

輔導室報告：

本校 105 學年度參加臺南市技藝教育競賽，獲獎學生名單如下：

職群	獲獎類別	學生
食品職群—烘焙主題	第 4 名	308 黃湘庭
食品職群—烘焙主題	佳作	304 王金宣
家政職群—美髮主題	佳作	309 蔡宜庭
餐旅職群—廚藝製作主題	佳作	312 陳寶穎

臺南市立忠孝國民中學 106 學年度技藝教育學程選課意願調查表

學校為了協助二年級升三年級的同學作適性輔導生涯試探，並輔導國三同學選修技藝教育學程，因此輔導室籌畫辦理 106 學年度技藝教育學程課程實施，委請二年級全體同學及家長詳閱下述說明，並就你的意願勾選以下的選項，以供學校作為開設學程的參考。

技藝課程相關說明：

- (1) 技藝學程開設目的，乃為具有職業性向同學提供一個試探機會，若同學具有職業性向，可考慮參加學程，若為學術性向，建議留校進行一般課程。
- (2) **在此特別提醒**，因技藝課程為每週一上午（第二、三、四節）上課，於本校社團活動時間實施，可算為十二年國教多元學習之社團活動時數。
- (3) **在此特別提醒**，因技藝課程為每週一上午（第二、三、四節）上課，皆需外出至合作高職上課，校內社團為隔週開課，未開課的當週若是班級有安排考試，參加同學須於當週之週一~週五的午休或放學後留校補考。
- (4) 為維護技藝學程授課品質，除校方規定之事病假外，不得以其他理由請假（如：留校考試、留校參與全校性活動【如：空中英語教室到校演出等】、留校參加各式校內比賽或活動……等）。
- (5) 因技藝競賽在技藝學生中屬重大比賽，為維持培訓選手素質，105 學年度第 1 學期末若獲選為本校技藝競賽選手，必須於寒假期間接受合作高職所安排的培訓課程，除病假外（需付公立醫院證明），不得以任何藉口請假，以免影響培訓。
- (6) 學程實施地點在合作之高職學校，為維護學生安全，參與技藝學程課程期間須遵照本校帶隊老師及高職授課老師指導，若違反規定不服從老師指導，依校規加重處分並依本校技藝課程遴補辦法取消參加課程資格，由申請此職群的候補同學遞補，但被取消參加資格與候補上的同學，依國民中學技藝課程辦法（參加技藝課程需滿一年），無法取得「技藝教育修業證書」，亦無法參加後續之實用技能學程升學管道。
- (7) 技藝學程需視向市政府申請補助經費人數而定，一旦決定參加不能中途退出，且必須參加一整學年的課程，不能只參加上學期或下學期課程，請慎重考慮意願並勾選。
- (8) 調查選讀職群人數未超過 15 人之職群則不開班，人數超過 35 人則依本校遴補辦法進行篩選。
- (9) 同學修習學程所需之車資及師資費用，由學校向台南市教育局申請全額補助。

※ **本校遴輔辦法**：

1. 由學生所填志願進行排序

同一職群有意參加人數超過該班人數（35人）時，依照成績排序，成績計算方式如後：第三學期相關學科（例如設計職群參考美術科成績、餐旅職群參考家政科成績）成績佔40%、家長推薦佔20%、導師推薦佔20%、輔導老師推薦佔20%，合計共100分，以總分高低來進行篩選。

本校招募志工組別如下(可複選)：

(一)教務處：

(A)圖書館志工組：目前尚缺志工時段為每週二上午 09:00~11:30

(二)學務處：

(C)交通導護組：協助早晨(7:00~7:30)或下午(16:55~17:15)導護工作。

(D)體育器材組：協助體育器材借用管理。

(三)總務處：

(E)校園美化組：協助校園美化綠化工作。

(F)水電維修組：支援學校冷氣空調、飲水系統、廁所水電等維修工作。

(G)支援搬運組：支援小貨車搬運物品、器材等工作。

(四)輔導處：

(H)認輔學生組：協助認輔工作。

(I)舊衣回收組：協助整理回收的舊制服。

(J)美髮義剪組：協助清寒學生整理頭髮。

(K)學校活動組：不定期協助學校舉辦的各項活動。

※目前(C)交通導護組及、(D)體育器材組、(E)校園美化組人員較缺，歡迎您的加入，詳細報名資訊請洽輔導室。

※本校志工團每學期都會規劃 5~6 次成長課程，內容豐富、實用，歡迎家長踴躍參與。

自我認識 生涯規劃

新學年的開始，每一位同學都會對未來有一番期許，為自己量身作一個最適合自己的生涯規劃，因此生涯規劃可以說是為了落實每個人的夢想，而彩繪出的生涯藍圖。雖然有的人會美夢成真，但也有不少人則希望破滅；因此個人在作自己的生涯規劃之前，要先自我認識，對自己的個性、想法和能力有一定的瞭解，才不至於讓夢想與現實差距過大，最後讓夢想淪為一個不可能實現的夢。

現今的社會，生活緊張、競爭激烈，每個人都會承會壓力；壓力若是過大，就會產生心理問題，進而導致嚴重的社會問題。一個良好的生涯規劃，就可以減輕不必要的壓力。同時，一個適合自己的生涯規劃，可以讓個人夢想早日達成，達到「自我實現」，這種「自我實現」的經驗，可以幫助個人培養自信、適應環境，對個人和對社會有很大的幫助。

「自我認識」是指除了瞭解自己外在表現，包括自己的智能、平常的興趣，和專長等之外，還要去瞭解自己深層內在人格特質，也就是個人的優點、缺點，和個性。經由自我的認識的過程，正確地為自己定位，才能開闢出一條屬於自己的路。因此「自我認識」，它是自我成長與自我發展的前提，該如何自我瞭解呢？我們應自己先心平氣和的、誠實的思考，作自我探索、進而作自我統整。

我們可以透過具體的自我探索，及學術性的評量來瞭解自己，從實務經驗中，經由他人的回饋、指導來認識自己。以下是一些具體方法可供參考：

經由心理與教育測驗，客觀地發現自己的人格、性向、智能、興趣、專長、抱負等。

1. 從實際的學習、工作和活動參與，瞭解自我認知的能力、優缺點。
2. 從別人的反應表現或者別人的告知中瞭解自我。
3. 經由師長、家人們的指導教誨中瞭解自我。
4. 在日常生活中，發覺自己的興趣、能力和專長來瞭解自我。

自我認識是生涯規劃與發展的基礎，我們每一個人都有夢想，也都存有希望，有的人希望成真，也有很多人夢想成幻影，人生的際遇各有不同，追求希望，實現理想不是一種夢幻，重要的是在規劃之前，應充分的自我認識與了解。尤其在社會變動激烈，科技發展快速的今天，資訊開放，新知瀰漫，造成人們在工作上、生活上和思想上的重大轉變，往往容易使我們不知所措，內心焦慮，徬徨不安，因此我們一定要充分的認識自我，才能真切的掌握自我，超越自我，促進成長，並且為自己定位，走出自己的路來。