



# ♥ 從親子溝通看見自己的樣貌 ♥ 系列講座(子女篇)

主講人：林盈佑心理師 啟宗心理諮商所/實踐大學家庭研究與兒童發展學系 兼任講師宜蘭勵馨基金會 合作講師

## 子女篇~活出獨特的自己

每個人都是獨一無二的個體，信任這個你來到這個世界，綻放屬於自己的美！

### 一、常見的家庭衝突地雷：課業、成績、手機、網路



### 二、你此刻/期待和父母是什麼樣的關係？

- 糟透了，一見面就吵架。
- 不太好，一說話就吵架。
- 普通，平常不閒聊，需要講正事的時候才會說話。
- 還算不錯，可以聊些開心的事，報喜不報憂。
- 很好，開心不開心都可以分享討論。

### 三、我心中真正想說的是什麼？

- 我有我生命的選擇，可能跟你不一樣，但請你信任我。
- 我已經長大了，請你相信我。
- 雖然我還不知道我要什麼，但我真的想要多嘗試不同的選擇 (我想冒險，你可以支持我嗎？)

認識自己最棒的一件事情就是讓我開始有勇氣活出獨特的自己！

長大，隨之而來的是我要為我的生命『負責任』

### 四、負責任的行為表現

- 清楚的表達自己的渴望與需要。
- 不受害他人。
- 為自己的渴望去創造。

### 五、Satir的溝通姿態

- 溝通姿態是一種『求生存』的模式。
- 通常會在『壓力情境』底下所產生。
- 一個人有可能會有幾種慣用的模式。
- 溝通姿態是一種舞蹈，是互動出來的。

#### A.討好型

- 當我們討好時，我們不顧自我價值的感受，而將我們的權力交給他人，或者來者不拒。
- 當我們的討好成功地取悅某人時，我們會感到心滿意足。
- 忽略自我，只在乎他人也會觀察情境。

討好



#### B.指責型

- 為了保護自己而選擇蹂躪別人或環境。
- 由於指責的爆炸性特點，老是指責的我們也常常切斷和他人親密的連結。
- 我們只在獨處時暗自哭泣，因為我們不承認自己的脆弱。
- 忽略他人，只在乎自我和情境。

指責



#### C.超理智型

- 這姿態最突出的特徵是毫無人性地客觀。
- 用超理智時，我們不允許自己或別人注意感受。
- 處理衝突的方法是引用研究或數據來證明我們永遠是對的。
- 忽略自我跟他人。

超理智



#### D.打岔型

- 企圖在討論問題時分散他人的注意力。
- 一直改變想法，想同時做無數的活動，無法把注意力專注地放在同一件事上。
- 忽略自我他人情境。

打岔



#### ♥ 一致性溝通姿態

- 一致性的姿態，內在和諧寧靜，外表專注放鬆。
- 在與人應對時，在乎自己，在乎情境，在乎他人。
- 溝通時懂得表達自己。
- 一致性是個選擇，不是規條。



### 六、我訊息

- 清楚表達我的感受、想法、期待與渴望。
- 運用我訊息的目的不是為了要他人迎合我，也不是在攻擊對方，而是清楚的表達我自己讓對方知道。

### 七、我訊息的練習

- 1.當...(事件)時...
- 2.我覺得...(描述自己的情緒) EX:傷心、失望、生氣、開心、無奈。不是去形容事件的感受 (EX:我覺得被你...)
- 3.因為...
- 4.我期待...
  - EX:媽媽，當我發現你偷看我手機，我覺得很生氣也很傷心，但我已經長大了，也很期待你是可以相信我的！

### 八、大腦的發展與情緒的關聯

- 人類的大腦發展：先情緒腦→再理智腦
- 上層腦會在成長過程中慢慢成熟，大腦前額葉甚至要到20-25歲才能夠完全成熟。
- 越常使用的大腦部位會越強壯，可以留意我們都在鍛鍊上層腦或下層腦呢？
- 這是一個來回鍛鍊的過程。

### 九、溝通的重點

- 溝通不是一次就搞定。
- 我訊息，是一次又一次的練習。
- 溝通的目的不是為了贏，有贏就有輸，我們要的是雙贏！
- 溝通是在彼此都心平氣和時才有效。
- 溝通，是為了讓對方更理解我，也更理解對方。

## 家長篇~讀懂孩子的心

♥ 下期待續，敬請期待 ♥

# 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	線上會議	110.9.25
	家長成長研習	全校親師	線上講座	110.12.2
	兒少保護宣導	高一會計科	講座	110.10.29
	家庭教育宣導	高一、高二學生	線上講座	110.11.5
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	110.8.31
	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢及線上宣導	全校教職員工	測驗、線上宣導	110.10.4~110.10.8
	認輔會議暨輔導教師性平暨兒少保護知能研習	全校教師	線上講座	110.10.26
	焦點解決取向團體督導個案研討	輔導教師	個案研討	110.11.17、111.1.4
	藝術減壓體驗研習	全校教師	講座、創作體驗	110.12.10
心理測驗	大考中心興趣量表施測	高一學生	分班辦理	110.10.18~110.10.21
生涯 / 升學輔導	畢業校友經驗傳承	高三學生	分科線上座談會	110.9.9~110.9.17
	高一定向輔導(校長主任場)	高一學生	線上座談	110.11.19
	高一定向輔導(分科場)	高一學生	座談	110.10.27~110.11.19
	高三「學習歷程檔案」專題講座	高三學生	講座	110.11.12、110.11.19
	國立臺北護理健康大學參訪活動	高二、三學生	參訪活動	110.11.8
	國立臺灣科技大學校系宣導活動	高三商管、外語群	講座	110.12.3
	大學暨技專校院博覽會	全校師生	博覽會	110.12.29
	穩定就學計畫-職涯探索講座暨青年職涯發展中心參訪	休學生及預警中離學生	講座、參訪活動	110.10.29
穩定就學計畫-自我探索課程	休學生及預警中離學生	一對一課程會談	110.10.5~111.1.18	
性別平等 教育	性別平等教育宣導	高一、高二學生	線上講座	110.10.29
	性剝削防治宣導	高一資處科	講座	110.11.5
	性平小論文「生活中的性別平等教育」	高一、高二學生	小論文競賽	110.11.19
生命教育	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢及線上宣導	全校學生	測驗	110.10.15
	生命教育宣導「人生整理術—談生命中的失落與遺憾」	105班	講座	110.11.5
新住民/ 多元文化	多元文化週「找回童趣各國童玩展」	全校師生	海報展	110.10.4~110.10.8
刊物編輯	升學輔導手冊23輯	高三同學	輔導手冊	110.12.31
	松商輔訊85期	全校師生	刊物	111.1.10



兒少保護週會宣導

藝術減壓體驗研習

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會

校友升學經驗傳承座談會



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：賴珮瑄、林佳蓉、潘又嘉、王禹智  
 編輯單位：輔導室  
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711  
 地址：臺北市11080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



108課綱上路已邁向第3年了，即將有第一屆的畢業生，在面臨未來的升學變革，相信現在高三學生心中一定有許多的迷惘，因為到底科大端如何看「學習歷程檔案」？這是沒有前例可循的。

學習歷程檔案包括有基本資料、修課記錄、課程學習成果和多元表現，可以想像成是學生高職三年的履歷，希望學生在學期間，可以定期記錄、整理自己的學習表現。之所以要有學習歷程檔案的原因是為了提升備審資料的品質，也希望呈現考試以外的學習成果以及展現個人特色和學習軌跡，更可以協助學生生涯探索和定向參考。

由此可知學習歷程檔案指的是學生「質化」的「綜合學習表現」，旨在檢視學生學習過程的「態度」及「認識和表達自己」的能力，也就是越認識自己，在未來的升學越有利。這也是108課綱所要引導的，透過協助學生「生涯探索」，了解自己的優勢，進而選擇適合自己的學校。

如何進行生涯探索呢？親職教育專家楊俐容建議可從三個方向來著手。

- 一、知己：生涯規劃必須以自我探索做為起點，以下幾個自我概念的相關層面尤其重要：
  - 興趣：喜歡做什麼？
  - 能力：能夠做什麼？
  - 特質：適合做什麼？
  - 價值觀：想要做什麼？
- 二、知彼：對工作世界愈了解，愈能判斷哪些職業切合自己的需求，也比較知道自己能夠在哪些職業中有所發揮。在做出生涯決定前，孩子應該知道：
  - 不同工作所需的能力、特質
  - 不同工作的價值組合
  - 職業世界的未來樣貌
- 三、決策與承擔：要順利連結內在自我和外在世界，還要能連結現在與未來，孩子需要具備：
  - 合理推論（自己與工作世界的關係）的能力

- 在不確定中做決策的勇氣
- 承擔後果的勇氣
- 解決問題的能力

在學校除了可透過選修課，或是彈性學習時間的自主學習外，校長還建議2個也是很不錯的管道給同學參考：

- 一、閱讀，這是一個可以最快獲得別人經驗的方法，從書本中，你可以去體驗主角的世界，也可以思考、吸收作者要傳達的想法。
- 二、社團，可以讓你學習到正規課堂以外的能力，像是松商沒有影視類科，可是學生卻可從大傳社或劇作班學習到相關技能，進而在大學轉往相關科系去就讀。

最後謹以五月天「任意門」這首歌的最後2句歌詞送給大家：

**每個夢都像任意門 往不同世界  
 而你的故事 現在正是起點**

也祝福大家都能勇敢築夢、踏實追夢，進而歡喜圓夢。

110.06  
110.12

## 松商榮譽榜



### 【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110學年度家事類學生技藝競賽	「室內設計職種」團體獎	第2名	317班 黃品云 316班 林昀靜
	「室內設計職種」個人組	金手獎第3名	317班 黃品云
	「室內設計職種」個人組	金手獎第4名	316班 林昀靜
全國高級中等學校110學年度商業類學生技藝競賽	文書處理職種	金手獎第1名	314班吳承諺
	電腦繪圖職種	金手獎第6名	312班黃芝柔
	網頁設計職種	優勝第10名	313班王劭祺
	職場英文職種	優勝第17名	306班陳有陞
	會計資訊職種	優勝第19名	304班孫郁婷
	商業廣告職種	優勝第22名	313班吳宜軒
	商業簡報職種	優勝第22名	309班陳謹諳

### 【中學生小論文】

得獎學生	指導老師	作品標題	名次
303班洪若綺、連冠婷、潘安宜	陳玉玫	「麻」當先，古色「古」香，清「茶」談話，「坊」間流傳 - 麻古茶坊之消費行為與顧客滿意度調查	中等
303班卓紘祺		全家便利商店行銷策略與顧客滿意度分析	
303班何宜蓁、蔡文倩、曾凱芝		「手」掌新「機」-消費者對Samsung與Apple之消費行為與顧客滿意度分析	
302班陳詠蔚、王品淳、蔡吳得	詹婉禎、李婉儀	「為你加油，為我加油」-探討陽光加油站之行銷策略與顧客滿意度之調查	
301班陳禹欣、余佳頤、謝宜靜	朱志娟	「生」「生」世世愛「吐司」- 崙本 SAKImoto Bakery 與平崎吐司 Hirasaki shokupan 之行銷策略分析	
304班許敏筠、張惠瑜、孫郁婷	郭佩怡	「鸞」姿再現 - 探討鸞歌老街再進行行銷策略與滿意度之調查	
304班王嫻舒、陳佩甄、高晨軒		「富邦金」迎娶「日盛金」- 「國內首例金金併」之財務分析	
304班蕭婷之、廖俐涵、洪羽彤		Shopping Time- 「蝦皮 APP」購出新世界探討「蝦皮 APP」行銷策略以及消費者滿意度分析	

### 【中學生網站讀書心得比賽】

作品標題	閱讀書名	競賽成果	得獎學生	指導教師
皮囊帶不走的記憶	皮囊	特優	302班林有馨	楊惠婷
從今天開始溫柔	所有溫柔都是你的隱喻	優等	313班唐鳳翎	王秋文
怪樂的人	雜種		206班蔡函庭	許秀美

### 【教師專業發展】

參賽項目	競賽成果	得獎教師
社會領域推動中心「議題融入社會領域教案設計徵件比賽」	佳作	廖再春、謝麗香
臺北市第22屆行動研究-創新教學或活動設計類	特優	劉翰瑜、楊曉靜
	佳作	褚麗綯、廖再春、謝麗香
臺北市第22屆行動研究-教育專業經驗分享類	佳作	李玉錦、李依儒、潘美足、王懿德、石樹慧
	佳作	黃重儒、李建華
	入選	張銀盛、劉炬龍

### 【社團表現】

參賽項目	競賽成果	得獎學生/社團	指導教師
臺北市110學年度音樂比賽東區高中職團體組管樂合奏	第二名	管樂社	張銀盛 胡品暉
臺北市110學年度音樂比賽東區銅管五重奏	第二名	203班曹雅涵、208班唐國銓、212班楊郁萍、214班潘宣融、102班宋恩妘	
第二十一屆中科盃校際聯誼舞蹈比賽	第五名	街舞社	林昇霖
109學年度中等學校服務學習社會影響力評選高中職組	銀等獎	松商管隊服務社	劉景受

### 【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
時報金橋獎~最佳學校金橋獎、最佳新銳獎、新銳獎、最佳美術設計平面類		313班吳宜軒、311班陳明禎	黃昱幃
110年資訊月海報徵選	全國第1名	313班吳宜軒	何筠綺
北區技專校院及技術型高中英文朗讀比賽	第一名	306班陳有陞	卓意純
臺北市110學年度技術型高中實務閱讀與創業提案競賽	第二名	301班鄭宇修、周欣霖、劉英琪	朱志娟
110年「上網不迷惘！」創意圖文比賽	優等	213班楊鈞童	
110年資訊月資訊應用技能競賽會計資訊與財務分析組	團體組北區第1名、全國第4名	304班洪佳琪、王嫻舒、廖俐涵、孫郁婷、余翊慈	郭佩怡
	個人組北區第2名、全國優勝	304班余翊慈	
110學年度全國學生美術比賽	平面設計類	佳作	313班唐鳳翎
	漫畫類	佳作	313班張雅淇 211班洪梵育

### 【學術類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
第三屆全國商業與管理群學校新課綱部定專業科目學科能力線上競試	會計學全國排名第一名	310班葉妍欣	廖守美
臺北市110學年度語文競賽(本土語言類)	阿美族語朗讀	第六名	218班萬崑濶
	佳作	205班張芷瑄	王筱媛

### 【體育競賽】

競賽項目	得獎學生	名次	指導教師	
桌球	110年17歲青少年桌球國手暨參加第三屆亞洲青年運動會中華代表隊選拔賽	(男子單打)張佑安 (男子單打)蔡凱丞	1 2	許展銘 江鈞維 謝人傑
	臺北市110學年度教育盃中等學校桌球錦標賽	(高男團體)黎彥君、林彥均、蔡凱丞、郭家宏、關壯庭、王晨又、梁庭璋、張佑安、張秉丞、林晉瑄	1	
游泳	110年全國總統盃暨美津濃游泳錦標賽	(高男4*200公尺混接) 陳冠宇、黃伯瑀、洪煒程、劉昀穎	7	羅仕果 謝欣芳
韻律體操	110年新北市韻律體操錦標賽暨邀請賽	(高中組-全能)余品秀	3	郭佩怡
跆拳道	110年臺北市中正盃跆拳道錦標賽	(社會男子87公斤)陳柏翔 (社會男子80公斤)陳羿嘉	1 1	李後坤
	109學年度全國中等學校錦標賽	(高中男子組)鄧文智 (高中女子組)林可馨	1 1	
田徑	110年臺北市青年盃田徑公開賽	(高中女子組400公尺)吳瑋珊 (高中女子組100公尺)徐錦慧	1 1	高嘉慶
		(高中男子組)邱柏升	2	
鐵人三項	2021年花蓮太平洋鐵人三項錦標賽	(半程女子接力組)簡晨仔 鄭安茹 陳湘寧 (半程混合接力組)陳玲葦 楊家熏 盧嘉偉	1 2	羅仕果 高嘉慶

【圖書館】

# 松商「Hami電子雜誌」與「國家公共資訊圖書館」數位閱讀

◎圖書館 宋秀齡主任

臺北市府近年推動「少紙化」政策，鼓勵圖書館減少實體刊物，增加數位閱讀的資源，不論是報章雜誌或是影音媒體，從2021起連續兩年（至2022年底）由共同供應契約與「Hami書城」簽約，讓校內師生都不限次數與地區，無限次免費閱讀電子雜誌與部分圖書，在校內可開啟GPS定位，即可免輸入帳號密碼，直接進入Hami電子雜誌的閱覽畫面，目前已有超過100本雜誌可以翻閱，不論是商業、設計、語言學習、旅遊等，皆提供最新版雜誌全文閱覽，還能尋找前面集數，新出版圖書也都能試閱部分章節，如果離開校區，可連動學校mail帳號密碼進入APP或網頁，提供通勤、等待或零碎時間進行閱讀，如果使用「大尺寸載具」或者「可連網的螢幕」，能夠進行閱讀筆記或簡報模式來使用。

校園購買之電子書有限，近年政府整合積極各地區公共圖書館，提供「國家公共資訊圖書館」數位資源，公共圖書館除了舉辦實體講座、閱讀活動之外，也將館藏的圖書、影片、繪本、報紙、雜誌、展覽等數位化，提供民眾不用到圖書館也能在家使用，不但24小時全年無休，防疫期間更是一解許多人無法出門買書借書之苦，線上開放閱讀免費電子書共4萬多種，36萬冊，更提供語言學習、語言檢定的資料庫，以及學術電子期刊聯結，不論是生活與學習都可一網打盡！辦理數位借閱證，即可享有國立公共資訊圖書館所有數位資源(電子書服務平台、數位資源入口網、數位典藏服務網)，並且聯結國立臺灣圖書館、苗栗縣、雲林縣、彰化縣、屏東縣等(陸續新增中)各地公共圖書館電子資源。

疫情影響了大家的生活，卻也因此發現並發展許多可以遠距使用的資源，相信這些資源不會因為疫情結束而消失，以後「我不是在圖書館，就是在往圖書館的路上」這句話，將會成變「我不是在圖書館，因為處處都是圖書館」。

- 註：1.載具請下載「HamiBook」以及「iLib Reader」APP，Hami在校使用GPS登入，其他位置請使用學校mail帳號登入；「iLib Reader」需先向「國家公共資訊圖書館」依個人身份證字號申請數位借閱證，再進行登入。  
2.不建議長時間使用載具進行數位閱讀，應適度讓眼睛休息，或盡量使用大屏幕載具。  
3.還是希望大家多多到松商圖書館，我們有最舒適的環境、窗外有最佳的綠意視野，還不時傳來咖啡香，年度新書1200本實體書籍，歡迎大家多多借閱。



圖1：Hami Book松商圖書館專屬入口



圖2：Hami Book APP進入頁面

圖3：「國家公共資訊圖書館」數位借閱證辦理頁面



圖4：「國家公共資訊圖書館」平台登入成功後多項服務

【教務處】

# 疏忽一定會後悔 - 超級重要的學習歷程檔案

◎教務處 柳景沅主任

近年來教育部傾盡全力規劃108課綱，希望成就每一個孩子，做到適性揚才及終身學習的目標。在舊課綱時期學生學的是「知識」，新課綱則是要求學生學到各領域的「素養」，擁有適應現在生活和面對未來挑戰應該具備的知識、能力和態度。

為了貼合這樣的教育方向變革，升學制度也做了大幅的調整：

- 減少登記分發名額，降至25%。只靠統測成績入學的方式名額縮減。
- 增加甄選入學的名額，其名額增至75%。這類管道希望透過學習歷程檔案看到紙筆測驗無法呈現的內容。如果沒有上傳學習歷程檔案，未來只能靠登記分發，而登記分發名額又大幅減少，同學可能損失很大。
- 每學期需上傳學習成果：
  - (1)課程學習成果：各科目的作品、競賽、成長及其學習心得。
  - (2)多元表現：參加各類活動、競賽、社團等學到的經驗與心得。
  - (3)專題製作作品：這是必修且必傳的項目。
- 111學年起，四技二專甄選入學選填志願數由3個增加為6個，提升技術型高中學生多元適性選擇學校系科的機會。

說了這麼多，很好奇教授們到底怎麼評斷同學們的學習歷程檔案。恰巧，最近參加了幾場科技大學辦理的學習歷程檔案研討會，會中教授提到他們看學習

歷程檔案的幾個角度，謹提供給大家參考：

- 1.課程學習成果：應避免小作業、小考試的作品，最好有難度、有脈絡、有成就、有獲獎的作業或大作品，並且加上製作過程的心得感想，這樣對教授較具吸引力及說服力。
- 2.多元表現：這類內容不在量多，而在同學興趣脈絡與心得，若能夠展現同學特質，也常是教授有興趣與提問的內容。例如有同學熱心服務，長期擔任交通服務隊，而這種服務的特質有切合到某校系學習需求時，就會是很好的賣點。
- 3.專題製作作品：專題製作是必傳的項目，就其規模、完整度、合作性而言是技專端最看重的作品，也有一定的分數佔比，請同學一定要認真做且記得上傳。
- 4.資訊整合：最後高三下學期，同學用豐富、充實的學習歷程檔案，搭配學習歷程自述、自傳或讀書計畫來申請校系，展現個人興趣、特色、亮點與學習軌跡，如果這些能對準目標校系的學習方向，再加上面試現場的自信應答，相信同學們錄取的目標就不遠了。

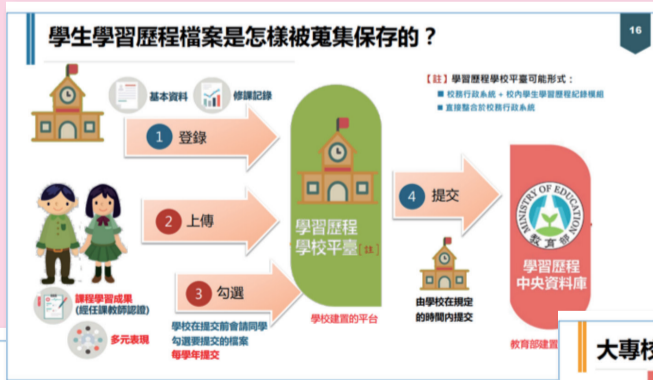


圖2：縣市端(學校及學生)上傳及提交學習歷程檔案資料到學習歷程中央資料庫的流程



圖1：同學每學期需要上傳課程學習成果及多元表現

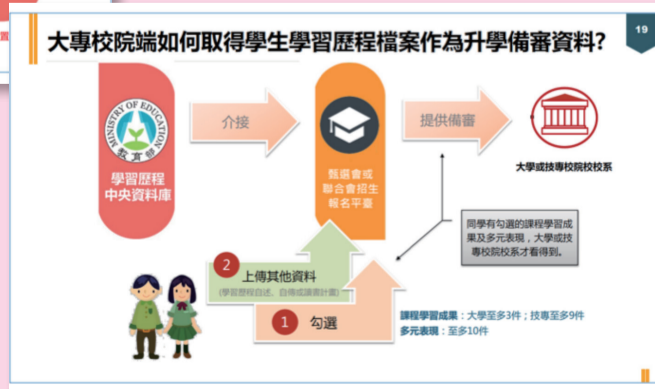


圖3：高三下學期，學習歷程中央資料庫介接學習歷程檔案到招生報名平台的流程

# 從求職的角度看學生學習歷程檔案



◎分享者：國立臺北護理健康大學  
資訊管理系 陳彥宏教授



## 壹、基本概念：

### 一、一份履歷平均約140秒！(104人力銀行)

履歷的決定性關鍵，技能專長務必要填寫，以下也是加分項目：

- 1.說明所學符合職務所需。
- 2.獨特的優勢。
- 3.分享從失敗中的學習心得。
- 4.對企業的渴望度。
- 5.外語能力。



### 二、「好」的履歷需要的重點

- 1.簡潔：抓重點能力。
- 2.有格式：思考事情時有邏輯與節奏。
- 3.清晰美觀：習慣站在別人立場和他人溝通。

### 三、從3W出發

- 1.Where to go (清楚求職/求學目標)。
- 2.What to do (清楚職務/學習內容)。
- 3.Who I am (清楚個人優劣)。



## 貳、一頁履歷，快速認識你！

### 一、先提示教授要看什麼資料，必包含學業、專題、活動/服務經歷。

內 容	
<基本條件> I am 我就是你要的人	基本條件 (姓名/正式照片/專長) 我從哪裡來 (高中畢業學校/居住地點)
<是否與學系符合> I will 我會、我想要做的事	申請動機：大學畢業後的期望產業及職務 【學業表現】、【專題】、【活動、服務】經歷是否對準目標學校

### 二、經歷呈現方式，請擅用三段式說明。

- 1.第一段—標語：經歷名稱。
- 2.第二段—標語解釋：簡短又重點式的說明此經歷。
- 3.第三段—細部情境：實際執行情形，如企劃、投影片、分析成果等。

## 參、學習歷程檔案怎麼寫？

### 一、基本概念：每個課程的作業，都是為了幫你準備畢業歷程資料，所有的作業都是作品，請挑選出讓你印象深刻的作業進行呈現。

### 二、挑重點撰寫方式：

- 1.三段式說明：標語-標語解釋-細部情境(請參閱前述內容)。

- 2.before / after：曾經有什麼東西做不好做不到？而你學習(發明、研究)後則做得好做得到。
- 3.提供情境：與生活情境連結，讓非專業的人都聽得懂的描述。

### 三、用數字說話：用量化的價值方式呈現。

### 四、一頁簡歷很重要，而且每個作業的前面一定要加上名字，如果是小組作業，務必加上分工。

## 肆、自傳、讀書計畫怎麼寫？

### 一、以過去經驗、預測未來行為表現。

### 二、善用CAR的描述：曾經遇到什麼情況(Condition)，你用解決、處理此情況的具體行動(Action)，最後所得到的回饋與結果(Result)。

### 三、搭配情境，善用before/after的描述(請參閱前述內容)。

### 四、呈現提醒：

自傳	1-3分鐘講稿逐字稿的形式：用演講稿方式呈現與修編，介紹你的一頁履歷、學習歷程、讀書計畫等內容，重點呈現自己的精華經歷。
讀書計畫	1.研究計畫型：研究動機、研究方法、預期結果。 2.未來就業型：求學經歷中遇到的問題或好奇而想就讀校系、大學可以具體執行的學習或參與的活動及畢業後的求職產業期待。

## 伍、學生學習筆記：

### 一、學習歷程製作的方向、排版，能呈現事情前後對比、用量化加強公信力。

.....80111余芊霏

### 二、「好」履歷表定義：簡潔-抓重點、有格式-邏輯、節奏、清晰-站在別人立場講。

.....80121楊瑀霏

### 三、I will：申請動機/學業、專題、活動、服務(三段式說明)；I can：挑重點講話能力/能夠用數字說話。

.....80630鍾蕙而

### 四、讀書計畫、自傳要展現解決問題的結構且透過長篇文字描述及CAR原則。

.....80525曾楷棻

### 五、好的資料中需擁有的重點，且明確知道自己的優缺點很重要。

.....80217林宥馨

## 【性別教育】

# 愛康性別平等教育講座

◎主講人：謝莉君



## 參加後心得摘錄

- 1.性別平等這項話題越來越受矚目不再像以往有男尊女卑的觀念，這觀念已被改變，成了人人平等，不因性別的不同，有過分的偏心。知識是沒有性差異的。..... 00116李佩甄
- 2.聽完這一講座，我覺得人與人之間互相尊重很重要，己所不欲，勿施於人的這一道理，是非常之受用的，時刻保持冷靜，可以避免一些衝突，也可以避免性騷擾的事件發生。..... 00106洪宇恩
- 3.男女的差別僅僅只有生理上的差異而已，也有女生非常彪悍，也有男生個性溫柔，沒有所謂的一定也沒有所謂的絕對，異性戀沒什麼同性戀也沒什麼，同性戀更不需要被質疑，知識是你的力量但那份力量不應該用來霸凌他人，也不應該用來約束我們追求的性別平等。..... 00111吳佩庭
- 4.我覺得有一個很大的收穫是每一個人對性的認知跟對性的界線有所不同，所以要了解自己的界線，並不是每一個人的界線都一樣，不要用自己的界線來對待別人。..... 00326廖子瓊
- 5.聽完講座候真的受益很多，性別平等真的很重要，一個不小心可能會傷害到別人，不論是甚麼人都需要尊重的心態去對待任何人和事，而性騷擾與人際界線的要求其實很像，其實都是以自己為出發點去想，只要自己不舒服都可以算是性騷擾!自己的意願最重要!不要失去對自己的掌控權。..... 00329蕭泳齊
- 6.讓我更了解了性別平等，希望在社會上可以更努力推動，更重視性別平等，對任何性取向不同者都應受到尊重。..... 00314阮慶玲
- 7.說實在的，其實性別平等我認為要完全的執行蠻不容易的，畢竟在很久以前性別不平等的觀念就已經根深蒂固。不過現在學校不管國小國中高中都非常認真宣導性別平等，所以我覺得或許在某一天一定能夠達到真正的性別平等。..... 00816王筱晴

## 兒少網路性騷擾、性侵害求助管道

- iWIN 諮詢專線：02-2577-5118
- 申訴平台：iWIN網路不當內容申訴系統
- 台灣展翅協會網路諮詢：web885網站

- 台灣展翅協會諮詢電話：02-2562-1233
- 各地警察局：110
- 全國婦幼保護專線：113