

自我狂想曲

4

805王馨蒂

假如我是一顆樹，
在陽光下成長，
我張開一雙雙手臂，
給予溫暖。
在淚中張望，
安靜的世界，
只有蟲兒的聲音，
陪伴在身邊。

805吳妤柔

我像長了眼睛的星星，
一下亮，一下不亮，
就像我的分數，忽高忽低，
也像我的個性，
可以變了樣，也可以瞬間變回，
我是一個長得不一樣的星星。

805賴安妮

我，如太陽一樣，
開心時，就把溫暖送給每個人，
傷心時，就躲在白雲的後面，
有時會太熱情，有時又太冷淡，
我多麼希望自己能永遠把
溫暖送給別人。

801徐有德

我，一顆球，
自由自在，無憂無慮，
可以跟大家玩，
卻在被丟棄時，
孤單的
待在角落。



幸臨福至

輔導專刊(第六期)

中華民國105年9月23日
 發行人：莊文凱校長
 總編輯：翁幸宜主任
 編輯群：輔導室
 校址：桃園市龜山區中興路100巷20號
 電話：(03) 3298992
 網址：http://www.hf.hj.tyc.edu.tw

協助學生面對未來，我們要準備什麼？-教育、教養的新焦點

校長莊文凱

教育部即將啟動的 107 課綱，目的在培養學生的核心素養。何謂核心素養，是指一個人為適應現在生活、面對未來挑戰，所應具備的知識與態度。希望培養學生在生活情境中，真實運用知識的學習表現。鼓勵教師運用校內外資源，進行觀察、探究、實作等教學活動。運用測驗、觀察、問答及面談、檔案等多元評量的方式，重視學生在知識、能力、態度上，與實際生活的連結。

學生要培養核心素養，除了學校與教師的努力外，還依賴家長共同參與，並意識到學生將要面對今日世界上、生活上所面臨的各項挑戰均不同於以往，身為教育人員與家長的我們應該要避開以過往的經驗來要求與教導學生。

一、學生的準備：
 「爸媽(老師)不准我用手機或電腦，好生氣。」、「我跟好朋友吵架了，怎麼辦？」、「跟不上同學流行的腳步，會不會被看扁？」、「好討厭某某老師的課哦。」、「我不知道未來要選擇升學還是就業。」、「某某同學的手機遊戲好好玩，好好玩。」、「大家都很討厭，都只叫我讀書或該做什麼。」...這些經常浮現在學生心中的各式各樣問題，應該如何面對呢？
 丹尼爾·高曼(Dan Goleman)與彼得·聖吉(第五項修練之管理大師)在「未來教育新焦點」(天下文化出版)一書中指出，學生需要以下這些內在工具幫助

- (一) 因應各項挑戰：
 (一) 專注察覺自己內在情緒：精確辨識與妥善管理情緒，幫助學生思路清晰、做出正確抉擇。學會衡量內心想法、感受和衝動，學生才能不被感覺牽著鼻子走。
 (二) 關懷同理他人感受：以認知同理他人的看法、觀點與心智模式，學習用對方理解的方式溝通，以情緒同理感受對方的感受，察覺他人的情緒，促進互動潤滑。以同理關懷將心比心，且化為行動，建構「關懷教室」與互助學習環境。
 (三) 理解世界系統運作：系統思考智能幫助學生在社交與情緒學習裡，更加專注於自我內心世界和他人，也能夠增進學習效能。系統思考的能力會讓學生更有信心面對多時各式各樣的社會與環境難題。

鼓勵每位同學，能夠藉由專注自己、關懷他人與理解世界，將可以協助處在分心世代與快速世界的你們，能夠有能力去開創未來。

二、家長的準備：
 (一) 請享受和孩子相處的時光：諾貝爾經濟獎得主赫克曼(J. Heckman)在追蹤1萬7000位嬰兒到他們38歲時，發現決定孩子一生快樂和事業成功的不是智商，在學校成績，而是自我控制、正直、誠實和毅力、功課、分數和名次離開學校以後，就失去它的魅力，正確的人生觀和價值觀卻會引導孩子一輩子，請家長享受跟孩子在一起的時光，把注意力放在他身上，第一要教孩子生命的目的是什麼，有目標人生才會有意義；第二，他的情緒要能正常發展，能愛人，也能被人所愛，一個人若沒有人愛他、在乎他，事業再大都是空的。

閱讀分享：《愛花的牛》認識自我特質



作者：曼羅·里夫文
 譯者：林真美
 出版社：遠流

從前，在西班牙，有隻名叫費迪南的公牛，從小到大就喜歡靜靜坐在樹蔭下聞著花的芳香。有一天，蛋打誤撞被人認為是頭強壯且凶猛的鬥牛，於是強被帶至馬德里的鬥牛場去。常常費迪南被帶到鬥牛場的中央，滿場的觀眾都在鼓掌、歡呼，可是費迪南並沒有露一手給大家看，因為牠看到台上的女士們，頭上都插滿了花，牠便慢條斯理地坐下來聞花香，完全不顧揮刀向牠的鬥牛士...

小故事大省思：人生的選擇非常多，但受到刻板印象與社會中普遍性觀感影響，我們常會覺得可以選擇的少之又少，例如：普遍認為美容師大多是女性，汽機車修護技師大多是男生等，選擇一條不一樣的路，不只辛苦，還需要飽受異樣眼光，如此還能保有自我特質，堅持自己的選擇嗎？

- * 801 謝宛宸
 閱讀心得：我很欣賞費迪南有自信心、勇敢追求內心想法的個性，不理會別人的眼光是我目前的問題之一。特別的我：在緊張時，我的思考能力會爆發，一般女生在這種時候會變得嬌滴滴、又害怕而無能為力，但我面對這種情境特別不懼怕，我喜歡這樣的自己。
- * 805 黃鶯麗
 閱讀心得：我欣賞費迪南從小的時候就能找到自己想要的什麼，雖然別人都在跟他做不同事，但她不覺得自己有錯，不放棄自己想要的，很多人挑釁她時，她一樣能專注作自己的事，不受影響。特別的我：我的個性較內向，比較不會說話，當別人在聊天的時候，我也只會在旁邊聽。
- * 805 林佳馨
 閱讀心得：我欣賞費迪南坐在鬥牛場中央時，鬥牛士想盡辦法激怒他，牠都不生氣，而且一無所動，在這麼吵雜的地方還能心平氣和真是厲害，如果是我，我早就衝過去了。特別的我：眼睛大被誤會有帶洞孔放片大，英文還不錯，字很醜，但被老師稱讚說：「你的字很有自己的個性。」

幸福小品

西洋哲人羅丹說：「我們的眼睛，不是缺少美，而是缺少發現。」
 在愁煩苦悶、解不開心結時，不妨「腦袋拐個彎」，多發現別人的優點、多品嚐他人的好，則一切憤怒和不悅，就會煙消雲散了！
 也因此，「人的愁煩、計較，使人蒼老！」
 相反地，「用心待人，就會遇見天使！」
 因為，存著一顆善良的心來接待別人，說不定就會接待到一位令我們歡喜的「貴人」和「天使」呀！

新竹市家庭教育中心到校參訪

2016年4月27日新竹市家庭教育中心至本校進行參訪，與桃園市家庭教育中心相互交流與觀摩，家庭教育中心的任務主要有：
 1、藉由各類活動及課程，加強家庭教育理念宣導。 2、培訓及運用各類志工，推廣家庭教育志願服務。
 3、結合學校和社教機構，全面推廣家庭教育工作。 4、提供多元家庭教育服務，落實推廣家庭教育知能。
 面對多元且快速變遷的社會，家庭型態的轉變，單親家庭、雙薪家庭有逐漸增加的趨勢，家庭已無法完全滿足其每個成員之需求，甚至會影響到整個社會，而家庭教育也就變成一個公共議題，必須透過各種教育體系，提供家庭生活的各種措施，目的在減少家庭問題的產生。



榮譽事蹟

104學年度第二學期學生榮譽事蹟			
名次	獲獎事蹟	參與人員	負責處室及指導老師
1	龜山區第56屆科展數學科特優、晉級桃園市首	904李軒	高中玉主任
2	桃園市第56屆科展數學科第三名	904李軒	高中玉主任
3	105年教育會考成績大躍進，9位學生榮獲5A+滿分佳績。	劉嘉澤、陳宜君、張建程、何律焯、邱泓坤、葉慧明、蔡巧燕、胡毅鈞、林敏娟	全校師長
4	105年教育會考，榮獲5A+滿分佳績	劉嘉澤	全校師長
5	105年桃園市中等學校籃球聯賽女子組乙級第三名	907徐瑋、807張相慶、阮培忠、江家恩、黃、謝、徐郁婷、潘亭云	吳俊榮教練
6	105年全國關懷盃中小學技術體操跆拳道賽，榮獲佳績	第三名：807阮培忠、第一名：907林家瑋、劉又瑄	張能翔教練、林奕俊教練
7	參加105年桃園市長盃擊劍錦標賽，國中男子組第15名，榮獲亞軍。	902戴柏諤	張能翔教練、林奕俊教練
8	參加105年桃園市長盃拔河錦標賽，榮獲國中男女混合組亞軍；男子組季軍	拔河隊	張能翔教練
9	桃園市105年中小學運動會，榮獲1500公尺第一名	907張宗樺	吳俊榮教練

105學年度暑期媒體報導			
班次	刊登或報導主題	刊登媒體	刊登日期
1	幸福國中沒操場 練出田徑亞軍	聯合報B2	105.08.16
2	學校沒操場 張宗樺長跑健將	自由時報A12 北健新聞	105.08.16
3	幸福國中跆拳道 赴港國際交流	北健新聞	105.08.22

104學年度第二學期教職人員榮譽事蹟			
名次	獲獎事蹟	參與人員	負責處室
1	桃園市105年度國中優良教師殊榮	黃津福老師	教務處
2	桃園市105年度「優質代理教師」	簡淑潔老師	教務處
3	桃園市105年度中組「杏壇新星獎」頒獎典禮	蔡耀儀老師	教務處
4	編改善一級議題入身心障礙班教學附件編成委員會主任	許晉華老師	輔導室

參考資料：未來Family月刊。

親職講座

105年4月8號晚上的親職講座邀請黃士宇會長分享親子溝通的技巧，會長利用遊戲的方式引導家長進入講座的主題「談親子溝通」，溝通的方法對了，親子關係自然好。



J.K. 羅琳：失敗的益處，想像的重要

節錄《閱讀10分鐘：世紀之聲演講文集》

<哈利波特>系列小說的作者 J.K. 羅琳，曾經一貧如洗，離婚、失業，獨自撫養女兒，一九九〇年前往倫敦的火車上，迸發「哈利波特」的靈感，六年後處女作拍成電影，從沒沒聞名的作家變成英國有紀錄以來最暢銷的小說家。真實人生中的磨難，讓她的小說不只是幻想、冒險和善惡對立，還具有一種堅韌精神。

J.K. 羅琳在對哈佛大學的畢業生演說中提到：回想二十一年前，我的大學畢業典禮，對我現在這個四十二歲的人來說，真不是件容易的事。當時，我心中唯一想做的事就是寫小說，但我出身貧困，沒上過大學的父母，卻認為我滿腦子的想像，雖有娛樂價值，卻對這貸款、存退休金，一點用都沒有。今天我自己當了父母，才會體會到當時他們的心情。他們一生貧窮，我畢業後也跟著進入貧窮，真的不好受。因為貧窮衍生出恐懼、壓力，甚至沮喪，在每天的日子裡加添著千百種細微的羞辱、辛苦。靠自己爬出貧窮的深淵，雖是值得驕傲的經驗，但只有傻才真的希望經歷。但當時的我，不怕窮，怕的是失敗。我畢業後第七年，就經歷過一次「巨大」的失敗。當時，我短暫的婚姻剛結束，沒工作、單親撫養孩子、窮途潦倒，差點流離失所。我父母當初對我的擔憂，加上我自己對自己的擔憂，一併壓來，那是我一生中最大的失敗，人在失敗時，我們被扒得一乾二淨，眼前唯一能做的，就是生存。我有一種自由，因為我最大的恐懼已經過了，但我還活著，並且身邊還有個深愛的女兒陪我，有台老打字機、跟一個夢想。那是置之死地而後生的重建之路。

失敗，讓我有種內在安全感，是以往通過所有考試都沒經歷過的。失敗，讓我學會認清自己，讓我發現自己有堅強的意志、有不錯的紀律、有一群真的朋友。從失敗中學到的智慧、堅強，會增強你未來生存的能力。唯有經過考驗的自我、關係，才是真的；也唯有經過苦難獲得的價值，才值得珍惜。

生命不簡單、複雜，且完全不可控制，愈早看清這個真相，你的生存能力就愈強。今天要講的另個主題是想像力。我要說的不是創新、發明的想像力，而是能設身處地理解他人，甚至想像出我們完全沒經歷過的處境、遭遇的能力。人類是這個地球上唯一不用親身經歷，就有能力學習、了解別人處境的生物。我們可以設身處地、想像別人的心思。這種能力，像我小說中魔法的能力一樣，可正可邪。也就是說，人可以用這種能力去操縱、控制別人；也可以用這能力去了解、同情別人、幫助別人。

愛因斯坦曾說：想像力比知識更重要，因為知識是有限的，而想像力概括著世界上的一切，推動著進步，並且是知識進步的源泉。嚴格地說，想像力是科學研究的實在因素。所以我們不需要魔法來改變世界，我們每個人天生就具備足夠的能量，可以「想像」進入一個更美好的世界。



如果我有魔法

906 楊仕薇

如果我有魔法，生活想必更多采多姿，而且也可以省下很多麻煩，使生活更加便利、有趣，擁有那種神奇的力量應該也是人人都嚮往的吧！飛翔在天際、隱形、隔空取物，想到就覺得不可思議。所以，如果我有魔法……

魔法讓人好奇、讓人嚮往、讓人目眩神迷，總希望隨便念些咒語，就能把煩人的事物解決得清涼瀟灑，總希望能靠自己的「魔力」成為人人皆知的偉人。我也不例外，看完《哈利波特》後，我也期望能收到來自「霍格華茲」的邀請函，學習各式各樣的咒語，揮一揮魔杖煩惱就一掃而空，因為有魔法所以使生活更加奇妙繽紛。

如果我有魔法，我最想學習的就是能使自己變成動物的「化獸術」吧！想想當你擁有這種魔法，你能變成一隻貓咪，慵懶的睡在窗邊，享受午後陽光；你能變成一隻鳥，在大草原中奔跑，感受風拂過臉頰的快感；你也能變成一隻魚，悠游在海洋中，說不定還能找到深海中寶貴的寶藏呢！最棒的一點就是能和動物談天說地，當家中的毛寶貝有話想說時，也能輕鬆了解。而魔法如果能在社會就更棒了，獸醫可以用不用慢慢檢查動物的身體，來找尋牠們的症狀，只要「開口」就可以了，這樣一來不但可以快速治療牠們，也能使牠們更加放心的接受人類，真是一舉兩得啊！

魔法真的存在嗎？還是只是魔術師用來賺錢的藉口呢？我覺得魔法真的存在，而且人人都有，那就是我們的「想像力」，我們能想向自己正在空中進行著浪漫的散步，我們能想像自己正在法國品嚐各式美食，不需要學會瞬間移動，我們也能完成自己的夢想和解決一些惱人的問題，靠的是一分的想像力與九十九分的努力，所以我們不需要魔法就能成為頂尖的菁英，為什麼呢？因為我們擁有無盡的想像力與不放棄的努力，相信自己，不需要魔法也能變得更好！



如果我有魔法

906 李騰芳

倘若有一天我真的擁有魔法，我必定去實現那些遙不可及的夢，騎著那枝掃帚遨遊世界美麗的風景。

平凡無奇的早晨，朝暉輕輕的散落在每一個角落，漸漸的點亮了世界，那徐徐的微風吹拂著，拿著掃帚用愉快的臉龐迎接這美好的一天。打掃能是多麼幸福的事？一點點的輕音樂加上沈靜的心靈，伴隨著音樂的節奏，那掃帚似乎著魔似的舞動，這是夢？還是音樂賦予的生命，這瞬間它帶著我冉冉上升，房間、屋頂，接著以俯瞰的角度欣賞著家鄉的美麗，只需簡便行李、相機、和一杯咖啡的香醇，足夠讓我沈靜其中，離開了喧鬧的城市，靜的彷彿能聽見自己的心跳似的，不需要有目的地，只需注視沿途大自然的呼喚，飛越了重重山嶺，用相機和山神打招呼，用相機和飛鳥感受自由的快感。這裡不會有人用世俗的眼光定義你該成為什麼樣的人，把心放在旅途上，收穫一定超過書本裡死板的知識。往低空飛者，那是小溪潺潺的運水聲修補在都市裡被迫害的心，滋潤了內心中那片乾枯的田，越飛越遠，牽掛的心隨著風上下擺動。

我親愛的家人在我旅行後過得好嗎？我親愛的朋友在我旅行後，懷念和我促膝長談的日子嗎？即使掛念我也該為了我的夢努力走下去，驕傲的和你們說：我實現我所想要的，那旅程漫長、或許艱辛、或許難過，但最終依然感動的是我完成了我的夢想。前方有一座山，你知道要飛得更高，不小心撞上山就會往深谷裡掉，那山是逆境、是考驗，促使你努力紮實的學習，越過這重重的山嶺我的夢我跟著也會走完。

收起那支掃帚，闖了昨日買的小說，收拾我的行李，攜起充滿期待的相機，踏上我圓夢的道路-圓夢的我。

得勝、得榮課程

學校協同得勝者教育協會與得榮基金會將品德教育與生命教育融入七年級的課程中。得勝者教育協會投入校園生命教育，透過「得勝者計畫」幫助青少年培養自信、自律與尊重的品格，並深入國中校園，透過問題處理、情緒管理、真愛守門員、寬恕教育等課程，建立正確價值信念、提升自我管理效能、展現熱誠的生命力。

得榮基金會隨即依照 教育部生命教育綱目，結合學者專家與青少年實務工作者，共同研編生命教育教材及教案，並辦理生命教育師資培訓，在各地輔導、成立社區志工團，進入該區校園，進行班級教學。期盼藉此具體的幫助青少年，在思考及體驗中，領會生命的本身與價值，建立 正確的生活態度與價值觀。



生命中的小天使

801 徐友德

「一個成功的人，背後總是有默默支持他的人。」
小時候，隱隱約約的記得：一個熟悉的身影、一個龐大的身軀、一抹溫暖的微笑，沒錯，那正是我哥哥。
在我小的時候，他會帶我去任何我想去的地方，讓我吃任何我想吃的食物，讓我玩任何我想玩的遊戲，還記得一起去動物園玩時，你牽著我的手，以防我走失；你抓著我，以防我跑太快而跌倒；你輕輕推著我，以防我因為風景而呆若木雞；在我難過時、低潮時、常常安慰我，如今我也長大了，你對我的關心絲毫沒有減少，在我心中，你就像我的小天使，我十分感謝這個默默守護著我的哥哥。

在小學時期，認識了兩位朋友，我一輩子也忘不了他們，那就是石俊瑋和張晉嘉，既是我的兒時玩伴，也是我的良師益友，在我的人生道路上少不了他們。
這故事該從何說起。就從我剛上小學開始好了，當時我有點愛哭，第一天也沒什麼好朋友，這要去上安親班，當他們倆向我搭話時，我深深地感受到了友誼的溫暖，這就是我的頭兩個好朋友，自從認識了他們之後，我的個性也變得開朗起來，託他們的福，我也交到了更多的好朋友，在下課的時候，我們也常常玩在一起，在不開心的時候會安慰我，我真的很感謝有他們兩個好朋友。

在人生道路上，總會有一個時時替你想著，處處提醒你的人，在你不如意時安慰你的人，這樣的人不是常常有的，他是你生命中的小天使，一定要好好把握，好好珍惜。

9年級的同學於104學年度下學期至壽山高中參加「適性學習社區教育資源均質化」課程

「均質化」是教育部為提升中等教育品質，同時均衡城鄉教育落差，減少教育機會的不公，藉由高級中等學校間的教學合作及資源共享，提供社區內高級中等學校學生適性學習的機會，強調高級中等學校與國中的連結，鼓勵高級中等學校辦理「學術試探」及「職涯試探」的課程及活動，提供社區內國中生學生探索機會，落實就近入學的目標。

此次的課程有：

- 1、「世界公民，全球移動英語與攝影的奇妙世界」，由應用外語科老師引導學生拍照攝影，再透過影片欣賞讓學生從片名學英文創作屬於自己的電影海報。
 - 2、「大手牽小手，產學齊步走理財大探索」，由國際貿易科老師以問答方式說明理財的重要性，引導學生藉由現金流遊戲，建立正確的投資觀念與知識。
 - 3、「獨一無二創意徽章」，由廣告設計科老師介紹基礎色彩原理，以示範教學方式帶領學生製作徽章。
 - 4、「遊戲式學習」由歷史老師以桌遊教學方式將學生帶入創意學習的情境，啟發學生無限的創意思考。
- 多元的學習課程讓每位參加的同學皆有不同的體驗，並且收穫滿滿。



老師說明色彩與構圖的設計原則



挑戰各式各樣的桌遊



桌遊遊戲說明



老師說明現金流的觀念



拍攝設計電影海報所需的照片



完成美麗的創意徽章作品