

成功不會憑空而降，努力是唯一途徑。



就算把城堡蓋在空中，  
你的付出也不會白白浪費；  
城堡本該在空中。  
現在你要做的，就是為它打好地基。

美國哲學家 亨利·大衛·梭羅

當你眺望著美麗夢想的人生遠景，當你耕耘著希望與愛的生命之田時，

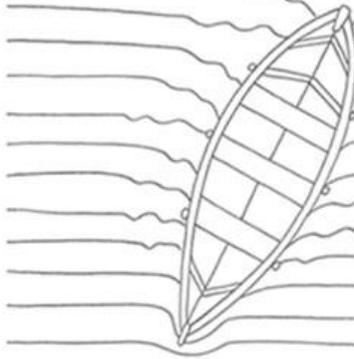
輔導室始終陪伴著你……

事出必有因，別執著於追根究柢。  
就當是人生旅途中的驚喜，好好享受吧。

捱過生命中的暴風雨吧，  
緊接而來的必然是平靜。

相信自己，即使環境艱難仍能咬緊牙關；相信自己，即使環境困頓仍能邁步向前。  
別忘了輔導室是你的支援部隊喔……

時時提醒自己，人生旅途並不容易，  
今天你能平心靜氣完成的事物，  
換作上週、上個月或去年，也許令你膽怯。



靈魂保持平靜，多親近良善之人；  
物質帶來的快樂，絕非恆久的喜悅。

當你眺望著美麗夢想的人生遠景，當你耕耘著希望與愛的生命之田時，  
輔導室始終陪伴著你……

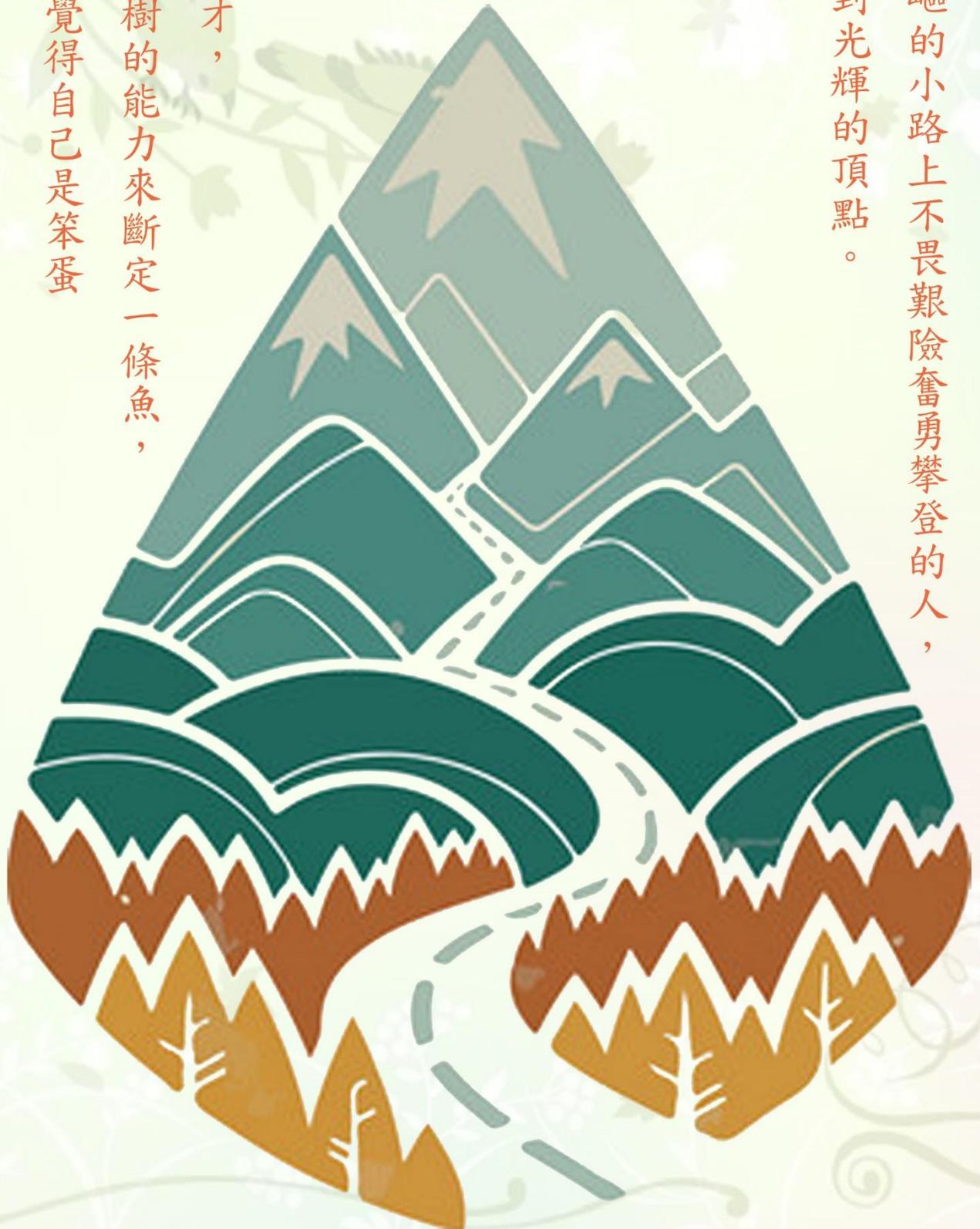
輔導室關心您

只有在那崎嶇的小路上不畏艱險奮勇攀登的人，  
才有希望達到光輝的頂點。

——馬克思

每個人都是天才，  
但如果你用爬樹的能力來斷定一條魚，  
牠一輩子都會覺得自己是笨蛋

——愛因斯坦



謹遵「3R」原則：

尊重 (respect) 自己、  
尊重 (respect) 別人、  
對自己的行為負責 (responsible)。

*Follow the three Rs:  
Respect for self,  
Respect for others,  
and responsibility for all your actions.*

—達賴喇嘛

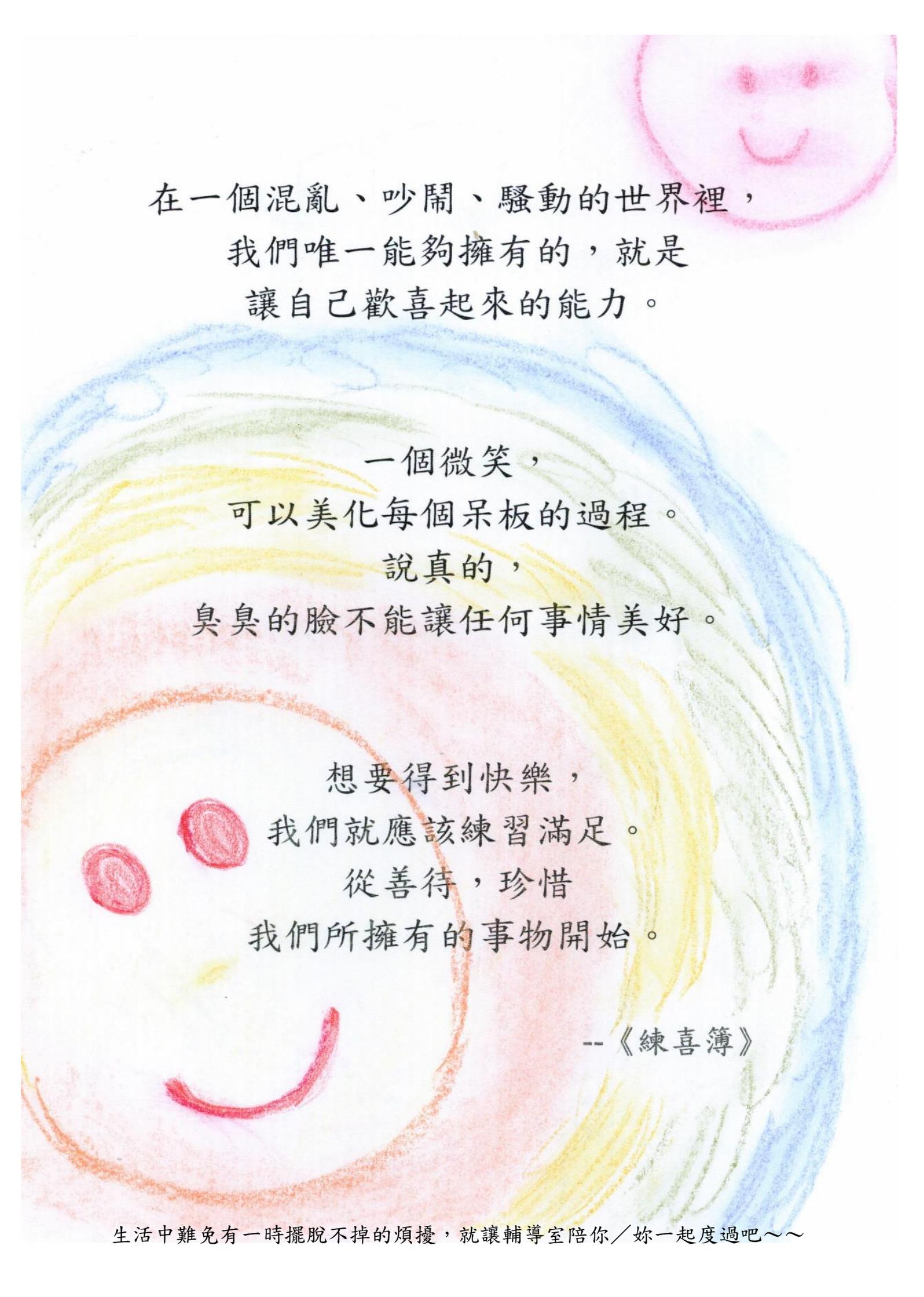
當你眺望著美麗夢想的人生遠景，當你耕耘著希望與愛的生命之田時，  
輔導室始終陪伴著你……

生活中難免有一時擺脫不掉的煩擾，就讓輔導室陪你／妳一起度過吧～～



## 簡單生活

你真正需要的不是那麼多，  
多出來的任何一樣東西對別人都有用，  
將它送出去，或是捐出去義賣，  
讓真正需要的人善用，  
簡單生活慣之後，生命自然不再累贅。



在一個混亂、吵鬧、騷動的世界裡，  
我們唯一能夠擁有的，就是  
讓自己歡喜起來的能力。

一個微笑，  
可以美化每個呆板的過程。  
說真的，  
臭臭的臉不能讓任何事情美好。

想要得到快樂，  
我們就應該練習滿足。  
從善待，珍惜  
我們所擁有的事物開始。

--《練喜簿》



活得快樂  
病得健康  
老得有希望

— 聖嚴法師

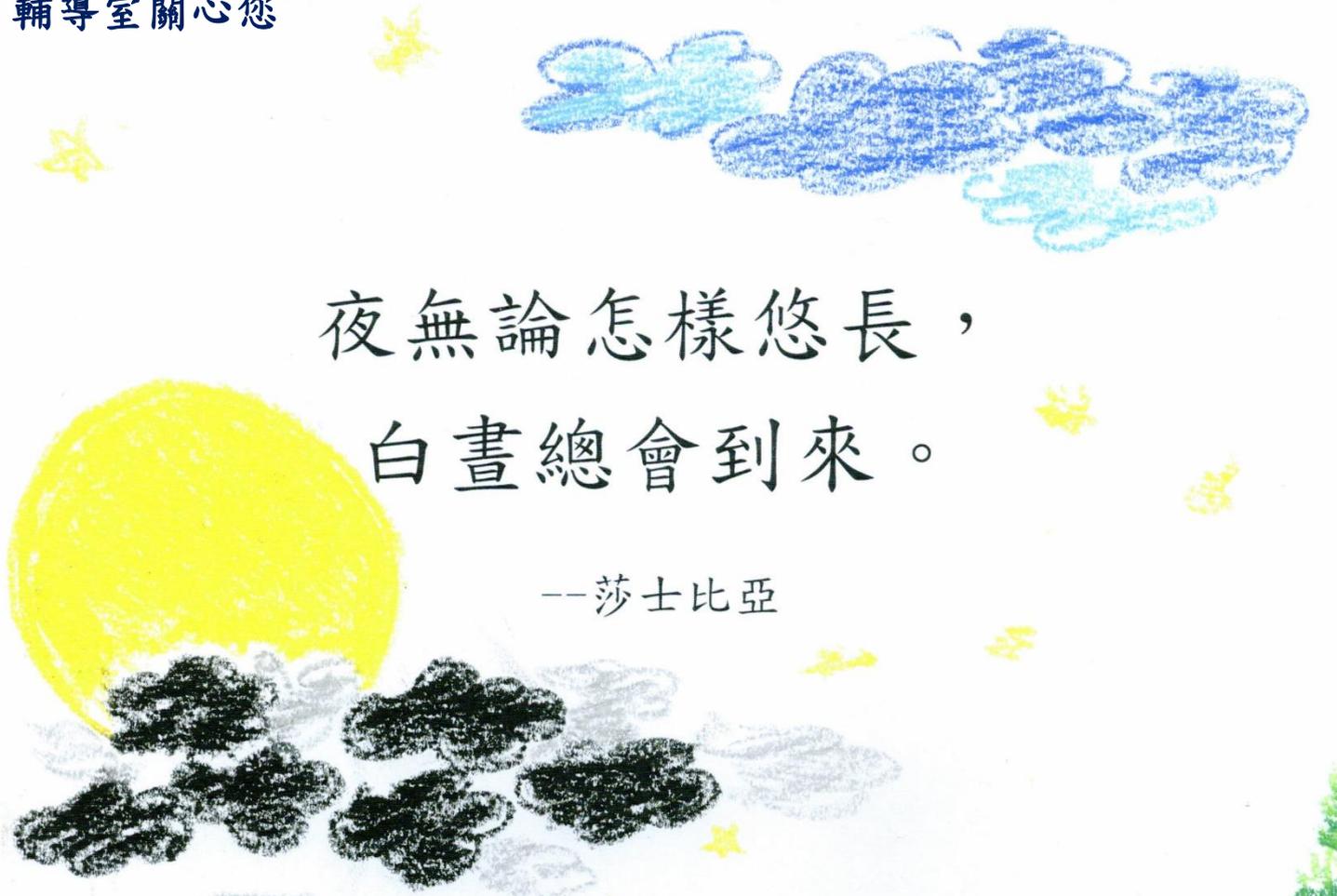
別讓小小的爭執  
傷害到深厚的關係

— 達賴喇嘛



我很用心付出交朋友，但還是會遇到難過的失落感，

來輔導室瞭解是哪裡「出槌」了嗎！？



夜無論怎樣悠長，  
白晝總會到來。

—莎士比亞



走得最慢的人，  
只要他不喪失目標，  
也比漫無目的地徘徊  
的人走得快。

—萊辛

Keep  
Walking

生活中難免遇到一些憤慨憂愁，

不妨到輔導室聊一聊、

尋求抒解的可能……

愛向前看，

恨向後看，

焦慮

則朝四面八方望。

--蔡穎卿

我對自己的未來不太有信心，也許輔導室可以陪伴我找到生涯發展的方向喔！

當我追逐金錢時，  
我永遠不夠。  
當我讓人生有了目的  
並專注於奉獻自己  
及來到我生活裡的一切，  
我則變得富足。

- 韋恩·戴爾

想想最有意義的一天，  
並不是無所事事的一天，  
而是有許多事要做，  
並一一完成的一天。

- 柴契爾夫人

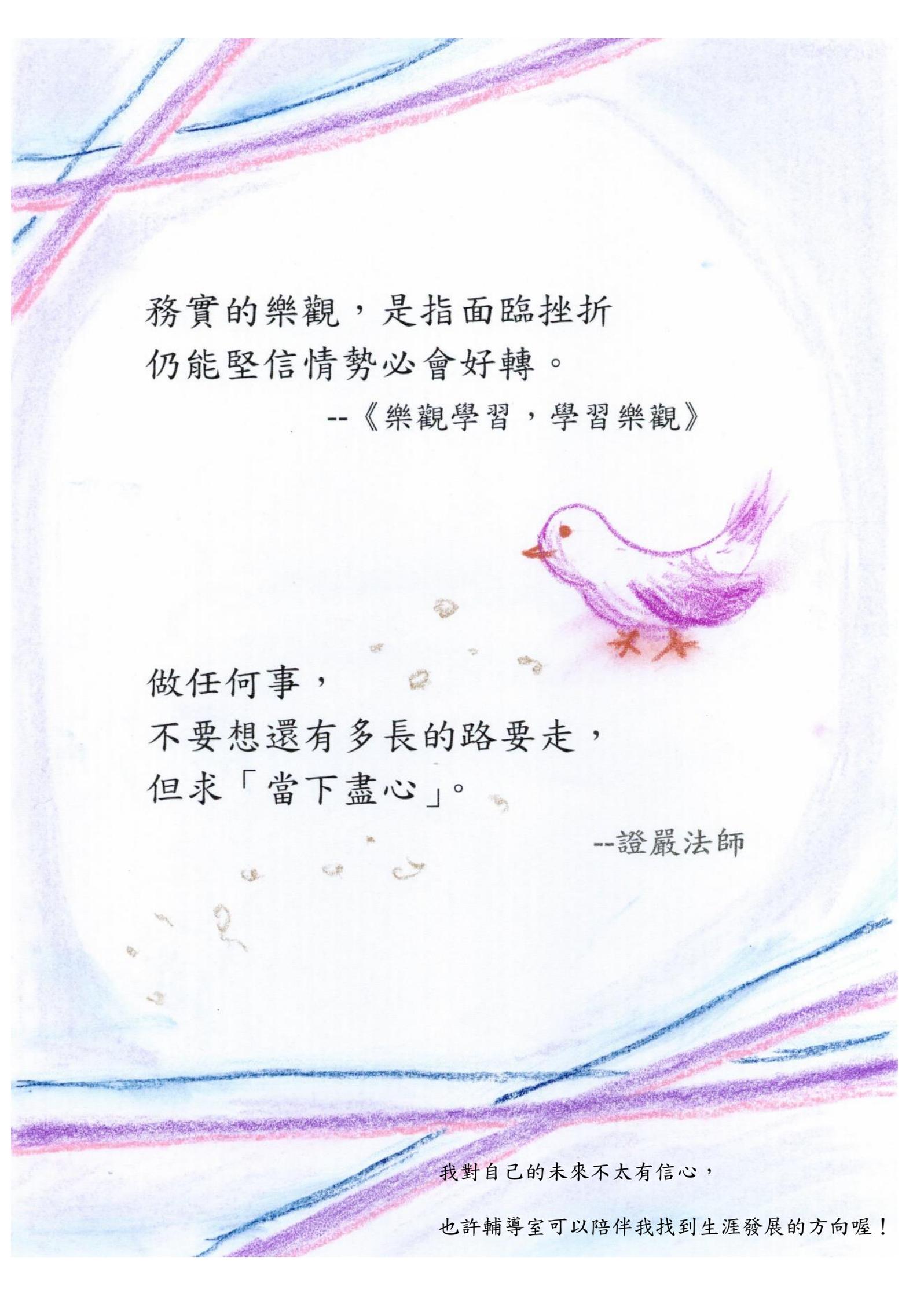
訓練自己用不同的方式  
來回應人生的起落，  
把你的悲劇變成喜劇。

--《別怕賺不到錢》

如果人生無災無難，  
你就永遠不會成長。  
苦難是上天的恩寵。

--《天使走過人間》





務實的樂觀，是指面臨挫折  
仍能堅信情勢必會好轉。

--《樂觀學習，學習樂觀》

做任何事，  
不要想還有多長的路要走，  
但求「當下盡心」。

--證嚴法師

我對自己的未來不太有信心，

也許輔導室可以陪伴我找到生涯發展的方向喔！

我很努力安排自己的生活，還是常常覺得無奈困惑，  
來輔導室聊聊、打開新的可能囉～～

盡情地活，彷彿明天你將要死去一般。

盡情地學習，彷彿你會永遠活著那樣。

*Live as if you were to die tomorrow.  
Learn as if you were to live forever.*

—甘地



輔導室關心您

我希望你能有一個值得自豪的一生。  
如果和你想像的生活不一樣，  
我希望你能有勇氣重新啟程。

*I hope you live a life you're proud of.  
If you find that you're not,  
I hope you have the strength to start all over again.*

— *The Curious Case of Benjamin Button*

班傑明的奇幻旅程

如果生活沒有了樂趣，  
那將是一場悲劇。

*Life would be tragic if it weren't funny.*

— 史提芬·霍金

想要發掘你自己的珍貴資源嗎？想要啟動你自己的生命能量嗎？  
來輔導室就對啦～

在一個盆子裡埋下一顆種籽，

晴天讓它曬曬太陽

雨天讓它淋淋雨，

有風的天氣讓它吹吹風

然後，

等著它發出該發的芽，開出該開的花

給它一個名字叫做希望，

而你對待它的態度，

決定了希望會不會實現

祕訣是：

耐心當養分，愛作為灌溉的水。

——朵朵小語



想要規畫自己美麗的願景嗎？想要實現自己圓滿的可能嗎？  
輔導室邀請你來探索圓夢的方向。

什麼才叫成功？我覺得只要達到以下三點就是成功：我是好人、我是有用的人、我是快樂的人

~吳淡如

想要規畫自己美麗的願景嗎？想要實現自己圓滿的可能嗎？  
輔導室邀請你來探索圓夢的方向。

## ✿ 做自己的心靈捕手 ✿

把實現自己生命第一優先考慮，  
善待內在的小孩，給他勇氣、信心和生命，  
想念自己，做你自己，寬恕自己，對自己負責，  
善用感覺，熱情行動，活出真正的自己。

我對自己的未來不太有信心，也許輔導室可以陪伴我找到生涯發展的方向喔！

## ～愛己·及人～

愛自己，把自己填到飽滿的程度，直到滿溢而能去給予。

因為滿溢的心而給予，感覺會非常地美好。



！想要規畫自己美麗的願景嗎？想要實現自己圓滿的可能嗎？  
！輔導室邀請你來探索圓夢的方向。

輔導室關心您

無論一個人的天賦如何優異，外表或內心如何美好，也必須在他的德性的光輝照耀到他人身上發生了熱力，再由感受他的熱力的人把那熱力反射到自己身上的時候，才能體會到他本身的價值。

~莎士比亞

我對自己的未來不太有信心，也許輔導室可以  
陪伴我找到生涯發展的方向喔！

輔導室關心您

一個人的價值，應當  
看他貢獻什麼，而不  
是看他取得什麼。

～愛因斯坦



白天吃不下、晚上睡不著、好像快樂不起來，請輔導室陪我找出快樂的方法吧……

一個好人生命中最珍貴的那部分，  
就是他微小，沒沒無聞，不為人知  
的，發自仁慈與愛的善行。

~威廉·渥茲渥斯

被人揭下面具是一種失敗，自己揭  
下面具卻是種勝利

~雨果

輔導室關心您

## 讓快樂貼身相隨

快樂的人會微笑或哼唱，甚至吹口哨有快樂的想法，你就會飛起來。專注地想快樂的事，讓自己產生向上飛躍的力量。日積月累，快樂會變成一種習慣。

## 笑紋比皺紋重要

兒童平均一天笑 500 次，成人只笑 15 次，任何小事都可以讓小孩樂不可支，鼓勵自己在笑聲中享受人生。

想要規畫自己美麗的願景嗎？想要實現自己圓滿的可能嗎？  
輔導室邀請你來探索圓夢的方向。

輔導室關心您

願你們每天都愉快地過  
著生活，不等到日子過  
去了才找出它們的可愛  
之點，也不要把所有合  
意的希望都放在未來。

～居里夫人



*time bliss*

當我們活到最後一刻，  
如果我們真正地活過，便不可能  
說：「我這一生都很快樂。」

我們最多可以說：  
「我的一生充滿了真實的剎那，  
而其中有許多快樂的時光。」

— 《活在當下》

輔導室關心您

輔導室關心您

## 為愛而生

只有愛，能使世界轉得更圓；

只有愛，能創造奇蹟。

能夠看見別人的好，就會提升自己的好；

能夠說出別人的好，

就會強化對方與自己要更好。

愛是一切的原動力。

## 擁抱別人，讓人擁抱

擁抱是一件完美的禮物，老少咸宜，

而且拿它給別人交換，沒有人會放棄的。

跨出自己，尋求協助，不是怯弱的表現；而是代表你願意為自己的生命負責。  
輔導室關心您！

對於我來說，生命的意義在於設身處地替別人著想，憂他人之憂，樂他人之樂。

~愛因斯坦

沒有比人生更難的藝術，因為其他的藝術和學問，到處都可以找到很理想的老師。

~塞涅卡

最近男／女朋友跟我之間怪怪的，好煩喔，請輔導室協助我找到  
抒解方法吧～～



不適合的，就很難久遠。  
但一個人不喜歡的，  
另一個人卻可能會視若珍寶。

跨出自己，尋求協助，不是怯弱的表現；而是代表你願意為自己的生命負責。

輔導室關心您！



只要是用心去實踐，  
有天都會開出彩色的夢。

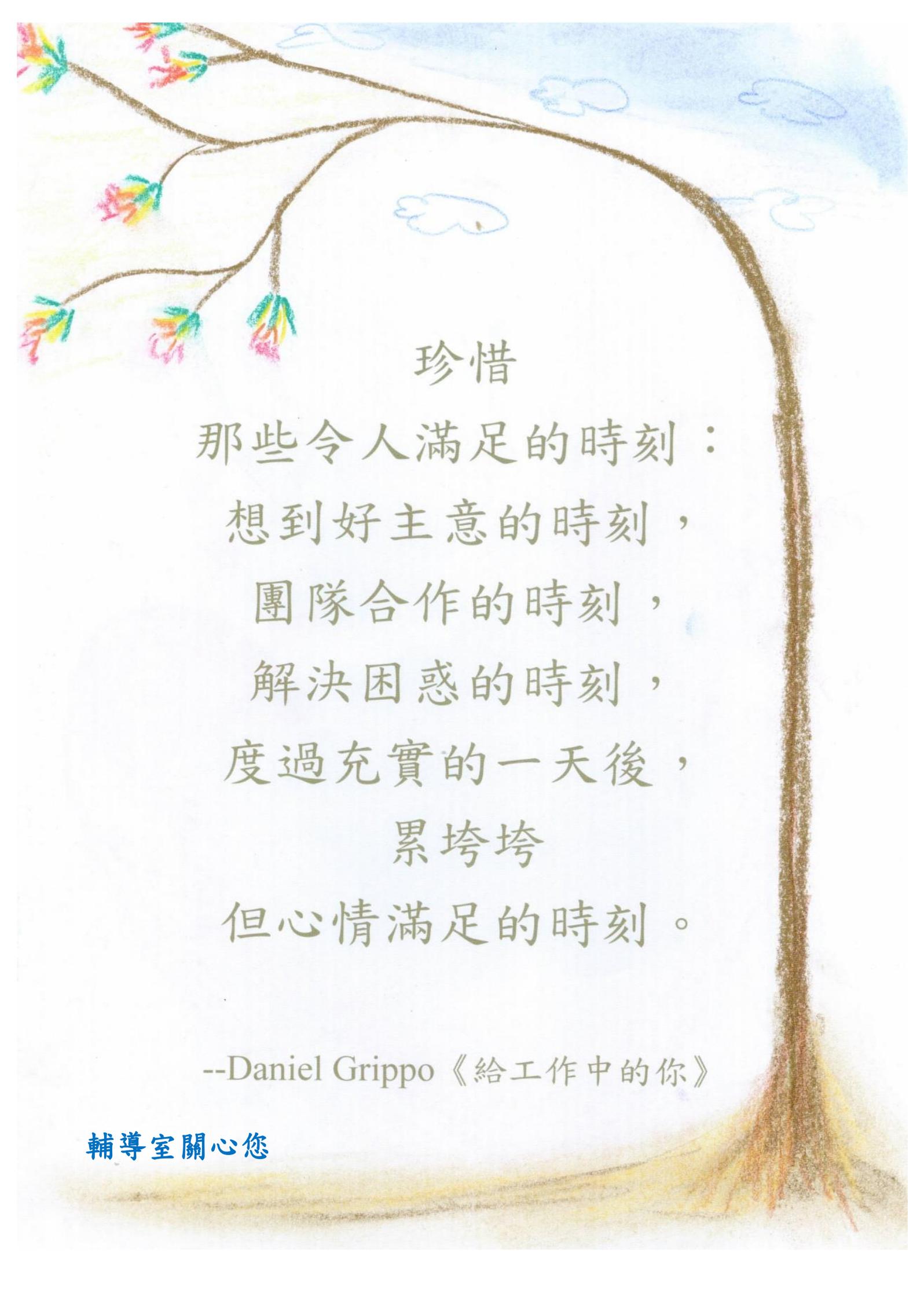
我懷疑自己的人生、我對現在的生活不太滿意，說不定輔導室可以幫我揚起生活的動力！

每個人都有一台自己的時光機，  
傳送你回到過去的叫作回憶，  
傳送你邁向未來的叫作夢想，  
讓你完成回憶和夢想的，  
叫做現在。



真正的好友是  
在你需要幫助的時候伸出一隻手  
而你得意忘形的時候伸出一隻腳





## 珍惜

那些令人滿足的時刻：

想到好主意的時刻，

團隊合作的時刻，

解決困惑的時刻，

度過充實的一天後，

累垮垮

但心情滿足的時刻。

--Daniel Grippo 《給工作中的你》

輔導室關心您

我懷疑自己的人生、我對現在的生活不太滿意，說不定輔導室可以幫我揚起生活的動力！

輔導室關心您

成功，就是從  
一個失敗到另一個失敗的過程中，  
不失去一丁點兒的熱情。

-英國首相 邱吉爾

在成功時我們的朋友認識我們；  
在逆境中我們認識我們的朋友。

- 約翰·邱登·柯林斯



一天結束時的疲勞和肌肉酸痛，



因為那表示我有拼命工作的能力。



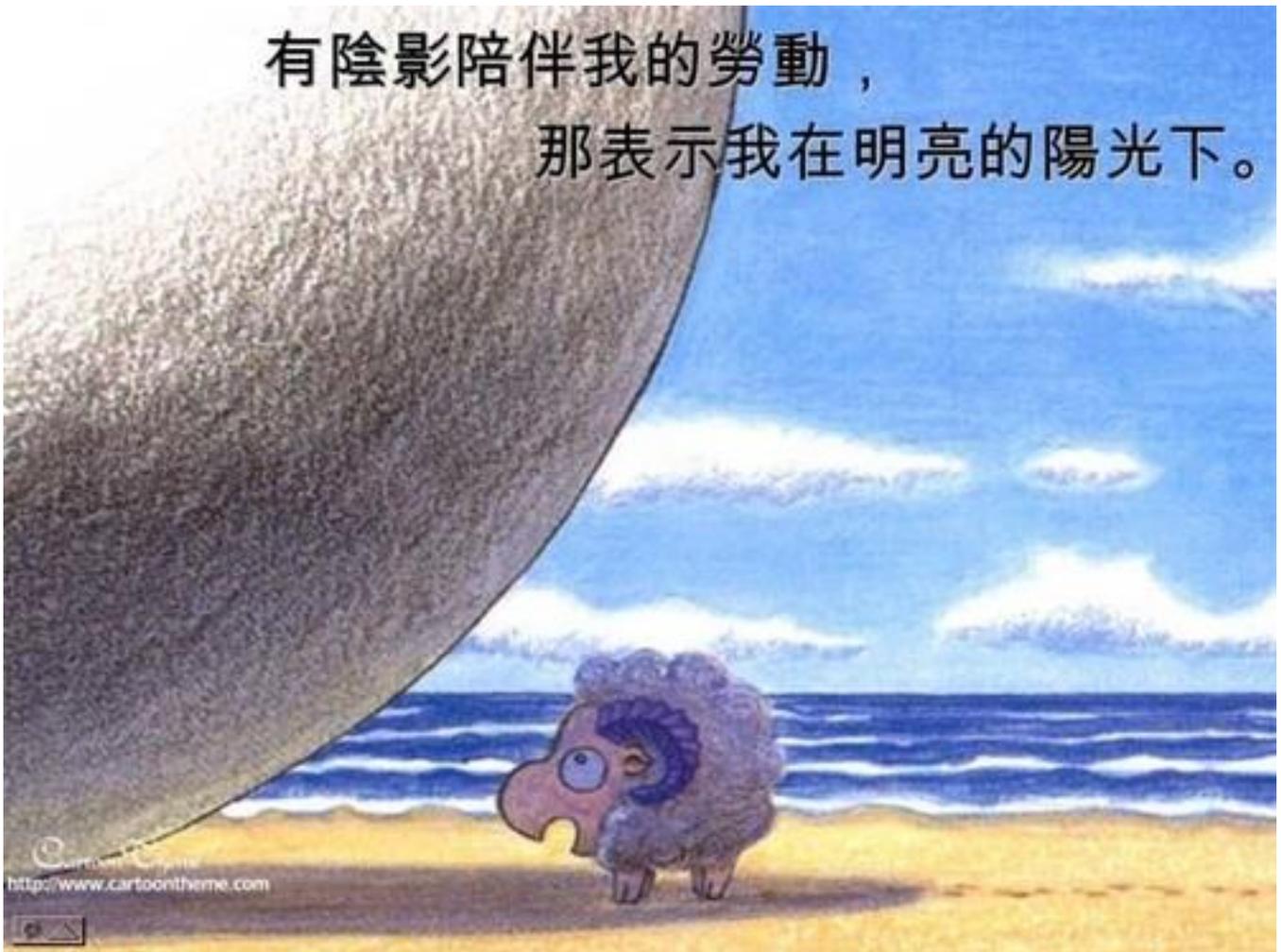
有各種對政府不滿的抱怨，

因為那表示我們有言論自由。

輔導室關心您



有陰影陪伴我的勞動，  
那表示我在明亮的陽光下。



輔導室關心您

一大早被響起的鬧鐘吵醒，



那表示我還活著。



## 友誼

☆一旦我和敵人交上了朋友，也就擊敗了敵人。(林肯)

☆沒有人是完美的，朋友便能填補不足。(福斯迪克)

☆和你一同笑過的人，你可能把他忘掉；但是和你一同哭過的人，你卻永遠不忘。(紀伯倫)

☆財富並非永遠的朋友，但朋友卻是永遠的財富。

☆從人生中拿走友誼，猶如從生活中移走陽光。(希塞羅)

☆與良友伴行，路遙不覺其遠。(莎士比亞)

☆與朋友在一起，分擔的痛苦是減半的痛苦，分享的快樂是加倍的快樂。

輔導室關心您

## 挫折

刀要石磨，人要事磨。

不幸是一所最好的大學。

苦難是人生的老師。(巴爾扎克)

人逢順境不逞強，身處逆境不示弱。

冬天已經到來，春天還會遠嗎？(雪萊)

接受我們不能改變的，改變我們能改變的。

處順境必須謹慎，處逆境必須忍耐。(英國)

通常最寶貴的智慧常常是從極大的痛苦中得來的。

最困難的時候，也就是我們離成功不遠的地方。(拿破崙)

要想成功，你需要朋友，要想非常成功，你需要的是敵人。

當一個人沒有甚麼可以失去的時候，要勇敢是再容易不過了。

被人揭下面具是一種失敗，自己揭下面具卻是種勝利。(雨果)

從來不跌倒不算光彩，每次跌倒後能再站起來，才是最大的榮耀。

不要因為一次挫折，就放棄你原來決心要達到的目標。(莎士比亞)

人生有許多事情，正如船後的波紋，總要過後才覺得美。(余光中)

## 生命的價值

- ※ 生命中最值得投資的是自己。
- ※ 甘於平凡才能偉大，人生沒有永遠的巔峰。
- ※ 生活沒有目的，猶如航海缺少羅盤。(羅斯金)
- ※ 生活沒有目標，就像航海沒有指南針。(大仲馬)
- ※ 如果成為一支火柴，也要點亮一個短暫的宇宙。
- ※ 上帝拿走了你一樣東西，說不定是把更好的給你。
- ※ 不要小看自己，因為人有無限的可能。(證嚴法師)
- ※ 把活著的每一天都看作是生命的最後一天。(海倫·凱勒)
- ※ 不要把生命看得太嚴肅，反正我們不會活著離開。(福特)
- ※ 生命裡有許多痛苦，我們總要成熟之後，才能了悟其中的意義。
- ※ 世界上真正有價值的事物，需要熱情和犧牲才能完成。(史懷哲)
- ※ 生命像一股激流，沒有岩石和暗礁，就激不起美麗的浪花！(羅曼·羅蘭)
- ※ 有些植物天生就只能活在某個季節中，如果你想延長他的壽命，你就是個差勁的園丁。

輔導室關心您



\*人生就像一座山，重要的不是它的高低，而在於靈秀；人生就像一場雨，重要的不是它的大小，而在於及時。

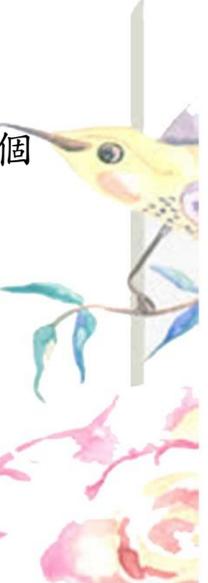
\*尊重是一縷春風，一泓清泉，一顆給人溫暖的舒心丸，一劑催人奮進的強心劑。尊重別人是一種美德，受人尊重是一種幸福。

\*成功是白天的太陽，失敗就是黑夜中的星辰，沒有星辰的降落也就不會有太陽的升起，耀眼的太陽也會有被烏雲遮掉的時候。

\*人生旅程並不是一帆風順的，逆境和失意會經常伴隨著我們，但人性的光輝往往在不如意中才顯示出來，希望是激勵我們前進的巨大的無形的動力。

\*只有把握現在，才能在明天馳騁風雲；只有把握現在，才能充實虛幻的明天；只有把現在，才能造就明天的輝煌

\*一個勇者所處環境越是艱困，越是堅忍不拔，無謂於環境的磨鍊考驗，衝破難關，克服障礙，最後發光發熱，開闢出屬於自己的燦爛花園。



\*河有兩岸，事有兩面，在人生的旅途中，當逢絕境時，有時換個角度思考，從問題的另一個方面去著手處理，往往都能絕處逢生，發現其它可行之道。

輔導室關心您

## 思考. 聆聽

＊人們愈少思考，說的話便愈多。(孟德斯鳩)

＊失足尚可挽回，失言無法補救。(西班牙)

＊我們有兩隻耳朵和一個嘴巴，目的在多聽少說。(希臘)

＊吹噓自己知識的人，等於宣揚他的無知。

＊善言能贏得聽眾，善聽才能贏得朋友。

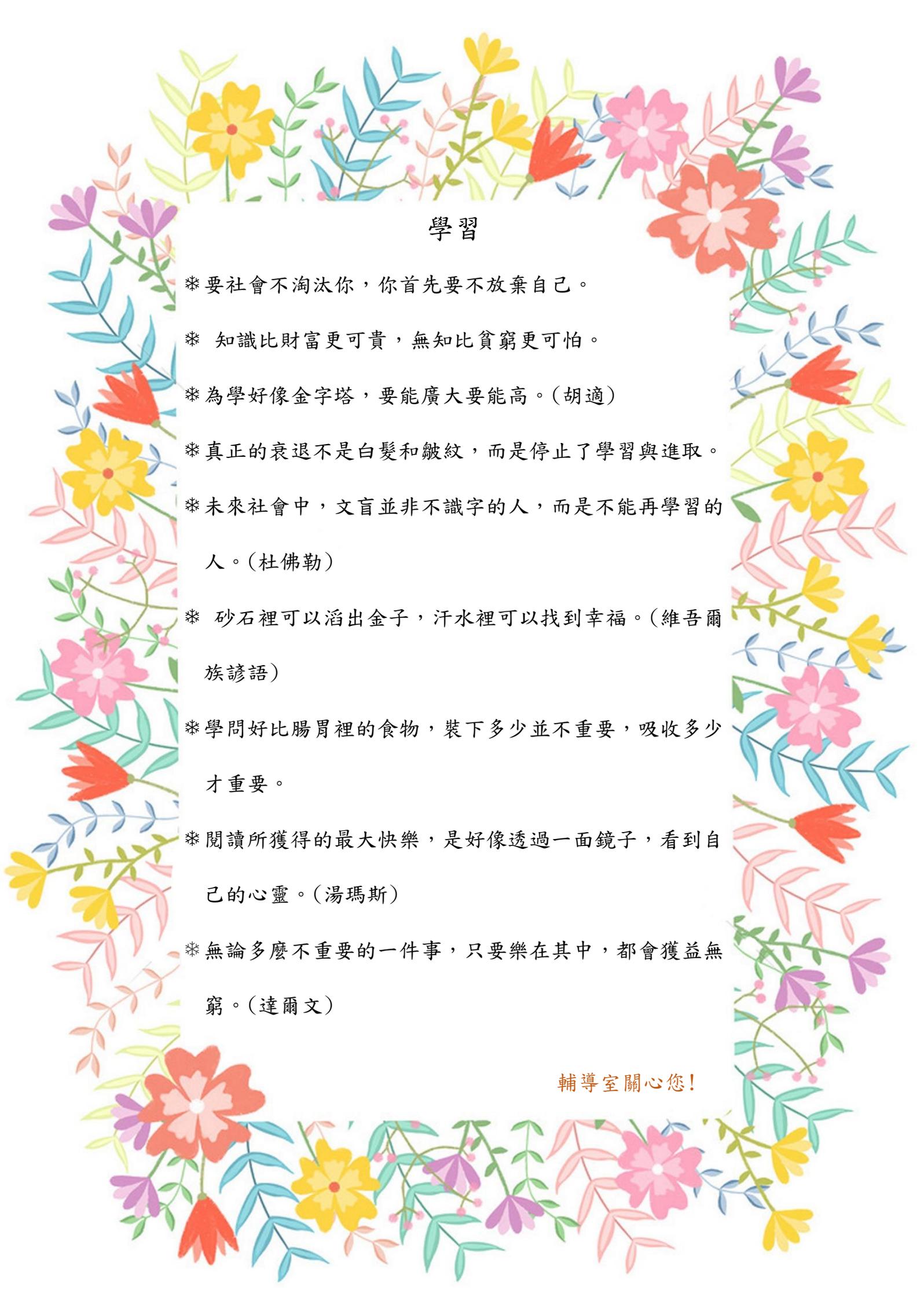
＊智者說話，因為他們有話要說，愚者說話，因為他們想說。(柏拉圖)

＊智慧是寶石，如果用謙虛鑲邊，就會燦爛奪目。(高爾基)

＊話多不如話少，話少不如話好(證嚴法師)

＊懂得放心的人找到輕鬆，懂得遺忘的人找到自由，懂得關懷的人找到朋友。

輔導室關心您!



## 學習

✿ 要社會不淘汰你，你首先要不放棄自己。

✿ 知識比財富更可貴，無知比貧窮更可怕。

✿ 為學好像金字塔，要能廣大要能高。(胡適)

✿ 真正的衰退不是白髮和皺紋，而是停止了學習與進取。

✿ 未來社會中，文盲並非不識字的人，而是不能再學習的人。(杜佛勒)

✿ 砂石裡可以淘出金子，汗水裡可以找到幸福。(維吾爾族諺語)

✿ 學問好比腸胃裡的食物，裝下多少並不重要，吸收多少才重要。

✿ 閱讀所獲得的最大快樂，是好像透過一面鏡子，看到自己的心靈。(湯瑪斯)

✿ 無論多麼不重要的一件事，只要樂在其中，都會獲益無窮。(達爾文)

輔導室關心您!



## 真善美

輔導室關心您!

- ◇贈人玫瑰，手有餘香。
- ◇屋寬不如心寬。(證嚴法師)
- ◇口說好話、心想好意、身行好事。(證嚴法師)
- ◇父親的德行，是兒子的最好遺產。(塞萬提斯)
- ◇世上有兩見事不能等：一孝順，二行善。(證嚴法師)
- ◇真理不需要用色彩包裝；美麗不需要用文筆描畫。(莎士比亞)
- ◇地上種了菜，就不易長草；心中有善，就不易生惡。(證嚴法師)
- ◇手心向下是助人，手心向上是求人，助人快樂，求人痛苦。(證嚴法師)
- ◇一個美麗的家庭並不能對你發生作用，除非你有一顆美麗的心。  
(海倫.凱勒)
- ◇愛，拆開來是心和受兩個字。用心去接受對方的一切，用心去愛對方的所有。
- ◇先為別人的快樂著想，是超人；先為自己的快樂著想，是凡人；  
使別人不快樂，自己也不快樂的，是笨人。





## 成功與失敗

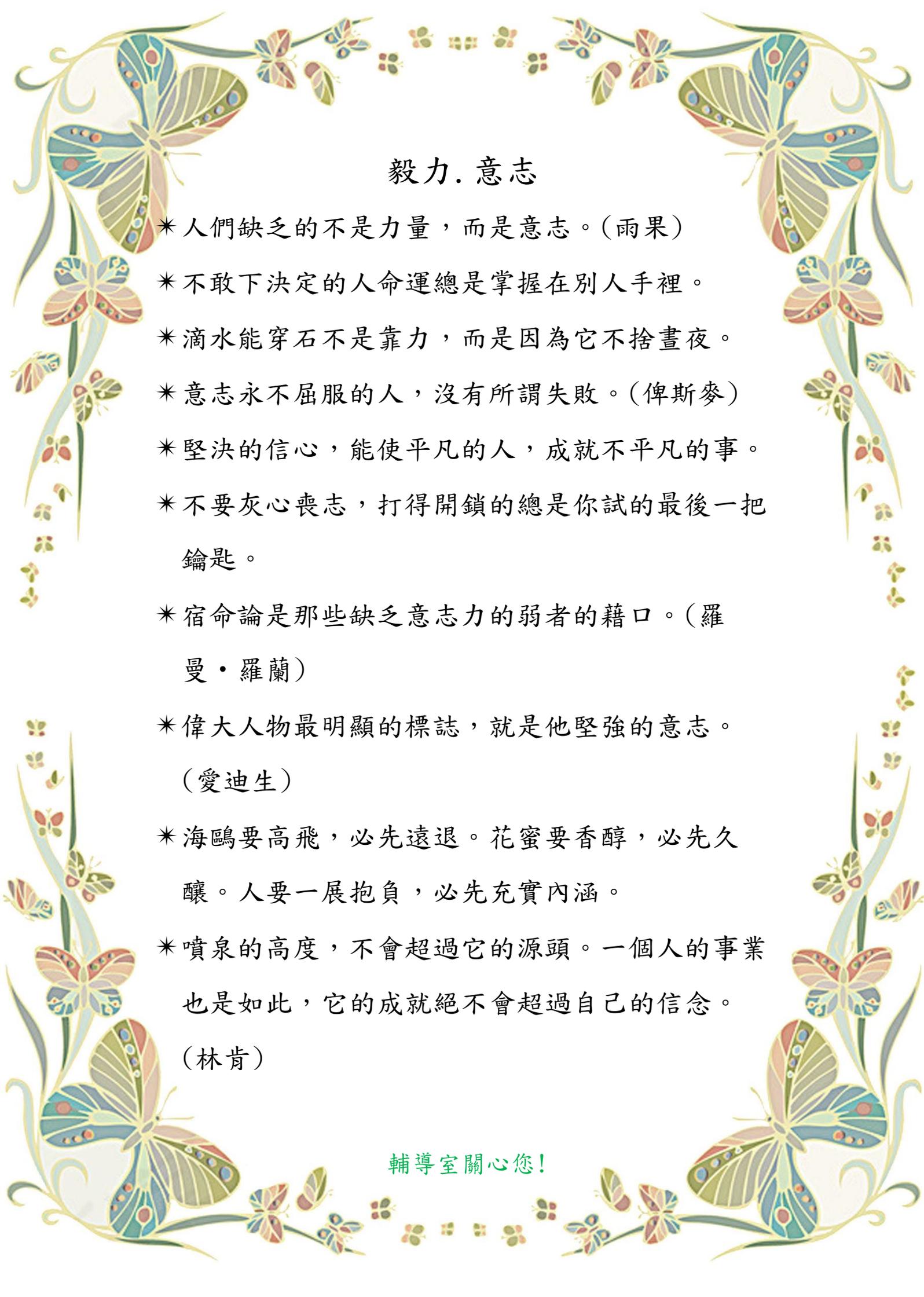
- \* 成功的人是抓住時機的人。(歌德)
- \* 成功的人找方法，失敗的人找藉口。
- \* 每一個失敗都是一個邀請，邀請我們重新來過。

- \* 成功是優點的發揮、失敗是缺點的累績。(證嚴法師)
- \* 輝煌的人生，不在於長久不敗，而是在於不怕失敗。(拿破崙)
- \* 我們處於什麼方向不要緊，要緊的是我們正朝什麼方向移動。
- \* 如果你有能力，那麼就像口袋裡的錐子，藏也藏不住，自己會冒出頭來。

- \* 你說什麼、希望什麼、期待什麼、想要什麼都不重要，只有你做了什麼才算數。
- \* 歷史上所有最偉大的成就，都是由於戰勝了看來是不可能的事情而取得的。
- \* 人生不一定球球好球，但是有歷練的強打者，隨時都可以揮棒。(證嚴法師)



輔導室關心您

A decorative border surrounds the page, featuring stylized butterflies in various colors (blue, green, red, yellow) and small flowers on thin, curving stems. The butterflies are positioned at the corners and along the sides, while the flowers are scattered throughout the border.

## 毅力.意志

- \* 人們缺乏的不是力量，而是意志。(雨果)
- \* 不敢下決定的人命運總是掌握在別人手裡。
- \* 滴水能穿石不是靠力，而是因為它不捨晝夜。
- \* 意志永不屈服的人，沒有所謂失敗。(俾斯麥)
- \* 堅決的信心，能使平凡的人，成就不平凡的事。
- \* 不要灰心喪志，打得開鎖的總是你試的最後一把鑰匙。
- \* 宿命論是那些缺乏意志力的弱者的藉口。(羅曼·羅蘭)
- \* 偉大人物最明顯的標誌，就是他堅強的意志。(愛迪生)
- \* 海鷗要高飛，必先遠退。花蜜要香醇，必先久釀。人要一展抱負，必先充實內涵。
- \* 噴泉的高度，不會超過它的源頭。一個人的事業也是如此，它的成就絕不會超過自己的信念。(林肯)

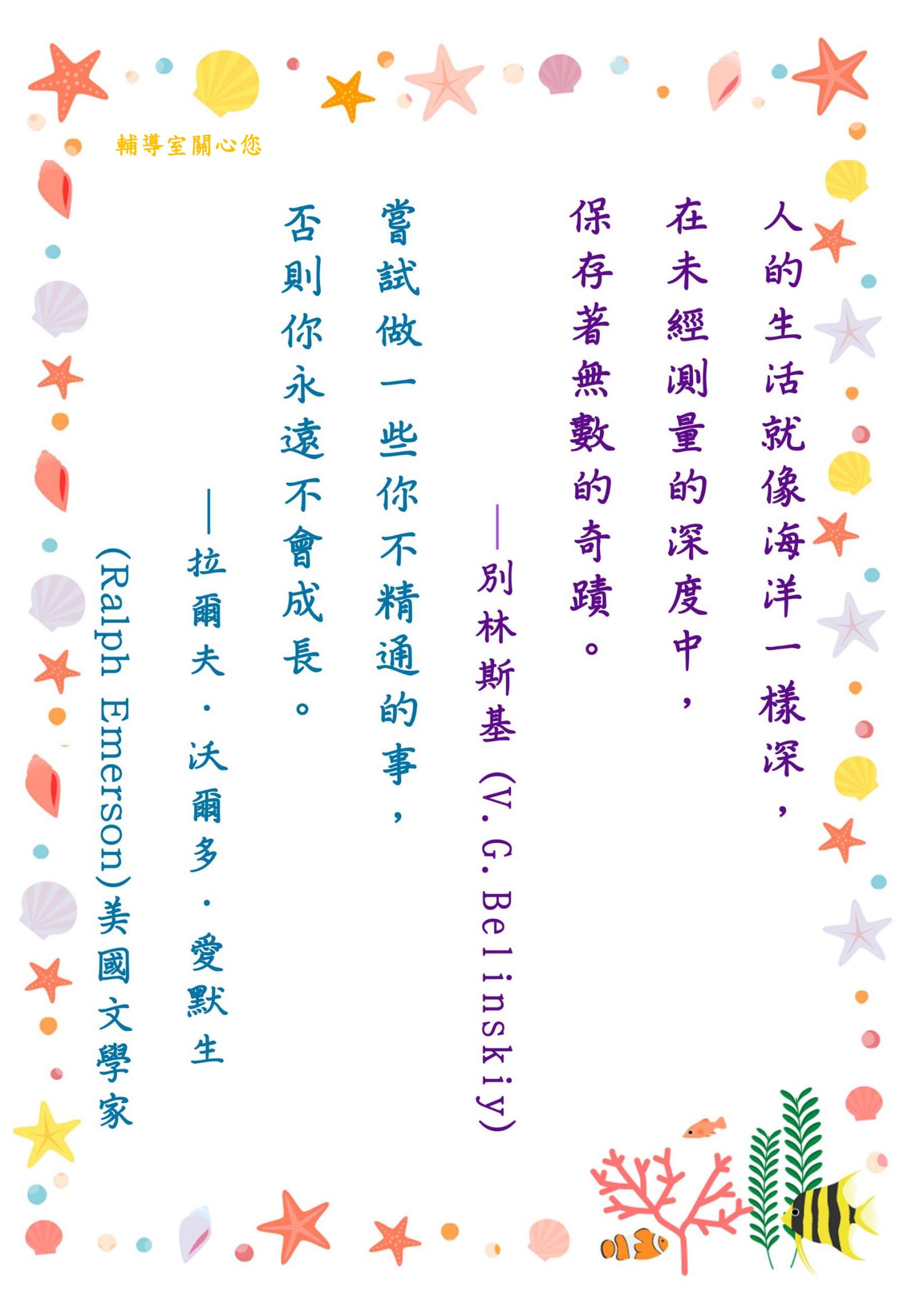
輔導室關心您!

## 名人佳句

輔導室關心您

- \* 一切假知識比無知更危險。(蕭伯納)
- \* 人們愈少思考，說的話便愈多。(孟德斯鳩)
- \* 一點小疏忽可能會釀成大禍害。(富蘭克林)
- \* 不要把生命看得太嚴肅，反正我們不會活著離開。(福特)
- \* 人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。(聖嚴法師)
- \* 世界上真正有價值的事物，需要熱情和犧牲才能完成。(史懷哲)
- \* 不要因為一次挫折，就放棄你原來決心要達到的目標。(莎士比亞)
- \* 人生有許多事情，正如船後的波紋，總要過後才覺得美。(余光中)
- \* 一個人的價值，應該看他貢獻什麼，而不是取得什麼。(愛因斯坦)
- \* 人之所以犯錯誤，不是因為他們不懂，而是因為自以為什麼都懂。(盧梭)
- \* 如果有人沒有按你所希望的方式來愛你，那並不代表他們沒有竭盡所能地愛你。(莎士比亞)





輔導室關心您

人的生活就像海洋一樣深，  
在未經測量的深度中，  
保存著無數的奇蹟。

——別林斯基 (V. G. Belinsky)

嘗試做一些你不精通的事，  
否則你永遠不會成長。

——拉爾夫·沃爾多·愛默生

(Ralph Emerson) 美國文學家

人生最好玩的地方，  
就是你永远想不到下一步



又迷路了...  
明明是再熟悉不過的街道！



想不到時候，  
試試倒過來想想吧！



好人它只是兩個字  
卻默默的跟了我一輩子



外表越強壯

越需要一顆溫柔的心



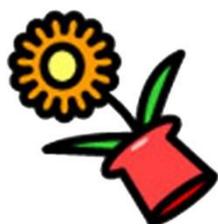
擁有一顆柔軟的心  
是為了包容更多的愛



跌倒了...  
那就睡飽再爬起來吧?



人生最好玩的地方  
就是你永遠想不到下一步



在這世上，  
我們  
只要擁有  
發現的眼睛、  
喜樂的內心、  
收集的雙手，  
就能擁有許多美好的事。



悲傷的時候，蒙哥馬利也會在日記裡為自己打氣，繼續寫書。

她說過：

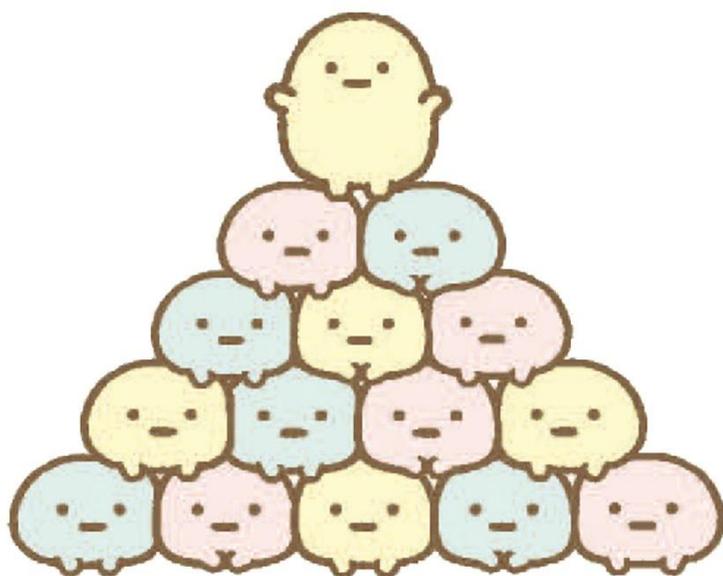
「世上雖然有許多痛苦、悲傷的事，但是歡喜、快樂更多。」

我喜歡願意對我微笑的人。  
因為微笑是  
世界上  
最美好的  
一件事。



奧黛麗·赫本喜愛對自己微笑的人，也是願意為對方展開笑顏的人。  
即使在面對死亡之際，深受病痛之苦時也不例外。  
面對家人與友人都不忘自己的微笑。

每個人  
一定都有一項才能。  
而這項才能一定會  
開花結果。  
只要如此相信  
一切都將開始。

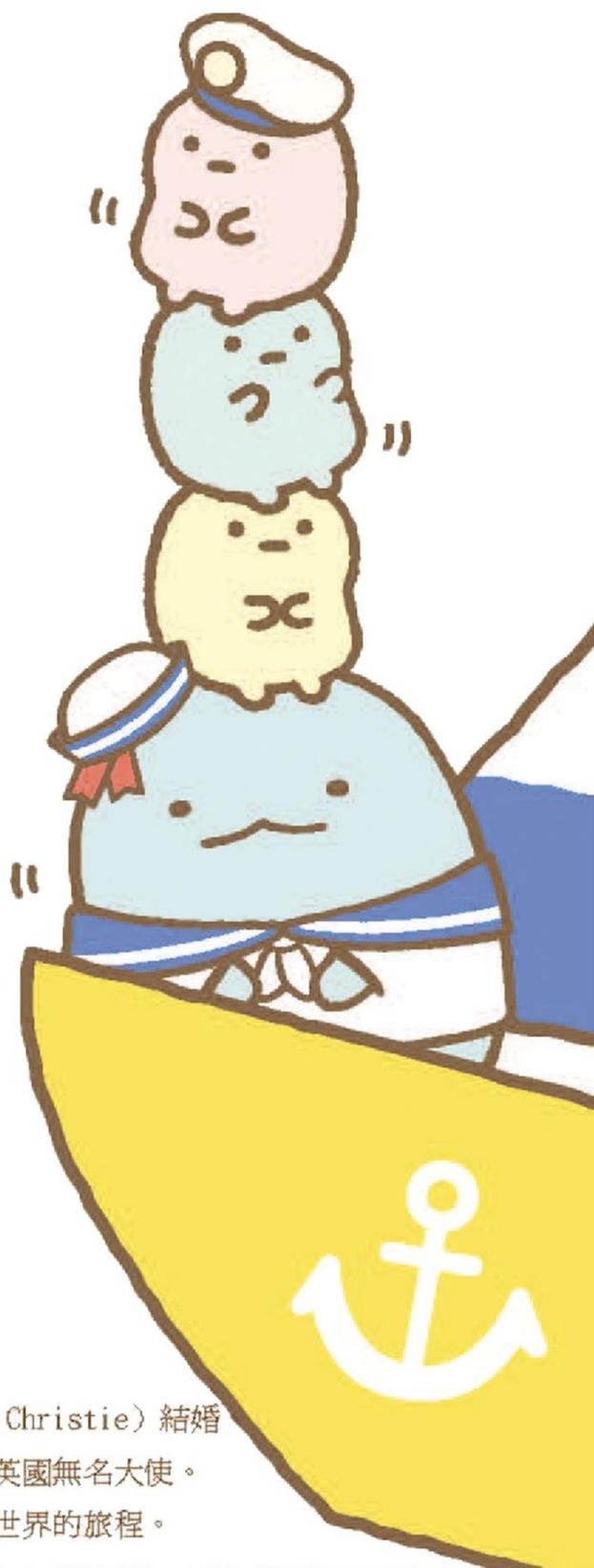


居禮夫人生於貧困的家庭，學習機會受阻，一路在坎坷環境下成長。  
但是卻不被環境打敗，相信自己的才能，持續學習。  
終於成為偉大的科學家，留名青史。

想要發掘你自己的珍貴資源嗎？想要啟動你自己的生命能量嗎？  
來輔導室就對啦～

跨出自己，尋求協助，不是怯弱的表現；而是代表你願意為自己的生命負責。  
輔導室關心您！

如果一償宿願的  
機會來到  
不能去冒險  
人生就太可惜了。



阿嘉莎在一戰時，與阿奇博爾德·克莉絲蒂 (Archibald Christie) 結婚  
戰後，夫婦在倫敦工作，朋友邀請他們環遊世界擔任英國無名大使。  
即使回國之後的工作尚無著落，兩夫妻仍踏上環遊世界的旅程。

想要發掘你自己的珍貴資源嗎？想要啟動你自己的生命能量嗎？  
來輔導室就對啦～

人有各式各樣  
屬於自己的樣貌。  
找到它，  
然後  
貫徹到底。



奧黛麗·赫本以纖細修長身材，  
掀起一場顛覆時尚的革命。慧眼獨具挖掘年輕設計師紀梵希(Hubert de Givenchy)，  
在主演電影中，穿搭他所設計的各式華麗服裝。

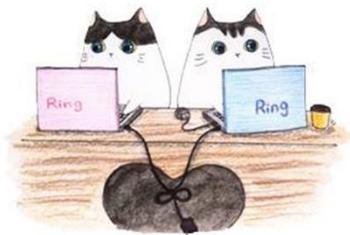


## 把我的不安 全藏進了偽裝

RingRing ©

長大後的我們習慣戴著面具，  
戴上面具，假裝我們很勇敢，  
戴上面具，假裝我們很堅強，  
戴上面具，假裝我們很快樂！

其實我們都會有脆弱、難過的一面，  
試著在你能信任的人面前脫下面具，  
接受自己如此無助的這一面，  
給真正的你一點喘息的空間。



## 就算沈默不語 也能彼此感動

RingRing ©

真正的朋友就算許久不見，  
相見依舊感情不變，  
相愛的戀人就算偶爾爭執，  
彼此依舊互相珍惜。

我們身邊或許都會有些默默不語的他或她，  
話不多，但只要你需要他總是守護在身旁。

**輔導室關心您**



## 謝謝不完美的自己

才有機會追求心中的完美

RingRing ©

其實不是你不夠漂亮，  
只是少了一點自信；  
其實不是你不夠優秀，  
只是少了一些勇氣。

有時只是心裡缺了一塊，  
而你沒有想像中的那麼差，  
我們都不是最完美的人，  
但永遠要努力讓自己更好！



## 開始懂得堅強 就不再逞強

RingRing ©

堅強是遇到低潮不會閃躲，  
逞強是明明不會也硬要闖。

懂得堅強，就懂得自己能耐有多強，  
知道能耐，就不需逞強逼自己裝強。

人生的困難無法預料，  
該學會的是堅強，而不是無止盡的逞強。

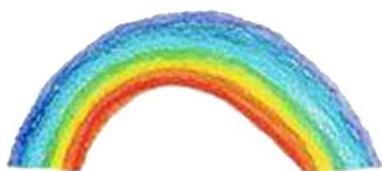


幸福看似擁有，卻又總覺得自己一無所有

RINGRING

我們都忘記擁有的，只記得缺少的，  
然而你有多知足決定你有多幸福！

對擁有的一切感到知足，  
幸福就不會那麼若有似無。



快樂需要學習，才能遇見美好

RINGRING

張開手靜靜的感受著微風，  
微微笑去想像美好的以後。

現在的我其實很不錯，  
我想幸福就在前方，  
而回憶將被我收藏！



每個聲音，都是一種回憶

RINGRING ©

閉上眼，你可以用心感受。  
打開心，你可以聽見鼓勵。

我們的內心虛幻世界。  
都需要彼此給予勇氣。



RINGRING ©

人生走的是路，踏的是未來

我們走的是路，  
面對的是未來

青春會成為往事  
熱情永遠不熄滅  
旅程上，一個人走最勇敢。

跨出自己，尋求協助，不是怯弱的表現；而是代表你願意為自己的生命負責。

輔導室關心您！



每一次出發 都是新的開始

RingRing ©

總會在不順利的時候設定下一個目標，  
因為想給自己一個重新開始的機會。

其實，人生的方向很難確定，  
不要因為害怕改變就原地不動。

只要你能勇敢出發，  
都會是夢想的開始！



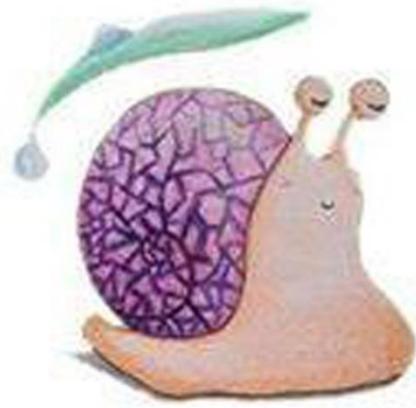
期待，是開始的前奏曲

RingRing ©

站在扭蛋機前，想要的叫期待；  
當期待來臨前，要先學會等待。

站在未知的結果之前，  
我們充滿了各式想像，

勇敢去挑戰我們的迫不及待，  
好的壞的都值得去愛！



想要只是開始，我要才是出發

RingRing ©

每個人都該去探索屬於自己的人生道路，  
不隨意的去比較，也不隨波逐流的模仿，  
一個人積極前進，心裡平靜地隨遇而安。

有天脆弱找上你，狠狠將你與成功隔離，  
請走好自己的路，你需堅定自己的腳步。

我懷疑自己的人生、我對現在的生活不太滿意，說不定輔導室可以幫我揚起生活的動力！



想吹著不會破的五彩泡泡

RingRing ©

陽光下的泡泡經不起任何捉弄，  
眼裡的美好是驅使前進的動力。

一切讓人驚覺，還有機會做夢，  
只要我還有夢，請允許我做夢！

我對自己的未來不太有信心，也許輔導室可以陪伴我找到生涯發展的方向喔！



## 享受微甜的幸福

RingRing ©

行程滿檔的周末，為下個周間累積了能量；  
笑聲四溢的聚會，為下個目標注入了希望；  
收穫滿滿的旅行，為下個階段燃起了動力。

感到疲憊無力的時刻，不需強迫自己往前行，  
記得停下腳步左右盼，會有滿滿力量再啟程！

我對自己的未來不太有信心，也許輔導室可以陪伴我找到生涯發展的方向喔！



武裝脆弱 才能迎接陽光

RingRing ©

想撒嬌，但找不到依靠的肩膀；  
想牽手，但找不到溫暖的大手；  
想放鬆，但找不到人能一起走！

於是隱藏了這些脆弱，  
換了方式，  
一個人也要迎向陽光大步走。

我最近感覺好累喔，就覺得生活無力，請輔導室來陪我舒緩一下壓力無助吧……



不同的心情 有著不同的顏色

RingRing ©

低頭的時候我們忍住眼淚，  
抬頭的時候我們假裝堅強，

每天我們都有自己的專屬顏色，  
別讓挫折奪走你最光彩的顏色。

我懷疑自己的人生、我對現在的生活不太滿意，說不定輔導室可以幫我揚起生活的動力！



不是不幸福，而是太在乎別人眼中的幸福

RingRing ©

夜深人靜的時候想一想，

我們是否把自己的幸福決定在別人手裡？

跟別人比較，所以覺得自己擁有的不夠多；  
被別人評論，所以覺得自己本身還不夠好！

只要自己覺得幸福，

你就是那個最幸福的人！

白天吃不下、晚上睡不著、好像快樂不起來，請輔導室陪我找出快樂的方法吧……