



輔導通訊

125期

陳貴生題

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：臺北市立松山工農輔導工作委員會
編輯：蘇宗莉、羅惠美
江俊宏、林俐
主編：林柏瓊
出版日期：中華民國104年12月

「把一流的學生引進來，把卓越的學生送出去」是校長接任松山工農時給予所有老師、家長的承諾，也是本校所有政策規劃、推動、執行的核心價值；松山工農最寶貴的資產就是「學生」，若說各校必需要有學校特色，在此所有師生都可以很驕傲的說松山工農的學校特色就是「學生」。一直以來工農就是職業學校的翹楚，不僅以「工」帶頭以「農」紮根，升學率傲視過人、各種競賽成績亦最為突出，但是社會普羅大眾期盼工農的同學除在校成績優異之外，品德的培養更是重要。松山工農建校已66年，這些畢業四、五十年的傑出校友們都一致認為，當初在學校所學習的知識、技術早已不敷社會所用，但學校所給予的做事態度、品德、價值觀，卻成為他們迄今一輩子引以為豪的驕傲。校長必須要說，態度決定高度，同學的價值不是智育表現的高低，而是態度的好壞；智育成績可以速成，但態度的養成只能在學校潛移默化中慢慢的凝聚，因此品德教育在工農不是口號而是務實的生活態度。

工農人的驕傲 以工帶頭以農紮根 楊益強

校長、全體師長跟各位同學都是一樣，只有一個身分，那就是工農人，松山工農是屬於全體師生的，不是單一個人的成敗，不管同學來自於哪所國中、地區或透過何種入學管道成為工農學生，進入松山工農後，在這裡所發生的任何一件事都要概括承受，都要勇敢的面對！學校近三千位同學的方式是一致的，在共同的框架下另給予彈性處理原則，然校長必須向各位同學說明，每件事在不同的面向會有不同的思維，在不同的思維下自然就有不同的作法，每個人成長背景不一樣，自然所感受到的事務也會有所差異，在多元價值觀下，對每個人的看法要給予尊重，但團體生活中必須整合並找到一個大部分成員可接受的平衡點，使團體有所遵循及維護每人的基本權利，而「社會觀感」就是維持這一平衡點的基礎。本校校友遍及各行業，現今大部分為各行業之領導幹部或該領域之頂尖人物，歷經66年之「松山工農」招牌吸引人的條件除升學率之外，更是學校對同學求學過程中對態度嚴謹的要求與重視而營造的社會觀感。

學校的主體是學生，學校因學生而設立，任何的作為如果失去教育學生的核心價值則失去其存在的意義，學生舉止表現無關公立或私立，也無關男校或女校，更無關是高中或高職亦或是入學分數的高低；反而是「規範」的執行徹底或不徹底，「規範」，已成為工農的金字招牌，在工農校風氛圍下型塑出「有規範」的表現，就是品質的保證。因此學校所有師長對同學遵從規範執著的態度，其實就是對家長負責任的最佳方法。在班級經營中，導師「規範」學生的學習方法，則是班級整體表現與個人進步成長的規準，大家一直很討厭「規範」，認為「規範」的存在是反民主、是落後的象徵，但「規範」在團體生活中卻能讓脫序與混亂變成良好的禮儀與紀律。「規範」讓群體中的個體有了明確方向感，能找到自己在團體中的位置，迅速就定位；「規範」，也讓群體中的個體有了遵循準則，人人依循著既定的法則，有秩序的進行各種運作。粗略的規範，維持起碼的團體秩序與相互尊重；精準的規範，提升整個團體的效能並贏得尊敬。學校要持續運作，就永遠不會因循苟且，讓舊有的習性存在而無法改革與創新，精準的訂下規範，落實的執行規範，讓各項生活作息都能彰顯出它應有的教育意義。

學校在硬體建設上進行了許多重大改革，迄今煥然一新，無一不是希望給在這校園內的同學有一個最佳的學習環境，透過優質的環境來內化學生，型塑出優良的行為外顯，使優良的舉止與績效顯現於校外，向上提升達到優質學校的教育目標。學校不斷的提供好的環境給學生是義務也是責任，然再好的環境都需要大家的愛護，教育經費不可能無止境修復個人恣意的破壞，提供好的環境給下一代是我們這一代的責任與義務，也是學生在學習歷程中需學習到的重要體認。

一直以來本校針對同學生活常規、社團表現進行規範，除以往鼓勵同學多元智能發展之外，生活教育的同步成長亦是重點；學校存在的目的是作育英才而不是僅僅依靠升學率而已，「考試」僅是學習過程中的一環，最重要是讓同學了解教育的目的是「學習」，「學習」參與學校及班級活動才是重要關鍵，不僅要同學尊重自己也要尊重別人，成績不再是唯一選項，品德的養成才是學校最終存在的條件，也是同學加入工農行列的重要因素，展望未來，當各位同學畢業時，對外宣揚工農優秀條件時，不僅只是升學率，而是同學對彼此尊重與對規範承諾所展現出的成果。祝福所有同學在工農三年來都能發光發熱、逐夢踏實。



臺北市104年度高職學生學習檔案競賽得獎名單

★生涯學習檔案高職三年級

校名	科別	參賽學生	指導老師	等第
松山工農	園藝科	許博睿	吳采蓓	佳作

★生涯學習檔案高職二年級

校名	科別	參賽學生	指導老師	等第
松山工農	機械科	林冠成	倪連好 王瀚賢	特優
松山工農	機械科	林智洋	倪連好 王瀚賢	優等
松山工農	食品加工科	林靖捷	倪連好 王昭君	佳作

★國文學習檔案高職二年級

校名	科別	參賽學生	指導老師	等第
松山工農	食品加工科	林靖捷	倪連好	特優
松山工農	化工科	王昱珽	陳麗珠	特優
松山工農	食品加工科	黃宥昕	陳麗珠	優等
松山工農	園藝科	鄭婷文	盧姿吟	優等



●本校園三智李岳庭、解詠容榮獲臺北市104年度高中職性別平等教育宣導月「性別無礙 資源統整」友善校園空間改造王設計比賽特優

●臺北市松山工農104年度兒少保護、家庭暴力、性侵害暨性騷擾防治教育「創意海報標語製作比賽」得獎一覽表

班級	姓名	得獎名次
園三仁	林宜蓁、楊庭怡、朱倍儀	優等
綜高303	黃圓圓、盧蕙婷 薛廖博、黎靜璇	優等
綜高204	洪嗣穎、洪翊銘	佳作

你不能不知的輔導室——輔導室環境與功能介紹

各位同學們大家好，無論你是一年級新伙伴、二年級學長姐，還是三年級的資深松農人，你都一定要了解輔導室這個地方，因為跟大家都有切身的關係喔！

首先，先來介紹我們輔導室的環境吧！

輔導室位置於本校大同樓三樓，一進門會看到一張大型的會議桌，這個空間是我們集合學生、小張老師以及輔導老師開會的地方。左手邊設有四台桌上型電腦，並另附有掃描器兩台，開放給一、二年級學生來製作生涯學習檔案，或是三年級學生可使用此資源製作與升學或生涯所需的備審資料。



位於輔導室後方，這組原木桌椅空間，是用來接待校外貴賓、家長的區域。有時也有校內老師前來稍做休憩或是討論事情，是個舒適宜人的一隅呢！



輔導室內提供與生涯、升學相關知

誌月刊，歡迎同學來參考閱讀，為自己的未來做好準備！

在輔導室對面有一間「團體輔導室」，內部空間大而舒適，因為是木地板，需脫鞋進



動都可使用！

輔導室每位老師皆有屬於自己的談話空間兼辦公室，目的為了讓本校學生有需求時，能直接清楚地找到屬於自己班的輔導老師。這在台北市高中職裡，算是非常專業的諮商空間設置喔！一定要來使用一下！此外，空間裡有舒適的沙發座椅、小茶几以及衛生紙，當你有心事想說，這是一個安全隱密的空間，讓你能放心地紓解情緒，輔導老師也會與你一起討論該如何面對困難！



高中生常有的問題類型包含生涯議題、人際關係議題、感情困擾、情緒調適以及家庭議題等。如果在高中三年當中，你曾碰過這些問題，其實是很正常的喔！

有時候我們找朋友聊天，找父母或師長談談，就覺得自己好多了。但，當身邊的人無法給予你適切的幫助，或是這個問題就是來自同學、父母或老師，別忘了，你也可以來輔導室尋求協助。



認識輔導室人員



以真、善、美的精神協助孩子找到自我，學會經營生命，擁有幸福！

輔導主任 蘇宗莉主任



相信任何事情都有解決的辦法，有的時候我們會卡住，覺得失去希望，是因為還沒有看見其他的選擇，所以無論如何只要堅持下去，相信自己，事情總會有解決的可能。

電子科、加工科、汽車科、進修學校
輔導教師 洪嘉欣老師



生活若剝去了理想、夢想、幻想，那生命便只是一堆空架子。
發光並非太陽的專利，你也可以發光。
獲致幸福的不二法門是珍視你所擁有的、遺忘你所沒有的。

輔導室幹事 關秀真小姐



很喜歡一首英文歌 You Raise Me Up (你鼓舞了我)

當我失落的時候，我的靈魂感到多麼的疲倦；當有困難時，我的心背負著重擔；然後，我會在寂靜中等待，直到你的到來，並與我小坐片刻。

情緒低落的時候，如果有那麼一個人可以讓我們依靠，傾聽我們的難過，這是多麼幸福的一件事啊！

在這裡誠摯的邀請你們有空來輔導室坐坐
祝福大家 心想事成 平安喜樂

電機科、化工科、園藝科、進修學校 輔導教師 羅惠美老師



當你能飛的時候就不要放棄飛
當你能夢的時候就不要放棄夢
好好扮演自己的角色，選擇自己想做的事

活出你的生命，作自己的主角

資訊科、機械科、進修學校
輔導教師 林柏瓊老師



「當你真心想做一件事，全宇宙都會來幫助你。」 牧羊少年奇幻之旅。
勇敢的做自己，發光發熱吧！

綜高輔導教師、進修學校 林俐老師



向憂鬱說「不」～

生命教育融入「生涯規劃課程」

輔導教師 林柏瓊整理

本學期第七、八兩週，輔導室利用高一學生生涯規劃課進行憂鬱症認識與防治課程，藉由楊丞琳主演之「十七歲的冬天—下一次的微笑」影片之引導，讓同學了解並澄清憂鬱症相關知識及觀念，並填寫學習單，同學們有超多很棒的分享，但因篇幅有限，謹摘錄部分同學之內容與讀者分享。

我想我會是一個很好的垃圾桶，如果他想說話了，我會仔細、認真、慢慢的聽他說，可以的話也會給自己的想法。如果不想說我也能安靜的陪著他，讓他知道自己不是一個人 (加一仁 楊惟煊)

上完這個課程，我知道如何解決或幫忙患者，雖然這不是在短時間內就可以回復，但是只要我們有耐心且有包容心，時時的陪伴著他，就可以慢慢的將他拉出困境，也希望這些患者藉著別人的協助與關懷走出自己的困境。(子一智 許銘耘)

原來在社會中，得憂鬱症的比例會這麼高，而這個課程也讓我明白在憂鬱症患者面前，不能說很多事，這可能會導致他更加的嚴重，因為我們在無形中會施加很多壓力。給他人應該多加的陪伴、關心、鼓勵他人。(綜高103 謝家齊)

而面對憂鬱症患者時，說「明天會更好或你不能每天老是把自己關在家裡，出去走走吧」之類的話，只會讓他們感到有壓力；我們應該換個說法，例如「我會在你身邊陪伴你」之類的話，讓他們知道還有人是愛他們的(資一勇 趙哲偉)；或是說「你可以把你的煩惱說給我聽嗎」、「讓我成為你心靈的垃圾桶」等等之類的，使他們能夠把真正的感覺說出來，減緩他憂鬱的一些情緒。(汽一智 李岳蒼)



社團介紹 心靈SPA社

輔導教師林柏瓊

這學期輔導室開了一個不一樣的社團，8次的社團課，每次都有不同的主題，也有不同的講師，有來自大專校院社團的社長、教授，甚至是公部門退休的長官來擔任講座，衷心期盼這樣的課程中，能夠協助學生透過多元的活動方式，以最短時間內去吸收、消化、整理，沈澱心靈，重新找回熱忱與補充能量。

誠摯感謝所有參予的大專院校社團及老師們，不僅每位參與的講座們僅只領取微薄的課程費用外，東吳大學塔羅社社長更於會後免費幫同學占卜；此外，何進財教授更是未領任何課程費用，純粹抱持著熱情奉獻的心態，期盼能帶給學生更多的成長。

相見歡 第1次活動

以前自我介紹的時候，我都會超緊張的，今天卻不會，我覺得我有進步。我也覺大哥哥、大姐姐都很棒，想了無數個遊戲，讓彼此不熟的我們能更親近些。(資二仁 蔡繕禧)



漸凍人生 又怎樣 生命教育專題講座 心得分享

實習老師劉騏霆、莊蕙心、輔導教師林柏瓊整理

輔導室於10月21日在大同樓展演廳辦理生命教育專題演講，邀請到的是社會創新夢想實踐家胡庭碩，講者自幼罹患罕見疾病-脊髓性肌肉萎縮症(漸凍人)，而他卻不因行動障礙自我侷限，反而四處奔走，用自身故事，激勵人們發覺自我價值，共同為創造更好的社會付出。

以前的我都認為遇到挫折，受到打擊時，樂觀進取、開朗面對就沒問題，老師卻告訴我們最重要的是找方法，遇到問題找地方解決就對了！最後老師還說，要找到自己的興趣當專業，找到自己的領域改變社會(綜104 許雅涵)。

我覺得胡先生很不錯，不會因自己身體上的缺憾而自卑而放棄，反而利用更多的時間去補足自己不好的地方，其想法也非常務實，也知道自已沒辦法達成的事情，他不僅不去想那些遙不可及的事，反而用更多的時間去做其他更有創意的事。他的座右銘是「解決問題，靠的是方法，而不是做夢」，我很喜歡也覺得十分受用。(機一仁 吳鎧安)

人如果只有期待，是不會有任何的事發生，奇蹟要由自己來創造，若只會空等天上掉下來的機會，不如飛上天空去抓住機會，讓天空變成你的畫布，畫出一道美麗的彩虹。(綜101 鄭捷盈)

一件事不是只有一種解決方法，只要換個想法、轉個彎，就可以找到更好更有效率的處方。(機一仁 高至儒)

我所知道的漸凍人很少，胡庭碩先生是第二個，而第一位是偉大的科學家霍金博士，胡庭碩先生的「一個人一定要連結一座農村」這個觀點我很喜歡，我認為現在都市人跟鄉村人間的代溝很大，像這樣去接近、了解農村的活動，我覺得非常具有意義！還記得他說過，「牙刷掉了，那就拿另一根刷啊！」的故事，這故事在教會我們一件事，有時候要轉個彎思考！(綜101 蔡仁豪)



從塔羅看自我探索 第2次活動

經過這次課程後，讓我更加了解塔羅牌，的確這種東西就是在心靈感到迷惘時才會想要做，因為這跟心理學蠻有相關，所以我也很有興趣。(綜204 劉承先)



學校沒有教的戀愛學分-網路交友 第3次活動

「要會分手才能牽手」，而在交往之後也要給予另一半信任及自由；不能強求戀愛，強求而來的幸福，並非真正的幸福，最後結婚後也要努力的經營感情，相敬如賓，表達關愛。(綜101 許延亦)

「點燃生命之火」演講-第5次活動

珍惜自己所擁有的會發現自己很幸福，如果只在乎自己沒有的，也會被自己的不滿足所困住。任何關鍵都掌握在自己的手中，想要未來的天空是怎麼樣的，現在就該怎麼努力鋪路。(加二仁 周佩璇)

埋頭苦幹，也要抬頭看看；活在當下--把每天都當最後一天用、珍惜和大家相處的時間及和每個人都開心快樂的過 (綜204 劉姿瑩)



班會討論活動 「生命教育-你如何定義你自己」

實習老師劉騏霆、莊蕙心、輔導教師林柏瓊整理

10月14日班會課時由各班導師帶領學生觀賞「生命教育-你如何定義你自己」影片，並分別就四個議題進行討論，在拍攝各班精采的活動鏡頭時，感謝各班小張認真地將題目寫滿整個黑板，更感謝各班導師的用心與支持，使得活動得以順利進行。

各班心得分享

1.影片中麗滋的分享，讓你最感動或觸發你的想法是什麼？

儘管麗滋遭受各種負面的批評與恥笑，但是她最可貴的地方就是她能轉換心態去看別人對他的看法，不去理會造成自己心情的不悅。

(資二勇 潘柏諺)

面對大家對她的冷言冷語，她選擇的不是逃避，而是肯定自己，換個角度看看自己好的地方，相信自己、肯定自己，儘管她長得跟別人不一樣，但她還是堅持做自己，這點真的令我非常感動且佩服。(加一智 13號 郭佳琪)



2."The true value of our life is judged by how well we use it, not by the opinions of other people."你如何定義你自己？

麗滋不會因為外表或身體的殘缺而自殺，他定義自己的方式是內心中的自己，她選相信自己的人生。「活出自我」才是我定義自己的方式。(園三智 潘嶼評)

我認為要了解自己、對自己有信心的方法，就是腳踏實地的完成自己的夢想，小或大都沒關係，有了信心自己的步調就不會被別人牽著走，自然就有自己的中軸線，知曉自己在社會上的定位。(園二仁 陳弘彬)

3.當我們聚焦在負面的事物，就容易覺得這世界在跟我們做對，看不順眼的人和勢也越來越多；當我們心存感激時，似乎是上美好的事物就容易被我們發掘出來。請試著在每一件經歷的事與認識的人中，找出並寫下其中所隱藏的美好價值。

當遇到挫折時，的確會覺得世界在跟我做對，當家人或朋友們關心自己的同時，可能會覺得他們很煩或很囉唆！但我試著反面思考後發現，她們是有在乎我的，我並不是無助的！這應該就是所謂的愛吧！生活中很多不順遂的事，但試著反面思考，說不定就能發現隱藏的美好！

(資二智 闕于哲)

許多事情不一定只有一個答案，在人生中我們常常有機會和別人接觸，每個人都有獨立的思想，對一件事、一個人都有不同的定義，每個人對你的看法也有好有壞，但這些他人的想法並不代表你，真正能決定自己「成功或失敗」的人只有



自己。(園二仁 29號 陳弘彬)
之前，我一直以為每個人都是針對我，後來我發現了會這樣，其實是我自己不喜歡別人，才會有這種感覺，而當我慢慢去改變自己後，才看到世界的美好。
(電三仁 蕭可杰)



4.遇到困境時，懂得把劣勢轉

換成優勢，這將會成為一生最關鍵的

時刻。麗滋面對網路上不同的留言與回饋，她的反應如何？如果你遇到類似狀況，你會如何思考及反應？

很多事情都是一體兩面的，成功的反面就是失敗，如果我遇到這種事情的話，我應該無法承受這種嚴重的打擊，會忍不住躲起來偷偷哭泣，但擦乾眼淚，打起精神，我應該還是會微微笑，抬起胸膛，克服這次的攻擊，勇敢的活下去，面對一次次的失敗。(加一智 王沁媛)

不管讚美和批評，都不要用太過在意的心情去面對，心平氣和看待才不會有得不償失的局面。(化二智 郭芸安)

假如我遇到我也會很難過選擇安撫自己的心情，等心情比較平靜後，再去思考我應該如何回應他們，但對我而言，他人的眼光只不過是參考，我依然會照著我自己的路活下去，畢竟人生是自己的，他們不必為你的人生負責。(電三仁 陳建宇)

「友善校園愛心活動」 生命教育專題講座心得分享

實習老師劉騏霆、莊蕙心、輔導教師林柏瓊整理

9月23日輔導室特別邀請到小炳、唐玲、黃逸祥及黃佳昇等藝人蒞校演講「友善校園愛心活動」，以戲劇演出表達反毒、反黑與反霸凌。在藝人們精湛的演出下，整場活動不但熱鬧非凡並別具意義，也讓參與的學生們度過一個活力、健康且收穫滿滿的愉快時光！

這次的活動讓我深刻的了解到如何對抗霸凌，我們必須要勇敢地說不，不能和他們一樣去霸凌別人，甚至去幫他們，到最後還去販毒，這是不好的行為，一定不能去做，不然會後悔一輩子。這次的活動讓我深刻的了解到如何對抗霸凌，我們必須要勇敢地說不，不能和他們一樣去霸凌別人，甚至去幫他們，到最後還去販毒，這是不好的行為，一定不能去做，不然會後悔一輩子。(園一仁 劉擇銳)



可能還有許多人不知道校園霸凌的嚴重性，第一可能會使被害人是不願來上學或使其將來不願和人打交道，不相信任何人；而加害人，在事件曝光後，要接受的處罰也不是好過的，甚至還可能要被保護管束，在一旁叫好的人也算是霸凌者喔，因為你們不對於加害人的行為勸阻，可能導致他認為你們在給予其鼓勵，使他對被害人的行為更加過分。(化一仁 林宏儒)

霸凌別人真的很不可取，校園裡的每個人都應該防止校園霸凌的發生，絕不能忍氣吞聲或坐視不管，不然會有更多的霸凌者出現。(資一勇 孔繁瑜)