



# 輔導簡訊

# 101

## 本期主題：

- 😊 歡迎新校長－校長專訪
- 😊 職場壓力的調適與因應 研習心得分享
- 😊 如何與孩子談性說愛 親職講座報導
- 😊 106學年度商業類科學生技藝競賽榮譽榜
- 😊 校園輔導工作精選照片



輔導簡訊 101期 2017年12月發行

發行人：黃耀寬校長  
總編輯：林好芳主任  
編輯：林淑華老師  
美術指導：翁肇偉老師  
美術編輯：廣二乙陳筠晴  
廣二乙董秉儒

# 如何與孩子談性說愛



講師：國立臺南大學輔導中心 呂孟育 諮商心理師  
學歷：國立新竹教育大學 教育心理與諮商學系碩士  
專長：性別議題 (LGBTQ、伴侶關係等)、情緒與壓力、關係議題

## 研習內容

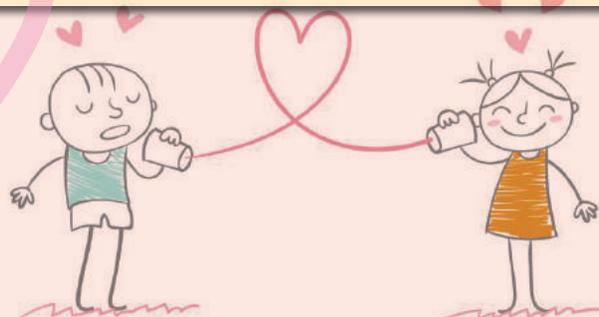
本講座主要內容為如何和孩子討論感情的各面向，尤其是跨越家長與孩子的世代和年齡，讓彼此能夠體會雙方的正向善意及意圖，進而展開互相的了解和對話，同時跟家長簡述性與約會暴力等感情歷程。

心理師首先藉由活動暖場，讓在座每位家長體驗，在描述一個圖案時，如何讓對方理解並畫出相同的物件，是非常具有挑戰性的，如同在人際互動上，時常是有溝卻沒有通，因為每個人受到各自的價值和成長經驗等影響，會做出不同的表達和詮釋，更何況是父母與孩子，時常有許多未圓滿解決的誤會深埋於彼此心中。

在與青少年孩子的相處上，心理師從青春年少階段孩子們的角度，分享為何想談戀愛，並指出談戀愛為何不想和家長說，讓家長聽見孩子的心聲。另一方面，從家長的角度出發，嘗試替家長將憤怒和嚇阻禁止的姿態轉換為對於孩子的擔心及關心，讓孩子有機會看見家長的正向意圖，並轉化為與孩子開放的討論感情而非避而不答，並從了解孩子，而非強行改變孩子的態度與孩子互動。最後，心理師鼓勵在場家長，正向親子關係需要每個人願意付出時間和實踐，也需要接納彼此的不完美，是一段共同學習的歷程。

## 研習心得

- 1.心理師的演講有互動、有例子、內容豐富，原本會以為很沉悶，聽完後感覺收穫良多，至於時間安排只是一小點建議，很感謝南商團隊，以及各位師長今天辛苦的安排！謝謝您們！
- 2.回家多多傾聽孩子的話，了解他的想法。
- 3.了解到與孩子交流的重要和知道相關書籍。
- 4.溝通不順暢時懂得緩和現場氣氛，以及轉彎話題和調整心情。
- 5.講師內容生動又活潑，受益良多，好想再聽有關於這位講師的其他講座課程。
- 6.學習如何和孩子談他的感情，以及幫助如何發展、保護自己。
- 7.做爸媽是一種修練，孩子成長過程中不斷測試父母的底線。





# 會做人、會做事、會讀書、會生活 營造優質學習環境 - 黃耀寬校長專訪

校長小檔案

星 座	雙魚座	興 趣	打球
學 歷	彰師大工教所碩士	最愛吃	滷肉飯
座右銘	天道酬勤	最愛唱	堅持

**Q1.請問校長在孩子眼中是一個什麼樣的爸爸呢？平常跟孩子的相處和溝通經驗如何呢？**

我很感謝上天給我兩個小孩，在他們年紀比較小的時候，因為工作忙碌，和孩子相處時間較少，相形之下就更加珍惜和孩子互動時間。隨著孩子漸漸長大，到現在已上高中的他們，已經可以獨立思考，且慢慢有自己的想法，一貫對孩子嚴格管教態度的我，也開



始思考自己的想法和做法是否需要調整，以降低親子之間之衝突，所幸我的兩個孩子心性頗為善良、懂事，親子相處目前算融洽。

我和孩子有共同的興趣，會一起打球、騎腳踏車或看電影，在這些活動中互相了解彼此的想法。有時候我提出的看法太強烈時，他們會以其他方式回應，這時我會想是否我該檢討自己。

現在每天我都會利用開車載他們下課回家的路途上聊聊。因為回家時間都很晚了，我也不想打擾他們念書，就善用在車上的時間聊學校及生活上的事。

人生的過程是不斷學習與成長，透過陪伴、溝通互

動，我享受當父親的樂趣，也從孩子的回饋中，學習到許多在我青少年過程不曾經歷的一些生活經驗，孩子成長過程中，我也是不斷學習怎麼樣當一位稱職的父親。

**Q2.請問校長最喜歡的家庭時刻片段為何？為什麼呢？**

我喜歡的家庭時刻片段是和家人一起在家裡吃飯的時間，我太太廚藝很不錯，她很注意孩子小時候的營養攝取，所以每天都會親自下廚準備孩子和我喜歡吃的東西，而在用餐過程甚至做飯的時候就開始和孩子聊學校及同學的事情。孩子從小就在餐桌上和我們分享學校大小事，一頓飯下來，往往是笑聲不斷，我很享受這相處的時刻。

**Q3.請問校長談戀愛的經驗，師母吸引您的地方在哪裡呢？是如何追到師母的呢？**

我和師母是在聯誼的場合認識的，因為分組同一小隊而有更多接觸機會，閒聊之餘，發現彼此很談得來且對對方印象都不錯。師母長得非常清秀，而且有很好的文采，寫了一手好字和文章，我很喜歡她個性聰明又開朗，善良又好相處，很容易和別人打成一片。

因為我們認識了十幾年才結婚，我很珍惜這段感情，由於我對自己要求很高，在行政工作上花很多時間，相對上她就付出非常多，讓我能夠在生活與工作上無後顧之憂，這點我非常的感謝我太太。

**Q4.校長對於我們高職生談戀愛有什麼建議呢？**

高職生談戀愛我個人比較持保留的態度，因為談戀愛比較容易窄化了交友範圍，影響情緒、心思、作息、行為及課業，甚至是親子關係。我比較建議在青少年階段，學習結交多位談得來的異性朋友，拓展學習面向，建立良好人際關係，有共同的興趣及共同目標，譬如一起打球、一同做專題、辦營隊等，建立正確的交友態度，能彼此互相激勵，共同成長比較重要。

**Q5.請問校長是何時立定志向要當校長的呢？何以會想要當校長呢？**

小時候沒有什麼特別的願望，可是在國小三年級的時候碰到一位實習老師，他跟我們玩在一起，受到他



的影響，當時我就很想當國小老師，但是那時候師專名額大幅縮減，聯考沒有考上。高中只有考上二中、高雄工專、台南高工，因為家庭的經濟因素，最後選擇就讀台南高工，希望畢業後能馬上就業。

到了高職，寒暑假都去工廠打工，我開始思考將來真的畢業後就要直接去工作嗎？！剛好上課聽到老師介紹升學管道，我就想我是不是可以繼續升學，很幸運地高三那年夠保送台北工專，同時考上彰化師大，最終回到老師這條路，很幸運的，四年畢業後分發回母校台南高工任教。

擔任教師除教學工作外，還有服務及研究，服務工作包括導師、行政、指導學生等。自從擔任組長、主任工作後，認識到行政工作是服務不同的教育層面，不僅要服務老師、服務家長，甚至要為學生營造良好的學習環境。這段期間感受到學校師長及同儕的鼓舞，開始思索自己的生涯規劃，便一步步朝此目標前進，剛好因緣際會，參加甄選，有幸當了校長。

我覺得最重要的是不論在教育領域中的哪個崗位，都能夠盡一己之力營造良好的學習環境，讓師生都能從中獲得成長與收穫。這一路走過來，當了校長可以更能實現我這樣的教育理念與想法。

**Q6.請問校長工作這麼多年，是否曾經歷過工作倦怠感呢？您是如何維持工作的熱忱及動力呢？**

工作倦怠其實很正常，人人都會有，我覺得它不完全是負面的，換個角度來看，這是一個檢視和思索生涯規劃的好機會，重要的是了解自己為什麼會產生倦怠，然後尋求解決方法。找到對工作的信念與熱情、親近善知識及益友，多接近正面思考的人，適時善待自己，看一場電影、聽聽音樂、或騎腳踏車走一走，甚至出國旅遊等，好好安排休閒生活，心境就會不一樣。

**Q7.校長之前是工科學校的校長，現在換來南商，有感受到什麼差異呢？**

我發現南商是一所富有人文藝術、溫馨和諧的學校，校園充滿熱情活力，學生守規矩有禮貌，有責任心

及榮譽感，對老師交付之任務都很努力完成，教師及行政團隊負責盡職，是一所優質的學校。

**Q8.請問校長對南商的期許為何呢？期待南商的學生能夠擁有什么能力與價值觀呢？**

對南商的期許：

能把握有限的時間，全體師生群策群力，上下一心、群策群力、各司其職，實現南商學校願景，即「建構智慧科技專業多元的教學環境、營造人文藝術溫馨和諧的校園文化、培養務實致用創新創意的技術人才」的卓越學校。

**對南商學生的期許：會做人、會做事、會讀書、會生活。**

會做人如同我們的校訓：誠信勤僕－誠實、守信、尊重、包容、勤勞樸實、知法守法。更重要是要孝順父母，感恩師長，要學會做人，因為將來成功的關鍵點就是在人，並不是因為你有什麼技術讓你很成功，而是你會做人。

會做事，要學會務實致用的專業技能，養成負責盡職的良好態度。學會做事，從做家事開始，這也是感謝父母的表現。除此，對工作要有熱情，要有團隊合作的精神，學會跟人家團隊合作，在做事方面，這都是學生要學習的地方。

會讀書，是指要有良好的讀書習慣和方法，做好時間管理，不是只有求學的階段，未來更要積極上進、終身學習。

會生活，就是要會自我探索，逐步發展生涯規劃的能力，建立幸福、樂觀且正確的人生觀，過有品味的生活。

有這樣基本的的能力素養，這樣學校就會成為學生喜歡、家長放心、社區肯定的優質學校。因為我們有這樣的願景，讓學生有這樣的結果，南商就會受到更多人的肯定，就會成為很優質的學校。

# 溫馨時刻

## 輔導處工作精選照片



心坎社



輔導股長幹部訓練



家庭教育小組會議



新生線上資料填報



學生轉銜暨個案會議



家長日



高一憂鬱量表施測



親師座談會



高二興趣量表施測



輔導工作委員會會議



教師職場壓力調適研習



學生桌遊研發社群

全校教職員工輔導知能研習

# 職場壓力的 調適與因應



講師：卡內基訓練南區  
簡淑萍協理

## 研習內容：

本學年度研習以職場壓力為主題，教導教職員工抗壓之良方，過程中介紹壓力處理五大金科玉律，並邀請在場的南商同仁們分享個人經驗，增進彼此更多的交流與激盪，以及善用傾聽、感恩、尊重、寬恕等方式更能有效面對困境。講師不只透過清楚的講述，還帶領有趣的活動，拉近彼此的距離，笑聲滿場，不僅身心獲得紓壓，更充滿能量以迎接未來各種不同的挑戰。

## 研習心得：

### 特教實習教師 蔡霽儒老師

在這場研習之前就曾經聽過卡內基訓練，覺得很幸運可以在學校聽到那麼好的研習課程。

為什麼我會覺得這個課程很好呢？因為在我們生活中難免會有壓力，有壓力不是壞事，生活中有壓力，有挑戰讓我們更加進步，成為更好的自己，然而遇到壓力時如何調適就是關鍵，我們可以選擇面對壓力並且去調適，壓力就會慢慢減輕，問題解決了，自己也會有成就感，進而自我價值感提升；但如果用不正確的態度去面對，問題反而還在，只會越來越沉重，在這短短的時間內，了解到壓力處理的金科玉律，和解決壓力最好的辦法，非常實用，有時候念頭一轉，發現原來沒有想像中的困難。五月天曾經說過：「成功是失敗累積出來的，而誰能跟失敗相處得最好，誰就愈能坦然面對自己」。期許自己能夠在生活中實踐這個研習當中提到的方法與理念，並且也能夠應用在教學上，培養出有生命韌性的學生。

### 應外科實習教師 吳月紋老師

壓力的存在有時是外在事物給予，有時是自己心

裡想法造成的，而紓壓對現代人來說是非常必須且重要的。若未適時排除壓力，對往後個人生活也會造成困擾。這次的卡內基研習，藉由講師的引導，讓大家分小組能有機會瞭解對方不同的想法，以及了解以前、現在跟未來的改變與自己對未來的期待，對於自己往後在壓力調適上是蠻有幫助的。這研習是一個機會讓自己更了解自己從未認真去想過的事情。講師所進行的小組討論可促進人際關係發展，以及增加有效溝通的一種方式，讓對方聽懂我所想表達的觀點是非常重要的，亦是培養人際關係最基礎的一項事務。



## 商經科實習教師 張恩敏老師心得

我們在日常生活中難免會遇到不順心的事情，特別是在工作和家庭，這場研習讓我認知到很多時候讓我們困擾的並不是事件本身，而是因事件而引發的情緒。在活動過程中，大多數的人都認為寬恕是一件不容易達成的事情。要能寬恕別人的確很難，但或許我們可以先從寬恕自己做起，為什麼呢？壓力的產生很多時候來自於我們對生活的理想化，如果我們能如同講師所分享的金科玉律：「接受不可避免的事實。」，何嘗不是寬恕自己的一種方式呢？當我們嘗試將對事物的標準降低，引發壓力的事件應該也會因此而逐漸減少。

## 體育科實習教師 吳姿萱老師心得

這次參與輔導處辦理的卡內基研習，顛覆以往我對研習看法，不是一直坐在座位上聽講，而是要你離開座位，與一同研習的教職員們做互動，不管彼此認識與否都要完成講師指定的活動，也許只是簡單的一句問候或是鼓勵，在現今大多數人都與電子產品相處的社會下，會更令人驚喜與開心，也更有溫度。而課程內提到處理壓力的五大金科玉律，以及在生活中最好的解決辦法就是愛(LOVE)：傾聽(Listen)、感恩(Obligate)、尊重(Valued)、寬恕(Excuse)，更是讓我覺得受益良多。



國文 文淑菁老師

## 商經科實習教師 吳旻老師心得

這個講座對我來說是個很有趣的活動，因為我覺得透過和別人互動練習會產生很棒的火花。尤其是當下我跟別人都不熟，覺得很尷尬，不過，透過活動我就能跟別人說話交流，就不會覺得奇怪了！我認為卡內基是滿有意義的訓練，它可能也是現代緊張生活的調劑，透過它的訓練，能讓自己的腳步放慢，專心聽自己的感覺。對我而言，我還會依靠我的上帝，求祂幫助我，畢竟人的能力有限，僅靠自己未必能完全排除壓力，因此每個人都應找到適合自己的紓壓方式。

- 職務
- 與孩子相處的時間
- 目前最大的壓力或憂慮

化學 徐閣良老師





全國高級中等學校106學年度  
商業類科學生技藝競賽



TAIWAN  
GO!

# 技藝競賽 勇奪金手

台灣南波萬



## 本校參加106商科技藝競賽榮獲

商業廣告 第一名 廣三甲 陳信宇 莫嘉賓老師指導  
團體獎 第一名 廣三甲 黃子洋

商業廣告 第一名 廣三甲 陳信宇 金手獎 莫嘉賓老師指導

商業廣告 第四名 廣三甲 黃子洋 金手獎 莫嘉賓老師指導

文書處理 第四名 資三乙 黃大維 金手獎 蔡明桂老師指導

職場英文 第六名 應三甲 許筌胤 金手獎 蔡宜庭老師指導

會計資訊 第七名 貿三甲 吳金源 金手獎 蔡淑儀老師指導

網頁設計 第十一名 資三甲 黃堃博 優勝 王柔涵老師指導

餐飲服務 第廿一名 觀三乙 潘芊樺 優勝 盧玉珍老師指導

商業簡報 第廿三名 貿三丙 連 湘 優勝 高清能老師指導

電腦繪圖 第三一名 廣三乙 張芮綺 優勝 陳依伶老師指導

餐飲服務 第四四名 觀三乙 陳鈺榮 優勝 盧玉珍老師指導