

本期介紹

完全練愛手冊下集 -
平淡之中製造一些些浪漫

我的親情友情可愛不可愛！
發現不同的互動關係成長小團體學員心得分享

情感教育 -
性別平等暨家庭教育活動系列 高一班際壁報製作比賽

特別收錄 -
從商管群到特殊選材「大學日文系」，
從斗家畢業到「留學日本」

高一生命影展
輔導室與我

情感教育



第 63 期

馨園期刊

2 0 2 2 / 1 2 / 2 2

完全練愛手冊下集

- 平淡之中製造一些些浪漫

嘉義大學
實習心理師林修如

科學會怎麼看待熱戀期？

當想到令人不滿意的關係，我們會很直覺地想起「衝突、常常吵架」，但沒有衝突的關係就是好關係嗎？無論是跟男女朋友、好朋友、家人，任何關係即便是沒有衝突，僅僅是不會傷害對方而已。我們試著回想看看過往的經驗，有多少人雖然沒有衝突，但生活中已鮮少和對方互動，心理距離早已拉得遠遠的。

令人感覺滿意的關係的核心要素是「彼此是親密的，而且有緊密的情感連結」。所以我們在之前講座中提到了許多降低衝突的方式，當造成關係惡化的負向循環降低後，經營感情的小秘訣才能發揮效用。所以，接下來我們要來談談如何增加親密感！



滿意的關係就是沒有衝突嗎？

不知道大家在曖昧和熱戀期時，
你的心裡在想些什麼？

可能是：

「雖然才剛見面可是我又想他了...」

「有他在的時候，真的好開心！」

「好喜歡有他在我身邊的時候～」

這是為什麼呢？

Bartels 和 Zeki 邀請了 17 位研究參與者，想知道「一個人看著有親密關係的愛人或朋友的照片時，大腦會產生什麼樣的變化」。研究結果發現和多巴胺相關的腦區的活動變多了。表示見到了另外一半，的確會讓我們心中萌起一種歡愉的感受。

除此之外，在戀愛期時大腦會分泌苯氨基丙酸、多巴胺、正腎上腺素等激素，而這些激素正可以帶給人興奮、愉悅，和充滿能量的感受。

兩個人在一起的時間變長後，生理上被活化的程度降低，因為身體是有耐受性的，時間久了這些激素就慢慢起不了原本的效果，這便是熱戀期開始降溫、吸引力降低的原因之一，所以磨合期跟生理變化是有關聯的！

愛情是需要經營和練習的！

如何修煉關係的親密感呢？其實是需要特意地經營和練習的。

能夠讓感情更為穩固的三大要素是 — 可親性、回應性、投入性。

可親性

修練愛情
三大要素

回應性

投入性

一、可親性

例如一對情侶雖然一起吃飯，但總是在滑手機，而沒有彼此交心的時間，也不知道怎麼開啟話題，你會覺得這對情侶是親近的嗎？

「可親性」可以當成是一種心理上的靠近、親密程度。當另一半想和你靠近時，你願意和他變得更親近，且對方也相信「當他需要你時，你會在，因為我是重要的」，而你需要他時，你也相信他會如此歡迎你親近他。這種情感上的連結會讓人感到關係是有安全感的。

小小練習

你和你的男 / 女朋友吃飯吃到一半時，突然不怎麼說話，你會怎麼做？

☐ 你怎麼了，是不是發生什麼事？ ☐ 繼續吃飯，等等再說。

二、回應性

假如當你需要對方陪伴時，對方卻不在，或是跟他說今天讓你心情不好的事情，對方卻心不在焉的，你是不是會感覺很失望呢？

「回應性」可以看成是無論是好是壞，在情感上回應彼此的程度。例如：當他考不好時，你會在在意他的心情變化，也願意陪在他身邊安慰他。或是他和朋友和好時，你也會真心地替他開心。「當我需要你時，你都會跟我一起分享我的感受，我好像可以依靠你。」預期對方會一起分享生活中的大小事，可以讓我們平復心情，或是充電再回到生活中。



小小練習

當你的男 / 女朋友和你說今天在學校發生的事情時，你通常會怎麼做？

- ☐ 願意嘗試理解對方的感覺
- ☐ 你這樣就是想太多了，我跟你說…

三、投入性

「投入性」簡單來說，就是全心全意地投入在這段關係中，也感覺自己被對方重視、在乎、珍惜。感覺彼此都願意投注心力在關係裡，能讓我們對這段關係的未來是有信心的，也感到安心和不害怕。

小小練習

當你的男 / 女朋友說他期中考進步了，你會怎麼做？

- ☐ 「是喔，那很棒啊。」然後繼續做自己的事。
- ☐ 「真的假的？我們去吃飯慶祝！」知道他很努力並為他開心。

其實平時相處上，有很多機會可以去練習三大要素。當對方丟出一個信號，你能不能感受到，並願意真心地給予他回應，讓對方感覺你是可以親近的、可以依靠的。或是你願不願意在關係裡，分享自己的感受，也願意投入和待在彼此身邊一起努力，這就會是建立親密感和安全感的關鍵！

｜在日常中修煉愛情

如何在日常生活中落實這三大要素呢？

還可以從「增加穩定感」、「增加新鮮感」開始做起！

一、增加穩定感

安排一些屬於彼此的時段，設計連結彼此的小活動，在充滿變動性的生活中找到穩定感和掌控感，可以依照彼此的性格和習慣去排定，例如：

- 起床後用 LINE 說「早安」
- 回家後留段時間分享生活
- 下課後一起散步小小約會
- 有屬於彼此的小秘密，如拍對方肩膀表示「我想你」

二、增加新鮮感

可以嘗試一些兩人平時不太會做的活動，跳脫平時的生活模式和習慣，這樣的轉換可以嘗試回到兩人世界之中，幫助感情升溫，例如：

- 去沒去過的地方進行小旅行
- 製造小小的驚喜
- 用不同的風格打扮自己
- 在感情中保有自己的空間

這能讓我們在平凡中重新看見彼此的特殊之處，和關係的意義所在。

我的親情友情可愛不可愛！？

- 發現不同的互動關係成長小團體

111 學年度第一學期 日期：111.10.30 (週日) 上午 09:00 ~ 12:00

學員參與心得分享

| 小團體活動心得

斗六家商 應用英語科 廖姿晴

會參加小團體這個活動的原因其實很簡單，我只是為了拿研習證書來填充自己的學習歷程，不過在活動結束後獲得的收穫，卻出乎意料的多。

我一開始沒有很期待這個活動，看著上面的活動說明，會有來自各個學校的學生來參加，總覺得會有一絲尷尬，畢竟大家都從未見過對方。在活動開始後，老師也說明了一些規則，讓活動成員們「保密」，讓大家能在這場探討人際關係與家庭的活動能較安心的說出自己的感受。令我意外的是，當時的氣氛並沒有我想像中的尷尬，而是多了份安心的融洽，因為每個人都為彼此的行為保密著。

在討論人際與家庭的想法時，每個人透過老師分發的卡片，來描述自己家的「生態」、以及自己身邊人際關係如何。有的人會對分享的內容有所取捨，而有的人會百分百的分享，其中，也可以發現同樣是高中生的我們對於自己的人際與家庭有平衡，而不像國中，較重視在人際關係上。

此外，也透過了分享自己的經驗，來發現別人的價值觀，或是「同一件事」每個人的看法都不太一樣，能夠讓自己了解自己的價值觀，也可以學會傾聽他人的想法，有助於我們對每一件事情產生多一點想法，而不單只是唯一的一面。

在這僅僅三小時的活動，我認為十分可惜，如果還有機會舉辦一次的話，希望舉辦的活動時間能夠再多一些，讓大家能夠更了解彼此不同的想法，探討更深的人際與家庭，更可以讓我們吸收更多不同的想法！

| 心靈交流的一天

斗六家商 應用英語科 張婉芯

參加了這次活動，讓我更加認識了自己。此團體的同學來自各個不同的學校，而一開始大家先自我介紹，明明從未見過面，但大家相處起來卻和樂融融，令我格外興奮。當天主題主要是「人際」與「家庭」。老師用了很多活動引導大家進入主題，起初用小遊戲的方式了解大家對於自身心事的表露多寡。再來為了更加認識大家，讓我們各自分享自己喜歡與不喜歡的事物，若是也剛好喜歡，則大家椅子皆圍在那個人身邊，而此同學可以詢問其他沒有共同點的同學，因而建立起友誼的橋樑。

再更認識大家後，老師做了分組活動且請我們挑幾張能代表自己人際方面與家庭層面的卡片，挑完卡片後，利用三分鐘的時間與自己的組員分享為何挑選此卡片的原因，三分鐘光陰似箭，老師請大家幫自己的組員分享原因並一一列在白板上，將每個話題都更深的切入，而大家也都願意敞開心扉分享自己內心最深的那一面。在聽完大家的故事後，我領悟到每個人經歷的人生真的都不一樣，我嚮往的或許是他人唾棄的，而這也讓我更了解到一個道理：人總會羨慕別人所擁有的，卻沒有好好珍惜自己眼前的一切。

三個小時的活動下來，最令我印象深刻的是分享自己故事的環節，在這之中聽了數十個故事，因為經歷過類似經驗，也有對話題產生交流，彼此提出不同的想法，令我收穫良多。活動結束後心

裡滿滿的感傷，想著大家是如此的有緣才可以共同聚在這個小空間裡聆聽、訴說彼此的心事，而踏出這個場地，就讀不同學校的大家可能再也不會相見。我想感謝老師與在場的所有同學，謝謝你們給予我這次獨一無二的體驗，如果下次也有小團體活動，我必定會參加。

| 無名贈與

虎尾高中 普通科 丁德勳

在這多樣化社會的文明籠罩之下，「團體」一詞可在各處被使用，職場、學校、家庭，更甚於僅是兩人的簡單交流，於我而言皆是人類複雜生活線的交集和相遇。

生命裡的第一次小團體活動，我把這能生長出無限可能的幼芽栽在斗六家商內，而這兒土壤的肥沃遠超我所臆測，在一個規模並不碩大的圓圈內，飽含能滋養心靈的無形養分。

不論是以分組相互介紹自我，和以第二人稱視角主觀介紹彼方第一印象的開端；再到能將內心盡量傾訴而出，也以雙耳化為偵測語言裡情緒的天線，打開自我，與咫尺裡的隔岸徐風相遇；還有對自己在生命的大道上相遇，以贈送漣漪卡的方式表達祝福或箴言為這場邂逅的散場 -- 這充實的三個小時是那樣的漫長，但對這漫長的旅途而言又是那樣的轉瞬，而這轉瞬並非微不足道，在轉瞬間，我卸下心防；在剎那間，我汲取營養；在頃刻間，讓心的聲響無止盡地迴盪。

往往被深埋的，在被掘出後所帶來的暢意亦是通達的，即便不能因此而得到完全的曠達，或是封閉思維的解放，但能夠聽他人的故事，能夠說自己的故事，這總歸是探索自我的良方。

而在這場情緒的交易裡，我們以相互闡發為貨幣，購入在他人生活裡亦可納為己用的珍貴思緒抑或是人際交流模式，這來來往往的資訊分享和傳遞，使我們在這心靈構造的市場上，皆是獲得了足夠的正向利益。

在浩長的生命線裡，這俄頃即散的思想舞宴迎來充斥價值的盛景，舞伴旋即輪替交換，留下片刻探視，更留下了無心的生活饋贈，留給自己，留給舞伴。

| 小團體的感想

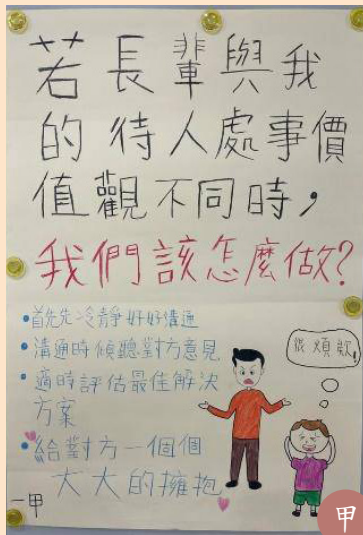
正心中學 林晏廷

我來參加這個活動的原因是因為輔導老師介紹這個活動感興趣而來，而且假日在家不是看手機就是玩手遊，這樣的日子有點膩，所以出來透透氣。我一開始看到這個活動的名稱我不是很理解，因為根本不知活動內容有什麼，再加上我從未參加過這種探討親情的團體，讓我感到十分好奇。

活動當天，一群陌生面孔在一個空間裡，基本上大家都跟熟識的人在一起，彼此不觸犯彼此的小圈圈，直到老師進來後，才打破了這尷尬的氛圍，一開始老師要讓我們介紹自己，我以為是那種一般的介紹，但跟我想的並不相同，是以形容、代稱和期許寫在紙上跟夥伴介紹，再由夥伴介紹你，這樣的方法可以讓我們先認識小部分的同學再慢慢擴張。後來氣氛逐漸熟絡，老師引導我們進入正題，過程中我們都十分熱絡也很開心。所有活動中印象最深刻的是大風吹家庭版，由同學提出問題，如果認同該同學就需起立跟其他人換位子，抓最後一個沒換到位子的出來分享為何認同，如果有想分享自身經驗的也可以補充。這是我第一次見識到別人的家庭和我自身家庭的不同，有的家庭氣氛和諧，而有的恰好相反，讓我意識到家庭對人的影響這麼大，之前國中的公民老師曾與我提到過，「家庭可以給我們帶來很大的影響，可讓每個人的價值觀都不盡相同」，這句話也讓我在這個活動中得到了驗證。

對於參加此次活動，讓我認識到大家各有煩惱之處，也讓我認識家庭的重要性，讓我更加注意與家人的相處態度。如果下次有探討類似的活動，我會再參加的！

情感教育 - 性別平等暨家庭教育活動系列 高一班際壁報製作比賽



主題：若父母／長輩與我的待人處事價值觀不同時，我們可以如何調適以平和相處？

創作理念：當解決價值觀不同時，我們要事先溝通，不破壞彼此關係為前提，互相尊重對方的意見。



主題：當發生同學或朋友之間的互動份際失當，例如：不當追求愛慕對象、言語／動作尺度誇張、開玩笑有問題，可以如何應對或處理？

創作理念：以狼隱喻不當的追求行為，狼是愛慕者，女孩則是被愛慕者，狼的動作透露出 inappropriate 的追求，女孩深受其害，體現出現實中的不當追求是多麼的錯誤。



主題：何謂「性侵害／性猥褻」？如果親朋好友意外發生被不當的性對待，我可以怎麼協助？如何避免被陌生人或認識的人「性侵害／性猥褻」？

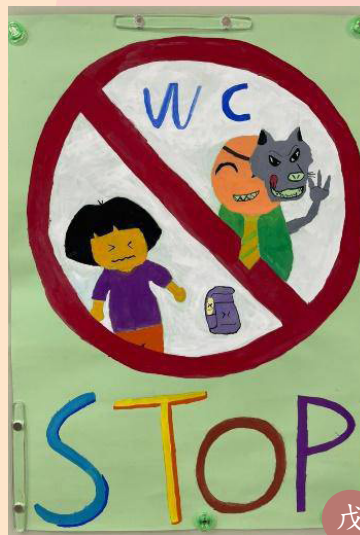
創作理念：以性侵害／性猥褻為主題，藉由這種議題來探討更深層社會議題，藉由這樣的機會來去探討社會的男女平權議題。



丁

主題：當父母 / 長輩對我的管教言辭太過激動強烈，我可以如何應對以維護親子關係？

創作理念：我們的創作理念是，以我們的角度來探討如果父母的管教言詞太嚴格，我們要怎麼回應，海報的設計是以樹狀圖來呈現我們的主題。



戔

主題：校園性騷擾的樣態有哪些？（例如：言語說法、肢體互動…）如果遇到了我該怎麼辦？如何降低「校園性騷擾」（在校或在班上實際的不舒服感受）的發生？

創作理念：我們為老師畫上象徵色狼的面具表達是位表裡不一的雙面人，禁止標誌和下部分的「STOP」為拒絕騷擾，為自己發聲。



己

主題：網路性騷擾有哪些型式？（例如：網路發言或留言的尺度 / 內涵…網友的互動…）如果遇到了我該怎麼辦？如何降低「網路性騷擾」（使用網路社群媒體時的不舒服感受）的發生？

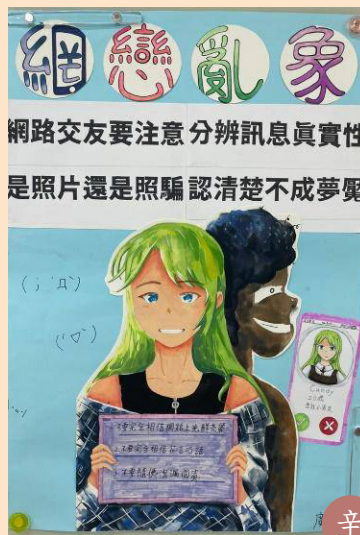
創作理念：我們希望性騷擾案件可以減到0，因為被騷擾過的人會有很大的心理創傷，所以要改變這個社會。



庚

主題：何謂「危險情人」（他 / 她的情緒表達方式、行為表現模式）？當遇到時要如何面對、處理？

創作理念：我們在海報上畫了一位男生和女生，是想告訴大家無論男女都可能成為一段戀情中的加害者，而圖中的小人偶代表著受害者的無助弱小，我們應該試著去幫助他們脫離困境。



辛

主題：我對於高中生使用交友APP談戀愛，有甚麼想法、看法？有甚麼需要注意的部分？

創作理念：我們會設計一女一男的原因，是為了呈現網路戀愛，有時候可能是騙人，網路看起來是光鮮亮麗的美人，實際上則是蓬頭垢面的中年大叔，我們用這種浮誇的方式去，警惕大家網路戀愛存在著風險。



忠

主題：當今社會如何展現年輕人的孝道？請舉例現今年輕人如何表現出孝順父母 / 長輩？

創作理念：陪伴是最長情（深情）的告白，我們覺得現在的人，都十分忙碌，很少有與長輩相處的時間，所以我們覺得，現在能盡到孝道的方式就是，陪伴。

特別收錄 - 從商管群到特殊選材「大學日文系」 從斗家畢業到「留學日本」

國貿科 111 年 6 月畢業 劉焯芸 撰

大家好，我是三年甲班畢業的劉焯芸。在分享經歷之前，我想引用一句來自動畫《高校星歌劇》裡的台詞：「放棄夢想的方法，我不知道——」人生很長卻也很短，如何在這有限的時間裡找到自己的夢想，我認為是非常重要的事，而在追逐夢想的過程中，很重要的條件是：在做自己的同時對自己負責，並且用心去感受這一切所帶給自己的感受。

我不是成績優異的學生，在國中時期待過競爭意識非常強的學校，成績至上的想法充斥在我的身旁，但也因為待過那樣的環境，讓我更加深信挖掘自己興趣及擴展視野的重要性，而其中對我影響深重的則是自學日文。小時候跟家人一起看了很多日本的動畫作品，自然而然地對於日本有很大的興趣，甚至無形中許下往後要去日本的夢想。

小學時期剛好趕上 VOCALOID 的興盛期，各式各樣價值觀的歌詞，讓我下定決心要好好的學日文，為的是可以靠自己看懂這些作品想呈現的內容，長達六年的日文自學自此開始。國中時期幾乎每天都在考試，數理不好的我甚至開始懷疑自己存在的價值，唯一能脫離壓抑環境的方法，便是戴上耳機，聆聽日文歌曲來療癒自己，很巧的是我就讀的學校有日本的姊妹校，而那時正在徵召可以擔任接待家庭的學生，我也毫不猶豫的直接嘗試申請，我想這是我可以完成夢想的一個機會，至少可以跟日本人有互動，也可以訓練自己的日文能力，雖然我還是會擔心自己能力不足，但至少先踏出第一步！

在接待日本姊妹校的這段期間，與姊妹校的學生用不是很完整的日文交流後，發現他們對於我願意開口說日文這件事感到非常開心，我也因此交了許多聯絡持續到現在的日本朋友，我開始認同自己，也願意嘗試更多不同的可能性。相較埋在考卷裡的日子，我愈來愈了解自己，並且開始找尋適合自己的路。

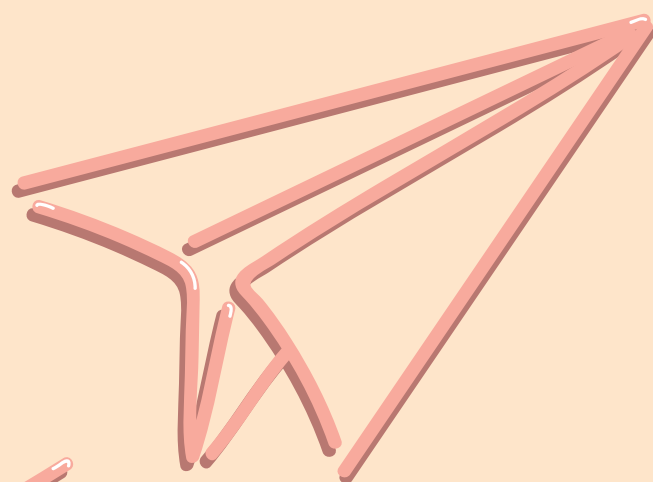
老實說，在自學日文的這條路上，一開始是最煎熬的。因為是自學日文，所以需要擬出適合自己的學習計劃以及方式，起初我有買一些書籍，但後來大部分都是透過網路上的資源學習，漸漸地我也掌握住一些自學的訣竅。我認為我們這個世代最大的優勢是網路，不論是什麼樣的知識，都會有專業的人士願意在網路上分享資源，而學習如何善用這些資源，也是我們必須面對的課題，所以儘管在學校的學科成績不盡理想，卻千萬不能失去對於所有事物學習的心態。

終於我的國中生涯也結束，並開始抉擇要讀高中或者高職，那時學校的老師認為我可以就讀高中，但我認為自己並不是讀書的料，而且我已經找到自己想做的事，所以最後我沒有選擇高中，但雲林縣內並沒有日語群的高職，所以我便選擇了斗家的商管群，並且持續自學日文。我會選擇商科的原因，除了家裡的因素之外，我認為語言是建立溝通的工具，單靠語言很難建立其他專業知識的溝通，所以有必要透過學習其他專業知識來填補這樣的空缺。確實在斗家這三年我學習到了很多與商業相關的專業知識，也成為了我未來選擇的優勢。

高三是我最精彩、充實的時期，雖然這時的我已經有了日檢N 2的證書，但在升學方面我希望自己能再回到日文相關科系，繼續精進自身的日文能力，而除了科大的日文系外，我也想嘗試一般大學的日文系，正好有特殊選才這個管道讓我能嘗試申請一般大學的日文系，可惜最終我沒能正取上一般大學的日文系，但我依舊不放棄追逐自己的夢想，所以在準備特殊選才的同時，我也準備著統測。

某一天父親詢問我有沒有意願到日本留學，正值統測前幾個月，我思考了好一陣子，上網查了許多相關的資料，最後決定答應父親的這項提議。在決定留學後我也沒有放棄統測的準備，因為自己對於日文科系的渴望，所以我的統測除了原本的商科專業之外，還跨考了日文專業（外語群日語類），後來我自學的日文專業科目分數，竟比我的商科專業科目二還要高出許多，不得不感嘆自己六年以來的修練終於有了成果。

其實從對日文有興趣開始自學，到選擇高職商科，準備特殊選才、統測還有日本留學，這樣的歷程其實伴隨著許多內心價值觀的碰撞，例如在現今社會不免還是會遇到有些人對於高職生有些誤解，還有日文系畢業後的出路、留學可能會比同期晚畢業……等等，經歷許多心境轉變後我才真正理解，其實人生有很多的機會可以嘗試，而且一點都不遲，多探索世界，好好地了解自己是非常重要的一件事，我一點也不後悔自己選擇了高職，也不後悔我選擇的一切，因為我相信所有選擇下的淬鍊都會成就更好的自己。



高一生命影展

淺田家 —— 讓我捕捉，你跟家人最美好的瞬間

熱愛拍照的父親，年末都會替全家拍攝新年合照。父親知道小兒子立志成為攝影師，所以在他 12 歲生日當天，將自己最珍愛的相機送給了他。由小兒子所拍下的第一張照片，就是他們的全家福。

如今，這位小兒子淺田政志（二宮和也飾演），已經從專科學校畢業，並持續與父母及哥哥四人，拍攝一系列別具特色的全家福，其中包括消防員、黑道、賽車手、選舉、戰隊、樂隊等不同主題，並以《淺田家》為名出版了攝影集。由於風格獨特並讓人會心一笑，讓他獲得攝影大獎肯定，從此踏上專業攝影師之路。不過隨之而來的一場災難，卻讓他逐漸失去人生目標。他自願成為災後重建義工，並在海嘯過後的泥濘中，找到一本本已經失去主人的相簿。在這些充滿故事的照片背後，他能否從中領悟到攝影的真正意義呢？



一首搖滾上月球

來自六個家庭的父親，職業從國中教師、網站設計師、捏麵人師傅、課輔班老師、教會行政主任到計程車司機都有，相同的是家中都有罕病兒。罕病爸爸們組成樂團，有鍵盤手「巫爸」、鼓手「勇爸」、貝斯手「鄭爸」、吉他手「李爸」、薩克斯風手「潘爸」、還有主唱「歐陽爸」，由四分衛擔任教練，六人從不會使用樂器到站上海洋音樂祭舞臺，面向大海獻唱《一首搖滾上月球》。除了照顧家中的罕病兒與日常工作，還得為了登臺表演擠出時間練習，導演透過鏡頭紀錄罕病家庭的堅毅，旨在讓觀眾理解罕見疾病，並感受不同家庭面對罕病兒所展現的愛與能量。

我和我的冠軍籃球隊

原擔任職業籃球隊教練的馬可，因婚姻不順加上工作失意，酒駕撞上警察，被法院判罰社區服務，而服務對象竟是一群身心障礙者所組成的”特殊”籃球隊，教練該如何帶領這群毫無運動神經的籃球員邁向冠軍之路呢？



輔導室與我

整學期

班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)
輔導股長集合
高二熱心志工隊服務

8/30

廣設科畢業生考試經驗分享座談會

9/7

轉 / 復學生座談會

9/8

技優新生座談會

9/15

原民新生座談會

9/21

高一高二家庭暨情感教育講座

9/25

親職教育研習

9/28

心衛講座 - 完全練愛手冊

10/5

高二生活適應調查表 / 高三興趣量表施測

10/14

高一生命教育影展 / 班級讀書會

10/19-12/9

高一情感教育班級壁報比賽

10/24-10/28

高一賴氏人格測驗施測

10/30

情感 & 人際 - 跨校小團體

11/30-12/1

高一賴氏人格測驗解釋說明會

11/30

高二升學說明會

12/14

轉科申請生施作興趣量表

12/22

出版第 63 期「馨園期刊」

1/11

績優輔導股長頒獎

1/12

輔導志工期末座談會

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：輔導室 李永信老師

美術編輯：廣三庚 高彩瑄



畢業生考試經驗分享座談會



親職教育研習



心衛講座 - 完全練愛手冊



情感 & 人際 - 跨校小團體



家庭暨情感教育講座