



*活動訊息

110/1/26 高三審查資料攻略講座－提醒

1. 「早上講座場」地點改至「禮堂」，請參加同學留意！
2. 「下午演練場」錄取名單已公布至各班，錄取同學請務必準時出席，珍惜得來不易的機會，不克出席者請盡早通知英秀老師。當天演練場結束後，將於輔導處網站公布欄上傳簡報檔，歡迎有需要的同學上網參考。

110 學年度科大申請－重大變革

1. 110 學年度第一階段篩選新增「大學程式設計先修檢測 (APCS) 成績超額篩選」：未通過第一階段學科能力測驗成績篩選且符合系 (組)、學程所訂定 APCS 成績超額篩選資格標準之申請生，進行「APCS 成績超額篩選」，通過者得參加第二階段複試。有關篩選方式、範例及採計 APCS 之校系科 (組)、學程請參閱招生簡章。
2. 110 學年度起第二階段複試之「資格審查資料」及「書面審查資料」，一律採電子化方式作業，由申請生將資格審查及書面審查所需繳交資料製成電子檔 (PDF 檔)，以網路上傳方式繳交。

*性別平等教育文章

多久沒和另一半說「謝謝」？

長遠親密關係的秘訣：立即回應感受、偶爾深情告白



擷取自 女人迷 作者：小妮子(110/1/1)

不只是另一半，能感謝身邊的任何一個人、事都是你日常的幸福泉源，而我也正展開感謝的練習，在失落沙洲上，探到條通往幸福感的道路。感恩對於幸福感有什麼樣的作用呢？如何調和在生活中迷失的自己，其實有不少研究都說明著，感恩之心能減緩煩憂。

比起默默放在心底，勇敢表達出來！

你經常有意識的懷著感恩之心嗎？ 在外環境求生存，表達感謝是禮貌是反射動作，然而面對能讓我們舒適做自己的愛人、家人怎麼就容易把對方的所做所為也當作自然反應？或許你該有意識地練習對親密關係表達感謝。

最近也有一項研究發現，能維持感恩的心有助於減緩心情上的憂鬱和身體的狀態不適 (Deichert, Chicken Hodgman, 2019) 另外，感到幸福的人比感到不幸福的人更健康、更長壽，其中幸福感則與感恩之心高度相關，也是受到催產素分泌的影響。研究顯示，催產素和感恩之心存在雙向關係：對伴侶的表達感謝以及收到伴侶感謝的回應與催產素釋放含量較高有關 (Algoe & Way, 2014)，因此對伴侶表達感謝有助於增進彼此的關係。

如果要對伴侶表達感謝，你是習慣大聲說出來、默默放在心裡，還是透過其他方式傳達呢？如果想要讓這份幸福感良好循環，建議還是大方表達出來。

多久沒跟另一半說「謝謝」？練習表達感激，感情再升溫！

之前不少讀者都會說，自己與另一半相處時經常因為對於很多細節的不滿意，遷怒給伴侶、家人，總會為了自己的不知足感到罪惡，想開始練習以「感恩」置換那些負面思考，但是因為過去沒有表達感謝的習慣，現在突然要做起來有些彆扭尷尬。有沒有什麼方法可以具體執行，我相信大家表達「感謝」的方法都不同，但是如果你有心想要嘗試一些改變，還是可以漸進式的練習，起手式就從簡單的文字開始吧！

1. **自我練習**: 日常的感恩，在腦海中想著直得感謝的大小事，或寫下感恩日記。
2. **向對方表達**: 訊息：貼圖、短語、長告白。
3. **面對面**: 當下立即回應、偶爾深情告白: 「感謝你」、「謝謝有你在」、「謝謝你一直以來的陪伴」、「一起度過的日子感到幸福……」、「謝謝你為我著想」、「謝謝你幫助我……」
4. **從生活中著手**: 不只是另一半，能感謝身邊的任何一個人、事都是你日常的幸福泉源。感謝對方的談心陪伴。感謝對方的一個笑容。感謝科技讓相隔兩地的你們能隨時互動。感謝又一起度過幾個平安的日子。

感情長久經營的關鍵：關係中良好的雙向循環

對你來說，感謝身邊的人，若沒法像膝跳反射，那每天刻一遍在心底總可以，再不，就書寫下，回頭你會發現，你多麼幸福，感謝自己今天跨出一小步，感謝伴侶貼心的點了熱湯，感謝家人在忙碌之餘能以各種方式提醒我們，即便有點嘮叨。

尤其是與伴侶這樣微妙的生物關係，既不是互利共生，卻又深深受到彼此影響，學習表達謝意說出來讓對方知道，無形中形成關係中良好的生態循環，得以幸福感的感情永續經營。

當然除了伴侶，當我們對待親近的人能夠以感謝的心情出發，可以更享受每一個和他們相處的時刻，尤其是對於生活忙碌的人來說，懷著感謝並享受當下，才能真正快樂。

