

活動訊息

- ◇ **同儕輔導「微笑天使」甄選錄取名單**：同儕輔導「微笑天使」第二階段面試已於6月7日(星期五)12:00~14:00辦理完畢。參加的同學都非常優秀且具有助人熱忱，本次面試經過詳細討論，在眾多優秀的學生中最後甄選出14名。錄取的學生未來需要在暑假期間參加助人團體課程，方能成為102學年度同儕輔導員，課程時間另行開會討論，希望大家全力以赴。未錄取的同學雖因此次的人數限制，無法擔任同儕輔導員，但也希望大家能在高二時藉由其他機會幫助未來的高一學生。

錄取名單如下：(同儕輔導員第一次開會時間：6月18日(星期二)12:25，開會地點：團體諮商室)

編號	班級座號	姓名	編號	班級座號	姓名
1	11817	陳巧昀	4	10213	張雅惠
5	10234	林均祐	7	10922	劉立淳
9	11213	陳家莉	10	11624	鄒佳蓉
12	11323	劉貞吟	14	10144	張亘佑
15	10133	陳冠諭	16	11108	吳語蓁
17	11630	蕭筠蓉	19	11903	林奕婷
20	11902	汪佳樺	21	11819	陳靜儀

- ◇ **「珍愛生命、希望無限」2013年自殺防治徵文活動**：台灣自殺防治學會暨全國自殺防治中心致力於國內自殺防治工作之推動並與國際接軌，於每年的9月10日為國際自殺防治協會(IASP)和世界衛生組織(WHO)推動之「世界自殺防治日」前後，啟動一系列活動，呼籲社會大眾重視自殺防治的議題，推廣珍愛生命理念。今年特舉辦「珍愛生命、希望無限」自殺防治徵文活動，邀請大家分享相關之生命經驗，共同加入珍愛生命守門人的行列，一起用愛守護寶貴的生命。**徵文時間**：即日起至2013年7月31日止(以郵戳為憑，逾期恕不受理)，活動辦法請至本校最新消息→輔導工作委員會進行連結。
- ◇ **如何準備學測考科經驗分享—台大杜鵑花節分享資料**：由高三學長熱心提供的「如何準備學測考科—台大杜鵑花節分享資料」連同本週週報發放至高一各班(如附件)，請高一各班同學自行閱讀。
- ◇ **輔導週報最後一次領取**：本週週報為本學學期最後一次發放，謝謝高一、高二各班輔導股長本學期的辛勞。預祝高一、高二同學們期末考，考試順心！
- ◇ **失物招領**：輔導室近期尋獲一本課外書，書名：天虹戰隊小學(照片如下)，請遺失的同學主動至輔導室領取。



美麗，常常來自於冒險。雖然你我都知，那個冒險的過程，社會不會為你背書，因而孤單很多，挫折不會少，就看你的人生想實現什麼了！常聽到朋友問：

「做自己，會不會太自私？」

「我應該聽從別人的意見，還是聽自己的聲音？」

「只聽自己的，會不會太自私？」



相對於「做自己」，就是「做別人要我做的」。做別人要我做的，就是根據社會期望去做應該做的，我給這樣的行為取了個誇張的代名詞，叫做「做罐頭」。因為罐頭是工廠生產線上大量製造的產品，每個罐頭產品幾乎一樣，也都安全地成為社會需要的東西。

其實，當一個人問「做自己，會不會太自私？」時，心裡通常有兩個聲音在交戰：一個是做自己，一個是覺得自己似乎應該聽從社會、父母、同儕的期許（也就是乖乖地做罐頭）。這兩個聲音的交戰，才會讓「做自己，會不會太自私」的困境浮現，所以，這時要先能跳脫「做自己好，還是做罐頭好？」的兩難式問句。

怎麼跳脫？我常常把這樣的兩難式問句，換成比例式問句：「我要做多少自己？做多少的罐頭呢？」

做罐頭，符合了社會的期待，於是成了穩定社會的力量；做自己，同步了內在的流動力量，活出了生命的美麗，也為世界增添色彩。所以，做罐頭很好，做自己也很好。這個概念與家族治療師薩提爾（Virginia Satir）所說的：「我是OK的，你也是OK的。」有相互輝映之處。

練習並存讓我們走向完整



當我們跟孩子說：「不要緊張」「不要怕」「不要擔心」「不要挫折，要繼續努力」，我們就不小心成了幫兇，讓孩子把自己的一部分給壓抑下去，於是那些真實的情緒或想法（像是緊張焦慮、不安不確定、挫折失落），就成了孩子心裡「被忽略的自己」。

不說這些我們習以為常的慣用安撫句型：「不要緊張」「不要擔心」，那要說什麼呢？我們回過頭來看看一開始說的那兩個例子：

那個因為考公職而忽略自己夢想的孩子，可以跟自己說：「是的，我為了爸媽努力考公職；是的，同時我沒忘記自己的夢想，說不定考上公職以後，我可以白天當公務員，下班後繼續鑽研芳香療法；**是的，這兩個都是我，而我比這兩個還多更多。**」

那個因為被同學排擠而難受的孩子，可以有這樣的內在對話：「是的，我急著想討好、挽回；是的，同時我也傷心、生氣；是的，想討好、挽回的是我，傷心、生氣的也是我，這兩個都是我，而我比這兩個還多更多。」

雖然外在的挑戰依然存在，掙扎依然辛苦。但同時，我們的心卻沒有分裂，能夠繼續完整。心理學家容格說：「**與其成為一個好人，不如活出一個完整的人。**」在生活裡，如果持續練習並存的內在對話句型，很有機會一步一步走向完整。