

輔導報報 季刊

2026年・夏

- 別讓數位海洛因控制你的大腦
- 為失敗喝采 – 培養心理韌性
- 母親節活動 – 那些幸福的時刻
- 教師社群花絮 – 療癒禪繞畫

Zhu Wei
High School

陪自己找回 內在的平靜力量

別讓數位海洛因 控制你的大腦！

6個危險訊號

看看你中了幾項？



1 一玩手機就停不下來
不管是否在課堂中、
吃飯或睡前



時間一下就過了，
根本停不下來…

2 忘記帶手機或
無法使用手機時
會感到煩躁或
手機快沒電會恐慌



沒電了怎麼辦…
好焦慮！

3 無聊就想要玩手機，
曾因為手機使用
與家人衝突



整天滑手機！
都不陪我們！

就無聊嘛…
滑一下而已…

4 有人說過你
花太多時間
在手機上了



你花太多時間
在手機上了，
要多注意喔！

大家都這樣說…
我也知道…

5 因為使用手機導致
課業成績下滑、專注力降低、
常有不耐煩情緒



國文	60	↓
數學	55	↓
英文	58	↓
社會	62	↓
自然	50	↓

上課沒辦法專心，
成績越來越差，
常常很容易生氣…

6 拖延症增加



待辦清單

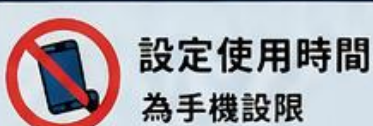
- 數學作業
- 報告
- 複習考試

等一下再做…

事情越積越多，
最後匆忙完成，
壓力越來越大…



手機是**工具**，不是生活的全部！
找回時間，找回專注，找回**更好的自己**！



設定使用時間
為手機設限



專注當下
專心做好一件事



多與人互動
真實連結更重要



培養興趣
充實生活、轉移注意力

從今天開始改變，未來的你會感謝現在努力的自己！❤️

世界衛生組織在國際疾病分類當中，已經把網路遊戲成癮視為一種病，它跟酒精、煙草、咖啡因、毒品，還有藥物濫用，並列成為是一種上癮的精神疾病，所以稱「數位海洛因」。



擺脫數位海洛因控制 先從時間管理做起!!!

文字編輯：瑀芳

如果常覺得「時間不夠用」，但回頭一看卻花了很多時間在滑手機，其實問題不只是時間少，而是沒有搞清楚什麼重要、什麼只是看起來很急。

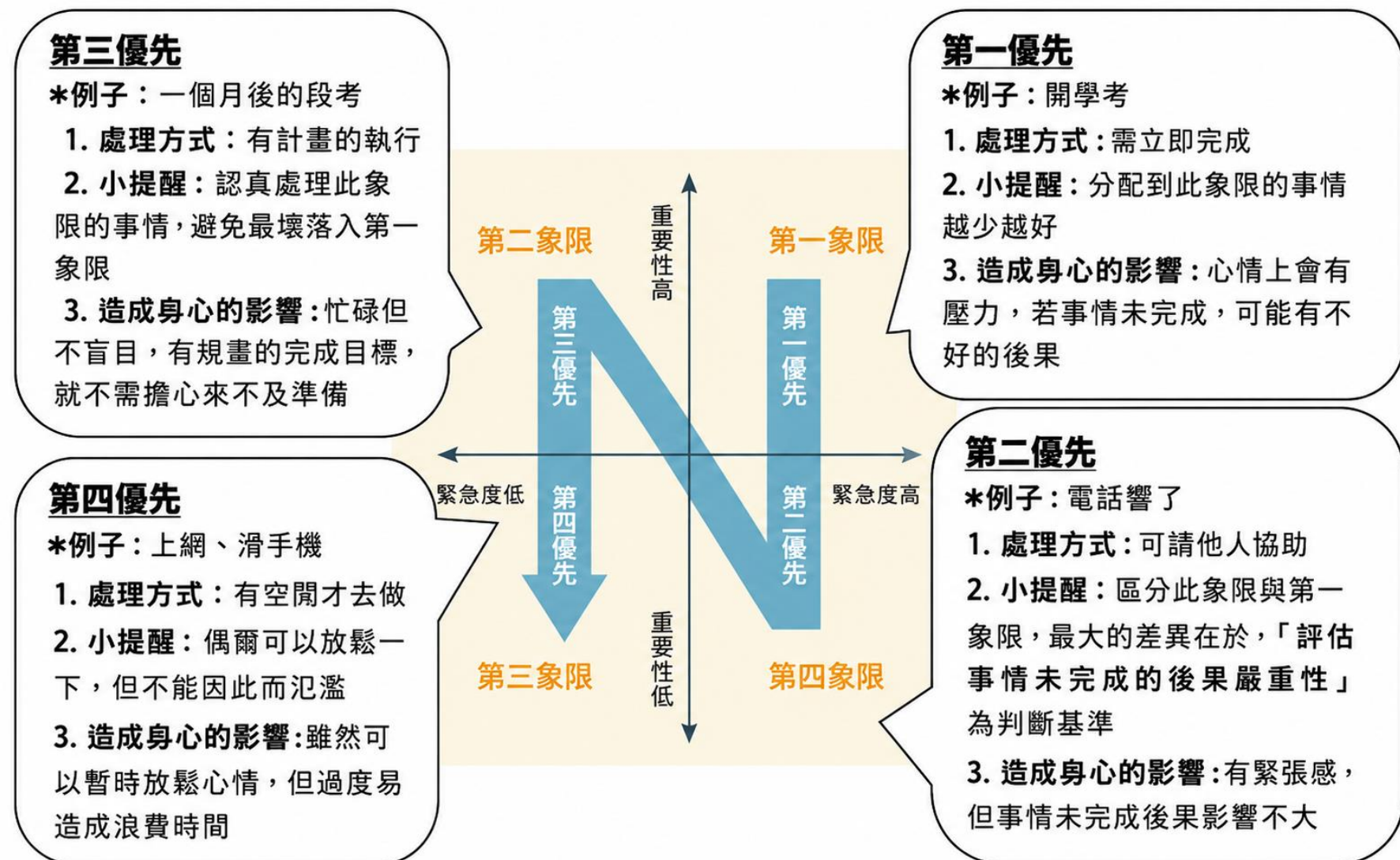
同學們!!! 可以試試「時間管理四象限」：

先把每天的事情分成四類——**重要又緊急**（像考試、作業截止）、**重要但不緊急**（像複習、運動、培養興趣）、**緊急但不重要**（像限時動態、遊戲活動倒數）、**不重要也不緊急**（無意識滑手機）。當你開始這樣分類，就會發現，很多讓你分心的活動，其實都落在第三或第四象限。

真正能讓你進步、讓生活變好的，是第二象限的事情，但它們常常因為「不急」而被你一滑手機就拖掉了。試著每天先完成第一象限，再固定安排時間給第二象限，並限制第三、第四象限的使用時間，例如設定滑手機的時段或時長。這樣做的好處是，你會更有掌控感，壓力反而減少，讀書更有效率，也更有時間做自己真正想做的事。



記住：手機只是工具，不該控制你的人生，把時間用在對你真正重要的事情上，你會看到不一樣的自己。



為失敗喝采 - 培養心理韌性

文字編輯：茜茹

我們對於自己的表現有所要求，甚至偶爾會懷疑自己不夠好，處在「只能成功，不許失敗」的壓力氛圍，或者是成功了也會出現「我一定是因為運氣好，所以才成功」的「冒牌者症候群 (Impostor syndrome)」思考。

這樣的想法常導致我們過度焦慮、害怕挑戰，甚至在挫折來臨時迅速潰堤。

如果，我們能換個角度來詮釋「失敗」，會不會有什麼不一樣呢？



芬蘭「國際失敗日 (International Day for Failure)」

資料參考：<https://www.gvm.com.tw/article/99252>

芬蘭，一個連續多年蟬聯「世界最幸福國家」的冠軍，創造出一個特別的節日 - 「國際失敗日」。最初，是由一群就讀艾爾托大學 (Aalto University) 的創業社學生們所發起，希望鼓勵學生勇於冒險、不要因為害怕失敗而不去嘗試。

許多名人也跟著投入響應，分享了自己的失敗經驗，以及如何從失敗中學習成長的故事，讓大家看見每個人都會有失敗的時候，就算是世俗認定的優秀人士也不是總是成功的。

邀請大家在社群軟體上分享自己的失敗經驗，並「#dayforfailure」，讓其他人知道自己曾經歷過哪些挫折，顛覆過往大家總在社群軟體上呈現光鮮亮麗的成功生活，無論是烘焙失敗的甜點作品、被喜歡的人拒絕、考試落榜等等，大方秀出你的失敗吧！

我的失敗挑戰

1. 英雄的黑歷史

搜尋自己偶像或者成功人士的失敗挫折經驗，提醒自己挫折是通往更好自己的必經道路。

2. 擴充舒適圈

嘗試一項自己害怕失敗而未曾嘗試的事情，可以是「在課堂上舉手發問」、「學習想學很久的滑板」，重點不在完美達成，『嘗試』本身就已經值得肯定！

3. 撕掉夢幻濾鏡

在社群軟體分享自己的失敗照，並加上「#dayforfailure」，釋放情緒，打破一定要展現最好一面的社交包袱。

4. 慶祝儀式

不是只有成功才值得慶祝，吃份喜歡的點心、和三五好友聚餐舉杯、睡個好覺，好好犒賞勇敢經歷失敗的自己。



犯錯和失敗都是很正常與健康的一部分，

不需要感到羞愧，因為這些都是成長的養分。



輔導知識充電站-1 冒牌者症候群

資料參考：
<https://reurl.cc/r0Y8AE>

「冒牌者症候群」是指無法相信成功是因為自己努力所獲得的，常把成功歸因於幸運、覺得自己配不上自己的成就。以下是「冒牌者症候群」常有的想法：

我覺得我一點都不好

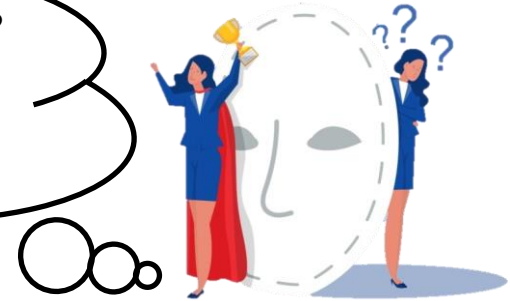
其他人都比我還要厲害，我不夠努力！

太難了，明天再開始好了

無法準時完成的我真是太糟糕了

我的能力真的能勝任這個任務嗎？

我要做到完美無缺才行！



生活中難免會出現自我懷疑與過度要求完美的時候，試著提醒自己保持思考的彈性、看見自己的優勢、獎勵自己的成就，避免長時間陷入負向情緒當中。



輔導知識充電站-2 心理韌性

資料參考：
<https://reurl.cc/7EVdWQ>、
<https://www.morph.com.tw/post/improve-psychological-resilience/>

「心理韌性」指的是當遇到挑戰或逆境時，能有力量讓自己走出低潮，也稱為「復原力」。心理韌性是可以培養與鍛鍊的，他與人類大腦當中的思考迴路有關係，藉由生活中少量但頻繁的練習，在挫敗經驗中發展出面對挫折的能力，長出自己的韌性。在遇到打擊與困境時不至於一蹶不振，能有再次站起來的勇氣與力量。

增強心理韌性的方法

● 自我覺察與自我照顧

- 感覺自己的情緒與身體變化，接納每個當下的自己。
- 藉由整理與省思挫折經驗，發現自己的成長。
- 留意自己的需求，做會讓自己感到放鬆與有趣的事情。

● 接納與行動

- 接受無法改變的部分，焦點放在能改變的。
- 將目標切成小步驟，積少成多的往目標前進。

● 樂觀正向態度

- 別把危機視為無法解決的難題，培養樂觀的態度，對未來抱持正面的預期，相信自己應對挑戰的能力。

● 與他人的連結

- 接受他人的關心與支持，身邊的人有需要時也記得伸出援手，建構自己的安全堡壘。

無論是成績表現或者社群上的比較都不知不覺形塑我們「必須完美」的思考，但是哪有絕對完美的人生，我們需要的是具備「擁抱失敗」的心理韌性。

母親節活動-那些幸福的時刻

人生的旅途中，一直有很多人在身後靜靜地守護著我們。
今年母親節輔導處向全校師生募集了「幸福的照片」，
這一次讓我們透過照片留下與家人們最真實的笑容與回憶。



我們的主角，曼寧，一家四口最平凡卻也最踏實的日常。兩個帥氣又搞笑的扭蛋和汽水，是名副其實的淡水人，也是我們生命中最甜蜜的牽絆。作為一個在竹圍高中觀察已久的前男友、現任丈夫，除了看不到絲毫有歲月的摧殘，更看到在學校、在家裡，妳都是一位稱職的母親。在學校，妳是守護學生的心靈導師，在家裡，妳是沉靜內斂的穩定力量。我無法想像這一家裡沒有妳，我們這群風火三人組要怎麼安穩度過每一天。

感謝輔導處每年舉辦母親節「轉角遇到愛」活動，我們想將這份歲月靜好的幸福，分享給全校的每一位師生。願大家都能在校園與生活的轉角，遇見屬於自己的美好與感動。祝全校的媽媽們，母親節快樂！（秘書室曹子文老師）



因為有愛
每一段高高低低起起伏伏
都是最美好的時光
(張哲維輔導主任)



一起共享美味的時光
(吳佳靜老師)



藍頂遇到愛
(鐘紫云組長)



2026 寒假 嘉義故宮南院
(彭心莉老師)
(廖宏哲老師)



阿嬤發紅包
六孫笑容含金量直接爆表
年味都在這一刻了
(劉文如老師)



和爸爸媽媽一起烏來一日遊
賞櫻看瀑布
(輔導處林佑思老師)



全家一起對鏡自拍
(。・人・。)
(輔導處侯茜茹老師)



當媽第五年媽媽我愛妳喔
(自然科馮立婷老師)



這張照片承載了我和家人
去越南的心情以及團聚的
時刻(705 陳柏元)



這張照片是我們全家去
宜蘭的博物館拍的照片
(706 周善維)



這張照片是我第一次去
遊樂園的時候拍的照片
(706 蘇子璇)



這是我們一家過年時的大合照，
那時候能通宵玩電動跟聊天，
真的非常開心
(706 柳語丞)



很可愛
(706 李青樺)



去日月潭玩
(706 張艾君)



有一張是我們家族旅遊拍的照片
左邊是我的媽媽帶我去玩拍的
(706 林沂萱)



全家一起去貝殼廟
(706 徐巧寧)



未來也想一直牽著媽媽的手慢慢走過歲月
細細看遍每一處風景(輔導處張嘉珊老師)



這張照片是慶生這些
照片讓我有深刻的印象
(706 高薇欣)



我和弟弟爸爸
一起拍照
(706 魏鴻恩)



一起看花
(706 李銘崙)



這是上次我跟我表弟
還有其他家人一起去
看水豚君
(706 陳柏霖)



舅舅來家裡看奶奶
(705 顏子恩)



我很開心，因為這是
我和我叔叔的女兒
還有我妹妹跟我表
弟一起去玩
(705 廖妘濤)



我覺得這張照片雖然
只有我跟妹妹但是我
還是覺得它很棒
(705 林志謨)



在這個過程中有
許多讓人難忘的回憶
(706 古欣平)



去日本真好玩(706 李承謙)



這張照片承載了我和家人去越南的心情以及團聚的時刻(705 陳柏元)



裡面是我跟家人去玩的照片(705 莊博宇)



圖片裡是我爸媽結婚時的照片，那時還有大姐姐幫我打扮(705 陳昱菱)



幼稚園畢業典禮(705 葉哲綱)



這是我跟妹妹拍的搞怪照片那天我們很開心在家裡唱歌(802 蘇翊瑄)



跟爸媽去水族館玩非常好玩(802 王浩宇)



小時候最喜歡和表弟一起玩了(802 蔡雨彤)



吃玉米的表弟(705 張煒甯)



姊姊生日家庭大合照(802 朱悅禾)



很幸福的童年(802 劉婕昀)

教師社群花絮-療癒禪繞畫

這學期邀請到微煦心靈診所的胡綺祐諮商心理師為我們介紹禪繞畫與實際進行體驗，讓我們一起來認識什麼是禪繞畫以及繪製禪繞畫能帶來什麼樣的效果吧！

禪繞畫 (Zen-tangle) 是由 Maria Thomas 和 Rick Roberts 所設計，其中的「禪」指的是在創作過程中進入專注的心流狀態；「繞」則是指透過基本圖樣有系統與重複的步驟進行創作。

在繪製禪繞畫的過程中，藉由簡單、重複的圖形，讓呼吸與心跳也跟著一筆一劃找到穩定的節奏。重點在於創作過程中的經驗與自我感受，讓心靈逐漸沉澱，達到平靜專注的狀態。

簡單的基本圖形



換我試試看！跟著步驟，利用圓和曲線完成禪繞畫！

1 在紙上畫出16個小圓點。

2 利用S曲線連結兩個圓點。

3 將每兩個圓點之間都用S曲線連結。

4 將紙張旋轉90度，同樣將兩個圓點之間用S曲線連結。

5 完成，此圖樣名為「韻律Cadent」。

社群照片



一支筆、一張紙，沒有所謂對錯好壞，讓我們進入禪繞畫的世界，找到內在的平靜吧！

