

本期介紹

我不知道我的興趣在哪，怎麼辦？

如果我是選校不選系，那麼以後轉系容不容易？到底選校好還是選系好？

性別平等暨家庭教育活動系列 高一班際壁報製作比賽

特別收錄-傳承-國際貿易科三乙 張毓娟

志工服務學習的技能收穫：培養領導力和團隊合作

應用英語科三丙 凌弘曜

高一生命影展

輔導室與我

生涯規劃

第65期 馨園期刊

出版單位：國立斗六家商

發行人：許校長 永昌

總編輯：輔導室 蕭淑仁主任

執行編輯：輔導室 李永信老師

美術編輯：廣二辛 蔡幸妤

2023/12/27

我不知道我的興趣在哪，怎麼辦？

您可嘗試下列幾種方法，去找到自己的興趣所在。
這些方法大致分成測驗結果、經驗回顧以及活動探索三大類：

一、測驗結果：

高中職常見測驗例如「大學入學考試中心興趣量表」、「大學入學考試中心學系探索量表」、「我喜歡做的事」和「職業組合卡」等皆能幫助同學進一步了解自己，前述測驗之施測服務，可洽詢輔導室。

二、經驗回顧：

喜歡做的事和有成就感的事，皆透露個人興趣所在。

(一) 喜歡做的事：

回顧自己從小到大喜歡做的事，包括喜歡的書籍、雜誌、科目、電視節目、社團、營隊、新聞、網頁、活動等，尤其是主動積極參與的事務、專注到忘了時間存在的活動。

(二) 有成就感的事：

回顧自己從小到大的特殊表現、參與競賽、擔任班級或社團幹部等。

(三) 擅長的科目：

自己求學歷程所擅長的科目，也會反映個人的興趣。

三、活動探索：

透過參與各式活動不僅可以探索興趣，還能擴大視野，認識產業與職場，包括：

(一) 參加學校辦理之相關活動：

講座、社團、職場實習、課外活動、生涯團體、生涯講座、校系宣導、大學參訪。

(二) 參加大學寒暑假辦理之營隊活動。

(三) 校外打工、安排休閒活動、職場見習。

(四) 廣泛涉獵書籍、網站及報章雜誌一如商業周刊、今周刊、career雜誌、天下雜誌、數位時代等。

NOTE：

了解自己的興趣有一個很重要的關鍵，就是在參與課程或活動時，要時時反思和關注自己是否喜歡、是否投入？是否對於某些議題或領域願意花更多時間涉獵了解？

透過這樣的反思，你會更理解自己感到感興趣的領域在哪裡。

如果我是選校不選系，那麼以後轉系容不容易？ 到底選校好還是選系好？

無論選校還是選系，都有它的優缺點，我們能做的，就是釐清自己的想法，及早做好準備。

一、選校優先者：

若心中的盤算是上大學之後轉系，建議先查明該大學教務處公布的轉系規定，以及該校學生轉系的實際狀況，以判斷轉系的難易程度。

若考慮輔修以及雙主修，同樣要了解相關規定並蒐集資訊，以判斷夢想實現的難易程度。

二、選系優先者：

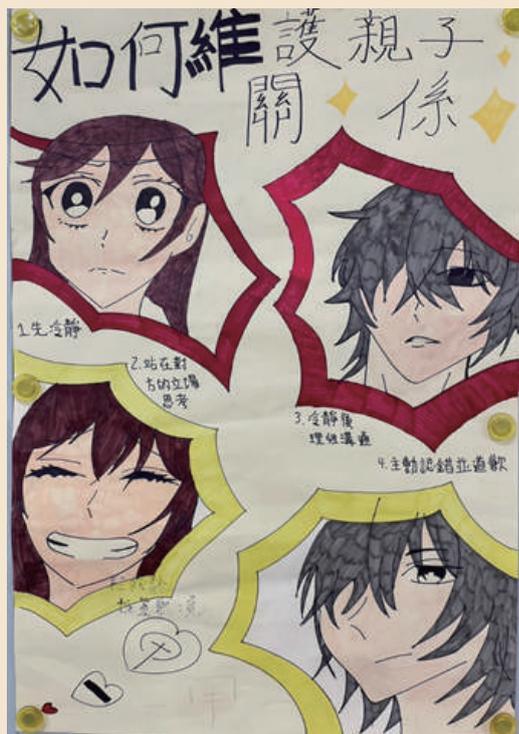
因所選之科系符合個人志趣，大學期間想必能樂在學習，且較有成就感；如有機會，還可以準備嚮往大學相關科系的轉學考，為圓夢而努力。

若有讀研究所的打算或必要，則仍然有機會考進嚮往大學的研究所，一償宿願。

以上摘自：教育部及學前教育署學生生涯輔導網

<https://friendlycampus.k12ea.gov.tw/Career/6/103/104>





甲

主題：當父母/長輩對我的管教言辭太過激動強烈，我可以如何應對以維護親子關係？

創作理念：想要以對比的方式來呈現，例：（吵架時/事後如何處理）



乙

主題：網路性騷擾有哪些型式？（例如：網路發言或留言的尺度/內涵…網友的互動…）如果遇到了，我該怎麼辦？如何降低「網路性騷擾」（使用網路社群媒體時的不舒服感受）的發生？

創作理念：現在是個網路發達的時代，帶給人們很大的便利性，但是有的人卻用錯了方式，利用網路去騷擾別人，帶給別人困擾。希望藉由這次的海報提醒世人把網路使用在正確的地方。



丙

主題：何謂「跟蹤騷擾」？如果親朋好友發生被跟蹤騷擾，我可以怎麼協助？如何應對萬一被陌生人或認識的人「跟蹤騷擾」？

創作理念：性騷擾來自四面八方不，分性別，任何人都可能被性騷擾，面對性騷擾要勇敢堅定地說不，捍衛自己，尊重別人，遠離性騷擾。



丁

主題：我對於高中生使用交友APP談戀愛，有甚麼想法、看法？有甚麼需要注意的部分？

創作理念：網路交友要小心，千萬不能太相信，荷包小心失血



戊

主題：當今社會如何展現年輕人的孝道？請舉例現今年輕人如何表現出孝順父母/長輩？

創作理念：長大後想想家人對你的照顧，他們從小到大照顧你，現在應該要換我們展現孝道，回過來關心、陪伴他們。



己

主題：若父母/長輩與我的待人處事價值觀不同時，我們可以如何調適以平和相處？

創作理念：在這種情況下，理解與尊重是關鍵。嘗試開放心胸，聆聽大家的觀點，並表達你的看法，建立雙方的溝通。同時，尋找共通點，體現共同價值觀，有助於建立更和諧的關係。不同的方式會導致不同的結果。



庚

主題：校園性騷擾的樣態有哪些？(例如：言語說法、肢體互動…)如果遇到了我該怎麼應對？如何降低「校園性騷擾」(在校或在班上實際的不舒服感受)的發生？

創作理念：校園性騷擾不分男女老少，於是我們的人物都是無性別者。畫面大致分為兩部分，可看出被性騷擾者的心情轉變。



辛

主題：當發生同學或朋友之間的互動份際失當，例如：不當追求愛慕對象、言語/動作尺度誇張、開玩笑有問題，可以如何應對或處理？

創作理念：我們是以勇敢拒絕不當的行為為主題，畫面顯示著種種不當行為，最後以兩個黃色大交叉作為拒絕的表現。



忠

主題：甚麼是「危險情人」(他/她的情緒表達、行為表現模式)？當遇到時要如何面對、處理？

創作理念：圖中坐在椅子上的小人偶，他不分性別，而站在後面的兩個人說明，恐怖情人不是只有男生，男女都有可能是恐怖情人，最常說的大概就是：「我是為你好。」

兔來運轉



特別收錄

傳承-國際貿易科三乙 張毓娟

我是張毓娟，成為閩南語朗讀選手已有9年，從小被阿嬤帶大的我，「閩南語」自然成為了我的主要溝通語言。我認同它，並且愛它，因此我不捨得它被這世代遺忘，它不僅承載著我和已逝阿嬤的回憶，也是牽起我們與長輩的重要橋樑。

Ace是什麼？為什麼我會找到Ace，並且加入Ace呢？國中剛畢業時，正逢新冠肺炎最險峻的時期，原本計畫好，用來充實自己的活動，全部宣佈停辦，無一倖免。彼時的我，已經確定就讀斗六家商，因此閒來無事時，就會上學校網站，更新一些新資訊。某次因緣際會下，我在校網上發現了「Ace島語文化」這個團隊，他們正在招募新的高中生實習夥伴，我抱持著好奇的心態，點進了營隊的詳細資訊及介紹，了解到原來所謂的「島語文化」並不是打錯字，而是指「這座島嶼上所擁有的語言及文化」。

「這座島嶼上所擁有的語言及文化？」原來，不只閩南語及原住民族語是台灣島上的語言文化，來自越南、泰國、印尼等國家的新住民，這些新住民所使用的語言，也是台灣島上珍貴語言文化資產的一部分，也是Ace想努力推廣的。

我的母親是來自越南的新住民，但因家庭的因素，使我從小並未與媽媽生活在一起。加入Ace，一方面除了想要了解自己不熟悉的母族語言，另一方面也希望透過自己的專業，將「失落島語-閩南語」，傳承給下一代，透過一代傳一代的方式，使文化不出現斷層；希望用有趣生動的方式，創作出連自己都想上的一門課，並帶領國小孩子們一同認識島語多樣的面貌。

通過筆試及面試後，我如願以償成為了Ace的第六屆實習夥伴。營隊籌備期間，我被分配獨立上一門30分鐘的課，雖然只有30分鐘，但當時的我對於第一次當老師，還是緊張了許久。還記得當時我課程主題是「廚房」，我自製與廚房有關的字卡及PPT，包含食物、用具、設備……等，並放上台羅拼音，教導孩子們正確的閩南語發音，並學習辨認與說的能力。

現在我已升上高三，課業繁忙，但我還是堅持參與營隊的活動。在營隊當中，我找到自信與成就感，認識了很多來自四面八方但卻志同道合的好朋友們。和夥伴們一起陪伴孩子們成長，我發現我成為了真正的「A cultural explorer」。

志工服務學習的技能收穫

培養領導力和團隊合作 應用英語科三丙 凌弘曜

參加志工是我高中生活中一個重要的轉折點，這個活動讓我有機會運用平日在課堂中所學以及學習在學校不會教的技能。當我第一次得知有此志工活動時，我對它毫不瞭解，甚至一開始我都沒有想過自己會參加，但如今回想起來，我認為這是我迄今為止參與過最有意義的事情之一。這是一個關於奉獻、學習和成長的故事，我很期待與大家分享這段經歷。

因為我相信，許多人都跟我一樣，在高中的三年裡，除了努力讀書、製作專題、報考大學……等。如果能有機會嘗試讀書以外的事情充實生活，為枯燥乏味的讀書生活開一扇窗是不是不錯呢？

時間拉回高二上學期，在一次暑期團體輔導課上，我得知了雲嘉青年志工中心的一個計畫，名為「教育部青年發展署獎勵青年自組團隊參與志工行動計畫」，其補助金額最高達三萬元，在那堂課結束後，我向輔導主任詢問了該計畫的申請方式，這是我開始長達一年營隊志工服務的起點。去年十月，我詢問了我的同班同學是否有興趣一起籌畫一個營隊，幸運的是，他們也表現出了濃厚的興趣。一方面為實際的教學提供機會；另一方面則是豐富學習歷程。

在初步的討論過程中，我們共同制定了營隊的大綱，然後分工合作，完成了提案的申請。我們的目標是服務偏遠地區的小學生，實施英文教學、團康活動及實體手作，我們希望透過不同尋常的教學方法改變孩子們對英文的印象，並且發揮我們高中生涯學習到的技能與知識並加以應用。

在討論過程中，我們設計了英文教學課程，將其分成不同的部分。包括：個人身體部位、日常生活及世界各國的相關主題等。考慮到孩子們喜好動態活動，我們也加入了許多團體活動，讓他們能夠揮灑汗水。

最後，我們也舉辦了實體手作課程，不僅讓應英科學生發揮專長，還有三位來自廣設科同學，他們使用他們所學到的繪畫技巧引導孩子們創作。此外，我們特別讓孩子們親自動手做午餐，確保他們既享受美食，又玩得開心。身為總召，我也負責處理其他的瑣碎事務，從十月到十二月，我接洽了保險公司，學習了保險處理的相關知識，也聯絡了國小老師，討論活動辦理相關事宜…等，其中原計畫是希望能有一名外師與我們互動，但計畫趕不上變化，外師們都無法參與，而這也是我們在籌備過程中遇到的挑戰之一。在處理這些事情的過程中，我也在這段時間收穫滿滿，絕非所有資料都會自動呈現，有時我們必須親自努力尋找與處理，然而經過三個月的企劃製作及提案申請。我們終於成功獲得了一萬八千元的補助金。

來到今年二月，我們終於正式辦理了此營隊，我們完成了人生中第一場自組營隊，幸運的是，在整個過程中沒有發生任何意外，一切都按照我們的計畫順利進行，甚至在營隊期間的晚上，我們舉行了檢討會，討論了當天的活動進展狀況，確保孩子們在過程中不僅度過了快樂的時光，還學到了有益的知識。

營隊結束後，我們都內心豐富，深感收穫良多。此外，我要特別感謝我的隊友們，因為在整個過程中，每當遇到有需要幫忙的情況，他們總是主動伸出援手，讓我覺得如果沒有他們，我根本無法順利完成這個活動，他們真的是無可挑剔的合作夥伴。而營隊結束後，我們一同決定要在今年暑假申請第二次。到了高二下學期，我們如願申請了第二次，而這次我們記取上次的小小疏失，除了加強了我們的課程編排，更增加了多樣化的課程內容。在團隊討論方面，我們改進了任務分工，為每位成員制定了個人進度表，以確保每個人都能發揮自己的技能。除此之外，在志工人數上，我們也增加了新的夥伴，有了第一次的經驗，我們第二次討論的時間縮短了，只花了兩個月就完成所有的討論事項以及保險業務等工作，且中間沒有發生任何差錯。然而，唯一美中不足之處是第二次的補助金額僅有一萬元，而這一萬元需要分成將近六十個人四天的飯錢。對我們來說確實是個大問題。幸運的是，我們最終成功克服了這個困難，活動也順利的進行。

經過兩次的營隊經驗，讓我對教學有了更深刻的體會。我體驗到了幫助他人所帶來的滿足感，這是金錢和物質無法取代的。我也學會了團隊合作、如何處理各種突發狀況和溝通的重要性。每一次的志願活動都是一次機會。這種力量不僅可以改變他人的生活，還可以改變我們自己。因此，志工經驗對我來說不僅僅是一段回憶，更是一個啟發，一個激勵我繼續走下去的原動力。我期待著未來的志工之旅，希望能繼續為社會做出貢獻，同時也為自己的成長而感到驕傲。志工工作讓我明白，無論在何處，我們都可以成為改變的力量，總有一些方式可以讓我們的世界變得更美好。

我要特別感謝這段時間一直幫助我們的老師們、朋友們以及我的家人們，如果沒有他們，我根本沒有機會辦營隊！也不可能學到這麼多平常學不到的東西，也因為這兩場營隊，為我的高中生活創造了許多珍貴的回憶。因此，我強烈推薦給所有對志工服務有興趣的學弟妹們參加。參與志工活動不僅可以獲得寶貴的學習經驗，還可以結交志同道合的朋友喔！

高一生命影展

再見了!小Q

小Q自出生便帶著與眾不同的胎記出生，長大後由導盲犬訓練員Simon（羅仲謙 飾）悉心訓練，帶到甜品名廚李寶庭（任達華 飾）家中配對，寶庭因失明導致脾氣暴躁，不只喝斥妹妹（梁詠琪 飾），更三番四次趕走小Q，但受過嚴格導盲訓練的小Q依然不離不棄，任何情況下也以身護主，忠誠終於解開寶庭心結，促使他勇於開闢新生活，不因失明停步，繼續鑽研新甜品！然而隨著小Q年紀漸大，寶庭急病，人與狗將面對無可避免的分離.....



今天也要用便當出擊

根據真人真事改編的《今天也要用便當出擊》，故事原型來自於日本 Ameba 冠軍部落格的真實事件。

《今天也要用便當出擊》描述住在日本東京八丈島的單親媽媽香織（篠原涼子 飾），辛苦拉拔兩個女兒長大，在大女兒開始就業獨立、二女兒上高中的最後三年，迎上了小女兒的叛逆期，鎮日不跟老媽說上一句話，讓香織媽媽悶壞了。

她決定在每天的便當上留下與女兒對話的訊息，於是每天早起做「造型便當」，成了她三年以來所僅剩的「與女兒交流的方式」。



科學少女

全臺首部科普 AI 教育電影

十七歲的子瑜（盧以恩飾）擁有科學天賦，經常獲得各式科學競賽冠軍，她製作的「Happy Phoebe」App以溫柔的媽媽蔡宜君（姚以緹飾）為原型，將媽媽超強的廚藝和迷人的笑顏設計成可愛的圖像與使用者互動。

蔡宜君某日因病逝世，除了子瑜外，家中還有一名五歲的妹妹子珈（鄭品茜飾），工程師爸爸（王傳一飾）不忍心讓年紀太小的妹妹知道真相，於是決定將自己設計的泛用人型AI機器人「艾普洛」（姚以緹飾）帶回家中照顧兩個女兒。

艾普洛擁有和蔡宜君一模一樣的外表，並具有自我學習功能，是國家級的寶貴科技資產。子瑜對於爸爸的決定無法理解，她認為機器人不可能取代媽媽，與艾普洛的生活屢有摩擦，同時「Happy Phoebe」卡頓的問題也讓子瑜非常沮喪。

此時學校轉來一位與子瑜一樣同為科學高手的吳亦修（林暉閔飾），活潑外向的阿修自願加入子瑜的App設計團隊，協助子瑜獲得程式設計競賽JTA（青年圖靈獎）冠軍。



輔導室與我

整學期

班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)

整學期 輔導股長集合

整學期 高二熱心志工隊服務

9/11

技優新生座談會

9/14

原民新生座談會

9/20

高一高二家庭/情感教育講座

「談情感教育與數位性別暴力防治」

9/25-28

高三興趣量表施測與解釋

9/27

心理衛生推廣講座

「給自己的成年禮-如何與家人建立適當的心理界線」

10/4

高二生活適應調查表

10/12

高二升學說明會

10/13

高一生命教育影展/高二班級讀書會

10/18-12/6

高一情感教育班級壁報比賽

10/23-10/27

高一賴氏人格測驗施測

10/28

情緒管理&壓力調適跨校小團體

11/28-11/30

高一賴氏人格測驗解釋

12/14

轉科申請生施作興趣量表

12/27

出版第65期「馨園期刊」

1/10

績優輔導股長頒獎

1/12

輔導志工期末座談會



談情感教育與數位性別暴力防治



高二升學說明會



給自己成年禮-如何與家人建立適當的心理界線



生命教育影展-科學少女



情緒管理&壓力調適跨校小團體