

# 家庭教育 相關活動報導

98學年度下學期輔導室舉辦了許多關於家庭教育的活動，包括「家長烘焙讀書會」、「家人親密按摩工作坊」、「父母成長團體」以及眾多演講等，族繁不及備載。限於版面有限，僅能就其中幾場內容，節錄如下：

## 99.4.14 (三) 14:00~16:30: 親密對話—父母如何與子女談性

邀請可言心理諮商所所長、臺北教育大學兼任講師王瑞琪教授至本校進行演講。課程內容包含：「青少年的親密行為現況」、「知識」帶來力量與智慧、「如何避免約會強暴與非預期的性行為」、「青少年情感受挫時之危機處理」等，內容十分精彩。



▲ 老師提出性別議題 ▲ 家長討論 ▲ 案例說明

## 99.4.17 (六) 9:00~16:00: 家庭教育研習課程—親子心靈互體驗、真實的親子溝通

本校邀請政治大學兼任教授王淑俐教授蒞校演講，主題為「親子心靈互體驗、真實的親子溝通」，參加的家長人數約35人。演講內容除了有王教授自己輔導的案例，也包含了王教授教育自己孩子的親身經驗。王教授的演講引起廣泛迴響，家長不僅踴躍提問，從王教授的回答中也受益匪淺。

## 99.5.4 (二) 14:00~16:30: 家長烘焙讀書會

本次活動特別邀請本校特教科兼任老師張瑛瑤老師指導。藉著準備點心(蛋塔)的悠閒時光之餘，共同暢談一本好書或文章。



▲ 孫主任致詞 ▲ 介紹蛋塔材料 ▲ 蛋塔製作教學



▲ 家長邊吃蛋塔邊進行討論 ▲ 家長經驗分享

## 99.6.8 (二) 10:10~17:10: 家人親密按摩工作坊

本次活動特別邀請淡江大學教育心理與諮商研究所副教授楊明磊老師指導。活動目標在於藉由「親密按摩」的按摩手法，在照顧的過程中促進親子雙方的關係，讓按摩不只是照顧，更是讓身體親近的兩個人在無觸與關切中增進彼此的親密感。



▲ 學員們操作與練習肩頸按摩 ▲ 學員們一對一進行親密按摩 ▲ 老師講解解部按摩與示範

# 家庭教育LOGO設計比賽得獎作品



# 世界宗教博物館之參觀心得

【320 林莉萍】世界宗教博物館由心道師父所創立，他希望藉博物館的典藏、研究、展覽、教育活動、出版，推動生命教育的核心價值「愛與和平」，增進大家對世界宗教文化的認識與欣賞，拓展個人及文化的經驗。

進入博物館內，我看到「水幕牆」，感受到沉靜的片刻，潺潺水聲，把手放在水簾上，心靈的洗滌，逐步進入館內參觀旅程，我在「手印牆」上留下屬於個人的手印，這個印記代表著活著的能量，參觀佈滿宇宙寰宇圖像的「金色大廳」，柱子上刻著許多不同語言的溫馨小語，「生命之旅廳」裡看到各個民族的生命禮俗與文化特色，「世界宗教展示大廳」展出了包括基督宗教、伊斯蘭教、佛教、道教等世界十大宗教，充分表達出每個宗教的文化，藝術表現，文獻經典、音樂與儀式，還有眾多的建築模型。

世界宗教博物館是引領大家體驗生命的殿堂，讓大家對宗教能有更深層地體悟，宗教使人們有了心靈的寄託，宗教信仰的存在價值或許是無限大。

# 98學年度【孝梯楷模】當選名單

本校依據教育局所頒生態教育年之主軸三「尊重生命的人文關懷」暨配合教孝月宣導推廣，落實學生生活教育及正確的人生價值，弘揚倫理孝悌精神，特舉辦孝梯楷模表揚活動。獲獎者應具備以下條件：

- (一) 具有孝悌事蹟、宏揚倫理、促進和諧、無記過處分之日夜間部學生，經該班同學提出推薦，由導師查證確實，或由導師直接推薦，每班以一人為原則，但如具有特殊具體事蹟者超過一人時，不在此限。
- (二) 受推薦者應具有下列孝悌具體事蹟之一：
  1. 倡行孝道、孝順父母、實踐孝悌、愛護自身、善盡晚輩侍親進退之道者。
  2. 三代同居，晚輩能恭敬孝順照顧長輩起居，確有實據可為社會楷模者。
  3. 失父或失母能孝順勤勉，半工半讀維持家計、照顧弟妹，事蹟昭彰確實者。
  4. 友愛兄弟姊妹，能幫助其克服困難，有具體事實足證堪為社會楷模者。
  5. 其他有具體文件足資證明其確有堪為人楷模之孝悌事蹟者。

以下為98學年度獲獎同學名單：

編號	班級	學號	姓名	性別
1	103	80221	洪又瑜	女
2	120	81928	洪若媽	女
3	204	70338	劉子琦	女
4	205	70412	蔡竣宇	男
5	222	72127	郭婉如	女
6	303	60216	吳蕙君	女
7	夜102	83234	楊于萱	女
8	夜103	83327	陳栢琳	女
9	夜201	73124	郭子寧	女
10	夜204	73408	王文怡	女

# 士林高商簡訊

地址：臺北市士林區士商路150號 電話：02-28313114 網址：www.s1hs.tp.edu.tw

# 和世界做朋友，你，準備好了嗎？

【黃寶瑾校長撰】老鼠媽媽帶著她的孩子們住在城裡某個大戶人家的牆角，生活還算優渥，唯一需要擔憂的是，屋主養了一隻大肥貓，對他們的生命造成威脅。幸好附近經常有一隻大狼狗出沒，算是大肥貓的天敵吧，每次大狼狗一出現，「汪、汪」兩聲，肥貓就趕緊夾著尾巴逃之夭夭。

久而久之，老鼠媽媽發展出自己的生存之道。每當她要出外覓食，或帶著孩子們外出散步，都會在洞口內仔細聆聽，如果她聽

到是狗的叫聲，知道貓一定不敢出現，她就放心領著孩子們外出；相反地，如果聽到是貓的叫聲，那她是一步也不敢踏出她的老鼠洞。

這一天，老鼠媽媽想領著孩子們外出散步，洞外只聽到狗不停的吠叫聲，因此她就放心大膽的出門去。才剛出洞口，就被大肥貓逮個正著，正當大肥貓即將將老鼠媽媽一口咬下的同時，老鼠媽媽哀求說：「在我臨死前，我很想知道為什麼狗吠個不停，你卻敢出現呢？」「嘿！嘿！嘿！」大肥貓乾笑了幾聲，接著發出「汪汪汪」的聲音，並說：「這年頭不多學幾種語言，怎能混飯吃？」

近年來由於網路世界四通八達，世界儼然已成為地球村，你來我往，早已稀鬆平常。這一世代的學生為地球村公民的一員，課本上的知識、鋼筋水泥教室，已不足以應付國際競爭。為培養土商人更多元的學習與世界競爭力，本校積極推動辦理各項國際教育交流活動。

97學年度起，開辦赴澳洲體驗學習活動。同學們除了進入外國學校上課、更可住進接待家庭，實際體驗澳洲人的生活與文化。藉由跨文化體驗，擴大國際視野，豐富了學生的學習經驗。藉由海外團體生活中培養學生自我責任、團體合作精神及理財的觀念。

延續過往之經驗，每年均辦理日本教育旅行。以今年為例，5月份本校組團前往已連續2年到本校參訪的日本群馬縣利根商業高校參訪。參訪當日，日本校方動員了全校師生夾道歡迎，備受禮遇，讓我們十分感動！

學校安排了主題活動，學生分組交流學習，有茶道、空手道、曲棍球、弓道、古箏等，每組學生均有學伴一起學習。這些活動都是日本生活中的一部分，讓同學對日本文化有更深一層的認識。

中午在學校用餐，每一個學生都由學伴陪同用餐，彼此互相認識、聊天、交流。雖然語言不是十分流暢，不過在英文、中文、日文與比手畫腳交雜使用的過程中，交集也就越來越多。只見臺、日的同學們彼此手拉手，你一言、我一語，雖是雞同鴨講，卻也能笑得東倒西歪，不亦樂乎！師長們看在眼里，安排此次交流的辛勞，也都值回票價了。

學生在參訪心得上寫下：「原來世界這麼大，有很多的事物等著我們去體驗與學習。此刻我們要做的是：把自己準備好，把錢存得夠，敞開心胸和世界做朋友。」不論是澳洲行或是日本行，都是圓夢之旅，相信對同學們未來的人生及眼界，都將會有深刻、很深遠的影響。

親愛土商寶貝們，海外體驗學習的經驗，能開啓你們和世界接軌的的窗，在未來的歲月中，你們得以飛的更高，看的更遠！和世界做朋友，你，準備好了嗎？



▲ 本校澳洲體驗學習活動



▲ 本校日本教育旅行

# 士商99年千人七星登頂淨山活動

【本刊編輯】千人登頂淨山活動迄今已舉辦三年。每一年的活動，不僅讓同學們實際參與社區活動，增進社區與學校間的連結，更讓同學走出教室、迎向郊外，增進體適能力與合作精神，培育心胸開闊、健全體魄、達觀進取之士商人。更藉由各班家長的自願加入，使家庭更健康、品質更提昇，透過家庭共學的運作，促成健康家庭，可說是一項相當有意義的活動。

然而今年的活動可說是一波三折啊！原訂於99年4月16日(五)下午舉辦的淨山活動，接連因雨改期，還好總算在99年7月2日(五)下午因老天幫忙而能完成。當天，大部分的一年級同學，在該班導師的帶領之下，與校長、各處室主任及各班自願家長，一同前往陽明山國家公園。

本次活動共計兩個目標：登頂、淨山。登頂部分，由學校集體搭乘公車，約下午1:20至冷水坑登山口完成集結；淨山部份，依出發時間往七星山公園行進，途中進行淨山工作(環保大垃圾袋由衛生組準備，每位同學各自準備小垃圾袋)，到達七星山公園完成垃圾分類與集中。整個路線規劃為：去程：冷水

坑-夢幻湖-七星公園(1.4公里，上山，時間45分)，到達時間約下午2:20；回程：七星公園-苗圃登山口(1.65公里，下山，時間30分)。約下午4:00在苗圃集體搭乘公車返回劍潭(士林)捷運站或本校放學。

活動過程中，最令人感動的部份，莫過於看到同學們團隊合作、互助互愛精神的展現。班上若有較為落後或身體不適者，都可以看到同學的互相打氣與協助，甚至有同學會揹起行動較為不便者一起前行。堅持的果實是美麗的。當抵達終點、達成任務之際，面對乾淨的環境、壯闊的美景，胸中悶氣與身體不適一掃而散，取而代之是海闊天空的豪氣與酸痛後的滿足。

相當感謝各界的捐助，讓完成全程並作好淨山後垃圾分類工作之同學，除了核給服務學習3小時及體



▲ 人山人海

適能認證之外，還有大獎可以摸彩。本年度最大獎為自行車，早早就放在學務處門口展示，獎品之豐富，在學生之間廣為流傳。當然，物質獎勵自然非本次活動最大目的，然給予同學們一些實質上的鼓勵，讓他們活動完的當天就可摸彩，並將獎品帶回家，其心靈上的得意與滿足，亦讓本次活動的精采度更為錦上添花。



▲ 戴墨鏡的校長與勞苦功高的賴組長



▲ 讚啦

## 2010年日本教育旅行參訪

【圖書館主任 何移友】

延續過去幾年，本校辦理海外國際教育旅行，今年5月24日，在黃實瑾校長的領導之下，率領2位老師、33位學生，前往已經連續2年到本校參訪的日本群馬縣利根商業高校參訪。

日本這個國家，給人的印象是街道乾淨，生活有秩序、人民有禮貌、科技進步、地方風情文化多元。這趟的參訪，當然我們也不外乎參訪這些特色。

利根商業高校位於群馬縣，離東京車程約3小時。學校地處鄉間，風景秀麗，參訪當天又是好天氣，給我們一種神清氣爽、空氣清新又景色宜人的景象。學校的規模不大，每年級約莫250名同學，但參訪的那天，可是動員了全校師生一起來道歡迎我們，真是讓我們受到無比的驚訝與感動。

歡迎會，在該校的大禮堂舉行，很正式。對待我們外賓可說是非常周到，除了全校在大禮堂就坐外，沿路有引導師生，兩旁有安排學生鼓掌歡迎我們這群來自臺灣的朋友。會場的佈置，簡單而隆重，主席台上更放有象徵友好友誼的雙方國旗。此時，真是令我們感動，因為利根高校師生對於接待第1次拜訪他們的友校如此用心、鉅細靡遺。雙方在致詞、兩校交換禮物、歡迎會表演、學生交換禮物後，在掌聲中劃下句點。

中午我們全部在他們學校用餐，我們的學生都伴有他們學生一起用餐，用餐時間彼此互相認識、聊天、互相探討自己的人生方向與目標，雖然彼此語言不是十分流暢，不過在英文、中文、日文、比手畫腳的過程中，交集是越來越多，也越來越有趣。

下午該校安排了主題活動，學生分組交流學習，有茶道、空手道、曲棍球、弓道、古箏等，每組學生均有安排該校學生一起教導學習。這些活動都是日本生活中的一部分，同學學起來也覺得很有意思，期間歡樂聲不斷，學生間的感情就越來越濃厚。約莫3時，活動結束，也是閉幕會的開始，在雙方校長、學生致謝詞後，即將離別，一天的相處，雖然很短暫，但彼此由期待到相見，由歡笑到依依不捨的心情，不由的都掉下眼淚。但終究還是要離開，我們只能說「再會」，期待今年的十月份，利根高校的老師、同學們，我們士林高商等著您們再相會，再續一續我們一起在利根高校的點點滴滴。



之後的幾天，我們陸續參訪日本的名勝古蹟及文化體驗。分別參觀伊香保溫泉、遊歷榛名山、湖；到輕井澤近銀座通，體驗高原生態美景；到鬼押出園，參觀西元1783年的時候，日本史上發生了一件驚天動地的大事，那就是「淺間火山大爆發」，200多年之後所留下的景緻，有些感覺，有些感嘆大自然的力量，實在可畏。之後，我們又去高崎彩繪達摩，看到師傅聚精會神的繪製，如此神速、手藝如此精湛，不由的讚嘆不已。當然到日本東京都，一定會去的還是迪士尼樂園，有更好玩的一整天，真的到了晚上9點鐘都還是逛不完、玩不完的。另外、新宿、六本木、原宿、竹下通、表參道等地，也都是日本人想去逛逛，了解日本文化的地方。最後，我們還去了東京都廳、淺草寺、皇居等地，這些都是日本特色的景點、特色文化呈現的地方。

這趟參訪旅程，感覺日本人的做事態度非常認真、實事求是、講信用。日本的科技非常進步，電車很不穩。我們常認為自己腦筋好、反應很快；然而日本人的做事態度，更值得我們學習，學習守時、守份觀念、學習尊重別人，我相信這樣，將來我們更有創造進步的新契機。

## 2010日本教育旅行學生心得

【夜304 李佳禎】放棄畢業旅行對我來說真的需要很大的勇氣，因為剛好撞期了，但我還是選擇了日本。為了彌補遺憾，我非常用心盡力的去體會日本的一切，我不希望最後回想起來是一場空。

帶著一顆興奮的心，我與其他土商學妹、兩位主任、校長、導遊共三十七人，一同前往日本，展開六天五夜的旅程。一下飛機，我用力地吸一口氣，這就是日本的空氣呀！第一站—台場夜風華，購物的天堂，但我都下不了手，價格實在令我猶豫。於是，我錯過了第一個掏錢的機會。第二天，也是我們此行的目的，拜訪位於群馬縣的利根高校。一開始，我並沒有多少的雀躍，當車子開到校門時，我才被眼前的場面給驚嚇到。從校門到進學校裡還有一段距離，就這一段路兩邊排滿了利根高校的學生，全部鼓掌熱烈歡迎，口中說著你好的中文，我笑著和他們揮手，因為校長告訴我們，日本是個有禮貌的國家，所以我們也一定要以微笑回應。遠遠的我就注意到左前方有位拿我名字的學生，此時我心跳的好快，和她相認時我說的第一句話是日文的初次見面。她是一位十六歲的高二女學生，個子小小的很可愛。我只能說，我對她一見鍾情了。我們之間的溝通方式是英文加上比手畫腳。日本人講英文會有一種腔調，可是不知道為什麼，她說的我都懂，我說的她也懂，完全沒有障礙。我們在歡迎會裡，唱了一首名叫淚光閃閃的日文歌，雖然很緊張，但我還是唱的很大聲，不想丟土商的臉。在利根高校，我們還和他們一起上課，分組進行社團活動，對我來說一切都很新鮮。剩下半小時就要離開了，我用盡我所會的英文讓彼此多了解對方，可是我的眼淚就掉下來了。當我看她時她也哭了。聽說日本人很含蓄，不會輕易表達自己的感情，所以她的舉動也更讓我捨不得分開。才相處不到六小時，卻可以產生如此深厚的感情。我和她說忘了不要忘了我、我

想會妳的，她也拼命點頭回應我。和她來個擁抱，她說了再見，而我的bye-bye是那樣的模糊，因為我在忍住淚水，真的變成了淚光閃閃。之後的採草莓大家都沒心情了，還在回想剛剛在利根的每一個畫面。

在我們日本我們還泡了溫泉，去了輕井澤騎腳踏車，不過下起了大雨，大家只好逛店家，還有彩繪不倒翁，師傅很注重畫上眼睛的那一瞬間，因為會心想事成，所以我也很認真的完成我的作品。接下來幾天的行程有六本木自由探索，分組在這個城市尋找答案，享受日本的風情。下午的秋葉原、新宿，停留時間很短，不過大家還是以最快的速度買了自己想要的東西，千萬不能有任何一絲的考慮。

第五天的行程是東京迪士尼一日遊，還安排了JR電車體驗，就像台灣的捷運線一樣，不過他們的線複雜很多，還滿新奇的。我和一位日間部的朋友在迪士尼看遊行、玩設施、買東西，累了就停下拍照，其實用一整天的時間也無法玩遍迪士尼，她太大而且人太多，排隊半小時以上是很正常的，所以我們都挑重點點玩。奔馳在這個大人小孩都愛的夢幻王國裡，感覺超特別的。

第六天，我們前往東京都廳，一覽東京的美景。我在四十幾樓往下看，所有東西都密密麻麻的，我真不敢相信我眺望的竟是日本東京的景色，非常震撼。我再來是淺草觀音寺，當然我也拜了一下，希望能實現我心中的願望。最後一站是成田購物中心，再不買東西就沒機會了，所以我的眼睛連眨都沒眨，看到喜歡的就趕緊買下去了。

前往機場的路上，我是多麼的捨不得。我把第一天到最後一天的回憶，仔細的在腦海中回想：這趟旅程，我並不只是玩樂而已，能夠有這個機會享受日本的一切，不管是任何人、事、物，我所體會到的都將



## 當他(她)比你高之後

【台灣大學生輔導中心臨床心理師 柯書林】  
(柯書林心理師著有「心理師的眼睛」聯經推書476)

當孩子的身高超越了家長的同時，許多家長都異口同聲對心理師說：小孩變得是越來越難管教了！

家長：電動再玩不停，眼睛會瞎囉～

小孩：嗯，等一下啦。

家長：一直說等一下等一下，已經等九下了耶。

小孩：好啦好啦，知道了，真的很煩耶。

家長：你是什麼態度啊!!!等到眼睛瞎了就知道疼了。

小孩：瞎就瞎囉，我的眼睛瞎了要你管。

家長與小孩：%\$&\*@(對罵甚至動手...)

這樣的對話是否似曾相似？可以確定那態度甚差的孩子並不是真想把眼睛搞瞎，然而有很多難以入耳的對話，卻正是在彼此一來一往間給激出來的！

成長過程中，每個子女都是一把待磨的刀。但能否成為尚方寶劍？主要取決於磨刀石是否耐磨。那由誰來擔當磨刀石呢？不用我說也都心知肚明。面對荷爾蒙不時作怪的青春期的孩子，大人在腦袋裏也都明白孩子們會鬧鬧情緒也是再正常不過的現象。其實，父母對孩子都付出了那麼多，又怎麼可能會不願意當孩子的磨刀石？

只是每當孩子擺出一付「那又不會怎樣」的嘴臉時，任憑家長再怎樣想當塊力求穩住的磨刀石，泰半還是落得「破功」收場。甚至有父母在內心呢喃著：這樣的親子關係要怎麼辦才好呢？

當孩子身高比你高之後，除了慶幸平安順利長大外，當父母的別忘了要開始常常對自己背誦下列口訣：練穩住、勤祝福，還有覓貴人。因為想當一塊稱職的磨刀石並不容易，如果沒有將口訣練好，當磨刀石的作為過多，反倒會逼出利刃的反作用力囉！

練穩住：每次快被孩子的言行給激怒時，記得深吸一口氣，再慢慢吐出，同時想到這衝突爆發後的大略流程與後果。然後將打算命令他的台詞，換成三個選項給他自己決定。就上面的例子來說：電動也玩好一陣子了吧，你自己決定，看是立刻關機去洗澡？或是五分鐘後下線去洗？要不然九點半前結束遊戲去洗澡。通常，小鬼當然會挑個可以玩最久的選項囉。不過，至少他選了也做了，就算到頭來還是多拖了幾分鐘，當磨刀石的就認了吧。

勤祝福：很多狀況大人講再多，但身高長大的孩子表面上聽，背地根本就還是跟著同學跑。家長與其在家擔心踱步，何不練習在心煩時對上天祈求，為心上寶貝祝福呢？因為當自己細胞死了一堆，見面時肯定不會輕易放過，然後劇本又再度重演。他長大了，管也管不了一輩子，與其說他不是，不妨試著祝福他。這也是當磨刀石要耐磨中最不容易的轉念功夫。

至於覓貴人：也就是古人所說的易子而教。通常，年紀漸長孩子比較願意跟自己信任的外人講心事，對外頭長輩的關懷，也更為珍惜。如果當爸媽的覺得自己老使不上力，甚至親子關係的老本也開始坐吃山空時，就一定不要再執迷不悟。很多跟長孩子的溝通，親力親為反而只有反效果，請把這心力移往外頭找貴人吧！真的就是這麼妙，我們對別人子女的鼓勵，效果就是比他們的父母來得大喔。

為什麼我那孩子長大後就會變得如此不聽話呢？話說從發展心理學的研究中發現，青春期的男生女生因為身高體重急速增加，第二性徵也陸續出現，他們在心理上會有種「我也是個大人」的強烈意念，驅使其發展自我認同。於是就算不清楚自我要怎樣展現才對，可是一旦聽從大人意見，不就確定沒有自我囉！為了要追求自我認同，越講越不聽就成了再自然不過的家庭戲碼。

從今天起，請記得當孩子身高比你高之後，儘量別再重播著「我說就要聽」，或是「以後再也不跟你說了」的老劇本囉！如果真想改造與孩子間的互動，何不從背牢「練穩住、勤祝福，還有覓貴人」的口訣做起，最好能創造另一本跟孩子互動的新戲碼，練習先「盡力說明」，再加上「滿心祝福」。

很難嗎？想要成就一把閃亮的劍，自然少不了磨刀霍霍。親愛的家長，當他(她)比你高之後，就當是幫自己修行的新功課吧～

為我的人生再添一筆。此次旅行打開了我的國際觀，世界那麼大，台灣那麼小，不能只做個井底之蛙。我期待再次與利根高校的學生相遇，也相信有機會再多認識自己。六天五夜日本教育旅行，我很快樂，因為我滿載而歸。



## 2010年赴澳體驗學習活動

【實研組組長 張美鈴】您有過遊學夢嗎？英語系國家中哪一個是您的首選？我們學校在今年5月共有19個學生，由夜間部盧主任、陳惠貞老師及實研組長張美鈴老師帶隊，到地大物博、風景怡人的澳洲，進行為期7天的體驗學習之旅。

整個活動從教育局核准本校的申請計畫後展開，首先是辦理學員招募說明會，當天來了近50位的日夜間部同學，截止報名日也順利招募到20位學員，沒想到部份同學參加意願反覆，即使收了保證金，仍臨時萌生退意，讓學員人數一直在18、19人反覆變動，為



## 赴澳體驗學習活動學生心得

這趟的澳洲之旅收穫已不只有課業上和英文上的進步了！到了Brisbane你會發現空氣有多新鮮，天空有多藍！幾片的白雲襯托出天空的美！

我們先去學校舉行了開業典禮和寄宿家庭的相見歡後，就各自回家了！我很慶信我被分配在這麼棒的寄宿家庭。Home爸和Home媽都把我們當家人看，週末帶我們出海釣魚，而且是坐自己家裡的船呢！感覺真的很特別！放學回家前也會買點心讓我們先吃，為得就是不讓我們餓著了！我也才發現，原來人的相處間並不是建立在金錢和利益上，而是坐真心付出，坦誠相對。

九天裡，我們去了很多地方：像是去lone pine抱無尾熊，去皇后街買紀念品。但九天下來我才發現，是該好好學英文了，英文不好，就算你會再多，生活經驗多豐富，不會說，說不出來一樣沒有用！所以希望英文和我一樣差的人，要好好認真學英文了，不要到時候才後悔囉！

澳洲真是一個養老的好地方呢！生活步調很悠閒，星空很美喔！

這次澳洲的旅程，讓我學習到了很多事情。去到國外才發現自己的英文還是需要更努力，一山還有一山高，才了解到這世界是多麼的廣大，而我們又是多麼的渺小。

我們去參觀了有趣的博物館和科學中心，也看了許多有名的建築物。我們還跟當地的學生一起上體育課，他們把我們分成好幾組，我們選的是台灣沒有的草地曲棍球。那邊的操場很大，我們已經跑得氣喘吁吁的時候，那邊的學生還老神在在的，一點也看不出來疲累的樣子，真的很厲害。我們也去了當地有名的龍柏無尾熊保育中心，那裏的無尾熊不像台灣動物園裡的一樣都在睡覺，而且他們那邊還有分老、中、少呢！我們也有去抱無尾熊拍照，雖然他們很可愛，可是真的很臭，而且我抱的那隻特別大，我抱的整個手都在抖。後來我們還去餵袋鼠，牠們幾乎都懶洋洋的躺在草地上，而且草地上還有滿滿的袋鼠大便呢！

澳洲那邊真的很乾熱，連上體育課都不會流汗。他們的水資源很珍貴，所以洗澡只能洗4分鐘。那邊的生活步調很慢，三點十五就放學，回家也很愜意，而且也很早就睡覺了，所以回到台灣還有點不適應快速的生活步調呢。我們這次去住的是當地的寄宿家庭，我們的hompa、homema人的很好，對待我們就像自己的女兒一樣，他們對我們的付出早已遠遠超過我們所給予他們的，他們就像我們的第二個爸媽一樣。

這次的旅程真的帶給我不一樣的感受，學習到了許多事情，看事情的角度也變得不一樣，希望以後還有機會可以再去一次，一定會更有感觸。

## 臺北市98年度公私私立高職3Q達人故事甄選活動 本校楊誼珍榮獲EQ(情緒智商)達人第一名

【204 楊誼珍】在我的生命中，充滿了幸福與感動。若真要說說是什麼讓我成為師長同學心目中的EQ達人，我相信，就是以下我的故事豐富了我的人生！

### (一) 自我情緒管理

1. 溝通，讓家人間愛更深  
許多人都很沒耐心，為了小事就爭吵，尤其子女對父母也會這樣。我覺得可怕的不是子女犯錯惹惱父母，而是利刀般的言語會刺傷家人的感情。每當我和親人意見不合快爭吵時，我都會閉上嘴巴仔細聆聽，等大家平靜時，再檢討是不是自己有錯在先。這對化解衝突真的有很大幫助，也讓我們和家人都能做有效的溝通。

2. 紓解壓力，讓我更豁達  
在班上我總是前三名，為了保持良好成績，用功是必備的。當課業壓力大到我很想放鬆之際，我會去下所有事，沉浸在自我的世界裡，像是拼完一幅1000片的拼圖，花幾小時看完「達文西密碼」...，這些都能幫我沉澱心靈，把所有困擾壓力歸零，再重新開始有效率的工作與學習，也可以避免過度憂慮的事情發生。

3. 尊重，讓我們關係更近  
有次，同學將從外掃區的垃圾放在我的櫃子，被我發現了，同學怕我生氣，便立刻問：「你不會生氣吧？」我當時回答：「不會啊，為什麼要生氣？」同學才放下心說：因為不知道要放哪，就決定找個人的置物櫃放。同學最後還補上一句：「你不要生氣囉！我想以前的我一定生氣的問：「為什麼沒經過我允許，就把東西放在我的櫃子？」但現在我只會覺得，假如能在人需要幫忙時提供幫助，讓大家都方便，那這一點小事，根本不算什麼，而且我相信，是同學認同我的能力與度量，所以才會找我幫忙。

### (二) 協助他人走出陰影

1. 陪伴，讓你知道有我真好  
國二時，有個好友有嚴重的家庭問題。她媽媽患有中

了活動進展順利，老師們依計畫辦理各項前行研習，包括MY ET線上英語課程，還找來去年參加教育部澳洲體驗學習的學生，進行經驗分享，有驚無險地，到了出發前3星期湊足20人成團，這還不是最糟的，臨出發前半小時，盧主任還在和因腳傷無法成行的同學通話，家長不贊成學生帶傷出國，但學生又不願錯失良機，唉-狀況連連。

上了飛機，有些同學不免有暈機現象，需特別關照，因是晚班飛機，第二天一大早抵達布里斯本，便立即開始體驗課程，沒有休息的機會，老師們還要負責催同學趕快睡覺，彷彿就是這群大孩子的媽媽。

Forest Lake International College如其名，學校旁邊真的有個很美的人造湖，天氣好時，同學們在此用餐，包括早上10:15~10:45的morning tea和午餐，同學們和老師交換著不同寄宿家庭所準備的餐盒，也藉機了解同學的適應情況，一舉數得。體驗學習課程內容包括為同學量身訂做，包含聽說讀寫的英文課程、到校本部和當地學生一起上體育課及校外教學，如參

觀當地的博物館、植物園、科學中心及昆士蘭大學，觀光行程如無尾熊保育區及庫沙山俯瞰布里斯本全景及搭乘City Cat渡輪遊布里斯本河，購物行程如皇后街及Indooroopilly購物中心，老師們竭盡所能將課程及景點全納入9天活動中，希望同學們能覺得不虛此行。

遊學和旅遊最大不同，便是與寄宿家庭的互動，從第一天相見歡的陌生，之後每天3:15分放學後，便由host family接回，幾天的相處下來，無不建立了深厚的情誼，從同學們每天的部落格文章分享中，更可發現大多數的寄宿家庭均不計成本地提供同學們生活所需，同學們感受到熱情款待，也在購物時買了禮物回報home爸、home媽的用心，當然也有些同學的寄宿家庭照顧不如預期，需要老師介入溝通、協調，奉勸來年有意參加本活動的同學，針對寄宿家庭的部份要抱著平常心對待，有時真的有天壤之別差距。

最後要對今年參與的學員說句肺腑之言：你們的表現真的是可圈可點，You are the best，老師們以你們為榮。

1年14班王愷逸

1年14班陳學均

糟，那師傅竟然說「我不能沒有妳！」缺乏類似輔導經驗的我便幫她尋求長輩支援，經過我的陪伴，更感謝長輩的從中協調，這件事才平安解決，也讓我學會如何解決這類事件。沒有太多難過，沒有不幸事情，只是少了一對情侶，多了一對朋友。

### (四) 努力撒播健康種子

1. 愛，讓平凡變美好  
因為媽媽是護士，所以我常去醫院做志工。有次有個兒童劇團來表演，並教小朋友做小人偶。我們志工群也決定發揮創意，親手做玩偶來送給院童。藉由劇團表演，小人偶好像活了起來，院童也開心唱和。「小玩偶」讓院童沉沉的醫院出現笑聲，空氣中洋溢著滿滿的幸福，我真是太開心了！  
2. 走進人群，讓您我更歡欣  
去年端午節，我被分派到醫院門口馬路旁，分發氣球和傳單給路過的小朋友，邀請家長和小朋友參加闖關活動。雖然過程中有很多的拒絕，但我不灰心，依然帶著微笑面對每個人。最令我開心的是，小朋友拿到氣球的瞬間那擋不住的陽光笑臉和說「謝謝」的甜甜童音，是我最大的收穫。我覺得只要不怕挫折，堅持微笑待人，再不討喜的工作，還是會有熱情的回應。

3. 服務大眾，讓愛發光  
今年六月，我擔任醫院「產前教育班」的招待志工。這些大腹便便的孕婦們來參加律動課程，對本身身體定有相當負擔，但為了腹中的小生命，媽媽們仍歡喜學習。在練習過程中我給予協助，並從旁加油打氣，從中我體會到對生命的付出，不計代價，並且用愛對待生命。就像我們也應該發揮愛心服務人群，讓生命更圓滿。

### 結語

很感恩有這些故事發生在我生活中，他們讓我學到許多，更讓我知道原來我也有這方面的能力，能良好的調整情緒，並讓別人擁有美好心情！希望這些事，能讓我身邊的人感受到被在乎、被尊重，及正面的幫助。我會把這份愛繼續傳給需要的人，相信只要有愛，連空氣也會變得美好！