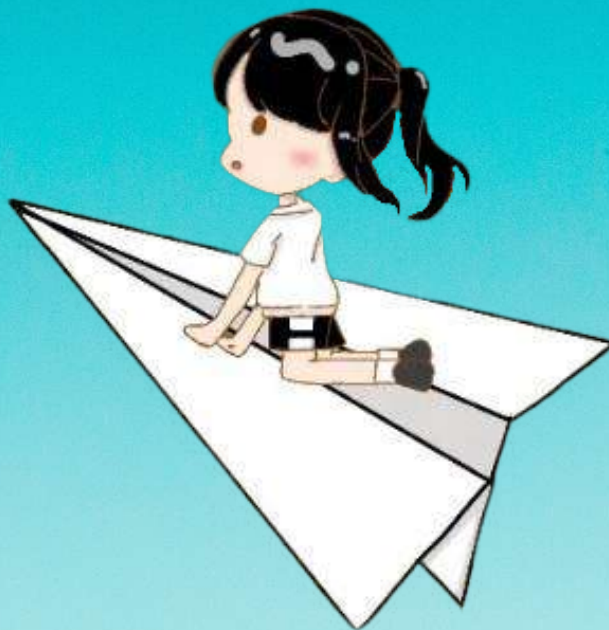
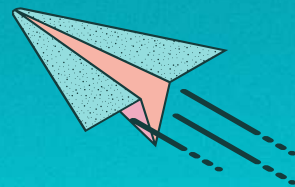


啟程



• 畢業祝福

* 校長的話&高三導師畢業祝福

• 優秀學長姐採訪

* 繁星經驗分享

• 打工專題

* 打工趣不趣——工讀經驗分享

• 輔導處活動集錦

* 人際溝通講座

* 清水之光

* 大學科系介紹

* 宜蘭大學參訪

發行人：鍾雲英

編輯群：郭芳妙、賴怡妙、李恩慈、吳佩欣

封面繪製：王亭懿

編輯學生群：許育綺、李昀蓁、賴育維、黃宜德、周宥辰、王亭懿



生命中的階段轉換：畢業啟程

鍾雲英校長

舒伯(Donald E. Super, 1986)認為人生好比彩虹，它的整體發展由三個層面組成：時間、廣度與深度。時間代表一個人的生命歷程，當中分成「成長、探索、建立、維持及衰退」等五個階段。廣度包括人的一生中所扮演的各種角色，如：兒童、學生、休閒者、公民、工作者與家庭照顧者等。深度則是一個人扮演某種角色時所投入的程度。

在高中階段正是探索期 (exploration)，主要通過學校學習進行自我認識、角色鑒定和職業探索，完成擇業及初步方向決定。經過15-17歲的試驗期，同學們可以綜合自我的認識和考慮自己的興趣、能力與職業社會價值、就業機會，開始進行多元方向的嘗試。也因為有這些嘗試，在高中畢業後，同學們能進到自己有興趣的大專院校或是職場，在未來的過渡期 (18-21歲) 是同學們正式進入職業或者進行專門職業培訓的時期。這時期，或許大家已經有了明確的職業傾向。最終能在大學畢業後的嘗試期 (22-24歲) 選定自己有興趣的工作領域，開始從事這種職業，同時也保有彈性，對於職業發展目標的可行性進行實驗。在不斷的嘗試與選擇中，相信同學們都能找到自己心之所向。

在階段的轉換中，也請同學們駐足並回首三年的時光。每位同學都在熟悉的清水校園學習三年，即將離開之時，還記得當初踏入清水的青澀嗎？帶著一點迷惘與期待的高一、愈加熟悉成為學弟妹們榜樣的高二、卸下各種幹部並為自己的未來打拚的高三，時光晃眼，高三的學長姊們即將畢業了，在踏出校園之前，還有沒有哪些話沒有開口，還有哪些人沒有好好擁抱，還有哪位老師沒有表達感謝.....，面對離別，我們都準備好了嗎？





陳忠寅心理師表示：「離別」是一個神奇的時刻！在認為時間還很多的情況下、在還沒參加完畢業典禮的當下，我們會因為某些擔心、防衛、害羞或自尊……等情緒，尚未意識到或甚至隱藏自己想要表達的真實感受，但在時間所剩不多的壓迫下，我們很可能會選擇放下內在堅持，展現出真實的自己。

美國心理學者Tuckman提出團體的五階段發展模式中，將團體發展過程分成形成期、風暴期、規範期、執行期與終止期五個階段。Tuckman在1965年只有提出四段論，並沒有終止期，但在1977年把終止期補上，成為最後完整的理論架構，從這個演變上，也能看出終止期(離別與結束)的重要性。離別是一個情緒可能會很複雜的階段，是需要給予重視與妥善處理的。

面對畢業除了期待、開心、難過和不捨各種情緒之外，我們還有些事情可以做，我們可以參考陳彥竹心理師提供的方法：首先進行「回顧」：回顧自己與同學、師長間的回憶，當中有許多複雜的情緒，真實的面對它。接著「看見」：看見這些同學、老師對自己的改變，對我們人生發展的影響。最後「祝福」：生命當中曾經因為彼此的存在而有不一樣，祝福彼此帶著這些改變，繼續往下個階段前進。不論是期待著畢業，亦或是捨不得，面對人生最後一次穿著制服畢業，還請同學們細細地看見自己的狀態，好好準備，好好地說再見。

祝福同學們在階段轉換中，不忘保持初心，持續探索；在堅定志向與轉換跑道的選擇中，都能保有信心，相信自己的選擇並勇敢實踐。且能在說完再見之後，啟程邁向更精彩的未來！校長也即將卸下40多年的工作崗位，和各位一起畢業！最後，送給大家擁有「邁出校門的勇氣；突破框架的美麗；抓緊夢想的毅力！」這些仍需同學們的努力與堅持！祝福大家畢業愉快！鵬程萬里！



301的各位~~

很開心這兩年與大家相處!!你們青春的熱情
定能造就未來的光明璀璨!!

301導師 彭柏鈞

未來十年，是你們最重要的黃金十年
這是你們實現自己人生夢想的關鍵時期啊！
祝福你們選擇好對自己最好的人生方向
一步一步實現自己的夢想。

302導師 李天祥



祝福清中畢業生

擁有美麗的心、真誠的行動
為未來的美好，補足希望的動力

303導師 呂仁傑



給304的畢業生們

要尊重自己，尤其是那一事無成的自己
別放棄性格中「英雄」的特質
有所堅持 有所不為
你就是英雄！

上大學後，勇往直前，不要回頭，保持良善
畢業快樂！

304導師 王慧琦



畢業祝福

人生啊！
高潮時、低潮時、歡樂時、悲傷時
有事沒事時
就高歌一曲 陳雷所唱 歡喜就好
305導師 林萬來



又是匆匆三年一晃而逝
你們高一時青澀的面容彷彿還只是昨日的事
突然又到了要送你們離開校園的時候。
一起渡過的三年，充滿許多回憶夾雜著許多心事分享。
謝謝你們讓我覺得當班導是件無比有成就感的事情！
也謝謝你們忍受我的諸多茶毒（誤）
我們一起走過108課綱、面對疫情挑戰也面對我喜獲麟兒。
我還是那句話，畢業並不是結束，
永遠歡迎也期待多回來清中，並記得保持聯絡。
最愛306班了！

306導師 賴筱嵐

心中擁有夢想
生活才會變得輝煌。
頭腦充滿思想
容顏才會熠熠發光。
勇敢大膽追求希望
人生才不會留下遺憾。
勝不驕敗不餒，腹有詩書氣自華。
～與307共勉之～

307導師 陳京文



308的同學
現在是一個
重要的轉捩點
不論最後的決定是什麼
願大家都能清楚
「自己是誰？自己在哪？自己在幹嘛？」
而我是308的零號預言家
我知道你們都將成為喜歡自己的大學生
最後還是得老話一句：
祝福你們畢業快樂～～

308導師 嚴傳凱



畢業祝福



感謝你們來到我的身邊，豐潤我的生命之河。

有了目標與專長，你就不會平庸；
只要腳步堅定積極，就不會錯過時機；
加上勤勞樂觀，你的夢想必能成真。

祝福，勇敢起飛！

309導師 黃上芬



好自為之。

310導師 蘇秉修



一千多個求學日子，也是一千多個迷惘的日夜。

人生道路漫漫，在畢業之際，
讓我們用美好回憶，來回味年華往事，
攜堅強勇敢與樂觀進取，來面對全新的生命階段。
祝福同學們的未來燦爛輝煌。

311導師 劉惠文

各位旅客312體育班列車已快要進站
恭喜搭乘312體育班乘客如願到達終點站
終點只是你人生階段性完成
一個階段結束 也是另一階段開始
下一站的嚴峻挑戰等著你去開創
無論是升學繼續專長術科的延續 還是轉換跑道
期盼同學都能秉持運動員的精神 越挫越勇
永不放棄的態度 迎接人生巨大的衝擊
帶著師長 教練 滿滿祝福 心想事成 展翅高飛



312導師 熊爸



親愛的313

三年師生一場，

真是特別的緣分！

看著妳們跌跌撞撞地成長，

我其實也長了見識、學到很多，謝謝妳們是我的學生。

臨別，想給妳們一些勉勵，姑且也當作是祝福吧！

1.人生的路，只要好好走，沒有白走的

不論接下來的方向是什麼，當妳曾經坦蕩真誠地走過這些日子
今日所學，都是滋養，都是妳向前的動力。

2.是妳選擇了夢想，不是被夢想選擇

能夠站上舞台，是很多人求之不得的夢想

妳們最清楚習舞的過程有多少艱難，但是也請記得，

有了夢想，就算要披荊斬棘、千辛萬苦，也一樣會感到幸福。

3. 自帶陽光，人生黯淡時，妳仍是一身晴朗

曲徑如何通幽？何時柳暗花明？沒有人算得準

往後當妳遇到難題時，

請回到初衷、從根本處去思考，是非與情緒就會有了自在的位置

接下來，就拿出勇氣，去創造人生的價值吧！

4. 相遇是偶然，離別是必然；緣起時珍惜，緣滅以祝福。

親愛的313

這三年我常在想：「我們究竟是不是一起的？」

今後，我們就真的不一起囉

衷心祝福妳們！

313導師 林成渝

親愛的314班孩子們，

畢業不是結束

而是你們即將要展開一段新的旅程

縱然前方有許多未知與挑戰

但我相信你們在面對挑戰時

仍能逆風而上展翅高飛

祝福你們平安、健康，勇於追求自己的夢想

畢業快樂！

庭吟老師



繁星經驗分享

306賴冠伶

國立臺灣大學 社會工作學系

三年前，我選擇了清水高中，一來因為分數就剛好到，二來則是離家非常近，當時我還完全不知道有繁星這個制度。高一上成績普通，不算差，但也說不上好，總覺得自己已經盡力，而我的程度也差不多就是這樣，不會太努力想追求更好。然而，不知道從哪時開始，我突然認真準備段考，後來得到很好的成果，我才發現其實我做得好。接下來的日子，一方面是因為有了先前的成功，而有著不敢掉下來的壓力，另一方面，或許是我找到了適合自己讀書的方式，漸漸能維持一定的水準。其實我是一直到很後來，才真正了解繁星的規則，才知道原來我有那個機會，因此在最後又更努力衝刺，希望能再排到更前面。而最後我很幸運地得到好結果，上了我從來沒有想過的學校。非常感謝所有老師的認真教學，也感謝我這三年來的堅持努力，這讓我知道，認真完成當下的事情，將來一定不會後悔的。



308邱渭芸

國立臺灣師範大學 特殊教育學系

在升上高中的那個暑假，開學前幾個禮拜我因為某些事被沒收手機，為了換回我的手機，我決定提出一個說服我爸的交換條件——段考考全校前十名，如果沒達成就沒收到下次達成。會提出這樣的條件，一方面是有說服力，另一方面是自己也想要試試看。而後三年，我的手機都好好的在我身邊，到了高三也用繁星上了好大學。

在清水其實只要願意讀、定力夠，想用繁星是不難的，但要記得在清水以外還有許多人比自己強很多，且學測也要達到一定門檻才能使用這項優勢，所以真的不要被段考的高分蒙蔽，多去見識外面的世界，這不只對學測有助益，也是為了上大學而準備。



繁星經驗分享



302魏若安
臺北市立大學教育學系

在國中三年，我努力的讀書，就是希望能夠上一所好的高中，只不過在會考當天，我的狀態不好，考完後隔天，我去補習班對了答案，就知道搞砸了！所以當時我就下定決心要在高中好好念書，用繁星上不錯的大學！因此，高中三年，我都很忙，因為除了要每天讀書之外，還要多去參加一些營隊與活動，除了繁星，個人申請也要準備，就是要做學習歷程。當時高一，我就先想好我要讀的學校科系，所以就朝著目標前進，雖然很累，但是為了考上好大學，這些都值得。最後我學測因為卡標，不能填我一直以來的目標科系有些難過，但是如果我當初沒有好好讀書的話，就有可能不會上到比個人申請還要好的大學，所以我覺得一切都是要自己去創造，有努力做，就會有回報。高中三年我們不只是为了繁星而去努力與堅持，還要去探索和充實自己，不管結果如何，對自己的人生會有幫助的。

306蔡星琪
國立臺北大學 社會工作學系



其實能考上這所學校，其實滿令我意外，因為我高一的成績其實只有10%左右，但到了高二成績慢慢往上提升，我認為是加入實驗班的影響，讀書風氣真的差很多，儘管高二會比其他班累，但高三下學期就會得到收穫，除此之外校排越前面會越好，這樣比較能選到自己想要的學校，比較不會和別人卡住，如果真的要拼大學的話，參加實驗班會比較有機會，同時也要自己努力，加油。

關於 打工的事



小記者 許育綺 經驗分享

正處在**16、17**歲的青少年們，對於出社會多少萌生悸動，又想多賺些零用錢，因此不少人會選擇去打工。身為社會新鮮人，最怕的就是遇到職場欺壓及霸凌。在打工之餘，也要同時記住自己身為打工人的權益。以下提供一些常見的職場問題及解決方法：

Q1:面對慣老闆該如何自保？

新進入職場的新鮮人們，尚不太懂得人情事故，可能遇到恐怖老闆的欺負。例如：他們可能會讓員工做白工、刁鑽工作上大大小小的事、將私人情緒遷怒於工作人員。面對類似情況，我們能如何保護自己呢？

A1:

- (1)**及時設立「界線」：所有不合理的要求，都有第一次，若某件事令你感到不舒服，當下就要找好理由拒絕，不讓老闆有「軟土深掘」的機會。
- (2)**喚醒內心的勇氣：想想自己為甚麼不敢拒絕老闆各種無理的要求，試著釐清自己到底怕什麼，鼓起勇氣說出真相並表達實際感受，這樣反而讓自己聽到了心底的聲音、確認自己想要從工作中獲得什麼，進而漸漸將工作創造成自己喜歡的樣子。
- (3)**擁有斷捨離的智慧：若工作內容差強人意，對未來職涯發展幫助不大，薪水普通，隨便找都能找到跟現在一樣的職缺，建議趕快換一個工作，不要把有限的生命浪費在慣老闆身上。



圖片來源：2022新北市求職防騙宣導網站首頁

Q2:遇到性騷擾的時候該如何應對?

工作時，主管或同事故意靠得很近、對外表和衣著施以性別歧視的言論、頻繁地噓寒問暖.....這些行為都足以構成職場性騷擾，該如何應對呢？

A2:

- (1)請對方停止性騷擾：不要沉默，坦承面對和相信自己的感受是關鍵，並鄭重地警告對方不要再犯，並避免單獨碰面。
- (2)了解公司條例和申訴程序：一般公司都會有關於員工遭騷擾及歧視的規範條例，清楚這些條例很重要，也可以報告給主管。
- (3)做好紀錄：有證據好說話，不管是甚麼證據，一定要安全保存，且內容越詳細越好，這能幫助申訴程序的進展順利。

七不三要需牢記
安全工作沒問題

要陪同 **要確定** **要存疑**

臺北市府勞動局
Department of Labor

3要原則

「要陪同」
面試時請朋友家人陪同或事先告知面試的地點。

「要確定」
是否為合法經營之公司。

「要存疑」
應徵公司的徵才內容是否有不合常理的情形，例如工作內容模糊、公司名稱不明等。

7不原則

「不繳錢」
不繳交任何不明用途或不合理的費用，如宣傳照、訓練費、保證金等。

「不購買」
不購買公司以任何名目要求購買的有形、無形的產品。

「不辦卡」
不應求職公司之要求而當場辦理信用卡。

「不隨意簽約」
不隨意簽署任何文件、契約。

「證件不離身」
證件及信用卡隨身攜帶，不給求職公司保管。

「不飲用」
不飲用酒精類及他人提供之不明飲料、食物。

「不非法工作」
不從事非法工作或於非法公司工作。

面試須知

面試前

- 確定是否為合法正派經營公司，透過多元管道查詢公司資料(如：網路、親友打聽)或利用經濟部全國商工行政服務入口網之公司登記資料等搜尋其資料。
- 對於連續刊登好幾個月的徵才廣告，廣告內容只有留下連絡人手機號碼。沒有清楚告知徵才公司名稱、工作地點、工作內容，或待遇優厚不合乎常理者，都要特別小心。
- 面試時可請朋友、家人陪同面試，或事先告知親友欲前往面試的地點。

面試時

- 是否是正常運作的公司，注意公司名稱、周遭環境及地點。
- 面試者是否強力推銷公司產品。
- 面試時是否草率、輕易就錄取。
- 開出條件是否與徵才訊息相符。
- 不繳交宣傳照、訓練費、保證金等不合理費用。
- 不留置求職人國民身分證、其他證明等文件等。
- 如發現有異，以及早脫身為最高原則。

面試後

- 保留完整徵才資訊，透過正規管道尋求支援。

圖片來源：台北市政府勞動局網站

11

Q3:面對同事的大小事

每個人都會遇到難纏的同事，關鍵不在於有沒有這些人或壓力，而是怎麼用新的方法、心平氣和的態度來面對，該如何做呢？

A3:

(1)碰到火藥庫：職場上不乏脾氣不好、情緒控制能力差的人，他們常為一點小事就掀開滾燙的情緒，宣洩自己抓狂的情緒。這時可以先讓自己離開現場遠離風暴，平復自身心情。

(2)遇到不斷抱怨的同事：當我們碰到喋喋不休、愛抱怨的人，可以花幾分鐘時間聽他們訴說現在遭遇的情況或情緒，幫助他們往正向的情緒發展；或是把焦點拉回到工作。若沒有什麼交情，無法鼓勵他們，不妨刻意避開，或對他們的抱怨不要有所反應，他們得不到共鳴，就不會再來找你了。

(3)碰到喜歡興風作浪的人：在職場上也會碰到喜歡講是非、傳八卦、中傷他人的人，而且防不勝防。這時應該以敬鬼神而遠之的態度對待他們，少跟愛講八卦的同事在一起聊天、交換資訊，就是保護自己最好的方法。一來不讓自己成為八卦轉運站，再來也不會將自己的隱私傳出去。

(4)碰到愛挑剔、批評的人：碰到苛刻的同事，常讓人抓狂。但不妨先覺察看看，挑剔者背後的動機是什麼？碰到要求高的人，不妨欣然接受對方的批評和建議。若真的被對方逼得喘不過氣來，可以以幽默的方式來回應，先肯定、同理對方的想法，再適時表達自己的感受。

在打工過程中，了解職場生存小技巧，能讓同學們在職場平安順利，同時也訓練社交能力、思考能力，於此同時也需要兼顧課業，為自己爭取踏入專業領域的入場券！





人際溝通講座

◎107 賴育維

輔導處此次講座主題是人際溝通技巧——創造一致性的內在對話，由佛光大學心理系黃國彰教授擔任講師。你是否有過不知道該如何和他人相處的經驗，明明覺得自己是在為他人著想，但對方偏偏就是不領情？又或是明明在和對方討論問題，對方卻答非所問，遇到這種情況不知道該怎麼解決？或許這次的講座可以让你有新的發現。

黃國彰教授在講座當中提到一個重要的概念，叫做薩提爾的五種溝通模式，是指人在三種因素下（自我、他人、環境）所展現出的五個樣貌，分別是忽略自我的討好型、忽略他人的指責型、忽略他人和自我的超理智型、全都不管的打岔型以及面面俱到的一致型。黃教授針對不同的特質做了以下介紹：

- **【討好型】**易忽略自己，言語中經常流露出「這都是我的錯」，「我想要讓你高興」之類的話；行為上則過度和善，習慣於道歉和乞憐。這種類型的人通常都表現出內疚、依賴等特質，較可以接受批評以及作出讓步，內心較為敏感、關心別人，相對地也較容易受到別人的操控，有時較欠缺自我的想法。
- **【指責型】**常忽略他人，習慣攻擊批判，將責任推給別人。「都是你的錯」，「你到底怎麼搞的」是他們的口頭禪。通常對於身邊的事物較為憤怒和不滿，也比較難和他人相處。究其內在經歷，指責型的人通常較孤單，習慣將自己偽裝起來，好掩飾內心的脆弱，藉此來達成自我肯定效果；他們寧願與別人隔絕，保持權威，也不願承認自己的錯誤。
- **【超理智型】**極端客觀，只關心事情合不合規定，是否正確，總是逃避與個人或情緒相關的話題。他們告誡自己：「人一定要有理智」、「不論代價，一定保持冷靜、沉著，決不慌亂。」這類人表面上優越，舉止從容，然而內心有時會出現空虛和疏離感，個性上通常較為嚴格或沉悶，且因缺乏與他人情感上的共鳴，所以也較難與他人相處。
- **【打岔型】**則永遠抓不著重點，習慣插嘴和干擾，不直接回答問題或經常答非所問。他們內心焦慮、哀傷，精神狀態混亂，沒有歸屬感，常被人誤解。打岔型的人最大的特點是：聽到別人的一句話，就立刻進入自己的個人世界，看似在處理別人的事，實際上是在處理自己紛亂的情緒。這種類型的人經常用逃避問題來處理問題，讓問題無從解決。
- **【一致型】**最直接且真誠，是五種溝通中最值得學習的一種，訊息皆有脈絡且能朝同一方向引導，建立人與人之間的真誠接觸。通常具有平靜的、有愛心的、接納自己與他人、腳踏實地的特質。能欣賞自己的獨特性，且願意信任他人；同時，允許自己和他人表現脆弱的一面，完整接納，造就出一致型能理性且保有溫暖的溝通方式。





在講座結束後，訪問黃國彰教授時，教授明確表示：人並不只有單一特質的表現，而是會根據不同的場景，而做出不同的表現；教授也特別強調，無論是和哪種類型的人溝通，最重要的還是要理解對方的想法，並且確切地認知對方的意思。

我們也訪問了一些參加講座同學對於此次講座的想法，其中，黃同學表示這次的講座不只幫助他更了解如何和不同類型的人溝通，也幫助他更加了解自己，當往後出現討好型的溝通模式時，能覺察並提醒自己不要過度委屈自己；其餘的同學也表示，此次的講座讓他們獲益良多，學會更適切地表達。



清水之光——姚岱均魔術師

興趣也能變工作，創業走出一片天

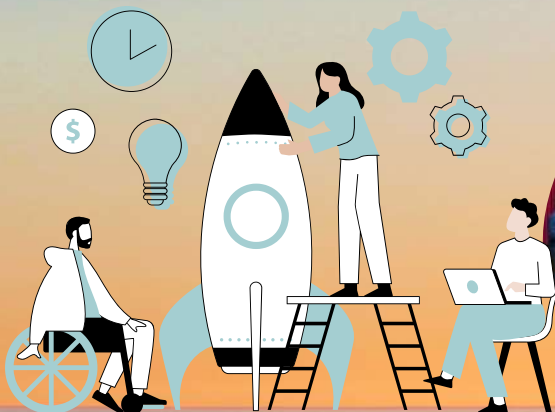
◎107 黃宜德

每個人都有自己的夢想，夢想是偉大的、幸福的、遙遠的；夢想使每一個人為自己的目標去努力、去奮鬥、去拼搏、去開拓！

但在築夢的過程中，往往會遇到非常多大大小小的石頭，有些人能把這些石頭變成墊腳石，有些則始終無法邁過那塊絆腳石；今天，清水之光的講師敘述了他在追逐夢想過程中遇到的種種瓶頸——他的興趣是表演魔術，因此他就在學校創立魔術社，可惜的是，學校中好像只有他一人對魔術有興趣……因此，在魔術社第二屆就因營運不佳而倒社，這個經歷成了他人生中第一顆石頭。

在那個年代，有電視節目設立了一個全新的系列，讓許多民間高手得到一個大舞台，使他們得以大展身手，姚岱均講師當然也想去試試，於是他便火速報名，並幸運地成功得到了這個千載難逢的機會，但當主持人打電話跟姚講師聯絡時，卻被告知「魔術」類型的表演實在是太多人展示了，能不能換項表演，或來場別人未展示過的演出；正當他還在苦惱時，主持人突然問道：「還是...你會最近很火紅的氣球表演？」此時，他尚未慎重考慮，便直接答應了！掛斷電話後，姚講師回過神來，心想到底要怎麼辦？現在的他，只能在這緊湊的時間內去學習、練習這項他從未接觸過的表演，這是他的第一個挑戰；第二個挑戰，是關於他如何取得道具——巨大的氣球！想像一下，在那個還沒有網路的年代，需找到跟人一樣巨大的氣球，實是困難重重！好險，最後還是被他找到了，但接著又衍生第三個問題：氣球單價頗高，但也不可能只買一顆，於是只好半工半讀，趕快賺到足夠的金額購買道具。經歷重重難關後，終於收到了氣球，接下來就是練習了；過程中，只見氣球一直變大、一直變大，蹦！一顆氣球就這樣沒了……彷彿將自己辛辛苦苦賺來的錢，丟進垃圾桶。之後的練習，他都非常謹慎，但每次效果都差強人意，眼看只剩一顆氣球，要留到上節目表演的時候用，也就失去了練習的機會……到了上節目當天，他一直祈禱著能夠順利完成表演！人努力到連自己都感動時，老天也會幫助你！這是他在演出後所得到的體悟——沒錯，表演很順利完成✓，這場演出也讓他一戰成名！

姚岱均講師說夢想=（目標+時間）×決心，第一個要有目標，再來要有時間去努力、去達成，最後要有毅力、要堅持，最後再來點運氣的加持，相信每個人都可以完成自己的夢想！而當目標定出來後，不衝，那要等到什麼時候？人生最大的風險，就是不敢冒險！還有一句話點醒了我：「我們無法做出正確的選擇，但我們可以盡力將我們的選擇做到正確！」之前我在選擇要體優還是一般考試時，因為模擬考成績不錯，所以選擇了考試，但後來大考當天，我考差了，得到了一個意想不到的成績，去了一所不是意料之中的學校；現在看來，當時我的決定，在大家眼裡應是錯得離譜，我也曾這麼想，但「選擇」根本就沒有標準答案，既來之則安之，我可以將我的選擇做到好，讓大家改觀，也讓我對自己改觀！非常謝謝清水之光姚岱均講師所帶來的演講，醍醐灌頂！



大學科系介紹—— 長庚大學職能治療系

◎208 李昀蓁

今天由鄭嘉雄教授講解職能治療系，常常在新聞中看見這個名詞，今天終於有機會更深入地了解！「職能治療」跟「物理治療」差在哪裡呢？物理治療是用物理因子，針對身體的功能障礙施予適當治療，恢復原有生理功能，例如熱敷、電療等；職能治療是透過「有目的的活動」來治療個案生理和心理層面的健康，減輕社會功能障礙對患者的影響。

職能治療分為四大領域：生理疾病職能治療、心理疾病職能治療、兒童職能治療、社區職能治療。生理疾病的症狀有腦中風、燒燙傷、脊髓損傷等，治療方法有中風復健、骨科治療；心理疾病的症狀有憂鬱症、創傷壓力症候群等，治療方法有社交技巧訓練、工作訓練；兒童疾病症狀有注意力缺失過動症、腦性麻痺等，治療方法有新生兒家護病房、感覺綜合治療；社區職能治療有社區長者健康促進、長照2.0等。

究竟職能治療師的工作內容是什麼呢？教授就以下幾點說明：**1.**能力表現評估、**2.**綁定治療計畫、**3.**實際執行治療、**4.**能力表現再評估、**5.**出院計畫制定和後續治療。職能治療師的出路，除了醫院外，還有學校、教養院、社區照護這些地方。綜合以上所得到的結論，職能治療師屬於「功能促進的專業，翻轉生活的專家」。

聽完了這場演講，讓我對職能治療師的認知有更上一層樓，若要向他人以一句話概略介紹職能治療，就是「針對病患的症狀進行有目的的治療」，而講師也提到，職能治療在未來很常見，不管是醫院還是社區；政府也推行了長照2.0這個方案，會需要頗多職能治療師，而一旦取得證照後，薪水就有四萬多；剛開始會很規矩地按照課本的方式去治療，增加工作經驗後，就會依照經驗和自己的專業知識找出更適合患者的方法，效率也會更好，聽完這場科系介紹，我對「職能治療」有更多理解，往後決定生涯方向時，多了一個選擇。



大學科系介紹—— 輔仁大學管理學群

◎107 賴育維

你是否不知道自己的興趣在哪？面對升學，不了解各學群究竟有什麼樣的特色？這次由清水高中輔導處所舉辦、輔仁大學吳濟聰教授所主講的輔仁大學管理學群講座，希望藉由我的紀錄，可以讓你更瞭解管理學群究竟在學什麼？又有什麼樣的特色？輔仁大學管理學群包括：**1.餐旅管理學系**、**2.企業管理學系**、**3.資訊管理學系**、**4.金融與國際企業學系**，而此次講座，教授針對企業管理系為我們做介紹。

企業管理系其實跟很多人想的不一樣，並不是在「管理」企業，而是在幫企業「處理問題」，那是幫企業處理什麼問題呢？這面向就相當廣泛了，包括行銷、人力、生產與作業、財務管理，具體來說，行銷就是幫公司把東西賣出去，也就是人脈、客群的問題；而人力就是有關員工人事的議題、財務管理則是關於資金流、週轉的問題。

演講過程中，吳教授提到了一個非常重要的觀念——隨著時代變遷，企業會遇到的問題有所改變，處理方法也就會跟著有所改變。以行銷舉例，以往都是企業主動去尋找目標客群，而現在就有讓目標客群來尋找自己的方法，也就是利用社群媒體來擴大自身的知名度，讓目標客群主動來找上門。而人力方面，以前主要是跟薪資相關的問題，現在更多的是保障員工權益，得到自身該有的福利，又或是幫助員工轉型，找到更適合員工的工作！除此之外，吳教授也提到了一個升大學很重要的議題，也就是「面試到底該怎麼準備」？教授說，面試最重要的是要了解自己即將就讀的學系，包括系網專業知識、自己對於該學系的看法，但有一點是非常忌諱的，也就是在自己的資料中提到了專有名詞，卻無法順利解釋，若要提到專業知識，自己就必須去了解。

本次的講座內容大致如此，在結束後也採訪了許多人，有些同學表示這次最受益良多的部分是關於面試的準備，因為是教授的寶貴經驗談，給予我們重要的提醒！



宜蘭大學參訪—— 資訊工程系



◎111 王亭懿

從剛踏進宜蘭大學的那刻起，從未見過的景色一幕幕呈現在我眼前——碩大的校舍、寬廣的馬路、茂盛的草木、寧靜的空間，彷彿來到了人間仙境。

針對未來對資工系有興趣和想要了解更多「資工」議題的學生們，宜蘭大學資工系的系主任夏至賢教授，解說資訊工程系的相關問題，為大家解惑。

首先，資工系看重的科目不單單只是數學與物理，擁有英文能力也非常重要；其次，商品不單單只注重技術，創新也是不可缺少的要素，還要考量到安全、舒適性……等。最後，需要具備良好的態度，像是遇到問題與挫折該如何解決、壓力要如何釋放等。

除此之外，**AI**是從傳統到數位再進化到我們現在所看到的樣子；還有少子化造成勞力短缺的問題依舊是個需要解決的難題，而**AI**雖然能夠替代勞力帶來更方便的生活，可還是不足以完全解決少子化帶來的問題。

經過此次國立宜蘭大學資工系參訪後，我對資訊工程更加了解，像是**AI**對人們的影響、創新的重要……等，真是收穫滿滿！身為高一的自己參加這次參訪活動後，能累積生涯探索的經驗，並可以根據這次的經驗做為選擇班群的依據，是重要的資源。



宜蘭大學參訪—— 應用經濟與管理學系

◎111 周宥辰



現今科技發達、快速變化的時代，社會更需要具有紮實學理基礎，並能夠靈活運用、解決問題的人才——這些正是宜大經管系所倡導的理念，有些大學經管系的邏輯推演能力訓練嚴謹，但有時過於抽象；而宜大卻是國內少數將「經濟」和「管理」兩個互補領域合併為一系的教學單位。

今天由王俊如副教授為大家解說什麼是「經濟學」？關於往後的「出路」有哪些？經濟學是商科之母，所有商科最基本的觀念皆來自經濟學，且只要就讀商科，它是大一必修的課程（加油！別掛科）。咦？那，出路呢？大致有以下幾種：**1.**考高普考去政府相關部門上班、**2.**銀行、保險、證卷相關行業、**3.**學術界（經濟研究院或大學教授）等，且經濟分為許多次領域，有個體、總業、產業、國際、環境、農業、勞動經濟等，非常多元！

至於什麼是「企業管理」？有哪些「出路」？企管，以培養「管理者」為目標，透過通才教育培養學生的全面發展，包括應用、實用導向。管理學不只要學習經濟學，還有社會學、生物學、心理學等，也就是前面所述的通才教育全面發展。企管的次領域有生產管理、行銷、人力資源、研發、財務、規劃、組織、領導、控制等。許多學生可能會好奇，關於企管的出路有哪些呢？其實，企管系的就業方向「最不受限」！企管的就業方向有：**1.**科技業、**2.**傳產業、**3.**教育業、**4.**運輸業、**5.**觀光旅遊業.....等。

在商管學群眾多科系中，是否覺得系的名字相似，內容就很相似？喔喔！那就大錯特錯了，像財經、財務裡都有「財」字，但它們所教授的內容可大相逕庭；宜大的經管系採用四大領域延後分流，整合一般大學之經濟系和企管系，並將課程架構為經營管理、國際經貿、財務經融、休閒經濟四大領域，提供同學延後分流、適性揚才的機會，簡單來說就是先了解這些系，再選擇自己最有興趣的鑽研；畢竟若不了解就選擇，選對算幸運，而選錯了不僅沒興趣，還會感覺身在地獄。

這次的宜蘭大學參訪，在教授的演講中，我明白了選系會面臨到的種種問題，蠻慶幸能去宜大，能夠提前知道以後可能面臨的困難。這次除了聽演講外，也參觀了宜大的環境，個人認為宜蘭的生活步調比新北緩慢許多，不會過於吵雜，附近商圈雖小，但五臟俱全；而宜大的校園環境很是幽靜、空氣清新、很有讀書的氛圍。印象最深刻的是這次參訪我們去促進了宜大的經濟——造訪宜大合作社，裡面商品便宜，且日用品應有盡有！這次參訪學到了有關經濟方面的知識和應用，也很開心能去宜蘭大學體驗生活。





活動報導



- 111/2/25 第4節
辦理高三導師升學輔導說明會，提供導師最新升學資訊，協助高三生生涯輔導。
- 111/2/25 午休、第5節
辦理人際溝通講座，講師為佛光大學黃國彰教授。
- 111/3/2 第3、4節
舉辦學測繁星、申請落點分析專家座談，講師為多元策圖書牟國陶總編，供高三生了解選填志願之方向。
- 111/3/4 第5節
辦理清水之光職涯講座，講師為清中優良校友魔術師姚岱均，使高一生能結合興趣與未來發展方向。
- 111/3/10 晚間18:30-20:00
辦理高三升學輔導家長講座，講師為佛光大學王宏升教授，協助家長了解升學趨勢，促進與孩子對談。
- 111/3/14 第4節
辦理高三青年就業儲蓄計畫宣導及召開校內審查會議，共同審查該計畫之參與學生名單與內容。
- 111/3/14 午休
舉辦資管系科系介紹講座，講師為輔仁大學資管系吳濟聰教授，使學生能了解資訊與管理學群相關內容。
- 111/3/16 午休
舉辦職能治療科系介紹講座，講師為長庚大學職能治療系鄭嘉雄教授，使學生能了解職能治療系之學習內容。
- 111/3/22 午休
舉辦化學系科系介紹講座，講師為龍華科大化工系林宗新教授，使學生能了解化學系之學習內容。
- 111/3起
建立畢業生聯絡網，供學校追蹤高三生之升學就業進路。





活動報導



• 111/3

於公民課程中融合辦理高三303及306班集體勞動權益宣導，感謝呂仁傑老師協助，使學生能了解就業相關法規以及維護自身權益。

• 111/4/1

午休辦理申請入學學生說明會，供高三生了解申請入學之注意事項。

• 111/4/1第6、7節

辦理高三申請入學第二階段審查資料及面試技巧講座，邀請南華大學楊國柱教授進行演講，使高三生能了解指定項目甄試準備方向。

• 111/4/7午休

辦理申請入學教師協調會，共同討論校內模擬面試辦理場次安排。

• 111/3/18第5-7節

辦理宜蘭大學參訪，由賴怡妙、李恩慈老師帶領同學參訪，了解大學學習環境及科系學習內容。

• 111/4/8

第4節辦理高一選班群導師說明會、第5節辦理高一選班群輔導講座、晚間18:30-20:00辦理高一選班群家長說明會，供導師、學生、家長了解選擇班群參考資訊及方向。

• 111/4/14第9節

辦理線上憲兵招募說明會，講師為張吉廷軍官。

• 111/4/18起

實施高二大學學系探索量表施測與解釋，使高二生能透過科學化量表，了解自身未來就學方向。

• 111/4/25-5/6

辦理校內大學申請入學模擬面試，共13學群，28場次。

• 111/5/11

辦理校外教授模擬面試，由銘傳大學金融科技應用學士學位學程林盟翔教授、淡江大學資工系林承賢教授、世新大學新聞學系李明哲教授、亞洲大學心理系廖御圻教授及護理系邵佩琳教授共同指導高三生面試注意事項。

• 111/5/13

發布繁星經驗分享會影片，供國高中部學生及家長了解繁星入學之成果與準備方向。

