



我適合從事的職業

兼輔教師 陳靜微老師

人的一生中有將近三分之一的時間是在工作，如果你無法樂在工作，便是浪費自己的生命。該如何找到適合自己的工作呢？以下有個趣味小測驗，可以讓你參考喔！

你在旅行時不小心在荒山野嶺迷了路，這時天色已晚，你發覺附近有一間小屋子，逼不得已只好向主人借宿。可是屋主老夫婦卻告訴你房子的四間房間都有鬧鬼；一定要住下來的情況下，你會選擇哪間房間？

- A. 有個人頭從窗外惡狠狠瞪著你睡覺的房間；
- B. 廁所會傳來開關門聲和女人歎息聲的房間；
- C. 你一睡上去床就開始搖晃不讓你睡的房間；
- D. 半夜醒來看到一個無頭鬼坐在床邊的房間。

選擇 A 的同學 ---

SOHO 一族、醫生、律師等職業都比較適合你。這類型的工作多半是擁有自己的專屬空間，有一定的收入來源，而且比較不容易被外界所影響。有人從窗外瞪著你代表來自於周遭對你的不滿和異樣的眼光；但是只是在窗外則表示這些都不容易對你造成影響。適合你的工作有公務員、行政部門、教育、企劃人員及藝術創作等。

選擇 B 的同學 ---

較穩定的職業比較適合你，尤其是公司中那些比較不需要到外面拋頭露面的內勤工作。廁所會傳來開關門聲和女人歎息聲代表你會受到來自於上級的壓力或是主管的責罵。比較起來，

你寧願整天待在辦公室裏吹冷氣也勝過到外面去忍受風吹日曬。適合你的工作有科技工程師、網路工程師、助理秘書、研發人員、財務金融相關人員或人事部門等。

選擇 C 的同學 ---

業務類型的工作比較適合你。你的個性比較好動，沒有辦法忍受整天坐在辦公室。你不喜歡受約束，所以你的職業也比較傾向於可以常常到外頭走動的工作，比如說是拉保險、做銷售等等。床開始搖晃不讓你睡代表你做業務時，拜訪客戶常常會被人拒絕。適合你的工作有收送貨員、業務人員、門市人員、美容師或是餐飲旅遊相關行業。

選擇 D 的同學 ---

接面對大眾的工作比較適合你。例如電視明星、政府官員等需要群眾支援的工作都算是。無頭鬼坐在床邊代表這個人和你密不可分，可是你又無法看清他是誰。就像演藝明星會有很多的影迷支援他，他也是靠這些影迷的支援才能獲得成功，但是又無法知道誰是誰一樣。適合你的工作還有便利商店店員、公關人員、導遊、政治人物。

同學覺得這個測驗結果符不符合你對自己的認識呢？其實有許多方式可以找到適合自己的工作或者就讀的科別，除了學校在八年級進行的性向測驗以及九年級做的興趣測驗之外，教育局在暑假亦會舉辦職業試探育樂營活動讓同學有機會進行高職科系試探，你都可以多加利用喔！

職業認識 - 電競選手甘苦談

工作名稱 電競選手

工作時間 早上十點到晚上十點，因為要比賽所以沒有固定休假。

工作內容 早上進行體育訓練與英語訓練，下午的時間要和其他國家的選手一起練習對戰，晚上則是個人技巧的訓練，晚上 10 點才能休息。

工作收入 若能被網羅當電競選手，公司會有固定月薪約四萬元。打贏比賽會有獎金，但競爭越來越激烈，能拿到獎金的人並不多。

工作壽命 職業電競選手的黃金時期約在 16 至 25 歲，一旦年紀大了，反應也可能變差。電競選手高峰期很短，絕大多數二十幾歲就要退休，所以要及早計畫自己的下個目標，培養第二專長。

工作甘苦談

- 當興趣變成每天必須面對的工作、產生壓力之後，再有趣的娛樂也會有疲乏感。
- 你必須把生活中的大半時光拿來練習，競爭太激烈，如果你要當職業選手，就很難有足夠的休閒生活。
- 電玩遊戲日新月異，你拿手的遊戲可能不久之後便會被淘汰，到時又要從零開始學其他的遊戲。
- 比賽輸掉時除了自責之外，還會被網友罵得很慘。
- 會有職業病，例如肌腱發炎、眼睛紅腫等。

給有意從事此工作者的建議

- 你必須擁有足夠的外語能力，才可以與其他國家的選手溝通、接受國際媒體的採訪，且要學習團隊合作與溝通。
- 職業電競選手壓力大、訓練時間很長，是競爭的差事，如果只是為了好玩，當玩家即可。



資料來源：《30》雜誌 2013 年 8 月號 第 108 期
蘋果日報：電競靠天分光苦練難出頭 2012/10/15
聯合新聞網：職業電競選手 風光背後的殘酷 2014/11/02
中央社新聞網：興趣當飯吃 電競選手壓力大 2015/03/15
沃克之牆 www.workerwall.com

軟化刺蝟小孩－如何處理親子衝突

兼輔教師 王怡婷老師

青春期的孩子，性情、看法與言行都會和孩提時期明顯不同，因此「青春期的孩子」這個名詞有其特別的標記。青春期的孩子，從意識上開始獨立，在調適意識與言行時，會變得比較尷尬，彷彿是不協調的鐘擺，有時候疏離，有時候叛逆，有時候又顯得一如往常。看在父母眼裡，孩子可能不再是乖乖牌，也不再如過去親暱，語氣經常帶著憤怒，言行有時不能為人理解，常讓父母不知如何面對。看到孩子吊兒郎當的樣子，大人就想糾正；看到孩子的不足，慣性的就想幫助他；想跟孩子談，他就有防衛感。該怎麼做才好呢？

因此，在孩子轉大人的階段，父母必須換腦袋思考。父母必須放下自己對孩子的理解，重新去認識這個「大部分時候也不確定自己是誰」的孩子。不要重複問問題來表達你的關心，不要爭論當下的對與錯，不要和孩子的好友爭誰比較有影響力。而是將焦點從「孩子為什麼狂飆？」轉移到「孩子需要的是什麼？」

當孩子強烈說「不」，或是以行動表達意見，其實是一種掙脫權威宰制的訊息，是爭取獨立的面貌。這樣說並非允許孩子的行為，只是先理解孩子，知道這是獨立的某種表達，便不會被挑起情緒，一味想否定或壓制孩子。很多青少年外表叛逆，其實他內在很受傷、很渴望情感上有連結。

父母們可以回憶自己當年經歷青春期的叛逆言行，是否在自己青春期中也發生過？那麼那時是如何表達與父母師長不同的意見，又如何堅持與放棄己見？心靈也有忐忑不安、忿忿不平的經驗嗎？哪些人對你的回應方式是受用的？哪些人的回應是讓人受傷的？大多數的父母若以自身青春期的經驗去分享與討論，就比較能接納孩子的言行。

因此父母過去對待孩子的方式：給予建議、訓話式教養、單向命令，或是以獎懲回饋孩子的方式，可能收不到以往的效果，反而會遭到孩子回以頂嘴、不在乎，甚至情緒性的表達。當孩子頂嘴時，父母不妨視為成長中的「必然」，視為孩子表達意見的練習，因為孩子不再仰著頭聽令，他們長大了。父母於回應時最好思考一下，嘗試探索較好的回應方式，這也會幫孩子學會沈澱情緒及學習獨立。

比如孩子和父母說話大聲，身為父母的你可以先深呼吸，讓自己先內在穩定平靜，再靜下心地對他說：「我知道你很生氣。」說完以後，停頓久一點，不跟隨他的回應與否起舞，此舉便是同理情緒的作法。若是狀況許可，再問他生氣的原因。此時傾聽與探索必須同時進行，避免灌輸他觀念，因為灌輸收不到父母要的效果，往往淪於爭辯對錯，而且孩子大概聽過很多次了，也不會改變。



如果父母用強制性的方式讓孩子聽話，初期可能會見效，但在孩子「心有不甘」的情形下，許多類似的狀況還是一再重演，反而因此造成孩子對父母的不諒解，嚴重者還有可能用其它方式來表達心中的不滿，因此這裡提供幾點處理親子衝突時可以使用的原則，以供爸爸媽媽參考：

- 第一，傾聽孩子說話，並鼓勵讓孩子表達他的看法與意願。
 - 第二，以「同理心」對待，設身處地去了解彼此的感受。
 - 第三，以軟性的方式處理。若心中有氣時，稍微停留三秒鐘或深呼吸，
 - 第四，勇於承認錯誤，不管是父母或孩子，誰不對誰就應該道歉。
- 父母可以讓孩子了解父母的出發點是因為關心、因為愛，而不是使用權威來讓孩子屈服。

那麼，孩子怎麼跟父母建立溝通的橋樑呢？

- 學會與父母溝通以及要理解自己的父母。理解父母嘮叨是因為父母對自己的殷切希望及關心，體諒他們的關愛方式，理解父母的煩惱。
- 學會尊重自己的父母。尊重父母的意見和建議，尊重父母的個性和欣賞父母的優點，當與父母有分歧時，不回避、疏遠和頂撞，必要時做出讓步和道歉。
- 學會與父母溝通要掌握一定的技巧和方法。
 - 主動向父母彙報在校情況。
 - 虛心聽取父母的批評和建議。
 - 多和父母聊天，緩解父母工作壓力。
 - 主動開展有利於情感交流、心靈溝通的活動。
 - 多和父母探討一些新的觀念、新的思想，交換不同的看法，來消除認識上的分歧等。

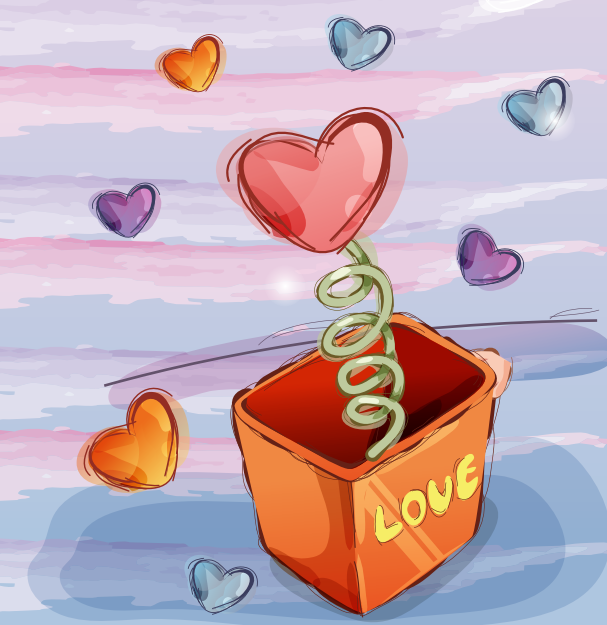
心靈勵志小站－ 周杰倫高唱〈聽媽媽的話〉

有「亞洲小天王」之稱的周杰倫，音樂、戲劇創作每每有令人驚艷的表現，私底下的他更是以孝順出名。周杰倫來自一個不完整的家庭，演藝事業嶄露頭角之前，母親葉惠美始終以最溫暖的臂膀支持他，陪伴他走過低潮。成名後，周杰倫不只一次在創作中展現出對父母的感謝，即使工

作忙碌，但只要有空，也必定陪伴在家人身旁。

不僅如此，周杰倫也經常在各種活動場合中，提醒歌迷家庭溫暖的可貴，他從不諱言自己是個「聽媽媽的話」的小孩，更曾在創作歌曲《聽媽媽的話》中寫道：「長大後我開始明白，為甚麼我跑得比別人快，飛得比別人高；將來大家看的都是我畫的漫畫，大家唱的都是我寫的歌；媽媽的辛苦，不讓你看見；溫柔的事，是否在她心裡面；有空就多多握握她的手，把手牽著一起夢遊」。這位音樂奇才發光發熱的同時仍不忘親情的可貴，因為他一直相信：「孝順的男（女）人才完美。」

<< 參考資料：放下對錯批判 軟化刺蝟小孩 --- 李察建 >>



資源班職業教育課

特教組 蔡珊珊組長



「給他魚吃，不如教他釣魚」這句名言對於身心障礙的孩子而言再適用也不過，因為現實面，家長、老師不可能時時刻刻陪在他們身旁幫他們解決問題，更不可能陪伴他們一輩子，因此，生活中一點一滴的生活技能、職業技巧，縱使要花比一般學生多一倍、多二倍…多無數倍的時間教導、陪伴學生練習到熟練，也要教會這群慢飛天使。

資源班在這樣的前提下開設了「職業教育課」，由學校家政老師和特教老師協同設計課程，一同教導身心障礙學生生活技能、職業技巧，培養其合宜的工作態度，盼他們離開校園進入高職時，已有先備的技能態度，能在未來的職校生活適應得更好。

這一年，我們一起種的菜

阿霏

這學期老師教我們種菜，這是我第一次種菜，覺得很有趣。因為可以學到很多知識，讓我覺得很有收穫。

一開始種菜的時候，老師教我們在保麗龍箱裡土放一半，再放落葉、再放堆肥，之後又再放落葉，最後再放菜苗進去和再放一層土，接著澆水就完成了。

這次我們種義大利生菜、小白菜、A菜、油菜、芥蘭菜、莧菜。下次我想種地瓜葉和空心菜，我想種這兩樣的菜是因為加在火鍋裡面別好吃。



每個禮拜總有一天下午，會看到一群資源班師生穿梭於校園中，可能是在校園裡除草、修剪植栽，可能是搬著各處電風扇要做清洗，也可能是拎著購物袋準備至超市採買食材要進行烹調…。這學期，這群人忙著協助校園綠化，更忙著進行有機蔬菜的栽種，你可以在校園的角落看到他們的身影，可能在掃落葉、可能在種景觀花草、可能在堆肥、可能在移植種苗…，而在這群慢飛天使的左右一定會有兩位辛苦的老師，不顧形象「聲嘶力竭」的催促、教導，要求學生反覆又反覆的練習一個簡單的技能。在外人看來，或許會覺得老師有必要這麼嚴厲嗎？殊不知若沒有嚴格的要求，加上反覆不斷的練習，對一般生輕而易舉的事，對身障生而言，要學會卻是一點也不簡單，更何況還要確保他們不會忘記。所以下次若有機會見到他們在校園中忙碌，請不忘給這群慢飛天使一點鼓勵，更別忘了給辛苦的老師肯定。



這一年，我們一起種的菜

小承

職業課有各種不同有關職業的教學，老師要求我們全班職業技巧重點，老師有時候上一樣的課程，有時候上新的課程，讓我們討論職業活動活動，與人互動商量負責工作，每組工作不同，互相幫忙一起做。

老師教我們全班種菜，種出好吃新鮮的菜，要我們全班親手種菜一組一盆，看誰種的發芽快、誰種的發芽慢，老師告訴我們種菜要先播種，讓菜曬日光浴，還要澆水，要隨時照顧菜，守護菜的成長發育，因為是一組一組輪流工作，讓我覺得照顧菜很輕鬆。



技藝教育列車

技藝班學生心得分享

9年9班黃柔慈 (榮獲新北市國中技藝競賽佳作：家政職群—美容主題)

八年級的我，對美容美髮很有興趣，所以我選擇中平技藝班的髮型美容美容科。

開始上課後，果然很有趣，不但能學到各式各樣的編髮、妝容，也能交到來自不同學校的朋友。後來因我在技藝班表現優良，老師推派我參加新北市國中技藝競賽。

賽前一連串密集的訓練，老師們非常用心教我每個細節，雖然這段日子有點難熬，但是到了比賽當天，我拿出看家本領；當時在場有很多選手，我真的有點嚇到：大家看起來都很厲害。

從比賽結束到結果公布，真的是超煎熬的，但看到成績後，覺得一切很值得：在100多個選手中我拿到了佳作，這可說是我目前人生中最榮耀的時刻！

未來，我準備讀表演藝術科，而這科也是需要考美容美髮證照，所以就讀技藝班對我助益很大，這對我將來的發展很有幫助！！



9年6班呂鴻翔 (榮獲新北市國中技藝競賽佳作：動力機械職群—汽車主題)

當初為什麼我選擇技藝班？因為讀書我真的不行，只是想試試技藝課程是否更有趣？結果，跟著高職老師學習了一段時間後，我似乎找到了自己的興趣了。

結果我學習表現很好，也有機會參加新北市

技藝競賽，還得到佳作。

今年「專業群科特色招生」，我因技藝班和競賽的加分，如願考取了泰山高中汽車科。



9年22班陳冠宏 (榮獲新北市國中技藝競賽佳作：電機電子職群—基本資訊應用主題)

八年級的時候我懵懵懂懂地參加技藝班，在一連串資訊課程，我很認真地去學，也越來越感興趣。後來因為我的努力受到老師們的肯定，所以派我去當比賽選手。

因為上了技藝班，而讓我在許多升學管道中

有加分的機會，因加分的機會而讓我有機會上公立高職，如台北市立大安高工等。

技藝班開拓了我未來的另一條路。



7年7班陳宣穎 (榮獲新北市國中技藝競賽佳作：餐旅職群—飲調主題)

八年級時老師問我是否考慮參加技藝班，我覺得這課程很特別，又能提早了解高職的課程，便決定去試試看。

在老師的細心教導下，我很努力的學習，老師更推薦我去參加新北市技藝競賽。成績出爐了，因為我太緊張只拿到佳作。

非常感謝中平國中開了技藝班，讓對讀書不感興趣的我有了另一種選擇，希望技藝班還能繼續開辦，讓更多學弟學妹找到自己的興趣和方向。



家的角落・愛的承諾 入選作品

榮獲新北市 104 樂活學習嘉年華得獎作品



校內得獎作品



母親節卡片比賽得獎名單

～特優～



～優選～

