

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

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14日(三)下午1:00~3:00圓滿完成，輔導處總共邀請了郭啟慧董事長等26位各行各業的優秀職場達人，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「行銷管理」、「商業經營」、「工程技師」、「警察」、「消防」、「觀光餐飲」、「心理師」、「設計」、「表演藝術」、「人壽保險」、「國軍招募中心」、「鐵路局」及「醫療人員」等職種。



本活動學生每人需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，期待能為學子在生涯發展種下「職涯種子」。

編者的話

11月14日國高中部再次舉辦例行的工作世界宣導活動，邀請各界菁英講師跟同學分享工作的甘苦，介紹工作領域的種種訊息，要讓同學提前對職涯有更多的認識。在認識工作的同時，也想跟大家分享張忠謀先生過去在台積電面試副總、處長等高階主管人選時，若問「你為什麼要到我們公司來？」最不喜歡聽到「我覺得在這間公司有很多學習的機會」這種答案。他笑說「通常會面試高階主管的人年紀少說也有4、50歲了，也該是時候對公司做出貢獻了吧，否則又有什麼理由要聘用這個人？」這說明了在職場上隨時儲備好能量的重要性。

輔導主任 李金龍 107/11/15

心田出品，品質保證

感謝師長及同學們熱情支持，金中心田手作柚子清潔劑熱銷一空！我們將於11/20推出新產品——「手作橘子清潔劑」一罐50元，如欲訂購，請洽輔導處特教組。我們的產品絕無添加防腐劑及香料。

請多多給我們支持~歡迎踴躍訂購



金中心田開心農場

102 邱思庭：

我覺得職能治療師很重要，沒有他們，有些需要幫助的人可能沒辦法做她想做的事，希望能透過職能治療課程去幫助不同的人。

102 張毓庭：

我覺得農場經營不簡單，植物要種得漂亮、還要在大太陽下拔草工作很辛苦，而且有些地瓜也要再加工處理才可以，經營農場需要用心力。

103 賴文正：

我覺得活動安排很好，若以後我當列車長，首先我要有良好的情緒，隨機應變的能力，樂觀忍耐的態度，時間規劃的能力，有了這些能力能將工作做好。

301 何子杰：

我覺得飛機維修不容易，不僅要學懂英文，肯吃苦耐勞，也要喜愛修東西，並且認真盡責，薪水高但也要付出不少心力。

301 陳盈瑄：

我對會計師這工作更加的了解，這門工作需要非常細心，而且要去進修自己，很值得考慮未來從事這行業。

303 郭依涵：

聽完講師介紹職業內容後，我覺得當軍人很辛苦，要隨時待命，發生事情時要第一個挺身而出，而且還要會吃苦耐勞、有抗壓性，所以我們應該要向軍人看齊！

303 張羿志：

我覺得要當獸醫很不簡單，首先要很喜歡動物，而且不怕動物的血，看到自己喜歡的動物受傷，有時需要趕快開刀救牠，獸醫真的很偉大。

305 高文鑽：

我覺得文創設計師是一份很有趣的工作，不但可以設計自己的logo，還可以將它實體化，做成各式各樣的產品，把自己的品牌發揚光大！

403 簡均慈：

我這堂課我了解了外語導遊各方面的事物，除了需要外語能力好，還需要好的社交能力，使自己及旅客容易融入當地文化，雖然上班時間不固定，可以到世界各地看看、充實自己。



Gogoro銷售員



班級座號：_____

姓名：_____

警察



Toyota業務



幼稚園園長



職業軍人



請問金中心田最近推出了哪種新產品？

班級座號：_____

姓名：_____

請問金中心田最近推出了哪種新產品？

班級座號：_____

姓名：_____

校友帶路—學長姐的大學生活經驗談

張博鈞 淡江大學國際企業管理學系

我原先是錄取台北市立大學休閒運動管理學系，不過因為去上了一個學期就發現自己其實不喜歡那個科系，所以就果斷休學了。其上課內容多為運動類，例如：木球、定向運動、游泳、棒球、高爾夫球、撞球、溜冰等多元的運動，很推薦真的很熱愛運動的人來這個學校唸，或是有特別的才藝，像是扯鈴、打鼓、溜溜球等等，但如果沒有特別喜歡哪一種類型的運動，真心建議不要來唸這裡，因為很少有學科的東西，學起來會比較沒有「成就感」，因為厲害的人真的比自己多。而我現在就讀淡江大學國際企業管理學系，科目有會計、經濟、微積分、商用英文等等。

大學生活中，最印象深刻的就是「很自由吧」！想學什麼可以自己選，要不要上課也不會有人管你，因為已經成年了，也該為自己的行為負責，什麼事情都得靠自己去完成。也建議可以找個地方去打工，賺點生活費，然後別再想著要跟爸媽拿錢，用自己的能力為自己賺第一份薪水，何嘗不好呢？

在大學生活中，我學到要客觀思考吧！很多事都是一體兩面，甚至是一體多面，畢竟來到大學，聚集了更多不同地方的人，大家思考的方向也一定更廣，所以要懂得和同學溝通交流！

最後，我想跟各位學弟妹說，對於大學生活，不用太過擔心，可以好好享受在大學自由的日子，但日子久了以後，也許你會發現其實高中的生活也挺不賴的，因為大學並不會像高中一樣，做什麼事情都是大家一起，有時候就只有少少幾個人，所以還是有許多差別，希望你們好好珍惜在讀高中的日子，最後回味起來，才會懂那種大家在一起做事的感覺是多麼美好！

談談憂鬱症(小鬱知多少?)

天氣在轉變，相信前陣子大家都有在「金山人讚出來」的FB社團中看到好幾起自殺事件，無論自殺背後的原因是什麼，都是當事人在當下感覺到絕望，才會做出的決定，當然，今天也不是要把所有的自殺都跟憂鬱症扯上關係(自殺與憂鬱症之間並無絕對的關係喔)，而是藉這個機會，和大家一起來聊聊，在這個多變之秋，當天候大幅度地轉變時，確實會對一些人產生相對巨大的影響喔！而我們能夠更多地理解到憂鬱情緒(狀態)與憂鬱症相關的知識，也許我們就可以更加地不帶有色眼光、溫柔地對待彼此、了解彼此！

憂鬱情緒與憂鬱症之間的區別則對我們相當重要，每個人都可能因為一些緣故而有憂鬱的情緒或狀況出現，短時間內的心情很BLUE並不表示你就是憂鬱症，可是如果是持續一段時間(至少兩周以上)，並且因為這樣的憂鬱情緒逐漸影響到自己正常的生活機能時，這時候就必須多加留意自己的身心狀態了！然而，是否罹患憂鬱症則強烈建議應該由專業的醫療過程來評估，所以，當你擔心自己或是身邊的親朋好友可能有憂鬱症時，請鼓勵(或是陪同)他們一起去到醫院就醫喔！在現今的社會當中，因為憂鬱狀況就醫並非是什麼不好的事情喔！而是要謝謝他們願意為了自己與他人，能夠勇敢面對自己的憂鬱狀態。

身邊的人如果有人深受憂鬱症所苦時，我們該怎麼辦呢？(除了鼓勵他們主動求助與就醫之外)，很多人會直覺地要患有憂鬱症的朋友們，不要想那麼多啦！或是，你就是喜歡胡思亂想才會這樣！也有想點開心的事情啊！……等等的想法，事實上，當憂鬱症發生時，是受到大腦失去正常的運作功能的影響，而非是個人故意讓自己陷入不好的情緒當中喔！因此，在面對憂鬱症患者時，可以參考以下「三不守則」：

「不鼓勵，不責備，不反駁」

1. 不鼓勵：不要一直對患者說要加油要正向思考等話語。
2. 不責備：不要責備患者說都是他的錯，或是有病就什麼事都做不好等等。
3. 不反駁：面對患者沮喪的話語，傾聽就好，不要一直反駁對方說的都錯的

除了三不原則之外，還有關心—多多關心憂鬱症患者，讓他們知道自己並不孤單、陪伴—不要不理他喔、傾聽—也許是抱怨或陰鬱的心情，但如果可以，也是者告訴他們：現在不好，不代表未來也會不好喔、說出來—鼓勵他們說出來(即便是受到憂鬱症所苦而有自殺的念頭，也需要正面去做釐清根討論喔、一起出去玩—憂鬱症患者容易因此而龜縮在家，可是悶在家並無任何幫助，此外，鼓勵他們一起運動，活動身體可以讓憂鬱患者獲得能量感喔，但無論如何都不強迫他們喔！

資料參考網址：小鬱亂入<http://depressytrouble.tw/>

如果你對憂鬱症有更多想了解的地方，搜尋上述網址，網頁還有自我檢測的問卷喔！也可以幫忙自己或親朋好友認識並理解憂鬱症相關資訊喔！

我的兒子是天才？！

跟大家分享一部非常老的國片《我的兒子是天才》，大概所有同學應該都沒看過，是在大家出生以前上映的電影。

「我的兒子是天才」是一部關於資優生的電影，編劇是吳念真先生，敘述主角林坤中是一位資優兒童，從小的言行舉止就和一般同年齡的小孩很不一樣，所作所為及言行舉止就像是小大人，談吐不像是小學四年級的學童，他熱愛各種學問，喜歡閱讀，記憶力及理解力都相當驚人，一切行為正是大家所說的「天才」

什麼是資優生呢？成績好就是資優生嗎？不是所有資優生都和大人想的一樣，什麼都會。資優生有很多種類，像是：

一般智能	學術性向	藝術才能	創造能力	領導能力	其他特殊才能
• 智力分數超同儕	• 像是語文、數學...等方面	• 像是音樂、美術...等方面	• 具有優異的創意及創造力	• 具有領袖特質及領導的能力	• 包含其他不在上述內的資優種類

所以我們要保持一種合理的心態：不管一個人資質再怎麼好，也不表示每科都厲害。同時，也請把這樣的訊息傳給身旁其他的人知道。

合理地看待，是對資優生最友善、最基本的尊重喔！

善用五大EQ笑看人生

專業醫師◎謝瀛華

當遇到不愉快的事情或不幸事件時，要學習自我擺脫，自我緩解，祛除不良心理情緒，可教他們下列五大方法進行EQ的舒暢快樂。

1. 宣洩法：向了解自己的老朋友或老伴訴說，將心中鬱悶情緒宣洩出來，將會減輕壓抑，鬆弛情緒，找到新的平衡，對方應正確地開導，客觀分析，儘量化解矛盾，寬慰病人，幫助病人從憂鬱中解脫出來，切不可火上加油。

2. 轉移法：脫離不愉快環境，外出旅遊，世界各地人文景色，接觸大自然美景，心曠神怡，心胸開闊，忘掉痛苦。

3. 回升法：以良好的家庭信仰，堅強的意志克服不良情緒，遇有不愉快的事，用理智來克制自己，樂觀看待人生，凡事一分为二，讓壞事變好事，在任何困難面前，想得通，看得開，放得下。

4. 自我安慰，自我暗示，在發生不良心理情緒時，要借助自己內心的語言，反覆提醒暗示自己，以健康的心理情緒抑制不良心理情緒的發生、發展。遇有生氣的事情，暗示自己「要冷靜」、「不要衝動」；剛退休時，反覆提醒自己「這是自然規律」、「我退下來有利於下一代社會發展」；生病時反覆暗示「我能戰勝疾病」、「我一定能恢復健康」。氣功冥想也是一種自我暗示，以一念替代萬念，如意守丹田，口中唸出「快樂」、「幸福」。

5. 建立心理防禦功能：以選擇性忽視法，即故意不去回憶以往自己受過的挫折、痛苦及羞辱，以免引起不良心理情緒反應；加強選擇性重視，即特別重視自己的優點、特長、成就，以鼓勵自己保持樂觀、自信、上進的積極心理，譬如說「金窩、銀窩不如自己的狗窩」，用笑看人生來脫離苦海。



本期獎品為「阿寶的家」12月份入場券
數量有限！撕下截角填答後，丟入輔導處抽獎箱，就有機會獲得喔！

本期獎品為「阿寶的家」12月份入場券
數量有限！撕下截角填答後，丟入輔導處抽獎箱，就有機會獲得喔！