學生輔導

輔導老師與學生的天地

小團輔

團體輔導是輔導老師利用主題式的課程在團體中藉著人際互動幫助個人成長的歷程。每學期開設不同主題，每次招募約6-10位學生藉由活動來達到主題的目的，並從他人回饋中了解自己。

本學年帶領的主題有：性別平等教育團體、人際關係團體、生涯規劃團體、戒菸團體、情緒管理團體。

人際小撇步「聽我說」介紹

「聽我說」是我們溝通及表達自己的需求與感受時，最簡單卻最有力的方式。當我們在使用時，我們是在沒有責怪別人的情況下說出自己的要求，畢竟責怪只會使人起防衛心，讓問題更糟糕而已。

◎使用「聽我說」的五個步驟

1.永遠以「我」而不是「你」做起始語。因為說「我」的時候會把焦點放在你自己的感受、期待及需要，而說「你」則會把另外一個人推到一種防範的位置。

「我_____」

2.只要簡單、清楚地說出你的感受。

「我感到_____」　例如：「我感到生氣。」

「我很_____」　例如：「我很難過。」

3.簡單清楚地說出他人做了什麼（或正在做）讓你有這種感覺。

「當你____時，我感到_____」　例如：「當你罵我時，我感到很生氣。」

「因為你____，所以我_____」　例如：「因為你故意把我絆倒，所以我很難過。」

4.簡單清處地說出為什麼你會有這樣的感受。

「當你_____時，我感到____因為_____」

例如：「當你用難聽的字罵我時，我感到生氣，因為我有自己的名字。」

「我____因為你_____以及_____」　例如：「我很難過，因為你故意絆倒，使我的書，全都掉在地上。」

5.簡單清楚地說出你的需要或希望他人做的事。

「我希望你_____」　例如：「當你用難聽的字罵我時，我感到生氣，因為我有自己的名字。我希望你從現在開始用我真正的名字稱呼我。」

「我需要你_____」　例如：「我很難過，因為你故意絆倒我，使我的書，因為全都掉在地上。我需要你幫我把書撿起來。」

摘錄自「無暴力校園—教師工作手冊」，稻田出版。

《學生參與人際關係小團輔心得》

◎黃振嘉：我可以更加地了解到他人的心情與感受，並可以在適當的時機做出更加合適的舉動，自己講話方式的表達要更清楚才行。

◎丁姿吟：參加這次的活動最大的收穫就是能站在對方立場，了解對方這樣做的原因是什麼，學習因人而異的心態。

◎林聖祥：讓我知道自己的個性，也學到人與人想處如何表達才是正確；學到如何穩重自己不浮躁，也學到如何團體互動、禮讓觀察別人及幫助他人，覺得自己要更包容別人。

《家長覺得孩子參加團體後的成長》

◎家長1.說話有條理、能夠切中要點，懂得如何和人相處。

◎家長2.遇到挫折時勇於克服，變得更加勇敢，能夠把心裡的委屈表達出來並釋懷，唱歌變好聽，也有很多好朋友。

◎家長3.脾氣有比較收斂會和妹妹溝通；比較聽話，會幫忙作家事。











中華民國104年5月26日

翠園馨情 Mood Garden in Jiangcuei

期　別：第12期
發行人：郭月秀
顧　問：蔡光仁、吳其融、陳照雄、廖雅耀、徐淑芬
總編輯：洪明岳
編輯群：楊翠蓮、楊雅嵐、張瑞珍、彭　荻、沈蕙蘭、廖全涼、方彥婷
出　版：新北市江翠國中
日　期：2015.05.26

為成功的人生作準備

校長 郭月秀



前幾年林書豪的表現風靡臺灣與美國，而他在世界籃球殿堂NBA的傑出表現，讓球迷們看得讚不絕口。然而，在進入紐約尼克隊之前，林書豪曾被所有的NBA球隊拒絕簽約，去年他當板凳球員時，更連續被迫離開兩支球隊。歷經挫折的淬鍊洗禮，他仍堅持自己所愛，為追求夢想，不斷自我要求，加倍努力，終於讓他抓住機會，成為發光發熱的一顆閃亮明星。最近翠中的九年級同學參加新北市技藝競賽，有5位同學獲獎，榮獲中式米食第2名及第6名，電腦繪圖佳作，戲劇佳作，機械識圖與製圖佳作。在此，要給所有參賽同學們最大的肯定與讚賞，同學們都好認真、好努力，真的好棒！翠中以你們為榮！「機會是給準備好的人，成功是屬於能堅持的人。」因此每一位同學在國中求學階段，應學習人生重要之關鍵能力，以下提出兩點與同學們共勉：

一、肯定自己並勇敢追夢

「人一生中最了不起的成就，無非就是發現自己和勇敢做自己。」每個人都有獨特的天賦，每一個人就像每一片樹葉一樣，長得都不一樣，要接納自己的一切，肯定自己的優點，改正自己的缺點，從而喜歡自己。每個人都有特別的長處，都能有擁有特別的一片天。

自信是努力不懈的動力，在生活中培養做事的能力，並發展出自信，發現自己的興趣，並發展這方面的特殊能力，唯有不斷提升自我能力，當機會來臨時，才能把握住機會，發揮自己的潛能。

林書豪哈佛大學經濟系畢業，絕不愁找不到薪資優渥的工作，他卻往NBA前進，只是單純為了逐夢。有夢最美，若能孵夢、尋夢、追夢，有朝一日定能完成自己心目中的理想，達到自我實現的最高境界。因此鼓勵同學們不要隨便放棄追夢，應培養自我要求的能力及不斷超越自我的決心，人人都可以成為自己擅長領域的林書豪。

二、培養良好品德

品德是一切教育的根本，江翠國中一向重視學生的品德教育，處處皆以品德教育、生活教育為核心。從宣導活動中提升學生的知識學習；從活動競賽中增進學生學習興趣；從服務感恩中培養學生的品德素養；從社團活動中讓學生適性發展。

希望同學們除了把書讀好，還要懂得待人接物的道理，學校更以「尊重、責任、公德、誠信、感恩、合作、關懷、助人、正義、反省」為核心價值，以愛善、知善、行善為推動階段，透過教學、生活、體驗、實踐等建構良善的好品德。積極落實生活教育，培養學生有禮貌、愛護整潔的生活態度，推動服務學習，培養服務分享的情懷，並實踐於生活中。一旦同學們養成了觀念，這種好德行將一輩子跟著你，一生都受用無窮。

「新世紀的教育，讓學生變好比變聰明來的重要。」學校幫助同學們展現天賦潛能、實踐個人的責任與目標，成為熱愛生活、有品德的人，這也是同學們一生最重要的學習課題。

「人生要盡早作準備，發球權才會在自己手中。」期盼同學們都能充滿信心與毅力，勇敢的畫出心中理想的藍圖，挺起胸膛，昂首闊步，在人生的每個階段，創造一次又一次的高峰。以社會上努力有成、奮鬥成功的人為榜樣，只要確實的耕耘，必然有豐碩的收穫，燦爛的生命，也將帶來無窮的希望。

許自己一個未來



◎911 33 周沛瀅

首先，很謝謝校長給我們班上這一堂精彩的課程，讓所有的九年級生可以找到屬於自己的路及方向並朝目標努力。課程中先看了兩部影片，其中一部是天下雜誌所拍攝的，訪問五位在課業壓力極高學習下的莘莘學子，在還沒有教育改革之前，大家只能靠拼命讀書來與這現實的社會搏鬥，沒有辦法發揮自己的長處，十年後，教育制度逐漸改為多元學習，讓學生們能適性揚才，向自己心中的夢想努力邁進，第二部影片是由跑馬拉松來代表生命就是如此，只得奮力向前衝，贏得勝利，卻忽略了每個人的夢想之路，最後這部影片告訴大家，選擇一條自己適合的、有興趣的，並努力向前，才是最終的勝利者。看完這兩部片，校長還使用簡報為我們大家做更深入的解說，並舉出過去學長姐成功的例子，使我們更清楚該怎麼面對會考及所有事情，雖然教育制度不斷改革，但是唯一不變的就是”學習”，所謂「水滴雖微，漸盈大器」，設定目標，努力再努力，總有一天會成功!

◎903 29 林詩軒

上完這堂課，讓我對未來的方向更清楚，也明白雖然人生不是只有讀書，但讀書能讓我們有更多選擇未來的機會，人生的路途還很長，國中是很重要的階段，感謝校長特別找時間陪我們九年級上這一堂重要的課，我覺得我對未來更有信心，也相信一定能朝夢想前進，加油！

◎915 05 鄧心岳

我從這堂課得到了一個對人生不同的詮釋，校長的話使我知道人生如同一趟路途，其中會有許多體驗、許多歡笑，但誰說每個人都只能有一個方向、固定的終點？每個人都能擁有各自的未來，最重要的是自己心中要有那份理想的藍圖，堅定不移的向目標大步邁進，莫因他人而放棄，因為自己的命運決定在自己的心中！

◎923 34 鄭芷彤

謝謝校長辛苦地為我們演講，上完這堂課後，讓我更有信心在課業上，雖然我還沒好好思考我要讀哪間學校，但機會是留給準備好的人，我會加油，考上理想學校。

◎923 01 彭胤祖

聽完校長的演講後，讓我比較有個未來方向，目前先以升學為主要目標，之後再朝著自己的興趣發展，而且有很多人長大後從事的行業跟自己幼兒時的夢想都不太一樣，所以在還沒明確決定的科系前，以高中為主要考量，先讀好書，升到好的高中，大學選一個好的科系，再找一個好工作。







◎910 10 陳致宇

走在人生的路上，總是會遇到許多的困難與挫折，但是無論如何，最終都會得到一個屬於自己的結果，無論這個結果是好是壞，都將由自己來承擔。聽完了校長的這堂課，使我更加明白學習的重要，而在這些過程中的努力，最後都將成為甜美的果實，更驗證了「種瓜得瓜，種豆得豆」的道理。

◎911 29 張聞真

很謝謝校長今天幫我們上了這堂課，雖然有在聽，可是自己對未來的志向還不太清楚……今天看了2個影片，其中很令我印象深刻的一段話是「人生的馬拉松不一定只有向前跑，而是可以選擇別條路」真的很令我印象深刻！雖然我現在還不懂自己的志向，但，我相信只要努力，沒有做不到的事！加油！

◎925 04 林柏沅

上完這堂課，我覺得雖然立定志向很重要，但也要堅持的往自己的理想前進，雖然過程會碰到挫折，還是要努力追尋。現在我也要追尋著自己的期望，帶著國中三年所學的知識，到自己理想的高中，並培養校長今天所說的應具備能力、態度，讓人生過的精彩充實！

◎903 36 蔡文馨

上完了這堂課，我更確定自己的未來，雖然夢想不一定能實現，但是我一定會成功，我的成績並不是很好，讀書對我來說真的很難，不過除了讀書外，我很開心自己能幫助人，不管是老師或同學，現在的我是學務處訓育組的公差生，還是輔導股長，還是健教小老師，我很開心自己把所有事情做好，除了份內的事，和老師交代的事外，我一直想當父母親的好女兒，爸爸媽媽從沒有因為成績不好而責罵我，我知道，人生不是馬拉松只有一條路，或許不是那麼好走，但是一定會很精彩；我也會像不倒翁一樣，即使一再跌倒，一定會再站起來，為了自己，也為了每一個在乎我、關心我和愛我的人。



◎921 26 蘇瑢

多多吸取別人的經驗，別人走過的曲折路不要再走。聽聽長輩的建議，唸書是一輩子的財富，也是學生唯一的責任，把它努力做好，並不會吃虧，但成功的機會卻會比別人多。

◎921 27 陳思彤

學校的生活中，我們學習課業、學習做人、學習處事、學習品德……，沒有人跟我們說，未來為什麼需要這些能力，往往我們就會忽略這些能力的重要性，然後後悔。今天，很榮幸的聽了這一堂課，看了天下雜誌的一段影片，從片中的孩子口中，我漸漸的有了非努力不可的決心—我不想和他們一樣後悔。如今，會考只剩60天了，我仍有兩個月的時間充實自己，許自己一個自己憧憬的炫麗未來。



◎904 11 黃家需

其實教改再怎麼改，有實力還不會被掩埋，我認為不管讀書或是學一技之長都必須是自發性的，像讀書若是補習班補出來，他會喪失自主能力與創意的思維，出社會後難以立足，但若是自發性的，對他來說讀書是樂趣，當他樂在其中，能融會貫通，而且事半功倍，像影片中的那一位被Jobs引見的女孩，他有目標，且知道他是在為自己讀書，所以才有如此的成就，「求知若渴、永保傻勁」，這是Jobs的名言。

八年級職業試探

◎802 36 王詩雅

上課科目：電子科　上課內容：手擲飛機

◎心得分享：

這次上課真的好好玩，而且也學到很多從來沒玩過保麗龍做的飛機，在做飛機的過程中我學會了耐心，因為割保麗龍如果割太快會破掉或割歪。從沒去過滬江的我感到很興奮呢！也很期待第一次上課會上什麼，也許做出來的成果不是那麼的完美，但它是我很努力做出來的成品，無論是否成功，中間過程學到的經驗才是最重要！期待下一次的上課。


航空電子科


電子科

◎老師評語：這就對了，持之以恆是成功的關鍵！

◎807 38 林妘姿

上課科目：機械科　上課內容：骰子吊飾

◎心得分享：

首先老師先教我們割線，好讓自己知道洞要鑽哪，雖然才上4堂課，但是收穫很多，了解的比任何國中生都多，老師說的對”試探的目的不在於好玩，而是讓自己知道自己適合哪一種職群”。這次做得骰子，很適合做紀念。


機械科

◎老師評語：你能體會老師說得話，表示你很用心在每次課程中喔！好棒！

◎813 32 施沛彤

上課科目：廣告設計科　上課內容：電腦繪圖

◎心得分享：

經過這半天的課程，讓我了解到廣告設計科，不單單只有教3D、4D的空間設計而已，還有教電腦的繪圖，基本繪圖技巧…等。看了一些高中學長姊的作品，發現我所繪出來的畫，跟他們相比簡直是天壤之別啊!好想跟他們多多學習，因為我也想跟他們畫的一樣的厲害，今天還讓我們看了學長、學姊的作品，看完後我就在想，電繪軟體不是很難控制嗎?畢竟我自己也有在家自學電繪，所以知道用繪圖軟體畫出一張圖很難，更何況是3D、4D呢?老師還讓我們設計要在馬克杯上印出來的圖案，要燒出來送我們，我和同學都是設計遊戲的圖案。


廣設科

◎老師評語：你好棒！學習知識與技巧之外，也要懂得觀摩他人的作品，圖文並茂的心得，看得出妳的用心。希望透過八次不同的職科探索，能找出你喜愛且適合的職群。

◎820 33 邱惠敏

上課科目：室內設計科　上課內容：電腦繪圖

◎心得分享：

今天很幸運，我們到滬江最高級的電腦教室學習室內設計，剛開始覺得是個很無聊的科目，沒想到我越學越上癮，那個軟體實在太棒了。旁邊的同學蓋了一棟自己的家，而我動作太慢只把牆蓋好。最後，回到家和媽咪分享，還拿今天學習的作品給他看，媽咪期許我以後設計一個從電腦版變成真實的家！


室內設計科

◎老師評語：能夠和家人分享學習心得，彼此討論生涯進路很棒喔！


餐飲科

◎824 8 張任哲

上課科目：餐飲科　上課內容：烤海苔小餅乾

◎心得分享：

這堂課是我最喜歡的課!每次期待著什麼時候做，今天教的餅乾雖然有點小複雜，但感覺就是能把它做到好吃的等級，雖然5塊錢硬幣大小餅乾有點小，但做太大或太小都有可能變得不好吃，做完時真的很有成就感，學習非常多呢！智光這所高職管教很嚴，不過好像可以學到很多東西呢！

◎老師評語：自己動手做的經驗更可貴，感覺得出你對烘焙的喜愛！

◎816 41 張洛溶

上課科目：商業經營科　上課內容：操作收銀機

◎心得分享：

其實我對商經、國貿科還頗有興趣的，也還蠻適合的，只是我覺得薪水不一定高，穩定性也不足，雖然我真的很喜歡。我現在選擇的是護理科，薪水不錯且穩定，缺點是上班時間長，且對我來說有點難，想多聽師長的建議，再多考慮自己的未來，希望我能邁進未來一大步。


商業經營科

◎老師評語：目前只是試探期，多方探索自己的興趣與能力，也可以找輔導老師談談自己的生涯規劃，相信會有更明確的方向！

◎824 33 沈思彤

上課科目:美工科　上課內容:鑰匙圈

◎心得分享：

今天這堂美工課，老師讓我們製作自己喜歡的鑰匙圈，剛開始覺得沒什麼興趣，但到後面覺得非常的好玩，做完作品後超級有成就感，也發現過程中好玩有趣的部份。

◎老師評語：用心去學習，每項職類都有知識及學問，只要你專心投入其中，必有滿滿收穫!

◎802 33 邱郁晏

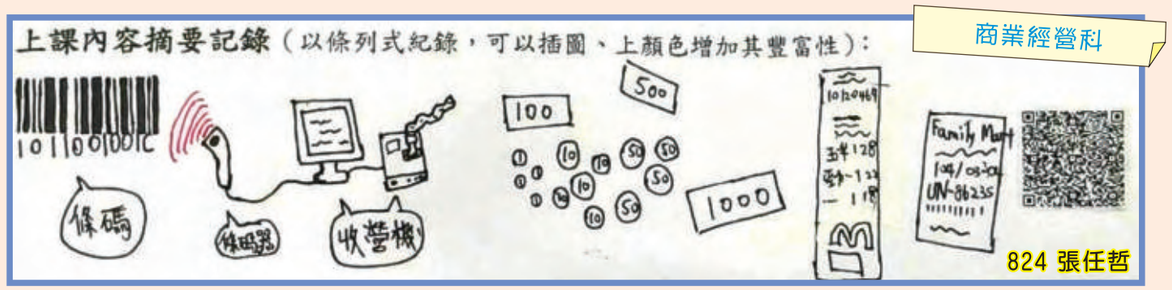
上課科目:美容科　上課內容:特效彩妝

◎心得分享：

原本我以為美容科只有美容，但經過老師的解說才發現也同樣包含美髮，而且還分好多班。今天咱們3人一組，挑戰人人都不想要畫的部位-臉，還真是比手還難畫，因為是垂直的，不過，在畫的時候我們比預想的還順利，並且還有老師說我們畫得很像，真的超有成就感的!

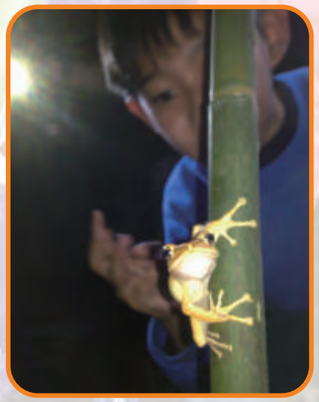

美容科-傷妝

◎老師評語：多去了解，不要太早就設限自己生涯的可能性喔！



商業經營科

挖仔尾保育「清蛙」趣





八里「挖仔尾」位在淡水河口的左岸，為一典型的河口生態系，民國83年該區公告為「挖仔尾自然保留區」，近幾年外來入侵種「斑腿樹蛙」的數量已經威脅到原生物種；東華大學楊懿如教授團隊對「斑腿樹蛙」持續進行系統性監測與移除，但是，生態環境的保護不能僅僅依賴少數的人，這是你我共同的責任，在生物紀慧玲老師的牽線下，讓江翠國中資優班和東華大學團隊在八里「挖仔尾」進行一場「清蛙」大作戰。

在投入「清蛙」大作戰前，東華大學兩棲類保育研究室活動講師們幫學生規劃過五關行前說明，分別有「認識台灣蛙類」的活體解說、「蛙類生活史」、模仿蛙類覓食的「蛙類飲食及天敵」、「外來訪客：斑腿樹蛙」、「監測控制說明與裝備」，在每個關主嚴格把關下，江翠的資優班同學摸了黑眶蟾蜍滿布疣粒的皮膚，也對穿著黑網襪的斑腿樹蛙有深入了解，也認識了翠綠小巧的中國樹蟾，在驚呼連連的活動中學生收穫滿滿。

報告指揮官：各小隊隊員們手電筒、頭燈、雨鞋已著裝完畢，將前進定點監測位置；各小組有12位江翠國中的學生，另有2位八里國中的學生擔任輔導員，及2位東華大學團隊的講師，豪華且完整的團隊強勢出擊，除了斑腿樹蛙將無所遁形外，也將記錄觀察台灣原生蛙類。然而捕捉斑腿樹蛙的訣竅是要夠「聰明」，果然有符應到資優生的特質，但是在進入漆黑的竹林叢後，除了眼前頭燈的光束外，哪來的蛙影呢？「聰明」無用武之地，原來捕捉斑腿樹蛙要的是「耳聰目明」。這時斑腿樹蛙常攀附在離地約10公分的竹子上，透過光線的掃射，躲在角落的蛙類都逃不過學生們的眼睛，每發現一隻蛙類，都爆出大聲驚呼，講師們讓學生都能有親自動手捕捉青蛙的機會，這一晚共捕捉68隻外來種斑腿樹蛙，也記錄到中國樹蟾、長腳赤蛙、拉都希氏赤蛙、小雨蛙等蛙類，這是一個精彩又美麗的夜晚。



資優班的學生從服務學習中學習服務，透過這一次的斑腿樹蛙移除服務學習活動，在這些學生心中也埋下保育的種子，讓台灣的生態保育代代相傳。









另類學習～多元班

高關懷多元班是讓本校中輟生、長期缺曠課及符合高關懷標準的孩子，依照自己的特質、興趣選擇想上的課程。由於本校原有中西餐及美容美髮教室，開設技藝課程可以讓學生就地學習，重新找回對學習的熱忱，讓他們留在學校，減少再度中輟的機會。

《多元班原班導師心得》

◎822班導師 柯佳蓉

學生到多元班覺得很開心，比在原班有趣，尤其是西點烘焙課讓他覺得很有成就感；在班上表現，對老師糾正他的態度有進步一些，不會像之前愛狡辯或嗆老師。

◎912班導師 陳星孜

使原先出席不穩定的學生會為了上多元班的課程早起到校，在學習有興趣的課程更有自信，並且在班上學習配合與完成份內工作。

◎923班導師 郝湘群

參加多元班讓學生上課情況有改善，不僅是打瞌睡而已，會寫功課、寫習作，也很積極地參與班上活動。







《學生參加多元班的心得與收穫》

◎822 張維宗：多元班的西點課程讓我學到做麵包的樂趣；潮流藝術課程讓我學到藝術的快樂，參加多元班給我的收穫是可以學習一技之長。

◎902 謝宜芬：參加多元班給我的收穫是可以學到一技之長，也成為來學校的動力，我最喜歡上美容美髮課，讓我學到如何保養皮膚，而且現在又是愛漂亮的年紀，所以我很喜歡這堂課，讓我多學一種技能也不怕以後沒有工作。

◎910 謝博偉：我喜歡上多元班的烘焙課，它讓我學到烘焙的技巧；還有創意料理課，讓我學到如何認識食材，參加多元班給我的收穫是出席率增加，覺得來學校有目標。

◎912 蘇真慧：我喜歡上多元班課程中的美容美髮課，它讓我學到美甲、護甲、還有洗頭跟按摩，還有爵士鼓課程，讓我學到很多的過門技巧，更有節奏感！參加多元班給我的收穫是以後有更多工作機會，還有興趣。

◎912 劉俐雯：我喜歡上多元班的爵士鼓課程，讓我覺得表演可以帶給人快樂。

◎919 林煒勝：參加多元班的創意料理課讓我學到如何做出美味的佳餚給老師吃，還有在籃球課學到投籃的技巧，訓練自己成為籃球選手。

◎924 吳怡萱：來多元班給我的收穫是學到一班的團結，還可以有服務他人的機會！





