

# 家庭教育主題班會宣導討論

◎本學期輔導室以「家人關係」為主軸，由學生最親密的導師透過實習老師設計的課程，在班會課和孩子們一同討論每個家庭不同的關係和故事，更教導孩子圓融、有效的溝通方式，學生滿滿的收穫。



## 聊療親子衝突與溝通

設計者：郭國毅 實習老師



### 面對衝突，再一次學生會怎麼做：

- ◎勇於表達自己的想法和感受，不是一味的沈默，當不告訴對方自己的想法和感受時，對方也不會理解，反而造成後來很多隔閡，甚至對方會覺得你在無理取鬧。.....(10528陳乃萱)
- ◎希望能和他們好好溝通，不是用大吵大鬧的方式，很容易說出傷害到對方的話，如果再發生類似情形，會先思考過後再說出，而不是一心求快然後傷害對方。.....(11020高子晴)
- ◎我會好好地表達我的想法，讓他們理解我對事情的看法，再跟他們商量與協調，盡量用不發生衝突的方式解決，對自己的心情和彼此的關係都比較好。.....(11217孫麗雅)
- ◎試圖站在父母的角度思考問題，嘗試理解他們為甚麼會這樣思考，他們要求的點是什麼，盡量地去在兩方的條件之中找到平衡點。.....(11426 黃鈺甯)
- ◎再一次表達我選擇此決定的原因，讓她從我的角度理解這項選擇，並且我也會嘗試了解她的想法，不批判，以他的角度想她對自己的期盼。.....(11629陳子萱)



## 好想告訴您~ 言語中的非暴力溝通

設計者：梁馨元 實習老師



### 學生的收穫分享：

- ◎這次的宣導我更加了解表達的方式可以分很多種，非暴力溝通相比於情緒化溝通，不但能更快速的解決問題，也不會在彼此心底留下疙瘩。不要讓語言成為利刃，更不要讓在乎變成遺憾。.....(00213李珮靜)
- ◎難免都有口急的時候別太放在心上，家人之間有衝突需要互相體諒一下對方，也許對方也有說不出的原因。.....(00908陳建佑)
- ◎我覺得家庭溝通是件很重要的事，很多衝突和誤會都是因為溝通不良而導致，我學到了很多溝通的技巧，讓我和家人可以更了解彼此的想法。.....(01217林資穎)
- ◎學到說話的藝術，有時候在氣頭上，說出的話語過有攻擊性，可以冷靜一下，用非暴力溝通的方式，去告訴對方自己的感受，這樣才能有效化解問題。.....(01316林岱妍)
- ◎家庭宣導很有意義，青少年階段多少都會和家人有一些摩擦，如果都使用冷暴力的說話方式只會讓彼此都生氣讓關係越來越不好，試著用客觀的角度說出自己的感受及想法不讓關係變糟。.....(01631葉彤好)



## 輔導活動點滴



活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家長成長 / 家庭教育	學校日暨親師座談會	全校親師	線上辦理	111.9.17
	家長成長研習：恆溫教養—青春，是突然就叛逆！如何和青春期的孩子聊天	全校親師	線上講座	111.11.23
	家庭教育學生宣導	學生自由報名	實體辦理	111.12.9
	家庭教育課程班會宣導	高一、高二學生	實體辦理	111.11.18
教師輔導 知能	家暴性侵及兒少保護防治研習	全校教職員工	講座、測驗	111.8.29
	教師BSRS-5簡式健康量表篩檢及知能研習	全校教職員工	量表篩檢、研習(線上)	111.10.3
	認輔會議暨認輔知能研習「如何協助高關懷(兒少保.家暴.性侵)個案和家庭」	全校教師	線上講座	111.10.19
	焦點解決取向團體督導個案研討	輔導教師	個案研討	111.12.2
	臺北市自我傷害防治進階研習	臺北市輔導教師	實體辦理	111.10.28
	藝術治療X生命教育體驗研習	全校教師	實體辦理	111.12.16
心理測驗	大考中心興趣量表施測	高一學生	實體辦理	111.10 - 11月
生涯 / 升學輔導	校友經驗傳承	高三學生	分科辦理	111.8.30 - 111.9.30
	高一定向輔導(校長主任場)	高一學生	實體辦理	111.11.4、111.11.11
	高一定向輔導(分科場)	高一學生	實體辦理	111.10.21 - 111.11.15
	高三學習歷程檔案備審資料講座(設計群)	高三學生	線上辦理	111.11.18
	高三學習歷程檔案備審資料講座(商管外語群)	高三學生	實體辦理	111.12.9
	大學暨技專校院升學博覽會	全校學生	實體辦理	111.12.28、111.12.29
性別平等 教育	性別平等教育宣導	高一、高二學生	實體辦理	111.10.21
	性平小論文「科技生活中的性別平等教育」	高一、高二學生	小論文競賽	111.12.7
生命教育	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校學生	量表篩檢	111.10.7
	生命教育宣導「青春蕩漾-生命禮物」	高一學生	實體辦理	111.11.25
新住民/ 多元文化	多元文化週	全校學生	宣導	111.10.3 - 111.10.14
	新住民多元文化茶會暨說明會	新住民學生	茶會	112.1.13
刊物編輯	升學輔導手冊24輯	全校學生	刊物	112.1.10
	松商輔訊87期	全校學生	刊物	112.1.10





發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校  
 發行人：張瑞賓  
 總策畫：張藝馨  
 主編：許曉玲  
 執行編輯：李思賢、林佳蓉、王禹智、蔡叔聿  
 編輯單位：輔導室  
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711  
 地址：110035臺北市信義區松山路655號  
 傳真：(02)2346-1592  
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司

### 校長的話



在經過3個月的施工，綜合大樓2、3樓視聽中心外面的空間變得煥然一新，除了有更大更新的展示空間可以展示廣設科及室設科同學的作品外，整個空間有了不同於過往的美感。並於去(111)年12月15日在教育局的協助下，與寬庭美學合作成立臺北市第一間以商業與設計為主軸的「美學設計技術教學中心」。

本校以「文創松商」為學校願景，為落實學校此一特色，強化美學設計素養，學校將透過產學合作方式，規劃導入企業業師提供學校美學設計教學資源與空間規劃改善的相關課程。而美學設計技術教學中心空間藉由物件及色彩的搭配，以沉浸式的教學環境引導學生觀察生活周遭的美，讓學生瞭解美學不只是藝術，而是日常生活中美感經驗的累積及個人品味風格的呈現，唯有懂得用心感受生活的美，才能具備引起共鳴的設計能力。

技職教育在這幾年雖逐漸受學生及家長的重視，但是升學需求日益增高，讓技職教育因「學術化」而失去「務實致用」的批評也不在少數。為強化學生的實作能力，並縮短學用落差，臺北市政府教育局近年積極媒合不同類型之產業與臺北市技術型高中合作成立「技術教學中心」，讓學校課程能與優質產業人才需求進行鏈結。

未來美學設計技術教學中心將成為一個職業試探、跨域課程研發、產學合作課程開設以及業師協同教學的整合平台，主要推展工作如下：

- 一、辦理全市性教學課程及教師培訓研習，推廣落實業界與技術型高中產學銜接。
- 二、業界與學術單位技術交流與合作平台。
- 三、提供校內師資、協調校外資源，整合出美學設計技術養成教育。
- 四、促進產學合作，與美學相關產業結盟，提升中心培訓課程與業界同步發展。
- 五、整合商管、設計、外語三大學群，協助結合美學設計跨領域課程開設。
- 六、協助群科師生美學設計相關證照培訓。

本中心除開放本市國高中及國小參訪外，亦歡迎本市具設計相關科系之技高借用場地辦理課程及研習。另技術教學中心也會定期於寒暑假辦理國中小職業試探課程和教師增能研習，以及於學期間辦理高中產學合作微課程。為了讓本市學生對於職場生活有更進一步的認識，寬庭美學也配合本市國中職場百工半日體驗計畫，歡迎本市國中申請前往公司參訪。

非常感謝實習處的規劃，廣設科及室設科師生的參與，以及總務處同仁的辛勞，打造這樣一個富有美感，嘉惠技職師生的場域，相信這裡會是松商另一個亮點的所在。



### 松商榮譽榜

111.06 ~ 111.12  
 更多獎項請參閱本校網頁〈松商榮耀〉www.ssvs.tp.edu.tw  
 〈臉書〉松商好事多-ssvs news

#### 【全國技藝競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
全國高級中等學校111學年度家事類學生技藝競賽	金手獎第1名	216班胡瑀瑋	楊凱淳
	金手獎第2名	217班黃翊霖	
	團體獎第1名	216班胡瑀瑋、217班黃翊霖	
全國高級中等學校111學年度商業類學生技藝競賽	金手獎第6名	306班許如瑩	楊蕙芝
	優勝第17名	301班呂韻慈	褚麗綸
	優勝第17名	313班陳昭勳	張美雀
	優勝第18名	314班李育慈	李宜穗
	優勝第21名	311班蘇詩惟	溫婉伶
	優勝第30名	301班林柔妤	朱志娟、游世文

#### 【小論文暨讀書心得競賽】

類別	得獎學生	指導教師	名次
臺北市111年度「科技生活中的性別平等教育」議題探究小論文競賽	201班江凱宸、周沛均、蔡閱宣	潘又嘉、蔡叔聿	優選
	203班陳冠霖、吳佳蓉、蘇芳儀	李思賢、潘又嘉	優選
	209班曾錫鈺、黃晨安、顏婉婷	王禹智	佳作
中學生網站商業類小論文競賽	301班李彥慶、顏伶捷、劉沅希	朱志娟	優等
	302班黃鈺婷、李宜真	詹婉禎	優等
	302班許芸禎、顏錫翰、莊宜鈞	詹婉禎	優等
	302班黃鈺涵	林芳如	特優
中學生網站讀書心得競賽	304班解瑛菲	何宜珊	特優
	307班高庚辰	何宜珊	特優

#### 【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
111學年度全國學生美術比賽	佳作	313班陳昭勳	溫婉伶
		311班賴以心	
		313班楊鈞童	
		212班林育慈	
西畫類	佳作	311班洪梵育	黃昱韓
		314班金星妍	無
111年度臺北市實務閱讀與創業提案競賽	佳作	312班陳宇哲、高詠芯、榮宇婕	施依惠、宋秀齡
	評審特別獎	312班賴奕丞、李祖頡、陳子渝、楊郁華、謝芳恩	
111年資訊月資訊應用技能競賽一會計資訊與財務分析團體組	(北區)第4名	304班鄭心寧、朱芷嫻、林湘庭	廖守美
111年資訊月資訊應用技能競賽一商用專業編輯團體組	(北區)第4名	314班李育慈、215班陳宜妤、張惠翔、李家豪	李宜穗
第二屆全國國貨暨跨境店商知識大賽	第二名	203班周好娟、廖子璿	游麗卿
111龍華科大全國學生遊戲劇本大綱比賽	高中組第二名、最佳劇本獎、視覺獎、簡報獎	301班黃子寧、王婷萱、谷家豪、洪丞昕、陳韋盛、林義晟、313班林昱伶、鄭依宸	許秀美
111年度流通商業智慧夏令營暨全國直播競賽	第一名	210班李育慈、李琦、薛沛恩、董煒堯	陳姿燕
2022全國資訊月海報甄選	佳作	311班吳紹榮	何笏綺
2022年全國學生圖書創作獎(高中職組)	優選	312班黃勻彤、312班李芊瑩	黃昱韓
法務部111年全國學生犯罪預防漫畫與創意短片徵件高中職漫畫組	佳作	316班邱啟媛、317班許綺芳、316班葉彤好	張文諤

### 本校榮獲111年度臺北市行動學習學校銅質獎認證 本校榮獲第23屆行動研究高職組團體第一名

參賽項目	參賽成果	參賽作品	得獎教師
臺北市111年度元宇宙VR教材徵選	特優	海洋教育VR教材(聽浪花嫵媚, 海洋悲歌)	張美雀與永春高中、金華國中合作
臺北市111年度交通安全創意教學教材徵選	第三名	騎態很重要	田立德、黃曬性
111年教育部數位學習輔導計畫之數位學習推動優良教案徵選	優選	無中生有-「影」藏在大自然的神秘宮	王筱媛、施依惠、張美雀、宋秀齡
臺北市第23屆中小學及幼兒園教育專業創新及行動研究	特優	跨域協調合作諮詢：專業技能班參與企業培訓課程之行動研究-以松山家商與台北富邦銀行合作經驗為例	歐思賢、李婉儀、王懿德
	特優	班級經營及輔導-以松商108學年度國貿科甲班為例	莊美月
	優等	校園空間美學教育素養及創新服務學習推廣	楊凱淳、林青閔
	優等	牽起學生信心也拉起防衛動員力量	田立德、黃曬性
	佳作	永續X互利X共生：SDGs的目標與實踐	廖再春、鄭桂芬
	佳作	運用商業閱讀提升學習障礙學生商業知能之學習成效-以專業技能班為例	楊淑杏、李婉儀、莊士賢、陳姿燕、周佳瑩

#### 【語文類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師	
臺北市111年度語文競賽中等學校學生組	(國語類)作文組	佳作	306班蔡函庭	龔妍如
	(國語類)演說組	佳作	307班于瑋苓	何宜珊
	(本土語言類)原住民朗讀-阿美語	第二名	305班張芷瑄	林芳如
		第四名	318班萬崑濶	林芳如
111學年度技術型高中英語簡報比賽	佳作	205班楊勝遠、305班陳毓欣、305班姚岳昇、306班陳有臻	蔡澄怡	
林燈全國英語表達力競賽	佳作	106班王紹宇、尹彥婷	徐于婷	

#### 【社團表現】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
臺北市111學年度學生音樂銅管五重奏參加	東區優等第2名	312班楊郁華、116班蔡佑臻、211班林哲毅、214班林依萱、217班張煒茹	張銀盛
臺北市111學年度學生音樂比賽團體組	優勝	管樂隊	張銀盛
松山區、信義區學校校際體育交流-籃球賽	冠軍	310班施辰翰、315班陳昭維、204班葉逸翔、210班陳毅愷	王昱威
松山區、信義區學校校際體育交流-羽球賽	季軍	216班王品驊、馬維好	劉文宏

#### 【體育競賽】

競賽項目	得獎學生	名次	指導教師
桌球	111年全國中等學校運動會(高女單打)鄭樸瑜	1	江鈞維、許展銘、謝人傑
	111年17歲青少年桌球手選拔賽(男子單打)張佑安		
跆拳道	高中團體	1	李後坤、張翰文
	(高中個人組)王鈞帆		
	(高中個人D組)王鈞名		
	(高中個人B組)蔡和軒		
游泳	(高女100公尺仰式)王禹心	2	羅仕果
	(高女50公尺蝶式)許凱璿	3	
	(高男50公尺蝶式)劉昀穎	3	
2022年臺南全國鐵人三項錦標賽	(男子15歲組個人半程)黃卿霽	3	
111年全國中等學校運動會	(高女400公尺跨欄)吳瑋珊	8	
田徑	111年臺中盃全國中小學田徑賽(混合4X400公尺接力)	4	高嘉慶
	高啟恩、謝宸晏、萬崑濶、陳敏涵		
111年桃園市全國田徑分齡賽	(U17女子組4X400公尺接力)謝欣芸、張芸庭、溫子璇、林亞潼	2	

圖書館

# 後疫情時代，重啟國際教育旅行

圖書館 宋秀齡主任



和沖繩那霸商業高校簽訂姊妹校



到日本的姊妹校松山高校~進行參訪交流



沖繩那霸商業  
高校修學旅行  
至松商交流



新冠肺炎疫情橫掃全球長達兩年多，去年年中各國陸續解封並放寬限制，去年底臺灣疫情明顯趨緩，國境開放後有許多國外旅行團來臺，臺灣觀光市場復甦的同時，整整停擺兩年的國際教育旅行也將重新啟動。

松商每年規劃一次六天的國際教育旅行，早期僅與日本學校交流，從2018年起首度前往韓國交流，師生藉由到日韓兩國參訪，拓展學生視野，促進高職學校教育交流，配合當地學校課程，安排松商學生入校入班體驗學習，日韓兩國在學科分類與學校作息上，都與臺灣雖有有些許不同，但是受中華文化的影響，都有規劃漢字與華語的課程，因此在當地常遇到許多可用中文溝通的日韓學生，就像松商許多同學對日文、韓文有興趣，在學生交流的環節，這些學生彼此不需依靠翻譯，可以直接與學伴對談，學生也會精心準備表演節目，代表對交流活動的熱情與用心。

為使國際教育旅行具有實質教育意義，學校交流之外，圖書館會安排「城市探

索」與「民家住宿體驗」。「城市探索」要求學生以小組為單位，規劃城市重要歷史文化景點探索，出發前圖書館事先設計學習單，讓學生在規劃路線時有較明確的依據，藉此更加瞭解所在城市；「民家住宿體驗」是一項很受學生喜愛的活動，不同於住在商務旅館或飯店，有的學生初次出國到鄉間、農村、漁村入住，居住於當地民眾住家，體驗餐點製作、農事採果、灑網拉繃等活動，直到隔天離村歡送，學生跟Home家的爸媽已經產生深厚的情誼，捨不得離開，車子開動時仍頻頻回首。

2023年9月(112學年第一學期)，圖書館已經規劃至沖繩縣進行參訪交流，那霸商業高校在疫情前，每年12月都會到安排師生到臺灣「修學旅行」，其中學校交流的部分由松商進行接待，兩校也於2019年12月11日正式簽訂姊妹校締結盟約書，因此今年為松商首次安排到沖繩，相信兩校師生都相當期待，也希望有意願參加國際教育旅行的學生，在圖書館舉辦校內說明會時，一定要來參加喔！

實習處

## 狂賀!

### 全國高級中等學校111學年度家事類學生技藝競賽室內設計職種，本校316班胡瑀珩同學獲得金手獎 第1名、317班黃翊霖獲得金手獎 第2名及團體獎 第1名，感謝楊凱淳老師辛勤指導~



316班胡瑀珩 得獎感言

我從高二就對室內設計專業有極大的興趣，加上對自己的學科成績較沒自信，就下定決心要參加技藝競賽，透過不斷地努力，和家人師長的支持，順利通過校內初複審，成為正選手，煎熬的訓練之路也隨之開始。訓練途中為了找到自己的繪圖風格、數次遇到瓶頸。在低潮時，無意間看到校園中的標語：「不要只因為一次失敗，就放棄你原來決心想達到的目的—莎士比亞」，這句話使我再次找回初衷，帶著得金牌的信念，繼續前行。

學校豐富的資源滿足我許多的點子，凱淳老師非常尊重我的想法，並幫助我推向頂尖；幸運的是有默默照顧我的副選手綺芳及深藝，及最完美的訓練夥伴翊霖，讓我遇強則強不斷突破，最後贏得冠軍。

### 金手獎 第1名



### 團體獎 第1名

317班黃翊霖 得獎感言

記得當初踏上考選手這條路時一波三折，遇到了疫情隔離，只能在家中竭盡所能湊齊所有的工具，用不夠專業的器材練習，甚至練習紙不夠，只能拿家裡不要的紙繪圖，一路艱辛才終於當上正選手。訓練過程的壓力才更是一大挑戰，留在學校每天拼命練圖，練到被趕回家，再背著一整疊厚厚的學科回家複習，甚至假日也不放過。很感恩這段期間老師的指導，讓我在過程中有明確的方向努力，在意志薄弱時給予我大大的鼓勵，讓我有力量繼續邁進，以及副選手深藝默默的付出，和可敬的訓練夥伴瑀珩，是我卯足全力、奮發圖強的動力！

### 金手獎 第2名



教務處

# 經營自己的品牌

教務處 柳景沅主任

人生數十載，風采留給人探聽。你在別人眼中是一個什麼樣的人呢？

這裡說的個人品牌形象，其實就是他人眼中的你。

每個人價值觀不同，從起心動念到發出語言、聲音，再到外表、動作、行為等等加總起來，就成了別人的觀感，日子久了就會變成既定的印象，甚至是刻板印象。

## 花若芬芳，蝴蝶自來

印象往往很難改變，別人也常會因為你的品牌形象，而調整與你相處的方式。例如，小花常常遲到，是班上的遲到大王。同學相約出遊時很可能會警告她準時出現，不然逾時不候；如果遲到狀況還是嚴重，同學甚至不想找她一起出門！或許小花一點都不自知。

品牌形象好的人，像是負責任、專業強、守信用、長相好、樂觀大方、能深談等等，這些正向的特質往往可以給人更多的好感或信任度，樂於與他們共事合作，也因此生命中多了許多「機會」。因此，做好個人形象管理是很重要人生課題。

巴菲特曾說：「在你僱用人之前，你需要確認他的三項素質：正直誠實，聰明能幹，精力充沛。最重要的是正直誠實，因為如果他不正直誠實而又具備了聰明能幹和精力充沛，你的好日子也就到頭了。」

## 時間的威力

時間能展現復利的威力，但同時也是一把殺豬刀。形象需要長時間的累積形塑。多發善念、多做正確的事，久而久之你就會習慣於優秀，變成一個更好的人。就像「周處除三害」殺死自己錯誤的個性，然後重獲新生。

## 五個值得一試的形象提升技

- (一)要有禮貌：禮多人不怪；伸手不打笑臉人。
- (二)言而有信：誠信是人際關係中最寶貴的資產。
- (三)提升專業：鑽研專業，建立品牌焦點。
- (四)外觀管理：打理好自己，乾淨、自信、得宜的穿著打扮。
- (五)貢獻社會：對社會帶來貢獻，讓個人品牌更有高度。

親愛的同學們，試試看吧！絕對有幫助的！





# 生命教育週會宣導講座

時間：111年11月25日  
地點：活動中心2F  
主題：青春蕩漾-生命禮物  
主講人：何淑津心理師(張老師基金會)



## ♥ 情緒停看聽(對情緒的迷思)

- (X) 1、情緒都是不愉快的
- (X) 2、負面的情緒帶來負面的影響  
正面的情緒帶來正面的影響
- (X) 3、情緒是不好的，不要表現出來
- (X) 4、情緒管理的目的是把情緒壓抑下來



- ▶ 憂鬱症-診斷憂鬱症的標準共有9個症狀
- 1、憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶
  - 2、興趣與喜樂減少：提不起興趣
  - 3、體重下降(或增加)或食慾下降(或增加)
  - 4、失眠(或嗜睡)：難入睡或整天想睡
  - 5、精神運動性遲滯(或激動)：思考動作變緩慢
  - 6、疲累失去活力：整天想躺床、體力變差
  - 7、無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法
  - 8、無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心
  - 9、反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫
- (如果有五個症狀以上，且持續一段時間，就要多加注意自己的情緒健康)

(出自:台灣憂鬱症防治協會)

## ♥ 憂鬱症和“情緒很憂鬱”不一樣

- ▶ 憂鬱症是一種「疾病」(精神官能症)
- ▶ 初期不容易被發現
- ▶ 低潮情緒維持相當長的一段時間。
- ▶ 嚴重時會影響正常起居生活、睡眠和工作。

### ▶ 如何照顧自己的情緒

- ▶ 覺察自己的情緒
- ▶ 接受自己的情緒
- ▶ 改變對事件的信念

### ▶ 如何陪伴他人的情緒

- ▶ 「默默傾聽」-讓對方有感受到自己被接受
- ▶ 覺察 → 照顧 → 接收

## ♥ 不當的情緒因應方式

- ▶ 消極因應
- ▶ 濫用或增加酒精的使用
- ▶ 大量抽煙或增加咖啡因的使用
- ▶ 藥物濫用
- ▶ 過度沈溺於工作或活動
- ▶ 吃過量的食物
- ▶ 否認(自我防衛)

## ♥ 正向健康的情緒照護

- ▶ 積極調適
  - ▶ 減少不必要的壓力原因，改變對事情的看法
  - ▶ 增強問題解決的能力
  - ▶ 培養並實踐健康的生活
  - ▶ 學習放鬆技巧，紓解身心緊張
  - ▶ 尋求專業協助，渡過難關
- ▶ 覺察情緒、壓力調適
  - ▶ 心情溫度計
  - ▶ 給個形容詞
  - ▶ 握拳頭放鬆
  - ▶ 急促呼吸法

## 關於“情緒”的精選金句

- 只要是人都會有情緒
- 情緒是我們知心的朋友，負面情緒是我們珍貴的寶藏
- 要注意察覺並接受自己的情緒
- 照顧自己，陪伴他人
- 無法改變的事，我們只能學習接受
- 任何東西都需要出口，將它釋放
- 情緒可以發洩，但不要傷害自己或他人
- 可以改變的事，不要放棄努力；無法改變的事，我們只能學習接受
- 不開心可以找人傾訴，不要自己憋著
- 沒有你的允許，沒有人能傷害你
- 所有的事件，都是學習的機會；做中學，錯中學，碰到就學
- 重要的不是你發生什麼事，而是你如何看待這些事

歡迎查詢「心情溫度計」		掃描QR Code立即下載
IOS 	Android 	

# 優秀備審資料可以怎麼做？來自臺科大應外系審查委員的觀點

◎主講者：國立臺灣科技大學應用外語系 林晏淳教授

◎編撰者：李思賢老師

## 一、如何做出好的學習歷程自述？

### (一) 摘要與連結的重要性

1. 學習歷程自述通常是委員審查的第一筆備審資料，建議申請者應該要先提供**個人特色與亮點之簡述**，透過目錄、表格或簡介，提供資訊上的引導，讓委員知道接下來會閱讀到的資訊(如：1.學習歷程反思、2.就讀動機、3.未來學習計畫與生涯規劃等)。
2. 強化未來學習計畫與本系所發展重點和特色的連結。

### (二) 查詢校系「備審資料準備指引」

請至系所網站查詢該校系第二階段「備審資料準備指引」，依循指引內提問回應。下圖為國立臺灣科技大學「應用外語系」111學年度四技二專【甄選入學】第二階段甄試「備審資料準備指引」。

學習歷程自述	1. 學習歷程反思	1. 高中職階段的學習歷程反思： (1)我原先的狀態是什麼？過程中我學習到了什麼？最後我的心得反思是.....？ (2)我最擅長的科目為何？為什麼？學習的方法是什麼？ (3)我思考到未來可以學習的是什麼？ (4)我在學習過程中遇到了哪些問題？ (5)我為什麼沒有學習好？我發現有哪些原因？ (6)我用了哪些方法來解決問題？ (7)過程中誰(老師、同學、家長、書籍、電腦網路.....)給我幫助？ (8)我在學習過程如何了解自己的興趣(請體說明是透過校內課程或是校內外活動)？
	2. 就讀動機	2. 我的就讀動機： (1)與本系連結(為了就讀本系，你做了哪些準備？請問你遇過最大的困難或挑戰是什麼、及如何解決或面對?) (2)申請動機為何(請具體說明為什麼想要申請本系?)
	3. 未來學習計畫與生涯規劃	3. 未來學習計畫與生涯規劃(畢業後的規劃[升學或就業]與相對應的準備?)

### (三) Strategy：撰寫篇

1. 第一部分：在高中三年的學習反思
  - (1)強調自己學歷的過程、碰到困難如何解決。
  - (2)高中三年中發現的自身優勢及學習方式。

### 2. 第二部分：報考台科應外的就讀動機

- (1)報考學校的相關資料一定要完整了解。
  - (2)與系所做連結，讓教授知道你的用心。
- ### 3. 第三部分：未來規劃及生涯發展
- (1)根據系上的課程規劃，安排學習計畫。
  - (2)多強調自己「不設限，勇於學習」。

### (四) Tips：如何總整呢？

1. 履歷表：把精華放在最前面，以強化自己的優勢。
2. 時間軸：反思整個學習過程及查看這三年的成果和變化。
3. 心智圖：有效統整高中三年考過的證照、學到的東西。
4. 善用大、小標
  - (1)大標：文章的大標，例如：未來展望。
  - (2)小標：以一句話去呈現整段內容的重點。

## 二、來自審查委員的建議

### (一) 委員一

1. 把特殊經歷或成就以**表格整理**或**條列式**方式呈現，以便委員快速閱覽。
2. **重質不重量**，建議挑選自己覺得具代表性的作品，並解釋為何這些作品足以讓委員瞭解申請者的不同能力。

### (二) 委員二

1. 專題作品建議於**第一頁簡述**作品內容、個人負責部分和貢獻、過程中個人所學以及與未來可能的連結等。

### (三) 委員三

1. 對於所申請的學校科系，可以多呈述一下**為什麼想來念這個科系**，有些學生對這個部分著墨比較少，或是發現少數學生寫的原因與系上可以提供的課程會有落差。

### (四) 委員四

1. 系統資料介面：請**確認上傳項目均有資料**，**放置正確的項目內**，以利歷程呈現。
2. 內容部分：發現有申請同學除系所網頁資料外，也爬梳系所相關資訊，**展現良好的選讀動機及資訊搜尋能力**。

