



清水愛



發行人：賴來展 校長

編輯群：賴怡妙、魏孝軒、吳佩欣、郭芳妙

**學生記者：賴育維、黃宜德、周宥辰、王亭懿、王明敬、
陳宥樺、黃筠筑、賴宥竣**



目錄

1

校長的話

2

生命教育

P.03 親密關係讀書會

P.05 家庭教育講座

P.08 性平教育講座

3

本期專欄

P.10 別把同性依戀當同性戀

校長的話

賴來展 校長



迎接2023新年，每個人都有新年新希望，希望考上理想大學、希望付出有所成就、希望能更加有自信、希望平安健康、希望人際關係更好，無論哪一種願望，願大家順心如意，心想事成。

青春正盛，你必須不斷的問自己，你要成為一種什麼樣的人？而當你選定了以後，你必須熱愛自己所選擇的，盡己所能將它做到最好，那麼你的人生必然過得精采而有價值。人生不必然要追求完美，而是一次要比一次變得更好的生命態度。所以追求卓越的目的不全然是為了成就自己，而是幫助他人，是一種樂於不斷向上提昇、向難處挑戰、向潛能開發的精神與態度。

我要向各位分享一個小故事，希望能觸發你藉此迎向下個階段的生命歷程。巴特康納 (Bart Conner) 是1984年奧運美國男子體操第一面金牌的得主。他小時候並沒有什麼特別，有一次在家裡頑皮，倒立用手走路，他爸爸看見了，覺得很有趣，客人來時，便叫他出來表演，這一點的鼓勵就使得他在家勤練倒立，用手上下樓梯。在學校裡，男生都希望引起女生注意，他沒有別的特長，便常在教室中耍寶、倒立行走。

有一天被體育老師看到了，覺得他有天份，便帶他去參觀體操訓練中心。他一眼看到平行桿、單桿和木馬就知道這是他將來安身立命的地方，便回家懇求母親讓他去練體操，那天他十歲。

一開始，教練不收他，嫌他彈性不夠、骨頭不夠柔軟，但是他鏗而不捨的苦練，終於替美國拿到第一面男子體操的金牌。巴特自己說「一分天才、九分努力」，他是苦練出來的。

The only way to do great work is to love what you do. If you haven't found it yet, keep looking. Don't settle.

-Steve Jobs

親愛的「清中人」，努力去追求人生的夢想，將夢化為行動的能量，付諸行動，因為觸動心靈深層的感動一直都溫熱持續...

清水高中是你們書寫青春故事的地方，看著你們燦爛揮灑屬於你們的青春，觸動不同生命的每一段青春故事，年輕真好，青春真好。

2023.01.01 校長筆





親密關係讀書會 讓你交到知心好友

由輔導處主辦為期六周的親密讀書會，讓煩惱如何交朋友的人跟著孝軒及佩欣老師一起閱讀：《一開口撩人又聊心》不冷場、不辭窮、不尷尬、不被句點的人際互動課一書，學習如何從交友的破冰逐漸發展更深厚的情誼。

LOVE IT



OKAY



撰稿人：賴育維



書中不僅說明如何開話題，也教大家如何將話題延續下去，例如水平擴散及垂直延伸，更建議大家能交叉使用開放式和封閉式問題，讓聊天可以持續的進行下去而不冷場。作者也提醒大家，在聊天的過程中要注意不能總是自己說個不停，適度的停頓能夠讓對方有跟你聊天的參與感，讓與你對話的人不會感到太有壓力。



透過兩人對話，練習從生活事件找話題

在聊天時，要認真地傾聽對方，一味地敷衍或是只分享自己的事都會讓聊天過程變得尷尬。成員邱郁芯同學在完整參與六週後分享，在學習完這些技巧後，和朋友的聊天變得更順利了。



分組練習寫下話題延續清單

本次親密關係讀書會讓參與者讀完書中的理論及技巧後，透過實際操作以及討論，讓參與者練習在與不同對象聊天或是不同的情境下也能運用書中的技巧。成員林伯逾同學也表示，這次的讀書會不僅讓他學習了如何破冰，與其他成員在讀書會以外的時間也會聊天、交流，很開心彼此能因為讀書會成為很好的朋友。



家庭教育講座 從桌遊學溝通

本次講座探討如何解決現在青少年與爸媽間的溝通壁壘，對比以往的講座形式，講師—王雅涵心理師運用了桌遊方式引導大家破解家庭溝通的相處之道，一改大家對於簡報式演講「無趣」的想法！

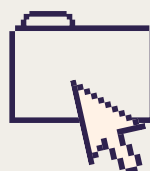
LOVE IT



OKAY



撰稿人:黃宜德





透過從「名字自由聯想繪圖」的活動，讓參與者發現溝通時容易因別人表面的語詞而誤會對方的意思，應多與對方核對意思才不容易吵架，另外，在講話前也要先觀察對方的表情、態度，試著先理解對方的立場再進行溝通。

雅涵心理師帶領大家運用桌遊練習反應能力，並示範若跟父母爭取想要的東西時，要理性的向爸媽表示自己為何需要，而非理直氣壯的向父母要！希望參與的同學都能將桌遊過程中的學習延伸到跟父母溝通，溫和又堅定的表達自己的立場。





參加者王明敬同學表示：「之前從未想過桌遊可以跟家庭溝通有關聯，但經過心理師的帶領下，逐漸瞭解到其中的小撇步！」

家庭間的溝通是一個非常重要的議題，當發現溝通出現狀況時，應嘗試理解溝通時對方在意的事為何，運用對對方的觀察與了解，主動且積極的理性溝通，降低發生激烈衝突的可能性。講座活動僅是一次練習，更期待同學實際改變與爸媽對話的方式後，與我們分享你的發現。





情感救星！

撰稿人：賴育維

掌握感情升溫的關鍵力

情感關係是每個人在人生路程上都要面對的重要課題，輔導處在 12/23 邀請了荷光性心理諮商所邱雅沂心理師，以情感關係四階段為主軸，帶領同學一步步瞭解如何面對情感問題。



情感關係四階段：

蜜月期、自我坦露期、衝突期、整合期。

衝突期和整合期就是一段關係是否走得長久的關鍵！彼此在溝通時，另一方不回應，或給予負面回應，易導致衝突的產生及擴大，而關係四大殺手就是：批評、輕蔑、防衛、築起心牆這四項，在情感關係中應避免產生這四項行為。

而整合期的重要之處在於，要找到雙方都可以接受的交流方式，這些方式不論好壞，重要的是要達成共識，情感關係才能走得長遠。

教你面對親密關係

這次講座邱雅沂心理師為我們講解許多面對親密關係時所該具備的能力，包括傾聽別人、表達自己、愛與被愛的能力。



同學的收穫

參與講座的賴育維、夏瑀同學皆表示，聽完這次講座自己也知道該怎麼和自己的伴侶去溝通，維持關係。輔導處也呼籲大家，高中生在面對情感關係是難免有些生澀，但溝通和尊重絕對是情感關係中最重要的兩項秘訣。

別把同性依戀當作同性戀

撰稿人：王亭懿

「我有兩個同學平常都膩在一起，還會常常跟牽手、擁抱，放學或週末也常一起約出去，大家常常會好奇他們是不是在一起，可是他們又說沒有，有次我私下問其中一個同學是不是同性戀，他就說他也不知道...」

上述的故事或許曾出現在你我的身邊，許多人對於自己的性向為何並不了解，時常誤以為喜歡只喜歡跟同性同學相處，排斥跟異性同學接觸就是「同性戀」，其實可能也有可能是青少年時期的「同性依戀」。

「同性戀」和「同性依戀」到底有何不同？

「同性戀」是對於相同心理性別的對象會產生愛慕、情感的情感，並會以同性作為性幻想對象，對異性完全沒有興趣，如果幻想與異性親密接觸會出現噁心感。

「同性依戀」則是受到家庭、社會或青少年時期的情感發展三大因素影響所出現的心理過渡現象，常見於青春期的14-18歲，是一種對於好朋友十分依賴而產生的情感。

同性依戀影響因素

01

家庭因素：

過去社會期待女性表現溫柔婉約、男性表現堅毅剛強，但現代若父親性格和善溫柔或母親性格較獨立自主，可能會影響孩子的性格、性向與其做人處事的風格。

02

社會因素：

有些師長不希望學生太早談戀愛，因此青少年只能多與同性的朋友互動，長期下來與同性的相處也會更自然且密切。

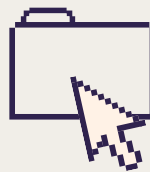
03

青少年時期的情感發展：

青少年因生理、心理發展，有些人對異性會出現排斥，只喜歡和同性別的人在一起，也會有一些親密行為，部分的人在青少年階段結束後，從同性依戀轉為「異性吸引」階段，部分的人則會發展成「同性戀」。



不論「同性戀」或「同性依戀」皆反映出青少年渴望得到陪伴與認同，期待能找到理解自己，可以跟自己分享生活的人，但並不表示「同性戀」等於「同性依戀」，若明白兩者間的正確含義，或許能讓你對自己或同學的性向更能明確分辨。



NOTICE



下期預告

將深入與各位同學分享，若你自己或身邊的朋友是「同性戀」時，可能會遇到哪些挑戰，又能夠透過哪些方法讓自己或同學在生活中過得更舒服自在，敬請期待！

我有興趣



我想分享



@qsshmst



清水高中媒體服務隊



編輯群介紹



201 賴育維



202 王明敬



206 周宥辰



206 黃宜德



208 王亭懿



104 陳宥樺



111 黃筠筑



111 賴宥竣



魏孝軒 老師