輔導線上

106年3月

**♣　主題宣導欄　♣**

**一、★生命教育篇★**

**文章精選～愛是生命中最好的養料**

有個小男孩幾乎認為自己是世界上最不幸的孩子，因為患脊髓灰質炎而留下了瘸腿和參差不齊且突出的牙齒。他很少與同學們遊戲和玩耍，老師叫他回答問題時，他也總是低著頭一言不發。在一個平常的春天，小男孩的父親從鄰居家討了些樹苗，他想把它們栽在房子前，他叫他的孩子們每人栽一棵。父親對孩子們說，誰栽的樹苗長得最好，就給誰買一件最喜歡的禮物。

小男孩也想得到父親的禮物。但看到兄弟姐妹那蹦蹦跳跳提水澆樹的身影，不知怎麼地，萌生出一種陰冷的想法：希望自己栽的那棵樹早日死去。因此澆過1、2次水後，再也沒去理它。幾天後，小男孩再去看他種的那棵樹時，驚奇地發現它不僅沒有枯萎，而且還長出了幾片新葉子，與兄弟姐妹們所種的樹相比，顯得更嫩綠，更有生氣。父親兌現了他的諾言，為小男孩買了一件他最喜愛的禮物，並對他說：「從他栽的樹來看，他長大後一定能成為一個出色的植物學家。」

[](http://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=W93X3rJB&id=FB48C25B57DC090C72196EF49EC198AA10EE75CC&q=%e6%84%9b%e5%bf%83&simid=608055478026111608&selectedIndex=1) 從那以後，小男孩慢慢地變得樂觀向上起來。一天晚上，小男孩躺在床上睡不著，看著窗外那明亮皎潔的月光，忽然想起生物老師曾說過的話『植物一般都在晚上生長。』何不去看看自己種的那棵小樹？他輕手輕腳來到院子裡時，卻看見父親用勺子在向自己栽種的那棵樹下潑灑著什麼。頓時，一切他都明白了，原來父親一直在偷偷地為自己栽種的那棵小樹施肥！他返回房間，任憑淚水肆意地奔流。幾十年過去了，那瘸腿的小男孩盡管沒有成為一個植物學家，但他卻成為了美國總統，他的名字叫富蘭克林•羅斯福。

愛是生命中最好的養料，哪怕這只是一句。

文章選自http://ibook.idv.tw/enews/enews1171-1200/enews1180.html

**二、★性別教育篇★**

**文章精選～我的行李就是你**

這是媽媽告訴我的故事，她跟爸爸的故事...媽媽跟爸爸是相親結婚的，那時代每一個人都是吧！就像現代不是自由戀愛結婚反而讓人奇怪一樣。

媽媽常說見一面，吃頓飯就賣掉她一生，但說的時候，眉角眼神中卻總是蘊含著笑意，我總覺得她從來不後悔去吃那頓飯，看現在他們相敬如賓，鶼鰈情深的模樣，很難想像他們的婚姻也曾有過風雨，而且是不輸這幾個阿伯級（賀柏、瑞伯..）颱風的大風雨。

聽阿姨說他們也曾鬧過離婚，這故事就是那段時間發生的！爸爸跟媽媽是在同一家機構做事的，所以每天一起出門，一起回家，那天也一起加班由於清倉盤點的緣故，那天回到家已是凌晨兩點多了！爸爸又累又餓，便嚷著要媽媽去準備吃的，那段期間媽媽也正在氣頭上，加上一起加班，她也很累所以就回了一句：『想吃什麼不能自己煮嗎？沒手沒腳是不是？』

爸爸大概是太累了，只是懶懶的說：『你是我老婆耶！煮飯是應該的！』媽媽又頂了一句：『三更半夜煮什麼飯？三餐早就過了！』爸爸也火了！他生氣的對媽媽吼說?『妳今天是吃錯藥是不是？存心跟我吵嗎？當老婆的煮飯給老公吃是天經地義的，哪有分時間？妳不滿意是不是？不滿意妳走呀！』

媽媽大概沒料到爸爸會有這麼大的反應，一個人楞了半響，掉著淚對爸爸說『你要我走...我就走！』說完就一個人回到房裡整理行李，根據哥哥的回憶，那時他被吵醒,發現爸媽吵架又不知道要怎麼辦，只好又裝睡不起，而我那時還不知道在哪呢！

爸爸看的媽媽走進房中整理行李，也就對著媽媽的背影說：『好啊！妳走呀！把妳的東西全部帶走，以後別再回來！』過了一會兒，媽媽沒有拎著包包出來，房中也沒有聲響，爸爸覺得怪怪的，便走進房中，發現媽媽坐在床上臉上爬滿了淚水，盯著床上的大皮箱發呆，媽媽看到爸爸走進房中，便用哽咽的聲音對他說：『你坐到皮箱上吧！』爸爸心中覺得奇怪，口氣仍是不佳的問：『做什麼？』媽媽哭著，斷斷續續的回答 ：『我...我要帶走屬於我的東西，我最重要的行李就是你呀！除了你跟小孩，我什麼都沒有了...』

過了這麼久，爸爸又聽見媽媽淡淡的訴說這個故事，在他臉上仍然可以看出，這個答案當年對他的震撼，從此之後，爸爸對媽媽又敬又愛，兩人恭敬如賓結婚已有29年了！爸爸也已經62歲，但我想他們倆一定還想在一起共度29年。『攜子之手，與子偕老』，我以後也要找一個跟爸爸一樣的另一半。

「過怎麼的生活並不重要，重要的是你用怎麼樣的態度面對生活!」

文章引自 中國時報副刊

**三、★家庭教育篇★**

**佳文精選～孩子的未來，從家庭開始**

很多父母擔心孩子將來競爭力不足，急著送孩子學這學那，卻往往忽略了孩子成長過程中最重要的是建立正確價值觀，而價值觀的學習主要來自家庭。

《孩子的未來，從家庭開始》作者是從事新聞工作的德國夫妻，他們之前合作撰寫的《德國教育拉警報》，深入探討德國教育的問題，造成極大的迴響。這一次他們同樣著眼於教育問題，把教育的核心更聚焦在「家庭」，探討父母的角色與影響。值得父母與教育者參考。

什麼能使我們的孩子成為堅強自信的人？這是本書的核心問題。面對生活種種競爭威脅，父母如何能幫助孩子獲得堅強的免疫力，讓他們平平安安過一生？

教育的第一現場是家庭

據二○○二年五月《科學畫報》的報導，歐盟執委會曾委託英國研究團隊，在歐洲五個國家對四千名十四、 五歲的青少年，進行關於青少年接觸酒精與毒品的調查。結果發現保護青少年避免毒品與酒精最好的途徑，是健康的家庭關係。由雙親共同扶養帶大、受到妥善照 顧、家人關係健康的青少年，明顯較少受到酒精和毒品的誘惑。最重要的，首推子女與母親的密切關係。

家庭生活品質愈好，孩子就愈健康、強壯、能承受挫折、有自信。不僅如此：我們給子女的家庭生活的品質，其實直接關係到他們在校的成績表現。

教育的第一現場是家庭。小孩在學校功課如何，學校教育並非主因，而是父母與家庭教育的影響。全球學生能力評量ＰＩＳＡ之後，國內四處展開的大辯論，只有少 數人探討家庭對教育與課業的重要性。小孩是否能夠持續專注於遊戲或功課，並完成或達到某一特定目標，除了氣質與天性，都是父母的教養與家庭生活影響的結果。兒童與生俱來的好奇心是否能繼續發展。小孩如何面對成功與失敗，挫折令他們氣餒或激勵他們再接再厲、能不能為達到長遠的目標而接受「延遲獲得獎勵」，種種都取決於他們在家中的體驗。

教養的藝術，是隨時必須從兩個極端、或數個互為競爭的目的當中，找出小孩行為最佳準則。然而在問題發生的當下，要能克制自己不替小孩尋找正確的解決辦法，讓他自己去設法克服難關，更常常是一門藝術。

「妳幫孩子做太多了。」某心理學家對一位有三個孩子的媽媽說，「妳兒子必須自己去學習應付無聊的情況，如果他覺得無聊，不要馬上替他安排什麼活動，就讓他 去體驗無聊的感覺。只有在這種時候，小孩才會自己動腦筋想出一些主意，要不然就讓他們單純做做夢也可以。」不只是小孩，連父母本身也必須視情況尋找最適切 的行事準則，這透露出生活的藝術。

教孩子如何生活

教養原本就是：教孩子如何生活，如何找到行事做人的正確準則。該怎麼教呢？方法就是，一家人真正共同地生活在一起。哲學家史沛曼（Robert Spaemann）說，教養不是透過理性過程安排就能達到目的。世界上並不存在一種叫作「教養」的行為。更確切地說，教養是我們做了很多其他的事之後，才 會連帶產生的作用。

幼兒很自然地模仿在家裡所見到的一切。家庭形成孩子生活最初的架構、規律與秩序。在他們家庭裡一開始便經驗到：學習生活便是學習分辨善惡、真假、美醜、過 與不及、重要與不重要之間的差異。學到分辨自信與驕傲、壯志與野心、分辨勇氣與莽撞、節省與吝嗇、慷慨大方與奢侈浪費。

在家庭中小孩也學到歡喜與悲傷、對他人和動物感同身受，學到忍受疼痛、克制自己、合理控制自己的身體行動與慾望。同樣地，家庭也幫助他們學習如何面對醜惡、面對謊言、暴力、痛苦與死亡。他們在家裡學到如何與弱者和強者相處，什麼時候要守規矩，什麼時候接受例外。他們學習平日與節慶的不同，經驗到復活節的香味有別於聖誕節的芬芳。

在家庭裡，孩子學到自己的父母也有父母，而父母的父母又同樣也有他們的父母，他們了解自己是一個故事的一部份，而這個故事已經發生了，是他們無法再改寫 的。但是他們也學到，他們還有一個可以由自己去影響和形塑的未來，而且唯有他們懂得從過去的錯誤中記取教訓，這個未來才會更美好。

小孩在家庭中還學到，他們家屬於一個村子或城市的一部份，而這個村子又是一個國家的一部份，透過國家的歷史，與生活在他們之前的世世代代相繫。於是，小孩心中會漸漸培養出對故鄉的感情與歸屬感，潛移默化中學會對自己與自己的家庭負責，也成為有自信、有擔當的人。

父母影響子女一生前途

若父母生活中只曉得上班工作與下班休閒，孩子學習的機會自然比較少。親友不相互探望的家庭，很可能也沒有家族的故事可說可聽。父母若不重視歷史，不可能培養出下一代的歷史意識。如果父母兄弟姊妹與親戚都不分辨善惡真假美醜、態度冷淡，小孩學不到對人事物的是非分辨，發展不出對價值的判斷，培養不出個性與品味。

如果父母清楚區別慈愛與寵溺，處事態度始終一貫，偶爾也接受合理的例外情況，找到自由與控制之間的平衡點，小孩仍有機會學習分辨善惡。但若家中大人不愛看 書也不念書給小孩聽，將會降低小孩的心智與人格發展機會。當孩子無法精確表達情緒、不能從不同的層面思考問題，將缺乏回應人際訊息的敏感度、也無法發展社 會智能。當小孩不知如何應對生活中的一切，判斷力也會跟著降低，因此對他人操縱、消費主義與暴力的抵抗力也會隨之減弱，甚至產生自卑的心理。

當然，影響子女一生前途的，並非只有父母兩人。子女年紀愈大，生活圈擴展得愈廣，來自外界的影響也日益增強，不過父母仍有一定的影響力。單是選擇什麼樣的 居家環境、決定搬到哪個社區住，便已預先決定小孩可能遇到的同儕團體，以及可供選擇的學校、校外社團組織與文化活動等。

不論國家或產業界，其實整個社會都有幫助父母的責任，提供家庭需要的支持，讓父母能夠對子女善盡教養撫育的責任。若父母不幸無法克盡親職責任，其他成年人 需要發揮及人之幼的精神，代替他們擔任父母的角色。每一個家庭都必須有機會改善生活品質，如果有家庭做不到，國家便應該擔負起大家長的責任，援請教育專 家、心理學者，以及提供托育機構加以援助，尤其單親父母特別需要更多方面的協助。

家是否能成為提供安全感的地方，與是否有一紙結婚證書無關。最重要的是這個家庭裡的每一個份子，他們才應該是我們關切的對象。

本文引自http://www.wlsh.tyc.edu.tw/files/13-1002-2830.php

**四、★生涯輔導篇★**

**佳文精選～比起其他人最該先聆聽自己的內心：**

**我希望你像你，這樣就很好**

「我好想像她一樣。」、「為什麼我不能跟他一樣好？」偶爾聽見身邊的人有這樣的言論都會讓我感到好奇，怎麼你覺得自己就不好了嗎？要做到什麼程度才是真的好？為什麼一定要跟他一樣？人生來就是個獨立的個體，也因為每個人的獨立和獨特，才會有千百種面貌及故事，你就是其中之一，為什麼要羨慕別人的劇本？你有得是機會和能力去成就更好的自己，不需要浪費時間去成為你羨慕的別人。

但怎麼樣才能成為最好的自己？在那之前我想先問的是，你瞭解自己了嗎？在不瞭解自己內心的前提之下就想要往更好的方向去，在我看來多半是有困難的。這世界上唯一可能最了解你的就是你自己，你可以騙得過別人，可是永遠不能騙自己。太多人看見的都只是別人所呈現出來的光明面，你覺得好，所以你想要，想要和其他人一樣快樂、樂觀、乾脆或是果斷，或是純粹羨慕他們有錢、長得好看，但你不能忘記的是每個人都有別人看不見的另一面，你永遠不會知道在這些光鮮亮麗的表面之下他們正經歷什麼，也許那些正面只是冰山一角，他們只是比較會掩飾。

 你必須向自己承認自己的黑暗面，你會嫉妒，你會貪心，你有時候會見不得別人好，你甚至會覺得有些人憑什麼比你好，可是沒有關係，那些都是你的情緒，你可以不用向別人坦誠，但必須要對自己最誠實，並且學著接受這樣的自己，不能因為覺得這些情緒太過不堪而選擇忽略，負面的情緒與想法並不可怕，因為那是身為人無可避免的環節。所有問題的核心都來自於你的內心，如果不願意往問題的根源深究，你又如何去做改善或尋求他人的幫助。就像是照鏡子一樣，當你覺得鏡子裡看見的自己讓你不是很滿意的時候，你要做的不是換一面鏡子，而是改變自己，我們對於外表如此，內心亦然。

*Photo via*[*mydomaine*](http://www.mydomaine.com/retro-travel-photos/slide5)

人人都能夠告訴你該怎麼做才會更好，但是適合他們的方法不見得適合你，只有你知道自己想要什麼。比起聽從別人的想法來生活，在人際上處處順從只為了讓身邊的人開心卻累了自己，為什麼不做一個對自己的內心負責的人？如果你連自己都沒辦法面對，你又要以什麼原則去面對他人。前陣子上映的電影《鋼鐵英雄》中男主角有一句台詞說得好：「如果不能忠於自己的信念，我不知道該如何面對自己。」在所有人都告訴他這樣不對的時候，他遵從內心的聲音堅持下來了，你看看他最後成就了什麼，還有誰會說他不好。

永遠不需要和他人比較，你可以學習他人的優點，但不要因為你們之間的不同而感到氣餒。比起他人的聲音，首先要聆聽自己的內心，在價值觀成熟的前提之下做出對自己最好最正確的選擇，成就更好的自己。所以我希望你不要羨慕別人，我希望你一直都像你，這樣就很好。

本文引自 A Day magazine

**♣　輔導室報報　♣**

**一、★輔導室所在位置★**

☞照過來！照過來！輔導室在這裡：教學大樓後棟大樓323教室（就是福利社樓上啦！），由輔導主任陳正馨老師、專任輔導教師黃雅慧老師以及愛與熱血的諮商認輔老師群，攜手共同關心您，歡迎同學們放開胸懷，來輔導室坐坐喔。

**☎輔導室關懷熱線：**[**2915-5144＃131 正馨老師 或 雅慧老師**](mailto:felicity@ncvs.tpc.edu.tw)

馨香心語：接收您的疑難雜症投遞（輔導室門口專設心靈信箱）

**二、★年度、月份『主題式』系列活動宣導★**

MC900089056[1] **【106年˙下半年度生命教育宣導年】**

**【3月份˙心理健康月】**

**【4月份˙性別教育月】**

**【5月份˙生涯輔導月】**

☞敬請大家密切注意各月份週會專題講座、主題式課程教學、多元化動宣導…等，隨時參閱輔導室網站及輔導室佈告欄資訊更新喔！

**三、★心靈分享˙舉辦三場佳文（句）徵選活動★**

☞輔導室於本學期所舉行的生命教育講座、性別教育講座及生涯輔導講座，都有舉辦佳文徵選活動，倘若你內心澎湃、萬馬奔騰、心有所感時，請不要隱忍，把它化成文字寫出來吧！輔導室歡迎各路人馬，無論是英雄還是女神，快快將你文思泉湧的心得寫在學習單上，我們將會請專業老師加以評選。凡錄選優良作品者，除了能將其作品張貼於輔導室佈告欄、展現在輔導室網站及輔導刊物上，更邀請校長於擴大週會時頒獎。此外，前三名的同學尚可於國文科學期總成績上予以加分：第一名3分，第二名2分，第三名1分，每學期最多可加到5分喔！讓你風風光光、威風八面，並且充分感受到分享的喜悅喔！

**四、★班級性別平等教育活動★**

主題：家庭教育~幸福愛家

時間:106年3月21日(一)下午3點5分至3點55 分

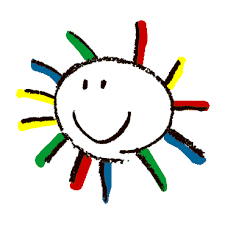
☞教導青少年明瞭結婚生子對男性與女性的影響，鼓勵引導青少年期許未來建立美滿家庭的願景與展望，並尊重自己及其未來的親密伴侶。

**五、★班級惜福感恩活動★**

主題：班級惜福感恩活動

時間:106年4月13日(三)下午3點5分至3點55分

☞對於祖父母，我們是否能夠懷著感恩的心，借重他們的成長與人生經驗，從他們身上學到寶貴的價值觀與態度。同時能設身處地，嘗試體會長輩與我們之間的差異，學習體諒他們在身體上面的老化與不便，多多陪伴並關心他們，將對父母的那份孝心與行動，也能延伸到祖父母身上。本活動嘗試藉由體驗，讓教師與學生有機會將對祖父母的關愛與孝敬心，轉化為實際的行動力，共同攜手創造一個充滿愛與關懷的家庭氛圍。

**六、★生命教育專題講座★**

主題：休閒與園藝治療

講師: 東南科大休管系講師群

時間:106年4月6日上午9點10分〜11點

☞邀請專業講師透過園藝活動來協助學生紓壓，有效面對及處理壓力事件與環境。

主題：與情緒共舞

講師: 黃子勤老師(實踐家教育劇團-樂學堂專任講師)

時間:106年3月1日下午3點05分〜3點55分

☞邀請專業講師協助學生與老師情緒管理，有效面對及處理壓力、煩惱、恐懼、悲傷和憤怒等等重要技能與技巧。

**七、★性別教育專題講座★**

主題：性別平不平？!

時間:106年4月5日(三)下午3點5分至3點55 分

☞透過性別「平不平」的提問，來引導學生思考校園性侵害、性騷擾及性霸凌議題，積極營造胡木性別界線。

**八、★生涯輔導專題講座★**

主題：求職防騙話劇宣導

演出單位：大腳Y劇團

時間:106年5月3日(三)下午3點5分~3點55分

☞採寓教娛樂的方式，透過生動活潑的話劇演出，協助同學瞭解各種可能的職場詐騙及正確的因應知能，以便做好準備，安全進入職場，做一個快樂的職場新鮮人。



**九、★性教育班級團體課程★**

主題：真愛有約～守貞到結婚

講師: 劉宜芬老師(輔仁大學生命倫理研究中心暨星沙基金會教育講師)

時間:106年4月27日~106年5月11日

☞青春期的孩子對『性』議題充滿了好奇，且當誘惑來臨時，較難克制住自己內在的情慾衝動。講師透過有趣且多元化的教案設計，引領學生揭開『性』的神秘面紗，並了解未成年發生性行為所可能衍生出的不良影響，進而學習如何能有效的管控自己的情慾與衝動，學習彼此尊重及合宜的兩性相處技巧，創造雙贏的兩性關係。

**十、★升學博覽會★**

☞邀請北部技職體系四技二專的大學前來參與南強的升學博覽會，透過現場人員的解說、學長姊的經驗分享、文宣資料的發放等方式，讓有意願要升學的同學們，能了解各個技專校院的特色、學習環境、科系內涵、就讀資格條件與畢業出路等資訊，希望同學們能透過本次的升學博覽會掌握足夠的校系資訊，以利自己做出最合宜的升學選擇，進而在適性發展中朝向自己的夢想目標持續邁進。

**十一、★有伴相隨˙認輔晤談★**

☞感冒時，身體需要被照顧與休息**，**而心有時候也會受傷或疲累，需要被真心的傾聽與陪伴。在南強有許多充滿愛心與耐心的認輔老師們，願意陪伴南強的許多大朋友們，在心靈受傷或疲累時，能陪你們一起找出路，逐漸復原，並學會更加的成長茁壯。若你(妳)需要有人傾聽你(妳)說說話，每週一次固定時間的約會，可以主動向班導師或是輔導室的老師提出申請喔

**十二、★輔導室專用佈告欄★**

☞輔導室佈告欄位於行政大樓一樓總務處旁邊，有2個喔！輔導室將定期張貼勵志感人小短文、講座活動訊息、升學就業資訊、學生作品分享及生活資訊等，歡迎全校師生經過時，稍做佇足欣賞並參閱。希望這一方小天地，能讓大家感受到小小的心靈觸動，並獲得所需的訊息。

**十三、★輔導叢書及視聽資源**，**歡迎外借★**

☞輔導室設有借閱專櫃喔！心靈叢書、職場哲學、青少年相關各類刊物、勵志書籍、生命教育、性別教育、生涯輔導、社會資源……等各類圖書、雜誌、媒體資源，一應俱全。歡迎全校師生來輔導室挖寶，善用輔導室資源，填寫表單就可以借閱使用喔！

**十七、★輔導室網頁資訊豐富，歡迎多加利用★**

☞輔導室提供資訊豐富的網頁資訊，包含：性別平等教育、生涯輔導、生命教育、特殊教育、親職教育、心理衛生……等相關訊息，以及校內外所舉辦的各項活動與講座的最新消息，非常歡迎所有的親師生一同共享這豐富的輔導資源。網址：南強工商→行政單位→輔導室。

<http://www.ncvs.ntpc.edu.tw/nav.php?step=2&list=1>