

鎮心園

31

本期要目

- 1-6 關懷生命系列活動
- 7-8 轉角遇到愛
- 9-10 認識大學校系
- 11-12 學會放鬆 考試輕鬆
- 13 學測百日誓師
- 14 第二教室的魔力
- 15-16 創造自己的不可能

出刊日期：107/1/18

※ 發行人：胡劍峰 校長 ※ 出版：平鎮高中輔導室 ※ 校址：桃園市平鎮區環南路三段100號
※ 總編輯：劉素琴 老師 ※ 編輯志工：邱子庭、李研仔、江采綺

106 學年平鎮高中 關懷生命系列活動

高一輔導教師 鄭至雅

106 年歲末寒冬，感謝鎮高師生熱心參與及學生志工的努力，讓【奇蹟男孩】電影欣賞、耶誕鞋盒認養、陽光基金會臉部平權攝影展、生命典範人物講座、陽光好商品、桃園耶誕同樂會等活動，圓滿順利完成！助人是最美的投資，相信大家心中都有著滿滿的溫馨與回憶。

陽光好商品 - 讓愛變行動

213 吳瑀婕

這次參加義賣活動的志工共有 8 位，我們在行前聽過陽光基金會工作人員對機構成立宗旨與陽光創意工場的介紹，學校除了安排傷友的生命講座外，也透過攝影展想讓同學們更珍惜自己、家人，從而看到父母、手足、伴侶間不變的愛。同時希望透過陽光好商品的義賣活動，向校內同學宣導臉部平權的重要性，讓大家一起正視臉部平權，每張臉都與眾不同，卻一樣獨一無二。（取自陽光金會）。

義賣前我們在陽光工場挑選了幾樣學校老師或學生可能會喜歡的物品，這些義賣品是傷友手工製作的，所以價錢比較貴，雖然買的同学不多，但這次能參與義賣是一個很棒的經驗。這兩天站在圖書館外面真的很冷，但看到大家為了這個活動認真付出，努力地推銷商品，真的很感動！最後成功賣出將近 6000 元也勸募到發票與零錢，希望能回饋傷友復健。

207 藍雅芝

很開心能有機會擔任陽光基金會的義賣志工，活動四天，一下課我們就在寒風中耐著挨餓的肚子，急忙著擺出義賣的商品，看著來了又去的同學，總有些失望。之後，陸陸續續出現了幾位老師、同學慷慨解囊。最後一天，看著還有許多庫存的商品，我們決定鼓起勇氣到教師辦公室義賣，每賣出一個我便雀躍不已，看著業績上升我發現推銷其實挺有趣的，也很需要熱誠與積極行動才能有所斬獲。



鎮視臉部平權攝影展



陽光基金會臉部平權攝影作品在圖書館展出四天，共有 17 個班級團體參加，也有師生個別前往參觀，參觀後共有 373 位同學參加感動作品票選與臉部平權創意造句書寫，大家的作品都很棒！但因活動獎品有限，所以只能從中挑選出 18 位同學，將他們的感動與創意與大家分享，同時也能獲得陽光工場義賣的陽光好商品一份喔！（獲獎名單，刊登於第 6 頁）



生命典範人物講座

這學期本校生命典範人物講座，結合生命社群與各任課教師共同辦理四場次之生命典範人物講座，邀請陽光基金會社教專員徐榆庭小姐與傷友蒞校，和鎮高同學分享機構理念與陽光傷友們的生命歷程與奮鬥經驗，透過不同生命故事的交流，讓同學們有機會了解人生的無常與珍惜現有幸福的重要。

日期	12/11(周一)	12/11(周一)	12/13(周三)	2/13(周三)
時間	11:00-12:00	13:00-14:00	10:00-11:00	11:00-12:00
分享講者	郭采瑀小姐	郭采瑀小姐	姚惠麗小姐	姚惠麗小姐
參加班級	111、104、 107、114	105、112	101、103、 110、113	102、106、 108、109



感動心情分享



103 江俊億

經歷了一場意外，使姚老師的生命有了轉折，但老師即使知道自己術後的容貌會與常人不一樣，也不在父母親面前哭泣，憑藉著樂觀及過人的意志力，一直想讓自己變得更好、更強，具有被利用的價值。『生命要不斷創造被利用的價值』是主角姚老師的座右銘，也是她遇到困境時堅定的信念 - 即使自己遭逢低潮，也要努力回饋社會。感謝你願意和更多人分享自己的故事，讓別人了解你、支持你，並且學習你的人生态度，我從你身上學到自己常常得之於人者太多；出之於己者太少，我應該在有能力時多回饋社會，讓社會更安定和諧溫暖。

108 呂佩潔

我覺得姚老師能在遭遇意外後堅強做自己，不在意他人的眼光與嘲笑，繼續努力工作直到遇到現在的江大哥，活出自己的人生真得很不容易。謝謝您的分享，讓我更懂得珍惜自己的生命，更愛護週遭需要關心的人，使我不再以貌取人，知道要了解每個人都有自己的故事和人生際遇，不要只看外表就直接斷定她人的內在或價值。





103 黃紫玲

講者姚惠麗老師二十歲時經歷了一場意外，臉部和四肢的皮膚都嚴重的燒燙傷，但她用堅強的意志力面對治療的痛苦，也面對生活中離婚、失業、單親扶養3個小孩的挑戰，過程中最讓我感動的一段，是家人間互相為對方著想的話：「姚老師出院回家休養時，趁父母不在，想外出求職，被爸爸抓住手臂，爸爸以為她要去自殺，說要養她一輩子。聽見父親這樣說，惠麗小姐更堅定要出去工作，不要再增加家中負擔的決心。」。

我想對講師說，當我用肉眼看您時，是一位身上布滿傷痕的傷者，但當我用耳朵去聆聽您的演講時，卻發現你是一位充滿衝勁、不畏眼前困難的人，謝謝您與我們分享您那驚人的「勇氣」。有些事情看似不可能發生，它卻成功了，那也許是奇蹟，也有可能是他努力很久所得到的結果，沒有嘗試過怎麼知道會不會成功！



105 邱詩怡

當天演講者郭采瑀小姐生命轉折點，是她在9歲時因家中精油氣爆，造成他顏面、四肢的燒傷。但她從最初的挫折慢慢接納這個意外，學習用不同的角度看待所有的事情。她的口頭禪是：『關我屁事』，人生總有許多過客，沒辦法依每個人的想法改變自己，人生是自己的，所有精彩是由自己創造，每一個誕生都伴隨死亡，在這個有限時光裡，生命的內涵只能自己決定，在人生的畫布上，色彩由我自己調和！過去每個求學階段面對人際問題，我太過在意他人的眼光，為了迎合他人改變自己，真的很累，我想學習不再在意朋友多寡，能交心就是好朋友。

107 呂佩璇

演講者郭采瑀小姐，小學四年級時因家中精油氣爆遭遇了80%的燒燙傷，但她以鏗而不捨樂觀的態度面對人生的每一個關卡，她說：『我不覺得自己比較不一樣，因為我們同樣需要面對人生中許多狀況，我沒什麼不同。』我想對她說：「你很堅強！你在台上的每一個微笑都成為今日最美的風景，你的堅強讓我知道，面對生活中可能會發生的無數挫折挑戰，都應該要鼓起勇氣去面對，進而思考如何解決問題，勿以悲觀的心態去看待苦短人生。」



110 杜采妏

聽到她意外後，為了要復原不斷動手術切除疤痕組織，不管多熱、多痛苦，開始積極穿起兩層壓力衣和壓力面罩。我想對她說：「采瑀，雖然你曾經因為一場意外，改變了原本的生活，但是你那種積極樂觀的態度，令我十分敬佩欣賞！聽到你受傷後曾經怨過你的母親，如果是我，我一定也會，但看到現在的你站在台上樂觀、開朗與我們分享，謝謝你的故事讓我了解到並不是每個人都會有完美外表，而我們可以用正常的眼光和方式去對待顏面傷殘的朋友，不要受限眼睛所見，用奇異或是歧視眼光看待他們，因為我們，都是一樣的，也希望你可以一直快樂過每一天。」





桃恩圓夢聖誕鞋盒 暨 耶誕同樂會關懷活動

小小的方形鞋盒，承載著一份溫暖、真誠的祝福！
邀請您成為桃恩園孩子們殷殷期盼的圓夢聖誕天使！

雖然每個被安置的孩子都有著獨一無二的家庭故事，我們不能幫他面對人生路途的坎坷際遇，不過，卻能陪她們一段路，為他們的人生播下一顆美善的小種子！

今年鎮高師生完成了 30 個鞋盒 30 個耶誕心願，傳達出我們的關心也串起我們與孩童的愛。12/16 日下午，寒風雨絲不斷，孩子們與園裏師長依約來到鎮高與我們相聚，這場耶誕同樂會在 30 位學生志工的熱心策劃中，不但熱鬧好玩也溫馨感人，謝謝鎮高師生對活動的響應，讓我們彼此有了機會交流，而這場相遇也因為珍惜與愛在彼此心中都留下滿滿的溫暖。



110 李欣柔

很高興可以成為這次耶誕同樂會的活動組志工，我們這一組人活動前就一起留在學校討論、製作我們這關 -- 尋寶的鑽石道具。12/16 日活動開始前，我們都很擔心小孩子會不會不受控制或不喜歡這遊戲，但活動開始沒多久，發現擔心是多餘的，小朋友們都很乖，而且很有活力！他們玩的很瘋，甚至還有人說他以後一定要來讀平鎮高中，真的很可愛！

歡樂的時光總是飛逝，3 個小時的同樂會就在耶誕樹前合照後即將離別，班上的同學都很不捨，雖然我們有約定好，要笑著看他們離開校門，但有許多人都忍不住自己的眼淚，包括我自己，越是想著不能哭，眼淚就越不受控制，雖然只和小朋友們相處半天，但我們卻好喜歡這種同樂的感覺，我相信他們一定也很喜歡我們這群大哥哥、大姐姐，但我們明年就只能把這份工作交給學弟妹了，這讓我怎麼捨得！

110 黃若綺

第一次自己跟班上同學們一起辦這種像營隊或夏令營的志工關懷活動，擔任主辦的工作人員，過程中同學討論很多，也製作了不少道具，中途我們難免有些爭吵意見不同，但團結的我們一一化解，共同全心全力去完成這個活動，不管是隊輔組、活動組、還是我們禮物組，最後送小朋友開心且不捨的揮手道別，完成活動後的成就與喜悅真的是難以言喻。

謝謝 110 各位同學的陪伴支持和團結的力量，讓我們圓滿完成這次的志工活動，也謝謝至雅老師在各方面的指點與幫忙，讓我們在準備活動過程中，順利完成自己的任務，更要謝謝我們的班導，極力支持我們班去爭取活動的主辦權，還有謝謝我們辛苦的 110 班長大人，辛苦您了！謝謝妳為 110 班付出了這麼多。最後也感謝鎮高幫桃恩園孩子準備鞋盒禮物的同學們、學長姐們、老師們，謝謝你們讓他們有個美好的聖誕節！：也祝福大家聖誕節快樂，Merry Christmas!!





110 鄧語柔

從一開始知道這個活動時，我就相當感興趣，為了不辜負班導為我們爭取的機會，我便下定決心一定要把這個活動辦好，然而，首次開會就讓我非常失望，感覺大家好像沒有把這個活動放在心上，還好每個小組長都很積極，漸漸地讓每個人都步上軌道，看著禮物組每天辛苦的收禮物、包裝禮物，犧牲了自己的午休時間；看著活動組每天忙著討論、安排活動的流程和內容，放學也留下來練習舞蹈；看著隊輔組的所有成員每天想著該為小朋友準備什麼而苦惱不已。終於，活動準備得差不多，而 12 月 16 日也將來臨。

12 月 16 日，我既期待又緊張地來學校，雖然當天的天氣沒有預想的好，不過依然沒有澆熄我們班的熱情，每個人全神貫注地完成前置作業，興奮地等待小朋友們。主角們來了！一連串的活動有：破冰、團康，讓我們更認識小朋友們，其中最讓我印象深刻的有兩個活動，首先是隊輔組的破冰活動，身為隊輔組的我，最害怕的地方就是尷尬，還好我們這組的小朋友都很活潑也相當主動，帶起來也十分順利，明明我們和小朋友都是陌生人但當天就彷彿一見如故般，在短時間內就產生巨大的感情，這是令我印象深刻的原因。第二是活動組的尋寶活動，每位小朋友為了爭奪冠軍，使出渾身解數，不僅具有技巧更有速度地去找尋鑽石，完成時也整齊劃一的念著口號，那種認真的神情，也是令我印象深刻的。

活動隨著時間的流逝而慢慢進入尾聲，看著小朋友們臉上大大的微笑和汗流浹背的身影，那種感覺真的使我們成就感大爆發啊！活動最重要的環節 -- 贈送聖誕節禮物，當每位小朋友拿到期待已久的禮物時，個個臉上滿足的樣子，讓疲憊的我們又振作起來。「天下無不散的宴席」要進行最後的大團拍，在下樓前，發生一件使我感動到骨子裡的事，有位小朋友走了過來，輕輕地和我說一些話，我以為他是要請我幫忙拿他的禮物，結果我再次確認，他是說：「姊姊我要抱抱。」而那溫暖的擁抱，到現在依然烙印在我的心中。從團拍到送他們上車，在他們的眼神中，我感受到與我們相互依依不捨的感情，而我才明白，那就是最真的「愛」。透過這次的活動，不僅讓 110 更加團結，更使我們上了一堂極有意義的課程，從活動中學習許多，那人生中可遇而不可求的知識及道理，也讓你我今年的冬天不再寒冷，「利用微薄之力，傳遞愛、傳遞溫暖」，我想這便是耶誕同樂會的主要核心吧！真的很感謝輔導室所舉辦的耶誕同樂會，這個活動讓 2017 再平凡不過的 12 月，畫上了一層五彩繽紛的回憶。

110 陳瑞奇

經過了這次的志工活動後，我知道這些小朋友身上都有著不同的創傷與故事，但很開心他們來到平鎮高中，讓我們能陪她們同樂展現笑容。當天活動的過程雖然有幾個小朋友會鬧、會哭，但我想這些都是他們過去的一些遭遇所導致，一時之間習慣很難完全改變或消除，可是我們學著包容接納，只要他們願意，我們會永遠陪在他們身邊！孩子心中純潔的花朵曾被摧殘拔除，可我們可以為他們再種植下種子，有一天會再長成美麗的花海，而世人也將明白孩子是如何需要一個良好的成長環境長大，雖然他們受過傷，但我相信桃恩園的老師們會帶孩子們走出迎向光明！



『鎮』視臉部平權 優秀作品與名單

獎品	班級	姓名	作品摘要
文青文具組	303	吳宜芳	【尊重臉部平權，大家都幸福！】 我最欣賞的作品：姐妹，因為 - 即使燒傷失去雙眼，幸福與自信依然存在。
文青文具組	109	吳芳慧	【放下顏面成見，臉部平權用行動去實踐！】 我最欣賞的作品：禮物，因為 - 看見媽媽環抱女孩，感覺只要是母親就會守護孩子。
療育暖心娃娃	303	徐潔妮	【獨特個體你我都是，臉部平權須被重視！】 我最欣賞的作品：姐妹，因為 - 手足是父母給孩子最好的禮物，雖然雅惠看不見，但卻讓她們的姐妹情更加非凡。
療育暖心娃娃	110	黃韻喬	【支持臉部平權，我們都一樣；就算不一樣，那又怎麼樣！】 我最欣賞的作品：依偎，因為 - 看見母女之間的深情。
療育暖心娃娃	110	江佩芸	【發揚臉部平權，讓世界更美好！】 我最欣賞的作品：放手，因為 - 即使樣子有些變化，家人依舊在旁支持。
療育暖心娃娃	107	張芷綺	【給予臉部平權尊重與愛！】 我最欣賞的作品：放手，因為 - Each embrace will give you the strength to spread your wings and fly by yourself.
療育暖心娃娃	216	陳致均	【不管外表如何，臉部平權都是不可替代的！】 我最欣賞的作品：靠山，因為 - 她們的微笑讓人很感動，無論笑與淚，爸爸是我永遠的靠山。
療育暖心娃娃	216	顏國晉	【不同的臉部，平權都一樣美！】 我最欣賞的作品：親情，因為 - 圖中的微笑讓傷害沒那麼大，孩子是媽媽心目中最完美的作品。
文青筆記本	216	姜勝文	【愛使人偉大，臉部平權包容友善！】 我最欣賞的作品：約定，因為 - 他們的愛讓人感動，有一種愛是內歛的，有一種守候是默默的。
文青筆記本	216	陳柏均	【即使看不到，臉部平權依舊能感動世界！】 我最欣賞的作品：姐妹，因為 - 他們的勇氣。我要當你的眼陪你一起看遍世界。
文青筆記本	216	林詩翔	【外表不是問題，臉部平權才重要！】 我最欣賞的作品：約定，因為 - 我的外表沒有傷，你是我眼中的珍寶，一生的幸福。
臉部平權狗臉紙膠帶	105	陳霏姍	【我支持視臉部平權，forever！】 我最欣賞的作品：驕傲，因為 - 我覺得每位將孩子視為最完美的母親很棒，很偉大。
臉部平權狗臉紙膠帶	105	吳沛穎	【臉部平權使社會更溫暖歡樂！】 我最欣賞的作品：驕傲，因為 - 因為 - 這幅作品讓我看見父母對孩子的愛，不管孩子長得好看與否、成功與否，在父母心理永遠是他們的驕傲，他們都會陪在孩子的身旁。
臉部平權狗臉紙膠帶	110	鄧語柔	【有了臉部平權，世界更美好！】 我最欣賞的作品：姐妹，因為 - 我很佩服雅惠眼睛看不見人生一片黑暗，他的姐姐卻願意當他的眼，陪她看世界。
臉部平權狗臉紙膠帶	111	蘇育德	【開啓台灣臉部平權美滿人間！】 我最欣賞的作品：最佳拍檔，因為 - 我看見姐妹兩人的身、心相輔相成。
臉部平權狗臉紙膠帶	114	黃大容	【捨棄外在的偏見，臉部平權真正落實！】 我最欣賞的作品：放手，因為 - 文字“現在擁抱你的每一刻，都是給你獨自飛行的力量”這段話很感人讓人有力量。
零錢包	216	葉欲新	【外表不是問題，臉部平權才重要！】 我最欣賞的作品：依偎，因為 - 希望媽媽為我感到驕傲，孩子是媽媽心目中最完美的作品。
零錢包	216	陳子傑	【外表不是問題，臉部平權才重要！】 我最欣賞的作品：依偎，因為 - 我看見偉大的母愛。你的笑容，就是媽媽最美的夢。



『感恩萬用明信片』 設計徵稿活動 讓愛傳出去！

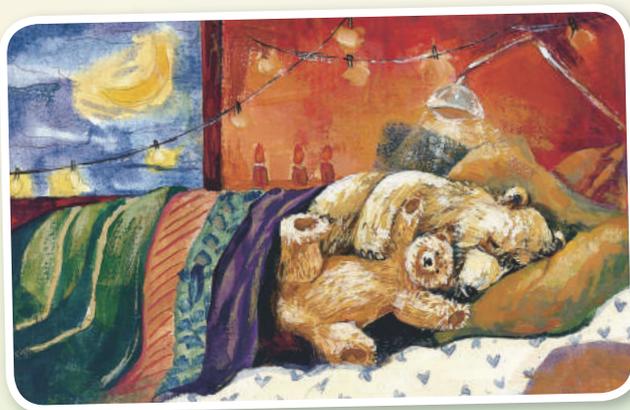
高二輔導教師 范美珍老師

每年我們透過明信片的設計徵稿活動，讓同學們有機會發揮創意，展現設計與創作能力，並將前三名設計稿印製成明信片，作為相關課程與活動書寫、寄送之用，讓我們將心中對家人、朋友與師長的感謝與祝福，透過明信片傳遞出去~~

今年「感恩萬用明信片」設計徵稿活動，由四位評審老師評選出 5 件最優秀的作品，第一名 314 梁嘉玲、第二名 204 黃瑜珮、第三名 204 溫嘉馨、佳作 314 林奕沅、214 黃如漾。

前三名作品介紹如下：

第一名
314
梁嘉玲



創作理念：

在寒冷的冬夜裡，大熊與自己的熊寶貝依偎在溫暖的被窩裡，說著關於感恩的故事，學會珍惜、感恩的道理。

評語：

畫風厚實醇厚，大熊與小熊的色澤細緻，依偎在繽紛的被窩傳遞母子親情，內容溫暖又俏皮可愛，令人會心一笑。

第二名
204
黃瑜珮



創作理念：

在北歐神話中，鹿象徵美好與快樂，我想藉由這隻小鹿抱著的心，表達對家人和朋友的祝福與感謝。

評語：

清新手繪風格，表現明快，溫馨雋永，構圖大方，畫面簡潔有力，可愛而典雅，以麋鹿傳達美好與快樂的祝福頗特別。

第三名
204
溫嘉馨



創作理念：

手摺的紙星星和紙鶴常用來為人祈願，或帶給人幸運。因此藉由手做者投入的愛與關心來表達「感恩」和「祝福」。

評語：

寓意青春，色調柔和、構圖緊湊，呈現溫馨又略帶活潑的氛圍，內容得宜，整體和諧。



「轉角*遇到愛」幸福生活小團體

高二輔導教師 范美珍

對於青春期的賀爾蒙分泌旺盛的高中學生來說，或多或少對愛情有些想像、好奇或不解，每年也總有同學帶著感情困擾走進輔導室尋求協助。為了讓同學們有機會藉由學習來增進自己愛的能力，特別邀請林佩玲心理師蒞校帶領「轉角*遇到愛」幸福生活小團體，來幫助大家裝備好自己，面對豐富多彩的感情世界。以下是參加同學的心得分享。

205 徐彩淋

勾著同學的手，抱著既緊張又期待的心情參加此次的活動，由於是「小團體」活動，可想而知，同學們之間會有較多的交談，深怕有點聒噪的我，一個不小心說錯話把氣氛給搞砸了！還未進團體諮商室，就聽見輕快的音樂從團體諮商室傳來，輕快的音樂驅趕走我的緊張感，帶來的是輕鬆、愉悅的心情。

還記得前幾堂課是試著認識團體中的成員，有的人害羞、有的人活潑、而有的人則是活在自己的世界裡，因為有時候需要分組活動，所以都會用不同的方式與他們合作並同心協力完成心理師交代的事。

分組活動讓我學到的是：同伴的重要、溝通的技巧……等，同伴可以互補我的不足，笨拙於玩「諾亞方舟」遊戲的我，那時我很放心也有十足的信心相信我的同伴可以為我們這組贏得勝利，結果當然不出我所料，贏得遊戲時的歡欣鼓舞，可以與同伴一起分享，我想這正所謂俗話說的：與眾同樂，其樂更樂；喜歡領導的我，與隨和的同學合作時，著實讓我感到優越感，與其他同學合作時，溝通的氛圍是我非常喜歡的，意見不同時仔細聽他人的觀點，說出自己的看法再進行討論。

讓我印象最深刻的活動是用蠟筆畫畫，這項活動提供給我多一種發洩情緒的管道，拿著蠟筆用力的將畫圖紙圖滿顏色，圖完，你心中真的會有一種莫名的輕鬆感油然而生，而這輕鬆感，足以讓你忘卻一半以上的不愉快。

短短的六次團體時間，學到了重要的社交能力，「轉角遇到愛」- 愛是與他人相處的能力。

207 吳侑洳

青春期的我們，嚮往單純美好的愛情。透過幾次課程，我不只領悟愛是什麼，更體悟兩性之間的不同。

透過許多小遊戲及團體討論，我們更了解男女之間想法的差異以及行為反應的不同。同樣一則故事，男、女生各會用不同的角度去詮釋男女主角的心情；同樣一個議題，男、女生也會有不同的意見。透過男同學的分享，我更能站在異性的角度思考事情。男生往往想的不多，女生往往想得很遠，複雜的把所有事情連結在一起。大腦結構的不同，促使我們成為不同的人，同時也讓我們有能力去同理與我們想法相異的人。

飄揚在愛情的汪洋大海，嘗到有酸有甜的滋味。如何在熱戀期仍能維持平常的課業表現；如何在失戀後仍能保持正面的態度繼續往下走，正是求學階段的我們可能會面臨的難題。如果情侶之間能夠一同砥礪，互相學習，便能使成績維持一定的水平；如果有正確的紓壓方式，也能適時排解失戀的痛苦。愛情，也是一種人際關係，如同親情、友情，都要用心去經營。一旦時間久了，當初的熱情不再，便有可能多了一些衝突。心理師帶領我們探究衝突發生的原因，以及解決的方法，未來在面對爭執時，或許能比以往更冷靜吧。這些看似生活中頻繁發生的小事，都在這次的課程中一一討論，讓我收穫不少。

下一個轉角，遇到愛，我們能珍惜彼此；再下一個轉角，分開了，我們能微笑的道上一句祝福。面對愛情，每個人的態度都不同，如何拿捏自己的情緒表達以及理性與伴侶溝通，是每個人一生中的重要課題。



8



認識「親密關係暴力」—— 預防親密關係暴力宣導



輔導室

勵馨基金會依據國內外研究指出，有三分之一到四分之一的婚姻暴力受害者，在約會期間就是受暴者。另有調查高達5成的高中生曾經遭受到約會暴力；未成年人面臨約會暴力常誤以為那就是愛，以為時間久了就會改變，結果常常事與願違；而且青少年約會暴力在愛情神話以及好女孩、酷男孩的迷思下，主動求助的意願很低，並有重複受暴的情形發生。輔導室提醒各位同學，在交往過程中，如有衝突發生無法解決，應主動求助並避免訴諸暴力。若分手也要避免在網路上書寫「分手日記」，或在網路上和雙方朋友討論，這種透過人際壓力去傷害他人的行為。有關約會暴力說明如下：

一、什麼是親密關係暴力？

在兩人相互回應的互動中，對另一個人使用或威脅使用肢體武力或限制，目的在造成對方的傷害或痛苦。也包括言詞詆毀或羞辱，這是常見的控制手段，值得注意的是，這可能成為暴力行為的前奏。

二、親密關係暴力的發生

常在男女雙方感情穩定後才漸漸出現。加害者往往先用極強烈的方式表達愛意，後漸漸以愛的強烈度開始要求或限制受害者的行動。若受害者不從、有意分手或疏遠，加害者則會以更強烈的暴力手段處理。

三、親密關係暴力的危險訊號

1. 施暴者常認為暴力是有效的處理方式，越接受親密關係中暴力的，越容易採取暴力。
2. 受害者的自我概念相對較為薄弱，往往隨著暴力程度加深受害者的依賴性及自卑感會加大。

四、親密關係暴力的預防與處理

1. 遭遇親密關係暴力時要勇於向外求助。
2. 不要低估親密關係暴力的傷害性。
3. 培養自信與獨立自主的能力。
4. 建立正確的性別態度與關係。
5. 學習非暴力的問題解決與情緒管理。



『生涯探索 — 認識大學校系』

透過專題講座大學教授的說明與介紹，及大學參訪活動，深入大學參觀，幫助同學們進一步認識大校系！

高二輔導教師 范美珍

場次	日期	大學校系	講師
1	10/27(五)	中央大學	財務金融系 黃泓人教授
2	11/03(五)	中央大學 資電學院學士班	資電學院學士班 陳彥文主任
			通訊系 黃志煒教授
3	11/10(五)	銘傳大學	廣播電視學系 杜聖聰主任
4	11/16(四)	佛光大學	文化資產與創意學系 羅中峰教授
5	12/07(四)	靜宜大學	社工與兒少福利學系 蔡盈修主任
6	12/08(五)	中原大學	生物科技系 招名威教授
			工業管理系 楊志德教授
7	12/15(五)	健行科技大學	物業經營與管理系 洪瑞璟教授
8	11/17(五)	參訪長庚大學	

在風和日麗的校慶補假日，輔導室帶著一群想要探索自己未來的同學們來到長庚大學，展開既新鮮又豐富的奇幻之旅。以下是參訪同學的心得。

301

賴冠宇

這次參與學校在補假日辦的大學參訪，意外的讓我更加地了解屬於自己的未來該是什麼樣子，也讓我明白：原來，夢想小屋不是想像出的夢，而是動手描繪的世界。在參訪的過程中，從進入校園、簡介學校（系），直到親身參訪，我體驗了青春綻放的魅力，但這樣的體驗不僅僅如此，在每段介紹的過程中，教授們都會盡力的讓我們了解學校資源以及學習內容，尤其在長庚大學 -- 這樣一個資源不虞匱乏的學校，更重要的是當你握有這些時，你該如何運用它。長庚大學從「學」連結到「產」達到所謂產學合一，擁有學術性的資源與現實業界的直接連結，因此學生能掌握的資源非常豐富多元。一個人如果不了解石油的重要與價值，擁有了油田也沒有意義。回到我的高中生活，我想，我會更努力的開採我的知識之礦，同時也會積極地在平鎮高中豐富的大礦坑中好好學習。當然，或許未來的我不會就讀長庚大學，但這次的參訪帶給我的是一生受用禮物。





長庚大學參訪活動



213

江采綺

很高興能有這個機會跟著學校老師及同學們去參訪長庚大學，對於這次的參訪活動實在是獲益匪淺！聽了每位教授及就讀長庚大學的學長姐們介紹每個科系的內容特色與畢業後的出路等等，我覺得我對於自己未來想讀的科系以及目標更加了解、認識。其中在資工這方面，學長姐們為我介紹他們所開發的程式作品，當中還有位學長還是從我們平鎮高中畢業的呢！學長這組所開發的程式軟體是用自己創辦的虛擬角色來和周遭人聊天交朋友，哈哈！聽起來相當的複雜，聽他們說他們開發這個程式花了超過八個月的時間呢！我們還參觀了臺塑企業文物館，裡面除了介紹臺塑企業的發展及歷史，更提到了長庚大學的創辦人：王永慶先生，提到了他的一生以及他創辦長庚醫院的理由種種事蹟，我很佩服他的理念及為大眾著想的精神。透過這次的參訪，使我更加確立了自己的目標，更清楚自己要的是什麼，真的很開心能有這次的經驗，希望下次還有機會參訪其他學校。

213

林晏慈

此次的長庚大學參訪，我可以參考學長姐的學習經驗以及教授的介紹來作為日後校系選擇的參考。首先是醫藥衛生學群的介紹，教授向我們簡述各科系的學系特色和畢業後的職業有哪些以及考證照的重要性，裡面他也提到有些工作是會跨類組的，所以不能只專精某些科目，要學用合一；工程學群的介紹，過程中我們體驗了智慧聊天室，結合虛擬與現實的社群軟體，讓同一區域的陌生人利用「任務」功能找到對方。另一個是腦波測量的機器，可以用在四肢癱瘓的人身上，藉由VR的協助，記錄患者想像四肢活動時的腦波，藉此推動機器被動協助患者復健。午餐後，我們到世大運足球場參觀，上頭的草地踩起來很舒服，我們也在那拍了不少照片，離開前大夥還依依不捨呢！下午體驗管理學群的課程，教授出題，要我們在不破產的狀況下把瓶裝水賣到各個地方，要考慮廣告費、銷售量、資本額等等因素，實際操作後發現真的很不容易，缺乏管理學相關知識讓各組的銷售都不盡理想。透過這次的參訪，我發現自己未接觸的領域是無限大的，要有不斐的成就，就要有等價的努力，在學習的過程中更要勤勞樸實、穩紮穩打，每一個成功的背後都有一個踏實的付出，很少人是一步登天從此平步青雲，正因為了解成功的不易，一路走來的艱辛才顯得更具有價值。夢想驅使人們向前，正值高二的我儘管對未來仍有些迷惘，但在不間斷的學習中將會找到自我的目標。多去探索不一樣的事物，才會發現不足之處，才會知道自己追求的到底是什麼而避免走上冤枉路，感謝此次的參訪讓我學習、讓我思考。



玩中學，打開新視野！

『第二教室』的魔力

輔導主任 王筱盛

「第二教室」從字面意義的解釋，就是除了每天日常的學校教室外，還有另一個場域空間，同樣提供你學習、成長、精進！這是鎮高獨有的傳統和特色之一，每學期學校都提供了補助學金，鼓勵同學們主動參與各大學辦理的活動、營隊、課程，相信在主動參與學習的過程中，你會有許多體悟和啟發，無論是更加確認自己的興趣和志向，或是從中經驗你未知好奇的領域，都是相當值得的！讀完了以下兩位同學的心得分享後，希望五月時，你也能身體力行，成為「第二教室」的一員！

204 鄧忻彤 — 台灣大學 哲學營 活動日期：106.07.17-07.20

高一時，因緣際會閱讀了些關於哲學的書籍，我彷彿受到感召，被哲學深深吸引了，自此踏上我與哲學的相識之旅。升高二那年暑假，我報名了2017台大哲學營《尋》，營隊主題是以宮崎駿作品《神隱少女》為主軸，循序漸進地帶領我們進入哲學的世界。

「哲學是什麼？」、「哲學是做什麼的？」這是絕多數親朋好友知道我立志讀哲學系時會問我的問題，之前我的回答總含糊不清，支吾地講不出半點能夠說服對方或使其了解的說詞。但經過那四天三夜的營隊後，我現在可以很確定地告訴大家：「哲學，就是帶領人類去思考那些在日常生活中不被思考的事；並能了解到真實的世界，而非只是一廂情願的世界。」雖然每晚的活動、小組討論（針對抽到的議題提出反思、形成定義後，進行正反論證以及旁徵博引）總讓我睡不飽，但我絲毫不敢鬆懈，深怕上課沒寫到重要筆記，影響自己思考問題的周延性，畢竟都來參加營隊，就該認真參與、有所獲得！我發現參加營隊後，自己在想問題或和同儕討論議題時，能夠想得更清楚、學習思辯及獨立思考，然後有邏輯地去陳述自己的意見並且勇於發表。同時，我也在營隊中認識了一群志同道合的好朋友，我們探討思證各種議題以及問題層面，雖然我們對問題的理解未必一致，答案也有所不同，但我們總能相互尊重不同的聲音，這就是哲學最難能可貴之處！

當其他高二同學不知將來要讀什麼科系感到徬徨失措時，反觀我卻經由這次滿滿收穫的營隊經驗更加堅定自己對哲學的熱愛，一步一步、腳踏實地地去實踐不遠處的目標—哲學系！

213 余貞霞 — 中國醫藥大學 醫學營 活動日期：106.07.12-07.16

前看了一部電視劇《女醫明妃傳》，讓我對中醫產生了濃厚興趣，於是在因緣際會下就參加了中國醫藥大學的醫學營，我想要更深入了解醫學系讀些什麼，也想聽聽醫學系學生的讀書方法，就算我以後考不進醫學系，也能趁機會體驗醫學院的學生是什麼感覺，好一圓我的醫學夢。

營隊過程，我嘗試了小白鼠的解剖、實驗抗生素對細菌的藥效、分析菌種對醣類的反應、參觀醫院...等，還交到了許多知心好友。我覺得在營隊學到的知識遠較於學校課堂活用，挑選一個自己有興趣的營隊，能夠從活動或遊戲中快樂的學習是多麼棒的一件事！而且參加完營隊後，我更有上進心想要讀書，期待屬於自己的大學生活。

考上屬於自己的 第一志願

-- 高三學測百日誓師



編輯志工 213 李研仔 213 江采綺

今年是學校第一年辦理高三學測「百日誓師活動」，當天家長會劉會長及家長委員帶著發糕送給學長姐們，期盼學長姐能夠糕中（高中）金榜，校長則帶領各班導師一一將志願香包分送給班上每一位考生，期盼透過團體的宣誓儀式及祝福活動，提振高三學長姐向上之心，激發讀書的鬥志，增進升學的信心，正式推開大學夢的大門。活動伴著氣勢磅礴的音樂，各班學長姐為自己的大學夢大聲宣誓，溫馨的掛粽時間，看著都好讓人熱血沸騰。活動最後，校長、導師、行政團隊，帶著同學們的志願香包慎重的至仁海宮，為考生祈福，期盼考生身心安頓，高中心目中理想的大學校系，最後，再由每一位同學將自己的志願香包掛在班級窗外，迎著風香包自然擺動著、發出淡淡的清香就像是夢想悄悄前進中。很榮幸這次可以參加百日誓師活動，讓我體會到學長姐們的決心與為了實現夢想的毅力，讓身為學弟妹的我們深受感動，也為學長姐們感到無比的驕傲，學測這條艱辛的路程需要很多的毅力與決心所以每個學測戰士都是值得尊敬的存在，為了不讓未來的自己後悔而努力著讓人感受到了青春的熱血沸騰，在頒發象徵”包中”的粽子時，在充滿濃濃祝福的氛圍中，不禁讓人動容，讓我也開始想像自己高三的時候也能夠像學長姐們一樣，現在的我也要開始思考未來的方向及想讀的大學科系。祝福每位學長姐都能考上理想的大學往自己的理想邁進。

308 何孟璇

一開始聽到有百日誓師的活動其實沒有太大的想法，但到越來越接近百日，越來越有緊張感，而到當天的百日誓師時則是超級震撼人心，雖然當天只有短短的一個中午，可是給我的意義卻很重大，不僅只是單單的吼出幾句話而已，而是一個儀式，一個振奮的儀式；接著從導師的手中接受到掛粽的祝福，更讓人感覺我們像是戰士般要去打仗前的祈福儀式，這個活動帶給我的是一個警惕以及勉勵，還有滿滿的動力與勇氣，去面對接下來的一百天，讓我知道其實自己不孤獨，身旁也有很多戰士一起努力。

307 陳雨沛

我們這屆的應考生很幸運的能參加百日誓師的活動！大家為了誓詞絞盡腦汁，最終誕生了屬於我們的誓詞，可別小看我們班的女生比例高，經過了多次練習，我們將誓詞朗誦的整齊劃一且氣勢雄壯。聽到了班導為大家準備的勉勵也讓我們非常感動，甚至有同學留下眼淚呢！當然此次活動的高潮非掛粽莫屬啦！班導一一的祝福，加上校長及老師從廟裡帶回的保佑，窗外的閃閃星光，將承載著我們的夢想，引領我們走向光明的未來，我相信大家一定都能到達自己理想的學校的。

307 吳漢馨

這次的百日誓師是歷屆以來第一次，雖然要喊各班口號時有些尷尬，但看著其他班各有特色的口號標語，內心默默的感受一份深刻的感動。雖然自己是基督徒並不參與把香包粽子拿去廟裡拜拜的活動，但當大家一起把自己的志願掛上窗外的霓虹燈線上時，相信每個人內心都激奮不已。看著同學們寫下的志願，也為自己帶來一些激勵。就快接近上考場的日子了。雖然在其中遇到許多挫折，但希望大家不要輕易放棄自己還能擁有夢想的機會，努力大步向前吧！上帝祝福大家。

學測前的時間管理與壓力調適

高三輔導教師 劉素琴

學生、家長、高三導師於第一次段考前，紛紛反應部份高三學生在準備學測時，感受到很大的壓力，擔憂影響其身體與學習狀況，因此，輔導室特別安排於 11/1(三) 第五、六節，邀請新楊梅診所督導臨床心理師 - 車先蕙心理師蒞校演講。

車心理師先與學生談近來可能的壓力來源，再提供有效的讀書方法及時間管理方式，最後帶著全場學生一起學習與體驗肌肉放鬆的技巧。專講後，彙整學生參加意見，學生自評參加講座的投入程度 77% 是認真的，而有高達 92% 的學生對講座感到非常滿意。

講座後兩周，針對壓力較大的學生，個別了解其現況，原先看起來有些愁眉苦臉的同學，臉上也恢復了笑容及氣色，並表示參加講座後感受到放鬆的魔力，有在家自行練習，身心狀態已經好很多了！，看來「學會放鬆，面對考試會更輕鬆喔！」感謝車心理師帶來具有魔法的講座！

以下摘錄專題講座中，車先蕙心理師提供的「有效的讀書方法」技巧，提供給正在準備大大小小考試的你參考！

有效的讀書方法



定心：

1. 以一小時為單位，每 50 分鐘專注，每 10 分鐘休息。
2. 讀書環境的選擇：圖書館，K 書中心，學校教室，能有效隔離分心刺激的環境。
3. 使用手機、電腦、電視的時間以一小時為限，睡前 1 小時內不使用 3C 產品。
4. 善用小紙條、標語、其他人提醒等方法，促進自我管理效能。

強身：

1. 每天 15~30 分鐘的有氧運動，沒事深呼吸；睡前 2 小時請勿運動。
2. 早餐必吃：飯糰、壽司、全穀類。
3. 多吃蔬菜水果。
4. 適度補充營養品：如維生素 B1，葉酸，維生素 C 與鈣。
5. 每天睡飽 6-8 小時，午休小憩 20 分鐘；熬夜睡眠效率差，長期會影響認知功能，因此不要超過凌晨 0 點睡覺。
6. 維持每日正常作息，因此，假日請在平日起床時間 2 小時內完成。

勵行：

1. 訂定讀書計畫，跟著學校或補習班進度安排，並切實執行。
2. 「書永遠念不完，不要急，盡力就好！」，以「小段落」做為自我正向鼓勵的單位，達成了就激勵自己。
3. 每天早上、睡前的自我對話：「加油！再苦也只剩 80 幾天了！」，「你今天完成了…，很棒喔！再接再厲」。



學會放鬆，考試輕鬆



301 吳依儒

參加演講前我常感覺到壓力，尤其是想唸書又抗拒不了手機、或是感覺自己的讀書進度與同學有落差時，壓力就很大。壓力大時會想哭、肩頸僵硬、頭重重的，就是一種身心疲憊的狀態。

導師推薦我參加講座，演講中心理師教我們用腹式呼吸，吸氣5秒、吐氣5秒，一開始練習時我很難做到，經過講師幾次的帶領練習，慢慢可以完成，也更熟悉這個減緩壓力的好方法。印象最深刻的是，講師用了10分鐘，讓我們閉上眼睛，做肌肉放鬆訓練，在那10分鐘裡，我第一次感覺到不只是身體的放鬆，內心也同時感受到放鬆和平靜，可以在那個當下，不想功課，也沒感覺到任何壓力，就是很舒服，肩頸特別輕鬆，腦袋重重感沒了，心情很好。

現在，當我感覺到焦慮緊張時，我會用車心理師教的深呼吸方式讓自己平靜；肩膀痠痛時，我也會使用肌肉放鬆方法舒緩身體的緊繃，這真是一次很棒的講座！

303 朱伊凡

一聽到這次的講座主題是「紓壓」時，我馬上就報名了。

演講的時間總共是兩節課，第一節講師向我們解釋壓力從何而來。因為我們是學生，所以壓力的主要來源當然是「考試」。

再來是如何解決考試壓力，這部分我受益良多，尤其是再過不久就要考學測，看到不會的考題，心就會慌，這種情況慢慢累積變多時，就會變成我的壓力。講師解釋會發生這種情況通常是因為：時間管理有問題、讀書環境不適合、讀書期間無法專注或是假日補眠補過頭，導致一天到晚都想睡覺…等等。聽完之後我發現自己最大的問題是無法專注和補眠補過頭。

我讀書的時候，總是一個單元看到底，看完才休息，但一個人專注某一事物超過40分鐘後，就無法專注，自然也無法記憶在腦中，講師建議我們讀書以一個小時為單位，十分鐘慢慢進入狀況，四十分鐘專注，十分鐘休息，才能達到最大效益。

再來是補眠，假日補眠不能多於平日的兩個小時，要不然平日好不容易調好的生理時鐘又被打亂了，因此常常覺得睡不飽，也會影響讀書效果。

第二節講師介紹如何放鬆，講師請我們閉上眼，他會引導我們該怎麼做！這個練習真的很棒！每聽到講師說一次「放鬆」，身心都感覺放鬆下來。有個動作是向後看，結果發現有些同學因為太放鬆而真的睡著了！練習後，平常緊繃的脖子和肩膀都放鬆不少。這次的演講不論是第一節還是第二節的內容都非常實用。





「創造自己的不可能」

-- 羅佳雯校友專訪

編輯志工 205 邱子庭

2001-2004 平鎮高中第二屆語文實驗室班。

2004-2008 國立中正大學外國語文學系。

2009-2009 國立臺北護理健康大學聽語學系擔任研究助理

2009-2012 國立中正大學語言學研究所碩士班。

2012-2014 麥傑教授心理語言學實驗室擔任研究助理。

2014-2015 台灣 Google 擔任語音資料處理員。

2015- 迄今 密西根大學語言學博士班三年級。

高中時期的自己是甚麼樣子？

高中三年一直待在語文實驗室，印象中就是男生真的很少，第二年我們班只有三個男生，大家感情都算不錯，跟老師們相處也像朋友一樣，高中時期的自己大概就是一直讀書吧，自己的學測沒有考好，推甄一開始也是選了中正外文系，但是沒有進到第二階段，放榜當天還打電話跟我媽哭了一下…，看著其他人已經有學校念了，自己還要拼7月指考，心裡當然有點不平衡，最後是用指考考上中正外文系，記得畢業典禮當天，麗君老師抱著我說加油，那時我也感動得哭出來，至今還印象深刻。

大學選擇外文系的原因？

其實當時選擇外文系沒有什麼特別原因，回想起來，也沒有很認真思考之後要做什麼。我選讀社會組，知道的系所不外乎法律、商、語言、歷史等，到大學學習時才認識到原來我還可以走其他的路，像是聽語治療，這是我高中完全不知道也沒聽過的領域。

外文系第一年第二年主要有許多基礎訓練，即英語聽說讀寫的必修課程。外文系分成四大類：文學、語言學、教學、翻譯。中正外文當時的課程偏文學類，當時我選了一堆課程沒有抓到學習方向，表現總是普普，也提不起很大興趣。大二開始接觸到語言學概論，所謂的語言學 (Linguistics)，是指我們可以分析各種語言的結構，像是音韻、構詞、或是語意句法等等，以及藉由語言去看我們人類認知歷程以及語言如何反應在大腦結構上並且試圖找出人類語言的共通性。對我來說，語言學是最接近科學的一個媒介，語言學又分很多領域，像是語音學、理論句法、心理語言學、腦神經語言學、歷史語言學、社會語言學、計算語言學等等。我主要研究偏好在腦神經語言學，有關腦電波 (Electroencephalography, EEG) 研究，觀察我們怎麼處理中文問句，嘗試為過去研究提出進一步的證據。

大學畢業曾從事過哪些工作？

大學畢業後，回過鎮高教育實習半年，很榮幸又給麗君老師指導，跟老師們變成同事感覺很奇妙。實習完後，到國立臺北護理健康大學聽語學系擔任研究助理，幫忙聽語中心設立以及到醫院研究收案等，認識了聽力師以及語言治療師這些職業，工作中也接觸到一些失語症、嗓音異常、兒童構音異常等案例，收穫很多。研究所碩士畢業後，有幸到台灣 Google 幫忙語音辨識以及文字轉語音等資料處理，讓我再次認知到語言學的知識不只是紙上談兵，也是可以真正運用到人類生活以及科技上。在 Google 工作期間，我也接觸到更多厲害的人事務，接觸到計算語言學 (Computational linguistics)，開始學習寫程式，讓自己有不一樣的思考與學習歷程。

想出國留學的原因？

我想做腦神經與計算結合的研究來看我們人腦處理語言的歷程，在台灣算是比較新的領域，出國對我來說是很直覺的選擇，沒有猶豫太多。當然在出國前會很害怕，也曾經很懦弱的想在台灣找工作算了，出國一切都是未知，所有東西及人脈要重新建立起來。我的人生標語：「創造自己的不可能」一直引領著我…。最後還是踏出國門繼續學習，做了自己人生第一個腦神經實驗，在腦神經研討會報告自己的研究，也過了博士候選人資格，想想這一切都不可思議！

在美國求學時是否有遭遇的困難？

在美國當然有大大小小的困難，從一開始找住的地方，到修課做實驗教書等等都有。第一年，每次在公車站等車回家時都在想我要休學回台灣，害怕進實驗室接觸那些器材，還有大學生、研究助理們，總覺得語言文化不通溝通困難，修課也常常問不出問題，被教授直接指正說要多發言。第二年要開始教書（教大學生），被負責的教授批評的一無是處，有時跟指導教授 meeting 講起這件事都覺得想哭，不過我真的很慶幸我的指導老師真的對我很好，給我很多支持，學習研究上也教我很多。

在美國認識的台灣朋友們，幫我解決程式問題，幫我搬家，當我的受試者…等等，能走到今天真的要感謝他們一路陪伴與協助。碰到困難時，也只能正面積極一步一步解決，當然要決定拋棄一切回台灣也是可以的，不過比賽就結束了。在美期間，從一開始強烈的不適應，到現在悠然面對，真心感謝這一路支持我的人們。

人生中印象最深刻的時期？

現在回想起來，我覺得每個階段的人生對我都有不一樣程度的影響。大學畢業、教育實習完後，我才知道自己可能不太適合只是教書的日子。中正研究所畢業後，覺得可以認真做實驗。到 Google 上班，發現可以做出一些很酷的東西，開始有一些新的想法。唸博士班的現在，正在思考要如何達成自己人生的不可能，當初覺得自己能拿獎學金出來唸書已經很不可能了，在美國教大學生語言學也是自己之前覺得不可能的事。自己的研究最終目的到底是什麼？我想要留下什麼？人生中哪個時期印象最深刻並不重要，重要的是在每個階段你經歷過後，留下了什麼？是不是又比前一個階段的自己更好了，這才是比較值得去思考的一塊。

給學弟妹們的話

每個人經歷體驗不一樣，看了我的經歷，你不一定會被鼓勵或感動到，都沒有關係！就認真過好自己的生活就好，現在不知道要做什麼，沒有人生方向也沒關係，慢慢尋找吧！專注於當下，做好自己該做的事，就會有成就感，就會找到你自己想做的事。