

活動成果分享

輔導活動



107學年優質化教育計畫-
自信培力營

活動時間：108/03/27 - 108/04/24



107學年More Different
看見不同的自己-
自我探索小團體

活動時間：108/03/18 - 108/05/20



107學年More Fun
桌遊趣小團體

活動時間：108/03/05 - 108/04/12



107學年More Fun桌遊趣小團體
至民雄鄉托教學

活動時間：108/04/12



107學年戶外探索教育冒險體驗活動

活動時間：108/05/16



107學年戈登人格
剖析量表測驗實施

施測時間：108/01/22 - 108/01/24

解測時間：108/04/16 - 108/04/18



107學年校友求學經驗分享會

活動時間：108/05/23

家庭教育



107學年家庭教育實施計畫-
情感教育講座

活動時間：108/04/30、108/05/02

主 題：愛情學分先修班
講 師：榮騰達心理師



107學年親職教育活動-
愛家聯誼親子多肉植物
盆栽組合DIY

活動時間：108/05/25
講 師：楊晴惠主任

輔導志工訓練



107學年輔導志工期初會議

活動時間：108/02/20



107學年輔導志工期末檢討會暨
歡送畢業志工活動

活動時間：108/05/25

教師研習



107學年認輔教師輔導
知能研習

活動時間：108/04/10

主題：同學，你有事嗎？
青少年的人際關係
困境探討

講師：謝玲玉心理師



107學年下學期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：108/04/18 - 108/04/19

主題：阿德勒心理導向在生
涯輔導的運用

講師：林上能諮商心理師



主題：特色輔導典範分享-
我和我的花甲男孩

講師：簡嘉盈輔導主任

民YOUNG園地

發行人：鍾順水 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：吳秀敏老師、張書晴老師
出版日期：108年7月 第十三期
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：人際關係

我不想成為團體中的邊緣人

撰文/ 實習教師 陳綵薇、輔導老師 吳秀敏

每天上學像是上演後宮甄嬛傳？

在班上，同學老早就分成一群一群的，各有各的小圈圈，等你意會過來，發現自己不屬於任何一個圈圈？或者你在圈圈裡卻常覺得心好累？這些圈圈有時候可以和平共處，可謂天下太平，有時候卻好像每日在上演後宮甄嬛傳，讓你覺得不知該如何是好……。

人類是群居的動物，人們天生需要情感連結，需要有一份歸屬感，在人際互動中成長與茁壯。正是因為我們很需要人際關係的連結，想要和別人有「關係」，在後宮裡娘娘和嬪妃們也是想要求個生存，那在學校裡的我們又何嘗不是呢！我們都渴望有歸屬於一個群體的感覺，想要待在一個能夠真實做自己又被接納的環境中。

記住一個壞消息，一個好消息！

「壞消息是，群體中會有討厭你的同學。」
「好消息是，群體中也會有願意把你當朋友的同學。」

在群體中，大多數的人會想要和那些受歡迎的人成為朋友，同時也可能和大多數的人一起討厭某個同學，容易發生我們經常聽到的關係霸凌，因為許多人有一個迷思，認為和大家一樣，就容易被團體接納，不會被排擠到團體的邊緣。但要請你思考的是，真的是這樣嗎？這樣的從眾行為會讓你開心嗎？這樣就能夠幫助你得到真心朋友嗎？

我們需要被討厭的勇氣

聽完壞消息和好消息之後，你應該知道有人會喜歡你，也可能會有人不喜歡你，如果我們有被討厭的勇氣，這個勇氣可以讓我們更接納現實環境，獲得更多的快樂。後宮妃嬪們為了穩固自己的勢力、害怕被討厭，可能不知不覺中失去快樂、失去對人的信任等，真的是為誰辛苦為誰忙啊？你想變成跟他們一樣嗎？

如果你暫時還沒有找到一群或是一兩個信任的朋友，千萬不要氣餒，還記得那個好消息嗎？群體中也會有願意把你當朋友的同學！朋友不一定要是群體中受歡迎的人，而是願意好好認識你的人，只要你願意放開心胸去尋找，相信一定有這個人存在！

在尋找朋友的過程中，請千萬不要忘記，也要努力的探索自己、瞭解自己，並鼓起勇氣接納現在的自己，成為一個更喜歡自己的人，一個能夠喜歡自己的人，必有一些好的特質能夠吸引他人的注意與接近。

不要成為霸凌他人中的一份子

校園霸凌是指：「一個學生長時間並重複地暴露於一個或多個學生主導的負面行為之下。」我們要瞭解何謂霸凌，才不會讓自己的行為不小心變成霸凌行為，造成對他人的傷害。

霸凌的類型包含有：

- 1.關係霸凌：最常見，容易被忽視。通常是透過說服同儕排擠某人，使弱勢同儕被排拒在團體之外，或藉此切斷他們的社會連結，讓他們覺得被排擠。
- 2.言語霸凌：肉眼看不到傷口，心理傷害大。透過語言來刺傷或嘲笑別人，這種方式很容易使人心理受傷，它所造成的心理傷害有時比身體上的攻擊來得更嚴重，而且言語上的欺負與嘲笑很可能是肢體霸凌的前奏曲。
- 3.肢體霸凌：最令人恐懼，包括踢打弱勢同儕、搶奪他們的東西等。
- 4.性霸凌：有關性或身體部位的評論或譏笑、對性取向的譏笑或是對性行為的嘲諷、傳遞與性有關令人討厭的紙條或謠言、身體上侵犯的行為。
- 5.反擊型霸凌：受害者與加害者一線之隔，原本是被欺壓者變成欺侮他人的人。
- 6.網路霸凌：速度快、管道多、殺傷力大，例如使用網路散佈謠言、留下辱罵或嘲笑的字眼等。

人際關係健康檢查

最後，我們來做一個人際關係健康檢查吧！

- 1.我有可以信任的朋友。
- 2.我和我的朋友會支持並鼓勵彼此。
- 3.我的朋友會想知道我的想法和感受。
- 4.我和朋友意見不同時可以坦承的溝通，不會只有特定一個人決定所有事情。
- 5.我的朋友不會總是嘲笑我或逼迫我做不想做的事情。
- 6.我和朋友在一起是快樂的。

★ 如果每個項目都符合，表示你已經找到適合自己的朋友，那真是太幸福了！

★ 如果有些健康檢查沒有通過，甚至影響到你的心情或日常生活，可以找你信任的朋友聊一聊，或是導師和學校的輔導老師，我們都是你最好的資源喔！

參考資料：

面對霸凌，我們都需要被討厭的勇氣<http://research.sinica.edu.tw/teen-friend-network-bully/>
即使交友廣闊仍感極度孤獨？其實，你需要的是有意義的人際連結
<http://blog.udn.com/heng711/111568958>
校園霸凌Bullying
<http://www.bs.ks.edu.tw/antibullying/paper.htm>

校友求學經驗分享

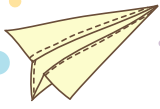
撰文 / 輔導老師 吳秀敏

蔡惠娟 (食品科107年畢業)

國立嘉義大學食品科學系進修學士班

惠娟學姐在一開場，就問學弟妹們一個問題：「你現在的目標是什麼？」她認為在高三前應該先想好自己的目標，並積極搜集資料，多做瞭解。她原本對大學的想像是進大學後可以參加許多活動，有很多的玩樂，但進入大學之後，發現絕對不能花那麼多時間在玩樂，於是開始思考時間的安排。因為惠娟學姐就讀進修部，嘉義大學對於進修部的學生提供了許多校內工讀的機會，校內工讀的好處是時薪有保障，且有週休二日、國定假日、寒暑假還可以有多餘的時間安排社團活動，於是她選擇了校內工讀。學姐並分享了大學參加社團的經驗，覺得參加社團很棒，學會如何規劃活動及帶領營隊。

學姐在最後，特別強調同學們在高中三年要好好學習，因為高中三年的學習讓大家有很棒的基礎，對未來大學就讀相關科系會很有幫助。而大學四年很長，要思考如何規劃好時間，是非常重要的課題。



Q：校內工讀是否需要低收的證明？

A：大一上學期沒有特別要求，但大一下就有成績、獎懲、操行成績的要求。同學要留意申請工讀的時間。

Q：大學上課會不會有原文書？

A：大一只有普通化學有原文書，但不用太緊張，可買中文版的書籍搭配閱讀。

吳宇賢 (園藝科106年畢業)

國立嘉義大學農場管理進修學士學位學程(公費生)

宇賢學長自家有農地，主要種植火龍果，他說自己在民農園藝科三年最深刻的印象是「除草」，雖然聽起來好像不是很重要或專業的事情，但在高職三年的實習經驗，讓他有更多的基本功和實務經驗。

談到學習，學長覺得態度非常重要，學習的過程並不是堆積越來越多的知識，而是要獲得新的理解，具有獨立思考，並學會更好的做事方式，做個勤勉，不怕麻煩的人。

宇賢學長分享自己對於大學必修學分的看法：

1. 學業：千萬別忘了要讀書，要好好的運用空檔時間，充實自己，讓青春不留遺憾。因為就讀進修部，學長認為大一時在生活上需要調適，進教室上課雖然有熟悉的桌椅排列，但望向窗外卻是漆黑的天空，建議同學若就讀進修部，要把握休息的時間，生活作息要規律正常。

劉永鴻 (電機科104年畢業)

國立虎尾科技大學資訊工程系



108學年考取中正大學資訊工程研究所



永鴻學長是一位非常積極學習的人，在大一入學前就開始在網路上自學寫程式，上大學後發現自學很重要，因為自學的收穫有時比課堂上的學習還多。

學長告訴學弟妹，大一有迎新宿營等活動，可以幫助同學儘快融入大學生活；大二至大三的重點在課業、尋找專題實驗室及準備研究所考試。在專題的部份，學長分享自己做過的專題，作品「智慧型遙控多功能整合輪椅」，在創意大賽中得到銅牌，另一個專題作品是「互動LED拺圖」獲得優勝第一名。學長說做專題千萬不能怕辛苦，並在分享會中給學弟妹觀賞當時得獎被採訪的影片。

學長到了大三，發現就讀資工系若有碩士學歷，未來進職場薪資

翁經維 (汽車科105年畢業)

南臺科技大學機械工程系車輛先進組

工作經歷：佑嘉汽車有限公司

專長：卡車、巴士修護

証照：汽車修護乙級、重機械修護-引擎乙級

座右銘：放棄容易，堅持難。

「很多人會認為做卡車和巴士的修護工作很粗魯，但這都是刻板印象。」這是經維學長在分享會的開場白。學長考取多張乙級證照，學長說，以前考丙級時是學長幫你考，但要考取乙級証照，都要自己來，靠自己！

經維學長大學期間組團隊去中國參加比賽，參加北京吉利汽車電車比賽，發現北京的汽車科技已比台灣進步許多，去那裏二週，一週都在受訓，一週都在考試，在中國考試，不及格就直接淘汰，競爭很激烈；去年還參加長春大學的車輛工程系交流，費用都是學校支付，但自己要有實力。另外，學長去安徽參加卡車修護的培訓，也得到美國康明斯引擎技術認證，他強調要拿這張證照不容易，考試考三天，且有英文，為了這張證照，苦讀大概半年，所以英文和專業英文能力都很重要。



會差很多，大學畢業薪資大概只有三萬五，若研究所畢業，薪資會有四至五萬，所以決定準備研究所考試。

學長提醒學弟妹，高中的物理、微積分一定要學好，雖然上大學後有些老師會重頭開始教，但現在打好基礎很重要，且大學若有一堂課沒上，下一堂課就可能聽不懂老師在講什麼了，所以唯有認真、勤勉，才是致勝的關鍵！

學長覺得在南台科大學到很多，尤其是與人的互動，除了會做事，交際能力也非常重要，有做事能力和好的人際關係，畢業不用擔心沒工作。

學長分享如何規劃未來，對於高三的學弟妹們，有的同學要升學，有的要就業，自己要思考所做選擇對自己的意義？學長說他思考自己為何要升學，這問題想了很久，在高一時過得很爽，但沒有目標，因為有高中三年的基礎，覺得課業不難，但這樣下去對自己的未來並沒有幫助，因此開始尋找自己的目標並努力執行。提醒學弟妹若選擇直接就業，就要思考自己的工作能力，能賺多少錢？高中畢業和大學畢業的起薪差很多，要瞭解出社會後的環境，這些都是很現實的問題。請學弟妹們要好好思考，知道自己為何要做這樣的選擇，才不會後悔。

最後學長提醒學弟妹們，要把讀書和工作當作努力向上的動力，有動力才能一直往實現目標的路上走！



體驗玉山之美——

鹿林山、麟趾山、玉山前峰



校外教學活動

撰文 / 輔導老師 吳秀敏

大家都知道台灣有中央山脈，是個有許多高山的國家。但大家知道台灣3000公尺以上的高山有幾座嗎？答案是268座！日本富士山高3776公尺，但日本3000公尺以上的高山只有十餘座。台灣的高山非常多，距離又與我們非常近，如果天氣好加上空氣好，在嘉義市區還可以看到玉山主峰呢！

玉山，高3952公尺，是台灣最高峰，亦為東北亞最高峰，嘉義到玉山並不遠，我們實在應該多親近它，多瞭解它。108年3月30日至3月31日，我跟著廖秋霞、呂彥良、韓昌老師等人帶著汽車科三年級的學生一同親近玉山，第一天帶學生走鹿林山、麟趾山，夜宿東埔山莊，第二天學生攻玉山前峰（百岳之一）。鹿林山和麟趾山是玉山國家公園塔塔加地區登山步道，可以遠眺玉山群峰，欣賞玉山之美，這二座步道，慢慢走其實很舒服，但是學生們血氣方剛，要他們慢慢走真的很難，尤其看到其他人往前衝，自己便不由自主的也跟著衝…。登山

專訪全國技能競賽汽車噴漆職類裁判長

游朝煌 老師

採訪與撰文 / 輔導志工 生機二甲 吳宗育、溫庭豪、簡均諒

許多人都認識游朝煌老師，但可能不知道游老師除了是汽車科的老師之外，他還是全國賽汽車噴漆職類裁判長兼國際裁判！這二年帶著國手到不同的國家參加比賽，經由採訪，讓我們更加認識這位看起來有點嚴肅，但其實是一位非常認真又充滿熱情的老師，以下是我們採訪內容的摘要整理：

擔任教練的動機

在我們學校就常有老師指導學生參加校外比賽，例如：學生工科技藝競賽、農科技藝競賽、科學展覽、專題製作及全國技能競賽等等，都是需要老師指導學生。我在96-100年間已經指導過很多全國技能競賽汽車噴漆的選手，事實上，擔任一位指導老師(或稱為教練)最主要的心願，就是希望學生從競賽的過程中，能把自己的潛能完全展現出來。(學生的OS：我們也好看被睨發還能啊！)

訓練選手時最大的困難

一般來講，選手練習最大的瓶頸就是需要長時間的投入與付出，當他如果遇到問題，必須要投入更多的時間與努力，甚至晚上跟假日都要留下來練習。若沒有辦法調適自己的心情，選手就會開始出現反感、挫折跟逃避。選手只要有心，任何一位指導老師都不會放棄，所以，訓練選手最大的困難就在於選手要怎麼樣突破自己內心的障礙，那個才是最重要的。(學生的OS：心魔是最難克服的！)

重視選手的品德教育

一般我在選拔選手的時候會跟學生們講：「當一位比賽的選手，就是代表學校，所以我會希望選手以前的一些不良習慣要改掉，否則你就不來當選手。」同時在訓練的過程中，若發現選手有一些個人不良行為，我都會要求改正，希望以有品德的形象代表學校出去比賽。(學生的OS：好嚴格啊！聽說汽車科在品德上的要求特別嚴格耶！)

推動汽車噴漆的發展

我在學校服務至今已25年，學校早期有噴漆工廠，但是沒有師資來教學，民國92年我擔任汽車科科主任，從那時候開始在學校發展汽車噴漆，畢竟當時這一個領域很少有學校嘗試去教育學生有汽車噴漆專長，我們學校那時在汽車噴漆是走在前端，已經把它當作一個課程了。(學生的OS：沒想到民農可以走在許多學校的前端，真的不可以小看自己啊！)

汽車噴漆行業的限制

任何的行業都存在著相對的危險性，我們上汽車噴漆課都會先教導學生注重工業安全與衛生習慣的常識，該戴的保護裝備就是要戴，就可以把危害降到最低，若因自己碰觸噴漆的塗料或是一些化學藥劑會出現身體的不適，就不適合接觸這個行業；又或者你對顏色的分辨能力有問題，對噴漆的塗料無法準確的做判斷，也是不適合的。(學生的OS：瞭解自己本身的限制真的很重要！)



很重要的就是要調整好自己的呼吸，有規律的步伐，依自己的步調前進，並且要留意氣候變化，隨時注意保暖，以上在行前訓練時，秋霞老師都有告知學生，但學生沒有登山經驗也不太理會老師的告誡，看到他們在大草原上奔跑，真的覺得這就是年輕！

學生不理會老師的提醒，後果在夜宿東埔山莊時出現，有些學生開始頭痛、嘔吐、沒有食慾，度過非常不舒服的一晚。第二天，學生更清楚自己的身體狀況，學習分組行走，多了許多耐心，少了許多衝動，變得更沉穩。跟學生走在一起，我聽到學生說了一些很有人生哲理的話，趕緊把它記下來：「這路上上下下、高高低低，很像人生啊！」「背包一點也不輕，因為背的是人生，很沈重！」哈，這是他們走得很疲累的時候的自我對話，但我相信，這趟高山之旅，親近了玉山、豐富了人生經驗、也學習如何照顧好自己…。台灣的高山還有很多，有興趣的師生們，讓我們再來預約下一座山吧！

學習與不斷進修

我本身是高職汽車科畢業的，這樣一路走來的學習都沒有接觸到噴漆，直到民國92年擔任汽車科科主任時想要把這項專業技能融入課程，於是我利用晚上的時間到業界或鄰近學校嘉義高工上塗裝技術實用技能班的課程，花了一年的時間跟著學生一起學，再去業界實習，慢慢的把汽車噴漆正式帶進學校，至目前仍持續在進修中。(學生的OS：哇！游老師好認真！)

擔任全國賽汽車噴漆裁判長的動機

我曾經在96-100年間帶過民農選手拿到全國技能競賽汽車噴漆分區賽的第一、第四及第五名，以及決賽的第一名，也栽培過國際技能競賽的備取國手，在這樣的參與過程中，也希望有一天民農的孩子不只代表學校，而是能代表國家到國際比賽。我應徵噴漆裁判長的工作，是想貢獻所學，提升國內汽車噴漆技術水準及指導國手到國際賽爭取國家最大的榮譽，我在107年9月開始擔任全國技能競賽汽車噴漆裁判長，在12月帶選手去阿布達比參加第一屆亞洲技能競賽的汽車噴漆比賽，選手拿到了銀牌。108年8月中將要帶我們的國手到俄羅斯參加國際技能競賽，此行除了解國外的水平外，更要為國爭光。(學生的OS：我也好想去做俄羅斯哦！)

如何成為全國賽裁判長兼國際裁判

應徵國內技能競賽裁判長兼國際裁判需要有帶過選手得到國際技能競賽優勝以上或全國技能競賽前三名或國手正備取的經驗，且要有車輛塗裝乙級技術士的證照、車輛塗裝技能檢定的學術科命題委員及相關實務經驗等等資格才能參加遴選，從應徵者中選出三位參加複試，這三位還要再參加英文與專業面試，最後勝出者才能擔任裁判長這份工作。(學生的OS：要當上裁判長真的不容易，老師超厲害的！請大力掌聲！)

