# 中山愛苗

Zhongshan

發行者：新北市立中山國民中學
發行人：陳君武
總編輯：林信宏
編　輯：陳乃瑛、林京霈、盧姵宇、林子瑜

108.12 December No.116


◎本期《中山愛苗》為校內中山筆社社長陳來福老師親撰題字授權使用。

## 舞動青春 彩繪人生

# 活出自己的樣子



你有沒有滑臉書或IG，越滑越失落的經驗？為什麼別人的精華生活與自己的NG人生比較，落差好大？越滑越不快樂。但，我們很少自主去意識，這些篩選的、加工的呈現，其實有程度是「偽生活(偽事實)」。究其根本，是「比較」作祟。我們應該要毋須過度比較，也毋須證明自己的「完美」，而是不斷的「追求進步」，活出自己的樣子，比較健康快樂。

其實，相互比較是極為自然的事。美國社會心理學家利昂．費斯廷格(1954)年提出的「社會比較理論」指出，透過比較，來標定自己與社會的關係，進一步自我評價，藉以提升自我的能力與價值。「比較」能讓我們更加了解自己，但也可能讓我們陷入自我懷疑的情況。不做比較，有時會產生「全能自戀」和「共生」的「媽寶（巨嬰）現象」；倘若過多的比較，又會陷落越努力越不快樂的匱乏感。因此，不是要不要「比較」的課題，而是要如何去比較？首先，我們必須停下慣性的行動模式，練習把焦點從對外在的索求，轉移到探索我們自己的內在。重點不在「別人如何評價我」，而是「我想成為怎樣的人」。其次，再來進行社會比較。澄清了內在的真正需求，此刻「比較」才能成為激勵自己前進的正向能量；在過程中，反覆平衡「自我激勵」來促進前進，另外「自我接納」來包容寬愛，這樣才能讓自己獲得寧靜又同時擁有力量。

處於國中青春期的尷尬年紀，一方面，每個人都期盼自己是誰的一部分，不要落單，活在一起看似安全有連結，卻怨懟彼此又需要彼此的關係裡；再方面，因為過度強調個人主義，不經意陷落「自己是全世界的中心，萬事萬物都是為自己服務」的「全能自戀」危機；以及不安全感所造成比較的心態。但是，同時也是毛毛蟲脫蛹成蝶的關鍵年紀，唯有不停止探問「我想成為怎樣的人」，不討好、適度比較，在關係中自我成長，一天比一天更進步，就能活出自己的樣子。

※推薦延伸閱讀—武志紅(2016)。巨嬰國。浙江人民出版社。

阿武 校長

## 愛心鞋盒活動



生命感動生命、
生命影響生命，
永不結束的故事X3









★人的一生就是進行嘗試，嘗試的越多，生活就越美好。

# 生命教育小小調查

我們生命的每一個階段都有其任務，而從原有的階段進入下一階段，猶如跳脫舒適圈，需要面對新的挑戰、學習解決更複雜的問題，因而需要練就更厲害的能力，並調整更適切的態度。

在進入國中之前，相信同學們都聽說了國中的課業壓力很重、學習內容變難，也因為開始有了自己的想法，容易跟同儕、父母長輩等，在溝通交流及相互理解上有著或多或少的困難或煩惱。

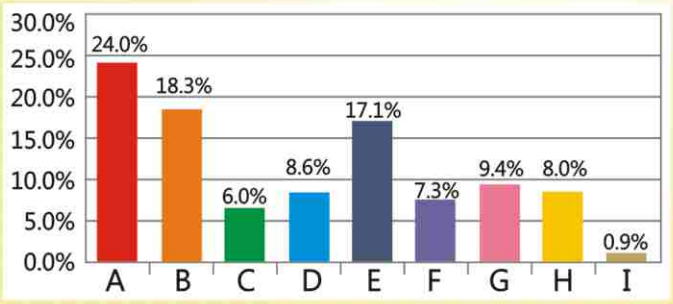
本學期已逐漸進入尾聲，輔導處想透過問卷了解七年級同學國中生活及學習的適應狀況及想法，也希望藉此讓同學們停下來，重新評估與省思自己的目前的生活狀態，包含清楚了解自己的壓力源、需加強的能力、有效排解壓力的撇步，以及從挫折中復原的狀況等。唯有掌握自我當前的狀態，才有可能朝正確的方向大步向前邁進啊！

**輔導處針對全校七年級同學共發出951張問卷，有效問券為915張，統計結果如下：**

**1. 進入國中已經三個月，請問你覺得國中跟國小最大的差異是什麼？**

A. 作業或考試變多
B. 學習變更難
C. 人際關係變複雜
D. 老師要求較嚴格
E. 自由運用的時間變少
F. 學習時間變多
G. 和家人相處時光變少
H. 父母對你的期望變高
I. 其他



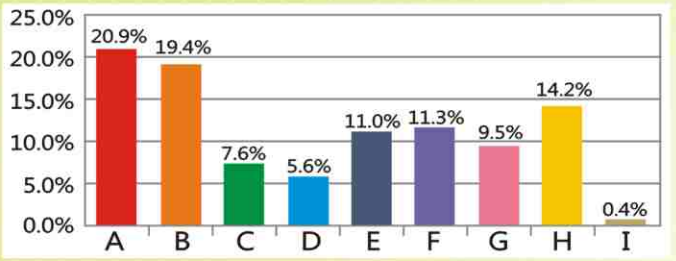



從此題的統計結果發現，本校七年級大部分的同學覺得國中跟國小最大的差異是作業或考試變多、學習變更難以及自由運用的時間變少。國中和國小的學習型態有很大的不同，需要的能力也不同。就學習科目來看，國中課程的規劃採取分科學習，科目的劃分較細、學習內容更為深入。因此，同學需因應學科的特性以及學習內容調整自己的讀書方法，建立自己的學習策略，不能以一種固定的學習方法因應所有的科目。然而，練就厲害的讀書方法或擁有較佳的學習策略並非一蹴可成的，需要一邊吸納不同的撇步，一邊嘗試並且慢慢調整成適合自己的，過程中需要耐心，以及屢戰屢敗、屢敗屢戰的毅力喔！如果同學能有擁有有效的學習策略，增加自己的讀書密度，那麼就能擁有較多的自由時間，培養自己的興趣、跟家人朋友相處，或是做自己喜歡做的事囉！



**2. 目前的國中生活對你來說，壓力源為何？(可複選三項)**

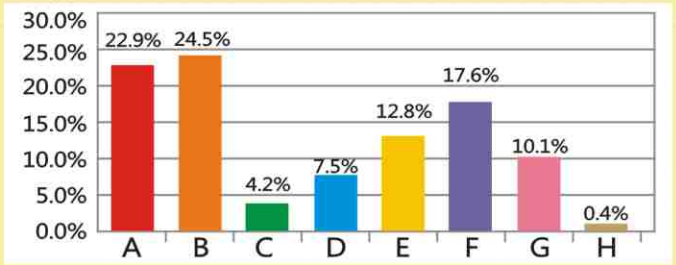
A. 較多的作業或考試
B. 學習內容較困難
C. 老師的要求和規定
D. 跟同學的相處或人際的經營（包含網路的互動）
E. 補習班的學習
F. 父母對自己的期許
G. 自己對自己的期待
H. 缺乏放鬆抒發的時間
I. 其他




本題統計結果發現，本校七年級同學們覺得壓力的來源主要為較多的作業或考試、學習內容較困難、缺乏放鬆抒發的時間。也有部分同學覺得補習班的學習、父母對自己的期許是自己的壓力所在。其實適度的壓力反而是我們前進的動力。所以，關鍵在於我們面對壓力的態度和調適能力。直面壓力源比起逃避是較容易的（畢竟「逃得了和尚，逃不了廟啊！」）。而國中階段，大部分的壓力源都可以尋找方法獲得緩解，比如有效的讀書方法、一起相互砥礪的朋友學伴、好的時間管理、跟知己傾吐心聲，甚或是不錯的自制力、自律能力等。若是發覺自己承受壓力的狀態有超負荷的現象，也可以跟信任的師長，或是輔導處的老師聊聊，讓老師們一同陪你討論解決壓力籠罩的策略喔！

**3. 對你而言，面對這些差異和壓力，最需要培養哪些能力？（可複選三項）**

A. 時間管理的能力
B. 有效的讀書方法
C. 同理及關懷他人的能力
D. 覺察自身情緒及狀態的能力
E. 擁有抒發情緒及壓力的正確管道
F. 自律的能力（包含生活作息、學習、網路使用及網路發言等）
G. 較佳的心理素質或正向思考的能力
H. 其他




升上國中之後，是一個嶄新的開始，邁向人生的另一個階段，面對國中學業的差異和壓力，讓同學覺得最需要培養的是時間管理的能力、有效的讀書方法及自律的能力，這些能力可以讓同學能有更好的學習成效，幫助同學適應國中階段的生活，進而發掘自己的興趣及性向能力。面對壓力能擁有抒發情緒及壓力的正確管道及較佳的心理素質或正向思考的能力，也是同學們覺得最需要培養的能力。在面對困難時，找到選擇一個適合自己紓壓管道，鼓勵自己正向思考並面對問題，會發現下次再面臨挑戰時，戰鬥力可能就會大大提升。

★快樂的秘訣，不是做你所喜歡的事，而是喜歡你所做的事。

**4. 同學分享面對壓力和負面情緒時，最常使用，同時也最有效的方法如下：**

(1)從事自己有興趣的活動：如看影片、聽音樂、彈鋼琴、看書、畫畫…等，轉換心境，讓心情可以平靜下來，讓壓力解除。

(2)找自己信任的人聊聊：找親愛的家人或可信賴的朋友好好聊聊，適時把心中的垃圾清空，心情才會豁然開朗。

(3)藉由能活動全身的運動：如打籃球、跑步、打跆拳、游泳…等，在運動時能集中精神，放下身上的負擔，好好放空自己，讓壓力隨著汗水揮灑出去。

(4)深呼吸、寫下文字：寫日記，把每天發生的事情寫下來，抒發自己的情緒，或是把焦慮、生氣的許多原因紀錄下來，釐清問題，找出最佳的處理方式。

(5)找家人或同學一同出遊：離開當前所處的環境，與家人或朋友創造美好的回憶，提振精神、提高幸福感。

(6)打枕頭、揍沙包、找個空曠的地方大叫，發洩自己負面的情緒。

(7)休息、睡覺、泡個熱水澡，讓自己放鬆一下，減輕壓力。

(8)撕紙，藉由撕紙的聲音平緩躁動的情緒，緩和負面的情緒及壓力。

(9)出去散心，與自己獨處，每天花幾分鐘想想自己今天到底經歷了哪些事，告訴自己已經很棒了。

**研究發現，找到一些能幫助自己釋放壓力的方法，能讓人維持進步的動力，科學家證實以下的10種方法能幫助放鬆，鼓勵同學試著維持這些習慣，會更容易懂得放下。(資料來源：遠見雜誌)**

**1、冥想**

冥想是一種心性放鬆的方式，透過穩定的呼吸與屏除雜念，人腦的情緒會有很明顯的變化，研究發現，冥想時，人體的呼吸、血壓、大腦物質都會維持在最平靜的狀態，代謝也會有所改變，自然而然能抗憂鬱和抑鬱。

**2、規律運動**

根據哈佛醫學院的研究，放鬆心靈的關鍵是先放鬆身體，因為放鬆的肢體會散發出平靜的信號，幫助減少精神緊張。規律運動是最有效的放鬆方式，大腦會釋放腦內啡，讓人們覺得快樂，加速代謝後的結果，自然能忘掉各種壓力。

**3、洗熱水澡**

如果你覺得工作壓力大到令人難堪，不妨嘗試洗個熱水澡，緊繃情緒很快就能得到釋放。根據美國國家健康研究所的報告，熱水可以幫助血管擴張，增加血液含氧量，進而減少因壓力造成的肌肉緊繃和疼痛，同時也能放鬆身體和心靈。

**4、花更多時間與寵物相處**

如果你覺得壓力過大、回到家中又孤單難耐、沒有紓壓的對象，在條件許可的狀況下，不妨去領養一隻寵物，轉移你的生活重心。研究發現，人們在和寵物相處時，人體會散發一種化學激素，這種激素能降低血壓、舒緩緊張情緒，而寵物本身的各種可愛模樣，讓人看了也開心，自然而然就快樂。

**5、深呼吸**

「深呼吸」的重要性被美國專家研究譽為是「壓力的最大剋星」。當我們焦慮、壓力、緊張時，人們的呼吸會急促且短暫，血液中的含氧量變得不高，情緒會更加緊繃。相反的，深呼吸可以幫助氧氣提供到你的大腦，刺激副交感神經系統，它能減緩心率，放鬆壓力的窒息感。

**6、閉上眼睛，想像最喜歡的旅遊地點**

心理學家建議，每個人每天至少花費15分鐘來做一下白日夢，想像自己沉靜在風光明媚的花海間、陽光燦爛的海岸、或充滿芬多精的森林中，這不僅能幫助提升注意力，也能暫時讓自己忘掉工作的煩惱。

**7、實際上去渡假**

當工作的階段性任務告一段落，旅遊絕對是實際上最能幫助充電的方式，關掉手機、遠離網路，陶醉在異鄉異國的人情文化魅力中，這也是旅遊如此受歡迎的關鍵。研究曾經調查「沒有休假」、「放假」、「放長假」的人心情情緒對比，發現那些感到「非常放鬆」的人，至少假期要持續2個星期以上。

**8、聽音樂**

研究發現，人在緊張的情況下，聽音樂可以使得神經系統更容易恢復，不論是古典樂的緩和節奏，或是流行歌曲中扣人心弦的台詞，找尋到自己喜歡、陶醉的音樂，是種舒緩的管道，想像歌手唱出自己的心聲，宣洩過後，一切都能雨過天晴。

**9、嘗試塗鴉、繪畫**

研究發現，藝術治療是一種放鬆技巧，這種壓力釋放方式可以幫助緩和情緒、集中注意力，這也是市面上愈來愈多著色繪本受歡迎的主因。此外，如果不會畫畫、沒有藝術天份也沒關係，因為重點是可以天馬行空地勾勒想像中的世界，紓解壓力帶來的不適。

**10、給自己一點獨處的時間**

智慧型手機帶給我們極大的方便，也讓生活變得更寫意自在，但它強烈的制約性已改變人們日常，我們活在手機桎梏的無形陰影下，壓力自然也不斷提高。研究發現，現代人更應該放下手機，享受自我的孤獨，獨處能幫助認識真我，刺激思考與想像力，還能強化同情心與同理心，無論是對工作、生活都有莫大幫助。

印度哲學家泰戈爾說：「我不求無災無難，但求無所畏懼的面對。我不求無痛無苦，但求一顆能征服痛苦的心。」人生如同航行在水上，總有起波瀾的時候，遇到波瀾難免有驚嚇、有壓力、有恐懼，但重要的是，我們要知道用方法調整、恢復自己的狀態，好好面對並處理挑戰與困難。如同電影《派特的幸福劇本 Silver Linings Playbook》中的台詞：「你必須竭盡所能、把所有能做的都做了。盡力之後，依然保持樂觀，你就有機會撥雲見日看到那一絲希望。」

## 壹拇拇巷柑仔店「20依舊愛你20」快閃活動






★跳脫性別角色的框架，重新看見自己的需要。

## 輔師特師談生命

### 《解憂雜貨店》



# 在挫折背後 遇見真正的自己

輔導教師 林姿諭

如果，便利商店架上有販賣解憂商品，相信一定會熱賣吧！第一次在書店看到《解憂雜貨店》一書，立刻就被書名吸引，究竟這本書裡的雜貨店是販賣何種獨特的解憂商品呢？仔細閱讀後，才發現內文是在講述1980年代某個日本的小鎮，有間奇妙的雜貨店，裡面不僅販售日常生活用品，還有用信件的方式來幫人們解憂與解惑，只要在晚上將寫了煩惱困惑的信件投入鐵捲門縫中，隔天早上在商店後門的牛奶箱裡就可以拿到回信。

書裡由幾個遭遇人生難題的人物與雜貨店浪矢老闆的暖心回信串起《解憂雜貨店》的故事，其中魚店音樂人松崗的故事最觸動我心，他一心想成為音樂人，但是大學休學後參加無數歌唱比賽仍無機會成為職業歌手，自己創作的歌曲又被音樂評論家批評了無新意，種種的不順遂與挫折，讓他不禁懷疑自己是否適合繼續走這條音樂之路。另一方面，家中父親年事已高並患有心臟病舊疾，期待獨子的他能回到家鄉繼承祖傳下來的鮮魚店，松崗就在尋找自我方向與親情羈絆間擺盪，難以抉擇。

其實，松崗的故事何嘗不是多數人在追尋自我之路的寫照，在努力讓自己天賦發光的同時，必然會經歷無數或大或小的挫折，有些挫折是事情發展不如己意、有些則是不被他人所認同、更有甚者是自我懷疑自己能力所伴隨而來的受挫感。每一種情況都很不好受，並且考驗著自己的意志，這時若被挫折感所掌控就會想要放棄，畢竟選擇放棄是最容易的。但若能暫停一下，重新正向轉化「挫折」帶來的意義，必能在挫折背後遇見真正的自己，發現成長的機會就藏在挫折與困難裡，一旦克服挫折，便能破繭而出，看見自我生命的韌性與戰勝自己的美麗。我覺得，其實「挫折」是生命的禮物、生命的祝福。

最後，跟大家分享這本書的一段話，期許大家能相信自己、不看輕自己、並堅信自己有無限的可能性。「你的地圖是一張白紙，所以，即使想決定目的地，也不知道路在哪裡。地圖是白紙當然很傷腦筋，任何人都會不知所措。但是，不妨換一個角度思考，正因為是白紙，所以可以畫任何地圖，一切都掌握在你自己手上。你很自由，充滿了無限可能。這是很棒的事。我衷心祈禱你可以相信自己，無悔地燃燒自己的人生。」 ——東野圭吾《解憂雜貨店》



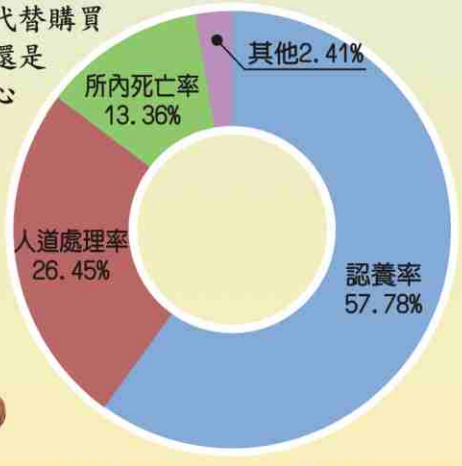
# 你的棄養可能就是牠們生命的盡頭

特教老師 郭峰任

根據農委會統計，國人飼養寵物的比例逐年提高，目前全臺貓狗等寵物飼養數已突破250萬隻，但是你知道嗎？根據2014年全臺收容所的統計資料，臺灣平均一年流浪動物的數量高達20幾萬，其中第一名的流浪動物為貓（約12萬2千隻），其次為狗（約8萬5千隻），第三名為兔子（約1萬6千隻）。雖然台灣「流浪動物零安樂死」政策於106年2月6日正式上路，全台公立動物收容所自此禁止撲殺犬貓，這項政策被視為台灣動物保育運動的一大進展，使台灣成為印度之後，第二個實施零撲殺政策的國家。

雖然在收容所內被領養的動物佔收容的比例超過一半，但是流浪動物遭人道處理或因病死亡的比例也高達約三成，動保團體努力推動TNR「 Trap(捕捉)、Neuter(結紮)、Release (放養)」，由委託的醫師執行流浪動物節育手術，再進行原地放養，臺灣動物緊急救援小組希望將Release改成Adoption (認養)，請大家能以認養代替購買。但最重要的還是要靠大家的愛心，飼養了就不應該丟棄，多愛護動物就能少點傷害。





# 用微笑告別

## 對死亡的領悟

817吳睿軒

人生中有許多大小事，但不是每一件事都是美好的，多少文章在那裏闡述生命中的美好。在這十多載的歲月，我時常在思考「死」：「死」是什麼？是什麼造就了人們的死亡？我或許想的太遠，但它其實一直在你與我之間, 更隨時都會到來。

每一年每一天，甚至每一刻都有很多事情正在發生，人的誕生綻放、人的死亡凋零，往往發生於一霎那，人往往求於誕生及仍生存的生命。人在面對死的時候想法是什麼？多少都會感到恐懼及害怕吧！

人們或許時常以一句英文帶過：「It is just a joke.」 這只是一個玩笑，但你是否想過你任何一句言行，更甚至於一個舉動都可能造就了一個人的死亡。別再總是以一句黑色幽默帶過。人，心靈是十分脆弱的！

多少人認為，受到了傷害及屈辱便想以死逃避，這可能是最快、最能解脫一切世俗萬物的方式，但卻不是最好，反而十分痛苦的方式。你若以這種方式帶過，並不是你可以就此解脫，我時常看到一句話，更也成了我的理念：「我死後只是物理上的死亡，我的理念會被世人記住，只有被遺忘才是真正的死亡。」原本的解讀是：即使你死了幾次永遠都會被人記住，一生的理念是會被世人記住的。反之，另一個的解讀方式是，這樣的你，即使尋死了也會有臭名遺留，倒不如好好地活著吧！

生命並不是可以用死亡帶過，生命是為了保護更多人而存在著，不要以錯誤的死法完結，而是以正確的腳步活著或是接受無常的死亡。因此，人們啊！可別輕視生命，積極正向的活下去吧！

# 戰勝逝去

725黃煒璇

輕輕翻閱著膝上的那兩本繪本，激動且澎湃的心情久久無法平復。在面對一段生命的消逝，我們應該要退避三舍或者微笑以對，對於現在的我們而言，該重視的是：對「生命」這個議題的坦然與接納。

【小傷疤】書中男孩年幼即失去母親，他無法面對這個事實，每一天都由憤怒來代替所有的微笑；由每一次怨天尤人來取代任何的坦然釋懷。母親的離去在他的心中留下一個難以抹滅的傷口。我在每一頁裡，看見了親人的離去是那般的痛徹心扉，撕裂著胸口。但，時間它沖刷著一切，緩緩地、悄悄地將不滿意帶走，而當我們回過頭，記憶似乎也淡去。再痛、再傷也要勇敢面對，逝去的人一去不返，而他們也盼望我們重新振作起來。青澀的我們，要學著在人的悲歡離合中轉成成熟的大人，且懂得在哀痛中，再度爬起來。

在另一篇故事【雲上的阿里】裡，角度切換成母親，成為「白髮人送走黑髮人」。從小含辛茹苦地拉拔長大，一場意外，卻與親生骨肉分隔兩地，該說的已不知向誰道盡，該完成的卻也不知從哪處做起，渾渾噩噩的不斷懷念從前。但即使失去也要認真活過每一天，才不會讓他們在世間留下遺憾。他們已經在我們心裡，留下一大頁歡樂的篇章，不該再讓難過吞噬了它。雖然傷感還是有一點兒，但絕不能向黑暗屈服、認輸，要讓陽光充滿心房。

面對失去的一切，我們都會默默垂淚，但重要的是在事後能坦然接受事實，繼續往前看。別繼續在過去的輪迴中徘徊，該看看他人，朝明日的希望、嶄新中走去。「生命啊……」我喃喃自語，它讓我看清迷霧後的天穹。



# 最溫暖的回憶

812林韋伶

升上國中後，課業繁重，空閒的時間也愈來愈少，能回鄉下探望外婆的日子不多，因此我非常珍惜和外婆在一起的時間。

憶起小時候因為父母工作忙碌，將我託付給外婆照顧。懵懂無知的我，常常獨自亂跑出去探索大自然，外婆得四處找人，又得煮飯、曬洗衣服，每天忙得不可開交。外婆常常帶著我在夜裡散步，一路上晚風徐徐，路樹隨風輕輕搖曳，耳邊只剩細微的蟲鳴，十分幽靜。

有些許成長的我，依舊十分調皮，會自己跑出去，但我已學會走回外婆家。外婆知道我喜愛昆蟲及小生物，會特別抓蝴蝶或蟬等，將其裝在瓶子裡給我看，記得有一次外婆在我面前直接徒手抓起一隻蟬，因為它的叫聲很大聲，我嚇得後退好幾步，待外婆將它裝進瓶裡，我才敢靠近觀察它。和外婆生活了好幾年，我已到了要上學的年紀，那一日，父母來外婆家要接我回台北時，我內心十分不捨，淚流不止，最後疲倦的我，紅著雙眼睡去了。當我再度醒來時，我已回到台北。

長大後，每次回外婆家時，總是特別的懷念，那青綠的路樹，狹窄的小巷，三合院斑駁的牆壁，以及最熟悉的身影，我開心地奔向前，擁抱我最思念的外婆。即使兩人相距有多遙遠，所有事物都改變了，但我和外婆擁有的感情和時光，是永遠存於心中的，不管未來如何，我都無法忘記與外婆相處那段溫暖的回憶。

# 遇見更好的自己

## 我在成長中逐漸明白的一件事

726 吳芃臻

人，總是在成長的路途中跌跌撞撞，在一次次的跌倒與挫敗中學習到了經驗，從懵懂無知到成熟懂事，讓我們生活更加豐富。

小時候，我總是愛和哥哥玩跳棋。一開始，我什麼規則都不清楚，只能隨便亂玩，漸漸的，玩久了，才了解跳棋所有的規則。每一次玩跳棋時都是我輸，玩到最後我還會鬧脾氣摔東西，這個時候，媽媽總是會安慰我，她告訴我，這一次輸了，沒有關係，下一次再贏回來就好。「失敗為成功之母」，每個贏家背後付出了多少努力和心血，大家往往都只看見眼前的贏家有多麼風光，羨慕他們。人說，「臺上一分鐘，臺下十年功」，想要在臺上表現出色，就得用平常的努力來換取。「天下沒有白吃的午餐」，沒有人能夠不勞而獲、獲得利益。知名發明家「愛迪生」，他失敗了無數次，皇天不負苦心人，終於，他成功發明了電燈。愛迪生不畏懼挫折，面對失敗，他勇於克服了這一切，沒有半途而廢，更沒有放棄，而是不斷嘗試，直到成功。

努力不一定成功，但放棄就一定失敗。由於媽媽的鼓勵和支持，使我在每一次的遊戲中逐漸進步。最後，我贏了，贏的滋味有如甜蜜的糖果，讓我開心不已。經歷了多次失敗，我從中學會了成長。

失敗並不可怕，可怕的是害怕失敗的心。下雨了就撐傘，跌倒了就爬起來，人人都得經過失敗才能獲得成功，越挫越勇，今日的挫敗會是明日的勝利。只要記取教訓、努力不懈，成功會在不久的將來等著，這是我在成長中逐漸明白的一件事。

2020年即將到來，不管2019年過得如何？希望大家都有留下美好的回憶並能繼續在新的一年創造更多可能性，豐富美麗的人生！再次感謝各位師長們及同學們熱情灌溉中山愛苗，因為有你們，中山愛苗才能如此精彩豐富，**中山愛苗第117主題為「家庭教育」**，歡迎同學們能踴躍投稿，分享對家庭教育的看法以及勇敢表達對家人們的愛及感恩唷！

◎愛苗投稿E-mail:
csjharmure99@gmail.com

116期 小編細語

## 我在成長過程中逐漸明白的事



713 江品妤

小時候，學心算時，過程中都還算順利，直到某一階段時，遇到瓶頸，便選擇放棄，中斷學習。

到了國小時，剛開始學游泳，極度不適應水中環境，肢體不協調，誤將水吸入鼻子。為此，教練換了許多種方式讓我學習，他讓我跟同伴在水底搶象棋，讓我在遊戲中暫時忘掉對水的恐懼，慢慢接受教練的指導，學會游泳。

雖然這兩個經驗，都是在學習中遇到瓶頸，但是學心算時我沒有利用別種方式改善，因此沒有學成心算，來增強我的計算能力；反之，游泳時，有利用許多方式改善放棄的念頭，讓我學到許多技巧，使游泳成為我的拿手運動項目之一。

在成長過程中，我逐漸明白失敗與挫折並不是過程中的結束，因為面對它們時，我必須改變方式，另外找尋其他解決方法，不要讓失敗和挫折成為自己成功之路的絆腳石，而是要將它們轉化為「墊腳石」，這些都是我在成長過程中最大的收穫呢！

## 面對未來，我應該具備的能力

716陳宇昂

身為一位二十一世紀的地球人，每天都面對著千變萬化的世界，而我們口口聲聲說的「未來」更是變幻莫測。你怎麼知道此時此刻的地球正發生什麼事？或許我們應該具有開闊的視野，你我的目光中不再是板橋，不再只是臺灣，而是全世界。是的，唯有「國際觀」才能放眼世界，掌握未來。

所謂國際觀是指一個擁有專業的知識、能掌握世界脈動、並且對事情產生觀點的能力。那麼，我們又該如何培養國際觀呢？其實這就像是在堆積木，一點一滴累積而成。例如：學習各種不同的語言、並且設法了解各國不同的文化、經濟、國家發展趨勢等。具備「專業知識」，多多閱讀報章雜誌，才能不斷更新全球的發展，掌握世界的脈動。針對單一事件的發生，提出相關的論點及看法，培養產生觀點的能力。

當然，國際觀並不侷限於了解先進國家，還必須包括關懷一些落後國家，才能符合「全球議題」的概念。例如：到非洲落後地區，了解當地為何會產生「飢」和「窮」的問題，這情況是否會發生在我國；到印度勘查，想想為何當地的空氣污染那麼嚴重，並且思考有哪些應對措施等。

培養國際觀不僅能加強自己的觀察力，並且可以從中獲取知識。透過國際觀，成為一位「無國際」的世界公民，和世界接軌，掌握「地球村」的脈動。這就是我認為面對未來應該具備的最佳能力之一。

## 寫出英語力

# The Most Important Character in My Life

809楊睿恩

My father, who gives me much love and teaches me a lot, is the most important character in my life. I think he is a wise, humorous, and kind person. He donates money to charities and environmental groups, and always tells us how to be green and healthy. He is a great tutor for me. He always teaches me math and science at home. He sacrifices his Saturdays and Sundays to teach every single question and make sure that I understand it. Although I sometimes get bad scores on the tests and lose my confidence, he tells me not to give up and encourage me. When I do something wrong, he must be furious and scold me. I always learn lessons from those mistakes. When I am worried about something, he becomes a counselor. He always listens to me carefully and helps me figure out my concerns. That's why I love him so much, and that's also why he's the most important character in my life.

# 108學年度友善校園學生事務與輔導工作

## 生命教育類 四格漫畫得獎作品




特優—708陳姵伶「愛惜生命」




優等—730劉又菱「做自己」

★知足的人，永遠不會窮；不知足的人，永遠不會富。

## 走出校外學習趣

# 師大附中參訪心得




■928 陳筠淇

我是個具有學術性向的學生，起初得知這個活動時，我便十分有興趣。剛抵達師大附中時，學長先帶領我們認識校園，當中包含了附中最具特色的巨大課桌椅，以及附中學生最自豪的藍天，他們也自稱為藍天之子，我認為這個稱號很動人！後來我們進入禮堂，附中的老師們用一場創意的表演向我們介紹附中的特色及入學管道，入學管道相當多元。其中師大附中最吸引我的是自由的學風、豐富的教學資源以及美麗的藍天，其實在參訪之前，我對師大附中沒有很大的興趣，因為我的志願是讀女校，但經過這次參訪，我的想法不太一樣了，希望我把握時間好好努力，有機會能大聲說出：「我是藍天之子！」

# 大安高工參訪心得





■917 林映岑(圖文傳播科)

這次的實作體驗令我收穫滿滿，希望下次能有更多職群能給我們選擇，讓我們有機會可以參訪更多科別。透過這次的活動，我了解到電繪的基礎及樂趣，也更堅決了我想要當漫畫家的目標，也謝謝輔導處老師們用心規畫這次參訪。



■922 謝媞安(製圖科)

這次實作課程因為時間的關係，只學了繪圖軟體中的基本功能以及介紹如何透過繪圖軟體製作簡易零件和結構的物品，但光在繪製2D草圖方面，對我來說，挑戰性就有點大了！不過，經過老師的指導，我越做越上手，甚至可以還有時間去指導別人。每種專業有各自不同的運作方式，各司其職又環環相扣，各行各業都值得人稱讚！



■928 張知毅(機械科)

經過這次的實作體驗課程，不僅讓我了解到高職的運作還實際體驗了機械系的課程，學校如此用心安排讓我們受益良多，讓我吸收到目前在國中學習不到的專業知識，也讓我對未來有不同的思考方向及規劃，我很高興可以參加這個很棒的活動，如果有機會一定要再去一次！

# 巧藝社作品櫥窗—花時間娃娃



830林倢伃



709高家儀



716游愷威



716李依珊

★不要因為怕辛苦，就拒絕一個想法、夢想或目標，成功通常伴隨著辛苦。