

■ 發行單位:高雄市立海青高級工商職業學校

■ 校址:高雄市左營區左營大路1號

■ 電話:(07)5819155

■ 發行人: 校長 馬德強

■ 編印: 輔導室

■ 網址:<http://www.hcvs.kh.edu.tw/>

輔導室訊息公告

※ 3Q達人校代表與前三名名單 ※

AQ逆境智商達人	EQ情緒智商達人	MQ道德智商達人
具有良好的挫折忍耐力，能以彈性面對逆境，積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案，不屈不撓，愈挫愈勇，表現卓越有具體事實者。	具有良好的情緒管理的能力，激勵自己愈挫愈勇，能設身處地為人著想，良好之溝通能力及人際關係，克服困難，積極樂觀影響別人，有具體事實者。	具有良好的品德，守法重公德、尊重寬恕、忠心誠實、負責合作等良好情操，且有具體事實者。

110年 本校3Q達人校代表名單

代表	班級	姓名
本校 AQ達人校代表	土木三善	王利興
本校 EQ達人校代表	會計一善	王宜萍
本校 MQ達人校代表	會計三善	吳佳民

110年 本校3Q達人前三名

代表	班級	姓名
本校 AQ達人校代表	土木三善	王利興
本校 AQ達人第二名	美工一真	許芸禎
本校 AQ達人第三名	室設二善	黃侶蓁
本校 EQ達人校代表	會計一善	王宜萍
本校 EQ達人第二名	土木二善	李岳宸
本校 EQ達人第三名	土木三善	王堯瀚
本校 MQ達人校代表	會計三善	吳佳民
本校 MQ達人第二名	會計一善	蔡呈儀
本校 MQ達人第三名	土木一真	蘇韋霖

☀ 特教服務成果 ☀



110年3月20-22日

110學年身心障礙升大專

校院考試考場服務：

由各高中職資源班教師組成考場服務隊，提供學生考試期間的相關支援服務。

☀ 安心資訊分享 ☀

資料來源：花蓮諮商心理師公會、教育部

If 您正是這班列車的乘客

經歷了這一切，這幾天可能會感到驚恐、不安與害怕，或者短時間內不敢再搭火車。這是非常正常的。無論如何，讓自己有安頓感，是很重要的。

If 您是這班列車前後車次的乘客或其親友

心情與行程一定大受影響，請用您最舒服的步調回到生活常軌。

If 您是經常搭火車的通勤族

一定會有些擔憂，請試著如常地生活，不一定要因此改變。

If 您是很關心這件事的人

請記得：適度地放鬆；對任何資訊都保持判斷，切勿輕信。

If 我們身邊有任何人因為這件事情受到影響

溫和地給予陪伴，提供安全安心的環境，讓他說說心裡話，都是很好的。

If 您有信仰

也可以透過祈禱或進行儀式，連結內在力量，祝福需要的人

無論您在這件事情中受到的影響有多少，若您願意，可向您信任的人聊聊，紓解心情。

最後，第一線的救難工作仍在進行，醫護人員積極地搶救其他的乘客，誠摯感謝他們的辛勞！

在清明連假的第二天，
突然而來的意外，影響了好多人……

安心

面對悲傷， 我們彼此幫助

當我們面臨災難等重大事件後，可能會感到悲傷、沮喪、憤怒或失眠；若有需要，別害怕求助，可以向醫生或心理專業人員尋求幫助。

民眾可以尋求協助的方式

當身邊的人感到哀傷、沮喪，我們可以：

- ① 傾聽 ② 陪伴 ③ 不批判、不強加價值觀

把情緒感受與想法說出來，有需要時陪伴他尋求專業協助。

想找專業人士或心輔資源幫忙，我們可以：

- 撥打心理輔導專線：
(1) 1925 安心專線（24小時免付費）
(2) 張老師：1980
- 前往校內輔導室或心輔中心
- 聯繫各地衛生局社區心理衛生中心

其他資源 | 教育部學生輔導資訊網

心快活心理健康學習平台（可查詢各地的心理衛生中心）

社團法人花蓮縣諮商心理師公會 與您同在

Email: hcpa01@gmail.com

急難救助與急難紓困資訊諮詢專線：1957

衛福部安心專線：1925

在旁

We are here.



2021.04.06