國立臺中文華高中輔導週報

100.11.11發行

活動訊息（輔導股長請宣讀後張貼於班級佈告欄）

* 青少年心理健康量表結果已出爐囉!輔導老師預計於下周起利用生命教育課進行解釋。
* 11/14(一) 中午12:30-13:00將辦理同儕輔導相見歡活動，請同學務必準時出席喔!。
* 11月份的十場大學講座已結束報名，報名狀況如下，從講座中受惠、錯過講座或因報名時間較晚沒錄取上的同學，下學期記得要積極參與，別再留遺憾囉。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11月2日 |  | 11月7日 | 11月8日 | 11月9日 | 11月10日 | 11月11日 |
| 星期五 |  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 日本早稻田大學 |  | 中興獸醫 | 清大理學院 | 中興農資 | 中央外語 | x |
| 說明會 |  |  | 副院長 | 古新植教授 | 英文系 | x |
| 58人 |  | 46人 | 113人 | 27人 | 75人 | x |
| 11月4日 |  | 11月14日 | 11月15日 | 11月16日 | 11月17日 | 11月18日 |
| 星期五 |  | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
| 政大商學院 |  | 成功大學 | 台北醫學大學 | 交大工學院 | x | 台科大-不分系 |
| 校友返校介紹 |  | 校友返校介紹 | 護理系 教授 | 資工系＆工工系 | x | 阮聖彰主任 |
| 130人 |  | 154🡪120人 | 報名中 | 76人 | x | 63人 |

心靈廣場：

**生命的重建-Part3**

頸部與咽喉很有意思，因為很多「事情」與它們有關。頸部代表我們思維的靈活程度，看到問題另一面的能力，從他人角度看問題的能力。當我們的頸部出現問題時，通常意味著我們對於環境有某些頑固的觀念。假如我們頑固地相信「只有一種方法」，或者「只能從一個角度來考慮」，那麼我們會把大多數人關在門外。

咽喉代表我們為自己「大聲說話」的能力，「要我們想要的」和說「我是」的能力。當我們出現咽喉問題時，通常意味著我們感覺自己沒有權力做這些事情。我們感覺站起來為自己說話是不恰當的。喉嚨疼一般是由於憤怒。如果還傷風感冒了，那麼同時還存在思想困惑。

咽喉還代表身體內的創造力。當我們的創造力被抑制和挫敗時，我們經常會有咽喉問題。我們都知道，很多人一輩子都為別人活著。他們從來不做他們自己想做的事，他們總在取悅母親/父親/配偶/情人/老闆。扁桃腺炎和甲狀腺問題是創造力被挫敗、不能做你想做之事的表現結果。

能量集中於咽喉，這裡是變化開始發生的部位。當我們拒絕改變、處於變動時期或試圖開始改變的時候，我們的咽喉會有很多活動。注意一下你自己咳嗽或別人咳嗽的時候。剛才說了什麼話？他們的反應是什麼？是拒絕或抵抗，還是贊同發生改變？

上肢代表我們接受生活體驗的能力和程度。我們在關節裡儲存了舊的情感，肘部代表我們改變方向的靈活程度。你是否能很靈活地改變生活方向？過去的情感是否把你禁錮在某一點上？

手可以抓、握、攥緊拳頭。我們讓東西從指縫間溜走；我們唾手可得；我們緊抓不放；我們心靈手巧；我們著手處理；我們無從下手；我們對某事插上一手；我們放手了；我們留了一手；我們放下手頭的工作；我們舉手投降。

手可以是柔軟的也可以是有力的。手握起來是因為害怕----害怕失去，害怕永遠不夠。緊緊抓住只會讓對方因絕望而逃跑。握緊拳頭就無法接受新東西。從手腕處自由地擺動雙手會感到放鬆和開放。

屬於你的東西別人無法拿走，所以，放鬆吧。

資料來源:引自「中醫世界」