輔導通訊 135期

何杉友

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、蘇宗莉
洪嘉欣、余曉涵
主　　編:陳姵君、呂茹茜
出版日期:中華民國110年元月

突破逆境努力圓夢～邁向喜悅圓滿的人生

校長 何杉友

本校108、109年度承辦臺北市教育關懷獎頒獎典禮活動，以表揚臺北市不畏艱難、勇於突破逆境的學生們，藉其感人的事蹟，做為學習典範，鼓勵學生向上奮進。誠如我們的大家長教育局曾燦金局長在開幕影片中所說的:希望和關懷是我們辦理教育關懷獎的核心價值，藉由關懷讓孩子鼓起勇氣不畏艱難持續地往前跑，努力追求人生的目標來圓夢。

來自大同高中的陳建睿，自小患有妥瑞氏症，在成長的過程中經歷了許多異樣眼光和挫敗。因為遇到一位好醫生，讓他重新認識自己，並開啓田徑選手生涯。去年他在臺北市中等運動會拿下許多個人及團體獎，除了在運動場上大放異彩外，更在學業上努力不懈，持續為出國讀書的夢想努力前進。

就讀木柵高工的晏緒恩，她因罹患遺傳性神經纖維瘤，所以在成長過程中常常不被外人理解。但是這些行為並沒有打擊到她，反而讓她更加了解要勇敢面對，才能突破自己的逆境。希望未來依舊勇於挑戰各種事物，以成就自己，並利益他人，不斷抱持著不畏艱難、勇往直前的精神繼續走下去。

就讀啓聰學校的黃俊翰是一位先天重度聽障的學生，從2歲開始進入臺北啓聰學校就讀，到現在已經第15年，曾在108學年度第2學期當選全校模範生代表。經過刻苦地訓練，現在已能用手機打字溝通、並用手語上台致詞，勇於克服聽不到及書寫困難的逆境。未來俊翰希望能考上心中理想的大學，從事資訊相關工作，為社會貢獻一己之力。

就讀啓明學校的王慶龍是復健按摩科三年級的學生，在學期間擔任班聯會主席，帶領幹部舉辦各項活動並頗受好評。此外，在按摩技術的精進，慶龍更是從來不敢停下腳步，二年級便考取了丙級按摩技術士證照，積極改善家中經濟。希望畢業後的他，能夠實踐他的夢想，三十而立擁有自己的複合式餐飲按摩店。

就讀金華國中的李采瑄用她的態度，實踐了「金鐸揚聲，華實兼備」的核心價值。在身體的病痛上，選擇勇敢面對，並在困境的磨難中，選擇奮發向上。采瑄是每個人心中最勇敢的巨人，向世界證明，儘管有許多的病痛磨難及困頓挫折，仍不忘對世界的熱情，她將繼續用自己的經歷鼓勵世人，不因缺陷而自我侷限，而是不斷努力前行。

就讀南門國中的蔡依蓁是個樂觀開朗充滿自信的女孩，卻在國小四年級時被診斷患有紅斑性狼瘡，常要面臨水腫、暈眩、嘔吐及無法控制的疲累感，還得避免激烈運動與太陽的曝曬。即使如此，她還是不畏艱難，把握機會認真學習，熱心服務同儕。因 身體的受限，依蓁更能同理他人的困境，善用自己的小小力量，做大家心中勇敢的小太陽，帶來無限的溫暖與希望。

就讀內湖國中的許鈞翔患有裘馨氏症，從一開始無法接受病症到現在能坦然地將它視為自己生命的一部分，曾經花了他很長的一段時間調適。他曾參加臺北市美術比賽，平時亦有創作藝術。儘管身體上行動不便，仍一筆一畫地勾勒出其美麗的生命圖像，一步一步地邁向其充滿活力的生命之旅，對於自己的生活與生命，總是全心全意地投入。

看完以上這些受獎學生感人的生命故事後，會發現他們雖然病痛纏身或家庭環境不順遂，造成生活上的不便和辛苦，但是他們卻能夠勇氣十足的突破生理的限制，用積極進取的態度，努力找到自己的生活節奏，逐步發掘自己的優勢，進而追求他們的夢想。感動之餘，回顧我們自己的成長歷程，會發現你也曾經從很困頓的環境中掙扎過來，或許這樣的過程沒有被看見，但是永遠要記得為自己信心喊話、鼓掌叫好，因為你絕對有足夠的勇氣接受挑戰、突破逆境和勇敢追夢。最後，校長期許和勉勵大家要突破逆境、努力圓夢，一起邁向喜悅圓滿的人生。

第50屆全國技能競賽暨第46屆國際技能競賽

職　種	名次	班級	姓名	指導老師
工業控制(工業配線)	金牌	電機科	簡廷安	張鈺楨 / 王淳葦 劉建忠 / 鄭才新
雲端運算(雲端計算)	金牌	資訊科	馬仕騰	余耀銘 / 林敬堯
工業控制(工業配線)青少年組	金牌	電機科	徐維成	張鈺楨 / 王淳葦
工業控制(工業配線)	銀牌	電機科	傅　唯	張鈺楨 / 王淳葦 劉建忠 / 鄭才新
電子(工業電子)	銀牌	電子科	高仲寧	胡家群
CNC車床	銀牌	機械科	陳芸宏	林俊呈
工業控制(工業配線)青少年組	銀牌	電機科	林廷恩	張鈺楨 / 王淳葦
電氣裝配(室內配線)	優勝	電機科	黃智輝	張鈺楨 / 王淳葦 劉建忠 / 鄭才新
電子(工業電子)	優勝	電子科	藍駿宸	胡家群

第50屆全國技能競賽暨第46屆國際技能競賽國手選拔賽 農業類學生技藝競賽英雄榜

職　種	名次	班級	姓名	指導老師
造園景觀	銀牌	園藝科	周律維 賴永恩	張詩悌 / 張瑞汝
花藝青少年組	銀牌	園藝科	楊盛硯	張淑菱 / 余鼎峯
造園景觀	優勝	園藝科	黃暐仁 張子頤	張詩悌 / 張瑞汝
花藝青少年組	優勝	園藝科	梁紫涵	張淑菱 / 余鼎峯

109年度臺北市技術型高中英語簡報競賽

班　級	姓　名	指導老師	名　次
加二仁	朱喬璐、賴沛芸、陳元銘、陳嘉荃、楊皓瑞	張懷恩	第一名
資三智	盧威任、林凱晨	林敬堯	第三名

109年度慶松山工農打擊樂團獲獎

名　稱	得獎名細	指導老師
臺北市109學年度音樂比賽打擊合奏組	全北市特優第一名	黃玟婷、黃筱婷 陳俊佑、林翰韓
臺北市109學年度音樂比賽銅管五重奏	東　區優等第一名	黃玟婷、許双亮 曾書桓、陳俊佑

2020 CCCE 城市盃 - 數位科藝電競邀請賽

名　稱	名次	姓名	指導老師
夢想成眞 Debug 挑戰賽	冠軍	楊濬理	林敬堯
	入圍	吳承璋	鐘國全
EVtuber 嘻哈創作大賽高中職組	冠軍	李其麟、周峻賢	

109年度全國語文競賽得獎名單

項　目	組　別	名　次	姓　名
作　文	教師組	優　等	黃智群老師
國語演說	社會組	特　優	左盛陽老師

全國高級中學小論文寫作特優名單

班　級	姓　名	指導老師	名次
汽三智	覺方辰、周品睿、高仲寧(子三仁)	吳煌壬 莊棓仰	特優
加三仁	陳玠達、張均莛 吳孟珈	曾玉豪 黃瀞萩	
	郭思妤、連心貝 許薰文		

全國高級中學閱讀心得寫作特優名單

班　級	姓　名	指導老師	名　次
電二智	鞏昊翰	倪連妤	特　優
加二智	林奕辰		
	黃珮瑜		
	王韋錡		

- 本校電機科張鈺楨主任榮獲教育部109師鐸獎暨臺北市政府教育局109年技職教育特殊優良教師雙冠王。
- 本校資訊科石國良、饒浩勳、李佩柔參加「2020 IEYI世界青少年發明展」榮獲金牌獎，指導老師:余耀銘、林敬堯。
- 本校資訊科饒浩勳、石國良參加「2020致青春・創未來」選拔大賽創意點子組榮獲銀牌獎，指導老師:余耀銘、林敬堯。

生命教育融入班會討論 學生心得分享

主 題：總是覺得自己不夠好？淺談＂冒牌者症候群＂
日 期：109 年 11 月 13 日 星期五

【文章摘錄】

冒牌者症候群是由臨床心理學家 Pauline R. Clance 和 Suzanne A. Imes 於 1978 年提出的一種現象，是指明明有能力，卻自我懷疑，覺得自己的成就都是碰巧的甚至是忽視，有時還會把自己的缺點無限放大，變得對自己一點自信也沒有。

【引言】

文章針對＂冒牌者症候群＂提供了 3 項改善建議【自我肯證、調整姿勢、自我輕推】，這些建議皆可提升一個人對自己與環境的掌握感。

1、自我肯證的問句：找到自己的核心價值。
2、調整姿勢：做出高掌控動作之後（甚至根本不用做，只要腦袋裡面想像），持續 2 到 6 分鐘左右的時間，也會讓人有比較有權力的感覺，做出比較自主的決定。
3、自我輕推
(1) 慢慢呼吸：吸氣時深入緩慢，吐氣時悠遠流長。幸福感的方式。
(2) 直直坐挺：雙手打開比肩寬，腰直背挺踏實地，雙腳不要交叉，切記「不要彎腰駝背」。
(3) 緩緩說話：慢慢講沒人趕你，並練習接納停頓與沈默。

【討論題目一】

你認為有幫助的建議 (也可分享自己嘗試過對提升自我接納有效果的方法)。

◎每天看著鏡子裡的自己說三個優點，詢問身邊的朋友自己有沒有不足需改進的地方，並嘗試調整自己，最後一定能有所改變。(化三智 蕭雅文)

◎我個人認為，大聲說出自己的想法後，腦中的聲音或許就會被喊出的聲音蓋過，而且順便釋放出壓力的可能。文章中第 2 點調整姿勢和第 3 點自我輕推，主要以身體的動作、呼吸來調整思緒，這些跟我的想法很一致，畢竟沒有人喜歡受到壓迫，能掌控自己最能接受的步調，我覺得這才是改善恐慌的最好方法。(化三智 江祐承)

◎我認為有幫助的改善方法就是去做自己喜歡的事或者做自己擅長的事，或是多去找好朋友聊天，因為這樣你就會對自己比較有信心，會試著覺得自己沒有那麼糟。(電一仁 吳東翰)

◎自我肯證 (做任何事最能感到快樂、自在) : 讓我想到自己最好、最有自信的時候，不再覺得自己一無事處。自我肯證中每個問題都讓我重新省思自己，發現其實自己也是有很多優點，別人做不到的，讓我可以瞬間有了自信，不再自卑。(加二智 林珊亦)

◎慢慢呼吸或深呼吸：在我過度緊張時，這樣做可以緩解我的情緒，達到冷靜的效果；直直坐挺：有些人在緊張時會雙手抱胸、腳交叉放，坐挺可以讓內心感覺放鬆一點，一樣能達到冷靜的效果；運動：適當的重量訓練可以讓我身心靈愉悅，身材變好可以提升自信。(機三仁 呂承鴻)

◎我認為自我肯證是一件很難的事情，人會在不自覺時一直與他人進行比較，但換個說辭＂相信自己＂，感覺比較好。因為我認為要先相信自己過去做的努力是有用且重要的，讓自己意識到某些行為可為自己帶來利益及效用後，再去肯定自己努力後的實力，並以自我表現的方式證明自己的能力是好的。了解自己了，就能好好去運用了。(綜高 204 陳巧柔)

◎我覺得可以從不擅長的領域出發，從中學習並改變自己的心態。例如：我覺得自己的英文偏向弱勢，所以我可以多多向擅長該科的人為目標前進，雖然會遇到困難，只要從好處想：至少我有努力過，我有踏出第一步，慢慢建立自信，一邊成長，一邊學習。(汽一仁 楊鈞皓)

◎就像文章說的，提出自己的優點，好好的了解自己的長處，不會感到自卑。也可以試著去接納他人真心的讚美，好好為自己的努力感到驕傲。(園三仁 周峻賢)

【討論題目二】

看完文章後你印象最深刻的部分，以及你的體會與想法。

◎現代人們常被他人的期待給壓垮，不論是家人或是同儕甚至整個社會以及自身的價值觀。但是總會有個人或事或物，是可以維持自己走到人生現在處的支柱，勇敢雖然無法獲得，但也許能借他人之手練習勇敢。(資二智 吳柏松)

◎最深刻的部分是自我輕推。我平時就是彎腰駝背、雙腳交叉的坐姿，說話速度也很快，但在我看這篇文章之前我沒有發覺這是逃避及不自信，我知道自己不是有自信的，但我以為我已經將我的不自信隱藏起來了。(園二智 林姿廷)

◎看文文章後，我覺得很有感觸，因為沒想到這樣的狀況竟然是這麼多人都會有的問題。其實一開始我認為無法接受別人的肯定就是沒自信，但沒自信的背後就是無法接受真正的自己，原本就無法肯定自己，怎麼能收下他人的肯定呢？但其實只要放慢步調，深呼吸，想一想，即使自己有缺點，那又如何？世上沒有人是完美的，看著自己努力過的痕跡，也會覺得自己蠻厲害的了，偶爾也接受他人的讚美吧！(加二智 朱品珊)

◎看完這個文章，讓我發現世界上有名的人居然有這種想法，我雖然也會不自信，但我總有辦法讓自己增加信心，我覺得如果我身旁有這種人，我會跟他分享我的方法，因為我覺得他們可能只是不知道如何說服自己。(資二勇 張偉峻)

◎＂冒牌者症候群不是病，反而是「自我接納」對自己的呼喚，我們都渴望回到完整的自己，但又害怕會不會失敗？會不會完美？鬆一鬆肩膀，別再那麼用力追求完美，雖然完美令人屏息，但完整讓人深呼吸。＂每當對自己失去信心，回頭細數一路走來的實際讚美，在過程中感到焦慮不安、緊張恐懼、自我價值感低落時，一切的實質讚美，有助於我們勇敢面對接下來的種種難關。(綜高 204 潘乃瑄)

生命教育專題講座～大改樂團與張進益牧師的生命故事分享

10 月 30 日 (五) 週會課，輔導室邀請大改樂團與張進益牧師蒞校演講，藉由自己的生命故事，以及樂團的表演，鼓勵同學珍惜自己所擁有的。在此將部分參加同學的心得與大家分享。

張進益牧師與大改樂團的背後故事與人生，都是一段不是一般人可以承受的痛苦，雖然誤入歧途，但都是一段考驗，讓自己有一段又一段的磨練，而這些故事讓我們珍惜現在身邊的一切，而不是去抱怨、批評身旁的事物，神賜予我們眼睛，並不是去看身旁的缺點，而是去發現自己身邊的優點，與珍惜現況，謝謝張牧師與大改樂團。(子一智　黃羣翔)

聽完這次的講座，感觸非常的深，也是這一次的講座，讓我發覺擁有一個美滿的家庭，是多麼幸福、得來不易的事情。講座過程中，有好幾次都眼眶泛淚。

我本身的家庭是一個十分美滿幸福的家庭，但我卻能夠深刻的感受到，一種無限悲傷、難以言喻的難受，我十分能體會那種家庭破碎、生活艱難卻又無能為力，到最後逼不得已只能走上犯罪這條路，覺得生活沒有意義，想著為甚麼要生下我。聽到這一段時，我的眼淚竟不自覺的掉了下來，瞬間覺得能夠生在現在的家庭，真的是十分幸福，但是我卻沒有很珍惜，覺得對父母感到深深的愧疚。當天回到家後，我便抱了一下我的父母，而且向他們道了歉，父母也十分的感動，對我說：「你長大了。」那一刻我淚如雨下…。

謝謝大改樂團的精彩演出，也感謝張牧師的分享。(子一仁　何沐書)

透過這次演講，讓我們看到平常不會接觸、觀察到的群體。在社會的角落其實還有很多這樣的人，透過講師的敘述他們的經歷，才發現自己的人生、家庭是多麼的幸福，而他們有那樣經歷，有時候他們也未必願意，只是在那樣的背景、環境渲染下，才會有那樣的作為。聽完這次的講座，也不禁讓我反思自己與家人相處的種種過程，明明家人就在身邊，但有時候自己說話的方式、口氣真的都不太客氣，世界上還有許多家庭不圓滿，他們不是第一個，也不會是最後一個，我們應該珍惜現況，並幫助更多這樣的人走出來。(化一智　陳宏駿)

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。

印象深刻就是最後教如何安慰他人，讓我學會「被安慰的人，我要把他說的”我”換成”你”」，這看起來很簡單，但做起來超難。不要再跟以前一樣只會去嘴砲別人，要以他人的立場，講出能讓他心情轉變的話。(子一智 李奇遠)

印象最深刻的是網路惡評，因為我很常看到有些人很喜歡在別人的創作下留下惡評，但是創作者卻根本沒在看這些留言。這讓我學到惡評可以無視，因為我很不會這樣做，別人說我和罵我的話，我只會罵回去，無視惡評是很難的事。(化一智 李冠儒)

上完這幾個禮拜的「憂鬱症認識與防治」之後，我真的有更了解有關憂鬱症的一切。以前就覺得面對憂鬱症患者，只要叫他去找輔導老師或看醫生就好，但我發現其實我自己也可以用上面第 4 大題的方法關心、安慰和陪伴他！雖然我是真的很不會安慰別人，也不太知道應該怎麼回，但至少我會聆聽！我可以讓他知道，當他覺得自己被世界拋棄的時候，有一個人會在這裡為他守候 ...。(加一仁 徐藝庭)

以前的我若陷入低潮時，會不敢告訴他人，怕自己的情緒、想法會影響別人，讓別人也陷入低潮。而上完課我了解到，在別人的觀點上其時也很想關心自己、幫助自己。其中一堂課，讓我們微微的體驗憂鬱症的感受，希望我上完課後能更幫助到身邊情緒低潮的人們。(資一仁 童小席)

上完以後才發現其實憂鬱症沒有那麼簡單，一開始覺得憂鬱症的人就是在逃避現實，但他們是真的生病需要幫助的，如果身邊有人得到，那就在一旁陪伴他度過這段時間，總有一天會好起來的！(綜高 103 王昱茜)

經過這一次的「憂鬱症認識與防治」的教導後，我會將遇到的困難試著把它簡單化，不要想得那麼複雜；在遭受評論時，會盡量看好的地方；面對錯誤時，不要想太多，盡自己所能努力就好。讓憂鬱症排除在你我的生活間，保持同理心互相關心對方，就能擁有好心情。(汽一仁 楊鈞皓)

了解到憂鬱症常出現在追求完美的人身上，這群人因為成果和理想有所差距而感到極大的挫敗、失望情緒，一瞬間充斥著大腦讓他們頓時忽略或弱化自己的優點。所以我認為嚴以待己固然好，但要有一個健康的心態，每個人都要清楚明白自己是被愛著的並深信自己，從理性一點的角度來說，人可以悲傷一時，但不可頹廢一世，不斷的自我否認也沒有任何幫助，縱使憂鬱生活也還是得過，開心亦然，那為什麼不選擇輕鬆、快樂一點呢 ?(加一智 黃愛文)

剛剛好的學習歷程檔案：帶著靈感上路，或在過程中找到靈感

學習歷程檔案就像公路電影，用以協助高中職學生紀錄「在路上」發生的大小事，又可分為課程、修課紀錄與多元表現三部分。不過，綜高學生跟職科學生採計的數量不同，看重的內容也有差別。本篇文章中，輔導老師們摘要跟學生的對談並搭配學生反思與實際執行方向分享，作為給高一、高二學生的參考方向。

職業類科生涯輔導－以電子科為例　對談者：輔導教師 余曉涵、子二仁洪悅倢

一、職業類科生涯輔導 - 以電子科為例

悅倢：「老師，多元表現上傳的地方分成很多細項，我發現我上傳的項目好像跟同學不太一樣……」

涵師：「妳好像有些擔心，可以多說一點嗎？」

悅倢：「暑假的時候我參加了交大舉辦的電子物理營，我們在營隊中做了很多不同的實驗，所以我覺得好像可以歸類為【專題】，但是我們並沒有做出實際的成品，所以我覺得好像又是【團體活動】。」

涵師：「妳利用高一的假期參與電子相關活動，我能確認妳對本科的熱情。但是，電子科對應的職涯範圍非常廣泛，因此，我比較想聽聽妳高二預計如何深化並持續探索？」

悅倢：「其實我也不太確定，因為高一的焊接、高二的程式語言我都有興趣，但不確定要朝什麼方向探索。」

涵師：「嗯嗯，聽起來妳還在釐清自己喜歡什麼電子科應用的方向。不過，若未來要投入電子產業，人際溝通與合作也是重要的一環，或許高二的多元表現可以朝電子專業＋人際的方向思考？」

悅倢：「好像可以，但還是好糊模喔……」

涵師：「學習歷程就像公路電影，感到模糊是正常的，這證明了妳不只正在前進，也代表妳開始向內覺察。我給妳三條參考的路徑：1. 如何在解決問題的方向中與人溝通、2. 他人給妳哪些有建設性的批評、3. 妳如何從挫敗感中重整心情。」

二、對談後悅倢的反思：

- 以時間序來區別學習歷程的累積

一開始我覺得這個新政策很麻煩，有點想要「應付」，可是在累積學習歷程檔案的過程中，我逐漸釐清真正喜歡的事物與未來目標。像是高一我涉略了很多方向，雖然目標尚未明確，但這些都成為我高二深耕的方向，即使偶有挫折，只要能持續修正，我相信我能更清晰未來的生涯路。

- 實際執行方向分享：

暑假時我到 Siemens 實習，實習內容跟電機與機械相關，是電子科的我沒有接觸過的，故第一天分組完成實習時，我對跟不上進度的自己感到很沮喪。下班前，副理告訴我：「不是本科又怎麼樣？工廠裡的人很多也都不是呀！慢慢學就會了。」

我利用下班後的時間重新複習專業知識，果然隔天可以跟上組別討論。分工時，我負責剪線、夥伴負責佈線和拉線，我們順利的讓 PLC 控制燈閃爍，並進入第二關：PLC 程式撰寫。我利用在學校學習的 C++ 知識為底，並加上副理的協助，不斷在失敗中反覆修正程式，終於成功！

在上述過程中，我有三點學習：首先，電子產業博大精深，我必須俱備承認不足、修正與精進的能力。第二，面對自我不足時即使會有負面情緒，我也能快速的調適並重新進入工作狀態。第三，團隊合作需要勇於表達想法、適時尋求協助，因為有多元的意見跟方向，才能造就 1+1 大於 2 的效果。

綜合高中生涯訪談 - 以自然組為例　訪談者：輔導教師 呂茹茜、綜高 203 謝孟容

一、綜合高中生涯輔導 - 以自然組為例

呂師：「目前對學習歷程檔案的態度跟看法是？」

孟容：「覺得它不錯，因為有些人高三個人申請會容易發現沒東西，那這個就是讓大家可以提前做、提前累積，不過也聽說有些人會認為這是一種負擔跟壓力。」

呂師：「你每學期是怎麼準備呢？有什麼特別的計畫嗎？」

孟容：「我其實就是上課老師有一些功課，像國文有一些心得、作文，或是任何一堂課的作業，老師給的評價還不錯或自己認為做得還不錯的話就上傳　。成績不錯或是有任何比賽的獎狀，也可以多丟到多元表現裡。」

呂師：「你覺得高一跟高二的上傳重點跟策略有什麼不一樣之處嗎？」

孟容：「我覺得高二就是看你未來想要做什麼，像我就是想走醫 (三類) 那些的，所以可以多準備生物、物理、化學的課程成果。像是多元表現就可以靠自己找時間去博物館之類的，上傳的話就是要有照片，然後有一些心得。」

呂師：「嗯嗯，做得很好耶！有一些照片跟心得穿插一來比較豐富，也比較不容易讓觀看者視覺疲勞。」

孟容：「而且我就是做學習歷程的時候會先製作屬於自己的那種花邊，或是格式圖案，然後你在上傳的時候，教授就會知道那是你獨有的東西。」

呂師：「就是有個人特色的感覺，像是模板，但又很有記憶點呢！」

二、心得整理與撇步分享：

- 高一與高二的準備重點

孟容：「高一的話就是有好的回饋多上傳，如果那時候還沒有對未來有特定的方向的話，像我自己是這樣的。」

呂師：「的確是一個策略，高一走一個比較廣的路線，本來就是在探索中，所以呈現的是學習態度跟積極度。不過如果說有一些確定方向其實也可以慢慢瞄準自己的領域不論是在課程成果跟多元表現上。」

孟容：「高二就開始時間更緊湊，課業也比較重，所以就最好直接瞄準自己未來想就讀的會是最快又有效率的。」

- 怎麼拿捏課業跟學習歷程檔案？

孟容：「我學習歷程會放在段考後考完的那個禮拜來弄，做一週後就先不會碰，之後就好好的準備課業跟段考。而且有一些學習單跟上課資料，積到最後容易不見，每次段考後定期上傳跟整理比較可以確保之後期末找不到東西。」

- 分享給學術學程 (自然 / 社會組) 的同學

孟容：「重點應該是國英數主科，再來就是自己的想法、想要走什麼樣的領域。然後我覺得英文蠻重要的，找時間去參加英文檢定，應該可以加分！還有以自然組為例：科展比賽可以是好好把握，或是課程有校外教學的機會，像我們地科課有去地質勘察，就很適合寫成心得記錄呈現。」

呂師：「也可以多參加自然領域的一些社團或是活動、自行閱讀一些相關領域的書籍，像你前面提到的博物館或是相關的營隊等等都是未來可以向系所傳達你對該領域有熱情的重要證明。」