

## 輕鬆平安 快樂High新春

心靈花園

(文／諮商輔導組提供)

親愛的同學們：

伴隨著新春的氣息，我們走進了2013，在這辭舊迎新的日子裡，向同學們致以最誠摯的問候與祝福—身體健康、考試順利！在同學們即將踏上旅途之際，學生事務處諮商輔導組特別提醒大家留意以下幾件事宜：

一、天氣變化大，容易造成個人心情的低落，可趁假期多與家人相處、邀約好友聚會、舒展放鬆多休息，遠離壞心情！

二、曬曬太陽讓體內產生維生素D，不僅能強健我們的心臟、骨質、增強免疫系統，還能保持心情愉悅。別擔心會變成小黑碳，根據美國能源部物理生物學家研究顯示，每天不擦防曬油在戶外的陽光下曬2次太陽、每次只要15分鐘就足以獲得人體健康方面的全部好處！

三、依據行政院衛生署年統計，青少年10大死因之「事故傷害」為第一位，請務必恪守交通規則，千萬不要無照駕駛、酒後開車或夜遊飆車等危及自身和他人生命安全之行為。

四、根據臺北市家暴中心統計，性侵害案件最常發生的地點為加害人住所以及被害人住所，而且加害人與被害人相互認識的比例佔了8成。而其中以徒手暴力的加害方式最多，其次分別為誘騙、誘拐、灌醉及下藥。由此可見，即使面對認識的人或處在熟悉的場所，對於自身安全也不能掉以輕心。若不幸遭遇，請保持冷靜先設法脫離困境，並儘速撥打婦幼專線：113（家暴暨性侵保護專線）。

五、若在寒假期間您仍需留在學校，提醒您務必留意自身的安全，儘量避免前往人煙稀少的地點，同時也要留心週遭的人、事、物，提高警覺，防範傷害事件的發生。若不幸發生性騷擾、性侵害、性霸凌等事件，1月14日至25日可至諮輔組諮詢或申訴，學校全休期間請聯繫值班教官（02-26222173或校內分機2256）或校警勤務中心（校內分機2110或2119）緊急處理危機問題。

六、寒假打工，慎選工作環境，並徵求家長意見，提高警覺，避免危險性之場所，嚴防歹徒運用各種詐騙手法詐財，保障個人及家人的人身、財物的安全，如有打工糾紛可撥打行政院勞工委員會免費諮詢專線：0800-085-151。

七、依據行政院衛生署統計，「自我傷害」是青少年10大死因排名的第二位。寒假期間若感到心情低落、對生命絕望，請立刻撥打以下任何一支電話：

(一)安心專線：0800-788-995 (請幫幫，救救我)

(二)張老師專線：1980 (依舊幫您)

(三)生命線：1995 (請救救我)

春節在即 謹祝同學

一路順風 閤家平安

新春愉快 事事順心！

學生事務處諮商輔導組關心您