

給畢業生的祝福

我們的大家長——孔令文校長的祝福與叮嚀

又到了鳳凰花開的季節，此刻校園裡充滿著同學們感恩、畢業的氣氛。回想三年前，校長和師長們歡迎高三同學入學，加入鶯歌工商進修部這個大家庭，轉眼間您們即將展翅高飛，滿載著豐碩的學習成果，迎接人生的另一段旅程，校長要恭喜各位辛苦三年終於要拿到畢業證書了，這張畢業證書不只是一張文憑，而是開啟人生的一把鑰匙，各位能堅持到最後拿到畢業證書，即將邁入人生的另一個階段，也將會不同的視野與寬度。

樂天市場網路商城的創辦人三木谷浩史，他有句名言：「1.01的365次方等於37。」，只要每天進步1%，一年後的自己將比現在強37倍。因此，只要大家每天利用時間，堅持不間斷地學習、保持進步、穩紮穩打，相信一定會讓自己邁向成功之路，

誠如校長經常和大家分享勉勵的十六字箴言：相信自己、掌握優勢、全力以赴、永不放棄。最後，讓我們懷著祝福與感恩的心，昂首闊步邁向未來的幸福旅程吧！

進修部主任——林木盛主任的祝福與叮嚀

親愛的高三同學們，恭喜各位即將畢業，我想跟各位分享竹子的哲學。

竹子用了4年的時間，才僅僅在地面上長出3公分，卻在第5年開始，以每天將近30公分的速度快速成長，在前面的4年，竹子的根在土壤裡延伸了數百平米，紮實了根基，時機一到即快速生長。

進修部外走廊的吊飾，上面寫著「弱者等待時機、勇者創造機會、智者掌握時機」

一直以來我都以這段話鼓勵自己，相信機會是留給準備好的人。

祝福各位畢業生能像竹子一樣將根基紮實，掌握時機，帶著你的熱情、勇氣，闖出未來的一片天~

教學組長——盧光漢組長的祝福與叮嚀

恭喜所有畢業的同學，你們終於用能力及勤奮，收割了今天的成果，更將以熱情及勇敢，啟動了明日的精彩。

成長的歷程中，各位也許曾經受過挫折，遭遇磨難，但通過鶯歌3年的培養及滋長，你們已然脫胎換骨，茁壯挺立，面對將來的風吹雨打，相信你們一定能堅強渡過。期許各位，將師長們的叮嚀，化成前進的動力，再創巔峰；更祝福各位，帶著微笑與自信，打造不凡的嶄新人生。

「只要開始，就不會太遲，像種子落地，等開花結果。有了目標，就不會迷失，路途雖蜿蜒，卻值得堅持。」

訓育組長——吳柏佑組長的祝福與叮嚀

白天到傍晚，努力的工作；

傍晚到深夜，用心的讀書！

短暫休息和睡眠，

明天清晨一樣早起，一樣上班上工，

就是為了一股莫名的熱情、一股莫名的理想，

熬過1千多個日子，

無意間，你們發現，自己的生命不一樣了，

現在你們擁有了更寬廣的道路，

你們可以自豪地說：「我完成也成功了！」

祝福大家！

輔導老師——詹千嬌老師的祝福與叮嚀

很開心能陪伴高三畢業的你們一整年，發現你們當中有很多同學為了圓夢來到鶯歌工商。祝福畢業後的你們開創新的里程碑，創造屬於你們獨特的未來。未來不管遇到任何挑戰都要堅強的活下去，因為苦難背後就是生命的禮物。

相信自己是天生健康與喜悅。相信你是被愛、被祝福、被支持。你的想法可以創造任何你要的一切、你是沒受限制。我們跟他人互助合作。有時間就要到處學習與旅行。思想信念先確定、喜悅的情緒感受跟著來、想像、實際行動不可少、實相創造就發生。實現夢想的步驟為結果先確定、自然方法來、輕鬆不費力、信任感恩加行動、但要有耐心。我們的身體是心靈的一面鏡子、身體具備自我療癒的能力、身體本來就是健康的。健康需要少量多餐及分段睡眠、時常轉念。

躁鬱症

躁鬱症的可能原因

絕非單一病因造成，而是多種病因綜合結果。

1. **遺傳基因**：會增加患病機率，父母其中一人曾罹患躁鬱症，子女罹病的機率會高達25%，父母兩人都曾罹患，子女罹病機率會增加50~70%。雙胞胎其中一人罹病，另一人患病機率也會大於其他手足。
 2. **腦內化學傳達物質不正常**：腦神經之間的訊息，傳導物質的數量需保持平衡，不能過多或過少，否則可能影響腦部運作或產生病變。
 3. **內外在壓力（心理與環境因素造成）**：發生讓患者很有壓力的事件，沉重的壓力讓他不勝負荷。
 4. **酒精或藥物影響**：有些失眠的人會喝酒助眠，容易因飲酒過度而失控，或導致暴力傾向。有些抗憂鬱劑、減肥藥等也會引發患者躁症。
 5. **發洩鬱能量**：鬱能量累積一段時間後就會引發躁症，生理與心理皆筋疲力盡，容易又跌入憂鬱。
- 以身心靈觀點來看，發病都有其目的，可藉此挖掘出患者深層內在，或連患者本人都不知道的渴求。每一次發病都可能是患者一次人格重整的機會，未必是壞事。

躁鬱症家庭類型

據臨床經驗發現，躁鬱症家庭通常會有以下情況：

- 愛面子
- 認為「家醜不可外揚」
- 缺乏深層心靈交流
- 缺乏安全感
- 對孩子過度保護
- 累積過多情緒，隱藏很多不願面對的問題

一般憂鬱症的治療方式

藥物治療：用來改變腦部神經化學物質的不平衡，藥物的開立與服用方式都必須求助精神專科醫師。

心理治療：用來改變患者不適當的認知、思考習慣或行為習慣。相較藥物治療較能根本解決問題。必須由專業心理治療人員執行。

多曬太陽及運動：曬太陽和運動有助於憂鬱症患者；經常活動身體可放鬆心情；陽光中的紫外線也能改善患者心情。

維持良好生活習慣：憂鬱症患者需要規律安定的生活，早睡早起保持身心平衡，抱持積極樂觀態度，切勿陷入自我想像的心理漩渦中。

躁症的情緒特徵

- 情緒高昂性格浮誇，膨脹的自尊心或自大狂，易反應過度、發脾氣、跟人吵架。
- 睡眠需求減少，一天只睡兩、三個小時。
- 比平時多話，不能克制地說個不停。
- 意念飛躍，思緒急速奔馳。
- 注意力分散，被不重要或無關的外界刺激吸引。
- 非常好動，體力充沛，靜不下來。
- 無節制的瘋狂採購、輕率的性活動，或愚昧的商業投資。

性格決定你是誰

懂得示弱，才不會累死自己
好大喜功，無法面對現實
委屈自己，只會害己又害人
「善良」不等於「無力感」
優柔寡斷其實是擺爛
只想一步登天的僥倖性格
疾病的出現，乃是為了矯正個性
個性一轉，命運開始改變



憂鬱的情緒特徵

- 情緒低落，精神萎靡
- 失去自信，產生無價值感或過強的罪惡感
- 明顯對事物失去興趣
- 體重下降或上升（未節食情況下），食慾減退，有性功能障礙
- 思考變慢、注意力不集中或猶豫不決，對事情失去判斷力
- 嗜睡或失眠
- 動作遲緩，或因不安而活動量增加
- 體力變差，經常感到疲倦或失去活力
- 有自殺傾向，不斷有自殺想法、計畫或行為

若發現自己或親友言行有以上特徵，應請精神科醫師深入診斷，誠實將自己的所有問題告訴醫師

資料來源：許添盛醫師 — 躁鬱症跟你想的不一樣，情感性疾患的身心靈整合療法。



家庭教育

進廣三忠 23 號 吳鳳儀

媽媽是女強人，把整個家扛在肩上，卻從不嫌累。可外表卻是相反的，像小精靈一樣，不高卻可愛又美麗，擁有著無比溫暖又堅強的心，常常口是心非，總把最好的給我們，給我們這個家。

進訊三忠 4 號 邱巧鈴

認識您四十幾年了，為何至今我的付出還感動不了您，讓您想起我也是從您肚裡出生的小孩。您的身教是不好的示範，我很擔心走上跟您一樣的路，但我找不到方向，似乎漸漸步上您的路…

進訊一忠 3 號 劉芯函

我的媽媽是個女強人，「氣質高雅」這句話跟我媽媽根本扯不上邊。她是一位非常不服輸的女人，她雖然只有國小三年級的教育程度，她卻能贏大學生的數學；她雖然是女性，但她可以帶著工人去做木工，且親自示範；她不漂亮，但她很像哆啦 A 夢。

進訊一忠 5 號 陳政君

媽媽您生活著也很不容易，在當時您只能做您當下所能做的選擇，看似對您有益，於我們無益，可是您卻也很辛苦的過著。只希望往後的每一天，您都可以平安、衣食無缺的安享晚年。

進訊一忠 13 號 許海華

我的母親跟多數的鄉下村婦一樣，零教育，只能從事零學歷類的粗重工作。一直以來母親一職給我的印象就是個刻苦耐勞的工作，別人的母親是日出而作、日落而息，而我的母親卻是天未亮就出門，深夜仍未返家。

進訊二忠 14 號 簡鈺珍

媽媽溫柔婉約、廚藝一流，心美人也美，她的愛是無私的，從小雖然只有媽媽，但我得到的不會比雙親家庭的少，我愛我的媽媽。

進廣二忠 7 號 楊雯玲

我的媽媽是有些嘮叨的人，雖然我們已經成人了，但他還是把我們當小孩子一樣，常常打電話過來問一問現在如何，時時關心。

進廣一忠 18 號 賴經霞

媽媽我愛妳，等我有能力了，您已上天堂了。

很遺憾沒有辦法照顧陪伴您，我現在過得很幸福，您看到了嗎？

進修部活動花絮

母親節串珠與卡片製作



高三升學講座



送舊餐會



學習歷程檔案建置



五月慶生



畢業展覽



皮雕教學

