



## 活動報馬仔

### 輔導組

- 衛生福利部安心專線號碼於 108 年 7 月 1 日正式改為 1925 (依舊愛我) 安心專線、生命線協談專線 1995 (請救救我)，持續提供全年無休 24 小時免費心理諮詢服務，另外，還有張老師專線 1980 (依舊幫你)，同學們遇有情緒困擾時可以即時撥打。
- 講座「看見孩子的大未來」即將於 109 年 6 月 10 日晚間 7:00 登場，本次力邀士林高商曾騰瀧校長蒞校進行志願選填及生涯方向分享，歡迎同學、家長及老師們一同前來了解喔～

### 資料組

- 「109 暑假職業輔導營隊」將在 109 年 6 月 18 日~6 月 30 日集合說明行前注意事項，請隨時注意廣播訊息！
- 109 學年度第 1 學期（九上）的技藝教育課程確認名單，預計於 109 年 6 月 12 日左右公布錄取名單。



## 人生如果是一個（ ），你想填入什麼？

你有想過自己正在過一個什麼樣的人生？或未來希望過一個什麼樣的人生嗎？高中教師兼作家宋怡慧在《用書脫魯的一生閱讀術》一書中提到閱讀是生涯抉擇的關鍵，透過閱讀，可以認識自己、學習與人溝通，進而讀懂世界，我們所遇到的人生問題往往可以在書中得到解答，以下是她在課堂上與學生的對話：

「人生如果是一個（ ），你想填入什麼？」老師問。  
「騙局。旅程。挑戰。笑話。告白。花園。錯誤。」學生很有創意地接龍起來。  
「你如何認定你的人生，（ ）填上什麼答案，它就會往那個方向發展。」老師說。  
「你們認為一個（ ）只能填一個答案嗎？人生難道都是單選題嗎？為何不是多選題？」老師繼續發問。

「如果試著把每個答案串起來，變成一段有意義的文字，就會變成：人生是一個又一個的挑戰，面對一個突如其來的騙局，或許是生命最痛苦的歷程，卻也是從澈悟到省思的開始。接受外人看來是笑話的人生，你就能進入另一個豐富的學習旅程，苦痛醞釀出真實的力量，讓你不再畏懼挫折，更加堅強地往夢想前行。因而，在旅途中，你邂逅許多美麗的風景人情，也遇見此生的 Mr. right 或 Miss right，在千錘百鍊的歷練中，你有勇氣和百分百的男孩或女孩告白，再回首，以騙局人生為開始，最後，以繁華盛開的花園人生為終曲，這段人生不是美麗的錯誤，是年輕抉擇的傳奇。」老師靈機一動地說著。

親愛的同學，看到這裡，你有想到什麼嗎？你認為宋老師想要表達的是什麼？現在，請你也試著回答，人生如果是一個（ ），你想填入什麼？

★ 人生如果是一個（\_\_\_\_\_）

參考資料：宋怡慧《用書脫魯的一生閱讀術》



# 做自己的生命設計師

要如何設計人生？申請自己成績最好的那個科系嗎？人生是否只有一個版本？

史丹佛大學的「人生設計課」，被紐約時報評為史丹佛大學最火的課程之一，是第一個將設計思考用在生涯規劃上的課，專門解決人生中最難的問題「我這一生要做什麼？」。授課教師比爾·柏內特說：「設計人生就像設計產品一樣」、「每個人都希望過著有意義的人生，甚至看見自己對世界的貢獻。」，作為中學生，要怎麼做自己的生命設計師呢？

★ 首先，要親手設計你的人生軌跡，走出自己的路。

1. 「**發現我是誰**」(Discover who I am)：指的不是發現「我適合電機系」，而是到處試著做不同的事，觀察自己做哪些事會精力充沛，例如：你可能會發現自己喜歡寫作。
2. 接著問「為什麼」(Why)：喜歡寫作，是因為你喜歡用邏輯組織想法，還是你喜歡跟別人分享觀點？這段探索很重要，不要停留在「我喜歡寫作，所以只能當作家」的想法，而是挖掘深層的自己，從中思考自己適合哪種工作。

★ 接著，打破五個迷思：

1. **不要限縮在一種版本的人生**：你可以有多種版本的人生，清楚自己有哪些選項，根據情境背景，選擇當下最適合你的。
2. **不要用科系決定人生**：史丹佛也只有 68 個科系，但工作有成千上萬種，不要用科系限制你對工作的想像。
3. **別怕第一份工作選錯**：心理學研究顯示，多數人到 30 歲才開始成熟，那時候你會更知道自己喜歡什麼。
4. **人史哲的工作也能獲得財富**：雖不像特定領域的薪資漲幅明確，但透過人生的設計，你也可以找到運用人文能力又能致富的工作。
5. **做自己的人生主導者**：沒有人可以決定你的人生，為自己好好的活。

參考資料：親子天下—史丹佛「人生設計課」大師專訪：讓孩子設計「對他而言有意義」的人生 2020.05.20



## 尋找熱情根源，來一場 Gap Weeks 旅行吧！

要怎麼找到對生活的熱情呢？大家有聽過「Gap Year」嗎？Gap Year 是空檔年的意思，這個概念興起於歐洲國家，一些青少年在中學畢業之後、升讀大學之前，不一定會馬上考大學或去工作，而是騰出一年的時間，以實踐的方式來體驗自己感興趣的工作或生活方式，例如，旅行、修讀(非)學術課程、義工服務、工作假期計劃…等。藉此嘗試很多不一樣的事情，同時也思考自己未來想要的方向是什麼。

接下來就快要放暑假了，在這六個禮拜的假期，你有什麼計畫嗎？你想花多少時間做哪些事情？跟誰一起？去哪裡？試著運用這幾週的空檔，來場 Gap Weeks 的旅行，尋找自己對生命的熱情與渴望吧！



*When you want something, all the universe conspires in helping you to achieve it.*

「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」—《牧羊少年奇幻之旅》

～祝福各位同學找到自己對生活、對生命的熱情，並且帶著這股力量迎接未知的挑戰～