

國立中興大學附屬  
臺中高級農業職業學校

109 學年度第二學期


輔導週誌



班級：\_\_\_\_\_

導師：\_\_\_\_\_

輔導股長：\_\_\_\_\_

A vibrant, cartoon-style illustration of outer space. The background is white with scattered small grey dots representing stars. Various celestial bodies are depicted: a blue and green Earth, a red and white rocket with orange flames, a purple planet with white spots, a blue planet with orange rings, a red and orange striped planet, a green and white striped planet with orange rings, and a blue satellite with orange and white components. There are also several yellow and blue stars of different shapes.

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



### 輔導老師群

高一輔導老師：王原志老師

高二輔導老師：董心瑜老師

高三輔導老師：李孟真老師

輔導主任：鄭淑君主任

### 編輯群

鄭淑君主任

劉禹婕老師

## 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：王原志 老師
- 二年級責任輔導老師：董心瑜 老師
- 三年級責任輔導老師：李孟真 老師
- 輔導老師：胡雅各 老師
- 輔導老師：劉禹婕 老師
- 專任心理師：劉仲綱 心理師



## 輔導處網站



• <http://guidance.tcavs.tc.edu.tw/>

### 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）
- \* 詢問同學是否有問題（不懂的可再問老師）

## 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。

## 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

### 關心同學小撇步：

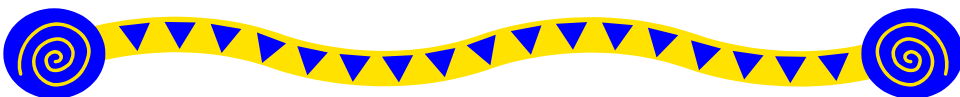
- \* 細心觀察「異於平常」之處
- \* 旁敲側擊還是開門見山？
- \* 「改變都是壓力」
- \* 輔導老師是最好的後盾！

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。



# 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. 輔導股長全學期末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 110 年 2 月 21 日  
至 110 年 2 月 27 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

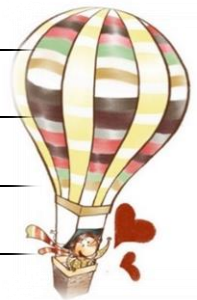
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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，  
以提供輔導處作為參考☺  
(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：

# 聽首歌預約精采的一學期



## 未知的精采

演唱:孫燕姿

作詞:小寒

作曲:黃韻仁

編曲:黃韻仁

夢該往哪開 通往什麼未來  
年輕的動脈 直覺就是路牌

別出心裁 真心的愛無可取代

\*我未知的未來 不要誰來編排  
期待是種色彩 信手塗改

#日子充滿自信 風采  
未知的歲月 有多麼多姿多彩 由我自己來主宰

生命是舞台 天天新鮮題材  
不需要天才 只想玩得開懷

△別再發呆 錯過了用什麼取代



第三週 中華民國自 110 年 2 月 28 日  
至 110 年 3 月 6 日

輔導股長：



♥ 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)



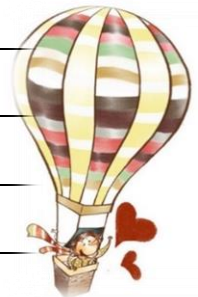
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



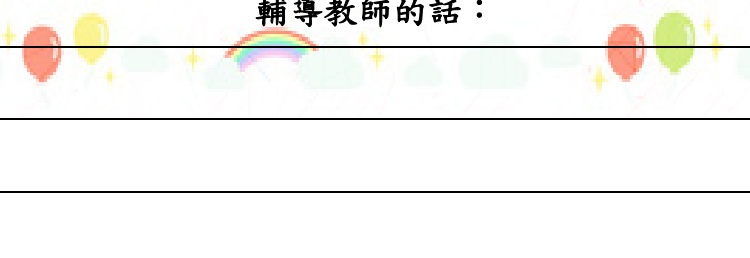
本週班級事紀：



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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：



資料來源：<https://heho.com.tw/archives/37440>

**HEHO**

## 一張圖看懂 情緒影響我們 哪些器官

**大喜 / 影響心臟**  
心臟負責精神、意識等高級神經的活動，暴喜易產生心火，出現精神不能集中、心悸、失眠等

**憤怒 / 影響肝臟**  
易怒的人易肝氣不疏，甚至連累脾胃，肝氣鬱結還可能導致抑鬱情緒或內分泌紊亂

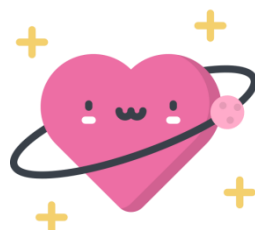
**悲傷 / 影響肺與大腸**  
人在極度憂傷時，可傷及肺，出現乾咳氣短、音啞及呼吸頻率改變等

**憂慮 / 影響胃、脾**  
長期思慮太過，導致氣機郁滯、脾胃失健，出現食欲不振，倦怠乏力，肌肉消瘦等

**恐懼 / 影響膀胱和腎臟**  
過度恐懼會使人腎氣不固，氣陷於下，提心吊膽，神氣散渙，二便失禁，意志不定等病理變化

**壓力 / 影響內分泌系統**  
難以放鬆的人，心理容易出現緊張狀況和情緒改變反射到神經系統，造成激素分泌的紊亂

f Heho健康



第四週 中華民國自 110 年 3 月 7 日  
至 110 年 3 月 13 日

輔導股長：



♥ 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)



(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



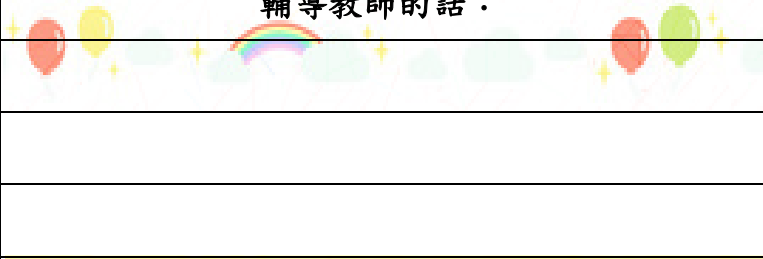
本週班級事紀：



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，  
以提供輔導處作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)  
☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺  
☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺



輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 這些道歉方式讓人更生氣，他們犯了什麼錯？

2018/05/03 · 作者 / 許瑞云 · 出處 / Web only

## 資料來源

[https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2752&utm\\_source=chinatimes&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=chinatimes](https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2752&utm_source=chinatimes&utm_medium=referral&utm_campaign=chinatimes)

我們從小到大的教育幾乎都沒有教我們人際關係，不管是跟朋友、伴侶、家人等，有種種溝通上和相處上的問題。例如：如何道歉就是門很大的學問。常聽到有人所表達的道歉方式其實聽到後反而讓人感到更生氣。

## 例子：

甲跟乙約見面遲到了將近一個小時，甲到了馬上道歉：「對不起啦，不過要不是你想約在這個地方，對我很不方便，我也不會遲到啦」。這樣的道歉表面看似在說對不起，但是骨子裡反而是在責怪對方的不是，所以會讓人很難諒解。

如果甲懂的道歉的話，應該說：「真的很對不起，竟然讓你等了快一個小時，你一定很心急和生氣我怎麼還沒有到，站了那麼久腳肯定酸了，肚子也餓壞了，真的很對不起延誤了那麼久，今天下班前老闆臨時塞了一個緊急工作給我，我很努力一直埋頭趕，光顧著趕都忘了應該打電話先告訴你。

我做錯了，我應該提早告訴你，讓你先去吃點東西，才不會一直站著還餓壞了肚子，又氣又急的，都是我的不對，請讓我有補償的機會。今天晚上你點菜，我買單，要吃什麼盡量點好嗎？我一定努力改過，跟你約會要準時到達，如果真的臨時有要事至少一定會先打個電話不要讓你乾等，你可以原諒我嗎？」

## 例子二：

先生脾氣很差，晚飯為了一道菜比較鹹就大發脾氣狠狠的罵了太太，之後太太不想要理他，先生雖然自知理虧，但是他的道歉如下：「對不起，但妳又不是不知道我不喜歡吃太鹹，妳煮的那麼鹹我怎麼能吃呢！」這樣的道歉也一樣沒有效果，而且容易引起對方更大的情緒反應。

如果先生可以這樣說：「親愛的太太，真的很抱歉，剛剛不應該對妳發那麼大的脾氣，妳一定感到很難過和委屈，辛苦煮飯還要被罵，我真的很不應該，不只沒有感謝妳還罵妳。煮菜本來口味拿捏就不容易，也不過是一道菜稍微鹹一點，其他都很合乎我的口味。

很感謝妳每天都很用心的煮那麼好吃的晚餐給我吃，我真的很幸福。我的脾氣太差，白天工作壓力也大，今天被老闆警告了一下，心情很不好，但是也不應該回家發在我親愛老婆的身上。我可以幫老婆按摩一下讓老婆放鬆嗎？我會努力改我的壞脾氣，請老婆原諒我好嘛？」這會讓老婆感覺好多了，也不需要冷戰下去了。

到底該怎麼道歉才好？下週見分曉^^

第五週 中華民國自 110 年 3 月 14 日  
至 110 年 3 月 20 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

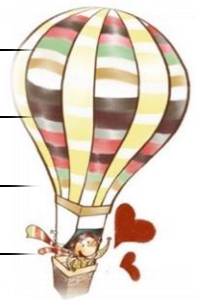
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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，  
以提供輔導處作為參考☺  
(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：

# 道歉的七部曲

## 1. 誠心的認錯/懺悔：

願意認錯的心態是最重要的開始，心態不對，其他的都無法繼續，所以要拿出自己誠心誠意願意認錯的心。告訴對方「我錯了，很對不起你」，或者「我對你感到很愧疚或很過意不去」。

## 2. 同理對方的感受：

要讓對方知道我已經明白自己的行為是如何造成對方的傷害、困擾、不幸等，如果還能夠說出對方的感受就更好了。

## 3. 承擔責任：

說明錯在我，而且要清楚自己錯在那裡，不牽拖到他人或他事上，更不應該反過來怪罪對方。

## 4. 彌補對方：

自己讓對方不好受或有所傷害和損失，所以得要很有誠意的彌補，像上面的兩個例子，一個請客，一個幫對方按摩舒壓。

## 5. 反思自己為什麼會有這樣的行為，要努力想辦法克服和改善：

如果一而再再而三的犯錯，會讓人覺得一點誠意都沒有。所以要好好的反思自己的問題出在那裡？人很容易檢討別人的問題，但是很難看到自己錯在那裡。但是我們無法改變別人，只能改變自己才能避免下次重蹈覆轍。

## 6. 懇求對方的原諒：

當對方願意開口說原諒的時候，他的心也會跟著言語而改變，這樣雙方的不悅和衝突才能夠化解。

## 7. 觀察對方的回應和情緒：

如果對方還無法釋懷，可以詢問對方自己應如何做才能得到他的原諒，才能讓他感到舒服和釋懷？

人難免會犯錯，但有些人會因為小時後犯錯被嚴厲的懲處，所以害怕犯錯，甚至無法承認錯誤。但是懂得認錯和道歉，我們的人際關係才能更加親密和友好，婚姻才會幸福、家庭才能和樂。

## 資料來源

[https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2752&utm\\_source=chinatimes&utm\\_medium=referral&utm\\_campaign=chinatimes](https://www.commonhealth.com.tw/blog/blogTopic.action?nid=2752&utm_source=chinatimes&utm_medium=referral&utm_campaign=chinatimes)



第六週 中華民國自 110 年 3 月 21 日  
至 110 年 3 月 27 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

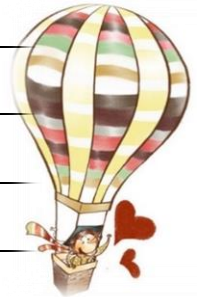
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：

趁段考結束連假期間看場好電影吧😊

## 心靈電影院~好片介紹

### 靈魂急轉彎 Soul



《腦筋急轉彎》彼特達克特執導，《天外奇蹟》、《可可夜總會》團隊打造探索靈魂的世界。音樂家喬賈德納，無意間遇上靈魂出竅，他得幫助一位無法投胎的千年靈魂「22」號，好找到返回自己身體的方法，回到肉體世界。

《靈魂急轉彎》故事想探討一個非常抽象的話題——人的靈魂！因為在我們來到這個世界前，都會在一個「人生研討會」參加培訓，在這裡，靈魂會被賦予特徵、興趣和能力、以及基本的性格屬性，正是這一切，造就了你的樣子。一旦準備就緒，你的靈魂就畢業，隨後降臨到這個世界，開啟有意義的一生。

但在故事主角喬賈德納的身上，卻出了差錯，他是天生的爵士鋼琴好手，卻一直不得志，只能在中學擔任樂團老師的工作，有一天，他獲得了千載難逢的演奏機會，還沒享受到成功的果實，就失足受傷陷入昏迷，一系列的陰錯陽差，喬賈德納來到了投胎先修班，被誤認為是啟發新靈魂的導師，並碰到了始終無法在投胎先修班畢業的千年靈魂 22 號，師徒二人想盡辦法要讓喬回到真實世界，這場特別的旅程，更讓喬重新審視人生的意義…

資料來源：<http://app2.atmovies.com.tw/poster/fsen22948372/>

第七週 中華民國自 110 年 3 月 28 日  
至 110 年 4 月 3 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

( 寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺  
(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：



# 直接說 NO 令人討厭，如何高明拒絕！ 稱霸銀座 35 年媽媽桑，教你「超窩心」拒絕術

撰文者：伊藤由美 非讀 BOOK 2018. 05. 31

用「感謝與道歉」的組合拒絕——拒絕不代表否定對方

「謝謝」與「抱歉」——拒絕時千萬不能忘記的兩句話。容我再度重申，拒絕並非失禮的行為。事實上，不模稜兩可「明確拒絕」才是為對方著想。儘管如此，拒絕請託或邀約，只要方法稍有不慎，往往就會變成「刺激強烈的行為」，這一點也是事實。因此才会有這麼多人不敢拒絕。

為了在拒絕的時候不讓彼此之間有疙瘩，給人委婉、好印象，同時又明確告知拒絕的意思，應該要注意什麼呢？雖然很老套，不過重點還是要盡量為對方著想吧！

為了展現這份體貼，就像包裝苦口良藥的糖衣一樣，最有效的方法就是用「感謝與道歉」的組合拒絕。我歸納出「高明的拒絕方法基本組合」如下所述。

拒絕邀約時的基本組合

【謝謝你邀請我=感謝】+【不過很可惜，我因為○○不能去=拒絕】○○=理由

【你都已經開口邀約，我卻不能去，真的很抱歉=道歉】

拒絕邀約的時候，一開始就要表達「感謝對方的邀請」這是基礎中的基礎。為了消除拒絕時的尷尬氣氛，一定要向對方說「謝謝」。除此以外更重要的是，拒絕時要加上「真的很可惜……」這句話。表示你並非抗拒這個邀約。只要表達出其實很想答應，但是因為自己的狀況或時間不能配合，場面就更不會鬧僵。最後記得要告訴對方「你都已經開口邀約，我卻不能去，真的很抱歉」表達你的歉意。

拒絕請託時的基本組合

【真的很抱歉=道歉】+【我很想幫忙，不過因為○○所以我沒辦法答應=拒絕】○○=理由

【謝謝你體諒我=感謝】拒絕別人的請託時，要第一時間表達「不能幫上忙很抱歉」的歉意。

接著，可以用「我很想幫忙，但是時間不允許」的方法說明理由和自己的狀況，當對方表示理解時，就要針對這一點說「謝謝」表達謝意。這樣寫出來，或許會讓人感覺有點麻煩，不過這些都不需要困難的技巧或話術。簡而言之，只要再拒絕前後，說出「謝謝=表示謝意的話」和「表示歉意的話=抱歉」如此而已。

容我再重申一次，拒絕並不失禮。只是因為自己的時間或情況無法配合，所以不能答應對方而已。然而，即便如此，拒絕時還是要向對方表達歉意：「無法回應你的期望很抱歉。」並且表示：「謝謝你的邀請。」

有沒有這些畫龍點睛的幾句話，會讓被拒絕的人對你有完全不同的印象。心情也會轉變成：「沒關係、沒關係，你別放在心上。」、「這也沒辦法啊。那就下次吧！」畢竟，這就是人之常情啊！

拒絕別人的請託或邀約時，在某種層面上，就像是一種「權利」。雖然應該明確主張自己的權利，但也不需要高聲吶喊，而是往後退一步，用「抱歉我必須拒絕你」的立場來傳達。

比起叨叨絮絮說一些藉口，不如加上「謝謝」和「對不起」兩句話就好。光是這樣，就能大幅提升「拒絕的力量」了。

並非一味拒絕，而是提出「替代方案」——「取而代之」的效果

雖然無法依照要求，但可以這麼做——不要「百分之百說 NO」。拒絕時不只表示「沒辦法」還提出「替代方案」，這不但能好好拒絕對方的請託或邀約，也是一種和對方保持良好關係的方法。所謂的替代方案，其實就是提出「雖然沒辦法○○，但是我可以……」的方案。

今天已經有約，所以不能去。→很抱歉，今天已經有約，但是下一次我一定奉陪到底。

因為平日有工作，所以不能出席家長會。→雖然不能出席家長會，但是學校的活動我會盡力在幕後幫忙。

因為白天要開會，所以沒辦法幫忙。→白天沒辦法幫忙，但是傍晚之後就有時間了。您覺得如何呢？

雖然一樣都是說「NO」，比起「百分之百的 NO」，加上替代方案會讓人留下積極正面的印象。這樣的印象會讓對方認為：「這次被拒絕也是無可奈何。不過下次還是想找他幫忙、邀請他參加聚會。」不過，必須小心的是「千萬不能提出自己辦不到的替代方案」。

明明是自己提出的替代方案，最後還是只能說：「我果然還是辦不到。」只會產生反效果。如此一來，反而會被認為你為了應付當下的局面隨口說說，不要說給別人好印象了，甚至會變成「不可靠的人」。

「由美俱樂部」的包廂經常會有意氣相投的顧客在裡面唱卡拉 OK 同歡。不過，當然也會有「不敢在別人面前唱歌」的人。某個不敢在別人面前唱歌的常客，遇到朋友把麥克風拿給他，並說：「偶爾換你也唱一下啊！」的情形。唉，我是大音癡耶，以前就一直被人家說：「你一唱歌大家都會嚇死！」所以你就饒了我吧！但是，我可以幫大家炒熱氣氛喔~媽媽桑，有沒有沙鈴啊？

他委婉地拒絕對方，讓自己在朋友唱歌時負責炒熱氣氛。因為他知道，如果他只說「不要，我不會唱歌」會讓大家掃興。所以，他提議：「我不唱，不過可以幫大家炒熱氣氛。」如此一來，他自己可以不用唱歌，周遭的人也可以度過愉快的時光。

說到卡拉 OK，歌手南高節先生與神野美伽女士也曾蒞臨「由美俱樂部」，他們都是很爽朗的人。偶爾也會在包廂裡唱卡拉 OK，不過高節先生就算有人勸也絕對不會唱自己的歌，因為他認為：「這樣就會變成在工作了。」但是，我可以幫大家合音喔！雖然他不唱自己的歌，但是同年齡層的顧客在唱一些懷念金曲的時候，他會幫忙合音。

對顧客而言，南高節先生幫忙合音的時候，簡直是「天上掉下來的禮物」。「我不唱自己的歌，但是可以幫大家合音」這也可以說是南高節先生提出的「歡樂替代方案」。沒錯，南高節先生也是很懂得如何拒絕的人。另外，美伽女士則是以「新歌會在下次演唱會的時候發表喔！」優雅地拒絕對方。

明確告知期限、介紹其他人手等替代方案，會讓對方更能接受

接到他人的請託或邀約時，總是會有「可以的話很想答應，但是時間真的無法配合，只能拒絕」的狀況。這種時候，用「但是……」提出替代方案就很有效。尤其是加上「明確提出期限」這個選項，對方就會更容易接受。譬如說，朋友來邀約：「週日要不要去之前說要找時間去逛的 OUTLET？」可是你已經跟家人有約，只能拒絕。

這個情況套入剛剛提到的「拒絕邀約的基本組合」，就會像這樣：

#### STEP1

「對耶，之前一直說要去，謝謝你邀我！」=感謝

#### STEP2

「很可惜這個禮拜我已經跟媽媽約好了，所以不能跟你去。」=拒絕

#### STEP3

「難得你還記得這件事跑來約我，真的很抱歉」=道歉

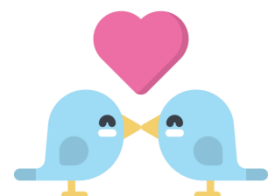
此時，試著再加上一個步驟「明確告知期限的替代方案」。

#### STEP4

「但是，下週或下下週的週六我都有空，那個時候去如何？隔天也休假，我們買完東西還可以久違地去喝杯酒，你覺得如何？」=替代方案

如此一來，或許本來心想「什麼啊，好失望喔」的朋友，也會因此體諒你的拒絕，用「這樣也不錯！」答應替代方案的機會也會大幅提升。另外，介紹其他人也是替代方案之一。

資料來源：<https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/22885>



第八週 中華民國自 110 年 4 月 4 日  
至 110 年 4 月 10 日

輔導股長：



♥ 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：

# 好書分享~我微笑，但不一定快樂

## 內容簡介

如果此刻不美好，該怎麼過？

當身邊的人得憂鬱症，該如何相處？

最暖心的暢銷作家高愛倫，寫給憂鬱者、照顧者、陪伴者的理解之書！

她想告訴你，憂鬱不可怕，「不快樂」更是可以說出來的事！



### ◆ 故事是這樣開始的.....

最初，高愛倫在專欄中分享「如何和憂鬱症患者相處」時，大家都以為她在寫朋友經驗。

沒想到，文章正是在影射自己。整天笑臉迎人的她，那時已陷入二度憂鬱。

本以為走過第一次憂鬱症後，人生就會順風順水，

高愛倫真切以為，從此沒什麼困境能再阻擋自己走向美好。

然而，日子裡的歡樂頌莫名其妙開始走音，她再度陷入憂鬱，還是帶著微笑的憂鬱症！

這是一種沒有社交障礙，看起來開朗明亮，但在無人的暗處，卻總是感覺低潮的憂鬱症狀。

外人只看到她的面帶笑容，其實她的內心正陷入谷底，但她沒被打倒，決心振作。

於是，透過「書寫」，她以第一人稱記錄這段過程，是手札也是經驗分享，

而翻開本書的你，將能了解：

- ✓ 憂鬱症到底是什麼？
- ✓ 如何選擇適合的醫生？
- ✓ 為什麼不能擅自停藥？
- ✓ 朋友來約，見或不見？
- ✓ 該如何陪伴憂鬱症患者？
- ✓ 如何透過活動，讓自己振作？
- ✓ 出現藥物副作用時，怎麼辦？

高愛倫想說的是，憂鬱症並不可怕，也非不治之症，

選擇適當的治療，敞開心胸接納你的醫生，就算服藥也無妨，

只要記得，不論我們是走曲線或直線，目的都是為了到達「好」的定點。

不管你幾歲，人生總有悲歌，那些安靜的蒼涼，也許有人聽得到，也許有人聽得懂，

但是陷在鬱境裡的我們，必須盡可能學習轉音。

最後，她想說：「我正在找回我的笑容，你呢？」

資料來源：<https://www.linkingbooks.com.tw/LNb/book/Book.aspx?ID=117145>



第九週 中華民國自 110 年 4 月 11 日  
至 110 年 4 月 17 日

輔導股長：



♥ 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：

# 【考前睡眠 4 攻略】

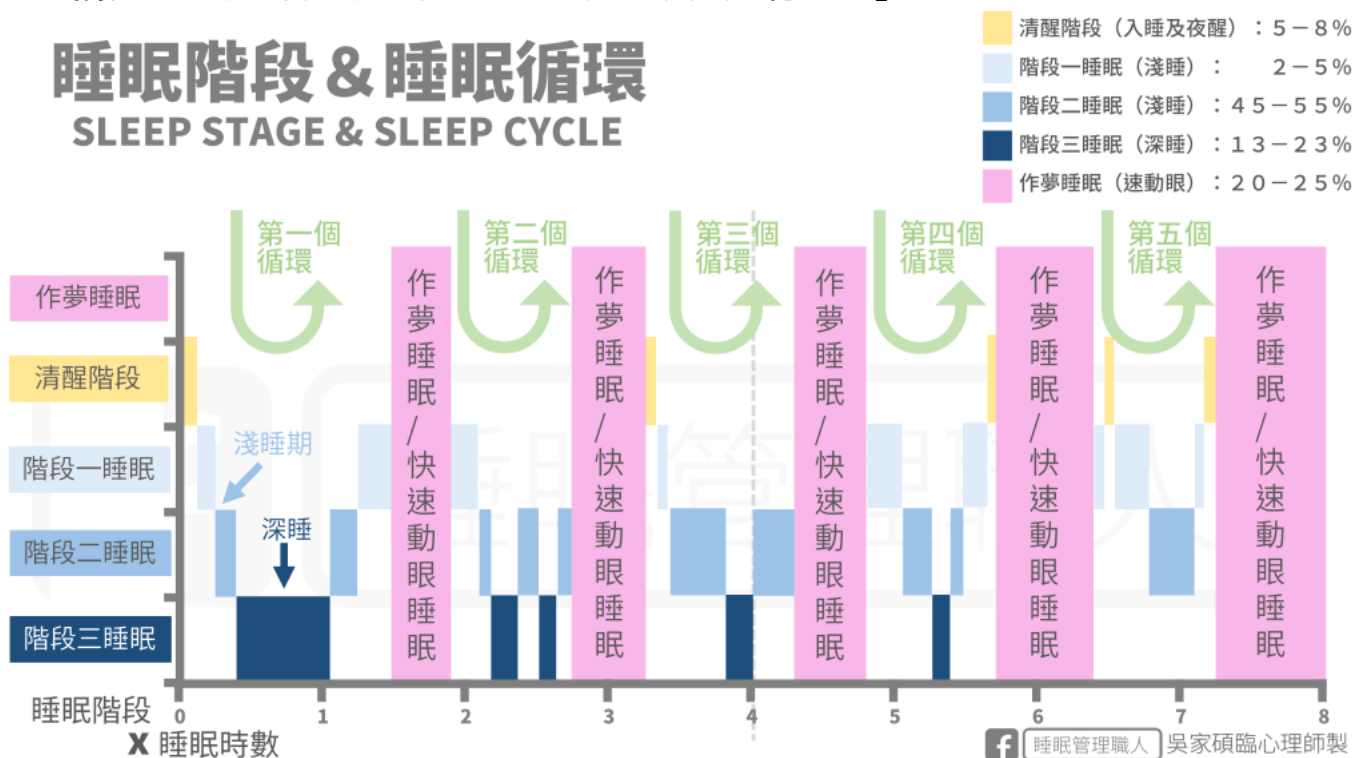
本文作者、製圖：吳家碩臨床心理師  
桃園長庚紀念醫院睡眠中心

## 1. 不要熬夜

👁️👁️ 做夢真的重要

重點摘要：『考試前一天睡飽一點，顧體力更顧記憶點！』

### 睡眠階段 & 睡眠循環 SLEEP STAGE & SLEEP CYCLE



在這張【睡眠階段 x 睡眠循環】圖裡，可以看到睡眠的過程中有不同的睡眠階段，在這張圖裡簡單區分為「作夢睡眠」、「階段一、二的淺眠」，還有「階段三的深睡」，這邊要特別提的是「作夢睡眠」，可以看到作夢睡眠約有 20-25% 的比重，而「作夢睡眠」的功能包含處理白天的記憶、學習與情緒，透過這些作夢睡眠來進行記憶固定 (memory consolidation) (A. J. Tilley, 1978)，簡單來說就是『記住要記住的，丟掉不要記住的』。

然而，這些作夢睡眠又主要在後半夜，所以啦！考前除了不可以熬夜之外，更需要多一點睡眠，才可以經歷比較多的作夢期，對於記憶力有很大的幫助喲！

註：作夢睡眠與記憶的文獻資料：REM sleep and memory consolidation. A. J. Tilley and J. A. C. Empson. Biological Psychology. Volume 6, Issue 4, June 1978, Pages 293-300

## 2. 作息固定

### 🕒🕒配合考試時間

**重點摘要：**『考試前 1 星期減少賴床在 2 小時內，確保考試當天精神佳』

在考試期間，通常多是放假期間，如指考的暑假，學生們可能多少會賴床一些，來補回平日上學時不夠的睡眠量，不過，如果在放假無限制的晚睡晚起，就可能會讓生理時鐘後移，容易變成早上無法起床或是白天精神不佳的情況，當然，就可能讓考試當天的精神受到影響，特別是中午以前的科目。Yang CM 等人在 2001 年的研究指出，其實可能只要連續二天（你沒看錯真的只要兩天）比平常晚睡晚起兩小時，就可能導致生理時鐘的誤點囉（註）。

所以，@睡眠管理職人會建議考試之前 1 星期左右的起床加賴床時間，要短於考試當天的 2 小時以內，如果考試要是早上 6:30 要起床，考前 1 星期左右，最多就是睡到早上 8:30 啲。

註：研究指出連續二天比晚睡晚起兩小時，導致第三天的生理時鐘往後移 31.6 分鐘。資料來源：Sleep. 2001 May 1;24(3):272-81. A single dose of melatonin prevents the phase delay associated with a delayed weekend sleep pattern. Yang CM, Spielman AJ, D' Ambrosio P, Serizawa S, Nunes J, Birnbaum J.

## 3 起床照光

### 🕒🕒喚醒身體備戰

**重點摘要：**『白天起床後照光，讓身心靈可以為考試備戰！』

7 月指考時，雖剛好面臨暑假非常熱，但剛好可以透過夏天早上充裕的太陽光，來調控大腦中的松果體 (pineal gland) 所分泌的褪黑激素 (melatonin)，透過早上固定起床時間並照光，抑制褪黑激素的分泌，也提醒大腦白天已經開始囉，不要再睡覺囉！來避免整個放假的生理時鐘一直往後跑，也讓早上的精神滿分，也讓力體與大腦可以在備戰狀態。

@睡眠管理職人會建議光照時間需要 15-30 分鐘左右，另外，照光及穩定生理時鐘的習慣，可以維持考前 1-2 星期左右，比較可以有一致性，尤其是考試當天啲，在去考場的路上也照照太陽吧！



## 4. 睡前放鬆

### 🔗🔗降低輕醒系統

**重點摘要：**『睡前固定放鬆 10 分鐘，降低焦慮也讓表現不走鐘』

美國賓州大學精神醫學系教授，同樣也是心理學家的 Michael Perlis 教授所主持的研究常提出一個概念：「過度激發狀態」，是指當生理和心理狀態呈現一種過度活躍的狀態，像是心跳加快、呼吸加速、肌肉不能放鬆、思考停不下來等等，而這種狀態稱為「過度激發狀態」，也正是失眠的主要原因之一。

而考生面對考試的壓力時，也容易導致焦慮出現，也會使人容易產生「過度激發狀態」的身心狀態，也當然會容易失眠，在失眠及睡眠不足的情況下，也就可能讓白天的學習能力以及考試時的表現能力，都下降及失常。

可能的路徑是這樣的：

*考試壓力    過度激發狀態    失眠    影響表現*

所以，可以怎麼辦呢？@睡眠管理職人建議，在影響情況還不嚴重，或是短期影響之下，可以試試學習一些放鬆訓練，降低「過度激發狀態」，來打破這個惡性循環。最後，還是要提醒大家，如果因考試而失眠(或情緒困擾)的影響嚴重時，也成為長期影響的話，會建議盡快找專業的醫療單位及醫療人員協助喲！

資料來源：<https://tamhd.org/how-to-sleep-before-examination/>

第十週 中華民國自 110 年 4 月 18 日  
至 110 年 4 月 24 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：



# 「我停止追蹤那些會讓自己覺得不完美的社群帳號」：

## 莉莉萊恩哈特談身體意象

文字：Evelyn Yang

身材的變化 (dysmorphia) 是女性的常態，人們卻閉口不談。而社群媒體、網路的迅速發展，只讓這一切的「檢討」變得更加容易。然而，我們只是在這些缺陷裡，填補心中的「空虛」與「不安全感 (insecurities)」，想知道有人跟我們一樣不完美。



「常常有人告訴我，你不該談論你的體重或身材，因為你已經很瘦了。」莉莉·萊恩哈特 (Lili Reinhart) 在 Glamour 2018 的年度女性高峰會——WOTY (Women of the Year) 上，以身體意象 (Body Image) 作為主軸，分享關於她對於身體意象的看法，莉莉從不避諱公開談論自己的憂鬱問題，並表示在演出河谷鎮的初期，是她人生中最黑暗的時期。

### 什麼是身體意象？

根據 NEDA (National Eating Disorders Association) 的定義，身體意象 (Body Image) 是「你怎麼看鏡中的自己、或是你怎麼想像別人看你的眼光。」更詳細的解釋，包含了「對自己外貌、身材的看法、記憶或是假設，還有如何感覺 (sense) 與控制身體。」

而在 Linda Smolak 和 Sarah K. Murnen 撰寫的論文《女性主義與身體意象》(Feminism and Body Image) 中，對身體意象的定義是 “ .....one’s perception of, affective reaction to, and cognitive appraisal of one’s body. (個人對自己身體的概念、感受及認知評價)”

為自己的身體變化感到抱歉？「這是一件很荒謬的事情，」莉莉說「我竟然要為了我身體的自然變化，跟其他人說對不起。」在演講的開場，莉莉告訴大家，她其實從來沒有如此嚴苛的看待自己的身材，直到進入了一個需要時時警惕外型的產業。

「看著那些比我年輕、比我嬌小的女孩，說著要怎麼減肥，讓我極度不安。」於是她天天看著鏡子裡的自己，緊盯著身體每一寸的變化——肚子是不是又變大了、身材是不是走樣了，「我有時候告訴自己，沒事，不用這麼嚴格，但隔幾個小時又覺得我怎麼長這樣。」

那些新聞裡、社群平台上的照片，是所有女孩的夢魘。

「我從照片裡檢視著自己」她說，「我常想，如果我也這樣放大檢討自己的身材，別人應該也會用相同的方式的檢討我。」然而，這是一種把社會期待嚴格加諸在自己身上的方式，就彷彿沉重的枷鎖一般，而眾人的眼光就像鞭子，一次次地打在自己身上。「我陷入了一個……為我身體變化感到丟臉，卻又不能符合他人眼光的循環裡。」

莉莉表示，身材的變化（dysmorphia）是女性的常態，人們卻閉口不談。而社群媒體、網路的迅速發展，只讓這一切的「檢討」變得更加容易。

「批評與檢討永遠都存在，只是現在『所有人』都可以隨手一按，就讓苛刻的言論傳出去。」莉莉更談到，想抓出別人的缺點是人之常情，「以前我也常常看那些雜誌，總有標題是『看看xx明星私底下的樣子！』」然而，我們只是在這些缺陷裡，填補心中的「空虛」與「不安全感」，想知道有人跟我們一樣不完美。

### 資本社會的變形審美觀

「我們長期暴露在雜誌、市場行銷手法、社群媒體下，」她說，「這讓我們對自己身上的橘皮、皺紋或甚至素顏走出門而感到羞愧。」讓我們暫且停在這裡，反思幾秒鐘——你在社群媒體上展現的自己，是真實的嗎？沒有化妝的你，敢上鏡頭嗎？你是否會不斷地回去看自己的限時動態，是否讓自己形象夠完美？會不會放大別人的照片，找出「胖了」、「修圖」的痕跡？

「這些不安全感從來都不是與生俱來的，是社會施加給我們的。」

但是，「世界不會一夕之間改變，我們不能期待那些，從我們自我檢討中獲利的人，做出什麼改變。」她說，「我們能改變的只有自己。」

「不再修圖、展現最真實的自己。」她認為，每一張綻放自信、毫不掩飾自我形象的照片，都是讓現代女性更加有力量的行動。「不要再隱藏自己的缺點，那些都是別人要你遮掩的。」

「我也開始取消追蹤那些會讓我覺得自己不完美的社群帳號，我不再因為那些圖片而思考自己的曲線、外型怎麼不如他們。」這是她呼籲所有人更愛自己的行動。「此外，我也希望能活得更積極，但是這需要一些努力。」莉莉說，大家應該要把這個觀念放在心裡：不要跟其他其他人比較，這樣的自己才是最健康而強壯的。

絢彩濾鏡退散、以「不完美的自己」為榮

「要記得，這個看似完美的世界、那些電影裡的情節都是一層層的濾鏡疊加而成，」她說到，想要成為世界「希望」我們成為的樣子，或被不合理的價值觀評論，只會讓我們永不滿足。「擁抱自己的缺點——我們每個人都是這樣不完美卻閃耀動人（imperfectly beautiful）。」

「這個世界上，有如此多不同種族、不同樣貌的女性，我們應該以彼此為榮（let's celebrate each other）。」莉莉表示，「美麗」的定義並不是一個格化的模板，「臉上長了痘痘、身上長了橘皮、眼角有皺紋.....我們依舊可以美的很自然。」

“As we are, as we will be, and as we are meant to be.....unique, imperfect, beautiful and incredibly powerful. “ — Lili Reinhart

「我們現在是、將來是，且本來就是.....這樣的獨一無二、不完美、出色、又不可思議的強大！」 — 莉莉·萊恩哈特

生於1996年，因飾演Netflix熱門青少年影集河谷鎮(Riverdale)的貝蒂·庫柏(Betty Cooper)而成名。除了戲劇事業，對於寫作，她也投注了一番心力，更即將在今年五月上市詩集“Swimming Lessons: Poems (暫無譯名)”。

資料來源

<https://everylittled.com/article/131426?fbclid=IwAR2DYvFX6wri6V1cXxgJQMPQGFZZU8VYHjTZIY0vlfSWCplKmHzLowPhfss>

影音版:



第十一週 中華民國自 110 年 4 月 25 日  
至 110 年 5 月 1 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

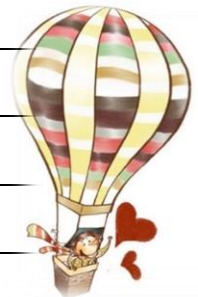
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

## 10 張畫得到離島換宿，青年速寫畫家繪出生動的台灣風景文：程遠茜

今年高二的林祐德，國中開始跑出教室速寫城市，他的熱情，讓一群叔叔阿姨級的畫友樂意幫忙。今年暑假，靠著寫生換宿，旅行了金門、九份、花蓮、台中，9月要開畫展……他為什麼可以遇到這麼多貴人？

開學升上高二，林祐德黝黑、精瘦，格子衫飄著，看似有些文弱，當他卸下身上大小包、放下手上一小幅剛速寫的成品在桌上，滿臉綻放笑容與活力。開心地說：「我剛在附近畫的！」中正高中美術班的林祐德一開口說話，就讓人感受到他對速寫滿滿的熱情。

他就是愛速寫。

七月初，他到金門以八張速寫畫的版權、兩張原畫「交易」到了14天的住宿，不僅一飽閩式建築風采，更記錄下榕樹將鋸掉之前與古蹟交織的畫面當下。「我就是喜歡紀錄風景當下的溫度。」這並非林祐德第一次寫生旅行，從國中美術班一次校外教學到九份寫生起，林祐德迷上邊旅行邊繪畫，教室裡的靜物吸引不了他，三年來，戶外美景才引動了他的畫筆。

於是，他積極跑出教室外作畫，國二、三時，林祐德從網路社群「速寫台北」找到了一群同好，社團裡沒有階級、不分年紀，大家以畫會友，交流繪畫技巧、心得，他們揪團畫城市的朝暮變化、更帶著他畫出大台北。

林祐德在外的獨立讓身為國中數學老師的父親和國中國文老師的母親全然放手，讓他自己經營旅繪生活；他「跑江湖」的熱血和對速寫的企圖心，更感動眾忘年畫友，紛紛願意幫著他完成夢想，不僅載著他到處畫，還有畫友協助他開畫展。

「他很獨立，從沒看過他爸媽跟著，我們也不把他當學生，就覺得他是個很有熱忱的小友。這次畫展是他積極主動爭取，我們當然樂於幫忙他！」中和國中美術老師孫菊君策展、文宣一手包，協助林祐德在自家大璞人文咖啡店的藝文空間開旅繪個展。



無論是窗外風景、或是路旁的景物，拿著亦師亦友的同好張柏舟所贈與的鋼筆（左），林祐德隨時隨地速寫，紀錄眼睛所看畫面當下的溫度。

### 三枝鋼筆的深勉

三年多的速寫生活裡，更遇到如人生導師般的資深畫友，引領著他奠定作畫技巧以及習畫態度。

「我看到張教授作畫速度很快，時間是我的1/3，就跑去請教，他就介紹我用鋼筆構圖，還送了我現在還在用的三支鋼筆。」林祐德口中這位張柏舟教授，退休於國立臺灣師範大學美術系和設計系，正是速寫台北社群的畫友之一，身為長年藝術教育者，他看到林祐德的熱情，贈與的三支鋼筆，引導著林祐德奠定了三年多來的速寫風格，另一方面，他卻又惋惜當初的那一推手，是否限住了這位小友的繪畫技巧？

「我在臉書上公開跟他說我至今後悔和愧疚當初送了他鋼筆，讓他從金門畫到花蓮，我也覺得奇怪我的筆都壞了他的怎麼壞不了，讓他沒機會嘗試其他表現方法作畫。我希望他把鋼筆丟了！」張柏舟看著這位對速寫高度熱血的小畫友，責之更切，期勉他要更廣泛培養自己在繪畫藝術的才能。

三枝鋼筆對林祐德而言意義非凡，當然不可能「丟掉」，聽了張教授的期勉，林祐德開始向不同畫友請教鉛筆和麥克筆構圖的技巧。然而，面對生涯規劃以及現下的習畫熱忱，他對速寫、學美術卻還有更多思量，「現在速寫時我的確有了一些特定手法和慣性，張教授希望我去突破，但速寫在我未來人生裡是不是只是個興趣、需不需要做多元改變，我還在思考。」林祐德心裡有個夢想中的工作，如果未來不靠賣畫為生，他想當個農場主人！


不過，在這個當下，速寫大小美景仍是他生命熱情之所在。比起拚升學，林祐德更希望再畫幾年，甚至爭取機會當個國際旅繪者，隨時、隨地、隨身背著一袋速寫畫具，繼續在一趟又一趟的旅行途中，與人、與景在畫紙上邂逅。

資料來源 <https://www.thenewslens.com/article/52580>

第十二週 中華民國自 110 年 5 月 2 日  
至 110 年 5 月 8 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：



# 頭暈、失眠跟肩頸僵硬有關係！5 分鐘放鬆操解決問題

有時候會莫名出現頭暈、失眠等症狀嗎？也許你的自律神經失調了。當自律神經失調時就會出現：暈眩、失眠、心情焦慮、健忘、血壓不穩等狀況。日本腦神經外科專門醫生松井孝嘉，設計了一套為了放鬆頸部肌肉「松井式頸部放鬆操」，可以幫助改善自律神經失調的症狀。



## 動作 1 頸部的柔軟操 – 旋轉頭部

首先往下滴前低下頭，然後慢慢的將頭順時針轉一圈，再逆時針轉回來。這個動作重複 5 次。

## 動作 2 頸部的柔軟操 – 左右轉頭部

伸展你的脖子，慢慢的將臉轉向右邊。此時，保持身體朝前，肩膀輕輕向後壓。然後再把臉轉回正面。重複這 5 次，左右各一次。

## 動作 3 舒緩後頸肌肉

雙手交扣於後腦勺，將頭部慢慢往後仰。整個頸部向後仰後，停留 5 秒，再慢慢把頭抬起來。這個動作重複 5 次。

## 動作 4 舒緩頸部斜後方肌肉

將右手放在右耳後面，把頭慢慢倒向右後方，停留 5 秒後，用右手輔助頭部慢慢回到原位。這個動作左右各重複五次。

## 動作 5 舒緩頸部斜後方肌肉

左手放在左耳後面，頭倒向左後方，停留 5 秒，再慢慢抬起頭。這個動作左右各重複五次。

## 動作 6 舒緩頸部旁邊的肌肉

用左手抵住頭，倒向右肩方向，頭盡可能的往下，然後臉部朝向左上方，停 5 秒後回到原位。這個動作左右各重複五次。

資料來源：<https://heho.com.tw/archives/5596>

第十三週 中華民國自 110 年 5 月 9 日  
至 110 年 5 月 15 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：

## 唐鳳給大學生的忠告：當你沒帶著問題來，大學只能給你一個學位



唐鳳可說是台灣最非典型的政治人物，她國中就輟學，憑著自學鑽研喜愛的數位科技領域，長大後成為超強駭客，如今是台灣史上第一位數位政務委員。她以自身經驗證明，學習不只有一種形式，只要找到適合自己的方向，人生有無限的可能。

2016年，唐鳳以35歲之姿入閣，成為台灣最年輕的政委，擁有超強數位技術與社群對話能力的她，為台灣政府的科技轉型寫下精采篇章，包括曾在「公共政策網路參與平臺」加入「提點子」功能，建立讓政府能同時與5000名連署者溝通的民意管道，促使平台上的民眾參與度成長近十倍；以及改革長期被民眾抱怨難操作的報稅軟體，讓科技更貼近生活所需。

今年新型冠狀病毒肺炎疫情肆虐，唐鳳再次展現社群科技影響力，包括利用政府開放資料，率領資訊技術團隊做出「eMask 口罩預約平臺」、在官方健保APP新增功能，以及在鑽石公主號爆發感染危機時，即時做出警示路線圖，讓民眾得知遊客行蹤等。被日本媒體譽為台灣成功防疫的關鍵之一，甚至封她為「IQ180的天才IT大臣」。

隨著蔡英文政府連任，唐鳳日前宣布將承接第二任政委，持續推動「數位社會創新」任務，並透過科技建立一套透明、能課責的公共治理模式，讓國際看見台灣落實公民參政的目標與決心。

而讓唐鳳受到各界矚目的，不光是她的數位科技能力，還有她特殊的求學歷程。唐鳳自小聰明過人，小一時就會解聯立方程式，小二就讀資優班，直到14歲念國中時，因為不習慣學校的教育體制，在家人同意下輟學，從此踏上自學之路。她曾在Facebook上自述，會選擇自學，全是因為國中兩次科展的參賽經驗。

當時她憑著上網查資料、跟老師討論，最後自行設計出的電腦程式，贏得全國科展第一名，以及取得保送第一志願高中的資格。

然而，卻也因此發現，課本教的內容竟比網路上的資訊落後十年，因此決定休學，連國中畢業證書都沒拿，也沒念高中、大學，直接投入感興趣的科技領域做研究。

日前，唐鳳應邀參加台灣師範大學的通識教育線上講座，被學生問及求學議題時，除了侃侃而談自己的求學歷程，也對感到迷茫的大學生給出建議。

「我輟學後，馬上就到附近大學旁聽，」唐鳳說，她離開學校後，並沒有停止學習，反而更積極地帶著問題，去找可以學習的對象。

15 歲就到大學旁聽，還主動與景仰的國外教授通信聯絡，共同進行學術研究。她因此領悟到一個道理，就是——當你帶著問題到學校，才更清楚自己要學些什麼。

她有感而發地說：「如果在大學就有想要解決的問題，比較能找到學習的目標，像我就是帶著問題而來，這樣跟老師的研究興趣就很容易對接。但若你自己沒有很明確的研究興趣，說真的，老師也很難幫你。」

唐鳳認為，大學四年能學到什麼，端看自己的主動性有多高，當一個人的主動性愈高，大學就會變成眾多資源之一，甚至能透過老師的人脈，引介更多的資源。

一個人若沒有主動學習的興趣，那麼大學頂多只能頒給自己一個學位：「但我們都知道，比起累積創作、或是跟他人共同完成一件重要的事，文憑無論是在未來創業或是求職，都已不再是最重要。」。

她呼籲大學生們，學習一定要找到方向，清楚自己「為何而學」。

像法國的高等教育就開放大一生聽所有的課程，並鼓勵學生一定要對某個領域很有興趣，才能進入大二的某個學門修習專長，大學生們不妨作為借鏡。

她也舉自身經驗建議：「要找到學習方向，『亂入』是很好的方式，不妨趁在學時，多旁聽其他領域的課程。」她認為，旁聽雖然沒有學分，但因此更有機會和授課教授平起平坐，這時就能提出個人觀點，或是跟教授共同做研究。

她強調，當學習是在放鬆、準備好的情況下進行，會比不知道為何而學，或只是為了考試而背誦下來，卻不知道知識該套用在哪裡，更可能被真正地吸收，學生也更知道這些所學能有哪些應用。

不過，她也坦言，自己曾遇過大學教授不喜歡有人亂入旁聽，她只好改選別的課，到最後修的大多是人文科學、哲學等研究所的討論課。這促使她思索，希望未來大學在修課制度上有更多彈性，例如開放採計網路學分，讓學生的學習資源不再限縮於系上師資，而有更多學習的可能。

唐鳳分享，經過中文、哲學課等討論課堂薰陶後，她發現，有別於自己只要關起門來就能寫出有用的程式，這些人文課程因為有群體思考的過程，常常需要互相討論、激盪，讓她發現，多數重要的問題需要跨領域知識來解決。

她因而省思，匯集群集智慧有助於發揮影響力，這也造就了她如今能透過社群科技來發揮廣大的號召力。

唐鳳憑科技能力在台灣受到肯定，近年她的影響力更躍升至國際，包括入選美國 2019 年《外交政策》（*Foreign Policy*）期刊的全球百大思想家（*Globalthinkers*），與韓國總統文在寅、前美國第一夫人蜜雪兒歐巴馬等人同時並列獲獎。

唐鳳的傳奇故事，讓她一路走來難免被貼上「神童」、「天才」等標籤，但她面對這些稱號，沒有太多感覺，只是淡淡說一句：

「你可以用一個標籤來認識我，但不代表我要迎合那些標籤。」

她強調，不必因為自己被社會歸納成什麼樣子，就把自己也歸類到那個地方。

從唐鳳身上，能看見台灣青年的影響力已在政壇悄然成形。同時，在人才培育面向上，也讓人看見教育的無限可能。

**(本文轉載自 Cheers 雜誌)**

資料來源:<https://www.cw.com.tw/article/5101778>

第十四週 中華民國自 110 年 5 月 16 日  
至 110 年 5 月 22 日

輔導股長：



❤ 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：



# 為甚麼總說星座、心理小測驗是偽心理學（Pseudo Psychology）？

## 巴納姆效應、佛瑞效應

大家多少都有接觸過星座分析，它的原理是光依靠出生日期就能夠分析你的個性特質；或是一些在雜誌背後的心理測驗，透過幾個簡單的選項就能夠分析你的人生，而常常會令人覺得「太準了！」「太神奇了！」（根本就是在說我嘛……）。

當然，大部分人都會只看自己那個星座或是自己的選擇，但是若然我們看一看其它不同的描述，你便會發現每個選項都有些像我與不像我的形容。每個特質描述都很模糊籠統，能夠套用在每個人身上，其實你只是被巴南效應影響了，星座並沒有你想像中的這麼厲害。

### 甚麼是巴納姆效應？

巴納姆效應（英語：Barnum effect）又稱巴南效應、佛瑞效應（英語：Forer effect）。

巴納姆效應指的是將能符合大多數人的一般性內容當作只描述自己的心理現象，對於該內容給予高度準確的評價，認為相當符合自己的狀態、簡直是為自己量身打造，但這些敘述往往十分廣泛、普遍且模糊，放諸四海皆準。

最常見的例子就好像是把人分了 12 種性格的星座，或是 4 選 1 看你人格的網上心理測驗等等。對於有一套科學實驗系統的心理學來說，這些沒有科學數據根基的人格分析就是屬於偽心理學。

關於心理學的定義，加拿大多倫多大學的一名首席教授基思·斯坦諾維奇在他的一本著作《這才是心理學》詳細的給我們闡述了什麼才是真正科學的心理學，以及如何識別偽心理學。

### 佛瑞效應（Forer effect）

心理學家培特朗·佛瑞（Bertram R. Forer）於 1949 年首先提出此效應的證據。他做了一個實驗，他為他的學生進行一項性格測試。他在一次測驗後發給每位學生一張紙，告訴他們紙中的內容是依據他們測試分數所得到的簡短性格描述，請大家仔細讀一下自己拿到的性格描述，並依據這描述的準確性打一個分數，0 代表非常不準，5 代表非常準確。

結果有 87% 的學生給出 4 分或 5 分（平均為 4.3 分），他們皆表示這測驗的分析非常準確。甚至表示「這份報告完全吻合我的性格，這份測驗真了不起！」

但事實是，其實每一個學生拿到的都是一份相同的性格描述，而且是佛瑞順手在報攤上買的一本星座書中抄錄下來的分析。佛瑞真正的目的是想證明「人的自我評價是不可靠的」。

為什麼學生會被矇騙呢？那是因為佛瑞說這份報告是「你的測驗結果」。當學生聽到時，心理上就被捲入情境中，而不能做到「這東西是不是適用於任何人？」的客觀判斷。時至今日，人們仍持續被同樣的原理矇騙。而且因為受騙者並沒有察覺，所以沒有覺得自己受騙。

在後期的研究發現，只要符合幾個條件，很多人便會相信。例如是權威人士所說、這個分析/東西只適合用於你身上、分析主要集中在正面描述，只有少量輕微的負面描述等等。

### 在生活中作出客觀判斷

話雖如此，我認為只要不是影響生活，星座與心理小測驗還是挺有趣的（我也時常看……）。同時也是在聚會與不太熟的人打開話閘子的一種不錯的方法。我也相信流傳多年的專業西洋占星術與東方命理學是一門有系統且深奧的學問。

這篇文章的出發點是在提醒大家，每天所接收到的資訊是否一定是對的？我們在作判斷時是否客觀？

其實對於巴納姆效應，除了星座、心理小測驗外，也是一種獨得的說話技巧。每個人都想自己被別人理解，例如你跟平時只談工作的上司聊天時，他說他覺得你「平時開朗有活力，卻有纖細敏感的一面」時，難道你不會覺得他特別了解你嗎？如此拉近了大家的距離，同時也能改善關係。

所以說並沒有一個現象是絕對的負面，只是告訴大家原來心理學在我們日常生活，並不是只有在圖書館也堆沉悶厚重的書本中。

資料來源：

<https://medium.com/harlyblog/%E7%82%BA%E7%94%9A%E9%BA%BC%E7%B8%BD%E8%AA%AA%E6%98%9F%E5%BA%A7-%E5%BF%83%E7%90%86%E5%B0%8F%E6%B8%AC%E9%A9%97%E6%98%AF%E5%81%BD%E5%BF%83%E7%90%86%E5%AD%B8-pseudo-psychology-6ae25ac5db9a>

第十五週 中華民國自 110 年 5 月 23 日  
至 110 年 5 月 29 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

➡ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

➡ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：



## 【心理測驗】經常覺得沒有人陪？來測測你的孤獨指數是否爆表了！

資料整理與撰寫：林俐 Li Lin 愛心理編輯

「孤獨」通常來自於失去與外界或與他人的連結，感受到自己的存在是被大環境排除在外的。你是否也經驗深刻的「孤獨感」？

以下為加州大學洛杉磯分校（UCLA）設計之孤獨感測驗（Loneliness Scale），總共十題。請進行測驗者，針對個別題目在「從來沒有（0分）」、「很少（1分）」、「有時（2分）」、「常常（3分）」此四個選項中，選擇其中一個。完成測驗後，將答案分數加總，即可得到結果。

準備好了嗎？那我們要開始囉！

1. 你會因為需要單獨做很多事情而感到不快樂
2. 你覺得自己沒有說話的對象
3. 你覺得孤獨感讓你難以忍受
4. 你覺得沒有人真正理解你
5. 你發現自己總是等待他人打電話或寫信聯繫
6. 你覺得自己是完全地孤單
7. 你覺得你無法與你周圍的人接觸和溝通
8. 你覺得自己很渴望能有人陪伴
9. 你覺得自己很難交到朋友
10. 你覺得自己被他人排擠或拒於門外

總分介於 15-20 分：你屬於正常的孤獨經驗範圍

總分 30 分（含）以上：你正在經歷嚴重的孤獨感

人們不允許「孤獨」的存在，來自於對「孤獨」的恐懼，擔憂若不時刻保持警覺，便會開始產生與社會脫節的現象，成為邊緣份子，所以用盡各種方法將自己從孤獨中拉出。其實，想要打破孤獨的動作，正是造成巨大孤獨感的原因，理解自己「孤獨感」的根源，學習與它共處。只有活出了屬於自己的孤獨，才能真正的扛起屬於自己的責任。


資料來源：<https://www.iiispace.com/2017/10/15/000283/>



第十六週 中華民國自 110 年 5 月 30 日  
至 110 年 6 月 5 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺  
(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：

## 「昆蟲擾西」吳沁婕：

# 人生從來不是公平的，直到「那一天」才變成彩色的

BY STEVEN LIU 與 TEDXTALKS，VIVIANE 整理 2020/09/27



*ADHD 又怎樣？從別人眼中的欠揍死小孩到深受小朋友愛戴的「昆蟲擾西」吳沁婕：「人生從來不是公平的，每個人都獨一無二。」*

「昆蟲擾西」吳沁婕是不少小朋友眼中的「天王」，看到她反應可比遇見巧虎。以寫書、生態導覽和 Youtube 影片，帶著大家認識一般人唯恐避之不及的各類昆蟲與爬蟲，即使是完全沒有興趣或害怕昆蟲的大人與小孩，都能慢慢認識、接受牠們的獨特之美與奧妙。如此開心做自己喜愛事業的「昆蟲擾西」，其實是「注意力不足過動症 ADHD」患者，因此在成長過程中走過不少跌跌撞撞。聽吳沁婕分享從小到大，她跟媽媽，有時還有爸爸一起克服障礙，接納、欣賞自己的不一樣，共同成長的生命故事。

找到肯定自己方法：不一樣不代表不好，做不到不代表不用心

吳沁婕從小就和一般女孩子不一樣。她有個雙胞胎妹妹，從小媽媽就會把她們打扮成一對小公主。外人總是拿她們比較，妹妹是一走出去會被稱讚「好可愛」那樣的女孩，而她卻因為 ADHD 影響，服裝儀容很快就會被自己弄得亂七八糟，再加上沒有妹妹可愛，就被大人忽略在一旁。但還好吳沁婕沒有因此產生心理陰影，她欣然接受自己的不同，並找到肯定自己的方法：「我跑步很快，所以那時候可能就會看到我穿著公主裝參加 100 公尺賽跑，裙子都飛起來，然後拿到分組冠軍等等。」

然而，服裝儀容不修邊幅、總是丟三落四，水壺、便當袋不見稀鬆平常，甚至弄丟書包、課本忘了帶、上課不專心找其他同學講話、不乖乖坐好、像蟲一樣在位子上亂動……等等，因為 ADHD 影響而導致「讓老師很生氣」的行為，在外人眼中就是很欠揍的死小孩。偏偏她就在媽媽任教的小學上學，所以經常有其他老師跟吳媽媽告狀，「你可以想像，一個老師的女兒是這樣，她在同事之間壓力會有多大。」

在那個還不了解 ADHD，又是奉行打罵教育的年代，有一天吳沁婕又被告狀，吳媽媽長久累積的情緒壓力終於失控爆發，把她打到其他老師趕緊勸停。等回到家，吳媽媽把自己鎖進房間裡冷靜許久才出來，流著淚對著在客廳的女兒問：「妳可不可以告訴我，為什麼妳會是這個樣子？」當時年紀小小的吳沁婕無法回答，只知道媽媽會這麼難過是因為自己的關係，只得跟著一起哭。

但那天之後，吳媽媽再也沒有打過她，「我媽說當時看到我哭成那樣，一句話也回答不出來，她才發現到一件很重要的事，原來，我真的不是故意的。」吳媽媽終於理解，原來不是所有的事，用心就能做得好。

控制力與遵循常規，就剛好是自己女兒最弱、最難做得好的事情，而這個女兒需要的不是否定式懲罰，而是肯定式的理解與鼓勵。吳沁婕感慨地說：「沒有人是想要做不好，如果有一個人可以做到被肯定，到底有誰故意想被否定？」

人生從被爸媽理解的那一天起變成彩色的

那時小吳沁婕也常常要求媽媽不要再讓她穿裙子，但總是沒成功，直到有次要上台表演，吳媽媽還是將她打扮得漂漂亮亮，她乾脆放聲大哭乞求。已經開始理解女兒的吳媽媽這時有如被雷打中般突然領悟：「對啊，到底是何苦呢？自己的女兒穿怎樣，沒有影響到別人就好啦。」乾脆就帶著小吳沁婕去剪短髮，吳沁婕笑說：「我的人生直到那一天起變成彩色的！」吳爸爸也很開明，覺得女生帥帥的也很好，還會帶吳沁婕去買帥帥的衣服，並稱讚她說：「這樣穿很帥！」

吳沁婕和父母互相理解，從她分享的另一件回憶中可以深刻感受到。她有次去到紐約找朋友，在布魯克林大橋上拍了張帥氣的照片上傳到社群軟體，第一個來按讚留言的就是媽媽：「好帥！我生的！！！」吳沁婕一開始是笑看媽媽的留言，覺得媽媽怎麼這麼可愛，然後就是一股感動湧上心頭而流淚。「我不知道妳們能不能可以理解我的感動，但我不是一般典型女生該有的樣子，可是我的父母還是可以以我為榮，所以我真的可以以他們為榮。」

求學路上因禍得福，ADHD 確診：更了解自己，才能找到適合自己的出路

因為 ADHD，吳沁婕自承自己是那種——對喜歡的科目會非常認真、投入，但碰到不喜歡的科目就一點都提不起興趣，可以完全放給它爛——的人。所以高一就慘遭留級，轉學到更嚴格的私立高中後，雖然很痛苦，卻發現原來大學有「昆蟲系」，才讓吳沁婕有了向前的動力與目標，最後也真的讓她如願以償。

結果一進到大學才發現，昆蟲系不是只有抓蟲，還有其他專業科目，她又不是每個科目都有興趣，導致她每學期都在二一邊緣。她這時才開始去找醫生諮詢，確診自己是 ADHD。藉由醫生與藥物控制幫助下，吳沁婕才得以更了解自己，該如何更好地跟自己的優缺點相處。

了解自己的不足，清楚自己不適合研究，可是喜歡教學和分享，希望讓更多人認識昆蟲的奧妙，硬把沒興趣的學分修完，總算拿到畢業證書。又找上能到小學教學的機會，「第一次上完課時我想說，原來我是個人才，」她笑道。但一到幼稚園教學，這個幻想馬上破滅，「我永遠記得我第一堂課就崩潰在地上，還有小朋友在桌上跑，」當下那個教室場景有多失控可想而知。

就如同她下定決心要念台大昆蟲系、要拿到畢業證書一樣，吳沁婕很快就收拾自己要重新來過，她花費相當多時間與心思找資料、準備教材、向自己信任的老師和媽媽學習，

也回想自己以前上過哪些讓自己印象深刻的課，總算發展出自己一套適合大小朋友都喜歡且能輕鬆吸收的教學方法，「我一直相信，快樂，你就會記得」，也就是說在愉快的學習環境，才能真正吸收知識。

小朋友們不會拐彎抹角，喜歡一個老師會很直接反應，她到幼稚園上課時，是會被小朋友簇擁進出教室，「我現在可以很自信地說，我是幼兒界的天王！」

沒有冷門熱門：在任何領域作到一片天，你就會是熱門

因為喜歡昆蟲，所以念了外界眼光認為「冷門」的昆蟲系，但吳沁婕不這麼想：「沒有絕對的冷門、熱門，在任何領域作到一片天，讓人無法取代你，你就會是熱門。」雖然要證明這件事必然需要時間，並且調適：「每個人本來就有比較強或比較弱的地方，優點我們就用力發揮，缺點我們就試著去接受它。」

有人曾經問她：「如果可以選，妳要不要過動？」吳沁婕毫不考慮，坦然回答：「要」。她認為這一路走來，雖然有苦，但因為過動症所帶來的熱情和投入，讓她得以專注在自己喜愛的事物不受干擾，進而讓她不會忘記看見自己很棒的一面，也接受自己還不夠好的一面，讓她有更寬闊的心態，去接觸各種的可能性，得以讓自己活得更精采、更快樂，也更獨一無二。

資料來源：<https://www.elle.com/tw/entertainment/voice/a34169087/wuqingjie/>

TED 影音版：



第十七週 中華民國自 110 年 6 月 6 日  
至 110 年 6 月 12 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：

# 河流為什麼不走直路？

文/平凡一生

最根本的原因就是，走彎路是自然界的一種常態，走直路而是一種非常態。

佛學院的一名禪師在上課時把一幅中國地圖展開，問：「這幅圖上的河流有什麼特點？」

「都不是直線，而是彎彎的曲線。」「為什麼會是這樣呢？也就是說，河流為什麼不走直路，而偏偏要走彎路呢？」禪師繼續問。

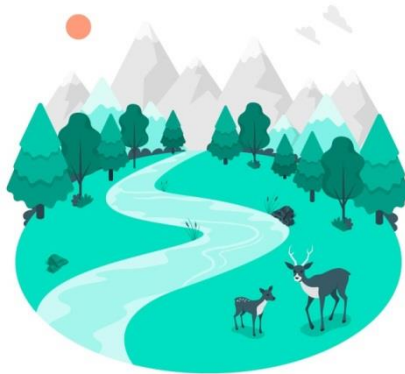
學僧們七嘴八舌地議論開了，有的說，河流走彎路，拉長了河流的流程，河流也因此能擁有更大的流量，當夏季洪水來臨時，河流就不會以水滿為患了；還有的說，由於河流的流程拉長，每個單位河段的流量就相對減少，河水對河床的衝擊力也隨之減弱，這就起到了保護河床的作用……

「你們說的這些都對。」禪師說，「但在我看來，河流不走直路而走彎路，最根本的原因就是，走彎路是自然界的一種常態，走直路而是一種非常態，因為河流在前進的過程中，會遇到各種各樣的障礙，有些障礙是無法逾越的。

所以，它只有取彎路，繞道而行，也正因為走彎路，讓它避開了一道道障礙，最終抵達了遙遠的大海。」

說到這裡，禪師突然把話題一轉，說：「其實，人生也是如此，當人們遇到坎坷、挫折時，也要把曲折的人生看做是一種常態，不悲觀失望，不長吁短嘆，不停滯不前，把走彎路看成是前行的另一種形式、另一條途徑，這樣你就可以像那些走彎路的河流一樣，抵達那遙遠的人生大海。」

把走彎路看成是一種常態，懷著平常心去看待前進中遇到的坎坷和挫折，您會像河流一樣，抵達到人生的目標



資料來源：[http://www.buzzhand.com/post\\_807060.html?f=after\\_content](http://www.buzzhand.com/post_807060.html?f=after_content)

第十八週 中華民國自 110 年 6 月 13 日  
至 110 年 6 月 19 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處室作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：



# 學習歷程怎麼寫，才會受大學青睞？專家解惑關鍵 8 問

108 課綱的一大變革，便是記錄高中 3 年的「學習歷程檔案」。究竟大學端選才時，看重什麼能力特質？學生該怎麼準備？《天下》採訪專家學者，解惑幾個最常見的疑問。

採訪整理：黃適敏、田孟心 天下雜誌 710 期 2020-11-03

隨著 108 課綱上路，未來升大學，除了衝刺大考成績，還得在高中 3 年間，累積[學習歷程檔案](#)。

各大補習班無不卯足全勁，推出升學攻略說明會，費用昂貴的大學營隊搶破頭，更有家長反映孩子平時除了念書，為了準備作品天天熬夜。真的需要如此嗎？

《天下》採訪負責建置學習歷程平台的國教署組長張永傑，以及清華大學教務長焦傳金、中央大學教務長王文俊，針對家長和學生最常提出的疑問，逐一說明解釋。

## 問 1：學習歷程檔案需要具備哪些元素？

答：學習歷程主要是凸顯個人學習過程的產出及反思，只要是自己認真參與過的，就是獨一無二的好作品，不需要跟別人比較。

比起只是交出靜態的成果，有故事性會更好。舉例來說，學生將擔任志工的服務證明上傳到「多元表現」，如果只放了時數證明就稍嫌可惜，可以多加一些心得，說明擔任志工過程的收穫與學習。

很多家長覺得學習歷程檔案[像是軍備競賽](#)，但以清大而言，特別看重校內的學習，例如學校的廚餘資源改善、成立社團，或是對某件事做出改變，而不希望學生耗費太多精力去校外開枝散葉。

不需補習，也補不來

同時也希望從學習歷程看到學生和科系的連結，大學不是要找每科第一名的學生，而是真正對這個領域有興趣、有認同的學生。

在多元表現方面要有亮點，謹記在「精」不在「多」，送一件 95 分的作品，勝過送出三件 60 分的作品，件數不是評量的標準，而是要展現自己的特色亮點、熱忱，以及探索的企圖心。同樣，證書和獎狀也不是愈多愈好，重點是特殊能力的表現，而不是機械式集點。總而言之，只要有一兩項特別表現就好。

若有興趣的轉變，比如今天喜歡玩樂團、明天喜歡畫畫、後天熱衷數學競賽，能說明興趣轉變的心路歷程會更佳。

## 問 2：坊間許多補習班都在補學習歷程，製作學習歷程需要額外補習嗎？

答：不需要也補不來。

學習歷程的用意是看到每個學生真實的學習產出，而不是刻意多花心力、額外多做。

事實上，透過既有的課程規劃，平日只要認真投入課堂的學習、針對指定作業按部就班去完成，並嘗試進行自我反思就足夠，不要多花錢去研習各種校外的活動藝能。

培養主動學習和恆毅力

以清大為例，重視的是學習特質，期待透過學習歷程，得知學生的學習動力是什麼，因而更加重視學校的選修課以及學習的加深加廣。

中央大學著重學生做獨特的好作品，而不是去補習班學做很多平凡的東西，因為無論是哪種作品，是不是學生自己做出來，大學端都能從作品的深度看出來。

### 問 3：什麼能力和特質，是大學端最期待學生具備的？

答：主動學習和恆毅力。主動學習是學生要認知自己的興趣，且積極學習。學校就像寶庫一樣，有豐富的資源，進入前要先挑選學習領域。

恆毅力則是能夠維持一定時間的投入，並獨立或帶領團隊完成事情的能力，且過程比成果更重要，要能看見從失敗中學習、改變的過程。

另外，就像是應徵工作面試時必須展現對職務內容的掌握，如果能表達出對系所的了解和興趣，會更加分。

例如，想申請的系所開了哪些課程？教授關注的研究領域有哪些？即使同一個名字的系所，不同學校的走向也可能差異很大。

總而言之，學生申請一個學系，學校會先注意相關領域的修課紀錄和成績，或是從自傳、學習歷程自述，看到他修課、選系的動機。

以中央光電系為例，不那麼重視成績，而是想看看學生是否做過相關的專題、小論文研究，能夠在其中充分表達學習的熱情。

### 問 4：課程學習成果中，有些高中在選修課程的選擇比較多，有些較少，會不會造成不公平？

答：各校多元選修的課程數一定符合課綱規定，並不是選修課愈多愈有利，學生一週到課的時數都是一樣，最後升學上傳「課程學習成果」也只能勾選其中 3 件。

重點仍是學生是否在 3 年內有多元、充實的學習生活。針對偏遠學校，國教署也有資源支持，例如若學校願意開課，即使該班級學生人數很少，照樣補助鐘點費。

都會區學生不會較具優勢

必須提醒的是，活動經驗不是愈多愈好，而是是否長期投入、有所反思，大學尤其重視校內表現，因此都會區的學生不會較具優勢。

偏鄉可能有更多故事題材，比如對歷史有興趣的學生，可以探索學校旁土地公廟的歷史發展，重要的是能有獨特的角度和觀點，別人都做的就不特別了。

有時所有條件一樣，學校可能會特別考量偏鄉的學生。

108 課綱後，各校新增了課程諮詢教師，會參考學生的學習歷程，協助適性選課。

### 問 5：原本 3 年一次的考核，變成 3 年逐漸累積，高中生是不是會過得很緊繃、每天都不能鬆懈？

答：其實，在沒有學習歷程的時候，學生也應該是每天學習、思考自己未來的志向，學習歷程只是一個工具，幫忙把這個過程記下來。

如果學生本身是個只埋首讀書、不會反思自己日常學習與生活的孩子，這樣的改變初期確實會有些吃力，但仍舊鼓勵學生能夠真正成為自己學習的主人，逐步累積成果作品、定期反思。

反之，如果平常就願意主動學習、參與活動、考慮生涯，學習歷程並不會造成額外的負擔。

學習歷程結合升學，只是教育部希望高中端認真看待，落實適性探索、終身學習，當然不希望學生從升學導向看待。

畢竟，即使沒有連結考招，3年時光裡，每天的「歷程」早已存在，課綱學習歷程檔案的建置，只是將之具象化、提供平台工具讓師生運用而已。

不必高一就對準目標科系

**問 6：最後改變科系選擇會很慘嗎？原本念二類組，高三才突然想選擇人文社會科系，會不會來不及？**

答：高中 3 年都對某個領域有興趣、有累積的學生，當然有其優勢。

但這不代表高一就要鎖定某特定科系來準備。在累積學習歷程的過程裡，只要呈現探索的軌跡，例如為什麼會從理工轉至人文？轉變的過程有什麼樣的啟發？有合理的說明與反思，大學端能夠理解高中生尚未定性的情況。

對大學教授而言，當學生能在某個領域展現自主學習與恆毅力，即使轉至另一個不同的領域，只要感興趣，往往也能表現卓越。

總之，「課程學習成果」最終只勾選 3 件，「多元表現」10 件，其實是學生們可以精挑細選、去蕪存菁的結果。如果是高三才志向轉彎，學習歷程也可以全部都勾選高三的項目。

**問 7：如果學習歷程在高中 3 年都不做，就沒有學校可讀嗎？**

答：還是可以升學。

申請大學時，主要是依大學端公告的需求，可以是學習歷程檔案，也可以是備審資料，不見得使用學習歷程的系統平台。

但仍鼓勵學生在 3 年內逐步累積成果作品，能幫助自己反思學習效果。

**問 8：家長該如何協助孩子準備學習歷程？**

答：家長應擁有正確、健康的觀念，關心與鼓勵孩子適性、多元探索。

學習歷程的準備絕對不是量多就好，或是製作精美就高分，家長應回歸本質，幫助孩子發展獨特的興趣，[並鼓勵他們適性探索](#)，而不要替孩子決定就讀的校系。

（責任編輯：黃韻庭）

[https://www.cw.com.tw/article/5102594?rec=i2i&from\\_id=5101778&from\\_index=3](https://www.cw.com.tw/article/5102594?rec=i2i&from_id=5101778&from_index=3)

第十九週 中華民國自 110 年 6 月 20 日  
至 110 年 6 月 26 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(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：

# 「呼吸放鬆法」緩解日常壓力，給身心靈搭橋樑

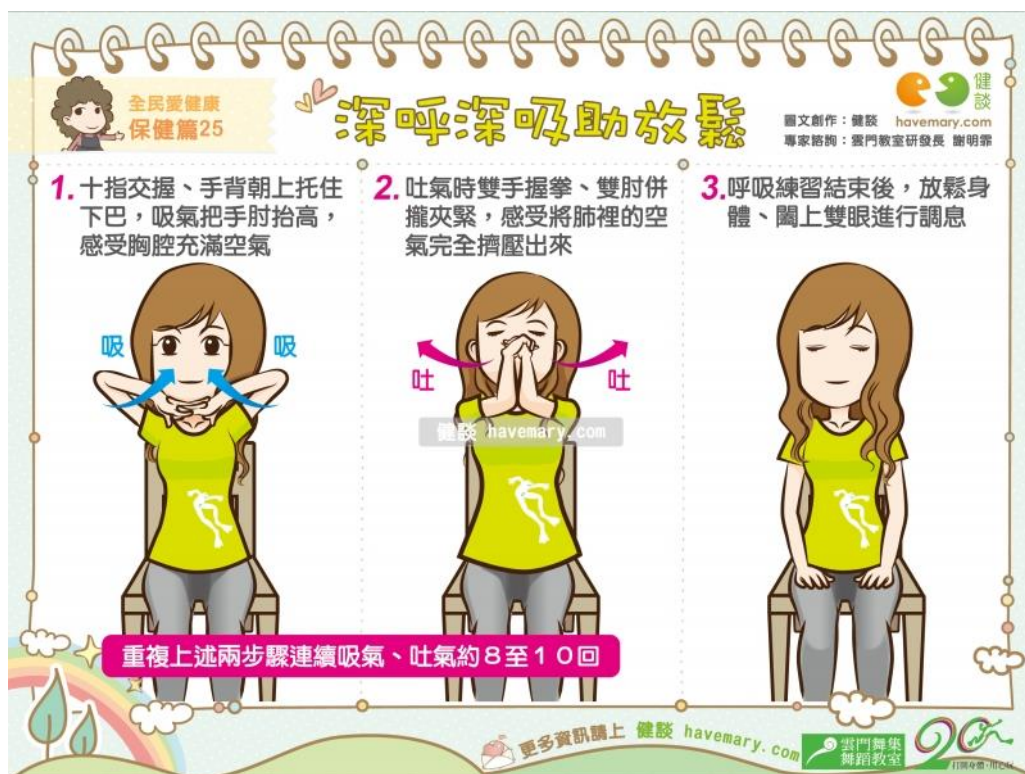
【健談 havemary.com】

呼吸是維持生命能量的重要運動，雲門教室研發長謝明霏表示，穩定的呼吸能幫助身體細胞正常運作，身體也能藉由大量的氣體交換達到紓壓、放鬆之效喔！

現代人普遍面臨各式各樣的壓力，該如何排解紓壓便成為重要課題之一。謝明霏研發長表示，呼吸是身體與心靈的橋樑，透過反覆呼吸練習，不僅能維持身體細胞的穩定運作，也能幫助身體達到深層的放鬆；當身體鬆了，心靈也會跟著放鬆，反之亦然。藉由一呼一吸之間，讓身、心都能維持在健康的狀態。

呼吸放鬆運動這樣做：

1. 站姿或坐姿皆可，將雙手十指交握，手背朝上托住下巴。吸氣時把手肘抬高，感受胸腔大幅拉提，有意識地深深吸氣，像氣球在充氣般把氣充滿。
2. 吐氣時雙手握拳，手肘慢慢併攏，把頭後仰、下巴盡量抬高。吐氣時把手肘夾緊，感受胸腔被壓縮，將肺裡的空氣完全擠壓出來。重複上述兩步驟連續吸氣、吐氣約8至10回。
3. 呼吸練習結束後，放鬆身體、闔上雙眼進行調息。維持不中斷的調息，以維持呼吸穩定。



專家諮詢：雲門教室研發長 謝明霏

(首圖/Shutterstock Blanscape)

資料來源：<https://health.gym.com.tw/article/66019>

第二十週 中華民國自 110 年 6 月 27 日  
至 110 年 6 月 30 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，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，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：





# 心情點滴

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：