



- ★1.言語中容易激動，想法過於偏激，2.分手後緊追不捨，依然依依不捨。(建築一忠)
- ★強力的追求，暴力傾向。(機電一忠)
- ★騷擾生活、威脅恐嚇。(控制一忠)

(五)分手的適當方式…

- ★不要藕斷絲連。(機模三忠)
- ★約在人多的地方，有人陪同。(綜合三仁)
- ★委婉的說出自己內心的想法及理由，做出對彼此都好的決定。(建築三忠)
- ★1.理性交談，2.慢慢疏遠，3.找能幫助雙方和解的第三者幫忙。(電機二忠)
- ★不要以貶低或厭惡的語氣，儘量別說實話要說人話，以免激起情緒。(建築二忠)
- ★可以以溝通代替吵架的方式，好好的分手，這樣不僅未來可以當朋友，也才不會變成最熟悉的陌生人。(綜合二忠)
- ★「說人話」：站在對方的立場想，不要在分手時特別再提對方的缺點。(綜合一忠)
- ★委婉的口氣，堅決地拒絕。(綜合二愛)
- ★在對方比較穩定，心平氣和的討論，讓雙方都能好聚好散。(汽車二忠)

(六)被提分手的人如何調適情緒…

- ★找朋友。(機模三忠)
- ★找朋友傾訴。(鑄造三忠)
- ★跟朋友出去散心，遠離相關的人事物。(電機三忠)
- ★旅行。(綜合三忠)
- ★大哭一場，明天太陽依然從東邊升起。(機電三忠)
- ★運動紓解壓力。(電子三忠)
- ★1.將專注力移到其他事務上，2.不要繼續和對方糾纏(製圖三忠)
- ★深呼吸。(綜合三孝)
- ★詢問輔導老師。(製圖二忠)
- ★1.什麼都不想都是騙人的，但減少對那個人的眷戀，減少對那個人的接觸。2.作一些運動能夠讓自己發洩情緒，聽聽音樂，或者透過忙碌的生活沖淡那壞情緒負面想法。(鑄造二忠)
- ★天涯何處無芳草，男女朋友只不過是生命的一部分，想想還很愛你、關心你的人，但也不要想去報復，畢竟愛情是強求不得的，如果真愛對方的話，當不成情人，當朋友也不錯。(綜合二孝)
- ★1.不要自我傷害，2.尋找出口，3.看一些正面能量的事件。(電子二忠)
- ★聽音樂。(綜合一忠)
- ★往好的方向去想「天涯無處無芳草」。(綜合一孝)

104 學年度上學期輔導室辦理之各項活動

項次	時 間	辦理項目	參與對象
1	8月15~31日	申辦專案計劃/擬訂輔導室各項計畫	輔導工作委員會
2	8月03~31日	確認新生基本資料表	輔導室暨各班導師
3	8月20日(四)	新生始業輔導—招募輔導室志工	高一學生
4	8月26日(三)	新進教師研習課程-輔導工作簡介/性平宣導	新進教師
5	9月07日(一)	特教新生個案會議	導師、任課教師、專業人員及相關人員
6	9月11日(五)	週會演講暨班會討論：性平暨安全上網教育(講師：王智誼心理師；講題：來自星星的你都需要瞭解的愛情、網路真相)	全校師生
7	9月11日(五)	確認高一新生學生基本資料表填寫	輔導室暨各班導師
8	9月12日(六)	輔導股長幹部訓練	輔導股長
9	9月14日(一)	召開特殊教育推行委員會	各委員
10	9月17日(四)	召開輔導工作委員會	各委員
11	9月18日(五)	個案會議-彰化區心衛中心校際同盟與支援網路入校服務	導師、任課教師、專業人員及相關人員
12	9月21日(一)	召開「生命教育工作」推行小組會議	各委員
13	9月24日(四)	特教新生始業輔導	全校特教生、學習中心導師、輔導教師
14	9月25日(五)	家庭教育第一次親師讀書會(講師：邱瓊慧心理師；閱讀書籍：發現天賦之旅)	成員：教師及家長
15		9月底前遴選「學生申訴評議委員會」委員	
16	9月29日(二)	召開學生申訴評議委員會	各委員
17	9月9日至9月30日	認輔學生名單提報	導師推薦
18	10月1日(四)	中、重度身心障礙學生之班級工讀生說明會	中、重度身心障礙學生及其班級工讀生、輔導教師
19	10月13日(二)	教師輔導知能研習(講師：宋慧勤老師；講題：釋懷是最好的陪伴)	全體教師及家長
20	10月15日(四)	高一導師「學習與讀書策略量表」施測說明	高一導師
21	10月16日(五)	高一班會：學習與讀書策略量表施測	高一各班
22	10月23日(五)	家庭教育第二次親師讀書會	同項目14
23	11月09日(一)	認輔教師座談會	轉介之導師及認輔教師
24	11月09日~12日	綜合高中一年級「大考中心興趣量表」施測	綜高一年級
25	11月13日(五)	生命暨融合教育教師研習 翻轉吧 MOOCs!學習診斷與輔導研習會(初階)(講師：林清文教授)	全體教師及校外報名教師
26	11月16日、20日	「學習與讀書策略量表」結果解釋	高一各班
27	11月23日(一)	輔導簡訊第65期出版	全校師生
28	11月27日(五)	家庭教育第三次親師讀書會	同項目14
29	12月3日(四)	臺科大入班宣導講座	報名參加之科主任及高三職科班級
30	12月4日(五)	升學講座：大學入學管道全攻略(協辦)	綜合高中主任、綜合二忠學生
31	12月7日(一)	留察學生輔導會議	導師、教官、輔導室
32	12月11日(五)	生命暨融合教育教師研習 翻轉吧 MOOCs!學習診斷與輔導研習會(進階)(講師：林清文教授)	全體教師及校外報名教師
33	12月18日(五)	週會演講暨班會討論：生命暨親職教育(講師：陳慧潔；講題：有了夢想，然後呢?)	全校師生
34	12月25日(五)	家庭教育第四次親師讀書會	同項目14
35	12月21~24日(一至四)	綜高一年級「大考中心興趣量表」結果解釋	綜高一年級
36	1月8日(五)	輔導簡訊第66期出版	全校師生

註：截至出刊日，第1至24項業已完成，其餘將陸續辦理