



國立中興大學附屬
臺中高級農業職業學校

111學年度第二學期

輔導週誌

班級：
導師：
輔導股長：





輔導老師群

高一輔導老師：李孟真老師

高二輔導老師：胡雅各老師

高三輔導老師：王原志老師

輔導主任：鄭淑君主任

編輯群

鄭淑君主任

洪紫瑋老師

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



輔導處網站

- 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/>

輔導股長官方 line 群組



輔導股長的任務

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）

- 集合：每週三早上7：40輔導處團諮室（段考週視狀況而定，請留意廣播）。
- 交週誌：週五放學前交回輔導週誌。
- 傳達重要訊息：將輔導處的重要活動（人、事、時、地、物）正確傳達給同學。
- 關心班上需要的同學：關心與發現同學狀況，並適時告知導師、輔導教師、教官或相關師長。

關心同學小撇步：

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

輔導週誌怎麼寫

- 每次的小叮嚀貼在右上角
- 本週班級事紀
- 本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）
- 導師簽章

只要是可以讓輔導老師瞭解班上狀況的事情，都可以寫在輔導週誌喔！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。



每次社交都有滿滿的尷尬？四大能力化解你對人際的 「災難化想像」

日期：2022年10月31日

作者：劉乙欣諮商心理師

許多人會發現自己並不喜歡出席社交場合，或是對於到人多且需要互動的場所，會心生抗拒；當中也有部分人對人際交際的阻抗，已擴及至日常生活與人相處的微小互動裡，例如，買東西時不想與店員對到眼、剪頭髮時暗自祈禱設計師別跟自己交談、家庭聚餐前絕不主動擔任打電話訂位的人……等。

儘管偶爾會因工作需求或必要的人際交際，不得不讓自己看起來能自然交談，但內心還是會清晰地意識到一陣陣的尷尬、不自在，大多人會勉強自己搭話幾句、或者起碼笑笑回應，內心則期望速速結束話題。

但這真的代表我們不喜歡與人建立關係嗎？或者意味著我們不擅長與人相處？其實不一定，有很多自認內向、心思敏感的人們，並非沒有朋友，只是他們在交友時更著重「質」而非「量」，一旦認定是朋友關係，他們往往能經營得更深刻、更長久，但前提是真的難得遇到能理解自己、接納自己、喜歡自己的朋友。相對的，他們也相信，若不夠謹慎小心，就會在人際上碰到挫折，也很怕遭到他人的嫌棄與排擠。

事實上，即便是看起來外向的人們，內心也可能有著相似的顧慮，也會很擔心相處時發現對方不喜歡自己、對自己有不好的評價。這些內在深處的擔憂有部分來自「災難化的想像」，以下是在人際相處時常見間的災難化思考內容：

「我剛剛是不是說錯話了，不然對方為什麼沒有回應，一定是我惹到他了，完了，我一定留下不好的印象。」

「我真的很擔心在別人面前出糗，他們看我的眼神就像對我的嘲笑。」

「我不能輕易的表達自己的意見，反正只會被無視，還可能招來別人的白眼。」

親愛的，你也曾有類似的想法嗎？只要與人相處或交流，便會勾動內心的無限災難化想像；即使想勇於展現自己，也要擔心被排擠，更無法真誠做自己，只因怕會被討厭、被拒之門外。

災難化想像，會讓我們過度聚焦在自己的缺陷與不足，也可能將注意力放在旁人的敵意而非善意，長此以往，會降低我們對人際關係的信任度，也可能使自己陷入人際焦慮的循環。

那該怎麼化解焦慮時的災難化想像呢？你可以培養以下幾項重要能力作為開始：

- 1. 覺察思考陷阱：**首先，你可以先培養對自己思維模式的覺察，每當感到焦慮和緊繃，需要先意識到自己是如何陷入災難化想像當中，並具體面對心中最擔心的想像為何。
- 2. 平衡的表達力：**其次，要知道，會很在意他人眼光是很正常的事，為了避免發生想像中的人際災難，可以先訓練好自己的表達能力，學習如何顧及他人，卻不勉強自己的方法。
- 3. 設立相處原則：**接著，當你更清楚自己在關係中可以展現多元的樣貌時，可以試著依不同關係類型、親密程度，設立適當的界限及底線，避免因難以預料的發展，而再度引發災難化的想像。
- 4. 擁抱各種可能：**最後，學習以更開放的視角看待不同的關係可能性，容許相處中出現的爭執、尷尬，甚至是關係的破裂，相信關係可能被修補、也可能好好結束，那麼不論何種結果，也不再如此可怕。

其實，期待被理解、被喜歡，是人們共通的渴望，當你覺察到自己也會出現「災難化想像」時，請無須驚慌，也許一直以來，正是因為這些想像，幫助你更小心翼翼地慎重看待他人、對待關係，只是，在意識到這些內心的擔憂後，若能更握有主動權的學習如何因應，那麼內心的人際焦慮，才有機會被自己好好看見與接納，並慢慢在自我成長過程中找回人際互動的自信。

資料來源：<https://www.iiispace.com/2022/10/31/001371/>

(本文已獲得《愛心理》同意轉載刊登)

第一週 中華民國自 112 年 2 月 13 日
至 112 年 2 月 18 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：

允許自己成功，也允許自己失敗(一)

日期：2021/09/02

作者：陳志恆諮商心理師

你在哭了好久。你原本不想說，因為說出來，很丟臉。最後，你還是開口了：「我沒有獲選校際競賽的正選手，無法代表學校參賽！」

「不是正選手，那麼，是副選手囉？也是很厲害的。」

我試圖安慰你，但你說：「那不一樣，只有正選手才能上場，其他都只是候補！」你說你失敗了，很丟臉，很難過。

「你覺得老師的選拔不公平嗎？」我問。

「沒有！」你搖搖頭，說：「獲選的同學實力真的很強！」

「那麼，是什麼讓你如此難過呢？」我又問。

「我只是覺得，我努力了這麼久，為了爭取這個機會，參加學校的培訓隊，不但要花更多時間兼顧課業，假日也不能和同學一起出去玩，我付出這麼多，最後卻換來一場空，我很不甘心！」

你告訴我，同學和老師都安慰你，說你已經很厲害了，但你就是無法過自己這一關，認為自己根本就是個「魯蛇」(loser)。

你如何解讀生活中的挫敗？

我知道，你希望自己能成功，但這次失敗了！

從小到大，你參與過無數競賽，屢獲佳績，成功對你來說，並不陌生。那麼，你允許自己失敗嗎？

你很疑惑，為什麼要允許自己失敗呢？

這次，你用盡全力，犧牲許多時間與精神，對自己有如此高的期待，但到頭來卻一場空，感到失落、感到挫敗，失敗是如此痛苦，你說：「我實在無法接受自己失敗呀！」

「早知道，就不要對這件事一頭熱了！」

「明知道自己的實力不如人，為什麼當初這麼傻呢？」

你的想法裡，充滿了後悔、自責，也對自己感到不滿。而我有些擔心，擔心這次的失敗經驗，成了未來你面對挑戰時的心魔。

這就是我希望你能允許自己失敗的原因。一個不允許自己失敗的人，是很危險的；一旦認定自己不能成功時，便會提早放棄，不再嘗試了。

你知道，為什麼有些人，在人生賽事上，屢戰屢敗，卻越挫越勇；而有些人，在遭受一次重擊後，便倒地不起？失敗打擊的力道固然是關鍵，但心理學家更發現，這與我們如何解讀與看待自己的失敗經驗有關。

當你面對生活中的不如意，總是傾向於認為「是我不夠好的關係」、「會對我造成全面的影響」，同時，「我會一直不如意下去」時，你會對自己感到希望渺茫，等於宣告自己再也沒有翻盤的機會。

然而，如果你的心態轉個彎，把生活中的不如意，解讀成「也有可能是他人造成的」、「對我只有特定的影響」，同時，「這次失敗只是暫時的，不會永遠如此」，那麼，你會願意繼續面對類似挑戰，不輕言放棄。

在面對生活中的挫敗時，前者是悲觀傾向的解讀風格—自我的、全盤的、永久的；後者，則是樂觀傾向的解讀風格—他人的、特定的、暫時的。

(請接續第5頁)

資料來源：<https://udn.com/umedia/story/12762/5715349>

(本文已獲得陳志恆心理師同意轉載刊登)

第二週 中華民國自 112 年 2 月 20 日
至 112 年 2 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：

允許自己成功，也允許自己失敗(二)

日期：2021/09/02

作者：陳志恆諮商心理師

心魔是如何產生的？

我記得，在我很小的時候，曾經代表班上參加全年級的心算比賽。當時，與同年段的心算好手齊聚一堂，老師在考場前方用字卡出題，你需要在時限內寫出正確答案。那些題目全都是現在看來，再簡單不過的加減乘除，然而，當時我卻因過度焦慮，前面幾題沒答好，影響後面的作答狀況。結果出爐，成績慘不忍睹。

當時，我心裡想著：「可惡！我再也不要參加什麼心算比賽了！我的心算能力不好，大概是沒有數學天分吧！」往後，我常在數學的課堂上，或考試時，想起那次的慘痛經驗，彷彿再次提醒自己：「我沒有數學天分！」，儘管我學得不差，我卻不太相信自己可以學得更好。

在往後的求學歷程中，除非課業要求，我一概拒絕任何與數字有關的學習活動，更別說是參加比賽了。現在想想，真的可惜！我是真的學不來嗎？我不知道！但我明白，那次小學心算比賽的失常後，我從此抱著「天生不擅長數學」的心態，讓我在面對每次與數學有關的學習時，都感到焦慮萬分；而若真的學不好，又再次印證了，我確實沒有數學頭腦。

你一定覺得很可笑！那只不過是一場很小很小的心算比賽罷了！

對呀！心算不好，不代表數學不好。何況，如果我真的心算不夠好，如何能代表班上參賽呢？那只是個偶發事件罷了！

然而，這卻成了日後我接觸與數學有關的學習活動時的一道障礙。

用不同的觀點看待失敗

如果當時，我用不同的方式告訴自己：

「我是遇到更強的對手（他人的），不代表我不好，回到班上，我很行的！而且，這只是偶而一次的失常（暫時的），不代表我之後都不行！更何況，心算不是數學的全部（特定的），不代表我沒數學頭腦吧！」

也許，我會願意把握更多與數學有關的學習活動，而我的求學生涯會變得更不一樣吧！

很多人，都與我有類似的經驗。在一次挫敗之後，就認定自己沒這方面的天分、再也學不會、其他的也學不好，便傾向於逃避面對類似的挑戰，最後提早放棄，萬分可惜。

聽完了我的故事，我想問你，你會用什麼樣的角度或觀點，解讀這次的失敗呢？如果你能告訴自己：「我沒被選上，是因為正選手真的實力過人（他人的），而我其實也不差；這次沒選上，不代表我以後都沒有證明自己的機會（暫時的）；甚至，這次失敗只說明了這次我不如人，不代表我的學習生涯，或者整个人生都毀了（特定的）。」

那麼我相信你，難過個幾天，會再站起來，回到學習軌道上，繼續向前。你若真心想要，未來若有類似機會，你仍然會去爭取，仍然有機會翻轉局面。

（請接續第 7 頁）

資料來源：<https://udn.com/umedia/story/12762/5715349>

（本文已獲得陳志恆心理師同意轉載刊登）

第三週 中華民國自 112 年 3 月 1 日
至 112 年 3 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)

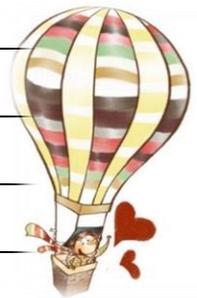


(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)

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：

允許自己成功，也允許自己失敗(三)

日期：2021/09/02

作者：陳志恆諮商心理師

感謝失敗，從失敗中學習

你一定聽說過「勝敗乃兵家常事」或「人生不如意事十常八九」，這些至理名言，都是在勸人要平常心看待失敗，別過份在意一時的不得志。但我卻希望你能認真地看待自己失敗，甚至，感謝自己可以失敗。

因為，失敗也許讓你丟臉、困窘、失落、挫敗、懊惱，同時，也正考驗著你的能耐；當你能不被失敗打倒，而願意站起來繼續嘗試，那麼，你根本不是魯蛇，你只是還沒成功。

我有個高中同學，熱愛籃球，一心想加入校隊。但因為個子太矮，不但校隊看不上眼，平常也常輸球。每逢假日，他就帶著籃球，去不同球場找高手挑戰；輸球後，向對手討教，如何改進。最終，他找到屬於自己的打法，即使身高不佔優勢，也能成功得分。最終，他加入校隊，而且成了先發球員。

難道，他有無可救藥的樂觀嗎？

我不知道。但是，他允許自己可以失敗。他不會因為幾場比賽的失利，就為自己掛上魯蛇的名號，而是不斷從失敗中獲取經驗，改進再改進，終於在不被看好下，脫穎而出。



面對成功和失敗，我們當然歡迎成功，拒絕失敗。但我認為，能允許自己失敗的人，也是很簡單的。因為，失敗時，你得同時面對他人眼光與自我否定，要能扛得住這些壓力，需要很強大的內在力量。

有句話，我很喜歡：「人生不是得到，就是學到」。

失敗了，怎麼辦？難過之餘，別忘了去思考：發生什麼事？做錯了什麼？如何才能避免再次失敗？也就是，只要願意從失敗中去學習，離下一次的成功，就不遠了！

(本文收錄於《你怎麼沒愛上你自己》一書中)

資料來源：<https://udn.com/umedia/story/12762/5715349>

(本文已獲得陳志恆心理師同意轉載刊登)

第四週 中華民國自 112 年 3 月 6 日
至 112 年 3 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)

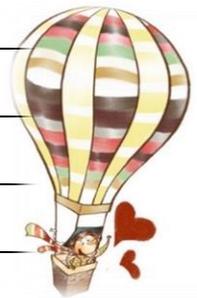


(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)

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：

拒絕他人需要勇氣跟練習(一)

日期：2022/10/07

作者：蘇菲雅生活筆記

你有拒絕過別人嗎？在當下心裡有覺得掙扎糾結，難以啟齒嗎？或者是你不知道該怎麼拒絕他人，常常硬著頭皮答應了卻又後悔呢？這兩種我都有過！

朋友請我幫忙改作文、主持、寫文章、開記者會...，我聽到「幫忙」兩個字，就很難拒絕！

一是感覺幫忙就是「舉手之勞」嘛，你連舉個手都不肯，也太小氣了吧？！

二是人家請你幫忙，是看重你有這方面的能力，不然他怎不去找路人甲幫忙？！

但是問題來了！許多的小幫忙不斷累積，手舉多了、舉久了也會痠啊！能力用多了，也會耗竭啊！

我就曾經因為要幫朋友的忙，結果自己的事情差點來不及，急著趕場。過程中，孩子動作慢，我情緒一上來，就對孩子暴怒發飆。孩子當時驚恐錯愕的表情，深印在我腦海裡，我到現在還耿耿於懷。

當我覺察到自己答應幫忙，會有後悔或煩躁的情緒之後，開始決定為自己負責，試著拒絕別人。

拒絕，是一件很困難的事。

擔心少了機會、傷了友誼、對方會生氣、自己不好意思、別人說你如何如何...拒絕還沒說出口，內心一堆小劇場。

我後來鼓起勇氣，試著拒絕他人之後。次數多了，就越來越知道該怎麼拒絕，可以照顧到自己，也照顧到他人。在這裡分享幾個心法給大家。

拒絕心法#1 斷然拒絕不給機會

這個最簡單。這是針對陌生開發的電話行銷或陌生人，直接告訴他，你不需要。讓他死心，才不會一直糾纏不清，反而徒增雙方困擾。

像電話打來說有不錯的投資/保障要我參考看看，我就會跟他說：「喔~我也是作銀行理財/保險的，我自己會保，不需要喔！謝謝」

意思就是，我們是同業，要買我會跟自己買，不會跟你買，你死心吧！

這個好處是，讓對方直接把你從名單中剔除，他再去找下一位。節省他過濾客戶的時間。你也是幫了他的大忙。

我遇過多跟他講兩句，他就一直往下延伸話題，完全掛不掉電話的。那真的是浪費彼此的時間，最後我會直接掛掉，讓他明白：我不要，去打下一通電話吧！

拒絕心法#2 帶著愛說真誠的話

這種適用在情境一：熟識的朋友，要找你去聽產品說明會、發表會，這種傳直銷的活動。心裡不想去，但又不知道該怎麼拒絕。情境二：你很想協助，但礙於現實情況你就是無法答應。

這時候我會用「想法→結論→原因 (→核對對方感受)」這樣的句型。

如果是情境一，我會這樣表達：「謝謝你的邀請，(想法)我不想去耶！(結論)我對這方面真的沒興趣。(原因)」或是「謝謝妳的邀約。(想法)我不想去耶！(結論)我之前參加過幾次的經驗都不是很好。(原因)」

通常多數人都不會太為難你，除非遇到那種死纏爛打型的，那你的功力也要練得深厚點，立場才不容易被撼動。不然就沒轍了。

(請接續第 11 頁)

資料來源：<https://vocus.cc/article/633feca6fd89780001969499>

(本文已獲得作者陳韋蕓同意轉載刊登)

第五週 中華民國自 112 年 3 月 13 日
至 112 年 3 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：

拒絕他人需要勇氣跟練習(二)

日期：2022/10/07

作者：蘇菲雅生活筆記

如果是情境二，我會說：「我無法幫忙耶(結論)，因為我最近在忙整理資料(原因)，不然我真的很樂意協助你。真抱歉！(想法)」如果是很重視的朋友或親友，可以說出你的擔憂：「我不想因為這樣影響我們的關係，你不會生氣吧？你不會難過吧？」(核對對方感受)

這個情境也適用在孩子提出要求的親子對話上，怎麼樣拒絕孩子，但是仍然讓他感受到愛。

重點是語氣，要溫柔而堅定，堅定對事，柔和對人。真誠的表達自己的想法和意願。

坦白說，這方式很難，平常就需要練習，真的遇到了，才有辦法做得很好。

後來，當我可以說出自己真實的想法跟感受時，真是鬆一口氣，對方也能感覺到我的真誠，不覺得受傷。

拒絕心法#3 事情不會只有兩種選擇

這個用在你真心想幫忙或參與，但是卻分身乏術，左右為難的狀況。

比如朋友找你去參加一個活動，但是與兒子的表演撞期，你兩邊都想去，怎麼辦？

那就如實的跟對方表達你的困境：「我想去參加，但是兒子有表演，還是活動我可以提早離開或晚點到嗎？」「我現在無法幫你弄這些，還是我另外找人幫你？」「我無法改這麼多本耶，還是我幫你改一半，這樣有幫到你嗎？」

這樣的說法，通常對方都能感受到你的誠懇，就會有討論的空間跟彈性的調整。

另外，要拒絕他人之前，有三點很重要！

拒絕前提#1 確認自己立場信念

也就是你要知道自己想要什麼，不要什麼，在心中要有定見。不要一開始不想，但是對方說個兩句，你又覺得好像可以。或者給模擬兩可的答案。這都會讓你陷入難以拒絕的困境。

「痾~這樣喔~我再看看」→你要看甚麼?我幫你看。

「我那天剛好有事。」→沒關係，看你哪天沒事，我幫你安排。

「這樣太麻煩你了。」→你不要才麻煩。

「不然改天好了。」→改哪天你決定。

拒絕前提#2 底氣很重要

確認自己心意後，就要「勇敢明確」的告訴他人你的想法。你的想法跟心念，會從你說話的語氣跟態度表現出來。

語氣中有不確定、猶豫、心虛、尷尬，都是聽得出來的，再加上表情跟肢體語言，根本騙不了人。除非你是演員，很會演，那你也不用擔心拒絕不了別人了。

拒絕前提#3 接受對方失落

之前我很難拒絕別人，就是我很難接受對方失落，我不想讓別人失望或難過。但是這樣的結果往往到最後就是我自己難過啦！

尤其父母最常遇到，孩子要買東西，可以拒絕嗎？你可以接受孩子的失落嗎？這也是孩子需要學習的人生課題，不是嗎？

短時間練習可以短時間改變，長時間練習可以養成心理素質。

希望大家都能依照自己的心意，有拒絕別人的勇氣。

資料來源：<https://vocus.cc/article/633feca6fd89780001969499>

(本文已獲得作者陳韋蕓同意轉載刊登)

第六週 中華民國自 112 年 3 月 20 日
至 112 年 3 月 25 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：

他喜歡妳，但不愛妳

日期：2022/11/07

作者：蔡淇華惠文高中教師

「爸，妳喜歡狗，但你不愛狗？」女兒突然說出充滿禪機的話。「蛤？甚麼意思？」「妳『喜歡』和狗一起玩，卻不想為狗狗清大便，所以你不『愛』牠們。」醍醐灌頂，謝謝女兒的「開示」，讓我霎那間懂了「喜歡」與「愛」之間的差別。

年輕時，我很容易喜歡上外表亮麗的女孩，但相處後，我腦中常會出現張愛玲的名言：「人生就像一場舞會，教會你最初舞步的人，卻未必能陪你走到散場。」我的直覺告訴我，她們不會是陪我走到人生最後的人。

直到遇見了妻子，我馬上認出，就是她了。她不在乎我身處破產家庭，她看見我的努力，相信我會走出困境。她不在乎我過去的幾段情史。因為她知道，經歷過那些風浪後。我更用心學習如何掌穩愛情的船舵。

妻子難過時，總是默默承擔。後來我才明白，妻子口拙，是因為不想說出任何傷害人的話。

我開始向她學習，溝通時不出惡言。至今，相處逾三十年，兩人從未吵過架。

愛，怎捨得說傷害？上週學生娟回校，分享她「獨守一盤愛情殘棋」的困境。「他說，他愛我，但他也愛她。」娟紅著眼眶說。「那妳痛苦嗎？」「當然痛苦，但我捨不得放手，我是那麼愛他。」

「妳必須接受一個事實，」我長嘆一口氣：「他喜歡妳，但不愛妳。因為真的愛，是捨不得傷害對方的。妳男朋友真正愛的人，只有他自己。」娟似懂非懂地看著我。「離開他吧！去找一個在你生命最後，還願意照顧你的人，那才是真愛。」我衷心的祝福她。

資料來源：中學生報第 512 期

(本文已獲得作者蔡淇華惠文高中教師同意轉載刊登)

第七週 中華民國自 112 年 3 月 27 日
至 112 年 3 月 31 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：

《擺脫手機成癮的方法》(一)

日期：2022/09/08

作者：廖心筠

最近我發現，自己手機成癮的狀況越來越明顯，不時查看手機，停留在手機上的時間很長，每次想要確認一下什麼，不小心一小時就過去了。什麼也沒做，一事無成，我真心想擺脫手機成癮的狀況。

其實我之前試過不要連網路、飛航模式刪除臉書和關閉通知等等，但抵抗不了誘惑又開始滑手機。

直到我看了《和手機分手的智慧》這本書開啟了我的實驗之旅。雖然無法不用手機，但我希望不要成癮，我要挑戰【越來越少用手機】！跟大家分享我擺脫成癮的幾種方法

1.把 FB 改成 FB Lite

我太常上 FB, 刪除 App 會覺得痛苦，於是改成 FB Lite 這是輕量化的臉書，裡面就是非常舊版的陽春頁面，沒有直播沒有限時動態，網頁看起來也不是很有趣的那種。

甚至因為它限制流量，也不會出現影片一直播不停讓你看到欲罷不能的狀態，簡言之就是個無聊的臉書介面，我發現自從換了這個，我看臉書時間變好短，真是太棒了。

2.使用 Action Dash 追蹤 app

平常人其實沒有注意自己到底花多久時間看手機，這個 app 精準紀錄了所有一切，我發現我自己一天最高竟然看了 9 小時的手機，社群打開 138 次！真的太可怕了！有這個真的讓我徹底反省。網路上也有鎖住 app 的功能，例如只有特定時段才能解鎖看臉書。

3.手機監獄

手機是一個很邪惡的東西，只要你放在附近，就會急著找它。我決定直接關機，把它放進監獄裡。但我需要充電，突然看見 Jomalone 的香水盒，放我手機剛好完全吻合，就把它放進去，旁邊做開口充電。蓋上蓋子，他就是手機監獄，只要我想去拿，打開蓋子的這件事，就會提醒無意識的自己，欸你現在在幹嘛，是想幫手機逃獄嗎？

對了！有人提醒可能用紙盒充電會有危險，建議大家可以換別的材質。

4.不帶手機出門

以往出門沒帶手機會焦慮死，一定會立刻回家拿，但我試試看出門故意不帶手機，本來擔心會有各種重要訊息，結果一整天回來發現。沒有。一切都是 FOMO，我們擔心錯失什麼，其實什麼都沒有，我把自己想得太重要了。

(請接續第 17 頁)

資料來源：<https://www.facebook.com/kadatsuke/posts/pfbid0KWSX4jmmpPR21Hn14go3dJgKKYUzxRCmTXPvYVUYriy5Dr2zb4FKQS4mTApqbtN3l>

(本文已獲得作者廖心筠同意轉載刊登)

第八週 中華民國自 112 年 4 月 6 日
至 112 年 4 月 7 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：

《擺脫手機成癮的方法》(二)

日期：2022/09/08

作者：廖心筠

5.設定手機禁區

手機的影響無所不在，哪怕你只是放在桌上辦公，只要一個訊息一個通知，都會奪取注意力，看完手機再回頭工作，都要再花時間拉回注意力。永遠無法好好工作。

更可怕的是，睡前看手機，就像是把所有你手機上看到的人事物都塞進你主臥室，完全無法好好休息。如果睡前看到有壓力的 email，更是整晚無法好眠。所以，我設定了主臥和書房是手機禁區，手機不能進入。（餐桌也是，一邊滑手機一邊吃很不好）

6.無手機日

我試著一整天不用手機，當作數位排毒日，無聊的時候，手機的戒斷症狀出現，會下意識想要去找手機。這時我會停下來，讓自己觀察周遭事物，例如排隊的時候觀察別人買什麼？也會帶書在身上，等待的時候看書，反而拉回自己的觀察力和創造力。一整天不帶手機，其實沒有想像中困難，反而有一種啊我就是沒手機啊怎樣！

7.起床不看手機

以往我把手機當鬧鐘，放在身邊，一起床立刻拿手機，睡眼惺忪開始看訊息。不知不覺時間又過去，手機不帶進去主臥，直接換成鬧鐘早上起床第一件事，刻意練習靜坐和伸展，反而讓自己腦袋清醒很多。

8.限制使用時間

我知道自己不可能完全脫離手機，因為我還是需要寫文章以及工作，最主要是希望自己不要手機成癮，所以我希望自己限制使用時間，每天創作貼文和回訊息，都在固定時間內完成，其他的時間，拿來好好看書充實自己。另外也試著讓自己用電腦打字和創作，就不會一直依賴手機看個不停。

9.使用老人機

上次我說自己有訊息焦慮，很害怕手機一直出現通知，懷念起過去用智障型手機的日子。於是我真的買了 Nokia 老人機，只能打電話傳簡訊，還有經典貪食蛇遊戲的那種（羨慕我了吧？），未來有事請打我手機，看到我用老人機也別太羨慕，你也可以反璞歸真。

10.留意自己的狀態

我發現自己沒有使用手機的時候，一開始會焦慮緊張害怕錯過什麼，但慢慢的反而放鬆。跟孩子的相處和玩樂更投入，工作打字上也專注力提升。

只是限制自己的滑手機的時間，當我又在看手機，孩子來打斷或是吵鬧，我會變得容易焦慮則躁動和生氣，我老公說這是戒斷症狀。

我繼續實驗脫離手機成癮，有興趣的也可以參考我提供的做法。

資料來源：<https://www.facebook.com/kadatsuke/posts/pfbid0KWSX4jmmpPR21Hn14go3dJgKKYUzxRCmTXPvYVUYriy5Dr2zb4FKQS4mTApqbtN3l>
(本文已獲得作者廖心筠同意轉載刊登)

第九週 中華民國自 112 年 4 月 10 日
至 112 年 4 月 14 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：

調降成年、修正結(訂)婚年齡-民國 112 年 1 月 1 日施行

中華民國
法務部
Ministry Of Justice

調降成年、修正結(訂)婚年齡

-民國112年1月1日施行




修正重點

調降成年年齡

將民法成年年齡自20歲調降為

18

歲

修正結婚年齡

將民法男女結婚年齡統一修正為

18

歲

調降民法成年年齡的理由

■ 接軌國際

世界各國多採18歲成年制(約110餘國)，日本亦已修法調降，預計於2022年施行

■ 權責對等

現行刑事及行政完全責任年齡均為18歲，與民法成年標準不同，宜調整為一致

■ 青年自主

青年為推動社會發展之重要力量，適度調整成年年齡，促進青年獨立自主，鼓勵積極參與社會事務

修正結(訂)婚年齡的理由

落實性別平權

符合國際公約

維護青年身心

修法原則與配套措施

- 一致性原則：**其他參考民法成年門檻之規定，除有特殊考量外，均調整為18歲
- 既得權保障：**於新法施行前已取得可享有至20歲之權益，不受影響
- 緩衝期間：**新法預計於112年1月1日施行，俾利準備因應

調降成年年齡之影響(例示)

	調降前	調降後
生活 買手機、租房子、簽約	未滿20歲 應得法定代理人同意始得為之	滿18歲可獨立為之
金融 開銀行帳戶、辦信用卡、貸款、申辦行動支付、電子支付	未滿20歲者 應得法定代理人同意始得為之	滿18歲可獨立為之
商業 擔任公司之發起人、董事	滿20歲 始得擔任	滿18歲可擔任

調降成年年齡之影響(例示)

	調降前	調降後
洽公 申辦戶籍證本、健保費分期付款	未滿20歲 應由法定代理人代為辦理	滿18歲可自行辦理
訴訟 提起民事訴訟、行政訴訟	未滿20歲 應由法定代理人代理為之	滿18歲可獨立進行
結社 擔任工(商)業團體、教育會會員	滿20歲 始得擔任	滿18歲可擔任

資料來源：<https://topics.moj.gov.tw/media/20210599/%E4%BF%AE%E6%AD%A3%E8%AA%AA%E6%98%8E%E6%87%B6%E4%BA%BA%E5%8C%85.pdf?mediaDL=true>

第十週 中華民國自 112 年 4 月 17 日
至 112 年 4 月 21 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)

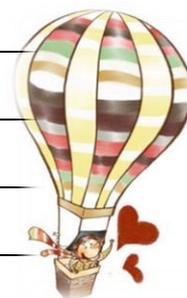
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

在網路上或職場收到負評怎麼辦？7 招教您輕鬆應對（上）

日期：2022/06/15

文：W.R. Su 醫學審稿：賴建翰醫師

負評，無論是來自學校、職場及網路都很傷人，且內容可能涵蓋各個方面如學歷、職業、工作表現、個性、人格及外貌等，嚴重影響個人的情緒及心理健康，並且可能打擊自尊。

人通常對於負評感到恐懼，且容易在第一時間進行反擊。讓《Hello 醫師》教你如何看待負評、調適情緒，以理性且正確的方式回應負評，吸收讓自身成長的養分

1. 保持冷靜

讓自己與事件保持距離，忍住辯護的渴望，直到能抑制情緒並組織自己的想法時再做回應。因為冷靜下來，才能避免說出會後悔的話。

如果負評來自電子郵件或社群媒體上的留言，請等至少 1 個小時後再去回覆。如果是來自於別人對你當面批評，請禮貌地謝謝他們的指教，告知你需要一些時間思考後再行回覆。

2. 重述負評

你並不需要立即做出完美的回應，除了向對方表達感激之意外，你必須先確認並沒有誤會對方的意思。請簡單向批評者重述那些負評，並保持眼神接觸、和善的語氣。

若那些負評很荒謬，批評者或許會意識到自己說錯並撤回負評，但請勿誇大對方的字眼，例如當對方說：「你的銷售策略根本無效」，請別進一步誇大地反問他說：「你是在說我的銷售策略會毀了公司嗎？」，這會使你表現出防禦且不理性的姿態。

給予負評的人往往想激怒你、讓你失去理智，有些則是期待看到你受傷及氣餒的樣子，進而接受那些負評並自我矮化，向對方重申負評可以幫助你將焦點拉回現實，而不是聚焦在情緒上。

3. 思考負評的來源與價值

負評可分為 2 種：建設性批評及破壞性批評。建設性批評是正面、有幫助的，因為它能讓你成長，而破壞性批評，顧名思義目的就是來打壓你的。

在現實中有時難以分辨負評屬於哪一種，建設性批評有時聽來忠言逆耳，破壞性批評卻笑裡藏刀。你必須做的是忽略批評者的語調，謹慎地評估是否能從那些負評學到什麼，又或者它只是一堆辛辣且傷人的字眼？

負評的來源也很重要，請觀察那些批評你的人是誰，只是一個網路酸民，還是一個德高望重的老師或學者？是否是個值得注意的意見領袖？

4. 敞開心胸接受錯誤

接受錯誤對每個人來說都是一大挑戰。建設性批評都是有其意義的，而你可以從中學習來讓自己變得更好。對自己的能力有信心是一件好事，但承認自己的缺失也很重要，無論你對某件事情有多擅長，永遠人外有人，天外有天，而你也可以更加進步。若你不懂得這點，那就會錯失學習和提升自己的機會，同時喪失他人對你的尊重。

(請接續第 23 頁)

資料來源：<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/how-to-handle-negative-criticism-1/>

(本文已獲得網站《Hello 醫師》同意轉載刊登)

第十一週 中華民國自 112 年 4 月 24 日
至 112 年 4 月 28 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☺)

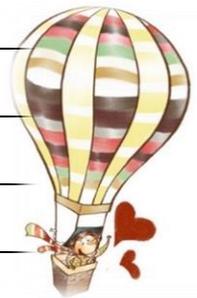


本週班級事紀：



班級
公布欄

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：

在網路上或職場收到負評怎麼辦？7 招教您輕鬆應對（下）

日期：2022/06/15

文：W.R. Su, 醫學審稿：賴建翰醫師

人們對於批評的第一直覺往往是反擊，人性也很自然地對批評感到恐懼，無論是負評或有建設性的批評都會帶給我們被指責的感受。雖然您可能無法掌控他人對您的想法或說的話，但您可以選擇要如何看待和應對那些批評的方式。

5. 別再試圖取悅每個人

如果您已經花了大量時間思考那些批評內容，但仍舊對它敬謝不敏，那麼或許忽略它對您會是最好的做法。取悅所有人或讓每個人都愛您那是不可能的。若您只想著如何取悅別人，那您永遠達不到自己想要的目標。有時，您只需要朝著那些正確的直覺前進。一千年前，我們的祖先明白「憤世嫉俗的人看什麼都不順眼」的道理，所以何必執著於眼前的這些人身上呢？

6. 優雅地回覆批評者

經驗法則建議「忽略那些破壞性的批評。」傷人的電子郵件？誰也沒從中獲得好處對吧？那為什麼不乾脆直接刪除掉就好，讓自己停止陷入那些負面事件裡。對於當面地批評您也可如法炮製，就先謝謝他們的指教，然後優雅地帶過。至於有建設性的批評，等當您準備好的時候，在帶著尊重地好好回覆它。就如應付破壞性批評一樣，從感謝對方開始，差別只在於這次您必須告訴對方，哪些部分是您同意的、哪些又是您不贊同的，然後說明您的理由，試著將這個尷尬的局面，轉換成一種充滿學習價值並能讓雙方深入探討的契機。

7. 保持您的自信

批評確實會對您的自尊心留下傷疤，即使從外在來看您已處理得很好。保護自尊與自信不受批評傷害是很重要的。不公平的批評會留下深刻的傷痕，明顯錯誤的批評則是非常不公平的，尤其當批評者根本就不了解您的實際情況。不公平的批評顯示了批評者的無知，而非您方面的問題，僵持在這些不公平的情境裡是無用的，所以就放下它吧！提醒您自己，批評者如果對您有充分的了解就不會說那些話了，而且在您的人生中或許您也可能犯同樣的錯，所以就放下吧，原諒對方。但更重要的是別讓那些不公平的批評一直影響著您，那些並不是您需要承擔的。

資料來源：<https://helloyishi.com.tw/mental-health/other-mental-health-issues/how-to-handle-negative-criticism-1/>

（本文已獲得網站《Hello 醫師》同意轉載刊登）

第十二週 中華民國自 112 年 5 月 1 日
至 112 年 5 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)

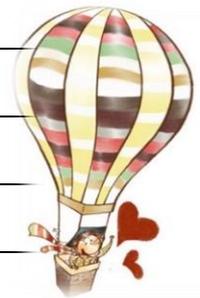
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



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：

性暴力犯罪防制四法包裹修正

建構數位 / 網路性暴力聯防保護網

日期：2022/03/10

資料來源：外交國防法務處

本次四大法案的包裹式修法，肇因於國內、外發生多起網路/數位性暴力事件，例如：我國某網紅以電腦合成深度偽造 (DeepFake) 「換臉」的方式，製作不實性影像，對外散布、營利；以及發生在韓國的 N 號房事件，行為人利用網路通訊軟體 (聊天室)，散布對女性以性勒索方式得來的性私密影像，進而衍生出的重大性剝削案件。針對此類數位/網路新興犯罪，在修法前只能依刑法妨害秘密或散布猥褻物品罪論斷，保護力道與適切性均有所不足，故修法完善民眾的人格權、名譽權及性隱私權之保障，則為政府因應數位資訊時代所面對刻不容緩的任務。

本次修法係從被害人的需求出發，同步增修「中華民國刑法」、「犯罪被害人權益保障法」、「性侵害犯罪防治法」與「兒童及少年性剝削防制條例」等四部重要法律的相關規定，透過專章保護、加重罪責、配套措施及強化保障等方向進行同步研修。

首先，在「中華民國刑法」增訂「性影像」定義及「妨害性隱私及不實性影像罪」專章，明定 4 種犯罪行為態樣；在「兒童及少年性剝削防制條例」，則對於不法拍攝、製造、散布兒少性影像者均加重刑責，以嚴懲重罰的方式，保護兒童及少年身心健全發展，避免各種形式的剝削、侵害。

其次，在犯罪事件發生後，於「性侵害犯罪防治法」與「兒童及少年性剝削防制條例」中，增訂要求網路業者加強自律，迅速移除性私密影像或限制瀏覽網頁資料，並負有主動通知警察機關之義務，以及保留相關犯罪資料至少 180 天供司法調查之用。而數位/網路性暴力犯罪被害人在身心受創的情況下，更需要相關協助渡過難關，恢復正常生活，故於「性侵害犯罪防治法」及「犯罪被害人權益保障法」中，提供法律諮詢扶助、心理諮商轉介等保護措施，以維護被害人的人性尊嚴及訴訟權益。

最後，針對以強暴、脅迫等暴力手法違反他人意願拍攝性影像之加害人，除了刑罰處罰之外，依「中華民國刑法」及「性侵害犯罪防治法」規定，亦須進行身心治療、輔導或教育、觀護特殊處遇、警察機關登記報到及查訪等相關社區處遇的監督輔導措施，以避免再犯。

本次修法將性隱私權正式入法保護，跨出數位性別平權的第一步，未來政府也將與時俱進，持續檢討新法的執行情形，為國人全力打造一個清新、乾淨的數位環境。

資料來源：<https://www.ey.gov.tw/Page/448DE008087A1971/e35b242f-4c35-4fbf-8731-c2832666bca5>

第十三週 中華民國自 112 年 5 月 8 日
至 112 年 5 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)

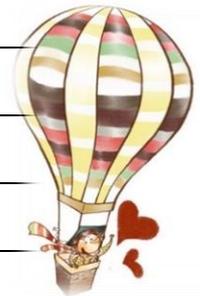
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語
☺)



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：

「該怎麼跟父母解釋我在看身心科？」頂大學生罹患憂鬱症

從不敢說到勇於面對：求診，是為了自己而努力(一)

日期：2022/11/08

作者：莊明翰

他是家中獨子，他一直鞭策自己到大學就讀政大。擔任班代，更是朋友傾訴心事的對象，宛如人生勝利組。但他說：「我存在的意義與價值，是每日不斷地背取資訊，輸出到一張又一張的考卷上。」他的一切完美。但，他崩潰了。

有一段時間，他發現自己的專注力下降很多，有天早晨踏出公寓大門，差點被迎面而來的機車撞個正著。當時，沒有聽到引擎聲，甚至連喇叭都似乎小聲了許多。

一直到那時候，他才意識到自己有些嚴重，終於下定決心，要去面對自己的身心問題...

身心科裡的正常與不正常

我會不會被認識的人發現我看身心科？

我該怎麼解釋，我為什麼需要看身心科？

我最後一次踏進身心科，大約是在一年多前。

當時，為了可以省下一些治療費，特意選擇學校附近的醫院門診部。因為醫院有與學校簽約，每次可以只用藥品部分負擔的二十元，就完成一次看診。

不過，我想當下的內心，不真的是全然想省下掛號費而已，畢竟平常感冒或生病時，我不會因為診所或醫院的收費過高而不去看醫生，但心理疾病真的需要吃藥嗎？我真的嚴重到需要看醫生嗎？對於心理的不理解，讓我連帶地對精神醫療產生質疑，不覺得需要額外花費一筆費用，尋求協助。

還記得那時身心科固定在每個禮拜四上午，一個禮拜只有一次，限額三十名，且必須現場掛號。

但碰巧的是，我那學期的同時段剛好要上英文課，或許這成為了我一個規避就診的理由，所以當時我並沒有一覺察到自己的身心問題，就趕緊去看醫生。

專注力下降，差點被機車撞到

直到有一段時間，我發現自己的專注力下降很多，特別是有一次早晨剛踏出公寓大門，差點被迎面而來的機車撞個正著。當時，沒有聽到引擎聲，甚至連喇叭都似乎小聲了許多。

一直到那時候，我才意識到自己有些嚴重，終於下定決心，要去面對自己的問題。

「我該怎麼請假呢？」當時只要一去看身心科，我必定會錯過一節英文課。

我心中糾結著該如何解釋。我深怕老師如果再進一步問我，我都必須面對我無法說出「我的心理生病」的內心衝突。

當然，我也猶豫著我會因此需要補上進度，要問別同學，剛剛的英文課上什麼的心理壓力。

不過，我最後還是去了。先是盤算著該問醫師什麼問題，不希望錯過任何可以解決疑惑的機會。

(請接續第 33 頁)

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26023>

(本文已獲得網站《未來親子學習平台》同意轉載刊登)

第十四週 中華民國自 112 年 5 月 15 日
至 112 年 5 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：

「該怎麼跟父母解釋我在看身心科？」頂大學生罹患憂鬱症 從不敢說到勇於面對：求診，是為了自己而努力(二)

日期：2022/11/08

作者：莊明翰

走進診所的心理壓力

當我走進診所時，我的內心冒出一股不小的抗拒。

我會不會被認識的人發現我看身心科？我該怎麼解釋，我為什麼需要看身心科？我會不會被櫃檯的志工與行政人員多看一眼？那份不自在有多麼強大，不言而喻。

好不容易掛完號後，我坐在空蕩的長廊等待叫號。早到的好處是看診的人沒有那麼多，心理壓力也相對小些。

等候時，不免抬頭看看同樣來看身心科的其他人。有人閉目養神，有人滑著手機，這與我第一次在大醫院看診的經歷相同，大家看起來都很正常。

內心慶幸是「莊 * 翰」，而非秀出全名

看著門診外的智慧面板，大大的「身心科」字樣下，我的名字被懸掛在上頭，內心有點慶幸上頭寫的是「莊 * 翰」，而非我的全名。

看似不起眼的米字符號，拯救我內心裡的一些焦慮。

初診時，醫師鉅細靡遺地詢問種種細節，例如為什麼會來到這裡看診，是否有相關的家庭史，是否會有幻聽、幻覺，以及藥物是如何使用。整個流程下來大約是二十分鐘。

我沒有感受到醫師的急迫，相反地，是溫柔與耐心，這讓我心裡的大石頭稍稍放下。

第一次拿到藥的時候，內心有些新奇感。畢竟手上的藥袋裡，裝的是「治心病」的藥物。

原來我看不到的心理困擾，竟然可以被手上真真實實的一顆顆藥物給舒緩。那種感受和拿到其他藥物，特別的不一樣。

不過，我因為天生腸胃比較不好，加上抗憂鬱劑的機轉與血清素的回收抑制有關，而血清素的受體大多分布在腸胃中，因此容易腹瀉的副作用，對我而言，特別不好受。

在兩三次回診後，自行停藥

有一陣子，我覺得對自己的身體有點愧疚。畢竟心理憂鬱已經夠難受了，還因為使用藥物而增加生理上的負擔。

坦白說，我的心情有些低落，也因此後來在兩三次回診之後，我就自己停藥了。

那時，我還不清楚停藥這件事的後果，單純因為身體不好受，所以擅自作主。

不過，後來讀到相關研究，才發現如果抗憂鬱劑沒有完成一個完整療程就停用，反而會有一些症狀產生，以及未來憂鬱症復發的機率，也會提升。

後來因為有心理治療與好好休息的輔助，身體回復到了之前的水平；而規律的飲食與運動，也幫助我大大增加情緒的穩定度。

雖然不是開心雀躍，但至少平靜舒緩。整體心理上的感覺，相較之前好多了。（請接續第 35 頁）

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26023>

（本文已獲得網站《未來親子學習平台》同意轉載刊登）

第十五週 中華民國自 112 年 5 月 22 日
至 112 年 5 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：

「該怎麼跟父母解釋我在看身心科？」頂大學生罹患憂鬱症 從不敢說到勇於面對：求診，是為了自己而努力(三)

日期：2022/11/08

作者：莊明翰

何謂正常？何謂不正常？

但另一點，也使我開始思考，究竟何謂正常？何謂不正常？

以當時的我而言，主觀的世界充滿許多的冷淡與疏離。在那樣的環境中，我的心理產生了困擾，是不是其實代表著我的心理功能是正常的？因為它確實盡責地反映了種種在我身上產生的感受，並透過失落與憂鬱來告訴我，我需要休息，也需要調整。

而如果當我們的社會生病了，不斷地在強調功利與快速，而不重視品格與感受，那沒有生病的我們，是不是才不正常呢？因為那似乎表示我們被這樣的社會同化，我們的感受有所麻木，我們變得沒有人味、變得沒有理想等等。

所以「正常 / 不正常」的分野，如果單從醫學角度的觀點來判斷，當然可以很直白地透過診斷手冊去下定論；不過當我們把社會脈絡考量進來時，我們還是要好好地去面對現實生活中的苦難，看清它的樣貌。

求診，是我們為了自己而努力

「我是不正常的，所以我來到醫院。」這句話是我想特別標註出來，送給也同樣在接受治療，或還在猶豫要不要步入身心科的你。

沒有一條河流是完全筆直的。它們之所以彎曲，是因為每個流經的地方阻力不同，它們不會硬要選擇一個看似最短，實際上，卻難走又阻礙的路去經過。

同樣地，無論我們如何選擇面對自己的心理困擾，當我們需要時，藉助一些治療來幫助我們降低阻力，這並不代表我們不夠好或不夠堅強；相反地，我們努力地讓自己人生的路更好走一些，僅此而已。

人生的議題，我們終將需要面對。我們可以選擇疲憊不堪地去回應，也可以選擇慢慢地先讓自己充電，再去化解。

如何選擇是每個人的自由，但能活得更幸福、自在一點，是我們共同追求的。

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26023>

(本文已獲得網站《未來親子學習平台》同意轉載刊登)

第十六週 中華民國自 112 年 5 月 29 日
至 112 年 6 月 2 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：

《天才的高效工作術》Line 是許多人都是還沒想清楚就開始的對話，她一天只回 2 次 LINE(一)

日期：2022/09/25

作者：楊倩蓉

善用新服務幫你省時

事實上，對深諳數位世界的唐鳳來說，增加工作效能有很多方法，番茄鐘工作法，其實只是她時間管理魔法盒中的其中一種。從唐鳳的一天如何展開，就能窺見她如何在日理萬機的大小事務中，既能有效率地完成工作，還能兼顧對生活品質與自我學習的要求。

過去，唐鳳因遠距工作的關係，必須跨時區與大家線上溝通，凌晨以後才能休息，但因為身體需要，她通常會睡滿八小時才起床。自從擔任政務委員後，由於每天得準時九點上班，所以她是這樣安排一天的時間：

每天早上大約七點起床，起床後，她也不急著起床，會留一點時間給昨晚做夢時，夢境裡可能產生的新想法或是創意，趁著記憶還清楚，趕緊將它記錄下來，寫好後，再起床吃早餐，準備中午便當，然後走路去上班。

唐鳳對時間結構的掌握，不僅應用在工作及睡眠上，她甚至把每日便當的食材，外包給專業公司去處理，就是希望自己更能掌控時間。

準備便當這件事，幾乎不花唐鳳什麼時間，大概只要十分鐘以內就可以做好。這是因為二〇二一年年初，唐鳳的辦公室舉辦了一場進駐團隊說明會，讓每個團隊上台分享他們的新創想法。唐鳳在這場發表會中發現「享廚好食」這家新創公司，其營養師規劃三餐的方式，可以幫她節省很多時間，解決她生活上和飲食上的痛點。

於是，唐鳳就直接跟這家新創公司訂購食材，他們每週就會按照她想吃的東西，事先將食材洗好、切好，然後配送到家。而唐鳳只需要做一件事，就是把食材放進冰箱，每天早上起床時，只要拆開一包當天便當使用的食材，丟進鍋裡，十分鐘之內就可以快炒完畢。最近，她更把做便當的時間控制在兩到三分鐘內完成，她笑說：「我現在主要是用拌的，所以用的時間更少，可能只要兩、三分鐘就好了。」

在她看來，切菜這件事，無論是她自己切，或是別人先把菜切好，都沒有太大差別，除非有特定的目的，例如為了擺盤或是雕花，否則唐鳳並不想花太多時間在準備食材上。她透過「享廚好食」，把備菜這種比較機械性的事務，交給專業公司處理，至於如何調配佐料及混搭各種食材，就是料理者可以自行決定的創意。

(請接續第 39 頁)

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/25679>

(本文已獲得網站《未來親子學習平台》同意轉載刊登)

第十七週 中華民國自 112 年 6 月 5 日
至 112 年 6 月 9 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：

《天才的高效工作術》Line 是許多人都是還沒想清楚就開始的對話，她一天只回 2 次 LINE(二)

日期：2022/09/25

作者：楊倩蓉

自己動手料理既健康，也是一種放鬆

這兩年興起美食快遞服務，對很多人來說，享受美食變成是一件很方便的事，但是對唐鳳而言，美食外送還是不夠快。因為她認為，吃應該是隨時隨地想吃時，就可以馬上動手料理，從想到吃到，中間的時間距離必須夠短。

換言之，如果事先有專業營養師幫你調理好食材，想吃時，打開冰箱，立刻調理，就會比等待外送送達的時間還要快。

「如果食材都事先配好，料理所需時間也會變短，我覺得就會改變很多人養生的習慣。」唐鳳認為，很多人壓力大就點外送，或是在社群媒體上看到有人放宵夜文，就跟著去點炸物，其實無形中造成身體很大的負擔，但如果交給專業營養師準備食材，就不必擔心身體缺乏營養，或是亂吃，精神也會比較好。

除了節省時間與更健康之外，訂購食材還帶給唐鳳另一個好處，那就是下班時，從工作場域的緊繃狀態到回家，準備晚餐是一個很好的放鬆過程。過去，她放鬆的方式不是聽音樂，就是上網留言，但從備菜到完成料理，也讓她有逐漸放鬆的感覺，於是做菜也成為她放鬆自己的新習慣。

成為時間主人的番茄鐘工作法

早上做完便當後，唐鳳又是如何展開一天的工作？首先，她會在上班前看一次 LINE，下班後再看一次 LINE，但是上班時，她從來不看 LINE，認為無論是 LINE 或是 WhatsApp，許多人都是還沒想清楚就開始對話，不斷地獲取彼此的注意力，而在上面花最多時間的往往是把字打完，當邊打字邊想時，又必須即時回應對方，大家都處於分心狀態，而分心狀態是無法有效率地處理好一件事。所以她一天才回兩次 LINE，就是希望大家想清楚再跟她說，才不會彼此浪費時間。

開始工作後，她會使用番茄鐘工作法，將一天上班的時間分成幾個番茄鐘，事先規劃好工作進度。

番茄鐘工作法是法蘭西斯科·西里洛 (Francesco Cirillo) 1987 年念大學時所發明的一套方法。當時在他正準備考試，有 3 本書要讀，但他一直心浮氣躁，不斷分心，無法專心讀完一個章節，於是他從廚房裡拿了一個番茄形狀的料理定時器，先設定 10 分鐘，讓自己在這段時間內專心看書，不做其他事，沒想到很有效，幫他通過了考試。後來他也不斷實驗，最後發現設定工作 25 分鐘、休息 5 分鐘，是最有效率的時間管理方式，並開始傳授這套工作術，2006 年，更出書介紹這套工作法。

(請接續第 41 頁)

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/25679>

(本文已獲得網站《未來親子學習平台》同意轉載刊登)

第十八週 中華民國自 112 年 6 月 12 日
至 112 年 6 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：

《天才的高效工作術》Line 是許多人都是還沒想清楚就開始的對話，她一天只回 2 次 LINE (三)

日期：2022/09/25

作者：楊倩蓉

法蘭西斯科·西里洛沒想到的是，這個簡單的時間管理術竟然在短短幾年內風靡全球，很多人都拿著這套方法來管理時間，《紐約時報》甚至特別介紹了這套工作法。這讓他領悟到，現代人受到各種科技工具干擾，導致大家日夜無休地接受各種訊息，以致大腦無法好好靜下心來專心做事。

番茄鐘工作法之所以受到大家的歡迎，是因為 25 分鐘的時間設定不長也不短，正好可以專心工作，在這 25 分鐘內，如果有外界的訊息進來，或是臨時想到有其他事要處理，25 分鐘告一段落之後再處理，也不至於耽誤事情或來不及。只不過，這套風靡全球的時間管理術當時在台灣並沒有引起關注，直到 2020 年疫情蔓延，全球開始進入遠距工作時，媒體報導資深的遠距工作者唐鳳很早就善用番茄鐘工作法管理時間，番茄鐘工作法才開始受到矚目。

使用番茄鐘工作法的唐鳳會在 25 分鐘的工作區間集中精神做事，不分心看 email，手機也設定在勿擾模式，當中不會跳出手機通知或來電顯示。25 分鐘後，也就是一個番茄鐘結束時，她才會給自己 5 分鐘的休息時間，看一下 email 和回覆信件。休息 5 分鐘後，再繼續進行下一個番茄鐘的工作。

使用番茄鐘工作法的好處是，一個番茄鐘的時間長度不算太長，所以如果 25 分鐘內沒有回覆 email，也不算失禮。畢竟使用番茄鐘工作法是為了專心做事，所以 25 分鐘內不能被打斷。但天常有不測風雲，好比突然發生地震等等，如果工作被打斷，唐鳳就會取消這一個番茄鐘的設定，將本來要做的事延到下一個番茄鐘時段去做。例如，本來今天上班預計要完成 7 個番茄鐘，做到第 4 個時被打斷了，那就把第 5 個番茄鐘變成第 4 個。

至於，休息的 5 分鐘唐鳳為什麼是看 email，而不是看 LINE？這是因為大家寫 email，不會只寫第一行就送出，而是會寫完一個段落才送信。所以她每工作 25 分鐘，就會花 5 分鐘即時回覆 email，每次看到的郵件都是來信者寫好的完整脈絡，也可以判斷 2 分鐘之內是不是可以處理完。如果可以就來處理，如果處理不完，誰比她更適合處理，她就馬上把信件轉寄出去，讓那個人來處理，因此很快就可以把大部分的 email 回完。

晚上 7 點下班前，她會再次看過全部的 email，但下班後是自己的時間，就不再看 email 了。這就是唐鳳的一天，她是透過主動掌握時間結構，不被時間牽著鼻子走，讓自己更有效率的完成「今日事，今日畢」的目標。

唐鳳曾經引用阿德勒 (Alfred Adler) 的一句名言：「除非你運用紀律，讓你的心靈自由，不然無法達到真實的自由 (True freedom is impossible without a mind made free by discipline.)」這也是唐鳳認為，與其被時間追著跑，不如主動掌控自己工作與生活節奏，生活才有餘裕，才會更快樂。

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/25679>

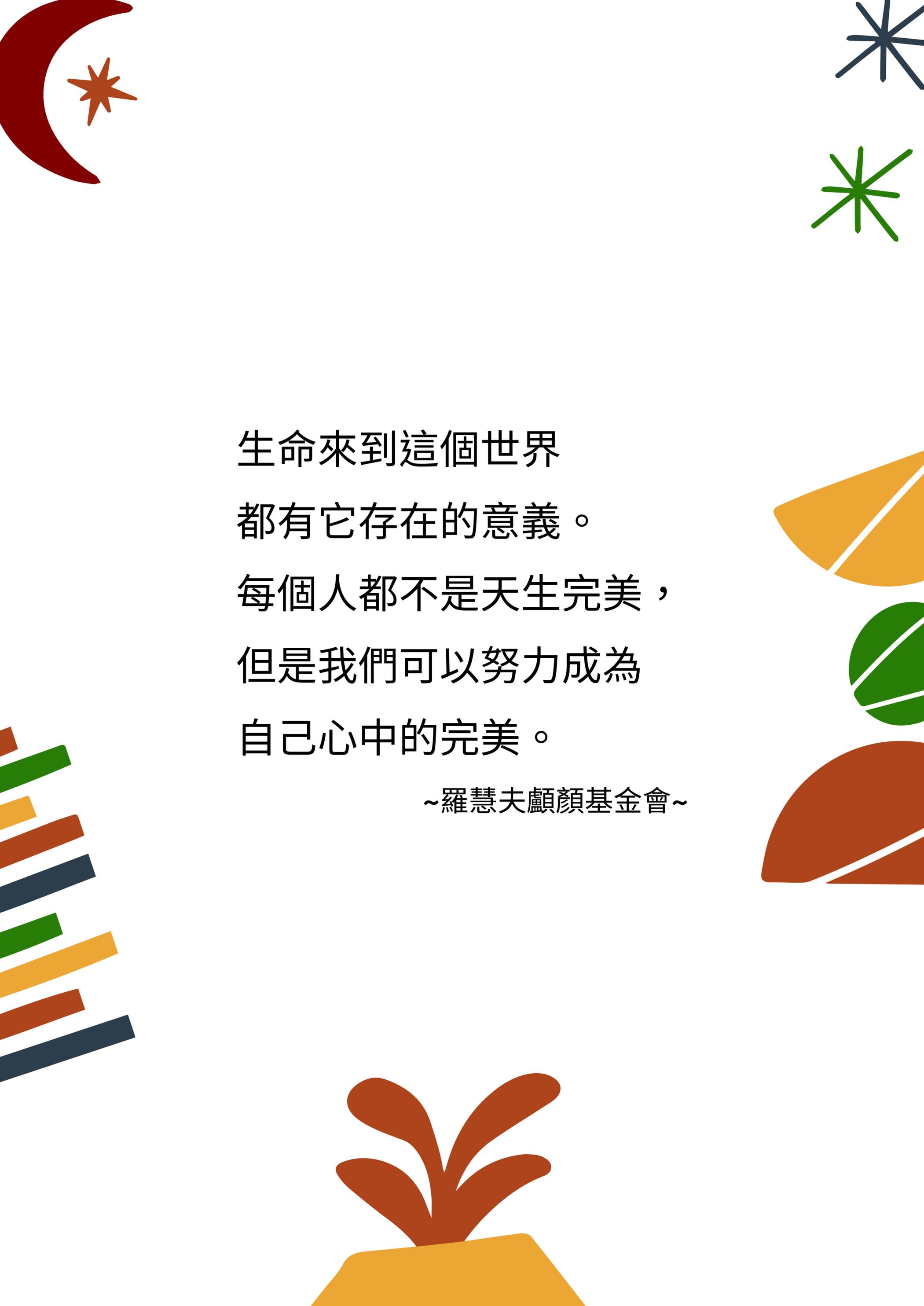
(本文已獲得網站《未來親子學習平台》同意轉載刊登)

心情點滴



謝謝各位輔導股長，辛苦您們了！

因為有您們，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您，是否有一些心得收穫？歡迎您們把自己的心情、感想或是給輔導處的建議寫下來，回顧這學期的感動之外，相信有您們的回饋，一定能給予輔導處更多的力量！



生命來到這個世界
都有它存在的意義。
每個人都不是天生完美，
但是我們可以努力成為
自己心中的完美。

~羅慧夫顱顏基金會~