

好眠小團體

— 讓你一覺睡得好、睡得飽

青少年階段正是賀爾蒙快速分泌的時期，許多同學苦於睡眠品質不佳，導致隔天上課哈欠連連，精神不濟，輔導室自5月5日起，連續三週邀請北醫睡眠中心詹雅雯心理師帶領「好眠團體」，計有12名學員參與，協助同學認識睡眠、檢視自我的睡眠狀態、調整日常生活習慣，學習抒壓技巧，參加的同學均表示自己的睡眠品質得到改善，好眠團體已經續辦第2年，反應十分熱烈，期待類似的活動能給予小安仔、小安妹最大的幫忙！

參加學員心得分享

製圖二甲 黃俊翔

我是一個夜貓子，常常要到十二點或一點才會去睡覺，這個習慣我一直改不過來，就算長時間提早到十點睡，也要等到十二點才會睡著，也因為我長時間的惡性循環，所以早上慢慢的出現精神不濟的狀況，昏昏欲睡，無法專心上課。

有一天發現輔導室正要舉辦「好眠團體」的課程，我趕緊報名參加，上課之後更覺得不虛此行，第一堂課我就了解了影響自己睡眠的前誘發和持續等因子，知道了是那些生理機制在做怪，還學會了腹式呼吸法，更快的讓自己全身放鬆，進入睡眠狀態，第二堂課我更進一步知道了讓眼睛每天接收三十分鐘到一小時的光照治療，可以讓自己更有精神，以及如何正確的改變自己的習慣，第三堂課老師說明了：多少時間的小睡可以避免睡眠遲滯，以及一些和睡眠有關的疾病，最重要的是，老師教了我們肌肉放鬆法，這放鬆法超有效的，我的肌肉快速的從緊繃到放鬆，讓我能快速的睡著，學會了之後我便常常使用，讓我的睡眠狀況慢慢得到改善。

好眠團體真是個超好用的課程，如果你想要改善你的睡眠品質，天天有精神，那麼就趕快來好眠團體吧！

來不及說出的感謝



圖傳二甲 楊善淳

陽光沿著柏油路灑落，光斑在路樹稀疏的枝葉間閃爍。我停在轉角的一扇玻璃門前，那是我第一天到畫室上課。正當伸手想要推開門，兩個影子從腳邊快速地竄過，我嚇得後退了一步。定眼一看，原來是兩隻貓，雜色的毛髮顯得有些衰老，游移的眼神中透漏著不信任。突然，門開了。老師前來迎門，他向我擺擺手表示不用介意，於是我困惑地跟著他進門。

一進畫室，在樓梯下的角落瞥見貓舍，兩側牆面掛的畫吸引了我的目光。每幅油畫的主角都是貓。牠們有光澤柔潤的皮毛，薑黃、乳白、栗色，彷彿有溫度。最驚人的是眼珠，蛋白石般晶瑩的瞳孔裡，好像隱藏著甚麼故事。老師安排我坐下，所有畫具都被收拾得一絲不苟。每堂課，同學、老師鮮少交談，整間畫室裡只迴盪著筆掃過紙面的刷刷聲，然而我的腦海卻被疑惑填滿。

一天下課，大雨傾盆，我坐在門邊等待家人。同學們一個個走了，只剩我和老師望著窗外灰濛的天空。一聲貓叫打破了沉默，那是我第一次上課看到的其中一隻貓。牠蹲踞在門外輕聲呼喚，這時我才發現牠的耳朵少了一角。老師打開了玻璃門，拿出飼料，牠走進門，端起飼料後立刻背過身，顯得略帶畏懼。我忍不住好奇，向老師詢問牠的故事。自從搬來這間畫室，老師每天下課都在門口放置飼料餵流浪貓，漸漸的有了「常客」。這些貓曾被抓去結紮，所以耳朵被剪去一角以標記。種種經驗使牠們不願意親近人，老師雖然想收養，卻不忍心再次驚擾這些脆弱的生命。當我問起另一隻貓，他說：「牠們年紀都大了，上次我送牠去醫院，卻來不及……。現在只剩這隻，大概也待不久了。」我望向樓梯下不曾用過的貓舍，再轉頭看那些光鮮亮麗的油畫，心裡激動不已。原來，人的私慾與任性可以讓一個生命不再相信善意。

眼前，明明是一隻恐懼頹喪的生命：老師的畫卻演繹了人與動物和諧共處的希望。雨仍下個不停，老師的眼眶好像濕濕的，或許是從門縫潑濺而來的雨絲吧。我的車來了，出門的同時，貓扭身蹣跚在我身前跑出門。老師幫我拉住門把，我知道老師會擺擺手，向我示意。然而，沒料到，我竟然無法上完整學期的課，因為幾周後，老師就出國了。

從此，我不曾再看過老師或那隻衰老的貓。每個下雨的午後，我仍會想起牠們互動的身影。在畫室上課期間，我來不及練就畫畫的技巧，卻見證了一分無比可貴的情誼。謝謝老師，教導我藝術來自於真實的情感與希望，純粹的付出可以把灰暗無奈的現實幻化成美麗的故事。謝謝老師讓我明白，原來，愛不是佔有而是給予，不是束縛箝制，而是靜靜的，默默的，守護與等待。

我的成年禮——攀登合歡山



由賴美芬老師率領現在冷凍三乙的同學們組成了「大冒冷汗 MID」壯遊團隊，在大家升上高三之前參加了105年台北市「我的成年禮」壯遊體驗計劃，一起攀登合歡山，這趟旅程帶給參與的同學許多心靈的收穫和啟發，請看他們的分享：

冷凍三乙 劉哲華

世界上有各式各樣的山，攀爬那些山能為人帶來深刻的感受，甚至對人有深刻地影響！帶來許多改變，有的人更成熟；有的人更有耐力；有的人更有勇氣；有的人更認真做一件事。山就是有這麼神奇的魔力！爬合歡山這件事也帶給了我一生難得的感受。

冷凍三乙 于皓為

經歷這次的合歡山之旅，我開始檢視並且改變自己對於人生的想法。我想要更多的收穫與成長，我想要讓自己了解到缺陷的存在，我想要填滿那些不足的地方。對現在的我來說，這就是人生的價值所在，充滿幹勁的面對每一次的挑戰，就算結果失敗了，那些「勇敢的行動所帶來的結局，又怎麼能被稱為是悲劇呢？」。很多道理藏在周遭的細節裡，我們藉由反覆不斷的日常生活逐步發現它，當然也有人藉由自我的挑戰與大自然的教誨去挖掘它。

冷凍三乙 夏正梵

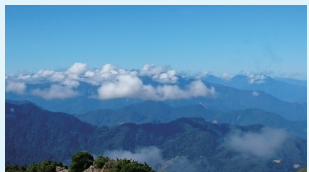
自己的速度慢，拖累大家，我覺得很自責，越想，淚水已經不聽使喚地流出，開始放聲大哭……很感謝一路支持的教官還有師長同學，在我想放棄的時候，一路陪我，也謝謝班導的鼓勵……這次的壯遊，對我來說是個特別的回憶，有汗水、血水和淚水，一個難忘的經驗。



▲于皓為：合歡山北峰



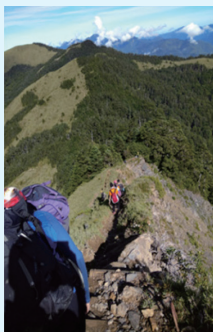
▲于皓為：合歡山東峰



▲鄧博允：這是在東峰的峰頂上拍的風景…可以看到玉山喔！

冷凍三乙 蔣易翰

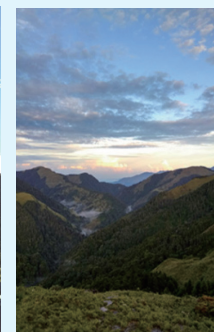
這次的爬山之旅增添了许多回憶，也使心胸更寬廣了，對於未來也多了些目標與夢想，有夢最美，築夢踏實，新的目標，我也要像攀爬山峰時，每一步穩扎穩打，遇到難題時找出方法迎刃而解，才能迎向美好的康莊大道。



▲蔣易翰：團隊齊心：齊力斷金。



▲陽光普照在山頭，別有風味在心頭。



▲山巒連綿錯綜疊，雲海飄逸悠閒遊。



▲西峰來回12小時真是耐力與毅力的考驗。

冷凍三乙 汪奕德

我們要在三天內爬五座百岳，聽起來像是不可能的任務，但我們成功得完成了這趟旅程。……真的很感謝老師，帶領我們完成十七歲的小小夢想，謝謝所有與我一起冒險的同學……有你們真好。

冷凍三乙 謝昱樺

我覺得爬山是個要人體驗過才會愛上的運動，口說無憑。……爬山真的能夠訓練一個人的意志力，會讓人有著當以後即使遇到困難，也有能力去克服的一顆心。



▲周子耀：雨後探出頭來的群峰。



▲尤瑋皓：往西峰的路途中，陡坡用繩索穩固步伐。



Only from the heart can you touch the sky. 唯有從心出發，才能到達天際。Only from the heart can you touch the sky.

《第1版》技職這條路《第2版》世界在愛中《第3版》推倒心牆療癒創傷《第4版》成年禮讚

106學年起本校各類科將陸續適用升學備審資料電子化上傳機制，在備審資料的製作上，學習檔案是最重要的前置作業，請大家參考學長製作學檔的心得，為自己準備好重要的升學武器吧！

萬事起頭難 起了頭就不難

— 學習檔案製作心得

電機三甲 廖瑞廷 (103級校友)

升高二那年的暑假，我因為學校的作業而進行學習檔案的製作，俗話說：「萬事起頭難」，的確，起初我毫無概念，於是我先向老師們請教，師長提供了範例樣本幫助我了解什麼是學習檔案，其次我也向有製作學習檔案經驗的學長姐們學習，參考他們的意見，規畫製作我自己的學習檔案。

製作學檔的第一步是收集從前的所有資料，國中時期寫的自傳（要修改），散落各處的學科作業和報告，獎狀和活動參與的紀錄等等，整理資料時一張張的獎狀、一份份的資料，不時勾起我的回憶，當初那股獲獎的悸動再次湧上心頭，這個整理編排的過程，對我來說是一種全新的體驗。藉著準備一個介紹自己的檔案，讓我更瞭解自己，也更清楚未來人生的規劃。

設計學習檔案的呈現時，我想結合生動的圖像來表達自己。透過圖文並茂的方式，串連起許多記憶，不論快樂或是痛苦、喜悅或是辛酸，一點一滴地成就現在的我。對我來說，這份學習檔案，不只是學校的一項作業，而是我生命旅程的精華縮影，也將會是我準備升學備審資料時，最完整最有系統的材料庫！

我在大安高工三年的得與失

電子三甲 陳宇珩 (104級校友)

高中三年是人生中重要的一個階段，在這個階段裡，我們可能會認識此生最交好的朋友、經歷人生最值得回味的時光。然而站在升學選擇高中或高職的分歧點上，不同的路程意味著相異的人生風景，無論如何都只能擇一走去。個人最後不管做出什麼決定，必定有其得失。我在大安的日子既有收穫也有失落！

我在大安高工三年裡所習得的是遠遠超過一般高中生的專業操作能力，不論是焊接電路、還是單晶片控制等，這不是一般學科能夠養成的。另外，我還加入了科展團隊，團隊的訓練講究的是資訊整合能力和自主學習能力的培養，這對我未來面對學習時的心態真的很有啟發，原來學習不是一成不變的把師長講的話記下來就好；而高職還有專題課程的規劃，讓我們以實用、特色的角度來製作一項產品，這造就了我們在產品開發上「務實」的觀點。專業操作能力、資訊整合能力和實用的觀點，這都是我在高職課程中獲得的能力。

在大安生活的日子，對傳統家庭出身的我也有許多不可避免的挑戰，一直以來台灣社會都有「唯有讀書高」的刻板價值，說起自己是高職生，旁人的評價就打了折扣，這時就需要自我肯定，如果你對學習用心又認真，並且知道自己在很多面向上都有成長，就不必擔心一時的評價，人生的道路很漫長，了解自己才是開發未來最重要的工作。其次是一般學科的能力，從就讀普通高中的朋友口中，我發現他們的數學和英語甚至是國文能力較之高職生普遍是比較強的，也許這就是訓練方向不同所導致，我希望自己能夠再提昇這些學科的能力，為將來的學習做出更好的準備。

回顧當初來到大安高工，我不但不覺得後悔，還感到十分慶幸，在這裡有專業的老師，還有熱心的同學，總能為我解答電子專業方面的疑惑，我也很高興自己曾經參與過科展，訓練了技能，也開拓了視野。我感謝大安高工帶給我的的一切，技職這條路或許還有很多我沒經歷過的挑戰，但我仍希望自己在技職路上繼續闖一闖，期待未來能找到一片自由揮灑的天空。

「我的世界在路上」 ——生命鬥士鍾一健老師講座分享

生命不需急著找答案，優雅的前進與各式各樣的生命聯結，才是真實的活著，輔導室於今年3月21日邀請鍾一健老師和同學進行生命經驗的分享，同學迴響熱烈，一起來看看同學們的反應吧！

製圖二甲 許浚性

人生中的每一個決定，都會令自己走向一條不同的道路，而在這一條不同的道路上你將會遇到許許多多不同的人。

這是一場歡樂、感人的演講。……我覺得講師所說的正面能量真的很重要，因為當你身上都是負面時是無法做好每一件本該做好的事，……隨時隨充正面能量就能帶給周遭每一個人力量。

製圖二乙 黃品容、黃寶瑩、陳威親

每天走不一樣回家的路，或許轉個彎，繞點路，會有不同的風景，也會遇到不一樣的人、事、物。……在人生的道路上，不一定要選擇平坦的道路走，也許崎嶇的道路，會令我們學會更多克服困難的能力，也能有不同的感受。

機械二乙 吳育丞

我對老師敢勇敢離開原本的工作出去外面收集微笑的行動感到很佩服，畢竟不是每一個人都有膽量離開穩定的工作，去做自己想要做的事情。



建築二乙 李熔熔

老師說：在旅行中享受的是找到好友；但最棒的是能在旅行途中與自己擦肩而過的人互相留下對彼此最深刻的印象。……老師積極正面的力量感染了身處迷茫階段的我們，讓我們看到一個正面的形象的榜樣。

冷凍二甲 黃子軒

聽完演講讓我有種很熱血的感覺……講者很勇敢，他勇於接觸新的人，新的事……我覺得勇於做這件事的人真的很帥。

電機二乙 彭翊維

學到了對抗人生困難的良藥，三個重要的課題必須好好思考：（一）興趣的重要（二）以不同的角度看事情（三）堅持的重要。

機械二甲 李柏翰

亮點，就是一樣東西做到最好，讓別人能看見，只要有亮點別人就會記住你，你的世界就會在路上。

事情一定要先有開始才會有結束，要先勇敢踏出第一步才會有後續。



「讓愛從心開始」

——大大樹性別平等教育主題影展

輔導室整理

配合每年四月份的性別平等宣導月，眾所期待的大大樹主題影展又來了，本次選擇獲獎無數的韓片「讓愛從心開始」，來探討性別、親子與生命的相關議題。

影片簡介：地球（男主角名）離開少年感化院後，生活突然多了一個年輕媽媽（孝昇）。孝昇在十七歲生下地球後便拋棄了他，兩人已錯過了十幾年的相處時間，再次見面，陌生的母子倆，完全不知道該如何相處。此時，地球的小女友卻懷孕了，孝昇彷彿看見當年的自己。當天真已不能再成為逃避的藉口時，他們該如何面對現實的生活？

透過劇情的鋪陳，深刻直指母子間的愛與無能為力。多數同學肯定本片引人深思重要的人生議題，至於影片結局的喜好則有差異，有人習慣每個故事結束時現實的困難已經得到改變，所以總覺得好像故事沒被說完整，但也有人覺得影片結束時，主角們處境固然不變，但心態已經轉化，彷彿可以期待不一樣的未來，這就足以成為一個結局。

其實孝昇及地球都想為自己及身邊的人努力、承擔責任，但在現實生活中，卻總是一再挫敗。影片結束時，孝昇的表情由無奈轉而微笑，挺起胸膛穿過馬路。不少同學都感受到這一幕想表達的是：她選擇不再逃避當年所發生的事，儘管遇到挫折，仍然勇敢面對明天。



「家事是誰的事？」

輔導室整理

你們家裡的家務工作是如何分配的？你覺得家裡的家務分工是否有性別差異？如果有，差異何在？根據多項調查結果發現，無論是在歐美或台灣，雙薪家庭中的太太從事家務工作的時間仍遠多於先生。對此現象，你的看法為何？輔導室利用105.4.14的班會討論請同學探討這些問題，整理出的意見如下：

從各班同學的討論中，可以看出目前同學們家庭的現況，仍然受到部分傳統觀念影響，整體而言，媽媽還是負責了大多數的家事，但也看到許多人的觀念正在產生改變。從班級討論的意見中，普遍支持家事應該是大家的事，不只是太太或先生一個人的事，同住一個家的家人都可以為家事做出貢獻，不應該因為性別而有差異，但可以依照家事的性質或進行的時間等因素，例如：需要了解如何操作電鍋煮飯，或必須懂得汰換燈泡的方法，又或者要有搬動大型傢俱的力氣等等，由不同身心條件的人來負責。另外也有「因為生理上大部份男生都比女生強壯，所以男生要多做一點，才能得到實質的平等。」之類的看法。無論如何，大家都同意積極主動的做家事，可以展現做為家庭成員的責任感。



讓心牆倒下

圖傳二乙 林劭穎

段考結束後，我已經漸漸習慣術科作業很多的生活了，時間管理越來越好。我發現沒有「能不能做」，只有「敢不敢做」，太多人因為害怕而逃避。之前曾看過一篇文章，「恐懼是幻想出來的，既然你能創造恐懼，也能摧毀它。我很喜歡恐懼的來臨，因為它的後面是更好的自己。」挫折、阻礙、恐懼是一面牆，如何從面對超越或許是一件非常非常簡單的事，只是許多人看到那面牆就停下了腳步，因為牆看起來太高、太大，大多數的人會認為自己做不到，認為自己無法超越自己想像出來的牆。而這情景對我而言彷彿如讀圖傳科，作業量很大、很大、很大，壓力造成自己與家人、朋友間的爭執，負面情緒也常令人窒息。

非洲有句諺語：「只要戰勝內心的魔鬼，外界便不再有任何的魔鬼能阻撓你。」於是，不論多麼高大的心牆，你都得告訴自己，必須面對，才能真正克服。

個案分享：小慕的故事

小慕是一位高中女生，在她記憶所及家裡的氣氛常常有些緊張，爸媽的關係很兩極，爸爸對媽媽好的時候非常好，可以幫忙煮菜做家事、帶全家人出去玩，但翻臉起來卻完全變個人，會把家裡的東西打爛，也會辱罵媽媽，讓全家人嚇得要命，他還不時的告訴媽媽，只要你聽我的，就不會有這些事發生，其實這就是家庭暴力非常典型的樣貌。

媽媽一方面眷戀著爸爸平常甜蜜的呵護，也不捨孩子沒有父親，糾結在暴力的循環裡，而小慕則表現的相當乖巧，不用爸媽擔心，還會想盡辦法照顧弟妹。就在法律介入阻止暴力問題，導致爸爸離開後，小慕卻開始失序，媽媽因此被迫面對這個家庭許多待處理的問題。社會上有很多人以為：家庭脫離暴力後，就沒事了，殊不知對這個家而言，家庭關係的重整才正要開始，因為昔日家裡訂規則的山霸王不在了，家人之間仍需要為彼此找出一種新的生活秩序和規則，讓家庭得以穩定的提供每個成員的成長和需要。

如同一般孩子一樣，小慕的生活除了家庭以外，就是學校，但小慕卻發現學校交朋友並不容易，因為她不知道和大家相處時，什麼樣的態度和語言表達，才算是合宜的方式，才能建立且維持適當的人際關係。進入高中生活後，對於友伴和愛有著一份渴望，於是交了男友，但兩人常常爭吵不休，小慕還會用很多傷害自己的方式來吸引男友的關注，例如「我打開窗跳樓，看你會怎麼



人生小語

冷凍三乙 游佳琪

人生猶如心電圖，有了高低起伏，代表你還活著！
人生也像烹煮茶葉蛋，蛋殼的裂縫越多，越能入味！



辦」，明明擔心男友不愛她卻又表現的好像隨時要切斷這段關係似的，情緒感受和表達只能用一團混亂來形容。

一般而言，童年的家庭生活為我們奠定了人格（個性）發展的基礎，在這當中我們學著愛人、被愛以及愛自己，雖然不容否認個人適應各個階段的學校生活、社會環境順利與否也都是形塑我們的力量，但早年生命經驗的影響不可忽視；固然任何人都不能自由選擇出生的家庭，但是對於正值青春年少的你，編者還是有些話要說：請仔細想想你的家庭造就了怎麼樣的你，有那些你喜歡的特質可能來自長期和家人相處所培養的，又有那些你不想要的習慣或個性也是受到家庭生活所影響，接著，請再想想你希望自己成為怎麼樣的人。將來想過怎樣的生活？想要擁有怎麼樣的人際關係？……然後，請相信！「改變的力量來自自己！」只有你自己才是你生命的主宰！請努力學習為自己的人生負責！

或許你會說「我也曾想改變些什麼，但卻不知從何做起」，建議你不妨從仔細觀察身旁的師長和同學開始，在你身邊總有一些讓你覺得欣羨的人，請多了解他們是如何成為這樣的人，也可以向你認為可以提供相關資訊的人請教，還可以透過閱讀、電影欣賞等方式，看見這個世界更多自我探索和現實夢想的可能。

當然如果你在仔細思考過後，發現生命的過往已經讓你受了重傷，你的心找不到足夠的動力重新開啓，請記得「向專業資源求助」是一個既勇敢又聰明的決定，因為有勇氣才敢踏出這一步，因為夠聰明才懂得專業人員能有效的幫到自己。以下資源提供參考：

機 構 名 稱	地 址
	電 話
天主教善牧基金會 小羊之家（台北）	台北市中山北路一段2號708室 (02) 2381-1123
臺北市婦女救援社會福利事業基金會	台北市大同區民生西路240號10樓 (02) 2555-8595（行政組） (02) 2555-5595（婦保組）
財團法人勵馨社會福利事業基金會 （台北）	新北市新店區順安街2-1號1樓 (02) 8911-8595

本文個案內容摘自善牧基金會家暴目睹兒復原計劃——「認識目睹兒」之專家分享，經作者同意引用，作者為上善心理治療所院長羅秋怡。