

輔導簡訊

家庭教育專刊 GUIDANCE NEWSLETTER



105-2學生輔導工作及家庭教育推動小組會議



大學申請入學書審及面試指導說明會



心坎社



社會科教學觀摩



105升學輔導工作教師會議



申請入學模擬面試



輔導股長幹部訓練



認輔教師輔導知能研習



高三生涯信念檢核表施測與解釋



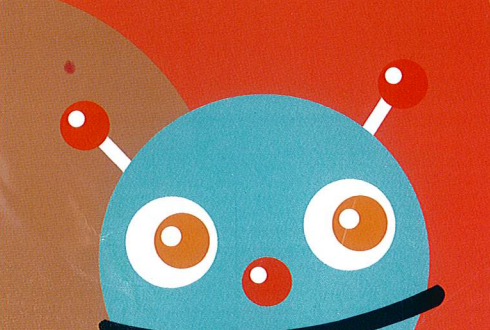
學生多元媒材研發社群研習-1



學生多元媒材研發社群研習-2



105備審範本展覽



心靈光廊作品展-原住民

封面主題

校慶感恩活動紀錄

「我的文字值千金-一家人篇」短文精選

全校教職員工研習-戀愛進行曲之班級經營及處遇

「專家到我家」親職教育知能工作坊

1.11/17 專家到我家(一)

2.12/15 專家到我家(二)

3.03/18 專家到我家(三)

校園輔導工作精選照片

發行人：余慶暉 校長

總編輯：林好芳 主任

編輯：沈秀琴 小姐

美術指導：翁肇偉 老師

美術編輯：廣二甲 李淨雲、邱子恩、許好萱、楊書諭

我的文字值千金-師長篇

短文精選 資二甲班

■ I have a dream. The dream is a white hours. That dream take me for NTCV. Thank you Teacher. **高昕**

■ 謝謝老師，以鼓勵代替責罵，讓我們更進步！ **江婕菱**

■ 謝謝明桂老師在重要關卡沒有放棄我們，一直不斷地引導我們，用各種誘惑來讓我們奮發向上。 **陳惠齡**

短文精選 貿一乙班

■ 態度，是看一個人最好的關鍵，謝謝老師一直提醒我們，讓我們不要走偏，能朝著正面的方向發展，讓整個貿一乙越來越好。 **黃意庭**

■ 感謝老師總是對班上無私的付出，及幽默風趣的教導！ **宋彥廷**

■ 謝謝老師對我們就如同自己的孩子一樣照顧有加，貿一乙就像是我們第二個家一樣。 **葉翔菱**

■ 在南商的這半年來，「自治、自製」一直是您要教導我們的態度，即使有過爭執，觀念的不一致...等，謝謝您仍一直包容、諒解，並且細心的教導，您不會以打罵的方式來對待我們，而是以關心、關愛來讓我們感到您對我們的好。您總是先聽我們的想法，再和我們溝通，這樣的方式讓我們能更輕鬆的訴說。謝謝老師，貿一乙的各位會繼續加油！讓班上更好~ **陳亞奴**

心懷感激，卻沒有表達出來，就像把禮物包裝好了，卻沒有送出去！請提筆寫出你對「師長」的感謝，感恩之情，真摯誠意！



我的文字值千金-學校篇

短文精選 觀一甲班

■ 從國一開始，就打從心底許下高中一定要考上南商的志願，如此優質的師資及環境，才能使南商的孩子讓人感到優秀。我很感謝學校的老師教導我們的一切，也期勉自己能在南商三年好好努力，讓母校的好發揚下去！

王柔瑋

■ 謝謝學校總是把我們擺第一。 **鍾淨涵**

能夠來到南商我很高興，也許功課會比較困難，需要花比較多心力，但是我學到很多，能讓

■ 我覺得值得，也謝謝老師的陪伴與教導，使我受益良多。 **謝采芸**

■ 謝謝學校給我們很好的學習環境，不時的邀請許多講座來振奮同學們。 **徐佩函**

您在南商，每日處在學校環境，享受學校資源，對於學校的栽培，你，感受到了嗎？請寫出你對學校的感恩，寫出對學校生日的祝福，也可以寫身為南商人，該如何的勉勵！

謝謝每天
載我來上
學的爸爸
爸~我愛你



我的文字值千金-家人篇

■ 從小到大都給我無限的溫暖，教會我一件又一件的事情，告訴我：「要學會自己照顧自己，因為媽媽沒有辦法照顧你一輩子。」所以謝謝你耐心的教導我，我會好好的學習。

// 資二乙 余韻婷

■ 拉拔長大，溫馨陪伴，分享愉快，度過難關，感激已無法用言語道出，關心陪伴是最好的付出，家人是無法分割的線，永遠維繫在一起。

// 高三丙 翁詩涵

■ 我要感謝我母親，在我失去信心時，替我加油打氣，並在精神上給我一定的鼓勵，在選擇興趣和未來的路時，也讓我有自己決定的機會，能夠讓自己學習獨立，脫離現代人認為現在年輕一代的都是媽寶的刻板觀念！

// 資三乙 黃宇豪

■ 謝謝父母的養育，只有父母能夠一再的原諒我們的過錯，永不放棄我們，在危急時刻，第一個想到的也是我們。

// 貿二甲 廖敬雯

■ 感謝我的爸媽對我無微不至的照顧，感謝您給了我生命，感謝在生活中給予我包容與理解，總是了解我需要的是什麼，也都無怨無悔的照顧我們，現在，我長大了，也不會再讓你們操心了！謝謝您。

// 商二乙 林淨儀

■ 要不是有父母親給予我的鼓勵和陪伴，我也不能充滿自信，要不是有父母的培養，供我上學，做飯給我吃，我也無法健康長大，支字片語仍無法表達，我的感謝，謝謝您忍耐了我的壞脾氣，謝謝您的陪伴和培養，我一定會把您曾經給予我的，再回報給您。

// 觀一甲 謝采芸

■ 愛，使我們之間沒有隔閡；愛，使我們竭盡心力的付出；愛，無論身在何處都能感到溫暖；也因著愛，你們是我永遠的避風港。

// 應二乙 林怡伶

■ 謝謝家人，在我無助的時候陪伴我，給我意見，雖你們的意見很刺耳，有時候我還會發更大的脾氣，但你們還是不離不棄的對我好，謝謝你們，即使我書念得不好也從未責備我，雖然我是隔代教養，我卻沒有覺得缺少家人的愛，我有比別人更特別的父母，謝謝我的阿公阿嬤。

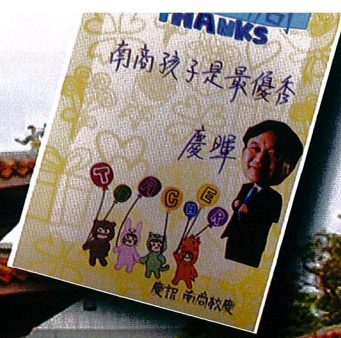
// 貿一乙 陳綉樺

■ 謝謝我的家人，你們是我的燈塔，在我心中有所迷惘的時候，用那微亮的火光，讓我在一片黑暗的心世界，找到出口。

// 觀一乙 涂昭成

■ 犯了錯會無條件原諒你的是家人，耍脾氣會包容你的人是家人，有心事會默默聽你說的也是家人，那份愛，那份感情是無私的，也是最純真的，常常我們會覺得長輩的嘮叨厭煩，但其實背後的出發是愛和關心，雖然不動聽卻也是最忠實的勸告，出去獨自闖蕩後發現，原來當初最嫌棄的家人們是你最思念的，愈長愈大才漸漸懂得他們的用心良苦，我親愛的家人啊！感謝你們不辭辛勞的教導和沒有怨言的照顧、陪伴，對不起不懂事的我常常惹很多麻煩，但也因為妳們的帶領才有今天的這個我，我將不忘你們的大恩大德順利的成長，等我有能力我會給你們無憂的生活，無盡的感謝，獻給我的家人。

// 應一乙 黃嘉柔



歡慶南商96歲！

鼎力協助孔廟祈福活動的校長師長家長們

南商校慶 感恩傳承

我們南商從日據時代1921年成立，歷經戰亂、校址遷移、改制，諸多艱辛困苦，迄今邁入96年。仰賴前人的努力，我們學校成為享譽各界的著名學府。同學在踏入校門、穿上制服的那一刻，開始享受著前輩們的奮鬥成果，走在花木扶疏的校園內，或許可以想想，怎麼做，才不負身為南商人？

歡慶南商生日，學校規畫一系列校內外紀念活動：校內活動為學務處、輔導處合作，校外活動則是圖書館負責。

從3月初各班感恩短文徵選開始，3月中旬男女廁感恩文章布置、接續3月底的孔廟祈福活動、壯遊感動講座，4月初至5月初的穿堂，滿貼

的感謝小卡……，這些感動的氛圍，同學身處其中，你，感受到了嗎？

非常感謝全校師生對系列活動的熱情參與，共造南商溫馨校園！飲水，不忘掘井人。希望同學謹記師長父母的提攜，感謝心意能勇敢表達，希望同學記得身為南商人，我們應維護學校優良傳統，進而開創學校美好未來，如能做到這些，應是獻給我們所愛的南商，最棒的生日禮物了！



會二甲感恩卡



台灣壯遊感動分享講座



同學們於穿堂觀看感恩小卡

全校教職員工研習

主題：戀愛進行曲之班級經營及處遇

講座簡介：

姓名：林應群

學歷：阿蘇薩太平洋大學 臨床心理所博士

現職：長榮大學健康心理學系 專任助理教授

學術專長：臨床心理、健康心理、神經心理

心理治療專長：青少年與成人憂鬱症及焦慮症、
親密關係衝突(夫妻親子)、親職教育

研習內容：

演講內容為臨床心理師從身體發展、腦部功能等較為學理性的方面切入，探討學生戀愛關係的成因及影響，進而討論在親、師、生，三種位置上我們該如何以較佳的方式及姿態，與孩子討論戀愛相關的議題，而非一味的反對、反而讓孩子更受情緒的影響，視野變得更加狹隘。

心理師舉例：當青少年陷入愛情時，會放大對方的優點、忽視其缺點，且情緒起伏不定，易衝動或過動，但也有著精力充沛的正向影響，而如何將這些影響帶到課業或是成就表現上，取決於親師能否先同理孩子，再給予明確的規範，與孩子一同討論應有的限制；在情感關係中的孩子在內分泌的影響下，說道理或反對只會適得其反。

研習心得：

1. 對於處理學生的戀愛問題，以前我的做法是通知家長想辦法阻止，現在知道都是「大腦」的作用所致，所以更知道利用大腦去想方法去發展到課業上，而不是一味的阻止。
2. 講師講的很實用也很真實，上課氣氛很活潑、有朝氣，是場很棒的心靈研習，上課內容如能再搭配更多影片欣賞，將會更有趣。
3. 講師非常有活力，精力充沛，內容廣泛、充實、言之有物是與所學完全不相關的領域，真的非常吸引人。聽講的每一刻都充滿喜樂，講師深入淺出的演講方式，聽者受益良多。
4. 感謝承辦單位辦理本次活動，希望下次仍能可以請到這位講師談論其他議題，必定可使生命更加豐富。





「專家到我家」親職教育知能工作坊

本學年執行親職教育知能計畫，共辦理 3 場專家到我家系列講座，邀請心理治療所鄭皓仁院長、邱似齡心理師、南大諮輔系吳麗雲教授蒞校，與本校家長一同分享與進修『親子溝通技巧』。各分場研習中講師們透過各種不同向度來引導家長了解青少年的大腦與發展、親子溝通技巧以及家庭中角色，期望透過體驗與演示的過程，能帶來更深刻的感受，並進而化成具體行動。



以下是家長們與我們一起分享參與的心得：

◆11/17依E不捨、12/15親子溝通E點通

1. 當母親有時候要適當的放過自己；要讓自己清楚自己想要的與孩子要的是不同的。
2. 透過親職講座，能夠讓家長更加能去了解青少年的想法，試著可以和青少年的想法有共識，凡事可以以分析的思維，和子女溝通想法，達到最完美的結果。
3. 親子關係更好，了解日後與孩子溝通的方法；了解孩子為甚麼要做這件事的目的；找到和孩子溝通的方法。
4. 了解全腦需要20-25歲才會生長完成。



◆3/18親子溝通工作坊

1. 父母孩子們和彼此的關係那段令我很有感觸。孩子誕生後→夫妻疏離（先生忙於工作妻子忙於顧小孩）→第二胎出生後→子女的競爭（爭寵）→真的貼近家庭的真實面。
2. 結合實例分享以及戲劇體驗，在扮演角色的過程中省思自己的成長經驗，賦予新的情緒感受，對自己與爸媽的關係感到較能以他們角度思考、較能釋懷，很實用的課程謝謝。（體會到情緒感受的流動跟認知的很不一樣！）**uu**
3. 從現場角色扮演中有很深的體會孩子出問題可能是家庭功能失調，所以先解決夫妻的問題，孩子才能安心才能在正常的環境下成長、真的是很棒的一堂課。**南西**
4. 為了強化親子關係、親子溝通能力，報名此次活動；活動中可以檢示自己對孩子的瞭解、應對與幫助的方向、方法是否對了，適時的修正自己，讓自己在喘口氣的同時，“安慰自己這樣做就對了！”對孩子有幫助，對自己更是一種“釋放”，才更有勇氣往前走！**MuMa**
5. 講師以親身經驗講解，相當有說服力，並能產生共鳴及認同。課程中又以角色互換來帶領參加人員體會親子間存在的親情及矛盾衝突，原來在每個人心中都住著一個孩童及父或母親的自我靈魂。親子溝通沒有訣密就是做孩子的朋友，並且多傾聽必要時伸手幫助、放手讓他長大～
6. 學到很多實用的親子溝通技巧，以及牌卡的使用（例如：情緒卡）。並從講習中了解到夫妻關係與親子關係的交互影響，以及在與伴侶或小孩溝通時要注意甚麼。
7. 工作坊中老師使用角色扮演的的方式令人了解在家庭中因“角色”而帶來的影響，也感受到夫妻的關係，會潛在卻深遠的影響孩子及親子關係。收穫很多，謝謝。**BM**
8. 很大的感觸，改變要從自己開始，讓自己開心照顧好自己小孩才會好。希望下次能再參加。

