

# 愛在鶯歌

發行人/孔令文  
主編/林木盛、曾芳琪  
期數/創刊號  
出版/鶯歌高職進修部  
民國106年10月27日

【進修部-創刊號】

## 一家之長的勉勵

阿里巴巴集團主席馬雲說道：人的差異其實很小。「成功沒有奇蹟，只有軌跡」，想要跟上世界改變的腳步，自己就要有意願學習新知與接受改變的勇氣。統整相關專業課程，透過做中學的學習策略，培養自己獨立思考、解決問題、團體創作、溝通與合作的能力。

全球化的快速發展趨勢是二十一世紀歷史的主流，面對資訊科技快速發展以及世界各區域經濟聯盟逐漸形成的助威之下，蔚為不可遏止的潮流，因此，改變與創新之路勢在必得。

鶯歌工商是一所友善溫馨、幸福快樂的築夢學園，以培育「卓越品格力、自主學習力、創發行動力、跨域整合力」為學習核心能力，「尊重關懷、惜福感恩、藝術文創」是本校教育未來的發展重點，唯有重品格、懂禮貌、尊師重道，以感恩的心珍惜所託，秉持凡事用心、處處留心、將心比心之態度，多元學習目標發展的鶯歌學子們，才能在踏出校園、邁入社會之中站有一席之地。

快樂的學子們，鶯歌之翼即將飛揚，遨翔人生的天際，請帶著夢想勇敢地前進、築夢踏實，在人生的旅程中，將有殷殷守護的師長帶領，讓我們共同追逐一個屬於「鶯歌人」的夢想，讓我們一起「擁抱專業、愛在鶯歌」。



校長：孔令文

## 性平三法



法源	目的	適用對象
<a href="#">性別平等教育法</a>	保障受教權	一方為學校校長、教師職員、工友或學生 另一方為學生
<a href="#">性別工作平等法</a>	保障工作權	雇主性騷受僱者或求職者 受僱者執行職務期間被他人騷擾 PS. 含建教生
<a href="#">性騷擾防治法</a>	保障人身安全	兩法以外 EX: 公車上遭司機性騷擾

## 【生命教育-學生創作文章分享】

**創作者：進廣一忠 5號 曾永在**

吳潔柔-我的老師

那時，我躺在醫院，眼睛一睜開有種不敢相信的感覺！因為我的國小老師來看我了，那時我激動的流了眼淚，很感動、也很開心。

直到現在我已經快成年了，我依舊還記得她。老師讓我印象非常深刻，因為我國小一二年級時，學習能力比較差，但她總是非常有耐心的教導我、指引我，就像我的媽媽一樣，每天對我噓寒問暖，跟其他老師很不一樣，與其說她是我的老師，我覺得更像我的家人。

我想，我這輩子都不會忘記潔柔老師，因為她不只盡了一個老師的職責，也做了超乎老師職責的工作，我很慶幸能當您的學生。老師，謝謝您。

**創作者：進廣一忠 1號 陳曉宸**

宋岳庭-我的老師

還記得幾年級前的暑假，無所事事的，因緣際會之下，開始聽饒舌歌，聽著、聽著、就想著為甚麼有人能用中文發展出國外的饒舌，因此找到了台灣饒舌的始祖：宋岳庭。

宋岳庭生於一個網路資訊完全不發達、社會還很封閉的年代，在那個年代能寫出那種作品的人找不到第二個了，一個連編曲、作詞都沒學過的人，竟然會用簡陋的設備做出了一首華語饒舌的經典。只是，世事無常，二十三年歲的他卻因為骨癌去世了，死後他的母親把他沒進過錄音室的作品帶去了金典獎，得到了最佳作詞人。

雖然我沒見過宋岳庭本人，但卻在他的歌中學到了人生非常多的觀念，讓我們不會因為失敗而放棄，宋岳庭就是影響我最深刻的老師。

**創作者：進廣一忠 14號 曾燕溪**

自離開學校也就漸漸淡忘了畫畫的興趣，步入中年的我也有了空閒的時間，適好此時得知三峽恩主公醫院正開辦社教課程。當時我前往報名，但很可惜，名額已滿沒錄取。

記得開課當天，我進入教室旁聽，老師知道我不在學生名單內，但也默許讓我上完十五堂課程。

我最感恩的這一位老師，他開啟了我學習國畫山水的技法和樂趣，讓我奠定了美學的基礎、試想，當年他若排斥拒絕我，不讓我與其他同學參與課堂中的學習，那麼我也許從此也不會有機會進入國畫學習的殿堂，我真的很感恩這位老師的帶領，這位有恩於我的老師，也就是國內得獎無數的國畫家-李宗翰老師。

**【進修部輔導組徵文】**

在生活當中總有些情緒或心情想要抒發出來，除了寫在日記裡，或者跟朋友、家人分享之外，現在你又多了一個選擇喔！歡迎你將心情寫下來投稿至輔導室，並附上班級、姓名（可使用筆名、綽號、匿名），你的文章就有機會登上「愛在鶯歌」，並可得到精美小禮物一份喔！



## 【心理衛生-憂鬱症 V.S 憂鬱情緒】

「憂鬱」指的是一般人都會出現的一種低落、感受不到愉快、沮喪的情緒，而「憂鬱症」則是一種疾病。

每個人都會有心情不好的時候，有時心情不好是「有明顯壓力」——這些壓力可能與「人」（情人、朋友、同事）的紛擾有關，或與「事」（考試、工作、身體疾病等）的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的（沒有明顯壓力、非月經週期、也非身體疾病的副作用）。當你有明確的「壓力」造成心情低落，並且你的心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後（失戀、發生重大事故、親人過世等），你的憂鬱情緒程度及持續的時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼你只是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。

如果你發現周遭人與你有類似的壓力，相較之下，你憂鬱的程度明顯較他們強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久（譬如，連續三個月以上心情都沒有好轉），你就有可能得到「憂鬱症」，需找專家診斷及治療。

出處：莎啞那拉憂鬱手冊(P10)、憂鬱不只是想太多手冊(P4)

## 【憂鬱症治療方法】

**治療憂鬱症，通常會採取休養、身體療法、心理治療等三種方式。**

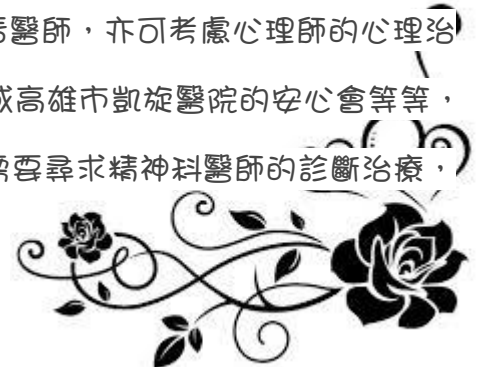
一般人常會忽略「休養」是最重要的。如果住在家裡，仍繼續工作無法獲得休養，不妨勸其前往住院療養。身體治療的主要作法包含藥物治療法與電療法、斷眠療法、高照度光療法等。藥物療法主要已使用抗憂鬱劑，因應需要，輔以使用抗焦慮藥物與助眠藥物。

而抗憂鬱的藥物，一般至少需服用兩周，才會出現效果，所以千萬別心急，還是必須依醫師的指示來服藥，如果服藥或換藥過程中有任何的副作用或不適都可以提出來和醫師討論。如果症狀改善了，仍需繼續服藥四~六個月以免症狀再發，在與醫師討論減藥的速度和方法。因為每個人對藥物的反應不一致，因此治療的前六週最好每一至二周就要回診一次，讓醫師針對藥物反應及療效做適當的調整，才能得到最好的治療效果。

所謂心理治療是指對患者的心理、思考，所採取的治療方法，有支持性心理治療與認知療法。憂鬱症的心理治療以支持性的心理治療（支持患者，產生共感）為主，不像精神分析一般那樣深入。所謂認知療法為憂鬱症患者的認知（對於事物的把握方式）有某種扭曲的類型，導致容易陷入憂鬱的情緒，因此經由認知扭曲來治療憂鬱症的方式已逐漸獲得重視。

其他還有個別心理治療、團體心理治療、生理回饋治療、職能治療、家庭治療以及心理健康教育等方式的心理治療。

但如果真的罹患憂鬱症，其實是需要專業人員的協助的，而除了看醫師，亦可考慮心理師的心理治療；另外也有康復病友組成的團體，如位在台北市的生活調適愛心會或高雄市凱旋醫院的安心會等等，可以視你的狀況來善加利用這些資源。但如果憂鬱症的情況嚴重，還是需要尋求精神科醫師的診斷治療，並搭配藥物的使用，會是控制病情最有效的方法！



# 【進修部的成員介紹-We are family】



## 進修部-林木盛主任的小叮嚀



「忘記背後、努力面前，向著標竿竭力追求」，人生的路需要什麼，應該主動去尋找並不斷地充實自己。主任在此要勉勵各位同學，把握學習的機會、多留意學校公告的訊息、有很多競賽可以參加，也有許多免費的資源可以運用，多向老師請教、多和同學討論，相信平時抱持著主動、積極、認真的態度，一定能有所收穫。期許各位挑燈夜戰、不怕寒風、不畏辛勞仍能堅持下去、努力追夢的勇士，各位所流下的汗水與歡喜收割的感動淚水，未來都將化為一顆顆美麗的珍珠，成為美好的回憶、成就幸福的人生，祝福各位！！



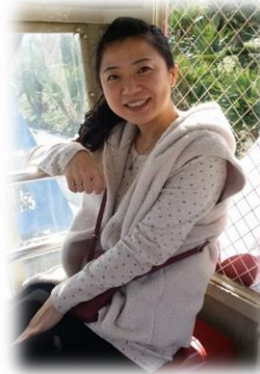
教學組長：姜志翰



訓育組長：林妙方



輔導教官：劉長期



輔導教師：曾芳琪

# 【進修部活動公告】

### 106 生命教育演講

#### 研習主題

生命教育故事分享

#### 研習講師

安溪國中-吳俊睿教師

#### 研習日期

民國 106 年 12 月 22 日

星期五

19:15~21:15

#### 演講場地

行政大樓 5F 會議室

### 106 資訊科技演講

#### 研習主題

多媒體發展與就業趨勢

#### 研習講師

盧樹台 博士(副教授)

#### 研習日期

民國 106 年 12 月 01 日

星期五

18:30~21:00

#### 演講場地

行政大樓 5F 會議室

### 106 進修部迎新活動

進修部迎新即將在 11/10(五)晚上辦理，這次由廣設科二年級舉辦，請同學大手拉小手，一起歡迎我們鶯歌高職進修部最可愛的學弟妹們！

### 106 學年度家長日

一年一度的家長日活動又來了(09/09)星期六活動當天有精采的輔導室辦理的親職講座，教務處辦理的升學講座，還有不可錯過的親師對話時間，歡迎大家踴躍參加喔！

