

# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：廣二忠

姓名：陳芷矩

座號：14

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

從這篇文章中我看到了大家尊重生命的態度。當狗狗來到了我們學校，當學校收養了這些小  
狗，牠們就是校園中的一員。小狗也是一個生命，不該養了牠們卻又丟棄牠們，不該這般草率  
意地對待這些小生命。在校園中最有印象的是小白，牠很常在校園中走動，而且我還摸過牠幾次。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

我的壓力源是學業，因為在學校和同學間總是會相互比較，因而有些許壓力。做完這些練  
習，感覺身體輕鬆了很多，有放下重擔的感覺。尤其是靜坐，當你靜下心來閉上眼，用心感受  
外物，心中煩惱和擔心的事情在那時全放下了，尋得了片刻的寧靜和輕鬆。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

青少年心理適應問題中我覺得人際關係是很重要的關係。在校園生活中排擠和霸凌其實  
並不是不常見的，很多學生因為被排擠怕被欺負而不願去學校。但是我覺得這些同學應該堅  
強一些，「不自愛的人就無法奢求他人的喜愛。」人首先要先懂得愛護自己，才有辦法讓他人喜愛自己。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

三個講座中有兩個講座的内容都是肯定自我。沒有人是完美的，要學會接受自己的不完美，並肯定自  
相信自己，不要被自己的弱點打倒，相信自己能夠達成自己的目標，將人生活的精采且快樂。不  
過可惜的是三場演講我都沒有參與到，因為去幫忙其他老師做事去了。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

這次鶯歌心橋的主題不僅有尊重生命，肯定自我還有不歧視愛滋病。透過這些文章我了解了不  
論是什麼生物，我們都應該給生命一個尊重。也學到了如何化解生命中的挫折，讓自己活的精  
采無比。以及愛滋病患者與我們並無多大的差異，並學會如何保護自己。

認識

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：訊二忠 姓名：陳巧容 座號：5

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？<sup>①</sup>

A: <sup>①</sup>大家常說狗狗是人類最忠心的夥伴、朋友、家人。我們學校的校犬不是特意買來而是  
②有緣份。牠來了而我們選擇照顧牠們，接受牠們的到來。這讓我感覺很窩心，大家的細  
心照料很暖，很好！<sup>③</sup>小白。<sup>④</sup>其實我有朋友在此社，常聽她訴說牠們的故事，有時也會去看看。覺得小白很可愛，感

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？<sup>②</sup>

A: <sup>①</sup>主要是學業。<sup>②</sup>覺得內心真的平靜許多，偶爾會聽到一些放鬆的方法，但真要自己去  
做才会有感受也會更清楚，正視這些壓力源，知道哪種方式最適合自己。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

A: 現今這類問題是挺多的，但依然是要選擇相信，接納，對自己有信心等等。這些同時  
也會需要大家的幫忙，感謝「鶯歌心橋」能把它寫出來，讓大家更明瞭！

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？<sup>③</sup>

A: <sup>①</sup>無論是學習輔導、生命教育、性別平等教育皆是希望讓同學們能越來越好、體會得到更到  
都是很好的經驗。<sup>②</sup>這些真實的經歷，例子都如此珍貴、重要，因為就是這些事物才能讓我們了解、  
成長，無論是好是壞大家皆要去吸收。<sup>③</sup>生命教育講座

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

A: 此次「鶯歌心橋」主要講校犬和現今青少年心理問題(包含如何解決)。感謝心橋  
每次都帶我們很多東西。心理層面的感受，也願意貼近我們，給予實際性回饋！  
每一個生命、壓力釋放、心理調整等等大家都要逐漸學會，一起進步吧！

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：訊一孝 姓名：簡心慈 座號：39

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？  
狗也是具有情感的動物，一樣也有身、心靈的需求，也渴望被接納，希望在群體中能容入，獲得愛與歸屬感。對黑妞印象較深刻，每次經過警衛室都會看見。
2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？  
艱辛禪。我學著釋懷過去的傷痕，事情已經過了，學會的道理銘記在心。以前是如此的轟轟烈烈，也還是咬緊牙根撐過來，沒有什麼事情是過不了關的。
3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？  
許多同學往往是臉上笑著心裡哭著，礙於現實往往不敢述說真實情感，挫折導致沒自信、過往的傷害造就了現在的陰影，想法變得負面.....。每個人都有被接納、愛的權利，多一份心留意週遭，世界會更有溫度。
4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？  
霸凌的傷害往往是造成被害人一輩子的陰影傷害，欺負別人，心裡也有一輩子的痛楚，即使得到對方的原諒。有欺負別人的念頭時，先去問清楚原因後果，每個人有的樣子都有自己不得已的理由。
5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？性別平等教育講座。  
試著去關心週遭，散播溫暖，瞭解那些心裡生病的朋友。抒解壓力，找出問題源頭去挑戰它，解決它，每個困難都有個方法可以迎刃而解。適時的釋放負能量，吸收正能量。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：資三 姓名：孫巧穎 座號：9

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

黑妞。每個星期六來學校，總能在校門口看到牠的身影，有時牠會很淘氣的跟著我們，每次都把我們嚇的半死，還有牠的毛色很美！

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

準備統測的壓力。練習用了身體掃描的方法，做完身體只有一種感覺，彷彿全身上下都是緊繃，特別是肩膀的地方，可能是長期寫字姿勢不良吧

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

青少年時期，是從小孩轉變成大人的一個階段，我們的心思開始變細膩，在感情、課業上，都想要獲得認同，同時心理上也會繁衍出許多問題，調整好自己的問題，健康又快樂。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

性別平等教育講座：校園性平及 AIDS 防治宣導小劇場—青春悲懷  
疾病帶來的恐慌來自人類的無知，透過戲劇的方式，讓我們更加認識 AIDS 的病況，其實是可以和我們和平相處的。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

得到很多資訊，像是減壓技巧或是校狗專欄，讓我更加了解校狗及減壓的管道！

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：美一忠 姓名：丁宇彤 座號：1

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

1. 學校對毛小孩不離不棄、領養代替購買，提供流浪動物一個溫馨的家。

2. 小不點(雪納瑞)

3. 跟以前我讀的板橋國中的校狗(同名)

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

1. 可能血糖偶而的不美麗，人會不舒服。

2. 練習減壓技巧後，對我加減有幫助。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

青少年心理問題，的確需要親友關心和支持，嚴重就要就醫治療。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

1. 由戲劇中，認識性平和愛滋。

2. 學會保護自己和理解他人。

3. 性別平等教育講座：校園平及AIDS防治宣導小劇場-青春悲懷。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

學習到很多書本外的知識和常識，應用在生活上。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：省三優 姓名：陳妤均 座號：13

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

- ① 文章中看到小狗狗的純真與人心的溫暖。  
② 黑妞 ③ 有些人們會因對方有皮膚病而不願接近他，但警衛隊社員反而更細心的照顧，讓它能脫離病痛。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

- ① 學業，即將面臨品統測，每次考試都是複習，成績不理想時更加緊張。  
② 練習，與思考後，其實自己所面對的或許不是多大的難事，而是自己過高的標準或想像，知道內心的想法後就能更放鬆。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

我曾經也因為成績不理想，想放棄學習，當時班導告訴我，「唯有不放弃才能嘗到甜美的果實」，後來調整學習方法與心態後成績逐漸有了起色。  
適時的表達自己的感受，身旁的人給予關心都能解決心理的問題。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

- ① 別人的經驗，能成為自己的借鏡與面對事情的勇氣  
② 人生沒有自己所想的那麼困難，只要你有努力試過  
③ AIDS 防治宣導小劇場

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

每期的心橋都會挑選精采的內容，像是講座或小知識，不但能回顧演講內容，還能更加了解自己，是很棒的閱讀經驗。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：陶一仁

姓名：胡家寧

座號：12

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

使我印象最深刻的是小白，去年的暑假開始到學校晨跑(訓練肺活量)，每天都看到警衛室阿姨、叔叔帶著三隻狗狗跑步，小白總是獨來獨往，每次看到牠都擺出招牌表情吐舌頭，而且牠很乖，不會亂叫。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

課業和名次，在國中時，我的成績並不亮眼，但仍一直認真學習，現在我的努力終於有所回報，所以希望無時無刻都能保持最佳狀態，讓家人放心。做完練習使我感覺世界更美好，其實自己不過是如此渺小，只要希望還在，一定會有更光明的未來！

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

人生中，難免會遇到挫折，當我不如意時，我的方法是唱歌，尤其是台語歌！因為這是最熟悉的語言，無須華麗的詞藻，最樸實，打從心底的心聲就能給我最大的安慰！使我能在黑暗中找到指引方向的一盞燈！

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

我看到相信自己，一定不能失去信心！自己追求的梦想，也許還離我們遙遠，但是當你一步一腳印，付出相對的努力，一定能完成的，這一路走來所經歷的坎坷，都將化為一隻一隻隨風起舞的蝴蝶！

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

這是一份很發人省思的文章，能在關鍵時刻給人希望和動力，散播正能量是功德一件，希望這社會能多一點愛心！少一點批評！人人心中都充滿愛，世間才會更和諧！很开心能看到這篇文章！

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：資=1= 姓名：黃郁庭 座號：16

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

每隻校犬都為學生們帶來許多溫暖與回饋，牠們給予我們的溫柔及陪伴，我們都得要好好珍惜和愛護牠們！布希給我的印象最深刻，雖然我來就讀這所學校後，布希就離開人間了，但牠的溫暖及笑容是我所能深深感受到的。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

我的壓力源是課業。繁忙的課業有時會讓我吃不消，甚至讀書讀到最後會不曉得自己有沒有真的將知識記在腦海裡，不過做完這些練習後，有漸漸感受到心有平靜下來，身體也有感到放鬆，壓力也能一一克服。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

有這些精神症狀的同學，我們不應該排斥或是冷落他們，可以適度的關懷他們！然而面對心理適應問題，都該找尋方法解決，而非一再的逃避。給予自己正面的力量，正向的人、事物也會隨你而來！

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

在「相信」中，能打破內心的恐懼就是相信自己；在「有愛無礙」中，即使因為身體有所缺陷也不向生命妥協，並勇敢的將生命活的光采，這是我參加的講座也是令我印象最深刻的一場演講；在「性平講座」中，我們都該尊重每個人，

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

不但對校犬有更進一步的認識，也能教導我們要尊重每個生命的價值，並感同深受。也瞭解了對心理疾病的克服和面對壓力的方法，也在講座中體會到生命的可貴得來不易，要好好珍惜！讀完鶯歌心橋後，收益良多！

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！**





# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：陶三仁 姓名：趙英華 座號：16

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

每隻狗都有不同的個性，了解後相處能更融洽。

布希，在三年前看到他就覺得它很乖巧可愛，手機裡也有不少它的照片，但現在卻再也看不見它，覺得很難過。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

課業壓力，情緒緩和、停止負面思考。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

學生要面臨的壓力，不外乎是學業或人際關係。但身為學生，我認為人際壓力最常見也最容易發生問題。多數青少年對情緒的發洩很直接，對於討厭或不認同的人事，會做出較激烈的反應，例如霸凌。如果這篇文章對多數人來說有幫助，希望能廣

為宣傳。  
4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？  
對於自我的肯定、尊重生命、人人平等。每場演講想表達的都是每個人都有權且平等的活著，但需要的不僅是自我心理的肯定，還有他人的尊重。

至善高中-愛滋宣導。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

生命無價，平凡卻無可取代。懂得尊重他人，也是對自己的尊重。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：資一七 姓名：李建韜 座號：9

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

校園的校犬很多都是流浪狗，他們都被曾經的主人所拋棄，然而我們鶯歌高職卻把這些流浪狗收養，給予他們溫暖和愛。而我對牠印象挺好的，雖然沒有見過，但是照片上的笑容讓我溫暖許多。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

學業，常會因為考試考不好而感到壓力大，雖然沒有全部都做，不過正念飲食，靜坐，都會使我的壓力，情緒放鬆許多。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

有段時間我也會這樣，因為人際不佳的關係，而常常會憂鬱，不過自從別人給了我自信後，我現在都跟朋友混的很好呢！

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

看到了相信自己，相信人生；看到了要因為有不知名的疾患而放棄自己；也看到了不應該用特別的眼光去看待任何人，給了我相信自己，不放棄，友善，尊重，包容。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

不要放棄動物，懂得釋放壓力，不要給自己太多的負擔，要會想辦法解決，自己的心理問題，要有著不放棄，要相信，要關懷，不用特異的眼光去看其他人。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：陶三忠 姓名：蔡若卉 座號：19

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

尊重生命 關懷生命。  
黑妞，她小時候很愛咬東西，我常給牠咬我的手。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

家庭。  
感覺減輕了壓力，自己可以走的更長遠。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

現在人手一機，減少了人與人正面互動，因而減少正面關懷，也使的人們  
過度依賴手機。  
所以我們應該專時的去與人相處、關懷。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

提升自我成長的能力。能相信愛自己，那麼再多的難題你也可跨越。  
學習輔導講座。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

對自己的自我理解能力提升，也了解碰到難題時有什麼更好的方式解決。

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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4/13截止。

班級：登一忠 姓名：林語嫣 座號：15

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼?哪一隻校犬給你印象深刻?理由是?

我對小不點非常印象深刻，因為每天5點下課都會拖班做好自己的本份，保護整個校園的安全。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是?做完練習你的身體、想法、感受如何?

正念行走與伸展，不但放鬆身心、接觸大自然，以及看看這美麗的風景。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是?

青少年常因為心理壓力紓解不當，會出現心理不適的問題，找到自己紓壓的方式，像是可以聽聽音樂或是用文藝一類的方式，只要適當的解放壓力相信就可以減退問題的發生。

4. 在輔導室講座中你看到什麼?給你的想法是什麼?你參加過哪一場講座?

①上台演講的老師認真地為每個同學演道 ②很感動 ③有愛無礙(生命教育)，主講者：林欣蓓老師

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是?

看完這篇文章後讓我知道了很多，不僅是正念減壓技巧，還有認識青少年常見心理適應問題，從中獲取知識。

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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<sup>^^</sup> 活動將於 4/13 截止。

班級：綜一孝

姓名：邱鳳凰

座號：04

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？  
看到狗狗們有五個權利，在有限的生命裡要學會珍惜，印象深刻的是小白，雖然沒有看過牠，但是一看到小白的照片之後就對小白的印象深刻，旁邊有小白的名字和介紹。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？  
靜坐、慈心禪，做完練習之後身體是很平靜的，自己的想法是，既然有困難在你的面前，你也是不害怕、不擔心的去接受這一份的困難，感受是很開心，可以完成困難的兩項。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？  
從第一項看到最後一項，每一項都是很重要的，特別的兩項是不當的自我期待與自問題，每個人本質的狀況不同，是需要別人的陪伴與關心，當然也需要一些的支持，使這些人有自信，每天開心快樂。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？  
看到了第三個講座是性別平等，用一個劇本的方式演出，我參加過第三個講座，了解不少的知識。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？  
看到了校犬有五隻，也有狗狗的名字和介紹，也有三場的講座，很開心，可以看這鶯歌心橋的內容也很開心，可以寫這一張學習單，把這一張學習單填完。

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：綜一五 姓名：王鈺 座號：1

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

文章中我了解五隻校犬，我印象最深刻是小不黑，現在是警衛室最佳警衛報器，對每一個進入學校陌生人都會仔細盤查！

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

正念行走與伸展，我覺得趣味很複雜，另外有些青少年

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

想法是食慾問題，以致於青少年過度節食減肥，嚴重時導致厭食症

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

性別平等教育講座，透過戲劇呈現出校園霸凌及愛滋防治宣導內容，經由戲劇

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

心得是認識校犬是很乖的小狗，因為他在學校的操場旁邊

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：綜一孝 姓名：扇桂寬 座號：7

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

布希 12 歲，我覺得他的笑容曾融化許多人的心因為這隻狗很可愛

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

感覺正念行走與伸展上半身感知極限

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

只要找對的飲食問題方法

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

至善高中表演藝術科，戲劇呈現出校園霸凌及愛滋病防治宣導

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

我覺得這個文章我喜歡看希望可以再看一次了

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：綜一老 姓名：鄭伊庭 座號：9

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

小不點因為每天我放學都會看到小拍好可愛，看到牠們都會跑來跑去很可愛

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

我的壓力源是學業，因為讀我課程很壓力  
身體感受要運動，身體每天要多運動  
想法可以記得寫作業，感受大家可以認真上課

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

我的想法是可以幫助愛滋病

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

我看到了，相信

我想法是可以幫助愛滋病，保護他們

桃園性平及AIDS防治宣導小劇場-青春悲慄 桃園至善高中表演藝術科

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

我覺得這一篇文章很好看可以看到認識校犬，非常喜歡牠們大家放學都會看到三隻狗。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！





# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：綜一孝 姓名：簡好旻 座號：10

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

小不點 因為很可愛而且進入學校陌生人會仔細盤查。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

我的壓力是人際關係 因為要察言觀色、還有體諒別人。  
語言舉止不要讓人覺得會不舒服 還有要小心不要被排擠。  
沒有別...

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

我的想法是多多幫助他們 不要被欺負陪他們聊天。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

看到了友誼 還有相信

想法是多多幫助腦溢病患者

校園性平及 AID 防治宣導小劇場—青春悲懷

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

心得是：我覺得是過心的校園 因為有同學考試考不好心情不好  
有其它同學對他說下次再加油就好希望他不要心情不好。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔！



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：公一考 姓名：簡婉婷 座號：11

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

黑妞，看到牠的印象是很乖巧，理由是看起來無攻擊性，而且有黑白臉，能熟識環境，就能大家一起相處了。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

我的壓力源是學業，做完練習後，覺得能讓身心放鬆寧靜，重新的心態學習面對著問題解決所有事。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

我們應該關心、支持、幫助、尊重他們，而不是用各種方式來針對他們，所以要互相幫助、關愛他們。

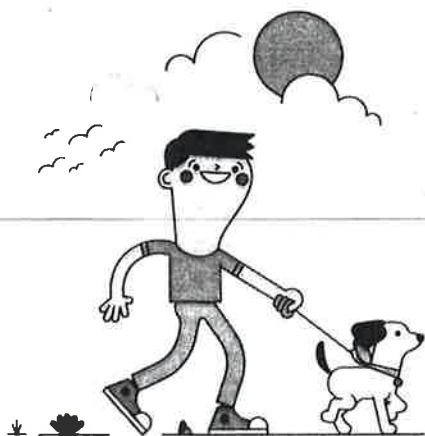
4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

性別平等教育講座，他們至高中所表演的校園霸凌及愛滋防治宣導內容，由表演成現出來性別的刻板印象及歧視，讓我們能更了解愛滋病、校園霸凌，同理他們的處境，也學習保護自己、保護他人。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

對於讀完心得是：關於對每一篇張的校犬、正念、減壓技巧(MBSR)、認識青少年常見心理適應問題、輔導室講座，都是講一些關於校園、王眾境的。

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：綜一孝

姓名：羅興羽

座號：13

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

我看到有很多狗狗無家可歸，牠們需要溫暖的家。  
黑妞，因為牠是我第一次在校園認識的狗狗而且牠跑很快

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

家庭，做完練習後，我覺得我的身體比較放鬆，想法比較實際，感受  
心情很好學習的精神很好。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

我覺得面對這種情況我們應該多多跟人在壓力相處

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

我看到了輔導老師們不段宣導生命的意義，讓我覺得好感動  
同時也給了我一些想法，就是了解到不應該對任何人有特別眼光  
我參加過性別平等教育講座。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

看完鶯歌心橋後，我覺得很棒，因為教我們減掉壓力的方法，我做完  
之後很有效，還介紹校園的狗狗，讓我覺得很感動。

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：女學一年 姓名：鄭以 座號：12

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？  
小不黑點也很仔細的檢查很專心檢查，小不黑點，因為小不黑點是警衛隊  
最佳警報器。

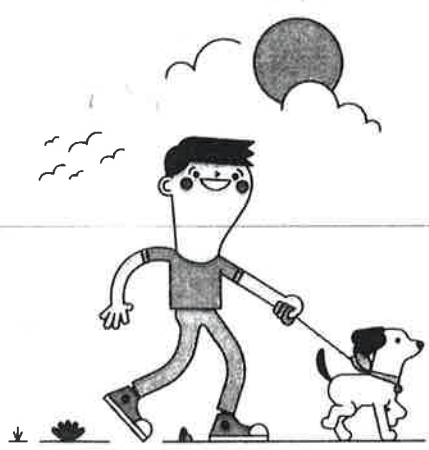
2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？  
靜坐，安靜的坐著去感受身體內外的溫度與空間並專注  
呼吸。

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？  
(一) 人際關係不佳對青少年情感支持從家庭轉向同儕，因此，同儕對青少年是非  
重要的支持力量。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？  
專心專意(相信)是一種力量，一種無與倫比的無比力量，隨心轉講。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？  
我覺得閱讀完鶯歌心橋好好看呢，我一定會分享給我的。

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

☺ 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 4/13 截止。

班級：系一孝 姓名：鄧 張 座號：8

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？

在校園中有很多的校犬，但有些已經死了，小白，雖然牠在校園時很兇，但因為學校有溫和友善的環境被用作了：

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？

學業、靜坐、感覺很放鬆

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？

只會找到對的方法就好了

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？

首下篇別人怎麼做紀錄好，感覺別人覺得怎樣，阿王聖歌的  
人生別教平等教育語言

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？

只會自強，所以事情就可以變好

**鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!**



# 【鶯歌心橋 第 11 期有獎徵答】

◎ 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 4/13 截止。

班級：安寧一孝 姓名：黃孝洋 座號：6

1. 認識校犬這篇文章中你看到什麼？哪一隻校犬給你印象深刻？理由是？  
他們不約而同流淚，感到這哥爾丹陪伴我們言盡我們的心，對那隻小不點印象最深刻，因為牠都不在乎我。

2. 正念減壓練習中你的壓力源是？做完練習你的身體、想法、感受如何？  
課後沒感覺

3. 看完認識青少年心理適應問題這篇文章你的想法是？  
有信心，相信自己與自己的能力，相信自己是最一無二。

4. 在輔導室講座中你看到什麼？給你的想法是什麼？你參加過哪一場講座？  
再困難也要相信自己的世界很殘酷，活下來會有更多的機會和成長。

5. 請問您閱讀完鶯歌心橋後的心得是？  
牠們很可憐，沒有家，尊重每個生命的價值，善待生命，領養代替購買。

鶯歌心橋有獎徵答於輔導室網站上也可看到喔!

