

活動成果分享

輔導活動



105學年度上學期輔導志工聖誕聯歡暨期末檢討會議
活動時間：105年12月22日



105學年度高一新生定向班級輔導活動
活動時間：105/9/14~105/9/28
學長姐分享自身學習生活、解答學弟妹的疑惑，促進雙方互動交流，以協助高一學生盡早適應高中生活，並對學習生活抱持期待，將目標化為行動，豐富自我生活。



你我她的，性別鏡板—性別平等教育成長團體
活動時間：105/10/26~11/30，每次100分鐘，共4次。
藉由團體活動讓成員們了解性別平等的相關知識，學會尊重、保護自己及他人。



高一大考中心興趣量表測驗
活動時間：施測：105/10/12、105/10/19
解測：105/12/12~106/1/5
高一進行興趣量表施測，幫助同學能更了解興趣所在並規劃未來生涯。



從心開始，一探究竟—自我探索成長團體
活動時間：105/10/26~106/1/4，共8次。
藉由團體活動及成員間的互相分享，讓成員能對自我有更多的認識。

性別平等教育活動



105學年度上學期性別平等教育專題演講：開心談戀愛，理性談分手
活動時間：106年1月4日週會演講
講師：現代婦女基金會 魏佑珊 專員

教師輔導增能活動



105年度友善校園學生事務與輔導工作—南一區輔導人員在職訓練研習
活動時間：105年11月2日(三)



105學年度新進教師輔導知能研習
活動時間：105年9月7日(三)



105學年度高一新生定向班級輔導活動暨性別平等教育宣導
活動時間：105/9/14(三)~105/9/28(三)
運用班級輔導活動時間，藉由講述、影片欣賞、有獎徵答的方式進行性別平等教育宣導，以培養學生法律素養，提升性別平等意識，學會尊重自我與他人之間的人際界限，保護自我與他人。

親職教育活動



105學年度認輔教師座談會
活動時間：105年10月17日(一)



105學年度高一親師座談會
活動時間：105年11月5日(六)

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1月 第八期
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：休閒與生活



Enjoy My Life 用鏡頭享受人生 專訪訓育組 鄭銘緯 組長

採訪/撰文：電機二乙 林鈺泉、郭紋邦、陳俊維、陳耿亨

訓育組鄭銘緯組長，除了當老師外也喜歡攝影，七年前，正好是他退伍後的半年，因為喜歡到處旅行並紀錄下旅程中的點點滴滴，買下人生了第一台相機Nikon-D90。

為了紀錄下旅行歷程中的美好時刻，銘緯組長勤做功課，像是利用時間到書店翻閱攝影類的書籍、雜誌，研究攝影技巧、單眼相機的使用方法，並蒐集攝影設備的相關資訊，以評估哪一台相機是符合自己的需求，不僅如此，銘緯組長更用自己打工掙來的錢買下人生第一台相機，靠自己打拼得來的，格外珍惜！

銘緯組長鼓勵對攝影有興趣的同學，想要買相機，積極做功課是必要的，多去研究拍攝、相機器材使用的知識與技巧，了解自己的需求、評估自己的荷包。此外，組長也勉勵同學靠自己打工賺來的錢或存的錢來買，而不是跟家人討錢買相機，意義不同，也會更珍惜與善用相機，讓器材發揮它最大的功用。

在拍攝技巧方面，銘緯組長也不是一開始每張都拍的相當好，當看見別人的攝影作品和自己的作品時，明明是同一台相機，同樣的設備，同樣的場景，但卻有人可以拍出特別好看的照片，心中難免有些失落，但這些挫折更是進步的動力，銘緯組長會主動去了解原因，再去鑽研攝影的學問，因為，當自己投入大量心血，拍出唯美的作品時，心中的成就感是無法用言語形容出來的。

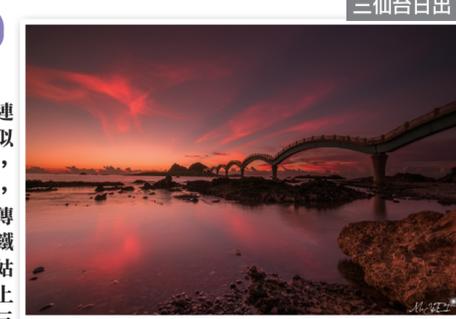
此外，銘緯組長也將自己到各處遊玩拍攝的照片拿來做公益，將自己拍攝的照片彙整，製成新年桌曆去義賣，桌曆裡每一張照片都是用心拍攝與精心挑選，像是組長去蘭潭步道拍攝螢光蕈——一種會發光發亮的小香菇，令人驚艷！桌曆義賣所得全數捐給育幼院，不僅如此，組長每年也都固定捐給育幼院五千元，真是個非常熱心的人！銘緯組長鼓勵同學們日後有能力時，也可以適度地去幫助他人。



採訪過程中，銘緯組長也給我們看他由自己從頭到尾設計與拍攝的婚紗照，自己親手做的婚紗照與眾不同也獨一無二，令我們印象最深刻的就是利用紅外線攝影把綠色的樹葉變成白色和一些特效，拍起來像是在白天雪地一樣，特別的漂亮。
對銘緯組長而言，最好的紓壓方式就是攝影，攝影不僅消除平日緊湊生活所帶來的壓力，更帶來心理上的滿足。銘緯組長說：「能夠結合自己的興趣、專長去幫助別人，是一件很棒的事情！」、「當自己努力做出來的東西，有人去看到欣賞，是很有成就感的！」
最後，銘緯組長也勉勵同學在求學過程中，多培養自己的興趣、找到適合自己的興趣，當一個人願意投入有益身心的休閒興趣時，對生活、學業都會有所幫助。

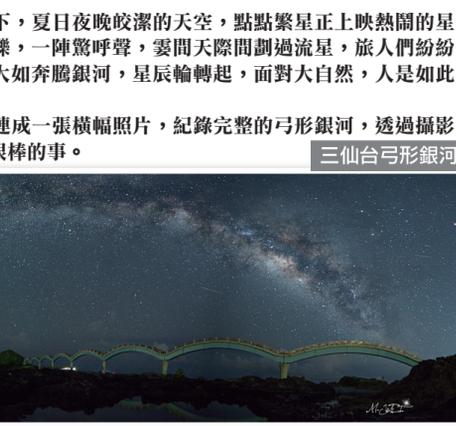
銘緯組長作品集

三仙台



八拱橋橫跨海岸連接珊瑚小島，遠望恰似盤踞在岩石上的蛟龍，漢人與當地阿美族人，各自對三仙台有其傳說相傳「八仙」中的鐵拐李，呂洞賓、何仙姑曾於島上停留，在山上留下三仙足印，故名三仙台。拍攝日出需要起個大早，摸黑等待第一道曙光到來，拂曉時分天空雲彩悄悄上演一幅水彩畫，相機觀景窗內試圖捕捉美麗的當下，熱情的雲彩倒映在水面染成一片，站在火山集塊岩礁間，吹著清晨微涼的海風，欣賞美麗景色，聽著海浪翻湧拍打岩礁的聲音，視覺、聽覺的雙重體驗，早安、美好的早晨。
隨著太陽日落而下，夏日夜晚皎潔的天空，點點繁星正上映熱鬧的星光秀，銀河帶星星閃爍，一陣驚呼聲，霎間天際間劃過流星，旅人們紛紛許下彼此的願望，浩大如奔騰銀河，星辰輪轉起，面對大自然，人是如此渺小!!!
利用四張照片接連成一張橫幅照片，紀錄完整的弓形銀河，透過攝影保存當下的回憶是件很棒的事。

馬祖東莖藍眼淚



近年來台灣最熱門的攝影景點若過於馬祖藍眼淚，去程愜意乘坐小飛機，回程霧鎖馬祖，遇到飛機停飛，變成搭船(台馬輪)9個小時才到達陸地，直到陸地還是搖搖晃晃的；第一次近距離目睹藍眼淚，在夜晚的海岸，神秘的藍眼淚隨著海浪拍打在岩石間閃爍，往近看是一顆顆包裹著微小透明發光體，非常令人驚艷。
藍眼淚到底是什麼？有藻類與蟲類兩種說法，有學者說是夜光藻、渦鞭毛藻，也有人說是介形蟲，大部份說法偏向夜光藻。最近海洋大學研究團隊在「藍眼淚」中常出現的沿岸水域採水，在解剖顯微鏡下將發光生物進行培養後證實，馬祖「藍眼淚」中，夜光蟲是主要發光生物之一。夜光蟲是一種會發光卻不會行光合作用的藻類，牠的細胞是透明球體，直徑僅有200至2000 μm，腹部後端有一下凹處形成口不，口部有一小鞭毛，鞭毛前有觸手，利用觸手來抓食物。
藍眼淚的本性必須經過擾動才會發出光，這就是為什麼在沿岸才看得到藍眼淚的原因。

馬祖藍眼淚



實用心理學 逃避不再可恥，「2分鐘法則」有用

作者：James Clear/黃維德編譯（引自天下雜誌，2017）

行為改變專家James Clear利用一個簡單法則，協助自己對抗拖延並保持好習慣。最棒之處在於這個法則非常單純，而且應用起來也非常容易。他稱這個小策略為「2分鐘法則」，目標就是讓你能更快開始做你該做的事。新年新希望，就從兩分鐘法則開始吧！

你會不斷拖延的那些事，做起來通常不是那麼困難，你只是為了各種原因不想開始。

「2分鐘法則」克服拖延和懶惰的方式，就是讓開始行動簡單無比，簡單到你不能說不。它可以分為兩個部分：

第1部分：如果只要不到2分鐘就能做完，現在就開始做

許多我們一直不做事，其實只要不到2分鐘就能做完，例如吃完飯後立刻洗碗、把髒衣服丟進洗衣機、丟垃圾、整理雜物、寄電子郵件等等。如果某件事只要不到2分鐘就能完成，就遵循法則，現在把它做完。

第2部分：開始養成新習慣之時，只花不到2分鐘去做

你的目標是否全都能在兩分鐘內完成？當然不行。不過，每個目標都能以2分鐘或更短的時間開始。

這個策略聽來可能太過簡單、不適用你的人生重大目標，但它適用於任何目標，理由很簡單：真實人生的物理法則。牛頓很早以前就告訴我們，靜者恆靜、動者恆動。對落下來蘋果來說是如此，對人類來說也是如此。

「2分鐘法則」適用各種大小目標，就是因為人生的慣性；一旦

資料來源：<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5080194#sthash.JdobbgRK.dpuf>



終結沒時間：做好時間管理 → 做自己想做的事 = 創造幸福！

撰文：張書晴

本期刊物主題為休閒與生活，想請大家思考下列幾個問題：

1. 您平時最常從事的休閒活動是？（除了上網以外，能否想出1至3項？）
2. 這些休閒活動的類型是靜態或動態？室內或戶外？可獨自還是需要有人一起完成？需不需要花費金錢？
3. 從事休閒活動時，您的心情感受為何？
4. 每一週，您願意花多少時間在從事休閒活動？
5. 休閒時間對您的生活有多重要？（1至10分，1分為不太重要，10分為最重要）

上述的5個問題，您的答案會是什麼呢？實際上，休閒活動為我們在繁重的課業、工作任務之餘能夠抒發壓力、放鬆心情、保持與人連結、維持身體健康、在身心舒緩後得以更有效率的工作等正向功能，可見得休閒活動在我們的生活中扮演相當重要的角色，但一天就只有24小時，如何能更有效的管理時間，進而有空閒得以從事休閒活動，首要條件有賴於有效的時間管理，現代人生活忙碌，如何把時間留給休閒生活，並具體落實卻是一大挑戰，因此，與各位同學分享幾項可具體執行的時間管理，在執行時需要把握幾個原則：1. 具體；2. 可行；3. 簡單。

一、幫自己留下「Me Time」

每一天都為自己留下一段時間，這段時間必須執行自己非常想要執行的事，無論任何人要給我安排什麼事情、無論任何任務需要安排什麼時間，都絕對不會動到這段每天的「我的時間」。例如：對我來說，下班後，一定要去操場走路30分鐘以上，這段時間並不能挪做它用。擁有這段時間的好處是：自己想做的事情總是會一直保持進度。而這一點正是時間管理的真諦：完成比之前更多的任務「不是」時間管理，要真正完成自己想做的事情，才是時間管理。

二、小累積成大事—工作切割法

將一件工作盡可能的切割成很多個任務步驟，每個步驟都要能獨立執行，把它切割成20、30、60分鐘來一步步完成。這種方法有時被比喻為「香腸切片法」(Salami technique)。Salami原是義大利香腸，在切片之前因為其貌不揚，有令人難以下嚥的感覺，但在切成薄片之後，因形狀及色調改變而頗能引起食慾。令人不愉快或令人感到困難的事，若能照樣地細分為許多件小事，不但可以慢慢地完成任務，同時也會得到完成任務的成就感。

三、「到此為止」一設定大、中、小的時間截止點

執行任務時要有「到此為止」的想法，有些人為了要把一件事情做好，可以無止盡的進行準備、規劃、收集資料，在執行上也可以不斷地去修改任何細節而讓其更好，但如果任何一件事情沒有設定終止點，那麼沒有任何工作能被完成。甚至，有時候好點子與創意一直拖到了非要完成不可時，反而只能急就章，最終結果更加慘烈。因此，給自己設定「到此為止」的截止線是必要的。

你開始做某件事，持續下去也會比較容易。James Clear喜歡2分鐘法則，因為它相信，開始之後，各種好事都會隨之而來。

想一週跑步3次？每週一、三、五，穿上跑鞋然後走出門（2分鐘法則），不久之後你就會發現，持續增加的並不是肚子裡的爆米花，而是腳下的總里程數。

想養成閱讀習慣？讀新書的前3頁（2分鐘法則），等你發現的時候，你已經讀完前3章了。

想成為更棒的作家？先從寫一句話開始（2分鐘法則），接著你通常就會發現，自己寫了一小時。

想吃得 healthier？吃一片水果（2分鐘法則），你也許發現，自己會想做一份健康的沙拉。

養成任何新習慣的重點就是開始，不只是第一次，而是每一次。重點不是表現，而是持續。

從許多方面來說，開始比成功更重要，在初期之時尤其如此，因為你接下來會有很多時間提升表現。

2分鐘法則重視的並非成果，而是行動的過程。將焦點放在起而行，然後讓事情自然發生。

現在就嘗試看看

2分鐘法則不一定適合你，但如果你不嘗試，它永遠都不會有用。

有什麼你能在2分鐘之內做完的事嗎？現在就去做。任何人都能空出接下來120秒，利用這段時間把一件事做完吧，快去！

執行工作時，練習設定三個截止線：大截止線是這個工作必須完成的那一天，或許是一個月後；中截止線是將工作切割後設定每週進度，每一週結束前，無論如何都要達到這個進度，無論做出來的結果如何；小截止線是每天每個時段的瑣碎任務，例如：這個任務我要花兩個小時做，或更真實的情況是：「我只有兩個小時可以做」，那麼我就做出兩個小時能夠做到的程度，接著就「到此為止」。

四、學會排序

要學會急迫（緊急性）及投資報酬（重要性）的考量，以安排時間優先順序及所要花費的心力。有一個常用的安排順序的架構，那就是將事情依緊急、不緊急以及重要、不重要分為四大類，即：

1. 重要且緊急：應當最優先，而且也要花心力做的事情
2. 重要但不緊急：可以開始著手規劃完成的事情
3. 不重要但緊急：此類事情可以用瑣碎的時間及心力來完成
4. 不重要且不緊急：此類事情可以評估是否要做，或請他人代勞

五、消滅時間小偷—關閉過度的提醒

放下你的手機，將響不停的LINE、臉書通知關閉，不論是在讀書、工作或是休閒時，記得那段時間就只做這件事情，將容易分心的提醒关掉，專注於當下，一旦從現在正在進行的任務抽離，要回頭繼續，就要花費更多時間重新開始，將通知關閉，讓自己可以「在這段任務結束後」才去看看有什麼新通知，以提升效率，準確完成任務。

六、給自己休息時間

別忘了，休息是為了走更長遠的路，給自己的休息時間一樣可以有小、中、大休息的不同，就像小至在學校每節上課50分鐘，休息10分鐘，中的來說，可能是每天中午睡個午覺，晚上回家和家人吃頓美味的晚餐，大的可能則是計畫週末的旅行出遊。

時間管理終極的意義在於「怎麼樣擁有自己的時間」，怎麼樣更快完成工作讓自己多擁有一個時間的方法與過程，而這些真正休息的時間，才能讓自己享受人生，回頭好好珍惜自己，同時獲得更多工作的動力。

因此，別老是想「反正我犧牲週末就能完成」，嘗試換個想法：「在週末前我可以如何精簡工作、善用工具、請人幫忙、溝通協調」，讓手邊工作順利完成。

最後，既然我們的生活都需要調劑，那麼再回到休閒生活經營的話題上，雖然手機、平板、電腦等3C產品帶給我們工作與生活上極大的便利，臉書、LINE、線上遊戲創造了許多人與人交流的時光與生活中的樂趣，但，同學們別忘了，休閒生活不僅只於聊LINE、線上遊戲，它可以更多元豐富，像是親近大自然、強健體魄的戶外運動、學習新技能的才藝活動、利他性與人際互動的服務學習等等，豐富多元的生活需要練習經營，更要學會自律，珍視時光，不要讓手機控制了，你的時間你主宰！

實踐的勇氣— 我的日本圓夢之旅

撰文：電機三乙 蔡勛翔

一切，起始於一次升旗，那天，學務主任對我投下了一顆震撼彈……他說：「明年冬季將舉辦“日本”教育旅行……」當下，我興奮的不得了，我一直以為我得等到大學、甚至出社會工作才有可能出國，但看來現在就有實現夢想的機會了…我想著身在白雪皚皚的日本是有多麼美妙與開心，對於能夠達成人生夢想是多麼的令人興奮，但緊接著我想到一個很現實的問題：去日本的錢從哪裡來？以目前家裡的經濟狀況不可能讓我出國，但為了圓夢，我打算跟家人討論看看，但直接被打臉，說不可能！當然，我可不想這麼輕易就放棄這個機會！

為了讓家人能放心的點頭讓我去日本，我必須想辦法自己生出錢來，最直接的辦法就是趁暑假時趕緊打工賺錢，並把錢存下來。說來簡單，執行不易，每個工作都有其麻煩又困難之處，尤其對我這個愛宅在家打電腦，連書都很少在讀的人來說更是不可能的任務。起初，光是找工作就令我焦慮，擔心是不是詐騙？還是會剝削勞工？其實，就是一句話：「我怕工作啦！」，雖然說適度的考慮是需要的，可避免走冤枉路，但仔細想想那時候的我根本沒有在認真找工作，就只是拿了求才令，在那邊看來去而已，毫無具體行動可言。一直到七月底，我才驚覺：「再這樣下去，別說去日本旅行了，我甚至開始覺得自己怎麼那麼廢！」，終於在七月底，我下定決心重新出發，開始蒐集資料，找人討論，最後應徵到一家“早餐店”的工作，當下，我感覺到自己離日本愈來愈近了。

在早餐店工作的日子，讓我大開眼界，有如打通任督二脈，看到有些人早上在早餐店打工，下午又跑去別處工作，那時我疑惑著，這樣不是很累嗎？（從這裡就看得出，我以前真的是吃飯不知米價），一問才知道，他們都有各自的目的，不管是為了完成自己的願景，還是為了自己的生活一定得打拼，他們都很努力的朝向自己的目的前進著，他們讓我看見了一種想法，一個我曾在書上看過的想法：「如果一個人真的想要達成自己的目的，那他將會像個瘋子一樣，把所有擋路的事情全部解決！而且會不惜一切代價來達成！」…這讓我，自我反省著…

如果說我真的很想去日本，我會在聽到這個訊息時就立刻開始找工作、去打工，而非拖到隔年五、六月才去找。

開心談戀愛，理性談分手

講師：財團法人現代婦女基金會南區工作站 魏佑珊專員

演講時間：106年1月4日（三）週會時間

這學期很榮幸邀請到現代婦女基金會—魏佑珊專員於週會時間來與同學們分享談戀愛應該學習與注意的事項，透過影片欣賞、體驗活動，讓同學能夠省思戀愛關係中相處、溝通、權力地位、分手議題，學習辨識親密關係中的控制與暴力，學會「愛是尊重、保護和祝福」、「好好練習愛，向戀愛暴力說拜拜」。

演講中特別提到下列幾項重要資訊提供同學們做參考：

戀愛關係中的暴力警訊：情緒勒索、性與金錢的控制、行動高壓控管、言語及肢體暴力。

戀愛暴力雙方都要面對：當戀愛關係中出現類似警訊時，可向師長朋友、專業人員求助，若有立即的危險時則應立刻撥打110報警求助，人身安全為上策。要求對方馬上履行改善行動並道歉，尋求相關資源協助，若對方無法改變、不願負責，則務必立刻採取隔離以求自我保護，並設法安全分手。

做好安全分手計畫：分手計畫應考量對方的個性、交往深度與對方可能的反應，想好分手理由，並進行沙盤推演，選擇安全的情境談分手並告知第三人你在哪裡，切記言行平和，讓對方有尊嚴的離開。

分手後的注意事項：讓雙方冷靜，保留一段情感的真真空期，避免再有聯繫或牽扯，也不要再有財務糾紛或往來；當對方在分手後持續騷擾時，可向警方舉證報案，並盡量避免單獨外出；不要害怕面對法律，如分手後對方仍過度追求，可提出性騷擾申訴。

當發現身邊友人遇到類似困擾，你是好朋友，可以做什麼？

See something：當你聽到、看到或感覺到朋友遭受親密暴力時，主動關懷。Say something：你可以傾聽、安慰他/她，或者提醒加害人不要使用暴力。Do something：以實際行動幫助他/她，並鼓勵他/她向專業機構求助。

最後，祝福大家都能夠享受愛人與被愛的美好，開心談戀愛，珍惜自己與他人！



如果說我真的非常想去日本，我應該要想盡辦法來達成我要去日本的「夢想」，而不只是坐在電腦前「幻想」著日本的美景。

如果說我真的非去日本不可，我不能只是暗自生氣或哭泣，責備自己怎麼這麼不爭氣，而是要去想「我要如何做？我可以怎麼做？我才能夠達到我想要的？」

從上面的自我對話，我發現自己有種「詭異」的心態，一方面想去日本，一方面卻不想努力去達成它…

後來，我想通了，我要去日本！不管旁人說什麼，也不聽家人的勸，不把身上現有的錢存下來，我一定要出發，只為了達成自己的目的！我知道，有些人會覺得我很蠢或說我不孝順，甚至說我錢太多，但是我告訴你：I don't care！我自己的事情，我最清楚。請容許我再寫一遍「如果一個人真的想要完成自己的目標，那他必將竭盡所能來達成！」（當然，絕對不是違反倫理道德或傷天害理的事情）

最後，如你所看到的，我如願的踏上夢寐以求的日本雪地，享受一趟努力掙來的旅行，第一次出國旅行，第一次坐飛機，生平第一次親眼見到被雪覆蓋的銀白世界、親手摸到雪，人生第一次泡溫泉（而且是戶外，雖然很冷但可以邊欣賞雪，邊泡溫泉），第一次體會到文化差異（衛生紙用究竟是直接丟馬桶沖掉、乾淨到不行的廁所），第一次看到便利商店店員找你零錢時，會用收據當底，把零錢放在上面交給你，而且絕不輕易碰到你的手，那令我汗顏又欽佩的服務精神，甚至是我第一次自己一個人走在異國，體會孤立無援的恐懼感…好多的第一次，太多元又刺激的經驗，我只能說這趟真的值得！

現在回頭看以往走的路，發現一開始的自己只是抱著夢想卻原地打轉，到後來即便害怕卻能拿出被拒絕的勇氣迎接挑戰，直到最後完成一段奇幻旅程，也謝謝一起在早餐店工作的同事，你們的人生閱歷是我在書本上絕對得不到的，更激發我朝著目標前進，最後，感謝家人，能夠原諒我這麼任性的要求，也謝謝正在閱讀這篇文章的你，見證我完成自我夢想。

紀錄與整理：汽車二乙 李慈誠、林逸軒
食品三甲 朱家陞、謝佳靜

撰文：張書晴



相關資源：

現代婦女基金會：<http://www.38.org.tw/A-index.asp>
現代婦女基金會南區工作站服務專線：06-2088849
諮詢通報：請打113；緊急救援：請打110

法律新知：

自105年起《家暴防治法》第63-1條，將年滿十六歲現在或曾遭受過未同居伴侶施以身體或川不法侵害之情事的被害人納入保護行列，意即非同居關係的親密暴力被害人也可以申請保護令。