

中華民國七十四年九月創刊
中華民國八十七年十一月出刊

嘉工簡訊

伊慶歲題

第 21 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

推動生命教育，捨我其誰？

●生命是可貴的，活著就有希望

一粒小小種子變成參天大樹，兩個細胞結合後，分裂變化，發展為一個人，這是奇蹟，也是美。生命的確是可貴、值得讚頌和尊重的。印度詩哲泰戈爾曾說過：「我存在，乃是所謂生命的一個永久的奇蹟」。想想：我們所擁有的氣息命脈，是不會祈求就收到的天譴；所擁有的骨骼筋絡，是不會耕耘就得到的收穫；怎能不感激而珍惜生命！

●生命是獨一無二，無可取代的

每一片葉子都有它獨特的形狀，每一朵花兒都有它特別的香味，每一個人都是世上獨一無二的個體。在這個世界上，沒有兩個人是完全一樣的。因此，每一個人的存在，都有他的價值與意義，無人可以取代。每一個人都是造物主偉大而獨一無二的極品創作，而且造物主很公平的給予每個人同樣的禮物——尊貴的人性和對萬物的奇妙感受。所以我們有權利也有義務去發展、去探索屬於自己生

命的特色。我們必須成為我們自己，接受真實的自我，並肯定自己存在的價值，把生命的意義充分發揮出來。

●生命層次可以不斷超越昇昇

美麗的生命在於能勇於更新，且願意努力學習，使生命煥然一新。所以人需要蛻變，才能成長，才能走進人生的新領域、新境界。我們都知道「一塊鐵價值十元；做成很細的釘，可以賣二十元；做成小刀，可賣一百元；做成鐘錶的發條，可以賣五百元。」的道理，因為經過越多的鍛鍊、錘打，便越有價值。生命也一樣，應該要不斷的陶鑄、鍛鍊，不斷地超越翻新，一個能識自己的生命之力發揮最高價值的人，才是真正的人。

●生命教育是有希望的，大家一起努力

「如果認定一粒種子終將在時間裡萌芽，你的掌中就住著一片可以預期的森林。」我們如果相信孩子都是可塑造的，未來就充滿希望。教育絕不能是「物競天擇，適者生存」的，必須是有計畫一步一步地引導，使每一個學生都能成長，這也是推動「生命教育」應該抱持的態度。以倫理教育為職志的教師，必然相信「人人皆可以為堯舜」，絕不會放棄任何一名學生。而使每一個學生都認識生命、重視生命、熱愛生命，全體師生都能終身以倫理人自居，更是我們推動「生命教育」最大的期盼。

生命教育的推動，或許困難重重，但只要值得，再困難也要去做！落實生命教育，要訣無他，肯「用心」而已。學校教育對學生有決定性的影響，一個學生，一天最好的時光是在學校中度過；一生最美好的、最易受教的日子，也是在老師手中受薰陶；做好「生命教育」，捨我其誰？（摘自倫理教育通訊 曉明女中劉瑞瓊校長）

校務處

一、八十七學年度參加四技二專聯招錄取人數 六八一 人

學校別	國	立	私	立	軍	總
校名	立	立	立	立	立	計
科名	二專	二專	二專	二專	二專	
機械科	10	24	10	29	45	123
電機科	10	7	6	23	25	71
電子科	12	15	19	30	18	95
化工科	9	1	23	48	53	134
建築科	21	8	3	6	63	103
汽車科	12	6	4	5	19	46
木工科	7	6	3	4	11	33
機電科	5	4	8	11	20	48
冷凍科				12	4	26
共計	86	71	88	160	263	681



二、八十七學年度全校人數總計 二六七七 人
 一年級人數 男 八七九 人 女 六四八 人 共計 九四三 人
 二年級人數 男 八四七 人 女 五六八 人 共計 九〇三 人
 三年級人數 男 七七九 人 女 五二二 人 共計 八三一 人

三、獎學金公告：
 1 冷凍科科主任王松雄提供獎學金——冷高一：陳是勳、蕭貴仲、蘇豐州
 冷高二：張曜澄

2 第四屆電子科獎學金——子一甲：蔡淑玲 子二乙：陳吉復
 子二甲：江淑惠 子三乙：蔡景文

3 大樺房屋愛心專戶獎助學金——電一乙：蕭家楨 汽一甲：邱志文
 子一甲：吳宗哲 化二乙：陳奎遠
 木一甲：李國文

訓導處

一、八十七學年度新生入學始業輔導已於八月廿八日當天順利舉辦完成。
 二、低收入戶同學申請學產基金獎助學金已於九月份辦理完畢。
 三、八月廿六日辦理社團指導老師會報，討論並決定本學期社團活動之內容及實施日期。

四、配合本校七十七週年校慶及第四十四屆全校運動會辦理八十七學年度第一學期教室佈置比賽預定十月卅日完成，十一月二日開始評分。
 五、邀請國立中正大學地震研究所石端詮教授於九月五日第一節蒞校專題演講，講

題是：地震災害防護，「從嘉義大地震談起」。

六、邀請嘉義市消防隊林允誠教官於十月三日第一節蒞校專題演講，講題是：防霧宣導。林教官為本校機工科六八級校友，平時熱心公益，樂於助人，講解內容豐富，道真齊全，頗獲好評。

七、九月十九日召開八十七學年度高三畢業生聯誼會會議決定編輯畢業紀念冊，並選出化三甲池易楷同學擔任聯誼會主席。

八、九月十九日下午管樂隊受邀參加嘉義市立棒球場啟用典禮之演出。

九、邀請本校賴台生老師於九月十九日第一節專題演講談休閒活動的設計。

十、子三甲謝宜穎同學於七月六日參加暑期全國期刊編輯比賽榮獲第一名。

十一、本校教師羽球隊於九月廿六、廿七日參加市長盃羽球錦標賽，榮獲機關團體組冠軍，女教師羽球隊亦於該項比賽中榮獲女子乙丙組季軍，在強手環伺下，老師們均能全力以赴為校爭光，值得嘉許。

十二、本校學生桌球隊由魏敬澄老師指導於九月十七日參加本市警察局主辦之春風盃桌球錦標賽中，過關斬將，連戰皆捷，榮獲第一名。

十三、本校第四十四屆全校運動會訂於十一月十七日(星期二)假嘉義市立體育場舉行，比賽分高男一、二、三年級及高女組田徑賽，並於十一月七日先舉辦科際啦啦隊比賽，前二名優勝科別，將可在校運開幕式中演出。

十四、十月卅一日(星期六)第一、二節與輔導室合辦一場專題演講，主講人為知名之教授演講家一戴震志教授，講題為快樂EQ高手，對於全體師生之情緒管理將會有極大之助益，請勿失良機，親臨現場聆聽。

總務處

一、土木建築群實習大樓新建工程，興建至二樓樓板完成。

二、電機電子群實習大樓建築部份已於八十七年九月十八日驗收完成。

三、行政大樓新建工程規劃設計九月六日下午二點半黃建築師事務所人員來校討論規劃事宜。

四、八十七年先期作業計劃視察(省教育廳延至八十七年十月十三日上午九點。)

實習處

一、台灣省政府勞工處舉辦八十八年度全國技術士技能檢定第一梯次，本校報檢人數為：家具木工甲級一人，乙級一〇四人；建築製圖乙級五四人，泥水砌磚乙級一三人，儀表電子乙級一八人，工業配線乙級一〇人，化工丙級八二人，合計老師一人，學生二八一人。

二、九月廿九日召開雲嘉區八十七學年度在校生丙級專案技能檢定第一次研討會，共有卅二所技職學校代表出席。由伊校長主持。討論如何宣導，報名等相關事宜。並分發簡章暨報名表。

三、本校建教合作小組成員於八月廿七日赴香港柚木製品台灣股份有限公司召開八十七學年度建教合作小組協調會。討論學生在工廠實習時，應注意之工業安全

與生活輔導。

四、本校承辦台灣區八十七年度公私立職校教師赴公民營機構研習教師意見審查暨工作協調會，訂於八十七年十月二十三日(星期五)上午十時，在本校第一會議室召開。

五、本校承辦台灣區八十七年度公私立職校教師赴公民營機構研習頒獎典禮暨檢討會，訂於十一月十日(星期二)上午九時三十分在台北「中央聯合辦公大樓」召開。

補校

一、本學期獲得「台灣省學產基金助學金」的補校同學為：塗裝一翁全璋、汽一乙蔡志明、電繪一賴思恩、電繪一(夜)張家榮、裝潢二吳欣怡、電二忠傳國棟、建圖三王欣如。共七位，每名八仟元。獲得「原住民族籍學生助學金」的同學共七位，每名二萬一仟元。

二、補校本學期共八一位各班前三名的同學獲得「減免課業費獎助學金」。

三、高三公民教育團體活動，預訂於十二月二十、二十一日(星期日、一)兩天一夜在溪頭青年活動中心舉辦。高三共四七〇位同學參加。

四、教育部辦理「終身學習社會座談會」，南區由補校承辦。預訂八十七年十月十九日(星期一)下午二時在本校化工大樓五樓會議室舉行。教育部林部長清江親自主持。共有南部八縣市二百多位高中職補校、國中、國小校長參加。

五、台灣省公私立高職進修補校電工科教師知能研習，預定十一月十八、十九日兩天一夜在本校舉行。共有來自全省公私立高職補校電工科教師五十餘位參加。

六、本學期捐血活動，預定於八十七年十月二十七日(星期二)晚間在樂群堂前廣場舉行。

七、補校預定於八十七年十一月十七日(星期二)配合日校辦理校慶運動會，於嘉義市體育場舉行。

八、本校棒球隊預定於八十七年十一月二十日起參加第四屆金龍旗賽。

圖書館

※以下資料存放本館，歡迎借閱：

「戰略精華」乙冊、「蔣緯國將軍與中華戰略學會」乙冊、「台灣省八十六學年度師資培育法令彙編」乙冊、「交通安全教育專論」乙冊、「國立高雄師大」一教學輔導專刊」乙冊、「八十七年台灣省獎勵教育人員研究著作得獎論文摘要集」乙冊、「中華民國第二十八屆技能競賽大會總報告書」乙冊、「中華民國第三十八屆中小學科學展覽會優勝作品專輯(高中組)」兩冊、「數學小精靈」、「健康和我們的生活」、「認識基隆河」錄影帶一卷、「認識台灣」光碟片一片、「台灣省高級職業學校八十六學年度學生創作研究發表會專輯」乙冊。

汽車教學資源中心

一、八十七年暑假辦理學生汽車研習營(八十七年七月二日、六日、五十四名)及汽車塗裝研習營(八十七年八月十七日、二十一日、三十二名)二梯次，參加學生共計八十二名(八十六名學生)。

二、汽車瓦斯燃料引擎技術研習於八月十五日、十六日舉辦，計有卅八名教師參加。

人事室

一、公立學校未兼行政職務之專任教師不得經營商業或投資營利事業。但投資為股份有限公司之股東、兩合公司之有限責任股東，或非執行業務之有限公司股東，而其所有股份總額未超過其所投資公司股本總額百分之十者，不在此限。公立學校職員及兼行政職務之專任教師，依公務員服務法第十三條規定辦理，公務員服務法第十三條：「公務員不得經營商業或投資事業，但投資於非屬其服務監督之農、工、礦、交通或新聞出版事業，為股份有限公司股東，兩合公司、股份兩合公司之有限公司股東，或非執行業務之有限公司股東，而所有股份總額未超過其所投資公司股本總額百分之十者，不在此限。公務員非依法不得兼公營事業機關或公司代表官股之董事或監察人。公務員利用權力、公款或公務上之秘密消息而為營利事業者，依刑法第一百三十一條處斷，其他法令有特別處罰規定者，依其規定。其離職者，亦同。公務員違反第一項、第二項或第三項之規定者，應先予撤職。」

二、阻撓檳榔有害身體健康，請全體同仁勿咀食，已食用者請戒食。

輔導室

一、九月八日召開輔導工作委員會，確定輔導工作計劃。

二、建立及整理學生資料記錄表。

三、建立認輔學生資料及聘請認輔教師，十月八日召開認輔教師工作研討會。

四、高一實施始業輔導完竣。

五、高一實施賴氏人格測驗並解釋。

六、高二實施學習態度測驗。

七、十月卅一日辦理輔導講座，聘請世新大學口語傳播學系主任戴晨志博士演講：快樂的高手。



生命教育的四個基礎概念

生命教育內涵有四個基礎概念，需要讓學生了解並在生活中實踐的：第一是自尊的教育；第二是良心的教育；第三是意志自由教育；最後是人我關係的教育。

一、自尊的教育

其核心觀念就是不要讓自己成為別人的工具，相對地也不要把別人當成工具。說起來似乎很抽象，但在生活中常常可以碰到。從心理學的角度來看，小孩子零到六歲發展身體我，很多父母把孩子當工具，孩子同時也成為他們的玩具。很多父母管教孩子不是打就是捏，對於嬰幼兒或幼稚園階段的孩子，要他們做什麼事的時候，從來就不會徵詢一下孩子的意願。

我們希望孩子學習面對人的時候，要請別人做任何事時，都必須徵詢他人的意見，因為他是一個生命的個體，他並不是你的工具。其次是國小階段社會我的發展，國中階段心理我、人格我、道德我的發展，更需要對他生命的意義、價值重新做澄清。可是在我們的教育環境裡，說到老師與學生的互動、與同儕的互動上，假如沒有自尊或尊人的觀念，常常就會把別人當成工具。一位優秀的老師，會把學生當做成就自己成為「名師」的工具，當老師在強調自己是好老師時，也應該反問自己，是否就學生的個別差異，幫助他充分發揮內在的潛能，否則這些學生都只是成就他成為「名師」的工具。也有些校長以強壓式教育，利用學生，來成就一個「名校的校長」的頭銜，學生就變成了工具。這樣把別人當成工具來看時，自尊就不可能存在。我們希望藉著自尊教育，具體地教導孩子，讓學生都夠清楚的了解人的價值？人是什麼？以及自尊的內涵是什麼？

二、良心的教育

有了良心一個人才能成為一個人。可是良心非常抽象，在倫理學中它是一種主觀倫理。經常要讓孩子捉住內在的「仁心」，具體來說就是孔子所謂「不安之心」，做任何事先反問自己心安不安，這常是瞬間就過去了，「己所不欲勿施於人」這是在生活中實踐的。孟子所謂「不忍之心」，做事之前先自問忍不忍心？虐待動物、折斷樹枝是否忍心？這些都是在日常生活、生活細節中讓學生不斷反省的，在做任何判斷選擇時也應先反問自己的良心。在西方倫理學中強調「知

識」很重要，若沒有知識良心會誤判。人為什麼會沒有良心？孟子說一個人沒良心是因為他被蒙蔽了。可能從小到大，周遭的人都沒有提醒他那「不安之心」及「不忍之心」；父母師長沒有教育他；或是常常在媒體上看到很多殘忍的鏡頭，慢慢就可能沒有不忍之心，變得麻木不仁。本校在推廣時特別重視體驗，帶學生去榮總參觀，看了生老病死之後，或許整個生命觀就改變了，學習到對生命的堅持、敬重，良心教育可以從日常生活中很基本的體驗上建立。

三、意志自由教育

仁心就在每人身上，你是自由的，是你行為的主人，不要做任何事都認為是受到環境的影響，受別人的壓迫。事實上你的行為是可以出自你的自由意志，它的基礎來自理智。孔子曾說：「三軍可奪帥也，匹夫不可奪志也。」可見人是可以有志向，可以決定自己未來生命方向的。另外，教導學生判斷那些行為是不自由的，以及為什麼會不自由，例如壞習慣、無知會產生不自由；用很多具體的事例來教導他們。若孩子因為心理防衛機轉而產生暫時性的保護，是可以理解的，但是若把任何事都推托給別人，不認為自己可以為自己的行為負責任，那就容易出問題。一個「全人」，身體、心靈都要發展，意志教育就是心靈的部份，能夠感動、有恆心、有志向，就是一種心靈教育，也是目前最疏忽的。

四、人我關係的教誨

教導學生不要認為自己和別人的生命無關，可以任意妄為。人的生存是依靠很多其他人而生存，不可能獨自存活，並不是單一存在的，而是在人與人的關係之中。強調「我和你」的關係，把任何一個生命個體當成「你」，而非無生命的「它」。也希望老師把學生看做一個個的獨立個體，不是物質的「它」，不將學生「物化」，如此才能建立學生的自尊。中國古代講仁心，兩個人完美的互動就是仁心。人與人之間有完美的互動，人才能活得好，也就是五倫的關係，人絕不是單一的。現在社會強調個人主義，常常忘記一個人過得好，是背後有很多人付出、犧牲才能成就的。（作者：曉明女中 錢彩鎮 主任）



中華民國七十四年 九月創刊
中華民國八十八年 一月出刊

嘉工簡訊

伊慶箴題

第 22 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

兩性平等教育：

悸動的心——交友如觀書，需有所選擇

社會風氣開放，學校由男女合校到男女合班，使得青少年的異性交往，不再像以前那麼保守，但是仍有很多男女同學，不知如何與對方交往，致使青少年在傳統與開放之間，仍有過與不足的情形。因此，提供以下幾點意見，幫助同學們建立正確的異性交往觀念。

一、思無邪

友誼的開始是基於真誠的了解與關懷，所以，不論與任何人交往都應以「誠」為重。尤其青少年階段，與異性交往，應該態度開朗、誠懇自然，不帶任何色彩；否則，有的人過分期待，而招致失望；有的人個性內向，一遇到異性，便死抓不放；更有的人，會為了面子而隨意交友，傷害彼此等等。因此，真摯的感情觀念，是青少年朋友們交友的最佳態度。

二、對異性生理發展有正確的認識

青少年階段，除了對同性友誼的需求外，也因生理成熟而驟然發現異性的存在與吸引力。生理的發育，使得很多人感到好奇或徬徨，於是這成為與異性交往的絆腳石或推進器。例如：有的

人會為了臉上多長了幾顆青春痘而「自慚形穢」，以致羞於見人；有的則因性行動而造成了不可收拾的後果……等。所以，正確地解成長中的生理現象，就如同了解蝌蚪如何變成青蛙一般地自然。以健康的心態去接受種種生理變化，不但有助於自我人格的健全發展，也有助於兩性的交往過程。

三、謹慎交友，有所選擇

每當和同學們談起異性交往時，有些同學總會說：「雖然他功課不好，但是他很誠懇。」「雖然他會抽煙，也跟人打架，但那是因他得不到家人的關愛及為了朋友的道義。」「她長得那麼漂亮、可愛，怎麼可能行為太隨便呢？」我們都了解，友情的建立不應是外表，重要的是內在美。包括一個人的思想、品格、心智、行為等，我們從他的談吐、舉止中去辨別益友或損友，再進一步交往或疏遠，才能砥礪學行。否則，一旦為交異性而交友，容易導致不愉快的回憶，就得不償失了。

四、對異性情感的控制

男女交往過程中，我們學習如何扮演一個男人或女人應有的行為與態度。例如：從團體交往中，我們學習彼此人際關係的對待，坦誠、友愛、互助，而不是矯揉、造作或特意譁眾取寵以引起異性的注意，若有單獨相處的機會，也要有距離，以免在心智、身體尚未成熟的情況下，造成生理及課業的困擾。再者，最好能讓父母、老師知道，聽聽他們的意見及經驗，以學習表達適度的情感及建立良好的友誼。

最後，希望同學們了解，養成正確的異性交往觀念，有助於將來情感生活的適應。但是，在青少年的黃金歲月裡，仍有更多美好的情誼值得我們去追求，我們必須以開闊的胸襟去充實自己的品德學問，那麼，我們將會發現世界是十分美妙的，你（妳）認為呢？



處室動態

教務處

- 一、子三甲謝宜穎同學參加中華民國八十七年資訊月嘉南區中小學電腦作文比賽榮獲高中組第二名，指導老師張榮順。
- 二、八十學年度第一學期申請嘉義市中等以上學校清寒優秀獎學金：建二甲 黃淑卿、鄭竣鴻 電二甲 姚逸文。
- 三、八十學年度第一學期申請財團法人星隆獎學金基金會獎學金：機三甲 何柏翰 機三乙 張泓峪、機三丙 侯昇平。
- 四、嘉新水泥公司獎學金八十七年第二次專科暨高中獎學金：機二丙 陳柏嘉。
- 五、財團法人八十七學年度嘉義縣高明寺清寒助學金：機圖三 涂秋煌。
- 六、八十七學年度第一學期論文比賽優勝名單：

組別	班別	姓名	名次
組一 高	機一丙	蔡協峻	一
	機一甲	莊秉憲	二
	化一乙	侯登允	三
組二 高	子二甲	黃政儒	一
	子二乙	戴弘棋	二
	建二甲	黃靖羽	三
組三 高	化二丙	江哲儀	佳作
	電二甲	黃金星	佳作
	化二乙	林峰毅	佳作

組別	班別	姓名	名次
組一 高	機一丙	蔡協峻	一
	機一甲	莊秉憲	二
	化一乙	侯登允	三
組二 高	子二甲	黃政儒	一
	子二乙	戴弘棋	二
	建二甲	黃靖羽	三
組三 高	化二丙	江哲儀	佳作
	電二甲	黃金星	佳作
	化二乙	林峰毅	佳作

輔導處

- 一、辦理第十屆校園歌唱比賽。
- 二、11月24日 參加嘉市音樂比賽，管樂獲優等、國樂獲甲等。
- 三、12月19日 參加嘉市音樂比賽，管樂獲優等、國樂獲甲等。
- 四、12月24日上午七點五十分至八點十分實施法律常識大會考。
- 五、元月6、7、8日辦理高三公民訓練暨法治教育觀摩活動。
- 六、元月2、3日辦理軍軍宣誓活動。
- 七、鍾溪圳教官87、12、1日晉升上尉。



- 八、本校生輔組王錫坪組長榮獲忠誠勳章，全校師生感表同賀。
- 九、科際啦啦隊比賽：第一名—電機科 第二名—電子科 第三名—冷凍科 第四名—汽車科
- 十、第四十四屆全校運動大會各項成績表：

科別	組別	姓名	名次
科際啦啦隊	電機科	蔡坤益	第一名
	電子科	洪英凱	第二名
	冷凍科	涂怡樺	第三名
	汽車科	陳岡亮	第四名
力接隊	高組	蔡坤益	第一名
	高組	洪英凱	第二名
	高組	涂怡樺	第三名
	高組	陳岡亮	第四名
隊	高組	蔡坤益	第一名
	高組	洪英凱	第二名
	高組	涂怡樺	第三名
	高組	陳岡亮	第四名
組女高	徑賽	蔡坤益	第一名
	徑賽	洪英凱	第二名
	徑賽	涂怡樺	第三名
	徑賽	陳岡亮	第四名
組三 高	精神錦標	蔡坤益	第一名
	精神錦標	洪英凱	第二名
	精神錦標	涂怡樺	第三名
	精神錦標	陳岡亮	第四名
組二 高	徑賽	蔡坤益	第一名
	徑賽	洪英凱	第二名
	徑賽	涂怡樺	第三名
	徑賽	陳岡亮	第四名
組一 高	徑賽	蔡坤益	第一名
	徑賽	洪英凱	第二名
	徑賽	涂怡樺	第三名
	徑賽	陳岡亮	第四名
錦標總類	田徑	蔡坤益	第一名
	田徑	洪英凱	第二名
	田徑	涂怡樺	第三名
	田徑	陳岡亮	第四名

總務處

- 一、土木建築群實習大樓新建工程於87年12月底興建至六樓。
- 二、行政大樓新建工程建照已核發立即展開發包作業。

實習處

- 一、台灣省高級職業學校八十七學年度加強職業道德徵文比賽，本校徐松榮老師榮獲教師組散文類第三名，建三甲蔡月嫻同學榮獲學生組新詩類佳作。
- 二、台灣省政府勞工處委託本校辦理八十八年度全國技術士技能檢定建築製圖術科測驗，丙級七十五人，訂於八十八年元月廿三日舉行；乙級二九九人，訂於二月六、七兩日分兩梯次舉行。
- 三、本校辦理八十七學年度第一學期「工業安全與職業道德」宣導活動。

(1)壁報比賽：第一名—電機科、第二名—電子科、第三名—冷凍科。
 (2)漫畫比賽：第一名—建三甲 蔡月嫻 第二名—子一乙 蔡沅龍
 第三名—汽二甲 王志揚 第四名—子三甲 李昭慶
 佳作：建三乙 陳希正 化三丙 許閱超
 子三乙 賴嘉宏 化三甲 邱裕堯

四、本學年度在校生專案技能檢定學科測驗於87年12月12日上午假十一個考區舉行完畢。術科測驗訂於88年1月15日起至3月10日止舉行。

圖書館

- 一、八十七年七月七日國立歷史博物館贈送本館「美麗五千年——人與宇宙篇」光碟一片。
- 二、八十七年七月七日中國醫藥研究所贈送本館「養生藥膳」光碟一片。
- 三、八十七年七月九日國立台灣藝術教育館贈送本館「台灣鄉土藝術教學錄影帶資料索引冊」乙冊。
- 四、八十七年七月十日嘉義市立文化贈送本館「嘉義市閩南語歌謠集」(一)集各乙冊。
- 五、八十七年七月十六日台灣省立鳳凰谷鳥園贈送本館「夜裡的交響樂團——鳳凰谷的蛙類」乙本。
- 六、八十七年八月十八日台灣省政府教育廳贈送本館二〇五冊圖書。
- 七、八十七年八月二十八日省立新營高工贈送本館Talking texts, Writing Games, Teacher's Hand Book 三本英文教學參考書。
- 八、八十七年八月三十一日嘉義市立文化中心贈送本館「嘉義市石頭資料館——藏品圖錄」乙冊。
- 九、八十七年九月二日台灣電力公司贈送本館「鄉土情懷——核電與環保政治」三冊。
- 十、八十七年九月三日教育部贈送本館一套「大學博覽會叢書——漫步在大學」四冊。
- 十一、八十七年九月二十九日行政院國科會科學技術資料中心贈送本館「台灣常見植物、台灣常見魚類」光碟各一片。
- 十二、八十七年十月九日財團法人嘉義市二二八紀念文教基金會贈送本館「尋向失落的記憶」一書。
- 十三、八十七年十月十二日台灣省政府教育廳贈送本館「八十七年杏壇芬芳錄」乙冊。
- 十四、八十七年十月二十八日國立傳統藝術中心贈送本館「台灣民間雜誌、傳統音樂概論、台灣傳統工藝、我國的傳統戲曲等書書一批。
- 十五、本學期新購圖書一百一十四冊。

人事室

- 一、國立中正大學擬辦理八十七學年度下學期推廣教育(招生簡章置人事室備參)請本校同仁踴躍報名參加。
- 二、請本校同仁於88年1月1日起可持87年度舊健保卡到人事室換發88年

新健保卡A卡；惟87年度之健保卡尚未用完者，得續用至88年2月28日止，自88年3月1日起則全面使用88年新卡。

補校

- 一、補校八十七學年度第一學期授課至八十八年元月二十日結束，元月二十二、二十五、二十七、二十九日舉行期末考，二十九日休業式。
- 二、補校三年級春季實用技能班將於元月十日舉行資格考學科測驗。
- 三、補校截至元月七日止在學人數計為153人，休退學人數計142人。
- 四、高三應屆畢業生公民教育團體活動於八十七年十二月二十日至十二月二十一日在溪頭青年活動中心舉行，共有師生五十一人參加。這一次活動的主題「生涯規畫」；特別敦請活動中心總幹事、專題演講：「變遷的社會青年適應之道」。
- 五、補校同學在校外表現極佳，大家都發揮「嘉工」的美德。
 八十七年十二月二十八日補校週會，邀請徐松榮老師專題演講：「彩虹的人生」。徐老師妙語如珠，內容生動活潑。贏得同學掌聲不斷。
 第二專長教育電腦班八十七年十二月十四日敦請中正大學李博士新林專題：「電子商務的運用」。
- 六、補校「成人教育推廣中心」於八十七年十二月奉教育廳核准成立。八十七學年度第二期第二專長教育班預定招收班級及人數：
 (一)電腦應用基礎班 一班 40人 (二)電腦應用進階班 一班 40人
 (三)網際網路班 一班 40人 (四)電腦輔助機械製圖基礎班 一班 35人
 (五)餐飲證照(中餐)技術班 一班 30人 (六)視窗九八應用班 一班 40人
 (七)文書處理週末班 一班 40人
 (八)實用日語基礎、進階班各一班
 (九)實用英語基礎、進階班各一班
 (十)楊家老架式太極拳班早晚各一班 一班 30人
 (十一)歡迎高中高職以上學校畢(結)業之社會青年具有電腦應用基礎的社會青年(不限學歷)報名。(十二)業之社會青年具有電腦應用基礎的社會青年技能班(春季班)電機三、汽修三兩班，定於八十八年元月二十九日舉行結業典禮。

輔導室

- 一、印發親職教育資料：管教子女八戒，以供家長參考。
- 二、提供曾春兆先生「愛情故事——追」的海報及文章供各班同學參考。
- 三、11月21日簡春安教授輔導講座：「青年人的情與愛」。
- 四、87年11月24、25及12月29、30日、88年元月11、12日：校長、教務主任、訓導主任、輔導主任參加生命教育研討會。
- 五、12月16日下午舉辦教師輔導知能研習，主題：從通識教育談兩性平等教育，聘請成功大學通識教育中心主任彭堅教授主講。
- 六、12月19日星期六下午高一學生家長座談會，蒞會家長155人相當踴躍。
- 七、高三學習態度統計分析完畢，近期赴各班解釋。
- 八、準備八十七學年度高職評鑑工作。

青少年的心事與性事

和你(妳)「談」戀愛

「男生愛女生」或「女生愛男生」是人類的本能，也是國中、高中的青少年，甚至國小的小朋友，在功課以及同性友情之外，最關心，也最傷腦筋的頭痛問題了。

尊重是異性相處的首要原則

究竟異性相處和同性相處有什麼不同呢？師大心理輔導與教育系副教授洪有義強調，其實兩者之間是大同小異的，青少年可用和同性相處的模式和異性相處，只不過基於一些先天上的差異，對待異性就需要更多的瞭解、尊重和責任；換句話說，所謂的尊重就是不要完全用自己的方式行動。不論是表現對別人的關懷，或是表達自己認同的感受等，都應該在適宜的禮節下，用同理心去接納對方的反應，用對方可以接受的方式表達。

杏陵醫學基金會主任林燕卿用更具體的實例說明何謂「尊重」——很多人在進行電話或信件邀約時，對方雖然已經明顯地表示了拒絕之意，卻還誤信「NO」就是「YES」持續邀約，這就是一種不尊重的行為表現。所謂「無知」就是不知道對方到底喜不喜歡？討不討厭？又喜歡什麼，討厭什麼？因此林燕卿主任強調，青少年要從日常生活的接觸中學習尊重異性，在此之前必須先學習禮貌，並且先了解自己，尊重對方，清楚地找出表達自己感受的方式。

比方像拒絕的藝術，用疑問句的方式(What、How)呈現就遠比用是非問句(Yes或No)的方式呈現要來的有效。有些男孩會以為女生說「No」(即為「Yes」)，所以女生除了清楚明確的告訴男生「我不喜歡你這樣」之外，還可以再告訴男生「我喜歡的是什麼」，讓對方有所比較，才知道到底該怎麼做，而不會一直做出讓人討厭的事！很多人因怕造成傷害而不敢明確表達拒絕之意，如此反而會在曖昧中累積更多的傷害。所以在拒絕之前應該先了解每個人本來就有自己的喜惡，這並沒好與壞，對與錯的區別，只不過是個別差異罷了，所以清楚而婉轉地告訴別人自己可以接受的方式，也是一種尊重的藝術。

「洪有義教授也認為拒絕要明確，青少年的意志必須堅定，但是態度卻必須緩和委婉。」他強調，拒絕就是不要勉強自己，但也不要造成別人的曖昧印象。

尊重之後，也別忘了責任

除了尊重以外，和異性相處時，負責任也很重要。尤其在現今資訊管道暢通，篩選門檻卻不見得嚴密的情況下，青少年容易因好奇心驅使，在有樣學樣的模仿慾望刺激下，偷偷探索性的神秘國度。當然，在身心未臻成熟的前提下，婚前性行為的後果成了很多青少年的包袱和壓力。所以洪有義教授強調，所謂的性教育也就是指導人類在不同階段表達不同的愛，青少年在偷嘗成人世界的性禁果時，一定要想清楚「我有沒有能力負責任」、「以後會不會後悔」，因此洪有義教授建議青少年階段從團體生活開始比較適合，從課業討論、團體活動入手，也比較容易了解異性的相處之道，進而培養兩性之間社交和選擇的技巧。

偷偷喜歡你，可以嗎？

至於青少年最傷神的暗戀問題，林燕卿主任則提醒青少年朋友要先確定對方可有善意的回應(多看一眼、會對你微笑、好像特別喜歡你……)是不是含有情意，是只針對一個人而已，還是一視同仁，對方的回應和自己的幻想有沒有程度上的差距，如果確定陷入了暗戀的情結中，則可在不妨礙自己的功課，不干擾對方的前提下，偷偷地喜歡又何妨？可是暗戀絕不是茶不思、飯不想，任憑自己暗自憔悴，而應該是讓自己發光，讓自己活得更亮麗，才有魅力去吸引對方。「暗戀並不等於單戀」，所以在適當的時機下，林燕卿主任並不反對青少年將自己的情感表現出來，讓對方知道你在偷偷的喜歡他。不過千萬不要讓你的表白變成對方的壓力，林燕卿主任建議可以透過第三者間接探測，對方若也有意思，當然一拍即合，如果對方沒有意思，被拒絕的殺傷力也比較小，這個時候就應該中斷這段沒有結果的暗戀。

愛上你，是我的痛

失戀也是青少年在兩性交往過程中的另一種痛。洪有義教授建議青少年朋友在失戀時一定要檢討分手的原因。如果是溝通不良就要再接再厲，如果是兩個人真的不適合，那麼就要瀟灑的說拜拜。這個時候千萬不要否定自己，也不應該一味地埋怨、責怪對方，感情畢竟不是人生的全部，讓自己多接觸其他的世界，找些管道來抒發自己的情緒，用時間慢慢來療傷止痛。

其實，兩性交往也不如想像中的困難，只要掌握幾個大原則，譬如反求諸己(了解自己、肯定自己，把自己最好的一面表現出來，清楚地表達自己的感受……等)，尊重他人(不勉強別人，維持應有的分際、不亂吹噓、損害別人的名譽、不戲弄異性，造成性騷擾、不企圖改變別人的生活……等)，並且具備負責任的態度，如此，你就可以在和異性交往的過程中，盡情地享受兩性世界的樂趣了！

(摘自杏陵天地陳若雲)

中華民國七十四年九月創刊
中華民國八十八年四月出刊

嘉工簡訊

伊慶箴題

第23期

發行：省立嘉義高工
編輯：輔導工作委員會
校址：嘉義市彌陀路174號
電話：(05) 2756443

做個生命的好管家

近日一連串的為「情」、為「財」、為「說不出理由」的自殺或殺人案件，套句電視「郭陶」的口頭語：「恐怖恐怖哦！」，身為教育工作者，感觸特別多且深。在學校內如果聽到或看到學生不尊重自己和別人的生命，諸如放棄學習，恐嚇取財、打架滋事、言語暴力等，總是叫人憂傷焦慮。

我們每人的生命都是上天所賜，嚴格地說，任何人，包括自己，都無權加以傷害、剝奪、取代。但是生命本身也不會自然成長茁壯，因為它受到許多人為因素的影響。所以它需要細心用心的經營管理，才可能有內涵和深度。天下沒有白吃的午餐，要活出生命的色彩，要發揮生命的意義，我們必須付上代價——「熱愛自己和別人的生命」。

如何做個生命的好管家，首先要瞭解生命的層次。每個人大概可以分成：一、生理生命；二、心理生命；三、靈理生命。

生理生命是最基層、最基礎，沒有它，生命無法維持延續，是生理需求的滿足。例如飢餓、睡眠、安全、健康。所以生理健康的知識和教育是最基本的要求，家庭、社會、學校和自我，都必須列入優先考量。其次一些求生應變的技能，也不能忽視。如果遭遇突發狀況，才能絕處逢生。例如「游泳」已成為各先進國家義務教育中，必須嚴格要求學生學會的技能。為了生理生命的

健壯，會危害影響它的行為，則一概要立法或拒絕，例如吸煙、吸毒、無照或酒後駕駛。

心理生命則指智識、情緒和意志性的成長發展。我們不是常聽說：「哀莫大於心死」嗎？情緒低落，往往可以讓人沒有反應。消極灰心的人，往往無法做決定，意志力蕩然無存。而「心不在焉」、「視而不見」、「聽而不聞」，也是一種心理生命暫停的現象。因此我們必須以積極心替代消極心；以樂觀態度替代悲觀態度；以進取觀念替代退縮觀念；以尊重和諧溝通替代歧視鬥爭冷漠；以仁愛替代仇恨；總而言之，就是 IQ、EQ、MQ 一起 High 起來。

至於靈理生命，就是「天人合一」的境界。是屬精神靈命信仰的層次，是人與創造者或自然的和諧相處發展。有了健壯的生理和心理生命，人也要對生命的意義，人生的歷程，建立正確永恆的理念，也才能體會孔子所說：「朝聞道，夕死可矣！」

再者要有以下的認知：人的生命是最重要無法取代的，絕對比任何事或物重要偉大。事包括感情、愛情；物涵蓋物品、金錢。為了事物而輕忽自己生命，就是不了解人重於事物的真理。基督徒的聖經不是說：「人若賺得全世界，賠上自己的生命，有何益處呢？人又能拿什麼換生命呢？」

但是提醒青少年，不要盡信名言佳句，所謂「生命誠可貴，愛情價更高；若為自由故，兩者皆可拋。」難道真的「不自由，毋寧死」嗎？沒有生命，如何再談其他呢？我倒認為：「愛情誠可貴，自由價更高；若為生命故，兩者皆可拋。」

最後以一則故事來詮釋。一位哲學家坐渡船到對岸，途中問船夫：「你讀過哲學的書嗎？」船夫回答：「沒有。」，哲學家說：「那你的的人生失去光彩，人生已無意義。」船夫無語。過了一陣，船夫問哲學家：「你會不會游泳？」哲學家回答：「我不會，你幹嘛問這個問題？」船夫說：「那你自己沒有人生了，因為船漏水了，馬上要沉了。」你認為哲學家還是船夫，比較懂得生命的真諦，是個生命的好管家呢？

※摘自輔導通訊五十五期

處室動態

教務處

- 一、因應八十七學年度第二學期職校評鑑事宜，教務處彙整教務與實習、訓導與輔導、行政支援、九專業類科之有關書面資料及磁片於87、4、14郵寄師大科技中心及新竹師院。
- 二、奉教育部及台灣科技大學委託辦理新課程實施後，台灣區一般課程設備汰舊更新或援用後之設備、經費規劃事宜。
- 三、參加雲嘉區高中科學展覽榮獲應用科學優等；指導老師：沈崇詩學生：冷高三孫瑞鏗、吳柏暉、王俊中、吳忠興
- 四、蔡天宗先生、蔡林足女士紀念獎助學金：
建築三甲 周碗敏、建築三甲 蔡月嫦、電機二乙 謝武龍
電機二乙 蕭家禎、電子一甲 許晴雯
- 五、電子科校友捐贈獎助學金：
電子三甲 涂哲男、電子三乙 魏英哲、電子二甲 黃俊中
電子二乙 胡皓霆
- 六、香港柚木製品臺灣股份有限公司、欣欣木業股份有限公司獎學金：
木工三甲 蔡秉初、木建三丙 羅永翔、木工二甲 林佳靜
木建二丙 劉坤豐、木工一甲 余耿光、木建一丙 黃議德
- 七、校友會獎助金：
機械三乙 陳信志、機械三丙 陳宜群、汽車三甲 張裕凡
汽車三乙 林牧星、電子三甲 李焯慶、電子三乙 蔡景文
電機三甲 蕭博文、電機三乙 陳豆璋、建築三甲 謝明好
建築三乙 林俊宏、機圖三甲 李國名、機械三乙 溫光宇
汽車三甲 羅瑞琪、化工三甲 盧敬分、化工三乙 林儀南
化工三丙 顏盟哲、木建一丙 徐銘凱
- 一、參加八十八年高職軍軍大露營活動，由許中原、沈春靜老師擔任領隊
- 二、召開訓育委員會暨訓導會議、社團指導老師會報、法治教育小組會議
- 三、第四十一期嘉工青年出刊。(校刊社)
- 四、佈置法治教育及民族精神教育櫥窗之資料。

五、專題演講：生命教育宣導「嘉義市生命線協會」。

主講：中正大學社會福利系鄭讚源教授。

題目：熱愛生命，夕一尤出火力。

- 六、管樂團於三月二十四日至台北市松山工農參加八十八年臺灣區音樂比賽決賽，榮獲甲等。
- 七、童軍社支援嘉義市中小學聯運。
- 八、遴選優秀青年代表：子二甲侯再春。
- 九、嘉工青年榮獲期刊比賽佳作獎。
- 十、木二甲林佳靜獲選為嘉義市扶輪社優秀學生。
- 十一、建一甲蔡佳容擔任嘉義市青年節籌備會委員。
- 十二、熱門音樂社於三月二十七日晚上參加嘉義市青少年晚會活動。
- 十三、推荐電一乙吳儀遠、電二甲李政益、電三乙陳俊翰為嘉義市孝悌楷模，四月五日於嘉義市文化中心接受表揚。
- 十四、孝親愛校園遊藝會由高一、二各班及各社團設立園遊攤位，邀請高三學長參加各項活動。
- 十五、社團成果發表：管樂社、國樂社、童軍社、康輔社、舞蹈社、跆拳道社、空手道社、劍道社、太極拳社、熱門音樂社、吉他社、口琴社。
- 十六、遴選領取「嘉義青年」獎學金之優秀同學。計有子二甲吳秋蘭(校刊)、子二乙胡皓霆(童軍)、子二乙蔡沅龍(美術)、化二甲吳啟豪(溜冰)
- 十七、化三甲劉穎葵同學榮獲八十七學年度高級中等學校特殊優良學生，於五月十八、十九日由蕭旦導師陪同該生前往台中市明德女中、教育部參加頒獎活動、獎金參萬元。
- 十八、2月1日吳松坡教官自東吳工家榮調本校。
- 十九、4月12日王組長錫坪教官榮退。
- 二十、4月16日王興佑教官自嘉中榮調本校。
- 廿一、4月30日生輔組幹事沈淑珍小姐榮退。
- 廿二、4月20、22日教育廳委託辦理全省軍訓工作會報。
- 廿三、八十八年三月十二日本校舉辦捐血活動，全校師生熱烈參與此項愛心廣被活動，捐血人數計有三八九人，四五三袋，與上學期捐血活動，合計七五〇人，八五九袋，並獲教育部頒發八十七年度捐向成績優異獎狀。
- 廿四、為維護本校學生健康，訂於八十八年三月十七日舉辦本年度第二次尿液篩檢，每位同學都應接受檢查，做好健康維護工作。

實習處

- 一、87學年度在校學生技能檢定成績均評定完畢，雲嘉區成績單已在四月十五日寄發到各報檢學校。今年總報檢人數一八〇〇五人，合格人數九六〇八人，合格率為五三·三%。
- 二、本校與南區職訓中心暨香港柚木公司合作辦理八十八學年度建教訓像俱木工班，已奉教育廳核定招生中，請鼓勵親友踴躍報名。(總招生人數一〇〇名)。
- 三、建教訓木工科三年級於四月卅日輪調，本三乙返校上課至六月底。本三丙赴廠實習到六月底。
- 四、本校參加八十七學年度台灣區工科學生技藝競賽成績優良名次如下：
家具木工：木三甲郭子榮榮獲第一名、木三甲簡玉林榮獲第三名、木三甲賴冠良榮獲第四名、木三乙張順進榮獲第十名。
電腦輔助機械製圖工：機圖三李國名榮獲第四名。
化驗工：化三乙吳正同榮獲第四名。
工業電子工：子三甲廖哲毅榮獲第六名。
建築工：建三乙楊東興榮獲第六名。
機械製圖工：機圖三陳元樺榮獲第八名。
室內配線工：電三乙游東明榮獲第八名。
冷凍空調工：冷高三吳柏暉榮獲第八名。
鉗工：機三甲李進吉榮獲第十八名。
汽車修護工：汽三乙羅宏田榮獲第十八名。



補校

- 一、台灣區高級中等學校八十七學年度「實用技能班分發工作檢討會」於88、4、20、21日在桃園高爾夫俱樂部「悅華大酒店」舉行完畢。教育部、教育廳、局、分發學校一百多位工作同仁與會。
- 二、補校承辦嘉義市「高中職實用技能班導師、教師研習會」於5月18日(星期二)一天舉辦完畢。共有嘉義市高中職實用技能班教師一百多位同仁參與。
- 三、補校應屆結業生資格考，訂於5月30日(星期日)舉行。
- 四、一年段丙級技術士檢定學科測驗於5月23日舉行。
- 五、補校於八十八年三月十二日晚上舉辦捐血活動，共捐得一二四袋。
- 六、本校棒球隊於八十八年三月份參加高中棒球聯賽軟式組榮獲第四名。
- 七、補校配合日校於八十八年四月十七日上午舉辦思源馬拉松比賽，有三位同學於合格時間一小時內跑回。
- 八、本校棒球隊預定於八十八年八月初前往大陸參加「北京國際兒童少年

棒球錦標賽，高中硬式棒球組邀請賽」，共有大陸隊、美國、台灣、日本、韓國等國家接受邀請，參與盛會。

圖書館

- 一、八十七年十月十三日教育廳贈送本館「台灣的建設—教育篇、十年樹木、百年樹人」乙本。
- 二、八十七年十月二十一日嘉義市政府贈送本館八十七年台灣區師鐸獎專輯乙冊。
- 三、八十七年十一月二十一日嘉義市政府贈送本館嘉義市棒球史話五本。
- 四、八十七年十二月十六日教育廳贈送本館「台灣省職業學校辦理產學合作專題研究實施成效與發展，策略之研究」一本。
- 五、八十七年十二月三十一日教育廳贈送本館「教育與創新」第十四輯乙冊。
- 六、八十八年一月十六日省立鳳凰谷鳥園贈送本館「台灣鄉土鳥誌」圖書一本。
- 七、八十八年二月六日省政府贈送本館「宋楚瑜先生主持台灣省政資料彙編」套書十八冊。
- 八、八十八年二月九日嘉義市立文化中心贈送本館「第四屆桃城美展專輯」，「典藏品圖錄」各乙冊。
- 九、八十八年二月二十四日教育部贈送本館「英國大專院校參考名冊」一冊。
- 十、本校賴台生老師贈送大作「縱情山水」一書給圖書館，陳坤連先生贈送大作「遙遠的故鄉」一書給圖書館，另外老師黃德榮老師贈送六十本圖書給圖書館。特此表示感謝。

汽資中心

△五月五日至五月七日台灣省汽車教學資源中心與開富股份有限公司合辦汽車噴射引擎教師研習共有卅八位教師參加。

輔導室

- 一、召開本學期輔導工作委員會。
- 二、收集高三畢業生照片。
- 三、辦理高一輔導股長生涯探索小團體諮商活動八次。
- 四、3月26日接受教育廳之認輔訪視。
- 五、4月15、16日舉辦分區生涯輔導工作研討會。
- 六、準備接受八十七學年度高職校務評鑑工作。



如何擺脫情緒困擾



朋友見面，第一句話常問：「最近還好嗎？」，有時正處情緒低潮的友人，就會打開情緒盒子，將情緒一股腦兒傾洩出來。然而人生不如意事，十之八九，不知現在的您或週遭親友，是否正處於情緒困擾中？其實情緒是生活的調味品，沒有情緒的調劑，人生就如同嚼蠟，但世上事利弊互見，水能載舟，也能覆舟；同樣，情緒可以豐富人生，也可以毀滅人生。

以下列出一些實際可行的做法，祝您早日走出情緒的陰霾，擁有健康快樂好心情。

- ① 確定幾件您認為一生中更有價值的事情，然後專心去做。
- ② 對於某種不能改變的事實，全心地接受它。
- ③ 生活要簡單而有情趣。
- ④ 原諒別人也原諒自己。
- ⑤ 相信人是可以改變的，若要改變別人，必先改變自己。
- ⑥ 確信任何痛苦和橫逆都是有意義的，並且儘量去找出它們的意義。
- ⑦ 不要求全，部份的美就是美。
- ⑧ 堅拒那些毀滅性的情緒盤據心頭，像：憤恨、憂傷、焦慮、罪疚、自憐等等。
- ⑨ 對原來引起您某種不良情緒的刺激，試作不同的解釋。
- ⑩ 不求求、不追悔，凡事順其自然。
- ⑪ 學習在日常生活之中享受一般人視為平凡的事物。
- ⑫ 快樂是一種內在的潛現，真正的快樂是不假手於任何外在的人、事、物。

摘自：劉家煜，「蛻變——走出心理的迷宮」，宇宙光出版社

異性交友的通則

總體而言，異性交遊雖有許多不同形式及階段性發長，卻有五點通則是異性交遊中可以參酌依循的：

一、真心對待：
相處初期可能因在意對方的看法而有意無意掩飾自己的缺點，隨交往日深，不妨逐漸開放真實的自己和對方互動，不但可促進彼此了解，也才能得到更真確的情誼。

二、瞭解男性的特性：

男生和女生生理構造不同，心理傾向有異。身強力壯、粗獷的男性 and 偏重情感的女性，行動方式與情緒反應自有不同。對待異性朋友，須瞭解男女的差異及特性，才不至於彼此間的感受與態度有了偏差，阻礙瞭解。（譬如男性也應該瞭解到有一些女性在月經來時，身體容易倦怠不舒服，相對的情緒也會受影響，若男性有此認識，就不會覺得她們「神經兮兮」「情緒陰晴不定」，相同的，女性對男性的身心特性也要有所瞭解。）

三、溝通：

學習真正去聽懂對方所說的話，千萬不可各說各話，有溝而沒通。

四、尊重：

所謂尊重就是做任何事時，不讓對方覺得不舒服、不愉快或覺立場不被考慮。每個人都有其獨特性，與朋友來往，應尊重對方、互相鼓勵與切磋，方能發展友誼關係。

五、適宜的禮貌：

① 言談舉止不要過於隨便、粗俗輕浮。

② 平日來往，與其單獨相處，不如多數人在一起。只和一個異性相處，初識時彼此容易難為情、不自然，不容易認識對方，熟識後則有時難於控制情感。很多人在一起方能自然大方的交談，無拘無束，毫無掩飾增進彼此的認識。

③ 適當選擇交遊的方式及時間，交遊的方式以安全，不浪費時間和金錢為佳。至海邊看夕陽、紅樹林看水筆仔、參觀展覽、欣賞音樂、看電影、郊遊等都是不錯的選擇。應該避免晚間單獨出遊或至偏遠地區。

④ 與異性朋友往來，不必盲目順從一切。尊重對方、體諒別人，並不是完全要遷就對方。該拒絕時應該及早表明，不偽裝、不隱瞞，這樣有助於瞭解及友誼的發展，亦可適時的分手，不妨礙友情。

對異性好奇，被異性吸引，是青春期很自然的表現，不用大驚小怪，也不必急著把對戀愛的憧憬投注在第一個喜歡的異性上。到身心都達成熟的時候，當真正的愛情到來時，就不會手忙腳亂了！

中華民國七十四年九月創刊
中華民國八十八年六月出刊

嘉工簡訊

伊慶箴題

第 24 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) 2756443

如何建立良好的的人際關係

在當前人際交往日形密切頻繁的現代社會裡，人際關係的良好與否，不僅影響到我們對生活的適應，甚至也是決定生活是否幸福的主要因素。因此瞭解人際關係、學習人際關係的技巧以創造美好的人生，自然成為現代人主要的學習課題。以下就是一些增進人際關係的具體方法：

一、真正承認別人的存在是重要的 每個人都喜歡被人家認為他很重要。所以只要你尊敬他，認為他是重要的、自然他也會接納你的。朋友同學之間也是如此，你承認對方的重要，對方自然會接納你，你重視他，他自然也會尊重你，各位不妨試試看，現在就去稱讚別人，如果他現在有一項成就，得了什麼獎，你多給他的讚美與尊敬，會令他對你很感激、很有好感的。

二、真誠的關心別人 要愛你的朋友，就像愛你自己一樣。「關心」是濟急不濟貧的，別人不能一輩子援助你。但小地方我們要注意、去關心。現在的學生們學了不少，在父親節或母親節時記得送張卡片給爸爸媽媽，表示一下敬意與謝意。比如朋友生病或發生了什麼事，寫一封信去問候一聲，或到醫院去探探病。男女有別，看事的層面自然也不盡相同，男的較大而化之，女的反較細心，互相折衷一下，也就是彼此彌補不足，那麼問題就很單純、順暢了。

三、誠心的讚美、善意的批評 所謂「揚善於公堂，規過於私堂」。如果是不熟的或關係不夠密切的朋友，不要批評人家。讚美是一種藝術，是有技巧的，一般人不要輕易讚美別人，也許是覺得讚美別人等於貶低自己，因此吝於予人讚美。所以不論是同學或熟朋友，都應適時給予讚美，讚美是重視對方的存在，將對方地位提高。所以說讚美是人際關係的潤滑油。可是也不能讚美錯誤，否則就適得其反了。常聽人讚美女孩說：「哇！妳的眼睛好大呀！」可不能同樣地也對女孩說：「哇！妳的嘴巴好大呀！」這話一出口，可是不得了呀！所以在讚美之前要稍微考慮一下。再其次，

談到讚美的技巧，不要流於形式，否則顯得俗氣。比如說，對方穿了一件新衣服，不要一味地只會說：「你的衣服好漂亮啊！」可以說：「啊！你這件衣服很合身，剛好搭配你的身材，色調也很不錯。」如此聽來便覺得舒服多了。

四、多與人溝通，適時表示自己意見 人際關係往往因沒有溝通而產生很多的誤解。很熟悉的朋友不易產生誤解，因為大家彼此了解，有時開玩笑，聽了也知道，那只是玩笑罷了；但如果沒有溝通的人，一開玩笑，很容易被誤解為挖苦，所以要時常溝通，包括與自己的父母、兄弟、姊妹或孩子等都需要溝通。溝通可使對方了解你的心意，彼此將自己的感受說出來，可以避免很多不必要的粉爭與誤會。聽聽人家的意見，也要適時表達自己的看法，但不能過份固執，否則人家無法接受，採納你的意見。

五、細心聆聽他人的意見，表示有興趣 在表示自己的意見時，也要聆聽他人的意見，提出任何建議時，要先肯定別人的看法，人家才能接受，否則再好的意見，他也不會因你的否定而拒絕接受。在與人交談時，切忌在中途打斷別人的發言；聆聽時，要表示有興趣，不可打哈欠，左顧右盼的，這是非常不禮貌的，等於完全否定對方人格。雖然有時對方說的既不營養又不衛生，但也要耐著性子聽完，聽完了就算了，也不要再表示什麼批評，否則會引起對方的反感。還有，在團體裡要說大家共同有興趣的話題，避免只和二、三人談論而冷落了多數的其他人。

六、大事精明，小事糊塗 每一個人對人生總有一些大原則，這些需要你負責和注意，然而有些小事情，事實上並不需要你去關心和注意。一個真正精明的人，的確是看大處、掌握重點。與人相處，道理亦同。小地方不要太計較，但大原則要把握住。

七、培養幽默感 幽默感是化解人際關係緊張場面的萬靈丹，也是人際關係的潤滑油。記得日本議會裡有一位很著名的議員，綽號叫「獨眼龍」，此人很愛說話，每次都說個不停，大家只有聽的份。有一次，有一位議員實在受不了，便舉手對他說：「世界局勢如此複雜，我們兩隻眼睛都看不清楚了，何況你只有一隻眼睛。」他老兄不愠不火的回答：「你先坐下，聽我說明，儘管國際情勢變幻莫測，本人一目瞭然。」這一句話化解了緊張氣氛，整個會場哈哈大笑，這就是幽默感的妙處所在。有時候說者無意，但聽的人卻感到吃不消，在這種情況下也要靠幽默感的技巧了。

曾經有一位外賓到台灣來參觀，有次當他要抽煙時，有個人就拿了火柴盒給他，可是他連續點了好幾根火柴棒，都斷了，他很生氣的說：「由火柴的好壞，可看出一個國家的工業水準。」這位給火柴的人也還以顏色的回答說：「由一個人的點火技術，可以看出這個人抽煙的技術了。」不是火柴不好，是抽煙的人技術不好呀！

很幽默的一句話，把事情化解了。但是有時候，話若說不好，簡單的

（摘自學生輔導）

處室動態

教務處



- 一、參加八十八年高職保送甄試。二二九同學全部榮獲金榜，消息傳來。全校師生充滿一片恭賀聲。
- 二、八十七學年度第二學期芮光懷先生獎學金：
機二乙 劉銘哲、機一丙 黃智勇
- 三、八十七學年度第二學期裘裕崑、駱輝輝、史廣林、古中龍獎學金：
汽車三甲 劉原呈、汽車三乙 顏永明、電子三乙 劉育志
電機三乙 陳偉成、建築三乙 羅尹廷、機械二甲 顏耿暉
機械二丙 王文彥、電子二乙 黃泓凱、電機二甲 陳昱勳
電機二乙 劉宜佳、建築二乙 李奎翰、化工二乙 林育生
化工二丙 吳松俞、木工二甲 葉佳怡、冷凍二甲 陳勳
機圖二甲 林忠政、機械一甲 黃健富、電子一甲 吳昶霖
電子一乙 林耿呈、電機一甲 戴全利、電機一乙 李宗倫
建築一甲 蔡佳容、建築一乙 黃銘裕、化工一甲 李亭燕
化工一乙 王隆達、機圖一甲 陳玉瓊
- 四、八十七學年度第二學期數學科捐贈獎學金：
建築二乙 何昌祐、化工二乙 周志青、機械一乙 孫咸成
汽車一甲 張淞彬、電機一甲 江佳霖、電機一甲 陳俊榮
木工一甲 賴維屏
- 五、八十七學年度第二學期范耀琦先生獎學金：
木工三甲 簡玉林、機械二乙 廖啟仁、機械二乙 王文裕
- 六、八十七學年度第二學期協進皮革公司獎學金：
化工三丙 馬明傑、電子三甲 楊尚峰、機械一乙 許裕泰
- 七、八十七學年度第二學期榮獲「六十二學年度畢業生」獎學金：
汽車一甲 葉冠廷
- 八、六月五日辦理學年學分制說明會，全校教職員同仁參加盛況空前，出席率高達95%。

訓導處

- 一、編輯八十七學年度高三公訓暨法治教育活動心得寫作優良作品專輯。
- 二、孝親模範表揚(計有二十一位)。
- 三、專題演講：今日、我以嘉工為榮。(徐松榮老師)
- 四、召開畢業典禮籌備會議。
- 五、專題演講：掌握人生的方向。(賴國茂老師—機械科畢業)

總務處

- 六、核發社團社長當選證書。
 - 七、刊出端午節壁報。
 - 八、六月十七日舉行八十七學年度畢業典禮。
 - 九、三月四至六日參加市運暨中小聯運本校獲高男田徑第三名、游泳第一名。
 - 十、四月十日及十四日議長杯足球賽獲高男組亞軍。
 - 十一、四月十七日思源馬拉松賽。
 - 十二、四月廿九、卅日市長杯排球賽獲高男亞軍。
 - 十三、四月十五至十九日參加區中運於鳳山。
 - 十四、五月廿日班際籃球賽開始。
 - 十五、五月廿一、廿二日議長杯游泳賽獲高男亞軍。
 - 十六、預計六月十五日日本校游泳賽。
- 一、本校公教存款自七月份開始在台灣中小企銀辦理優匯存款。
 - 二、六月八日下午二時辦理萬安廿二號演習軍民聯合防空演習。
 - 三、本校行政大樓建築部份於四月廿二日標出，目前已開工。
 - 四、全校光纖網路業已發包施工中，預計六月底完成。
 - 五、東邊集合場翻修、二面籃球、網球兼用球場。
 - 六、游泳池更衣室四月底已完工，學生使用方便。

實習處

- 一、四月二十日福懋科技股份有限公司來校作就業簡介，高三女生四十二人參加。
- 二、四月三十日省勞工處南區職業訓練中心來校舉辦應屆畢業生職業訓練座談，參加學生計六十三人。
- 三、五月一日與中華民國勞資關係協進會合辦八十八年度動感新世代兩性工作平等展望台宣導活動，聘請國立中正大學法律研究所鄭津津教授主講。
- 四、五月十一日召開畢業生聯絡員座談會。
- 五、本校辦理台灣區八十八年度公私立職校教師赴公民營機構研習，總報名人數二七四三人，計有四十一梯次，錄取研習教師九二〇人。
- 六、本校與北興國中、南興國中及大業國中合辦之技藝教育班，訂於六月十日(星期四)舉行結業典禮。
- 七、本校參加台灣省高職學生創作研究發表會榮獲優良成績：
1. 醫護、食品、化工類第三名：
學生：化三甲池易楷、化三甲陳正健、化二乙郭佳鑫。

指導老師：黃旭村主任、蔡榮政老師。
機械類佳作：
學生：冷高三吳忠興、孫瑞鎧、吳柏暉。
指導老師：沈崇詩老師。

補校

- 一、補校八十七學年度應屆結業生結業典禮：88、6、14日晚間舉行預演。
- 二、臺灣區高級中等學校八十七學年度「實用技能班分發工作檢討會」，由本校承辦，4月20至21日於桃園高爾夫俱樂部舉行。教育部技職司李然堯副司長蒞臨專題演講。與會的學員共約七十人。
- 三、「嘉義市高中職實用技能班導師、教師研習會」，五月十八日在本校化五樓會議室舉行。伊校長慶箴主持。共有一百二十二人參與這次研習活動。

四、補校編制班資格考，於5月30日在嘉商舉行。實用技能班資格考，於6月6日舉行，地點嘉義高商。

五、嘉義高工補校成人教育推廣中心八十八學年第一期第二專長教育班預訂招收班別：

1. 招收班別及人數：

(一) 電腦應用基礎班	一班 40人
(二) 電腦應用進階班	一班 40人
(三) 電腦輔助機械製圖基礎班	一班 40人
(四) 餐飲證照(中餐)技術班	一班 30人
(五) 視窗98應用班	一班 40人
(六) 網際網路週末班	一班 40人
(七) 實用日語基礎班	一班 30人
(八) 實用英語基礎、進階班各一班	一班 30人
(九) 中餐烹調技術班	一班 30人
(十) 楊家老架式太極拳班早班	一班 30人
(十一) 書法基礎班	一班 30人
(十二) 實用拼布基礎班	一班 30人



2. 招收對象：
(一) 高中高職以上學校畢(結)業之社會青年。
(二) 具有電腦應用基礎的社會青年(不限學歷)。

(三) 休閒與證照類班不限學歷。

六、本校預定招收實用技能班科別及班數：

1. 三年段機械修護科一年級：五十名(限收男生，夜間上課)
2. 三年段裝潢技術科一年級：五十名(男女兼收，夜間上課)

3. 一年段家電修護科一年級：五十名(男女兼收，日間上課)。
4. 一年段電腦繪圖科一年級：一〇〇名(男女兼收，日間、夜間上課各一班)。
5. 一年段汽車修護科一年級：五十名(限收男生，日間上課)。
6. 一年段杜裝技術科一年級：三十五名(男女兼收，日間上課)。
7. 暑假依照往例，招收本校教職員工子弟電腦研習班，同時歡迎社區民眾的子女報名。請電話洽詢：二七七七〇七七補校高小姐。

圖書館

- 一、88年1月28日行政院大陸委員會贈送本館「大陸政策參考資料」、「大陸政策與兩岸關係答客問」數冊。
 - 二、88年2月24日教育部贈送本館「英國大專院校參考名冊」一冊。
 - 三、88年3月4日嘉義縣政府贈送本館「嘉義文獻」第二十八期一冊。
 - 四、88年3月11日國立台灣師範大學贈送本館「願景與革新」一書。
 - 五、88年3月11日嘉義市政府贈送本館「第五十三屆全省美展彙刊」一冊。
 - 六、88年3月15日教育部贈送本館「我國技術學院與專科學校發揮社區學院功能之研究報告書」一份。
 - 七、88年3月29日教育廳贈送本館「教育人員法紀案例(三)」兩冊。
 - 八、88年3月31日台灣省政資料館贈送本館「台灣傳統建築之美」一摘星山莊光碟一片。
 - 九、88年4月26日教育部訓育委員會贈送本館「教育部青少年輔導計劃八十七年度成果專輯」一冊。
 - 十、88年4月30日台灣省之美術館贈送本館「典藏目錄十」乙冊。
- ※以上資料存放圖書館歡迎借閱，另外圖書館於暑假期間照常開放歡迎讀者利用。

輔導室

- 一、五月十四日接受校務評鑑。
- 二、五月二十九日(星期六)輔導講座聘請聖瑪爾定醫院黎世宏社工師蒞校實施兩性教育之宣導，學生反應良好。
- 三、編印生涯輔導資料手冊及宣導資料。
- 四、配合畢業典禮製作花圈。
- 五、建立學生升學之參考資料。

擬定讀書計畫的十大法則

- 一、**確定目標**，針對目標訂定計劃：明確的目標，可使人不徬徨、不迷惘。而目標的訂定是分段、易達成的，才可減少壓力，製造成就感。
- 二、**擬定讀書計畫前，先評估自己的實力**：誠實檢討自己以往的學習狀況，知道自己那些科目強、那些弱，不論基礎多爛的科目，都應該分配些時間來複習，掌握簡單的部份，不但可取得基本分數，還可免除放棄所引發的心虛、害怕，有助於穩定軍心。
- 三、**兼顧新舊課程的學習**：在考前分秒必爭時刻，舊課程的複習很重要，而三下新學的課程也很重要；複習舊課程的同時，也要認真聽講新課程，課後立即複習，可加速新課程的學習，節省出更多時間複習舊課程。
- 四、**找到適合自己的複習方式**：在各科的複習方式上，「吃到飽型」的人喜歡一天複習同一科，以保持該科內容脈絡上的清晰；但「少量多餐型」的人則覺得此法易令人生厭，故喜歡一天溫習數科，以富變化的交替方式加強複習的動機和興趣，究竟那種方式較好，視個人的習慣而定。
- 五、**採取循環式讀書計劃**：讀書計劃在時間分配上應採用循環式，也就是把時間分成第一循環、第二循環；所謂一個循環，就是把聯考的每的科目都讀過一遍。而每一循環的時間不應該相等，原則上第一循環應該長一點，仔細瀏覽、背誦，第二循環略短，加深印象，第三循環更短，強化記憶。
- 六、**選擇自己狀況最好的時段讀書**，效果最好，一般人的思緒狀況不一，找出自己的讀書黃金時刻。

七、複習的進度最好能配合學校模擬考或老師安排的進度，較易獲得成就感。複習時以教科書為主，不輕言放棄任何一科，也不只專攻某一科。

八、**掌握自己身體、頭腦最佳狀況的時段複習較難或較不喜歡的科目。**

九、**選擇最容易使自己進入專心讀書的「固定」地點如：**

學校、家裡、K書中心……等地方唸書，可節省許多讀書前的暖身時間，而能快速進入專心的境界。

十、**養成規律的讀書作息**，儘管聯考時間緊迫，仍須養成天天唸書，定時休息的習慣，才能發揮最好的讀書效率。



考前總複習要訣

考前穩住陣腳，忌與同學相比較，此時的複習重點應放在訓練自己適應「考試情境」及「掌握速度」上，考前總複習是：

一、**複習以前考過的考卷**：各種大小考試，題目多為重點所在，

對自己曾答錯的題目，更要避免再犯，最好平時能做各科的「訂正簿」，等到衝刺期時，可收事半功倍之效。

二、**試做歷屆考古題**：目的不在投機背答案，而是要瞭解命題趨勢，熟悉聯考方式，以消除對聯考的恐懼心理。

三、**集中精神**：讀書要專心一致，心無旁騖，除非必要討論，否則離聯考愈近，愈須獨自一人讀書，讀書地點同時能遠離電話、走道、收錄音機、電視等地方，專心讀書一小時，效果

四、**考前一個月是勝敗關鍵**：此時學校已停課，缺乏老師的鞭策，極易鬆懈，但若能靜下心來，潛心自修，可使實力大增。

五、**不要濫用提神藥物**：長期透支體力將無法持久抗戰。

六、**恢復規律作息**：配合聯考當天的情境安排自己的讀書時間及環境，改變日夜顛倒的作息，以免聯考當天應試時打瞌睡。

若擔心考試時悶熱的天氣會影響到作答，此時亦應避開在冷氣房讀書，以訓練自己適應環境的耐力。

(錄自張老師台北諮商輔導中心「聯考」非難事，解壓DIY)

中華民國七十四年九月創刊
中華民國八十八年十月出刊

嘉工簡訊

伊慶箴題

第25期

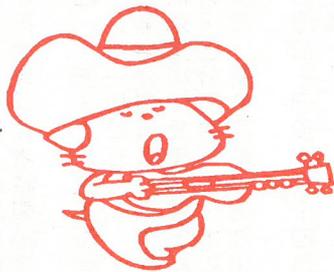
發行：省立嘉義高工
校址：嘉義市彌陀路174號
編輯：輔導工作委員會
電話：(05) 2763060

震災後如何幫助自己走出難關

地震後你可能經歷到的各種心情：

- 很擔心地震會再發生。
- 擔心自己或親人會受到傷害。
- 擔心自己會崩潰或無法控制自己。
- 害怕只剩下自己一個人。
- 為親人或其他人的死傷感到很難過、很悲痛。
- 覺得沒有人可以幫助我。
- 覺得人好脆弱，人生好無常。
- 不知道將來該怎麼辦，感覺前途茫茫。
- 不斷地期待奇蹟出現，卻一次又一次地失望。
- 恨自己沒有能力救出家人。
- 希望死的人是自己而不是親人。
- 對家人感到愧疚（覺得對不起家人）。
- 覺得上天怎麼可以對我這麼不公平。
- 救災的動作怎麼那麼慢。
- 很生氣他們沒有盡力搶救。
- 別人根本不知道我的需要。
- 他們的處理方式讓我很生氣。
- 一直想到逝去的親人，心裡覺得很空虛，無法再想別的事。
- 期待重建家園。

還可能有下述各種身體症狀：



- 疲倦
- 失眠
- 做噩夢
- 注意力不集中
- 暈眩
- 心跳突然加快
- 喉嚨及胸部感覺梗塞
- 噁心
- 肌肉疼痛（包括頭、頸、背痛）
- 心神不寧
- 發抖
- 記憶力減退
- 子宮痙攣
- 呼吸困難
- 月經失調

建議用下述方法來抒發心情：

- 不要隱藏你的感覺，試著把你的情緒說出來，並且讓家人與孩子一起分享你們的悲痛。
- 不要因為不好意思或忌諱，而避開和別人談論這次經歷，讓別人有機會了解和關心你。
- 不要勉強自己去忘掉它，傷痛的感覺會跟著你一段時間，這是正常的現象。
- 別忘記你的家人、小孩和你有一樣的經歷與類似的感受，試著和他們談談。
- 一定要好好地睡覺、休息，並且和你的家人或朋友聚在一起。
- 如果你有任何的需要，請向家人、朋友或相關單位說出你的需要。
- 在傷害與傷痛過去後，一定要想辦法讓你的生活作息儘量恢復正常。
- 聽聽孩子們對這件事情的想法，可讓他們由遊戲或畫畫的方式表達出來。
- 如果可能的話，讓你的小孩回到學校，開始參與學校裡的活動。
- 工作或開車一定要小心，因為在重大災難的壓力過後，意外（如車禍）會更容易發生。

這個時候，你需要專業的協助：

- 發現自己有很長的一段時間心情都很亂，感覺有很多的壓力、混亂，並且覺得很空虛，覺得自己快要撐不下去。
- 在事情發生一個月之後，你還是一直感覺麻木、遲鈍，完全不願意去想任何事情。
- 不斷地再想起這次災難，睡覺時會做噩夢而驚醒，或是有很多身體上的不舒服。
- 原本生活裡很容易的小事，現在變得很困難。
- 沒有任何對象可以一起分享你的感受，但是你覺得自己想找人談談。
- 工作不順利或是人際關係變差了，生活秩序一片混亂，讓你很不舒服。
- 又發生了其他的意外。
- 從災難發生之後，抽菸、喝酒，或吃藥都變得過量。

74 處室動態

教務處



一、為促使學生在漫長暑假，對課業能加強用心，不荒廢，並能銜接新學期的課業，以提升讀書風氣，於第一月前舉辦高二、高三抽考。

考試範圍：暑假作業。 抽考科目：國文、英文、數學。

抽考時間：九月三十日、十月一日、十月二日。

二、第二次抽考時間預定十二月二十九日、三十日、三十一日，利用早自修時間，抽考科目仍為國文、英文、數學，往後每學期抽考時間擬運用班會或週會配合辦理。

三、八十八學年度上學期第一次月考已於十月十四、十五、十六三天辦理完畢，第二次月考預定十一月廿九、卅日、十二月一日舉行。

四、為配合政府推動資訊教育基礎設計計劃，中華電信公司與嘉義縣市教育局訂定學校教師、學生上網優惠方案，本校依規定與中華電信簽定兩年合約，詳細辦法請參閱中華電信提供之資料，已分發給各班，本校擬統一辦理，欲申請之同仁或同學請填寫申請表，交教務處沈淑桂小姐。

五、為促使本校教師提升對學年學分制實施內容的瞭解，已於十月十四日下午進行本校第二次學年學分制教師宣導說明會。

六、試辦學年學分制對本校一年級同學宣導已在九月三十日及十月一日上午七時三十分—八時十分完成宣導。

七、八十八學年度第一學期領取獎學金同學名單：

- 電子科校友獎學金：電子三甲 蔡宜家 電子三乙 吳宗翰
 蔡天宗先生、蔡林足女士獎學金：電子二甲 蔡佩蓉 電子二乙 林忠玄
 電機三甲 蕭家禎 化工三乙 沈寬建 化工三乙 陳良安
 電機三甲 蘇建宇 電子二甲 許晴雯

校友會獎學金：

- 機械三甲呂定恭 機械三乙林嘉俊 機械三丙吳秉錡 汽車三甲林冠旭
 汽車三乙李邵傑 電子三甲黃威智 電子三乙林鴻文 木工三甲劉信凱
 電機三甲張明涼 電機三乙邱昭銘 建築三甲游聖涵 建築三乙李奎翰
 機圖三甲蕭博文 化工三甲吳彥樑 化工三乙沈寬建 化工三丙黃群翔
 木工二甲劉信宗

- 香港柚木製品臺灣股份有限公司、欣欣木業股份有限公司獎學金：
 木建三乙彭金順 木建二丙劉坤豐 木建二乙王昭智 木建二丙榮俊華
 和泰汽車股份有限公司獎學金：
 汽車二甲張皓嵐 汽車二甲陳自萍 汽車二乙邱建彰 汽車二乙洪宗義
 汽車二乙呂振良
 王松雄老師獎學金：冷凍三 蕭貴仲 冷凍二 陳世敏

訓導處

一、本學期已經將社團業務電腦化(使用WORD97)，凡社長均應自行熟悉作業程序，也希望全體同學均應參加社團活動，社員名冊於九月十八日確定後即不能再更動，務請全體同學知悉配合。

二、本校八十八學年度畢業班聯誼會於九月十七日(星期六)成立，由子三乙蔡沅龍同學當選主席，機三乙蕭凱原同學當選總幹事，有關畢業聯會各項活動，包括畢業紀念冊之編輯等等均透過畢業聯會組織成員負責規畫，指導老師請許金山老師擔任。

三、八十八學年度社聯會幹部已於88年10月2日選舉產生，全校社團社長參加，當選幹部名單如下：

- 主席：建二乙劉宗憲
 副主席：建二乙劉宗憲
 計劃組長：化二丙吳益成 康樂組長：子二乙賴清憫
 總務組長：建二乙柯志勳 文宣組長：電二乙陳廷禎
 四、本校集集大地震賑災在同學們發揮愛心之下，捐款金額總計新台幣參拾萬柒仟玖佰壹拾壹元整。
- 五、建三甲李長蔚同學經嘉義市立文化中心附屬管樂團錄取為青少年分團團員。(恭喜！)
- 六、八十八學年度第一學期教室佈置比賽各年級優勝前三名：
 高一組：1.建一甲 2.機圖一 3.電繪乙
 高二組：1.機圖二 2.建二乙 3.化二乙
 高三組：1.建三乙 2.機三甲 3.子三甲

七、八十八學年度班聯會幹部已於10月19日第一節課選舉產生名單如下：
 主席：化二甲蕭延卿
 副主席：化二甲蕭延卿
 計劃組長：建一甲洪一德 康樂組長：化一甲戴伯宇
 總務組長：建二乙羅冠顯 文宣組長：建一乙翁偉傑

八、八十八學年度本校國樂社同學參加嘉義市蘭潭樂坊附屬青少年國樂團名單如下：
 蔡明志、曾伊稜、李嘉益、林泰亨、高裕峰、柯秀瑩、陳怡珊、林建華、劉尚欣等九位同學。預定於12月21日(晚)晚上七時假嘉義市音樂廳舉行一場「另類耶誕」音樂會，歡迎大家前往欣賞。

總務處

一、土木建築群大樓新建工程(建築部份)及(水電部份)訂於88年10月26日正式驗收。

二、九二一地震造成部份建築物受損、辦理鑑定中，所需修復經費呈報上級機關。

三、九二一地震亦造成部份設備受損所需經費已呈報上級機關。

四、行政大樓施工進行順利。

實習處

一、八十九年度全國技術士技能檢定第一梯次本校學生報檢人數計有化工丙級一二九人，家具木工甲級一人(本校教師)、乙級六九人(內含實習教師二人、畢業生九人)，建築製圖乙級九人，泥水砌磚乙級一

四人(內含畢業生一人)，儀表電子乙級五人，數位電子一人，合計二二人。

二、台灣區技職學校在校生丙級專案技能檢定於八十八年十月十一日到十月廿二日在十一個分區報名。本校為台灣區總承辦學校兼雲嘉分區承辦學校。共辦理52個職類。本校報名非常踴躍，共報名一二六〇人。三、十月廿六日(星期二)召開台灣區技職學校在校生丙級專案技能檢定分區工作協調會。

四、八十八學年度本校與各國中辦理國中技藝教育班情形如左：

合作學校	類別	班數	學生人數	備註
北興國中	實用電機班	一	廿二	
南興國中	實用汽車班	一	三十	汽車塗裝
大業國中	電腦實務班	一	三五	電腦機械繪圖

補校

- 一、實用技能班春季班八十八年一月結業學生鄭信傑，考取國立彰化師大汽車組，表現優異，值得同學效法。
- 二、至十月中旬止，補校註冊人數計一四四九人(男一三一五人、女一三四人)。
- 三、十月十八日(星期一)晚間八—九時，週會時間敦請嘉義團委會義務張老師洪錫隆先生來校專題演講：「給自己機會、讓自己更好」。洪老師特別贈送給同學一朵有五個花瓣的花：「健康、學習、工作、心理、休閒」，精闢簡明的內容，令人印象深刻。
- 四、補校第一月考於10月13日、16日舉行完畢。並於10月27日晚間辦理因事因病假申請補考之事宜。
- 五、10月25日(星期一)晚間9點15分—10點15分，召開本學期第一次導師會報。由許主任文敏主持。會報工作重點：加強生活教育輔導、防震宣導、節約能源、衛生環境整潔等。
- 六、「九二一震災」捐款，補校共募得十二萬七千餘元。其中機圖一黃淑貞同學獨捐五千元，捐二千元者五人，一千元者二十四人。
- 七、補校共有六十四位同學參加今年推薦甄試。預祝這些同學均能如願進入理想的大專院校就讀。
- 八、補校預計十二月初舉辦本學期捐血活動。
- 九、編制班八十七學年度第二學期、春季班第一學期各班前三名獎助學金(退還課業費)共有約八十四位同學獲獎。10月18日晚間週會時間，共頒發四十多萬元。

圖書館

- 一、八十八年五月一日張老師文化事業公司贈送本館「超越心靈地圖」一冊。
- 二、八十八年五月三日省立台中圖書館贈送本館「二十一世紀公共圖書館發展研討會實錄」一冊。
- 三、八十八年五月十五日教育廳贈送本館「台灣省八十七學年度學生優良事蹟專輯」二冊。
- 四、八十八年五月二十七日省立鳳凰谷鳥園贈送本館「鳳凰谷的野鳥」乙冊。
- 五、八十八年五月三十一日教育部贈送本館「國語一字多音審訂表」乙冊。
- 六、八十八年六月二日國立空中大學贈送本館「隔空教育叢叢」一書。
- 七、八十八年六月七日崑山技術學院贈送本館「第十四屆全國技術及職業教育研討會論文集全套共十五冊及論文集光碟片二片」。
- 八、八十八年六月七日教育部技職司贈送本館「技職教育的回顧與前瞻」四冊。
- 九、八十八年六月七日國立台灣師範大學實習輔導處贈送本館「理解與期盼」一、「憧憬與希冀」兩書。
- 十、八十八年六月十七日台灣省中等學校教師研習會贈送「八十八年度台灣省獎勵教育人員研究著作得獎論文摘要集」乙冊。
- 十一、八十八年六月二十五日遠流出版社贈送李總統大作「台灣的主張」一書二百五十冊給圖書館，已分送各班學生和各科室。
- 十二、八十八年六月三十日省政府新聞處贈送本館陳麗卿著「百工圖」一書。
- 十三、圖書館即將採購新書，歡迎全體老師和學生提供新書書目。

輔導室

- 一、八十八年九月七日星期二舉辦輔導工作委員會及兩性平等教育委員會，確定本學年度輔導工作計劃及本學期輔導工作行事曆。
- 二、九月九日參加嘉義區高中職輔導工作規劃會議，本校繼續承辦嘉義區生涯輔導資源中心工作，並且辦理生涯輔導工作研討會及學生生涯規劃工作坊。
- 三、高一已辦理「始業輔導」活動，輔導教師及學長姊赴高一各班宣導輔導工作。
- 四、十月十七日參加曉明女中辦理之災變後心靈重建研討會。
- 五、十月十三日辦理認輔教師研討會，本學期認輔學生二十八人，協助認輔教師二十七人，由校長親致聘書。
- 六、十月十四日下午辦理教師輔導知能研習。聘請南華大學推廣教育中心主任尉遲滄教授主講：生命教育。
- 七、高一新生基本資料表建立完成。
- 八、本心週起，各年級開始實施測驗：高一：賴氏人格測驗、高二：學習態度測驗、高三：職業興趣測驗。
- 九、預定十二月四日下午舉辦高一學生家長座談會。

遇到傷慟的人 你可以這樣做……

面對九二一集集大地震的災後重建，國內心理衛生界已經開始整合力量，由中華心理衛生協會整合台大醫院精神部、中國心理學會、台灣醫界聯盟、耕莘文教基金會；等單位組成了一「九二一心靈服務群」，設立心靈服務專線，並且進駐災區提供服務。假如您的親友在九二一災變中有受到波及，甚至是親友傷亡，受創嚴重時，心靈服務群提供你了解他們和就近安慰他們的方法。

重大創傷之後，災民的想法是：

- 1 反覆夢到有關係傷害的夢境或夢魘。
- 2 為了想建構不一樣的結局，心中繞著意外重編事件。
- 3 難以專心，經常忘記事情。
- 4 懷疑起自己的宗教信仰。
- 5 難以遏止重複回憶意外。

災民的情感狀態是：

- 1 有麻痺、退縮或斷線的感覺。
- 2 當有些事勾起意外的回憶時，會感到害怕、焦慮（例如震動、黑暗、腐臭味）。
- 3 在每天活動中缺乏參與和愉悅感。
- 4 多數時間感到憂慮、鬱卒。
- 5 會突然發脾氣或極度不安。
- 6 對未來感到空虛及無望。
- 7 他們也會過度保護自己，將自己與他人孤立。

當您遇到一個傷慟的人時，您可以這樣做：

- 1 徵求對方許可，才可以開始陪伴。
- 2 全神耐心聆聽，支持對方。
- 3 多聽少說，不判斷對方。

- 4 真誠實際的關懷態度。
- 5 陪伴流淚也無妨。
- 6 適度的以肢體表達關懷，例如擁抱、拍肩。
- 7 適度表達自己哀傷的情緒。
- 8 協助對方放鬆，例如倒杯水給他，陪他散步、簡單運動。
- 9 鼓勵對方多休息和睡眠。
- 10 舒緩對方的罪惡感和自責的想法。
- 11 配合對方的信仰，陪伴對方禱告或誦經。
- 12 必要時鼓勵尋求專業協助。

切忌做以下動作：

- 1 不說：不要哭了。
- 2 不說：時間會沖淡一切。
- 3 不說：不要難過，你要堅強。
- 4 不說：我了解你的感受。
- 5 不說：節哀順變。
- 6 不說：你還有另一個孩子。
- 7 不與對方爭論，或企圖改變對方想法。
- 8 不因為好奇而發問，注重對方的隱私權。
- 9 不阻止對方重複述說災難現況。
- 10 不自以為是，企圖解決對方的痛苦與困難。
- 11 不提供藥物（應轉介給醫師診斷、開處方）。
- 12 少飲用刺激性飲料，如酒或咖啡。



災後心靈重建諮詢專線

地區	單位	專線號碼
基隆市	張老師諮詢專線	02-24336180
台北市	張老師諮詢專線	02-27166180
台北市	台北市立療養院	02-27262153
台北市	台大心理系	080921995
三重市	張老師諮詢專線	02-29896180
台北縣	行政院衛生署 八里療養院	02-86301922
桃園市	張老師諮詢專線	03-3316180
桃園市	行政院衛生署 桃園療養院	03-3698553-595
中壢市	張老師諮詢專線	03-4256180
新竹市	張老師諮詢專線	03-5266180
台中市	張老師諮詢專線	04-2066180
台中市	中國醫藥學院 附設醫院	04-2052121-7097
台中市	台中靜和醫院	04-3711139
台中市	台中市立復健 醫院	04-2393855-1213
台中市	台中榮民總醫院	04-2392525-3461
彰化市	張老師諮詢專線	04-7226180
嘉義市	張老師諮詢專線	05-2756180
台南市	張老師諮詢專線	06-2366180

中華民國七十四年九月創刊
中華民國八十九年元月出刊

嘉工簡訊

伊慶箴題

樹木樹人

教育部訓委會主委 何進財博士

去年十一月間趁返鄉之際順道到雲林縣荊桐，以河洛話向長輩朋友講演「俗諺的智慧」，會後應邀到鄰近的荊桐國小參觀由中華榕樹盆栽協會所舉辦的榕樹盆栽觀摩，所展示的都是雄偉壯麗的盆栽榕樹，經向高理事長一再請教，才知道盆栽的學問相當深奧，能讓盆栽榕樹存活二百年又生機盎然，主人投注的心力令人印象深刻。

榕樹的盆栽是門高深的專業，如未涉獵有隔行如隔山之嘆！從樹苗的挑選到培植的過程，除需要豐富的專業知識和經驗外，有時候還得靠機緣；如果缺少了對榕樹的喜愛和興趣，榕樹是不可能成長茁壯的。高理事長說他們的會員早上醒來第一件事就是先去看它、摸它，仔細檢視有無異樣再慢慢欣賞；睡覺之前一定又來和它打招呼，似乎它是聽得懂似的！

為了榕樹的生命，這群會員要經常聚會切磋觀摩，俾能交換心得並充實專業知能，為了榕樹，每隔一、二年就得悉心更換花盆，還得狠心切除衰老的樹根，逼其重新長出新根，有了新根才能長出新葉；如果欠缺專業知識又心軟，不願切除樹根、修剪枯葉而任其發展，即使再怎麼認真澆水、施肥、耐心照顧，它的生命也無法生生不息的，沒掌握到生命的關鍵，它仍會逐漸枯竭，甚至死亡！

第 26 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

在和高理事長詢答之間，腦中突然閃過「樹木」如此，「樹人」不也相同嗎？為人父母師長者除了愛心、耐心之外，教養的專業知能是不可或缺的，不但要瞭解孩子的資質、身心狀況和內在需求；更要勻出時間來陪伴孩子，就像園丁那般地喜歡孩子，欣賞孩子；知道孩子的個別差異，給孩子最需要的而非最好的，抱持理解不迎合，愛護不放任的態度，規範孩子必要的生活常規，不能溺愛，不可姑息，如有不好的行為習慣則應及時導正，否則後果堪虞。

十年樹木，百年樹人。樹木的成長需要主人的悉心培植，孩子的茁壯也需要父母和師長的細心培育，孩子是生命的延續，每一步履都需要父母和師長的鼓舞；孩子的自信心也需要別人的激勵，身為教育工作者除對孩子永懷希望不放棄外，尚需藉助輔導與教育專業知能來彰顯；專業知能倘有不足，只要有心又用心一定會有辦法提昇，至少可以仿效園丁般的觀摩學習或向專業人員求助，因為學問是學來的，也是問來的！

輔導是一種教育理念與方法，更是專業助人的歷程。它蘊涵著善意的共識、正向的目標、共同的思考、良性的互動和美好的結果，其終極關懷是每個人除各美其美外，更能涵養成人之美、美人之美，以及美美與共的處事胸襟。

學生輔導工作有其效能卻非萬能，有其限制卻絕非無能，它受到個人、環境、過程等變項的影響，除應結合輔導的學術專業和實務經驗外，尤應抱持「發展重於預防、預防重於治療；你好我好大家好；救人一命勝造七級浮屠」的信念，致力於制度的建構、專業的傳承、方法的創新、人才的培訓、資源的整合和親師的合作，期能幫助每位學子都能適性發展，懂得悅納自我、尊重生命、學會生活、學會做事、學會相處，也學會自我成長。



處室動態

教務處



一、88學年度畢業生錄取國、私立大學、科技大學、技術學院暨專校統計表：
機械科：一三九人 汽車科：四九人 機圖科：三五人 電機科：九二人
冷凍科：三〇人 電子科：九九人 化工科：九二人 建築科：一〇三人
木工科：四五人，合計：六八四人。

二、八十八學年度第一學期領取林子高明寺清寒助學金同學名單：
電子三甲 吳宗哲 電子三乙 戴弘棋 機圖二丙 林哲正
機圖二甲 魏文宏 木工二甲 林佩儀 化工二丙 莊俊宏

三、嘉義市中等以上學校清寒優秀學生獎學金名單：
電機科 電機三甲 李俊良 電機科 電機三甲 陳豆勳
電機科 電機三甲 姚逸文

四、財團法人星隆獎學基金會獎助學金名單：
機械科 機圖三甲 張耀峰 機械科 機圖三丙 吳光鎮
機械科 機圖二甲 李偉倫

五、本學期第二次抽考時間為：十二月二十九日、三十日、三十一日三天，時間早上考試科目：國文、英文、數學。
六、英文演講暨作文比賽優勝名單如下：

英文演講比賽：
第一名：化一甲 郭筱青 第二名：子二乙 柯博欽
第三名：木二甲 賴維屏 建一甲 鍾宜秀 第四名：機圖一 張治媛

英文作文比賽：
一年級 第一名：建一甲 陳佳玟 第二名：電一乙 蘇英啟
第三名：機圖一 黃天杰
二年級 第一名：電二甲 張明修 第二名：電二甲 吳儀霖
第三名：機二乙 莊智傑

三年級 第一名：子三乙 馮敬智 第二名：子二乙 黃俊榮

第一學期論文比賽優勝名單：
高一組 第一名：子一甲 黃筱珊 第二名：建一甲 陳亨宇
第三名：電一乙 劉晏璋 佳 作：機圖一 羅家偉

高二組 第一名：電二甲 鄧宗霖 汽一甲 楊鎮光
第三名：子二乙 柯博欽 佳 作：建一甲 賴維屏
機二甲 黃健富 建二甲 沈健羽 建二甲 鍾佩倩

高三組 第一名：子三甲 黃政儒 第二名：建三甲 黃靖羽
第三名：子三乙 戴弘棋 佳 作：電三甲 黃金星
機三甲 李佑宗 化三甲 吳秋蓉

第一學期書法比賽優勝名單：
高一組 第一名：汽一甲 吳俊宜 第二名：機圖一 李麗敏
第三名：化一甲 蔡佩玲 佳 作：機圖一 邱遠展
子一乙 吳俊寬

訓導處

一、八十八學年度第一學期「嘉義青年獎學金」得獎學生名單如下：

(1) 童軍社社長：楊敦元 (2) 班聯會主席：莊秉憲
(3) 管樂社社長：郭紋智 (4) 社聯會主席：邱建智

二、八十八學年度參加和信鯨球賽總決賽啦啦隊表演：
化二丙 盧莒雁、機三甲 林志學、機圖二 周代耀、化二乙 張智涵
化二丙 蔡明益、汽一乙 林政助、化二丙 陳柏佳、子二乙 李家達

三、八十八學年度啦啦隊表演比賽成績揭曉：
冠軍—電機科 亞軍—冷凍科 季軍—電子科 殿軍—建築科。

四、電機研習社更名為自動化研習社，請胡萬福老師擔任指導老師。另成立電機學會，請蔡木村主任擔任指導老師。
五、恭喜化三甲 吳啟電、子三乙 涂嘉成、電二甲 陳柏元等三位同學獲選為中華直排輪運動協會（指導員）教練。

六、本校電機科啦啦隊、溜冰社同學參加89年1月1日二〇〇〇年亞太管樂節踩街活動，為校爭光。
七、11月20日第一節專題演講：管理與人生（中正大學企管系主任黃德舜教授主講）。

八、八十九年全國現代詩歌朗誦嘉義市高中職組初賽成績，本校榮獲第三名。
九、恭喜管樂社榮獲嘉義市音樂比賽管樂合奏優等獎，將代表嘉義市參加89年臺灣區音樂比賽，國樂社亦榮獲絲竹室內樂甲等獎，汽一乙林建華榮獲青少年笛子組優等第一名，將代表嘉義市參加八十九年臺灣區音樂比賽。

十、童軍社於八十九年一月一日、二日辦理童軍宣誓營活動。
十一、每年十二月份為「春暉專案宣導月」。

十二、本校於八十八年十二月二十四日至二十八日協辦「迎接千禧年終身學習之旅博覽會」活動，童軍社、康輔社、一、二年級學藝股長擔任各項服務工作，表現優異。

十三、本校張建仁、馬智獻、黃揚文、胡皓霆、魏嘉德、吳儀遠等六位學生榮獲八十八學年度愛迪生自然科學、數學成績優良獎。並推薦胡皓霆、魏嘉德代表參加八十九年二月八日至十一日假國立雲林科技大學所舉辦之「愛迪生自然科學研習會」活動。

十四、八十八學年度第一學期法律知識大會考定於八十九年元月六日上午七時四十分至八時十分舉行，請全體同學參閱法律知識會考題庫。

十五、本校推薦機二丙邱建智（社聯會主席）、機二甲莊秉憲（班聯會主席）兩位同學為八十九年青年節優秀青年代表。

高二組 第一名：子二乙 柯博欽 第二名：機二甲 莊秉憲
第三名：機圖二 王鐘瑩 佳 作：機圖二 黃海寬

高三組 第一名：機圖三 孫士珉 第二名：機三甲 劉佳暉
第三名：建三乙 蕭倉吉 佳 作：機三甲 顏耿暉
子三甲 張雅茹

請先別動怒——從改變自己做起

伙伴們！
不要寄望能改變別人適應自己，
從「改變我自己」做起，
你會體驗到：
原來原諒別人的過錯，
卻是自己的榮耀。

最近拜讀林惠真校長的大作《愛是教育的森林》，對其代序文——〈改變我自己〉，有很深刻的感動和心得，想不藏拙地和大家分享，希望藉此和夥伴們共勉共勵。

〈改變我自己〉一文中提到一位剛滿十八歲的女兒珍突然對母親大吼：「我再也不聽您那些大道理了！：只要妳一開口說話，我就知道妳要說什麼了！」傷心無助的母親向神禱告呼求，她說：「主啊！改變我，不是改變珍，我知道她還是個小孩，需要摸索找尋她的出路，求主改變我，使我成為合乎神意的母親。噢！神啊！我知道她正在成長，指示我，讓我知道我要如何改變？」唉！多麼動人又發人深省的禱告詞。

當然，故事的結局是這位幸運的母親，靠著神的力量改變了自己之後，發現女兒也改變了，許多事情也都改變了。第二年，母親生日那一天，收到女兒珍送的生日卡片寫著：「獻給我親愛的媽——在她的沉默中，給了我太多太多豐富的啟示。」而這句令人動容的禱告詞，實在值得作為我們處理人際關係省察自己的座右銘。

當別人批評你時，請先別動怒

「學校」這個系統組成分子包括行政人員、教師和學生，據我的觀察，似乎任何一方面的組成分子對其他兩方面都有不滿，而且指責多於認同。例如：行政人員嫌棄老師班級經營能力不足，老是接到家長抗議，造成行政人員的困擾；老師則抱怨行政人

員不尊重教師專業自主權，行政干預教學活動太多；學生方面也要求老師不要用權威壓抑他們，能夠尊重多一點、關心多一點。但是，行政人員是否曾經花費心思，針對教師專業能力不足部分提供充分有效的進修活動；老師在抱怨行政人員干預太多時，有否檢討自己專業能力不足的地方？每次行政人員費盡心思安排的進修活動，自己是用什麼心態去參與？學生希望老師多一點關愛的眼神，但是卻老是不爭氣，盡做一些損人不利己的行為。諸如上述種種，再印證週遭事物的點點滴滴。我發現，要求別人改變來適應自己，幾乎是人性處理人際衝突時的準則；如果我們能換個角度，學習「改變我自己」的態度，先檢討自己，就像吳娟瑜老師建議的，當別人批評你時，請先別動怒，只要說：「謝謝您的建議，我會改進。」如此這般，就會化衝突於無形，試試幾次之後，有一天妳會發現：天空由陰霾變蔚藍，人生由黑白變彩色。

關起門來，從自己檢討做起

不過，改變或檢討自己，最好是自個兒關起門來檢討。依照經驗，最好不要和你立場、同團體的成員一起檢討。因為這樣的結果，通常都是會一起同聲譴責別人，而且越說越氣憤，後果可想而知。

檢討自己時要先有「他對我錯」的觀念，如果你有宗教信仰，那就更完美了。請你在與人有衝突時，找一個四下無人的時刻，關起門來，對你信仰中的真神禱告。不管是上帝耶和華、主耶穌基督、真神阿拉或者佛陀釋迦摩尼，你就跟你的神悔過、懺悔，求祂赦免你的罪。通常我都是這麼說：「主啊！求你垂聽我的禱告！求你赦免我的罪！今天我對××說了重話。其實，從他的立場、思考模式，他並沒有錯的。如果我學習主愛世人的心去體諒他的難處，那我就不會對他說重話了。」關起門來，從自己檢討起，我們會發現自己是有些盲點的。

原諒別人的過錯是自己的榮耀

我們人性的通病就是會「合理化自己的過錯、誇大別人的缺點、扭曲他人的原意」。對自己的過錯輕描淡寫、一語帶過；對別人的過錯加大分貝、著墨過深。伙伴們！不要寄望能改變別人適應自己，從「改變我自己」做起，你會體驗到：原來原諒別人的過錯，卻是自己的榮耀。

※（本文作者為北縣秀峰國小輔導主任摘自師友月刊三七三期）

處室動態

教務處



- 一、開學前將下學期與上學期上課科目不同之班級課表及教師授課表更改完成後分送相關班級和教師。
- 二、謹訂於三月廿九日至三十一日舉行第一次月考。四月二十四日星期一舉行第一次抽考。
- 三、賀化三丙：柯景閔、黃群翔
電三乙：賴宏奇
機三丙：王文彥、吳明鴻、吳秉錡、林毅豐、侯昇平、賴志誠
共九人推甄錄取明志技術學院
- 四、賀化二甲：郭馨心、吳秀貞 化一甲：戴良奇參加雲嘉區科學展覽榮獲化學類優等，並代表參加全國展，指導老師黃旭村主任、蔡榮政老師。
- 五、八十八學年度第二學期註冊人數共二六五〇人，男二四五五人、女一九五人。
- 六、本校應屆畢業生參加八十九學年四技二專推甄考試共錄取三六二人，報名參加第二次甄試三二二人，成績優異可喜可賀。

訓導處

- 一、恭喜本校管樂社參加八十八學年度臺灣區音樂比賽榮獲甲等獎，為校爭光。
- 二、八十八學年度高三法治教育暨建參觀活動已於三月一、二、三日辦理完畢。
- 三、機二甲莊秉憲同學（現班社聯會主席暨康輔社社長）獲選為八十九年校園優秀青年代表，於三月二十八日青年節晚會中接受表揚。
- 四、嘉義市政府於三月三十一日下午二時假本校操場辦理防震暨緊急疏散示範演習。
- 五、本校八十九年孝親愛校園遊會訂於八十九年四月二十九日舉行。
- 六、建二甲蔡恂恂同學參加「尋找家庭照顧者徵文比賽」榮獲高中組第三名。
- 七、八十八學年度第一學期資源回收所得合計五七、六六四元，回饋班級資源回收獎金計三〇、〇四二元，並提供資源回收基金急難救助

，計有七人次，金額共一七、〇〇〇元。本學期資源回收量最多班級：第一名：木二甲，第二名：機圖二，第三名：汽二甲；以上三個班級將依資源回收實施辦法予以敘獎。

八、八十八年十二月六日台南捐血中心假體育館辦理全校師生愛心捐血活動，發揮一袋血救人一命互助精神，共捐血四二六袋。本學年度第二次捐血活動訂於八十九年四月十日舉辦，請同學們發揮人文關懷的精神，踴躍參與此次有意義的活動。

九、八十八學年度第一學期台灣省盲人福利協進會文具義賣活動，本校同學共捐款貳仟貳佰貳拾伍元。

十、本校高女羽球隊獲全國中學運動會全區資格賽第四名，即將代表本校參加全國中學運動會（地點：苗栗，時間：四月七日至十二日）。

十一、三月廿二日至廿四日市運暨中小聯運本校報名高男、高女田徑及游泳兩項。預料將會傳來捷報。

十二、本校教師羽球隊參加全國教育杯網球賽獲高職組第五名（二月十七至十九日）。

實習處

一、本校參加全國高級中等學校，八十八學年度工業類科學生技藝競賽計有十三職種，十七名選手，現在正積極準備，訂於三月二十八日到三月三十一日於海山高工舉行。

二、八十七學年度畢業生已升學人數三四二人，其中大專院校公立三〇人、私立五三人；二專公立八五人、私立一六七人，軍校六人，其他院校一人。已就業人數一八八人，其中農林漁牧業九人，製造業五八人，水電燃氣業四人，營造業一三人，批發零售及餐飲業五一人，運輸倉儲及通信業七人，金融保險及不動產業二人，工商服務業一人，社會服務及個人服務業三七人，公共行政業六人；在畢業生中從事製造業者佔就業總人數的三〇·八%最多，其次為批發零售及餐飲業佔二七·一%。

三、行政院勞工委員會中部辦公室委託本校辦理八十八年度下半八十九年度全國技術士技能檢定建築製圖乙級（九一人）及家具木工乙級（八四人）術科測驗，建築製圖乙級於元月十六日測驗完畢，家具木工乙級於一月三十一日及二月一、二日測驗完畢。

總務處

- 一、本校配合嘉義市政府辦理「八十九年防震暨內政部消防署特殊意外災害緊急救護示範演習」將於三月二十七日、二十九日下午一時三十分預演，正式演習為三月三十一日下午二時，計有五十三個單位表演，同時教育局將派四百人到場觀摩。屆時請同學注意禮節。
- 二、行政大樓新建工程施工進行順利。

補校

- 一、進修學校班級幹部工作講習，於三月二十日晚間六點三十分至九點在樂群堂舉行，校長蒞臨主持勉勵同學負起幹部責任，帶動良好班風。共有班長、副班長、學藝股長、衛生股長、風紀股長，合計約二一〇位幹部參加。另由各組長做「班級幹部職責」說明。
- 二、本校棒球隊榮獲八十八學年度高中棒球運動聯賽硬式組嘉義市冠軍。
- 三、進修學校預定四月二十七日（星期四）晚上舉辦捐血活動。
- 四、八十八學年度全國中等學校花式撞球運動錦標賽，進修學校電子二侯庭堯榮獲第二名，電子三劉正中榮獲第五名，並可獲得甄試輔導升學。
- 五、本學期班級數四六班，註冊學生一三二二人，含申請助學貸款學生三人，男生一一八六，女生一三六八。
- 六、進修學校八十八學年度第二學期第一月考，訂於三月二十九日至三十一日三天舉行。
- 七、「進修學校暨實用技能班學生，生涯輔導宣導活動」，訂於四月十七日晚間開會時間敦請嘉義團委會張老師專題宣導：「人際關係及時間管理」。
- 八、89、3、13（星期一）晚間開會時間，教育部中部辦公室吳科長榕峰及許專員春梅蒞校指導，並對進修學校學生專題演講：「追尋青年的夢」。
- 九、國立嘉義高工成人教育推廣中心，八十八學年度第二期第二專長教育班，目前共有十三班，電腦應用基礎班（A班、B班）、電腦應用進階班、電腦輔助機械圖基礎、進階各一班、餐飲證照（中餐）技術班、視窗二〇〇〇基礎、網際網路；週末班各一班、網際網路班、實用日語基礎班、實用美語基礎班、中餐烹調技術班、楊家老架式太極拳班、實用拼布基礎班，上課人數三五〇人。

圖書館

- △八十八年九月八日教育部贈送本館公務人力發展中心編印之「新知系列專題演講彙編」第二輯一冊。
- △八十八年十月十五日國立台中圖書館贈送本館「台灣教育發展史料彙編」二冊。
- △八十八年十月十五日南投縣竹山鎮公所贈送本館「竹山開發三百年史」、「民族藝術黃塗山竹藝生命史」二冊。
- △八十八年十月二十七日國立台灣科學教育館贈送本館「大眾科學講座專輯」乙冊。
- △八十八年十月二十七日國立雲林科技大學贈送本館「物流管理」、「商業現代化課程教材手冊」兩冊。
- △八十八年十一月二十九日本校建築科第四屆校友賴哲三先生贈送本館「鋼骨工程估價」、「鋼骨工程架設計劃」、「建築家手冊」等大作十餘冊。
- △八十八年十二月三日國立台灣大學贈送本館「健康養生祕笈」CD一冊。
- △八十八年十二月二十四日響應送愛心到災區活動，本校賴台生老師捐十冊大作賑災。
- △八十九年二月一日本校陳坤連先生與陳美麗小姐贈送大作「遙遠的故鄉」中英文版一書給圖書館。
- △本學期圖書館即將採購新書，歡迎全校老師、學生們提供新書書目。

輔導室

- 一、建立本學期輔導股長聯絡名冊。
- 二、二月二十七、二十八兩日辦理輔導室義工生涯規劃研習營，圓滿達成，學員收穫頗豐。
- 三、三月七日召開本學期輔導工作委員會會議，決議本學期輔導工作計劃。
- 四、針對考招分離政策，擬訂「最新四技二專多元入學方案之介紹」，讓全校師生瞭解未來升學進修之管道。
- 五、推出青蘋果成長系列團體輔導，生涯規劃小團體輔導，情緒管理小團體輔導，請踴躍報名參加，詳情請洽輔導室。
- 六、四月二十七日至二十九日將辦理嘉義市高中職學生生涯規劃工作坊，將有來自嘉義市區高中職學生約六〇人參加。

二年級的畢業留言簿

感謝高三的同學，在發給你們心情留言條之後，你們用心且熱情的回應，而你們所留下的這些字短情長的語句，相信是留給嘉工師長及同學們最深情的禮物。然而由於版面的限制，無法將你們所欲傳達的話語一一付梓於此，因此對於那些留言沒有被刊登的同學，深表歉意。

給師長：

- ☆歲月的痕跡刻畫在您的輪廓上，成長的包容是您給的祝福。(化三甲)
- ☆謝謝老師們在三年的歲月殷勤的指導和照顧，千言萬語無法表達我們心目中的感激，只有說一聲「老師，辛苦了。」(電三甲)
- ☆嘉工三年匆匆過，使我感受深又多，謝師三年的教授，今後別離珍重留。(子三乙的春)
- ☆一路走來，為給老師帶來的麻煩深感抱歉，但未來的路很長，我也不會把您從生活中淡忘，感謝您。(化三乙Judy)
- ☆給SGTO導仔：被你教了三年，才發現你與其他老師都不同，也比GTO更麻辣，雖然二年快要過完，也很感謝老師的教誨，希望老師能原諒我對你三年來所開的玩笑。祝福你六畜興旺、身體健康。(木三丙的倫子, S:super)
- ☆給吾親愛的、可愛的陳勝利老師：雖然我們有時會惹您生氣，但我們還是很喜歡您。(木三甲)
- ☆給冷凍科主任楊海濤主任：我自內心的、由衷的、非常的激賞你對冷凍科的改革，相信冷凍科的未來就在不遠的地方。(一個默默支持你的邱同學)
- ☆給如意老師：謝謝你不辭辛勞的教我們，使我們數學進步空間更大。(機三乙)
- ☆給三年來教過我的老師們：謝謝你們這三年來的指導，畢業後，我會記得你們的。(機圖三)

給同學（或學弟妹）：

- △人說高中時期的朋友，最好也是最長久，願大家都能闖出自己的一片天地來。(化三甲)
- △雖然我們相識不到兩年，但是在學校裡我們卻是互相勉勵的好同學，希望你們能「青出於藍勝於藍」。(電三甲)
- △給吉他社的成員：好好努力將社譽提昇，學長會支持你們的。(前任吉他社長留)
- △給阿文：快去買保險吧！不然月球表面就沒救了！(子三乙丁店長留)
- △千言萬語也說不盡，就希望你們能過得更快樂、更開心，記得相由心生，境由心轉，給別人機會就是給自己種福田，心美物皆美。(化三乙的Pain)
- △把握當下，珍惜身邊的人、事、物，彩繪出自己一個不平凡的未來。(化三乙的鵬)
- △給阿寬：往事是回憶，心思，該放的放，該捨得捨，願深慮心怡。(化三乙的好朋友)
- △從無知到相知，從不識到認識，在這點點滴滴的歲月裡，因為有你們相陪，使我活得更精彩。(化三乙的Pain)
- △建教班有許多可取之處，學弟妹們要把自己的優點拿出來，好好表現自我，不要讓人家看不起，也請正規般的同學不要有此看法，和我們多接觸，你會發現我們的好。(木三丙)
- △多想、多聽、多看，努力用功向上，步步高升，把握時間。祝大家一帆風順，金榜題名。(木三丙)
- △給木三甲的同學：畢業後別忘了要~~~~時常聯絡喔！(木三甲沈大俠)
- △給一二年級的學弟妹們，多多用功，不要再玩下去了，為以後著想吧！(機三丙)
- △給建三甲全班：二年中，我們一起度過了歡笑與淚水，願畢業後，大家都能有美好的前途。(小黑留)
- △給所有機圖三的死黨：謝謝你們陪我走過這三年，畢業後別忘了再聯絡。

給學校：

- ※嘉工「悟」我三年，點滴在心裡。(化三甲)
- ※吾人生在嘉工中，每天祈禱下課鐘，放學打球樂悠悠，科大四技任我中。(子三乙齊留)
- ※對這個學校沒有什麼好說的，只有一個「好」字。(冷凍科素還真留)
- ※三年都快過完了，學校也給我一個美好的讀書環境，謝謝嘉工。(機三丙)

中華民國七十四年 九月 創刊
中華民國八十九年 六月 出刊

嘉工簡訊

伊慶箴題

第 28 期

發行：國立嘉義高工
校址：嘉義市彌陀路174號
編輯：輔導工作委員會
電話：(05)2756443

接納與包容

寒假期間隨同救國團的同仁南下嘉義慰勉返鄉服務的大專青年，意外地在溪口國小的校園裡發現大自然的奇觀，近百年的木麻黃老樹，因圍繞在週邊的鐵椅妨礙其正常生長，竟然長出變形的樹瘤，將鐵椅的鐵條包入樹幹之中，有別於平常所見樹幹因外力而塌陷的現象，在物競天擇的自然法則裡，老樹既然無法抗拒鐵椅，只好將其包容以求繼續成長。此情此景，令人想起「優勝劣敗的人世間」，不也如此嗎？改變不了環境，只能轉念來改變自己順應它，正好符合俗語所說：「人在屋簷下要低頭」的生存哲理。

日前看到一則故事，在墨西哥海灘的黃昏退潮時分，有位老人沿著海岸把被海水沖上岸的海星逐一丟回海中，這種動作引來一位年輕人的疑惑詢問：「請問你在做什麼？」老人回答：「我把這些海星丟回海裡。你看，現在已經退潮了，如果不把牠們丟回海裡，牠們就會缺氧而死。一年輕人又困惑地問：「海灘上有成千上萬的海星，你不可能把牠們全丟回海裡，更何況在這麼長的海岸線，你這樣做並不能改變什麼的。」這位老人卻微笑以對，仍彎下腰再度拾起另一隻海星。當他把海星丟進海中時，喃喃自語的說：「又改變了一隻海星的命運了。」

在寬廣的大千世界裡，每一粒沙，每一株草，每一朵花，每一棵樹，每一隻生物，每一個人，都有他的生命意義和存在價值，均值得我們認真來觀察，用心來體悟。尤其是身為教育工作者，每天不也重複進行著前述二則故事同樣的事情嗎？面對身心特質各有差異的學生，不能排斥學業低落，行為偏差者，只能接納他、包容他，再順其性而善導之，引導他能適性發展。其實每個學生都有著無窮的潛能和希望，只要方法得當，沒有不可教的孩子，每位教育工作者都有責任將每位學生帶好，包括那些令人頭疼的孩子，有如木麻黃老樹不喜歡鐵椅，卻不得不接納它、包容它；明知教育效能有其限制，教訓輔導人員還是得扮演快樂的傻瓜族，天天如同撿拾

海星的老人一般，只求能幫一個算一個，能救一位算一位！二十年前誰會相信被哈佛大學退學的比爾蓋茲竟能榮登全球首富？人生有如萬里賽跑，贏在起點未必保證順利抵達終點；輸在起跑點，卻常能贏得最後的勝利。哈佛大學的校長有感而發地向其教授們說：「各位老師，你們一定要善待班上成績優良的同學，因為這些學生將來很有可能成為你們的同事，回到母校任教；你們也必須善待那些成績低劣的同學，因為這些學生日後很可能是本校科學大樓、圖書館的捐贈者。」

開卷有益

日前讀了安東尼史脫爾醫師所寫有關精神分析的「孤獨」一書，發現孤獨未必是壞事，因為孤獨可以培養想像力，有助於內心的整合和腦力的開發，許多創作都是在獨處時刻所完成。有位痊癒的精神病患在給心理學家榮格的信中說：「由於保持安靜，不壓抑任何事，專心一意，而且接受現實，接受事物的原貌，而不只像以前那樣，總想要事情變成想要的樣子，由於這樣，我獲得不尋常的知識以及非凡的力量，這在以前是無法想像的。」「不管是好是壞，我一概來者不拒，反正不是陽光就是影子，而且我也以同樣的方式接受自己的本性，不管是正面還是反面。如此一來，事都變得鮮活。我以前多傻呀！我怎麼一直強要事情依照我的想法進行呢！」這種觀念，相信對長期為偏執所困的人們當有振聳啟聳的作用。

每本書不但是忠誠的朋友，更是知心的朋友，墨瑞教授在「最後十四堂課」的課一書中說：「太多人像是行屍走肉，就算他們做著自己認為重要的事，也似乎是半睡半醒，這是因為他們所追求的目標不對。生命若要有意義，就要投入去愛別人，投入去關懷你週遭的人，投入去創造一些讓你活的有目的，有意義的事情。」這種發人深省的智慧話語，當能激勵那些為名利所苦的「聰明人」，重作另類思考；更能強化那些將別人孩子當成自己小孩子教的「活菩薩」，勇往直前，活得更加自在！

莎士比亞說：「生活裡沒有書籍，就好像大地沒有陽光，智慧裡沒有書籍，就好像鳥兒沒有翅膀。」馬克吐溫說「有能力而不讀書，跟文盲沒有兩樣。」孔子也說「吾嘗終日不食，食終夜不寢，以思；無益，不如學也。」處在活到老學到老的學習社會，為人父母與師長們豈能不以身作則！閱讀是最好的治療，和書交朋友，不但可以撫慰創傷的身心，還能開啟智慧的鑰匙；閱讀也是種心靈饗宴，在書中除可與作者對話，還可與偉大的靈魂對話，誠如余秋雨在一山居筆記一書中所說：「借山水風物與歷史精魂默默對話，尋找自己在遼闊的時間和空間中的生命座標。」開卷有益，書香益友，與好書為伍，或許不能填飽肚子，卻可讓麵包更有味道，校園更加溫馨，家庭更多歡樂！

何進財（教育部訓育委員會常務委員）

處室動態

教務處

- 一、八十九學年度推甄、申請錄取四技二專共一七三人：
 1. 國立科技大學四年制五八人。
 2. 私立科技大學、技術學院四年制五九人。
 3. 國立技術學院二年制三一人。
 4. 私立技術學院二年制二一人。
 5. 私立二專四人。
- 二、八十八學年度各項獎學金：
 1. 歷屆校友捐贈獎學金：機三乙周育生等二八名。
 2. 校友會獎學金：機三乙沈盈志等四二人。
 3. 和泰汽車：汽二甲蔡璋郁等五人。
 4. 香港柚木、欣欣木業：木建三乙何志原等六人。
 5. 電子科校友獎學金：子三甲游秋蘭等四人。

訓導處

- 一、國立嘉義高工八十八學年度(第十一屆)校園歌唱比賽決賽成績：
 - 第一名：機三甲黃祥源 第二名：機圖三林煜翔 第三名：建二甲林家慶 第四名：建二甲鐘佩倩 第五名：化一甲游慧貞
- 二、柔道社：
 - (1) 曾煥斤同學參加嘉義地區學生柔道錦標賽榮獲高中男子組第六級第二名；社男乙組第五級第一名。
 - (2) 蔡宜叡同學榮獲高中男子組第五級第二名，成績優異，為校爭光。
- 三、財團法人台灣省學產基金會八十八學年度第二學期學產清寒助學金自四月二十五日至五月七日辦理，詳情請至訓育組洽詢。

- 四、八十八學年度孝親模範名冊：
 - 汽三乙林信傳、化三乙周志青、化三甲陳落種、電三乙莊棋揚
 - 機三丙李勝義、建三甲李長蔚、建二甲吳丁炎、電二甲吳儀霖
 - 化二甲張弘昌、機二丙林哲正、子二甲吳昶霖、汽二甲許志璋
 - 化二乙楊宗穎、機二乙孫成成、電二乙方英智、子二乙吳建忠
 - 電二乙吳文翔、木二甲曾鴻濱、機圖二林福川、機一丙吳昇勳
 - 建一乙蕭哲翔、機一甲黃有良、化一甲林建男、機圖一黃輝筌
 - 電一甲謝臣裕、子一乙黃振璋、電一甲許弼凱、化一丙戴良奇

- 五、八十八學年度畢業典禮社團服務獎名單：
 - (一) 學生活動中心二名：建三乙蔡經偉 化三甲黃資惠
 - (二) 溜冰社二名：化三甲吳啟豪 子三乙涂嘉成



(三) 美術社四名：子三甲張雅茹 子三乙蔡沅龍 冷高三楊翔名

(四) 童軍社十名：汽三甲王志揚

建三甲李詩涵、侯再春、郭鑑靚 汽三乙蘇政峰

電三乙姚榮斌 化三甲鄭雅勻、陳香如

(五) 熱門音樂社三名：建三甲李長蔚 化三甲林香吟 冷高三楊巾又

(六) 國樂社四名：機三甲林泰亨 機三丙李嘉益 機三丙王文彥

化三丙蔡明志

(七) 管樂社六名：子三甲許雅苓 機三甲林志學 化三丙蔡曼岳

機圖三郭紋言 機圖三李南濤、陳柏州

(八) 校刊社二名：子三甲吳秋蘭 機三丙林毅豐

(九) 康輔研習社三名：建三甲蔡彥俊、江冠瑩、游聖涵

(十) 春暉服務社二名：建三乙翁銘鴻、沈讚宏

(十一) 攝影社二名：子三甲蔡明璋 冷高三蔡明順

(十二) 救國團優秀學生獎四名：建三甲張竣喬 子三乙蔡沅龍

機圖三郭紋言 子三甲吳秋蘭

六、八十九年全中運本校獲高女組羽球第六名，獲保送資格。

七、嘉市議長杯羽球賽個人組：木一甲陳櫻楨獲女丙組冠軍。

化一甲鄧雅瑜獲女丙組冠軍。

八、市長杯排球賽四月二十八日、二十九日本校高男組獲亞軍。

九、全國國泰人壽杯排名賽女子乙組個人賽：建一甲簡岑芳獲前八強。

雙人賽：建一甲簡岑芳、曾欣慧獲前八強。

十、議長杯游泳賽獲高男組團體冠軍。

十一、預定六月十六舉行班際游泳賽。

總務處

- 一、建國樓因九二一及一〇二二震災，暫停使用，經二次的招標於五月一日已順利發包完成，預計六十個日曆天完工。
- 二、本校校舍，因九二一及一〇二二震災，補助款參佰參拾萬，今已委請建築師規劃中，近期内採公開招標。
- 三、南華管理學院借用本校場地辦理各項推廣教育進修，為回饋學校，今年特贈送本校課桌椅壹佰張，至為感佩。
- 四、本校各單位辦理研習活動，如需借用場地，請於活動辦理前，事先向總務處溫淑美小姐登記，以免衝突，造成困擾。
- 五、本校各科實習工廠，不得作為宿舍使用，如經查獲者，將依「侵占公物罪」依法追究。

實習處

- 一、辦理八十九年度全國技術士技能檢定第四梯次集體報名，報檢乙級一四人，兩級一〇四人，合計一八人。

- 二、五月二日辦理應屆畢業生職業訓練座談會。
 - 三、五月四日和泰汽車公司來校甄試，錄取三人：汽三甲洪琮欽、汽三乙蔡坤洲、林睦家。
 - 四、五月八日辦理高三畢業生聯絡員座談會。
 - 五、五月十日福懋科技公司來校作就業簡介。
 - 六、五月十九日由楊主任海濤、陳美智老師帶領二三位學生前往台北台灣日真股份有限公司面試並參觀其工作環境。
 - 七、五月廿五日召開台灣區八十九年度公私立職校教師赴公民營機構研習教師資格審查會議，今年預定錄取研習教師一四三九人。
 - 八、五月廿四、五兩日舉辦台灣區八十八學年度技職學校在校生丙級技術士專案技能檢定總檢討會，總報名人數二一三、三一〇人，總合格人數一一一、四四六，總合格率五二·二%。
 - 九、五月十八、十九日舉辦雲嘉區八十八學年度技職學校在校生丙級技術士專案技能檢定檢討會，總報名人數一六九、四四人，總合格人數八〇二〇人，總合格率四七·三%。
- 會後各校領取該校同學之證照，使三年級同學在畢業前可領到技術士證照。

進修學校

- 一、技藝教育實用技能班「教學情況、經費運用、開班計畫、宣導活動」等實施概況訪視，於六月二十七日，由中部辦公室及多位訪視委員蒞校指導。
 - 二、實用技能班一年段丙級技術士技能檢定，學科測驗，雲嘉區考場在五月二十七日（星期六）於本校順利舉行完畢。
 - 三、本學期外聘中部辦公室吳科長榕峰，北園國中趙校長啟蒼來校做專題宣導——「帶你尋夢」、「人際關係」，分別於三月一三日及四月一七日週會時間舉行完畢。
 - 四、八十八學年度進修學校編制班，實用技能班三年段及一年段畢業生於六月九日與日校聯合舉行畢業典禮，伊校長親自頒發證書。
 - 五、進修學校參加八十九年度四技二專推薦甄試共錄取各大專院校八人。
- ### 圖書館
- 一、八十九年二月十六日教育部中部辦公室贈送本館「杏壇芬芳錄」專輯二冊。
 - 二、八十九年四月八日嘉義市文化局贈送本館「林國治作畫五十年回顧展」及「嘉義二二八美展」各一冊。
 - 三、八十九年四月十七日國立台灣美術館贈送本館「典藏目錄」乙冊。
 - 四、八十九年四月八日國立台中圖書館贈送本館「第二屆台灣省文學獎新詩、短篇小說得獎作品集」一冊。
 - 五、八十九年四月二十六日教育部贈送本館「美國大專院校參考名冊」乙本。

- 六、八十九年五月四日財團法人現代禪文教基金會贈送本館「現代妙好人」一書。
- 七、八十九年五月二十三日三民書局贈送本館「沈亦珍教授百齡冥誕紀念集」乙冊。
- 八、八十九年五月二十六日教育部中部辦公室贈送本館一批藝術欣賞資料，計VCD 57片，圖書六十五冊。
- 九、本學期的新書採購已於日前進館，約近二百冊，目前本館正在處理中。
- 十、拜託本校同仁到館借書時請持「圖書館借書證」，不然也要記得圖書館所給的號碼，以便利本館作業。

汽車資源中心

本中心自六月份開始辦理台灣區公私立中等學校設有汽車科之教師研習，全年共辦理六梯次，共有一八〇位教師參加，對汽車科教師之專業知識幫助甚大。

項次	研習項目	研習日期	名額
1	雅歌車系研習	89、6、21—89、6、23	30
2	汽車電子、電路製作分析研習	89、7、26—89、7、29	30
3	汽車雙燃料引擎研習	89、8、3—89、8、5	30
4	汽車電子、電路製作分析研習	89、9、27—89、9、30	30
5	汽車電腦 OBD-UT、CAN-BUS 研習	89、10、25—89、10、27	30
6	汽車燃料噴射引擎研習	89、11、15—89、11、17	30

輔導室

- 一、輔導室青蘋果成長團體輔導（兩性團體）報名人數一八人，於四月十七、二十日分兩梯次完成。
- 二、四月二十七至二十九日辦理嘉義區高中職學生生涯規劃工作坊，共有嘉義市公私立高中職學生六二人參加，學生參加研習後，反應收穫良多。
- 三、五月十七、十八日辦理嘉義市高中職教師生涯輔導工作研討會，聘請專家學者宣導生涯輔導理念，參加研習教師四十二人，頗獲好評。
- 四、編印「嘉工簡訊廿八期」。
- 五、負責製作畢業典禮花門，並安排學生於六月九日畢業典禮時，歡送畢業生。
- 六、預定出版嘉義區生涯輔導資源中心宣導資料。
- 七、輔導室製作「輔導室網頁」，內容豐富；請全校師生多加利用，並請批評、指教。
- 八、輔導室義工服務獎獲獎同學：化三乙江幹允、葉育銘、化三丙李孟霖三人，於畢業典禮中受獎。

善用心理語言 交友更順利

對年輕人而言，同儕的重要性，有時遠遠超過親人。一個年輕人，如果無法在團體中受到肯定和接納，那麼他就不可能真正感受到「青春飛揚」的自信。這也是為什麼，越來越多學校、社團，會為國小高年級及國中的青少年，舉辦「人際溝通」的課程、團隊。

其實，人性雖然豐富多變，但常不自覺的深受習慣影響，並因此產生若干「共通性」。也就是說，所謂「最好的」人際溝通，除樂於表達發自內心的善意言行，讓人如沐春風，樂於親近，更要體貼人心，瞭解人類慣有的一些想法——亦即佛家所謂的「習性」，才能知己知彼，真正成為受歡迎的人。

習慣領域企管公司講師吳美玲也說，一般而言，人類度過性格蛻變的青少年後，許多想法、作法、看法、判斷、反應，會慢慢穩定下來，並且逐漸固定在同一範圍內，內綜合形成所謂的「習慣領域」。而根據心理學、社會學者的研究分析發現，人類大部分的「習慣」，其實都有模式可循，也有相當大的雷同性，亦即俗語說的「人同此心，心同此理」。

舉例而言，一般人都對和自己「同類」的人最有好感，所以舉凡同學、同宗、同鄉、同好、同梯、同事、同伴、同校，甚至同一種意識形態，同一社團或政黨、同一師承、同一次出國、喜歡同一品牌……，只要有相「同」之處，就能輕易化解敵意，讓人際之間產生好感和信賴感。同樣的，人對於住得近的、和自己有相似遭遇或外形者，也要比那些住得遠的、和自己不相似的人，更有可能成為親朋好友，或彼此喜歡、親近。

再者，人對於「好」與「不好」的人事，常有印象概推的傾向，也就是說，人常會因為喜歡或討厭某人，而把一些好品性加在「好人」身上，把壞品性加在「壞人」身上。也就是說，人千萬「勿以惡小而為之，勿以善小而不為」，因為一旦因為一些

小動作、小言語，給人留下既定的印象，很容易就被歸類為是「有教養、熱心腸、有智慧」，抑或「有壞習慣、不禮貌、不值得交往和接近」的人。其實，總而言之，人比較容易對於「喜歡自己的人」表達出善意；相對的，對於「不喜歡自己的人」，也容易在下意識產生推拒、排斥、疏離的反應。可見，人性都喜歡被尊重、被稱讚、被包容、被請教，而不喜歡產生爭論與衝突、被教導、被否決、被看輕、被排斥，所以和人交往、對談時，除了要善用言詞語言、身體語言表達出善意和誠意外，更要運用「心理語言」，散發「我喜歡你，我想和你成為好朋友」的訊息，讓彼此產生熟悉感、相似感，才能順利爭取到對方好感。

摘自人間福報淨屏

小故事大啟示：叨肉的狗

伊索寓言中有這麼一段：

有隻餓了好幾天的狗，蹣跚的路上找食物，終於找到一堆人家宴客之後的殘渣剩飯。牠歡喜若狂，吃得飽飽，又叨走了一大塊肉，心想：可以好幾天不必找食物了。不料，牠走到一座橋上，發現橋下有隻狗也叨著一塊肉，看來那塊肉更大。牠心存不甘，想搶過來佔為己有，大叫一聲，猛朝著水裡的倒影撲下去，結果，肉沒搶著，自己原有的肉也掉進水裡了。

狗因嫉妒「假想敵」口中的肉，以致失去了自己所有的肉，在我們心中，是否也因嫉妒而樹立了假想敵，甚至做出損人不利己的事呢？



中華民國七十四年 九月 創刊
中華民國八十九年 十月 出刊

嘉工簡訊

伊慶箴題

第 29 期

發行：國立嘉義高工
校址：嘉義市彌陀路174號
編輯：輔導工作委員會
電話：(05) 2756443

我吃！我吃！我吃吃吃！

若紫

小心抗壓大餐絕地反撲！

在二十世紀即將結束的今天，現代人每天被繁忙的工作、緊張的生活步調壓得喘不過氣來，因此各種現代文明病，也隨著時代的進步接踵而至，更有許多西方的醫療臨床報告紛紛指出，生活在高壓力下的人，得到癌症的比例愈來愈高，足以見得壓力已成為造就現代文明病的嚴重威脅。

其實，壓力與飲食、營養息息相關，德國基爾大學食品營養學博士、現任私立真理大學觀光系副教授鄧淑烜表示，一般人在壓力狀態下，體內對能量及營養素的需求會比平時高，但大多數人卻反而因缺乏食慾而吃得比平時少，長久下來，便會日漸消瘦甚而影響健康；反之，卻也有些人是藉由飲食來消除壓力，所以當他們面對壓力時，總縱情地大吃大喝，殊不知暴飲暴食非但毫無助益，反將使自己的健康受損，造成肥胖或酒精中毒等不良後果。

處理壓力的方式因人而異，而飲食是常見的迴避方式之一。鄧淑烜以她四歲的女兒為例，每次女兒在被爸爸責罵後，總會向她要求用奶瓶喝牛奶，因為被媽媽抱在懷裡用奶瓶餵牛奶，可讓她重新感受到嬰兒時期的強烈安全感，所以即使她現在已經不用奶瓶了，還是會在內心不安或受挫時，回頭去尋找或執行最令她有安全感的東西或行為；其實不僅小孩如此，大人也是一樣，當面臨困難與壓力時，吃便成為最容易執行且常見的減壓行為，用以緩和緊繃的思緒，並撫平內心的不安。

然而，飲食卻無法實質解決問題，壓力自然也不會因為吃了東西就消失，所以吃東西雖是一種常見於宣洩壓力與逃避問題的方式，卻非根本解決之道。

「吃」是最常見的解壓行為

「慢性疲勞症候群」是一種因為長期累積壓力，以致造成心理與身體功能上的障礙與不協調之後，所引發的症狀；而世界衛生組織所提出下一世紀人類的三大死因，分別為癌症、愛滋病和精神病，其中的精神病便是指慢性疲勞症候群；這個小則引起食慾不振或暴飲暴食，大則導致癌症、心臟病、憂鬱症、免疫功能衰退等病症的無形殺手——壓力問題，已成為人人急欲擺脫的夢魘。

「壓力」與「吃」易成惡性循環

一項以正常體重者和肥胖者為調查對象，所進行關於心境與進食行為的研究結果顯示，在抑鬱或焦慮時，肥胖者的進食量會增加，而正常體重者則往往減少攝食；另一項針對大學生所進行的研究結果則發現，大學女生比男生容易藉由吃東西來解決壓力問題，其比例約為9：1，由此可見，肥胖的人及女性有壓力時，特別容易藉由吃來逃避問題，其中原因不明，但鄧淑烜表示，有可能是源自於行為與反應的錯誤聯結，因在有些人的成長過程中，吃東西往往伴隨著安全感的產生，所以往往後面對壓力時，不由得就會靠「吃」來減輕壓力。然而在暴飲暴食之後，壓力依舊，肥胖卻儼然形成另一項新的壓力與困擾；由此可見，體胖者不見得就真的心寬，而且以「吃」來疏減壓力的行為模式，只怕是會越吃壓力越大呢！

個體能量需求主要是由「基礎代謝率」與身體活動所使用的能量所組成，一旦能量需求降低則會導致體重上升；而所謂的「基礎代謝率」，乃指個體不做任何事（包括說話在內），每天所需的的基本能量，代謝率愈低，發胖的機會就愈大。實驗結果證明，暴飲暴食會降低個體的基礎代謝率，換言之，暴飲暴食除了傷害健康外，還會增加發胖的機率，而徒增肥胖的困擾，因此「壓力」吃東西「發胖」壓力「惡性循環不已；為此，鄧淑烜強調，吃東西是一種最常見，甚至對某些人而言是最有效的宣洩壓力方式，但其結果卻只是在逃避問題，而非根本解決壓力之道，所以長痛不如短痛，奉勸所有的飲食男女，最好能夠正視自己的壓力來源，方能撥雲見日，還我一身輕鬆。

處室動態

教務處

一、嘉義市八十九年語文競賽報名日期十月九日至十一日。
比賽時間：十月廿六、廿七日在南興國中舉行，本校報名寫字組汽二

甲吳俊宜同學及朗讀組子三乙柯博欽同學。

二、十一月二日本校承辦八十九學年度第一學期國立台灣師範大學輔導研習活動，地點在本校化工大樓五樓舉行。

三、十一月八日舉行抽考，將利用第一節至第三節抽考國文、英文、數學三科。十一月底另有論文及書法比賽。

四、十一月十八日舉行一年級同學「學年學分制宣導活動內容」測驗。
五、學年學分制學生家長宣導活動，擬與輔導室之學生家長親職座談會合併辦理。

六、九十學年度四技二專考招分離各項工作，次第展開：各種招生方式重要作業日程表。

(1)九月十日發售統一入學測驗簡章。

(2)十月三十一日前發售技優保甄招生簡章。

(3)十一月二十五日前發售聯合甄選招生簡章。

(4)十二月四日前發售聯合登記分發簡章。

(5)八十九年十二月廿五日至九十年一月九日受理統一入學測驗報名。

(6)九十年四月十七日至四月十八日受理技優保甄報名。

(7)九十年四月二十八日至四月二十九日統一入學測驗。

(8)九十年五月十九日寄發統一入學測驗成績通知單。

(9)九十年五月二十六日至六月十八日辦理技優保甄作業。

(10)九十年六月十九日寄發技優保甄錄取通知單及放榜。

(11)九十年六月十九日至六月二十六日辦理技優保甄報到。

(12)九十年五月二十三日至六月三十日辦理聯合甄選作業。

(13)九十年七月二日寄發聯合甄選錄取通知單及放榜。

(14)九十年七月四日至七月十日受理日間部聯合分發報名。

(15)九十年七月十日至七月三十一日辦理日間部聯合登記分發作業。

(16)九十年八月十日前寄發日間部聯合登記分發錄取通知單及放榜。

(17)九十年八月三十一日前辦理日間部聯合登記分發報到。

七、本校於十月十六、十七、十八日於資訊大樓二樓舉辦教職員工電腦研習。

訓導處

訓育組：

一、校內工讀生登記、審核、報到，九月一日工讀開始。
二、八月二十二日召開第一次訓育委員會暨訓導會議並召開社團指導老師會報。

三、九月二日社團活動登記、開始活動。

四、九月二日上午十時於嘉義市忠烈祠參加秋祭陣亡將士暨革命先烈典禮。

五、公佈教室佈置比賽辦法並定於十月二十五日評分。

六、召開第四十二期嘉工青年編輯會議。

七、召開畢聯會幹部會議選出新任幹部。

八、召開班聯會幹部會議選出新任幹部。

九、召開社聯會幹部會議選出新任幹部。

十、出刊中秋節特刊。(美術社製作)

十一、九月廿一、廿二、廿三日(星期四、五、六)舉辦高三法治教育暨經建參訪活動。

十二、九月三十日專題演講：運動傷害防護。

十三、出刊教師節特刊。(美術社製作)

十四、法律常識宣導；反黑金教育。

體育組：

一、十月十九日開始班際球賽。

二、十一月一、二、三校運，鐵、餅、標、槍會前賽。

三、十一月四日啦啦隊比賽。

四、十一月九日市立田徑場舉辦校運會。

一、九月五至十一日受理八十九年全國技術士技能檢定第五梯次集體報名，本校報檢人數如下：

鉗 工乙級七人 儀表電子乙級五三人 數位電子乙級二人

建築製圖乙級四七人 家具木工乙級七一人 化 學乙級七一人

機械製圖乙級二人 鉗 工丙級二人 電腦軟體應用丙級一人

工業配線丙級八人 建築製圖丙級二人 測 量丙級二人

化 學丙級四人 電腦輔助機械製圖丙級四一人

機械製圖丙級一人 烘焙食品(麵包)丙級二人，合計三九六人。

二、十月四日召開全國高級中等學校八十九學年度工業類科學生技藝競賽第一次競賽工作會議。

三、十月五日召開全國高級中等學校八十九學年度工業類科學生技藝競賽籌備委員會，由教育部中部辦公室王主任宮田主持。



四、十月十八日召開台灣區八十九年度公私立職校教師赴公民營機構研習教師意見審查暨工作協調會。

總務處

一、建國樓九二一及一〇二二地震後復建工程，已於八十九年九月初驗收完成。

二、行政大樓新建工程預計八十九年十二月底完工。

三、寄給學生的信件，請書明學生科別班級，以便於分信作業。

進修學校

一、依照本學期訓導活動實施計畫，預定十月二十三、二十四日週會時間，敦請中華民國婦幼安全防護協會來校做簡易防身自衛術教導。

二、本學期預定12月11日週會、團體活動時間舉行班際歌唱才藝競賽。

三、響應書香社會、終身學習之有意義活動，本學期班會時間請導師規劃「班級讀書會」，帶領班上同學有計劃地閱讀圖書。

四、本學期學生幹部工作研習，於十月二日利用晚間二至四節在化五樓辦理完畢，共有一二三位學生幹部參加。

五、第二專長班本學期共有四百多位學員參與研習。

本學期並增加餐飲烹調乙級、丙級證照班。

水墨才藝創作基礎班特敦請蕭惠禎老師指導。

六、進修學校第一月考十月十六、十七、十八日舉行。

高三春季班資格考學科測驗訂於十二月八日舉行；術科測驗十二月一日前舉行完畢。

七、本學期註冊人數，進修學校共有一二九〇人。

圖書館

一、八十九年六月二日國立彰化高商贈送本館「彰化高商師生寺廟古蹟文史之旅」一冊。

二、八十九年六月十二日教育部檢送「加拿大專院校參考名冊」二冊。

一冊存圖書館、一冊存人事室。

三、八十九年六月二十九日中華文化復興運動總會台灣省分會贈送本館「走過九二一—揮平傷痛、寫入歷史」乙冊。

四、八十九年六月廿九日國立台中圖書館贈送本館「鄉土文化專輯」共六冊。

五、八十九年九月十一日圖書館在本校第一會議室召開圖書館諮詢委員會暨推動「班級讀書會」委員會議。

六、八十九年九月十八日圖書館在本校第一會議室召開「高一導師座談會」，研商推動「班級讀書會」事宜。

七、八十九年九月二十七日圖書館呈送教育部中部辦公室「本校推動班級讀書會實施計畫」，並於十月五日來函同意備查。

八、本學年度高一各班成立「班級讀書會」，九十學年度全校高一、高二全面實施，希望各班切實推動實施。

九、本館歡迎任課老師帶學生來圖書館查閱資料，本館並作利用說明。

十、圖書館自動化軟體極需昇級，所需經費不貲，因此今年圖書採購暫停一次。

教師會

本校教師會於八十九年九月十五日於本校樂群至召開第二屆第二次會員大會，除審查通過今年度決算及明年年度預算外，並改選出第三屆理事、監事。理事長為黃顯智老師、常務理事為賴榮嘉老師。

輔導室

一、十月四日學生輔導工作輔導團訪視。

訪視委員到輔導室實施訪視並詳閱有關輔導工作實施資料，並請老師參加綜合座談。訪視委員認為本校輔導工作重要特色：

※編訂「輔導手冊」、「面試密笈」分發有關學生人手一冊。

※實施午間播音工作，讓學生自行點播歌曲，提供學生調劑身心的管道。

※建立電腦網路輔導系統。

二、從第十週起開始實施心理測驗。測驗種類如下：一年級—基氏人格測驗、二年級—學習態度測驗、三年級—職業興趣測驗。

三、新生始業輔導已於第三、四週辦理完畢。由輔導教師率各該科三年級學長二至三人，到一年級各班作一個小時的新生始業輔導。發給每位同學一本輔導手冊重要內容有：輔導室地點、人員、輔導項目、電腦網路輔導系統、學年學分制及升學方式簡介等。

四、十月十六日下午一時三十分至五時，假本校大會議室舉辦本校教師輔導知能研習，邀請中華音樂文化教育基金會陳功雄教授主講：配樂學習法與音樂生活化。強調音樂如何開發右腦、美化人生。陳教授口才一流、口吻幽默，並不時即席展現歌喉，渾厚歌聲，使在場聽眾有如聆賞一場歌聲盛宴。

五、十一月四日舉辦「高一學生家長座談會」，使一年級學生家長瞭解本校教育目標及子女在校學習情形與生活狀況。

珍惜生命——死不足懼

若能覺悟生命的意義

就不會為走到

生命的末端

而憂愁苦惱

釋常律

「活要活得有尊嚴，死要死得有意義」，一個人縱使生活艱困，病魔纏身，也期望能活得天長地久，因此大家對生命總是抱持著強烈的執著，欲長命百歲，長留人間。所以人們千方百計乞求自己與親人長相廝守，長生不死，但實難如願，若一朝遇親人與世長辭，就苦惱不斷，難過不已！

死雖死怖，但若不能覺悟生命的意義就不會為走到生命的末端而憂愁苦惱，更不會為親人的往生別離而悲痛。

美國曾報導一位已患癌症，生命僅剩六個月的醫生，及一位罹患癌症，生命卻只剩短短三個月的大婆婆，二者同時面對生命的恐懼卻有著不同的人生觀；達觀的大婆婆掌握僅存數月的生命，發心打掃社區，為人服務，濟施他人，並隨緣認命，看得開、放得下，終日行善修福以歡喜心度日，也深獲左右鄰舍讚賞。如此置生死於度外，一無所執，一晃眼過了三個月，老太婆竟然安然無恙，至今三年生命依然存在。反觀悲觀憂愁的醫生，因面臨死亡邊緣而過著恐怖哀怨的日子，懊惱尚未享盡世間榮華富貴，又

難以捨下嬌妻兒女、財物及地位，對人世間戀戀不捨，卻情長路短，於是終日生活在憂鬱苦悶及恐怖的日子裡，不幸生命竟挨不到三個月就提前往生了。

由此可知，其實可怕的不是癌症，而是我們這顆散亂執著的心，然而怕死焉能不死，故應該活得有尊嚴，死得有意義，好好的運用短暫的生命，利濟群生，何必在乎生命之長短呢？

亦曾有位長期痛苦纏縛的大婆婆，不知死往何處去，一味地認定死後即是下地獄受種種苦，於是心生恐怖、畏懼。其雖有家財萬貫，卻活得鬱鬱寡歡，深怕死亡的來臨！因此當有一天醫生宣佈他將不久人世時，宛如晴天霹靂般的恐懼。

一日忽遇一位師父建議她參加佛寺的慈善活動，故發心陪同一些善心人士至醫院慰問病患及前往鄉村救濟貧困。當她親身目睹貧窮人家生活之困苦及醫院患者之病苦時，不禁感慨萬千！正當彼時，又發現一位雖身患絕症卻不畏死亡恐怖的小孩，於是老太婆好奇驚訝地向小孩問道：「小弟弟，聽說你患了癌症，為何你不悲傷呢？難道你不怕死嗎？」小孩即回答：「我雖將死，但可上往生阿彌陀佛西方極樂世界，有什麼好怕的呢？」老太婆一聽金孩歡欣愉悅地說道，於是即刻開悟，得知人死未必就下地獄，還有個極樂世界開歡迎之門迎接我們，當視各人的福德因緣，隨業受報罷了。所以或許是再輪迴做人，或是往生快樂美麗的極樂世界，故死有什麼好怕的呢？



中華民國七十四年九月創刊
中華民國九十年元月出刊

嘉工簡訊

伊慶歲題

第30期

發行：國立嘉義高工
校址：嘉義市彌陀路174號
編輯：輔導工作委員會
電話：(05)2756443

自律訓練法

化解身心壓力



到底壓力會對身體造成什麼樣的影響呢？壓力可刺激大腦，經下視丘，然後再透過自律神經系統和內分泌系統，產生一些反應而使身體呈現不安定的狀態，因此可以造成心臟血管或腸胃等器官之症狀。以心臟血管系統為例，當遭遇壓力而無法紓解時，可能會出現心跳加速、呼吸困難、胸部疼痛等現象。若是原來就有心臟病的人，更應注重壓力的排除，以免促使心臟病發。

在血壓方面，壓力會使血壓上升，造成一過性或持續性的高血壓，這種現象尤其容易發生在個性為一絲不苟，活動性強、外向，責任感強烈的人，當有這些症狀發生時，應接受循環系專門醫師的檢查，以排除可能潛在的器質性疾病，也應尋找消除壓力的方式將壓力排除。同時，對於生活中之飲酒、吸菸、喝咖啡、暴飲暴食等不良習慣也應改善或戒除。

在消化器官的症狀方面，壓力可以造成腹痛、下痢或便秘、打嗝、放屁或腹部鳴叫等症狀。這主要導因於受到壓力時造成緊張。使得自律神經系統亢進所致。同樣的道理，壓力也會造成胃液分泌增加，以及通往胃的血液減少，使胃黏膜之抵抗及保護力降低而造成消化性潰瘍。

所以應注意避免身心過度疲勞，維持適度的運動和睡眠。除此之外，應養成良好的排便習慣，避免攝取刺激性食物，常保身心舒適。如此一來，許多腸胃的症狀將可獲得改善，甚至「不藥而癒」。

關於壓力的排除，自律訓練法能幫助您將不安定的心情轉趨穩定，使自律神經系統回復至平衡之狀態，得到身心之舒適。

經研究顯示，因自律訓練法而產生的生理變化包括：體溫會上升一至一度，呼吸數稍稍減少。脈搏數稍稍減少，腦波會產生安定之阿爾法（α）波。

自律訓練法包括「標準練習」和「應用」，所謂標準練習包括了兩個部分，

即「背景公式」和「六條公式」。「背景公式」：即在心中重複性地、慢慢地想著「讓自己的心情安定」，三至四回，使心情安定下來。

當心情安定下來後，再做六條公式進行階段性練習：

第一條公式（重感練習）：亦即想著「兩手、兩腳很重」。建議先從慣用的手和腳一次一邊開始，等到習慣以後再延伸到兩手兩腳。

第二條公式（溫感練習）：「使兩手兩腳溫暖」。

第三條公式（心臟調整練習）：「讓心臟有規律、慢慢地敲打。」注意，有心臟病的人要避免做第三條公式。

第四條公式（呼吸調整練習）：「放輕鬆、慢慢呼吸」。注意，有呼吸器官疾病的人應避免做第四條公式。

第五條公式（腹部溫感練習）：「使腹部（胃部附近）溫暖」。

第六條公式（額部涼感練習）：「額頭附近感到涼涼的，心情很好」。

若有失眠，則以標準練習加上「讓嘴部四周溫暖、柔軟」；若有便秘則以標準練習加上「讓下腹部溫暖」；若有頭痛，則以標準練習加上「讓頭部清爽舒適」；若遇肩膀酸痛，則以標準練習加上「讓肩膀溫暖、柔軟」；若想戒煙，則以標準練習加上「不要抽菸」。

「自律訓練法」應遵循以下幾點注意事項：

第一點：①姿勢：將全身力量放掉，讓身體輕鬆，兩腳微微張開。

②環境：在合適的溫度下進行，最好選擇在安靜的場所。

③衣服：不要穿會束縛身體的衣物，而領帶、錶也要摘除。

④其他：避免在空腹或剛吃飽後練習，均會導致無法集中心情。

⑤若是利用椅子練習，則應使椅子的高度要能讓兩腳的腳跟和腳尖輕鬆地碰到地面。並且應伸直背筋，使頭部向前微傾，並鬆弛全身的力量。如果是利用墊被練習，也應使枕頭能輕輕地接觸到肩部的程度。

第二點：不論是什麼病，在嚴重時要停止練習。

第三點：要遵守順序和姿勢，且每次練習時間不要過長。

第四點：不要急躁，要放鬆心情，用心地做。

第五點：應每日練習，且不要急著完成，要有持續三個月的堅定決心。

當完成「自律訓練法」後，應執行「取消動作」因為在進行練習時，是在類似被催眠的狀態下進行，為了避免練習後出現，「頭沉重無力」或「肌肉無法使力」等不舒服的情況，一定要在練習後執行「取消動作」，其做法如下：

①兩手握拳，稍微用力，將兩手用力地屈伸五到十回（亦即交替地做彎曲和伸直手臂）。

②有如伸懶腰似地，重複二到三次的深呼吸後張開眼睛。

如果是在就寢前做「自律訓練法」，則練習之後可以不必執行取消的動作，而直接就寢即可。

（作者劉輝雄為台北醫學院副教授）

衛生保健組：

一、捐血活動：於八十九年十一月十五日舉行，捐血人數四四二人，四六〇袋，一袋為250cc，其中有十八人捐血500cc。

二、本學期舉行視力檢查，結果如下：
(1)裸視檢查：視力正常(兩眼均0.9以上)人數五四三人，視力不良人數(一眼或兩眼未達0.9以上)一九四五人，合計二四八八人。

(2)裸視檢查：視力正常人數二八三人，合計一五八九人。

實習輔導

一、第三十屆全國技能競賽，於八十九年十一月一至六日在勞委會職訓局中區職業訓練中心舉行。本校榮獲金牌獎二面、銀牌獎二面、銅牌獎二面。得獎同學如下：

郭建彬：家具木工職類金牌獎、林謙育：冷凍空調職類金牌獎
陳建杉：門窗木工職類銀牌獎、馮世人：粉刷職類銀牌獎
許中維：砌磚職類銅牌獎、王冠翔：電腦數值控制機械職類銅牌獎

※榮獲金牌獎的郭子榮、林謙育取得國手資格，將代表國家參加國際技能競賽。

二、本校八十九學年度第一學期工業安全與職業道德宣導壁報比賽及漫畫比賽，得獎學生如後：
壁報比賽：第一名機械科、第二名建築科
漫畫比賽：第一名製圖科、第二名電機科

第三名沈宜民、第四名沈奇誠
第三名沈玉軒、第四名吳育諺
佳作：化學科賴政成、建三吳育諺

三、雲嘉區九十年度技職學校在丙級技術士專案技能檢定於八十九年十二月十八日(星期一)上午九時在本校集報名日期：九十年一月二日至一月十八日止。各校向本校集報名日期：九十年一月二日至一月十八日止。

本校各科學生向實習處報名日期十二月十九日至十二月三十日止。
學科測驗日期：九十年四月十五日上午十時至十一時四十分。
術科測驗日期：九十年四月十四日至四月十四日(限高工及專科最高年級)；第二段九十年六月十日至八月二十日。

圖書館

一、八十九年十月十三日財團法人國泰人壽慈善基金會贈送本館「快樂看

待每一天」書一冊。
二、八十九年十一月二日楷達文化公司推介學生寒假課外讀物，圖書館亦

服務學生購該寒假課外讀物。
三、八十九年十一月九日中辦辦公室提供國家圖書館網頁，本館已會各處

室及各科供下載利用。
四、八十九年十一月十五日行政院訴願審議委員會贈送本館「訴願法及相關法規彙編」一冊。
五、八十九年十二月七日交通部觀光局贈送本館「大自然之啟示：九二一中部集集地震」錄影帶一卷。

進修學校

一、第二專長班八十九學年度第一期結業典禮，於九十年元月十五日舉行

二、進修學校高三春季班資格考已於八十九年十二月五日測驗完畢，共67

三、進修學校八十八學年度第一學期期末考定於九十年元月十二、十五、

四、進修學校八十九學年度元月十一日舉行。元月十六日舉行。

五、春季班汽三、甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸、十一位參加決賽。

六、列印寄發本學期第二次期中考成績通知單於十二月下旬辦妥。

七、開始接受八十九學年度實用技術班報名。招收汽車修護科、視

八、進修學校計捐得三三三袋。

九、進修學校計捐得三三三袋。

十、進修學校計捐得三三三袋。

十一、進修學校計捐得三三三袋。

十二、進修學校計捐得三三三袋。

十三、進修學校計捐得三三三袋。

十四、進修學校計捐得三三三袋。

十五、進修學校計捐得三三三袋。

十六、進修學校計捐得三三三袋。

十七、進修學校計捐得三三三袋。

十八、進修學校計捐得三三三袋。

十九、進修學校計捐得三三三袋。

二十、進修學校計捐得三三三袋。

八十九年十二月八日嘉義市文化局贈送本館「陳政宏畫集」一冊。
八十九年十二月三十日圖書館將在本院贈送本館「該校簡介」一本。
「班級讀書會」研習會，請全體教職員先生同仁踴躍參加。

輔導室

一、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

二、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

三、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

四、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

五、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

六、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

七、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

八、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

九、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十一、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十二、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十三、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十四、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十五、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十六、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十七、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十八、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

十九、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

二十、十二月十日辦理校內教師進修研習活動。講師及講題如下：伊校長

調整觀念



觀念就是看法，一個人只要凡事往好的地方想、往好的地方看，則一切都是好的。甚至只要你歡喜的，你都會把它看成是好的，所謂「情人眼裏出西施」；反之，如果是好的，由於他不相信，即使聖人在前，他也會把他當成一個老頑固。所以，人的觀念中的「主觀」，對一個人的影響實在至為重要。

有人問：「天堂地獄在那裏？」天堂地獄當然都在觀念裏！如果你有滿足的觀念，雖然居家簡陋，亦如天堂；假如沒有滿足的觀念觀念，雖然居家豪華，他也感到如在地獄；所以，觀念就是天堂和地獄；天堂和地獄都在吾人的觀念裏。

有人到非洲，看到非洲的人都赤腳走路，他想，如果前來投資製鞋工廠，生意一定會很好。回來後，尋找合夥人前往實地勘察，那知有人一看，便說：「非洲人都是打赤腳，他們不習慣穿鞋子，來此製鞋，怎麼會有人買呢？」因此早早打道回府。

所以一個觀念「可以進，可以退；可以成，可以敗！」觀念裏面有光明，凡事都是光明的；觀念裏面相信能成功，凡事就都會成功；觀念裏面有建設，他就能建設而不會去破壞好人好事；觀念裏面往好處想，一切都是好的。所以人生的觀念如花園，可以培植美麗芬芳的花朵；人生的觀念如工廠，可以生產許多利濟民生的物品；觀念裏面有希望，可以建設未來許多希望的工程。

觀念，有包容的世界；可以建設整個廣大無邊的法界。但是，有些人的觀念裏，都是一些悲觀、消極的想法，都希望能不勞而獲，甚至不重實際，妄想白日升天，如此怎麼會有好的人生呢？所以，哭婆和笑婆，只在我們一念之間。你要成為哭婆，因為你有哭婆的觀念；你要成為笑婆，也必須要有笑婆的觀念。你不必希望榮華富貴、功名利祿，你只要建設好的、真的、善的、美的觀念，所謂觀念為因；有好的因，又何懼沒有好的果呢？

情緒管理



吾人的身體「好像是一個村莊；在人體的村莊裏，住了各色各樣的人物，例如心中就包括天、人、地獄、餓鬼、畜生等，五趣六道都有。除此之外，主人翁的村長，就是吾人之心，它的各種喜怒哀樂和憂悲苦惱的情緒，也助長了人體村莊中複雜的是非。

情緒沒有定準，如：時而憤恨驕慢、時而昏沉懈怠；時而顛狂慳吝、時而驚慌無措。當一個人情緒不佳的時候，喜怒無常、蠻橫無理、做事前後不一、舉棋不定，讓人覺得很難和他相處。

有情緒的人，就好像工廠裏的機器不順，有時運作正常，有時故障連連。有的人形容人的情緒變化如天氣，晴時多雲偶陣雨，讓人捉摸不定。當一個人長期處在陰晴不定、冷熱無常的氣候中，身體如何能健康呢？因此，一個人即使再能幹，絕不能情緒用事；情緒化是立身處世的障礙，用情緒做事不容易給人信任，當然也就不容易成功立業。

過份情緒化是性格上的缺陷，是心智不成熟的表示；情緒化的人大都是非不分、事理不明。歷代暴虐無道的帝王將領，大致說來都是不能管理自己的情緒，結果導致國破家亡、身敗名裂。情緒化就是一種負面的情感，例如不平、不滿、嫉妒、沮喪等；顯發在外的，自然而然的就表現出粗暴、蠻橫、乖張、無理的言行。因此，要用感恩、知足、慚愧、反省、樂觀、明理、感動、發心等對治之。

當美麗的庭院裏有了雜草，就必須把它去除；當廚房裏有了垃圾，就要把它清理；當身上有了污垢，也要將它洗淨；當心理的情緒有病了，怎能不把它治好呢？

語云：「一己之不治，何能天下國家為？」一個人要憑著正念、正勤、正道來做人處事，能透過般若觀照，正心誠意的做人，才能把人體的村莊治理得非常完美，使得上下有序、老幼尊卑各得其所，絕不會在情緒上計較。當一個人能夠把情緒管理好，才能找回心靈的主宰，也才能做自己的主人。

