



心靈方舟

【第三期】主題：生涯教育

☆ 發行人：施雅慧

☆ 電話：(02)29908092

☆ 編輯：陳文玲

☆ 地址：新北市新莊區中平路385號

☆ 校網：<http://www.cpjh.ntpc.edu.tw/>

中平生涯 保證精彩！

陳皇志 主任

隨著時代的改變及教育政策的變革，現在的升學管道越來越多元，也越來越暢通，學生從國小畢業後還像個孩子般天真，但國中三年轉眼間就過去了，立刻面臨升學管道的抉擇，以前大多數的學生都是參加聯考，但現在不同了，你有多元的入學管道，可以選擇一般高中就讀，也可以走專業技職路線的高職學校，而現在的高職當中有多種職業類群可供選擇，因此在眾多的選擇方向中，如何找到真正屬於自己的道路，變成是你在國中三年裡，一項重要的課題。

而中平國中的生涯發展教育是透過一系列有關生涯發展的學習活動，來幫助同學們從多元角度認識自己，並學會運用資訊，習得未來生活及工作所需的各項能力，為將來的生涯發展作準備，替未來作出最好的選擇。我們除了將生涯教育融入於課程以外，輔導處資料組也舉辦了多項的職業試探活動，藉由課程、教學、實作三方面來達成學生職業試探的目標。

隨著時代的改變及教育政策的變革，現在的升學管道越來越多元，也越來越暢通，學生從國小畢業後還像個孩子般天真，但國中三年轉眼間就過去了，立刻面臨升學管道的抉擇，以前大多數的學生都是參加聯考，但現在不同了，你有多元的入學管道，可以選擇一般高中就讀，也可以走專業技職路線的高職學校，而現在的高職當中有多種職業類群可供選擇，因此在眾多的選擇方向中，如何找到真正屬於自己的道路，變成是你在國中三年裡，一項重要的課題。

目前高中職學校大致上分有 13 個職群，同學可以藉由各高中職學校辦理的活動中試探自己的興趣，這些活動包含於寒暑假辦理的試探活動以及學

期中的技藝教育學程。同學們可隨時留意輔導處『資料組』轉知的相關訊息，均可以得到不少的收穫。

而在校內我們舉辦了『職業認識座談會』，曾邀請職場上的成功人士作經驗分享，如：醫生、護士、記者、美甲工作者等，讓學生了解職場工作者的養成經驗與過程。另外，安排八年級同學進行深入的『職校參訪活動』，利用段考下午，帶領學生至鄰近的高職學校作職群的認識與接觸，曾與我們合作的學校有：光啟高中、穀保家商、醒吾高中、東海高中、南強工商等。同學們接觸的職群多樣化，如：餐飲科、表演藝術科、電子科、多媒體科、流行服裝科等。而在九年級同學即將進入高中職升學前，我們與鄰近高職合作，開設了技藝教育學程，同學們利用某一天下午時段至高職學校，學習更深入與專業的職業課程，讓已確定志向的同學們提早接觸職業技能，一方面藉此機會判斷自己是否適合此職業類別，另一方面也可以提早訓練技能，讓自己贏在起跑點上。參加此課程的同學若在學習期間表現優秀，會由高職學校推薦參加新北市技藝競賽，獲獎的同學對於未來申請高職學校會有加分的優勢。例如今今年本校 914 陳立為、918 方駿銘、921 李國靖、906 吳浚誠同學在 101 新北市技藝競賽中獲得佳作成績，表現可圈可點。另外，針對九年級同學，規劃結合了輔導課生涯教育課程，舉辦『職業博覽會』活動，邀請多所高職學校至本校做職業類科介紹，現場示範並讓學生動手實作。除此之外，輔導處有多所高中職學校的 DM 簡介索取及查閱，歡迎有興趣的同學，自行前往參閱喔！



▲職業博覽會



▲職業認識座談會



▲職校參訪 - 穀保家商



▲職校參訪 - 光啟高中

即將畢業了，我想對老師說.....

在中平近三年的日子裡，校園裡四處都有走過的足跡，到處都可聽見我們的笑語聲，但這一切都將隨著嘹亮的驪歌聲，畫下完美的休止符。在成長的路上，很謝謝老師們的諄諄教導與愛護。



親愛的陳雅芳老師：

老師給我的感覺是一個很可愛的大人，隨興得很有原則，上您的課很輕鬆愉快，亦師亦友的您讓我覺得安心，在您面前不會感到緊張壓抑、不會不像自己。您是一個很神奇的人、很神奇的老師，在中平三年，因為有您在，教室裡的故事更加豐富有趣。我相信畢業不是終點，而是新的起點，在未來的路上，我不會忘記您，我會永遠記住在中平的點點滴滴。雅芳老師，我想對您說：謝謝您！

9年10班 袁婉瑜

親愛的王鎮岳老師：

在中平這三年裡，我們從708→808→908，轉眼間就要畢業的我們，從懵懂無知漸漸的長大懂事，你說我們是你第一個完整的班，所以對我們總是特別用心、特別的照顧。我們班就像個大家庭一樣，而你就是我們的爸爸，你給予我們的愛就像爸爸一樣多，甚至比親生爸爸還要更多，你擔心我們換選錯路，總是在一旁提醒著我們。你就像一盞燈，在我們迷失方向時給我們一些照明，不讓我們迷路。

9年8班 詹玉楨

Dear 吳佳玲老師：

在國中這三年，老師一直都默默的幫助我們，心情不好時，總會空出中午時間幫我們約談，然後給我們正向的思考，尤其是那一句話：「對敵人仁慈，就是對自己殘忍。」，這句話一直提醒著我不能對一個人那麼的容忍，該爆發就要說出來，不能一直悶在心裡。謝謝您！上高中之後，也希望老師不要忘記我。

9年20班 陳逸瑄

親愛的鄭世蓮老師：

三年來，是您開啟了我對數學的興趣。以前的我很排斥數學，自從遇到您之後，我變得慢慢接受它，並且產生了成就感，謝謝您不管是在課業，還是在日常生活中，我都在您身上學到了很多。現在我終於了解為什麼您總是嚴格的要求我們，我知道您並不想用嚴肅的表情對待我們，但是只要是為了我們好的事，您都會毫不猶豫的去做，真的是辛苦您了。905有您真好，遇見您真的很幸福！

9年5班王可欣

親愛的官美惠老師：

這三年來，我常常惹妳生氣，寫過無數張反省表，每次反省內容也都不一樣，我知道我很調皮，也很不聽話，我每次被你罵完以後，都會碎碎念。但我也告訴自己：「這是我自作自受，沒理由怪任何人！」我想說，我不知道妳哪來的「大肚子」包容我的任性，而且全班死小孩也不只我一個，很累吧！辛苦妳了！謝謝妳付出的一切，謝謝你教我做人處事的態度，我學會了尊重、體諒、包容。

9年12班 曾馨儀

親愛的林玉蕾老師：

很開心是您當我的班導，在這三年當中，您不斷督促著我們的課業，同時培養我們的「態度」，也時常分享報紙、文章佳句和影片，希望我們學習其中的涵意，並振奮我們的動力，鼓勵我們繼續往前。「堅持很難，放棄很容易，唯堅持才能成功」，謝謝老師您對904的用心，對我的照顧！很幸運我有這個緣分能當您的學生！

9年4班 張君薇





小巨人生活營點滴

潘朝昱 組長

在輔導處所開設的課程中，除了高關懷課程之外，還有小巨人生活營。我相信很多同學和我剛來輔導處一樣，對於小巨人生活營很陌生，不知道這是什麼課程？什麼樣的同學才有資格參加？在這次的專題中，就讓我好好的介紹一下輔導處的小巨人生活營吧！

首先是那些同學可以參加小巨人，參加此課程的同學第一要先得到導師的推薦，再經由輔導老師及學務處、輔導處行政老師的評估，經家長同意之後就可以參加，所以同學如果要參加小巨人，首先一定要得到導師的推薦，不要衝動的跑來輔導組找我，導師是同學在學校的父母，一定要尊重導師。

在這一年中，我看到參加小巨人課程同學的成長，令我感動的事情有很多，例如有同學為了要來上課，改正了遲交作業的壞習慣；不敢開口講話的同學，漸漸的願意表達自己的意見；在拼豆豆的課程中為了作品的完成的堅持，讓老師延遲回家時間，堅持一定要完成作品。這些同學在小巨人的課程中露出在平時少見的笑容及自信，或許他們在班上不是最耀眼的一群，但在課程中及成果展當中，我看到了他們的光輝與亮麗。

同學們，你心動了嗎？心動不如馬上行動，下個學期就來加入我們吧！

老師的分享

手做生活—陳靜薇老師

第一次接觸小巨人，是因輔導組長朝昱老師熱情邀約，抱著「做好事」的心態點頭答應，但沒想到，收穫最多的、感動最深的，是我。

在每一次的拼豆豆課程中，發現到孩子的創意與純真，做出來的作品雖不若外面賣的工藝品那樣精緻，但都很有個人風格，套一句廣告詞：「自己做的，無價。」也發現大家各自有各自的堅持：冠惟堅持做愛心形狀的送給同學、冠霖堅持即使失敗也要嘗試立體風格、健偉堅持一定要色彩繽紛的方形、淑雅堅持犧牲午休時間完成作品……，讓我看到了未來的

他們，在遇到困難時，也一定懂得用「堅持」的態度面對挑戰。

當然，不只是純粹上課而已，更多時間其實是在聽他們說話，聊聊彼此的生活，在笑鬧、討論中找到走下去的動力、找到解決問題的方法。

小巨人的孩子們，謝謝你們！謝謝你們讓我看到黑暗中的微光，也可以那麼溫暖人心。謝謝每次一定要堅持完成作品的冠霖、謝謝喜歡惹大家笑的冠惟、謝謝會主動幫忙拿物品的健偉、謝謝沒有課但也積極參與的淑雅。課程雖結束，但感動卻久久不散，未完待續……



▲拼豆豆



▲寫字課



▲氣球課

飲食文化——王碧婷老師

剛接小巨人課程，一方面因為不清楚進入此課程的學生的狀況如何，一方面因為是第一次參與這樣的課程，對於課程定位、如何進行，都是在茫然中慢慢摸索。而「吃」絕對是最快拉近彼此距離的主題，「自己動手做吃的」則一直都最受學生的歡迎，因此後來將課程定位在實際動手做為主，沒想到也藉此開啟了了解學生的另一扇窗戶，讓我對學生的能力有更深入的認識。

看似古靈精怪，或是身體弱勢的同學，在烹飪實作課程中，讓我發現了她們不同於課堂上的面貌。課堂上容易放空的孩子，變得主動積極，配合老師的指導，運用自己的家庭生活經驗，協助這個課程的進行，也進而將這主動

積極帶到一般家政課堂上的學習表現；課堂上容易鼓譟的孩子，在課程中發揮領導能力，引領低年級學弟妹，進行工作；口不擇言的孩子，在課程中展現出其工作能力與行動力。

我想這個課程對我最大的收穫是，要記住「只要給孩子時間與展現空間，每個孩子都有其可以發揮的地方。」



▲烹飪課



活動照片



▲法律宣導



▲趣味體育



▲校外教學 - 植物園



▲國立歷史博物館參觀



▲金錢遊戲



▲校外教學 - DIY 課程

技藝散育列車－泰山高中

許家萍 老師

在技藝班，你要有優良的學習態度、謙卑的做人處事，來到這個地方大家的學習起點是一樣的，你想要學得更多更好，就拿出你的學習誠意與用心，在這裡，實作經驗比紙上談兵來得多，認真聽好每個步驟就很重要，遵循老師指導，收穫就是跟別人不一樣。下課後回國中的路程上，聽著同學們的討論今日課程，彼此的互相激勵跟爆笑漏氣的言語下，他們展現出與平常不一樣的專業與認真，我看到了他們對學習的期望憧憬，在不同的路上，每個孩子都可以有不同的成就。接下來，我們就來聽聽學長們的親身體驗～



906 吳浚誠

現在回想起來，當初參加技藝班的真正目的其實是因為不想上課，以為可以在泰山高中度過一個悠閒的下午，因此選了『泰山高中』的技藝班。

「動力機械」和「機械」當初完全不知道這兩個名詞是什麼也不知道課程內容是上甚麼，光想就覺得很難，更是不想成為「黑手」。當泰山高中的老師問：「是因為有興趣才參加技藝班的人舉手」，看到大家都舉手而我只是傻笑帶過。上了第一堂課、第二堂課，才開始認真上課，陸陸續續的才發現其實沒想像中的困難，因為課程進度本身也跟的上，加上專心聽講，不斷重複的練習，因此就被選為技藝競賽的選手……。

被選為技藝競賽的選手當下雖然很高興但……，想要擁有好佳績，不斷練習是必備



的條件，利用寒假至泰山高中培訓，要不斷練習考試的術科和筆試，因為不只有中平國中在培訓也有福營國中和義學國中，練習過程中三校不斷交流改進討論要如何「快、狠、準」。在培訓時不但結交了不少知心好友，也得到不錯得成績，過程雖然很辛苦，但一切都值得了。

誰說一定要上公立高中未來才会有出息，三百六十行，行行出狀元，好比『阿基師當廚子』、『吳寶春做麵包』等等，擁有一技之長也能打片天下無敵手啊！所以當黑手也沒什麼不好，只在於你肯不肯學，肯不肯練，未來才有不錯的出路。





921 李國靖

上了技藝班讓我學到了一般學校不會教的知識與技術，不僅能先學會一些知識也多一個機會能了解高職是如何上課，而且還能認識更多的人，原本以為就只有上課而已，想不到竟然還有技藝競賽，因為平時上課就很認真加上同學的指點所以終於選上選手。接下來就是一連串的訓練與考試，而且連寒假也要去訓練呢！雖然如此但辛苦終究會有回報，因為我得到了佳作。上技藝班還有一個優點就是回到學校可以跟同學說今天學了什麼，然後如果有同學聽不懂 你就可以解釋，大家就會覺得你好厲害，對你刮目相看！！



914 陳建和

我認為如果學業成績不是很理想的學弟妹，真的建議上技藝班，因為可以多一個管道進入好的高職，一開始我決定上的時候想說就當個經驗，但實際上了之後發現很有趣，而且你可以上到跟國中班上完全不同的課程，不過回到學校會發現很多東西或課業進度要跟上，所以也是很辛苦！但我覺得最艱辛的是技藝競賽訓練過程，因為每個人都想拿到名次，我最後沒有拿到名次，我應該要努力再努力，但至少我真的盡力了！！比賽的艱辛要親身經歷才能體會，我也因此手跟膝蓋受傷，不過我沒有因為一點小傷就放棄，反而讓我注意與學習到更多東西，所以就九年級這一年在技藝班真的收穫良多，也很感謝之前鼓勵過我的人，永不放棄就是成功的第一步。



寫功課，容易分心怎麼辦？

王意中臨床心理師

注意力容易受到外界不相關的刺激干擾分心，注意力持續性短暫，東摸摸西摸摸，拖拖拉拉耗費過多時間無法順利完成作業，粗心大意常跳行漏字，不喜歡事後檢查，字跡筆劃潦草，對於讀題缺乏耐性，不喜歡費勁思考的內容，讓父母傷腦筋。

永遠沒完沒了的作業苦戰，日復一日的痛苦循環，許多事都無法可做的無奈心情，父母嘮叨的煩躁、老師責備的焦慮，疲憊無力的身軀，苦中無法作樂，缺乏興致的頭痛時間，讓這些容易分心坐不住的孩子傷腦筋。

我們要先對問題作一些澄清：優先確認孩子的基本聽、說、讀、寫、算，及各學科能力是否出現落後，排除理解及精細動作書寫上可能存在的問題，以實際確認是否單純只有注意力的問題。在一對一的情況下，針對每項題型（例如選擇、填充、計算、應用、圈詞、造詞、造樣造句等）挑選一題讓孩子作答，從答案正確與否來判斷孩子在該項科目的能力，如正確，則後續可將焦點聚焦在注意力這件事情上。



當發現孩子有注意力問題時，可以初步參考以下問題解決方法：

- (1) 是否回家馬上寫？是否回家後馬上要求孩子打開書包，拿出作業出來寫，雖然許多時候父母希望孩子馬上寫。建議您優先同理孩子放學後的心情，畢竟動筆的是孩子。這就好像大人下班後是否須馬上打開公事包，繼續將未完成的工作做完一般。如果您的腦袋、體力或心力受不了，孩子面對的處境應該也一樣。
- (2) 什麼時間開始寫？回頭想想，找出孩子最佳的寫作業時間。這個時間或許是孩子休息後，精神與體力較佳的時候，或



家裡的干擾較少，能夠維持較為安靜的時刻。和您的孩子一起討論，聽聽他的想法，從以前的經驗中整理出最適合的寫作業時間，每一個孩子多少都有屬於他的時間點。

- (3) 功課怎麼開始寫？如果孩子對時間有概念的話，寫功課前，試著先讓孩子預估每項作業的書寫時間，例如國語習作二十分鐘、數學講義三十分鐘等。同時讓孩子決定書寫作業的順序，例如國語、數學、自然等。別忘了，動手寫作業的人還是孩子。
- (4) 功課是否需要一口氣寫完？雖然您可能相當期待最好是這樣，但這還是需要視孩子的動力及注意力的持續情況來決定。避免一股腦地將所有的作業本攤在桌子上，要求孩子馬上通通寫完。面對一座高聳入雲的作業山，很容易讓孩子尚未開始動手寫，就動口宣布投降。分段書寫，一部份、一部份完成仍然是王道。
- (5) 功課與功課之間可以做什麼？或許您經常碰到如此的狀況，孩子告訴您『媽媽，先讓我玩一玩，再來寫功課』『爸爸，先讓我看一下海綿寶寶，再來寫功課』。中場休息的方式有很多種，對於孩子的訴求是否答應？除非先前的經驗告訴您，孩子玩一玩後、看一看卡通後，注意力能夠順利轉換，再度回到寫作業這件事，否則您一定要思考他所想要做的活動是否容易



讓他在注意力轉換上出現困難。特別是，玩一玩後，寫作業的心就回不來了。

- (6) 父母是否需要在旁邊陪伴寫功課？這部分可以從孩子的能力是否能夠應付做為考量。如果孩子有能力，此時，建議您可以選擇離開孩子的視線，去做自己的事情，以訓練屬於孩子自己的專注力，而非您在旁邊所叮嚀出的注意力。如果您的判斷是孩子在能力上無法應付，例如發現孩子在寫作業上，錯誤量真得是太多、太離譜。此時，建議您不要讓孩子自己單獨寫，先一對一讓孩子將該單元學會、弄懂，再放手。當陪伴寫功課發現孩子分心時，請記得多以非語言的提醒，例如以手指輕敲桌面、或將引起孩子分心的物品移開，儘量減少以口語叮嚀，以避免孩子因覺您的嘮叨而心情浮躁。

- (7) 字跡潦草或內容錯誤改不改？當您選擇陪伴孩子寫功課時，建議您，千萬別拿著橡皮擦或立可白在旁蠢蠢欲動，蓄勢

待發地想準備隨時發現錯誤立即塗改。這個舉動，對於孩子寫功課的持續性注意力是很大的破壞力，雖然您可能認為一有錯誤就必須馬上更正，但不斷被您干擾，是很容易造成在寫功課這回事產生挫折感，及造成書寫動機低落。建議您，可以先在一旁觀察孩子的書寫狀況，如果發現內容有錯誤，建議您先讓孩子書寫到一個段落且略微休息後，再找一個時間點與孩子進行討論及更正。

※ 好書介紹

1. 「301 個專注力教養祕訣」
2. 「分心，就該這樣教」
3. 「一路上，有你陪我」
4. 「請聽我說」

本校榮譽榜

☆本校 711 陳研如、710 陳姿佑、918 陳冠諭同學之書法作品入選「2012 年海峽兩岸青少年書法大賞」展覽

☆新北市 101 學年度服務學習楷模王評選，本校 809 翁瑜同學榮獲服務學習學生楷模王獎

☆環保知識大競賽比賽

第一名	708	02 吳柏豪
第二名	720	25 張芝瑜
第三名	723	10 陳彥甫
第四名	712	36 洪詩涵
第五名	722	14 廖士豪

☆八年級班際 3 對 3 籃球賽

【男生組】

第 1 名 804	第 2 名 811
第 3 名 815	第 4 名 816

【女生組】

第 1 名 804	第 2 名 817
第 3 名 806	第 4 名 811

☆中平荷風文藝獎☆

【散文組七年級】

第一名 -721- 余佳盈 - 走進鄉間
第二名 -701 蔡佳倫 - 作時間的主人
第三名 -717- 鄭名好 - 難忘的旅程

【散文組八年級】

第一名 -803- 陳佳妤 - 西門踩街趣
第二名 -801- 吳芃葦 - 聖誕，不再平凡
第三名 -821- 梁允華 - 營火晚會

【散文組九年級】

第一名 -921- 文慧儀 - 畢業旅行之溪頭懷想
第二名 -922- 鄭宛心 - 一場豐富之旅
第三名 -922 陳瑾慧 - 給國中學弟妹的建議

【小說組】

第二名 70628 游濰綾 - 笑容
第三名 91809 張嗣沛 - 娛樂大拼盤
佳作 912- 鍾子媛 - 不變的是

【新詩組】

第二名 922- 陳瑾慧 - 不朽之魂 - 鐵達尼
第三名 90123- 柳雅馨 - 心上秋
第三名 920- 謝雨辰 - 白色領巾的難過人際關係
佳作 715- 洪子護 - 童年
佳作 715 賴昱綸 - 海