

112-1 輔導文宣各週主題

週次	主題	輔導文宣內容
1	人際	Bea 動畫心理學-人際溝通
3	自尊	山道猴子的一生-是誰讓猴子如此逞強
5	時間管理	網路使用習慣自我篩檢
7	情緒	試把情緒當「郵差」
9	霸凌	遭遇網路霸凌的應對方式
11	人際	只會分工不會合作
13	生涯	大學/科大營隊、競賽、活動資訊
15	性別	該怎麼拒絕我不喜歡的人
17	學習	掌握時間管理和筆記整理，幫你提升學習效率
19	學習	學習歷程之於我－歷程、汗水、收穫

112-1 輔導文宣領取時間

9 月							
週次	日	一	二	三	四	五	六
一					8/31 領取輔導文宣	9/01	9/02
二	9/03	9/04	9/05	9/06	9/07	9/08	9/09
三	9/10	9/11	9/12	9/13 領取輔導文宣	9/14	9/15	9/16
四	9/17	9/18	9/19 輔導小園丁 1	9/20	9/21	9/22	9/23
五	9/24	9/25	9/26	9/27 領取輔導文宣	9/28	9/29	9/30

10 月							
週次	日	一	二	三	四	五	六
六	10/01	10/02	10/03	10/04	10/05	10/06	10/07
七	10/08	10/09	10/10	10/11 領取輔導文宣	10/12	10/13	10/14
八	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21
九	10/22	10/23	10/24 輔導小園丁 2	10/25 領取輔導文宣	10/26	10/27	10/28
十	10/29	10/30	10/31				

11 月							
週次	日	一	二	三	四	五	六
週次	日	一	二	三	四	五	六
十				11/01	11/02	11/03	11/04
十一	11/05	11/06	11/07	11/08 領取輔導文宣	11/09	11/10	11/11
十二	11/12	11/13	11/14 輔導小園丁 3	11/15	11/16	11/17	11/18
十三	11/19	11/20	11/21	11/22 領取輔導文宣	11/23	11/24	11/25

12 月							
週次	日	一	二	三	四	五	六
十四						12/01	12/02
十五	12/03	12/04	12/05	12/06 領取輔導文宣	12/07	12/08	12/09
十六	12/10	12/11	12/12 輔導小園丁 4	12/13	12/14	12/15	12/16
十七	12/17	12/18	12/19	12/20 領取輔導文宣	12/21	12/22	12/23
十八	12/24	12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30

1 月							
週次	日	一	二	三	四	五	六
十九		1/01	1/02	1/03 領取輔導文宣	1/04	1/05	1/06
二十	1/07	1/08	1/09	1/10	1/11	1/12	1/13
二十一	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	1/20

國立關西高級中學 輔導文宣

人際關係專家卡內基曾說：「成功來自於 85% 的人際關係，和 15% 的專業知識。」那麼，該怎麼與他人維持和諧的關係，並擁有良好的溝通和互動呢？「Béa 動畫心理學」影片中分享的 5 件事情，可以讓你在待人處事上，更加圓融又恰到好處喔！

1. 溝通的重點不是「你」或者「我」，而是「我們」
2. 多使用愛的 5 種語言包含：「肯定與誇讚」、「實際的服務行為」、「收到禮物」、「寶貴相處時間」、「肢體接觸」，時常表現出來讓關係越來越好。
3. 尊重、感謝與原諒他人
4. 經常開口大笑、保持微笑
5. 需要幫助時，直接開口

與人相處時，試著做到這五件事，就能幫助你建立更優質的人際關係，讓你在做事時也更順利！

來源：<https://www.youtube.com/watch?v=CeewA94vjug>

國立關西高級中學-知心會談-線上申請

生活中難免遇到不如意的事情，你不需獨自承受，讓輔導老師來陪伴你

申請資格：國立關西高級中學在校生&應屆畢業生

申請流程：

1. 填寫此申請表
2. 輔導老師與您接洽 (一週內)
3. 依期待安排認輔教師 (輔導老師或你熟悉的任課老師...)

註1：若一週內尚未收到輔導處的通知(Mail 或 Line)，請直接來信 khvsg701@khvhs.hcc.edu.tw 或於上班時間打電話到輔導處03-5872049分機701

註2：若你的困擾相當急迫需要協助，請直接向導師/輔導處/或任何師長求助，不要傻傻地等



<https://forms.gle/HBgTYt6cFirUcUe16>

請上網更新綜合資料表

填寫方式：登入成績查詢系統(左圖)

→點選「學生」資料夾(右圖)

→點選「綜合資料維護」



關高輔導小園丁講座，歡迎報名參加（請填報名表）

4場皆全程參加者，頒發證書一張

蒲公英

山道猴子的一生，是誰讓猴子如此逞強？

節錄自：性別力 <https://womany.net/read/article/32210> 2023/08/28 文 | 胡玟惠 圖片 | Eric Duan @Youtube 山道猴子的一生

「山道猴子的一生」吸引數百萬網友點閱，劇中的猴子為藍領階級的學生，每日靠便利商店大夜班償還學貸、車貸，於機車及女友上享受征服他者的快感，卻也因此分手後命喪貨車車輪下。

回顧猴子的一生，可看到許多不必要的逞強，如購買需要分期付款的二手重機、改造機車、在生活拮据的情況下仍資助女友買車改車……等。這些看似個人思考不周的行為，卻是當代有毒男子氣概驅使他做的決定，社會對男性的期許不停地操縱許多在意他人眼光的男性，剝奪「說不」及「表達軟弱」的權利。

男人不能被看沒有的尊嚴

在猴子的世界裡，證明自己很帥、有能力購買高檔重機成為無論如何都要達成的目標，明知可以賣掉重機改騎一般機車，或捨棄改車及裝備支出以維持生計，卻擔心被「看沒有」或遭受車友間的訕笑，導致這種過度證明自己的逞強逼得生活喘不過氣。

男人強寵女人 天經地義嗎？

女友向他分享想買檔車卻差五萬的煩惱，猴子則立馬提出可以幫忙支出這五萬元，並且向女友說「要寵壞你不是說假的」，男性寧願無條件為女性給付自己無法負擔的費用，也不願承認自身經濟狀況，並與伴侶一同尋求其他較低成本的管道。此種與浪漫愛霸道總裁貼合的愛情觀念，操縱許多關係中的男性打腫臉充胖子，無反抗意識的做出難以負擔後果的決策。

操縱及物化 被視為客體的女性

「這妹子腿不錯喔、身材好讚好性感可以當七辣(老婆)」女性角色在山道猴子的一生中，時常以被物化及性化的方式登場，女性不是一個主體，而是一個被凝視、被估價，甚至是被支配的客體。猴子在第一任女友出軌並分手後，他不但在社群媒體上公開發文大罵對方婊子，甚至在下一任關係中不斷干預對方的交友，最終導致分手。

山道猴子的一生看似簡短荒謬，卻是社會中貼近你我的真實故事。猴子被困於有毒男子氣概中，在不斷實踐的同時，也走向自我毀滅及絕望。

想一想 | 你是否也正用高額的代價(金錢、健康、時間…)追求他人的肯定、支持與接納呢?有其他替代的方法嗎?

小提醒：影片當中涉及性別敏感畫面及對話，可能會造成收看者有不舒服的感受。

輔導處活動通知

- 1、輔導小園丁講座第一場【#METOO 性別平等】。112/9/19(二) 12:25-12:55。生涯規劃教室。
 - 2、彭祖體驗【高齡者生活體驗】。112/9/14(四)報名截止。
 - 3、愛樂服-學習攜手【長者團體帶領】。112/10/13(五)、11/15(三)、12/13(三)、12/20(三)，共4次。請填線上報名表。
-

網路使用習慣自我篩檢量表

簡介：

本量表可採紙本或網路填答方式進行，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沈迷傾向。

填答說明：

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，請評估你**最近 6 個月**的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選。由 1 至 4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

題號	題目	實際情況			
		極不符合 1 分	不符合 2 分	符合 3 分	非常符合 4 分
1.	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我發現自己上網休閒的時間越來越長	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	上網對我的學業已造成一些不好的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

結果說明：適用對象為國小三年級至大學之學生，總分超過 11 分者即可能具有高度網路沉迷傾向，建議可進一步尋求專業協助，瞭解使用網路之情形與評估相關心理症狀。

四個日常生活練習，協助自己管理網路使用相關的行為：

- 1、**訂立目標：**逐步減少非必要的網路使用行為。
- 2、切成數個較容易達到的**小步驟**。減少網路遊戲的時間，可從原先不贏一場不行的網路遊戲，改為只打 5 場不論輸贏、或設定上網娛樂時間從 60 分鐘減為 55 分鐘等。在上網查找資料前，可先拿張紙筆做點小筆記，事先將可能用到的搜尋

關鍵字寫下來，減少漫無目的查找的時間。

3、對這些行為做**自我觀察**的檢視。檢視使用網路或其他的行為及改變，包括紀錄使用的時間點、長短(時/分/秒)、目標

(查隔天上課資料、遊戲)，以及達成與否、甚至達成率%是多少。

4、對達到的部分**自我酬賞**。

資料來源：

心快活【健康網路使用—不失控的自我練習】臨床心理師廖御圻 <https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/1893>

衛服部心理健康。<https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4104-45972-107.html>

輔導處活動通知

1、彭祖體驗【高齡者生活體驗】。112/10/04(三)12:10 生涯規劃教室。錄取者請準時出席。

2、高一新生生活風格探索問卷。112/10/04(三)班會實施。

3、高二、三 A 表填寫情形不佳，尚未完成者，請務必於 10/04(三)前完成。

試著把情緒當「郵差」

節錄自 2022-07-01 by 臨床心理師 蔡佳璇、葉品希(哇賽心理學) <https://www.parenting.com.tw/article/5092967>

「接納自己的情緒」這句話說起來容易，做起來難。情緒沒有好壞之分，與其把情緒當成敵人，不如嘗試把它當成郵差，可以想像成，受傷的心利用負向情緒傳達訊息給自己。

負向情緒不會因為不理會就慢慢消失或是自己好起來，因此你需要學習情緒調節的四個步驟。

第一步，覺察情緒；第二步，辨識強度。

我們要覺察與辨識的是情緒信號。很多人在陷入情緒漩渦時，並沒有意識到自身情緒。因為，有時候你的注意力可能會被情緒事件完全佔據。例如原本每天都會通電話的兩個人，今天剛好對方沒有接到電話，有一方就會想：「怎麼可以不接我電話？」然後被焦慮的情緒驅動，做出一直打電話的行為。而這時如果沒有注意到焦慮情緒不斷在累積，焦慮

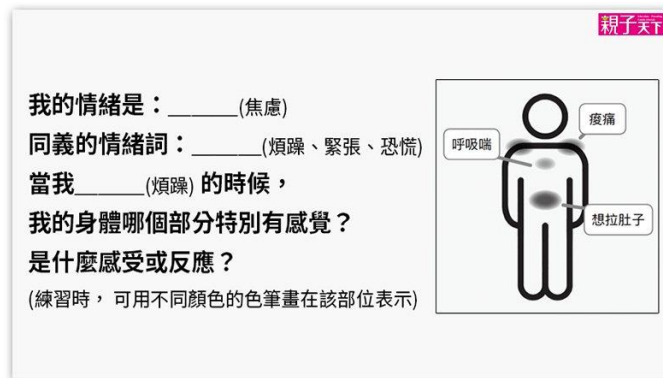
的強度可能會持續升高，驅動你奪命連環 call，直到對方感到很煩並警告你：「你越界了！不要再打電話了」。你才意識到，當下的自己其實是有多麼不安和害怕，完全被情緒所操控。因此，「覺察」是情緒調節很重要的第一步，需要花時間練習，才能在情緒強度還較低時，就覺察到並進行調整。因為在火苗還小的時候，要撲滅相對容易，等到已經變成大火，就很難收拾了。

第三步，認同；第四步，接納。

當我們能認同情緒的存在和意義，在接納的過程中，逐漸會化解消極或負向的情緒。情緒調節的目的，並不是不要有情緒，而是允許自己接納豐富的情緒，同時又有能力掌控這些情緒。學會協助自己重新回到身心平衡的狀態，就不會深陷其中無法自拔。接納情緒是一個主動的過程，照顧自己是一種習慣。既然是習慣，就需要花時間慢慢練習，慢慢養成。

想一想：

- 1、最近一次心情不好的時候，是什麼感受(覺察情緒)？心情不好的強度是多少(辨識 1~10 分)？後來自己是怎麼回到平靜的狀態(是否有運用了認同、接納情緒的方法)？
- 2、情緒調節的 4 步驟中，哪一步對你而言最容易？為什麼？



輔導處活動通知

- 1、A 表未完成者，將個別通知至輔導處填寫。
- 2、情緒管理小團體「正念過生活」報名中。時間：10/25(三)起，每週三第八節課，共 6 次，需全程參加。報名至 10/16(一)截止，請填 Google 表單：<https://forms.gle/uoZpyBtivEgfu1H36>
- 3、10/24(二)12:25-12:55。輔導小園丁講座【網路霸凌及防範】，請報名同學準時參加。
- 4、10/25(三)第 5~6 節。學習歷程增能研習【我"德"自主學習路】。報名表另外提供。



國立關西高級中學 輔導文宣

隨著社群網路與可隨拍隨傳的智慧型手機日漸融入大家的日常生活，霸凌不再只是傳統的面對面欺凌，而是有了「網路」這個新管道，演變成網路霸凌，並且是世界各國高度關注的新興問題。

網路世界就如同真實世界，不但所有言行舉止都應該遵守禮儀，互相尊重，而且也同樣受到法律的規範與保障，這樣才能維持網路世界的秩序，讓大家享有安全有禮的使用環境。因此，大家應該遵守網路禮儀的觀念，才能安全快樂地悠遊網路世界中。

提醒你，「不要」參加羞辱或孤立別人的線上惡意投票或社團；對於批評或欺凌別人的發文內容，不要按讚、回應或轉寄；若看到疑似不公義且請求網友人肉搜索的事件也不要加入，避免淪為網路霸凌的共犯。

當您遭遇或發現同學遭到網路霸凌，要立即告訴老師、家人勇於說出來不要害怕，因為他們會陪伴您共同面對問題，發揮關懷與互助力量，一起找出最佳的解決方案，以杜絕網路霸凌。

當您遭到網路霸凌時，不宜馬上回嗆或反擊，而是可以採取以下措施(若霸凌者為同學，也可以請學校老師協助處理)：

(1)嘗試和對方溝通，明白表達自己不舒服、受侵犯或被侮辱的感受。

(2)請對方停止霸凌行為並刪除網路上相關的負面內容。

(3)萬一對方便置之不理或持續霸凌行為，您可以這樣做：

●保留證據

將霸凌的圖文影像等內容，進行保留存證(可利用鍵盤右上角「Print Screen」或「Prt Scrn/Sys Rq」按鍵儲存畫面)，做為後續措施的佐證。

●阻斷霸凌管道

透過社群網站的「解除朋友關係」或「封鎖」功能，阻斷霸凌者與您的聯繫管道，避免他們持續和您對話，或看到您所更新的訊息。

●向網管部門檢舉

利用社群網站「檢舉」功能或透過影音網站的「安全中心」向網站管理部門舉報；他們會根據網站使用規則，是否移除霸凌內容，或停用霸凌者的帳號。

●尋求專業協助

如果需要進一步協助，可以諮詢學校的導師或輔導老師、醫療院所的心理師或精神科醫師，或向教育部防制校園霸凌專線 0800-200-885 反應(或教育部防制校園霸凌專區留言版留言)，以及「iWIN 網路內容防護機構(<https://i.win.org.tw/>)」申訴。

網路霸凌可能觸犯刑法第 151 條恐嚇公眾罪、第 305 條的恐嚇危害安全罪、刑法 309 條的<公然侮辱罪>，以及刑法 310 條的<誹謗罪>等罪，教育部提醒大家在網路發表言論時應遵守的禮儀，以免觸法、傷己傷人。

文章取自：https://www.edu.tw/news_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=078AD5931551FC07

輔導處活動通知

1、情緒管理小團體「正念過生活」。時間：10/25(三)起，每週三第八節課，共 6 次，請錄取同學準時出席。

只會分工不會「合作」：八個該拋棄的「學生思維」，千萬別從學校帶到職場

作者羊正鈺（小羊） 2021/09/05 作者共提及了八個應該改變的思維，以下節錄兩個，提供同學們思考。

最近三個月，我和另一個夥伴花了上百小時帶著一群高中、大學生和自學生進行一個實作專案，專案告一段落，我和另一位 Mentor 的共識就是，我們期待的不是同學們在技能上的進步，技能，再學就有了；但我們最在乎的是他們養成了什麼「思維」，因為一個好的「工作態度」會跟著他們一輩子！以下這八個思維，正是我認為「學生」該徹底拋下的：

1. 只會分工，不會「合作」

在學校最常見的：分組做報告時，大家開始分工，每個人負責一部分，再一個人負責「統整」。最後把各自的部分交給統整的「苦主」，剪剪貼貼順一下格式，一份好像是一回事的報告就可以交，大家都拿到了分數，問題是那份報告能看嗎？

職場的真實世界：工作當然是要分配的，但不是分完就好了，而是每個人都要清楚自己扮演的角色，在事中就不斷有意識地、固定頻率的討論，了解彼此的進度、是否需要互相配合，如此一來最後產出的才會是「一個產品」，而非拼貼出來的散沙。這就是「產品思維」：每個人都知道自己負責的是整個產品，不只是螺絲釘。

6. 做完，不等於「做好」

在學校最常見的：工作分配完之後，懷著忐忑不安的心情等到死線，最後大家丟出來的東西，不是跟原本討論的不一樣，不然就是差強人意、根本不能用。每次都變成最後負責「統整」的那個人要當苦主，不眠不休的做完所有該補救和收尾的工作。你以為自己真的佔便宜了嗎？

職場的真實世界：工作沒有做到 100 分、甚至是 120 分，根本就不該交出去。因為從我們經手過的每一件事，都代表了自己的「個人品牌」。同事、客戶或主管不見得認識你是什麼樣的人，但絕對記得你的「工作態度」，會對你的「工作成果」有印象，如果只是把東西「交出去」就好，60 分的標籤會永遠跟著你，在職場上怎麼死的都不知道。

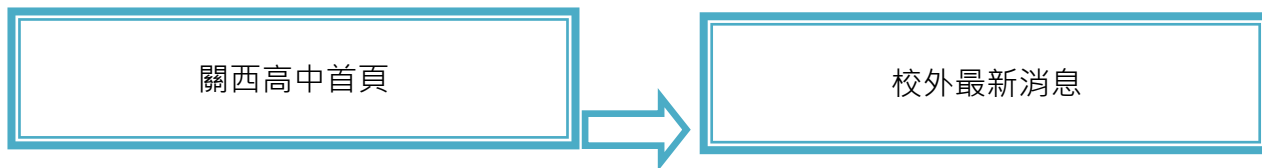
想一想：在下次的小組報告中，你和組員要如何達到「既分工也合作」的目標呢？

文章取自：關鍵評論 <https://www.thenewslens.com/article/155717>

輔導處活動通知：親職講座家長回條繳交期限 112 年 11 月 8 日(三)，請輔導股長放學前將統計表及全班回條繳回。

國立關西高級中學 輔導文宣

最新【大學營隊、競賽、活動資訊】



校外最新消息

時間	單位	標題
2023/11/20	社團活動組	中華民國應用商業管理協會2024冬令營-心理探索營
2023/11/20	社團活動組	亞洲大學物理治療學系2024年物治營「哈利波特遺失物」
2023/11/20	社團活動組	東海大學高中生冬令營「從牧場到餐桌」
2023/11/20	社團活動組	長庚大學智慧教學新視野：雲端AI教研平台與隨身碟電腦教室工作坊
2023/11/20	社團活動組	桃園市政府文化局「米倉劇場場地合作計畫」113年度第二次徵件
2023/11/20	社團活動組	國際AI教育協會2023-2024Robofest世界機器人大賽台灣選拔賽

國立關西高級中學-知心會談-線上申請

生活中難免遇到不如意的事情，你不需獨自承受，讓輔導老師來陪伴你

申請資格：國立關西高級中學在校生&應屆畢業生

申請流程：

- 填寫此申請表
- 輔導老師與您接洽（一周內）
- 依期待安排認輔教師（輔導老師或你熟悉的任課老師...）

註1：若一周內尚未收到輔導處的通知(Mail 或 Line)，請直接來信 khvsg701@khvhs.hcc.edu.tw 或於上班時間打電話到輔導處03-5872049分機701

註2：若你的困擾相當急迫需要協助，請直接向導師/輔導處/或任何師長求助，不要復健地等



<https://forms.gle/HBGTyt6cFirUcUe16>

輔導處活動通知：

- 嘉義大學農場管理公費班招生宣導。11月24日(五)第40節。有意參加之高三同學請洽輔導處。
- 親職講座「拒學孩子怎麼了?」。11月28日(二)2-4pm。
 - 高二綜高學程分流適應情形問卷調查(線上問卷)。11月29日(三)。對象：綜高二年級學生。
 - 大學多元入學宣導。11月30日(四)第4節。對象：二甲乙(全班)，及有意參加學測升學高二學生(請洽輔導處報名)

該怎麼拒絕我不喜歡的人？

發佈日期：2021-11-14 作者：國民健康署婦幼健康組

在網路上搜尋「如何拒絕告白」，可以搜尋到約3百萬筆相關資料，可見這是一個被廣泛討論的議題。「拒絕」之所以讓人感到為難，就是因為一方面不想委曲自己的真正感受去迎合他人，但一方面又擔心坦承自己的想法會造成彼此關係的破裂，於是形成個人內在的衝突。

〈因為清楚自己的不喜歡，所以說不〉

其實，如果明白自己的「不喜歡」，就已經完成「拒絕」的第一步—承認自己的感受和需要。接下來就是要相信自己有力量、也有權利表達自己真正的感受和需要，同時也要相信自己的「拒絕」不同於「傷害」對方。



〈堅定且溫和的拒絕，是對雙方的尊重〉

完成前述的心理建設後，才能真正由內至外的表現出溫柔且堅定的「拒絕」，亦即雖然感謝對方的欣賞，但明確的向對方表達自己的拒絕立場，維護自己的權益，但也顧及對方的感受，讓對方能夠了解和尊重自己的選擇。

〈明確一致的訊息，沒有曖昧灰色地帶〉

讓對方明確接收到「不」的訊息是很重要的，因此需要清楚說明自己拒絕的理由，不要有任何模糊解釋的空間，而且表情、動作及後續互動時，都要保持一致的態度，例如不要再接受私下的邀約與聯繫，不要再接受對方的禮物餽贈，以及團體互動時避免有肢體接觸等。最後可以向對方說明自己對彼此未來關係的期待，畢竟雖然無法回應這份感情，並不代表需要破壞彼此的關係。

〈保持警覺，勇於求助〉

不論是試圖與對方溝通自己感受與想法的當下，或是向對方清楚表達拒絕之後，都要隨時關注對方的反應，並保持警覺，因為不是每個人都能成熟應對被拒絕的經歷。所以最好避免自己單獨處理，有親友陪伴較能因應突發狀況，若是察覺對方情緒有可能失控，一定要通知對方的親友或師長，也請身邊的人幫忙留意，以確保自己的安全，必要時也可以尋求專業協助，例如張老師或其他心理諮商服務等。

輔導處活動通知：

1. 【點亮關高】聖誕樹點燈。12/13(三)16:00-16:30。行政大樓前廣場。歡迎同學參加。
2. 輔導小園丁講座。12/12(二)12:25-12:55。請報名同學準時參加。

國立關西高級中學 輔導文宣

掌握「時間管理」和「筆記整理」幫你提升學習效率

2022/11/15ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統

當成績不如預期，很容易會讓你產生負面的感受，像是自責、沮喪、憂慮等等。但比起讓自己陷入這些情緒中，更重要的是利用這個機會來反省你在學習時是否有用對方法。其中最關鍵的兩項：時間管理和筆記整理。

時間管理：「先記錄再規劃」

時間管理包含觀察自己學習時的專注力、課程單元重點的建構、在不同時機和心力狀態中，安排特定的學習活動等等。為了有效運用有限的時間，你需要盡可能地準確估算每件事所需的時間，並試著按表操課來觀察效果如何，幫助你更實際地認識自己的學習狀況。一開始，你可以針對不同的學習活動（例如背一篇課文、寫一份考卷、複習一個章節的課本內容.....）記錄下你所用的時長，這樣在你進行時間規劃時，就能更精準地評估自己在各個項目中需要安排多少時間。

提升專注力

長時間將精力投入於學習上很容易造成精神疲乏，出現「越想投入就越無法投入」的困境，推薦你試試這四個改善方法：

1. 番茄鐘技術 - 讓工作與休息時間交替循環。人的平均專注力大約可維持 15 分鐘，若是勉強自己長時間投入在學習中，反而會降低學習效率。你可以試著將學習時間劃分成幾個區塊，例如每認真學習 30 分鐘就休息 5 分鐘，讓精神適度放鬆，維持大腦運作效能。

2. 啟動專注的小儀式 - 透過自我暗示協助你進入專注狀態。有時候你已經將課本和參考書放在書桌上，卻始終無法進入其中。不妨嘗試給自己一個小儀式，例如設定一個五秒的倒數計時，

告訴自己數到零就要全神貫注於學習的內容中。

3.適度利用白噪音 - 抑制干擾訊息的影響。要專注在一件事情上，需要同時「投入想要專注的事物」，並「排除其他分散注意的事物」。為了不讓腦力浪費在排除影響專注的事物，你可以適度利用頻率單一、少變化的「白噪音」來隔絕外在的干擾。

4.一次只專注一件事—降低腦力耗損。所謂的一心多用是讓大腦在不同事件中頻繁切換，是格外消耗腦力的行為。最好的做法就是一次只專注於一件事情上，才能讓專注力發揮最佳的效果。

高效筆記法

筆記整理時，可以分為基礎的紀錄、多個概念間的關係整理，並將犯錯的地方紀錄下來，最後條列式地總結該單元的學習重點與要項。筆記不是課本，並不是內容越多越好，而是要針對消化過的重點進行整理，所以你需要篩選真正需要做成筆記的內容。在第一次整理筆記時，你可以適當地留白，好讓自己事後可以再補充其他資訊與觀點。另外，將筆記寫整齊也很重要。這並不是要你花時間把筆記做得五彩繽紛、過度追求美觀，而是為了事後複習時不用花過多心力提取筆記內容，建議你盡量將筆記寫得簡單、清晰、好閱讀。當然，除了這些方法外，還有很多學習技術都可以讓你的學習行為更有效，不妨多加探索和嘗試喔！

輔導處活動通知：

1. **112-1 學習歷程課程成果上傳截止日。113/2/16(五)**。請同學依時限上傳。

學習歷程之於我 - 歷程、汗水、收穫 2023/11/15 國立臺北大學法律學系郭宥陞同學

歷程 學習歷程這四個字對當時剛升高

一的我是十分的陌生的，從原本只須認真讀書的唸國中會考，到突然需要開始為自己的學習歷程做規劃及記錄，不論是誰想必都會不知所措吧！當時的我亦是如此，也就在這樣的情況下過了一個學期。

當時的我不知從何下手，便先從課堂開始做紀錄，我先將課堂內不論是老師的作業、活動皆記於課程學習成果。也將在社團所參加的活動寫進多元表現之中。



那時我對於未來的想像只有隱約覺得自己好像想要就讀法律系，但對於為什麼以及要怎麼做卻都十分茫然。在這樣的情況之下，我赫然驚醒。如果一切都尚未有頭緒，何不就先從自己隱約有興趣領域開始探索呢？於是，我趁著寒假老師要我們試寫小論文之際，以國民法官為題，初探了法律世界的面貌。這歷程讓我更深入的了解自己感興趣的領域，最後此小論文也被我放在給大學校系的十件多元表現裡。

依循這樣的模式，後來不論是校內釋出的資訊（包括與國外學校的視訊交流）、校內的課程成果（自主學習至法院參訪、製作饒舌音樂等）或是校外的營隊（如師大教育營、台大法律生活營等）只要自己對其有所興趣，即便並未全盤了解，皆可去作出嘗試。因此我並未制訂一套完整的計劃去決定我要參加什麼營隊取得怎麼樣的資源去為了哪些學群，更多的則是依照自己心之所向也就是「興趣」來譜寫我的歷程。

汗水

製作一個學習歷程，勢必需要統整以及收束的能力。我便上網自學了許多統整以及美編的技巧，對於電腦軟體一竅不通的我，為了將自己所想記下的歷程表達完整，必須耐著性子一步步地從頭學起，收束心得與反思亦是。

收穫

過往內心總會質疑為什麼要花這麼多的時間付出那麼多的心力去做與課業無關的事。高三回首整理檔案時才驚覺，原來自己於高中的三年間成長了這麼多。從原本什麼都不懂只知道將課堂作業拍照上傳的自己，到高三已逐漸找到自己的方向歷程製作變為游刃有餘。

學習歷程就像一台時光機，不僅可以使我們更深入的去回顧自己在參加活動或撰寫報告的軌跡，更可以看到自己在這之中的成長，最重要的他更能使我們透過回顧去對未來做出選擇。

想一想：回顧自己的學習歷程檔案，你看到了自己甚麼部分的成長呢？

1 1 3年1月3日（三）請於班會時間報告&張貼班級佈告欄