

不被框架束縛 - 女生，不為誰的想像而生

奧運金牌與林郁婷



2024巴黎奧運成為臺灣拳擊歷史上光輝的一頁，因為林郁婷帶回了台灣第一面奧運拳擊金牌。這位來自鶯歌的拳擊手，不僅憑藉著過人的實力征服了賽場，更以堅定的內心面對了比賽外的質疑與挑戰，展現出運動員最動人的一面。

聚焦比賽，用實力回應質疑

在奧運期間，林郁婷遭遇了來自國際上的歧見與霸凌，儘管外界的聲浪持續不斷，她卻選擇將焦點全神貫注於比賽上，最終靠著實力擊退了所有質疑，為台灣摘下金牌。林郁婷用她的行動告訴我們，**真正的強者，不是因為別人的掌聲而堅強，而是能在沉默中，用汗水與努力證明自己。**

將榮耀化為力量

林郁婷的奧運金牌讓她成為了媒體的焦點，但她始終保持謙遜，專注於自己內心的成長。她的座右銘「**只要內心足夠強大，就能戰勝一切**」，或許正是她一路走來，面對挑戰不斷的動力來源。在這金牌背後，是多年來的日復一日的訓練，還有她對拳擊這項運動的熱愛與奉獻。面對獲勝後的關注，林郁婷更希望能將這些關注轉化為公益的力量，透過她的影響力，讓更多人認識拳擊這項運動，也激勵更多正在追逐夢想的年輕運動員。

十年支持成為金牌背後的堅實力量

林郁婷的第一個正式代言活動是與天天衛生棉合作。這家品牌早在10年前就開始支持鶯歌拳擊隊，並在林郁婷於去年世錦賽失去銅牌後，依然不離不棄地支持著她。林郁婷提到：「這個合作早在奧運前就已經討論好，不管有沒有得牌，這個合作就是勢在必行。」在合作的形象影片中，林郁婷傳遞出鼓勵所有女性的訊息：**「女生，不為誰的想像而生，成為自己想成為的樣子，就是最好的反擊。」**



[天天衛生棉x林郁婷] 女生，不為誰的想像而生



台灣的驕傲林郁婷
鄭弘儀主持 | 【話時代人物】
20240825 | 三立新聞台

愛情到底是什麼？

呂秋遠感性列10點：當你覺得這段感情很踏實，這就是愛情

文章取自呂秋遠臉書

呂律師，我只是個國二生，我有個煩惱。在前幾天，有一個班上的好朋友跟我告白了。我之所以會煩惱這件事，是因為我看到另外一個例子。我有個男生好朋友，他女友都跟其他男生靠很近，所以和他女友常常吵架，可是每次都是男生先道歉，只要意見不和，他都打電話告訴我，他想跟他女友分手，可是隔一天又看到他們很好，男生不忍心看到女生崩潰所以就心軟了。我想問愛情到底是什麼？喜歡一個人又是什麼？我害怕我答應那個男的，我也會像我朋友一樣的狀況。」

律師回答：

孩子，你別急，愛情到底是什麼，知道的人只有三個，一個是上帝，一個已經死了，一個還沒出生。所以如果你想要問我這個題目，大概要失望了。大部分的人，都是在一種「以愛情為名」的狀態下，談戀愛、結婚、生子、離婚、死亡。但是愛情究竟是什麼，其實只有天曉得。



1. 被人告白是好事，請欣然的接受別人的喜歡。

任何人告訴你，他很喜歡你，你都要覺得開心，因為代表你有某些優點讓人喜歡。如果你不喜歡他，可以冷處理、可以直接表明沒這個意思，但是請不要因此而排斥對方，或是覺得很丟臉。

喜歡，是一種很高貴的情緒，不要去踐踏這種情緒。

2. 先道歉，不是真的有錯。

有時候只是因為在乎對方，這個不要搞錯了。

3. 別人的感情如何，不代表你的感情就是如何。

你看到別人下葬，也不會覺得自己快死了吧？愛情裡，所有的情緒都會在，又不是你朋友怎樣，你的感情就會怎樣？

重點是你怎麼去經營你的感情。

4. 不要嘗試去修補別人的感情。

「解決」別人的感情，而不是修補當朋友跟你抱怨跟另一半意見不和，請你聽聽就好，千萬不要給建議。不然他們感情好的時候，你就會被賣掉。

5. 愛情是什麼？喜歡一個人是什麼感覺？

當你覺得這段感情很踏實，這就是愛情。

愛情是一種深刻的情感連結，超越了時間與空間她不僅是浪漫的表現，還包含
理解 包容與支持
在愛情中彼此的信任和尊重是基石
讓雙方在共同的旅程中成長
愛情能激發我們的創造力和勇氣
讓生活變得更加豐富多彩
雖然愛情有時候會面臨挑戰
但這些困難往往會使彼此的關係更緊密
讓愛情更加堅固
最終，愛情是生活中不可或缺的力量
使我們感受到真實的連結與幸福!!!

輔導志工

張怡庭、曾念姿 共編

不知道多元表現可以放什麼？

所有人都可以做的 4 個多元學習歷程題材

文章取自拉課力梨子015



學習歷程撰寫公式

動機 + 過程 + 問題解決
+ 成果 + 心得反思



1. 社團活動

首先是**選擇社團的動機**，是基於對什麼的興趣才讓你選擇加入社團的？可以將進入前後對社團的想像寫下來對比，如：我對…的印象就是…，透過某堂什麼樣的社課或是活動…發現不只是這樣，還有… / 發現並非如此，而是…。把你參與的社課記錄下來，學習到了什麼？學習中遇到的問題？如何利用社團資源？是否有成果？沒有的話也可以考慮自己根據社課延伸製做出成果。

2. 幹部經驗

首先簡單介紹一下自己的職稱和工作內容，並列出**你認為這份工作需要的能力與特質**。做好這份工作有沒有什麼小技巧？這些技巧可以對應到上述的什麼能力與特質？可以將能力與特質列點出來，並在**每個項目後面附上一個具體事例說明**，比如最必要也最常見的，突發狀況時的**問題解決/應變能力**：跑緊急流程時負責導師不在校，臨時更換可行備案或是找更上級可以處理的導師。

3. 運動會

如果有參與競賽項目，則可以從**報名動機**出發，**舉列出自己為了競賽項目所做的訓練**，記錄下每一次的訓練成績，能做出**成績變化圖**就更好了，推薦在學習歷程中**使用折線圖呈現自身進步**。自身在競賽項目上是否有明顯的弱項和缺點？比如最開始的姿勢總是不對或是身材外在條件不利於取得高分？是如何得知的？是老師提醒還是自己觀察出來的？怎麼解決？是選擇改善加強特定訓練還是提高其他優勢平衡？你進步、改善的過程都是值得記錄的內容



完整文章請掃描

4. 園遊會

園遊會本身就是**絕佳的商管學習歷程經驗**，從選定主題的理由、前置準備、當天情況到最後結算，每一個步驟都可以展開來延伸。成本的壓縮與營利的分配運用分別是前置準備和結算延伸的重點，然後準備的時候或當天服務過程有沒有遇到的問題？是如何解決的？有沒有要檢討或鼓勵自己的部分？比如餐點出錯時是如何與顧客應對、材料缺貨是如何解決的。

透過這則文章，我更理解了學習歷程要怎麼製作，不會再對學習歷程霧煞煞，多多參加社團活動，並積極參與班上或學校幹部，多多報名運動會活動，參與園遊會的活動，讓自己的學習歷程更豐富

輔導志工
張苑庭 蘇千芸

看不見的台灣之光—你知道嗎？

台灣有一支棒球隊早已稱霸世界

臺灣棒球勇奪2024年世界棒球12強賽冠軍，全台陷入瘋狂！不過，你知道嗎，其實「台灣盲棒」已經在NBBA盲棒世界盃當中拿下5次世界冠軍！



盲人棒球



盲人棒球比賽所使用的「壘柱」



盲人棒球聽聲辨位，守備球員在場上全靠聽覺攔截棒球

盲人棒球怎麼打？

盲人棒球源自於1976年，英文名為「Beepball」，因球會發出聲響讓選手判斷位置，故以此名。球、壘包均會發出聲響。

場上之投手、捕手、打者為同一隊，投捕目的均為讓打者隊友打擊出去。除投手、捕手、場上兩位指導員為明眼人，進攻隊、守備隊球員均需矇眼進行。

打者成功擊球後，控壘員會隨機開啓1壘或3壘壘柱的蜂鳴器（盲棒只有兩個壘包），打擊者需聽聲辨位朝該壘包奔跑，在防守球員完成接球動作之前若已上壘即得1分，最終分數多的為勝。



【影片】超熱血！
你沒看過的古巴盲人棒球

參考資料：

- 盲人棒球賽怎麼打？球評曾文誠：每個球員笑容都如張育成、這裡就是經典賽。關鍵評論網。2023/03/30
- 「盲人棒球」的重要推手—林春佑教練心聲。運動視界。2019/12/15

臺灣紅不讓盲棒隊

由一群來各行各業、臺灣不同角落的視障球員所組成，過去曾在NBBA盲棒世界盃當中拿下5次世界冠軍。這些球員來自各行各業，視障程度也輕重不一，訓練過程中，需要克服的困難也有所不同，但因有了這樣的運動，讓他們能夠突破身體障礙，盡情揮灑他們的熱情，也拓展出不同的生活圈。

身為一個明眼人，我從未想過棒球運動也能為視障朋友能發展自己的興趣甚至去參加比賽。在觀賞盲人棒球賽後，我對他們克服困難的精神深感佩服，球員們透過聲音和觸覺來判斷球的方向和速度，展現出驚人的協調性與團隊合作。這場比賽不僅是一場運動盛事，更是一場感動人心的生命旅程。盲人棒球的介紹，深感驕傲與敬佩，這項運動提醒我們尊重多元，支持每一份努力，並珍惜生命中的每個機會。

輔導志工 王佑逸 林婧慈

要怎麼排版製作精美的學習歷程？

避免加個NG錯誤



「版面」三大地雷

- 1.資訊阿雜、缺乏條理：**一般的閱讀習慣是由左至右、由上至下，幫助讀者輕鬆找到重點。
- 2.每頁大不同、少了整體性：**維持文件的一致性，創造順暢的閱讀感受。
- 3.太過繽紛的色彩設計：**色彩盡量單純化並善用對比色，過多的顏色會讓視覺產生壓力。

「文字」三大地雷

- 1.難逃法眼的錯字連篇**
- 2.讓教授眼睛好痛的字型和字級：**
 - 避免使用三種以上的字型，並統一標題與內文的字型和字級。
 - 別讓字太小，讀個文件卻像是在做視力檢查。
 - 多種顏色或粗體到處標，反而顯得凌亂無重點。若要做重點標示採單一方式就好。
- 3.難分難捨擠成一團的段落與文字：**行距過密、缺少段落間留白和頁面留白，都相當影響閱讀，請記得保持段落分明。

「照片與圖片」三大地雷

- 1.模糊不清，不知道在看什麼：**務必注意照片與圖片解析度是否足夠，避免經過壓縮處理影響可讀性。
- 2.扭曲歪斜變形，看起來怪怪的：**
 - 翻拍文件類資料請特別注意是否拍得歪歪斜斜卻沒有校正。
 - 嵌入照片與圖片有無因放大、縮小或剪裁，變得比例不正確。
 - 照片圖片與文字，請保持恰當的配置和比例關係。
- 3.別讓教授在螢幕前面扭脖子看：**檢查照片與圖片的閱讀方向是否正確。

如何挑心理健康、心靈成長課程？

心靈課程避雷指南！ 關鍵4原則



在知名Youtuber錫蘭推出「你的心靈不需要課程」影片後，大家對於所謂的心靈課程感到排斥，但還是有正向的有助益的課程是能幫助我們的，以下摘錄編寫自podcast「哇賽心觀點ep143 | 你的心靈真的不需要課程嗎？破解心靈成長迷思！」

一、避免極端手法，選尊重你的

有些心靈課程會用極端的方法讓學員在團體當中公開檢討自己，這種方法確實會帶來強烈的情緒衝擊，但也可能造成創傷，尤其是對於一些比較敏感，或有創傷經歷的人。即使因此帶來某種程度的成長或改變，也可能傷痕累累、產生新的問題。比較安全的方式通常是溫和而漸進，讓學員慢慢了解自己。

二、避免神秘學包裝的課程

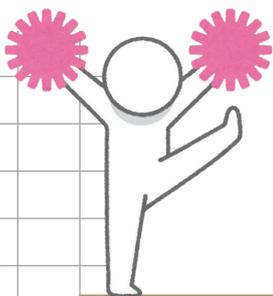
有些心理課程會刻意塑造一種「超越科學的神秘感」，這些說法聽起來很吸引人，但如果沒有理論或科學證據支持，就只是一種神秘感，容易讓人對課程產生信仰式的依賴，而不是實際的心理成長。

三、避免讓人越學越焦慮、無限升級的課程

有些課程不是讓你學會方法，而是讓你離不開這個課程，這類套路會讓學員不斷覺得「還不夠好」，於是投入更多時間和金錢。好的課程應該要提供一個具體的方法，讓學員可以離開之後，就能夠獨立使用，更自在地成為自己，而不是非得一直跟著這個課程才能行走。

四、避免來路不明的導師

心理學、心理治療這些領域，需要長時間的學習，而且有倫理訓練和專業認證，建議大家盡量尋找具備相關專業能力，甚至有認證的老師。想想看，如果真的有人在課程當中，因為涉及到了他的心理創傷、童年陰影、焦慮跟憂鬱，該怎麼辦呢？如果這個老師沒有心理學的背景，就很可能會放任這個傷口在那邊，無最後對學員造成傷害。



我覺得，不是所有心靈課程都有問題，錯的是那些利用人們脆弱、販賣焦慮的課程。學會辨別真正適合自己的心靈成長方式，才是關鍵。

輔導志工 張苑庭



身障者也能自立創業當老闆： 9大成功策略

許多人仍將身心障礙者與特定職業（如清潔工、賣彩券或手工藝製作）畫上等號，這些工作雖然值得尊敬，但限制了身障者的潛力。社會的刻板印象使得身障者在找工作上遇到許多困難，甚至一些企業掛上「身障老闆」的名號，卻遭遇偏見，視之為「人頭戶」。這些偏見不僅對身障者不公平，也低估了他們在創業和其他領域的能力與價值。

身障創業核心策略：超越限制的生存守則

創業從來不是特定群體的專利，對於身障者而言，創業更不僅是一種職業選擇，更是一項生存策略。

以下九大核心策略不僅適用於身障創業者，也適合所有希望在不確定的世界中尋求突破的個人。

1. 掌握人工智慧 (AI) 技術

協助身障者克服視聽障礙，進行更高效、更智能的工作。

2. 善用電腦軟體提升專業能力

利用Photoshop、Canva等工具，更輕鬆創建專業作品並增強競爭力。

3. 利用網路平台擴展機會

網路消除了地理與身體限制，可利用社交媒體和募資平台開拓事業。

4. 充分利用政府資源

政府提供創業貸款、輔助器材補助等資源，對身障者創業至關重要。

5. 建立互助社群與團體支持

加入專業協會、身障者創業論壇等社群，尋求合作夥伴和資源支持。

6. 熟悉法律保障

理解身障者的法律權利（如CRPD）有助於創業者避免法律風險。

7. 學習財務管理與被動收入

學習基本的財務知識，創建財務安全網，實現財務穩定。

8. 探索興趣與專長

不斷學習與精進技能，找到自己適合的創業領域，並提升創造力。

9. 堅定決心，要求自己

以專業和能力贏得尊重，而非依賴身障身份標籤來換取同情。

心得分享

身障者自立創業困難重重，但能突破限制、發揮專長，是自我實現的重要一步，也帶來成就感與尊嚴。身障者創業雖有挑戰，但能展現自我價值，實現夢想，提升自信與獨立，是邁向人生新階段的重要選擇。

輔導志工 張怡庭 曾念姿



參考資料：
左邊女孩Blog。
<https://leftgirl.org/>



【追蹤左邊女孩IG】

Netflix 《神效蘋果醋》 還原 IG 健康達人真實故事 揭開假抗癌療法騙局

社交媒體時代，人們對健康資訊的依賴越來越強，而這種趨勢也造就了許多所謂的「健康達人」與「奇蹟療法」。Netflix 原創劇集《神效蘋果醋》改編自澳洲知名養生網紅 Belle Gibson 的真實故事，她曾憑藉「天然飲食治癒癌症」的說法風靡全球，推出暢銷書籍與應用程式，成為一代健康偶像。然而，隨著媒體深入調查，這場「健康神話」被證實全是謊言，她的形象瞬間崩塌，也引發了關於社交媒體、網紅經濟與健康資訊真偽的討論。



社群經營的
「光鮮」和
「黑暗」並存

社群行銷最常見的一句話就是：「賣的是希望」這句話沒錯，但當希望變成一門生意，道德界線就變得很模糊。

Belle 透過癌症療癒的故事打造品牌，吸引品牌合作、出書、賺進大筆收入，甚至連癌症病人都把她當成最後的希望，結果她自己根本沒病，募款的錢也不知道去了哪裡。

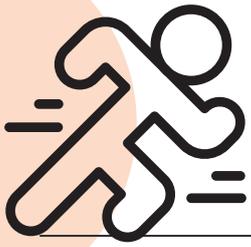
更諷刺的是即使真相被揭穿，仍然有一群人不願意相信。因為對他們來說，「相信這是真的」比接受「我被騙了」更容易。這其實就是社群的演算法邏輯：讓你停留在你想相信的世界裡，不去懷疑。

**社群時代最可怕的問題：
「故事感」是不是比「真實」更重要？**

觀後心得：

《神效蘋果醋》揭露了社群平台如何將謊言包裝成希望，讓人盲目追隨。健康達人的故事雖感人，但背後卻是操控與欺騙。影集提醒我們，面對網路內容要保持懷疑，別讓包裝過的故事掩蓋真實。更提醒我們：社群上的完美人生，可能只是包裝精美的幻象。

輔導志工 林婧慈 王佑逸



規律運動讓你更健康!

4大運動趨勢一次看

調查顯示，規律運動民眾中，有超過8成的人自覺更健康，逾7成的人感覺生活更快樂，想要享受人生，就從規律運動開始。

運動對大腦與神經的益處，不只是提升肌力與體能，更能從根本延緩神經退化。近年國外研究指出，運動對神經退化性疾病具有顯著的正向效果，不僅有助穩定病情，也可與藥物併用，作為重要的輔助治療方式。

動對地方，養出年輕腦

當我們動起手腳時，大腦也會同步參與，負責協調動作、控制肢體，並維持身體平衡。長期規律運動有助於強化這些神經路徑，進而提升整體的神經控制與反應能力。

不同的運動可活化不同的腦部細胞，若要延緩失智及巴金森氏症，建議可多從事有氧運動，來提高代謝乙型澱粉樣蛋白的BDNF（腦源性神經營養因子），並增加多巴胺分泌濃度。

康健 做對運動，養出年輕腦

1. 前額葉皮質區
1. 注意力、抑制控制、作業轉換、複雜思考、問題解決

2. 額葉皮質區
2. 情緒、社交

3. 海馬迴
3. 記憶力

Icon 1: 桌球 (Table Tennis)
Icon 2: 羽球 (Badminton)
Icon 3: 網球 (Tennis)
Icon 4: 重訓 (Weightlifting)

Icon 5: 單車 (Cycling)
Icon 6: 游泳 (Swimming)
Icon 7: 跑步 (Running)

Icon 8: 瑜伽 (Yoga)
Icon 9: 靜坐 (Meditation)

看更多

go 低齡運

規律運動不僅提升體能，更有助於強化大腦功能與延緩神經退化。了解運動對大腦的益處，讓我意識到保持活動就是投資未來健康。

輔導志工 張菀庭 林怡雯

