

輔萃園

創刊號

96年12月出刊



國立臺灣體育學院
94學年度第二學期
資源教室學生就業輔導活動
台中就業服務站參訪
時間：96年3月13日(二)
下午2:00-4:00
地點：台中就業服務站

目 錄

學務長的話.....	1	心輔組組長的話.....	2
資源教室誕生.....	3	投稿天地~忘憂處方箋...4	
分享園區.....	7	心輔組活動報導.....	10
資源教室課業輔導課程報導...14		資源教室二三事.....	16
體育 123.....	18	才藝教學區.....	21
志工專區.....	22	輔萃園年刊編後語.....	25
附錄一 相關資源表.....	27		

學務長的話

在多元的社會中吸收各項資訊的管道極為暢通，在快速蛻變的年代裡年輕人的生活 and 學習壓力也備感沉重，諸多內發和外部因素帶來的困擾也常常造成生活中的隱憂。揮別痛苦遠離困擾是我們追求的，但缺乏經驗、理性和專業的輔導卻反而求助於網路訊息，或許您可以暫時性的解決困惑，但也往往帶來更多嚴重的後遺症。心輔組有親切的師長和專業的人力，隨時以真誠和專業為您提供生活、學習、感情、人際關係、生涯規劃等多方面的服務。心輔組除了提供服務，也需要您前來協助活動辦理和活動參與，讓心輔組的活動更熱絡，也讓心輔組成為您喜歡前往的園地。

沈易利

心輔組組長的話

人與人的相識、相處需要時間的培養，也需要空間的互動，
資源教室的成立不但讓彼此的關心與分享更加活絡，
也讓同學們有一個屬於自己的歇腳空間、交流園地，
同學間彼此扶持、成長，
師生間彼此關懷、同享，
成長茁壯的過程變得充實而圓滿，
他日離開校園時，將因此而行囊滿滿，
輔莘的足跡將一直伴隨在側 綿綿密密，
而輔莘的精神也將深植在心 長長久久，
讓我們一起唱我們的歌 行我們的路 快樂成長

吳雅珍

資源教室誕生



撰文/歐美蘭

本校是體育學校，選擇就讀這所學校的同學大多數會考量到自己本身的身體狀況，因此本校的身心受限學生人數一直是個位數，其中聽力受限學生佔多數，人數不足以申請設立資源教室及聘請專任輔導員。93年9月因為一位重度聽障學生進入本校就讀，讓資源教室有設立的機會，在這個時間點，黃品端輔導員積極書寫「輔導身心障礙學生工作計畫」申請資源教室成立及專任輔導員聘僱經費，當時在學務長及組長的同意及支持下，向教育部成功申請94年資源教室成立所需經費。

資源教室未成立前由心輔組輔導員兼負輔導身心障礙學生工作，資源教室於94年成立開始運作後，由專案輔導員服務身心受限學生，舉辦各類有利於身心受限學生的活動，這期間休閒系、體育系、競技系主任及導師均給予支持，進修部導師亦配合學生需求參與個案會議，著實給資源教室很大的精神支持，因為這表示重視身心受限學生服務的師長不僅侷限於心輔組，而是全校多數的師長們對於身心受限學生的教育及生活適應均相當關心及重視。

資源教室設在心輔組辦公室內，空間不大，但卻是個讓身心受限學生可以享受到較完整服務的地方，因為在這裡身心受限學生除了可以使用資源教室的電腦設備也可以同時閱讀心輔組的刊物，並與心輔組的志工有許多交流的機會，等於學生在這個地方身心均受到照顧。

為使大家對本校資源教室進一步認識，96年資教學生及志工同學共同構思編制「輔莘園」年刊，期盼大家能夠欣賞資教學生用心編輯之刊物。

忘憂處方箋

當你（妳）的家人或好友心情鬱悶或情緒不佳時，你（妳）覺得最有創意使他（她）們忘記煩憂、重拾歡顏、恢復好心情的絕妙好計是什麼??這裡有人提供了絕佳的方法!!

~進四二A 王馨淑

我會陪他們逛街散散心。
 我會跟他們聊聊天~讓他們忘記事情。
 去海邊或屋大喊，把想說的話大聲的喊出來~
 縫做娃娃送給他們~~出氣或發洩用。
 一起出去吃好吃的東西或大家一起煮好吃的東西忘記煩惱。
 陪他們去運動順便幫自己減肥。
 陪他聽聽歌，唱唱歌，看看電影，轉換一下心情和放鬆心情。
 還有啊~~製作一些小東西，例如像…不管是誰看到這張**黃金鼠**心情一定會好轉，我說的對不對呀~



~ 衛保組 張珮芬

心情不好或鬱悶時最好的方法就是說出來，不管是找可以信任的朋友，或想不出來可以找心輔組，跟諮商師約談。總之說出煩惱是一種發洩情緒的好方法，因為如果都不說出來，悶在心裡會讓情緒打死結，反而讓心情更不好。如果真的找不到人可以訴苦，那也要紙筆把不好的煩惱用書寫的方式寫出來，寫完後大笑三聲，將寫下的紙張撕掉，讓煩惱隨紙屑一起丟進垃圾桶。最重要的是調適的過程中，要不斷告訴自己，不要為了不值得的人、事、物流淚，難過是一天，開心也是過一天，所以要讓自己開心過每一天，沒有走不出的陰霾，沒有度不過的難關，只有停留原地鑽牛角尖的人！所以多跟開朗積極的人交往，讓自己也積極開朗的渡過每一天。



忘憂處方箋

1. 把以前去遊玩所拍的「照片」拿出來欣賞，會發現生活中有許多有趣的事，不好的心情或情緒便會淡去。
2. 將別人寄給自己的「卡片或信件」均拿出來看看內容，會發現世界上喜歡自己和關心自己的人真的很多，此時「原本覺得自己是個沒價值的人之想法」便會消失殆盡。
3. 寫信或卡片給別人，問候許久不見的朋友最近狀況？因為在自己不快樂時候試著去關別人，反而不覺得自己是孤單一人。
4. 心理諮商-找諮商師談談自己的狀況後，會讓自己情緒好轉。
5. 尋找讓自己不開心的源頭，並思考這問題是可解決或不可解決的，若自己可以解決讓不開心的情緒消失吧！若問題無法解決，找人協助，也是消除壞心情的方法之一。



~ 心輔組 歐美蘭

1. 對著馬桶大叫，再用力的將煩惱沖走。
2. 報名高空彈跳，讓曾經想不開的你，再撿回一條新生命。
3. 將自己打扮成一個辣妹(帥哥)，到街上去逛街，享受路人給予的讚美與注目。
4. 到百事達租一片周星馳的影片，與朋友一同觀賞，盡情的開懷大笑吧。



~ 進四二A 楊婷安

忘憂處方箋

1. 藉由旅行的方式，接觸生活圈外不同的人事景物，暫時遠離煩惱的根源，看看山的波瀾壯闊，親近海的無邊無際，也能讓其明白自己的煩惱有多渺小。
2. 藉由運動、唱歌等其他方式，轉移注意力。
3. 陪伴他(她)共同面對、解決問題，而不閃躲，逃避。

～ 管四四 A 張仁杰

將心裡所有不滿的話、氣話、髒話通通寫下來，接著

1. 可以撕掉藉此將壞情緒排出去。
2. 放進一個瓶子中找個地方埋起來。
3. 放首狂野的熱門舞曲，將音量開到最大，把自己關在房裡，用力的大唱大跳，痛快的發洩一下。

～ 競四二 C 林子鈴

人生在世，不如意十之八九，就是說十件事會有八、九件不如意啦…這時求神問卦也沒用，神會說：那是上天給你的磨鍊…痛苦會過去，美會留下。你應該會在內心 OS：有說跟沒說一樣。這時在下小人姑娘我給你些有用的建議：

1. 去KTV 吶喊…把所有的不滿+不爽給他“哀”出來，也可以落下你的正港男兒淚(女生的話，不用顧忌，卯起來哭吧！)
2. 找三五好友(※是三五好友，不是只會落井下石的損友)，出遊，去各名勝地參觀遊玩+散心，一定會玩瘋掉，把煩惱拋到九霄雲外去。
3. 小酌(非豪飲)，把你的不滿跟黃湯+佳餚一起吞下肚，再跟朋友聊聊天談談心，OK 啦，煩惱就會慢慢淡忘的。

～ 體四四 A 陳禹甄



練習曲 2~

我的單車環島日誌

環島時間 2007. 7. 15~7. 30

撰文/休四三A 許瑋玲

也許真的要做一件值得畢生回憶難忘的事情，這樣的念頭一直不斷在我腦海裡環繞著，真的沒有想到自己也能環島成功，促使我前進的動力一直是不動搖的心態，我擁有了同甘共苦的鐵駱駝單車社的朋友們，和沿路的路人不斷加油聲以及歷經種種挑戰意志力的上坡路，還有晚上克難的就寢環境，度過了我這二十年歲月裡最充實的十六天，我心中真的充滿無限的感動。

回想這十六天，第一天算是最難熬的一天，雖然在早上路程騎乘平路都還算順暢，接下來到三義的上坡路，對於從來沒騎過那麼長上坡的我，面對了第一關卡的挑戰，要到三義，或許是緊張，害怕自己會慢了腳步而緊追在後，騎乘中一直沒好好欣賞沿途風景，一直很努力的騎到了三義木雕街，當下真的覺得好累，怎麼辦？我還有十五天，我一直告訴自己不能繼續有這樣的念頭，在快要到苗栗時，竟然下起大雨了，很累的感覺一直在對身體抗議著，沒辦法我還是得繼續騎，唯有不斷的努力騎著踏板，才能抵達目的地，這是第一天我對自己的期許。



第二天也許又一直經歷了一段沒讓大腿肌肉適應的上坡路，加上前一天晚上自己太累，早早就寢而沒按摩肌肉，我的大腿在騎乘中一直酸痛不已，還是只能努力努力的帶動大腿努力踏乘著，我一直相信老師所說的至少要三天，才會讓肌肉適應著，比較能減輕酸痛，雖然在每一次的上坡備受煎熬，但是不就是要來挑戰自己嗎？一分耕耘、一分收穫，每騎到一個好山好水的地方，吃從沒吃過的美食、看從沒看過的美景、多麼徜徉人心阿！

第三天，果真騎的比較順暢，就這樣吃了好吃的大溪里長伯阿嬤請客的碗粿，彷彿在鼓勵我們旅途會順利進行著，那天大家也奔似如飛的從新竹關西騎到台北，每個人似乎睡的特別安穩。

之後幾天不斷挑戰了好多好多的上坡路和山路，北宜公路、太魯閣、壽卡、要去阿里山那幾天的爬坡，和冷酷天候環境，對於行李只有單薄幾件衣服很缺乏保暖，也只能很耐寒度過，我很慶幸自己撐了過去，這趟旅途當中一直不斷有障礙挑戰我的意志力和毅力夠不夠堅韌，我做到了，大家也都做到了…

我最難忘的是每次大家晚上都要洗戰鬥澡，還有每個人都要克難地睡在不是很舒適的就寢環境當中，各種不同的睡姿都有，也不會想說睡姿有多醜陋，每人都很豪邁，我們要好好休息才能安然度過每一天，各式各樣不同的挑戰，全部的人真的都很厲害。

太魯閣國家公園終於辛苦騎到了，很漂亮的風景，看的人必然賞心悅目！



一路上我們真的也品嚐到好吃的名產-新竹苗栗客家小吃、台北寧夏夜市豆花、大溪豆乾、花蓮麻糬、東河肉包、花蓮提拉米蘇、甲仙芋餅…

到過了太多我從來沒去過的地方，真的很新奇，我第一次去宜蘭、花蓮、阿里山、太魯閣國家公園、奮起湖... 好多好多，尤其是我們一群車隊浩浩蕩蕩經過每一個地方，那種身在團體當中要完成一件事---環島，整齊的服裝、毅力的征服、互相的砥礪、快樂的享受、心情的安適、風景的欣賞、美食的評鑑... 好多的感動。

最後一天我們大家要從南投水里騎到最後一天的目的地---回程台中，我多麼捨不得，捨不得在這十六天培養濃厚感情的夥伴即將要各分西東，或許要找到彼此擁有深厚感情朋友並不多，就像一部電影講的：「有些事你現在不做，以後也沒機會做。」真的要把握當下，雖然環島時對於練習曲是在演什麼東西都不知道，環完島回來看這部影片特別有感觸，障礙雖然存在著，但是當你不去面對，你永遠不知道自己能不能成功？築夢踏實，有夢最美，我和主角一樣也是聽障，主角做到了，我也做到了，相信有夢想並能徹底實踐的人一定會成功，在環完島的前一天慶功宴，我深深不敢相信這趟旅途即將要結束，一直久久不能釋懷，但是之後的人生路途可能就如同環島，每個階段都有每個階段的點點滴滴，我想可以再繼續追求屬於我的感動，「我」還想要再環一次島，也讓我愛上了騎乘單車…



我終於完成了！



美麗新世界之自我探索

撰文/歐美蘭

大學生活是讓人期待的，為了讓大學新鮮人對自己有所認識，心輔組安排全體一年級新生接受基本人格測驗，並於測驗結果出爐後，安排時間為各班同學解說測驗結果。當然除了「基本人格測驗」，為了讓大一新生對自己有深層的認識，我們更安排了「美麗新世界之自我探索」小團體，邀請本校同學們所喜愛的張蓓珊老師及其好同學楊智筠老師來擔任小團體的帶領者。

「美麗新世界之自我探索」小團體為期 5 次，雖然這在一般團體中算是次數少的團體，但符合本校學生的需求。第一次小團體時，在「成員喜相逢」這個階段，同學們很快就彼此熟悉，在團體輔導室中無時無刻發出笑聲，讓坐在「團體輔導室」外面辦公的工作人員都有一種衝動想要去打開團體室的門看看裡面到底發生什麼事。

連續 5 次的小團體，學員們總是開心地來參加，而帶著捨不得離開的心情離開團輔室，我想這是因為這群大一新生有強烈的慾望~「了解自己」。「認識自己」，或許有人會覺得「我怎麼可能不認識自己，我和自己相處 20 年了，有誰會比自己更清楚『我』」，就像常言道「當局者迷」，有時人身在其中反而迷惘，因此「自我探索」小團體便是幫助同學們自我認識的好機會。

我們基於這樣的考量所以每年新生入學後，我們都會舉辦這樣的小團體活動，高年級同學若當年錯過了，在未畢業前記得把握機會前來「小團體」探索自己，我們竭誠歡迎您。

分手~不痛!互作坊

情人分手前的徵兆

1. 連絡次數減少
2. 吵架次數增多
3. 開始有神祕的行為
(偷打電話, 手機關機)
4. 藉口增多(陪朋友, 身體不適)
5. 朋友開始發現你們改變
6. 自己發現關係出現問題
7. 本來好好的, 突然消失, 讓你措手不及

這些訊息出現時表示你和你的另一半需要溝通了!

和平分手法則

1. 不要拖拖拉拉
2. 要有原則, 有做決定的心, 要誠實
3. 不要腳踏兩條船
4. 給對方一個了解真相的機會
5. 不要在大庭廣眾之下提分手
6. 不要試著維持你們的感情
7. 不要選擇吵架的方式分手

失戀復原 10 大建議

1. 不報復
2. 不劈腿
3. 不找藉口見面
4. 學習一個人生活
5. 從過去勇敢走出來
6. 不要用另一段感情來療傷
7. 把你們共有的東西先打包好
8. 重新評估這段關係
9. 原諒自己
10. 原諒另一半



男女大不同

撰文/歐美蘭 圖片/黃文姬

12

心輔組活動報導

性別平等教育已經成為大專校院每學期必強調的主題之一，因此如何吸引學生參與性別平等相關的活動，著實是一門很大的學問。本學期經組內討論後，除了辦理「談兩性交往講座」、「電影賞析~我的B型男友」外，還舉辦了「男女大不同工作坊」。這三場活動都吸引了許多的學生前來參加，其中男女大不同工作坊因有人數限制，有許多同學雖想參加卻已額滿，他們心中可能覺得遺憾，只能期待下學期的工作坊有機會參與。

「男女大不同工作坊」開始前，要求所有參加的同學在活動當天準備一項可以代表自己「性別」的物品。有男同學便向本組詢問「那我可以帶保險套來嗎？」，本組回覆：「當然可以，如果現場大家分享時，你可以說出為什麼你選擇保險套來代表你的性別？」，結果男同學馬上接話說「那我不要帶保險套來了，會覺得尷尬」。這是工作坊進行前的小插曲，看得出同學對這個活動的期待。學生期待對於性別角色有所認識，但也怕別人對自己的想法有所批評，因此工作坊這個讓參加者均保密其在團體中所聽到的對



話，可以讓同學們比平常有安全感，願意說出自己想說的話，也可以聽到其他同學對於自己和異性的看法。

「男女大不同工作坊」這個活動，讓參與的同學在結束時均異口同聲表示收穫很多。這樣的回饋帶給心輔組更多的動力，讓我們未來舉辦活動時有信心可以吸引更多的同學參加活動，並讓同學們帶著收穫回家！





心輔活動剪影



憂鬱防治~「憂」什麼工作坊





資源教室聽障生更上一層樓-手語課程

【許瑋玲報導】手語是失聽人士(聾啞人士)使用的語言，利用手勢、身體動作、臉部表情表達意思。對一般大眾而言，手語不算通用；不過在有聾啞人士的社群，社群中包括非聾啞人士也許也會使用手語。手語並不是世界共通的，各國會因應自己語言而發展一套文法、表達詞彙方式有所不同手語。隨著各種手語的發展，世上如今有數百種手語且在聾啞社會中通用。



☹️上課情形：



第一次接觸到手語課程，是由兩位志工以及兩位資源教室學生一同上課，一開始老師就很活潑的帶動學生，由最簡單的手勢開始教學，比手畫腳，甚至讓學生思考哪些單字該怎麼比，每個比法都有其特殊的涵義，上的教材是由聾暱

協會出版的手語翻譯人員培訓教材，其實在比的過程會看到同學熱在其中的感覺，不知不覺已經學到了相當多的手勢比法，甚至可以達到簡單溝通的手語。



資源教室課業輔導課程報導

【許瑋玲報導】心輔組資源教室專門為身心受限學生安排輔導課程，通常會針對資源教室學生需求，安排專業老師加強學生課業不足之處，例如針對聽力受限學生，其學習上比較有困難度的是英語課程，因此資源教室老師協助安排聽力受限學生接受英語課業輔導課程，讓我們可以提升已經落後許多的英語程度，也許聽和說我們沒辦法與一般同學一較高下，但是書寫和閱讀英文文章經過特別加強，我們可是不弱喔！

除了加強英文能力，為了讓我們具備第二專長，電腦能力的培養更是少不了，因此這學期針對我們的需求便安排了「電腦網頁製作課程」、「MOS 微軟電腦檢定課程」，無疑讓我們的電腦能力提升許多，下學期我們期待可以上更多的課程，讓我們可以學習更多，這樣將來畢業後的市場競爭力也會增加許多。

基礎英文

英語會話拼音指導

高階英語會話

電腦網頁製作

MOS 微軟檢定



生命體驗營系列活動

【林于鈴報導】資源教室舉辦生命體驗營系列活動-電影欣賞、摸黑尋人、比手畫腳，參加同學眾多。「走出寂靜」電影欣賞時，有不少同學看完後還想再看一次，便相約至心輔組資源教室再次欣賞電影，看完的反應是非常感動，覺得聽障父親與正常子女之間的親情並不因障礙而



受影響。「摸黑尋人」及「比手畫腳」係由志工曾荃鈺同學初試啼聲主持活動，曾同學台風穩健讓活動進行相當順利。在「摸黑尋人」這活動當中，一位聽障同學蒙著眼睛尋人，事後他分享當時的感受，他覺得很恐怖，因為他聽力受限，所以平時都是依靠眼睛判斷狀況，但眼睛被蒙住之後，要循聲尋人對他來說真是一大難題，這次的經驗讓他知道他必須更加愛護他的眼睛，避免自己生活上的限制增加。在「比手畫腳」這個活動中，同學們有感而發-「無法說話真的很痛苦」，因為平常很容易就能夠表達的句子如「男生宿舍」，花了2分鐘用手腳表達，卻無法讓大家了解意思。



這次的活動讓參加的同學知道眼、耳、口等器官受到限制時，生活上會有許多不便之處，也較能夠去同理身心受限同學的心情。

資源教室期中聚餐&自我探索工作坊

【林于鈴報導】我們從沒有想過自我內心世界是個什麼樣子的世界，參加自我探索工作坊讓我有一些些的了解到原來自己是個什麼樣的人。有的人熱情奔放，有的人冷靜執著，有的人開朗活潑。其實每個人都有他自己的優點和特質存在。

自己寫下的五個優點五個缺點將它放在不同的地方原來有他的代表意義在。

像我的五個優點分別放在了另一半和朋友對我的看法及自我認識的個性上。而缺點呢！就放在了工作表現及陌生人對我的印象，這就表示我在面對大眾時該注意和改進的地方嚕！我覺得還蠻準的呢！

因為這次是藉由聚餐時間舉辦自我探索工作坊，覺得時間不夠，是最可惜的部份！！



OPEN WATER DIVER



【許瑋玲報導】潛水的感覺是很奇妙的，臉上戴著面鏡，身上穿著厚重裝備，慢慢進入水中，臉滑進水裡，當吸氣，伴隨空氣而來是令人安心嘶嘶聲，在水底呼吸，會讓人忘記自己所有笨重裝備，身體變的輕盈而靈巧。潛水將會體驗全然不同的世界。

如果您熱愛大自然，沒有其他任何環境像水底世界，可以看到各式各樣不同的魚群，珊瑚礁和很多種類繁多的水底生物，等著我們去探索它。

沒有別人只有自己知道潛水的樂趣在哪裡？看著海底的景色，必然可讓體驗的人得到滿足感，人是該多嘗試觀看不同於陸上的景色，多麼徜徉自在！想像自己就像魚一般，悠閒自在的在海底呼吸著。

(聽障學生實際體驗結果)：圖為台灣體院休閒運動學系水上活動專長學生實習

如果您是聽障者，在從事潛水活動時，根本不用擔心溝通的問題，因為在水裡，也沒辦法用嘴巴溝通，教練都是教一些在海裡常用的手勢，再做耳壓平衡，從海裡上來，可能會覺得，聽力好像又更不好，其實只要再倒少許水進耳朵，就能暢通了。



潛水裝備介紹

撰文、圖/林四三 A 許瑋玲



1. BCD 浮力調整裝置

2. 調節器

3. 壓力表組

4. 潛水衣(防寒衣)

5. 蛙鞋

1. BCD 浮力調整裝置：

是一個可充氣膨脹氣囊，藉著充氣排氣調整浮力。

2. 調節器：

可以使用到氣瓶內空氣，讓潛水員吸氣，會將空氣輸送出來。

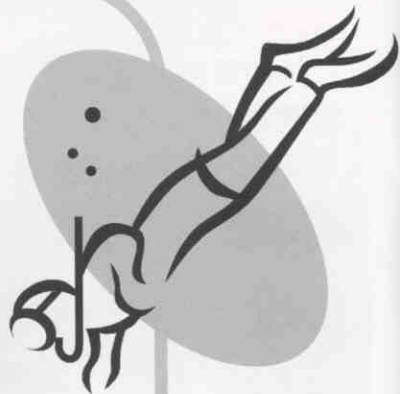
3. 壓力表組：

可在潛水時隨時知道氣瓶內空氣量，可藉由它計畫潛水活動。

4. 潛水衣：可以減少失溫，保護不被刮傷、刺傷、擦傷。

5. 蛙鞋：提供寬廣面積，讓強有力的腿肌，推動在水中前進。

6. 面鏡：在你眼前保留了空腔，讓你有清晰的視線。



快樂潛水去-考取潛水員證照

【許瑋玲報導】這學期要考取開放水域潛水員資格，要做事前身體健康評估，教練說：有一些危險性病因的人都不能下去體驗，可見這是一項高危險性的活動了，於是我好奇問教練：「有關有聽力障礙的人在學潛水會有影響嗎？」教練說：「基本上是不會有影響的，因為在水底也必須靠手勢來得知訊息，因為在水底是不能講話的。」於是當下的我也比較放心了點…

為什麼我會特別介紹潛水？因為大部分的運動，聽障者是可以去從事的，但潛水則會被誤認為聽障者不適合從事。

上潛水課之前先在游泳池操作訓練，一開始套量防寒衣、蛙鞋、防滑鞋，還有弄BCD(浮力調整裝置)、BCD是對潛水員是相當重要的一個配備，可以在海面上休息或在游泳時得到舒適的支撐，在水中做浮力的調整，還有用配重、因為我有59公斤，所以要用兩塊2公斤，2塊一公斤重量，不然到時候會下不去，還有氣瓶裡面是空氣，並沒有純氧，聽教練說要到有信譽的潛水店購買較安全，氣瓶都會測試過，感覺潛水跟浮潛不一樣耶！在水裡就好像魚一樣，能輕鬆呼吸，很棒的感覺，完全把緊張感卸除掉了，其實---潛水沒有想像中那麼可怕嘛！我開始想像下次自己是在很深的海底潛水，而無所畏懼。有了第一次操作經驗，第二次在前往操作心態上就比較沒那麼害怕，只要不要憋氣，就跟正常呼吸一樣。

海洋實習考試時，只要按照在游泳池操作的步驟，控制自己的下潛速度，一開始我有點不習慣要下去那麼深海裡，可能太緊張，耳壓調整沒有做好，做了幾次，一邊的耳朵痛痛地，經由教練協助，加上我告訴自己慢慢來，便順利抵達水底，在水裡慢慢看著四周的環境，真的很棒的感覺，後來等了許久，大家聽了教練指令，上升到海面上，慢慢踢水上升，覺得很輕鬆自在的感覺，兩天的海洋實習也成功結束了，我考到了潛水員資格。

浪漫傳情

【高書妙報導】在這寒冷的冬天，你還在煩惱該送什麼禮物嗎？照過來~所謂禮輕情意重，花少少的錢，讓你溫暖入人心，趕快一起來學做~浪漫的果凍蠟吧！讓你今年冬天，有個難忘的浪漫戀情~



材料：玻璃瓶、鋁箔碗、燭芯、有色果凍蠟&透明果凍蠟、星沙、貝殼...等裝飾品

先將玻璃瓶洗淨擦乾，量燭芯長短，長度要高於玻璃瓶身一點點，將剪下之燭芯固定於瓶身內。

將星沙、貝殼、乾燥花等材料擺進玻璃瓶裡，可依照個人喜好擺飾。

將有色果凍蠟&透明果凍蠟取出放入鋁箔碗中，放置火爐上熔化。（切記一定要加入透明果凍蠟，否則將導致顏色太深，這樣就無法看清楚你擺設的美美裝飾唷!!）

最後將熔化的果凍蠟倒入玻璃瓶中，等待其冷卻成固狀，便大功告成!!

★如果你想做出不一樣顏色的果凍蠟，可利用紅+藍=紫的原理，做出你想要的色彩，切記務必加入適量的透明果凍蠟喔！

熱♥天使~♥輔志互



班級：競四三 C 林子鈴

我要說：看似聰明絕頂的我，實際上是個超級天兵+糊塗蛋。

班級：休四三 A 許瑋玲

我要說：我的專長是水上活動、籃球，最近喜歡上騎單車，愛到處參加活動是我的娛樂。



班級：體四一 A 李姍姍

我要說：我的專長是游泳~興趣是玩玩吉他、亂塗鴉、跳舞..請大家多多指教~



班級：休四三 A 李宛軒(黑麵)

我要說：喜歡貼近大自然，喜歡玩，心裡想如果能一直騎著單車那有多好...



班級：體四一 A 胡郁寧(妙妙)

我要說：我是個平易近人的人，希望能藉由志工這份工作認識更多的人，並且能幫到需要幫忙的人。



班級：健四二 A 余昭寬(阿寬)

我要說：開朗+愛打籃球+愛拍照+微笑看生活=我

班級：體四一 A 邱玟婷(MONKEY)

我要說：我的興趣是田徑；只要有我在的地方一定能炒熱氣氛！參加志工正是我發揮的地方。



班級：體四二 A 廖冠名(丫名)

我要說：我的專長是跆拳道、棒球；興趣是研究武術、游泳、玩吉他、看電影、看海、旅行...等等！





班級：運健四一 A 陳品伶

我要說：我的興趣是打籃球、聽音樂和閱讀；個性樂觀、開朗！

班級：體四一 A 詹淑君 (小卷)

我要說：我個性隨和，喜歡服務大眾&交朋友，做事認真負責，也喜歡和朋友到處去玩留下美好回憶！



班級：運健四一 A 賴信同 (達人)

我要說：我的個性是平易近人，做事低調，喜歡與大家分享快樂！



班級：體四一 A 黃嘉珣 (默默)

我要說：默默的，喜歡打球，喜歡聽人說話！請多多指教！



班級：體四一 A 蔡伊蕓 (小又)

我要說：很高興加入志工行列，我很喜歡童軍和武術，請大家多多指教唷！



班級：運健四一 A 曾荃鈺

我要說：我的興趣是寫作、旅遊、看書、人際溝通；專長是打羽毛球，吹小號&寫書法！



班級：運健四一 A 黃惠真

我要說：我的興趣是打籃球，個性開朗、活潑！



班級：運健四三 A 卓政緯

我要說：如果你想發卡的話歡迎來心輔組，我們志工很樂意收的！



班級：運健四一 A 王羿涵

我要說：我的興趣是看漫畫，請大家多多指教！



志工聚餐



優秀志工表揚大會



我們的主席-黑麵

志工伙伴a記憶~



自備餐點的聚餐一別具風味



期末檢討會

許瑋玲 編後語

第一次參與編輯刊物的工作，這是我從來沒嘗試過的一個全新體驗，很謝謝美蘭老師願意給我這個機會去嘗試刊物編輯，如果沒有老師的構想，或許我們沒有刊物出版記錄著資源教室的種種大大小小的事情，在體育學院幾乎學了很多有關體育方面的課程，好像沒學過有關這方面的課程，要怎麼起頭確實有點難，幸好老師有提供我們大致的方向，好讓我們好討論要怎麼做，從不斷構思、撰寫文章和編排，都是一門學問。我要謝謝辛苦的編輯夥伴于鈴和書妙，更要謝謝辛苦的美蘭老師！



高書妙 編後語

終於，我們辛苦的結晶 — 出刊了！

首先，真的要謝謝心輔組讓我有機會加入志工的行列；也要感謝老師給我這個機會參與刊物的製作。

起初，我以為只要徵稿、編版、校對就行了，可是真的參與了，才發現沒那麼簡單，我還有很多地方需要學習。這是我第一次參與製作刊物，感覺倍感壓力，很怕做不好拖延了進度；所幸，由學姐和老師的帶領下，我們如期出刊了。

這二個月，我學習到了很多，學會了用 Publisher 製作刊物，也學到了很多做事方法，知道了催稿的難處，不過經過這一次，我們下次會改變方式，才不會處處碰壁。大學的生活是忙碌的，雖然這二個月裡，常常報告和刊物兩頭忙，不過，忙的很有成就感，辛苦就不會白費。很高興 — 完成了。下一期，我們將會做的更完美；也希望大家會喜歡這本刊物。



林子鈞 編後語

26

編後語



這次能夠參與製作刊物真的很開心，不過也很辛苦。因為系學會要舉辦一場“競歌大賽”，身為系學會幹部的一員當然要付出努力和精力。那時有種蠟燭兩頭燒的感覺，加上後來又不小心給他得了重感冒。期刊進度嚴重落後。有那麼一點給他憂心，所幸美蘭老師提供寶貴經驗與建議，才給他努力再努力的完成了！真的好高興呢!!!



附 錄

資教學生就業資源一網站

網站名稱	網址	內容概述
e-job 全國就業 e 網	http://www.ejob.gov.tw/	<ol style="list-style-type: none"> 1. 可刊登履歷 2. 可查詢工作機會 3. 設有身心障礙就業查詢專區。 4. 提供身障職訓訊息。
中彰投區就業服務中心資訊網	http://tcesa.evta.gov.tw/	<ol style="list-style-type: none"> 1. 求職訊息。 2. 台中、豐原、沙鹿、南投、彰化、員林 6 個就業服務站介紹。 3. 津貼(補助款)申請說明。
桃竹苗區就業服務中心網站	http://tpesa.evta.gov.tw/	<ol style="list-style-type: none"> 1. 求職訊息。 2. 桃園、中壢、新竹、竹北、苗栗 5 個就業服務站介紹。 3. 津貼(補助款)申請說明。
雲嘉南區就業服務中心資訊網	http://tnesa.evta.gov.tw/	<ol style="list-style-type: none"> 1. 求職訊息。 2. 台南、永康、新營、嘉義、朴子、北港、斗六 7 個就業服務站介紹。 3. 津貼(補助款)申請說明。



網站名稱	網址	內容概述
北基宜花金馬區就業服務中心	http://klesa.evta.gov.tw/	1. 就業服務介紹、身心障礙就業服務。 2. 板橋、新店、三重、基隆、羅東、花蓮、玉里、金門 8 個就業服務站介紹。 3. 津貼補助申請方式介紹。
高屏澎東區就業服務中心	http://job.evta.gov.tw/khesa/web/index.html	1. 身心障礙就業服務。 2. 鳳山、岡山、屏東、潮州、台東、澎湖 6 個就業服務站介紹。 3. 失業給付、職業諮詢等服務。
台北市政府勞工就業服務中心	http://www.esctcg.gov.tw/	就業服務、現場徵才服務。
高雄市政府勞工局訓練就業中心	http://labor.kcg.gov.tw/taec/	就業服務、現場徵才活動。



資教學生就業資訊—國家考試時程簡表

考試名稱	等級	預定考試日期
97 年公務人員初等考試	初等	97. 1. 19-1. 20
97 年公務人員特種考試基層警察人員考試	四等	97. 1. 26-1. 27
97 年公務特種考試海岸巡防人員考試	三等、四等	97. 1. 26-1. 27
97 年專門職業及技術人員普通考試導遊人員、領隊人員考試	專技普考	97. 3. 15-3. 16
97 年專門職業及技術人員普通考試保險從業人員考試	專技普考	97. 6. 21-6. 23

考選部網址

<http://www.moex.gov.tw/>

資教學生就業資訊—國家考試時程簡表

考試名稱	等級	預定考試日期
97 年公務人員高等考試三級考試暨普通考試	高考三級、普通考試	97. 7. 11-7. 15
97 年公務人員高等考試二級考試	高考二級	97. 10. 4-10. 5
97 年公務人員特種考試身心障礙人員考試	三等、四等、五等	97. 10. 18-10. 20
97 年公務人員特種考試原住民族考試	三等、四等、五等	97. 11. 29-12. 1
97 年特種考試地方政府公務人員考試	三等、四等、五等	97. 12. 20-12. 22

考選部網址

<http://wwwc.moex.gov.tw/>

編輯名單

發行單位：國立臺灣體育學院學生事務處心理輔導組資源教室

發行人：沈學務長易利

指導老師：吳組長雅珍、黃文姬輔導員

編輯指導老師：歐美蘭

編輯群：林于鈴、許瑋玲、高書妙

電話：(04)22213108-2023

傳真：(04)22291482

校址：台中市北區雙十路一段 16 號

心輔組網頁：<http://unit.ntcpe.edu.tw/heart>

