

眼神裡的叛逆：奈良美智和他的孤單小孩



可愛？還是挑釁？

你是否曾有過這樣的感覺：表面乖乖，但心裡卻在喊「我才不要這樣！」？日本藝術家奈良美智用畫筆表達了這種情感。他畫的小孩有著圓圓臉龐，看似可愛，眼神卻帶有一絲壞壞的意圖，有時甚至拿著小刀或玩具武器。第一次看到可能會笑，但再看一眼，那雙眼神卻讓人感到震撼——小孩的眼神竟然如此有力量。



〈背後藏刀〉-

奈良美智有史以來最高價作品

奈良美智出生於日本青森縣，童年孤單，父母忙於工作。陪伴他的只有收音機、漫畫和繪本，孤獨成為創作靈感。他畫的小孩看似安靜可愛，卻帶有叛逆眼神，傳達出「別小看我」的訊息。他自己曾說過，他畫的小孩，其實就是他內心的縮影——孤單、反抗、但也很真誠。對奈良來說，繪畫不是單純的美麗，而是一種「對世界說話的方式」。

他的作品不只在日本受歡迎，在美國、歐洲、臺灣的展覽也都大排長龍。特別是青少年，看了常覺得：「天啊，這不就是我的心情嗎？」～在課堂不敢頂撞老師，在家不敢反抗父母，但心裡其實想說：「**我有自己的想法!**」奈良的小孩，把這份情緒畫出來，成了大家的「共鳴表情包」。

✦ ✦ 從奈良美智創作的心理歷程，我們可以發現：
孤單不一定是壞事，它讓你更懂自己；
叛逆也不一定不好，它代表你在尋找真正的自己。
那股小小的反抗心，可能正是創造力的來源。

最後，如果有一天，你要畫一個「屬於自己眼神」的小孩，你會畫什麼？～溫柔、叛逆，還是堅定？奈良美智告訴我們，每個眼神背後都有故事，而你的故事，也值得被看見。



圖片取自 50 + FIFTY PLUS

文章來源：

OpenAI (2025) . ChatGPT(Set 1/2, 2025 version) [Large language model], <https://reurl.cc/vLAloa>

想欣賞更多奈良美智創作，
請追蹤奈良美智個人IG!



michinara3
yoshitomo nara / 奈良美智
821貼文 66萬位粉絲 6追蹤中
藝術家
Hello!
NO WAR! ... 更多

大學營隊在幹嘛？



參加營隊認識有興趣的領域同時累積學習歷程！

大學營隊在做什麼？~學系課程實作

營隊提供濃縮且有趣的學系課程，讓你實際體驗該科系的學習方式和內容。

實例分享：以筆者參加的中興行銷營為例，四天三夜中進行了商圈分析、行銷提案、廣告拍攝、職涯分享及提案競賽。透過多元的小組合作任務，不僅學到許多實用知識，也親身感受到科系的學習氛圍。

90% Creative

大學營隊在做什麼？~企業參訪

依照不同科系，營隊會安排對應的企業或機構參訪，讓你了解業界的實際運作。

實例分享：在行銷營中，筆者參訪了生鮮超市。經營者分享了行銷策略、客群分析、選址技巧、展架擺設等。搭配學習單的紀錄與思考，能深入了解平日不會注意到的零售業運作模式。



大學營隊在做什麼？~認識校園環境

除了課程外，營隊也充滿許多互動遊戲！大學生多設計RPG遊戲或闖關活動，讓你在解任務的過程中走遍校園，不僅增添樂趣，也能熟悉校園環境。



怎麼紀錄學習歷程？

1. 活動照片

營隊期間無論是認真上課、小組討論，還是玩遊戲解任務的照片，記得將這些照片儲存下來，作為你參與活動的佐證。

2. 手冊和教材

營隊發放的手冊（內含活動內容、注意事項等）和課程學習單務必保留。營隊結束後，記得拍照備份或掃描，可以呈現活動成果與學習軌跡。

3. 活動心得

在整份學習歷程中，活動心得與反思是核心。撰寫學習歷程時，應著重於在營隊中獲得的知識、學習到的能力，並加入個人心得與深刻反思。這樣就能產出一份非常完整的歷程記錄！

大學營隊在做什麼？~互動和交流

營隊聚集了來自各地對該科系或領域有興趣的高中生。與背景、學校、生活截然不同夥伴合作和相處，在短短幾天內共同完成任務，不僅能認識新朋友，也是一項寶貴的團隊合作挑戰。



希望大家都能透過營隊學習、玩樂，並運用假期時間探索興趣、累積學習歷程。

Tips：營隊訊息哪裡找~華商官網、各大學校系專區、學生生涯輔導網-大學營隊資訊區

3分鐘戀愛腦測試，如何戒掉戀愛腦？

輔導月刊-115年11月號

戀愛腦，時下流行用語，形容愛情至上、將心思都注入愛的人。以下十五題，幫你測試是否在戀愛中容易被感情佔據，及科學解釋戀愛腦，並告訴你如何拯救。



請在心中選擇一位你目前喜歡、曖昧中或正在交往的對象，回覆以下問題：

測驗結果從15~135分，分數越高，
代表你在戀愛中激情與迷戀的程度越高。



你是不是常常把時間浪費在討好別人，卻忘了提升自己？

這不是成長，而是把人生主導權交給了別人！

- ✗ 一味迎合，只會失去價值；
- ✗ 把注意力放錯地方，只會越走越偏；
- ✗ 圈子太小，不敢突破，只會困住未來。

~~~戒掉戀愛腦的方法~~~



1. 多問問自己， 喜歡他什麼？

當我們不斷反問「我為什麼喜歡他／她」時，**重新覺察自己的情感來源**。例：對方外貌、貼心舉動或被愛的安全感。釐清「喜歡」的成分，能讓你分辨真實的情感與暫時的依附。



2. 被困在感情裡， 你只是生活圈太小？

當生活的重心過度集中在某個人身上，就容易失去自我。**擴大生活圈與關注範圍**（如朋友、興趣、學習），能讓你看見更多人事物，重新建立自我價值感，不再讓戀愛成為唯一的情感來源。



3. 不要去研究對方 的情緒和行為

不停猜測與分析對方，其實是在**用他人的反應定義自己的存在**。與其解讀對方，不如回到自己身上，學會辨認與調整自己的感受，讓情感互動更健康、界線更清晰。



4. 繼續精進自我

真正的愛不該是控制與焦慮，而是理解與尊重。學會順其自然，不代表放棄，而是**相信彼此都有成長的空間**。當你能放下「非得擁有」的執念，才能在愛中保持自由與成熟。





這條路，不是為了安打： 邱冠傑與他的身障棒球信仰

【不想成為「障礙」的身障者】



冠傑自小因小腦萎縮症與輪椅為伍，他親暱地稱輪椅為「法拉利」，在幽默中試著替人生保留一點喘息的空間，但現實常給予殘酷打擊。有一次，他坐在母親的機車後座準備返家時，母親接起了電話，電話那頭傳來父親的聲音，像一記重擊：「你們先不要回來，我不想讓鄰居看到家裡有個身障的小孩。」那一刻，冠傑只想從摩托車上跳下去。對他來說，**「身障」從來不是身體的問題，而是一個被社會畏懼的標籤。**

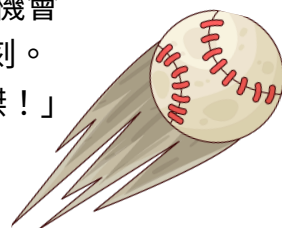
【從戰神到MVP】

受到電影《出口：夢想肢戰》的感動，冠傑加入了戰神身障棒球隊渴望成為一個能讓自己驕傲的人。

在身障棒球比賽中，像邱冠傑這樣的選手，通常擔任投手或捕手，能站上打擊區的機會並不多。但他從不抱怨，每一次上場都全力以赴，彷彿那一棒，就是改變命運的時刻。2018年，在「野球盃」賽事中，輪到戰神隊攻擊。總教練喊出：「更換打者，邱冠傑！」大伙合力抬著邱冠傑的「法拉利」，跨過階梯，送他進打擊區。面對投手連續兩顆好球，第三球他忍不住揮棒，主審喊出「三振出局！」

賽後，天空大雨突然傾盆而下，球場水淹至膝蓋，但頒獎仍未結束，主辦單位緊急改至室內舉行，大家抱著邱冠傑涉水而過，主持人唸出了那句足以撼動人心的話：

「本屆賽事MVP：邱冠傑！」全場爆出如雷掌聲，因為大家都知道，**他已經打出了自己生命中的安打。**



【打出屬於自己的全壘打】



有一次作者問冠傑：「那麼多種身障運動，你為什麼選棒球？」

邱冠傑沒有正面回答，但作者知道：他不是為了安打才站上球場，而是因為參與了，才有機會打出屬於他自己的全壘打：

一支，足以翻轉標籤、照亮命運的全壘打。

版面設計：高二1方蕙婷、李韻如、實習教師 賴好佳

引自：運動人-【潘瑋杰專欄】這條路，不是為了安打：邱冠傑與他的身障棒球信仰2025-08-27
https://sportizen.tw/s_story.php?seq=49



才不是在無病呻吟！

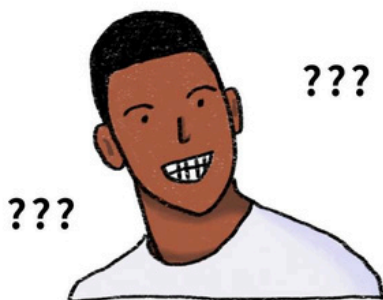


讀書沒動力怎辦？

讀書提不起勁，可能不是不夠努力，
而是卡在壓力、期待與迷惘之中！

就讓「迷因梗圖」陪你一起找回屬於自己的學習節奏！！

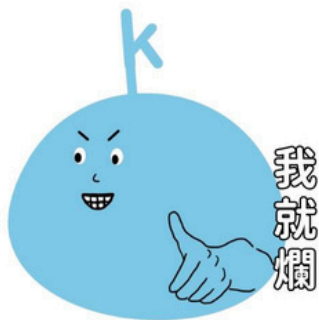
症狀 目標模糊、找不到讀書的動力



不知道自己到底爲了什麼努力

- 解方**
- 設定具體、易執行的小目標，例如：
每天練習10題數學、背30個單字
 - 達成目標時，適當獎勵自己

症狀 缺乏成就感



現實給了我一拳 我直接倒地不起

- 解方**
- 先從簡單、較有把握的科目開始
 - 設計讀書打卡表，完成任務就劃掉
 - 記錄自己的努力與進步、強化回饋感

症狀 沒辦法靜下心讀書



- 解方**
- 換個讀書環境，找到適合自己的地點
 - 設定番茄鐘，明確區分專心/休息的時間
 - 把手機關機、限制使用時間

症狀 明明有讀過但考試不會寫



給你3分鐘，我要知道詳細解題過程

- 解方**
- 有讀 ≠ 讀懂
 - 嘗試回想、以自己的話去解釋知識
 - 定期複習學過的內容

症狀 考差就覺得世界末日



卡裡有300萬，請有自信，這是命令

- 解方**
- 做「錯題分析」，找到下次可改進的點
 - 列出你做得好的地方、給自己正向回饋
 - 安排「放空時間」，讓自己放鬆充電



御用

逆轉勝：用好方法建立數位習慣

不靠蠻力
靠戰術

壹之型 | 斷線之呼吸



貳之型 | 馴服演算法

參之型 | 封印之刻



肆之型 | 隱匿分心術

壹之型 | 斷線之呼吸

學習時，要怎麼斷開手機的「干擾之鬼」

深淵封印
之型

在開始寫作業或讀書前，把**手機放進書包最深處或房間外**
保證視線範圍內**看不到手機**，手也要伸不到
如果需要查資料，**用電腦或平板**，避免手機通知打斷思路



貳之型 | 馴服演算法

價值觀堅定，如何收服「推送之鬼」？

智者馴獸
之型

主動追蹤與**按讚**優質內容（學習、興趣、正能量）
封鎖、隱藏或**刪除**讓你分心或浪費時間的來源
每天用 1-2 分鐘**清理追蹤名單**與推薦內容



參之型 | 封印之刻

不上癮，如何鎖住「無限滑動之鬼」？

鐵鎖時限
之型

用手機內建功能或第三方 App，**設定每天的開啟次數或時間**
預先規劃手機使用和娛樂時間，其他時間不使用手機
一旦時間到，就把手機放在可**上鎖的地方**，避免接觸



肆之型 | 隱匿分心術

提升專注力，如何隱藏「分心之鬼」？

暗影封藏
之型

將最容易讓你分心的 App **移到資料夾深處**
將**首頁只保留常用且必要的工具**（如相機、計算機）
定期檢查 App，**刪除**用不到或使用過多的
關閉大部分的通知，只留下必要的訊息提醒

最強的滅鬼，**不是拼命抵抗**，而是**改變環境**，讓鬼無處可尋。

建立數位習慣，會讓你一不小心就變強！！！！

汪汪老師：不打分數的溫柔陪伴

——認識「學習輔助犬」的生命影響力

學習輔助犬是屏東大學推動的專業計畫，這些由流浪犬轉型的「狗老師」進入課堂，有效降低了學生的壓力，提升學習動機，讓害怕上課的孩子重新愛上學習。



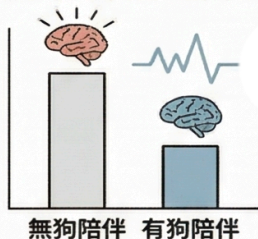
教室裡的溫柔魔法： 為什麼需要狗老師？

● 無條件的接納與傾聽



狗狗不會批評唸錯的單字，讓孩子在無壓力的情境下練習表達與學習。

● 顯著降低壓力皮質醇



國際研究證實，狗狗的陪伴能讓師生壓力下降，並顯著提升學生學習參與動機。

● 打開緊閉的心扉



讓原本不願表達的孩子，為了餵食或與狗狗互動而主動開口與人溝通。

專業毛職人的修煉： 從流浪到卓越

● 從流浪犬轉身為專業老師

多數狗狗來自收容所，優先選擇「親人」、「愛吃」的特性以利正向的訓練。



● 處變不驚的社會化考核



必須學會在服務現場，有干擾或突發聲響情況下，維持至少15分鐘的專注力與穩定情緒。

● 核心基礎「服從五訓練」



建立與領犬員的合作關係

對比一覽：專業與陪伴的差異

學習輔助犬 (狗老師)	一般家犬
任務目標 專業介入教育情境， 輔助學習	陪伴生活， 情感交流
訓練要求： 須通過社會化學習 與情緒穩定考核	訓練要求： 視主人需求， 無固定考核標準
專業表現： 15分鐘內不受外界 尖叫、異聲干擾	易受環境因素影 響情緒或反應

【溫馨結語】每一隻狗狗都是一份溫暖的力量，
他們用沉默的陪伴告訴我們：每個人都值得被溫柔對待。

給心靈的雞湯： 在社群時代找回自我的生活提案



身體感冒的時候，喝雞湯可以幫助身體調整，提早痊癒。

那心靈感冒呢？**來碗心靈雞湯吧。**

在這個資訊爆炸及社群平台林立的時代，
每個人都容易因此感到焦慮，甚至積累壓力。

如果因為社群軟體而感到不快樂，請慢慢減少使用時間。

美不美，自己說了算！



我的外貌我驕傲，我的美好，
不須在別人的評論裡尋找。

生活，不受他人左右！



別人的動態看起來再精彩，
都不會讓你因此失敗。

您有一封來自 內心的訊息。



管他誰又追蹤了誰，別對你內
在的焦慮已讀不回。

從數字的世界畢業吧！



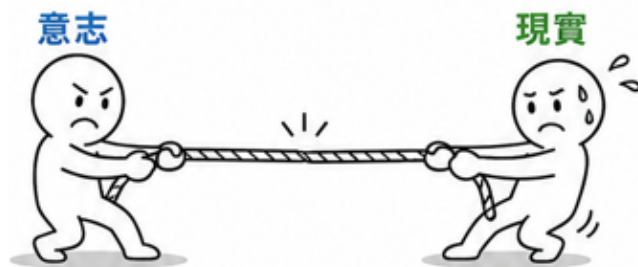
讚數少得藍瘦香菇？別氣餒，
總有人懂得你的特別。

用古人的智慧拯救你的無力感

“

學校生活好挫折？
來用「斯多葛主義」救心吧！
它不是什麼超艱深的哲學，而是一種生活心法！
核心超簡單：
👉 你能控制的事，努力去做
👉 你不能控制的事，學會放下

”



#SEL帶你飛
#自我覺察 #自我管理



核心觀點：我們無法控制外在事件，但能控制自己的反應！

實戰技巧區：你可以做的3件事

1 區分可控/不可控



👉 可控（去努力）：數學沒考好、今天沒有念書、如何回應同學。

👉 不可控（交給命運）：老師突擊考、同學說你壞話、家人的情緒。

💬 「只為能控制的事情努力，其它交給命運。」

2 寫下「情緒日記」進行認知重建

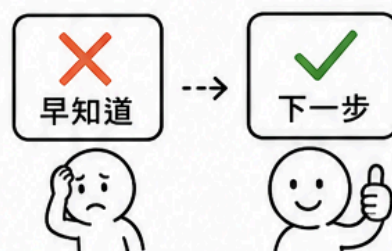


記錄事件。問自己三個問題：

我發生了什麼？
我的第一個想法是什麼？
如果用更理性的角度想，我還能怎麼看這件事？

💬 「不是事情本身讓人痛苦，而是我們對事情的看法。」

3 接納已發生的所有



不要花精力去假想「如果當時...」、「早知道...」，請專注於可控的未來。

✗ 考試被當 → 後悔沒讀書
○ 考試被當 → 重修好好學

💬 「已過去的事情無法改變，做好現在的自己。」

每日任務小卡



- ☐ 不抱怨無法控制的事情
- ☐ 不回應情緒，只處理問題
- ☐ 遇到問題時，用理性語言安慰自己
- ☐ 寫下一件今天幸福的小事
- ☐ 做一件雖然不想做但你知道該做的事

