

## 109 學年度專任輔導教師主題報告

一、學校：新北市立金山高中

二、專輔教師：陳俐矜

三、工作年資：滿七年

四、主題：金中時光郵政

五、「金中時光郵政」規劃理念

「金中時光郵政」，此課程運用「時空膠囊」概念，融合品德教育、生命教育及生涯規劃課程，讓學生藉由課程中教師之引導，讓學生思考自己對國中三年之期待與目標，在信中書寫下對自己的期許與想說的話，並挑選相關信物一同放入信封，且由自己設計信封封面，完成學生各自的「給未來自己的一封信」。並藉由宣誓及寄信活動，讓學生增加儀式感、真實性與趣味性，期許能對該課程相關內容有更深刻感受，進而對國中三年生活有期待與規劃。

此封時光郵件將由金中郵政總局(本校)統一保管，將於學生國三畢業前後寄回至學生手中。

六、「金中時光郵政」實施歷程

### ●第一年【跨出第一步】

進入金中第一年時，與輔導夥伴們共備時討論到，「給未來自己的一封信」在金中行之有年，每年皆由學務主任於國一新生訓練時，帶領國一新生一同書寫。但針對國一書寫之狀況及國三領信之安排則較無細節規畫。

因此，在與領域夥伴們討論後，希望能將此活動融入生涯、生命議題，藉由課程設計，引導學生有進一步思考，進而書寫信件，並邀請童軍教師一同合作，製作郵筒，增加儀式感，讓學生有真實寄信給未來自己之感受，而有初步的課程規劃安排。

#### ●第二、三年【增加完整性】

經過了第一年的課程實施與活動進行，第二年，我們針對課程增加了許多內容引導，有了影片的輔助，讓學生能更加有方向思考未來，並對寫「給未來自己的一封信」也較有方向。此外，我們將投遞信件活動時間，由早自習改至班會，能有較完整的活動流程進行時間，讓學生在有時光郵政總局局長(金中校長)的帶領下，將自己的信件投遞至郵筒中，更完善了儀式感，讓此活動更有真實性。並且於活動結束後，製作了全校與班級之回憶影片，期待能給予學生們做紀念。

#### ●第四、五年【延伸至國三】

國一時光郵政課程進行了幾年，逐漸穩定，接下來思考到有關國三學生收到信時，是否也能有相關的課程活動安排規劃，以讓該主題課程能更加有頭有尾、趨近完整。因此，與夥伴們開始思考討論相關課程活動安排之可能性。

過往曾嘗試過，在國三學生5月底的一次班會課中，安排領取信件之活動，且在國三畢業前，最後一節輔導活動課程中，邀請導師一同參與該次課堂，進行國中回憶之旅，並開啟各自信件，另外，由導師朗讀當初導師寫給班級同學們的信件，讓學生們回憶當初寫信時的期待、期許。後也嘗試過於畢業當天安排一環節，由時光郵政總局局長(金中校長)將信件送回至學生手上，也由導師朗讀當初導師寫給班級同學們的信件，讓學生們好好回憶整個國中生活，為國中生活做個回顧與結尾。

以上，是我們曾嘗試辦理過之國三時光郵件之相關課程與活動，學生回饋、反應皆不錯，但目前仍未有較為固定、明確之作法，我們仍會視當屆學生狀況做不同調整。

●第六、七年【思考不同可能性】

課程進入到了第六、七年，也蒐集了學生許多不同意見回饋，其中一項在近兩年，我們也開始嘗試其可能性。學生在書寫信件同時，提出是否可寫給同學與朋友，並於國三時再把信件給對方，經夥伴們討論後，此想法並非不可行。因此，這兩年開始開放讓學生除了寫給自己未來一封信之外，也可以多選擇寫給好友未來信件。不過，原先學生想將該信件直接放入對方信封中，後我們幾經考量，仍請學生先一同放入自己之信封，於國三開啟信封時，還有再次選擇是否給予對方信件之機會。

七、「金中時光郵政」課程內容

「金中時光郵政」約四到五節課，課程安排如下：

課堂	課程名稱
第一節	十年後的我
第二節	給未來自己的一封信—PART1
第三節	給未來自己的一封信—PART2
第四節	金中時光郵政～投遞準備
當日活動	金中時光郵政～投遞信件
第五節	當我們“同”在“憶”起

## 八、時光郵政活動紀錄



同學認真書寫，  
給未來自己的一封信



同學積極參與課程，引導思考對未來的想法，討論對自我的期許和夢



同學認真完成自己的信件和信物



看我們完成給自己的禮物，  
真開心！



我們齊聲舉手宣誓，  
對自己的期許一定會努力完成！



『當我們同在憶起』，紀錄對自己的想法和三年努力的方向和目標

# 九、學生心得回饋


## KOBE Bryant

### 時光郵政~給未來的自己一封信

班級: [ ] 姓名: [ ] 座號: [ ]

在這次的活動中,我印象最深的是整個活動的哪個部份呢?

為什麼?在這次的活動中,我印象最深的是在寫信的時候,因為有很多想寫進去的自己話。



## Stephen Curry

### 在給未來的自己一封信裡,為什麼會想寫下這些話或是選擇放這樣的信物呢?


我會寫這些話給未來的自己是因為,我希望能在2年後打開這封信的時候,想實現的願望都已經完成了。



## Klay Thompson

### 在這次的活動中,我的學習和心得?

我覺得這次的活動非常有意思,因為我可以寫進去的自己許多美好的願望,打開的時候也會有滿滿的回憶。



## James Harden



## 時光郵政~給未來的自己一封信

班級: [ ] 姓名: [ ] 座號: [ ]

在這次的活動中,我印象最深的是整個活動的哪個部份呢?

為什麼?寫信,拍照,因為我從來沒有寫給自已未來這麼正式的信,還可以問自己很多問題,希望,做好多好多裝飾~很期待國三能收到!

拍照,和同學一起拍照,對我來說,變「開心」的!還有一些有趣的照片,真的因三看感覺會很「感動」~

在給未來的自己一封信裡,為什麼會想寫下這些話或是選擇放這樣的信物呢?

希望國三得到一些回應,看有沒有達到自己的目標,期待,希望考試能考好...信物是我平常出去玩的照片,父母買我的生日禮物~和同學(最好 friend)給我卡片,希望到「國三」一直是好朋友~我覺得意義重大,所以我有「家人」!「朋友」!

在這次的活動中,我的學習和心得?

我覺得這個活動對我來說很重要!!!可以知道自己在國一時是多麼的認真,努力,跟爸媽相處如何,現在呢~也能知道有沒有差別,還能和校長拍照,向老師說謝謝,老師也有寫給未來的我,建立自己的目標,夢想~同學的友誼影片,能夠在忙碌,準備考考的未來,我培養一點笑容,畢業前能聚在一起,最初的我們,會到國一那個傻傻的自己,是多麼的真心期待自己搞不好會有一些動力呢。

## 時光郵政~給未來的自己一封信

班級: [ ] 姓名: [ ] 座號: [ ]

在這次的活動中,我印象最深的是整個活動的哪個部份呢?




為什麼?在這次的活動中,我印象最深的是在寫信的時候,因為有很多想寫進去的自己話。

在給未來的自己一封信裡,為什麼會想寫下這些話或是選擇放這樣的信物呢?

我會寫這些話給未來的自己是因為,我希望能在2年後打開這封信的時候,想實現的願望都已經完成了。

在這次的活動中,我的學習和心得?

我覺得這次的活動非常有意思,因為我可以寫進去的自己許多美好的願望,打開的時候也會有滿滿的回憶。

## 時光郵政~給未來的自己一封信

我希望怎麼收到這封信呢?

① 希望老師拍完的後給我們,因為國三時不忙的時候,但我還是希望老師能給我,因為我的成績再進步,所以我很喜歡。② 比如我們不在的時候,放在學校桌上,有他。③ 單給老師,簡單快樂。④ 家人給我哈囉。⑤ 從天降下來。⑥ 校長給,因為在放假的時候,校長在旁邊,我也希望用信物,寫信的人是校長。⑦ 很希望能夠是家人給的,這樣最幸福。

如果要針對這一次的活動給一些建議,我覺得...

信紙紙可以加下,再一節,就這樣子。




## 十、自我反思與期許

「金中時光郵政」已成為金山高中國中部一年級輔導活動課程中不可或缺的一個主題課程。這七年以來，我們輔導團隊老師們不斷地將課程做調整，期許學生們能透過這課程去思考自己可能的夢想、目標及未來，並書寫進信件中，希望學生在國三收到該信件時，能夠回頭去思考、核對自己曾許諾過的事情是否有一一實現，又或者是看見這封信時，是否會有什麼不同於國一書寫時的感受與想法。

針對這課程，在與夥伴們討論後，也許接下來可以再針對以下幾點做課程及活動上的調整或延伸：

- 課程參考運用資源的更新

目前課程中所使用的相關參考資源多數已是多年前資料，目前也持續在尋找近期且適合的相關資訊，期許能將相關使用資料做更新，並同時視情況將課程做調整，嘗試不同課程設計的可能性。

- 活動流程上調整

針對活動當天流程，學生對影片回顧很感興趣，亦希望能增加相關欣賞時間；相較之下，宣誓之誓詞可再討論是否做部分修改調整，以增減其花費間；此外，有關投遞信件的過程，期許未來能引導學生放慢速度，以避免草草投遞之狀況再次出現。

- 國三學生收信活動

雖然目前已有安排國三收信相關活動，但相較於國一的課程內容安排，國三收信活動則較為簡單，期許接下來在國三收信部分能搭配畢業相關活動並設計引導之課程，以讓學生收到該信件能更有感覺。

◇ 可搭配之相關活動：畢業路跑、校園巡禮、校園尋寶...等。

- 郵票設計活動

往年郵票幾乎皆由輔導教師們設計，往後期許能辦理學校 logo 郵票設計甄選比賽，優勝者之設計作品可發行為當屆的時光郵政之郵票，以增加學生之參與程度。

最後，在此課程與辦理活動的部分，雖有許多需要與學務處一同合作之處，但我仍期許未來能針對以上提出幾點做出調整與改變，一方面希望能讓此課程更加完整，一方面也希望能讓此課程能更貼近學生的需求及國中生活。此外，也期許未來自己能再增加不同議題的相關主題課程，以協助學生適應、度過有趣的國中生涯。