

106學年度性別平等比賽學生作品

書籤設計比賽-看不見的性別不平等

國中組



第一名：國一仁15號陳靈帆



第二名：國一仁16號黃謹丞



第二名：國一仁20號蔡睿劼

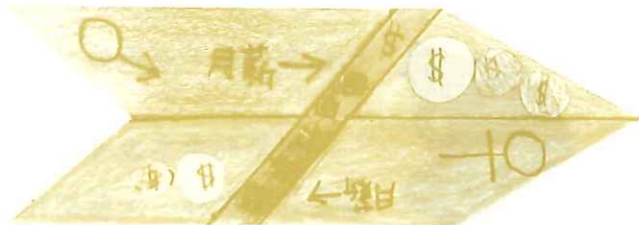
加油!



第三名：國一愛32號劉子涵



第三名：國一仁13號郭晏均



佳作：國一忠05號周東誼



佳作：國一仁14號陳君安

竹林親師通訊

第六十八期

發行人：顏麗珠 主編：陳信甫 編輯指導：黃雅玲、黃虹儀
 出版：竹林中學輔導室 承印：金樽企業有限公司 電話：8941-7698



聰明不是成功的必要條件!!

經研究指出，人類的思考模式分為：「固定型思維」與「成長型思維」兩大類型，固定型思維的人通常是以天賦決定一切，所以當他們遇到狀況的時候，第一時間的反應不外乎是絕望，接著通常就會選擇放棄；而對成長型思維的人來說，他們會很直覺地透過努力來精進自己解決問題的能力，即便他們的智商表現並不突出，但仍相當願意將所有的挑戰視為是自我成長與學習的契機。

因此，我們如何讓自己朝成長型思維的方向前進？德韋克教授建議，只要透過4個簡單的方法，就能培養出成長型思維，把失敗轉化為成長的養分！

1. 多些堅持

問題跟狀況總是層出不窮，像是已故的武術演員李小龍，當年他時常帶著徒弟一起去跑步，每天固定都要跑個3英里，某次跑完後，李小龍突然提議：「我們再多跑2英里吧！」，此時，就看到徒弟們每個面有菜色，並說道：「如果再跑我們肯定沒命。」只見李小龍收起笑容，嚴肅的說：「那就更應該跑！如果你們就這樣放棄，那不就跟死了沒什麼兩樣？」其實，無論是體能上的練習或其他方式，只要多堅持一下，這股力量將會延續到你往後的生活、工作以及你個人的整體狀態，而你這一生都將受用於這股無形卻強大的力量。

2. 停止抱怨

人們常會在某些片刻感到失落無助，而當下的抉擇，不外乎是面對挑戰、繼續前進，或是任由恐懼鯨吞蠶食；而今大多數的成功者，無時無刻都在面對著如洪水猛獸一般的焦慮與掙扎。像舉世聞名的迪士尼共同創始人華德迪士尼 (Walt Disney) 本人就曾因為「缺乏創造力與新穎的點子」而被公司炒魷魚；歐普拉·溫芙蕾 (Oprah Winfrey) 因為「講故事時投入太多感情」而失去電視臺主播的工作，如果他們皆為固定式思維的人，那麼勢必將一蹶不振。

3. 永保熱情

研究指出，那些總是孜孜不倦的「自燃人」，因為內心擁有追求卓越的熱情與嚮往，總是精力充沛！世界首富巴菲特建議一個人可以透過「5/25法則」找到你心中真正的熱情：寫下你目前最關心的25件事，把其中的20件用紅筆劃掉，最後的那5個就是你的熱情所在，其他的都只是讓你分心的元素。

4. 採取行動

成長型思維的人得以克服恐懼，並非他們比較勇敢，而是因為他們知道恐懼和焦慮只會癱瘓我們的情緒，讓我們停滯不前，而且他們往往清楚的知道，若要求取進步，不用等到萬事俱備，只要開始行動就可以將所有對失敗的擔憂轉化為正面專注的能量。

當事情沒有按理想的步調前進時，最直接的反應就是抱怨，不過這也剛好可以讓人記錄下每一個情緒反應的時刻，我們可以試著寫下自己是如何回應這些事情，然後再就這些事情做出些許的調整，只要堅持下去，就能看到長足的進步！



數位新時代 遇見產業大未來

◎ 音樂學類 用音符牽動聽覺 感染人心的神奇力量

具備性向能力	閱讀、表達、速度與確度
適合之興趣類型	藝術型 (A)、社會型 (S)

職業介紹(21)

音樂，是指任何以聲音組成的藝術。音樂需益透過人心去想像和創造，可分為創作、演奏、聆聽三個過程。作為專業音樂人員，一般要經過專門的高等音樂教育，不過在目前從事通俗歌曲和流行音樂的專業人員，大部分都沒有經過專門的音樂高等教育，都是依靠本身的才能與自我學習。

台灣已在 2010 年將流行音樂納入文化創意旗艦產業之一，範圍包括從事大眾普遍能接受的音樂與文化之創作、出版、發行、展演、經紀及相關技術服務的行業，以唱片公司或音樂公司為核心，統籌音樂創作與製作、發行、現場表演、唱片銷售、數位音樂版權銷售、藝人活動代言等經紀事務，是一個結合周邊相關文化與商品的產業。

若以具體的行業別來看，流行音樂的產業鏈為：樂器製造、樂曲出版、音樂詞曲版權代理、聲音錄製服務、藝人及模特兒等經紀服務、舞台音響設備出租…等。其中以「聲音錄製服務」、「音樂出版」、「音樂詞曲版權代理」、「樂器製造業」在營業額或廠商家數的成長率表現最佳。這個行業發展落差很大，功成名就者如周杰倫與蔡依林，身價上億；而大多數人則沒沒無聞，可見除了具備天分與對音樂的熱情外，還需有過人的毅力與機運才可能有成功的機會。

未來生涯發展可從事職業交響樂團及合唱團、個人演奏事業、教師(包括各級學校之音樂教師、專業音樂班、音樂科系之個別術科課教學)、私人教學、音樂創作、編曲、伴奏、電腦音樂工作室、藝術行政工作以及唱片製作公司任職。

◎ 舞蹈學類 以身體為語言與觀眾進行心靈交流

具備性向能力	閱讀、表達、抽象推理、機械推理
適合之興趣類型	藝術型 (A)、社會型 (S)



舞蹈是八大藝術之一，是以身體為語言作「心靈交流」的運動表達藝術。一般都會搭配音樂伴奏，透過有節奏的動作，作為主要表現手段的藝術形式。舞蹈的種類五花八門，除了藉助音樂，也會藉助其他的道具(如彩帶、扇子、草裙等)。舞蹈從古代演變至今，本身除了有祭祀、禮儀等多元的社會意義，還包括了運動、是社交等功用。

舞蹈的三要素是指表情、節奏和構圖。根據舞蹈的功能與用途，可分為自娛的「實用舞蹈」與娛人的「表演舞蹈」以健身、怡情、表現為目的，表演的人往往本身及舞者兼觀眾。例如土風舞、迪斯可、霹靂舞等；後者以表演或欣賞為目的。例如芭蕾舞、草裙舞、現代舞、街舞等。

目前國內大學以「舞蹈」命名的科系不多，僅有台灣藝術大學、台北藝術大學…等，其中台北藝術大學的舞蹈學系七年一貫制為充實學生演出經驗，打好就業基礎，更以準專業舞團型態的「焦點舞團」在校內外演出。

本學類的畢業生可投入教育服務業、藝文服務業、技藝表演業、大眾傳播相關業、或到安親班/才藝班授課、擔任舞蹈指導、舞蹈家、其他才藝類老師，或是傳播媒體企劃人員等等。

◎ 美術與工藝學類 靈魂與美的結合 極重個人風格呈現

具備性向能力	閱讀、表達、機械推理、空間關係
適合之興趣類型	藝術型 (A)、社會型 (S)

美術(含工藝)屬於藝術內的一環，藝術的分類包含：「繪畫」、「雕塑」、「建築」、「文學」、「音樂」、「戲劇」、「舞蹈」、「電影」等，而「美術」一般是指「繪畫」、「雕塑」為核心的視覺造型藝術；此外也包含用手工或機械製造，兼具物質生活功能性、精神生活審美性的工藝品。



同學們畢業後可從事教育事業、文化機構相關行政人員、個人工作室、美術相關設計、製作、工藝創作設計、造形藝術創作設計、藝術經紀人、雕塑專業製作、陶瓷原型設計及製作、職業畫家、美術教職、藝術理論研究、視覺藝術教育研究、美術設計、美術編輯、傳播等工作。至於如何結合個人風格與商業考量，創作出引人共鳴且滿意的作品，就要看各人的美感與創意了。

【資料來源：選系與職業(高中版)-大考通訊社】

