

親密「觀析」

• 輔導處活動集錦

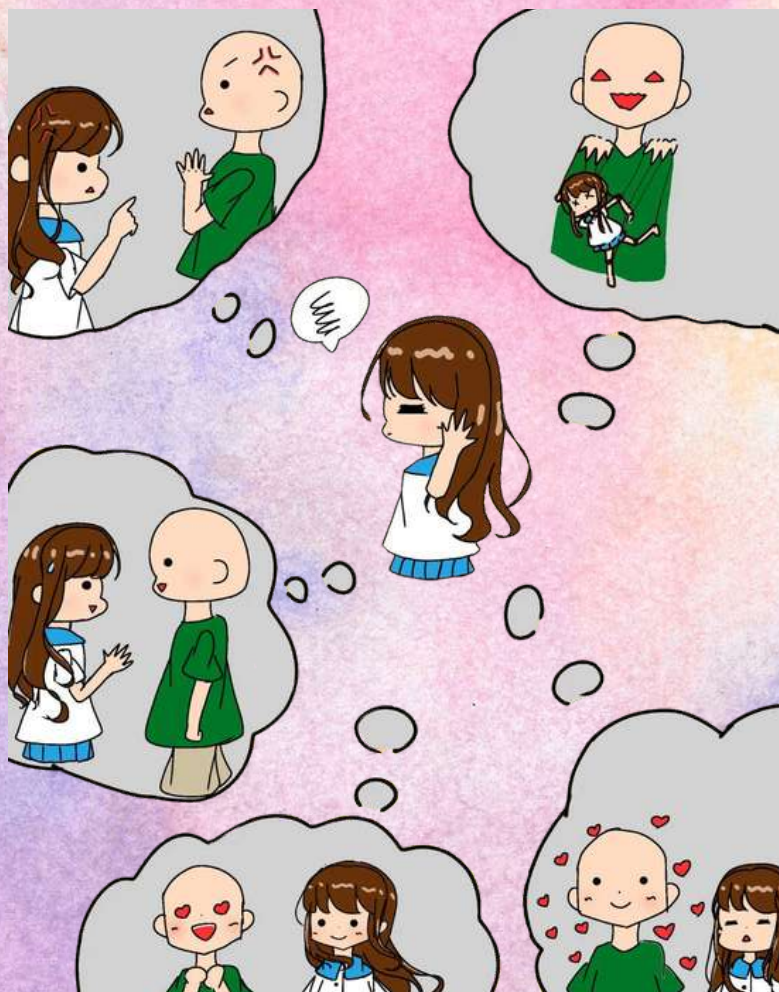
- * 普特融合運動比賽
- * 學測祝福活動
- * 大學科系介紹
- * 家庭教育講座
- * 親密關係讀書會

• 清水新聞

- * 延續愛！傑出校友捐年終助學弟妹
- * 清中學生防疫期遠距教學紀實
- * 108新課綱學測考生觀點

• 專題討論

- * 親密關係之觀察與分析——
人際關係中的各種困境和解決秘技



發行人：鍾雲英

編輯群：郭芳妙、賴怡妙、李恩慈、吳佩欣

封面繪製：王亭懿

編輯學生群：李昀蓁、許育綺、黃宜德、王亭懿、周宥辰、游婷儀

普特融合運動比賽

◎208李昀蓁

這是我第一次跟著特教班的學生和老師們一起體驗活動，真是太有趣了。學生們的臉上都帶著微笑，秉持著玩得開心的原則，過程中很和諧，盡心盡力地參與競賽，看得出來都想趕快完成自己的任務後換下一位挑戰者上場；



代表普通班學生和特教班學生可以一起合作一起玩；這次的普特融合運動比賽辦得非常成功，若有機會下次也想參加。



老師們很有耐心地慢慢講解競賽規則和注意事項，甚至還親自示範、為我們準備各種道具，真的很感謝老師們。每一個項目都使雙方的情誼越來越好，從傳棒子到兩人三腳，從互不相識的陌生同學到可以肩搭肩地完成競賽，



學測祝福活動

◎107黃宜德

參加完學測祝福活動後，發現學長姐都在讀書，想想兩年後的今天，我應該也會坐在位子上安靜地讀書，或者偶爾跟同學聊天、讓彼此放輕鬆，總而言之，我彷彿看到了未來的縮影。這次的活動也讓我
知道，學測和我剛經歷過的會考一樣，都為了一個目標而奮鬥，會有壓力的淬鍊；我告訴自己：現在認真地把上課的內容學好、將未來想走的路了解清楚，到了高三便能較從容，避免在高壓的環境中還要焦慮地思考一堆未解決的問題，可以專心衝刺考試！



◎205許育綺

學測祝福如火如荼地進行著，雖然因疫情少了往日的盛大，全體高三生沒有聚在一起互相加油祝福，只有在各班教室打氣，卻多了幾分的溫馨；全班同學一起互相鼓勵，校長、家長會長及各處室主任也都到各班獻上最深的祝福，全高三同學都沉浸在金榜題名的氛圍裡，連我也深深被鼓勵感動了。然而，想到自己明年也要開始準備學測，心裡不免緊張了起來！學測比國中會考還要難，更需要專注也更需要努力，才能離自己的目標更進一步。



學測祝福活動

◎208李昀蓁

快要學測了，校長主任和老師們今天為學長姐們加油打氣，祝福他們可以考得理想的成績，就讀理想中的大學。我們一群人浩浩蕩蕩到高三各班祝福，每個班級都充滿了濃厚、認真的讀書氣氛，學長姐們都為了未來而努力；看到這樣的他們，想到我再一年多就要學測，準備面臨高壓的環境和課業，希望自己可以好好把握時間，妥善利用及安排。由於今年開始是**108**課綱新制學測，在沒有考古題的情況下，準備學測對於考生來說充滿更多未知數，希望學長姐們繼續奮鬥到最後一刻，不要放棄，讓自己可以沒有遺憾！



大學科系介紹——外文&音樂

◎107游婷儀

參加了這次的音樂和文教科系演講，讓我重新認識了大學的音樂系和外文系。我原本以為只要會使用樂器的人都可以報考音樂系，事實上讀音樂系比我認知地還要複雜，不只要會樂器，還要兼顧國英數，更有樂理、視唱、聽寫等專業科目，且樂器不只學一樣，最基本的要會彈鋼琴，大多數音樂人還會另外主修樂器如木笛、小提琴、薩克斯風等。在報考音樂系的時候，要會聽歌、寫譜，若以後要當音樂老師，可能要再學指揮，真是不容易。



透過講座，我才知道外文系不只是一要學習英文，可能還要選修第二外語如日文、西班牙文，畢業後的出路也不是單單只有翻譯師這個職業，可以擔任英文老師或外交官等。參加這個講座讓我獲益良多、增廣見聞，對這兩個專業科系有更深、更正確的認識。

家庭溝通成長講座

◎107黃宜德

聽完了今天的講座後，我了解近代爸媽與孩子們的衝突點有時在於因時代差異而思想不同，有些爸媽認為讀某些科系將來不怕沒飯吃、穩定，但我認為，做自己感興趣的工作比賺大錢的工作還重要；除了讀書的議題，還有像交友圈也要管、花錢也要管的行為，其實爸媽只是怕自己的小孩吃虧、怕小孩價值觀走偏，這些都是爸媽因為「擔心」小孩做出的關心行為；理解爸媽擔心的心情後，便比較能諒解他們，更能站在爸媽的角度思考。



親密關係讀書會



◎李恩慈老師

因著本次「年輕世代親密關係」計畫，輔導處著力於和家庭、親密關係相關的議題，並多了機會看見青春期的學生有著哪些迷惘，聽見壓抑在心底的掙扎。

透過讀書會一起閱讀莊博安心理師撰寫的「為什麼我們總是愛錯？——梳理你的家庭，走出鬼打牆的愛情。」學生看見書中角色們試圖彌補過往缺憾，逐漸理解童年受過的傷、與主要照顧者間的情感匱乏，可能導致在長大後的親密關係中展現出不安；並經由故事覺察、梳理自身經驗。

學生們回饋：「我可以放心講出感受，不會受到批判；誠實面對自己的過程有點不舒服，但透過這些述說、整理和大家的分享，我好像比較能諒解一些心中卡住的事情；知道當年的小孩現在已變勇敢，可以做出不一樣的選擇。」、「往後感情中又出現類似情境或反應時，我可以提醒自己不要陷入受害者的悲劇情緒裡」、「學到關於自我覺察和回顧原生家庭的能力，往後朋友有困擾時，能分享給她們」、「理解帶來諒解，對於一些過去感情及家人無意間造成的傷害，雖傷疤不會消失，但會試著漸漸釋懷」、「學到了如果發生衝突、冷暴力疏離時該如何適當面對」、「透過這本書我看見自己為何會成為現在這樣，也學會如何從惡性循環中跳脫出來。」

當我們能覺察自己有哪些深層的需求沒有被滿足，就不需要再靠防衛機轉來維繫某些面具，可以用更真誠的方式來對待彼此；願我們持續走向那個不需要勉強的安穩彼方，即便受了傷都不放棄愛的可能和希望。



延續愛！傑出校友捐年終助學弟妹



自由時報【記者邱書昱／新北報導】111.1.14

因感念國、高中時期接受師長、學校和教育基金會的幫助，才能無後顧之憂地專心讀書，盼捐款也能幫助弱勢家庭的學弟妹，善的循環獲得好評。

31歲黃姓女校友當年就讀清水高中國中部，成績優異的她本來可以錄取前三志願，但她希望就近讀書，方便照顧相依為命的媽媽，因此選擇直升清水高中，求學期間接受學校教育基金會捐助，努力奮發向學。

她不負眾望，憑著優異成績錄取臺灣大學，畢業後在日商企業擔任管理幹部，她不忘恩、不忘本，感念昔日幫助她的清水高中教育基金會及校方助學才能成就今天的自己，因此捐贈所有年終獎金來幫助弱勢家庭的學弟妹。

清水高中教育基金會董事長彭榮宗說，考量校友家境並不富裕，婉謝她全額捐贈年終獎金的想法，僅同意捐贈2萬元；師長們稱許她回饋之舉，以幫助弱勢的善循環，是學弟妹的好榜樣。

清中學生防疫期遠距教學記實

大豐新聞 【記者張小媛】

訪問對象：鍾雲英校長

「校長，請問學生停課，老師們如何規劃視訊課程？」

鍾雲英校長：自去年疫情爆發之前，新北市教育局及各級學校便積極教師提升資訊融入教學能力，平時也鼓勵老師共同備課！討論對學生最佳學習策略。經過先前的準備及努力，老師們製作了許多線上教學課程，並在網頁上建立教戰手冊等，尤其在去年五月疫情升溫停課時，本校老師們立即利用各種資訊軟體、教學平台，將實體課程移至線上進行教學，讓學生可以停課不停學。

甚至連本校舞蹈班及體育班師生，即使是暑假期間，也相約上線一起練舞、練技術，體現自主學習的價值，不是被迫，不是應付，凡事有意願才是真正的動力！也期待疫情消匿，回到正常學習及生活樣態。



訪問對象：學生

「請問用視訊上課的感覺怎麼樣？」

「請問視訊上課會受到哪些限制？(例如場地、設備等)」

「會想要趕快回學校上課嗎？為什麼？」

- 會覺得很緊張，因為家人都在做自己的事情，很容易分心，要花更大的力氣才能把注意力放在老師身上。
- 場地比學校小很多，跳舞很受限制；網路訊號不穩定，沒有辦法清楚看到老師做的動作或講的重點。
- 對於喜歡跳舞的人來說，有空間能跳舞、有人願意教真的是一件很幸福的事，且在家只有一個人，沒有同學一起跳舞的感覺，會想念跳「群舞」的時光！





- 時間變得彈性，必須更自律。能訓練自己記動作的反應速度、對空間的敏感度，同時會提醒自己如何在有限的空間內，將自己的張力放到最大。
- 空間不大，所以距離不夠遠的狀況下鏡頭有時候只能拍到一部分的肢體，也常常會踢到櫃子或是因為地板沒有地墊容易滑倒，做跳躍的動作也比較容易傷膝蓋。



- 會想趕快回學校，因能更看清楚老師走示範動作時的重點及細節，且大家一起在教室跳舞時更有動力，也有更專業的訓練環境，也不會受到訊號不好，音樂會lag等等的干擾。

108新課綱學測考生觀點

公視青春發言人節目採訪清水高三學測準考生，了解學生們對於108課綱新制考試變動的想法、感受及想給學弟妹的建議；本校學生受訪時口條清晰、邏輯清楚，引導大家更深入地了解新制學測及第一線考生的真實想法。

記者：對於分科測驗
不考國英數乙的變革，
你有什麼想法？

學生A：我覺得壓力變大，因為萬一國英沒考好，就沒有第二次機會，但也因為這樣可以更全力專注準備學測，希望學測就上！

學生B：我覺得沒什麼差別，因為其實以往指考的難度都比學測還高，所以就算重新再考一次，可能也不會考得再好。

學生C：因為我有明確的目標，所以考試的改變對我影響不大。

欲察看更多觀點及完整影片
可掃描進入！



親密「觀析」

親密關係之觀察與分析——
人際關係中的各種困境和解決秘技

青春盛放之時伴隨著困惑掙扎——和親近之人意見不合、無法拒絕導致委屈自己、被情緒勒索而焦慮、患得患失地痛苦暈船.....衝突、矛盾使不安在心中悄悄滋長，影響了日常生活，甚至陷入無邊無際的情緒深淵。輔導處小記者和專輔李恩慈教師共同討論出以下四種生活中常遇到的人際困擾情境及解方，一起來看看吧！

情緒勒索
怎麼解？

一言不合
就輸贏？

界線
怎麼拉？

暈船
自救會

情緒勒索怎麼解？

【八卦是種切割器】

107黃宜德

我跟同學A是非常要好的朋友，有天另一位好友同學B來找我吐露心聲，我們在咖啡廳聊了很久。後來，同學A找我聊天，並突然問我：跟同學B聊了什麼？

我回答不方便說，但他持續打破砂鍋問到底；最後，他對我說：若你不講，我們的友情小船就要翻了！

到了最後，我依然守口如瓶，結果同學A真的跟我不再來往，形同陌路，甚至在班上冷暴力，將我當作空氣……

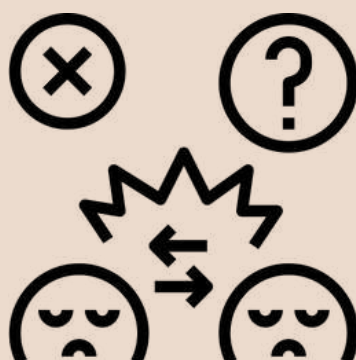
- 面對情緒勒索，可以如何處理？
1. 再次向對方解釋保密的理由，並讓他知道友情和八卦不能混為一談。
 2. 瞭解彼此界線不同，建立新的交友圈。
 3. 當一般同學，公事公辦，私下不來往。

一言不合就輸贏？

【意見相歧如何妥善溝通】

111周宥辰

在小組報告時，朋友與組員們起了衝突，因為她的口氣讓其他的組員們感到不悅，所以便起了口角.....



- 發生衝突時，可以如何溝通？
1. 先處理心情再處理事情，同理對方的憤怒可能是來自於焦慮或委屈。
 2. 同理後再客觀地表達自己的想法。
 3. 如果場面火爆，可以先彼此冷靜一陣子後再討論。

界線怎麼拉？

【如何適當拒絕】

208李昀蓁

我有個女生朋友A，已經明確拒絕B男生了，但是B男還是糾纏著A女，讓A女很煩惱，因為只把對方當朋友，但B男一直想跟她交往；結果一段時間下來，兩人的關係降到冰點，且B男對外還宣稱A女喜歡他，導致朋友們不斷詢問，讓A女感到困擾不已.....

- 如何適當拒絕？
 1. 女生可以當面再以嚴肅的口氣明確說清楚，並告知B男，拒絕只是因個人喜好不同，不代表他不好；就像有人不喜歡香菜，但這種不喜歡，無法抹滅香菜的營養價值。
 2. 可以請公正客觀的第三者來幫忙居中協調溝通（如輔導老師、雙方共同好友等）

暈船自救會

【如何陪伴暈船的朋友？】

111 王亭懿

我有個朋友*暈船暈到別人講什麼都聽不進去，但以我旁觀者的角度來看，她暈的那位男生對很多女生都很暖，雖然會關心她，但只是把她當普通朋友.....她常常告訴我她覺得好痛苦，我不知道要怎麼回應比較好？

*暈船(fallen for someone hard)本意出自於因船隻晃動導致頭部暈眩，後引喻為在感情中因對方的某些舉動而先動情、持續陷入單戀中而引起身心不適。

- 身邊有朋友正處於暈船單戀痛苦期，該如何陪伴？
1. 傾聽 + 接納 + 同理情緒，先不帶批評不給建議。
 2. 鼓勵朋友試著向對方表達自己的感受。
 3. 持續陪伴，帶朋友從事別的活動轉移注意力。



結語

青春正盛，美好綻放之時伴隨著困惑掙扎，在各種人際關係中我們或許也曾經歷過以上某些情境——和親近之人意見不合、無法拒絕導致委屈自己、被情緒勒索而焦慮、患得患失地痛苦暈船……衝突、矛盾使不安在心中悄悄滋長，影響了日常生活，甚至陷入無邊無際的情緒深淵。

幸好，我們始終都有改變和選擇的力量！覺察自己的狀態、梳理情緒、學習適切地表達感受和想法、練習拉出人際界線……每做出一個微小的改變，就是讓自己往變好的路上邁開步伐，此時此刻，我們能選擇以實際行動取代坐困愁城；當我們願意嘗試及學習，每個人都可以是解決自己問題的專家。

以上「人際觀析」主題之人際困擾情境及解方由輔導處小記者和專輔李恩慈教師共同討論、編撰，盼同學們在各種親密關係中，都能不斷調整、練習，以溫和堅定的智慧面對各種狀況。



活動報導

- 08.27（五）第五、六節辦理全校教師「學習歷程檔案說明會」，使教師能更瞭解學習歷程內容與撰寫要點，提供學生指引。
- 09.08-09.24於高一個班生涯規劃課進行「興趣量表施測與解釋」，提供高一學生興趣探索與自我瞭解的資源。
- 09.10（五）第五節辦理「學長姐學習經驗分享會」，使高一同學能瞭解高中學習方式與技巧。
- 09.16（四）午休辦理「輔導處小志工、小記者甄選」，共計招募13位學生。
- 09.17（五）第五節辦理「清水之光職涯講座－走在法律之路上」，邀請畢業校友楊仲庭分享法律系相關資訊，使同學對法政學群更加瞭解。
- 10.01（五）第六、七節辦理「科技 in Life - 生涯探索講座」，藉由業師講解，使對於工程、機電學群有興趣之同學瞭解產業趨勢。
- 10.15（五）19:00-20:30辦理家長「大學 多元入學及108課綱學習歷程檔案說明會」，提供家長新課綱之相關資訊，更理解學生所學內容。
- 10.22（五）第五節辦理「高二學習與讀書策略量表施測」，並於後續由輔導教師入班進行解測，使高二學生知悉自身學習方式與困擾，提供學習輔導之調適策略。
- 10.26（二）、27（三）、28（四）三天午休辦理「國、英、數學學習輔導講座」，提供高一學生學習技巧與調適策略，增進升上高中之學習適應。



活動報導

- 11.19（五）第六、七節辦理「高三多元入學說明會暨學測祝福活動」，提供高三生多元入學相關資訊，並由校長與家長會長率領加油團至各班給予祝福禮品與打氣。
- 11.18-12.30於每週四午休進行「親密關係讀書會」，共同閱讀書籍「為什麼我們總是愛錯？走出鬼打牆的愛情」；提升學生對於原生家庭、人際、伴侶等各種關係的覺察能力，並學習適切的情緒調適方法、關係相處模式。
- 12.06-12.17於高一各班生涯規劃課進行「高一新編多元性向測驗施測」，並於後續提供解測，提供高一學生瞭解自我性向能力，做為選擇班群之參考。
- 12.7（二）、8（三）兩天午休辦理「大學科系介紹－外文系、音樂系、化學系、生活應用科學系」，促進學生適性探索，瞭解不同科系之學習內容與生涯發展。
- 12.17（五）午休至第五節舉辦「家庭教育講座－談家庭中的溝通與自我成長」，邀請吳崇豪心理師透過有趣的互動問答，引導學生理解父母的擔心和期盼。
- 12.24（五）午休至第五節舉辦「性平教育講座－青春達人養成秘笈」，邀請李沛辰心理師跟同學分享戀愛中可能遇到的情境及適切面對方式，並透過活潑的問答互動，使學生對於界線、拒絕、自我保護等議題有更深入的了解。
- 12.22（三）午休辦理「清水之光職涯講座－從資工系至無人車的歷程」，邀請畢業校友李昇達分享資工系與自動駕駛相關資訊，使同學對資訊、工程學群更加瞭解。

