

發行人：顏龍源

總編輯：何仲蓉

執行編輯：王姿涵、陳宜君

期數：第二十八期

民國 111 年 5 月 25 日

鶯歌心橋

本期主題-綜合口味戀愛練習題

【哈佛傳授 5 秘訣 教親子談戀愛話題】

(親子天下 2020-03-20)作者：黃敦晴 <https://www.parenting.com.tw/article/5085255>

★比起如何「避免」問題，孩子更想知道如何愛和被愛

哈佛引述一項全國性、針對 18-25 歲人口的調查指出，7 成的受訪者希望爸媽在他們更小的時候就告訴他們，如何擁有彼此關懷、健康、成熟的戀愛關係；36%希望知道怎麼面對分手；33%想知道怎麼避免在感情中受到傷害；27%想知道該怎麼發展一段感情。研究中指出，大人只會叫他們要避免什麼、例如怎麼預防懷孕，但他們想知道其他更重要的事，像是談戀愛時應該有的觀念、怎麼愛人、怎麼被愛。父母跟孩子不談這些事的結果，就是孩子直接從媒體、網路、同學的經驗學習，其中可能有錯誤的觀念。

一、談談戀愛的哲學

家長可以在媒體上看到相關故事、或是身邊親友遭遇相關事件時，跟孩子討論，戀愛可能是什麼樣的感受。如果孩子認為已經談過戀愛，可以請他們描述是什麼樣的感覺；如果還沒有，則可以讓孩子想像、描述，什麼樣的感覺會讓他們覺得戀愛了。接著請他們談談迷戀、受到誘惑、互相吸引與長久的愛與相處等差別，什麼樣的互動關係健康或不健康，讓他們了解各種面向，短期的熱情跟長期的愛，都可能影響一生。

二、聊聊哪些因素會造成健康、或不健康的關係

父母可以用身邊親友、或是媒體上的故事舉例，讓孩子知道什麼是健康、不健康的關係。如果孩子正在戀愛、或談過戀愛，可以問他們，這段關係是否讓他們覺得有自尊、覺得充滿希望、互相關懷？這段關係讓他們多常擔心或陷入憂鬱？對方有哪些讓他們覺得很棒、或是讓他們擔憂、帶來麻煩的特質？

三、討論維持健康關係的技巧

父母在跟孩子談感情的議題時，也可以討論案例中的人如何互相關懷、他們彼此關係的變化與挑戰、成熟的人如何處理壓力、哪些例子有成熟的關係與互動等。或者，聊聊電視劇裡的人為什麼會不開心，在掙扎什麼，缺乏些技巧？

四、考慮分享自己的經驗

與聽別人的故事相較，通常小孩會對父母的親身經驗更有興趣，也比較了解父母的性格，而更理解其中的情境。而且，孩子會思考自己跟爸媽有哪些相似或不像的地方，比聽別人的故事更能深入與了解情境，也思考如果是自己，會怎麼處理。

五、談談戀愛與性關係的倫理問題

很多感情的事，因人、因事、因時而異，沒有標準答案。重點是，要用誠實、關懷、公平的方式來面對與解決。討論這些問題可以幫助孩子提早釐清感情路上會遇到的問題，他們有機會建立更成熟的感情，更懂得尊重別人，也鍛鍊複雜思考與解決問題的能力。

【生涯輔導- IOH 創辦人莊智超：誰決定了你的第一志願？】



最適合自己的第一志願？

大學教育並不是職業訓練班，大學教育應該是讓你選擇你想要成為的人，讓你知道你大學畢業後會成為以哪一種特殊角度來看世界的人。

大多數的高中三年教育，不論是學校老師、學生、家長、甚至是補習班，花了絕大部份的時間，都非常專注在如何提升學生的考試成績，讓他們可以高分考上第一志願，但是卻花了非常少的時間來定義，究竟何謂適合每一位學生的第一志願。

就好像你花了好多個月來賺錢、存錢準備買新手機，但是卻在有足夠錢之後，當場才在通訊行花了一分鐘時間就決定要買哪一個機型，十分不符合邏輯。但目前許多高中同學選填志願時，就是用如此不符合邏輯的方式，在成績發下來的短短幾天內，匆匆決定了自己的未來。

高中教育花了大部份的時間在考試的準備上，學生並沒有足夠時間好好探索自己，了解自己的志趣與能力。每一位學生對於未來出路的想像與能力評估，都簡化成幾個主科的成績表現；因為哪一科成績表現好，所以未來應該就走那一條路。但是，世界上所有的職業與未來的可能性，都不是高中這十個不到的主要科目排列組合而成，且這些花了絕大多數高中時光學習的科目知識與考得的高分，都會在高中主科與大學專業科目不連貫的情況下，因不再被使用而逐漸被遺忘。



高中生們，你們知道現在所學的科目知識，幾年之後可能都和你們成為陌生人嗎？

考高分對大學來說只是一個過程與證明，證明你是有學習能力、紀律、方法與基本資質，

但這不該是高中教育的全部。隨著科技的進步，舊的職業不斷地消失，新的職業不斷地

創造出來。大學教育並不是職業訓練班，大學教育應該是讓你選擇你想要成為的人，讓

你知道你大學畢業後會成為以哪一種特殊角度來看世界的人，因為每一種專業的背後，都代表著一種看世界的價值觀與分析事物的邏輯。但是當高中教育花了多數時間在追求學科成績的進步，卻沒有花相對比例的時間讓學生探索未來可能性，那考高分之後，然後呢？你知道該如何選擇你想變成的人了嗎？

高分讓你取得一張可以去世界任何一個國家旅遊的機票，但是你究竟要用這張票去哪個國家呢？是美國？是英國？是日本？如果你對這些國家一無所知或一知半解，想必也無法決定去那個國家，即便去了可能也無法盡興，因為可能總會想著，如果我那時候去另外一個國家玩就好了。

如果旅遊也覺得應該先做好功課再啟程，那人生的旅程是否也應該比照辦理呢？

選擇志願 = 選擇未來的生活方式

時間投資在考試高分的追逐，成效是一時一刻的；時間投資在對未來可能性的摸索，是一輩子受用的，每個人都還是要和自己相處一輩子啊！每一個人應該都要花充足的時間來認識自己，決定自己的生活方式。

如果你今天是一隻魚，但是卻選擇在陸地生活，想必一定無法如魚得水般的快活，即便所有人都覺得在陸地上生活最好，但你也不會開心。

高中生對志願的選擇，其實就是在選擇一個未來你想要的生活方式、你想要用什麼姿態與世界互動與你認同的世界觀，如果你對自己沒有認識，也對未來的選項沒有了解，你可能無法決定自己的命運，只能等命運來替你決定。

→文章來源：<https://reurl.cc/Dymn16>→

認識 IOH 【<https://ioh.tw/>】


IOH 提供一個跨國、跨領域的公開個人經驗分享平台，邀請在海內外讀書工作的學子，當台灣同學的耳與目，以影片與文字的方式，分享在國外學習、工作的所見所聞以及就讀與申請的經驗給所有需要的朋友。

同學們可以針對自己想知道的校系，聽聽看實際就讀的學長姐們的想法，幫助自己對校系有更多的認識，或是打破自己的迷思。另外也提供志願選填或是面試注意事項的資訊，是非常實用的網站，歡迎大家多逛逛，收穫一定滿滿！



【學務&輔導心理衛生宣導-COVID 19】

疫情來襲別擔心，一起學習身心自我照顧~Covid-19 防疫停課 身心照顧安心文宣分享

近期因疫情升溫，可能產生個人或學校因確診、居家隔離或採檢等情況無法到校上班或上課情況，因應身體不適、停學停班造成的不便或限縮了人際直接互動及活動空間的範圍的情況下，我們都可能有不同的身心反應，例如對疫情不安的身心感受、對學習進度或家庭經濟的擔憂、享受在家自我規劃的充實自在、或與家人產生好的情感連結，但也可能產生溝通摩擦或衝突之可能。

輔導室提供若遇防疫停學(班)期間對身心照顧的指南，歡迎導師轉傳至班級或家長群組，若班級同學有身心不適或家庭受疫情影響而需要經濟扶助之情況，可轉介輔導室資源關懷，也建議您能營造同學於防疫期間彼此正向關懷的行動，讓我們一起安好扶持度過疫情。

也歡迎全校教職員同仁們參考運用以下關懷專線及資源連結，謝謝！

✓本校輔導室專線 [02-2677-6124](tel:02-2677-6124) 或 [02-26775040](tel:02-26775040) 轉分機 860 或 861

✓新北市關懷輔導專線 [02-2956-0885](tel:02-2956-0885)

✓新北市輔諮中心北區安心防疫關懷專線 [02-2848-4607](tel:02-2848-4607)

✓家暴 [113/110](tel:113) 及 安心專線宣傳 [1925](tel:1925)



疫情期間 容易有負面情緒

有情緒非常正常，但要記得千萬別把氣出在家人身上，打罵家人

當發生家庭暴力時，可撥

113 保護專線 **110 報警**

內心焦慮、沮喪、難受時，請撥打

24 小時免付費 1925 安心專線

勤洗手、戴口罩、少出門

待在家可以煮東西、畫畫、看書、看劇、玩手遊、用 LINE、電話關心親朋好友等，其實有很多活動可以排解壓力喔！ #總柴宣導 2021.05.25



COVID-19疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！

【學務&輔導性平教育-認識跟蹤騷擾防制法】

跟蹤騷擾防制法6月1日上路啦~

在我們日常生活中，偶爾會聽到或遇到，身邊的朋友被愛慕追求者、不名人士跟追的情況，從上班、上課地點，一路跟蹤到回家，甚至還有騷擾行為，或是透過簡訊、無聲電話的轟炸，傳遞讓人不愉快的訊息，有了跟蹤騷擾防制法，讓我們可以更安心，也小心不要讓自己觸法喔！以下快來認識什麼是跟騷法吧。



資料來源：內政部警政署

【輔導室六月活動預告】

- ✧ 情感教育小團體-隱形的親密殺手(一)、(二)
由專業心理師帶領，協助學生藉由探索情感關係中的性別權力議題，包括情感的多元類型、彼此的相處與溝通等議題，學習健康的同儕互動模式，並透過團體歷程覺察自己對情感的態度。
- ✧ 情感教育影片賞析-今天決定我愛你
邀請心理師進行影片宣導，透過電影融入情感議題，帶領學生學習如何尊重性別的多樣性。