

# 耕讀

## 金中心田



### 臺灣人心暖但欠缺平權觀念 關懷身障從「心」開始

白欣雅 老師整理

當你面臨身心障礙朋友需要幫助時，你會怎麼做？伊甸基金會日前進行「讓愛通行無礙」友善行為心理測驗，從助人心態、行動意願及具備平權觀念三層面來了解社會大眾的暖心程度，結果顯示：逾九成的受測者對於幫助身心障礙朋友抱持正面心態，並有七成的民眾願意付諸實際行動；不過，只有不到四成的民眾能以换位思考及同理的角度協助身心障礙朋友。

測驗結果顯示，當遇到身心障礙朋友要搭乘公車時，有34%的受測者選擇「請司機稍等一下，還有人要上車」，但只有不到兩成（19%）的人選擇「告知司機有身障者要上車，並且下車協助推輪椅，讓身障朋友安全上車」；另外，當遇到視障朋友排隊買口罩，卻站在隊伍中間遲遲未前進時，有近六成（59%）的受測者選擇「觀察並協助，或是直接協助他跟上隊伍」，但只有34%的受測者會「主動詢問需求並協助與店家溝通，幫助他完成購買」。台灣人暖心無庸置疑，但在平權觀念的普及仍有相當進步空間。

伊甸資源發展處處長張炎玉表示：「沒有障礙的人，只有障礙的環境。」若能消除來自環境對身心障礙者的不利因素，身心障礙者便能得到更加完整參與、機會平等的生活。而環境中的不利因素，除了硬體方面的障礙外，更重要的是人們對身心障礙者的態度。伊甸認為，真正的體貼是幫助他人而不使對方感到難堪，盼社會大眾與伊甸從「心」開始力挺身心障礙朋友。

伊甸服務身心障礙朋友已超過38年，今年邀請藝人坤達擔任「身心障礙者服務計畫」公益大使，為身心障礙朋友發聲，呼籲社會大眾以同理取代同情。疫情期間，部分身心障礙服務被迫中斷只能待在家中，失去學習以及與外界接觸的機會，加上平時在購物、就醫、交通上所遭遇到的刻意忽略及歧視，都讓他們的生活與生計更加艱辛。



24歲的阿德患有輕度自閉症、躁鬱症，高中畢業後曾在停車場工作，但因注意力不足無法勝任，僅一天就被辭退。為讓阿德繼續學習不同的事物，經由特教老師介紹進入伊甸彭福小作所。在發現阿德專注力不足的問題後，教保老師透過約定和溝通方式，適當調整工作時間，並讓他擔任班長，培養責任感和自信心。半年下來，在多元課程訓練和人際互動刺激下，阿德狀況穩定許多。近期小作所因疫情暫停服務，阿德也回家中店面幫忙，接電話、打掃，分擔工作壓力，父母很高興阿德成長許多，阿德獲得父母及小作所老師認同後，也許下完成大學學業的願望，希望自己的人生過得更精采。

伊甸表示，身心障礙者的社區融合與參與是聯合國身心障礙者權利公約（CRPD）的重要精神之一，伊甸身心障礙者服務計畫呼應CRPD精神，不只幫助身心障礙朋友生活自理、職業重建，也幫助家庭照顧者獲得喘息、減輕負擔壓力，希望協助他們勇敢走出家門、融入社區。邀請大家一起打造有愛無礙的社區環境，用换位思考的方式，以及尊重包容的心態，讓身心障礙朋友及家人得以在地安居，樂享生活。詳情請搜尋「伊甸身障服務」，或撥打支持專線0800-025885。

關於「讓愛通行無礙」友善行為心理測驗，是以四種植物顯示暖心程度，其中分別對應助人心態、行動意願以及與具備平權觀念，歡迎上網測驗，檢測自己的暖心程度，心理測驗網址：<https://reurl.cc/mL4m7W>。

資料來源：<https://www.tcnews.com.tw/news/item/10165.html>  
撰文、攝影／伊甸基金會提供



金山高中輔導處心情信箱：  
<https://forms.gle/rZ6WxTmVpeksJmXm6>



掃描我  
追蹤金中心田  
FB粉專

### 點燃學習熱情 培養自主學習力

無論從國小升上國中，或從國中升上高中職，都代表同學們的人生進入新的學習階段。隨著年齡與身心的成長與發展，期勉同學們要能更成熟地規劃學習目標，更有效率地規劃運用時間，找出更有效能的學習方式，向師長請益並善用學校提供的資源進行更寬廣深入的學習。

同學們在國高中時期就可以開始思索自己對什麼是比較有興趣的？將來希望從事什麼樣的職業？越早思考這個問題，越早找到自己的學習興趣所在，就能趁早啟動對未來生涯的準備。建議同學們每天留一段時間給自己，尤其可以善用早自習與放學後的時間，進行自發自主的學習，除了規律地複習課業，還可以閱讀相關的書籍資訊，針對自己有興趣的方向進行廣泛閱讀，不僅拓展自己的視野，同時能培養與所閱讀的內容進行對話思辨的習慣與能力。看似每天也許只有花上點點滴滴的時間，但是長期累積下來，將能匯聚出不可限量的滿滿學習能量。

在資訊化時代，學習更是無處不在，除了到圖書館借閱書籍，同學們還可以透過網路、各種多元的雲端學習平台、聆聽演講或是參加多元活動等等，藉由多種管道幫助自己獲得更多充實的知能。

我們常聽到一句話：時間花在哪裡，成就就會在哪裡！上天給大家每天24小時的時間都是一樣的，但是每個人活出的人生卻大大不相同！期許同學們不是把時間花在電動遊戲，或是漫無目的常常處於放空狀態。期盼每一位同學都能點燃學習的熱情，培養對世界的好奇心，並且培養主動求知學習的好習慣，細心觀察感知週遭環境的變化及趨勢，早日開創屬於自己的美好自在人生。讓我們現在就開始行動！

校長 陳玉桂



## 女力覺醒到女力崛起

張淑粉 老師整理

每年10月11日是國際女童日，也是臺灣女孩日。女權的進步是國家競爭力的展現，女性的姿態也決定這個世界的模樣。我們常說這是一個「女力覺醒」的時代。

根據世界展望會統計，因COVID-19疫情影響，讓全球弱勢家庭處境更為艱鉅，2020年全球有6,300萬名女孩面臨童工、甚至是童婚危機，而台灣也有許多弱勢女孩因為貧困問題處於擔心失學的壓力之中，而無法追求自己的夢想。相較於世界各地，台灣非常幸運社會對女性權益及自主性相當尊重，但世界上仍有許多地區，因為文化或經濟問題，普遍缺乏對女性權利的關注，而女童又是弱勢中的弱勢，不僅在生活中充斥歧視暴力，更有被性侵害的危險。

世界展望會董事長鄒開蓮強調：「全球約有6,400萬的女童被迫成為童工，還有更嚴重的童婚議題，每5位女童就會有一位成為新娘，在孟加拉就有一半以上的女性在18歲之前結婚。加上2020年疫情緣故，使得女童婚遽增，且速度為25年來最嚴重。」「而台灣也因為疫情關係，有將近4萬多名孩童需要幫助且有將近一半都是女童。」長年服務第一線貧困社區，世界展望會發現貧窮、衝突與天災都是讓童婚增加的主因，而讓女童接受教育，培養識字和能力，有助推動性別平權進而讓她們擁有翻轉未來的機會。

擁有主持人、創業家與母親等多重身分的陶晶瑩表示，「即便在台灣，兩性平權不斷進步，但女性多少還是會受制於傳統觀念的束縛，例如對家庭主婦勞動價值的不認可，或是職業婦女在職場上的困境和歧視等，女性常常在各種角色之中被用高標準來檢視或貼上標籤。」

幸而女性天生的特質包括感性、同理心和強大的溝通力，這些特質在過去勞力密集的工作環境中不會被視為優勢，但當今以知識經濟為主且以服務為核心的社會中，這些特質就變得很有價值。在不確定的環境中，更需要透過溝通力達成團隊共識，不僅發揮團隊力量，增強員工凝聚力，更能吸引優秀人才投入。所以我們會看到越來越多的女性，在各行各業嶄露頭角。

鼓勵女性不要畫地自限，不妨從認識自己開始，去發掘、發揮自己的特質並勇敢追夢，活出自己就能擁有無限的力量、綻放光芒。

摘自 <https://www.gvm.com.tw/article/89083>

女力領袖齊聚公益論壇文 / 遠見雜誌整合傳播部企劃製作

## 工作世界介紹~居家服務督導員

### 工作內容

鄭雅茵 老師整理

協助媒合照顧服務員提供服務、與案主及家屬討論服務內容與時間。提供持續進行訪視以追蹤服務情形、監督服務品質、評估修正服務計畫等，並負責照顧服務員的招訓管用人力資源管理工作。

所以很多人的第一個感覺是：應該很簡單啊！接到案子之後去訪視，接著就派照顧服務員去服務，時間到再電訪與家訪就好了。

如果從單一方面來看的話可能會得到這樣的結論；但是實際的服務上卻並非如此。因為需要讓照顧服務員能夠賺取足夠的薪資因此溝通協調與安排個案的能力很重要，一個月可能同時負責最多60個案子，個案從照顧計畫擬定、執行分析與檢討、個案異動評估及家屬溝通連絡等都要列入紀錄，紀錄量很大，並要兼顧家電訪與行政業務工作，所以很有挑戰性！工作雖有辛苦面，但助人最樂，熱情讓人持續，每個工作都有認真的人也值得你去認識與尊敬工作人！

### 學校科系

高中職多為**照顧服務科**；五專多為**老人服務事業科**；大學多為**護理學系**

### 工具技能證照

需具備的技能：照顧服務、職能治療、護理。

需具備的證照：照顧服務員單一(丙)級技術士、高考社會工作師、高考護理師執照。

### 職業性格

取悅性：重視人際關係建立、身段柔軟。

樂觀性：正面思考、為人開朗有正能量。

文化開放：想法多元開放、願意尊重異議。



### 薪資待遇

菜鳥月薪\$33,742元

老鳥月薪\$40,000元

## 學長姐帶路

賴雅琦、簡潔妮 老師整理

### 國立清華大學 理學院 學士班



金山高中22屆畢業生

林劭恩

### Q1：這個系在學什麼？

理學院學士班並不像其他科系有特定的必修，而是讓學生以自身興趣選擇兩項專長進行選課，第一專長為較偏向理論的基礎學科（化學、物理、數學、數據科學、前瞻材料），

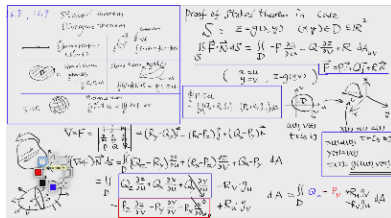
第二專長則可任選校內任一科系，學長姊以及同屆的同學大多以工學院的資訊、電機、材料等方面發展，透過建立扎實的理學背景再應用於目前業界的實際製程，相信會有蠻好的效果。

若是在高中時對自己的志向尚未非常清楚或是想要試著做跨領域學習，理學院學士班算是一個不錯的選擇。

而我自己選擇的是一專化學二專材料工程，大一時主要是理學院必修為主，課程方向其實跟高中差不多，以微積分、物理、化學、實驗等學習內容較為廣泛的學科為主。大二以後，化學方面會細分為有機、無機、物化、分析四大領域，四門都有一定的必修學分；材料則是以金屬、陶瓷、電子、高分子、生醫材料幾種為主，在「材料科學導論」的課程中對每種材料都會有初步的介紹，在這之後，便是透過自己對選修課程的安排，專精特定領域，只要能夠悉心研讀，每一種組合肯定在未來有相當的發展潛力！

### Q2：最喜歡的一門課

從大一到目前為止，我最喜歡的大概是大一下學期的微積分課程，其課程內容本身較具有挑戰性，寫作業時每題都需要漫長的思考過程，也因此在完成時別有一番成就感。且下學期選擇的這位教授會以多元的方式進行授課，例如配合內容額外加入一些程式撰寫的學習、透過建模軟體使空間中的圖形可以更加深入的了解等等，讓我收穫滿滿。



## 「MBTI」測驗，你是哪一型？

陳俐廷 李知育老師整理

MBTI是邁爾斯-布里格斯性格分類指標（英語：Myers-Briggs Type Indicator，簡稱MBTI），又稱「16型人格測驗」。

由美國作家 Katharine Cook Briggs 與女兒 Isabel Briggs Myers，以心理學家榮格在 1921 年的《心理類型》為基礎，並加以研究後提出。

MBTI把人以四個向度，分為二個部分，像是**內向（Introversion）**或**外向（Extroversion）**、**實感（Sensing）**或**直覺（Intuition）**、**思考（Thinking）**或**情感（Feeling）**、**判斷（Judging）**或**感知（Perceiving）**，並由首字母來組成測試結果，而有不同的性格傾向。



對MBTI有興趣的同學們也可以在網路上搜尋「MBTI」，不少網站都有提供MBTI測驗，讓同學們可以了解自己的MBTI結果做為參考。但是，也要提醒各位同學，MBTI只是一種簡單的區別性格方式，是用來讓大家更了解彼此並尊重差異，千萬不要過度的強調MBTI，而忽略了實際上彼此的相處。

相關資料來源：網路溫度計<https://dailyview.tw/Popular/Detail/16088>

維基百科-MBTI人格測驗