

【108學年度第1學期多元文化週】

# 世界宗教海報文物展 學生學習心得



♥ 應英科70516 吳苡慈

猶太教：透過此次展覽我更認識了猶太教，猶太教徒信奉唯一的真神耶和華，並訂定曆法，他們拜讀聖經時，為了不讓手直接觸碰經卷，會使用指經棒。他們有個節日是光明節，在節日前九天，每天各點上一支蠟燭，節日當天點上第十支，象徵人生充滿光明。

## 二、介紹展覽中印象最深刻的文物或服飾

科別	學號/姓名	宗教	文物名稱	說明
會計科	80421 洪羽彤	佛教	轉經輪	屬佛教法器。其中裝藏經文或咒語，通過右旋轉動及等同念誦經論而裝藏咒語數量之功德。
會計科	80415 余翊慈	日本神道教	浴衣	浴衣是和服的一種，是與沐浴有關的衣著。在日式旅館中，浴衣是泡過溫泉或沐浴後常見的衣著。
應英科	80604 游晨弘	印度教	印度珠紗	紅點稱作吉祥痣 / 表達禮遇和祝福 / 成婚婦女的象徵
廣設科	81117 林子玄	印度教	印度帽	在印度教的教義裡，毛髮是神的禮物，不可隨意修剪，所有的毛髮都要保護，因此需要印度帽。

## 三、參觀心得與收穫感想

♥ 廣設科81217林正均

這次多元文化週的參觀活動讓我們認識很多以前不知道的宗教及文物，從中體驗不同衣物文化，這些接觸我覺得這些宗教不再那麼陌生，也從中發現許多宗教上的差異，延伸了解不同宗教及文化。學習不同宗教要互相的包容及體諒，才能明白各宗教的優點、特色，甚至能夠共同合作，創造出更加豐富獨特的文化。

♥ 應英科80620 楊佩璇

這次參觀多元文化週，看到世界上許多不同的文化，有印度教、日本神道教、伊斯蘭教、佛教.....等等，還看到了代表宗教的許多物品，其中我最感興趣的是日本神道教的注連繩，注連繩是一種用稻草編成的繩子，為神道信仰中用於潔淨的咒具。大小相差可以很大，通常與紙垂一起使用，多見於神社，可避邪。

注連繩有一個傳說，據說當年徐福渡海為秦始皇求長生不老藥時，徐福將中國的穀物及農耕技術帶至日本，日本人為了感謝徐福，便以稻草做成繩結，裝飾在門口或神社中央，以示對五穀的崇敬，是個有趣的神明故事。很開心能學到許多自己所不知道的各國文化。

## 一、多元文化海報展中介紹許多宗教，其中你對哪一個宗教的介紹印象最深刻？

♥ 會計科80421洪羽彤

神道教：是日本原生傳統宗教，日本傳統民族宗教以自然、祖先崇拜，信仰多種，自古以來，民間信仰與自然崇拜，始於泛靈多神的信仰，它的特色是將世間萬物中令人敬畏及崇拜的全部都視為神，從山、海之類的自然界物體或現象、祖靈、傳統神話中的神靈與英雄，乃至各種幽靈等都是，與其他名聞信仰相似，他沒有統一的信仰組織，被分為數個流派，特別崇拜作為太陽神的皇祖神-天照大神。

♥ 應英科80620楊佩璇

印度教：之前對印度教的認識只有不吃牛肉，這次去參觀了輔導室辦理的多元文化週，認識印度珠紗，是印度女生額頭上貼的一個紅紅小點，稱作吉祥痣，表達禮遇和祝福，也是成婚婦女的象徵，增添許多美感！這是我對印度教印象最深刻的原因。

♥ 應英科80604游晨弘

伊斯蘭教：當時看到伊斯蘭教的新禱組包，心中開始想像他們一起禱告的模樣，藉由對宗教的虔誠，用最單純的心與自己的聖靈傾訴，把一切的負擔都給卸下，用最珍貴的軀殼與靈魂去面對宗教。

♥ 廣設科 81117 林子玄

印度教：我喜歡看印度電影，裡面有很多印度教的習俗與文物，也有歌曲，總是讓我看得很開心，覺得他們的宗教文化很特別，也對印度教勾引起濃厚的興趣，他們頭飾和衣服上的裝飾都非常華麗，感覺他們很用心的設計衣服，讓布料做到最簡，來減輕整體的重量，各種小細節他們都會很認真的思考，感覺到印度人對宗教的虔誠。

♥ 廣設科81217 林正均

佛教：對台灣人來說佛教是接觸較多的宗教之一，我自己的姑姑就是一名虔誠的佛教徒，所以從小我也會聽家人說有關佛教的相關知識，媽媽也曾叫我背過般若波羅蜜多心經和大悲咒，所以覺得此宗教特別貼近自己的生活。

# 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	高一課綱及學習歷程檔案說明	全校親師	講座	108.09.07
	學校日暨親師座談會	全校親師	綜合座談 分科座談 分班座談	108.09.07
	家長悅讀會 家庭教育宣導活動	全校家長 全校師生	閱讀會 朝會宣導	108.09.19-108.12.26 108.12.31
	「效率決定競爭力-超智慧高考試術」家長成長研習	全校親師	講座	108.11.20
教師輔導知能	松商焦點團體	輔導教師	個案研討	108.11.08、12.27
	家暴性侵及兒少保護防治研習及檢測	全校教師	講座	108.08.29
	教職員工BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校教師	講座	108.10.15
	認輔會議暨認輔知能研習	導師、認輔教師	講座	108.10.23
	「圖像種子，與自己的對話練習」藝術減壓	全校教師	講座	108.10.25
	高效學習術	全校教師	講座	108.11.15
心理測驗	高一新生輔導資料建置	高一學生	分班辦理	108.09.01-108.10.04
	大考中心興趣量表施測及解說	設計群高二學生	分班辦理	108.09.16-108.11.30
生涯 / 升學輔導	校友升學經驗傳承座談會	高三學生	講座	108.08.30-108.09.06
	高一生涯定向輔導活動	高一學生	分科座談	108.09.20-108.10.04
	升學輔導講座-備審資料與面試準備	高三學生	講座	109.01.03
	生涯輔導輔導活動	全校師生	朝會宣導	108.09.05
	大學暨技專校院升學博覽會	高二、三學生	博覽會	109.01.04
性別平等教育	「校園參訪及系所體驗」生涯輔導活動	高三學生	參觀座談	108.10.18
	性別平等教育宣導	全校師生	朝會宣導	108.11.21
	情感教育電影賞析-愛的所有格	高二學生、全校師長	影片賞析	108.11.22
生命教育	性別平等教育宣導-認識戀愛態度與階段	高一學生	分組講座	108.11.29
	心靈電影院	高二學生	影片賞析	108.11.15
	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校學生	測驗	108.10.25
新住民/ 多元文化	生命教育宣導-幸福心方向	高一學生	講座	108.12.20
	跨國籍家庭子女餐會暨國際職場體驗成果發表會	全校師生	座談	108.11.07
刊物編輯	多元文化週世界宗教海報展	全校師生	海報展	108.11.12-108.11.19
	松商輔訊81期	全校師生	刊物	109.01.10
	升學輔導手冊第21輯	全校師生	刊物	108.12.21



# 校長的話



本學期最重要的事情中，莫過於就是新課綱的實施，因為這是第一次把國小、國中到高中12年教育統整起來的課程。在這12年國教新課綱(也稱108課綱)中，最大的改變就是「素養導向」。到底什麼是素養？這是每個看到新課綱的人首先會出現的問題。所謂的素養，指的是一個人為了適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。

為什麼要做這樣的變革？主要的原因是世界變化速度太快，知識更新週期也愈來愈快，學科知識無法保證孩子能夠面對未來的問題與工作，但是素養可以。這也是世界各國，從芬蘭、新加坡到澳洲都朝這個方向在推動課程改革的原因。

除此之外，新課綱的推動，也在解決另一個臺灣教育的問題，那就是低學習動力造就了「無動力世代」。108課綱希望回到適性揚才的初衷，幫助孩子找到自己的獨特性，找到自己有興趣的方向，讓每個人都能成功。

為了達到適性的目標，新課綱強調各高中職校要發展能代表學校特色的課程，另外也提供學生自主規劃要學甚麼的「空堂」(彈性學習時間)。這樣的改變就是希望學生能有多一點的時間選修各樣的課程，去探索自我興趣，並把學習的主動權還給學生，燃起學習熱忱，他的能力與表現將會超乎想像。

為何孩子缺乏學習動機？史丹佛大學教授威廉·戴蒙(William Damon)認為就在於「目的感」，研究發現有目的感的人能夠奮力完成正在做的事，因為他能清楚回答自己為什麼正在做這件事？以及這件事對他人/世界的重要性是什麼？，因為目的會創造動機、引導行動、造成影響、帶來人生的快樂和滿足。

松山家商從95暫綱開始即長期參與課綱研修及課程改革，並自103學年度起發展跨領域專業特色課程，激發多元刺激及學習興趣、培養專題製作能力。科目從6門課程，增加至10門課程，學生的選擇更多元彈性。這學期針對適用新課綱的高一學生，也規劃了一系列共25門的微課程，讓學生能更多元、自主的選擇自己有興趣的課程，同時也透過跨領域的探索，讓學生找到能全心投入的方向，因為松商的團隊深信「擁有學習熱忱，比分數更重要」。

# 松商榮譽榜

108.06 108.12

參賽項目	名次	得獎學生	指導教師	
108學年度 家事類科 學生技藝競賽	室內設計職種	第1名(金手獎) 第5名(優勝)	317張巧柔 316余尚樺	林菁閔師
	室內設計職種(團體獎)	第1名	317張巧柔 316余尚樺	
	英文職種	第23名(優勝)	306張品婕	呂淑慧師
	會計資訊職種	第26名(優勝)	310蕭毓馨	賴淑娟師
	電腦繪圖職種	第16名(優勝)	312施柔安	黃馨瑩師
	網頁設計職種	第13名(優勝)	314鄧可晴	張美雀師
	文書處理職種	第12名(金手獎)	315黃品澍	李宜棟師
	商業廣告職種	第18名(優勝)	312高瑀文	施依惠師

參賽項目	得獎等第	獲獎篇目	獲獎教師
第20屆行動研究	特優	自我決策訓練對高職特教研學生 交通技能學習之行動研究	古惟中師
第20屆行動研究	特優	我們與新課綱的距離-松山家商旅行 新課綱特殊需求課程經驗分享	李玉錦師、王艾伶師、 王懿德師、廖守美師、 鄭方瑜師、石樹慧師

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
【商業類】惡搞也能出頭天-探討「這群人TGOP」 如何將「網紅經濟」轉化成實質收入之研究	特優	208李欣庭、歐陽柔安	黃妍綾師
【商業類】「永」還有好「康」- 揮運開通後 永康商團的發展與人潮變化	特優	207古靖安、李振瑋、 翁梓庭	陳姿燕師
【商業類】「純」屬於你的「網」路世界，成 為生活上的「銀」家-純網銀之大眾考慮使用 程度及行銷策略分析	特優	207陳怡彤、陳庭嫻、 林好涓	陳姿燕師

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
臺北市108年度技術型高中學生 優良書籍心得寫作競賽	散文新詩類 第1名	張宇盛 林家秀	林芳如師 李鍾梅師
	人物傳記類 第2名	林語庭 陳以恩	柯整師 柯整師
臺北市108年度技術型高中學生學 習檔案競賽	小說類 第2名	柳雅庭 吳偉立	許秀美師 林菁閔師
	生涯檔案 特優	王芷玲 吳雅琦	朱志娟師 蔡明潔師
國文檔案 佳作	施怡安 陳亮竹	何宜珊師 朱志娟師	

參賽項目	名次	得獎學生	指導教師	
108學年度全國學生 美術比賽	平面設計類	特優	313楊采妮	林怡均師
	漫畫類	佳作	313楊采妮	邱逸民師
	漫畫類	佳作	213陳妤婷	施依惠師
臺北市108學年度學生美術比賽漫畫類	東區第一名	312高瑀文	施依惠師	
第五屆高中生國際交流攝影節 台灣區初賽	評審獎	311吳以瑄、劉維晨、 邱嘉瑋	溫婉伶師	
2019第六屆頂尖盃全國企業資源規劃系 統實作技能人才競賽	第2名	104王筱雯、王婉舒、林晏巨、 陳佩甄、蔡碧桂	陳姿燕師	
2019第七屆全國連鎖加盟創新創業競賽	第3名	208羅楚櫻、楊韻齡、劉昭辰、 顏嘉誼、李慈育、曾婕婷	黃妍綾師	
萬能盃全國高中職遊程設計導覽競賽	第2名	205李澤興、趙惟茜、林詩鈞	高鳳蓮師	
臺北市政府衛生局108年 青少年口腔癌防治繪畫及 真人四格漫畫徵選比賽	真人漫畫組	第2名	213王婷、李文樺、陳潔玲、 梁詠婷	古又仁師
	繪畫組	第1名	212潘奕葵	
108年度東南盃 空間製作類	第2名	216孫鈺涵(輕悠小居)	蔡明潔師	
中國科技大學室內設計專題實作獲獎	特優	316邱宇揚、秦于喬	施依惠師	

項目	競賽項目	名次	得獎學生	指導教師
管樂社	臺北市108年學生音樂比賽高中職組 管樂合奏-東區	優等 第2名	管樂社成員	張銀盛師 胡品暉師
	臺北市108年鄉土歌謠比賽高中組 客家語系類-東區	優等	合唱團社員	郭倩欣師 廖婉如師
營隊服務社	臺北市108學年服務學習績優學生團隊 高中職組	特優	營隊社成員	李美娟師 劉懷雯師

項目	競賽項目	名次	得獎學生	指導教師	
田徑	108年台北市中正盃田徑賽 高中女子組4x100公尺接力(破大會)	第1名	吳瑋珊、陳俞瑄 林品辰、高靖雯	高嘉慶師	
	108年台北市中正盃田徑賽 高中男子組400公尺柵欄	第1名	李柏毅		
桌球	108年全國中等 學校運動會	高中男子團體	第1名	黃毓仁、戴茗華、李承祐 馮翊新、黎昕祐、何會霖	洪祺博師 江鈞鈞師 許展銘師
		高中男子單打	第1名	馮翊新	
		高中男子雙打	第1名	彭哲、黎昕祐	
游泳	108年全國聽障游泳錦標賽50公尺蛙式	第1名	陳芊儒	謝欣芳師	
	台北市中等學校運動會高女組100公尺蛙式 台北市中等學校運動會高女組200公尺蛙式	第1名	陳亮妤		
鐵人三項	2019宜蘭梅花湖鐵人三項錦標賽	第1名	陳亮妤、李芝珉、吳昱萱	羅仕果師	
跆拳道	2019年亞洲青少年國家代表隊	第1名	賴捷凱、詹嘉民、江冠勳	李俊坤師 張瀚文師	
	108年全國品勢跆拳道賽-高中女子團體	第1名	許佩萱、蔡芸苔、謝佳誦		
	108年全國品勢跆拳道賽-高中男子團體	第1名	江冠勳、游東樺、賴建勳		

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

【教務處】

# 學習歷程檔案 ~ 一步一腳印，累積學習歷程紀錄

因應108課綱課程實施，高級中等學校課程架構改變，強調素養導向、跨科/跨領域統整學習、探究與實作等，同時也增加校訂必修、多元選修等類型的課程，透過學習歷程檔案的累積，系統化地逐步整理學習成果，可以更全面的了解自己在高級中等教育階段的學習結果。

## 壹、角色篇

### ◆我是學生，我要做什麼？

1. 瞭解學習歷程檔案對自己的重要性。
2. 學會學習歷程學校平臺之相關操作。
3. 參與各項學習活動，積極探索出自己的興趣，並找到生涯定向，逐步累積自己的學習經歷。
4. 配合學校規劃之時程，上傳及勾選自己的課程學習成果及多元表現。

### ◆我是家長，我要做什麼？

1. 瞭解學習歷程檔案的重要性。
2. 透過孩子的課程學習成果，瞭解孩子在學校課程的學習情況。
3. 鼓勵孩子多元展能，積極參與各項學習活動，發現自己的興趣，並找到生涯定向。

## 貳、認識篇

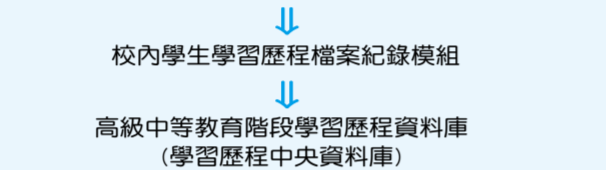
### ◆學習歷程檔案蒐集哪些資料？

1. 基本資料 (包含學籍資料、幹部紀錄)
2. 修課紀錄 (包含學業成績、課程諮詢紀錄)
3. 課程學習成果 (包含修課產出之作業、作品等)，每學期至多6件。
4. 多元表現 (包含彈性學習時間、團體活動時間及其他表現)，每學年至多10件。

資料項目	檔案格式類型	內容說明 (檔案大小或單位文字之字數)
課程諮詢紀錄 (只限校內平臺)	文件: pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	簡述: 文字	每件100個字為限
課程學習成果	文件: pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	影音檔案: mp3、mp4	每件固定上限5MB 簡述: 文字 每件100個字為限
多元表現	證明文件: pdf、jpg、png	每件固定上限2MB
	影音檔案: mp3、mp4	每件固定上限5MB
	外部連結: 文字	-
	簡述: 文字	每件100個字為限

### ◆如何蒐集學習歷程檔案？

1. (學校行政人員)登錄學生基本資料、修課紀錄
2. (學生)上傳課程學習成果、多元表現
3. (教師)登錄學生修習科目之學業成績；(課程諮詢教師)登錄課程諮詢紀錄 (教師)認證學生課程學習成果
4. (學生)勾選要提交至學習歷程中央資料庫之課程學習成果(每學年至多6件)、多元表現(每學年至多10件)
5. (學校行政人員)提交學生課程學習成果、多元表現

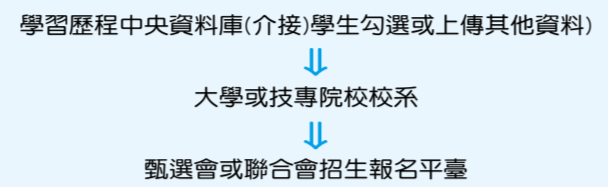


## 參、進路篇

### ◆學習歷程檔案可以怎樣幫助學生生涯定向？

【高一(專業核心深化)→高二(多元選修)→高三(跨域)】透過生涯輔導、課程諮詢，以及學習歷程檔案的蒐集、檢視與反思，強化跨班、跨科及跨群等多元選修課程的學習，展現專業領域學習成果。

### ◆大專校院端如何取得學生學習歷程檔案作為升學備審資料？



註1：同學有勾選的課程學習成果及多元表現，大學或技專院校校系才看得到。  
 註2：課程學習成果：大學至多3件；技專至多9件，多元表現：至多10件。

### ◆運用學生學習歷程檔案產出升學備審資料有什麼優點？

現行備審資料 (自行製作PDF檔案上傳)	未來備審資料 (由學習歷程檔案產生上傳)
各校科系自訂繳交類別、項目不統一	資料內容 統一分類上傳項目 並有教師認證
高三下再緊急回憶蒐集製作	準備時間 各學期(年)分期上傳 高三下再勾選產生
學生自行排版與統整資料	內容格式 上傳後由資料庫系統彙整
無	項目數量 限制參數數量以校內活動課程為主
資料評比對照較為費時	大學審查 數位資料庫審查 更系統化

## 肆、查詢「111學年度大學及四技二專申請入學參採學習歷程內容」

- ◆大學
  1. 學校首頁→108新課綱→111年考試招生變革→111學年度大學個人申請入學招生各校系學習歷程核心資料(草案)
  2. 直接掃
- ◆四技二專
  1. 學校首頁→108新課綱→111年考試招生變革→111學年度四技二專甄選入學招生選才內涵
  2. 直接掃



## 【圖書館】

# 【知識接力 • 好書接棒】

圖書館於本學期新進圖書將近1000冊，有些館藏較少的領域如醫療類、繪本類等等，一口氣進書超過30冊，吸引許多愛書的同學第一時間到展示區挑選喜歡的書。「你的孩子不是你的孩子」、「我們與惡的距離」、「魂囚西門」等改編成連續劇的書，都是同學的首選，其他暢銷作家如宮部美幸、蔡康永、歐陽立中等作者的書也是借閱排行榜的常客，圖書館每年的新書，就像是一道活泉，為學校注入許多新能量，也為同學拓展更寬廣的新視野。

每年歲末同學最期待的活動，就是由圖書館與家長會一起舉辦的聖誕樹許願活動，同學可以拿一張許願卡，寫自己喜歡的書，包含書名、作者、出版社、售價等等，不超過1000元的書都可以許願，綁在圖書館大門旁的聖誕樹上，聖誕節前後的朝會時間將會抽出十位幸運的同學，沒有被抽到的同學也不用灰心，圖書館會整理所有的許願卡，將其中的書目納入新學期的新書採購，讓全校的同學都有機會閱讀這些好書喔！

### 【放學後讀書會—優秀校友返校座談】

圖書館舉辦放學後讀書會，邀請本校96學年畢業生管麟返校，管麟就讀本校綜合高中，雖然本校綜合高中已經轉為應用英語科，但是他當初的班導師與任課老師仍在學校任教，因此與學弟妹仍有許多共同的話題可以分享。他從出道拍攝「飛魚高校生」偶像劇到現在出了第二張專輯，許多演藝人員不為人知的心路歷程，都用輕鬆幽默的方式帶出，現場播放6月底在學校拍MV的幕後花絮，學弟妹看到自己上課的教室、游泳池、合作社等熟悉的校園景色，出現在MV中都非常開心，此次放學後讀書會以人物訪談為主，好書值得分享，好的人生故事也值得聆聽，期許有越來越多的優秀校友可以在放學後讀書會現身。



## 【實習處】107學年度應英科學生實習心得

# 維多麗亞飯店 (雙囍中餐廳)

應英科70521 林永熾

「讀應用外語為什麼要來這裡?」七月獨自一人被分配到雙囍實習，面對前輩們提出的疑問，我只能給出模糊的答案。連拿托盤都不會，我隨著同事的帶領從頭學起:認菜、上菜、泡茶、擺餐具……如果說服務是一項新課題，每位客人就兼任我的練習簿和打分數的老師;大概因為看出了我是個菜鳥吧，在開始工作的前兩個星期經常被問及學校或年齡。我容易忘記哪道菜該附上什麼餐單、不習慣主動關心客人，在無數提醒與時間累積之下步上軌道。慢慢的我也學會向客人介紹菜色、接電話處理訂位。月底某天討論工作崗位，需要有一位負責整個外場的人員，「她可以。」副理的一句回應對我而言是如此印象深刻的肯定。

八月初有兩位實習生加入，在她們身上我彷彿看見自己不久前的模樣。經驗堆疊出成長，我已經可以掌握招待客人的順序;隨機應變的能力增強，知道在瑣碎的時間準備好醬料或配菜;和同事的距離縮短，自在的工作氛圍讓一切得心應手。實習生的身分不再像當初那般明顯，從被客人關心到被稱讚，這樣的轉換帶給我信心。雖然依舊覺得蒸籠很燙，端著砂鍋卻沒那麼費力了。

來到雙囍用餐的客人年齡層主要分佈於中年，大多是家庭聚會，也有談論公事的工作夥伴。餐廳偶爾還會出現外國客人，同事總貼心的將這些場合讓給我。成功把餐點推銷給兩位韓國客人、用日語應對試圖講英文的一組日本客人、觀察一位英國客人如何在倒啤酒時避免過多泡沫產生，我開始明白主任口中所說的「面對不同客人能獲得樂趣」。不過更多時候，我仍然難以鼓起勇氣招呼客人，在客人之間巡茶水和空盤的緊繃一直存在著;我想除了專業知識，熱忱與親切度比最初預設的重要，自然的服務亦是要克服的關卡。抱持嘗試的心態踏入餐飲業，其中一項收穫便是明白這條道路並非自己追求的嚮往。

機會是給準備好的人，並且要堅持雙手抓牢。不是本科系卻接受了240小時的挑戰，兩個月間我沒有反悔自己做的決定。在一個完全陌生的環境逐漸熟悉那些原來未知的本領。為什麼要來飯店實習?因為這不一定是以後會接觸的領域，所以想趁這時學起它的專業;因為這有可能是未來的方向，所以想早一步實際體驗。因為這個機會本身就是如此得來不易，值得我花費整個夏天努力。



## 【性別平等教育】

# 「愛情 APP 下載中」專題講座 學生心得分享

### 一、請寫出愛之語。

- 愛是一種能力。 (60223陳奕晴)
- 愛別人前，要好好先愛自己。 (70519卓沛霖)
- 愛是發自內心的喜歡一個人，並互相信任為對方付出，才是真愛。 (70606汪子淵)
- 愛是關懷、理解與包容。 (70709張鈞翔)
- 愛是付出自己能做到的所有陪伴和信任。 (60228賴顯年)
- 愛不分性別，愛是互相尊重、包容與理解。 (60626許瑋琪)

### 二、在愛之語中，自己常給予家人的是什麼？以及你/妳如何做？

- 更多包容與體諒，當意見不合時，嘗試在對方立場著想，才不會傷害感情。 (70916吳昀睿)
- 常常對家人們的愛感到不珍惜，需學習表達自己內心的感謝。 (70505陳柏仲)
- 容易和父母、兄弟姊妹發脾氣，因為關係親近讓我覺得可以很做自己，卻沒有注意到不適當。 (70519卓沛霖)
- 幫忙分擔家事，做一個負責任的孩子，讓父母覺得生下你是有意義的。 (70606汪子淵)
- 家人間的包容和擁抱，要常常放學到家給父母一個擁抱。 (60625陳儒佑)
- 珍惜與家人共處的時光，且把他們的好告訴他們。 (60815林妍萱)

### 三、愛情APP下載中，參加後心得摘錄

參加完今天的講座，讓我更瞭解到愛情的多面貌，可以很美好也可以很失敗，且因為每個人的個性、想法的差異，相處一定會有摩擦，需要更多的體諒，設身處地為對方著想，最後，必須雙方都同意才能進行下一階段，否則只會帶來不必要的傷害。 (70916吳昀睿)

一開始覺得愛情不就是兩人在一起這麼簡單而已嗎?之後發現要攜手到老非常的難。最印象深刻的事是「有個男生第一次和女生發生性行為，隔天女生就和他提分手，男生很困惑問老師：我強暴他了嗎?」很多人對第一次都抱有期待，但因為溝通不良造成一輩子的傷痛。溝通是人與人交流的一大方式，如果兩人在一起卻不彼此交換想法，很難走的長久。 (70519卓沛霖)



主講人：  
勵馨基金會 郭雅真講師



講座很有趣，讓我在快樂的氛圍中，學習對的事情，講師非常幽默、生動的探討男女生在愛情中的各種想法，也知道在愛情中女生的思維，讓我成長不少。 (70606汪子淵)

愛是了解、學習並成長，而非一味的抱怨。我覺得愛就是要懂得包容和尊重，也學習到有時候你做的未必是對的、是好的，但卻在無意間傷害了對方，因此，良好的溝通是維繫感情的關鍵。 (71030楊馨伊)

愛情要專一且真誠相待，愛情更不是單方面的付出，是兩人的經營。演講結束，我瞭解戀愛過程中需要多一點理解、信任和寬容，戀愛讓兩個人一起進步。戀愛是種學習，更是件美好的事。 (60223陳奕晴)

這場講座透過不同的角度看待「愛」的一切，老師細細的解釋我們對於「愛」和「性」困惑，原來，性的源頭是愛，而愛需要共同維護與同心協力，找到兩個人平衡的公式。 (60328廖奕婷)

我學到了不管是愛情、友情、親情，任何的愛都是一樣的，且愛不分年齡、性別及階級，所有人都有權利認真、用力地去愛。我後悔常常反駁對我最有愛的家人，之後我要每天都對照顧我的祖母說「我愛您！」 (60603陳宇威)

愛情，在我的認知中事件嚴肅的事，老師卻透過輕鬆的方式讓我重新認識愛，所有人都有權利去愛，且愛是建立在平等之上，不管是友情、親情或愛情，都需要認真對待，不能馬虎。 (60605陳儒佑)

愛？愛是什麼？每個人對於愛的定義肯定不同，現在我們眼中的愛情就是喜不喜歡，價值觀不符合不是重要的；但愛情的盲目很可怕，很多時候因為愛、因為衝動而不管不顧，卻伴隨著很多危險，我學習到愛不只感性更應該理性。 (60622張仔媛)

愛情就像甜甜的水蜜桃與酸酸的奇異果，每一段戀愛的酸甜，都有能學習的地方，這次講座最令我印象深刻的是「價值觀是要看每一個人怎麼花他的錢和時間」。 (60815林妍萱)

## 【生命教育】

# 認識憂鬱症



### 一、憂鬱情緒和憂鬱症不同之處有哪些？

	憂鬱情緒	憂鬱症
強度	弱	強
妄想	不會脫離現實	可能會變得喜歡妄想
自殺	比較少見	可能會自殺
日常生活	阻礙相對較小	受到相當的阻礙
狀況的影響	遇到好的事情，心情會改善	即使有好的事情，心情也不會好轉
持續性	慢慢減輕	長期持續
工作、興趣	嘗試之後可以轉換心情	完全無法投入

### 二、憂鬱症症狀

根據精神疾病診斷手冊DSM-V，憂鬱症常見的症狀主要如下：

- 情緒低落
- 明顯對事物失去興趣
- 體重下降或上升
- 嗜睡或失眠
- 動作遲緩
- 容易疲倦或失去活力
- 無價值感或強烈罪惡感
- 注意力不集中或猶豫不決
- 經常出現負面想法(過度自責、無助、無望、無力)
- 重複出現自殺念頭
- 以上狀況有五項以上，並且持續時間長達兩週以上，即可能罹患了憂鬱症。



### 三、如何陪伴憂鬱症的朋友及家人

- ◎積極的傾聽與陪伴：「好好聽聽」他想說的話。
- ◎給予同理及正向支持，讓他看見自己的優點。
- ◎主動給予關懷及問候，持續保持聯絡與關心。
- ◎陪同尋求專業協助，如：精神科醫師及心理師等等。
- ◎規律回診就醫及接受藥物治療是很重要的，由於心理疾病的患者就要就醫並不是容易的事，因此非常需要家人朋友的支持。

這堂課我學到憂鬱症並不是一個簡單的症狀，憂鬱症可能經過某件事才出現，憂鬱症會導致人的心靈變脆弱，嚴重可能會想自殺，如果身邊的人有憂鬱症，一定要輔導他去咨醫生，也可以陪伴他去戶外運動，分享心情，適時的關懷他。 (80118 張雅淳)

遇到憂鬱症的朋友可以給他適度的陪伴，傾聽他不開心的事情，如果對方不想講，也不要勉強他，因為會給他不必要的壓力，可能會讓他更痛苦。當自己發現有些憂鬱時，不要太鑽牛角尖看待每一件事物，而且要找一個情緒發洩的窗口，找人傾訴，但不要傷害自己的身體。 (80124葉思玟)

其實憂鬱症並不是我們所想的那麼恐怖，它是一個心理生病的狀況，我身旁有憂鬱症的朋友，可能心情不好，我們可以用陪伴及傾聽他們的內心，不要刺激他們，因為憂鬱症不是他們能夠控制的，他們也不想這樣，我們要記得包容且陪伴他們。 (80226黃慧欣)

這堂課使我更能了解憂鬱症的特徵，及如何給予他人幫助，對於社會中這樣的人群，我們不應該投以奇怪的眼光，多一點包容及關懷，伸出援手，而非推向深淵，盡自己的一份心力，不要害怕麻煩，同時也盡力而為，考量自己的狀況，適時給予關心，讓他們了解他們可以被在乎的。 (80215李莉穎)

上完課程後讓我更了解什麼是憂鬱症，平時應該保持良好的心情，當發現自己有一些憂鬱症的症狀時，應該盡速就醫，不要自己悶在心裡，遇到身邊有憂鬱症的親友們，可以傾聽對方的煩惱，給予適當的幫助，雖然我們無法了解他們的痛苦，但我們可以減輕他們的痛苦，陪伴他們一起打敗憂鬱症。 (81414李啟慧)

許多人外表看不出來，事實上卻承受許多折磨，心病難治，加上有許多人對於心理疾病知識缺乏與不諳解病人的行為，他們需要的是別人包容、理解，切勿以同情的眼光看待，適時告訴他們別放太多壓力在身上，做好自己，依照醫生的指示進行治療，帶著他們回到嚮往的陽光。 (81411丁芊樺)

對憂鬱症的心理疾病有更深理解，之後遇到憂鬱症的人可以理解與包容，也知道疾病是相當辛苦的，經常會沉浸在負面想法中，無法正向思考，治療憂鬱症的藥之後副作用很多，可能影響日常生活，除了這些之外更多是社會上的不諳解，有些人可能根本就不知道憂鬱症的痛苦，所以我們可以更多體諒，陪伴他們走出憂鬱症。 (81518柯紫薇)