

耕讀

金中心田

心田



-工作世界宣導-感謝你的分享、感謝你的聆聽、感謝你的協助～ 鄭雅茵老師整理

因應「適性揚才」教育願景，輔導處積極推動生涯發展教育，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」。

國一的回饋心得

聽完這個演講，我覺得對未來要做的工作越來越明確。學到很多東西，比如：職能治療工作上班時間，要有的特質、喜歡和人接觸，幫助別人的成就感。**-職能治療**

學藝術類的也不是那麼容易，成績也必需顧好。**-街舞**

這個行業要爬上爬下，甚至要設計，是一個需要許多專長的工作，聽老師說證照不簡單，但考上可以用一輩子，一分耕耘一分收穫，但要有一分收穫必須要有一分努力。**-消防**

民宿經營的工作還不錯，雖然要經營很難，但是能服務更多的人，希望能將金山的好傳達給更多的人。**-民宿**

國二的回饋心得

老師在分享喜愛的工作時，就好像在講一個有趣的故事一樣，甚至還說這是世界上最棒的工作，讓聽的人也跟著進入了快樂的氣氛中。**-物理治療**

聽完這個宣導後，讓有衝動去做這個職業，所以我還蠻喜歡的，就是有點遺憾沒有舉手嘗試美髮。**-美髮**

上完這節的課程讓我收穫滿滿，要成為像老師這樣的真的是要很堅持的人才能做到，老師分享以前的經歷讓我了解有關烘焙製作的知識。**-西點製作**

這次的活動讓我學到做人要說實話，因為如果不說實話，客人買一次就不會和你買了！**-汽車行銷**

國三的回饋心得

原來編輯文字這個工作比想像中簡單，把很多字變成厚厚一本書就好了，上班時間很隨意，困難就是要學會與他人溝通。**-文字編輯工作**

獸醫被動物攻擊的機率不小，但能幫助動物，不知適不適合我。**-獸醫**

可以聽到軍人來演講，我覺得非常高興，也對軍人改觀了許多，我非常開心。**-軍人工作**

講師說：失敗要趁早，這句話影響了她之後從事的職業，講師也叫我們要好好聽自己內心的聲音，找到自己的興趣。**-珠寶設計工作**

把金山的特色當作工作是一件很棒的事，我很欣賞，講師成功了。**-觀光農場**

高一的回饋心得

聽完這個講座後，我更了解影像媒體相關的工作及未來趨勢，覺得很有趣。**-影像工作**

我覺得這個職業很偉大，因為他們試著讓精神病患的生活重回正軌，讓他們重拾生活技能。**-精神護理之家**

非常有深度的工作，也是我第一次聽到這份職業，老師講得非常清楚，也很好理解，感覺將來的出路很廣。**-職業安全**

海洋職業真的很棒，而且沒有想像中的那麼可怕，可以去嘗試與挑戰，如果未來真的往這條路走，我一定會謝謝這位教授，因為他讓我的世界更加廣大。**-海洋職業**



職能治療



街舞



物理治療



美髮



珠寶設計



觀光農場



職業安全



你的品牌是甚麼？

亞馬遜創辦人貝佐斯說”YOUR BRAND IS WHAT OTHER PEOPLE SAY ABOUT YOU WHEN YOU’ RE NOT IN THE ROOM.”要告訴大家的是「品牌是當你不在場時，別人如何談論你。」

當你的品牌建立後，意味著在他人的心中已經形成了一個對你這個人品牌的認識與肯定，這個品牌實際上存在於他人的內心中。因此，為了維護品牌的發展，持續努力是必要的。

人與人互動需要品牌，在職場上與人互動品牌更形重要，然而建立品牌需要透過努力與一點一滴時間的累積，非一促可蹴，那要如何建立個人品牌？有幾個努力的方向可以參考：

- 一、訓練自己的表達能力。
- 二、訓練自己與他人的溝通能力。
- 三、訓練自己的外語能力。
- 四、培養自己的領導能力(將心比心、不自私)。
- 五、訓練自己分析問題及解決問題的能力。
- 六、培養自己多元的能力。
- 七、懂得感恩(凡事並非理所當然)。
- 八、培養自己的正能量(大膽承諾、使命必達)。

透過努力，若有一天他人心目中的你是「你辦事、我放心」，那恭禧你，你的個人品牌就建立了。

輔導主任 李金龍

12月1日起 各級學校 校園調整防疫措施

室外

取消全程佩戴口罩

室內

維持應全程佩戴口罩

例外

室內何時可以不戴口罩？
如屬致詞、演講、講課
拍攝個人/團體照
進行運動、歌唱、音樂吹奏、舞蹈
之課程及教學活動
但於課程開始前及結束後
仍須佩戴口罩喲！



教育部 衛生部 教育部



想當網紅？Youtuber、電競選手甘苦談

張淑粉老師整理

◎ 案例1

小安從國小就會玩許多款線上遊戲，後來開始打積分賽，每次比完都會記錄分數，並檢討失誤原因，甚至和網友一起討論攻略，希望有朝一日能夠當上電競選手……

◎ 案例2

姍姍平時喜歡看Youtube學舞步，羨慕Youtuber能夠做自己喜歡的事，又可以在家工作，並獲得很多人的喜愛，期待著自己有一天能夠靠上傳影片賺到錢……

面對的世界非常多元，有許多因應時代出現的新型工作型態與機會，上述情境中，孩子希望能當電競選手及Youtuber就是例子。親師生都需要不停地增加自己對新興職業的理解，才能協助孩子探索未來。更需要理解自己或孩子的性格及優勢，引導自己或孩子思考「目標設定」與「執行」，並共同蒐集資訊，以充分了解這些行業的甘苦，如：表面上看起來好像電競選手玩遊戲、Youtuber講講話就能得到豐厚的獎金或收入，但其實從事各行各業都需要知識、技能及努力。電競選手的薪水會因為比賽勝利與否而隨之波動，甚至選擇的「遊戲」如果隨著風潮而快速退燒，也會讓比賽獎金減少；玩電競遊戲有極高的反應速度要求，往往在30歲前就必須退役，而退役後若缺乏明確的生涯規劃，也有可能成為孩子未來生涯的隱憂。又如：要成為知名Youtuber，不只需要製作、剪輯影片的技能，更需要具備企劃、說個好故事的能力，以及大量的時間投入，並不是外界所想像的，把說話錄下來成一段影片，就能吸引他人觀看或變有錢。

當提起未來職業的話題時，不妨先詢問自己：「我想要解決社會的什麼問題？」或是「我想要提供給人們什麼？」這類的問題都比較能聚焦在想做的事情上，如果想當網紅或電競選手，不妨上網查資料，研究「Youtuber、電競選手的一天都在做什麼」，這樣不僅會讓自己學習最新的知識，也能吸收新知。可用以下的方式來引導自己：主動和老師、家長提起生涯規劃時，對於未來職涯的想法，蒐集這些新興行業的資訊。其次，規劃短程和長程的目標，評估要如何有系統地學習這個行業應該具備的知識和技能，例如：想當Youtuber需要學習剪輯影片，有哪些軟體和學習資源可以使用。

【知識補給站—網紅都在做什麼？】

電競選手的一天 <https://ppt.cc/fl2Vox>



【知識補給站—網紅都在做什麼？】

Youtuber的一天<https://reurl.cc/od33z5>



資料來源: 國立臺灣大學兒少暨家庭研究中心出版「把上網壞習慣—「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南」電子書，P53-P54



《身心障礙者權利公約》的核心精神，是要讓身心障礙者與一般人一樣，同享權利，因此在公約的內容中，著重的是為身心障礙者提供行使權利的可能性。比方說，現在大家耳熟能詳的集會權，對於身心障礙者而言，可能連走出家門、順暢地使用大眾交通工具，都會遇到困難，因此應該增設電梯等相關輔助設備，令身心障礙者便利使用大眾交通工具，至於選舉權的行使，對於視障者、精神上有障礙的朋友，也是需要有相關的配套措施。

資料來源：<http://www2.mohwpaper.tw/inside.php?type=history&cid=338&pos=b>

你網路成癮了嗎？

陳俐廷、李知育老師整理

什麼是「網路成癮」？

網路成癮，泛指過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

「網路成癮」常見型態：

(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮，其中最常見的是網路遊戲成癮。

要如何知道自己有沒有網路成癮/沉迷？

下面是一些有關個人使用網路情況的描述，主要提供一般大眾自我篩檢使用，以瞭解網路族群的網路使用沉迷傾向。請評估你最近6個月的實際情形是否與句中的描述一致。請依照自己的看法來勾選。由 1至4，數字越大，表示句中所描述的情形與目前你實際的情形越相像。

若是以上篩檢量表的結果高於11分，那麼你可能具有高度網路成癮/沉迷傾向囉！我們可以透過量表的篩檢讓人警覺到「網路沉迷」現象的存在。現在面對越來越多人有網路沉迷的狀況發生，我們並不是要大家「戒除」上網的行為，而是希望大家能做到「合理」、「控制」的上網。網路與3C科技產品可以帶給人們便利的生活，但過度使用與沉迷其中，我們也會受到不良的影響，這是身處網路世代的我們所必須注意且事前預防的重要議題與功課。

題號	題目	實際情況			
		非常不符合 (1)	不符合(2)	符合(3)	非常符合 (4)
1	想上網而無法上網的時候，我就會感到坐立不安				
2	我發現自己上網休閒的時間越來越長				
3	我習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒				
4	上網對我的學業已造成一些不好的影響				

資料來源：衛生福利部網路成癮專區<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html>
中小學網路素養與認知-網路沉迷 <https://eteacher.edu.tw/Archive.aspx?id=3279>

校友帶路

賴雅琦、簡潔妮老師整理

金山高中22屆畢業生 柳惠慈

目前就讀德明財經科技大學 行銷管理學系

這個系在學什麼？

這個系學的東西很多，簡單來說，不管是身在哪個產業，若需要銷售產品、服務，或是與消費者互動，就脫離不了行銷。課程的話行銷管理、管理學和英文是基本的，還有經濟學、會計學、統計學、商業心理學、產品定價策略、程式設計、廣告管理、觀光休息概論、多媒體應用以及數位行銷等……

在系上也能培養做報告的能力，如何讓自己在台上對主管侃侃而談、讓別人看得懂你在寫什麼、為什麼要寫，去訓練自己的邏輯思考能力，在就業之後，當問題出現時，能看到真正的問題點對症下藥。

我最喜歡的一堂課？

我想跟大家介紹數位行銷這門課，「數位」通常是指系統或電子設備，透過電腦或網路進行的行銷方式叫做「數位行銷」。常看到的數位行銷有網站、Email、簡訊、平板電腦、APP應用程式等都可以叫做「數位行銷」。數位行銷沒有實際的實體產出物，都是虛擬程式與影像組成，數位行銷不一定要用到網路，但現代的數位行銷是以網路為最多的應用方式。

老師的教材不是死板只有敘述，會在課堂中穿插一些時事、新聞、雜誌還有哪些工作職缺等，也在當中了解數位行銷是什麼、為什麼要做數位行銷、與傳統行銷有什麼差別、為什麼企業應該要重視數位行銷、數位行銷策略有哪些做法。與其他課相較之下這門課沒有那麼枯燥乏味，上的東西比較活，上課氣氛也比較有趣。



網路媒體如此盛行，而且是娛樂、新聞、資訊、社群和購物的大眾來源地，消費者可以透過各種數位媒體隨時隨地掌握各種資訊。在競爭越來越激烈的資訊環境中，企業若只是選擇使用傳統媒體就想成功吸引消費者的注意力顯得更加困難。

因此，如果不善加使用數位媒體將可能被資訊洪流淹沒或被對手搶先一步，所以僅僅只是有好產品、有好銷售員都是遠遠不夠的，你必須比其他人更了解目標客群是誰、他們需要什麼，這樣才有可能在合適時間、地點以及使用他們會喜歡的方式進行溝通，進而更好地賣出商品、提升品牌知名度。

要做到這一點，你需要綜合查看所有渠道的客戶偏好和期望。網路、社群媒體、銷售點—等，並創造一致與協調的用戶體驗，然後為你帶來更多客戶，而不是乾等客戶自己找上門。

左圖：老師在介紹社群行銷的4個關鍵 右圖：為何企業應該要重視數位行銷

12/3國際身心障礙者日-落實身障權利公約

白欣雅老師整理

聯合國大會於1992年宣告每年的12月3日為「國際身心障礙者日」，希望各國透過慶祝活動，讓人們一同來討論身心障礙的問題，宣導屬於身心障礙者的權益和措施，讓身心障礙人士也能完全且公平地參與社會。

2006年12月13日，聯合國通過了《身心障礙者權利公約》（Convention on the Rights of Persons with Disabilities，簡稱CRPD），這是21世紀第一個國際人權條約，影響全球6億身心障礙者的權利保障，可說是國際人權的重要發展。迄今，全球共有172個締約國簽署了《身心障礙者權利公約》。

讓身心障礙者和一般人一樣 同享權利

《身心障礙者權利公約》的內容，著重在為身障者提供行使權利的可能性。社會對於身心障礙者的態度，其實牽動了《身心障礙者權利公約》的內容。過去通常以「個人觀點」來看待身心障礙者，於是發展出醫療模型、福利慈善模型的觀點，認為社會應給予身心障礙者足夠的醫療、足夠的福利。不過回歸到生活面，身心障礙者遭遇到的問題或許不是給予醫療、金錢就可以完全地解決的，因此在《身心障礙者權利公約》採取的是人權模型，目的在「促進、保護及確保身心障礙者完全及平等地享有所有人權及基本自由，並促進對身心障礙者固有尊嚴之尊重」。公約的落實，將可減低身心障礙者在社會之不利狀態，並促進身心障礙者得以享有公平機會參與社會之公民、政治、經濟、社會及文化領域。



追蹤金
中心田
FB粉專

