心理 學

伴侶 交往

同儕 關係 這週

科學新知

來點

親情互動

時間 管理

輔導老師群

高一輔導老師:王原志老師

高二輔導老師:李孟真老師

高三輔導老師:胡雅各老師

輔導主任:鄭淑君主任

J

編輯群 鄭淑君主任

國立興大附農 112 學年度第一學期 輔導股長工作說明

輔導處成員介紹

★輔導主任:鄭淑君 主任

★一年級責任輔導老師:**王原志** 老師

★二年級責任輔導老師:李孟真 老師

★三年級責任輔導老師: 胡雅各 老師

★輔導老師:董心瑜 老師★輔導老師:劉禹婕 老師

★專任心理師:劉仲綱 心理師



輔導處網站

• 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/

- *大方是王道,不要害羞!
- *選擇一個好時機

訊息傳達小技巧:

- *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7:40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。

興大附農輔導處

• 關心班上需要的同學:關心與發現同學狀況,並適時告知導師、輔導教師、教官或相關師長。

輔導週誌怎麼寫

- 每次的小叮嚀貼在右上角
- 本调班級事紀
- 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<u>保守秘密</u>,所以不 用擔心寫了之後被其他人知道。

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!



獎懲規定

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





如果你成功時,你會看到一個什麼樣的自己?

日期:2023/02/06 作者:陳志恆諮商心理師

你想成功嗎?

當然想!你肯定會這樣回答。那麼·如果有一天·你真的成功了·你會看到一個怎麼樣的自己呢? 這個問題,就不好回答了。

多年前,我曾經參加一個心理成長課程,講師當時對我問了這個問題:「如果你成功了,你會看到你自己在哪裡、正在做什麼、說什麼話、旁邊有誰?」

我楞在那裡,想了半晌,一個字也回答不出來。那天,我回到家裡,拿起筆記本,把我腦袋浮現的答案——寫下來。當時寫下的內容,有些正在——實現中;而當時的那番思考,卻對現在的我,有著深遠的影響。

《世界冠軍教我的八堂高效能課》是一本探討如何變得更卓越,擁有高效能(或稱高表現狀態)的勵志書籍,是兩位作者在 2020 年起於 Podcast 節目中, 訪談各領域佼佼者的記錄與整理。

當我看到書名時,腦袋中直覺浮現的疑問便是:「作者如何界定『高效能』?」。就好像,你要如何定義你的成功長什麼樣子?——這是我在多年前就認真思考的議題。

事實上,作者在主持 Podcast 節目時,確實也面臨這樣的困境。不同領域的成功者,對於「高效能」總有著不同的見解,而這正是這本書要你思索的第一個課題:

「對你而言,什麼是高效能?」

如果你能回答這個問題,你將知道如何出發,當抵達目的地時,也才知道自己完成任務了。於是,你不會迷失在名聲、財富、權利與地位等永無止境的追逐遊戲之中,因為你很清楚自己想要的是什麼。

2022 年卡達世界杯足球賽的冠軍賽中·阿根廷與法國兩支勁敵交鋒。前半場·法國被阿根廷壓著打。眼看本屆大力金盃就要被阿根廷輕鬆到手·卻在下半場的 100 秒內·法國年輕好手姆巴佩連進兩球,踢平了比數·一切回到了原點。

在這緊張時刻,阿根廷球王梅西竟被鏡頭捕捉到,他露出了笑容。世人都在猜,梅西究竟在笑什麼?

如果換做是你,你笑得出來嗎?

最後,阿根廷和梅西頂住壓力,在 PK 戰中氣走法國,拿到冠軍。這對梅西意義非凡,他早就是足球界的神,集所有榮耀於一身,但就是盼不到一次世足賽的冠軍。如今,最後一塊足球拼圖也拼上了。

在賽事膠著時·梅西還能露出微笑·確實展現了極強大的心理素質。**那笑容代表的是·在極度緊 繃時·仍能輕鬆自若;在扼腕嘆息時·仍能懷抱希望;在美夢被驚醒時·仍能欣賞對手的表現。**

我好想知道,那一刻,梅西的內心在想什麼,他對自己說了些什麼話。然而,你可以在《世界冠軍教我的八堂高效能課》這本書中,看到高效能者如何在承受高度壓力下,保持冷靜、自我對話,他們如何讓從谷底反彈,超越顛峰。

本書訪談的對象,雖然都是各領域的高手,但卻不是一本造神的書。

你會知道, 高**效能者之所以值得敬佩, 不只是他們的天賦才華, 還有他們每日習慣的堆疊, 一步一腳印**。這展現在心態(如何思考)、行為(如何行動)以及團隊(如何運用集體智慧)等層面。

從心態、行為到團隊,成了貫串本書的架構,你也能如高效能者般獲得你想要的成功。前提是,你已經想通,什麼是你想要的成功。

資料來源: https://listenpsy.com/109924

第二週 中華民國自 112 年 9 月 4 日	輔導股長:	
至 112 年 9 月 8 日		
*- # *- *- *- *- *- *- *- *- *- *- *- *-		
🤍 療心語錄(寫下本週最名	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黑	5滴,或是想對自己加油打氣的話語◎)	
心情		
小楼。		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
大油 址	級事紀:	
本 週班	× 4 %∩ ,	
班級 - 公布欄		
公中和		
▲ 本调班級 雲栗關注、古持或協助的	事情 (如課業、人際、師生關係等):	
	4 19 (V. Mr.W.) (1) 11 12 190 Mr. (1)	
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!) ———	
	→ 輔導工作執行度 ②②②②②	
輔導主任簽章: 輔導教師簽	章: 導師簽章:	

從《鈴芽之旅》談那些難以跨越的生命困境(上)

日期: 2022-08-03 作者: 劉小璐 諮商心理師

故事主角鈴芽在關門的過程裡經歷了一次次的危險,也讓大地避免了一次次的災難,並且在冒險的過程裡,逐漸靠近並修復了自己內心最深的傷痛。原以為對這樣的故事情節已經比較可以節制自己的感動了,但在觀影的過程裡,還是忍不住數度濕了眼眶,實在是因為,在諮商室裡,陪伴著許多當事人與自己的生命困境搏鬥(用「搏鬥」真的一點也不為過),其中的辛苦、掙扎、沮喪、絕望、痛苦…,真的是只有當事人才知道,也真的是只有經歷過的人,才知道這需要多大的努力和勇氣!

生命有時候真的很不容易,對有些人來說,有些坎真的好難...那個始終讓我們過不去的,除了像鈴芽一樣失去至親的悲傷,也可能是:多年來努力改善自己巨大的焦慮、恐慌或憂鬱,以為有一點起色了,卻又第 n 次掉進情緒低谷的挫敗和絕望;明明知道不適合、明明生活裡不再有交集,卻總是午夜夢迴出現在自己夢裡,然後哭著醒來的某段感情;可能是早年成長經驗帶來的,總是唱衰自己、總是覺得事情一定不會順利的固著信念;可能是童年某一次意外後,讓自己再也不敢從事某些活動的深層恐懼;也可能是怎麼也無法擺脫和解決的家庭包袱和創傷...

如果您也處在某一個好難跨越的生命困境,您或許可以這樣做。

讓自己好好地生活:電影裡,鈴芽在失去母親後,和阿姨在小鎮裡過著寧靜的生活,失去母親的傷痛無法改變,但日常生活裡的點點滴滴,卻可以為鈴芽的生命不斷注入新的養分。如同導演新海誠說的:「我希望讓鈴芽獲得救贖的不是什麼超乎想像的東西,而是她在震災後這 12 年的平凡生活,這種純粹的事實拯救了她自己」。該吃飯的時候好好吃飯、該睡覺的時候好好睡覺、該上班上學的時候就讓自己去公司去學校...,有些時候,我們真的不知道什麼時候才能走過這次的生命低谷,也不知道這次的痛苦會持續多久,但是,穩定的生活作息和平凡的每個日常,常常就是一種穩定,就是一種力量。

照料自己的生理健康:睡覺、吃飯、運動、曬太陽、出門走走...,情緒低落的時候,更不能疏忽照顧了自己的身體。即使沒有食慾也要在吃飯的時間讓自己吃一點點熱熱的、營養的、好吃的或喜歡的東西,即使沒有力氣做運動,可以的時候,也讓自己走出家門,曬曬太陽,吹吹微風,情緒或許無法捉摸,但身體的照料可以具體而明確,即使只有一點點,都會一點一滴累積成復原的養分。

(請接續第 5 頁)

資料來源:https://www.bloomingcenter.tw/l/%E5%BE%9E%E9%88%B4%E8%8A%BD%E4%B9%8B%E6%97%85%E8%AB%87%E9%82%A3%E4%BA%9B%E9%9B%A3%E4%BB%A5%E8%B7%A8%E8%B6%8A%E7%9A%84%E7%94%9F%E5%91%BD%E5%9B%B0%E5%A2%83/

第三週 中華民國自112年9月11日	輔導股長:	
至 112 年 9 月 15 日		
	最有感觸的一句話 若可以請註明出處)	
*- 45 90 +- 30 3	F	
(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◎)	
(小楼)		
本週班	級事紀:	
班級 		
X 7/4 /164		
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② (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 ②◎◎◎◎		
● ■ (**)		
輔導主任簽章: 輔導教師簽		

從《鈴芽之旅》談那些難以跨越的生命困境(下)

日期: 2022-08-03 作者: 劉小璐 諮商心理師

允許自己可以走慢一點:很多時候,讓我們格外難受的,不見得是事情本身,而是發現自己還沒走出來的挫敗,或者對自己怎麼還沒走出來的生氣、批評和責怪,允許自己在某個階段,其實可以走慢一點是很重要的。當其他人說,你怎麼還沒走出來....;或者,你就是想太多...;或者,天涯何處無芳草,下一個一定會更好...的時候,試著讓這些話輕輕過去,並且,當自己最溫柔的朋友,對自己說:「沒關係的,沒關係的,就慢慢來吧,你可以用自己的步調前進...」。

擁抱,並看見生命中的禮物:鈴芽在旅行的過程裡,遇見了同是高中生的橘園女孩,和酒店媽媽桑和兩個小小孩共度了一晚,更不用說多年來阿姨對鈴芽深深的關愛,還有同學朋友和自己的情誼...,雖然這些人事物都無法彌補失去母親的傷痛,然而,這些關心和愛,確實也是真真實實存在著的。看見他們,擁抱他們,感謝這些珍貴的禮物來到我們的生命裡。

有機會的話,和自己的深層內在說說話:卡住我們的,常常是內在最深的某些想法、信念、感受、經驗...,很多時候,甚至深到我們都忘了那個經驗或情緒,直到某一天它偶然浮現,有些人是在某個夢境後重新經驗了已經被遺忘的情緒,有些人是在某個夜深人靜的夜晚,突然憶起了生命中的某個片刻,或者在聽到某句話時,不由自主淚濕了眼眶,然後再一次深深看到自己的需要,有機會的話,看看它們,聽聽它們,和它們說說話(有些人和自己的內在比較靠近,可以自己處理比較深層的情緒,如果覺得很不容易,或不知道該怎麼做,可以找一個適合您的心理師談一談)。

最後,下一次,當情緒又陷入低谷,可以的話,別忘了也像鈴芽一樣,對自己說:「不管現在有多麼悲傷/痛苦/絕望/憂鬱...,今後還是會順利長大/前進...,所以別擔心,未來一點都不可怕!」。

資料來源:https://www.bloomingcenter.tw/l/%E5%BE%9E%E9%88%B4%E8%8A%BD%E4%B9%8B%E6%97%85%E8%AB%87%E9%82%A3%E4%BA%9B%E9%9B%A3%E4%BB%A5%E8%B7%A8%E8%B6%8A%E7%9A%84%E7%94%9F%E5%91%BD%E5%9B%B0%E5%A2%83/

第四週 中華民國自 112 年 9 月 18 日	輔導股長:	
至 112 年 9 月 22 日		
🧼 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	青點滴,或是想對自己加油打氣的話語◎)	
小楼人		
本週班	级事紀:	
班級		
公布欄 ————————————————————————————————————		
1. viii - 1- to - 5- 35 08 v. h 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1- 1-	士 ())))) () () () () () () (
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 <mark>導師</mark> 根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考②	
	(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!)		
	→ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	
輔導主任簽章:輔導教師簽		
加寸上以子:	T T T X T T	

法院今日三讀通過「兒童及少年性剝削防制條例」、「性 侵害犯罪防治法」修正草案,嚴懲兒少性犯罪,創設性 影像移除下架機制,杜絕性影像再次遭散布!

日期:2023年1月12日 資料來源:保護服務司

鑒於數位科技發展迅速,被害人性影像一旦遭外流散布,造成被害人心理傷害恐難抹滅,為杜絕 此類案件發生,行政院推動跨部會合作,於去(111)年3月10日增修性暴力防治四法(「中華民國刑 法」、「犯罪被害人權益保障法」、「兒童及少年性剝削防制條例」、「性侵害犯罪防治法」),以專章保 護、加重罪責、提供被害人相關協助、配套措施等方向同步研修,經立法院積極審議後,今日三讀通 過「兒童及少年性剝削防制條例」、「性侵害犯罪防治法」之修正法案,無論兒少或成人性影像均可移 除下架,杜絕性影像再遭散布,以完善被害人保護服務!

衛福部表示,本次修正「兒童及少年性剝削防制條例」、「性侵害犯罪防治法」,創設性影像移除下架機制,明訂網際網路平台業者有先行限制瀏覽、移除性影像相關網頁,及保留犯罪網頁 180 天供檢警司法機關調查之義務。網際網路平台業者透過網路內容防護機構、主管機關、警察機關或其他機關知悉有被害人性影像後,應先行限制瀏覽或移除被害人性影像有關之網頁資料,倘未先行限制瀏覽或移除,目的事業主管機關最高可對其處新臺幣六十萬元以下罰鍰,並令其限期改善,屆期未改善者,得按次處罰,並得限制接取該網站。另針對兒少性影像部分,更與國際接軌,增訂被害人得於案件偵審中請求重製扣案之被害人性影像,由主管機關協助透過資訊系統比對移除被害人遭散布上傳之性影像。

針對使兒童或少年被拍攝、自拍、製造性交或猥褻行為之性影像案件,就其手段提高刑責(原3年以上7年以下,調高為3年以上10年以下),散布兒少性影像調高刑責(原3年以下,調高為1年以上7年以下),無正當理由持有兒少性影像者由行政罰修正為刑罰(1年以下),另外境外犯散布兒少性影像罪都納入處罰,以嚴懲散布兒少性影像者。

另外,針對未經同意遭散布或遭恐嚇威脅散布成人性影像之被害人,都可以準用性侵害被害人保護服務措施,包含被害人身分隱私保密、刑事司法程序保障、保護扶助服務及性影像移除及下架機制等,及以強暴脅迫手段攝錄性影像之加害人準用性侵害加害人處遇及登記報到查訪規定。

衛福部更進一步指出,過去遭受性影像散播威脅的被害人,陷於無求助管道孤立無援、害怕無法 有效要求網路業者下架等困境,衛福部將建置集中處理中心,被害人可直接向處理中心提出線上申 訴,該中心會通知網際網路平台業者限制瀏覽或移除性影像,並副知主管機關,透過公權力落實性影 像移除下架。

衛福部於二法通過後 6 個月內將積極跨部會研修相關授權子法與配套措施,完善性影像移除機制,並與網際網路平台業者合作,在技術可行下,儘速限制瀏覽或移除下架性影像,以防治性侵害犯罪、防制兒少遭性剝削、遏止性影像散布。

資料來源:https://www.mohw.gov.tw/cp-16-73177-1.html

第五週 中華民國自 112 年 9 月 25 日	輔導股長:	
至 112 年 9 月 28 日		
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 ^②) 心情 小棧		
大调 环	級事紀:	
The state of the s	火 すべし・	
班級 公布欄		
Z 1/1010		
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: 以提供輔導處作為參考② (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 ②②②②② → 輔導工作執行度 ②②②②②		
輔導主任簽章: 輔導教師簽	章: 導師簽章:	

Line 群組太多,但卻不敢退出嗎?

人際關係也需要斷捨離,我們都該保留心靈的空間!(一)

日期:2023/03/06 作者:楊昌順

即使認識了一百個人,不見得這一百條人脈都能經營得很好,真正可以相伴一生的人往往只有一兩個。

保留心靈的空間!人際關係也需要斷捨離

有些人十分推崇社群網站,他們認為,智慧型手機裡儲存的電話號碼越多表示自己越厲害,不僅加入所有社群網路平臺活躍其中,還抽出時間參加許多聚會、到處露臉。這方面我是絕對跟不上的,但 換個角度來說,我也有點羨慕。要到處參加活動,就必須非常勤快,而這份勤快就是最令人羨慕的地方。

我是連在群組裡聊天都覺得很費力氣的人,因為後來才發現參加群組不勤快不行,這讓我感到有點驚訝。尤其看到人們徹夜不眠地傾訴自己的故事,這絕對是一種全新的體驗。有人愛吹嘘自己、有人因為一點小事就生氣退出,到了無話可說時就開始說別人的八卦,甚至上升到種種陰謀論為止,一整個晚上被提示聲吵得沒辦法睡覺。

但是如果想退出群組的話,又會顯示某某某退出群組的訊息,想退出都不容易。因為退出的話,還留在聊天室裡的人十之八九會說那個人的閒話。有段時間我也很怕自己會陷入那樣的處境,所以就一直窩在裡面,後來,我感覺這樣做不是長久之計,還不如讓人背後說閒話算了。

我住的公寓大樓裡設有住戶專用洗衣房,偶爾我也會去使用。之前我都是把髒衣服塞進洗衣機之後就離開,到了快洗好的時候再過去拿。然而在來來去去之際,意外地發現,有不少人會一直守在那裡等衣服洗好。我很好奇他們為何如此,有一天我也試著這麼做,結果發現真的太棒了!在我流連之際,這裡成了專屬我個人的時間和空間,**那種自由感和解脫感,讓我感到無比舒適。**

與此同時,我甚至覺得,**我們有義務允許自己擁有那樣的自由。**我認為在人際關係上也是如此,我們和智慧型手機裡儲存的那麼多人之間,有幾個能維持親密關係,只不過是想藉著認識這些人求個安心罷了。近來在室內裝飾上也強調斷捨離,**捨棄不必要的累贅物品,確保足夠的空間,人際關係有時也需要像那樣,好好整理一番。**

(請接續第 11 頁)

第六週 中華民國自 112 年 10 月 2 日	輔導股長:		
至 112 年 10 月 6 日			
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 ^②) 小楼			
	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:	(1-	導師根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考♡ 5個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,	
)	臉數愈多表示該項目表現愈好!)	
→ 班級氣氛融洽度 ②②○○○			
→ 輔導工作執行度 ②②②□□			
輔導主任簽章: 輔導	事教師簽章 :	導師簽章 :	

Line 群組太多,但卻不敢退出嗎?

人際關係也需要斷捨離,我們都該保留心靈的空間!(二)

日期:2023/03/06 作者:楊昌順

有一次我遇到一位母親,她正熱烈地暢言,應該把孩子送到所謂貴族學校上學。我很想告訴她,階級的屬性越往上就越封閉,人脈不是在日後才形成的,但我覺得自己抵擋不過那位母親的狂熱,也就放棄了。我身邊也有不少熱中於經營人脈的人,看著他們,我只有一種感覺:「啊,這些人只是把人際關係當成炫耀或利用的工具罷了!」

然而,人際關係並非如他們所想的那麼簡單,反而認為,人際關係十分無情的看法才是正確的。除 非是非常深厚的關係,不然大多都是有需要時維持關係、不需要時置之不理。到目前為止,我很少看 到有人會抽出時間和自己不需要的人見面。在人之中往往有人會抱怨人走茶涼,一退休,人際關係也 消失。步步高升的時候,人們如潮水般湧來;一旦從那個位子上退下來,人們又如潮水般退去,他們 也坦言,那種空虛感和失落感令人難以承受。

看著他們,我也切實體會到人際關係需要斷捨離。偶爾我也會想,**與其日後才後悔將時間、體力和** 金錢投資在不必要的人際關係上,不如將一切都投資在與我二十四小時同在的自己身上更好。

即使認識了一百個人,不見得這一百條人脈都能經營得很好,真正可以相伴一生的人往往只有一兩個。換句話說,這世上沒有人會滿足我的要求,沒有人會讓我真心喜歡,也幾乎沒有人真正理解我,但是只要真的有這麼一個人存在,人際關係就算成功。不過也要有心理準備,接受這個人無法時時令我滿意,因為我也經常不滿意自己,也不是做每件事都能合乎自己的心意,那為什麼還要期待他人做到這一點呢?

在平時的人際關係中,重要的是要尊重對方,維持有益身心的距離感。如果兩人之間的關係會讓雙方感到吃力和疲憊的話,那最好選擇不要頻繁見面。換句話說,想維持百分百的人際關係是很辛苦的事情,與其如此,不如按照自己的特點發展。

無論我選擇哪一個,總會有另一個必須放棄。

放棄,也是一種選擇,只想得到、不想捨棄,就會出現問題。如果兩人之間還達不到可以暢所欲言, 再根據對方的反饋調整自己狀態的關係,那麼還是保持距離比較好,這就是「健康的刻薄」。

第七週 中華民國自 112 年 10 月 11 日	輔導股長:		
至 112 年 10 月 13 日			
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 ^②) 小楼			
	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: 講導師根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考② (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 ②◎◎◎◎◎	
○ 輔導工作執行度 ⑤□○□□ ○ 計			
	<mark>■■■</mark> 事教師簽章:	導師簽章:	

孩子手機成癮了嗎?

身心醫學診所院長:在台灣,小心手機比毒品還要可怕!(一)

日期:2023/03/12 作者:李旻珊

台灣人生命有四成時間都在上網......手機成癮問題,已經比孩子是否食用毒品更加令家長們擔心。本文除了提供讀者們如何觀察自己或孩子是否有手機成癮外,也提供防止及改善的方法,讓我們一起免除手機對身心的危害!

越來越離不開手機的現代人

你一天花多少時間在滑手機呢?一旦手機離開身邊幾分鐘,是不是就開始坐立不安,焦慮度狂飆?有時候我甚至覺得手機比毒品還要可怕,手機的使用人口快速增加,每人每日的螢幕使用時間也急速增長,在在加深了對手機的依賴程度。

個人虛擬私人網路服務提供商 NordVPN,於 2021 年發表的報告,調查了全球 16 個國家的網路使用情形,台灣人平均一生上網時間長達 33 年 9 個月 16 天,在所有國家中排名第三,僅次於巴西和南韓;進一步換算會發現,台灣人每週花約 70 個小時在上網,等於生命中有 40%的時間投入在網路世界裡,實在驚人!

市場戰略分析公司 KEPIOS 和 We are social · 每年都會針對全球各國數位使用情形做聯合調查分析 · 在最新一期的報告《Digital 2022: TAIWAN》 · 台灣民眾每日花 8 小時 7 分鐘在上網 · 主要是為了觀看影音、查找資料、打發時間、和親友聯繫、關注時事新聞等。花在影音上的時間為 1 小時 13 分鐘 · 多於 YouTube、Netflix、愛奇藝等串流平台;甚至 · 台灣人平均每日使用社群平台的時間高達 2 小時。

成癮之下的身體狀態

請試問自己,是否曾因為使用手機而壓縮到睡眠時間,導致隔日上班整天精神不濟?明知道這樣不好,卻又忍不住這麼做?這些都是上癮的徵象。

手機成癮與其他成癮相同,有一些核心症狀,像是:心中渴望能長時間使用,即使用意志力控制 卻無法順利降低頻率,反而更加焦躁;使用的時間和頻率越來越高,甚至會忽略正事,進而干擾到生 活或職場表現。手機成癮造成的負面影響範圍相當大,比方說:工作效率下降、無法專心、睡眠剝奪 (手機螢幕的藍光會干擾睡眠中樞、日夜週期混亂)、肌肉骨骼酸痛、視力減退、與他人實體互動減 少、人際關係惡化等等。

罹患手機成癮的人·心中明明知道過度使用會對心理和生理造成傷害·但仍無法控制地繼續使用。 (請接續第 15 頁)

第八週 中華民國自 112 年 10 月 16 日	輔導股長:		
至 112 年 10 月 20 日			
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 ^②) 小栈			
**************************************	通班級事紀:		
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② (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 ②○○○○→ 輔導工作執行度 ②○○○○		
● ■ ◆ ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●			
	文師簽章: 導師簽章:		

孩子手機成癮了嗎?

身心醫學診所院長:在台灣,小心手機比毒品還要可怕!(二)

日期:2023/03/12 作者:李旻珊

手機成癮造成大腦系統的變化

你也許會好奇,控制自己不要一直滑手機有這麼難嗎?又沒有人拿槍逼著你用,忍一忍就過去了,但其實這並沒有想像中簡單。成癮,是我們的大腦神經系統已經發生了變化,而當中的主角就是神經傳導物質多巴胺,多巴胺是大腦的驅,驅使我們去滿足自身的欲望,就像飢餓時找食物吃一樣,它同樣也是大腦酬償中樞(Reward Center)的主要神經傳導物質。

生活中,我們時常會接受到外在刺激,比如像是美食、性、香氣等等,它們會刺激酬償中樞的中腦邊緣多巴胺路徑(Mesolimbic Dopamine Pathway),使得中腦腹側被蓋區的多巴胺神經纖維投射到伏隔核,分泌出多巴胺,我們就會因此感受到愉悅,並重複這樣的行為以自我強化。由於神經細胞也會記憶這些變化,當下次遇到同樣的情況,可以無需思考就會做出一樣的事情來活化神經迴路,達到愉悅感,這是一般的自然酬償行為。

然而,成癮物質或行為之所以會讓我們的大腦無法自拔,是因為比起一般自然的酬償行為,它會分泌高出好幾倍的多巴胺,讓原本穩定運作的神經系統發生變化。舉例來說,古柯鹼會使大腦分泌出比進食後多出 2-10 倍的多巴胺,長期下來,成癮物質或行為(像是使用手機)就會取代或削弱自然酬償行為。因此,除了手機以外,其他本來會帶來愉悅的行為已經無法滿足你的大腦,同時,大腦也被使用手機這項成癮行為所發持了。

更可怕的是,長時間使用手機,在同樣的刺激下,會產生耐受性(tolerance),造成神經系統自我調節,降低多巴胺的分泌或降低神經細胞上面受體的數目,來減少對手機的反應。換句話說,用三個小時的手機已經得不到跟之前一樣的愉悅感,讓人需要使用更長時間的手機來獲得和以前同樣的樂趣。

防止大腦被手機脅持,先從認知和行為調整

首先,你要有自覺過度使用手機已經對自己造成了問題。假設你的認知是「目前情況還好,保持現狀也不錯」,建議先擬出「手機使用優劣表」,分析手機帶來的好處是什麼,像是可隨時查找資料、和朋友連絡、新聞快報、分享自己生活等;壞處可能是:占用到工作時間、不容易專心、上社群媒體會不自覺與朋友比較生活誰過得好、睡眠時間變少導致白天很累、乾眼症等等。接著,根據優劣表中的項目來調整使用手機的行為。

(請接續第 17 頁)

第九週 中華民國自 112 年 10 月 23	日 輔導股長		
至 112 年 10 月 27	H		
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 ^②) 小楼			
	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(如認	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
輔導教師的話:		請 <mark>導師</mark> 根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考② (1-5 個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,	
美 股數愈多表示該項目表現愈好!) → 			
→ 輔導工作執行度 ②②②②□		⊃ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺	
輔導主任簽章:	甫導教師簽章 :	導師簽章:	

孩子手機成癮了嗎?

身心醫學診所院長:在台灣,小心手機比毒品還要可怕!(三)

日期:2023/03/12 作者:李旻珊

當你過度使用手機,導致以下幾種情況發生時,可以從相對應的方法來進行調整。

工作效率變低

不妨試著在工作中將手機收到抽屜,將所有社群軟體的通知都調成靜音,將查看手機頻率改為每 三小時檢查一次訊息、追蹤一下時事就好。**請放心,你不會在三小時內錯過什麼不該錯過的大事。**

睡眠時間過短

向朋友、同事宣告,晚上 11 點過後便不用手機,將手機關機或啟動勿擾模式,直到隔日早上再開啟,就能設定固定的睡眠時間,也不會讓手機藍光影響到入睡狀況。

習慣手機不離身

你可以設定自己只能在某些區域使用手機·比方說在餐桌上、床上便停止使用。不要時時開啟行動網路,也可以防止自己過度使用手機。

一開始要做改變時,勢必會感到難受或不自在,**只要慢慢養成這些習慣,你會發現拋開手機後自由多了。**你的注意力不會只停留在手機上,而是可以將時間放在其他更美好的事物上,你的世界也會因此寬廣許多。

找出替代手機的興趣

除了調整使用手機的習慣之外,還可以尋找替代的興趣來刺激我們的大腦。例如運動就是一個很不錯的方式。已經有許多醫學實驗證實,規律的運動除了增進心血管健康、預防慢性病、增強肌肉骨骼外,還可以提升大腦的專注力、工作效率與睡眠品質,刺激分泌腦內啡(Endorphin),讓我們感到愉悅,並且減輕壓力和憂鬱焦慮情緒。

手機成癮也常會伴隨其他情緒問題,像是憂鬱症、焦慮症等,此時,建議要尋求專業人員協助, 處理情緒問題也有助於改善手機成癮。

雖然手機成癮尚未被世界衛生組織正式列入疾病,但是透過它也能觀察到現代社會的普遍現象, 建議大家調整生活,讓大腦遠離手機控制。

第十週 中華民國自 112 年 10 月	30 日 輔	捕導股長:	
至 112 年 11 月	03 日		
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 ^②) 小楼			
2	本週班級系	事紀:	
المساح	% (
班級			
公布欄			
	. L b b - 1 八 去 b	1± () 200 16 1 100 6- 1 11 11 6 64 .	
本週班級需要關注、支	.持或協助的事情 ————————————————————————————————————	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,			
* • · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- O -	以提供輔導處作為參考◎	
(1-5 個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,			
		→ 輔導工作執行度 ②②②②□	
輔導主任簽章:	輔導教師簽章	·: 導師簽章:	

沒濾鏡不敢 PO 文?6 類人容易容貌焦慮 6 招帶你找回自信(一)

日期: 2023/03/23 作者: 李祉函

近期「容貌焦慮」一詞相當流行,隨社群媒體越來越多,不可否認的是我們已漸漸步入「看臉時代」,不過當對於自己的外貌過度焦慮,甚至影響到生活功能時,反而對我們的身心會造成負面影響,英國一項研究更顯示,將近一半的 Z 世代年輕人,不會將未修圖、套濾鏡的照片上傳到社群,這也代表著社群上看似完美的照片,其實可能正影響著我們的心理健康。

以 TikTok 來說,一個可以增加妝容、調整骨骼結構、撫平皮膚並豐唇的濾鏡近期相當受到歡迎,而 Instagram 上也有不少類似的濾鏡可供套用,根據《每日郵報》報導,英國一項針對 2,000 多人的民意調查顯示,其中 Z 世代的年輕人所受到的影響更深,在 16 至 25 歲的年輕人中,有 40%的人承認,由於社交媒體的濾鏡讓他們想改變自己的容貌。

看臉時代下容貌焦慮傾向者可能越來越多,尤其特別是國內口罩解禁後,國內醫師也發現臨床上容貌焦慮者越來越多,楊聰才精神科診所院長楊聰財指出,一些人因為長時間戴口罩,而開始關注自己的眼部、眉毛和額頭等部位,甚至因此出現了容貌焦慮的症狀。

他表示,隨著口罩令取消,一些人可能會因為重新露出自己的面部,而產生額外的焦慮和不安感, 然而,這種現象是否會影響到更多的人,還需要更多的研究和觀察來確定。

什麼是容貌焦慮?

而什麼是容貌焦慮?楊聰財醫師解釋·容貌焦慮是指對自己的外貌感到不安和焦慮的情況·這種 焦慮可以與實際外貌不一致·也可以是對自己外貌的過度關注和不滿足感。

此外·諮商心理師全聯會常務理事胡延薇補充·容貌焦慮者會不停搜尋現代社會對於美的標準並 花大量時間檢視自己外貌,且因過度投入而忽略許多應完成的正事。

八點自我檢測容貌焦慮

要如何評估自己可能正在邁向容貌焦慮呢?胡延薇心理師指出,不可否認現在正處於一個看臉的時代,可以觀察自己每月的金錢流向是否大量花費在美容、外貌上。

另外,也可觀察自己會不會過度在意他人對自己外貌的評價,甚至只要有負評就會放大檢視、對自己越來越挑惕,進而導致情緒不穩定等,這些都要特別注意。楊聰財醫師也指出,我們可以透過以下幾點自我檢測是否有容貌焦慮傾向:

	<u></u>
• 經常檢查鏡子和其他反射表面·尋找瑕疵或	• 經常進行外科手術或其他整形手術·以改善
缺陷。	外貌。
• 經常問別人關於自己外貌的看法,並對意見	• 精神上感到沮喪、焦慮或情緒低落,尤其是
非常敏感。	在外貌受到評價或評論時。
• 避免社交場合或活動 · 因為擔心自己的外貌	• 對身體的其他方面沒有太多擔心或關注,而
會受到他人的評價或嘲笑。	只關注外貌。
• 過度依賴化妝品或其他美容產品來掩蓋缺陷	• 經常與其他人比較自己的外貌,並且感到不
或提高自信心。	滿意或不自信。

他表示,容貌焦慮可以對個人的生活造成負面影響,包括社交退縮、抑鬱、焦慮、心理壓力、過度花費金錢和時間在美容產品和手術上,若有需要,建議尋求心理醫生或其他專業醫療人員的協助。資料來源:https://heho.com.tw/archives/267722 (請接續第 21 頁)

第十一週 中華民國自 112 年 11 月 06 日	輔導股長:	
至 112 年 11 月 10 日		
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 ^②) 心情 小棧		
本主	週班級事紀:	
班級		
- 公布欄 - · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
	and the control of th	
本週班級需要關注、支持或協具	助的事情 (如課業、人際、師生關係等):	
輔導教師的話:	請 <mark>導師</mark> 根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考② (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 ②◎◎◎◎◎	
	→ 輔導工作執行度 ②②②②② → ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★	
the last term of the la		
輔導主任簽章:輔導教	師簽章: 導師簽章:	

沒濾鏡不敢 PO 文?6 類人容易容貌焦慮 6 招帶你找回自信(二)

日期: 2023/03/23 作者: 李祉函

女性、青少年更易出現容貌焦慮

楊聰財醫師指出,容貌焦慮可以影響任何人,無論性別、種族、年齡或文化背景,然而,一些族 群可能比其他族群更容易出現容貌焦慮:

- •女性:女性可能比男性更容易受到外貌方面的壓力和社會期望,因此更容易出現容貌焦慮。
- 青少年: 青少年身處身體發育和身份認同形成的關鍵階段, 外貌焦慮在這個階段尤其普遍。
- 社交媒體使用者: 社交媒體上經常強調和評價外貌,而且會使人們有比較自己外貌與他人的趨勢。因此,經常使用社交媒體的人可能更容易出現容貌焦慮。
- 受傷或留下疤痕的人:受到傷害或留下疤痕的人可能會因為身體上的缺陷而產生焦慮和不安。
- ●患有身體形象障礙(body dysmorphic disorder, BDD)的人:BDD 是一種心理疾病・患者會對自己的外貌感到極度不滿意和焦慮。
- 高度重視外貌的文化背景:一些文化背景重視外貌和身材,這可能使人們更容易出現容貌焦慮。 胡延薇心理師則指出,成長過程中我們的自我評價(包括外表、專長知識、人際關係等)應該要 越來越全面,像是自信心不足、家庭生長環境或是未來職涯發展都可能為造成容貌焦慮傾向的原因。

舉例來說,若從小親人、親戚的顏值都很高,在強調外在的環境中生長的人可能就會有容貌焦慮傾向,或是未來希望從事演藝工作的學生,也容易開始過度在意自己外表,而忽略培養其他能力的重要性。

六招增加自信 幫助面對容貌焦慮

要改善容貌焦慮,不妨先從慢慢建立自己的自信開始,胡延薇心理師分享,可以透過「優點大轟炸」以及「寫日記」的方式增加自己的自信,楊聰財醫師則提出四點可以幫助我們面對並改善容貌焦慮的方法。

優點大轟炸

可以找交情不錯的三五好友,請對方輪流訴說自己的優點,胡延薇心理師表示,在這個過程中可以幫助我們更了解自己,「當自己認識自己越多的時候,就會發現容貌不是他人肯定自己的唯一來源。」 **富日記**

可以紀錄自己的情緒日記,找出自己情緒不穩定的原因,若發現每次自己情緒不好,都是因為別人批評自己的外在,可試著找出背後原因或是尋求專業人十進行自我探索。

接受自己的外貌

試著接受自己的外貌,了解每個人都是獨一無二的,每個人都有自己獨特的外貌特徵。當你接受自己的外貌時,你可能會更加自信和舒適。

調整自己的思維

當你的思維傾向負面時,試著轉換思維方向,想到一些積極和正面的事物,例如自己的優點、成就和價值。

培養自己的興趣

做自己喜歡做的事情,培養自己的興趣和愛好,可以讓你感到更有自信和自我價值。

求助專業的心理諮詢

如果你發現自己的容貌焦慮情況越來越嚴重·甚至影響到了日常生活·那麼就應該尋求專業的心理諮詢和治療。

他指出,面對容貌焦慮,最重要的是要學會接受自己的外貌,調整自己的思維,培養自己的興趣,並尋求專業的心理諮詢和治療,心理學家可以幫助你評估自己的症狀和情況,制定一個適合你的治療計劃,例如認知行為療法和心理治療等。

資料來源: https://heho.com.tw/archives/267722

第十二週 中華民國自 112 年 11 月 13 日	輔導股長:	
至 112 年 11 月 17 日		
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 ^②) 心情 小棧		
大 调	級事紀:	
	%C → 1/0 ·	
7,1		
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,	
押 寻 秋 叩 的 的	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 ⑤⑤⑥⑥⑥		
→ 輔導工作執行度 ^⑤ □ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○		
輔導主任簽章:輔導教師簽	·章: 導師簽章:	

心理諮商是什麼?有用嗎?費用多少?你該知道的心理諮商筆記!(上)

日期: 2022/12/13 作者: 張凱安

YouTuber 理科太太在線上學習平台 Hahow 好學校推出「諮商筆記」,隨即引發諸多討論;不少執照的心理師紛紛表示這樣的課程可能會誤導民眾,使用他人的諮商經驗自我診療,導致問題無法解決或錯失尋求專業治療的機會。

到底心理諮商是什麼?和一般聊天談心的差異?諮商內容包括哪些議題?諮商費用通常又是多少?《Hello 醫師》帶您一探究竟!

心理諮商是什麼?

心理諮商其實與一般因為感冒而到診所就醫的過程類似,差別在於:

- •治療問題:主要針對心理問題,但心理問題也會造成生理問題,例如失眠、精神不濟。
- •治療者:由臨床心理師或諮商心理師執行。
- 治療場所:醫院精神科或身心科、心理諮商所、各縣市衛生局或社區心理衛生中心。

心理諮商和聊天的差異?

有些人會認為心理諮商與聊天談心相似·若有長期或較嚴重的心理問題·不用尋求心理師的幫助; 事實上·心理師皆通過長期的專業訓練·包括:

- 涌過諮商、臨床或相關心理研究所的課程及實習訓練。
- 通過「專門職業及技術人員高等考試」,具備提供專業心理服務的國家認證。
- 取得心理師資格並執業後,仍持續接受教育訓練與自我進修,每6年至少120小時。

對於個人與他人的心理狀態及下列項目也有更深入的了解:

●思考脈絡●行為模式●人際互動●各階段的心理問題

而目心理諮商的過程更包含以下 5 個特點:

- **更有方向性**:諮商過程不會淪於聊天漫談,著重於找出並解決心理問題。
- **更有目的性**:心理師會確認諮商者的目標和期待,給予最具體的協助。
- 釐清問題重點:心理師會誘過過去所學的理論與諮商經歷,找出問題核心。
- •情緒不會受到批判:心理師會客觀、同理諮商者的情緒與想法。
- **更有隱私性**:諮商過程全程保密。

資料來源: https://helloyishi.com.tw/mental-health/what-is-counseling/ (請接續第 25 頁)

第十三週 中華民國自 112 年 11 月 20 日	輔導股長:
至 112 年 11 月 24 日	
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 ②	
√1, 本週班	E級事紀:
班級 公布欄	
L '띄-le ka 주 프 메 노 - L le le le ni le	人专注(1.1911年)1997年1月日及65)。
本	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②
	(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 ②◎◎◎◎
	→ 輔導工作執行度 ②②②□□
輔導主任簽章: 輔導教師:	簽章: 導師簽章:

心理諮商是什麼?有用嗎?費用多少?你該知道的心理諮商筆記!(下)

日期: 2022/12/13 作者: 張凱安

心理諮商包含哪些項目、主題?

心理諮商涵蓋的層面廣泛,任何導致個人情緒或狀態不佳的心理問題,都在心理諮商的範疇內, 包括:

▶ 人際關係:夫妻、親子、婆媳、手足、社交、家庭、感情、職場

◆生活轉變:退休、產後憂鬱、懷孕、新婚、小孩長大獨立、家人分離

◆失落創傷:寵物離世、生病、親友自殺或離世、受騙或受暴力對待、失業

• 情緒表現: 哀傷、易怒、煩燥、焦慮、害怕、有罪惡感

◆行為反應:經常自責、拒絕溝通或出門、不願與人相處、失去現實感、無法集中注意力

◆生理症狀:失眠、心悸、發抖、冒汗、疲憊、呼吸困難、換氣過度、肌肉緊繃

心理諮商有用嗎?

心理諮商過程長短因人而異,若問題不算嚴重,且按時回診、依照心理師指示進行練習,通常諮商 6~8 次就會明顯好轉;心理諮商如同心理的健身房,透過尋求專業教練(心理師)的幫助,進行各種練習(心理諮商),心理就能愈來愈強壯,克服原先困擾生活的各種問題。

哪裡可以做心理諮商?要花多少費用?

心理諮商大致可分為政府資源與自費資源等2種:

- 1.**政府資源**:諮詢費用由健保和政府預算支出,優點是不用付費或費用較低,缺點是排隊或等候的時間較長、諮商次數和時間受限,且看診時間多在白天。
- 醫院精神科或身心科、心理諮商診所、各縣市衛生局或社區心理衛生中心
- 勞工健康服務中心、教師諮商輔導支持中心、學生輔導諮商中心
- 社會局協助單位,例如身心障礙、新住民或老人長照等協助單位
- 社福機構,例如兒童福利聯盟、家扶中心或財團法人罕見疾病基金會
- 2.自費資源:心理諮商所、心理治療所與部分醫院所開設的自費門診,優點是方便、不會留下健保紀錄,且諮商時間較長、師資選擇較多,缺點是費用較高,每次約 1500~4000 元之間。

資料來源: https://helloyishi.com.tw/mental-health/what-is-counseling/

第十四週 中華民國自 112 年 11 月 27	日 輔導股長:
至 112 年 12 月 01	E
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 <mark>導師</mark> 根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考②
	(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!) ────────────────────────────────────
	→ 輔導工作執行度 ②②②②②
輔導主任簽章: 輔導	尊教師簽章 :

這是我見過最聰明的回答!(上)

日期:2022/04/27

【在一次宴會上,馬克·吐溫與一位女士對坐,出於禮貌,說了一聲:您真漂亮!】

那位女士卻不領情,高傲的說:可惜我無法同樣來讚美您!

馬克·吐溫委婉平和地說:那沒關係,你可以像我一樣,說一句謊話就行了。那位女士羞愧地低下了頭。

感悟:你扔下的石頭,絆倒的往往是你自己。

【老鼠掉進了半滿的米缸,意外讓牠喜不自禁。】

確定沒有危險後,它便開始了在米缸裡吃了睡、睡了吃的生活。

很快,米缸就要見底了,可它終究還是擺脫不了大米的誘惑,繼續留在缸裡。

最後,米吃完了,它才發現,跳出去只是夢想,一切都無能為力了......

感悟:我們的生活看似平坦,其實到處都是危機。

【第一天,小白兔去釣魚,一無所獲。第二天,它又去釣魚,還是如此。】

第三天它剛到,一條大魚從河裡跳出來,大叫:你要是再敢用胡蘿蔔當魚餌,我就扁死你!

感悟:你給的都是你自己"想"給的,而不是對方想要的,活在自己世界裡的付出,不值錢。

【一個朋友是醫生,一次癌症手術,打開後發現切不了,只好再縫上。】

去和病人解釋情況,那病人農村來的,聽不懂術語,堅持認為手術過了,病就好了。

只好讓其出院,一年後回訪,真的好了,癌細胞消失了!

感悟:樂觀的心態是最好的手術。

【那年,他坐在咖啡店等朋友,一位女孩走過來問:你是通過王阿姨的介紹來相親的嗎?】 他抬頭打量一下她,正是自己喜歡的類型,心想何不將錯就錯,於是忙答應道:對,請坐。 結婚當天,他坦白,當時自己不是去相親的。老婆笑,說:我也不是去相親的,只是找個藉口和你 搭訕......

感悟:機遇來了,要毫不猶豫地抓住它。

【在高速行駛的火車上,一個老人不小心把剛買的新鞋從窗口掉了一隻,周圍的人倍感惋惜,不料 老人立即把第二隻鞋也從窗口扔了下去。】

這個舉動讓人大吃一驚。

老人解釋說:這一隻鞋無論多麼昂貴,對我而言已經沒有用了,如果有誰能撿到一雙鞋子,說不定他還能穿呢!

感悟:注定無法挽回的痛苦,不如早點放棄。

(請接續第 29 頁)

資料來源:https://www.facebook.com/faber0205/posts/pfbid031bsXR1HYLhskVHjWLxp5nWFLgcHaExvtD8Upqw36vH5JKTFLDHZnWZaUvG7iaygWl

第十五週 中華民國自 112 年 12	月 04 日	輔導股長:	
至 112 年 12	月 08 日		
→ → → → 療心語針	錄(寫下本週	最有感觸的	的一句話 若可以請註明出處)
(寫下本週份	《想分享的心 》	青點滴,或是	想對自己加油打氣的話語③)
2	本週班	級事紀:	
班級	N.		
- 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 ,
拥守汉即的品。		D+	以提供輔導處作為參考◎
	7 17	· · · · · ·	-5 個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,
		第	E臉數愈多表示該項目表現愈好!)
			→ 班級氣氛融洽度 ②◎◎◎◎→ 輔導工作執行度 ②◎◎◎
O	\ III :		
THE RESERVE TO THE PARTY OF THE			
輔導主任簽章:	輔導教師簽	· 早・	導師簽章:

這是我見過最聰明的回答!(下)

日期:2022/04/27

【女生公開投票選班花,相貌平平的小梅發表演說:如果我當選,再過幾年,在座的姐妹可以向自己先生驕傲地說,我上大學時,比班花還漂亮!結果,她全票當選!】

感悟:說服別人支持你,不一定要證明比別人都優秀,而是要讓別人覺得,因為有你,他們才變得 更優秀、更有成就感。

【一個賣瓷碗的老人挑著扁擔在路上走著·突然一個瓷碗掉到地上摔碎了·但是老人頭也不回繼續向前走。】

路人看到很奇怪,便問: "為什麼你的碗摔碎了你卻不看一下呢?"老人答到: "我再怎麼回頭看,碗是碎的。"

感悟:失去的東西就要學著去接受,學著放下,畢竟很多事並不會因為你的悲傷就會回來,結果就會 被改變。

【老和尚問小和尚: "如果你前進一步是死,後退一步則亡,你該怎麼辦?"】

小和尚毫不猶豫地說: "我往旁邊去"。

感悟:天無絕人之路,人生路上遭遇進退兩難的境況時,換個角度思考,也許就會明白:路的旁邊 還是路。

【窮人問佛:我為什麼這樣窮?】

佛說:你沒有學會給予別人。

窮人:我一無所有如何給予?

佛:一個人一無所有也可以給予別人七種東西。

顏施:微笑處事;

言施:說讚美安慰的話;

心施: 敞開心扉對人和藹;

眼施:善意的眼光給予別人;

身施:以行動幫助別人;

座施:即謙讓座位;

房施:有容人之心。

感悟:不要有太多沒意義的計較,多給予別人,你可能會收穫意想不到的財富和快樂。

資料來源:https://www.facebook.com/faber0205/posts/pfbid031bsXR1HYLhskVHjWLxp5nWFLgcHaExvtD8Upqw36vH5JKTFLDHZnWZaUvG7iaygWl

Mr. 1	1 h 346 and 15°
第十六週 中華民國自 112 年 12 月 11 日	輔導股長:
至 112 年 12 月 15 日	
療心語錄(寫下本	
(寫下本週你想分享的心情 心情 小棧	f點滴,或是想對自己加油打氣的話語 ^②)
本週5	E級事紀:
班級 公布欄	
★週班級需要關注、支持或協助的	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,
P	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 ②◎◎◎◎
	→ 輔導工作執行度 ②◎◎◎◎
輔導主任簽章: 輔導教師	簽章: 導師簽章:

讓壞情緒從敵人化身成你的最佳顧問 -

《壞情緒,變好事》五堂正向心理課,陪伴家人解開心情的死結(上)

日期:2022-08-03

文/雞湯來了實習生蔡加柔 校稿/雞湯來了陳世芃、張芷晴

對,我就爛,怎樣 爸媽,我想先冷靜一下 怎麼辦,剛剛又不小心對著孩子大吼大叫了

如果將我們的情緒狀態視作一片風景,思緒會是上方的天空,情緒是地平線,身體是大地。由於地平線是連結天空和大地的存在,因此情緒會緊緊牽動著我們的思緒以及身體狀況。

作者 Anabel Gonzalez 是一位心理治療師,以六位不同主角平凡的一天開頭,敘述他們經歷了熱水器故障、維修工人無法趕到以及被老闆訓斥等等不如意之後,使用各自習慣的方式調適情緒,最終得到截然不同的發展與結果。試圖為焦慮時代的人們提供情緒的療癒處方!

心情就像天氣,時而狂風暴雨、時而晴空萬里,下雨有人會很難過或抱怨不方便,也有人欣賞起雨中不同的風景、甚至有人酷愛雨中特別的潮濕氣味......家庭中的每位成員,所見的以及所感受的可能截然不同,一種天氣有多種詮釋角度。我們**如何能做到不被情緒控制思緒、甚至與它共處呢**?

當情緒洪水襲來-情緒不是問題,如何調節情緒才是問題

過去人們常將「情緒化」視為負面的詞彙,衍生人們常將壞情緒當成敵人關押在心底壓制抑或忽視。然而這樣的做法,一開始確實有用,但隨後便會帶來精神、感受或健康問題。因為這時的壞情緒彷彿是洪水日漸累積,與其著力加蓋堤防,不如讓悲傷順流、匯入大海並稀釋才是治本之道。

就好像知名電影《腦筋急轉彎》的劇情,情緒失調往往出現在我們試圖否定、改變情緒的運作原則的時候(例如影片中樂樂過度想控制一切),若我們能讓自己的情緒自在流動,與情緒共處,情緒的小精靈們便會本能地形成自然平衡。如同電影中,小精靈們漸漸相信憂憂與所有情緒的存在是有必要的,而非一直的禁錮它。

因此,心情好或不好並不只是單純的情緒,而是由情緒、身體感受與思緒混合後整體狀態,需要 我們更自在地分許情緒、也更正視地認識情緒。

建設我的排水系統-調節情緒的六個步驟

那麼我們該如何建立健康的情緒調節系統呢?作者從心理治療師多年觀察與經驗歸納,提出「調節情緒的六個步驟」,協助我們梳理思緒與情緒,使排山倒海的情緒洪水轉化為澆灌心田的樣貌:

資料來源: https://chickensoupfamily.com/2021/07/19/%e5%a3%9e%e6%83%85%e7%b7%92%e8%ae%8a%e5%a5%bd%e4%ba%8b%e4%ba%94%e5%a0%82%e6%ad%a3%e5%90%91%e5%bf%83%e7%90%86%e8%aa%b2/ (請接續第 33 頁)

第十七週 中華民國自 112 年 12	月 18 日	輔導股長:
至 112 年 12 ,	月 22 日	
→ → → → 療心語鎖	录(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	青點滴,或是想對自己加油打氣的話語 ◎)
	本週班:	級事紀:
ر م	7 /3	
班級 - 公布欄		
2011 11M		
		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② (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!) ① 班級氣氛融洽度 ②②②②②② ① 輔導工作執行度 ②①③②②②
● Ⅲ * 合 ● ● ● ●	- H	
輔導主任簽章:	輔導教師簽	章: 導師簽章:

讓壞情緒從敵人化身成你的最佳顧問 -

《壞情緒,變好事》五堂正向心理課,陪伴家人解開心情的死結(下)

日期:2022-08-03 文/雞湯來了實習生蔡加柔

校稿/雞湯來了陳世芃、張芷晴

步驟一 | 了解自己為什麼想改變

壞情緒讓我們難受,因而有了改變的想法。然而值得注意的是,人們常將改變的動機停留在「這樣處理『好不好』」的層面,但其實將目光鎖定在完成改變後,自己期待能具體獲得的成果,才是我們能真正改變的動力及原因。

步驟二|理解情緒的本質與狀態

情緒的本質就是有起有落,健康的情緒狀態更像是大海,有時平靜、有時狂風暴雨,有著不同強度的波浪與潮汐,但最後會自動回歸最初的樣貌,因此我們不應過於追求情緒能一直平穩且中立,而要允許情緒的變化,接受晴時多雲偶陣雨的自然變化。

步驟三一少用逃避的情緒管理機制

喝酒、抱怨或睡一覺等等,常為成為人們一時的調解情緒方式,但時常難以真正解決問題。就像神隱少女裡的台詞「曾經發生的事不可能忘記,只是暫時想不起來而已」,我們可以適當且短暫地逃避舒發,卻仍要練習面對這項議題。

步驟四|建立調節情緒的適當順序

除了意識到情緒的存在,還要允許自己去認真感受、傾聽它,連結過往經驗以便我們理解現在的情況,最後透過自身目前的感受,幫助自己尋求合適並能調解的方法,如此就能以更為效率的方式,重新認識自己的情緒,也找到面對情緒的方法。

步驟五|心理建設「負面情緒」非壞事

嘗試練習調節情緒的過程中需要提醒自己,負面情緒對人類而言非常重要,它們能夠提供我們更了解自己、處理問題的機會。因此當負面情緒出現、調節過程碰到困難,我們應將它們視作一種學習,畢竟當我們愈了解情緒,則愈知道如何與之共存的可能。

步驟六一改變,從今天開始

從以上步驟能看出調解情緒的架構,也清楚這是需要持之以恆的練習,情緒調節並非是魔術瞬間就有吸睛效果,反而需要努力耕耘;就像耕種得按照季節,配合適當的氣候,才能有所收穫。不如在以上 6 個步驟的學習過後,從今天開始多留意自己的情緒吧!

資料來源:https://chickensoupfamily.com/2021/07/19/%e5%a3%9e%e6%83%85%e7%b7%92%e8%a e%8a%e5%a5%bd%e4%ba%8b%e4%ba%94%e5%a0%82%e6%ad%a3%e5%90%91%e5%bf%83%e7%90%86%e8%aa%b2/

第十八週 中華民國自 113 年 12 月 25 日	輔導股長:
至 112 年 12 月 29 日	
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心情) 小棧	情點滴,或是想對自己加油打氣的話語◎)
、1, 本週班級	と事紀:
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, 以提供輔導處室作為參考② (1-5 個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,
	(1-5 個天版,謂勾選敬紹的天版數, 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 ②◎◎◎◎
輔導主任簽章:輔導教師簽章	章: 導師簽章:

拒絕耍廢!趁寒假提早為「課程學習成果報告」做好準備,台大甄試審查教授給高一、高二生的 10 大建議(一)

日期:2023/02/03 作者:呂宗昕

O:請問教授,我現在還不是高三學生,但將來想參加甄試入學,你可以給我一些建議嗎?

Ans:雖然距離你真正要參加大學或四技二專甄試可能還有一段時間·但**建議最好趁時間充裕的現在**, **越早開始準備越好。**以下提供一些實用的建議。

給高一、高二同學的十大實用建議

1.剛升上高中,不要頓時完全鬆懈

有的同學在國中拼了三年,好不容易才考上理想的高中。一上高中就猶如脫疆野馬一般,整天只關心學校以外的事物,沒有把心思專注在課業上。在考完大考的暑假稍事休息、放鬆心情是人之常情,但在休息過後,請記得要重整心態,開始專注在學校課業上。

2.請努力考好每一學期的第一次段考

不論是大學入學申請或是四技二專甄試,你在校內的每一學期成績在審查教授的電腦中都是「一 覽無遺」,所以考好每一次段考很重要!每一學期的第一次段考都是範圍最小、內容最簡單,所以請 盡力考好第一次段考,你就會越考越有信心!

3.提早知道學測及統測考試範圍

學測及統測成績是第一階段篩選的重要門檻。提早知道考試範圍,你就可以儘早準備,在上課時,你也會格外認真聽講。

4.提早蒐集學測及統測考古題

該從何時開始看學測及統測考古題呢?答案是越早越好,甚至在你剛進高中就可以開始試著解題了。當然很可能剛開始大部份題目你都解不出來,但是隨著高中三年日積月累的學習,你會發現自己 能解出的題目越來越多。儘早接觸考古題之目的,就是要刺激你的學習以及瞭解學習的重點。

5.選擇適合繳交「學習成果報告」的課程

請與學校老師討論或向學長請教,看看有哪些課程較容易產出理想的「學習成果報告」。請千萬記得,不要以為僅繳交平凡無奇的學習單或上課筆記就足以交差了事。關於「學習成果報告」,以下會有更完整的說明。

6. 選對課程後,要發揮創意並認真撰寫報告

請努力寫出三份「吸睛」的「學習成果報告」·儘量發揮自己的創意·讓這份報告內容充實並言之 有物。這份報告的成績取決於你的創意程度、花費時間及用心程度。

7.請多參加競賽及檢定考試,多在「自主學習」層面發揮

在多元表現方面,請多參加競賽及檢定考試。大型競賽的獲獎紀錄及檢定考試的合格證書,是佐 證同學實力的極佳證明。除此之外,如時間允許,請挑選一個學期針對某項「自主學習」課程好好發揮,也容易讓審查教授留下深刻的印象。

8.請提前蒐集想甄試校系的書審資料

請依個人志趣及可能上榜的學校,提早蒐集相關校系的書審資料要求,預先做好相對應的準備。

9.請維持穩定的校排名次

在校成績及校排名次代表一位學生在校內學習的努力程度,同樣地也會反映在他的學測及統測成績上。請儘量維持一定的成績水準,避免忽上忽下,會讓審查教授替你加分。

10.提早準備「學習歷程反思」及「多元表現綜整心得」

這兩份是大學個人申請入學與四技二專甄選的必繳資料。從高一開始,你就可以慢慢「儲備」可用的資料,先設想該修什麼課、參加什麼活動,才能對撰寫這兩份報告產生助益。請不要亂槍打鳥式的盲目修課,也不要湊熱鬧式地參加各類活動,因為這樣做的話,即使你耗費了大量時間與精力,仍可能落入「無字可寫」的窘境。

以上的十項建議,供所有高一及高三同學做為參考。高中生確實比國中生更獨立自主,可參加 更多的社團,接觸更多的活動。不過你應該在學校課業及課外活動之間求取平衡,切莫顧此失彼,以 免等到高三才想急起直追用功讀書,卻已經為時已晚、力有未逮了。

資料來源:https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26706

(請接續第 37 頁)

第十九週 中華民國自 113 年 01 月 0	12日 輔導股長:
至 113 年 01 月 0	05日
→ → → → 療心語錄(寫	寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)
(寫下本週你想分心情	予享的心情點滴,或是想對自己加油打氣的話語 ^②)
	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,
100 4 47 1 14 10	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
	(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 ⓒ☺☺☺☺
	→ 城級無紙融合及 ◎◎◎◎◎◎
輔導主任簽章: 輔	i導教師簽章: 導師簽章:

拒絕耍廢!趁寒假提早為「課程學習成果報告」做好準備,台大甄試審查教授給高一、高二生的 10 大建議(二)該如何提早為「課程學習成果報告」做好準備?建議你做「三加一」份的課程學習成果報告,以備不時之需

神人級的書審資料

呂老師在審查考生的書面資料時,親眼見識到許多人繳交了近乎「神人級」的書審資料。這些同學不僅在校課業成績名列前茅,還在各項競賽中具有優異表現,課程學習成果報告也寫得豐富詳實, 又熱心參與社團活動,並積極修習多項自主學習課程,多元表現著實精彩,學習反思又寫得誠懇感人,就讀動機及學習計畫也是撰寫得內容充實、條理清晰。

我看到這類資料的當下,不禁讚嘆這些優秀的同學三年來應該是多麼用心準備及把握每一個學 習機會。要完成這麼多樣化且內容豐富的資料,絕非是考完學測之後的短時間內一蹴可幾的。

「神人級」的同學畢竟是少數,但倘若你想考上頂尖大學的理想科系或贏過學測或統測級分相 近的同學,你不必立志當「神人」,只需從高二、甚至高一開始做好以下準備,待大學或四技二專甄 試放榜那天,你將獲得努力過後的豐碩回報。

為了幫助你在參加大學或四技二專甄試前能完成高品質的書審資料,建議你可以開始這樣準備:

1.請優先選擇容易撰寫出一份充實學習成果報告的課程

請在選課時,不光只考慮自己的興趣,還要評估該課程是否容易產出一份內容豐富的報告。請先去向老師或學長請教該如何選課。一般而言,低年級的「探究與實作」是最容易產出學習成果報告的課程。普通高中的同學可選擇帶有實驗的「探究與實作」、「獨立研究」、「選修化學」、「選修物理」、「選修生物」等課程,在課堂中親自動手做實驗,再撰寫成一份言之有物的實驗報告與心得。

對於技術型高中或綜合高中的同學而言,學校原本就有安排專題習作及實習學習課程,你依原本課程設計製作專題報告或實習報告即可。

2.請至少準備「三加一」份的精彩書面報告

對於剛升上高中的同學來說,對未來還是懵懵懂懂,可能很難清楚知道自己有興趣就讀哪些科系,有的人甚至無法決定究竟要讀自然組或社會組,所以凡是能交報告的課程,都是全力以赴。三年下來,也果真完成了十幾份報告,卻也讓自己為了撰寫報告而精疲力盡。

其實在參加大學申請入學甄試前·你僅需在過去上傳至學校的報告從中選出三件最滿意的即可。 換言之·你只要完成至少三件自認滿意的書面報告·就等於滿足了大學甄試的基本要求。

一般學校規定,每學年可上傳六份書面報告,三年共繳交十八份報告,你再從這十八份報告中 選擇出三份報告。

因為你很可能在高一、高二時還無法確定自己未來的志願科系, 呂老師會建議你至少準備「三加一」份的精彩書面報告。前三份是針對你目前性向會選擇的科系做準備, 第四份報告則帶有「救援投手」性質, 萬一你到了高三才改變選系方向, 這時第四份報告則可派上用場。

資料來源:https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/26706

(請接續第 39 頁)

至113年1月12日 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◎) 本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如譯業、人際、師生關係等): 「講學師根據本週班上實際狀况勾選,以提供輔導處作為參考◎ (1-5個英數,請勾選放給的笑臉數, 実驗數愈多表示該項目表現愈好!) ① 班級氣氛融洽度 ◎◎◎◎◎ ● 輔導工作執行度 ②◎◎◎◎ ● 輔導工作執行度 ③◎◎◎◎	第二十週	中華民國自113年1月	08日	輔導股長:	
(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③) 本週班級書要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等): 輔導教師的話: 輔導教師的話: 講響教師的話: 「1-5 個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,	6	至 113 年 1 月	12日		
本週班級審要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等):	*- 40	療心語針	錄(寫下本週最	女有感觸 的	的一句話 若可以請註明出處)
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: 「講響師根據本週班上實際狀況勾選,以提供輔導處作為參考② (1-5個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,	心情小楼	(寫下本週你	想分享的心情	點滴,或是	
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: 講響師根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考② (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!) ① 班級氣氛融洽度 ②②②②② ① 輔導工作執行度 ②②③②②		2	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: 講響師根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考② (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!) ① 班級氣氛融洽度 ②②②②② ① 輔導工作執行度 ②②③②②		7			
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: 「講響師根據本週班上實際狀況勾選,以提供輔導處作為參考② (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!) ① 班級氣氛融洽度 ②②②②② ① 輔導工作執行度 ②②③②②					
輔導教師的話: 請 <mark>導師</mark> 根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考② (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!) ① 班級氣氛融洽度 ②②②②② ① 輔導工作執行度 ③②②②③③	公布材	蜀			
輔導教師的話: 請 <mark>導師</mark> 根據本週班上實際狀況勾選, 以提供輔導處作為參考② (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!) ① 班級氣氛融洽度 ②②②②② ① 輔導工作執行度 ③②②②③③					
輔導教師的話: 請學師根據本週班上實際狀況勾選,以提供輔導處作為參考② (1-5 個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,					
輔導教師的話: 請學師根據本週班上實際狀況勾選,以提供輔導處作為參考② (1-5 個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,		上油水加南两明沙。上	计计的比以声	建 (1. 3日 米	· 1 版 在1 目1 /2 ()
以提供輔導處作為參考② (1-5個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,		<u> </u>	. 行或協助的争	第(如課業	、人際、師生關係等)・
以提供輔導處作為參考① (1-5個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,					
以提供輔導處作為參考① (1-5個笑臉,請勾選欲給的笑臉數,		輔導教師的話:	/ ////	請	導師根據本週班上實際狀況勾選 ,
	+	410 4 47-1 44 00		1	·
→ 班級氣氛融洽度 ②②②②□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	37/1/1/				
→ 輔導工作執行度 ②◎◎◎◎◎				*	
輔導主任簽章: 輔導教師簽章: 導師簽章:	•==	A			
	輔導主任簽	章:	輔導教師簽章	:	導師簽章 :

拒絕耍廢!趁寒假提早為「課程學習成果報告」做好準備,台大甄試審查教授給高一、高二生的 10 大建議(三)

3.安排「三加一」份書面報告的類別

請依照以下三種狀況,開始準備你的「三加一」份書面報告。

A. 如果我已百分之百確定要讀自然組或社會組

假設你已堅決選定未來上大學要唸的組別,請你在準備「三加一」共四份報告時,全數做跟該組別有關的報告。例如你已決定將來要唸理工或醫藥科系,那麼四份報告就應該全部跟自然組課程有關。你可以針對物理、化學、生物先各做一份報告,第四份報告則可依你的興趣自由選擇。這樣安排的好處是可以「一網打盡」,滿足所有自然組相關科系的要求。

B. 如果我在高三可能會轉組

假設你現在是就讀自然組的班級,但或許到高三會轉而選擇社會組的科系,呂老師會建議你在安排「三加一」四份書面報告時,前三份是與自然課程有關,第四份報告則與社會課程有關,用以因應高三轉組時選擇社會組相關科系的要求。

反之,若你目前在社會組的班級,將來可能會選擇自然組的科系,請你在準備「三加一」四份報告時,前三份是屬於社會課程的報告,第四份則是屬於自然課程的報告。這樣萬一你屆時真的轉換跑道,選擇自然組相關科系時,就不至於落入無適合報告可交的窘境。

C. 如果我真的不知將來要唸什麼科系

倘若你興趣廣泛,或暫時無法決定將來究竟要唸自然組或社會組的科系,請你在準備「三加一」四份報告時,兩份做自然課程的報告,兩份做社會課程的報告。將來你若選擇自然組科系,可繳交兩份自然報告再加上一份社會報告;若你屆時選擇社會組科系,則可繳交兩份社會報告再加上一份自然報告。

你可能會擔心,如果想甄試自然組科系,繳交與社會課程有關的報告合適嗎?其實你大可不必擔心 這個問題。負責甄試的教授想要瞭解的,其實是你的學習狀況、思考能力、邏輯分析、整理與歸納能 力等。倘若你有不同組別課程的報告,反而可讓審查教授更加瞭解同學在其他面向的潛力。

呂老師在實際審查考生的學習成果報告時,看到申請工學院化工系的同學繳出了英文、地理、歷史 等學科的精彩報告,這完全不會影響審查教授們對他們的評價。

不管你現在是高一或高二學生,請在為各種考試用功唸書之外,也能花些心思針對未來甄試要交的學習成果報告多做一分準備,相信對以後的大學申請入學及四技二專甄選一定會大有助益!

【貼心小提醒】

- ●高中三年的必修及選修課程都會正式公告在學校的官網上。凡是有利於產出精彩書面報告的課程,請你要特別標註星號,並提醒自己在不同年級要積極去修習這些課程。
- ●製作書面報告的要訣是重質不重量。與其繳交十八份枯燥無味、乏善可陳的報告,倒不如「集中 火力」,用心製作「三加一」份精彩充實的報告,讓自己留下美好的回憶,也讓審查教授留下深 刻的印象。





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!