

# 輔導簡訊

了解、關懷、尊重、接納

地址：新北市林口區粉寮路一段75巷80號 電話：(02)2601-2644 網址：www.swsh.tpc.edu.tw



第一〇三期  
創刊：八十年十月二十八日  
出刊：一〇一年六月十一日  
編輯：醒吾高中 輔導室

## 生涯規劃

# 生涯轉換從「心」開始

畢業，就是一種生活／生命的轉換，生涯轉換是永遠在進行的，好比說小學畢業升上國中，同時也是從兒童變成少年；如果是高中畢業，馬上就要進入大學，也是從青少年成為青年；這些轉換，都是人生必然的過程。任何的轉換多少都會帶來焦慮和壓力，卻也可以提醒我們，即早做好妥善的準備和因應。而自己以什麼態度面對接下來的生涯轉換的變化，就端看自己抱持甚麼心態迎接挑戰，整理好自己的心，將會讓你帶著不同的眼光角度看待各種狀況。

### 轉換過程狀況多

一般來說，不管是國中、高中或大學畢業的學生，在轉換過程中，大都會有以下幾種狀況產生：

- 焦慮：不管是升學考試、找工作，都存在著許多未定和可能性，似有非有的情境，最讓人感到焦慮。
- 失落：新的學校或就業環境，有時跟自己的認知有落差，也可能沒有想像中美好；於是，就會引發挫敗感和失落感。
- 矛盾：當理想和現實產生衝突，矛盾、猶豫，也會跟著來。像是找工作，是以未來發展來思考，還是以目前就業的環境、薪水來衡量？想找輕鬆的工作，待遇就不可能高……；到底該怎麼抉擇？
- 嫉妒：一向名列前茅的學生，大考時卻輸給以往的手下敗將；明明是學校的優良學生，找到的工作、待遇，卻遠不如其他在校表現不佳的同學，這時，難免會產生嫉妒和不甘。
- 從眾心理：現在熱門什麼就追逐什麼，卻沒好好想清楚。要知道「十年河東，十年河西」，不需要一窩蜂地盲從；念高職，未必就會比讀高中差，有時候一技在手，卻是終身受用的。
- 缺乏自我瞭解：高估或低估自己的能力而影響某些抉擇和判斷。
- 自我感覺良好：有些人自我評價過高，或是眼高手低，導致非哪些學校或哪類工作不做。

### 正向、積極、樂觀，共度轉換期

對於下一階段的新鮮人來說，畢業後要面對的，除了升學或找工作，還包括如何在下一求學階段做好規劃安排、如何找適切的工作、如何快樂地學習或工作、如何能在學習及工作中成長和發展。透過專業人員實施標準化的心理測驗，或者找一些貴人（父母、學校老師），來幫助瞭解自己的興趣趨向、學習策略、偏好職業，同時盤點一下自己具備哪些專業、專長、學歷、經驗和價值觀，做好初步的釐清，最重要的如下：

#### 一、帶著信心與希望有自信的航向未來

信心是成功的第一步，要相信自己絕對擁有足夠的能力考上大學，儘早規劃自己有意義、價值的目標，並按計畫努力不懈，到時候成功一定非你莫屬。「未經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」今日的努力是明日成功的保證，為了營造光明的未來，總得把握現在，穩紮穩打，亦步亦趨，千萬不能一曝十寒，遇到一點困難就怠惰。

#### 二、立定明確的目標並且努力實行

寫下自己有興趣的科系，再一一刪減，確立自己的短

程目標，而後詢問師長及長輩的建議，重新整理。為了使目標完成，也可以和自己約定，或請長輩、朋友提醒且加以督促，如達成目標，可做適當的獎勵，求更上一層樓。

#### 三、運用有效的讀書方法來增進學習成效

讀書貴在理解與融會貫通，首先要安裝好課程內容的「龍骨」，先找出書中重要的脈絡，再將主要的概念，結合既有經驗納入自己已經建立的架構中，才能有系統的貯存。不同的科目，學習的方法，並不盡相同，同學們宜參考認知心理學的科學性知識，多吸取他人良好的讀書經驗，進而養成自己的讀書習慣。

#### 四、妥善的規劃及運用有限的時間

有計畫、合理的安排讀書時間，按部就班，今日事今日畢，可以培養定力和減輕壓力。設法建立一系列的學習目標，來鞭策自己認真向學。各科每次讀書時間的長短，宜因應學習內容的不同而有差別，一般言之，記憶性的內容，可採用分段方式來學習，而需要認真思考的內容，就不宜將每次的學習時間，分割得過於短暫。

#### 五、有耕耘定有收穫，一切盡其在我，努力以赴

準備大學入學考試尤需要秉持苦行僧的精神，懷著一顆期許未來會更美好的心，一步一步穩健的往前邁進，終會到達預定之目標。有恆為成功之母，無恆便不能成就大事，行百里者半九十，能堅持到最後一分鐘者通常就是贏家，珍惜現在，否則時間馬上溜走，專心致志，持之以恆！

然而，藉著畢業的轉換，重新省思自己的興趣，培養、發掘自己的能力和未來可能發展的性向，以及自己的價值觀，這樣，對於未來的生涯規劃和轉換過程中的「心」生活，都具有頗大的幫助。「轉換」是永遠在進行的，一次不如意或不滿意，並不代表一輩子不順遂，而是給我們一個重新省思、學習的機會，讓自己可以從中成長和學習，過程中難免會有壓力，但要記住，保持正常的作息，也可以回溯一下自己過往的正向成功經驗，讓自己有能力與能量面對接下來的挑戰。

資料彙整及撰寫：服62周佳穎、服62陳婷、普90吳珮均、王韻涵老師

參考資料：<http://www.tngs.tn.edu.tw/departments/cons/experience/experience06.htm>  
張德聰(2012)。細心、關心、耐心，經營畢業「心」生活。張老師月刊，414。



# 畢業生之 我有話要說~



## 普86 葉定慧 國立台灣大學 物理治療系

轉眼，在醒吾6年的時間，即將走向終點，雖然過程中，有許多挫折曾讓我心情、鬥志都跌倒谷底，甚至開始懷疑自己，但在最後收到入學通知單，所有的苦都變成美好的回憶，一生都不會忘記，而我也想謝謝在這6年中教過我的每位老師，尤其是國、高中的班導和教練們，謝謝你們陪伴我走過最徬徨的時刻，鼓勵我、支持我，使我有勇氣繼續面對困難，堅強的走下去，也才有現在的成果，謝謝所有幫助我的人，謝謝你們。

## 美64 林詩庭 國立台灣師範大學 運動競技學系

國中三年、高中三年，都受醒吾還有教練們的照顧，很感謝學校的支持與栽培。在球隊裡的生活教育，都有教練的叮嚀，因此我們養成很好的生活習慣，我也很感謝教練，這六年的諄諄教誨，我將會銘記在心。「一日為師，終生為父」在訓練過程中，有一次意外受傷，導致我的脊椎第五條椎弓滑落了1/4，當時的我無法接受，因為我還有夢，這個傷是我的阻力也是動力，我的爸爸、媽媽要求我退出球隊，我很難過，面對雙重打擊，讓我不知所措，看了許多名醫，每個說法都不一樣，但我的心卻不知該聽誰的話，該放棄呢？還是該繼續？最後我還是選擇自己的理想，堅持下去，永不放棄的決心，才有今天的成就。感謝所有幫助我的師長、教練及隊友們，這六年來我過的很充實，很精采，希望大家也都能有目標，朝著夢想前進。

## 普86 黎佩雯 國立台北教育大學 心理與諮商學系

99那一年，我來到了醒吾高中，初次來到私立學校，很多規矩與習慣都還不是那麼的適應。所幸，我的班導師孝蓉老師，她領導著同學們快速的進入狀況，讓我們對於生活常識有良好的紀律，還使我們有賴負責任的心。  
學測前，要面臨的是份浩大的工程，忙著複習前兩年的所學，又要顧及現階段的課業，兩頭忙使我顯得分身乏術，好幾次陷入無法進步的窘境中，看著身旁友人不斷向前邁進，自己卻只能夠原地踏步，失落、煩悶的心情不言而喻。孝蓉老師見到我這樣的狀況，不斷用言語鼓勵我與協助我找到解決問題的方法，讓我在課業上的表現能越來越上手。終於，學測成績出來了，考得比模擬考好得太多，這時，我才鬆了口氣！因為這兩年來努力的耕耘，我才能夠採取到甜美的果實。後來藉由繁星計劃的管道，我順利的錄取國立台北教育大學心理與諮商學系，我感到十分的幸運！謝謝醒吾高中給了我一個好的讀書環境！

## 商75 陳怡如 國立屏東商業技術學院 商業自動化與管理系

很榮幸可以獲選為校內繁星的一員，一開始得知自己可以參加繁星計畫真的很開心！從準備報名資料、選填志願到分發結果放榜，雖然錄取的學校並不是我所想要的，但也是因為有了這次的機會，使我了解到「人外有人，天外有天」的道理，能夠在眾多的競爭者中脫穎而出真的不容易，相信了這中的體悟後，我會更努力，也期待許自己在未來四年的大學生涯中發揮所長，學習到更多!! Attitude☆態度決定一切

## 普87 曾柏森 國立台中教育大學 體育系

在醒吾成長的這段日子裡，經歷了許多事。彼此們在這段時空中互相依偎，就像魚對於水，人對於空氣，夢想對於實踐般無可取代，不僅在同學們，也在老師間。很感謝醒吾給了我機會考上大學，勾勒出這完美的弧度，但也要在醒吾這個大家庭裡曲終人散，各自奏上一首首動人的曲子，甚感悲嘆。從別後，盼相逢，擠回魂夢，與君同。今宵勤把銀燭照，相逢猶恐是夢中。

## 普87 林品漢 國立彰化師範大學 公共事務與公民教育學系

壬辰夢春，甫闔場畢，金榜出示，盟天恩憐垂，業入三舍，愚學騫鈍，豈得此殊？苟大幸矣。瞻乎後不如感乎昔，飲水思源，莫忘初衷。三稔寒窗，倏忽即逝，文正公云：業精於勤荒於嬉，讀書記莫貴於循序漸進。著墨於此，年三概靜絕歷歷在目，如孤鴻搏扶而地如正氣歌并序中七氣穢身，惟一師明也，此師清如蓮、明如菊、直如竹、堅如梅，可云無所云之幸甚，無愚生之登殿，臨涕泣，不知所云。

## 普87 何昕庭 實踐大學 企業管理學系

現在只剩下滿滿的感謝，感謝中仙老師的陪伴，感謝所有任課老師的教導，希望其他朋友們都可以考上夢想中的學校。

## 商75 蔡沛洋 國立台灣科技大學

在醒吾的三年，得到的最大收穫莫過於商科的精神「不放棄，肯為努力，守秩序，重榮譽」。因為遇到了對的老師、好的同學，使得我能在學習上突破以往!!! 最後也是最最最重要的就是感謝所有指導過我的老師以及商七五的各位，因為有你們，才能造就現在的我!!! 非常非常非常感謝~也希望學弟妹們能延續這樣的榮譽，商科的未來就掌握在你們手中囉~

## 美64 邱玉芬 國立台灣體育大學 球類運動學系

謝謝學校這六年來對我的栽培和照顧，謝謝教練們對我不離不棄，即使在我最低潮的時候，也會適時給我打氣，讓我不會有放棄我的理想，每天讓我辛苦和淚水，終於有了成果。我進入國立台灣體育大學，感謝教練們辛苦的為我們付出，如果我不是在醒吾，很可能就沒有機會進入國立的學校，完成我的夢想。  
謝謝教練們教導我球技，也謝謝教導我做人處事的道理，還有謝謝隊友們的鼓勵和支持，在我最難過時，有了隊友的安慰，使我有了一次站起來的動力。我最想感謝我的家人，同意、支持我來醒吾讀書，謝謝這一路來，幫助我的人，還有支持我鼓勵我的人，我上了大學以後不會忘記這裡美好的種種回憶。



## 美64 游苑倩 國立台灣體育運動大學 球類運動學系

其實足球本來也不是我最肯定的目標，在國三那時候因為遇到許多挫折，而曾放棄對足球的熱忱，但教練溝通後聽了幾句教練的勸導，慢慢的找回了自己對足球的熱忱與興趣，希望高一個階段的踢足球，所以又加上高三年上被教練糾正的，高二年因為沒有自己的努力，所以又加上高三學定下目標：我的未來去努力的去克服、去解決，其實我遇到很多困難，但我背後一直支持我的家人和從國教到高中最後整個過程中的三位教練的幫助、支持、鼓勵吧！我曾經放過、放過、放過，但因為自己的運動、學、王教練謝謝你！  
遇到許多挫折，而曾放棄對足球的熱忱，但教練溝通後聽了幾句教練的勸導，慢慢的找回了自己對足球的熱忱與興趣，希望高一個階段的踢足球，所以又加上高三年上被教練糾正的，高二年因為沒有自己的努力，所以又加上高三學定下目標：我的未來去努力的去克服、去解決，其實我遇到很多困難，但我背後一直支持我的家人和從國教到高中最後整個過程中的三位教練的幫助、支持、鼓勵吧！我曾經放過、放過、放過，但因為自己的運動、學、王教練謝謝你！

## 普87 劉念奇 國裡暨南國際大學 教育政策與行政學系

在高中這三年獲得了許多，師生間的感情也都良好，擁有老師們的諄諄教誨，同學們的互助陪伴，彼此之間相知相惜，感情十分地深厚，過往的點點滴滴終將成為珍貴的回憶，永遠的藏在內心深處，即將要畢業了，雖然很不捨，但因各自是往自己的未來前進，所以充滿了滿滿的祝福。

## 普87 陳瑞穎 台東大學 教育系

國中基測考的不甚理想，所以到了醒吾高中有幾分不甘願，但因為導師的叮囑，任課老師的用心教學以及校方安排的良好的自習，使得我除了能吸收良好的教育外，也有時間能吸收、秉持著一分耕耘、一分收穫的想法，最後順利的進入大學，非常開心。

## 普86 鐘婉綺 台北市立教育大學 中國語文系

逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。在醒吾從國中到高中已經六年了，即將要畢業了，我想我上輩子一定有燒好香拜好拜，才讓我能夠遇到如此努力教學的師長們！在此也要特別感謝女足球隊的教練們，若不是他們無微不至地照顧，也不會有現在的我。未來掌握在自己的手裡，今後的我也會更加努力的！

## 普87 蔡心慈 國立宜蘭大學 土木工程學系

高一剛進來時什麼都不懂，國三畢業好像也寫過類似的話，但本來就是如此，到一個新的階段，你就是新鮮人，必須經過一段漫長的磨合期。高一年真的是非常累的時期，學業無法馬上進入狀況，再加上同學間的紛紛擾擾也影響著課業。但很慶幸這所有問題在高二漸漸上了軌道，真的非常謝謝我們班導中仙老師的帶領。在二高的關鍵時刻若不是班導的督促與鼓勵，我也不可能有這麼大的進步，也非常謝謝P87的同學們，雖然是短短的兩年，卻也相處的很愉快。

## 普87 王婕妤 淡江大學 資訊與圖書館學系

高中這三年遇到了幾個好朋友，彼此互相加油打氣，度過了學測前那段難熬的生活，現在想起考前的生活，現在想起考前的同學一同努力的情景，不免會心一笑。三年，說不長，說短不短，但回憶卻公民訓練、合唱比賽、平常生活中的點點滴滴，都是無比珍貴的回憶，我當這時期，臉上總會掛滿笑容。  
最後，很感謝林中仙老師的教導，在她身上學到的不只是課業上的知識，更事益良多！

## 普86 曾陳逸 中原大學 生物醫學工程

在醒吾待了六年，在這裡充滿了回憶，我想感謝所有在六年來陪我的老師們，尤其是兩位班導師。這六年來，在今天的收成，讓這一切便值得了。

## 普87 劉晏儒 東吳大學 資管系

也許我是分數最低第一醒吾的，但當我高三時，那種成就感是我前所未有的，所以我開始唸書，加上我能在班上保持一定的標準。很幸運地，我是百分之五，所以繁星進入了東吳大學。比我聰明，所以我「我可以、你也可以」。

## 普87 溫敏順 世新大學 行政管理系

還記得初進醒吾時的心情有些不甘、有些不甘、有些不甘，但我並因此沉淪墮落，而是穩定心志，努力朝著夢想邁進，或許途中有點艱辛，但對現在的我而言一切都是值得的，很開心有幫助過我的老師、同學，因你們而造就了我此刻的幸福，也謝謝醒吾這個家，在這裡我受益良多，我永遠不會忘記了這一切！

## 普87 蔡俞榕 銘傳大學 應用英語學系

我相信很多的國三生在考測時目標就是「公立學校」，當然！我也不例外。但卻很少有人想過；我讀完高中我還要繼續讀下去嗎？每每我問完一群國中生，答案不是「一定要繼續」，就是「怎麼可能不讀？不讀下去的話我要幹麻？」沒錯！因現在這一代，即使你拿出建中或北一女、畢業證書，在與大學的畢業證書相比之下，老闆大都會選後者。社會就是如此殘酷與現實，想要未過好的生活，相對地你的能力就得升一個等級，而讀書不是你的最佳選擇，所以，高中：絕不！我的文憑。例如：我醒吾高中，他們是知名公高，前者高中生活內容也近乎相似，在你的生活中享受！我！我的壓力，但我認為我的壓力比他多，該有的娛樂也比他多，到最後就落後於他人，校不是同一個。誰不想輕鬆的學習？雖然，學校沒法像公立高中那樣的師生關係，很多方面我們也幾乎變樣，沒人管也就放任了自己。但考上的前提是你得先對高中生活認真！謝謝醒吾所給我的！雖然心頭石頭還未放下，但至少能讓我喘口氣，在大學！加油！學弟妹們！與你們共勉！

## 普87 蔡俞榕

我相信很多的國三生在考測時目標就是「公立學校」，當然！我也不例外。但卻很少有人想過；我讀完高中我還要繼續讀下去嗎？每每我問完一群國中生，答案不是「一定要繼續」，就是「怎麼可能不讀？不讀下去的話我要幹麻？」沒錯！因現在這一代，即使你拿出建中或北一女、畢業證書，在與大學的畢業證書相比之下，老闆大都會選後者。社會就是如此殘酷與現實，想要未過好的生活，相對地你的能力就得升一個等級，而讀書不是你的最佳選擇，所以，高中：絕不！我的文憑。例如：我醒吾高中，他們是知名公高，前者高中生活內容也近乎相似，在你的生活中享受！我！我的壓力，但我認為我的壓力比他多，該有的娛樂也比他多，到最後就落後於他人，校不是同一個。誰不想輕鬆的學習？雖然，學校沒法像公立高中那樣的師生關係，很多方面我們也幾乎變樣，沒人管也就放任了自己。但考上的前提是你得先對高中生活認真！謝謝醒吾所給我的！雖然心頭石頭還未放下，但至少能讓我喘口氣，在大學！加油！學弟妹們！與你們共勉！



# 日本教育旅行

小記者/觀16吳珍儀

這次的日本教育旅行，讓同學們既開心又興奮，六天五夜的行程，每一天精采又好玩！一下飛機來到了日本每個人的心情雀躍著，新鮮的空氣撲鼻而來，準備開始在日本的教育旅行。第一天前往輕井澤，上午大夥們坐了整天的車，非常辛苦。夜晚則是泡湯放輕鬆消除一天的疲勞，澡堂又大又寬敞，我很享受泡湯時光。隔天是行程中最重要的一天，



和日本高級中學做交流活動，雖然語言不相同，但我們能運用英文和比手畫腳來表達我們的想法，在交流活動中，有分組活動，在我們這小組最大的共同意識是AKB48，不時還會一起跳舞，氣氛很High，令人難忘。然而，為了這次的參訪，國高中部的同學特別準備了一段舞蹈，讓日本的同學們更了解台灣的學生，我很喜歡日本的同學。我發現日本的高中真的好乾淨，乾淨到令我敬佩！結束了交流依依不捨的和他們道別，希望未來還能和他們相見！

在這次的旅程中有個特別的行程，那就是在寄宿家庭住一晚。四個人一個家庭，和爺爺奶奶一起度過一晚。接待我們四個女生的是位奶奶，那位奶奶很特別，一開口就是英文，讓我們四個女生很驚訝。進了屋裡開始自我介紹，了解新的環境。而我們的晚餐則是一起準備豐富又道地的美食，而我最喜歡奶奶做的馬鈴薯沙拉，吃得我飽足又幸福。奶奶親切又幽默，我們好喜歡奶奶，當要離開時大家都好捨不得，又抱又難過。



六天五夜的每一天都留下深刻的回憶，想起時嘴角會微微的揚起。這次能參加日本教育旅行真的很棒！這是一趟是最不能錯過的活動。

## 心情點播

### 藍色蝴蝶 ~ 三年的歲月

小記者/商77田秀惠、李盈慧

一樣的學校 一樣的走道 一樣的吵鬧 不一樣的我  
又到了六月 我還是掉下淚 三年的歲月 我忘不了誰  
一群藍色的蝴蝶 繞著花兒不停歇 隨微風翩翩的飛 那畫面好美  
綁著藍色的蝴蝶結 唱著優美的章節 朝夢想慢慢的追 永遠不後退  
(當年的諾言 一定會實現)

畢業的合照 流水的小橋 爬不完的階梯 我微微的笑  
我又回到學校 樹越來越高 蟬依然很吵 我忘記了誰

鳳凰花開的季節，是我們告一段落的時間，每個段落都是屬於我們的回憶，

「三年的歲月，我忘不了誰」還記得，上課時大家一起認真的模樣、下課時大家一起玩樂的樣子、比賽時大家團結的表情，這些你還記得嗎？

即將在此劃下等號，不是結束，而是新的開始，你們是蝴蝶，翩翩的起舞，飛向屬於你們的未來，祝福你們海闊天空、畢業快樂！！！！



參考資料：奇摩知識

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1306061516311>

## 電影方程式

# 他們在畢業的前一天爆炸

小記者/普90吳珮均、觀17劉悅涵

「我相信我們都曾在16、17歲的時候想過我要成為怎樣的大人？我們都曾在成長過程的某一刻，對大人世界的虛偽，感到幻滅、甚至憤怒，然後爆炸。爆炸的方式，不一定是正確的，但總是最真實的、稍縱即逝的，而且回想起來，常常是美麗的。」  
——W導演 鄭有傑

這是一個講述青少年爆炸的故事，也是一個關於愛情，關於認錯的故事。

青春總滿載了太多的悲傷，而逝去的究竟承載了多少人的期望？

青春，我們挽不住。在一場轟隆作響的爆炸中，溢出了絢麗的花火，卻也被輾得很碎，也很徹底。我們都用青春當做賭注，抱著不後悔的心態將一切都賭了進去，但再美好的事物只要在開頭加上以前，那就會成為了人們所說的回憶。

縱使再珍貴，那都是以前的事了，所有逝去的事物都不會再改變，它只會隨著生命的長度而增加或淡忘。其實不必去在意生命的長短，而是要去在意它的深淺，畢竟就算我們賭贏了其他人，卻不見得也能贏了自己。



## 美食饗宴

# 丼之坊

小記者/商80蕭甜恬

店裡任何丼飯都以湯滴的方式去烹煮，以卡啦雞腿丼飯來舉例說明，丼飯裡調配著美味的滷汁、伴隨洋蔥的香味，摻雜著蛋的滑潤感，同時飯底有著濃郁的湯汁，附餐的小菜非常多樣也很符合大眾口味，店裡還有免費招待的日式熱茶可去油解膩哦！這是個非常適合朋友家人聚餐的地方。



連絡地址：新北市林口區文化二路一段559之5號

聯絡電話：02-2602-5338