

自我探索與 性別平等

出版單位：國立斗六家商

發行人：許永昌 校長

總編輯：輔導室 蕭淑仁主任

執行編輯：林夢瑤專案輔導助理

107.12.8(週六)「觀愛自己」- 心理健康暨自我探索 小團體

參加成員心得分享

多愛自己一點點

國立斗六家商 應二丁 陳怡君

抱著極大的期望及熱忱，來參加此次的「觀愛自己」小團體活動。所謂「小團體」，是將報名的總人數分成幾個小團體、每小團約 12 人，進行團體活動，人數少不僅使活動較為周全兼得，更使我們能更敞開心胸的接納並參與新事物。

還記得剛進入活動場地時，一個人也不認識的我，感到些許的落寞無助，看著別人談天說笑，孤獨感也如波濤洶湧而來，只好靜坐在一旁聽從老師的指示。我們的第一個活動是：「畫心智圖」自我介紹，在一張平淡無奇的白紙上，畫上屬於自己的自我介紹和小天地，關於自己的背景資訊皆可利用畫筆揮灑在白紙上，接著找一位夥伴介紹自己。起初，是那樣的尷尬無語，經過彼此的自我介紹和相視而笑後，則變成了無話不談、熟悉不已。人，就是在陌生變熟悉中不停徘徊，關鍵在於，我們是否有足夠的勇氣和開闊的心胸，來拓展屬於自己的交友圈。

在經過了許多圖卡活動中，「妙語說書人」的牌卡令我最印象深刻，從數張的牌卡中，選出自己的過往遭遇和美好的過去，接著分組介紹自己所選。這之中，聽到了令人惋惜和悲痛的故事，她敘述著過往是如何遭受排擠、欺壓，是如何抵抗、擺脫，在她的語調中，我可以清楚的感覺到她的疲憊不堪和感傷不已，然則更多的是我們的不捨，她是帶著多大的勇氣來分享她那些令人不堪回首的過去；是帶著多大的無懼才能從傷痛中走來；是多麼的勇敢在歷經波折後卻還能笑著給予我們正能量。我想，這是我們該學會並體會的課題，妳是那樣的令人敬佩，是那樣的無懼無畏，是那樣的珍惜自己，愛著自己。

在牌卡活動中也令我深有感觸的是：畫「生命樹」。在我們成長的階段，由剛開始的天真無邪、純真浪漫，喜怒哀樂由內心真誠的散發，無拘無束、自由自在，到現在的憂愁黯淡、歷練豐富、青春年華、快如飛梭，一直到未來的無限憧憬、光明希望、康莊大道、指日可待。過程中，或許崎嶇坎坷、波折不斷，但，只要我們堅定自信，不忘初心、積極努力、奮發向上，我相信，前途將會是一片光明，我們將會是嶄新的自己。

而在最後最和樂融融也最歡笑不已的是：「幸福百寶箱」，我們列點寫出過去那些讓人幸福的事，可以很簡單、很平凡、很見慣、不經意，此活動讓我們用心回想過去種種那些令人暖上心頭、回味無窮、幸福不已的往事。當時的我們，是那樣單純且發自內心幸福的微笑著，是那樣無需多言、一個眼神都能懂的幸福感，聽著他人的幸福史，自己也跟著被此種粉紅泡泡感給渲染到。幸福，不僅可以永存內心、難以忘懷，更可以散播關愛、散播幸福，讓旁人也能因你的幸福而倍感幸福。

這次的小團體活動，不僅讓我增廣見聞、深刻感懷，更使我在心靈層面上又躍進了一層樓，在待人處事上更加圓融端正，在交友情誼上更加闊達開闊，也結交到許多心靈上能給予鼓勵及動力的友人。當

然，也讓我更深刻了解自己扮演著多麼重要的角色，是多麼獨一無二的個體。我們，該真的多愛自己一點點，哪怕只是那麼一點點，就能改變自己，改變未來。

沒後悔參加此次的活動，滿載而歸！



在不合群當中找尋合群，從心出發

國立斗六家商 應用外語科 張家綺

滿懷期望來參加學校的小團體活動，為的就是想藉由這次活動結交到一些志同道合的朋友，但在學校附近的早餐店等待之際，突如其來的輿論令我錯愕不已，而我卻深深跌進了這些無根據臆測中的深淵……

「聽說小團體這個活動很無聊？」

「我們要不要隨便找藉口下午就走？」

我與朋友因為這些言語甚受影響，因而花了些許時間討論計畫，著墨於該找哪些藉口為佳，我們想提早離開的心極其顯著。後來我們硬著頭皮打開我們心中邁往地獄之路的那扇門，迎接你的卻是有別於想像：那些組員的微笑、老師耐心地解釋活動進度還有舒服的榻榻米，所有的幻象在打開門的那一刻都已灰飛煙滅。雖然剛開始進去氣氛是緩和的，但我還是深怕自己無法融入這個小團體，害怕自己又回溯起孤獨的國中生活、那個曾經不合群的我，憂慮今天又會不會是個痛苦的一天，寂寞的過完這六小時。坐下的那一瞬間，我的大腦無不在為這些種種焦慮，直到老師打開與我的對話，心裡那條看似永遠都不會平和的曲線已漸漸平緩。做完了簡短的自我介紹，緊接著來的是斜對角活動，每個人依自己最近的心裡程度打分，最高為一百，最低為零，依分數的高低分別從左上角排到右下角，並逐一分享原因。在這個過程中，你就會發現每個人的個性、經歷過的事情真的千差萬別，那我們又要如何在志不同道不合當中找到那一丁點的志同道合，在不合群當中找尋合群呢？根據這次活動經驗告訴我，心最重要，用心地去聆聽、分享，用心的去感受對方內心世界的小劇場，一層一層的包袱就會被你剝開，你會發現你們之間真的是有相似之處，你會訝異合群是多麼簡單的一件事，而我們也都該為彼此的用心鼓掌。

並非每個時候都要在不合群當中找尋合群，但如果你願意一層一層的剝開對方的心，你會發現、你會訝異，對方也會如此真誠的對待你。我們就彷彿個個色澤的微光，微光會吸引微光，微光會照亮微光，然後一起發光，這種光才能把壓榨的陰霾照亮，也才能把彼此內心的最深處照亮。最後的最後，千萬不要一味地找尋合群而走火入魔或因害怕孤寂變成追求合群。我們需要的是從心出發，況且我們每個人都是獨立的個體，我們是最特別的我們，不合群只是表面孤獨，而追求假性合群的合群者，就是真的內心孤獨。希望未來我們都能真正的做自己，多多參加小團體活動訓練自己判斷合群適用時機的能力。

參加「觀愛自己小團體」後，心得與想法的分享

國立斗六高中 202 班 李竺娟

在我們這團有 11 個人，其中我是跟我的一位朋友一同參加這次活動的。

一開始所進行的活動是「用心智圖介紹自己」。在這個活動中，我發現其實我比想像中還要不了解自己，單單只是用簡單的圖畫來介紹自己就感到非常苦惱，不太清楚自己的興趣和專長，也不太知道自己是怎樣的一個人。

接著是「交換身分」。在活動的當下，聽著別人呼喊自己的名字時，有一種非常奇妙的感覺，會以為別人所叫的人是自己，但卻不是對著你說，有一種不知身在何處的感覺。

再來是心理測驗。在這個測驗中，我更知道了關於我的一點點部分，不只幫助我更了解自己的一小

小區塊，同時也給了我建議和方向，告訴我一個可以繼續前進和努力的方向。

之後是跟別人訴說自己的故事和討厭怎麼樣的人。在聽到其他人的故事後，我才發現，其實很多勇敢的人就在我們的身旁，只是我們不了解、不清楚罷了。這個活動是給我的感觸最深的，雖然進行的時間並沒有很長。當我看著其他人能輕鬆地訴說著以前的故事，不論是被欺負還是被霸凌，都能一派自如地說出口，這其中是需要多大的勇氣和努力才能去釋懷，同為身處過這樣事情的我，不敢說是非常的了解，但是我懂他們當時的感受，也才知道他們現在的不容易。

一下子，上午時間就過去了。午休時間結束緊接的是用「臉卡」選出一張最符合自己和別人的活動。藉由這樣的活動，我們可以更認真地去觀察一個人，或許透過別人觀察後所說出來的結果，會發現，原來只是自己對自己的沒有自信造就了認為自己長得不好看這件事。

接下來就是「生命樹」，這是在一整個下午中所花的時間最多的一個活動。我們用了「樹卡」來表示我們的過去、現在和未來。其實在這個活動中，我們可以重新的檢視我們的小時候和現在是怎樣的個性，又因為如此，犯了怎樣的錯誤或者獲得了怎樣的讚賞，其中的變化又是如何。而在選擇未來樹，是透過卡片來表明我們在未來，期許我們要當怎樣的一個人。最後把三張卡片畫成一幅畫，我覺得可以用來表示這生中覺得最重要的一件事是甚麼。在這樣的活動中，我也重新了檢視了自己，也因為夥伴的回饋，我重新地想起我最一開始的「初衷」是甚麼。

最後是閱讀完「大象從不曾遺忘」後，寫下從出生到現在，美好的回憶。我覺得這個環節是最溫馨的，仔細的看，每個人的表情都充滿著幸福與快樂，在這時候的我們彷彿遺忘了生活中的不愉快，每個夥伴都漾起了最燦爛的笑容。而這個活動讓我知道，那些美好的回憶都是我們在未來道路上繼續走下去的動力。

從這個小團體活動中，我受益良多，給了我很多的啟發，也讓我去思考了許多事，在未來，我會帶著這份些養分，勇敢繼續地走下去。

我是誰？我在哪？我要做什麼？——一場自我探索之旅

國立斗六高中 30521 張宇瑄

有點茫然地站在斗六家商的輔導室外，拿著沒吃完的早餐。我就這樣開啟了一場自我探索之旅。

當老師微笑地拿起一張空白的畫紙，讓我們試著介紹自己時，我才發現，原來自以為很了解自己的我，腦子裡竟一片空白。艱難的握著畫筆，我第一次認真問了自己「我到底是誰？」彼此介紹完自己，又跟要一起度過整天的小夥伴們搭上幾句話後，下一秒就在老師的指揮下，握著小夥伴的手，團團轉地玩起尋找自己名字的破冰小遊戲。看到記憶力好、腦袋清楚的夥伴都一一找到自己，只有我還在尋找陪伴我十八年的名字，有種好笑又無奈的感覺…

接下來，在老師的引導下，我們做了一系列的牌卡活動。有情境牌——帶著我們回顧過去最驕傲和最不堪的往事，並且彼此鼓勵和分享那段已經走過的時光；有「臉卡」讓大家在一大堆長得奇形怪狀、五顏六色的臉譜中，挑出跟自己和彼此最像的臉，這時大家拋下剛開始的客氣與矜持，爭先恐後的搶牌，唯恐拿到最可怕的臉譜。還有耗時最久的「生命樹卡」一藉由各式各樣的樹，了解自己的過去、現在、未來，真正知道自己的目標是甚麼，真正清楚「我在哪裡？」

在小團體裡，讓我最有感觸的是「胡式九型人格」的心理測驗，準確度高到讓我覺得毛骨悚然。「可以開始減少自我批判的次數」這句話有如當頭棒喝，我想起自己曾數次在午夜夢迴時突然驚坐起，然後無法控制的抱頭開始自責「今天不應該說那句話的」、「我應該可以做得更好」類似這樣的想法不停湧現在腦海裡，遲遲不肯離去。如今，我終於知道這是一種對自己的憤怒。現在我要做的，就是上完這人生的「必修課」。

我是誰？我在哪？我要做甚麼？

這些看似簡單的問題，卻在這次的小團體活動中一次次地被難倒，但透過這些過程，我得以在混沌的人生問題中撥雲見日，藉此找到我的未來道路。

小團體初體驗



國立斗六高中 林家鈺

活動當天當全員到齊時，大家便一同進入團體諮商室開始今天的小團體活動。一開始大家相見歡並各自介紹自己，此團體由三所不同高中職的學生所組成，雖然彼此間並不熟識，但活動期間的氣氛卻十分融洽。接著 leader 讓我們站在連接教室兩端的假想線，其中線上有著分數，這個分數代表著個人對於表露自身心事及經歷的意願多寡。大部分的人都有極高的意願，甚至有人百分之百願意透露，這令我十分訝異及愉悅，因為這代表著這小團體的人都十分投入也都非常相信彼此。整個活動期間我們有小組討論、認識憂鬱症、學習腹式呼吸法及肌肉放鬆、體驗使用抒發情緒的拳擊器具等，而在一整天的活動當中，我最喜歡、印象深刻的是，在雜誌中挑選十樣你認為人生中不可或缺的事物。剛開始大家花了許久挑選，接著每個人各自分享自己挑選的事物，再來便是要我們捨棄五樣事物，在捨棄的期間大家都難以抉擇，而後才挑選出最後的五樣。

在最後，我們只能留下一樣東西，眾人在百般抉擇後才終於挑選出來。這樣東西也間接代表著每個人的價值觀，每個人最重要的事物也都不盡相同。

我很慶幸我有機會參與這個活動，我學到了許多也有機會釐清對自己來說重要的事物與價值。此外，我也了解了一些心理疾病及放鬆的方法，如此一來在我緊張時便能派上用場。如果還有類似的小團體活動，我必定會毫不猶豫地參加。

一趟探索自己的旅程

國立虎尾高中 普通科 黃楨琇

會參加這次小團體的課程，動機單純只是因為不想回學校自習考試，但卻帶給了我超乎預期的收穫。

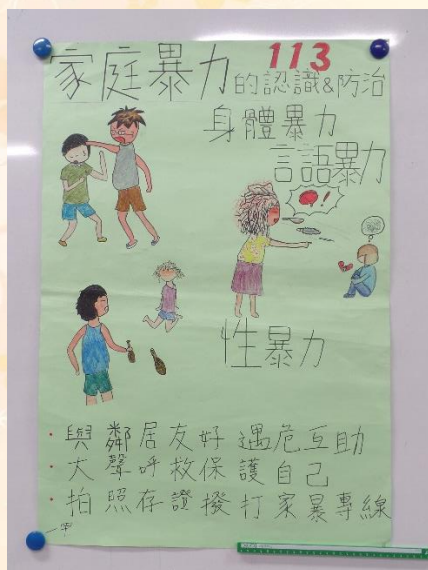
起初以為小團體就像平常聽演講那樣，坐著，並且靜靜地讓聽到的話語流動、消逝，但卻不然，老師用引導我們的方式，讓所有人分享意見，開放式的回答，不用擔心跟題目的正解不一樣而遭否定。活動開始時，老師讓我們訂定規則，其中最使我驚奇的原則是「保密」，這是一條重要卻也常常被忽略的一項，畢竟沒有人希望自己的心內話被大家口耳相傳。

整天下來，印象最深刻的活動是老師讓我們從一堆雜誌裡選出最重視的十張圖片，我選了美食、旅行、沙灘、興趣、家，後來又續篩減到五張、兩張、一張，經歷數度的掙扎和反思，最終我選擇了代表興趣的一幅插畫，這時老師說了，許多時候，生活不如自己的意，必須有所捨棄。透過這個活動，好像稍微打開內心的一扇窗，日復一日的的生活，自己慢慢迎合這個社會投射在自己的眼光，都快忘了一開始的我，到底想成為怎樣的人。不過幸運的，好像找到初衷了。

除了心理探索的活動，還學到了焦慮、憂鬱等心理健康方面的知識，聽聞了來自不同學校同學們的經驗，還學到了腹式呼吸法跟緩和情緒的小方法，說不定有朝一日真的能在需要的時候派上用場。

我想感謝老師跟一起參與討論的大家，沒有你們就沒有今天的新感受。結束時很慶幸也覺得很開心有來參加這次的小團體，若要說一個美中不足的地方，大概是開放參加名額太少了~

高一班際壁報製作比賽作品 性別平等教育系列



〈一甲〉

主題：家庭暴力的認識與防治-「家暴」的形式？如何避免、如何應對、如何處理？

創作理念：我們一甲的創作理念是想出3種方法，並依照方法畫出相對應的圖案和解決方式，藉此呼籲同學們如果遇到上述那些情況時可以知道如何處理跟應對。



〈一乙〉

主題：何謂「危險情人」(情緒表達方式、行為表現模式)？當遇到時要如何全身而退？

創作理念：先以大標題的畫來告知談戀愛沒有想像中的夢幻，運用戀人的甜蜜比照標題的危險情人，來表現出強烈的對比，再以文字與示意圖來告知危險情人的特徵和如何應對的方法。



〈一丙〉

主題：不可不知的法律規定(法律對於「性侵害」、「性騷擾」的定義規定；尤其是有關「違反性自主」的年齡規定)。

創作理念：關於性騷擾、性侵害，並非只有女性會受害，男性也有可能遭遇，所以我們畫出男孩和女孩來凸顯。我們也對性騷、性侵、違反性自主定義介紹。





〈一丁〉

主題：國立斗六家商校園性騷擾性侵害防治規定
(請摘要重點介紹)。

創作理念：這張海報要表達的是，被性侵害或性騷擾之後被他人貼上標籤，且活在黑暗中那種痛苦的感覺，所以想要藉由這張壁報提醒同學們不論男、女，都要向性騷擾或者性侵害勇敢說不。



〈一戊〉

主題：親密關係暴力的認識與預防。(甚麼是「親密關係暴力」(男女朋友之間)?如何面對處理「親密關係暴力」?)

創作理念：我們創作理念是以用愛的方式來關懷受到親密關係暴力的人們，並以自己所能及的方法來關心、關懷受傷者。以擁抱的方式來撫慰受傷者的心靈，達到平撫受到傷害的心。也藉此呼籲同學要保護自己，不要因為是自己親密的人而不吭聲。



〈一己〉

主題：破除性別刻板印象(即使他人擁有不符合傳統性別期待的特質，亦能加以尊重，不歧視、不嘲笑、不排擠)。

創作理念：對於早期的人來說，男生就好像該當醫生、律師、軍人、工人，女生則須當護士、家庭主婦、紡織人員、採茶婦女，男女職業刻板印象重，而現在我們該要求性別平等，女生也可當醫生，男生也可當護士，不該因性別不同而有所偏見。





〈一庚〉

主題：如果被認識的人性侵害了，我可以怎麼做？或如何避免「性侵害」意外的發生？

創作理念：性侵害，我們無法知道何時會發生，甚至也不知道那雙「狼爪」會是誰伸出的，我們都應該謹慎小心每一個人，不論是陌生人或是身邊最親近的人，要懂得保護自己、拒絕別人，不要讓自己受到一點委屈。



〈一辛〉

主題：如果發生公共場所的性騷擾，我該怎麼辦？或如何避免「陌生人性騷擾」的發生？

創作理念：以眼觀四面耳聽八方為出發點，提醒大家無論身處何處都要提高警覺，不要讓自己落入危險的環境，減少被害的機率。



〈一忠〉

主題：對 LGBTSQ 的認識與尊重：LGBTSQ 是哪些族群的名稱縮寫？如何與多元性別者相待？

創作理念：我們畫了兩對情侶，一對男男 一對女女，因為現在大部分的人都還是會不公平的對待他們，所以我們想透過壁報傳達一些資訊給大家。



日期	輔導室與我的親密接觸 內容
整學期	銷過輔導
整學期	廁所文學布置(行政大樓處)
2/13	輔導股長幹部訓練
2/22	熱心志工訓練說明會
3/9	規劃自己的未來:高二生涯探索跨校小團體
4/3	高二生命教育專題講座:用心去非-我的非洲行心得分享
4/17	高二情緒管理小團體
4/20	畫出夢想的藍圖:高一生涯探索跨校小團體
5/1	高二生涯規劃專題講座:大學科系選擇與職業未來
5/13-5/16	各大學校系宣導(高三)
5/28	高三推甄升學面試說明會
6/13	高三推甄升學模擬面試



2/22 輔導室熱心志工訓練說明會



2/13 輔導股長幹部訓練



4/17 高二情緒管理小團體



4/3 高二生命教育專題講座:用心去非-我的非洲行心得分享



3/9 規劃自己的未來:高二生涯探索小團體