

活 動 成 果 分 享



教師研習
108學年下學期認輔教師輔導知能研習暨個案研討會
活動時間：109/03/04
主題：自閉症學生認識與輔導
講師：張閱翔 臨床心理師



幹部訓練
108學年下學期輔導股長幹部訓練
活動時間：109/03/04



學生研習
108學年優質化心靈牌卡 遊. 藝. 思. 互. 作. 坊
活動時間：109/03/13
講師：林上能 諮商心理師



班級輔導
108學年情感教育講座
活動時間：109/04/20-23
主題：維持愛情關係的藝術
講師：榮騰達 諮商心理師



家庭教育
108學年教師親職教育知能研習
活動時間：109/04/22
主題：在緊握與放手之間-雙贏的親子溝通技巧
講師：丁建谷 臨床心理師



測驗實施
108學年戈登人格剖析量表測驗解釋
活動時間：109年2月-4月



升學輔導
108學年嘉大進修部模擬面試
活動時間：109/05/04



輔導志工
108學年技優甄審、甄選入學模擬面試
活動時間：109/06/06-10



家庭教育
108學年幸福農講堂-我是誰?我愛誰?
活動時間：109/03/27
講師：陳雅婷 諮商心理師



環境因素
108學年戈登人格剖析量表測驗解釋
活動時間：109年2月-4月



環境因素
108學年教師親職教育知能研習
活動時間：109/04/22
主題：在緊握與放手之間-雙贏的親子溝通技巧
講師：丁建谷 臨床心理師



環境因素
108學年輔導志工五期末檢討會暨歡送畢業志五活動
活動時間：109/06/12

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：109年7月 第十五期
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：生涯規劃

I can do it 不要影響我，堅定自己的路！

撰文/生涯規劃科實習教師 鄧菩芳、邱秉澤

在求學的階段中，我們會面臨幾次重要的抉擇，當你國中即將畢業，在選擇要升上高中或是高職時，你有想過是什麼樣的原因才讓你最後選擇來到民雄農工就讀嗎？這是你心目中想要就讀的學校與科系嗎？還是說你只是為了要符合父母的期待呢？又或者是學校與家裡的距離遠近，是你最大的考量？

- 個人因素**
 - 興趣：**在選擇想要就讀的科系時，相信大部分的人都會以自己的興趣做考量，因為在做自己喜歡的事情時，總會充滿幹勁且會帶來滿足與快樂！
 - 能力：**在台灣的升學制度中，不同的大學與科系會有不一樣的分数要求，因此，個人在不同科目上所表現出的能力高低，也會是影響自己最後在選填科系時的一個重要因素。

- 家庭因素**
 - 家長期望：**家庭與個人的關係密不可分，有些家長會希望孩子能達到他們心中所期待的目標，但有時這些期待或許並不是你真正想要的，不想要讓家長失望卻也不想妥協的掙扎，可能就是讓你陷入兩難困境的重要原因。
 - 家庭社經：**對有些同學來說，讀私立學校可能會造成家庭的負擔過大而想要選擇就讀國立大學；除此之外，就讀位於都會地區的大學，生活開銷相對也會比較大，有些同學可能就會因此選擇位於郊區、或者是離市中心較遠的大學就讀。

- 環境因素**
 - 學校遠近：**有些同學或許會因為想要常回家、常見到家人而就近讀大學；有些同學則可能會因為想要學習獨立生活而選擇離家較遠的學校，這項考量因人而異。
 - 學校規模：**要求在學校能擁有完善設備的同學，或許就會想要就讀規模較大的學校，因為這樣可以獲得較豐富的學習資源。
 - 趨勢潮流：**有些科系會因為社會的改變與需求而變得很快，在這樣的社會趨勢下，常會使同學在不知不覺中被影響，進而想要就讀相關科系。例如：心理相關科系（因人們在現實中的壓力變大，心理支持的需求也隨之變高）、大眾傳播相關科系（因傳播媒體與網路的蓬勃發展，而使相關科系成為熱門的選擇）。

那我到底該怎麼做才能找到最適合的科系呢？
選擇科系5步驟：**找、蒐、定、說、設**

- Step 1 找到自己的興趣與能力的所在**
一件事情的成功，除了要對它擁有熱忱，同時也要有能力才能將其做得完善。
同學們可以想想自己平時喜歡做的休閒活動有哪些呢？又或者做什麼樣的事情會讓你感到快樂呢？如果你暫時想不到也沒關係，因為興趣其實是可以慢慢培養與發掘的，嘗試去接觸一些不同的事物，並透過與別人及不同事物的接觸、互動，就可以從中慢慢去探索自己的興趣究竟在哪裡。
除了興趣之外，每個人也都擁有自己的優勢與長處，你有沒有思考過自己平時做哪些事情是比較得心應手的呢？若是依照自己目前的優勢能力去做更深入的發展，或許在未來的路上會輕鬆許多。有一件事要請同學們特別注意：有些能力其實是無法從現在的學習科目上立即找到的哦！像是音感、方向感、運動能力、邏輯推理的能力等等，都是需要在日常生活中多加留意才能夠發現的，所以說，儘管你現在的成績不盡理想，也並不代表你是個沒有能力的人，只是你擅長的事情並還沒有被你發現而已，積極從生活中尋找自己的長處吧！

Step 2 蒐集科系的相關資訊
找到了自己的興趣以及能力之後，同學們就要了解有哪些大學科系是比較符合自己的興趣和能力！想要針對自己有興趣、或是想要就讀的大學或是科系做更深入的了解，你可以在網路上使用一些關鍵字來尋找資料（比如：「XX大學有哪些科系？」、「哪所學校有XX系？」），除了透過瀏覽各種相關網站，詢問學校的師長、已畢業的學長姐，都是獲取相關科系資訊的好方法唷！
下方QRcode為「IOH開放個人經驗平台」之連結，裡面提供了全台灣以及海外各系系的總覽、18學群的探索，以及一些時下熱門科系的資訊，同學閒閒沒事時，不妨到此網站去逛逛，或許會有意想不到的收穫唷！



Step 3 定位自己偏好的大學與科系
將蒐集來的相關科系資訊進行整理，歸納出自己所偏好的大學與科系具備了哪些條件（如符合自己的興趣與能力、學校規模的大小、離家之遠近等上述提及之因素），並向學校的老師諮詢，或是與同學、家長進行討論，以此來選擇出自己未來適合就讀的科系。

Step 4 說出自己心中的想法
有時候自己的抉擇和家長的期待會有些落差，你的心情難免會有失望、生氣或是無奈，這時候你可以適時地將自己想要就讀的科系及為何想就讀此科系的動機堅定地傳達給家長知道，並以理性的態度進行想法上的交流，試著達成彼此的共識。切記！溝通的時候要有耐心，帶著不耐煩的語氣與父母溝通是很有可能造成衝突的哦！心平氣和且有條理地說、冷靜地聽，才是溝通成功的最佳武器！

Step 5 設立目標並安排讀書計畫
先設立一個自己最終想要達成的長期目標，並依此設立自己短期、中期必須要達到的目標，最後再來訂定達成不同時期目標的讀書計畫。
例如：我目前就讀電機科二年級，我的最終（長期）目標是「未來要成為一名半導體工程師」，那麼我的短期目標就可以設立為「在高三上學期之前將班級排名提升至前10名」；而中期目標則可訂為「考上台灣科技大學的電機工程學系」。

而要達成不同時期目標的讀書計畫則可以這樣訂：

- 短期目標的讀書計畫：**從現在開始，每天的讀書時間為晚上8-10點，一小時複習（含寫作業）及一小時預習。
- 中期目標的讀書計畫：**在進入高三下學期的寒假，每天晚上8-10點必須從高一的電機相關學科開始做總複習，每天複習3個單元；開學後則改變為8-11點的讀書時間，一小時複習當日所學以及寫作業，其餘兩小時則進行學科總複習，每天複習1個單元。在考統測前兩個月，則開始做歷屆試題，藉此來幫助自己熟悉考試時真正的題目。
- 長期目標的讀書計畫：**在高一到大三，每日的讀書時間至少一小時，到大四時，讀書時段可依當時的課程進行規劃，但需將讀書時間拉長為每日至少3小時，並針對大學四年所學進行總複習，以期在畢業之前能熟讀相關知識。

以上短、中、長期的讀書計畫再配上大學學習到的實作課程，未來成為半導體工程師應該不是問題！只要設立完自己的目標再訂定具體的讀書計畫並如實達成，相信每位同學離自己的終極目標已經不遠了！

面試經驗分享

撰文：園藝三甲 林芳瑜/錄取國立虎尾科技大學農業科技系

面試穿著

網絡上有很多種說法，有些人說面試穿著要跟所要面試的科系相搭，例如：今天面試的是醫學系、國貿系，則適合穿西裝、襯衫、皮鞋、跟鞋等等；如果今天面試的是運動競技系、農業系，適合穿著輕便乾淨的服裝及布鞋。其實教授對服裝的要求只不過是要「乾淨整齊」，同學如果經濟能力不許可之下，或是本身就沒有套裝，真的不用勉強添購，可以選擇素色襯衫或上衣，搭配長褲及乾淨的鞋子，其實就可以達標了！

服裝示範

以下是我參加虎尾科技大學農業科技系特殊選才的面試穿搭，提供參考：



網路範例

- ❌ 鬍子忘記刮、頭髮蓬鬆
- ❌ 西裝皺皺的、襯衫忘記燙
- ❌ 紳士襪+乾淨皮鞋
- ❌ 勿濃妝或素顏，適度淡妝顯精神
- ❌ 不宜穿低領襯衫
- ❌ 勿穿太高、亮色高跟鞋
- ⊙ 整理領帶
- ⊙ 深色套裝+素色襯衫
- ⊙ 中低跟鞋 / 包鞋
- ⊙ 長髮建議束起來，短髮整齊即可

資料來源：Adecco 藝珂人事顧問官網、104職涯社群

穿搭心得

我面試的科系是農業科技系，原則上應該可以穿著輕鬆簡便的服裝即可，當天面試共有10位同學。一眼看過去，在場女性只有我穿著正式，其餘面試的同學則是穿著學校制服或是輕便衣服。休息時，同學說我穿得太浮誇太正式，感覺是要去面試國貿、設計等等其他科系的穿著，但我只帶著一條愛迪達的運動褲，若是一件白襯衫加一件愛迪達運動褲，看起來真隨便！由於我一開始就下定決心穿這樣了，所以最後我還是選擇這樣上場。

你如果問我：為什麼我最後沒有把這套服裝換下，換上便服去面試？我會這樣肯定的回答妳：「我穿這樣並沒有感到不舒服，也沒有穿的很暴露，最重要的，我認為這場面試對我來說非常重要，是非常重要的場合，所以我的穿著當然一定要非常重視才行！」

大學特殊選才甄試經驗談

撰文：園藝三甲 陳懂恬/錄取國立中興大學園藝系

夢想不再只是夢想

我是一位認真努力的學生，總是充滿目標，並且積極完成的人，會就讀園藝科是因為從小在農村中長大，對動植物有好奇心，因而決定往農業發展自己的才能。

在知道中興大學有特殊選才這個招生管道時，我就認為自己不可能錄取，之後在某一天的半夜，上網查閱中興大學招生簡章，發現我符合園藝系的報名資格，於是就試著報名，當時不敢想，就只是希望可以去面試就很滿足了。當得知自己可以參加面試，滿心歡喜也充滿壓力與緊張，所幸面試過程中我與教授們聊得很開心，最後成功錄取，也許是因為技藝競賽得金手獎，或是在校成績優異，錄取的原因可能很多，我想只要肯努力嘗試，沒有辦不到的事，夢想不再只是夢想了。

備審資料準備及面試經驗

由於擔任技藝競賽的選手，所以我在準備備審資料時，特別寫了技藝競賽的準備心得及術科操作方式，剛好準備的職類是園藝職種，要報考的大學學系也是園藝相關的園藝系，可以符合內容。而備審資料中的簡歷表及自傳是非常重要的，簡歷表主要在描述自己的經歷，可以寫你曾經考過的證照，或是當過的幹部、參加過的比賽，沒得獎也可以寫，就當作是經驗；自傳內容要跟報考科系相關聯，「家庭背景」簡單描述，我是書寫自己在農村中生長而對農業有興趣，想往園藝大師之路發展，「求學歷程」則是描述自己國小到高中的經歷，而高中經歷是描述比例最重的部分，「興趣與專長」則是選擇描述與園藝相關的專長，像是嫁接、做畦，「未來規劃」千萬不能亂寫，因為面試可能會被教授問到，未來想從事什麼職業？或是想來本校系學習甚麼？我是寫想學「果樹微體繁殖技術」，面試也被問到什麼是微體繁殖，幸好有回答出教授想聽的答案。

面試心得

在參加面試之前，我做了三折頁，面試時帶給教授們參考，為什麼我會去印三折頁？原因有兩個：第一，我的備審資料頁數相當多；第二，我想讓教授能多了解我。回想面試當時，教授問：「你們班今天就有3位同學來面試，說說你跟其他2位同學的優缺點，我該錄取誰？」這題，我認為有點好詐，如果教授是喜歡謙虛一點的學生，或許我多誇讚同學的好，對我幫助大；但如果教授喜歡比較有自信、企圖心強的人，說自己比別人強的話，或許會大大加分！但我知道我有位同學非常想要就讀虎尾科技大學，離家近又能完成她的棒球夢。所以，教授問到這題時，我的回答是：「我認為如果您需要實作經驗豐富的學生那就要找她們兩位，兩位同學都有去官田培訓過，他們培訓回來也都會主動教導我一些技術，因為我參與班聯會大多時間都在為學生發聲、辦活動，所以我自己的實作經驗非常少。」但我還是有把話題拉回來（一開始先誇獎同學並檢討自己的能力，接著再告訴教授我的優點），我說我的優點就是負責任、喜歡參與一些活動增加自己的經驗，也非常喜歡畫畫。

接下來這題大家都被問過：「如果這次特殊選才你無法錄取，你還會嘗試其他管道進入本校系嗎？」我非常肯定直接回答：「不會！這次面試機會對我來說非常重要！今天我一定要正取，不然之後我不會再報貴科系第二次。」

在面試過程，與教授聊到我有沒有實際經驗，我回答：「家裡之前是種竹筍的，之後阿嬤年紀越大後就沒有種了，但我都會去幫忙採收椰子花的果實。」教授問我：「知道椰子花可以做什麼嗎？」我回答：「染料！」教授又問：「還有嗎？」當下我嚇死了，因為我不知道還有什麼用途，我說：「我不知道，請教授為我解答。」教授說：「我們生活常見的泡麵，裡面也是有椰子花的成分，原來如此，又上了一課。（如果真得不懂那就不要回答，也不要害怕教授因為你回答不出來幾個問題就不錄取你，謙虛態度在面試真的很重要！如果真的不知道就老實說，教授也都非常樂意為你解說。）

農業科技系，一聽就知道要在戶外的時間比較多，要吃得了苦。教授問我：「要在太陽底下工作，會曬黑、很辛苦，你可以嗎？」我回答：「當然可以！我平時都在戶外射擊，會曬太陽我不怕，高職三年在園藝科實習也吃了不少苦，曬了很多太陽。」教授問了一件非常具體，有關是否錄取的關鍵問題：「請問你如果就讀本校系，畢業後有什麼打算？」我回答：「我喜歡畫畫，未來也希望自己能讓自己的工作跟興趣結合在一起，這樣做起事來比較有動力。我會想要為自己設計出綠建築休閒農場結合太陽能板、機械手臂、無人機等等，以及有機農產物跟休閒娛樂，可以讓很多人來參觀、消費。」

總結

這是我人生第一次參加大學面試，對於基本知識花了很大的功夫學習，連系內的主任、教授的名字都背起來，做好萬全的準備。等待面試時，真的會緊張！但與教授聊起來就像是聊天這樣，其實也沒有想像中這麼恐怖嚴肅。

面試最重要的就是【態度】、【服儀】、【知識】、【反應力】！像我之所以會把話說這麼直接，不是我完全沒有思考就回答，而這才是我內心真正的想法，你需要我，就會為我留下名額，如果你不喜歡我，你也不會為我留名額不是嗎？也希望未來要面試的學弟妹，把自己內心的想法說出來才是最最重要，這樣的你才知你想要的到底是甚麼？大學面試就像職場上的面試，不要把自己的能力估算太低，利用課餘之暇好好去充實自己看看社會，多交些朋友，這些無形的經驗都會成為你的無價之寶。

不管你特殊選才、技優、推甄等等入學管道是成功還是失敗！都不要輕易放棄任何可以讓你成長的機會。我也曾經花了快4千多塊，報名一般大學的特殊選才，印了厚厚的兩本備審寄出，放榜後卻只有備取，很失望也很難過，但我沒有放棄任何嘗試的機會，於是緊接著報了科技大學的特殊選才。花的錢多寡及付出的心血多寡，這些都不是最重要的，當下最重要的就是扮演好「學生」這個角色，考個好大學並對未來有目標、對自己有所期待！祝福大家！



至於面試經驗，面試前的準備是：服裝儀容、自我介紹、以及其他教授常問的考古題。面試當天穿有領子的襯衫或衣服，整齊樸素就好，需準備1、2、3分鐘的自我介紹，當時的我只準備1分鐘及3分鐘的自我介紹，結果教授給2分鐘，所以就需自己拿捏時間，大概介紹自己的背景並把重要的具體事蹟講出來，因為是特殊選才，所以教授會問說你的才能是哪一方面？或是你怎麼達到的？當時被問到在校成績優異是自己的努力還是班上有不夠競爭？我的回答是二者都有；還有被問到你如何保持成績優異的呢？我的回答是考前準備及上課認真很重要，要會抓重點，讀起書來不會大吃力；最後備審資料也會成為面試問題的其中一項，教授會問的問題可能取自自傳及讀書計畫這二個部分，所以自傳跟讀書計畫自己要寫得清楚，也要懂自己在寫甚麼，不然被問到答不出來會扣分。

有一技之長並持續訂定目標

在高中三年該玩也該認真，可以好好的學技術，也可以讀書賺獎學金。像我會參加學校辦的活動，多結交朋友，或在學校當志工或班聯會幹部，學習服務別人或是為學校服務，從中增進自己處理事情的能力。希望各位學弟妹可以找到自己的目標，試著去達成，我這三年的目標是維持班上段考第一名、當上技藝選手並為校爭光，所以這三年來我的壓力一直都在，直到考上中興大學後，壓力較為緩解，後來覺得太頑廢不行，於是想加強自己的英文，所以把統測英文及格當作目標，在統測前的一個月加強自己英文閱讀能力，也努力完成。

當你三年級時，面臨的是統測的壓力，但不一定要靠分數考到好學校，有時候可以用你其他的才能錄取，但前提是你自己要找到自己的一技之長，努力去展現及實用它！以上的分享希望對學弟妹們有幫助，最後希望大家都能順利考取理想中的學校！

關於特殊選才~ 學長的碎碎念想法

撰文：園藝三甲 郭建廷/錄取國立中興大學森林系

我叫千雅弦哉（千雅つるや），是對園藝略知一二的高職學生。國中時就對園藝感到興趣，因此選擇園藝科就讀，慢慢地在求學過程中衍生出其他興趣，也成就了目前的我。

特殊選才能吃嗎？

特殊選才是所有的升學管道中最早報名與放榜的，重點來了，特殊選才在何時開始報名呢？特殊選才分「大學特殊選才」跟「科技大學特殊選才」，一般大學的特殊選才，繳件與報名最早是10月中旬，繳交期限最晚到11月底。科技大學的特殊選才，報名簡章大約11月底出來，報名與繳交資料時間大約都在12月底，科技大學的報名與上傳備審資料的時間比一般大學短，通常不到一個禮拜，因此時間必須掌控好。一般大學的放榜時間在寒假前，科技大學的放榜時間則略晚，大約在寒假期間或高三下開學初，反正不管怎樣都比其他管道還早知道自己是否有學校可以唸！

我在高中三年參加了許多活動，考了兩張證照、參加繪畫比賽、全國中心的寫作比賽、園藝技藝競賽、樹醫生講座……等，大部分是去學經驗的。我自認為課業成績沒有多好，然而這樣的我居然能用特殊選才考上中興大學森林系之木材科學組！為甚麼？我認為特殊選才除了注重專業科目以外，他著重的是「選才」，所以要有才能，比方說你能說出阿里山五木是哪五木或是嫁接怎麼做……之類的特別才能。因此成績並非頂尖，但有才能，就有機會，這是一條非常可以嘗試的入學管道。

不試的話會知道？

在班上大家都認為我成績不錯，事實上並沒有，再加上我參加108年技藝競賽的過程中對課業有點心不在焉，一直在處理技藝競賽的事，說實在當時的我很惶恐。

輔導老師的加碼碎碎念

撰文/吳秀敏 老師

建議對「特殊選才」升學管道有興趣的同學，先上網搜尋各校簡章，一般大學的特殊選才為單獨招生，可直接至各大學的招生網站或「大學問」網站搜尋。四技二專特殊選才為聯合招生，建議至「技專校院招生策略委員會」網站搜尋簡章。

高一、二的同學，可以先了解有興趣的學系其特殊選才所需資格，提早進行準備，讓自己擁有報名的資格；高三的同學，若你有特殊才能，先了解自己是否符合報名資格，並提早準備備審資料，主動找校內各種資源，千萬千萬不要怕麻煩，更不要馬上否定自己，覺得自己不可能考取，因為，不試你怎麼知道呢？

運動防護員-王琮郁 老師專訪

採訪與記錄/機械一乙 林庭毅、吳彬福 撰文/吳秀敏 老師

最近常聽到體育班學生說體育辦公室有一位親切的大哥哥-王琮郁老師，也常聽見學校老師運動過後身體不舒服，會去體育班掛號找「運動防護員」諮詢。噢？我們學校何時多了這號人物？什麼又是運動防護員？為了讓大家更瞭解這個職業，輔導室派出輔導志工進行訪問，讓大家更認識王老師及運動防護員。

王老師是嘉義人，高中就讀普通科，由於本身喜歡運動，但自覺沒有像運動員有那麼好的身體素質，加上對人體傷害感到興趣，所以大學選讀國立台灣體育運動大學運動健康科學系。畢業後曾在球團及國家訓練中心的醫療團隊工作，近幾年因為有校園巡迴計畫，學校若有體育班，就必須增聘運動防護員，由於王老師想回鄉找一份穩定的工作，因此來到民雄農工擔任運動防護員。

運動防護員的工作內容？

1. 以運動前體能檢測方式來判斷從事體育運動者之身體狀態。
2. 參與及督導從事體育運動者體能訓練及調整訓練計畫（例如：關節活動度與柔軟度改善、肌力訓練與調整、神經肌肉控制與協調訓練等）。
3. 檢視比賽或訓練之環境狀態，並提供運動安全相關之建議。
4. 定期檢查運動器具、設備及場地之安全。
5. 協助使用合適之護具、評估護具之使用及維護狀況。
6. 施予合適之貼紮或包紮。
7. 提供運動傷害相關預防資訊。
8. 熱身、整理操、伸展指導。

如何取得運動防護員資格？

必須要選修相關學分及實習時數，大學四年修課畢業，考取體育署的證照後即可在相關領域工作。但目前運動防護員證照考取資格愈來愈嚴謹，規定也一直在修改，想要考取運動防護員證照，一定要先去查詢最新的規定哦！

運動防護員需要的特質？

對運動要有一定的熱忱及喜好，若對運動無熱忱，可能在做防護員工作時，難以找到它的樂趣。不害怕血腥畫面，我會一直反覆看相關運動傷害的影片，可能比較血腥，但不能害怕。有相關的經驗是好的，我以前在做運動傷害，都跟著課本來學習，直到大三曾運動受傷，才能真正體會運動選手疼痛的感覺。

運動防護員可以就業的場域有哪些？

球團、國家訓練中心、個人工作室、學校等。

能不能得名？不知道... 成績好的去嗎？不知道... 有大學讀嗎？不知道... **Best**

正好聽到同學在聊特殊選才一事，起初認為自己沒機會考取，但仔細想想其他升學管道也不一定就有機會？再說不試的話怎知道呢？因此就稍稍認真的開始準備，在家人匆匆忙忙的幫忙下做出備審資料。

我報了中興大學的園藝系、森林系（林學組、木材科學組）、景觀與遊憩學位學程以及嘉義大學的景觀系。備審基本上就同一個模板做出來的，想說就試試看，國立沒上，私立更貴，所以就拚了，當然都是報有興趣的學系。最後中興的木材科學組是正取，其他有兩間學校備取。

統測我也許很弱，但我因為願意去嘗試其他升學管道所以得此結果，順帶一提，技藝競賽只有差點得佳作而已...花了許多時間準備識別什麼的，到頭來並沒有得名！不過多虧那次的經驗讓我可以將其融入面試中，並延伸出其他想法。

我並沒有什麼多偉大的夢想，只希望能夠朝我所熱愛方向走，藉由抓住個位數的百分比機會，才能有此更美好的路途。

學長的建議

我認為特殊選才是一個不錯的升學管道，不過備審資料最好先做起來，之後有更多的獎狀資料再添加上去就好，別像我一樣很趕，有備無患才是不二法門。

機會要自己抓住，路坑洞太多就想辦法讓它好走一點，要積極的善用身邊的各種資源。相信下一秒的自己會更好，起碼我是這麼認為；靜謐、喧嘩、憤怒、展顏，決定內心世界的只有你！

除了特殊選才，同學們的升學管道非常多元，「技專校院招生策略委員會」網站有各種四技二專升學管道的詳細介紹，有空多進升學網站查看資料，機會是留給有準備的人，愈早準備的你，會比其他同學擁有更多的機會。

最後，最後，提醒各位同學：學校的科主任、導師、任課教師、輔導教師都是你可以用的資源，簡章看不懂、備審資料製作有疑問、需要模擬面試的練習...，只要你積極主動提出，老師們都可以協助你，請你善用周邊資源！未來掌握在自己的手中，加油了！



Q & A



在學校場域工作和其他場域工作的差別？

我現在在做的工作和之前的工作場域差別比較大的地方就在教育吧，我們主要在讓體育班學生了解運動傷害是什麼，在運動時如何保護自己，從基本的做起，可以讓運動員的運動生涯延長。之前在球隊，做的主要是調整選手運動姿勢，減少選手受傷造成的後遺症；我個人覺得在教育場域工作可以做得更好，可以幫助更多未來的選手。

在學校場域工作時間較固定，之前跟著球團工作時間則較彈性，有可能一天3小時，忙的時候可長達12小時。

不同場域的工作待遇？

職業球團有分級，待遇較高，月薪約7萬，有時還會有額外的加級或獎金，但工作機會不多。工作室待遇相對低，在學校待遇介於中間。

運動防護員和物理治療師的差別？

運動防護員是第一時間評估傷勢並做緊急的處理或提供相關諮詢，運動員受傷之後可轉介給物理治療師或骨科醫師等。物理治療師是後續評估檢查，使用對運動員最適當之物理治療。

運動防護員這份職業帶給你的幫助？

我喜歡這份職業，自己學到的基礎醫療知識，可以幫助家人、朋友、學生等，避免其傷勢惡化和協助後續復健。

給未來想從事運動防護員的學生建議？

要喜歡運動，並且注意學業，要考到相關領域的校系，可能對體育班學生會比較困難一些，但還是有努力的機會。現在有校園巡迴計畫，且政府規定球團只要出比賽，都需要有防護員隨行，因此工作機會增多，但工作辛苦，必須吃得了苦。

喜歡運動又對運動醫療有興趣的師生們可以多去體育組找王老師聊聊天！從他身上可以學習許多運動的相關知識，保護好自己，才能更安心的運動，為了健康！運動去吧！！