



New Taipei Municipal Qing Shui High School

心聲拾光

清水愛 | 第63期



心聲拾光



清水愛 | 第63期 CONTENT

從心出發 | 校長寄語

01 陪伴，讓校園更有力量

共築心橋 | 主題專欄

02 你怎麼看？高中生視角看心理健康議題

06 迷思之外：走進心理疾病的真實世界

青春有愛 | 多元共榮的校園探索

10 性平講座X活動時光機

13 懂愛懂法：Only YES Means YES

15 台灣超人：特教議題電影欣賞

心心念念 | 清水紀實

16 學測祝福活動：「清」盡全力，學測無懼！

18 大學參訪：走進世新傳院

20 輔導處學期活動回顧



“

陪伴，讓校園更有力量

賴永展校長 114/01/08 筆

”

生命的歷程像是霸道的神靈主宰，從不徵求你同意，硬是將酸甜苦辣塞進嘴裡，管你欣然接受還是噙得淚流滿面。祂拍拍手轉身便走，擺明這就是你應受的，無論多難嚼，都要有本事吞下。流淚或呼天搶地都無用，唯有堅強面對，才能獲得祂一點點的讚許與尊重。

因此，我決定要把生命過得豐富精彩。即使年少時曾經歷苦厄與痛徹心扉的無奈，我也不向命運低頭。面對挑戰、解決困難，才是真正的勇敢。我熱愛這世界，即使人類製造了許多苦難，它依然美得驚人。在漢城街頭吃冰淇淋、在紐約為音樂劇排隊、在北海道看層層漸變的楓紅，這些景色讓我察覺自己的渺小，甚至讓苦難變得微不足道。

而校園的每一刻也讓人怦然心動，師生的言談、朗朗的讀書聲、操場上的加油吶喊，都是生命的美好點滴。輔導處裡的大玩偶給予擁抱，穿堂的琴音洗滌心靈，與師長聊心事、和好友打球，或共同完成社團展演，這些經歷充滿溫暖與陪伴。

校園的楓葉紅了，隨季節飄落，
但那些陪伴過你的人事物，會讓你的人生因此更加美麗精彩。



你怎麼看？ 高中生視角看心理健康議題

文/魏孝軒 老師整理



前言

心理健康問題影響著我們每一個人，但許多誤解與刻板印象仍然存在。為了更了解高中生對心理疾病的認知與態度，本次由多元選修「生活心理學」的同學們設計一份關於「**高中生對心理疾病認識程度**」的調查，一週後共收集到238則回應。

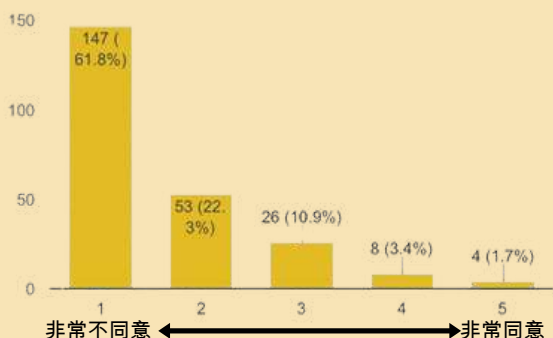
在調查中，**高二學生的參與率最高**，占67.2%，高一占20.2%，而高三則占12.2%。此外，清水高中的學生回應佔83.6%，另有來自錦和高中、明德高中、華僑高中、建國中學、北一女中等其他學校的同學一同參與，為我們帶來多元的視角，豐富了這次調查的意義。

接下來將一一揭開調查結果，與大家分享高中生們對心理議題的想法，希望每位同學都能在這些回應中找到共鳴，並且更了解如何在學習與生活中保持心理健康，也增加對心理議題的認識。



心理疾病只有心情上的症狀，對生理沒有影響？

文/201 林郁恩



其實心理疾病不只有心情上的症狀，對生理也會有影響，包含腸躁症、偏頭痛、癲癇症、心悸、胸悶、手抖或心跳加速等。

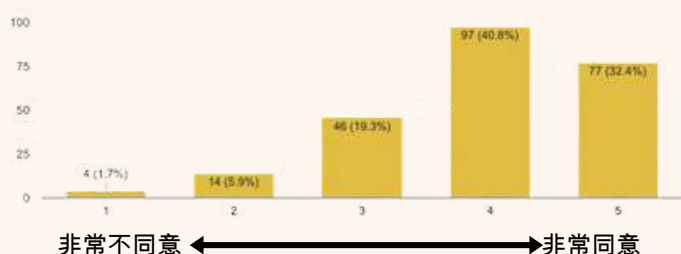
為避免誤解，我們可以透過平常心的與有心理疾病的同學聊天，來了解更多相關知識，同時在他們有需要時，多包容、理解及關心他們。

- 84.1% 了解心理疾病不僅限於情緒問題
- 10.9% 不確定是否會有生理影響
- 5.1% 可能對有心理疾病同學產生誤解

MYTHS

FACTS

壓力過大會導致焦慮
但不一定是「焦慮症」？



- 多數(72.4%)認為壓力過大會引發焦慮，但不認為必然是「焦慮症」
- 7.6% 較難辨識壓力過大與焦慮症的關聯

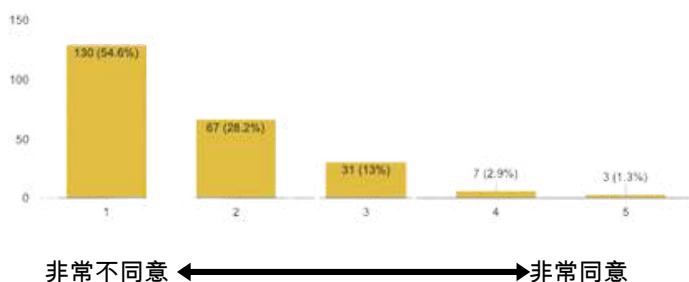
01 壓力是常見心理反應，而焦慮症是一種疾病。

壓力通常短期且會隨壓力減少而消失，同時伴隨身體反應包括心跳加速、注意力集中等。

而焦慮症可能與外在壓力、個人特質、基因、環境等因素有關，症狀包括長期、過度且無法控制的焦慮、恐懼或身體不適（如頭暈、失眠等），通常需要醫療介入。

文/201藍芷妤、201吳語捷

憂鬱症只是情緒低落，
想開一點就會好？



- 超過80%同學認為憂鬱症不是僅靠「想開一點」就能解決的問題
- <5%的同學相信想開一點能改善憂鬱症

02 憂鬱症超越情緒低落，治療需結合藥物與心理支持。

實證研究證明，憂鬱症的症狀不只是情緒低落，還可能有煩躁、易怒、無法專心、反應遲緩、失眠、食慾不振、身體無力感或酸痛等。

憂鬱症不只是想開一點就會好的，通常還需配合藥物治療及心理治療來調整大腦神經傳導物質失衡。

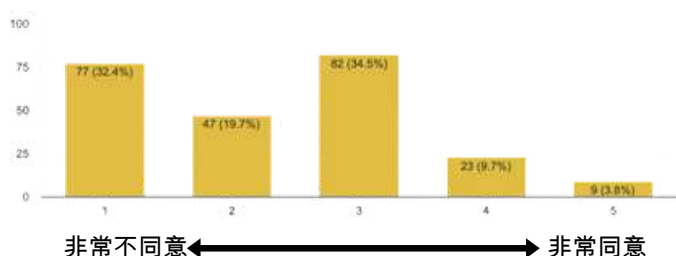
文/201馮子駿



MYTHS

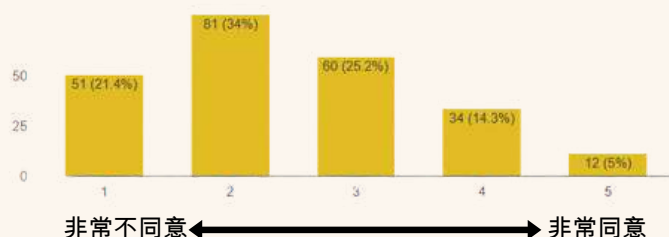
FACTS

向情緒障礙症的俗稱是「人格分裂症」？



- 48%的人混淆了雙向情緒障礙症和人格分裂症，顯示出認知上的偏差
- 僅有32.4%的人能正確認識到雙向情緒障礙症與人格分裂症是兩種不同的疾病。

心理疾病是無法痊癒的？



- 多數不同意（55.4%）反映了同學們對心理治療效果的信心
- 少部分人（19.3%）可能看過較嚴重的案例，覺得某些心理疾病很難完全康復

03 躁鬱症是情緒波動障礙，而人格分裂症是多重人格。

躁鬱症（雙向情緒障礙症）的特徵是情緒起伏很大，會經歷高興過頭的躁期和情緒低落的鬱期，這兩個階段會交替出現，通常持續幾週或幾個月，並且會對生活造成嚴重影響。

解離性身分疾患（人格分裂症）則是指一個人會有多重人格，每個人格有自己的思考、行為和情感反應，且這些人格會交替出現，有時甚至無法記得某個人格曾做過的事。

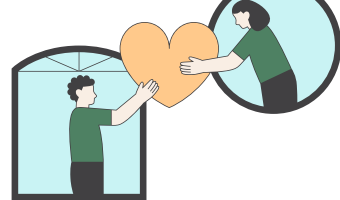
文/207劉甄昀

04 心理疾病可以被治療，只要尋求正確的幫助！

其實部分心理疾病可以透過治療和調適完全好轉，例如焦慮症、輕度憂鬱症；但有些疾病（如躁鬱症）可能需要長期觀察。

以下給大家幾個提醒：

- **不要害怕求助**：心理問題和身體生病一樣都需要幫助，找輔導老師或信任的人聊聊
- **不要貼標籤**：心理疾病不是弱點，早點接受幫助是勇敢的表現
- **養成好習慣**：規律作息、適當運動、跟朋友保持聯繫



如何理解和支持 有心理疾病的同學？

文/202林柔萱、205沈采璇、205謝季鎔
206郭紫卉、208林賢忠、210林思辰

調查顯示，超過一半的同學（58.4%）擔心和有心理疾病的同學說話時會說錯話，導致他們的心情更低落，然而我們也發現：

- 51.7% 表示不會對心理疾病患者的行為感到困惑
- 56.7% 認為自己對待有心理疾病的同學與其他同學一樣

這意味著多數同學對心理健康問題有一定的認識和同理，但實際上能夠積極關心或提供幫助的人相對較少，在互動時卻容易緊張或不安。

IMPORTANT

其實，你的關心比你想像的更重要！

心理疾病患者並不需要特別的「對待」，他們需要的只是和其他人一樣的尊重和理解。即使不小心說錯話，也不必過於自責，**真心的態度才是最重要的。**

可以怎麼做？

1.主動關心但不強迫：

「最近還好嗎？」「有需要幫忙可以跟我說哦！」就能讓對方感受到善意

2.尊重界線：

如果對方不想談，尊重他們的選擇，但可以告訴他們你願意隨時提供幫助

3.先傾聽，不急著解決問題：

有時候，他們需要的只是有人聽他們說話，而不是馬上給建議

4.不假設，不評價：

避免說「你只是想太多」或「別這麼脆弱」，可能會讓對方更難受

5.自然相處：

記得，他們和你一樣是普通人，不需要刻意改變對話方式，真誠就好！

6.尋求支持系統：

若覺得自己無法幫助，可以建議對方尋求輔導老師或專業資源的協助

迷思之外： 走進心理疾病的真實世界

訪談者/楊鎬臣 蕭以諾 黃御甯 方思涵 吳安婕 張芷宜
黃亦睿 林子芹 林和勳 賀業心 邱庠臻 連芊羽
撰文者/袁亦柔 老師整理



我們是一群對心理學充滿好奇高二生，因此將「生活心理學」做為多元選修的第一志願。為了深入了解心理疾病患者的精神世界，老師邀請兩位正在與憂鬱症與躁鬱症抗爭的高中生  接受我們的訪談。

我們從疾病的診斷歷程及求醫契機開始聊起，傾聽受訪者在面對病情時有形無形的挑戰，並關注疾病對整體生活的影響，同時也觸及了曾經遭遇的歧視與不理解。此外，我們還探索了受訪者對專業資源與師長親友的期待，以及對同為心理疾病患者的喊話。

我們將訪談所獲，去識別化後統整於本期刊物，希望藉此架起一道推動校園心理健康的橋樑，有了理解，才能提供真正的支持與關懷。

Part1 生活重啟鍵：疾病如何改變我的世界

Q 在心理疾病找上自己時，生活有什麼徵兆？



生理

身體很沒力氣

睡眠不穩定 有時失眠有時惡夢不斷

即使睡醒了也覺得非常疲憊

念書無法專心 記憶變差



情緒

好笑的事發生卻感受不到開心

心情會受到天氣影響

有時會沒有原因的突然掉進負面情緒裡 覺得自己一團糟



想法

不特別覺得自己生病了

覺得自己很多事都做不到

會有傷害自己的想法或行為 當下自己並不一定知道原因
有時為了轉移注意力 有時為了恢復冷靜 但不總是有效

《為保護受訪者隱私，內容經撰文者調整，非訪談逐字稿。》

Q 需要通過什麼歷程來取得心理疾病的診斷呢？



輔導老師建議後開始看精神科後，需要**穩定回診2-3個月**，醫師會根據你的情緒、行為和症狀、了解病史和症狀持續時間，排除其他疾病，最終確定診斷。



我的診斷也隨著狀態和醫師對我的了解有調整過。



醫生也會依照我的狀態，每次回診的時候都可能會微調藥物。

未 成 年 看 身 心 科



依法應有監護人陪同就醫，或可出示監護人委託書委託其他成年人陪同唷！



醫師可依學生意願請家長暫時離場，問診後再向家長說明相關狀況與治療方向，降低問診壓力！



Q 心理疾病對青少年的生活產生什麼影響？

與家人互動模式和關係產生變化，影響受訪者分享和求助的意願。



「家人和我相處變得小心翼翼，有時會特別順著我，感覺怪怪的。有時候手足也會覺得爸媽差別待遇。」



「有時無法理解為什麼我會不想來學校或是有傷害自己的行為，會因此被罵或起衝突。」



「曾經被指責生病是我自己的問題，或是不相信我的症狀。」

症狀+用藥副作用，整體學習狀態的下滑影響自信心與出席率。



「生病前成績還不錯，用藥後反應變遲鈍很多，成績也下滑。」



「請假後課跟不上，無法好好聽課(坐立難安)，會更不想上學。」



「讀書變得很難專心，明明沒食慾，因為副作用還變胖了！」

人際互動變得退縮敏感。



「會不想跟同學說話，主動交朋友的動力也變低了。」



「變得比較容易受到同學情緒的影響，自己也不想影響別人。」



「知道是因為自己常請假，但在班上容易有格格不入的感覺。」

Part2 隱形的挑戰：精神疾病不止是標籤

Q 在網路或現實生活中曾因身心狀況遭受過的負面經驗？



「生病幹嘛拿出來顯擺？」
「自殘是為了討拍吧？」
「沒那麼嚴重吧？」
「是在引起注意吧？」
「高中生是有什麼煩惱？」
「那我也不想上學阿～」



不熟的同學對自己小心翼翼，不敢靠近。
師長經常追問是否到校。
被問「怎麼了？為什麼？」
有時我也不知道原因。



面對這些經驗時
你的想法是…？



「世界都這樣了，更想放棄自己。」
「情緒起來，會更想用傷害自己解決。」
「真的被關心的時候，覺得像假的難以相信。」



如果可以，希望
大家如何和你相處



「可以和對一般朋友一樣，
不需要過度關心和小心也沒關係的！」
「在我找人說話時，光是聽我說或陪我吃飯，
就是很重要的陪伴了。」



想對面臨相似
情形的同學說…



「有時候活著其實挺好的，雖然很累。」
「辛苦了，休息是好的，不用太勉強自己。」
「還是可以試試看穩定吃藥看醫生，
即便不會馬上有用也沒關係。」

藥物治療醫師有話說



抗憂鬱藥物需穩定服藥至少1~3周，累積藥物濃度才能有效調節腦內神經傳導物質，只吃1、2次是沒有用的！



鎮靜安眠類藥物，隨吃隨有效，但有時效性，作用時間過了就沒效，長期使用可能有依賴性。



藥物專欄

來源：



Part3 心聲的迴響：來自訪談後的祝福

訪談前有些焦慮，在聽到受訪者的心聲後，其實心情是有一點心疼的。想跟你們說說，做可以讓自己開心的事情，順著自己的心情過下去，一切都會好的！

By 202楊鎬臣



問問題的時候其實挺緊張的，經過他們的描述才進一步了解病發的狀況，其實是一般人沒辦法完全理解的。希望你們都能慢慢好起來，痛苦時勇敢尋求幫助，總有一天會完全痊癒的。

By 202蕭以諾



我想先說辛苦你們了！這是一種旁人沒有辦法感同身受的一個疾病，雖然我也不能感同身受你們所受的痛苦，但我覺得有努力撐下去對抗它們的你們很厲害！這個病一定讓你們常常感到撐不下去，但你們最終還是扛住了！謝謝你們的努力堅持，未來的某一天你們一定會找到解決這個疾病的出口！

By 203黃御甯



訪談的時候感覺到大家想理解心理疾病的心情。想說，能來就來上課，開心就好，好好吃飯，好好睡覺，有事要說，盡力就好。

By 203方思涵



原來要找到和自己合的醫師或諮商師很不容易。想說，把自己的感受放在第一位，如果受不了身邊的環境以及同儕，可以逃離到安靜的地方待著，或是看美景，做自己喜歡的事情暫時拋開一切，好好享受美好的事物。

By 204吳安婕



希望可以好好的活下去，不要放棄對生活的希望，人生中還是有一些細碎而美好的事物，患上心理疾病不是你的錯，這是需要時間需要有人陪伴面對的挑戰。

By 204張芷宜



我學到了耐心陪伴、理解和傾聽的重要，當他們發出求救訊號時，認真對待不要覺得很正常啦只是壓力大了點，踏出就醫的這一步本身就很難。現在時代很開放大家多少都帶點病，不要怕自己格格不入，正常的定義每個人都不一樣，放心做自己吧！

By 205黃亦睿



聽到受訪者的分享，心裡有些悲憤，覺得沒有患有此病的人，如果不能感同身受，也應保持理解。現在生病的你，心裡或許有許多負面的想法，也許可以聽聽身邊人的鼓勵，或是有什麼想要追尋的，過程雖然有痛苦，但相信總有一天可以解脫現在的病狀！！

By 205林子芹



在聽受訪者分享時感到難過與不捨，身處科技進步的時代，仍然有人對憂鬱躁鬱抱有許多誤解，深切希望每個人都能多一些理解與關懷。適當的傾聽，當他們需要自己靜靜的時候，就在旁邊守護就好。能笑的時候笑，難過就大哭特哭，願事情總是會過去。

By 207林和勳



聽到受訪者家人說過那傷人的話，感覺心刺痛了一下。雖然患者們常會覺得自己很不好或想傷害自己，但我想和你們說，你們身上的光芒其實都很耀眼，或許你們還沒能看見，但我們在訪談中都有看到，願早日走出傷痛！

By 209邱庠臻



實際訪談才發現原來這些問題對他們來說可能不容易開口，也很心疼遭受這些痛苦。生病了沒關係，做自己想做的喜歡的事就好。他們想說什麼就讓他們去說，你自己是最重要的。相信這個世界上一定還有很多美好的事情等著你去發現！

By 207賀業心



感覺到了受訪者的無力感，生病了還要接收外界的風涼話，我們畢竟沒能完全體會有多難受，能決定的話，我相信沒有人願意生病，生病本身並沒有錯。雖然有很多痛苦，也許世上還有美好的事情，我們一起不放棄生命，事情總是會被你克服的。

By 210連芊羽



性平講座X活動時光機

文/ 魏孝軒 老師整理



隨著社會對性別認同和情感關係的觀念日益開放，高中生們也正面對越來越多的性別與情感議題。這學期我們舉辦了一系列講座與小團體活動，涵蓋了三個核心主題：認識多元性別、適當的追求技巧與性別間應留意相處的距離及尺度，期待透過這些活動激發同學們的討論，也讓他們對如何在日常生活中處理這些問題有了更深刻的理解。

認識多元性別：擺脫性別框架，擁抱多樣性

本次邀請到臺灣同志諮詢熱線的社工主任鄭智偉擔任講師，他說明性別並非僅限於「男」或「女」，還有非二元性別、跨性別者、雙性別者等，並透過許多生活中的例子，幫助同學們拓展了對性別的理解，並促使同學反思自己對性別的刻板印象。



高二的張同學

之前朋友間談戀愛的時候，大家都會用「男生應該要比較Man，女生應該要多貼心一點」的刻板印象來評價，但我從講座中學到了不該只用性別來定義人應該如何表現，不應該把自己或他人框在傳統的性別角色裡，而應該尊重每個人選擇自己性別認同的權利。



適當的追求：如何表達情感與尊重他人界限

情感關係是許多同學可能最有興趣又常產生困擾的議題，尤其要如何適當地追求對方，能合宜的表達自己的情感，又不侵犯對方的私人空間，是一個很重要且需要學習的技巧。在這次講座中，呂苑頤心理師分享如何以尊重和誠意去追求他人，並強調追求過程中的適當性與界限。



心理師提到，生活中容易出現「用付出交換感情」的工具人，這類型的追求者不但容易忽略自己該做的事情，被拒絕後更可能產生不甘心甚至憤怒的行為。心理師提醒，若有遇到類似工具人的追求行為，可以溫和但堅定的拒絕對方，既保護自己也照顧到對方的自尊。

總覺得對對方好就能讓他對我產生好感，但後來通常都不會變成我的另一半，同學還會說我像工具人...聽完講座，我發現原來從對方跟我相處的態度，就可以判斷他對我的想法，例如：他會不會主動跟我分享他的事情、心情，如果他沒有主動回我，我也不能一直傳訊息讓對方感到壓力，在雙方不了解的時候應該要慢慢建立信任和了解。



高一的李同學

最後，心理師從「追求與吸引」的觀點來說明戀愛關係應該是根據對方的反應來調整自己的行為，建議同學在談戀愛時可以參考以下作法：

- 1 肯定自己的價值
- 2 提升個人的魅力
- 3 維持對等的關係





留意相處的距離及尺度：視場合做合適的動作與發表

很多同學可能在日常相處時，無意識地會越過了性別間的界限，這不僅可能讓對方感到不適，也可能影響彼此的關係。本次人際界線的小團體活動中，同學們藉由「練愛猜心」及「塞可思」兩套桌遊進行情境模擬及討論活動，學習如何在與異性或同性的交往中，根據場合選擇合適的行為與發表，學習在社交場合中如何平衡個人表達與對方的舒適度。參與後的同學這樣說...



草莓同學(化名)

參加小團體後，我學會了如何根據不同場合設立合適的相處距離和尺度。以前我覺得只要大家是朋友，就可以隨便開玩笑，但討論後才知道這樣的行為有時會讓對方感到不舒服。

無論是在情感關係的经营中，還是在與他人的互動中，學會尊重、設立界限和進行有效溝通，都是高中生成長過程中必須具備的重要能力。期待同學們都能從講座、活動中學習不同的策略來處理生活當中遇到的情感議題，成為更成熟的自己。



想一想

下面有 8 種情況，在每種情況中，**如果 A 在 B 沒有同意的情況下，和 B 發生性關係**，你覺得這樣算「約會強暴」嗎？

1. 如果 B 曾經誘使 A 在他/她的身上花了很多錢...
2. 如果當時是 B 自願跟 A 走進了 Motel...
3. 如果 B 告訴過 A，他/她與其他人發生過性行為...
4. 如果一開始是 B 先脫衣服的...
5. 如果 B 本來不願意，但 A 一直盧，後來妥協了...
6. 如果大家都知道 B 的異性關係比較複雜...
7. 如果他們約會到很晚，B 還同意跟 A 一起回他的單身宿舍...
8. 如果 B 事後還跟 A 討論他們發生性行為的細節...



《刑法》第10條第5項

「稱性交者，謂非基於正當目的所為之下列性侵入行為：
一、以性器進入他人之性器、肛門或口腔，或使之接合之行為。
二、以性器以外之其他身體部位或器物進入他人之性器、肛門，或使之接合之行為。」



《刑法》第221條

「對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法而為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。前項之未遂犯罰之。」



違反其意願包括「沒有意願」、「無法表達意願」，例如：撿屍...



**綜上所述，
上面八種情況皆屬「約會強暴」**

懂愛懂法：

Only YES Means YES

文字來源：現代婦女基金會

「only YES means YES」=「沒有同意，就是性侵」，任何性行為都應建立在相互尊重，彼此同意的基礎上。對於性主動者而言，有責任取得對方清楚的同意；若不確定時就要發問，以確保獲得對方的同意。受邀的另一方有權利行使自己的「性同意權」，只要沒有積極同意性行為，或表示不確定，或是無法表達時，都不等同於願意發生性行為，因此性主動者貿然發動強勢的性行為都可能造成性侵害。

什麼是「性同意權」？

- ✓ 16歲以上者都有「性同意權」（除心智障礙者），任何性別都應該享有等值的「性同意權」。
- ✓ 性行為需要「雙方」都同意才能發生，任何一方「沉默」、「沒有反抗」或「沒有拒絕」都不代表同意性行為。
- ✓ 雙方都要在「意識完全清楚」的狀況下，參與性行為相關的活動，用藥、喝酒或身體不適造成意識不清，都不代表同意性行為。
- ✓ 雙方都要「自願地」、「主動」參與性行為相關的活動，受到威脅、恐嚇或權勢壓迫，都不代表同意性行為。
- ✓ 就算一開始同意性行為，只要過程中不想要性行為，或是不同意性交的形式，都可以中途反悔喊停。



Q：如果我一直拒絕我的另一半發生性行為，他會不會就離開我？

A：你可以明白地告訴他/她，你不是不愛他/她，只是身體或心理還沒有準備好，同時你也珍惜且感謝他/她如此尊重你。

如果他/她還是因為你不想發生性行為而對你生氣，或威脅要分手、結束生命，甚至要你半推半就發生性行為，這樣的伴侶就趕緊跟他/她說bye bye吧，不懂尊重你的人，也沒甚麼好可惜！

台灣超人 特教議題電影欣賞

114/01/03(五)



文/ 張詩平 老師整理

為使學生深入了解身心障礙之多元面向，本校特教老師特策劃一場《台灣超人》的紀錄片觀影活動，並開放對相關議題有興趣的同學自由報名。透過紀錄片的呈現，同學們不僅能認識障礙者在社會中的挑戰，更引發思考：作為社會的一份子，我們如何改善環境，協助障礙者自在追求人生目標？期望藉此活動，喚起學生對障礙者生活與挑戰的同理心，進一步深化特教知能。



學生回饋

電影角色具有哪些優勢能力或特質？

1. 下肢癱瘓的人能努力運用自己會發明的優勢，讓自己能適應生活，他做出了靠手就能移動的類似腳踏車，也幫助與自己有同樣困難的人。
2. 我看到了裡面大部分人的永不放棄特質，我欣賞這個特質，因為可以幫助個人在面對挑戰和困難時，保持動力和信心。
3. 積極的面對生活，不會因為一些困難或挑戰就放棄自己，而是從困難中尋求方法去解決困難。

電影角色面臨什麼困境或挑戰？他們如何做出改變？

1. 下半身癱瘓的發明家，學生時期爸媽不讓他上學怕被同學欺負以及反對他出國參加設計比賽，後來他自己發明代步工具，順利出國比賽。
2. 牙醫師同時也是小兒麻痺患者，腳不方便，還是會用拐杖到處行醫，並且調整醫療用具讓自己能夠使用。

你認為社會對於身障者友善嗎？你覺得可以如何改善？

1. 還是有點不太足夠，像是如果把愛心影片放在網路上還是會有些人會做出嘲笑的動作。
2. 曾經看到公車站有腳無法行走需要坐輪椅，上車後還會其他人投以鄙視的目光。
3. 透過活動、講座，宣傳如何去協助這些身心障礙者。從小在學校就要多宣導，耳濡目染之下會有改變的。



學測祝福活動：

「清」盡全力，學測無懼！

113/11/15(五)

文/ 袁亦柔 老師整理

對每位高三生來說，學測不僅是學習的檢視，更是夢想的啟航。為了讓同學們在緊湊的備考氛圍中感受到溫暖與支持，輔導處在學測倒數64日這天，舉辦學測祝福活動，邀請高三生與師長們齊聚一堂，凝聚彼此力量迎接挑戰。

以「清」盡全力，學測無懼！為題，活動由校長、家長會長致詞拉開序幕，除了口頭勉勵外，師長們亦將祝福化為應考組合小禮，包含筆袋、黑筆、標籤貼、金榜題名曼陀珠及鴨子造型的紓壓捏捏樂等五樣禮物組合，希望考生在面對備考壓力時，能夠壓「鴨」陪伴自己，畢竟備考路上，休息也是一種智慧！



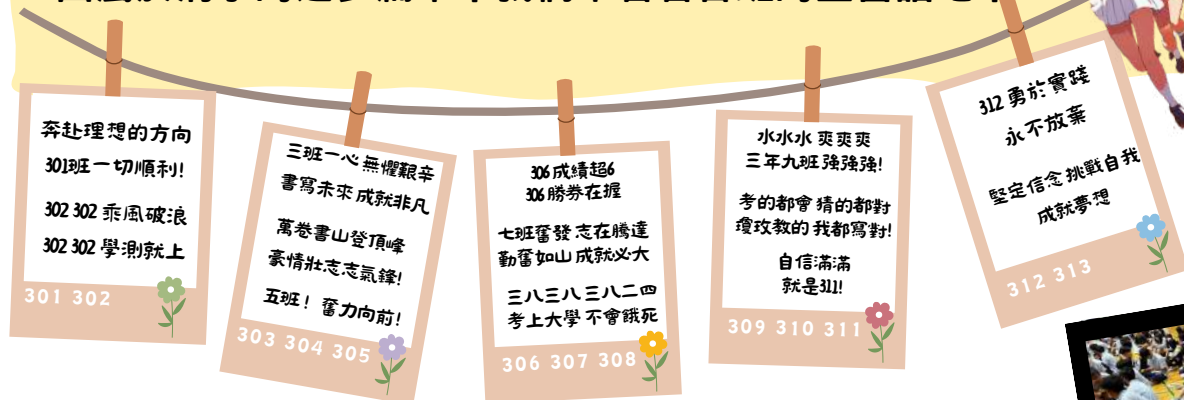
禮品內容物





接著來到展現同學活力與創意的「班級宣誓決心競賽」，學校準備了分貝計，要來進行一場音量與能量的比拚，前三名更將獲得乖乖福箱最為能量補給！活動現場熱血沸騰，各班輪流以最宏亮的聲音喊出精心設計的班級宣誓語，或激昂或幽默。

聲聲吶喊迴盪在會場中，同學和師長們臉上堆滿了笑容，這一刻，不再只是一場競賽，更是考生力量無限的證明。在備考路上有同儕相互扶持，就能更無懼地喊出屬於清水的逐夢篇章！我們來看看各班的宣誓語吧！



夢想彩虹高掛

活動進入尾聲，做為考生生涯目標的具象化儀式，主持人邀請同學們將事先許上個人志願的繪馬造型夢想卡，齊心串在彩色流蘇上，並由各班代表懸掛至夢想彩虹架，隨著流蘇飄揚，張張承載著熱情與希望，宛如一道繽紛的夢想彩虹。



SHOW
TIME

大學參訪 走進世新傳院

113.12.02 清水上映

文/ 袁亦柔 老師整理

世新大學，一所以大眾傳播聞名的學府，是許多夢想投身媒體產業學生心中的燈塔之一。本校112學年度畢業生中，共有30位學長姊選擇就讀世新大學，其中更有高達7成進入了新聞傳播學院，是本校學生追逐大傳夢的嚮往之選。

本學期輔導處策畫一場世新大學實地參訪活動，邀請高中部對大傳相關科系有興趣的同學，一同走進這座充滿創意與一線技術設備的校園，親身感受傳播學術的魅力與未來的無限可能。



圓桌影音
播客直播間

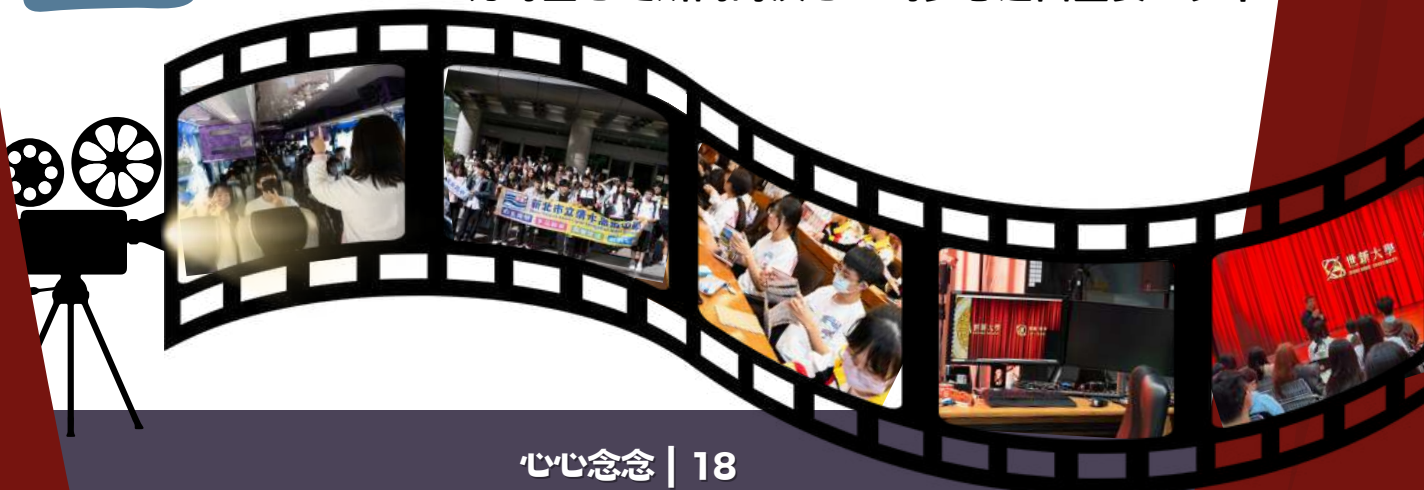
LVS
智能攝製基地

全媒體大樓
實作體驗

管理學院
國際會議廳

SHU
參訪流程

由於對管理學群有興趣者不少，行程特從簡介世新管理學院開始。接著進入驚呼連連的重頭戲，教授與學長姐帶領我們至全台最大規模夢幻影棚，體驗LVS智能攝製基地的尖端技術以及播客錄製空間的創作魅力，無不為其高科技與專業環境讚嘆。在這場與傳播技術零距離的接觸中，不僅點燃了學生對影視創作的熱情，更激發了努力考上心之所向的決心，為夢想邁出重要一步！





大學參訪：走進世新傳院

在參觀LVS智能攝製基地時，遇到熱情的老師分享拍攝實作經驗，看到專業設備如何運作，讓我對影音製作流程有了更深理解。不僅提升了對科技應用的興趣，也激發了我探索影視創作的動力。



202簡生



201吳生

在廣播間裡看到以前沒見過的設備，錄製出來的人聲非常清晰。看到LVS的大螢幕也覺得很稀奇。看到世新大學學生們的各種作業呈現，讓我對世新大學越來越感興趣，是我以後想讀的學校！

學校內充滿創意氛圍，師生共同挑戰真實業界項目，累積專業技能與實戰經驗。身為高中生，看到這樣的學校會激發我對媒體創作的興趣，讓我更清楚未來目標，並為升學選擇提供明確方向！



103周生



305黃生

他們的設備真的是最最最厲害的，所以我才這麼想讀這間學校，希望能順利的考上！希望進來之後可以好好利用學校的設備。

讓我印象深刻的是他們的設備是平常不會去接觸體驗到的。參訪對我升學方向的提醒是私立大學不一定會比公立的差，世新看起來就擁有還不錯的環境



102陳生



101魏生

這次的參訪讓我見識到平常看不到的畫面，原來電視畫面在現場是完全不同的，很酷！大大小小的攝影棚和高級器具令我大開眼界。希望之後有機會參加更多參訪，每次都覺得好有趣收穫滿滿～



ON AIR

學生回饋直播間



輔導處學期活動回顧



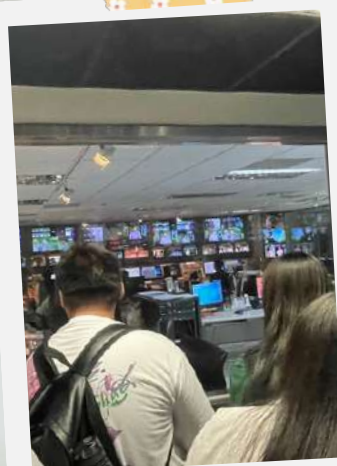
8/21 應屆畢業學長姐經驗分享



9/20 清水之光 | 如何找到生涯定位-羅琳



9/23
企業參訪 | 公共電視台



9/23
企業參訪 | 公共電視台



9/30
科系介紹 | 銘傳犯防



10/1
科系介紹 | 中原企管



10/7
科系介紹 | 馬偕醫檢



10/9
科系介紹 | 元智資工

輔導處學期活動回顧

學群探索工作坊



10/22 | 社心學群



10/22 | 電資學群



10/23 | 生醫學群



10/23 | 商管學群



11/5
國



11/6
英



學習輔導

11/7
數



11/8
學習歷程檔案製作工作坊



11/15
高三升學輔導講座

New Taipei Municipal Qing Shui High School

心聲拾光

清水愛 | 第63期

發行人 賴來展校長
主編 張曼暉主任、魏孝軒老師、袁亦柔老師
共同編輯 吳佩欣組長、賴怡妙老師、張詩平老師
企劃 新北市立清水高中輔導處
執行企劃 多元選修-生活心理學修課生(113-1)

出刊日期 2025.01

