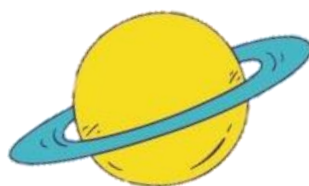




國立中興大學附屬

臺中高級農業職業學校



110學年度第二學期

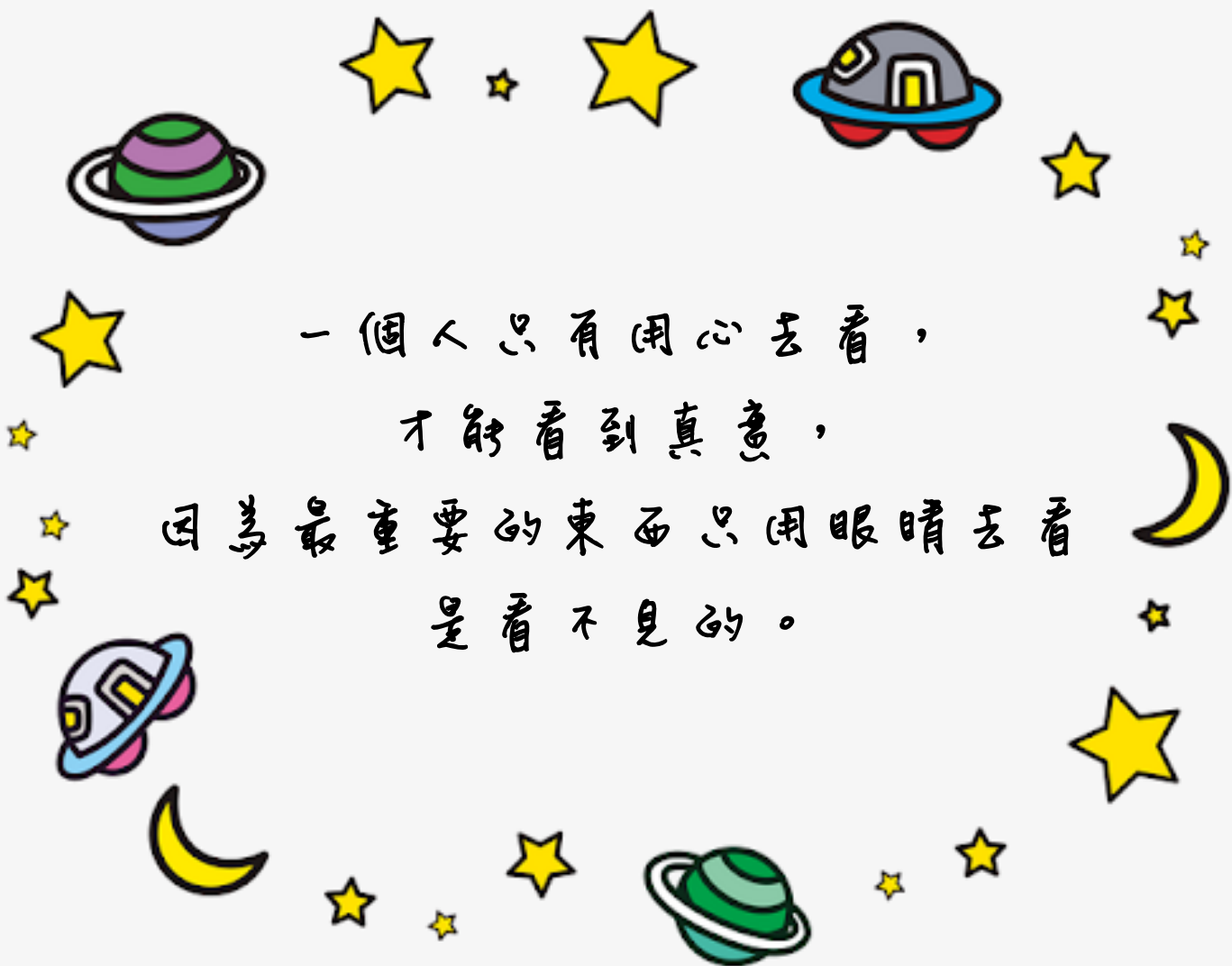
輔導週誌



班級：_____

導師：_____

輔導股長：_____



一個人只有用心去看，
才能看到真意，

因為最重要的東西只用眼睛去看
是看不見的。



輔導老師群

高一輔導老師：胡雅各老師

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：胡雅各 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： 老師



興大附農輔導處官方line帳號
<https://lin.ee/nhSg6LX>

興大附農輔導處



- 輔導處網站：
<https://www.tcavs.tc.edu.tw/guidance/index.asp>
- 學生生涯輔導網：<https://career.cloud.ncnu.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)。
- 繳交週誌：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：

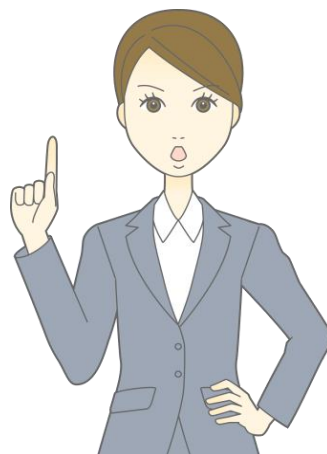
- 細心觀察「異於平常」之處。
- 旁敲側擊還是開門見山？
- 「改變都是壓力」。
- 輔導老師是最好的後盾！

- ✓ 每次的小叮嚀浮貼在當週的右上角。
- ✓ 心情小棧。
- ✓ 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 111 年 02 月 06 日
至 111 年 02 月 12 日

輔導股長：



勵志小語

『朝著一定目標走去是「志」，一鼓作氣中途絕不停止是「氣」，兩者合起來就是「志氣」。一切事業的成敗都取決於此。』
—戴爾·卡耐基

(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☺)



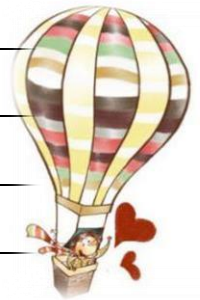
Blank lines for writing feedback and encouragement.

本週班級事紀：



Blank lines for 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 counselor'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 counselor principal signature.

Blank space for counselor teacher signature.

Blank space for teacher signature.

生命需要感動，人生才會精彩

2018-03-04 由 摯愛娛樂的王胖子 發表于資訊

感動，是上天賜予人類的一種美好的情緒表達方式。它讓我們的生命有了溫度與色彩，缺乏感動的生活是麻木的，不會感動的人，靈魂是枯澀的！失去感動的生命是蒼白的。今天我看了兩個小故事，在這裡和大家分享一下！

第一個是黑格爾在《生命的哲學》裡講述的一個小故事！一個被執行死刑的青年，在赴刑場時，圍觀人群中有一個老太太突然冒出一句「看他那金色的頭髮，多麼的漂亮迷人！」那個即將告別人世的青年，聞聽此言，朝那老太太站的方向深深地鞠了一躬，含著淚大聲的說「如果我周圍能多一些像您這樣的人，我也許就不會有今天。」

還有一個類似的故事，這個故事是有一個年輕人，他對生活已完全喪失了信心，導致他有了想不開的一些想法，為了找一條讓自己活下來的理由，他努力的回想自己記憶裡的那些片段。但他所能記起的都是些那些傷心事，正在絕望之時，腦海中突然閃現出一件往事，原來在他上小學的時候，在一次寫生的課上，他畫了一棵樹，綠色的枝幹，綠色的樹葉。這時，老師從他身後走過，說了一句「多麼有創意呀！」正是老師這一句模稜兩可的話，讓他又重新燃起了生的希望。

假如一個人老是生活在別人的指責，輕視鄙夷中，往往會自甘平庸，甚至心靈扭曲，仇視他人和社會。而一句飽含愛心的善意的激勵，則可能引導他走向人生的正途！

一句讚美的話，也許會改變一個人的一生，只可惜現實生活中，我們往往過於吝嗇，不肯輕易吐露出自己的讚美之言，卻容易在不經意間傷害到別人。第一個年輕人，之所以走那個地步，也許原因就在於此吧。

如果大家都能像那位老太太一樣，多一份愛心，在別人沮喪失落之時，送一句鼓勵或讚美的話，讓他感到陽光的溫暖讓他知道在茫茫人海中，他不是孤單的，一直有人在關注著他，並與他同行，那麼很可能就會避免悲劇的發生！

英國作家狄更斯，曾這樣描述生命的意義：「如果我能彌補一個破碎的心靈，我便不是徒然活著，如果，我能減輕一個生命的痛苦，撫慰一處創傷，或是令一隻離巢的小鳥回到巢里，我便不是徒然活著的。」

減輕別人的痛苦，分擔他人的憂愁，讓他或是她感動，我們便不是徒然的活著，生命的內容就不會蒼白無色。獲得是一種滿足，給予是一種快樂，給予別人感動，別人也會感動自己。我覺得，只要心中有愛，有著對生命的一種熱愛，那麼一切能得到美好的結果，也是意料之中的。

所以我們要以欣賞的眼光，善待身邊的人和事，往往一個善意的讚賞，很可能會對他人產生極大的動力。毀滅一個人，真的只要一句話就夠了，但培養一個人卻要千句萬句，口下留情，多一些喝彩，少一些指責和訓斥！這樣，我們的人生才會更加的精彩！

(資料來源：<https://kknews.cc/zh-tw/news/rpl623r.html>)

第二週 中華民國自 111 年 02 月 13 日
至 111 年 02 月 19 日

輔導股長：



勵志小語

『與其跟人計較，不如跟「時間」計較，「現在」雖短，但把握當下才可開創未來。』

—《靜思語》

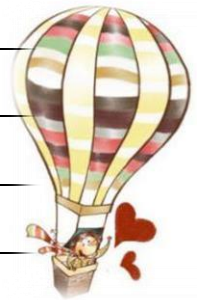
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

失敗，是年輕人最好的禮物！

剛從軍中退伍時，只有高中學歷，無一技之長，只好到一家印刷廠，擔任「送貨員」。一天，這年輕人將一整車四、五十捆的書，送到某大學的七樓辦公室，當他先把兩三捆的書扛到電梯口等候時，一位五十多歲的警衛走過來，說：「這電梯是給教授、老師搭乘的，其他人一律都不准搭，你必須走樓梯。」年輕人向警衛解釋：「我不是學生，我是要送一整車的書到七樓辦公室，這是你們學校訂的書啊！」可是警衛一臉無情的說：「不行就是不行，你不是教授也不是老師，不准搭電梯。」

兩人在電梯口吵半天，但警衛依然不予放行，年輕人心想，這一車的書，要搬完至少要來回走七層，樓梯二十多趟，會累死人的。後來，年輕人無法忍受這「無理的刁難」，就心一橫，把四、五十捆書搬放在大廳角落，不顧一切的走人。之後，年輕人向印刷廠老闆解釋事情原委，獲得諒解但也向老闆辭職，並且立刻到書局買整套高中教材和參考書，含淚發誓，我一定要奮發圖強，考上大學，我絕不再讓別人「瞧不起」。

這年輕人在聯考前半年，天天閉門苦讀十四個小時，因為他知道，他的時間不多了，他已無退路可走，每當他偷懶、懈怠時，腦中就想起「警衛不准他搭電梯」被羞辱、歧視的一幕，也就打起精神、加倍努力用功。後來，這年輕人終於考上某大學醫學院，如今二十多年過去了，他也變成一家開業診所的中年醫生，然而他靜心一想，當時要不是「警衛無理刁難和歧視」。他怎能從屈辱中擦乾眼淚、勇敢站起來，而那位被他痛恨的警衛，不也是他一生中的恩人嗎？

這故事讓我想起，唸高中時，班上有位調皮的男生，成績普通並不傑出。一天，物理老師發下一艱深的試題，要同學當家庭作業，隔天上課時，每個同學幾乎都答不出來，可是卻只有那調皮的陳同學解出來了。

「陳某某，你老實說，這作業是不是你哥哥幫你做的呢？我知道你哥哥的物理很厲害。去年我教過他…」老師問。

「是我自己做的啊！老師你怎麼可以誣賴我呢？」

「少來，你少騙我啦！不是自己寫的，幹嘛那麼不要臉，硬是說是自己寫的呢？」老師站在台上嘲諷的說：「哎呀！你少丟臉了啦！你的程度我很了解，你不用騙我啦！」

當時我轉過頭，看到小陳低著頭，抿著嘴眼光閃著淚水，他沒有再回嘴，只是一直低著頭，假裝看著書，而他的眼淚也一顆顆的滴在課本上。

聯考放榜後，爭氣的他考上台大物理系，當兵退伍後，他更留學美國，現在已拿到「物理學博士」的學位回國。

而我永遠忘不了在高中時他對我說的一句話：「那一題明明是我自己做對的，他(物理老師)幹嘛不相信我，還當眾嘲笑我、瞧不起我呢？以後，我的物理，一定要比他更厲害」。

經國先生曾說：「失意時需要忍，得意時需要淡」。的確人都有失意，不順遂的時候，然而我更相信「挫折，是年輕人最好的禮物」。人只有在遭遇挫折，被他人百般刁難、歧視、嘲諷時，才能「打醒自己」，讓自己被「當頭棒喝」而驚醒過來，這豈不是一生中最珍貴的禮物嗎？因此，如果現在的挫折，能帶給你未來幸福，請忍受它。「生命中的每個挫折、每個傷痛、每個打擊，都有它的意義」。

資料來源：https://www.ylvs.chc.edu.tw/ischool/widget/main_menu/show.php?cid=606

第三週 中華民國自 111 年 02 月 20 日
至 111 年 02 月 26 日

輔導股長：



勵志小語

『你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。』(Above all else, guard your heart, for everything you do flows from it.) — 聖經箴言

(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：

十賭十詐！你不知道的網路賭博陷阱

青年日報社 2021 年 7 月 7 日

一、前言

近期警政單位發現民眾在家防疫期間，易因長時間使用網路，遭受誘惑參與網路簽賭，致誤墜網路賭博陷阱。鑑此，臚列相關案例及注意事項，提醒大家多加提防，以降低網路詐騙風險。

二、網路賭博的陷阱

陷阱一：網路賭博的是虛擬數字，沒有實體金錢易手，容易讓你降低警戒心，當你發現的時候，已經輸很多了！

陷阱二：網路賭博，開局快，輸贏也快，比傳統賭博更容易上癮，也可以在短時間內幫你創造巨額的債務！

陷阱三：網路賭博，背後操縱手法多，十賭十詐，開出來的賠率不一定是真的，操盤手也可以運用自己的樁腳，營造你一次贏很多的錯覺，使你輕易上鉤，但是到最後，你贏的錢一定會全部吐回去給他，並且是加倍的！

陷阱四：他可以讓你簽本票，幫你借錢，提供你翻本的機會，一步步把你引誘到更深的深淵，更不乏許多提供金融帳戶，被詐騙集團或其他犯罪集團利用的案例！

陷阱五：網路賭博隱匿性高，查緝困難，當你想要討回被騙的錢時，對方已消失在網路世界，連警察也找不到他！

三、宣教內容

1. 現行部分簽賭集團運用通訊軟體或專屬帳號，採一對一方式下注，試圖規避公然賭博的刑責；法務部已提出刑法條文修正草案，增訂以網際網路或其他相類方式參與賭博者，亦納入賭博罪處罰，圍堵處罰漏洞。
2. 沒有人可以透過賭博致富，那些引誘你投注的「經理」，可能也已積欠巨額賭債，不得不出來招徠更多的犧牲者，更將成為犯罪集團的替罪羔羊。不論是一時好奇，或是遭遇困難想孤注一擲，賭博永遠無法解決你的問題，只會帶來更大的痛苦！（法律司提供）

資料來源：<https://tw.news.yahoo.com/%E6%9F%B3%E7%87%9F%E8%A6%81%E8%81%9E-%E5%8D%81%E8%B3%AD%E5%8D%81%E8%A9%90-%E4%BD%A0%E4%B8%8D%E7%9F%A5%E9%81%93%E7%9A%84%E7%B6%B2%E8%B7%AF%E8%B3%AD%E5%8D%9A%E9%99%B7%E9%98%B1-16000593.html>

第四週 中華民國自 111 年 02 月 27 日
至 111 年 03 月 05 日

輔導股長：



勵志小語

『友情像一棵樹木，要慢慢的栽培，才能成長真的友誼；要經過困難考驗，才可友誼永固。』

— 華盛頓

(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：

社群軟體有賺錢管道 青少年陷網路賭博詐騙圈套

民眾日報記者方笙楠基隆報導發布於 07 月 01 日

基隆一位林姓 17 歲高中生，因疫情關係，都在家中上網學習。6 月下旬，於家中上網時，看到社群軟體 IG 有賺錢管道，於是 LINE 加入聯絡人小 A 聯繫，小 A 說要賺錢很簡單，就是「使用網路增加收益」，請林生去「巨○興」(賭博網站平台)註冊申請帳號，點選賽馬遊戲，並儲值 1500 元後，開始教授要點選什麼號碼及下注金額，第一局帳面上顯示贏了新台幣 8,500 元，小 A 表示要抽四成佣金即 3,400 元，問林姓學生可否轉帳給他，林生只好向同學借 2,000 元，以購買遊戲點數方式轉給小 A，之後小 A 又再次指導林生下注另一場賽馬，帳面顯示全部金額賠光，儲值的錢都沒有了，林生此時才恢復理智，驚覺遭騙!

基隆市警察局刑事警察大隊表示臺灣法律禁止賭博網站之設置，所以網站常設在國外，檢警也不容易查緝。常見賭博網站透過各種網路廣告、遊戲 軟體、影片觀賞等連結，吸引民眾瀏覽，許多青少年在家長不知情下開始網路簽賭。網路賭博因經營者能操作輸贏及獲利，所以大部分的簽賭青少年都是輸家，賠光零用錢。

現階段因新冠肺炎疫情嚴峻，學生宅在家使用網路時間比平時多很多，刑警大隊呼籲家長應該多關心、了解小孩在網路上的動態，並讓小孩預先了解網路賭博陷阱及危害，幫助小孩遠離網路賭博犯罪環境。(資料來源：<https://today.line.me/tw/v2/article/IDPaGB>)

小本金高獲利？線上博弈陷阱多

記者 李宗澤 蘇育琪 採訪報導/2021.05.23 20:00

標一：網路遊戲種類多 線上博弈熱度夯

你是否在臉書或 IG 看過這些投資廣告呢？標榜只要投入小額本金，每天花 10 分鐘，就可以獲利，高於本金好幾倍的投資操作。

stand:這是現在正流行的線上投資，手機或電腦就能輕鬆下注，但你真以為這麼輕鬆，就能高獲利嗎？這些投資進去的錢，很有可能永遠都領不出來。

受騙民眾 陳小姐：一開始玩的時候沒有投太多錢，結果有一次玩，想說丟個 10 萬，也有差不多賺回來 4、5 萬，後來要領出來的時候，網站就整個被抄掉啊。

標二：一日獲利三倍 高利潤藏陷阱

要將獲利的錢提領出來，簡直是天方夜譚，客服會先宣稱 100%獲利，讓客戶投入本金並達到一定金額後，才能提領。達到目標金額就會和客戶打保證，投入更多的本金，將會獲利更多，吸引客戶投入大筆資金。

刑事局預防科警務正 廖健凱：我們呼籲民眾，若有聽到這種穩賺不賠，或者是說有就是大量回饋的投資，其實很有可能都是詐騙。

刑事訴訟律師 王崇品：一筆贓款流入了你的銀行帳戶，可能你的銀行帳戶提供詐騙集團，那如果檢警追查這個銀行帳戶的話，是會被凍結的。

標三：金錢來源不明 銀行帳戶恐凍結

君子愛財取之有道，民眾應慎選投資產品，若有標榜高獲利、穩賺不賠等口號的投資網站，極有可能是投資詐騙，可別因為一時的貪念、受騙上當，讓自己傾家蕩產。

資料來源：<https://www.peopo.org/news/535442>

第五週 中華民國自 111 年 03 月 06 日
至 111 年 03 月 12 日

輔導股長：



勵志小語

『目標是什麼不重要，目標能產生什麼樣的效果才重要。我們演活什麼人，便成為什麼人。』
——尼摩伊

(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☺)

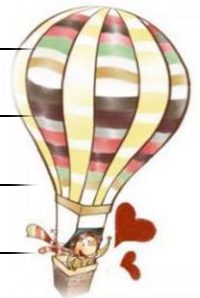




本週班級事紀：



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：

規劃你的時間，讓時間動起來(一)

7 年級創業家-林修禾(2013-01-15 14:34)

這天下午，一個從加拿大來台灣的朋友小 J，約我喝咖啡，他是個很喜歡學習的人，對我的創業也很好奇，於是小 J 幫我點了杯熱的焦糖拿鐵，咖啡很香，但香味蓋不住他的好奇心，接著就是一連串關於創業、商業模式、學習等議題的「拷問」。

一、「你是怎麼規劃自己的時間？怎麼能一邊念書，一邊管理公司？」

這是小 J 對於我每段創業故事，最好奇的一件事，如果你有聽過我的故事，你就會知道我是在念碩士的時候，開始成立自己的第一個事業。當時在學生時代就創業，其實也是替自己買一個「保險」，也就是如果我創業失敗，那麼我還是個唸碩士的學生，聽起來還不算太差！但其實最大的風險反而是在「時間規劃」上，如果沒有做好規劃，事業跟學業可能會同時無法兼顧。

乍看之下，每個人一天都是 24 小時，都是公平的，事實上，如果你不會分配時間，你的一天的時間其實比人家都短。相反的，如果你懂得利用時間，你的時間自然會大於 24 小時。很多人認為時間是固定的、靜態的，但我常說，時間是活的，當你有去規劃你的時間，時間就會活絡起來，「時間」也會變為你最好的學習夥伴。當你的時間有效的運用，我稱這樣的時間叫做「時間動能」。

二、抓出你的「時間動能」三個方案

1. 時間分配術，運用 168 找出一週的時間分配。

我們的時間常常會不知不覺的浪費掉，首先要大致了解你的時間分配，都是分配到什麼樣的地方，而我們可以假設生活中每個禮拜的型態都差不多，抓出時間動能的第一個目的，就是要了解你一週的時間都用到哪裡去。

一天有 24 小時，一個禮拜 7 天，兩個數字相乘剛好就是 168 小時，也就是我們一個禮拜有這些時間去做分配，所以第一個功課就是要寫出我這 168 小時都用在什麼地方，並且要寫出這些時間，都用來「交換」到什麼，例如這個禮拜我睡覺共 56 小時，我交換到了「隔天的精神」，坐交通車 16 小時，我交換到了「距離的移動」，陪另一半的時間，我交換到了「愛情的維持」，工作上我可能交換到了「金錢」。

抓出時間動能的第一步，其實就是先了解目前我的時間都怎麼去分配，然後去看看「交換」的東西，是否是我預期想要的？你可以看上個禮拜，你的 168 小時都怎麼去分配的，寫在紙上，自己檢視，當然你也可以寫下未來時間分配表，督促自己的規劃。(因排版需求，請接續第 12 頁。



<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201301150001/%E8%A6%8F%E5%8A%83%E4%BD%A0%E7%9A%84%E6%99%82%E9%96%93%E5%8B%95%E8%B5%B7%E4%BE%86>)

第六週 中華民國自 111 年 03 月 13 日
至 111 年 03 月 19 日

輔導股長：



勵志小語

『當你真心渴望某件事，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。』

—知名作家 保羅·科爾賀(Paulo Coelho)《牧羊人奇幻之旅》

(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：

規劃你的時間，讓時間動起來(二)(接續第 10 頁文章) 7 年級創業家-林修禾(2013-01-15 14:34)

2. 找出你的黃金時刻，讓工作、學習更有效率。

美國加州大學資訊數學系教授葛洛里亞·馬克(Gloria Mark)的研究顯示，如果我們做一件事情，一旦被打斷，可能是由於外部因素，或是自己分心，要再重新進入狀況，需要花 23 分鐘的時間。

也就是說，如果我們正在做一份報告，但中途被人打斷了兩次，那麼我們浪費的時間可能就是 46 分鐘，那這一天，你就少了 46 分鐘，但也許你在某個時段工作特別有效率，那麼其實你將工作都集中在那個時候，你就會不知不覺的多出時間來運用。

我在念碩士的時候就發現，早上 10 點前，我唸書的效率會特別好，下午 4 點~6 點，對於工作的效率也會提升，晚上 9 點後，我的靈感會比較多，當然每個人的狀況都會不一樣，所以要有有效的利用時間，就是抓出每天你認為你比較有效率的時刻，把這些時間列下來，然後把重要的事都排在那時來處理，之後你也會發現，這些「時刻」，通常都是在沒有人打擾的時候，會比較專心，其實所謂的黃金時刻，你也可以解釋為專心時刻，如果你是個很早就起床的人，那麼恭喜你，早上的時間通常都比較少人會打擾你，盡量把重要的事都排在早上處理吧，這樣你的時間會比其他人還更多的！

3. 排列你的優先順序，提升自己的動能。

有個工具我很喜歡用，事實上我也會要求我的工作夥伴也實行這個工具，就是每天睡覺前，列出明天要做的最重要的六件事，沒錯，只要列出六項就可以，例如我明天要回某某客戶信件、要完成專案報告、或是我跟朋友要去看電影等，睡前 5 分鐘，列出最重要的六件事(不一定是工作上的)，寫在便條紙上，並且分辨每件事情的重要程度，依次排列 1~6 的序號，1 號就是最優先要做的事，如果 3 號今天沒有完成，那麼 3 號就會變成明天的 1 號。

那怎麼分辨事情的重要性呢？以管理學所說的，事情有分為 4 個等級，分別為：

甲、「重要，且緊急」我稱它為 A，A 就是要馬上執行的項目。

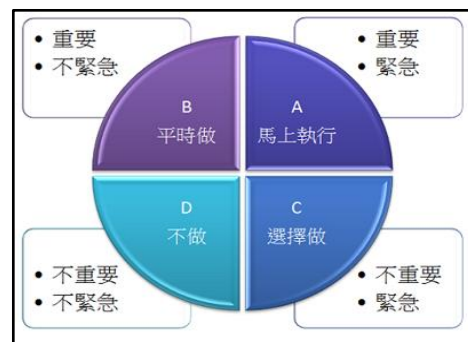
乙、「重要，不緊急」我稱它為 B，B 就是平常就要去做的事。

丙、「不重要，緊急」我稱它為 C，C 就是要選擇性的去做。

丁、「不重要，不緊急」我稱它為 D，D 就是不要去做。

在上面的六個項目裡，列出他們分別屬於 A、B、C、D，排列順序，這樣可以提升隔天的做事效率。當你開始著手「規劃」時，你的時間已經悄悄動了起來！融合上面三個方案，是我平常運用時間規劃的方法，跟大家做個分享，我們下次見。(資料來源：

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/154685/post/201301150001/%E8%A6%8F%E5%8A%83%E4%BD%A0%E7%9A%84%E6%99%82%E9%96%93%E5%8B%95%E8%B5%B7%E4%BE%86>)



第七週 中華民國自 111 年 03 月 20 日
至 111 年 03 月 26 日

輔導股長：



勵志小語

『成功牽涉到很多因素。我不喜歡只做我喜歡做的事，我喜歡做能讓公司成功的事。』
— 戴爾 Dell 電腦創辦人 麥可·戴爾 (Michael Dell)

(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：

面對生涯規劃，你需要先問自己這個問題！ (Posted by 許智嫻)

一、生涯，真的需要規劃嗎？

「喜歡規劃」、「善於規劃」是一種偏好：我從小學開始，每天會自發地在睡前想好隔日代辦事項；即便前一天已經先想好了排程，到了當天還是會不斷在心中推演下個段落時間預計要做什麼。

這樣的思維特色，自然對「我的生涯規劃」充滿期待！然而第一次心理測驗結果卻超乎預料—當時高一，學校老師說我適合當「農夫」！即便民以食為天，但此方向真非志向所在；正在苦惱時，有幸接觸了 HBDI (Herrmann Brain Dominance Instrument，全腦思維優勢發展測評)，開始對於「生涯規劃」有了不同的改觀，先提最常見的兩點：

二、生涯規劃 ≠ 職涯規劃

「這一輩子要怎麼過？」真是大哉問，最直接明確就是從「工作」入手：醫師、律師、會計師…，有「師」字輩的工作仍然是大家普遍認為未來較有發展性的行業；當你的人生開始往此方向邁進，似乎也比較能具體規劃。有趣的是：即便工作只是生命的一部分，但我們仍常以**職涯**來思考**生涯**，甚至以此來衡量、批判自我的價值。

「因為工作關乎賺錢！」確實，想要完成的事很常跟手上握有多少資源有關—結婚需要錢，買房需要錢，創業需要錢…，但究竟要做什麼才能賺到想要的數字？這又回到要做什麼工作。縱然這不是先有雞還是先有蛋的問題，但其關聯性仍密不可分。

既然思考生涯無法跳脫職涯問題，那就要嚴肅地問：我們花了很多時間工作，工作中的自己快樂嗎？因此而賺得的財富，目前為止又支持自己實現多少的人生規劃？這樣的抉擇，真的值得嗎？

三、生涯規劃還沒開始啟動，就發生許多變化

這是許多人都曾有過的經驗，明明規劃好要做什麼，卻發現意外頻傳，最後得出心得：既然計畫趕不上變化，那就甬計畫了吧！

我在大二時曾寫過一份「人生企劃書」：畢業後進台灣知名企業上班，28 歲結婚，30 歲成為小主管並有第一個孩子，35 歲成為中階主管…；殊不知，這份企劃在我畢業前夕就改寫了劇本第一章—奶奶得了重病，父母親需要照顧陪伴奶奶，家中經濟必須由自己扛起；但因為只有大學畢業，進不了一心想要去的企業，於是轉戰其他工作。

「變化」是當代特色。若因為計畫趕不上變化而不再多想，那可能有些因噎廢食。「生涯規劃」對我來說最重要的定位是：核對自己是否走在想要的方向，而得以在臨時轉彎後，知道如何返回原本的軌道。

四、面對生涯規劃，最先要問的是：這些想法是你的嗎？

目前對於生涯是否要規劃分成兩派：一派傾向不要規劃，先闖闖才能知道自己要什麼；一派則認為還是要有個大體方向，才不至於像無頭蒼蠅，浪費時間。

無論你目前是哪一種，我認為更重要的是：先檢視目前對於生涯規劃的想法是「自己」的嗎？還是長輩說？還是大家認為的應該？畢竟生涯的主角就是自己，那故事該如何撰寫，也應當由自己來執筆！

(資料來源：<https://www.dace.com.tw/blog/career-planning-qa/>)

第八週 中華民國自 111 年 03 月 27 日
至 111 年 04 月 02 日

輔導股長：



勵志小語

『如果怕辛苦，就拒絕一個想法、夢想或目標，那就不會成功，因為成功通常伴隨著辛苦。』
——暢銷作家 包柏·普克特(Bob Proctor)

(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：

拯救放棄數學和英文的孩子(一)

親愛的爸媽：

我在「應該讓孩子去補習嗎？」這封信裡面曾經提到，孩子可能會因為不適應學校某位老師的教學，導致學習成效低落，在這種狀況下去補習，其實無可厚非。但是還有一種狀況是孩子因為學習過程中某個關卡沒跨過，導致後來直接放棄這個科目，其中又以英文和數學最為常見。如果能夠有個好的家教老師個別協助，我認為孩子還是有機會趕上其他人的學習。

一、因為有「洞」，所以就不繼續往前

我發現很多孩子在遇到學習適應不良時的第一時間，可能會先歸咎於自己太笨學不會，而沒有想辦法去把學習的「洞」補起來，導致後面的學習完全聽不懂。即使一學期過後換了老師，老師也不可能回頭去單獨教某一位孩子不懂的部分，久而久之孩子就會直接放棄這個科目。等家長發現孩子某一科成績明顯低於其他科目的時候，要不是鄉愿就承認自己孩子「不在行」，要不就是只會罵孩子不認真，也不會想辦法找到孩子學習過程的洞在哪裡。最常見孩子放棄的科目就是英文和數學。

二、學數學最常遇到洞

我曾經和學校同事看過無數放棄數學的孩子，這些孩子很多根本一點都不笨，一追問為什麼數學這麼差，大多都是國小高年級或國中階段開始放棄數學，往後的數學就再也聽不懂。我曾經在幾年前教我表妹數學，當時他要考高中，卻連加減乘除的速度都很慢，原來他國小就放棄數學，國中等於沒有在數學課得到半點進展。於是我花了一個半月左右的時間，從國中數學的最基本最簡單的內容開始教起，遇到聽不懂的地方(國小沒補的洞)，就先把更基礎的觀念講解。進了高中之後，表妹開始聽得懂數學老師講課的內容，大學微積分靠自己沒有被當就及格，現在開始考數學連鎖補習班的老師資格，要教數學了。

我認為，很多放棄數學的孩子考試也許只有 10 分，但以他腦筋靈活的程度我認為應該可以考 60 分，這中間的差距就是國中或國小時期的「洞」沒有被補起來。其實國小六年數學對高中生來說，也許一個月就可以學會，國中三年的數學說不定再一個月也可以搞定。這時候缺少的，可能就是一個有耐心的家教老師，可以幫孩子把洞好好補起來。

三、放棄數學幾乎就等於放棄思考

很多人以為「數學」只不過是眾多科目中的一科，反正數學裡面學的東西生活中大多都用不到，不會或是放棄也沒什麼大不了。甚至有些數學不好的爸爸媽媽，說不定還會這樣安慰孩子。其實這個觀念是大錯特錯，數學這一科的重點不是在於計算一些奇怪的題目，數學是訓練非常抽象的思考能力，如果數學不好，抽象的思考能力就會受到很大限制，甚至可能導致孩子對於未知事物的推理和解決問題的思考能力都無法發揮，所以數學的意義絕對不只是「某個科目」這麼簡單。(因排版需求，請接續第 18 頁)

(資料來源：<https://www.mynotes.org/ToParents/?p=297>)

第九週 中華民國自 111 年 04 月 03 日
至 111 年 04 月 09 日

輔導股長：



勵志小語

『別在乎別人做什麼；做得比自己好，每天突破自己的紀錄，你就是一位成功者！』
—威廉·博克(William John Henry Boetcker)

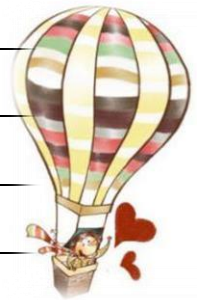
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

拯救放棄數學和英文的孩子(二) (接續第 16 頁文章)

如果家長有心幫孩子補起數學這個「洞」，除了老師要有耐心之外，老師本身的態度也很重要。其實有些數學老師確實也是只在乎計算，卻沒有好好教導孩子計算背後的原理和應用。加上補洞的課程比較是「客製化」因人而異，所以我建議找個數學家教，並且和家教老師討論一下他的教學態度，我認為孩子的數學能力再低，也不可能只有那個分數(相對於其他科目)。

四、學英文是心態要克服

我自己就是國中三年英文爛到底的最好例子，每次月考都是靠英文單字小抄幫忙，最後在高中聯考得到一個暴低的英文成績也只是剛好而已。當時我就是在國一剛開始就遇到很混的老師，很多內容都說你們應該都會就跳過去，然後我根本連單字要背這件事都不知道，第一次月考連同 26 個字母填充都不及格，我就超討厭英文。後來連帶覺得「背單字」這件事很討厭，覺得單字好難背，背了又會忘，背起來也沒什麼用，而且英文課本看起來就好無聊。

高中之後，老師先補充了英文文法，我把五種基本句型自己做整理和筆記，套用到英文課本，開始可以自己看懂那些句子。然後我一邊念課文，遇到單字再去背單字，背單字之後再去讀例句，讀例句之後再自己造句，終於一點一滴把英文慢慢念起來。

我覺得除了國中時候第一位英文老師很爛之外，其他英文老師都很好，但是我國中時候真的就是不喜歡念英文。或許就是因為到高中時期掌握了看懂英文句子的方法，才開始饒富興趣一句一句地讀那些英文句子。我會針對句子裡不懂的詞性和介系詞提出疑問，總是要把每個句子的架構都搞清楚，終於建立起英語的基礎能力。

等到進入大學和研究所，不僅大量原文書的閱讀鋪天蓋地而來，用英語和別人溝通的機會也大幅增加，這時候才真正體認到英文有多重要。我也更加深切地體認到，事先跟孩子說英文將來有多重要根本沒有用，至少我從來就沒相信過。

雖然這個過程我沒有去補習或是請家教老師，但至少我遇到的高中英文老師能在我起步的過程好好給我指引。我想孩子如果能夠有位懂得方法的老師帶領，應該也會和我一樣喜歡上英文，或者至少不會討厭或放棄英文。

五、學習的障礙因人而異

我相信每個人終究是會有擅長與不擅長的領域，但很多爸爸媽媽或孩子自己，都缺少一而再、再而三的努力或嘗試，就任性決定是因為自己不擅長，然後正大光明的「放棄」某些科目。其實被放棄的不是那些科目，而是自己的成長啊！

祝 孩子再辛苦也不輕易放棄任何學習機會

周老師

(資料來源：<https://www.mynotes.org/ToParents/?p=297>)

第十週 中華民國自 111 年 04 月 10 日
至 111 年 04 月 16 日

輔導股長：



勵志小語

『我們無法讓壞事不發生，卻能努力讓它不影響我們！』

—美國女演員 珍妮佛·雪拉德·勞倫斯(Jennifer Shrader Lawrence)

(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☺)

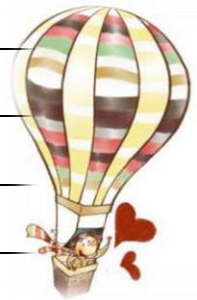


小棧

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：

如何克服考前焦慮？掌握 6 個技巧，助你穩定心情(一)

作者 施靜樺、核稿編輯 黃詩涵/2018-06-09

➤ 大考將近，你還好嗎？害怕自己失常、沒準備好所引發的焦躁不安，我們都曾經歷過；如果你經常覺得壓力很大，或無法靜下心來唸書，或許這些方法會有些幫助。

一、建議一：每天結束時，問問自己「有沒有好好利用這一天？」

準備大考，最容易令人感到挫折的大概是「不知道自己現在讀的這些到底有沒有用」，把參考書上的內容讀懂，對最終的考試有什麼幫助？自己就能因此進入理想校系嗎？建議你，先把眼光從虛無縹緲的未來拉回來，檢視今天你做了什麼、是否確實把規劃的進度做完了；如果是的話，那你已經更靠近你的目標了，剩下要對自己說的，就是明天繼續保持吧！

二、建議二：該結束的總會結束

這句話聽起來很像廢話，但卻是很重要的一件事；你不需要把考試想成末日試驗，不管準備了多少，上場盡全力拚一把後，日子也是照過。如果你覺得自己盡全力也無法複習完所有科目，就坦然接受它吧！準備多少是多少，凡事盡力而為，別給自己太大的壓力。

三、建議三：讓自己能具體看到每天的讀書進展

如果你還沒有制定自己的大考複習計畫，那麼現在是時候思考你要怎麼安排剩下的日子。為什麼一定要有一個讀書計畫呢？讀書計畫的目的在於讓你清楚知道自己現在在哪裡、離目的地有多遠，推算自己每天需完成的進度，而非盲目地衝刺了。

我當時的做法是將讀書計畫依照科目區分，將一張大紙貼在牆壁上，一條橫長條代表一科，長條左邊是起點，右邊是終點，中間劃分成一格一格，每一格代表自己每天安排的進度，或是該科目的一個章節；如果確實完成該進度，就可以用色筆把格子塗滿。當整條都變成彩色了，就表示該科複習完畢。

這樣做的好處在於可以一目了然自己的複習進度，避免自己偏廢某一科，也可以隨時做調整策略。更棒的是，你能看到自己前進的軌跡，在塗滿格子的瞬間，會得到一種安心踏實的成就感與滿足感。

四、建議四：運動其實是很好的投資，排進你的讀書計畫裡吧

不要再覺得運動浪費時間，運動是一個報酬率極好的投資，當你壓力很大時，運動絕對會比滑手機還有幫助。越來越多研究證實運動後能夠有效提升專注力和做事效率，同時強健身心素質，給你更多讀書衝刺的本錢。(因排版需求，請接續第 22 頁)

資料來源：

<https://ioh.tw/articles/ioharticles-%E8%80%83%E5%89%8D%E7%84%A6%E6%85%AE-%E6%8C%87%E8%80%83%E5%A3%93%E5%8A%9B>

第十一週 中華民國自 111 年 04 月 17 日
至 111 年 04 月 23 日

輔導股長：



勵志小語

『我之所以有今天是因為出身貧寒、有志的關係。』

—日本經營之神 松下幸之助

(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☺)

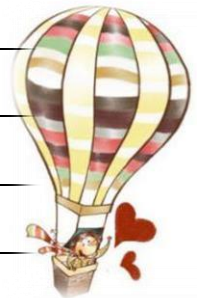


小棧

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：

如何克服考前焦慮？掌握 6 個技巧，助你穩定心情(二) (接續第 20 頁文章)

作者 施靜樺、核稿編輯 黃詩涵/2018-06-09

心動了，但是覺得自己撥不出時間運動？回頭看看你的讀書計畫，一個好的讀書計畫絕對不會沒有休息時間，在該讀書的時候全力衝刺，該休息的時候好好休息；如果能有效運用時間，一週排進幾次運動絕非難事。

五、建議五：不要小覷朋友的力量

就算你偏好一個人讀書，準備考試時難免會有壓力大的時候，這時除了運動，如果有個人陪你說話、互相打氣，效果絕對比你想像中還要大。有朋友一起讀書還能彼此分享資源，互相幫助對方較弱的科目，而且就我個人的經驗，有人互相盯著真的比較不容易讀著讀著就走神。

六、建議六：最糟的是犧牲睡眠時間來讀書

會這樣做的人，都是犯了「重量不重質」的迷思。我們都幻想過，如果我們不睡覺，把那些漫漫長夜都拿去讀書衝進度不知道該有多好，但熬夜的下場是讀書效率低落，反而花更多時間在讀原本可以早點讀完的內容，或是讀了也根本沒有進入腦袋，最後還要重新複習。

再次強調，一個好的讀書計畫一定是從「找到自己最適合的作息」著手，絕對不是測試一個人的熬夜潛能。如果你發現自己總是達不到每天規劃的進度，應該要先思考是不是讀書方法出了問題，或是安排了超過負荷的進度。

準備考試時，感到焦慮與緊張是人之常情；我們能夠做的，就是當發現自己開始焦躁了，試著想想自己安排的計畫，看看自己有確實執行的進度條，問問自己是不是每天都認真過完了。既然知道自己盡力了，就別再給自己施加過多的壓力了。

資料來源：<https://ioh.tw/articles/ioharticles-%E8%80%83%E5%89%8D%E7%84%A6%E6%85%AE-%E6%8C%87%E8%80%83%E5%A3>

專家認可！這 10 個方法讓你 1 分鐘紓壓 (美國《預防》雜誌)

以下關於壓力的統計數據，頗為驚人：根據美國心理學會的報告，77%的美國人經常性的疲勞、頭痛、胃部不適、肌肉緊張、食欲變化、牙齒磨損；而 73%的人則經歷各種心理症狀，例如煩躁、憤怒、緊張、缺乏能量。如果你想降低壓力水平，卻沒時間去上 aerobic 運動或瑜伽課，這裡有十個專家認可的技巧，能在一分鐘內，幫助你放鬆。

1. 深呼吸	2. 聽音樂
3. 看鮮豔色彩	4. 到戶外走走
5. 手部按摩	6. 與動物相處
7. 喝點花草茶	8. 坐一下搖椅
9. 端正體態	10. 來個擁抱

資料來源：<https://health.udn.com/health/story/5964/2405646>

第十二週 中華民國自 111 年 04 月 24 日
至 111 年 04 月 30 日

輔導股長：



勵志小語

『嘗試一些事，遭遇失敗後從中學習，比你什麼事都不做更好。』

—Facebook 創辦人 馬克·佐克伯(Mark Elliot Zuckerberg)

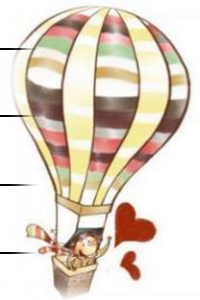
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

「跟蹤騷擾防制法」三讀 8類跟騷最重判5年(一)

2021-11-20 02:45 聯合報 / 記者侯俐安、吳亮賢／台北報導

立法院昨三讀通過「跟蹤騷擾防制法」，未來如對特定人反覆監視、守候、尾隨、跟蹤等行為，都可能被當作犯罪行為法辦。

立法院會昨天三讀通過「跟蹤騷擾防制法」，明確定義八大跟騷樣態，包含盯梢、要求約會、網路騷擾等，都納入規範，但行為須與「性或性別」有關，足以影響受害者日常生活。違反者最重可處五年徒刑，如攜帶凶器犯罪或違反保護令，且有反覆犯罪之虞，法院得預防性羈押。將於公告後六個月施行。

警政署統計，台灣每年約八千件跟騷案件，若將私下隱忍未報警案件也納入統計，顯示跟蹤騷擾犯行已不是少數個案。婦女團體建議跟騷法立法多年，歷經多次悲劇後，昨三讀通過完成立法。

行政院發言人羅秉成表示，對於保護婦女安全的法制更為完善。內政部稱是補足性別暴力防制的最後一塊拼圖。

不過，在野黨跟婦女團體都批評過度限縮範圍、定義不明確，恐形同虛設，被害人可能無法及時得到國家的協助。

昨天通過的條文，「跟蹤騷擾」行為定義為：對特定人反覆或持續違反其意願，且與性或性別有關八類行為，包括監視、跟蹤、盯梢、守候、威脅、辱罵、以電子通訊、網路干擾、要求約會或其他追求行為等，造成被害人心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。

跟騷法規定，跟騷行為屬告訴乃論。單純跟蹤騷擾行為者，處一年以下有期徒刑或併科十萬元以下罰金；若攜帶凶器或其他危險物品犯跟騷罪，可處五年有期徒刑或併科五十萬元以下罰金。違反保護令者，處三年以下有期徒刑或併科卅萬元以下罰金。跟騷者如攜帶凶器、危險物品或違反保護令，有反覆實行之虞者，法院得預防性羈押。

為保護被害人安全，警察機關調查有跟蹤騷擾行為之犯罪嫌疑者，可核發書面告誡。書面告誡二年內，若再犯，被害人、警察或檢察官得向法院聲請保護令，保護令除可禁止跟騷者接近特定場所外，也可命其接受治療，保護令期限一次最長二年、可聲請延長。民進黨立委周春米於法案通過後，轉述去年曾因遭跟騷遇害的通訊行女店員丈夫的傳訊，「希望太太會是最後一位受害者，不是白白犧牲，而是幫助到更多需要的人」。(因排版需求，請接續第 26 頁)

資料來源：<https://udn.com/news/story/7321/5903966>

第十三週 中華民國自 111 年 05 月 01 日
至 111 年 05 月 07 日

輔導股長：



勵志小語

『不要畏懼一個人練習一萬種踢腿，而要畏懼他練習同一種踢腿一萬次。』 — 李小龍
I fear not the man who has practiced 10,000 kicks once, but I fear the man who has practiced one kick 10,000 times. — Bruce Lee

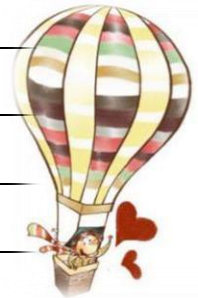
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

跟蹤騷擾 8種行為觸法

× 監視觀察

× 不當追求

× 尾隨接近

× 寄送物品

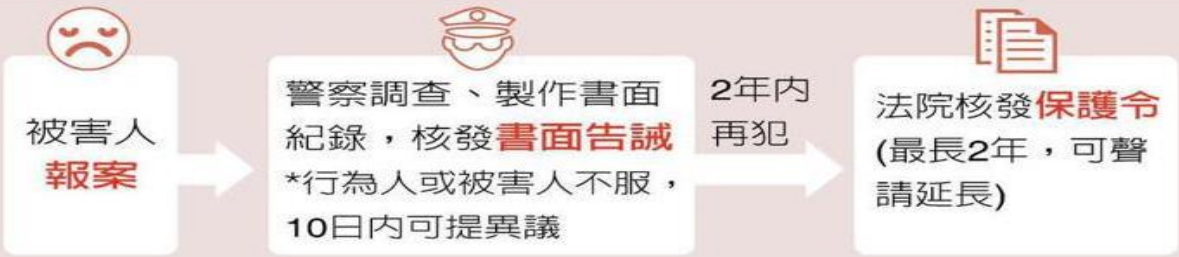
× 歧視貶抑

× 妨害名譽

× 通訊騷擾

× 冒用個資

跟騷防制流程



罰則

- 跟蹤騷擾：1年以下有期徒刑、併科10萬元以下罰金(告訴乃論)
- 攜帶凶器：5年以下有期徒刑、併科50萬元以下罰金(非告訴乃論)
- 違反保護令：3年以下有期徒刑、併科30萬元以下罰金
- 可預防性羈押：持凶器跟騷或違反保護令，法官認定嫌疑重大且有事實認定會反覆實行之虞者

Q 家人、上司、徵信業者、媒體狗仔的跟騷行為適用跟騷法嗎？

A 不算。跟騷行為要件僅限縮在與「性或性別」有關，其他因宗教、種族等因而為的跟蹤騷擾行為皆不適用。

2021.11.19製表

資料來源 / 立法院 製表 / 侯俐安、張宏業 編輯 / 邱菀苓 視覺 / 陳志儒 ■ 聯合報

資料來源：<https://udn.com/news/story/7321/5903966>

跟蹤騷擾行為之核心四要素



行為人「故意」的，非不小心為之。



行為反覆，非偶一為之，至少兩三次以上。



行為是被害人不喜歡、不願意的。



行為讓被害人感到不安、影響被害人生活。

資料來源 / 防暴聯盟理事長王珮玲 圖表製作 / 蔡淳宇

資料來源：<https://unews.nccu.edu.tw/unews/%E6%A7%8B%E7%AF%89%E7%A4%BE%E6%9C%83%E5%AE%89%E5%85%A8%E9%98%B2%E8%AD%B7%E7%B6%B2-%EF%BC%9A%E3%80%8A%E8%B7%9F%E9%A8%B7%E6%B3%95%E3%80%8B%E5%9B%B0%E5%A2%83%E5%A6%82%E4%BD%95%E8%A7%A3%EF%BC%9F/>

第十四週 中華民國自 111 年 05 月 08 日
至 111 年 05 月 14 日

輔導股長：



勵志小語

『我們太在意輸贏成敗，而忘了好好的過生活，人生其實最重要的就是生活本身。』
— 印度 2019 年電影【萬萬沒想到】

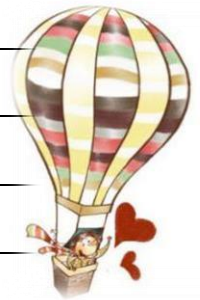
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

想轉系兩度被勸退…為何第三次終於連人生都能自己決定？(一) (遠見雜誌)

► 編按：我自己大二的時候因為讀土木系讀得很挫折、找不到熱情而想要轉外文系。我媽媽勸退我，並反問我：「那妳讀外文系出來要幹嘛？」。我在 24 歲的時候想要結婚，別說父母不支持了，連朋友們都說再等幾年不行嗎？為何這兩件事我都那麼容易被勸退？(本文摘自《文藝少女的矽谷進擊》，作者為 王文珮 Vanessa Wang，以下為摘文。)

讀完台大土木工程碩士學位的我，決心攻讀另一個與我的理工背景全然無關的學位：小說創作碩士。我身邊有非常多人勸我不要去讀小說創作。「讀這個學位出來要找什麼工作？」「妳要怎麼養活自己？」「為什麼不去讀博士，以後跟妳媽媽一樣當大學教授不是很好嗎？」

身邊的人難以理解我這不理性的決定，要放棄在台灣知名企業工作的機會，也放棄續讀土木工程博士班。

而我究竟是怎麼樣下定決心的？

我的部落格的一位讀者問了我一個與這個主題有關的問題：她說她看到我先生(他另經營自己的部落格：半路出家軟體工程師在矽谷)文章裡提及他大二時曾經因為在化學系成績很差、讀得挫折而想要轉系，但被我勸退。

這位來信的讀者自己是考慮轉系的大三生，她在很多其他的文章中看到別人會鼓勵大家勇敢做轉變，所以想理解我當初為何要勸退我先生轉系。

我就用自身的三個故事來回答這個問題。

我自己轉系、結婚都被勸退

第一個故事是我自己大二的時候也因為讀土木系讀得很挫折、找不到熱情而想要轉系。我跟我媽媽說我想轉外文系。我媽媽自己是外文系一直讀上去的，在她的領域中很有成就，後來是台大的語言學教授。但我媽媽也是勸退我，並反問我：「那妳讀外文系出來要幹嘛？」

我當時回答不出這個問題，只是覺得得不到家人的支持很生氣、彷彿沒有人理解我。但我也沒有繼續堅持這件事，後來就在原系讀到畢業了。

第二個故事是我在 24 歲的時候想要結婚，並且跟父母還有朋友們說。那時候我和先生都還在讀研究所，所以沒有人看好這件事。別說我父母不支持了，連朋友們都說再等幾年不行嗎？我那時候反問我爸媽說：「媽也是 24 歲就結婚呀！你們也是還在美國讀書的時候就結婚了呀！為何我不行？」我爸媽講了一堆理由，我聽一聽後覺得很委屈、得不到支持，但也輕易地被「勸退」了這個想法。(因排版需求，請接續第 30 頁)

資料來源：<https://www.msn.com/zh-tw/news/living/%E6%83%B3%E8%BD%89%E7%B3%BB%E5%85%A9%E5%BA%A6%E8%A2%AB%E5%8B%B8%E9%80%80-%E7%82%BA%E4%BD%95%E7%AC%AC%E4%B8%89%E6%AC%A1%E7%B5%82%E6%96%BC%E9%80%A3%E4%BA%BA%E7%94%9F%E9%83%BD%E8%83%BD%E8%87%AA%E5%B7%B1%E6%B1%BA%E5%AE%9A/ar-AAKdePu?ocid=msedgdhp>

第十五週 中華民國自 111 年 05 月 15 日
至 111 年 05 月 21 日

輔導股長：



勵志小語

『人生最大的榮耀，並不是永遠的勝利，而是屢敗屢戰。』

—拿破崙

(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☺)

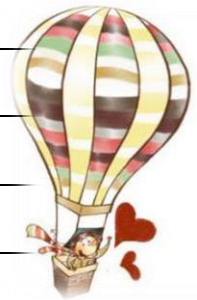




本週班級事紀：



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：

(遠見雜誌)

為何這兩件事我都那麼容易被勸退？追根究底的原因是我沒有什麼自己的想法。

我在提出自己想要轉系、想要結婚的同時，我沒有認真思考要怎麼為這些選擇負責。我還在期待別人幫我做決定、為我的未來負責。我尋求他人意見的心態，追根究底來說就是——希望他們支持我的改變，這樣如果之後我過得不幸福就不是我一個人的人問題。但如果他們反對我轉系或現在結婚，那我想我就作罷吧！**因為我沒有勇氣自己進行這些改變。**

世界上沒有人能勸退我的時候

第三個故事，就是我決定到美國讀創意寫作碩士這件事。這一次，我做足了功課，知道我自己為何要去讀這個前景零的藝術科系，也知道畢業後大家的出路現實慘況是什麼。我知道我得找到有提供全額獎學金的學校去念，並且提前跟無數前輩通信、理解申請學校的方式、難度、未來工作選擇等。換句話說，做這個決定時，我已經做好準備為自己未來的各種後果——不管是好的或不好的——全權負責，**因此世上也沒有人能夠勸退我了。**

我先生大二時，我為何勸退他轉系？原因如同他文章裡所說的，**我要他冷靜不要為了逃避而逃避。**他那時候說要轉去歷史系、經濟系等，但他是真的對那些科系有興趣嗎？還是只是不想再翻開有機化學課本、不想考期中考？

我為何勸退他轉系並不重要，重要的是他很輕易地就被勸退這件事。那時候的他，就如同當時的我，並非真正準備好要做改變、為自己的改變負責。如果他真的下定决心要轉系，那別說是我勸那麼幾句話起不了效果，他的心境必然是「雖千萬人吾往矣」。

我的一位朋友說

選擇聽話也是一種選擇

我非常同意。在我這篇文章中的第一和第二個故事中，我就是選擇聽話，因為那時候的我還不敢長大，我選擇當一個孩子，享受被保護、別人替我做決定的福利。事實上，那時候的我看的人生風景還不夠、不足以讓我有為自己做決定的勇氣，所以有別人替我做決定，我是鬆一口氣、如釋重負的。**人生沒有一個決定是絕對的對或錯的，唯一的差別是，你有辦法承擔後果嗎？**

為什麼我媽媽可以 24 歲結婚而我不能？事後思考，那是因為我父母都是從 19 歲開始在美國獨自生活，在超市、加油站、餐廳打工、打理生活中的一切、全權為自己的人生負責。因此，同樣是 24 歲的年紀，他們看的人生風景比我多、他們敢為自己的人生做決定，我卻不敢。

如何做出人生決定？或許，就從現在開始豐富自己的人生歷練，直到你培養出為自己的每個決定都能夠負責的擔當時，那你必然就能「雖千萬人吾往矣」。

資料來源：<https://www.msn.com/zh-tw/news/living/%E6%83%B3%E8%BD%89%E7%B3%BB%E5%85%A9%E5%BA%A6%E8%A2%AB%E5%8B%B8%E9%80%80-%E7%82%BA%E4%BD%95%E7%AC%AC%E4%B8%89%E6%AC%A1%E7%B5%82%E6%96%BC%E9%80%A3%E4%BA%BA%E7%94%9F%E9%83%BD%E8%83%BD%E8%87%AA%E5%B7%B1%E6%B1%BA%E5%AE%9A/ar-AAKdePu?ocid=msedgdhp>

第十六週 中華民國自 111 年 05 月 22 日
至 111 年 05 月 28 日

輔導股長：



勵志小語

『得多慢都無所謂，只要你不停下腳步。』

— 普普藝術家 安迪·沃荷 (Andy Warhol)

(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☺)

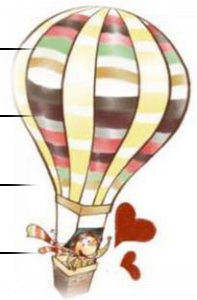




本週班級事紀：



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：

網路禮儀基本原則

2021/02/24 網路公民

網路和實體世界一樣，所有的行為也有禮儀與原則可遵循，只有在彼此尊重的前提下，網路世界方能以有秩序的方式運作，以下整理了網路公民的基本網路禮儀原則：

一、 網路如同真世界，友善發言且尊重

即便在部分的網路服務平臺可匿名發表，但這不代表可以隨心所欲使用漫罵、嘲諷或污辱的字詞來抒發情緒。即使與他人立場不同，也應當以寬容與尊重的態度來表達自己的想法。此外也要注意，不雅的網路發言也有觸犯「公然侮辱罪」的可能。

二、 信件主題要明確，最後記得加簽名

撰寫電子郵件時，應注意信件標題以簡單扼要為原則，讓收信者看到標題時即可預期信件內容。再者，信件的結尾也要記得署名。遵守此兩項原則，可以節省收信者整理歸納時間，也清楚信件之目的。

三、 檔案容量要注意，垃圾信件不要寄

平常在寄出電子郵件之前，應先檢視附夾檔案容量的大小，以免造成別人收信的困擾。此外，當收到轉寄垃圾信件時，也應該立刻刪除，因為這些垃圾信件可能夾帶著病毒，若是不小心轉寄出去，會造成他人的電腦也中毒喔！

四、 遵守網站的規章，安心瀏覽更無礙

許多網站都有自己所訂立的規章，這些規章訂定之目的在於維持網站服務的秩序，而大部分的規章中也訂有禁止張貼裸露、色情、暴力等法律所禁止公開傳播的內容。遵守網站規章才能讓每一位使用者更安心的瀏覽網站。

五、 發言要先做功課，重複提問耗資源

在網路論壇提問前，建議先在論壇中搜尋是否已經有類似的提問？是否該問題已有網友回答？若是，應該仔細閱讀並消化這些回答的內容，再針對不懂的地方再次提問。如此才不會讓網友一直回答同樣的問題，浪費網路資源。

資料來源：https://isafe.moe.edu.tw/article/1957?user_type=4&topic=6

英語諺語背誦台

1. *Don't put off till tomorrow what should be done today.* (今日事，今日畢。)
2. *Easier said than done.* (說得容易，做得難。)
3. *Diligence is the mother of success.* (成功來自勤奮。)
4. *Keep good men company and you shall be of the number.* (近朱者赤，近墨者黑。)
5. *God helps those who help themselves.* (自助者天助。)
6. *Knowing something of everything and everything of something.* (通百藝而專一長。)
7. *Great works are performed not by strength, but by perseverance.* (完成偉大的事業不在於體力，而在於堅韌不拔的毅力。)

第十七週 中華民國自 111 年 05 月 29 日
至 111 年 06 月 04 日

輔導股長：



勵志小語

『你應該盡量發揮自己的才能，千萬不可依人作嫁，去作別人的尾巴。』

— 莎士比亞

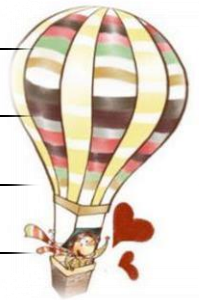
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

與父母講沒兩句話就爆氣，怎麼溝通才好？(一)

陳志恆/2020-09-03 14:21

那天，小琳來聽我的演講，會後拿書來給我簽名。這是一場親職教育講座，聽眾都是有孩子的父母，我看她頗為年輕，好奇地問：「妳怎麼來了呢？」

小琳說：「我想知道，我父母是怎麼想的？」我直覺裡頭有故事，多問了一句：「怎麼有這個疑惑，發生什麼事了？」

小琳眼眶有些泛淚，告訴我，她在大學考試中失利，讓父母失望了；如今大學畢業，準備投入職場。她對未來有一些規劃，與父母的期待大相逕庭，每當與父母聊到這個話題時，總是爆氣收場。

「所以，妳想說服父母，讓父母認同妳嗎？」「不！」小琳堅定地說：「我知道，他們不可能改變，要他們認同我，是個不切實際的期待，我只是希望，和他們談話時，不要每次場面都如此火爆。」小琳知道父母是關心她，對她不放心；但父母說話的方式，卻總讓她與父母講沒兩句，就怒火中燒；有時候，攻擊性的話語就脫口而出，說完卻又後悔萬分。

「妳能接納妳的憤怒嗎？」「不知道，我很不喜歡我發脾氣，講話口氣不好！」「我知道，妳不想傷害父母，妳是很貼心的！我們也確實需要學習，用平和的語氣，回應長輩。但有件更重要的事，就是，妳需要看見並接納自己的憤怒。妳得允許自己生氣、可以發怒；同時，在安頓好自己的情緒後，好好地表達內心的想法與感受。」

小琳陷入苦思，我等了一下，接著問：「妳不是每次與父母說話都暴怒吧？你不是每次生氣時，就口氣不佳吧？」「嗯！」小琳點點頭。

「那麼，我很好奇，當時妳是如何做到，穩定自己的情緒，或者，用平和的口氣回應父母呢？」我試著正向聚焦在她與父母互動的過程中，那些「有做到」或「做得到」的地方；因為，行為不會一成不變，她也不會總是對父母怒氣沖沖。「我從沒想過這個問題…」她又思索了一會兒，說：「我會深呼吸吧！這能幫助我穩定下來，然後，停個幾秒鐘再回應；或者，不要說太多，趕緊結束話題！」

小琳似乎領悟了些什麼，不斷點頭。接著，她又問：「難道，面對父母的責難或否定，我就只能接受嗎？我心裡很不好受呀！」(因排版需求，請接續第 36 頁)(本文撰寫於 2020 年 9 月 2 日，文中案例為真實故事經充分改編)

資料來源：<https://udn.com/umedia/story/12762/4831240>

第十八週 中華民國自 111 年 06 月 05 日
至 111 年 06 月 11 日

輔導股長：



勵志小語

『如果他們願意把工作分割成一個個小部分，便沒有無法處理的工作。』

— 亨利·福特

(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：

與父母講沒兩句話就爆氣，怎麼溝通才好？(二) (接續第 34 頁文章)

陳志恆/2020-09-03 14:21

「妳是問我，除了接受以外，還能怎麼辦嗎？」見小琳點點頭，我說：「確實，我們不該期待父母會改變；但若積極一點，妳還是可以透過正向聚焦來回應，或許會有一些不同的事情發生。」--小琳的眼睛一亮。我說：「請妳回想一下，和父母交談時，有沒有什麼時候，他們說話比較沒有讓妳如此不舒服的？」「有吧！應該也是有。」「換句話說，也不是每次互動，都會令妳暴怒，也是有令你感到舒服或開心的時候吧！」

我再度確認，她說：「對，有一次，他們告訴我，雖然與我的想法不同，也很擔心我，但願意尊重我，也會支持我。大概，那天他們心情比較好吧！」

「當他們這麼說時，妳的感覺如何呢？」「我感到很開心，也很感動！」「告訴他們，當妳聽到他們這麼說時，妳感到很開心、很感動，謝謝他們這樣支持妳。」我讓小琳知道，與其要父母別再講那些令她洩氣的話，不如在父母表達關愛或支持時—至少沒那麼令人不舒服時，告訴他們自己的感受，並表達感謝。

「很難！我說不出口！」小琳面露難色，我知道這確實不容易。

因為，從小到大，她從沒這樣對父母說過話，甚至有可能，這輩子對任何人，都沒有這樣說過話。

我問：「妳當時是真的很感動，很喜歡父母這麼說嗎？」「嗯！我很喜歡！」「如果是這樣，不妨真誠地表達出來，讓他們知道。」老實說，我是很心疼這個孩子的。一方面，她對於未來，有自己的想法；但另一方面，她又渴望得到父母的肯定與支持，在關係連結與獨立自主間來回拉扯，肯定是相當煎熬的。世代間的觀念不一致，是很自然的現象，這背後都是出自於愛與關懷。

只是，我們都沒有學會如何真誠地表達愛，卻常用批評、否定、指責的方式，或近乎情緒勒索的語言，要對方就範、順從己意，並認為這樣就是為對方好。

於是，彼此都感到委屈與洩氣，最後只能無奈接受。

我告訴小琳：「很難，我知道。那就不斷練習，從對著鏡子練習起。」我的經驗是，一回生、二回熟。這輩子從沒講過的話，經過充分練習，就慢慢自然了。「這樣，真的能夠讓他們改變嗎？」小琳還是很疑惑。「我無法保證，也不該期待他們會改變。正向聚焦不是用來控制或改變任何人的工具；但是，把眼光放在美與善之處，真誠地表達自己的感受，特別是那些欣賞與感動，將能讓事情導向我們期待的局面。」

或許，最後誰也無法改變誰，但試著真誠表達，卻可能讓事情開始變得不同。我打從心底佩服小琳的用心，為了改善與父母之間的溝通品質，做了好多努力！

如果，你剛好就是為人父母者，當聽到孩子的真誠表達時，也請給予友善的回應；因為，孩子都是深愛父母的，也都是渴望獲得肯定與支持的。(本文撰寫於 2020 年 9 月 2 日，文中案例為真實故事經充分改編)(資料來源：<https://udn.com/umedia/story/12762/4831240>)

第十九週 中華民國自 111 年 06 月 12 日
至 111 年 06 月 18 日

輔導股長：



勵志小語

『唯有那些異想天開的人，才能完成不可能的事。』

—亞伯特·愛因斯坦(Albert Einstein)

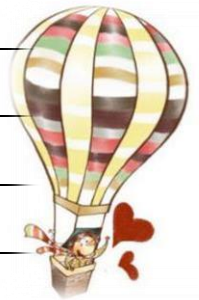
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

子女如何與父母溝通？

MAR 03 2010

要與父母有高品質的溝通，給你一些好意見。和父母溝通時態度要坦白，清楚說出自己的需要和想法，並要對父母有信心。把話說得清楚明白，你可以嘗試用下面的方法：

一、我想.....

- 避免用「你」、「他們」或「有些人」開始說話，最好用「我」為主詞以表示自己的感覺，想法及願意承擔責任。

二、我覺得.....

- 讓父母知道自己的感受，並嘗試增加情緒的用詞，如：沉悶、厭煩、興奮、驚慌、無聊、憤怒。

三、我認為.....

- 直接告訴父母自己的想法，避免因不了解而產生誤會。
- 「弟弟和妹妹做錯事，你們不去罰他們反而責怪我。我覺得很不公平！（想法）我真的是很生氣(情緒)。所以，就向弟妹他們發脾氣(結果)。」

四、我希望.....但我害怕

- 「清楚說出自己的需求和困難，若真的不知道，要坦白說出來。」
- 「我希望有時間去活動，整天讀書和做功課，我會覺得很沉悶。」
- 「爸爸常常很嚴肅，令我不敢接近。」

五、學習幽默

- 多從正面及積極的角度看待人和事。
- 注意不要經常說出傷害別人自尊的說話。
- 若有一些不能直接講明的情況，可嘗試從另一個角度去說明。
- 多去收集有趣和幽默的故事和笑話，豐富幽默的題材。
- 最重要的是愉快的心情和爽朗的笑容。資料來源：<https://khjhcounselor.pixnet.net/blog/post/5062150>

溝通 4 大技巧掌握好，有效溝通讓你一說到位

1. 傾聽。

2. 選對時機。

3. 展現誠意。

4. 給予回饋。

第二十週 中華民國自 111 年 06 月 19 日
至 111 年 06 月 25 日

輔導股長：



勵志小語

『積極的態度會帶來積極的結果，因為態度是具有感染力的。』

—美國勵志作家 吉格·金克拉(Zig Ziglar)

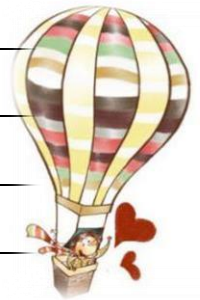
(寫下本週你想分享回饋的佳句、心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

亞里斯多德的有效溝通三要素

(史考特·艾丁格 Scott Edinger)

➤ 人格(ethos)、情感(pathos)、邏輯(logos)，是亞里斯多德(Aristotle)在數千年前，找出成為一位良好的溝通者的三個關鍵要素。只要強化其中一項，你便能成為較佳的溝通者，進而成為更好的領導者，結合這三項則是通往偉大成就的康莊大道。

我從事組織發展將近二十年的時間，從沒聽過任何人說哪一位領導者溝通太多或太好。相反的，就我過去幾年做過數千個 360 度績效評估(360 evaluations)的例子當中，我最常聽到的建議就是一被評估者最好學會如何更有效溝通。

究竟如何才能成為一位良好的溝通者？其實沒有什麼秘訣，亞里斯多德(Aristotle)數千年前早已找出三個關鍵要素—人格(ethos)、情感(pathos)、邏輯(logos)。

人格基本上是指你的信譽，也就是，大家應該相信你的原因。就好像我寫這則部落格文，我從一開始的引言就試圖建立我的「人格」，這裡我再說明我有大眾傳播的學位(我的主修是修辭，如果有人想知道得更詳細)以作為進一步佐證。在某些情況下，人格可能僅僅來自你在組織中的位階，然而，現代領導者更常利用在特定領域上展現技術專業的方式來建立人格 (如此將有助於說服別人，這些領導者知道自己在說些什麼)，或者展現高忠誠度與人格特質(這將有助於說服別人你不會對他們撒謊，即使事實未必如此，但既然你懂得比他們多，你應該很容易偽裝)。

情感則是建立情緒上的連結。基本上，大家相信你所說的話是因為這對他們很重要。我曾在此部落格寫過建立情緒連結的重要性與其威力，以及我為何相信這是現代領導者是否具競爭力的主要關鍵。領導者如何才能做到下面這點：給予人們百分之百的注意力、主動關心團隊成員的生涯發展、以及對於組織的進步與促成進步者展現出熱忱。最終，追隨者是否認定領導者為有效溝通者時，情感將是最主要因素。

但是，如果大家無法了解你在說些什麼，或是不知道你如何導出結論，那麼所有的威權與同理心都無濟於事。邏輯(Logos)是你用來訴諸人們理性的方式，也就是推理(logic)。運用策略性思考、解決問題與分析技巧方面的長才，是現代領導者之所以能以清晰、具說服力的方式影響最終結果的原因。雖然有些人可憑直覺行事，如史帝夫·賈伯斯(Steve Jobs)就試圖說服我們他是這樣的人，然而大部分的領導者仍需提供分析過程來說明他們的決定。當領導人呈現及分析資料來說明組織的問題時，這是他們感覺最踏實的部分。但我必須警告大家—呈現資料與將資料說明清楚並不能畫上等號(用完整句說明將大有幫助)、光呈現資料也不等於將資料重新排列組合，以清楚展現出某項行動的優點。資料並不能為自己發言，但若資料可說明一切，卻可省下大量時間。有效的領導者明白，將時間與精力用在讓大家清楚看到資料、分析與結論間的關聯性，將是非常值得的。

這三項溝通基本要素相輔相成。或許你主要依賴資料與分析(邏輯)來闡述觀點，卻同時創造了專業形象與某項主題上的權威(人格)。這三項要素是完美溝通的必要條件，然而只要強化其中一項，你便能成為較佳的溝通者，進而成為更好的領導者，結合這三項則是通往偉大成就的康莊大道。(吳佩玲譯)

(資料來源: https://www.hbrtaiwan.com/article_content_AR0003978.html)

第二十一週 中華民國自 111 年 06 月 26 日
至 111 年 07 月 02 日

輔導股長：



勵志小語

『人之所以愛旅行，不是為了抵達目的地，而是為了享受旅途中的種種樂趣。』

—古典詩人 歌德

(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：

不管關係有多好，朋友相處的十個潛規則

2017-10-31 由 微言館 發表于美文

對於一個人而言，友情是除了親情和愛情之外，最珍貴的一種人際情感，它的功能對於很多人的一生而言甚至更大於親情和愛情。

我們都知道，有時候很多事很多話出於種種顧慮，親人未必能完全分擔，所以優質的友情往往是我們的人生中最好的護航。但是人心也是最複雜的東西，每個人都知道朋友的可貴，覓得三五知己才是世間難事。不管朋友之間關係有多好，也要留心好一些潛規則，要妥善處理好。

人與人之間的相處，很多時候並不是單項選擇題：有你沒他，而是多項選擇，可以雙贏。一份關於與朋友相處的清單，共 10 條小建議，供你參考。

一、 懂一點人情世故。

人情冷暖，現實生活有很多殘酷之處，混得好、混出個名堂，就必須讓自己懂一點人情世故。朋友交往中也涉及很多禮節的東西，如果完全置之不理，也會破壞友情。與對方深入交往時的禮儀，譬如上對方家時是否尊重對方家人，要拿捏好尺度等，不然，莫名其妙地在友情上產生損傷而不自知。

每個人都要面對殘酷的競爭，需要懂一點人情世故，自古就有很多立下汗馬功勞的功臣名將，最後落了個被誅殺的下場，他們沒有倒在敵人的劍下，卻冤死在自己人的手中。

二、 借錢借物來往應注意。

有些人喜歡朋友之間不分彼此，或者說某些人交朋友，心裡總想著將朋友功能化，所以求辦事、借車、借錢的事時有發生，其實這些純粹功能化的想法是非常傷友情的。

友情一涉及到金錢，往往會變得比較難辦。如果跟朋友借錢，說好的期限就要儘早還，如果是兩人涉及買賣，就更更事先都講清楚，以免日後產生分歧，朋友都做不成。

三、 不要在朋友面前炫耀。

你買了輛新車，你買了個新房，你交了個新情侶，這種事儘量避免在朋友面前炫耀。每個人心裡知道不宜在網路朋友社群炫富，在朋友面前也是一樣的。

四、 處事要對事不對人、事過則算。

朋友相處總難免產生矛盾，除了處理尺度外，也要儘量做到對事不對人，事情過了就過了，不要記仇，不要追究，給人留一片轉身的餘地，也是給自己一片更開闊的天空。

五、 避免評價朋友的朋友。

不管朋友的朋友所做的事情在你看來有多愚蠢，不要輕易作出評價。每個人有自己的交友

圈，有自己的行事方式，適當保持沉默也是對友情的一種尊重。

六、 不要跟朋友的伴侶多來往。

這是一種很敏感的事，雖然你可以保證自己不出問題，但你能保證人家對你沒有任何心思嗎？與朋友的伴侶互動應保持適當的界線，還是儘量不要單獨來往。

七、 如果不是請客，就別讓朋友買單。

朋友就是朋友，吃個便飯，但也要儘量 AA 制。一碼歸一碼，雖然花費不多，但也要儘量避免讓人家心理不舒服。

八、 有時候真相很受傷，不要害怕說實話。

即使有時真相會讓朋友受傷，但坦誠是維繫友情的基礎。不要羞愧於承認自己的錯誤，要勇於面對自己所犯的過錯，請求朋友的諒解，相處要坦誠。

九、 就算是好友，不要用太刻薄的語言說朋友。

朋友就是朋友，不要以為那是你的寵物或者你是人家的父母。太刻薄的語言只會傷了和氣，沒幾個人會當那是忠言逆耳。互損為樂，一時覺得親密無間，久之細想，那些刻薄必是捅人的刀子，無形間將你們的感情一刀刀抹去。

對於真心朋友，相處起來一定是直言不諱的，有什麼說什麼，不會遮遮掩掩的，更不會看著朋友往火坑裡跳，這是重要的原則，不能不做。

十、 換位思考、懂得感恩。

懂得感恩的人世界總是很美妙，懂得感恩的人看到的總是別人的美好，也更能理解和寬容別人，所以要多記朋友對自己的善待和幫助，滴水之恩湧泉相報，善和愛才會在彼此之間流動。當朋友拒絕自己要求的時候，要多換位思考，體諒別人的不易，將心比心，且行且珍惜，才有可能經營出美好的友情。

當下社會中有很多功利型的訴求，所以人們在交際圈中自然而然會期望物色各類朋友，人際互利這也很正常，朋友之間本就是互相護持互相幫助的，但是適情而為，抱太多的功利之心，交往則會讓人生厭了。

人天生能覺察到別人的氣場，將心比心，好朋友之間一定是相互尊重的，持心交往才最重要。

參考資料：<https://kknews.cc/zh-tw/essay/y26rjnn.html>

