

高三升學資訊……………高三同學請注意！！

狂賀



★ 5/11 (一) 「大學個人申請」放榜，恭喜所有得償所願的同學們～

1. 再次提醒，還未上網填寫經驗分享的高三同學們，請速速進入這個網頁[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]，將第二階段難得可貴的實戰經驗，傳承給文華的學弟妹唷！
2. 輔導處於5/12 (二) 請輔導股長發下的「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」，請參加指考的同學妥善保管～如未拿到、遺失或份數不夠，可再至輔導處領取。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」。

校內活動…高二、高一同學請注意～活動當天請務必準時出席，可將午餐帶至會場！

1. 甄選入學—高三學長姐經驗傳承講座 PART 2：申請入學心得分享

輔導老師小叮嚀：此活動僅開放**高二同學**參加，請有報名的同學把握難得機會！

場次	時間	類組	主講者	地點
一	104.5.18 (一) 12:10~13:05	一	302 張彤瑀—政大財政學系 306 許家瑜—清大人文社會學院學士班 306 孫致善—臺大政治學系政治理論組 309 簡庭玉—政大法律學系	5F 演講廳
二	104.5.19 (二) 12:10~13:05	二	311 張亘佑—清大原子科學院學士班 319 林佳佑—成大機械工程學系	
三	104.5.20 (三) 12:10~13:05	三	313 王宣晴—高醫大醫學影像暨放射科學系 313 葉妮珊—臺大護理系 316 陳家莉—高醫大心理學系	

2. 生涯輔導講座：高一選組學長姐經驗分享

輔導老師小叮嚀：請報名此活動的**高一同學**準時出席，報名者不得無故缺席，違者將記勸志營乙次。

場次	時間	類組	主講者	地點
一	104.5.21 (四) 12:10~13:05	一	206 謝欣耘、208 劉宜鑫	5F 演講廳
二	104.5.22 (五) 12:10~13:05	二	209 陳儷亞、 310 張祐銘 (錄取：成大電機工程學系)	
三	104.5.25 (一) 12:10~13:05	三	214 廖婉伶、217 鄒瑩蔚	

圓一顆破碎的心—「分手」陪伴秘方

逢甲大學諮商輔導中心 陳怡婷 老師

由於自己工作的緣故，常會聽很多被迫分手的人說：「我是不是很糟？所以他不愛我 …」、「我想這輩子再也不會有人喜歡上我了 …」、「我這麼愛他，結果他竟然有別人 … 這輩子我再也不要再去愛人了。」過去，當自己第一次聽到這樣的話時，心中常為之愕然驚恐，害怕這群癡情男女，真會為了那過去式情人，斷送自己後半生幸福。後來當我再看到他們，又摟著新的男女朋友，喜洋洋甜滋滋地出現在我面前時，才恍然嘲笑自己的癡傻，竟被那帶著傷心和仇恨的言語所欺騙。

因為，剛被迫面臨分手的人，總會有非常複雜強烈的情緒，是震驚、沮喪、憂鬱或憤怒 … 並且還會有許多對自己和對別人的批評，再來就是提不起勁去上課、跑社團或讀書的衝勁，而這樣的情形，真的是再淒慘也不過了～因此身旁的人總不免要為他們感到憂心忡忡，擔心他們會不會就此「沈淪」。然而，這種陷落，其實可是再正常也不過了，一個為愛付出一切的人，在面臨感情付諸東流的情形下，不難過傷心，也恐怕只有聖人和機器勇士莫屬。因此，若被迫分手的人，能在分手後的療傷階段，獲得適當的陪伴和宣洩，相信這群人都能走過這難熬的苦痛，逐漸回復愛人的能力。

那麼，要如何陪伴，讓他們重圓一顆破碎的心呢？你可以在他的生活中，加上下面的佐料，讓他復原的更好：

1 大匙	溫暖的陪伴	就是認真和專心的聽他訴苦，儘管有時你會困惑「有那麼慘嗎？」，你也要認真聽他說自己的遭遇（他會需要藉由傾訴來尋回自我的價值感）；然而有些人可能不太喜歡說話，那麼你只要靜靜的陪著他做一些事情，也許是看書、吃飯或看電視 … 他就會心滿意足。
3/4 匙	嚴厲的忠告	男生和女生在面臨被迫分手的決定時，反應通常不太一樣～男生通常較容易有「憤怒」的情緒，女生則較會有「憂鬱」的情緒，這時候如果他們有報復或自傷的準備，記得要給一些嚴厲的忠告，協助他們尋求更適合和理智的發洩管道。
2 小匙	適時的求助	有時因為你的陪伴和忠告，朋友可能會對你太過依賴。這時，別忘了照顧他，也要好好照顧自己，分清楚何時你已付出了太多，拒絕朋友不合理的請求；需要時，找朋友發洩照顧別人的壓力和困惑，可以讓你更充滿愛人的能量。

想必在你的生活周圍，不難聽到別人「分手」的傳聞，有些是路邊八卦，讓你慶幸不是自己，可有些卻是自己或麻吉的親身遭遇，讓你的心也因失去而顛簸。分手的感覺，就像親自走一段上山和下山旅程般，受傷的心疼痛難耐過了，就會漸漸感受到輕鬆和豁然開朗。這時候朋友的陪伴會是復原路程中最感動窩心的回憶，也是你們有難同當的見證。一般來說，這過程約是 3 ~ 6 個月左右，然而，如果過了這個時間，受傷的心依然疼痛欲絕，那麼記得要提醒自己或你的朋友，找更專業的諮商輔導老師幫忙，讓自己的心長出復原的力量。

願大家都能在愛情的旅途上，健康、勇敢和茁壯。