

特別企劃案

用 AI 玩出心聲！ 來用SUNO做首 **正能量** 歌曲！

輔導室志工們這次跟AI聯手，用SUNO AI創作出獨家「心靈正向歌曲」。馬上掃描QR CODE，戴上耳機感受音樂的療癒魔力吧！

國一2 濟川



歌曲名稱：雲端的擁抱

旋律溫柔療癒，充滿夢幻與詩意，彷彿置身雲端。適合在放鬆或冥想時聆聽。

電二1 黃秣堇



歌曲名稱：
天亮了卻像還沒醒來

這首歌寫給每一個在深夜裡掙扎的靈魂。它承認了低潮與陰影的存在，卻更堅定地指向希望，陪伴你在沉重的現實中，等待那道必定來臨的曙光。

Xuan



歌曲名稱：心底的怪獸

一首關於超越內心焦慮的治癒之歌。歌詞用「怪獸」象徵焦慮，展現了從黑暗掙扎到擁抱脆弱、堅強尋得自由的心路歷程。

高二1 方蕙婷



歌曲名稱：
【꿈의 국경】 夢的邊境

這首歌以溫柔旋律描繪隨風搖曳的自由感，像站在遼闊草原上，讓心被微風輕輕帶走。悠揚而治癒的曲調，使人沉浸在放鬆、平靜與遼遠的想像之中。

註：以上音樂採用SUNO AI創作。文案、封面使用ChatPT、Gemini、豆包AI生成等工具協作。



114年12月

發行人 王世如
發行單位 國立華南高商 輔導室
總編輯 廖茹芳、許雅凱、簡嘉盈
劉嘉玲、賴好佳與輔導志
工隊

教育部辦理校園心理健康輔導計畫 經費印製

華園 心境

「心晴·校園」

拋開煩惱，啟動你的心靈能量！

本期心理健康特刊《心晴·校園》帶領大家深化自我覺察、學習情緒及壓力管理技巧。這裡有同學們真誠分享的療癒時光與感人事物，引導我們勇敢面對生活中不順心的時刻，共創「心晴·校園」！

別被「多巴胺」綁架！

追求快樂，卻常陷入多巴胺的短暫狂歡？讓我們來認識多巴胺，學習平衡，讓快樂真正回到自己手中。

什麼是多巴胺？

大腦中的「訊號使者」一負責讓你「想要」去做事，並從中感到滿足與期待。

如何影響我們？

大腦會記住那些「做了很爽」的行為，如果某件事能快速釋放多巴胺(例如滑手機、吃甜食)，大腦就會默默鼓勵你一直重複！

如果長期只靠速效多巴胺刺激(像是短影片)，大腦對其他事情就會越來越難產生興趣，並且在快樂後常伴隨著空虛感！

快速興奮→快速低速低→空虛

文章引自：Lucker拉課臉書貼文(2025. 11. 7)-\讀書一分鐘，滑手機一小時？

<https://reurl.cc/pK5GLI>

如何控制多巴胺？

1 不要一次給自己太多刺激

一次只做一件事。看電視就專心看、讀書時手機先收起來！



可以把刺激來源放到其他空間裡，例如在房間讀書時把手機放到客廳裡！

如何控制多巴胺？

2 培養一些「慢」快樂

建立一些提供緩效多巴胺的興趣，例如：拼圖、運動和聊天。



我們不能完全戒掉娛樂，但要有比例！像是「追劇20%、運動80%」，找到快樂但又不上癮的平衡。

如何控制多巴胺？

3 不要一次用完所有快樂

戒掉一直重複聽同首歌或是一次追完整部劇的習慣。



分批享受！看一集休息一下、聽歌換著播放、任務做完再給自己小獎勵！

如何控制多巴胺？

4 試著靠「喜歡」去做正事

試著找出事情中喜歡的點，像是「想變得會英文」，而不是一直想著「這樣我才不會被當」。



不要去追求事情最後的結果，盡量練習享受過程，不要讓事後的獎勵成為你的外在誘因！

如何控制多巴胺？

5 製造出生活的小變化

大腦喜歡新鮮事！多一點變化，快樂也會更持久。小小改變，讓你每天都更有感！



像是換一條回家的路、試一個新嗜好、手寫日記、挑戰沒吃過的早餐！

拒絕速效多巴胺的誘惑！

數位刺激類

手機、短影片、即時新聞等

感官享受類

垃圾食物、含糖飲料、暴飲暴食

即時回饋類

網購、社群通知、遊戲抽卡、轉蛋等



這些活動因為會快速大量釋放多巴胺，帶來立即的「快感」，所以特別容易「上癮」

我的療癒時光

【SEL社會情緒學習：自我覺察×自我管理】

◎觀一1 紫橄欖

我喜歡在空閒時，待在家裡的陽台上照顧那些小小的植物。從一粒種子開始，一點一滴地栽培它們。起初似乎看不出太大變化，但只要每天悉心澆水、施肥，用心修剪整理，總有一天會發現——它真的長大了。就算只是冒出一片新葉，都會讓我感到滿滿的成就感。

看著植物的成長，我也彷彿在照見自己的內在。從無到有的過程中，難免會經歷挫折與失敗，那些枯黃的葉片就像人生裡的低潮。但正如落葉會成為土壤的養分，那些不完美的時刻也能讓我變得更堅韌、更強壯，塑造更好的自己。

或許，這就是療癒的意義：在成長中理解自己，在變化中重新找到力量。

◎觀一1 國王

我的療癒時光，藏在整理房間的每一個微小動作裡。

當我靜下心來，依著日常的節奏，將散落的物品重新歸位、抹去角落的灰塵、讓衣物回到井然有序的模樣，世界彷彿也跟著安靜下來。

音樂在空氣中流動，我輕輕哼著旋律，看著原本雜亂的空間逐漸變成心裡嚮往的樣子。

那一刻，好像連煩惱都被折疊、收進抽屜深處。整理的不只是房間，也是自己。

而當一切重回整潔，我的煩心也被收好、被清空。

◎電二1 晨心

在寒冷的冬天，最療癒的時光就是每天回到家之後，到浴室泡在熱騰騰的浴缸裡，感覺一整天的疲憊都隨著熱水緩緩散去了呢！

◎觀一1

說到療癒的時刻，那一定是當因課業留校到很晚，滿身疲憊回到家時，家人開心地迎接我的那一刻。看到媽媽為我準備好我最愛的菜肉，心中瞬間充滿溫暖。

吃飽後，媽媽還貼心地端上小點心。那一刻，我感到無比的開心，彷彿一天的疲憊與壓力都在瞬間消散，只剩下滿滿的幸福與安心，整個人都被溫暖包圍著。

今天，我想對誰說謝謝

◎觀一1 許

我想謝謝那個一直努力、始終堅持的自己。

無論心情低落，或遇到難過、難解的日子，你都沒有放棄，踏踏實實地走到現在。

也想謝謝那個願意成長、願意對世界、也願意對自己保持溫柔的你。

希望接下來的日子裡，你能繼續相信自己：在操場吹著晚風的時候、在為證照努力練習的燈光下、在放學回家路的暮色裡，都能一步一步走得更安穩、更自在。

因為你真的已經做得很好了。

願你帶著勇氣與從容，繼續往前，走向更好的自己。

我的情緒怪獸圖鑑

◎觀一1 珍珠奶茶沒有紅茶

我的悲傷，是一隻悄無聲息的怪獸。

牠不吼叫，也不哭鬧，只靜靜潛伏在我心裡。每當牠不小心觸碰我，我的情感就像潰堤的河水，滲入心臟、胸腔、皮膚，讓我感到沉重，也提醒我：脆弱，本就是生命的一部分。

曾經，我以為牠只是煩人的鬼針草，不小心碰到就會黏住我，我想逃、想推開。但每當我注視牠落寞的背影，那孤單竟像我小時候醒來找不到父母時的感受，提醒我：那些未曾被安放的情緒，也曾是我自己的傷痕。

於是，我開始學會與牠共處，像對待小寵物般陪伴牠、傾聽牠。慢慢地，我發現悲傷也能以柔軟的方式表達愛，它不再只是重擔，而是提醒我：生命的完整，需要容納光，也需要容納影。

牠仍會出現在心裡某個角落，但我已學會，悲傷並非敵人，而是與我同行的存在，一同教我理解、成長以及接納。

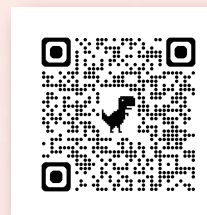
今天，我想對誰說謝謝

◎觀一1 阿啞

我想對我的班導師昇儒老師說一聲謝謝。因為老師的協助、鼓勵，以及那帶著一點點「逼迫」的用心，我們班才能凝聚出一起通過證照的向心力，互相幫助、共同成長。也因為老師的用心，班上的專業英文字彙證照通過人數，創下了歷年觀光科的最高紀錄。

證照的順利通過，也讓我不再排斥語言，反而更有動力挑戰下一個目標：英文多益！

謝謝老師的關愛與付出，辛苦了。我真的很感謝您，也很愛您！



本期優秀作品如雪片般飛來，其餘入選作品以數位化形式刊載，請大家掃描上方觀看喔！

部分投稿作品採用與AI工具共同協作或潤飾。
協作工具：Chatgpt Gemini Canva