

發行人/孔令文

總編輯：何仲蓉

執行編輯：王姿涵

編輯：吳貞儀、曾芳琪、陳宜君

期數：第十八期

民國108年12月6日

鶯歌心橋

本期主題—美好的生命



【親職教育—鄧惠文：青少年不是不要父母，是需要「升級版」的父母】

作者：鄧惠文

面對與青少年的距離，父母不必急著失落，而是預備自己成為孩子更好的幫助

青少年的父母來問我：當孩子上大學，該如何面對空巢期的分離焦慮？該用怎樣的心情面對孩子的嶄新階段？如何相處才是比較好的親子關係？

孩子需要長大的空間

大部分的小孩在段會拒絕父母的過度介入，建議父母不妨從心理學角度去思考，不要一直認為他在拒絕你，而是去想像，此時的他需要自己的空間。

面對青春期的孩子，大家不用急著覺得失落，他不是拒絕你，只是需要自己的空間。我鼓勵父母把這個階段視作孩子在打造自己的殼，他需要在裡面蛻變；如果把一個還沒有蛻變好的蛹打開，是會害死他的。所以，小孩適當的拒絕和需要自己的空間是合理的。

你願意跟著孩子升級嗎？

其實，青少年都好渴望父母的建議，但讓他們很難過的是：我爸媽的建議都好蠢，他們怎麼都不成長？你要知道，孩子從本來凡事問爸媽，就能獲得答案，聽爸媽的話，事情就會順利，到他發現，聽你的話會倒大楣。例如：你對於選系的想法非常迂腐，對於交朋友的方法非常過時，你不懂網路，不知道他們在幹嘛，甚至孩子長大到，已經可以看出你的人際關係一團糟，跟家人相處的方式不佳，情緒管理很不好……這些都是從青少年口中說出來的狀況，聽他們描述父母間如何溝通，會讓人覺得，有人肯聽這樣父母的話才奇怪。此時，你會開始處理這個正在「轉大人」的孩子的困擾，很多你自己人生都沒有想清楚的事情，小孩都會挑戰，你得重新思考；而且，你自以為人生經驗很豐富，過去都曾經考量過的事情，可能還是不夠的。因為世界在變、邏輯在變，以前可以找到好工作的資歷，現在可能不管用。

很多青少年很傷心的發現，父母不願意走進他的未來，因為要跟他們走到未來，必須持續升級；思考要升級、裝備要升級、心理要升級，很多父母拒絕這個考驗，想要繼續用老方法，而孩子就站在那邊看著未來及父母，最後他們忍痛抉擇——如果我要往前走，必須要拋下我的爸媽，因為他們的方式只會讓我搞砸。

所以，不要再難過自己被小孩拋棄，其實你是被邀請做更困難的事，用以守護孩子的未來；也並不是小孩不要你，小孩只是不要舊的你，他需要更有用的你。

(本文因篇幅不夠而所有刪減，完整文整刊載於親子天下 2019-10-30)

【生命教育—比技能更比心理素質 廖羿婷勇奪平面設計金牌】

今年奪得國際技能競賽「平面設計技術」金牌的台灣師範大學設計系三年級學生廖羿婷，回想整場比賽過程，還是心有餘悸。在出發前，廖羿婷很篤定：「只要有一台筆電，到哪裡都能練習！」於是和指導老師，特地提前一週出發，希望盡早將自己調至最佳狀況，偏偏天不從人願，四天賽程裡，第一天就電腦當機，整個賽事現場更和台灣安靜、舒適的環境截然不同，「與其說是『考場』，不如說更像身在『菜市場』！」

利用賽事意外 危機化轉機

首日賽事，她的電腦當機足足 40 分鐘，雖然依規定，只要舉手告知，就會暫停計時，但任誰，心情都會大受影響。陷入焦躁的廖羿婷立馬告訴自己：「要生氣、抱怨、哀嘆，統統回家再想！」逼自己冷靜後心想：「這段突然空出來的時間，就算無法上機作業，也要拿來利用！」第一天題目是為俄羅斯印刷廠設計企業識別，不但得俄、英雙語版，還指定採用「構成主義」。當下廖羿婷回想起以前上藝術史時，構成主義各項特色，靜下心思，一一規劃著。在台灣集訓時，老師會以碼錶計時，算出完成每步驟的時限。在等待電腦修復時，廖羿婷推算出所有的工序時間。當電腦一修復，看似進度落後的她「照表操課」，比起其他選手更有條不紊，還後發先至。「我後來才知道，很多選手沒能在規定的 5.5 小時內完成所有內容！」

弱項不落後 強項亦不失常

排除電腦當機的「內憂」，還得面對「外患」。由於不同比賽同時進行，需要冷靜思考的設計比賽，旁邊竟然比賽「金工」，她一邊對著電腦畫設計圖，耳邊傳來的是鏗鏘鏘鏘的敲打聲，一吵幾小時。另外，賽事有高達 25 萬人次民眾入場加油，她畫圖時，身邊隨時有人經過，有老師帶學生，也有媽媽推著嬰兒車探頭探腦。幸好，廖羿婷在台灣練習做圖時，就喜歡在咖啡廳，點杯飲料、打開筆電，沉入設計圖的世界，因此遇到一如嘉年華會的比賽場域，她比別人淡定。她也分析自己的優劣勢。平面設計的評分，分為「主觀分數」與「客觀分數」，前者評定創意、色彩、造型上的表現，後者檢視設計的正確性，是否有依規定將題目內容都做出來？比賽前，她了解自己創意上偏弱，既然主觀項目無法掌握，那就要在客觀項目不失分，也讓她在整場賽事中，有了明確策略。

總之，廖羿婷這面金牌，證明的不只是技高一籌，更是眾人看不見的心理素質和策略運籌。

(本文因篇幅不夠而所有刪減，完整文刊載於遠見雜誌 2019-10-07 謝明彧著)

【生涯輔導-109 學年度四技二專多元升學管道】

109 學年度四技二專甄選入學、四技二專技優入學招生群類別採計技藝技能競賽優勝及技術士證職種類別對照表

全文節錄

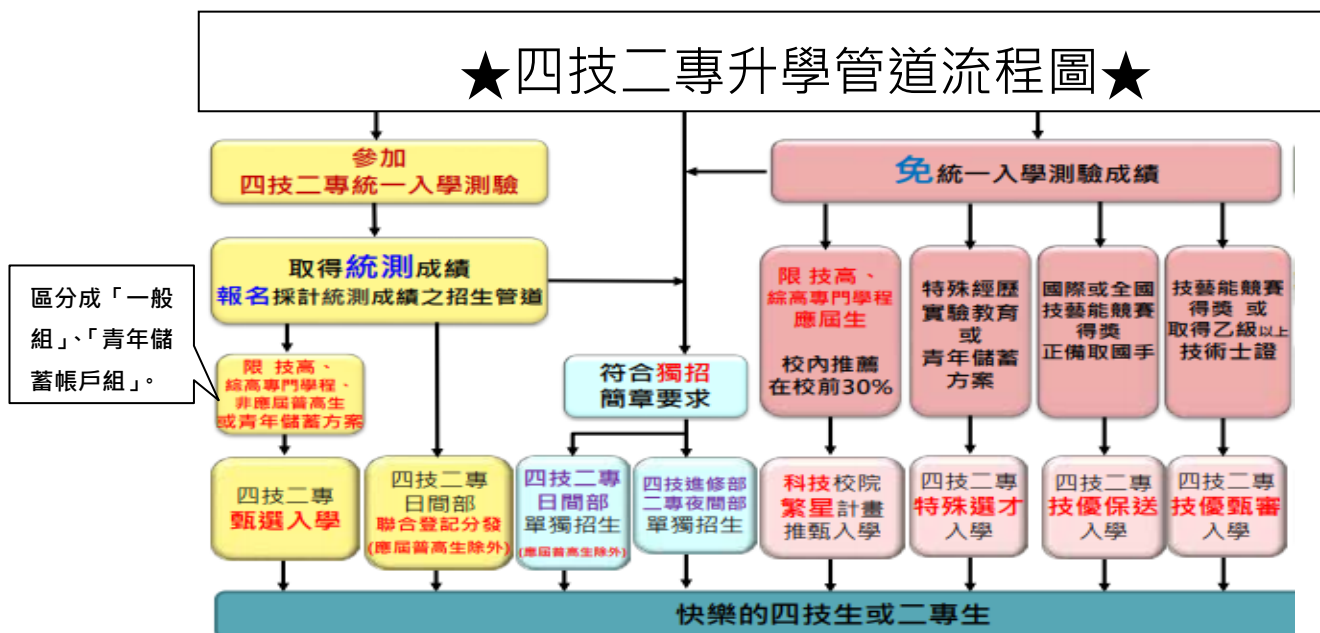
- 一、109 學年度旨揭入學招生之招生群類別及採計技藝 技能競賽優勝及技術士證職種類別對照表，請至本會各招 生委員會網頁「下載專區」下載。四技二專甄選入學與四技二專技優入學：<https://www.jctv.ntut.edu.tw/enter42/>
- 二、依據 108 年 10 月 16 日本會第 1 次技術會議決議，於國際技能 競賽獲得正備取國手資格並參與「亞洲技能競賽」之獲獎 學生，取得該競賽各職類優勝名次者，可準同國際技能競 賽獲獎學生或正備取國手資格及依優勝名次辦理其優待加 分比例，參加旨揭 109 學年度各入學招生或辦理優待加分。
- 三、依據 108 年 10 月 16 日本會第 1 次技術會議決議，「國際技能競賽青少年組」因非屬常態性舉辦，獲獎學生不具旨揭各入學招生報名或優待加分資格。

109 學年度四技二專統一入學測驗各群(類)別考科考試範圍已公告於《技專校院入學測驗中心》網站上。查詢各群(類)別考科範圍：http://www.tcte.edu.tw/download/109year/109Range_4y/

各考科考試範圍均比照 108 學年度範圍未有變動。

109 學年度四技二專統一入學測驗簡章預定於 11 月中旬起開始發售及網路免費下載。

★四技二專升學管道流程圖★



【生命教育融入課程－憂鬱症防治與宣導】

本學期第九週輔導室進行憂鬱症的認識與防治課程，讓同學對於憂鬱症有正確了解以及釐清一些觀念。摘錄部份課程內容與同學心得和大家分享。

憂鬱症可能出現的症狀很多，包含心理上的症狀、生理上的症狀，以及社交上的症狀。要提醒大家的是，「並不是有以下的症狀，就代表你得了憂鬱症」，要實際診斷憂鬱症，必須要同時符合「足夠多的特徵性症狀」、「足夠長的持續時間」、「以及足夠影響個案原本功能」的條件，並且由醫師來協助判定才可以喔！

憂鬱症的心理症狀	憂鬱症的生理症狀	憂鬱症的社交症狀
<ul style="list-style-type: none"> ●持續地感到情緒低落或難過 ●感到沒有希望和無助 ●沒有自信心 ●感覺想哭 ●覺得自責、有罪惡感 ●對他人感到易怒或難以忍受 ●對事物沒有興趣、沒有動力 ●難以對事情做決定 ●在生活中無法找到有趣的事 ●感到焦慮或擔心 ●有自殺或者是自殘的意念 	<ul style="list-style-type: none"> ●走路或說話比平常更遲緩 ●食慾降低或體重增加（但有時會相反） ●便秘 ●無法解釋的疼痛，常見頭痛或者是背痛 ●沒有精神 ●月經失調 ●睡眠障礙（有些人會是失眠，有些人會很想睡） 	<ul style="list-style-type: none"> ●走路或說話比平常更遲緩 ●工作無法正常表現 ●避免和朋友聯絡或參與社交 ●對原本的興趣和嗜好無感 ●和家人相處感到困難

作者：陶一孝柯秀慧 811051

● 學生回饋分享 3：

可以怎麼防止自己得到憂鬱症，與如果遇到身邊的人如果得到憂鬱症，應該怎麼做才可以幫助他，如果遇到心情不好的朋友，我會陪他，並把開心的他找回來，聽他的心事，陪他去跑步，彼此說出壓力，讓彼此都不受到小鬱影響。

作者：美一孝 812058 陳昱秦

● 學生回饋分享 4：

了解憂鬱症是如何發生的，我們可以如何去幫助他們等等，像是可以陪陪他們去曬太陽、運動，不但可以讓心情放鬆，還能有益身體健康。當他們找你訴說心事時，傾聽比反駁重要，了解他們內心真正想法。

【美好的生命-家長的回饋】

作者：門市一忠 吳媽媽

● 美好的生命家長回饋分享 5：

珍惜眼前所有的，有能力貢獻社會！

作者：資一仁林媽媽

● 美好的生命家長回饋分享 2：

歲末又是要迎接新的一年，在新的一年訂定新的目標，著手準備在明年歲末再來回顧目標清單，只管往前奔跑，不要害怕向前。

作者：廣一仁石媽媽

● 美好的生命家長回饋分享 1：

期望孩子對未來充滿熱情、感激，最重要的學會先愛自己。希望能從你熱愛的項目增加自信心，你是最棒的。

作者：資三雙 許爸爸

● 美好的生命家長回饋分享 4：

生命不是看別人競技比賽，而需要自己全程參與，充分享受。不要隨便賤賣，不當一回事，你將永遠要不回來！生命美好，要正確地活！

作者：陶一忠 彭媽媽

● 美好的生命家長回饋分享 6：

生命中有許多美好的事物，希望孩子們可以用心體會。