



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

柑仔店 [第23期]

本期主題:生涯發展教育

發行人:黃淑君

總編輯:張桂珠

編輯:洪鈺淳、簡盈佩、蘇裕琳

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



做自己的生涯設計師

「她」在柑中一直是個「沒有聲音」的學生

國中畢業後，父母希望「她」在附近的工廠上班，幫助家計。「她」希望能繼續升學，公立高職及護校都沒考上，也不知道自己喜歡什麼。家裡有一台縫紉機，是母親的嫁妝，「她」拿了廢布剪剪車車，做了一件上衣，覺得蠻有趣的。雖然家境不好，憑著決心，讀了服裝科，高職三年級的作業，做了生涯中第一件的「白紗禮服」。就這樣一路上半工半讀，完成實踐家政專科學校的學業，不放棄任何工作機會，進入國際品牌禮服公司，英語不好，但用專業克服語言障礙，成為美國品牌設計師。「她」是同學們的學姊——柑中第四屆校友王彩虹。



採訪王彩虹學姊

沒有最好的選擇，只能在選擇後做到最好

彩虹學姊很清楚自己想升學，在抉擇的當下，努力去嘗試各種生涯進路。找到興趣，把握住每個機會；不因國中成績不好，英語不好，而限制自己發展的可能，勇敢接下任何工作機會；前往不一樣的天空打拼，用勇氣與決心，把握機會；再加上百分百的努力，成了自己生涯最好的設計師。

相信部分同學一定也有類似彩虹學姊當年的狀



校長與王彩虹學姊合影

校長 黃淑君

況，想繼續升學，卻又不知道自己喜歡什麼，要幫忙家中生計，卻仍想追尋夢想，人生在每個階段，都會面臨抉擇的迷惘，沒有最好的選擇，只能在選擇後做到「最好」。

更大一部分藏在水面下的，就是我們的內在。

生涯發展，需要具備「努力」與「確立方向」這兩個要素

生涯發展的過程中，要如何確立方向呢？「感興趣」是很重要，唯有興趣的驅使，面對工作壓力，即使焚膏繼晷、日以繼夜，也會樂此不疲。另一方面，「掌握趨勢」的發展也很重要，隨著電腦科技帶來的自動化生產與機器手臂，使得越來越多生產線上的人力被機器所取代。未來10年，更將因Ai人工智慧科技的普及，發展出更多的「服務型」機器人，例如，便利超商收銀員、銀行櫃檯行員、寫電玩程式的工程師、甚至是平面設計師、編劇等服務與創造的工作，都可能被Ai人工智慧所取代。

引起話題的OpenAI所開發的人工智慧聊天機器人程式

透過提問的方式，ChatGPT完成了許多任務，非常不可思議。因此，思考如何利用Ai人工智慧的功能來增加工作的市場價值，成為未來趨勢，例如，從事餐飲工作的人，利用Ai工具，加上自己的創意與情感，也許也能創造新的餐飲風潮。

很多事情看似不可能，直到你去實現它

沒有人可以預知自己的未來，卻可以掌握當下的機會。機會也不是因為等待而來，而是要靠自己去爭取。同學們還記得世界銅牌技職國手楊蘊蒂來柑園國中，所分享的生涯故事嗎？不被老師看好的她，每天纏著老師，不斷學習，用行動爭取比賽的機會，她的努力加上明確的目標與方向，就像航行在大海中的船隻，有明確的羅盤與方向，也能奮力脫離風暴，駛達目的地。當機會來臨時，持續踏出每一步，原本看似不可能的夢想，也因為你的努力，朝著目標前進，而變得真實。

後記：

想要知道更多校友的生涯故事嗎？歡迎同學到圖書館搜尋，王秀雲校長所撰寫的「導航」-柑園子弟職涯進行式。

生涯發展教育

生涯發展教育是透過不同活動，且多元的學習來讓孩子們更認識自己及了解自己。

我們希望孩子們可以多看看自己的優點是什麼？興趣是什麼？能找到自己明確的目標，也在學習的過程中找到其中的樂趣。

有的孩子缺乏的是自信心，或許他的能力很好，但因為太沒自信，不敢勇於表現出來，我們應該多鼓勵孩子，給他們建立起自信，還有樂觀積極的態度。

現在的學習不在是只有課本上的知識，希望能由做中學、學中做，慢慢去了解自己的特質在哪裡，多方面的學習操作練習及嘗試新事物，這些經驗的累積，會成為以後

生涯中很重要的養分。

做人要低調、處事要圓融，學習態度也是很重要的，一個環節，裡頭也包含了道德觀及價值觀。

從生涯探索、察覺，慢慢地讓孩子們能為以後的自己提早做為準備。



輔導主任 張桂珠

輔導處



先根深而後葉茂

在國中階段，九年級的生活不外乎就是升學，大家都知道等在眼前的就是「會考」，但是除了考試外的生活，還有一些同學選擇技藝學程，在這15個職群中，同學們聽聽、看看、學學、做做.....，在高職老師的引領下，為同學打開新的一扇窗。姑且不談同學學到什麼，有別於國英數自社的思維，都是從所未接觸的領域。

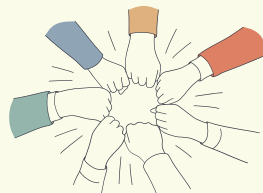
平時，星期三的下午九年級同學總是狼吞虎嚥的將午餐以最快的速度吃完，匆忙抬完餐就要準備上車前往高職，不論去到哪所高職學習，總是戰戰兢兢的學習。今年所開的職群不論是設計、餐飲、動力機械.....，同學們都是全力以赴的完成課程，技藝班共有59位同學，都是以選填志願分發到自己喜歡的科類，做技職探索與體驗。

學習就要有負責任的態度，這次技藝競賽的中式米食的選手蔡嘉辰，縱使多天腸胃炎生病仍到高職練習並抱病出賽。比基本資訊的宋秉澤還在賽場中濺血亦努力不懈，都是值得鼓勵的。在鶯歌場比基礎描繪的陳姘均，也是堅

持到最後一刻，還有序晴、芯妮、怡秀、柏諺、毅承、誼安、浚哲、欣慧、韋儒、佩儒、翔傑、昱祺、奇羿、岳霖、唯凱、涓淨、唯愷都卯足全力和各校選手較勁。

最辛苦學習的是又中和玟霓，一路從新北到全國賽，這都要謝謝光啟陳彥霖主任犧牲假期含辛指導，每一場次的比賽也都親自送同學上陣，亦師亦友的協助懵懂的每一位同學。

除了師長的協助，還要感謝幾位家長，芄云媽媽幫忙每回的電腦命題，又中爸媽的專車接送、芯妮爸爸、姘均媽媽車輛支援及妝容、嘉辰媽媽兩個星期的車趟協助、玟霓爸爸是選手的後盾，因為你們的愛，讓孩子們茁壯成長，當種子撒下，假以時日就可以根深而葉茂。



專任輔導教師 蘇裕琳

輔導處



未來的職業選擇

你是否曾經想過自己未來將從事什麼職業，想像的內容有那些呢？譬如：服務生、廚師、化妝師、髮型設計師、技師、會計師、業務、門市人員、工程師等等，但是你知道某些現在我們所知道的職業，將來不一定還存在嗎？

世界一直不斷的有新的設計與發明，職業的種類也會因應社會進步而改變，過往時代許多生活用品都有賴師傅手工製造，如果年限久了破損，人們會想著維修繼續使用，所以會需要修木桶、補鞋、補鍋碗缸盆等等的師傅；以前各種機器設備尚不發達，保齡球館需要有人幫忙排列保齡球瓶的小幫手，協助在每次客人打完保齡球後，再幫忙把保齡球瓶堆疊起來。

而現在大家熟悉的Youtuber或網紅、電商、電競選手、Foodpanda及Uber Eats等外送服務，其實是近十年來才出現的職業選項。社會上的許多工作陸續被機器、AI人工智慧結合網路所取代，再過幾年，等到大家進入社會

、面臨職業選擇時，又有多少職業會消失、有哪些新興職業會出現呢？

順應未來社會的變化，面對生涯抉擇的同學們，除了考量自己的興趣及能力外，更要留心社會的趨勢，以及不要侷限自己的想像力，也許將來你會創造一個未曾出現過、但非常適合自己的職業呢。



技藝競賽得獎學生心得

新北市國中技藝競賽成績出爐！

恭喜以下同學榮獲技藝競賽佳作成績！

電腦繪圖：許誼安 飲料調製：邱浚哲、林佩儒 烘焙：江奇羿 中餐廚藝：江柏諺、周怡秀 基本室內配線：陳玟霓



技藝訓練

在寒假的最後一週，參與技藝競賽的選手要去訓練，而我就是其中一個。第一天的訓練結束，返回學校後因為沒有人可以載我回家，就讓我產生棄賽的想法，所以有兩天沒有參與訓練，第四天回去訓練時，我連第一天的刻花都忘記了，只能繼續努力練習。學科，也總是不及格，在第七次練習時，看到大家都考90幾分，而我還在2、30分，讓我決定開始努力練習學科，將250題題庫練得滾瓜爛熟。不過，這時我的術科出現了一個超級大問題，我在烘蛋時，蛋一倒下去鍋子，馬上就焦掉了，讓我覺得有些低落

這一次比賽能拿到佳作我很開心，其實本來一開始是想放棄，因為對自己很沒有信心，覺得不會拿到一個好成績，但後來想一想，不是很多人都有這個比賽機會，機會是靠自己創造、爭取的，即使沒得獎也是一個經驗，很開心我踏出了人生很重要的一步。

這是我從小到大最緊張的一次，也是我第一次參加這麼大的比賽。在訓練的過程中，雖然覺得很累，但也收穫了很多，今天的成功是因為昨天的積累，明天的成功則依賴於今天的努力，成功需要一個過程，成功需要付出代價，不成功需要付出更高的代價，恭喜我自己，我做到了！901周怡秀

這次的比賽最一開始我是沒有想到我會參加，是光啟的老師建議我去比，我想說可以試試看。在光啟練習的時候，其實一開始覺得還好，但是到了越後面，老師出的題目也越來越難，讓我覺得有點力不從心，但還好至少去練習的過程很開心，不會很無聊。

到了比賽那天，老師有說這次的題目搞不好很難，所以我很害怕自己連題目都解不出來，如果我連解都解不出來，那根本不能接線，更不用說得名了。而且在練習時，看到其他國中學生都很強，被搞得有點沒信心，甚至想要放棄和退賽。最後還是撐到了比賽當天，還好題目還算容易，很順利的解出來了，雖然接線的時間比較慢，但是功能都有做對，最後恭喜自己得到佳作！902陳玟霓

，但我也沒有因此放棄，因為我知道我一定要贏，所以我開始學習控制火候，還有在適當的時間點加油，慢慢的，我的煎蛋就做得越來越好。

比賽當天

在技藝比賽當天，我信心滿滿，雖然還是有點緊張，不過我並沒有因此退縮，而是告訴自己要勇敢。在考學科時，我看到那50題的題目，發現認真練習題庫完全派上用場，所以我很快就答題結束。

接下來是術科，因為比賽的位置是當天抽，我抽到了一個與練習場地不一樣的教室，但我也沒有害怕。比賽開始時，我把平時練習的全部都做

出來，而在加鹽巴的時候我做了和平常練習不一樣的事，在川蔬菜的時候，我鹽巴加一匙，但在加蛋的部分我只加了三分之二匙，因為我覺得我平常做出來的蛋都偏重口味，所以做了一點小小的改變。而且我只花了35分鐘就做好烘蛋，別人才剛切好菜而我已經上菜了，收拾的時候場邊的學長還來幫我收拾，同時一直和我說我做的超快。

離開考場時前，要領參賽證明，發的人正是平常幫我培訓的老師，他對我說恭喜你完成了比賽，今天的術科也做得比平常還要好！從棄賽到發揮超常的柏諺，真替你感到開心。901江柏諺



榮獲技藝競賽佳作成績

在這次的技藝競賽中我拿到了佳作，我非常開心，但回想起剛開始訓練的過程，真的覺得很值得，像我們飲料調製的比賽內容是要在20分鐘內做兩杯飲料，剛開始第一次我用了25分鐘，在我們訓練的選手裡面，排名幾乎墊底，但一想到讓我當選手的老師，覺得他願意相信我，那我一定不能讓他丟臉。所以，我不斷改進自己的缺點，到後來能在20分鐘內做完，我最好的成績是15分鐘09秒，這個時間在那邊算是不錯的。再來學科部分，剛開始根本沒有準備，第一次考了56分，我本來還覺得沒什麼關係，但後來看到大家都在進步，我卻在原地踏步，我就覺得要更加認真，後來考了96分。

還記得有一次的訓練讓我印象深刻，那次老師給我們很多的時間看學科，只要沒有一百就打電話請學校來接你，那時我才知道什麼叫做壓力，當下我寫考卷的手不斷顫抖，很怕我考不好就沒辦法練習了，不過幸好我最後還是穩住心態考了100分，我記得還有幾個同學因為成績沒有一百就先提早離開了，但也因為老師在訓練的時候就給了我這種壓力，才讓我比賽的時候沒什麼緊張的感覺，發揮出正常訓練的水準，現在拿到佳作了，再來就是要把目標放更遠，未來能選擇餐飲科，也希望考取很多證照。902邱浚哲

經過這次的比賽我認為我成長了許多，我也更能了解到這份職業的辛苦，即使過程很艱辛，我還是撐過來了，辛姆洛克曾說：「忍耐之草是苦的，但最終會結出甘甜而柔軟的果實」，我認為撐過來的我，很棒。

除了這些我也很感謝老師、家長的幫忙及支持，如果沒有他們，就沒有現在的我，雖然這次我只得到了佳作，但是我以後會更努力得到更大的成就。903林佩儒

在一開始去光啟接受訓練時，我感覺有點怕怕的，因為我們總共有三個人在光啟受訓，而他們的實力都比我還要好許多，老師跟學姊常常要我多學多看他們是怎麼做的，但是到了後面因為有模擬考，所以有一個就請了兩天去考試，而我請了一天，雖然只請了一天，但隔天去的時候就沒有手感了，而比賽時我更害怕，因為在比賽前的練習我都沒有參與到，所以只能靠著之前的手感以及腦海裡的想像來完成我最後的比賽。902江奇羿

這次的技藝比賽我很幸運的得到名次，我很高興我在比賽前的努力與練習沒有白費，雖然只得到了佳作，但過程才是最重要的事。比賽中看到了許多厲害的傢伙們，雖然有點害怕，不過我還是拿到了不錯的成績，也讓我看到了比我厲害的作品，這次比賽也算是個特別的經驗。903許誼安



生涯

在我們的人生中，常會聽到那些有名、成功的人士。他們的故事，大家都是略有耳聞，但沒有仔細的去聽說或了解。就如我們身邊常聽到的例子來說，因為做得一手好麵包的吳寶春，或是羽球天后戴資穎，又或者是最近的柔道銀牌得主楊勇緯。他們都是一夜成名嗎？當然不是，所謂的「台上十分鐘，台下十年功」正好可以形容這些台灣之光！在他們默默無名時，其實在背後裡做了許多練習，受了許多挫折，流了許多淚水。經歷了種種困難，在做好萬全的準備後，才站上了那屬於他們自己的舞台，發揚

光大，揚名國際。

在我們通往未來的路上，必定會遇到許多人生的絆腳石，我們不該繞過它，因為該來的必定會來，那為何不如早點解決它？就如即將到來的112會考，即便在一模沒有達到理想的成績，那麼你應該高興，而不是半途而廢，因為你在模考犯下了錯誤，你可以檢討、可以改、可以更加進步，寧願錯在模考而沒有站上獎台，也不要錯在會考，從A變成B，就把那次的小錯誤當成跳板，克服那個即將到來的會考！也要相信，自己一定可以！

生涯，聽起來抽象的一詞，卻教會了我們許多。不論是那本常常缺交

的生涯手冊，還是那令人昏昏欲睡的講座，都是「生涯」。或許有人會對自己的未來感到迷茫，很常聽到有人說「不知道自己喜歡什麼」，那不是件好事，只是你不想對你的人生負責，其實每個人都笨，但都不想自己思考，只想等答案。都21世紀了，你怎麼不自己長大，還在當媽寶，還是在「媽媽十塊」？你家人不會陪你走到最後，他們終究會離開你，未來的路是自己要走完的，再推託也無濟於事。規劃好自己的未來，打理好自己，你可以，只是你不想。

有一天，你也會成功，只是你要先付出。
801匿名

不一樣的家庭生活

當每個學生放學回家時，可能會去補習班、安親班上課，一直到晚上才回家，或者是到家後做自己想做的事情；而我不一樣，我雖然沒有去補習班上課，但也沒有一回到家就有自己的時間想做什麼做什麼，我回家後換好衣服，就要開始我的任務了.....

由於我的爸媽是保姆，所以我自然而然就要幫忙分擔家裡的各種家事，放學後就要和爸爸幫小朋友洗澡、換尿片，結束後休息到下午五點左右就要熱小朋友的飯和泡奶，我和姐姐都會分工，餵飯的餵飯，餵奶的餵奶，餵完他們之後我們才能吃飯，到晚上七點開始，小朋友就陸續回家了，

基本上都是他們爸媽來接，最晚的要到晚上八點才回去，所以等他們回去後我才能寫功課、洗澡，並且這中間還要幫忙洗碗、洗衣服、丟垃圾等等的家務事；有時候假日還會有臨托，就是臨時把小朋友放在我們家請我們幫忙照顧，幾個小時後等他們的爸媽忙完了再來接小朋友回家；從小我的生活就是這樣，年復一年，日復一日，幾乎每天都是這樣我也已經習慣了。

有人問過我說：「妳這樣不累嗎？都沒有什麼自己的時間耶.....」我很堅定的說：「當然不會！」因為我媽媽說過，你既然是家裡的一份子，家裡的事該幫忙就要幫忙，若你不願意幫忙，那你也沒有資格在這個家中，

所以我覺得即使我有時會覺得很煩，但沒辦法，因為我是家裡的「一份子」。爸媽的職業也讓我覺得有許多優缺點；優點在於我可以知道很多關於小朋友的知識與概念，並且我以後升學還可以選擇幼保科系，也讓我我知道我可以跟小朋友有哪些接觸方式；缺點在於我平時沒有太多屬於我自己的時間，而在分攤家事時有時還會有一些爭執和不愉快；但這些都只是在生活中的小事，不會影響我愛這個家的心念，也不會覺得幫忙帶小朋友是一件很麻煩的事，反而讓我很珍惜這個家，每天點點滴滴的大小事都是很珍貴的。
803 黃雅柔

我的未來

我對自己的未來有一些小規劃，我想去有開設服裝設計科的高職，因為我未來想成為一位服裝設計師，而服裝設計還有其他知識需要學習，像美容美髮等等。雖然服裝設計感覺複

雜也需滿多時間去練習，不過我會認真學習，未來期待能考上實踐大學，因為實踐大學的服裝設計很有名，也擁有許多資源，雖然在高雄有點距離，但我會努力達到我的目標。
801無名氏

榮譽榜

賀本校射箭隊參加112年全國青年盃暨花蓮太平洋射箭錦標賽榮獲佳績！！

國中女子八年級組 個人對抗賽 冠軍
林昕好

國中女子組團體 第六名

林昕好、王羿喬、劉好薰、謝宜臻

輔導處柑仔店第24期主題預告：性別教育

投稿主題：1.性別刻板印象2.性別尊重

主題說明：下一期柑仔店主題為性別教育，一起來討論日常生活中對於男生、女生有哪些刻板印象，以及能如何尊重不同性別氣質的人。同學投稿相關說明：

1.稿件內容：

散文(300-500字)、新詩、繪圖(四格或單格)均可。

2.投稿方式：

(1)寄至信箱：yuchun29728@gmail.com。

(2)交稿件至輔導處輔導組

3.獎勵：投稿者可核德育章一枚，入選者另可得精美小禮物一個。

4.請在112年06月21日(星期三)前投稿。



903黃好疊



射箭隊選手們場上英姿