生涯探索

一技在手 希望無窮

分享者/洪詩雲組長







生涯探索與生命教育課程一直是貢寮國中輔導室的兩大主軸，期待孩子們在念書之餘，可以針對自己的未來有所想法、對生命有所感悟！因此，我們和高中職合作，除了續辦技藝學程之外，也延續裝置技藝看板、安排入班宣導等活動。另外，也於中央樓梯轉角處成立「轉角遇到我的未來」一區，由八年級學生訪問學校老師、社區知名人士的成長故事並製作成海報，透過與孩子最親近的老師、社區知名人士分享自己的經驗，提供孩子更多生涯選擇的面向。

技藝學程心得

學習心得

分享者/901詹承斌

在八年級的時候，我還不知道什麼是技藝學程，當時頂多只有參加幾次學校辦的一天或半天的技職參訪而已，還沒有參加過所謂真正的技藝學程，又加上之前九年級的學長姐和我說過參加過技藝學程後的經驗和心得，就把技職參訪和技藝學程兩者歸為同一類，也因為好奇技藝學程的課程和內容，促使我去參加了。

還記得第一次上課的早自習，在學校的那種心情，是強烈的緊張又帶了一點恐懼的心情，從一開始的陌生到中間漸漸熟悉教學方式、環境、人，愈做愈上手。做越多，學到的東西也越多，成就感也越大。也體會到工作人的辛苦！就像遊戲新手，從一開始新手教學，到最後實戰練習，獲得的戰勵品就是練習時累積而成的經驗，很寶貴。我相信學到的東西就是自己的，總有一天能派上用場！

雖然九下我沒參加了，但我不會忘記之前所學的食品、客房服務等實用技能，希望以後出社會會有幫助，也希望之後有人參加，不但對職校升學有加分，還能學一技之長，保證獲益良多。

技藝競賽心得

中式麵食項目

分享者/901張憶蘋

一開始參加技藝學程，本來想說只是去找尋自己的興趣，根本沒想到會有比賽，沒想到努力的結果，我被選上代表學校參加新北市技藝競賽，超高興的啦！我將這些高興轉成了努力的動力，認真參與比賽前的培訓，當我做的水餃一下就被同學們掃光時，感覺真的很棒。

到了比賽當天，在前往比賽的路途上，一點緊張的感覺都沒有，可是到了現場我就開始緊張了！比賽分成學科和術科，我只花了一些時間就寫完全部學科的題目，題目不難，但我卻寫錯一題，雖然有些自責，不過我很快的把失望的情緒丟掉，迎接接下來的術科考試。術科考試剛開始我就因為不會寫材料的百分比而擔心，過程中又因為被評審指指點點，一直無法放鬆，整個過程雖然都很緊繃，但我還是撐過去了，這個比賽我盡了全力！

這次的經驗讓我知道：「事情還沒到最後就別輕易放棄！」既然都參加比賽了，當然要堅持到最後，雖然說過程很辛苦但一切都值得。

餐旅服務技術項目

分享者/901鄭玉欣

從前，我總是聽到學長姊去參加技藝競賽，卻從不知道那是什麼，沒想到這一次輪到我代表學校參加技藝競賽了！依舊記得被選上的那一刻，我的心情既興奮又訝異，接著聽到要比賽前要參加培訓的時候，還以為培訓是很簡單的一件事，沒想到過程是如此的艱辛！

第一天培訓的日子，早上五點就得起床準備才來得及坐車，趕在8點前到培德工家參加培訓。到了之後，老師就帶我們到餐服教室開始今天的教學練習。第一天非常輕鬆，早上老師示範、下午自行練習；第二天、第三天上午和下午都要各做18次才能休息，雖然一次只要短短的10分鐘，但一整天下來腰和腳都超酸的！結束三天的術科培訓後，緊接著就是學科的部分了，當一聽到學科題庫有250題時心裡想這麼多怎麼可能背的起來？後來因為元元老師的協助，在開學後順利的背完全部，準備好後，就是等待技藝競賽的來臨了。

技藝競賽當天的學科考試，我也很順利的寫完題目，但最讓我緊張的是術科比賽。還記得當天我一踏進比賽教室時就開始發抖，這是我第一次因為參加比賽緊張到發抖！經過一段時間的調適後，也比較不緊張了，我把精神集中放在摺口布上，認真比賽。這些日子的努力終於告一段落了，雖然技藝競賽很累人也充滿挑戰，更或許最後的結果不如預期的好，但至少我已經用盡全力讓自己不留下任何遺憾！

輔導小棧

適性入學

分享者/陳佳佑主任

105學年度的適性入學日程表已經公告囉！各位大朋友小朋友們，不管你是今年要上戰場，還是仍有摩拳擦掌的準備時間，你是否都提醒著自己要努力為未來而好好學習了呢？

學會選擇一條未來的路，是我們學習對自己負責任的開始，發揮自己專長之餘，面對自己的弱項也要不放棄地去嘗試與挑戰，在這樣的過程中，眼前的路就會慢慢明朗化！往後，當你對於未來的看法是模糊時，不妨和爸爸媽媽、導師或是輔導室的老師聊聊，或許在不同角度的意見提供之下，你也可以從中獲得打開寶貴的視野喔！記住，只有在自己深思熟慮之下的抉擇，才是最適合也對自己負責任的抉擇。

4月26日前	產業需求特殊群科優先入學
4月26日前	實用技能班報名
5月14、15日	教育會考
5月9-17日	技優甄審入學報名
6月15-17日	基北區特色招生考試分發入學
6月1日前	優免入學(雙高、瑞工)
6月16-23日	正式志願線上選填
6月10日前	北區五專免試入學報名

※以上為節錄重要校內報名時程，完整時程請參閱各班發放之日程表或上網查詢。

特教小棧

說個特別的故事給你/妳聽

分享者/金采蓁老師



感覺上，是我們在協助他們怎麼適應這個社會
但事實上，是他們在教會我們如何看見別人的需求....

林靖嵐，先天重度聽障舞者，透過身體觸覺模仿別人動作、腳底板感受音樂震波，儘管聽不見這個世界，卻舞出最動人的旋律。

身材高挑纖細、總是帶著陽光笑容的林靖嵐，因為先天失聰的關係，從小就戴著助聽器，讀書階段曾因為讀唇語的速度跟不上老師講話的速度而飽受求學困擾，但在家人不斷鼓勵之下，一步步突破聆聽的困難，走上舞蹈之路；用腳底板感受音響打在木質地板上的震動、從心裡默數每首曲子的節拍，正因為聽不見四周圍的聲音，林靖嵐付出比一般人更多的時間與心力練習舞蹈，2015年7月，林靖嵐成為華人史上首位拿下第五屆世界歐亞聽障選美比賽的亞洲冠軍，她驕傲地展示中華民國國旗，告訴大家她來自台灣！

為了讓更多聽障的孩子能得到幫助，2009年成立林靖嵐聽障舞蹈團，2016年更進一步透過「月芽計畫」為聽障兒爭取更多資源，「月」象徵耳朵，「芽」代表培植，林靖嵐希望透過尋求贊助和募資平台，幫孩子們募集舞蹈課程與助聽設備的費用。雖然辛苦，但放棄兩個字從未出現在林靖嵐的字典裡，憑著不服輸的強韌性格，繼續為聽障兒打造專屬舞台，讓孩子們有肢體表達甚至是培養一份專業技能的機會。

「我不相信命運，因為天生我材必有用，別人的偏見，就是我的力量。」因為走過，更懂得箇中滋味，林靖嵐用自信與勇氣「踩」出自己的故事。

故事改寫參考資料：非常木蘭

親子互動Q&A

我完成了一件事!YA!

分享者/輔導室老師

Q：過了一個寒假，能力是否有增進一些，仔細想想是否有自己能夠獨立完成的一件事呢？例如：料理哪一道美食？騎完5公里單車？請將任務明確寫下來吧！更期待你與家人分享你的心得。

A：_____

_____

_____

_____年_____班　姓名：_____

家長簽章 _____

要相信自己存在的價值，因為每個人都是獨一無二的個體唷！