



敦品之心

敦品中學 輔導刊物

創刊號 2022年8月

- 發行單位：敦品中學輔導處
- 發行人：校長 郭宗裕
- 發行日期：2022.8.30
- 主編輯：主任 吳巖慧
- 地址：桃園市桃園區向善街98號
- 副編輯：組長 陳思安
- 電話：03-3253152
- 執行編輯：陳屏慈、陳思安

序

輔導組長陳思安、特教教師陳屏慈

今年恰逢敦品改制滿一年，編輯團隊便以「蛻變」作為主題，記錄了學校以及輔導處這些日子的大小活動及改變，同時邀請大家對此分享想法與自身經驗；歷時幾個月，敦品中學輔導刊物「敦品之心」創刊號便這樣誕生了。

說起改變，好像是一夕之間的變化，例如葉子變黃、天空放晴，但對於一個人來說，實則不然。大家一定有聽過，要培養一個好習慣需要21天，對於人來說：改變，就像培養好習慣，需要花時間，讓身體適應、習慣新的想法、習慣新的行為模式。而在諮商歷程中，改變是一個複雜的過程，絕非一蹴可及。（所以每次發現學生一點點的正向變化，就會讓為師的我感到著實欣慰啊。）



改變看似簡單，但都是需要一步一步來，看似微不足道的念頭，卻需要長時間累積。除了個人先有意願，也要選擇相對好的環境，轉變也才容易發生，便能讓自己一步一腳印往自己希望的方向邁進。

也許改變需要時間，但願意開始改變的想法十分重要。把握每一次反省後想再出發的念頭；把握每一個可以學習與成長的機會；珍惜每一位願意陪伴關心自己的人……所有看似微不足道的的事情，都有可能匯聚成不同的更加燦爛的未來。

我們想變成什麼樣子的自己？也許是一個功成名就的人、也許是一個生活有目標的人、也許是一個能為身邊人帶來歡笑的人，也許是……？今晚入睡前，不如就思考這個問題吧。



第一名【兌現改變】電二仁 林○○

「心念轉變，命運就變；心若不變，地獄浮現。」竟然是課堂上這段話，敲醒了原先活在渾噩世界的我，像有神奇魔力一般，我從劑量頗重的管制藥裡回神清醒了！

一開始進學校，每天吃管制藥吃很重，人呆滯又常日夜昏睡，以為這樣就能夠不想其他事而忘卻，混一天是一天，不用打天下，也不必理會勢利眼。突然有一天，我跟醫師說我想要砍半藥量，沒想到身體承受不住，情緒也跟著受影響，暴躁易怒下犯了重大違規。

轉班前忐忑不安，但轉班後，漸漸適應班上生活，在同學們的照顧、包容、互相幫忙下，我竟然停藥了！大家拋開了對我的成見，更不見同學提自己在外面的豐功偉績，只談論現下的友誼與成長。原來環境是改變一個人這麼重要的關鍵，看著自律、安分守己的同學們，我也想要變得跟他們一樣，希望有朝一日可以成為讓自己與家人驕傲的人。

我開始參加比賽，希望能夠突破自己，我志在參加，不問得獎與否。在考二班，學會了低頭、放下身段，領悟到勇氣認錯並不可恥，可恥的是不願承認錯誤而停止成為更好的自己。

一念天堂一念地獄，我放下過去的那個我，轉變心態和信念，命運的轉盤也因此不同。感謝這一路上陪伴我的師長、包容我的同儕，我會持續鍛鍊性情，持續學習，成就更好的自己。

第二名【境隨心轉：面對學習好心情】電一孝 林○○

「自以為是」大概是每個青少年都會有的症頭，當然我也不例外。自詡擁有解決大小事能力的我，一直到現在才發現，問題根本沒有解決完的那天，而自己也沒有想像中那麼有「才調」……

進入學校之後，擁有足夠時間停下匆忙步伐，思考面對事情除了負面對待外，是否還有其他合適方法？開始學習請益，索求問題解決能力。直到閱讀到：「一個手拿錘子的人，看待這個世界會覺得到處都是欠錘的釘子。」我才開始回頭省思自己，靜下心來看問題。原來大部分的問題都不是問題，是我們把它視為問題，並且，真正的問題不是解決問題能力的好壞，而是我們自己看待事情的視角。

我也想起以前脾氣暴躁的自己，像地雷一般，一觸即爆。現在的我開始觀察自我情緒，發現若試著讓問題飄一陣子、晾一陣子，或許會有不一樣的轉折契機，用淡定的心更可以看清楚事情的全貌，得到不同以往的結果。

「好煩喔！又要上課。」當我靜下心來專注課堂，不知是因為老師們用了適合的教學方法循循善誘，還是環境氛圍的塑造，讓我比較能聽課、學習。現在的我，享受課堂，泅泳在知識海洋裡，以往不在意成績或表現，現在只要鄰近考試，竟然會莫名緊張，擔心自己考試那天，沒有把平時所學展現出來，練習過程也會反覆確認已吸收每個知識點和考點，我想我改變也成長了！

第三名【來到敦品後我的改變】汽一仁 劉○○

我剛來到敦品中學時既期待又害怕，期待是因為這裡有很多的課程和活動可以參加，害怕是因為人生地不熟也不知道未來會發生什麼事和遇到什麼樣的人，但來這裡一陣子之後，這裡的老師及學長都很熱心的一直在教把我們規矩和理解，在老師和學長的教導下，使我們更快的進入狀況和熟悉這裡的環境，學校為了不讓我們和外面的社會脫節，請了一些老師來教我們在外面時未完成的學歷，學校也有開設技能班讓同學去學習一技之長，將來回歸社會時也不怕找不到工作。

進來一陣子之後我常常在夜深人靜的時候獨自一人後悔著，後悔當初為什麼要做那麼多荒唐又衝動的事，也一直反省著，如果當初的我做事先三思而後行，想想這後果是不是我想要的？是不是承擔的起？如果我當初這麼做的話，家人是不是也比較不會擔心我？我愛的人也不會離開我……或許我來到這裡也是上天對我最好的安排。

之前的我脾氣非常暴躁，只要遇到一些不順遂的事，我就會非常生氣，只要有人批評我，我就會跟他人起口角爭執，但我來到敦品之後才明白一切豈能盡如人意，現在所學習的都是為了造就自己更好的將來，有些事忍一忍就過了，解決不了的問題可以請求他人的幫助。

現在的我，非常感謝法官和保護官把我送來敦品中學，讓我學習更多知識，也謝謝敦品的老師不在乎我的過去有耐心的教導我，造就了我多包容他人的脾氣。

110學年度第一季輔導刊物徵稿得獎作品

圖畫類

第一名 【過去，未來】 餐一和曾○○

有了過去才有未來，
回頭見見過去的自己，
回頭望望未來的自己，
在敦品的每一天學了
到了什麼及改變了
什麼。



第二名【希望】電一孝金○○

來到敦品後我省思了過去，充滿
鬥志的我對未來充滿了希望。



第三名【改變】電一孝黃○○

來到這後讓我知道家人的重要，所
以我需要改變不讓家人擔心。



第三名 【善與惡】 餐一愛古○○

用漫畫人物作為草稿，
把在外和進來後的畫，
像以圖畫表達出來，
再用暗色與亮色明確
分辨好與壞，善與惡。



敦品龍虎榜

110學年度英語歌謠比賽

第一名：餐一愛 第二名：電二仁 第三名：餐一義

110學年度反霸凌說故事比賽

第一名：電二仁 廖○○
第二名：餐一愛 蘇○○
第三名：電二仁 韓○○
佳作：汽二孝 陳○○
佳作：餐一信 張○○

110學年度第2學期班際跳繩比賽

第一名：餐一愛
第二名：汽一仁
第三名：電一孝、電二仁

110學年度愛國歌曲暨 反霸凌口號比賽

第一名：孝一班
第二名：孝七班
最佳指揮：電一孝 林○○
最佳人氣獎：孝一班 孝四班

110學年度第一季輔導刊物徵稿活動獎勵名單

文章類

第一名：電二仁 林○○
第二名：電一孝 林○○
第三名：汽一仁 劉○○
佳作：電一孝 白○○ 電一孝 廖○○
電二仁 黃○○ 餐一愛 蘇○○ 餐一和 孫○○

圖畫類

第一名：餐一和 曾○○
第二名：電一孝 金○○
第三名：電一孝 黃○○ 餐一愛 古○○
佳作：餐一愛 張○○



輔導大小事

紀錄輔導處主辦之各項活動、業務，提升師生輔導知能、促進身心發展。

111/4/11性別平等宣講



111/5/12學測個人申請甄選模擬面試



111/7/18輔導增能研習



111/7/21生涯諮商小團體



111/7/28防治兒少性剝削宣講



111/8/2毒品防治教育講座



特教大小事

接受彼此的不同，看見他人的優點。

一、我知道：什麼是CRPD

1. 全名為身心障礙者權利公約
2. 主旨在保障身心障礙者的人權與自由

公平參與

機會平等

權益保障

二、我看見：CRPD的生活

低底盤公車，新聞手語翻譯，螢幕報讀
以上只能給身心障礙者嗎？NO! 每個人都有可能
需要使用到，如：傷患、孕婦、老人…

三、我可以：CRPD的應用

1. 主動詢問：需要我的協助嗎？
2. 給予選擇：你喜歡什麼？你想要什麼？
3. 尊重差異：我們不一樣，但這沒關係。



111/3/4教師特教知能研習



111/6/24特殊教育宣導講座



111/7/5職前訓練班

