

高三升學資訊……………高三同學請注意！！

參加「大學個人申請」第二階段獲得正備取的高三同學，相信在經過審慎的考慮後，已於5/5（二）、5/6（三）上網登記志願序，殷殷企盼5/11（一）那天的放榜。

1. 再度提醒5/11（一）公告榜單後，有錄取任一大學校系的同學=>如果你也有在四技申請入學管道上榜且「報到」的同學，記得5/14（四）前，務必要選擇大學或四技的其中之一，填寫〈放棄入學資格聲明書〉，否則5/14（四）後會遭雙邊取消錄取及報到的資格，後果相當嚴重。
2. 薪火相傳，請把第二階段難得可貴的實戰經驗，傳承給文華的學弟妹！[路徑：學校首頁→線上服務→大學備審資料→帳號：學號，密碼：身分證後5碼]，上傳你的「審查資料」及分享你/妳的寶貴經驗，感謝已經填寫的同學們，也請尚未填寫的同學們，加緊完成這件「善行」唷～
3. 輔導處將在5/11（一），請輔導股長發下「104學年度大學考試分發選填志願學生事前準備工作說明單」，並調查班上有意願購買〈臺北市教育局—選填志願輔導手冊〉的訂書名單；要繼續往指考之路前進的同學們，請穩定心神專心一致的累積努力～相信，「蹲下一是為了再次的躍起」。



性別教育文章

來杯淡定飲料前

當愛已成往事，我們該如何有智慧的說分手，有些人或許會來杯淡定紅茶，盡量不傷害彼此。但往往愛有多深，傷就有多深；分手，確實是一門不容易，卻需要學習的課題。

當我們一起為了彼此的關係，做出了最大的努力和付出後，還是無法繼續前進、也失去共同的目標時，或許是關係畫下句點的時候，我們可以幫助自己和他人再想一想：

一、分手前三原則

1. 考慮清楚：

負向情緒不斷累積、不對等的付出、週遭的阻力等…有太多因素不斷考驗著曾經相愛的伴侶，如果分手前，我們給彼此機會，再次思考這些因素，是否是我們可以一起努力改變的，或許我們就不會，在幾天或幾年後，後悔當初的決定，讓自己與幸福擦身而過。



2. 將心比心：

每個人都需要被愛、被需要、被肯定；因此，無論是自己或對方，有了分手想法時，都可能深害曾經相愛的對象；如果我們能站在對方的立場，同理對方的行為、態度，多一分包容和感謝，或許可以更有智慧的面對分手帶來的衝擊。

3. 不說氣話：

每個相愛的伴侶，難免都會有衝突和不愉快，如果因為一時的氣憤，常常將分手掛嘴邊，持續循環在負向情緒中，那我們就可能模糊了一開始衝突的焦點，而失去溝通、改變的機會。

二、分手時三原則

1. 誠懇堅定：

當我們確認關係無法繼續時，請誠實說出感受，誠懇的請求對方諒解，不因心軟或騎驢找馬的心態，一再的傷害彼此。

2. 保留餘地：

我們可以不把彼此逼入死角，也可以健康的面對往日情，為彼此畫下尊重和成熟的句點。讓彼此有信心再次往幸福出發。

三、分手後三原則

1. 疏通情緒：

分手後的傷心、哭泣都是正常的，多給自己一些時間療傷止痛吧！如果可以，為自己換個環境，轉換心情吧！

2. 接受事實：

當愛已成往事時，我們往往會經歷否認、自責、生氣、沮喪等等傷心的歷程；面對分手有人怪自己、怪別人，也有人更成熟，積極正向的面對自己。

3. 探索原因：

分手後，有些人害怕去愛，害怕受傷害；但每次的失敗是下次成功的開始，在分手的過程中，我們會得到智慧，了解自己需要調整和學習的面向，也會更了解自己的需要，讓身心更成熟、健康，更有能力去愛人。

