

國立彰化師大附屬高工

輔導簡訊

第七十六期

- 發行人：蕭瑛星
- 編輯委員：曾秋萍、鄭喜月、黃琬婷
- 校址：500 彰化市工校街 1 號
- 電話：(04)7252541 轉 234
- 排版印刷：風格電腦排版影印中心

106 學年度第二學期性別平等教育

「情侶的界限與恐怖情人」週會演講精彩回顧

主講人：吳佩瑩諮商心理師 時間：107 年 6 月 8 日(五)

1. 在今天的演講中令人印象最深刻的議題是？為什麼？

- ★ 學姊上台朗讀新詩，詩詞雖然優美，但是內容卻有重要的涵義。(機械一孝)
- ★ 大B哥，因為想法影響一個人的言行，正確的觀念對我們很重要。(機械一忠)
- ★ 一部 5 分鐘的短片(美麗心計)，發現戀愛中的人是盲目的，因為影片中的女主角受到男主角暴力的對待，卻依然對男主角十分依賴。(建築一孝)

2. 愛情恐怖分子的九大徵兆

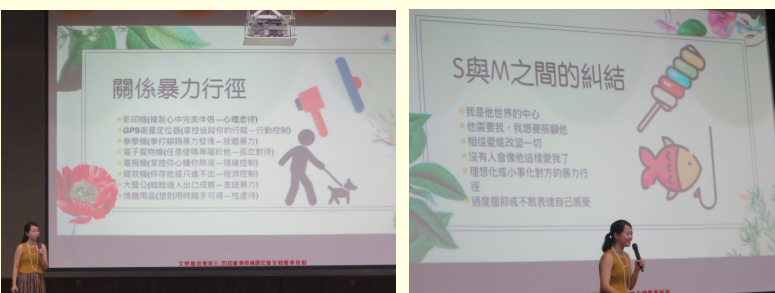
(完整內容請至愛心理線上學校 <http://www.iispace.com/2017/11/07/000297/>)

<p>怪罪者</p> <p>把自己放在受害者的位子看世界，會用怪罪別人的方式稱讚你。</p>	<p>怨恨者</p> <p>充滿怨念與埋怨，總是認為是別人對不起他。</p>	<p>掌權者</p> <p>2 人關係中只有一人能作主，而且要求人家順著他，並且認為「只要我喜歡有什麼不可以」</p>
<p>自戀者</p> <p>自尊比天高，凡事喜歡爭輸贏，認為自己是最好、最沒問題，一旦自尊受創可能會對他人發動攻擊。</p>	<p>挑剔者</p> <p>喜歡小題大作，不停挑錯，找麻煩。</p>	<p>譏諷者</p> <p>用帶有敵意與酸言酸語表達自己的意見或貶抑他人。</p>
<p>有意無意的說謊者</p> <p>一種刻意或已經習慣性的說謊，編造自己想要的事實，藉由不存在的事實展現自己好的一面，會為自己開脫責任，取得你的信任與好感。</p>	<p>吃醋狂</p> <p>就是醋桶，管他阿貓阿狗都會讓他打翻醋桶，有強烈的佔有欲與控制欲。</p>	<p>踩「線」者</p> <p>「不尊重他人界限」是其典型特徵，會強迫別人做事或配合他。明知不行卻偏要這麼做，或者明知有問題卻不管後果執意去做。</p>



3. 如何避免恐怖關係與自我保護？

- ★ 慎選男女朋友。(建築二忠)
- ★ 保持雙方良好的溝通，以及避免不必要的爭吵等負面問題。(汽車二孝)
- ★ 愛要帶有尊重，若對方不尊重你，那麼便讓他知道如何尊重另一半。(機械二孝)
- ★ 如遇到狀況時，請朋友或家人等協助。(電機一孝)
- ★ 早點發覺早點遠離。(機械二忠)
- ★ 要分手就和平的好好說，不要讓對方的情緒太激動。(建築一忠)
- ★ 分手時要和對方談好，才不會後悔。(電機一孝)
- ★ 觀察其行為是否符合恐怖情人之特質。(電子二忠)
- ★ 應該要用適當的方式和果斷的態度向對方談分手，要能夠讓對方理解，而不是用強硬的態度。(機模一忠)
- ★ 必要時尋求保護途徑，申請保護令並尋求相關單位的協助與保護。(建築一忠)



更多豐富精彩的愛情資訊請上愛心理線上學校



Line @iispace
 service@iispace.com
 www.iispace.com

抵抗「情」流感，拒當恐怖情人

作者：彰化師大 實習心理師/李昕

不知道你/妳是否看過這類型的電視或小說劇情：「男主角霸道地跟女主角說從今以後都會接送女主角上下學，不等女主角答應，已將女主角拉進車內……」「女主角不管男主角拒絕她幾次，仍然鏗而不捨地每天做愛心便當送到男主角的教室，盼望自己的真心能被男主角所接受……」相信霸道總裁及學長、溫柔鏗而不捨的小女友都是許多人內心的天菜，因此常會幻想電視跟小說劇情中的男女主角能在現實事件中現身，跟自己談一段轟轟烈烈地戀愛。小心！這些男女主角都可能具有危險情人的特質！

● 危險情人從何而來呢？

英國心理學家 John Bowlby 根據嬰兒與主要照顧者的互動發展出「依附理論」，接著 1987 年，Hazan 和 Shaver 兩位學者將親子之間發展出來的依附關係套用在成人的戀愛關係，並相信我們從小與主要照顧者所形成的依戀型態會影響我長大後與情人間的互動。「依附關係」主要分成下面四類。

一、安全型依戀的自白：「我深深愛著你，也相信你愛著我，因此我不擔心你會突然離開我。我們彼此依賴，也各自獨立。我們都有彼此的空間，可以自由探索屬於自己的世界。」

安全型依附的人具有滿滿的安全感與自信，他們願意尊重自己跟情人是獨立的個體，但也會彼此依賴，並且相信彼此之間的情感連結是穩固的。

二、逃避型依附的自白：「我不喜歡也不習慣對你敞開心胸，這會讓我非常緊張！雖然我很希望你能了解我，但我很難真正相信別人，也很難依賴別人。如果你讓我失望，我會馬上離開你，因為我承受不住這樣的拒絕。」

逃避型依附的人內在存在一個渴望被了解的小孩，但卻會戴上漫不在乎的面具，並習慣抽離自己的情緒，讓自己看起來是獨立跟孤獨的，來保護自己那顆容易受傷的心。

三、焦慮型依附的自白：「我好愛你！但你愛我嗎？我不確定。為什麼我總是追著你跑，想把你緊緊抱在懷裡，你卻總是溜走。你的一舉一動都讓我好揪心，你對我好的時候讓我好開心，你對我不好的時候，我又覺得你不愛我了！」

焦慮型依附的人不安全感強，佔有慾也很強。總是覺得自己是個不完整、不夠好的人，期盼對方能用滿滿的愛讓自己安心，但不管對方給的再多，自己內心的洞卻像永遠填不滿一樣，總是孤單且不安。

四、混亂型依附的自白：「我不知道自己要的愛情是什麼樣子。我好希望被愛，但我卻無法相信你。你會傷害我嗎？為什麼我無法克制自己傷害你？」

以上哪幾句自白有打中你/妳呢？研究顯示安全依附關係下的戀情是最穩固且健康的。危險情人常常來自焦慮型依附及混亂型依附的人（但焦慮型依附及混亂型類型的人**不是一定會**變成危險情人喔！）。因為小時候成長的傷痕，危險情人對於親密關係總是感到不安全，想緊緊把對方握在手心裡，好讓自己安心。逃避型依附、焦慮型依附及混亂型依附的人可以透過不斷的練習去提升自己的愛情 EQ，修復跟改變自己的依附類型，可惜的是以升學為主義的台灣教育，讓我們很少在生活中談論情緒及情感，很難練習去「愛」一個人。反而更常是在電視跟書籍中摸索愛情的樣貌，但愛情並不總是像電視跟書中一樣美好。因此很多人常在談戀愛中跌跌撞撞，雖然初心是想讓愛人或被愛，卻往往用錯誤的方式讓兩敗俱傷。

● 危險情人有哪些特質？

學習分辨自己或伴侶是不是恐怖情人是很重要的。在危險的關係中談戀愛並非甜蜜，而是像走鋼索一樣，雖然愛的很刺激及轟轟烈烈，卻也容易傷痕累累。這樣的關係會逐漸把我們拉入關係的泥淖中，被自己或對方的不安全感所拖累。

危險情人具有以下八種特質：

- ✓ 緊迫盯人
- ✓ 容易吃醋
- ✓ 習慣斥責情人
- ✓ 以輕蔑的態度看待情人
- ✓ 過分干預情人的私生活
- ✓ 漠視情人的想法跟需求
- ✓ 以自己的需求為主
- ✓ 對情人有言語或肢體暴力

如果你/妳自己或者情人具有四項以上的特質，請不要慌張，可以找尋自己信任的朋友跟師長聊聊，協助了解自己的不安全感從何而來？如何幫助自己找回安全感，而非透過不斷向感情索取滋養來餵養自己不安全的野獸。如果身邊的人無法提供你/妳協助，可參考文末的友善連結。請不要害怕尋求資源來協助自己或者情人，能夠意識並主動尋求幫忙，是一種勇氣表現喔！

危險情人若暫時沒有出現在你/妳生活中，練習提升自己的愛情 EQ 也是非常重要的。「愛」雖然是一種本能，但愛人跟被愛卻是需要不斷練習。一個夠好的伴侶並不會霸道地規定我們要遵守他的規則，讓他接送我們上下學，而是會尊重我們的意願；一個尊重我們的人也不會我們在不斷拒絕後，仍然窮追不捨，用盡各種方法想感化我們。我們要學習認清這些情節不是浪漫而是控制與越線。我們都應學習在朋友及愛情關係裡給自己安全感，並尊重對方的自主性，用更適切的方式與愛的人相處，才能讓彼此在愛裡成長。

檢測一下自己的愛情 EQ 如何吧！

台灣第一份本土化「愛情 EQ 量表」，

感謝台北醫學大學 公共衛生學系

呂淑好老師分享。

(網址：<http://www.tmu.edu.tw/v3/app/news.php?Sn=709>)

你/妳的得分如何呢？得分低的小心自己陷入「愛情風暴中」無法自拔喔！建議可以透過自我覺察、人際練習來提升自己的愛情 EQ 值，避免自己「成為危險情人」或「吸引危險情人」。



◎ 參考文獻：

女人迷—三種影響愛情的依戀類型！用心理學找回感情安全感。

<https://womany.net/read/article/6548>

女人迷—你的他，也有這六種危險情人徵兆嗎？

<https://womany.net/read/article/2067>

愛情 EQ 量表 揪出恐怖情人

<https://health.udn.com/health/story/6049/359240>

◎ 友善連結：

彰工輔導室：04-7252541 分機 234

張老師基金會：1980

生命線：1995



75 期 有獎徵答 請舉出你/你生活經驗中因為壓力而更有動力，或表現更好的一個事件。

1. 畫圖帶來壓力，人因壓力而成長，得到高分。(巨兔)
2. 電繪考試時帶來壓力，所以指令打得更快。(豆頭)
3. 物理課上課有壓力，因為上太快，所以要多讀。(伸港金城武)
4. 離統測剩 300 多天了，還有很多不會的，超有壓力，但壓力使我成長，一定能達成自己的期許。(高二數學霸王)
5. 與父母的溝通帶來壓力，所以才更必須得學會溝通的技巧，與父母好好的談。(建築二忠曾微茵)
6. 實習成績帶來壓力，使我更加進步，配線更加快速、精確。(電機一忠黃宥誠)
7. 數學競試擔心寫不完，因此逼自己速度加快，使我能夠順利完成，並且準確。(電機一忠張睿宸)
8. 因為成績不好，而有壓力，所以會更努力去準備下一次考試。(控制二忠張凱翔)

恭喜以上同學的分享與獲獎

微實習旅程—我們的探索與成長

106學年度第二學期值得大家鼓勵的同學

在本學年度的彰化師大輔導與諮商學系(簡稱輔導系)學生集中實習中，我們的輔導室有三位優秀的大四應屆畢業生：楊顥立、羅永智、王昱茜同學，暫時性的加入我們的輔導工作團隊，在4月10日起至5月30日中連續每日到校兩週以及連續到校兩週後每週到校一個半天，以實習教師的身分投入學校輔導工作，每人累積實習時數超過100小時，這段期間參與並協辦輔導室許多相當有價值的工作，是一段相當值得紀錄與分享的過程，老師們將自己在這段微實習時間最重要也最精華的心得與各位同學分享。

感謝各班輔導股長相當用心填寫輔導週誌，輔導股長每一至兩週就必須填寫輔導週誌一份，本學期必須填寫多達11次的週誌外加1次的口頭報告，是一件需要相當用心才能完成的任務，在週誌中我們可以看到各班都有許多同學為班級付出或為同學服務的善行被記錄下來，也許在大家看起來好像是很不起眼的舉動，但都是自動自發且出自善意的優良事蹟。

因此輔導室整理這學期至6月11日止各班週誌內容中提到值得大家鼓勵或讚美的同學名單如下，感謝這些同學為班級的服務貢獻，也感謝輔導股長的用心記錄。



楊顥立

☆工作模式的適應

對自己而言，輔導室的工作環境和以往學生生活相差許多，變化和待辦事項會突如其來的出現；同時需要處理、留意的事情也不少。自己感覺是如此，主任和老師更是如此。如何妥善的計畫、安排當下和未來該做什麼，而能夠保持在順利工作的狀態就成了自己在微實習過程中的課題。更進一步來說，發現自己以往的一些標準會讓自己陷入一些尷尬的情境。後來也才體會到種種的差異、變化和「水土不服」其實都是過程，在微實習的過程中慢慢地適應。

☆主動發問的練習

輔導室相當忙碌，同時有許多事情發生或有工作交辦下來。雖然老師都會盡量解說，但因為時間緊湊未必都能說得非常清楚細節，此時若還有不清楚之處就需要主動發問。在微實習前自己覺得這是還可以再加強的地方，經過微實習也覺得的確有進步。但是也發現，想要主動發問不代表老師就有空間可以問，老師真的都很忙啊！



羅永智

☆時間管理

實習老師所要做的工作與學校給予的作業絕對不同，而在這樣的一個新的場域中，想要充分的面對新挑戰，便需要時時檢核自我的進度與效能以達到適當的調適。我所採用的作法便是制定時間規劃表，在上面寫下今日務必完成作業項目，依照先後完成順序排序。在完成特定項目後便可將其劃去，享受自我目標達成的成就感。而在我的閒暇時間裡，我也能將時間規畫擴大到明日或後天的行程規劃。這個小策略雖然簡單，但她讓我能能在一定的時間內完成必須的工作量，同時也幫助我能順利的適應了輔導室日常的生活。

☆自我覺察

在晤談中透過老師的回饋與互動中，發現自己有著高標準的要求，對自己會有些苛刻，其實不只是在錯過晤談，在行政事務、生涯晤談等，我都得到了相似的覺察，我相信這是讓我前進與成長的一大動力來源，但是太投入其中勢必也會對我有負面影響，所以我也學習到適時轉介與尋求協助也是很重要的專業態度，若是有需要就找老師、同儕，或是工讀生尋求協助，適時的減輕自己的負擔、參考他人意見、觀察與學習他人的做法。其實我在引進資源的同時，不僅增進了自我知能，還能夠維持或者提升對個案、團隊的助益。



王昱茜

☆團隊合作

由於與其他兩位夥伴在微實習前完全沒有合作過，不免有些擔心，但在實習過程中發現儘管三個人的做事方式很不相同，透過溝通與調整，也能合作愉快，也因為想法很不相同所以每次的討論都激盪出不少火花，從中我們也因為看見各自的專長，後期分工與作業也越來越順利！

☆保持好奇心並勇於發問

微實習的兩個禮拜與後五週時時提醒自己要對於周遭事物保持好奇心，更要勇敢發問，當我真的落實後，總能從老師們的回應，了解每一件大小事背後的考量與用意，一方面學著更細心與周全的處理事務，從中也透過反思嘗試提出自己的想法做討論，這樣不斷更新與前進的過程，讓人充滿了能量。

☆自我覺察

微實習期間發現自己擁有善於溝通協調的能力，感受到了自己對人有源源不斷的**好奇心**，更認知到自己對於人與人間真實的**互動與交流是著迷的**，另一方面發現自己時間管理的方式需要搭配體力做調整，而篩選與查詢資料的能力也有待加強。

- 機械一忠：鐘森為(4)、蔡承樺、邱俊諺、陳廷峻、張平康、施亦謙、潘信宇、陳建任、黃齊晟
- 機械一孝：許銘哲、吳建瑜(2)、盧煥為、黃俊發、黃皓恩、鄭翔允、賴啟文、蔡穎侑
- 鑄造一忠：楊有軒、李宸煒(3)、張佑任、陳奕廷(2)、邱至誠、王晟旭、張史賢、陶冠銘、黃聖傑
- 機模一忠：王睿茂、曾翰茹(3)、江定煒(2)、黃景睿、黃子競、林宗翰、黃柏儒、許國林、陳冠宇、顏邵淵、陳熾素(2)、沈敬恩、張富允、陳俊傑、邱立承、曾琬翔
- 製圖一忠：王藝儒(2)、梁以澤(2)、高秉盛、黃昱慈、方照蒙(2)、游凌韓(2)、余承俊、李冠穎(2)、翁郁琳、黃育春、曾佳玉
- 機電一忠：張益祥(2)、楊弘義(3)、謝有朋、許惟楮(2)、周育任、鄭威琛、黃泓璋、王克勤、羅冠勳、施茗棋
- 機電一孝：黃唯翔、潘澤鈺(2)、林均哲(2)、吳書宇(2)、姚建新、余家旗、丁奕華(2)、張勝鈞(2)、趙翊嘉(2)、塗朋樑、張原榕、陳柏翰(2)、陳展逸、歐紀睿、黃曉哲、鄭郁霖、謝昀庭、張凱羿
- 電機一忠：曾煥哲、賴思宇、張春寰、張駿彬、蘇柏韋
- 電機一孝：詹財昇、陳柏至、卓聖峰、林意澤、賴柏佑、翁嘉彬、曹育璋、周佳威、王辰祐、江明宸、石英宏、張祐誠、許秉荃、黃瑞鴻、劉祖郁、葉耀瑄、王進傑、洪偉翔、何惠惠、吳秉恩、呂易勳、江秉輝、洪騰週、張翔凱、黃宜益、鍾允笙、黎黎緯、顧翊廷、林芝富、陳弘韋
- 控制一忠：彭頌勳、蔡駿名、洪偉翔、楊東程、金丕偉、詹朝捷、王國恩、陳佩榕
- 電子一忠：張曜鈞、林琮穎、歐育呈、王秉謙、林俊言(2)、蘇曉萍、施柏豪、沈宸諺
- 電子一孝：楊右盛(2)、徐銘鴻(2)、黃鼎鈞(3)、葉冠郁、黃翔儒、陳彥宇、楊勝安
- 資訊一忠：邱建銘(2)、柯宗昇、楊峯宏、王茗棋(3)、吳奇彥、劉哲彰
- 汽車一忠：鄭宇晟、白恩誌、陸聖威、邱瑜、黃正哲、蘇志雄、賴由和
- 汽車一孝：陳俊全、蘇宗誠、黃信洋、王勝凱、蔡弘峻、王資憲、李柏禕、王德川
- 建築一忠：巫柏龍(6)、江家欣(5)、林子雯(6)、陳顯元(7)、張雅婷(2)、傅連軒(7)、梁詠竣(4)、黃承鈞(7)、柯柏勝(3)、魏佳柔(6)、鍾紫樺(2)、鄭秉堯(5)、傑志騰(5)、梁宸維(5)、趙彥迪、江峻豪(5)、廖妍綾(2)、葉達欒(3)、陳柏彥(3)、黃湘婷(4)、張凱鈞(4)、蔡銘育(2)、楊喬晴、張莞樑(3)、李庭瑜、洪士軒、鍾承宗(2)
- 建築一孝：鄭宜珊(2)、謝政廷(2)、楊于萱、柯凱翊(4)、吳書琳、李彥辰(2)、張有義(2)、王志鵬、謝佩芸(3)、白祐昇(2)、賴佳好、張元駿(2)、林子皓、施承佑、楊芷誼、全班
- 機械二忠：張宸璋、彭開澤、聞子朋、陳雨姩、鄭冠泓、林建岳、張書華、陳瀚翔
- 機械二孝：李凌維、粘祐璋、李承哲、何維濬、沈祐誼、黃冠傑、林廷毅、林子淵
- 鑄造二忠：黃裕翔、許博淵、陳恩辰、黃棕翰、包忠旂、陳惟軒、林哲宇、蕭丞堯(2)、巫育璋、林政穎
- 機模二忠：吳承恩(2)、謝鑾澤、劉李恩、許至廷、姚敦裕、陳怡穎、林易函、鄭怡哲、張文豪、許盛翔、李秉恩、吳羿霆
- 製圖二忠：江全璋(2)、張庭毓、謝子瑋、黃聖洵(4)、林佑丞、黃彥維(2)
- 機電二忠：鄭嘯騰、葉淨舞、陳彥璋(2)、楊琮名、王彥翔、陳柏翰、陳冠宇、盧緯同
- 機電二孝：莊鴻翔、蕭証維(2)、黃柏瓏(5)、劉佳承(4)、陳冠宇(3)、范君浩、陳永朋(2)、林冠廷(2)、張尚庭、吳廷春(2)、黃亮傑、劉易昇
- 電機二忠：王啟濤、陳思翰、李勇賜、黃凌璋(2)、蕭詠澤、呂昌彬
- 電機二孝：黃亦賢(2)、賈勁瑄(2)、郭展均、莊凱傑、劉宗義
- 控制二忠：李昊翰、郭家維、蔡舒閔(2)、蕭子謙、高欣榕、吳逸洋、簡千諺(2)、鄭仁仁、謝皓宇
- 汽車二忠：葉啟銘、陳證行、柯彥甫、李柏韋、蔡鎮宇、林鈺妃、黃仲慈、張維書
- 汽車二孝：廖祖宏、張建富(3)、謝宗珉、陳玄鈞(2)、蔡昱海、黃則維、林郁諺、粘維洋、粘裕倫、沈柏任(2)
- 建築二忠：全班、林芳妃、江采霏
- 建築二孝：雲聖惟、曾彥翔、薛琬瑜、游受諭、陳柏呈(2)、李仔庭、李程有(2)、林子彤、張鈞皓、靳新政、曹原榕、蔡以恩(2)、蔡瑞旗(2)、李易霈、林昌瑾
- 資訊二忠：全班、蔡富丞(3)、楊智騰、李勝洵、柯益丞、洪培倫、陳韻峻、楊智皓、楊鈞策、蕭承揚
- 電子二忠：王樹盛、張凱鈞、林煜凱、施冠宇、林有朋、洪胤承、邱致凱、梁晴雯、黃柏荃、巫政良(2)、林仕翔、陳信廷、吳子璋(2)、梁謹軒
- 機電三忠：許家科、莊承翰(2)、張宇盛(3)、鍾梓楷、周冠增(3)、吳宗育、林家毅、楊添翼(2)、許少鈞、楊博宇、林冠傑、黃登賢、葉承毅、王浚澤、范宇承、黃登賢、李昕、楊博宇、林昱廷、陳彥琦
- 汽車三忠：李登震、陳榮欣(3)、林昌弘(2)、黃志峰(2)、陳佳佑(3)、陳洛霆、蕭名球、陳家銘(2)、鄭友松、曾言信、張俊傑、陳聖暉、黃宏益
- 鑄造三忠：黃敬泰(3)、林瑞翔、吳育泰(2)、黃俊凱(2)
- 機模三忠：吳柏均、姚信豪、李宗霖、林宜榮、簡廷宇(2)、吳峻嘉(2)、黃偉鴻(2)、林宏輝、廖凌韻(2)、劉奕君、洪維長、陳泰維、李宗霖
- 製圖三忠：柯佩吟、施東勝(2)、陳遠翔(2)、邱柏楨、林曉晴、王柏翔
- 機電三忠：施偉鈞(5)、康峻璋(2)、歐煥谷(2)、陳佑謙(2)
- 電機三忠：賴建勳、施言翰、章育維(2)、黃詳竣、黃亮瑄、姜華成、鄭元凱
- 控制三忠：陳祐璋、卓祐辰、許耀暉(3)
- 電子三忠：羅景承、張坤晉、蔡孟昇、陳建亨、王順生、林晉毅(2)、許伯宇、羅子璋、柯仁傑、蕭祐杰、吳秉翰、詹宗祐、劉芷吟、陳孟謙、卓裕展
- 建築三忠：吳柳寬、魏潔鈞(2)、施佩璇(2)、褚紘齊、蘇有鈞、黃晟銘
- 綜合三忠：陳昱齊、王明耀、楊又霖、王品玉、王洋仁
- 綜合三孝：許達天(3)、蔡維哲(2)、劉孟潔、劉冠麟、李承遠、張白亭、蕭亦珊、蕭鈺樺、張凱信、陳熙蓉、謝孟諺、張景翔、李政偉、沈享好、許筑珮
- 綜合三仁：邱子睿、林昆誼、梁高銘(2)、張詠穎、曾信誠、陳冠宇、黃子航
- 綜合三愛：黃韋翔(2)、魏凌凱、施煌祥、吳彥勳(2)、朱俊諺、張正輝

「有你真好」~輔導室志工，邀請你的加入！



※說明：

1. 招募對象：以具有服務熱忱、有愛心之**高一學生**為主。
2. 服務期間：全學年(期中期末考除外)。服務時間以**第一、二、三、五、六節下課時段為主(若午休時間需要志工協助時，輔導室老師會事先通知)**，每人每週以一天為原則。
3. 服務內容：發送通知單或文件資料、協助整理裝訂輔導室各項文書資料、活動場地佈置，以及協助輔導室推動輔導工作等等。

※志工福利：可依規定給予行政獎勵、志工時數登錄等，且服務過程中不只能認識志同道合的好夥伴，更能從中學習團隊合作、問題解決能力，進而獲得自我成長！

※注意事項：

1. 因服務時間皆為下課時段，請勿耽誤上課時間，違者將取消志工資格！
2. 志工乃為盡己之力幫助別人，但如因個人事務繁多需常請假，為避免帶給他人困擾與不便，請謹慎考量自己的時間與能力！讓自己成為一個負責任的人！



報名方式：

報名表將在 107 學年度開學後發放，請有意願報名的同學密切注意相關訊息！屆時將請各班**輔導股長**協助登記後，並將報名表交回輔導室。有強烈意願報名的同學可於開學後主動向輔導室報名登記！

報名名額：共 25 人(一天最多五人)，依報名先後順序及服務時間錄取，額滿為止。



機械一忠 白自豐

106學年度累積服務時數：1800分鐘
為人服務、增加對本校的了解、認識很多的同學，剛開始來時很陌生，在這裡久了之後就開始與老師、主任互動，我希望下次可以帶班上同學一起來做志工。



電子一忠 吳坤成

106學年度累積服務時數：1405分鐘
感覺很有趣，也可以幫老師忙。



機械二忠 鄭冠泓

106學年度累積服務時數：1495分鐘
擔任志工可以認識許多老師，歡迎各位學弟妹加入輔導室志工。



機械三忠 楊育陞

106學年度累積服務時數：1500分鐘
很高興為學校服務!也學習辦事技巧，負責任的習慣。



機械一忠 王品豪

106學年度累積服務時數：1410分鐘

覺得學到很多的東西，而且中午很常去打掃一些校園我所不知道的地方，讓我更了解環境，希望我可以擔任下一次的志工。



機械一忠 許愷精

106學年度累積服務時數：1000分鐘

在輔導室最珍貴的的回憶，也烙進歲月的年輪裡。



機電一忠 梁榛翔

106學年度累積服務時數：1690分鐘

擔任志工很有趣，能幫助大家。



機械三忠 蕭成宇

106學年度累積服務時數：700分鐘
來輔導室當志工讓我學到了不少東西，也認識了不少學弟，下一期我希望可以繼續擔任志工，謝謝老師讓我有這個機會學習服務。



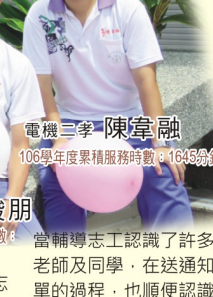
電機三孝 劉謙熹

106學年度累積服務時數：738分鐘
在這一來擔任志工，可以讓我幫助別人很開心，而且有時候也有東西吃，真的是很好的工作。



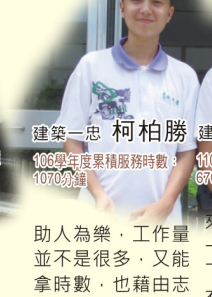
電機二孝 鄭立桓

106學年度累積服務時數：655分鐘
在這一來擔任志工的過程中，我覺得很好吃又好玩，又很充實。



電機三孝 陳韋融

106學年度累積服務時數：1648分鐘
當輔導室志工認識了許多老師及同學，在送通知單的過程，也順便認識了校園，在有很多工作時，可以跟同學分工合作，增加工作效率，在輔導室真的很開心。



建築一忠 柯柏勝

106學年度累積服務時數：1070分鐘

助人為樂，工作量大不是很多，又能拿時數，也藉由志工了解學校，很棒的經驗。



建築一忠 陳柏彥

1106學年度累積服務時數：670分鐘

來輔導室是當志工這一年來，讓我可以下課有事情做，還有時數可以領，而且送通知送久了，可以讓我清楚地知道，哪一個班在哪裡，所以我下學期還會繼續來當。



建築一忠 江峻豪

工作量不多而且很輕鬆，還可以跟老師打好關係。



汽車一忠 張立謙

106學年度累積服務時數：820分鐘
當輔導室志工很好玩可以學到很多學不到的東西，還可以做很多在科做不到的事情。



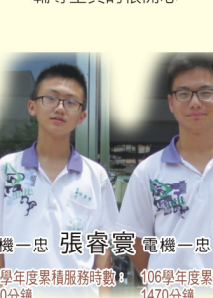
汽車一忠 王韋蓓

106學年度累積服務時數：1270分鐘
擔任志工的這段我學到很多東西，也認識一些人，老師也幫了我們很多，謝謝!



汽車一忠 白恩誌

106學年度累積服務時數：1800分鐘
謝謝輔導室有機會讓我學習如何服務他人，也謝謝輔導老師們親切的教導，讓我學到很多東西，希望有機會還能在輔導室服務大家。



汽車一忠 賴品潔

106學年度累積服務時數：1170分鐘
很充實。



電機一忠 張睿寰

106學年度累積服務時數：1450分鐘
來輔導室當志工不但可以賺時數，又能夠吃糖果，而且送傳單還可以順便運動。雖然一開始做的不好，可是做久了，學到了不少的經驗，在這裡不但可交朋友，還能跟老師聊天，很開心。



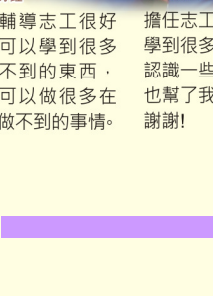
電機一忠 黃宥誠

106學年度累積服務時數：1470分鐘
我覺得做輔導室志工讓我的生活不會覺得無聊。



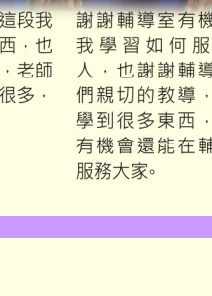
汽車一孝 黃凱玄

106學年度累積服務時數：260分鐘
很自由，我是一個很不喜歡被約束的人，這個志工我覺得我應該可以。



汽車一孝 賴儀璟

106學年度累積服務時數：200分鐘
可以嘗試到各種不同的工作，像發傳單、和一些不認識的人說話等，學習到平常不會做的事。



汽車一孝 張育翰

106學年度累積服務時數：200分鐘
老師對我們都很好，謝謝所有老師，也謝謝其他和我一起服務的同學，大家都辛苦了。