

九年級 112 學年度第二學期輔導科補考作業

*請自備 A4 尺寸白紙抄寫。須依順序書寫工整，完成後按順序裝訂。

相關資訊

6-3-1【疫情下的畢典】消失的畢業典禮，最重磅的畢業贈言

COVID-19（新冠肺炎或武漢肺炎）疫情，讓許多在2020年大學畢業的學生，失去了人生中最重要的一場畢業典禮。不過，媒體為他們邀請了各界重磅人物，在紙上給他們近幾年最精采的畢業演說。

2020年的畢業生，所經歷到的一切，幾乎要重演二戰時的情景。也許前一晚還在派對狂歡，或是跟同學激烈的討論課業，第二天卻突然被通知停課，匆匆收拾家當離校。來不及跟同學、老師好好告別，出門就擔心有健康安全的風險，只能在家修習課業。接著，畢業典禮多數泡湯。要進入社會的新鮮人，可能面臨找到的工作已經消失、甚至失業一段時間的跌宕。打算再進修的畢業生，則擔心，當秋季來臨時，校園是否已經重新開放，還是仍要蟄伏在家學習？

最壞的時代，也是最好的時代。在絕望之冬，也是希望之春。《華爾街日報》邀請產、官、學、文化、社會各界名人，為2020年的畢業生贈言。在這場豐富的紙上畢業典禮中，帶著擔憂、不安、卻又擁有大好人生的孩子們，看到絕望之冬後的希望之春。

耶魯大學法學院教授、「虎媽」蔡美兒：用寬容的精神，繼續嘗試困難的事情！

我知道，此時，你們應該開趴慶祝，跟朋友擁抱道別，跟摯愛你們、以你們為榮的親友，徜徉在夏天的校園；但結果，你們在家隔離。你們應該期待穿著畢業長袍、戴著方帽，領到畢業證書，被畢業典禮上的演講醍醐灌頂；但結果，你正穿著睡衣，看著一再重播的美國搞笑影集《辦公室》（The Office）。

九年級 112 學年度第二學期輔導科補考作業

***請自備 A4 尺寸白紙抄寫。須依順序書寫工整，完成後按順序裝訂。**

想想看，其實你們正在寫歷史。有一天，你可以跟你的孫子說，你活過了2020年的大傳染病。我知道，其實你們現在難受又焦慮。我也有過這樣的時刻，以為自己永遠回不來了。不過，我戰勝了夢魘，你們一定也可以。請把意念聚焦在，跟別人相比，自己有多幸運，相信自己不但能撐過去，還會更強大。

在大家要準備承受這個世界之前，我給大家幾個忠告：

- 一、就去做吧！不要因為怕失敗而不敢做一件事。在我的人生中，每一件彌足珍貴的事情，原來都是我幾乎因為太害怕而不敢動手開始的。
- 二、不要找藉口。如果事情出了問題，不要責備別人。從自己開始檢討，怎麼做得更好。
- 三、找到自己的比較優勢。我相信你們每個人都有跟別人不同的天分，能夠幫助這個世界。擁抱你的優點，展現你的力量。
- 四、不要心胸狹小、待人苦毒。這些行為浪費你寶貴的精力，對人慷慨、寬容，才會讓每一件事都往更好的方向發展。這樣不但能減輕你的負擔，還能讓你看到前方的道路。

2020年的畢業生，恭喜你們，祝你們好運！

資料來源：



6-3-2葛倫克蘿絲動人畢業演說：就算世界要你閉嘴，也別停止質疑

六月畢業季即將到來，給對未來充滿不確定，卻心有期待的你。美國影星葛倫克蘿絲致畢業生：即便你不富裕、不夠有影響力、覺得世界與自己沒有關連，都必須堅持並相信一件事，就是沒有人能從你的眼睛看這個世界。

六月畢業季，去年坐在臺下看著即將畢業的學長姐，你曾經想過若輪到自己會是什麼模樣。此刻的你穿上畢業袍，心中止不住的雀躍，因為即將迎接你的，是一片廣闊的海，你將踏進這個未知卻吸引人探究的世界。

2019年五月，曾拿下三座金球獎、七度獲奧斯卡提名的美國影星葛倫克蘿絲，在母校威廉與瑪麗學院發表畢業演說，我們為你摘錄最動人的片段：

「我的人生只能這樣嗎？」當你有這些想法，去對抗現狀。

我是家中第一個擁有大學學位的女人。我媽媽沒有完成高中學業，她在18歲的時候結婚，兩年以後有了小孩。我的奶奶也沒有。但我的奶奶離開德州，為了養活小孩，她在一家銀行工作。而我的另外兩個姐妹，也沒有上過大學。所以今天能站在這裡，對我來說意義重大。

為何我會來到威廉與瑪麗學院？我在高中畢業之後，近五年的時間隨著一個組織到各處唱歌表演，我的父母在我七歲的時候，帶我參與一個近乎邪教的組織。當時我們一到定點，就要快速衝下車，架好麥克風，無論有沒有學生駐足，就是要唱歌。當我唱著歌時，我腦中突然浮現一個想法：「我一定要離開這個組織，我必須繼續我的學業。」

為什麼會有這種想法？因為當時人們看著我們的表情就像「Really？」，其實我一直都有這種感覺，但我沒有勇氣去面對或做任何行動。但我真的就只能這樣了嗎？所以最終反抗了父母的意願，離開了這個組織。就在我22歲時，除了熱情、決心，其他什麼都沒有，我選擇進入威廉與瑪麗學院。

在決定性的九月，我走進 Phi Beta Kappa Hall，參加十二夜的徵選，戲劇系教授讓我演出其中一個重要角色——Olivia。他看見我的決心，最後也成為我四年的指導老師。在大學四年裡，我想盡辦法吸收一切，就像乾枯的沙漠等到大雨一樣，這是我人生第一次，感覺自己在綻放。

大人要你們閉嘴，但請你不要停止質疑這個世界。

我想要告訴你們，學會去「質疑」是非常重要的的一件事。

我指的不是憤世嫉俗或鄙視，而是用冷靜客觀的視角，對「問題」及「方法」提出質疑的能力，無關乎你的信仰或家族。質疑力並不是自然而然就養成的，因為我從小就被養育為一位「信徒」，不允許提問。

你們處在更艱難的一個世代。我畢業時還沒有網路，而你們是用鍵盤打出論文，在我的成長過程中，沒有 FB、Twitter、IG 社群媒體帶來的壓力。如果有，我想自己腦子會爆掉。在我的世代，沒有太多外界的誘惑。

九年級 112 學年度第二學期輔導科補考作業

***請自備 A4 尺寸白紙抄寫。須依順序書寫工整，完成後按順序裝訂。**

即使到了現在，我們還是要不斷去質疑這個世界。即便你不富裕、不夠有影響力、覺得世界與自己沒有關連，你都必須堅持並相信一件事，就是你獨一無二的視角。

沒有人能從你的眼睛看這個世界，你的觀點是獨特的、是重要的，不要與別人相比。

接受自己、相信自己、擁抱自己，並與你的好友保持聯繫，他們將會成為你未來最強力的後盾。

我希望我可以像羅賓威廉斯一樣幽默，讓你笑到跌落在地，但我沒有足夠的智慧，我只能從做中學，而今天我想將這些學習分享給你們：我們必須有普遍的人道主義，如果批判其他人，就無法平等地看待每個角色，你必須找到方法去同理、去愛他們。我要你們去練習這件事。當別人表現出你不理解的行為時，在評斷之前，先保持好奇，不斷問「為什麼」，花時間去感受、去站在他人的立場思考。

網路建立人與人的連結，但別忘了面對面是最有力的溝通。

仁慈，是很簡單的詞，卻是我們作為星球上的物種，生存之必須。

這是我從生物學家艾德華·威爾森的著作上讀到的。

人類之所以能夠成功，是因為我們擁有同理心。為了讓社會、部落生存與繁榮，人類擁有表達情緒的能力，去同理一個人的困境、恐懼、需求。人與人若失去連結，便走入死亡，沒有什麼比脫離社群還要糟糕。

同理心之所以會存在，是因為人與人之間直視彼此的眼睛，這是最直接且有力的溝通。同理心會存在，是因為我們看著彼此、面對面。

我學到的是，若我們希望讓這個社會更好，那就減少時間盯著螢幕走進人群，透過雙眼，去面對面與人接觸。

最後，我想與你們分享我 42 年前寫給老友的一封信，現在拿出來重看，仍舊能給予我力量：

我的腦子現在因為排練行程而一團亂，我拿到了 Estelle 這個角色，但我現在覺得我根本不該接下。戲還沒開始一切就都結束了，我的角色根本沒有任何進展，一個演員必須在五分鐘內馬上成為有趣又真實的人，我討厭這樣。但我知道這是很好的練習。只是我覺得自己毫無天份，在舞臺上很沮喪。

要保持機智及平衡是很厲害的事。隨著生活的展開，我愈來愈尊敬那些在困境下存活到現在，甚至能取得優勢的人。能夠去忍受生命中的困難，已經很了不起，而如果能忍受並且超越，那更是人生最偉大的事了。

每個人都需要多點愛與溫柔，這不是理想，而是一種生存法則，社會存在太多衝突與抗爭，人與人之間亦是，溫柔與愛能夠安撫這一切。

給所有畢業生，世界沒有常規，當你心有疑慮，請不要停止質疑，去發現問題，去挑戰這個社會「習以為常」的規定。中間或許會遭遇挫折，有人會告訴你別多管閒事，有人會要你安分守己，但你的聲量與金錢、名聲無關，不斷對社會發問、提出質疑，才能創造影響力。

資料來源：



九年級 112 學年度第二學期輔導科補考作業

*請自備 A4 尺寸白紙抄寫。須依順序書寫工整，完成後按順序裝訂。

相關資訊

6-2-1給15歲的你——準備好當高中生了嗎？

高中職免試入學放榜後，九年級的孩子即將邁向人生新階段。高中生階段是「準備邁向成人之路」，和國中生活有很大的不同。資深高中教師從生活適應、人際與戀愛、學習態度準備三個面向，給國中畢業生溫暖又實用的提醒。（家有小高一必讀）。

從國中升上高中，不只是換個校園繼續學習而已！你曾想過成為一名高中生對15歲的你有什麼意義呢？是能自己做決定；還是為自己的行為負責；抑或是能安排自己喜歡的生活，或者以上皆非？

那你曾認真想過，要成為一位真正的高中生需要預備哪些能力？具備哪些條件嗎？或許，我們可以換個角度想，你對三年後從高中畢業的自己有什麼想像？你希望自己成為什麼樣的大人？如此一來，你就會在腦海中逐漸浮現的自己需要去做哪些準備與努力了。對你而言，就讀高中的目的絕對不只是追求好成績、升上好大學；而是如何透過學習與及經驗的積累，能持續的探索自我，也能更深刻的認識這個世界，進而找到值得一生投注熱情的所在，並且成就更好的自己。

一、相信這是最好的安排

不論升學的遊戲規則如何改變，一定會有人對於放榜的結果感到滿意或不滿意。來到一個新的學習環境，剛開始面對陌生的人事物，也一定會感到害怕、孤單、不適應。無論覺得自己是高分低就、低分高就，或是很幸運能進入自己心目中的第一志願就讀，都要學著以「既來之，則安之」的心態面對。因為這意味著在這裡有著等著你去完成的功課，也有著讓你感到驚艷的寶物等著你去挖掘，這時候就消極的放棄、或是過於樂觀的想像，甚至讓不必要且過於放大的情緒淹沒了真實，那是多麼可惜的一件事！

先讓自己的心安定下來，給自己與周遭的新伙伴們一個機會，讓自己學著用「好棒」、「很有趣」、「這沒看過，我要來挑戰一下」、「我很好奇，想多了解一些……」的正向但務實的態度，來面對這些新的人事物。很多時候，你慢慢會體會到「來到這裡，其實是上天最好的安排」！

二、高中真的沒有聯絡簿

升上高中，最明顯的不同就是，再也不用請爸媽每天簽聯絡簿了。換言之，也不會有老師盯著你寫聯絡簿，不會有人提醒你明天要英文小考、下禮拜要交報告、下次上體育課要帶泳具……在某些班級，甚至早自習及午休要做什麼，學生也能自行運用。當你擁有更多自主的權力及自由的空間，也意味著要能為自己的行為負責，也要學會自律，並且懂得安排生活，做出最好的選擇。升上高中，老師們對待你的方式比較像是把你當作「正在學習成為成人的人」，因此，比較會採取陪伴、引導的教練或信任授權模式，當你需要協助時，也要練習主動說出自己的感受與困難。想要當一個好大人，這是高中成長過程中必學的關鍵！

三、高中生準備一

生活準備，新生活是需要練習的，讓父母參與，他們會少一點囉嗦。

進入新學校，展開新生活的第一步，所遇到的挑戰便是要快速適應新的生活作息模式，並且需要建立新的人際網絡。其實，要克服這兩大挑戰都是需要練習的。關於適應新的生活作息模式，其實可以注意以下幾點：

九年級 112 學年度第二學期輔導科補考作業

***請自備 A4 尺寸白紙抄寫。須依順序書寫工整，完成後按順序裝訂。**

- (一)確認上學的交通路線與接駁工具，如果學校離住家太遠，是否要申請遠道證，或是需要住宿租屋。
- (二)實際走訪認識校園附近環境與生活機能，以備不時之需。
- (三)點閱學校網站，除了了解學校生活作息、例行活動，掌握學校公布的重要訊息、有哪些資源可以運用之外，也要詳細閱讀學校相關規範與規定，才不會一進學校就誤踩地雷。

關於以上三點，建議你能主動邀請父母一起實地踏查或是進行討論，這樣也能讓父母安心。尤其，要請大家特別注意的是：與其聽信社群網路上的社團或討論區所流傳未必正確或長久未更新的訊息，不如自己親自去認識真實的校園，更能掌握最確切的資訊。

四、高中生準備二

認識新朋友、戀愛，成長的必經之路，別讓純純的愛變成蠢蠢的悲哀。

在正式成為某校新鮮人之前，或許你已經在茫茫網海中，拜碼頭、加好友、組群組或社團了、甚至開始打聽了。這時候你或許已經開始煩惱，我的新班級老師同學好不好相處，我要加入哪些社團與學校組織。其實，來到新環境，在建立新的人際網絡的過程，有幾件事要注意：

- (一)主動伸出友誼的手，展現真實而真誠的自己。
- (二)嘗試認識和你不同特質的人，學習打開自己的視野與經驗。
- (三)不要害怕面對交友的挫折，因為這是需要練習的，有時候不順利，只是剛開始頻率不對而已。
- (四)參與社團、學校活動或組織前，多看、多聽、多接觸，但不要因為一時熱情而急著做決定，應該先衡量自己能力與適應情況再決定。否則容易把自己的新生活搞得一團糟，反而徒增煩惱。
- (五)開始談戀愛之前，先停、看、聽。別讓純純的戀愛變成蠢蠢的悲哀。在青春正好的年紀，遇到新認識的異性同學，再加上對方是你心儀的類型，眼底本來就容易冒出「粉紅泡泡」。但欣賞對方、有好感，未必是真的喜歡；即便喜歡，也未必等於是真愛。

當你還沒看清楚「真相」前，不用急著考慮走入一對一的交往模式。

其實，在團體互動中，反而更能仔細觀察對方的人格特質，是否人前人後表裡不一？

當然你也要仔細評估，自己的狀態是否適合或能承受這段新的關係。例如，告白不成，慘遭封鎖時，你是否能承擔或適應難免會有的尷尬。

還要注意「好免慎吃窩邊草」，當因了解而分開時，若不能好好處理彼此的關係，之後不只當事人辛苦，身旁的人也會覺得困擾。愛人的眼裡難免只有對方，當你專心投入經營兩人關係時，難免會影響與其他人的社交關係或自己原本的計畫及生活，這一點也是在做決定時的重要考量。

如果你很快陷入暗戀或真的很想告白（或拒絕），一定要注意禮貌、務必尊重對方的意願與感受，別把你個人的愛（或選擇）造成他人的心理負擔，那就失去愛的意義了！否則你容易在黑特版或社團看見自己，這就有點麻煩了。其實，愛情真的沒什麼道理，如果真的遇到了，也要學習欣然面對成長的必要。也要學習懂得如何保護自己，更別讓純純的戀愛變成蠢蠢的悲哀。

五、高中生準備三

學習是一輩子的事，學習如何學是關鍵。不理小高一暑假作業，小心悲劇！

還沒拿到高中錄取通知前，想必就已經在學長姐或國中同學間流傳著：我已經要去某家補習班補某科，沒補習你就會跟不上，某個姐或哥能拯救你的某一科等等的說法。姑且不論這些說法是否屬實，但是否人人都需要補習、甚至是補全科班，其實一直是見仁見智的問題。或許我們可以思考的是：補習的意義或真正的作用為何？是否可以先試試看靠自己念書？其實，每個人都有適合自己的學習模式，很難完全複製相同的經驗。在高中階段，學著了解、探索自己的學習模式與傾向是非常重要的事情，若是一味的依賴而未能發展出自主學習及探索的能力，是很可惜的一件事。

相較於國中階段，高中課程更為深廣，許多學校也開設許多特色選修或專題課程。因此，學生除了必須具備一定的基礎知能之外，也需要具有主動探究的精神及學習的熱情。

其實，若是害怕國高中課程的銜接問題，國內外都有許多免費的網路學習平臺或線上學習網站等等相關資源，可以充分利用。

只要你願意學習，這些多樣化的資源都能任你選擇，而且重點是免費的。除此之外，請不要小看新生暑假作業，這都是教師們經過討論後所準備或設計的先備課程或多元學習教材，除了協助你銜接國高中課程，也有為各位小高一進行暖身的意味。因此，千萬不要很帥氣的說「暑假作業不要理他」，到時候，真的會「悲劇」啊！

此外，許多學校除了新生訓練之外，也會結合鄰近學校、大學、社區資源舉辦營隊，進行特定主題的探索實作或體驗課程。這些課程往往結合跨領域資源，或強調動手實作或親身體驗，因此不僅新鮮

九年級 112 學年度第二學期輔導科補考作業

***請自備 A4 尺寸白紙抄寫。須依順序書寫工整，完成後按順序裝訂。**

有趣，也是讓提供自己探索興趣的最佳機會。

當然，趁著暑假，看看學校的推薦書單或活動，好好閱讀幾本有意義的書，參與有興趣的藝文活動都是很棒的事。至少，讓自己保持在「有持續學習」的狀態，這樣經過漫長暑假才不會與學習脫節，到時候開學症候群也才不會太嚴重。

最後，要提醒各位高一新鮮人：無論你有沒有深受會考的打擊或鼓勵，要能承認並能面對自己的不完美，才能踏上「成為更好的人」的第一步。並且，不要害怕嘗試錯誤，唯有能在錯誤中學習而有所得的人，才能進步得更快更好。高中三年的確是邁向成人世界的重要階段，也是許多能力素養培養的關鍵時刻，這時候的所有鍛鍊將會為你的未來發展奠定堅實的基礎。因此，你又是如何期許自己的呢？許下心願，更要有實踐。希望你能慢慢成為自己心目中想成為的那種大人！

資料來源：

