



本次主題：「發展職涯藍海」～教師專題講座

精彩預告：

導師活動

- 一、11/08(一)12:10 工程學群導師座談會
- 二、11/15(一)12:10 電資學群導師座談會

專題演講

- 一、11/15(一)10:10 「不一樣的 20 歲—Now or Never」-沈芯菱
- 二、11/17(三)15:00 「貝多芬病毒」-鄭鬱卿

系列影展

時尚女王香奈兒、攻其不備、求愛馬拉松、姐姐的守護者等四部精選影片~
開放班級及 10 人以上團體報名中

杏靈月刊是大華技術學院學生輔導中心專為校內教職員所創立的心靈刊物，內容主要關於青少年及兒童的教育議題，供您參閱。

若有任何疑問或意見，歡迎師長們與我們聯繫，以作為未來改進的方向。

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

電話：03-5927700 分機 2332

地點：大華技術學院 諮商輔導中心綜二館一樓

教師輔導講座-發展職涯藍海

講者：王榮春（104 管理顧問公司總經理）

記錄：陳婷枚(本校實習諮商心理師)

「我以後到底應該要做什麼工作？」面臨就業的學子們常有的疑惑，可見得「生涯輔導」實為學生輔導一大點，據此諮商輔導中心於今年7月2日，邀請104 管理顧問公司王榮春總經理與教師們分享。

你就是那道光!

還記得當年紅遍一時的廣告「就是那個光」嗎？這次的導師輔導講座王榮春老師借用廣告標語「就是那個光」，提醒每一位導師們在與學生相處的片刻「我們就是那個光！」，與學生相處的過程中，老師有時被學生大小室弄得十分生氣，那就只看到學生的缺點，然而，若能換個方向，挖掘班上學生正向的優點，所見之處都是學生的優勢，那麼，自然就能湧出源源不絕的正向能量何學生共處。



王老師也分享個人的求學經驗及影片「馭風男孩」，一個生長貧困、沒有水、沒有電的非洲小男孩威廉，講述從一個困頓的環境中自製風力發電，為家鄉創造一個光明的奇蹟，告訴人們不管處境如何困頓，只要個人堅定的力量，就可以把自己帶到夢想的遠方！人的潛力無窮，老師們對學生的自我放棄，有可能來自於老師對於學生的放棄，只要相信學生、適時的給予學生幫助，往往能夠激發出學生無限的可能！

生涯的選擇的道路上亦是如此，儲備能量，立定方向，都由一個小小的可能開始。老師們要如何能夠協助學生發展職涯藍海呢？「瞭解自己接納自己、洞悉機會、遨遊職涯藍海」，講者以簡單的一句話貫串生涯抉擇的重點，點出瞭解個人特質與洞悉目前就業市場的這兩方面的重要性。

瞭解自己、接納自己



瞭解個人的特長與興趣，並接納個人目前能力有的限制，方能創造出個人的最大價值。王老師生動活潑的以美國的西南航空公司作為例子，起初在資金與設備上並不比其他航空公司更具優勢的一家小小航空公司，在洞悉企業的條件後改以大量的班次、低價的機票、提供親切的服務，反而漸漸取得美國航空業的一席之地。講者指出輔導學生也是相同概念，幫助

瞭解學生個人與他人不同的競爭優勢，而非比較與他人相同的部分，瞭解個人的長才與特點，才是勝出的關鍵！

瞭解個人的「專長」更須結合職業的「熱情」，除了具備工作需要的能力外，仍舊有熱情和興趣的支援。要如何知道個人的興趣與熱情所在呢？學生們除了課業外，多多參與社團、打工，從這些經驗中探索、尋找，另外，也建議多多利用校內諮商輔導中心的資源，促進個人自我瞭解，諮導中心提供多樣化的生涯測驗，都能幫助個人職業的性向、興趣、價值觀。

洞悉機會

正所謂知己知彼、百戰百勝！瞭解個人層面的因素後，當然也要對於目前職業市場資訊有所認識，這便是「洞悉機會」！王榮春老師提供幾個有趣的數據：「33 萬」，光是 104 人力銀行網站上每年就提供 33 萬個的工作機會；但每年有「30 萬」的畢業生，「40 萬人」投遞電子履歷，更有「30 萬人」潛水找工作（意指目前有工作，但想換工作者）。面對如此龐大的就業人口，新鮮人要如何順利的找到一個工作呢？

王老師表示人力銀行網站提供許多重要的資訊，包括從網站上的廣告、職場最新資訊瞭解目前最夯的行業，創造成功就必須瞭解，職場新鮮人面試需注意的事項、寫履歷的要點、職務所要求的語言能力、薪資行情等；此外，人力銀行上也提供了科系與職涯的對照表供求職者參考。現在網路資源發達，許多重要的求職資源彈指之間就能夠取得，只要能夠好好的善用，很快就能瞭解目前就業市場的走向！



不當變色龍，心態決勝負

面對求職市場的激烈競爭，求職者為謀得一職，努力的想加強自我的實力，卻可能更加的無所適從。他以童書「變色龍」的故事做為譬喻：變色龍老是羨慕其他動物擁有的專長與特色，羨慕魚能在水中游，鳥能在天上飛，烏龜擁有堅硬的外殼可以保護自己，變色龍什麼都想要，什麼動物的優點變色龍都抓一點在身上，最後卻成了四不像。就像是時興年輕人，什麼都想模仿，卻忘記自己擁有與他人不同的重要特色。

在媒合職業與自我條件時，不可不捫心自問的兩個問題：你瞭解自己的特色嗎？你瞭解自己的能耐嗎？現今年輕人填履歷常有的問題：求職條件和希望職務名稱填上「都可以」，職務內容則打上「配合公司」，聽人說證照重要，便到處考數十張證照在手，但沒有統一的專長和特色，最後找不到工作也大有人在。面試或錄取後，被發現工作須使用的軟體不會、不瞭解工作內容、或不遵守約定、習慣、紀律、態度不佳，最後不是被 Fire，就是自己又從職場主動退出，跟工作說 bye bye。努力求得工作後，「態度」扮演著制勝的關鍵，人總會遇到挫折，當下決定是要 flight（逃走）或是 fight（戰鬥），一字之差，結果就大不同。

遨遊職涯藍海

找工作就像是把心理學家 Maslow 所提出的需求論三角圖形倒過來看：以自我實現（瞭解自我的專長與熱情）為起始的尖端，然後瞭解工作環境，找到工作之後，調整自己的體能，更加充實自我的能力。

最後王老師播放「讓天賦自由」、「最後一堂課」兩段輕鬆有趣卻饒富深意的影片，強調「天生我材必有用」，即便孩子再怪，也會有適合他的工作，找到興趣所在，便要懂得運用「執著」，讓他們知道「牆」是為了要阻擋決心不夠的人，這道令人感到挫折的牆也讓人知道自己對於目標有多麼的渴望。

回想過往人生經驗，不難發現導師給我們不是學業上的專業知識，更多的是做人做事方向的指引，在學生求職的職涯的路上或多或少扮演一盞人生燈塔的角色，成為那個光。

★相關影片資訊：

一、《馭風男孩》坎寬巴 TED 論壇演說：相信自己，無論如何都不要放棄

http://www.youtube.com/watch?v=FDWK9yb2iR4&feature=Playlist&p=50939C78C09DE0A9&playnext_from=PL&playnext=1&index=7

二、讓天賦自由

<http://www.youtube.com/watch?v=GQ5ir0Rkt1M>

三、最後的一堂課

<http://www.youtube.com/watch?v=mSrYhRi5WNI>

★諮商輔導中心相關生涯測驗資源：

測驗名稱	測驗點滴	施測形式
1.生涯興趣量表	認識個人特質偏向工、理、文、人、商、事等哪一種，以及未來適合哪類的工作。	個人或團體
2.生涯發展阻隔因素量表	在決定生涯方向猶豫不決時，透過測驗瞭解遇到何種阻礙。	個人或團體
3.生涯信念檢核表	瞭解個人對工作的看法，例如工作上的順從意願、工作是否可以解決一切問題等。	個人或團體
4.工作價值觀量表	瞭解個人對工作的價值觀，作為選擇工作時的依據。	個人或團體
5.職業興趣組合卡	透過組合卡的實施，在輕鬆、自主的過程中，探索職業興趣，瞭解自己在選擇職業背後的理由。	個人

【精彩預告】

導師活動

✚ 99 學年度第一學期工程學群導師座談會

時間：99.11.08（一）12:10~13:00

地點：仁愛樓地下室 視訊中心

主持人：疏偉傑 工程學群長

✚ 99 學年度第一學期電資學群導師座談會

時間：99.11.15（一）12:10~13:00

地點：仁愛樓地下室 視訊中心

主持人：陳萬金 電資學群長

專題演講 ★生活教育認證1次

✚ 不一樣的 20 歲—Now or Never

時間：99.11.15（一）10:10~12:00

地點：圖資中心會議室

講員：沈芯菱（清大人文社會學系學生 暨 安安教學網站站長）



是什麼樣的背景及生活態度，讓這位正值花樣年華的 20 歲少女造就了她的不平凡？沈芯菱，十二歲起即致力於公益，如農產品滯銷、弱勢學生的教育、青少年藝術創作、原住民部落教育、新台灣移民……等社會基層，這位「以愛行動天下」實踐者，等您一同來聆聽。

<http://tw.myblog.yahoo.com/i2taiwan/>

沈芯菱部落格-草根台灣臉譜

✚ 貝多芬病毒

時間：99.11.17（三）15:00~16:30

地點：圖資中心會議室

講員：鄭鬱卿（北科大人文與科學學院教授）



國際知名演奏家鄭郁卿將帶領您走入瘋狂有趣的音樂世界，與您一同分享音樂家的「偏執」和「病態」對於他們創作的影響，相信將能讓您換個角度，認識古典樂，擁有一段悠閒又知性的午後時光。



- 地點：授課教室，或由諮輔中心安排（場地位於綜二館1樓，限25人以內）。
- 預約辦法：以班級或10人以上之團體為單位提出申請，諮輔中心將派專業輔導老師帶領座談，所需時間約為2小時。若該時間為原班空堂，則可計生活教育認證乙次
- 影片介紹（資料來源：奇摩電影）：



少年麥可一直自食其力，被蓮安杜希在街頭發現時，幾乎無家可歸，甚至在嚴寒的冬日只穿著短褲和T恤。蓮安得知他是女兒的同學，堅持不讓他曝露在寒冬中，且邀請他去她們家過夜。這個善意表現開啟了麥可跟杜希家的親密，儘管背景南轅北轍，他仍逐漸融入這個家庭。但他也必須面對一連串的未來挑戰。無論在足球場內外，杜希家都幫助麥可發揮其潛能，同時他也使這一家人產生自我發掘的深刻人生領悟。



五年前，鄧尼斯在婚禮上，準備迎娶已經大肚子的未婚妻莉比，結果他卻臨陣逃脫！後來莉比遇到了完美情人偉特，讓體態走樣又窮酸的鄧尼斯，跟他完全沒得比！就在莉比準備嫁給多金郎時，鄧尼斯才發現自己一直都深愛著莉比！鄧尼斯發現莉比的男友還有一個強項：馬拉松！鄧尼斯鼓起勇氣決定參加慈善馬拉松比賽跟偉特尬，好讓莉比和他的小兒子對他刮目相看……



本片敘述 Coco Chanel 的傳奇故事，觀眾們可以透過導演細膩的敘事手法瞭解在那保守的年代，一位出身貧苦的女孩如何挑戰自我，白手起家，引領女性時尚風潮，打造時尚王國！



當莎拉夫婦得知兩歲的女兒凱特得了急性前骨髓性白血球之後，家庭生活從此改觀。他們唯一的希望就是為凱特再懷一個具有完美基因配對的孩子。這樣透過醫學科技與遺傳基因來改造生命的做法，產生了道德與倫理的雙重問題，但對愛女心切的莎拉來言，她卻別無選擇不計代價的來救凱特，而代價就是犧牲凱特的妹妹：安娜，讓她不斷的提供凱特醫療上所需，包括：臍帶血、幹細胞、骨髓等。



本次主題：父母一定要和孩子談的六個人生課題

精彩預告：

專題演講

一、12/22(三)15:00 生命樂章—室內五重奏(李季老師暨南藝大音樂系學生)

系列影展 開放班級及 10 人以上團體報名中

時尚女王香奈兒、攻其不備、求愛馬拉松、姐姐的守護者等四部精選影片~

杏靈月刊是大華技術學院諮商輔導中心專為校內教職員所創立的心靈刊物，內容主要關於青少年及兒童的教育議題，供您參閱。

若有任何疑問或意見，歡迎師長們與我們聯繫，以作為未來改進的方向。

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

電話：03-5927700 分機 2332

地點：大華技術學院 諮商輔導中心綜二館一樓

父母一定要和孩子談的六個人生課題

作者：許芳菊 出處：親子天下

<http://parenting.cw.com.tw/web/docDetail.do?docId=1040&p=1&fp=1>

時代的變化，讓青春期的到來又延長，挑戰著現在的父母。許多研究都發現，透過真誠的親子對話，是父母帶領青少年子女面對未來的重要關鍵。從九歲到十八歲，有哪些重要的關鍵對話，該跟孩子好好談一談？要怎麼談？

星期四晚上，一個小學五年級胖胖的小男生，氣喘吁吁地從補習班趕到青少年諮商心理師的辦公室裡。心理師問他：「你要談什麼？」小男孩說，他不知道，是媽媽幫他安排的。他每一天都有不同的補習、活動，天天都是滿檔。當心理諮商師知道她也是男孩媽媽其中的一個安排時，她跟男孩說：「你跟媽媽說，不用再來談話，禮拜四晚上如果能給你一個空檔，比談話更重要。」

場景轉到另一場生日晚宴上：「賓客請壽星發表二十歲感言。壽星表示，在生日的前一天，他覺得自己還是個小孩子，但到了生日這一天，他覺得自己是大人了，責任感突然加重了起來。語畢，兩位年近四十的男性賓客哈哈大笑起來，還差點岔了氣。他們七嘴八舌地說：『趕快，趕快告訴我們變成大人是什麼感覺。我們也好好想變成大人，想了二十幾年了……』」

青少年階段愈來愈長

小學五年級（甚至更小）的孩子就已經面臨青春期的困擾，四十歲的大人卻還無法脫離青少年時期獨立自主，這種吊詭的現象，已經成為這個時代的新特徵。輔導青少年有豐富經驗的精神科醫師王浩但青少年階段卻不斷延後。幾乎從國小五、六年級到現在所謂的『單身寄生蟲』一族都是處於青少年期，」他說。

延長且變得更為複雜的青少年階段，挑戰著現在的父母，但很多父母卻在這個階段和孩子愈離愈遠，愈來愈生疏。

根據金車教育基金會調查顯示，將近四分之一的中小學生，認為網友比同學親友更能夠了解自己。而根據康健雜誌的調查，近四成國中生認為父母不了解他們。

徬徨少年時，其實正是最需要家長引領他們邁向成人的關鍵時期。

在這個階段，父母必須帶領孩子發展出面對未來重要的能力與態度。

正如美國學者赫斯（Patricia Hersch）在對青少年所作的研究中發現的，「孩子需要成年人提供的，不僅是接送、比薩、監護與管教。他們需要成年人和他們說話，保持親密而持續的聯繫，好讓他們感到被接納。如果沒有人可以談心，就很難學會自己的生命課題，無法做好準備，進入下一階段的人生。若缺乏長輩代代相傳的智慧，孩子只能聽到同儕的聲音。」

在青少年階段，有哪些重要人生課題，是父母一定要和孩子認真面對的？父母該如何展開與子女的關鍵對話？

關鍵對話一、探索家庭外的世界



探索，是青少年時期最重要的課題，唯有透過探索的過程，孩子才能變得獨立自主，並與家庭以外的世界產生連結。

研究發現，孩子一方面透過探索，了解外在世界，一方面也在這個過程中，找到自己願意委身投入的人生目標。

父母可以這麼做：

專家建議在步入青少年前期的小青少年（約小學三、四年級）期間，就應要讓孩子有多一些新的經驗、新的探索。例如，鼓勵孩子參加社團，對陌生的環境維持一個好奇心。或是把孩子的安全領域慢慢擴大，從家庭、學校、社區，甚至更具冒險性的活動。

當然，探索必然充滿冒險，以下幾個步驟，是放手讓孩子探索前，要做的準備。

1、分辨健康與不健康的冒險

對於比較安全的冒險行為像是孩子們的打扮，例如穿垮褲、燙很怪的頭，如果在這部分得到比較多的滿足，相對的，孩子就比較不會去嘗試危險的冒險行為，像是嗑藥、中輟男女生的群聚。

2、跟孩子討論界限在哪裡

在探索的過程中，孩子會被誘惑、也會迷失，但也因為這樣，他也會充滿恐懼。

父母必須和孩子一起討論行為的界限，例如，晚上十一點之前一定要回家、絕對不到哪些場所。

如果父母發現孩子的冒險行為已經超過界限，例如抽煙、過夜不回家，父母最好能先保持冷靜，讓自己先思考一兩天，再跟孩子好好討論這件事情，讓孩子了解他的行為可能帶來的不良後果。一旦看到孩子改善，也應給予肯定鼓勵。

3、 建立安全基地

長期輔導青少年的諮商心理師黃心怡指出，保持一個孩子可以跟父母談話的空間，就是抵抗誘惑最大的免疫力。

孩子在外面遇到太刺激的誘惑或不可思議的事，他會回家說。這時父母要先發揮同理心，不要否定孩子的感覺。父母可以反問孩子：「你知不知道為什麼我們不認同這些行為？」讓孩子自己去思考。

王浩威醫師也認為，父母親要像一個安全基地，不管孩子飛多遠，當他感到不安全的時候，他就會回到這個安全基地。

4、 容許犯錯、挫折

成長的過程中，孩子一定要有挫折、要有失敗的經驗，他才能學習判斷。專家建議讓孩子小一點的時候就有機會犯錯，可以讓他們早一點開始學習。

研究也發現，對小孩子成長最有幫助的環境，應該有適當的挫折、適當的失敗，但不會讓他垮掉。

關鍵對話二、發展自我管理能力的

根據兒童身心發展的研究，孩子從九歲到十二歲，是逐漸從他律邁向自律的關鍵期。這段期間，父母要開始讓孩子學習自己管理自己，為自己負責，提升自我約束、控制的能力，也就是要把孩子生活的責任逐漸交還給他們。

父母可以這麼做：

信任，是讓孩子發展自我管理能力的的第一步。

黃心怡在諮商青少年的過程中發現，大奶娃背後往往都有一個照顧過度或過度焦慮的父母。他們害怕孩子失敗、不敢放手讓孩子嘗試。

想要有技巧的放手，可以這麼做：

1、 提供一些管理工具

例如教導孩子規劃一張時間管理的表格，或是筆記本，記下每天該做的事。

板橋地院少年觀護人盧蘇偉在兒子上小學的時候，家裡就買了一個很大的白板，讓孩子回來把他該做的事情寫上去，做到，就拿一個紅色的吸鐵吸上去，學習為自己負責、自己管理自己。

2、 主動封邑

八投里仁協會副理事長，青少年諮商專家楊俐容建議父母可以在孩子上國中之後做一些「主動封邑」的動作，就像太子長大，皇上會分封一些領土給他管理。例如，她在大女兒上國中後，就給她一個獨立的空間，讓她自己管理收拾。

另外，給零用錢也在標示孩子長到多大。父母在逐步增加孩子零用錢的同時，也可以告訴孩子，哪些事物你要自己做決定，所以有哪些東西統統由你自己的錢去買了。

3、找對溝通好時機

把孩子的責任逐漸交回去，時機與溝通的語言都有訣竅。

黃心怡建議，在孩子生日、過年、新學期的開始都是把責任交還給孩子很好的時機。例如，過年的時候，可以對孩子說：「你又長大一歲了，媽媽相信你可以……了」。

語言必須是非常正面的，告訴孩子，「我覺得你可以辦得到」，讓他去嘗試，但不要同一個時間試太多主題。

切忌負面語言，例如：「你怎麼這麼懶！隔壁誰誰誰都會做什麼了！」用比較的方式，青春期的孩子都會很厭煩。

4、引導孩子解決問題

功能太好的父母，往往會養出離不開家的孩子。當孩子把事情搞砸了，不妨當作是一個培養孩子解決問題的機會，別急著為他善後。

例如：孩子打翻水了，重點不是讓他感覺他闖禍了，然後一邊幫他收拾，而是問他可以怎麼處理，然後讓他自己去處理。

關鍵對話三、自我價值的建立

當孩子進入青少年時期，一些很深刻的生命主題，像是：「我是誰？」「我正常嗎？」「我有能力嗎？」「我值得被愛嗎？」這些問題會時常浮現在他們心中。研究發現，當青少年有良好的自我評價，有助於他們做出好的決定。

日本知名兒童心理醫師明橋大二認為，許多令人擔心或表現異常的孩子，他們的自我價值多半不是沒有完整建立，就是脆弱得不堪一擊。對於這樣的孩子就算要給他學習，他們往往學不來，反而一不小心就讓原本低落的自我價值感更下降，造成傷害。養兒育女最重要的就是幫他們建立起良好的自我評價。

父母可以這麼做：

青少年要發展自我的認同，形成他對自己的認識，往往藉由他和重要他人的互動關係，像是爸媽、老師、朋友，周圍這些人常常對他講的話都有重大影響。

1、避免負面語言

如果父母一直罵孩子很笨，孩子就聰明不起來，因為所有的人都提醒他很笨。他對自己的核心認識就是「我是個很笨的人」。自我認同的形成就像拼圖一樣，慢慢拼出自己的樣子。

黃心怡經常提醒父母，對自己的語言要覺知，如果你對孩子講的話都是很負面的，就是不斷在他的生命裡面烙印一個負面的特質。

2、讓孩子感到被需要、被欣賞

盧蘇偉以他長期輔導青少年的經驗指出，孩子這時候開始想要表現出自己是一個有價值、有能力的人，他要常常被父母需要，所以父母管教的方式是要常常去需要孩子、要孩子來幫他。例如，「這件事情媽媽不了解，你可不可以教媽媽一下？」

3、經常請教孩子意見

父母也可以引導孩子去思考，經常問他們的意見想法，鼓勵他們做決定。當他們做出正面的選擇時，給予肯定。

關鍵對話四、性教育&兩性關係

根據國民健康局民國九十五年針對國中男女生調查，約兩成國中生有單獨跟異性約會的經驗。二%有過性行為，其中僅六成有避孕。五成國中男生曾接觸平面色情媒體。



由於網際網路的發展以及媒體大量似是而非的訊息，青少年容易對性產生錯覺，甚至以為周遭同儕都在做這些事。因此，許多專家都建議，父母在孩子進入青春期之前，一定要跟孩子談性和兩性關係的議題。

父母可以這麼做：

楊俐容認為，性心理應該從小就開始，包括兩性怎麼互動，了解兩性差異。至於性生理，年齡小的孩子可以教導安全衛生，接下來就是要考量不同年齡的需求發展給予適當的教育。

1、健康自然的態度談性

專家建議，跟年紀還小的孩子談性，可以藉由繪本告訴他哪裡是私密處，並以健康自然的態度回答孩子關於性的問題，不必一下子急著給孩子太多知識，以免他們吸收不了。

2、主動認識孩子的朋友

當孩子進入青春期，甚至開始和異性交往，父母可以主動邀請孩子將朋友帶回家認識，也可以鼓勵孩子在進入一對一的交往期前，多參與群體性的活動，這可以幫助他們發展社交技巧並自然發展友誼。

3、利用機會教育或說故事

想跟青少年談兩性話題，父母可以多利用機會教育。例如看電視時，可以問：「如果你是男主角，你會喜歡哪一個？」

或是利用說故事的方式，藉由訴說一些同年齡的孩子故事引發他做一些連結。例如媽媽可以跟孩子聊聊當年和朋友交往或分手的情形。

父母要去思考一個問題，「你的孩子交異性朋友的時候，你能不能成為他的愛情軍師？孩子討論的優先順序是你嗎？」黃心怡發現，如果家庭允許開放討論，孩子在性的冒險就會少一些。



關鍵對談五、人際關係的發展

人際關係是孩子在進入青春期前一定要培養的能力，因為這個階段會有更多的需要去發展跟同儕的關係。

精神科醫師王浩威與諮商心理師黃心怡近年來都發現，孩子出現拒學的現象逐漸增加，他們拒絕去學校的原因很大部分來自跟人的互動有困擾。

缺乏人際能力的孩子沒辦法跟人交談，不知道怎麼去認識一個朋友或經營一段關係，這會影響孩子的自我價值，甚至產生自我懷疑。因此，教養過程中，創造孩子跟別人的互動機會，培養人際關係的能力一定要練習。

父母可以這麼做：

楊俐容提醒父母，小學三、四年級開始，要多觀察孩子跟同儕交往的能力，因為在這個階段，私黨、排斥、孤立現象開始出現。

儘量跟孩子的朋友，甚至孩子朋友的家長保持聯繫，彼此照應。即使到了青少年，也應該與孩子的老師有良好的互動，了解孩子在學校的狀況。

在人際關係能力的發展上，父母可以協助孩子：

1、給孩子玩耍的時間

現在許多孩子時間被填的滿滿，沒有時間跟人交往，跟同儕也往往只有在補習班片段的交談，這是很膚淺的關係。黃心怡提醒父母，要多讓孩子去玩，跟人打球、玩遊戲，在玩耍中自然形成好的人際關係。

2、打開孩子的眼界、觀察力

孩子人際有困擾，父母可以做的，第一是不要去放大困擾，也不要否定孩子的說法。再來就要幫助人際關係不好的孩子打開眼界，去觀察周遭人群的互動方式，因為這些孩子比較封閉，需要協助連結。

3、跟孩子進行角色扮演

你演孩子，孩子演他同學，在角色扮演中，引導孩子釐清自己的問題，讓他了解人際關係上為何會碰到困擾，可以怎麼做。

關鍵對話六、人生目標的追尋

青少年時期，是尋找人生目標，築夢未來的關鍵時期。

研究發現，生活有目標的孩子，比較能夠主動學習、並做出負責任的選擇，也活得比較快樂。

史丹佛大學一項研究發現，大約只有二十%的青少年，清楚自己的人生目標，超過四分之一的孩子，處於隨波逐流的狀態。

長期缺乏內在動力、找不到人生目標的孩子，是很容易迷失的一群。

板橋地院少年觀護人盧蘇偉發現，他所輔導的青少年，最大的問題就是生活中沒有目標。他們不知道該為什麼而努力，也沒有為自己生活安排的能力。

父母可以這麼做：

當孩子缺乏內在動機，不知道為什麼而活時，父母可以幫助孩子：

1、啟動孩子的夢想

有機會多跟孩子聊聊他們的夢想是什麼？他們希望擁有什麼樣的人生？

曾經帶領邊緣青少年完成獨輪車環島壯舉的盧蘇偉認為，每一個孩子都應該有一個偉大的夢想，不管父母同不同意，或孩子能不能做到，至少他有這樣的夢想，如果他願意為夢想付出努力，他的潛就能完全被開發出來。

2、讓孩子學習設定目標

可以經常跟孩子談談什麼是他的短期目標？什麼是他的中長期目標？例如，孩子的短期目標可以是通過這次大考，也可以是完成某項作品。長期目標可以是學會某項技能或是改掉某個壞習慣。

學會設定目標是實踐夢想的第一步。

3、討論生涯規劃

長期輔導青少年的楊俐容認為，父母在跟孩子的對談中，可以慢慢引導他去思考未來他想要從事什麼樣的工作。

尤其是在十五歲之後，生涯規劃的議題顯得更為重要。父母可以引導孩子去思考，他的性向（天賦、專長）擅長做什麼？他的興趣在哪方面？他的價值觀是什麼？最後是，外在世界的需求是什麼？

孩子必須尋找到他內在的聲音，才能真正發現他想追求的人生目標。



【精彩預告】

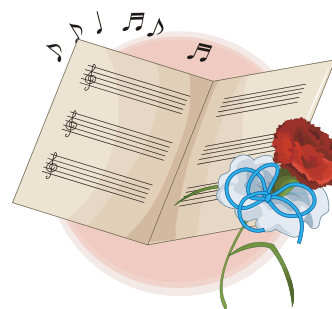
專題演講 ★生活教育認證1次

生命樂章—室內五重奏

時間：99.12.22 (三) 15:00~16:30

地點：圖資處4樓音樂欣賞室

講者：李季 老師 (國際知名演奏家) 暨 南藝大音樂系學生



主修小提琴、從法國巴黎音樂師範學院畢業的李季老師，目前任職於國立臺南藝術大學，應本校邀請，即將於12月22日帶領他的學生共同表演「絃樂五重奏」，歡迎對古典音樂有興趣的師生，蒞臨這場饗宴！



- 地點：授課教室，或由諮商輔導中心安排 (場地位於綜二館1樓，限25人以內)。
- 預約辦法：以班級或10人以上之團體為單位提出申請，諮輔中心將派專業輔導老師帶領座談，所需時間約為2小時。若該時間為原班空堂，則可計生活教育認證乙次。
- 影片：



攻其不備



求愛馬拉松



姊姊的守護者



時尚女王香奈兒



本次主題：

生命的接力馬拉松—讓我們為上一棒選手喝采

精彩預告：

導師活動

100.01.13 (四) 99 學年度第一學期「期末全校導師會議暨輔導知能研習」

杏靈月刊是大華技術學院諮商輔導中心專為校內教職員所創立的心靈刊物，內容主要關於青少年及兒童的教育議題，供您參閱。若有任何疑問或意見，歡迎師長們與我們聯繫，以作為未來改進的方向。

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

電話：03-5927700 分機 2332

地點：大華技術學院 諮商輔導中心綜二館一樓

生命的接力馬拉松—讓我們為上一棒選手喝采

講者：歐陽靖

（知名作家、模特兒，現職為平面設計師）

演講時間：99年10月28日

主辦單位：大華技術學院諮商輔導中心



生命對你來說是什麼？

你曾經為了陌生人的生命逝去，而感到悲傷嗎？

你在感到悲傷之際，心中有被啟發些什麼嗎？

無論你的心中得到了什麼，只要是正面的力量...
就是「生命的接力」。

知名演員譚艾珍之女，歐陽靖，年僅27歲，曾經擔任過模特兒，也是出過書、當過作家，目前工作為平面設計師。有個在螢光幕前開朗、親和、又有知名度的媽媽，是多麼令人羨慕的事！很難想像這樣一個美麗的佳人兒，也曾在青春歲月時，歷經嚴重的憂鬱症，接受過住院治療、數度萌生自殺的念頭.....

今年10月，大華技術學院諮商輔導中心邀請其來與同學分享：如何走過人生的低潮歲月，領悟生死的課題。

你曾經與死亡面對面過嗎？

Q1. 飼養的心愛寵物死亡？

Q2. 長輩、家人、朋友離開人世？

Q3. 自己曾經有瀕臨死亡的經驗？

你曾經與死亡面對面過嗎？這是一個映入眼簾，會使人心一驚的問題。曾經面臨過飼養的心愛寵物死亡嗎？在座有些同學舉起手。那麼，曾經有遇過長輩、家人、朋友離開人世嗎？仍有些同學舉起手，而且舉手的比例讓人嚇了一跳。

「生死教育」看似沉重，但卻是每個人都會面對到的事情。歐陽靖開始從她的生命故事說起：

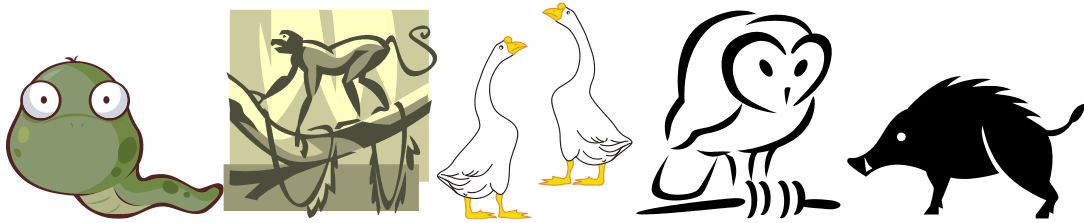
「動物」是他生命教育的啟蒙來源。

從小，她的家裡便飼養了相當多隻、也相當多種的動物。身為獨生女的她，這些動物就是她的好朋友、玩伴，陪伴她度過只有「一個人」的童年。



許多人家都會養狗，養很可愛的一隻、兩隻。但是當歐陽靖 5 歲的時候，家裡已經同時有 12 隻狗。這些都不一定是名犬，而是爸爸在路邊撿的流浪狗。最多曾經家裡同時有幾十條狗，名字從「小白」一直到「小小小小白」。這些狗兒的生老病死，不斷的在生活中發生，甚至頻繁到覺得自己是不是麻木了。

家裡也曾經養過許多令人匪夷所思的動物，像是蛇、猴子、貓頭鷹、老鷹、台灣特有種的冠頭鵝、山豬、甚至是那個野生動物保育法尚未推行的年代，也養過從山產店救來的馬來熊。



到底這些動物是哪來的？她也不知道。全家人就是裝了「拯救動物」的雷達一樣，總是找得到需要被拯救的動物。

但好心能否得到好報呢？

歐陽靖真的曾經懷疑過。身為知名演員之女，似乎應該過著光鮮亮麗的生活、喝下午茶、不愁吃穿。但她的生活並非如此，甚至負債至上千萬。

他們全家人在一次家中狗兒被鄰居毒殺後，決定搬離繁華、人多的台北市，遷移到能擁有較寬廣空間的臺北縣鄉下，目的在於可以協助更多的流浪狗。然而，母親譚艾珍也為了照顧這些動物，無暇工作，無法擁有固定的經濟收入，但另一方面，動物的飼養費又像是個無底洞，每個月都需要那麼多的支出。

屋漏偏逢連夜雨，歐陽靖的父親在一個平凡無奇的午後，悄悄的過世。沒有什麼特別的疾病，也沒有任何的徵兆，媽媽說：「爸爸從人生中畢業了。」

所幸，經由當年的報章雜誌報導，全台灣愛護動物的人們陸續將歐陽靖家中的狗兒認養回去，又或是出錢贊助，幫她們度過難關。

而後，母女兩人搬回台北與外婆同住，歐陽靖也從鄉下轉學到台北的學校，一直習慣與動物相處的她，面對到人際關係的困擾，並且在國中升高中的階段，憑藉著驚人的意志力，在兩個月內以斷食法急速減肥，卻換來嚴重的憂鬱症。

曾經，歐陽靖的狀況嚴重到甚至有雙重人格的出現，無法繼續完成高中學業，接受住院治療。台北市立療養院（現為台北市立聯合醫院松德院區）的醫師告訴譚艾珍：「別抱持太大的希望，你的女兒要好起來很難。」

是什麼樣的機緣讓她又再站起來？

連續 10 天內，面對兩位好友接連自殺身亡，包含轟動一時的催眠師徐明之女兒，歐陽靖發現自己不能再這樣下去，不能再陷入憂鬱當中，她不希望自己的生命就這樣白白渡過。

如果，能夠賦予自己的人生一些意義，那她這麼決定：

「接過逝者手中的接力棒，努力的活下去。」

逝去的兩位好友，一位夢想著當模特兒，一位夢想著當作家，歐陽靖努力完成、也真的做到了！這就是她為好友們的「生命接力」。

活著並不容易，也無法一步登天。最後沒有完成高中學業的歐陽靖當過服務生、在餐廳端盤子、做過各種不同的工作，領取微薄的薪水，但就是要努力活下去。而她在經歷這麼多波折後，也陸續到各地演講，想將自己對生命的感受跟大家分享。

某天，在歐陽靖長大後，譚艾珍數了數家中曾經養過多少條狗。居然有上千隻！



有人用一生追求感情，
有人用一生追求事業，
也有人用一生追求財富。
無論你是什麼樣的人...
人生中，你一定會遇到：生、死。
這兩件看似沉重的事情。

你曾經與死亡面對面過嗎？

Q1.飼養的心愛寵物死亡？

感謝牠，讓你在生命中，
感受到付出、照顧，與被陪伴的溫暖。

Q2.長輩、家人、朋友離開人世？

感恩他們，關愛你、教育你。
將悲傷轉化為感謝，更積極面對未來的人生。

就如同蝴蝶效應，
每個小生命都可能對世界帶來巨大影響。

只要我們還活著的過程，即為接力馬拉松賽跑的一份子。
我們所能做的；就是感謝上一棒的努力，
並在自己的人生中用力生活、不忘本，
這就是積極面對生命的態度。



【精彩預告】

導師活動

✚ 99 學年度第一學期「期末全校導師會議暨輔導知能研習」

時間：100.01.13（四）13：00～16：00

地點：圖資處 2 樓會議室

主持人：石慶得 校長

主講人：孫毓璋 教授

（清華大學醫環系教授、第一屆傑出導師獎得主）

講題：如何做個快樂的教育者？

99 學年度第一學期已經到了尾聲，與您期末的聚會相約在 1 月 13 日的下午。

老師的「心事誰人知」！

打開電視，收看「大學生了沒」的節目，您會發現：現在學生的焦點並不在讀書，他們同時也花了許多時間在交友、上網、打工、社團、玩樂等。而身為學校老師的責任除了教學，也還有研究、升等的壓力，下了班回家，也同時身為人子、人夫、或人父。如何在工作、家庭、自我生活中獲得平衡和快樂呢？歡迎您一起來參與「如何做個快樂的教育者？」

