輔導通訊 129期

楊益強

出版地址:臺北市信義區忠孝東路5段236巷15號　電話:02-27226616　http://www.saihs.edu.tw

發 行 人:楊益強
發行單位:臺北市立松山工農學生輔導工作委員會
編　　輯:蘇宗莉、沈珈卉、洪嘉欣
主　　編:陳姵君、楊舒涵
出版日期:中華民國106年12月

共好 合作 成就未來

楊益強 校長

同學們是否聽過「木桶理論」和「箍桶理論」？「木桶理論」是指用一個木桶來裝水，如果組成木桶的木板參差不齊，那麼它能裝水的容量不是由這個木桶中最長的木板來決定的，而是由木桶中最短的木板決定的，所以它又被稱為「短板效應」。而「箍桶理論」就是針對「木桶理論」而衍生出的觀念，木桶能裝多少水，除了木板的高低之外，還有各個板子之間的緊密程度。如果板子都很高，但是之間的縫隙很大，那麼水一樣會從中間漏出來。

誰都不能保證教育是唯一改變學生命運的契機，但親愛的同學，你們來到工農，就是你或你的父母和我們一樣，都認同教育可以幫助絕大部分人掌握到自己的未來。教育的實踐則在於學校，學校是一個讓學生試煉、發展與追逐夢想的場域，透過學校提供的知識、技術、環境，使學生具備改變人生的能力，這樣的改變是主動的、是可以掌握的、是可以預期的。

學校的願景是「共好」，希望透過培養同學彼此間互扶共持的態度與習慣，因而產生了共同的價值，如同前段所說的「木桶理論」，就是學生如同木片般彼此緊密排列而形成箍桶，產生了功能，雖然木片有長有短，但箍桶的價值在於能裝多少水，而水的多寡則取決於最短的木片。木片的長短如同各位最後學習的成果，每人都會有所不同，而學校的價值不單單是由表現最好、成就最高的那些同學來決定，相反的是由表現最弱、成就較低的那群同學成為判斷一所學校經營優劣的重要因素。因此，學校政策是不放棄任何一個學生，竭盡所能的讓每一位從工農畢業的孩子都能適性揚才、務實致用，學校每一位老師都會秉持「共好」的理念帶領學生，相信「學生好、學校才會好」。

「箍桶理論」最主要的意涵是「合作」，每人才華與能力都不盡相同，如同木片般有寬與窄，但只要透過制度把木片修整緊密箍合，就會產生水桶的功能，是任何一木片都達不到的功效，如同在團體中每人緊守本分，不管才能大或小只要彼此緊密合作，所發揮出來的整體力量，是任何一個個體所達不到的。校長在此就是要告訴各位同學，不論此時此刻你處逆境還是順境，在遠大的目標下，盡力做好自己現階段角色，一樣樣完成，自然而然會從短木片成為長木片，而能與周遭夥伴緊密合作，透過團隊的力量，必定產生加乘效果，是「共好」、「合作」雙贏及多贏的局面。

而相信工農學子都很清楚，未來社會需要怎樣的人才，現在我們就應該培養自己成為怎樣的人。擔任教育工作者幾十年來，我發現少部分孩子因被家長照顧得太好，導致抗壓力很差，稍有不如意的事，就要家長為自己出面、出面指責他人，而忘了自身該負的責任，愛子心切的父母若不願意放手，讓孩子從失敗中學習成長，孩子未來往往反而須面對更大的挫折與苦難。我常告訴學生，「自己」才是事件中要負最大的責任者，求學過程在一切公平的條件下，任何的結果都是憑藉「自己努力」換來的。若對現階段成果不滿意，就是那短木片，未來想過怎樣的生活，成為長木片，請務必透過「自己努力」來達成，不要怪國家、怪家人、怪朋友，做與不做決定權在「自己努力」，沒有人一輩子都是幸運的，只有「自己努力」才有機會改變自己的未來。

最後，校長誠摯和各位同學分享工農的學校願景和學生圖像，工農期望培育的是「全人發展」的學生，期望能在每一位工農培養出來的學生身上看到「品格力」、「優活力」、「卓越力」和「創新力」也是工農學子將來出社會獨特的能力，而達成此學生圖像要靠工農不論師、生及家長都能有四肯，即「肯學」、「肯做」、「肯付出」和「肯負責」，學生用四肯在自己的各項學習及待人處事上；教師用四肯在自己的專業教學和輔導學生上；家長用四肯在支持學校和陪伴孩子上；校長和學校行政人員用四肯在校務推動上，相信必能創造出「學生好、學校才會好」，「共好、合作，成就未來」的優質工農校園！

臺北市106年度高職學生技術菁英獎得獎名單

隊名	參賽類別	參賽組別	班級	參賽學生	競賽成績	指導老師
松山工農B隊	機電整合類	機構組	機三仁	王允亮	第三名	胡銘軒師 江宗哲師
			機三仁	詹鈞泯		
		控制組	電三仁	鄭浩壯		劉建忠師 吳煌壬師
			子三智	許正威		
松山工農A隊	機電整合類	機構組	機三智	洪閔謙	佳作	林俊呈師 江宗哲師
			機三仁	陳永承		
		控制組	電三仁	張容爾		張鈺楨師 吳煌壬師
			子三智	郭柏毅		
松山工農C隊	機電整合類	機構組	機二智	劉瑋	佳作	張靖郁師 江宗哲師
			機二智	鍾昀峿		
		控制組	電二仁	巫建華		王淳葦師 吳煌壬師
			子二仁	傅昱凱		

106年度藝文競賽獲獎名單

名稱	得獎名細			指導老師
臺北市106學年度學生音樂比賽大提琴獨奏高中職B組	東區優等第二名：機一智 劉泰佑			黃玟婷師 校外師資
臺北市106學年度音樂比賽鋼琴獨奏A組	東區特優第一名：綜高103黃為仁			黃玟婷師 校外師資
臺北市106學年度學生音樂比賽	打擊樂合奏：優等第二名 弦樂合奏：東區第三名			黃玟婷師 校外師資
臺北市105學年度國語文競賽	閩南語朗讀佳作：加二智 王若璇			林淑惠師
臺北市106年度高職學生學習檔案競賽	國文	高二組	園二智 賴宥親	彭鈺君師
			子二智 蔡宗廷	
			加二智 劉采嫻	林淑惠師
	生涯	高二組	加二智 洪莉琳 佳作	林淑惠師 洪嘉欣師
		高三組	加三智 呂炳毅 佳作	李晏雯師 洪嘉欣師

106學年度工業類學生技藝競賽英雄榜

職類	獲獎成績	班別	學生姓名	指導老師
數位電子	金手獎(第三名)	子三智	羅會傑	林麗雲師
電腦軟體設計	金手獎(第七名)	資三智	許展維	王順賢師
室內配線	金手獎(第七名)	電三仁	李洋震	鄭才新師 劉建忠師
電腦修護	優勝	資三勇	吳澤豐	林敬堯師
化驗	優勝	化三智	簡靖芳	陳文儀師
工業電子	優勝	子三智	許正威	徐玫瑜師 吳煌壬師
工業配線	優勝	電三仁	鄭浩壯	王淳葦師 張鈺楨師
汽車修護	優勝	汽三智	黃復葵	傅俊隆師

106學年度高級中等學校電腦軟體設計競賽得獎名單

類別	班級	姓名	名次	指導老師
高工組	資二智	林聖祐	第三名	余耀銘師
	資三智	許展維	佳作	李漢泰師
開放組	資三智	柳俞百	第三名	王順賢師
	資二仁	曾侑成	佳作	林敬堯師

106學年度農業類學生技藝競賽英雄榜

職類	獲獎成績	班別	學生姓名	指導老師
食品加工	金手獎(第三名)	加三仁	許珊華	曾玉豪師 盧恩得師
食品檢驗分析	金手獎(第七名)	加三智	楊禹承	田雅嵐師 王昭君師
園藝	金手獎(第五名)	園三智	盧彥勳	李家發師 鍾敏君師
園藝	金手獎(第七名)	園三智	王品淳	蔣廣元師 余鼎峯師
造園景觀	優勝	園三智	許博閔	張瑞汝師 黃淑為師

第47屆全國技能競賽得獎名單

職類	名次	姓名	指導老師
工業控制(工業配線)	金牌	張容爾	張鈺楨師、王淳葦師
	銅牌	鄭浩壯	張鈺楨師、劉建忠師
電子(工業電子)	金牌	羅會傑	林麗雲師
應用電子(視聽電子)	銅牌	郭柏毅	柯秉鈞師、吳煌壬師
資訊與網路技術	優勝	洪睿澤	林敬堯師
花藝	銀牌	陳芊妏	黃淑為師、古文旻師
	優勝	胡譯云	
造園景觀	優勝	蔣為安 徐肇宏	張詩悌師、張瑞汝師

106學年度農業類學生技藝競賽團體獎

職類	獲獎成績	班別	學生姓名	指導老師
園藝	第二名	園三智	盧彥勳	李家發師 鍾敏君師 蔣廣元師 余鼎峯師
			王品淳	

- 資三勇班陶俊丞、黃則瑋、趙哲偉、杜宜軒、邱邦及蕭宇翔同學參加『臺北市106年度中等學校學生科學研究獎助計畫』作品決審分獲二等與三等獎。指導老師：余耀銘、林敬堯。
- 資三仁班鄭頤、陳葦豪、蔡繕禧同學參加『臺北市105年度中等學校學生科學研究獎助』作品決審，獲得三等獎。指導老師：余耀銘。
- 本校榮獲教育部106年度「友善校園卓越學校」獎。
- 本校特教組黃柏華師榮獲106年第六屆大愛「菁師獎」。
- 本校總務處余耀銘主任榮獲2017年臺北市杏壇芬芳錄。

My style - 我的決策風格

文：王子碩、游壹婷、李蕙均、郭冠宏
黃玠維、曾靖彥、郭秉儒、游詠盛 整理

時光飛越，日月如梭，漸漸長大的我們開始要學著要為自己做選擇，包含對一些重要或者日常的事件作決定，例如大至升學、談戀愛小至午餐要吃什麼，不再能時時刻刻依靠父母、師長張羅。人生是自己的，決定權始終掌握在自己手上。

而說到下決定，你是否了解自己做決定的樣態呢？又做決定的方式會怎麼影響我們自己呢？帶著好奇心，我們一同跟著以下測驗問題，圈選你可能會有的反應，測驗結果將使你對自己在做決定的風格上有更多認識喔～

◎想像一下…

風光明媚的早晨，你心情很好。想去吃早餐，走進早餐店，看著菜單上琳瑯滿目的餐點，你會…？

A：看到什麼吃什麼。B：請店長推薦。C：覺得有很多選項，難以抉擇。D：評估CP值高低，有沒有營養價值。

開心地買完早餐，走在路上，突然被人推銷一個看上去你好像很喜歡的東西，你會…？

A：覺得看起來就不錯，直接買，連合約都沒看。B：跟那個人說「你等我一下，我打個電話問我媽。」。C：想「我好想要，但我錢夠嗎？但我買了錢可能會不夠？可是我真的有需要嗎？好像很需要，好像又不需要。這東西好像有用，又好像沒有用」D：評估實用性、是否需要…，但不一定會買。

應付完推銷員之後，看到有人飛車搶劫，你會…？

A：直接衝上去，邊大喊有人搶劫。B：看別人有沒有動作，不敢自己去。C：想要不要去救？該不該救？救不救得到？D：拍下車號存證，再打110報警。

經歷過飛車搶劫，回家吃起早餐，不小心把早餐的飲料打翻，你會…？

A：旁邊任何能吸水的東西，立刻拿來擦。B：向家人尋求協助，看怎麼處理比較好。C：考慮先把飲料扶起來嗎？先擦溢出來的嗎？衣服有被潑到嗎？D：瞄一下飲料蔓延的情況，思考哪個擦拭方式比較妥當。

終於準備吃早餐時你才想起來，今天你其實跟朋友早上有約卻忘記了，如果再不出門你可能就會大遲到，面對還沒吃任何一口的早餐，你會…？

A：馬上不管三七二十一，連早餐都不拿就衝出家門。B：拜託老爸支援，吃完早餐就帶你出門赴約。C：思考是吃早餐比較重要，還是遲到的話會讓同學多生氣？會留下壞印象嗎？D：發簡訊給同學說明自己會遲到的狀況，再帶早餐出門邊赴約邊吃。

◎計分：請仔細檢示你每題的回答。出現最多的字母，就代表你可能屬於的決策風格。

◎結果說明：

A：直覺型

作決定時憑藉感覺，較為衝動、少有規劃的蒐集其他的相關訊息。然憑藉感覺快速下決定，能在有限的時間內做出適合自己需求決定，不讓機會流逝。

B：依賴型

常常需要等待或依賴他人替自己下決定，較為被動與順從。但是能遵從他人寶貴的經驗，反而讓自己少走很多冤枉路，減少摸索的時間和精力。

C：猶豫型

蒐集過多的相關訊息，有時比較後反而猶豫不決難以決定。然而想得周密嚴謹，作決定的過程會考慮較多層面，決定也會較為完整。

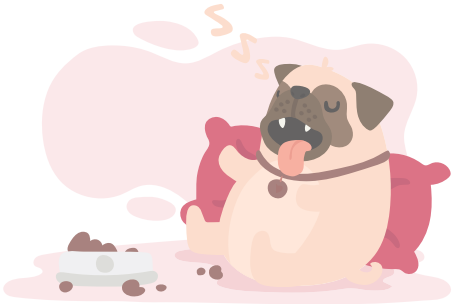
D：理性型

能有方法的蒐集充分相關資訊，且有邏輯地檢視各個選項的利弊得失，以作成最滿意的決定。然而有可能在思考時流逝一些時間，以及缺少嘗試冒險的行動。

備註：

每個人可能在不同情境下有不同的決策類型，並非絕對不可改變，類型解釋僅供自我認識、反思用，非限制你只能是某個類型！也可提醒自己在做決定時，要多留意哪些部分。

難道嗜好只有吃飯、睡覺嗎？來談談你的休閒吧！



「工作會佔去你生活一大部分，要獲得真正的充實感，唯一的方法就是去做你認為了不起的事。要做到了不起的事，唯一之道就是愛上自己做的事情。」— Steve Jobs

一般人常把「休閒、嗜好」誤解為只是隨意的「殺時間」活動，所以當我們問身邊的人：「你喜歡的休閒嗜好是什麼？」得到的答案常是：吃飯、睡覺，然而這些生活中必要的行為嚴格說起來並不能算是休閒活動。

休閒嗜好的定義更接近：運用剩餘的時間，有系統、深入而且持續地參與自己所喜歡的活動。在傳統觀念中，這些活動可能被定位為「非正事」，但如果有人樂在其中，甚至為之瘋狂，這往往是許多專業領域成功者能夠與眾不同的關鍵！

本期輔導通訊採訪了四位校內師生，讓我們來看看，學校裡面老師、同學所從事的休閒活動以及休閒嗜好對他們的意義是什麼？

◎採訪內容

採訪者：陳民浩

受訪人：楊政岳（電機科 一年級）

相關經歷：黑豹旗32強

Q：喜歡的休閒活動是？A：打棒球。

「休閒」讓我可以在壓力很大的時候放鬆，
幫助我繼續面對更多的挑戰！我非常喜歡打棒球，
打球的過程中很開心，
可以釋放一些平常累積的壓力，比賽的過程也很享受！

採訪者：郭彧綾

受訪人： 林文譯（加工科 一年級）

相關經歷：國手選拔冠軍入選亞青國家代表隊、全中運空手道個人型第三名、個人對打第四名、全國中正盃空手道個人型第三名

Q：喜歡的休閒活動是？A：運動，但不一定是空手道專項，也可以是重訓、敏捷等體能運動。

休閒就是讓自己做喜歡的事情又可以很開心、很放鬆。我覺得「運動」是一個很好的選擇！透過體育我變得更獨立，也從中學習很多東西，例如：在最累的時候自己是否可以堅持下去就是在考驗個人的毅力！

採訪者：廖書妤

受訪人：蔣廣元 老師（園一仁 班導）

相關經歷：園藝職程選手指導老師、他校講師

Q：喜歡的休閒活動是？A：有時候會路跑運動一下，假日有空就會與家人相處，幫老婆分擔家務。

「休閒」幫助我放鬆身心靈，獲得身體和心靈上短暫的休息時間。因為日常生活裏有很多大大小小的事情要處理與煩惱，有時候稍微運動一下就可以消除生活中的壓力與煩惱，對我來說非常重要！

採訪者：沈炳盛

受訪人：陳朝皇 教官

相關經歷：世大運（桃園）排球組

Q：喜歡的休閒活動是？A：重訓、慢跑。

對我而言，休閒是在日常生活中剩餘的時間內從事的正當行為，幫助我維持生活所需時間。我認為「休閒」對每個人都是必要的習慣，生活中如果少了休息會有很多壓力，需要休閒幫助我們釋放適當的壓力。

小結：人一生中會不斷扮演著各式各樣的角色，隨著每個人扮演角色的多寡以及對各個角色投入程度的不同，我們將形塑出不一樣的生命。也許在目前的生涯階段，我們以扮演「學生」與「兒女」的角色為多，然而在眾多角色中，享受休閒嗜好的「休閒者」也是不可或缺的。

於上述採訪中，我們可以看見休閒嗜好幫助他們調節生活中壓力與自我挑戰，讓個人的生命更加豐富。希望這些簡短的分享可以鼓勵讀者更多投入自己有興趣的休閒嗜好，藉以探索不一樣的生命與瞭解不同的自己，更可以為未來做預備！

中華民國106年12月29日　星期五

生命教育融入班會討論--人生不只是贏得比賽

9月13日，輔導室辦理了「人生不只是贏得比賽-舉重選手郭婞淳的生命故事」活動，在各班導師引導下，同學們更加深了感觸與感動。因篇幅有限，僅摘錄部分同學心得與大家分享：

「舉重選手郭婞淳的生命故事」簡介：

2016年里約奧運代表台灣在舉重項目中拿銅牌的郭婞淳，在體育生涯中並非一路順遂，私底下的她，也因常行善舉而為人所知；將所有的不完美當作養分，讓郭婞淳因而擁有比她舉起數百公斤重的槓鈴更強大的力量。

「人生的目的不是贏得每場賽跑，而是當我們完賽的時候，途中幫助了多少人一起完成賽跑。」這不僅僅是運動家的終極精神，也是舉重好手郭婞淳身上最難能可貴的助人特質…

金牌舉重選手郭婞淳，在體育生涯中也曾歷經轉換，面對自己的生命歷程你也曾經徬徨過嗎？面對徬徨時，你會如何做出決定呢？

◎小時候會因為一些小挫折而感到難過、悲傷，甚至放棄。現在的我會去找出問題點，不因一時的錯誤感到徬徨，而是化「失敗為成功之母」勇於解決它。【加二仁 莊書雅】

◎我會去詢問家人或是教練，但是我一定會堅持到底的，只是會去尋求慰藉，畢竟講出來總比憋著好。【綜202 施昱帆】

◎我高一上被當的都是電子科的重要科目，數學和基電，甚至想過這真的是一條適合我的路嗎？我在留下和離開之間被迫選擇，最後我決定再給自己一次奮鬥的機會。【子二智 孟睿祺】

◎曾經在國中廣告設計技藝班得過第五名的我，卻在高中學會了程式設計，原因是因為會考成績加上家人的建議之下，還是走上了工科這條路，本身對數理這方面不是很擅長的我，當然是走得不順暢，但我找到了自己的興趣---程式設計，在高中這階段，除了兼顧學業，更是要把自己的興趣轉成榮耀。【資二仁 范謙提】

◎我會不斷和老師、家人討論，聆聽意見，不停思考自己想要什麼，把所有利與弊通通考慮進去，再下決定。【化二仁 陳維全】

◎剛升上高二，離統測還有一段距離，不過目標設得很高，可能現在就要開始努力讀書，才能達成目標，不過這樣就要犧牲自己跟朋友相處的時間，這問題我也想很久，所以我最後就把時間提早，讓我偶爾可以跟朋友聚聚，也有時間讀書，不過這一持續，就要將近二年。【電二仁 黃彥碩】

◎人的一生不會永遠那樣順利，一定碰到許多的障礙，在遇到困難的當下，必定會思索自己到底該不該走下去，或許自己本來就不該踏上這條路。如果是我，我會盡力去解決眼前的問題，勇敢的走下去，但如果真的過不去，也會嘗試尋找其他的出路，至少在轉換跑道前我努力過。【電二仁 侯詠誌】

◎面對徬徨時，我會去找適當的人問，若你遇到此事會如何決定，之後再以自己的直覺來做決定，或許結果並不是預期得好，但至少有過深思熟慮，也是自己決定的。【機二智 簡煒哲】

◎我也經常徬徨而猶豫不決，但比起一直原地踏步，不如做了再來後悔。【綜204 謝宜樺】

◎曾經徬徨過，每個人都有徬徨的時候，只是每個人的處理方式不同，我的處理方式是會選擇一個安靜無人的地方，靜靜地去面對問題。【汽三仁 曾昱綸】

◎人的一生中，不可能會事事順心，徬徨之際，我會想想自己的初衷，想想自己所背負的，想想能做的繼續努力。【資二勇 顧昱國】

「相信所有的挫折都是上天最好的安排！」無論是受傷、奪金失敗，郭婞淳始終相信：「老天爺要你多成功，就會給你多少挫折與磨練。」請試著寫下自己生命低潮時，最能激勵自己的話語。

◎「低潮其實是人生的轉捩點，只要能有突破的勇氣，一切皆能苦盡甘來」。【園二智 衛聖桓】

◎「最大的敵人就是自己，只要戰勝自己，就能突破重圍」要想事情改變，首先自己改變；只有自己改變，才能改變世界。人最大的敵人不是別人，而是自己，只有戰勝自己，才能戰勝困難。【加二仁 莊書雅】

◎「人為什麼會跌倒，是為了再站起來！」擁有挫折，你才能學到東西，要是都一帆風順，等到跌倒時，你就可能會喪失全部的自信，無法再重新來過。【加二仁 陳逸哲】

◎讓我最印象深刻的話，是在一本少年漫畫中，主角遇到低谷時的話：「絕對不要可憐自己，若是可憐自己，你的人生將是個永無止盡的噩夢。」我也常常覺得事情為什麼都發生在我身上，不過人生若是沒有挫折，未來受到的傷害可能就越大。【園二仁 邱奕綺】

◎「生命不只是一個人的一生，因為你身邊的人，或許都因為自己而更幸福、更快樂」。【化二智 倪鈞銓】

◎人最大的敵人是自己，跨過去你會發現你比昨天的自己更美麗。【資二智 許皓寧】

◎靜海造就不出好水手，水手所以能夠駕馭廣大的海，是因為天生的？還是身體裡藏有能夠與海抗衡的基因？這些都有可能是，但你可別忘了海磨練了水手，水手遇到了挫折，例如嘔吐，若一直都如此的平靜，一旦猛烈的海浪，那一定不能抵擋的了，把這些挫折當做應繳的學費，試著學習與磨練，那麼再次的遇到就能夠解決的了。【子二智 陶韋廷】

◎自己生命低潮時，我常常都會想「風水輪流轉」，或許現在的我很不順，做事都不利，但可能幾年後，換我開始幸運、做事順利等等。【子二智 許虔華】

◎「人生的路有多難走，就有多大的成就」。【資二仁 范謙提】

◎在碰到失敗時，心情和信心上確實受到很大的打擊，感覺到全身無力，想動也動不起來。我也曾經受困過，總感覺自己在無限的迷宮中找不到出口，不斷在曾經走過、失敗的道路上。在那段時間裡，我將重點轉移到在我身旁支持我、幫助我的人，也因為他們，我不太感到極度的孤單，也重獲了前進的動力，最終也找到了希望，走到了出口。【電二仁 侯詠誌】

◎誰若遊戲人生，他就一事無成，誰不能主宰自己，永遠是一個奴隸---歌德。【綜204 謝宜樺】

◎當我在生命中遇到挫折，我就會想起國中的老師曾經說的：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，如果任何事情都能夠順利的通過，那些為自己未來辛苦奮鬥的努力不就毫無意義了嗎？【綜204 徐湋耀】

◎最重要的不是目標，而是行動。成功需要的不是機會，而是當機會來臨時，去把握住的勇氣。【機三仁 陳昱廷】

◎「有好運時要謹慎，遭惡運時要忍耐。」我相信現在一切的不如意都是在累積自己的好運，只要撐過去了，就會有好事降臨。【綜301 邱鈺婷】

◎上帝為你關上一道窗，必會為你打開另一扇門。一條不平坦的道路，是給你的挑戰，一旦越過了，也代表你成功了。【汽三仁 曾昱綸】

「人生的目的不是贏得每場賽跑，而是當我們完賽的時候，途中幫助了多少人一起完成賽跑。」請試著寫下自己目前可以為周遭的人所做的協助。

◎我的成績還算不錯，我可以幫助不懂課業問題的同學。搭大眾交通工具，我總是讓位給需要的人。同學參加班級為單位的比賽時，我會在一旁加油，自己參加比賽時，我會盡量為班級取得榮耀。【加二仁 陳逸哲】

◎我們現在的能力有限，但如果別人有什麼困難時可以針對問題去幫忙解決，當個可以影響別人的人，你的人生才會有意義。【園二仁 康真瑀】

◎在我們尚未有收入的學生時期，我覺得關心周遭的人，鼓勵他、支持他，就是我們能 做出發自內心的幫助了。【資二仁 范謙提】

◎在我們的周圍，其實很多人都需要被幫助，只是大多的時候，我們都忽略了他們的存在，或許覺得那些事跟我們無關，要不要做也操之在我。但事實上有些事只要大家願意伸出手，不需做多少犧牲就可有重大的改變。最簡單也最直接的一句話，你可能覺得沒什麼，但對別人可能意義非凡。在他人難過、受困時，一句開心的話，就可能因此讓他完成一件原本應該會放棄的事情，進而帶來一百八十度不一樣的結果。【電二仁 侯詠誌】

◎我可以做到的就是將學到知識和人分享，並且盡我有的能力去解決周遭人的問題，也可以將自己的經驗和別人分享，以便於別人在決定時有更多的考慮。【機二智 簡煒哲】

◎我認為我可以排解別人傷心難過的情緒，因為我自認為我是一個很不錯的聆聽者，可以傾聽別人的苦衷，並幫他不要那麼難過。【汽二仁 蕭立德】

輔導通訊

中華民國106年12月29日 星期五

生命教育專題講座--口足畫家謝坤山老師的生命故事分享

9月27日(三)週會課，輔導室邀請口足畫家謝坤山老師蒞校演講，藉由自己的生命故事，鼓勵同學珍愛並豐富自己的生命。將部分參加同學的心得與大家分享。

今日謝坤山先生使用幽默風趣的方式進行演講，雖然身體不健全，但心卻很健康，在遭遇逆境時受到他人憐憫的眼光，不受肯定，卻沒有放棄，反而為自己的人生添上了豐富的色彩。謝坤山先生提到，想法是很重要的，若當初謝坤山先生放棄了自己，那今日我們也不會有精采的演講，幸好他找到方向，活出自我。另一點重要的是，讓自己有被需要的能力，不論做什麼，只要專一、專精就會有成果，自然也會有人賞識。此外，用什麼態度對待人生，人生就會變得如何，所以認真付出，必有回報。謝坤山先生說了一句話令我印象深刻，「不開心是因為不知道自己擁有許多。」人是貪婪的，只知道自己沒有的，卻不看自己擁有的，若每人知足，那應該會快樂許多。若身體不健全的謝坤山先生都能有所成就，那好手好腳的我一定也可以。(園一智 張如意)

今天的演講，讓我知道思考的方法不只一個，真正聰明的人，是會找出一個最有效率的方法，永不放棄也是一個重點，不管再怎麼困難的逆境，都永不放棄，也不要停止思考，這說起來簡單，但一般人的處理方式是找藉口，面對這樣的情況，企圖心就是一個非常重要的關建，一個人的企圖心沒有很強烈的話，就無法很容易的去達到目標，也無法解決問題。這些道理謝坤山先生以幽默的方式教給我們，我們都會牢記在心。(園一智 林鈺唐)

老天爺為你關上了門，一定會幫你開另一扇窗。雖然謝坤山先生因失去了雙手和一隻腳，被大家認為已經沒用了，但他不服輸，努力的去適應，他也成功了，改變了自己的想法，而造就了不一樣的他。我非常的尊敬他，為了日常生活而想了各種方式，在演講時，明明不是很開心的事，他卻以非常輕鬆的角度 我們分享他的人生經歷。「所有人都可以可憐你，只有你不能可憐你自己。」這句話是我覺得他講得特別好的一句話。當你身處逆境時，如果連你自己都不振作了，那還有什麼翻身的機會呢？感同身受。這次演講我的感觸極深，謝坤山先生講了許多他的想法，我所能學習的有他不屈不撓的精神和正面積極的能量。我覺得這將會是我未來一定用的到且實用的東西。(機一智 陳勁丞)

謝坤山先生以幽默的方式陳述了他的生平，並在其中告訴我們許多正面的想法，或許只要換個方向思考，人生活得樂觀一點，也能有不一樣的生活，就算少了兩隻手，失去了雙腳的作用，就算生活是如此的辛苦，只要樂觀的面對生活，彷彿就像全世界都在幫助你，我認為謝坤山先生在這場演講帶給我最大的收穫是人生的態度，他告訴了我，好好的培養自己的能力，讓自己所擁有的能力被他人所需，他也告訴了我，任何事要做，就要做到最好，或許我在未來的人生不會一帆風順，但是只要我想起他所說的：「想法不一樣，生活就會不一樣。」或許我就能夠度過難關，能夠樂觀的看待這個世界。(機一智 林宇陽)

不要因為任何事情或挫折，就輕易放棄自己的人生，要想辦法找到別的方法克服，活出自我，發展出一個屬於自己的人生，繼續活下去，也不要因為在意別人的眼光，就否定自己的人生。我覺得聽了這次的演講，讓我感受到非常多的感觸，也讓我了解到生命的重要，不能輕易放棄，遇到困難就要想辦法去克服，活出屬於自己的人生。(資一勇 袁家晟)

第一次聽到謝坤山的演講，覺得很神奇，也知道了一些我一直以來很好奇的事情。謝坤山永不放棄的精神，令人佩服，儘管身體殘缺，也從不把自己視為廢物、社會上的無用之人，反而更加努力的讓自己程為有用的人，甚至幫助了其他的人，開導了許多曾經迷網的人。也不曾把自己的命運是為悲劇，反而視為轉機。既然一個有殘缺的人都如此正面、樂觀，那我們又有什麼資格抱怨自己的人生呢！(資一智 賴美綾)

生命教育融入課程--憂鬱症防治與宣導

本學期第八、九週兩週，輔導室利用生涯規劃課，進行憂鬱症的認識與防治課程，讓同學對於憂鬱症有正確了解以及釐清一些觀念。摘錄部份同學心得與大家分享。

我覺得其實收穫不少，雖然以前國中小就看過了，也寫過類似這種問題，但是每個年紀的想法不盡相同，以前我只是覺得「恩，她/他好可憐，我們應該都多幫助這種人。」但我現在的想法與做法完全不同，現在是覺得「身邊的人如果跟影片中的人一樣,我會怎麼做，又或是如果我是影片中的那個患者，我會如何想，我會一直憂鬱還是讓自己去改變，不讓自己一直憂鬱下去。」所以這個課程，這個影片，讓我獲益良多，不再只是簡單純樸的回答，而是換個思想，用這個思想套用在自己身上，把對方當成自己再去思考，如果是自己那自己會怎麼做，又會怎麼去想，去幫助自己與他人。(子一仁 劉文義)

更能了解憂鬱症的情緒，並且如何幫助他，讓他走出憂鬱情緒，怎麼傾聽別人的憂鬱情緒：1.先聽10分鐘不做任何回應，只回嗯，喔；2.等他發洩完他的情緒，再給建議，他比較容易聽進去。(加一智黃詩媛)

上完這堂有關於憂鬱症的課之後，我發現我平常就連安慰人的話語，有出現以下的例句，原來其實我們對他們平常所說的「安慰」，他們都知道，但是就是開心不起來，所以我們可以用行動上的安慰，讓他們感到有被需要和關心，這才是他們所需要的。(加一仁 黃馨儀)

我覺得一個憂鬱症病人需要適當的關懷，還要讓他想辦法投入某些好的興趣，讓他分心，陪他走走，例如騎腳踏車、運動，但在過程中也不要被影響到成為另一個需要被關心的憂鬱症病人。(綜高103黃為仁)

上完這一個課程後，我學到了很多關於憂鬱症的知識，像是憂鬱症的症狀，或是如何鼓勵憂鬱症患者走出傷痛，還有不該對憂鬱症患者說的話，也因為這些，我才知道有時候，自己說的話不但不能鼓勵他們，還可能會對他們造成反效果。(化一智 張 婷)

其實在上這個課程之前，就有稍微研究一下憂鬱症，只是那時候還是有些不太懂該如何去面對患者，可能跟我個人沒碰到過這狀況也有些關係吧，我們身處的世界其實充滿壓力及不愉快，不管是現在還是未來，我們身邊都有可能遇到憂鬱症患者，而這個課程對我來說最大的收穫就是如何跟憂鬱症患者相處以及如何給予幫助。(汽一智 郭冠宏)

上完這堂課程的收穫很多，例如知道了原來憂鬱症患者的男性自殺率竟然比女性高，以及患得憂鬱症的比率女性比男性高，這些都是我以前並沒有的認知，而藉著生涯規劃課的機會，使我明白了患有憂鬱症時，可以做哪些治療方法以及尋求精神科醫生，更讓我知道了當我自己或身邊的朋友得了憂鬱症時，能夠如何應對，所以我覺得這門課程很有實用性。(汽一仁 張婷萱)

我覺得上完這堂課除了可以多了解憂鬱症外，也可以學習到更多處理的方法或是如何幫助患者或心情低落的人，也可以知道原來說某些看似鼓勵的話，其實造成患者的壓力可能更大罷了。(機一仁何品賢)

上完這次課程後，我學到了許多關懷憂鬱症的方法，也更加了解什麼是憂鬱症，最重要也最有用的是，說什麼樣的話能更有效地幫助他們。(資一智郭宇桐)

也許因為自己不注意的身行就有可能導致別人受傷，應多想想自己有沒有說過會讓人傷心的話，如果有就要道歉，如果是自己身邊的人有異狀，平時就該多觀察，並陪伴對方，直到對方能走出來，上完課讓我對憂鬱症有了多加的了解，如果身邊有人有症狀我就能發現。(資一仁王湘蘭)