

國立永靖高級工業職業學校 109 學年度第 2 學期 期末導師會報暨教師與輔導管教工作坊會議資料

會議時間	因疫情關係，書面報告		
會議地點	國立永靖高工行政大樓三樓會議室		
會議主席	林主任承隆	紀 錄	邱小娟
列席指導	許校長榮添	出席人員	如簽到表

壹、主席致詞

貳、檢討上次會報提案決議執行情形：

會報提案	執行情形	執行單位	列管情形
無			

參、提案討論：無

肆、各處室業務宣導

教務處：略

實習處：略

總務處：

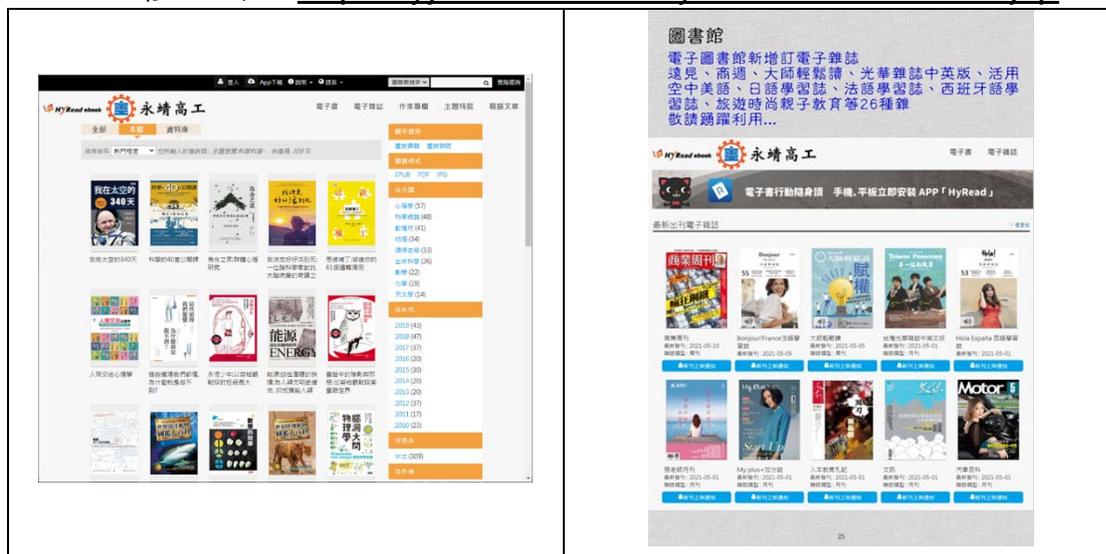
- 一、家長會為感謝高三畢業班導師的辛勞，依往例準備一份謝師禮(紅包)給高三導師，請 6 月 15 日上班時間，撥冗找總務處惠秋簽收，感恩!
- 二、高三冷氣卡餘額退費與收據(如下表)，原則上將配合學務處通知各班返校時，由班級派員至總務處領取。因無法預期疫情後續發展，也請導師與班級同學討論冷氣卡餘額退費之處理，以便業管同仁進行相關作業。
- 三、總務處配合學務處在完成高三教室清潔整理相關事宜後再教室上鎖，也請高二高一導師協助提醒同學，未經師長允許，勿進入高三教室。
- 四、請有當會考試場班級之導師同仁協助提醒同學把桌子左上角的考生貼條撕掉，6 月 16 日第五節班會時間進行會考試場補發桌椅之回收，請相關班級依照補發桌椅數量，派員送回總務處地下室以便收存管理。

國立永靖高工109學年度下學期學生(班級教室)使用冷氣電費繳交表											
樓館	項次	班級	儲存金額					剩餘待退款	使用金額	收據	備註
	每次2000元	第1次	第2次	第3次	第4次	第5次					
	1	機三甲	2000					650	1350		
	2	機三乙	2000					499	1501		
	3	電三甲	2000					713	1287		
	4	電三乙	2000					459	1541		
	5	資訊三	2000					552	1448		
	6	化三甲	2000					170	1830		
	7	化三乙	2000					207	1793		
	8	建築三	2000					1155	845		遙控器尚未繳回
	9	室設三	2000					1000	1000		
	10	製圖三	2000					565	1435		
	11	營造三	2000					856	1144		

110年5月26日

圖書館：

- 一、 本學期原定於5月26日星期三下午第五至七節辦理優質化108-B4子計畫『花藝書香講座_閱讀花藝』體驗研習，因配合防疫取消。
- 二、 本學期添購電子圖書有人際關係、勵志類51冊，與及新增訂電子雜誌26種，敬請踴躍利用。電子圖書館館藏現況電子書2234冊、雜誌26種，網址 <https://yjschc.ebook.hyread.com.tw/index.jsp>。



- 三、 疫情期間居家線上教學、線上學習及自主管理，因此，在家看電子書最安心！閱讀電子書、電子雜誌等電子資源。
- 四、 高三同學借書已全數催還，感謝導師的協助。。

輔導處：

- 一、 **資料電子化**：個案轉介單、連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表等相關表件，已於【輔導處網頁-表單下載】處公告，請各位導師如有需要，可自行運用。
- 二、 **連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表**：請導師平日做好學生之家庭聯繫紀錄付出的時間及愛心，三年級導師請於110/05/31前將調查表交回輔導處或放置於總務處裡輔導處的信箱，一二年級導師請於110/07/02前將調查表交回輔導處或放置於總務處裡輔導處的信箱，俾利彙整回報國教署。
- 三、 **諮商師入校輔導**：110年3月起安排諮商師入校輔導學生，會發給學生晤談單，並讓學生使用晤談單請公假，由於諮商師到校時間不定，可能影響學生課程，請師長們見諒，准予學生至輔導處進行個別諮商。
- 四、 **身心障礙者就業準備成長團體**：與特教老師協同辦理，時間安排於4/14、

4/15、4/21 三天，每天 6 小時課程，高二三共 9 名學生參與。

- 五、**轉銜初評會議**：已於 110/05/06（四）14：00 於聯合辦公室辦理，參與者為輔導教師，評估內容為三年級高關懷學生及休轉學生是否要進行轉銜，此次討論高關懷學生為 16 名。
- 六、**轉銜複評會議**：已於 110/05/24（一）14：30 於行政大樓 2 樓會議室辦理，評估三年級高關懷學生及休轉學生是否要進行轉銜之複評會議，此次討論高關懷學生為 16 名。
- 七、**飢餓 12 活動**：本學期配合世界展望會辦理第 32 屆校內飢餓 12 活動，由 ENTER 大使主導，輔導處協助配合，辦理時間為 5/17（一）中午，共 14 位學生參與，辦理地點於教學資源中心 3 樓團輔室。
- 八、**因疫情關係，取消下列活動**：5/17 飢餓 12 活動、5/26 退休教師認輔、6/9 明道大學探索體驗活動。
- 九、**高三升學活動**：備審資料說明會、入班宣導、產學班說明會、已辦理完畢，因疫情緣故，模擬面試行前說明會、模擬面試停辦，感謝全體師長們的協助，讓高三升學系列活動順利完成。

升學輔導項目	日期	時間	說明	109 學年度
備審資料製作說明會	05.05(三)	10:10-12:00	邀請 1111 人力銀行何啟聖經理蒞校指導與說明	於 3 樓會議室採自由報名參加，共 123 人
產專班宣導	05/05(三)	14-16 時	修平科大-全校	報名 37 名 參加 37 名
	05/07(五)	10-12 時	勤益科大-全校	報名 36 名 參加 29 名
	04/08(四)	10-12 時	虎尾科大-機械、製圖	報名 53 名 參加 50 名
	05/13(四)	10-12 時	崑山科大-雙軌制-機械、電機、製圖、資訊、化工	報名 4 名 取消辦理
大專院校入班宣導	05.10(一)至 05.14(五)	09:10-16:00	1. 邀請學校以中部學校為主 2. 如有特別想邀請的學校，請先告知，會盡量邀請	共 23 間學校參與
各大專院校招	即日起至	自由時	升學資料櫃在團輔	

生文宣	學期末	間	室，可協助同學認識大學院校及科系。	
-----	-----	---	-------------------	--

十、高三升學輔導檢討會議：本欲於6月份辦理，邀請相關行政人員及高二、高三導師與會，檢討今年辦理事項並確認明年辦理方向。但因疫情緣故，延至下學年升學輔導會議時一併討論。

十一、性平及憂鬱防治視訊播放：本學期視訊播放結合班會一起進行，播放時間如下，請師長們與學生一起觀看及討論。

時間	主題
110/3/10	讓「性」更保險-避孕也避病
110/4/7	幸福下一站分手別怕
110/4/21	遇見愛情-男生的情感表達
110/5/26	找到生命的出口（改為線上觀看）

十二、退休教師認輔：因疫情關係，5/26停辦，故本學期已辦理完畢，感謝師長的協助。

十三、110學年度親師座談會：預計辦理於110/08/20（五）。

依據109/12/7親師座談檢討會議中決議辦理。

（一）高一家長親職講座：110年8月結合新生訓練時間辦理。以各處室報告（教務處做簡要學習歷程與選課說明）、雙向溝通時間、親職講座為主，將各科與導師互動時間，移至全校親師座談會時再進行互動。

時間	項目	主持人	出席	地點
8:00-8:20	報到、領取資料 短片欣賞	輔導處	總務處	三樓會議室
8:20-09:20	開幕式 家長會長致詞 校長致詞 介紹主任、科主任 各處室報告	校長 家長會長	處室主任 科主任 主任教官 學生專車 員生社	
09:20-09:30	雙向溝通時間	校長		
09:30-09:40	休息時間			
09:40-11:10	親職講座	外聘講師		
11:10-12:10	參觀校園及各科設備	實習處 各科主任	技士技佐 服務學生	各科實習工廠

(二) 全校親師座談會：第一次段考後周末辦理。

時間	項目	主持人	出席	地點
9:00-9:20	報到、領取資料 短片欣賞	輔導處	處室主任	活動中心
9:20-10:00	開幕 家長會長致詞 校長致詞 介紹主任及科主任	校長 家長會長	處室主任 主任教官 科主任 班導師	
10:00-10:30	學習歷程檔案說明	教務主任	科主任 導師 任課老師	
10:30-11:30	各科報告 各科未來展望介紹 班級親師懇談	實習處 各科主任 各班導師及 任課老師	科主任 導師 任課老師	

十四、110 學年度特教暨家庭輔導知能研習：辦理於 110/08/27(五)8:30-11:00，全校教職員工皆須參與，再麻煩師長們參與。

十五、情感教育及親師溝通文摘：「從兩個人回到一個人」- 淺談分手調適」及「別再被自我否定傷害，教孩子轉身看見自己的好」--提供導師參考之文章。

十六、防疫文宣：不定期轉發安心文宣及相關資料，供導師使用。

。

伍、學務工作暨各組報告資料

- 一、請導師善用班級經營手冊及師生線上查詢系統，並加強落實「學生個別約談紀錄簿」及「學生家庭電話聯繫紀錄簿」的功能並請詳加紀錄，以收輔助帶班之效用。
- 二、目前高三搭乘專車及畢業紀念冊費用尚有部分同學未繳交，請導師協助提醒學生，另外專車及團膳因改線上教學之故，相關退費、手機保管盒、班牌也會與離校手續與關畢業證書及畢業紀念冊，暫待 6.15 後學務處統一規劃再另行通知。
- 三、疫情依然嚴峻，請導師協助掌握班上同學健康狀況及保持與學生家庭聯繫，如有任何狀況請反應到"導師每日回報的反應欄"，原規劃時間到 6/1，但因 5/25 教育部通告，將會延續到 6/14，若有未聯繫上之學生還請您務必持續追蹤，學務處也會隨時協助處理。
- 四、學務處責管業務相關會議，如德行審查會議、導師遴選委員會、自主學習計畫審查會議等等將會擇期通知"線上會議"，請相關會議之委員屆時與會。

訓育組：

- 一、因疫情延後到校，故目前週會活動全面暫停，後面活動將會重新安排，將與原行事曆安排不同，請各班屆時注意訓育組通知。

社團活動組：無

生輔組：

- 一、目前天氣越漸炎熱，易發生一氧化碳中毒，請導師協助宣導使用熱水器及瓦斯爐等爐具時，應特別注意環境通風狀況，以避免一氧化碳中毒事件發生。
- 二、近期發現有同學攜帶違禁品(撲克牌、電子菸、香菸…)嚴重違反校規，相關同學均依學生獎懲要點實施嚴懲，請導師協助提醒同學引以為戒，避免類案再生。
- 三、因應三年級即將畢業離校，生輔組提醒三年級班牌及手機保管盒須檢整繳回，如有損壞應照價賠償，班牌外框(450 元)、班牌壓克力牌(400 元)及手機保管盒()請導師協助宣導知悉。
- 四、因應本校榮獲國教署提名參加「教育部 109 學年度交通安全教育訪視」評比，以下相關宣導事項，屆時請各位導師幫忙協助宣導：
 - (一)校內停放車輛一律車頭朝外，無劃設停車位的地方請勿停放。
 - (二)校內車輛限速 20 公里，請勿超速搶快。
 - (三)機車及自行車請停放車棚內，勿隨意停放。
 - (四)專車入校動線已規劃人車分道，請依相關規定執行辦理。
 - (五)放學路隊順序專車→步行(含接送)→機車→自行車(含電動車)。
 - (六)不論騎乘任何車種一律佩戴安全帽(不得雙載)以維行車安全。
 - (七)請將相關交通安全教育融入各科課程。

(八)本學期有舉辦交通安全海報比賽，請鼓勵同學踴躍報名。

(九)騎乘腳踏車及電動自行車時應戴安全帽，嚴禁無駕照騎乘機車，並確實遵守交通規則，隨時注意路況；另電動自行車不得擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格、最大行駛速率等相關規，以維護個人安全。

五、近期國教署來文通知：依據教育基本法第 6 條「教育應本中立原則」：學校不得為特定政治團體從事宣傳或活動。主管教育行政機關及學校亦不得強迫學校行政人員、教師及學生參加任何政治團體或活動，先予述明。

六、近期國教署來文通知，『重申學校應透過以正向、合理且符合教育法規之方式落實零體罰政策，積極教育及輔導學生並維護受教權益』，並加強宣導正向管教，以創造友善校園學習環境。

七、由於臉書、微信及 IG 等使用風氣盛行，同學之間也流行互相自拍照上傳空間分享，請導師協助宣導同學，勿將不雅、裸露照片、影片張貼或存放於網路空間，也請勿分享或公開他人之資料照片，或使用不雅字眼污辱他人、發表傷害他人人格之文章，以免觸犯刑責及損壞校譽。

八、依據行政院 103 年 1 月 28 日院臺法字第 1030121632 號令修正「特定人員尿液採驗辦法」部分條文及第 3 條第 1 款附表，增列「特定人員」類別第 4 項，原第 4 項調整為第 5 項，條列如下：

- (一)曾有違反毒品危害防制條例行為之各級學校學生(含自動請求治療者)。
- (二)各級學校之未成年學生，於申請復學時，認為有必要實施尿液採驗者。
- (三)有事實足認為有施用毒品嫌疑之各級學校學生。
- (四)前三款以外之未成年學生，各級學校認為有必要實施尿液檢驗，並取得其父母或監護人同意者。

(五)各級學校編制內校車駕駛人員。

各級學校每月應依現況「增減」特定人員，並按時陳報。煩請各位導師於每月 10 日前將貴班「特定人員名冊增刪意見表」回傳至黃志隆教官處，以利本校名冊彙整陳報。

九、依據「教育部學產基金設置急難慰問金實施要點」規定，學生或幼兒慰問金核給條件及金額如下：

- (一)因傷病住院七日以上或發生意外死亡者，核給新臺幣一萬元；符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。但其原因事實係可歸責於學生之故意違法行為，而該學生年齡在十八歲以上者，不予核給。
- (二)遭受父母或監護人虐待、遺棄或強迫從事不正當職業行為，致無法生活於家庭，並經政府核准有案之社會福利機構或社會福利機構委託親屬收容者，核給新臺幣二萬元。
- (三)因其父母或監護人有下列情形之一：
 1. 失蹤達六個月以上、入獄服刑或非自願離職者，核給新臺幣一萬元。
 2. 符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。
 3. 因特殊災害受傷並住院未滿七日者，核給新臺幣五千元；住院達七日以上者，核給新臺幣一萬元。

4. 死亡者，核給新臺幣二萬元。

(四) 因其他家境特殊、清寒或遭逢重大意外事故等原因，經教育部專案核准者。

各班如有學生發生上述狀況，請導師提醒同學向生輔組提出申請。

衛生組及健康中心：

(一) 因目前教學改線上授課方式，學生使用 3C 時間較長和近距離，請提醒學生注意切勿在光線不足的地方使用，另外用眼 30 分鐘休息 10 分鐘，保健眼睛，請任課老師適時提醒學生，國教署為協助家長及老師為孩童打造良好上網環境，教育部與趨勢科技 (PC-cillin) 於 108 年共同合作推出「網路守護天使 2.0」，可逕至教育部網路守護天使網站下載使用 (網址：<https://nga.moe.edu.tw/>)。

(二) 目前疫情期間，請學生盡可能待在家裡防疫，切勿到處亂跑，出門也要記得戴口罩，身上備 2-3 個口罩以備不時之需，養成隨時洗手跟消毒等基本防疫措施。

【防疫提醒】

- 若自己或家人有確診者相關足跡暴露史，請落實自主健康管理，有疑似症狀盡快就醫篩檢。
- 若同學仍有打工者，請戴好口罩，於工作場所飲食盡可能避免和他人同時用餐。
- 若家中有自疫情熱區返回的親人，請互相提醒做好自主健康管理，有疑似症狀盡快就醫篩檢。

##疫情期間，請勿揪伴一起飲食、唱歌或外出。
##非必要不要外出!!

體育組：無。

陸、臨時動議

柒、散會

附錄

性別平等教育法

第 2 條

本法用詞定義如下：

一、性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。

二、學校：指公私立各級學校。

三、**性侵害**：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。

四、性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：

（一）以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。

（二）以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。

五、性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。

六、性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。

七、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。

第 28 條

學校違反本法規定時，**被害人或其法定代理人**得向學校所屬主管機關**申請調查**。校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之被害人或其法定代理人得以書面向行為人所屬學校申請調查。但學校之首長為加害人時，應向學校所屬主管機關申請調查。任何人知悉前二項之事件時，得依其規定程序向學校或主管機關檢舉之。

中華民國刑法【民國 100 年 11 月 30 日 修正】

第 227 條

對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

第一項、第三項之未遂犯罰之。

第 227-1 條（減刑或免刑）

十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。

第 229-1 條（告訴乃論）

對配偶犯第二百二十一條、第二百二十四條之罪者，或未滿十八歲之人犯第二百二十七條之罪者，須告訴乃論。

刑事訴訟法【民國 99 年 6 月 23 日 修正】

第 237 條（告訴乃論之告訴期間）

告訴乃論之罪，其告訴應自得為告訴之人知悉犯人之時起，於六個月內為之。

得為告訴人之有數人，其一人遲誤期間者，其效力不及於他人。

菸害防制法(民國 98 年 01 月 23 日)

第 12 條

未滿十八歲者，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第 15 條

下列場所全面禁止吸菸：

一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。

九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。

第 31 條

違反第十五條第一項或第十六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

別再被自我否定傷害，教孩子轉身看見自己的好

親職教育

文/田育瑄(親子天下)

一路都是表現優異、名列前茅的孩子，其實心中早已被「唯有勝利，才能獲得重視」的心態所操控。他們擅長表現出大人所期待的樣子，但卻不曉得該如何「自我同理」，在面對挫折時，往往不懂得珍惜自己而鑽牛角尖。

當朋友有難時，我們會以支持和鼓勵的態度，幫助朋友走出低潮的傷痛，但在面對自己的挫折時，卻以極為嚴厲的態度對待自己。美國耶魯大學至善研究中心就指出，當我們在面對他人的情況時，幾乎有8成以上的人都可以展現出高度的同理心，但在面對自己的狀況時，則恰恰相反，也經常連自己都忽略了自我否定帶來的嚴重性。

這個現象在青少年身上更是特別明顯，這是因為此時正巧是人們察覺自我情緒的發展階段，因此對他人的批評、眼光都會格外重視，於是便產生假想觀眾，或以過度嚴苛的標準審視自己的狀況，進而陷入「我不夠好」、「我什麼都做不好」等迷思。

因此，培養孩子「自我同理」的能力是相當重要的，尤其是在面對心理創傷或是同儕壓力時，唯有具備同理自我的能力，才能擁有抵擋輕蔑、藐視、憂鬱甚至是自殘等負面情緒的抗體，而事後也才有辦法重新面對自我缺失，解決眼下的問題，並進階到換位思考，轉化成日後對他人的同理心。

至於我們該如何培養孩子自我同理的能力？長期投入在相關研究領域的心理學家凱倫布魯斯（Karen Bluth）歸納出以下三大心法：

1. 接納自我

其實，青少年的心理往往起伏著不安、孤單或憂傷等情緒，就算外表看不出來，但卻常見在青少年身上，這是因為他們的大腦正經歷著一系列的變化，而會有這些負面情緒的產生，並非他們真的做錯了些什麼，只是伴隨著生理變化演變而來。

因此，我們可以讓孩子透過手作繪畫、身體律動、音樂冥想或是影片欣賞來改善他們對自己的看法，藉由這些練習幫助孩子學會放下自我批評、維持友善，接受自己以及每個人原來的樣子。

2. 轉移注意

每當孩子內在的情緒快要瀕臨潰堤時，到底要如何才能讓孩子學會如何適時的轉移焦慮的情緒？首先，我們可以先請孩子輕輕坐好，將注意力集中在自己的腳上，然後專心感受趾尖所傳來的知覺，當注意力轉變在肢體上無關緊要的訊號時，情緒的焦點便會隨之移轉，透過不斷練習養成習慣之後，就可以自然而然的減緩負面情緒所帶來的衝擊。

3. 表達關愛

親密接觸是擁抱同理的最佳途徑，我們可以請孩子把手放在胸口前做個深呼吸，也可以伸手摸摸他們的臉頰，或給他們一個大大的擁抱，這些動作除了能促使人體分泌帶來幸福感的血清素之外，更可以賦予孩子無形力量，同時，也可以讓孩子知道我們真的理解他正經歷的點點滴滴，也清楚他所遭遇的困難。

生命中難免會遇到令人感到的氣憤、焦慮或悲傷的人事物，唯有讓孩子學會停下腳步，轉過身對自己好一點，或是懂得多愛自己一些，最終才有辦法讓心緒變得柔軟及富有彈性，並轉化成日後對他人的同理心。

「從兩個人回到一個人」- 淺談分手調適

情感教育

撰文/陳柏誠(臺師學輔中心)

「我對這段感情沒有感覺了，我們分手吧。」有句話說在一起需要兩個人的同意，而分手只需要一個人開口就夠了。當一段愛情關係中有一人提出分手時，不管另一人是否已經做好分開的準備，似乎意味著這段感情即將走到盡頭，然而分手這件事並不是一次性的單一事件，當一個人瞭解到分手、陷入分手後的難過及失落情緒、思考分手對自己生命的影響到最後慢慢走出分手的傷痛，以上往往會是持續一段時間的歷程。

在分手的歷程中，Kubler-Ross 提出了面對失落的五個重要歷程(否認、憤怒、討價還價、悲傷及接受事實)，Fisher 從這五個階段進而發展出十五個失落復原的歷程，分別為：否認、孤獨、內疚、哀傷、憤怒、告別、自尊、友情、殘渣、愛、信任、性、責任、成長及自由這十五個階段。在以下分別介紹：

一、否認：

不敢相信在這段愛情中對方已經沒有感覺，自己不再被愛了，難以接受分手的事實，會認為這一切並不是真的，會去否認分手的事實。

二、孤獨：

可能會封閉自己，減少與他人的聯繫，想讓自己靜一靜，或許會找事情讓自己忙碌，藉由忙碌讓自己不去想分手的痛苦。

三、內疚：

會開始思考自己在這段感情中是不是有哪裡做不好，希望有機會讓自己彌補過去做不好的地方，可以重新再開始讓對方接受自己。

四、哀傷：

藉由哭泣來宣洩情緒，除了失落和難過外，可能會出現沮喪、生氣、寂寞、挫折、不相信、震驚、無助、失去自信、感到空洞及罪惡感。

五、憤怒：

開始出現憤怒的情緒，可能是對於對方的生氣、對於自己的生氣，或是對於這一段關係結束的生氣。

六、告別：

告別這段感情的回憶，可能會刪掉過去的訊息、照片、卡片等，試著向過去的自己 and 感情說再見。

七、自尊：

在這階段中可能會有些自我懷疑，開始在過去和現在間尋找自我，試著去認同自己，重新建立自我價值。

八、友情：

開始尋找身邊的社會支持，從友情中得到溫暖與陪伴，重新看見生命中的重要他人，能與人分享自己的生活。

九、殘渣：

對於過去感情的那些回憶有時還是會出現在心中，儘管努力嘗試去忘記仍會不小心想起，重新去整理這些回憶對於自己的意義。

十、愛：

過去感情中受傷的經驗讓自己對於愛產生懷疑，但隨著時間和調適的過程，慢慢的找回自己愛人與被愛的能力。

十一、信任：

對於愛情關係有更多的體會，能夠發現人與人之間的真誠信任，不管是在親情、友情和愛情。

十二、性：

重新發現性在自己感情中的重要性，能夠理解自己對於性欲與感情的需求，而不是讓性欲綁住了愛情。

十三、責任：

在過去的感情經驗中，重新發現自己在愛情中的角色，瞭解在愛情中兩個人都有互相承擔的責任。

十四、成長：

能夠瞭解分手對於自己的意義，關心自己真正的需求，試著尋求不同的生活方式。

十五、自由：

不再受到過去關係而影響自己，在愛情的世界裡面能夠給予自我肯定，開始自己新的生活。

上面的十五個階段並不是每個人都會經歷到，有的人可能跳過某些階段，有的人則是在各個階段間來來回回。分手雖然給人帶來了痛苦，但同樣地也給人帶來了成長。

在分手後學習接納分手所帶來的負面情緒和失落，復原是需要一些時間的，也許這條復原的路走起來不是那麼順利，但當我們能夠在分手的過程中找到正面的意義，能夠重新建立自我價值，瞭解自己對於感情的需要，有一天會發現自己仍然能夠擁有愛與被愛的能力。

