然跳上來，從此就一直固定班上第一名，」擔任溫熾蓉三年班導的柴瑞芝印象深刻。從那時起，溫熾蓉非常努力的以繁星推薦、維持校排在前一%為目標。

### 高中積極參與國際交流活動

喜歡和各種人交流，她高一起加入國際交流社，由學長姐訓練做簡報，每年參加「亞洲學生交流計畫」，練習上台分享，培養了良好的國際移動力和表達力。她也主動承擔各種責任，例如自願擔任話劇演出的導演，練習協調、處理不同人事物。柴瑞芝觀察，溫熾蓉「在社團中成長很多，口條變好，很擅長把看過、聽過的理論 output（表達）出來」。

溫熾蓉把握各種有助成長的機會。不僅參加全國高中小論文比賽獲甲等，兩年前，又參加在日本名古屋舉行的世界青少年峰會，和日本福井商校學生合作，以聯合國十七項永續發展目標之一「消除貧窮」為主題，以英文共同報告，獲得最佳內容和創意首獎。

「站上台的勇氣，比把英文倒背如流的能力更重要，」溫熾蓉事後說。這項特殊的國際比賽成果，讓她得以全校唯一的特殊選才名額，提早申請大學。但面對參加各種奧林匹亞競賽的強大對手，她只有五〇%的把握。

## 以真正關心的事打動面試教授

溫熾蓉回想起參加台大工商管理系的面試過程，驚險連連。原本，她也像其他高三生一樣，背了約一分鐘的自我介紹。為加強面試教授的印象，她第一句話就說：「我是一個想改變教育的高中生。」沒想到教授立刻打斷她，追問：「為什麼？」「你想怎樣改變教育？」「結果，事先背起來的內容一點都派不上用場，」笑起來有很深酒窩的溫熾蓉說。



所幸，她平常真心關心教育。「最想改變的是以考試成績分發的體制。」溫熾蓉親身體驗，「我國中會考 5B，每一科都差一題，但學校的等級就差了好幾級，能有的選擇少很多，」她說。「會考制度讓成績好的、不好的都找不到歸屬感。」

溫熾蓉進台大後並沒有從此一帆風順，反而感覺到很深的格格不入。在全台各地明星高中畢業的同學中，她驚覺「連高雄人都不知道鼓山在哪裡」。她愈想證明自己，愈沮喪的發現，很努力但成績還是上不去。

在師長眼中「知道自己要什麼，就會穩穩堅持下去」的她，再次讓自己走出低谷。她調整選課方向，持續深化自己的興趣。她更要求自己善用台大管理學院的各種資源，在喜歡的人力管理和行銷領域，規劃明年暑假去企業實習。溫熾蓉正用自己的成長歷程，實現一〇八課綱的精神。



一個人生活看似簡單  
卻不知道經歷多少孤單

RingRing©

第十四週 中華民國自 109 年 5 月 25 日  
至 109 年 5 月 29 日

輔導股長：



勵志小語

只要我們的慾望不超過自己的能力，這輩子大概不用怕窮。

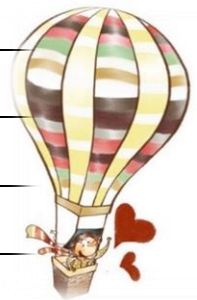
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：



# 【焦慮感總是隱隱侵蝕自己】心理學家：看清讓人過度焦慮的「兩種錯誤」，讓擔憂變得輕鬆許多

(責任編輯：翁筠茜)



繁重的工作內容、必須處理的瑣事、讓人心煩的人際關係……每一天，被各種責任追著跑，不停處於忙碌的狀態，總是感覺很焦慮。

心理學家瑞克·韓森以腦科學和正向心理學為基礎，提出讓人過度焦慮的「兩種錯誤」，我們會對事情感到擔憂，其實是出於動物面對威脅的本能，只要看清焦慮的假象，就能感到安全一點。

大多數時候，恐懼是在暗地裡進行，並且隱隱地發揮作用。

例如，當一個人待在一个小小的舒適區，用拖延戰術來迴避挑戰，覺得情緒受到壓抑，其實是恐懼正在作用。

恐懼的力量極為強大，因為它對生存至關重要。今日我們體驗及應對看似微不足道的擔憂的方式，是由神經荷爾蒙機制所形塑，而這套機制，跟當年幫助我們的祖先對致命威脅作出反應，並且能夠存活下來的機制，是一樣的。

## 讓人過度焦慮的「兩種錯誤」

隨著神經系統的進化，動物可能會犯兩種錯誤，我們可以這麼比喻：

1. 相信樹叢裡有一隻老虎，但其實沒有。
2. 相信樹叢裡沒有老虎，但其實有。

在野外，犯第一種錯誤的代價是什麼？就是會產生不必要的焦慮，這會令人感到不舒服，但卻不會致命。而犯第二種錯誤的代價又是什麼？很有可能是喪命。因此，我們的祖先發展出一種強烈的傾向，一遍又一遍地犯下第一種錯誤，以避免任何一次犯下第二種錯誤。事實上，我們順勢成了紙老虎偏執狂。

結果，大多數人因此高估了威脅，而低估了他們可以用來應付威脅的資源。這些偏見躲在後台運作，往往很難被看穿，因而使它們威力強大。



## 練習：看清「焦慮」的真面目，感到安全一點

為了讓我們感到更安全，我們需要停止誇大威脅，並且開始認清我們所有的資源。然後我們不必擔心自己沒有憂患意識。

挑選一件讓你擔心的事情，你可以透過自我反思、寫日記或是與某人討論，來進行這一道程序，而且你可以把它應用到各種讓你擔心的事情上。

### 1. 威脅到底有多大？

我們需要具體而確實地掌握挑戰的規模。事實上，我們應該在問題四周築起圍籬，把問題框限出來，而不是讓它模糊籠統、到處肆虐。例如，與其說「我的健康狀況不好」，是不是改成說「我有高血壓」，會比較明確？試著把問題局限在特定的空間和時間裡：你的生活中有哪些部分受到影響，而沒有受到影響的又是什麼？那是什麼時候發生的，而什麼時候不是那麼相關？

### 2. 發生的可能性有多高？

也許你一直被一種持續存在的狀況所困擾，例如慢性的健康問題。但是大多數時候，當我們感到焦慮時，它通常和某種壞事可能會發生有關：也就是說讓你感到焦慮的，是可能會發生痛苦的威脅，而不是痛苦本身。

例如，一個人可能會想：「我可能會生病」或「如果我表達出憤怒，就沒有人會想要我。」如果你所關注的，只是一種可能，而不是一項既成事實，那麼請你問問自己：「實際上，發生的可能性有多高？」在你的過去，確實可能發生過某種不好的事，這可能是因為和你共同生活的人，或是當時認識的人所導致。但是今天情況有所不同，發生壞事的機率可能小得多。

### 3. 善用你的資源

你的周圍有很多資源，像是朋友、家人和熟人。他們如何發揮作用？把實質的幫助和情感的支持，統統都考慮進來。當你思考自己的資源時，便會讓自己對它們的看法，產生一種充沛、安心與放心的感覺。



深呼吸沈住氣  
面對人生不心急

RingRing ©

第十五週 中華民國自 109 年 6 月 1 日  
至 109 年 6 月 5 日

輔導股長：



勵志小語

「我終於翱翔，用心凝望不害怕，哪裡會有風就飛多遠吧」 — 張韶涵【隱形的翅膀】

(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 ☺☺☺☺☺

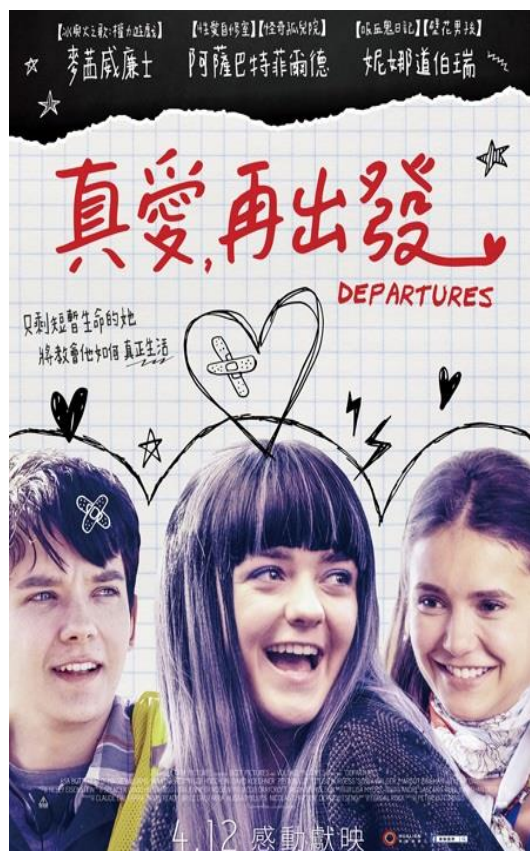
輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 《真愛，再出發》真正地開始活著

(文/摘自《柏C的電影雜記》)



人生中尚未完成的願望，請你陪我實現！直到生命的最後終點…當罹患絕症、所剩時日無多的少女絲凱(梅西威廉斯 飾)，遇上了在機場出境事務處工作的憂鬱症少年凱文(阿薩巴特菲爾德 飾)，凱文灰暗的心中燃起了意外的光芒，在絲凱的要求下，凱文一路幫她實現生命中的最後願望清單，然而過程中兩人逐漸萌生了愛意，他們也因此重新找到生命的真諦。這次要介紹的是宛如《生命中的美好缺憾》遇上《一路玩到掛》，由《性愛自修室》Asa Butterfield與《冰與火之歌》Maisie Williams 主演的青少年愛情喜劇《真愛，再出發》。

然而當憂鬱男孩的人生才正要開始，開朗女孩的生命卻已走到了盡頭。「我沒辦法看著她。」「重要的是她需要什麼，現在她需要你。」儘管絲凱人生清單上的待辦事項一個比一個還刁一尤，儘管這些冒險一次又一次的用談諧的方式強迫凱文踏出舒適圈，激發出他對生活的熱情，同時更不斷地戳中觀眾的笑穴，但《真愛，再出發》並不只是想提醒我們要如何「活著」，要怎麼去面對傷痛，更甚者，面對「死亡」，也同樣重要。

面對自己的死亡，我們能做的可能就是像絲凱一樣列下一份與眾不同的清單，肆無忌憚地燃燒自己對生活的熱情，讓自己剩下的一分一秒都真正地「活著」，但當面對的是周遭親朋好友的逝去時，我們卻往往不知道該如何面對，也不知道要怎麼樣好好地陪他們度過最後這段日子。「同情」和「同理」其實是兩個南轅北轍的概念，聽到「我癌末了。」，片中從空姐伊茲(妮娜杜波夫)到警察鄭肯，每一個人都想用「自己」的方法去送行，盡可能地給予他們更多不一樣的體驗，可是「熱情」從來就沒有那麼簡單。

《真愛，再出發》這部電影很特別的有兩個原文片名—《Departures》以及《Then Came You》。離開可以是一段生命旅程的句點，同時也可以是另一段生命旅程的開始，而在結尾加上”s”，正是因為電影兩者兼具。絲凱說她不想像別人一樣在死前做一件「偉大」的事情，她卻用自己的方法留下了偉大。她選擇將自己還來不及徹底揮灑的熱情，傳遞給總是負能量爆表，感覺比自己還可悲的凱文，“Then Came You.”，凱文從被動地被喚醒熱情，到最後終於肯定自己，跳脫絲凱所列下的人生清單，透過自己的才華去送她最後一程，並且勇敢地，不再需要人拉著的踏出自己的舒適圈。而這就是活著一對興趣、對生活的熱情，與對自己的肯定。



《資料來源：<https://pocmovie.com/blog/post/departures?fbclid>》

第十六週 中華民國自 109 年 6 月 8 日  
至 109 年 6 月 12 日

輔導股長：



勵志小語

「就是因為這世界太冷漠，我們才更要盡力守護心中那份純真。」

— 電影【校外打怪教學，2019】

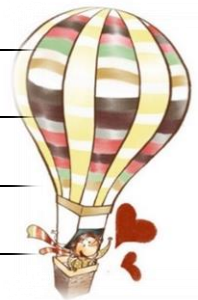
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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. 耐性
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
<b>休息一下！☺</b>				
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
<b>加油！加油！完成一半囉！</b>				



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
<b>最後十題啦！</b>				
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
<b>恭喜你完成了！來計算四項得分吧～</b>				

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 109 年 6 月 15 日  
至 109 年 6 月 19 日

輔導股長：



勵志小語

In the end, it's not the years in your life that count. It's the life in your years.  
到頭來，你活了多少歲不算什麼，重要的是，你是如何度過這些歲月的。

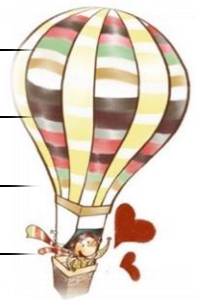
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

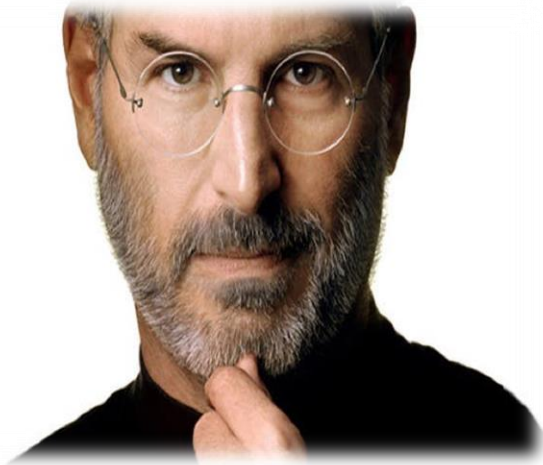
輔導教師簽章：

導師簽章：



# 第一天和最後一天

(文/林昭吟老師整理)



話說 1997 年，賈伯斯發現自己健康亮起了紅燈，可以想像當時的打擊有多大，但是賈伯斯只鬱卒了一下子，很快他就振作起來了。有一天他在一所大學演講，「她」坐在聽眾席聆聽，賈伯斯被「剎」到了。

活動一結束，賈伯斯就去跟「她」聊天，拿到了電話號碼。原本想開口約「她」當天晚上一起吃晚餐，可是又正好有個會議要開，只好把快要說出口的話，吞了回去。

當賈伯斯準備去開車離開時，他問了自己一個「老問題」，這是他每天早上面對鏡子問自己的一個問題——「如果今天是我這輩子的最後一天，我今天要做些什麼？」……答案出來了，賈伯斯馬上跑回去演講廳找「她」，約去共進晚餐。這位「她」-Laurene Powell 寶兒-現在就是賈伯斯的老婆。

引述賈伯斯的一段話：「提醒自己快死了，是我在人生中面臨重大決定時，所用過最重要的方法。因為幾乎每件事—所有外界期望、所有的名聲、所有對困窘或失敗的恐懼—在面對死亡時，都消失了，只有最真實重要的東西才會留下。」

賈伯斯又補充說：「提醒自己快死了，是我所知避免掉入畏懼失去的陷阱裡最好的方法。人生不帶來、死不帶去，沒理由不能順心而為。」我們也靜下心來，問自己「最後一天」這個問題——「如果今天是我這輩子的最後一天，我今天要做些什麼？」

「第一天」又是什麼呢？

當「第一天」入大學讀書，我們對學校、課本、同學充滿好奇心

當「第一天」進公司上班，我們謙虛，願意學習，有衝勁

當「第一天」約會，我們小鹿亂撞，珍惜相處的每一刻

當「第一天」，都是我們最有活力的一天。時光不能倒流，但態度可以回轉。



◀資料來源：<https://sites.google.com/a/krih.tcc.edu.tw/reading> ▶



第十八週 中華民國自 109 年 6 月 22 日  
至 109 年 6 月 26 日

輔導股長：



勵志小語

「太陽升起前的凌晨最黑暗，在遙遠的將來也絕對不要忘記你現在的日子，不管現在你在哪裡，只是稍事休息而已，不要放棄啊！」 — BTS【 Tomorrow】

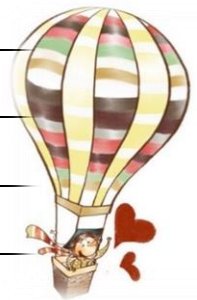
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

## 金曲創作歌手盧廣仲：

### 盡情嘗試任何可能，連揮霍也要很有意識

〈文/節錄自《親子天下》/作者：盧廣仲〉



盧廣仲認為大學生涯最重要的，或許不在想著未來應該剩下幾分之幾，而是有意識地好好利用：「你有大把青春可以揮霍，就算走錯路，還是可以回頭走另外一條路。」當然，揮霍不是浪費，而是在做決定的當下，勇敢並有著清晰的理由：「就算是打電動或是蹺課也沒關係，但你都要有自己的主見，」他加重語氣說。

### 胡亂填了電機系，半數學分不及格

大學生涯對於盧廣仲的影響，不言可喻。2004年，就讀淡江大學電機工程學系二年級的盧廣仲，先後拿下淡江大學金韶獎獨唱組冠軍、最佳編曲獎和最佳創作獎，以及政治大學金旋獎最佳人氣與創作冠軍。2008年，他推出第一張專輯《100種生活》後即暴紅，這項作品也為他贏得2009年金曲獎最佳新人。

然而，相對音樂上的成就，在學業表現上，盧廣仲就顯得「掙扎」了些。大二上學期被「二一」（學分超過二分之一不及格），大二下見苗頭不對，趕緊休學，轉到西班牙語文學系重念二年級，之後再加上忙碌演藝工作，最後整整花了7年，才把大學念完。

回想升大學的暑假，盧廣仲說，自己的志願表根本是「亂填」，但這不是因為叛逆，因為他也不知道自己到底喜歡什麼，反而是順應了所謂的「社會集體潛意識」：自然組男生就是要念醫學系或電機系。但電機實際上學什麼，18歲的盧廣仲想都沒想過，只有粗淺的理解：「可能跟電腦有關吧。」

### 車禍撞斷腿，意外開啟音樂之路

只是，一輛出乎意料的公車駛過，卻逼著盧廣仲必須迎戰一段他不曾想像過的生活。2003年10月，一輛公車從後面追撞晚上騎車出門買消夜的盧廣仲，輾過他的右腳，讓他才開學一個月，就住進醫院。憶及被推進病房那瞬間，腦袋裡還想著的，竟仍是即將開打的新生盃籃球賽，「我問護理師，我這樣能不能打籃球？卻沒有人理我。」

而被影響的，當然遠不只是球賽。因為缺課太多，再加上本來對電機系就興致缺缺，盧廣仲開始跟不上學業。「電機系的課程都是連貫的，二年級上學期第一次被二一，我就覺得不太妙，」一路撐到大二下，為了不被「雙二一」（連續兩學期二分之一學分不及格），盧廣仲被迫休學，轉到西班牙語文學系。

## 多方拓展人脈，為日後打下基礎

失之東隅，收之桑榆。車禍讓盧廣仲意外多出一段與自己相處的機會，養傷的日子裡，唯一陪伴他的就是吉他。「當時 YouTube 剛出來，只要打個關鍵字，什麼影片都有，」戲稱自己是「理工宅創作歌手」的盧廣仲，學吉他的教材都取自於網路。「我會搜尋喜歡的吉他手影片，像是 SRV（美國藍調吉他手 Stevie Ray Vaughan）或是史汀（警察合唱團主唱 Sting Borden），看他們演唱會的演出來學習手法，」他舉起左手比劃幾個不同把位，就像吉他現在就在手上一樣。

創作不只考驗盧廣仲的創意，也測試著他的心理強度。「創作時，很興奮但也很脆弱。興奮是可能下一秒這首歌就寫完了；脆弱的是，把它寫出來之後，覺得這邊不好聽，卻又沒有更好的旋律，」他坦言，每每寫歌寫到懷疑人生的時刻，其實並不罕見，「這時候就會覺得，我是不是變爛了。」

大學時那輛追撞而來的公車已經不再，而這次撞上他的，是想像中過於巨大的盧廣仲。首次重返小巨蛋開唱，票房卻無法再像過去那樣秒殺，為了克服低潮，他除了從台北一路徒步走回台南，11 天走了 43.5 萬步，也試著擺脫過去的創作模式，大量閱讀各種書籍。

## 遇到低潮，學習與它共處

回頭看這段「匍匐前進」的過程，盧廣仲發現，其實古人也給了不少寶貴意見。「低潮時，道家講『順應自然』、『無用之用』，有時候，沒有用也是一種作用」他說。就算覺得自己爛，盧廣仲也不急著從谷底爬出來：「靈感就像下雨，你無法說現在土地很乾，要老天現在就下雨；但可以改種一些比較耐旱的作物。我就做一些不需要靠靈感也能做的事，像是練吉他、分析別人的音樂。」

「迷惘是創作者一輩子都要面對的題目，」盧廣仲說。雖然歌曲不像從前那麼白話，但盧廣仲試著把自己的不同面向化成作品：「可以有答案，沒有也沒關係。就是在音樂裡分享自己的迷惘，和聽眾一起去討論這些。我們會一起成長，也會有各自的答案。」

10 年過後，大學留在盧廣仲身上的四分之一依舊活躍著；在時程允許下，盧廣仲每年會舉辦「我愛吉他社」活動，由各校吉他社報名，被選中的學校社團，就能與盧廣仲近距離互動。雖然大二就離開電機系，但當時同系的朋友中，不少到現在仍是盧廣仲最親密的夥伴。包括現在的工作室，也是與大學同學合租的，像個可以一起聚餐、打電動的祕密基地。「如果沒有出車禍，應該會跟他們一起畢業，當他們的同事，做著電機系該做的工作，」盧廣仲猜想。

回頭看，盧廣仲認為大學生涯最重要的，或許不在想著未來應該剩下幾分之幾，而是有意識地好好利用



幫情緒找個出口  
哭完就繼續向前走

RingRing©

◀資料來源： <https://www.parenting.com.tw/article/5079752>▶

第十九週 中華民國自 109 年 6 月 29 日  
至 109 年 7 月 3 日

輔導股長：



勵志小語

「承認錯誤，不是認輸；放下驕傲，才能成長。」 — 電影【教宗的承繼，2019】

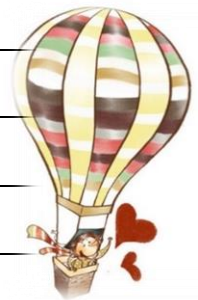
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：



# 分手調適～舊愛最美？！

(文/蕭蘋果)



和一人戀愛，可能在一瞬間發生，但要跟一個人分手，卻不像切菜剁肉那麼簡單。面對「情變」，你有很多種選擇，可以呼天搶地死不放手，也可以蕭灑揮揮衣袖，不帶走一片雲彩。有人大哭三天又是一條好漢；有人痛徹心扉之後從此遊戲人間；有人必須馬上找個墊背的人來陪；有人事隔多年依然覺得舊愛最美。每次看到那些仍在苦海中掙扎的男女，聽著他們說著類似的糾結和傷痛，總會讓我想到三個字—斷腸人。

「斷腸人」最大的共同點就是：「言行不一」。也就是嘴上不斷說著自己已經沒有沒事、走出傷痛，行為表現卻恰恰相反，而且一旦被戳破還會反覆以同一句話來掩飾「沒辦法，忘記他（她）我就是做不到。」我不會笑斷腸人太癡或太傻，也知道對許多不習慣也不想選擇速食愛情的人來說，要他離開或放棄所愛比切腹還難，尤其是受情勢所逼，想愛卻不能，被迫切割的那一種分離。療傷期間柔腸寸斷的滋味，相信許多的人都嘗過。不是每個人都做得到提放自如，有些人可以很快又「活過來」，有些人可能好幾年都拖著半條命。要不要繼續當感情的囚鳥或困獸，和本身的意志力和意願有關，至於分手後該如何自我調適？

## 一、不要再追問為什麼

很多時候，分手的原因很模糊的，不管怎麼追問，對方都只是用「我們不合適」的說法搪塞，果真如此的話也無須再追究，因為你可能永遠都無法確知真正的原因。世事無常，就接受分手的事實吧！試著轉移注意力，多和家人朋友出門走走、上一些之前想學卻一直沒時間參與的課程，或是出國旅遊。很多人說一定要馬上找個備胎來墊檔，不然很難跳出難過和寂寞，喔喔，別害了那隻可憐蟲，人家原本日子過得好好的，還是別擴大災區範圍，在還沒有真正走出上一段感情的烏雲之前，太快陷入另一段關係只會帶來更漫長的黑夜。

## 二、向悲傷情緒說再見

如果一直想著自己被拋棄，和友人聚會的話題一年到頭總是離不開惱恨，非要大家陪著你數落對方的惡行、臭罵「X X X是個大爛人」，或是和同事到K T V慶生時毫無預警地放聲大哭，這些行為不單對跳出過往沒什麼幫助，個人的人際關係也會大受影響。沒有可以回答你「為什麼當初愛得那麼堅決，現在說變就變」，也沒有人喜歡在聊天時有人突然崩潰，搞得大家傻眼，所以最好再剛分手的那一個月發洩個徹底，好好把眼淚一口氣飆完，然後重返人間。



### 三、跳出恐懼和不甘心



失戀的麻煩之一是容易帶來負面想法，斷腸人常會患得患失得很嚴重，被一大推的「害怕」恫嚇，怕以後再也找不到比他更好的對象、怕沒人陪、怕離開對方後會頓失依靠，怕就這樣子下去有一天會變成孤獨老人，太多莫名其妙的恐懼排出倒海而來，忘了從前沒有他的日子也不是真的那麼糟。如果是因為欺騙或是背叛讓戀情告吹，更容易被不甘心和悲傷困住。其實許多的事情都只是假想「生活裡沒有他」並沒有那麼可怕，只是需要點時間戒掉對對方的依靠和習慣。

### 四、舊人不去新人不來

有些人雖然沒有老是自怨自憐，卻整天死氣沉沉，感覺得到是掩著傷口故做堅強。究竟有沒有真的「離開」前一段關係，其實旁人看得很清楚，最怕就是看到那一種失戀就失了魂的人，像個堅持要買某個玩具不然就抵死在地上耍賴的小孩，性格讓人害怕。從拒絕相信兩人已經分手，慢慢接受事實，到開始習慣一個人、重新找到新生活的步調，是一段慢長艱辛的旅程，而執著，就像是個綁在腳上的鉛球，會人無法前進，也無意留意身邊的風景。所以個人強烈建議失戀者做最好設定一個停損點，早點「認賠殺出」，才能迎接新的開始。



《資料來源：<https://gipi1002.pixnet.net/blog/post/39964137>》

第二十週 中華民國自 109 年 7 月 6 日  
至 109 年 7 月 10 日

輔導股長：



勵志小語

「能回去的地方叫家；愛你的人叫家人；世上最幸福的，是兩個都有的人。」

— 電影【別告訴她，2020】

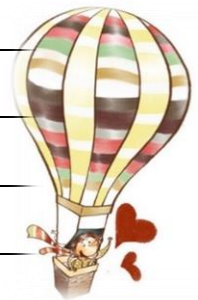
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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！



題目：你的情人因為有事爽約了，但原因說的讓人莫名其妙，而碰巧的是，你又無意間在情人的手記頁中看到他/她當天畫有一個奇怪的符號，你會對這個奇怪的符號作何聯想呢？

- A. 不是他/她畫的
- B. 工作上的事
- C. 偷情的記號
- D. 一般性的備註



題目：多數情況下，一人一生只有一次婚禮，男女雙方自然都希望能大辦一番，那下面的四種婚禮要素中，你覺得哪一樣是大辦婚禮所必不可少的呢？

- A. 花海
- B. 賓客雲集
- C. 氣球拱門
- D. 十層大蛋糕



題目：有兩個人在約好在車站碰面，但其中一人卻遲到了，你覺得其中一人會對遲到的人說什麼？

- A. 你怎麼老是遲到啊
- B. 你一定有事來晚了
- C. 沒事，來了就好啊



選好答案了嗎？！

往下看結果分析囉～





### 【題目一】

A. 不是他/她畫的；B. 工作上的事；C. 偷情的記號；D. 一般性的備註

測驗結果：

A：你和別人吵架，時而轉移話題，時而模糊焦點，一般人都會被你搞的暈頭轉向，這種“聲東擊西”的妙招也算是吵架功力的體現。

B：你和別人吵架時會將黑的說成白的，一項一項、一套一套的連環攻擊，對方在這種攻勢下一般都會啞口無言，你發覺沒有，現在沒人敢和你吵了。

C：你吵架絕對是速戰速決型的，這是因為你天生就具有敏銳的洞察力，別人一出口你變會找到破綻，隨之對破綻加以攻擊，對方啞口無言只是時間的問題。

D：你吵架的時候溫文爾雅，善於平靜的與人溝通，一般比較亢奮的人和你過招幾個回合後就投降了，他們甚至會懷疑自己是否在吵架。

### 【題目二】

A. 花海；B. 賓客雲集；C. 氣球拱門；D. 十層大蛋糕

測驗結果：

A：你雖然聰明絕頂，但絕不高傲，會跟朋友無私分享自己的所有而讓他們能達到像你一樣的程度。這是多麼的慷慨大方啊，你的這種氣度一定會讓身邊總圍著一群朋友支持你。

B：你有種與生俱來的自信，而且口才也很棒，這些特點對你的事業確實幫助很大。你一旦決定的事，就會堅持到底，並能勇於承擔失敗的責任。所以，你天生就是個領袖。

C：你太善良純真了，很多時候要等到吃虧，才會學乖。你一直保有對事物的好奇，向往探險生活，自己也身體力行。和你相識多年的朋友，覺得從你身上看到了無窮活力與熱情，這是你很引人的特質。

D：你和你喜歡的人總是擦肩而過，但你仍鍥而不舍，守在他(她)身旁。別人會為你抱屈，但你卻不以此為苦，並且享受在為愛人付出的甜蜜之中，這也讓你傻人有傻福，最終能獲得幸福。



### 【題目三】

A. 你怎麼老是遲到啊；B. 你一定有事來晚了；C. 沒事，來了就好啊

測驗結果：

A：你這個人喜歡批評論斷，總把不滿、不平掛在嘴上，朋友一旦有求於你，別說兩肋插刀，而是能跑多遠有多遠。

B：你這個人很務實，且待人的態度往往也取決於別人。這種配合對方決定自我態度的方式，早就了你最多為朋友插一肋。

C：你是個對朋友細微處都留意的人，正因為如此，你大多壓抑個人的情緒，而以服務他人為依歸。如果朋友有了困難，第一個兩肋插刀的就是你。

◀資料來源：<https://blog.xuite.net/tests100f34/fun?st=c&w=2093862&p=1>▶



我們這麼的努力  
就是為了找到自己

RingRing©

# PASSWORD

## 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！

心情圖畫區：