

發行人：李世峰

出版單位：國立中壙高級商業職業學校輔導室 總編輯：陳秋燕 執行編輯：陳怡瑩、楊依雯

地址：桃園縣中壙市中央西路二段141巷100號 電話：(03)492-9871 傳真：(03)493-9564 網址：www.clvsc.tyc.edu.tw



## 淑芬老師的 生命教育

■Nobody



剛來到壙商的第三週，淑芬老師來到我的辦公室，「教官妳好！我是二年六班的導師，歡迎你來到壙商！」，這是我和淑芬老師的第一次對話，到現在想起來還是非常的窩心。

當天，二年四班奪得籃球比賽冠軍，全班歡欣鼓舞，但誰也沒有想到這是淑芬老師當導師的最後一天。

隔日，淑芬老師就再也沒回學校上課了。老師，生病了！

曾為護理人員，淑芬老師比一般人還清楚自己的情況，於是她決定直接面對病魔，堅強的過著每一天。

幾次和同事去探望她，見她總是撐著日漸消瘦的身形，端出滿臉笑容，要大家寬心。

學生常來問我：「老師怎麼了？會回來上課嗎？」我無法回答，只能要學生們一同祈禱，期盼能有奇蹟發生。

99年冬至前，淑芬老師說想回學校看看同學，跟同學說說話，準備時間只有一天，學生們開始積極準備，從卡片、海報、花束、禮物，到器材、佈置、場地整理，沒有聽到絲毫的抱怨，只有真心的付出！

來了！來了！淑芬老師來了！

從老師開始講的第一句話就有學生紅了眼眶，全程兩個多小時，所有人全神貫注，沒有人講話，深怕任何一個干擾就浪費了老師寶貴的時間，因為我們都高興，淑芬老師回來上課了。

100年元旦前，大夥決定帶淑芬老師(海報)到總統府前參加升旗典禮，為她祈福，準備的時間只有三天，同事們開始積極的準備，廿二人頂著8度的低溫，圓滿完成任務，沒有聽到絲毫的抱怨，只有真心的付出！

走了！走了！淑芬老師走了！

從牧師開始講的第一句話就有學生紅了眼眶，全程兩個多小時，所有人全神貫注，沒有人講話，深怕任何一個干擾就浪費了老師寶貴的時間，因為我們都知道這是淑芬老師的最後一堂課。

學生和我們上了一堂難能可貴的生命教育，在教堂裡，我心裡默默地向她說：「老師！您可以下課了。」



# 一生的「歌」友

## Que Sera, Sera

■Nobody

15歲那一年離開了桃園獨自到300公里外的高雄讀高中，在高二那年的英文閱讀課裡，我遇見了生命中的「歌」友，當時老師為了提升我們的閱讀興趣教了不少英文老式情歌，其中有一首歌叫「Que Sera Sera」，最令我難忘。她使我能以輕鬆有趣的方式面對人生許多未知，目前仍是如此。

Here's what she said to me.

第一個角色「自己」是小孩，面對未來的人生，問了家長很單純的問題，家長說，別急！別急！未來是不可預知的，快快好好長大，加油！。

第二個角色「自己」是學生，面對當前的困擾，問了老師很直接的問題，老師說，別急！別急！未來是不可預知的，把眼前的功課做好，加油！。

第三個角色「自己」成了戀人，面對感情的抉擇，問了很無聊又有趣的問題，情人說，別急！別急！未來是不可預知的，我們一起努力，加油！

第四個角色「自己」成了家長，小孩問了「自己」「自己」當小孩的時候的問題，那時才領悟到家長的苦心與期待，「自己」也會告訴小孩，別急！別急！未來是不可預知的，快快好好長大，加油！

我的歌友說，相信每個「自己」一定會面對不同的困擾，別怕把問題提出來，也別怕提的問題有多無趣，追尋問題解答的過程就是人生。

這就是我的人生觀，每當遇到困難險阻，我就會喃起這首歌，願你也能夠擁有一輩子的「歌」友。

# 我在壢商的日子

■國三1 陳俐如

光陰荏苒，歲月如梭，飛快的三年，又到了木棉花即將綻放的時節。那些初進壢商青澀的孩子到哪裡去了？經過每天不間斷的學習，以及受到師長諄諄教誨的洗禮，應該變的更加成熟，也富有智慧了。在壢商擁有的回憶太多、太多了，帶也帶不走，唯一能伴隨我們離開的，是那個已經準備好要迎接未來的人生的，自己。

還記得高一就給我們震撼教育的健康操比賽嗎？真是莫名奇妙！才進來沒幾天就要練這些有的沒有的，也太辛苦了！但回想起來，這只是一個考驗同學和學長姐之間是否團結的挑戰罷了，隨後換來的不是優勝劣敗，是難能可貴的情誼和向心力。那時覺得無形間也拉近了同學們的距離，真的好開心！緊接而來的是一連串的活動，創意隊呼、運動會、園遊會..雖然忙的天昏地暗、不可開交，但也在心底深處的抽屜裡，放進了一張又一張記憶的相片。如果要問這三年究竟得到了什麼？只能說是擁有了一群懷著相同革命心態的夥伴。我們有過歡笑、爭吵，也有過眼淚、糾紛，最後言歸於好。因為最後一扇大門還沒打開，那扇門背後是關鍵的高三，統測即將要來臨。

我無法想像那段日子多難熬，成天被一堆考卷疲勞轟炸的心情，實在是五味雜陳。現實總是殘酷的，原地踏步的最後成了追趕在後頭的人，而咬牙苦撐的彷彿坐了噴射機一路飛到成績單前段，這不僅是考驗努力與否，也是試探每個人的意志力極限。當時的我，心智不夠堅毅，無法堅持到底。但我無法假裝沒看到，有多少人拿出幹勁拼命讀，只是想為自己爭取一個美好的未來，那份韌性，閃爍著耀眼的光輝。因此統測即將到來的那幾天，我抱著「再撐一下吧！」的想法，和大家一起勇敢面對這個關卡。

隨著年齡不斷增長，思想要更成熟，因此得越加珍惜現在這些朋友，我珍貴的高中同學。我在壢商的日子啊，不知不覺就流逝了。從十七歲的心靈，似乎能感受到人生就是不斷的在離別的傷感。沒有永遠停留的驛站，曾經給你忠告的人、在你脆弱時拉你一把的人、偷偷喜歡的那個人、對你有啟發的人，都是生命裡的過客而已。雖然如此，壢商會是我旅途中的那一盞明燈，照亮路上迷惑的我。假如有間小型電影院正播放 壢商三年，其中甘苦，我應該會抱著捲筒衛生紙進去，並不斷按重複播放鍵回顧吧？

我期待在壢商的學弟妹們，也能從學習中找到屬於自己的價值，要聽老師的話，也要和同學相親相愛喔！會有感到辛苦和疲累的時候，但也會有撥雲見日的那一天。人生只有一次高中三年，好好的享受吧！



# 我在壠商的日子

■高三3 周愛華



三年像是被倏然綻開的亮光盲了一瞬的眼，那麼短暫。

一開始，難免說是心情沉重的踏入新的環境裡，畢竟是完全陌生的，像是前往學校的路途、教室、同學們，甚至連空氣在還未完全擺脫夏日的九月也是生冷的。

在還沒來得及適應新的一切我就被拉扯進了裡頭去。從最初的新生訓練到健康操的練習開始，我們隨著學長姐的腳步前進，在緊湊的時間中茫然地尋找方向、並在一次又一次的反覆練習下拉近與同學之間的距離，也是大家第一次一起為同一件事做準備、第一次一起帶著忐忑的心迎接表演。嶄新的日子就這樣不知不覺地融進了日常，變成了一種慣性。

高一時經過了許多大大小小的活動，也體驗到了與以往全然不同的運動會——不只是在運動場上振奮人心的競爭不斷地交替進行，還有舉旗、奔跑、繞場等讓我們把平日積累的一口氣鬆綁——運動會就像是一種釋放——青春的釋放，釋放的是沒有稀釋過的青春。我們是全心地運動場上彰顯自己的存在。

而當邁入高二，對許多人來說亦是另一個全新的階段，而我的重心則轉到了社團上頭，其實我從未想過自己會擔下這麼一個責任，只能一個人茫然失措的摸索，用自己的方式去熟悉那個位子，並在獲得好成果時感到開心雀躍，反之也會感到沮喪，但是我盡力著，在這一年我從社團中學習到了很多，面對著不熟悉的事物也慢慢地消化吸收。而最終也會隨著時光飛逝卸下責任，看著後面的人站上自己曾經站在的位子。

高三的我們就像是被斟滿水的壺，好像一不小心水就會溢了出來潰散無形，只能緊綁著我們的神經將書本上整齊劃一的文字消化進去。嚼著青春、嚼著文字——為了能好好地掌握未來我們啃食課本上的知識。隨著壓力緊逼我們也因此改變心態變得成熟，不再像以往一樣橫衝直撞而是多了份顧慮。我們認真的在為自己的未來努力。

而在壠商的日子隨著流洩的時光漸漸消散。只是一眨眼。





# 要怎麼收穫，先那麼栽

■國三5 吳佩蓉

還記得剛升上高三的那個暑假，面對即將來臨的統測，我第一次真實感受到甚麼叫做「時光飛逝」，看到黑板上不停消逝的日子，我越來越患得患失、徬徨不安，時間，就這樣毫不留情的離開，在眨眼間飛過，在指縫中流逝，我向前抓取，卻老是撲了空，我像無頭蒼蠅，漫無目標，找不到讀書方法，成績起起落落，像坐著雲霄飛車，帶你直衝雲霄，又瞬間墜入地獄，我就在這起起伏伏的成績中度過兩百多天。

直到第三次模擬考，成績只能用慘不忍睹來形容，我從來沒有這麼挫敗，眼前的成績單，重重的甩了我兩巴掌，我告訴自己：「不！不能在這樣下去，我一定要找出到底是哪個環節出了錯！」我仔細觀察，發現到「英文」是最大的癥結點，從小我和英文就很不熟，他不理我，我不愛他；我不接近，他不靠近，因此英文成了我最大的致命傷，每次考試，我只會死記，即使背起來了，也不是真的懂，過幾天就從腦海裡煙消雲散，不留一點痕跡，其實我也曾認真去學習字根、文法、音標等，但總覺得太枯燥無味，所以總是不了了之；而且班上同學英文都有不錯表現，使我對自己的英文能力感到自卑，更害怕尋找新的方法，就這樣，惡性循環的結果，別人進步，我卻原地踏步，只能望塵莫及的嘆氣。

後來，我認真思索，其實英文最重要的不外乎「單字」，如果連題目都看不懂，怎麼能夠考到好成績呢？掌握了單字，分數就拿到一半；掌握單字，閱讀測驗就不是困難，單字是英文的命脈，每天背幾個單字，積少成多，累積起來也是很驚人的，背完了還是要回去複習，多看、多唸、多背，久了就是你的，多利用零碎時間，隨身攜帶英文小本子，只要一有空，就拿出來背，漸漸的，英文似乎不再這麼難相處，看到題目，找出關鍵字，刪去不可能的選項，答案就呼之欲出了，我找到了屬於我適合我的讀書方法。

其實，每個科目都是如此，不能只去硬記，要找對方法，例如：數學的每個題型都要做過，在不會的地方做記號，考試前看重點，看到難題不要慌，靜下心來，公式就會浮在心頭，只要多點細心，高分就不是難事。每個人都有自己較不擅長的科目，成績好跟成績不好的差別，就在願不願意用心，問題需要解決，也需要

# 壢商3年體驗



■國三5 詹雅婷

統測成績放榜，是雀躍、是放鬆，更是歡喜感恩的。完成了壢商三年的學業，總是默默躲在角落的我，是該做點回饋了。關於讀書方法，是有的，從國中開始，有許多人教我無數致勝的讀書方法，著實很多是老生常談，只是真正力行、持恆的人不多。很幸運的，我是那確信而且用心努力、堅持到底，最後得到勝利成果的人。

在壢商的學習歷程中，最重要的不只是課業，而是學到了不同觀點，展開了不一樣的眼界和心態。一個好的演講，可以是有趣、可以是震撼、也可以是發人深省，但最關鍵的是你能從一場演講學到新觀念，或改變人生一句的話，而一篇好的文章亦然，希望在下面的文字裡你能找到你需要的方法。

想要獲得好成績或好表現，每個人適合的讀書方法是不一的，但學習態度是最重要的，這裡是我三年學到的事物。

## 一、崇拜和欣賞：

對於任何方面我總是「高度」的好奇和崇拜，例如：我崇拜班導——她樣樣通、事事面面俱到且高深莫測；賈伯斯——當他爬上人生高峰卻突然跌落谷底，經過幾年歷練，終於能再次登峰造極，並且改變世界；體育老師——年過半百，百米卻有13秒的佳績，網球、羽球皆能樣樣精通；同學中——有些擅於舞蹈、有些精於歌唱，雖然我的能力不及他們，但我會好奇、崇拜，因為我也想向他們學習，也許有天找到興趣，我也能像他們一樣發光發熱。

## 二、毅力和堅持：

碰到困難時，我常常膽怯退縮，也會為自己找藉口，在高二前，我的存在簡直只能用平凡二字來形容，導致在高三做備審時，我總是在懊惱沒有特別的佳績來證明自己的能力。舉個例子，雖然小論文已經完成，但我卻不想照著比賽規則做修改，因此沒投任何一個比賽，讓我後悔莫及。但我在高二時，參加會計社，那時只是一股腦的想參與，成為了培訓選手，還參加比賽、考取證照。因此多方嘗試是對的，雖然當時覺得辛苦，但回頭看看當初，你會發現不一樣的感覺且深感值得。「當你嘗試著去做一件有益無害的事，不要有顧忌，放手去做就對了」，這是我所堅持的理念。

## 三、害怕和不足：

「促使人行動的因素只有兩個——得到的慾望及失去的恐懼，而恐懼心最能促使人們行動」，記得一年級參加英語檢定，對我而言，簡直是地獄生活。許多看不懂的單字，一再地出現眼前。當時聯想到未來的統測更覺害怕，所以在這方面我下定決心、花了更多心思加強。除了膽怯之外，還需要懂得「改變」。記得第四次模擬考時，英文成績不堪入目，那時的我把英文單字寫成小冊子，更加研讀4500字的單字書，只期望自己的英文能力能夠提升。而結果會如何？我得到了成功的驗證。

## 四、讀書計畫：

一步步的計畫有助於達成目標。在暑假，會計老師給了個計畫表——在暑假時完成厚厚的會計乙檢題目，本來以為不可能，但一天幾小時的時間，卻不知不覺中就完成目標。我才發現，原來只要肯努力，成功就在眼前。

一樣的高職生活，每個人的經歷卻都不盡相同，期盼學弟妹能辛勤播種，往後一定能嘗到甜美的果實。

# 優質多元學習系列活動

這學期的輔導室辦理了一系列的優質多元學習活動，讓我們來回顧一下吧！

## 【學習檔案競賽】

### ◎學習檔案競賽得獎名單

名次	一年級組	二年級組
第一名	高一1 鄭湘陵	資二2 劉祚斌
第二名	高一3 連砮翎	高二4 涂筑惠
第三名	高一3 崔如萱	高二3 蘇鈺婷
佳作	國一5 呂語京	國二1 卓妤茜
佳作	高一1 陳韻如	國二1 黃郁婷
佳作	高一4 謝宜晏	資二3 李郁茹



▲學習檔案競賽評審會議



▲優良學檔作品展出



▲得獎同學合影

## 生活部落格影片比賽

### ◎生活部落格影片比賽

名次	片名	班級	姓名
第一名	舞出我的人生	資三2	林俊安、簡淑美、許力文、邱思華
第二名	馴獸神職	資三3	張詩婕、莊湘華、古翊君、洪欣怡
第三名	「扁擔挑起」由店家延續的百年好滋味-百年油飯	資三1	賴嘉儀、李庭芳、黃筱晴、郭姿麟
佳作	車床師「父」	高一4	邱思妤、黃冠軒、黃楚翔 黃靖芳、楊宜瑄、邱緯宏



▲觀賞生涯影片



▲生活部落格影片比賽評審會



▲得獎同學合影

◎生活部落格影片比賽參考網站：內壢高中/輔導室/生涯資訊/均質化/開展生涯路/生涯影片/生涯創意影片比賽  
([http://life.nlhs.tyc.edu.tw/life/modules/x\\_movie/](http://life.nlhs.tyc.edu.tw/life/modules/x_movie/))

# 親愛的，你了解我嗎？

■ 浦公英希望基金會執行長 李愛蓮

喜歡問「為什麼」。「為什麼螞蟻有六隻腳？」「為什麼蘋果是紅色的？」許多問題常讓父母哭笑不得、也不一定都有答案。隨著孩子長大，他們仍會問「為什麼」，但已不是為了滿足好奇心，而是為解心中的千千結，需要一個傾訴的對象。

## 了解孩子 需要傾聽

大女兒柔柔近來遇到一些難題，這晚我和他透過網路聊天，他問我：「媽媽，為什麼我常遇到類似的問題？以前我以為是環境或別人造成的因素，但現在我開始思考，或許問題是在我自己？我覺得很沮喪。」

女兒的大哉問，我並沒有答案，但我知道已不能像對年幼孩子般，給個簡單說法就輕鬆過關，而他這時候真正要的，也並不一定是我的建議或想法，我所能給的，只是一段專注聽她傾訴的時間。

聊了一個多小時後，女兒漸漸釐清感受，我也鼓勵道：「雖然媽媽沒有解決方法，不過我很欣賞你的努力思考，媽媽在你這個年紀時，還沒辦法想得這麼周全呢！你比我還棒喔！」心疼之餘，我更希望孩子知道，儘管我沒有答案，卻願意陪著他一起尋找。

陪孩子找答案，自然需要付上時間的代價。沒時間，恐怕是許多父母心中的痛。因為沒時間，只好把孩子交給學校、交給電視、交給網路。

在柔柔小時候，我常抱著她讀故事，有一陣子我想換個方式，使用錄音機錄下故事，方便讓孩子反覆去聽，女兒一開始覺得新鮮，但聽了幾天後，又央求我說故事給她聽，「妳不是有錄音機嗎？」「可是，錄音機不會把我抱在腿上啊！」

科技再怎麼進步，都無法取代父母溫暖的懷抱，這個事件讓我印象深刻，也提醒自己再怎麼忙，都不要忽略給孩子一個擁抱的時刻。

## 了解父母，需要體諒

在父母努力了解孩子的需要時，其實，孩子又何嘗不需要去認識與了解父母呢？猶記得與四歲的揉揉共讀一冊繪本，描述媽媽請女兒幫忙買東西，我問她：「為什麼媽媽需要幫忙呢？」他仔細巡索書頁，一一指著當中的畫面說：「因為爐上的湯滾了，弟弟又在哭，地板也還沒清乾淨，所以媽媽很忙，沒有時間。」

透過與孩子的分享，他也開始認識大人的世界，了解父母並非十項全能，生活充滿難處，也有需要孩子幫忙、體諒的時候阿！

## 因為了解 所以接納

一位大學教授寫過一篇很有意思的文章，描述上帝派給他一個任務，要他牽著蝸牛去散步。因為蝸牛緩慢的腳步，讓他又氣又急，踢牠打牠都沒用，正生悶氣的時候，他突然聞到花香、聽到蟲鳴鳥叫、發現滿天星斗，他才醒覺，正是因為蝸牛緩慢的步伐，讓他有了新的視野與體會，原來，是上帝要蝸牛牽他去散步！

一隻蝸牛，可以帶我們看見不同的風景，就像每個人都不一樣，也有著不同特質，而我們是否真正彼此了解？當放下心中的標準，重新去觀察、了解、傾聽，並選擇多一份包容與接納時，將會發現，每個人都是最獨特的。

出處《成浦公英希望月刊2013年05月號，第170期》