Simple life at Fuying Junior High School

May 2020 初夏 No.72

福營小日子

フーインの日常

美好的日子
因為有你一起過









創客科普偏鄉服務╳服務學習社╳特教服務活動

技職達人專訪╳ 技藝競賽報導╳中途班課程

親職學習力╳生命／性平教育特色課程



歡迎點播

板凳先擺好，校長開講

引言 · · · · · · · · · · · · · · · · 01

服務學習列車風光，請看這裡

生科到偏鄉．蔚藍馬祖 · · · · · · · 02

科普進偏鄉．上山下海 · · · · · · · 03

服務學習社小宇宙 · · · · · · · · · 05

伴讀特教小天使 · · · · · · · · · · 08

技藝達人秀，輪番上場

技藝競賽卡麥拉 · · · · · · · · · · 10

技職達人深情對話 · · · · · · · · · 12

中途班特輯 · · · · · · · · · · · · 14

學校社工師專訪 · · · · · · · · · · 15

青春煩惱，我們陪你走過

人際衝突解決術 · · · · · · · · · · 16

愛自己也愛別人 · · · · · · · · · · 17

考壓飛了 · · · · · · · · · · · · · 20

家長充電站 · · · · · · · · · · · · 21

尾聲．待續

小編的話 · · · · · · · · · · · · · 23

文/李文旗校長

只要品格好 一輩子沒煩惱

節錄自校長口頭禪



福營國中榮獲保德信青年志工服務教育楷模學校獎校長與侯市長合影

十二年國教以「成就每一個孩子——適性揚才、終身學習」為願景。而福營國中這幾年來也積極朝向成就每一個孩子的辦學目標前進。另外，我認為學生在國中階段人格與品德的養成非常重要，因此，「只要品格好，一輩子沒煩惱」是我常掛在嘴邊的一句話。所以這幾年中，除了積極提升學生的基本能力外，多元化的教育也成了福營國中最大的特色，期盼讓每個孩子在畢業前都能發掘自己的興趣和專長，為人格的養成及未來進路奠下最堅實的基礎。

「服務學習」在福營國中不論是專門的社團（扶少團、同少社...）或是融入式的課程（數理資優班...），幾乎是人人必須參與的活動與課程，希望每個孩子都能培養回饋與感恩的情操。因此，在老師們的積極推動下，也獲得許多獎項的肯定，如：品德教育績優學校、服務學習楷模學校、弘揚公益社團、青少年菁英志工獎...。另外，在青少年時期，身心轉變相當大，對於生命教育及性平教育也是我們學校在陪伴孩子成長很重要的課題，除了正式的輔導活動課程外，也辦理了多場的親職教育及宣導，希望親師生共同來面對孩子的問題，一起陪他度過青春期。

福營國中是一所社區型的國民中學，學生的組成就是社區的小縮影，因此，每一個送進福營的孩子都是我們的寶貝，不論是學術傾向優或是技藝傾向強的學生，都希望在多樣化的教育課程與活動中去符應每個人的需求並受到最好的照顧。學校這幾年在家長及社區的支持與肯定下，不論在升學或技藝競賽成績也都有相當亮麗的表現。同時，福營畢業的校友不論在各行各業上都有相當好的成就，也希望讓他們的成功經驗帶進校園給每一位學弟妹做最好的學習榜樣，因此我們也在兩年多前成立了校友會，並由第一屆校友陳昭仁先生擔任理事長。

「福營在地深耕、創意躍進未來」是我們因應 108 課綱所建構的新願景，期盼透過「福營心、新莊情、國際觀」三個目標，建構出一所友善的學習校園，替福營及後港社區培育出國家社會未來的人才與棟樑！

新北與馬祖共推實創課程

Techshop+ 生活科技教育，航向偏鄉

學校成立「生活科技行動車」，從去年暑假開始協助偏鄉學生體驗科技課程。這學年度更將課程帶往離島，由方俊為與胡健裕老師帶領，讓馬祖的學生可以從生動有趣的課程中享受學習的樂趣。











橫跨海洋的平行時空，我們用教育串起生科熱情

文/胡健裕老師

拖著裝滿生科材料的行李箱，搭上前往馬祖北竿的班機，心情忐忑，希望能帶給孩子們一些新的學習！課前，先到生活科技教室備課，哇！他們的機工具並不少啊！但走近一瞧，要不是未拆封就是砂帶脫膠、生鏽…

上課時說明著安全守則、一步一步帶著同學操作，看見學生驚訝的眼神，說這是他們第一次接觸這些器具！難怪連一個簡單的線鋸機就能讓他們玩到欲罷不能，到了放學時間仍不願關機！主任催著他們搭車回家，學生硬是不肯！原來北竿就只有這麼一所國中，環島公車一個小時才一班，錯過最後一班就得走路回家…

晚上聽著浪聲、看著滿空星斗，遠離塵囂心情剎是寧靜！好羨慕山上海邊人家能天天享受這自然美景！但，擁有大自然的賜予卻也阻隔了孩子許多學習的機會！偏鄉最缺的並不是經費，而是老師！回到福營，看著這麼好的設備及許多認真努力的老師，心想，福營的孩子們是否更該珍惜這一切？

科普社偏鄉服務列車啟航

文/李宥霖老師

起心動念：「希望這個社會因為我們而有一點不一樣，我們可以做些什麼？」

2019 年的暑假，我們帶著科普社八、九年級的同學，上山下海，前進偏鄉，從深山裡的烏來國中小、到依山傍水的瑞濱國小、以及位於新北市邊界的鳳鳴國中，足跡踏遍整個新北市 ．．．





出發前我問學生：「你對偏鄉學校的印象是什麼？對此次服務有什麼期許？」他們這樣回答：

811 張勝勛：「偏鄉學校的人也許比較少，生活步調比較慢，不像都市人繁忙又急促的生活著，希望這次可以站在台上把我們會的帶到更多的角落。」

912 陳沛筠：「偏鄉學校的學生可能很少但操場很大，很期待這次可以把我們在學校學到的東西教給原住民的小孩。」

於是，我們帶著期待與熱情，踏上一趟科學的驚奇之旅…

啟程　烏來國中小





偏鄉服務的第一站，我們來到了校長前一所服務的學校－烏來國中小。它坐落在半山腰，有大片樹林和潺潺流水，時時可見陽光灑落在草地上。大夥抵達後，當地的老師帶領我們認識泰雅族文化與歷史，讓我們倘佯在泰雅文化的世界裡。到了晚上，有響亮的蛙鳴、停在牆上的金龜子以及在空中巡查的小蟲，這不就是山林主人歡迎我們儀式嗎？大家齊聚在大禮堂，各自準備隔天活動的材料，八年級學長姐帶著學弟妹備料、整理器材，同時也有一些人正在排隊洗澡...這是我們第一次夜宿校園，每個人的睡袋，就是今晚的棲身之地。

隔天早晨，也許是太過興奮或是睡不習慣硬地板，大家早早就收拾好，迎接烏來學生的到來。今天準備五個科普活動，希望可以給他們不一樣的科學饗宴。過程中科普社同學彼此分工合作，無所不用其極地指導著，想盡辦法讓他們感受到科學的奧秘…

傳承

瑞濱國小



有了烏來國中小的經驗，我們對於偏鄉服務有了更進一步的目標，除了科學活動，我們也希望為環境盡一份心力，因此我們設計了淨灘活動。

第一天下午太陽高掛，我們拿著夾子和垃圾袋到了基隆的大坪海岸，岩壁上與美麗的潮間帶盡是人們遺留下來的垃圾，我們捲起褲管時而攀岩時而涉水，把垃圾裝進袋中，轉眼間收集了許多塑膠製品、保麗龍、玻璃瓶等。每一次彎腰都為了讓海洋更乾淨，雖然我們能做的有限，但也讓我們感受到保護海洋的重要性。







隔天的活動也看到了七年級同學可以獨當一面，站在台上帶著大家做出神奇的科學玩具，不時會聽到孩子們大笑或是手做樂器的吹奏聲音。放學後看著孩子們手上拿著今天的成品，興高采烈地和父母分享學習的內容，此刻我們的心中滿是感動。

科普社又一起完成了一次偏鄉服務，心中有幾分不捨卻也帶著美好回憶，再次寫下了青春熱血的詩篇。

延續

鳳鳴國中



在經歷了先前兩次的訓練，八年級科普社同學們表現更加沉著穩重，對於同年齡甚至更年長的同儕，展現了大將之風。

這次我們服務的對象更多，但八年級同學將服務的棒子接下，要把科學服務的精神延續下去，讓更多的人能感受到科學的神奇與奧秘，一起享受科學。

展望

「過去、現在、未來，我們要繼續收集更多的笑容與驚喜。」

科普服務列車將持續開往更多地方，我們擁有的資源很多，因此也要學習珍惜與付出，向別人分享我們所學，讓大家不再害怕自然科學，科普服務的故事還會持續寫下新的篇章。

Keep going,we are here.





服務學習社的小宇宙

歡迎來到 Apple Tree 星際總部

想知道服務學習社都在做些什麼嗎？

走～跟著我們的太空船一起出發吧！

第 1 站能量充滿星球～

文/朱秋蓉老師

在能量補給星球裡，我們提供許多讓學員充滿能量的學習角落，你知道學員最喜歡哪個角落呢？而且大家都它們取了一個名字喔！

社團教室：

✈教室很大而且大家聚在一起，有種社團是大家庭的感覺，我取名為～溫馨大教室。801 楊采妮

✈我們在那裏練手語～手語小天堂。716 李語馨

✈每到社團課大家聚在一起討論、練習～快樂角。812 馮姵蓁

✈有許多首舞蹈都是從那誕生，舞藝坊是我最喜歡的一個小角落。910 陳禹蓁

✈在這裡我可以學到不同舞步，而且還能與舞蹈組的大家增進感情～悅舞天地。908 林怡君

實驗廚房：

✈每次參加活動時，訓練的項目裡都有「膽量」這個部分，雖然訓練過程中有辛苦的回憶，但每次達成目標的時候，就算辛苦一切都值得了，我把它取名為「膽量收集庫」。等到倉庫滿了，便完成「服務」內涵中必要的條件。 717 洪苡晏

✈我非常喜歡坐在實驗廚房的吧台！因為坐在那會讓人感到一種文青的感覺～夢無形。705 陳詩涵

✈可以煮好吃的東西，還可以討論活動，是福營國中最有討論氣氛的教室～小天使的花園！713 陸宣聿

✈窄窄的卻充滿了誘人的香氣和裝飾～吃貨天堂。711 張楷昀



✈我喜歡做甜點，這裡能做出一些獨特的甜點，我取名為～秘密實驗室。810 林芊妤

✈那裡的場地可以做很多活動，像是縫布衛生棉、行前說明會等，我叫它～活動大本營。807 陳昱欣

✈每次去都有很多歡樂，而且還跟社團的朋友一起做吃的～歡樂小廚房。813 蔡昕彤

香草走廊：

✈香草走廊特別有陽光～陽光香草好健康。715 陳奕妡

✈我最喜歡實驗廚房，進門的地方很漂亮，我把它取為～夢中花園。706 鄭思玄

第 2 站微笑製造星球～

當學員充滿能量後，我們會出發到微笑星球，拿出我們滿滿的能量，幫助有需要幫助的人。我們製造微笑的範圍有：敬老服務、照顧弱勢兒童、關懷弱勢團體、媒體近用、環境保護、國際交流與服務、校園服務等，我們努力製造微笑時～開心、溫暖又難忘！

☺服務社區日照中心，讓我成長最快速！雖然許多長輩失智，但帶活動時他們也超有活力，真的很可愛！和他們相處時總會讓我想到我的外公外婆！ 914 陳淑娟

☺照顧失智的爺爺奶奶，需要很有耐心，不然什麼事都做不成。703 黃子育

☺陪伴中心爺爺奶奶時最忘不了的是我們要離開時，他們依依不捨的表情，讓我感到無比心酸。705 陳詩涵

☺無論是和中心的爺爺奶奶面對面一起聊天，或是表演結束時他們熱烈的掌聲和臉上的笑容，都讓我感覺很溫暖、很感動。717 鍾欣恩

☺每當我們要結束服務時，爺爺奶奶的臉上出現依依不捨的表情，這讓我差一點哭了出來！當下感覺到，原來這才是真正幫助人的快樂！ 713 陸宣聿



☺最難忘阿公阿嬤臉上的笑容，最感動的是每個人都盡力把事情做到最好。803 徐湘亭

☺長輩會和我們說他們過去的故事和經歷，每次看到他們口若懸河地說，很可愛！就會很捨不得離開結束服務。801 許馨予

☺非洲愛女孩計劃，非洲的婦女很可憐，月經來的時候除了沒有衛生棉可用，也有可能會受到歧視，他們非常需要大家的幫助。715 張涵蓁

☺辛苦縫製布衛生棉，完成後我超開心的！我竟然可以靠自己的雙手，去幫助離我有數萬公里遠的女性！ 716 林苡彤

☺動物園解說活動，是我第一次服務，很佩服我能克服恐懼去面對觀眾，最感動的是那些看我們演戲的觀眾，熱情地為我們鼓掌，真的很感動。812 葉又慈

第 3 站快樂分享星球～

我們在微笑星球製造微笑，在快樂星球裡彼此分享～「一個人可以走得很快，但一群人可以走得很遠」～你覺得服務是什麼呢？



★讓你願意伸出雙手幫助，得到無形的滿足 714 許芳偵

★不計較地為他人付出 702 林宥彤

★別人的笑容就是我們的笑容 711 邱以程

★是個給予他人快樂的事 715 黃育宏

★助人為樂，通往快樂的道路。713 杜禹萱

★可以溫暖每個人的心。717 陳沛歆

★為公眾服務、為他人勞動，給他人帶來某種意義或滿足。711 張楷昀

★雖然很累，但很滿足。811 蔡佳妤

★當你用一個開心、快樂的心情去做的時候，你會覺得特別放鬆，而且我很喜歡幫助別人。704 羅栴孺

★服務就是一種快樂，能讓這個世界更溫暖。717 王晨宇







第 4 站希望星球～

學員說：「服務…是會上癮的」！我們在這裡許下心中小小的願望，希望能讓服務的種籽在每個人心中發芽！「一顆蘋果可以數出有多少顆種籽，但一顆種籽無法數出它可以結出多少顆蘋果」～ Apple Tree

- 我最想去偏鄉或是育幼院幫助那些小孩，我希望他們每一天都快快樂樂。717 鍾欣恩
- 我希望之後能到孤兒院陪小朋友玩，就算沒有家人，我也要讓他們感到溫暖。717 洪苡晏
- 我希望未來有機會可以到偏鄉做長期志工，讓需要的人可以得到實質的關心，感受到社會的關愛 801 許馨予
- 我想做的事就是去幫助老人或肢體障礙的人，想要付出，看到他們的笑容。814 吳佳穗
- 希望未來我可以繼續服務大眾，不只在台灣，我還想要去更遠的地方，能做到我至今還沒做過的事情，讓我開闊視野！908 林怡君



第 5 站

榮耀星球～

與來自不同小宇宙的相互交流觀摩，成為我們的責任與動力！

108 學年度獲獎紀錄：

- 第 20 屆保德信青少年志工菁英獎-全國最具影響力社團獎（全國三隊唯一國中）
- 第 20 屆保德信青少年志工菁英獎-全國前 30 名傑出志工獎-910 陳禹蓁
- 第 20 屆保德信青少年志工菁英獎-全國前 120 名奉獻獎- 914 陳淑娟、908 林怡君
- 第 20 屆保德信青少年志工菁英獎-服務獎



第 20 屆保德信青少年志工菁英獎得主分享

- 914 陳淑娟：感謝媽媽願意讓我接觸服務活動，我也想謝謝老師~是老師讓我慢慢地融入服務中，享受服務的過程！如果你想去服務他人，就放膽去做，因為當你開始服務別人時，你會慢慢的愛上服務，不用擔心你是不是會做不好，你會樂在其中的！
- 910 陳禹蓁：我們在服務中努力學習思考，爭取機會，增加經驗，認識社會的小角落，幫助他人、回饋社會、也回饋自己。
- 908 林怡君：自從當上志工，我的生活增添了許多樂趣，不再只有教科書與電子產品，服務銀髮族、為聽障兒童表演、二手商品義賣。讓我印象最深刻的是服務聽障兒童，他們不因為自己的殘障而失落，當帶他們一起跳舞時，他們熱烈回應我們，讓我很感動！我想服務就是以不求回報的心態，幫助社會的人事物。



太空船即將到站～

感謝您～今天與我們一起飛行！

您想感受服務學習的快樂與感動嗎？

請您勇敢行動，創造屬於你的小宇宙

服務學習社 Apple Tree 星際總部

謝謝您的到來！

我們不一樣，但也一樣

服務學習 × 融合教育

繼認識偏鄉服務與服務學習社總部之後，服務學習的主題列車，再開往另一個大家熟悉卻又陌生的地方：特教班。你知道嗎，學校也提供機會給普通班的同學到特教班服務唷，陪他們一起讀書、遊戲，讓大家可以更靠近、了解這些小天使們，感受服務純粹的快樂…



一如往常的週五班會課，不一樣的是有許多特別的活動。

在學務處與特教組的合作下，安排了這麼一段時間，

透過有趣的活動增進普通班與特教班的融合。

在那些時間裡，我們認識、我們相處、最後我們變成朋友。**即使我們不一樣，但其實我們都一樣！**最後互道聲再見，把最美的印象留在彼此心中。

文 / 劉忠緯老師













5

1 3

2 4 6

1、2 桌遊時間，一起腦力激盪。**3、4** 羽球時間，忘卻壓力。

5、6 閱讀時間，分享故事情節。

快閃音樂會~~

「疊」出好感情



服務學習 × 融合教育







「拍、拿、放、拍、拍、拿、放」這是甚麼呢？打蚊子嗎？絕對不是的，是特教班的疊杯口訣。

在友善校園周，我們也有一個快閃活動，就是和普通班同學一起演奏疊杯歌曲。



利用音樂課時間，我們和普通班學生一起努力練習，即使打錯節拍、重來一次，也要跟上大家！



快閃日當天，看著老師的指揮、聽著同學敲打的節奏聲、想著腦海的旋律，大家終於完成了！

那份悸動，會永遠留在大家心中！

技藝競賽報導

經由技藝之路的淬鍊，邁向職業達人的境界



寒假，冷冽的天，誰都想睡飽飽待在家裡耍廢；然而，技藝競賽選手不是！

他們每天舟車勞頓、早出晚歸到各高職進行競賽項目的集訓，除了反覆的術科訓練，還要努力背學科試題，這對他們來說從來不是簡單的事，但是他們做到了！

在資料組的所有業務中，最辛苦的莫過於技藝競賽，與競賽相關的業務量龐雜到讓人厭倦；但，能夠在有限的時間裡陪伴著這些選手一起努力，找到屬於他們的舞台，發展無限的可能，在人生舞台上發光發熱，真的是最幸福的事了！

文/范翌楨老師







1 整體彩妝設計，也辛苦模特兒了。

2 雙人在規定的時間內，俐落地舖床換被。

3 反覆測試電流，直到模型車可以順利運轉為止。

技藝競賽得獎選手感言



經過技藝班半年來的學習，加上辛苦的寒假集訓，這些選手們終於在技藝的舞台上展現耀眼的成果，證明：「只要你願意努力，就有機會成功。」



陳健章/電機與電子－基本資訊應用

第一名

寒假期間，每天 6 點就要出門前往東海高中練習，十分的累。比賽當天，我抽到 1 號，緊張到身體發抖，但還是盡全力比賽，能得到第一名無比開心。



陳怡甄/表演藝術類展演實務

第一名

接觸過戲劇後發現，幾分鐘的一場戲，背後卻非常複雜：構思、場景、人物、道具…！上台前我告訴自己：「盡力去做，放膽去做」，就會是第一！



施姵廷/餐飲服務技術

第二名

感謝老師和學長姐的教導，寒假期間去樹人家商練習，師長們教導我許多重要的細節，讓我可以在比賽過程中表現傑出，獲得第二名佳績。



王筱晴/表演藝術類展演實務

第二名

不敢相信我能得到第二名！記得在第三關的即興題中，抽到「歌手」，我就真的又唱又跳！還用了「發大財」這個時事梗，演出與粉絲的互動，突破自己。



劉珮語/家政－美容

第三名

這次比賽有得名，真的很感動，超開心！寒假要去練習，覺得好累，放假還要很早起來，練到最後差點沒耐心了，但我還是撐過去了。



郭權仁/餐旅－廚藝製作

第四名

寒假的時候練習了 30 多次「燴三色肉片」，雖然過程很辛苦，但得到第四名，很值得！只是比賽時很可惜，因為器具用不習慣，所以做得比較不佳。



陳淑娟/表演藝術類展演實務

第四名

從訓練到比賽，真的辛苦！令我印象深刻的是，每天搭遊覽車，搭到想吐！但因為這次的比賽，增進了自己的演技，能夠獲獎我很開心，未來持續努力。



賴姵靜/中式米食加工

第五名

謝謝老師用心的教導和糾正，還有學長姐的幫忙和鼓勵，因為這些，我才能在比賽中得到一個好名次。



陳澤宇/食品－烘焙

第五名

得到這個獎項，我非常吃驚！從一開始的不太積極集訓，到後面才一直很努力，這要謝謝老師跟學姐耐心地指導我，才會有今天的獎項。

技職達人專訪

成長之路 ╳ 回饋奉獻

採訪 / 李志芬主任、801 許馨予
811 張勝勛、812 林恩宇

本期小日子技職教育單元，深入報導兩位重要的福營校友，同時也是成功的企業家，一位是目前家長會的輔導會長郭文一先生，另一位是校友會理事長陳昭仁先生。

他們走過半百的人生，累積的厚韻滋味，讓同學們一探他們的成長故事與創業艱辛。他們以自己的人生經歷為鏡，鼓勵每一位同學找到自己熱情的事物，教我們好好生活、回饋社會、學習感謝。



家長會輔導會長 郭文一 先生



輔導會長目前為「國佳轉寫印刷公司」負責人

興趣、機緣與家人支持，成了我踏入印刷業的起源

我高中讀復興（商工）美工，國小開始對畫畫有興趣，但我們那個年代升學一定要考高中或五專，偶然間因為父親的朋友鼓勵我念復興美工，加上我舅舅是輔大的講師，他有學生在美術系也是復興美工畢業，來當我的家教，所以我就去報考，而且以第二名的成績畢業。

負責的態度與求好的個性，是面對挑戰的重要條件

事業中有沒有遇過低潮？我其實還好，可能因為我的個性吧，例如突然接到一些單子，技術難度較高，但**我要做就是要把它做到好**，總是全力以赴，但商場上有些人會先答應接單，後面做得好不好再說…



印象深刻的跨國合作經驗，美國大廠訂單找上門

印象深刻的工作經驗是美國沃瑪來找我們做，他要求我們不要加工燒製，簡單來說製作程序反而是比較簡單的。只是我在思考美國人為何要製作這些用具？那是飯店要用的，例如木製的垃圾桶、牙刷、衛浴用具。但沃瑪後來就沒再繼續生產，因為木頭放在潮溼的浴室很容易就壞掉，雖然美國的氣候比較乾燥，但這種作法不夠環保…



訪談的過程中，輔導會長流露出一種自信謙和的態度，也讓我們增長不少印刷與美工的知識。

我很滿意現在的生活，付出與回饋讓我感到更踏實

到我們這個年紀，大多都小有成就了，我們回饋社會、學校都不求什麼回報。我也有參加一些公益慈善團體，幫忙新莊區的孩子，只要我能力所及就盡量做。說實在的，福營國中這幾年來一直在翻轉名聲，我會參加家長會也是想要回饋學校跟學弟妹。因為校長老師們都很用心，所以我希望你們畢業出校門後要幫忙宣導，以後有成就後也要回饋母校，一代接一代下去，讓學校更好。

校友會理事長

陳昭仁先生



理事長目前為昱旺開發營造公司負責人



興趣與環境使然，埋下對土木建築的熱情種子

我從福營國中畢業後，一直朝土木建築方面學習，自高中到博士班都是相同的專業。記得國三時學校有做性向測驗，我比較偏向這方面領域；再加上因為我是福營第一屆，當時學校一直在建設，教室從二樓增建到四層樓，等於我們是處在工地環境中求學的，下課玩的時候也會跑去現場看看施工狀況，時間久了也就漸漸的產生興趣。

成長過程中刻苦耐勞的性格，與職場現實的考量，刺激了向上的動力

回顧國中時期我母親在擺麵攤，我每天下課就是立刻衝去麵攤幫忙收拾洗碗，畢業後我去應徵派報工作，每天 4 點起床送報，大約 7 點多送完趕去關渡的工地打工，傍晚下班後接著到台北上課。冬天時夜晚還叫賣肉粽，初期在丹鳳一帶的社區叫賣時生意非常差，我覺得應該是我當年才 16 歲聲音過於稚嫩，叫賣聲不夠渾厚所致，呵呵！ 後來轉到新海橋堤防邊叫賣，當時那兒有一些兄弟賭場，他們常跟我捧場一買就是 2、30 顆…。

至於為什麼會一直讀上去呢？ 當時(民國 84 年)我學歷只有二專，但在這行業已近十年，有一位剛畢業入行的新同事起薪卻跟我差不多！以前我下工地時一個月也才領 8000 塊而已，我永遠記得這個數字。其實二專跟大學只差兩年學歷，但薪資級距卻差了 4 年以上；所以後來我去讀大學土木系就非常認真了，專業科目在班上排名也都是領先的，我是到了此時才真正開竅想認真讀書。

追求嚴格品管與良好口碑，在競爭激烈的市場中突圍

因為我自己是科班（土木建築）出身，可以省略一些非必要中階管理人員，公司幹部各個戰戰兢兢、我都看顧得蠻細的，所以在品控方面相對比較有競爭力，唯一輸人家的就是從事這高資本的產業卻沒有高度的資金（窮人家小孩要認份，哈哈！）。 最難能可貴的是以前的業主肯定我們的品質，會向親朋好友推薦我們公司，這些長期建立的商譽是連花錢都買不到的，公司目前有幾個營建案也都是因此而來的。

省思生活與工作的關係，找到自己喜歡的事物很重要，蓄積正能量

我當然喜歡現在的生活阿，你是要為工作而生活、還是為生活而工作？看你個人怎麼拿捏。找自己有興趣的，做起來就會輕鬆又愉快，不是嗎？我也有參加許多不同屬性的社團，像是扶輪社、青商會、二媽慈善會等，最主要目的是參加這些可以累積你的正能量，我們要對社會有貢獻；像有些兄弟會（社團）都在吃吃喝喝，就比較不是我想要的。





理事長熱情招待我們，親手燒了一盞盞溫熱的茶



學生採訪技職達人心得...

郭文一先生他是個做事勤奮努力的人，從訪談中我學到許多，分別是：把事情做到最好、要有細心及耐心、要飲水思源。老實說，我自己不是個會盡力要求完美的人，因此與會長的談話，也讓我深深檢討了自己的做事態度。—812 林恩宇

這次採訪的是昱旺公司老闆陳昭仁先生，他同時也是福營的傑出校友。他從高中開始半工半讀，磨練出耐苦、追求高品質的性格，他更告訴我們做生意不用太多廣告，只要用心做自然會有人引薦介紹。

他很滿意目前的生活，即使一路走來不易，但他很熱衷這份工作。他也告訴福營學子要認真讀書，成功之際不能忘本，記得多做善事回饋社會！—801 許馨予

中途班特輯

文/杜隆盛



創客課程-製作手機架底座

相信有一些同學聽過中途班，這個班開設許多技藝性、生活性的課程，讓人感到好奇、疑惑哪些同學能夠在中途班上課？這一期的關懷中輟生主題，我們就來瞭解中途班的課程內容，以及輔導中輟生復學的重要角色：學校社工師。

中途班指的是中輟生復學後，為了讓他們逐漸回到學校上課的一種中介教育措施。除此之外，也能協助瀕臨中輟的同學，透過多元有趣的課程穩定他們就學。

為什麼教育主管單位要設計中途班呢？無非是希望每一位同學都能夠在校園裡安心、快樂的上學，不希望因為家庭、社會因素而脫離學校，以致未來出社會時缺乏求職或生活技能。讓我們透過照片一探究竟，看看中途班的課程內容吧。













1 2
3
4 5

1 製作奶油起司條，每個步驟都要細心操作。2 成品出爐後與朱秋蓉老師開心留影。
3 黃方妤老師的國文課：圖書館尋寶活動。4 到社區高職上中餐課：臺灣小吃-京醬肉絲卷
5 專輔老師璁哥帶領兼顧談心又能瞭解自己的輔導活動課。

學校社工師專訪—**温文傑** 社工師



文/溫文傑社工師



社工師就像超人一樣要十項全能

Q 什麼是學校社工師呢？

社工師是一個專業的助人工作，而學校社工師的工作就是協助學生可以穩定就學，同時兼做部份輔導工作，連結外界資源來幫忙學生與其家庭。

Q 您在福營多久了呢？什麼時候會遇到您？

我於民國 106 年 8 月 1 來到福營國中的大家庭，辦公室就在輔導室裡面。遇到我可能要有緣份喔！因為學校社工師負責七個學校。我有時會在學校走廊與你擦肩而過；有時會在社區某個角落悄悄遇到；有時會在社會局、醫院或法院；有時會在你家出現...但最最最常遇到的地方就是輔導室，你可以透過導師或專輔老師找到我唷。最後還是要提醒同學，想來看我就來輔導室吧！(小編：溫社工的爽朗笑聲堪稱一絕，歡迎同學來見識一下唷~~)





耐心陪伴、看見孩子轉變，是當 學校社工師最棒的回饋

Q 當社工師需要配備哪些能力呢？

有人說當社工師要保有愛心、要有敏感度、要給人溫暖與支持、要能創造風趣氣氛、要具備專業知識與技能、要勇敢面對挑戰...擁有這些配備的社工師就像超人一樣，哪裡需要幫忙就會去哪裡。

Q 請問有讓您印象深刻的案例嗎？

他是典典，缺乏照顧、就學不穩定又渴愛被愛的孩子，躲在自己的房間只有一隻小狗陪伴者...典典是個三天打魚兩天曬網的漁夫，學校替典典著急萬分。典典像古代皇帝，見客如翻牌子，但在大家分工合作、鍥而不捨之下，事情逐漸嶄露曙光。典典感到溫暖，終於打開心房，穩定上學。**而我會持續帶著這股動力，去服務陪伴更多的學生** 。



近距離的心，如何化解人際衝突？

七年級特色課程報導

文/鄭宇廷老師



設計這兩堂個課的動機，是看到同學們在處理人際衝突時，常只想到一種解決方法，背後的原因大多是直觀的情緒發洩—「爽」，而較少思考負面的影響。因此，問題不僅沒有解決，反而製造更多的困擾。

課程透過影片、故事讓同學融入人際衝突的故事情境，在描述事件時，能清楚說出時間、地點、人物、事件，並揣摩不同角色的情緒，猜想彼此在乎什麼，接著再思考問題解決方案，列出每種方案的優缺點，做出最後決定。以下是 7 年 13 班的同學舉出的生活實例，大家不仿想想如果是你，你會怎麼處理這個兩難情境呢？







小組討論衝突情境的解決策略

專輔老師小提醒

在上課的過程中，發現有些同學想出天馬行空又好笑的策略，像是「幫同學作弊前，先跟想作弊的同學收錢，考試的時候故意給他抄錯誤的答案，考完後再檢舉他作弊，順便把他的成績排名拉低」；或是「看到同學打架時，在旁邊靜靜的蒐證錄影，等到有人被打趴時，再幫忙打電話叫救護車。」

在這些策略後面，其實還隱含許多風險呢！像是幫同學作弊，自己是否也變成作弊的一份子？或是真的要等到有人被打趴了，才向外求助嗎？所以在創意之餘，還是希望同學能有更周全的思考跟策略唷。

愛自己也愛別人，幸福營家！

八年級特色課程報導

文/賴盈璁老師

有人說：「人，是愛的動物」，我們這輩子活著，除了要呼吸、要吃飯，真正追求的是什麼？坦白來說，就是「愛」。

正處於青春期的你們，對自我產生好奇，也想被認同與追求歸屬感，但因為缺少能力與經驗，導致你們在情感世界裡，不知道如何與情人、家人，甚至是自己相處，經常為了愛情，弄得滿身是傷。所以這學期專輔老師們設計了四堂關於「愛」的課程，帶領你們更貼近自己、了解自己，學習看見自己的美好。







1 | 2

3 | 4

1、2「喜歡與愛情選邊站」活動，聽聽大家對於這兩種感受的想法是甚麼。

3、4「愛情的致命傷」活動探討大家在愛情裡最沒有自信的部分，討論非常熱烈唷





八年級的你們對愛情抱著憧憬卻又懵懂，但在不夠瞭解自己與他人的情況下，一再經歷愛情的挫折，最後開始懷疑自己是否不配談（被）愛。

第一堂課專輔老師藉由「喜歡與愛情選邊站」活動，引導你們去分辨喜歡與愛的差異，再藉由問卷調查蒐集全八年級學生在愛情中的自我意象，透過大數據的分析，讓你們重新檢視自己的愛情價值觀，破除非理性的信念，學習自我接納。

從這份「愛情裡的自我意象問卷」中發現，大家最困擾或最沒信心的部分是甚麼呢？答案分別是：**平凡的外表、個性老實內向害羞、缺乏安全感**。

許多同學對自己的自信不夠，例如雖然沒有出眾的外貌，但忘了自己有顆溫暖體貼的心，因此發覺自己的正向優勢是很重要的。所以老師請大家寫一封「給自己的告白信」，讓你們試著用不一樣的眼光看自己，努力修正不好的缺點、既有的長處好好發揮，朝向「更好的自己」邁進。

寫給自己的 告白信

親愛的佑（匿名）

我是你未來十年後的情人，我們現在過得很幸福，我想告訴你，曾經你對自己沒信心、認為自己有時會說錯話、沒才華、容易想很多，但讓我感動的是，在這些弱點中，你願意換個眼光看自己，其實你是個能說出自己想法、願意嘗試未知事物、想得比別人周到的人，並且願意持續培養自己的優點：反省自己，會替別人著想。因此，謝謝你，雖然人的性格沒有十全十美，但在人群中我一眼就看見你是最適合我的人。為了將來的我們，你一定要加油喔！

註：標底線的句子為同學們的答案

親愛的秀（匿名）

我是你未來十年後的情人，我們現在過得很幸福，我想告訴你，曾經你對自己沒信心、認為自己長的平凡、膽小懦弱，但讓我感動的是，在這些弱點中，你願意改變自我、培養勇氣，其實你是個能給我安全感、謙虛、善良的人，並且願意持續培養自己的優點：相互信任，能在生活上互補、個性有彈性。因此，謝謝你，雖然人的性格沒有十全十美，但在人群中我一眼就看見你是最適合我的人。為了將來的我們，你一定要加油喔！



「愛」是一種能力，「表達」需要勇氣

經歷前兩堂課的洗禮，你們開始慢慢學會接納自我並找出自己的優勢，接著就是要付出行動，將優勢推廣出去幫助其他人。此時適逢母親節的到來，老師就順水推舟將「媽媽」列為本系列課程的重點與驚喜。



愛要大聲說

要學習愛，就要先從感謝對方的付出開始。專輔老師帶大家看一部關於母親的影片，引導大家回憶自己與母親（或是主要照顧者）的互動經驗，並且特別著墨在他們曾經為你做過哪些感動的事情上。

經過班級氣氛的營造後，大家的情緒已經上升到了最高點，我們邀請同學現場打電話給自己的母親，表達自己內心的感謝，此時雙方都真情流露，深深感動了在場所有的人。



直接撥電話給母親說出感謝的話，對平常很少表達愛的我們來說，是非常不容易的。

同理心地圖

家人為我做的感動小事







同理心地圖活動讓同學練習換位思考，替對方設想就是一種愛的表現

想要經營好一段感情，除了學會如何好好愛自己以外，也必須學習如何表達去愛，而能否回應「愛」的關鍵就在於，你能夠先體認到別人對你的付出與努力。

除此之外，當你有了強烈的動機與決心要去愛一個人時，還需要知道對方的需求是什麼，才能將心意傳遞給對方。因此，專輔老師透過「同理心地圖」，帶大家練習站在對方的角度，理解對方的辛苦與需要，進而思考自己能夠做什麼來回報對方。以下是同學們列出的「家人為我做的感動事件」，老師看了之後深深覺得，藏在日常裡的「愛」唯有在我們體認到之後，才更顯得珍貴阿！

小時候我得了一種很可怕的病，很像肺炎，媽媽每天都在我身旁邊哭邊照顧我，她當時一定很擔心與害怕，想要我趕快好起來。

—802 謝雅筠

每次跟媽媽媽吵架後，起床時她都會跑來抱我，雖然我跟她頂嘴讓他難過，但謝謝她這麼在乎我，用擁抱融化我。

—803 徐湘亭

身為新住民的她，謝謝為了幫我簽名填資料，很努力練字，她這麼努力只為了給小孩完整的學習環境，更不想麻煩到自己的孩子。

—813 林昀蓁

姐姐發現我常常省早餐錢，因為要存錢買東西，於是趁我不注意的時候偷塞錢進我的存錢筒，她擔心我沒吃飽。希望我可以早日完成願望，不用為錢操心。

—813 陳懿華

專輔老師心裡話



八年級的你們，在一同經歷這四堂關於愛的課程後，老師們非常感動，因為即使你們在真實的世界中經歷了一次又一次的挫折，你們卻沒有放棄與看輕自己。從你們堅定的眼神透露出，就算是受過傷、流過淚，仍然選擇相信世間有愛！所以老師期許你們，要對自己多一些自信心、在生活中多一些練習，你們都將會是幸福營家！

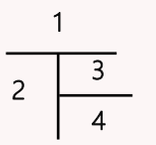
『壓力，是人生最好的按摩』，猜猜看，這是哪一個物品的廣告詞呢？聰明的你，也許已經猜到（正解請見文末）。言歸正傳，本學期輔導室特別為會考的戰士~九年級同學，設計了「考壓飛了~考試焦慮因應策略」課程。其實，適度的壓力可以增強個人的表現，但過度的壓力卻反而會造成身心不適、表現下降。因此，學習「壓力管理」技巧是很重要的課題唷！老師特別彙整眾人的智慧，提供你們「有效的紓壓小撇步」以及「鼓勵金句」，希望能豐富你個人的紓壓錦囊！（謎題正解：按摩椅）

文/王佳玲老師

考壓飛了~~~

九年級特色課程報導







1 默契報數活動，體驗壓力上升的感覺。

2 放鬆練習：使盡吃奶力氣握緊雙拳，再瞬間放鬆，大家都發出「喔~~~」解脫的聲音。

3 壓力理論，說明過度的壓力會使表現下降。

4 寫考前安心小卡，幫自己打氣。







有效的紓壓小撇步

♂閉上眼睛，聽幾首悲傷抒情的歌～ 905 吳韋辰

♂聽音樂，看三玖，畫畫，睡覺～ 916 林宸右

♂玩遊戲，運動，睡覺～ 916 陳敬融

♂用力打自己幾拳，讓疼痛的感覺蓋住壓力～ 905 唐紫軒

♂吃東西，EX ：巧克力．洋芋片～ 905 趙芝瑩

♂不講話讓自己放空，唱歌、寫國文、玩遊戲(罪惡感很重= =)～ 901 黃乙軒

♂看可愛美好的事物，睡覺吃東西～ 914 周于菡

♂放下讓自己產生壓力的事物，先休息，做自己喜歡的事～ 914 陳淑娟

♂和家人聊天，哭～ 914 成安

自我鼓勵金句

♂加油！你可以的，就算沒有達到自己的目標，也要堅持的完成 Fighting！～ 908 黃嘉安

♂盡力而為！請在會考發揮你所有的實力～ 902 張哲宇

♂不要讓自己留下遺憾，要對的起自己～ 902 陳彥佑

♂希望會考能順利通過，不要因為緊張的情緒而「考壓」會考～ 912 穗積愛理

♂累了就休息吧，上天是不會責怪你的～ 912 陳子懿

♂以前種下的種子，辛苦澆水施肥，結出的果實一定特別鮮美，別放棄，加油！～ 910 李家瑀

♂我讀那麼久，我上定那學校了～ 916 顏宇霆

♂再努力一點！就可以拿新手機了！也可以買專輯！還可以去韓國追隨他們！考完就可以追星了！～ 916 蔡翊萱



親職講座-家長力

每次晚上看見這麼多的家長，在忙碌工作之餘仍抱著學習之心到學校參加親職講座，心裡就覺得非常感動，原來家長們多麼渴望與孩子靠近，營造更好的親子關係。這期小日子特別報導了108學年度辦理的3場親職講座，獻給這些認真的爸爸媽媽，聽聽他們的收穫與心得，也期望未來有更多家長共襄盛舉。

文/杜隆盛

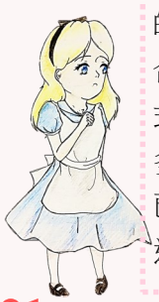
網路糾紛與霸凌-吉靜如保護官

吉保護官引用他豐富的實務經驗，從法律的角度觀察青少年犯罪現象，解析現代與過去社會的文化差異，進而點出學校與家庭合作的重要性：唯有合作才能一起守護孩子的安全與健康。



現代小孩因為網路發達，遊戲中會有網友交流，好壞無法判斷，也會擔心會有糾紛問題。經過吉靜如保護官的經驗分享，心裡感到對現代社會的變化只能先預防自己小孩的問題，必免傷害。最重要的是當父母親的要和小孩溝通、一起成長！我很慶幸孩子每天都會和我分享學校生活點滴，透過講座專業的資訊，我會更有方向地給孩子教育！謝謝！

716班家長 卓秋綺



聽完今天的講座才知道網路霸凌的可怕。家長必須和學校互相配合和溝通，找出對孩子有利的方式。身為家長的我們仍覺得有好多地方要學習，畢竟現在的社會已經和以前不一樣了，觀念也要適時調整。

714班家長 李鳳梅

我陪孩子讀書時聊到現在單親家庭的同學比例蠻多的，這些孩子過得比別人辛苦，儘管有社會團體協助關懷，但仍無法滿足陪伴的需求。小孩放學回家沒有重心，缺乏關懷就會想往外跑，接觸不同對象也比較容易出現偏差行為，也使我先生的工作（警員）更有危險性。所以雖然我們的社會很進步，但孩子的品格卻更要重視。

913班家長 郭采絹



陪伴孩子生涯探索—林上能心理師

林上能心理師透過介紹高中階段孩子需準備的學習歷程檔案，引導出探索孩子興趣的重要性。他帶家長們玩牌卡，從日常生活中喜歡的休閒活動分析自己的性格，以及對應的科系與職業種類。

這場演講讓我認識了「生命風格」的概念，覺得更加認同自己的能力、自己工作角色定位在哪邊，也能幫助孩子未來領域的發展，希望可以慢慢規劃孩子的人生，並幫助家人及自己。

716 家長 卓秋綺

今天的講座讓我對高中新課綱有更多的瞭解；另外，我覺得家長常以舊有的經驗來告誡孩子，讓孩子備受阻力與挫折，所以有時該適時放手，讓孩子飛吧。

914 家長 賴麗華

第一次參加輔導室辦的演講，覺得很有趣。練習使用「尋．常日」探索卡，覺得很實用，可以更加瞭解自己。有這次經驗後，下次會繼續參加相關活動，感謝輔導室。

810 家長 謝善華





家長們玩得非常投入，不亦樂乎

與孩子談情說愛—郭雅真老師

郭雅真老師蒐集中小學學生在情感教育課程中的回饋，帶領家長一窺孩子們對愛情/性的想像、經驗與煩惱，更邀請了 5 位男大學生到場分享他們在愛情與性的啟蒙之路，精采絕倫、毫無冷場。



兩個人在一起共組家庭時，很容易受原生家庭的影響，進而起衝突。愛情是美好的，但婚姻生活是現實的，如何在取得平衡點，說的比做得容易太多了！唯有擺脫原生家庭的束縛，才有可能給彼此一個未來、一個共組幸福家庭的機會。

813 家長 陳振評

謝謝學校再次舉辦不一樣的親職講座，這次邀請的專業老師郭老師準備非常用心，口語表達十分生動，真的讓新手家長收穫很多，十分感謝。

717 家長 蔡芬芳

感謝學校輔導室老師及郭雅真老師，提供能夠提升與孩子溝通、理解彼此的方法，讓我們即使是父母也能不斷學習，謝謝。

804 家長 鍾秋華







【小編的話】

感謝所有投入這一期福營小日子編輯的大朋友與小朋友們，沒有你們，就沒有這一期小日子的誕生。

這一期為了讓作者與讀者更接近，作者群們用親切的口吻書寫，以說故事的方式帶領讀者進入情境，與讀者產生情緒共鳴。

福營國中的故事多又精采，三天三夜也說不完，礙於篇幅限制，題材選取須有所取捨，未竟之務就留待明年與大家見面。

將這一本充滿愛的福營紀實，發送給每一位師生家長們，福營家園有大家的努力耕耘，每個日子都是美好的。當然，期待未來同學們能參與更多編輯工作，相信從同學們眼睛看出去的世界，絕對會讓我們驚呼連連！

一年一會，我們下次見

福營小日子

出版單位：新北市立福營國中

出版日期： 109 年 5 月

發行人：李文旗 校長

總編輯：李志芬 主任

責任編輯：杜隆盛 老師

編輯教師群：王佳玲、朱秋蓉、李宥霖、范翌楦、胡健裕、

溫文傑、鄭宇廷、劉忠緯、賴盈璁（依姓氏筆畫）

手繪插圖： 903 許雅萍、903 陳羽睫、904 李紫瑜

校友採訪： 801 許馨予、811 張勝勛、812 林恩宇