

活動成果分享

同儕輔導

由輔導志工進行同儕課業討論、生活點滴分享



輔導志工訓練課程活動

103年9月由輔導室老師共同帶領



大考中心興趣量表測驗

103年10月由嘉義大學實習老師進行測驗解釋



高一親師座談會

103年11月1日高一學生家長與導師進行親師交流



2014民聲沸騰，情深意濃，溫馨響應慶聖誕

由輔導室實習老師籌辦的聖誕活動已圓滿落幕，感謝全體師長和同學的熱情響應，透過「愛的認證EVERY DAY」、「傳情小卡」、「聖誕闖關」、「幸運摸彩」等活動，能夠感受到老師與同學們間濃厚的情誼，相信給予祝福和收到祝福的大家都非常開心，希望我們的校園能充滿著愛的流動，日後輔導室仍會辦理有趣好玩的輔導活動，歡迎大家共襄盛舉！

「愛的認證EVERY DAY」活動

聖誕闖關活動

「愛的認證EVERY DAY」活動

聖誕幸運摸彩活動



民農生日快樂
輔導室加油



輔導志工聖誕活動

103年12月26日輔導室交換禮物溫馨Party



學習檔案e化製作研習

103年12月24日學習檔案e化製作研習，教導高二、高三學生製作學習檔案



人際溝通成長小團體「Hey~你今天交朋友了嗎？」

103年10/1至11/26由嘉義大學實習老師帶領



性別平等成長小團體「性別你我他」

103年10/17至12/12由嘉義大學實習老師帶領



教師輔導與管教知能研習

103年12月31日臺灣Super教師、Power教師、師鐸獎三冠得主王政忠主任蒞校演講，王主任分享許多個人在學校行政與教學上的寶貴經驗，並提供老師們相當實用的教學與班級經營策略作為參考。



活動預告

- ★輔導室正在大力招募「同儕輔導志工」，歡迎有興趣的同學親自至輔導室詢問。
- ★輔導室將於104年5月30日（六）上午9點至11點辦理親職教育講座，邀請知名講師盧蘇偉老師到校演講，講題為：「別和孩子比蠻力～如何做一個新世紀的成功父母」，歡迎全校家長與教職員工共同參與。
- ★輔導室將於104年3/4、3/18、4/1週三第七節，邀請中州科大黃俊龍老師教導學生身心放鬆與抒壓技巧，歡迎高三同學與全校教職員工踴躍報名參加。
- ★輔導室在Facebook設立「民雄農工輔導室」粉絲專頁，本專頁將不定期提供輔導活動與升學訊息，為使全校師生能即時掌握第一手訊息，歡迎大家多加利用，並常按「讚」鼓勵。

民YOUNG園地

發行人：孫忠義 校長
總編輯：吳秀敏 主任
執行編輯：陳秀惠、張書晴老師
出版日期：104年1月 第四期
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：性別平等教育

愛

的練習題「手分手」了我的愛~

張書晴老師

愛情來了真美好！許多人在戀愛時都會沉浸在幸福的氛圍中，認為彼此是最值得依賴、信任的另一半，甚至會認定彼此會廝守一輩子，然而在現實生活中，並不是有愛就一切沒問題，伴侶雙方必須共跳一首雙人舞，如何跳起來愉悅無負擔，有賴於彼此的配合、磨合與建立默契，彼此的配合大至對未來的生涯規劃小至生活中相處的各項細節，以及各自的個性、價值觀、生活方式的溝通與討論都不容易，在相處過程中會更瞭解對方的個性，也會更加清楚知道自己在戀愛關係中想要與不要的是什麼，倘若這段關係真的走不下去時，勉強也是痛苦，那應該怎麼辦呢？事實上要結束一段感情並不容易，無論是主動提分手的一方或是被動接受分手的一方都同樣會有不舒服的感受，因此本文要與各位分享的是如何陪伴自我走過情傷。

若分手已成定局，一定要好好談分手：

1. 避免在言語或行為上刺激對方，但一定要說清楚，而非逃避、搞曖昧。
2. 談分手要注意：不要獨自前往、不宜在密閉的空間。

分手之後，如何照顧失落的心？

1. 好好說再見：

可以不愛，但不要傷害。接受分手事實，這世上所有的事都沒有絕對要如何，今天你看分手是他傷害了你，但多年後回過頭來看，或許對當初分手你有了完全不同的詮釋，因此絕對不要做出無法挽回的事，而徒留遺憾。

2. 看重自我價值：

分手並不是表示自己沒有價值、不值得被愛，而是表示你還有人生功課沒有做完、還有事情等待你去探索和學習。

3. 轉移焦點，增加開心因子：

人在情緒低落時，想法也特別容易悲觀，這是正常的現象，然而要改變想法，可以試著先改變自己的心情，去做運動、旅行、做一些有益身心放鬆的活動，能讓你轉移注意力。

4. 學會搬救兵：

切記：你不是孤單一個人！不如意時可以找親朋好友吐苦水、找家人談一談，都比一個人悶在心裡來得好，若有需要，還可以進一步找輔導老師的協助哦！

5. 為自我負責：

在戀愛之前，你不也是一個人過得好好的，因此分手只是一時過不好的事件，你的人生過得好與壞，除了你自己，沒有人能為此負責，要被情傷擊垮、要整天難過，都是自己的選擇。

人生充滿酸甜苦辣，分手事件在一時看來是傷痛，但卻也是人生中很重要的成長養份，它幫助我們瞭解自己，學習愛人與被愛，在經歷失去後更懂得把握擁有的幸福，文末與各位分享多年前膾炙人口的一首歌曲—「分手快樂」，歌詞中是這樣描述的：「分手快樂，祝你快樂，你可以找到更好的！不想過冬，厭倦沉重，就飛去熱帶的島嶼游泳！分手快樂，請你快樂，揮別錯的才能和對的相逢！離開舊愛，像坐慢車，看透徹了心就會是晴朗的！沒人能把誰的幸福沒收，你發誓你會活得有笑容！」最後祝福大家都擁有美好的愛情。





你是我的遙控器？談愛情中的控制辨識

電視新聞不時報導恐怖情人傷害前男/女友的社會事件，讓雙方當事人與家人徒留感傷與遺憾。有人會問，愛情應該是很美好的，怎麼會這麼恐怖？雙方在朋友階段尚未進入交往期時往往看到的都是對方美好的那一面，然而有些人在進入交往階段後才發現另一伴有一些看似以愛之名卻會令人倍感壓力的控制行為，而另一方在感到壓力初期或許會嘗試與對方溝通，或是用一些理由來說服自己對方行為的合理化，例如：「對方是因為愛我、關心我才會想要知道我一舉一動」、「對方是因為想要認識的我朋友，所以才會黏我黏得緊緊的」，這些看似以愛為名的舉動，時間一久也會令人感到不自由，直到受不了時想要提分手卻又不知如何開口甚至害怕對方做出傷害自己或他人的事情。本次想與各位分享如何辨識恐怖情人，在此之前要先有一個認知是－所有的行為都是有跡可循，絕非突然出現，而且這些行為是極有可能再次出現，因此平時彼此的相處點滴就是瞭解的絕佳機會。

-  **以愛為名的恐怖行為**
1. 影印機（複製心中完美伴侶－心理虐待）

希望你能夠順從他的要求，若一不如意就嫌東嫌西，要成為他心目中的理想對象，但你發現自己的生活非常不快樂。

2. GPS衛星定位器（掌控追蹤你的行蹤－行動控制）

戀情開始，如膠似漆，黏膩的生活讓你感受他的愛。但久而久之他會隨時突然出現在你的身旁，跟隨你的行動，限制你不得出席他不喜歡的聚會，常要求你回報行蹤，讓你感到不自由。

3. 拳擊機（拳打腳踢暴力發洩－肢體暴力）

心情不好時就失控、丟東西、捶牆壁或損壞物品，讓你感到害怕，常用暴力解決問題，甚至虐待寵物。你發現他會推打你，縱使他道歉了，可是還是再度情緒失控，讓你害怕與他在一起。

4. 電子寵物機（任意使喚專屬於他－孤立對待）

要求你必須對他畢恭畢敬，要好好服侍他，他不喜歡你和朋友、家人相處，要求你遠離他們，你發現你的生活只有他，不再有朋友家人。

5. 電視機（掌控你心賺你熱淚－情緒控制）

不斷指責你是關係裂痕的元兇，他企圖傷害自己或別人，讓你感到自責、有罪惡感。有時會變得異常冷漠，忽略你的存在與言行。你發現自己的生活都在他的情緒掌控中度過。

6. 大聲公（咄咄逼人出口成讎－言語暴力）

在任何地方大聲斥責，讓你感到害怕，以批評、貶抑，不顧你的尊嚴，用粗俗貶抑的言詞怒罵你。他的出現，就像歡樂殺手，讓你在朋友間常常處在被貶抑、被辱罵的尷尬情境中。

-  **CSI反恐任務要趁早**
- 「事前預防，及早處置」是處理親密關係剛出現暴力危機的不二法門！只要關係當中初期出現暴力，就要馬上尋求協助，在專家的幫助下找出最適合的對策。若你的伴侶也願意接受幫助，去了解他需要為自己的行為負責、承認暴力、學習處理壓力和挫折的新方法的話，或許這段關係還有挽救的可能。若是一再原諒，或是只想靠自己的忍耐和改變來經營關係，不但逐漸形成暴力循環，難以逃脫對方的控制外，更是縱容暴力，還可能因此小命不保！在此以「CSI」來說明面對恐怖情人的行動策略，幫助自己和所愛的人找出可能出現暴力的警訊，並作出適當回應，以遠離危險，自在地談情說愛。

1. Consult：尋求「商談」與協助。與師長朋友或者專業人員談論此事，兩人願意面對暴力問題、尋求專業解決之道，才是改變的開始。

2. Safety：「安全」才是上策。面對暴力警訊，不要認為一再委曲求全就可以保住愛情，應審慎思考自己的安全問題，保持冷靜，凡事要多小心保護自己。

3. Implement：要求對方「履行」立即改善的行動策略。注意對方是否願意真心承認暴力行為的失當，誠懇道歉，或進行相關協談諮商、接受情緒及憤怒管理課程等，以改善暴力與相處模式。若對方沒有誠意改變或是拒絕負責任，便要立刻採取隔離的保護措施，並且設法安全分手。切記：只要對方沒有誠意面對，暴力情況只會愈來愈糟，一旦遇到第一次暴力，一定要把握時機立即處理，才能及時培養健康愛情，或有效終止恐怖關係。

-  **面對危險情人，安全計畫分手**
- 如果他/她在暴力傷害後，不僅不承認錯誤，甚至怪罪於你；你期待的原諒條件，他/她仍然不願意履行或沒有積極改變的行動力；當你提出分手時，他的情緒更經常失控。對此我們就要思考，你的情人特質為何？分手又該有何計畫？他是危險情人？

●情人特質檢視，所謂「危險情人」，是指：

1. 性格不夠成熟、舉止衝動，對任何事常會有過度批判的人格特性。

2. 自我中心、時常堅持己見、不易妥協、喜歡控制別人。

3. 對女性充滿貶抑歧視，並會經常以不堪字眼辱罵女性。

4. 處事或與人互動時常用暴力解決問題，甚至被激怒後易有攻擊行為者。

5. 平常有酗酒、物質使用或虐待小動物的習性。

●先想好分手理由，並進行沙盤推演

1. 考慮對方的個性、兩人交往的深度，及對方可能的反應等，準備好自己說的方式、態度和理由。

2. 找師長朋友進行角色扮演，了解分手時可能會有反應，並討論解決策略。

3. 在安全情境提分手

(1) 慎選談分手的時間和地點。最好以白天為主，因為晚上人的情緒較難控制；地點最好是公開、安靜、明亮，有旁人但不會干擾談話的地方。

(2) 告訴他人你要談分手的「人、時、地、事、物」，及回來時間；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生，保護雙方安全。

(3) 若看見對方手拿物品、器械，切勿讓對方靠近你，並想辦法立即呼救或離開現場。

(4) 分手談判時，千萬不要以言語或行動激怒對方，讓對方有尊嚴地離開，有時可適時避免悲劇的發生。

●分手後的安全計畫

1. 分手後讓雙方冷靜，保留一段情感的真空期，避免再有聯繫或牽扯，也不要再有財務糾紛或往來。

2. 當對方在分手後持續騷擾時，可向警方舉證報案，並儘量避免單獨外出。

3. 不要害怕面對法律，如分手後對方仍過度追求，可提出性騷擾申訴。

(本文參考內政部家庭暴力及性侵害防治委員會開心談戀愛理性談分手－親密關係暴力防治手冊)

第3版

 NATIONAL MINSYONG VOCATIONAL HIGH SCHOOL OF AGRICULTURE & TECHN

中華民國一〇四年一月



尊重差異 不挑不棄



作者：知名作家 吳若權

人與人的相處，貴在包容，肯定自我選擇，接受和對方之間的差異，說起來簡單，做起來不容易，愈是知道自己要是什麼，也能尊重對方不同的想法，彼此相處的空間就會擴大。

出國旅行常在異國街頭見識各種不同民族的裝扮，對奇裝異服的搭配，早已見怪不怪，令我印象最深刻，倒不是什麼特殊服飾，而是一對我們台灣同胞的老夫妻。老爸腳底趿一雙Made in Taiwan的塑膠拖鞋，布衣短褲，好不自在，老媽媽卻是梳理有致、穿金戴玉，最耀眼奪目的是閃亮在指縫間的大鑽戒，他們倆拆開來看，可以說各有各的風采，沒想到合在一起時，也別有一番風情，這個景象讓我相當感動，仔細觀察之後，我發現最重要的關鍵是老夫妻倆互相扶持，老媽媽將手挽在老爸爸臂膀上，眼底流動著溫柔，絲毫沒有因為他們的服裝很不搭調而覺得警扭，他們無視於別人的眼神，也不將世俗的價值判斷當一回事，完全以「你高興就好」的心情相待，彼此尊重之餘，還能夠相互扶持，真的很不容易。

 **相互欣賞，才能真心喜歡對方**

雖說「少年夫妻老來伴」，很多夫妻還是會在歲月的淘洗之下，褪去恩愛的色彩，價值觀的差異，更會讓彼此漸行漸遠，很難再把手挽在對方的臂膀上，更別說是在穿著這麼不相稱的服裝之下，還要寸步不離一起相偕同行，常在親友之間聽說：老先生、老太太出門拌嘴的原因，是老太太嫌老先生穿著邋遢，老先生則對老太太大紅大紫的衣服看不順眼，因為「你穿這樣，我不和你走在一起！」這個理由，而在街上一前一後距離數尺分開走的夫妻或情侶比比皆是。

「不挑剔、不嫌棄！」這是兩個人決定要長久相處時，必須有的修養。但是，能夠做到「不挑剔、不嫌棄！」的前提，並不是要求對方事事要如我們的意、符合我們的標準，而是學會從對方喜歡的角度來欣賞對方，從對方需要的觀點去接受對方，如果他覺得短髮好看，你又何必一定要堅持對方留長髮？最簡單的判斷方式是一至少，頭髮長在對方身上！

尊重對方的同時，其實是對自我的肯定，有足夠自信的人，不會在兩人之間的差異點上大作文章，挑三撿四，很容易弄得不歡而散。

 **尊重自己、體貼對方，相處沒有負擔**

我曾和一位高中時期的好朋友相去歐洲旅行，這個經驗對習慣獨來獨往的我，是一次很寶貴的學習，為了長途飛行的舒適性，他試探地問我要不要買商務艙機票。當時我忙得無暇仔細考慮他的提議，加上預算限制，直覺地決定搭經濟艙。上飛機後，我才知道他在航空公司服務，出國旅行可以用比較優惠的價錢訂購機票，所以他訂了商務艙的位置，坐定位置之後，我的另一個脆弱的自己跑出來問：「會不會很不平衡？相約一塊兒旅行，人家坐的是商務艙喔！」幾秒鐘之後，我對發問的自己說：「安啦！各有各的選擇嘛，只要彼此照顧得到就好！」飛機起飛不久，他從商務艙過來和我聊天，還把商務艙乘客專享的水果及食物拿過來和我一起分享，我真高興自己沒有客套推卻，也沒有因為自卑而表現防禦，反而很自然地接受他出於好意所做的一切，那時候，我就已經領悟了這個道理－肯定自己、尊重差異，是學會包容的起點，自己落得輕鬆，別人也可以自在而且沒有負擔地和我們相處在一起。（本文引自網路文章）

 **心理測驗**

測測你的愛情EQ



非常同意

同意

不同意

非常不同意

●1. 就算不喜歡對方，我仍會感恩所有對我有好感的異性	3	2	1	0
●2. 如果我告白後未獲肯定，我會隨緣，不強求	3	2	1	0
●3. 我對感情的付出，並不會強求一定要有回報	3	2	1	0
●4. 寧可我辜負別人，別人不能辜負我	0	1	2	3
●5. 即使面對壓力，也不會遷怒對方	3	2	1	0
●6. 吵架時不翻舊帳	3	2	1	0
●7. 吵架或冷戰的時間，以不超過24小時為限度	3	2	1	0
●8. 萬一被甩或被騙，也不會用激烈手段報復對方	3	2	1	0
●9. 縱然有巨大的情傷，也不會傷害自己的生命	3	2	1	0

得分說明

0分～16分 (低愛情EQ)

您對於高病原的「情」流感抵抗力不足，建議找高手協助加強免疫力喔！

17分～20分 (中愛情EQ)

您的得分屬於普羅大眾型，可以再往高EQ進化喔！

21分以上 (高愛情EQ)

您是EQ 高手，請多協助週遭親友克服「情」流感！

本測驗作者：臺北醫學大學公共衛生學系所 呂淑好副教授