

家庭教育融入美術課程～優良美術作品

每年度輔導室與王瀚賢老師合作，在美術課融入家庭教育，由輔導室提供家庭教育的內涵和說明，讓學生透過美術創作，傳達對家庭教育的體會，並由美術老師選出優良的作品張貼於勤業樓和自強樓間的輔導專欄上。在此我們整理了部分同學的作品跟大家分享囉！

輔導室 蘇宗莉老師整理



以往的社會有句「家醜不可外揚」，如果有家暴事件，受害者往往都悶不吭聲，家暴不但會破壞家庭關係，更會影響小孩的身心發展，現代社會較重視家暴，也有了家庭暴力防治法，受害者可以透過法律管道報護自身安全。

(電一仁 陳冠友)



深夜裡，有一個屋子，屋子裡有著溫暖的燈光，溫暖的屋子裡，有著一家子，家人們一起共同過著聖誕節！誰不想要一個溫暖的家庭！保持著與家人和樂的氣氛，這會是我們該做的事。(子一智 廖柏丞)



未來夢想的房子，如果可以我想蓋出它，和自己的家人住在一起，因為在辛苦工作後回到溫暖的家，看著家人等待著你的歸來是一件很欣慰的事，感覺一天所有的疲憊全部消除。

(資一智 胡景翔)



家，是一個有情、有愛、有牽掛的地方，無論在外遭受多少挫折和勞累，只要回到那個屬於自己的避風港後，就覺得一切都是值得的，也許家庭中總有一些爭吵與淚水，但「愛」這個字，便是藏在家背後的一切後盾。(資一仁 張孟綺)



家是最堅不可摧的堡壘，它用堅強的身軀，時時刻刻的保護你。親情無價，因為在你最失意時，它會給你最無私的祝福；親情無價，因為在你迷失方向時，它會給你最真誠的幫助；親情無價，因為在你最成功時，它會靜靜地守在一邊給你最即時的提醒。

(汽一仁 陳章勾)



一個幸福家庭的定義在每個人的心中都不太一樣，然而在我心中一個幸福家庭的定義是就算家中發生了不可預期的變故，家庭成員都可以理性溝通，共同想出解決方法，而非爭執。(化一智 張瑜瑜)



我家庭的憧憬大概就是這樣，兩個人有一個小孩，租一個不大的房間，只有一張床，全家擠在一起，過著平凡又幸福的日子，大家睡在一起的感覺就很溫馨，令人嚮往。

(化一仁 黃韻真)



許多人脾氣一上來就不管不顧，什麼難聽、惡毒的話都往外冒，夾在中間的孩子往往是受傷最深的，如果能用理性思考、冷靜下來好好討論，不在小孩面前爭吵，就能避免陰影和自卑感。(國一智 陳倩玉)



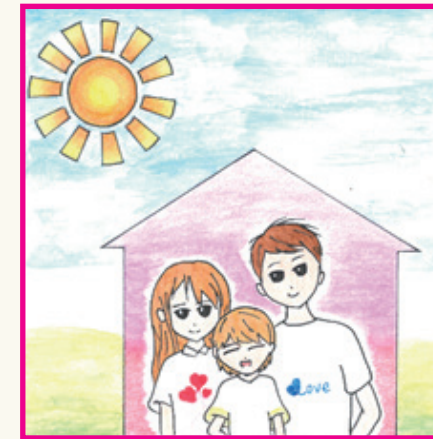
家，是影響一個人最深的地方，暖的避風港。簡單來說就是最初接受教育的地方，父母的影響力，往往可以決定一個人的人格、態度及價值觀。避風港是個溫暖又可以信賴的地方，累了就休息，還可以吃飽、睡飽，是這世界上最溫暖的地方。(加一智 吳心慈)



「我是你的長輩，你還是個小孩，沒有其選擇」，雖然他/她沒說出口，但意思就是這樣，說不過就是頂嘴。有自己的想法就是不聽話、和異性一起出去就是有問題。訴說事實是找藉口，說話直接就被說不會看臉色，不管什麼事都可以被拿來說教、責備，「一切都是小孩的錯，長輩說的永遠是對的」。說好聽是「關心」，直接點就是「控制」，幾乎沒有幾個人能自由的選擇，不受她們「控制」，這很自私，只要孩子不如「木偶」一樣，受他們「控制」就是錯的，試圖反抗只是徒勞，倒不如認命些，如同「吊線木偶」般任其「控制」，這不是「屈服」，只是感到「疲憊又無奈」罷了…(加一仁 曹嘉恩)



現代社會因為少子化的影響，每個家都只有一、兩個小孩，所以爸寶、媽寶也越來越多，家長無微不至的照顧讓小孩無法獨立自主，無條件的付出讓小孩把一切視為理所當然，父母這些愛在未來全變成反效果，小孩離不開父母，無法獨立生活、抗壓性低、無法融入社會，但父母終究會老去，不可能一被子照顧著孩子，所以要適當的管教、適時的給予壓力，不要無條件地答應孩子的一切要求，未嘗不是一件好事。(綜高103 王昱苔)



家庭是人們最早接觸教育的地方，也是我們生活最早的地方，因此「家庭的本質」非常重要，這關係到人是否健康，如果在不美滿的家庭出生，就很可能心理會有缺陷，反之則無此現象，希望在未來每個人都能擁有一個幸福美滿舒適的家。(綜高102 施力瑄)



輔導通訊

136期

出版地址：臺北市信義區忠孝東路5段236巷15號 電話：02-27226616 http://www.saihs.edu.tw

發行人：何杉友
發行單位：臺北市立松山工農學生輔導工作委員會
編輯：羅惠美、余曉涵、陳珮君、呂茹茜
主編：蘇宗莉、洪嘉欣
出版日期：中華民國110年6月

學習當一個送禮物的人～淺談關係中言語的溫柔力量

輔導主任：羅惠美

前陣子收到一封親友的求助信，信中有兩個困擾她的問題不知如何是好？一個是她16歲的女兒，因為跟隔壁班的話題王子交往的關係，原來的閨密跟她鬧翻了，女兒身陷閨密的八卦中傷和圍剿的氛圍中，下課時間總隱約感覺到有一小群人聚在一起說說笑笑，刻意遠離她，不免懷疑她們是不是在講她的壞話？形單影隻的她根本不知道自己做錯什麼，心情非常沮喪，已經嚴重到不想上學了。



另一個問題是，這個媽媽雖然非常努力的想要找一些理由來說服自己繼續待在婚姻裡，但是她感覺跟另一半的親密關係好像維繫不下去了。回顧她將近20年婚姻生活的點點滴滴，發現她為這個家實在犧牲奉獻太多，最近越來越感覺迷失自己而顯得沮喪難過、心力交瘁。

我歸納這對母女的問題之後，除了儘快安排她們接受諮商輔導系統的專業協助之外，也試著邀請她們閱讀近來我非常喜歡的一本書：《我想跟你好好說話：賴佩霞的六堂「非暴力溝通」入門課》。這本書主要探討的是人與人之間的溝通。作者所採用的方法，是以已故心理學家馬歇爾·盧森堡(Marshall B. Rosenberg)博士所開創的「非暴力溝通」理論為基礎，再加上其他心理學家的研究。由於書中內容大多以作者自己的生活經驗和教學的真實案例分享方式呈現，整本書讓讀者們讀來淺顯易懂、感同身受、愛不釋手，讓我們察覺到那些我們從小自

以為是、習以為常、理所當然的表達方式，原來是充滿暴力、不適當、容易讓別人受傷的。其實我們從來都沒有刻意要說什麼去傷害別人，我們只是不知道這種溝通方式是不理想的。相信看完這本書之後只要下定決心，願意在日常生活中努力的實踐、反覆的練習，效果自然會慢慢出來。

我想要推薦各位閱讀這本書，是希望能幫助您找到生活中的美好語言，找回原本就屬於您的自在、坦然、快樂圓滿的人生。

以下是個人非常喜歡的佳句，提供大家參考：

1. 命運，是嘴巴說出來的結果。
2. 親愛的你，別因為一再失敗的溝通，而把自己鎖在悲傷、寂寞、孤獨的空間裡。
3. 世界上有兩種人：有一種人很在乎「誰對誰錯？」(Who is right and who is wrong)，在日常生活中，常會因各種不如意而耿耿於懷，說話常有攻擊傾向，跟這樣的人共處往往動輒得咎，老是在爭吵、鬥氣、冷戰的情緒低谷中掙扎。
4. 另一種人則不那麼重視對與錯，他們追求的是美好人生，只關心該做什麼、說什麼，讓自己的人生更美好(How can I make life more wonderful)？他們知道，人生的好運、福氣不會從天上掉下來，是必須認真用心經營的，也因此他們心靈更平靜、更樂於學習、更常傾聽、更誠懇表達自己、與家人更緊密。

關係中的挫折和困境往往是促使我們改變的重要契機，改變更需要勇氣和毅力。希望您透過這本書的閱讀和練習，讓自己說出來的話是溫暖的、正向鼓勵的，讓聽話的人感覺如沐春風、充滿了正能量，好像在領受您給的禮物一樣快樂滿足。

最後，獻上波斯詩人魯米(Rumi)的名句：

昨日的我聰明，所以我想改變世界。

今日的我智慧，所以我正在改變自己。



第51屆全國技能競賽北區分區技能競賽 造園景觀類第二名－園藝科葉彤、鄭立婕同學專訪

一、參選選手的動機？

葉彤：一開始抱著想玩玩的心態，到後來想努力證明自己，想做出一個好成績。

立婕：我對實作較有興趣，不適合讀書，升上高二面臨選擇專題和造園，我二話不說的選擇造園，一次又一次的練習發現每一次做完都會被自己的成品驚艷，強烈的成就感，讓自己很快樂！

二、性別界限 心理克服

葉彤：開始在做造園一定會比較吃力，木材和石材都很重，但後來滿習慣那些重量，男女差異好像也變的還好，比較需要克服的是，要如何做的跟別人一樣好，甚至更好，雖然每次練習得到的分數都是最低的，也常常被問說為什麼又拿最低分，除了克服缺點外，也要面對挫敗的心理壓力。

立婕：通常造園比賽都以男性為主，身為女性的我，我覺得最辛苦的地方就是體力，所以我多運動提升自己肌耐力，向體育老師詢問增加大腿肌、背肌及腰部、

手部肌肉等，即使練的看起來比較「壯」，但我不在意他人的看法，因為增加自己的體力也是在靠近成功的一步；大家都覺得女生應該要打扮的漂亮乾淨，每次做完造園全身髒兮兮，襪子從白色變咖啡色，像是泡在咖啡裡的衛生紙，但這一切辛苦，獲得的成果卻讓我開心無比。

三、用一句話鼓勵學弟妹，即使環境不見得對他／她的性別有利，但可以怎樣努力？

葉彤：想做就放手去做，要盡力做到最好，試試看也好，總比那些不爭取的人強！

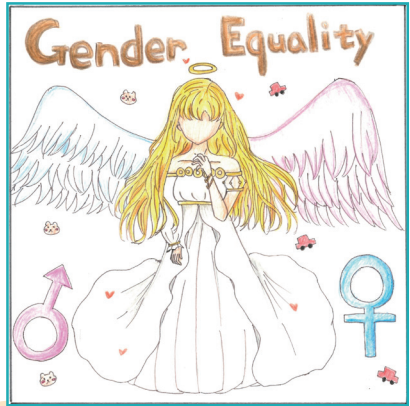
立婕：做自己喜歡的事，不用在乎他人的看法，因為你過得很快樂！快樂是自己做出來的！



由左至右為 鄭立婕、葉彤

每一學期的美術課程，本校美術教師－王瀚賢老師都會運用性別平等的概念融入作品中，讓學生能夠發揮創意，也讓性別概念落實在自己作品與心中，部分優良作品刊載如下。

輔導室 洪嘉欣老師 整理



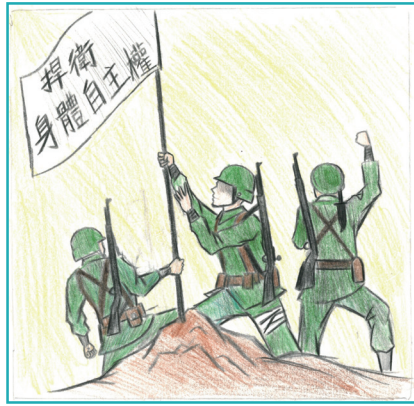
創作者：園一仁 鄭可昕

創作概念：傳統以粉色代表女性，藍色代表男性，特意將顏色塗反，象徵要突破性別刻板印象，男性標誌附近的娃娃和女性標誌旁的車子，與天使翅膀和顏色代表著男女中立且平等。



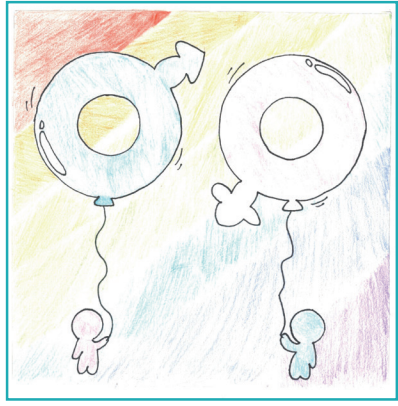
創作者：園一智 陳思昀

創作概念：現在是個有愛的社會，也是男女平等的社會，不能存在著性別刻板印象，每個職業都是平等的，用友善、包容、尊重的心去看待，世界才會更美好。



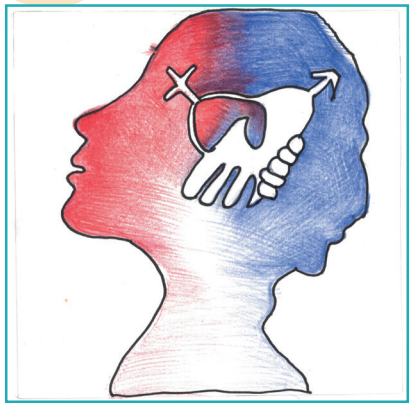
創作者：化一智 陳奕安

創作概念：身體是自己的，不是給其他人隨便碰觸，當自己不舒服時，就要勇敢說不，明確地向他人表達內心想法，不要忍氣吞聲。



創作者：加一仁 周湘庭

創作概念：性別平等，男女都一樣，是等值的，氣球代表性別，兩顆氣球分別代表男、女，汽球飛的一樣高，象徵男女平等，無高低之分，無貴賤之分。



創作者：加一智 曾奕潔

創作概念：人人皆平等，不管男女都一樣，都要尊重，不可有性別刻板印象，兩性應享有平等的公民權利，在政治、經濟、社會和家庭中應受到平等對待。



創作者：化一仁 黃韻真

創作概念：在這開放的時代，對同性戀的態度已開放許多，但仍有許多異樣眼光看待他們，在校園中仍有性霸凌，我想說「你們都沒有錯，不管你是什麼性別，你是什麼性向，做你自己就好，做你喜歡的你。」



創作者：電一智 溫羽崴

創作概念：在全球中，有許多人都會被性騷擾，不管是男生還是女生，這是一個需要被正視的問題，很多人都只會去討論事件發生之後的法律問題，而不是去思考如何防止性騷擾發生，這張圖是為了防止更多性騷擾的發生而作。



創作者：汽一智 陳彥樺

創作概念：這個世界上不管男生、女生都是「人」，我們不應該因為他們的性別而歧視，應該要去支持與尊重他人，希望大家可以尊重各行各業、各個性別也可以得到尊重。



性別與生涯

每學年生涯規劃課，皆設計主題性的融入課程「性別與生涯」，教師以講述、問題討論與分享等方式，課程內容分為三大區塊，包含認識多元性別、性別與生涯的關聯性（生涯選擇、情感交往）、認識性別三法，確切協助學生探索個人性別與生涯的發展，跳脫傳統性別角色的框架，增進學生具備正確的情感教育認知與態度，並提升性別教育的法律知識，能學習了解自己，並且尊重他人。下列是課程的學習單，整理了部份同學的心得跟大家分享，讓我們一起往下看吧。

***上完此課程，你印象最深刻的是？及你最大的感受或收穫？**

每個人對「騷擾」的忍受程度不同，要有分寸注意自己的言行舉止，課程讓我檢核自己做的事，並更正有可能騷擾別人的行為。（子一智 陳品翔）

不能以他人的性別去評判他的個性，每個人都是不同的個體，也都有自己的性格。（子一仁 何沐書）

每個人不管是什麼性別都不一樣是人類，不應該因為一個人跟其他人不一樣，就對他有偏見。

（化一仁 解景琮）

每個人都是獨一無二的個體，不該以先入為主的觀念來判斷一個人的行為是否符合標準。（電一智 江成）

性別刻板印象真的根深蒂固再我們的日常生活、觀念中，我們應具備自省、接受新觀念的能力，帶著客觀的眼光看待這件事，

不要隨意的評斷他人。（園一智 何禹葳）

不要因為外在的眼光而掩蓋了自我，要勇敢做自己，不要害爬，不要因為自己跟別人的不同而放棄自己本身的想法，每一個人都不相同，都是特別的。（園一智 許惟翔）透過這次課程，我明白「性別」不光侷限在生理，後天想做什麼樣的自我，不用懼怕外在眼光。（園一仁 林晉好）

每個人都值得握自己想過的人生，而非被性別約束，做自己喜歡的自己，即使不見得所有人都會喜歡你，但最重要的是愛自己，自然也會有人愛你！（加一智 林宜昕）

最大印象是葉永鈺玫瑰少年的故事，讓我學會對弱勢的人要多關心，有時冷漠的旁觀者也是一種霸凌。（加一仁 劉濶誼）

我感受最深的是要一做自己，不要被別人控制，沒有主見的自己就像玩偶一樣

置於別人手下，必須讓自己有主見、想法，才能當一個「人」。（汽一智 陳彥樺）

不要因為一個人的外表與內在而去隨意批評，讓我學到如何發現如何了解他人的不同，讓我可以交到更多不一樣的朋友。（汽一仁 陳韋勻）

和別人不一樣又沒關係，要好好愛自己，不要在意外人歧視的眼光，還是有很多人會一直陪著你，肯定自己，遲早會被人肯定。（汽一仁 林俊丞）

每個人都追求自己幸福的權力，每個人就是因不同才可貴，我們應該有善包容不同類型的人。（綜 103 王昱茜）



109年9月25日及12月25日班會課由各班導師帶領同學進行家庭教育宣導課程，一次閱讀「校長爸爸給水電學徒兒子的一封信～有理想的孩子不會迷路」短文，以有理想的孩子不會迷路」、「為自己的人生負責」及「當我心情低落時希望爸媽告訴我的話語和行動」等議題進行討論，也是學校日親職教育文摘以嘗試開啓親子共讀。另一次閱讀「請給我一年時間證明，如果我變壞了就回山上」短文加上「心肝寶貝」及「讓生命圓滿」影片檔進行，以「健康家庭經營」、「孩子是父母的心肝寶貝」、「讓生命圓滿」及「聖誕祝福」等議題進行討論活動。輔導室針對學習單撰寫優良同學給予敘獎鼓勵，在此摘錄部份學生撰寫的內容與同學分享！

實習老師 黃筱婷、輔導室蘇素莉老師 整理

家庭教育課程宣導活動一文摘閱讀與討論

「校長爸爸給水電學徒兒子的一封信～有理想的孩子不會迷路」

一、現階段的我如何做個負責任者，以讓父母相信我是有理想的孩子？

應該努力為自己的未來打拼，不要讓父母擔心功課；學業要自己讀，多多充實自己，有理想的話就要把握並朝他前進。（電一仁 廖哲偉）

為未來擬定計劃，並努力去實現，讓父母看見我的努力，找個時間跟父母表明自己的目標跟堅定的精神，讓父母相信我是有理想的孩子。（化一智 陳奕安）

文中校長的兒子在「學習」一直是很主動的，我們也該像他一樣自主學習，當一個負責任的人。（綜高 102 朱定中）

讓父母看到我學習上努力的成績和時間管理，使爸媽了解我的學習態度及能力，可以對人生做規劃，爸媽就會明白我是一個負責任的人，讓他們知道我付出的樣子並相信我是有理想的孩子。（園二仁 宋倫豪）

二、家～是最溫暖的避風港；當我心情低落時，是否會向爸媽傾訴？請寫下當我心情低落時希望爸媽告訴我的話語和行動。



爸媽邊鼓勵我、邊建議我該從何處開始努力，在當下雖然無法一次解決我的疑問，但最令我感動的則是「家，是你永遠的依靠，有些疑惑、瓶頸是很正常的，有問題我和你媽會在你身旁」這段話。（汽一仁 楊鈞皓）

我心情低落時，希望爸媽和我多說些鼓勵的話，讓我重新充

家庭教育課程宣導活動一文摘閱讀與討論

「請給我一年時間證明，如果我變壞了就回山上」

一、每個家庭可能會面對不同的故事和親子互動產生的壓力，但是大部分的孩子都是父母心中的心肝寶貝，請在心裡回顧成長過程裡對自己家庭較不滿意的部分（可以不用分享給全班同學知道），未來當自己成為父母時，也需經營一個家庭，健康家庭的六個特質從最在乎開始，我的排序是什麼？為什麼？我希望如何跟我的子女相處？

良好溝通～不僅增加家人感情，也能更了解彼此，不讓間隙產生(2)相聚～家人相聚很難得，尤其長大後，是很珍貴的時光(3)許諾～答應的事就該做到，讓彼此有信任的基礎(4)讚美～不管成功或失敗，都該不吝嗇地給予讚美，才有勇氣不斷地去嘗試。因為就算失敗，還有家人的支持，就會有動力繼續努力(5)應付危機與壓力能力～要學會自己獨立面對危機與壓力(6)精神上的福祉～精神支柱是股支持自己的力量與動力。（加二智 林瑞亦）

從小爸爸總是一直叫我讀書，因為他不希望我跟他一樣不唸書只能當黑手、用勞力工作。排序是良好溝通→精神上的福祉→默契→許諾→讚美→相聚。溝通很重要故為首選；精神福祉是希望家人能理解，並支持我的抉擇；相聚放最後是因為人人都有事要忙，只要累了、倦了，知道有人在背後支持足矣！（資三智 何建民）

二、針對「救一個孩子，可以省去未來更多社會成本」、「讓自己擁有更強的能力，將來才可以真的照顧家人」提出你的看法？

若現在在教育上好好培養孩子，未來他們才不會走上不歸路。因此在學期間去打工賺取短暫而無法長久的金錢，不如讓自己擁有更多的能力，將來才可以真的照顧家人。（機一仁 楊詠竣）



孩子成長階段給予正確的價值觀，讓他不成社會負擔，定可以省去許多社會資源和成本。有好的能力，不論在工作還是解決問題上都會有好的品質，進而生活上、家庭中，都能有更佳表現，也更能照顧家人。

（化二智 謝梓若）

爸爸曾跟我說「人的眼光要看遠一點，與其現在打工賺那一點錢，不如把時間、精力投資在讀書上。書讀的好，上了好學校，以後出社會找工作才不會那麼辛苦」，我滿喜歡機械科的，出社會後也打算往這方面發展，把時間跟精力都投注在機械，未來找到好的工作，一定會賺的比現在打工還多。（機三仁 呂承鴻）

三、承上一和二的討論內容，現階段的你如何能做，以增加自己的能力，成為將來能照顧家人或經營健康家庭的人。

多透過比賽或實作來累積經驗，經驗越豐富，能力也會越加成長，增廣自己的見識，將來遇到多大的困難，都能迎刃而解，而且還能照顧家人，經營健康家庭。

（資一勇 吳宗祐）

可以多跟家人交流，學習家庭中會遇到的問題，並了解家人間產生衝突的原因，再試著尋找解決的辦法，以後遇到才不會不知所措，還能減少與家人發生口角的機會。（子二仁 劉諺誠）

21世紀面對未來的四種能力分別是『思考』、『創造』、『溝通』和『合作』。有了這四種能力，做任何事時，想法就會不一樣，也更容易去完成一件事。只要做得好，就能有多的時間及心力去照顧家庭。（電三仁 陳雅筠）

