

中華民國七十四年 九月創刊  
中華民國八十五年 四月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 11 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

## 校長開學典禮致詞：

談挫折——跌倒了，要勇敢地站起來

開學典禮講85、2、26

今天是大年初八，在我國傳統的習俗裏元宵節以前！大家見面，都要互相拜年，互道恭喜，現在謹讓我先向各位恭喜，祝各位今年吉祥如意，健康進步！因為樂群堂正在佈置全國資訊特展，所以我們在大集合場舉行開學典禮；今天我想以談挫折，也就是跌倒了，要勇敢地站起來，和大家共同勉勵。

國父說：「人生不如意事，常十之八九」也就是說：人生一生當中，多多少少都會遇到一些挫折，一些不如意的事情。我們要以什麼樣的態度去面對挫折呢？我想：

第一：就是「視挫折為理所當然」：將來各位在社會上，不論從事那一種行業，都會面臨挫折的經驗，日本的原一平先生在成為保險業推銷王後，每一個月還是會遭遇數次的挫折；而每當挫折到來時，他就用下面的話來激勵自己。

※未曾失敗的人，恐怕也未曾成功過。

※忘掉失敗，不過要牢記失敗中的教訓。

※在當未完全氣餒以前不能算失敗。

※挫折，其實就是邁向成功所應繳的學費。

世界最偉大的男高音卡羅素，曾因唱不出高音，屢次被老師勸告放棄歌唱生涯。

華德狄斯耐，創造了孩子們的夢幻世界，但很少人知道他在成功之前曾經破產七次，外加一次精神崩潰。

所以，美國壽險奇才巴哈就說過：「人在遭遇挫折之後，即使是極小的挫折，假如你老是去想它，它會愈想愈洩氣。最好的方法是，把挫折拋諸腦後，馬上開始另一次的努力。」

### 第二，用樂觀的態度，看待挫折：

我曾經和各位談過文學家蕭伯納，有一次在船上想喝酒，而找到半瓶酒時，他的朋友說：「唉！只剩半瓶酒！」但蕭邦興奮地說：「還好，還有半瓶酒！」這種樂觀的態度。再舉一個例子，有一位病重的美國婦人，寫信給知名的教育家利奧、巴士卡力（Leo Buscaglia），說她身患重病，正等待死神降臨。他回信勸她，與其等死不如去兒童醫院看看那些得了絕症的孩子們。婦人接受他的勸告，立刻到醫院去。孩子問她：「妳也即將死亡嗎？」婦人點頭。孩子又問：「妳恐懼死亡嗎？」婦人又點頭。孩子笑著說：「你就要上天堂，馬上可以見到上帝了，有什麼好怕的。」婦人立刻開悟，從此不再恐懼死亡。

同樣面臨死亡，孩子看到了天堂，婦人看到了地獄；經過孩子指點之後，婦人也看到天堂，其間的轉變，完全在態度而已。

所以，希望各位同學，將來面臨挫折或面對困難時，要有屢敗屢戰的精神，而不是屢戰屢敗的態度。記住，跌倒了，要勇敢地站起來，再一次祝福大家新年愉快，萬事如意！

### 教務處

一、84、12、85、3、7籌備辦理八十五年全國資訊特展。  
二、統計高三應屆畢業生，每班前十名獲保送甄試資格同學。

之確認。

三、籌備辦理台灣省八十四學年度辦理「國中藝能學科成績優良學生保送甄試就讀高職」預定工作進度事宜。

四、84、12、85、1、7籌備及辦理八十四學年度雲嘉區及高屏區高職在校技能檢定學科考試事宜。

五、85年3月25、26、27日辦理高一、二、三，八十四學年度第二學期第一次月考。

六、配合化工科參加八十五年雲嘉區科學展覽（題目為微波處理對高粱酒陳熟影響之處理）

### 訓導處

一、八十五年二月四日至八日（五天）於走馬瀨農場參加童軍社團大露營。

二、學校租稅法規測驗優秀成績：電三甲羅英升、建三甲朱怡璇、機圖三陳裕中。

三、民主法治教育徵文比賽學生組：黃英修、廖仁甫、詹嘉鈞、蔡博仰；教職組由蔡成雄組長參加，龍潭農工訓導處主辦。

四、機圖二印昭銘、冷高三曾群升同學當選優秀青年代表。

五、李國漢等八位同學參加冬令自強活動學生幹部研習營。

六、於債倩等十位同學參加冬令自強活動飛鼠五技研習營。

七、童軍四校聯合考驗營於八十五年二月十五至十七日假梅山國中辦理，由嘉義高中主辦。

八、八十四學年度教育廳學產基金清寒獎學金計有電三乙林銘勇等十五位同學（A類八仟元、B類四仟元）。

### 實習處

九、召開第三十七期嘉工青年編輯會議。

十、召開畢業紀念冊編輯會議。

十一、台灣區音樂比賽：管樂隊優等、國樂隊甲等。

一、三月十一日召開台灣區八十四學年度職校教師赴公民營機構研習第一次籌備會議，今年另增台中護校、鳳山商工兩所承辦學校。

二、協辦嘉義市國中職業試探輔導活動；三月十六日及五月二十五日兩天為工科簡介，五月四日、五月十八日兩日下午分別在電子科、化工科實作。

三、於四月十日將報名台灣省高職學生創作發表會，複賽將在台南高工舉行。

四、台灣區工科學生技藝競賽將於三月二十五、二十六、二十七、二十八，四天在台南高工舉行，本校其參加13種職種15名選手（其中含建教班及建築工各增加一位名額）。

五、二月一日至三月卅一日辦理雲嘉區在校技能檢定術科測驗。共有九四二八人。

六、與南區職訓中心，欣欣木業公司合作辦理85學年度建教訓家具木工班。五月起報名六月考試。

### 補校

一、補校於註冊時，實施服裝儀容檢查，並持續追蹤複檢，以使得學生養成遵守校規的好習慣並落實學生的生活教育。

二、為使學生養成不亂丟廢的好習慣，本學期起，每天由兼行政同仁利用巡堂時，檢查各班教室及走廊之整潔，並列入當日整潔評分加減分數之依據。

三、本學期補校未依規定辦妥註冊手續的學生計一一八名，分別按情節輕重，給予記過或警告處分。

四、本學期招收春季實用技能班及轉學生名額為電機一33人、汽修一31人、轉學生50人。

五、本學期註冊學生人數一年級五九三人，二年級四七一人，三年級三九一人，總計註冊人數為一四五五人。

六、補校本學期響應捐血活動，預訂於85年5月8日（星期三）晚間舉行。

七、補校學生參加在校生技能檢定術科測驗，到目前為止（已舉行完畢之職種有視聽電子工業電子、室內配線、工業配線、鉗工），合格率在七成以上。

八、補校定於三月26、27、28（星期二、三、四）三日舉行本學期第一次月考。

### 圖書館

一、圖書館最近發現很多讀者對借書規定不甚注意，造成困擾，在此再說明一遍，請大家注意及之：

(1) 同學們借書每次限借一本，借期一週、一週內趕快看完並還書，切記不可遺失，否則須自行購買同樣的書賠償。  
(2) 教職員累計借書總數量五冊，每冊借期一個月，一個月內看完並還書，若有一本逾期，則電腦無法處理再借下一本，敬請大家配合。謝謝！

二、八十五年二月二十三日國立台灣藝術教育館贈送本館一冊「台灣布袋戲的認識與欣賞」歡迎借閱。

三、八十五年二月二十九日台灣更生保護會嘉義分會贈送本館一本輔導案例選粹，歡迎借閱。

四、財團法人吳尊賢文教公益基金會贈送本館「愛心的故事——何明德先生的造橋善舉」數拾冊，歡迎索閱。

### 輔導處

一、寒假期間，2月14、15日舉辦輔導室義工生涯規劃研習營，並蒙國立台灣工業技術學院嘉工校友會協助承辦，順利圓滿。

二、2月27日召開本學期輔導工作委員會：

三、3月9日召開義工幹部座談會。

四、召集各班輔導股長，宣導輔導工作聯絡事宜。

五、籌劃生涯探索團體諮商活動。  
六、籌劃生涯探索參觀活動，預定5月10日舉行。

### 輔導專欄

## 青少年的兩性關係與情感問題

成長是一種令人喜悅與振奮的事，它不僅代表著生命的融通與提昇，同時也是人生另一種詮釋與蛻變。正處於叛逆期的年輕朋友們，一方面覺得自己已經長大了，可以獨立自主，一方面仍需要依賴父母生活；在心理方面希望獨立，又期待能依附在父母親身邊，此種進退維谷的情懷，造成身心方面的徬徨與焦慮。年輕朋友在成長過程中最感焦慮與疑惑的事，莫過於與異性相處和感情方面的問題，例如：該不該交異性朋友？交異性朋友會不會影響學業？如何與異性朋友相處？如何表達對異性朋友的愛？男女交往的尺度何在？我不是你最心愛的人？為什麼愛神總是忽略我？愛他（她）在心口難開等。此類問題一直困惑著年輕朋友們，造成他們身心不寧，寢食難安、日夜顛倒。本文的主要用意，在於讓年輕朋友們深入瞭解「愛」的真諦與意義，透過各種可能面臨問題的解析與廓清迷思，對於兩性關係與情感問題有進一步的認識與體會，更重要的是要珍惜自己、接納他人，真心真意過一生，並作自己的主人。

### 愛他（她）在心口難開——

#### 喜歡一個人要等他長大

年輕朋友在面對異性時，經常會有一種情懷，就是喜歡一個人卻不知如何表達內心的愛戀——我該如何面對異性？我如何去表達？著實令他們「愛在心裡口難開」。面對此種青澀的情懷或是情竇初開的心緒，年輕朋友應該冷靜地思考：我真的喜歡他嗎？他可是我的最愛？我瞭解對方嗎？他有



什麼優點？我瞭解我自己嗎？我能容忍他的任何缺點嗎？我能在學業與交異性朋友之間作妥善的安排嗎？因為交異性朋友就牽涉到「作決定」與「負責任」的問題，什麼時候作決定較完美、什麼時候交異性朋友較理想等都是必須深入考慮的議題，在身心尚未發展成熟時就交異性朋友，不但對自己的成長沒有幫助，相對地也會影響並阻礙各方面的發展。更重要的是，此時期無法為自己所作的決定負責，必須由父母或他人來承擔後果，一時的激情必須終生的幸福作為賭注，因此，喜歡一個人要等他長大，也要等自己長大。

## 只要我喜歡有什麼不可以——其實你傷了父母心

年輕朋友最常掛在嘴上的一句口頭禪「只要我喜歡，有什麼不可以」，我要作我自己，你說左我就要說右！你說黑我就要說白！你說我錯，我就要錯！我就要自己錯錯看！年輕的心是飛揚的心，年輕歲月不要留白，只要我喜歡，有什麼不可以。在此種情懷的邏輯推理中，只要男女相愛，永結同心，海誓山盟，在一起有何不可？殊不知，年輕的心是飛揚的心，同時也是脆弱的心，最容易受到傷害，而影響一生的發展，圓滿的人生發展是一種「你OK、我OK」的最高境界，當你作任何事或任何決定，除了考慮自己，也要顧慮他人，如果我這麼作，對自己、對親人、對他人有無影響？是建設性或是破壞性的影響？行為的後果如果利人利己，何樂不為呢？如果損人利己或是損己利人，都應該慎重考慮。「最佳男（女）主角，換人作作看」，就會體會出他人的心與瞭解他人的立場，因為「只要我喜歡，有什麼不可以」，其實傷了父母心。

## 其實你不懂我的心——所以我要你懂我的心

「代溝不是年齡的差距，而是思想的遠離」，有很多年輕朋友自覺普天之下，無一知音，父母、師長都不懂我的心

，不知道我所想、所要的是什麼？不明白我的困惑，總是苛責多於鼓勵、要求多於傾聽，無法深入地與我談心。其實，兩代間的代溝可以透過相互溝通與接納，求得生命的融通。在適當的時機，年輕朋友應該適度地表達自己的看法，傾訴自己的內心世界與需求，讓他人也能清楚地瞭解你的生命舞臺。人與人之間的相處，不就是靠不斷的溝通與協調嗎？

## 真心真意過一生——作自己的主人，感覺真好！

青少年時期的愛是一種「少年不識愁滋味，為賦新詞強說愁」、「少女情懷總是夢，少男情懷總是詩」的愛。對於這種懵懵懂懂的爱，有點黏又不會太的爱情，總是令人嚮往與憧憬。有些人為愛夢一生，有些人為愛而廢寢忘食，有些人為愛荒廢學業，有些人為愛壯士斷腕，有些人為愛付出一生的代價，其實這些人從不懂得真爱，也從未擁有真爱。真爱不只是一種珍惜自己、接納他人的高尚情操，真爱並不是一種身體的佔有，而是精神方面的相互支持，有了真爱才能真正作自己的主人。

## 不一樣就是不一樣——相互尊重與接納

青少年時期的另一種情懷是對異性感到相當好奇，由好奇而衍生愛慕的情懷，進而希望擁有對方的一切。因此會對愛產生一種佔有，而不是犧牲奉獻的心理，誤認為愛是享受權利而忽略盡義務的層面，會以自己認為理所當然的方式表達對異性的愛，或是相互傳達愛的訊息。其實愛的真諦是一種對異性尊重與接納的態度，透過對異性的瞭解與接納，相互陪伴成長，走過人生最尷尬的時期與最焦慮不安的階段。如此，才是最圓融的兩性關係。

本文作者：高雄市教師研習中心

研究組組長林進材先生

中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十五年六月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

## 第12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

### 如何安排休閒活動



每個人的生活作息習慣有很大的差異，在考慮休閒活動時，必須依據各人不同的情況妥為安排。首先要考慮的就是時間因素，可以運用的時間有多少？只能忙裡偷閒或是較長的假期；其次要配合自己的個性與需要，也要斟酌自己的能力與客觀環境的條件；最後，要認清自己目前的身份、年齡，必做踰越規矩的安排，以免休閒不成，反而造成身心的重大傷害。以下有幾個步驟可供參考：

#### 一、訂立目標

根據自己的興趣與需求訂出短、中、長程目標。把目前最可行及未來欲行的化為具體目標，然後再逐步行動，以實現自己的理想。要注意不要同時進行太多項目，可排定優先順序或結合若干同性質的項目；活動的內涵也要符合自己的的生活步調，才有益於身心的均衡。

#### 二、增強動機、善用資源

在決定從事某項休閒活動前，可發掘一些有利的條件與事物。如：有人指導或同儕一起做，彼此可分享心得與樂趣，容易持之以恆而不會半途而廢。

#### 三、環境的控制

可妥善佈置情境，以製造參與的良好氣氛，引發高昂的情緒。時間也要把握得宜，避免無所事事；勞心與勞力的活動可互相搭配，變化方式亦可提高效果；此外，善用生活中零碎時

間，亦有意想不到之情趣；有時獨自從事，則可避免紛雜環境的干擾。運用之妙，存乎一心，勇於突破，才能有所創意。

#### 四、自我增強

可適時給自己愛的鼓勵，些許的自我獎賞可加強實施的信心，持久進行下去；一點一滴累積起來，自然有良好的效果。

#### 五、檢討修正

對於即定的活動，可在進行過程中隨時反省檢討，如有不妥可加以修正，使得各階段的目標皆可銜接完成，並符合現實環境的需要。隨時調整自己的心態，以積極、快樂來迎接充滿樂趣的挑戰。

除可依上述步驟設計安排自己的休閒活動外，尚特別注意下列事項：

- 一、休閒的目的在於調劑身心，自然要順應自己的興趣，不要勉強或限制自己，切勿使休閒成為身心的負擔。
- 二、休閒與正式學習的活動最好在性質上能互補，以充分發揮調節的功能，拓展多方面的生活經驗。
- 三、休閒所需要的花費不盡相同，學生宜考慮自己的主客觀條件，選擇較方便又較少限制的活動。
- 四、學生最好兼採個別與團體方式的活動，彈性掌握可供參與的活動。
- 五、休閒活動若能同時具有多方面的意義，則有較多附帶的收穫，不但造福自己，也可把歡笑帶給他人。
- 六、學生如能擁有一種以上的休閒活動，動態與靜態皆可，則較不會受制於客觀條件或時空的限制。
- 七、參與休閒活動必須衡量自己體力與能力，過與不及皆不宜，否則徒然無功，適得其反。
- 八、學生的休閒活動要符合社會善良風俗，不要把自己的快樂建築在他人的痛苦之上，造成其他人的不便與傷害。
- 九、多考慮配合學校或家庭的休閒活動，增進師生、親子、同儕、兄弟姊妹間的溝通與感情。
- 十、儘管休閒活動是消遣與娛樂，但也要保持恆心，以養成良好的生活習慣。

學生面對未來轉變快速的社會，除努力充實學識、增長才智外，尚須培養正確的休閒觀念，學習良好的休閒知能，以怡然自得、悠遊自在的心境，享受生命的情趣與樂趣。善用休閒生活可使我們的人生充滿無限的嘉悅，同時可開創未來生涯的新契機；生活富於變化，有緊張有輕鬆，有辛苦有享受，人生才有意義。

休閒活動是學習生活中一波波美好的漣漪，期待所有的中等學校學生都能從事正當的休閒活動，以美化人生，順利成長，成長未來國家、社會的真正棟樑。

✧摘自成長之路✧ 作者：林本喬先生

## 處室動態

### 教務處

一、八十五年四月十二日召開台灣省八十四學年度雲嘉南四縣市中藝能學科績優學生保送高職宣導座談會。

二、彙整台灣省八十四學年度雲嘉區高職在校生丙級技能檢定學術科成績以便造冊索取証照號碼。

三、承辦八十四學年度高職應屆畢業保送甄試有關事宜。

四、擬定籌備八十五學年度嘉義區高職聯招工作有關事宜。

五、八十五年五月九日召開八十五學年度嘉義區高職聯招學校第一次委員會會議。

六、八十五年五月廿二日（八十五年六月辦理台灣省八十四學年度雲嘉南四縣市中藝能學科績優學生甄選工作。

七、八十五年六月五日上午十時召開八十五學年度嘉義區高職聯招第二次委員會會議。

八、本校教職員工電腦研習班，擬從六月十五日正式開課，本研習共分：電腦基礎班與進階班，歡迎全體同仁參加。

九、八十五學年度保送甄試錄取各大專院校名單：

國立台灣師大：蕭翔文、林義凱、林坤賢  
彰化師大：黃存良、劉嘉益

台灣技術學院：葉家和

台北技術學院：黃崇仁、劉嘉育、蔡宜嫻、李宏結、李宏昌

高雄技術學院：郭佳文、蔡英進

中原大學：林銘勇

高雄工學院：曾明河

朝陽技術學院：李昆倫、林松柏

實踐學院：賴安君

華梵學院：吳建和

勤益工商專：潘錦榮、徐賜智、李明豐、詹麗雅、李志偉

戴靜居、紀克宏、柯誌龍

雲林工專：張軒崇、林芳祺、楊宗勳、邱瑞陽

高雄工商專：葉明賢、高炎生、林信宏、曾顯森

亞東工專：何國材、劉明宗、張永昌、何國成

南亞工商專：許正義、張淑雲

崑山工商專：涂偉崇

聯合工商專：曾建勳、王鍾億、吳世志、吳彥賢、張英傑

李修練、蔡岳庭、蔡旻杰、涂英哲

南台工商專：姚文德、郭朝陽、林埤琪

龍華工商專：曾啟明、簡逢隆

萬能工商專：陳智仁、許宏任、黃秀琪

華夏工商專：楊文宏

### 訓導處

一、大專教授「民主法治巡迴演講」——談守法與誠信，於四月十日敦聘林得瑞教授主講。

二、四月份舉辦孝親園遊會及社團才藝表演。

三、嘉義青年獎學金受獎名單：

幹聯會主席羅振城（電二甲）熱音社社長蘇健華（電二甲）

管樂社社長鄭崇懷（建二甲）校刊社社長賴祈豪（建二乙）

四、推展民主法治教育週活動，於五月八日敦聘敦聘林瑜娟檢察官蒞校作法律常識演講。

五、訂於五月廿九日實施團體輔導，主題為「圓一個人生的夢」，本校女同學全部參加。

六八十五年教考專書心得寫作比賽：

一年級：第一名：機圖一楊小瑩、第二名：子一甲黃馨巧、

第三名：木一甲柯章翰

二年級：第一名：化二甲陳宜君、第二名：建二乙張議仁、

第三名：呂紹榮

三年級：第一、二名：從缺、第三名：機圖三陳裕中

七八十五年教親楷模：子三乙五志宏等十八位同學。

八五月十日（星期五）下午七時熱音社參加慈暉青少年晚會活動。

九五月五日（星期日）幹聯會參加救國團舉辦之愛心園遊會。

### 實習處

一、協辦嘉義市國中職業試探輔導活動：五月四日、十八日有蘭潭、南興國中到本校電子科、化工科分別實作、五月廿五日尚有蘭潭、北興、北園三所國中到本校工科簡介。

二、台灣省學生創作發表會於五月八、九、十三天在台南高工舉行複賽，本校由化工科蔡榮政老師、黃旭村主任指導化三丙黃雅惠、許瓊文、陳淑貞創作題目為「微波處理對高粱酒陳熟影響之探討」榮獲佳作。

三、辦理台灣區職校教師赴公民營機構研習活動：

(一)三月十一日 召開第一次籌備會。

(二)三月一日至廿八日 尋求承辦之公民營機構。

(三)四月十日 召開二次籌備會。

(四)四月十五日 通函各校（共二九四校）推薦研習教師於五月四報名截止。

(五)五月五日到九日 整理二、九五〇份報名資料按梯次分送內湖高工等九所承辦學校協助遴選。

(六)五月十七日 召開研習教師初選審查會議。

(七)五月廿三日 召開研習教師複選審查會議。

四八十五學年度建教訓木工班經教育廳核准招生定六月十七（二十日）在教務處報名，六月廿三日考試。

### 補校

一、補校編制班高三資格考於五月廿六日（星期日）在嘉義女中舉行。實用技能班資格考術科測驗於五月十五日上午順利舉行完畢。學科測驗訂於六月二日在嘉商舉行。

二、高三應屆結業生共有廿五位同學參加高職保送甄試，並於五月五日，在高雄正修工專舉行考試。

三、本學期高三學期期考及高一、二第二次月考於五月十五、十六、十七、十八四日舉行。

四、由補校承辦的台灣區八十四學年度高職實用技能班一年段結業生專案技能檢定學科測驗，在八十五年五月十九日（星期日）上午順利舉行完畢，全台灣區共有近五千人報名參加。當天教育部、職訓局、教育廳、政風室及駐區督學等長官均蒞臨嘉工考區視察，並特地到闖場督導。本專案技檢術科測驗將於六月中旬前舉辦完畢。

五、補校同學愛心可嘉，八十五年五月十三日晚間共有一〇六人熱烈響應捐血活動，一共捐了一一五袋熱血，誠摯感人。

六、八十四學年度應屆結業生結業典禮訂於六月五日預演，六月八日（星期六）晚間七時，請校長主持典禮。

七、慶祝福全體結業生學業有成，健康快樂。

九時特別敦請國立中正大學資訊研究所李新林所長蒞校專題演講：「資訊處理與實際應用」，學生們深覺受益匪淺。

### 圖書館

一、圖書館基於日後發展與營運管理的需要，今年暑假期間將把書庫遷至二樓，在搬遷期間，暫停借書，不便之處，敬請見諒。

二、八十五年二月廿六日省立鳳凰谷鳥園贈送本館「台灣鳥圖鑑」乙冊，歡迎借閱。

三、八十五年三月十四日台灣省家庭計劃研究所贈送本館「愛的進行曲——弄璋弄瓦之喜」家庭計劃攝影專輯乙冊，歡迎借閱。

四、八十五年四月九日中國石油股份有限公司贈送本館「來自地心」之石油及石化叢書兩套，歡迎借閱。

## 輔導室

- 一、生涯探索團體諮商活動，歷經八次活動，十四位成員都有豐碩的收穫，對自己未來人生的規劃，更具信心。
- 二、生涯輔導參觀活動於五月九日星期四舉行，高一、二學生共九十人參觀了華新卡本特公司及南區職訓訓練技術及各種職業訓練中心，學生對於不銹鋼鍊製內容有所瞭解。
- 三、四月八、十一日黃顯智老師參加教師情緒管理工作坊。
- 四、四月八、十三日黃信樺主任參加高中職教師溝通技巧研習班。
- 五、四月十五、十七日陳乃瑛、陳弘政、陳保國老師參加中三區基礎輔導知能研習。
- 六、四月廿四日高雄技術學院戴華山學務長作升學輔導演講。
- 七、五月三日呈報認輔教師研習成果報告。
- 八、五月十日參加分區輔導觀摩座談會。
- 九、五月十四日參加嘉義區精神醫學實務研習會。
- 十、五月十五日舉辦校內教師輔導知能研習會，聘請胡興梅教授演講：教師情緒管理與溝通技巧，頗獲與會同仁好評。
- 十一、五月十五日參加生涯輔導週示範觀摩會。
- 十二、五月十八日舉辦輔導室義工歡送會。

## 輔導小語

### 一、調適

生理的平衡使人生龍活虎、神采奕奕；心理的平衡令人胸襟開朗、舒暢無比，快樂的人生莫此為甚！

不容置疑的人生不如意事十常八九，果真面對險阻，您是怨天尤人的荒廢自己？抑或逆來順受的涵養自己？還是理性清明的調適自己？

怨天尤人是逃避現實，是懦弱、是成功的絆腳石；逆來順受固然是一種可喜的開悟，但其無為的平靜，正同棄械投降，二者皆不足取。惟有合理的調適自己以堅強的接受事實，勇敢的面對挑戰，俐落的排除萬難，始能生活愉快、生命充實。

調適，並非隨波逐流，亦非鄉愿，而是理性的認識，並接納自我、合理的了解並體諒對方，積極的惕勵與期許，適切的期待、滿心歡喜的回應，如此，則團體是和諧進取的、友誼是真摯久遠

的、家庭是溫馨幸福的，孩子是安全而充滿希望的。

### 二、突破

在人生成長的歷程中，雖然困難與挫折在所難免，但企求滿意的成就則是一致的。只是在芸芸眾生之中，儘管有人逃避現實，徬徨無助的坐以待斃，卻也有人勇於突破現狀，激越潛能，而頻創高峰，其間差別在於是否擁有突破的企圖和勇氣。

突破是掙脫束縛、超越瓶頸；是人生嶄新力量的重視。它不僅是絕處逢生的機緣，更是創造奇蹟的契機。

工作中能突破沈悶的空氣，則能振奮士氣、凝聚力量；能突破平順的安逸，必能獨具創意、成就非凡；夫妻之間能突破阻滯的溝通管道，則能相敬如賓、琴瑟和鳴；親子之間能突破凝重的氣氛，則能慈子孝、關係親密；師生之間能突破權威的桎梏，則能滿室溫馨、信心足；同學們能突破學習的障礙必能獲致成功的喜悅。

### 三、支持

支持，在精疲力盡時，令人精湧現；在徬徨無助時，帶來無窮的希望。

支持，在淺嚐成功滋味時，令人信心倍增；在發憤圖強時，使您忘卻艱難，勇往直前。

給予學校支持，則校務更開放、更擴充；給予教師支持，則教學更豐盈、更有朝氣；給予孩子支持，則學習更積極、更有收穫、更能自我實現！

由此可見，支持是荒漠中的甘泉，足以指引迷津；是黑夜中戶現的曙光，足以滌淨陰霾，奔向亮麗的天空。

朋友，支持是滋潤生命的萬靈丹，何妨敞開胸襟、獻出愛心，熱情給予支持，以使生命散發光輝，社會充滿生機。

### 四、信任

信心是力量的泉源，堅毅的信心來自絕對的信任。因為，信任是對人性完全的肯定和尊重，是人際間最高貴的情操。

所以，長官與部屬彼此信任，必能營造積極創新的組織氣氛，確保團體的和諧共榮；夫妻相互信任，則能永保甜美的蜜月，享受幸福美滿的家庭生活；家長信任學校，將賦與老師更寬廣的發揮空間，提供孩子更滿意的學習情境；父母師長信任孩子，當能消除畏縮，促其信心十足的開展潛能、實現自我。

朋友，且讓我們以信任來消弭誤會、化解敵意；用信任來建立更積極豪邁的健康社會。

（取自輔導通訊）

中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十五年十一月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

## 第13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

## 如何控制情緒

陳秉華（師大教育心理暨輔導學系副教授）

這世界，總免不了有人傷害了，或者自己受了冤屈，怨氣難消。喜怒哀樂，是入天生自然的情緒反應，人人都希望天天快活，時時喜樂，然而生活總是有順有逆，有成有敗，失意在所難免，如果遇到令人愁眉苦臉的事情，就更覺得日子難捱難過了。人雖然是萬物之靈，但是誰都不可能十全十美，有時候我們可以控制情緒，有時候卻被情緒所控制。尤其當孩子處於成長期中，父母親每天要面對他們的情緒起伏，如何讓親子之間的關係保持平衡，使自已與孩子都有一顆愉快的心，且跳脫情緒的陷阱呢？首先我們可以做的是找出情緒失控的原因。

### 你為什麼會生氣？

我們常會因子女的那些態度或行為而情緒不佳呢？第一種情況就是孩子不聽話。有些事情已經跟孩子講過上百次了，他們依舊講不聽仍我行我素，甚至還有子女抱怨父母太囉唆，而這時引發出來的衝突與頂撞就成為另外一種情緒不佳的原因。

第二種情況是因為孩子的態度冷淡，對於父母的關心不理不睬或是覺得很厭煩，或者是孩子把父母親的話當作耳邊風，家長因而會感到生氣和沮喪。還有一種情形是愛之深責之切，父母親對孩子的期望太高會帶給子女很大的壓力，而當孩子未能達到預期的要求時，彼此的情緒都會失衡而黨爆發衝突。

當然，親子間的情緒低盪是免不了的，大人小孩總會有不快樂的時候。然而，怨恨的情緒如果不加以排除，很容易會增強而惡化，而扼殺了快樂與歡愉。情緒不好的共同原因是對導致衝突、積怨或憂鬱的事情，看不

出正面的意義，也就是說自己不能夠在困擾的心境中看出希望，看不出可以接受或寬恕的理由，所以才像滾雪球一樣，越來越想不開，情緒也越來越壞。因此排除它的最好方法就是突破情緒的障礙，淨化不愉快的情緒。

### 突破情緒障礙追尋快樂生活

如何克服情緒停止噪鬱？首先是要釐清壓力的來源，也就是前面提到的找出情緒失控的原因。分析自己或孩子為什麼會有這個情緒發生，是因為功課的關係還是父母親的關係，或者是同儕的壓力，這些原因釐清楚之後，我們才能夠更進一步地知道我們應該怎麼樣去處理。

下一步還要找出正面的意義。父母親應該要有一個共識，人不一定每天都要快快樂樂地，不好的情緒也是親子關係的一種適當紓解與溝通。在親子雙方情緒互動過程中存在有快樂與不快樂的情緒，父母親除分享子女愉悅的心情外，也應鼓勵孩子把不愉快的情緒發洩出來，就好像大禹治水成功是因為用疏導的方式，而不是一味防堵。情緒的衝突事出必有因，重要的是父母應該與子女一起去看、去討論在這個情緒背後可能是什麼樣的因素在影響，並以另外的思考角度來分析，想想看這次的衝突與困擾有那些是正面的影響，並思考我們可以在當中學到什麼及獲取那些經驗。

而在分析原因、了解動機的過程中可能就會有一些緩衝的時間，父母親可以適度地放鬆或調整自己的心情，告訴自己說反正事情已經發生了，時光不能倒流而我也不能去改變什麼，讓自己的心情能處於一種較平常的狀態，解除情緒危機。

### 先照顧好自己的情緒

有時後我們也需要跳脫傳統的父母角色，可以在孩子面前呈現自己真實的一面，包括父母親自己的情緒、自己的難過與傷心，對孩子的無力或是高興與滿意，這些是很人性化的一面，是可以呈現在子女面前的，讓子女能夠去體會，也讓他們有這樣的機會去了解父母的感情，如此不僅可以形成一個雙向溝通，也直接促成了一個更親密的感情交流。

再來就是包容與接納。父母親要接受子女是可以有情緒的，不管這個情緒是我們喜歡或是不喜歡。父母常常忘記小孩也是一個人、一個獨立的個體，他們也是一個有心理需要的人，當孩子在發洩情緒的時候，父母要去理解它、接納它，我們要有一顆了解的心，想想我們也曾經歷過的那段成長過程。當我們能夠接納與包容子女的情緒後，親子之間才有溝通下去的機會。有情緒是一種自然的現象，但是要怎麼樣把情緒表達出來，以及怎麼樣能夠了解對方的情緒反應，是非常重要的過程。不過，有一點要提醒父母親的是，在照顧子女情緒之時不要忘記先照顧好自己的情緒。

# 處室動態

## 教務處

- 一、嘉義高工八十五學年度錄取大學四技二專人數共七五一人：  
1.大 學：三九人      2.四 技：七九人
- 3.國立二專：三一五人      4.私立二專：三一八人
- 5.總 計：七五一人
- 二、本校八十五學年度全校人數共二七九二人：  
男：二六二八人  
女：一六四人

## 訓導處

- 八月廿九、三十、卅一日：(1)辦理工讀生登記與分發作業。  
(2)社團老師聘請規劃社團活動。
- 第一週：辦理新生始業輔導。(10點三十分至十二點正)
- 第二週：(1)召開畢業班聯誼會。  
(2)團樂社支援9月12日教師節表揚大會於輔仁中學。
- 第五週：(1)辦理民主法治生活營。  
(2)10月2日聯課活動時間舉行，防火與避難逃生專題演講。
- 第六週：10月9日六、七節游泳比賽。(比賽同學參加)
- 第九週：(1)童軍高職大露營11月1日(五日於宜蘭)  
(2)10月30日辦理第八屆校園歌唱比賽。  
(3)10月31日至11月2日童軍支援八十五學年度高中童軍育樂營活動。
- (4)10月30日藝音社參加交通安全創作歌曲比賽。
- 第十週：(1)民族精神教育專題演講。(李校長財星主講)  
(2)11月5、6、7日辦理高三公訓活動(墾丁)。
- ★建三甲黃雅娟參加嘉義市國語文朗讀比賽第一名。  
★化三丙郭志彬參加嘉義市國語文寫字比賽第五名。
- ★教室佈置比賽：一年級：①建一甲 ②化一乙 ③木一甲  
二年級：①機圖二 ②子二乙 ③機二丙  
三年級：①建三甲 ②建三乙 ③化三乙

## 總務處

- 一、機械群實習大樓已初驗完畢，部份缺失仍請營造廠儘速改善。為方便實習教學，機圖科已利用暑期中，在全科師生辛勤動員搬遷完畢並順利展開教學，機械科亦已完成大部份搬遷，部份設備將俟電機電子群完成後再搬遷。
- 二、為慶祝建校七十五週年暨第七十五屆運動大會，將繼續加強校園美化綠化工作，預定校運前完成行政大樓前及二排教室前花台。
- 三、電機電子群實習大樓已完成徵圖，目前正進行結構及機能之規劃與設計，本大樓預定地下一樓、地上八樓，以電機、電子、冷凍及機械四科共用，預定於後年完工。
- 四、網球場工程業已完工，經初驗後發覺人工草皮平整度不合乎標準，因此請包商再重鋪，經複驗後，已將許多缺點改善完畢。夜間照明設施亦已完工，為本市罕見之標準球場。
- 五、本學期將繼續改善無障礙環境設施，尤其增設殘障者使用電梯以加惠殘障朋友。
- 六、汽車科實習大樓進度超前，目前已進行四樓結構體，預定明年七月可完工，本大樓預定地下一層、地上五層。

## 實習處

- 一、本校參加九月十九日至九月廿五日在高雄南區職訓中心舉行之全國第廿七屆全國技能競賽，榮獲門窗木工第一名張永昌、第二名林瑞龍、家具木工第三名何國成、第四名劉峰成、室內配線第三名楊昆杉。
- 二、為配合校慶舉辦工業安全衛生教育及職業道德宣導壁報、漫畫比賽，並於十二月份再舉辦演講比賽。
- 三、於十月廿二日召開教師赴公民營機構研習活動教師意見審查會，並於十一月十五日再由教育部召開頒獎及總檢討會。
- 四、本學年度辦理國中技藝教育班情形如下表：

合作學校	類別		備註
	實用電機班	班數	學生人數
南興國中	實用汽車班	一	廿二
蘭潭國中	實用工藝班	一	二十
民生國中	電腦實務班	一	廿六
			廿八
			電腦機械繪圖

五、辦理八十五學年度在校生技能檢定：

(1) 10月5日召開雲嘉區第一次工作協調會。

(2) 10月11日至10月24日辦理集體報名。

(3) 10月28日召開雲嘉區第二次工作協調會。

(4) 本校第一梯次共報名一二三五人。

(5) 第二梯次預定辦理電腦軟體應用、電腦軟體設計、電腦硬體裝修、商業計算、會計事務、廣告設計等六職類，定於11月2日至9日報名。

(6) 學科測驗日期：12月22日上午10時至11時40分。(商業計算及會計事務3月23日上午)

(7) 術科測驗85年1月1日至3月31日。(商業計算及會計事務3月23日下午)

## 補校

(一)、各班學業成績前三名於10月23日週會時間由許主任親自頒發獎狀及獎學金。

(二)、10月14、15、16日(星期一、二、三)三天舉行本學期第一次月考，各班考試秩序良好。

※八十五學年度嘉義市國中技藝班學生，分發高職實用技能班作業檢討會，於85年10月16日在本校會議室舉行，黃督學俊正、教育局林局長清強蒞臨指導。

※補校所承辦社會成人教育第二專長教育電腦研習班共有「基礎」「進階」「繪圖」三班在本學期開班。學員學習認真運用學校既有設備，使教學資源充分獲得利用發揮。

(三)、七十五週年校慶運動會，補校由高一新生參加開幕典禮。

報名參加球賽有機修一、電一甲、裝璜一、電子二、電二乙、視電二。報名參加田、徑賽共有近一二〇人參加，分別是電一甲、機修一、機一甲、機圖一、汽二忠、機修二、裝璜一、建圖一、機修三。

(四)、第八週週會(85、10、23)特別邀請總務處蔡主任天德，做「逃生設備講解及示範」，當夜聽講秩序甚佳，反應良好。

五、補校學生愛心不落人後，目前愛心社基金已達二十萬元。歡迎同學繼續申請，只要月繳一百元即可加入愛心社成為基本社員。如班上同學有急難，經導師提出，愛心社立即適時伸出援手、慰問，詳情請洽鍾

德龍教官。

六、補校本學期捐血活動預定85、11、27(星期三)晚間，在樂群堂前廣場舉行。歡迎愛心之士熱烈響應參與。

七、高三公民教育團體活動預訂於85、12、29、85、12、30在墾丁青年活動中心舉行。

補校註冊組：

1. 本學期補校學生註冊人數一六六〇員，編制班18班，實用技能班三年段12班、一年段5班，自給自足班1班，總班級數計36班。

2. 八十五學年度第一學期第二專長教育，本期計開設電腦輔助繪圖班一班、電腦應用基礎班、進階班各一班，總學員數計一〇〇員。

## 圖書館

1. 圖書館於今年暑假期間將書庫搬遷二樓，以後借書還書請到二樓櫃檯辦理手續；借書時務必帶借書證或學生證，以利電腦作業。

2. 圖書館二樓闢有視聽室，歡迎大家利用。

3. 這學期圖書館向財團法人社會大學文教基金會購買了二百五十捲的錄音帶，內容淹涵眾有，歡迎借用。

4. 今年四月十九日嘉義市立文化中心贈送本館「現代藝術新觸角聯展」一冊。

5. 今年四月廿六日省府教育廳贈送本館「台灣省中小學學生優良事蹟」二冊。

6. 今年五月廿四日教育部贈送本館「環境保護與企業管理」三冊。

7. 今年六月七日台南縣立南新國中贈送本館「地球科學鄉土教材叢書」二冊。

8. 今年六月十二日嘉義市立文化中心贈送本館「參苦禪——鼠年名家作品特展」畫冊一冊。

## 汽車教學中心

一、85年12月與開富有限公司合辦「柴油噴射泵技術研習」。

二、86年1月與宏碁電腦公司合辦汽車電腦控制檢測技術研習。

三、86年2月與南陽實業公司合辦雅歌燃料噴射引擎技術研習。

四、86年3月與笛威汽車科技公司合辦汽車電腦軟體教學之應用研習。

五、85年5月與宏碁電腦公司合辦汽車電腦控制檢測技術研習。

## 輔導室

- 一、召開本學期輔導工作委員會會議。
- 二、建立及整理學生綜合資料記錄表。
- 三、高一各班實施始業輔導。
- 四、高一實施賴氏人格測驗。
- 五、高二實施學習態度測驗。
- 六、寄發親職教育資料。
- 七、籌劃高一學生家長座談會。
- 八、參加分區輔導工作研討會。
- 九、參加心理衛生工作研討會。

## 輔導小語

### 解除宵禁之必要

你氣沖沖的走出大門，用力把門摔上，一邊大罵道：「我才不管你們的爛規定！我高興幾點回來就幾點回來！」便頭也不回地走了，留下屋內二老的歎息……

年輕的你有自己的世界、自己的朋友、自己的活動、自己的穿著打扮、自己的生活方式。雖然父母家人同住一個屋簷下，其實你覺得自己更像一個「獨立國家」；你的國度不容許「外人」（包括同住的家人）入侵，別人也不容易找到你這個「國家」的語言。想取得一張進出自如「護照」，還得煞費周章呢！

你在自己的國度，按照自己的規則過日子，一旦父母、家人想用他們的尺度來規範你，你就渾身不舒服。為什麼會這樣呢？因為通常年輕人總覺得「規矩」是為小娃娃們設的，你已經「不小」了，不必再被人家這樣「管」，而應該自己管自己才對。用發展心理學的專門術語來說，你已經從「他律」（別人管你）的階段發展到「自律」（自己管自己）的階段。如果還跟奶娃兒一樣，這也不行、那也不行的，不是「遜斃」了嗎？被朋友知道了

，朋友一定會笑的。

說到朋友，這種事情在「同輩團體」裡，壓力特別大，比方說大家一起出去玩的時候，如果玩得正起勁、正熱鬧，你就說要回家了，不是挺掃興的嗎？你不願意別人知道你們家的「宵禁」這麼嚴，把你管得像小孩子一樣。雖然你還在念書，沒有收入，或才剛開始工作，收入不足以支撐一個家，（搞不好還不夠付房租呢！）這些事實說明了短時間內你還要依賴父母；可是，處心積慮要獨立、要「長大」的你，怎麼受得了隨之而來的一些約束？

好的，話又說回來了，普天下的父母明知道青春期的孩子要自由、要獨立，為什麼還忍不住要約束孩子呢？想來想去，終歸就是一個「愛」字。因為愛和關懷，讓很多父母對「不在眼前的孩子」很不放心，沒有把孩子置於羽翼下保護時，不曉得孩子會發生什麼事情。因此，孩子若超過預定的時間才返家，那段時間對「關心則亂」的父母來說就是不小的折磨了！君不見××MT V前兩天又大火了？××國中到海邊玩又淹死了幾個人……？

撇開彼此觀念的不同、認知的差距等等所謂的「代溝」，我相信大多數的孩子還是敬愛父母的。既然愛父母，又何忍令父母操心、難過呢？雖然我們已經不必像古時候那樣「父母在，不遠遊」了，但「遊必有方」還是可以做得到的呀！

到哪裡去、幾點才回來，甚至留下去處的處話，這都是舉手之勞，很容易可以做到的，端看你有沒有這個「心」罷了，即如同住在一個屋簷下，而且又彼此愛護，為什麼不「照顧」一下老爸老媽的「感受」，讓大家都HAPPY呢？

如果父母要求你幾點回來，你覺得不合理，你所要做的是向父母陳述你的需要，並且舉例證明你可以負得起責任，向父母要求破例「延長」一些時間。而一旦商量好的時間，你就應該盡力達成，來建立自己的「信用」。如果你一次又一次地食言而肥、令父母失望，就不太容易爭取下一回的「破例」了。

讀一讀偉人傳記或歷史故事吧……真正要爭自由、爭獨立，絕不是在「宵禁」之類的小事情上；把你的堅持和鬥志用在這上面，太可惜囉！

中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十六年九月刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第14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

## 談學生之間的同儕衝突及其化解之道

### 一、學生與同儕發生衝突的原因：

從個人發展的角度來看，青少年階段的學生正值生活經驗擴張的時期，他們對於家庭的依附感已逐漸減弱，與同學之間的人際關係將成為他們尋求認同與肯定、並滿足其親和需求的重要來源，因此，青少年與同儕之間的互動是十分密切的，在有限的活動空間及頻繁的互動之下，學生之間自然很容易發生人際衝突。另一方面，由於青少年在心理特質上較傾向於衝動、主觀、而武斷（賈祖璋，民82），他們在控制自己的情緒這方面的能力比較弱，再加上較缺乏人際溝通技巧與解決人際衝突的能力，因此，經常會在誤解彼此心意的情況下，一言不和就以暴力行為來解決同儕間的紛爭。再者，從最近的報章雜誌的報導中，可以發現校園中的暴力衝突事件有愈演愈烈的趨勢，這似乎也顯示出學生逐漸傾向以武力來解決他們所遭遇到的人際衝突。

由以上種種現象的描述中，令人感覺到如何恰當處理學生之間的衝突問題，或者是如何教導學生運用適當的方法處理自己的人際衝突，是一個教師所肩負的重要責任之一。其實，學生彼此之間發生衝突是相當普遍的現象，而大多數學校的校規中都規定了學生不許發生肢體衝突。但是，卻沒有告訴學生，除了和對方狠狠打一場架之外，他們是否有其他的方式，可以有效地解決彼此的紛爭。因此，本文希望能提供教師一些處理學生人際衝突（尤其是較激烈的肢體衝突）的基本原則與策略。

### 二、化解學生同儕衝突之策略：

在處理學生的人際衝突問題時，最重要的是選擇適當的衝突解決技巧，在此之前，必須考慮四項因素：

1. 有那些人牽涉在此衝突情境中？包括人數有多少、他們的心智成熟程度如何、他們的憤怒程度如何、以及他們的需求各為何？對於這些細節的掌握愈清楚，愈能夠協助我們更清楚的界定所發生的衝突問題。

2. 「現在」是否是處理衝突的適當時機？考慮現在是否有足夠的時間允許我們處理這個衝突，或者需要稍微延遲一下再做處理？是否需要給發生衝突的雙方一點時間，讓他們的情緒冷靜下來？現在就要發生衝突者把所有的東西談出來，是否太快了一些？

3. 我們所選擇的解決策略是否恰當？首先評估所要解決的衝突的類型，是較單純的爭奪資源，還是較複雜的價值觀衝突？了解問題的本質為何，再評估我們所選擇的策略是否有助於問題解決？而這個解決技巧對學生而言是否太複雜，以致於他們必須接受一些訓練才能夠加以運用？

4. 該在公開場合或私下處理衝突問題？在公開場合處理衝突是否會令當事人感到不好意思？讓全班同學目睹衝突解決過程，對同學是否有任何助益？其他同學是否能夠協助衝突解決？教師是否有足夠的時間在公開場合中處理學生的衝突問題？

衝突解決策略最重要的功能在於平復衝突所引起的不滿情緒，並促使雙方當事者溝通彼此的意見。以下本文將提出一些衝突解決技巧，這些技巧並不是如同公式的運用一般一成不變，教師們可以針對實際狀況與需求做適度的修正。

一般而言，學生發生衝突時，經常伴隨著肢體衝突發生，這類的衝突會導致雙方受傷，這也是校園中，教師經常必須處理的一種學生的同儕衝突類型。其實，處理打架問題的步驟似乎很簡單的，首先將彼此相互攻擊的行為打斷，接著讓雙方冷靜下來，最後解決雙方的問題（Kreidler, 1984）。以下則針對此過程中的幾種處理技巧做一說明：

1. 如何打斷攻擊行為：要分開兩個正在打架的學生，有時候並非容易的事，為了避免自己在勸架的時候受傷，教師應該衡量自己是否有足夠的力量，在必要時，可以請其他同學協助將兩人隔開。另外，當學生打架時，如有其他同學在場，應避免他們在一旁圍觀鼓譟，免得火上加油。或者，可以請其他同學安靜的圍繞在打架學生的四周，很快的，打架的同學可能會覺得自己被包圍在一群安靜的「觀眾」當中，感覺實在是蠻愚蠢的，而愈打愈沒勁。

2. 如何幫助學生冷靜下來：學生的暴力衝突剛被打斷之後，雙方的情緒一定還在非常激動的狀態，此時，還不是解決問題的適當時機。這時候，應該將當事人隔離，讓他們各自在安靜的空間中，能夠慢慢的平復激動的情緒。

3. 如何進行協調的工作：協調是化解衝突問題的關鍵步驟，透過第三者的協調，可以協助發生衝突的當事人在平和的狀態下進行溝通。一個協調者立場應該是中立的，因此，教師在進行協調工作時最重要的是要秉持著公平的原則。通常，協調工作是相當耗時的，同時，在進行過程中，教師必須適時運用一些輔導技巧，如同理心、積極傾聽等。協調的過程如下：首先，分別讓雙方有機會描述事件的經過以及問題何在，此時必須要求學生不要打斷對方的談話，然後，運用問題解決策略協助雙方當事者發展出一些可行的解決方法，再從中選擇一項最恰當者。

# 處室動態

## 教務處

### 一、論文比賽優勝名單：

- (1) 一年級 第一名 化一甲 劉穎葵、第二名 建一甲 蔡月嫻  
第三名 建一乙 陳建利
- (2) 二年級 第一名 化二甲 洪文珊、第二名 木高二 林芳如  
第三名 化二乙 余國寶
- (3) 三年級 第一名 汽三乙 徐曼溼、第二名 建三甲 涂惠秋  
第三名 木高三 陳美岑

### 二、各項獎學金名單：

- (1) 統一麵包獎學金：建三甲 賴貞秀
- (2) 嘉新獎學金：電二甲 李彥德、殷啟祥
- (3) 嘉義市政府清寒優秀獎學金：建三甲 洪世偉 侯小長 陳彥甫  
建三乙 黃顯舜 電三甲 劉慶玄
- (4) 財團法人星隆獎學金：機三乙 陳志賢
- (5) 財團法人台北市行天宮獎學金：機二乙 程建璋
- (6) 朴子高明寺清寒助學金：建三甲 洪世偉 王韋舜  
建二乙 楊雅淳 黃馨玉
- (7) 財團法人嘉義市普濟寺獎助學金：建二乙 王韋舜
- (8) 和泰汽車獎學金：汽二甲 王國佑 張彥顯 楊登凱  
汽二乙 陳昆亨 林永正
- (9) 財團法人張榮發基金會清寒學生助學金：子三乙 吳文嘉
- (10) 財團法人嘉義高工校友會獎助學金：
  - 機三甲 許世忠、機三乙 郭沛儀、機二丙 何招憲、汽三乙 曾文賜
  - 子三甲 曾湧為、子三乙 黃明德、電三甲 鄭國嬌、電二甲 李宜昇
  - 機二乙 程建璋、建三乙 王韋舜、木二甲 賴怡榮、化三甲 吳明芳
  - 化三丙 李國旭、機圖二 王俊智
- (11) 台灣區冷凍空調工程工業公會蕭清山先生獎學金：
  - 冷高三 謝宗翰 劉奇炫、冷高二 蕭賢文 巫文正
- (12) 電子科第四屆校友捐助獎學金：
  - 子二乙 蘇柏任、子三甲 林英勝、子三乙 侯彥旭、子二甲 簡志良
- (13) 香港柚木製品獎學金：
  - 木二甲 莊開慶、木二丙 翁進元、木三甲 馬新智、木三丙 蕭文琪
- (14) 台灣省政府學產基金清寒學生助學金：
  - 電三甲 蔡其國、建三甲 侯小長 洪世偉 徐毓潞 汽三甲 吳朝銘
  - 化二丙 蔡秉宏、機二丙 林銘二、機三甲 葉瑞章、汽一乙 蔡正龍
  - 木一甲 陳信宇、機二乙 程建璋、機二甲 吳永茂、建二甲 黃馨玉
  - 木三甲 陳雪麗 吳澤星、電二乙 林協興、機圖三 蕭再村 賴世恩

## 訓導處

- 電一乙 郭志哲、化一乙 陳奎遠
- (15) 嘉義高工員生消費合作社優秀學生獎學金：
  - 電二甲 楊志謙、電三甲 唐山林 何嘉倫 羅章仁 羅振盛、子三
  - 甲 張永憲、建三甲 陳彥甫 黃惠卿 張宏田、建二甲 林庭璋

- 85、11、20 班會時間佛學會考。
- 85、11、27 聯課活動(週會)時間校園國語演講比賽。
- 85、12、18、20 日 嘉義市音樂比賽。
- 管樂獎學金：木二甲 賴怡榮、木三甲 賴怡勳  
子二乙 蘇育弘、機三甲 陳俊昇

- 85、12、18 班會時間法律常識測驗(二年級)。
- 85、12、18 班會聯課活動(週會)校園歌唱巡迴演出。
- 85、12、21 協辦嘉義市生命線協會「壓力舒解研習營」活動。
- 86、1、3 舉行法律常識大會考。
- 百善運動優勝同學：機三甲 張景育、電三甲 張家銘。
- 演講比賽：第一名 建二甲 黃馨玉、第二名 機圖二 張惠菁、  
第三名 化二甲 黃仟玖。
- 奧瑞崗辯論研習營：木二甲 鄭育書、建一甲 張貞桂。

## 總務處

- 一、汽車科實習大樓工程進行順利，目前結構體已完工，承包廠商正加緊內外牆粉刷及水電、消防等設施裝設，本工程可望提前完工。
- 二、電機電子群實習大樓，各有關科之空間均已定案，建築師及水電技師正進行設計繪圖中，預定於八十六年二、三月間發包。建築科及木工科實習工場將配合本工程於寒假中完成搬遷事宜。
- 三、學生宿舍西側廁所改善工程，預定於本學期改善完成，以方便下學期住宿同學使用。
- 四、囊螢樓二樓教室漏水現象，業已利用連續假期間全面打除並鋪設完成。以往每逢雨季，窗外下雨，室內滴水之現象將不再發生。
- 五、本校資深技工友朱信吉、林振發、張重鐘即將於八十六年元月十六日屆齡退職，朱等三員服務學校二、三十年間，任勞任怨，對學校雜務，一草一木貢獻良多，今將退休，難掩離情依依之感。祝福他們三老離校後身體依然健康，萬事如意也盼望有空常返校指導。

## 實習處

- 一、於85年10月23日召開台灣區職校教師赴公民營機構研習教師意見檢討會。
- 另於85年11月15日辦理台灣區職校教師赴公民營機構研習頒獎典禮及總檢討會。

二、於85年10月14日第一次月考後陸續辦理校外參觀。  
三、配合85年11月10日校慶，辦理科際工業安全衛生暨職業道德宣導壁報比賽及高二、高三漫畫比賽。再於86年元月15日舉辦演講比賽。

壁報比賽成績如下：  
第一名 木工科、第二名 電子科、第三名 電機科  
漫畫比賽成績如下：

第一名 電二甲 沈嘉芳、第二名 建二甲 林千祥、第三名 汽三甲 林劍揚 佳 作：建二甲 黃莉媛、佳 作：電二甲 楊誌謙

※各科於85年12月底前辦理完成台灣區技藝競賽初賽。並於86年元月18日前由實習處向台中高工報名。

四、10月5日召開雲嘉區85學年度技職學校在校生技能檢定第一次工作協調會，主要討論宣導與報名事宜。

五、10月28日召開雲嘉區85學年度在校生技能檢定第二次工作協調會。討論增辦商業類科事宜。

六、11月9日召開建教合作小組會議。

七、12月9日召開雲嘉區85學年度在校生技能檢定工作協調會，討論有關學科測驗事務暨術科測驗配當業務暨監評委員遴聘注意事項。

## 補校

一、補校截至元月3日止，本學期在學學生人數一年級（含日間一年級）為六〇人，二年級為五二五人，三年級為三七二人，全補校在學總人數計一五五七人，累計休退學人數為一〇三人，休退學數佔註冊人數約為六・二％。

二、補校本學期學期考試預定於元月23、25、27、29日四天舉行。

三、補校於12月2日至12月7日舉行本學期作業檢查。各班尚有部份同學尚未繳交期考前自行補交，以補救學期成績。

四、補校八十五學年度高三公民教育團體活動於85年12月30、31日兩天一夜在墾丁青年活動中心順利舉行完畢。全體高三同學表現良好，發揮了團體紀律與榮譽。

五、本學期第二十週週會86年元月15日（星期三）晚間，邀請省駐區督學黃督學俊正蒞校指導並做專題演講。

六、補校承辦台灣區八十五學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考試。籌備會議於85年12月16日（星期一）下午二點半在中央聯合辦公大樓18樓第六會議室舉行。教育部技職司溫副司長鎮泉親自主持。本校伊校長慶歲，補校許主任文敏前往與會。會中決議：學科測驗預定86年5月中旬分十一區同步舉行；術科測驗6月底辦理完竣。估計約有一萬餘位學生參加此項檢定考試。

## 圖書館

1. 八十五年六月二十五日南投縣明潭國小贈送本館「台灣省原住民教育現

況與展望」。

2. 八十五年六月二十九日教育廳贈送本館「台灣省政府教育廳八十一年大事紀」一書。

3. 八十五年七月一日嘉義市文化中心贈送本館「林添木師生交趾陶藝展」一書。

4. 八十五年七月二十日財團法人伊甸社會福利基金會贈送本館「圓與缺叢書」視障篇、智障篇」二書。

5. 八十五年七月二十三日台灣省立鳳凰谷鳥園贈送本館「台灣省鳥類保育徵文比賽專輯」一冊。

6. 八十五年七月二十六日教育部贈送部編「留學手冊」二冊給本館，其中一冊放置實習處實習就業輔導組。

7. 八十五年七月三十日嘉義市文化中心贈送本館「文化講座專輯——快樂成功話人生」。

8. 八十五年八月八日考試院贈送本館「中華民國國家考試及格名錄」一書  
※以上諸書存放圖書館，歡迎讀者借閱。

## 汽車教學資源中心

一、辦理汽車科教師「汽車電子學」研習：  
針對我國汽車工業科技不斷提昇及進口車迅速成長，電子科技已廣泛應用於汽車結構上，教育部頒布之職業學校課程標準中「汽車電子學」為汽車電子科技專精的一門學科，任課教師需再進修研習，藉以提昇教師對「汽車電子學」理論與實際之技能水準。

第一梯次研習從86年元月4日至4月12日計十週，每週六在國立台灣師範大學工業教育學系研習。

二、辦理汽車科教師「柴油噴射泵」「汽車電腦控制檢測技術」研習：  
配合汽車工業技術發展方向，針對汽車結構的發展，提供教師吸收科技新知的機會，增進汽車維修技術，提昇技能教學水準。

噴射泵技術研習從86年元月8日至10日，電腦控制檢測技術研習自86年元月22日至24日，都在國立台灣師範大學工教系汽車工廠研習。

## 輔導室

一、85年11月30日（星期六）下午舉辦「一年級家長座談會」約有一二〇位家長參加，於校門口報到後由服務同學引導至各班教室先與各班導師進行「親師會談」三時三十分在化工大樓會議室綜合座談。由校長親自主持，各處室主任、科主任、一年級導師、輔導教官皆全程參與，報告相關業務並回答家長們的詢問及建議。會中並請家長會郭會長致詞；郭會長並致贈精美紀念品給所有與會人員，座談會於下午五時圓滿結束。

二、85年12月下旬開始實施三年級同學職業興趣測量。

三、開始整理期末校務會議輔導室業務報告資料。

# 口頭禪

◎ 吳娟瑜

## 損害你的健康

你有沒有想過：一個人的口頭禪正在影響自己的情緒和健康？家人、朋友、同事之間的相處，往往因為彼此熟悉、親近，因此，用字遣句也較無遮攔，往好處想，這樣可以拉近彼此距離；換另外一種角度來想，可能要注意這些口頭禪正在不知不覺中所造成的威力了。

口頭禪的類別，如果要細分，約略可以分類如下：

**毀滅型：**我慘了，我受不了了，你去死，氣死我了，吃不消，頭大了，你會死得很慘，你瘋了，你吃屎，我完了等。

**否定型：**少來了，你很煩哪！算了，活該，笨蛋，沒用，好噁心等。

**模擬兩可型：**隨便、沒關係、都可以啦，還好，再說啦等。

**懷疑型：**奇怪？你怎麼搞的？為什麼？誰說的？等。

**激勵型：**太棒了，帥呆了，真好！等。

當然，如果還要細究，還有類似「三字經型」、「國際通用型」等。在此，我們來著重探討這些讓我們說成習慣的口頭禪，除了發洩情緒或拉近距離之外，可能還會有那一些影響？

從「身心醫學」的角度來了解，一個人的意念、想法、說詞都正在影響個人的情緒；同時在交互作用下又影響到內的器官。

這也就是說，如果要做一個重視健康規劃的現代人，除了注意飲食習慣、健身運動之外，也需要關心我們每天正在「餵養」自己心靈的內容，因為我們所說的話、每一字每一句都正在和我們身體的免疫系統「連線」，所以，我們豈能不慎選口頭禪呢！

## 體內做環保

### 鼓勵孩子多喝白開水

根據董氏基金會一項調查指出，國中生在校園內所選擇的飲料，大多是含糖的加味茶，其次是運動飲料、調味奶，第四才是白開水，顯示國中生的飲料選擇，普遍不符合健康的考量。

這項調查，是董氏基金會為推動「體內做環保」運動所進行的。

調查對象為十一所台北市的國中一年級、二年級學生的抽樣代表。調查人數為一五八五人位，男女比例相近。

調查目的，則是希望了解國中生對飲料的健康觀點，及實際飲用內容的概況。

調查結果顯示，目前國中生對飲料的選擇，首重口味，其次重視的，依序是價格、營養、方便、好奇、包裝、流行。

而經過加權計分後加以分析，發現國中生的飲料，除了含糖、加味外，同時有相當比例的咖啡因。

董氏基金會認為，就健康的觀點看，最理想的飲料是白開水，其次是牛奶及調味乳，再次是蔬果汁、乳酸性飲料、機能性飲料、運動飲料、各式加味茶、咖啡飲料，最後才是汽水、可樂類的碳酸飲料。

對不習慣喝白開水的國中生來說，他們也知道從健康的觀點來看，應該多喝白開水，可是實際飲用時，他們還是比較習慣選擇加味茶、運動飲料。

相對的，通常優選擇喝白開水的這組學生，則除了白開水外，較會選擇喝調味奶、蔬果汁，可見是否平日即養成好的飲水習慣，非常有賴平日的家庭教育。

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第15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

## 談情緒管理

簡春安（東海大學 社工系教授）

大家都知道IQ的重要，IQ分有Language與Mathematic，Language好的，則國文、史地自然就好，Mathematic好的，則物理化學、數學就好。現在問題就出在，假如一個人的成績好，IQ高，So What? 這個人你把他帶到地下室繞三圈，或到外面玩，繞了幾圈後，他已經忘了路，不知如何回家？因為他沒有方向的IQ。有些人對音樂很敏感，聽了一首歌馬上可以repeat，因為他的音準很高；但有些人就沒有音準的IQ，而有變調的天才，因為他捉不住Key。

今天，我們在學校中看到很多與他人相處不愉快的例子，雖然他成績好，很喜歡讀書，但與人相處卻非常笨拙。今天那麼多IQ中，我們把EQ與AIQ，其他影響我們生活的東西很多，例如：我們不能與他人相處？覺得自己愉不愉快？能不能給別人愉快？等等的EQ合在一起，我們稱之為EQ。EQ是指情緒管理，它包含的內容與量比IQ多，除情緒管理外，還包括處理挫折能力、了解別人情緒、敏感交往的能力。

今天談EQ，我贊成Daniel Goleman這本書的說法，他講的情緒智商是很了不起，其內容雖有很多人講過，但只有Daniel Goleman能夠把內容放在一起，然後用情緒管理來講。我發現EQ對人的影響比IQ高，IQ高讓人成績好，但成績好的學生，將來不見得成功發達，因為在社會中成績好要具備的條件與現代社會中要成功發達所具備的條件是不同的。因我是扶輪社的半價社員，跟這些有錢的會員相處與學校同仁相處的感受是不一樣的。這些社員的成就有他獨特的才華，與教授們L、M高是不一樣的。教授們吃飯要平均分攤，佔了你的便宜就急著要return，而有錢的社員們是他們敢給，在必要時也敢要，我就發現這些人的特質與教書的人不同。一種是IQ，另一種是EQ，那到底EQ是什麼？一共有六點，我一個一個來講。

(一)EQ是當事者需要認識自身的情形，也就是對自己的情緒有所認知與了解，又可分為兩方面：一是情緒的類別，一是情緒的狀況。要了解自己的狀況，知道痛苦的來源與型態，下次就要對症下藥，因為我知道自己情緒反應的型態。有些人在快要輸時，比較有反常行為：有些人在失敗時，整個人就亂了。情緒反應的型態有比較式及有失敗式，有容易放蕩式，稍有成果就放鬆，每個人都不一樣。每個人都有些情緒及應的類別，有些人看到別人流淚就投降。此外，也有發作狀況的，同個人都有些驚天動地型，有些是天長地久型，也有殃及無辜型，有疑神疑鬼型，他認為別人在傷害他，這種人與他相處並不愉快；最麻煩的就是步步驚魂型，也許是生理週期不穩定，與他相處的人會很痛苦，情緒狀況更是步步驚魂。了解自我認識本身情緒，是很重要的：知道自己在那種狀況下容易出差錯，於是找人幫忙解決，如約瑟知道自己是會控制不了自己，所以就脫掉自己的衣服跑了，這就是自己了解自己的狀況。

(二)妥善管理情緒：既知道自己的情緒就要控制，也就是情緒管理：所謂管理，在書中

有一個「兩顆糖」的實驗，從小孩4、5歲做到24歲，發現當年吃一顆糖的人（不管他的EQ高或低）與別人的相處較適應不良，而當年可以等到兩小時後再吃兩顆糖的人（不管他的EQ高或低）與別人的相處則相當愉快。由此可見，妥善管理情緒就是忍受力與等待。我們所謂盡興就是台語的「爽」，先享樂，把考試考好，這是道地的「兩顆糖」哲學，如果可以有等待就有兩顆糖吃；例如婚姻能美滿就是因為有等待、有忍受力。

未來幾年世界的重心是東方，有如當年英國清教徒刻苦耐勞的精神，奠定美國二百年的文化特質；以前美國窮人沒有救濟（經濟大恐慌後才有的），今日他們的特質轉變了，金融卡代替幣制，真正符合先享受再付款，這在觀念上就亂了；而東方是孔夫子的哲學，「吃得苦中苦，方為人上人」的觀念，是等待的哲學，所以控制情緒的第一個特色是等待力，等待未來可以好一點。

第二是意志力：等待與控制都是很痛苦的，但是卻非做不可；意志力就是不想做也得做，不好玩也得玩，這就是將來成功與否的一個重要概念。有些事對我將來有幫助，雖然我很累，但我仍要去做，這就是意志力。所以父母或老師可以幫助孩子在意志上有所準備，這是對孩子很大的幫助，可以幫助孩子渡過高中的苦悶。所以意志力是影響夫妻關係、人際關係和自我成長的重要因素之一。跟人相處愉不愉快是控制力，而意志力是決定自己能否成功的重要因素之一。

第三是習慣的養成：好習慣的養成是很重要的，今天，人之所以會有那麼多的問題，就是因為有些好的習慣沒有養成，喜歡亂開支票而無法兌現，人際關係就不好。自我激勵：有些人容易被打敗，且容易自我放棄，這都與自我激勵有關；有些人遇到挫折就動武生氣，給人印象不好，有些人忍氣吞聲俟機報復，有些會發怒，有些是做朋友型，這就是自我激勵。我並不因你的批評就受傷，反而自己覺得很高興；如果學生能學到這些道理，那比數學考一百分更重要。自我激勵勉強分析有三：

1. 不要隨便放棄，無論如何仍要存有希望；有希望是重要的特質，對自己不要隨便放棄。

2. 學習自我獎賞：對自己做輕鬆愉快的事情，否則是自己傷害自己，是最笨的行為。

3. 不要自我傷害：不要把事情想得很嚴重，否則是自己傷害自己，是最笨的行為。

（四）認知他人的情緒（也就是眼睛要張大），與人相處要注意以下各點：

1. 行為語言的了解與掌握：要有重要的行為語言觀察能力，注意行為語言的表達就可以解決很多問題。

2. 溝通能力：要有量與質。量要有時間，任何EQ高的人會有時間與別人相聚，建立溝通的量。量夠了以後，溝通的是質，是講對方的主題：真正會溝通的人是我會用你的話來說，講淺近的話，愈親近的講話是愈沒有深度的，大人與小孩講話是講小孩的話，與長輩則是講長輩的話。

3. 歸納他的經驗累積：前事不忘，後事之師：知道何時該諒諒，隨著他變而變，隨著他動而動。

（五）情緒的反應：與別人相處有幾點受歡迎的方法：

1. 取悅的動機：與別人相處時要有取悅對方的動機，取悅是高貴的動機，夫妻關係的好壞是取決於取悅的動機，EQ高的人把取悅人當高貴的動機，該動機高昇，設法使別人快樂。

2. 此外也要講究取悅的技巧：取悅人是一非做不可，滿足他的感覺，滿足他的情緒，在孩子成長時要訓練他懂得取悅別人，取悅技巧不良就糟了，中國的「巧言令色」其實也是一種美德，對所愛的人來點「巧言令色」也未嘗不可。

（六）處置失敗的能力：一個人的成功只有十分之一、二的機率，所以處置十分之八、九的失敗是很重要的，有些人很會打敗仗，但從失敗中用健康的方法使自己成熟，那他一定會成功；有些人在失敗中用毀滅的方法，墮落、哀怨等方法對待自己，這是不對的行為。最好的方法是成長型，在確定思痛後終於成功。所以處理失敗的能力是很重要的，處置失敗也是各方面很重要的一種教導方法。

## 四處室動態

### 教務處

- 一、建二甲黃馨玉同學參加嘉義扶輪社舉辦嘉義縣第四十二屆高中組英語演講比賽成績優良榮獲優勝指導老師李瓊慧。
- 二、化三甲賴珏山、吳珉珊同學參加雲嘉區高中職科學展覽榮獲化學科佳作指導老師蔡榮政。
- 三、參加保甄同學八十五學年度共207位五月四日(星期日)赴高雄參加考試預祝金榜題名。

### 訓導處

- 元月三日舉行法律常識大會考。
- 元月十五日高三租稅教育摸彩活動在樂群堂舉行。
- 二月十七至廿一日參加奧瑞尚辯論研習營：木二甲 鄭育書 建一甲 張貞桂。

二月一至四日參加學生期刊編輯研習營。

二月一至五日參加領導才能研習營。

二月二至五日辦理嘉市四校軍軍聯團考驗營活動。

二月一至廿日康輔社支援阿里山活動中心辦理冬令活動。

二月十七日至廿日的參加領袖才能研習營。

二月十八日至廿一日參加學生成長營。

二月十七日至廿日蘇美鵬老師參加高中職訓導人研習會(苗栗)。明德水庫教師會館。

八十六年冬令青年自強活動高職教師勞工建設研習會由蕭旦、丘世瑛、許金工老師參加。

八十五年學年度第一學期申請學產基金清寒學生助學金共計廿名：

領取助學金新台幣捌仟元者：

汽三甲 吳朝銘 建三甲 洪世偉 機三甲 葉瑞章 機圖三 蕭再村

木三甲 陳雪麗 機二甲 吳永茂 機二乙 程建璋 電二乙 林協興

汽一乙 蔡正龍 電一乙 郭哲志 木一甲 陳信宇 化一乙 陳奎遠

機圖三 賴世恩 化二丙 蔡秉宏

領取助學金新台幣肆仟元者：

木三甲 吳澤星 機二丙 林銘二 電三甲 蔡其國 建三甲 侯水長

建三甲 徐毓潞 建二甲 黃馨玉

本學期申請急難救助金共計十五件總金額合計新台幣柒萬肆仟元整。

二月廿三日 熱音社參加元宵節晚會活動。

三月五日管樂社參加台灣區音樂比賽(台中)一甲等。

三月八日(六)辦理童軍懷念日活動。

三月十二日國樂社參加台灣區音樂比賽(台南)一甲等。

三月廿八日晚上七時熱音社參加嘉義市青年節青少年晚會活動。管樂隊支援大會樂隊。

三月廿八、廿九、卅日童軍社於旗山鄉大南國小辦理童軍生活營。

86年青年節表揚優秀青年代表、幹聯言主席鄭育書。

四月三日下午3-6時，北大附中管樂隊來校參訪。

四月四日晚上7時管樂隊於中正公園、音樂台演奏。

四月九日教孝月孝親楷模選拔。

四月九日辦理教孝月國語演講比賽。

一、三年級女生參加「圓一個人生的夢」活動。

四月二十日國樂社於文化中心演出(7:30)。

四月二十六日園遊會。

85學年度第二學期嘉義青年助金：鄭育書、謝坤輝、黃淑霞、鄭筱琪。

四月一日至五月十五日為教孝月。

### 總務處

一、汽車科實習大樓工程。目前完成外觀貼磁磚及鉛帷幕牆，消防水電、管線、配電盤、緊急發電機等設施裝設完成。

二、電機電子群實習大樓工程水電部份於86年3月28日發包完成，建築部份於86年4月8日發包完成，預家86年4月底開工。

三、校區排水設施工程已委託建築師設計中，預定86年4月下旬發包。

四、機械群實習大樓殘障電梯，業已於86年2月合約對保完成，承攬廠商永大機電公司正趕工製造中。

五、媒體中心建築物外牆磁磚剝落，經招商估價並報准後於86年4月中旬重新整修完成。

六、整修教務處樓頂防漏工程，以免下雨時屋漏地濕之苦。

七、辦理機圖科電腦耗材乙批招標事宜。

### 實習處

一、本校參加台灣區八十五學年度工業類科學生技藝競賽成績優良，計有：第二名三人：工業配線—電三丙沈宏憲(指導老師—盧胡溪)

建築工—建三甲何宜達(指導老師—陳弘政)

化驗工—化三乙張嘉元(指導老師—陳泰源)

第五名一人：家具木工—木三乙簡國平(指導老師—許松柏)

優勝九人：室內配線—電三甲盧鏡文(指導老師—蔡木村)

室內配線—電三丙林洋佐(指導老師—蔡木村)

機械製圖—機圖三許正實(指導老師—蔡寬堅)

家具木工—木三甲蔡政達(指導老師—古鎮維)

建築工—建三乙張元又(指導老師—陳弘政)

建築製圖工—建三乙黃士偉(指導老師—張淳安)

汽車修護—汽三甲黃琮琪(指導老師—林建山)

車 工—機三甲徐宏運(指導老師—陳文祥)  
鉗 工—機三丙劉合豐(指導老師—高文雅)

本校承辦雲嘉區85學年度在校生技能檢定第二梯次商業類科學科測驗在3月23日舉行。共分5個考區(嘉工、華商、土商、北中、斗家)同步舉行。同日下午舉行術科測驗。教育部吳部長、資副司長暨教育廳長蒞校視導。

本校承辦85學年度暑期教師赴公民營機構研習於4月8日舉行第二次籌備會。

四八十四學年度畢業生經追蹤調查結果(資料時間至85年12月31日)。

畢業人數	已就業人數	已升學人數	正在服役人數	準備升學人數	接受短期訓練人數	暫不擬升學人數	遷居國外人數	無法聯繫人數
872	222	360	24	234	3	18	0	11
79	10	32	0	31	0	1	2	3
951	232	392	24	265	3	19	2	14

八十四學年度畢業生已升學人數三九二人，其中大專院校公立四二人，私立八人；二專公立一七九人、私立一四八人、軍校十五人。已就業人數二二二人，其中農林漁牧業十四人、製造業六三人、水電燃氣業八人、營造業廿七人、商業廿八人、運輸倉儲及通信業十人、金融保險業及不動產業二人、工商服務業六人、社會服務及個人服務業七四人，在畢業生中從事社會服務及個人服務業者佔就業總人數約三一·九%最多，其次為製造業佔廿七·二%。

五八十五學年度就業輔導宣導活動

1. 三月十九日請嘉義市工業會李總幹事華山講述「兩性平等對產業經營的影響」，並作有獎(10名)徵答。

2. 四月十日和泰汽車股份有限公司來校簡介及甄選人才。

3. 四月十六日省勞工處南區職訓中心來校作職業訓練座談。有近百位高三同學參加。

4. 四月中旬發函各大廠商，開拓應屆畢業生就業機會。

## 補校

本學期補校註冊總人數為一五九九人，截至4月7日止，休、退學人數七人，在學總人數為一五九二人。

上學期各班前三名獎狀(退還課業費每名二七四〇元)四月九日(三)舉行週會時，請許主任頒獎。同時頒發嘉義高工員工生社優秀學生獎學金，「校友會獎助學金」每名三千元，受獎學生計八十二人，總計獎學金壹拾參萬元。

三月24、25、26日(星期一、二、三)舉行本學期第一次月考。

四八十五學年度「發展與改進國中技藝教育方案」邁向十年國教目標」實

用汽機車班，營建班課程研討會，於86·4·14、16在本校及阿里山青年活動中心舉行三天，共有60餘所學校報名參加。教育部、廳長蒞臨指導本項研習活動。

五、補校一學期一次的愛心捐血活動。本學期訂於五月九日(星期五)晚間舉行。

六、高三資格考定於5月25日(編制班)及6月1日(實用技能班)舉行。

七、思源馬拉松賽跑比賽及健行活動於4月12日舉行，補校高三共三四人參與。

## 圖書館

一、教育部於85年8月20日贈送本館「留學之路」錄影帶乙捲。

二、教育部於85年8月30日贈送本館「台灣省加強藝術欣賞教育—音樂欣賞」錄影五捲。

三、教育部於85年9月3日贈送本館「各國大專校院參加名冊」乙本。

四、教育部於85年9月11日贈送本館「阿美族的口傳傳說故事」，「阿美族的歷史風土傳奇」各一冊。

五、台灣省特有生物研究保育中心85年9月12日贈送本館「保育類野生動物圖鑑」乙冊。

六、教育部於85年9月17日贈送本館「僑教問答」乙冊。

七、教育部於85年10月19日贈送本館「杏壇芬芳錄」第十八輯二冊。

八、國泰人壽於85年10月19日贈送本館「霖園生活廣場演講選輯」乙冊。

九、教育部於85年10月21日贈送本館「台灣省政府教育廳八十四年度出版書籍目錄及國際標準書號」乙冊。

十、行政院新聞局於85年12月12日贈送本館「連院長廣場談話會實錄」錄影帶乙捲。

以上請資料存放圖書館，歡迎借閱。

## 輔導室

壹、八十六年四月十二日在本校第一會議室舉辦八十五學年度台灣省公私立高職輔導工作第七區第三次觀摩會座談研討會，會議由校長主持，聘請國立彰化師範大學輔導研究所所長吳秀碧教授主講：生涯探索的團體法，並由本校陳乃瑛老師示範生涯規畫小團體諮商。參加研習的老師們表示此行不虛收穫頗多。

貳、本學期推動「生涯小團體諮商」，計有13位同學參加，利用午休時間在團輔室實施小團體活動，同學反應熱烈，並於四月十二日輔導工作觀摩研討會上擔任示範工作。圓滿達成任務。本次小團體共安排八次活動，已於四月九日順利結束。

參、四月廿三日週會輔導講座，邀請國立中正大學犯罪防治系教授學生輔導中心主任林瑞欽教授主講「情緒管理」。

IQ：我是人類智力的代言人，遠在一九〇五年法國人比奈及西蒙編製第一個智力測驗就證明我對人類的貢獻很大喔！人類的聰明與否都是以我當指標哩！

「算了，你不覺得自己過時了嗎？事實上你也不乏代表人類全部的能力，我告訴你吧！與其說你代表人類的聰明才智，不如是我來得恰當。因為人的喜怒哀樂才是重點！」況目雖然我是最近才被提出來，但已獲得廣大的回響與討論，看看最近的報章雜誌吧！大家談論的都是我！

「不！不！和邦比起來你不過是個年輕小伙子！我才是主角，你最好滾遠一點！你看吧！你的EQ實在不怎麼樣！我們何妨看看別人怎麼看EQ。」

EQ：其實很簡單，是大家受不了你了！你想看看長期以來很多人類都以馬首是瞻，大家的論和注意？

關注及眼光都集中在高智商的少數人身上，因此那些多數的中低智商者心理哪能平衡呢？這是一種心理上的反彈，此其一，那此二呢？是因為你能衡量出來的，常是人類的一部份能力，而非全部，難怪人家對你懷疑罷？再者，誠如蘭陽中吳清鏞主任（以下簡稱吳主任）所說的吧！我的光環在媒體的推波助瀾之下，效應影響力當然加大！

EQ IQ：好了！好了！說了半天你還是沒說你的EQ到底是什麼？別急！別急！還有像東吳大學的羅國英老師她說：「EQ簡單地說，它是妥善情緒管理的能力，至於怎樣是妥善沒有清楚地定義，或者我們幾乎可以說它是EQ以外的其他人智慧。」怎樣夠清楚了吧！

如果您還不清楚的話，再跟你介紹沙洛維的整理，分為五大類：

- 一、認識自身的情緒。
- 二、妥善管理情緒。
- 三、自我啟勵。
- 四、認知他人的情緒。

## 五、人際關係的管理。

「哇！這麼厲害嗎？」  
「對呀！你看過『阿甘正傳』吧！」  
「看過啊！那個低能的傢伙，太誇張了吧！」

EQ：會嗎？想想看，在人類社會裡絕大多數的人是中等智力者，無論智力高、中、低其實大家都有不同的貢獻是不？

EQ：當然可以教啊！問題在於怎麼教而已，「事實上他提醒我們教育工作者以往只注重智

育之外，不應忽略其他的體、群、美的重要性，而智育決定一個人成功只有20%~50%，其他則靠另外四個，尤其像阿甘來說，母親教他的是認識自己及對生命的堅持而影響到也的一生成就。一國立護理學院的李玉輝老師（以下簡稱李老師）這樣說過

我還可以舉例子來提醒我們的老師們，譬如宜蘭南澳國中的鄭文嵐老師（以下簡稱鄭老師）覺得，我這<sup>2</sup>的提出，使我們重新審視情意教育、道德教育對一個人的成功與

否所扮演的重要性，可以促使教育內容、方法上的改變。你看我這是不是增加了更多的思考空間呢？

什麼時候你也能談教育啦！

那您倒說說看，我們目前的台灣學校教育裡，哪些是您的範疇？哪些又是我的天下？譬如德育、群育、美育應可視為我的範疇，至於智育就該屬於您老人家的天下囉！

是啊！不過也因為最近大家對我投以關愛的眼神，大伙紛紛討論到一個問題，學校課

免了吧！我看你省省力氣吧！按照你那麼大的胃口，一學校的童軍、聯課活動、社團活動、班會……還有象大家的人生哲學、通識教育、耶蘇是尔的果呈了！根本不需要了。

「吳主任也這樣說哦！開課！」吳主任也這樣說哦！

就是啊！真恨不得你立刻消失在我面前！

也不全然如此啦！我的想法是：其實每個人生活上都成功的情緒經驗，也有失敗的

情緒經驗，我們要注意的是如何去引發更多的成功經驗而非教導式的學習。羅老師說：「我們缺少的是能夠而有意願的引導人員，缺少健康的學校、社會、家庭環境，在

「不是正式的課程。」  
「好啦！好啦！別自我陶醉了！我看你是永遠比不上我！比如我是可以測量的，你就在

行啦！人們在說2080、2100大家都清楚明白，你就不成了！或許這就是我目前的困境吧！我知道，我也接受這個事實。但是，未來可難說了！不

過有些問題我想提醒大家注意的是：測量的目的何在？意義何在？不要像二一樣，像原本是要找出學習障礙的孩子，最後竟被誤用做為受教者被篩選的工具。豈不生氣死人不償命嗎？

就算將來可以被測量，大概只能測量其中的子因素，例如：自我概念、自導情緒穩定

「等一會兒，多面淚出時，我們也應注意到人的個性異性，以及不要又掉入一個陷阱之中。」

不想聽你說教了！炎炎老師吧！我覺得老師滿可憐的，因為長明以來教師的召招照照

及注意，教師要如何照顧自己的 ego？進一步老師又要如何照顧到學生的 ego？這個問題蠻大的！不過我的智囊團提供了一些方法，大家不妨參考看看：吳主任說：

是一種楷模學習的效果，若師長或家長要能先照顧好自己的 $\square$ ，才能照顧到別人（學生或孩子）。老師可以參加工作坊、讀書會、溝通技巧研習 $\cdots$ 都有助於照顧自己的 $\square$ 。

「每一個人都應該學習照顧自己的『器』，也學習人際關係中注意和照顧別人的『器』。在學校中師長有義務提供適當的引導，不只是在輔導室，不只是針對特定個案，用心去做。」

相信會有好的開始。」呂照顧如何使其生活化是羅老師所關心的。

李老師則有一套程序可以供大家參考：覺察自己情緒狀態→能區辨並表達情緒→選擇

合適方式來管理情緒↓覺察他人的情緒狀態↓辨識並表達以核對他人的情緒狀態↓協助他人選擇合宜方式來管理情緒。這樣的流程看起來就像輔導中的同理心了！

一教師在教學情境中，面對的是心智尚未成熟的學生，所以常會受情境的牽引，而產生一些情緒性反應，此時教師應以理性來控制激盪的情緒，不能和學生一般見識；另一方面需要放些非學習者的活動，避免累贅，並因學生學習過多的情緒壓力。

平常需要做些抒遣情緒的活動，避免累積一些小困擾，累積過多的情緒、壓力，一旦爆發將不可收拾。至於學生情緒的照顧，則需要充實自己的輔導知能，與學生多接觸、觀察、了解、尊重，才能掌握學生心理的變化、波動，適時採取適當的措施，一郎老師

「我感覺到坐牢，而且……怎麼解，我會不談到這裡，我有一種情緒是：我央求你給封殺了。」

師有這樣的看法。

「我感覺到坐牢，而且……怎麼解，我會不談到這裡，我有一種情緒是：我央求你給封殺了。」

師有這樣的看法。

很好！你已經開始在覺察自己的情緒了，這是提高EQ的開始哦！

不要安慰我了！  
。。。。。。。。。

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

張怡筠博士

「下次拜託再確認一次出貨單！」  
適當的「調情術」，是非常好的人際潤滑劑，也是EQ不可或缺之要素。  
由於「調情」可以令調情的一方在極短的時間內就能征服對方，接受者則因來自他人的仰慕而對自己的魅力更信心十足，可令雙方都感覺愉快，因此沒有理由不把這技巧運用於各種場合、各種對象上。

及建立誠懇、有意義的人際關係所進行的活動。換言之，也就是「調整心情」。而其技巧，以「讚美」功夫的運用為最重要，也就是對他人表示自己欣賞及愛慕之意的作法。

外國人比較會調情？

人是件稀鬆平常的舉動，但對中國人而言，卻非常困難。孔子曾說過：「一言令色鮮矣仁」，不知是否受了孔老夫子的教訓的影響，中國人很容易挑剔別人的缺點，卻吝於對別人的成功與優點立即加以讚揚。我記得在美國期間，在每次在眾人面前做完報告時，老美同事們總不忘走過來，親切地說：「太棒了！」，在日常工作中，辦公室也常聽到：「你這套衣服很好看！」——我感謝你的設想遇到！」等讚美之詞。

這些報告時的恭維話讓辦公室中永遠洋溢著一種溫暖的氣氛，也正因為如此，下次再有機會做報告時，你總會更加努力地，因為你不想讓這些關心、欣賞你的同事們失望。心理學家早已告訴你：我們每個人都有不斷被他人肯定的需要，因此不論於公於私，我們都應該經常稱讚別人，如此一來，與家人、朋友的良好正面的關係自然會建立起來，對彼此都大有好處。

但真正的一調情高手——是以建立誠懇而有意義的人際關係為目的。換句話說，口是心非而是不適義的舉止，絕非真正的調情行為。因為嚴格說來，噁心肉麻的馬屁精只能算是社會適應不良的結果，而不是對社會有正面貢獻的調情高手，因此真正的調情高手一定要「真誠」。

怎麼做呢？

調情守則一：欣賞，就要立即勇敢的說出來

調情守則二：使用具體的語言

調情守則三：強調他人內在特質

個人都希望別人不只喜歡我們的外表，更能欣賞

謝小謝是個表達能力極佳的人。只要跟他接觸過的人，都會對他的磁性的聲音以及口若懸河的能力留下深刻的印象，因此朋友之間若有什麼喜事，最短短的時間內把新娘、總被大家推出來擔任主刻的印象，而即使一臨危受命，有什麼新郎或是壽星及其一親朋好友之間的關係、姓名及糗事全弄得一清二楚，而且以如珠妙語介紹得每個人都哈哈大笑，毫無才好！事後，每個人都大讚他：「小謝，你真風趣！不輸胡瓜、張菲呢！」我則對他的名字、字、工、佩服的五體投地：「小謝，你真有心！居然叫得出每個第一次見面的人的名字，而且把彼此間的關係介紹得那麼詳細，讓大家很快彼此熟悉，打成一片，玩得非常盡興，真是了不起！」

小謝當時居然感動不已的抓住我的手說：「我真高興有人注意到我花下的心思！」令我覺得自己不只被讓我一體會說話的機器，而是個用心付出的人！」

這個意外的收穫讓我體會到，如果能仔細的挖掘別人一些較不明顯的特質而加以著墨，那麼你的調情功力就更上一層樓了。

# 處室動態

## 教務處

省立嘉義高工八十五學年度參加保甄考試二〇七人全部達到錄取標準：  
**大放異彩**  
參加登記錄取同學：大學技術學院：50名  
國立二專：32名  
私立二專：15名

## 訓導處 訓育組：

四月十一、十二、十三日劍道社參加劍道比賽（鳳山）。  
辦理教孝月攝影比賽。（第九週）  
二、三年級女生參加「圓一個人生的夢」活動。（第九週）  
四月二十日國樂社於文化中心演出。  
四月二十六日園遊會。

教孝月社團才藝表演。（第十一週）  
製作五一勞動節特刊（校刊社）。（第十一週）

班會（一、二年級參加法律常識專題演講——林世芬檢察官）。（第十二週）  
五月十一日劍道社參加南工盃劍道比賽成績優異。（第十三週）

民主法治教育專題演講——吳上康庭長。（第十三週）  
農專話劇社表演——反毒、拒菸。（第十五週）

六月七日美術社參加彩繪大地活動——八掌春堤。  
六月十四日班會時間辦理法律常識大會考。

六月十四、十五、十六日嘉工、嘉家軍軍幹部考驗營。  
六月十六日畢業典禮。

發放工讀費。（第十八週）  
核發社團指導費。（第十八週）

△八十六年七月十三日國樂社參加文化中心音樂廳試演支援救國團各項暑期青年自強活動。

△八十五學年度第二學期嘉義青年獎助金：鄭育書、謝坤輝、黃淑霞、鄭筱琪

△四月二十六日晚間六點至六點三十分為教育廳反毒宣導短片時間，轉知師生收視。

△宣導智慧財產權觀念及著作權法知識。  
△教孝月刊研讀心得佳作：

一年級：子一甲 楊宗輝 建一乙 陳建利 化一乙 吳啟豪  
二年級：和二丙 張清華 機圖二 周仲豪 建二甲 蔡宜靜  
三年級：化三丙 張庭璋 建三甲 涂惠秋 建三乙 王瑞賓

△第五十二屆司法節法律常識測驗成績優良：

化二甲 黃仟玟 機圖二 李國漢 機二丙 劉建興

## △租稅法規測驗：

第一名 木三甲王德期 第二名 子一甲吳瑞祥 第三名 電二甲林金佑  
△勞工建設參觀研習營（臺中縣團委會）——八月五日——八日。

△生態保育研習營（台東農工）——七月二日——五日  
化二甲 邱俊傑 李家昇

△康輔研習營（民雄農工）——七月十五日——十八日於曾文青年活動中心。  
機圖一 林大來

△社團幹部研習營（羅東高商）——七月二日至五日於冬山鄉梅花湖水上渡假世界。

△學生成長營（北門農工）——七月廿一日——廿四日。  
康輔社 李景裕 林牧星

△花藝設計研習營（淡水工商）——七月十五日——十八日。  
建二甲 江瓊如 陳學樺

△學生創造思考研習營（淡水工商）——七月九日——十二日。  
子一乙 黃繼增

△法律常識研習營（大甲高工）——七月十五日——十八日。  
化二甲 黃仟玟 葉仙佩

△自治幹部研習營（台中家商）——八月十九日——廿二日。  
機二丙 賴建銘

△管樂社計有26名同學參加嘉市管樂研習營，時間：八月廿六日——三十日。  
△遴選三名校刊社同學參加學生文藝營，時間：七月十一日——十四日。

△遴選一名童軍同學參加鄉土文化研習營，時間：七月四日至七日（竹山高中）。  
△童軍社團幹部研習營於七月十八日——廿二日假宜蘭縣福山營地辦理（羅東高商）。

△大湖農工辦理絲茶之旅活動於七月八日——十一日舉行（名額二名）。  
△岡山農工辦理期刊編輯研習營於七月廿四日——廿七日假高苑工商專校舉行（名額二名）。

## 體育組：

一、配合校友會舉辦思源馬拉松越野路跑及在校生大隊接力賽  
一、思源馬拉松項目：

日校組：（子）子三乙 陳政翰 （機）機二丙 吳明隆 （木）木三甲 黃國泰  
（木）木三甲 吳澤星 （木）木三甲 王德期 （電）電三甲 李清達  
（機）機三甲 張景育 （汽）汽三乙 吳岱陽 （電）電三甲 唐山林  
（機）機三甲 葉瑞章 （子）子三甲 張永憲 （電）電三甲 李佳濃  
（機）機三甲 林勝堯 （電）電三甲 許峻華 （機）機三甲 劉鍾元  
（機）機三甲 郭晉豪 （機）機三甲 廖志瓊 （機）機三甲 李雅正  
（機）機三甲 彭美娥 （化）化三甲 羅怡芳 （建）建三甲 徐毓瀾  
（木）木三甲 林玉敏 （化）化三甲 羅怡芳 （子）子三甲 黃苓鳳

女生組：（汽）汽三甲 彭美娥 （化）化三甲 羅怡芳 （建）建三甲 徐毓瀾  
（木）木三甲 林玉敏 （化）化三甲 羅怡芳 （子）子三甲 黃苓鳳

校友組：（子）子三甲 許松柏 （機）機三甲 廖威翔 （木）木三甲 張志鈞

（子）子三甲 許松柏 （機）機三甲 廖威翔 （木）木三甲 張志鈞

（子）子三甲 許松柏 （機）機三甲 廖威翔 （木）木三甲 張志鈞

（子）子三甲 許松柏 （機）機三甲 廖威翔 （木）木三甲 張志鈞

（子）子三甲 許松柏 （機）機三甲 廖威翔 （木）木三甲 張志鈞

- 二、大隊接力賽：  
 一年級：(一)汽一乙 (二)冷高一 (三)子一乙 (四)化一甲 (五)化一乙  
 二年級：(一)汽二乙 (二)建二乙 (三)機二乙 (四)子二乙 (五)木二甲
- 貳、班級球類競賽：  
 一、球類項目：  
 一年級籃球：(一)汽一乙 (二)機一丙 (三)建一乙 (四)冷高一  
 二年級排球：(一)電二乙 (二)機二丙 (三)子二乙 (四)電二甲  
 女生組排球：(一)化二甲 (二)機一甲 (三)建一甲

- 參、班級游泳競賽：  
 一、游泳項目：  
 一年級大隊接力：(一)化一丙 (二)機一乙 (三)機一丙 (四)汽一乙  
 二年級大隊接力：(一)化二乙 (二)機二乙 (三)冷高二 (四)子二乙  
 一年級總成績：(一)汽一乙 (二)機一乙 (三)機一丙 (四)子二乙  
 二年級總成績：(一)化二乙 (二)機二乙 (三)機一丙 (四)子二乙  
 女生組總成績：(一)木二甲 (二)機二乙 (三)機一丙 (四)子二乙

### 總務處

- 一、電機電子群實習大樓新建工程建築部份及水電部份皆於86年5月19日開工。
- 二、校區排水設施工程於86年5月16日發包完成。
- 三、辦理訓導處軍訓教學用槍第二次招標。
- 四、委託省物資處辦理教務處電機科、電腦設備、機圖科電腦零附件招標。
- 五、汽車科實習大樓新建工程目前正進行汽車梯安裝已完87%。
- 六、教室、工場、辦公室電力系統、照明設備維修。
- 七、開水機飲用水定期保養、清洗、更換濾心。
- 八、每年度防空演練使學生了解避難場所位置，並聘請消防隊講解消防常識及實地演練。

### 實習處

- 一、和泰汽車股份有限公司於四月十日來校甄選助理技術員，錄取汽三甲陳寬洲、黃子謙。
- 二、輔導機三乙莊志忠、電三丙林家傑、林金泉報考南區職訓中心技術人員養成訓練班。
- 三、至六月三日截止，求才廠商有48家，需求人數三三八人。
- 四、本校接受教育部台灣省政府教育廳及台北市、高雄市政府教育局委託辦理台灣區八十五學年度公立職校教師赴公民營機構研習活動，自民國八十六年七月一日起至八月廿九日截止，合計辦理三梯次，研習教師一、七三二名。
- 五、本校參加台灣省高職學生創作研究發表會，榮獲機械類佳作。
- 指導老師：魏敬澄老師、張志鈞老師
- 參與學生：機三甲 徐宏運、汽三甲 呂俊儀、電三甲 黃志中  
 機三甲 劉慶玄、汽三甲 蔡其成

- 六、製作分發八十五學年度在校生技能檢定雲嘉區合格證照。

本區工科報名總人數：一二、五六五人。  
 商科報名總人數：一一、四六三人。  
 合計報名總人數：二四、四八八人。

- 七、八十六學年度建教訓學員木工班開始宣導，並接受報名。(每天上班時間在教務處報名。)6月20日口試。
- 八、八十五學年度電工科與木工科建教班應屆畢業生均通過丙級技能檢定及技能測驗。(註：未通過者不能取得畢業證書)

### 補校

- 一、補校八十五學年度應屆結業生結業典禮，於86年6月16日晚間舉行。共有五十三位同學結業。伊校長親自主持典禮，祝福同學們發揮所學，就業、升學均能順利如意！
- 二、補校承辦八十六學年度「發展與改進國中技藝教育」邁向十年國教目標，汽(機)車課程研習活動。於86年6月25日、86年6月27日三天在新竹三陽工業交通安全駕駛教育中心舉辦。共有來自全省32位學員參加。
- 三、第二學期捐血活動：86年5月9日舉辦，共有一二六位同學熱情參與。
- 四、八十五學年度嘉義市國中技藝班學生，保送本市高中職實用技能班就讀，共有約四百位。

### 圖書館

- 一、省立鳳凰島圖書館86年1月9日贈送本館「台灣島圖鑑」乙本。
- 二、台灣省政資料館86年1月22日贈送本館「台灣省政建設概況」兩冊。
- 三、行政院文化建設委員會86年1月23日贈送本館「現代戲劇集別冊」乙本。
- 四、台灣省文獻委員會86年1月29日贈送本館「重修台灣省通志」凡十五冊。
- 五、嘉義市立文化中心86年3月17日贈送本館「陳丁奇書法選集」乙冊。
- 六、行政院青輔會86年4月7日贈送本館「行政院青輔會八十五年報」乙冊。
- 七、嘉義市政府86年4月9日贈送本館「嘉義市八十四學年度成人鄉土教材專輯——諸羅地理」三本。
- 八、教育部中等教育司86年4月12日贈送本館「師資培育法規問與答彙編」一十冊。
- 九、嘉義市立文化中心86年5月7日贈送本館「交趾精品集」乙冊。
- ※以上諸資料存放圖書館，歡迎借閱。

### 輔導室

- 一、八十六年五月三十日參加省立華南高級商業職業學校主辦之「台灣省公私立高職輔導工作觀摩座談個案研討會」。
- 二、八十六年六月五日、六日參加教育部訓育委員會主辦之「校園自殺防治研討會」。
- 三、五月份實施休學生函件輔導及生活情況問卷調查。

# 正向思考法

意玲本來非常注重自己的外表，但自從懷孕之後體重直線上升，生產之後，體重仍然超過十公斤，身材完全走型，一般流行的時裝根本穿不進去，意玲每天對著鏡中自己水桶般的身材，簡直羞愧欲絕，因此下定決心減肥。

為了隨時提醒自己，意玲在冰箱及辦公室牆上都貼了「減肥中」的標語，但沒有用，她自己好不容易減掉兩公斤後，就會意志不堅的開始大吃大喝，不消三天體重又回升了，所以她的孩子已經五歲了，她仍然還在與體重奮戰不已。

很多人都有著目標定了但是很難做到的困擾。

除了前面介紹過的激勵自己的方法外，還有另一個方法也很好用，這是個從改變自己看問題角度著手的妙方，叫做「正向思考法」(positive thinking)，也就是以正面的自我對話取代負面、消極的對話。

列如：想減肥的人，千萬別自我懷疑：「我有可能在一星期內減掉兩公斤嗎？」而要告訴自己：「我如果在一星期內瘦了兩公斤，我就穿得上那條新的牛仔褲了！」。

換言之，我們必須先假設自己可以達到目標，這就是所謂的正向思考。這是因為意念會影響行為，想想看，如果你自己都不相信自己能做到，那恐怕你就真的「莫法度」了。

有個例子可以來解釋這個道理：有一位認為男孩子的數理能力比女孩子高的數學老師，當他去教一個男女混合的班級，上課中問學生問題時，如果男、女學生都舉手，他很自然會叫男生起來回答，如果男生答對了，他會稱讚男生：

「答得好！」

而如果男學生一時說得不完全，老師則面目和善的說：「再想想看，你是不是想說這個呢？」。

若叫女生起來回答，只要女學生略加遲疑，他不禁皺了皺眉頭，語帶不耐說：

「好了，不會就別舉手，坐下來吧！」。

長此以往，這班的學生數學成績果然男生高於女生，於是這位老師得意揚揚的說：

「瞧！我早說了吧，女生怎麼能拚得過男生呢？」。

其實男生的數理能力果真天生比女生好嗎？這倒不盡然，在這個例子中，完全是因為老師先有了成見，導致他對男女學生的差別待遇，才造成了這種狀況。

這現象在心理學上稱為「自我實現的預言」，由於對結果的預估，而不知不覺的影響自己和他人的行為，而使自己先前的預言成真。

又如有個女孩子自認長相平凡，當男孩子來追求她時，她會先假設自己配不上男方，而預言將來他一定會捨己而去，找更漂亮的女孩子，因此每次男孩來約她出去，她就猶豫不定，怕人家嫌她而受到傷害，因此支支吾吾不願答應邀約，結果久而久之，男方覺得沒趣，果真放棄追求再也不打電話來了，於是女孩開始自怨自艾：「我早就知道！人家怎麼可能喜歡我嘛！」。

她果然料事如神，實現了自己當初的預言！

其實，如果這女孩一開始不要自暴自棄，而大大方方的與對方交往，讓對方有機會發現她的優點，自然有可能成為一對戀人。因此「自我預言」的意念力量之大，真令人不得不防呢！

所以專家們建議，要善用這股心志力量，與其懷疑自己能否達成目標，不如想：如果達到目標，就可以如何、如何。

例如要參加聯考的學生，千萬別想：「萬一考不上怎麼辦？」而改想：「如果考上了，我要把最新的遊樂軟體全買回來，打個過癮。」對自己有信心，考上的機率當然大增囉！

如此由思考上著手，用正面的模式激勵自己，你會發現：要使自己達到目標，會愈來愈容易，而自己的「預言」能力也會愈來愈強。

中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十六年十一月出刊

# 嘉工簡訊

## 伊慶歲題

第 17 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

## 培養生活中的快樂

教育部訓育委員會常委 鄭石岩

「生活之中充滿快樂，只要保持開心，創意和興味，自然洋溢出來。」

在平常生活之中，綻放著許多喜樂的花朵，我們卻不懂得欣賞，逕往確確的名利場上尋找枯枝敗葉。在我們的生活之中，可以享受很多溫馨和可愛，卻棄置如泥沙，而在聲色光電之中追求娛樂。正因如此，現代人的生活是空虛枯燥的，是抑鬱不樂的。現在要為大家談生活中的快樂。快樂不是一個抽象的觀念，也不是風雅的名詞，而是一種生活的態度和創意。透過它，我們可以感受到生活的興致和喜樂。

人的心如果是紊亂的，經常被物慾牽著走，被激情和惡劣的情緒綁架，即使生活在富裕美麗的仙境，也不會覺得喜悅。喜悅來自心情，所以修持自己的心就成為核心課題。依我的觀察，修持的起點要放在兩方面：其一是好的生活紀律或習慣；其二是定一顆安定祥和的心。

人必須培養好的生活習慣，身體才會健康；培養好的情緒習慣，才不會被惡劣情緒所困；養成好的思考習慣，才能清醒地判斷和抉擇；擁有好的工作習慣，才能成功地做好一件事。這些習慣，在禪學中稱為戒律，也就是紀律，它又被稱為護法神。請注意，個人的好習慣是快樂成功的條件，是喜樂人生的根本。

快樂的第二個要件是定。安定的心才會冷靜清醒，不被疏忽的心情所干擾。我們是在定安中看出生活的美和喜樂的，是在定安中學習和成長的。許多研究指出：父母離婚會影響孩子心智的成長，那是在定安中學習和成長的。表現的爭吵和敵意，干擾了孩子們，使他們不安，以致影響了孩子的心境和學習情緒。因此，我特別要呼籲想要離婚的父母，要注意維護孩子的安全感。

### □ 快樂何處尋

快樂就是能在日常生活中，品嚐到生活的美妙和喜悅、悠然和自在。依我的經驗，快樂有四個要素：其一是自由，當一個人的心靈是自由的時候，他不會被物慾所奴役，就能顯露出一種自在的喜悅。其二是恬淡，禪宗所謂「嗜欲之深者，機淺一」，人若汲汲於營利，生活的喜悅就流失了。其三是活力，你的體能、健康狀況和毅力，決定了你是否能面對生活的挑戰；退卻、消極和沮喪的人，是不可快樂。其四是知足，不能知足就像不能蓄水的水池，永遠沒有豐沛的好情緒。

現代究竟有多少人的生活是過得歡喜的呢？調查不識愁滋味的青少年，赫然發現有五到六成的人有生活上的困擾；至於成年人，則是家家有本難念的經。為什麼有這麼多的人感到生活得勉強，得不到喜悅呢？依我的觀察，通常是由於：

●慾望太多，給自己訂一個高標準的抱負，讓自己疲於奔命。

●怨天尤人，不肯積極振作起來。

●把生活當手段，把追求當目的，這種倒懸式的生活，使人陷入痛苦。

●猶疑不決、拖拖拉拉，讓不愉快的事不斷折騰自己。

●無病呻吟，多愁善感，自尋煩惱。

以上六個惡習中如果你擁有一半以上，那麼精神生活就會漸入困境。你需要找人協助或設法從中脫困才行。

快樂就在生活之中，你要看清事物都是無常的，你可品味它，但不能永遠佔有它。環境在變，身心在變，觀念在變，你若以執著於色蘊的方式生活，必然有很多的挫折。所以當你感到喜悅時，記得不要被它沖昏了頭，才不會樂極生悲。當你憂心受苦的時候，要提醒自己，生活的本質就是苦，要在苦中作樂。我有一個座右銘：人生之中，承擔苦難是免不了的，但不能讓自己成為受苦的人。

### □ 一切現成

在我們生活當中，應懂得享受「一切現成」的樂趣。你在逛街時，會看到一些設計不錯的櫥窗，停下腳步、欣賞一番，進去問問價格多少，即使沒買也沒關係，有這種興致就會快樂。

在生活中你有很多俯首可拾的生活快樂，不要讓它跑掉。你曾認真欣賞家中一壺水、一盒花的嗎？有些人去參觀花展，一開始就對花品頭論足，東看不慣、西看不慣，不快樂的還是你自己。生活要抱著喜樂的態度，不要隨便挑剔，就能看出更多的美。

現代人什麼都要批評，什麼都要嫌，弄到最後自己很疲倦、很乏味，結果就到處找娛樂。一個不快樂的人，有什麼東西能讓他快樂嗎？無盡尼有一首詩說：

「盡日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲，歸來偶過梅花下，春在枝頭已十分。」

快樂是現成的，穿著芒鞋，到處找春天，找了半天找不到，回來時才發現春天就在屋子旁的一株梅花樹上，只是看你願不願意去欣賞它而已。

我家前面有一個公園，公園中有一棵美國水杉，多年前一個雷雨後的晚上，杉葉上面都是水滴，晚上路燈照射在水珠上，一粒粒都像琉璃、珠寶，我簡直無法形容那種漂亮。我看了很久才離開。那是佛教所說的琉璃界！不及時欣賞，還要到何處去找琉璃界呢？所有法界的喜樂，都在生活中可以找到！

在我們的生活中，只要你保持開放的心靈，周遭的事物都會成為你生活的素材；它們豐富了你的生活，啟發你寬闊的思想，帶來無盡的樂趣。

當你的心靈被煩惱、貪欲、成見、敵意所塵封時，你開始封閉起來，氣量狹小了，這時生活變得煩躁不安，喜樂之情於焉消失。

去除了障礙，讓它有更大的揮灑空間，是生活快樂的來源。請注意，不要把生活當手段，而要把它當目的。喜樂是現成的、垂手可得的，如果你陷於追逐，就會走入失樂園。你得接納自己，要以自己為樂；你若不懂得喜樂，又有什麼能令你喜樂的呢？最後你要破除執著和障礙，就像打開大門，探頭出來看看人生的美好一樣，你才能品觸到快樂是什麼。

# 處室動態

## 教務處

一、八十六學年度各年級人數：  
 一年級男生八九三人，女生五九人，共九五二人。  
 二年級男生八二五人，女生五四人，共八七九人。  
 三年級男生八二一人，女生五九人，共八八〇人。  
 總計：男生二五三九人，女生一七二二人，合計：二七一一人。  
 二、八十六學年度嘉義高工畢業生錄取國立科技大學技術學院暨專校共七二九人各科錄取人數如下：

錄取學校	機械科	電機科	電子科	化工科	建築科	汽車科	木工科	機圖科	冷凍科	共計
國立科技大學技術學院(四年制)	5	17	8	20	21	4	13	5	1	94
私立技術學院(二年制)	31	18	8	3	9	13	9	6	2	99
軍事院校	17	16	23	15		10	3	5	2	91
私立專科	24	18	38	61	67	3	14	14	8	250
國立專科	54	22	13	52	3	3	6	2	4	24
總計	137	92	90	156	110	47	40	35	22	729

三、八十六學年度冷凍空調科獎學金名單如下：

冷高二：邱建富 李胤德 張凱棋  
 冷高三：黃建銘 賴建丞 鍾瑞峯 蕭賢文，等七名。  
 四、八十六學年度辦理教職員工電腦研習 Internet 網路使用入門研習。  
 時間：自10月14日起共九梯次。  
 地點：資訊大樓二樓第一電腦教室。(歡迎教職員工踴躍報名)  
 五、嘉義高工辦理八十六學年度英文會話研習班。  
 時間：11月7日(每週五)四點二十分至六點，共十週。  
 地點：媒體中心一樓音樂教室。對象：本校教師。(歡迎踴躍參加)  
 六、八十六學年度第一學期電子科第四屆校友捐助獎學金名單：  
 子三甲 簡志良 子三乙 許評貴 子二甲 黃誌明 子二乙 王文宏

## 訓導處

八月廿八日第一次訓育委員會暨訓導會議。  
 八月廿九日辦理新生報到暨新生始業輔導。  
 八月三十日辦理工讀生登記分發、社團、訓導活動規劃。  
 出刊軍人節壁報(美術社)、出刊體育節壁報(校刊社)。(第二週)  
 週會：辦理社團活動宣導。(第二週)  
 班會、聯誼活動時間辦理社團活動登記、幹部選舉召開畢業班聯誼會。(第三週)

## 總務處

九月十日國樂社支援嘉市教師節表揚大會。  
 九月十三日童軍社迎新。出刊中秋節壁報(童軍社製)。(第三週)  
 九月十四日康輔社迎新。嘉工青年(四十期)編輯會議。(第四週)  
 九月十五日參加民主法治教育研討會。  
 九月十七、十九日黃玉雲老師參加軍團行政研討會。  
 第五週週會請蔡繼琨先生主講：「我國現有競爭力探討」。  
 九月廿三日召開幹聯會幹部會議。(第五週)  
 九月廿八日童軍社辦理山水之旅活動(淡水國小)。  
 九月三十日熱心社參加第十屆全國熱門流行音樂大賽。  
 呈報學產清寒獎助學金①低收入戶9名②清寒3名。(第七週)  
 辦理教室佈置比賽；出刊國慶日特刊(熱音社製)。(第七週)  
 十月六日國樂社同學參加文建會辦理之詩歌朗誦比賽。  
 第八週週會：專題演講。題目：「青少年容易犯罪之實例及刑責」。  
 講座：羅主任檢察官建勛。

## 實習處

一、為配合校慶舉辦工業安全衛生教育及職業道德宣導壁報、漫畫比賽。  
 二、於十月廿三日召開本校辦理教師赴公民營機構研習活動教師意見審查會，並於十一月十八日再由教育部召開頒發及總檢討會。  
 三、本學年度辦理國中技藝教育班情形如下表：

合作學校	類別	班數	學生人數	備註
南興國中	實用電機班	—	廿五	冷、凍、空、調
大業國中	實用汽車班	—	廿四	汽車、塗、裝
電腦實用班	—	—	—	家具、木工
電腦實務班	—	—	—	電腦、機械、繪圖
電腦實務班	—	—	—	電腦、機械、繪圖
電腦實務班	—	—	—	電腦、機械、繪圖

四、九月廿三日下午召開雲嘉區八十六學年度技職學校在校生丙級專案技能檢定工作人員協調會議；由本校伊校長主持。  
 五、在校內丙級專案技能檢定報名日期：十月十一日至廿四日；本校學生從九月廿四日至十月十一日在實習處報名。  
 六、在校內丙級專案技能檢定學科測驗，訂於十二月廿八日舉行；術科測驗日期從八十七年一月一日至三月卅一日舉行。  
 七、八月廿一日在欣欣木業公司召開八十六學年度建教合作小組會議。  
 十月十三日於香港柚木公司召開建教協調會議。

補校

一、補校許主任文敏，榮膺八十六年特殊優良教師（師鐸獎），全校師生與有榮焉，聞訊皆認為實至名歸，備極榮耀。

二、新生始業輔導於86、8、31（星期日）在樂群堂舉辦完畢。伊校長勉勵新生：善用時間、充實自己，共有高一及二年級新生約八〇〇人參加。

三、高三應屆結業生四百九十多人將於十二月二十、廿一日（星期六、日）兩天一夜，在墾丁青年活動中心，舉行公民教育團體活動。今年活動的主題：「輔導學生做好生涯規劃」。

四、本學期捐血活動，預計於87、元、9（星期五）晚間在樂群堂前廣場舉行。

五、八十六學年度第一學期註冊總人數為一、七四四人與八十五學年度第一學期的一、六六〇人，相較人數成長百分之五。

六、截至十月八日止，補校休退學人數計廿五人在學人數為一七一九人。

七、補校第一學期於86年10月20日、10月22日三天舉行完畢。

八、生活輔導組推行校園環保、減少噪音活動。先從「放學時間將車子推至校門口才發動做起」，請全體補校同學基於愛校、愛己、愛環境，確實力行。

九、補校前任教學組長葉進純博士，榮調國立虎尾技術學院擔任副教授。

十、省立嘉義高工員工生社，86學年度第一學期清寒優秀學生獎學金名單：  
機工三 蕭裕達 機圖三 吳永中 電三甲 蘇建聰 電三乙 郭祐仁  
電子三 吳淑芳 建圖三 謝妮珍 視電三 蕭國祥 裝潢三 黃子豪  
電機三（春）郭議賢 汽修三（春）廖進良。

十一、台灣省政府教育廳核發學產基金清寒學生獎助學金名單：  
裝潢一 林璋智 機圖一 方富吉 電一甲 郭建良 電子二 楊竣吉  
建圖二 王欣如 電繪二 黃吉宏 電繪二 陳依婷 電二甲 涂昆良  
電機二 魏基訓 裝潢二 謝政傑。

十二、八十六年九月廿五日至十月七日辦理八十六學年度在校生丙級技能檢定報名事宜。學科測驗：十二月廿八日（星期日）舉行。

圖書館

一、86年6月11日嘉義市立文化中心贈送本館「翁焜輝、翁崑德書畫雕塑集」乙冊。

二、86年6月23日國立台灣科學教育館贈送本館「數學小精靈、微生物和我們的生活」二捲錄影帶。

三、86年7月31日嘉義市立文化中心贈送本館「嘉義市閩南語歌謠集」乙冊。

四、86年8月6日嘉義市立文化中心贈送本館：「嘉義交趾節成果專輯光碟片」及「沈紹鈞書畫集」各乙冊。

五、86年8月29日台灣省立鳳凰谷鳥園贈送本館「鶴攝影集」乙冊。

六、86年10月3日嘉義市政府贈送本館台灣省政府農林廳編印之「保育類野生動物圖鑑」二冊。

※以上資料存放圖書館，歡迎借閱。

汽車教學資源中心

八十七年度台灣省汽車科教師研習計畫：

一、目標：1. 配合汽車工業技術發展方向，鼓勵教師赴企業界研習，以增進汽車維修技術。  
2. 針對汽車結構的發展，提供教師吸收科技新知的機會，提昇技能教學水準，落實職校汽車科教育目標。  
3. 促進企業界與職業學校交流，結合企業界資源，增進建教合作關係。

二、依據：台灣省政府教育廳八十六年十月六日教三字第一七八四〇號函辦理。

三、辦理單位：1. 主辦單位：台灣省政府教育廳  
2. 協辦單位：私立光武工商專科學校 郁勇股份有限公司  
笛威汽車科技公司 台傳企業有限公司  
開富有限公司

3. 承辦單位：台灣省立嘉義高級工業職業學校  
台灣省汽車教學資源中心

四、研習項目：

項次	研習項目	日期	名額	研習地點	研習地址
1	汽車燃料瓦斯引擎技術研習	86年11月6日至86年11月8日止	25名	國立台灣師範大學工教系汽車工場	台北市和平東路一段129-21號
2	汽車電子學研習	86年11月18日至86年11月21日止	25名	省立嘉義高工	嘉義市彌陀路174號
3	汽車燃料瓦斯引擎技術研習	86年12月17日至86年12月19日止	25名	國立台灣師範大學工教系汽車工場	台北市和平東路一段129-21號
4	汽車電子學研習	87年1月13日至87年1月16日止	25名	省立嘉義高工	嘉義市彌陀路174號
5	汽車底盤盤修護設備技術研習	87年2月16日至87年2月18日止	25名	台傳企業有限公司	台北市士林區中正路392號
6	汽車燃料噴射引擎技術研習	87年4月15日至87年4月17日止	25名	省立嘉義高工	嘉義市彌陀路174號

輔導室

五、研習資格：台灣省公私立高級中等學校汽車科教師。

△本學期繼續推動認輔工作，認輔對象已分配完畢開始實施輔導。

△八十六年十月廿二日下午舉辦本校教師輔導知能研習，邀請健生工廠股份有限公司總經理莊銘國教授專題演講：「企業人的生活規劃」。主要內容是：身體健康規劃、心理成長規劃和理財規劃。莊教授講法生動，內容豐富，會中放映了三百多張幻燈片，真是一場精彩的演出，參加研習教師紛紛表示獲益良多。

△86年八月六日召開輔導會議，通過了八十六學年度第一學期輔導工作計畫及行事曆。

△第三週開始建立新生綜合資料記錄表暨整理二、三年級學生綜合資料記錄表。

△一年級賴氏人格測驗，二年級學習態度測驗，已於第八週施測完畢。

# 積極達觀的人生

莊銘國 教授

相信大家聽過一個故事，有二個賣鞋子的商人來到非洲，看到這個地方的人都沒有穿鞋子，其中一位就說：「這裡的人都不穿鞋子，我們的鞋根本就賣不出去，沒有市場。」；另一個則說：「因為非洲的人都沒有穿鞋子，這個市場實在大有可為。」這個例子說明了同樣的事物即可以有悲觀和樂觀兩種不同的看法，它也告訴了我們公司的人生，自己要用積極的心去開創。以下再為大家說明另一則故事：

古代有一秀才，準備進府考舉人，事前準備了很久，在考試之前他作了三個夢，不知是好預兆或壞預兆，於是就去問其丈母娘，她是縣內有名的解夢家，但是到了丈母娘家，丈母娘剛好出去買菜了，只剩小姨子在家，小姨子就說：「長江後浪推前浪，沒問題，你問我好了」。於是秀才告訴她以下的三個夢，請她為其解夢：

第一個夢：夢見牆上種菜……白種，種那麼高一定死掉。

第二個夢：穿雨衣又打傘……多此一舉，舉人一定不會上。

第三個夢：已結婚，又與小姨子同眠……沒有指望。明明已與姐姐結婚，還想與小姨子睡覺。

秀才聽後垂頭喪氣，在回家途中剛好遇見丈母娘，丈母娘問道：「賢婿，你為何垂頭喪氣？」秀才告知原委，丈母娘聽後面帶笑容，滿心歡喜向秀才道賀，她說：

1. 夢見牆上種菜……高種（高中）。
2. 穿雨衣又打傘……錦上添花，名列前茅。
3. 已結婚，又與小姨子同眠……真是鹹魚翻身的時候不上也難。

這又告訴我們一件事，「人生若用顯微鏡去看，無限的醜陋；用望遠鏡去看，則是一片大好美景」，所以我們應該要朝著積極面去走，並激勵自己。在人生的歷程中，不快之事十之八九，且在企業界這種競爭激烈的領域，往往會遭遇挫折，但因此失去信心，以下再以一則我稱之為「六神丹」的名言雋語，與大家共同勉勵：

忙中有閒，苦中有樂；  
死中有活，意中有人；  
壺中有天，腹中有書。

雖然忙，但是要學會忙裡偷閒；你覺得辛苦，但是要學會苦中作樂；雖然你覺得這件事沒希望，但也不要絕望，柳暗花明又一村；你要結交一群朋友，培養你的嗜好，喝茶、種花，像收集各式茗壺，別有天地，另外要隨時充電看書或聽演講都可以使你獲益不少。有段對話我很喜歡，希望你也喜歡：

你不能左右天氣，但你可改變心情；  
你不能改變面貌，但你可展現笑容；  
你不能控制別人，但你可掌握自己；  
你不能預知明日，但你可利用今天；  
你不能要求結果，但你可掌握過程；  
你不能樣樣勝利，但你可事事盡心；  
我也節錄麥克阿瑟為子祈禱文：

在軟弱時，能勇敢面對；  
在失敗時，能豪邁堅強；  
在勝利時，能謙遜溫和。  
邁向未來而不忘卻過去，  
篤實力行而不從事空想。



中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十七年元月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第 18 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

## 高中期戀情 可求不可強求

陳紅旭

高中生適不適合談戀愛，已經是老掉牙的問題了。在未來幾年，國中生實施男女合校、男女合班之後，一直到高中、到大學，學生生涯中，從小學到大學都是雙性互動學習成長，而這會為青春期的異性交往帶來新的異性交往生態，可就不是在和尚學校、尼姑學校長大的學生所可以理解的了。

也許高中生適不適合談戀愛？應該改成高中生如何談戀愛、如何與異性交往、溝通，才是比較良性的建議，也是兩性教育、養成健全人格較成熟的作法。如果以課業為重、以年紀太小、不成熟、不適合談戀愛，想要禁止，以現在的社交公開，根本防不勝防，引導他們有正確與異性交往的心理建設，和健康的心態，反而有助於對異性的溝通了解，增進兩性相處得更好，豈不更富建設意義。

政大心理研究所教授陳皎眉認為，青春期是認識異性很適合的時期，這有幾項理由：

①在青春期與異性接觸，有助於了解自我。從與同性、與異性的交往中學習了解自我，找到「我是誰」，本來青春期中也是心理學家佛洛伊德說的異性期，透過與異性的互動，是幫助自我認同最好的機會。

②學習適當的識別角色，從不同性別的認識中，找到適性的行為，一般同性的交往中，比較不容易發現男女性的特質，譬如一群男女生郊遊，女生習慣的做家事，男生可能談國家大事或做些較粗重的工作，這種類似淑女、英雄的角色很容易由異性的互動中顯現。

③學習與異性交往的人際關係，也是青春期的大事。以青少年由同性期轉為異性期，開始會對異性產生好奇，自然會有強烈與異性交往的意願。

，藉此可了解男女性的不同，不僅生理不同，心理反應也不能以「想當然耳」來解釋，而這種了解都必須透過交往，相互的了解，才能體會，光說不練是沒有用的。

④學習愛人和被愛，關懷、包容和接納，高中期也是關鍵時期。愛本是學習來的，曾經被愛過，才知道愛人的能力。

另外，了解異性的不同，為未來擇偶結婚做準備，也是高中期，與異性交往的延伸。

其實，終其人的一生，男女性都要做一生的朋友，如果不跟異性做朋友，豈不少掉了一半的世界，多可惜。

陳皎眉又分析，在一九七〇年代以前，心理學家對愛沒有做過實證研究，以為它是很難被研究的。在一九七〇年以後，陸續有學者對愛提出具體的分類，像羅曼蒂克愛和伴侶性的愛二種，也有將愛與喜歡做明顯的區分。

除此，有心理學家提出六種不同的愛的定義，包括羅曼蒂克愛、一見鍾情愛、狂愛、好朋友式的愛、實用主義的愛、利他式的愛及遊戲式的愛。其中，一見鍾情式的愛，很容易發生在青春期的學生身上。

針對高中期異性交往，應採取什麼態度，陳皎眉建議，年輕朋友與異性相處，重在交往過程，對男生特質、女生特質的了解，而不一定在乎結果（結婚）。因此交往著重對異性的認識，當然以坦誠、不刻意欺騙的態度，是面對感情的原則。

她強調，以輕鬆的態度處理感情，但不是輕率。高中生交往的異性朋友，是認識男的朋友、女的朋友，而不一定認識就是交男朋友、交女朋友。而且切認不要因在一起而在在一起，不少人總會以為都在一起幾年了，不願真正檢視感情或面對感情問題。

學習溝通、了解對方，也是最基本的交往條件，約會的內容，應該包括談你、談我、談他（其他），藉多方面的話題，彼此多了了解對方。

相處時，應以理智和感情並重，以真心交往，騎驢找馬或養魚理論，都不是正確的異性交往態度，因為當你在考慮別人時，別人也在考慮你，因此如果別人對你也採取養魚理論時，怎麼辦呢？還是真誠交往好些。

而異性交往中也難免會有失戀或分手的故事，這並不見得是戀愛中的挫折，視為在戀愛中成長更好。因此，要培養分手風度，失戀不代表被否定，反而是再一次的省思，理智的跳出來看一份感情。陳皎眉表示，明白感情可求，但不可強求，慢慢調適，其實也可以發現，在異性交往中，不管是發展為戀情或是失戀分手的情況，或是只是純友誼，都已經為兩性的溝通，搭上很好的橋樑了。

# 處室動態

## 教務處

八十六學年度第一學期

一、財團法人星隆獎學金名單：

機三乙 吳彬逢、機三丙 楊鑑安、柯皇成

二、八十六學年度第一學期欣欣、香港柚木獎學金名單：

木三甲 林芳如、木二甲 吳星憲、木二乙 蔣英杰、木三丙 劉錦聰

三、八十六學年度第一學期校友會獎學金名單：

機三乙 程建璋、機二乙 溫光宇、機二丙 胡栓寶、機圖三 侯信永

電三甲 賴正偉、電三乙 林佳德、子三甲 吳玉仙、子三乙 郭僑峰

化二丙 葉世偉、化三乙 鍾榮哲、化三丙 姚榮順、建三甲 周育賢

建三乙 黃炳聰、汽二甲 蔡清旺、冷亮二 鍾瑞峰、木三甲 江怡權

四、八十六學年度第一學期嘉新水泥公司獎學金名單：

子三乙 許評貴

五、八十六學年度第一學期學生書法比賽優勝名單：

大楷：子二甲 楊宗輝、電二甲 黃穗鋒、電三甲 周宗德

小楷：化二甲 郭佳蘋、建二乙 洪聖旻、機二甲 張耿綸

六、八十六學年度第一學期學生論文比賽優勝名單：

高一組：機一乙 藍予謙、機圖一 吳怡蓁、機一丙 廖明啟

木一甲 何家慧

高二組：機二丙 程冠偉、化二甲 詹秋雯、機圖二 賴曉琪

高三組：子三乙 劉明松、機三丙 黃明輝、子三甲 黃偉成

## 輔導處

### 訓育組

一、11月17、21日辦理高一民主法治教育生活研習營。

二、11月11日參加第五十二屆更生保護節大會。

三、召開異業紀念冊編輯會議，高三各班班長、學藝股長參加。

四、12月10日第七節實施中等學校教師巡迴演講，聘請吳忠孝老師擔任講座，講題是「未來兩岸政經情勢分析」。

五、12月7、13日為民主法治教育週，辦理專題演講，法律常識宣導。

六、12月17日第六節辦理租稅法規測驗初賽。

七、12月16日管樂隊、國樂隊參加嘉義市音樂比賽，均榮獲優等第一名，代表嘉義市參加台灣區音樂比賽決賽。

八、報名參加冬令自強活動。

## 生輔組

一、糾察服務社的同學，平日為學校同學服務盡心盡力，特於12月14日於「童年鄉村俱樂部」舉辦烤肉活動，大家歡聚一堂。

二、吸菸有害身心，且侵害到不吸菸者的健康。請吸菸者及早戒菸，並請尊重不吸菸者權益，及環境的整潔（不亂丟菸蒂、不佔據廁所）。

三、為維護上放學安全請遵守交通規則，並請遵照12月13日發給各班之「上放學行進路線規定」實施。

## 體育組

一、本校汽三甲郭政延、化三甲柳惠娟當選嘉義市體育優秀青年。

二、本校田徑隊參加嘉義市運動會獲為高男組田徑總亞軍。

三、本校足球隊參加省長杯足球比賽獲第三名。

四、本校籃球隊參加嘉義市三對三門牛賽獲一、二、三名。

五、校慶運動會：木三甲江怡權跳遠打破高女組，紀錄成績為4.63M

機圖三張美蘭二〇〇公尺打破高女組紀錄，成績為30.19

補機修三歐建文鉛球打破高男組紀錄，成績為11M62

## 總務處

一、電機電子群實習大樓新建工程於八十六年十二月底已建至六樓結構體符合工程進度。

二、土木建築群實習大樓新建工程86年11月17日申請建築執照中。

三、汽實科實習大樓工程八十六年十月二十八日正式驗收完成。

四、汽車科圍牆新建工程八十六年十二月三日正式驗收完成。

五、廁所修繕更衣室、殘障坡道工程八十六年十月底驗收完成。

六、全校電腦網路以圖書館為網路中心目前規劃中。

七、高壓電力系統定期維修保養。

八、檢查各大樓地下室抽水系統。

九、各教室、辦公室、工場玻璃、門窗、水電維修請至總務處拿維修單填寫。

## 實習處

一、本校異業生參加第廿八屆（86年）全國技能競賽，成績輝煌，榮獲：

建築木工 第一名 李哲榮。

家具木工 第一名 鄭宗倫。

粉刷工 第二名 劉益達。  
工業配線 第三名 葉芳俊。

二、八十五學年度異業生升學就業概況調查，經統計結果如下：

(一)已升學人數三九五五人，其中大學院校公立三七人，私立一八八人；二專公立一四六人，私立一八三人，軍校一人。

(二)已就業人數一五六人，其中農林漁牧業八人，製造業五三人，水電燃氣業九人，營造業九人，批發零售及餐飲業二二人，運輸倉儲及通信業四人，社會服務及個人服務業四六人，公共行政業五人。在已就業中從事製造業者最多，佔就業總人數的三四%；其次為社會服務及個人服務業佔二九·五%。

(三)未升學未就業人數三七四人，其中補習或自修準備升學者三〇八人。  
(四)無法聯繫者四人。

三、11月28日召開雲嘉區在校技能檢定第二次工作協調會討論學術科測驗有關事宜。

四、12月12日召開台灣區在校技能檢定第三次分區工作協調會。討論學術科測驗有關事宜及經費預算編列方式。

五、12月28日辦理雲嘉區在校技能檢定學科測驗。考生共有一七八五八人分十二個考區舉行。

六、八十七年一月一日起至三月卅一日止辦理雲嘉區在校技能檢定術科測驗，應檢學生共一六二六人分配由二十個學校承辦。

七、八十七年二月二十八日建教生輪調，木二及木三乙班赴廠，丙班返校。木一丙赴南訓中心，木一乙返校。

八、八十七年度建教訓家具木工班擬與欣欣木業公司，南區職訓中心合作辦理。擬於元月中旬簽約報廳核定。

## 補校

一、補校高三應屆結業生，公民教育團體活動於八十六年十二月二十日至十二月廿一日兩天一夜，在墾丁青年活動中心舉行，共有師生五二〇餘人參加。教育廳訂立今年活動主題為「輔導學生做好生涯規畫」。

二、補校目前有男生一六〇〇人，女生一四二人，為促進兩性之間，多了解，彼此能共同體認性別差異與及相處的技巧方法，特請崇仁護校訓育組黃瑜琛組長來校專題講析兩性之間的交往。從心理上、生理上來講解。同學獲益良多。

三、第二專長教育電腦應用（基礎、進階、視窗95、電腦輔助繪圖、網路五班）學員一百五十餘人，於八十六年十二月十五日晚間，聆聽國立中正大學資訊工程研究所李所長新林博士專題演講：「電腦多媒體與網路應用」。

四、第十七週週會86年12月19日特敦請台南捐血中心專任內科家庭醫學科醫師李雨仁先生蒞校為補校同學講授：「青年朋友的衛生保健」。

五、春季班汽修、電機三共有六一位同學將於八十七年元月結業。資格考驗實作於八十六年十二月十日舉行完畢。學科測驗將於八十七年元月十一日舉行。

## 圖書館

一、八十六年十月九日台灣省國民學校教師研習會贈送本館「吃得剛剛好：認識每人每日食物需要量」教學錄影帶乙卷。

二、八十六年十月十三日嘉義市立文化中心贈送本館「嘉義交趾陶藝術初論」乙冊。

三、八十六年十月十五日財團法人國泰人壽慈善基金會贈送本館「新生活地圖」二冊。

四、八十六年十月二十日教育廳贈送本館「俄羅斯、南非、法國、日本大專院校參考名冊」各兩冊（註：一份存圖書館、一份存輔導室）。

五、八十六年十月二十日教育廳贈送本館「八十六年杏壇芬芳錄」二冊。

六、八十六年十月二十三日台灣省特有生物研究保育中心贈送本館「彰化縣生物資源調查成果彙編」一冊。

七、本館自八十六年十二月份起增訂「TOGO旅遊情報雜誌」一套。以上諸資料存放圖書館，歡迎讀者借閱。

## 輔導室

△八十六學年度親職教育——一年級家長座談會，於十二月十三日下午舉行。家長到校後先至各班教室和導師進行親師會談，三點半後到化工大樓會議室參加由校長親自主持之綜合座談。會中家長提出不少問題與建議，皆由各處室相關人員一一答覆。

△八十六年十二月十三日出版八十六學年度親職教育特刊：「親職處方箋」。

△一年級賴氏人格測驗，二年級學習態度測驗，已至各班一一解釋完畢。△以兩性成長為主要內容的「青蘋果成長小團體輔導活動」已於十一月十七日至十一月二十一日實施完畢。

△一年級女學生於十一日間分三梯次實施女學生團體輔導，已順利完成。

## 參加青少年兩性成長營感言

建二甲筆名：牙牙

「兩性成長營」這個名詞，相信許多人在乍看之下可能會以有「色」的眼光，產生不切實際的幻想，抑或把「性」當玩笑的笑鬧著。

我相信愛拿兩性間的生理差異來開玩笑正是我們這些對性一知半解，卻又得開始接觸兩性問題的青少年的必然行爲。但是當我們在生理逐漸發育成熟時，有必要見更多的世面；得到更多的知識，使自己的心靈有所成長，所以我參加了嘉義市警察局與市立文化中心所聯合舉辦的兩性成長營！參加的人數有十七位。然而男生只有三位。雖然參加人數呈現了陰盛陽衰，但是我們仍在十一月八日下午一點半浩浩蕩蕩地往尖山埤水庫出發。

二天一夜的活動時間中，大家一起烤肉、夜遊，更透過團體活動認識兩性的人際交往模式。藉著攻佔遊戲得到對性的正確觀念。也在十一月八日晚上，參加了隔壁營區來自——台南縣南榮工商專的營火晚會。也不僅彌補了本身活動人數的不足，更讓身為高中職生的我們藉著聯誼了解了五專生的思想成熟，增進了我們的身心健康，更讓我們對這多變社會的適應能力打了一劑強心劑。參加這活動讓我認識了新朋友；開發了新智慧；更提高了EQ智商！

上帝創造了亞當與夏娃的相異體，目的就是要讓我們學習尊重（異性）的態度和爲別人設想的度量。我們要知道的是兩性之間的神聖與積極進取的意義，而非探尋禁果的秘密！這些都是身為青少年的我們所該省思的。

## 活動感言——談青少年兩性成長營

化三丙：鄭國欽

由於長久以來的保守觀念，學校實施性教育成效不彰，加上父母也不會主動去和孩子談論兩性問題，多數青少年成長過程中遇到這方面的問題，由於沒有正確的知識及觀念，多會被誤導，無法正面面對這些事情。這是一件很嚴重的問題，家服中心有鑑於此，爲灌輸正確之觀念，引導青少年對兩性關係有正向的認知及瞭解，故於十一月九、十兩日與嘉義市警局少年隊合辦了「青少年兩性成長營」。

若肯放開心胸，大大方方的談論兩性關係，將可發現「兩性」並沒有任何特別的地方，只因有些不了解的人把它罪惡化了，再加上我國固有的保守觀念，使得人們的誤解更深了，現在雖有很多團體機構正努力著宣導正確的兩性交往概念，但成效不大，這個成長營也是在這樣的背景下因勢而生的。

「青少年兩性成長營」選在景色優美的台南尖山埤水庫風景區以露營方式舉行，先經由搭設營帳，自我介紹等活動先使團員間的彼此認識，再由晚上的烤肉、營火晚會及夜遊使大家更進一步的認識，抒解團員間的陌生及隔閡，以輕鬆愉快的心情來進行餘下的活動。隔天醒來後，自己動手做早餐，更加深了團員間的情誼，在飯後的休息時間很幸運的在一片小竹林中看到了少數可愛的松鼠在嬉戲著，又一次抒解了緊張的心情，休息後一連串的攻佔遊戲及分組討論及問答使團員更加了解活動的意義與目的，接著午餐Dinner後，由團員自行提出問題來指定回答，使彼此間對兩性關係有更健全的認知，也爲「兩性成長營」劃下了完美的句點，團員們留下了一段美好的回憶。

在我們抵達尖山埤時，巧遇至此露營的南榮管樂團的同學們，許多的活動便與這批新朋友們一同進行，使活動在最歡樂最熱鬧的情形下進行著，爲我們及這群新朋友們增添一段值得回憶的插曲。回到嘉義後，大家依依不捨的分手，雖只短短的兩天，但已值得我們永久回憶。

嘉工簡訊

伊慶箴題

第 19 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

智慧比聰明更快樂

兩隻在大海中悠遊自在的魚不停的交談著：「聽說外面的人類世界好漂亮！」

「是啊！上次我遇到小藍，他說，人類幫他準備了好漂亮的魚缸，每天還固定時間的餵他吃好吃的。」

「好羨慕喔！在這裏要餵飽肚子還得跟大魚爭，還不曉得什麼時候會被吃到肚裏去呢！」

「是啊！小藍命真好！」  
「那他在人類世界住的好好的，為什麼又回來？」

「這我就知道了。」他們的腦海中拚命的想像著屬於人類世界的美好。

另外兩隻住在人類布置得富麗堂皇的魚缸中的魚也噤哩咕嚕的說著：「好想念大海的生活呀！想到那就可以到那一點拘束也沒有。」

「好啊！現在這樣的日子真是不自由。」

「唉！誰教我們沒本事，游的太慢，才會被逮個正著！」  
「我寧可被大魚吃掉，也不要在這裏要死不活的當觀賞魚，真是無聊」

！  
他們在有限的空間裏和到處充斥的水草擦身而過，大海的景象緩緩的

從他們的腦海中晃過。

每個人都有屬於自己的世界，適合自己的發展空間，但每個人都都習

慣的羨慕別人所有的，而忽視或甚至瞧不起自己原先擁有的。一坐這山望

麼都是別人的好，而拚命的去追求，最後累垮的還是自己。懂得用智慧思考的人是不會這麼做的，他們能夠在自己的既有空間悠然自得，這樣的

老的人是不會這麼做的，他們很能夠在自己的既有空間悠然自得，這樣的人才會活得快樂、活得自在。

成功永無止境

正因為初步的成功使得聰明的人認定自己值得比別人好、應該獲得比

別人多的待遇，因此在目標達成之後，幾乎立刻就出現了更高的目標。我們可以看到的，聰明的人永遠都在追逐，永遠都不知道如何停止。因為如此，聰明的人幾乎是一個永不滿足，隨時隨地都在尋尋覓覓的人。

這樣的人在社會上比比皆是。翻開社會新聞，一連串不斷的綁架勒索、搶劫殺人案，是不是都不滿足的人幹的？他們聽不聰明？當然聰明，不然怎會有辦法整得警方團團轉，甚至用通風器材、武器、藥物、化學品、

然怎有辦法整得警方團團轉？甚至用的通訊器材、武器、策略都比警方先進。但是很明顯的，他們並沒有智慧，他們沒有用「同理心」去思考、去對待周豐的一刀。而「同理心」是一星期有智慧的人所必備的。

有智慧的人顯得保守消極（或甚至被動）……特別是聰明的人更是用這義

的眼光在看待智慧的人……但其實有智慧的人是一「有所為、有所不為」，同時也是「知其不可而為之」的信徒。

就「有所為、有所不為」而言，智慧可以看清楚環境和自己，並且在深刻的理解之下設定和追求（在經過努力之後）可以實現的目標。就「

知其不可而為之」來說，智慧人接受生活的現實性，不迴避且積極面對，同時全力以赴地去經營人生每一天的日常生活。

因此，有智慧的人法不是宿命論、毫無條件的接受現狀，或吃不到葡萄就說葡萄酸的人。其實，智慧也可以用「知足常樂」和「當行則行，當止則止」來表示。這兩句話絕沒有束手接受現狀或聽天由命的意思。

實上它指明自主客觀條件的特性後，自己所做的一種正確決策和快樂自愛的精神。

而這個社會最悲哀的事是，大家都聰明，可是沒有人談智慧。事實上，聰明跟智慧是兩回事，聰明的用意是在達爾文主義上，就是在談優勝劣

敗、適者生存。可是，我們已經接受太久、太多人的優勝劣敗、適者生存，所以社會才有那麼多問題、才會那麼亂。

有智慧才會快樂

「一般人都是非常非常聰明，你有看過笨蛋嗎？沒有！至少我承認我這輩子沒有看過笨蛋。我覺得每個人都精得跟鬼一樣，都聰明的不得了，可是卻很少看到有智慧的人。」

有智慧的人因為知足，並且守分，因此就很快樂。可以說有智慧和快樂是可以劃上等號的。因為有了這固信念，所以就能常常懷自己靈王央

樂的心境裏，這點使有智慧的人和生活中周遭的人很不相同。而且智慧人的這種快樂會讓所有周遭的人感受到。

造成我快樂的原因是，我在某種範圍之內發揮了我的智慧。其實就以尋常的認定來說，我也是有一點兒像聰明的人，就能夠通過台灣和美

國的教育制度，並且在大學中當一個老師的情形來看，至少我在知識和做事的能力上是中上之資的。

以這種情形而言，我在物質上並非極有成就，但是在日常生活當中，卻是非常快樂的。甚至和許多我所知道的學界中的朋友相比，我大概算是非常快樂的。所以從這裏推論，我王魯蕙二的得分可能比總分要高。

一般人可能不太了解，其實聰明在很大範圍之內是和快樂相對的。因為要得到快樂的人，有智慧很重要……甚至可以有智慧而不要聰明，而想要得到快樂的人，有智慧很重要……甚至可以有智慧而不要聰明，而

於大多數想要聰明的人而言，快樂是遙不可及的。人生重要的是智慧、快樂的追求，而這些必須從了解自己開始。

# 處室動態

## 教務處

- 一、八十六學年度第二學期全校學生人數共二六七〇人，一年級九一六人、二年級八七六人、三年級八七六人。
- 二、八十六學年度第二學期各項獎學金：
  1. 協進皮革公司獎學金四人：  
子二乙 蕭示政 建二甲 李威篤、周倍如 化二丙 賴俊清
  2. 數學科捐贈獎學金六人：  
木二甲 陳峻維 化三丙 陳祈孝 建二甲 陳 閱、吳秀緞  
電一甲 陳示祥、李書帆
  3. 裘裕崑、駱煌輝、史廣林、谷中龍先生獎學金二十三人：  
建三甲 周育賢、郭雨柔 木二甲 蔡秉初 建三乙 趙宜峰  
化二丙 許維重、馬明傑、傅盈中、沈明憲 子三乙 郭僑峰  
機三乙 呂明彥 冷高一 陳是勳 木三甲 江怡權 電一甲 龔俊賢  
葉絃愷、張明涼、李俊良 建二乙 林其峰 化三丙 姚榮順  
化一甲 鄭雅勻 建二甲 張玉嫻 機二乙 溫光宇
  4. 范耀琦先生獎學金五人：  
電一乙 邱旺銘、黃揚文 子一甲 張雅婷 機三甲 陳俊名  
機圖一 黃煒凱
  5. 芮光懷獎學金五人：  
電二乙 張家榮 子二乙 魏英哲 機圖二 李國名 機一乙 許晏倫  
化二甲 劉穎菱
  6. 校友會獎助金十七人：  
機三丙 楊鑑安、沈良憲 子三乙 張家榮 機二甲 吳柏勳  
子三甲 簡志良 機圖三 張惠菁 木三甲 賴怡榮 電三甲 周宗德  
化三乙 黃嘉俊 電一乙 林福星 化三甲 許招貴 建三乙 林信昌  
化三丙 劉育呈 建三甲 李卿如 汽三乙 盧信榮 汽三甲 林健倡  
冷高二 吳志雄
  7. 電子科第四屆校友獎學金四人：  
子三甲 侯嘉誠 子二甲 廖哲毅 子三乙 湯富福 子二乙 陳炯宏
- 三、八十七學年度高中職畢結生保送甄試訂於五月三日在高雄區參加考試今年共有二三五人參加考試預祝旗開得勝、金榜題名。
- 四、八十七學年度家具木土科建教班招生已開始報名。六月一日至六月二十日報名、六月二十一日口試。
- 五、八十七學年嘉義高職推薦甄試、初試：五月十日嘉商辦理、複試：五月十七日嘉工辦理。

## 訓導處

- △八十六學年度高職童軍大露營於三月三日至七日假金山青年活動中心露營場地實施，本校由黃玉雲老師擔任領隊參加。
- △分配本學期各處室(含補校)工讀生。
- △推荐機圖二林秉賢同學為社會優秀青年代表，子三甲黃馨巧同學為優秀學生代表，分別於青年節晚會表揚。
- △電二乙游東明同學擔任青年節大會籌備委員。
- △三月二十一日實施法律常識專題演講。
- △三月二日與三月三日，管樂隊、國樂隊參加台灣區音樂比賽分別榮獲甲等。

- △三月七日由沈春靜老師參加嘉市童軍研習活動。
- △八十七年畢業紀念冊編輯完稿送廠印製。
- △三月五、六、七日童軍支援嘉市中小聯運。
- △租稅、教育法規測驗成績：第一名子二乙 賴嘉宏  
第二名子二乙 林辛達  
第三名化二乙 吳正同

- △八十七年三月十六日榮獲教育廳長頒獎表揚。
- △「八十五學年度第二學期全國中小學法律知識大會考」成績優良。

- △愛迪生自然科學優秀成績學生：化三乙 陳志源 電三甲 賴信實  
化二乙 吳正同 建二乙 林其鋒  
電二乙 許家福

- △八十六學年度民主法治、教育研習會於四月二十三、二十四日假省立北門農工舉行。
- △本校於八十六年十二月十九日及八十七年四月十五日分別辦理捐血活動同學發揮社會關懷、服務人群的人文精神，踴躍參與捐血兩次合計捐出一仟袋血液，愛心溫馨感人，並於八十七年四月十九日榮獲教育部頒發「捐血成績優異」獎狀，頗受各方所肯定與讚賞。

- △甄試升學軍校專科班考試於八十七年四月二十六在華南商職舉行，本校四十五人參加。
- △八十七年四月八日學生服裝，換著夏季服裝。

## 總務處

- 一、土木建築群實習大樓新建工程於八十七年二月十九日分為建築部份及水電部份發包完成，八十七年三月二十五日開工。
- 二、行政大樓新建工程積極規劃中。
- 三、電機電子群實習大樓新建工程積極趕工中。

四、各班須維修項目，請至總務處拿維修單填寫後導師簽名送交總務處辦理。  
五、增建學生機踏車車棚，約可增放五十輛。

### 實習輔導

- 一、台灣區八十七年度公私立職校教師赴公民營機構研習，本年度辦有工業類科、商業類科、農業類科、海事類科、家事類科、護理類科，暑假辦理七十個梯次，寒假辦理四個梯次，合計研習人數一七五二名。
- 二、辦理雲嘉區在校技能檢定於三月卅一日術科測驗完竣統計結果學科總報名人數一七八八人，合格人數一二四四人，合格率七三·一%；術科報名人數一六二六〇人，合格人數一〇九一〇人，合格率七五·四%；學術科總報名人數一七〇四人，合格人數九三九三人，合格率五五·一%。
- 三、八十七學年度本校與省勞工處南區職訓中心暨欣欣木業公司合作辦理建教訓修木工班已核定招生一〇〇名，請廣為宣導，簡章報名表請洽教務處領取（採口試登記入學）。
- 四、四月十三日發函八〇家廠商，開拓應屆畢業生就業機會。
- 五、和泰汽車股份有限公司於四月十六日第六節課時間在團體輔導室辦理校園徵才，十一位汽車科應屆畢業同學參加面試。

### 補校

- 一、補校高三編製班將於五月二十四日舉行資格考試，實用技能班六月七日資格考。
- 二、補校高三秋季實用技能班將於五月五日舉行術科資格考試，學科將於六月七日考試。
- 三、補校八十六學年度第二學期原住民籍學生助學金：  
機修二 田志偉、機修一 全福祥、裝潢二 楊新興、視電二 莊忠義
- 四、補校八十六學年度台灣省學產基金助學金：  
裝潢一 林偉智、裝潢一 吳欣宜、汽修一 李昭興、汽修一 蔡志明  
機修一 葉佳憲、電子一 楊竣吉、建圖一 王欣如、電繪二 黃吉宏
- 五、三月五日至七日參加嘉義市中小學聯運。
- 六、四月十五日舉辦捐血，共捐得一一一袋。
- 七、四月十八日配合日校辦理思源馬拉松賽跑。本年度補校採取自由報名方式參加學生有數十多位。
- 八、至四月中旬補校學生人數為一六〇二人。
- 九、四月十日敦請劉秘書秀珠週會專題演講：勤修EQ，不做愛情後段班。
- 十、四月二十四日週會邀請嘉義高中林鴻鈞老師專題演講：掌控命運，開

### 創新人生。

- 十一、五月十五日週會，邀請桃園縣青少年協談中心主任陳斯隆來校專題演講：現代青年應培養奮發向上的人生觀。
- 十二、補校許主任文敏榮獲八十六年特殊優良教師（師鐸獎）、教育廳安排於四月中旬至歐洲做為期二週的文教參觀訪問活動。

### 汽車中心

◎台灣省公、私立高級職業學校汽車科教師，燃料噴射引擎技術研習，於五月十五日至十七日舉辦，共有二十五位教師參加。

### 圖書館

- 一、八十六年十月二十八日嘉義市立文化中心贈送本館「陳銀輝、楊淑真 伉儷返鄉畫展」、「黃照芳畫集」各一冊。
- 二、八十六年十二月二十七日財團法人雪心文教基金會贈送本館「論語動畫篇」一冊。
- 三、八十六年十二月二十七日省立鳳凰谷鳥園贈送本館「鳳凰谷的爬蟲類圖說」、「中國中生代鳥類」、「野生動物營養與飼料」各一冊。
- 四、八十七年一月五日台灣省特有生物研究保育中心贈送本館「雲林縣生物資源調查成果彙編」一冊。
- 五、八十七年一月八日嘉義市政府贈送本館「陶瓷藝術的認識與欣賞」光碟片和「書法天地知多少」教學錄影帶各一。
- 六、八十七年二月十二日教育部贈送本館「教育部施政績效簡介」二份。
- 七、本館新進圖書二百五十餘冊，皆已整理完畢，上架流通。
- 八、本館四月份即將採購新書，歡迎推介。
- 九、本館四月份採購閱覽桌椅一套。
- 十、本館本學期新訂「塗料與塗裝技術雜誌」一種。

### 輔導室

- △八十七年四月二十日至二十二日舉辦八十六學年度台灣省公私立高職輔導工作第七區「學生生涯規畫工作坊」。本區各校指派導師、專任教師二至三人參加，實施方式為：(一)專題演講 (二)示範觀摩 (三)實務演練 (四)經驗交流。
- 本次工作坊專題演講，講演者及主題如下：  
本校伊校長：談高職生生涯規畫。  
本校黃信樺主任：學校生涯輔導之作法。  
中正大學犯罪防治研究所吳芝儀教授：高中職學生之生涯探索輔導。  
中正大學犯罪防治研究所林瑞欽教授：二十一世紀青少年生涯輔導的展望。

化呻吟為歌唱，熬血淚成作品

聯合報記者：邱榮源

[illegible]

我要堅強活下去

羽玄

最近父親發現逢甲學院屢次派人來醫院，但每次都是直接去找主治大夫，而從未來病房看過我。我直覺感到這不是好現象，一定有什麼不好的事情要發生。果然一天，逢甲學院的代表一起走進病房。大夫拿起掛在床前的病歷表看了一下，再轉給逢甲學院的代表，代表仔細看過之後，微微一笑的說：

「唔！淑玄同學，你的氣色看起來還不錯嘛！」  
「是的。」  
「治療需要時間，我相信我的孩子會好起來的。」父親說。  
「但是，需要多少時間呢？」

「你的意思是說，受傷的同學都已經復學，我的孩子趕不上進度是不？校方是不是可以讓他再休學一年？」

「這可能不是化學的問題。」  
「是的，根據目前的病況，將來復學恐怕有困難。」大夫說。  
「為什麼？我不明白。」我着急的追問著。  
「你的確與已是一輩子的事情，物理治療站不穩，又怎麼能學？」

法來安慰我們，「羽玄先生，雖然你不能再站起來走路，不能上大學，但是也不  
要太難過，有很多的人都像你一樣，他們依然能有所作為，而且有不平凡的成就。」

雖然明知物理治療未能挽回健康，但在正式被判定之後，心裡總有所排拒，時間無法適應，而禁不住愴然淚下。父親也把臉轉向一邊，我知道他也哭了。

受傷的同學都已經全部復學，只剩下你一個，校方想早日結案，以賠償的方式解決。」

父親堅持不要學校一分錢，只要求學校繼續負責醫藥費，讓我繼續治療，直

不久，又接到原服務學校——豐南國中寄來的通知單，要我辦理辭職及退保手續。但學校代表堅持要早日結案，以賠償的方式解決，因雙方意見不合，結果鬧得很不愉快，而最後還是我們屈服了。

手續，因已超過請假期限，依法應取消公務人員資格。從此，我由公保身份換成民眾身份，必需自己負擔龐大的住院及醫藥費用。

再接受三個月的治療，仍不見有任何的起色。我想再熬下去也沒有什麼意義，再接受三個月治療，仍不見有任何的起色。

，不如出院改談中醫治療，期望會有奇蹟出現。

住院期間，我不知吃盡了多少苦頭，家人也不知付出了多少精神和金錢。奈因本身缺乏醫學常識，更不幸的，在面臨緊要關頭之際，偏偏未遇上高明的大夫。

錯誤，致使病情惡化到不及收拾的地步。但事到如今，怨天尤人無濟於事，而且這種樞紐經受不到完全怪別人，因為如果我有一般的醫學常識，就能推測車禍癱瘓是吸收一些醫學常識。

目前我的病情，除頭部正常，能看、能聽、能思想外，雙臂能左右上下舉動，右手關節能彎曲。這些進步的現象，是住院年餘所換來的成果，其代價也未免太昂貴了吧！再說，我依然全身癱瘓，無法彈簧；胸部以下全無知覺；四肢關節僵硬鈣化；且肌肉有顯著萎縮現象；手指變形，無法伸張；褥瘡未癒；大小便無法控制。若謂一體無完膚，真是一點也不算誇大其詞啊！

雖然接二連三的挫折，令我感到心灰意冷，但是我甘心，千萬個不甘心被命運所征服，因此，我要珍惜這浩劫後的生命，下定不屈不撓的決心，面對事實，面對苦難，奮鬥到底。我堅定地期勉自己，再創另一個嶄新的我。

我對既然殘障已成事實，也只有認定。只要能克服殘障，發揮自己的潛能，樂觀進取，不也一樣可以給身體健全的人嗎？更要以實際的行動來證實：人以決定自己，可以創造自己。

中華民國七十四年九月創刊  
中華民國八十七年六月出刊

# 嘉工簡訊

伊慶歲題

第20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

## 推動兩性平等教育，教師應扮演的角色

### 兩性平等教育的意涵

謝臥龍：高雄醫學院兩性研究中心主任

行政院教育改革審議委員會在一九九六年率先將兩性平等教育的主張注入教改理念；然而隨著多位知名婦女命案、性侵害犯罪遽升所帶來的社會民意壓力，教育部終在一九九七年三八婦女節前夕成立兩性平等教育委員會，力促各級學校推動兩性平等教育，因此兩性平等教育一時成為熱門議題，蔚為顯學，綜合匯整國內外文獻與專家學者意見，兩性平等教育的目標應包括：

1. 消除社會上各階層不平等的現象；
2. 認知兩性間差異的本質；
3. 解構兩性不平等的現狀；
4. 建立兩性平等互動正面積極的模式；
5. 教育兩性共同建立美滿家庭的方式。

### 教師：建構無性別偏見教育環境的關鍵人物

教育成敗繫於師資良窳，因此推展與落實兩性平等教育關鍵所繫則是教師。然而根據張鈺珮（一九九八）論文結果呈現出，當前國中教師對教育極欲推動的兩性平等教育缺乏正向的認知與態度，而其認知的不足將會使教師在課堂無以引領學生思索性別相關議題，無法採取最有效的教學策略來促進兩性平等教育課程的實踐。長久以來，學校體制毫不警覺地反映與社會中，男性優越的地位，往往讓老師的思維模式與教學分配原則；而當前社會中，男性優越的地位，往往讓老師的思維模式與教學分配原則；而別性刻板印象的窠臼，因此在師生互動和學生自我期許皆難跳脫科技／男性／人文／女性的框限。而當前國內教師在沒有經由性別平等教育職前與在職訓練之下，無意識地透過課程設計、課堂互動、身教言教再複製性別偏見與性別角色刻板印象文化與我們下一代。於今大力推展兩性平等教育之際，如何落實兩性平等教育成效，而如何在師資培育機制中養成無性別偏見否身具性別平等意識實為關鍵；而如何在師資培育機制中養成無性別偏見

的教師，對我們國家未來棟樑施以兩性平等的全人教育，則是全國矚目的焦點。

### 教師建構兩性平等教育環境之準則

#### 1. 個人成長的層面：

- 一、剖析、認知與尊重社會文化背景中的差異性與多元性。
- 二、洞悉多元文化社會中性別意識劃時代的意義與內涵。
- 三、培養批判觀點與反思能力，建構並展現基層教師的主體性。
- 四、整合自身生長與就學的經驗，探討性別角色刻板印象對自我發展的侷限。

五、經由性別意識的覺醒，反思檢視教學態度與行為，進而發展兩性平等教育的概念。

六、了解當前社會文化中既存的性別角色歧視、偏見、刻板印象與區隔的現象。

七、參與教師兩性平等教育研習、成長團體與讀書會，提升性別意識，茲以建構無性別偏見的教育情境與環境。

#### 2. 教學行動的層面：

一、檢視教材、教具與教科書中性別偏見、歧視與刻板印象的現狀。

二、提供學生教材、教具與教科書中的性別偏見、歧視與刻板的印象討論的機會。

三、主動提供學生無性別偏見與多元文化的教材與學習機會。

四、身教與言教中指引學生如何與不同性別、種族、文化、年齡層、社經地的人互動。

五、建構無性別種族、文化以及社經地位偏見的班級經營（諸如：課堂、實驗室、操場等）。

六、營造舒適、安全與無性別偏見的師生互動以及討論的氣氛。

七、檢視教學活動、教學策略與互動機會中性別不平等的狀況。

八、設計與發展兩性平等教育融入的課程。

九、評估諮商輔導歷程中性別意識的意涵與現象，建構無性別偏見諮商輔導的目標。

十、整合並厚植學校與社區資源，以利兩性平等教育工作之順利推展。

十一、鼓勵學生思考檢視歷史與當前社會文化中性別偏見的現象。

十二、鼓勵並引導學生對兩性互動正向的認知及合理的期許。

十三、協助學生建構相互包容差異的行為與兩性平等的觀念。

十四、培育男女學生認知無性別偏見的身體意象，學習生涯的選擇與規畫之技能。

十五、鼓勵學生思考檢視歷史與當前社會文化中性別偏見的現象。

十六、帶領學生剖析與探究多元文化社會中性別議題劃時代的意義與內涵。

十七、建構教學中互動兩性平等的學生學業期望與行為規範。

十八、檢視班級性別偏見現象。

十九、引導學生家長對性別議題的關心，進而協助學生家長去除性別角色刻板印象。

二十、訂定推廣兩性平等教育中學生所分配工作的教育目標與步驟。

# 處室動態

## 教務處

※本校應屆畢業生參加八十七學年度四技二專保送甄試成績輝煌，共錄取一〇六人。其中科技大學及技術學院四十七人，專校五十九人。

△國立臺灣師範大學 四人

機械科：程建璋、翁祥閔 木工科：黃國泰、林芳如

△國立彰化師範大學 三人

機圖科：黃朝國 汽車科：鄧舜方 電機科：陳資文

△國立臺灣科技大學 一人

建築科：羅翔

△國立臺北科技大學 三人

化工科：陳志源、饒晉宇 建築科：張正霖

△國立高雄技術學院 三人

電子科：李嘉瑞 建築科：蔡俊祥、林信昌

△國立雲林科技大學 三人

電機科：楊志謙 建築科：周育賢 機圖科：高明輝

△逢甲大學 一人

機械科：許榮哲

△大葉大學 一人

電機科：葉東昆

△朝陽大學 五人

建築科：林庭璋、許發益、李易璋、林益生 機圖科：侯信承

△中國文化大學 一人

木建班：柯呈霖

△銘傳大學 一人

木工科：林建伶

△實踐大學 一人

木工科：江怡權

△義守大學 二人

汽車科：洪楚航、郭致廷

△淡水工商管理學院 一人

機圖科：呂泱靜

△樹德技術學院 二人

建築科：陳俊偉、林千翔

△國立虎尾技術學院 一人

機械科：蔡兆智

△國立嘉義技術學院 五人

木建班：徐敬斌、吳俊明、柳瑞泰、李忠義、吳政昇

△國立高雄科技學院 一人

電子科：謝介一

△國立宜蘭技術學院 三人

電機科：李宜昇、石明坤 建築科：趙宜峰

△明新技術學院 一人

電機科：何啟堂

△南臺技術學院 四人

電機科：陳甲林 電子科：簡志良、郭定昌 化工科：鍾榮哲

## 訓導處

一、應屆畢業生甄試升學軍事院校計錄取31名。

二、六月六日實施本學期第二次戒菸教育計廿六人參加。

三、本校教官朱慧群、林清淵，多次投稿軍訓通訊，均獲錄用刊載，其學養普受肯定。

四、五月一日至七日為防災宣導週，康輔社製作防災特刊。

五、童軍社、熱音社組隊參加嘉義市八十七年母親節慈暉晚會演出活動。

六、本校校外管樂之夜於五月九日晚上假體育館舉行。

七、教孝月活動陸續辦理，美術社製作教孝月特刊，並辦理孝親模範選拔，教孝月漫畫比賽教孝專書研讀心得寫作比賽、攝影比賽、專題演講、論文比賽。

八、五月十五日熱音社組隊參加八十七學年度音樂舞蹈比賽榮獲第二名，獲教育廳長頒獎盃、獎狀及獎品。

九、化二甲林淑芬同學榮獲優秀女童軍。

十、五月二十七日下午熱音社、管樂社至南華管理學院參加社團才藝表演，頗獲好評。

十一、四月二十六日至五月二日為民主法治教育週，辦理專題演講及邀請黃海岱布袋戲團來校演出。

十二、指導高三應屆畢業生製作畢業紀念冊，廠商並於六月五日交付。

十三、六月五日召開畢業典禮籌備會，六月十日進行畢業典禮各項活動討論，六月十一日下午預演，六月十二日舉行畢業典禮。

## 總務處

一、土木建築群實習大樓新建工程積極趕工中。

二、電機電子群實習大樓新建工程趕工中，預計八十七年八月初完工。

三、行政大樓重建工程正規劃中。

四、莊敬樓東側屋頂部份防漏工程施工完成。

五、增建學生機車棚可增加約四十多部機車停放。

六、各班填寫物品維修申請單時，請註明不在教室上課時間（如實習課、體育課：等）以便於維修工作。

七、樂群堂冷卻塔藥洗，以預防退伍軍人症。

### 實習輔導處

一、本校參加台灣省高職學生創作研究發表會，榮獲電機、電子、資訊類佳作：  
生：電三甲 陳佑誠、陳嘉銘  
電三乙：顏良安

指導老師：蔡木村、魏敬澄、張志鉸

二、本校負責台灣區八十七年度公立職校教師赴公民營機構研習總召集，今年度總共報名人數為三八〇八人，錄取人數為一七五二人。  
三、五月二日第三、四節聘請國立中正大學法研所鄭津津教授講述「建立新世代兩性工作平等觀」。

四、五月八日舉辦高三職業訓練座談，計八十九人參加。

五、本校承辦台灣區八十六學年度技職學校在校生丙級技術士專案技能檢定總合格發照人數一二〇五〇四人，總合格率五七・五％。本校又兼辦雲嘉分區總合格人數九六四二人，總合格率五六・三％。

六、本校與南區職訓中心，欣欣木業公司三月合作辦理八十七學年度建教訓，木工班於六月一日開始報名，六月廿一日（星期日）上午十時，請廣為宣傳，歡迎有意願就讀之國中畢業生前來教務處登記報名。

### 補校

一、補校八十六學年度結業典禮於87、6、12（星期五）晚上七點舉行。伊校長親自主持。共有五九四位同學結業。（編制班二八六人、實用技能班三年段一二八人、一年段一八〇人）

二、棒球隊87、5、2至5、9參加87年度全國協會盃壘球錦標賽榮獲第三名。

三、機修三林志明、校友曾家賢（兩人均為棒球隊）甄試錄取國立嘉義技術學院，加入該校棒球隊。

四、87年九月一日起，補校辦理第二專長教育班，其目的、招收班別、對象如下：  
目的：1. 訓練青年獲得第二專長，增加就業能力，適應社會需要。

(一) 招收班別：

2. 培養社會青年具有高尚典雅之休閒知能。

(2) 電腦應用基礎班——

(3) 電腦應用進階班——

(4) 電腦機械製圖基礎班——

(5) 商用日語班——

(6) 實用英語班——

(7) 地方戲曲班（歌仔戲）——

### 圖書館

(一) 招收對象：

(1) 高中高職以上學校畢業（結）業之社會青年。

(2) 具有電腦應用基礎的社會青年（不限學歷）。

(3) 休閒與證照類不限學歷。

五、配合政府推廣高職實用技能班政策，補校在自然增班情況下，87年九月班級數將達四十七班。學生人數近二千人。在全体教職員工努力下，將致力學生素質的不斷提昇。

六、八十六學年度暑期補校續辦「本校教職員工子弟及社區民眾電腦研習班」。計有「國際網路」、「文書處理應用」、「視窗九五應用基礎」三個班。

一、八十七年三月四日教育部贈送本館「美國大專院校參考名冊」乙冊。  
二、八十七年三月十二日台灣省立美術館贈送本館「典藏目錄」乙冊。  
三、八十七年四月十日台灣省文獻委員會贈送本館「重修台灣省通志」、「台灣童謠選編專輯」各乙冊。  
四、八十七年四月十四日台北市陳文課先生贈送本館「探討對宇宙天運自然律」書乙冊。

五、八十七年四月二十二日國立台灣藝術教育館贈送本館「繽紛青春躍舞台」、「奇妙世界」、「角色人物的創造」三本書。

六、八十七年五月十九日台灣省政府教育廳贈送本館「台灣省中小學八十六學年度學生優良事蹟專輯」二冊。

七、八十七年五月二十一日教育廳統計室蒞校檢查歷年圖書館的各項統計報表，甚表滿意。

八、八十七年五月二十七日嘉義市立文化中心贈送本館「李秋禾、李伯男父子聯展專輯畫冊」乙冊。

九、本學期圖書館新購圖書一百一十五冊，還在處理中。

十、八十七年三月二十二日到四月四日圖書館劉漢民主任前往日本考察日本各級圖書館之管理與營運，計參訪：福岡縣立福岡高等學校、大阪府私立星光學院高等學校、神戶市立中央圖書館、茨城縣筑波市國立圖書館情報大學、東京都千代田區日本國立國會圖書館、東京都中野區區立中央圖書館、東京都世田谷區國立東京學藝大學附屬高等學校等單位。

### 輔導室

△本校負責編印生涯輔導資源手冊，資料已蒐集完畢，正編印中，預定於六月底出版，分發各有關機構、學校使用。

△六月六日週會舉辦輔導講座，主講：嘉義救國團專任張老師陳玟瑜老師  
講題：兩性的相處與溝通

