



何杉友

輔導通訊

133期

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:何杉友

發行單位:臺北市立松山工農
學生輔導工作委員會

編輯:羅惠美、洪嘉欣
余曉涵、王建昇

主編:陳婉君、楊舒涵

出版日期:中華民國109年01月

把握未來的契機，培養自發、互動、共好的新課綱精神

校長 何杉友

開學第一週，校長講了「一個荷包蛋的故事」，同學都已琅琅上口，知道這個故事的意義。期勉同學一定要在這3年的時光中，爭取屬於自己的荷包蛋。

其次，校長希望大家要有跨領域的學習:108新課綱希望培養出終身學習者，讓學生不只學會知識，更能學習「素養」。大學選才方式，已經確定會跟著新課綱調整。未來考試的分數，只會是決定升學的條件之一，學習歷程檔案，也就是高中三年在做什麼的過程，將會是未來大學要看的重點內容。台師大心測中心表示，未來會考測驗命題將趨於更生活化、情境化、跨科跨領域。

產業快速變動，專才再也無法吃香。具世界教育領先地位的芬蘭，從2016年8月開始，從中小學實施新課綱，強調主題教學取代傳統科目，型塑出「未來教育」的全新想像。在芬蘭的最新教育制度中，導入「主題式學習」，讓孩子從小就開始培養解讀橫跨不同領域的「跨界力」。芬蘭之所以進行這樣的教育改革，原因在於只精通單一科目的孩子，其具備的能力，將跟不上21世紀社會的變動。

不可諱言，當全世界進入AI人工智慧主導的時代，工作所需要的能力也在快速改變。問題是，沒有人知道未來的職業會是何種面貌，因此如果在就學期間就多元地跨領域學習，有可能比別人更有機會勝出。因此期許同學未來三年能好好把握機會努力培養跨領域學習的能力。

再者，要加強語言的能力:108新課綱的3面9項素養裡面，非常需要語言的學習。大家都能感覺到，語言能力好，吸收新知的速度快也比較能夠掌握先機，取得競爭的優勢。目前台灣的語言學習環境可算是相當不錯的，尤其是英文。英文報章、雜誌、書籍、廣播、電視、電影，再加上坊間的英語學習用書以及補習班，只要有心，有太多的機會讓人磨練、加強、補救英文了。英文能力的加強靠的是長期培養。培養孩子的英語學習，不是為了培養未來的英語系人才，而是會從生活中學習語言，也會應用到

生活裡，更能不斷隨著生活經驗的擴展而去認識更廣闊的世界，並學會尊重多元文化與人群。隨個人際遇與發展，各自學習或應用生活或專業外語（例如學機械的人，看懂機械相關的專業英語文或外語文）。每個人都能做最好的自己，群我互動和諧，這才是我們期待學生未來的樣貌。

最後，希望同學能勇於承擔:108新課綱的「核心素養」是指一個人為適應現在生活及面對未來挑戰，所應具備的知識、能力與態度。「核心素養」強調學習不宜以學科知識及技能為限，而應關注學習與生活的結合，透過實踐力行而彰顯學習者的全人發展。

2018 PISA（國際學生能力評量）結果在12月3日出爐，除了關注台灣學生在閱讀、數學、科學這三個領域的素養程度評量表現之外，從這份報告中，還有一項發現值得我們重視的，那就是「台灣學生是全世界最害怕失敗的」。女生高達0.8，男生高達0.54。PISA整體平均值為，女生的害怕失敗指數0.19，男生-0.21。

這個現象提醒我們思考，是不是我們的學生在教育過程當中比較缺乏自己做決定和承擔的勇氣？數學家John Littlewood曾說過：「去做難題，你或許無法解出來，但你會證明出一些別的。」正面迎接困難或許會失敗，但那個過程絕對是學習的最佳時機。事實上，相對於踏出社會後每次失敗都得付出巨大代價，學校更應該是一個鼓勵學生挑戰困難、包容失敗的場所。所謂的勇氣是指人有能力在面對危險、恐懼、或變化時，能夠冷靜、沉著、有信心、有決斷力；而承擔是人面對重擔、義務或責任時，所表現出來的一種負責任的態度。人如果缺乏勇氣，遇事會裹足不前，猶豫不決，將失去許多機會，更難以開創自己璀璨的生涯。人如果缺乏承擔，不肯負起該負的責任，則不會受人歡迎，生涯發展不會順暢。

全國高級中等學校108學年度工業類 學生技藝競賽英雄榜

職 種	名 次	班 級	姓 名	指導老師
工業電子	第1名 (金手獎)	子三智	陳庠宇	洪茂松
數位電子	第6名 (金手獎)	子三仁	高仲寧	吳煌壬
室內配線	第6名 (金手獎)	電三仁	李育宸	鄭才新
汽車修護	第11名 (金手獎)	汽三智	陳柏華	鄭如均
化 驗	第8名 (優勝)	化三仁	卓芷卉	陳祈良
工業配線	第14名 (優勝)	電三仁	蘇宏哲	劉建忠
電腦軟體設計	第18名 (優勝)	資三勇	饒浩薰	江宗哲
鉗 工	第18名 (優勝)	機三仁	石松原	鍾國全

全國高級中等學校108學年度農業類 學生技藝競賽英雄榜

職 種	名 次	班 級	姓 名	指導老師
食品加工	第1名 (金手獎)	加三智	潘育庭	曾玉豪
	第6名 (金手獎)	加三仁	許薰文	曾玉豪
食品檢驗 分 析	第2名 (金手獎)	加三智	陳佩廷	黃子芸
	第7名 (金手獎)	加三仁	高子捷	廖靜仔
造園景觀	第6名 (金手獎)	園三智	呂貞儀	張瑞汝
	第10名 (優勝)	園三智	莊宜璇	黃淑為
園 藝	第13名 (優勝)	園三智	林育誠	蔣廣元

108年度藝文競賽獲獎名單

名 稱	得 獎 名 細	指導老師
臺北市108學年度學生 音樂比賽打擊合奏組	東區優等第一名	黃玟婷師
臺北市108學年度學生 音樂比賽弦樂合奏	東區優等第二名	朱梵宇師
臺北市107學年度學生 音樂比賽室內樂合奏-銅管五重奏	東區優等第一名	張育瑛 助理教授
臺北市108學年度學生 美術比賽版畫類	東區第二名: 化二智 蕭雅文	陳俊佑助教

勞動部第49屆全國技能競賽英雄榜

職 種	名 次	班 級	姓 名	指導老師
工業電子	第2名	子三智	陳庠宇	葉力齊
應用電子	第3名	子三智	陳冠霖	吳煌壬
CNC車床	第4名	機三仁	黃稚晰	林俊呈
電氣裝配	第5名	電三仁	李育宸	胡銘軒
資訊與 網路技術	第5名	校 友	洪睿澤	張鈺楨
工業電子	佳作	校 友	高郡鴻	鄭才新

2019 IEYI 世界青少年發明展

科別	名次	作品名稱	班級	姓名	指導老師
資訊科	金牌	應用社交 軟體拓展 娛樂互動 大平臺	校 友	楊承勳 陳鴻文 林聖祐	余耀銘 林敬堯
汽車科	銀牌	結合拐杖之 快拆傘具	汽三智	姚炫宏 何烜承 宋芄儀	卓振至 胡銘軒 王守成

- ★ 本校電機科校友林諭敬榮獲第45屆國際技能競賽-電氣裝配(室內配線)銀牌，指導老師：張鈺楨、鄭才新、劉建忠、王淳葦老師。
- ★ 本校資三勇石國良、杜品延、周駿曄、饒浩薰、曾志鵬同學參加由臺灣車用電子協會主辦之2019車用電子創新發明競賽榮獲「特優」，比賽題目：i-Car主動式車用安檢系統。指導老師：余耀銘、林敬堯老師。
- ★ 本校化三仁張皓淳、資二仁陳紀辰、綜高103陳品勳同學，榮獲第五屆國際交流攝影節團體組金獎。
- ★ 本校資訊科余耀銘老師榮獲臺北市108年度中等學校學生科學研究獎助優良指導教師獎。
- ★ 本校學務處黃裕仁主任榮獲108年第八屆教育大愛「菁師獎」。
- ★ 本校107年公私立高中職校務暨專業類科評鑑結果，榮獲總等第一等。
- ★ 本校參加「臺北市108年度百大績優總務人員選拔」榮獲臺北市高中職唯一團體組金質獎。

我心目中的生涯楷模

從小到大，我們可能聽過很多人的故事，其中有些人的故事特別能在我們的心上留下痕跡，使我們想讓這些人成為心目中的偶像或楷模，並且向他學習與反思自己。



★我心目中的生涯楷模：呂捷

呂捷老師是前些陣子爆紅的歷史補教名師，常以幽默風趣的講課方式以及適時加入一些時事或自身經歷，來提高學生對歷史的興趣。以前的他，其實是一名無所事事的魯蛇，整天只會混過時間，虛度光陰，但在看到母親對他的現狀流淚難過時，他頓時如夢初醒，正式奮發向上，從默默無聞的補習班助理，變成眾所皆知的名師。他曾做過超商店員、水泥工、殯葬業，去朋友「替天行道公司」上班，專門「規勸」欠錢的人出來面對，簡稱「討債」。

他曾說過：「失敗與低潮並不可怕，可怕的是，你不願意抬頭看看這個世界，不願意給自己一個改變的機會。」即使現在是一條魯蛇又如何？，只要願意改變，都有可能有一天，他用自身經歷訴說這個道理，讓人由衷信服，也讓我十分敬佩。除此之外，他對事情的觀點，也與眾不同，舉例來說，他將中國六四天安門事件政府武力鎮壓之事，提出更優秀的想法 - 將對付學生的坦克車改成水肥車，既不會看到流血事件，也會減少抗議的學生，並且能夠減少國家使用軍備的經費。水肥車之所以強大，正是因為它沒有殺傷力卻又能讓人心生畏懼。真是一舉數得！他的另類角度與表達方式，讓我覺得相當有趣，且令人讚嘆。(綜高 303 游壹婷)

★我心目中的生涯楷模：李安

李安出生於屏東縣的潮州鎮，家中有兩個姊姊以及一個弟弟。從學期間，李安對於讀書毫無興趣，一心只想著當導演，他在大學考試落榜兩次，後來才通過三年制專科考試，進入國立台灣藝術專科學校影劇系就讀。李安在藝專裡演了超過 15 齣戲，表現優異，獲得了大專比賽的最佳男主角。畢業後，雖然遭遇了許多挫折，但永不屈服的他，憑依他對電影的熱情，取得了前所未有的成功。

李安的父親是教育家，但他走了與父親截然不同的路線，以當時的趨勢來看，華語片的出名成功率很低，但他卻勇於嘗試，把所有的顧慮拋到腦後，在家人的支持下奮鬥，最終造出了一個偉大的導演。我喜歡他的精神，他想好做什麼，就放手去做，不管後果、不管難度，一旦決定好勢必不後悔，他大膽又有擔當，這就是他的特質，是個令人敬佩的人，這些都是我所缺少的優點，也將是我學習的對象，一個人的成功，往往都是那不屈服於失敗或挫折，這就是李安。(資二仁 黎威儒)

★我心目中的生涯楷模：賈伯斯

賈伯斯少年得志，二十一歲創辦蘋果，二十五歲成了億萬富翁。三十歲那年，他被一手創辦的蘋果公司開除。但他沒有被擊倒，重新找回自己的最愛，繼續前進。後來創辦了 Next 並且成為皮克斯動畫的老闆，該公司後來製作出全球知名的動畫電影：玩具總動員。十二年後，他重返蘋果，不僅讓公司起死回生，更領導蘋果邁向巔峰。在國中三年級的國文課本裡，有一課是在介紹賈伯斯的生平，課文內節錄的是他在一所大學畢業典禮上，和台下那群菁英分享他的人生故事時所說的話。他希望提醒大家，失敗並不可怕，重點在於：如何把每一次的挫敗轉換成前進的能量。賈伯斯無疑是二十一世紀影響人類最大的人之一，他用短暫卻精采的人生，改變了全世界，帶給世人創新與價值。看完賈伯斯的故事後，讓我感觸良多，我從賈伯斯身上看到了他的堅持和不服輸的精神，他之所以會成功也是因為他的努力付出。也因為這樣，我把他當作了我的楷模。(子二智 李旻桓)

★我心目中的生涯楷模：南丁格爾

南丁格爾出生於英國一個富裕的家庭，在那個時代，女性總是在家相父教子，因此她的家人自然將社會期許寄託於她。她雖然過著優渥的生活，但內心卻感到空寂，在後花園為流浪動物包紮傷口的這份契機促使她想為眾人服務的意念，但不幸的是她的父母並不贊成，尤其是當時的護理師普遍生於貧困家庭，經過多次努力說服，她的父母終於同意讓她到德國唸護理學，她回到英國時，成為了一間女子醫院的管理者。在她回國不久後，便爆發克里米亞戰爭，因為當地醫院環境髒亂，醫療用品缺乏，英國政府便請南丁格爾率領護理人員到克里米亞，提供當地士兵優質的照護。1860 年，南丁格爾成立了自己的護理訓練學校，改善普羅大眾對這份工作的看法，使這份工作受人尊敬。

雖然南丁格爾家境富有，但卻不因此而感到安逸而裹足不前，反而勇於追求自己的理想，不讓世俗的社會期待成了絆腳石，南丁格爾的舉動彷彿告知人們看似理所當然的行為是錯的，她的選擇固然會引起社會大眾的反彈及撻伐，如果這時就因外界壓力而打退堂鼓，似乎就暗示著自己對這條路不夠有決心，也間接否定了自己，獨自一人在這條未知險惡的路途上，難免焦慮不安，甚至會有放棄的念頭，但世上有什麼不是面臨眾人的唾棄、嘲笑及夙夜匪懈而有所收成呢？

南丁格爾勇於打破世俗的觀點，這點令我由衷欽佩，假使沒有人打破這項傳統，現今是否還會倡導「男主外、女主內」的觀點呢？，這或許是耐人尋味的問題。(綜高 304 鄭宇涵)

生命教育融入課程—憂鬱症防治與宣導

本學期第八週與第九週這兩週，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。在此謹摘錄部份同學心得與大家分享。

這次課程我覺得讓我更了解「憂鬱症」這項症狀，雖然每個人想法不同，但我對於這項症狀更加了解，也知道當我遇到這類型的狀況該如何解決，這個症狀不單單表面說說而已，還要深入了解避免悲劇發生。(子一智 何奕德)

原來憂鬱症還可以用很多方法解決，而且講話的技巧也可以讓他們比較舒服，以前不知道，都用我的想法但其實讓他們更受傷。(子一仁 洪悅俱)

患有憂鬱症並不是自己自願的，有時候，可以多多陪伴那些心情不好的人，可以鼓勵他們，可以傾聽他們內心的心事，陪他們走過艱難的憂鬱期。(資一仁 林詩婷)

上完這堂課的我真的是受益良多，不但學到了

怎麼幫助別人，也會了怎麼讓自己度過憂鬱這段時期，希望自己是不会遇到這些狀況，假如真的遇到的話，那麼現在學的這些知識就可以派上用場了喔。(資一智 蘇聖恩)



上完這次的課程，首先我想要感謝學校有這種課程，讓我了解許多之前不了解的症狀，原來這種看似沒傷害的心理病也可以傷害這麼大，會改變一個人這麼多，希望我自己或身邊的人都不要罹患這種病。(綜高 101 鍾冠摺)

看似普通，每個人都有的壓力、情緒，都有可能造成憂鬱症。面對憂鬱症的患者，會想鼓勵他、安慰他、陪伴他、照顧他...，其實最好的辦法是去看醫生，了解他的狀況，多讓他走出戶外，找他有興趣的事情。在這個世代，每個人都有別人所看不到的壓力，該如何面對它，每個人都要學習。(綜高 104 陳瑾萱)

讓我們了解憂鬱症的前兆，也讓我們學會該怎樣、不該怎樣，我們應該避免讓他們遭受二次傷害，我們可以多陪伴他們、照顧他們。(機一仁 王翔弘)



生命教育專題講座～視障心理師朱芯儀心理師的生命故事分享

11月6日(三)週會課，輔導室邀請視障心理師朱芯儀心理師蒞校演講，藉由自己的生命故事，鼓勵同學接納並看重自己。將部分參加同學的心得與大家分享。



視障是老天給人的考驗，像是人生路途中的絆腳石，假如是我也會感到人生天崩地裂，想要放棄人生，所以非常佩服心理師能這樣面對

人生。在演講中覺得心理師的爸爸非常偉大，他除了花重金尋求醫生的幫助，最令我感動的是她陪著他最愛的女兒去上學，卻在她摔倒的時候，不像其他父母去維護兒女，而是忍著自己的雙手，默默去在她的身邊守護，這用意是希望自己的女兒該去面對自己，該去相信自己可以，這才是真正的愛，讓自己去飛，才是進步的秘技。人生中都一定會遇到不如意的事，人生不會永遠順遂，那你會是如何去面對呢？我覺得心理師說得非常對，山不轉路轉，假如上帝為你關上一扇窗，也會為你開另一扇門，只是你盲目於原本的窗戶，而忽略了新的門，有時候換個角度，就換了生命。這次的演講獲益良多，以後遇到視障人士就知道如何幫助。(資一勇 郭子敬)

經過了今天下午，聽了講師的分享後，我得到了不少收穫！而主要有兩個。第一個是關於如何協助視障人士，用最正確和同理的方式去幫助對方。第二個是，因為人不可能完美，所以要學會接納和放下。

聽完了這次的演講，對於生活有了更新的想法。常常會因為一些事情不斷地責備和看不起，甚至討厭自己，對於很多地方比不上他人或達不到自己的要求，覺得生活超級沒意義的...。經過了一個下午的洗禮，我想在未來我會更努力去嘗試實踐關於講師所說的：「生命，從接受殘缺開始。」或許自己沒有辦法達到自己或他人的期許，但在

接受這一切後，或許會放得開些！(園一智 連珮好)

聽完這次視障心理師的演講，我學到了生命要從接納殘缺開始，接納才能開心。滿足從看見擁有開始，不必和他人比較，先看見自己擁有的。突破從逆向思考開始，俗語說：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」人生沒甚麼不能度過的，換個

角度思考就行了！相信，這也是朱芯儀心理師提到的一個點，只要相信自己，甚麼事都可以突破的，就像心理師相信自己可以復健成功，結果康復得非常快，這就是自信的力量！最後，超感謝這位 Julia 心理師能來我們學校，給我們她人生中學到、看到的事物，和怎麼面對，希望之後還能看見 Julia 心理師。(綜高 101 蘇敬中)

這次的演講讓我最深刻的一句話是「珍惜眼前所擁有的東西」，我們常為了想要的東西，忘了自己擁有的，常常失去後，才懂得珍惜，但一切都來不及了，以前的我一旦得到了東西我都不珍惜，每一次的失去，都讓我痛苦不已，現在的我很保護我的東西，因為我知道得到任何東西都是得來不易，謝謝學校讓我們有這個機會去聽演講，雖然人生不完美，但也要享受自己的不完美，樂觀面對。

(綜高 101 呂慧婷)



臺北市立松山五農 108 學年度第 1 學期生命教育融入班會討論 - 學生心得分享 -

事情總是做不完！淺談拖延症候群

108/10/30/(三)

看完這篇文章後，請你想想自己是不是有時候也會陷入拖延的狀態？你認為自己大多時候的拖延是屬於文章中四大類的哪一類？並試著寫下當你拖延時，通常會有的想法或感覺是甚麼。

◎我在做一件事時總是會分心，而這個分心不是因為有很多事要做而不知怎麼選，也不是因為不想做的逃避心態造成的，而是在身旁的東西，太令人想把心思放在上面，我想，這是第四種典型的問題了，當你想忙，但 Line 又很重要，想做完，但又有遊戲干擾，感覺不知如何是好，既茫然，又討厭，不就只是想把事情做完...【資一勇 柯棋升】

◎我大多數拖延是屬於文章中的第一種。通常想說把所有的事情壓在最後一刻，看看我能在短時間裡完成多少，完成的質量有多好？抱著賭博的心態，在事後有點後悔和罪惡感，還有點心虛，這麼快完成，會懷疑自己。【綜高 101 班 邱佳恩】

◎我是屬於第一種，就是想要拼到最後一刻的衝刺者，經常老師交代的作業或是說甚麼時候要考試，我的心態都是反正「時間還很多」，也因為這句話，所以讓我對這件事不以為意，當我意識到我有事情沒有完成時，不是熬夜就是做出來的品質很差，隔天可能打瞌睡不然就是作業要訂正很多地方，根本惡性循環。【電二仁 吳欣儒】

◎是第四種「特別衝動，尋求刺激的人」，有時因為課業壓力，放學回家總是想藉著自己喜歡的事情去擺脫那份壓力，但因為先前有對自己做好課後的規劃，因為在做為了發洩情緒而做的事，然後一發不可收拾，延誤了自己的規劃，幻想因而破滅。【綜高 203 社會 林冠宇】

文章中針對拖延症提供了 10 種改善建議，針對自己上述的狀況，你認為哪些建議對你比較可行或有幫助？理由為何。

◎我的想法是多堅持 1 秒，未來為我改變 1 秒，絕不輕言放棄。【化一仁 張郁賢】

◎1. 學會拆分你的目標：看到功課很多時，目標很大就會失去動力，可當慢慢把一科一科都分成一個個小目標，最後綜合起來，大目標就會完成。2. 利用最後的十幾分鐘，不要浪費時間：一點一滴你浪費掉的時間，加總起來不知可以做多少事了，就像背單字，十幾分鐘裡已經可以背好幾個，甚至可以聽一篇文章。3. 保護你的時間，學會說不：我只要手機在身邊就會不時拿起來看，導

致功課都拖到半夜才寫，應該學會對那些沒意義的影片、訊息說不，先做完正事，再去看那些沒意義的東西。4. 留意你的藉口：每次都想以後再做，浪費一堆時間。5. 將拖延看做一個信號：讓我省思自己在拖延時得到了甚麼。【加一智 林珊亦】

◎訓練自己的意志力，每天起床鬧鐘一響馬上起床不要賴床，我認為最好的方法，曾經我每天遲到，每天都到第一節課開始才到校，我曾經不以為意，到了高二，因為在暑假不停的彌補我曾經怠惰的一切，我問我自己為什麼要浪費我的生命在那些我原本可以做好的事情，到了高二我從起床開始，因為我認為當一個人連起床的動力都沒有，那他還有甚麼動力做別的事。【加二仁 李承懋】

◎我覺得第 1、4 點對我來說是可行的，兩個都屬於設定一個務實的目標開始做，不要只空口說白話，要有行動。

另外第 4 點提到一個反面的事例是我要馬上把事情都做，我時常也會這樣想，但裡面提到要想的是我應該先做甚麼，有時只在腦海裡畫大餅，等開始行動後發現做不完時，就會有失落感，所以應該要先做就對了。第五點說不要因為只剩十分鐘就覺得做不來，有的時候一些小雜事是可以在這段時間內解決的，所以不要就放著荒廢這些時間。第八點也頗符合我的，因為我很容易分心，所以常常以我餓了、想睡了等等的舊口，結束正事，但實際上我也沒去睡覺或吃東西，而是在混，所以裡面說可以先花十幾分鐘寫一下報告，再去休息一下，至少先做了再說。

【加三仁 吳翌絹】

拖延症最根本的心理動機是完美主義，完美主義並不是指做任何事情都力求完美，而是太在乎自己在他人心目中的形象，特別擔心自己全力以赴但沒把事情做好。因此，對你來說，可以採取甚麼樣的心態避免自己落入拖延症候群的無底漩渦中，例如 Facebook 的一個座右銘：「完成，好過完美。」，請寫下你認為比較有建樹的想法。

◎1. 接納自己的負面情緒，以鼓勵和原諒代替自我的指責。2. 利用一些表單，幫助自己記錄拖延的感受、內心的想法及可替代的想法，可以幫助自己發現存在的一些以偏概全的想法等，而主動、及時的尋求幫助，本身就是克服拖延的重要一步。3. 設立合理、可行目標，保持輕鬆心態，一方面不至於被自己過高的期望嚇退，另一方面，完成這些可實現的目標，有助於一步步提升自我效能感（讓自己知道是有能力完成一些事情的，減少

未來因自我懷疑和焦慮產生拖延）。【加一智 林珊亦】

◎完美是相對的，人的欲望是無限的，完美是人想得到更多的藉口，人因缺陷而完美，人世間從來就沒有完美的事情，只有圓滿的事物。人生從來就沒有完美的結果，只有圓滿不後悔的經歷。【加二仁 李承懋】

◎其實我覺得是要看做那些事來決定是要完成，還是要完美。像是預習完成上課前的講義，我覺得是完成就好，提前預習本就是幫助自己在上課時能快速進入狀況，讓學習更有效果。而像做報告，我便覺得要完美，不管是做甚麼報告都需要認真，不馬虎的面對他。有時後報告不只是給他人看，而主要是給自己看的，這些小報告或許那天會成為你重要資料，何不在寫報告時把資料都做完善呢！

【加三仁 林芷好】

◎學會區分「把事情做對」以及「做對的事情」。其實沒有必要為了那些細微的不完美而讓自己一事無成。

【加一智 高逸恩】

◎我覺得最重要的就是自己的心態吧！所有拖延其實都是自己的心態、自己的習慣造成的，因為自己的心態讓你覺得可以拖延，以至於變成習慣，往後凡事都拖延，我也是那種很在乎別人對我的看法的那種人，所以很多事都會擔心、憂鬱就不想去做。雖然改變自己的心態和習慣很難，也需要很多時間，但唯有讓自己的心態去不習慣拖延，才能避免自己落入拖延症候群的無底深淵中！

【加三仁 吳孟珈】

