

中原諮商輔導通訊

發行單位：中原大學教育研究所 發行人：李珀
電話：(03)2656803 傳真：(03)2656829

主編：杜淑芬 編輯群：石佳穎、林冠每、林倚聖、林敏妮、翁子涵、高婉玲、蔡章琦
地址：320314桃園市中壢區中北路200號 網址：<https://wpb.cycu.edu.tw/edu/>

發刊詞

李珀
教育研究所所長

教育的目的是什麼？
獲得知識？掌握技能？取得成功？
贏得尊重？還是，享受樂趣？.....

哈佛大學幸福課 Tal Ben-Shahar教授認為，幸福取決於你有意識的思維方式，他認為每天不斷問自己問題，.....因為每個問題都會開啓自我探索的門，然後，值得你信仰的東西就會顯現在你的現實生活中。

我們要相信自己，也相信他人。
接受自己是不完美的。
積極思考，學會感激。感激能帶給人類最單純的快樂。
簡化生活，對自己不想要的東西學會說「NO」。
最重要的是找到你在這個世界的使命。
只有自己幸福，才能讓別人幸福。

本所教師們在傳道授業解惑之餘，總殫精竭慮的思考，如何給予現代教育工作者，在瞬息萬變的社會中，能活絡內心思維，給予社會正面、幸福、教育的力量。

本所諮商輔導組創辦了「輔導通訊」季刊，採電子期刊方式發行。2019年到2020年間共出版四期，主題包括關係、霸凌輔導、心理危機處理和家庭議題。第五期開始，輔導通訊進行改版，並由淑芬老師與畢業校友組成的編輯群繼續針對學生輔導的相關主題，提供更貼近實務現場需要的輔導資訊，感謝您的賞閱，並邀請您共享輔導的春天.....

李珀



主編的話

這本通訊的發想，來自與研究生交流的感動。

這麼有創意的想法，如果能讓更多學校現場的老師看見，該有多好！

這個作法如果分享給更多的老師，應該可以幫助更多老師吧！

坐在課堂上、批改作業的當下，這是我心裡經常浮現的聲音。

基於這樣的發想，2019年我們草創了中原大學諮商輔導通訊，感謝文章、秀玲、安華等本校諮商背景老師的加持，以及明芬的仗義相助，總算有個開始！然囿於時間、資源與人力，離理想仍有距離！

2020年的聖誕節是受到祝福的。畢業班敏妮、婉玲、子涵、冠每、倚聖、佳穎等先期成員，在班長蔡章琦（Kiky）的號召下，願意延續我的夢想組成團隊，投入輔導通訊的編輯工作。於是，中原諮商輔導通訊改版重生！

這是一本關注預防性輔導工作而出版的刊物！我們期望與輔導教師分享學校輔導工作的發想、巧思與撇步，讓預防輔導工作的推展更具果效！同時，我們希望藉此通訊，提供一般教師，特別是導師，有關學生輔導工作所需要的實用輔導知識與技巧。改版第五期的主題是「自傷防治」。其中，「心靈龜湯」單元，運用海龜湯的故事帶領您辨識學生自傷的特性與可能成因！「HELP ME HEAL ME」單元是一般教師不可錯過的單元，編輯群為您整理出學生自傷的發現與處理的常見問題，並傳授您學生輔導的基本原則與技巧！

如何進行自傷防治的班級輔導呢？神隱俠女林敏妮老師運用熱忱與創意，慷慨與您分享她所設計的自傷防治巡迴課程—神隱少女：「千」頭萬緒「尋」線解，希望拋磚引玉，讓更多有創意的輔導方案現身！

最後，我們歡迎您在閱讀之後與我們對話，提供您的回饋，分享您的觀點！我們也歡迎您運用或參考本通訊進行課程設計，如蒙採用，請標明引用來源。另外，我們更期待您投稿本通訊，分享您的輔導工作智慧！

如此，本團隊付諸情感所投入的這份通訊，就有機會聚沙成塔，一段時間進步一點，成為幫助我們彼此，也幫助更多的人的輔導資源！

中原大學教育研究所諮商輔導組
副教授

杜淑芬

敬啟

本期主題—自傷防治

- ◆ 心靈龜湯—自傷的辨識與覺察
- ◆ HELP ME HEAL ME—學生自傷的發現與處理
- ◆ 神隱少女：「千」頭萬緒「尋」線解—自傷防治巡迴課程

心靈龜湯

— 自傷的辨識與覺察 —

文/ 林倚聖

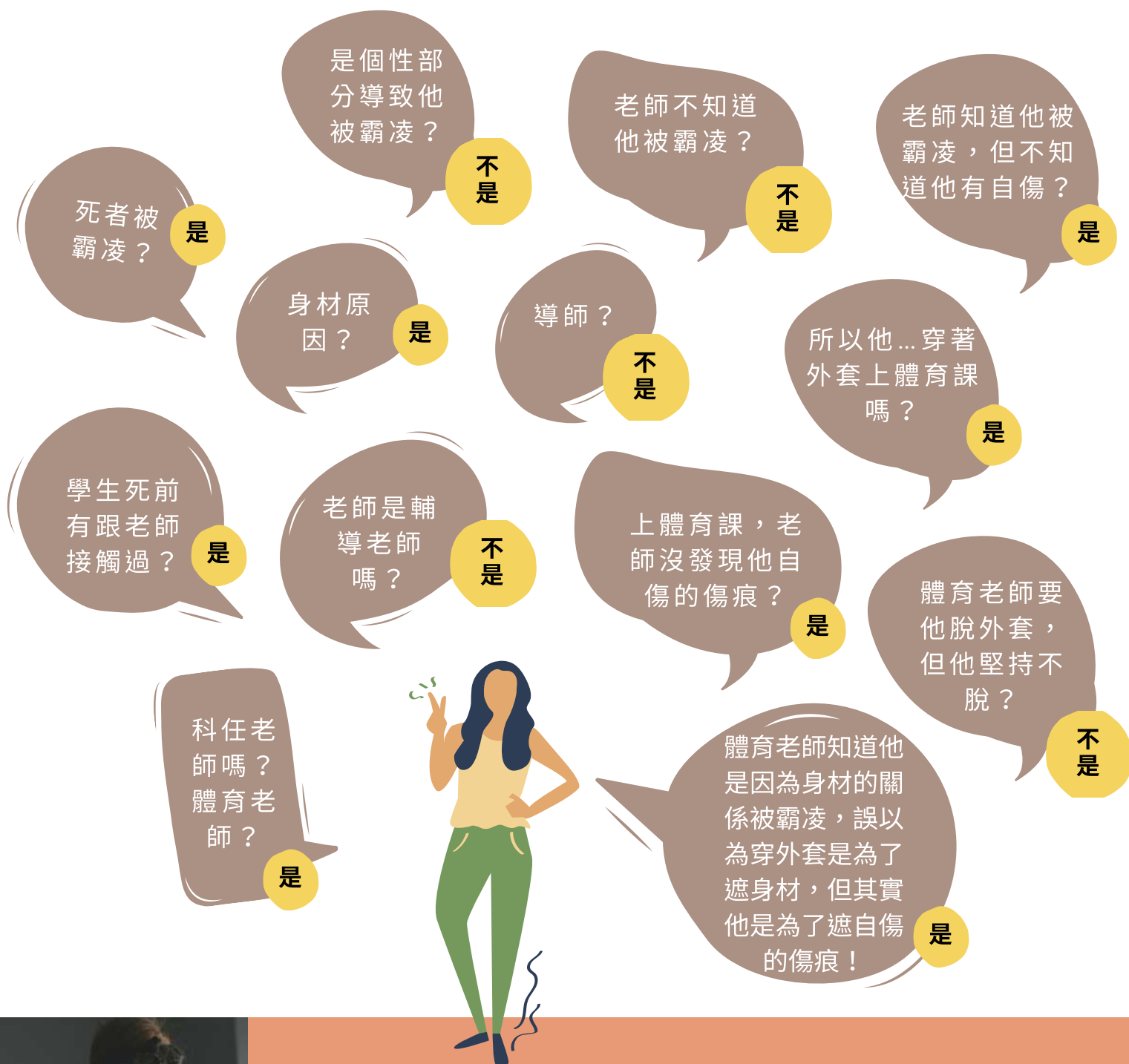
不知道各位讀者是否玩過一個名為「海龜湯」的團康遊戲呢？在正式進入本期內容前，編者想與大家進行一個海龜湯遊戲，作為本次主題的開章。

待會編者會提供一個破碎的故事結尾，而您要利用封閉式的問句提問，藉由答案拼湊出整體故事的全貌。

準備好了嗎？遊戲要開始囉！

在一個炎熱的夏天，一個人參加了一場告別式。當他見到死者的遺容時，注意到死者手上有傷痕，他突然意識到一件事，於是心中充滿悔恨說著如果當初自己不要那麼自作聰明就好了。





猜對了嗎？謎底揭曉！

這名學生因為身材肥胖的關係長期受到言語霸凌，開始有了自傷的行為，但又怕被發現，所以就穿著外套遮掩傷痕。

這天上體育課時，他仍然穿著外套上課，體育老師是有注意到的，但老師以為學生是為了遮掩身材，因此出自於善意，選擇不去要求學生脫外套。

幾天後學生因受不了霸凌跳樓自殺，而這位老師到了告別式看到自傷傷痕後才意識到，如果當初有即時發現傷痕的話，或許結果就不一樣了...

想玩更刺激、驚悚的海龜湯嗎？掃描右方QR code即可取得！





HELP ME HEAL ME

文/ 石佳穎、林冠每、林倚聖、林敏妮、翁子涵、高婉玲

-----以下故事純屬虛構-----

小A在班上是個文靜、學業表現中間的孩子，在班上人際不算突出，但有自己的好友圈。最近小A跟班上的好閨密大吵架，老師留意到最近小A心情不佳，下課時間都是自己一個人坐在教室，或看著同學在玩顯得有些心事，因此私下找小A談談...

妳看起來有心事的樣子，最近發生什麼事情嗎？

沒有啊...

1

老師看到妳沒跟妳的朋友玩在一起，妳們怎麼了？

我也不知道...她就突然不理我啊，我去找她她也轉頭就走...

2

感覺妳們之間好像發生什麼事情，要不要多說說呢？

(低下頭有意無意拉動袖子) 她們就很霸道啊，常常欺負我，我已經忍她們很久了，她們還越來越過分...

3

有這樣的事情，妳一定很難受！妳手怎麼了？剛剛看到妳一直在拉袖子？

(眼眶濕潤) 跟她們當朋友壓力很大...我不喜歡，可是又不知道該怎麼辦...我很想死

妳一定很痛苦，才會這麼說。老師很擔心妳的狀況，能讓我看看一下妳的手嗎？

4

學生自傷的發現與處理

當小A信任老師並願意透露自己的狀況後，老師可能遇到的情境分為兩種：
長期自傷的孩子，以及有輕生意念與言語、但尚未有自傷行動的孩子。

以下提供處理策略供老師們參考。

長期自傷

小A的手腕上分布新舊刀傷，
小A坦承自己用美工刀劃傷手腕，
如果你是老師，你會怎麼做呢？

- 確認小A自傷的地點、時間、是否班上其他人也目睹，用意在於讓輔導室評估入班輔導的需求。
- 確認小A是否攜帶自傷物品，導師先協助保管，保護小A人身安全。
- 盡快通報輔導室，讓輔導室介入處理。
- 為保護個案隱私，事件經過僅能向相關人員透露(如:輔導室、家長、學務處等)，不宜在公開場合討論。



有輕生意念與言語、 尚未有自傷行動

小A手腕上無任何傷痕，
並告訴老師自己並無做出自傷的動作，
但小A多次表達想輕生的語言，
如果你是老師，你會怎麼做呢？

- 確認小A是否有詳細的輕生計畫(時間、方法、地點等)。
- 經詢問後，發現小A輕生的企圖強烈，請盡快通報輔導室。
- 經詢問後，發現小A並無任何輕生計畫，也無傷害自己的意圖。
- 導師可以持續關心，並告知家長留意孩子的狀況。





我知道孩子有輕生的念頭，
我很猶豫要不要跟他討論輕生的事，
問了會不會讓孩子更想要傷害自己呢？

1. 直接與孩子討論，適時緩解孩子的自傷意念

自傷是一種求助的行為，直接與孩子討論行為或想法，可以適時紓解孩子獨自面對困難的焦慮跟壓力，讓孩子知道有人願意傾聽。

2. 避免指責的話語

在與孩子對話時，避免使用「做傻事」、「怎麼那麼笨」等話語來批判、質疑孩子，相反地，直接和孩子討論「自殺」或「自傷」，能讓孩子知道老師很重視這件事情，願意和他一起面對困難，並且能更快速地蒐集到相關資訊。

當我知道孩子有輕生的念頭時，
我要怎麼告知他們的父母呢？
該注意些什麼？

與家長溝通的過程中，我們可以先假想：**如果自己是學生的家長，耳聞孩子想輕生的話，心中會出現哪些念頭？**也就是說，我們需要對學生的家庭互動方式、父母管教方式、父母對孩子的期待、家中的黑白臉角色、家中近期是否出現改變等做一個通盤性的瞭解。如何開啟與家長的對話有五點可以參考：



1. 如何破冰：讓家長瞭解孩子目前的狀況，老師可藉此多了解家庭互動

「我最近發現○○在學校很少跟同學玩（依實際情況描述具體的事情），不知道爸爸媽媽在家裡有沒有觀察到類似的狀況呢？」

「那爸爸媽媽是從什麼時候開始發現他有這些狀況的？後來呢？」

2. 回應困惑：回應家長的千萬個為什麼，降低家長的焦慮及責備孩子的可能

「青春期的孩子確實比較敏感，但這都是正常的。」

「也許爸爸媽媽覺得○○目前的煩惱是小事，未來碰到的壓力更大，可是其實對○○來說，這些事情可能是他第一次經歷到的，加上他們過去可能沒有太多機會練習處理這些問題，這些問題都可能成為他的壓力來源，而孩子需要的只是一個人理解他的無助，並且陪著他找到一個合適的方式去面對問題。」

3. 教導同理：引導家長試著理解與感受孩子的困境

可以提供家長關心孩子的方法：「聽到你要傷害自己的話，讓我們很擔心/驚慌/緊張/難過，你要不要跟爸爸或媽媽說說發生了什麼事情？」

4. 安全計畫：與家長討論避免孩子接觸傷害自己的物品

5. 陪伴面對：與家長討論如何協助孩子面對當前困境，提供家長學校輔導室資源

我們與家長溝通時，所扮演的角色便是搭起親子溝通的橋樑，和父母成為合作的夥伴關係，避免指責父母不夠關心孩子，而是邀請父母和老師一起關注孩子的狀況，讓愛的情感在親子間流動。

當我知道班上開始謠傳或議論某位同學自傷的事，並帶有負向的評論時，我該如何跟班上同學宣導呢？

自傷是一件行為，但造就行為的是動機本身，試著引導學生處在同一個位置去思考這件事，除掉當事人被「審視」的眼光。可以結合自傷防治宣導課程，與學生一起探討對生命的看法，協助拓展學生對於痛苦的感覺或事件，有更多建設性的選擇方式。以下從情理的層面和班上同學宣導，教師們可視班級的特質在某一層面加強。



感性切入：同理學生們對事件或當事人的關心、擔心，引導學生換位思考當事人的感受

「老師注意到班上陸續有很多關心小A的聲音，有些是擔心他的狀況、有些是擔心他傷害自己、又或者有些只是覺得他在博取同情，因此想藉此和大家討論一下。這些猜測、關心和擔心，如果表達的不清楚，可能會讓當事人以為班上同學在背後說她的閒話，這樣就不好了！因此，老師想和你們討論看看，如果今天你是當事人，你會希望這些同學怎麼做？直接求證？不謠傳？還是主動關心？我們可以一起想想看，什麼方式是大家較能接受的，好嗎？」

破除謠言：深化同儕關心於無形中，凝聚班級向心力

「從你們的討論中，老師猜想你們知道小A遇到困難，的確小A現在需要幫助，老師已經在處理了，老師知道同學們都很關心、擔心她，同學們可以用平常心、一般的方式與小A相處，過多的關心與詢問反而會造成小A的壓力。」

「遇到狀況時，如果你不知道應該如何應對，溫暖詢問小A的需要是很好的策略。例如『你需要幫忙嗎？』『你需要我陪伴你去找導師或輔導老師嗎？』」

理性結尾：強調散布謠言對小A的傷害，謠言的負面影響以及法律議題，強化學生尊重他人

教師需要設個界線，避免同學因好奇或不理解而陷入「背後議論紛紛」，終至變成謠言，致使小A成為被議論的對象，而讓小A陷入被孤立、被排擠的困境。教師可用策略：

1. **說個故事**：例如：繪本《你聽說了嗎？》(註一) 用故事帶出當大家議論紛紛時所造成的傷害。
2. **教師清楚設立界線**：「老師最擔心的是『背後議論紛紛』這件事情，大家都關心、擔心，又覺得不方便問又想問，結果就在背後猜測，用片斷的消息猜測事實，容易造成謠言和錯誤的推論，這樣反而會傷害到當事人，我相信你們也不希望不小心成為散佈謠言的人，間接成為加害者。因此，我希望你們不要在背後討論這件事情。」
3. **討論謠言的殺傷力**：例如1月份部桃爆發院內群聚感染新冠肺炎，沒多久聽聞隔離者趴趴走，桃園要封城、台鐵要避桃等假消息漫天飛。而謠言如果用在不正確的事上，就會變成關係霸凌。同學要留意，如果你傳播不實的謠言，試圖讓人受到團體的排擠或討厭，或讓同學被孤立，在團體外，得不到社交支援，對他人心理造成深遠的影響，這就是關係霸凌。
4. **傳達法治教育**：明知不是事實還散播，影響他人名譽，就會涉及刑法的誹謗罪，有些還要負擔民事損害賠償責任，雖然你們未成年，但依據民法的規定，你和你的法定代理人要一起負擔。這法律的資訊不可不知啊！

註一：繪本《你聽說了嗎？》影片連結可掃描右方QR code



自傷防治巡迴課程

神隱少女：「千」頭萬緒「尋」線解—設計發想

文/ 林敏妮

自傷防治主題的課程，起源於一個自傷的個案聲嘶力竭地說：

「那些自以為幫忙的人憑什麼說他們感同身受！」

他的這句話，讓同在晤談室的我也不敢妄想自己有多了解這孩子的心情！



人對自己的生命有什麼體會，感受怎樣的滋味，除了訴說故事的主角之外，其他人的角色設定永遠也只能在「試著了解」的配角位置。

然而，即使努力「試著了解」，人也不要妄自菲薄地覺得自己能多了解。拿掉自大，我重新詮釋了個案在說的事。「無論如何，我才是故事的主角，你們這些配角不要隨意搶我的鏡頭。」旁人要如何像背景般的存在，但又可以給力，讓主角不要絕望的離開自己的舞台，不想演、不要演或再也不能演了。

我想旁人若擁有「相信、陪伴、不要妄自評論」這些元素，便足以增加自傷者所處環境中的保護因子。

為什麼以神隱少女的電影為主軸貫穿自傷的議題？主因是自傷行為更深層的訊息是「不被理解的痛苦」。

選擇自傷手段的人，往往都卡著一個痛苦，因為不被了解、感覺與這個世界格格不入、無處可去的心情，最後用沒有人知道的語言，讓故事未完待續或寫下最終章。明明心裡苦澀的感覺那麼真實，為什麼這個世界沒有人可以理解？

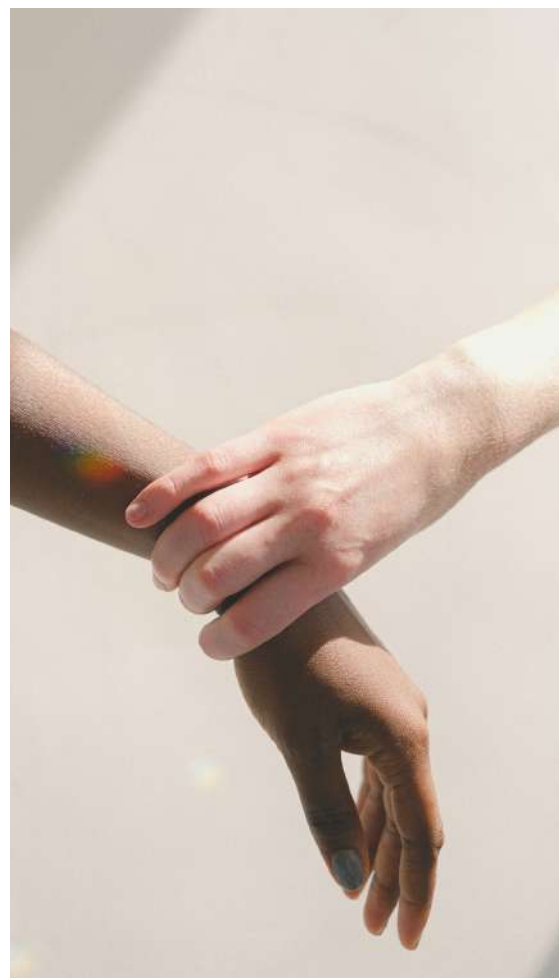
在中原教育研究所的人際歷程治療課堂進行小組演練時，扮演當事人的同學抒發許多生活有感的內容，我雖然試著回應，但一直覺得我和當事人似乎不在同個頻率上，只是自己心裡又覺得明明覺得到當事人的感覺，為什麼眼前的當事人聽不懂呢？



當時一同修課、在諮商領域及出版界已有知名度的黃之盈心理師，誠摯地跟我說她對我的回饋很有感，彷彿我已經去到當事人的內心世界走了一遭，並把看見的景象帶回來向這個世界的人述說一遍，但因為這個世界的人並沒真的去過那裡，好像也就不全然明白我所說的內容。

之盈當時用她一貫活靈活現的笑容說：「妳好像千尋喔！」當她這麼一說，我突然有一塊大石放下的舒坦，對旁人並不理解的感覺釋懷不少，也減少懷疑自己經驗到的感覺，願意相信自己感覺到的確實是真實的。

浮出這段回憶後，之盈的詮釋成了設計課程的發想：千尋經驗的事情難以置信，但對她而言是真切不過，如果多一點相信，那便是對當事人的理解。電影中有許多不同類型的痛苦，很貼近生活且合適和青少年談論。千尋最後克服挑戰重返原來的世界，沒有就此被困在另一個世界，在痛苦的面對上，到底有什麼可以採用的方法，透過一個虛構的人物，我嘗試以此電影為素材，和青少年談談自我傷害、生命教育。



因為是一節宣導性質的課程設計，設計上定位在講述、提問居多，以教師為主體，藉由互動來理解學生生活經驗及對此議題的想法，但因國中生注意力有限，所以穿插活動以維持學生注意力。

課程實施後，發現這部電影值得細細品味及探究，學生有許多共通的生活經驗可以連結。個人覺得美中不足的有下述三點：因課程內容豐富及蘊藏許多可以討論的問題，一節課的實施時間確實很緊湊；二來神隱少女雖是宮崎駿知名作品，但不見得每個學生都看過，若學生能起點一致，較能掌控課堂學生的學習狀態；第三則是如何讓講述內容更流暢或多一點學生為主體參與的活動，也期待讀者閱後交流分享意見、給予指教。

自傷防治巡迴課程

神隱少女：「千」頭萬緒「尋」線解－內容分享

文/林敏妮

課程偏旁觀者教育課程，讓旁觀者學習尊重當事人的主觀感受、不妄自評論與陪伴的基本原則，目的在增加自傷者所處環境的保護因子。

以下分享課程設計的簡報，逐一簡介課程內容如何進行及注意要點。



千尋是我們這個世界的人，前幾天放假她遭遇一件事，她想跟大家說一說，也有很重要的問題要問問大家。

詢問學生對此人物的認識，調查多少學生看過這部電影。

描述千尋當時在這裡面對的場面，父母執意要穿過山洞，千尋並不想去，但父母不理會他的感覺。

讓學生發表千尋雖不願意但最後仍然去的原因，但故弄玄虛告訴學生，當時千尋心中有另個聲音：「你們對我的痛苦視而不見，我就一頭撞死在旁邊這個石像上，讓你們後悔！」可先約略了解學生對他人透露「想死」的看法。



回顧電影的內容，讓學生擔任旁白，同步描述影片內容(註二)，讓看過的學生加深印象，讓沒看過電影的學生有機會了解大概的電影情節。

註二：影片連結可掃描右方QR code



摘述影片內容

影片約四分半，
老師以簡報摘要千尋剛剛講到的事情。



相信當事人的世界

「千尋是我們這個世界的人，是你的朋友，她現在最關心的一個問題就是想問問大家，你相信她剛說的這番經歷嗎？」

調查相信與不相信的學生，讓學生發表理由。多半相信的原因就是因為他是我朋友，不相信的原因則是太不符合科學根據了，難以想像。



思考當事人的世界

當千尋在說她的經歷時，這個問題早已經有了自己的答案。詢問學生是否注意到關鍵證據。

髮束就是從神靈世界帶回的禮物，千尋真的去過神靈世界。

相信當事人主觀的感受就是他的真實

當一個苦惱的朋友來到你面前想跟你訴苦，說著那些你自己覺得難以想像的事情，或你覺得就不是那麼一回事的事情。例如：他家沒有很有錢為什麼要講得一副很有錢的樣子，沒有朋友講得自己是萬人迷。

對苦惱的人來說，他的世界有個感覺是真的，也許是擔心害怕、想保護自己的感覺，那份心情是真的，不管他是如何在陳述自己的事件。



對痛苦的探討

活動：老師找二個手語翻譯官，只能用肢體同步翻譯老師在講的內容，不發出任何聲音。

讓學生有不同的焦點注意，聽覺上會聽到老師講的內容，但會看到學生的表演所創造的新鮮感。
老師定義痛苦：事與願違所帶來的不舒服感。



换位思考每個人在不同的位置上各有其痛苦

讓學生發表電影中每個人物的痛苦，並與真實的生活連結。

千尋：爸媽變成豬的痛苦；**白龍：**忘記姓名；**湯婆婆：**錢和寶寶；**無臉男：**沒有朋友感覺孤單；**寶寶：**被湯婆婆限制自由；**千尋的爸媽：**不知道自己變成豬。

真實生活類似情境例如，阿茲海默症、想做一些事卡在沒有錢、擔心子女、覺得自己是邊緣人、成人用自以為的方式關心孩子、連自己有沒有痛苦都不知道的是不也是一種痛苦。



誰的痛苦最痛苦？

引導學生理解痛苦是不能比較的。

原因一，基本人物設定不同，承受的能耐不同。

原因二，上述這些痛苦你們有親身經歷過嗎？

有些痛苦根本不知道那是什麼感覺。

所以不要去安慰別人：「和誰比起來...」、「不要身在福中不知福。」

討論如何面對、克服痛苦

詢問學生若是自己冒險挺進神靈世界，結局會如何？了解學生會如何闖關？抱持的信念是什麼？生活中什麼關過得去什麼關過不去？

千尋在這艱難的處境裡，是怎麼破關的？一開始的千尋和後來的千尋有什麼不同？為什麼會不同？



需要的陪伴、陪伴的人物

介紹不同類型的幫忙，這幾位劇情中常常出現的人物，讓學生猜猜老師的描述是哪個人的幫忙。

讓學生思考自己是哪種類型的幫忙？詢問哪種類型的幫忙最好？學生發表意見。
揭曉答案，沒有最好的，每個人的需求不同。



陪伴就很好

有人喜歡直接解決問題，但也可能愈幫愈忙。那些活在自己世界的，有時又會讓人破涕為笑。每個人的需求不同，沒有什麼是最好的幫忙。但這四種類型的幫忙有個共通點，就是都在千尋的身旁。

陪伴很關鍵，多一點了解對方的需要是什麼。

千尋通過湯婆婆的考驗，
可以和父母重返人間。
很不容易的奮鬥過程，
但也很幸運可以回得來。



死亡是一件不可逆的事情

死亡是不可逆的，沒有任何一個選擇死掉的人回來這個世界告訴我們，他有沒有實現當初選擇去死時想實現的事情。死掉就是死掉了。

老師可分享自身在生活中的感觸，讓學生知道即使是成人可能都還在跌跌撞撞或尋尋覓覓的經驗。

昨天的自己、今天的自己、明天的自己，小時候的自己、長大的自己，都在這些覺得過不去的難關中，累積自己的能耐。重點就是要「撐」過去、不斷想辦法面對魔王關。



校園自傷通報及處理宣導

提醒一：不要隱匿

通報有通報的規定，重點是要讓學生知道，這件事情的不要隱匿，若注意到身旁的同學有這樣的想法或行動，務必要報告成人。

提醒二：保護的立場

在校園中任何場域發生這樣的事件，說明處理的立場：心理的傷很難受，但當下要以身體的傷先做處理，會協助學生離開當下情境。旁人要量力協助朝此方向進行。

提醒三：不要臆測

老師用量力協助的原因是，不會所有人都一樣能面對這些受傷的場景，真實面對自己當下的感覺做協助。

但不要臆測自傷的人為什麼這麼做、或覺得他好笨、不考慮別人等評價的行為。



結語

「就像老師這節課找的手語翻譯，自傷行為有時也是需要旁人更敏銳的翻譯他在痛苦中真正想表達的意涵。期待同學在千頭萬緒複雜難解的痛苦裡，都能尋求一個機會求得最好的解答！祝福大家！感謝這節課的參與！」

圖片出處：吉卜力工作室，謹此致謝
更多圖片可掃描右方QR code



本期內容回饋

本期以團康遊戲「海龜湯」作為開頭，以及分享學生自傷的因應策略與宣導教案，期待能帶給讀者們新的觀點。同時，也歡迎您在閱讀後給予我們回饋喔！

回饋表單可掃描
右方QR code



下期內容預告

我們將針對「兒童與青少年情感的疑難雜症」進行討論，歡迎您踴躍提出對此議題的想法或疑問！

提問表單可掃描
右方QR code



中原大學企管系博士班
教育管理與教學領導組
110學年度招生考試資訊



報名系統



簡章下載

✦✦投稿截止日為**110.04.30 (五)**，
並有機會獲得**精美小禮物**喔！

✦✦如有其他疑問，歡迎來信洽詢：
mirrormirror5366@gmail.com
(魔鏡啊魔鏡，我想聊聊)