

# 鶯歌心橋

本期主題—生涯探索頻道

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：第十九期

民國 109 年 3 月 27 日



## 【親職教育—隨口給出建議後，我們能為孩子的人生負責嗎？】

作者：陳志恆 諮商心理師

每年的四月到六月，總是要與無數的高三孩子討論其生涯決定。在這個時間點，孩子們是相當徬徨的。孩子很少（或從沒）想過自己的未來要往哪裡走？大學要讀些什麼科系？突然之間，碰上了這人生大哉問，能不慌了手腳嗎？

於是，前來尋求「解答」的人，真的不在少數。他們要的常是一個標準答案，不外乎：「依我的分數，念什麼大學科系最好？」、「什麼樣的大學科系未來最有前途？」孩子就是要你直接給一個答案，讓他們的心裡有個依歸，就好像在大海中找到浮木，抓著走就對了。

在面對孩子的生涯議題上，即使我們對於某些大學校系或工作領域也有好惡，但要盡可能保留更多空間給孩子去思索，去探究。首先，**提供給孩子的生涯資訊必是盡可能客觀、正確與最新的。若涉及價值判斷時**，如分析某些大學校系或職業的好壞、高下、優劣、前景……等，必要提供多元的資料來源與觀點，避免偏頗狹隘。再來，時時反思自己是否帶著過去的刻板印象，不自覺地影響了孩子的生涯決定。更重要的是，**與其直接提供孩子資訊，不如教孩子自己蒐集資訊、判斷資訊與組織資訊，這才是孩子需要的能力，也是一種機會教育**。最後，總要告訴孩子：「長輩們提供你的資訊或思考方向，都是個參考。最終，你要為你自己做出決定，也要為你的決定負責。」

現今的產業脈動變化迅速，十年河西、十年河東，風水輪流轉，誰也無法預料當一個孩子大學畢業後，當今社會的顯學是什麼？而個人內在的特質、專長、興趣與價值觀也隨著生活經驗的拓展而不斷改變。簡單的說，整個人生就是「無常」兩個字。

然而，當我們給孩子建議時，究竟是在「引導」孩子，還是「控制」孩子的決策？**控制與引導的差別在於，控制是只給對方一個選擇，並且要他相信這是最好的決定；引導則是永遠給對方更多選擇，並且尊重與相信對方會為自己做出最好的決定。**

孩子在面對人生重大抉擇的關卡時，總是徬徨無措的。人們在極度脆弱時，就像是陷溺於水中載浮載沈時，有人伸手就會抓，有個浮木就會抱，那些偏頗的建議也可能就此進入孩子的心底，成了他做出生涯決定的唯一依據。當我們隨口給出一個建議，卻可能成了影響孩子下一階段生涯發展的關鍵因素。問題是，決定之後是由誰來承擔這後果？答案很清楚，是孩子，不是我們！如果這是孩子第一次面臨為自己做出人生重大決定的時刻，那麼，就讓孩子練習自己做決定吧！而他也要為自己的決定負起百分之百的責任，這是邁向成熟的必經之路。

(完整文轉載陳志恆心理師 2018-11-18 部落格於 <http://blog.udn.com/heng711/58491082>)

## 【生命教育-鈴木一郎：別想適不適合，找到熱情所在，愈早愈好】

鈴木一郎曾被認為不適合走向職業運動。從小被認為身材條件不具優勢，「我絕不能說比別人更努力。最多只是用自己的尺度來衡量極限所在，然後重複的，一點一點去超越自己的極限.....某天發現我成了現在這樣的我。

棒球場上最受矚目的選手，往往是投手丘上霸氣十足的強投，或是接連轟出全壘打的強打。鈴木一郎從來就不是重砲型的打者，卻被視為「難以被超越的偉大選手」。他總是緊盯刁鑽球路，適時擊出安打；靠著快腳智取強奪攻上壘包。守備時像是有輕功般，可以貼上全壘打牆，硬是接殺沒收了即將形成的全壘打，或是雷射肩漂亮長傳，讓跑者扼腕出局。就算不是死忠球迷，只要看過網路瘋傳的鈴木一郎精彩美技，很難不為他的表現驚嘆萬分，熱血澎湃。

### 其實我很不喜歡「成功」這個字

在美國職棒以單季 262 支安打，刷新美國大聯盟紀錄，並保有世界職棒球員安打數最多紀錄，被視為「紀錄製造機」的「平成時代傳奇」鈴木一郎，為何能如此成功？

「其實我很不喜歡成功這個字眼！」在滿場閃光燈幾乎不曾停過的引退記者會上，鈴木一郎說，絕不要用「會不會成功」，來做為是否要行動的判斷準則，因為「那一定會讓你後悔」。他不只一次強調，「真心想做，就放手去挑戰！這樣不管結果如何，自己都不會後悔」。

早從小學 3 年級起，就將大部分時間專注在棒球練習上。他曾在小學畢業的作文中，寫下「我的夢想是成為一位一流的職棒選手」的志願，立下國中、高中，都要打進全國大賽的階段目標，最終要讓自己成為「簽約金達到一億日圓的職棒選手」。

為了實現夢想，他在一年 365 天中，練球的日子多達 360 天，每星期能和朋友玩耍的時間只有 5 到 6 個小時。

### 找到自己真心喜愛的事，愈早愈好

「發現自己的熱情所在，愈早愈好！」身為許多小球迷的超級偶像，鈴木一郎在記者會中，建議孩子們可以有各式各樣的嘗試，但一旦找到熱衷著迷的事，就要好好投入。「與其用自己適不適合，來判斷要不要做，我更希望孩子們是找到自己真心喜愛的事。」他認為，正因為是自己的熱情所在，遇到高牆也會勇敢面對，而不會輕言放棄。面對種種挑戰及不被看好，鈴木一郎卻「堅持所愛」，用自己的方式累積實力，不斷挑戰突破，這股堅強的毅力，正是他鼓舞無數球迷的魔力。

「我絕不能說我比別人更努力。最多也只是用自己的尺度來衡量極限所在，然後重複的，一點一點去超越自己的極限，經歷這段過程後，某天發現我成了現在這樣的我。」雖然常被稱為「智慧型打者」、「打擊之神」。「一下子想要挑戰很高的境界，這和自己的現狀落差太大，是無法持續挑戰下去的！」。儘管一路孜孜矻矻，鈴木一郎不諱言，也有些「只會一直倒退」的撞牆期，也有可能走錯了路。「但若不是這樣繞遠路，我可能無法和真正的自己相遇！」

回想職棒生涯，尤其是旅美近 20 年間，「覺得孤獨、艱苦的經驗非常多。但對未來的自己來說，這些體驗是非常大的支持。」鈴木一郎提醒，「人會想要逃開辛苦吃力的事，是很理所當然的，但趁著你有能量時，去面對那些困難，我覺得身而為人，這是一件非常重要的事。」

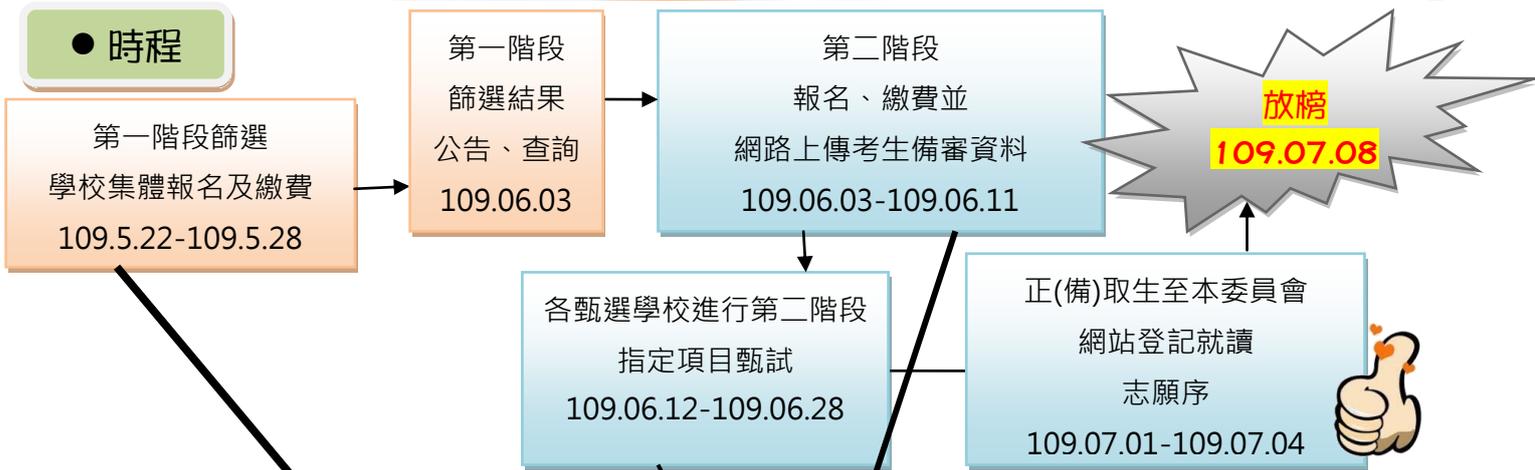
(本文因篇幅不夠而所有刪減，完整文刊載於親子天下 2019-03-30 施逸筠著)

# 【生涯輔導-109 學年度甄選入學備審資料動手作】

高二高三適用



## ● 時程



校系科組 課程名稱		國立高雄科技大學 企業管理系 (蒸氣校區)		統一入學測驗篩選		甄選總成績採計方式		是否限選填一系 (組)、學程	
招生群(類)別	09 商業及管理群	科目	篩選倍率	統一入學測驗 成績加權	指定項目	最低 得分	占總成 績比例	在學學 業成績	證照或得 獎加分
收系科組學程代 碼	105040	國文	--	國文 x1.00倍	備審資料審查	--	100 20%	不予 採計	不予 加分
考生身分	招生名額 預計甄試人數	英文	--	英文 x1.00倍	面試	--	100 30%		
一般考生	23 69	數學	--	數學 x1.00倍	合占總 成績比 例50%	--	--		
低收入或中低收入 戶考生	0 0	專業一	--	專業一 x2.00倍	--	--	--		
原住民考生	2 6	專業二	--	專業二 x2.00倍	--	--	--		
離島考生	3 --	總積分	3.00	--	--	--	--		
指定項目甄試收費	750元	必繳資料		專題製作學習成果及專業實習(含實錄、實務)科目實習報告(成果)					
備審資料上傳繳費	109年6月7日(日) 22:00止	備審資料		自傳及讀書計畫					
公告第二階段甄試名單 並寄發甄試通知日期	109年6月11日(四) 10:00起	備審資料		外語能力證明					
甄試日期	109年6月13日(六) 10:00前	備審資料		競賽獲獎或證照證明					
公告甄選總成績日期	109年6月22日(一) 10:00前	備審資料		社團參與及學校幹部					
甄選總成績 複查截止日期	109年6月23日(二) 12:00止	特別條件	不要求	其他有利審查文件					
公告正(備)取生名單 日期	109年6月29日(一) 10:00起	參考條件	不要求						
正(備)取生名單 複查截止日期	109年6月30日(二) 12:00止								
分發錄取生 報到截止日	109年7月14日(二) 15:00止								
備審資料									

● 留意必繳資料  
或選繳資料



## ● 備審資料

※其他能力證明40%、  
證能力20%、學習態度20%。

### 自傳及讀書計畫

- 自我介紹與家庭生活
- 求學經過及社團活動
- 個人專長及簡要經歷
- 為科系量身訂做:自身條件與未來目標與科系契合。

### 專題製作學習成果

或「專業實習(含實驗、實務)科目實習報告(成果)」。

### 競賽獲獎或證照證明

- 成績單、檢定與證照：英檢、技能證照，有助於學校評鑑你的能力。
- 競賽獎狀：包括獎狀資料以及獎盃獎牌等相片資料，獎項的層級越高越能讓評審青睞，注意在各獎項附註得獎日期以及項目、原由。
- 幹部證明：社團或班級幹部
- 活動參與證明證書：營隊、志工、研習、比賽訓練。

### 社團幹部社服

- 幹部及社團可向學校申請證明，以正本做掃描，最好有校方蓋章。
- 社會服務證明由主辦單位核發的證明正本(時數表單或證書)掃描。

### 其他審查資料

- 不屬於自傳、讀書計劃、社團參與、幹部證明、社會服務、競賽獲獎證照證明、外語能力證明、專題製作、實習成果、作品集的項目都放在[其他審查文件]。
- 對甄選校系有加分效果的優先放前面，其他資料依照重要性排列。

★108 學年度高一適用  
「學習歷程檔案」參閱  
第 17 期鶯歌心橋

【性平&生命教育-參與新北市108年度友善校園學生事務與輔導工作「海報設計暨四格漫畫比賽」獲獎學生心得分享】

生命教育 訊二仁李采芸

透過這次的四格漫畫比賽，讓我對生命教育有了更深刻的理解，在生活中的食.衣.住.行，每每都是眾多人們辛苦的成果，所謂的「一日之所需，自工斯為備」珍惜眼前的事物，並感恩父母的養育之恩，感謝師長的耐心指導，希望能藉此傳達，讓更多人注重生命教育的可貴。

性平教育 美三孝金湘庭

言語性騷擾是非常氾濫的！不管是校園還是社會上，男孩女孩都極有可能會遇到，如果遇上言語性騷擾絕不能沉默，一定要給予反駁或尋求協助。

漫畫中我用天使來代表正義，惡魔是性騷擾者，畫中女孩被惡魔欺負了，天使來拯救小女孩，把惡魔教訓了頓，但現實上不一定有人主動幫助你，所以，自己應主動尋求協助，切勿沉默，讓邪惡逍遙法外。

作品欣賞路徑→新北市友善校園資源網  
<https://friendly.tw/modules/tadnews/index.php?ns>

生命教育 廣二孝藍虹靜

我這次畫的主題是生命教育，我的漫畫故事是在說一個生命的誕生是多麼的可貴、多麼的得來不易、多麼讓人感到幸福，故事的內容是在說一對夫妻很像要一個小孩，可是怎麼努力都生不出來。他們結婚了5年，直到有一天，女主角覺得月事居然遲遲不來，才發現原來是懷孕了，他們努力了這麼久，終於在這一時刻實現了夫妻倆一直以來的願望，這一個小寶寶的誕生都足以讓身邊的人感到溫馨，也讓他們覺得世界因此而美好了！

性平教育 美三孝袁昱蓁

我想呼籲眾多女性們不要覺得自己離危險很遠，出門在外吃的食物隨時都要注意，也不要輕易接下網友給的飲品。發生這類事件真的很多，每次看到新聞都覺得受害者很可憐，要是當下能夠多注意一點，也許意外就不會發生。所以希望透過漫畫能提醒大家這些無形的傷害可能就在身旁，不要鬆懈而後悔了一生。

【學務&輔導工作-因應新型冠狀病毒肺炎事件(武漢肺炎)】

安身宣導

自我防護也保護別人~三級防護、健康五原則記在心

- ♥勤洗手(確實作到五步驟、七技巧)
- ♥戴口罩，在家確實量測體溫，沒有發燒或身體不適時再到校，多消毒，少去公共場所
- ♥曬太陽，多運動，均衡飲食，充足睡眠，正常作息，提高自己的免疫力。



WHO 宣布發現新病毒，這個病毒來自成員包含 SARS 和一般感冒的冠狀病毒家族，WHO 將其命名為 2019 新型冠狀病毒 (Novel coronavirus, 2019-nCoV)

安心宣導

1. 過濾所聽到的新聞或訊息 ~勿過度聽信網路或不實的謠傳

- ♥衛生福利部疾病管制署-疾管署 Line: <https://page.line.me/vqv20070>
- ♥「新北學 bar」: <https://www.facebook.com/ntpcedugov/>
- ♥本校防疫專區：學校首頁右上選單-新冠肺炎病毒防疫專區

2. 壓力調適與心情放鬆~

喜樂的心乃是良藥

- ♥和朋友聊聊心事，與自己親近的人際圈保持聯繫、彼此支持
- ♥運用平時讓自己平靜的方法，例如：聽音樂、看劇、深呼吸、放鬆活動等
- ♥保持樂觀，心懷正念與盼望，有症狀看醫生，關心不擔心、警覺不緊張

新型冠狀病毒肺炎 (COVID-19) 疫情仍在延燒，請同學適時觀照自我身心狀況，照顧好自己，若你因疫情而受到影響(如家庭經濟受影響、心理壓力難以調適..等)，請與輔導室或學校相關室聯繫尋求進一步之諮詢與協助。