

耕讀



金中心田



金山高中工作世界宣導啟航--學子歡喜認識職涯

陳毓珍老師整理

因應十二年國教「適性揚才」教育願景，輔導處積極推動生涯發展教育，針對生涯發展教育分段能力指標「生涯覺察」，希望協助學生認識目前的工作世界、了解工作的意義與價值，以建立孩子未來適當的工作態度以及所需培養的能力。緣此，輔導處自97年起即每年固定辦理「工作世界宣導活動」。



今年度「工作世界宣導活動」已於11月18日(三)下午1:00~3:00圓滿完成，輔導處總共邀請了陳昭銘先生等22位各行各業的優秀職場達人、業界校友，透過入班宣導的方式，讓學生在聆聽講師分享的過程中，增進對工作世界的認識。

本次受邀的講師工作類型豐富多元，涵蓋「電腦資訊」、「運動員」、「髮型設計」、「出版社編輯」、「警察」、「消防」、「觀光餐飲」、「職能治療」、「商業行銷」



本活動學生每人填寫一份心得學習單，學生經由此份學習單，可記錄講師分享的工作需具備的學經歷條件、人格特質、工作的環境、內容及展望，而學習單的最後一部份「我的心得與收穫」則為開放式問題，請學生寫出自己對未來工作的憧憬，再經由輔導活動課老師指導後填入「國中學生生涯輔導紀錄手冊」，列為學生的生涯試探活動之一。

講師們排除萬難，來自四面八方，舟車勞頓，令師生們感動不已。活動進行中學生們充滿期待與好奇，對於講師的工作有諸多互動討論，順利達成讓學生認識工作世界的目的，期待能為學生在生涯發展種下「職涯種子」。

學生深受講師們鼓舞與啟發~**205李00**：講師強調在求學時期要努力讓別人看到，即使辛苦，也要了解努力後會有正面的結果；**305蔡00**：講師很有趣，分享很多生涯大方向的事情還有自己的經歷，我有被感動到!最後的排球體驗也很棒，希望日後還有機會體驗到這類的活動；**305張00**：講師的毅力真是令我佩服，聽了他的分享後，我也會好好堅持讓自己完成夢想；**402吳00**：我覺得編輯這個工作需要很多知識和判斷能力，很酷的是還要與畫家及作家討論、編排，很佩服!**303倪00**：講師有講到自己以前打工、開店的經驗，以及對工作選擇的感想，也給我們看她許多的作品，這些對未來想從事餐飲業的我幫助頗多!



排球運動員/youtuber



汽車銷售員



職能治療師



警察



街舞老師



出版社編輯

自主學習計畫要和申請科系有關嗎?

高中學習歷程檔案被定義為升級版的「備審資料」，高中三年期間上傳至教育部中央資料庫，長期累積的學習表現。

如果學生很早就立定志向，高一或高二自主學習計畫內容就是在探索該系的研究方向，當然很好，若沒對接到，只要能展現自主研究動機及過程中解決困難的學習力，也能吸引教授的目光。

成果固然重要，但很少大學會明確排除歷程，台北大學陳婉琪教授指出：適度交待歷程的成果應是理想的呈現，因為大學在看成果的時，「歷程/潛在的學習能力」也被放進考量。如成果普普通通，但有交代學習工具及方法，提升可靠性，並清楚說明你從中看出現階段作品有那些缺失，不次如何改進等具體說明，真實面對自己並提出反思，就是一個完整的自主學習歷程。

暨南大學洪政欣教授分析，多元表現重質不重量，不是愈多愈好，更不需要刻意累積毫無關聯的經歷。一個傑出的項目勝過五、六項普通的。也不一定出國參訪、做志工等，重點是最好有持續性，不要到高三下才趕著做，如果高中三年都在做這件事，會更有說服力。

資料來源：親子天下114期(2020年9月1日)

輔導主任 李金龍 109/11/30

心田出品，品質保證

廣獲好評的金中心田手作柚子清潔劑旋風回歸!

即日起開放預購，10月起陸續出貨。兼具質感及實用度的

「手作柚子清潔劑」一罐50元!

產品絕無添加防腐劑及香料。

如欲訂購，請洽輔導處特教組。

多多給我們支持~歡迎踴躍訂購



掃描我~
金中心田FB粉專

班級：
座號：
姓名：

★10月有獎徵答 得獎者：201班洪淑廷、201班李冠翰、201班高思傑★

請得獎者盡速至輔導處領取精美獎品，也請大家繼續踴躍參與有獎徵答活動喔!

有獎徵答
截角
班級：
座號：
姓名：

有獎徵答
截角
班級：
座號：
姓名：

做工的人也有專業，和醫生一樣，因為他們不該被遺忘

張淑粉老師整理

為什麼這些開工典禮，你們都沒有看到真正待在裡面最久的工人，也不會有監工在裡面。完工的時候呢？一樣會有穿著旗袍、西裝的美女帥哥，拿著一把金剪刀，「1、2、3！」剪下去，但工人去哪裡了？工人不見了。

開工、完工都一樣，我和師傅一開始站在那邊看，還會笑說「這感覺就是作秀」，「都沒有請我們，我們也希望被看到」，但當我問他們，那你上去的時候要講什麼？他們就不會講了。明明這些師傅是最重要的，他們在裡面釘模板、澆著混凝土，所有柱子、牆、板，都要他們做。他們在裡面綁鋼筋，可是沒有人去訪問他們，沒有人告訴大家，他們是全台灣北部最大的鋼筋包商，他25歲就開始釘模板，技術好到不行，你家房子只要找他來做，牆壁泥作就永遠不會漏水，但沒有人這樣講。

我的工地師傅。我在寫第一本書的時候，我說我們要去拍照，他非常隨興說，「來啊，你就來拍啊。」等到我說隔天早上和攝影師約在工地，「真的還假的？」他就開始緊張，那天第一次遇到攝影師，你會看他很僵硬，很認真在工作，那一次他還不知道這會變成一本書的內容。

等到拍完之後，他們臉上就寫著「我要看照片」，嘴上說的是「那個攝影師最近過得好嗎？」他們不習慣開口說「我想看看你拍得怎樣」，但我知道他們在意。過了兩個禮拜，我把照片給他們，他們又很想再被拍，當時剛好有媒體約訪，我請他們幫師傅多拍一點。第二次面對攝影師，師傅知道自己會成為書的內容、成為網站頭條，他就開始高談闊論，還擺pose，非常帥氣自然，講述他的工作人生。他一直講、一直講，有些話題我已經聽了10次以上，他還是和攝影師分享，當下我覺得他很快樂，非常快樂，我會覺得自己好像做了一件正確的事，我告訴大家他是一個好的師傅，為社會貢獻良多。即便他已經退休了，我還是把他寫下來，他為了我們過去這些建築做了多少努力，其實大家都看得到，我告訴他，「你在網路上輸入這些網址」，他真的一個字一個字輸入，真的找得到，我覺得鼓勵到他了，而且改變了他。

等到再有一次攝影師來的時候，他變得更努力認真，戴上安全帽，穿得更整齊，站得直挺挺的，亮出他的設備，因為被正面肯定了，我認為這個是重要的。

摘錄自林立青「做工的人也有專業，和醫生一樣，因為他們不該被遺忘」~大愛電視人文講堂

職能治療師是什麼呢？哪些學校有這門科系？

作者：職能治療師 許世昌

王鈺如老師整理

職能治療師是二十世紀初開始登場的健康專業人員，最初是由精神科醫師、護理師、社工、建築師等做為創始成員，到二次世界大戰時跨入復健醫學領域。

1. 「職能治療師」是什麼呢？

職能治療所調的「職能」，意指對人們有意義的每日活動，也稱作「職能活動」，包括日常生活活動、工具性日常生活活動、休息與睡眠、教育、工作、玩樂、休閒、和社會參與等八大職能表現領域。職能治療師利用有目的的活動(包含準備的活動、模擬的活動、以職能為基礎的活動、還有職能活動本身)做為治療的方法和目的，幫助人們促進或恢復健康，增進生活獨立性，順利地參與職能活動。

2. 有「職能治療學系」的學校

職能治療學系大多設於醫學院，但不是醫學系，因此畢業後不是當醫師，設有「職能治療學系」的學校包括：國立臺灣大學、國立成功大學、長庚大學、輔仁大學、義守大學、高雄醫學大學、中山醫學大學、亞洲大學、仁德醫護管理專科學校、樹人醫護管理專科學校。畢業後參加國家考試(專門職業及技術人員高等考試)職能治療師考試成績及格，即可取得職能治療師證書，換取執業執照。

同學上傳自殘照，我能怎麼做？心理師給你6個陪伴建議

文 / 陳盈瑩

陳俐廷、陳宇君老師整理

大學頻傳自傷事件，各級校園師生也提起自殺防治警戒。但如何面對陷於情緒風暴的同學，從課本上卻不一定學得到。

們對於「台大學生」或是「頂尖大學」的想像是什麼呢？在社會大眾的眼光下，台大、頂尖大學似乎是一種「人生勝利組」的光環，他們會讀書，擁有全台最多的高等教育資源。但同學們是否有注意到最近大學頻傳的自殺事件呢？專家表示，當學生遇上情緒問題時，第一時間通常選擇向同學發出求救訊號，若能適時接住這些負面情緒，將能防範自殺行為。少一些遺憾。

但該如何接住友人情緒，陪伴友人度過這些情緒的風暴，卻是課本上沒教的事。《親子天下》彙整6大陪伴者困境，請教專家提供解方供陪伴者參考：

困境一：朋友不願意去找輔導、諮商，該怎麼辦？

解方：聽聽朋友怎麼想，他的擔心是什麼，再與師長/其他朋友一起討論，找到讓朋友能信賴的對象

困境二：陪伴的同時，我會不會也掉進情緒漩渦？

解方：自己也需要被照顧，找可信任的師長、其他朋友，一起討論與面對這樣的情緒漩渦

困境三：我該怎麼照顧情緒陷入低潮的朋友？

解方：忍住想要批評的話語，先嘗試理解朋友的感覺

困境四：朋友上傳自殘照，我該怎麼辦？

解方：在你許可的範圍內，持續聊天讓他不要「下線」，將狀況反映給你信任的師長知道。

困境五：該怎麼聊天，像平常一樣開玩笑可以嗎？

解方：想想看自己心情不好會想聽到什麼

困境六：陪伴久了，我也會有無力感怎麼辦？

解方：別硬撐，退居二線傳貼圖問候也是關心！

當你接住這些朋友的負面情緒後，你還是有你的生活要過，朋友之間互相扶持外，也可以讓你信任的大人或師長知道這樣的狀況。我們希望讓你知道，你不孤單。

資料來源：親子天下 <https://www.parenting.com.tw/article/5087998>



校友帶路

簡潔妮老師整理



金山高中20屆畢業生 林嘉琪
目前就讀國立屏東科技大學
社會工作學系

這個系在學什麼？

社會工作系，顧名思義就是為社會而工作的專業人員，用專業來幫助人，在課程中，學習助人專業的理論與知識，以及助人工作的倫理規範，也透過課程安排有機會考取相關老人、兒童照顧的證照，參與實習而親身將專業來幫助社會，並且從中學習，從全人化之觀點，讓我們能關注社會弱勢、社會正義，有志服務人群並願意投身社會工作，因為志工服務，讓我學到與各階段的人群相處，其搭配課程而更真實了解每階段人的發展，透過業師教導，也學到許多助人技巧及方式，有些更是案例值得多聽多看，對未來實務界也有幫助，目前讓我學習到最深刻的是「社工是用生命感動生命」這句話，在幫助他人時，能讓他感受到社工的真誠，應該是未來出社會最重要的工作態度。

我最喜歡的一堂課？

學校的課程規劃分別對於每個領域都有安排，而其中讓我最有熱忱的是一堂模組的課程——「長照高階人才培育課程-居家服務督導員」，課程皆以長照2.0為主軸，師資以業界專業人士，使我不僅學習到許多新知識，也聽到許多社會面臨的現實面，讓我更加多現今高齡社會有更多的了解及探討，且在學期末課程會安排專題成果發表，使我獲益良多，也讓我從實習課程中嘗試不一樣的領域及服務對象，讓自己能更加瞭解自己適合的特質，加上因為家中有高齡長輩，讓我對長照有莫大的熱忱以及專業的認識，從中學以致用，使我能夠自己為家人做處遇，給予做適當的幫助，讓長輩能安心得到完善的服務，不僅可以幫助他人，也幫助到家人，送禮自用兩相宜呢！