



嘉大進修部說明會

活動時間：106/03/15

講師：嘉義大學教務處 楊如姐 組長



模擬面試

活動時間：106/05/11 - 106/05/12

同學能夠實際模擬面試情形，也幫助自己將服儀、口條及應答內容調整至最佳狀態。



備審資料暨面試準備講座

活動時間：106/05/09

講師：張書晴 輔導老師

教師研習



教師家庭訪問及親師溝通技巧

活動時間：106/03/18 - 106/03/19

講師：王如曼 社工師



修復式和解會談在校園霸凌、人際衝突事件的運用

活動時間：106/03/18 - 106/03/19

講師：新北市鶯歌國中 陳民程主任



認輔教師輔導知能研習暨個案研討會

活動時間：106/04/12

與談人：孫婉萍社工師、邱信凱心理師

心理測驗



戈登人格剖析量表測驗

活動時間：106/02/15 - 106/04/13

高一學生進行戈登人格量測測驗，幫助同學更了解自己的個性，促進自我探索。

小團體活動



人際烘焙坊-找出關係中的美味配方 人際關係成長團體

活動時間：106/05/03 - 106/05/31

在團體中藉由活動協助成員探索與體會人際溝通的重要因素。



愛情要不要？愛情成長團體

活動時間：106/05/10-106/05/24

透過毛線，一起織出專屬於這個團體所得到的收穫、成長與祝福。

親職教育



親職教育講座-談網路使用與網路沉迷

活動時間：106/06/03

講師：丁建谷 心理師



婚前教育講座-預約幸福的秘訣

活動時間：106/04/11

講師：南華大學 陳芳茹老師

志工訓練



輔導志五期未檢討會議暨歡送畢業學長姊活動

活動時間：106/06/06

舊鞋救命計畫-物資整理

活動時間：106/06/21

民YOUNG園地

發行人：孫忠義 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：吳秀敏、張書晴老師
出版日期：106年6月 第九期
發行單位：國立民雄高級農工職業學校輔導室
承印：大觀設計

本期主題：生涯輔導

夢想行動校園講座

從太陽回來的人

講座日期：106年3月28日

記錄與整理 / 汽二乙蕭嘉論、汽一乙張譯文

撰文 / 輔導老師 吳秀敏



陳星合，小時候沒有什麼夢想，17歲的時候，看到太陽馬戲團的表演，讓他想加入太陽馬戲團。可是他在畢業時沒有選擇繼續讀書，而是直接出去工作，因為他爸爸說：「一個正常人，要有一個正常的工作。」但工作一年之後他覺得這是別人在幫他做決定，而不是自己做決定，所以他決定辭掉工作，到補習班準備他的重考生活，在重考了兩次之後，終於考上了「台灣傳統藝術學院」。

2006年，陳星合大三時，太陽馬戲團來台灣甄選了，當時他的肌耐力、爆發力、柔軟度與協調性還沒達到世界級水準，不過他還是嘗試報名，當時想要加入太陽馬戲團就要先證明自己不怕高，所以他決定在學校拍一段影片，影片內容就是要證明他不怕高，但是他怎麼證明自己不怕高呢？原來他要在學校從二樓後空翻往下跳，他說：「你只有勇敢的踏出第一步，你才有可能離你的目標愈來愈近！」陳星合並非傻傻的往下跳，多年的專業訓練讓他有信心可以安全落地。陳星合把影片寄去加拿大太陽馬戲團總部的甄選部門，過了好久之後才收到回信，信裡內容是他通過了第一階段，接下來是第二階段的複選，在經歷9小時的甄選之後，他成功通過甄選。雖然通過了甄選，可是並沒有拿到工作合約，所以他還不能跟著太陽馬戲團一起演出。通過甄選後的第一年，沒收到任何消息，第二年，還是一樣，第三年他在國家劇院表演雜耍，並把表演的影片寄至太陽馬戲團總部，不過回信的內容還是請他繼續等待，第四年也是一樣他寄信過去，一樣繼續等待，等待的這段時間，陳星合並沒有放棄，仍是努力的練習，儲備自己的能力。直到有一天陳星合接到太陽馬戲團的電話，電話裡問他願不願意跟太陽馬戲團一起工作？從此以後陳星合就成為太陽馬戲團的一份子。27歲的他完成了17歲時做的白日夢。

陳星合在演講中，以自己的經驗，告訴同學們要實現夢想，可以這樣做：

♥當我真心想完成一件事情的時候，我就會不要臉到了極點！

陳星合大一的時候開始上網，利用YOUTUBE查詢馬戲團雜耍，他找了很多相關影片來看，透過網路自學，只要有很厲害的雜耍表演者來台灣表演，他一定想辦法去親近他們，他說：「因為只有去親近厲害的人，我才有可能變得厲害一點！」有一次破銅爛鐵表演團體來到台灣，那時候他請老師幫忙用英文寫了一封信給破銅爛鐵，表演結束的時候破銅爛鐵竟請他進去後台，讓他有機會和很厲害的人互動，詢問雜耍的問題，而這也開始了陳星合不要臉的個性，之後只要有很棒的表演團體來台灣，他都是利用這個不要臉的個性跟他們互動，並且要到他們的簽名。

♥其實我們比想像中的自己還要勇敢

陳星合一開始也不是那麼勇敢的，他也曾失去了信心，差點放棄了夢想。他看了破銅爛鐵的表演認為自己沒辦法達到那樣的水準，所以失去了自信，但是後來還是重拾信心繼續努力下去；在他通過太陽馬戲團甄選後，漫長的等待時間，他也曾失去信心，不過他仍堅持下去並完成夢想。很多時候我們都因為一些小挫折而放棄夢想，停留在原地，不敢繼續往前走，深怕一往前走就會再受到挫折，可是我們卻忽略自己其實是很勇敢的，我們並不是那種一受到挫折就停留在原地的人，很多人都被想像中的自己給打敗，所以我們要更勇敢踏出那一步，打敗想像中的自己！

♥勇敢邁步 人生各自精采

陳星合當時選擇辭掉工作，並勇敢踏出他的第一步，如果他沒做這個決定，就完成不了他的夢想，而我們也聽不到他精彩的故事了。所以我們要勇敢踏出去，而不是留在原地選擇自己不喜歡的事情，只要敢踏出這一步，你的人生就會變得不一樣，人生必然會活得精采。

陳星合雖然花了10年完成夢想，可是這是他想做的事，所以他不後悔。那麼我們呢？我們敢踏出第一步為自己的夢想而行動嗎？如今，我已經做好了準備，那你呢？你做好準備了嗎？

推薦影片：來自太陽的勇者 - 陳星合 at TEDxTaipei 2013
<https://www.youtube.com/watch?v=laNKsXlcC7U>



校友經驗分享

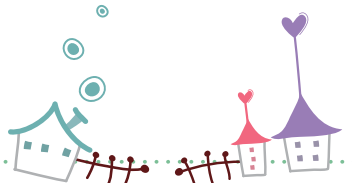
撰文 / 輔導老師 吳秀敏

這學期輔導室邀請了六位校友返校進行經驗分享，他們分享了高中生活、大學生活及如何追求夢想的心路歷程，非常的精彩，以下將校友們的分享做個摘要整理，期許同學們能藉由他人的經驗，思考自己的生涯規劃，為自己規劃更美好的未來。



鄧德謹 (汽車科80年畢業)

空軍官校87年班正期生
T34, AT3, F-5E/F, F16A/B
飛行總時間2,500小時
空軍中校退役
現為汽機車服務廠負責人



何宗育

(機車修護103年畢業)

宗育學長高中生活，和一般同學有很大的不同，他說：當初進高中，只是想玩，只是想混畢業，到了高二已累積二十多支大過，最高紀錄就是二分鐘記了二支大過二支小過，高中三年沒睡過午覺，午覺都是在教官室罰站或銷過。我高二下開始努力銷過，假日回校不停在銷過，但總銷不完，覺得很累，不過自己創了紀錄，最後還是把過全數銷完。銷過時覺得很累，也覺得不公平，到了高三決心考乙級，考乙級也是為了銷過，雖然學校許多老師不相信我會考上，但我還是很努力，當年11位同學報考，只有2位同學拿到乙級，其中一個就是我。

以前的我就是自己想做什麼就做什麼，但到了高三，才驚覺不能再這樣。痛苦的是自己，當初一起玩，同學們似乎都很有義氣，說要一起畢業，但到最後，才發現人情冷暖，和自己原本想的都不同。最後能順利畢業也是因為導師一直幫忙，因為導師的不放棄，才讓我決心要努力銷過，除了感恩導師，我也很感恩在學校的學習，有當初的學習，才學會如何修理機車，現在也才能有好的工作；進入職場後，發現讀書是其次，技術很重要，只要有技術就不怕沒飯吃。最後還是希望學弟妹們不要學我那樣過高中生活，在學校還是要做好學生的本份，努力學習，才不會後悔。



國立虎尾科大
飛機工程系航空電子組
現往另一所國立科大前進中！



陳宥羽 (食品科104年畢業)



長庚科技大學保健營養系二年級
教育部青發署北基金青年志工中心志工副隊長
世界大學運動會-長庚U大使代表、世展會志工...

《夢想與堅持》

德謹學長在一開場，先播放五月天的「頑固」MV，之後開始述說自己的生命故事：我念汽車科，為何就讀軍校？當初就是因為固執，因為我的夢想就是想飛行！為了就讀軍校，第一年沒考上，第二年補習重考以吊車尾的成績考上了空軍官校，就讀時，體檢發現肝指數過高，軍校不錄取我，因此就跑去台北當建築工人，工作是綁鋼筋，大概做了三個季節，又去補習，第三年再次考上空軍官校，但由於肝指數還是過高，那一年軍校有收地勤班，我就先去了地勤班，但母親身體出狀況，我不得已辦了休學，又去當建築工人，之後又復學，最後終於讀了四年航空工程學系畢業，完成我的夢想。

在官校中的學習，印象最深的是，它在教我高職學的東西，我覺得並不難，我直到三年級的暑假才上飛行線，因為以前玩過遙控飛機，所以我飛行的理念很好，且我們就讀高職，關於機械的概念，會比一般高中生畢業的好。跟大家分享這些，就是想告訴大家有很多條路可以選擇，最後想給學弟妹的話是：「山不轉、路轉；路不轉、人轉--成功是留給準備好的人。祝福大家！」



現任機車店店長

《勇於面對失敗》

邱詩涵

(電機科104年畢業)

詩涵學姐在高中畢業那年，考上了許多人羨慕的虎科大飛機工程系，但因為沒有規劃好自己讀書的時間，學業成績不理想，大一即休學再重考，今年她統測的分數比民農應屆畢業生最高分還高出許多，她避諱談自己重考的心路歷程，她告訴學弟妹：上大學和高中很不一樣，你必須很多事都要自己來，你要請教學長姐，跟學長姐借筆記，所以要跟學長姐保持良好關係，上課都原文，考古題也是英文。對於我的重考，我覺得逃避問題是一時的，總是要面對，學習不應該枯燥乏味，要找出自己的興趣。例如我的英文，我英文很不好，沒興趣又逃避，但重考這一年，我打工半年，當作業員，補習加強我的英文，今年我的英文統測考了71點多分(第一次統測是26分)，有很大的進步。

至於上大學前你可以做什麼？很多人會在讀書計畫上寫要複習課程、加強英文，但二年前的我選擇熱血一下，我決定徒步環島，在環島的過程遇到很多善心人士，很多有趣的事，在這過程中我們也同時做一些公益活動，例如參與育幼院捐書活動、陪伴小學生等。最後，想告訴學弟妹的是：「對於課業不要逃避自己所不擅長的，試著去找到適合自己的方法學習；對於想嘗試的事就應該勇敢地去嘗試，才能知道是否跟自己的想法一樣；對於生活上的許多事都應該學會開口，不管是表達自己、尋求幫忙都一樣。」

《熱血志工》

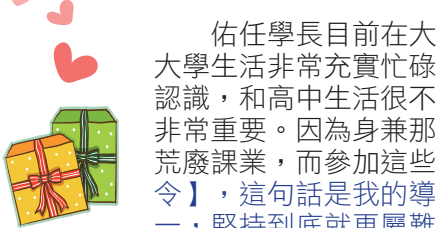
宥羽學姐在高中時就擔任輔導志工及世展會志工，上了大學，更是擔任許多校內及校外的志工，她努力的學習，參加許多校外自我成長的課程，她推薦臉書的粉絲專業：N次方社群、讓狂人飛、複雜生活節。這幾個粉絲專業，有許多自學的課程，也可以與他人經驗交流，可以幫助同學有更多元的學習。她對自我的期許是要求自己上一當課能夠交到3位朋友，讓自己認識更多的朋友，擴展更多的人脈。除了大學志工生活，她也分享了當初參加技優甄審的經驗：一般面試都會自我介紹，建議要準備1分鐘、2分鐘、3分鐘的自我介紹；去嘉樂面試的經驗，會抽英文翻譯題；備審資料的部份要放高中時期的資料，資料儘量放，而照片能說的故事很多，照片可以讓備審資料更豐富。最後要給學弟妹的話是：「路=各+足，每個人都有自己的腳，都可以走出自己的路。」

《做自己快樂的事》

子綸學姐大一就讀台北護理健康大學，因為車禍受傷，身體無法負荷未來的課程，因此決定轉學，目前就讀國立虎尾科技大學休閒遊憩系。她在前一所大學學的防護知識與技能，讓她考取防護員証照，現在在虎科大也是擔任防護員；她樂於進修學習，她表示在台北進修的管道很多，例如去NIKE參加研習，進修能夠更認識自己。此外，她也擔任很多志工，例如大型賽會的工作人員，擔任志工可以累積自己的經驗。最後她想告訴學弟妹的是：「擇你所愛，愛你所擇，你會更快樂！」

崑山科技大學電機工程系二年級
目前擔任系學會會長、疊球社社長

簡佑任 (電機科104年畢業)



佑任學長目前在大學擔任疊球社社長，電機系學會會長、校園志工、學生議會代表等，讓他的大學生活非常充實忙碌，他告訴學弟妹上大學可以擔任許多活動的幹部，有很多機會和外校的同學認識，和高中生活很不一樣的是，你會接觸到許多人、事、物，因此要學習、經營自己的人際關係非常重要。因為身兼那麼多職位，還要兼顧課業和社團，他說要做好時間管理，善用時間，才不會荒廢課業，而參加這些活動，讓他得到很多成就感。他想給學弟妹的話是：「【篤初誠美，慎終宜令】，這句話是我的導師在畢業前送給我的一句話，任何事情有好的開端固然很好，但能夠始終如一，堅持到底就更屬難能可貴了；大學是大社會的縮影，將會面臨到不只是讀書，當中會有社團的經營或是系會的經營又或者是在校外實習，這些都是書本上學不到的知識與經驗，藉由參加活動拓展自己的視野從中找到自己衷心喜歡的事情，從另一方面尋找自己的長處也是不錯的選擇。」

學會調出愛情裡最幸福的色彩

撰文/嘉義大學實習生 蔡淳航、林宏銘

這學期輔導室舉辦了一個以愛情為主題的團體—愛情要不要？在這次的團體中，我們主要招募的對象是高三的學生。在高中職階段，相信大家對愛情都有一定的好奇，但是學校並沒有完整的一堂課教我們有關愛情的知識，於是透過這次的團體，讓我們對於愛情這個議題，能夠一起探索與成長。

那團體是什麼呢？每學期輔導室都會舉辦不同主題的團體，像是這學期就有高三的愛情團體，以及高一、高二的人際關係團體，團體會針對不同的主題，設計多元的活動，讓參加的同學從活動中衝撞出不一樣的想法、獲得不一樣的體驗，並在團體中可以和其他參加的成員，有大量的時間分享與討論彼此的想法，也能放心的訴說自己想講的話。在這裡，是以比較輕鬆的方式學習與成長，也能夠認識到對這個議題感興趣的同學，並且獲得跟自己原本想法不太一樣的觀點，從中獲得一些刺激，也從這樣的過程中，幫助自己更進一步的探索自己。

在這次的愛情團體中，我們一起學習很多有關於在愛情中重要的議題，包括溝通、價值觀、人際吸引要素、身體界線與自我保護方式等議題。下面介紹兩個在團體中討論較為熱烈的議題與大家分享：

征戰夢想的前哨站 - 模擬面試

撰文/嘉義大學實習生 曹嘉容、歐天心

本學期輔導室辦理了模擬面試提供給有需要的高三同學，雖然我們與大家相處時間不多，但從中我們發現了一些屬於民農學生的優勢與特質，希望透過我們的分享，能讓你們也更加的了解與認識自己。

面試是一件讓人緊張的事，考生在短短的幾分鐘內需要展現自己的優勢與能力讓面試官了解，我們在擔任面試官時，發現了一些大家都擁有的特點：

1. 真實的實務經驗

課程中大家累積了很多實作的經驗，如果是報考相關科系的同學，那更是有一大把說不完的經驗可以分享。在模擬面試的過程中也聽到了關於自己在實作方面的經驗分享，如何操作、為何這樣執行，讓教授知道你對於這項專業有所體會，是實地走訪過並不是口說無憑的。

2. 了解自己想要的，並且展現熱情

或許你選擇的領域並不是自己最為擅長的，然而若能表現你對此科系的喜愛與熱忱卻十分重要，那代表著你對自己有足夠的了解，並且願意投注心力與熱情在你所喜愛的事物上。來面試的同學中，許多人提起自己報考的動機時滔滔不絕且眼神發亮的樣子，讓面試官在你們的身上看見了夢想發光發熱的模樣。

3. 良好的態度

面試過程中，看得出來許多人都是十分認真看待這場面試的，即使這只是模擬的面試。當我們給予回饋的時候，同學們振筆疾書，努力的記下可以讓自己表現得更好的關鍵，面試的過程中大家也都非常的認真專注並且有禮貌。



郭子綸 (食品科104年畢業)

國立虎尾科技大學休閒遊憩系二年級
國立台北護理健康大學運動保健系
樂齡大學與幼兒體能中心的教練與講師
虎科大籃球校隊隊長與防護員

《從活動中得到成就》

郭子綸學長目前在大學擔任疊球社社長，電機系學會會長、校園志工、學生議會代表等，讓他的大學生活非常充實忙碌，他告訴學弟妹上大學可以擔任許多活動的幹部，有很多機會和外校的同學認識，和高中生活很不一樣的是，你會接觸到許多人、事、物，因此要學習、經營自己的人際關係非常重要。因為身兼那麼多職位，還要兼顧課業和社團，他說要做好時間管理，善用時間，才不會荒廢課業，而參加這些活動，讓他得到很多成就感。他想給學弟妹的話是：「【篤初誠美，慎終宜令】，這句話是我的導師在畢業前送給我的一句話，任何事情有好的開端固然很好，但能夠始終如一，堅持到底就更屬難能可貴了；大學是大社會的縮影，將會面臨到不只是讀書，當中會有社團的經營或是系會的經營又或者是在校外實習，這些都是書本上學不到的知識與經驗，藉由參加活動拓展自己的視野從中找到自己衷心喜歡的事情，從另一方面尋找自己的長處也是不錯的選擇。」

1. **愛情三元素**：一位學者提出，完整的愛情包含了三大元素，分別是親密、激情與承諾，在團體當中，我們認識了三個元素在愛情中真實呈現的樣貌，也討論若是愛情中只擁有一個元素，會有什麼樣的影響。

2. **「我訊息」溝通技巧**：此溝通技巧，是透過比較溫和、不批評與指責他人，且以清楚明白的方式表達出自己的感受、想法與期待，所以在溝通中，對方比較能夠了解我們的想法，也較能避免愈溝通愈不「通」的狀況，或是溝通到最後演變成激烈衝突。在團體中，我們透過實際的情境，討論並練習如何使用「我訊息」的溝通技巧，讓成員更加了解該如何將此溝通技巧運用在日常生活中。

最後歡迎也鼓勵大家，多多參與團體，讓你在高職生活中，可以用輕鬆的方式學習人生課題，也可以聽到其他同學的生命故事和想法，並和團體成員們一同前進與成長！



▲ 愛情團體

當然，在過程中我們也注意到一些可以再調整的地方，提供同學們參考：

1. 多多熟悉欲報考科系的相關資料

蒐集相關資訊，可以讓你更能掌握以及了解這個科系到底在做什麼。

2. 找出自己的優勢與報考科系的關聯

你了解自己的優勢是什麼嗎？這些優勢是否能成為助力來幫助你在未來學習熱愛的事物呢？多多探索自己，找出你的優勢來！

3. 口語表達練習

面試當下或許因為緊張讓嘴巴與腦袋有些打結，但平時說話或是課堂報告時可以讓自己練習更有邏輯地將想法排列並且表達出來，這在面試時會使你如虎添翼！

4. 相信自己可以做到，多一點信心

看看上面羅列的優點，相信自己！練習自信的說出你的想法與特長吧！

模擬面試對我們來說也是一個很棒的經驗，也希望對高三同學有所幫助，高一高二的同學也能參考學長姊的經驗，讓自己在面臨重要關卡之前能有更好的準備。祝福大家都能如願以償邁向目標！



▲ 參與模擬面試的同學正在聆聽回饋與建議