



生涯規劃

焦點報

第 7 期

發行人：李枝昌
 出刊日：民國 106 年 04 月
 發行所：龍騰文化事業股份有限公司
 地 址：248 新北市五股區五權七路 1 號
 電 話：(02)2298-2933 | 傳 真：(02)2298-9766

編輯室小語

現在我們所處的環境，能夠選擇的太多，我們反而無法選擇，於是迷失了自己，甚至失去了觀察，失去關心身邊一切的能力，但其實，我們只是缺乏堅信自己的能力，過於擔心而營造了自己的焦慮堡壘，也許我們該慶幸自己身處如此豐富多元的世界，可以恣意創造組合出種種可能，有時想太多才是絆住我們無法前進的障礙物呢！

媒體分享站

想當數位人才？先習慣沒有標準答案！
 數位的浪潮，已經不是未來式，而是現在式。即將面臨選系的同學，該如何應對呢？台灣新創加速器 Appworks 林之晨接受採訪時建議，要成為數位人才第一步要用「數據說話」，以數據來看出一個人無法觀察到的洞見。第二是必須要習慣在這變化萬千的時代，沒有標準答案，所有過去的答案或許在隔天就失效了。第三要在大學時跨系學習，建立不同的專長，以順應當今跨領域的大趨勢。在高三同學即將面臨選系的考量時，了解當今的時代潮流或許是更重要的事情。
 搭配單元：第五章〈教育發展與職業選擇〉



掃我看影片

講師推薦

講師姓名	資歷	專長
黃伯姘	知名講師	兩性相處
林靜霞	家庭教育中心專聘講師	生命教育
許庭韶		生涯卡牌、神經語言學

看見——從心練習

在輔導的現況中，我們都會看著不同的生命，歷經著痛苦、掙扎、憤怒、迷茫、渴望……以及許多意想不到的、挑戰著助人者心的韌度。

不論是選擇了什麼樣的學派，大概都會從技法與心法的路徑學習。技法，像是招式，是最外在，可藉由我們的感官，像是視、聽、觸，再透過不斷的練習而習得。然而，若單只依靠技法的學習來對待人，有時會發現，「欸，我明明都有依照步驟和流程走，為什麼個案都沒有感覺？發生什麼了？」

除了技法的學習，最重要也最難學的是心法的修練。那是看不到、摸不到、心卻能感覺的到。可能是一種慈愛的眼神、一種接納的態度，也可能是一種剛剛好的情感濃度與質地，在每個互動瞬間的自然流動。

這是一個真實發生的故事，有天我坐在學輔中心，有個學生突然和我說：「Hi～歡迎你坐這裡」。開始想與我攀談。剛開始其實沒有特別想理他，所以很多時候很快斷句了。在每次低頭沒多久，這位學生似乎都很想再找話題嘗試與我連結。感受到他不斷想開新話題的誠意，也讓我真的放下手機好好的看著他。

他和我說，從小他就是個很敏感的小孩，被診斷有過動症，很需要說說自己的內心話。國小開始因為家庭因素，就有持續的接受諮商的經驗。那時小小的他，很火爆不太能控制自己的情緒。

我問他：「你現在還有和哪位老師談話嗎？」他搖搖頭，指著旁邊一本很漂亮的黑色筆記本說：「我現在都和他說話！」他說他都會把很多想法寫在裡面，覺得很有幫助。他和我說起彈吉他，突然他從背包中，拿起了一張紙，開始用左手，在紙上寫了三個字「彈吉他」，他用左手一筆一畫寫出來的字，竟然是相反的！我看著那個畫面，相當震驚。

他說他平常是用右手寫字，從小就一直想要找平衡，所以他決定要用左手寫反字。開始練習後，覺得很多事情開始變得不一樣了，感覺就像是小朋友剛學寫字一般，一切都是新的，都是從頭開始的。我聽了好感動，忍不住好奇詢問更多，這些想法怎麼開始的？怎麼知道可以用這樣的方式為自己的生命找平衡？他很開心我是這麼帶著讚嘆問他的。接著很認真的在紙上寫了一首詩、極其專注，那首詩是「高山行止，景行行之，雖不能至，心嚮往之」他說他只聽人說過一次，就很有感覺，在每一下筆瞬間，不知道為什麼我的心也跟著共鳴著，感受到每一筆，都是活生生的生命力度與修練。

我也拿起筆想要嘗試看看，真的很難。這是要有多大的耐心與一次次練習才有辦法如此寫出這些字，這孩子從小被冠上了過動症，而現在的他，可以用這樣的方式陪伴自己，重新開始歸零練習，是一件多不容易的事情。

我問他：「可以拍照嘛？今天談話讓我很感動，很希望有天能分享你的故事。」他很開心的答應說：「老師，我沒有想過這件事情能這麼的感動到另一個人。很多人都覺得我這樣很怪很不正常……」。

很慶幸，有好好的與他相遇，可以真的看到了這個孩子的獨特。在離去前，我看到他的眼眶濕濕的，而我也。

心中滿溢的感謝，有停留在這裡。看到了一個很美的靈魂。

有多少時候，我們能夠放下手機、放下腦袋中的事，當我們腦袋當中，只想著怎麼解決問題，是否就不小心錯過了一個孩子的美麗？看見，來自用心，是啊，在那當下，我做的，僅僅就只是，停留、看到與尊敬。

最後，分享五種與人靠近的心法練習

1. I see you：看到對方真正是誰，看到一個人生命本質的完整性。「這是一個什麼樣的人？」
2. I appreciate you：在心中帶著一種尊敬，看到一個人生命底下的掙扎、挑戰、渴望……以及他生命的鑽石在哪裡？
3. I regret the difficulties in your life.I'm sorry：當聽到一個困難的生命故事，表達「我感到很遺憾，你經歷了那樣的事情，那些是很不容易的事情」。
4. You belong to the relationship：你是屬於這段關係的，你在這裡。
5. You are safe with me：在我這裡，你是安全的。

若有機會帶著這樣的心法靠近一個人，說不定在心裡可以養育出一片肥沃的土壤，同時讓靠近的人也有機會得以安心的茁壯、成長。

自己的故事自己說

● 陳明鎰 × 黃乙喬

臺東專科學校附設高職 農業機械科

外表酷酷說起話來很鎮定的陳明鎰，拿下 2017 年機械科的金手獎，從小家裡就是開怪手保養廠，童年接觸的都是貨真價實的大型怪手。技藝競賽的成果也讓他保送國立中興大學生物機電工程系。

穩重帶點質樸的黃乙喬，這次拿下技藝競賽的第八名，家中務農，平常會看到家人操作那些農機，也想動手做，未來希望努力達到師傅等級的技術回到初鹿的家開店。而經由這次的競賽結果，讓他有機會可以申請到國立科技大學。

多數農業機械科的男孩家裡都有農業的背景，他們比別人更能夠感受到務農的辛苦和這塊土地帶給他們的成長，未來，他們各自選擇自己想走的路，學校只是一個中途站，外面還有更多的挑戰需要面對。

● 魏哲

文藻英文科

從小就開始學英文的魏哲一直以來都對英文有興趣，成績也不錯，所以進到文藻以後就很習慣以語言為主的學習環境。

在文藻的五專部精英班，有別於一般高中外語課程，主要以實用英文為主，在口說的部分，用英文上臺簡報的機會，分組用英文討論不同的知識；魏哲曾做過一個南極洲的地理環境的主題介紹，所以當時她們就查了很多南極洲相關的英文資料。而在閱讀的部分專三的學校的文學課程就已經跟大學的外文系一樣，不同時代的英文文學作品，除了要認識不同時代使用的英文單字，還要了解其中的英文隱喻。

「每個文藻人對於文藻都有不同的看法，但我自己覺得我學到很多，擅用很多學校的資源，學到自己想成長的。」魏哲告訴我們，無論身處什麼學校，知道自己要什麼永遠是最重要的！



龍騰網升級大改版 三步驟輕鬆選書

選書三步驟

Step 1

產品總覽 >

Step 2

選擇科目 >

Step 3

輕鬆試閱

快來體驗豐富教學資源！

