

# 102



# 輔導簡訊



## 本期主題：

心理劇體驗成長工作坊  
教師身心覺察與照顧工作坊  
教職員工婚紗照特展  
親子拼布工作坊  
教師禪繞畫研習  
心坎社社團介紹  
校園輔導工作精選照片

102期輔導簡訊 2018年6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：翁肇偉組長  
美術編輯：廣二乙陳筠晴

# 心坎社社團介紹

社團教師：黃韋蕤老師

教師學歷：台南大學 諮商與輔導系碩士班

浸泡在「心」的領域中將近10年，大學唸的是心理學，在醫院接觸與學習精神醫學的奧妙；研究所唸的是諮商輔導，擅長於青少年議題，家庭、人際、生涯之個別、團體諮商，曾經在學校、社區機構等領域提供心理諮商以及心理健康相關講座的服务，從中慢慢塑造自己的助人風格。

本身喜歡說故事，也喜歡聽人說故事，當仔細聆聽一個人的生命故事時，往往會有新的觸動、新的發現，帶著這樣的相信陪伴人們走進心坎、走過生命中的一段。



## 社團簡介：

將團體諮商的概念運用到社團活動中，透過動態活動增添社團的趣味性、提高學生的參與動機，靜態活動協助自我覺察與壓力與情緒的舒緩，每次的團體分享與回饋協助學生增進對自我的了解、與他人建立良好合作關係，並學會自我照顧。

## 參加心坎社的心得與收穫：

♥心坎社使我的心情很放鬆，三年級課業壓力大，能有放鬆且舒適的地方，我很喜歡。在這裡可以聊心事，參與各式各樣的活動，認識社團裡的同學，也讓我學習到有關放鬆心靈的方式、多認識自己、多了解自己，還有學習到知識能夠運用在生活中，更能進步與成長。

♥能多思考問題，也有機會在大家面前發表自己的想法，或許一開始會有點緊張，後來和大家熟悉後就變得比較敢講，這對我來說真的是一個很好的經驗。

♥我覺得參加心坎社比我原本預期的還有趣，原本想說會很無聊，但沒想到的可以這麼開心，與同學、老師互動、聊天，表達自己的想法，讓原本不太敢表達的我也比較敢說話了。

♥可以去思考平時根本不會想到的事，可以跟更多不同的人交流想法，而且氛圍很輕鬆，也能從平日繁忙的課業中抽離，好好沉澱心靈。

♥很有趣，老師和同學都很好相處，很善良，還有好玩的小遊戲可以玩和好看的影片，也讓我更敢在大家面前發言、表達自己的想法。

♥了解到自己的特質，發現在別人心中我還有很多很好的特質是自己不知道的，好的可以保持壞的再改進，讓自己變得更好！或許自己的特質在一般狀況的時候不是好的，但在正確的時候使用，也可以變好的，可以懂得在不同時間、地點上運用。



# 心理劇體驗親職成長工作坊

講 師：陳信昭醫師  
學 歷：台北醫學大學醫學系  
經 歷：成大醫院兒童精神科主任  
現 任：自然就好心理諮商所創辦人  
殷建智精神科診所主治醫師  
專 長：兒童青少年精神疾患之診斷及治療  
心理劇實務、訓練及督導  
人際歷程心理治療  
遊戲治療實務與督導  
沙盤治療實務與督導



## 研習內容：

將戲劇元素應用在心理治療，經由親子關係角色扮演，協助成員以自發性及戲劇性的方式表達內心感受並演出生命故事，進而在行動演出中有所體悟與學習，並透過成員間彼此經驗的相互觀摩及交流，將覺察及領悟轉化到真實親子生活中。

## 研習心得：

- 1.心理劇的體驗觸動人心，受益良多，感恩學校的安排。
- 2.心理劇很有影響力。
- 3.心理劇的角色互換還能慢慢同理感受對方的心情，進而理解。
- 4.很感動，有跟他人經歷共鳴到，也看到更多不一樣的 角度、處理方式。
- 5.很讚，收穫很多，很深度的研習。
- 6.心理劇更能讓人聽到彼此的聲音，更了解他人的想法及體驗到不同的經驗。
- 7.透過體驗式的活動，能發現不同的歡樂與解決之道。
- 8.用體驗的方式進行，生動活動。
- 9.更加瞭解自己。
- 10.體驗式的學習能更加深刻。



# 教師禪繞畫創作研習



## 教師禪繞畫創作研習

活動時間：107年5月9日

講 師：黑瓦珍珍(本名：陳玉珍)

經 歷：黑瓦文創設計工作室負責人

美國禪繞畫第十七期禪繞認證教師

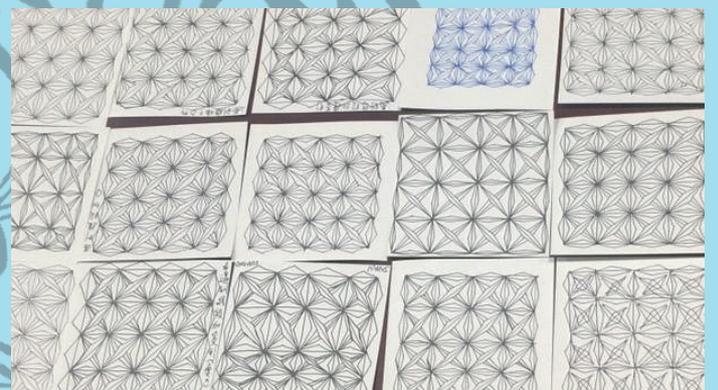
LINE貼圖插畫『穿越宮』個人原創



## 研習內容：

只要願意拿起筆，一定可以學會禪繞畫，創造美麗的圖案！

禪繞畫是一種容易上手的藝術型式，藉由創作禪繞畫的過程，不僅激發學員潛在的藝術能量，更重要的是，學習擁抱美 - 發覺週遭世界的美，同時間，也擁抱自己的不完美。大家可透過嘗試看出筆下歪扭線條的美感，找到方法接受自己的作品，也接受真正的自己。



# 教師身心覺察與照顧工作坊



活動時間：107年3月24日  
講師：劉慧屏諮商心理師  
學歷：嘉義大學 輔導與諮商碩士  
訓練：日本操體技巧 合格指導員  
(So-Tai Technique)  
日本和諧粉彩 準指導師  
(JPHAA Nagomi Pastel)  
泰國清邁Tok Sen古槌執行師  
Email：hweyping@gmail.com  
FB粉專：懂身體·玩身體·愛身體

## 研習內容：

### 舒坦身心—日本操體技巧體驗會 (So Tai Technique)

在日常生活中，因為我們個人的生活習慣、工作壓力以及情緒困擾，讓我們的身心狀態經常處在不容易流動的狀態之中。

而這是一套從日本傳過來的身心技法，透過覺察、呼吸和動作來改善身體的疼痛與緊繃之處，也將在過程中進行身體結構細微的調整與改變。

在這個體驗會中，每位成員均能學習到：

1. 清晰的身體檢視方法。
2. 體驗呼吸與身心放鬆的關係。
3. 重新建立自我與身體的連結感。
4. 舒緩目前身體的疼痛與緊繃處。



## 研習心得：

1. 身心靈得到放鬆
2. 很棒，更認識自己
3. 更了解身體想傳達給自己的訊息。
4. 了解自己身體的警訊，與自己身體對話，使身心更健康。
5. 認識自己的身體，鬆與緊的察覺。



# 教職員工婚紗照特展

## 南商97周年校慶

活動時間：4月16日至5月4日

活動地點：綜合大樓2F心靈光廊



『你有多久沒打開自己的婚紗相本？看看那段甜蜜洋溢的自己和情人？』  
『你有看過師長們害羞靦腆、帥氣十足、幸福浪漫的一面嗎？』



本學期為喜迎南商97歲生日，輔導處特辦本次展覽，共集結20位南商教職員工的婚紗美/帥照，橫跨各單位主任、組長、老師與職員。當然更不能少了兩位現/前任帥氣校長！

這段時間你只要經過心靈光廊，定能看到老師同仁、同學相揪一起來欣賞，而且一邊走一邊看著照片發笑，全校只要觀展過的師生，全都能感受到甜甜的浪漫氣氛。難得一展，不看可惜，展出期間觀賞人次已難以計算。大受師生歡迎！



# 親子拼布工作坊



活動時間：107年4月21日  
講師：高靜如老師  
經歷：隆美窗簾資深師傅  
本校縫紉課程兼課教師  
專長：縫紉技術及教學



## 活動簡介：

講師傳授多年裁縫機及手縫技巧，藉由親子共同參與並協力完成拼布縫紉手作成品，促進親子互動與合作，並培養親子間默契，增進彼此親子關係。

## 活動心得：

1. 可以學得拼布所需技巧與觀念
2. 學做手工拼布的束口袋，會有成就感，感謝老師
3. 作出的成品很實用
4. 很棒棒，有成就感





# 校園輔導工作 精選照片

心靈光廊作品展-特教作品



106-2學生輔導工作  
家庭教育推動小組會議



認輔教師輔導知能研習



桌研社群交安評鑑展示



高三書審與面試講座



心理疾患個案研討



心坎社



申請入學模擬面試



高三升學輔導工作會議



桌遊研發社群



正興街文青之旅



個案專家諮詢會議



備審資料範本展