

活動成果分享

新生定向



高一定向班級輔導暨性平宣導
活動時間：110年9月

學生研習



學生心理健康講座
活動時間：110年12月20日
主題：同理心的力量
講師：陳佳元 心理師



學生心理健康講座
活動時間：110年12月23日
主題：不被負面情緒拖垮的自助助人方法
講師：陳雅婷 心理師

升學輔導



虎尾科技大學進修推廣部說明會
活動時間：111年1月12日



嘉義大學農場管理進修學士學位
學程公費班說明會
活動時間：111年1月14日

教師研習



教職員心理健康暨輔導知能研習
(線上研習)
活動時間：110年8月26日
主題：學校輔導工作之應用與實務
講師：陳秀惠 輔導主任



全國輔導工作會議
活動時間：110年10月28日
承辦單位：民雄農工



心理健康輔導議題融入課程教師增能研習
活動時間：110年12月15日
主題：壓力舒緩與情緒放鬆
講師：張惠珍 芳療師



幹部訓練



輔導股長幹部訓練
活動時間：110年9月2日

測驗實施



大學考試中心興趣測驗施測及解釋
活動時間：110年10月至12月

家庭教育



親師座談會
活動時間：110年10月30日



輔導志工



輔導志工期初會議
活動時間：110年9月22日



輔導志工期末檢討會
活動時間：110年12月22日

110學年第二學期輔導室活動預告

- 教職員家庭教育知能研習**
時間：111年2月10日
主題：我該怎麼幫助遭網路霸凌、數位性別暴力的學生？
講師：iWIN網路內容防護機構講師 韓昊雲組長
- 輔導志工招募**
時間：開學第一週請向學務處訓育組申請
- 高三升學講座**
時間：111年2月23日
主題：學習歷程檔案之自傳、學習計畫撰寫秘笈
講師：虎尾科技大學電機工程系 鄭佳忻主任
- 生涯輔導講座**
時間：111年3月11日
主題：來聽最帥的「黑手」女孩說生涯故事
講師：國際技能競賽汽車噴漆金牌國手 楊婷諭
- 家庭教育課程**
時間：111年4月
主題：情感教育-戀愛、練習愛
- 親職教育講座**
時間：111年5月14日
主題：萬一我的孩子遭霸凌、數位性別暴力，該怎麼辦？

民YOUNG園地

發行人：鍾順水 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：吳秀敏、張書晴、莊雯雅 老師
出版日期：111年1月 第十八期
發行單位：國立民雄高級農工職業學校輔導室
承印：大觀設計

本期主題：生命教育

如何做好自我照顧與協助他人

撰文/吳秀敏 老師

常常覺得心情低落、對很多事情提不起勁、不想上學、不想和別人互動... 你是否曾有過類似憂鬱情緒？或身邊的親友感到憂鬱，你很想幫他但不知道該如何做？110學年上學期輔導室辦理了二場學生心理健康講座，分別談「同理心的力量」和「不被負面情緒拖垮的自助助人方式」，小編摘要以上二場講座的內容並補充資料，告訴同學面對憂鬱情緒或憂鬱症時可以如何照顧好自己與協助他人。

一、憂鬱情緒與憂鬱症

憂鬱的情緒人人有，大多來自生活上的壓力事件，然而，在醫學上，對憂鬱症的標準會嚴格一些，除了「憂鬱的心情」之外，還擴及「憂鬱的思考」、「憂鬱的行為」、「憂鬱的生理」等，加上較長的時間，同時造成臨床上重大痛苦，影響到一個人的能力或其社會角色時，才叫「憂鬱症」。有以下差別：

1. 極度痛苦：憂鬱情緒讓你心情有點Blue；憂鬱症讓你身心受盡折磨。
2. 生理機能失序：憂鬱情緒陪你入睡；憂鬱症不讓你睡。
3. 無法進行日常活動：憂鬱情緒讓你懶得做事；憂鬱症讓你什麼事都不能做。
4. 剝奪快樂的能力：好事發生，憂鬱情緒就走了；好事發生，憂鬱症還在。
5. 讓人「想死」：憂鬱情緒有時讓你更想開；憂鬱症讓你不想開。

以下介紹二種憂鬱症簡易評估的方法，但要確定是否有憂鬱症，還是要請醫師診斷哦！

有以下五種以上的症狀並維持兩周以上

1. 整日憂鬱情緒；
2. 喪失愉悅感；
3. 體重減輕或增加；
4. 精神動作激或遲緩；
5. 嗜睡或失眠；
6. 疲倦無活力；
7. 無價值感；
8. 專注力下降；
9. 自殺想法/計畫。

簡式健康量表

1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。
2. 感覺緊張不安。
3. 覺得容易苦惱或動怒。
4. 感覺憂鬱、心情低落。
5. 覺得比不上別人。
6. 有自殺的想法。



簡式健康量表計分與說明

二、自我照顧：情緒與壓力管理

八個小技巧

先把自己照顧好，才有能力照顧別人，以下8個小技巧，可以幫助你管理情緒和紓壓。

- 1.【說】找願意聽你說話的人，把心事告訴他。
- 1.【喊】找空曠地方大聲把不滿喊出來。
- 3.【調】每天做吸吐訓練，腹部呼吸、冥想與靜坐。
- 4.【寫】用筆把你的情緒紀錄下來，書寫或繪畫都可以。
- 5.【動】身體動一動，放輕鬆。
- 6.【行】去旅行，看看好山好水。
- 7.【聽】聽音樂或聽聽專家怎麼說。
- 8.【看】可以多看看笑話和幽默的書籍、影片。



呼吸肌肉放鬆舒壓小撇步

正向思考練習

有人說壓力的真相是：壓力根本就不存在！這個觀點認為真實世界中只有單純的人跟事件，一件事是否有壓力是我們賦予它意義，對你來說是壓力，但對他人來說可能是樂事。因此對事件若能正向思考，壓力根本就不會存在，以下方法可以幫助我們每日練習正向思考，請準備任何一種筆記本，寫出下列3點：

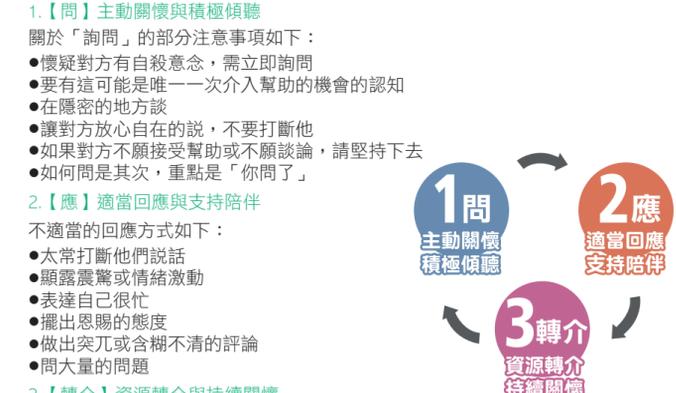
1. 當天做了什麼：盡可能寫下當天發生的「好事」，可以多留意生活周遭的小事情，例如：「跟同學聊天很愉快」、「學校操場旁的花開得好漂亮」，生活上的小事情都可以寫進來。
2. 思考快樂的程度：為寫下的好事打分數，以數字來表現快樂的程度，藉由數字，可以矯正對事物漠然的習慣。例如：今天交的作業如期完成：90分。
3. 寫下反省：並不是要批判自己，而是思考還可以怎麼做，提升快樂的程度。例如：「今天交的作業如期完成，心情很好，但整理得不夠好，下次要做得更仔細。」

持續寫「好事筆記」，慢慢的，正向思考會變成日常習慣，人生也會跟著改變。

三、協助他人：我可以這樣做

嚴重的憂鬱症，會產生自殺意念、計畫及行動，他們很需要他人的陪伴與協助，度過難關。面對憂鬱症的親友，以下注意事項和方法可以幫助我們協助他們。

- ### 少說
1. 少說加油：我們時常對朋友說加油，但對憂鬱症患者說加油可能會讓對方覺得自己不夠努力而更挫折。
 2. 多想開點：憂鬱症患者較難跳脫負面思考，告訴他們想開點，可能會讓他們感到更無力。
 3. 少批評與評論：避免直接評論他們闡述的事情。
- ### 多做
1. 多陪伴：憂鬱症患者最需要有人可以靜靜地陪伴在身旁。
 2. 多傾聽：當他們願意述說時，多傾聽對方的感受與想法，切記少批評與評論。
 3. 多鼓勵參與活動：鼓勵與陪同參與社交活動，例如陪伴運動、參加朋友聚會。
- ### 有效助人遠離自我傷害的三步驟



- 以下幾個好用的資源，可提供免付費之心理諮詢服務。
- 國際生命線協會：撥打1995（要救救我）/24小時
 - 衛生福利部安心專線：撥打1925（依舊愛我）/24小時
 - 嘉義張老師基金會專線：撥打1980（依舊幫您）/週一至週五 18:00~21:00，週六 09:00~17:00

四、吃得好，趕走小憂鬱

在生活中可以吃哪些美食，趕走我們的小憂鬱呢？以下提供7種療癒身心的美食讓大家開心吃起來。

1. 起司：起司內含的「色氨酸」能協助製造「血清素」，血清素可以調節情緒，讓人有愉悅的感覺。
2. 香蕉：香蕉富含的維生素B6有助合成大腦中的天然抗憂劑，每日一根香蕉能有效幫助舒緩情緒、改善睡眠。
3. 奇異果：面對壓力時，消耗的維生素C比平常多8倍，每日補充維生素C，有助增強代謝腦中神經化學物質，對抗憂鬱。
4. 秋刀魚：秋刀魚中的「Omega-3不飽和脂肪酸」能抑制發炎反應、抗憂鬱，可以降低體內壓力荷爾蒙濃度，增加血清素分泌量。
5. 蛤蜊：蛤蜊含有的「硒」能緩解憂鬱症患者情緒低落、思維遲緩的症狀。
6. 糙米：富含葉酸、泛酸，能減輕焦慮，幫助情緒穩定。
7. 黑巧克力：黑巧克力的可可所含的黃酮類化合物可以減少人體內的壓力荷爾蒙，並且增加人的專注力，心情也會變好。但要選擇可可濃度在70%以上的黑巧克力，類黃酮量才足夠，也不會吃進多過量的糖。

好東西要和好朋友分享，好心情也要和好朋友分享，輔導室祝福大家快樂、健康、幸福哦！

參考資料：
https://depressytrouble.tw/index.php/portfolio/blue_vs_depression/
<https://womany.net/read/article/12826>
<https://www.tsos.org.tw/web/page/gatekeeper3>

把夢想成為志業——專訪街舞社小白老師



個人小檔案

姓名：郭沛樺
綽號：小白
學歷：東吳高職表演藝術科
經歷：築夢者教室街舞老師、
街舞社指導老師
學習街舞時間：6年
街舞老師年資：2年



採訪／機車三甲 陳沂定、羅立翔
撰文／吳秀敏 老師

知識小學堂

街舞主要分兩大類：Hip-Hop和Breaking。Hip-Hop是一種強調身體律動的舞蹈，舞步非常的隨性自然，舞蹈重點是在於配合音樂抓住Hip-Hop的感覺，舞步自然而不做作。Breaking是利用身體各個部位和地板接觸做出各種動作，例如有名的Breaking動作：Windmill（風車）就是以背部觸地為支點，兩腳像風車般轉動；Headspin（頭轉）則是以頭觸地，做為支點轉圈。相較於其他的街舞風格，Breaking是比較需要技巧的舞蹈。Breaking又稱霹靂舞，已被納入2024年巴黎奧運，成為街舞種類當中唯一的奧運比賽項目，台灣在世界霹靂舞排名目前位居第15名。台灣已經擬定國手選拔制度，在2020年時國手名單便已確定，而這些選手將透過國內的積分賽事去累積自己的積分，總分高的人就能代表台灣出戰國際各項賽事，透過參加國外賽事累積一定的國際積分後，便有機會獲得代表台灣出賽奧運的資格。

一、小白老師的故事

因為喜歡，開始跳舞

我從小就喜歡舞蹈，但不清楚街舞是什麼，上高中後才開始跟學長一起學街舞，那時的舞蹈資源很貧乏，我們都在公園練舞。高中畢業時曾想升學，與好幾位朋友一起報考台北市立大學動態藝術系，但沒有被錄取，後來在服兵役時得知築夢者在巡迴世界比賽後，回台灣想要發展街舞，讓喜歡舞蹈的人在這產業中可以以興趣為業，於是我參加了團員甄選，成為團員，再參加師資培訓，成為街舞老師。

家人支持，從零開始

我成長於單親家庭，家庭較為傳統，一開始學街舞時，我告訴父親想去外面上課，但他覺得學跳舞對我的未來並沒有幫助，所以支持度是從零開始，一直到我加入築夢者，在外面工作的同時也參與師資培訓，當時的壓力真的很大，白天工作，晚上要師資培訓，努力學習自己不足的能力，由於時間有限，只要有時間我就會趕緊去練習，最後我以跳舞為職業賺錢的時候，父親開始慢慢的支持我。

曾想放棄，尋找信念

因為當時家人的不支持，我曾經想放棄街舞，但那時已練舞3-4年，熱愛跳舞到一天不跳就覺得怪怪的，一開始為了維持生計，並且讓父親不擔心我，我曾做過水電工、廚師助理、早餐店員工等，但我還是持續跳舞，那時我只想著趕快下班，下班第一件事就是衝去跳舞，記得有一次過年前加班，下班回到家洗完澡已經12點了，教室也關了，我就跑去公園練了2個小時。當時認識一位跳舞的朋友，他問我為何要跳舞？值得這麼做嗎？未來10年、20年後還能堅持下去嗎？他問我的這些話，幫助我思考跳舞這件事對我的意義，也反思自己還有哪些不足之處？因為跳舞讓我感覺活著，我找到了信念，也讓我堅持下去。

堅持夢想，看到改變

我其實是個蠻乖的小孩，從小到大不會對長輩頂嘴，但也不敢說出自己內心的想法，後來是築夢者幫助我很多，他們告訴我我要去溝通，若不去溝通，問題永遠卡在那裏，無法解決，最後導致你可能會放棄自己的夢想，因此我努力嘗試和父親溝通，為了堅持夢想，讓我從不太會說話到會溝通，現在的我，可以在一千多人前演講（築夢者校園拒於宣導活動）。

學街舞之後，我養成一個習慣，就是若遇到問題，我會記錄並修正，想的就是去突破它，讓自己不斷進步。跳舞給我許多正面的東西，讓我覺得我的人生一直在往上到下一個階段，我知道我還可以繼續成長，因為練舞的過程已經讓我學習到未來遇到問題時，我可以找到方法解決。

二、想學街舞 Q&A

學街舞的人有年齡限制嗎？需要具備什麼基礎能力嗎？

我覺得沒有年齡限制，我的學生最小是5歲，教室中也有其他老師的學生到80多歲。不管什麼舞風都和律動有關係，身體的協調性很重要，但這都可以學習。

學街舞會不會很容易受傷？如何預防？

我們在教學過程中會拆解動作教學，學員只要按照對的方式學習，基本上不會受傷。在社團教學上，因為沒有充足的防護設備，因此會選擇適合教學環境的動作，大多會以排舞的方式教學。此外，鼓勵學生到教室練習，這樣老師看得見，可立即的指導。

很多人對於跳舞的人有刻板印象，如何破除這些刻板印象？

以往媒體對舞者所塑造的形象，總是和幫派、械鬥、吸毒連結在一起，讓許多人對街舞有負面印象。我們想改變這些刻板印象，因此要求團員不能抽菸，也提倡學生盡量在教室練習，這樣老師可以看到，避免學生受到外在不好的影響。另外，築夢者也積極和市政府、衛生局等單位合作，例如去學校演講、跳舞，宣傳拒菸，努力的讓大眾看見我們的正面形象。

三、街舞老師 Q&A

街舞老師的工作內容、時間、環境？

除了上學校的社團課，我主要駐守在築夢者教室，每一天都會開會討論遇到的問題，並針對學生個別的狀況進行討論，也會開發一些動作，將以前學習的動作及實際上課遇到的問題統整為更有系統的教學方式。平均一天上班的時間大概8小時，但需要花其他額外的時間在練舞、排舞、開會…。

街舞老師需具備的特質及能力？

我覺得街舞老師要有責任心，當學生遇到問題時，你可以協助他，即使他的問題不是舞蹈的問題，但已影響到他練舞，此時，老師要能夠協助他解決問題。能力上我覺得最重要的是口條能力，雖然我們有教學系統，但在教學的過程中，必須用自己的方式解釋給學生聽，例如用玩遊戲、講故事的方式，讓學生更容易瞭解及學習。此外，我們儘可能每天要花1-2小時練舞，保持自己的實力。

你覺得街舞老師這份職業的優、缺點？

因為街舞產業的發展，所以街舞老師的職缺愈來愈多，街舞被納入奧運的比賽項目，這個影響很大。除了街舞老師，也可以從事幕後工作，例如街舞的表演籌畫者、評審、奧運教練，其實這職缺是很廣的。我覺缺點是它還在次文化中，雖然它的產業一直往上成長，但目前被大家看到的機會還不是那麼多。

街舞老師有職業傷害嗎？是否有體力及年齡上的限制？

我覺得街舞老師沒有職業傷害，因為街舞老師主要在教學和提升自己的能力，除非想成為選手，相對的在動作上就有負荷量，肌群使用過度是容易有的運動傷害。我覺得年齡不會受到太大的影響，40-50歲都還可以教學，因為舞蹈動作已經被身體所記憶，只要保持好自己的狀態，應該就沒什麼問題。

四、指導社團 Q&A

你覺得民農學生有哪些特質？

民農街舞社學生的特質是活潑和自信，我在其他高職街舞社，上課時學生比較沉默，但民農學生的熱情是展現出來的，活潑但又調皮，不過執行力蠻強的，你給他們一個職位的時候，他們會把事情做好。

在教學上，除了學生學會街舞的技巧，你重視的還有什麼？

我重視的是學生的品性、價值和人生觀，學生在青少年這階段已經知道做什麼事情是正確的，但可能無法做到很好，我希望學生將舞蹈上的學習，例如學到堅持、正確的態度，轉換到生活中其他人事物。

想對高中生說的話…

我的天賦不是很好，很晚才開始學跳舞，筋硬學動作又慢，但是你們不一樣，你們的學習環境比較好，學習速度比我還快，只要你們願意投入，進步的速度一定會比我還誇張。但要記得不要跟別人比，要跟自己比，因為你要突破的是自己，若常跟別人比只會讓你太在乎別人的話了。

此外，我覺得要認清自己想做的事情，因為即將讀大學或出社會，若還找不到自己想做的事情，會像高中時的我一樣很迷惘，所以我覺得先找到自己的興趣及目標是很重要的。希望同學們能找到自己想做的事情，並且去努力，大多數人敢說但不敢做，但去做才有成功的可能！



有許多人每天工作8小時後，還安排下班後的時間閱讀、跑步、打球、上才藝課…，你問他們累不累？他們可能會回答你：「不累啊！因為是自己的興趣！」到底興趣有何魔力？它可以帶給我們什麼好處？還記得民Young園地上一版提及的「心流」(flow)嗎？當我們沉浸在自己的興趣中，我們會忘了時間的流逝，身體會產生一種興奮感和喜悅感，而這種感覺可以幫助我們面對工作時，不會覺得那麼枯燥乏味。此外，好的興趣還可以幫助我們修養性格、激發我們的創新思維、更可以幫助我們認識許多朋友。興趣帶給我們那麼多好處，你若還找不到自己的興趣，就多嘗試體驗各種活動，很快的，它就會出現在你眼前！

這一期，我們邀請到總務處莊組長和電機科何主任來跟大家分享他們的興趣，如果你看了之後感到興趣，在校園中遇到他們時，別忘了停下腳步和他們多聊聊哦！

花花世界，藝享人生，不設限！

撰文／總務處出納組 莊麗煌 組長

我想要與大家分享的生活興趣是「花藝設計」，起初接觸花藝設計純粹只是想培養一項嗜好，好讓我在工作退休之後還有一項可以個人獨立完成的興趣。一開始我是在地藏庵團體班上課，學著學著為之著迷，也想要精進技藝，我開始到花藝老師的個人工作室學習，為了克服自我惰性，我邀集幾位好朋友一起學習，彼此互相加油打氣，學習至今已四年多，過程點滴在心頭，有成就感也有遭遇困難的時候，當無法創作出令自己滿意的作品時會有挫折，這時都是靠老師和同學的鼓勵來重拾信心，而成就感則是來自於每逢過年期間，親朋好友家都會擺放我的花藝作品，他們不吝給予好評回饋，是鼓勵我年年分享創作的動力。

花藝創作是一種藝術，不拘泥特定形式，我也會在網路社群上搜尋其他花藝老師或花藝社團分享的作品，來增加自己作品的豐富性與多面性。對我來說，生活中多了花藝設計豐富不少，像是家裡每天都

會有一盆漂亮的鮮花，家裡顯得更生氣蓬勃，也因為花藝設計結交了來自各行各業但興趣相投的朋友，讓我的生活多了不少人際資源，除此之外，我開始打開感官，留心自然界花草草，因為一花一草皆是創作的材料，為了認識植物花材的多樣性，我比以往更主動親近大自然的機會，有人問我：「學習花藝設計會很困難嗎？」我想說的是：「學習任何技藝永遠不嫌晚，只要有心願意踏出第一步，肯定有所獲得。」



鋼筆尖下的傳統與時尚——傳統正體漢字和鋼筆的結合

撰文／電機科 何啟堂 主任

寫字其實可以很優雅。練字習字寫字的過程中，細心於起筆與收筆之時，也培養了耐性。坐下來靜心持筆沉澱了生活壓力。寫字，是種傳統，亦能書寫出自己的時尚，親手書寫並賦予文字的生命與節奏，慢慢地感受書寫文字的樂趣！

練字硬筆字所需要的工具只需要一筆一紙即能開始，只要靜下心就可進行練字；先熟悉筆觸與手感，進而把字寫的端正、順眼，乃至於美。

硬筆字的練習，可以買本練習簿開始練習，再從原子筆、鋼珠筆、鋼筆，漸進式的累積而成，除了長時間練習寫字順暢手感之外，也可查閱硬筆字之作品，摸索字體的結構與筆順，進而找到自己書寫平衡點。書寫是一種即性的創作，不管你的字寫得美不美，它都確實地成為專屬於你的創作。

學習寫字第一步：良好的寫字姿勢及適合自己的筆

只要把筆握穩了，才能有良好的寫字姿勢，就可以慢慢練字。有時握筆過度用力，落筆下壓過重，有可能讓字的結構偏離，有時歪著頭寫字，也會讓整個篇幅歪斜。其實正確的握筆姿勢，只需要放鬆握住，把筆尖自然朝左前方，且坐正體姿看清寫字的軌跡，這樣便是無負擔的寫字姿勢。

另外在選購書寫用品時，並不用執意於哪款品牌或是哪一種設計，應該回到實際面，當下試寫看看，感受一下這支筆握起來是否舒適，選出適合自己的筆，對於書寫絕對有幫助。

學習寫字第二步：欣賞字的美感

欣賞美的事物是每個人與生俱來的本能，但無法將其量化，只要自己覺得順眼，都可以界定於美的事物。

對於傳統正體漢字而言，在字的結構上是有個標準，我們必須透過多欣賞，多觀察，臨摹，練習，都有助於提升欣賞字的法則。最終目標是看得懂字的比例、結構、平衡，再加以練習與自我修正，有助於寫得一手工整的好字。

輔導室小叮嚀

學習歷程檔案中「課程學習成果」和「多元表現」都由學生自行上傳，而社團的學習和你的個人興趣都可以上傳至「多元表現」哦！有些科大還特別指定要看同學的社團表現呢！同學可以想一想，你有哪些興趣可以呈現在多元表現？學校的社團課，可以搜集哪些資料？例如：平時上課的記錄、社團成果展的照片影片、自述參加社團的反思與收穫…，把這些資料整理起來並上傳，你的學習歷程就會愈來愈豐富囉！



學習寫字第三步：拿筆練習，找出筆畫的手感

運字過程中，先用較輕力道畫過紙張，同時讓手指找到適當的握筆位子，再開始施予力量，並感受不同力道所呈現的筆觸，有點像學習素描一般，剛開始是試著運用手上的鉛筆輕輕描出草稿，再慢慢畫出不同的層次，當熟悉力道控制後，就能夠進行有效度的重畫與輕畫。勤快的寫字，一週後便會有不同的體驗，你會發現手指控制的力道將變得細膩，使你寫的字更為立體鮮明。

學習寫字第四步：練習筆畫

「點」：筆畫別過長，以筆畫的轉折地方為中間點。
「橫」：筆畫的前後會較粗，而中間比較細。
「豎」：落筆時稍微平壓並穩穩下滑，收筆時要慢慢的。
「鉤」：此筆法在字體中佔了很大的比例，收筆時往左邊提起。
「撇」：時常出現的筆畫，要微彎且角度較長。

書寫的樂趣需要持續的推廣與傳承，寫字一直都是傳統，也是永遠不消失的時尚。希望之後的你，也一樣喜愛練字習字寫字，並有著美好的寫意生活！

