

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：陶一忠

姓名：廖翎衣

座號：16

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

知道，6號一治療師—完美主義、負責、照顧他人

我並沒有大師數 or 卓越數。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

看完這篇文章我學到我應該要滿足我現在所擁有的一切，單親媽媽還要帶著三個年紀比我小的小孩去打工，而我現在衣食無憂，什麼都不缺，真的應該要珍惜。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

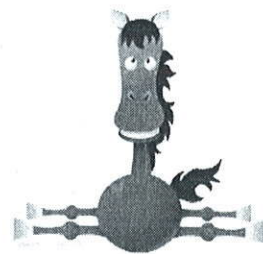
以練習說話、護美、用手 or 輔具餵食、頭 or 腳套圈圈、散步走路、舒緩按摩、跳健康操運動、拍照練習專注... 等來模擬人平時的需求，使人得到有善有幫助。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

一項也沒有!! ☺ 我的心沒有感冒☺

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

讀完鶯歌心橋後我學到了很多以前從不知道的事和面對生活應該要有的生活態度，沒有他們也就沒有現在的我，像是農夫，假如沒有農夫們的辛苦耕作，我們哪來香噴噴的米飯能吃，假如沒有狗狗的幫助，誰能每天照顧、治療有特殊需求的人，所以我們應該要知足!



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：陶二考

姓名：王嘉誠

座號：20

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

知道，我個人的生命數字是11  
我覺得一個領導者，就是要多多代領一些不會的人，啟發他們，幫助他們。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

我學到了任何一份工作背後都有一個不為人知的心  
酸，雖然活大體很可怕但是是靠自己雙手的力量去賺的  
自己錢都很值得，所以我要珍惜現在的生活，看看外面世界  
一定有人比你更需要幫助。

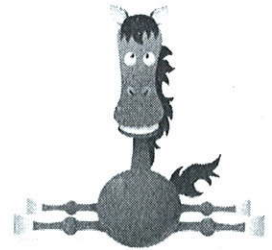
3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

我覺得除了狗狗對人有很多的幫助，還有很多動物，  
前幾天看到了一則新聞，有一位動物員假裝溺水，結果  
有一隻大象奮不顧身直接衝下水救人，所以不要欺負動物，動

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？物對我們來說就像親人一般。

沒有以上任何符合的選項。

我個人覺得吃的飽、睡的好，還有適時的  
運動抒發壓力，就不會有任何憂鬱的念頭。



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

我覺得鶯歌心橋裡面的文章都很值得鼓  
勵，希望學校可以發給每個同學看。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：陶二仁

姓名：簡暹文

座號：34

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

我的生命數字是 3，哈！雖然我沒有大師數或卓越數，但我會把自己有的演說家的能力發輝出來，來幫助大家，為苦難的人，幫他們發聲。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

發現其實當自己一直看到不幸的一面，永遠都不會看到有陽光的一面，慢慢的學會珍惜自己身上事物，發覺到自己是幸福，更有能力幫助其他人，成就自己。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

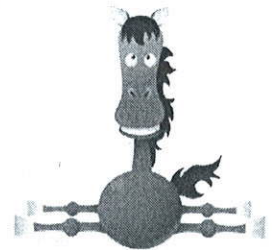
可以幫助兒童，特殊學生，成人，老人等，練習說話，散步，衝壓等，最重要的是「陪伴」，因為他們少了「陪伴」所以會很寂寞，藉由狗狗的天生快樂的心，帶領大家走悲傷，留下美好回憶。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

我的有 2, 4, 6；或許是因為最近段考到來，所影響的，因為我超怕被當，我不想讓父母擔心，但每次都考得很好，或許是自己用錯方法，還在努力尋找中~ 加油！

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

閱讀完後，讓我更了解自己，知道學會知足不要抱怨，反而更要「捫願」，把自己的生活調整好，找到方向，看到哈樂的文章，讓我想到當天他的動作真的超萌，我的心已經融化了，也學到更多與狗狗相處的方法，我覺得可以開放，問答天地之類的，讓有疑問的同學，寫在紙上，在藉由刊物回答，或許我們遇到相同的問題，也有一個方向的指引。謝謝，辛苦了！！=))



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^^ 活動將於 10/30 截止。

班級：國一 姓名：簡予甄 座號：16

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

我的生命數字是9，我沒有大師數或卓越數。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

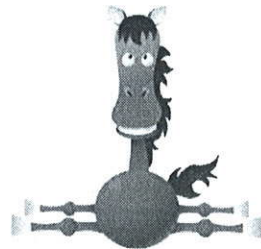
單親媽媽真的很辛苦，為了要賺錢養活配與孩子們，帶著了個未成年的孩子打工。  
看了這篇文章，我覺得自己真的好幸福，有健全的家庭，可以平安健康的長大。  
我比他們幸福太多了，可我却常常不滿足，想要更多的東西，我錯了。其實有個幸  
福美滿的家庭，就該偷笑了，世上很多人的家庭是不美滿的。我覺到了知足，要感謝自己  
的父母。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

治療犬可以幫助特殊學生或失能失智者練習說話、讚美、用手或  
輔具餵食、頭或腳套圈圈、散步走路、舒壓按摩、跳健康操啟  
運動、甚至拍照練習專注或是留下美好回憶等。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

都沒有，我非常健康 ^^



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

鶯歌心橋裡面有讓我們珍愛生命的故事，有生命教育的講座，  
有關於自己的生命數字和健康專題。雖然只是一張紙，可是裡面的內容卻對  
我們非常受用，豐富了我們的知識，讓我們更了解狗狗對我們的重要性  
而我們也要善待動物，還讓我們知道自己的生命數字，和生命數字代表的意義  
，還有心理健康的診斷，讓自己知道是否有憂鬱症狀，可提早就醫，鶯歌心橋  
對我們真的是太有用了！

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：陶三仁

姓名：顏靖紜

座號：16

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

知道！是10 ⇒ 1+9+9+9+8+1=37 3+7=10

沒有QQ

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

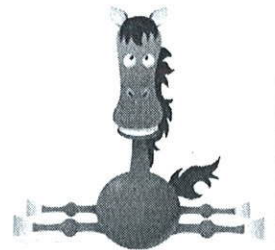
知足與感恩！珍惜自己所擁有的，不要一直羨慕別人，比上不足，比下有餘！  
感恩父母把我生的健健康康，並有一個如此溫暖的家庭，可以不愁吃穿。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

幫助手指關節較不靈活的患者藉由按摩狗兒來訓練手指；平常不太想說話的孩童或老人  
也可以因此來讚美或跟狗講話，使心情變得較開朗！

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

嗜睡跟猶豫不決~但我覺得是因為升上高三，所以壓力也跟著變大，導致每天都覺得睡不飽吧.....



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

看完這期之後覺得受益良多啊，又另外吸收了課外的知識了呢！

並且藉由「珍愛生命」這篇文章，讓我体会到了生命的無常及知足感恩的重要~當人生中遇到不滿或阻礙時，不妨想想自己擁有的事物，只要凡事往好處想，那我相信就會減少更多的輕生念頭！透過怡均動輔師的演講，也讓原本怕狗不懂狗的我變得更加勇敢想嘗試接觸狗，並由衷的感謝牠也幫助人類，也成為人類最忠心的好朋友~)

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：美一忠 姓名：翁珮華 座號：13

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

知道啦，是4；我沒有大師數 or 卓越數，我是4沒有兩個數字都一樣~ 感覺如果有大師數和卓越數的人會很厲害，但不會有很多人有吧~

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

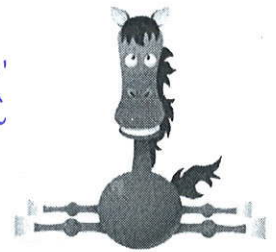
雖然文章中的母親違法了，但她也是為了要維持家計才這樣做，因為沒有父母會想讓自己的孩子吃苦，新聞上常有拿不到錢，就砍父母之類的，他們也不會想父母養小孩有多辛苦。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

讓人可以有溫暖的感覺，還可以幫助許多人，牠可以安靜的傾聽人們的忠言，看到牠們壓力都沒了。牠們是最好的聽眾~

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

我沒有任何符合憂鬱症狀；我很少在憂鬱，頂多就幾分鐘而已，因為我不會把事情想的那麼嚴重，我都往好處想，不然就不想，只是有時候會拘泥在一件事很久，但之後就想算了，都這樣了，也不能改變什麼。



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

我覺得很有趣，不只有故事可以看，還有可以測試有沒有憂鬱症的狀況和算自己的生命數字，知道自己是什麼的人，雖然不一定準，但這應該是做了很多證明，才會出來這個結果。我是4號人管理分析師，我也不知道我有沒有這樣

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：美一忠 姓名：吳美儀 座號：8

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

知道！沒有！ 我的生命數是 6。『完美主義、負責與照顧他人』

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

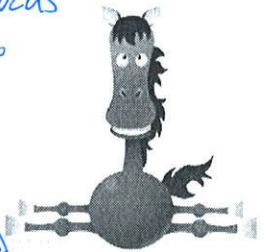
我覺得這應該叫「珍愛身旁的事物」！ 人常說：『人總是等到真正失去後，才懂的珍惜。』這位單親媽媽用行動來教導孩子們用感恩的心來過生活。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

可以幫助一般生、特殊學生、一般成人與中年人... 透過散步走路、舒壓按摩... 等活動，來幫助心情不好的人。 (看到萌萌的狗狗就心花開~)

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

2項！『嗜睡或失眠障礙 (sleep disorder)』，也許是最睡眠不足了~。『注意力不集中或猶豫不決 (can't focus or hesitate)』，我自己覺得我天先就這樣！



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

每一篇小故事都很用心的為我們打造，讓我們提早的發現自己的身體和心靈發生了什麼事情！ 覺得很用心，我從以前到現在都不知道『台灣動物輔助治療專業發展協會』有這個團體，也許狗狗真的是人類心靈好夥伴！甚至讓自病症的孩子，邁出他融合社會的第一步！也許是狗狗的心思沒有人類的複雜！

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：美二忠

姓名：蔡禎禧

座號：23

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

我的生命數字是「11」也就是結果裡的大師、卓越數。在加總出11的時候我很訝異，因為從小我跟這個數字有太多巧合，ex. 國小三次分班都被編到11班，上鶯歌後住宿的寢號也是三樓的11間，原來這個數字背後含蓋的意義這麼特別，謝謝11陪我到現在，編號

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

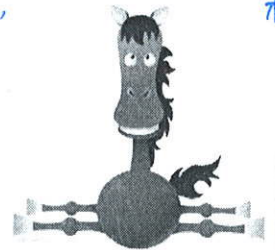
文章中的單親媽媽因為生活開銷上的需求，而不得不帶著三個未成年的孩子一起進行賓儀館刷洗大體的工作。在不知情的人眼裡這位媽媽是失敗的，但經過了解後，才體會到一位母親是如何用感恩去引領孩子用誠摯的心完成工作，而非心懷懼怕。其實很多事情都一樣，讓心中的想法

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

動物和人類是不同世界的個體，但透過彼此真誠、溫柔、和善的對待，自然而然就會成為朋友。牠們總是默默陪伴人們完成生活上瑣碎的事，甚至能伴隨人們度過種種難關，這我們不會感到孤單。牠

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

無。有時會感到疲倦，但我想那是睡眠不足的關係啦~  
Keep smile to face everyday. 自然就能遠離憂鬱症，讓心轉動，世界才會因你有所改變，試著讓心感受更多美好的事物，心情總會好一些的！



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

這是我第一次這麼仔細讀完刊物，內容很棒的是擁有滿滿的正面能量，讓我在看完之後覺得心境舒適，好像很多不愉快的事都消失了！其中的小測驗也非常有趣，再一次讓  
解自己以及肯定自己能做到更棒的事情，縱使這只是一個小小遊戲，但至少它是件有意義的測驗，告訴我們其實每個人各有所長，往自己擅長的方法去發展所有可能，並不困難。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：美三孝

姓名：邱安熒

座號：18

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

① 知道。

② 有~  $3+8=11$  (啟發、啟蒙他人的老師)。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

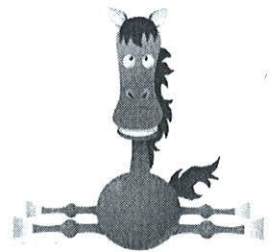
學會知足與珍惜。生活在美好家庭的人，常常不懂的知足。但換個角度想，我們真的很幸福！當別人在努力的奮鬥與打拚，我們卻不懂得知足，尊重、關懷、惜福、感恩，就是對這個社會最好的回饋。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

國外發展出動物輔助的運用，動物有靈性，可以撫慰人心，進而讓那些想與人互動而不敢去互動的人有機會敞開心胸，去體會生命的美好與真諦！動物真的是人類最好的朋友。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

沒有。完全不符合憂鬱症。



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

覺得內容安排妥當，每篇文章閱讀後，獲益良多。會有些有趣的測驗，使讀者們閱讀起來並不會覺得單調、乏味！健康專題也相當地明確，貼近我們的日常生活情形，是個很好的協助橋樑呢！

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^^ 活動將於 10/30 截止。

班級：AD 1A 姓名：陳郁萱 座號：15

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

$2+0+0+1+1+1=5$ ，沒有

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

看到了一位單親媽媽，忍著害怕的心情和隨時會被通報的風險，帶著三個孩子在礦業館打工，即使害怕，但不得不做，因為不做，就會沒錢，但也因為過著這樣的生活，讓他們學會珍惜所有的機會，而我看完了文章，知道自己要學會知足自己所擁有一切。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

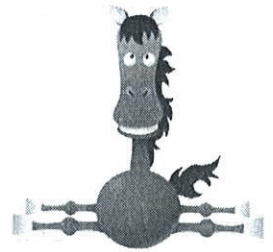
藉有動物與人的互動，來治療人的病情。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

沒有

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

在看完了王淑禎老師的那篇文章後，其實令人鼻酸，畢竟自己也是單親家庭，不久之前聽過爸爸說出以前養育我們的過程，他說：「那時妹妹還小，一下要顧妹妹又要工作，基本上一天是睡不到5小時，這都是我以前不知道的事，所以現在我更珍惜我現在過的生活。」



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：廣一愛

姓名：張紋婷

座號：11

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

知道(2)。沒有，因為只有生命數字為11、22、33、44才是大師數或卓越數。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

很多人雖然沒有他人所擁有的物質生活，可是他們靠著自己的雙手努力獲取生活的資源，而不是一直自怨自艾。如果可以懂得知足，生活就能處處都很快樂。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

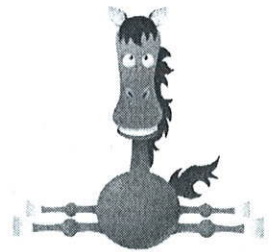
練習說話、讚美、用手或是輔具喂食、頭或腳套圈圈、散步走路、舒壓按摩、跳健康操做運動、甚至拍照練習專注或留下美好回憶等。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

四項：情緒有點低落、體重下降、嗜睡或失眠、容易疲倦。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

覺得學校能印這些勵志人心的東西真的太好了！每個人難免都會有低潮，但是當看完這本「鶯歌心橋」後，覺得瞬間又充滿了勇氣。也知道我們現在是真的很幸福！！



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：資一孝

姓名：陳沖羽

座號：14

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

我的生命數字是13~~是4號人管理分析師=組織力強、穩定。我沒有大師數或卓越數。但我覺得我的生命數字也挺好的！好像也分析的挺準的！雖然沒有大師數或卓越數，但也希望我能發揮我的能力造福社會。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

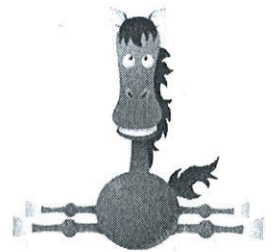
1.我們存在很多的「想要」，但那並不是「需要」，因為有了這種欲望，使我們常常不滿足，我們應該要學會知足自己所擁有的，感謝給予我們這一切的人。2.我看到一位單親媽媽心存感恩，即使自己做的工作是一般人常畏懼的，但她卻覺得很有成就感，很幸福，這便是我們要學的知足！

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

練習說話、讚美、用手或輔具餵食、頭或腳套圈圈、散步走路、舒壓按摩、跳健康操、運動、甚至拍照練習專注。由此可知，狗狗不僅僅是我們人類忠心的朋友，還是我們的好幫手。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

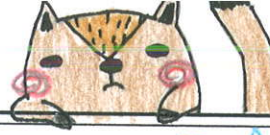
2項，一項是6.容易疲倦或失去活力。8.注意力不集中或猶豫不決。但我個人覺得第6點純粹是因初讀書讀太晚了才比較沒有精神。對於憂鬱症狀來說，我應該算是正常的吧~幸好憂鬱沒有纏上我！希望我能繼續保持樂觀、正向！！



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

看完鶯歌心橋後，我覺得自己要更懂得知足，更珍惜周遭的一切，而且讀完之後，我覺得上面的故事都很有趣也很有道理，學習到一些平常不知道的事，像狗狗的語言我們不懂，常常聽到牠在吠，卻只覺得害怕，而不知道牠怎麼了，還可能做一些惹到牠的動作。透過這一次的鶯歌心橋，我也知道了如何跟狗狗相處。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 有獎徵答】



◎ 活動辦法:

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：資-仁

姓名：倪亞甄

座號：08

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

自己的生命數是 4，並沒有大師數或卓越數。

4

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

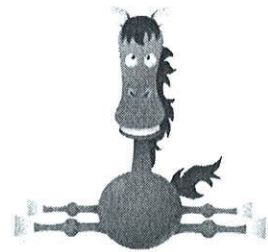
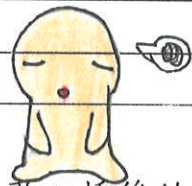
世上確實存在很多生活已經很幸福，卻還仍抱有不知足心態的人，文章中看到母親帶著三個小孩洗大骨體的工作，並不會害怕反而還很珍惜這個工作，已經知足一切，我學到應該對現況滿足，而不該在想要更好更多的東西，要適可而止才是。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

練習說話 讚美 用手或輔具餵食 頭或腳套圈圈 散步走路 舒壓按摩 跳健康操 做運動 甚至拍照 練習專注或是留下

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

1. 2. 6. 7. 8. 9 (4.5) 偶爾有，雖然以上都是極端時候才會出現，但極端會持續一段時間，不過有時很快就好了(還會忘記)(真是奇怪的人)

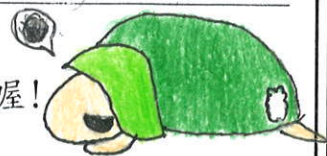


5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

原來摸狗狗還有技巧，並不是直接摸就好了，也了解狗狗不喜歡的事情，下次看到狗狗會更加注意的！以免讓牠不舒服，真是學習到了寶貴知識。另一篇珍愛生命，我看到知足一切的母子，雖然他們沒錢，卻有惜福知足的想法，反觀我能好好生活，但不能滿足目前，還想要更多，欲望強大，兩者相差極大。生命數字那我不太懂，組織力強是指組織團隊強？我的數字是 4 啲~看完心橋覺得理解又多了呢！



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^^ 活動將於10/30截止。

班級：資二愛

姓名：黃舒蓉

座號：14

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

生日 = 2000 / 04 / 09  $\Rightarrow 2+0+0+0+0+4+0+9 = 15 \quad 1+5 = 6$

6 號人治 - 導師 = 完美主義，負責與照顧他人。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

一個家境並不好的家庭，不僅不怨天尤人，還懂得感恩惜福。

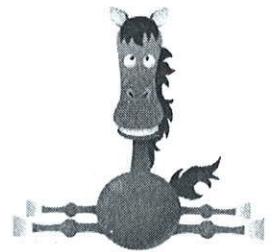
看的是「所擁有的」，並不是「沒有的」。出身沒有比別人好，卻比別人懂事的多，才是我們所要學習那正向的精神。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

狗是人類最忠心的朋友，在和狗狗玩耍之前，先要了解狗的情緒起伏，尊重牠們的意願，取得狗狗的信任，建立良好的關係，重點是要養就別棄養，狗也是生命需要被尊重。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

0項，無以上符合憂鬱症。



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

生命是上帝賦予我們最大的禮物，活著就是福...不論是在成長過程中遇到了多少挫折，多少心酸，但我們就是比沒有生命的人幸福太多了，珍惜生命，人生很美好，活著就要活得有價值！

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：資二 姓名：陳虹均 座號：13

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

我的生命數字是 11  $\Rightarrow 1+1=2$ ，屬於外交家，特質是「擅長溝通」，很多朋友常說我像「推銷員」，許多事物聽我講完大多都會認同，有時還有點成就感。而且我還有大師數，是啟發他人的老師，要利用機會，發展自我才能。現在如果有機會，我都會盡量爭取，因為真的不想再錯過而感到懊惱。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

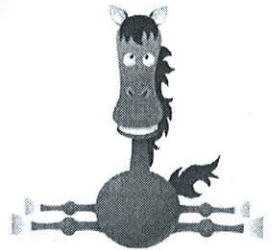
「法律，不一定適合每個人，就像文章中的單親媽媽，因為家境問題，不得以帶孩子去工作，從她說的話中，讓我看出貧窮中的富貴，也想到潮英月刊中的某篇故事，裡面的主角因為一連串的事情，使他失去家人，而覺得人生黑暗，但經人開導後才知道其實自己「擁有的比失去的多」，導師也常常告訴我，現在受人幫助，以後也要做個「回饋社會的人」。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

藉由狗狗單純的反應，能讓一些特殊的人得到「愛」，而敞開心胸接納周圍的人。我是一個很怕狗的人，只要那附近有狗，我就會馬上避開，但其實狗狗也有感情與想法，看過許多狗主人分享他們與狗的相處影片、文章，動輔師也有講要如何與狗相處，不會讓我們害怕與吠叫。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

無，雖然會感到「疲倦」，但其實是睡眠不足造成。以前國中時有情緒低落、有負面想法...等等，現在覺得那些感覺是來自於沒有「自信」所造成，但升上高職後，漸漸在專業科目找到定點與自信，心理也就充滿了正能量。常說「相由心生，境由心轉」，只要心理健康，就能改變對周遭事物的看法！



5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

每期的鶯歌心橋都有許多正向或勵志的文章與小浪馬，在閱讀之餘還能瞭解自己一些。從閱讀文章後，讓我思考了生活中所發生的事，比如說珍愛生命文章，有時後自己的欲望多於需要而產生不必要的浪費，生活中的順遂只是一種魔練，下一次看到的是更好的自己。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：資三仁

姓名：葉家宏

座號：20

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

我的生命數字有些特別...  $1+9+9+9+4+1+4=37$ ,  $3+7=10$   
和大師數字差一點卻又不在生命數字中... 求解!

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

世界上各個角落總會有人在某個地方努力著，而當他們辛苦時，我們卻享受著，這樣大的落差讓我了解自己實在是幸福，除了珍惜之心還有滿滿的感謝!

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

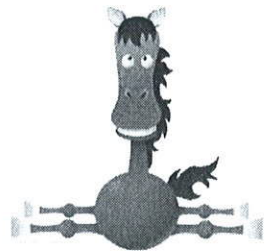
動物是人類的心靈伴侶，在日常生活中最常見的狗狗尤其重要，牠們可以協助復健，還可以療癒他人的心，真的是很棒的毛孩子呢!

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

我都沒有憂鬱的症狀哦！當個快樂的孩子是我的目標!

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

鶯歌心橋是一份十分有意義的刊物，在其中有很多我們在忙碌的日常裡不會發現的事，例如第一篇的珍愛生命告訴我世界的某個角落正有人在吃苦，而我們又怎能疏忽自己已經擁有的幸福？希望將來能閱讀更多鶯歌心橋的刊物！讓我們多看看外面的世界!



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!



# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：訊一考

姓名：吳應綺

座號：1

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

7 号 → 好奇, 求知, 博學

沒有

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

世界上真的還有許多的人們比我們還困苦, 我們真的應該知足惜福, 有些小朋友不能上學, 還得去外面打工貼補家用, 真的很辛苦, 很多东西要買時, 要三思而後行, 想想是需者還是想要, 不要看了就買! 每天抱持著感恩的心, 時時提醒自己其實自己很幸福。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

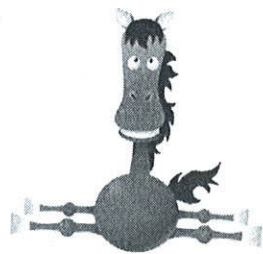
練習說話, 讚美, 散步, 舒緩按摩, 做運動

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

0

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

YG心橋真的是個很棒的東西, 能跟同學學習感恩知足以及得知一些大小事, 像是狗的習性等... 是因插讀了 YG心橋才會知道這件事。



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^o^ 活動將於 10/30 截止。

班級：訊 = T = 姓名：曾郁心 座號：4

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

1. 知道，生命數字是“8” 慈善家；責任，權力，人際佳

2. 沒有

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

其實在我們生活中已經非常的快樂了，和別人比自己已經很快樂了，但我們往往都不知足，還想要更多，當別人這樣辛辛苦苦的賺錢而我們不用愁吃穿，我們有個完整的家，我們就該滿足了，我們不是不好，只是不滿足。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

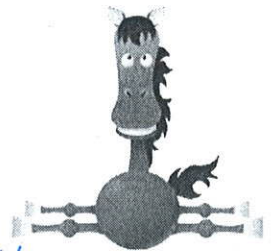
動物可以使人練習說話，讚美，用手或輔具喂食、頭或腳套圍圈，散步走路，舒壓按摩、跳健康操或運動、拍照練習專注或是留下美好回憶等...

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

有4項，分別為 1. 嗜睡或失眠 2. 動作、思考變的遲緩，3. 容易疲倦或失去活力 4. 注意力不集中或猶豫不決

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

看完鶯歌心橋後，更了解許多的事情，而且是更深入的，能夠明白當時在聽的演講或是討論的議題能夠更深入的去了解，而且去思考一些人生的問題，或是日常的小生活常識，只能說看到了鶯歌心橋後可開拓自己的想法，還可能去影響別人，真的很好。



鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

◎ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於10/30截止。

班級：訊三仁

姓名：林雅涵

座號：3

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

①知道，6號人，治療師，我認為完美主義之外，我更適合強迫症這個名詞，是好是壞我都覺得是自己的特質，而負責與照顧他人，我可能是6號人之中最不擅長的吧！人是善變的，我相信我以後會成為負責又懂得照顧別人的人。

②有，33(超級原創者)，本身上天賦予的能力，會盡量實踐化，但還是追求自己喜歡為主。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

當我們在被物質的欲望所牽制住時，我們人應該在欲望進入更深時有所停步，而不是一味去想要、想做、想玩，要以一個不同的角度去分析現在所想的，是否為必須，如果不是必須的，就有所保留，我們該學習的是滿足一切，不然欲望會永遠無法停止。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

治療犬與動物輔助治療師、治療員共同執行治療活動，可以為不同的人帶來服務與治療的感受，特別的像是練習說話、讚美、舒壓按摩、拍照練習專注等方式給他人所需的幫助。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

符合3項(體重下降、嗜睡及強烈罪惡感)。

憂鬱是自己所產生的，外界其實改變得並不多，自己的抗壓性也是自己的能力之一，知道可能產生的憂鬱之後，更要就這些症狀，去自我改善或請教，請求他人幫助。

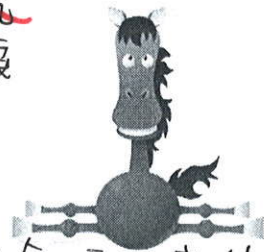
5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

此次鶯歌心橋的4大指標：個人生命數字、珍愛生命、動物教給我們的事及自己的憂鬱症狀，其中生命數字讓我們知道，每個人都有他的人格特質，我們應該去發掘和體會他的優點，而測驗憂鬱症狀更能了解現在有哪些事我們該去改善，自我改善或請教家人老師或朋友，都可以了解自己的狀況且而可愛的動物，其實不僅僅是生活中的朋友，更可以變成一位老師，幫助不同的人，改變他們的生活，最後，在這4項中，我最有感觸的莫過於

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！

珍惜生命這則文章，我們人生活在這個社會，不免於追求物質，但也許我自己用

不到這項物品，還購買了，豈不是浪費，看到文章中的那一家庭，懂得滿足之餘，也可以為工作得到成就感，這才是我應該成為的對象，也是大家都願追隨的模範。



# 【鶯歌心橋 有獎徵答】

☺ 活動辦法：

閱讀完「鶯歌心橋輔導刊物」後，完成下列心得分享單，交至輔導室即可。  
輔導室將選出五名同學，贈送精美好禮^0^ 活動將於 10/30 截止。

班級：體三忠

姓名：楊凱

座號：12

1. 你知道自己的生命數字嗎？你有大師數或卓越數？

知道啊，5號探險家，沒有大師數...

我的特色是有方向，幽默與自由。

2. 淑禎老師珍愛生命的文章你學到與看到什麼？

每個人都會有慾望，懂得知足，滿足，很多之前一直執著的事物也會變得不是那麼的重要，生活也會變得更快樂。

3. 從怡均動輔師的文章中知道動物有哪些給人的幫助？

可以當做一個傾訴的對象，也給人一些的安全感。

不管是狗狗還是貓咪又或是其它動物，都可以帶給人們力量，撫慰人心的力量。

4. 在心理健康診斷指標中你有幾項符合憂鬱症狀？

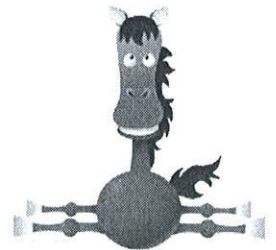
3項。

但是可能都是因為練球造成疲勞。

嗜睡，容易疲倦，注意力不集中

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

有啟發也有學習到新知，覺得非常充實



Good ~

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！