技藝社團-戲劇社

狂賀！ 本校八年級戲劇社參加108學年度新北市學生創意戲劇比賽，榮獲舞台劇類**優等**！

感謝指導老師方彥婷老師、吳彥霆老、葉志偉老師、鄭哲智老師辛勤地指導及家長會的支持！！

◎參賽學生有：

804潘亭妤、804吳芯瑀、805賴婷云、806林子琳、807林宇筑、807黃佩琪、808林可凡、810王靖鈺、811簡維萱、813王思涵、813張鳳庭、814黃鼎洋、814陳郁臻、814王子庭、815黃冠瑜、815林芷語、816李　祐、816朱倍樂、817呂沛臻、818林智恩



◎主題：家庭習題

家家有本難念的經，每個家庭都或多或少存在著等待解答的問題。即使同樣的問題，對某些家庭而言，輕鬆簡易，對某些家庭卻難如登天。所以有人說，家庭習題沒有解答，唯有多點體量少點責備，並且用愛去包容，才能圓滿。



















中華民國109年3月30日

翠園馨情 Mood Garden in Jiangcui

期　別：第31期
發行人：郭月秀
顧　問：蔡光仁、江文清、林正吉、袁蜀梅、楊健芬
總編輯：陳照雄
編輯群：吳煜銘、劉宜芳、張瑞珍、蔡　甯、楊雅嵐、方彥婷、陳佩臻、劉錦心
出　版：新北市江翠國中
日　期：2020.3.30

肯定自己 勇敢追夢

Dream big and go for it

校長 郭月秀

「人的一生中最了不起的成就，無非就是發現自己和勇敢做自己。」曾經有位名人說過這樣一段話：「對自己要有信心，當您相信自己有能力時，您就可勇往直前，而終能達到成功之路」。生涯規劃就是規劃人生的遠景，發揮才能，彩繪自己的亮麗人生。許多成功的人都有一個共同點，他們大多很早就找到自己的志向，並為自己的人生做好生涯規劃。

國中學生處於生涯發展成長期及探索期，開始對自己的能力、興趣及外界工作世界進行初步的探索與瞭解。學校從「生涯輔導融入課程，全力推動生涯教育」、「規劃生涯探索活動，增進學生自我認識」及「開辦技藝學程課程，提供職群試探經驗」等面向，透過多元的活動，協助同學們進行自我覺察與探索，為生涯規劃預作準備。從自我了解，培養積極、樂觀的態度及良好的品德，勇於嘗試，「做中學」，協助同學們創造屬於自己的優勢。以下提出三點與同學們共勉：

一、立定志向，做自己的主人

人一生最大的潛在敵人是自己，稍一不慎，便容易懈怠、懶散、沒有目標。俗話說「樹的方向，由風決定；人的方向，自己決定。」而成功永遠屬於那些準備好的人，越早找出自己的志向才好。人生的正確方向是由您來決定，而「選擇比努力更具關鍵」，只要選擇了正確的人生方向，持之以恆，努力學習，將能快速的邁向成功之路。

二、肯定自我，努力學習

「人的一生中最了不起的成就，無非就是發現自己和勇敢做自己。」曾經有位名人說過這樣一段話：「對自己要有信心，當您相信自己有能力時，您就可勇往直前，而終能達到成功之路」。而培養自信的最好方法就是在年輕的時候把握學習的機會。因為學習會讓內心產生充實感，自然而然信心大增，也較容易創造成功經驗。

三、人生有夢，築夢踏實

每個人的人生是要靠自己去追尋的，這條成長的路有苦有樂，無論繞得再遠，無論如何崎嶇，都需您自己去選擇，而藉由成長的經驗，更能讓您感受到生命的真諦。唯有靠自己的雙手，憑自己的力量，才能一步一腳印的穩健向前，終能摘得屬於自己理想中的閃亮之星。

面對十二年國教，學生的適性輔導更形重要，學校將強化輔導功能，讓同學們能朝自己真正有興趣的目標升學，期盼每位同學都能「選其所愛、愛其所選」。每個人的人生是要靠自己去追尋的，這條成長的路有苦有樂，無論繞得再遠，無論如何崎嶇，都需你自己去選擇，而藉由成長的經驗，更能讓你感受到生命的真諦。「機會是給準備好的人，成功是屬於能堅持的人。」擁有良好品德、能正向思考、努力學習、肯定自己、勇敢追夢，相信在人生的每一個階段，都能創造一次又一次的人生高峰。



適性輔導—校長許自己一個未來



901 陳佩妤

今天校長跟我們討論關於升學的部分，讓我知道我們有很多選擇。

但目前我還是很喜歡舞蹈，高中也會選擇舞蹈班，而且已經有目標了。現在就是趕緊把舞練好，國英最好有A+，加油！也謝謝校長今天的指導&開導，讓我學到很多事！

901 楊子妮

今天的課程中，印象最深的就是「馬拉松」的那支影片。告訴我們人生不是只有一條路可以選擇，有很多地方等著自己去突破，只是自己要不要去嘗試的問題。自己學舞時也遇到很多次的憂鬱期，因為自己沒有進步，一直太安逸於現況，導致被老師念沒有突破、沒有勇氣；但是老師們都很有耐心的再三告訴我：「如果自己想要，就要更勇於去爭取，不是在原地躊躇。」自己也有努力去試著練習放下包袱，做更多、嘗試更多，希望自己能保持“向前”的動力，繼續向前！

901 趙羿婷



今天上完這堂課後，不僅說了升學的重要，還有勇敢去尋找追夢，就像今天的第2部影片裡，說到人生不一定像馬拉松一樣，僅僅一條道路可走，我們有著自己的目標前進，不管是繞遠路或是走不同的路，只要心中有目標，時間再長一定能走到出路。在人生道路上，未來永遠是未知的，難免都會遇到不同的打擊、挫折，也許也因這樣成了人生當中的轉捩點，這堂課讓我知道人生沒有永遠的平順，還沒有走到未來的我們，還不知道自己有多大的無限可能！！

903 施心惟

這世上有兩種人，一種是對過去充滿著遺憾及後悔的人，另一種則是對未來充滿無限想像及憧憬的人，而我很幸運，我屬於後者，我對於未來還有許多夢想跟憧憬，正因為我有夢想，所以我要對於未來好好地規劃，才不會在未來走出了一條讓自己充滿了遺憾的道路，期待我能夠按照我的規劃完成夢想，讓我『許自己一個未來』。

903 蔡瀚瑋

上完這堂課後，我覺得我對自己的未來更不確定了，感覺充滿了許多「變數」，有些人可以照著自己的想法走，而大多數人卻可能因為內在、外在甚至是環境而改變自己的志向，不過，這樣反而才會有一中躍躍欲試的感覺，試過才會知道怎麼樣，每個人都有屬於自己的未來。

903 王芳珣

聽到了很多學長、姐…等例子，對我來說現況所讓我產生的夢想&想像，也許就跟他們一樣，最終的結果難以想像，但沒有目標就沒有方向，在每一個當下選擇保留，也許看似遙不可及，中間可能有所礙…種種不可預料，但活在當下是現在最實際的事，如果所有改變就去順應它，不論身在何處做最好的自己，別讓未來的自己後悔，這堂課令我最有感的話：「機會是留給準備好的人」，以前就聽過，但這句話真的很寫實！因為機會未知，但準備是隨時、不停止。

903 林怡文

我覺得讀書是現階段很重要的東西，不管目前自己的程度在哪裡，努力、不放棄是通往理想的不二法門，在認為對自己較不利的困境，像是校長舉學姐受傷之類的例子，倘若能堅持，才有為自己找到出路即成功的機會，畢竟事情都是從放棄那一刻開始變好，我想在對於目前準備會考這方面，也是要持著這樣的精神，從模考的失敗振作起來，之後才不會對不起自己。

904 黃一哲

聽完校長的演講，我覺得收穫良多，關於夢想是從來沒有侷限的，更沒有人可以約束，人因夢想而偉大，尤其在這個人生我們第一次面對如此大的挑戰及抉擇，做夢是一種創造力，實踐則是一種能力，不一定要念，而是要走自己喜歡的，朝向自己的性向，多元入學的本意就是如此。

904 陳詠綺

我看了那位賴茹君的故事，其實她是一個很願意努力的人，或許正好是她的命運，讓她在求學階段無法如願，十年後的她雖然白天找工作，晚上打工，但她還是不灰心，樂觀的面對自己的人生，我非常佩服她，說不定換作是我可能就會很消極，甚至是怨天尤人，但是她沒有，真的很棒。

聽了很多在不同階段成功的例子，不禁開始想像未來的生活，或許身旁看似默默無聞的同學，未來能成為事業有成的社會人士，未來的一切都說不定，上完這課讓我學到未來變化多端，但我們一定要正向面對，不要輕易放棄。

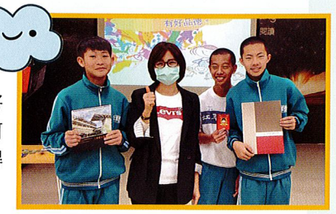
904 陳宛柔

我最印象深刻的是那個馬拉松的廣告，每個人都有自己的路，不一定要跟著別人走，重要的是知道自己想要什麼，行行出狀元，只要有自己的夢想，並且堅持下去，成功就在不遠處，還有就是第一個影片提到的快樂學習，我覺得學習是一種必經之路，不論做什麼事都需要經過學習，所以如果能在快樂中學習，效果肯定加倍。

906 蔡宜臻

未來不可限量 nothing impossible 也許過程中會有難關，不過條條大路通羅馬，寧可繞遠路多花一些時間才到，也不要只在原地徘徊不動，也許今天不能、明天不能，但有一天一定可以達到的，一天做一些比一天少做一些好，一點一滴聚少成多，0.9910<1：1.110>1，還有60天，沒有不可能的事啦！(*-v-*)！也謝謝校長特地排時間來替九年級上課，辛苦啦～～***

By 最正的學生耶～～(*-v-*) life is fantastic ～～



907 王柏鈞

我的感想就是不管現在的成績是怎樣，只要努力一直的讀下去，最後一定會有個好結果出來，每個人都有自己的興趣和專長，就把它發揮到最好，找到自己的興趣，就可以去找跟你有相關的高中或高職，未來每個人都要走不同的路，只要現在努力還來得及，把時間用在對的地方，就會有一個好結果出來。

907 李書婷

在這堂課裡，我看了兩部影片，我印象比較深刻的是第一部影片，裡面的五位國中生，分別說出了自己未來想做的事，不過只有一兩個是跟自己本來的期許是一樣的。校長也有給我們看了一位畢業的學姐，看完了之後，我真的覺得未來不是一定的，但只要確定了目標，那就是要努力去實現它。現在的我只想要先讀書，考上好的學校，就這樣一直努力到出社會工作，這不只是我期許的，這也是家人希望我走的路。我希望自己可以順利的實現自己的夢想，遇到了挫折也不要放棄， 要努力完成它。

913 高柏儒

獲得很多畢業學長、姐的經驗，我想報考五專，未來長大想進入航空服務業，上完這堂課，我對自己更有信心，我會努力朝目標，為自己未來的夢想努力！

913 林品妍

很感謝校長能在忙碌中抽空來為913上一堂課，內容提到了很多關於未來、夢想，以及人生的路該如何走，會考所剩下的日子也不多了，想要讓夢想實現，不能只是紙上談兵，而是要腳踏實地的去實踐，影片中的四位主角，十年後做的工作也是和十年前的夢想截然不同，有人是放棄了，有人則是意外地選擇了其他的路走。但不論如何，都不要為以往所做錯的事煩惱，把握當下好好努力，做最棒的自己。

Keep your face to the sunshine and you cannot see a shadow.

914 黃暐傑

這堂課十分的有趣，從多方面來探討生涯發展，以說服他人的方法來看，舉實例非常的有效，從影片中每個人不同的人生發展，可以看出每一個人對於未來的選擇不盡相同，就業、升學、另闢蹊徑，一個人都帶著一個故事，我認為不一定要仿效他人，做自己才是最好的！

國三算是生命中第一個重大的里程碑，對此並非停下歇息，而是朝另一目標前進，或許走得辛苦、走得淚流滿面，但我希望長大後的我回首一望時，這段回憶是甜美而令人愉悅的。

914 詹詒婷

國三是個壓力異常大的年紀，課業佔了很大一部分，這次聽完了講座，更加明確的了解擁有目標的重要性！每個人都有屬於自己的目標，朝向自己的目標而努力，在上完這堂課後，了解到只要努力不懈，就能成功，告訴了我們那些達成自己夢想的人所擁有的特質，只要擁有，再加上持續下去，就有機會成功。在課末有句話：機會是給準備好的人，只要平時就準備好，機會一來，就可以達成自己的夢想，現在離會考剩下不到100天，只要現在開始努力，一定來得及，朝向自己的夢想努力，許自己一個未來。



915 姜芊妤

在這堂課上看的影片讓我學到一些事情，最印象深刻的是第一部片，這部片紀錄了一格人小時候的夢想、憧憬，到長大後發現很多事情不是你想的那麼簡單，努力了也不一定會成功，有些事情小時候如果不努力，長大後再來後悔來得及嗎？來不及了，只有一種方法，加倍的努力，雖然回不到過去，但是至少還有機會，所以要更努力擺脫目前的困境，就像現在只剩六十幾天了，努力不一定有機會但不努力一定沒機會，那為什麼不為了自己的將來好好努力一次呢？努力過後，或許後面等著的是甜美的果實呢。我也想謝謝校長抽空出來幫九年級上這堂課，一定也讓大家有很大的收穫。

915 黃韻蓉

上課時看了有關未來出路的影片，其中令我印象最深刻的是「人生不是馬拉松」的影片，雖然只有短短幾分鐘，卻讓我看到許多人生不同面相。也會開始思考自己的人生該走向何方，想要像影片中的選手一樣，勇敢的跨出周圍的封鎖線，追逐自己所希望的終點。上完這堂課，我相信即使不會成功，我也會想挑戰不同的道路，現在的學制也為學生的將來提供不同的技職訓練，只要有心，對自己有自信，一定能走向成功的未來。

915 葉千琪

之前一直覺得自己沒什麼專長，學科也還好，但是聽了張瑜秦學姐的故事之後，我突然覺得並不是所有事情都要做的完美才是最好的，這件事不行就找下一件能做到更好的事，一定會有出路。最吸引我的是「人生不是馬拉松」這個影片，我覺得人生不是劇本，想改就改，何必限制自己跑在大家期待的大路上，每個人都有屬於自己的一條路，要勇敢的去追尋自己的夢想。

江翠國中43週年校慶

HAPPY BIRTHDAY!


運動員的宣示


校長的叮嚀


體育班表演



小小運動員



強大的家長會


管樂團的精采演出


學生專屬的青春舞台


偉大的志工夥伴



43



特教老師展廚藝



技藝班成果展

堅持到底還是隨緣不強求？

I CAN DO

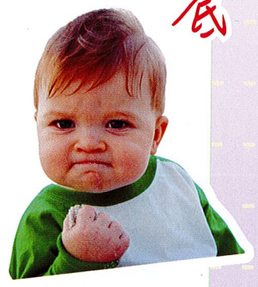
專輔教師 楊雅嵐

學習的過程經常聽到這樣的話：「不要放棄，努力堅持到底一定會成功！」、「凡事盡力就好，不要強求！」、「見好就收，不要浪費時間在錯誤的目標上！」。面對困境與抉擇時，這些話語有時可以幫助我們做決定，但偶爾是否也感到困惑，心裡出現像這樣的聲音：「我到底要堅持到甚麼時候？會不會花這麼多時間心力卻徒勞無功？」、「既然愛你所選，選你所愛，不喜歡就不要做了，何必浪費時間？」。所以，我常看到不少學生一開始信誓旦旦說自己要認真的讀書，或是打算要學甚麼、練甚麼，充滿信心的往目標努力一段時間後，慢慢開始出現放棄的念頭：「我發現自己根本不是那塊料，沒天份啦!這不適合我…」、「沒辦法，我就是一個意志力薄弱的人」、「大家都說學這個沒前途，我還是不要浪費時間好了」、「我學了之後發現自己沒興趣，所以就沒有動力了！」，聽起來好像很有道理，不是嗎？仔細了解後，這些看起來合理的藉口，其實心中深藏的是「**害怕努力後仍然失敗**」、「**面對挫折不知如何是好**」以及「**感到壓力與辛苦就想退縮**」。找到一個安心的理由放棄，表面上確實輕鬆許多，若經常以此逃避，你可能要付出的代價是-「我不相信自己做得到」～這對一個人的自信心影響很大。

我相信，沒有人會希望自己成為一個容易放棄的人，很多人以為，堅持與放棄是一種個性，但是在許多成功的人身上我發現「**堅持到底、有毅力」並非先天具備，而是「練習」來的**，畢竟，人皆有惰性。然而，真實的生活極有可能出現「堅持努力卻不一定成功」的情形，「隨緣不強求」就是面對結果很重要的練習，那麼要如何把「堅持」與「隨緣」這兩個看起來矛盾衝突的方向在生活中練習與實踐呢？幾個原則與大家分享！

堅持到底，激發潛能，淬鍊意志力

流行天后蔡依林-Jolin的故事就是一個堅持到底的成功典範。看她在舞台上精湛的舞藝，光芒四射的表演，很難相信剛開始學跳舞的她，經常同手同腳，所有舞蹈老師都認為她不是跳舞的料，不斷勸退她，要她專心唱歌就好。在大家都不看好的狀況下，Jolin一直堅持不放棄，別人練一百次她就練一千次，不斷的練習與堅持下，逐漸開發她舞蹈的潛能，連當時勸退她的老師都驚訝她的成果並佩服她認真努力的精神。所以，「練習設定合理目標，試著全力以赴，不輕言放棄」。往目標努力都必須要經歷一段時間，才可能激發出你的潛能，就算結果不如預期，你絕對不會浪費時間，因為在這個過程中你正在「**磨練」你的意志力與毅力**，這是形成堅持到底的習慣很重要的元素。



提升自己面對困難與瓶頸的裝備，維持堅持的熱度

你一定有這樣的經驗，就算是有興趣的事情，往上逐漸爬升的學習，難免有困難與難以突破的關卡，成就感開始降低，影響參與的樂趣，若不繼續堅持，就容易找藉口放棄了。難道天后蔡依林-Jolin都一路順遂?現在如此成功的她，背後的辛酸血淚實在令人難以想像。一開始面對大家的嘲弄、否定與抹黑，她非常沮喪與受傷，可是她仍決定把重心放在目標上，把那些打擊自己的毒舌評論放一邊，一心只想跟大家證明她一定做得到，成為她堅持的動力而走到現在。說實在，「堅持不放棄」真的不容易，需要一些方法練習對抗我們心中的軟弱與惰性，以下幾個方向練習提升自己的抗壓裝備吧！

(一)學習自我鼓勵，正向思考：

遇到困難與壓力，人們很容易升起負面的想法打擊自己，這時需要「不斷地鼓勵自己」以免被挫折淹沒。你可以找一些勵志的言語提醒自己，或尋求信任的親友師長給自己打氣，都有助於提升動力。例如：我只要**專注努力，不要想太多；這次失敗了，不代表永遠都失敗；沒關係，再來一次，繼續加油**。

(二)分析檢討失敗的原因，調整方式持續努力：

多年與國中生輔導的經驗，我看到學生容易陷在挫折的情緒中，便很快的認定自己不適合、不可能、做不到，卻很少去思考是否用錯方法或目標太大太難了。另一種可能是不知該怎麼辦，不敢求助，乾脆放棄比較輕鬆而錯失自己可能成功的機會。因此當你遇到困難，除了鼓勵自己，別忘了要分析檢討，找出可能的因素。**所謂的「堅持」並不是在錯誤的方向與方法中一直做**，而是在**目標的堅持中調整與修正方法並努力實踐**。

(三)想像自己目標已經達成的樣子，保持初衷的熱情：

想想當初自己為何做這個選擇，一定有你的意義與理由。最讓人擔心的是因為害怕失敗，不想吃苦，於是洗腦自己根本不喜歡、不適合，卻可能錯失良機。當你想放棄，試著想像一下：「**如果有一天我做到了，那個時候的我會變成怎樣**？」，然後問自己：「**如果要變成那個夢想中的自己，我現在需要做甚麼**？」，或許可以在你的初衷與夢想中找回一些動力，再繼續前進。

用「負責任」的態度，面對一切

每次學生打算放棄的時候，我都會問他們，「你有盡全力嗎？」「你努力了多久？」，「你有對自己的選擇負責嗎？」。既然是自己選擇，盡力去學習去做，並承擔一切結果，這是非常重要的練習與態度，即使最後你仍打算轉換方向，至少，你心安理得，一個真正負責的人是不輕易找藉口放棄的，就如蔡依林—Jolin自己說：「**我不能忍受還沒學好就放棄**」，充分展現她為自己的選擇負起全部責任的態度。

面對成敗輸贏，隨緣不強求

學生常濫用「一切隨緣」、「不要強求」。例如考試不認真讀書，就說自己一切隨緣不強求，這是不負責任的說法。**「隨緣不強求」的前提是，我真的盡力努力過**，正因為如此，這是一件不容易的事，因為我們會害怕努力那麼久，卻還是失敗，這也是為何大家容易找藉口放棄。其實，成功與失敗，總有不可控制的因素，例如運氣、不可預期的變化等等，正因為失敗的可能性，學習「面對失敗」就是一個很重要的練習。「隨緣不強求」不是要我們放棄，不努力，而是「**接受結果**」。面對不想要的結果，一定會沮喪會失落，這時更需要自我鼓勵與正向思考，鍛鍊自己面對眼前的事實，在逐漸接受與釋懷的過程，再重新出發或調整目標與方法，然後，繼續往前邁進。

別以為那些瀟灑說自己不在乎的人真的無所謂，我經常在容易放棄和半途而廢的學生身上看到他們內心的自卑，心裡越自卑的人就越難堅持與負責，這才是最大的損失。**自信心與自我價值感不是靠想像，而是靠自己踏踏實實的實踐**。因此，勇於夢想，追求自己想要的目標，需要我們認真選擇，勇於負責，努力堅持，一步一步循序漸進的前進。這個過程並不容易，有很多考驗與挑戰，所以需要練習並提升自己的裝備，然後面對結果學習隨緣不強求。畢竟，暫時的失敗不會是徹底的失敗，這是一個提醒與鍛鍊的機會。總之，上述的方法提供大家**設定目標練習「堅持不放棄」，面對結果學習「隨緣不強求」**，這兩者看似矛盾卻相輔相成，讓我們在鬆緊之間建立一套生活準則，強壯內心的力量，讓我們面對人生中的夢想與困難仍持續前進，發揮自信的光芒，祝福各位～。

