

# 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



第一〇七期  
創刊：八十年十月二十八日  
出刊：一〇二年六月十日  
編輯：醒吾高中 輔導室

## 生涯規劃

# 守護夢想、振翅飛翔

## 校長的話

孩子們：

面對未來，我們永遠無法加以預測，因此我們能做的，就是盡力把握當下。然而，人生的一生有許多未知，等待我們去探索、等待我們去冒險、等待我們去學習或是等待我們去傷悲，因此我們常常輸給這未知而恐懼，無法堅持，無法往前邁進。

我們都曾學過關於孔子談起自己人生修養時所說的一句話：「吾十有五，而志於學。三十而立。四十而不惑。五十而知天命。六十而耳順。七十而從心所欲，不逾矩。」孔子之所以能一生不斷地進步，正是因為他在十五歲時就確立了他求道的志向。因為想要追尋「道」，想要了解人生的真理，因此不可不學，因為追尋道的目標是這麼明確，所以才能「立」，才能「不惑」、「知天命」。

在大家的人生路上，儘管會不停遇到困難，有一時的輸贏，以及未知挑戰，但只要能效法孔子求道一般，走出自己的道路，那麼不管再困難，不管現在勝負，都只是我們追求夢想過程中的插曲。孔子也並非一生下來就能「知天命」，但為了完成自己的夢想與目標，孔子找到了不斷思考與學習的樂趣，也找到生存的價值與意義。

因此，不管是在校生，或是即將畢業的畢業生們，校長希望大家都能珍惜自己的夢想，敢於做夢，不要被恐懼束縛了自己的可能性！在未來的日子裡，希望大家能找到自己的夢想，不斷地朝自己的目標逐步邁進，終有一天我們一定能展翅翱翔。

校長 周朝松

## 導師的話

商76李圓美老師

不要只把焦點放在自己身上，外在與物質的執著，會讓自己因慾轉怨，怨恨會傷害身心。若讓生命轉念，向內觀看，學習去覺察自己的天賦、才智性格，啟動正面能量，讓正面能量化為行動，就能改變自己。向自己的內在探求，自己的內在擁有值的被愛、被珍惜的價值，正等著發亮真正的快樂，是忠於一個有價值的目標去尋求意義與圓滿。

資38黃秋珍老師

人因夢想而偉大，「夢想」需要用心、努力、堅持，當美夢成真的那一刻的喜悅，一切的辛苦都值得，期望每位畢業生築夢踏實。

美65 李雪芳老師

給升學的同學一些話：

首先恭喜你即將成為大學新鮮人！你不必每天穿制服；每天7:30到校；每天上滿8節課，你可以化粧，可以燙染頭髮，你自由了。但是，這些只是表面的解救。你要謹記的是，你必須自發性的去學習，按時繳交報告，沒人盯你了。是你選擇升學的，你就應該去得到值得花這四年換來的知識。

給就業同學的一些話：

首先也恭喜你即將成為社會新鮮人！你不必做好事跟上述是一樣的。但那也只是表象。你要知道，你面對的是要給你錢的老闆及具競爭力的同事，你的敬業態度最重要。拿同樣四年的時間，你可以便的很有成就，你也可能一事無成。同學們！你們懂的！

服62謝麗芳老師

相處三年，深知你們都是善良的孩子，誕生三樣東西是無法追回的「說過的話」「虛度的年華」「錯過的機會」。希望每一個同學都能為自己創造一個美好的人生。



# 我有話要說~

小記者/普100吳俊德、普99卓吟庭、資49廖于萱、服64王筠婷

每個人都有一台自己的時光機吧！傳送你回到過去的叫做回憶，傳送你邁向未來的叫做夢想，讓你完成回憶和夢想的，叫做現在，你找到你的夢想了嗎？你是否還在夢中迷惘著？不如趁現在好好的想一下你的未來！

## 一、你的夢想是什麼？你的夢想卻時是你的夢想嗎？

- ★我的夢想是成為一位法官，我很確定我的夢想，因為我想幫助社會上需要幫助的人，而且幫助他人有一種富言語無法形容的滿足感，我想這就是所謂心靈上的富裕吧！(701徐研婷)
- ★我的夢想是希望能幫助到我所看見有困難的人，並帶給他歡樂，我很確定我的夢想，因為我是非常希望看見每個人臉上是快樂、是幸福的，看見大家快樂，那變使的由衷的開心。(資40曾瀟萱)
- ★我的夢想是當個小說家，因為我很愛看小說，也很喜愛我的創作，當靈感來敲門時，你想擋也擋不住，我熱愛寫字想寫小說，尤其是文字想像力，那豐富，我喜歡文(造67蔡咨映)
- ★我的夢想是當電影導演，我很確定，因為我想把我的想法、創意、人生經驗投入到我的電影裡，讓觀眾知道我想對這世界表達什麼！(普100張瑄宜)
- ★我的夢想是成為一位音樂家，我不確定我的夢想，因為我讀高中以後就碰樂器了，但我還是很喜歡享受在(資43陳怡菱)
- ★我想成為一位電影幕後工作人員，雖然我看的電影並不是很多，但我非常喜歡觀看電影的過程，那種情節不跟隨著劇情變化，感覺真是過癮！(普94林怡廷)
- ★我的夢想是成為一個大公司的主管，我很確定我的夢想，因為我管理的好好的人，及有信賴的主管，因為有這個夢想讓我更確定我的夢想是什麼。(普92柯怡庭)
- ★我的夢想是當一位有名望的設計師，設計出我的夢想，我的東西，我每一次的設定，都是為我的未來邁進一步，總有一天我一定成為有名的設計師的。(商77林依汶)
- ★小時候都夢想著長大以後可以成為老師，但長大以後才發現自己沒有一顆聰明的腦袋，現在我的夢想是當各電腦工程師，從小就對電腦很感興趣，它也是最能令人放鬆的東西。(資46李承哲)
- ★我的夢想是當一位攝影師，因為我發現在這個世界上，有太多的人，雖然美好，卻很短暫，所以我想，若再此時有人能拿這台相機，捕捉了當下的美好，化為永恆，那麼，大家都可以一起擁有這份美好了！(701吳睿玲)
- ★我的夢想是成為一位護士，我很確定我的夢想，因為我很熱心想助人，只有這個心，我就努力達成你的夢想，而且我想照顧自己家，了解家人的身體狀況，我要用愛心照顧大家，服務大家。(普93陳敏燕)
- ★我的夢想是成為新娘秘書，因為可以把每個女生都變的美美的，然後參加她們從小就夢想的婚禮，不但自己的每個成果會很感動，還幫助了別人完成她們的夢想，真好！(美67蔡尚鏗)

## 二、確定你的夢想了！但是你要如何朝夢想邁進呢？

- ★努力讀書，不輕易就說要放棄，而在求學的這段時間就能幫助多少人就多幫助，追求正義的心，我相信夢想就會在不遠處。(701徐研婷)
- ★先從身邊的人開始關心，並且以自己能力所及為他們付出幫助他們。(資40曾瀟萱)
- ★我的夢想是成為了新娘秘書，因為可以把每個女生都變的美美的，然後參加她們從小就夢想的婚禮，不但自己的每個成果會很感動，還幫助了別人完成她們的夢想，真好！(美67蔡尚鏗)
- ★慢慢的把技術融入生活當中，像現在在學校都會練妝髮，把這些基本的技術練好，在家也可以練習，學校也有活動和比賽，可以發揮自己的技術和創意。(美67蔡尚鏗)
- ★我會看更多的小說各式各樣，稀奇古怪的，努力地去學習多去見識，累積自己的能力，加油！(造67葉咨映)
- ★我的夢想是當電影導演，我很確定，因為我想把我的想法、創意、人生經驗投入到我的電影裡，讓觀眾知道我想對這世界表達什麼！(普100張瑄宜)
- ★我不確定我的夢想可不可以實現，現在讀的科系跟我的音樂夢想的差距很大，但我不會放棄，因為這是我的夢想，現在我只能用空閒時間練習，在這時間中慢慢累積彈奏技巧，才會離夢想越近。(資43陳怡菱)
- ★平時會讀有關電影的書籍，無論是電影史或是概論等等都會；另外我也會培養觀賞電影後寫心得的習慣。多增加自己對電影的知識。(普94林怡廷)
- ★把人生當作一場戰鬥，以戰鬥的心情，朝著自己的夢想一步一步的往前邁進一路和困難戰鬥。(普92柯怡庭)
- ★多逛逛一些商店，藉機找一點靈感，找出一點設計的想法，設計出屬於我自己的設計風格！(商77林依汶)
- ★因為喜歡玩電腦所以才讀資料處理科，現在已經高一下學期才知道原來想當上電腦工程師沒有想像中這麼簡單，但我會努力拿文書丙檢證照，為我的夢想我的目標更萬進一步。(資46李承哲)
- ★我可以在學校的社團課中參加「攝影社」，在社團老師的帶領下，聊解拍照的技巧，平時多多練習，一定可以拍出令人感動的照片。(701吳睿玲)
- ★我認為做任何事情都是要歷經種種的難關和考驗，「不禁一番寒澈骨焉得梅花撲鼻香」，夢想就如同一顆種子隨著成功的滋養開花結果，更得更加燦爛。(普93陳敏燕)

## 導師的話

普90張琇捷老師

又到了畢業的季節，孩子們都即將離開醒吾，教導普90的你們，我覺得是辛苦、疲累的，但就是因為愛你們，所以該有的要求，該做的事，一件都不能少。有些話平時已重覆太多，只希望你們從這裡帶走的，有良好的態度及滿滿的回憶！對妳們，老師我思念放心底，驕傲在眼裡！祝你們，畢業愉快，前程似錦。am

資40羅芳倩老師

引用嚴長壽先生的一段話，來勉勵資40的寶貝們：“環境變了，競爭變了，你所需要的視野，工作能力、溝通能力，當然需要改變。但是，有一點是不需要改變的：對人的真誠與奉獻；對聲會的關懷與責任。

觀17陳慧珠老師

善念多思，可以增長智慧。學習將生活中的「風雨」化為成長的動力。認知「讀書」是為了「讀明一點理」「讀做一個人」，常常滿口好話，滿臉笑容，人生必定美好，住同學心想的好事，都能實現。

資41連清唐老師

學海無限學無盡，虛空無限任君行，蒼空無邊可展翼，初念無異日日新。



# 未來的旅途

小記者/商84陳虹羽、商84童芷萱

在追夢的旅途中，我們難免都會遇到困境，當遇到的挑戰越大越困難，我們應該用更堅強、堅定且不受影響的心去面對它，而這首「花」就是一首會帶給人勇氣的歌。

Hello My Dream

五月天 - 花

作詞：阿信 作曲：阿信 編曲：五月天

這一生 這一次 為自己 抬起頭  
至少要 驕傲的 盛開過

就狂舞如果吹狂風 就等待放晴的天空  
如果雨越下越大 節奏就更猛

當風雨 都過去 迎著風 看天空  
不放棄 才能夠 有感動  
這一生 這一次 為自己 抬起頭  
至少要 驕傲的 盛開過  
有誰能聽到我心臟 有誰能聽到花綻放  
誰能誰懂誰聽見 音樂正來自四方



聽完這首歌，讓我增加了不少勇氣，感覺到所有困難只要自己勇於面對，一切也將迎刃而解；當越過層層阻礙後吃到的蘋果會更甜，而我們的夢想也是如此，越挫越勇，當夢想實現時會是最真實且最美麗的。有一天當你回想起來，會為自己當時的勇敢堅持感到驕傲及無比的成就感，也記得要感謝自己的努力喔！

因此，將這首歌獻給正在追夢的你們，希望能為大家帶來勇氣。

資料來源：歌詞帝國 <http://www.oiktv.com/lyric-g50.html>

# 沒問題三班

小記者/普100蕭棕揚、普95李玟靜

「我不認為得第一很重要，但是爭取第一的努力過程很重要。因為成長比結果重要。」

一位沒有四肢名叫赤尾慎之介的老師，坐著電動輪椅進到了五年三班的教室，吸引了全班同學的目光。

出生即失去四肢的赤尾，一向表現優異，他深切了解教育對孩子人格養成的重要性。他任職於教育委員會，在從小就是好朋友的白石推薦下，成為松浦西小學五年三班的正式導師，白石則以助教的身分協助教學，

也再次面對曾在教職上深受挫折的自己。白石想讓孩子們學習只有赤尾才能教授的課程，也想藉由和小朋友間接互動的機會，展開動人的生命課程。

赤尾獨樹一格的教育理念，雖然有時引發共鳴，卻也屢屢碰壁，他竭盡所能的在價值觀混淆的時代，為潔白心靈注入包容和鼓勵，在不斷的嘗試、挫折、自省的過程中，努力擁有更強大的能量，進而讓孩子們的生命綻放光芒！

人生的成長過程比結果更重要；完好無缺的我們也有做佈道的事情，所以人人平等，我們不該用異樣的眼光去看待那些殘障人士。最重要的是做自己。！

如何去鼓勵身障人士？這問題有許多種解決辦法，人生是短暫的，所以要做一些能讓人多采多姿的事情。

身體的缺陷讓他們更樂觀的生活，所以我們更應該要用樂觀的心看待我們的生活，且要有真誠的心對待他人。



沒問題三班



資料來源：YAHOO! 電影 <http://www.atmovies.com.tw/movie/fnjp97429083/>

## 校園時事

# Hello Goodbye & Hello

## 再見後還能相逢



小記者/普95李玟靜、普101 楊雅婷

盛夏時分，面臨的不只有告別，更多的還有對未來相逢的期待。正值青春期的我們，將要展開翅膀，飛向夢想之地。是否還對高中的青蘋果時期有所眷戀？還有沒有什麼理想還沒有實現？現在，就請用心聆聽、欣賞，他們為青春留下的紀念……

那一年的歌唱比賽，有爭執有歡笑，有失落有難過……雖然結果可能不理想，但因為曾努力過，青春才能有回憶



那次的畢業旅行，是誰不小心跌近了海裡浸濕了身體？充滿歡笑的一切……你說值不值得回味？



「這些事情妳記得了多少？」  
「我可是全部都記得喔！因為太過可貴太過青春太過耀眼了……」





你不可不知

# 紫苑的約定

小記者/服64 蔡汶庭、服64 余美靜

「你知道嗎？紫苑花的花語是思念遠方的人，所以當妳們看到紫苑花，希望你想到醒吾，我們打勾勾喔！」畢業的季節又到了，在畢業典禮上許多人會送上花束，可是在眾多的花朵中，妳們一定不曉得各個種類的花語，其中紫苑也是最常送的花束之一，我們小記者社全體送上你們紫苑花花束，希望在你們展翅高飛之於可以懷念孕育你們三年的醒吾高中。

名稱：紫苑(又叫青苑、紫倩或夜牽牛)

花語：懷念、反省、追想、思念遠方的人、說謊。

在紫苑所有的花語中，蘊含一個傳說在其中：從前，農人始終堅信將紫苑的葉片曬乾後燃燒，可以驅散蚊子、跳蚤等害蟲，其剛好和事實相反，蚊蟲似乎非常喜歡這種煙味，因此，它的花語是一說謊。

紫苑也是生日花，雖然表示的意思是這個人可能說謊，但相信這個人並沒有惡意，只是他對於人際關係有信心與勇氣，以至於會在無法立即表達出自己的想法，所以，若你的生日花落在紫苑，或是收到紫苑花束，請不用太擔心，拿出你的勇氣與真誠的心，思考過、修飾後就可以嘗試表達出，創造出屬於自己的人際關係，你將會發現其實與人相處並沒有這麼困難，彼此之間是可以相互連結，擁有共同的回憶。

所以，在這畢業的季節，送上紫苑花束，期待學長姐們想念、思念校園裡的點點滴滴，並且讓彼此的友誼綿延下去。

資料來源：(紫苑相關資料)  
<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1010120504710>



美食饗宴

# DUBU韓式嫩豆腐煲專門店



小記者/商84高語姍、商84 鄭聿庭



在韓劇裡常常出現的豆腐鍋和石鍋拌飯，看起來美味可口，你是不是也想要體會韓國人的飲食？在板橋火車站的B1美食街裡面，有一間在賣韓式料理的「DUBU韓式嫩豆腐煲專門店」喔！餐廳裡面充滿著韓國獨特的風格，播放著韓國最流行的音樂，餐具也都是使用韓國的特有的扁筷子呢！而餐廳裡的招牌菜非「泡菜豆腐鍋」莫屬了，辣辣酸酸的泡菜湯底配上軟嫩的豆腐，再加上香噴噴的白飯，根本就是絕配啊！

而「豬肉石鍋拌飯」也是我們小記者推薦的私房菜喔！聽起來好像沒什麼特別的，但是石鍋拌飯加上了他們特製的辣醬，辣醬聞起來不會嗆鼻又不失辣椒獨特的香氣，吃起來有說不出的美味，還有旁邊的鍋粑吃起來脆脆的，口中都有「卡哩卡哩」的聲音呢！

其實當天發生了一個小插曲，我們小記者本來是要介紹板橋車站的某間下午茶主題餐廳，不過因為無法訂位而當天人潮又非常多，我們就打了退堂鼓了，就當我們在想要放棄時，看到了這間韓國料理餐廳，而非常熱愛韓國的我們就決定要去嚐嚐看，沒想到非常意外的符合我們的喜愛，是一間非常道地又平價適合學生們的韓國餐廳呢！



地址：新北市板橋區縣民大道二段7號B1(板橋環球購物中心)  
電話：(02)8969-1618

圖片來源：  
1. <http://tw.myblog.yahoo.com/jndfs545sfswd-456asdf85faef/article?mid=38956&prev=-1&next=38955> (Yahoo部落格)  
2. <http://www.ipeen.com.tw/checkin/32352> (iPeen愛評網)

## 創作天地

# 青春

小記者 / 普95 李玟靜



空曠無人的操場，耳邊聽見的不只有風聲，還有微弱卻強烈的呼吸心跳聲。一陣風吹了過來，裙襬隨風飄逸擺盪，純白無汗點的襯衫緊貼著身體，更顯他的單薄。那句充滿青春氣息的話語隨著沙沙的風聲落進彼此的耳裡。不只有暖風，似乎連太陽都比平常更炙熱、耀眼了些。

他轉過，充滿詫異的眼神讓心跳露了一拍但又失落。沒有直視他的眼睛，只是低下頭看著彼此的影子。漸漸的操場上越來越多上完社團課準備回家的學生，見彼此都尷尬，隨下課鐘聲響，沒有再多的言語，我轉身決定離開。

眼淚隨步伐慢慢落下，心除了空虛還是空虛。就在準備踏上階梯時，那男孩喊了我的名字，接著大聲回應我的話。瞪大著眼睛，我不敢置信的回過頭看他。

「妳聽見了嗎？我說我也喜歡妳！」他揮揮手，露出大大的燦爛笑容。揚起嘴角回給他一個微笑，我伸手抹去眼角上的淚，說：「謝謝你！」

我所聽見的，不只有你那句告白，還有你的心……以及我們好不容易才對到拍的旋律。如此的青春，如此的美麗。在那艷陽底下，照亮的不仅大地，還有……我喜歡你的那顆心。

