

# 甄選入學、個人申請第二階段應試，Are You Ready?

主講者：設計群～楊東樵教授(實踐大學媒體傳達設計學系)  
 商管、外語群～張嘉雯教授(國立臺北商業大學國際商務系)  
 編撰者：王禹智老師



## 一、開始備審資料前，請務必先這樣做！

### (一)資料蒐集

1.了解大學欲培養與挑選的人才

類別	能力
專業學識	各學系相關基礎知識、表達能力、思考能力、組織與邏輯能力、綜合判斷能力、聯想力。
個人特質	領導能力、團隊精神、熱誠、態度與進取心、自信心、毅力與耐力。

2.瀏覽甄選校系網頁，包括課程模組、學習目標、系所特色、系所活動、研究發展方向及未來出路等內容。

### (二)個人認識與反思

- 1.換位思考，如果你是教授在10分鐘內「想看到什麼內容」。
- 2.自己有什麼經歷、特質、能力等優勢是和其他人不同，並思考與甄選系所的關聯，且如何呈現於備審中。

## 二、備審資料開始製作囉！

### (一)備審資料內容

項目	佐證參考
學習能力	1.自傳及讀書計畫，如：成長背景、求學經歷、興趣專長、重要特質及生涯規劃等。 2.求學經歷的各項學習，如班級、校級幹部、社團參與、各項活動經歷及個人專長培養等。
專業能力	小論文、學術作品、設計作品集及成果報告等。
專業培養證明	各項證照、檢定合格證明、語言檢定、研習證明等。
競賽	由高中職以上教育單位及省(市)政府機關以上所主辦之技(藝)能競賽獲獎可供證明之文件尤佳。

### (二)自傳與讀書計畫

	自傳	讀書計畫
原則	1.著重過去、現在的經歷帶給自己的學習及成長。 2.請簡明扼要，勿超過兩頁A4。 3.請依事實撰寫，並透過實例加強真實性。	1.著重未來生活中的自我期許及與大環境的互動關係。 2.內容要有可行性及真實性，並符合自己能力及甄選學校的教育目標。 3.建議透過表格或流程圖方式呈現。
架構	1.成長經歷：著重在家庭環境、管教方式等帶給自己的影響，包括學習到的處事態度、培養的正向特質等。	1.呈現方式可依時間序或主題進行分類 (1)時間序： A.短(入學前)、中(大學四年)、長期(大學畢業後)。 B.入學前、大一-大四、畢業後。

架構	注意
2.求學經歷： (1)課程經歷：自己最擅長的科目、學習態度及喜歡的科目和甄選校系的關聯。 (2)活動經歷：參與各項活動擔任職務、辦過相關活動或遇到的困擾等，所學習到的能力、態度。 3.報考動機：此校系與你的關聯，想深入學習的動機。 4.未來展望：對未來的想像、期許，與校系的關聯及如何影響你的生涯規劃。	(2)主題：專業知識、個人成長、休閒活動等。 2.撰寫內容大致包含以下： (1)校系資源的了解與運用。 (2)與系所符合的專業學習、研究主題。 (3)實務經驗上的累積與成長。 (4)休閒、課外活動的參與及安排。 (5)未來的生涯規劃，升學、就業或其他安排。
	1.務必看3次，語句流暢且不得出現錯字。 2.善用列點及照片輔佐。 3.自傳及讀書計畫撰寫中，請勿出現重複內容。

## 三、面試，做足準備，平常心應試。

時間點	內容
面試前	1.詳讀簡章確認考試訊息。 2.面試資料：簡歷表、作品集等依各校規定準備。 3.面試服裝：簡單、乾淨、自然、大方為主，衣服燙整齊。 4.熟悉個人備審資料的內容，尤其自傳、讀書計畫。 5.甄選校系了解：課程、教學目標、特色等。 6.應答練習：可透過考古題或換位思考，培養反應力，也可找師長同學練習。 7.中、英文自我介紹：1分鐘介紹個人亮點與特殊經歷。
面試當天	1.提早抵達甄選學校熟悉環境。 2.進門前深呼吸，注意儀態、禮貌，表達時自信、眼神專注並保持微笑。
面試後	期待最適合結果，並把相關資料、經驗分享予學弟妹。

## 四、高三學生參加講座重點分享。

### (一)設計群

- 比起思考「想成為跟他一樣的人」不如去思考，如何成為「跟他不一樣的人」..... (71135蘇郁涵)
- 用「譬喻」法和「誇飾」法去做作品，不要用「白描」，那就跟其他人無異..... (71114林家秀)
- 別人有ABC，自己就要想出"D"，展現自己的與眾不同和創意。(71235藍聿昕)
- 作品集多放自己設計的東西，基礎技法可以少放，重質不重量。(71223陳紫昕)
- 多接觸新的事物，即使不喜歡，也會比在舒適圈學習到更多。(71334蔡昀素)

### (二)商管群

- 以教授的角度換位思考，並多想自己的定位後，自信的回答。(70112李芸君)
- 多花些時間了解學校，可以在官網、FB或學長姐來認識。(70719林俐彤)
- 封面務必出現校系的名稱，也可放入學校建築或標誌性圖案。(70703王鴻誌)
- 不要用空泛的形容詞，要寫出實際的作為並注重其中的學習。(70822粘庭榆)
- 一定要了解自己的優點、缺點和專長，並思考是否符合系所培養的目標。..... (71001朱童羽)

## 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	分科座談、分班座談 綜合座談	109.9.19
	家長成長研習：和青春期孩子的情緒做朋友—從理解出發的親子溝通策略	全校親師	講座	109.11.18
	家長悅讀會	全校家長	讀書會、影片欣賞	109.10.8-109.12.24
教師輔導知能	家暴性侵兒少保護防治研習	全校教職員工	講座、測驗	109.8.28
	教職員工BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校教職員工	測驗	109.10.06
	自殺防治守門人研習	全校教職員工	講座	109.10.13
	認輔會議暨教師性平教育和兒少保護知能研習	全校教師	講座	109.10.21
	焦點團體一個案分析	輔導教師	個案研討	109.11.11、109.12.23
心理測驗	藝術減壓活動—創作探索體驗	全校教師	講座、創作體驗	109.11.13
	大考中心興趣量表施測及解說	高一學生	分班辦理	109.11.09-110.01.16
生涯 / 升學輔導	台北市衛生局108年青少年心理韌性、情緒調節測驗	應用英語科學生	分班辦理	109.09.01-109.09.30
	畢業校友經驗傳承	高三學生	分科座談會	109.7.20-109.9.11
	四技二專甄選入學招生選才尺規與北商大商管學群介紹	高二、高三學生	講座	109.10.22
	定向輔導活動	高一學生	分科座談	109.10.23-109.12.23
	國立臺北護理健康大學參訪活動	高二、高三學生	參訪活動	109.11.2
	國立臺北大學進修學制介紹活動	高二、高三學生	講座	109.11.5
	備審資料準備	高三學生	講座	109.11.20、109.12.4
性別平等教育	大學暨技專校院博覽會	全校師生	博覽會	109.12.30
	性平宣導「練·愛·青春愛戀必修知能」	高一、高二學生	講座	109.9.25
	性平小論文「我們與戲的距離，觀看情感，細談情感」	高一、高二學生	小論文競賽	109.10.16
生命教育	情感教育電影賞析「52赫茲我愛你」	高一、高二學生	講座	109.11.27
	生命教育宣導「《逆轉人生》—傾聽與陪伴，籬潘不存在」	高一-室內設計科學生	影片賞析	109.09.25
新住民/多元文化	學生BSRS-5簡式健康量表篩檢	全校學生	測驗	109.10.16
	多元文化週「當咖啡在各國相遇」	全校師生	海報展示、朝會宣導	109.10.26-109.10.30
刊物編輯	松商輔訊83期	全校師生	刊物	110.1.6
	升學輔導手冊第22輯	高三學生	輔導手冊	109.11.20





發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校  
 發行人：張瑞寶  
 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



一場席捲全球的疫情，注定讓2020年成為人們心中記憶深刻的一年，全世界的生活徹頭徹尾的改變了：與人互動要保持社交距離、上班改為居家辦公、出門要佩戴口罩、學校不能上要在家裡遠距學習、各國封鎖邊境跨國交流暫停、經濟活動停滯，這一切改變，都是因為COVID-19疫情。

然而，危機就是轉機，在這場世紀疫情下，很多國家的災情不斷擴大，但是有些國家卻能控制得宜，而你我大家都幸運地生活在臺灣，由於政府的反應快速及全民的配合，雖然我們的生活也有了改變，但是都還能正常生活，所受影響可說極為輕微。也由於臺灣優異的防疫表現，讓全世界都看到了臺灣，陸續有許多媒體也報導臺灣的防疫經驗。

以臺灣的各項資源條件，在全世界各國中並不算是頂尖，但是卻能在這次的防疫有如此優異的表現，就說明每個國家都有其優勢能力，只要能發揮自身長處就能讓人看到。這讓我聯想到哈佛大學Gardner教授所提出的「多元智能理論」，每個小孩都有其天賦，只要給予機會和舞台，必有超乎預期的表現。松商在教學上也一直鼓勵學生要多元學習與發展，因為學生並不是全方面都有很好的表現，除了在專業學習外，也有不同的興趣，因此過去學校搭建劇作班、故事屋、閱讀書隊、桌遊、繪畫村等舞台，讓學生能展現其天賦，而且已取得很好的成效。

108課綱中規劃有彈性學習時間，學生可以利用這個時間進行自主學習、參加學校規劃的選手培訓、充實或補強性教學、特色活動等，有非常多元的選擇。目前學校規劃每週有1節的彈性學習時間，在運作上採週五下午連3節上課模式，每學期有6次，由各科教師規劃各種不同於課綱的微課程(每門課程有6節課)讓同學自主選擇增廣及跨領域學習。如果學生對這些微課程沒有興趣，也可以採「自主學習」，自訂主題、目標，安排自己的學習內容。

特別在這場百年疫情下，更加速世界各國都在教學生自主學習，因為現在學習資源和管道非常多，只要學生能「自發」想要學，都能找到相對應的資源，重要的是在自主學習這個過程中學到了什麼，而不是這個計畫成功還是失敗。台中市清水高中校長黃偉立認為，讓學生自己選目標、找方法，並執行完成一個計畫，可創造成就感，且學到的是「素養」，經驗還能遷移到其他科目，而自主學習的精神，就是在建構這一個過程。

這學期共有十多位同學選擇自主學習，藉由自學感興趣的內容，觸發其學習動機，並透過這樣的過程探索自我，找出自己的亮點。同學自學的主題有音樂類的、也有語文類的，學校為鼓勵這些自學的學生，特別在下學期的6月安排自主學習成果發表會，讓他們可以將學習成果展現出來，與大家分享，也期盼這第一屆的自主學習成果發表能拋磚引玉，發起帶領的效果，鼓勵更多有自己想法，願意走出刻板的教室，自己主導並規劃想學的主題的學生，在新的學年度也申請自主學習。



### 松商榮譽榜

更多獎項請  
 參閱本校網頁  
 <松商榮譽>  
[www.ssvs.tp.edu.tw](http://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109學年度商業類/家事類學生技藝競賽	職場英文職種	金手獎第2名	305班李澤興 黃琦鳳、卓意純老師
	會計資訊職種	金手獎第8名	302班蔣好瑄 賴淑娟老師
	電腦繪圖職種	優勝第26名	313班李艾樺 溫婉伶老師
	商業廣告職種	優勝第32名	313班楊宜芳 施依惠老師
	室內設計職種	優勝第8名	317班呂瑋瑄 楊凱淳老師

#### 【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師
109學年度全國學生美術比賽	漫畫類 優等 佳作 佳作	211班陳明禎	古又仁
		313班張哲瑋	黃昱幃
		104班劉妤好	黃昱幃
109資訊月資訊應用技能競賽	全國第2名、個人組優勝	214班吳承諺、302班莊月萱、307班陳怡彤、314班張絮雅-商用專業編輯組全國第2名、214班吳承諺-榮獲個人組優勝	李宜穗
臺北市109年度高級中等以下學校英語數位學習「全能英語王」	8位同學獲得「全能英語王」	305班林永黛、305班陳采苓、306班張斐淇、306班陳欣愉、206班楊佩璇、206班賴欣沅、206班李均瑄、206班游晨弘	李慧穎 劉翰瑜 黃馨逸 鄭瑞芝
109年度商教英檢第1級	榮獲考區第1名至第5名	206陳有陞(第1名)、306林品好(第2名)、306汪少杰(第3名)、206鍾蕮而(第5名)	劉翰瑜 呂淑慧
全國高級中等學校專業群科109年專題及創意製作競賽	設計群創意組第二名	311李昕晏、張愛若、徐采芊	黃昱幃 高淑芬
109年全國建築師公會「2020建築+包容+生活空間創意補給站」競賽	【最佳匠人獎】-日森之屋	316班黃建升、黃玟瑜	蔡明潔
2020全國圖書創作獎	特優	313班陳可容、許佳欣	黃昱幃
	優選	312班蔡柏亞	

#### 【教師專業發展】

參賽項目	競賽成果	得獎教師
臺北市第21屆行動研究-課程與教學評量類	佳作	楊曉靜、廖姿涵
		詹婉禎、陳玉玟
臺北市第21屆行動研究-研究與推廣類	優選	李玉錦、朱晏霆、鄭方瑜、李依儒、王文伶、王懿德
		郭佩怡、黃啟原、楊淑杏、陳姿燕、尤雅智、黃妍綾、李建華、吳淑女
	佳作	張瑞寶、黃重儒、林幸惠、藍志瑩、程淑美、柳景沅
		宋秀齡、廖再春、鄭瑞芝、儲開雯
	入選	宋秀齡、廖再春、鄭瑞芝、儲開雯
社會領域推動中心-議題融入社會領域教學教案設計徵件比賽	佳作	廖再春
109年一般科目暨藝術群科中心教學檔案製作競賽-議題融入教學設計	佳作	張美雀

#### 【中學生小論文】

參賽項目	得獎學生	指導老師	作品標題	名次
臺北市109年度高中職性別平等教育宣導月 我們與戲的距離「戲看情感 細談情感」~議題探究競賽	209班 吳語玲、林俞瑄、陳謹詮	龔妍如	青少年分手原因一以《我的冠軍男友》為例	佳作
中學生網站小論文比賽【商業類】	210班 余品嫻、葉家豪、彭玟慈	陳姿燕 潘又嘉	誰說少女只有粉紅泡泡—從電影「我的少女時代」看青少年的愛情觀	入選
	301班 林芷瑄、吳佳慈、張苒語	朱志娟	三十六「密」技，「逃脫」為上策—4funbase行銷策略與顧客滿意度及忠誠度探究	優等
	304班 陳思音、楊雅智、厲彥萱	郭佩怡	「麥」進你肚子，許你個《飽飽》-探討麥當勞運用APP軟體行銷策略分析報告	優等
	315班 吳柚彤、何明潔	黃重儒	騎向未來，電動G車	優等

#### 【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
成長·愛與傷	以你的名字呼喚我	特優	311班 林家秀	
少年來了	少年來了	特優	313班 郭芳沁	江悅伶
失真的言語	摺紙動物園	特優	316班 張宇盛	林芳如
擁抱過去的自己，再帶著嶄新的面貌邁向未來	所有溫柔都是你的隱喻	優等	202班林宥馨	楊惠婷

#### 【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109學年學生音樂比賽	高中職組管樂合奏-東區	優等 第二名	管樂社	
	銅管五重奏-東區	優等 第二名	216班吳春燕 205班何翠華 216班謝威宇 212班蔡明倫 302班許銘恩	張銀盛 胡品碑
	高中職組原住民語系類	優等 第一名	合唱團	郭倩玟 曾珮瑜
	法國號獨奏-東區	甲等第1名	317班吳紹揚	張銀盛 胡品碑
小號獨奏-東區	甲等	216班吳春燕		

#### 【體育競賽】

競賽項目	名次	得獎學生	指導教師	
桌球	全國中等學校運動會高男團體	1	戴茗葦、黃昶祐、王翊帆、李承祐、馮翊新、黎昕祐、彭旨、林彥均、蔡凱丞	江鈞維 許展銘 謝人傑
	109年全國中等學校運動會高男雙打	1	黎昕祐、彭旨	
	109年全國自由盃中學組織球錦標賽高男團體	1	戴茗葦、蔡凱丞、馮翊新、黎昕祐、彭旨、林彥均、郭家宏	
跆拳道	109年全國跆拳道品勢錦標賽高男團體組	1	江冠勳、游秉樺、賴建勳	李後坤 張瀚文
	109年全國跆拳道品勢錦標賽高中一段組	1	賴建勳	
	109年全國跆拳道品勢錦標賽高中三段組	1	游秉樺	
游泳	台北市中等學校運動會高女組50、100、200公尺蛙式	1	陳亮妤	謝欣芳 羅仕果
田徑	109年全國田徑公開賽公開女子組4X400M接力	1	吳瑋珊(代表台北市)	高嘉慶
	109年臺北市中正盃田徑賽高女組4X100M接力	1 破大會	陳玟琪、吳瑋珊、林品辰、徐錦慧	

【圖書館】

# 2020疫情影響下的「線上學習」與「雲端能力」

◎圖書館宋秀齡 主任

2020年是個令人措手不及的一年，寒假結束前，臺灣宣布延後14天開學，忽然感受到疫情的嚴重，很多國家早已宣布無限期停課，由於停課不停學，許多線上課程、直播平台、雲端資源紛紛推出，國家的資設備普及度、網路速度要在極短的時間內備戰，不但教育人員需要應變，還需要家長一同來合作。

臺灣的網速在世界上可說數一數二，理應在這波疫情下擁有極大優勢，但是臺灣疫情與其他國家比較穩定，所以除了幾間學校出現確診個案停班停課，所有教學活動幾乎一切如常，不免令人產生另一種隱憂，我們的學生是否能藉著這波疫情，明確培養自己具備三種能力：線上學習力、雲端運用力、遠距合作力，而這三種能力絕對是受疫情重創國家的年輕人，在這一年內迅速提升的能力。

### 一、線上學習力：

如果不論需要收費或購買的平台，以目前校園教育平台來看，已有相當多課程可以選擇，例如：臺北市教育局的酷課雲、均一教育平台、MOOCs 磨課師、中華開放教育平台、ewant教育網開放平台、台灣開放式課程聯盟，還有各大學的開放課程（台、清、交、成、政大、文大）等，有些平台為了鼓勵學生自學，完成課程後還提供結業證書下載，這些免費的資源，上至大學通識課、下至國小幼兒園課程，豐富多元任君選擇，移動中可以看、等待時可以看、提供24小時不間斷的學習，由於臺灣沒有停課，因此線上流量雖有增加但是沒有顯著提升，實在可惜！因此鼓勵家長於寒暑假期間，與孩子一起選擇一兩門課進行線上學習，分析課程優缺點，當成之後每次選課的依據，當孩子習慣線上這麼多免費課程可以學習時，將來當他想學習某項技能，他也會依循這樣的模式達到自學的成果。

### 二、雲端運用力：

全球漸漸邁入雲端儲存成熟期，雲端可以儲存、分享、發表，甚至許多軟體不需經過安裝，推出線上使用版不用安裝，你隨時可以用到最新版本的軟體，常常遇到許多同學帶著手機到圖書館，詢問如何把手機裡的東西印出來？或者手機裡打的文件格式，為什麼電腦叫不出來？學生看似很會使用3C產品，但是在基本的操作上卻缺少學習與探索的能力。

在這個世代，每個人至少應擁有3個以上的「雲端儲存空間」，應學會2種以上的「資料分享管道」，應瞭解1種以上「可以轉換多種檔案類型的軟體」，上傳雲端、雲端備份這個概念逐漸成形，能夠不帶USB、微型硬碟就能完成資料的儲存與下載；能夠在移動不方便開電腦時，就能分享連結給遠端的朋友或客戶；能夠熟練的使用線上軟體製作或修改作品，而不用在自己電腦中安裝一堆偶爾才打開的軟體……等等。拜科技所賜，讓我們可以更便利的移動，也能更便利的分享，雖然大家都擔心資安的問題，資安一定會越來越嚴密且進步，但是世界的腳步不會因為你的擔心而停滯，所以善用雲端一定能事半功倍。

### 三、遠距合作力：

由於無法跨國移動，許多合作案暫時停擺，線上會議、直播、線上協作等解決方案陸續推出，以前一定要約時間碰面、一定要面對面討論資料的實境會議，幾乎完全被摒棄。當兩個團隊不能碰面、當有人需要在家工作、當預防群聚需要異地辦公時，不能用遠距達成共識的團體，慢慢的就會遇到進度阻礙。難道不能用mail寄給大家？但是，會議上的修改之處，就不能即時讓大家看到，此時雲端共享、雲端協作就非常重要。

視訊或許能見到對方的臉，但是談生意沒有親眼看到本人心底就不踏實，遠距合作力即是考驗彼此的信任度；是否準時上線、簡報是否操作流暢、語音討論與打字發言的秩序等等，考驗的是與會者對時間掌握的準確度。無論疫情何時停歇，以上這三力都應該要變成學生的基本能力，也許五年後十年後，他們會遇到來自各地經歷過封城停課的人，別讓臺灣防疫的優勢，變成學生資訊學習與運用的劣勢。

最後，關於閱讀與終身學習，引用英國作家查爾斯·狄更斯在《雙城記》的開場說道「這是最好的時代，也是最壞的時代。」由於疫情的關係，2020年是因局與際遇同時存在的一年，將來回顧這一代，除了疫情帶來的不便與生命的消逝，一定也會提起疫情帶來的「破壞式創新」。在這個什麼都可以快速複製、快速移動、快速變形的時代，只有閱讀學習可以展現一個人的生命姿態，閱讀學習可以獨立進行，不論你是靠著實體書閱讀或是線上資源，這種教育的新常態、閱讀的新思維，我們一定不能忽視。

【教務處】

## 學習歷程檔案—課程學習成果示例

因應108課綱課程實施，高級中等學校課程架構改變，強調素養導向、跨科/跨領域統整學習、探究與實作等，同時也增加校訂必修、多元選修等類型的課程，透過學習歷程檔案的累積，系統化地逐步整理學習成果，可以更全面的了解自己在高級中等教育階段的學習結果。

學生上傳學習歷程檔案分為兩個部分。第一部分為課程學習成果(需任課教師認證)，每學期上傳至多六件，每學年勾選至多六件提交，高三勾選至多九件提交至技專院校；第二部分為多元表現(不用教師認證)，每學年勾選至多十件提交，高三勾選至多十件提交至技專院校。以下為108學年度校內課程學習成果示例。

<p><b>科目：記帳實務</b></p>  <p>說明： 1.目錄完整呈現會計丙檢的心路歷程。 2.附上照片清楚標記自己 3.用紅字凸顯重點部分。</p>	<p><b>科目：國文</b></p>  <p>說明： 1.學習單外還加上自己的收穫。 2.課程結束後加入省思。</p>	<p><b>科目：國際貿易實務</b></p>  <p>說明： 1.有目錄。 2.不單是上傳學習單，還有加上心得。</p>	<p><b>科目：繪畫基礎</b></p>  <p>說明： 1.學習時間軸可以看出整個歷程。 2.心得內記錄學習過程以及如何克服困難。</p>	<p><b>科目：室內設計</b></p>  <p>說明： 1.詳細記錄步驟以及注意事項。 2.記錄每次練習的反思。</p>
---	---	---	--	---

【實習處】

## 臺北市立松山家商學生職場體驗及建教參觀學習心得

校外參訪日期：109年09月04日  
參訪公司/展覽：亞洲大學現代美術館藝識流淌  
◎217沈珈卉

這次參訪的第一個地點是位於台中的亞洲大學現代美術館，內有安藤忠雄的建築展和主題為「藝識流淌」的展覽。安藤忠雄建築展可以帶大家深入了解這棟美術館的設計起源，而建築物本體主要是以三角形去做變化，室內空間還隨著戶外的自然光產生光影的變化，多了種美感。名為「藝識流淌的主題展覽」，是以精神分析學家佛洛伊德提出的心理動力論作為策展概念，而「藝識」是指「藝術」與「意識」，並將整個展場劃分為六個不同的單元：行流散徙、沿流溯源、鋒發韻流、放任自流、浮翠流丹及流風餘韻，而單元主題是選自經典文本中帶有「流動」意思的字詞。

第二個參訪地點為台中國家歌劇院，以「聽的建築」作為設計原點，在建築外觀上，劇場是一座接近自然的「仿生」空間，以自然界中的非幾何有機線條構成，跳脫了傳統建築思維，而歌劇院由高低起伏的曲牆為主結構，構成大大小小的洞穴，讓人身在其中能感受自然元素的變化，喚醒人類的感官本能；大片的玻璃帷幕與無界線的空間讓歌劇院成為一座內外融合、回歸自然的開放性建築，讓陽光、空氣、水與聲音能在歌劇院流動，與藝術在院內匯集、繚繞，生生不息。

最後一個景點同樣是位於台中的秋紅谷景觀生態公園，佔地30,000平方公尺，設計師將英國地景大師Lancelot Browns的精神做為設計概念，特別融入曲折的河



湖、丘陵意象，搭配自然的枕木步道及特殊的建築景觀，成為全臺首座「下凹式」的生態公園，且曾獲得建築界奧斯卡獎，公園內設有人工湖，具滯洪、排水、調節空氣的多重功能。

這次的參訪總共去了三個景點，每個景點都去了解了一遍它的設計理念及構造。第一站參訪了亞洲大學現代美術館，進去前還可以看到戶外有樽沉患者的雕像，走進美術館建築本體內後，你會發現整體都是用三角形去做變化，並且還會隨著戶外的自然光有著光影的變化，除了可以了解這些內容之外，我們還了解到從零到有的設計與建造的過程，而在觀看「藝識流淌」的展覽時，內有許多作品，每個作品都有不同的意境，敘述著各個作者所想表達的事物。第二站參訪了台中國家歌劇院，碰巧遇到它們的燈光秀表演，每個人躺在二樓的地板上欣賞天花板上所投影的燈光秀，整體非常的美，再搭配上背景音樂後顯得更有氛圍了。最後一站參訪了秋紅谷，那邊的空氣非常清新，給人舒服的感覺，且公園地形很特別，是為下凹式的，令人感到稀奇。最後，本次讓我參訪滿載而歸，了解到建築物的設計概念及構造。

建議：希望下次行程可以不要這麼趕，時間能夠充裕一點，不然有些景點只停留一下就要準備離開了，而午餐的部分希望能改成便當，吃得比較飽，不然餐盒吃完還是會有點餓，只好去超商買東西填胃。



# 認識藝術治療

◎主講人：駐區心理師李佳汶

## 隱藏版藝術治療師

雖然平時工作職稱是教育局輔導中心駐區心理師，但是因為雙專業訓練，我不只提供心理諮商、系統工作，也提供藝術治療專業服務，是個隱藏版藝術治療師。平時接受局裡派案，服務的學生來自台北市南邊六個行政區，從國小一年級到高職進修部成人學生通通有，工作性質加上接觸對象，常看到藝術在兒童、青少年、照顧者身上發揮療癒力，想讓大家有機會認識它，藉此介紹藝術治療的小檔案。

## 藝術治療是什麼？

藝術治療是心理治療的一種，雖然也會結合口語的引導與討論，但主要透過藝術表達、藝術創作中的心理歷程、藝術作品的探討，來進行治療。創造是人類的本質，藝術是一種非口語、不受社會期待所限制的表達方式，當心理困擾來自深層意識，或難以用言語表達的經驗，藝術成為抒發跟表達的重要途徑，對能力尚未發展成熟的對象，那些說不出來的種種，更可透過創作來表達。藝術過程產生的創造力，也讓人們有機會跳脫既有的情緒、行為、認知的模式，找到化解困境的方法。與一般的心理治療相同的是，藝術治療包括許多不同的理論取向，與治療師的個人特質有所結合，不同的是，治療關係中除了治療師跟服務對象，多了作品，治療師-藝術作品-受服務者形成一個有治療意義的三角關係，互相連動。很重要，作品包含了作品內容以及創作過程，過程包含創作者內、外在所發生的各種事情，透過創作，可以具體的把藏在意識之下、內心深處的苦痛、無助與混亂，呈現在眼前，讓一個人的內心有更多被細緻照顧的機會。



藝術治療師在做什麼呢？

## 藝術治療師在做什麼呢？

藝術治療師的訓練大致包括理論訓練與實務訓練，像是不同取向的心理治療理論與技術、人類身心社會發展相關評估、與治療有關的媒材理論與治療架構、臨床實務的衡鑑訓練以及將近兩年的臨床實習等等，從受訓、受督實習、開始執業、專業認證，過程漫長，但每個環節與能力培養都實踐在專業工作中。治療工作裡，我們提供安全、信任、支持性的創作環境，每個人身上帶著不同的故事以及成長經驗，對不同媒材、創作形式都有個人獨特的意義與感受，治療師會藉由對受服務者的深入了解，依據治療目標、成長需求，規劃適切的媒材、創作引導與討論方向，過程中也會不斷透過詮釋、核對、檢視治療過程的變化，隨時評估調整，發揮療效因子。有興趣可以上台灣藝術治療學會官方網站，找找你身邊的藝術治療師在哪裡，閱覽網頁上列出翻譯書籍、國內出版物，可以進一步了解藝術治療專業以及學會相關活動，也歡迎參加合格單位提供的藝術治療體驗喔。



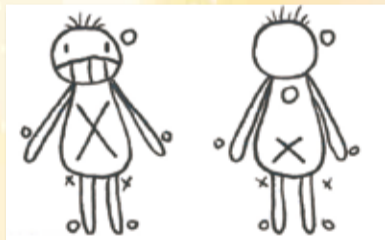
## 【性別教育】

# 練·愛 - 青春愛戀必修知能講座 學生心得分享

◎主講人：李翊平諮商心理師



## 一、畫下或寫下身體界線



81217 林芷均



91129 蔡佳蕓

我覺得我擁有身體的自主權，身體界線在於我覺得別人做的舉動對我來說感到不舒服。..... 90716 吳佳真

## 二、參加後心得摘錄

1. 講到關於朋友和愛情的界線我就特別有感觸。很多時候只是因為很常跟異性朋友聊天，就會有一種很依賴、都要跟他玩在一起的感覺。但那種感覺或許就只是陪伴而已，跟愛情完全不同。..... 91014 王嫻蕓
2. 在今天的演說裡，最令我印象深刻的內容是你覺得愛情像什麼？有的人說愛情就像龍捲風、有的人說愛情就像大海，而對我而言愛情就像一條公路，在這面長的路，你將經歷各種旅程。..... 91009 莊育翔
3. 自己是命運的掌握者，也是創造者。追求一個人有很多方式，但其實最終還是懂得充實自我，而且不可過度追求，會造成對方的壓力。被拒絕未必是自己不好，可能單純對方就是無法對你產生感覺。..... 91031 蔡昕凌
4. 在愛情的世界中，一定會有愛你的與你不愛的，一定要與對方好好的溝通，不要讓自己或是對方感到不開心、有壓力甚至不舒服，要在愛情的世界裡保持理性與清楚明白彼此的界線。..... 91022 姚育欣
5. 有的人愛情是巧克力，有的人的愛情是棉花糖，有很多拒絕別人的方式，也有很多告白的方式，但都要記得不能太偏激，不然會變成恐怖情人，每段感情有始必有終，所以還是要把握每段感情。..... 90429 蕭心瑀

6. 生活中最大的小三是手機，聽到當下有點震驚，因為我回家後陪伴最多的是手機，但是我不確定我是否能放下手機去和最親愛家人相處，因為生活中有太多事情和手機有關，但我會努力，因為我想把握當下，珍惜身邊的每一個人，不要失去了才想到後悔，很謝謝今天的講師讓我學到很多，以後會小心不要觸碰到他人的身體界線，和放下手機，多陪伴身邊的每一個人。..... 80106 陳柏禎
7. 身體自主權是一種實際的權利與義務，是完全生活具體可行的，人與人之間的尊重，應該從尊重身體自主權開始，同學間的相處不論男女都應該彼此尊重，隨時覺察是否影響到別人的感受，這樣才能營造出友善、平等、尊重的性別相處環境。..... 81702 周承賢

## 三、情感相關求助諮詢資源

### (一)校園管道

1. 學校輔導室、健康教育教師
2. 各縣市學生輔導諮商中心

### (三)網站資源

國民健康署·性福e學園

### (二)性健康諮詢資源

1. 性教育輔導專線 (02)2910-4090
2. 荷光諮商中心(02)2981-1060
3. 芸光青少年性諮商中心 (02)2914-3527

### (四)醫療資源

1. 青少年親善醫師門診
2. 全台合格青少年親善醫師  
Teens' 幸福9號

