



輔導活動



全校輔導股長訓練
活動時間：107/9/5 (三)



107學年度性別平等教育班級宣導活動
活動時間：107/9/17~107/9/21

教師輔導增能活動



107學年度新進教師暨新任導師輔導知能研習
活動時間：107/8/29 (三)
講 師：陳秀惠輔導主任、邱信凱心理師



107學年度Just do it!
—自信培力課程
活動時間：107/8/20~24



高一、大二考中心興趣量表測驗實施
施測時間：107/10/17、107/10/24
解測時間：107/12/20~12/28



107學年度邁能開發多元彈性課程—More Different自我探索團體
活動時間：107/11/5~107/12/24



107學年度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：107/11/30、107/12/1
參與對象：嘉義區國高中輔導教師
主題一：動機式晤談實務訓練 主題二：高關懷學生之冒險輔導
講 師：陳偉任醫師 講 師：吳秀敏老師



107學年度認輔教師座談會
活動時間：107/10/1 (一)



107學年度邁能開發多元彈性課程—More Fun桌遊趣
活動時間：107/10/2~107/11/22



107學年度邁能開發多元彈性課程—More Different自我探索團體
活動時間：107/11/5~107/12/24



107學年度職涯轉銜—職涯體驗活動
活動時間：108/1/9 (三)

家庭教育活動



107學年度親師座談會
活動時間：107/10/27 (六)



107學年度「家庭關係經營—理論與食物結合之家庭教育知能研習」
活動時間：108/1/5 (六)



輔導志工訓練



輔導志工期末檢討會議
活動時間：108/1/2 (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、吳秀敏 老師
出版日期：108年1月 第十二期
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：性別平等教育

關係練習題—性別友善停看聽

張閱翔 臨床心理師 主講

講座時間：107年11月19日
講座主題：愛情你我他—性別平等&兩性交往

記錄與整理：張書晴 老師

前言

本學期很榮幸邀請到嘉義市祐晴心理成長中心的張閱翔心理師和同學聊聊性別平等與愛情議題，心理師以幽默風趣的口吻與同學分享關於性別、愛情的大小事，同學們反應熱烈並深深感受性別議題在現實生活中的影響力，最後，鼓勵同學身體力行落實性別平等。以下是演講內容紀實，供所有讀者參考：

性別平等教育是「尊重」

誰是葉永鈺？一位氣質陰柔的生理男性。2000年時就讀屏東縣高樹國中三年二班的學生，因其與社會刻板印象的性別特質不同，遭同儕歧視。

2000年4月20日早上，葉永鈺在下課前五分鐘提前離開教室去上廁所，後來被發現倒臥血泊中，送醫後仍不治過世。由於他的意外過世被認為與其性別角色有關，此事件對台灣的性別教育帶來深遠影響，讓當時正在研擬中的《兩性平等教育法》改為《性別平等教育法》，並增訂相關條文：「任何人不因其生理性別、性傾向、性別特質或性別認同不同，而受到差別之待遇。」心理師帶領同學思考：為什麼葉永鈺必須在那個時間去上廁所？同學們踴躍地回應，從而省思葉永鈺所遇到困境，體會法規訂定的精神與意義，更重要的是生活中落實與人相待的態度：人生而機會平等，不會因生理差異而不平等，性別平等教育最重要的精神在於「尊重自己與他人！」

性騷擾防治是「己所不欲勿施於人」

心理師說：「騷擾」其實就是有時候別人對你做了一些事情，而且這件事情讓你感覺到不舒服，甚至覺得自己已經被冒犯了。「性騷擾」則是上述騷擾行為並含有性(別)的意義。就《性別平等教育法》第二條之規定，所謂的性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：(一)以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。(二)以性或有性之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。除此之外，心理師也提出一些人際互動實例，像是非必要、蓄意甚至強迫的身體碰觸、言語表達、非口語行為表達，如：不必要的接觸或撫摸他人身體、故意擦撞、強行搭肩膀或手臂、在大眾交通工具上，故意緊貼著別人的身體；故意談論有關性的話題、刻意詢問別人的私生活、對別人穿著、外表、身材給予有關性方面的評語、故意講述色情笑話、故事、對別人的性別做出侮辱或嘲笑、具有性暗示的手勢或動作、展示淫褻圖片、色情書刊、影片等行為。提醒同學要捍衛自我權益，也要避免不經意的觸法，雖然網路世界具匿名性，但也別忽略網路對話內容與傳遞影像都是會留下紀錄的，最重要的是己所不欲，勿施於人！

談戀愛是學習「了解自己」與「改變」

心理師引用愛情三角論中的「激情」、「親密」、「承諾」帶領同學檢視自己在愛情中重視的需求，談戀愛是學習在伴侶相處中找到彼此皆能夠接受的互動平衡，因此獨立的個體要認知到改變是必然的，因著外在變動，自身也需要改變，像是自己的生活排序與時間分配、與伴侶的溝通協調的方式等，心理師鼓勵同學一旦投入感情，透過這真實的人際互動經驗，學習愛人的功課。



愛情大補帖：什麼是愛情三角論？

激情 (passion)：對性的激情和慾望(動機層次)。在愛情關係中導致浪漫(romance)、身體吸引(physical attraction)、性結合(sexual consummation)等驅力主要是性的需求也包括其他需求：尋求自尊、和別人產生關聯、支配他人、臣服他人，以及自我實現。

親密 (intimacy)：坦誠以對和了解(情緒層次)。屬於愛情關係中的親近感(close feeling)、關係感(connected feeling)、以及一體感(bonded feeling)，以及在愛情關係中創造出一種溫暖的經驗。

承諾 (commitment)：忠誠和犧牲以及長期維持關係(認知層次)。包含短期和長期兩個部分：短期：決定自己愛上某個人；長期：承諾維持愛情關係。通常決定會先於承諾，但兩者不一定會一起出現。

愛情三角論所構成的八種戀愛型態：1.喜歡：只包括親密。2.迷戀：只包括熱情。3.空虛的愛：只包括承諾。4.浪漫的愛：親密+熱情。5.友誼的愛：親密+承諾。6.愚昧的愛：熱情+承諾。7.無愛：三個成分都不具有。8.完整的愛：親密+熱情+承諾交互作用，為圓滿的愛情。

安全分手才王道

心理師引用韓劇「來自星星的你」中的劇情片段與同學們討論失戀引發的心情狀態，事實上每個人面對分手的反應具有個別差異，同時也會牽涉到主動、被動分手者會有不同的狀態，至於情傷多久會好？因人而異！關鍵在於彼此要把分手理由講清楚明白，心理師特別提醒分手是有徵兆的，談分手前更宜先有預備，例如：跟對方分手應循序漸進，先保持距離，降低約會次數，將感情冷處理；避免金錢借貸，分手前把錢財處理好；確認分手理由，把話講清楚，好聚好散；談分手時避免落單，應由朋友或家人陪同，見氣氛不對立刻離開；分手後不要再藕斷絲連，網路聯繫、肢體碰觸都應避免；相關物品，例如：照片、禮物，由親友陪伴取回，或請對方郵寄。俗話說：不經一事、不長一智，談戀愛本身就是一種學習，而分手的藝術在學會「放下」。

網路交友五「不」守則

最後，心理師與同學們討論網路交友的話題，在人手一機的時代裡，不論是使用臉書、LINE、IG等通訊軟體都可能將自己的個人資料、行蹤曝露在空氣中，他人十分有可能未經你的同意就擅自以截圖、轉傳分享的方式將你的個人資料洩露出去，然而回歸到自己身上，心理師提醒同學遊走網路世界，安全至上，保護自己很重要，同時也應尊重他人的隱私權，請同學堅守網路交友五不守則：不留姓名；不留電話；不給照片；不給密碼；父母未同意或陪伴「不」單獨赴約。

結語

落實性別平等就從「愛自己、尊重他人」做起，心理師說道：如果我們不希望別人這樣對我們，那我們就先不要這樣對別人，總歸一句話：「同理心」，人際相處最重要的是雙方都有意願且感覺舒服的互動，因此，捍衛自我與尊重他人權益，拿捏得宜的互動表達方式是我們可以努力實踐的！

性別電影院

《我和我的冠軍女兒》

撰文：張書晴 老師



2017年最賣座的印度電影《我和我的冠軍女兒》，改編自真人真事，描述瑪哈維亞為了現實因素放棄自己熱愛的角力運動，卻也喪失為國爭取金牌的機會，因此他將這個理想寄託於未來的兒子身上，然而天不從人願，他接連生了四個女兒，幾乎要放棄夢想，某天他的大女兒（吉塔）和二女兒（芭碧塔）在學校與男生打架，瑪哈維亞非但沒有責罵她們，反而發現了她們倆有成為角力選手的潛力，於是對她們展開嚴苛的訓練，在傳統印度文化裡，村里鄰居嘲笑瑪哈維亞教育女兒的方式，也貶低女性怎麼可能贏得過男人，卻也讓瑪哈維亞心裡更明白社會男尊女卑的性別歧視，使其更堅定要改變女兒命運的信念，但嚴格的訓練讓兩個女兒想方設法要逃避練習，甚至開始憎恨父親，直到吉塔和芭碧塔參加朋友的婚禮，看到朋友被迫嫁給不認識的男人，她們才明白，父親希望改變她們的命運，

掙脫性別束縛，走出一輩子被迫只能待在家做繁瑣家務，生兒育女的刻板命運，當女兒們理解父親的苦心時，開始自願接受父親安排的訓練，並一路參加比賽嶄露頭角，父親激勵女兒：「妳不只是跟對手比賽，還是跟輕視印度女子的人比賽。獲得勝利的甜美成果並不只是你能享受，許多觀看你比賽的女孩都能與妳共享成為勝利者的喜悅。」當吉塔不負眾望贏得冠軍，來觀賽的印度小女孩除了開心之外，相信在她們的生命中有某種信念正在滋長。

電影要說的是

性別即政治：政治即管理眾人之事，個體突破性別刻板框架，代表的不只是個人，更是全體女性亦有機會實踐自我，走出別於傳統性別之路的象徵，對於傳統男尊女卑的社會是很大的震撼。而瑪哈維亞身為男性，作為父親不顧外界的嘲諷，即便承受者壓力亦堅持打破性別刻板印象的教育方式，更是促使女孩改變傳統命運的契機，也激發了女兒們無窮的潛能，彰顯教育即力量所在，也讓我們思索可以給孩子什麼樣的養份與價值，使其自由自在地向善向上成長。

性別不設限：無論你的性別是什麼，不管你從事什麼工作、發展哪類興趣，唯有設定目標，無懼他人眼光，朝著目標努力前進，有冒險犯難的勇氣，勇敢做自己，成就你想要的改變。

生命教育講座

決心勝過一切

王鵬傑 師傅 主講

講座時間：107年11月7日週會時間

記錄：汽車二甲 侯育合
汽車一甲 吳宜勳
園藝一甲 陳冠佑

撰文：張書晴 老師



自己：「我的夢想是什麼？」答案是「我要參加世界麵包大賽！」王師傅很幸運的在2012年開始加入國家代表隊，持續參與比賽，每一次比賽都是意志力的考驗，要與來自世界各地的选手一較高下，接受八至九小時時間的比賽，然後等待晉級的機會，一直比到世界大賽時，王師傅想要讓全世界知道台灣的陣頭文化，所以開始積極嘗試製作官將首造型烘焙，但卻在製作的過程中發現夢想與實際成反比，因為怎麼做都做不出自己理想中的樣子，但皇天不負苦心人，多次嘗試後終於有了定案，終究是讓台灣陣頭文化能夠以烘焙藝術品呈現國際舞台上。多次參與國際性比賽獲獎的經驗讓王師傅的名聲遠播，歐洲、澳洲紛紛邀請他去分享烘焙經驗，起初由於語文不通的緣故，讓王師傅有些卻步，但他告訴自己：「這是讓國際認識台灣和分享自己的好機會，所以再大的困難也要克服。」一如參與2018年世界麵包大賽前，王師傅在23天中緊鑼密鼓的自主訓練，必須在9個小時內完成170公分高的作品，當時適逢紐約的烘焙坊準備開幕，王師傅可說是蠟燭兩頭燒，不過就如王師傅所言：「決心勝過一切」，最後終於如願奪下世界麵包大賽冠軍，光榮回國被總統府召見，王師傅和同學分享一技在身發揮所長，就有站上舞台的機會，重點是不要放棄作夢，因為有夢最美，但每天都要問自己：「我這個夢想如何前進？」然後每天都累積一點點，做一點改變。

烘焙教會我的事

王師傅分享製作麵包有四個很重要的面向，而這四個面向也教會王師傅在追尋夢想的歷程中如何腳踏實地堅持圓夢。

攪拌：在製作麵包前必須確定材料是什麼，進而把這些材料進行攪和在一起，因此，關於踏實築夢，須先「確立目標方向」是什麼，才知道要怎麼走下去。

整型：當所有材料經過攪拌後，麵糰需要經過整型才會賞心悅目又好吃。王師傅說當自己有一定的技術能力後，雖然可以做出形形色色的麵包，但也要做出符合麵包特性的造型，如同在職場上，必須了解自己工作的本質與特性，懂得察言觀色，工作才能做得更好、更有效率去完成所有任務。

發酵：發酵是麵包最重要的階段，每天的环境溫度、濕度都不同，因此每天都要做調整，如同在職場中會遇到無數挫折，個體只能慢慢調整自己，跨越困難，解決問題。

烘焙：麵包需要經過高溫烤焙，因此烘焙師的工作環境非常炎熱，工作者必須有相當的熱情與意志力才可能呈現出滿滿意意的麵包，如同在職場中，現實即是考驗，會有挫折與痛苦，但我們又必須要去克服它，才有可能嚐到最終甜美的成果。

決心勝過一切

演講尾聲，王師傅分享一位老師曾告訴他的話：「神是不會給人們無法解決的事情！」這句話讓他體悟到**轉念思考**的重要，王師傅鼓勵同學們遇到挫折時，不要只是停下腳步關注遇到什麼挫折，而是應該進一步的想辦法解決問題、突破難關，因為神不會給我們無法解決的事情！成功絕非偶然，決心決定與夢想的距離，若沒有決心，空有夢想沒有用，決心愈大，離夢愈近，勉勵同學們確立夢想，下定決心，持續前進，夢想成真！

麵包信仰者

王鵬傑師傅是誰？他是2018年世界麵包大師賽(Masters de la Boulangerie)藝術麵包冠軍，目前在高雄開設三家烘焙坊，也是國家代表隊的執行教練，這種種頭銜是他在做麵包過程中經歷無數挫折所換來的，遭遇挫折別無他法，唯有面對它，因此，王師傅說他自己是一個不能沒有麵包的患者與信仰者。

尋找認同，放逐自我

王師傅家裡開麵包店，小時候每天都要幫忙，從小就痛恨烘焙，在國小高年級進入叛逆期持續到高中，每天放學就往電子遊藝場、撞球場、網咖、天橋下跑，王師傅說很多人會問他：為什麼是天橋下呢？因為他時常在天橋下跟別校的學生起衝突、械鬥。

一路走來，又是什麼讓他成為麵包的信仰者呢？王師傅說他的父親在他高中三年裡，每天放學後都跟蹤他，因為父親必須確保他的人是平安的，這些事情王師傅都知道，但就是不想理會，因為跟著一幫兄弟參加陣頭，讓他感覺到被別人認同的感覺，直到高三，他的朋友在他面前被行刑式的開槍當場身亡，死亡就發生在他的眼前，王師傅形容當下非常緊張，緊張到全身動彈不得，驚嚇不已，以往都是他們對別人下手，但這一次怎麼會是這樣？死亡的震撼讓王師傅覺醒必須要脫離過去，再加上彰化都盛傳下一個死的就是他，所以他清楚地意識到自己必須離開這個環境。

人生轉捩，熱情烘焙

當王師傅決心要脫離不安定的生活圈時，高三的他也面臨畢業後要往哪裡去的迷惘，於是他嘗試申請大學，很順利的申請上高雄餐旅學院（現為國立高雄餐旅大學），其實王師傅完全不了解他考上的是一所怎樣的學校，初入學，對於大學生活仍迷惘，每日跑夜店甚至接觸非法物質，但心裡有另一個聲音在問自己：「我還要再做這些事情嗎？」於是從大二開始，王師傅有機會接觸烘焙比賽，參與比賽後他才發現，原來做麵包烘焙也有機會站上世界舞台，比賽就像是開啟了一個希望，使王師傅去思考：「我的未來會是什麼模樣？」他心想：「我的未來就是要靠烘焙麵包的一技之長來過活！」

大二時王師傅很順利的成為學校代表隊，到上海比賽，代表學校出賽的經驗讓他發現強中自有強中手，他只是班上最厲害的，其實並沒有什麼，回到台灣後，他認為必須讓自己變得更強，因此決定砍掉重練，將所有基本功努力紮穩，大四時到香港比賽終於獲得第一名的成績，累積種種比賽經驗也使得王師傅持續思考考大學畢業後的自己下一步要做什么？自己會在哪裡？答案是「創業」，他帶著這樣的想法去找學校老師討論後決定延畢一年，在這一年的王師傅並沒有閒著，而是把握時間仔細規畫如何開創自己的事業，因此在大學畢業後的一個月，王師傅的第一家麵包店－「莎士比亞烘焙坊」座落於高雄市，他以法國書店的概念裝設烘焙坊，希望顧客進來能感受到輕鬆、舒服的氛围。王師傅不僅在國內積極拓店，甚至在2017年9月於紐約開設了第一間海外烘焙坊，王師傅說道：在海外開店證明了一技之長也能在國際上有所發揮。

持續作夢，築夢踏實

大學畢業後至馬祖當兵，當兵時期王師傅仍不忘盡一己之力，讓馬祖地區的中小學生有機會接觸到烘焙實作。當完兵後，王師傅仍不間斷地問

足球人生

專訪：朱家葦 教練

採訪與撰文：汽車三乙 張譯文、郭聖昌



傍晚時刻，夕陽西下，球場上總有足球隊和朱家葦教練練球的身影，於是我們利用這次難得的機會訪問朱教練，以了解朱教練與足球運動的相遇。

朱教練起初會喜歡足球運動是因為讀國小時，足球運動在學生間非常流行，總會在學校操場看到一群人在踢足球，有些人或許只是好玩，但也有學生隊伍在訓練，於是自己也開始接觸足球，這樣的契機使朱教練的求學歷程對足球的熱情不曾間斷，國中、高中、大學持續踢足球，從來沒想過要中斷，最後還努力當上選手，至今去過日本、泰國、印尼等國家比賽，並代表國家參加亞洲五人制足球最高賽事，每場比賽下來都讓朱教練感觸很深，他說：「因為台灣的運動文化比別的国家落後太多太多了，所以我們一定要比別的国家更努力！」因著這樣的體悟加上對足球的熱愛，朱教練選擇從選手轉職到教練，擔任教練的使命就是要訓練學生，朱教練

採取的訓練方式是集宿訓練，何以採取這樣的訓練模式呢？朱教練說：「因為足球隊有來自全台各縣市的選手，透過集中訓練可以讓整個隊伍團結一心，往共同的目標邁進，進而奪冠。」然而，在訓練過程中難免會遇到隊伍低潮的時候，朱教練回應：「每個人的個性、能力不同，所以需要針對每個選手進行不同的訓練，而身為運動員還必須面對運動傷害的問題，所幸目前有專業的運動防護員指導學生如何預防運動傷害。」此外，比賽會有選手輪替的時候，當學長姐下場時，學弟妹們就需要上場比賽，但上場真的需要鼓起很大的勇氣，這些事情都是身為教練要為選手考量到與做調整的部分。

朱教練提到成為教練這些年來，在帶領選手的過程大多如自己當初轉職教練所預期的，只是現在3C產品盛行，管理球隊者實不易，但絕不放棄，即便如此，採訪接近尾聲時，我們問朱教練：「如果重新選擇，您還會選擇足球這條路嗎？」朱教練十分篤定地回應：「因為我非常熱愛足球，無論如何都會選擇足球！」，朱教練的答案也激勵著我們——**如果是自己所熱愛的事物，那就要積極主動的去爭取！**

舞動人生 我的街舞日記

撰文：汽車三甲 蕭鈺霖

我會接觸街舞純屬意外，一切都來自於「想要帥」，2016年5月國中即將要畢業，班上同樂會需要有人表演給大家看，當時我不知道哪來的勇氣，舉手自願表演，剛好學校的替代役老師會跳舞，於是我請他教我，那時同樂會的跳舞表演完後，我問替代役老師說：「我能學街舞嗎？」，老師很快就答應我，開始練習後，每一次都只有一個字「累！」，在練街舞前，平時我就有打排球和籃球的嗜好，自認體力還行，然而舞蹈講求的是「動作到位」，所以我就狂練狂操我的手掌、手肘、肩膀、腰、膝蓋不是破皮就是瘀青，但我並沒有因此放棄，每一天，我都不間斷的練習著，六月畢業後因為沒有老師可以教我，所以我墮落了一段時間。直到上高職後，我加入了街舞社，第一次社團課使我重拾對街舞的熱



情，接著我加入2000 That Stepping 這個舞團，跟著舞團的學長們一同練習、一起進步，很幸運的，我們受邀到很多地方表演，也十分積極參與各場比賽，在2016年台南榮復團體賽8on8冠軍，2017年台中二中盃4on4獲得亞軍，自此之後，我們在嘉義縣市逐漸有些名氣，至今演出已超過100場，學長畢業之後，我也成為學長開始帶領街舞社，社團指導老師是街舞圈中著名的DreamRunnerz築夢者-DR2團體成員之一，這個團體實力堅強，參與過國內外大大小小的比賽，是嘉義之光也是台灣之光，我也跟著老師一起學習，希望自己的舞技能夠持續進步，因為我有一個目標一代表台灣出國比賽，所以我每天都瘋狂地練習，希望有一天我能在街舞圈發光發熱，成為嘉義之光！

選手之路 精彩三年不留白

撰文：汽車三甲 蔡佳蓓
參加全國高級中等學校107學年度工業類學生技藝競賽
榮獲汽車噴漆職種優勝

夢想初萌，勇敢追夢

猶記高一時不知道什麼是技藝競賽，更不知道選手是什麼，直到高二時看到學長們在術科與學科下工夫，一心想成為代表學校參加技藝競賽的選手，我心想如果我是選手會怎樣？於是主動向上一屆擔任選手的學長請益，我才了解到成為選手需要接受諸多的考驗，包括參加校內的選拔，在學長的鼓勵下，我努力爭取這難得的機會，也很幸運地獲得選手的資格。

漫長鍛鍊，熟能生巧

成為選手後，每週三下午就是磨練技術的時間，剛開始練習時，還不太上手，噴出來的成品不盡理想，然而經過多次調整修正，終於漸入佳境，我也對自己多了一些信心，為了使實作技術更加精進，指導老師用心安排我週六至汽車保養廠練習，保養廠的師傅和學長教導與磨練使我的技

術有更多的進步，而這過程是經歷了無數次的失敗所累積而成。愈接近比賽的日子，我投入更多的時間與心力在模擬比賽，每一次的練習都把所有的流程、細節做過，這段時間家人與老師們給予的鼓勵，讓我更有勇氣迎接挑戰。



迎向挑戰，戰勝自我

經歷長時間訓練，比賽的日子終於來到，我為了這一天做了好久的準備，好似跑馬拉松般，明明知道終點在哪，卻要經歷漫長的過程，這是與自己的戰鬥，此外，還要與眼前的各校選手競爭，這是與他人的戰鬥，而我唯一能做的就是「專注」，專注地把自己會做的東西精準完成。比賽首先面臨的就是學科考試，寫考題時有部分題目不太熟悉，但我知道我沒有理由在這時放棄，一直等到第三天術科考試重頭戲登場，不緊張是騙人的，我告訴自己：「照著平時練習感覺做就對了！」在比賽時因為場地、設備的不熟悉感覺起來沒有這麼順，我還是繼續告訴自己要冷靜下來把它做完，最後，比賽終於結束，靜待結果揭曉，此時我的心情是平靜的，成績揭曉雖然未能盡如人意，但我相信我已戰勝自己，高職三年為自己拼一次，創造精彩，未來，我會持續保持專注的心在專業上繼續學習。

選手之路 迎向挑戰的勇氣

撰文：汽車三甲 高郁翔
參加全國高級中等學校107學年度工業類學生技藝競賽
汽車修護職種

機會到手，珍惜在我

在當選手以前，不曾想過自己能成為選手，每天我只想著時間怎麼過的那麼慢、怎麼還沒下課、還沒有放學，度日如年。直到某日，科上老師鼓勵我可以去考科內技藝競賽，本來不太想參加，結果老師說：「你們不去考，表示你們沒膽！」聽到老師這麼一說，燃起了我的鬥志，決定要考個好成績讓老師刮目相看，雖然這樣想，但我真的沒想到我的成績居然是所有考生裡最高分的，後來老師說我被選上選手，我還搞不清楚是怎麼一回事，因為我不知道這個比賽是在選拔選手，但到了這個地步，沒有說不的理由，於是展開一連串的選手訓練生活。



調整心態，虛心學習

訓練初期，我會擔心無法回答汽車專業問題而被別人笑，但我發現擔心是多餘的，於是調整自己的態度——**不會就是要學，不懂就是要問**，這過程很感謝指導老師細心的教導，解答我對車子的任何疑問，還有同學一起努力，可以彼此切磋、討論意見，我們還移地到其他學校訓練，並且有機會聽到汽車保養廠技師講課，我感覺到每天的生活都過得充實忙碌，而每一天的我都比前一天的我更進步。

累積經驗，失敗為良師

正式比賽在術科部分總共有五站，每一站都是學習，最令我印象深刻的是在某一站考試因為自己過於心急，使得零件掉入車內，而無法在指定時間內做完這一關的考試，即便最後我沒有機會進入決賽，但至少我完成了！頒獎當日，看到同學上台領獎，我很為同學開心，但說真的也會羨慕，而這次的比賽讓我知道失敗並不可怕，可怕的是不願意再接受挑戰，凡事唯有體驗過才明白箇中滋味，感謝自己沒有放棄機會，也感謝激勵我的老師，讓我幸運的體驗過這一回，對汽車修護的學習，我想，沒有放棄這兩個字！

性別平等教育資源區



學習愛的功課第一步就是「自我了解」，當自己能夠對自身需求、特質、價值觀多一點理解，或許更能擇其所愛，愛其所擇。提供兩個網站資源給同學們參考，本網站中有許多關於戀愛的武功秘笈，鼓勵同學參考使用，若同學有任何疑問，歡迎與輔導室聯繫、討論，讓我們一起練愛吧！