尖山榮譽榜 107學年度新北市國中技藝競賽

美髮類佳作：903謝伃筑

這次比賽給了我們不少的體驗，以前在美髮院看造型師捲很快，感覺她們都不用學，看一下就會了。等到自己親自練習捲的時候，才發現上髮捲其實很難。

第一天寒假培訓，我是全部的國中選手裡捲得最慢的那個人，後來學姐們和老師都很耐心地教我，然後我發現自己可以越來越好，所以我很感謝佩伶老師和高職學姐們耐心教導。因為當了選手，還意外認識了不少同校跟外校一起來培訓的選手，成為朋友。







❶美髮選手：謝伃筑、黃怡綺，徐君儀。 ❷美容選手：吳家心、楊芷芸。
❸機車選手：張丞宇、吳裕謙，林友全。 ❹汽車選手：郭維鈞、陳俊傑，賴奕翔。

美容類佳作：903吳家心

技藝班真是一個好選擇，可以讓我更堅定自己的目標也學到許多技能，課程豐富有趣，老師跟學姊也都很親切。完成作品後讓我非常有成就感。被老師推派擔任選手，心情複雜，但依靠老師的鼓勵、同學的陪伴跟自己一顆堅定的心，認真練習，牢記老師的提醒「不好，再努力就好」，堅持下去。

比賽當天現場，全新北市各校的選手齊聚，心情緊張，但時間刻不容緩，努力背題庫，對自己說：「相信自己做得到」，有夢就放膽追，不管旁人眼光，相信自己就好。






感謝能仁家商美容科老師、學長姐於寒假期間犧牲假期免費為美容美髮選手培訓。
感謝能仁家商美容科指導老師 ~ 翁佩伶老師於比賽當天親自到會場指導選手注意事項。

107-2 生涯覺察與職場試探活動預告

七年級：3/27服務學習-市民農場(農場經營體驗)、4/12校外教學-永續環境教育中心(生態環境解說員)、紅毛城、小白宮(博物館導覽人員)，淡水老街(攤商經營)。
八年級：5/15服務學習-舊鞋救命 新莊～伯利恆倉庫(認識非營利組職)(體驗物流管理)
九年級：6/4校外參訪- 新竹賈桃樂學習主題館(職涯教育諮詢)、台積創新館(認識台積電)

戀戀尖山

輔導處第二十七期
幸福特刊 108.03.15

出 版 者：新北市立尖山國民中學
發 行 人：游翔越
編輯單位：輔導處
總 編 輯：鄭婉如
主　　編：凌玉芳
編 輯 群：宋穗貞、許嘉雯、賴怡萍、李珮璇
　　：江虹縈、彭怡然、吳恆慧
網　　址：http：//www.jsjhs.ntpc.edu.tw
校　　址：23942新北市鶯歌區國中街1號
電　　話：2678-1670

解憂信箱—同學，你幸福嗎？

專輔教師 彭怡然



★你有注意到2樓輔導處外掛了一個解憂信箱嗎？
★你是否感到好奇，這個信箱是做什麼用的呢？

說到「健康」，可能你想到的是身體有沒有受傷或不舒服。但是難以從外表觀察、只有自己能感受的「心理健康」，對你而言也很！重！要！心理健康指的是一個人情緒及行為調整都運作良好，能夠感到幸福、有自主性、與他人有好的互動。健康不僅僅是「沒有疾病」，它更是一種資源，使人們能夠滿足自己的需求、實現願望，並能應對環境，過上富有成效的生活。

華人文化中，我們因為擔心他人眼光，或是害怕被貼上精神疾病的污名標籤，導致我們在遭逢困境或瓶頸時，常常不敢告訴他人，獨自一人承受著壓力和痛苦。但，卻也剝奪了自我成長和促進心理健康的機會。或許你現在正覺得自己很幸福、適應良好。恭喜你，你是受上天眷顧的幸運兒，或你可能已具備了某些自我調適的能力。但，世界上有多少人能終其一生一帆風順呢？所以，即使你暫時覺得自己不幸福，也絕不是你的錯。特別是在青春期此一身心發展階段，會面臨到許多挑戰和壓力，你開始會為某些事情感到煩惱，甚至不知道這些煩惱可以向誰傾訴...

輔導處的「解憂信箱」正是為了同學們這些「不確定可以告訴誰」的心事或困擾所存在的！(慎選可信任的對象很重要呀！任誰都不會希望自己的秘密最後變成八卦的...)老師想要鼓勵你試著勇敢地去相信，在那些讓你感到自我懷疑、難以啟齒的困惑、或對你造成傷害的人事物之外，世界上仍然有人帶著善意與愛，相信你所經歷的都是真的，也願意陪你一起走過！而主動求助不僅不丟臉，更是你願意真實面對自己的需要和脆弱，讓自己能夠活得更健康、更強壯的勇者之壯舉！

★心動不如馬上行動之使用方式：

1. 領取一張專用信紙，寫下你想問的問題，無論自己的或別人的困惑都可以。
2. 留下你期待的回覆方式：(1)戀戀尖山(匿名) (2)E-mail (3)至輔導處輔導組領取回信 (4)面談
3. 投進解憂信箱當中，靜候受過心理專業訓練、會幫你保密的專輔老師回覆。

107學年度高關懷課程：開心農場



開心農場豐收囉！ 感謝老師們熱情參與 ~ 蔬菜義賣成功完售，善款已捐入華山基金會！
產自尖山校園裡最天然、完全無噴灑農藥，吃得健康又能捐款做善行，一舉兩得！



開心農場--陳浩昌老師指導種花生要注意的關鍵、幼兒園小朋友專注聆聽。從土壤裡的小菜苗到餐盤裡的美食，透過課程進一步了解農夫的辛苦、更能體會要珍惜食物，也學會愛惜土地、減少噴灑農藥。

尖山志工隊 募集中： 家長志工報名，請洽輔導處 - 李珮璇老師



定期舉辦 免費志工成長研習課程



定期舉辦 志工訓練課程

親子有話說

感謝各班熱情投稿，受限版面，只能節錄精華，
代表父母對孩子的殷切期望與孩子的無限感恩。



- 801 曾廷翔 家長： 從你呱呱落地的那刻起，輕輕的將你抱在我懷裡的那一刻，我知道你將是我一輩子的牽掛，我也將一輩子愛著你。
- 802 徐麒鈞 家長： Thank you for being so considerate, sharing the housework and taking care of your brother. I love you, baby.
- 804 張佑任 家長：因為有你，我才了解這生的意義與任務。因為有你，我才了解爸爸這個字，我因你而驕傲，現在如此，將來也是，因為你是我的唯一。
- 805 王瑀綺 家長： 希望妳永遠都能純真，不要變壞，過著無憂無慮的日子，能快樂地成長。
- 805 謝語涵 家長： 當遇到挫折時，不要灰心，不要氣餒，靜下心來，好好思考，把每一次的挫折當作自己更成長一次。
- 805 何承 家長： 準時上課、不要讓父母跟老師操心，做一個好學生，和同學互動良好、做一個很棒的孩子。何承對媽媽很孝順！ 感恩！ 我愛你。
- 902 劉孟軒 家長：希望你不要熬夜，多照顧自己。在課業上要認真，祝你考上好的高中！國中生活難免有些苦悶和壓力，無論如何，希望你健康愉快地渡過。愛你自己、愛身邊的人，愛你選擇的一切，並且珍惜之。
- 902 張淑婷 家長：媽媽真的很高興有妳這個善良的女兒，我會一直當你傾訴心聲的對象兼好朋友，媽媽要謝謝你的陪伴。
- 902 吳裕謙 家長： 這輩子，只要讓我知道你們兄弟互信互諒，平安健康，這就是我一生的成就了。
- 902 郭維鈞 家長： 看到你受挫折的時候，又不能像你小時候跌倒時，大人在一旁安撫你，現在必須讓你學習成長。心理期許你能超越我的成就，創造不凡的未來。
- 703 蔡俊毅： 謝謝父母親在我們身上花了那麼多心力與金錢，讓我們在愛與溫暖中健康地成長。
- 804 鄭絜勻： 感謝媽媽在我生病、受傷時放下工作，請假來照顧我，帶我去醫院看醫生。所以我一直想感恩、感謝媽媽對我的養育之恩。媽媽我愛您，不管您生老病死，女兒會永遠陪伴您身邊。
- 805 邱于軒：謝謝您，因為有您在，我才能走過那些從小到大的每種困難，是您讓我學會怎麼負責...為了您們，我願意嘗試改善溝通方式與EQ。謝謝您的照顧，我會努力給您看。
- 902 蕭貝佳： 感謝父母關心我的課業與睡眠，看到我寫作業寫到睡著，也只是幫我關燈，隔天提早叫我起床完成前晚未完成的作業。
- 902 龔怡珍： 小時候我總覺得父母照顧子女是天經地義的事，不了解父母的辛苦。現在我知道要懷著一顆感恩的心去照顧孝敬父母。這些年我一直不敢說出口，爸爸、媽媽，我愛您！

英國作家蕭伯納(George Bernard Shaw) ： 家是世界上唯一隱藏人類缺點與失敗的地方，它同時隱藏著甜蜜的愛。