

《柑仔店》特教宣導

特教老師 呂紹彰

10月31日的班會課時間，輔導處出動了三位特教老師帶領同學體驗身心障礙者在日常生活中可能會遇到的困難，同學們在體驗活動時參與熱烈，活動結束也有很棒的回饋，以下是各班同學的心得：

如果我們見到殘障的人，我們可以帶他過馬路，那如果遇到口足畫家，我們也可以拿些錢買他們的畫，可以給他們一些鼓勵的話。(七年真班李佳蓓)

我會用自己可以做到能幫助他們的方法，也可以多跟他們聊聊天，如果他們缺少上肢，我們可以用另一種辦法教他們，也許用咬筆的方法或用腳趾頭，然後不要去取笑他們，因為他們也不想這樣。(七年善班葉靖儀)

我會幫助他們，有耐心的教導他們，不會讓他們受傷，也不排擠他們，不嘲笑，這樣才有同理心。(七年善班張熏芸)

經過這次的講座之後，我更了解身障者需要什麼，以前看到身障者會覺得他們很奇怪，所以會開始笑他們，可是現在不會了！我們不要覺得他們奇怪，也不要笑他們，要去包容他們，這樣才会有更美好的地球村。(七年善班黃芯茹)

我會幫助他們，因為他們也不希望自己變成這樣，四肢沒有健全不是他們可以決定的，他們的生活中，有些事不是每一個人都學得會，就像是寫字，用腳寫字也不是每個人都學得來，我很健全因為我是一個四肢健全的小孩子。(七年善班莊佩穎)

我們可以用尊重、讚美、教導與正面的方式來幫助身心障礙學生，我們要多體諒身心障礙學生，也不強求身心障礙學生做超過他們能力範圍的事，多給身心障礙學生信心去學習事物，同樣的行為，多示範、少指揮，給身心障礙學生可以模仿的對象，這些都是我們現在可以做到的事情。(七年美班連宥婷)

當他們遇到困難時，我們能盡量幫助他們，因為他們不像我們一樣有健全的四肢等，所以他們可能行動不便，像是過紅綠燈我們覺得很簡單的事，對他們來說可能有點難，因為他們看不到紅綠燈標誌顯示、行動不便，希望大家看到有需要幫助的人都能伸出援手。(七年美班陳宥勳)

我們應該尊重他們、讚美他們，正面的引導他們做對的事，即使有身心障礙，也可以是最耀眼的那一個。(七年美班李宜捷)

我會用自己可以做到能幫助他們的方法，也可以多跟他們聊聊天，如果他們缺少上肢，我們可以用另一種辦法教他們，也許用咬筆的方法或用腳趾頭，然後不要去取笑他們，因為他們也不想這樣。(七年善班葉靖儀)

我會幫助他們，有耐心的教導他們，不會讓他們受傷，也不排擠他們，不嘲笑，這樣才有同理心。(七年善班張熏芸)

經過這次的講座之後，我更了解身障者需要什麼，以前看到身障者會覺得他們很奇怪，所以會開始笑他們，可是現在不會了！我們不要覺得他們奇怪，也不要笑他們，要去包容他們，這樣才会有更美好的地球村。(七年善班黃芯茹)

我會幫助他們，因為他們也不希望自己變成這樣，四肢沒有健全不是他們可以決定的，他們的生活中，有些事不是每一個人都學得會，就像是寫字，用腳寫字也不是每個人都學得來，我很健全因為我是一個四肢健全的小孩子。(七年善班莊佩穎)



恭賀~柑中校友於全國技藝競賽大放異彩

李宗昱(代表開明工商)獲全國高級中等學校108學年度商業類學生技藝競賽金手獎第11名

林欣融(代表開明工商)獲全國高級中等學校108學年度商業類學生技藝競賽中餐組第17名

鄭育凱(代表光啟高中)獲全國高級中等學校108學年度工業類學生技藝競賽電腦修護優勝



輔導處柑仔店第15期主題預告：生涯發展教育

投稿主題：未來的自己

主題說明：下一期柑仔店主題為未來的自己，未來想成為什麼樣的人，過怎樣的生活呢？請寫下或畫下自己未來想做的事。

同學投稿相關說明：

稿件內容：散文(300-500字)、新詩、漫畫(四格或單格)均可。
投稿方式：寄至信箱：yumyn5@gmail.com。

交稿件至輔導處輔導組長
獎勵：投稿者可核德育章一枚，入選者另可得精緻原子筆一支。

請在109年3月18日(星期三)前投稿。



新北市立柑園國民中學
Ganyuan Junior High School of New Taipei City

柑仔店【第14期】

本期主題:家庭教育

發行人：江明決

總編輯：張桂珠

編輯：蘇裕琳、楊惠琴、簡盈佩、楊郁婷

電話：(02)2680-1958

校網：http://www.gyjh.ntpc.edu.tw/

校址：新北市樹林區柑園街二段125號

校長 江明決

大手牽小手，教育路上你和我

每天清早都能看到國中部跟幼兒園的爸爸媽媽開車送孩子來上學。

各班導師都會組織班級家長群組，也選出家長代表參加家長會活動。

一學期一次的家長日，每班有幾位家長一定出席，跟老師瞭解每學期的活動。

班級社區踏查日，導師會請各班家長提供工作場域，全班同學一起過去進行職業瞭解跟社區環境認識。

本校射箭隊外出參加校際比賽，每次都會有幾位家長開車幫忙載孩子跟每位選手的弓箱、行李。

學校有許多家長化身愛心志工、熱血班級家長、家長會成員等身份，參與班級會學校的經營，一方面可以就近關心自己孩子的成長，也協助學校營造更符合孩子需求的學習環境。

108課綱實施，除了「素養導向教學」的課程目標，還希望鼓勵家長參與學校教學，透過「觀課」知道孩子在學校的學習、老師教學技術等等，打破學校與家庭的藩籬，讓孩子在親、師緊密的互動中成長。

從生活點滴及國家的教育政策中，都可以看見家長對孩子接受教育的歷程參與度越來越高，扮演臺灣教育進步的推手。不過若就整體參與狀況而言，父母參與學校活動比率卻是隨著孩子年齡增長而遞減！幼兒園的活動大人「傾巢而出」參與（爺爺奶奶都來也有），國小時父母還會參加，上了國中除非孩子有狀況，大部分家長都「神隱」，而有狀況的孩子如果沒有改善，許多家長最後或者因為失望或者因為怕丟臉，不再走進學校跟老師協力照顧孩子。這是中學非常不樂見的狀況。

國中階段的孩子，大人會說「都幾歲了還這麼幼稚」，沒錯，國中生就是「最幼稚的大人」：雖然外型成熟，內心卻還是個孩子；他也正為這內外不協調而矛盾著呢！有許多事情正需要大人的支援，需要大人拉一把。所以爸爸媽媽千萬不要因為他們外在「長大了」而理所當然認為他就應該「言行成熟，思想理性」。只是爸爸媽媽要做的不再是直接的指導「你應該……」、「你難

道不會……」等，而是可以採取多一點讓他自己想一的方式「你認為呢？」、「如果……」，但是，也不是孩子端出來的爸媽都要接受，而是爸媽要事先設想好可能的路徑跟答案，讓孩子出了招您都能接住；這一點是國中生父母最困難的地方。這確實是一項挑戰，但既然是家長，就沒有退卻的理由了，畢竟我們是一輩子都要被孩子稱呼為「爸爸、媽媽」呀！所以，熱切歡迎爸爸媽媽們跟學校多聯絡，在孩子成長的道路上並肩協力。

此外，市政府教育局成立官方臉書「新北學Bar」（QR如下），以立即、隨時的方式傳達本市教育消息，歡迎爸爸媽媽加入，同步瞭解各項教育資訊，另，市府發行「新北市家長教育參與」參考手冊，本校也將全書PDF檔掛在本校官網「家長會」區，您可以隨時上網參考。

柑園國中熱誠歡迎所有的家長們一同來照顧我們的孩子，我們的未來！

歡迎您進入本校官網首頁點選「家長會與志工」即可全文閱覽。



新北市立柑園國民中學

新北市家長教育參與參考手冊



歡迎您掃描加入新北學Bar

隨時取得新北教育最新資訊



家庭教育是一輩子的學習

家庭是由爸爸、媽媽、小孩組成的一個團體，爸媽從相識、戀愛、結婚到成家，一切都因愛而起，有了愛的結晶，這就是家庭的起源。但是這一切都要經過不斷的成長、磨練、學習，才能造就一個幸福的家庭。

我家有兩個青少年，一個國二、一個高二，孩子愈長大，磨練和修練才正要開始。他們學習當個現代的青少年，我學著當個青少年的媽，衝突和努力溝通不斷上演，妥協和放手始終在掙扎，「家庭教育」是一切教育的基礎，需要大人小孩努力經營共同成長。當個學生課業很重要，當個孩子生活教育很重要，每個人都同時扮演著不同的角色，做什麼像什麼，專注於當下的事物就對了。

孩子常會迷失在時間管理和自律上，想做的事和該做的事難取捨，我常說該做啥就去做啥，孩子常會手機一滑就忘了時間，爸媽要以身作責先把該做的事完成才能去做想做的事，時間就只有那麼多不會等你的，好像媽媽附身又要開始念念念了。哈哈.....

家庭教育是一輩子的學習，當我是一個媽媽時遇到挫折和焦慮也要找書看看、找人談談，找出最好的方式來經營我的家庭關係，給孩子多一點同理心，愛心、耐心和傾聽、互動，給孩子足夠的安全感和愛的力量，讓他們離開家庭時，能用正向思考、正確的態度、良好的品格來與他人互動學習，家庭教育就是一切教育的基礎，家家有本難念的經，努力用心寫好你家的那本經吧！

親子共遊



坊間如過江之鯽般的親子旅遊書，琳瑯滿目，到底哪種行程適合全家大小一起出遊？要如何選定行程中的造訪景點才不會有遺珠之憾呢？其實，只要是全家人能一起共享共遊，那就是所謂的最佳行程。

行程規劃別偏執於網紅的打卡景點，否則整個旅行將流於走馬看花，蜻蜓點水，反之，應將行程規劃的重點放在同行者的喜好，再來斟酌取捨景點、宿居、舟車移動方式、距離安排行程與踏點的順序，如此才不會將寶貴的旅遊時間浪費在不必要的交通上。

旅遊主要規劃者除了技術層面的考量外，亦應顧及孩子們的需求，請放下大人的控制慾，讓孩子們由伴行的腳色轉換為參與者，始能令其一路懷抱著興奮期待之情，走完所有的行程。

過程中必然會有與當地的人、事、物不期的互動，也因此才會在既定的行程中，平添一些插曲與火花。而某些旅行的精采，就常藏在街頭巷弄裡，等待我們的發現。切記，不要貪圖行程的緊湊，而錯失了可能會令你終身難忘的小確幸。

身處異地，文化與語言的隔閡的確是旅遊的變數，這時就要憑藉全家人凝聚與智慧，一起面對與解決問題，相互照應，對一家大小而言都是難得的機會教育，而無傷大雅的小障礙，亦將令親子間的關係更為緊密，並編織專屬一家人的美好回憶。說而言不如起而行，放下3C，與孩子安排一趟專屬全家人的奇異旅程吧~



在家庭教育社群裡談課程的夥伴



會成立家庭教育議題教師社群，主要是因為107學年度，當時在輔導處辦了4次的薩提爾教師輔導知能研習，參與的師長多數為導師，對於瞭解孩子的內在冰山，以及家庭狀況，都有其渴望。因此，透過這個社群，進行各領域教師的網羅，讓導師一起來探索家庭教育議題可以怎麼做。因為導師，是面對學生與家長的第一線。

對於108課綱，課程的轉變，必須要突破科目的框架。各式各樣議題都能成為課程研發的基底，透過共讀《教室裡的對話練習》及《教學力》，我們試著結合社區特性與原有的活動，展開課程連結，試圖讓課程帶入家庭教育元素，而這元素可以自我療癒，同時也可以應用在生活當中。

這是學校第一次嘗試申請家庭教育議題社群計畫，雖然社群在課程研發部分沒有很細緻，系統也不夠縝密，但社群的成立，讓教師教師彼此更加緊密。透過備觀議以及課程研發，我們有更多談話的機會，以及交流的彈性空間。只要人對了，一起做事也就順了。社群裡的教師，很願意在社群時間裡，分享孩子的學習狀況，以及對於課程不同的創新想法，並且能給予授課教師真誠的回饋。身為承辦業務單位的我，感受社群之間的情感更加緊密，慢慢有其信賴與合作，覺得當初申請教師社群是相當值得的。同時仍舊相信，社群裡的教師能幫助孩子在愛裡學習，開啟有效對話，有效溝通可以應用在家庭，更可以擴大到整個大環境。



“忠於事實”是新聞記者的基本信念

身為新聞記者，我認為最重要的就是三件事情：事實、事實、事實。

記者就是讀者的眼睛和耳朵，我必須到現場親自看到、親自聽到、親自採訪到這個受訪者之後，用我的筆把它寫出來，告訴讀者這個事實是什麼？除此之外，還要採訪到政府機構或專業單位做評估，來告訴讀者這個事情發生的來龍去脈，它的原因是什麼？它的影響是什麼？也就是必須要忠於事實，尤其是必須忠於受訪者、專業單位、權威機構所告訴你的事實真相。

即使這樣，都還有可能會出錯，更重要的是對消息來源要有能力判斷，這個就是學習、成長的過程當中，必須要去積累的能量。

經驗和素養是學習過程中累積出來的

有時在採訪的第一時間，就能判斷這個受訪者在胡說，因為他可能代表某一個立場，但我們並不知道他背後代表著什麼立場，這時需去確認、釐清。當發現這個新聞事件，是一體兩面，甚至一體三面的時候，我就要去照顧到那另外一面或兩面。這時候就要再去找不同立場的人來作為你的受訪者，才能把這個故事拼圖完整的呈現。有時候是一個很浩大的工程，甚至會發現，我已經找了5個受訪者，他們都來自不同的背景，結果發現這樣子還不夠全面，如果有這樣的認知，我們還得再找更多的受訪者，如此才能說「我做了一個比較沒有偏頗，比較公平的報導」。

進入尼泊爾大地震災區，意義非凡

我的駐地是印度，2015年4月25日尼泊爾發生大地震，4月26日當地時間7點我就飛到加德滿都，進入災區。又是一個我不熟悉的國度，而且，因為地震才剛發生，什麼資源都沒有，連水都要自己想辦法。

在尼泊爾的NGO(非政府組織)非常多，我有一個台灣朋友，是尼泊爾達人，他每年有一半的時間在尼泊爾，經由他引介了一個尼泊爾的NGO，他們要到兩個最嚴重、死亡人數最多的災區去發放救濟物資，我就跟著他們坐車進入災區採訪四天，再飛回加德滿都，也看到很多國際的援助組織進入(包括台灣的慈濟)。

在加德滿都，我去採訪官方機構、專家學者、研究機構，甚至我去採訪了聯合國在當地有一個教科文組織機構，當地幾百年的古跡都是這個教科文組織挹注經費在協助他們維護，因為那是世界遺產，而這一次地震毀壞非常多、非常嚴重。

在尼泊爾待了15天，做了一個以尼泊爾425大地震為議題的7篇專題報導和影音拍攝。

記者這個行業可思考的問題

小時候可能想像中的記者，就是在電視上播報新聞的模樣，其實記者的工作不只如此而已。對記者這個行業有興趣的學弟妹，從以上的內容，也許可以試想一下：如果面臨一個沒有資源，只能完全靠自己的現場，你可能會碰到什麼樣的問題？自己有沒有能力去解決？要如何解決？然後試著回答這些問題。也許就可以知道在出發之前要準備什麼？甚至你在成為記者之前，要如何準備你自己。

這是個人的選擇，例如總是去採訪外交部記者會，或是在一個五星級飯店的記者會上做連線，只報導一些被安排好的記者會內容，這樣也可以是記者的工作。但我想要到世界各種完全不同背景的地方，去採訪新奇或有趣的事情。

但是有的時候，新奇不一定有趣，那麼就必須要能忍受。例如：最近印尼中蘇拉威西島發生地震和海嘯，我的同事駐點在雅加達，他必須飛過去當地採訪，他就當場看到慘不忍睹的屍塊，必須要忍受尸臭味。我們看到的只是傳回來的畫面，但從這個畫面闡釋的過程中，就可以去想像那一個在當地拍攝畫面、撰寫文稿的記者，他必須要承受什麼樣的過程。這種臨場感絕不是平鋪直豎的拍拍畫面、寫寫文章而已。

記者必須有所為，有所不為

「無冕王」已成為譏諷記者的名詞。記者的筆就像一把刀，也像一股春風，他是有影響力的，所以更須有所為，有所不為。一切從乎於心，但每個記者心中的那一把尺，都不一樣，那就要看自己能不能夠一本初衷。

有的人當記者的初衷是要去體驗世界各地不同的民情風俗，印證書本所學；有的人想要監督政府，伸張正義。但這個行業會有很多的利誘或高層壓力，這時就是很大的考驗了，尤其是寫特稿的時候，為某一個利益團體而做了立場偏頗的報導，或是為某個不好的事件擦脂抹粉，在網路發達的現在，不只是現世報，而是立刻報——立刻被肉搜出來了。所以，我寧可選擇不寫，但是不能扭曲事實，這是身為記者的有所為有所不為。

當記者的門檻不高，重要的是自我督促和實事求是

律師、醫師、會計師，都是需經過國家考試才能擔任，相對的，擔任記者的門檻並沒有那麼高，當然，在國內大學有大眾傳播、新聞等相關科系的專業學習或訓練，但是在國內，你只要大學畢業，就可以去應試，就有機會成為某個媒體的記者。像我的同事，有學醫的、學法律的，學中文的，我的同業們，他們的背景五花八門，但是養成過程，必須自己督促自己，面對事件實事求是的態度。

其實，我認為從事任何行業，都要實事求是，這樣會讓你的人生方向更正直，得到更多利益吧！這個利益不是金錢或物質上的利益，而是讓自己的人生更豐富，那一把尺是掌握在自己手裡的。



印度教徒赴聖地北阿坎德省哈里德瓦取恆河水



繪圖804江鈞然



繪圖804張語媛



繪圖901鄒沂真

一份特別的禮物 701何光祐

我從出生到現在，收過非常多各式各樣的禮物，每樣禮物不管貴重還是便宜，我都非常珍惜，因為這些都是家人或朋友的心意。

雖然我收到的禮物都很特別，也都很喜歡，但是我印象最深刻的禮物是在九歲時收到的生日禮物。我爸爸喜歡釣魚，每個月他都會和朋友相約一起到基隆釣魚，是在宜蘭的港口坐海釣船出去海釣，每個月至少去一次，我爸釣魚蠻厲害的，所以每次他回到家殺完魚，冰箱裡都是滿滿的魚，當時我一直很想去釣魚，終於爸爸帶我去了，當作我九歲的生日禮物。

這是我第一次釣魚所以非常期待，我和爸爸晚上九點從家裡出發，到了基隆差不多是11點了，我們先到釣具店買一些今天需要用到的釣具，再去港口集合，大家到齊後，海巡署會過來檢查證件，然後我們每個人要付錢給那艘船的船長，每人交1500元，上船後先選好自己想要的位置，再把魚冰箱打開，船員幫大家把冰塊放滿，就可以出發了。開船到釣點差不多是兩、三個小時，如果要到深一點的海就要四、五個小時，在這段期間，可以在船上的床鋪睡一下，看到別人暈船時，我很開心，不是因為他們很好笑，而是慶幸我不會暈船。

到了釣點後，大家開始垂釣，爸爸教我怎麼釣，教完後我馬上就釣到了魚，我和爸爸釣到的魚把整冰箱都塞滿了。釣了一整天，大家都累了、也餓了，於是船員煮了麵給大家吃，我覺得整碗麵都是海味呀！最後我們收穫滿滿的回到岸上了。

家庭 803李唯如

夜幕臨降天已昏暗，路上匆匆的行人欲趕回的地方，那就是家。

我有一個幸福的家庭，爸爸是一個水電工，媽媽是公務人員，哥哥和姐姐都還在上大學，爺爺和奶奶待在家裡，無聊沒事的時候，種種田、養養雞，哥哥和姐姐都因為學校太遠了，所以要住校。姐姐有的時候因為要比賽，所以連續好幾個禮拜都沒有回家。每當佳節家裡就很熱鬧，有許多親戚都回來過節，哥哥和姐姐都回來了，「全家團圓」這是我 happiest 的時刻。

家庭教育 802劉千華

家庭教育，是影響孩子們的一個

大重要點，家人就像一面鏡子，一舉一動都完整的刻劃在孩子們的腦海中，根據一些學者的統計，許多不良少年都來自於問題家庭。如今許多父母都忙著賺錢，晚上還要去應酬，放著孩子一個人在家，也許從小就沒有人去教導他們什麼事情該做、什麼事情不該做，所以他們才會變成別人口中的問題少年。許多家長以為自己賺到大錢，給孩子過伸手就有錢的生活對孩子是最好的，但那些父母可曾想過孩子們更想要的是他們的一句關心，一句關心的話看似微不足道，卻是他們想要的。

我覺得身為家長應該要以身作則，多陪陪孩子不出口成鱗，不要隨便就亂發脾氣。真正的家庭教育不是嘴巴上說說而已，要實際的去完成，慢慢學習讓自己變得更好，讓自己成為孩子們心目中的好榜樣。

家庭旅遊 802李欣儒

在今年二月的時候，跟家人和親戚一起出國去日本的石垣島，我很喜歡那個地方，那裡有一個很漂亮的海灣叫「川平灣」，那裡的海水很清澈，海面有玻璃觀光船，可以看到清澈的海底和七彩的熱帶魚，那時天氣很熱，在那附近有間好吃的冰店叫「BLUE SEA」。

之後，我們還有去八重山民俗文化村，民俗村裡面都是木頭製作的日式建築，在文化村裡有飼養很多的中南美洲猴很可愛，而且還可以讓牠們食物跟牠們拍照，它們對人充滿好奇心，所以有時牠們會撲倒人們的身上。期待下次和家人的旅遊。

家庭與我 匿名

我的家庭現在只有三個人，由於某些原因，我的父母離婚了，家裡只有我一個女生，雖然家裡沒有很富裕，但爸爸已經努力工作了，最近弟弟的眼睛近視卻不知如何控制，眼藥水要點不點的，真的很擔心，高度近視會失明的。我的家庭雖然不完整但我每天都很開心，很享受家庭生活。

我的媽媽對我很好的，每個禮拜都會來看我，還會順便帶點水果，有時候我非常討厭我弟弟，因為他每次都會煩我，但仔細想想叫他幫我拿點東西他幾乎都會聽，感覺還是挺好的！最後，我想說離婚前我真的很開心，以前還不知道事情的嚴重性，現在一提到就覺得有點痛。

家庭和我 801陳于宣

我的家庭是一個有時候無聊，有時候溫馨的家庭，我們家不並富有，但能讓我吃飽穿暖甚至是滿足我想要的一切，家人彼此交流並不多，有時可能連聊一句話的時間都沒有，在別人眼裡我們家庭看起來很疏離，但實際上我們比任何人的家都來得溫暖。感冒時不管要去多遠，他們還是會帶我去看醫生，假日他們明明能睡到中午好好休息，但他卻甘願七早八早起來，送我去上課，我的家人雖然平常不會很明顯的表達有多愛我，但他們卻會在私下默默幫我、愛我，沒有這樣的他們，就不會有如此的我，他們是無人能取代的，最後我想說的是，「我愛我的家人和我的家庭」。

我的家庭 801潘瑜涵

我家主要家庭成員有爸爸、媽媽、弟弟、阿公、阿嬤和姑婆，我的爸爸平時很喜歡種樹，他在我們家的花園裡就種滿了樹而且我的爸爸很厲害，他會很多的東西，例如：室內設計、木雕、建造房子等.....我的媽媽是一位很會打扮的女人，然而她也喜歡養小動物，我們家的魚和狗都是媽媽養的，她不僅每天裝扮都不同連細節都很用心。我的弟弟是一個很調皮的人，別人說的話他都不聽，還會越說越故意。我的阿公和阿嬤住在花蓮，他們也非常喜歡種東西，什麼花草樹木他們都種，每天過著清閒的生活，帶著妹妹有時和大家一起出國玩，最後我的姑婆呢？她現在每天就在家裡的宮廟當廟婆有人來了就招待，沒事就休息，有時和我們一起出遊。

我的家庭 匿名

我的家裡有五個人，爸爸、媽媽、姐姐、我、妹妹。我想像中的家庭是一個很幸福、美好的家庭，但是我的家好像無法做到這一點，因為我的爸爸是一個脾氣不好、又愛喝酒的人，且常常發脾氣，這就造成我得不到父親的認同感，以及不理解為什麼父親會這樣子。媽媽是一個很想要為全家著想的人，因為父親沒有工作、也不出去找，所以全家都媽媽在扛，只可惜媽媽的能力有限。姐姐是一個功課很好的人，從小她的功課就很好，不需要擔心自我管理的能力也比我好很多，所以基本上可以很放心。我自己認為我是一個很活潑、脾氣也還好，只不過功課不好、體育比較好的人，自我管理能力也不算太差，至少能把該做的都做好。我的家庭大概就是這樣喔！

我的家庭 801鄭志芳

我的家庭成員有爸爸、媽媽、哥哥還有一隻貓，是個簡單的家庭，我爸爸的個性頑固但很善良！很省錢，整天只會說我的不好



，說別人的好，喜歡在家裡睡覺，不喜歡出門，再來是媽媽，是最信任的人，雖然她有時候會騙我！但個性溫柔，會買很多東西給我吃，但是爸爸都不知道，跟爸爸相比，我比較喜歡媽媽。哥哥也就是我唯一的手足，從小到大常常吵架、打架，甚至是我弄得全身都是傷，但是他有時候會陪我玩手機遊戲，以後最親的人就是他，最後的貓咪，躺平睡覺時很可愛，有太陽的味道，我超喜歡我的家庭，真希望永遠留在這個時候，大家都很相愛要珍惜！

家庭 803陳佑豪

家是一個充滿愛的地方，家庭是可以愛包容的地方，當然也會有吵架和不愉快的時候。

弟弟是家裡的頭痛人物，他總是不停勸告。像是叫他來晾衣服，他不停還吐舌頭。雖然看了會生氣但畢竟他是我的弟弟，所以身為哥哥的我要去教導他，用愛去包容他，讓他有快樂的成長過程。

爸爸性格是很好溝通的，只要你沒做錯事，基本上要做什麼都可以的，不過要遵守規則，如果你不遵守規則，你就得付出慘痛的代價。

媽媽是個賢慧的人，什麼事都能迎刃而解。至於我嘛？當然是個聰明伶俐又聽話的小孩，不然怎麼會管教弟弟。這是我們的家、快樂的家。

家庭 803莊宇萱

我的家庭有爸爸、媽媽和兩個弟弟共五個成員。我的爸爸是很會煮菜的廚師，媽媽無時無刻照顧我們是位偉大的母親，弟弟們總是在我難過的時候就會想辦法讓我開心。

還記得上次暑假，爸爸開車載我們從家裡上高速公路一路往東看看各地景點、特色。到了晚上，我們去花蓮東大門夜市逛逛，還住汽車旅館，讓開車一整天的爸爸好好休息，也讓我們睡得很舒服。有時候在想是否該好好珍惜跟家人在一起的時光，未來是一個未知數，不知道下1秒會發生什麼事情，我只希望全家人都還在我身邊時多花點時間陪陪他們。

家庭教育 匿名

家庭，是每個人一生中的基礎，小的日常習慣，大的待人處事，大大小小的事情都和家庭教育密不可分，有很深的關係。

從我自己說起好了，對小時候討厭說話的我，父母常掛在嘴邊的就是要多表達自己，多表達看法，還要常微笑，不要整天一副嚴肅是怎樣，現在看起來效果很不錯，經年累月的催眠造就今日的我，每年我都拿年度話題話多獎，每天笑容也快收不太著，隔幾分鐘牙齒就按耐不住的出現見人，可不是我控制不了的，讓他們欣慰之餘又有些無奈，見了稱讚我的總是

我的家庭 801周孟瑋

我的家庭是一個正常的家庭，我有一個負責任的爸爸和一個很照顧我的媽媽，還有一個常常搞笑的哥哥，一家人會一起吃飯、聊天或者玩遊戲，偶爾出去吃點好料。

在這個世上有很多人沒有像我一樣美好的家庭，例如：單親或隔代的家庭，這些人不是沒有媽媽就是沒有爸爸或者兩個都沒有，所以我們應該要珍惜現在對你們或我們好的人，就算不是你的爸爸、媽媽也要好好的謝謝他們把你拉拔到那麼大，要謝謝現在照顧你的人，不管是你的爸爸、媽媽、阿公或是阿嬤都要讓他們感覺到養你不是白養的，等到出社會後就要換我們來照顧他們，畢竟到那個時候照顧你的人不能工作了，也只能靠自己努力去打拼。

家庭 902陳怡臻

每個人都有屬於自己的家庭，也是自己一生中的歸屬，這當中一定會經過爭吵、難過、幸福，或是團結的時刻，這些在生活中不斷上演大大小小的事件，卻成為了在人生道路上的動力來源。

爭吵；這大概是現在家庭每天必經的一個環節，而爭吵的不外乎就是那些芝麻小事，例如：搶餅乾、要買新東西，又或者是不想讀書，跟父母起爭執，想必這些都不斷上演在日常生活中；但就是因為這些瑣碎的事，家人彼此的感情才會更加深刻、穩固。

幸福；其實得到幸福很簡單，只要對家人之間有信任、有互助，就能得到幸福，例如：當下雨時，還在抱怨要自己走路回家，就會有一台熟悉的車在你面前，這時心裡就會有滿滿的幸福感；還有正當肚子餓，心裡還在怪父母沒有準備食物時，就會有人打開你的房門，遞香噴噴的飯菜給你吃。所以，只要家人多一份信任、多一份關懷，就可以擁有幸福。

有了家庭，不用怕找不到回家的路，不用怕被誰欺負，因為家，永遠是你的防護盾，永遠是你的避風港。

家人教會我的事情 902葉婉瑋

家庭是影響人最深的場所，它讓人從出生開始學習如何與人相處、在成長過程中透過溝通協調開始相互尊重。很幸運的，我有個很好的家庭。

我父母很開明，給了我很多自由。有人曾說：「自律者得自由。」而我能擁有這麼多自由，是由於他們相信我能夠自律。自律，是能夠自己約束自己，做好份內的事。小到控制日常作息，大到準備考試，都需要自律。

如果沒辦法自律，就必須靠別人來約束自己，正是所謂「他律」。但他律是外界強加而來，一旦脫離，一切就會崩潰變得混亂。而要怎麼變得自律呢？我想它源於信任。別人給予的信任、自己給予自己的信任，相信自己能做好，便能循序漸進、按部就班地完成事情。

從前父母交給我的那份信任，現已開始萌發為自律的小芽。這就是家人教會我的，看似平凡卻意義重大的事。

何宏儒 學長



何宏儒學長小檔案
柑中第九屆校友
國立台灣大學歷史系畢業
現任中央社駐土耳其海外特派員



2011年宏儒學長訪達賴喇嘛

立定志向源於對記者的崇拜

那時候是老三臺(台視、華視、中視)的年代，讀大一時，自己很崇拜當時耳熟能詳的一些知名記者，他們去採訪了什麼新聞，他們有什麼好的表現，所以，就立志將來要當記者。台大的同學到了大三、大四都忙著準備考研究所或是準備出國讀書的考試。因為家庭經濟的關係，我知道自己大學畢業就要趕快去當兵，然後開始工作來幫助改善家庭經濟。既然早已立定志向，所以，到了大三、大四的時候，和同學比起來，反而非常輕鬆自在，生活重心一直關注在厚植擔任記者應有的先備知識、能力和素養。

有別於一般義務役的特殊經驗

一般人覺得服役是苦差事，我卻當了兩年蠻有趣的兵，因為我是在空特部(中華民國空降特戰部隊)，就是中華民國傘兵，它是屬於陸軍的軍種。

在屏東當了一年多的傘兵，剛開始對地面訓練的不適應和高度的恐懼是有的，但是完成各方面的基礎訓練後，就充滿新鮮感要開始「翱翔」了。第一次被推出飛機後，瞬間往下直衝的恐懼和快感，交織出電影裡特種部隊的畫面，本來飛機的引擎聲震耳欲聾，2~3秒後，傘一打開，開始隨風飄蕩，緩緩下降，翱翔在天空短短的一分多鐘，可以從另一個角度看台灣，腳下景物一覽無遺，是一種寧靜的享受，又有一種壯闊的感覺，早已將恐懼拋諸腦後了，這時塔臺會指示操傘方向，降落在空降訓練場的草坪上。有趣的是有時會降在菜園裡或掛在檳榔樹上，有同袍還曾降到池塘裡……，所以，這都成了一生中難忘的回憶。

即將退伍的三個月前，幸運的我就接到求職的錄取通知了。

求學、服役和職涯無縫接軌

我的第一個工作是在中央廣播電臺，它原是國家電臺，改制成財團法人機構後，第一次辦理記者招考，我幸運地考取。1998年7月28日退伍，8月1日就開始上班當記者了。所以，我在「夢想」和「實現夢想」的這個過程當中，可說是無縫接軌，沒有耽擱。

雖說夢想是當記者，但在未投入職場前，無法去想像實務的場景，到職場後才發現：一則新聞的播出，需經過內部專業的、精密的分工合作。所以，當了十年國內記者的歷程，是非常珍貴的經驗。首先，我是到中央廣播電臺，後來我到中國廣播公司去當編播——播報新聞的人，之後又在中廣當記者。

在中央廣播電臺1年、中國廣播公司6年後，中央社(

百工各業校友訪談14

採訪/撰稿 王秀雲

國家通訊社)辦理招考，我考上中央社記者之後，從2007年11月到現在，已將屆11年。共19年的記者職涯，我有6年的時間在海外工作。

海外特派記者，體驗異國文化

2010年1月我到印度去工作，成為中央社海外特派記者。

2009年下半年開始，我在中央社的任務是擔任「編譯」，處理國際新聞，第二年外派，我第一個海外的駐地，是在印度新德里，這個經驗對我來說非常特別。自己已經在國內跑新聞、在臺北的新聞圈擔任記者10年之後，到另外一個文化、人種、語言、宗教、生活習慣、飲食都和我們不一樣的地方。不只和我們不一樣，印度國內13億人之間，他們彼此之間的語言(印度國訂的官方語言至少22種)、文化、人種也不同，生活習慣、宗教信仰也不一樣。

中央社在海外有三十多個駐點，印度是一個很特別的地方，它不像我們比較熟悉的歐、美或日本，國人對印度的第一印象是：旅遊、朝聖、靈修、瑜珈……，過去我也躬逢其盛，是全臺灣訪問過達賴喇嘛最多次的記者，但是，這次我外派印度的任務，是要讓全國民眾更了解這裡發生了甚麼事。



印度教節慶，宏儒學長赴友人家「玩荷麗」



宏儒學長赴東印加爾各答德省毛派游擊隊掌控下的部落採訪婦女活動

意識敏銳、頭腦清晰是我執行工作的優勢

種姓制度是印度幾千年的文化傳承之一，很難用一紙法令去消滅，印度在1947年獨立的時候，就立法廢除種姓制度，至今70年了，但是，我發現在印度很多地方，尤其是鄉下，仍存在著一條隱形的界線，劃分他們彼此。

記得剛到那兒不久，朋友帶著我在他自己住的村子裡面走走，突然間，他叫住我：「Paul(我的英文名字)，我們不能再過去了，因為再過去那一邊是比較高的……，我們再過去可能會有麻煩」，那是一條無形的線，作為一個外人，我看不到，可是對生長在那個地方的人而言，那是一條很清楚的界線，跨了這一條線，是另外一個種姓，是高種姓的人居住的地方，我們不能跨過去。所以，印度的種姓的制度，至今仍無所不在，這是我到當地之後第一時間的衝擊。

記者的敏感直覺，讓我敏銳、清醒的腦袋立即非常清楚的知道要到哪裡去找東西，找到東西之後趕快到現場，我覺得這是我的優勢吧！



錫克教上師與旁遮普警察



西印拉吉斯坦省婦女取水

輔導一家人

輔導處在哪裡呢？相信大家都清楚我們在學校的三樓，面對後中庭的綠榕、電梯，往後看是魁梧的麵包樹，和正在翻修的操場，更可遠眺高速公路外的高聳建物棟棟比鄰，只要靜心樹叢的鳥鳴便會神會。

如此清幽的環境，再加上今年團輔室、樂學班、諮商室及輔導處所有工程均完工，工程的部分要感謝校長籌措款項、總務處招標施工得以整建。除此，要謝謝志工怡青，從10月底一直在協助學校牆面油漆美化，從團輔室開始、家長會辦公室、表藝教室、美術教室梯間，每一處只要經過她的巧手，就像施過魔法的城堡令人耳目一新。

在這個美好環境下，我看見所有的伙伴認真工作努力付出，每天踏進校門心情愉悅地走進辦公室，如此的心境將最大的能量關照學生，期盼不管是何種心情來到「輔導處」，都能帶著笑容離開。



哪裡有愛、哪裡有家

在你心中「家」的輪廓，是怎樣的模樣呢？

想必你一定曾從從小生長的環境去建構你期待的藍圖，但隨著長大，你會這邊加加、那邊減減，直到實踐的那一天，你會發現，那跟你原本建構的藍圖會變的很不一樣，甚至顛覆你的想像。

今年夏天，與自己的另一半完成終身大事，回首這段日子，雖然與自己過去的想像不太一樣，但卻也開心，因為哪有「愛」，哪裡就有「家」，心中存有愛，就會有著家的期待，所以面對自己的親人有「愛」、面對自己的愛人有「愛」、面對自己的朋友有「愛」、面對自己有「愛」，這樣你總是會有一個家。

這麼想，家將不再遙遠。

學務主任 胡竣豪

學務處



校園進行曲

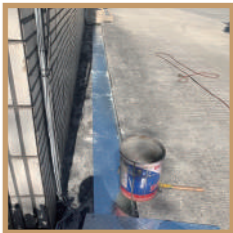
學校錫富樓一樓兩側，除原有高低不平易產生踩空現象，近來蚊蠅孳生，樹葉不斷掉落，定期清掃仍堆積阻塞，造成水溝淤塞，幼兒園學生常於此處活動易產生衛生及安全問題，為改善上述情況，又礙於學校本預算經費有限，最後由廖宜環議員補助部分款項，不足部分由校友陳俊良先生自行吸收回饋母校，感謝協助，適時提升校園安全衛生品質。



施工前



施工中



施工中



施工完畢

關於家庭，我想說的是……謝謝！

親愛的你，有多久沒向父母親或家人說聲「謝謝」了呢？我們似乎都習慣了日復一日如此這般的生活，逐漸將家人妥貼的照顧與嘘寒問暖視為理所當然，甚至在心情不好時還嫌家人的關心煩人，然而這些舉動卻在不知不覺間傷害了關愛你的人，也鯨吞蠶食了原本溫暖的家庭關係。

俗話說：「養兒方知父母恩」，這句話對二年前的我來說是難以體會的，(或許對只是國中生的你們可能也是)，但這一年半的育兒生活中真的讓我深深了解到撫養一個孩子長大根本不是人做的事！從一出生軟綿綿的嬰兒開始照顧起，忍受脹奶的不適拼命地擠餵母乳、喝奶後的拍嗝跟吐奶隨時都要準備接招，每天無數次的尿布攻擊不論再臭也是要(開心的？)處理(因為小孩便秘會更讓人擔心)，更不用說開始進化成直立人之後，強大的爆發力與破壞力完全如同一拳超人一般橫掃家裡的任何角落，這一切的種種常讓我在夜深人靜時懷疑人生為何要這麼自找麻煩呢？但就如同全天下的媽媽一般，當看到孩子臉上的笑容時，還是會默默的撿起地上亂丟的玩具深呼吸地告訴自己「可以的，我可以的！」

每個人的家庭不盡相同，成長過程中或多或少總是會與家人們發生爭執，衝突是一時的，而親情卻是長久的關係，別讓習以為常的態度消磨掉家人對你的關愛，在這世界上，沒有人「應該」要對你好，這些關心與碎念都是出於他們「願意」對你好，不論關心你的方式為何，請記得向你的家人表達出你的感謝，而最簡單也最容易讓人明瞭的方式就是真誠地向他們說聲「謝謝」喔！

