

臺北市立成功高級中學牧心專刊

(高一、高二篇)

109/7/1 出刊

主編：巫志忠、張桂綿

編輯：陳怡如、姜懿芸、呂學侃、游于萱

輔導室：求是樓二樓

電話：23216256 轉 241. 242. 243. 244

E-mail：counseling@cksh.tp.edu.tw



高一小叮嚀



課程學習成果



多元表現

截止日期：109.07.20(一)23:59 止

截止日期：109.08.29(六)23:59 止



生命教育宣導-當憂鬱風暴來襲，讓我們成為彼此的陽光

面對生活中的負面與壓力情境，如考試成績不如預期、失戀、生病、發生重大事故、親友過世等，我們多少都會出現「憂鬱」的情緒感受。「憂鬱」是一種感受到不愉快、低落、沮喪的情緒，他可能會讓我們產生無精打采、想要獨處、哭泣、自責等情緒反應。然而，運用適當的情緒紓解方法轉換心情，如運動、吃美食、親友陪伴等，給予自身釋放壓力的空間與時間後，這樣暫時性的身心不適會隨時間慢慢緩解，心情也會逐漸變好。然而，「憂鬱症」卻不是如此，「憂鬱症」是一種疾病，患者會超過兩週以上長時間感受到強烈的痛苦與極度的悲觀，甚至產生長期失眠、活動力降低、無法進行日常生活與社交活動等，需要持續接受專業醫療協助。不論是「憂鬱」或是「憂鬱症」，當我們面臨心情的不適與感冒時，都相當需要周圍親朋好友持續性的關懷與陪伴。

➤ 了解如何覺察情緒與自我照顧，請參考下方 QRcode：

身心放鬆練習	情緒自我檢核表	做自己情緒的主人

➤ 了解憂鬱與憂鬱症的不同，並學習如何發揮陪伴力量：

認識憂鬱症	面對憂鬱及憂鬱症如何自助？	憂鬱症陪伴指南

➤ 當你感受到心理壓力或情緒困擾，可撥打以下免付費心理諮詢服務電話，或使用線上文字諮詢資源：

☎ 衛生福利部安心專線 1925(依舊愛我)

☎ 生命線協談輔導專線 1995(要救救我)

☎ 衛生福利部男性關懷專線 0800-013-999

☎ 生命線療心室(<https://www.sos.org.tw/>)：

☎ 張老師基金會 1980(依舊幫你)

提供網路文字即時協談服務



親情文學創作評選活動 現代詩組優選

鮮紅的腳踏車

213 林楷鈞

鮮紅的腳踏車
繞著廣場中心的蔣公銅像
成為飄忽不定的記憶
那滿是坑疤的手
攙扶著我的肩膀
鮮紅的腳踏車在銅像周圍環繞
溫暖的煦陽，一家人的歡笑
笑容使我不禁回首
花朵與我們一起嬉笑
一圈、兩圈、三圈



漸漸那手抓得越輕
鮮紅的腳踏車逐漸駛離廣場
沒有嚐到你們一絲的不捨
靛藍的天空褪去，銀髮飄盪
別嘗試用那銀絲纏住
我漸漸遠離的心
鮮紅的腳踏車加快了
注意力聚焦眼前
回頭，彷彿不曾存在
秋天的落葉為我鋪一條路
不需要攙扶，不需要陪伴
從前的廣場，與你們的嬉笑聲
隨著鮮紅的腳踏車遠離
成為家庭記憶的典藏



筆直的林蔭大道
不朽的記憶，成為腦中迴盪的鐘聲
在時間的洪流，時不時湧上心頭
你們站在最初的廣場
等待那鮮紅的腳踏車

無題

103 黃孟璿

我問旅人
什麼是家？
是遠方
是黑夜中的一點光亮
我問香料
什麼是家？
酸甜苦辣鹹
辛醇澀麻鹽
我問水手
什麼是家？
是航行時的帆，划行時的槳
家在何方？
迷失在泛黃的笑顏
追憶在溫暖的以前
祖母和藹的笑容
像一朵突現的春芳
含苞，綻放、燦爛
啊！我想起來了
其實
桌上的菜餚
心中的溫存
難以言喻的關懷
才是迷航者的燈塔
旅人的避風港

