

# 「效率決定競爭力—超智慧高分考試術」家長成長研習紀錄

※學會了，你也可以是K書高手



## 1. 得分報酬率：

- (1) 讀書要從得分報酬率高的講起，分母是「我所投資的時間」，分子是「我現在開始讀書可以多賺到的分數」，投資報酬率很重要。
- (2) 同學要思考，從你現在開始讀書哪一科可以賺到最多的分數就從他開始讀。
- (3) 準備期末考、補考、重考，要從最弱的科目救起，先求及格，拿到學分。
- (4) 準備未來的統測、學測、大學指考、研究所及國家考試都一樣，要拉高總分，先讀次弱/次強的科目，再讀最弱的科目，最後再讀最強的科目。
- (5) 讀書重視得分報酬率，所以精神好的「黃金時段」念「次強的科目」(第二名的科目)，「白金時間」念「次弱的科目(第三名的科目)」，「青銅時段」念「最弱的科目」(第四名的科目)，「石頭時間」念「最拿手的學科」(第一名的科目)，要記得「得分報酬率」永遠是最重要。

## 2. 讀書時間及計畫：

- (1) K書要K三遍，勉勵自己把時間分成7等分，讀書第一遍使用4/7的時間；第二遍使用2/7的時間；最後一次念1/7的時間。
- (2) 人的時間是有限的，又要念三遍，所以一定要做好讀書計畫。當你開始願意做讀書計畫了，就是要開始學習真正的面對自己。
- (3) 同學一週會念多少時間的課內書、教科書？真正會念書、會跟你競爭的同學，每天回到家起碼可以念到2-3個小時的書。
- (4) 讀書是自我要求，例如高三時，周一到周五每天回家要念3個小時的書，周末每天念7-8個小時，每早上課時間40小時，回家念書時間加起來也要40小時。同學可以慢慢增加讀書時間，慢慢要求自己，因為很聰明、努力的同學，都是這麼拚，你要和他競爭，就要這麼努力。
- (5) 所有會念書的人，都不是回家才念書的人，而是在學校就在念書，因此在學校要妥善利用下課時間、零碎的時間念書。盡量在學校念書，念不完再回家念書，在學校若能盡量念書，回家就可以輕鬆一點。
- (6) K書的關鍵在於「效率」，效率最重要，因此建議讀書時不可以聽音樂。

## 3. 為自己讀書，找到學習動機：

- (1) 讀書是為自己的未來奮鬥，不是為了爸媽的面子，是為了自己，要有這樣的想法及覺悟，才能找到讀書的動機。
- (2) 學習自己餓自己吃糖果，自己跟自己競賽、自己給自己鼓勵，當自己有做到的時候，成績會是一種很直接的回饋。
- (3) 總會面對自己不喜歡、不擅長的科目，那就假裝吧！裝成自己喜歡，裝久了就真的喜歡了。
- (4) 現在開始養成讀書的習慣，增加你的實力，每次進步10%的名次就可以了，例如全班30人，我每次進步3名就可以了。

## 4. 學習英文的方式：

- (1) 背英文單字，要字首、字根記憶，例如水瓶座英文單字Aquarius、電影水行俠的英文片名是Aquaman，水族館aquarium，字首都是相同的，要一起記才省事。

- (2) 一個高中生要具備7000單字量，如果同學國中英文的底子不好，建議可以「退階學習」，就是如果同學現在高一，可以先回頭去把國中程度的英文先念好，打好底子。
- (3) 建議同學背英文單字要用下課時間背，不要整晚在那邊背單字。



## 5. 準備作文可以最快獲得分數上的成長：

同學可以上網去看作文考古題，閱讀公布的作文範本，特別是6級分、5級分的作品，把文章的句子和結構記起來，看整整三年前的每一篇範本，把它背起來，保證作文分數進步好幾級分。

## 6. 80/20法則：

花費20分耕耘，獲得80分收穫，關鍵少數的20%內容決定80%成績，一本書的精華、一份考卷來自書本中關鍵20%的內容，因此挑重點念非常重要。

## ※教授傳授的武林秘笈，如何做個解題高手

讀書很難，但得分簡單，因為學習有方法，考試更是有方法。

1. 建議考卷一定要看考場，進到考場，可以坐一下位置5分鐘、10分鐘再走，感受一下考場。
2. 建議考卷每寫五題，就將答案謄到答案卡上，避免填錯答案卡。
3. 學生寫考卷時，可以為老師評分，分成四種等級：(1) 老師出太難了畫問號；(2) 有點難又有點不會太難，一半會一半不會畫三角形；(3) 太簡單的送分題就劃一橫去掉；(4) 一般的題目就不要做記號。
4. 建議檢查順序，要先檢查三角形的，第二優先檢查畫問號的，第三順序檢查沒有做記號的，最後檢查最簡單的，要小心當你覺得很簡單，可能有陷阱在裡面。
5. 看到難題不要花時間跟它鬥下去，要適度地跳題，要當總分的第一名，不要當該題答對的第一名，因此解題解超過兩倍或以上的時間，則需要跳題了，例如原本一題解2分鐘，已經解了3-4分鐘就可以準備跳題了。
6. 寫考卷也有技巧的，要找你擅長的題目先寫，就像便當裡有菜有肉有飯，要挑雞腿先吃，先吃先贏。
7. 一定要寫考古題，同學不管現在是高三、高二、還是高一，都可以開始寫考古題。讀書、考試很多時候是沒有範圍的，現在不會到高三還是不會，因此什麼年齡時都可以寫考古題，寫考古題可以知道考試重點在哪裡，把重點部分讀熟。考古題至少要寫個三年份，如果可以的話寫個五年、十年的考古題更好。因此趕快寫考古題，先寫考古題，先寫先贏。



發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校  
 發行人：張瑞賓  
 總策畫：顏玲好  
 主編：王禹智  
 執行編輯：林佳蓉、張藝馨、賴珮瑛、林麗芳  
 編輯單位：輔導室  
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711  
 地址：臺北市11080信義區松山路655號  
 傳真：(02)2346-1592  
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司

## 校長的話



由於COVID-19新冠肺炎疫情大爆發，為避免校園群聚感染，教育部宣布延後2週開學，導致這學期很多原本既定的作息都為了因應疫情做了重大調整，比如：朝會、週會的暫停，還有校慶的取消，所幸的是由於臺灣防疫的成功，畢業典禮及社團成果發表現在都已恢復辦理，相信同學都十分的高興。

另外，由於疫情的緣故，學校行政團隊開了多次的因應會議，特別是學務處為了讓所有師生都能順利回到學校上課，更是全體總動員，不管是額溫槍、口罩、酒精、漂白水等防疫物資的補充，規劃上學量測體溫的動線，還是配合主管機關的政策要求，都能盡心盡力的讓松商保持安全，在此要向學務處所有同仁深深一鞠躬，表達校長的感謝。

為因應新冠肺炎疫情，可能導致學校停課，面對此一挑戰，臺北市政府教育局要求各級學校使用「臺北酷雲」線上教學來解決，為此學校也辦理了相關的研習，讓老師了解如何運用酷課網路學校OnO平臺進行課程教學，也請同學上線做模擬練習，所幸最後並沒有用上，不過，這也開啟老師另外一種教學模式，可以豐富教學素材，讓學習不再侷限於學校課堂，打造多元數位學習環境。

當然，充實教學設備，實現多元教學，讓學習更有效，是學校一直在努力的目標，相信一、二年級的同學，在開學後應該都發現教室的黑板變得不一樣了，在拉開黑板後，多了一個85吋的觸控螢幕，這是學校爭取預算所建置的智慧教室，希望透過大尺寸螢幕，比投影機有更高的亮度及解析度，這樣就可以不用開燈上課，並且可以透過行動載具搭配，使得教學更有互動性及便利性，相信同學可以感受到老師教學的改變，也更能融入學習。

最後，校長要說各位同學身處在臺灣真是非常幸福的一群，因為全球各國到現在還是非常多國家無法正常上學，所以「停課不停學」(suspending classes without suspending learning)瞬間成為全球教育界的新流行。正如OECD教育和技能主席、PISA(國際學生能力評比)負責人安德列·史萊賓(Andreas Schleicher)認為這次停學挑戰，就是一種教育界的「破壞式創新」，呼籲全球教師正面看待，不要等待疫情過去恢復正常，因為不僅病毒不會消失，經過這次疫情，「學生對學習個人化的需求會提升，他可以選擇全世界最適合自己學習方式的老師，」整個教育界將轉變「再也回不去了」。而這些都將開啟前所未有的學習實驗與社會衝擊，這些衝擊不僅僅是第一線的老師和學校，對於學生甚至是家長都要去調整與適應。

**松商榮譽榜**

更多獎項請參閱本校網頁〈松商榮耀〉<http://www.ssvs.tp.edu.tw>

109.01  
109.05

## 【教師獲獎】

獲獎項目	獲獎教師
109學年度優良教師 技職教育類	高淑芬 科主任
109學年度優良教師 輔導與特殊教育類	王懿德 組長

## 【中學生小論文】臺北市108年度性別平等教育宣導月高中職組短講決賽

科別	班級	作者	指導老師	作品標題	名次
商業經營科	110	陳冠璋、葉妍欣、龐文倩	王禹智 吳淑女	家長如何與孩子一起談戀愛—以高職生為例	佳作

## 【技藝類競賽】

參賽項目	科別	班級	得獎學生	指導教師	名次
2019第六屆頂尖盃 全國企業資源規劃系統 實作技能人才競賽	會計事務科	104	王筱雯、王嫻舒、林晏巨、陳佩甄、蔡君桂、鄭孟軒、張語薰、黃湘芸、廖利涵、劉奕婕	陳姿燕	第二名 佳作
2019第七屆全國連鎖加盟 創新創業競賽		208	羅慧縉、劉翊辰、楊韻齡、李慈育、顏嘉誼、曾婕妤、李欣庭、歐陽柔安、王安筑、李馨如	黃妍綾	第三名 佳作 最佳團體獎
2020 Top Sales核心商務 技能實作競賽	商業經營科	207	陳怡彤、陳庭嫻、林妤涓、吳茜、李奕庭、林慈靜、古靖安、李振璋、翁梓庭、吳宇潔、黃亭瑜、洪宇昕、張正柔、游婉婷	陳姿燕	佳作 佳作 佳作 佳作
2020 Top Sales核心商務 技能實作競賽		208	李欣庭、歐陽柔安、劉翊辰、楊韻齡	黃妍綾	優勝
2020全國高中職專題競賽		208	李欣庭、歐陽柔安、劉翊辰、楊韻齡		佳作
全國高職學生109年度設計群 專題創意製作競賽「複賽 創意組(專題作品 紙上年華)	廣告設計科	311	張愛若、徐彩芊、李昕晏	黃昱韓 高淑芬	第二名



## 輔導活動點滴

活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家長成長/家庭教育	學校日暨親師座談會(調整方式)	全校親師	網頁專區	109.03.11
教師輔導知能	家暴性侵及兒少保護防治研習	全校教職員工	講座	109.02.24
	教師輔導知能研習-藝術減壓	全校教師	講座	109.05.01
	松商焦點團體	輔導教師	個案研討	109.05.20
心理測驗	期末認輔會議暨兒少保護知能研習	導師及認輔教師	座談	109.05.27
	大考中心興趣量表施測及解說	高一學生	分班辦理	109.04.15-109.05.30
生涯/升學輔導	大學個人申請入學說明會	高三學生	座談會	109.02.25
	校長有約	高二學生	分班辦理	109.03.11-109.05.20
	警專分享「從運動員到警察的跳TONE人生」	118、218	講座	109.03.16
	大學個人申請入學模擬面試	高三學生	三三制面談	109.03.30
	四技甄選入學說明會	高三學生	講座(配合教務處處理)	109.05.07
性別平等教育	技專校院甄選入學模擬面試	高三學生	三三制面談	109.06.10-109.06.11
	認輔小團體「怦然心動」性別關係成長團體	高一、高二學生	小團體	109.03.13-109.6.20
生命教育	「性別事件防治知能」常識測驗	全校學生	測驗	109.04.17-109.05.01
	心靈電影院	高二學生	分班辦理	109.04.10
新住民/多元文化	張老師基金會心理健康講座「翱翔青春 網路心樣貌」	高一部份學生	講座	109.06.01
	109年度新住民家庭子女國際職場體驗中辦說明會	高一高二學生	座談會	109.02.27
刊物編輯	高中職新住民學生學習與生涯表現狀況問卷調查	高一高二高三/新住民學生	座談會	109.05.05
	松商輔訊82期	全校師生	刊物	109.06.15

【學務處】

# 是誰偷走了我的小確幸？

◎學務主任柳景沅

Why

- 為什麼體育課不能像上學期一樣，穿自己的便服？
- 為什麼風景區垃圾桶的口都這麼小？
- 為什麼學校教室晚上要強制關燈鎖門？
- 為什麼要做垃圾分類？



在我唸小學的時候，教室裡使用的是雙人型的木質課桌，不論身旁坐的是誰，有趣的是每張桌子中間都畫了一條線。最簡單的是粉筆線，更多的是原子筆線，甚至用刀片刻出來一條關係惡劣的長溝。

為什麼會有這樣的奇觀？原因就是許多人在使用桌面時會超出自己的範圍侵犯到鄰座。久而久之，鄰座同學為了維護自己的權益就畫上了一條線。只是畫線有時會被擦掉，於是改用刀片刻，一勞永逸。

我記得103、104年左右吧，有位老師向學校提議，因為同學體育課流汗很臭，希望學校能開放讓同學體育課時換穿自己的運動衣，體育課後再換回來。當時大家聽了深表贊同，接下來一直到108學年的第一學期都是這樣運作的。

但這幾年，校園安全的議題一直受到挑戰，友校發生校外人士闖入學校、躲女生廁所、找學生尋釁...等恐怖的事情。松商也曾經發生小偷入侵，多個班級遭竊，損失數萬元的狀況，最後報警處理，抓到了一個慣竊。人雖抓到，但錢已經追不回來了！

學校為了同學的安全，防止校外人士之侵害，採用制服的制度，利於人員身分的辨識，但同學們常常只為了自己的帥氣、美麗或方便，忽視這一層用意。不只體育課時穿便服，體育課後也不換回來，滿校園充斥便服人，造成校園安全的隱憂。不得已，這個學期開始，學校取消了體育課可以穿自備運動服的福利。小確幸，是被不守規矩的同學搞掉了！

現在，各班教室每天放學時間所做的斷電措施也是如此。原本學校提供各班15人以上可以申請留班晚自習，但許多班級申請後難以持續，造成留校人數不足資源浪費；甚至也有留校沒自習，而作嬉戲、手遊、玩牌等娛樂，失去晚自習的美意...。加上種種安全顧慮，不得已，只好統一設定18：30教室斷電，然後強制鎖門...。同學晚自習，只能集中到自修教室。小確幸，再一次被破壞！

美國氣象學家愛德華·羅倫茲曾提出一個「蝴蝶效應」的理論：「一隻蝴蝶在巴西輕拍翅膀，可以導致一個月後德克薩斯州的一場龍捲風。」

站在教育的立場，同學們表現好，學校管理就會朝向鬆綁、信任的角度開放，福利自然也就會多。若同學都能展現高道德、公德心與善良，那麼，減損大家小確幸的措施就不會出現。松商是一個大家庭，衷心希望，大家都能一起守規矩、做好事，讓好事風行草履，形成正向的「蝴蝶效應」，這樣松商就會越來越好，越來越開放。如果遇到同學偶有違失，也請溫和的提醒他，為了大家的權益，需要他一起來配合。

【教務處】

# 成立學習社群，一起共讀學習無限~

「十二年國民基本教育課程綱要總綱」於103年11月發布，各領綱陸續發布，並於108年8月正式上路，新課綱本於全人教育的精神，以「自發」、「互動」、「共好」為基本理念，以「成就每一個孩子一適性揚才、終身學習」為願景，讓學生成為學習的主體，不再純粹是以往的教師教學為主體。因此有人說，所謂「教改」就是「教師先改」，那麼教師需要改什麼呢？這是一個直接尖銳且多數我們教師不願誠實面對的問題。

長久以來，教師執行學校的課程計畫，無不一以教科書為唯一的主臬，教師就成為了教科書意志的執行者，說穿了就是課綱的間接使用人。如今，我們應該打破這個迷思，回到課綱本身，了解應以課綱為所有教學設計的出發點，因為課綱是國民教育課程的濃縮，是課程的起點，也是預期的學習效果，教師必須依據課綱，進行內涵解讀，方能有效執行國民教育課程。

學生有社團，老師也有所謂的社群。藉由國教署前導學校計畫，我們邀集了各領域有興趣有意願的老師成立了「松商跨領域教師專業發展學習社群」、「閱讀理解教師專業社群」及「海洋教育跨領域社群」，我們一起共讀，一起討論課綱。

目的是希望能打破教學者的迷思，希望老師們能將課綱做為課程設計的主臬，而非只是配合教科書而對應的教學條目。帶領老師重新審視領綱，確認各科的學科本質，規劃各科或各科目的課程地圖。甚至能規劃具有學校特色的校本課程，包含結合永春陂濕地公園、校園美感教育、海洋教育及閱讀理解課程。我們已經無法以過去的知識教導學生去面對未來的世界，學生在學習，松商的每個老師也在學習，我們學習如何教會學生「願意學」、「如何學」、「愛上學」及「學付出」。

學生習得的知識與技能如果沒有經過思考或釐清，不知道學習的目標為何，這樣的學習是無法持久的，這也是為何學校教育被認為與社會其實是兩個平行的空間，與現實社會脫節。以學生學習的立場思考，若在學校學習的知識技能無法在社會上使用，那又有何學習的動機及意義呢？

Small changes make huge differences. 課程的改革需要所有人的努力，老師心中念茲在茲的其實就只有學生的學習而已。所謂視生如子，請相信，所有的老師都願意陪伴松商的孩子走過你/妳們的青春，我們的歲月。

【實習處】

# 臺北市 108 學年度 技能暨技藝競賽獲獎選手心得分享

室內設計組 第一名 / 室設科 61729張巧柔

我的直屬學姐是上一屆副選手，她告訴我：「過程中可以學到很多東西。」，我也因此報名參加技藝競賽。訓練過程中會有許多獨處的時間，可以不受打擾專注做一件事。在畫得不順時會有挫敗感，但都是短暫的，持續畫下去便會好轉。

不試試看怎麼知道自己行不行？從校內選拔一關走來，我也沒想過能當上選手進入全國賽。雖然現在也有許多不足之處要學姐、師長學習，但比賽是對高中三年做的註記，也藉此回顧這段時間的進步。這些經歷會給我更好的視野，去面對未來的挫折與挑戰。

高三學生沒有人是輕鬆的，大家都在用不同方式提升自己，慢慢的累積能力，在往後都將有好的收穫。在此要特別感謝辛苦的指導老師林菁閔、陳琪玲科主任、實習處主任與錢組長、副選手們、各科老師、校長，以及同場競技的各位選手。我幸運的遇到特別好的學姐、師長、同學、父母，而這份榮耀屬於給予我幫助的所有人，感謝你們的支持與鼓勵。



文書處理 第十二名 / 資處科 61509黃品澍

經過一年資處科的訓練，我於高二參加資訊月Word比賽，初次比賽成績差強人意，卻激發我對於文書處理的鬥志，經過激烈的校內選手選拔，高二的暑假，我正式成為文書處理項目的正選手，訓練期間，我常常想放棄，尤其處在不確定結果的環境下，難免會擔心，我把這些壓力，當作我解題的動力，這段歷程當成跑馬拉松，重點不是跑了多遠，而是在這路途中，吸收了什麼，並且時刻調整自己處於最好的狀態。感謝李宜穗老師、班導黃重儒老師、李珈汶學姐和身邊的師長與朋友，不但信任我，並且給予我支持與鼓勵，也很慶幸自己堅持到最後。



【升學輔導講座摘要】

# 申請及甄選入學備審資料的準備



◎主講人：商管群-楊適仔教授 (致理科技大學財務金融系)  
設計群-方彩欣教授 (輔仁大學應用美術系)

## ◆備審資料放什麼？

- 1.自傳
- 2.履歷表
- 3.讀書計畫
- 4.學習成就、成績單、心理測驗
- 5.社團、活動紀錄、社區服務、義工、幹部證明、受訓、研習、實習、技藝學習
- 6.優異表現、各項競賽、投稿、獎狀、證書、獎牌
- 7.作品集：讀書心得、報告、作品創作、收藏

## ◆備審資料構思內容

- \* 跟自己有關內容：
  - 1.基本資料：興趣專長、個性描述
  - 2.優勢條件：得獎記錄、學習成果、公共服務等
- \* 跟校系有關內容：
  - 1.入學動機(上網瀏覽目標校系網頁並說明考慮因素)
  - 2.參加相關的課程(營隊或社團紀錄)
  - 3.生涯展望(強調企圖心和上進心)

## ◆自傳寫什麼？

- 第一段：報考動機，表明為何選擇該系所。
- 第二段：略述成長背景及家庭狀況，多些積極正面的陳述。
- 第三段：突顯個人學歷背景與興趣，特別要與第一段所提的科系相呼應。
- 第四段：暢談個人人生觀及理想，多講優點、少提缺點。

## ◆自傳內容

- 一、個人
  - 1.基本資料
  - 2.個人特質、興趣、專長及個性(對自己個性的闡述，最好以實例印證，另注意主題要明確，讓焦點集中在一、兩個特質上)
- 二、家庭及成長背景：說明成長過程及家庭成員大致情形、家庭背景對自己申請科系的影響、父母是否支持……等。
- 三、學校生活
  - ※特別要強調：
    - 1.求學經過及在校期間的優良表現。
    - 2.與報考科系有關的學習表現。
    - 3.幹部、社團或打工經驗的收穫 (不要僅列舉曾經參加過什麼社團、當選過什麼幹部，重點著重在擔任幹部、參與比賽、社團活動、課業表現、打工的經驗帶給你哪些啟示與成長。) 例如：「自願擔任服務股長，能提供同學清潔、舒適的讀書環境是我最大的驕傲」，並附上服務股長當選證書。

## ◆讀書計畫怎麼寫？

- 一、以時間階段分
  - 1.前言：報考動機
  - 2.近程：入學前準備
  - 3.中程：四年學習重點
  - 4.遠程：大學畢業計畫
- 二、以主題、範疇分
  - 1.前言
  - 2.專業知識
  - 3.語文學習
  - 4.人際發展
  - 5.自我成長
  - 6.休閒活動

## ◆讀書計畫構思內容

- 1.個人未來進入這個科系的學習目標與生涯規畫。
- 2.進入此科系的企圖心。
- 3.讓教授們瞭解你的學習興趣，更展現你時間管理的能力，最好將短、中、遠的讀書計畫列入。(例如：列舉如果進了這個校系，自己希望在該領域內達到什麼程度，或者特別想鑽研些什麼，以及如何分配自己學習與放鬆的時間管理等。)

## ◆讀書計畫段落內容(範例)

段落	主題	內容
第一段	就學動機	介紹自己高職所學，對那些課程上特別有心得，為什麼想要繼續發展這些興趣。
第二段	大學學習計畫	說明在大學課程中想要加強哪些課程科目，應配合所申請院校的課程。
第三段	大學生活計畫	除了讀書、課業之外，在大學中還有哪些計畫？社團、工讀或實習計畫、學習語言及其他。
第四段	大學畢業後的生涯計畫	未來想在什麼領域發展、從事什麼職業、有何夢想及進一步進修的計畫？(因應108課綱課程實施，高級中等學校課程架構改變，強調素養導向、跨科/跨領域統整學習、探究與實作等，同時也增加校訂必修、多元選修等類型的課程，透過學習歷程檔案的累積，系統化地逐步整理學習成果，可以更全面的了解自己已在高級中等教育階段的學習結果。)

## ◆備審資料 Q&A

1. **備審資料要怎麼準備才能使教授較感興趣？**  
A：第一眼印象很重要，裝訂、編排分類清楚。
2. **做備審資料常見的錯誤？**  
A：不按規矩、資料雜亂無章、錯字、文字書寫重點不明、作品與本系無關、資料紙張有污跡且皺巴巴、缺資料。
3. **備審資料最主要、常看、比分量重的項目？**  
A：按照簡章規則，通常有多位老師審查，分數為所有老師評分的平均值。
4. **需針對不同的科系對自傳做不同的撰寫嗎？**  
A：需要，每個學校和科系喜歡的學生不一樣。
5. **如果沒有獎狀要如何充實自己的備審資料？**  
A：在校成績、自傳、讀書計畫、成果作品。
6. **備審資料如果很少會有影響嗎？**  
A：重質不重量，但該有的資料一定要有。
7. **備審資料需要印成紙本嗎？**  
A：按照各校系招生規定(紙本或電子檔上傳)。
8. **設計群備審資料要準備什麼樣的重點？**  
A：作品集拿出最好的作品，有得獎的可直接標明在作品旁，基本功的作品(素描、水彩)、及設計類的作品(海報、字體、插畫...)、立體產品。

【生命教育宣導】

# 幸福心方向

顏玲好主任  
◎主講人：張藝馨老師  
林佳蓉老師



## 一、幸福是什麼？快樂是什麼？

快樂建構出幸福，但快樂不等於幸福，感到幸福的妙方是1.知足常樂；2.做有意義的事；3.肯定自我；4.愛與關懷；5.不比較。過去任教臺大哲學系的林火旺教授，曾提出一個有關幸福的運算式：幸福=快樂+有意義。快樂和幸福都會帶來正向愉悅感，但有些眼前的快樂會變成以後的痛苦，如吸毒、常喝含糖飲料，而有些眼前的痛苦，未來卻可能換來幸福。

1. 快樂是感覺，是精神生活的輔助品，一般指身體感官的享樂或所謂的小確幸。這種快樂短暫而不穩定，隨著條件的改變而消失，容易讓人不斷追求或慾望愈來愈大，例如：好吃、好看、更好的物質，或是名聲與財富所帶來的心理成功感的快樂，但這種快樂可能隨著生命境遇或無常而起起落落。
2. 幸福是內在心智的思維作用。透過思維的轉化，可以感受精神上的滿足和喜悅，例如：知足常樂，即使遭受苦難，也可以藉由思考轉化苦難。雖然我們無法改變或選擇客觀環境的條件，但我們可以改變看待它的想法。痛苦大多來自錯誤想法或負面想法，若能心念轉換，在意義中不以為苦，幸福就能油然而生。幸福不是追求來的，而是在每個當下能自覺存在的意義。

## 二、感謝的心

快樂過一天，憤怒過也是一天。那麼，問問自己的心，你希望讓什麼樣的情緒支配人生？是怨天尤人，還是心滿意足？每天都可以懷抱感謝，隨時隨地可以感恩，為了自己擁有的感恩，為了值得感謝的事感恩，也為無法解決的事感恩。常懷感謝心使你心中有愛，遇見幸福。

## 三、同學心得分享

### (一) 寫下你想向誰表達感謝的事

實施對象：父母  
每天爸媽都要早起工作，工作很辛苦，賺錢不容易，現在更感到面對顧客也是需要學習的，再加上讀的是商科希望以後可以幫忙他們負擔工作。..... 80228 趙禹晴

實施對象：陪伴在身邊的人  
無論是家人、朋友，或是其他對我有意義的那些人，因為他們的存在，才讓我一直堅持下去，變得更好。.....80217 林有馨

實施對象：圖學老師  
我想感謝的人是我們的圖學老師，雖然老師看起來很兇又嚴格，但她真的很用心地在教我們，所以我也會付出努力來回報她的用心。.....81116 周依穎

實施對象：媽媽  
謝謝媽媽總是為我付出，不論自己有多辛苦，還是我無私的付出，真的很謝謝您，謝謝您給了我生命，謝謝您為我所做的一切。.....81722 李宮儀

(二) 構思一個把愛送出去的方法：  
實施對象：日照中心的老人  
我曾經去日照中心當志工服務過一學期，我覺得可以把愛送出去的方法，像是多陪伴他們，有空的時候多關懷他們，不讓他們覺得孤單。..... 80510 王湘鈞

實施對象：母親  
不要只有到特定節日，才在當天感謝母親，所以我想用的方法是每天固定時間幫媽媽按摩，紓解她一整天疲憊的身體，每天在睡前都擁抱媽媽一下。..... 80613 李鈞暉

實施對象：顧客  
在寒冷的冬天，超商推出熱飲買一送一活動，讓顧客可以用低價買到溫暖感受到不孤單，並且把另一杯送給另外的人，讓他人也能感受到愛與溫暖。.....80916 余任欣

實施對象：獨居老人或需要幫助的人  
我時常會在便利商店看到愛心箱，很多人會覺得那是假的、騙錢的，但我不那麼覺得，我每次看到都會投錢，雖然投得不多，但只要大家都發揮愛心，一定可以幫助到需要幫助的人。.....81116 周依穎

實施對象：同學  
我覺得在同學心情不好的時候，當一個好聽眾，在同學遇到困難時伸出援手，在同學孤單時，當一個陪伴者，我覺得是給同學愛的一種好方法。.....81217 林正灼