

中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十二年十月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶箴題

## 第 1 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

### 「做個肯負責、重榮譽、 有信心的年輕人」

#### 校長新生訓練講話：

各位同學現在是高職的學生，與國中時不同，要有「主動觀念」。國中時升學壓力很重，老師們天天有很多功課壓著你們，現在進入高一，也許一下子覺得很輕鬆，不過希望各位同學在輕鬆之餘，要學會「主動」，主動做事、做功課、主動做你應該做的事。從今起，自己要想一想，三年應如何渡過。

1. 在讀書方面：要有計劃，自己應如何認真，對專業科目要用心思。

2. 在身體方面：希望三年之內，要練好強壯的身體，三年之後，無論就業或進入大專院校，「身體是最

根本的」。有健康的身體，在將來才能跟人爭長短；才能在事業、學業上奮鬥。

3. 高職（中）學生要培養一個正當的嗜好，這種嗜好可以跟隨你一生，有一種休閒嗜好是非常重要的，要懂得支配自己的時間。

除了「主動觀念」以外，還要有「團體觀念」，要為大團體的榮譽著想，同學之間要相親相愛，互相幫助。

#### 從今天起有兩點要努力——

1. 從今天起 要多看、多問、多想、多做。

多看：看專業科目、傳記文學、書報。高職生要懂得多關心國家大事，所以要多多看報紙。

多問：不懂的事、懷疑的事，要多問。向誰問呢？向老師、長輩和懂的同學請教。

多想：頭腦是讓自己思考用的。能多想、多思考的人做起事來，一定很周到，一定不衝動。

多做：一件事想通了而不去做就如空中樓閣。實踐是非常重要的。

2. 三年之後 希望三年之後，各位同學都有一技之長。將來這專長都能為社會、國家服務。

懇切，希望各位同學在未來的三年中，能做一個肯負責、重榮譽、有自信的年輕人，以樂觀進取的積極態度，邁向人生的康莊大道。



# 處室動態

## 教務處：

- (一)九月九日 召開八十二學年度高職暨高中附設職業類科在校生丙級技術士技能檢定簡章報名表審查會。
- (二)九月十八日 於第四節舉行高二、三暑假英文、數學複習考。
- (三)九月二十日至九月二十五日分發報名簡章及報名表至報檢學校。
- (四)九月二十七日 舉辦在校生丙級技術士技能檢定11區三十三人參加電腦建檔作業研習會。
- (五)十月一日、十月十二日 辦理在校生丙級技術士技能檢定報名手續。
- (六)十月十四日、十五日、十六日 舉行本學期第一次月考。
- (七)十月十七日 統計技能檢定各職類參加學科測驗人數及總人數。
- (八)十一月五日 受理技能檢定各分區負責承辦學校報檢學生資料磁片之處理。
- (九)十一月十一日 轉發學科測驗題庫至報檢學校。
- 補註：十月一日將八十二學年度本校錄取各大專院校榜單發予各班以資激勵。共計錄取國立大專院校325名。
- 共計錄取私立大專院校494名。成果輝煌。

## 訓導處：

- 一、辦理新生訓練工作。(9月6日)
- 二、召開社團活動指導老師座談會。(9月6日)
- 三、八十二學年度高三公民訓練。(12月28、29、30、31日)
- 四、八十二學年度高一民主法治生活營。(11月3、4、5、6日)
- 五、辦理學生幹部訓練營。
- 六、召開高三畢業生聯誼座談。(9月15日)
- 七、反毒宣導專題演講於十月六日請嘉義市藥師公會理事長演講。
- 八、參加台灣河川保護系列活動 讓我們看河去。(10月17日)
- 九、高二國語演講比賽。
- 十、11月10、11日本校卅九屆校運會暨四十九週年校慶活動。

## 總務處：

省立嘉義高工暨附設進修補校八十二學年度家長會於十月八日改

## 選完畢。

會長：黃國陽  
常委：涂松德、曾金獅、蔡明潔、江義雄、阮磯雄、陳文彬  
委員：羅敏文、鄭鼎耀、賴嘉仁、王麗光、翁明善、邱華楨、林建三

范揚晉、李秋男、林英豪、林一安、郭淵鴻、鄭奇海、李宗憲  
呂宗獻、江啓和、何崇榮、胡進榮、劉成福、丘世文、張福明  
顏梓寬、楊慶和、郭振中、劉文進、羅雅鐘、蔡鎮修、黃瑞卿  
林志成、吳之福、魏滄海、周武義、李雲亮、林華隆、張明智  
蔡金城、陳友禮、何友仁、呂安田、陳時安、劉子平。

## 實習輔導處：

- 一、與嘉義市南興國中合作辦理八十二學年度國中技藝教育班計有實用汽車班與實用電機班二班分別由汽車科與冷凍科教授「車輛塗裝」與「冷凍空調」技藝，已於九月八日開訓。自九月八日至九月二十三日為期三週先實施職業試探輔導活動，九月二十九日開始分上、下學期每學期十四週，總計二十八週，每週三、四分別在本校汽車科與冷凍科實習工場上課。
- 二、與台南區國民就業輔導中心合作辦理高中(職)役畢社會青年建築電腦繪圖班計廿七名，已於九月十四日開訓為期六個月，預定於民國八十三年三月十二日結束。
- 三、辦理八十二學年度在校生技能檢定：
  - (1)報名日期：82年9月25日至10月5日止。
  - (2)報名地點：本校實習處。
  - (3)檢定職類：總計28職類，本校各科適合報考職類計有：車工、鉗工、建築製圖、室內配線、工業配線、視聽電子、工業電子、冷凍空調裝修、化學、家具木工、汽車修護、機械製圖。
  - (4)學科報名費：新台幣二五〇元(免學科測驗者繳資料審查費一五〇元)。
  - (5)分發學科測驗題庫：於八十二年十月一日至十月卅一日期間。
  - (6)學科測驗日期：82年12月11日(星期六)下午二時至三時四十分。
  - (7)寄發學科測驗成績並通知學科測驗及格者參加術科測驗。術科測驗報名日期：82年12月25日至12月31日。
  - (8)公佈術科測驗題庫日期：於82年12月1日至12月31日期間。
  - (9)術科測驗時間：83年2月1日起至83年3月20日(寒假期間)各機類術科測驗確定日期，另行通知。
  - (10)分發證照：83年6月10日以前辦理。



## 補校：

十月份：

- 一、開學以來，繼續加強推行禮貌運動，上、下課向師長問好，上學、放學向師長問候，同學們大都能確實做到。師生之間，相處融洽和諧，校園一片祥和，學生言行舉止均表現出優良之氣質，顯示有教養、有風度，補校校風愈見樸實、整潔、秩序，也因而大有改善。
- 二、實施技能檢定輔導，加強有關學科及術科測驗題庫的複習，俾使學生能夠順利通過技能檢定取得證照，建立學生的自信心，並激勵其潛能再作充分的發揮。
- 三、繼續推動學生愛整潔及維護校園的習慣，以養成負責任，愛護公共環境衛生之良好美德。

十一月份：

- 一、高三應屆結業生，經過事先「意願調查」，大部份同學商議贊成，預訂於十一月十二日、十一月十四日，兩夜三天，舉行畢業旅行。商請校長擔任總領隊、許主任擔任副總領隊，高三各班導師領隊，地點為北部。此項活動有助於培養學生團隊精神，瞭解國家經建設施，激發愛護鄉土之情懷。
- 二、實施學生作業檢查，請有關任課教師督導，以培養學生主動學習的動機，提升教學效果。
- 三、鼓勵學生踴躍報名參加校慶運動會各項競賽項目，激發學生的榮譽感及對學校的認同感。

## 圖書館：

※圖書館辦理高一新生同學借書證，請高一同學盡速持相片一張來辦理。

※圖書館為充實館藏，最近擬採購新書，請學校全體同仁及學生們提供優良讀物及參考書籍書目。

## 輔導室：

- 一、輔導工作委員會於九月八日下午召開完畢。
- 二、本學期測驗計劃：高一加卅心理成熟測驗 九月廿二日舉行。高二學習態度測驗 十月十八日、廿三日。高三職業興趣測驗 十月廿六日、三十日。

## 榮譽榜

- 三、建立新生綜合資料及整理高二、三學生綜合資料。
- 四、舉辦親職教育「兒女心、父母情」閱讀心得徵文比賽。
- 五、舉辦高一輔導手冊閱讀有獎徵答活動。
- 六、舉辦高一新生家長座談會。
- 七、義工研習活動：擬辦理三次海報設計、二次團康、一次手工藝、一次談心時間。

- 一、本校八十二學年度應屆畢業生保送甄試，共錄取國立大專院校三十九名，私立大專院校八十三名。
- 二、本校八十二學年度參加大學、四技、二專聯招錄取國立大專院校共325名，私立大專院校共計494名。
- 三、八十二年度台灣省技能競賽，本校學生表現優異：

- |                               |           |        |           |      |     |
|-------------------------------|-----------|--------|-----------|------|-----|
| 林志飛                           | 鉗工        | 第二名    | 陳錦仁       | 車工   | 第五名 |
| 侯福星                           | 視聽電子工     | 第五名    | 曾煥境       | 家具木工 | 第五名 |
| 四、省立嘉義高級工業職業學校八十二學年度科技藝競賽優勝名單 |           |        |           |      |     |
| 車工                            | 第一名機三丙陳旭民 | 視聽電子   | 第一名子三乙黃俊森 |      |     |
|                               | 第二名機三丙蘇泰豪 |        | 第二名子三乙蔡朝峰 |      |     |
|                               | 第三名機三甲黃嘉模 | 電器冷凍修護 | 第一名冷高三鄭禎宜 |      |     |
| 鉗工                            | 第一名機三丙許殿昀 |        | 第二名冷高三林明宗 |      |     |
|                               | 第二名機三丙高榮錯 |        | 第三名冷高三林景豐 |      |     |
|                               | 第三名機三丙黃文賓 | 建築製圖工  | 第一名建三乙黃英如 |      |     |

- |      |           |       |           |
|------|-----------|-------|-----------|
| 汽車修護 | 第一名汽三乙呂國良 | 建築製圖工 | 第二名建三乙黃明祥 |
| 機械製圖 | 第一名機三圖吳明佳 | 建築工   | 第三名建三乙詹詠成 |
|      | 第二名機三圖沈文智 |       | 第一名建三乙賴金源 |
| 工業配線 | 第一名電三甲陳景富 |       | 第二名建三乙羅伯鄉 |
|      | 第二名電三甲鄭有成 |       | 第三名建三乙李福  |
|      | 第三名電三甲劉四華 | 化驗工   | 第一名化三甲郭懷忠 |
| 室內配線 | 第一名電三甲李承修 |       | 第二名化三甲黃福祿 |
|      | 第二名電三甲郭景全 |       | 第三名化三甲孫逸群 |
|      | 第三名電三甲劉志哲 | 家具木工  | 第一名木三甲呂嘉富 |
| 工業電子 | 第一名子三甲林順忠 |       | 第二名木三甲洪智軒 |
|      | 第二名子三甲江玄宏 |       | 第三名木三甲林倚盟 |

五、八十二年本校服務資深人員名單（計資至82.10.31止）  
屆滿四十年：羅堂洲、翁銀全。



## 輯導專欄

屆滿卅五年：徐元連、陳金全、黃德榮、趙光斗、羅秋雲。

屆滿三十年：何斌鈴、黃肇基、賴棋仁。

屆滿廿五年：郭清池、蕭全祥、陳松吉、林福助、余義鎬

陳浩然、許大雅、鄭明吉、賴育助、林獻西  
趙玉香。

屆滿二十年：張秀玲、侯景鴻、蔡炳煌、張榮順、阮啓義  
楊海濤、許招池、許蔡淑貞。

## 說「不」難，說「是」更難

（摘自中央日報「出人頭地」）

周聯華

人從早到晚都面臨許多抉擇，因此說了很多的「不」或「是」，其中有的重要，有的不重要，就在這一連串「不」和「是」中，譜出了我們的人生。

### 說「不」難，說「是」更難

別人請你做件事，你明知自己不會做，沒有時間做，或根本不應該做，到底說「不」，還是說「是」？

你的心裡早做了決定，該說「不」。可是你又覺得不好意思，難以啓口。說「不」會難爲情，倒不如敷衍一下，姑且說「是」。你深怕說了「不」會得罪人，斷了一個朋友，別人也會誤解你

不夠朋友。在情面難卻下，只好說「是」。別以爲常說「不」的人不夠朋友，其實該自己做的事託別人做，對方已先不夠朋友了。

### 怎樣說「不」

「不」要說得誠懇，要令人能體會你有不得已的苦衷，要把理由講得清楚明白。

如果因爲不會做而說「不」，要說得肯定而堅決，使對方感到你不是在客氣或推託，而是害怕答應了反而會把事情搞砸。

如果因爲沒有時間而說「不」，要說得坦白，把實際情況告訴對方，使他了解你確實沒有時間再分擔額外的責任。

各人有各人的性格，你也許說得很婉轉，也許說得很直爽，無論如何總要把意思表達透徹，使對方感到你並不是擺架子或看不起他。

如你說得懇切又有禮貌，而對方還要勉强的話，該難爲情的是他，不是你。不識抬舉，而是他強人所難。

如你已盡了力，對方還不諒解，那也無可奈何。你不能奢求天下人都諒解你，還是先要守住自己的原則。

### 說「是」更難

說「不」已經這麼難了，說「是」不知道還要難多少倍！

當你說「不」，你已與這件事無關，但當你說「是」，你跟這件事才開始發生關係，直到完成它爲止。

說「是」不能因一時的感情衝動，而須思前想後，考慮周全，要有心貫徹始終，才能說「是」。

我常替人證婚，分別問新郎及新娘：是否在任何情形下，都永遠愛對方，和他（她）一起組織幸福美滿的家庭？而雙方都答「是」。

這個「是」多麼莊嚴、重要！這個「是」應是他們交友、談愛、定情、相互了解、承諾的結果。說了這個「是」，真是一生一世，無論健康疾病、富貴貧賤，都要遵守諾言。說這個「是」字實在不簡單。

在其他事上，或人際關係上說「是」，沒有這麼嚴肅，但精神是一樣的。爲人要言而有信，絕不能反覆無常，把自己的決定當作兒戲；一旦答應了，就算自己吃虧，也一定要履行諾言，這才是真正的「是」。

我常觀察一些做大事業的人，他們對說「不」或「是」都能把握得住。他們不是做了大事業才這麼執著，而是有這種精神才能擔當大責任。

### 「不」和「是」的原則

說「不」和說「是」不是因爲方便，不是因爲權宜，而是一種原則。

如果你能守住這個原則，別人也知道你是這樣一個人時，你已經很成功了。



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十三年一月出刊

# 嘉工簡訊

## 伊慶箴題

第 2 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

### 「談師生溝通與互動」

老師請聽我細訴——同學們！我也有話要說

在一篇「老師請聽我細訴」的文章裡，我們看到了莘莘學子們的有話要說

△老師希望您是一個有感情的人，而不僅是一架教書的機器。

△老師請您把我當人看待，而不僅是您記分簿上的一個號碼。

△老師請您經常給我一點鼓勵，您對我的要求，請不要超過我的能力。

△老師在同學面前，請不要恥笑、怒罵我，這樣會傷害我，也會使我恨您，私下一句溫柔的勸告，對我更有效。

△老師請您對我們功課較差的同學，也能多愛一點點，因為我們在功課方面的挫折，亟需您另一方面的肯定和鼓勵。

在一篇「同學們！我也有話要說」的短文裡，我們則看到了許多老師們的心情故事。

△父母、老師跟同學們一樣，也都需要鼓勵和關懷，同學們請你們也能給

△當老師的也是人，難免有些時候情緒會較低落，心情會鬱卒，同學們，

這時候你們能不能懂些事，體諒些呢！

△當老師的總不能一味取悅於學生的喜好吧！有時候嚴肅的要求，正當的期許，請你們多想想老師用心之苦。

△請不要只會要求老師的該怎麼樣，請多要求自己吧！

△給老師取外號不是不好，也沒有什麼大不了，但請千萬別太苛薄尖酸又

帶無情，畢竟我是你們的「導子」呀！

以上的話語說明了：我們的許多老師與他們的學生之間，呈現著多麼疏離

、冷漠、冷淡、互不瞭解的關係。

有些專家學者曾歸納指出：疏離、冷漠乃是物質文明及生活型態高度工業化、科技化的結果：老師們則大多責怪班級學生數太多，是促使老師分配給學生的時間太少，造成師生疏離、冷漠的主因。

師生之間疏離、冷漠、互不瞭解，說明了以下幾點：

(一) 師生接觸不夠。

(二) 師生缺乏溝通，尤其是缺乏良性的、雙向溝通。

(三) 師生沒有建立良好的關係，無從良性的互動。

師生接觸不夠也許真的跟「時間分配」有關，但我更相信與「一用不用心」一投入、參與各項大大小小的班級事務，且肯「一用心」巨細靡遺地去關懷相互間的感受與想法，相信所謂「接觸與互動」，並不在於時間量的多寡，而在於相互間實質的反應與感動。

談到我們的師生缺乏良好、雙向的溝通，我個人認為老師與學生都要負一半的責任；老師方面：一部份老師是一直沈淪於中國固有天地君親師的往日情懷中，一直以爲師道尊嚴，我當然高高在上，而不肯平等尊重的對待學生，一個命令一個動作，何來雙向溝通？另一部份老師則雖已瞭解時勢變遷，現在適應不良！致於學生們的責任，則在於他們半懂不懂的心智上，爭取自己權利、權益的腳步比什麼都快，但有一點民主素養也未養成，以致經常有話要說，卻不願聽聽父母、師長們怎麼說。

師生之間若能在平日裡，就有著多一層的關心、體諒及信賴，加上老師能運用技巧、方法多營造一些溫馨的班級氣氛，多注意與學生培養出濃郁的感情，遇事需要討論溝通時，能互相包容、接納、坦誠、開放些，相信談起話來必定是「有話好說」了。

### 請給他們多一點點的關懷與愛

談導師如何輔導與協助少數適應不良學生

每一個班級裡，總會有少數幾個學生，特別的桀傲不馴、行爲乖張，或者作威作福欺侮同學。

這些學生經常也是課業上低成就的一群，也常是家庭狀況高危險的一群——也就是說他們經常是來自一個問題家庭、破碎家庭或者文化相當不利家庭的孩子。因此其行爲（違規行爲）的表露，往往包含著另一層意義在內，如抗議、拒絕、吶喊、宣戰等。

身為一個導師除了要統籌全班各項大小事務之外，最感棘手的莫過於面對班上這幾個寶貝蛋所發生的問題了。

尤其近年來，這種學生問題的嚴重性，牽涉愈來愈惡質化時，身為導師，除了加強親師聯繫工作，加強與訓輔人員配合之外，如何以最直接的方式，與這些學生作所謂第三類接觸，我個人認為這才是最重要的。以下茲提出幾點策略，供導師參考：

(一) 充分了解學生家庭狀況及困難，協助學生解決這些困難。

(二) 接納這群學生正向及負向的各種感受，予以適當的尊重。

(三) 能將心比心瞭解學生所受衝擊與挫折，並適度宣洩其情緒。

(四) 持續表達老師對學生的關愛與體諒，讓這類學生感受愛與溫暖；因爲在愛與溫暖中成長的孩子，懂得感激，必不致做大壞事。

(五) 引導學生坦露與開放，唯有打開他們的心扉，他們的心才能柔軟溫順，並能發掘自我的良知，引導自我漸漸走向積極人生的正途。

(六) 協助學生發掘自身性向、興趣與潛能，開發課本以外的學習空間，如職業試探、技藝班、才藝班的學習，把心留在正當的學習路途上。

輔導室轉載



## 教務處：

### 十二月份：

- 一、12月1日 在校內丙級技術士技能檢定入關。
- 二、12月1日 在校內丙級技術士技能檢定入關。  
(1)準備書法比賽。  
(2)準備第二次臨時測驗。
- 三、12月11日 在校內丙級技術士技能檢定出關場並舉行學科測驗。
- 四、12月13日 在校內丙級技術士技能檢定出關場並舉行學科測驗。  
(1)舉行第二次期中考試。  
(2)展開在校內丙級技術士技能檢定學科閱卷工作。
- 五、12月26日 在校內丙級技術士技能檢定出關場並舉行學科測驗。  
(1)填發第二次期中成績單。  
(2)開國紀念日放假一天。  
(3)在校內技術檢定術科報名並繳交材料費。
- 六、1月2日 在校內丙級技術士技能檢定出關場並舉行學科測驗。  
(1)開國紀念日放假二天。  
(2)統計兼代課時數。
- 七、1月16日 在校內丙級技術士技能檢定出關場並舉行學科測驗。  
(1)準備期未考試事宜。  
(2)準備學生寒假作業。
- 八、1月23日 在校內丙級技術士技能檢定出關場並舉行學科測驗。  
(1)辦理期未考試。  
(2)召開教務會議及各科教學研究會。
- 九、1月30日 在校內丙級技術士技能檢定出關場並舉行學科測驗。  
(1)結算學生學期成績。  
(2)核計兼代課時數。

## 訓導處：

- 一、本校幹聯會於十月卅日改選完畢，子二甲黃國欽同學榮膺主席，建一甲王維甄擔任總幹事。
- 二、十一月三、四、五日假阿里山青年活動中心，分四梯次辦理高一民主法治生活營。
- 三、八十二學年度校慶及校運活動於十一月九、十兩日舉行。同學們競爭激烈，與會來賓讚賞有加。
- 四、校園民歌比賽於十二月廿一日在中正台前舉辦，有華商民歌社共襄盛舉。
- 五、十一月二十日高一導師至嘉商參加導師座談會。
- 六、嘉義市音樂比賽，本校管樂隊、國樂隊雙榮獲優等第一名，並代表嘉義市參加南部七縣市比賽。
- 七、十二月廿八、廿九、卅日假金山及劍潭舉辦高三公民訓練及經建參觀活動。

## 實習處：

- 一、校長與實習處阮啓義主任同時榮獲八十二學年度中國工業職業教育學會金鐸獎。並於八十二年十二月十八日接受大會表揚。
- 二、配合校慶辦理八十二學年度第一學期工業安全衛生與職業導德觀念宣導活動科際壁報及高二、三漫畫比賽，並展覽優勝作品。又於十二月二十二日假圖書館二樓舉行演講比賽。
- 三、與台南區國民就業輔導中心合辦「電腦建築繪圖班」：自八十二年九月十四日至八十二年三月十二日計六個月二十六人。
- 四、與南興國中合辦「國中技藝教育班」：兩班實用汽車班及實用電機班，自八十二年九月廿九日至八十二年元月廿八日，上學期共上課十四週，每週

## 補校：

- 一、實施各年級的學生作業檢查，以為學科考試不如理想的同學們的補救機會，並分別記警告處分。
- 二、十二月六、七、八、九日舉行第二次臨時測驗，各班考試秩序大致良好。
- 三、加強二、三年級技能檢定學科測驗的輔導，以期同學們有較高的及格率，建立同學們的自信心，並享受學習的成就感。
- 四、慶祝本校四十八週年校慶暨三十九屆運動大會，補校由高一同學參加，同學們服儀整潔秩序良好，表現團隊精神及榮譽心，值得讚許。補校同學並參與趣味競賽——兩人三腳、滿載而歸、袋鼠走路、發揮互助合作的美德。在田賽徑賽方面，補校共有數十人參加，其中「機修二」多項獲高二組第一名，四百公尺接力賽破大會保持了三十年的紀錄，成績可觀。
- 五、台南捐血中心於十二月一日晚間在本校體育館前廣場舉辦愛心捐血活動，補校共有一百三十餘人熱烈響應。很多同學因年齡未達捐血規定，只好等待明年。而其愛心義舉，為善不後人的精神，在寒冬季節，倍加感人。捐血中心並呼籲同學：平時應注意飲食衛生，生活規律正常，以免染上疾病，如已感染B型肝炎或帶原者，則應接受檢查。
- 六、裝璜一蕭卜川和鄭家勇兩位同學於十一月二十二日參加本校合作盃羽球賽學生組比賽，表現優異，分獲高男組單打第一名及第二名，高男組雙打第一名。消息傳來，師生同感興奮，並且勉勵他們能繼續勤練，以期來日為校爭光。
- 七、補校壘球隊於十二月二十四日代表本校參加全國中正盃壘球賽，榮獲高男組亞軍。這些品學俱優的同學們，在校長大力的支持，教練張添均先生義務的用心調教，以及小園餐廳周董事長出錢出力、熱心贊助，苦練一年多後，終於有了良好的成績，也將嘉工優良的精神，經由比賽成功地宣揚出去，期盼他們往後會有更傑出的表現。



## 人事室：

一、本校人事室黃秋萍小姐榮獲八十二年全國性高等考試人事行政組及格。

## 圖書館：

- 一、本學期新訂「暖通空調雜誌」和「制冷學報雜誌」。
- 二、「空中英語教室」自民國八十三年元月起改訂「常春藤解析英語」。
- 三、本館慶祝全國第二十四屆圖書館週，舉辦「學生讀書心得寫作比賽」，歡迎投稿。
- 四、教育部十二月十三日函送本館「一九九四年北美大學教育資料指南」乙冊，歡迎讀者參考。
- 五、省立羅東高商教師戴朝福潛心研究儒家思想，著有「儒家的生命情調」一書，內容精湛，頗具價值，有意購藏者，請洽圖書館。

## 輔導室：

- 一、高二學習態度測驗及高三職業興趣測驗，業已統計分析完畢，並赴各班解釋，若需更進一步瞭解，可至輔導室洽詢。
- 二、高一家長座談會已於十二月四日下午實施完畢，與會家長一百二十六人，討論情況熱烈。
- 三、本年度教師輔導知能研習活動，利用十二月十五日下午時間舉辦，聘請彰化師大輔導所長蕭文教授主講：幽默與諮商，深獲全體教師一致好評。
- 四、元月九日（星期日）與嘉義市家庭教育服務中心合辦嘉義市青少年成長營。
- 五、親職教育「父母心，兒女情」心得徵文比賽，由蔡成雄老師協助評審完畢，其優勝名單如下：  
三年級：第一名：木三甲何宗勳，第二名：電三甲吳永裕，第三名：化三乙黃麗珠，第三名：機三丙葉晉義。  
二年級：第一名：電二乙蕭明玉，第二名：機二甲蔡承衡，第三名：電二乙顏慧琦。  
一年級：第一名：化一乙黎香媚，第二名：化一甲賴素慧，第三名：建一乙林坤融。
- 六、一月廿一日舉辦生涯探索參觀活動。
- 七、一月廿二日簡春安教授演講：成長的喜悅。

## 汽資中心：

- 汽車教學資源中心八十二年度辦理下列各項研習活動：
- 一、與台灣杜邦公司合辦汽車塗裝設備使用及汽車調漆及塗裝方法研習。
  - 二、與笛威汽車科技合辦93年GM車系電腦診斷分析研習。
  - 三、與福特六和汽車有限公司合辦93年安全氣囊及車身線路研習。
  - 四、與笛威汽車科技合辦93年新BEC電腦控制線路分析研習。
  - 五、與南陽實業股份有限公司合辦雅歌汽車噴射引擎及電子控制式自動變速箱研習。
  - 六、與國立台灣師範大學合辦英語、拼音及汽車工業英文研習。
  - 七、與台灣杜邦股份有限公司合辦汽車塗裝設備使用及汽車調漆及塗裝方法研習。

## 合作社：

- 一、本校員生消費合作社於八十二年十一月廿二日至廿九日、十二月十三日、十四日分兩梯次舉辦合作杯的羽毛球比賽，報名的隊伍非常踴躍。尤其是教職員杯共有近六十名的同仁參與，盛況可謂空前。比賽當天合作社準備了各式飲料及精美點心，供選手享用。一面打球一面聯誼，其樂融融。經過連日的激烈鏖戰，優勝的隊伍順利產生，學生組雙打組第一名補校的蕭卜川、鄭嘉勇，第二名日校的陳永裕、朱洋德，第三名蔡政達、林瑞儒，第四名鄭永興、吳昇昌，第五名張賜民、吳盈樟，第六名蔡其林、蔡百修。單打組第一名補校的蕭卜川，第二名補校的鄭嘉勇，第三名日校的陳永裕，第四名朱洋德，第五名吳盈樟，第六名張賜民。教職員組第一名馮祈寬老師、楊穎生老師、李瑞文老師等十四位；第二名張建隆老師、吳美慶老師、吳太平先生等十四位；第三名蔡天德老師、陳松吉老師、宋隆憲老師等十四位。每位得獎者合作社除製作獎杯外，更有精美獎品一份。
- 二、十二月上旬嘉義市衛生局派員到本校抽查餐盒的製作過程。經過實地的查訪，不但硬體設備堪稱全省一流，更難能可貴的是在製作的流程中幾乎找不出任何缺失，不但清洗徹底，更沒有任何污染。因此衛生局查訪結果給予最高的評價。
- 三、本校員生消費合作社，特別配合合作教育週的推展，在十二月廿二日下午六、七兩節舉行歲末摸彩活動。摸彩品總金額約三十餘萬元，共有一仟多份，真可謂琳瑯滿目、目不暇接。活動當時喜氣洋洋，得獎者固然喜不自勝，沒得獎者也能從其中品味出一我為人人，人人為我的合作理念，寓教於樂，成效確實不同凡響。

## 輔導專欄：

### 調整學習習慣，營造優良環境

吳新華 摘自師友月刊

#### 有效的學習植根於良好的生活習慣

生活習慣的良窳，對於學習成就的影響是十分深刻的。假如每天的生活很不規律，晚睡早起，必然會經常遲到與缺席，這樣是無法期待提升個人的學習成就的。而如果你一個家庭中的成員，彼此生活的步調不一致，少有機會一起吃飯，家人關係鬆散，則致個人對家庭失去向心力，也容易使個人的生活習慣因循怠惰。

要想在學習成就方面出人頭地，不只需要一套完整可行的學習計畫，對於日常生活也必須有妥善的規劃。生活的節奏要明晰，遊戲與學習的界線要明確，該遊戲的時候就盡情地玩，該讀書的時候則要專心學習，這種規律化的生活態度與習慣，對於一個學習中的人來說，是非常重要的。

#### 早睡早起身體好

生活的習慣是在漫長的日子裡頭養成的，所以也不是一朝一夕就能夠說改就改的，當我們無法在養成之初，就培養良好的習慣，那麼也就必須花很長的時間，才能改正壞習慣。而早睡早起，對於學習效率的提升十分有幫助，所以應該及早養成這種習慣。而早睡早起，從學習的觀點來看亦復如此，在一大早神清



氣爽之時進行學習，效率自然較高，況且還有益於身體的健康。至於有些人偏愛開夜車，這種在大白天辛苦勞累之餘，體力與精神都不濟的狀況之下，即使熬個通宵，恐怕學習的效果是十分有限的，更何況在熬夜之後，第二天的上課必然無精打采。

### 一心二用最糟糕

像邊吃飯邊看電視，或一面聽音樂一面看書，表面上看來是頗善於利用時間，而事實上這是一心二用，在這種情況極易分散注意力，所以即使花很長的時間在讀書，但是實際獲得的學習效益將十分有限。

### 餐廳中別擺電視機

邊看電視邊吃飯，並不是一項好習慣。利用晚餐較悠閒的時間，又是一家團聚的時刻，正可暢談個人一天當中所遇到的各種事情，那是何等溫馨的天倫樂事。可是若是在餐廳裏放一架電視機，那麼這種親人之間的溝通，便很容易被電視節目所取代。何況一邊看電視一邊吃飯，除非是內容很快樂的電視節目，否則還會妨礙胃部的消化功能，同時又容易造成注意力的散漫，特別是對於正處在性格蘊育階段中的小學兒童，更有不利的影響。

### 書房內經常井然有序

對於自己的書房，能自行動手整理，經常保持整潔，將自己身邊的事物，整理的有條不紊的，凡事像這樣在生活上能自立的人，在學習上也必能主動積極，不須依賴別人的督促。

### 遊戲與讀書要劃清

與其無心讀書，坐在書桌旁邊窮磨菇，不如乾脆暫時放下功課去散步，等到心情較為穩定不再心猿意馬，或不再有倦怠感的時候，才回到書房全心用功，這樣才能獲致較高的學習效率。

### 全家人彼此有樣學樣

有關生活習慣的問題，不能單方面的要求孩子要如何如何，倘若不是全家人都有良好的生活習慣，則在有樣學樣的情況下，對孩子的任何要求都無法實現。尤其對於學習低成就的孩子，則更須父母以身作則，在生活習慣方面配合改善。

### 良好的學習習慣才能提升效率

生活習慣固然與學習有密切的關聯，但是有好的生活習慣也未必一定有良好的學習習慣。因為學習的習慣，除了從雙親或兄長那兒學得之外，受到學校教師的影響也十分深刻。所以家長或教師，應及早對兒童開始指導有效的學習方法。

譬如對於作業的練習或課業的複習，如果能指導兒童利用學習的當天，趁一切記憶猶新的時候來做，不但練習之時能有較正確的反應，而且也能在較短的時間內完成。倘若一直拖延到作業的期限之前才拼命地趕，則不但容易草率行事，同時也容易因時隔日久而錯誤百出，無法獲得學習活動的效益。

其次，在用功的時候，倘若事先備妥參考書或字典等工具書，學習的效率也會高些。同時若能清理掉一些不相干的書籍或玩具，養成一開始讀書就能集中全副精神，這種習慣對於學習者來說，是彌足珍貴的。要怎樣才能養成這種高效率的學習習慣呢？以下僅介紹一些簡單易行的策略，供有心學習者參考。

### 學完之後必練習

子曰：學而時習之。學習之後必須不斷地練習，學習結果才能牢牢記得。

而在自行練習的時候，必須趁對整個學習內容還有明確的記憶之時進行，譬如對於計算的公式還記得怎樣運用，這樣練習的反應才會正確，所以凡有練習的作業，必須是在學習的當天完成它，耳效果自然比匆忙完成要好得多。一旦養成了偷懶的壞習慣，作業練習一拖再拖，每天反覆做一些毫無效果的練習，只是徒具練習的形式，浪費寶貴的時間而已。

### 先複習而後才預習

溫故而後知新，這是很重要的學習順序。因為大多數的教材內容，都是依知識的結構來排列的，前一個單元的內容，就是後一個單元的學習基礎。何況從很多有關記憶的研究文獻中得知，學習之後立即複習，才容易記牢學習的內容。當前一單元的學習內容尚未完全消化吸收之前，就再進行新的學習，會造成前後學習內容的混淆不清。

所以，依學習心理學的法則來推論，當然應先複習當天所學習的內容，再預習明天將學習的內容，才是有效的學習程序。

### 用功前先備妥必要的學用品

許多學習缺乏效率的人，最常犯的毛病就是：要寫字時才發現鉛筆沒削，要削鉛筆又找不到小刀，寫錯字時又找了半天才找到橡皮擦。

倘若在學習之前，先有了周全的準備，各項必要的學用品一應俱全，那麼便可能在短時間內很快地進入學習狀況，而獲得良好的學習效果。

### 重要的參考工具書要垂手可得

對於常用的重要參考書或字典等工具書，一定要放在固定的地方，而且是在讀書時最方便取用的地方，唯有這樣，才能在用功過程中，隨時參閱，而不至中途停頓下來，浪費很多時間去尋找，以致降低了學習的效率。

### 清除所有多餘的東西

要用功之前，對於不必要的、多餘的東西，須先行清理，不要留在身旁周圍，特別是一些自己所喜愛的，卻非學習所必需的玩具或收藏品，更要移開，以免一面讀書，一面把玩這些東西，而影響到學習的效率。博其對於注意力不易集中的孩子，書桌上擺滿各種心愛的物品，必使注意力更形渙散，無心讀書。

### 儲備必要的學用品

各種必要的消耗性學用品，像鉛筆、原子筆、筆記本、膠水等等，在開學後的第一個月內，就要做好評估工作（像老師指定的作業量之大小，就是評估的重要指標），並依各項學用品實際消耗的狀況，先行購買儲備、放置在定點，隨時盤點，避免要寫作業時，才發現簿子用完了，原子筆用盡了，又得中途停頓，慌張的出外購買。

### 摒除雜念，專心學習

有的人一坐下來便能立即進入學習狀況，有的人則花了很長的時間猶未能收心投入學習。吾人必須設法使自己能於短時間內，即可摒除心中一切雜念，就像反射動作一般，攤開書本後能自然地立即集中精神投入學習。當發現想念書卻靜不下心來的時候，不妨從自己所最喜歡的或最拿手的學科開始讀，也可以先放下功課，出去散散步，調整一下思慮或情緒，使心先靜下來，然後才回書房用功。

在用功之時，應保持注意力高度的集中，心無旁騖。絕對別在學習過程中有胡思亂想的現象，因此，當雜念浮現而一時無法排除的時候，最好別繼續勉強的讀下去，這時可考慮休息一下，先調整好情緒，使心境恢復平靜再讀。



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十三年四月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 3 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

## 「人生有夢 激發潛力」

### 不自我設限 規畫階段性目標

每個人都有遇到瓶頸、無法突破的經驗，一如毛毛蟲在繭中奮力鑽動，一心希望能鑽出夠大的口，早日變成蝴蝶，好展翅飛翔，看得更多更遠。等待破繭而出的日子雖然難熬，一旦跨越，人生就能展現更多的可能性。更重要的是，永遠不要放棄心中的夢想，生命的潛力將源源不斷的被激發。

從事多年心理諮商工作的加拿大WINNILEG大學心理系教授史蒂夫·戴維斯博士(DR. STEVE DAVIS)認為，人之所以異於動物，便在擁有對生命的自主性和選擇權。毛毛蟲是只要時間夠長，就可以破繭而出變成蝴蝶。人卻可以選擇自己要變成什麼樣的蝴蝶，顏色要深要淺、翅膀要大要小。

但是人們對於追求生命中的夢想，卻往往會自我設限，伸手指擋了自己開拓人生的路。最常見的一種限制是，根本沒有任何夢想。

有些人從小就順從所有人的期望，學著不再有自己的夢，所以一旦問起他們對生命有什麼期待，什麼夢想，幾乎無法作答，但這並不表示他們再也無法有夢，只是不曾試著去想。其實，即使只是想放假出去旅行、或是想在明年多存幾萬塊，都可以當做自己的夢，然後想辦法去圓夢。

在實踐夢想的過程中，必須經常提醒自己，把注意力放在未來，而不是一步一回首，總是想到過往的遺憾。譬如老想到如果是生在更有錢的家庭、受更好的教育，一定能活得比現在好幾倍，就是任由自己被過去綑綁，卡在自怨自嘆中無法前行。

戴維斯說，另一種人們常會加諸給自己的限制是：認為目前的生活環境和條件，不允許自己有夢。這些人一直告訴自己，現在求一家人溫飽都來不及了，還奢言什麼未來的夢想。事實上，心中有夢，並不表示就會忽略了現實環境，只是把遠景的藍圖輪廓畫得更清楚些，而且更積極的讓藍圖在未來的人生中落實、成形。

所以就算眼前環境再困苦，也大可想想，十年後，你希望那些夢想能實現？這些夢想必然讓你很振奮，譬如已經有了自己的房子、工作職務和薪資也往上提升，孩子也已長大成人，各有發展。很多人會嘲諷自己，就憑現在這等模樣，車子、房子、升官？想都不必想！

「不必覺得十年很長，先想想看五年後的今天，這些預定的目標，你已經階段性地準備了多少、完成了多少。然後再回到此時此刻，展望五年之後將會完成的那幾個部份，就會發現，其中有些目標似乎不見得非要花五年才能做到，有的大概兩三年就能大功告成了。因此十年後的夢想，並非如此高不可攀、遙不可及，只看你秉持的是什麼樣的態度。」他表示。

第三種人們常用來自我設限的理由是「我現在已經過得不錯了，不再追求夢想，也差不到那裡去。」但不妨想想可曾有過這樣的經驗：對一個東西，朝思暮想、滿心渴望，得不到就幾乎活不下去了，這時候，你一定會想盡辦法全力一試。

人的神經系統是需要靠清楚而肯定的訊息來激發的，所以腦中若是出現「這件事情其實可有可無、做不做都沒關係」的訊號時，自然不會付諸行動；如果腦子強而有力的發出這樣的訊息：「我一定要去做它，因為除它以外，這世界沒有更好的東西了！」自然會放手一搏，給自己一個得勝的機會。

在追求夢想的過程中，困難窒礙在所難免，讓人猶豫沮喪，不曉得什麼時候才能達到目標，就像買了一張機票，卻沒有把握趕得上這班飛機。但人的潛力是可以被激發的，只要告訴自己：這是我的夢想，而且我要開始行動、讓它成真，便會發現行動力一天比一天堅定、壯大，目標便已在不遠處。

毛毛蟲一生只有一次破繭而出的經驗，人的一生卻可以不只一次的跨越障礙、奔向夢想，以強韌樂觀的人生態度，讓生命的每個階段，展現不同風貌。



## 教務處：

1 分發教師授課表及教師用書。

2 於二月十六、十七、十八日辦理註冊，並於十九日召開第一次教務會議。

3 辦理科學展覽事宜，並推派同學參加台灣省第三十四屆高級中等學校分區科學展覽會，成績優異，獲獎名單如下：

化學科	優勝獎	化三丙鄭靜璦	化學科	優勝獎	化二丙葉而凱
化學科	優勝獎	化二丙嚴健誠	化學科	佳作	化二丙賴沛汝
化學科	佳作	化二丙林青青	化學科	佳作	化二丙周冠甫
化學科	佳作	化二丙劉子榕			

4 二月二十、二十六日間(1)召開各科教學研究會(2)整理學籍(3)辦理各項報表(4)核計兼代課事宜(5)整理教學進度。

5 二月底辦理各項獎學金申請等相關事宜。

6 三月初核報第二學期教師任課時數表。

7 本學期於三月廿四、廿五、廿六日三天舉行第一次期中考。

8 配合實習處辦理學生技藝競賽事宜。

9 本處室於四月份(1)核算第一次臨時測驗成績。

(2)準備高一、高二、高三複習考。

(3)準備作文競賽事宜。

(4)核算複習考成績。

10 繼續承辦八十二學年度在校生丙級技能檢定術科測驗相關事宜。

## 訓導處：

二月十五日星期一 召開本學期第一次訓育委員暨訓導會議。

二月廿三日星期三 召開社團老師會報。

三月廿三日星期三 團管樂榮獲嘉市音樂比賽優等第一名。

二月 召開第卅三期嘉工青年編輯會議。

二月 召開學生自治幹部會議。

二月 召開畢業紀念冊編輯會議。

三月八日下午一時 台灣區音樂比賽於大成國中舉行，本校管樂榮獲第四名。

三月九日上午九時 台灣區音樂比賽於圖書館育樂堂舉行，本校國樂榮獲第三名。

三月十六日星期三 班會：蕭宗信先生專題演講（愛——從我開始）。

四月十六日星期六 嘉工—嘉家校際民歌比賽。  
四月十六日星期六 孝親園遊會。

△救國團五名獎學金。

△三二九優秀青年楷模——冷高三鄭奇泓。

△四月廿三、廿四日社團幹部研習會（樂群堂）。

△嘉市中小聯運精神錦標及各項總冠軍。

△四月廿九日參加八十二學年度民主法治教育工作研討會（台南高農）。

△化三丙陳秋萍為鉅光青年。

△優秀女童軍：陳暖淑。

△思源馬拉松賽於四月十六日上午舉行。各組成績如下：

日校男子組前廿四名：

建三甲陳重仁	建三乙張長清	冷高三郭大瑚	化三乙黃楨傑
建三甲陳志中	機三乙黃博義	機圖三沈明賜	冷高三許琮淵
子三乙陳俊華	建三乙羅伯卿	建三甲戴豪興	汽三甲吳英俊

機圖三劉大維	機圖三邱龍盛	建三乙鄭建宏	建三甲張明雅
建三乙張俊吉	木三甲張永霖	電三甲翁志清	機三乙黃于章
機三乙楊明祥	化三甲劉嘉明	建三甲王福田	建三甲丁錦泰

補校組前十二名：

建圖三陳盈霖	電子三張吉地	視電三許禮璟	建圖三葉晉嘉
機三乙鄭閔華	機修三洪福星	電三甲陳文彬	電三甲張偉琳
機三乙劉邦震	機三乙許民坤	機三乙簡義輝	電子三蔡岳享

女生組前十二名：

化三丙黃貴琳	化三甲林玖慧	電三甲方資雅	機圖三楊佳凌
化三乙吳玉瑩	化三乙林沼延	子三乙廖浩君	化三甲黃淑娟
化三甲許月萍	化三丙邱秀玲	化三乙黃麗珠	子三乙吳仙貴

校友組前三名：

蕭雨水 林豐庭 廖瑞文

## 實習處：

一、辦理八十二學年度合作式國中技藝教育班兩班；與南興國中合辦實用電機班及實用汽車班各一班。並申請八十三學年度繼續辦理。

二、辦理嘉義區八十二學年度公私立高級職校應屆畢業生就業輔導宣導活動，計有十七校學生二千二百二十二人及二十五家公司參加。



三、參加八十二學年度台灣區工業類科學生技藝競賽，於八十三年三月廿二日至廿五日在沙鹿高工競賽，結果本校成績良好，如下列：

職 種 名次 學生姓名 指導老師

工業電子 一 林順忠 陳保國

工業木工 二 呂嘉富 陳文彬

工業配線 三 陳懷富 盧胡溪

化驗工 四 郭景忠 林福助

家具木工 四 莊勝凱 陳文彬

建築製圖 五 黃英如 張淳安

電器冷凍修護 六 鄭禎宜 賴國慶

室內配線 十 郭景全 蔡木村

視聽電 十一 黃俊森 劉明舜

汽車修護 十二 呂國民 張啓禎

四、辦理雲嘉區在校生丙級技術士技能檢定術科測驗及辦理建教班專案技能檢定考試。

五、申請辦理八十三學年度建教班有關事宜。

六、辦理八十二學年度台灣區公私立職校教師赴公民營機構研習活動，本校為總召集學校，其他尚有協辦學校八間：大安高工、中正高工、秀水高工、彰化高商、明德家商、嘉義家職、桃園農工、基隆海事水產等預定辦理研習人數共一千六百八十人。

七、參加台灣省高級職校八十二學年度學生創作研究發表會，於四月廿九日報名，入圍後再於五月廿五日至廿七日在台南高工參加複賽。

八、與台南區國民就業輔導中心合辦高中職畢業役畢青年電腦建築繪圖班於三月十二日結訓共訓練六個月人數二十五人。

### 補校：

一、補校高三同學，三月二十日、二十一日一天半，於阿里山青年活動中心舉行公民教育團體活動。不論團隊精神之發揮、整潔、秩序之維護，均有優異的表現，使「嘉工精神」再度獲得發揚。同學在外的表現，值得讚許。

二、補校壘球隊春假期間參加八十三年第廿一屆協會盃全國壘球錦標賽，榮獲第三名，並取得體育成績優良保送甄試之資格。

三、補校延教班專案技能檢定，車鉗工於三月十八日；視聽電子及家具木工職類，於四月十三日，分別在本校舉行。各職類成績均十分優異。

四、三月廿三、廿四、廿五日三天，舉行本學期第一次臨時測驗，各班考試秩序大致良好。

五、為期本學年度，高三結業生能百分之百通過資格考驗，順利取得資格證書，補校於三月十八日召開第一次高三三任課教師座談會，協調分配各學、術科輔導老師，以加強輔導學生，爭取佳績。

### 圖書館：

△圖書館為充實館藏，這學期擬採購新書，歡迎全校師生推介課外優良讀物，教學參考書籍、雜誌或教學錄影帶。

△圖書館備有視聽室，備有教學錄影帶和視聽設備，歡迎全校同仁及學生利用。

△圖書館編輯十冊「書香天地」剪輯資料，內容豐富，歡迎借閱。

△行政院新聞局及各社教機構贈送本館「書香與社會」等數十冊圖書，現已整理就緒，歡迎借閱。

### 輔導室：

1 本學期輔導工作委員會已於三月一日下午舉行。

2 三月十七日上午舉辦台灣省公私立高職第七區第三次分區輔導工作觀摩座談研討會。

3 高一義工研習營在二月十九日及二十日訓練完畢，正式加入本校義工行列。高一義工名單如下：機一乙：簡逢隆、姚文德。電一甲：高炎生、何明峻。子一甲：李俊逸。化一甲：林信宏、黃崇仁、廖秋娥、葉家和、賴素慧。化一乙：吳秀霞、柳佩珊。化一丙：劉嘉育、陳淑貞。木一甲：謝婉如、蔡宜珊、黃秀琪、張恩慈、廖婉茹、林淑卿、張文娟、賴姿君。冷高一：侯宏奇、曾群升。機圖一：洪福星、吳豐全、林川傑。建一甲：林明聰。建一乙：黃瑞發。建一甲：林明聰、王維甄、陳春梅、董秋鳳。

4 本學期義工活動時間：第五週三月十六日談心時間，第十週四月二十日聯誼，第十三週五月十一日送舊，第十八週六月十五日檢討。

5 本學期班級團體輔導，依上學期方式進行，利用班會時間舉行，由導師主持。請輔導股長將記錄按時送交輔導老師。

6 本學期生涯小團體諮商，從三月十八日起，共四週八次，在團體輔導室舉行，由嘉義義張：盧曉娟老師及黃信樺主任共同主持。

7 四月廿八日下午，教育廳來校訪視，詳鑑本校輔導工作。

### 輔導專欄：



## 不悔的一生

秋虹

教師節前夕，已休學的「問題」學生捎來一張賀卡，寫著：「成功了，才敢來見妳」；週記上也留有他們自認為冒犯的心聲：「多麼希望你不是老師，只是朋友」，實則我一直視他們這群大孩子為我的朋友，但他們卻時常留給我深深的困惑。有位學生曾說：「小時候都聽父母、師長的，現在高中了，我們有自己的看法，不希望再被權威要求：……」是的，我也曾如此強烈地渴望擁有自己的意見和作法，但卻有那麼深的迷惘，同時不那麼確信自己的意見和作法。我想尊重你們應有的經驗，但也希望你們學習到謙和的心，體諒學校的要求，尊重上課的禮貌，忍受學習煎熬。所以，我不惜從苦口婆心變成嘮叨的婆婆媽媽。

也許心切切，也許意誠誠，一晚我竟作了一個奇怪的夢——一夕之間，頭髮全白，可堪比擬老杜的「白首搔更短，渾欲不勝簪」了！

而今，路仍不悔地堅持，只爲了不忍輕易割捨的信念：「青青子衿，悠悠我心，但爲君故，沉吟至今」。

在一堂公民課中，我讓學生玩了一個「死亡遊戲」，「死亡」是中國那麼避諱的說詞，學生起初好奇、訝異，之後很起勁地融入遊戲中，努力假想如何安置自己死前的有限生命，五花八門的答案在分秒靜默中逐漸浮現紙上……

有人想吃盡天下最好吃的東西，玩最值得玩的地方，有人想和親戚好友通宵相聚，或把心裡的話趕緊告訴知交密友，趕快結婚，安排弟妹生活，捐出五臟遺愛人間等……

遊戲結束，大家仍健康地擁有無數個青春，死亡卻悄悄提醒我們：人生有多少的牽繫和難捨？活著值得戀棧、值得珍惜，有太多的愛還沒有表達，有太多好玩、好吃的，還沒去品味……

（摘自：張老師月刊九四期）

## 閒與忙

主管問部屬：「你想什麼？」

部屬說：「我什麼都不想，只好呆思。」

主管說：「我什麼都想，一直沈思不已。」

主管問部屬：「你感受如何？」

部屬說：「我一點感受都沒有，只有麻木。」

主管說：「我有很多感受，一直神經緊張。」

主管問部屬：「你打算做什麼？」

部屬說：「我什麼也不敢打算，只有等待工作。」

主管說：「我卻計畫了很多事要做，一直馬不停蹄地辦理。」

部屬告訴主管說：「我終於明白你爲什麼能當主管，而我爲什麼只能當部屬。」

主管追問部屬，他回答說：「你沒有閒愁，而我沒有忙樂。」

心理學家說：「你們兩個都病了，一個患『工作勞碌症』，一個患『無目標閒愁症』。」我也恍然了悟，閒著只有近憂，忙著總有遠慮。（原載張老師月刊七十五年八月號）

## 開心藥十味

林淑玫

無際大師留給世人的十味心藥，心喜這十味藥隨手可得，也許您也願意嚐嚐。

1 好肚場一條——即有容人的雅量。

2 慈悲心一片——即菩薩心腸。

3 溫柔半兩——乃溫和、柔順而不暴戾。

4 道理三分——道者正道，理者義也。

5 信行一體——即表裡一致。

6 中直一塊——乃正直不阿、光明磊落。

7 孝順十分。

8 平實一個——即平和、誠實。

9 陰鷲十全——陰鷲即陰德，也就是做有德惠之事。

0 方便爲引——即處處給人方便。

有了這十味藥，用「寬心」爲鍋，「容忍」爲爐，「三思」爲火，不急不躁、溫溫和和、慢慢地煎、緩緩地熬，然後以「和氣」湯服下。（輯自七三·四·二三·國語日報之「釋心藥十味」。）



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十三年六月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 4 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

「國際家庭日」身相處，心相連

每天約會五分鐘：一分鐘關懷、一分鐘坦誠、一分鐘傾聽、一分鐘讚美、一分鐘祝福

今天是國際家庭年中最重要的一個日子——國際家庭日。值此時刻，最讓人深思的一件事竟是：未來，家庭該怎麼走？

千代文教基金會今年一月起至今，共進行了三項大型問卷，從一般成人、青少年、單親家長所填的問卷中，可以看出台灣家庭的現況及問題。千代文教基金會董事長樊楚才說，未來的家庭，形式趨於多元化、複雜化，但人對家庭的渴求不會減少；相對的，當外界的一切，變得愈來愈不可確定時，人們對家庭的需要會更強烈。甚至可以說，人們會發現：「家」才是人安身立命的最終所在！

樊楚才說，快速都會化的結果，核心家庭取代了大家庭，占家庭型態的六成以上。而大家過著標準都市生活時，家人間各忙各的，沒有時間見面、談心，成為共通的困境。即使設法見了面，家人間也不是很親，夫妻多談論公事、孩子的事，很少談及彼此的感受；相對的，吵架的主題，可能也不吵「愛不愛」的問題，而變成經濟問題、子女教育問題。而親子之間，由於缺乏尊重、平等的觀念，溝通無法充分，甚至肢體、精神的暴力頻傳。樊楚才說，最讓人憂心的事是，這種情況，存在於各種社經地位的家庭內，無論學歷高低，家庭暴力的陰影一直無法去除。而傳統價值觀的流失，使家人間缺乏孝心，不存道義，「四維八德」、「治家格言」更成了年輕人口中的笑話一則。過去的人重視同宗、同鄉、同學的情誼，如今的青年人，不認識親人，只重視朋友。可以預言的，新新人類主導的未來社會，勢必是一個人與人之間凝聚力更為薄弱的社會。

不過就像歐美的社會學者所言，「廿世紀末的家庭，正站在未來的十

字路口」；未來「家庭」究竟該何去何從，即使歐美的先進國家，也沒有一個定論。甚至有些悲觀的人，會認為「乾脆不要家算了」，或「家根本通不過時代的考驗」。

但樊楚才說，除非我們不想在社會生活，能夠離群索居，否則就有對家庭的渴求。事實上，保障家庭，是對每個人的權益最有利的事，所以我們一定要把不利於家庭生活的因素去除，才能減少社會問題，努力維持家的穩定。

要去除不利於家庭生活的因素，首先是每個人要在觀念上認清：經營家庭才是一生最重要的事業！把用來努力工作的時間，多撥一些給家人，「賺錢」才會變得有意義；否則，家人間的感情分崩離析，努力賺錢又有何用？

積極方面，則要强化家庭的功能。亦即家人間相互提供溫暖、尊重、教育、寬容等力量。使家人間相互關懷、相親相愛、平等對待。而其作法，便是：「每天約會五分鐘——一分鐘關懷、一分鐘坦誠、一分鐘傾聽、一分鐘讚美、一分鐘祝福」。只要切實做到這五分鐘的溝通，短暫的相聚，家人間的感情仍能維繫在一個相當的水準上。

執政黨婦工會主任林澄枝說，唯有「愛」能彌補家庭的缺陷，也唯有美滿的家庭生活，才能帶給人一生最大的幸福。而「有耕耘，必有收穫」，只要有心經營，點燃家人的愛家火花，必能同享「身相處、心相連」的美好人生。

內政部社會司長白秀雄也說，鑒於解決家庭問題迫在眉睫，新年度政府將編列較今年增加廿五倍的預算，建立家庭保護網絡，而且，要以最弱勢的兒童為主，使我們社會從小孩子到老人，都能在家的庇護下，得到溫暖和愛，並使人人「愛天空下的每一個家」。

教育部社教司何進財司長也說，人生最快樂的事：一是「擁有幸福的家庭」，二是「身體健康」，三是「做自己愛做的事」。可見幸福的家庭，在人生努力的目標中，所占的比重相當高。

但依據各縣市家庭教育服務中心電話諮詢排行榜的統計，來電諮詢的家庭，問題都出在：「夫妻關係不佳」、「親子關係不佳」、「家庭氣氛不好」。事實上，被愛是一種需求，也是一種感覺，所以要多給家人時間，而非多給家人錢。所謂「發展重於預防，預防重於治療」，多關心家人的一舉一動，才能防微杜漸。

至於愛家人的具體方法，何進財認為，首先要多了解家人、孩子，並關心他們、幫助他們。再者要多發現家人的優點，所謂「多在家人身上灑香水，少往家人身上吐苦水」，給家人多些溫馨，多給家長一些支持，家人會更願意為你付出。

摘自民生報「愛我家人心連心——每天約會五分鐘」



## 處室動態

### 教務處：

- 一、本處於四月三十日輔導高三保送甄試學生前往高雄參加甄試。
- 二、五月十六、十七、十八日舉行高一、二第二次期中考試。
- 三、五月廿四、廿五、廿六、廿七、廿八等五天舉行高三期末考試，並於三十日開始停課。
- 四、本處於五月初辦理作文競賽。
- 五、五月廿三日高三保送甄試放榜，本校學生大放異彩，一共錄取公私立大學、四技、二專一〇七人，成果輝煌。
- 六、五月廿二至廿八日，辦理高三報考二專事宜。
- 七、於五月三十日辦理高三參加大學聯招報名手續。
- 八、本處室於六月十六日之前受理本校電工科、家具木工科輪調式建教合作班報名。並於六月十九日（星期日）上午八時二十分至十六時二十分進行考試工作事宜。
- 九、於六月初辦理高三補考事宜。
- 十、六月十七日舉行高三畢業典禮。
- 十一、各科教學研究會將於六月廿四日前召開，並於六月廿四日召開教務會議。
- 十二、高一、二期末考將於六月廿五、廿七、廿八、廿九、三十日等5天舉行。
- 十三、於七月初準備參加八十三學年度聯合招生事宜。

### 訓導處：

- 一、五月四日舉辦高一民主法治教育演講比賽。
- 二、五月六、七日慶祝母親節活動，於升旗典禮中專題演講，並歌唱母親真偉大，由林福助老師帶動唱。
- 三、五月七日於華商民歌比賽，子二甲鄭有為及機二乙劉時瑋榮獲個人組第一名，化三甲李建勳榮獲個人組第三名。
- 四、五月八日參加救國團親子園遊會，由幹聯會及仁愛社策劃辦理，徐松榮、蔡世傑老師指導。

五、五月十一、十八日生涯規劃講座——高二、三參加。

六、劍道社榮獲全國第六名。

七、化一乙江素青、化一丙李舒婷、電一乙陳志民等三名同學參加嘉市勞工法令演講比賽。

八、八十三年度優秀女童軍——機二甲林純蔭。

九、八十二學年度第二學期攝影比賽名次如下：

第一名：化一乙李朱雯 第二名：汽三甲沈煜智

第三名：汽三甲朱甫健 優選：電二乙洪智明 汽三甲陳奕憲

十、六月四日下午辦理校園寫生漫畫比賽。

十一、六月十七日星期五：高三畢業典禮。

### 實習處：

一、本校於八十三年四月十六日（星期六）辦理嘉義區八十二學年度公私立高級職校應屆畢業生就業輔導宣導列車校園徵才活動，由伊校長主持，教育廳林視察指導，參加活動廠商28家，學校十七校，學生二千二百餘人，登記就業學生有一一九三人次（內有一人登記多家廠商）本校學生僅有十五人登記就業。登記就業學生名冊已於五月初函知各校，以便辦理追蹤輔導。

二、八十二學年度在校生技能檢定雲嘉區術科測驗已於四月三十日全部辦理完畢。現成績已整理好辦理發照中。

三、建教班三年級四月三十日、二年級六月四日、一年級五月三十日辦理輪調。

四、八十三學年五月廿五日召開職校教師赴公民營機構研習初選會議。

五、八十三學年五月廿五日至廿七日本校參加八十二學年度台灣省高職學生創作研究發表會，榮獲機械類組佳作，創作學生：林家倫、何東益、張賜民，指導老師：薛柯煌、陳海清、吳召信。

六、八十三學年六月一日召開職校教師赴公民營機構研習複選會議。

七、各科辦理技藝競賽，選拔優勝前三名，以儲備八十三學年台灣



區工科技藝競賽選手。

- 八、配合教務處辦理八十三學年度建教合作班招生事宜。八十三學年度招收輪調式建教班電工科九十名，輪調式建教家具木工班一〇〇名，預定至六月十六日截止報名，六月十九日考試。

#### 補校：

- 一、五月十六、十七、十八、十九日舉行高三學期考試。
- 二、五月十六、十七、十八日舉行高一、二第二次臨時測驗。
- 三、五月廿九日延教班資格考驗。
- 四、六月五日編制班資格考驗。
- 五、六月廿二日校務會議暨教學研究會議。
- 六、六月廿三、廿五、廿七、廿九日本學期期末考。
- 七、電子一曾垂賞同學，於五月廿八日下班，趕來學校上課途中，騎機車不慎跌倒，頭部嚴重受傷，不幸於六月五日不治死亡。師生聞訊，同感哀傷。該生家境窮苦，遠離在大陸的雙親，來台依靠年逾八十，又不良於行的祖父，景況極為淒涼。補校師生特發起樂捐救助，共募得款項十餘萬，此外嘉義市稅捐處及善心人士等亦紛紛慷慨解囊，愛心感人。曾同學幼妹就讀崇仁護校，特於六月九日到校，對本校師生及善心人士關懷之情，表示萬分的謝忱。
- 八、補校八十二學年度結業典禮於六月十日（星期五）晚間七時舉行，校長親自主持，各處室主任及家長會黃會長等蒞臨指導。本屆共有三百三十一位同學順利結業，典禮簡單隆重，會場秩序良好。校長暨來賓及在校師生，衷心祝福結業生鵬程萬里、健康快樂。

#### 圖書館：

- 一、圖書館五月三日購進圖書四百一十七冊和FAMILY ALBUM USA (VIDEOS) 歡樂美語教學錄影帶廿六捲，現正在整理之中，歡迎參觀。
- 二、輔導室贈送本館「佛心慧語」（慧律法師編撰）二套，歡迎

借閱。

- 三、圖書館現有過期雜誌一批，各科和各社團若有需要請於七月底以前來圖書館辦理領用手續。

#### 輔導室：

- 一、四月廿八日下午教育廳輔導工作評鑑，由李股長、黃督學及張麗珠主任進行訪視，深獲好評。
- 二、生涯小團體諮商歷經八次活動之後，十六位參與學生均表示受惠良多。
- 三、五月廿五日輔導講座，聘請遠東機械公司董事長莊國欽博士主講：抬頭樂幹——技術的人生，學生對技術學習有新的觀念與看法。
- 四、五月廿七日參加分區第四次座談會。
- 五、六月二、六日下午參加輔導工作分區個案研討會。

#### 輔導專欄

#### 一念之間

我很喜歡美國作家馬克吐溫寫的那本「湯姆歷險記」。我覺得這本小說洋溢著機智和幽默。尤其書中主人翁湯姆被罰刷牆的那一段情節，更是令人叫絕。

有個週末，頑皮的湯姆被他姨媽罰刷一面三十碼長、九呎高的圍牆。他越刷就越覺得沒趣。一個正要去提水的小朋友走過來，湯姆趕緊叫住他，並提議跟他換工作。對方卻推三推四，不肯就是不肯。湯姆想著等一下還會相繼有一些平日的玩伴走過這兒，並且少不了要揶揄他一番時，突然靈機一動，計上心來。

當第二個小朋友走過來，並調侃的問他是不是喜歡這工作時，湯姆就說了：「怎會不喜歡？小孩子那能天天有這種刷牆的工作做？」對方本來正要啃蘋果，這下不啃了。他請湯姆讓他試試刷牆看。湯姆故意說不行，因為怕他不會刷，姨媽會罵。他只好央求起湯姆來了。他說他願意把整個蘋果給湯姆，只要能讓他刷一刷那面牆。於是湯姆就裝得心不甘情不願的從他手中接過那個蘋果。運用這種伎倆，湯姆相繼從村子裡的那些孩子手中得了大約有二



十種禮物。他不但賜給了他們刷牆的榮幸，自己也免除了刷牆的痛苦。

人心就是這麼奇妙。同樣一件事，是幸是不幸，是好玩是不好玩，往往只在於一念之間。

也許你會說，這只是小說家言。那麼，現在來看看我們日常生活中的一個真實小故事吧。

故事發生在台北市的一輛公車上。那輛公車上坐滿了人，就只有倒數第二排的兩個位子沒人坐。那個座椅好像是故障了，因為椅背有點兒前傾。

到了「頂好」站，上來了很多乘客。但大家都寧可站著，卻不願去坐那個座椅。又到下一站，上來了個媽媽和兩個兒子。小兒子約莫七、八歲，看到那空位，就立刻坐上去，又叫他哥哥也來坐。哥哥看起來是國中生，一坐上去就發覺：「這椅子是壞的！」這時候，做媽媽的走了過來。她笑了笑說：「你們真幸運，坐到這種椅子」做哥哥的身子正好往前一傾，一聽到媽媽這麼說，不禁叫道：「哇，好像在賽車哩」弟弟也好奇的打量著這張椅子，說：「真好玩，怎麼會這樣呢？」兩兄弟顯然都很興奮。過了好幾站，他們要下車了，嘴裡還嚷著說：「好好玩啊！」說穿了，生活其實就是你人生觀的投射。生活是快樂是悲苦，往往無關外在，只看你是怎麼想。

摘自 微雨：看花隨筆

## 十八歲以下禁止吸菸

### 「菸害防制法」草案一讀審查通過，監護人若未盡責將接受教育輔導

趕在六月三日禁菸節前夕，立法院昨晚加班完成「菸害防制法」草案一讀後審查。該法案規定，未滿十八歲青少年，一律不得吸菸，若父母或監護人未禁止其未成年子女的吸菸行為，必須接受與菸害有關的親職教育輔導。國內最大反菸團體董氏基金會對此「非常滿意」，認為將促使國內反菸運動更加蓬勃。

由於行政及立法部門日前已就此一法案完成協商，且多數菸槍

立委均「主動迴避」，結果經充分討論，終於在昨晚八點完成審查。

為避免兒童或少年染上菸癮，該法案規定未滿十八滿者不得吸菸，且其父母或監護人要負起監督的責任；此外，為阻斷未成年者取得菸品的管道，另規定自動販賣機不得販賣菸品，至於一般商店也不能販賣菸品給他們，否則將受到接受親職教育，以及一千兩百元至三萬元罰鍰等不同程度的處罰。

這項被部分立委譽為「先進」的法案，完全禁止菸品在電視、電影、錄影帶、報紙、雜誌、看板、海報等傳媒上打廣告，也不准透過贊助活動、演唱會等方式促銷。菸品容器外明顯處，菸商除要標示尼古丁及焦油含量外，也要輪流標示六則中文健康警言，告知國人吸菸有害健康的事實。

另為顧及大眾健康及場所安全，此一法案也規定，國內航線飛機、客運汽車、計程車、電梯間、渡船、教室、實驗室、托兒所、幼稚園、醫療機構、金融機構等場所完全禁菸，違反者將被處以一千元至三千元的罰鍰。

### 過來人陳先生現身說法

#### 戒毒 先戒心魔

「毒品會使人失去自尊、喪失人格、甚至失去一切所有和身敗名裂」，這句話看似八股的宣傳語句，從一位費盡千辛萬苦才從毒品深淵中掙脫的人口中說出時，卻有著發人省思的警世作用。

陳先生，他在未滿三十歲就已是二家公司的老闆，不過這一切都在染上毒癮後化為烏有。他上午在一九九四藥物濫用防治研討會上以「新造的人」為題報告自己的毒海生涯。陳先生說，他在廿二年的毒海掙扎中，一再赴醫院和精神病院戒毒，連自己都忘了有幾次。在醫院雖然可以把肉體上的痛苦戒除，但心毒卻一直沒辦法戒絕，精神體力的消耗和金錢上的損失，實在無法估計。

目前已是基督教花蓮主愛之家義工的陳先生說，戒毒實在很難只靠自己意志力來達成，他也是靠宗教的精神支持才走過這段暨漫長又艱苦的戒毒之路。「毒品」千萬沾不得。



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十三年十月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 5 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

## 『心中有愛，世界無礙』

「一個被醫學界診斷為自閉兒的孩子，在父母無限愛心、接納、包容下，一步步踏出自閉的黑暗世界」。

「一個在老師心目中用功、乖巧的孩子。在母親無理期望下，被責打、禁睡。她在不勝負荷下，一步步的遠離家人，終而離家出走。」

一樣的世界，一樣的明月，一樣的天下父母心，卻不一樣的管教態度，造就不一樣的生命的！

### 無條件的愛

美國作家巴瑞，尼爾考夫曼的著作，「站起來，孩子」一書中。敘述有一個先天自閉症的男孩，他是全家期盼下唯一的男孩。兩歲前一直活在自己天地中，唯一出現的行為是搖晃身體、旋轉盤子等自我刺激的行為。不言不語、不與人互動、眼神空洞不與人接觸。這樣的孩子，父母的心真是求援無門。「自閉兒」，一種醫學界至今尚無法完全確認原因的特殊兒童，能

給予的治療協助極為有限。面對這樣具神秘色彩的「自閉兒」，教育能發揮的空間也不是樂觀的。

在這些殘酷現實下，還好老天賦予照顧孩子天職的這對父母，秉持一份超然的愛，他們懷著「孩子，你縱然殘缺不全，依然是我心目中最愛。儘管生命詛咒你，我們仍用全部的心擁抱你」。就是這樣一份持著無條件的愛，造就了奇蹟。尤如枯樹毫無反應的自閉兒，終而引出生機面對人群站起來了。

### 有條件的愛

幾年前，曾經有個乖巧、用功、上進的孩子。她的母親極為上進。年輕的母親律已甚嚴。不間斷的半工半讀，完成國中、高中、空大的學業。一份奮而不懈的心，不僅鞭策自己也要求孩子。只要孩子成績未達所訂標準，必定遭一頓痛打，且不准睡覺整晚寫參考書。惡性循環下，孩子體力不支，瞌睡連連，甚而偷改成績以避毒打。日積月累的身心壓力、焦慮下，孩子瘦成皮包骨，神情日漸恍惚。而好勝的媽媽尚未自覺管教有所偏失，甚至將老師的溝通視為孩子亂告狀。然而，孩子不勝負荷離家出走。

### 枯樹的生機

近代高僧弘一法師掛單於虎跑寺時，當時虎跑寺有棵枯死多年的老樹，一直無人理會。而弘一大師入住不久，枯死多年的老樹，竟又萌生新芽。大家紛紛傳說，是因高僧感動了樹，使樹起死回生的。豈料，大師虔誠合掌說：「我天天為樹澆水，所以樹長新芽了。」教育何嘗不是該有如此的心，法師面對枯樹的心正是為人父母該有的自覺與智慧呀！



## 處室動態

### 教務處

- 一、八月廿九至卅一日 辦理註冊，分發教師授課表及教師用書。
  - 二、九月四至十日 召開各科教學研究會。
  - 三、九月十一至十七日 辦理高二、高三暑假作業測驗，辦理各項獎學金申請事宜。整理學籍。
  - 四、十月十六至廿二日 準備第一次臨時測驗。
  - 五、十一月六至十二日 準備論文比賽。
  - 六、十一月十三至十九日 辦理抽考。
  - 七、臺灣區八十三學年度高職在校丙級技術士技能檢定總承辦工作事項  
(一)八月卅日 於教育部召開八十三學年度高職在校丙級技術士技能檢定籌備會議。  
(二)九月十日、十七日 在本校召開十一分區承辦學校相關工作研討會。由教育廳許志銘代科長與伊校長分別主持。會議中決議了下列重要事項：
    1. 決定報名表格式與簡章內容。
    2. 本專案技能檢定全銜為：臺灣區八十三學年度高職在校丙級技術士技能檢定。
    3. 延、建教班歸併本專案技檢辦理。
    4. 十月五日至十五日辦理學科集體報名。
    5. 十二月十八日舉行學科測驗。
    6. 八十四年二月一日至三月三十一日止舉行術科測驗。
    7. 檢定職類由去年二十八職類增加到今年的四十三職類。
    8. 預估報名人數約達十二萬餘人（根據十一分區調查資料）。
- 訓導處：
- 一、八月二十三至二十六日承辦暑期學生自然之旅（玉山國家公園管隊）。
  - 二、召開第一次訓育委員暨訓導會議。
  - 三、八月二十九日、三十日辦理新生訓練。
  - 四、召開畢業班聯誼會。
  - 五、召開嘉工青年（三十四期）編輯會議。
  - 六、社團活動於第二週開始實施。
  - 七、教師節至孔廟參加祭孔典禮。

- 八、辦理高一民主法治生活營（改期至十一月一日至十一月五日辦理）。
  - 九、十月七日教室佈置比賽評分。
  - 十、十月十二日舉辦高一導師座談會。
  - 十一、十月十三日召開畢業班聯誼會。
- 實習處：

- 一、辦理八十二學年度台灣區公私立職校教師赴公民營機構研習活動。本校為召集學校計與五十四家公民營機構合作辦理六十五梯次，一六五〇人次，研習期間自七月四日起至八月廿六日止。
- 二、本校繼續與南興國中合作辦理國中技藝教育班兩班（實用汽車班、實用電機班），每班二十五名。
- 三、本校於八十三學年度繼續與華新麗華公司合作辦理電工科輪調式建教合作班，並於八月二十六日由教育廳派員來校監評技能測驗全部及格。
- 四、本校與南區職訓中心及建教合作工廠單位試辦木工科輪調式建教訓合作實驗班，自八十三學年度起納入正式編制班。
- 五、八十三學年度台灣省技藝競賽於九月廿四日至廿七日在南區官田職訓中心舉行，本校共有二十人參賽。
- 六、本校與台南區就業服務中心合辦一般社會青年冷凍空調水電班於八十三學年九月二十六日開訓，受訓時間六個月。
- 七、與雲林監獄合辦受刑人傢俱木工班，於八十三學年八月八日開訓，為期一年與嘉義監獄合辦受刑人傢俱木工班於，於八十三學年九月十七日開訓，為期十個月。
- 八、輔導學生參加勞工處八十四年度第一梯次技術士技能檢定乙丙級，共有四十位學生報名參加。
- 九、八十三學年度高職在校丙級技能檢定，自本學年開始與延、建班合併辦理，本校為總承辦學校兼雲嘉區分區承辦學校，各校應於十月五日至十月十五日向分區承辦學校辦理集體報名。
- 十、學科測驗日期訂於八十三學年十二月十八日舉行。
- 十一、術科測驗日期訂於八十四年二、三月間辦理。
- 十二、接受嘉義市工業會委託與本校機械科合辦「氣壓自動控制技術訓練班」自八十三學年十月十七日至十二月二十六日止，人數二十五名。

### 補校：

- 一、補校預定十月十七、十八、十九日三天舉行本學期第一次期中考試。



二、補校二、三年級學生，報名參考技能檢定丙級技術士，反應相當熱烈，尤其三年級幾乎全班報名。

三、上學期各班前三名獎狀及獎學金已於十月廿六日利用週會時間請許主任頒發。

四、補校棒球隊於八十一年成立，每天均有計劃、有規律地加強訓練，先後參加全國性比賽均名列前茅，並曾到大陸參加北京國際邀請賽。九月下旬，再創佳績，榮獲嘉義區棒球聯隊（共三十餘隊）比賽總冠軍。可見本校棒球隊之實力穩健，潛能尤其雄厚，未來發展不可限量。

棒球隊之成員均為機修三、機修二、機修一同學，目前已有四十餘人，個個體能絕佳，自律甚嚴。平常禁絕煙、酒、檳榔，以維持最佳體力。他們在校禮節周到，品學兼優，團隊精神及表現，值得所有同學學習。

五、電子科曾垂賞同學，平常依靠其年逾八十歲之祖父維生，其雙親均在大陸，家境欠佳。曾同學不幸於八十二年六月車禍身亡。補校師生及日校同學聞訊，紛紛解囊樂捐，共募得十九萬五千餘元。曾同學父親於八十三年九月下旬申請來台料理後事，目睹愛子新墳，不勝悲泣。於領受師生溫暖人情及樂捐慰問款項之餘，誠摯叮嚀同學們：騎坐機車一定要戴安全帽，珍惜寶貴生命，以便能貢獻所學，服務社會。

六、補校為配合行政資訊化，各組業務都已能納入電腦作業，既正確又迅速，對效率提昇有顯著的效果。

七、補校九月有吳召信老師、電子二陳英宗同學等二人拾金不昧，其一為日校同學所遺失，已領回。

## 圖書館：

一、圖書館於暑假輯編「圖書館利用手冊」，歡迎全校讀者索取。

二、圖書館這學期即將採購新書，歡迎全校師生提借新書書目。

三、高一新生與高二、高三同學欲辦借書證者，請速至圖書館辦理。

四、國立台灣科學教育館贈送本館「中華民國第三十四屆中小學科學展覽優勝作品專輯（高中組）兩冊，歡迎參考利用。

## 輔導室：

一、本學期輔導工作委員會已於九月七日召開完畢。

二、高一加州心理成熟測驗於九月十七日在全體輔導義工的協助下，順利完成，目前正統計分析中。

三、高二學習態度測驗，已經實施完畢，並向各班解釋說明。

四、高三職業興趣測驗，已實施完畢，目前正在電腦分析中，俟完成後，再向各班解釋。

五、本學期班級團體輔導活動，安排五次，時間表已發給導師及輔導股長，請各班按時舉行。會後，並將記錄送交輔導室。

六、十月六、七兩日，在新竹大聖世界舉辦本學期主任輔導教師工作研討會。七、十月十二日聘請純潔企業公司總經理高瑞協先生輔導專題演講。主題：大家一起來挖「覺」純潔心。演講生動、活潑，頗獲師生好評。

八、「輔導信箱」已設置在輔導室門口，歡迎同學們多加利用。

九、十月二十三日與嘉義市家庭教育服務中心合辦，兩性教育—青春話語活動，在仁義潭舉行。

## 輔導專欄

### 一、懷念一位老師

今天是教師節，不由得想起了一位老師。

他是我初中（等於是現在的國中）三年級時導師，教我們英文。他來當我們導師那一年，也是他剛從師大英語系畢業返鄉任教的第一年，對教書充滿了熱忱。

然而令他訝異的是，我們班上的英文程度普遍都很差。都已經是初三了，班上大多數人卻連音標都還不會。這一則是因為，我們這所初中是在南部鄉下，那裡的升學壓力遠不如現在台北的大，我們的日子過得很逍遙。二則是因為，當時南部鄉下的英文師資一直都很缺乏。我們初一到初二，相繼換了四位英文老師，就沒有一位是英文科出身的。

為了改善我們的英文程度，他只好嚴格要求了。在每一課之前，他會先來個小考。他考的方式是出十組音標，要我們根據音標寫出單字及其中的意思。上課時，他除了勤於帶領我們念課文之外，還會把課文逐句逐句抄在黑板上，跟我們分析文法。最可怕的是，放學回家後，我們每個人都得把當天他所教過的課文一一背誦起來。因為到下一堂課，他就會隨機叫人起來背誦某一段，背不出來就打手心。

為了教好我們這一班，他真是不惜代價。除了每週規定的四堂英文課之外，他把我們每週的一堂導師課和兩堂自習課，都挪來教英文。遇到雨天，他還



會去向體育老師情商，把體育課也臨時拿來上英文。

對於他這種做法，我當時實在很不以為然。因為我正全心全力在準備投考師範學校。師範學校是不考英文的。我覺得他簡直是在浪費我的時間。他教得越勤，逼得越緊，我就越反感。

然而人在成長過程中，觀念並不是一成不變的。從師範學校畢業，到小學教書後，我的心境逐漸變了，想法也逐漸改了。我日後去投考大學，主要志願竟然是英文系，而且竟然考取了。當年我很反感的一位老師，反倒幫了我一個大忙了。正是他打好我的英文基礎，也因而在無形中激勵了我投考英文系的勇氣。所謂「世事難料」，這不就是一個例證？我現在也深深體會到，背誦的方法雖然古老，對學英文卻很有幫助。你背的句子越多，就越能派上用場。我只恨我的英文背得還不夠多！

這位英文老師已因病去世了。他那種體罰的教育方式也已經不合時代要求了。但不知怎的，每年教師節一到，我不期而然就會想起他。

## 二、微小的善意是最好的禮物

（摘自微雨：看花隨筆）

小時候，有人只講一句話，就會讓我們感激得想親他。但有時候，有人只講一句話，就會讓我們恨他一輩子。

不知道這是一句什麼樣的話，竟讓我們的心判若雲泥。仔細思索，總叫我們難以捕捉。

記得一個公車上的故事：一位男士面對兩位女士站著，一個是美若天仙、艷若桃李的女郎，而旁邊的一位是個面貌平庸的婦女。這位男士的眼光游移了一下，終於把目光輕輕地放在那位平庸的婦女上。那位婦女下車的時候，低聲地向那位男士說：「謝謝你，先生。」

這裡頭的心思，是如此纖細，在一念之間，竟使那位婦女充滿感激。在家裡，孩子噙著眼淚回家，說老師討厭他，同學不喜歡他。做母親的立刻把孩子抱到懷裡，輕聲地說道：「你永遠是我最好的。」

我們不知道要如何感激這個母親，她的心思是如此的可人、善良。有一個充滿挫折的中學生，絕望的把失敗的學業說給父親聽，這位父親站了起來，執起兒子的手說：「孩子，我永遠相信你的能力。」

這時候，做兒子的總忍不住想：爸爸，你為什麼不罵我、打我，卻讓我心裡感激得想掉淚。事實上，父親若是真的打了、罵了，兒子不但倔強得一滴眼淚也掉不下來，心中更會充滿敵意與痛恨。

不知道從什麼時候開始，我們忘掉了受傷的心需要修補，卻用針去刺它；我們用了太多的道理，去安慰一顆只需要善意的的心；我們學會了太多的字眼，卻使我們對內心的那點情失去蹤影。

後來，我們終於明白，當我們一點一滴地長大時，內心的那點善意卻不小心地失落了。失落在考試之後的名次裡，失落在意見不同的爭執裡，更失落在內心的不滿意裡。

也許，我們在諸種事物裡，那股被鍾愛的感覺逐漸褪色，鍾愛人的心卻老是長不大，內心有點「侏儒症」的痛。

直到有個人在你困苦的時候，輕輕地給了你一句話，就為了那句話，你三更半夜也會爬起來唸書；也為了那句話，你越過山嶺、涉過深水，去走更遠的路；也為了那句話，你的怨聲突然啞了，惡相忽然美麗起來了，心也突然善良起來了。

就在這麼一刻，我們好像從批評的鍊獄逃了出來，心裡頭變得婉約可人，內心的激情淹沒了多少年來的委屈，多少的不快樂頓成過眼雲煙。

也只有在這麼一刻，我們才敢回頭對那些我們不喜歡的人笑，對批評我們的人體諒，對我們惱怒過的人輕聲細語。

當我們就這樣開心，是不是也能體會那一句話？

坐下來想，其實那不是一句話，而是千萬句話背後的那顆心：給任何人一點善意。

儘管我們無法給人最豪華的禮物，但是卻因為我們的善意，而給了人最大的幸福。

## 三、說話的藝術

少說抱怨的話	多說寬容的話
抱怨帶來記恨	寬容乃是智者
少說諷刺的話	多說尊重的話
諷刺顯得輕視	尊重增加了了解
少說拒絕的話	多說關懷的話
拒絕形成對立	關懷獲得友誼
少說命令的話	多說商量的話
命令祇只接受	商量纔是領導
少說批評的話	多說鼓勵的話
批評產生阻力	鼓勵發揮力量



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十四年元月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 6 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

## 抗拒同儕不當壓力 追求個人正確目標

### 青少年應自信地說「不」

最近發生了一些青少年集體飆車傷人等犯罪事件，不少專家學者把部份成因歸咎為同儕間的起哄或逼迫。而根據行政院青輔會發表的青少年白皮書中也指出，少年犯罪的心理因素以意志薄弱占第一位，社會因素則以交友不慎最多。可見青少年間同儕壓力的影響力是很大的。事實上，除了犯罪外，一些偏差行為像是抽菸、深夜不歸、翹課、逃家等，甚至無意義的聚會、違背己意的附和，都可能是受了同儕壓力的影響，而有所不得已。礙於同學面子或怕傷及朋友情誼，同儕壓力通常很難抗拒；而自身缺乏自信、意志力薄弱，也是讓青少年無法拒擋誘惑的主因。其實，你可以說「不」的！只要多一點勇氣，多一點練習，你還是可抗拒同儕壓力。以下就是一些專家的建議，從消極的抗拒到積極的建立自我，試試看，也許不是想像中那麼難。

一、說「不」時語氣要堅定。當你不想和同學出去玩時，可配合眼神或肢體語言，堅定的說「不」，千萬不要囁嚅低語。一旦語意含糊不清，自己立場就難以堅持，朋友也因而繼續糾纏。

二、當朋友要你做不想做的事時，試著反問他一大堆問題。像是為什麼要抽菸？你騎機車有多久了？你爸媽不擔心嗎？等一連串的問題。當對方被你問煩了，對你也開始防衛時，他就不會自

討沒趣地找你同行。

三、別忘了一再重複自己的立場，並做一些支持自己立場的有力陳述。比如重複一些抽菸會致癌、飆車會被臨檢等掃對方興的正面說法，不僅可以增強自己的信念，也讓對方對你失去興趣。

四、利用一些場合學習說「不」。比如拒絕哥哥要你幫他做功課或姊姊要你幫她寫書法的要求，利用這些對自己較無威脅的環境學習說「不」，等到狀況來了才能毫不猶豫的說出。

五、如果你知道某些聚會場合有賭博或抽菸的事情發生，找些理由，像是要補習、父母找等藉口離開現場，或乾脆事先就另做安排。盡量不要逗留於危險場所中或危險人物旁，可避免一些你不想要的壓力。

六、找一些志同道合的朋友一起對抗同儕壓力，會比孤軍奮鬥來的簡單。在朋友中總是可以找到和自己有相同志趣又不想任人擺佈的同好，團結起來可形成另一種力量。

七、當別人說「不會抽菸，你就落伍了」時，並不是真的所有人都這麼做了，千萬不要相信這類的話。而且一個成勢且受歡迎的人通常都不怕表明自己的好惡，對自己的判斷深具信心。有時候說「不」可能比說「好」來得酷，不一定每件事都要附和。

八、當然，自己也不要強迫別人、給人壓力的習慣。「己所不欲，勿施於人」，即使是微不足道的小事也會讓人不自在。

九、缺乏自信常是屈服於同儕壓力的原因之一。做些自己拿手的工作，提升自我價值，時常讓自己覺得自己是特殊的、有用的，不要有「我不夠好或不夠受歡迎」的念頭，如此才能讓自己有足夠自信說「不」。其實，你應追求的是個人的目標，而不是走偏方向的團體目標。

十、仔細評量你的友誼。如果你的朋友一直勉強你做不喜歡的事，那麼這段友誼可能不值得持續。因為真正的朋友該是喜歡你這個人，而不是要你做他喜歡的事。可能的話，另外找尋能和你分享相同價值觀和興趣的人。也許現在的朋友一時很難放棄，但長遠來說，你將會較快活、自在。



## 處室動態

### 教務處：

- 一、十月份已設置教育資訊網路BBS站，並已開放使用中。
  - 二、十一月十六日抽考。
  - 三、十一月廿四日論文比賽。
  - 四、元月廿四日至廿八日期末考。
  - 五、臺灣區八十三學年度高職在校內級技術士技能檢定總承辦工作事項
1. 十二月六日至十八日入闈，闈場設於本校育樂中心。
  2. 十二月十八日，舉行學科測驗。
  3. 二月一日至三月三十一日止舉行術科測驗。

### 訓導處：

- 一、十月廿日召開董軍、康輔民主法治生活營工作協調會。
- 二、頒發管樂社校友獎學金每名一千元。
- 三、十一月十六日省立交響樂團蒞校演奏。
- 四、十二月十七日本校管樂隊與嘉義國中於文化中心合奏。
- 五、嘉義青年獎學金得獎名單：  
機三甲林耿璋 電二乙何金哲 冷高二蔡維忠  
木三甲柳聖偉 機圖二王瑞智
- 六、十二月廿、廿一、廿二日高三公民訓練。
- 七、十二月廿八日舉辦高三工業安全、職業道德演講比賽。
- 八、十二月廿七、廿八日辦理加強學生休閒教育研討會。

### 實習處：

- 一、本校繼續與南興國中辦理合作式國中技藝教育班兩班：實用電機班廿五人，實用汽車班廿五人。
- 二、與台南區就業服務中心合辦八十四年度一般社會青年職業訓練冷凍空調水電班，訓練時間自八十三年九月廿六日起至八十四年三

月廿五日止共六個月，人數十九人。

- 三、各科辦理技藝競賽，各職種前三名由學校頒發獎品、獎狀。（選拔參加台灣區工科學生技藝競賽選手）。

- 四、辦理八十三學年度工業安全衛生教育暨建立正確職業觀念壁報、漫畫、演講比賽，茲將優勝名單列後：

1. 科際壁報比賽（十一月一日舉行）：

第一名：機圖科。第二名：電子科。第三名：化工科

2. 漫畫比賽（十一月一日舉行）：

第一名：木二甲張恩慈 第二名：化二丙王振慶 第三名：化

二丙蕭長杰

佳作：汽二甲謝爭元、冷高二曾群升、汽二乙陳正龍

3. 演講比賽（十二月廿八日舉行）：

第一名：化三甲賴正龍 第二名：機三甲蔡承衛 第三名：電

三甲賴忠民、建三乙杜嘉文

- 五、於83年11月14日召開八十二學年度台灣省職校教師赴公民營機構研習頒獎典禮暨總檢討會。

- 六、與南區職訓中心及香港柚木公司合作辦理八十四學年度建教訓木工班。

- 七、辦理八十三學年度在校生技術士技能檢定，雲嘉區術科測驗共八九八五人。從八十四年二月一日起至八十四年三月三十一日止。

- 八、辦理學生校外工廠參觀，計十一班級數，十二家公司。

### 補校：

- 一、本學期第二次臨時測驗已於十二月七、八、九、十四天順利舉行。
- 二、八十三學年度在校生技能檢定學科測驗於十二月十八日舉行，補校共有三九六位學生參加。

- 三、補校同學一向深具愛心，成立「愛心社」以來，目前社員不斷增加中，共有三〇〇名學生、老師十餘人參加。

- 四、歲末寒冬送鎮暖倍加溫馨。補校學生熱烈響應捐血活動。台南捐血中心於八十三年十二月廿一日星期三晚間在本校樂群堂展開捐



血活動，補校共有一百二十六人響應。

五、八十三年市長杯田徑錦標賽於83、12、19在本市體育場舉行。補校計有機修三吳政恭同學獲得一〇〇公尺、二〇〇公尺第一名；李宜興、吳政恭四〇〇、一六〇〇公尺接力第一名；郭文雄二〇〇公尺第三名。

六、八十三年高三公民教育團體活動於83、12、23—12、24兩天在阿里山青年活動中心舉行。校長蒞臨主持始業式，並參加同學自編自導自演的歡樂晚會。活動期間，同學們發揮團隊精神，表現十分良好。12月24日晨各班與校長、師長、拍攝團體照留念。

七、補校八十三年度歌唱比賽，於十二月二十三日在樂群堂舉行，計有二十三位一、二年級同學報名參加，錄取優勝一至六名。同學們反應熱烈。

## 圖書館：

一、為慶祝全國第二十五屆圖書館週省政府教育廳贈送本館「好鄰居——鄉鎮圖書館」利用指引近百冊，歡迎讀者索取。

二、經濟部推廣「核能發電在台灣」專題活動，贈送本館「核能知識小品」六十冊，歡迎讀者索取。

三、中央日報為回饋社會，贈送本館近五十冊圖書，現正整理中。

四、為配合教育廳加強倫理教育、發揚人文精神、本館特輯編「倫理教育」專輯兩巨冊，內容豐富，歡迎借閱。

五、青年日報自八十三年十二月二十日起增闢「校園專版」，內容包括「學校行政」、「學術研究」、「心理輔導」、「管教實例與經驗」、「優良教師與學生事蹟」、「學府鱗爪」、「流行視窗」、「社團活動」、「青年心聲」、「留言板」、「K書小偏方」等，歡迎全校師生提供稿件，稿件交圖書館轉寄青年日報社或逕行寄達亦可。

## 輔導室：

一、化工科學長林清封博士與恩師張振章博士於十月廿六日與化工科

學弟妹有約，指導其生涯規劃。

二、分發高一加州心理成熟測驗分析報告給高一各班導師，及各科主任參考。

三、第七區第一次分區輔導座談會於十一月九日在敏惠護校，第二次於十二月廿八日於崇仁護校舉行；輔導老師蒞臨參加。

四、十一月十五日呈報親輔導學生名冊。

五、十一月廿六日輔導講座，青春的栽培。呂麗絲博士演講。

六、十一月廿六日下午高一家長座談會，聘請呂麗絲博士演講「家庭氣氛的經營」。會中家長們深表讚同。高一學生家長參加踴躍，並與高一導師交換意見與心得。

七、十一月卅日舉行認輔教師輔導知能研討會。

八、十一月十三日舉辦生涯參觀活動。地點：中區職訓中心，台中精機廠及台灣民俗村。

九、開始招募高一輔導義工，歡迎高一同學加入，可向輔導室報名。

## 輔導專欄

### 一個念頭

人，究竟是為什麼而活？這句話最近又成為社會上討論的焦點。北一女資優班的兩名學生自殺，引起社會廣泛的討論，大眾傳播媒體也加入探討防止之道。有些有少年問題專家根據調查報告指出，我國青少年的自殺率在世界各國語排名相當低，這也許與我國社會重家庭倫理有很大關係。不過，令我國民眾關切的是，什麼原因使這兩個花樣年華的女孩，放棄寶貴的生命？他們在做這項決定之前，有沒有想到這一舉止，會令愛他們的父母、親人傷心？

自殺的念頭通常發生在一剎那之間。如果有人勸阻或轉一個念頭，就不會化為行動。通常我們有心事時，都會找一個人商量，這個人可能是我們的父母或親人，不過大部份的青少年都會向同學或朋友傾吐。我想，北一女這兩個同學互相傾吐時，由於他們都有相同的悲觀看法，兩人越想越鑽牛角尖，越談越覺人生無趣，才採取這項行動。如果他



們多找一個人談談，說不定會有不同的結果。也許再過二三十年，這兩個同學回頭再看看自己當初的這個念頭，會覺得不可思議。

這件事發生後，有許多名人在報刊上發表文章，透露他們年輕的時候，也曾有過輕生這個念頭。有些人想起自己的父母。有些人移情於別的活動或嗜好，如今都走過來了。在成長之後再回頭看那青澀的想法，很慶幸沒有那麼傻，因為在年輕的時候一些挫折與困難，在人的生來說，實在微不足道。

就另一方面來看，我們做任何事情，不但要為自己著想，也要為四周的人想一想。一旦自己受了傷，最擔心的人是誰？一旦自己在這個世界上消失，那麼豈不令他們遺憾終生？我們看到報紙上刊載許多失蹤孩子的父母，他們每天過得寢食不安，不過他們還抱有一絲希望，希望他們的子女還活在世界上，只要沒有遭受虐待，將來總有見面的一天。如果他們連這線希望都消失了，悲傷的程度可以想像。

除了顧及我們的親人的感受外，如能轉過頭去看看盧安達的難民，他們在飢餓與炮火的侵襲之下，仍然掙扎著求生存，而生活無虞的我們，如能將自己對人生悲觀的情緒，化解為一股力量，去努力，以支援世界需要的人為己任，豈不更有意義？

（摘自國語日報）

## 往下扎根

當喝酒的人在喝甘美香醇的法國香檳，不知有幾個人知道它的原料葡萄是出自貧瘠的環境？

法國香檳區的土壤是石灰石，亦即所謂的「白堊土」。這種土質很獨特，一點兒也不肥沃。葡萄藤生長在這兒，得不到應有的養分，只好努力往下扎根，因而也長出了較好的果實。

葡萄如此，生長在台灣西瓜亦復如是。西瓜的果實飽滿肥碩，果肉清涼多汁，實在很難令人想像到它竟是出身於一片貧瘠乾燥的砂地！很多名人也是如此。有人去看了「唐吉訶德」小說作者塞凡提斯故居後，不禁歎說：「他竟然是住在這麼個地方！」當地人卻另有一

番說詞：「他要不是住在這麼個地方，那能寫出這麼偉大的作品？」我的故鄉是個小鎮。這個小鎮的工商業不發達，居民大多數是世代務農。由於在小鎮謀生困難，年輕子弟只好勤奮讀書，好使自己得以到外埠去謀求發展。這是一種生存掙扎。當地還一直流傳著這麼一個故事。一位士紳責備自己的兒子說：「牽豬哥的人有什麼出息？你怎麼跟他的兒子那麼要好？別再跟那種人的兒子做朋友了！」事情的演變是，這個士紳的兒子連一所大學也沒考取，牽豬哥的人的兒子日後卻拿了博士。

不是每一種植物都能生長在膏腴之壤，也不是每一個人都能生長在富裕之家。但這都沒什麼關係。關鍵是在於，處在貧困環境中的人們不願努力往下扎根，奮勉向上？離鄉已二十幾年，但我始終沒有忘記當年一位鄉賢告訴我的一句名言。他說：「畏苦就不能脫苦！」因為「往下扎根，奮勉向上」的工作，正是「苦其心志，勞其筋骨」的工作。換言之，這是要吃苦的。一個人處在困苦之中，如果不知力求上進，只是一味畏苦，豈不是連植物都不如。

（摘自微雨：看花隨筆）

推廣「禮貌十道」（或稱祥和十道）的開口禮，以笑容待人而接近人際關係。「禮貌十道」為：

- (一) 道早——早晨見到父母、師長、同學等要說「早」。
- (二) 道好——早晨以外，見到別人要說「好」。
- (三) 道謝——別人為你做了事，領了獎等要說「謝」。
- (四) 道安——晨昏要向父母請「安」，出外要打電話報「安」。
- (五) 道請——吃飯、排隊要禮讓，彼此互說「請」。
- (六) 道賀——別人得獎、喜事、好事等要道「賀」。
- (七) 道候——別人受傷、生病等要去問「候」。
- (八) 道別——早晚分別時要道「再見」。
- (九) 道歉——碰撞別人或作錯事時要道「對不起」。
- (十) 道誠——以上九道皆以誠懇、微笑、溫和的態度為之。

（摘自輔導通訊）



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十四年四月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 7 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

## 自己的道路自己開

### 技職體系學生生涯規劃

在這開放多元化的社會中，傳統的克紹其裘已不應時代的需求，轟轟烈烈地過一生，固然令人羨慕，但認清自我，選定目標落實去做，卻更切合實際，從回顧過去，檢討現在到瞻望未來，生涯規劃握在自我手中。

生涯規劃有許多必須做的事，但最重要的是心理上要先有鬥志，對自己有足夠的信心，自己的生涯可以由自己來掌握，缺乏這份信心，空有規劃技術也無濟於事。其次要有做最壞打算的準備，雖不必有「世間不如意事十之八九」的想法，凡事如能盡己之力，將必須做的規劃，「凡事豫則立，不豫則廢」，有這樣的心理準備與信心，則自然可以增加成功的機會。

生涯規劃的重點是回顧過去、檢討現在、瞻望未來，在這樣的基礎上，進一步就是進行分期的規劃：將整個生涯分為近程、中程、長程來看。長程規劃的時間可達十年、二十年，甚至更久，因此不容易有具體確實的內容，但重要的是有否一個明確的方向，這裡就牽涉到對自己一生的期望，事實上，我們一生都在追尋著內心中所祈盼的理想，青年人更有許多理想，不過為了避免理想只是空想，就要多方瞭解真實世界的面貌，

再透過中、近程計畫落實理想。

長程的規劃無法很具體的描繪出其輪廓，但中程計畫就必須有具體的目標。中程的時間可以在三至五年之間，一方面根據長程的目標來規劃，一方面要能經得起現實世界的考驗。三、五年的時間並不長，如能就學業、工作、家庭等方面，想到接下來可能會面對的問題與可能發展的方向，必要時聽聽學長、師友的經驗意見，有助於個人中程目標的規劃。

配合中程計畫，近程的生涯規劃就要落實到現在能做什麼、要說什麼，才能在三、五年之後達到中程的目標，因此它可能是這一年中如何將時間做妥善安排的計畫，譬如這個學期的讀書計畫，要將重點放在那些科目，每一門課如何能學習有效果；除了上課外，還可以參加那些活動，如校內的社團、校外的研習、補習，甚至打工，這些都可以增進自己的見識，特別許多重要的生活能力、如適應能力、解決問題能力、做決定的能力等，都需要按部就班有妥善的學習計畫，才不致於「兩天打魚、三天曬網」，白白浪費時間。

總之，由長程的角度來引導自己，不致方向偏差，以中程的目標做為未來可以努力的，再透過短程的計畫落實自己的生活，這種規劃才真正能獲得滿意的人生。

在我國的教育體制中，技職教育似乎尚未受到充分的重視，因此有許多職校學生以升普通大學為職志，放棄技職教育原先設定的目標，這種情況固可溯因於當年做了錯誤（或不得已）的選擇，但似乎也反應年少時的輕率。目前教育已著手建立完整的技職教育體系，此一措施固然可以導正過去偏頗的現象，但就個人一生發展來說，更重要的應是確實了解生涯的理念，究竟自己是如何看待生涯的：我到底要什麼？當時選上了這一條路是否就意味這一生就不再有機會了？在過去這段期間扮演技職學生角色的滿意程度如何？現在以什麼樣的心境扮演這個角



## 一、善體心意享親情

「父母真是辛苦，身也辛苦，心更辛苦」這是打從為人父母的那一起，才徹底底體的體悟到這句話的真實性。

從孩子出世、學走、說話、上學，雖然每一個步驟都是那麼自然、平凡無奇，但在父母眼中，每一個日子都是緊扣的心弦，心無時無不在牽掛著孩子，當孩子生病時那種焦慮、心急實非筆墨可以形容。養育一個生命的責任感，使得父母都輕鬆不起來，等孩子漸大了，更難以揮去那份期望與要求，常常害怕太嚴格傷了孩子，又唯恐太縱容而害了孩子。

每當父母兇巴巴的怒喝孩子或氣虎虎的揍孩子一頓時，事後都會有很深的自責，別人家的孩子如有不良的舉止可以一笑置之，卻難以容忍自己孩子的過失，別人家的孩子成績不好會對他說安慰的話，卻難以接納自己的孩子成績上的紅字。父母也知，自己並非完美的，就因為自己有著太多的缺點，才會嚴格要求孩子；只是希望子女將來能比自己強，能比自己更好。

孩子小時，父母可以毫無顧忌的摟摟抱抱、親親吻吻的，讓子女也可以感受到父母的愛，當孩子漸大時，不知不覺的，這些愛已脫離了最直接、最自然的方式，而間接的表達在衣食的叮嚀，成績的要求，以及日常生活的嘮叨中，「愛」成為孩子的壓力，子女不能體會、品嚐父母的愛心，認為關愛，就是責難，訓勉成了說教與嘮叨，還否定了自己的被愛的，甚至還懷疑自己是撿來的。孩子們！父母的愛是恆久無條件的、決不可能變心，只是不擅於用擁抱、親吻來直接表達，愛之深，「責」之切，那些深情厚愛，全表達在你們最討厭的「責」字上啊！

孩子小時候，父母的喜、怒、哀、樂就是子女的情緒，父

母生氣時，孩子也惶恐；高興時，孩子也欣喜；傷心時，孩子也跟著落淚，且不時跟前跟後的，與父母真是貼心啊！但當子女漸懂事時，孩子的「愛」也一樣隱含在心裡深處了，不輕易對父母吐露自己的心聲，不願與父母分享你的情緒，房間門緊閉，明顯的告訴父母：「我已經長大了，請不要管我！」但在父母心中你們永遠是小孩子，怎能忍受，翅膀硬了，就對父母的關心不屑一顧呢！

孩子們！父母不是神也不是巨人，他們也有煩惱、軟弱的時候，他們也需要子女的關懷的話語和體貼的行動，子女的一聲嘘寒問暖、一句貼心的話，便會讓父母感到無心的安慰，覺得，一切付出都有了代價，父母不是聖人，也有犯錯的時候，當父母誤解你時，或在無意間說了重話而傷害到你時，要能以寬闊的心胸體諒父母用心之苦，他們也非常渴望孩子們能諒解，只是說不出口而已！

但願普天下的兒女都能不吝惜表達對父母的感情，不要只要求父母能為我做什麼，而不去想我能夠為父母做什麼，反哺報恩不在於給父母吃、穿不愁，而在於經常體會父母的心，不要忘了，父母也是人，他們也需要你的關懷和接納。

## 二、格言嘉話

（摘自輔導通訊）

- (一) 巴斯加說：「假使你希望別人說你好，你應該永遠不要自己說自己好。」
- (二) 以溫柔對待倔強，以寬厚對待苛刻，以熱情對待冷酷，以博愛對待厭世。
- (三) 作任何一件事，都必需考慮其後果，然後再著手。
- (四) 忍一時之氣，免百日之憂；一切諸煩惱，皆從不忍生。
- (五) 學得晚總比永遠不學好。
- (六) 成功是用勞力造成的，而不是用希望。



- |        |    |     |     |
|--------|----|-----|-----|
| 化驗工    | 4  | 張敦程 | 林福助 |
| 視聽電子   | 6  | 劉嘉成 | 楊月里 |
| 建築製圖   | 6  | 吳佳珊 | 郭秀貞 |
| 機械製圖   | 7  | 曾明河 | 林明樹 |
| 電器冷凍修護 | 8  | 黃政文 | 陳勝利 |
| 工業電子   | 12 | 吳振銘 | 劉明舜 |
| 工業配線   | 19 | 張建富 | 盧胡溪 |
- 四、在校技能檢定術科測驗從二月一日開始到三月三十一日截止。
- 五、暑期教師赴公民營機構研習三月三十一日召開第二次籌備會。
- 六、四月十五日辦理嘉義區高級職校應屆畢業生就業輔導宣導列車活動。

### 補校：

一、嘉義市八十四年度中小學聯運，三月八日—三月十日三天，在嘉義市體育館舉行。補校棒球隊選手，也是運動健將實力厚，代表本校參加比賽成績優異。機修二李宜興跳遠，四〇〇公尺、一六〇〇公尺接力、三級跳遠四項第一；機修三吳政恭一〇〇公尺、二〇〇公尺、四〇〇公尺接力三項第一；機修一林勝堯八〇〇公尺、一六〇〇公尺接力兩項第一、一五〇〇公尺第三；機修三曾家賢五〇〇公尺、一萬公尺兩項第一；機修三鍾信富標槍第四、鏈球第六名；機修一郭文雄四〇〇公尺第六名。

二、本學期高三同學實彈射擊，三月三十日於中坑靶場順利實施完畢。

三、補校目前有「愛心社」「登山社」兩個社團，對促進學生身心的活動助益良多。愛心社三月十九日訪視、慰問龜山育幼院共有師生約50人參加。除與院童聯歡外，並攜帶日常用品慰問，獲得育幼院熱忱歡迎。補校同學的愛心再次

廣被發揮博愛的情懷，值得嘉勉與肯定。

四、補校第二學期第一次期中考試於三月二十、二十一、二十二日三天舉行。

五、補校高二、高三學生參加在校技能檢定術科測驗，大部份已於三月底前舉行完畢，通過率甚為理想，尤其裝潢科，視電科成績幾達百分之百。

六、補校於二月招收二班春季延教班，一為汽車修護科；一為電機修護科，開學月餘來，在師長及導師辛勤耕耘下，已漸顯現成果，也為補校再招收春季延教班很大的信心與期望。

### 圖書室

一、圖書館本學期購進二百冊圖書，現已整理就緒，歡迎借閱。

二、省立鳳凰谷鳥園最近贈送圖書館「台灣鳥類及昆蟲生態攝影專輯」和「台灣鳥圖鑑」二本書，歡迎參考利用。

三、圖書館即將實施自動化，作業期間必須催回借書與停止借書，不便之處，敬請見諒。

### 輔導室：

一、二月十／十一日兩天辦理新進義工研習營活動。

二、三月一日召開本學期輔導工作委員會。

三、二月二十至二十五日參加教師成長團體研習班。

四、三月二日參加主任教師生涯輔導研討會。

五、三月四、六日召開認輔學生座談會。

六、三月四日認輔教師個案研討會。

七、三月十日起義工生涯規劃小團體諮商，預定實施八次。

八、三月十六日下午，教育廳訪視本校實施認輔制後之情形，頗獲好評。

九、三月二十二日下午舉辦本校教師輔導知能研習活動。



色？未來要用什麼方法扮演，才能更接近自己的期望？

畢竟生涯發展與智力、課業、成績表現的關係不是絕對的，關係在真實的角色扮演。俗話所說「條條大路通羅馬」，並非詭語，但假使自己不能好好掌握，替你安排好一條康莊大道，也不一定有機會走出屬於你自己的生涯路，那就更不用說滿意的人生了。因此，要真正使「我的未來不是夢」，「認真的過每一分鐘」，的確是非常重要的關鍵。

(本文摘錄自八十一年四月技職雙月刊)

## 處室動態

### 教務處：

一、繼續辦理聯絡臺灣區八十三學年度高職在校內級技術士技能檢定，術科測驗有關事宜暨籌備檢討會工作。

二、八十四年三月二日參加臺灣省雲嘉區第三十五屆公私立高級中等學校科學展覽榮獲。

化工組：

優勝一件：酸鹼中和反應滴定終點的研究。

佳作一件：應用開管壓力計的簡易實驗設計研究。

電機科：

優勝一件：微控式瓦斯安全警報器。

三、八十四年三月二十、二十一、二十二日舉行下學期第一次月考。

四、頒發八十四年下學期獎學金，每名頒給三千元。名單如下：

機二乙王鐘德	機三丙黃士豪	機三丙劉芳均
汽二乙邱英財	汽三甲施廷衛	子二甲李俊逸
子三乙賴成信	電二乙李明豐	電三甲林新富
冷凍三翁羅人源	建三甲傅俞峰	建三甲涂以權
木二甲林佳一	化一甲羅怡芳	化三乙陳苡菁

化三乙程偉政 機圖三張明樺

### 訓導處：

一、參加童軍四校聯合考驗營(梅山國中二月四、五、六日)。

二、召開學生自治幹部會議。

三、社團幹部改選。

四、三月五日參加童軍節大會。

五、楊組長長鈴接受童軍青松獎章頒獎(三月五日)。

六、三月九日民歌社參加校外會海闊天空歌唱比賽獲第二名。

七、四月一、二日辦理社團幹部工作研習會。

八、三月十六日劍道社參加中等學校劍道錦標賽男子組過關賽榮獲殿軍，團體得分賽榮獲第五名。

九、電二乙何金哲同學榮八十四年全國優秀青年代表，於青年節當天接受總統召見勉勵。

### 實習處：

一、與台南區國民就業服務中心合辦一般社會青年專長訓練冷凍空調水電班，開訓日期八十三年九月二十六日結訓八十四年三月二十五日，人數19人。

二、本學期繼續與南興國中辦理合作式國中技藝班兩班，實用電機班23人；另一班為實用汽車班21人。

三、台灣區八十三學年度高級中等學校工業類科學生技藝競賽於八十四年三月二十二日至三月二十五日在高雄市中正高工舉行，本校計參加13職種14位選手，獲獎情形如下：

職 種	名 次	學生姓名	指導老師
家具木工	2	張永昌	蔡天德
家具木工	4	何國成	蔡天德
汽車修護	4	詹信得	黃朝榮
室內配線	4	陳建成	蔡木村



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十四年六月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 8 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

## 在競爭中學學習欣賞別人

### 不自設藩籬處處皆是美

自我肯定，能讓人充滿自信，且方向明確地發展生涯。但在人群中，如果視線只放在自己身上，一味忙著替自己披荊斬棘，排除障礙，卻忽略了周圍還有別人，那麼一叢叢被自己撥開的荊棘，可能就成了旁人難以承受的刺激。所以，肯定自己固然重要，若再加上以接納、欣賞的態度與他人共處，不忘考慮別人的感受與需求，必能讓人際關係更和諧流暢。

台大哲學系教授傅佩榮說，其實中國的道家和儒家思想，都替人我關係的和諧做了很好的詮釋。道家主張精神上的超越，認為人在世上，不過是暫時擁有因氣凝聚的形體，一旦亡故，氣便散去，回歸塵與自然。既然如此，何苦在難得的「兩氣交會時」，還要互相爭奪、不斷衝突？

而儒家強調的向善、自覺，也是鼓勵透過對自己的覺悟與反省，來感應他人的心，這正是人際間正當關係的實踐法則。仁、善也都是儒家用來鼓舞人借助內在道德力量，與他人建立良好人際關係的重要概念。

只是用包容接納的態度來欣賞他人、和諧共處，往往也是

知難行易。傅佩榮說，對於跟自己無涉的人，欣賞自然不難；跟自己利益相同、立場相近的人，就像是同一個陣營的盟友，當然也能認同；因為本質上，這只不過是自我或是自私的延伸而已。人我關係中難度最高的，就是面對跟自己有利害衝突的人，還能毫無成見的欣賞他、肯定他。

因此肯定自己與欣賞別人，兩者之間似乎有些矛盾。很多人掌握住對自己的期望之後，就等不及的發揮潛力、向目標邁進，排他性就愈發強烈。既然想往上攀爬，金字塔總是愈往上就愈尖愈窄，容量有限，當然要全力競爭，才能站上塔頂。

然而競爭帶來的緊張、壓力、懷疑與對峙，都只會讓人敏感又緊繃，離快樂愈來愈遠。傅佩榮說，人與人之間，差異性必然存在，如果凡事只用主觀又狹隘的眼光來評價，這些差異當然變得刺眼又具威脅性；但若從差異中看到對照，就能逐漸感覺到；正因為這麼多跟自己不一樣的人，世界才會繽紛，社會才能多元化的發展。

傅佩榮認為，這便是一種眼光的超越。能夠在競爭的環境中學學習欣賞別人，體會到「他的成功，未必就是我的失敗」，就愈能發現天地寬廣，處處是美。把格局放大自然更能遨遊其間，不被自設的藩籬所限。

再舉個例子來說，就算人跟人之間爭鬥無休，有朝一日，彗星要來撞地球，即使衝突得再厲害的國家，都得攜手合作度過危機，努力取得共同的生機。

所以，個人之間的心結，若能跳得遠一些來看，或許就能逐步化解，甚至看到以往不曾發現的可愛之處。因此，對他人的包容與欣賞，實踐起來並不難。只要能多用開闊與超越，來幫助自己突破心結，自能拓展心靈視野，享受心靈清流帶來的甜美與寧靜。

（摘自民生報）



# 處室動態

## 教務處：

- 一、台灣區八十三學年度高職在校生丙級技術士技能檢定於四月份統整學、術科合格名冊之製作，並送職訓局驗證。
- 二、木工科建教合作班於五月一日舉行輪調。
- 三、五月一日至四日舉行全校學生抽考。
- 四、五月二十三日至二十七日舉行高三期末考。
- 五、五月二十五日至二十七日舉行高一、二第二次月考。
- 六、五月七日於高雄正修工專舉行高三應屆畢業生保送甄試，南區校友會發動南區校友為考生服務、熱情感人。
- 七、教育廳於五月廿日上午十時至十一時舉行八十三學年度基礎科學抽測。
- 八、六月十六日舉行應屆學生畢業典禮。
- 九、本校八十四年保送甄試，成績輝煌，達錄取標準名單如左：

### (一)八十四學年度保送甄試

達四年制公私立大學錄取標準名單	達國立工專錄取標準名單
電機科：陳景富 陳建成 李權城 簡國源 林時傑	電機科：李明宗 高新華 鐘易晟 吳佳諺 林裕能
李振輝	
電子科：吳振銘 劉嘉成 楊孟穆 黃耀德	
機械科：葉志雄 張文境 薛渡瀛	
化工科：李秀君	
建築科：鄭聖民 傅俞峰 張文智 林宗祐 何昆憲	
許正昇	
木工科：吳宗鴻 涂培銘 賴怡安 呂嘉富 謝長昇	
賴建安 許恆福	

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 電子科：何佳霖 賴得嘉 李芳讚 張慶鴻 林威邵 | 林新富 施泰彰             |
| 冷凍科：徐三勝 丁敬原             | 黃仁仕 林純陰 何武育 譚文浩     |
| 機械科：孫旺基 黃士豪 趙世宏 黃哲晟(補校) | 陳威誠 黃裕順 林育寬 黃崑榮     |
| 汽車科：詹信得 黃淑婉 謝霏娟 曾綉雅 林宗賢 | 吳玉得                 |
| 機圖科：吳玉得 黃淑婉 謝霏娟 曾綉雅 林宗賢 | 陳武勇 陳富彥 陳茂菁 許軒銘 丁振福 |
| 化工科：張敦程 黃淑婉 謝霏娟 曾綉雅 林宗賢 | 劉子榕 林青青 陳志名 唐玉如 程偉政 |
| 周冠甫                     |                     |
| 建築科：涂以權 鄭安順 何碧芳 李至彬     |                     |
| 木工科：何銘進 蔡志成 吳俊佳         |                     |
- (二)合計公私立大學院校達錄取標準計：27人。  
國立工專達錄取標準計：52人(含補校一人)。  
私立工專達錄取標準計：131人(含補校)。  
(三)八十四年本校保甄報考人數：210人，錄取率：100%  
十、建三甲朱育弘同學參加體育績優保送甄試，錄取於文化大學體育系國術組。

## 訓導處：

- 一、四月十五日舉辦孝親園遊會，就業宣傳列車。
- 二、四月十九日劍道社至雲林飛沙國中做國際週活動表演。
- 三、五月三日第七節敦請方蘭生教授專題演講。
- 四、五月十七日教育部校園廣播站反毒拒菸校園演唱會。
- 五、高二演講比賽：第一名：江素青(建二乙)  
第二名：詹麗雅(化二甲)  
第三名：李世強(機圖二)



六、校長推薦賴組長錦漳參加中學教育人員馬祖軍經文教建設參觀。

七、化三丙周冠甫同學榮獲八十三學年度特殊優良學生獎。

八、五月二十一日康輔社二十名學生參加嘉義生命線旭日專案活動。

九、六月一日至七日為肅清煙毒宣傳週。

十、本校八十四年孝親楷模學生名單：

機三甲：沈旻良 子三甲：賴保嘉 化三甲：張郭程

化三乙：賴佳凌 建三甲：涂以權 建三乙：何碧芳

汽三乙：蔡峰吉 木三甲：周燕昌 冷高三：陳澄仁

電二乙：蔡坤松 子二甲：蘇德龍 子二乙：蔡佳興

化二甲：吳英哲 化二乙：黎秀媚 化二丙：劉嘉育

建二乙：王志翔 冷高二：劉俊豪 機圖二：張錫勳

建一甲：洪世偉 建一乙：鄭嘉欣 汽一甲：吳朝銘

汽一乙：楊曜燦 木一甲：林玉敏

十一、孝親專書研讀寫作比賽

第一名子三甲：陳賜勳 第二名建三甲：江冠霖 子三

乙：林東漢

### 實習處：

一、參加台灣省高級職業學校八十三學年度學生創作研究發表

會榮獲

電機電子資訊類第一名

創作學生：電三乙：陳建成 電三甲：林裕能 電三甲：

鐘易晟

指導老師：魏敬澄 陳俊謀

機械類入選優勝

創作學生：汽二甲：吳彥賢 汽二甲：林水杉

指導老師：張志鉸 沈廣三 薛柯煌

二、八十四年五月十七日召開教師赴公民營機構研習初選審查會，於五月二十九日再召開複選審查會。

三、辦理八十三學年度嘉義區公立高級職業學校應屆畢業生就業輔導宣傳列車活動。

### 補校：

一、補校八十二學年度應屆結業生結業典禮於八十四年六月七日晚間七時舉行伊校長親自主持。省教育廳黃督學俊正蒞臨指導。本年度共三五五位同學順利結業。

二、本校壘球隊員機修三賴岡陽同學參加本年度，體育績優保送甄試，錄取大葉工學院工業工程學系。

三、高三學期考試已於五月十六、十七、十八、十九四天順利舉行完畢。

四、補校今年共有十六位同學參加高職保送甄試，十六位均達到登記資格，且機三甲黃哲晟同學可望考上國立工專，其餘十五位為私立專科學校，成績輝煌。

五、補校應屆結業生於五月二十八日於嘉女、嘉商舉行結業生資格考。

### 圖書館：

一、圖書館自今年五月二十二日開始進行自動化工作，因工作上之需要自當日起停止借書，直至電腦化工作完成為止。

二、嘉義市立文化中心於五月八日贈送本館「桃城早期書畫冊」乙冊，歡迎借閱。

三、中華民國孝行獎籌備委員會於五月十五日贈送本館「中華民國八十四年孝行獎專輯」乙冊，歡迎借閱。

四、國立中正紀念堂管理處於五月十六日贈送本館「自強不息的蔣中正先生」教學錄影帶一卷，歡迎借閱。



## 輔導室：

一、四月二十五至二十七日陳文祥、蕭旦、黃櫻蓉老師參加認輔教師觀摩研習。

二、五月四日參加大同高商舉辦之分區第四次觀摩會。

三、五月九日黃信樺、黃顯智、楊海濤老師參加分區個案研討會。

四、五月二十七日下午舉行義工送舊歡送會。

五、高三職業興趣測驗結果說明，利用自修課時間舉行。

六、六月五、六日蔡晉和老師參加認輔制度研討會。

七、準備畢業典禮之花環。

八、五月十七日、六月七日實施團體輔導。

## 輔導專欄

### 常懷「感恩」的心

多年前，澳洲一個沒沒無聞的老農夫艾伯特法西，寫了一本自傳，出版後十分暢銷，在當地造成很大的轟動，據旅居澳洲名作家夏祖麗形容為「幾乎人手一本」，而且還被改編為電視影集，幾度在電視上重播。這本名為「幸運的一生」自傳，並沒有聳動離奇的故事，也缺乏綺麗的文字，僅以一枝平實的筆，寫出一個沒有受過教育老農的一生。

這個毫無名氣的作者艾伯特法西，出生於一個兄妹眾多的家庭，八歲時被送到遠方做工，在僱主家備受欺凌，成長後適逢第一次世界大戰，被徵召到土耳其參戰。三〇年代世界經濟大恐慌時，他失去了辛苦經營多年的農場，二次世界大戰時愛子過世，臨到晚年，結縭六十多年的老伴離他而去之後，他用筆寫下他曲折艱困的一生。夏祖麗說，全書充滿了「感恩與勇氣」，被譽為「一本平凡人不平凡的故事」。我想這本自傳最難得是一生坎坷多災多難的艾伯特，在經歷那麼多辛酸不快的

事件後，能夠心平氣和的以感恩的心情，描述他不平凡的故事，還以「幸運」作為書名。

這使我想起去年在國內轟動一時的國語連續劇「阿信」，也是講述一個日本平凡女子的不故事。女主角阿信的一生也是坎坷多災的，不過她每逢災難總是越挫越勇，沮喪過後立刻懷著感恩與樂觀的心情，從容應對。觀眾看了她的遭遇，在為她哀傷難過之餘，立即受到她樂觀進取氣氛的感染，對她解決問題的過程也充滿興趣。尤其可貴的是，她一直以感恩的心來看待事與人，讓觀者對人生充滿憧憬與希望，這是「阿信」一劇在國內受到極大歡迎的原因，也使得國語連續劇播完後，電視臺還配以臺語重新播出。

在我們成長過程中，有幸運也有挫折。如果我們能像上述兩位主人翁一般，凡事以感激的心情來審視，不但能對周圍的人有所啟發與激勵，獲得認同與肯定，而且自己也能常年保持一顆平靜與愉快的心。如果凡事斤斤計較，老覺得老天不公平而埋怨不已，必定使得自己整日沈醉於哀傷與氣憤之中，永無寧日。這兩個真實的故事，是不是會令我們對人生有所領悟而重新評價呢！

（摘自國語日報）

### 格言嘉話

- 一、沒有經過勞苦與努力是不可能獲得知識的。求知知識掘地取水一樣，如果你掘到它的源泉，它就會自動流出來。
- 二、意志不純正，則學識足以害人。
- 三、寬宏的氣度，鎮靜的神態，是吸引朋友愛護自己、親近自己，更是個人事業成功的基礎。
- 四、不責人小過，不發人隱私，不念舊惡，三者可以養德。
- 五、片刻不能忍，煩惱日月增。



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十四年十月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 9 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

## 忘掉過去，努力向前

使徒保羅說：「我不是以為自己已經得著了，我只有一件事，就是忘記背後努力的……」

人生是一張單程票，人生的路則是一條單行道。不能迴轉，也不能重新來過，我們唯一能做的，便是努力向前。

在前進當中，或許會遇到阻障，也或許會走進死巷，當然更會有來自自然界的各種災害，以及自身內在的許多掙扎，會令我們氣餒、灰心、喪志、失望、痛苦、沮喪、害怕……於是，我們會退縮，會想就此停住在原地，我們怕改變，怕從習慣的軌道中脫出，怕面對新的挑戰，怕失敗……

然而，歲月的行進，並不會因你的遲疑而為你保留，生命的痕跡，照樣烙在你身上，一層又一層，厚厚地包裹著你，像繭一般，捆綁著你，使你活在過往陰影中，自怨自艾，自憐自苦。

於是，你覺得生命像沈重的背包，壓得你喘不過氣來，而生活則充滿著痛苦，令人備感灰心。

一旦這種灰色陰影蒙上你的雙眼，成為主宰你的動力後，你便不自覺地陷入悲觀之中。

其實，你只要把過去脫皮般蛻去，讓自己從過去一些不愉快經驗和記憶中脫出，忘掉它們，給自行進的行囊中，加進一些新東西，那麼，不但不再沉重，而且會增加許多新活力。

忘掉過去的失敗，忘掉成長中的坎坷，忘掉你沒有辦法改變

的事實，忘掉別人的錯，忘掉那些你做過很糟糕、很愚蠢、很幼稚的舉動，忘掉所有令人悲哀的事，忘掉……忘掉某些生命過程中的「廢物」、「塵埃」，忘掉很多你沒辦法改變的事實，接受你自己，儘管這個你，並不如你所願，但是，你就是你，假如連你自己都不喜歡你自己，又怎麼可能盼望別人來喜歡你呢？

人生即是一條單行道，我們只有努力往前走，定睛向前看。過去種種，譬如昨日死，往後種種，猶如今日生。記得要常常清理自己的背包，將一些舊的、用不著的、有害的、沉重的東西丟掉，裝上一些清新的、新鮮的、有用的、輕盈的新用品，再上路時，你會頓覺輕鬆。

人要學會遺忘，要懂得丟掉某些廢物，尤其那些令人不悅、痛苦的之廢物，迅早清除掉就越輕盈。我們都還有好長一段人生的路要走，若是把所有過去都揹在身上，會累垮的。

摘自民生報

### 教務處

一、教務處承辦規畫八十三學年嘉義區國中、高職教育資訊網路研習進修成效良好，榮獲教育廳獎勵。

二、參加台灣省公私立高級職業學校八十三學年度工業類科基礎科學測驗經評定成績優良榮獲教育廳獎狀。

三、本校畢業生八十四學年度錄取

國立台灣師範大學一〇名

國立彰化師範大學七名

國立台灣工業技術學院一四名

國立台北技術學院四十名

國立雲林技術學院二十名

國立高雄技術學院一〇名

私立淡江大學、文化大學、技術學院合計三十五名

國立高雄工專四十五名

國立雲林工專五十二名

國立勤益工商專校一〇四名

國立聯合工商專校五九名



國立宜蘭農專三名  
國立嘉義農專六名  
國立高雄海專五名  
國立澎湖海專二名  
憲兵學校一名  
台灣警察專校四名  
合計錄取國立大專院校 三八五名  
私立大專院校 三二四名  
四、八十四年十月十一、十二、十三日舉行八十四學年度第一次月考。

### 訓導處

一、辦理童軍生活體驗營。  
二、八月二十七日辦理新生訓練。  
三、辦理孝梯楷模及孝梯獎學金之申請。  
四、辦理八十四學年度第一學期學產基金清寒獎學金之申請。  
五、辦理高一民主法治生活營。  
六、十月二十一日熱門音樂社參加光復五十週年嘉年華雷射晚會活動。

七、配合嘉義市文藝季，推展嘉義市文化中心各項活動。  
八、教室佈置比賽優勝班級名單：

一年級——第一名：建一甲、第二名：木一甲、第三名：建一乙  
二年級——第一名：子二甲、第二名：化二甲、第三名：電二甲  
三年級——第一名：木三甲、第二名：建三甲、第三名：機圖三

### 實習處

一、八十四年度台灣省技藝競賽於9月29日至10月1日在官田南區職訓中心舉行，本校共26人報名參賽。  
二、辦理八十三學年度台灣區公私立職校教師赴公民營機構研習活動，預定10月中旬召開研習工作協調檢討會，11月中旬召開研習頒獎典禮暨總檢討會。  
三、八十四學年度本校與南興國中技藝教育班兩班（實用汽車班

、實用電機班）共45名同學。

四、辦理校外參觀，加強理論與實務的配名，參觀時間以第一次及第二次月考後為宜。

五、八十四學年度本校產學合作由電子科陳清良主任，楊穎生老師共同研究，阮啟義主任主持，與飛宏企業股份有限公司合作辦理。

六、本學期工業安全衛生暨職業道德教育宣導、漫畫壁報比賽，預定十月三十日舉行，漫畫壁報比賽優勝作品配合校慶展出。

七、八十四年九月八日下午四時召開就業輔導委員會，由伊校長主持。

八、辦理在校生技能檢定。

九、辦理85學年度家具木工建教訓合作班工廠評估簽約，報核。

### 補校

一、補校八十四學年度第一學第一次臨時測驗於十月十一、十二、十三日（星期三、四、五）三天舉行。

二、八十三學年度第二學期各班前三名，於九月六日週會時，請補校許主任頒發獎狀以資嘉勉。

三、補校承辦「台灣區八十三年度高職實用技能班，一年段結業生丙級技術士專案技能檢定學術科測驗」業務，在全體教職員工全力協助下，已順利完成。台灣區共有九百八十六位學生通過檢定考試，取得丙級技術士證照。

四、「高職實用技能班第一年段調整措施研討會」於84、10、6、10、7兩天在日月潭教師會館舉行。

技職司、職訓局，均肯定實用技能班的教育功能，配合十年國教有其時代意義。

伊校長於會中，報告本校辦理實用技能班及丙級技術士檢定情況。

五、本學期含白天上課之一年級實技班學生總人數計一五一四人。  
六、本學年起原機工科二班新生，其中一班改招機圖科（男女兼收）。



七、本學期第一次月考起國文科首次採用電腦閱卷，以利學生早日熟悉未來資格考驗。

八、開學以來補校同學在秩序、整潔、禮貌方面均有長足進步，希望同學發揮團隊精神，本著「愛護學校就是愛護自己」，進而培養愛校敬師的情懷。

## 圖書館

教育廳為推動書香社會，加強文化建設，特舉辦推介優良圖書活動，藉以充實生活內涵，提昇生活品質，改善社會風氣，培養青少年閱讀習慣。因此，訂於十月三十日至十一月三日在本校圖書館二樓舉行八十四年高中職校優良圖書巡迴展，歡迎全校師生前往參觀。

## 輔導處

(一) 高一新生分發輔導手冊，希望有助於高一同學儘快適應學校生活，請高一同學勤加詳閱。

(二) 本學期規劃女學生輔導，班級團體視聽輔導。

(三) 9月7日在土庫商工召開八十四學年度輔導工作協調會。本校承辦分區認輔教師輔導知能研習，為期一週。

(四) 9月8日舉行輔導工作委員會，確認輔導工作計劃。

(五) 9月12日黃顯智老師參加嘉義地區心理衛生研討會。

(六) 10月19、20日黃信樺主任參加主任輔導教師輔導工作研討會。

(七) 9月20日聘請重修法師演講：從學生本分談尊師重，學生反應熱烈，雙向溝通甚為踴躍。

(八) 輔導室整修個別諮商室二間，歡迎大家多加利用。

(九) 本學期繼續辦理「認輔制度」。

(十) 建立及整理學生資料。

(十一) 輔導處本學期新聘輔導教師陳乃瑛老師。

(十二) 輔導教師分配負責年級：三年級黃信樺主任

二年級黃顯智老師  
一年級陳乃瑛老師

## 輔導專欄

### 人不可以貌相

「人不可以貌相」，誠然，諮商工作所看到的是一個人很少表露出來的部分，表面看起來很緊張的人，其實內心充滿焦慮，看來很有親和力的人，其實是很難接近和溝通，這種出人意料的情形，並不稀奇。

### 防衛的外殼

與人交往必須記牢：表面上所看到的對方，未必是真實的對方。

譬如院子裡的石頭，埋在地下的部分可能比呈現在地面上的部分更大。倘若一個人能夠推測埋在地下的石頭形狀，鑑賞庭院石頭的眼光就更有深度。

因此，不要誤以為經常掛著笑容的人是個性明朗、緘默的人是個性萎縮。非常外向的人，仍然有其個性萎縮。非常外向的人，仍然有其內向的一面；非常理性的人，仍然會掉下眼淚。

當精神分析創始人弗洛伊德說「男性也有歇斯底里患者」的時候，有一位精神醫師強烈反對，等到這位精神科醫師臨死前，口喊佛洛伊德的名字，說：「的確，男性也有歇斯底里患者，我就是其中之一。今後也許會有人反對你的論點，但是，希望你記住反對論者之中也有贊成論者。」

為什麼會如此呢？誠如精神分析派醫師萊希所說，一個人的言行（性格）往往是保護他自己的戰袍。

有些人為了防止他人的攻擊而面帶笑容，一旦笑容不足以防止外界的攻擊，他就不再忍受，斷然表示指責。換言之，他會換了另一套戰袍。

### 如何與他人的防衛打交道

不要因為對方「面帶笑容」而得意忘形，因為一個人的忍耐是有限度的。同樣的，不要因為對方態度強硬就退讓，因為有時候我們以強硬的態度反擊他，對方也可以改變戰袍，採取低姿勢。



的防衛方法。

主人被自己飼養的狗咬傷，這是他只看到狗的外表而粗心大意所致。配偶離家出走，部屬造反，莫不如此。

然則，與人相處，難道要存疑嗎？

當然不是！只是說明，每一個人的防衛策略（性格）是有其限制的。

既然一個人有自我保護的本能，自然就會有防衛心理。因此，與人交往，必須認定彼此都是平凡人。

要去思考對方可能有怎樣的轉變，這的確是很麻煩的，雖然麻煩，卻是現實的問題。

能夠接納自己現實，儘量去活得快樂、活得自在，這才是一個成熟的人。

然而，不管你多麼細心，有時候難免會有意料不到的情況，以致引起對方生氣。於是覺得人世間沒有意思，感到很乏味，很希望躲起來，不要跟別人打交道。

遇到這種情形，不妨先擱置下來，讓時間去治癒。如果時間無法治癒，也許不得不放棄交往。雖然這種情形令人不好受，卻不是世界的末日。

最重要的是，將來要避免同樣的失敗再度發生。

摘自諮商與輔導月刊

## 比馬龍效應

「雕像變美女，清水變雞湯」；自我應驗的預言不無可能。

●教育界人士經常愛說「比馬龍效應」，而且大多認為這是父母也可以採行的教育心理學。究竟什麼是「比馬龍效應」呢？

「比馬龍效應」其實源自一個動人的羅馬愛情故事。故事敘述一位雕塑家比馬龍，用象牙和希望，創造了一個塑像美女。由於這位美女被創造得非常完美，眉如遠山含笑，眼如秋水泛波，可說是連仙女下凡也不遑多讓，令比馬龍忍不住愛上了她。

遺憾的是，塑像美女美則美矣，但終究是冷冰冰的象牙美女，

缺少溫暖和感情，更不解風情，不能體會愛情。雖然如此，比馬龍仍然對美女一往情深，指天誓地，此情不渝。而且相信美女終有一天，能活轉過來，然後走進比馬龍的感情世界。

愛神維納斯被比馬龍的真情感動，乃賦予雕像美女生命，使夢幻成真，美女走入比馬龍的感情世界，比馬龍終於得償宿願。

這個故事，後來給了教育心理學者頗大的啟示，認為：人類對他人的「期望」，力量是相當大的。只要堅持一個信念，對方便可逐漸或完全符合我們的期望。這種期望的效應，便稱之為「比馬龍效應」，「自我應驗的預言」。

之後，教育界曾有許多有關「比馬龍效應」的研究，也直接證實：老師及父母對孩子的期望，真的能夠影響孩子行為表現。如果父母及老師願意當「比馬龍」，那麼有一天，孩子就有可能雕像變美女，清水變雞湯。

相對的，如果父母及老師心中，只認定聰明、可愛、乖巧的孩子「孺子可教」，那麼遲鈍頑劣的孩子，勢必被打入冷宮，成為朽木。如此惡性循環，乖巧漂亮的，會更好；貌醜頑劣的，愈難成大器。

換句話說，對孩子「放棄」，也是一種期望。這種負面的期望，同樣會對孩子的行為表現產生影響。因此，為人父母絕不輕言孩子「沒救了」，或罵孩子「笨蛋」！

摘自民生報

## 靜思一得

一、人是會犯錯的，然而人的偉大就在於知道自己犯錯之後，願意承認及改過。人的尊嚴不在於完美無瑕，而在認清自由所帶來的責任，並且勇於為行動的後果負責。孔子說：「過而不改，是謂過矣。」正是這個意思。

二、中學生每天背著沈重的書包，學習各種知識與技能，以及為人處世的道理。表面看來十分辛苦，其實卻是精神成長過程的第一道考驗。缺乏此考驗，將如同未經掙扎的蛹，不可能幻化為美麗的蝴蝶。



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十五年一月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 10 期

發行：省立嘉義高工  
校址：嘉義市彌陀路174號  
編輯：輔導工作委員會  
電話：(05)2763060

## 善用你的專長

靠近曼谷大街的一間小吃店，以炒空心菜名聞遐邇，「老闆」有一絕活，他用猛火炒菜，炒熟後拋至半空，然後由一伙計，在五十公尺的一個角落用盆子把菜接住，而且萬無一失，令食客大開眼界，嘆為觀止。固然這難度不一定很高，可是他能想出這種玩藝，也算是一個善於動腦的人。

在這世界上，凡是懂得善用專長的動物，都會比較吃香，也廣受歡迎。每次我在不同國家，不同場所，看到不同海豚表演各種各式的特技時，都為牠們喝采叫好，海豚看起來很笨拙，但牠在笨拙的外表裡，卻隱藏著看不見的智慧。像夏威夷鸚鵡園裡那些小鸚鵡表演起各種神妙的動作直教人感覺到：「天生我材必有用」。

其實，不論是人，或者小動物，只要能夠把自己專長表現出來，都將會贏得別人的激賞，而這些專長的獲得，一部份來自天賦，另一部份來自訓練，再好的天賦如果不加以訓練，也不可有太大的成就。上天是很公平的，牠對萬物都很憐惜，沒有偏愛，因此，牠把命運交給每一個人自己去主宰，你可以做得很好，只要你用心去做。

春秋戰國時代的公孫龍子，因為收容一位聲若洪鐘的門客，沒想到這位門客的專長，卻救了他一條性命；久居中國的俄籍猶太人施約瑟，她因為深諳冷僻的希伯來文，才能將原用希伯來文寫成的舊約譯成罕世無匹的中文聖經，而贏得至高推崇。

。所以，一個人只要能善用他的專長，往往會有意想不到的收穫。

專長是一個人獨有的本領，即使是微不足道的專長，有時也能發揮出驚人的功力。而每一個人幾乎都擁有一點與眾不同的專長，你有、我有、大家都有。舉例說，我有一個妹妹，是一個業餘雕刻家，她平時很喜歡替人家刻印，刻好後把它裝在精美的盒子裡，免費贈送給親友，所以大家都很感動，雖然她拼命的付出，但她的專長已獲得一致讚美的共鳴，這正是「施比受更有福」的道理。

有些人認為自己一點專長都沒有，其實，你錯了，如果你細心去體察，你會很訝異地發現你把自己的專長浪費了，但不必煩惱，只要從此刻開始，你能真正懂得善用你的專長，你依然會有成功的一天。

## 煙害警語

各位年輕朋友們：



吸菸使我瀟灑、豪邁、成熟；

吸菸更使我成為帥哥、媚女。

更因為吸菸，我口臭、我氣喘，

我心臟病、我中風、我肺癌，

吸菸使我沒有明天，使我入土伴青山。

聰明人不賭穩輸的遊戲，請即時斷菸。

西部牛仔遺言

取自學生輔導通訊



## 教務處

### △頒發84年第一學期各類獎金如左列：

嘉義高工校友會獎學金：汽三乙李格朋、電三甲徐賜智、汽三乙邱英財、子三甲王俊晴、機三乙劉景陵、木三甲賴姿君、冷高三侯宏奇、電三乙王盟凱、子三乙林玉惠、建二乙黃顯舜、機三乙簡逢隆、化三丙許瓊文、機圖三呂美姿、建三甲陳春梅、化三乙葉哲源、化二乙陳玉恭、機三丙蔡勇淇，每名三〇〇〇元。

嘉義高工消費合作社獎學金：電三甲黃明德、電三乙李明豐、電二甲唐山林、何嘉倫、羅章仁、羅振誠、子三乙程韋森、建二甲賴貞秀、李育珣、汽二乙林智群、機圖二竇悅菁、木二甲賴瑞文，每名三〇〇〇元。

和泰汽車公司獎學金：汽三乙李文偉、蘇連宗、汽三甲何忠穎、汽二甲田英霖、江慶信每名三〇〇〇元。

中央日報社獎學金：木三甲林坤賢、電三乙陳佳鎮、建三甲梁悅倩、電三甲潘錦榮、電子三乙王志宏每名四〇〇〇元（未領）。

財團法人台北市行天宮獎學金：機三甲張穎育二〇〇〇元。  
財團法人嘉義西區扶輪社文教基金會獎學金：電子三甲蕭翔文五〇〇〇元（未領）。

財團法人金龍院：建二甲洪世偉四〇〇〇元。

財團法人普濟寺：冷高二劉奇炫、冷高三陳銘倫、木高三林佳一每名三〇〇〇元。

財團法人星隆獎學金：機三甲戴靜居、機三丙蘇志文每名二五〇〇元。

本校電子科第四屆校友會捐助獎學金：電子三甲余富雄、電子二甲羅堡燦、電子二乙阮文成、電子三乙黃瑞祥每名二〇〇〇元。

香港柚木製品股份有限公司：木二甲張晉融、木二丙鄭信帆、木三甲林義凱、木二丙劉健舟每名三〇〇〇元。

△籌辦八十五年雲嘉區在校生活技能檢定學術科考試報名、建檔工作、試務等工作，雲嘉區報名總人數一〇二四六人，將於八十五年元月七日上午十時至十一時四十分，分別在嘉義高工、東吳工家、民雄農工、協志工家、大成商工、西螺農工等六個考場同時舉行。

△八十五年十月十一、十二日（星期三、四）下午於本校資訊大樓舉辦電腦專題演講，由張榮順老師主講——BBS邀請您進站。十二月四、五日（星期一、二）由劉明舜老師主講——電腦病毒的認識與防治、吳嘉星組長主講——資料壓縮與安全備份。

## 訓導處

△嘉義市音樂比賽，本校管樂隊、國樂隊均獲得優等第一名，並且取得代表嘉義市參加八十五年台灣區決賽。

△12月17、23日為民主法治教育週，辦理演講比賽、法律常識專題演講、校園寫生、漫畫比賽、參加民主法治教育徵文比賽、法律常識測驗。

△辦理第七屆校園歌唱比賽。

△12月26、27、28日分為二梯次辦理高三公民訓練，地點：墾丁青年活動中心。

△辦理攝影比賽。

## 實習處

一、參加八十四年台灣省技能競賽，九月22日至24日在官田南區職訓中心舉行，結果榮獲家具木工第二名張永昌家具木工第三名何國成門窗木工第四名林瑞龍

二、辦理八十四學年度第一學期工業安全衛生教育及導正職業觀念壁報、漫畫比賽，比賽結果，優良作品於十一月十日配合校運會展出：優良成績如下：

(一)科際壁報比賽：第一名 電子科

第二名 電機科



### 第三名 建築科

(二)漫畫比賽：第一名 建二甲 林金成

第二名 子二甲 黃迪毓

第三名 建二乙 蘇晉賢

佳作 子三甲 蔡佳晉

佳作 機三丙 黃一平

三、八十四年11月17日辦理台灣區八十三學年度公私立職業學校教師赴公民營機構研習頒獎典禮暨總檢討會。

四、十一月三十日參加台灣省八十五年度建立正確職業觀念徵文比賽，作品計學生組（學生）四件，社會組（教師）一件。

五、十二月七日分發台灣省勞工處編印「就業指南」給高三學生，人手一冊。

六、八十五年一月十日第六節舉辦工業安全衛生教育暨建立正確職業觀念演講比賽，各科派高三同學一名參加，預定錄取三名。第一名同學於四月中旬將代表學校參加台南區建立正確職業觀念演講複賽。

七、辦理雲嘉區在校技能檢定

學科測驗：85年元月1日。

術科測驗：85年2月1日—3月31日。

學科測驗人數：一〇二四六人。

術科測驗人數：九四二八人。

### 補校

一、補校今年報名在校丙級技術士技能檢定共約四百人。

二、補校於十二月四、五、六、七日四天舉行本學期第二次月考

三、11月份休退學人數18人，12月份休退學13人，至目前為止補校學生總數為一四六六人。

四、第二專長電腦應用班，本校受訪視日期定為元月四日。

五、「嘉工壘球隊」蟬聯八十三、八十四年中正盃、協會盃全國壘球比賽冠軍。84年十一月中旬又奪得中正盃社男組全國壘球錦標賽冠軍。本校壘球隊員文武兼備，曾取得84學年度甄試大專之資格，並獲得教育部補助，預訂85年3月申請出國

訪問比賽。

六、補校八十四年高三公民教育團體活動於84、12、16—84、12、18三天分兩梯次在阿里山青年活動中心舉行。伊校長親自主持第二梯次始業式，並在升旗典禮中勉勵補校同學：運用智慧，開創前程。

### 圖書館

一、圖書館於八十四年十月二十日完成自動化作業，圖書館工作進入一個新的紀元，今後貼有條碼的書，借還書都用刷卡處理，故讀者借還書請務必帶借書證（學生以學生證當借書證）以利作業。

二、凡學生證未貼圖書館的條碼者，請於八十五年元月間補辦，請同學們早日將學生證送交圖書館處理。

三、八十四年十月二十七日財團法人弘德基金贈送本校圖書館「弘揚社會道德—實踐孝道」二冊，歡迎讀者借閱。

四、八十四年十一月六日台灣更生保護會嘉義分會贈送本校圖書館有關更生保護之徵文海報比賽專輯一冊，歡迎讀者借閱。

### 輔導室

一、本學期高一實施賴氏人格測驗，高二實施學習態度測驗，高三實施職業興趣測驗。目前均已實施完畢，並向學生解釋。

二、本校於十二月四日至九日承辦台灣省公私立高職第七區認輔教師輔導知能研習會，頗獲好評。

三、教育部頒發「技術學院系所簡介」及「二年制專科學校類科簡介」分發到各處室及各科辦公室、請同學多加利用。

四、十二月十六日下午舉辦親職教育—高一學生家長座談會，參加家長甚為踴躍，計有一百五十餘人參加。

五、本學年生涯輔導活動再獲教育部經費補助。

六、編印「親子看招」親職教育手冊，提供家長參考。

七、輔導室擬招收高一學生擔任輔導室義工，歡迎高一學生有意加入義工行列者，踴躍報名。新進義工預定於寒假期間實施研習訓練。



## 為人子女

大家都知道現在青少年問題的嚴重，追究其根本的原因常常是因為家庭功能不彰，親子之間有嚴重的代溝所致，所以便有一系列的親職講座，媽媽成長團體應運而生，在這樣的講座當中，父母除了檢討自己的管教方式外，常常更力不從心的是，自己的確做了很多的改變，但不管自己怎麼做，孩子總是不配合，不知道他們在想些什麼，這才是真正無力感所在，所以今天要促進良好的親子溝通，實在須要少年及父母雙方面的努力及配合。

從報章雜誌及帶領營隊活動看來，現在的小孩子愈來愈不懂得感恩了，覺得今天父母對他所做的一切都是理所當然，如果有一些需求父母無法滿足的時候，孩子似乎較不能體諒父母的難處，把需求壓抑下來，而是想別人有，為何我沒有，接著就去尋求不同的管道得到他，所以筆者建議青少年在與父母相處時應注意：

## 一、了解父母：

1. 了解父母的成長背景，因為一個人的成長背景，往往會決定他的判斷及決定，我們應該同理他的處境，再加上年紀大，很多觀念已定型，實在不容易改變的。
2. 大人也是人，也有犯錯，情緒不好的時候，回到家，也是希望享受家裡的溫暖，而不是面對子女索求無度的機器，所以，做子女的，應該善盡孝道，分擔父母的辛勞。
3. 今天的社會，雖然科技愈來愈發達，但相對的，誘惑也愈來愈多，在子女身心尚未成熟之下，父母實在會擔心子女受到傷害。而子女因為正值青春，反抗性強，有自己的主張及意見，覺得自己已經是小大人了，可以做決定，且可以負起責任來，可是我們發現，出了事，往往收拾爛攤子的還是父母，而青少年朋友們則以自己還小，也會犯錯來推諉責任。

## 二、了解自己：

1. 現代人工作忙碌，但如果能規劃出一段時間，親子之間定期來溝通，則可以避免很多誤解及觀念差異太大的情形，青少年朋友可以去想一下，是不是比較容易原諒朋友所犯的過錯，而不能容忍家人的錯誤；自己平時是否花一、兩個鐘頭在與朋友打電話，而不願意花10分鐘與家人好好坐下來談一談；是否我們總是在抱怨父母不了解我們，而忘了我們也應該去了解父母。

2. 你在表達意見時，自己及父母的情緒是否處在最佳的狀態，表達的方式是否過於直接，且是否預設父母非要答應，沒有轉寰及討論的餘地，因為我們對一件事情的期望愈高，失落感也會愈高。且若雙方情緒不穩定的情況下表達事情，通常對方在接收到訊息之前就已經氣炸了，又怎能跟你討論事情呢？

3. 你是否有一顆急於長大的心，而忘了自己有多少的能力及擔當，因為一個真正的大人，是要能夠為自己所說及所做的負完全的責任。

## 三、如何做：

1. 隨時表現出你的關心及愛意，如：父母須要一杯水時，你倒給他一杯水，父母感冒時遞上一張衛生紙，偶爾陪父母下下棋，幫媽媽洗洗碗，他們的生日、紀念日送上個小禮物，從這些小動作中，父母會感受你的孝心。

2. 以事實證明你的確是一個可以讓父母放心的人，有計劃地事及行動；介紹你的朋友讓父母認識，出去玩時記得打電話報平安及留下通訊；隨時把自己的行動與父母討論，尊重父母的親職權，這樣才能減少衝突。

3. 最後，如果真的都沒辦法的話，應尋求其它親人及社會福利機構的協助，讓親子關係能有更好的改善。

其實，青少年這段期間好比在打霍亂預防針，打了之後會很痛好幾天，但如果能熬過去，他以後就可以抵抗很多疾病，同樣的，青少年期雖有風風雨雨，但如果能一一克服，將來你就可以面臨各種不同的挑戰，不是嗎？