



# 輔導通訊

## 127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、沈建樑、  
羅惠美、洪嘉欣  
主編：楊舒涵  
出版日期：中華民國105年12月

我說：「工農！」  
你說「讚！」

是校長去年來到工農以後跟同學的默契，一年多來，從同學的各項活動中可以看到同學已將此默契放在心上，「把一流的學生引進來，把卓越的學生送出去」也是校長治校的理念，希望「工農！讚！」不是口號，而是工農人在各方面實際展現出來的結果，校長相信，工農學生要成為「卓越」、工農要「讚！」，只有學生「肯！」才有可能。

學生的行為表現，足以彰顯出學校教育的成果，不僅可以吸引更多優秀的學生前來就讀，亦是社會對學校評價的重要指標，我相信同學們選擇松山工農就讀，亦是以往工農學長姊打下的好口碑，不管是升學率、技能成就或是各項表現都讓你認同，而放心跟隨師長們的教誨及學長們的帶領，放心的成為工農人。

松山工農是教育專業的機構，這裏一切的師資、設備環境、教材等都是為學生學習而設計及運作，過去一年校長致力於在校園環境及學校能見度上努力，也看到令人滿意的成果，校長更期待同學能透過自身的努力、家長的關心與支持，以及學校全體教職員工的用心下，同學可以朝向我們的預期，往「卓越」方向大步邁進，為你的未來人生創造無限的可能。針對現階段學校的辦學理念，茲說明如下：

### 1. 肯尊重就能服從

工農學子在校的各項學習與品行的陶塑，常常在團體生活中展現。團體生活首重尊重與服從，肯「尊重」便能從中學習團隊溝通、服從的能力。以近來家長及學生關切的服裝問題為例，學校的服裝都是全校同學票選出來的，不管是運動服或制服、長褲還是短褲，結果如何都應給予尊重，這也是我們常常教導孩子們：

「尊重現在的結果就是保障自己未來的權益」，我相信任何結果都有不同的意見，但尊重結果何嘗不也是教育的一環。學校雖不會將服儀不整做為懲處依據，但會給予勸導並納入愛校服務的一環，請同學能尊重並服從。

### 2. 肯學習就有機會

學校重視升學、技能表現，但更重視日常生活的品德教育，工農的師長們一致認為，讀書學習隨時可以進行，但中學階段更是品格的養成關鍵期。學校有很多機會薦送學生參加各項校內外學習活動，如：優良學生選舉、技藝技能競賽選手選拔、社團幹部到畢業受獎學生遴選；甚至是出國參訪、教育旅行等，遴選的基本條件就是「不能有任何懲處記錄」，如果孩子因一時疏忽而受到懲處，學校也希望他可以積極改過錯過，學習為自身行為負責，透過潛移默化的榮譽心養成，強化品德，相信孩子經過工農三年的學習，其行為舉止及品德必將成為未來成就的基石。

### 3. 肯主動就能實現

校長極力主張學校的學生活動絕大部分都要讓學生主動規劃、設計、執行，包含畢業典禮、畢業晚會、運動會、校慶、畢冊等，處處都展現出同學們的創意與活力，一年來深獲全體師生、校友、外賓的讚賞與肯定，學校也鼓勵有想法的孩子隨時加入行列，鼓勵支持孩子們勇敢夢想、獨立完成，不管最終結果是否能符合大人們的預期，在我看來，這就足夠了！

### 4. 肯付出就能獲得

學校更有許多服務性的活動，例如交通服務隊、司儀、環保志工、各處室義工等，同學們透過這些活動學習新的事務，也可以讓不同師長在最短時間內認識孩子。從大學甄選入學的錄取成果可見，松山工農學生的各項表現已深獲各科技大學的肯定與愛護，其中獲在校師長推薦者除了「不能有任何懲處記錄」外，必須有「為校服務的經驗」。因此服務學習是本校推動的重點工作，也是同學受到肯定及推薦的絕佳機會，因此希望家長鼓勵孩子多參加學校服務性活動。

學校是一個教育單位，學校師長有責任教導同學在青春無敵的歲月中學習成長，學校要培養「肯做」、「肯學」、「肯負責」、「肯付出」的學生，只要「肯」就有「可能」，學校給學生學習機會，也會給孩子犯錯彌補空間，透過學習過程塑造學生正確的價值觀，但讓工農學子的行為舉止在畢業後能符合社會期盼，獲得社會各領域的重視並在日後成為此領域的頂尖人才，才是松山工農對同學的承諾，相信也是家長衷心的期盼。

「把一流的學生引進來，把最卓越的學生送出去」一直是松山工農所

## 肯！才有可能

楊益強 校長

有老師努力的核心價值；松山工農最寶貴的資產就是「學生」，希望未來，當所有學生畢業時，對外宣揚松山工農學生優秀條件時，不僅只是升學率，而是「同學對彼此尊重」與「對規範承諾重視」所展現出的成果。讓與工農相關的我們共同營造學校

肯付出，家長肯支持，學生肯努力的教育環境！

## 榮譽榜

### 松山工農105學年度農科技藝競賽個人獎英雄榜

職種	科別	學生姓名	指導老師	獲獎名次
造園景觀	園三仁	鄭焯文、曹芷綾	張瑞汝、張詩悌	金手獎(第四名)
	園三仁			金手獎(第五名)
園藝	綜高303	陳俊佑	李家發、蔣廣元	優勝
園藝	園三仁	郭子華	鍾敏君、余鼎峯	優勝
食品加工	加三智	朱怡蓓	蘇俊旗、盧恩得	優勝
食品檢驗分析	加三智	胡珊萍	王昭君、田雅嵐	優勝
食品檢驗分析	加三智	龍宜欣	王昭君、廖靜仔	優勝

### 松山工農105學年度農科技藝競賽團體獎英雄榜

職種	科別	學生姓名	指導老師	獲獎名次
造園景觀	園三仁	曹芷綾、鄭焯文	張瑞汝、張詩悌	第一名
食品檢驗分析	加三智	胡珊萍、龍宜欣	王昭君、田雅嵐、廖靜仔	第四名

### 105學年度工業類技藝競賽獲獎名單

職種名稱	學制	班別	學生姓名	指導老師	獲獎成績
化驗	日間部	化三仁	林靖	陳祈良	金手獎、(第4名)
鉗工	日間部	機三仁	曾煒群	張靖郁、林哲維	金手獎、(第6名)
電腦輔助機械製圖	日間部	機三仁	李東詒	石晶瑩	優勝
電腦軟體設計	日間部	資三智	李宜政	林澤仁	優勝
電腦修護	日間部	資三仁	鄭頤	余耀銘	優勝
工業電子	日間部	子三仁	王冠威	翁崧驛、吳煌壬	優勝
數位電子	日間部	子三智	徐梓翔	郭兆育、翁崧驛	優勝
室內配線	日間部	電三智	黃智輝	鄭才新	優勝
室內配線	進修學校	電三忠	陳廷宇	劉建忠、鄭才新	優勝
車床	日間部	機三智	鍾子翔	胡銘軒、林哲維	優勝

### 105學年度高級中等學校電腦軟體設計競賽

組別	得獎名細	指導老師
開放組	第1名：資二智 柳俞百	李漢泰師
	佳作：資二智 許展維	
高工組	佳作：資三智 李宜政	林澤仁師

### 105年度藝文競賽獲獎名單

名稱	得獎名細	指導老師	
臺北市105學年度學生音樂比賽個人組(東區/薩克斯風)	特優第一名：化三仁 林靖	黃玟婷師	
臺北市105學年度學生音樂比賽團體組(東區)	打擊樂合奏：優等第一名	黃玟婷師 校外師資	
	弦樂合奏：甲等第二名		
臺北市105學年度學生美術比賽(東區/版畫類)	第2名：電一仁 藍凱彰	王瀚賢師	
	第3名：園二智 吳念容		
臺北市105學年度國語文競賽	作文佳作：電三仁 沈侑萱	吳曉珮師 盧姿吟師 彭鈺君師	
	閩南語朗讀佳作：綜304 方岳絃 客語朗讀佳作：綜204 黎明瑀		
臺北市105年度高職學生學習檔案競賽	高二組	特優：園二仁 周璇庭	賴馨芬師
		優等：子二智 陳俊安 佳作：園二仁 吳偲好	
	高三組	優等：加二仁 李霽潔	李珮君師
		特優：加三仁 林靖健 優等：機三仁 林智洋 優等：園三仁 林芳羽 佳作：園三仁 鄭焯文	
生涯	高二組	特優：加二仁 李忠恩	李珮君師
		優等：加二智 呂炳毅 佳作：加二智 劉濬澤	

\*資三仁鄭頤、陳葦豪、蔡繕禧同學參與臺北市105年度中等學校學生科學研究獎助獲得三等獎，指導老師余耀銘。

\*汽二仁黃詠嫻、楊詠傑及子二仁胡可青同學，參加第十一屆全國高中職太陽能模型車競賽榮獲第三名及最佳環保創意獎，指導老師：莊楷仰、傅俊隆。

\*園二智葉沅伶同學榮獲第15屆旺宏科學獎佳作，指導老師：李家發。

\*電二仁沈侑萱、黃于蕓、林侑寬同學參加2016亞洲機器人運動競技大賽以輪型機器人摸黑榮獲第2名，指導老師：何文德、劉建忠、邱佳椿。

\*總務處余耀銘主任及電子科林麗雲老師分別榮獲105年中國工業職業教育學會傑出人員金鐸獎「研究獎」及「教學獎」。

\*總務處文書組黃秋月組長代表臺北市榮獲105年全國語文競賽社會組國語演說第一名。

\*宋君平軍訓教官榮獲全國數位化教師教學檔案製作佳作。

\*陳麗珠老師參加臺北市105年語文競賽教師組客語朗讀榮獲第3名

\*輔導主任蘇宗莉主任榮獲教育部105年生命教育績優人員。

\*本校電子科陳茂璋老師榮獲第四屆星雲教育獎。

# 讀書方法

**重點1:**平日5天好好安排國、英、數，假日2天安排專業科目來讀!

**重點2:**先安排1週內要讀的計畫，盡量將背的科目分散來讀，不要全部擠在一天!

**重點3:**適當的交替休息不但可以幫助吸收，還能有更多的精神來讀其他科。

## 國文

只要你能理解大意，主旨便相差不遠，抓重點也較容易下手，再加上注釋，作者熟悉度高，以及針對重點複習。有閒暇時間，也可以看一些長篇的小說或散文。

## 數學

- 1.學習數學光看是沒用的。不親自動筆，這樣永遠不會解題目，所以要寫題目。
- 2.不會做就想該用哪個公式老師上課時教什麼？重要公式定理要記清楚，動手做，用腦想，不但成績會進步，也能體會數學的樂趣。

## 英文

### 單字

可以找單字選擇題的試題本，每天一回一回寫。有不懂的就查清楚，容易忘記或不熟的就記下。隔天寫新的之前，先複習昨天記下的單字比較不易忘記。



文：劉振坤、黃彥碩、曾翊嘉、梁羽勝、歐力維、簡聖展、陳冠宇、許博文、林承慶、葉柏辰 整理  
圖：蔡昕蓉 繪製

## 文法

記得每次使用字典時不能只看中文意思，要連例句一起看才會對這個單字的用法更清楚，還要注意搭配的介系詞是什麼，也要注意單字必須跟介系詞一起背。

## 閱讀測驗

先看題目再回去看文章找答案，這會省很多時間。可以固定一周練習一次長篇，平時有練習，大考看到時才不會慌張。

## 作文

有些意思可以用言簡意賅的成語作為替換。雖然作文不是愈華麗就愈好，但如果我們使用較漂亮的句型，的確可以顯現我們和他人的不同。

## 準備大考的方式

- 1.安排好你一天的時間，每天幾點到幾點唸哪一科，久了每個科目就會有一定的實力，通常每個科目有一定水準就可以得分，大考時就不會被某個科目拖垮。
- 2.把時間分成長、中、短程。長程設在前半年，中程花兩三個月的時間，複習所有內容，短程階段用一到兩個月加強，最後考前衝刺階段，在考前兩個禮拜，快速瀏覽所有重點，這樣可以在短時間內，喚起你平時學習的記憶。
- 3.注意歷屆試題，有些相同的考題一再重複出現，因此將歷屆試題常學到的概念學會，是非常重要的。
- 4.考試時先做有把握的題目，考試是有時間限制的，一定要學會控制考試時間。



# 未來10大熱門行業

文：詹子儀、趙晴、廖俊凱、陳建成、葉于禎、林聖祐、簡培哲、王睿誌、鄭宇辰、蔡若天 整理

## 雲端服務研發經理

如果要問現在發展最快的科技是什麼？「雲端」將是個很好的答案，並且就業市場相當蓬勃。如果想進入雲端產業，最好擁有電腦科學相關專業，網路架構經驗、Java、SOAP (Simple Object Access Protocol) 以及AJAX (Asynchronous JavaScript and XML) 等知識與技術是加分條件，最後則是溝通、團隊合作以及解決問題的能力，兩端缺一不可。



## 電競播報員

以前，打電動常被視為玩物喪志，現在，打電動卻可能幫你賺大錢！隨著遊戲產業日益興盛，電子競技逐步被拉升到和體育競技相等的層次，且商機毫不遜色。荷蘭市場分析公司Newzoo指出，2015年全球電競產值達2.5億美元（約新台幣82億元），包含贊助、線上廣告、媒體權利金及門票收入等。

電競直播的現場，就跟所有體育賽事一樣，需要專業主播及賽評。從另外的角度看，喜歡玩遊戲的人多，但成為職業選手的門檻卻不低，相較之下，只要憑藉對遊戲的熱愛與了解，人人都有機會當電競主播。

## 資料視覺化分析師

「資料視覺化」是現下熱門的資料呈現方式，已經成為網站必備功能。由於各種資料的原型往往過於複雜、生硬、難懂，資料視覺化分析師的角色如同廚師，透過各種工具，強化資料易讀性，轉換成視覺效果，幫助閱聽眾吸收。

廣義來說，這也是因大數據(big data)而浮現的新興行業，除基本電腦能力外，美學也是必要。工作內容必須對資料進行視覺化處理，以及打造與使用者互動的資料視覺化界面，才能讓各種使用者對龐大資料都能一目了然。

## 有機農產品經紀人

農藥、化學肥料與基因改造主宰了20世紀的農業，有效提高農產品收穫量，餵飽了不斷增長的人口。但正所謂物極必反，隨著環保意識高漲，對農業反璞歸真的訴求也愈強，有機農業因此蔚為風潮，不再追求產量至上，而是注重土壤維護、生物多樣性和自然循環。

根據統計，有機農業每年創造310億美元（約新台幣1兆元）產值。有鑑於商機無限，有機農產品經紀人應運而生，一方面農民辛勤栽種作物，另一方面經紀人負責為買賣雙方提供仲介服務，幫助想吃好菜的人找到真正健康營養的食物。只要有機農業的風潮持續，除了經紀人外，相關職務如農場管理師或現場諮詢人員必然不會退燒。

## 銀髮看護

科技發展使得很多工作被取代，然而銀髮看護絕非其中之一。美國趨勢學家柯德林頓 (Graeme Codrington) 指出，隨著未來10年人類平均壽命每週延長1.5天，老齡化人口勢必影響世界經濟，銀髮看護將成為最熱門的工作之一，到時此領域人才的需求將遠遠超過供給。

台灣人口老化速度在全球名列前茅，現已有12%的老年人口，不久後更將達25%。日間照護中心、老人養護中心及護理之家等機構的需求將帶動大量就業機會。可以預見的是，生老病死人生大事，因為「生」之沒落，「老病死」相關行業將愈加舉足輕重。

## 自媒體領袖

擁有自製優質內容能力的自媒體經營者或部落客，在特定領域內享有高知名度和權威性，這些人可統稱為「自媒體領袖」。「Web 2.0」的概念已延展數年，至今仍在持續，它講的是由使用者主導並生成網際網路內容，人人參與也享有平等資源，如維基百科、Facebook及YouTube等均是Web 2.0的體現。

正因如此，現在是人人都能當意見領袖的時代，透過文字或一支手機加上簡單的編輯軟體，就擁有潛力無窮的發語權。只要做出來的東西有趣、有創意並貼近大眾，成為網路紅人，甚至衍生出各種相關事業，並非遙不可及。

## 影音製作人

影音製作人不是新行業，早在電影和電視時代就有許多人投入，但隨著影音娛樂蓬勃發展、視覺互動比起過往更加眼花撩亂，高附加價值的數位內容產業儼然是21世紀經濟舞台的重要角色，吸引著具創意、批判能力與人文素養的高階人才。

另一方面，愈來愈多新影音平台與媒介裝置大量出現，數位匯流方興未艾，影音傳播工作者的需求只會增長而不會減少。整體來說，受訪的影音製作人大多滿意自己的工作，並且認為有趣、值得享受。至於想在眾多競爭者中脫穎而出的關鍵，除了相關技術外，更少不了的，是獨有的說故事魅力和風格。

## 資料科學家

資料科學家一詞聽起來很玄，但被《哈佛商業評論》(Harvard Business Review) 譽為「21世紀最性感的工作」。據美國職缺搜尋網站Indeed.com調查，美國資料科學家平均年薪約12.3萬美元（約新台幣405萬元），比整體平均年薪多出113%，是極具前景的職業。

因為太炙手可熱，蘋果公司(Apple)開出年薪16~20萬美元（約新台幣526~658萬元）爭取資料科學家，在台灣，資料科學家一樣熱門。104人力銀行統計，全台資料科學家目前僅有1,092人，到2018年的預計需求人數為6,296人，增幅達477%！

到底什麼是資料科學家？他們是成功管理數據資料的關鍵人物。資料科學家每日在龐大數據中探索遨遊，具備強烈的好奇心，渴望追究問題本質，是大數據時代中最活躍的要角。



## 生命教育融入班會討論 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，藉由楊丞琳主演的「十七歲的天空-下一次的微笑」影片讓同學對於憂鬱症有正確了解並釐清一些觀念。摘錄部份同學心得與大家分享。

◎人都會有心情低落時候，這時候要注意，不要讓自己一直陷入這種情緒，要想辦法轉換心情或抒發壓力，如果一直沉浸在這種情緒就極可能會有憂鬱症。憂鬱症並非無法治療，需要的是配合醫生的指示和家人的陪伴與鼓勵並且多多運動。若身旁的人罹患憂鬱症幫助他最好的方法就是傾聽，不要批評、說教，也不要只是叫他想開點，這種話看似鼓勵，但在他們耳裡感覺就很諷刺，他們當然知道你說的是對的，但是就是做不到，如此一來就有可能會增加更多負面的情緒。從他人那裡接收到的負面情緒也要懂得自我轉換，別被捲入其中，因為情緒也是會感染。我想無論再怎麼開朗的人都有可能受到憂鬱症的攻擊，如同遭遇哈利波特中的催狂魔一樣地把希望和快樂從周圍的空氣中吸走。平常應盡量往好處想，找尋自己減壓的方式，如果真的有什麼困難，相信你的朋友、同學、老師們都會很樂意傾聽你的想法，不要覺得自己是一個人，有問題大家一起商討、解決。(資一仁 蕭蓉)

◎我覺得這樣的課程很特別，在國中時，基本上都在講霸凌方面。松農這樣的課程讓我更了解憂鬱症，不管是我的交友圈，又或者是親友，若有憂鬱症的情況，我都能去幫助他，例如：

帶他就醫、支持陪伴他，使他脫離憂鬱症的束縛，我希望往後能有更多這樣的課程。(資一智 余暉)

◎了解憂鬱症的種類、症狀，還有如何幫助罹患憂鬱症的人。以往都認為傾聽、陪伴就夠，但仍有許多方式能解決。也認識許多能改變心情的食品。我覺得人很複雜，表面開心，心裡未必如此，要學著如何調適心理，如果有能力，也能幫助他人脫離憂鬱情緒，希望將來的自己有這樣幫助他人的能力，當然，也期許自己面對傷感能樂觀面對。

(綜高101 鄭伊君)

◎今天的課程使我了解到憂鬱症的症狀以及種類，還有造成憂鬱症的原因和如何幫助身旁有憂鬱症的人。憂鬱總是會在我們心情不好的時候趁虛而入，我們應該保有自己的興趣和一位可以傾聽心事的家人、朋友，不要累積負面情緒太久，造成邁向憂鬱症的原因。

(綜高102 林廷瑾)

◎面對憂鬱症的朋友，我會關心他的狀況，鼓勵他去尋求醫生的幫助，從中獲的心理上的溝通以及藥物的治療。並在身旁做一個傾聽者，不責備、不反駁，也不說一些於事無補的話，若是對方出現自殺念頭，必須馬上告知第三者，也要試著緩和患者情緒。(綜高103 陳家琦)



## 生命教育專題講座 輪椅公主江偉君老師的生命故事分享

10月5日(三)週會課，輔導室邀請輪椅公主-江偉君老師蒞校演講與同學們分享心路歷程，用自己的生命故事，鼓勵同學珍愛並豐富自己的生命。現將部分同學心得摘錄出來與大家分享。

偉君小姐經過挫折後，她努力的使自己再成長，因為她相信自己可以，使自己有解決問題的能力，朝著夢想前進。而今，她是個主管了，但又有誰知道七年前的她是多麼否定自己？還好，有目標後，她的人生重新有了生機。偉君小姐還說：讓自己做到最好，不要去變成別人想要的樣子，不去在意別人的眼光。在此學到了相信自己、為自己設立目標以及別在意別人的眼光。(綜高101 王心妤)



解決，江老師的故事令我覺得：其實我們都很好，跟江老師的困難、沮喪比起來，真的不算什麼。只要願意，沒有什麼辦不到的。

(綜高101 李承恩)

我很佩服江老師的勇氣，如果我發生這種事，我不一定能夠走得出來。一個人一定要有一個目標，才能拋去負面思想。江老師說：與其去追一匹駿馬，不如種一片草地，自然會有許多駿馬來讓你挑選。一個抱怨的人，不如自己思考如何去解決，江老師的故事令我覺得：其實我們都很好，跟江老師的困難、沮喪比起來，真的不算什麼。只要願意，沒有什麼辦不到的。希望，下一次再見到有困難的人，我會用這個故事安慰他。(綜高101 秦琦媛)

偉君小姐的成功是因為看見自己的優點，且有一個能給她動力的目標，給了她信心和勇氣，克服所有困難和恐懼，不因別人的否定而影響自己。即使未來的人生仍有許多未知數，只要不放棄，不要害怕遭遇挫折，正視它，就是解決問題的第一步。珍惜自己眼前所擁有的，幸福與否，全在你自己心情怎麼想。(綜高102 楊奕甫)

今天的演講者，在我看來就像通過無數的歷練，而且身經百戰的勇者，從她的言語、笑容中，我可以感覺到，我不只是純粹的聽講，我還體悟到她樂觀的生命故事。(綜高102 王柏程)

聽了偉君老師的故事後，我覺得人生中有時候會有幾次大磨練，而這也會是人生的大轉折，如果能在這困難中找到信心、目標、自我優點以及好的想法，那麼這就是人生中的新起點，也是邁向目標的開始。(資一智 魏哲)

恐懼是自己的擔心不停的變大，不要讓它遮住你的雙眼而阻止你尋找新的目標。偉君姊將自己的親身經歷跟我們分享，從一開始的悲觀、難過，逐漸變成了樂觀、快樂，她告訴我們：遇到困難時，不要受情緒影響，冷靜下來，想想有什麼辦法，只要肯努力去想，肯努力去做，就沒有過不去的困難。(資一智 陳鴻文)

雖然江偉君小姐車禍後變得很悲觀，也認為自己變成家裡的累贅。不過，後來的她重拾信心，尋找目標，為之後的人生寫下另一序章。人生不如意，十之八九，那個人總會想著「為什麼是我」？我認為像江偉君小姐所說的一樣，找到新目標，那麼這挫折也只是一個過程而已。

(資一仁 江浩璋)

當你走過了這一段逆境，就會漸入佳境，而要漸入佳境，就要先尋找目標，持續前進，就能提升自己，心靈也能獲得成長。演講者失去了雙腳，但是她還有雙手，她可以自己開車、出國以及完成很多自己想做的事情。失意時，可以哭，安撫受傷的心以及釋放壓力，但是哭過度，反而浪費時間，不如，拿那些時間想想新的目標還比較有幫助。

(資一仁 吳仲凱)

江偉君老師因為一場車禍，使她半身不遂，甚至有了許多的負面想法。生命中難免遭遇挫折，透過偉君老師的故事，非常能夠振奮人心，她告訴我們，人生最重要的就是「目標」，只要找到目標，挫折也只是過往雲煙。(資一勇 毛友為)

偉君姊以前是個很正常的女生，但在一次的交通事故中，傷了脊椎，造成下半身無法行動。車禍後，她很傷心，她什麼事情都不能做，後來她找到了目標，想辦法來解決所遭遇的各種困難。現在的她是公司的主管，能到各個國家開會，還結了婚，生了小孩。她的想法很正面，只要有目標，就有想要達成的慾望，沒有能不能達成，只有想不想達成。(資一勇 陳榮煜)



## 生命教育融入班會討論 小筠的故事

沈建樑老師 整理

10月5日，感謝各班導師的協助，使得輔導室辦理的「生命教育—小筠的故事影片欣賞與討論」活動可以順利完成。學生在觀賞短片後，在各班導師引導下，分別就三個議題進行分享與討論，使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：

小筠因為家庭經濟關係，不僅肩負起照顧弟妹的責任，也不放棄學業。你認為小筠能堅持下去的原因是什麼？

◎因為家、家人。為了照顧他們，只能與兒時夢想妥協，面對現實。但最重要的原因是小筠愛這個家以及家人。

【資二勇28號廖泓恩】

◎我認為她能堅持下去的原因在於責任感。因為父母不在身邊，爺爺奶奶年紀也已經很大了，所以她必須扛起照顧弟妹的責任。我曾看過一段話：「物質的貧乏並不可怕，可怕的是知識的貧乏。」人可以缺衣少食，但卻不能缺少知識，它不僅是和世界接軌的唯一通道，也是翻身的唯一機會。小筠明白這一點，所以為了讓家人過上更好的生活，她必須堅持。在這世上還有著無數像小筠這樣的人存在，她們的條件不如我們都那麼努力了，那我們呢？【加一智19號游子霈】

◎因為小筠愛她的家吧！而且，經濟是個很現實的事，她如果不堅持，她的弟妹怎麼辦？她自己又該怎麼辦？面對人生的逆境，應該要勇敢去面對。還有，夢想也是她堅持的原因吧！為了實現她的夢想，她必須努力，為了家人，也為了自己。【汽一仁1號宋晝書】

◎小筠是個辛苦的孩子，因為家庭的因素使她要負擔照顧家人的責任，而且為了生活也要放棄夢想。我認為能讓她堅持下去的動力就是她的家人，家人也會用感恩和關心來回饋她，讓她堅持下去。

【電一智42號蘇柏宗】

◎我覺得她能堅持下去原因是她自己的想法和對家人的愛，還有一路幫助她的人，其實最終還是她自己願意堅持下去讓她的家人過得比較好。我們應該要時常幫助這些弱勢家庭，盡自己最大的能力。

【機一智11號林烜揚】

◎我認為她能堅持下去的原因是：她了解現實的狀況，而且接受現實，並且把「照顧好」家庭當做現在的夢想，努力去實現這個夢想！也許她最希望的就是家人因為她的努力而能夠有較好的生活。

【園三仁15號鄭婷文】

◎她想要一個家，一個能夠溫暖她的地方，也是因為父親不在了，而有的遺憾和渴望。有時候人越困苦，反而越清楚知道自己想要什麼，這份動力與現實的成長，促使著她前進。【加三仁18號黃暉涵】

生命中，有些是我們能掌握的，有些是我們無法掌握的。我們在面對人生逆境或不如意的事件，如何「調適」與「面對」？請分享自己或朋友的故事及作法。

◎人生的路上總有些逆境及不如意，不能永遠是大晴天，有時颱風下雨時，總是令人想放棄，但沒有挫折的人生就不能稱作100分的完美人生。就像以前段考，那數學只能在及格邊緣的我，也總想放棄，但因為有了家人一次次的鼓勵，我又再次的相信自己，勇敢面對挫折，或許成功後，回頭一看，就會發現打敗逆境的良藥，就是那個越挫越勇，努力堅持下去的自己。

【加一智16號陳琬諭】

◎每當我考試考不好時，我都會很難過，但這是事實是無法改變的，所以，我會調適好自己的心情，再去訂正、努力讀書。告訴自己下次不可再錯同一類型的題目，在下次的考試，把失去的分數補回來。【加一智22號劉奕璇】

◎以我自己來說，我經常都會對未來感到很擔心及害怕煩惱，但無論如何，我都要告訴自己活在當下，這句話是來自日本一位禪師的一本書：「您所煩惱的事，有九成都不會發生」的其中一篇。除此之外，每天都要告訴自己～今天一定要加油！【汽一仁6號朱震達】

◎面對人生逆境或不如意應該要勇敢，我會先將所有困難想清楚，並且排出順序，一步步處理、解決。設定一個目標，促使自己為了達成目標而前進。【汽一仁30號曾柏樺】

◎我也曾經遇過不如意的事情，這時，我會先讓自己冷靜下來，以及讓心情沉澱一陣子，設法解決，俗話說：「時間可以沖淡一切」，久了自然也釋懷了。【電一智24號陳力緯】

◎發洩情緒非常重要，世界上本來就有很多事我們無法預料和掌握，雖然我們心裡可能覺得世界為什麼這麼不公平，但是，找個人哭，發洩情緒，心裡就會舒暢許多，才能面對問題。【綜203班3號陳玟卉】

◎我有一個朋友，因為上課時要分組做報告，他被分到和自己不喜歡的人一組，覺得很討厭。但是為了分數，所以他慢慢去接受事實和那位同學合作做報告，漸漸的對他不那麼反感，反而看到了他的優點，成了好朋友。

【園一智14號魏聖桓】

◎當我考試考差時，雖然情緒低落，但也不能一蹶不振，所以需要「思考如何改進」和「想辦法解決這次的問題」，下次再遇到相同問題時必能迎刃而解。【化一智29號詹育展】

◎剛開始可能會意氣用事吧！之後，不小心做出很傻的事情。但是，我想覺得還是去找人聊天或是去做別的事情，搞得自己很忙，讓自己沒有時間去想不好的事情。【園二仁37號羅文曜】

◎國中時，面對每天補習沉重的壓力，讓我有些不堪負荷。直到有一天，最後一根稻草被壓垮了，在空無一人的空間裡，盡情的宣洩，哭完了之後，一切從頭開始，全新的態度，全新的交友圈。若是內心很壓抑，很難受的話，不如給自己一個空間，好好的放鬆，哭完就好了。【汽一智11號周柏廷】

小筠的生命故事因此與自己原先期待的不同，但她仍努力不懈！回顧一下，我的夢想(或曾有過的夢想)是甚麼？請寫下自己的生命故事！以及我如何看待自己的現況。人生難免有限制，但生命的深度是我們可以掌握。

◎我對自己的生命故事只有一個期許，那就是努力面前的，不要錯失任何機會，也要做個孝順父母，熱愛家庭的好孩子。【資二勇28號廖泓恩】

◎一直以來，我都在努力克服「沒有自信」和「自我要求過高」兩種毛病。雖然自我要求這塊已經有很大的改善，但沒有自信這塊依舊沒有甚麼變動，不過，我還是會在我拿手的項目上盡情發揮，而且全心投入，轉移自己的注意力，不專注在令自己傷心難過的事上。

【園一智7號許瑋媛】

◎小時候曾經夢想從事很多職業，像是老闆、工程師、開飛機...等。不過，在逐漸長大後發現這些職業都是有一定的難度，譬如機師，你的視力要很好，可我是一個高度近視，根本做不到，因為自己的限制，就只能放棄，但要把握能做到的事，學好現在該學的，培養好能力再嘗試往夢想前進。

【機一智9號周庭毅】

◎人因夢想而偉大，沒有夢想的人就像行屍走肉般，沒有靈魂，只剩下軀殼。而我小時候曾夢想當畫家，不過因為缺乏練習以及現實環境上的考量而沒有實踐。但我還是我短期目標，那便是在工農好好的讀書，不要辜負了家人對我的期望。【機一智15號馬峻元】

◎每個人的人生都是要靠自己去掌握的，會有許多挫折，都是要自己去克服的。我很滿意現在的生活，當然讀資訊科的夢想就是當程式設計師，我也會努力讓我的未來有所成就。

【資一勇3號吳承霖】

