角落生物中的「蛞蝓」可以不背蝸牛殼嗎？

專輔老師 彭荻撰

非常嚮往蝸牛的蛞蝓，背起外殼，當起了偽蝸牛，但卻對於說謊騙同伴這件事感到非常內疚。你可曾想過蛞蝓一開始怎麼會羨慕起蝸牛呢？不妨幫他編個前傳吧！

蛞蝓前傳

蛞蝓有一次運用萌拍功能，偶然套用了一個像殼的背景，發佈在IG上，沒想到「愛心」如雪花片飛來，蛞蝓欣喜若狂。漸漸的，他對於這樣的偽裝上了癮，雖然知道跟真實的自己差別很大，但還是忍不住製造自己有殼的假像，從處理照片影像開始進而延伸到真實生活的偽裝：特別是當他找到了水玉點點的外殼後，就再也回不去原先當蛞蝓的生活了。

同學們，以上故事是否熟悉？你是否曾為了被接納而附和自己不同意的言論？例如：其實你並不討厭小江，卻為了得到阿翠的認可而一起批評小江。可曾聽聞同學失戀之後拼命減肥，因認為自己不夠美好，才失去戀情。每個人內心深處都有著被接納、歸屬的需求，但不配得到愛的自卑感也同時出現，於是人們企圖用偽裝自己、迎合別人或者追求完美來解決自卑，尋求被愛。

事實上，真的要完美才能被愛嗎？根據對留學生的研究顯示：能有好的溝通能力並對異國文化有好的適應，不在乎英文程度的好壞，主要在於對說英文是否感到舒適自在。換言之，適應好不在於追求完美的語文表現，而是即使英文破，仍相信自己能夠被接受，而持續跟人連結，進而能享受人際關係。另外，Brene Brown在其研究中發現：能夠擁有被愛與歸屬感的關鍵，是願意「相信自己值得被愛」，亦即能接受自己的不完美與缺點，卸下心防，真誠面對自己與他人，而不在於本身擁有條件的好壞。以此發現，我們來完成蛞蝓卸殼後記，如下：

有一天，蛞蝓發現每天同時帶著殼與內疚活著，實感疲憊。而他偶然發現連最漂亮的蝸牛，都會感到自卑、害怕自己不值得被愛。這時的蛞蝓感到心中有股不同於以往的力量出現，因為他發現因應人渴望被愛而生出的自卑擔憂是普遍性的，自己並不孤單，更可以挺起胸膛了。當他再次唱蔡依林的「看我72變」時，他開始對歌詞中：闡述無限追求美麗以脫離以自卑的方法，產生懷疑。

在滑手機時，看到了新聞「網紅花40萬整形成真人芭比，3年後受夠了，整回原本面貌」，他覺得這太酷了，這就是我想要的。於是他鼓足了勇氣去跟信任的伙伴承認自己並不是蝸牛，也對一直以來的欺騙感到抱歉，沒想到朋友沒有任何的責備，反而告訴蛞蝓，其實大家早就知道他的原貌。蛞蝓聽了，非常驚訝與感動，原來不完美、甚至膽小而虛假的自己，一直以來都是被接受的。「我不完美，但值得被愛」的發現讓他終於有勇氣把殼拿掉過生活。一段時間後，蛞蝓發現自己更能忍受失敗、不怕批評，且回應他人的方式充滿了創意，不會像過去這樣只會頻頻道歉。也開欣賞自己的獨特性，並對生命充滿感激。

同學們，揚棄「完美才值得愛」的設定，在分享中檢視讓自己自卑的原因是否屬實？對自己和他人保持仁慈、同理和感恩，都是幫助自己更真實、快樂、更能發揮創意、投入生活的重要原則。

中華民國111年3月18日

翠園馨情 Mood Garden in Jiangcui

期　別：第39期
發行人：梁坤明
顧　問：涂德正、古德龍、蔡光仁、高義郎、徐淑芬
總編輯：陳照雄
編輯群：劉璨瑜、張瑞珍、劉宜芳、胡淑雅、彭荻、蔡甯、楊雅嵐、廖全涼、方彥婷
出　版：新北市江翠國中
日　期：2022.3.18

少煩惱．回到原來的樣子

校長 梁坤明

現代人要處理的事物很多，人與人的接觸頻繁，很容易在過程中有些不順意的事，因此產生許多的煩惱，更嚴重的甚至是憂鬱。「人生不如意事，十之八九」，因此，不論是達官貴人或販夫走卒，老師或學生，都有各自的煩惱。遇到煩惱或困難時，每個人有各自的處理應對方式，常見的有：

一、**自我排解**：自我排解的方式很多，靜態的閱讀，從他人的經驗裡學習方法是其一；透過運動讓腦內啡增加也是一種方式；專注的做一件事分散注意力也可以減低煩惱。另外，我有時候到廟裡拜拜，常看到許多的善男信女在菩薩、媽祖面前祈求，祈求唸禱的內容，應該大多是自己無法處理的困難或處境，或是對人事物的期盼，把希望寄託在神明的保佑，也是一種自我的排解。

二、**向他人傾訴**：煩惱憂鬱困住了自己的想法，可能會反覆的出現，如果自己無法從漩渦裡脫離、排解不了，和好朋友、好同學聊一聊，將遇到的問題麻煩說出來，會有如釋重負的感覺，另在好朋友或同學在聽您說的過程中，也許他有的經驗，說不定也可以給一些寶貴意見，得到一些他人的認同或獲得一些方法。

三、**尋求專業協助**：有些煩惱可能無法自我排解，向他人傾訴之後也沒有減緩，仍然一直受到困擾，此時就需要「讓專業的來」，透過專業醫療或精神心理的協助，找到問題的癥結與關鍵，做最好的判斷，並提供專業上的建議或處方，處裡的時效也會加快。學校輔導處有專業的輔導老師、社工師和心理師都是可以提供協助的專業人員。

我們希望大家生活都是「沒煩沒惱」的，如果做好準備與規畫，勇敢的面對問題，放寬自己看事情的角度與方式，用不同心態去處理遇到的問題，也許事情就不一樣了。心境轉了、角度變了、世界又回到原來的樣子。

翠中校慶

校慶慶祝大會

HAPPY BIRTHDAY










青春無阻 創意舞台











HAPPY

無塑園遊會














趣味競賽







生命教育宣講

輪椅公主—江偉君



1973年生於雲林的江偉君，畢業於美國加州州立大學，主修行銷管理，副修電子商務，也擁有東京飯店管理學院學位。

24歲時，一場車禍奪去她的雙腿，輪椅成了她的雙腳。不過從雲端掉下來的她，勇敢面對人生，堅持不成為別人的負擔，重新學著在輪椅上展開新生活，滑著輪椅完成學業。

2000年，她鼓起勇氣參加「台美小姐」選拔，在各大領域的美麗菁英中破天荒獲選為唯一坐輪椅「台美小姐公主」，致力台灣外交、宣揚台灣之美。

堅持自己開車、經常自己出差、甚至特製半椅背的輕巧輪椅，除了更方便出入台灣處處不便的公共場所，也讓別人沒有辦法幫她推輪椅，這都是江偉君不想成為別人的負擔所堅持的方法。

車禍後不能走路，讓她非常震驚和痛苦的心路歷程，她人生一切都歸零，她覺得連基本的生活能力都要重新學起，歷經一段低潮後，她才重新站起來，訂定人生的新時程表，一步步達成自己的目標。她鼓勵所有遇到困難的朋友，只要一直努力嘗試，最後一定能解決所有困難。對周遭環境掌握度越高，恐懼自然會降低。



「人生，不是得到，就是學到」，效法江偉君女士永不放棄的精神及接受挑戰的勇氣。



憂鬱症宣導 下一次微笑—觀後心得

◎70329 曾稚恩

看完今天的影片，讓我更了解什麼是憂鬱症，身邊的家人朋友如果得了憂鬱症，我可以如何幫助他們。得了憂鬱症的人不是自己想要的，我們應該多幫幫他們，體諒他們，不要用奇怪的眼神看他們，因為如果自己得了憂鬱症，應該也不希望被別人這樣對待。

這部影片也讓我知道有些人得了憂鬱症的原因可能只是因為一些微不足道的小事，但對他們來說可能打擊很大，所以如果知道身邊的人得憂鬱症的理由，對自己來說只是小事時，可別取笑他們，不然可能會讓他們更受傷。

同時這部影片也讓我知道憂鬱症是可以好的，我們要有耐心和信心，相信他們一定會好起來。

◎70432 黃韻宸

覺得琳琳雖然得了憂鬱症，但她還是很勇敢地得跟家人說她的狀況，如果是我應該都講不出來吧！而且這影片讓我知道憂鬱症會失去很多東西，原本自己喜歡做的事，都會突然不喜歡，甚至失去笑容！只有剩下悲傷，所以我得小心一點不能得憂鬱症！

◎70431 黃姿晴

憂鬱症雖然可以痊癒，但若不理會，會變很嚴重。如果身邊的家人或朋友有類似憂鬱症的症狀，一定要去關心，幫他們走出陰霾。我認為人們對憂鬱症還是沒有很了解，應該多做宣導並鼓勵憂鬱症者勇敢面對。

◎70433 褚皓宜

看完影片後我的心情還蠻沉重的，畢竟是有關憂鬱症，假如今天是其他像是傳染病可能就不會，憂鬱症不一定能從外表看出來，希望每個患者都能走出陰霾，憂鬱症並不是很特別的病，這只是像一般的感冒一樣，一定能和他微笑分手。

◎71728 林藝潔

看了影片後，讓我更了解憂鬱症患者，也很同情他們，他們需要的是家人和朋友的陪伴，和好好服用藥物，也讓我想起姊姊在我小時候，得了憂鬱症，我想盡辦法讓她開心，最後透過醫生的幫助和家人與朋友的陪伴，讓姊姊再一次地展開笑容，所以這個經驗讓我印象深刻。



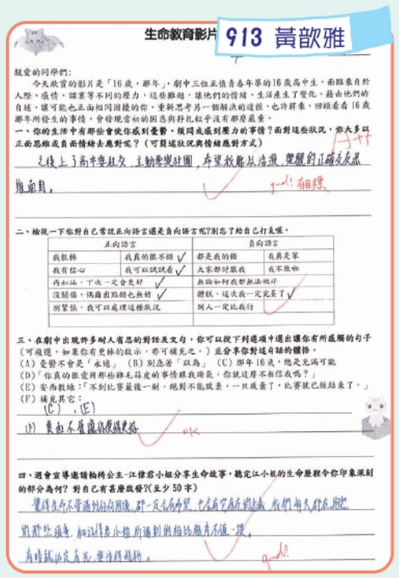
★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

翠園馨情 04

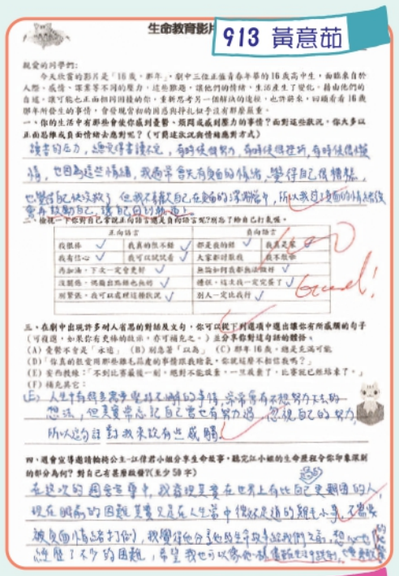
16歲，那年

九年級
生命教育影片
學習單

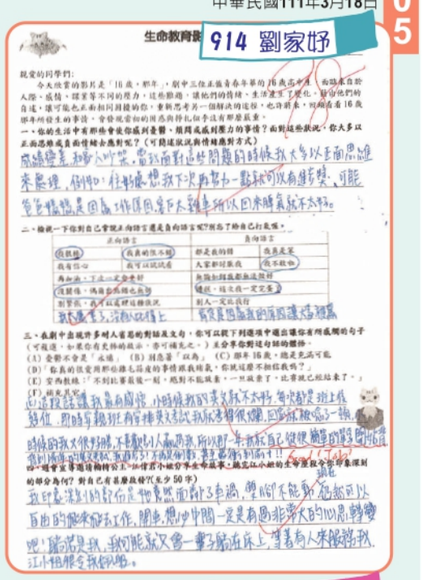
913 黃歆雅



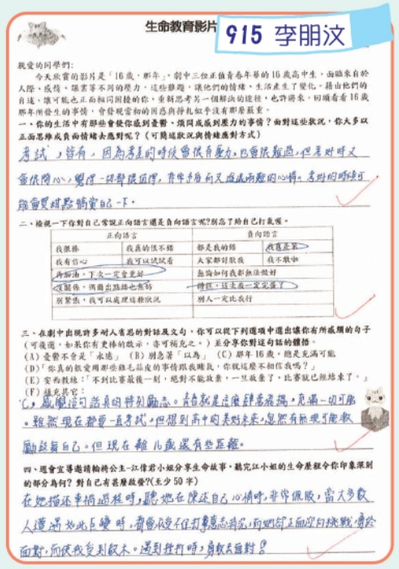
913 黃意茹



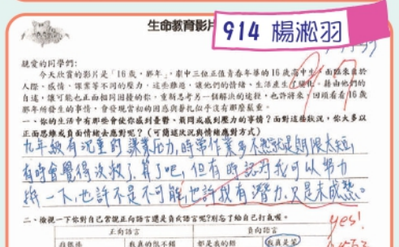
914 劉家妤



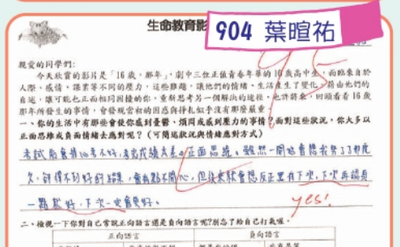
915 李朋汶



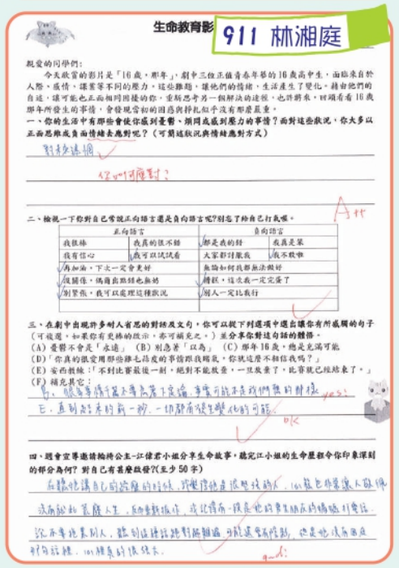
914 楊淞羽



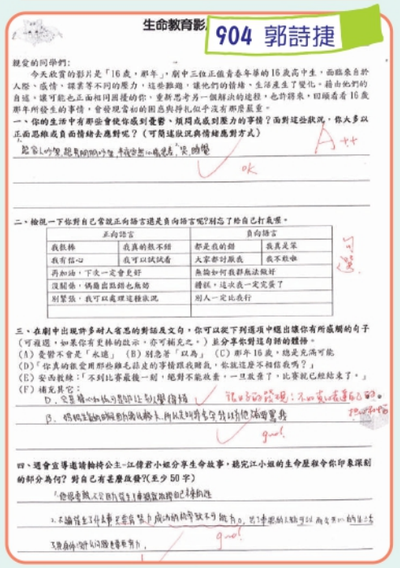
904 葉暄祐



911 林湘庭



904 郭詩捷



★請作品有被刊登的同學，至輔導處領取精美小禮物一份喔！！★

關於翠中戲劇社

成立於101年，也是翠中新興的社團之一，由校內老師方彥婷老師及葉志偉老師帶領，第一年及第二年成立名為「偶戲社」，第四年改名為「戲劇社」希望能透過戲劇的學習，培養學生以生動活潑且富想像力及創造力，並透過劇場實務，學習藝術鑑賞力，同時激發學生創意及互助合作的精神，培養學生學習戲劇之興趣，並透過校外比賽及校內展演展現其成果，讓學生培養實務操作的能力，同時也為校爭光！





【完全特優手冊】賽後回饋單

806 陳宥佳

1. 在這次的戲劇比賽，你擔任什麼工作？此工作帶給你的收穫是？

扮演性：演員(馬太)

所有的演員在演出一個角色前都會先詳細的瀏覽整個劇本的相關、標示重點一次瞭解；然而真正需要瞭解的是「把自己主觀、把角色代入」就是真正需要細細體會的！當了很多資料去看了表演，甚至找到了與角色的反共點和角色的情感！但...當初的想法太完美，所以也更理解作為偶戲演員，與操作人偶的關係！

2. 回想這學期，從開學到現在，歷經了許多的過程，你的感受與心得是什麼呢？或印象最深的事情。

在一個團隊裡，默契有說難很難說也較重要，不能沒有默契連簡單的事都辦不了！只要是在團隊裡的人都很重要！這也許需要磨合的天下無敵，但真的能在一個團體中互成長什麼叫做重要，缺一不可的概念很小。但在戲劇社從分工的每個部分都是很重要的！這個角色人都很重要！也許有人學得「能夠導引又不重要需要為他們主在舞臺表演以外的事？沒有他們，就例一定會少比如說：沒有導具的演員在舞上就是手就能很難演，沒有燈光的幕？沒有音效的演員在舞台