發行人：江明泱
主　編：楊惠如、郭家如
編　輯：王薇雅、黃怡婷

輔導心天堂

進之以猛　持之以恆

新北市立鶯歌國民中學輔導處 編印

出版日期：113年4月10日
期數：第102期
校址：鶯歌區尖山埔路108號
電話：02-26701461

生涯，是一生的天涯海角

江明泱 校長

週三（03/27）朝會時，舞台上獎狀、獎盃、獎牌閃閃發光，獲獎及為校爭光的有舞龍舞獅、排球、大隊接力、定向越野等體育項目成績優異同學。頒完獎後校長跟大家說以上團隊同學的長期投入、持之以恆精神足為我們全體同學的典範；這是我們鶯中的幸運，在生活中就看見「努力」的成果。

但如果只是「努力」並不足以帶來成功，前提是自己要具備足夠的條件，各項體育活動對參與者的身高、體重、速度、彈性、耐力要求都不同。所以，你想從事哪種工作，就要先知道這項工作需要養成的條件是什麼？例如：導遊需要外語能力、親和能力；保姆需要耐心、觀察能力；這些個人身心理特質，再搭配每項工作的專業學識，才可能走得久走出品牌。

要養成上述的各項條件，需要有「勇於認識自己」的過程，這就是生涯教育的目的，學校陪著大家透過諸多測驗、探索、經驗累積來「撥開雲霧見青天」走出自己的未來。

校長當然希望所有同學在學校就認識自己，進社會後才能減少碰撞。所以，很感謝輔導老師、導師、輔導處陪伴陪大家一步步認識自己。



但即使百分百跟著完成所有生涯探索，也不一定「從此過著快樂幸福的日子」。畢竟社會上有太多我們無法預知的事情，負面的天災、人禍、意外，正面的幸運、機遇、提攜等等，可能打擊我們到一蹶不振，也可能牽成我們雞犬升天。我相信「禍福相倚」：遇禍要堅強、自我省視補足，就會福氣到來；而有福時要持平、謙和，才能福氣長存。同學可以從校園生活裡逐漸修練，為將來進職場做好準備。

最後，要提醒同學「吃苦當吃補」，不論什麼工作，都要能勤勞耐操，在勞動的過程裡吸收經驗，從經驗中提升能力。如果真有「事少、錢多」的工作，也絕對輪不到初出茅廬的社會新鮮人。

學校是人才培育的搖籃，每一年都送出一批畢業生，校長很希望過個10年，同學在街上遇到老師時，可以炯炯有神的聊聊你闖蕩江湖的經驗，不必是世俗所謂功成名就，而是同學認真對待自己的生涯，努力不懈在工作、學業中逐步解開自己的生命密碼。

2024 新北市大教育國際博覽會

●活動網址： https://se.ntpc.edu.tw/expo/
●集章資訊說明如下：(詳細內容請參照網站說明)
1.活動期間：113/3/1(五)至5/27(一)。
2.活動對象：本市國中7、8及9年級學生。
3.活動方式：進入網址完成註冊便可以開始進行集點。
4.集點說明：點數累計10點即可抽獎1次。首次電子集章必須於五大專區：適性輔導專區(生涯尋寶趣)、學校簡介與特色專區(高中職學校資訊)、多元展能區(精華回顧)、專業技職區(精華回顧)及國際外語區至少各集章2點才能獲得首次抽獎機會，之後每累積10點即獲1次抽獎機會，系統會產生1組抽獎序號！



本期活動

新北市大教育國際博覽會學習心得

●活動時間：即日起至5月3日(五)
●評分標準：文字內容80%，繪圖美編20%。

歡迎踴躍投稿，將會擇優選出優秀作品頒發獎狀及獎品。

集章註冊QR Code

新北市112學年度國民中學技藝競賽得獎學生分享

設計職群陶藝主題第二名　906莊喻鈞　林清福老師指導



這次比賽不僅花費了很多時間和精力，反覆思考如何將作品製作得更加細膩，期間也會遇到創作瓶頸，同學和老師都給我提供了許多寶貴的建議。比賽時製作作品花費的時間比培訓時少，這也讓我可以做得較為細緻，雖然學科錯了一題，幸好術科補回來了。

電機電子室內配線第五名　911鄭品璿　光啟高中指導



參加這次的技藝競賽與不同學校的同學一起訓練，認識了新朋友，也讓我學到了新的技能。培訓時遇到了同校畢業的學長，學長很看好我，也很熱心的指導我。希望我也能將這份關懷傳遞給學弟，就如同當初學長對我的照顧。我背負家人的期望「全力以赴」，這是我覺得最感動的部分。從訓練到正式競賽，我經歷了與學校不同的生活體驗。

機械職群車床主題第六名　917柯立安　世紀綠能工商指導



在集訓期間，每天都要聽著高分貝的噪音練習，很怕聽力受損。

離比賽時間越來越近，作品成果尺寸仍不穩定，我很擔心辜負老師的期望，我開始懷疑我的能力想放棄了，也跟爸媽討論要否退賽，爸爸說：「你既然都選擇要當選手，就不要半途而廢。」有家長、老師的鼓勵，我決定再試試，到後期因壓力太大我又有想放棄，老師鼓勵我說「有壓力是正常的，但不要給自己太大壓力，真的沒辦法的話，沒得名也沒關係。」

最後我選擇硬著頭皮去比賽，好險比賽的時候運氣不錯、發揮不錯，作品成果尺寸沒有超出很多，學科滿分100分，非常驚喜得到第六名。

藝術職群表藝主題第六名　904陳家弘　莊敬高職指導



興許是找不到自我的耽溺，而去找尋多元的面貌；因熱愛表演，而去扮演角色。獨屬戲的偏見，我是如此，多少頑固的感思凝結，而無法堅守。演戲，是摧毀信心的、是了無收穫的……心思費盡，卻也只是合格。面對訓練時內心的陰鬱，在偏見下，堅持著自己的理想，明白的說，是對壓力的輕視，並非無視壓力，而是當恐懼的浪潮侵蝕發抖的手，能表現神色自若。然而，別出心裁的編排，卻成了不圓滿的表演……

總而言之，堅定表演的信念，秉持格外熱血的心情面對。並且，拋開束縛的枷鎖，努力超脫偏見之上，去成就表演的意義。見過冷場及尷尬的場面，立於舞台中，仍用熱誠去填補過程的遺失，為自己驕傲。當然，此前贅述是相比其餘藝術類型，雖然藝術並無高低之分，舞蹈之美都是立竿見影的，無可厚非。然戲劇則否，還有太多環境因素影響，千怨可奈何，嘆哉! 我想一切都需要一個「練」字。

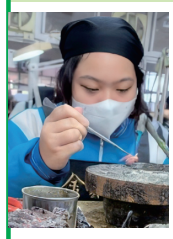
家政職群美容主題佳作　915曾心怡　樹人家商指導



集訓一開始，我們練習畫嘴唇，我怎麼畫都畫不準，曾經想要放棄，指導老師每天都很有耐心地抓我們錯誤的地方，教我們怎麼改進。

學會了完整的步驟後，以為自己已經沒問題，有一天老師將我們分組，才知道我不是哪裡都畫得很好，老師一一說著我們的缺點，那段時間壓力真的很大，每個步驟都要仔細研究，回家後也要繼續練習。真的要謝謝老師的訓練，讓我們一直反覆練習，我的技巧以及完成的速度都一直進步，才能在比賽場上有我的身影，謝謝幫助我的各位老師和陪伴在我身邊的同學們。

設計職群金工主題第三名　907黃紫嫣　鶯歌工商指導



比賽前的選手甄選，真的讓我既緊張又興奮。培訓的時間不多，而且可以問老師的時間也比較少。比賽除了要比技藝班教的術科外，還要背設計的學科，學科題目幾乎都是我沒看過的東西。快要比賽的時候，大家都在放假，選手們仍在努力練習。

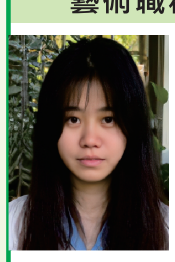
到了比賽當天，大家都是又緊張又興奮。一開始本來很有信心，但在畫圖的時候，看到別人畫的，瞬間信心就少了一半。原本還想用術科來拉一些分數，但術科做的也不是很理想。最後成績出爐，總成績有91，看到進了前三，就覺得努力都值得了，努力就有收穫。

食品職群烘焙主題第六名　917傅韋承　莊敬高職指導



訓練初期是如此的困難，蛋糕過模都有問題，學科是如此的一蹋糊塗，經過多次的訓練與更換材料及作法，最後一次的訓練是最成功的。比賽當天，我的心情依舊毫無波瀾，把它看作平常的訓練，我拿出百分百的實力毫無保留，選手千軍萬馬來相見，而我手拿蛇矛擋在長坂坡，只可惜技不如人，倒在長坂坡上讓五人超越我，而我依舊毫無波瀾，心想高中時再次爭高下。我當天只是狀態不好，拱手讓人，我決定高中時再次挑戰，拿下更好的成績。

藝術職群舞蹈主題佳作　906江品蓁　莊敬高職指導



比完賽的當下我感到放鬆，但同時對成績也期待又害怕。隔天在學校查詢成績時，看到自己得獎的那一瞬間，很開心，因為這是在我國中生涯裡一個比較大型的比賽。

這次比賽讓我印象深刻的是在訓練第四天的hiphop課老師教我們一段排舞，最後一個八需要蹲下轉圈起來的動作，讓我閃到了腰，當天回家直接痛到不行、也動不了，最後還去醫院打針才慢慢恢復，這段過程雖然辛苦，但為了完成自己的目標一切都值得。

家政職群美髮主題佳作　904葉孝慈　樹人家商指導



我原本是對美髮不感興趣的，但在技藝班的機緣巧合下老師讓我參加了美髮競賽的培訓，一天一天的訓練也讓我熟悉起來，運用自己的節奏來做練習手感，從一開始的兩三個小時一顆頭到可以40分鐘更甚是更快的去完成它，雖然培訓的過程枯燥乏味但每次看著自己完成的作品就很有成就感。

在專業教室培訓期間每次都累到都腰酸背痛，回到家都不想再動、早早就睡了，在家的練習的日子其實更艱難，要屏蔽家中的吵雜，專心地練習，曾一次次在自己的失敗中，徹底地想放棄、甚者想退出比賽，但每次我的不自信都在老師的陪伴下重新振作，這次比賽中獲得佳績很幸運，希望未來的比賽可以獲得更好的成績。

家政職群美髮主題佳作　915曾鈺惠　樹人家商指導



很榮幸這次能成為選手，在訓練時總感覺好累，因為要練術科、要背學科，還要準備複習考，所以一度很想不練了，但又覺得好不容易被為選手，還是留下繼續訓練。

後來經過一系列的訓練，我覺得我進步很多，很慶幸自己沒有中斷訓練，繼續堅持下去，到了競賽時，居然獲得了獎項，我很感謝自己有繼續堅持下去，也感謝曾經給過我幫助的人。好的成績。