

耕讀



金中心田



在金山高中，16歲的人生抉擇

高輔中心撰文

4月的高一學生們正面臨重要生涯抉擇——「學程選擇」，而結果將在五月初產生，在選擇結果出爐前，先讓我們一同來看看高一學生們有哪些選擇清單吧！

(108學年度起，將增調學程為：學術社會學程、學術自然學程、電子商務學程、商業經營學程、餐飲管理學程、觀光事業學程)

自然學程

課程
活動
科系

物理、化學、生物、地科、
專題討論、實驗...

科學週、專題(實驗研究)...

機械工程、化學工程、
資訊工程、生命科學、醫學
森林保育、環境科學...

社會學程

課程
活動
科系

地理、歷史、公民、史學概論、世界地
理...

社會週、校外參訪(司法院...)

大眾傳播、社會學、心理、教育、法律、
政治、財經、藝術、企業管理、休閒...

餐飲學程

課程
活動
科系

餐旅概論、餐飲服務技術、旅遊實務、烘
培技術、飲料調製、餐旅英語會話...

餐飲週、專題製作...

餐旅管理、觀光管理、休閒運動管理、行
銷流通管理、西餐廚藝、烘焙管理、航空
服務管理...

資訊學程

課程
活動
科系

會計、經濟、計算機概論、商業概論、程
式語言...

資訊展、網界博覽會...

企業管理、國際企業、統計、資訊管理、
財務金融、會計、財政稅務、運輸與物流、
人力資源、休閒事業...

應英學程

課程
科系

英文閱讀與寫作、英語聽講、商業概論、
英文閱讀與習作...

應用英語、行銷流通管理、人力資源發展、
國際貿易、企業管理...

(因選擇人數未達15人，至今尚未開成)

在抉擇的過程中，我們通常會有許多考量因素，個人興趣、擅長科目、未來發展、師長建議...等等，不論是學程選擇，或是未來科系、職業的選擇，都很需要經過理性的分析與思考，更需要不斷自我對話，問問自己想要什麼，什麼樣的方式或管道能幫助自己達成想要的目標，也期待大家摸索出適合自己的方向！

編者的話

又到高一同學面臨學程選擇的關鍵時刻，經過一連串的課程、體驗、說明、引導、測驗，不知高一同學是否已經很清楚自己要的是什麼？在此要提醒同學認真思考自己的特質、興趣、專長及未來的進路規劃，必要時找師長及家長做討論，做出適合自己的決定。本期同步介紹戀愛愛三部曲，要告訴同學談戀愛是有階段性的，要用心經營，也要了解。此外，也探討了如何與情緒障礙者互動、廣告/企畫設計人員的職涯訊息及網路霸凌行為不可為，一不小心就觸法，豈可不慎？以上訊息，同學都需了解，也要學會因應。

輔導主任 李金龍
108/4/30

金山高中技職繁星推薦榜單

- 賴春伸 台灣科技大學 工業管理系
- 郭沛鈞 勤益科技大學 資訊管理系
- 林淑惠 國立澎湖大學 餐旅管理系
- 王祐裡 德明財經科技大學 企業管理系
- 吳采晏 健行科技大學 餐旅管理系
- 郭芝榕 嘉南藥理大學 運動管理系

金山高中原住民藝能專班獨招榜單

- 鄭亞萱 義守大學 醫學院長期照護
- 金少鵬 義守大學 觀光餐飲學院
- 陳嘉瑜 義守大學 醫學院長期照護
- 威儀、李瓊 國立東華大學 民族語言語傳播系
- 戴芷怡 國立東華大學 族群關係與文化系
- 張家明 國立東華大學 原住民族樂舞與藝術學士學位學程
- 黃培亭 國立東華大學 原住民族樂舞與藝術學士學位學程
- 黃雅羣 國立東華大學 法律學系原住民專班



在選擇的過程中，除了生涯規劃課引導同學們自我探索，輔導中心也編製一本「學程選擇輔導手冊」，透過手冊裡的各項任務，引導同學們探索未來職業與大學科系。另外，「高一學程宣傳列車」，也是我們的重點活動喔！四月初，高二的學長姐們入班向高一的學弟妹們分享自身學程選擇的歷程，並介紹各學程的學習內容、相關活動、學習方法等等，幫助高一同學們對於各學程有更具體的認識。



自然學程學長分享學程選擇的歷程



資訊學程學長分享上課課程內容



社會學程學姊分享學習重點



高一學生瀏覽餐飲學程使用的課本



高一學生瀏覽餐飲學程使用的課本



自然學程學長的分享



有獎徵答
截角
班級：
座號：
姓名：

有獎徵答
截角
班級：
座號：
姓名：

談戀愛 戀愛三部曲

~看看你的愛情是否過了危險期

●談戀愛的幾個階段

第一階段：「談」

文章來源:kknews.cc每日頭條文章

談是戀人心理交往的主要內容，是戀人最初級的交往的特點。這一階段，雙方進行相互了解的階段。談是獲得一般性信息的主要手段；談是把握對方價值觀的基礎和必備條件；談必須以較高的交往頻率和交往質量為前提。而「談」的階段又可大致分為這樣幾個時期：1、**朦朧期**：男女雙方對彼此都有好感，不經意間就去注意對方的行為舉止。2、**曖昧期**：男女雙方都沒有主動出擊，但在生活中卻彼此關懷。3、**牽手期**：某一方向另一方表白，正式的戀愛剛剛開始拉開帷幕。

第二階段：「戀」

戀是男女在進行了較深入的了解後開始彼此吸引，確定心意，感情滲透，難捨難分的一種強雷體驗。它是戀人間深交的標誌，是感情升華的一個階段。而「戀」的階段又可大致分為這樣幾個時期：1、**熱戀期**：彼此之間接觸頻繁，交往甚密，分分鐘鐘都想膩在一起。2、**爭吵期**：這其中男女雙方因為些許事情或許有過不斷的爭吵，埋怨，互責。3、**冷戰期**：這其中男女或有吵架後雙方不再有一放先妥協，不再又一方包容另一方的冷戰階段。

第三階段：「愛」

當成功度過戀愛階段的冷戰或爭吵後，如果能在愛情中體會著彼此之間的優點，同時接納對方的缺點，則能重新回歸甜蜜戀愛，從此順利的走下去，或直到婚姻，即達到了談戀愛最終極的「愛」的階段，也即成熟期。「愛」是「談」和「戀」的結合，是「戀」的結晶。

所以，很多人要明確一點，「愛」的階段不是每對情侶都能達到的哦，你或許和他只能稱得上「戀」而非「愛」。想要達到「愛」的階段，得需要戀愛中的雙方共同理解及包容。

談戀愛的「戀」階段最危險

戀愛階段，彼此之間接觸時間一旦長了，男女雙方在不僅僅看到的是彼此身上的優點，缺點也都過多的暴露在彼此面前。在熱戀期只有用更多的包容，諒解，耐心去經營愛情，相信愛情才終究不會遠離。

真是愛生氣 談談情緒障礙與我們的生活 (吳浪馨撰文)

「他真的很愛生氣欸！」、「你怎麼亂打人?!」、「這樣就哭了?你好脆弱喔!」各位同學是不是常常說出這些話呢?班上總有幾位情緒起伏特別大的同學,你覺得平常和他們相處會不會有困難?

其實大部分的人都會有「情緒」,尤其是在現在的社會新聞層出不窮,大家情緒起伏真大,有看過新聞嗎?一言不和就打架、破人、尬舞?

不過其實青春期的你們也很容易有「情緒」,而情緒的產生也有分為以下幾個階段唷!

①平靜期②觸發期③不安期④惡化期⑤巔峰期⑥舒緩期⑦康復期



大部分的人都處在平靜期,然而情緒障礙的同學更容易被引起情緒,因此常常會發生以上曲線圖的歷程。那我們要如何和他們相處呢?

不過度刺激他們
• 開玩笑要有限度!

避開他, 給予冷靜的時間
• 冷靜下來又是好朋友!

多用友善的語言對話
• 可以讓大家維持平靜的情緒

忽略不想聽的對話
• 情障同學講話內容讓人不開心的時候, 請忽略



職業工作指南一 廣告/企劃設計人員

在生涯探索及發展的路上, 選擇工作、發展志業需要對自己的了解及各項訊息的蒐集, 因此, 這次挑選了一種職業做介紹, 協助同學對工作世界有更深入的了解。

職業說明

負責規劃以及整合行銷策略, 並藉由文字技巧、色彩圖形、造型、影像的宣傳設計, 提升商品的知名度及公司形象。

工作內容與環境

設計廣告前, 要先與客戶討論廣告形式、風格、商品內容、運用的傳播媒體等, 同時也需要研究產品特性、了解市場趨勢。確定方向後, 設計人員進行設計與規劃, 寫成文稿後交付審查, 最後正式的廣告才會推出。廣告設計的層面很廣, 從商品海報、型錄、影片廣告、短片動畫、微電影、包裝到網站的設計等, 都是設計的項目。

適合的能力與特質

1. 能力: 文字、圖形、色彩與造型能力、攝影能力、數位設計能力、分析能力、行銷能力、企劃能力、語言能力。
2. 特質: 有創意、擁有活潑開放的心胸、有較強的溝通協調能力、有美學創作天分。

要具備的條件

1. 修讀設計、廣告、大眾傳播相關科系。
2. 考取視覺傳達設計丙級、識別設計乙級、平面設計乙級、插畫設計乙級、網版製版乙丙級、攝影丙級證照等。

可能面對的挑戰

1. 如果設計出來的廣告不符合期待, 可能需要花很多時間修改或重做。
2. 以接案的方式進行工作, 若沒有接到案子會沒有收入來源。工作時間雖然彈性, 但截稿前壓力不小。



資料來源: 文章摘自「職業工作指南」
2018年5月出版, 撰文: 曾芷琳。



網路霸凌: 只要我喜歡 有什麼不可以?!

何謂網路霸凌?

網路霸凌意即通過上傳文字、照片(圖片)或影音等形式, 持續且具有嘲笑、侮辱、騷擾或威脅他人, 並對他人產生身心靈傷害的網路使用不當行為, 由於我們容易因為這些不當行為發生在虛擬世界中, 而無法意識到這樣的行為不但違法, 嚴重時甚至會造成他人的生命危害。比方: 我們在網路留言嗆聲, 認為是在表達自己的意見或想法, 然而其中的言語暴力可能涉及辱罵或是威脅等狀況。或者是使用截圖並傳播出去, 使得他人因而隱私受到窺探與後續效應。這些狀況都經常在青少年之間發生, 並且無法預估行為後續的結果。

網路霸凌違反的法律有哪些?

網路世界和實體世界一樣都得遵守法律, 網路霸凌的行為可能會涉及《刑法》中的告訴乃論罪: 第309條《公然侮辱罪》、第310條第2項《加重誹謗罪》; 非告訴乃論罪: 第305條《恐嚇危害安全罪》等罪嫌, 這亦涉及民事賠償部分; 以下列舉可能涉及的網路霸凌行為, 以及所觸犯的法律規定:

#發表或散播批評、誹謗、不實的言論, 包含舉辦或參與惡意票選活動: 可能涉及違反刑法公然侮辱罪、誹謗罪、民法侵權行為。

#發表警告、恐嚇的言論: 刑法恐嚇危害安全罪。

#上傳或散播不雅、破壞他人名譽的照片/影片, 包含移花接木的不實照片: 刑法公然侮辱罪、誹謗罪、妨害風化罪、妨害秘密罪、散布或販賣猥褻物品及製造持有罪。

上傳攻擊行為的影片: 刑法傷害罪。

#公布他人個資, 包含人肉搜索洩 po 他人個資: 個人資料保護法、刑法妨害秘密罪。

#盜用他人帳號(以便冒名進行以上行為): 刑法無故入侵電腦罪。

參考資料:

全民資安素養網 https://isafe.moe.edu.tw/article/2015?user_type=4&topic=6

網路霸凌與法律責任宣講PPT 法律扶助會宣講處 許名志律師撰

本期
職業工
作指南介
紹哪種職業

情緒的
產生有
幾個階段
: _____ 個