第四期 2018-12

遇見愛





本期的心柑以「生命教育」為主軸，為大家整理且介紹了這個學年的生命教育相關活動，包含生命教育相關講座、反毒宣導、愛滋病宣導、健康體位宣導、電影欣賞、感恩活動和好書分享。

讓大家可以從不同面向去探索，並透過實際行動表達對他人的感恩，無論有無參與到的同學，趕緊來先睹為快~~~

主要編輯：黃宜翎老師、輔導室老師群
美編編排協助：11430 陳亭妤
黃宜翎老師

小鬱亂入-壓力檢測活動

編輯：黃宜翎老師

這學期開學初，輔導室為了協助新生適應新環境，並了解其生活適應狀況，針對高一新生特意舉辦-壓力檢測活動，讓學生能對壓力及憂鬱等有相關的基本認識，並透過董氏基金會的「簡式量表」，使學生了解自己目前的壓力狀態，以做適時地情緒紓解。



↑上圖為小鬱亂入-壓力檢測活動海報





↑上圖為講座進行活動照片

瀟灑青春-生命「新」境界講座

編輯：黃宜翎老師

這學期特意邀請「張老師基金會」，透過講師自身的生命經驗，讓大家可以透過不同的角度去思索及學習，對生命的體悟。



↑上圖為活動海報



↑上圖為講師與學生互動的照片



↑上圖為講座進行的照片



↑上圖為活動進行時，

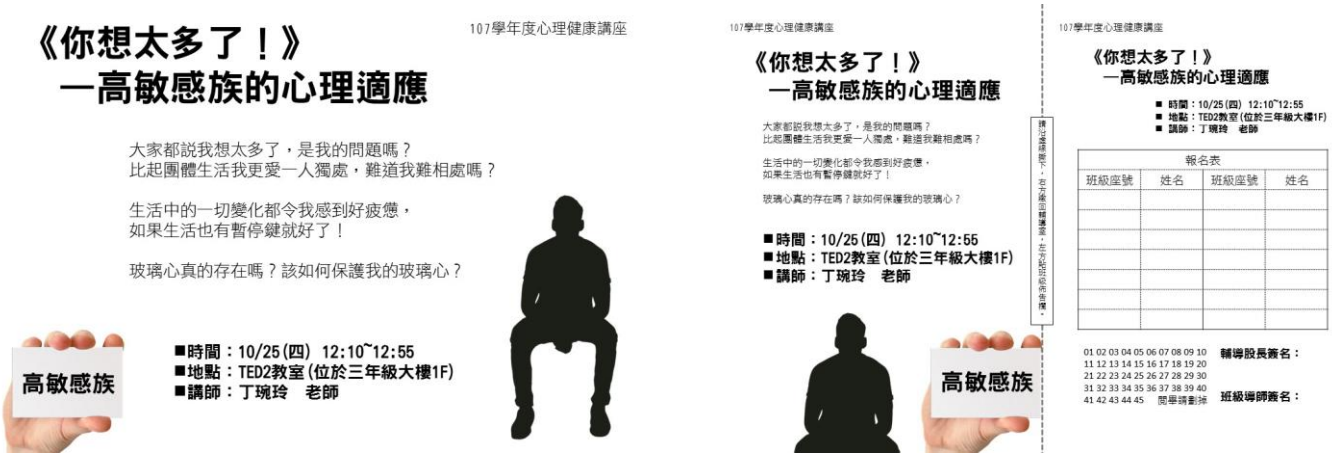
學生踴躍發言的照片

你想太多了-高敏感族的心理適應

編輯：黃宜翎老師

大家都說我想太多了，是我的問題嗎？比起團體生活我更愛一人獨處，難道我難相處嗎？生活中的一切變化都令我感到好疲憊，如果生活也有暫停鍵就好了！玻璃心真的存在嗎？該如何保護我的玻璃心？

你有以上的困擾嗎??輔導室舉辦相關講座，讓大家可以從不同角度看自己。



↑上圖為活動海報及報名表



↑上圖為講座進行的照片



↑上圖為講解高敏感族相關知識的照片

生命教育相關宣導-反毒宣導

編輯：黃宜翎老師

今日社會網路發達，資訊快速流通卻缺乏過濾機制，對兒童、青少年有太多的誘惑，造成心靈污染，據教育部統計，從 2006 年至今，吸毒的國中生，由 87 人次增為 598 人次；高中生更由 141 增為 1174 人次，增幅高達六到八倍。由此可知，反毒宣導是十分重要的一塊，學務處對此舉辦相關反毒宣導，讓學生及老師們對於反毒有更多的認識。





↑上圖為講師及教官宣導反毒相關知識的照片





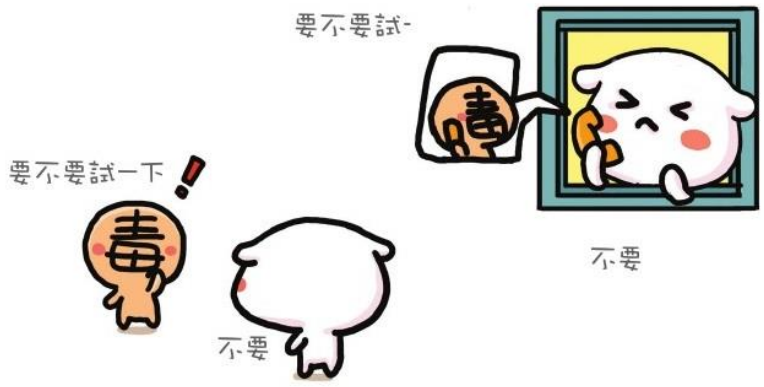
←左圖及↑上圖為反毒宣導講座的照片

生命教育相關宣導-反毒宣導

編輯：黃宜翎老師

拒絕毒品六招

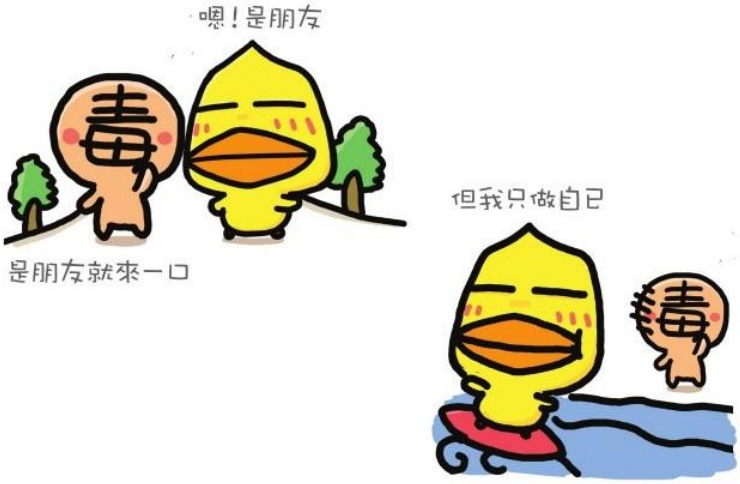
第一招：表明態度，堅持拒絕。



第二招：道德勸說，回頭是岸。



第三招：肯定友誼，但做自己。



生命教育相關宣導-反毒宣導

編輯：黃宜翎老師

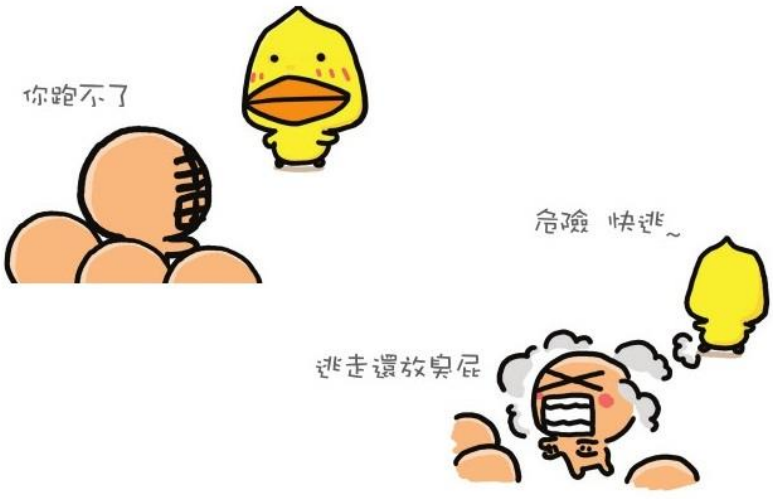
第四招：自我解嘲，幽默一下。



第五招：轉換話題，移開注意。



第六招：逃之夭夭，走為上策。



資料來源：https://antidrug.moj.gov.tw/cp-150-2613-1.html

生命教育相關宣導-愛滋病宣導

編輯：黃宜翎老師

「愛滋病」一詞總讓人聞之喪膽，對其總有許多不適宜的想像及恐懼，但事實上預防愛滋其實並不難，但是愛滋病卻還是讓人害怕，原因就出在社會對愛滋病不夠了解，因此，學務處特意舉辦愛滋病相關宣導，讓師生們能對愛滋病有一些認識及了解。



←左圖及↓下圖為愛滋病防治宣導的照片









生命教育相關宣導-健康體位宣導

編輯：黃宜翎老師

隨著經濟日漸發展、人們的飲食日益西化，加上生活忙碌，活動量減少，導致國人肥胖人數急速增加。然而肥胖除導致體能衰退之生理現象外，還與惡性腫瘤、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病有密切關係。基於此，對於健康體位有基本的認識及了解便是刻不容緩的，學務處舉辦健康體位相關宣導，期望建立師生們的相關健康知識與習慣。

資料來源：新竹縣政府衛生局







←左圖及↑上圖為健康體位宣導的照片

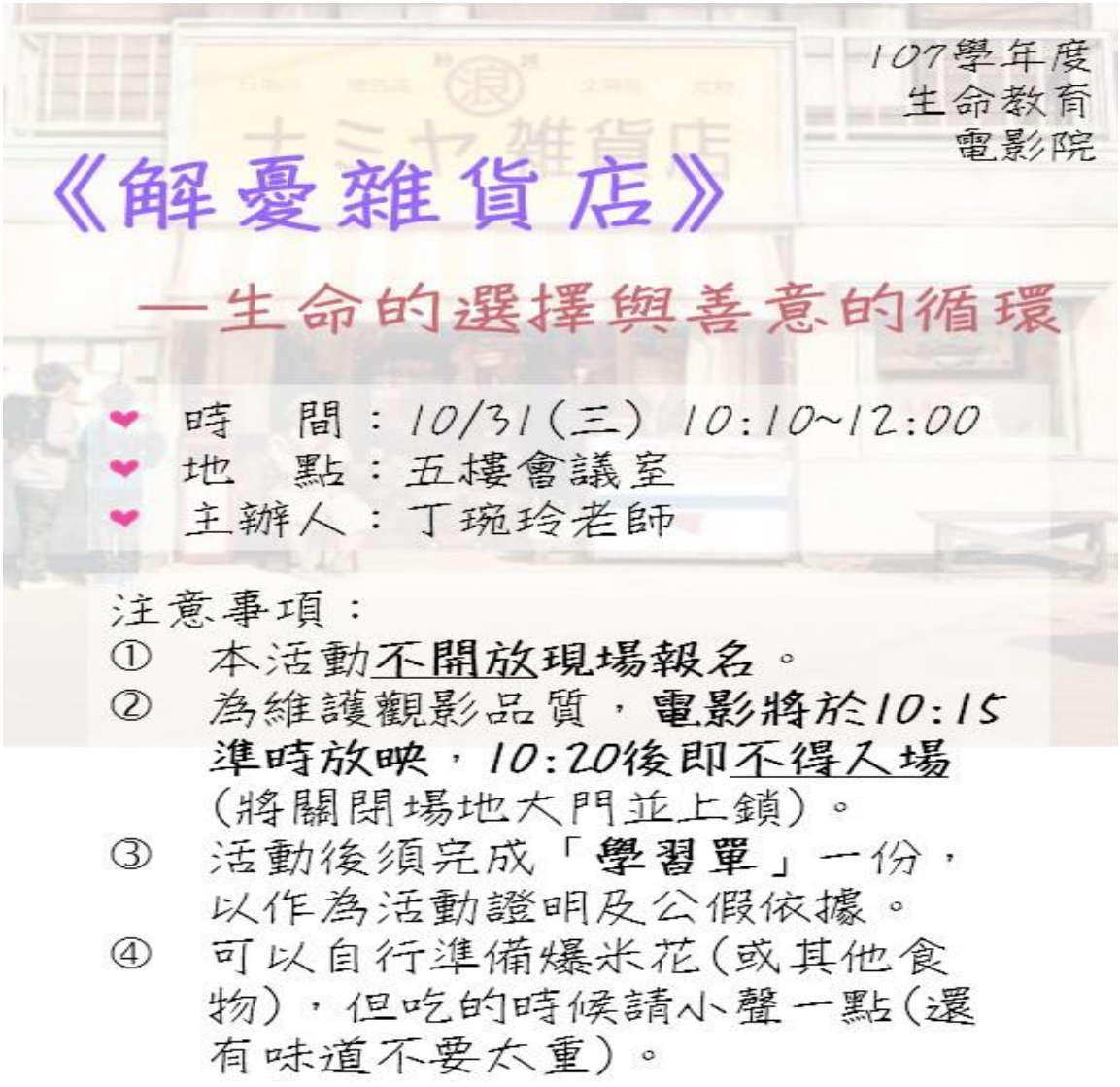




生命電影院-解憂雜貨店

編輯：113 班 柯宇倢

人從出生開始，一直到生命終點，都存在著不同的煩惱，從煩惱基本生理需求，隨著年齡增長，擔心課業、朋友、外表...等，甚至是工作、未來，輔導室為大家準備了一部電影，讓大家可以從中去探索、思考。







生命電影院-解憂雜貨店

編輯：113 班 柯宇倢

電影基本介紹



電影名稱：解憂雜貨店

上映日期：2017.09.23

導演：廣木隆一

主要演員：

山田涼介(飾:敦也)、西田敏行(飾:浪矢雄治)、村上虹郎(飾:翔太)、佐藤寬一郎(飾演:幸平) 、尾野真千子(飾:田村晴美)、林遣都(飾：松岡克郎)、門脇麥(飾:芹)、萩原聖人(飾：浪矢貴之)

劇情簡介

故事講述 30 年前有一家專門替人消憂解惑的「浪矢雜貨店」，只要在晚上把寫了煩惱的信投入鐵捲門中，隔天就可以在店後的牛奶箱得到回信。投信者包括一心想成為音樂人，不惜離家又休學的魚店老闆兒子；為了還巨債而猶豫是否該去當有錢人情婦的心荒女生；也有爸爸的公司倒閉，被帶著全家逃走的徬徨少年等等。

30 年後的晚上，3 個剛犯完案的小偷為了躲避追捕，誤打誤撞進到已經廢棄的浪矢雜貨店，意外經歷了一個奇妙的夜晚。一瞬間的交匯，跨越 30 年時空，雜貨店再一次散發出溫暖奇異的光芒.....

生命電影院-解憂雜貨店

編輯：113 班 柯宇倢

故事內容與心得分享

輔導室辦理此活動，透過電影的播放及書寫學習單，讓同學有機會靜下心來藉由電影中的主角遭遇到的煩惱，進而連結到自身生活，並從中得到一些啟發或解答。

1.請介紹這間雜貨店的來由和它的服務內容。 *30820 何忻縈*

浪矢老闆開了無名雜貨店，同時也為人們提出得問題做出見解，只要有問題，把信件投入信箱，隔天便能在雜貨店旁的布告欄收到回復，若有隱私問題，則可以在雜貨店後的牛奶箱找回信，由於幫助許多人解決疑惑，因此被稱為解憂雜貨店。

2.你認為是什麼原因讓浪矢爺爺到臨終前都還放不下諮詢者的來信?這間雜貨店對爺爺而言有什麼樣的意義? *20340 蔡宜君*

因為他還掛念著別人，擔心之後有人有煩惱，卻沒有人可以給他建議，而那爺爺收在盒子裡的信，是他的所有回憶，這雜貨店對爺爺來說，就是充滿回憶之地和幫助別人的管道。

3.主角三人在最初是為了什麼而走進雜貨店？發現了牛奶盒的時空秘密之後，這件事對主角三人又造成了什麼影響？ *11127 張齊云*

一開始主角們為了躲避追捕所以逃進了雜貨店，結果偶然發現有過去的人寫信來詢問問題，在一番回信之前，他們發現助人的好處。

4.在所有諮詢者的來信當中，你對誰的問題最印象深刻？他問了什麼？浪矢爺爺如何回答？你自己又是怎麼想的呢？ *30820 何忻縈*

對小城音樂人-秦朗的問題最印象深刻所提出的問題最讓我印象深刻，他一直在

夢想和家人期望間不斷猶豫，正如許多高三考生的情況，雖然他的煩惱並非由浪矢老闆給出回信，但 2018 年的三位主角給他的幫助，也成功翻轉了他的人生，換做我，也會奮不顧身地去追夢。

5.請分享整部影片中，最令你印象深刻的一句話：

20639 黃琳貽

雖然自今為止的道路絕非一片坦途，但想到正因為活著才有機會感受痛楚，我就成功克服了種種困難。

20340 蔡宜君

每個帶著煩惱找我的人，其實心中都有自己的答案，我並不能影響他們什麼，他們的成就都是自己的努力。

6.這部電影對你而言，有什麼樣的寓意呢?

20605 邱柏勳

其實這張白紙是男主角為策是信件是否能穿越時空，所以把它丟進信箱。而解憂爺爺回信:「接下來你的人生就是這張白紙，你可以自由的畫上任何東西，所以你的人生應充滿無限可能」。

我覺得我們的人生都像張白紙，不需要等待別人為你下註解，而是可以親手畫上屬於自己的東西，自己掌握自己的方向!

20639 黃琳貽

很多人對於自己所堅持的事情感到迷茫，甚至不知是否有未來可言，很多人不滿於自身當時的生活環境，想離開，想逃走，但，沒有人知道，幾年後了什麼事，你也

生命電影院-解憂雜貨店

編輯：113 班 柯宇倢

從未想過你的一小小動作，影響了多少人，從這部電影，我了解到，縱使現今的人生有多不好，但，若你再做著一件你心裡想做的事，那便要堅持，或許當下你感到痛苦，但是，那克服痛苦後的喜悅，是無可比擬的。

11127 張齊云



不必害怕去幫助別人，因為你在說出意見時，決定是否要做是他們的事，和他想法一樣就可以增加信心，不一樣不會有太大的影響。



感恩傳情活動

編輯：202 班 李沁穎、趙芫平



「感恩」並不是禮貌或者客氣，是一種人生態度，它讓一個人珍惜自己所有，並對此滿足且充滿感激。懂得「感恩」，才是快樂的泉源。當你懂得感激、對外在事物充滿感恩，你就不會被困難打倒，而會將它視為一種人生的挑戰。輔導室特意舉辦了感恩傳情活動，讓大家能透過實際行動向他人表達感謝。

好文分享

感恩帶來富裕的人生

朱子治家格言上說：「一粥一飯，當思來之不易；半絲半縷，恆念物力維艱。」目的就是要讓我們懂得感恩和節儉。時時懷著感恩的心是一種善良的美德，也是一個做人的基本條件。

知足的人都懂得感恩，能對一花一草、一山一水都表示謝意的人，他的人生必定是豐盛而富足的。

美國有一位史蒂文斯先生，有一天突然失業了。他是一個程式員，在軟體公司做了 8 年，他一直以為將在這裡做到退休，然後拿著優厚的退休金頤養天年。

然而，公司卻突然倒閉了。史蒂文斯的第 3 個兒子剛剛出生，重新工作迫在眉睫。然而一個月過去了，他沒找到工作。除了寫程式，他一無所長。

終於，他在報上看到一家軟體公司要招聘程式員，待遇不錯。他拿著履歷，滿懷希望地趕到公司。

應聘的人數超乎想像，很明顯，競爭將會異常激烈。經過簡單交談，公司通知他一個星期後參加筆試。憑著堅實的專業知識，筆試中，他輕鬆過關，兩天後面試。

他對自己 8 年的工作經驗無比自信，堅信面試不會有太大的問題。然而，考官的問題是關於軟體業未來的發展方向。這些問題他竟從未認真思考過，因此，他被告知應聘失敗了。

史蒂文斯覺得公司對軟體業的理解，令他耳目一新。雖然應聘失敗，可他感覺收穫不小，有必要給公司寫封信，以表感謝之情。

於是立即提筆寫道：「貴公司花費人力、物力，為我提供了筆試、面試的機會。雖然落聘，但通過應聘使我大長見識，獲益匪淺。感謝你們為之付出的勞動，謝謝！」

這是一封與眾不同的信，落聘的人沒有不滿，毫無怨言，竟然還給公司寫來感謝信，真是前所未聞。這封信被層層上遞，最後送到總裁的辦公室。總裁看了信後，一言不發，把它鎖進抽屜。

3 個月後，新年來臨，史蒂文斯先生收到一張精美的新年賀卡。

上面寫著：「尊敬的史蒂文斯先生，如果您願意，請和我們共度新年。」賀卡是他上次應聘的公司寄來的。原來，公司出現空缺，他們想到了品德高尚的史蒂文斯。

這家公司就是美國微軟公司，現在聞名世界。十幾年後，史蒂文斯先生憑著出色的業績一直做到了副總裁。

雖然人人都知道感恩是一種美德，然而在一個日益商品化和市場化的社會中，在一個金錢變得日益無所不能的環境內，我們似乎正在忘記感恩。

如果以感恩的心態面對一切，即使遭遇失敗，人生也會變得異常精采。感恩是富裕的人生，它是一種深刻的感受，能夠增強個人的魅力，開啟神奇的力量之門，發掘出無窮的智能。

資料來源: http://www.fsm.gov.mo/cht/healthcare/ContextDetail.aspx?Context=652

感恩傳情活動

編輯：202 班 李沁穎、趙芫平





「耶誕節」(Christmas)名稱的由來是「基督彌撒」(Christs Mass)的縮字。彌撒是天主教教會的一種禮拜儀式。耶誕節是一個宗教節日，基督徒把它當作耶穌(Jesus)的誕辰來慶祝，因而又名耶誕節。聖誕節送禮物已經接近成為一個全球通行的習慣了。神秘人物帶給小孩子們禮物的概念衍生自聖尼古拉斯，尼古拉斯是一位 4 世紀生活在小亞細亞的好心主教。荷蘭人在聖尼古拉斯節，模仿他送禮物。在北美洲，英國殖民者把這一傳統融入聖誕假期的慶祝里，而 Sinterklaas 也就相應的成為聖誕老人或者稱為 Saint Nick（聖尼克）的人物了。在英籍美國人的傳統中，聖誕老人總是快活的在聖誕前夜乘著馴鹿拉的雪橇到來，從煙囪爬進屋內，留下給孩子們的禮物。他在一年中的其他時間裡忙於製作禮物和監督孩子們的行為並記錄下來。

輔導室活動——感恩傳情卡

一樁由輔導室辦理的活動。

在聖誕節前由學生來輔導室內寫傳情卡

投入傳情箱中蒐集起來

上千年的慶典延伸至今，慢慢的融入各民族的傳統習俗，如燃燭為猶太教節期常

感恩傳情活動

編輯：202 班 李沁穎、趙芫平

用的；古羅馬人在元旦用青枝綠葉和燈火裝飾房屋，並向兒童和窮人贈送禮物；懸掛寄生樹、冬青葉在房屋中為英國古教所行的禮；團聚歡宴、燃燒大塊柴木、品嘗大木形糕餅，張掛樹枝、陳放樅樹、訪親問友、來往饋贈等慶祝活動為歐洲各部族間的習俗；裝成面帶笑容的聖誕老人，送禮物給兒童為歐洲人民舊有的習俗。另外，耶穌聖誕與西歐冬至節節期相近，故許多冬至節的習俗，也攙入聖誕節內了。





到了平安夜與聖誕節兩天期間

由輔導室小志工裝扮成聖誕節代表

如小麋鹿、聖誕老人……等

帶上準備好的糖果，同聖誕老人一般的

前進各班為同學們送達傳情卡

在許多國家裡，孩子們準備好空的容器，以便聖誕老人可以裝進一些小禮物，如玩具，糖果或水果。在美國，孩子們於聖誕夜在壁爐上懸掛聖誕襪，因為聖誕老人說過要在聖誕前夜從煙囪下來把禮物放到襪子裡。在其他國家，孩子們把空鞋放到戶外，以便聖誕老人可以在聖誕前夜（或聖尼古拉斯日前夜)贈送禮物。贈送禮物不單單是指聖誕老人，家庭成員和朋友也互相給予禮物。

感恩傳情活動

編輯：202 班 李沁穎、趙芫平

心得感想：

歡樂的耶誕節，大街小巷充滿耶誕節的氣氛，學校裡、走廊上也處處沾滿了歡樂的氛圍，讓人很難也不為之帶動。

在這樣的氛圍中，藉由輔導室籌備的活動和這樣的節慶下，讓大家在年尾時，來到輔導室寫下傳情卡，把平常未能表達的感謝一一寫下。

平常可能因為難為情，所以不敢表達的情感透過志工的代理下，為你傳達。

一年中的結束，感謝身邊的人，回顧整年的生活，雖然可能有酸有苦，有笑有淚，但新的一年過去，這些都成為一段經歷與回憶，我們謝謝這一年的所有歡樂與磨練。願所有送出祝福的人、收到祝福的人，都能在西的一年更好、更有展往!



好書分享-高敏感是種天賦

編輯：黃宜翎老師

書籍資訊：高敏感是種天賦



敏感，不一定只會為你帶來限制，也能為你開啟新的可能。

什麼是高敏感族？

「高敏感族」一詞，是由美國精神分析學者伊蓮艾融博士（Dr. Elaine Aron）在 1996 年所提出。根據艾融博士的描述，高敏感族很容易因為外在環境刺激而出現不適感，而且幾乎所有不舒服的感覺都會被放大。例如，他們待在太多刺激的環境中就想逃離、對於短時間內要應付很多事感到煩躁、很容易被別人的情緒影響、不喜歡犯錯、容易自責等等。

這是一本針對「高敏感族」的人所撰寫的心靈療癒書，詳列身為高敏感族的特徵與傾向，並說明這類人通常具備的能力，以及可能的心理問題(非精神問題)與解決之道。除此之外，如何與外在環境相處，面對自己時，又應當如何自處，亦提供諸多方

好書分享-高敏感是種天賦

編輯:黃宜翎老師

法，是本要你找出自己價值，而非迎合外在世界的勵志指導書。

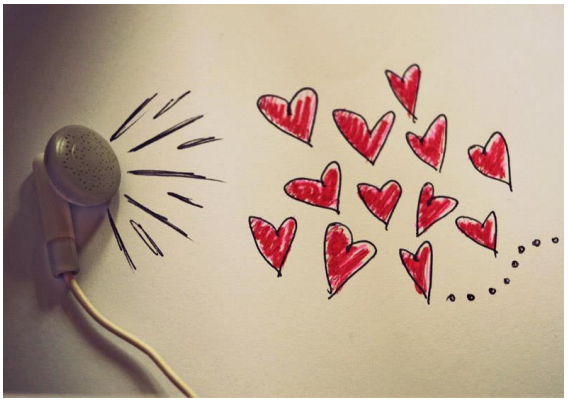
作者本身就是高敏感族成員，同時也長期為高敏感族做諮商輔導的丹麥心理治療師──伊麗絲·桑德，因此特別能夠體會與發現，這種原本被視為怪異特質--「高敏感」的人，其從小到大，從內而外，可能會面臨的心理困境、情緒煩惱，並提供詳盡的解決方法，教導高敏感族如何與外界不瞭解自己的人相處、面對不瞭解自己的該如何調整心態，希冀這類人能夠擁抱自己，重燃信心。「敏感不是缺陷，只是神賜給你的最特別的禮物。」「纖細」或「過度敏感」不一定只會為你帶來限制，它也能為你開啟新的可能性。」



資料來源轉載自：

1.博客來官網--https://www.books.com.tw/products/0010779932

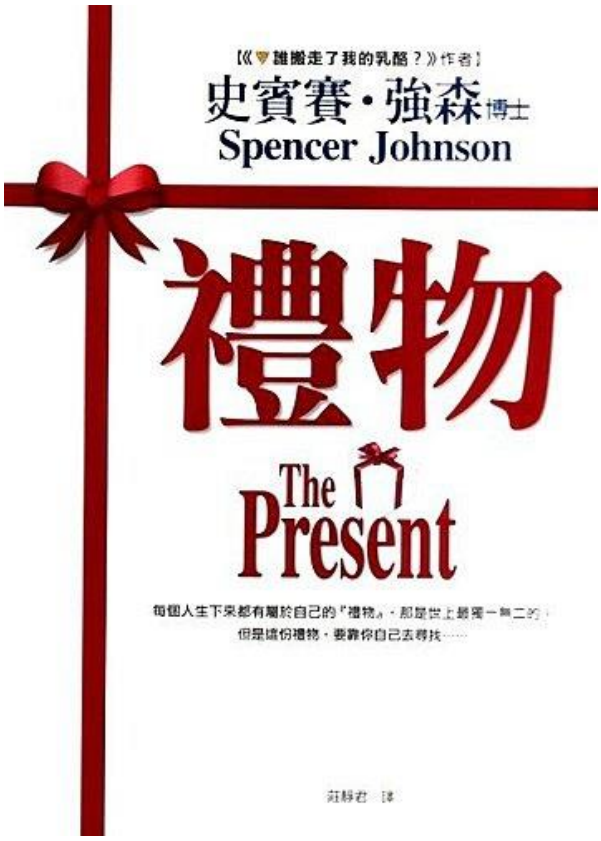
2.https://readmoo.com/book/210085593000101



好書分享-禮物

編輯：黃宜翎老師

書籍資訊：禮物



每個人生下來都有屬於自己的『禮物』，那是世上最獨一無二的。但是這份禮物，要靠你自已去尋找.....

這是一個追尋『禮物』的故事，也是一個年輕人成長的旅程。當他還是小男孩的時候，有一位充滿智慧的老人對他說，世上有一個特別的『禮物』，這個禮物會讓他的人生變得更快樂、更成功！可是這個禮物，只有他自己才找得到。

年輕人用盡方法，四處探尋，渴望得到這份能讓他快樂的『禮物』。但他越是拚命去找，反而覺得自己越來越不快樂，他的『禮物』也始終沒有出現。

直到有一天，年輕人決定暫時放下這一切，不再汲汲營營地盲目追尋，他才赫然

發現，那份『禮物』，原來一直就在他的身邊.....

你無法改變過去，但你可以從中學習。當同樣的事情發生時，你可以用不同的方式來面對。沒人可以預測未來，也沒有人可以控制未來。然而，你越是清楚去想像你所期望的未來，好好地去計畫它，然後現在去做些事情幫助它實現，那你現在的焦慮就會越少，就會越瞭解未來。

資料來源轉載自：

1.博客來官網-- https://www.books.com.tw/products/0010281596

2. http://blog.htps.tn.edu.tw/sophia/index.php?load=read&id=34





心得感想：

故事裡的小男孩從小就被一個充滿智慧的老人告知，世界上有一個非常特別的禮物，而這個禮物會讓他感到非常的快樂，可是這個禮物只有她自己能發現別人不行，看到這裏我就在想到底是什麼禮物只能自己發現別人發現不了，於是就繼續看下去，才發現原來最珍貴的禮物就常常存在於小男孩的身邊，只是有沒有去發現而已。

當小男孩長大之後用盡一切力量去尋找所謂的「禮物」，但是他怎麼找也找不到，

好書分享-禮物

編輯：黃宜翎老師

到底是方法用錯了還是找的方向不對，但是他發現他越努力找，反而覺得越來越不快樂，因為似乎和原本老人跟他講的不一樣，這樣他感覺自己離禮物越來越遠了。直到有一天長大後的小男孩決定暫時放下找禮物這件事，不再汲汲營營的盲目追尋，他才赫然發現，那份禮物原來一直都在他的身邊。



當一說到禮物每個人想到的一定是有形的，禮物很少人會想到禮物可能是無形的，甚麼是無形的禮物呢？無形的禮物說不定你我已經有了而且還不只一個，當我告訴你無形的禮物大概是甚麼，你可能會覺得他比有形的禮物來的更加珍貴，更加印象深刻，無形的禮物可能來自親情、友情或者是來自於陌生人的關懷，像我覺得對我來說最珍貴的無形禮物就是親情吧。

當我們更加去注意身邊的事物，你就可以發現到以前從沒發現過的東西，像是路邊的野花野草或是陌生人溫暖的微笑，你會發現這個世界上有好多你該珍惜的東西，好好把握當下不要讓你珍惜的東西消失不見了。

21702 吳嘉祐

