

**臺中市立文華高中輔導週報**

【活動訊息】

108.10.18 發行

* 10/25(五)**情緒管理與壓力調適講座**「翻轉壞情緒，成為自己的幸福勝利組」。

地點:2樓第一會議室。請上輔導處活動報名系統報名。

* **同儕輔導「微笑星星」招募活動開跑囉**!高二同儕輔導員-「微笑天使」共 15

位，可協助、陪伴高一學弟妹面對學業及生活上的困難。有意願報名的高一同學，請至輔導處領取申請表，填妥申請表後繳交回輔導處英秀老師。

* 輔導處將於108年10月23日（三）12:20-13:00於團體諮商室辦理**青少年教育與就業儲蓄帳戶方案說明會**，歡迎有興趣的高三同學報名參加。
* 國立東華大學辦理**免費體驗營**，分為三梯次，有興趣同學請至輔導處網站查詢，地點:國立東華大學壽豐校區。
* 為協助大家認識大學校系，將於 10~12 月份 12:00~13:00 邀請知名大學辦理科系導覽講座，請同學踴躍報名參加!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 10月18日 | 10月21日 | 10月22日 | 10月24日 | 10月18日 |
| 星期五 | 星期一 | 星期二 | 星期四 | 星期五 |
| 校系 | **政大傳播學院** | **清華學院**  **學士班** | **臺北大學金融與合作經營學系** | **中興食品暨應用生物科技學系** | **政大傳播學院** |

* 為協助大家有效學習，輔導處將安排優質的高二「同儕輔導員」於10/28（一）至11/1（五）中午12:10~13:00，辦理5場「各科學習方法小講座」，學習講座報名表預計於10/7(一)發放，10/9(三)中午報名截止請高一同學踴躍報名參加!

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **科目** | **數學** | **歷、地、公** | **國文、作文** | **物、化、生** | **英文** |
| **日期** | 10/28(一) | 10/29(二) | 10/30(三) | 10/31(四) | 11/1(五) |
| **地點** | 第一會議室(若有異動將再通知) | | | | |

【升學資訊】

特殊選才:各校（中山、中央、中興、高師大、海洋等）陸續公布特殊選才簡章，請高三學生主動掌握資訊，並且留意各校報名日期。詳細資料可至輔導處網頁或大學多元入學升學網--特殊選才招生專區查詢。

歡迎有興趣的同學上輔導處網站查詢相關資訊及上網報名

## 【生命教育文章】別害怕悲傷！面對失落，做這10點緩解

**文/寶瓶文化《允許悲傷──最溫柔的療癒》**

當你失去了所愛的人或面對重大失落時，你可能會有許多傷痛的感覺與害怕的想法，這些想法與感覺都是一種悲傷的反應，而這是每一個人在失去他們所愛的人或經歷重大失落事件之後的普遍反應。下面10個悲傷的權利可以幫助你瞭解你的悲傷是怎麼回事，並且對生命再度燃起希望，用合理的想法看待失落。

**權利 1／我可以有自己獨特的失落感。**

我可以生氣、傷心或感到寂寞；可以有害怕或解脫的感覺；我也可以感覺麻木，或有時甚至沒有任何感覺。

**權利2／我可以隨時自由地表達悲傷的感受。**

當我想要聊聊時，可以去找願意傾聽我並愛我的人。當我不想談這件事時，也是可以被接受的。

**權利3／我可以用自己的方式表達悲傷。**

有些孩子在悲傷時，會想要從玩樂中讓自己覺得好過些，我也可以試著去玩玩或大笑一場。也可以生氣或叫喊，這並不表示我很差勁，這只是表示我有害怕及悲傷的感覺。

**權利4／我可以請求協助。**

大多數時候我需要人們的關注，關心我的感覺和我所說的話，並且無論如何，他們都會愛我。

**權利5／我可以對生活瑣事感到厭煩。**

我有時可能覺得自己脾氣很壞，難以與人相處。

**權利 6／我可以有突發的情緒。**

突發的情緒是因為悲傷的感覺有時會突然來襲──即使在失落事件發生很久以後。這種感覺可能會很強烈，甚至會令人害怕。出現這種情形時，我也許會害怕獨處。

**權利7／我可以借助信仰處理悲傷。**

禱告或念經可以使我覺得較平靜，而且似乎覺得離逝去的人較近一些。

**權利 8／我可以探尋失落事件帶給我的疑惑。**

但是如果沒有答案也沒關係。生死的問題是世界上最難回答的問題之一，這世界上其實有很多問題都難以解答。

**權利9／我可以思念或說出我懷念的人或事。**

有時回憶是甜蜜的，但有時回憶卻令人痛苦。不管哪一種滋味，這些回憶都可以讓我對逝去的人或事保留一份真誠的愛。

**權利 10／我可以在療癒歷程中帶著悲傷成長。**

我將會有一個愉快的未來，但失落的人或事都是我生命的一部分，我會永遠懷念他們。