

活動成果分享

輔導活動



輔導股長幹部訓練

活動時間：108/09/04 (三)
參與對象：全校各班輔導股長



108學年度性別平等教育宣導活動

活動時間：108/09/05~108/09/20
參與對象：高一各班學生



108學年度新生定向班級輔導活動

活動時間：108/09/05~108/09/20
參與對象：高一各班學生

家庭教育活動



108學年度親師座談會

活動時間：108/10/26 (六)



輔導志工訓練活動



108學年度親師座談會志工服務

活動時間：108/10/26 (六)



志互期末檢討會暨歲末交換禮物祝福活動

活動時間：108/12/25 (三)



大考中心興趣量表測驗實施

活動時間：施測：108/11/04~11/08
解測：108/12/09~12/27
參與對象：高一各班學生



108學年度家庭教育課程—你不能不知道的愛情秘訣：談親密關係的發展與經營

活動時間：108/11/28 (四)
講師：張閱翔心理師

教師輔導增能活動



108學年度認輔教師座談會

活動時間：108/10/01 (二)



108學年度教師輔導知能研習—生命教育桌遊

活動時間：108/10/23 (三)



108學年度新進教師暨新任導師輔導知能研習

活動時間：108/08/23 (五)

主題一：三級輔導機制在學校輔導工作之應用與實務

講師：陳秀惠主任

主題二：班級經營與學生輔導經驗交流

分享者：韓昌老師、廖秋霞老師、沈怡文老師

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：109年1月 第十四期
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：生命教育·品格力·思辨力·生涯力·幸福日常

幸福民農講堂1

幸福的抉擇~
沒被抓到，也算作弊嗎？

講師：中華點亮生命教育協會秘書長 彭川耘老師
講座時間：108年10月23日(三)
記錄整理：張書晴老師

本學期輔導室邀請中華點亮生命教育協會秘書長彭川耘老師來和同學談談關於「作弊」一事，講座一開始活力十足的老師帶領同學做諸多的議題討論，同學也非常踴躍地表達自己的意見，第一個問題就是：「你認為作弊沒被抓到，算作弊嗎？」有同學說：「作弊是一種考高分的手段，反正也沒人知道，自己爽就好。」又有同學說：「不行！不行！考試分數會影響排名，所以作弊得到的分數會影響到別人！」還有同學說：「作弊就是不對的，這跟你個人的品德有關。」光是第一個問題，同學們就非常積極地表達自我想法，這真是個非常美好的學習畫面，彭老師說：「道德思辨的學習，就是透過每個人表達自己不同的立場，從多元觀點中凝聚更好的共識。」

你一定有一個好理由：找出自己的道德準則

彭老師引用倫理學上著名的「有軌電車難題」思想實驗，來引導同學反思自己在做決定時所考量的是什麼？因為做決定的背後一定是有理由的，透過把自己背後的理由說清楚，也就更能清楚地理解自己的價值觀為何？倘若不清楚做決定背後的理由，那麼在做決定的時候所用的只是自己的道德直覺，若只倚賴道德直覺做決定，或許所做的決定對當下來說好的，但後續可能會產生後悔或不可收拾的後果，因此我們需要「道德準則」來協助我們做判斷，而所謂的道德準則就是經過大家多次討論思辨後慢慢找出一套因應生活的準則。

道德準則論作弊行為

彭老師接續和同學介紹幾個在做道德判斷時常用的原則：

- **結果論**：指的是做任何事以結果能產生最大的利益，最小的傷害來作為判斷。以考試作弊來說，作弊有可能影響別人，也可能影響自己，怎麼說呢？如果考試是為了檢核自己的學習成果，卻以抄別人的答案、抄書的手段來應付考試，當下或許得到高分，但實質上並沒有獲得學習，能力並沒有隨著學歷而帶著走，日後找工作時該項能力還是不會，所以可能因小失大，這樣的失去可能發生在當下，也可能發生於未來。

● **義務論**：此論點認為人是尊貴值得被尊重的生命而非工具，因此做任何事時要以是否重視到人要被尊重，生命要被珍視之目的。以考試作弊來說，如果一個人尊重自己、看重自己，那麼他會認為把能力培養起來是重要的，考試需要憑己之力完成，而非藉由其他工具，倘若考試作弊，就是把自己當作考試的機器，換句話說，任何人也可以取代自己成為抄寫答案的工具。

● **普遍化原則**：此原則可以用「己所不欲，勿施於人」的概念去說明，意思是只要你覺得這件事情你可以對別人做，別人也可以對你做，整個社會都允許做的話，它就是一個比較符合道德準則的事情，但如果有人覺得被影響到，那就應該避免或是尋求一個更適合的方法，以考試作弊來說，分數會影響排名，那就有人被影響到了，所以它並不是一件合乎道德的行為。

自評vs.公評：社會需要法律的存在

認識一些道德準則後，彭老師又從「誰可以評斷行為的正當與否？」引導同學思考究竟沒被抓到底算不算作弊呢？進而帶出社會需要法律、學校需要校規一事，讓同學意識到即便同學都可以說出自己行為背後的理由，但是這個世界需要法律的存在，而非每個人自我評斷行為的正當性。

道德行為與你的距離

幸福的抉擇：你選擇成為一個什麼樣的人？

其實，考試作弊與否只有你本人知道，抓到與否指的是外界的控制，它控制你的行為，就像沒被抓到只是沒記校規，但作弊本身還是作弊，所以作弊跟別人無關，而是跟你自己想成為一個什麼樣的人有關。你在意的是作弊被抓到，學校會記過，那代表你的人生仍然是由他人所掌控，你只在乎別人怎麼看你，別人怎麼抓你？然而，**人生最在乎的是：「你怎麼看你自己？」**因為，只有你自己知道你的成績是自己得來的，還是抄別人得來的？有沒有能力得到文憑和技術證，其實自己很清楚，根本不需要有人抓你作弊，自己最清楚知道自己撐不撐得起來這個身份跟分數。

道德行為：心中有別人

人與人之間最基本的就是「信任」，道德養成必須從小處著手，時常去想自己的行為表現是否有考慮到別人？有沒有傷害到別人對我們的信任？常常問自己：這件事如果我不去做，那誰必須替我做？如果我們必須凡事倚靠別人才活下去，那我們要問問自己為什麼不能靠自己？多數的行為會養成習慣，而能夠自我尊重、尊重他人的行為習慣會養成品德，有好品德也會決定他人對我們的信賴，因此，時時心中有別人是我們需要謹記在心的。

講座尾聲，彭老師用「**聰明是天賦，善良是選擇**」這句話來鼓勵同學們在無限寬廣的人生中，珍視自己、照顧好自己，運用善良之心，主動創造屬於自己的精彩人生。

幸福民農講堂2



幸福的方向~典範人物專題講座—— 「如何創造生命成功經驗」

講 師：王俊雄老師、王瓊祥老師、陳秋庭老師
講座時間：108年12月4日（三）
記錄整理：張書晴老師

本學期第二場次幸福民農講堂邀請王俊雄老師、王瓊祥老師及陳秋庭老師和同學分享製作專題與科展的豐富經驗，所有參與講座的同學在聽完老師們的分享皆表示獲益良多，也更有信心嘗試參加比賽，同學們能勇敢地跨出第一步就是好的開始。

老師們十分詳盡地向同學說明專題與科展競賽規則內容、專題題目的尋找與發想、研究團隊的建立、專題製作過程所需要應用到的技術、設備、研究方法、實驗過程、研究成果與作品說明書的撰寫方式等等關於做研究的細節與過程，以及最重要的個人決心及態度來鼓勵同學勇於嘗試。除此之外，王俊雄老師向同學分享攝影技術在科展的應用；王瓊祥老師則是先分享3D列印技術在科展的應用，接著教導同學實作3D列印；陳秋庭老師則是以具體實例引導同學思索如何從自己目前所學的专业發想專題題目。

三位老師鼓勵同學從真實生活中待解決問題發想點子、多欣賞其他人曾經做過的題目從中找靈感，老師們特別鼓勵同學跨學科合作，因為跨領域合作是世界潮流趨勢，除了能夠激盪出多元創意，更可整合聚積各科專業的能量去創新，把不同的元素堆疊在一起甚至可以創造出新的產業，研究歷程中，經過多次的試驗、修正、改良，縝密周延的觀察力、思考能力也會逐漸培養起來，此外，研究過程中，最重要的是**團隊溝通與合作**，彼此從想法溝通開始就是學習，要把自己的想法說到對方聽得懂，才能與團隊夥伴建立起溝通的橋樑，同時要能承擔研究過程中產生的錯誤跟衝突，沒有誰比較厲害的比較心，而是



王俊雄老師



王瓊祥老師



陳秋庭老師

欣賞彼此的專業，才能在不斷地溝通、協調與整合中取得共識，最終完成研究。做專題並非易事，從決定要做就要下決心，**研究過程就是嘗試再嘗試，從錯誤中學習，也學會面對失敗，失敗沒有不好，因為每一次失敗都是邁向成功的養份。**最後，老師們鼓勵同學多嘗試新事物，多練習表達自我想法，自我肯定，當自己有能力時不吝於貢獻，然後將專業與經驗持續地傳承下去。

我們與假訊息的距離——談網路使用與訊息思辨

撰文：張書晴老師

當你看到一則網路新聞或訊息時，你是不加思索的轉發分享給他人，還是你會一字不漏的把內容閱讀完，甚至求證其可信程度？人手一機時代，每日打開Line、Facebook等社群軟體已成為現代人的日常，訊息傳遞量與個人對訊息的承載量已超乎想像，再加上鍵分享簡便快速，一則訊息可以很快傳遞到任何人手上，網路社群作為訊息交換的媒介，確實拉近了人與人的距離，也讓我們隨時掌握天下事，然而我們永遠不知道接收到的訊息是否真實？我們一鍵轉發後收到訊息的人又是如何解讀？照著訊息做又會產生什麼樣的後果？後果的嚴重性雖然可大可小，但若要讓人與人之間保持信任關係，真實是重要的，因此，**打擊假新聞、辨識假訊息、學會查證訊息**是值得我們去關注的事。

調查數據的提醒

根據Facebook針對台灣民眾所做的調查顯示，近九成台灣人平均每天上社群媒體一針，是亞洲最高，但只有57%認為自己有辨識假訊息的能力。依據Line的調查，46%的台灣使用者曾發現可疑訊息，平均每天主動舉發的可疑訊息超過四百則，但只有33%會查證，而主動進行查證者最後僅25%會轉發查證後的正確訊息。《親子天下》於2019年9月進行全台灣高中生媒體素養調查，回收超過一萬五千份問卷看到，35%中學生每天上網超過三小時，64%高中生透過網路獲取資訊，卻有近半數覺得假新聞的現象和自己無關，這些數據再再顯示此議題的重要性。

心理學看假訊息

張老師月刊在2018年10月號報導指出以「動機」的角度來看，假訊息的產生是刻意的，目的在於藉由廣泛的流傳來混淆視聽，因此，假訊息產出之後不可能被動地被發現，而是透過強力放送以達其目的。認知心理學家認為人類大腦思考力經過後天特別訓練，會提升資料重組、整理與歸納的能力，但長期滑手機的情況下，容易接收過多片段訊息，尤其假訊息通常是聳動的、容易引發驚訝、緊張，甚至是恐怖、恐懼情緒反應的訊息，此外，倘若只是被動接收訊息未經思考，可能成為他人賺錢、操弄的工具，也傷害了人與人之間的信任關係，一旦信任沒了，我們更要擔心的是由不信任變成事不關己的冷漠看待。

面對假訊息，可以怎麼做？

資訊海量的時代，我們與假訊息的距離其實很近，媒體確實需要自律，但永遠不及假訊息的產生與傳播，回過頭來思考，從我們自己出發，可以做些什麼？

- 培養長篇閱讀與專注力**：身為數位鄉民的同學們更需要練習培養閱讀長篇訊息的習慣，一旦有了專注力，我們比較不會看了標題就相信，而是選擇把內文看完。
- 願意思考與重視多元**：訊息看完後若能多動腦思考其所要傳達的觀點立場為何？訊息的來源是什麼？學習傾聽多元觀點的聲音，久而久之，思辨能力也會提升，不被假訊息帶著走，對我們的心理健康也有幫助。
- 培養主動查證的習慣**：我們確實無法阻止假訊息的產生，但至少可以不轉發假訊息，更甚者我們可以學習查證，目前台灣有幾個事實查核單位提供訊息查核的功能，例如：Line官方就和台灣事實查核中心、MyGoPen、真的假的Cofacts、蘭姆酒吐司等單位合作，**抵制假訊息必須從你我開始做起，面對訊息需要「四不一要」：不要只看標題就相信、不要被假訊息弄得慌張、不要輕易按讚、不要未查證就分享；一要則是一定要查證，看見真實，需要你我的努力。**

參考資料：
連心（2018）。「假新聞」氾濫，你如何免疫？張老師月刊，第490期。
實靜蓀（2019）假訊息與孩子的距離：它正在攻擊大腦思考力。親子天下，第109期。
賴昀（2019）。你的LINE、Facebook被假資訊轟炸嗎？教育部推動分齡分眾宣導，積極抵制假訊息。取自：<https://reurl.cc/9zk5Nn>
Line訊息查證：<https://fact-checker.line.me/>

108學年度下學期輔導室活動預告：

- ❖ 高一戈登人格剖析量表施測與解釋，時間：109年3月份（結合生涯規劃課辦理）
- ❖ 教師輔導知能研習一個案研討會，時間：109年3月4日
- ❖ 心靈牌卡遊·藝·思工作坊，時間：109年3月13日
- ❖ 幸福民農講堂3：幸福的力量~我是誰？我愛誰？時間：109年3月27日
- ❖ 高一性別平等教育班級輔導活動，時間：109年4月份（結合生涯規劃課辦理）
- ❖ 教師親職教育知能研習，題目：雙贏的親子溝通技巧時間：109年4月22日
- ❖ 高三升學、生涯輔導活動，時間：109年5月份
- ❖ 親職教育講座，題目：聽懂孩子的情緒話—孩子不暴走、父母不失控的情緒教養課：時間：109年6月6日



幸福電影院

機會來自加倍努力，你就是「關鍵少數」

美國電影「關鍵少數」，改編自真人真事，講述三位非裔美國女性在1960年代幫助美國太空總署團隊（NASA）成功將地球人送上太空，這「關鍵少數」是功不可沒的幕後功臣，三位主角即使在職場上遭遇性別與種族歧視仍努力爭取生涯發展的機會，值得我們學習。

突破藩籬，專業優先

凱薩琳，數學能力過人，因為膚色關係，雖然在NASA工作卻無法發揮數學專長，不過要把人送上太空，需要精通數學理論又能隨機應變的人才，在NASA裡絕對非凱薩琳莫屬，但白人男性同事卻把她視為次等人民，咖啡壺、洗手間都不能共用，所幸其上司看重的是她的專業而非膚色，即便無力改變白人對非裔女性的偏見，但凱薩琳憑其專業能力讓白人男性同事意識到**一專業能力不分性別與種族**。

洞燭機先，充實自我

桃樂絲，管理白人以外的有色人種計算部門，多次爭取仍無法獲得對等的職位與報酬。有遠見的她看到NASA引進IBM機器，深知機器不久將取代計算部門，於是她勇闖圖書館白人專屬區找程式設計書，自學寫程式，並教導同事，當她獲得晉升電腦部門主管的通知時，她對二十多位非裔計算師說：「放下你們的計算機，今天開始我們寫程式。」白人主管一改高傲氣息，請求她能教導自己的部門，別在演變中被淘汰。

練功吧！談專長培養

撰文：張書晴老師

專長，用最簡單一句話：你擅長做的事。專長是透過後天學習所形成的能力，可以是某項技能，也可以是具備某領域的專業知識。

發展專長時，你需要知道的事：**1.專長能以興趣作為發展基礎**，起頭會比較開心，培養過程可事半功倍，因此，建議同學先從感興趣的事情著手；**2.專長要踏實行動累積**，興趣到專長並非一蹴可及，同學可以試想在遊戲上的練功等級，你花了多少時間，神準的三分球是投了多少顆球練到的程度？**3.專長可以規劃**，同學在考技術士證照時，學校老師規劃了多次的模擬測驗，而你，為了通過學科與術科測驗，投入心力練習，都是為了能夠紮穩技能基礎，成為你帶得走的實力！說到帶得走的實力，同學會說：「高職畢業後我要去工作。」不論升學或就業，鼓勵同學嘗試讓高職階段所學的職科成為專長之一，讓專長成為具備的職能，所謂職能是指從事某項職業所需的能力，無論未來想從事何種職業，都需要具備對應的職能，才有資格從事該項工作，因此，培養專長能與未來的工作接軌。

或許對某些同學而言，現在談論工作有些遙遠，但培養專長必須投入時間與心力累積經驗，因此，鼓勵同學從現在就著手，首先，**持續的探索自我**，不論是從日常生活的嗜好、學業科目的學習、社團活動的參加、班級團體生活的參與等，都是同學發掘興趣、啟發潛能的管道；再者，**深度**

心靈牌卡遊·藝·思工作坊一

《尋·嘗日，從日常成就你的非比尋常》

工作坊帶領者：林上能心理師

記錄整理：張書晴老師

輔導室於108年12月13日（五）辦理心靈牌卡工作坊，邀請林上能心理師以藝術媒材、牌卡作為媒介，帶領同學話生涯、談愛情，共計有47位同學參加。



一整天的工作坊裡講師引領同學領略牌卡的奧秘，有神秘色彩的塔羅牌、機會與命運生涯卡、找尋、品嚐日常的生活興趣探索卡、你我他自畫像，以及酸酸甜甜愛情卡，每段探索都是同學在尋找、理解與發現自我的過程，隨著工作坊進行，同學開始更靠近自己一些，我發現同學對自己與對同學的生活經驗充滿關注的好奇眼神，也看見學習的美好就是願意關注自我的選擇、嘗試傾聽他人的想法。



生涯發展、愛與人際關係是人類重要的存在議題，沒有人不關注它，生涯發展的元素是從每個人看似平凡卻獨特的日常生活開始，愛與人際關係也是這般的開始與積年累月的努力經營，但有時候卻找不到更適切的语言來敘說自我面對生涯與關係的心境，不清楚方向時，牌卡能傳達自己的需求與偏好，你喜歡什麼？你重視什麼？你想要什麼？你適合什麼？你可以努力做些什麼？以上每一個「what？」就是要你主動貼近自我的心！

下學期輔導室持續邀請林上能心理師到校帶領一場心靈牌卡遊藝思工作坊，屆時歡迎同學踴躍報名學習體驗，期待你的報名！