輔導線上

107年3月

**♣　主題宣導欄　♣**

**一、★生命教育篇★**

**文章精選～假如你的地圖是一張白紙**

***『你很自由，充滿了無限可能，一切都掌握在你自己手上！』***

 《解憂雜貨店》是日本推理作家東野圭吾在2012年的作品，是為迷惘的年輕世代做鼓勵與提醒，當然感到人生缺點什麼時，看《解憂雜貨店》一樣能夠得到一些慰藉與鼓舞。電影抓住小說的精神，在人物與時空的串接上，把小說中幾個章節的人物及孤兒院「丸光園」，安排連接上，從一開始三名年輕人敦也、翔太及幸平慌張的從一棟高雅的日式建築跑出，逃入作案前發現的棄屋「浪矢雜貨店」躲避，打算躲閉到天亮，而2012年的那一個晚上，意外穿越了33年前的時空，進入了「浪矢雜貨店」老闆浪矢雄治預告在33年後，只限一晚的復活時空裡。

從開場的作案現場到最後「迷茫的汪汪」信中的主角現身，3名青年一晚歷經了自省與反轉，其中原本最難以改變的敦也，在一封空如白紙的信投遞後，浪矢雄治的回信，讓他充滿了省悟。書中這封信的文字很有教育與啟迪，特別給在人生失意，總是抱怨人生的際遇與不順遂的提醒。

** ***「如果說，來找我諮商煩惱的人是迷路的羔羊，通常他們手上都有地圖，卻沒有看地圖；或是不知道自己目前的位置。你的地圖是一張白紙，所以，即使想決定目的地，也不知道路在哪裡。地圖是白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措。但是，不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在你自己手上。你很自由，充滿了無限可能，這是很棒的事。我衷心祈禱你可以相信自己，無悔地燃燒自己的人生。」***

在電影裡，把這些文字簡單的說，地圖是白紙（人生沒有方向）看來很傷腦筋，但也因白紙，卻可任意描繪，充滿無限可能。

是吧！別在羡慕別人過得比你好的人生，你的人生一樣可多采多姿，不論你的工作是什麼，小螺絲也有小螺絲的作用，別看輕自己的價值，最重要的是，你要留下自己人生的足跡。

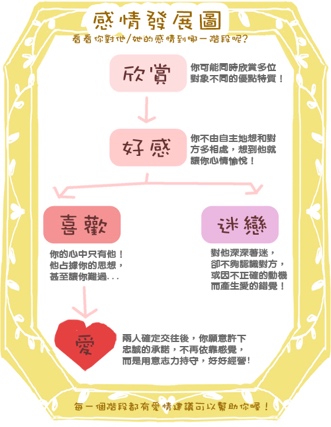
# 本文引自 https://edwardmovieclub.com/【影評】《解憂雜貨店》：假如你的地圖是一張白

**二、★性別教育篇★**

**文章精選～我有多喜歡他？**

***『正確釐清・認識感情發展*四階段：欣賞、好感、喜歡和愛*』***

到底你有多喜歡一個人呢?喜歡有分程度嗎？到底又該怎麼分辨兩人的關係是在哪個階段呢？兩人從陌生到交往依照彼此認識的程度，分為4個階段：欣賞、好感、喜歡和愛。看了《感情發展圖》之後，你發現自己正處於什麼階段呢？事實上我們應該學習釐清自己的感覺，不要衝動示愛，或是閃電交往，感覺會隨時間而改變，多冷靜一下，才會避免自己走錯路，也才能好好體會愛情喔！



**欣賞階段：**

你欣賞人可能的不只一個喔！

你會因為對方是個很會打籃球陽光運動男，或者只因女生綁個馬尾就多看兩眼的馬尾控，雖然對方吸引了你的目光，但是也只限於當下，一轉眼就會忘記對方。你會因著某種特別的因素，如外表、個性、才華等等而去注意到對方罷了。

　　現在，我要請你仔細回想，到底是什麼樣特質的人會讓你多看兩眼呢？你需要好好整理，去發現吸引自己注意力的異性類型，以後遇到這樣的人，你可以多看幾眼，但是請別隨便動心，盲目的以為你被愛情的箭射中了。

**好感階段：**

　　當你發現你常會不由自主地想起某一個欣賞的人，就覺得很開心，心情很好，也會很想找機會接近他，多跟他講話，想知道更多他的事情，或者幻想與他之間的互動，甚至一個人發笑，恭喜你，你正在好感這個階段。此刻的你，請先踩幾下煞車，並告訴我你有多認識對方？我想你應該可以列出一大堆對方的優點，但是你知道對方有什麼缺點嗎？在朋友之間他是個活潑開朗的人，但私底下的他是什麼樣的人呢？請你先扮演偵探的角色，減少幻想，以平常心的態度去調查對方，多方地收集關於他的情報，避免在還沒有認識對方之前就掉入單戀，甚至迷戀之中。

**迷戀階段：**

　　如果你深深地為對方著迷，不肯也不願意去多多認識對方，不夠認識對方產生的喜歡與愛，甚至任何的幻想，都只能說是迷戀。想知道自己是否到底有多迷戀對方嗎？建議你做個《[迷戀溫度計](https://www.walei.tw/program/action/show_evaluation.php?test_title=%E8%BF%B7%E6%88%80%E6%BA%AB%E5%BA%A6%E8%A8%88)》的心理測驗，並看《[迷戀是愛的錯覺](https://www.walei.tw/program/action/show_article.php?article_no=1282&atitle=%E8%BF%B7%E6%88%80%E6%98%AF%E6%84%9B%E7%9A%84%E9%8C%AF%E8%A6%BA)》這篇文章，自我檢查是否正處於其中一種情況，如果是有......請醒醒認清事實吧！

　　對自己或對方有錯誤的解讀，也容易產生[愛情幻覺](https://www.walei.tw/program/action/show_action.php?forum_star=%E7%A5%95%E5%AF%86%E6%98%9F%E7%B3%BB&action_name=s-love1008%E4%B8%80%E5%88%87%E9%83%BD%E6%98%AF%E5%B9%BB%E8%A6%BA)，並做出一些不理性的行為，我真不希望你成為不死心社團的一員。

**喜歡階段：**

如果你已經很理智，也充分調查且認識對方的個性、喜好、價值觀，跟至少5個以上優缺點，而對方一舉一動卻仍占據你的心思，甚至因為他的一個眼神、一句無心的話而讓你難過（相信他已經無條件讓你開心），那你已經進入喜歡階段了。你可能會想著對方是否也喜歡我？我們有沒有交往的可能？在還不知道對方的心意之前，你只是單方面的喜歡，此時請只付出你一點點、一點點……大約1%的愛就好，我不希望你在知道對方心意之後，心碎太多。

　　當你發現對方好像也有那麼一點喜歡你，兩個人感覺很曖昧，你可以再多一點點的愛…3%也就足夠了，請先[多方慎重的考慮](https://www.walei.tw/program/action/show_article.php?article_no=3241&atitle=%E6%9B%96%E6%98%A7%E6%99%82%E9%96%93%E2%94%80%E5%A4%9A%E6%96%B9%E8%80%83%E6%85%AE)，想想看兩人是否適合交往，是否有好的互動與溝通，這些都會影響兩人是否能有好的戀愛的重要因素唷！

**戀愛階段：**

　　你們是經過一連串的彼此認識、知道對方的優缺，考量過彼此的合適性才慎重的決定交往，這表示你們對彼此許下了交往的承諾並為此承諾負責任與代價，也約好了對彼此忠誠，並要共同經營這一段感情。

　　維繫一段感情不只是「感覺」而已，當感覺漸淡，接下來就是靠彼此的意志力與智慧，將「感覺」轉變為更多認識彼此、更多心靈交流的「感情」。

# 本文引自https://www.walei.tw/program/action/show\_article.php?article\_no=3630&atitle=我有多喜歡他？%28感情發展圖%29

**三、★生涯教育篇★**

**佳文精選～永保初心**

***『一個高職生在15年內，成為全球具影響力的米其林主廚！』***

 號稱全台灣最難訂的餐廳，沒有菜單、沒有菜名，就連好萊塢大導演也著迷。

每天中午12點，準時開搶，搶到了得趕緊拿出行事曆，下個月乖乖報到。到底是誰開的餐廳，這麼囂張？他的故事又是甚麼？繼續看下去... 主廚的初心－江振誠。頂著法國米其林三星主廚的名號，江振誠鮭魚返鄉，回台灣開了創意餐廳「RAW」。

小小高職生透過實習，一點一滴實踐夢想。當時只是淡水商工餐飲科的學生，江振誠來到亞都麗緻實習一年，他說：「我其實待了兩年。」原來除了下午到晚上到巴黎廳工作，江振誠提起精神，隔天一早又無酬到點心坊見習。**就這樣，把一天當兩天用，**在有限時間內，累積出雙倍的經驗。



對他而言：8成的失敗，都是成功的經驗，江振誠不怕失敗，在一道失敗的菜裡面，80%都是可貴的，因為這些失敗過程，堆疊出邁向成功之路。料理如同自己的人生，不是一出菜就是完美，並非所有成就都是一蹴可及。憑藉過人毅力，20歲成為最年輕的主廚

卻在夢想起飛之時，毅然放棄一切遠飛法國...

20歲的江振誠，憑著堅持而來的努力，成了全台餐飲界中，最年輕的法國餐廳主廚。他卻決定拋下一切飛到法國，不會說法文，沒有薪水領，在廚房幫手時，他不會對主廚的任務說不，永遠抱持使命必達。

***要求自己做最好的準備，最壞的打算，***

***機會總是會悄悄出現，然後消失。***

***不要找理由推拖，要成為完成任務的那個人。***

「當你對一件事有熱情，就能超越所有的苦。」語言不通，只能在廚房獨自與馬鈴薯對話。在法國的那幾年，江振誠苦讀英文、法文、西班牙文，為得就是能和世界接軌，成為頂尖的名廚。回憶起剛到法國的日子，相信「勤能補拙」的他，一天僅睡3-4個小時，連休假也往廚房跑，因為他真的沒有資格輸了，只要對這件事還有熱情，所有的苦，都不存在！



永保初心，達到完美就是放手之時，每當累了、想放棄時，江振誠捫心自問，為什麼走到這裡？**永遠別忘記自己最初的那顆心，**

才是最重要的！不要站在框架裡，看到的事就能跳脫框架。**當你成功了，完美了，把一件事做好了，卻是你必須鼓起勇氣放手的時候，**拋開既有成就，才能繼續向前行。這樣的勇於放下的心態，讓江振誠攀向更高峰。來自台灣的無名小卒35歲開了自己的米其林餐廳！如何邁向成功？莫忘初心！從歐洲紅回亞洲，獲選為「全球最佳150位名廚」。

江振誠35歲在新加坡，開了屬於自己的餐廳。沒有名廚學院的加冕、沒有雄厚的家世背景。一路走來，江振誠告訴自己莫忘初心。這是一種溫柔的提醒，當名利成就在眼前盛開，**問自己，為什麼喜歡做菜？食物的意義是什麼？這樣的初心，令江振誠每每突破極限，在料理的舞台上發光、發熱！**

# 本文引自<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=33469>

**♣　輔導室報報　♣**

**一、★輔導室所在位置★**

☞照過來！照過來！輔導室在這裡：教學大樓後棟大樓323教室（就是福利社樓上啦！），由輔導主任陳正馨老師、專任輔導教師黃雅慧老師以及愛與熱血的諮商認輔老師群，攜手共同關心您，歡迎同學們放開胸懷，來輔導室坐坐喔。

**☎輔導室關懷熱線：**[**2915-5144＃131 正馨老師 或 雅慧老師**](mailto:felicity@ncvs.tpc.edu.tw)

馨香心語：接收您的疑難雜症投遞（輔導室門口專設心靈信箱）

**二、★年度、月份『主題式』系列活動宣導★**

MC900089056[1] **【107年˙下半年度生命教育宣導年】**

**【3月份˙心理健康月】**

**【4月份˙性別教育月】**

**【5月份˙生涯輔導月】**

☞敬請大家密切注意各月份週會專題講座、主題式課程教學、多元化動宣導…等，隨時參閱輔導室網站及輔導室佈告欄資訊更新喔！

**三、★心靈分享˙舉辦三場佳文（句）徵選活動★**

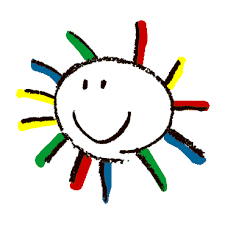
☞輔導室於本學期所舉行的生命教育講座、性別教育講座及生涯輔導講座，都有舉辦佳文徵選活動，倘若你內心澎湃、萬馬奔騰、心有所感時，請不要隱忍，把它化成文字寫出來吧！輔導室歡迎各路人馬，無論是英雄還是女神，快快將你文思泉湧的心得寫在學習單上，我們將會請專業老師加以評選。凡錄選優良作品者，除了能將其作品張貼於輔導室佈告欄、展現在輔導室網站及輔導刊物上，更邀請校長於擴大週會時頒獎。此外，前三名的同學尚可於國文科學期總成績上予以加分：第一名3分，第二名2分，第三名1分，每學期最多可加到5分喔！讓你風風光光、威風八面，並且充分感受到分享的喜悅喔！

**四、★班級惜福感恩活動★**

主題：班級惜福感恩活動

時間:107年 4月25 日(三 )

☞回顧我們的生命中，是否有那「一個人（長輩）」，默默在守護我們長大的崗位不遺餘力？在我們失落無助時，給我們一個智慧的建議或擁抱？抑或是在我們狂喜之時，共同為我們開心喝采？對於這樣一個我們生命的守護者，我們的心態會是什麼，會不會因為太習慣而變成理所當然？會不會因為太靠近，我們忽略了感恩的回應？本活動嘗試透過回憶、感受、體驗，鼓勵教師與學生回到生命初衷去看待我們生命敬愛的長輩，並將這樣的感恩的心化為實際行動，體現在未來生活的每一天。



**五、★生命教育專題講座★**

主題：向生命挑戰

講師: 賴育輝老師（中華小腦萎縮病友協

會專業講師）

時間:107年3月14日下午3點5分至3點

55分

☞邀請專業講師透過小腦萎縮症的源起，宣導學生對身心障礙者之關懷，同時體認對生命之尊重。

**六、★生涯輔導系列活動★**

❶系列主題：大學科系生活介紹

時間:107年3月26日(一)

☞來自景文科大與畢業校友的學長姐們，會與同學分享大學的相關科系，以及未來大學生活的樣貌，提供同學對未來生涯有更進一步的方向與概念。

❷系列主題：備審資料準備與面試演練

時間:107年3月27日(二)-3月28日(三)

講師:育達文教基金會講師

☞ 透過講師清晰與具體的指導，幫助同學們在備審資料準備上與面試演練，有更明確的進步指標。

❸系列主題：職涯達人

時間:107年4月9日(一)

☞ 透過職涯達人講師的分享，協助同學認識職場概況，並建立良好的工作觀，提前為未來就業做更充分的準備。

❹系列主題：職涯楷模

時間:107年4月19日(四)

☞邀請職涯講師分享自我生命經驗，與生命歷程中找尋職場定位的酸甜苦辣，透過講座讓學生能內化至自己的生命經驗，提早自我規劃職涯方向。

❺系列主題：參訪大學系列活動

時間:107年5月6日統測後

☞ 安排學生至各大學進行參訪，透過親臨現場感受大學氛圍外，也能移地深入了解各校系所的風格特色，提供學生選擇生涯的豐富視野。

**❻**系列主題：履歷健檢

時間:107年5月22日(二)

☞ 什麼！履歷也要健康檢查嗎！？邀請到講師來親自傳授自傳、履歷的撰寫技巧外，也提醒同學怎麼樣的架構與內容，才是一份健康的履歷喔！

**❼**系列主題：求職防騙-布袋戲表演

時間:107年5月24日(四)

演出單位：

☞採寓教娛樂的方式，透過生動活潑的布袋戲演出，協助同學瞭解各種可能的職場詐騙及正確的因應知能，以便做好準備，安全進入職場，做一個快樂的職場新鮮人。

**❽**系列主題：職場服儀講座

時間:107年5月28日(一)- 6月1日（五）

☞如何在面試時留下初次見面的好印象？面試體面的服裝儀容絕不能忽視！邀請到專業資生堂美容顧問講師為同學們精彩解說，幫助同學從裡到外都面面俱到！

**七、★心理健康系列活動★**

❶系列主題：幸福捕手・扮演生命守護天使

講師: 李筱玲老師(新北市衛生局專業講師)

時間:107年3月12日(一) 下午4點30分至5點30分

☞提供全校教職員透過舒壓達人講師教導「看（觀察）、聽（聆聽）、轉（轉念）、牽（牽起人際網路）、走（人生齊步走）」五大口訣，讓人人成為生命守護天使，自助助人。

❷系列主題：正念減壓團體說明會

講師: 郭淑慧老師(美國麻州大學正念中心認可之正念減壓合格教

師)

時間:107年3月16日(五) 下午4點20分至5點50分

☞講師介紹全校職員正念減壓的內涵，透過當今正念的興起，提供教師們正念減壓的觀念與作法，正念減壓可提升專注與覺察力，以增加生活滿意度與幸福感。

**八、★升學博覽會★**

時間:107年5月17日下午

☞邀請北部技職體系四技二專的大學前來參與南強的升學博覽會，透過現場人員的解說、學長姊的經驗分享、文宣資料的發放等方式，讓有意願要升學的同學們，能了解各個技專校院的特色、學習環境、科系內涵、就讀資格條件與畢業出路等資訊，希望同學們能透過本次的升學博覽會掌握足夠的校系資訊，以利自己做出最合宜的升學選擇，進而在適性發展中朝向自己的夢想目標持續邁進。

**九、★有伴相隨˙認輔晤談★**

☞感冒時，身體需要被照顧與休息**，**而心有時候也會受傷或疲累，需要被真心的傾聽與陪伴。在南強有許多充滿愛心與耐心的認輔老師們，願意陪伴南強的許多大朋友們，在心靈受傷或疲累時，能陪你們一起找出路，逐漸復原，並學會更加的成長茁壯。若你(妳)需要有人傾聽你(妳)說說話，每週一次固定時間的約會，可以主動向班導師或是輔導室的老師提出申請喔

**十、★輔導室專用佈告欄★**

☞輔導室佈告欄位於行政大樓一樓總務處旁邊，有2個喔！輔導室將定期張貼勵志感人小短文、講座活動訊息、升學就業資訊、學生作品分享及生活資訊等，歡迎全校師生經過時，稍做佇足欣賞並參閱。希望這一方小天地，能讓大家感受到小小的心靈觸動，並獲得所需的訊息。

**十ㄧ、★輔導叢書及視聽資源**，**歡迎外借★**

☞輔導室設有借閱專櫃喔！心靈叢書、職場哲學、青少年相關各類刊物、勵志書籍、生命教育、性別教育、生涯輔導、社會資源……等各類圖書、雜誌、媒體資源，一應俱全。歡迎全校師生來輔導室挖寶，善用輔導室資源，填寫表單就可以借閱使用喔！

**十二、★輔導室網頁資訊豐富，歡迎多加利用★**

☞輔導室提供資訊豐富的網頁資訊，包含：性別平等教育、生涯輔導、生命教育、特殊教育、親職教育、心理衛生……等相關訊息，以及校內外所舉辦的各項活動與講座的最新消息，非常歡迎所有的親師生一同共享這豐富的輔導資源。網址：南強工商→行政單位→輔導室。

<http://www.ncvs.ntpc.edu.tw/nav.php?step=2&list=1>