

# 輔導簡訊

了解、關懷、尊重、接納

地址：新北市林口區粉寮路一段75巷80號 電話：(02)2601-2644 網址：www.swsh.tpc.edu.tw



第一〇四期  
創刊：八十年十月二十八日  
出刊：一〇一年十二月廿五日  
編輯：醒吾高中 輔導室

## 自我探索

# 從關係中認識自己

「認識自己」是古希臘哲學家蘇格拉底的一句名言。

人在後天形成了許多的固有觀念和思想框框，特別是人在私心的作用下，頭腦中產生了很多的不好思想，這些都是人後天形成的，都不是人的真正自己。能夠找到先天真正的自己，不帶任何觀念的用自己的真本性來思考問題，看待周圍一切事物，才是真正地認識自己，就好像人把戴在眼前的變色鏡摘掉，才能看到世界本來的面目一樣。

青少年進入成人的轉換期，常是我們人生的重要轉捩點。有許多人生發展的課題需要做決定，如選擇類組、科系、學校、兩性交友的抉擇、婚姻的決定等等。而高中階段就像我們迷失方向一樣，常不知自己現在在哪裡，往哪裡走比較平坦，往哪裡走可能有陷阱，如果我們除了功課外，能探索自己，發現自己的能力、對人性的看法，了解目前所處的時空環境，相信對人生的重要發展課題都能有效適應和對應。

### ※認識自我的方法

#### (一)從「我與人」的關係認識自我

在我們周圍的人，都是反映「我」的鏡子。我們一般都從別人眼中或別人口中去認識自我。隨著年齡的增長，我們會接觸到許多不同的鏡子，這許多鏡子就成為我認識自己的工具。

心理學家研究，人要先向別人學習、模仿，然後再經由內心的轉化過程，逐漸形成他自己。向別人學習、模仿稱為「認同」，內化後形成自己則稱為「統整」。

一個自我統整的人，他的自我追尋才會有方向、有目標，不至於迷失自我。所以，我們若要認識自我，就必須先在生活環境裡與別人交往，用心向別人學習，獲得足夠的經驗，然後按照自己的需要與理念去計畫發展，才能有成。我們要向有智慧的人多多學習吸取足夠的經驗，而後才能獨出心裁，創立屬於自己的特殊風格，人生的自我追尋也是如此。



#### (二)從「我與事」的關係認識自我

與人相處，別人是反映自己的鏡子；做事，事也是反映自己的鏡子。因為做事可以發掘自己的興趣與性向，可以顯示自己的能力和價值。透過對不同事物的嘗試、理解、經驗及自己在當中的感受，我們可以逐漸的明白自己的喜好與特長。

美國教育學家杜威倡導「從做中學」的理念，主張做事經驗可以增加以後做事的能力，因為人可以在做事中更明白自己的能力或限制，從而更有效的規劃自己如何做事。

根據研究指出，擔任過社團幹部的學生，比未擔任過社團幹部的學生，對自我認識及個人未來努力方向有較肯定的答案。的確，要認識自己的才幹，發揮自己的潛能，最好的方法莫過於參與事務。例如：為別人服務、參加比賽、參加領導研習營，透過行動磨鍊自己的領導才能；在一些公開場合中，適當表達自己的意見或參與有益身心的課外活動等。

在學生時代能積極參與校園生活，認真學習規劃自己，從做事中找到自己發揮能力的空間，建立自信，肯定自我的價值，將來在社會上也多能成為積極活躍的人才。

#### (三)從「我與己」的關係認識自我

從小到大，我們一定都曾寫過一個同樣的作文題目，那就是「我」。不過，一定也有很多人認為這個題目最難寫。俗話說：「知人難，知己更難。」因為「我」實在不容易客觀而真實的看清自己。

為了認識自己，曾子用了「吾日三省吾身」的方法。透過時時的反省，我們對自己會有更清楚的認識與把握。換句話說，我們要經常反省我們的生活，而且要刻意問自己：

- 1、我是怎麼樣的人？—是內向、外向？是樂觀、悲觀？……
- 2、我平常做決定的方式是什麼樣的？—會不會很緊張、焦慮？還是很樂觀的迎接挑戰？
- 3、我的生活目標在那兒？我這一生追求的又是什麼？

當然，除了時時自問自省，我們也可以透過認識自我的活動，例如：自我測驗、心理輔導等等，幫助我們對自我有更真實深刻的認識。唯有透過真實深刻的自我認識之後，我們才能進一步學會接納自我——一方面肯定自己良善的一面，一方面也能認清自己的缺點和短處，以求另一種突破。



資料來源：

1.摘錄自教育廳生命教育教師手冊

<http://www.lygsh.ilc.edu.tw/%A6%E6%ACF%B3%AB%C7/%BB%B2%BE%C9%AB%C7/D/know.htm>

2.認識自己的方法 <http://www.tngs.tn.edu.tw/departments/health/mental/m1-1.htm>

3.從「認識自己」談起 <http://www.epochtimes.com>

資料彙整：王韻涵老師



# 我有話要說~



負責小記者/普95 李玟靜、普101楊雅婷

協助小記者/普100吳俊德、普100蕭棕揚、服64王筠婷、服64余美靜、服64施宜嘉、服64蔡汶婷、商84高語珊、商84陳虹羽、商84童芷萱、商84鄭聿庭、資49廖于萱

「知道你是誰比知道你要去哪裡更重要。」

你了解自己嗎？有沒有什麼明確的興趣與未來志向嗎？關於自己的人格特質和內心世界及最內心的自我，透過下列測驗，你將更加了解自己。

1. 從顏色的選擇可看出一個人的個性。想知道自己到底有什麼特質嗎？選擇下列顏色，讓你更了解自己！  
A. 紅色 B. 粉紅色 C. 黃色 D. 綠色 E. 藍色 F. 紫色 G. 藍色 H. 白色 J. 黑色

喜歡紅色的你：喜歡成為注意力的中心，性格外向、強硬、衝動、情緒化及樂觀，是個喜歡事事投訴的人。

- 紅色，擁有無比鬥志卻過於衝動。(普90郭芷云)
- 紅色，害怕寂寞喜歡人多熱鬧的感覺。(普97楊又齊)

喜歡粉紅色的你：極度浪漫，擁有慈愛、聰敏的人，心思較為細膩。

- 粉紅色是代表浪漫的顏色。不接近紅色也不接近白色，而是兩者融合而成。獨一無二。(商84林玉婷)

喜歡黃色的你：務實，並擅於運用金錢。你經常精力充沛、愛主動幫助朋友，在朋友眼中，是一個值得信任、可靠、聰敏而開朗的人。

- 黃色，讓人感覺到很陽光，在生活中，有人可能會因為你的微笑而改變原本的心情。

喜歡綠色的你：天生的領導人才，上佳的聆聽者，朋友都喜歡向你詢問意見。性情平和而不易做錯事，但卻也是一個多愁善感的人。

- 綠色，淳樸清幽，讓人感覺很清爽，卻有著不拘泥帶水的沉重。(美68呂宜儒)

喜歡藍色的你：喜愛這種顏色的人個性保守及對別人的感覺十分敏感。忠心的朋友，討厭別人的愚昧。

- 藍色讓我彷彿看到一片純淨的海洋，會想到人的潛能就像海洋一樣無邊際，其中也含藏巨大的力量。(資40周孟勳)
- 藍色，因為它給我一種很平靜的感覺，讓我即使身處在噪音的環境中，依舊感到十分平靜。(服62陳婷)

喜歡紫色的你：極端富創作力。你愛好一切美好的事物，但缺乏策劃能力。在別人眼中，你是一個離群、需要被關懷及愛護的人。

- 紫色，不紅也不藍，保持中立的柔和感，帶點羅曼蒂克的浪漫，讓人彷彿進入虛幻與飄邈之間，融入真實和夢境中。有種堅毅卻不失溫柔的香暖滋味，徜徉在心中的美夢，淡淡的，卻很真；淺淺的，卻讓人找到一種淡雅的清香。(803曾品云)

喜歡白色的你：興趣多元化的人，喜歡乾淨利落、簡單的生活方式。由於你開朗的態度，使人樂於親近你，所以你能夠周旋在不同圈子的朋友之中。

- 白色是一個永遠不退流行的顏色，純潔不可侵犯，對環境的應變能力也是所有顏色中最強的。我希望能像白色一樣在不同的環境裡不只適應力強，更能突顯自己的能力和無限的變化。(資39吳明修)
- 白色是所有顏色中最單純的顏色，很基本但不失高雅，無憂無慮就像藍天中的白雲且自由自在。(資45楊雅婷)
- 白色能使人心情沉澱下來，純潔、天真、與世無爭且和平。(902陳翊珊)
- 白色，簡單、平凡，不會太亮眼也不會太暗淡，雖然搭配在其他顏色上不明顯，但卻不失色，就像人一樣。在一個團體內，雖然平凡，卻不失去自我。(商79李詩涵)
- 白色有種純潔的感覺，讓人感到輕鬆。在白紙上你可以隨意塗上任何顏色，就好像人生一樣，可以讓原本空白

的、一無所有，變成多采多姿。(造70陳若仙)

喜歡黑色的你：有禮、並且擁有許多才能。可是，黑色代表冷漠，使你予人離群之感。

- 黑色有種很奇異的感覺，很自由、沒有壓力。像是安靜的黑夜、萬物安眠之時，夜行性動物的天下。(資42周至軒)
- 不可侵犯的黑色，帶給我一種既高貴又孤獨的感覺，會讓我想到宛如月亮高掛在空中，不被世俗侵犯。(普94林怡廷)
- 黑色。它使我感受到沉穩而且寧靜，又代表高貴、貴重及慎重。(造69劉美佑)

2. 你認為十年後的自己會是什麼樣子？寫下一段訊息，給未來的你。

- ★ 成功的人，努力才会有收穫！不管努力、盡力了多少，至少有認真去爭取！(資40林義雄)
- ★ 給未來的我：「幾分耕耘，幾分收穫。」現今的成就，並非一促即成，勿忘當初曾幫助自己的貴人，要「取之社會，而用之於社會。」(商78林冠嬋)
- ★ 我們都是透過稜鏡去看世界的，怎麼看它，就決定了它會投射什麼樣的光在我們身上。你激烈，它就粗暴；你溫柔，它會軟化。學習著溫柔地活下來，也許這世界就此開始不會對我失去耐心。(普90吳珮均)
- ★ 我認為十年後的自己應該是做著自己喜歡的事，並且用它來溫飽自己，在中間的十年也許會碰到一些瓶頸，但一定會用自己的雙手來克服。十年後的自己，看到這段話就代表你很幸福，接下來的日子中，就請繼續下去吧！(普91方挺宇)
- ★ 每個人的興趣都不盡相同，十年後的我應該會從事有關電腦軟體的工作，希望可以把高中所學的一技之長，運用在職場工作上。加油！(資45朱佳慧)

## 美食饗宴

### 平價美食 休閒好地點

小記者/服64蔡汶庭、服64余美靜

「Kiki Cafe」一進入這家餐廳，迎接我們到來的是一陣陣濃郁的奶香味，頓時讓我們不愉快的心情一掃而空，店內承襲

Kiki Thai儉約的風格，雜誌也是應有盡有。



蒜頭辣椒松阪豬義大利麵上桌時蒜頭味的香氣四溢就令我們難以抵擋，麵條不會像一般市面過軟，松阪豬肥瘦表現也不錯，搭配又香又辣的蒜頭辣椒，讓我們吃完還想再來一份，最棒的是這樣套餐只需要160元，真是物超所值~

餐廳地址：台北市忠孝東路四段216巷27弄5號1樓

參考網址：<http://blog.yam.com/ir123456789/article/28602480>



# 生活體驗營

803 曾品云

一次的段考，帶來一次的壓力和緊張，學校特別安排了一次的校外活動。在這次去之前，我一直以為是露營活動，兩天前才知道是一個「地質探索體驗營」。顧名思義，這次的活動是要去探索自然萬物，去接近遠離喧嘩世界的寂寞之美。第一站經典的傳統藝術中心，讓我們體驗不同的民俗技藝，經典的傳統精華。最令我印象深刻的，莫過於那些歷史悠久的三合院了，整棟房子散發出傳統的智慧，令人沉浸在濃厚的復古美之中。好的開始是成功的一半，第一站豐富的旅程已讓我對這次的探索營有了很大的信心。

整趟旅程中，最讓我印象深刻的，莫過於美麗的世外桃源 明池森林遊樂區，清香的空氣在下車後就撲鼻而來，那是久未感受的沁涼啊！往山裡面走，瀟灑著芬多精的活潑，山林樹木鳥語花香，讓人遺忘了緊張的生活，只有四個字能形容現在的心情心曠神怡！那是依傍著山的霧，帶我走向餘暉，回到下榻民宿。

在民宿的幾個小時裡，我們所做的事情就只能用團結來形容，從團康活動到個人分數累積，每個人都卯足勁地參與，希望爭取班級榮譽，讓所有人都對班上有一種存在感和歸屬感！

這次的探索營，對我來說，不在於好不好玩，而是學到多少。這趟不一樣的旅程，讓我學會很多不一樣的事，除了團結，欣賞藝術之外，最重要的就是放慢腳步，美就在你我之中！

804 謝瑞彥

這次的生活營雖然沒有像一年級那麼激烈，但我很興奮，因為這次將會是我們在國中裡的最後一次生活體驗營，而且我希望會有和同學一起相處、一起玩的回憶。而這一次的生活體驗營讓我發現團體所需要的東西，就是團結不自私，努力的配合；雖然我們這一次的生活體驗營有點像在爬山健行，但沿路上的風景很美，領隊也很有趣，偶而有些小抱怨，但也增進了我們班級和同學的團結心；希望我們的畢業旅行也可以這麼有趣、這麼好玩。

小記者/商84陳虹羽、商84鄭聿庭

804 何晨寧

我期待已久的生活體驗營，一早興致勃勃的搭上遊覽車，我們來到了「宜蘭傳統藝術中心」，雖然天氣不是那麼的好，但慶幸的是傳藝中心沒有人擠人也沒有頂著大太陽參觀。在這裡我印象最深刻的是「浮水畫」，畫這幅畫的是一位土耳其知名的浮水畫畫家，他用一顆愛心慢慢勾勒出一朵美麗的花。

之後我們前往「明池森林遊樂區」，那裡有一棵千年大樹，雖然沒有粗壯的樹幹，但他的高度可是不容小覷；到了晚上我們投宿在「英仕山莊」，在山莊裡我們還做了一些活動，我最喜歡的活動是各班的自由活動時間，因為可以培養班級的團隊精神，使班級更加團結。

第二天一大早的第一個活動是製作皮格手環，之後我們坐上了茅草車，在蘭陽溪土奔馳著；雖然這次沒有營火晚會，但大家還是玩的不亦樂乎，希望下次的畢業旅行大家也可以玩的很盡興！



## 特教園地

### 跟妥瑞鬥陣行

資料彙整:小記者/普100吳俊德、普100蕭棕揚

在社會大眾普遍不瞭解妥瑞症的今天，妥瑞症患者面對人們的異樣眼光，尤其不像其他疾病可隱藏起來，妥瑞症厲害時又抖又叫的，偏偏最常出現在最受人注意的顏面部，或者是發出別人不得不聽到的一些刺耳聲音，因此除非是離群所居，不然妥瑞症患者無時無刻都得面對「有沒有必要向別人解釋自己的毛病？」「那些人該早點跟他們講？」「什麼時候講？」「怎麼講？」

妥瑞症是一種以面部為主要症狀，發病於兒童的慢性神經精神異常。1885年，法國醫生Gilles de la Tourette 提出九例不同於其他運動異常的病例報告，經名神經學大師Jean-Martin Charcot 推薦而定名為「Gilles de la Tourette症候群」，近來擴充其定義並簡化為「妥瑞異常」、「面部異常」或妥瑞症候群。多數的調查報告認為妥瑞症在每一萬人口中有5-10例的發生率；1990年的報告則指出發生率高達1/200以上。妥瑞症這個疾病在150年前就已經發現了，但是一直被當成罕見的疾病，它現在的盛行率是每一萬人中就有4.28的人會罹患此疾病，妥瑞症發生於所有種族及所有社經階層中，男女比值是3-4:1。其他行為上的表現與妥瑞症並存的疾病有強迫症，次之包括憂鬱症。

**妥瑞氏症是神經學的問題而不是精神病學方面的問題**，嚴格來說它的致病機轉仍不清楚。林國正醫師也認為**妥瑞症是一種與遺傳有關的器質性疾病**，妥瑞症的親人有較高的危險機率罹患妥瑞症或抽動性疾病，有些研究認為妥瑞症是一種自體顯性遺傳基因合併有不同的外顯率

妥瑞症的診斷確立後，如何讓病人及其家長、師長、朋友和社會大眾了解並接受妥瑞症比藥物治療更為重要。妥瑞症多發於學齡兒童，教育界人士的正確觀念與態度尤其重要，特別是小學老師，更是妥瑞兒能否發展健全的關鍵角色。

大部份妥瑞症患者擁有幾近正常且具生產力之生活，當作家、數學家、音樂家、演員、工程師、醫生、職業運動選手的患者大有人在，甚至還有不少天才。莫札特是一位被高度懷疑有妥瑞症的名人。因此全世界少說數十萬名妥瑞症患者，如果都得以正常發揮他們的能力，將是非常可觀的生產力；反之則非常可惜。

**其實後天的教育可扭轉先天基因所帶來的影響**

資料來源：台灣妥瑞氏症協會 <http://www.tffa.org.tw/>

## 電影方程式

### 逆著光勇敢飛翔

如果你不試的話，怎麼知道自己能做多少？

小記者/服64施宜嘉、服64王筠婷



兩顆平行的心，在不經意間望見彼此身後那道逆光，裕翔鋼琴彈得好，卻堅持不參加任何比賽，他不想因為自己的殘缺而被同情。原本對於自己的人生是充滿了失落冷漠的小潔(張榕容飾)，因為陽光般的裕翔走進她的世界而融化了那原本冰冷的心。他們填補彼此遺失的力量，就算夢想遙不可及，也不再是獨自面對。

《逆光飛翔》改編自真人真事，是一部真的可以震撼人心的影片，那個開朗的25歲大男孩-裕翔，雖然有天生的殘缺，可是蓋不過他超凡的音樂

天分。這位音樂天才，在黑暗之中聆聽、呼吸著世界一舉一動，透過琴鍵上訴說熱情與希望。

張榮吉導演花了兩年時間撰寫、打造全新劇本，片中特別強調逆光與剪影，呈現他生命的記憶和視覺經驗，同時利用裕翔的鋼琴聲，結合榕容的絕美舞蹈視覺，貫穿整部電影溫暖而強烈的撼動力。

想想看...當自己的夢想不被他人認同時，你是否還有不顧一切去實現的勇氣？他們對自己的夢想，勇敢的去實現，這精神是非常值得學習的。

