

大大樹信箱 做自己的情緒達人

大大樹你好：

一個月前我向就讀同校的萊莉告白，結果被打槍，哼～是大安高工女生太少，又不是他條件特別優秀，自以為是公主。結果我這一個月自尊心打擊，禍不單行，放學回家、假日我都宅在家打手遊 10 小時以上，結果期考滿江紅，爸媽知道後暴跳如雷，我也得早發性白內障。

小精靈怒怒

親愛的小精靈怒怒：

首先請你跟我這樣做，先找一個安靜、不被打擾的地方，跟隨下列引導語做。請你放鬆身體。讓背打直（站、坐、躺），穿著寬鬆，脫下眼鏡、放下手機。雙手交疊輕觸腹部，輕閉眼口。讓自己專注在此時的空間，接著吸氣→停留→呼氣，時間比例建議為「口吐氣 5 秒：鼻吸氣 5 秒」，感受自己的身體隨著呼吸有所改變。吸氣，想像溫暖且放鬆的氣體從鼻子流進體內腹部鼓起，並為自己帶來平靜與安全。慢慢地用嘴巴吐氣，腹部凹下。想像所有的煩躁不安與壓力跟著慢慢地釋出，重複 3～5 分鐘。透過生理回饋的腹式呼吸法可以先讓你的情緒舒緩下來。當情緒平穩些，再來思考如何敗部復活。

小精靈怒怒情傷頗重，賠了夫人又折兵。大大樹教你下次遇到類似的挫折事情，可以先採用各種不同的調節方式緩和情緒、照顧情緒，替情緒找出口，例如：轉移注意力、好好睡個覺，運動或聽音樂來沉澱自己。另外還有平時累積快樂的記憶越多越好，多想快

樂的事情，向「腦筋急轉彎電影」樂樂學習，靠著長期累積的快樂的核心記憶就能成功地轉換情緒。

建議小精靈怒怒放下手遊，轉向多從事有氧運動，如慢跑、游泳、健走、騎單車等。運動幫助身體含氧量增加，不但情緒會變得穩定，思考力也會更正向。若真的需要找人傾訴，可與知心好友或家人訴說自己的情緒與壓力，得到支持與陪伴。

情緒穩定後，接著來轉換想法，透過情緒 ABC 來擺脫情緒困擾。冷靜後問問自己的情緒是什麼？探索自己是怎麼想的？進一步思考是否有其他可能。檢視自己的想法是否過於主觀判斷？可聽聽他人不同的觀點，對應自己的想法，探索其他的可能性。俗話說：「強摘的果子不會甜，強求的感情不會圓。感情有些需要些化學反應。」

當覺察情緒背後的想法與需求，才能進一步調整想法與行為，成為自己的情緒達人。

大大樹

七月與安生

書籍閱讀心得

在閱讀書籍前我已看過電影版，電影由周冬雨和馬思純所主演的，當時看完這部電影後，情緒無法平靜下來。主角們感情糾葛的畫面一幕幕浮現在我腦海中，也一直回想起七月對安生說：「我遇見你所以我喜歡你；我喜歡你所以我陪伴你；我陪伴你所以我嫉妒你；我嫉妒你所以我在乎你；我在乎你所以我心疼你；我心疼你所以我離開你；我離開你所以我想念你；我想念你所以我恨你；我恨你所以我愛你；愛人姐妹，仇人知己。」從字裡行間就可以看出七月與安生雙方對彼此的重要性。

而這本書呢？表面上看似是在描述一段簡單通俗的愛情故事，不過就是兩個閨蜜同時愛上同一個男人，但是實際上男主角卻只是一個引子，也正因為有了他的介入，而使得七月與安生之間的關係更具張力，在作者的字裡行間中，透露出更多的是主角們對於生命意義的探索與爭扎。

七月是一個在溫暖家庭中成長的乖巧女孩，一向都是文靜安分，家人也都很呵護她。安生正好與她相反，個性放浪不羈、喜歡挑戰權威。安生與母親一起生活，但因母親長年出差的因素，使她有些孤單寂寞卻也獨立早熟。因為一些機緣讓原本不會相交的兩條平行線之間有了交集。後來因為家明出現改變了這一切。家明是個有著陽光清爽面龐卻又溫和英俊的男孩，安生知道七月喜歡著家明，為了劃清和家明的曖昧，讓渴望安穩的她毅然決然地選擇離開家鄉成全他們，但安生並不知道因為自己的離開讓七月失去最好的閨蜜且生活在黑暗之中。

安生雖然總是表現出一副瀟灑的樣子，但又有誰能夠知道她內心的恐懼以及不安；而看似人見人愛的七月，又有誰知道她內心深處的自私自卑呢？安生對七月的情感是一種深層的愛，像是家人一樣的情誼。生活在象牙塔裡的七月羨慕安生的自由自在，而漂泊日子過久了的安生，卻羨慕七月有一個溫的家。彼此都渴望著對方的生活，在這羨慕與忌妒的日子裡，卻兩人慢慢的失去了彼此。最後結局安生因難產而死，七月則和家明扶養了安生的孩子，因為這樣子就能夠感覺好像安生還在她身邊一樣。

看完這整本小說之後，我思考：現在大家都只為了個人利益的社會環境裡，究竟有多少人能夠像安生一樣為了友誼而放棄了自己的幸福？又有多少人可以像他們兩個一樣，既憎恨著彼此卻又深愛著彼此呢？可能在某些人看來這本小說看似有些矛盾存在，但是在我看來這本書像在談論類似尋找自我意識，或是為了什麼而這麼做的感覺。

也許在這世界上可能每十個人就有六至七個人總想著有一天都會活成七月的模樣，並在心中也假想著一個安生。但是人生是如此的變幻莫測，沒有任何一個人知道未來會如何？如果是我的話，會選擇成為安生，我喜歡和安生一樣自由自在的生活，就算會在二十六歲時死亡。雖然可能這世界上還有很多事情等著我去嘗試與冒險，但我覺得能夠在最帥氣或最美麗的時刻死亡，然後讓世人記得最美的瞬間，又有何不可呢？

電子三乙 陳森樟

心路 第 58 期

109 年 10 月 30 日



心路
vol. 58

出版：臺北市立大安高級工業職業學校

發行人：楊益強

總編輯：林滄雲

主編：洪慈珮

編輯：林美芳、郭美岑、李嘉雲、羅逸群、賀斐嵐、張家寧

地址：臺北市大安區復興南路二段 52 號

美編：榮洲印刷有限公司

Live beautifully, dream passionately, love completely 活要活得美好，夢要夢得熱烈，愛要愛得完整

《第 1 版》大大樹活動報導 《第 2 版》啟動我們的青春期 《第 3 版》拍出大安的人文底蘊 《第 4 版》別讓情緒控制你

學校日活動圓滿落幕！

109 學年度第 1 學期的學校日活動，已於 9 月 12 日（六）舉辦並圓滿落幕。當日家長出席人數踴躍，出席率高達 51%。大安的家長不但關心孩子在學校的學習狀況及各項表現，且能付諸實際行動。

首先登場的是「校務報告」，清楚陳述校長的學校經營理念，接著登場的是家長們都非常重視的「課程諮詢說明」，而緊接著就是學校日的重頭戲：技高家長參觀「實習工場」與綜高的「學程說明」，由各科主任親自帶領家長們認識實習工場的設備和專業課程，讓家長們能更了解自己的孩子平時學習的環境，以及學校為學生所規劃的整體



學習策略。之後家長們各自前往班級教室參加「親師座談會」，經由導師介紹班級經營計畫與班務說明、任課教師介紹教學計畫，讓家長們能夠有和老師們面對面溝通的機會，並進一步瞭解自己的孩子在學校的生活適應、人際關係、學習表現以及未來生涯規劃等狀況，透過交換各項意見及深入溝通，也更能針對孩子的問題建立更完善的輔導策略。

大安的孩子都是我們所珍視的璞玉，期待透過這三年親師生彼此合作，能夠琢磨出更璀璨的光芒。

輔導室撰稿

109 學年度第 1 學期親職教育講座：

戀愛行不行？- 如何與青少年談性說愛 講座分享

鍾璋芯老師、鄭凱豪老師撰稿



本次講座邀請到擁有海內外眾多媽媽粉絲的知名親子教養專家 -- 陳安儀女士蒞臨本校，與家長們一起分享如何讓孩子敞開胸懷來談性說愛的好方法。「談性說愛」一直是高中階段的孩子最感興趣的話題之一，但對家長而言，卻可能是最驚扭又難以啟齒的議題。大部分的家長可以接受孩子的戀愛行為但反對發生性行為；不贊成的家長多是基於年紀過小和耽誤課業兩項理由而持反對立場。家長們面對家有青春期的孩子們都帶著一些疑問與擔心，例如對於戀愛什麼時候可以發生呢？談戀愛會不會影響孩子讀書？少男少女情懷如何處理？同性戀的議題如何跟孩子們討論分享？失戀與分手要如何引導？面對告白與被告白要如何處理與討論？這些都是高中階段的少男少女會遇到的狀況，身為父母與老師的我們要如何引導呢？以下摘錄講師的演講內容供未能與會的老師與同學們參考：

- （一）男生大約十二歲進入青春期，女生較之更早（約十歲）。此時的女孩子會有追星等行為。國高中的男生在進入青春期之後，個性相較女生更加勇往直前，傾向化暗戀為行動，遇到喜歡的女生時常有傳紙條、送東西等表現。
- （二）很多問題歸咎於成熟度與獨立性的問題：換言之，即是「孩子能不能為自己的行為負起責任？」家長如有這層顧慮，應與孩子暢通溝通管道，並在溝通時有效運用「我訊息」，告訴孩子「我」在乎的感受是什麼。
- （三）有家長表示對「表白」這件事很傷腦筋：當孩子有暗戀對象時，較好的處理方式應是鼓勵孩子付出相對應的關懷、善意及良好的表現心。「表達愛意」有六種方法：一是精心時刻（安排個別溫馨的時光，如生日、過節）；二是有愛意的語言或讚美的語言（大部分人都會從讚美的語言中感受到愛）；三是細心的服務與照顧（包括接送、倒水倒茶、買食物）；四是陪伴；五是分擔；六是雙方有共同的目標和堅持（如結婚生小孩共組家庭）。
- （四）同性戀的議題：臺灣約有十分之一的人口為同性戀，其中十分之一會因為傳宗接代的壓力與社會眼光而結婚。如果社會可以持平看待這些人的性傾向，就不會有這麼多人需要掩蓋自己身分結婚生子。家長若願意多加瞭解自己的孩子，就會發現現在的性向也不一定是最後的定論。絕對的同性戀跟絕對的異性戀是很少的，孩子有可能就位在彩虹光譜的正中間。
- （七）隱私的議題：性是一種隱私，沒有人需要把它拿出來攤在公眾面前討論。孩子

沒有向你坦承他是同性戀不是他的錯，因為性傾向本就是他的隱私。沒有必要在任何公眾場合討論，即使是父母也不可以不尊重他人的隱私。溝通很重要的一個觀念就是「尊重」。

- （八）網路交友的議題：網路上很多東西走過必留下痕跡，需要叮嚀的是：你以為的私領域往往可能會影響到公領域的範圍。家長須在尊重的前提下，叮囑孩子小心保護自己，避免隨意把不認識的人加為好友而落入陷阱。需要跟孩子分析的是渴求被人注視的背後藏有什麼，為何孩子會想要被人重視？我們必須在重視的背後，協助孩子找到自信與自我。不過家長聽到網友也不必過於緊張，網路就是一個媒介平台，有時甚至比現實世界更安全，怕的就是孩子完全沒有戒心。
- （九）很多家長不贊成談感情的原因是因為性行為的部分，真的有點難防，採取的方法是盡可能以約法三章防患於未然。談戀愛可以，但有些東西是每個家庭必守或是家長堅持的防線，家長最好提前和孩子說明底線。
- （十）衝突發生的時候一定都有情緒，處理情緒不要處理事情，等到回復平靜、成熟自我都回來的時候，記得跟孩子約法三章。約法三章必須具有處罰效力（即孩子不遵守時施予相應的懲處），不是道歉了事即可。爭吵之後也要記得重新建立約定。跟青少年約法三章時，家長也要記得處理好自身的情緒。
- （十二）失戀跟分手的問題：需要掌握「傾聽」的原則，即「不批評、不建議、不說教」。給予孩子反饋時，第一件事是同理他，站在他的角度揣測這件事情。可善用三種句型——「我知道」、「我感覺」、「你好像」——進行同理和詢問。等孩子願意傾聽你的想法時再加以規勸，此時孩子才比較容易接受你的觀點。另外也可以陪伴他轉移注意力，帶他出去散步運動，維持原本的生活步調是很重要的。該上學就上學，該上班就上班。規劃時切勿要孩子想開一點，而過程中最重要也實際的步驟就是在他身側傾聽。
- （十三）不喜歡對方要如何拒絕？遇到這種狀況如何明確地說而不傷害人？運用「拒絕三部曲」：1. 肯定你（讓對方不會因為被拒絕而感到自身的情感與價值遭人否定，如「你很好」）；2. 明確地拒絕（沒有任何推託跟暗示，以免造成誤會給對方更多希望和傷害，如「但是你不符合我」）；3. 再度地肯定（如「可是我相信有天你一定會找到更好的對象」）。教導孩子拒絕三部曲很重要。假如孩子不小心成了關係中傷害別人的一方，應同孩子討論情愛關係的界線。



我開設《青少年的性心理學》的點滴心情…

喜德（輔導室輔師）撰稿

『這是一堂「談性」的課程。』

課程大綱上面，我用這句話來揭橥這堂課的用意，一堂跟學生們來談愛、談愛與如何「做」愛的課，而且是用心理學的角度來帶領學生進入「性的議題」。

青春期，涵蓋了國中與高中職，這一個時期，身心適逢巨大的變化，都是為了「成為大人」而做準備，這一個時期長的好與不好，都會深深地影響到長大後的人生模樣。

青春期有很多的成長議題，每一個議題，學校都擔負了很重要的教育責任，也都或多或少在課堂上被教導被敘說，唯有「性 sex」這一件事，總是好像有說卻又沒有說的感覺，認真說的時候，又太過生物衛生學，整個忽略了人心裡面伴著「性 sex」而有的巨大歡愉與慾望；或是太過於宗教般的信條，將性化約成傳遞後代的功能，抹除了因「性 sex」帶來的親密與愛戀…諸如此類。

從我這代，一直到我學生的這代，大多時候的「性 sex」這件事情，還真的都得靠我們自己私下地探詢，甚而得走過錯誤的 A 片老師，懵懵懂懂，跌跌撞撞，小傷大傷，之後，我們才好像對於「性

sex」有了大部分的了解，並且在了解之後，才會體悟到，原來這件事並沒有那麼可怕，很多時候，其實還蠻可愛的，更且，當我們願意談也幽默地談的時候，與青少年學生的關係，會在那麼一瞬間，跨過了世代差異，更自然地坐下來，開啟了「我們在一起的對話」。

就像我在課程大綱中的說明，『性，是自然的，是驚訝的，是衝動的，是害羞的，是讓人愉悅的，也是讓人擔憂的；性有多重的樣貌，反映了我們的文化、價值觀與制度規範，因此，「性」也很難只是生理的「性」。這一堂課，讓我們從心理學的角度，一起來認識「性」吧！』

走過第一個學期，我跟學生們有許多在「性 sex」上面好玩又具思考的對話與交流，上完課之後，學生們給我的回饋讓我知道這一堂課的重要性，在這個男生占九成的學校，男生們總愛用「性 sex」來酸來開玩笑甚至有些接近了性霸凌與性騷擾了，能夠看到上完課的學生們給我的回饋是「沒想到能這麼開放又正面的談性與性心理是非常有幫助的！」我心裡有非常大的成就感，覺著這就是教育的意義。

歡迎同學們能來我的課堂上來學「性 sex」這件事情，這是一堂屬於你／你也屬於我，屬於人類們都應該要上的課程。

「彈性學習課程：青少年的性心理學」 課後省思

冷凍二甲 鄭尊仁

一、在這堂課中，你印象最深刻的部分是？並說明這個部份深刻的部份讓你學習到的是什麼？

《親密關係中的愛與溝通》

因為在這堂課裡我學會依附關係總共分成：安全型，焦慮型，逃避型以及混亂型。其中安全型就是主要照顧者會在小孩哭泣時馬上安撫他，這樣的行為是有助於他的社會及情緒發展，通常在日後是屬於有自信的人。我仔細解讀完這些型態後，我覺得自己屬於安全依附型。

二、請找一個自己有興趣的，且是課堂上過的內容，寫出一個你有興趣的「性主題」的短文。

《如何定義性變異及性偏好症？》

性變異也稱作非典型性行為，是指和相對大多數人進行性行為的方式不同或是超出社會文化允許的範圍都可以此定義，由於今日的社會比以前開放許多，屬於這類的人較不會被社會批判，因此通常不會感到羞愧，內疚。但是美國的精神醫學學會則認為有些性變異行為相當極端，嚴重程度可被歸類為精神疾患或性偏好症。性偏好症是一種精神疾患，它的特徵為出現重覆且強烈的性喚起，通常會呈現在幻想，衝動上，且至少持續 6 個月以上。涉及：「非人類物體」，「自己或伴侶產生的痛苦或是羞辱感」，「未經同意者或是兒童」，而且通常他的一舉一動都和情慾有關連。常見的有：暴露症，戀物症，摩擦症，戀童症，性被虐症，性施虐症，異裝戀物症，窺視症。儘管患有此症狀，還是有可能從事其他的性活動，只是把此偏好隱藏起來，而且此症狀通常也會影響日常的人際關係。

三、上完這一堂「談性」的課程，你的心得與感想是？

上了八週的課以後，現在回想自己對：「性」的觀念已經和以前有所不同了，之前我覺得「性」跟「愛」這兩個是可以分離的，但經過了八週課堂裡有關生理，心理的詳細解說後，讓我的觀念改變。我覺得這門課很有價值，因為外在社會很少談論到「性」的主題，所以有些人的觀念是不健全的，藉由選擇這門課可以學到更多正確的觀念，讓自己對性的觀念是健全的！

「彈性學習課程：青少年的性心理學」 課後學習省思

汽車二乙 許定燁

一、在這堂課中，你印象最深刻的部分是？並說明這個部份深刻的部份讓你學習到的是什麼？

課堂中的分組討論 !!! 在這堂課中，大家都很大方，會分享、交流彼此的想法，但不管放得多開，跟別班不認識的同學討論這些話題還是會怪怪的，也會有些許的不自在，但隨著課堂的進行，到後來聊起來也變得自在許多，從中也了解了每個人的想法、觀念，然後學習。

二、請找一個自己有興趣的，且是課堂上過的內容，寫出一個你有興趣的「性主題」的短文。

隨著時間的過去，課程也差不多要結束了，上了這麼多堂課後，覺得最有趣也最重要的應該是避孕、節育與墮胎這堂課了，在從事性行為的時候，安全措施是很重要的，除了避孕還有衛生，保險套的功能，可以保護自己也可以保護女生，當然也能達到避孕的功能，除了保險套的用法，還有墮胎的相關議題，在墮胎這方面分了支持和反對兩派，我自己應該算是支持方吧，在性為中很有可能一些意外而造成女方懷孕，都說是意外了，男女雙方一定都還沒有準備好，在金錢方面可能還沒有能力撫養小孩，心理方面，應該還沒準備好當父母、去照顧出生的小孩，所以墮胎還是有可能用到的。對正常人來說，性應該是一種享受，但如果沒有做好正確的防護，也許會產生麻煩和問題。

三、上完這一堂「談性」的課程，你的心得與感想是？

上完這些課程後，學到了很多新的性方面知識，隨著年紀慢慢增加，對性的了解也愈來愈多，但上完這堂青少年的性心理學後，才發現自己其實還有好多好多東西要學習，這堂課很特別也很有趣，最重要的是我學到了很多。



大安與我—角落攝影徵文比賽

這是輔導室第一次舉辦攝影徵文比賽，以「發現校園之美」為主題，希望透過攝影鏡頭與文字故事來捕捉不同角度的校園之美，呈現同學們在大安高工生活或是學習的吉光片羽。透過攝影主題取材舉凡校內各項自然景觀、人文風情、教學活動、建築設施都是取材對象，希望透過這個活動提升同學們對大安校園的認同。此次刊出佳作良品，讓未能於輔導室海外報區刊登出來的佳作作品，透過心路期刊展出供全校師生欣賞。



回憶光廊

汽車二乙 高德宗

在這看似平凡無奇的走廊，是通往廁所的路，也是我們最常走的一條路。，雖然說上廁所是一件再平常不過的事情，但是對我們來說，下課十分鐘一起去上廁所是我們打鬧嬉戲的好時光，這已經不單純只是上廁所了，這段短暫卻充實的時光，卻足以成為我們彌足珍貴的美好回憶。所以我覺得這是最能代表我們班的一條走廊。



課後社團

汽車二甲 施鎮威

對於滑板人來說，帥氣的招式，都是需要付出大量的時間。經歷過無數次的摔倒才會有成功的時候。在大安高工的小廣場，是我們滑板社的聚集地，在這裡的點點滴滴都會成為我沒好的回憶。



青春

圖傳二乙 李欣蓉

在悠閒的體育課，看著在球場奔馳的同學們，想留下美好的畫面，跟著朋友用手機拍出倒影，把這難得的畫面珍藏起來。

放鬆的時間那麼快的過去了，懶散的我們，是時候要運動了，下次要好好充實自己，運動的時間很寶貴，跟青春一樣，衝一波，把想完成的目標和夢想實現，這才是青春的用意。



相遇

圖傳三甲 曾筱慈

不管在晴天，還是雨天，他一直都在那裡，體育課、校慶、運動會，他也很盡責的供大家置物、休息，不知道他聽了多少段對話，也不知道他見過多少面孔，只知道他在這裡很久了，也不知道多久，久到釘子都鬆脫了，木頭因氣候變形而向上彎曲，記憶中，許多人常在這遺忘東西，水壺、學生證、外套，甚至是垃圾……我們是否該好好維持他的服裝儀容，留給往後與他相遇的人呢？

所幸我還能看見那天

圖傳三甲 江皓藏



繁忙的生活，失去了自我，煩惱著要停下腳步，走向有盡的不歸路，最終我抬起了頭，所幸我還能看見，那天，能讓我看見你。



你好，我

圖傳三甲 廖書嫻

另一個我，在小水窪裡，我們在照片裡相遇。

汽車科的共同回憶

汽車二甲 楊子儀



裕隆速利，對於經歷過台灣經濟起飛年代的人而言應該是再熟悉不過的老機械。她的歷史必須從民國 63 年說起，在那時空背景下週末旅遊風氣逐漸萌芽，擁有一台私家車似乎能顯現在社會上的自我價值與成功，但也不是人人都負擔的起一台動輒半棟房子的歐洲進口房車，而那時她的

上市如藍領階級的救世主，努力一點拼個二十萬多就能入手，也就此打開國民房車的大門，直到 20 多年後才停產。

回到大安高工裡的速利，看到在角落她的身影，讓這段歷史回憶不斷湧入我的腦海，感謝她為大安高工汽車科與台灣人製造一段美麗的回憶，如今放在戶外風吹雨淋心理不禁悲傷了起來。

