

【家庭教育親職講座】 時間：108年3月9日(六) 地點：松山家商視聽中心

幸福家庭必修的一門課 - 善用正向思維引領孩子活出自信與價值



講師：傅木龍委員



一口飯一口菜，都不該浪費，這些生命為了我們被犧牲，因此我們要感恩生命的源頭，珍惜生命，讓生命生生不息。

日本人脫鞋子，鞋子擺好，腳尖都會朝外，朝外是代表往天堂，朝外是代表往地獄，當發生火災或急難的時候，鞋子一穿就跑，因此要教孩子為明天做準備，為下一個動作做準備，當我們的孩子懂得為明天做準備，睡前就把書包整理好，明天用完早餐可以優雅地出門上學，因此家庭的教養是重要的，金錢不會帶給人幸福，真正的幸福來自於心靈的富足。

成為孩子生命中的老師

父母是孩子生命中的第一位老師，各位家長你覺得在你的孩子生命當中，你能給他最珍貴的禮物，會是什麼？教別人之前要先教好自己，因此家長的身教、言教非常重要，如果了解孩子，知道孩子的興趣，讓孩子能勇敢說出內心的世界，父母要有能力去跟孩子分享，如果讓孩子說出自己內心的想法，沒有能力去跟孩子互動、分享，孩子再也不會跟你說了，因此家長要不斷的學習不斷的成長，才能成為孩子生命中的老師。

各位家長你真的了解你的孩子嗎？你願意傾聽你的孩子嗎？有能力和孩子對話嗎？當孩子有心事，讓孩子相信，我說的時候可以得到父母的尊重，父母能給我更多的引導和啟發，如果父母沒有這個對話及引導能力，孩子其實最後是不說的。

現代人在手機裡迷失了自己，親子之間缺乏互動，也缺少對話的能力。能懂自己的孩子，喜歡什麼、興趣跟人生的方向，你要有智慧，父母的愛是理性的思維、正向的溝通、成為孩子的榜樣，慈悲、感性的關懷、彼此同理、敬重、愛護生命，孩子就會成為自強之人，能掌握自己、規範自己，有強健的身體、強韌的生命。

母親的素養決定孩子一生的命運

心胸寬闊的母親讓孩子學會展望未來；堅強的母親，困難面前不會怯懦；善良的母親，讓孩子懂得悲天憫人；冷靜的母親使孩子學會堅毅；文化資深的母親影響孩子的思考；有修養的母親讓孩子的品質，智慧跟慈悲可以治癒一切的病，因此父母具有智慧和慈悲是很重要的，才能帶給孩子生命的感動力量。

正向轉念，從經驗中或學習智慧

轉念是很重要的，你可以改變，凡事都往好處想，這是正向心理學很重要的思維，舉一個例子，一個小孩很努力存了500元，今天準備要去買自己喜歡的玩具，結果在來學校的路上錢掉了，你要怎麼叫他往好處想，例如：「今天一個撿到500塊的人會不會高興，那我做一件讓人高興的事，算不算好事」，或是「我今天掉了500元，代表我沒有把錢包拉鍊拉好，是我的疏忽，我下次會注意，我會重新檢視我的包包拉鍊有沒有壞掉，拉鍊有沒有關好，我這樣算不算進步」，因此讓孩子從經驗當中學到智慧。家長，你希望你的孩子在學校學到的是知識還是智慧，我覺得家長在給孩子生命中最珍貴的禮物就是機會，讓他有機會去說、去做，讓他練習去擇別，讓這些經驗有機會轉化成智慧、力量。

學習感恩，為明天做準備

現在我們的孩子會感恩嗎？父母你有教孩子如何去感恩嗎？日本人教感恩從吃飯開始，

做一個有人性的人

擁有再高的知識若用錯了地方，則變成犯罪，台灣的家長只重視課業和升學，缺乏對孩子人品的教導，教育部調查全台灣國小的家長花在孩子的補習費高達601億，可見孩子被父母期待的就是分數，但是像有人品、有自信，沒有知識的陳樹菊女士，雖然只有國小畢業，但是對社會有這麼多的貢獻。教導我們的孩子展開胸襟包容他人，誠實、勇敢是一個人成功的最大要素。家是講愛的地方，不是講理的地方，情感才有凝聚力，同理、欣賞去包容，家長要學習如何說第一句話、問第一個問題的能力，對於孩子給予同理和接納，而不是責備。

人生的道路是彎曲的，你只要拒絕，沒人能傷害的你，沒人能影響你的內心世界，拒絕他人的言語傷害，不接受別人負向的語言、攻擊，讓孩子找到自己生命的意義，現在我們的孩子太容易受外在環境的影響，比較愛計較、所以就迷了路，對自己有沒有信心、對他人有沒有愛心，如果這兩點做到了，就會天天開心，懂得轉善，不懂得轉善就會撞牆，試著轉個彎，人生就會不一樣。

求知與求善

美國的研究顯示一個人的天分、聰明跟成績對於他未來的成功與否只佔12.5%，而人際關係、領導能力、情緒管理、高尚人品與他未來的成功相關則高達80%，因此一個人成功與否跟你的成績、腦袋都沒有絕對的相關。像台灣首富郭台銘，只有中國海專畢業，他的成功和知識、學歷沒有絕對的關係。台灣的父母拼命的追求成績、學歷，我們的孩子都被推向一條路，短視近利，追求明星學校，認為只要念明星學校就能成功，各位，不會的，明星學校不會讓你的孩子成功，如果做到以下幾件事情，無論在任何地方你的孩子都能夠頂天立地。

猶太的家長每天都會問孩子兩個問題：「你今天在學校有沒有問一個好的問題，把老師問倒」，代表求知；「你今天在學校有沒有做一件讓同學和老師感動的事情」，代表行善，若能求知、求善的孩子當然會有信心，會超越自己。

科學家愛因斯坦，他有閱讀障礙，讀書會跳行，無法理解文字的意思，他高中畢業時校長及老師都親自跟他的家長說這個孩子不會讀書，出了社會做什麼事情都不會成功，爸媽很擔心，他念了普通的職校，大學畢業找不到工作，後來在同學的家長幫助之下到瑞士的一間公司當一個小職員，但他很快的發明了相對論。愛因斯坦說「我沒有比別人聰明，只是比別人多一份好奇而已」。

說話的能力比較重要還是聽話的能力重要呢？解決問題能力重要還是問問題的能力重要呢？大家可以思考看看自己的見解。期待今天的講座和在座的各位做心靈的連結，與各位家長對話，希望藉由今日的講座有機會重新看待你和孩子之間的關係。

輔導活動點滴

活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家長成長 & 家庭教育	學校日暨親師座談會	全校親師	班級座談	108.03.09
	學校日親職講座「幸福家庭必修的一門課 - 善用正向思維引領孩子活出自信與價值」	全校親師	講座	108.03.09
	108年多元入學說明會	全校親師	講座	108.03.09
	「Being together愛在一起-515國際家庭日」家庭教育宣導	全校師生	朝會宣導	108.05.23
教師輔導知能	情緒困擾學生的理解與處遇	全校教職員工	講座	108.03.15
	健康紓壓	全校教職員工	講座	108.04.12
	藝術減壓	全校教職員工	講座	108.05.24
	期末認輔工作會議暨教師兒少保護知能研習	導師與認輔教師	座談	108.05.29
心理測驗	大者中心興趣量表施測及解說	高一學生	分班辦理	108.04.01-108.06.21
	彩蝶社「Searching《情續搜索》」小團體	高、高二學生	小團體	108.03.08-108.06.14
性別平等教育	性別平等宣導月	全校師生	朝會宣導	108.04.01
	性別平等教育班級輔導活動	生涯規劃課學生	班輔	108.04.22-108.05.10
	「性別事件防治知能」宣導與檢測	全校學生	測驗	108.05.14
	108年度校園性平事件專業知能培訓	臺北市公私私立國小、國高中職校長	講座	108.05.15-108.05.22
生涯 & 升學輔導	愛情APP下載中	高一、高二學生	講座	108.06.21
	大學個人申請及技專院校繁星說明會	高三學生	講座	108.02.15
	校長有約	高二學生	座談	108.03.04-108.05.23
	大學個人申請入學模擬面試	高三學生	三三制面談	108.03.21
	四技甄選入學說明會	高三學生	講座	108.05.08
	技專校院甄選入學備審資料及面試講座	高三學生	講座	108.05.09
	高三職涯探索與定向輔導講座	高三學生	講座	108.05.17
	技專校院甄選入學模擬面試	畢業班同學	三三制面談	108.06.11-108.06.12
生命教育	學生生命教育講座與體驗活動	高一高二學生	座談	108.07.05
多元文化	多元文化週海報展	全校師生	海報展	108.05.21-107.05.26
刊物編輯	松商輔訊80期	全校師生	刊物	108.06.27



發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校
 發行人：張瑞賓
 主編：顏玲好
 編輯：張藝馨、賴珮瑄、林佳蓉、陳俞穎、林麗芳
 編輯單位：輔導室
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711
 地址：臺北市11080信義區松山路655號
 傳真：(02)2346-1592
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司
 電話：(02)8285-2629

校長的話



最近校長看了一篇由未來親子學習平台辦理「2019未來教育國際論壇」臺中場所整理的文章，標題是「以成績代表一切的時代已經過去，現在教育該做的是讓孩子去做各種嘗試 - 失敗才會懂更多」，心中頗多感觸。

一直以來，臺灣的老師及家長都是將成績擺在第一位，分數論英雄的觀念深植在大部分人的心中，也因此學校學習的重心幾乎都放在學科知識的學習，對於學校的活動、社團、實習參訪等這些考試不考的東西都不太重視，甚至不參與。

臺中市政府教育局局長楊振昇在論壇中說，「不能以過去的知識教導現在的學生未來的生活」作為開場的破題；另外，美國 Bullis Charter School (BCS) 創校負責人 Wanny Hersey 提到，現在五年級的孩子，他畢業後得到的工作，可能現在還沒出現。變化太快，現在教育能做的，不再只是把課本上的知識教給孩子就足夠，而是幫助孩子學到面對未來的能力。

面對未來職場，到底我們現在的孩子要具備甚麼樣的能力呢？Wanny Hersey 分別展示了 2015 年與 2020 年的 10 大未來工作技能分析，包括創造力、邏輯思考力、情緒智商、領導力等，其中「解決複雜問題」的能力在 2015 年與 2020 年的報告中都排名第一，而這些能力無法在考試成績看出來。

培養這種「解決複雜問題」最好的方法，校長認為就是「做中學」，而高職的教育理念「務實致用」，就是契合這種想法。松商近年來積極推動跨領域學習，為學生打造各式各樣的舞台，像是國際故事屋、松商閱讀營、松商彩繪村、文學經典桌遊、松商劇作班、產業實習(國稅局、台北富邦銀行、亞東會計師事務所等)，給學生表現的機會，透過學生自己動手做的歷程，碰到問題時，自己想辦法去解決，這樣去嘗試，並從失敗中懂得更多，如此才能激發孩子的潛能，幫助孩子面對未知的未來。

松商榮譽榜 (108.01 ~ 108.05)

參賽項目	競賽成果	得獎學生
微電影【聰明的孩子-柔西亞】參加創教育影展	佳作	松商劇作班
微電影【關】參加108年「顯像環生」競賽	佳作	松商劇作班

【中學生小論文比賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導老師
前所「未」有的「商」機-統一超商 X-STOPE 未來門市經營與消費者滿意度之研	特優	304秦郁雯、林香蓉、陳韋翰	廖守美師
「食」光「其」遇的「家」餅-SUKIYA食其家消費行為之研究	優等	304李昇安、郭如真、高婉寧	廖守美師
湘牌服飾消費行為、購買因素與OFF-WHITE 品牌知覺及忠誠度之研究	優等	304吳宇捷、陳默然、高好筑	廖守美師

【藝文類】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導老師
第26屆金筆獎創作比賽	第1名	310班李芝筠	李鐘梅師

【技藝類】

參賽項目	名次	得獎學生	指導教師
全國高級中等學校設計群 108年專題及創意製作競賽決賽	專題組 全國第3名	312楊韻璇、王懷萱、施樺蒨 朱映如、楊均瑄	高淑芬師
全國高級中等學校設計群 108年專題及創意製作競賽覆賽	創意組 優勝	311賴曉、陳顯方	黃馨瑩師 高淑芬師
	平面設計類 佳作	313江均健、鄭景方 王泊勻、許智婷	高淑芬師
	空間設計類 佳作	317邱心綸、317黃美瑄 317蕭亦芬、317謝沛珂	蔡明潔師
全國高中職及技專院校新農業實作競賽	第4名	303張耘邦、王宥為、張昶潔	黃麗華師
WGP金融戰略王大獎賽總決賽	亞軍	203李祐禎、廖奕婷、林秉鈞 簡于晴、207何峻緯、來子然 王俊文、呂立翔、陳信宇、 208黃紹瑜、210高鈺婷、 302梁嘉恩	鄭桂芬師 楊得霖師
2019第六屆宏國德霖盃全國高中職 創意創新創業企劃競賽	第1名	303楊珣瑒、潘曼婷、古振廷	朱志娟師
景文科技大學「2019全國高中職 專題競賽」	商業管理類 優勝	107李振璋、古靖安、劉為凱	黃妍綾師
德明科技大學「108年德明財經科技 大學策略聯盟高中職專題製作競賽」	第1名	107古靖安、李振璋、潘定 威、李奕庭、林慈靜、劉為凱	黃妍綾師
柏克萊A應用暑期集訓隊輔選拔	第1名 入選	210班高鈺婷	

更多獎項請參閱本校網頁《松商榮耀》<http://www.ssvs.tp.edu.tw>

參賽項目	名次	得獎學生	指導教師
南仁湖服務區企劃書	第1名	110班蕭嘉儀、林松賢	陳晉瑩師 黃妍綾師
策略聯盟高中職專題製作競賽	佳作	210林蕊蓉、施譚承、高御祺、 郭皓繪、葉乙澄	楊淑杏師 黃妍綾師
	第2名	107古靖安、李振璋、劉為凱、 潘定威、李奕庭、林慈靜	黃妍綾師
	佳作	107張鈞翔、陳庭瀾、陳怡彤、 游婉婷	
景文科技大學全國高中職專題競賽	優勝	107班古靖安、李振璋、劉為凱	施依惠師
2019第六屆宏洲盃磁磚美學創意 設計競賽	入選	212王品薇 蕭琦	
	佳作	212高子淇	
2019 全華文創獎	高職組入選	213 林映慈、高鈺淳	林怡均師
2019 全華文創獎	高職組優選	213 楊采妮	
第八屆台灣創意之星設計獎	入選	311 陳佳伶	

【體育類】

項目	競賽項目	名次	得獎學生	指導教師
桌球	108年第1次青少年桌球國手選拔賽 暨參加第25屆亞洲青少年桌球錦標賽中華代表隊選拔賽(單打)	第1名	118馮翊新(亞青)	洪祺博師 江鈞維師 許展銘師
	108年全國中等學校運動會 (高男團體)	第1名	318黃毓仁、218戴茗華、黃純祐 王翹帆、李承祐、何睿霖、 118黎昕祐、彭昌、馮翊新、蔡凱任	
	澳洲阿拉夫拉運動會男子團體	第1名	318黃毓仁、218戴茗華、 118黎昕祐	
田徑	108年臺北市全國春季盃田徑 公開賽高中男子組400公尺	第1名	318蘇鈞皓	洪祺博師 江鈞維師 許展銘師
	108年臺北市中 等學校運動會	高中女子組跳高 第1名 118邱鈺潔		
跆拳道	高男對打	第1名	團體	李後坤師 張瀚文師 王安慶師
	中華代表隊 選拔59KG	第1名	國手	
	中華代表隊 選拔78KG+	第1名	118唐嘉民	
游泳	108年臺北市中 等學校運動會	高中女子組 100公尺蛙式 第1名 118陳亮妤	羅仕東師 謝欣芳師	
	108台北市中正 盃游泳錦標賽	高中男子組 100公尺仰式 第1名 203陳柏安		
		高中女子組 50公尺蛙式 第1名 218李芝琨		
鐵人三項	2019台南安平 鐵人三項錦標賽	男子菁英組 第2名 318張家豪	羅仕東師	
		半程男子接力組 第2名 218陳聖傑、林建宏		

【情感教育講座】

「愛情診療室」學生心得

主講人：華人心理治療研究發展基金會
廖怡玲臨床心理師



一、請寫出你/妳的愛情觀、期待的愛情模式、會用什麼樣的方式跟對方表達自己的愛？

★我的愛情觀是如果不適合就不勉強，因為我覺得硬是要強求對方跟自己在一起的話，根本不會幸福，反而會很痛苦，感情本來就不能去強求，假如對方不喜歡我，我也不會一直纏著他，這樣反而會讓對方產生反感；或者是對方喜歡別人的話，我會選擇去祝福他甚至是打從內心去支持對方。我認為感情是要順其自然的，該在一起的遲早都會在一起，多一點時間還可以再考慮清楚，對彼此都好。
.....(61016沈妘麟)

★我認為愛情就應該有激情、有平淡，兩個人要互相尊重，互相體諒，不應該只是單向的付出。我期待我的另一伴能夠尊重我，偶爾撒撒嬌，在我難過、心情低落時，可以聽我傾訴、陪我訴苦。而我也覺得關於性愛的部分，應該是兩個人有一定的感情基礎，當雙方都能夠負責任、彼此信任，才能夠發生。如果當愛情的火花熄滅時，也要理性的談，說說自己和對方的優缺點，讓自己找到更適合的人。
.....(71029黃調瑜)

二、請寫出你參加愛情診療室講座後的心得。

★這場講座講師講到了三角形理論給出完美愛情等於親密加激情加承諾。而講師也舉出一些例子讓我們了解，不管是我們現在這年紀還是成年的大人們都還在學習愛情，無關年紀，而且我覺得愛一個人要用對的方式去愛，不是一味的用自己認為最好的方式來愛對方，這樣兩人的關係就會愈來愈疏離，我記得講師有說一句話就是分手只要一個人想分手就可以分手，雖然這聽起來很殘忍，但是這卻是事實，我覺得花兩堂課的時間很值得。
.....(71022洪詩婷)

★在參加前我陷在愛情的問題裡，失眠了快三個月，我對於我到底什麼心情都沒有頭緒，直到這次，老師用愛情三角形等方式解釋愛，它是需要各項元素組合起來的，在愛需要溝通、尊重，也有一點是我在聽完後的這一些日子體會到的就是-激情，起初我不覺得激情是一種重要的元素，但體會到沒有激情的去喜歡他人很難做到。回去想了想，我還是想和我心裡的那一位繼續完成我們的緣份，因為這次的講座，我學會了要用各個元素去愛好他。
.....(60308蘇冠霖)

【性別平等班級輔導活動】

「愛情平衡木- 戀愛中的性別框架」心得分享

二、在感情世界中你所期待的男女朋友應該要具備哪些條件？你的這些條件是否有不合理的性別刻板期待呢？請寫出我認為自己的性別刻板印象在未來的交往過程可能產生什麼影響？

★我希望未來的男朋友不要太乖，然後要有主見、幽默、陽光一點。我覺得這些條件有些是性別刻板期待。男生萬一太有主見可能會導致不尊重女生的情況，兩個就會吵架。
.....(70112 李芸君)

★我所期待的男朋友，能具備會煮飯的條件最好，但通常大家都認為會煮飯應該是女生的條件。我的性別刻板印象是女生要白，因為男生好像都喜歡皮膚白的女生，這樣皮膚黑的女生在交往過程中可能會有自卑感!
.....(70329 潘語喬)

★希望另外一半是自信、勤勞、能言善道、體諒、包容，並無性別刻板印象。我認為要求男生任何事都必須出面處理，女生必須要持家是一種性別刻板，其實男生也可在家做家事、顧小孩，女生也可以在外賺錢，不一定要男生做主，其實互相尊重就能好好持續下去。
.....(70705 李振偉)

三、請寫出當你的想法、意見與他人不同而發生突衝突時，你是用什麼方式與他人溝通？如何跟對方表達自己的感受或看法？

★如果人都是一樣的總覺得自己是對的，那就請教其他朋友，旁觀者清，先認清是非對錯，再選擇處理方式，如果是我的錯，我會主動去道歉，並講出我的想法，若不是我的錯，我比較被動，我都是等對方來道歉，再跟他互相討論互相包容融合。
.....(70418 李奕安)

★與別人的意見不同時，先試著了解對方的想法，了解彼此想法間的差異。接著消除自己的警戒線，在保有自己的領域下，傾聽對方、接納多意見。開始尋找彼此意見中的相似之處，在「不同的相同」中，建立溝通的橋樑與對方協商，使用正面語言來表達溝通，因為沒有人想被看不起或負面的方式被提起，這樣才不會傷害到對方，又同時快速解決了問題。
.....(70905 林豫新)

★我會用訊息道歉，會先指出自己哪裡不對，跟對方說只是氣話，然後我會用不同的角度看待這件事，會跟對方說自己的心裡話，並且一定要冷靜溝通。
.....(71533 賈子欣)

一、在我們的成長過程中，常被限定女生該溫柔會撒嬌，男兒有淚不輕彈等等的觀念，請分別寫出你生命經驗中的男生與女生應該要有的行為或性別框架？

★常常會有人覺得女生在職場中的做事能力會比男生還要差，女生的薪資也應該要比男生還要少，就算做的工作完全一樣。
.....(70420 陳性珩)

★出遊玩時總是有男生搶出風頭要買單，在家裡時長輩總要求我去做家事，弟弟卻不用做。女生就應該溫柔、有氣質，在外面不能隨便。
.....(70532 臧敬煊)

★在我的生命經驗中男生被人認定該有的性別框架是小時候買玩具時，爸媽就會說男生只能玩費車、機器人，不能玩洋娃娃；相反的，女生就應該玩洋娃娃，玩男生玩的玩具就會被說是男人婆。在戀愛中，總覺得男生應該主動告白、邀約，吃飯應該男生付錢，才顯得大器。
.....(70731 賈逸柔)

★在我目前為止的人生當中並沒有什麼很明確的刻板印象，我認為任何人在生下來的那一刻開始，每個人都是獨一無二的，沒必要被世人的刻板印象所束縛。
.....(71507 林子傑)



【教師輔導知能研習】

情緒困擾學生的理解與處遇 (摘錄)

日期：108年3月15日
地點：圖書館演講區
講師：陳品皓心理師

陳品皓心理師從學校畢業後在醫院工作多年，發現最後來到醫院的病人在早期就已經需要協助，因此這幾年與新北市學生輔導諮商中心合作，在中小學進行許多輔導介入，希望在學校時期就可以幫助孩子找到適應環境的方式，晚上則在諮商及治療診所提供服務。

今天老師們坐在這裡的活動叫做學習，學習這件事情必定帶來的結果是遺忘，只要有學習就一定會有遺忘，遺忘曲線20分鐘後只記得60%，1天後記得33%，2天後記得27%。因此複習的黃金關鍵點是48小時，最好的複習方式是教導別人，與別人分享。

今天分享關於情緒這件事，任何人負面情緒來臨時，大腦變成保齡球，保齡球有三個特徵，無皺褶、有洞、快滾。因此負面情緒沒有處理，就會影響表現，對於大部分孩子來說情緒的來源是想要的與得到的不一樣。一個人有情緒往往是期待與實際有落差。

今天利用一些活動幫助老師進行體驗。

活動一

★說明：第一次請大家在30秒內依序從1念到54。大部分的人唸到10-30數字之間。第二次當找到規則後，每個人都可以從1念到54。

★意義：這麼多年輔導工作發現所有生命本身就亂數，亂數就是無法預測，因此無法控制，在面對任何生命前面，我們在輔導與溝通能夠做的就是掌握某些原則，然後讓生命呈現自己的規則，所以不要想教育或輔導要把數字像阿拉伯數字一樣排列，這樣會產生許多壓力與衝突。



活動二

★說明：這張圖先看右邊的字母，再看左邊的字母。一般人大部分看到的是大的英文字母K與A，但有人會看到小的英文字母。

★意義：大部分的人看到的是大字，年紀比較小的孩子容易看到小字，大部分的大人看事情是看全貌，接著再去處理，小朋友容易看細節，而在情緒狀態底下的人容易看細節，因為情緒影響知覺，而知覺窄化後影響判斷與行動。



活動三

★指導語：等一下絕對不要想到熊本熊。

★意義：把熊本熊比喻成情緒，當你說不要緊張、不要害怕、不要難過，不要想太多，其實變相就是在鼓勵對方往那個角度去想。一個人走到你面前來陳述

他人生的困難與困境，聽的人往往想要協助承接苦難與承擔，但那些成為他困境的事件無法解決，因此對方不斷陳述，聽的人無法協助解決，聽的人開始感到焦慮，無法做任何事情的焦慮，並會感到自己的無能為力，因此在聆聽每個個案前，先接受自己無能，可以不用做什麼事情，在那個當下才可以真正做某些事情。

活動四

★指導語：左一拳，右一拳，大家一起收一拳

★意義：大腦處理太多刺激，大腦會愈來愈混亂，因此當情緒當下提供太多訊息，孩子無法接收。



活動五

★指導語：想像一下歹徒拿著槍頂你，現有三扇門，你一定要選擇一道門進入，第一扇門是著火的房間，第二扇門背後是孟加拉虎，非常兇猛，體型很大，為了保持飢餓，一個月不餵食東西，第三扇門背後是忍者，被下一個指令，只要是誰開門就殺誰。請安靜思考十秒鐘，選一扇門，擁有最大活命機會。

★意義：剛剛選擇第二扇門可以活下來，答案就在題目裡，可是大家還是不會因為這個原因而選擇，因為大家只聽到孟加拉虎，卻未聽到一個月不餵食東西。溝通時有時只聽到自己想聽到的，卻未聽細節。

活動六

★指導語：左右回答，從學校如何到臺北火車站？一人發問，一人回答。用什麼語言發問就用什麼語言回答。

★意義：通常一般人可描述自己的情緒狀態，但情緒困擾的孩子對自己情緒詞彙較少，說不出來，因此面對情緒困難的孩子，可以利用觀察、同理、描述來搭橋架，協助理解及溝通。結語同理就是跳脫框架，而且在過程中要與對方靠近，但這過程雖嘗試貼近，但還是會有情緒漏接的時候，這時心中難免會受傷，可是這卻是無法避免的事情，如果不靠過去，永遠都無法理解對方，這也考驗著我們在輔導及人的生命中保持何種信念。



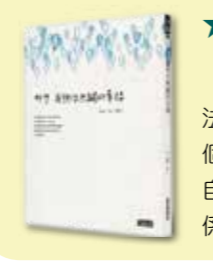
情緒的特性，情緒來自失落，失落就是目標與現實之間的落差，從熊本熊的活動中體驗到情緒不是說沒有就不會有，也看到我們在面對輔導關係時，必須先接受自己的無能，我們才有辦法真正貼近。所有的輔導關係，就是同理，選擇如何貼近對方。

三魚網生命教育閱讀心得



★書名：聽不見的小孩 資處科114班朱翌均

這本書是在敘述一位有聽障的小孩她的父母為了不讓她長大後有自卑的感覺，所以從小就跟她講只有天使才有資格戴助聽器的故事，而她也相信不已，但住在她家附近的鄰居小孩，每次看到她都在嘲笑她，讓她的自信大減，甚至封閉了自己的內心，開始喜歡躲在角落畫畫，直到學校來了一位大學生，他自己也是聽障生的理由來接近女孩，幫助女孩敞開自己的心胸，她讓女孩把不開心和開心的事情都畫出來，當畫了許多不愉快的畫，總有一天也會想畫些陽光一點的作品吧，他對小女孩這麼說。之後，小女孩因為畫畫很強，所以被派去比賽，然而小女孩害怕大家看到她如果輸了比賽時的失望表情，所以拒絕參加，最後那位大學生用了天上的飛機來說服小女孩，他說：「你看那架飛機，載著乘客往目的地飛去，留下一條筆直漂亮的飛機雲。我想這個飛機，一定很確定目的地的方向，所以才那麼篤定的留下直線，朝正確的方向前進。」然而小女孩不是聽的很懂，所以他又說：「就像妳從小到大的夢想，就是要當一個畫家，到現在都沒有變過！那你是不是應該像那架飛機雲一樣，筆直的朝自己的目的地前進。」到最後，她終於畫完了要拿去參加比賽的那一幅畫，但卻被鄰居小孩給弄壞，導致她墮落了一段時間，還無法再繼續拿起筆畫畫，甚至去看了精神科，精神科醫師只對她說：「我想你心裡一定被什麼不知名的東西壓抑住，才讓你被困在裡面，找出原因將它釋放出來就好了！」最後她終於找到困住她的東西了，那就是「說話」，對於一個聽障者而言，她們無法自信的說出話，因為害怕講出不標準的語言導致周圍的人對他們的嘲笑，但幸好小女孩後來都挺過來了，面對這麼大的困難，她卻很勇敢的再度站起來，而不是從此墮落下去，這是讓我敬佩她的地方，也希望我能像她一樣，能夠如此堅強。



★書名：那些再與你無關的幸福 應外科105王瑋婕

這本書的內容大概是在講作者對愛情的觀點以及對於分手的看法，寫給那些在分手後，傷痕累累而仍然不放棄愛情的人。也許每個人對於自己的感情都有自己的堅持而保有許許的理智，但如果是自己遇到分手，我想應該沒辦法像對別人一樣理性的對自己說沒關係。

心裡總是有太多分手的委屈，找不到人訴苦，這本書就是你的良藥，它會默默的，聽你訴，給你建議，讓你慢慢的從分手的傷痛走出來，或許你讀到某些片段或頁數，會情不自禁的掉出眼淚，那是好的，會哭代表你的傷口再慢慢癒合。

你再也不去問「你會愛我多久？」你比較想知道的是「你願意努力多久？」這本書的這句話影響我很久。你自己心裡也明白，你們不適合，你需要的是未來，但他只規畫著現在，你不確定，你沒有安全感，你沒有把握未來的你們會不會被現實的社會打敗，你想要愛情也想要麵包，但是魚與熊掌不能兼得，其實你都明白。你需要的，只是他對你說：「我願意為了我們的未來努力下去。」而最終你們走向分手，分手，最怕的是什麼，怕的是你們已經分手了，明明彼此已經不相關了，但你還是讓他肆無忌憚地繼續影響著你的生活、你的情緒。你們已經分手了，他已經往前走了，你卻在原地讓他繼續傷害著你，之後的你要開始學著捨不得自己，你知道愛情很難兩全其美，但請你至少要留住在自己並且不要再追問他，他的「對不起」並不能替你人生負責，你的「為什麼」也要不回你們的感情，那就都算了吧。在愛情裡，沒有一千個你的「為什麼」只有一個「不愛了」別讓他牽制著你的情緒，或許你弄丟了你的愛情，但至少你還有你自己。

分手固然難過，但你不能虐待自己，你可以休息一下，但是不能永遠停留在原地，還是要往前走，千萬不要回頭看，因為你曾被那些以前所謂的美好回憶打擊到，然後又再度受傷。你開始會覺得寂寞，不是因為分手，而是你已經習慣他存在你生活中，陪你逛街、陪你入睡、餵你吃適蛋、幫你綁鞋帶、一起刷牙、帶你到很多好吃的地方吃飯、想要撒嬌時他就在你旁邊，難過時還有他的肩膀...等等，分手後，你開始要學著自己一個人生活，或許在過程中你還是會看到他的影子，會難過，但別忘了還有自己，不要愛一個人愛到失去自己，那就真的可悲了。不要因為寂寞去愛一個人，你傷害的不只是別人還有自己，如果不是因為你想愛上了才去愛一個人，那只會把愛變成一種消遣，回到家，打開房門，寂寞還在等著你，到最後不僅發現，你只是希望他可以讓你找回以前心動的感覺，但一切還是都不一樣了，而你還得背上負心的罪名。寂寞是什麼，原來你只是不願意打開心門而已，即使他已經離開了，你掛念的終究還是他，其實你也不懂，心空了，但是就是沒辦法讓其他人獨占你的心思，因為你怕，你怕你終於鼓起勇氣接受了新的感情了，但又被對方重重的傷害，到時候，心碎了滿地，要拼也拼不回來了。

我覺得這本書，教會了你如何在失戀時打起精神，還有很多以前搞不懂的事，讓你變得更成熟。最重要的是，分手後，在這段感情中，你學到了什麼。