

活動成果分享

輔導活動



全校輔導專長訓練
活動時間：107/2/27(二)12:20~12:50



106學年度more fun冒險挑戰計劃—桌遊團體活動
活動時間：107/3/13~107/5/9



南興國中冒險體驗活動
活動時間：107/5/17(四)



戈登人格剖析量表測驗實施與解釋
活動時間：施測：107/1/22(一)~107/1/24(三)
解測：107/4/16(一)~107/4/18(三)



升學輔導



升學講座
活動時間：107/3/30(五)



備審資料及面試準備講座
活動時間：107/5/8(二)



模擬面試-嘉大進修部
活動時間：107/5/9(三)



模擬面試-四技二專甄選入學
活動時間：107/6/13(三)



校友求學經驗分享會
活動時間：107/5/24(四)、107/5/25(五)
講 師：蘇昱銘(生機科105年畢業)
陳冠宇(生機科105年畢業)
蔡佑宏(機械科106年畢業)

教師輔導增能活動



106學年度教師輔導知能研習-翻轉桌遊
活動時間：107/2/9(五)10:00~13:00
講 師：趙健棚老師



106學年度下學期認輔教師輔導知能研習暨個案研討會
活動時間：107/4/11(三)12:00~14:00
講 師：邱信凱心理師



106學年高中職適性學習社區教育資源均質化實施方案-輔導知能工作坊暨特色輔導典範分享
活動時間：107/4/13、107/4/20
講 師：陳偉任醫師
主 題：阿德勒取向親師諮詢
參與對象：嘉義區國高中輔導老師



親職教育
親職教育講座-幫孩子找回自信-父母效能訓練
活動時間：107/05/26(六)9:00~11:00
講 師：陳偉任醫師



輔導志工訓練



伊甸基金會公益活動-小零錢大希望
活動時間：107/5/26(六)



輔導志工期末檢討會議暨歡送畢業學長姊活動
活動時間：107/5/30(三)

民YOUNG園地

發行人：鍾順水 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：張書晴老師、楊雅婷老師
出版日期：107年6月 第十一期
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：升學輔導



行銷自我

備審資料製作

撰文：楊雅婷老師



備審資料製作是運用甄選入學管道的同學勢必要面對的一項大工程，本刊物特別針對此一主題提供製作的步驟及原則，希望幫助同學在升學的路上，更有方向、更具自信，現在就讓我們一起來了解備審資料製作的功夫吧！

關於備審資料製作，在高一高二期間是累積經驗、蒐集資料的重要時光，那麼高三應該在何時開始準備這些書審資料呢？答案是愈早愈好，如你對於未來想甄選的校系已有明確想法，那麼自傳、讀書計畫這些必備的文件，你可以利用課業之餘初擬草稿，而最晚最晚則必須在完成統測後馬上著手進行。以下為製作備審資料的簡要提點，如同學能逐步仔細準備，相信你能在備審資料中成功行銷自我。

第一步：詳讀簡章內容，確認備審資料要求

不管參與何種升學管道，第一件重要的事，都是詳讀簡章內容，並記下重要日程，以免讓自己錯失繳件時間，且各校系規定繳交的內容都不盡相同，同樣是自傳，可能規定的字數或頁數都不一樣，請同學務必留心每一項規定，常言道「魔鬼藏在細節裡」，就是用在這個時刻。

一般書面審查資料如：自傳及讀書計畫(通常會是必繳內容)、社團參與及學校幹部、競賽獲獎或證照證明、專題製作學習成果、專題實習(含實驗、實務)科目學習報告(成果)、其他學習(作品)成果、其他有利審查文件(例如：外語能力證明)。

第二步：網上搜尋甄選校系的相關資訊

所謂知己知彼，百戰百勝，想進入自己理想中的校系，一定要做足功課，先了解該科系的需求，才能在書面中呈現出這些可能會吸引教授的內容。建議同學，多瀏覽關於該校系的近期資訊，並上該校系網站中搜尋科系理念、課程地圖及師資設備等相關資訊，如此之下，可以幫助同學釐清以下四點：

- 1.了解該系培育人才的方向及目標
- 2.了解系上的近期概況及未來發展
- 3.思考自己有哪些優勢及長處可以在該系發揮
- 4.思考自己目前缺乏哪些能力在未來需要補強

第三步：書寫自傳及讀書計畫

自傳的主要參考內容有：基本資料、家庭狀況、求學經過、興趣專長、幹部或社團(特殊經歷)、報考動機、未來生涯規劃。大部分以800-1000字為宜，切勿冗長呈現，以呈現重點、簡單扼要的方式描述。書寫方式，以分段且加上小標題的方式呈現最佳，能增加可讀性，每一段落的陳述，也要緊扣甄選科系相關的內容，並舉出具體實例，如此前後脈絡一致的文字，更能彰顯你是否適合成為該科系的一員。例如：與其說「自己對於園藝充滿無法自拔的熱情及興趣」，倒不如具體舉出自己因為喜歡園藝、熱愛園藝，而積極參與各項校內外的比賽及成就，從中獲得哪些實際的收穫及感想。當然，若能在自己的文字當中，適當用不同顏色標註出重點，更能幫助閱讀者快速找到你的亮點。

讀書計畫的撰寫，可幫助教授了解同學的時間規劃、科系專業熟悉度及學習傾向。建議以段落方式呈現，簡明精要地表達每一階段的計畫內容。通常可分為短期、中程、長程，或者從大一、大二、大三、大四分段羅列欲著重經營的方向，內容可以是專業方面、人際方面、休閒方面、自我成長方面等。

第四步：相關佐證資料編排

除文字書寫外，附上相關獎狀及證照的照片也是重要的部分，能讓前面書寫的文字內容更有說服力，同學可以將類似的獎狀放在同一頁以同一大小的方式排列呈現，且若能以文字描述這些獎狀的獲獎心得，更為加分。不過，獎狀也不是放愈多愈好，要斟酌放置欲甄選科系相關的部分就好，如有代表性或者特殊性的獎狀更是能凸顯你的特色。

備審資料的製作真的相當耗費時間及精神，這個過程同學會感到十分不耐煩，有些同學可能因此就放棄這個甄選入學的機會，改選擇用聯合登記分發的方式升學，但是甄選入學的名額仍是佔大多數，想爭取較好的校系必須把握甄選入學這個絕佳機會。鼓勵同學除盡早做準備外，也可邀請師長幫你檢視有無缺漏或需修正的地方。輔導室的生涯資訊區，也放置多本學長姐的備審資料供學弟妹參考，歡迎你路過經過不要錯過。

※備審資料製作重要叮嚀

- 1.請詳讀簡章內容，了解校系要求繳交的資料，再逐一準備
- 2.文字錯誤是大忌，請再三仔細校對
- 3.以陳述具體事蹟為主，並能分享自己在過程中的收穫
- 4.資料內容以呈現高中/職三年的經歷為主
- 5.文字務必緊扣甄選科系相關內容
- 6.備審資料重質不重量，以精簡扼要、聚焦為原則
- 7.圖文並茂，在適當的段落當中加入照片相映

生涯資訊網站及資源

對許多同學而言，都相當期待能進入自己心目中的大學，有的人想遠走高飛到異地求學、有的人想選擇離家近又能兼顧自己理想的校系，你呢？你有什麼考量，知道如何抉擇嗎？這邊介紹幾個生涯資訊網站，能幫助各位搜尋相關的求學資訊。另外，輔導室《甄選入學輔導手冊》，內含豐富資料提供同學甄選的指引。

1.技專校院招生委員會聯合-升學管道查詢系統



2.技訊網-四技二專招生校系查詢系統



3.IOH個人經驗開放平台-個人求學、工作與生活方面的影音分享平台



4.甄選入學輔導手冊-備審製作及面試準備



升學歷程分享

本期刊物邀請兩位學長分享升學過程中的心路歷程，這當中有許多寶貴的經驗史，希望幫助同學在面對未來高三的考驗時，更有方向！

「特殊選才」經驗分享

撰文：園藝三甲 黃致遠

我是一位轉學生，因對未來的規劃及興趣所在，選擇在高二時從北港高中轉到民雄農工就讀。

何謂特殊選才？

「特殊選才」在所有的入學管道中是最早報名招生及放榜的。通常於11月份公告簡章，12月份開始招生，並於隔年1月間放榜，比繁星時間還早許多。招生方式原則上以統一公告的簡章或者各校特殊選才簡章為準，由各校採獨立方式自訂招生條件，透過書面審查、面試等方式擇性選才，這種特殊選才的管道適合有特殊才能、特殊表現、特殊專長或者具有特殊潛能的人來進行入學，也因此招生名額少(招生名額逐年提高)，希望發掘對現行入學管道較不利但有潛力的人，以培養相關人才。

特殊選才之於我

今年1月份公告錄取名單，藉由這樣的入學管道我錄取嘉義大學園藝系。我在2017臺灣國際蘭展中，因設計及理念和特殊構想深受大會認同，在決賽學生組小型蘭花景觀佈置中榮獲團體組佳作的成績。因此我認為這個管道非常適合我，對於學業成績普通未來想從事農業相關產業的我是一個相當好的機會。未來想朝園藝方面邁進，蓋溫室繼續我的農業之路，因此我選擇對我未來最有幫助的入學管道--特殊選才，來進行入學的相關準備。

給學弟妹的內心話

在這個過程中我的收穫相當豐碩，希冀能藉由這篇文章和學弟妹分享我的人生經驗及處事態度，這些思維與作為，都造就今日很不一樣的我。

一、我的處事方針

「確認目標→勤奮努力→相信自己→勇往直前→永不放棄、堅持到底」，這是我處事的方式，也是我的特質。在二上決定轉學至園藝科，我就很篤定告訴自己：我要走上園藝這條路，未來更想在農業上發揮一己之力。我會相信自己，並勇往直前。

我的運動選手之路~

帶著對足球的熱情，奔往下一個圓夢旅程

撰文：體育三甲 陳漳鈞

月有陰晴圓缺，人有悲歡離合，高中三年的酸甜苦辣如人飲水，冷暖自知，這些情感，將隨著時間告一段落，屬於我的另一段旅程即將啟程。

我的足球之旅

從國中開始，我接觸了五人制室內足球(Futsal)，從未想過在未來的某一天，我將因為足球走進一個令人著迷的世界。因為對足球的熱愛，高中無庸置疑地選擇了全國冠軍球隊——民雄農工，延續我對足球的熱愛與堅持，並開啟了我的足球之旅。

高一進到球隊時，對於球場上的一切有太多需要學習的地方，常常在場上犯了微小卻無可挽救的錯誤，幸好我遇到了運動生涯中的「魔鬼教練」——朱家葦。教練總是用極高的標準不斷要求我，也給我許多機會展現能力，才有今天能站在國際賽會向球迷揮手的我，讓我站上更寬廣的舞台。

升學的選擇題：運動績優？還是獨立招生？

從高一那個調皮、不懂事的我，經過了高二的迷茫，到了高三即將畢業了，和所有的同學一樣，我面臨了選擇大學的課題。我並沒有如其他運動選手們選擇運動績優的方式，而是以獨立招生的管道來進入吳鳳科技大學。

輕鬆一下

升學對很多同學來說是一個重要階段，培養適宜的休閒活動，不只能讓自己獲得充電或放鬆，也能讓自己再次回來面對課業時，更有幹勁！我們一起來聽聽江同學的分享，或許在校園裡你也曾經看過他練習的身影。

街頭健身——我的課後休閒活動

撰文：汽車二乙 江柏緯

馬上就要三年級了，課業壓力也隨之變大，我心裡想著：「再這樣下去，我一定會被壓力擊倒，我必須想個舒壓方式。」於是我的興趣「街頭健身」變成了我用來舒壓的方式。

街頭健身是我幾個月前才開始的休閒活動，起初是在網路上看到相關影片，覺得很帥，而且超越人體極限的感覺；現在沒有第八節，所以等校車的時間我都拿來練習，不管風吹日曬都會練一下，從原本的一下單槓都拉不起來，現在變成一次可以拉16下以上，並且也學會了龍旗、睡旗、單腳後水平、肘水平這些招式，使我自信心大增，從原本的厭世臉變成今日那種喜笑顏開的模樣。漸漸的，我也發現街頭健身不只是練力量、練技巧，更鍛鍊出我的「態度」，讓我知道不管做什麼事都急不得，就算練得慢，終究會有收穫的那一天。



二、善用身邊資源

「學校」師長、同學、科上老師，當你有任何問題都可以和身邊的人討論，協助你完成任務。「家人」是生命中重要的部分，有什麼想法多和他們溝通、分享，他們是你堅強的後盾，有他們的支持與幫忙，你將能戰勝一切難題。「網路」及新興媒體，身為現代人有任何不懂的問題，可多善用網路資源，例如遇到升學上的各項問題，都能請教Google大神或網路社群。我相信，只要積極尋求周遭資源的幫忙及解答，都將有很大的收穫。

三、「機會是留給時時準備、積極努力創造」的人

積極的心，使你離成功更近！例如：我想提升我的實務經驗，我曾經花半年多的時間在一家蘭花公司實習，這個經驗讓我獲益良多，對之後的比賽影響深遠。其實，我從轉學前便一直在規畫與準備，例如：備審資料的製作，這一路上有系統地蒐集相關經驗及佐證資料，使我能有效地編輯與製作。

四、人際關係的經營

在我的生活裡處處充滿著貴人，因為有貴人，讓我能順利圓滿完成一件又一件的事。良好的人際關係，將使你一帆風順、困難迎刃而解。希望各位學弟妹們多花心思培養好的人際關係，對你未來都將大大有幫助。

祝福各位學弟妹，希望這分享能使茫然的你們能有所幫助、啟發，把握當下好好學習，使你們邁向人生舞台。



沒錯，每個球員都會想到更高的地方發展，追求個人運動生涯的巔峰，我的目標是精進自己的能力，在機會到來時能往日本發展，追求更精悍的自己。在民雄農工三年的時間，因足球訓練，我認識了吳鳳科技大學的學務長，對民雄農工足球隊而言，學務長是一位相當重要的人物。每年球隊前往日本進行移地訓練的行程都是由學務長幫球員們安排，因此學務長擁有第一手的資訊和資源，我深信，這樣的資源可能幫助我去追求自己的夢想。

為足球而奮鬥，為夢想而執著

我知道實現夢想並不容易，但是當有人願意給一個機會，那麼我會選擇好好地開創一份自己真正想要的未來。有很多人問過我：「你確定你去日本能賺大錢嗎？」、「如果不能賺大錢，那你為什麼還要？」我想，這並非可以預知的事，也非我所在意的。曾經有人說過：「被嘲笑的夢想，才有實現的價值。」在足球的世界裡我得到了成就感、歸屬感，它讓我對自己期待、有要求，帶領我變成一個更有紀律的人。我會堅定自己的心志，朝唯一的方向前進。



「街頭健身」是一項非常好的休閒活動，它不只能挑戰自我、突破自我、肯定自我，更能消除課業上的壓力，我認為人生不能只有讀書而已，更要有好的休閒活動才能創造出更美好的人生。

生命教育

用創意創造成功機會

講師：劉大潭先生

講座時間：107年5月23日(三)週會

記錄與整理：汽車一甲 侯宥合、高吳倫



國內身障發明家劉大潭先生，同時也是速得機械工業股份有限公司董事長，藉由刻骨銘心的個人經驗，分享這一路上如何克服身體限制，為自己創造豐厚的故事。

生命故事

劉大潭先生一開始就提醒大家，習得一技在身非常重要，如此才能為自己創造成功的機會，更進一步分享在他人生中的三大困難：1. 上學讀書 2. 上班工作 3. 結婚生子。這三個困難，對一般人而言也許很簡單，但對他來說卻是非常困難達成的任務。

親職教育

幫孩子找回自信——

父母效能訓練

講師：陳偉任醫師

講座時間：107年5月26日(六)09:00~11:00

撰文：楊雅婷老師



心理學家做過統計，父母一天當中，會和孩子發生50次的衝突，為人父母者常向孩子發出訊息「慢一點」、「小心一點」、「趕快去吃飯」……因此，親子關係總是不小心變得緊張，這時應該怎麼做好呢？

面對親子衝突，先學習停、看、聽

遇到平交道危險的時候，要先停看聽，面對與孩子的衝突時，也可以運用停看聽三招，幫助自己順利因應眼前的衝突。

1.停：停止失控的情緒

生活中常見到媽媽大聲地跟孩子說：「你不要這麼大聲，請控管好自己的情緒。」但孩子感受到的是，媽媽情緒失控地責罵我，還要我不要暴怒，心裡頭感到十分矛盾。因此，面對孩子覺得壓力大時，我們得先停止失控的情緒，然後深呼吸。處理孩子的問題，得先處理情緒，再處理問題。

2.看：看看這是誰的問題

遇到衝突，先確認這是誰的問題，例如考上好學校，是父母面子問題，還是孩子自己讀書的問題。回想過去，孩子在襁褓中時，我們會對他說希望你健康健康長大就好，但是青少年的他真的健康長大了，我們卻要求的更多，希望孩子更好。當我們不相信孩子，一直叮嚀孩子，其實也在告訴孩子他無能，常常需要我們擔心。學會放手，才是管教孩子的第一步。

輔導資訊牆 轉角遇到LOVE

撰文：陳秀惠主任



為強化溫馨校園情境佈置及發揮輔導資訊張貼公告功能，在輔導室外牆建置一面輔導資訊牆——「民young園地」，歡迎同學路過、經過輔導室時，千萬不要錯過，駐足瀏覽一下公佈欄，或許你會有意思不到的收穫。如果您仔細看的話，會發現在公佈欄上有三個名詞：「民young園地」、「輔導3C」、「輔導之LOVE」，到底有何意涵呢？

什麼是「民young園地」

「民」代表民雄農工，「young」代表的是像花朵盛開時期一般的年輕男孩與女孩，因此取名為「民young園地」，用意是在民農青春歲月的學習生活點點滴滴，都可以呈現在這個資訊平台上，成為快樂農工的青春印記。

輔導「3C」

包含Counseling輔導、Care關懷、Connection連結。代表本校輔導工作發展的核心是希望透過以愛與關懷為基礎，發展全方位專業輔導工作模式及整合輔導網絡資源，協助每一位孩子可以適性發展，健康成長。希望在成長的路上，輔導室可以陪您一起慢慢走。

不過，劉大潭先生堅強的意志、強大的心為這些眼前的困難，都一一找出解決的方法。他以第一名之姿從大學畢業；被200多家公司拒絕於門外仍不放棄找到屬於自己的工作；不受身體殘缺影響，他加倍努力給周遭的人看，最後也完成娶妻生子的期望。

發明之路

在三歲時因不良於行生活非常不便，12歲的他發明了第一項滑板車，改善自己行動上的不便，這樣的信心進而引領他走向成功的發明之路。他的發明改變自己的人生，更強調這些發明其實都來自於生活的靈感。至今發明兩百多樣機械工具，其中最著名的工具就是「緩降機」，新聞中他發現到很多人因為火災無法逃離火海，就在想如何讓人在高樓中得以自救。這項發明的靈感來自看到車禍的現場，以及蜘蛛吐絲下降，而聯想到離心力及垂直下降原理，進而有了這項偉大的發明。

關懷之心

劉大潭先生在家中的臥室張貼「關懷」兩個大字，希望自己做任何事都能保持關懷的心，為社會貢獻。他的多項發明，也都希望為人民解決生活問題，為社會帶來更大的受益。現在的他，是一位企業家、是一位發明家，更是一位楷模，從他身上看到「不放棄」、「努力學習」、「發現問題就解決它改變它」、「一顆關懷別人幫助別人的心」，讓他能改變現況突破自己，讓自己擁有一樣的人生。

3.聽：學會聽孩子的心聲

面對親子相處，我們可以多一點聆聽，少一點責罵，並運用下面兩個方法聆聽及對話：

蘇格拉底式對話：

多用開放式問句詢問，例如：「你一定有你的理由才這樣，可不可以跟我說你的理由是什麼？」

別問「為什麼？」

出自於關心的話，會因為使用為什麼而讓孩子感受到被指責，例如問「王小銘你為什麼八點半才進教室？」、「王小銘，發生什麼事讓你八點半進教室？」前者孩子感受到被責備，後者則感受到被關懷。

給予鼓勵，不給予稱讚

我們常稱讚孩子：「你好棒！」但稱讚以後，會讓孩子沒有信心，因為那是去符合他人的外在標準；鼓勵則能讓孩子看到自己的努力及看到它帶來的結果。

鼓勵的五種方法：

1. 肯定能力與特質-「你是一個勤勞的人、愛乾淨的孩子，真棒！」
2. 傳達接納與認可-「看到你不喜歡弄髒手，但仍想出方法戴上手套做整理，好感動。」
3. 表示信心-「我就知道你將客廳整理的乾乾淨淨。」
4. 看重努力與進步-「你一定花了不少時間整理，辛苦了！」
5. 指出貢獻與感謝-「客廳打掃好乾淨，一進門就覺得好舒服，謝謝你。」

每一次的鼓勵都是為孩子打氣！父母及師長的一句話，就能使孩子長出強大的自信心。相信我們都能夠透過練習對話及鼓勵的方法，學習有效的教養模式。



輔導之「LOVE」：

Learning代表「學習」：學習好好過生活

學習不該只是讀書、考試這些事，學習是學會獨立生活、自我管理、解決困境的能力，希望大家一起學習好好的吃飯、好好的睡覺、規律的生活步調、有效的壓力管理，建構健康和諧的生活方式。

Open-minded代表「寬心」：愛人愛己寬心胸

人生有許多的瓶頸和困境，往往來自於執著在某一個「點」過不去，有人會用的「卡關」來比喻，「寬心」是指願意接受不同的觀點，考慮不同的意見、用開朗、開放、寬闊的心胸尊重與包容個別差異，發揮愛人愛己的社會情懷。

Value代表「價值」：肯定自我的價值

自我價值包含自信、自愛與自尊。相信自己的能力、愛護自己、尊重自己，每個人都是獨一無二的個體，肯定自己存在的價值。

Encourage代表「鼓勵」：鼓勵滋長出勇氣

人生並不完美，面對困難時難免會恐懼、焦慮與不安，透過「鼓勵」能夠激發內在的勇氣，希望大家可以常常給自己、他人多一點鼓勵和打氣。讓我們更有能量去面對、克服困難與挑戰。

以上的LOVE是輔導室想和每一位同學一起努力的方向，輔導室願意分擔您的煩惱，也希望分享您的快樂，邀請同學一起來建構健康發展的優質校園。