

你的逆境商數有多少？

美國商學顧問與研究學者Paul Stoltz提出著名的逆境商數（Adversity Quotient, AQ）理論，是評估一個人處理壓力或是挫折的能力。現代通訊科技的發達，各式訊息24小時不間斷的傳輸，雖然提升了工作效率，卻也增加了我們面對逆境的打擊，於是抗壓力就顯得更重要了。

多年前我曾經在商業週刊閱讀一篇報導，是有關許超彥醫師的生命故事。2009年，他33歲，和太太與朋友到大陸滑雪。喜歡冒險和挑戰的他，也因為滑雪意外摔碎了他的人生，他變成臥床的脊髓損傷病患，胸部以下完全癱瘓。10年來，因為癱瘓身體失去很多功能，飽受各種病痛。最終能夠再回到醫生的行列，獲得鋼鐵醫生的稱號，除了自己的意志力，家人的陪伴也是重要的復原力。也因為自己坐了輪椅後，他更能以同理心看待醫病關係，積極為脊髓患者爭取權益。

我一直記得文章中，許醫生娓娓道來的心路歷程，讓人心疼也佩服。

我們每天可能都會遇到不開心的事，你都如何面對呢？**培養逆境商數，我們可以這樣做：**

- 從照顧自己做起，保持作息正常，培養自己喜歡的嗜好，才能有能量面對壓力與挫折。
 - 正向看待挫折與壓力，它可以激發你的潛能，也是認識自己的好方式，你比自己想像的還要勇敢。
 - 保持對事物的敏銳觀察力，別視一切理所當然，否則當情況改變時，就容易陷入沮喪的情況。
 - 學會尋求協助，讓別人幫自己一把。不論是師長、家人或是朋友，都可以成為我們的重要他人。
- 挫折與壓力每天都在我們的生活中分分秒秒的發生著，透過平常的練習與準備，可以讓我們在面對嚴峻考驗時，有足夠的智慧與能量去解決。

校長 陳玉芬

每天，我都跟自己說：你很棒，今天也要加油。
我也要跟你說：你很棒，我們一起加油。

校長的話



心輔的話

等待晴天

專任輔導老師 徐姮

「你哭也好、逃避也罷、不過不要放棄。」爺爺和愛哭的善逸說（沒錯！老師也被鬼滅圈粉了）。相信有看鬼滅之刃的大家看到這句話，都會想到表情凶狠爺爺摸著善逸的頭時那溫柔的樣子。而就算你沒有看過這部動畫，這幾個字，是否讓你不小心想起生活中有些難過傷心的時刻呢？我也很好奇，那時的你又是怎麼和自己說話、幫自己打氣的呢？看到這邊，不論你/妳被什麼吸引而繼續閱讀下去，我想先說，謝謝你，願意給我這個機會用這樣的方式和你分享我的故事。

十年前的秋天，高二的我和我的童軍伙伴們花了快半年的時間，為學校國中部的學妹籌備一生只有一次的隔宿露營。首次擔任幹部的我們很興奮，花了好多時間討論活動的細節，用了無數氣力練旗舞、螢光舞……只希望給學妹們有個難忘的回憶。現在回想起來，那個時候的我真的好熱血，我也好欣賞當時自己想把感動傳承下去的心。不料，卻因為過份的疲累，2009年在台灣開始大流行的H1N1找上了免疫力下降的我。就在營火前的那個中午，我被迫強制回家隔離。回到家吃了還不到半碗的粥我就哭著睡著了，但其實睡醒醒的，根本睡不好。腦海中想著幾個小時前還在草地上協助大地遊戲的我，一睜眼看房間裡的天花板，我好氣！我好氣自己的疏忽、我好氣堅持叫我回家的老師、我更氣討人厭的H1N1。因為難受很清醒的我開了燈，開始拿筆一直不斷的寫，邊哭邊寫，寫下我的憤怒、畫出我的不爽、紀錄無奈也看見自己的悲傷……時至今日，現在回想起來，才發現原來用筆寫下心情一直是我陪伴自己的方法，還不會寫字時就很喜歡拿著筆不斷鬼畫符的我，小時候寫寫日記，長大後便習慣用紙筆安慰自己、照顧自己的心情。

我的生命裡並非只有這件事情會讓我難受。我猜，在你的生活當中也是一樣。而有時候，也可能有些事情並非我們可以控制，當下會覺得無奈、我們會感到挫折或甚至是非常無力。那時可以好好的哭、也可以暫時選擇逃避讓自己心情平靜後再面對。但要記得，日子裡總會遇到波折，而炭治郎也對於他的生命有這樣的體悟「人生就像天氣一樣，總是不斷的變化，沒有永遠的晴天，但雪也不會一直下個不停。」

最後，想和大家分享我很喜歡的導演是枝裕和曾經在他書裡說過的一句話「有時候，人生的缺陷並非是一個人的弱點，因為他還包含著發展的可能。」還有，後翼棄兵裡女主角的媽媽曾經對她說「The strongest person is the person who isn't scared to be alone.」或許家人、老師、朋友們沒有辦法時時刻刻陪著你，但你自己可以。對我來說，勇敢並非人生經歷大風大浪，而是你願意陪伴脆弱的自己、接受自己，然後慢慢找到你欣賞自己的方式，再繼續往前。能夠這樣慢慢練習的我們，真的就已經好棒了。

面對情緒

我是這麼處理的……

91026蘇書涵

總會有低潮期或不如意的時候，有的人怨天尤人；有的人會笑笑帶過，而我選擇了最適合自己的方法——在不影響他人的前提下發洩出來。每當憤怒或難過的時候我就會建立起只屬於自己的小世界，不讓任何人輕易的打擾，因為只有在獨處時我才能好好釋放所有不愉快。除此之外還會設定一段「恢復期」，這段期間內允許任何負面情緒，等時間過後就逼著自己整裝待發，回到正常狀態。

在暑輔時我就面臨了低潮期，不管是課業還是人際關係等等的問題接踵而來，就像大石頭般壓得我喘不過氣。那陣子可以說是每天都灰頭土臉，心裡就像山崩一樣。因為如此恢復期也變得特別長，消化完情緒後接著最重要的環節——檢視自我，找出問題所在後對於減少類似情形非常有幫助。而這個經驗讓我茅塞頓開，開始重新審視自我，使我學會安排時間、理性面對問題以及如何在學習和娛樂中取得平衡。

有情緒並不是一件壞事，只要懂得「為什麼」會產生這種情緒並正視、解決才是根本之道。另外，適當發洩也一樣重要，否則可能會成天無精打采，進而影響到日常生活。在和情緒相處的日子內讓我獲益良多，我認為這才是它的價值所在，而不僅僅只是讓我們感到喜怒哀樂。

新泰心田

第37期

新北市立新泰國民中學
輔導刊物

發行所：新北市立新泰國民中學
發行人：陳玉芬校長
編輯委員：謝永樑、許智凱、王麗玲、曹馨勻
編輯小組：陳慧如、李宗陽、蔡京晏、徐妘、洪韻茹、黎俊宏、洪菱紫、徐莉婷、林慧萍、許齡之、呂靜娟、許雅怡、羅于翔、吳逸微
地址：242 新北市新莊區新泰路339號 電話：0212996-0745 校網：https://www2.hfn.ntpc.edu.tw/

人物專訪

不服輸的「鳥仔」

梁如豪教練

採訪編輯 資料組長 陳慧如

無論颶風、下雨、晴朗或烈日，每天早晨總會看到校園裡一個跑步的身影，那是前LA NEW熊的王牌投手——「梁如豪教練」。

梁教練在因緣際會下，國小五年級進入了榮工少棒隊，梁教練描述當時每天都在撿球、割草、灑水、撿石頭，根本沒有機會練球，更別說是出賽，但梁教練從未想過要放棄，反而是自己找機會練球，在場旁邊的廢棄停車場和同袍比賽，誰先找到球，誰就可以先打擊，沒找到球的就要伏地挺身，自我鍛鍊，教練才有機會在升小六時雀屏中選為國手。

獲選為國手的梁教練，棒球之路並非從此一帆風順，由於一直都是球隊裡個子最矮小的一位，所以很難被教練賞識，但梁教練從未屈就於身高的限制，就覺得自己技不如人，反而去嘗試各種可以增加揮棒速度的方法，努力克服矮小的限制！梁教練始終相信「你可以！我也一定可以！」真正進入自我懷疑時期，反而是高中階段，因為長高了，但反應力卻變差了！陷入自我懷疑是否繼續往前進的梁教練，將負向能量轉化為我要讓自己更好的動力，不斷地告訴自己：「我一定可以！我一定可以！你就不要讓我練起來！」帶著這樣「不服輸」的傲氣，每天比別人更認真的練習，意志堅決的梁教練又再次成功挑戰了人生的低潮期。

梁教練分享內心一直謹記著爸爸對自己的期待：「你一定要念大學！」但在大學推甄的時候，剛好梁教練有比賽，所以錯過了大學甄選，而錯過了進大學的良機，反而成為梁教練人生的重要轉捩點……梁教練描述當時球隊來了兩位奧運選手，梁教練守備的位置就這樣硬生生地被取代，並在教練的安排下，梁教練改練投手，從零開始，並分享當時也沒有想太多，因為確實技不如人，就只是很單純的把教練的話聽進去：「反正你就投，被打也沒關係！」，練了八個月後，投球的速度從時數130公里多練到140多公里，同時也投出了屬於梁如豪的另一段棒球巔峰！

命運的安排很巧妙，梁教練分享如果高中畢業直接去讀大學，可能就沒有機會改練投手，無法進入職棒，所以或許我們將抱怨化為正向的力量，它將成為你生命中的轉機！梁教練在40歲時不僅完成了讀大學學業，甚至拿到了碩士學歷，完成了父親對自己的期望，同時也以身教告訴新泰棒球隊的孩子：「教練可以！你也可以！」



逆境使我成長

71420 陳千卉

每個人都會遇到不如意的事，但解決的方法就都不同了。我們可以繼續努力，不畏懼的向前；也可以選擇逃避它、不去面對它，但這樣對我們真的好嗎？

我目前遇到最大的困難就是「學習」，因為還沒有找到學習的方法，但我不想就此放棄，在課堂上很認真的聽講，只是下課後就沒有再多作練習，導致我的解題能力一直無法提升，考出來的成績也很不理想。爸爸看到成績之後，語重心長地跟我說：「要提升速度與精準度，可以多寫題目，遇到問題就要馬上提出，你看你考的成績，真的會開心嗎？」這燃起了我想證明給他看的鬥志。我嘗試在下課後立刻複習試題，也忍住緊張去面對困難的問題，後來我更請求擔任國小老師的大伯協助，經過大伯不厭其煩的教導，我的成績突飛猛進，也令老師及同學大吃一驚。

面對困境，可能有些人心態可能是「這一次過了，以後就再也不會遇到這種狀況」。這樣想只會讓你一無所獲，而不是像其他人一樣持續進步。可能你覺得你學了，當下好像會了，但回到家後就什麼都忘了。那這跟沒學有什麼區別？不會的還是不會。這可能就是「得過且過」吧！

現在就要放棄，以後長遠的路該怎麼辦？人生不可能會是一帆風順的，總會遇到挫折、不合我意的事，甚至一而再再而三的發生，可是我們就要這樣逃避，就要這樣被它打敗嗎？那未來我們還能做什麼？如果我們選擇的是勇敢的挑戰它，相信我們可以一次比一次進步。

逆境能使我們成長，能使我們變得更勇敢，還能使我們看到過往的自己。所以不要害怕逆境，勇敢面對它吧！

逃避它？面對它？

71915 游程皓

人生中總是會遇到不順心的事態度？是用正面與樂觀的方式解決？還是逃避它？如果勇敢去解決問題，說不定還會發現一些進步的機會吧。

國小的時候，我總是吵著要爸爸讓我打棒球，但我卻不知道其中的困難：剛加入球隊時，我以為很簡單就能上場，但我的打擊表現真的不堪入目，有時候守備還一顆球都接不到。到了六年級，我成了主戰球員，打擊、投球持續的低潮，讓我完全失去了自信心，心中總打了一個結，遇到低潮又該如何是好，我摸不著頭緒，只好去問教練。

我得到的答案是：「不要太在意低潮，練球更專注、更努力，過沒多久就會有改變了。」我試了教練的方式，專心在練習上，修正每一個小錯誤，果然成功走出了低潮，而且打得更有自信。

後來當我遇到瓶頸，我絕不畏縮縮，而是用正面的態度去化解它。我知道成功的人總是一試再試、失敗再失敗，但卻繼續努力，永不放棄；而那些半途而廢、猶豫再三的人，絕不會有功成名就的一天。

人，要將勝負看淡，為自己勇敢，才能順利打破逆境，正面去看待挫折與困難才是對的選擇，逃避它，是無法為未來做更好的選擇的。情，應該要保持什麼

最困難的時候，就是離成功不遠的時候

71415 唐唯甄

比賽結束了，我們抱在一起歡呼，享受著屬於贏家的快樂，我心裡想著，還好我們選擇了「不放棄」。

你曾經想過嗎？當面對逆境時，應該擊倒它，還是被它擊倒？我曾想過，但它真正來到你面前時，能夠當機會的人，少之又少。知名臺灣導演李安曾說：「如果我一開始很幸運的話，也可能是我的不幸。」從紐約大學畢業後，沉寂了六年，在家忍受了沒有外語收入的生活，之後在一九九九年執導的臥虎藏龍，就獲得了七十三屆奧斯卡最佳片獎。

對於挑戰逆境，我也有類似的經歷：那時我在躲避球隊，比賽即將到來時，我們在技術上還是有一點問題，我就去跟隊長說：「怎麼辦？就快要比賽了，我們在隊形上還是沒有完全熟練。」隊長當時跟我說了一句話，讓我一直銘記在心：「沒有兩天又怎麼會有晴天過後的彩虹？」那天開始，我和隊長兩個人帶著所有人一起練習，一路堅持到比賽那天，我們拿到了第二名的佳績。

拿破崙說過：「最困難的時候，也就是離成功不遠的時候。」因為有體會到逆境了，才有可能打敗它。人生不可能一帆風順，但面對逆境時，我們應該接受？還是超越它呢？讓我們做出不讓自己後悔的選擇吧。

逆境是成長的良藥

71904 吳政傑

俗話說：「不經一事，不長一智。」逆境是成長的良藥，要是人生過得太順利，一遇到挫折反而會被打得一蹶不振，但反過來說，只要你把它當作一種學習，就能不斷進化。

職棒選手周思齊在棒球生涯裡經歷了許多次的假球事件，有好幾次退出職棒的危險都與他擦身而過，但他保持著「出淤泥而不染」的精神，絲毫沒有對他熱愛的棒球運動感到失望，反而從中磨練出不屈的精神，並把經驗傳授給他的後輩，直到今天都還常常到基層棒球，教小朋友們棒球的各種技巧。

年齡與體能的老化也沒有影響他對自我的要求與挑戰的勇氣，今年還是他在生涯裡打出最多全壘打的一年呢！能有今天這樣的表現，除了他努力不懈的練習外，也需要能夠克服逆境的巨大勇氣。

人生不會時時都順利，想要成功，天下也不會有白吃的午餐，經歷挫折的時候，最重要的是你會如何看待逆境，去觀察自己的能力有什麼不足，更堅定信心，這樣反而能在逆境中學習到更多東西。

放手去做

80617 李芄諭

每個人都是魯蛇，像我以前常常只說不做也是魯蛇的一個特點，但或許是因為我開始會為自己訂目標，現在不管是小考、大考都會開始努力，並面對自己的不足而去加強，人生中會有所失，但也會有成功。小學時英文是我 weakest 的一科，但到了國中，我開始去正視這個問題，分數也有慢慢的提高。我很開心我成功了。我想跟你分享，如果真的很想去去做一件事，就放手去做，不要只說不做。

勇於接受挑戰

71025 謝岷鏞

在六年級，老師問我要不要參加校內的國語朗讀？腦中猛然聯想自己比著超誇張的動作，搖頭晃腦地裝著可笑的語調，真正的自己躲在內心的最角落，咒罵著只是袖手旁觀的世界。「其實妳只要站在台上，念出文章，做妳自己就好了。」老師的一句話吹散了我原本對朗讀的偏見，深吸一口氣，腦海幻想的自在空氣和通順的話語並非那麼令人畏懼，到底要不要參加？我想應該要放手一搏。

「妳害怕嗎？」「嗯……不會。」說不緊張，心底依然有點抗拒尷尬的氛圍，但我忍心拋下負面的想法，堅強的面對挑戰，無論最後的成果如何，但至少我勇於嘗試接受挑戰！

世界為什麼存在

70122陳湘宜

少女三劍客是一本讓自己能努力向上的書，故事中，主角蕾米是一個膽怯、缺乏自信的女孩，父親拋棄家庭，和別的女人私奔。蕾米想參加選美比賽，希望得名後，消息能登上報紙，讓父親注意到她，願意回家跟她團聚。

看完這一本書，我覺得有個問題問得很好，是主角蕾米問：「世界為什麼存在？」我同樣也有這個問題。各種事情仍然不斷發生，像當早上起來的時候，你假裝什麼事情都沒發生過，但地球依然在運轉著。

我覺得對我們來說，當我們幫助他人的時候，因為我們的愛與關心，不僅讓我們開心，也讓他們能感受到溫暖的愛，這讓我們了解：「世界為什麼存在？」世界是因為我們，和我們所關心的一切而存在。

另外除了「世界為什麼存在？」的問題外，這本小說在故事也不段呼應著蕾米最後的領悟：蕾米為了完成選美資料的填寫，要列出曾經做過的所有好事，而蕾米不確定自己曾經做過甚麼好是，因此必須去做一件好事。

作者藉由蕾米的領悟，讓我們了解：「愛與關心」絕對會是「做一件好事」必須具備的重要元素。這本書我覺得可以讓一個沒有自信心的人看，因為在裏面有很多可以為你加油打氣的句子，讓你充滿力量不怕遇到任何困難，就算遇到困難，你可以想想這本書主角是以甚麼樣的態度去面對。

遊戲與探索

91618 林均容

現代科技越來越發達，創作出來的遊戲也多了許多樣貌及樂趣，相信不少父母的眼裡，「遊戲」就是個會影響小孩學習的敗筆，可它真的一點好處都沒有嗎？想找點樂子又想兼顧課業，其實並不困難。

市面上的遊戲種類千變萬化，打鬧的、益智的、打發時間的.....。其實遊戲它沒有不好，只是我們需要讓它變得有意義，且不僅僅只為了玩而玩遊戲，打個我自身的經歷來比方，我是個極度缺乏耐心的人，自從某天我接觸到拼圖後那陣子就像變了個人似的，每天都花個幾十分鐘坐在書桌前研究拼圖，有時，還會拼到走火入魔，連飯都能不吃，平常能吃得下整電鍋飯的我竟然為了它，拋棄了我的寶貝，但拼完後感覺都能把拼圖吃掉了吧！

不單單只有拼圖是好的哦，像是桌遊也是一個我很喜歡的遊戲呢！不但能促進家人和朋友之間的感情，還能訓練反應力和放鬆心情，當我們坐在書前用功讀書時，偶爾起來動一動也是不錯的選擇哦！不然一直悶在房間裡也挺無聊的，找個時間約三五好友一起玩，也是很有意義的！

雖然大人們都認為，學生就應該要有學生的樣子，考上理想的學校，但人的一生活難就要跟書從此相依為命嗎？放鬆對所有人來說都是一門重要的課程，如果我們一直把自己局限在一個框架內，時間久了，那根支撐的良柱也就倒了，試著去探索那些被我們黑化的事物，特別的地方也就顯現出來了。

心情溫度計

你今天的心情是幾度呢？我們可以藉由心情溫度計的簡式健康量表，每天覺察自己的心情狀態，建立自我關懷的良好習慣，或者是隨時隨地關心他人心情，若需要找人聊聊的話，別忘了！輔導處永遠在你身旁喔！

其他求助資源：

全國生命線：1995

全國張老師：1980

安心專線：1925

張老師線上網路諮商：



請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表你感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

簡式健康量表

前五題總分

- 0-5分 為一般常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談話，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求專業諮詢或接受心理專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估

有自殺的想法

本期為附加題，若前五題總分小於6分，但本期總分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢

資料來源：
<https://www.tsos.org.tw/web/page/bsrs>

◎ 輔國法人台灣自殺防治學會 ◎ 全國自殺防治中心

給自己的全熟牛排獎

80905 施柏郁

我想給自己頒一個全熟牛排獎。因為我覺得自己不是一個做事只有三分鐘熱度的人，對於我來說，設定好的目標一定要去完成，從來不半途而廢，舉例來說，每天背五個單字，有些人被兩三天就放棄，而我們每天一點的累積，長久下來成果必定會獲得，改變很難，但從微小的改變開始，並不困難，加油！

獲得全熟牛排獎後，我覺得非常的開心，因為自己的努力終於被看見，當我一在堅持著某件事後，在途中的我有時會迷惘，到底堅持著這個有沒有用？或許這就是考驗吧！也許現在看不到收穫，別灰心！終究有一天必定會得到的！

生與死

80916李碧菁

生死似乎是離自己很遠的事情，在沒有親眼目睹的時候都是這麼膚淺的認為。生老病死最想和世界、和時間抗爭，偏偏我們全然的無能為力，不確定何時能釋放對生命的豁達，但最難捱的其實是被留下來的人，眼睜睜看著生命流失的必然，而產生消磨及絕望，即使早已知曉，但在來臨之際，也無法減少痛苦。

給15歲的自己

90318 林姿好

不知不覺中，15年一晃眼就過去了。不知道這15年內，你的人生中有什麼改變了？你是否還記得15年前，你最好的朋友、你最喜歡的事物、你追求的夢想、你人生的目標、你最珍惜的家人？這些都是我承諾絕不改變的事物，然而世物換星移、滄海桑田，誰能料想得到15年後的自己到底變成了什麼樣子？

現在，我所能想到的自己的樣子，就是一位身穿白袍，穿梭在人群之間忙來忙去的醫生。因為這是我一直以來都夢想著的職業。畢竟能夠撿回一條性命，更何況是用你的雙手拯救而來，這種能幫助人的工作是最令人享受的職業吧！你跟我的一樣，對吧？

雖然我不知道你現在踏上了哪一條人生的道路，心裡有甚麼想法，但我大概能猜想到，我們對人生的希望都是一樣的。因為我還是一樣，雖然已經是個心智逐漸成熟的「青少年」，卻總是在許多方面都抱持著天真浪漫的想法，就算你已經是個「成人」了，但那份天真浪漫的心仍然會在你的心裡填滿某一個角落吧！

不過，我們仍然會有些不一樣的地方：你也許不像我，喜歡偶爾鬧鬧脾氣；你也許不像我，做事總是粗心大意；你也許不像我，對於愛情充滿困惑；你也許不像我，總是玻璃心.....。在這15年裡，想必你的人生，一定會比我的豐富、精彩，充滿了挑戰，但也因為那些挑戰，讓你成為了比我還要更成熟、能幹的大人也就是另一個蛻變的我。

最後，希望你不要忘記了那些你珍惜的家人、朋友，也不要失去對生命的熱忱。最後，我想要告訴你最後一件重要的是，那就是：不要浪費光陰。想必你之後的人生還有好幾個15年，但是，如果你浪費了，那你的人生就不值什麼了，請利用時間去做有意義的事，充實你的人生。

自己 敬上。

關懷的藝術

81411 劉啟生

關懷，可以是一種行動，也可以是一句話。人是群居的動物，每個人在社會上都必須彼此幫忙，才能共享共榮。因此，當別人陷入困境與煩惱，給予他一句問候，簡單的關懷，便可以使人心情平復，不再處於黑暗之中。

關懷的行動並不困難，例如：當有人跌倒時，可過去攙扶他，「要不要去保健室擦藥？」或者看見行動不便的人，也可以過去幫助他，讓他更輕鬆一些。有時，關懷不需付諸言語，也能暖到心坎裡。

然而，比起行動，話語有時反而更難，在不適當的時機點，反而有反效果，變成一句諷刺的攻擊。「別再哭了，有什麼好哭的」、「這並沒有什麼，你想太多」，乍聽之下沒有不對，卻沒有站在同理心之上，原本的美意，便也不再美了。

關懷，是一種藝術，出自心中美的一面，施予在他人身上，也是美的一幅畫，旁人看見，更是一場美的饗宴。希望你我之間，都能是一場美的相遇。

和逆境做朋友

71902 朱羿銘

在人生之中，我們一定會遇見大大小小的挫折，這是必經的過程，有些人會選擇逃避，之後一蹶不振；但也有人突破重重困難，活出耀眼光芒。所有的結果其實都不是命運註定，而是自己的選擇。

眾所周知的發明大王愛迪生為人們的黑夜帶來了光亮，解決了全人類的問題，但在功成名就的背後，不為人知的是他面對的困難與付出的努力——他試了數千種的燈絲材質，都毫無進展；但他有恆心，在經過無數次的失敗後，終於達成他夢寐以求的目標，成功造福人群。

曾經有朋友問愛迪生：「為什麼你失敗了兩千三百次，卻仍然不放棄？」他回答道：「不，應該說我發現有兩千三百種材料不適合做燈絲。這就可以看出他以一種樂觀的態度來面對困境，從挫折與失望中學習，不斷充實自我，而不在意外界的評斷，勇敢嘗試，實在令人敬佩。

在逆境中，我們往往會失落、會悲傷，但如果能選擇勇敢挑戰，越挫越勇，和逆境做朋友，讓自己不斷進化，精益求精，相信不懈的努力過後，我們贏來的絕對是甜美的成功。

我的名字

所帶來的

生命

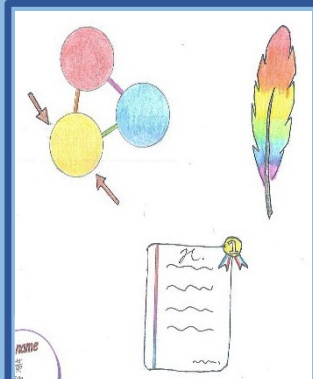
靈數

70617-陳君蘋



陳-城堡，我有堅強的信念，能不輕易動搖。
君-軍人，表示正直、勇於接受挑戰。
蘋-蘋果，人生不可能一帆風順，但求平安長大。

70825-黃翊嘉



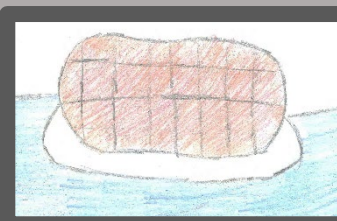
黃-黃色是原色之一，表示無法被其他顏色調出來，代表著獨一無二的我。
翊-立著的羽毛，有夢想之意，代表夢想可以豐富我的人生，我可以乘載著夢想，自由翱翔於天際之意。
嘉-嘉獎(獎狀)，希望自己所努力的一切都能被認可。

70118-紀品均



紀-記性，我有一個好記性。
品-3個口，踴躍發表又有好品德的我，是父母對我最大的期望。
均-公平，無論是對事對人，我都能公平公正地看待、分析及評論。

70715-王品淳



王品-知名牛排店。
淳-水+享，漂浮在水中的牛排，享受這一刻。
希望升上國中的我，生活的安排就像王品牛排店的牛排排餐一樣札實，享受這國中生活的我，可以受到大家的喜愛，結交到好朋友。

社區高職

80619 陳皓柔

我最印象深刻的是:雷雕鑰匙圈，因為我從來沒有看過這麼大台的機器，而且製作過程超級酷，只要畫好圖，就可以做出一模一樣的作品，現在的科技真的很發達。

社區高職

80217 翁珮庭

自己手工的板畫用絹板!以前曾使用過絹板，但都是現成的，然而今天自己手工了一塊絹板，甚至體驗到製作的過程，非常令人印象深刻!

青年職涯中心

91516 徐慧愉

今日早晨的綿綿細雨下，我們前往北分署的青年職涯發展中心，隱藏在三重區一棟高級建築物，參訪的工作人員介紹了許多職業，像是社工、服務人員、業務員等，還有許多職業互動的體驗設施，最後還做了相關的生涯測驗，幫助我們更了解自己，對我做未來的抉擇很有幫助呢!

專業群科 & 產業機構

社區高職

80821 許馥麗

一進去，香濃的蜂蜜味撲鼻而來，後來我們分組調製金桔檸檬蜂蜜汁，我們自己切金桔和檸檬，自己擠，整個都是親手製成，很有成就感，味道也很好喝。

亞東醫院

71218 林昕瑩

在亞東醫院參訪的牙科體驗活動中，我學習到了許多的事務，像是磨牙會導致頭痛，臉頰會發痠等；在影像醫學科，看到了大體老師(骨頭是真實的，肉是假的)以及許多醫療器材的體驗，我覺得非常值得！收穫很多！

亞東醫院

71024 蕭愛霖

我非常喜愛這一次的產業參訪，讓我知道原來X光機不只有兩種，也不會有輻射殘留，另外牙科部醫師讓我們實際體驗補牙，以及告訴我們如何正確刷牙及使用牙線，並補充了許多菸酒檳榔對我們的傷害，這次的參訪，我學習到很多醫療知識，真的是獲益良多。

公共電視

80616 李珮瑜

在公視參訪印象最深刻的就是去攝影棚，看到專業的燈光設備，讓我不禁想像拍攝時的模樣，興奮的感覺湧出心頭，到了主控室，才了解一個心臟的重要性，不只是背負著觀眾的期望，更是有著重大的義務。一個電視臺帶給人娛樂、知識需要非常多的人力，也需要很多的熱忱。

社區高職

81420 徐郁評

我最印象深刻的是飲調，因為我們用了很多材料做出一杯有漸層的飲料，不僅好喝也很有成就感，重點是超美der~

參訪心得

