

活動成果分享

輔導活動



輔導長幹部訓練

活動時間：109/9/4(五)

參與對象：全校各班輔導股長



109學年度大考中心興趣量表測驗實施

活動時間：109/10/5-10/30

參與對象：高一各班學生

家庭教育活動

109學年度親師座談會

活動時間：109/10/24(六)



學生志工協助引導



校長致詞



109學年度志工期末檢討會暨歲末交換禮物祝福活動

活動時間：109/12/16(三)



109學年度性別平等教育宣導活動

活動時間：109/9/15-9/22

參與對象：高一各班學生



109學年度新生定向班級輔導活動

活動時間：109/9/15-9/22

參與對象：高一各班學生



109學年度生命教育講座——真正的勇氣

活動時間：109/12/10(四)

講師：中華點亮生命教育協會秘書長 彭川耘 老師



各科親師座談



各處室業務報告

輔導志工訓練活動



109學年度親師座談會志工服務

活動時間：109/10/24(六)



109學年度輔導志工訓練

活動時間：109/9/7(一)

教師輔導增能活動



109學年度認輔教師說明會

活動時間：109/8/20(四)



109學年第二學期輔導活動預告

教師輔導知能研習，主題：陪伴孩子內心風暴，親師一起來，時間：110年2月17日。

輔導志工招募，時間：110年2月份開跑，有意願者請洽輔導室秀敏老師。

高一戈登人格剖析量表施測與解釋，時間：110年3月份。(結合生涯規劃課辦理)

家庭教育課程，主題：傾聽我的心——談情緒辨識與調適，時間：110年4月9日、16日。

高三升學、生涯輔導活動，時間：110年5月份。

親職教師教育講座，主題：聽懂孩子的情緒話——孩子不暴走、父母失控的情緒教養課，時間：110年5月22日。

民YOUNG園地

發行人：鍾順水 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：莊雯雅 老師、吳秀敏 老師、張書晴 老師
出版日期：110年1月 第十六期
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——探索、思辨、抉擇

生涯輔導教育講座

在夢想能當飯吃之前，我先吃麵！



引言：

下午一點未到，台下有著一群粉絲踴躍企盼著講者SALU現身，時間一到主角現身，台下同學報以熱烈的掌聲歡迎。此次講座SALU——林子俊準備豐富的講座內容向民豐的同學分享他從大學創業以來的心理歷程。

回到原點，蹲下是為了跳得更遠！

SALU——林子俊演講開始自我介紹說明SALU的命名由來，SALU是林子俊過去就讀靜宜大學位置所在一台中沙鹿，自名為SALU就是要告訴大家自己從何而來，以此為名提醒自己回到創作原點，才會不忘熱血創作的初衷。每當林子俊在創業過程遇到挫敗，「SALU」會提醒自己要回到原點，用放大鏡檢視整個過程，從挫敗中汲取未來創作的養分，因為蹲下是為了跳得更遠！

畫面一轉，林子俊播放著他為團隊創業一周年製作的影片，影片理念想傳達給每個觀眾一個信念，在追求夢想的過程中，誰也無法掛保證在追夢的路上會平步青雲，因為處在低潮谷底是十常八九，所以適時地調整心態是必要的，如同影片主視覺一碗白麵，提醒大家在實踐夢想的路上沒有飯吃就吃麵吧！讓自己具有海賊王魯夫一樣伸縮自如的彈性。林子俊說道這些年追夢過程的辛酸苦楚看在長輩眼裡，不免為他感到憂心，他知道父母們的擔憂為何，擔心孩子會不會挨餓受凍。為了回應家人的擔憂，讓他們知道無論走在夢想道路上會遇到多少艱難，一切的後果自己可以承擔負責，所以他企劃與團隊成員一同帶著自己的父母攀登高山，藉由登山的過程告訴父母，自己已經長大可以照顧家人，同時也記錄下登山的經過，傳達給觀眾一個信念，夢想不在乎多偉大，只要能與家人一起分享就是最棒。在一周年影片裡林子俊說道：「今天我們選擇走上創業這條路，我們就不把自己當作一般人，我們就想當一個特別的人，就需要付出一點代價，和家人溝通，始終是最難的課題，我們都欠爸媽一句對不起，對不起，我讓你們擔心了。」家庭是我們生命的原點，追夢成長的過程，不免會與父母發生爭執、衝突，林子俊提醒每個在追夢的道路上的夥伴，與家人和解也是一門重要功課。

談創作——面對當下最真實的自己

SALU——林子俊在大學就開啟創業之路，在初期不難想像會面對多少艱難與困難，回首來時路他說著並非每次挑戰都會成功，當失敗之際，最重要的是回到當下面對最真實的自己，反問自己有何感受，他最常使用的方式就是認真記錄每個片刻，將生活中的酸甜苦辣都記錄下來，好好生活是為了培養日後創作的養分。不論成功或失敗，面對當下最真實的自己，檢視自我才有持續成長的動力，他曾在影片紀錄下他在遇到挫折沮喪時的狀況，在一次團隊的重要財產——布蘭克發生故障，影片中他說道：「2019又一次布蘭克出事，今天自己很無力，我也不知道該怎麼辦，我也不知道我繼續養這台車是不是對的，我更想跟夥伴說如果我們都覺得這件事情是好的事情，我們不要這麼輕易的放棄。」影片中沮喪無助的林子俊很難與此時台上意氣風發的林子俊做聯想，當我們看見一位光鮮亮麗的成功者，背後的辛苦不是外人所能道之。唯有正視自己的陰影面，才能看見未來的希望光明面有多大，我們拿起望眼鏡，鎖定未來目標便能確認方向，便能航向我們心中偉大的航道。

講師：SALU——林子俊

講座時間：109年11月3日(二)

編輯作者：莊雯雅 老師

插圖作者：食品一乙 陳玟好

簡介

開心負責創業的社會新鮮人，從街友環島起步，以熱血、冒險、瘋狂作為精神。期許透過影片傳遞小小的「善」照亮社會各個角落。開著夢想巴士行遍台灣各地，鼓勵每個正在追夢道路上的人。「Keep it cool! 先做再說」是SALU團隊的精神口號，試探自己回歸現實之前，看看自己還能跑多遠。

無畏與他人不同的選擇

當時下Youtuber都在拍攝各式各樣的開箱文，花招百出，林子俊選擇把目光放在社會最底層、最灰暗的角落，他拍攝街頭求生，透過他親身經歷在街頭求生存的過程，讓觀眾可以看見原來街友並非如我們刻板想像，在與街友互動裡他開始省思自己，其中讓他印象最深刻的是一位街友。林子俊原本對她感到十分厭惡，他認為街友大家的眼裡都是不工作，在城市裡漫遊乞討，因緣機會下與街友聊天，得知街友過去生長在富貴人家且從未工作過；後來家裡遭逢變故，淪落街頭，這對於未曾工作過的她頓時不知從何找起工作，手足無措，現在每天就只有等死。林子俊分享說自從與街友生命經驗有短暫的交流後，便開始省視自己如果對人生不再抱有期望，只剩下等死，整日漫無目標，自己到底還能不能有活下去的勇氣，這才發現這樣的生活著對他來說極其痛苦，從一開始與街友站在對立面，到後來試著站在她的位置，感同身受街友的苦楚，這才放下對她的歧見，讓自己的眼界有更上一層。街友體驗後的一年，林子俊與夥伴們展開街友公寓系列活動，像是幫街友找回身分、剪髮，持續關注為社會底層。演講過程中林子俊不斷提醒著同學，當我們不單是關注自己，若能關心周圍人事物，便能讓生命更加豐沃，多彩多姿的生活才是真正的Cool人生。

結語——人生很難，卻很好玩！

人生很難，因為我們總在面對選擇，雖然如此也是因為人生很多元，我們才有了需要面對「選擇」問題。法國作家Sartre說：「我們總是在面臨各種選擇，而這些選擇將會決定我們成為什麼樣的人。」人生漫漫，並非每個人都會走上社會大眾所認同的康莊大道，但我們必須知道每個選擇是如何產生，在念頭出現的當下，自己是否能夠明白為何會有此選擇的念頭。發掘自我內在的渴望，聆聽內心最底層的聲音。

Follow your heart，心會帶著我們走向我們要去的方向。看見渴望就是夢想的萌芽，需要我們細心照顧。夢想的培養就像住在孤獨星球的小王子，沒有人懂小王子為何要每天細心照顧著玫瑰，澆水滋潤，常伴玫瑰的鮮豔，玫瑰雖美卻也帶刺，要靠近就要有心理準備會有受傷的時候，就像是SALU——林子俊，在追求夢想的道路上，傷痕累累也要繼續往走下去，因為他確信唯有如此，夢想的幼苗才會成長茁壯。



後記採訪

採訪日期：2020.11.3第四節
採訪編輯：食品一乙 陳玟好
採訪攝影：食品一乙 許靜宜

Best

1. 在國高中的時候，夢想和目標和現在是一樣的嗎？

沒有，高中的時候，其實生活就只有籃球而已，因為我覺得籃球算是改變我一生的一項運動，我以前是有氣喘，可是我國高中的時候就很熱愛籃球，他讓我慢慢把我的身體調的很好，從氣喘呼呼的小朋友，到後來可以去跑馬拉松比賽，完全都是籃球改變了我很大，我高中的生活都跟籃球相關，從這上面也讓我學到很多東西，直到現在怎麼帶我的團隊，都跟當時怎麼帶我的球隊有關係。

2. 是什麼轉折讓你開始想要創業的？

其實我一直都想創業，就是我從進大學我就覺得，我這輩子一定會創業，原本沒有想過會在什麼時間點，可是在畢業之前我遇到一個老闆，他跟我說：你剩下兩個月就要畢業了，對吧？他知道我是自己有一個目標在，他聽完我的創業想法商業模式之後覺得，其實可以不用繼續讀大學，可以直接去做自己要做的事情，我聽他這麼說其實有點震撼到我，因為我身邊的人不論是家人朋友都說，你都已經讀四年了為什麼剩下兩個月不讀完，那個老闆給我截然不同的觀念是，他覺得我想要做現在就可以去做，雖然最後還是有讀完，但我也覺得為什麼一定要等到我準備好才開始，我也不知道我什麼時候能準備好，所以我一畢業就開始做這件事情。

3. 有沒有想過挑戰其他類型的創業？

有，我們在這個過程裡面就是在真實呈現我們創業的過程，像我們之前也拍過《傻子廚房》我們自己開了一間小餐廳賣麵，之後想去拍跟旅遊相關的，想開自己的一間小小旅行社，現在也有在經營自己的背包客棧，我們也一直嘗試不同類型，在台灣我是希望可以真實呈現過程。

4. 粉絲有沒有做過什麼讓你感動的事？

很常時候都滿感動的，因為我們的不像其他的創作者，其實我認識滿多youtuber或是網紅，他們的粉絲都很喜歡他們，可是我們的客群可能更迷惘一點，可能是很多在找方向的人，還是一些還不知道自己未來要做什么的人，會喜歡看我們的影片，所以我常常會接收都是一個個不同的人生故事，很多人都會分享給我現在生活發生的事情，我很常會收到一些真的重症病房裡的人他們都會和我說，看到我們的影片之後好像稍微知道他們為什麼要來這個世界走一遭，雖然不知到自己能幫到什麼，或是真的能給他們什麼東西，既然我在做自己喜歡的事，可以稍微能給別人一點能量，我覺得是件很棒的事情，很常有不同的感動。



輔導志工 玟好、靜宜採訪實錄



5. 創業後的生活是你想要的嗎？

是，我每天都在過很不一樣的生活，壓力很大很困難的時候，因為是自己決定所以就不會後悔。

6. 如果想創業，有沒有什麼好的建議可以提供？

創業的話最好的建議有兩個，第一個就是你要知道自己真正喜歡什麼東西，因為保持熱情這件事永遠是最難的，因為很有可能你在做一件你不喜歡的事情，只因為它很好賺錢或很有商機，可能過了一兩年之後，會慢慢發現那不是自己喜歡的事情的時候後，那個熱情沒了的時候，就會不知道怎麼堅持下去了。第二個就是要把計畫做出來，因為很多時候我們都沒辦法讓自己的家人安心，只有把計畫做完之後，雖然不知道能不能按理想計畫走，但至少能讓家人知道這件事是有機可循的，我們是有在思考的。

7. 那在團隊中的定位，有沒有什麼改變？

沒有改變，因為我一直都是那個在天馬行空的想法，一直在給不同想法的人，算是一個比較領導的角色，我們在團隊裡面就是互相相信彼此，因為每個人都有自己強的地方，美術強的地方我們就會相信那個人，什麼強的那個地方我們就會相信那個人。我自己是一個比較領導的角色。



各位同學們揮別2020年，邁進2021年的你對於未來是滿懷期待，抑或是憂心忡忡？你會用哪個字來代表你的2020年與2021年？這次期刊甄選109學年級的高一生創作年度代表字，高一同學高手雲集，作品篇篇精彩，從中精心挑選出八篇佳作，請各位欣賞入選佳作。



入圍作品刊登

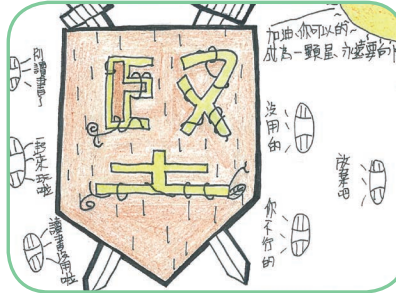
作品一

生機科 君莫愁

2020選字原因：「堅」持到底，太陽是指我心中最重要的一位女孩，也是讓我持續堅持下去的最後一道曙光，永遠要向陽，無論開心、難過。

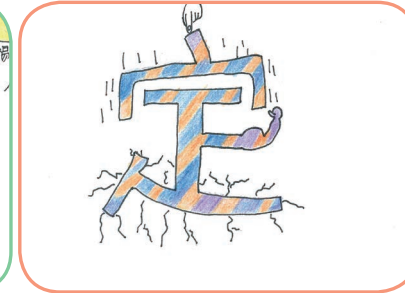
2021選字原因：希望自己的「定」性能夠日益漸好，不受環境的影響，清楚自己的方向，並腳踏實地的朝目標邁進。

2020我的年度代表字



堅

2021我的年度代表字



定

作品二

機械科 安田靖春

2020選字原因：2020年我迷失了方向，踏上許多不正確的道路，所以才用「疑」惑的疑來做代表字。所當中以沒訊號、沒定位來表示沒有人指引我正確的路！

2021選字原因：希望2021是美好的一年，可以一帆風順，順順利利，也希望2021的風景一樣是美麗，心情也是美好的！

2020我的年度代表字



疑

2021我的年度代表字



美

作品五

機械一乙 蔡名傑

2020選字原因：在2020這一年發生許多事，不管是身邊的人或者是我自己，不過在這一年當中我也在這些跟山一樣大的壓力中獲得了成長跟抗壓性。

2021選字原因：在2021年我希望能夠多努力一點，不光是空想自己的夢，而是腳踏實地的去實踐。在2021我不想再許願了，而是去實踐。

2020我的年度代表字



堅

2021我的年度代表字



實

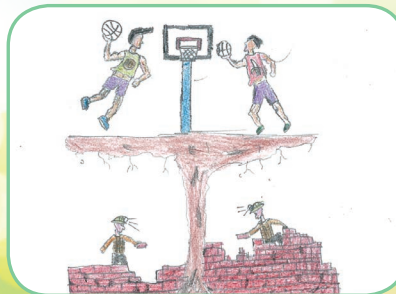
作品七

機車一甲 張銘允

2020選字原因：「樂」是要自己去建造的，我在2020年和家人朋友建造了許多快樂，也找到自己喜歡的另一半，所以我選擇了「樂」。

2021選字原因：「惑」代表的意思，我對2021年充滿疑惑，讓我充滿著想探索的心，希望能比前一年好！

2020我的年度代表字



樂

2021我的年度代表字



惑

作品二

汽一甲 江詠峰

2020選字原因：在國中三年級快會考時，我覺得這是今年最累的時候。那時老師們都一直考卷給我們寫，放學後又要去補習，又再發一次考卷，晚上又要寫這些考卷，真是累得很想把考卷撕了。

2021選字原因：畢業後到了新的學校，2021年是新的生活、新的同學、新的老師、新的一年、新的開始，又到了一個新的地方。

2020我的年度代表字



累

2021我的年度代表字



新

作品四

食品科 Tomato

2020選字原因：在國中的班級很不開心很不快樂，所以很想逃避，每天都把自己關在房間內，去了學校也很痛苦，所以我選「逃」字來代表我的2020年！創作想法，牆壁用藍色加上一點黑是為了有黑暗害怕，想往光明處奔跑的感覺。

2021選字原因：升上了高中換了一個新的環境，遇到了新同學也在高中比賽得了獎，所以我選了「衝」字，期望未來能夠向前衝。創作想法，中間那隻牛是因為2021是牛年，所以讓牛在中間奔跑，也免去了麻煩的「重」。XDD

2020我的年度代表字



逃

2021我的年度代表字



衝

作品六

機械科 蟲雨

2020選字原因：2020年是人生中的第一個大考，所以一直處在一個緊繃、緊張的心情在讀書，還有上了高中之後壓力不像國中那樣輕鬆，所以很累。

2021選字原因：2020年因為第一次大考一直處在緊張的讀書，所以期待2021年可以過得順利輕鬆、快樂一點吧！

2020我的年度代表字



累

2021我的年度代表字



樂

作品八

電機一乙 簡柏全

2020選字原因：國中畢業、搬家、缺錢...各種2020的大小事都成了過去，變成了回憶，很多難過的、開心的、生氣的，就隨著時間流逝吧！

2021選字原因：新年新希望、新家、新衣服、新環境，幾乎所有東西都是新的，希望新的一年疫情能結束，而我能學業進步，長高長壯。

2020我的年度代表字



過

2021我的年度代表字



新