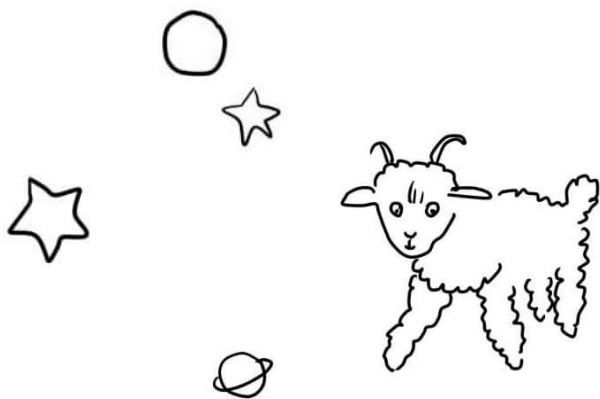


國立中興大學附屬



臺中高級農業職業學校



110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



輔導老師群

高一輔導老師：劉禹婕老師

高二輔導老師：王原志老師

高三輔導老師：董心瑜老師

輔導主任：鄭淑君主任

編輯群

鄭淑君主任

胡雅各老師

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：劉禹婕 老師
- 二年級責任輔導老師：王原志 老師
- 三年級責任輔導老師：董心瑜 老師
- 輔導老師：李孟真 老師
- 輔導老師：胡雅各 老師



輔導處網站



- <https://guidance.tcavs.edu.com.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處。
- 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：當發現同學有狀況，請適時告知導師、輔導教師、教官。

輔導週誌怎麼寫

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！

- ✓每次的小叮嚀浮貼在右上角。
- ✓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！
- 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，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，輔導教師將聯擊導師，請導師協助督促。



第一週 中華民國自 110 年 08 月 29 日
至 110 年 09 月 04 日

輔導股長：



勵志小語

Whatever is worth doing is worth doing well.(任何值得做的事就值得把它做好！)

(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：

在手機上玩遊戲的利與弊（一）

在手機上玩遊戲有什麼好處和壞處呢？與傳統遊戲危害健康觀念不同，當今時代講述了一個全新的篇章。科學家和心理學家正在反駁遊戲有害的論點。事實上，他們提出了一大堆令人信服的發現來證明遊戲的積極影響。

牛津大學的研究例如，發現遊戲玩家似乎認為花在玩遊戲上的時間是他們最快樂的時間。儘管與遊戲相關的典型觀念正在發生根本性的變化，但檢查雙方以決定誰是正確的至關重要。考慮到大多數視頻遊戲現在可以在手機上使用，探索媒體的影響是不可或缺的。下面，我列出了在手機上玩電子遊戲的好處和壞處。

一、好的一面——在手機上玩電子遊戲的積極影響

電子遊戲可以让你消除精神上的模糊，讓你的大腦得到急需的刷新。許多遊戲需要抽象的想法和高層次的思維來擊敗高分。這些技能有時甚至不包括在學術界限內。玩電子遊戲的主要好處如下。

1. 改善情緒

在您感到脾氣暴躁和絕望的日子裡，在手機上玩一場精彩的視頻遊戲會讓您振作起來。在複雜的手遊關卡中終於摸索出勝利的感覺是無與倫比的。它通常與用戶必須找到自己的方式並摧毀敵人的遊戲一起標記。像 Clash Royale 或 Crown Towers 這樣的遊戲可以帶來令人興奮的視覺效果和奇妙的機制。

當您置身於虛擬世界中時，您會從單調中解脫出來。這對於避免焦慮和保持情緒穩定特別有幫助。如果一個人可以通過玩手機遊戲感到更快樂，心理學家肯定會推薦這些便宜而有趣的療法！

2. 提高思維能力

遊戲，尤其是動作類遊戲，需要玩家在瞬間做出決定。根據羅切斯特大學的研究人員，模擬戰鬥或動作遊戲等壓力事件的遊戲可以作為現實世界情況的訓練工具。根據這項研究，這些遊戲可以幫助培訓外科醫生和軍隊人員。達芙妮·巴維利爾領導這項研究的認知科學家認為，動作遊戲會迫使玩家在單位時間內做出更多的決定。

甚至涉及拼圖或賓果遊戲的遊戲也極大地提升了玩家的心理活動。跟踪各種賓果卡和專注於呼出的數字等任務非常適合精神刺激。也許，這就是為什麼人們現在使用遊戲來增加他們的業務底線。

3. 增強態勢感知

在某些職業中，態勢感知是必不可少的，它在我們的日常生活中極大地幫助了我們。國防新聞報導 軍隊包括視頻遊戲來訓練士兵並提高他們在戰鬥中的態勢感知能力。除了動作遊戲外，許多戰略遊戲，如國際象棋或西洋雙陸棋，都需要玩家隨時了解情況的變化。

4. 解決老化問題

我們每個人都在衰老。即使你還沒有到 60 歲，所有那些失眠和壓力大的夜晚都會導致你的精神衰老。我們的大腦中有一種心理模式叫做”凱旋電路” 它獎勵參與。當我們克服挑戰時，大腦中的連線使我們感覺良好。電子遊戲可以破解這個電路。它給我們帶來了挑戰，當我們克服這些挑戰時，它會帶來滿足感。這種積極的情緒有助於對抗壓力因素。（因排版需求，請接續第 4 頁。）(資料來源：

<https://techacute.com/pros-and-cons-of-playing-games-on-mobile-phone/>)

第二週 中華民國自 110 年 09 月 05 日
至 110 年 09 月 11 日

輔導股長：



勵志小語

「生活總是讓我們遍體鱗傷，但到後來，那些受傷的地方一定會變成我們最強壯的地方。」
- 海明威 《老人與海》

(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：

在手機上玩遊戲的利與弊（二）（接續第 2 頁文章）

二、陰暗面——在手機上玩電子遊戲的不利影響

每隔一天，數字商店中就會出現新遊戲。然而，我們不能忽視電子遊戲的陰暗面而屈服於不斷增加的數字。已經一次又一次地證明，在手機上玩電子遊戲會帶來一些不利影響。讓我們掃描其中的一些。

1. 滋生侵略和暴力

玩暴力電子遊戲的孩子有攻擊性的態度(安德森和布什曼，2001年)。此外，西雅圖兒童研究所的Dmitri A. Christakis表示那些觀看大量模擬暴力的孩子最終可能對它免疫。他補充說，這些人更容易傷害自己或缺乏同理心。美國心理學會(APA)還發現暴力視頻播放和犯罪暴力之間存在一致的相關性。

2. 上癮的機率更高

兒童和成人可能會非常沉迷於玩電子遊戲。2018年2月，世界衛生組織宣布遊戲成癮是一種心理健康障礙。位於明尼阿波利斯的國家媒體與家庭研究所的一項研究發現電子遊戲會讓孩子上癮。反過來，這會導致高度的抑鬱和焦慮。

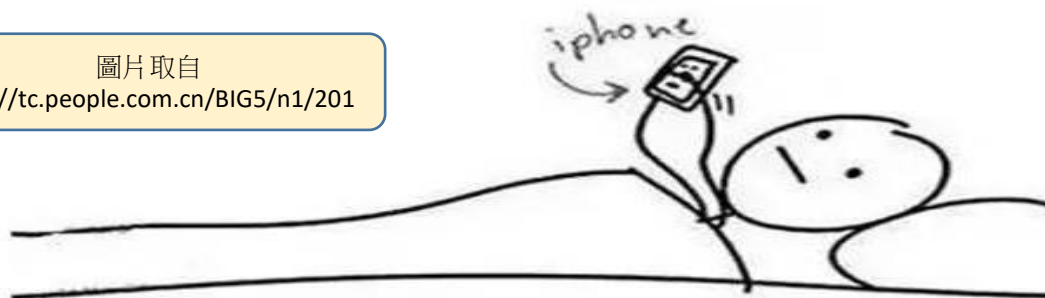
這樣的孩子也會有社交恐懼症。他們的學校表現跌至谷底，他們可能會感覺與同齡人不同。神經影像學研究表明，大量使用特定的視頻遊戲會導致大腦發生劇烈變化。

3. 缺乏安全性

安裝帶有好評如潮的視頻遊戲通常可能會讓我們感到沮喪。過去曾發生過數起遊戲滲入用戶數據並加以利用的案例。將手機交給孩子時，父母和老師需要觀看他們的下載。惡意實體已經設計出出色的方法來滲透用戶的私人數據。踏入虛擬景觀時必須保持警惕。

請記住——在辛苦工作了一天之後玩遊戲和停留在手機屏幕上以避免世俗問題之間有一條微妙的界限。如果你想在星露谷放鬆一下是可以的，但玩英雄聯盟不做作業是不可接受的。如果不加以檢查，遊戲可能會導致上癮和迴避行為。我希望你能明智地邁出下一步。 資料來源：<https://techacute.com/pros-and-cons-of-playing-games-on-mobile-phone/>

圖片取自
<http://tc.people.com.cn/BIG5/n1/201>



第三週 中華民國自 110 年 09 月 12 日
至 110 年 09 月 18 日

輔導股長：



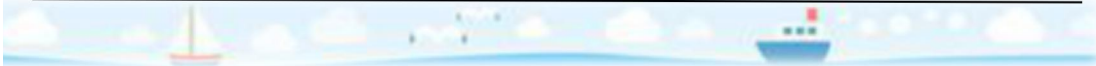
勵志小語

「世上的事情，並不是只有從一個角度上去觀察，就能夠說它是唯一的真理。」

— 三毛 《親愛的三毛》

(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：

網路成癮了？4 方法「社群排毒」一下

每當 Line、臉書(Facebook)和 IG(Instagram) 全球大當機，就會令不少網友瀕臨崩潰，不斷在網路上發出求救訊息。這或許可以讓我們停下手指，思考自己是否對網路或社群成癮了，若是，建議要「社群排毒」一下了。

過去 5 年，愈來愈多研究評估，如果過度使用社群網站，恐對健康產生負面影響，庫斯博士(Dr. Kuss)就表示，少數人使用社群，可能關係到某些心理狀況，包括：焦慮、憂鬱、孤獨、注意力缺陷過動障礙、成癮；另外，現今智慧型手機幾乎人手一支，隨時都能滑滑社群網站，若您發現自己太習慣投入社群，或者擔心自己忽略掉什麼資訊，您可能正在展現「害怕錯過」(Fear Of Missing Out, FOMO)這個現象，是怎麼產生的。

如果現在開始，社群從生活中徹底消失，您會感到憂鬱、不自在，或是失去生活重心呢？我們可從以下的生活習慣，簡單觀察自己是否成為網路或社群成癮的高風險者，但實際心理健康狀況，仍應由專業心理醫師診斷。

網路成癮的 6 點自我檢查：

1. 時不時想到社群，也花很多時間去使用它。
2. 愈來愈渴望使用社群。
3. 想透過社群，來逃避心煩的事情。
4. 一直想減少使用社群的時間，卻從沒成功過。
5. 如果不使用社群，會感到焦慮不安。
6. 使用社群太頻繁，對工作或學業已有負面影響。

如果以上 6 點都符合，就或許是網路成癮的高風險者，當然，任何確切的諮詢與診斷，都需要尋求專業的心理醫師協助，以上問題僅供簡單參考。若您只符合以上幾項，或許您只是太習慣使用社群網站，不妨跟著以下「社群排毒」的 3 個簡單方法，從此更健康地使用社群網站。

1. **關掉社群訊息提醒**：許多人聽到社群訊息通知「叮」一聲的誘惑，會忍不住去摸手機點開螢幕，在工作開會時無法專注投入，所以趕緊關掉魔音，讓腦袋保持清醒。
2. **規範社群的使用時間**：別時時刻刻盯著社群網站的內容不放，現在就規定自己每隔 30 分鐘～1 小時才能點開社群網站 1 次，並且每次觀看時間最多不超過 3 分鐘，以免不小心又沉迷其中。
3. **睡覺時遠離手機**：社群網站容易讓人克制不住一滑再滑，即使睡覺前想看 5 分鐘就好、12 點前要睡，但真正入睡時間動不動就超過凌晨 1 點了，因此睡覺前請勇敢把手機擺在離床伸手無法觸及的地方，並趕快關燈就寢吧！

這一切都取決於化學物質多巴胺(Dopamine)，我們腦內的多巴胺系統與預期和動機有關，多巴胺讓您感覺自己想要什麼，並將其轉變為一種尋求獎勵的心態。不幸的是，社群網站的某些特性會濫用我們的多巴胺系統，所以社群網站成癮是一種心理成癮，和網路遊戲成癮一樣，開始排毒很容易，困難的是堅持下去。排毒需要多長時間？大多數專家認為大約 3 個月或更久，取決於您上癮的時間和程度。（資料來源：<https://hellyoyishi.com.tw/mental-health/addiction/overcome-social-media-addiction/>）

第四週 中華民國自 110 年 09 月 19 日
至 110 年 09 月 25 日

輔導股長：



勵志小語

「我不相信世上的黑暗永遠會戰勝光明。只要保持自己的光明，螢火蟲也能照亮世界。」
- 林夕《放下與執著》

(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：

跨過面前的石頭

有一位年輕畫家，在還沒成名前，住在一間狹隘的小房子裡，靠畫人像維生。一天，一個富人經過，看他的畫工細緻，很喜歡，便請他幫忙畫一幅人像。雙方約好酬勞是一萬元。

一個星期後，人像完成了，富人依約前來拿畫。這時富人心裡起了歹念，欺侮他年輕又未成名，不肯按照原先的約定付給酬金。富人心中想著：「畫中的人像是我，這幅畫如果我不買，那麼，絕沒有人會買。我又何必花那麼多錢來買呢？」於是富人賴賬，他說只願花三千元買這幅畫。

青年畫家傻住了，他從來沒碰過這種事，心裡有點慌，花了許多唇舌，向富人據理力爭，希望富人能遵守約定，做個有信用的人。

「我只能花三千元買這幅畫，你別再囉唆了。」富人如此說，因為他居上風，「最後，我問你一句，三千元，賣不賣？」青年畫家知道富人故意賴賬，心中憤憤不平，他以堅定的語氣說：「不賣。我寧可不賣這幅畫，也不願受你的屈辱。今天你失信毀約，將來一定要你付出二十倍的代價。」

「笑話，二十倍，是二十萬耶！我才不會笨得花二十萬買這幅畫。」

「那麼，我們等著瞧好了。」青年畫家對悻悻然離去的富人說。

經過這一個事件的刺激後，畫家搬離了這個傷心地，重新拜師學藝，日夜苦練。皇天不負苦心人，十幾年後，他終於闖出了一片天地，在藝術界上，成為一位知名的人物。至於那個富人，自從離開畫室後，第二天就把畫家的畫和話淡忘了。

直到有一天，富人的好幾位朋友不約而同的來告訴他：「好友！有一件事好奇怪喔！這些天我們去參觀一位成名藝術家的畫展，其中有一幅畫中的人物跟你長得一模一樣，標示價格二十萬，不二價。有趣的是，這幅畫的標題竟然是《賊》。」

富人好像被人當頭打了一棍，他想起了十多年前畫家的事。眼看這件事對自己的名譽傷害太大了，他立刻連夜趕去找那位畫家，向他道歉，並且花了二十萬買回那幅人像畫。這個年輕畫家憑著一股不服輸的志氣，讓富人低了頭。

這個年輕人名叫「畢卡索」。

美國發明大王愛迪生(Thomas Alva Edison, 1847-1931)說過：「很多生活中的失敗，是因為人們沒有認識到，當他們放棄努力時，距離成功是多麼近。」

保羅在羅馬書曾說：「我想，現在的苦楚若比起將來要顯於我們的榮耀就不足介意了」。當我們面對無名的屈辱，有意無意的傷害，或生命中的挫折時，我們是否就一蹶不振呢？或是，我們可以暫時繞過這個生命中的障礙，跨越這個阻礙目標的絆腳石。因為，我們實在沒有必要為了「一塊石頭」，放棄所有的旅程。除非我們能跨過這個面前的石頭，否則我們永遠不會知道前面的道路有多少驚奇！（資料來源：

<https://ibook.idv.tw/enews/enews31-60/enews58.html>)

Don't give up and don't give in.(不要放棄，不要言敗！)

第五週 中華民國自 110 年 09 月 26 日
至 110 年 10 月 02 日

輔導股長：



勵志小語

優於別人，並不高貴，真正的高貴應該是優於過去的自己。

—海明威 《真實的高貴》

(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☺)



Blank lines for writing feedback and mood notes.

本週班級事紀：



Blank lines for writing class events.

本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

Blank lines for the guidance teacher's message.

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：

Blank space for the guidance principal's signature.

Blank space for the guidance teacher's signature.

Blank space for the teacher's signature.

科大甄選入學免面試、免實作，「實力派」高職生成疫情犧牲者(一)

本土疫情嚴峻，全國各級學校日前停止到校上課，而四技二專最大入學管道的統測甄選入學也因疫情取消面試環節。

新冠肺炎(武漢肺炎)疫情肆虐下，各級學校停課近 1 個月，重視實作的技職體系尤其受挫；不僅如此，四技二專最大入學管道的統測甄選入學，同樣取消到校面試、實作等測驗項目，僅以統測成績、書面備審資料篩選考生。對此便有科大校長擔憂，此舉除會讓現場表達、反應力好的學生吃虧外，更恐怕拉大都會區、非都會區學生差異，教授缺少實際面試下，難以確認書審資料是否是由補習班代為捉刀。

四技二專統一入學測驗(統測)，是我國技術型高中(即高職)學生進入科大最主要升學管道，今年儘管報名人數創下新低，但仍有 8 萬 8000 名考生應試。而在相關入學管道中，甄選入學是每位考生以統測成績申請校系後，再以書面備審資料、到校進行面試、實作等測驗進行申請，近年來以已占科大招生名額約 5 至 6 成。

不過，甄選入學到校面試原訂 6 月開跑，學生本將前往各校應試，但由於疫情三級警戒延長至 6 月 14 日，技專校院招生委員會聯合會日前宣布，今年甄選入學取消到校甄試，改成考生僅以統測成績、書面備審資料進行甄試；而到校甄試項目的分數，則按比例分配至上述 2 項目。

面對高職生失去面試、實作機會，大安高工校長楊益強表示，如今學生除了統測成績外，只能靠書面備審資料來進行申請校系，然而全國停課，學生無法實體到校，許多書面資料無法進行或找老師給予協助。

高職校長：高職生無法展現優勢

楊益強認為，一方面是因為停課太臨時，加上又突然宣布取消到校甄選造成的結果，學生一時間很難去補強備審資料，只能利用現有的資料來做，「一定會比較零零落落」；老師也無法透過過往的方式跟學生當面討論、修正，頂多是比較有心的學生，才會另外跟老師約時間線上討論。(因排版需求，請接續第 12 頁。)

資料來源：<https://www.storm.mg/new7/article/3718545>

升學資訊

特殊選才 這個升學管道的用意是希望大學招生能夠多元化，各校可依所需選才，因此甄選方式多為各校自辦的資料審查和面試，少數有筆試。報名日期大多集中在每年的 10 月到 12 月初；而各校的甄選時間多在 11~12 月，有些學校甚至 10 月底即開始甄試；放榜則集中在 11、12 月，最晚隔年 1 月放榜。

升學新資訊

技專校院招生策略委員會 110 年 8 月 12 日來文(技專校院招策字第 11000003981 號函)告知：有關 111 學年度起四技二專甄選入學志願數調整為 6 志願。請三年級同學了解明年甄選機會由原先 3 個調整增加到 6 個校系。

第六週 中華民國自 110 年 10 月 03 日
至 110 年 10 月 09 日

輔導股長：



勵志小語

面對人生，與其防守，不如進攻，等待著別人為我們提供意義及價值上的安全感，不如自己去追尋。
—韓寒 《所有人問所有人》

(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：

科大甄選入學免面試、免實作，「實力派」高職生成疫情犧牲者(二)

(接續第 10 頁文章)

楊益強指出，學生無法實際到大學去，教授只能用統測成績、書面備審資料來看，判斷是否錄取，「說實話太偏頗了」。他擔憂，實作能力或現場表達能力強的學生，反倒因此吃虧，加上如今不少高中生也會跨考科大，少了實作環節，高中、高職生在面對科大選才時，恐怕會失去差異。四技二專統測甄選入選因疫情取消面試環節，高職校長認為，這恐讓高中、高職生面對科大選才時失去差異性。

協進會：對前中段科大影響劇烈

中國科大校長、前私立科大協進會理事長唐彥博認為，如此篩選方式，恐讓學生無法呈現如表達、溝通能力等面向，且學校也無法驗證實作能力，這方面雖透過學生的證照等資料，或多或少可彌補，但學校、學生卻少了彼此認識的機會，學生無法實際到場瞭解校園環境、師資狀況；而學校在競爭優秀學生時，也無法過實作進一步檢視「好到底有多好」，而這對屬於前中段的科大影響很大。

唐彥博擔憂，僅憑書面審查，恐怕會導致家住都會的學生，表現得比非都會生更優異，一方面家長社經背景比較高，可以給予更多協助；另一方面，有不少補習班會幫忙做備審資料。過去教授透過現場面試、實作，就可以分辨備審資料是不是學生自己做的，現在就只能設法更重視書面的把關，從證照、學業成績等資料，去推斷備審資料的可信賴度。

另外，唐彥博談到，這次也改由過去高職幫學生集體報名，改為學生個人報名，有些比較缺乏主動性的學生，過去可以靠老師鞭策、叮嚀，現在可能更降低參與意願；但另一面來說，不用到校面試，等於學生不用南北辛勞奔波，也不會有過去各校甄試時間強碰的情況，反倒也有可能增加報名人數，這個趨勢值得進一步觀察。

資料來源：<https://www.storm.mg/new7/article/3718545>

古詩賞析

● 題 目

三更燈火五更雞，正是男兒讀書時。黑髮不知勤學早，白首方悔讀書遲。請問這首詩是唐朝那一位詩人所做的詩「勸學」？並請寫出整首詩的意思。


● 答 案

1. 顏真卿
2. 每天的半夜到天快亮雞將啼的時候，是男孩子讀書最好的時間。年輕時不知道要勤奮求學，等到年老了才後悔，要再努力讀書已經太遲了。



第七週 中華民國自 110 年 10 月 10 日
至 110 年 10 月 16 日

輔導股長：

 勵志小語

這個社會不知為什麼對過去充滿懷念，對現在又充滿幻滅，往未來看去似乎又無法找到什麼新鮮的想像。我們的時代彷彿是個沒有標記的時代，連叛逆的題目都找不到。因此我們退到小小的自我。
— 龍應台 《親愛的安德烈》


(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：

《親愛的安德烈》你知道什麼叫二十一歲？(一)(文 龍應台、安德烈)

眼看著兒子從少年變成人，龍應台發現她完全不了解兒子的內心世界，在沉默與無力感中，她找到了一個開門的方法。在封閉的兩代關係中，青年兒女的煩惱和中年父母的挫折，有沒有一個可以打破沉默、開始溝通的窗口？一本跨世代、跨文化的兩代交鋒對話即將登場，你從來沒想過：兩代人是這樣面對面的。

親愛的MM：

老實說，你的答覆讓我吃驚。你整封信談的是生命敗壞的過程——你的身體如何逐漸乾掉的過程，就是沒看見你說，隨著年齡你如何變得更有智慧、更有經驗，也沒說你怎麼期待「優雅變老」，寧靜過日。我以為你會說，老的時候你會很舒服地躺在搖椅裡，細細敘述你一生的偉大成就——你基本上不需要顧慮金錢或工作，家庭也都安樂，我以為像你這樣處境舒適的人談「老」，會蠻閒適的。所以，要感謝你啊MM，消滅了我對「優雅地老」的任何幻想，給了我一籬筐可怕的對老的想像。我沒想過二三十年後的事，會讓我煩心的是未來兩三年的事。有時候，我會想到人生的過程：先是，整個世界繞著你的爸爸媽媽轉，後來是，比比誰的玩具最好玩。玩具不比了之後，接下來話題就永遠繞著女孩子了。什麼時候，女孩子又不是話題了呢？我但願永遠不會。我的意思是說，什麼時候開始，老天，我和朋友們談的不再是文學、足球、電影和偉大的想法了，我們談的是「私募股權投資是不是好的行業」，我們談的是哪個公司待遇最好，誰誰誰和哪個上市公司老闆有交情。感覺上，我們好像又是蹲在沙堆裡玩耍的小孩，只不過，現在拿來比的不再是誰的爸爸媽媽最棒、誰家房子最大或誰的玩具最多。不久前我在上網的時候發現我從前的女朋友也在網上。好幾年沒聯繫了，我決定給她寫個幾行字，打個招呼。其實心裡還希望她最好不在，那就不要尷尬了，可是不幸的是，她就在，而且立即回應，而且話多得很。我們談了一會兒之後，她告訴我，她要結婚了，她和未婚夫正在找房子。我禮貌地問了一下她和他的認識經過什麼的，然後就匆匆結束了談話。不是說我對她還有什麼不捨的感情，而是，我的感覺很奇怪。可是，還沒完呢。上禮拜我收到一張照片：我的一個高中同學穿著白紗結婚禮服，那是她的婚禮。我的錯愕，就和那天上網知道前女友結婚的感覺一樣：難道這就是了嗎？已經開始了嗎？我們不是剛剛還擠在煙霧繚繞的小酒吧裡高談闊論，為歌德的詩吵得面紅耳赤，不是剛剛才喝得半醉在大談我們的未來——怎麼現在已經在結婚、在成家了？(因排版需要，文章接續於第 16 頁)

(資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/5026871>)

第八週 中華民國自 110 年 10 月 17 日
至 110 年 10 月 23 日

輔導股長：

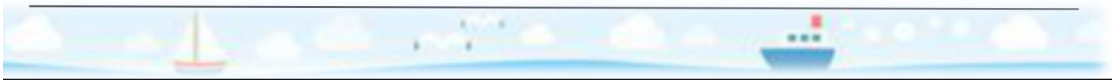


勵志小語

孤獨源於愛，無愛的人不會孤獨。也許孤獨是愛最意味深長的贈品，受此贈禮的人從此學會了愛自己，也學會了理解別的孤獨的靈魂和深藏於它們之中的深邃的愛，從而為自己建立了一個珍貴的精神世界。
— 周國平 《人與永恆》

(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：

《親愛的安德烈》你知道什麼叫二十一歲？(二)(文 龍應台、安德烈)

不會吧？不可能吧？(接續第 14 頁文章)

不是應該還有一個階段，我們開始談事業、結婚、家庭，怎麼有人已經開始身在其中了？那麼在事業、結婚、家庭的下一個階段，我們是否也要提早談關節酸痛、大小便失禁、替換骨盆和老年癡呆了？

在奇怪的情境中轉進轉出

你知道我的人生處境嗎，MM？我其實已經在面對人生未來的壓力和挑戰——學業的和事業的，但是在家中，只要我和你仍住一起，我還得像一個十二歲的孩子一樣被看待。「你的房間好亂！」你說。「功課做完啦？」你問。「兩點了，該睡了吧？」你催。你可能覺得冤枉，但是，對不起，對我這樣一個二十一歲的歐洲人來說，這就是一個對待十二歲的小孩的態度。你不知道，歐洲的二十一歲代表什麼意思。所以我的感覺就是，在外面我是一個要承受壓力的、獨立自主的成人，但是一踏進家門，我馬上變成一個「反叛期青年」。我有一個內部角色轉換：一邊在思索股票操作的最佳策略，一邊要對媽媽解釋為何昨晚凌晨五點才回家。跟你說真的，後者比前者還難。但是我也找到了一種與你和平相處的方式。最怪異的，其實還是在學校裡。我的亞洲同學，在我眼裡看起來是如此的稚嫩，難道他們的父母親對他們管得更多、更「保護」有加？我無法想像，但是我看到的是結果。我可以跟你講一千個例子，但是一兩個就夠了。有一天約翰和我到學生宿舍去，一推門，看見約翰的香港同學，一對男女朋友，正坐在床沿玩，怎麼玩呢？她手上抓著一隻小毛熊，他抓一隻小毛狗，兩人做出「超可愛」的喔喔嗚嗚聲音，推來推去，噁噁咕咕笑個不停，玩了很久，像兩個八歲的小孩。但是他們倆都是二十三歲。上課時，譬如法文課，老師發一個音，學生覺得那個音好笑，就會集體發出那種小學女生發出的咯啦咯啦的笑聲。他們永遠用「可愛」的聲音說話，他們的身體語言也永遠是「可愛」的。我坐在其中，覺得自己很像一個一百歲的老人。你懂了嗎，我就是在這幾種奇怪的情境中轉進來轉出去，心中對未來本來就有疑惑跟不安了，你還來告訴我「老」有多可怕？(資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/5026871>)

龍應台佚事

父姓龍，母姓應，生於臺灣，故得名應臺。此名較為陽剛，以致寫野火集專欄時被讀者誤認為是一位男性。此外，龍應台父親曾設想為她起名「龍三條」，因為她在兄弟中排行第三。

龍應台曾以筆名胡美麗在《中國時報》發表數篇文章，後結集為《美麗的權利》。對此筆名，她自稱「喜歡極了。因為它俗氣；人有俗氣的權利。『胡美麗』也是『不美麗』的意思，代表我。」

一九八〇年代，龍應台與德國人華德(Bernhard Walther)結婚，二人在美國初識，婚後居於德國、瑞士。據傳，龍應台已離婚。生有二子，長男名安德烈(Andreas Walther，龍安 / 華安)，次男名菲力普(龍飛 / 華飛)。龍應台以兩個孩子為主題的作品有如《孩子你慢慢來》、《親愛的安德烈》。(資料來源：<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%BE%8D%E6%87%89%E5%8F%B0>)

第九週 中華民國自 110 年 10 月 24 日
至 110 年 10 月 30 日

輔導股長：



勵志小語

他有不牽手的自由，而你又是否失去了放手的自由。

- 林夕《頑石點頭》

(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：

運動、讀書兩兼顧 台南女中學生分享上頂大的撇步

台南女中應屆畢業生何梓菱、朱恩萱都是運動健將，她們妥善規畫運動與讀書時間，學測都考出好成績，分上台大化工系、台北大學法律系。何梓菱認為補習也是超前準備，若善加利用並結合學校課程，就是最佳複習。朱恩萱是利用自己最清醒、精神最好時讀自己最不喜歡的課程。

錄取台大化工系的何梓菱是南女中桌球校隊，小學時因參加學校桌球才藝班，對桌球產生興趣，但國中因忙於課業沒時間打球，上了高中後重拾球拍並成為校隊。她也是扯鈴高手，國小參加市長盃扯鈴賽獲個人第3名，也寫得一手好書法，是多才多藝的學生。

每個人都有自己的讀書方法，學測考56級分的何梓菱說，老師派的功課一定要認真寫，她習慣學校的考試僅讀要考的範圍，並在考前1週大複習。而學測前做題目時，一定要把所要寫的單元讀一遍再寫題目，過程中會發現自己還不熟的單元，就要回頭弄懂。

何梓菱認為，補習也是超前準備，上課時會認真聽講做筆記，當學校老師上課時就當作複習，學習成果更棒。

朱恩萱是台南女中排球校隊，也是短跑好手，她說，高一時看到運動選手常會受傷，對復健有興趣，原想大學讀物理治療，但高二分組時，發現法律領域可保護更多人，決定以法律系為目標。

讀書和打球是兩件事，朱恩萱說，要參加排球隊時，父母也擔心會影響課業，但她和家人約定，一定會把功課顧好，才獲得同意。也因為如此，讓她更知把握讀書時間，也養成早睡早起規律作息。每天晚上11點半之前就寢，早上5點半起床讀書，因住在學校附近，每天到校前都有1、2小時讀書時間，她都利用這段頭腦最清醒、精神最好的時段寫她最不喜歡的數學，發現效果特別好。

「每個人聰明才智不同，先天沒法達到，就靠後天努力去補償。」朱恩萱認為，只要肯努力，就能突破。她是排球隊的「輔舉」，除幫助舉球員，也可扮演舉球員及攻擊的角色，體育、課業兼顧下，學測考52級分，並錄取台北大學法律系。

資料來源：<https://udn.com/news/story/6925/5613584>

第十週 中華民國自 110 年 10 月 31 日
至 110 年 11 月 06 日

輔導股長：



勵志小語

「小草啊，你的步履雖小，但你擁有足下的土地。」

-泰戈爾《漂鳥集》

(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：

陳奕迅《任我行》：曾迷途才怕追不上滿街趕路人(一)

澤日生作曲+林夕作詞+陳奕迅演唱，《任我行》這是第三首了。前兩首是《富士山下》和《一絲不掛》。

和陳奕迅很多關於飲食男女、情情愛愛的歌曲不一樣，《任我行》以第二人稱講述了頑童的成長故事，探討一個自由和隨大流的人生問題。

「天真得只有你，令神仙魚歸天要怪誰，以為留在原地不夠遨遊就讓它沙灘里戲水」

小的時候，以為神仙魚困在魚缸失去了自由，便把它放生。然而我不知道原來神仙魚那麼嬌貴，給他自由，其實是害了它。拋開隊友獨自上山，初嘗到了夢寐以求的自由滋味，卻覺得沒人分享這份快樂，竟然有點沒趣。自從那一次之後，頑童學乖了，不敢獨自行動了。原來有時候自由，是有代價的。這個代價，就是孤獨。

「從何時你也學會不要離群，從何時發覺沒有同伴不行」

往事過去，頑童長大了，終於明白抱團多麼重要，終於開始學會合群。朋友、同學、同事甚至戀人，在紛雜的社會裡要想有存在感，必須依靠人際紐帶生存。畢竟，蝴蝶飛離桃花源之後，也不會有人操心它飛多遠，飛到了哪裡。不緊緊抓住人際紐帶，是不是註定是被拋棄的？

直到迷路了才開始害怕追不上前面的趕路人，沒有人的幫助，好像連生存都成了問題。於是，那個渴望自由的頑童還是跟著大潮流走了，也一同沐浴生活中的快樂。

回頭看看以前的那個自己，就像是在雨傘外獨自行走的人，另類、孤獨、無助，多麼可笑，真想感嘆一句該死的自由。

「從何時開始忌諱空山無人，從何時開始怕遙望星辰」

隨著年齡增長，我也開始害怕空山無人，自由，在成年人看來是可怕的；我也害怕遙望星辰，原來童年對自由的嚮往，放在今天，會讓自己迷失。就像我現在終於明白，神仙魚不需要自由，自由意味著死亡。人也根本沒有絕對的自由，自由意味著孤獨。

「親愛的，闖遍所有路燈，還是令大家開心要緊」

兒時也嘗試過離經叛道的自由，看到身邊的人都在為我擔心，其實我也不好受。還是乖乖走一條尋常路吧，讓父母朋友開心，比起廉價的自由，更重要。

最後難免落俗，也是抱著兩廳雙套過著一家三口的小日子，誰說這樣平平淡淡的生活，就不是遨遊了呢？年少時，每個人的夢想都不平凡，都夢想走一條不一樣的路，都以為自己能改變世界。但在成長的路上才知道，想要和別人不一樣，是一件多麼不容易的事。或者說，要想偉大，就註定要承受孤獨。選擇合群，那就必須捨棄一些清高。曾經我們厭惡相親，厭惡鐵飯碗，厭惡一成不變的生活。但多少人最終還不是過上了這樣的生活，並教育下一代要以自己為榜樣。（因排版需要，文章接續於第 22 頁）

原文網址：<https://kknews.cc/entertainment/28jp88e.html>

第十一週 中華民國自 110 年 11 月 07 日
至 110 年 11 月 13 日

輔導股長：



勵志小語

別人可以替你做事，但不能替你感受。人生的路要靠自己行走，成功要靠自己去爭取。

— 幾米

(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：

陳奕迅《任我行》：曾迷途才怕追不上滿街趕路人(二)(本文接續第 20 頁)

「頑童大了別再追問，可以任我走怎麼到頭來又隨著大隊走，人群是那麼像羊群」

長大的標誌，就是學會認同大眾主流價值觀，並享受合群的好處。而自己的自由，並不那麼重要了。雖然，人存在的意義就是為了展現個體差異。而現在卻不得不對現實妥協，大家都走了同樣的路。不得不說這是無奈地自嘲啊。

但是，長大後，你真的不在乎自由了嗎？

罷了罷了，別追問了。頑童追問的哪個問題，不就是我們自己不敢面對的問題嗎。

人都是像羊群一樣，總會有一股力量推著你走，走著走著你也迷迷糊糊跟著大隊走了，你只知道，不要掉隊、不要離群就對了。

既然選擇了這條路，那就好好走下去吧。


原文網址：<https://kknews.cc/entertainment/28jp88e.html>

<p>任我行 (陳奕迅)</p> <p>天真得只有你 令神仙魚歸天要怪誰 以為留在原地不夠遨遊 就讓牠沙灘裡戲水 那次得你冒險半夜上山 爭拗中隊友不想撐下去 那時其實嚐盡真正自由 但又感到沒趣</p> <p>不要緊 山野都有霧燈 頑童亦學乖不敢太勇敢 世上有多少個繽紛樂園 任你行</p> <p>從何時你也學會不要離群 從何時發覺沒有同伴不行 從何時惋惜蝴蝶困於那桃源 飛多遠有誰會對牠操心 曾迷途才怕追不上滿街趕路人 無人理睬如何求生 頑童大了沒那麼笨 可以聚腳於康莊旅途然後同沐浴溫泉 為何在雨傘外獨行</p> <p>這麼多好去處 漫遊到獨家村去探誰 既然沿著尋夢之旅出發 就站出點吸引讚許 逛夠幾個睡房到達教堂 仿似一路飛奔七八十歲 既然沿著情路走到這裡 盡量不要後退</p>	<p>親愛的 闖遍所有路燈 還是令大家開心要緊 抱住兩廳雙套天空海闊 任你行 從何時你也學會不要離群 從何時發覺沒有同伴不行 從何時惋惜蝴蝶困於那桃源 飛多遠有誰會對牠操心 曾迷途才怕追不上滿街趕路人 無人理睬如何求生 頑童大了沒那麼笨 可以聚腳於康莊旅途然後同沐浴溫泉 為何在雨傘外獨行</p> <p>親愛的 等遍所有綠燈 還是讓自己瘋一下要緊 馬路戲院商店天空海闊 任你行</p> <p>從何時開始忌諱空山無人 從何時開始怕遙望星塵 原來神仙魚橫渡大海會斷魂 聽不到世人愛聽的福音 曾迷途才怕追不上滿街趕路人 無人理睬如何求生 頑童大了沒那麼笨 可以聚腳於康莊旅途然後同沐浴溫泉 為何在赤地上獨行</p> <p>頑童大了別再追問 可以任我走怎麼到頭來又隨著大隊走 人群是那麼像羊群</p>
---	--



第十二週 中華民國自 110 年 11 月 14 日
至 110 年 11 月 20 日


輔導股長：

 勵志小語


相信人心，真是愚不可及，愛情和美麗，遲早都逃不脫幻滅的命運，最終都要被棄入遺忘的背簍，還給永恆！
— 波德萊爾《惡之華》

(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：

憶慈母，頌浮生(一)

朱銘從 15 歲初向苗栗通霄李金川師傅，學習傳統廟宇的雕刻與繪畫，30 歲拜入台灣雕塑界大師楊英風門下，朱銘融合傳統木雕與現代雕塑的精神，逐漸發展出超越兩者的獨特風格，一甲子以來，從鄉土系列、太極系列到人間系列，引譽國際。

朱銘近年深居簡出，與外界較少接觸，一來，把創作當作修行，珍惜目前還耳聰目明，可以潛心思考與修鍊創作的機會，再者，歷經許多社會紛擾事件之後，希望耳根清淨，減少不必要的應酬與干擾，讓藝術創作，盈滿殘生。「藝術家沒有退休的藉口…」，朱銘粗茶淡飯，每日騎腳踏車運動，偶爾疲憊酸痛。

母親節前夕，朱銘 4 日清晨，親自開車到位於金山的朱銘美術館。每到美術館，他總會在慈母碑園區冥思靜想，衷心希望天上的媽媽，在極樂世界過好日子。靦腆的朱銘，雖然沒有用太多言語，慶祝母親節。但他對於早年母親，打拚生活，受苦受難的往事，依舊刻骨銘心，尤其母親逆來順受，不屈不撓的樂觀態度，影響了他大半生。

朱銘追憶往事，83 年前，台灣還處在日本殖民統治，尤其苗栗鄉下，多口之家討生活真的不容易，難有溫飽。家有臨盆婦，竟然窮到連找產婆接生都無能為力。當時朱銘的父親朱李記，已經 52 歲了，熟諳縫補衣物，為子女理髮、幫人算命、讀說經文、尤其懂得藥草，家中總有一籃曬乾的藥草頭，舉凡有不舒服，都是靠父親熬草藥治療，連母親生育 11 胎，也是靠父親接生剪臍帶的。

取名朱川泰，排行第 11。當年雖然順利降生，但因為母體孱弱瘦小，長年操勞、又營養不良，家裡也沒有辦法給產婦一點食補，所以連育兒的母乳都非常有限，落土小嬰兒，口夜嚎哭，連米粒熬湯都不可得。年紀稍長的兄姐，輪流背著小川泰，沿村敲門，覓尋附近人家的新產婦，看看有沒有多餘乳汁，餵食懷中雛弟，一家吃不飽，再找下一家，然而，一天只能外出央求兩趟，小川泰幾乎沒有被餵飽過。說來不可思議，那條小生命是靠村子裡沒吃完的乳汁，度過初生下來的脆弱與危險期。老天爺真的有眼，沒有絕斷這對家人的求生之路，雖然有一餐沒一餐的，但 11 個孩子都活了下來。朱銘每每想起這段陳年往事，語帶哽咽。

一個 13 口人家，男主人卻因氣喘無法出外賺錢養家，在沒有節育措施下，竟然讓女主人不斷懷孕，連生了 11 個孩子，連填飽肚子都有困難，根本談不上為女主人坐月子。那個時空，女主人想的不是如何坐好月子，而是何時可以挺起身子，開始編織草蓆。王氏愛胎胎忍受自然產的疼痛，早早起身拼老命地趕工編織，希望能早一刻交貨，拿到買米錢，餵養全家人。於是她死馬當活馬醫，日以繼夜的工作，經常編織到清晨三點鐘，漆黑的燭火下，縮著彎曲的身子幹活。朱銘長年看著母親像個男人婆，與命運搏鬥，不卑不亢，內心的痛苦，難以名狀。(因排版需要，文章接續於第 26 頁) (資料來源：<https://artouch.com/people/content-39236.html>)

<遊子吟> 孟郊

慈母手中線，
遊子身上衣。
臨行密密縫，
意恐遲遲歸。
誰知寸草心，
報得三春暉。

第十三週 中華民國自 110 年 11 月 21 日
至 110 年 11 月 27 日

輔導股長：



勵志小語

孤獨一人也沒關係，只要能發自內心地愛著一個人，人生就會有救。哪怕不能和他生活在一起。
—村上春樹

(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：

憶慈母，頌浮生(二)(本文接續第 24 頁)

朱銘的慈母頌是這樣寫的：

阿母，雞啼了，三點多，去睡吧！

傻囡仔，我若去睡，明天你們要吃什麼？

阿母，你會做死，你已經腰酸背痛，不能不休息，趕快去睡吧。

傻囡仔，不要緊，痛一下，忍一下，就好了。

我若趕快做完，明天就有錢去買米了！

朱銘口中的阿母，就是那個長年母代父職，靠著編織草蓆，掙錢拉拔他們 11 位手足長大的王氏愛女士。母親只活到 63 歲，就因胃癌過世。

每逢節慶拜拜，朱銘永遠記得「犒軍」時，那條薄豬肉，油花花的，當拜拜一完，大家就有肉吃。那條薄豬肉被切成細片，端上餐桌，食指浩繁的一家老少，開心享用，煞那間盤就見底。媽媽總是說，豬肉有腥味，她不敢吃，讓出她的那一份，分享給大家吃。直到若干年後，家庭生計改善，可以較常買豬肉，朱銘猛然發現當年媽媽是因為豬肉不夠吃，捨不得吃，省下來給孩子們吃，完全不是什麼腥不腥，不敢吃的問題。

媽媽苦命幹活，平時打理精神，靠著三寶：一寶是當天氣寒冷，靠火籠暖身；二寶因長期營養不良，體內寒氣重，肚子會絞痛，靠薑茶逼寒止痛；三寶則因為晚上趕工熬夜，就是拼命喝濃茶，才能像機器人一樣，永不歇息。

想到母親為家庭忍飢受累，朱銘從小看在眼裡，有萬千不捨與無奈，他一心只想快快長大，早日賺錢給媽媽，貼補家用，分憂解勞，讓媽媽吃飽肚子，享點清福。

打雜疫、學手藝，朱銘從不拒絕。直到 15 歲朱銘從李金川師傅，學習傳統廟宇的雕刻與繪畫，他有了比較優渥條件賺錢。尤其 30 歲拜入台灣雕塑界大師楊英風門下，學習純藝術創作，果然，朱銘絕頂聰明，在楊英風的啟蒙下，他融合傳統木雕與現代雕塑精神，去繁就簡，逐漸自立門戶，發展出他個人獨特的風格，鄉土傳情、太極風華，乃至於萬象人間，他出神入化，點木成金，坐上現代藝術大師寶座，光耀門楣。

朱銘回憶，當他拿到第一筆雕刻收入是新台幣 46 元，開心不得了，親自跑回家面交媽媽，並告訴媽媽，可以苦盡甘來，因為他將開始賺錢了。媽媽呵呵笑容，讓他終身難忘，媽媽欣喜的，不只是 46 元的收入，而是孩子成才，可以幹活養家。

媽媽的認命，成為朱銘永遠的能量來源，每每遇到挫折，他就拿媽媽拉拔生活的艱苦模樣相比，一下子就豁然開朗，勇敢面對挑戰。朱銘不只大半生與媽媽的奮鬥靈魂同在，媽媽低頭幹活的專注模樣，也是他觀察人物內心戲的對象，而那滿佈皺紋，又帶慈暉的容顏，更是他刻刀下最生動的人物寫照。

媽媽已經離世多年，已屆八旬的朱銘，含飴弄孫之餘，他依舊惦記著那位低頭專注幹活，連肚子都沒撐飽的母親。滿滿的追思情懷，他仰望著長空，輕聲一嘆。他經常會以堅定的口吻，告訴媽媽，她的愛與暉，早已內化為創作因子，時時刻刻展現在他的創作上。不管是山風野地孕育而生的鄉土系列，還是氣宇軒昂的太極系列，亦或五顏六色的人間系列之中，母親愛無邊，情不禁，影響他一生的命運改寫與藝術爭鳴，千秋萬代，功不搪捐。

資料來源：<https://artouch.com/people/content-39236.html>

第十四週 中華民國自 110 年 11 月 28 日
至 110 年 12 月 04 日

輔導股長：



勵志小語

我的靈魂與我之間的距離如此遙遠，而我的存在卻如此真實。

— 阿爾貝·卡繆

(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：

疫情切斷的連結，人類迫切的省思(文：陳秉弘)

台灣在 5 月初期開始進入疫情的高峰，許多人的心情都受到影響，無法外出和實體與人接觸的焦慮，很難擺脫。如同 1 年多前國際社會的狀況，疫情陰影倏忽地籠罩，灰濛濛地一片。疫情切斷了國際上的實體交流、切斷了人與人的連結、切斷了許多需要透過實體接觸的可能性。

1. 人與人之間的感受難被虛體驗取代

威尼斯建築雙年展台灣館今年的策展人黃偉倫說，「線上的方式還是很難取代線下、實體的刺激。」他與另一名策展人曾志偉，為了此次雙年展布展，在疫情之下難得能夠出國，飛往威尼斯當地，他們更細緻地觀察到國家之間的差異，也更深刻地體悟到，人與人之間難以被虛擬體驗所取代的感官感受。

今年威尼斯建築雙年展的大會主題是「我們將如何共同生活？」(How Will We Live Together?)，建築雙年展策展人哈希姆·薩基斯(Hashim Sarkis)在去年決定展覽延至今年後，曾說過雖然這非他原先提問如何共同生活之本意，但這個主題卻也讓展覽的策展團隊，正面的面對後疫情時代的新局勢與可能性。

2. 渴望移動與消費，加速資源的耗盡

黃偉倫說，他認為人類社會從這次的疫情，應該開始反思，「我們人類很大的問題根源，來自於對資源的渴望。」新型冠狀病毒的出現，也正顯示出人類的脆弱，並非一直以來的強大，也正因如此，應該要思考如何與自然界共存，與這顆星球共存，「我們渴望移動、不同程度的消費，其實都加速資源的耗盡。」

黃偉倫說，人類需要很多的感官刺激，「人跟人的交流，那樣實體接觸的觸感是很難透過科技發展取代的，應該是這次疫情中對人類最大的打擊。」黃偉倫認為線下的接觸，是情感積累重要的媒介，「那還是最為直接、最為快速的吧？當完全不認識一個人的時候，透過實際的見面，可以感覺到所有眉目的舉動、姿體的表現，我覺得那是人類很特別的一部分。」

確實，如同記者的採訪工作，因為疫情被迫中斷實體的接觸，改為視訊、電話的方式溝通，但那種見面後訪問的溫度，卻怎麼樣都無法在數位音訊系統播出的聲音中感覺到。

3. 人類被迫隔離，思索發展是否太霸道

曾志偉說，國際社會對於病毒的存在，已經適應了一年多，這次展覽中他也看到很多國家的團隊，從跨越國家界線的視角，觀看全人類共同面臨的這個災難，「他們以更開闊的視角觀察社會因為疫情所產生的質變，做出了不同的陳述。」他說，病毒將人類囚禁在一個區域中，讓人類被迫隔離了起來，這是 20 世紀後相當少見的狀況，這次疫情，確實很值得重新去省思，到底人類社會的發展，是不是太過快速、霸道。

黃偉倫和曾志偉，從威尼斯回來後，都進入了隔離生活，在那樣的生活中，他們都做了各自的準備，如同整個社會裡的人一樣，都被迫準備著，迎接疫情之後新的世界。

資料來源：<https://www.cna.com.tw/culture/article/20210604w004>

第十五週 中華民國自 110 年 12 月 05 日
至 110 年 12 月 11 日

輔導股長：



勵志小語

真正的救贖，並不是廝殺後的勝利，而是能在苦難之中找到生的力量和心的安寧。

—阿爾貝·卡繆

(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：

其實你比你想像的，都要強大！

印度羽球好手辛度：女孩們，別讓任何事情阻擋你的追求

東京奧運羽球女子單打銅牌得主，她是世界排名第三的羽球好手，是南亞目前實力最堅強的與羽球女子單打運動員，更是月經平權運動者。他是辛度(Pusarla Venkata Sindhu)，而他嘗試對這個世界說的話，值得我們一起仔細來了解。

8月1日晚間，東京奧運羽球女子單打賽劃下句點。世界球后戴資穎與中國好手陳雨菲在金牌戰打出了一場令你我血壓都飆升的精彩對戰。

然而，球賽落幕，令人動容的時刻才正要來臨。球場下，銅牌得主、印度羽球好手辛度與小戴英雄惜英雄，一個相互鼓勵、支持的擁抱，暖心舉動更是讓許多網友紛紛表示圈粉。

別讓任何事情阻擋你追求夢想，尤其是像月經這麼正常又自然的事。

辛度過往曾經在世界經期衛生日(World Menstrual Hygiene Day)投書「印度時報」(The India Times)，寫下一封給印度青少年的信。文中他用自己的生命故事，訴說自己在過往曾經日日皆需要舟車勞頓 56 多公里，才能從家中往返訓練場。

她也曾在訓練時遇到月經來潮，感受身心俱疲，諸多不便與不適。但這一切的一切，都沒有阻擋他往目標前進的決心與行動。他不曾停止練習，不曾放棄，更不曾讓任何事情，成為阻擋他持續在這條自己選擇的道路上前進的藉口與理由，尤其是像月經這麼正常又自然的事。

從辛度面對初經，到後來與月經共處的態度中，不難發現，在他的視角裡，月經，作為一個世界上半數人都會共同經歷的生理現象，我們本就無法阻擋他的出現與來臨，更不應無視他的自然與正常。

月經來潮確實有可能會伴隨不適，也確實有可能會在生活中帶來不便，甚至是挑戰。但從誕生到這個世界以來，就早已熟習面對各路難題的我們，其實比自己所想像的要堅強、更具有力量許多。

誠如月經，這些生命中註定將會經歷的自然，不需更不應成為阻擋你我前進的阻撓。反之，這些自然，終將成為推進的力量，在我們成長的路途中，陪伴也訓練著我們，變得更加無畏無懼。

閱讀他的投書、他的發文、與他的發言，我不難從辛度的字裡行間，看見他期待消除月經汙名化的決心與熱情，然而更令我感動的，是他毫無保留的呈現出，那其中其實也會遇見的困難與不舒服。但他不僅沒有隱藏，更是欣然擁抱。用一個運動員最光明正大的氣度，展現那樣盡力與不畏懼所有困難挑戰的韌性。

我們可以因月經所帶來的不適而脆弱，但不應因為他人強加於月經的汙名而受限。因為追求夢想，是你與生俱來的權利與力量，而那是任何人都無法強奪的，專屬於你的本能。

擁抱那些無法預料的結果，因為你已經盡力了，而那就是最好的了。

站上世界級的殿堂，在奧運場上進行揮灑，發揮平時所有的苦練與實力，是每一個運動員都不會輕言放棄的追求。然而在賽局之中，有太多不可掌控的因素，而運動員們能在過程之中，游刃有餘的面對突破每一個預期得到與意外出現的狀況，不僅僅是來自平時的訓練，更來自於他們在賽場上磨鍊出來的韌性、彈性與智慧。

「你已經表現得很好，只是今天真的不是你的局。」

很喜歡辛度這句，讓小戴表示，「他真的都懂」的話語。

是啊，因為事事有時難料，不是所有的結果，都會在盡了人事之後，賽場上的完美成果便會完整來到。因為比賽註定將有輸贏，有人會拿到不一樣的獎牌顏色，有人會站在不同高度的頒獎舞台上。

但當你已經拚盡了全力，在賽場上用完整的自己，去迎接每一顆飛球的來臨、每一個戰術的陷阱、每一個難解的回擊，即使結果的表面，顯示的不盡人意，我們也不必過度責怪自己，因為你已經用當下能夠做到的最好，去完整了這場與自己的競技。況且豐收的定義，是端看每一個人如何詮釋，那整趟努力的歷程，而不是用結果就可以完整定義的。

欣賞那樣淋漓盡致的妳，擁抱那樣有時調皮的現實。因為在我們的生命裡，還有更多的挑戰與精彩，而今天的你，已經足夠努力，足夠美好了。

球場上有勝負之分，但離開了對弈，每個人的聲音都同等重要

在比賽的既有規範之下，球局結束，有人會成為贏家，有人會成為落敗的一方。

但離開了球場對弈，從來就不是只有贏家的聲音值得被聽見，輸家難掩的沮喪值得被捕捉，其實每一個人，甚至是不存在於賽局之上的人，都是同等重要的。而這是習慣聚光燈集中在少數人身上的我們，時常容易忽略的。

辛度曾在自己的社群平台上多次鼓勵人們用自己最舒服的方式，參與改變、成為改變的力量。他提到，「每個人的聲音都同等重要(every voice matters)」，呼應到許多我們在第一線倡議工作時的深刻感悟。

每個人的聲音都同等重要！

每一個真的能被落實的改變，都是來自於不一樣的社會角色、站在不同的守備崗位，用各自習慣與適合對不同族群說話的方式，開始跟自己所在的群體溝通。才有機會讓身處社會不同位置的我們，都能逐步朝著類似的目標前進，並讓世界，有機會能朝向更加平等、不再忽略任何一個族群的方向演進。

辛度的出現，他與小戴的互動，讓身處臺灣的我們，有機會認識這樣一個美麗的靈魂。不僅透過奧運，讓我們看見了賽場上英雄惜英雄的難得，更讓我們因著認識他、嘗試了解他，而聽見了他這麼長時間以來，嘗試與世界溝通的訊息。

你的夢想與個性，決定你是誰的詮釋，而非他人的言語抑或是世界的挑戰。生命中會有許多將你逼向放棄邊緣的挑戰，但親愛的，其實你比你想像的，都要強大許多。

資料來源：<https://womany.net/read/article/27505>

第十六週 中華民國自 110 年 12 月 12 日
至 110 年 12 月 18 日

輔導股長：



勵志小語

話語從人的口中說出，在人的耳裡死去。但有些話不會死，會走進人的心裡活下來。

- 朴濬《就算哭泣也不能改變什麼》

(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：

你具備雙語能力嗎？好處多多，一次看完看夠！

會說英語的人在社交圈、工作職場還有文化方面都佔有極大優勢，甚至已經有很多的家長為了給自己的孩子擁有更寬廣的未來，讓孩子從小就已經開始學習兩種以上的語言。不論你想學哪一種語言當你的第二外語，我們幫你分析許多學外語的優勢，讓你更具體了解成為雙語人士的優點。

一、It improves your brain function--讓你的腦袋更靈活

在 1960 年代之前，科學界認為雙語對幼兒的腦袋發展是有害的，可是最近的科學研究已顯示，雙語不僅無害，還能夠增加大腦的認知能力並提升：

1. 覺知語言能力：能夠感受和分辨自己的語言和其他語言之間，在文法與拼字上細微的差異。
2. 學習其他語言的能力：有些研究顯示如果越早開始學習語言，越早開展雙語能力和大腦的語言能力，能夠使得學習其他語言更加容易。同時研究也顯示雙語學習能夠訓練解決問題、靈活度、注意力等大腦功能。

二、It improves your social skills--改善你的社交技巧

開口講外語就是替自己打開一個新的社交機會。不論是在你自己的生活圈或是在外地旅遊，都可以讓你能夠透過第二外語和人交流。不同的語言特性還可以讓你學習到各地區特殊的社會文化，這些文化傳統往往與其當地語言息息相關。鍛鍊你的語言和文化多樣性，可以提升你的聽力、感受敏銳性以及結交朋友的能力，面對人際場合能夠更加從容不迫。

三、It widens your social circle--擴展你的社交圈

雙語人士最顯而易見的優點之一就是可以迅速擴展你的社交圈，如果你想加強你的社交連結，最簡單的方式就是多學會一種新的語言。

四、It could help resist mental illnesses like Alzheimer' s for longer--幫助對抗阿茲罕默症（失智症）

根據作者 Jeffrey Kluger 在 TIME 雜誌上面發表的研究結果，學習第二外語或是多種語言這類型大腦靈活性的活動可以幫助我們對抗癡呆，如阿茲罕默症和其他跟腦部相關的疾病。

五、It increases your job prospects--增加工作機會

會講另一種語言也幫助你打開新的工作機會，最明顯的例子就是旅遊、翻譯相關

行業或是長期的國外工作。現在的就業市場中，跨國性質的工作機會越來越搶手，只要會多種不同的語言，你的競爭力就已超越其它的對手。能夠開口跟客戶溝通的這項技能，在現今的求職市場已被視為最重要的能力之一。

會說外語還有一個好處就是一般人只要聽到誰誰誰會講其他語言，瞬間對這個人的印象加深，而且還會認為這個會講雙語的人一定絕頂聰明。講外語的人確實佔盡其大優勢，特別是在職場上，大部分的同事通常會對很想跟雙語同事交流，因為他們自己本身只會講一種語言。

六、It gives you access to another culture --能夠深入另一個不同的文化

雙語就像一本護照，讓你有機會探索各種不同的文化環境，不同環境和成長背景的人交流，接觸並深入了解他們的文化。

七、It makes moving easier --想去哪裡就去得了

對我們大多數的人來說，想要在另一個國家生活最大的障礙就是語言隔閡。想搬去溫哥華還是紐約呢？卻又害怕自己看不懂那些排山倒海的英文表格或是工作申請表，往往就因此而打消念頭。因此會說第二外語不僅是讓你可以順利的到新的地方生活，還可以協助你與當地居民溝通無障礙。資料來源：

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154768/post/201803130054/%E4%BD%A0%E5%85%B7%E5%82%99%E9%9B%99%E8%AA%9E%E8%83%BD%E5%8A%9B%E5%97%8E%EF%BC%9F%E5%A5%BD%E8%99%95%E5%A4%9A%E5%A4%9A%EF%BC%8C%E4%B8%80%E6%AC%A1%E7%9C%8B%E5%AE%8C%E7%9C%8B%E5%A4%A0%EF%BC%81>

英語諺語背誦台

1. *Zero in your target, and go for it.* (從零開始，勇往直前！)
2. *Hang on to your dreams.* (追逐夢想。)
3. *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！)
4. *Knowledge can change your fate and English can accomplish your future.* (知識改變命運，英文成就未來。)
5. *Knowledge is power.* (知識就是力量。)
6. *Enrich your life today.. yesterday is history. tomorrow is mystery.* (充實今朝，昨日已成過去，明天充滿神奇。)
7. *If a thing is worth doing it is worth doing well.* (如果事情值得做，就值得好好做。)
8. *Nothing great was ever achieved without enthusiasm.* (無熱情成就不了偉業。)

第十七週 中華民國自 110 年 12 月 19 日
至 110 年 12 月 25 日

輔導股長：



勵志小語

先懂得放下一切，則一切不住，才懂得面對。

—《新少林寺》

(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：

比爾·蓋茲學到的成功哲學：這件事，比金錢更值得珍惜

編譯·整理 Vincent

比爾·蓋茲（Bill Gates）和華倫·巴菲特（Warren Buffett）這兩位全球巨富，已是 30 多年的老友。蓋茲把巴菲特當作一名人生導師，從他身上學到許多處世的智慧，而其中最重要的一個觀念是，「再多的金錢，也買不到最珍貴的時間。」

即便身為全球富豪的蓋茲，也跟正常人一樣，一天只有 24 小時。該怎麼有效運用時間？

首先，他把時間留給最信任的人，除了親朋好友，就是公司的優秀顧問。這些顧問都有巴菲特的個人手機，一通電話打過去，巴菲特一定會騰出時間和他們通話。

除此之外，巴菲特從不讓自己被任何沒意義的會議或工作占據。他認為，做事情跟處理目標都有先後順序，如果有 25 件事要做，那就要選出最重要的 5 件事，專心完成那 5 件事，千萬別想著還有 20 件事得處理。

如果想和巴菲特及蓋茲一樣，珍惜你的時間資產，建議你 3 個做法：

1. 早晨 30 分鐘，計畫你的一天。

你進公司第一件事，是打開 email、通訊軟體，看看有多少待辦事項並著手處理？最好別再這麼做！因為這些事項太過瑣碎，沒有經過安排、隨意的處理十分消磨時間。

從今天起，你可以設定進到辦公室的頭 30 分鐘，規畫一整天的任務，包含優先順序，大致需要耗費的時間，並將相同的瑣事集中在一起執行，之後按表操課。

2. 保持簡單，專注單一目標。

我們常常為了處理好事情，想太多策略、複雜的程序，浪費太多時間在做決定，反而沒時間好好執行。省去那些不必要的會議討論吧，好好專注眼前要做的事情，做就對了！

3. 學會說「不」。

為了完成重要單一目標，你必須學會說「不」，把事情分派出去或向其他同事求救，什麼都攬在自己身上絕對會什麼都做不好。

《高績效心智》作者、加州大學管理學教授莫頓·韓森（Morten Hansen）做的研究，職場上不懂拒絕的人，往往容易過度疲勞、較嚴重者可能因此憂鬱症纏身。

蘋果創辦人賈伯斯就是最好的典範，他懂得向許多很好的點子說不，只完成那一個他慎選後覺得最棒的點子，並為他的選擇感到驕傲。

資料來源：<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/60141>

第十八週 中華民國自 110 年 12 月 26 日
至 111 年 01 月 01 日

輔導股長：



勵志小語

唯一真正的智慧是知道自己一無所知。

—蘇格拉底

(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：

「做自己」對你而言是一種自由，還是逃避改變？

奧黛莉·赫本是無人能取代的經典女性代表，在《第凡內早餐》、《羅馬假期》、《窈窕淑女》裡的她讓觀眾看到開朗、俏皮的一面，但私底下的她卻是個內向的人，喜歡與自己獨處或帶著狗一起散步，看看花草或一整天待在家是她認為最開心的事情。

在訪問中，她曾表示這些角色完全與她真實個性相左，身為演員她必須努力演好這角色，也揣摩了很久如何表現出角色的人物個性，她做好演員的本份：「把角色演好」。

奧黛莉·赫本若在當時堅持「做自己」，不演出這些角色，你認為這個「做自己」還是必須的嗎？

你可能會說，演員扮演角色是理所當然，但有一點我們都相同的：我們是群居動物，我們無法一個人生活，只要活著，我們都得與人接觸。試想想，在工作團隊裡，你扮演的角色是什麼？

你可能是個細心的人，在團隊裡扮演著追蹤工作進度、發現藏在細節裡的魔鬼，讓大家能夠安心將追蹤專案重任交付給你，這就是你該扮演好的角色，簡單來說就是你擅長又能做得比別人好的事情，久而久之，你在團隊中就是不可或缺的角色。

若你厭倦了每天追著別人屁股跑，覺得「那不是我」，其實你只是在挖洞給自己跳。把「做自己」放在錯誤的位置上，只會把事情搞砸，你可能滿足了「做自己」的自我認同感，同時也黑了自己，因為你並未為團隊帶來價值，反而為別人帶來麻煩，這時候你會發現「為什麼大家不喜歡我做自己？」、「為什麼我被大家討厭？」

雖然改變會讓你感覺彘扭，不適應改變後的你，甚至擔心改變後別人會怎麼看，害怕別人的眼光而告訴自己「我還是做回自己就好了」，又跳回原本熟悉的你。

你現在也在「做自己」和生活中拉扯嗎？靜下來聽聽自己內心的聲音，是什麼阻止了你不願意改變？是自尊還是太在意別人看法？記得有個長輩曾經這麼告訴我：

當你想完成一件事情，你會有 100 個方法去成就它；

當你不想做一件事情，你會有 10000 個藉口逃避它。

其實不需要想太多，我們在別人的生活裡其實沒那麼重要，只要你做的是適合的、對大家無害，甚至是好的改變，別人也不在意我們是否做自己，反而驚訝你的成長和進步。與其在不適合的角色裡，埋頭苦幹拼命地把事情做對，不如在適合的角色裡做對的事。

資料來源：<https://www.thenewslens.com/article/116558>

第十九週 中華民國自 111 年 01 月 02 日
至 111 年 01 月 08 日

輔導股長：



勵志小語

不能透徹識別真理的人，很容易被眼前的各種現象束縛住，動不動就將泡沫一般的夢幻當成永久的真實，所以如果有人稍微講點離奇的話，立刻當成玩笑。

—夏目漱石《我是貓》

(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：

一說話就緊張？5 招讓你侃侃而談

現今這個社會，不管您的年紀大小、職位高低，每個人都有說話發表意見的機會，或許在公司老闆面前簡報、受邀參加座談會，甚至在選舉場合暢談政見，這時考驗你的不只是演說的內容、想法、說話技巧，恐怕是如何戰勝在眾多陌生人面前演說的心理恐懼。

1. 別鑽牛角尖。

長輩總說：「盡人事，聽天命。」既然盡力準備了，就別將煩惱掛心上，演說前可以嘗試用轉移焦點的方式，防止自己陷入鑽牛角尖的內心酷刑，反倒於事無補，所以建議透過健身運動、和親友聊天、向上天祈禱等紓壓管道，讓壓力有宣洩與寄託的出口，相信正式登場時，能輕易揮去內心的壓力，保留更多正面能量發揮出你的實力。

2. 適當排練就好。

事前排練演說，能加強演說熟練度，以及臨場的反應能力，但是過多的排練反而會把自己推進焦慮的無限迴路，更凸顯內心的恐懼不安，因此排練時，先幫自己設立排練次數，一旦超過次數，就停下喝口水，舒緩嘴巴的辛勞，也讓心臟暫時休憩一下。

3. 提早到現場。

愈熟悉演說環境，愈能幫助你自在地發表演說，而現場環境包括聽眾、麥克風、簡報筆，以及投影機設備等，所以提早半小時到現場，與早到的聽眾聊個天、熟悉彼此，也可以測試設備，觀察現場的視聽效果，相信等你上場演說時，更能得心應手。

4. 調整演說長度。

1 小時以上的長篇大論，相信沒幾個人能耐得住性子聽，回想大學上課時，若是老師自顧自地滔滔不絕，全然不顧學生的反應，那麼台下必定倒成一片。況且考量聽眾能專注的時間不長，因此建議講者能將演講內容拆成小片段，例如每 10 分鐘一個片段，將總片段串連成完整的演說，效果必定比冗長的版本更加吸引觀眾的眼球和耳朵。此外，若看到台下聽眾全神貫注、沒有絲毫疲態，對講者必然是劑強心針，後續演說相信能愈講愈上口。

5. 深呼吸。

美國壓力協會(The American Institute of Stress)作家 Kellie Marksberry 認為，深呼吸對每個人包括小孩，都能有效減壓，而且做起來輕鬆簡單，能幫助你隨時隨地釋放壓力。每次深呼吸 20 到 30 分鐘，能將更多氧氣帶到腦部，同時刺激副交感神經，幫助安定心神。所以上場前，記得用深呼吸，向內心焦慮感 say goodbye 吧！

第二十週 中華民國自 111 年 01 月 09 日
至 111 年 01 月 15 日

輔導股長：



勵志小語

不是所有的錯誤都可以被原諒，也不是所有的傷痛都可以被撫平，總有時間也無能為力的事情。
—《海邊的曼徹斯特》

(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：

「家庭教育」是什麼？為什麼我們需要「家庭教育」？

你曾想過健康、快樂，這些聽了無數次的祝賀詞和生日願望，為何一再出現？又有沒有想過，這些我們打從心底的渴望其實有個專業領域，只是乏人問津。許多研究、理論、甚至是 TED TALK 都指出，幸福是人終其一生追求的目標，而美國早在 1938 年即成立家庭關係協會 (NCFR)，台灣更在 2003 年制定「家庭教育法」，是全世界第一個為家庭生活教育 (FLE) 立法的國家。只是我們起步雖早、卻走得慢，至今大眾仍不瞭解其重要性。

一、終其一生渴望幸福，每個人的學習課題

家庭生活教育 (Family Life Education, 簡稱 FLE)，在台灣也稱家庭教育。家庭教育法將其分類為親職、子職、性別、婚姻、倫理、家庭資源管理、多元文化等領域。沒有伴侶天生知道什麼是婚姻，沒有父母天生就會教小孩，也沒有小孩天生就知道怎麼和父母溝通；婚姻不是愛情的墳墓，小孩不是父母的附屬財產，父母可以是孩子最好的朋友，范瑋琪唱過「幸福沒有捷徑，只有經營」，而家庭生活教育教我們用愛將愛增強的方法。

家，是一個人社會化的第一站，是每天都必須回去的地方；家人，是唯一不能選擇的群體，是生命中最長久的陪伴，如果工作有職前教育，同儕有人際輔導，怎麼能沒有家庭生活教育？

二、那些不被重視的家政課，誤以為弱勢才需要的家庭生活教育

物質、功利取向的生活目標，讓許多人以為家庭生活教育是「有問題、不幸福」，甚至是弱勢者才需要的幫助；升學制度更在教育體制裡壓縮家政、生活等相關課程的時間，多少人的記憶裡，國高中的家政課自動消失，成為考試、補課專用；即便沒被借課，多數也是在國英數的轟炸空隙，拿來做點心、娛樂放鬆的一門課程，甚至聽過許多人脫口而出：「家政課很重要嗎？」

同樣的潛意識，到了大學科系、甚至結婚成家依然，用家政、裸姆等刻板印象去定義相關科系，甚至連法定婚前教育 4 小時都嫌多，相似的社會氛圍讓人追求具體的成就，忽略生活本身其實更需要學習。

三、社會亂象接連，沒被撫平的創痛

家庭生活教育是一個難以精簡介紹的領域，難以用幾個出路就說完明確的職涯可能，我也曾困擾到底該怎麼介紹自己投注的領域。直到明白，這條路培養的是「幸福

力」，學習的即是生活。而生活不就是如此嗎？誰能用三言兩語就將生活說盡呢？

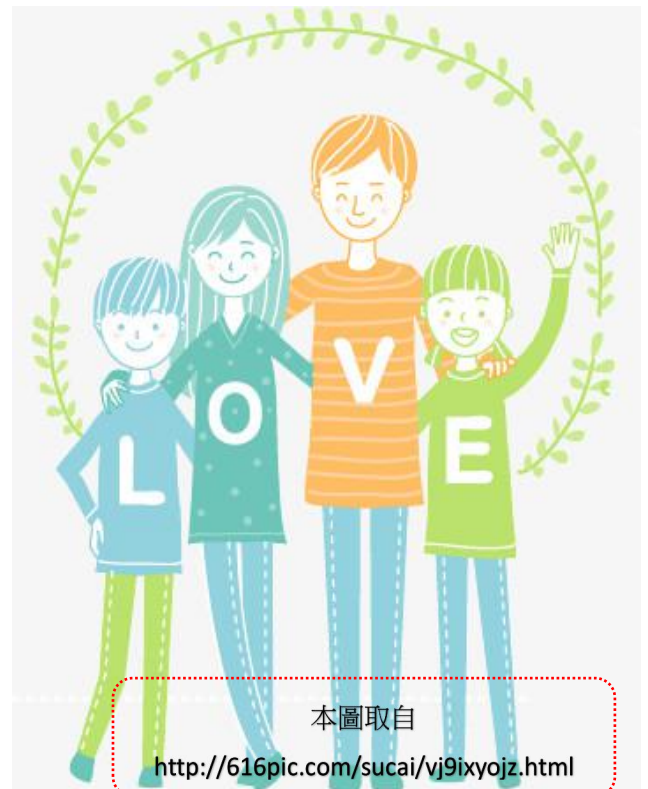
幸福是人們最深的渴望，但大多數的人卻又對追求幸福這麼不負責任。層出不窮的社會案件，多少令人失望、痛心的故事，每每都提醒著家庭生活教育的根本與重要。有些傷痛難以避免、有些錯誤無法挽回，但當人們習得面對挑戰的韌性、用對了適切的方法，其實多半都能夠安然度過。

四、家庭生活教育，培養幸福力的專業

家醜不可外揚、家事是私事的觀念已當過去，家庭影響無所不在，許多以為藏起來就好的傷，其實都還會默默地在心底變化發酵。《家族再生》一書中有一句話：「我成長時，一直認為我自己很有韌性。但我相信我的堅強與我家庭的匱乏，以及我們遭受的困境無關；直到後來我才明白，我的力量正是來自於那些經驗。」家庭如此，生活亦是。

家庭生活教育和社工、心輔是手拉手的協同合作夥伴，但不能被取代，因為唯有家庭生活教育，才能讓我們可以擁有先備能力、預防問題。帶著家庭的視角去看一個狀況，往往能更貼近一個人的心路歷程，以及一個人之所以成為這樣的人，背後獨一無二的故事。

幸福靠學習，家庭生活教育，是最迫切的學習、也是最實用最有溫度的教育。期待更多人能認識這麼一個專業領域，也為自身的幸福付出時間與心力，讓健康快樂不再只是年年許的願望，而能夠真正實踐它、到達的目的地。



(資 料 來 源 :

[https://chickensoupfamily.com/%E3%80%8C%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E6%95%99%E8%82%B2%E3%80%8D%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E6%88%91%E5%80%91%E9%9C%80%E8%A6%81%E3%80%8C%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E6%95%99%E8%82%B2/\)](https://chickensoupfamily.com/%E3%80%8C%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E6%95%99%E8%82%B2%E3%80%8D%E6%98%AF%E4%BB%80%E9%BA%BC%EF%BC%9F%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E6%88%91%E5%80%91%E9%9C%80%E8%A6%81%E3%80%8C%E5%AE%B6%E5%BA%AD%E6%95%99%E8%82%B2/)

「如果你相信平等，你就是女性主義者」女人節倫敦直播！

艾瑪華森十句精彩的性別宣言

自從去年九月 Emma Watson 引人深思的「爭取的不是女權，而是兩性都能自由」聯合國演講，#HeForShe 的 Hashtag 在社群網站上爆炸性地散布。對於現代的我們而言，爭取性別權益意味什麼？在 3/8 晚上的討論中，Emma Watson 重申去年九月演講的核心理念，清楚指出女性主義從不等於厭惡男性，舉凡相信平等的人，都是女性主義者。Heforshe 希望打造一個空間，讓男人相信自己能夠脆弱，讓女人能夠堅強；讓男人支持女人，讓女人支持男人，彼此協助。

艾瑪華森 10 句精彩的性別宣言

1. 「女性主義不等於厭惡男性，這絕對是兩回事。如果你相信性別平權，你就是個女性主義者。」 (Feminism is not about man hate, it's really not)
2. 「『女性主義』與『平等』是同義詞。」 (Feminism and equality are synonymous)
3. 「只有 7% 的導演是女人，為什麼我們不說女人的故事，或讓女人說她們的故事？」 (only 7% of the director are women, why are we not telling women's story, let women tell their stories?)
4. 「為何我們不願承認女人的力量？為何我們不相信女人能為世界帶來改變？世界需要平衡，女人有許多潛力與可能，因為未受鼓勵而浪費了，這多麼可惜。」 (Why and how are we not recognizing the power of the girl? Why we are not recognizing what she can bring to the table?)
5. 「我想激勵人們採取行動，把熱情轉換成具體的行動力。」 (Empower people to take actions, translate the passion into truly doing sth.)
6. 「極小的行為，都能產生深遠的改變。」 (The smallest gesture goes a long way.)
7. 「heforshe 指的不是男人拯救女人，這是錯誤理解，女人早就在這個群體之中。這不是個男性圈圈，而是性別圈圈，我們互相幫助。」 (He for she is not about man saving woman, misunderstanding, women are already in the club, it's not the man club, it's the equality club, we help each other)
8. 「沒有彼此的支持，我們沒有辦法飛得高。在爭取平等的路上，我們都是彼此最有力的支持。」 (We're never, ever, ever going to be able to fly as high unless we're both in support of each other)
9. 「別允許別人告訴你該如何過活，以及哪些事在你能力之外。」 (Just don't allow other's to tell you what you can do, and can't achieve)
10. 「我喜歡被男孩子邀請前往用餐，這會讓我不是女性主義者嗎？不會啊！」

第二十一週

中華民國自 111 年 01 月 16 日
至 111 年 01 月 22 日

輔導股長：



勵志小語

Never put off what you can do today until tomorrow.(今日事今日畢！)

(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：
