



語錄 26

獲得

Gain

透過生活，學會接受失去、感謝得到。因為它就是這麼奇妙，就算握緊也還是會失去，有了所有還是不夠。那些得到不是從天而降，而是代表你的努力，讓你走過動搖以後，享受的風平浪靜。也許得到不一定長久，那麼，失去以後未來還是可以再度擁有，學會平常心以對，用「得到」幫你認識更多朋友，讓「失去」幫你認清誰才是你的真正朋友。

最後看看自己獲得的東西吧，少花一點時間及心思在自己失去的東西。因為真正重要的，不是世界給了你什麼，也不是你失去了什麼，而是你要用你剩下的去做些什麼。



除了上述紓壓方式與自我照顧計畫之外，還有一些有助於我們建立正向習慣的方法，可以提供給我們進行練習喔！

正念減壓

創辦人為喬·卡巴金（Jon KabatZinn）博士。正念的意思並不是把事情全往好處想，而是體會當下自己的感覺，包含情緒與身體狀態，不管是好是壞，學習以開放、接納、不批判的態度接受它。

正念 “減壓方式”

身體掃描

找一個舒服的姿勢坐著或躺著，由腳至頭感受身體的感覺，例如：雙腳是否有痠痛感、胃是否不舒服、手心有沒有出汗、肩膀是否僵硬、眼睛是否痠痛、頭是否有脹痛感等，並覺察自己的情緒。

專注呼吸

全然接受自己的想法與生理狀態，將注意力放在呼吸上，如果有什麼想法，讓它一閃而過、不要停留。

靜坐或伸展

可參考圖1及圖2的範例，並自我練習。

使用時機

初學者可以在睡前練習，時間不拘，但隨著練習的過程慢慢拉長時間。等到過一陣子，可以慢慢察覺自己的呼吸與身體感覺時，就可以試著在自己平日感到有壓力或緊張時練習正念，覺察當下感受。



▲圖1



◀圖2



支持

在我們討論完各類升學管道的差異後，想一想家人對於我的未來目標有何想法？他們是支持還是反對？為什麼？若反對，其原因為何？又該如何達到共識？

反對

普通型高中

特色：_____
例如：板橋高中、_____

綜合型高中

特色：為學生在高二分流後，設置「學術學程」、「專門學程」。

「學術學程」提供學生準備升讀大學校院之相關課程，開設時會考量社會學程及自然學程之學程特性。

「專門學程」考量學生進路發展需求、社區資源及學校師資、設備等條件，以職群設計為原則，並規畫相應的系列課程。而各校須開設兩種（含）以上之專門學程。

技術型高中

特色：_____
例如：新北市立樟樹國際實創
高級中等學校、_____

例如：南大附中、_____

單科型高中

特色：重視學生專長的發展，各校依需求安排「特殊需求領域課程」。它專指依照特殊教育及特殊類型班級學生的學習需求所安排的課程。其中特殊類型班級學生，像是體育班及藝術才能班的學生，學校需依專長發展所需，提供專長領域課程。
例如：大園國際高中、_____

五專

特色：
1. 修業時間五年，修滿畢業應修學分，授予副學士學位
2. 畢業後可選擇就業或升學（插大或二技）
例如：育英護專、_____

實用技術班

特色：
1. 高職附設
2. 偏重技職課程
3. 大部分是夜間上課
例如：秀水高工、_____

軍校

特色：
1. 國中畢業唯一的選擇：中正預校
2. 僅收男生
3. 招收陸軍、海軍、空軍、政戰軍官預備生、奠定軍官教育之基礎

進修學校

特色：
1. 高中職、五專附設
2. 有夜間、週末上課，依各校自訂
例如：新北高工、_____

建教合作班

特色：
1. 高職附設
2. 學校、業界兩邊輪流
3. 分成輪調式、階梯式、實習式
例如：亞洲餐旅、_____



活動小省思

國中畢業後選擇的升學學校類型，對於未來求學及就業的發展方向會有什麼影響？



全國高級中等學校及五專資訊定位查詢系統

國中畢業生升學進路圖



	升學困擾	升學建議	建議原因
小琳	讀技術型高中後 還想升學	技術型高中 1. 科技大學/技術學院 2. 二專	1. 想要以技術為主的學習。 2. 想以學習技術為主，但不想就學太久的時間。
翰寶	想當律師，應該怎麼規畫升學方向	普通型高中 一般大學 研究所(碩士)	一般大學才能成為律師的法律系，而若想要繼續升學、增強自身專業，可以繼續讀研究所。

我的升學進路攻略圖



1. 探索階段

1. 收集資訊：從網路、親友、實際參與等方式獲得資訊。
2. 分析自我：評估自身興趣與能力。
3. 深入研究：針對感興趣的群科／職業／夢想深入研究。
4. 設定目標：為自己設定夢想。

例 小琳對廚師或化妝師感興趣，在分析出自己擅長動手做的能力後，認為可以先依據兩者的共通處來設定大目標。

2. 構思階段

構思階段的目的是在幫助我們分析與思考具體可行的做法有哪些，好讓我們之後在面對目標規畫與設定時不會太過理想化而造成不切實際的結果。例如：我要成為……而我必須具備哪些能力？我該如何具備這些能力的具體作法是？

例 小琳要選擇技術型高中就讀，最好是兼具餐飲科與美容美髮科的學校，因為如果未來想要轉科別會比較容易，在學習的過程中必須多方嘗試與願意接受挑戰及具備創新的能力……

3. 規畫階段

規畫階段的目的是列出具體可行的步驟來幫助自己達成目標。依照各個時間軸所設定的階段性目標，在達成以後將會有助於未來的發展，因此，成功與否的關鍵在於是否有持之以恆的落實各階段性的目標。

例 短期目標：一星期。除了讀書以外，週六規畫學習新事物……
中期目標：一個月。每個月找一天參加課外活動，充實自我……
長期目標：從現在到志願選填期間，釐清自我生涯方向或延緩生涯決策時間……
舉例來說，短期目標為設定自己的讀書計畫表並檢視達成率，週六讓自己學習理財資訊，中期目標為每個月參觀相關的美術館、博物館，長期目標為蒐集感興趣的學校資訊並分析自己的能力是否充足及如何增強。

4. 實踐階段

實踐階段的目的是在檢核自己的達成率。針對未達成的目標進行分析以找出解決策略。

例 設定每日、每週、每月進度。依據進度執行具體的小目標，並隨時檢核達成率與學習成效……舉例來說，設定每日、每週、每月的讀書計畫表並檢視達成率，週六以線上教學平臺來學習理財資訊，每個月參觀哪些相關的美術館、博物館……等