

幸福班-生涯職業訪談

106/05/03學校邀請大林派出所的警察到校與幸福班的學生分享警察的工作內容與甘苦，同時也幫學生們上了一堂法治教育的課，學習如何預防偏差行為及保護自己。同學們皆帶著崇拜的眼神聚精會神的聆聽。



10個小習慣，30秒內變得更快樂

覺得鬱鬱寡歡嗎？美國心理學 (Psycho Today) 網站介紹，《改變的力量》作者梅格·賽利格 (Meg Selig) 建議的10個方法：摘自親子天下雜誌 文/增多聞

1. 深呼吸。只要一個深呼吸，就能讓你從「戰鬥/逃跑模式」，切換到「休息/恢復模式」。
2. 找到日常生活中讓你感到幸福的事物。正面的經驗會讓你的大腦更快樂。
3. 感謝一件今天沒有發生的事。今天你家裡沒有人生病、你今天沒有跟任何人吵架——記住，正面思考。
4. 微笑-微笑的動作會激發你體內的快樂賀爾蒙。
5. 給你的負面情緒貼標籤。「憤怒」、「無助」、「悲傷」、「焦慮」。辨認出這些負面情緒，將它們貼上標籤，當你標出這些負面情緒時，你的大腦會從沈溺於這些情緒，轉向思考這些情緒。
6. 坐正身體-坐直身體，立刻就會讓你情緒改善，感到自信，心情愉快。好的姿勢也可以促進你的身體健康，避免頸痛。
7. 注意生活中的小愉悅，並對此心存感激。
8. 欣賞你自己-多注意自己的長處，可以令你神清氣爽。
9. 在負面的事件中找出正面的意義。把挫折想成挑戰而非失敗。
10. 在桌面放一張照片，提醒你自己生活的愉悅和意義。



幸福國中學術性向數理資優巡迴輔導班

上課時間為週六，課程藉由實驗、實作、創作等多元方式加深、加廣，增進學生創作思考、主動探索與研究的能力。

105學年度下學期的課程有：

「正多邊形拼貼」、「數字秘密-檢查碼」、「千變萬化的氣體」、「創意彈力球之設計及實作」、「氣壓與氣爆」、「電流與靜電」、「化學車製作」等有趣多元的課程。

106年4月29日數理資優巡迴班至清華大學參加「光柵實驗」、「液態氮實驗」、「電子積木」等課程。電子積木課方面，在戴明鳳教授的教導下學習各種基本電子零件和簡單電路的特性與功能，組裝完成各式實用且有趣的應用電路，並熟悉電子電路的工作原理和效用，如各種不同控制方式的音樂播放、防盜和滿水警報器、門鈴等多種生活中實用的電路裝置。



正多邊形拼貼實作



氣體實驗課程



清華大學光柵實驗課程



清華大學液態氮實驗課程1



清華大學電子積木課程2



清華大學電子積木課程

輔導專刊(第八期)

幸福至



中華民國106年9月15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.jh.tyc.edu.tw

從2017世大運比賽中，我們看到

學習與成長的方向 校長莊文凱

今年幸福國中幸協助2017世界大學運動會一路拳擊比賽場館的服務工作，前後為期7天在桃園體育館的比賽，共有幾百位來自世界各大洲的76個不同國家選手參賽與每天上千名的觀眾觀賽。在服務期間，我們接待了遠從俄羅斯來的國際大學運動總會 (FISU) 會長 Oleg Matytsin、哥斯大黎加來擔任FISU資料收集者的Maria，硬是擠出時間看3場中華隊比賽的鄭文彬市長...等國內外友人，也辦理了23個頒獎項目的頒獎。從這次的比賽，我們看到值得每位學生關注學習與成長的地方：

- 一、面對國際化的到來：76個不同國家的幾百位選手，語言、文化甚至飲食習慣都不同，我們要如何面對？(一)英文仍為最佳的共通語言；基本上，雖然各國的語言不同，但以英文溝通工具時，仍可達到很好的互動效果，只是不同國家人民所說的英文會帶有口音。(二)勇於善用肢體語言表達歡迎與熱忱；「微笑」是表達歡迎最有效的肢體語言，透過真誠的微笑，也可以傳達我們極力協助與互動的感覺。第一時間主動對外國友人表示歡迎與互動，也能促進雙方的友好。(三)認識與尊重各國文化，如伊斯蘭教規定女性不得露腳，所以比賽時，中東女性選手多戴著頭巾比賽，連私底下與練習時也是如此；中南美洲人民熱情開放，與之互動時常會主動熱情擁抱。韓國重視倫理禮節，與對方介紹握手時，年輕的一方要稍微鞠躬，要能理解不同國家的文化與習俗，也要能開放心胸學習，不只可以我們自己的文化觀點看別人，才不會造成誤會或誤解。
- 二、學習運動家的精神：在跆拳道比賽上，雙方要在短短的2分鐘內完成一回合的比賽，比賽時，雙方選手都發揮運動家的精神。



- (一) 競賽時間積極進攻得分：當比賽鈴聲一響，雙方都積極為自己為國家發揮全力取得分數，拚鬥到最後1秒。
- (二) 比賽結束，勇於接受結果並與對手握手擁抱：當比賽一結束，場上輸者雖然落淚傷心，但只與雙方選手立刻握手擁抱，剛才比賽時的肅殺之氣一下子變成平和。而且選手也跟著對方教練握手致謝，也常見到對方教練對贏方選手大姆指稱讚。
- (三) 不只是為臺灣選手加油，對堅持到底的選手也給予掌聲：有多場比賽，參賽者並非是臺灣選手，但觀眾看到選手們不因比分懸殊，勝敗明顯而消極比賽，反而積極爭取得到最後1秒，比賽結束後全場響起如雷的掌聲。

三、凝聚全民的心：本次中華隊選手有主場優勢，每天有幾百位、千位民眾入場觀賽，特別是有臺灣選手比賽的場次，更是滿座而且加油聲、掌聲不斷。(一)幾千人不管勝負一起為中華隊加油：每當中華隊選手進場，現場必是掌聲與加油聲滿場，連站在體育館外都聽得到。比賽結束後，不管輸或贏，一定給予選手滿堂的掌聲，確定晉級或得獎，喝采聲更是響徹天際，全民的心都凝聚在一起了。(二)中華隊得獎時，頒獎時刻滿場激動：每天的頒獎時間都已經晚上7、8點，雖然我們得獎時升的是會旗，但看到每次中華隊得獎的頒獎，很多民眾願意留下來參與，而且會旗位於冠軍位置緩緩升起，心中甚為激動。臺灣首次舉辦有小奧運之稱的世大運，從國際間一開始的看不到好到結束後陸續各國近萬名選手與FISU的稱讚，每位臺灣人民都是幕後功臣，我們一起為臺灣在國際上留下光榮又有意義的一頁，希望每位同學能從世大運中認識到國際化的重要與必要，也學習運動家精神與為國人民奮鬥的心。



106年度升學成績亮眼

畢業生免試志願選項，錄取公立學校(不含進修部)為33.57%，連公立學校錄取標準者可達64.28%，前3志願序錄取者為87.86%

項次	榮譽事項	參賽人員	指導教師	負責處室
1	桃園市106年度國中優良教師殊榮	江玉盛老師		教務處
2	桃園市106年度「優質代理教師」	賴盈莉老師、林玉璽老師		教務處
3	2016年第十二屆國家地理知識大競賽 初賽優勝	903蔡瑞恩、903翁柏原	王俐媛 老師	教務處
4	106年桃園市運動會市長盃八人制拔河錦標賽國中男生組冠軍	907蔡耀賢、廖俊恩、楊政浩、錢鈞	林吳俊 教練	學務處
5	106年桃園市運動會市長盃八人制拔河錦標賽國中男生組殿軍	907阮德孟、潘俊彥、游元鑫、807黃亦承、陳冠群、程向廷、林恩	林吳俊 教練	學務處
6	106年桃園市運動會市長盃八人制拔河錦標賽國中男女混合組季軍	907黃怡婷、陳詩鈞、林志穎、807林智偉、高受錦、吳沛晉、李育萱、顏毓棠、楊慧君	林吳俊 教練	學務處
7	全國原住民族運動會青少年女籃 亞軍	907黃韻、張祖璇、徐郁婷等三人	吳俊榮 教練	學務處
8	2017年海峽兩岸暨港澳地區跆拳道品勢錦標賽：混雙品勢組藍紅帶組第一名	807 蔣智亘 林震右	張能翔 教練	學務處
9	2017年海峽兩岸暨港澳地區跆拳道品勢錦標賽：混雙品勢組紅黑帶組第二名	807 林佩怡 李名宏	張能翔 教練	學務處
10	2017年海峽兩岸暨港澳地區跆拳道品勢錦標賽：個人品勢組第三名	807 蔣智亘 807 林佩怡	張能翔 教練	學務處
11	2017年第六屆海峽兩岸跆拳道交流大賽：個人品勢組第一名	807 蔣智亘 807 林佩怡	張能翔 教練	學務處
12	2017年第六屆海峽兩岸跆拳道交流大賽：團體品勢組女子組第一名	807 蔣智亘 807 林佩怡 807 楊慧君	張能翔 教練	學務處
13	2017年第六屆海峽兩岸跆拳道交流大賽：個人對練組第一名	807 林佩怡	張能翔 教練	學務處
14	2017年第六屆海峽兩岸跆拳道交流大賽：個人對練組第三名	807 蔣智亘 807 楊慧君	張能翔 教練	學務處

高中職參訪活動

國中學生處於生涯發展成長期及探索期，開始對自己的能力、興趣及外界工作世界進行初步地探索與了解，學校為協助學生在生涯發展過程中，透過實地體驗活動、社區高級中等學校專業群科參訪，瞭解不同職群的學習主題與職場特質，以利三年級選修技藝教育課程及未來生涯發展與進路選擇之參考。

105學年度下學期辦理的場次有：

- 1、106/03/08二年級同學至啓英高中進行職群探索活動。
- 2、106/03/11桃園市高中職博覽會。
- 3、106/04/12體育班學生至成功工商參加職群探索活動。
- 4、106/04/19龍華科技大學技職體驗
- 5、106/05/26三年級新興高中參訪
- 6、106/05/31三年級光啓高中技職體驗
- 7、106/06/03三年級啓英高中參訪
- 8、106/06/07九年級育達高中參訪



龍華科技大學手工自製作



機器人操作體驗

汽車電路系統操作

網球運動製作

飲品調製



節錄自親子天下2016 11月號

跟 15 歲的自己說：你害怕的事都沒發生

2016年金鐘獎最佳男主角吳慷仁，入行8年連拿兩座金鐘。不論是禮儀師、業務員或是飛官，他總能詮釋得入木三分，而這種演什麼像什麼的能力，來自於他過早投入的社會歷練。

來自單親家庭的吳慷仁，15歲不到就四處打工。「我跟著媽媽住，但又想要證明我可以獨立生活，不必靠她，所以什麼工作我都做，哪裡缺人就我去。」國中畢業後進了高職電子科，白天幾乎都在課堂上睡覺，下了課就趕著賺錢。「其實我不是一個物欲很高的人，我甚至很討厭錢這種東西，但又知道人不能沒有它，我一面工作賺來的錢只是藏在櫃子裡，讓自己安心。」為了替自己賺到足夠的安全感，吳慷仁放棄了上大學的機會，毅然決定去工地做學徒。

吳慷仁出身眷村，之前完全不會講台語，但整個工班都用台語飛快的溝通著，他什麼都聽不懂，顯得笨手笨腳，足足被罵了半年之久，但他沒有起釁，也沒有放棄。「每天來都很擔心自己又要被罵，住在工寮也很刻苦，沒有廁所也沒有自來水，要先用木材生火燒開地下水，才有辦法洗澡。」這樣的生活，吳慷仁竟也過了快兩年，靠著勤快、肯吃苦的性格他也獲選老闆喜愛。

當完兵之後的吳慷仁，想嘗試過不一樣的生活，於是來到繁華的都會區學講酒，這次又帶給他全新的震動。「我的英文很不好，很多簽名都不懂，客人也有不少是外國人，總要能和他们溝通才行。」因此他想到一個省錢的妙招，連續好幾個月下班後就到24小時誠品書店找專業書來看，常常看著看著就睡著了，到了天亮被店員叫醒再回家補眠。

曾經渴望趕出社會賺錢的吳慷仁，此時發現自己很多能力都不足，但他沒時間自怨自艾，只能趕緊想辦法自學。原來各行各業都有一定的基本功，工地如此，酒吧也是如此。吳慷仁深深著迷於這種專業的精神，他一度以為將一輩子做酒保，直到第一支廣告找上他，他從演員演到男配角每一次都全力以赴。「曾經講五個字台詞NG二十幾次，一路走到現在，也許我不是最有天分，但總是可以當最努力的那一個。」

但人生總是有遺憾，自稱從「社會大學」畢業的他，年少青春都用來不停的打工，沒有經歷過大學四年，沒有經歷過無憂無慮的學生生活，「現在想起來很後悔」。現在忙碌的他只能保持不斷學習的精神，讓自己更茁壯。

「十五歲的吳慷仁啊！我要跟你說，你那時所害怕的事，全都沒發生，你並沒有學壞，現在也把媽媽照顧得很好。你決定不讀書沒有關係，因為你已經用更大的努力，換來現在的精彩人生。給自己拍拍手吧！」拿下第五十一屆金鐘獎最佳男主角的他提起曾經歷過的年少迷惘，他低頭想了好一會兒，做出這樣的感性告白。因為不管環境怎麼變，他始終堅持著不要變壞、不讓媽媽失望，如今總算可以心安理得，用最最好的、最精彩的自己，向過去從來沒有停止過努力的三十五歲自己，做一個交代。

閱讀分享：《提高孩子成績的巧克力店》

801 陳宜霖

身在現代，並非成績好才吃香，擁有一技之長在身也能夠出人頭地，但依然有很多家長認為孩子成績好才優秀。這本書一定讓許多學生感同身受，每逢考試考不好時，總會引來家長的責備，有時也會拿來比較，相信有過這種處境的人一定不少，也許你對我身邊就有，又或許自己就是那其中之一。這些人往往承受了許多壓力無處發洩，而他們的家長卻沒有想過這樣的壓力會造成反效果。

故事中的巧克力店是讓人抒發心情的地方，巧克力店長是所謂的「垃圾桶」，可以聽人們的煩惱並給予安慰。在故事中，說出自己的煩惱並得到巧克力只需要幾個硬幣，但如果什麼都不說則需要更大的代價。故事中的另一個場景，是一間餐廳，在這間餐廳，第一杯飲料是免費，第二杯飲料要一百萬元，喝下第三杯飲料的人要留下在餐廳做服務生，這個餐廳並不會事先說出這種規矩，任何事情都等到客人收下飲料才說，這種未知的點數，絕對讓你對於接下來會發生什麼，都感覺特別刺激，對我來說，也有那麼一點期待。以我對這本書的了解，我認為這本書是在諷刺那些只注重成績的家長，他們只會注重表面的成績，而不會想想自己小孩的一技之長以後能夠發揮在哪些地方，從小一直灌輸小孩成績好才好，成績不好哪方面好什麼都沒用，造成現在小孩各個都成了「考試機器」，能寫出一篇好作文、畫出一幅好畫的人已經不多了。就拿我舉個例子，以前讓我畫畫不用草稿一下就能交件了，現在叫我畫畫，我可能要兩個三天才能把我腦中東西的草圖畫出來。我認為這其中有許多原因，不過我覺得最大的因素還是「標準答案」，現在我們學的東西幾乎都有標準答案，標準答案將我們的想法限制住了，我們總是認為問題的答案只有一種，但其實都沒想過答案，還有其他的可能。



出版社：新苗文化事業有限公司
作者：鄭聖蘭
譯者：都蘭



性別平等教育講座

學校在3月30日請輔導教師歐乃瑜老師與王仁君老師擔任講師，分別對一年級的男生、女生安排性教育講座，主題是「尊重他人、保護自己」。在兩位老師生動、活潑的講演中，學生習得性別間合宜的情感表達方式，探究性騷擾與性侵害的相關議題，並善用各種資源與方法，維護自己的身體自主權。

轉響思考～聆聽夢想禮物

主講：沈芯蕊

學校於106年4月19日邀請沈芯蕊老師演講，1989年生，年紀輕輕的她已獲得國家崇高榮譽「總統創新獎」、獲選「台灣十大慈善家」、獲聯「總統教育獎」、「十大傑出青年」、獲選「台灣百年代表人物」等。

沈芯蕊自幼家境貧苦，她自幼跟隨父母南來北奔度日，路邊擺攤生活從三歲到十二歲，歷經十年的茫然無助，熬到小學五年級在校接觸電腦後她開始半工半讀、雷發苦學（少女時期考取37張國際國家級證照，屢獲全國電腦大賽第一名，有「電腦神童美譽」）。

- 11歲的她創新奇想成立產銷平台，幫數十戶農產銷售百萬斤的柚子。
- 12歲立志架設「安免費教學網站」，從零開始、零背景到如今匯編數十萬筆多元教材，助學六百萬多學子。
- 14歲她克服層層難關，甚至放棄世界電腦金牌的機會，成立英文免費課輔班，教導編碼76位清寒學子。
- 15歲她發起「全民吃柳丁」運動，終於促成政府制定九五機制，回穩農產價格。
- 16歲將原先攝影展廳的舞臺，擴大為青少年的創作平台，資助百位青少年創作。
- 17歲發起「原鄉之愛-愛心電子辭典活動」幫助數十個原住民族裔的學童。
- 18歲發起「美麗新視界」活動，提供弱勢生免費燈光、矯正與配鏡。
- 19歲成立台灣媳婦學習網，協助新移民熟悉台灣環境及交流互動。
- 21歲親赴柬埔寨失學兒童實地，盼協助柬埔寨失學兒童接受教育與救濟。
- 22歲親訪田寮海濱居民十四族山海部落，並記錄影像與口述歷史，參與保存原鄉文化遺產。
- 27歲的沈芯蕊與學生們分享如何活出自己的生命活法的精彩，讓學生發現原來自己擁有的比需要的還要多，讓學生了解在艱困的環境中，轉響思考，堅定自己的態度，對自己負責，豐富自己的生命。



那一次，我自己做決定 804 邱庭璇

我從小到大的每一次決定，都是家人替我做的，但我還記得我要準備上國中時，我問了媽媽，上國中後我要補習嗎？還是要自己在家讀書？這時媽媽說了一句話：「你自己決定吧！」聽到這句話我高興得跳起來媽媽真的嗎？真的可以讓我自已決定嗎？媽媽說：「聽！」在我的人生中第一次有人告訴我你可以自己決定，真的非常開心。

而我，兩個都不是，我在思考，做決定是好事嗎？那天，跟媽媽討論後，我如果要補習，就要好好上課加上乖乖寫作業，但不補習班功課不會寫要問誰，而且我會在家好好讀書嗎？我決定去補習，這時我發現決定真的不是一件簡單的事，決定是要經過思考後才可以做的，絕對不是別人問你，就不經思考直接回答好或不好、要或不要。任何決定都是一環扣著一環的，所以做決定可能是好事，也有可能不是好事，因此我要藉由這次的決定記住在做每一件事前都要三思而後行，不然果實不堪設想。

破繭而出 902 劉岳霖

人，總是在人生的旅途中遇到一些挫折及困難，有些人願意勇往直前努力的去嘗試，但有些人選擇站在原地，不往前且漸漸後退，一不小心就掉入了無盡的深淵，要怎麼面對未來全靠靠自己一時的選擇。

我也曾經在人生的道路上碰到過選擇以及困難，但我並沒有逃避，而是鼓起勇氣，勇敢的面對，因為我相信自己一定能做得到。在小學三年級時，學校才有校內語文競賽。於是班導師希望我參加語文競賽，而我考慮了一陣子才選擇答應。當時的我文筆並不好，所以老師幫我準備了稿子，我也只好硬背。到了比賽當天，我很緊張的把稿子唸完就馬上下台，沒想到拿了第三名這樣的好成績，我也漸漸有了成就感以及膽量，也開始喜歡上演說。到了四年級，依然有演說比賽，但這次我直接自告奮勇參加！這次的稿子我選擇自己書寫。但這次我沒有任何名次，我徹底心碎了，原本以為可以比之前更進步，想不到竟然沒有。於是我對自己的實力又重新打上問號。

五年級仍然有演說比賽，老師依然選擇了我。但我對於它早已有了害怕的心，所以拒絕老師。原本認為老師會答應我，但她卻反問我：「為何不再試一次，失敗為成功之母，我相信這一次一定會成功的！」聽完，我再次動了心，選擇參加。比賽結束後，竟想不到的是自己居然得到了第二名的好成績！這次的稿子仍然是出自於親筆，想不到自己做到了。這段回憶或許是讓我努力到現在的起因吧！因為老師的話，讓我願意重新站起邁出那一步。「失敗為成功之母」，我相信只要秉持著這份心情，所有人都能「破繭而出」實現夢想！