

耕讀

金中心田



新北市立金山高級中學 第62期

發行人：陳玉桂

總編輯：李金龍

文字編輯：李金龍、白欣雅
張淑粉、鄭雅茵
陳俐玟、簡潔妮
賴雅琦、李知育
謝依萍

發行日期：112年 4 月 30 日

本期主題：16歲的生涯抉擇

16歲的生涯抉擇



高輔中心 2023.05

5月的高一學生們正面臨重要生涯抉擇—「學程選擇」，而結果將在六月產生，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！

學術自然學程

- 課程** 物理、化學、生物、專題討論、實驗...
- 活動** 科學週、實驗研究...
- 科系** 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...

學術社會學程

- 課程** 地理、歷史、公民、史學概論、世界地理...
- 活動** 社會週、校外參訪(司法院...)
- 科系** 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...

商業經營學程

- 課程** 會計、經濟、商業概論、行銷實務、門市服務實務...
- 活動** 資訊展、商管週...
- 科系** 金融保險、會計、國際貿易、流通行銷、運輸管理、資訊科技

電子商務學程

- 課程** 會計、經濟、電子商務概論、商業概論、國際貿易實務...
- 活動** 資訊展、商管週...
- 科系** 金融保險、會計、國際貿易、流通行銷、運輸管理、資訊科技

餐飲管理學程

- 課程** 觀光餐旅導論、烘焙實務、餐飲服務技術、西餐烹調...
- 活動** 餐飲週、專題製作...
- 科系** 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...

觀光事業學程

- 課程** 觀光餐旅導論、房務實務、餐飲服務技術、旅遊實務...
- 活動** 餐飲週、專題製作...
- 科系** 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...

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」(如下圖)，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。



高一學程宣傳列車

另外，「高一學程宣傳列車」，也是我們的重點活動喔！四月中，高三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更具體的認識。

抉擇過程中，我們通常有許多考量因素，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、職業選擇，都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？什麼方式或管道能幫助自己達成目標？也期待大家摸索出適合自己的方向！

感恩&感謝

母親節即將到來，對每個人來說這是一個值得紀念的節日，在拜讀余光中老師的矛盾世界（母難日三題之二）時，深有所感，不僅文字練達，其中所流露的情感更是讓人有撕心裂肺的感受，是如此貼切，頗值得跟大家分享。

快樂的世界啊
當初我們見面
你迎我以微笑
而我答你以大哭
驚天，動地
悲哀的世界啊
最後我們分手
我送你以大哭
而你答我以無言
關天，閉地
矛盾的世界啊
不論初見或永別
我總是對妳以大哭
哭世界始於妳一笑
而幸福終於你閉目

在拜讀「矛盾世界」後，同學的感受是什麼？又該如何珍惜與母親相處的每一個當下呢？
輔導主任 李金龍 112/4/30



金中心田FB粉專



心情信箱

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

「Yes, girls! Let's 創造未來」 女孩，讓我們一起活出精彩！

青春揮灑公共事務

十餘歲少女官愛、涂郁品寫提案為兒少發聲

放學後拿著零食坐在操場邊看球賽、或者和好朋友一起看漫畫聊天，可能是許多人對少女時代的回憶；然而，對18歲的涂郁品、16歲的官愛而言，長大後的青春回憶，更可能是為著打造更好的兒少成長環境，想辦法找資料提案、參與地方政府的培力課程、和各縣市兒少代表共同發想提案，將兒少心聲帶到中央政府的面前，與官員共同研討對策。

喜歡找方法幫助人解決問題

官愛：我們每次的選擇，都是在塑造我們的理想世界

國小五年級開始接觸兒童權利，而後成為桃園市兒少代表、現在擁有中央兒少代表身分，官愛表示，自己是體制外的自學生，因為不喜歡學校設定的學習制度，從她小二開始，就在父母的協助下「適性發展」。

除了努力做功課與官方共創兒少更美好的未來，官愛現在也是妹妹就讀國小裡的「晨間姊姊」，她帶著更小的孩子讀繪本、討論公共議題，有趣的是，有時候討論的主題會讓孩子們的腦袋「卡住」，這個時候她就能夠以平行的視角，幫助孩子們梳理問題。官愛舉例說，某次她和小朋友探討「不」這個主題時，孩子們相當受到衝擊，因為對那個年紀的孩子來說，服從所有指令相當理所當然，然而，從兒童權利公約來看，孩子們卻是有權利可以拒絕不合理的事。

Yes, girls! Let's 創造未來

女孩，讓妳成為自己想要的樣子

每年10月11日是國際女童日，也是臺灣女孩日，官愛期待臺灣的女孩們，都能成為自己想要的樣子，她們也相信，「每個女孩獨有的樣子，就是最好的樣子。」對於女孩日的存在，官愛的心情有點複雜，她認為這個節日的存在，代表著性別仍不平等，但往好處想，它提醒著大眾正視那些貼在女孩身上的性別標籤；女孩日對涂郁品而言，則是鼓勵女孩勇敢去做想做的事情，不要因自己的性別提前為夢想劃下終點。

在人與人之間的相處從現實生活延伸到網路世界時，因著網路的匿名性高，隱藏網路安全的議題，如：與日俱增的兒少私密照外流事件。若發現自己或者身旁同學的私密照外流，我們可以有如下4點作法：

一、處理流程

1. 截圖螢幕畫面
2. 留存該帳號個資
3. 保留對話紀錄
4. 不刪帳號、對話、好友
5. 尋求單位協助：110（啟動法律管道）、iwin網路內容防護機構（可下架私密照片、影片等）

二、保護自己也是保護他人

1. 遇興起→「不拍照」：

不答應任何拍攝自己私密影像的請求。即使是自拍留念，也有影像遭盜用散布的風險。

2. 遇索取→「不要給」：

要求提供自拍私密影像的理由很多（因為愛、好奇、關係脅迫等），但都不足以讓你承擔被外流的傷害。

3. 遇威脅→「不隱忍」：

只要答應一次就會擺脫不了糾纏，甚至讓自己受到更多傷害

，我們可以勇敢求助。

三、諮詢、求助管道

1. 校內：跟信任的老師訴說，或至輔導處找輔導老師、學校社工師與學校心理師。
2. 校外：(1)iwin網路內容防護機構：02-2577-5118。
(2)台灣展翅協會：02-2562-1233

【資料來源】

1. iwin網路內容防護機構<https://i.win.org.tw/laws.php>
2. 台灣展翅協會<https://www.ecpat.org.tw/Service.aspx?ID=50>

想要有能力影響世界，這8大核心能力缺一不可

鄭雅茵 整理

物換星移、科技日新月異，工作環境只會愈來愈有效率，你該怎麼培養自己的能力，適應這個快速成長的環境，不怕被淘汰呢？國際知名創新、創造力與人力資源專家肯·羅賓森（Ken Robinson）在《讓天賦發光》書中提出8種核心能力，如果想在未來成功，就應該致力發展這些能力。

1.好奇心：對世界如何運作產生學習、發問和探索的渴望

人類在所有領域中的成就，全來自於想要探索、測驗、證明、觀察、質疑真相，以及想知道其道理和假設性問題的答案的欲望。

2.創造力：產生新的點子，並且能付諸行動，真正實現的能力

人類因為擁有想像力，才不用和其他生物一樣，在原始世界中餐風露宿。因為現在面對的挑戰愈來愈複雜，更要發展自己獨特的創意和行動能力。

3.評判力：分析資訊和創意，形成合理的論點與判斷

思緒清晰、邏輯辨識、客觀衡量證據，是人類智慧重要的標記之一。慎思明辨的能力牽涉到的不僅僅是邏輯的應用，還包括了對他人意圖的推測、明白內情、洞察隱藏的價值觀和情緒、辨認動機、發現偏見，然後以最合適的方式簡明地提出結論。而這些全都需要練習和指導。

4.溝通力：以不同方式清楚自信地表達自己的思想和情緒

我們在受教育的階段，被訓練必須流利地閱讀、寫作、算術，照理說我們應該都具有溝通的能力。

5.合作力：和其他人一起積極工作

人類是群居的動物，我們在其他人的陪伴下生活、學習。合作可以增加自信、刺激好奇心、強化創造力、提高學習成就，並且誘導出正向的社交行為。

6.同情心：對其他人的遭遇能感同身受，並因此採取行動

同情心是看得見其他人的感覺，尤其是在他們痛苦的時候。同情心源自於同理心，它的起點是我們辨認出自己的情緒受到其他人遭遇的影響，明白如果我們處在同樣的情況下，自己會有什麼感覺。

7.內心的平靜：和自己內在情緒連結，感覺生命和諧且平衡

通常我們只談外在世界，對於了解內在世界幾乎沒有任何幫助。然而我們對外在世界的反應態度，其實深受我們怎麼看待、感覺內在世界的影響。

支持智能障礙者邁向更自主的人生

白欣雅整理

資料來源:瑪利亞社會福利基金會2023.3月刊物/瑪利亞基金會執行長 陳怡君

近中午，教保員正忙著協助時味極重度多障的服務對象用餐，為了讓服務對象順利吞嚥、不嗆咳，餐盤內每一道菜色都攪打成優格狀，但沒有為了餵食便利而拌成灰灰、不太美觀的一團，每一道菜色都美美的分別陳列在餐盤內，就如原來菜色原色，看了賞心悅目。

用餐餵食是大工程，許多行政同仁來幫忙，我也想幫上忙，不過教保員並沒有直接同意或馬上分配我該餵誰，反而轉頭問了某服務對象想不想讓我餵，她說不了話，但用眼神、視線注視，選擇了”好、要、可以”的手勢；幸好她同意了，沒讓我成為幫不上忙的人。

從特殊食物質地的吞嚥餐、詢問被誰餵食的意願、運用手勢溝通讓服務對象選擇與表達自己的意願、不催促其進食速度，看似教保員自說自話、閒扯淡的聊天、卻有意製造服務對象間的社交與互動情誼…等等；我知道教保員平凡無奇的作為並非臨時起意，而是瑪利亞基金會長年重視並強調服務對象生活品價的提升與成果，也是本會「以人為本、支持為體、生活為用」服格理念與專業意圖的展現，更是障礙者生而為人基本的權利。如此這般最重度的障礙者也跟所有人一樣，同等享有值得被尊重、有尊嚴、有價值的人生，也值得被盡力支持、促進其享有最大程度自主的生活。

8.公民權：和社會產生正向連結，並參與維持社會程序

民主社會運作和領導的方式，全取決於接受到足夠資訊的公民的積極參與。為了讓這種制度順利進行，年輕人離開學校時就已經明白社會的運作方式，尤其是法律、經濟和政治等系統的基本原理和對個人的影響，是非常重要的。

一旦持續培養這八個領域的自信，在遇上人生不可避免的經濟、文化社會和個人挑戰時，就能曉得怎麼應對處理。

資料來源 / 《讓天賦發光》，天下文化出版

https://www.managertoday.com.tw/articles/view/51397?utm_source=copysare