

星之旅



55

STAR TRIP

本期重點

新的旅程與舞台—校長的話&高三導師畢業祝福

星光燦爛的生命之旅—生命教育老師訪談專欄

心情不好該怎麼辦?學校心理師訪談專欄

馨苦您了!媽媽—母親節傳情活動



發行人:鍾雲英
編輯群:李均凱、曾泰竣、吳佩欣
編輯學生群:陳詩涵、廖姝茵、臧呈翰、蔡依婷、許育綺、李昀蓁



清水愛編輯工作團隊



高中輔導教師 吳佩欣

每次完稿都有滿滿的感動
從採訪到編輯多虧夥伴共同努力
大家辛苦了♥



202 陳詩涵

首先謝謝老師們，
謝謝你們的指導還有趙楠時的幫助跟包容
也謝謝高一的學姊們，你們也辛苦了！
愛編輯接下來就交給你們啦~加油哇！



高中輔導教師 曾泰竣

斜槓教師 Terry
邊輔導邊設計再忙著餵食
每個月為了趕稿傷腦筋
人森哪~



206 廖姝茵

雖然大部分的人都不太關注清水愛
但我還是在這個工作上持續了好一段時間
有時候真的覺得佩服自己的「
感謝兩位老師，儘管我有时候要帶着氣喘不文瀾
他們還是願意給我鼓勵和愛沙我。
我愛你們，輔導處是我第二個家。



101 蔡依依

有時候覺得煩，加入清水愛
因為午休要開會，還要花其他時間去製作，
又因為是新手所以需要更多時間去學習使用軟體
但當看到成品時，就佩服自己，
感謝老師們的指導，讓我能多一樣能力♥
學姊們也對我很好，很開心認識你們，也喜歡和你們的互動



108 李珣蓁

清水愛很平穩，空平時文瀾，中午也不能睡覺
學習制作校刊都是從零開始
不過也是因為有興趣才加入的
學到很多技巧，收穫很大，
還有老師和學姊都會用心的指導
還會給吃約喝約，謝謝你們的照顧。



102 許育綺

加入清水愛，有時候特別滿苦（因為趕稿）
但是收穫卻是非常大約
謝謝老師的指導
也謝謝學姊帶著我們去了離小記者的技能。



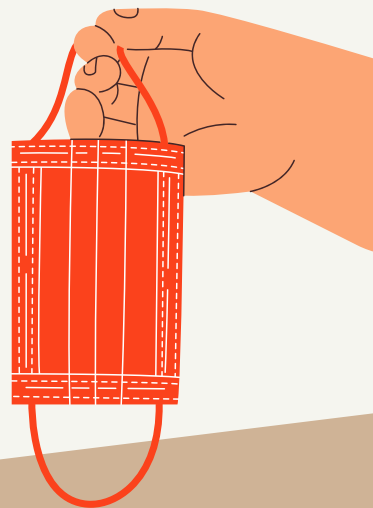
101 臧星韜

因為老師說要是不加入，我就來面試清水愛
午休不能睡覺，還要學一些新的東西
但是做完了就有滿滿的成就感！
很謝謝老師耐心教導
也謝謝兩位學姊~都很照顧我們。



疫情中自我照顧

近期新冠肺炎疫情升溫，令不少人擔憂。學校目前已採取因應措施，5/18-5/28全面停課不用到校，相關升學報名與輔導工作，另行規畫處理。期間各位親師生心裡難免會感到不安，可能也會伴隨著某些身心反應，本專欄將協助親師生們在疫情期間找回安定感與照顧自己。



Step1：疫情好可怕，每天都很焦慮

1. 允許自己擔心，試著接納自己的情緒。
2. 穩定生活作息，包含：睡眠與飲食習慣。
3. 找個安靜舒適地方坐著或躺著，覺察呼吸與身體部位，適著隨著呼吸覺察放鬆身心。
4. 覺察情緒與念頭，但不隨之起舞，嘗試輕柔接納這些念頭與想法。
5. 從事休閒活動包含興趣與運動，協助調適心情。

Step2：安全防疫大家一起來

1. 盡量避免外出或人潮擁擠與多人聚會場合。
2. 外出配戴口罩，並勤洗手與落實酒精消毒。
3. 若出現喘、呼吸困難、持續胸悶與胸痛、意識不清等症狀時請撥打119或1922尋求協助。
4. 透過通訊軟體或電話與學校維持聯繫，並關注學校公告掌握最新疫情因應措施。



Step3：正確防疫資訊哪裡找？

教育部學校衛生資訊網

衛生福利部疾病管制署



最後，若這些做法都無法舒緩心理不適的狀況時，可以盡快向學校輔導處或專業諮商機構尋求協助，疫情期間，讓我們一起攜手安心度過！

新的旅程與舞台

校長&高三班導師畢業祝福



清水高中永遠是各位的家
愛編輯與老師們祝高三同學畢業快樂
再次回學校時，希望大家都已成長茁壯
見面時，可不要忘了各位老師喔！





生命中的階段轉換：畢業啟程

舒伯(Donald E. Super, 1986)認為人生好比彩虹，它的整體發展由三個層面組成：時間、廣度與深度。時間代表一個人的生命歷程，當中分成「成長、探索、建立、維持及衰退」等五個階段。廣度包括人的一生中所扮演的各種角色，如：兒童、學生、休閒者、公民、工作者與家庭照顧者等。深度則是一個人在扮演某種角色時所投入的程度。

在高中階段正是探索期(exploration)，主要通過學校學習進行自我認識、角色鑒定和職業探索，完成擇業及初步方向決定。經過15-17歲的試驗期，同學們可以綜合自我的認識和考慮自己的興趣、能力與職業社會價值、就業機會，開始進行方向嘗試。

請同學們駐足並回首三年的時光。每位同學都在熟悉的清水校園學習三年，即將離開之時，還記得當初踏入清水的青澀嗎？帶著一點迷惘與期待的高一、愈加熟悉成為學弟妹們榜樣的高二、卸下各種幹部並為自己的未來打拚的高三，時光晃眼，你們即將畢業了，在踏出校園之前，還有沒有哪些話沒有開口，還有哪些人沒有好好擁抱，還有哪位老師沒有表達感謝……面對離別你們做好準備了嗎？

面對畢業除了期待、開心、難過、不捨各種情緒之外，我們還有些事情可以做，我們可以參考陳彥竹心理師提供的方法：首先進行「回顧」：回顧自己與同學、師長間的回憶，當中有許多複雜的情緒，真實的面對它。接著「看見」：看見這些同學、老師對自己所產生的改變，對我們人生所產生的影響。最後「祝福」：生命當中曾經因為彼此的存在而有不一樣，祝福彼此帶著這樣的改變繼續往下個階段前進。不論是期待著畢業，亦或是捨不得，面對人生最後一次穿著制服畢業，還請同學們細細地看見自己的狀態，好好的準備，好好地說再見。

最後，祝福同學們在階段的轉換中不忘保持初心持續探索，在堅定志向與轉換跑道的選擇中，都能保有信心，相信自己的選擇並勇敢實踐。並能在說完再見以後啟程邁向更精彩的未來，校長能給大家的是，邁出校門的勇氣；突破框架的美麗；牢牢地抓緊夢想！這些還是要靠各位同學的努力！祝福大家畢業愉快！鵬程萬里！



「聰明是一種天賦，而善良是一種選擇。天賦得來很容易，而選擇則頗為不易。」

301導師 林怡君

這些年相處下來可以有很多故事，我很欣慰這些故事帶來成長，並在其中照見生命風景。時間原不因任何人的懇求而稍作停留，然而一切辛勤的付出會有所收穫。儘管平凡，只要安於自身的平凡，不好高騖遠，腳踏實地，樂觀進取，我們自然是有福氣的人。課堂上的相聚已是一樁難得的緣份，將來再次相逢又是一場驚喜。

未來的日子祝福你們平安、順利。



302導師 廖怡佳



行者多至，為者常成，有志者事竟成。

303導師 杜子健

願你們都能找到心中所熱愛的事物，築
夢踏實，畢業快樂！



304導師 陳玟均



如果人生中注定有十杯的苦水要喝，那就
只是早喝和晚喝的問題。與同學互勉之。

305導師 吳雅雲

秉持正確做人處世原則，勇敢追求未完成的夢想。

306導師 黃藍儀

陪著你們經歷，看著你們成長，感受你們懂事與貼心。望著你們往各自的方向展翅。期望你們找到自己的價值、幫助別人的快樂與熱忱、優勢與熱情所在。創建屬於自己人生三圈的交集
祝福你們。

愛你們(啾咪)

307導師 劉桂瑛

讓自己變得更好，相信你們也能給予溫柔讓人成長！

308導師 林培棠

沒有成長的人生不值得過，祝福你們逆境時磨出韌性，在順境時恩澤他人，成為善良的人。

309導師 黃惠鈴

謝謝你們——我的小朋友來做我的學生。老師從你們的身上學到許多，你們的善良、真誠與聰慧，總是令我讚嘆許久。但願大家能秉持正直的心與責任感，對生活勤懇，對他人付出關懷，去創造屬於自己的幸福人生，

3010導師 劉婉玲

每個人的心中都有夢，希望大家開著一架戰鬥機一轟隆隆 往夢想衝吧！
期許大家成為一個能夠做選擇的人。
畢業快樂！！

311導師 詹簾恩

期許同學的未來能有舉重的毅力與堅持。
足球的鎮定與精準！
跆拳道之膽識與銳氣！
武術的德行與氣勢！

312導師 郭遐煒

妳們是 24 個聰明美麗且幸運的女子，有天份有才華，有支持妳們的父母師長，期待妳們珍惜福份，有自信但不驕傲，有餘力能多助人，疾步向前時，也能不時停歇回首，看看慢行者是否需要妳一臂之力。

三年來，我們一起生活學習，日日無不是挑戰，但挑戰本身不是問題，如何處理它才是最大問題，若能身心和諧自在，若能安住於每個當下，若能平心靜氣處理每個生活環節，妳自己開心，別人與妳相處也舒適。

近千個日子以來，有些同學一直給我支持與鼓勵，它們是慰藉的力量，陪著我度過某些難熬時刻，謝謝這些同學，妳們的善意笑容，是我帶班動力，老師會永遠放心上。

回首來時路，仍有許多不足缺憾處，但逝去時光難追，只能展望未来，就讓我們彼此祝福！祝福妳們平安健康，活出自信與快樂，為社會貢獻所長，將來在各行各業發光發熱！

313導師 楊玉梅

願各位可愛的小天使們
未來依然閃耀著各自的光芒！

314導師 詹楚媛



999+
貼文

999+
粉絲

999+
追蹤中

星光燦爛的生命之旅

受訪者：生命教育老師 丁國祥老師

採訪者：102許育綺

<https://www.cssh.ntpc.edu.tw/app/home.php>

編輯個人檔案



Q1:老師請您分享您所認為的生命教育是什麼？



A1:廣義來說對於生命的疑惑都是生命教育的一環,像是「多元智能理論」提到一每人都存在屬於自己的智能,都會對探索生命產生好奇進而想要去瞭解。回歸到本質上,生命教育其實是在探討人生三問:

- (1) 為什麼要活著?
- (2) 該怎麼活?
- (3) 如何活出精彩的人生?

這就是我所認為的生命教育。很多人覺得生命教育只探討生死議題,這是早期老舊的觀念。其實最重要的事是該怎麼為短暫的一生創造出更大的價值及意義。

Q2:老師最喜歡哪一個單元?原因是?



A2:以生命教育的五大學習重點:哲學思考、人學探索、終極關懷、價值思辨、靈性修養,當中我沒有刻意特別偏愛哪個單元。

但以我的上課風格,會喜歡用迪士尼的影片討論生命教育的學習五大重點,我認為迪士尼的影片適合大人、小孩觀賞,同時以平易近人的方式來探討生命。許多迪士尼的影片講了很多對於生命的探索,包含:自我認同、同理他人之後就會彼此共容,這些都是我喜歡的主題。





Q3:老師職業轉換的過程與因素?



A3:我本行是音樂,但在大學時期接觸到醫院及監獄的一些志工服務。覺得用音樂無法幫助他們,學音樂的人其實很享受舞台以及所帶來掌聲及鎂光燈,但是這些東西沒辦法給與太多的病人或是犯人啟發。在之後有幸接觸到台大生命教育學科中心,然後在裡面上課,便開始致力於生命教育。覺得自己可以盡社會責任,把對於「生命教育」正確的價值觀傳遞出來。關於音樂這部分,還是有持續在做只是變成了副業而已。

Q4:在生命的長河中,有哪些課題是學生們一定要學會的?如何準備?



A4:台灣推廣生命教育十年的時間,其實做的有點不紮實,因為大家對於生命的各個議題會有不一樣的興趣。我們一直想要給大家一個好的課綱內容,但是過於強調哲學思考、價值思辯,就導致我們不會思辨,只會狡辯。所以我覺得最重要的是讓同學知道面對生命的態度,如果是好的態度,那將會是未來人生的墊腳石。能學習人與人之間相處的模式還有互相尊重,然後也學會對自己負責任,我相信在這些基礎之下學生就會自己去探索生命,找到更好的應對之道。

Q5:最後請老師給予高中階段的學生祝福的話。



A5:「**以有限的能力創造無限可能**」是我的座右銘,每個人能力都是有限的,但要盡最大的努力去做的每件事情。我相信人生會有無限可能的,祝福同學們。



心情不好怎麼辦？

—學校心理師訪談專欄

受訪者：葉衛廷 諮商心理師

訪談者：108李昀蓁





最近因為考試，真的覺得壓力好大。

蛤，那真是辛苦你了。
那你知道這種壓力是哪一種嗎？

???壓力還有分種類？

是的！

常見的壓力反應有兩種，第一種是我們說的急性壓力反應，急性通常是在很短的時間內發生的，它跟我們生理很有關係，在心理學叫戰逃反應（Fight-or-flight response）。

另一個壓力反應是比較長期的壓力反應，跟我們人的賀爾蒙有關。如果這個壓力是長時間的，譬如：考試、家人期待、同儕關係等，這些壓力對我們人體會有一些影響，這讓我們去慢慢的注意這個壓力，讓我們更強壯，所以會有一段讓我們去適應壓力的過程，但是，當壓力源達到巔峰之後，我們沒辦法去適應壓力時，賀爾蒙會失調，我們承受的抗壓性就會減弱。



所謂的戰逃反應就是當我們遇上了壓力的時候，我們根據我們產生的情緒反應來因應，當第一個想到就是生氣時，那我們可能就會攻擊，有些人遇到挫折或困難時，第一個反應是逃，他可能會很難過傷心，想先離開這個壓力源，總之這些反應都是正常的。





平常有壓力，真的要
好好紓解ㄟ...
像我的同學，每一個
人都因為大大小小的
壓力影響心情...。

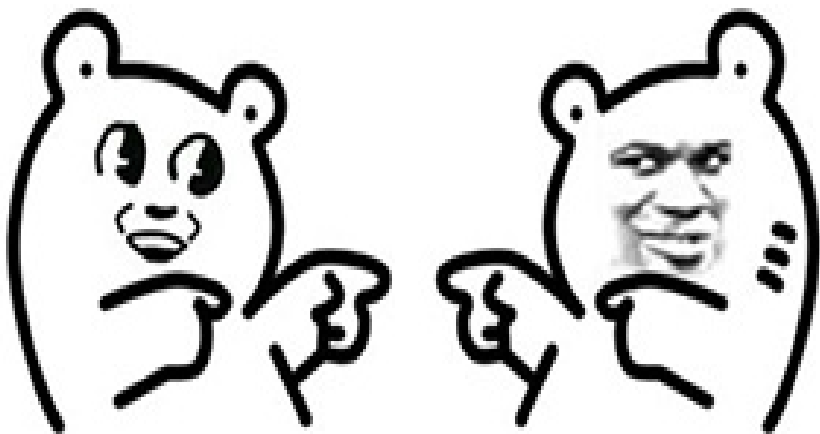
在青少年的階段。最好的情況
是向同學分享心情並互相理解
，因為同學之間生活步調很一
致，帶來的好處就是**普同感**。

師長有時候也能帶來幫助，
可以從另外一個角度來幫我
們看現況，也代表著不同的
聲音。遇到困難時也**需要有不
同角度的幫助**。

什麼是普同感？

很多時候我們以為自己是人生漫漫長路上的獨自受苦的那一人，但當我們願意敞開心房與他人分享時，才發現：「**原來，其他人也會有這種的感受**」、「**原來，我不孤單**」…當了解到其他人也有這樣的煩惱或問題時，**會幫助我們願意袒露、接納自己的問題，和其他人產生連結與共鳴**，而產生的療癒效果。而這就是所謂的「普同感」

我懂你！



「阿！原來我們都一樣，都有這些感覺」，就是我們都經歷過同樣的事，跟你說你也會比較了解，我們會覺得被理解。





身邊很多同學在壓力大時常常因為無法承受而遠則逃避或用不好的方式抒發，沉迷在電玩等。當青少年面臨壓力時，要如何應對與調適？

先處理好自己的情緒，遇到壓力時可能需要同儕和你聊聊心情才會好點，這叫做情緒焦點，就是說我們針對情緒做解決。

我們針對問題做解決的時候，仍舊需要不同的想法，師長可能會提供不同的想法讓我們可以去吸收和學習。面對壓力時可以做情緒與想法上的調整。



心理師真的對處理壓力方法很瞭解呢！想請問心理師也有過壓力大的經歷嗎？

我在我高中的時候也曾經徬徨和遇到很多困難。

當時是怎麼走過來的？

那時候幫助我走過來的是同儕的陪伴。在當中我覺得很重要的是人與人之間的「主動」，主動的去關懷、問候都是很重要。



不管是什麼人，他在遇到困難時，**都需要被關心**，即使表面看不出效果怎麼樣，但我覺得**對一個有壓力的人來說，某些時候是孤單的，但又不知道如何開口**，因此會希望有人陪自己聊一聊。

我在高中時所經驗到的最重要的一件事便是：**我們都很渴望被人家陪伴，也都很渴望被人家喜歡**。這時候同儕間的**聆聽、理解**，就能帶來幫助。

謝謝心理師讓我們採訪！





馨苦您了！ 母親節傳情活動

撰文者102許育綺



一日孕婦體驗活動

每年五月除了勞動節以外，還有一個最重要的節日——母親節。母親從懷孕到生出小孩都非常的辛苦，除了要承載著身體的辛勞，更要承載著即將作為人母的心理壓力。為了體驗每個媽媽在懷孕階段的辛勞，學校特別舉辦半日氣球孕婦體驗的活動，將氣球裝在肚子上一整個下午，藉此體驗媽媽們懷孕時的辛勞，以及了解做為人母是多麼地偉大。

也訪問了有參與這項活動的同學：「其實一開始不是很願意參加氣球孕婦這項活動，是因為抽籤被抽到的，但是透過這個活動讓我了解媽媽在挺著大肚子的時候是有多難走路，甚至上廁所也不方便，肚子也很悶熱，也從中知道了母親的疲憊與辛苦。」



下次與家人有爭執或是要對他們發脾氣時，別忘了自己當初是多麼辛苦的被生下來，又是多辛苦的被照顧長大。也千萬別忘了回去向自己的照顧者表達自己對他的愛，說聲您辛苦了，有您真好！

輔導處活動集錦

每場活動有如繫著夢想的氣球

三年來不斷參與

畢業之時

便能夢想起飛



成功大學光電研究所介紹



高一班群選課說明會



人際關係講座



海洋大學食品科學系講座



大學面試模擬面試



AI產業發展趨勢講座



心靈交流站： 畢業前最想做的事

在畢業前夕，讓我們一起了解高三學長姊們有什麼願望，看看他們在高中的篇章中還會寫下什麼樣的故事



阿米斯

想跟同學一起喝小米酒，因為這是我們的傳統招待



匿名

我想要在畢典上面戴著口罩、抱著大家哭，因為高中有最好的朋友，然後我們還沒有畢典...



匿名

想珍惜最後跟朋友的時光，因為之後可能沒這麼多機會團聚了



Louis Chen

想要當社團幹部，因為擔任幹部能夠培養責任感，也可以讓我的惡高中生活變得更加光彩~

匿名

最想要睡飽和吃飽，因為缺乏睡眠跟很餓:D



匿名

想和一群同學出去玩兩三天，珍惜和同學相處的時光





「心靈交流站」徵稿

下期主題：給高一新生的學校指南

各位親愛的同學，又過了一學年，心境上有沒有更上一層樓了呢？很快又一批新生前來就讀清水。各位優秀學長姐們會想分享什麼給這些懵懂的高一學弟妹呢？讀書方式？社團經營？人際關係？愛情？都歡迎提出各位的想法，增進學弟妹們學校適應的指南喔！

投稿內容將擇優刊登於下一期清水愛中。

獲選投稿內容可獲得小禮品一份，請同學踴躍投稿(^ o ^) /