



心靈方舟 【第十七期】
主題：生命教育暨家庭教育

☆ 發行人：林裕國
☆ 編輯：輔導處
☆ 校網：<http://www.cpjh.ntpc.edu.tw/>

☆ 電話：(02)29908092
☆ 地址：新北市新莊區中平路385號



日本教育家井深大認為，父母的言行是子女最好的教材，一流的父母造就一流的孩子；要讓孩子進一流幼兒園和一流學校，但更重要的是必須要使孩子在一流家庭裡接受薰陶。**家庭是孩子的第一個課堂，父母是孩子的第一任老師**，父母是孩子最初的模仿對象，教育孩子時，與其讓孩子記住規則，還不如給孩子樹立榜樣。摘錄自<<https://kknews.cc/zh-tw/education/xqeanzr.html>>

國民中小學階段是孩子人格養成關鍵時刻，他們所接觸的一切人事物均會對其造成影響，「教育」實際就在生活中無時無刻的進行中。

「教育」這個詞我們都很熟悉，什麼是「教育」呢？東漢語言學家許慎在《說文解字》中對「教育」是這樣的解釋，「教，上所施，下所效也」，「育，養子使作善也」。所以說，真正的教育，並不是我們將孩子送給安親班、送給學校，交給各科目的老師，讓他們去傳授知識就算完成了。實際上，教育最重要

的是我們要給孩子做個好榜樣，讓他去效仿。西方教育學家福祿貝爾亦說：「教育之道無他，愛與榜樣而已。」多麼貼切！

多年來的觀察，教育現場也多與此論述相符，家長對孩子的關心程度與家庭氣氛和孩子的整體表現有顯著相關。**父母的言行就是無聲的老師，常在自覺或不自覺中，強而有力地發揮潛移默化的作用。**這事說起來簡單，但做起來可不容易，以每日上學時間觀察為例，雖然學校時常宣導交通安全，但偶有家長會因匆忙趕時間，有違規情事發生，雖未造成交通事故，孩子卻親身經歷違規情境，可能就學會了有需要的時候違規一下也沒關係的想法。若未給予糾正，久而久之就習慣成自然。所以，父母以身作則，持恆要求自己，作孩子的榜樣非常重要。

「一流父母是榜樣，二流父母是教練，三流父母是保姆！」衷心的祝福中平國中每一位家長都能給孩子做好榜樣，為人生紮下高品質的根基。

我心情不好

你看得出來嗎？



專輔教師 丁麗萍老師



韓國歌手雪莉（本名崔真理）在 2019 年 10 月 14 日被經紀人發現在其寓所身亡，得年 25 歲。美國知名廚師及電視節目主持人波登（Anthony Michael Bourdain）在 2018 年 6 月 8 日被友人發現過世於住宿的法國飯店房間，得年 61 歲。香港音樂人盧凱彤在 2018 年 8 月 5 日於香港跑馬地寓所墜樓身亡，享年 32 歲。台灣模特兒及演員楊又穎在 2015 年 4 月 21 日在自家房間被哥哥發現全身冰冷，送醫仍回天乏術，得年 24 歲。以上幾位名人過世的共同點是自己結束生命，另一個可能的共同點是疑似精神疾病—憂鬱症。

這些名人的過世引起大家的驚訝與不捨，不是前一天還在工作嗎？形象很開朗、很有活力，不是嗎？怎麼會突然就結束自己的生命呢？依據衛福部 107 年國人死因結果統計，蓄意自我傷害（自殺）排主要死亡原因第 11 名，而世界衛生組織（WHO）2017 指出每年有將近 80 萬人死於自殺，相當於每秒有 40 人死於自殺，還有更多不計其數的企圖自殺。人一生任何時候都有可能自殺，尤其在全球 15-29 歲更是第二大死因。若再從自殺身亡的案例中，發現罹患精神疾病的人高達 80% 以上，而且罹患憂鬱症的比例相當高。因此，**及早發現罹患憂鬱症並接受適當的治療，不只提高治癒機會，更能減少自殘行為發生。**



怎麼辨視憂鬱症

罹患憂鬱症的人，在過去的一個月裡，常常出現下列幾種狀況：

1. 在每一天中的大部分時間感到難過
2. 對日常活動喪失興趣
3. 體重減輕（在非節食時）或體重增加
4. 睡得太多或太少，或是過早醒來
5. 總是覺得疲累和虛弱
6. 無自我價值感、罪惡感或無望感
7. 總是覺得易怒和坐立不安
8. 在集中注意力，做決定或記事物方面有困難
9. 反覆出現死亡和自殺的想法
10. 不同區域的身體疼痛

當你覺得自己或周遭的人好像符合上面的描述，可以到家裡附近的身心科或精神科診所，大型醫院裡的兒童心智科（18歲以下）、身心科或精神科求診，由醫師診斷是不是罹患憂鬱症，但**千萬不要自己當醫生，自己下診斷然後覺得是世界末日**。或者你可以先到學校裡的輔導處找輔導老師聊一聊，再決定接下來該怎麼辦。

旁人的陪伴是最好的良方

同學是否察覺，前項 10 個憂鬱症指標，有些指標若當事人沒說出來或表現出來，並不容易被發現，這就是那些自殺成功的人被忽略的原因。企圖自殺者不一定告訴別人他心情不好，身體疲倦，失眠、睡著後容易醒來，常常忘東忘西，有想死的念頭……等等。因此，身旁的家人、朋友、同學，如果發現對方變得怪怪的，原本安靜的人變得多話，原本聒噪的人顯得沈默，開始將自己喜歡的東西送人，或者說著「如果有一天，我不在這個世界上，請你……」，不顧一切地做著原本不會（或不敢）做的事情，表示對方可能即將發生自殘行為。這時，請你要趕快關心對方，並請對方的家人、朋友、老師，時時刻刻留意對方的行動，以免出現令人遺憾的事件。



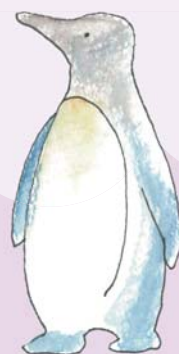


如何預防憂鬱症

民國88年9月21日集集大地震發生，當時的死傷人數是台灣有地震記錄以來的第2名，以致後來每年的9月21日成為國家防災日。許多人面臨失去親人的悲傷及一無所有的困境，有些人自此意志消沈，罹患憂鬱症，也有些人走出難關，重建自己的生活。同樣的事件，不同的結果，代表憂鬱症是可以治癒及預防的。

你可以用下列方式預防憂鬱症：

1. 維持飲食均衡
2. 定期運動
3. 練習以正向的角度看事情
4. 多和樂觀的人相處
5. 學習不同的紓壓方式
6. 接受挫折
7. 減少看負面新聞、災難電影



憂鬱症可以治好

每個人有不同的生理狀況及面臨的困境，憂鬱症容易在人脆弱的時候找上門，但只要適當的治療（至少 6 個月）及陪伴，憂鬱症治癒的機率是高的。

在我們提醒大家珍愛生命的時刻，憂鬱症患者不一定知道自己生病了，是疾病改變患者，讓患者傷害自己，所以，不是跟對方說加油或要求他珍惜生命，而是關懷、陪伴對方，讓對方有力氣面對自己的困境，才是珍愛生命的表現。



資訊交流站

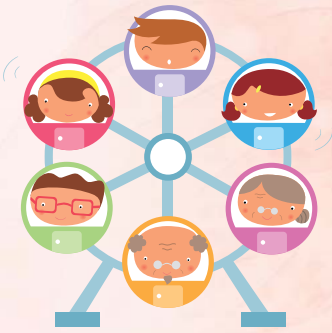
若你想多了解一些憂鬱症的訊息，本校輔導處的輔導老師（陳靜薇老師、邱欣怡老師、王毓均老師和丁麗萍老師）樂意解答你的困惑，陪伴同學面對憂鬱情緒。或者有一些網站可以讓同學自行瀏覽：

1. 維基百科
2. Etoday 星光雲
3. 衛生福利部網站
4. 台灣自殺防治學會自殺防治中心網站
5. 財團法人董氏基金會網站
6. 財團法人臺灣憂鬱症防治協會

資料來源

1. 財團法人臺灣憂鬱症防治協會
2. 財團法人董氏基金會－心理衛生特區
3. 台灣自殺防治學會自殺防治中心
4. 衛生福利部國民健康署健康九九網站
5. 台灣 e 院
6. 性福 e 學園

兼輔教師 陳靜薇



對家人的愛之語

你覺得甚麼是愛？是甜言蜜語，還是體貼的心呢？愛是一種親密的感覺，可以讓人更有活力、感受到自己的價值。人世間的感情有同學的愛、異性的愛、家人的愛……你清楚家人用哪些方式愛著你嗎？愛不一定要說出口，可以有許多表現方法，來看看愛會有哪些表達方式，用心感受家人對你說的愛之語吧！

01. 肯定的言語 (Words of Affirmation)

肯定的言語包括稱讚、鼓勵或向他人表達感謝。心理學家威廉·詹姆斯曾說：「人深處的渴望，是被人賞識、肯定。」他人的一句關懷、發自內心的稱讚，就能滿足心理的需求。如果你的家人對你說「有你真好」、「你真是我的好幫手」等肯定的話語，就表示他正在用這種方式愛著你。

02. 服務的行動 (Acts of Service)

服務的行動是真誠地為家人服務、做事情，如煮一頓料理、幫他按摩、做家務事、洗碗、照顧其他家人等。所以，如果你讀書讀累時，家人泡一杯熱熱的可可亞給你喝，不用懷疑，他很愛你的！

03. 真心的禮物 (Receiving Gifts)

贈送禮物也是表達愛常見的方式之一，不過，禮物不一定要挑選昂貴的物品，關鍵在於看到對方的需要，呈現心意，例如：你的家人知道你喜歡吃蛋糕，所以自己親手做一個給你，也是真心的禮物。

04. 精心的時刻 (Quality Time)

營造精心時刻是家人間彼此陪伴，把專注力放在對方身上，一起從事喜歡的活動，如：聊天、散步、看電影、共進晚餐等。透過相處，感受到家人的愛。如果你們家常安排一起出遊、運動的行程，就是用「精心時刻」這種方式愛著彼此。

05. 身體的接觸 (Physical Touch)

牽手、擁抱、拍拍肩膀都是一種身體的接觸，而這些小舉動都可能增進家人間的情感。有國外研究指出：「每天被喜歡的人擁抱，能降低感冒的機率。」所以如果家人會抱抱你、在你沮喪時拍拍你，也是一種愛的表示喔！



看完以上描述，你是否發現，家人愛你的方式不是只有單一形式，感受到滿滿愛的能量？而你又是如何表達對家人的愛呢？小編蒐集了中平學生對家人說的愛之語，讓我們來看看大家用哪些方式向家人表達愛意。

- ♥ **教弟弟英文**：當小一弟弟的「一日老師」，當他學會時真的很開心。(804 許婉婷)
- ♥ **跟媽媽說聲**：您辛苦了！(805 張家欣)
- ♥ **陪阿嬤散步** (807 常宇岑)
- ♥ **替家人煮一段晚餐**：平常都是媽媽做飯，今天換我煮一餐，才體會媽媽的辛苦。(810 蔡秉勳)
- ♥ **替外婆剪頭髮**：外婆對我很好，總是把我擺在第一，所以我幫外婆剪髮感謝她。(811 張智涵)
- ♥ **幫媽媽按摩**：媽媽都在加班，很晚才回家，我覺得她好辛苦，所以幫她按摩讓她肩膀舒服一點。(813 龔定羽)
- ♥ **幫外婆一起為中元普渡做準備**：從小常看到外婆準備所有節日的拜拜，就是為了誠心祈求大家的健康平安，所以這次跟著外婆去菜市場準備普渡的供品，回到家跟著外婆忙裡忙外，感覺她的辛苦與自己的幸福。(815 吳諒恩)
- ♥ **替爸爸媽媽準備下午茶套餐**：為了感謝爸媽的辛勞，我和弟弟邀請爸媽去咖啡店吃下午茶，希望他們可以放鬆心情。(816 房則言)
- ♥ **幫爸爸送便當**：爸爸因為工作關係所以必須非常準時，幫爸爸送便當，感謝他照顧我和哥哥。(817 李儒玲)
- ♥ **替爸爸畫肖像** (817 陳佑全)
- ♥ **替爸爸做家務**：爸爸上班都到半夜才能回家，而且睡覺時間也沒有很多，休假時又要做整天的家務。所以我和哥哥一起做全部的家務。感覺很累，沒想到我爸自己一個人可以做這麼多。(818 楊丁翰)
- ♥ **為姊姊煮宵夜**：姐姐一直說我煮得很好吃……可以為即將大考的姊姊做事我很開心 (819 陳又愷)
- ♥ **幫爸爸洗車打蠟**：幫爸爸把車子裡裡外外徹底清洗乾淨，雖然滿頭大汗，但也領悟到爸爸平常是多麼辛苦地在做這件事。(820 劉彥均)
- ♥ **做生日禮物給媽媽**：這是我第一次以自己親手做的巧克力表達心意，我很開心。(821 古婷妤)
- ♥ **幫外婆鋸樹**：跟舅舅一起幫外婆鋸樹，我的感想只有一個字 --- 累，累到連飯都沒力氣吃了！但在聽到外婆的一聲「謝謝」後，就覺得心情超好的！(822 劉勁成)
- ♥ **陪外婆去醫院看受傷的腳**：在醫院裡我一路扶著外婆掛號、看診……我發現平常來醫院回診的外婆是很辛苦的……因此我決定，外婆若下次有需要我一定會幫忙！(823 唐晨芸)

中平的學生對家人都好好有愛！想想除了以上的方式，你還想到那些愛家人的好妙方呢？如果你其他的愛家行動，不要吝於表現出來，讓我們都能更愛自己的家人。

如果你想更瞭解自己希望家人用何種方式愛你，可以掃描底下的 QR Code，進行愛之語測驗，了解可以被自己接受的愛之語有哪些喔！

資料來源

「找到自己的愛之語」測驗 <http://love-lang.cakedriver.com/>

你的「愛之語」是什麼？5種愛的語言・找出最喜歡被愛的方式！

<https://www.mombaby.com.tw/pregnacy/gender-relationship/articles/15261>



專輔宣講 都市傳說之不可能是我

11 月 8 日星期五，輔導處的三位專輔老師與一群認真的八年級同學（802、804、806、810、811、812、815 與 819）一起共同討論分享著一則都市傳說－性騷擾，這個我們時常在朋友口語、電視與網路中的討人厭事件。會說是討人厭的原因為性騷擾的定義就是違背他人的意願，故意以帶有性意味的言語、文字與行為，讓人產生某種性聯想的不舒服感受。

這次我們將分享的重點放在行為上的覺察上，當我們對性騷擾能更深刻理解，我們便能避免自己成為加害人，也能在不幸成為受害人時，可以做到不自責，甚至可以指認出加害人行為，避免下一位受害人的出現。

性騷擾的行為我們大致分為四種：

1 不會好好穿衣服的人－暴露狂

特徵

- ◆ 穿得好好的，但經過你身邊時卻突然把衣物脫掉，希望你尖叫，藉此獲得快感。
- ◆ 穿的很少或很薄，露出一些身體部位，完全不顧他人感受。

應對措施

- ◆ 移開你的目光，默默走過去，然後告知師長或最近的派出所員警，讓他們注意到並逮到此人，減少下個受害人出現。



2 不問別人同意硬要討抱的－熊“抱”哥

特徵

- ◆ 外觀正常，但會突然靠近並伸手摸、抓或抱，讓人嚇一跳且無法防備。

應對措施

- ◆ 如果可以請一定要大叫，讓周圍的人知道，協助抓到或攔截他。若有把握，請不要客氣地給他一拳（掌）、肘擊或踩他的腳，出一口氣外也爭取他人抓到他的時間。



3 裝作不小心其實故意貼近別人的－黏黏怪物

特徵

- ◆ 一直想方設法的靠近你，製造出不經意碰到你或摸到你的機會，因為很自然，故不易被察覺，惟次數太多而產生不舒服的怪怪感受時才會察覺到。

應對措施

- ◆ 大聲警告對方，並告知信任的大人，如果可能盡量與他保持距離。



4 突然像磁鐵一直看著別人跟著別人的－小磁怪

特徵

- ◆ 你會感受到一股熱烈的目光追逐著你，或是你走到哪裡他就跟你到哪裡，儘管完全沒有身體碰觸，但卻實在地感到不舒服。

應對措施

- ◆ 盡量找人同行別落單，多走在有人群的路線上。告知信任的大人，尋求協助。

在說我們應該如何保護自己，像是不讓自己傳不雅照被性騷擾，或被猥亵跟蹤。他們都不限你的歲數、性別不意預防，但如果真的看到要和警察說並且遠離他們。

在說我們應該如何保護自己，像是不讓自己傳不雅照被性騷擾，或被猥亵跟蹤。他們都不限你的歲數、性別不意預防，但如果真的看到要和警察說並且遠離他們。

遇到暴露狂的方式：

1. 離開現場
2. 確定環境安全
3. 報警協助
4. 通知學務處
5. 尋求師長幫忙
6. 遠離人少的地方

811 王凱蒂

我覺得這次的講座非常好，教我們很多種的人，有熊抱哥、黏黏怪等，還有防範那些怪怪的人，希望下次可以再一次聽這個講座。

804 梁育維

我覺得這次的講座非常棒，我們遇到很多種的人，有熊抱哥、黏黏怪等，還有防範那些怪怪的人，希望下次可以再一次聽這個講座。

這次的演講讓我學會要怎麼遠離想性騷擾的人，被騷擾的話要告訴老師或家長，請求協助，不要悶在心裡不說！

這次的演講讓我學會要怎麼遠離想性騷擾的人，被騷擾的話要告訴老師或家長，請求協助，不要悶在心裡不說！

811 柯子揚

今天我們去團輔室，聽關於性騷擾，聽一些都市傳說，還有教我們如果遇到暴露狂要怎麼處理，讓我們更深入的了解。在這堂課我學到了很多知識。

819 李玟綺

今天我們去團輔室，聽關於性騷擾，聽一些都市傳說，還有教我們如果遇到暴露狂要怎麼處理，讓我們更深入的了解。在這堂課我學到了很多知識。

我們去團輔室聽關於性騷擾，聽一些都市傳說，還有教我們如果遇到暴露狂要怎麼處理，讓我們更深入的了解。在這堂課我學到了很多知識。

何應變和處理方法。

819 徐靚容

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖

內容佳句或摘要、心得感想 30-50 字以上、漫畫、心智圖

社區高級中等學校專業群科參訪活動



對未來懵懂未知的國中旅程中，不同於七年級的青澀未知，八年級正是準備定向的關鍵時期，學校藉由群科參訪幫助同學們對不同職群有更深的了解，使其更能審慎規劃自己未來的進路。

出發前依照各班對五所學校職群參訪的意願，進行排序及抽籤決定參訪學校及科別。以下為同學們優異的學習單內容：

81504
陳柏任

參訪學校：南強工商資訊科

這次的職群試探在手作的部分很有趣，第一次自己做電路板，前面學校介紹的表演也相當精彩，增加了我對社區高中的了解，非常謝謝它們給我們參訪的機會。

80901
吳少淮

參訪學校：育達商職餐飲科及家政科

這次參與職群試探我覺得很好，職群試探讓我對職業學校有不同的看法，以前爸爸跟我講職業學校就是給不會讀書的人去讀的，但我發現並不是這樣。以前我對高職並不了解，但我現在知道了它們是一群擁有夢想的人，他們有不同的才華，我也希望能找到我的志向。

80711
劉承昊

參訪學校：復興商工廣設科

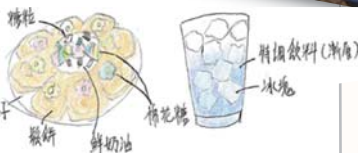
在這次的試探中，我對高職有更深入的了解，體悟到即使對念書不拿手，也能藉由高職培養一技之長，今天的體驗分成兩個部分，一個是學習如何製作染布，另一個則是學習印刷。製作染布時，我們依自己所希望的形狀綁上橡皮筋，然而有些橡皮筋沒綁好而導致顏色散開，結果卻有意外的美感，令人驚奇。結束行程之後，我學到許多實作的技巧，對於未來的升學之路也有更深的了解，真是獲益良多。



82132
魏子瑀

參訪學校：光啟高中餐飲科

我原本對餐飲科沒什麼興趣，也沒對今天的參訪有所期待，但後來覺得其實還蠻好玩的。首先我們在光啟高中的活動中心聽了有關這所學校的介紹，接著領隊帶我們，參觀幾間職業專科教室。最後，最棒也最令我驚喜的就是實作課程，那邊的老師和學長姐們教了我們如何製作以及裝飾鬆餅，並且調製特別的飲料，過程非常有趣，有很多我從沒嘗試過的新事物，而且成品還可以自己吃，真是意想不到的收穫。這次參訪讓我對餐飲科有了不同看法，真高興能有這個機會。



81533
蔡惠馨

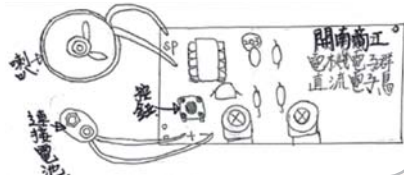
參訪學校：南強工商資訊科



80428
楊可觀

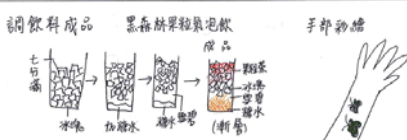
參訪學校：開南商工電子科

我一開始對電子沒有那麼的感興趣，但是今天去玩的時候，就覺得好像還不錯，尤其那個焊接的真的非常好玩，還做了電路板，老師說那個是鳥叫聲，但是比較像我家電鈴的聲音，今天過得非常充實，我也學到了很多東西。



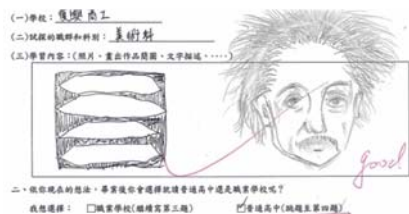
82235
詹舒羽

參訪學校：育達商職家政科及餐飲科



81021
王宥璇

參訪學校：復興商工美術科



選技職、好好讀、有前途

技職教育宣導活動

學習可以更多元、更廣闊，中平的孩子走出了課室，探索更多不同的生涯可能。

午後，孩子們準時抵達穀保家商，迎接了一系列有趣、有用、有感的技職課程。到訪資處科的孩子們體驗穀保家商所製作的遊戲，再深入到設計端進行遊戲規劃，由淺到深、從觀摩到實作，不僅從做中學，更探索了超乎想像的 VR 虛擬實境；餐飲科的孩子們則帶著雀躍的心情替未經雕琢的海綿蛋糕抹上白花花奶油，「哇！原來要把奶油抹平這麼難！」雖然具有挑戰性，孩子的眼中卻閃耀著興奮的光芒，擠上奶油花、放上櫻桃與巧克力，大家的心情也和蛋糕一樣點綴了甜蜜的色彩，滿載而歸。

這趟旅程，孩子們主動探索、積極求知，眼中好奇的光芒，就是最美麗光景！

以下為參訪同學們的照片與心得：



71022 江怡歆 參訪職群：餐旅群

我很幸運，能在 40 位名額中抽到我。今天輔導處老師帶我們去穀保家商，我體驗的主題是蛋糕裝飾，一進到桌上就有一個巧克力的蛋糕，老師叫我們手壓在上面從旁邊切開，包藍莓果醬、奶油，我一直都覺得做蛋糕是我的專長，但是我摸了好久才覺得好像有一點完美，但好像不是這麼簡單，我拿回去給我家人吃的時候，他們卻說：「我怎麼沒吃過這麼好吃的蛋糕。」



71314 黃鈺祥 參訪職群：商管群

今天我去穀保家商參訪，我們要寫遊戲的程式，之後老師送我們一個用紙盒作的 VR 眼鏡。

我覺得今天的參訪比學校上的課還有趣，因為可以學到程式設計，還可以體驗 VR，願未來有機會學以致用，我會把這次的課程銘記在心。

