

104期

2019年6月發行

輔導 簡訊

美術編輯 / 廣三甲 董沂瑄
美術指導 / 翁肇偉 組長
編輯 / 林淑華 老師
總編輯 / 林好芳 主任
發行人 / 黃耀寬 校長

本期主題

- / 教師親子共遊研習幼兒組
- / 親子共遊研習青少年組
- / 探索教育工作坊
- / 密室逃脫體驗活動
- / 考前紓壓工作坊
- / 表達性媒材在班級經營上的運用
- / 皮革創意手作工作坊
- / 校園輔導工作精選照片

家庭教育特色工作坊

教師親子共遊研習

/ 幼兒組

時間：1/5 (週六)
上午 9:00-12:30

講師

/許永清(奶爸)

(台南親子桌遊界的桌遊達人、財團法人
中華民國圖板遊戲推廣協會專業認證講師)

助教

/Linda

(夏紗英語舞集英文老師&律動老師)

課程流程 /

家長：親職講座。幼兒子女：英語繪本・律動
、親子桌遊體驗經驗討論交流。

研習心得 /

- 非常棒的親子活動，講師更是專業，真的覺得輔導處的用心，令我們感受深刻，受用無窮，衷心希望輔導處能持續辦這親子活動。
- 很感謝輔導處用心規劃辦理此次研習，講師提問「我們何時開始學習當父母？」原來當我們「小時候」就從父母身上開始學習，現在同為父母的我們，其實也從小孩的日常生活行為中，回憶自己小時候遇到同樣問題時的內心反應。總而言之「身教之於言教」，我們總是在不斷的反思中成長。
- 學習到親子關係建立的重要因素—情緒控制真的非常重要，最近兩個孩子間常有衝突，加上哥哥上小一，開始對小孩有些期望，真的很容易就情緒爆發，經過奶爸的課程希望自己在面習到非常多有趣的桌遊，真的很棒，想到之前還有一些之前買的桌遊還沒拿出來玩，應該再多花些時間陪小孩玩遊戲啦！

研習介紹 /

挾帶104學年辦理後深受好評，本次研習開放報名馬上額滿，過程中除了幼兒桌遊的學習體驗，更有親職知能的專業講座、幼兒英語繪本律動的生動教學，整場研習大人與小孩皆笑聲不斷，良好的親子關係也在過程中更堅定。



- 桌遊是適合全家大小一起進行的活動，除了益智、玩樂，更可以增進親子間的正向歡樂互動，及建立更豐富的親子關係。非常感謝用心的輔導處，特別為大家規劃了此次親子研習，邀請奶爸這位桌遊達人，除了分享自身一路走來的父母經，許多珍貴忠告，還精心挑選了適合此一年層小朋友的桌遊，並加以介紹及帶玩，讓這次研習成為家庭桌遊活動的起點。小朋友一開始的英文律動及繪本故事活動也很棒！感謝如此用心及周到的安排。



講師

/許永清(奶爸)

(台南親子桌遊界的桌遊達人、財團法人
中華民國圖板遊戲推廣協會專業認證講師)

/方柏舜

(中華民國圖板遊戲推廣協會專業認證講師
、Funking桌遊店店長)

參加對象

- / 本校家有青少年子女同仁
- / 本校學生與家長

工作坊資訊

- / 時間：3/31(日) 上午 8:30-12:20
- / 地點：南商討論室二、大團諮室

家庭教育工作坊 親子共遊研習



研習介紹 /

桌遊，在青少年孩子與父母間，是互動，也是陪伴。

為了鼓勵教職員夥伴桌遊入家園，這次特地延伸至本校同學與家長、家中有青少年子女的同仁為辦理對象，因為是首次辦理青少年梯次，課程安排和體驗的桌遊款式也是和兩位講師多次討論而定，本研習共有5組學生家長、7組校內同仁親子、3組社區教職親子參加，也由於對象是小大人的子女，所有參與的親子檔，在桌遊體驗過程，竟也有競技的巧妙氣氛，更能證明桌遊不是只能跟同學朋友玩，爸媽也很可以！



研習心得 /

校長 / 學校有好的環境，加上富熱忱的師資，可多多辦理類似活動。

李斐雯 / 很好玩！平常都是忙碌的上下課、上下班，有這個機會能利用假日親子一同玩桌遊，非常愉快，可以促進親子關係、培養很好的休閒娛樂，卡卡頌、拉密很好玩！

陳建宏 / 本次課程對於親子關係的良好互動上非常有幫助，更能遠離電子3C產品對於小朋友眼睛的傷害，亦是親子陪伴最有益的方式之一。

楊基宏 / 從小在愛玩的家庭中耳濡目染，學會一身玩電玩及桌遊的好本領，在校社團也不忘參加桌遊社，拓展各種遊戲經驗。謝謝奶爸教會爸爸媽媽難度極高的拉密遊戲，我們全家又可以多一個一起動腦的家庭活動了。

孫聖和 / 親子桌遊能和孩子建立共同的生活經驗與生活歷程，和孩子自然而然地就能產生連結，有了共同的連結再加上正向的鼓勵，能提供更好的孩子成長環境，很特別的一次研習經驗。

王靖薇 / 本來在家已經玩過拉密、快手疊杯、閃靈快手等桌遊、也聽說過卡卡頌，所以看到要介紹卡卡頌就覺得很開心！實際玩的時候真的覺得很有趣，果然有它的魅力。謝謝你們主辦這次的活動，獲益良多(女兒也覺得很喜歡)。

林順傑 / 非常棒的活動，除了親子關係培養，也可以促進同儕間朋友關係的建立，讓人際關係能力也可以培養。



/ 主題：南商玩很大(探索教育活動)

/ 地點：南大附中探索教育園區

/ 時間：107/12/14(星期五)

107學年度 多元探索系列活動

活動內容/

把學生們帶到戶外，走出教室，讓學生在活動經驗中透過自己的摸索和反思，發掘自身的力量、熱情與動機，促進個人成長和自信建立，積極挑戰自我，創造生命中的成功經驗。並透過團隊合作，彼此學習人際溝通和互相信任，逐漸建立起人與人之間的默契和革命情感，也從夥伴的鼓勵和支持中，看見自己的堅持和勇氣！



貿二甲29號葉品妍/

其實我並不是特別大膽的，雖然不至於恐懼，但會緊張，所以我也算達成了自己一直不敢挑戰的任務，然後在上面多等了好久，最後還交換，雖然沒有成功，但至少我為自己勇敢了！

貿三丙22號洪閔萱/

我覺得經過這次高空挑戰，我發現自己最有力量的是「大家的鼓勵」，在「爬」的過程中，我真的超害怕的！我在爬梯子時內心就不斷有「放棄」的想法，但是底下每個人都為我加油，我的隊友也在對面等我，於是給我很大的力量，這讓我突破懼高症。

學生心得

貿二丁17號林容雪/

活動的過程因為需要兩人平均且有默契的一起完成，所以過程中需要很多溝通，這是我學習的其中一個，還有，在溝通的過程也漸漸得願意給予對方，也給予支撐我們的人信任。

貿三丙16號吳憶薇/

你成功了！不虛此行！再去多做點有趣又挑戰的事吧！

貿三丙20號涂欣怡/

想對自己說…你今天來的目標終於達到了，沒有辜負自己對今天的期待，而且也從活動中學到更多平常不能得到的東西=)

107學年度多元探索系列活動

時間/ 4/10(三)

地點/ 神不在場遊戲工作室

南商全員逃走中 = 密室逃脫體驗 =

活動內容

把學生帶出教室，這次我們前往的是台南著名的密室逃脫朝聖地-神不在場遊戲工作室，透過各式主題密室逃脫活動體驗，讓學生們發揮偵探精神，燃起不服輸的動機，細膩觀察身邊線索，並能團隊合作腦力激盪出過關解答，共同討論與構思如何一同逃脫關卡。



107學年度多元探索系列活動

時間/ 4/10(三)

地點/ 本校討論室二

皮革創意手作工作坊

活動內容

邀請國際皮雕及皮革大賽冠軍、手創鞞革工藝負責人張文彥

老師蒞校指導學生創意皮革製作，藉由皮革染色、壓印、電燒等技巧的傳授，讓學生們創作出獨一無二的鑰匙圈，並分享自身過往學習技藝之經驗與心路歷程，勉勵參與同學們能建立一技之長並養成正向的學習動機和態度。



表達性媒材 在班級經營上的運用

課程簡介/

班級經營時是否經常遇到學生不願意開口說話？或是總覺得沒有辦法了解學生的內心？或是跟學生面談的時候，好像學生都沒有辦法放鬆的情形？透過活動、繪畫、心靈圖卡、戲劇等等表達性媒材的運用，幫助學生可以自我表達、情緒的抒發、建立關係，以及問題的解決。也讓老師有機會可以了解學生的想法跟情緒，提供適度的協助。



研習心得/

- 1/麗雲教授講解生動活潑，更了解語言之外的媒介來療癒。但分享時間稍不足，希望下次有機會能再參加此類研習，再次感謝輔導處。
- 2/講師透過體驗和生動的解說，使我更了解表達性媒材的效果和運用、學習到許多遊戲治療的方法、認識很多媒材，知道可以如何用來讓學生和自己紓壓。
- 3/很感謝講師深入淺出說明情緒調節理論，表達性媒材的範例運用很豐富，使我學習更多方法來讓學生能說出心理話，使師生有更好的互動，產生更好的輔導效果。
- 4/收穫很多，講師很專業，意猶未盡。



考前紓壓工作坊

工作坊講師：侯曉雅 實習心理師

工作坊內容

有鑑於高三學生即將面臨統測大考，在預備讀書及考試的過程出現負向身心壓力反應，輔導處特別舉辦此工作坊，協助學生勇敢面對考試壓力，輕鬆迎向統測挑戰。

03/20(三)壓力是什麼？

介紹壓力導致的身心反應，進行壓力檢核，使面臨考試的學生對自身的負向身心反應能夠分辨及檢視。進行紓壓的五感方式(視覺、嗅覺、觸覺、聽覺、味覺等)，讓成員以體驗方式進行壓力紓解的方法。



講師以香氛精油讓成員體驗「嗅覺的紓壓方式」

04/03(三)誰來救救我？

介紹抗壓神技兩招，第一招：將面對考試出現的硬性的規條轉化為有彈性「生活指引」，使自己在面對考試壓力時增加彈性及選擇。第二招：腹式呼吸法，讓成員以腹式呼吸法活絡副交感神經、降低焦慮情緒、達到身心放鬆，也促進血液循環及新陳代謝。



講師帶領成員將壓力塞入氣球後，再將它打破，象徵勇敢的面對壓力。



成員以繪畫的方式將自己壓力畫出來

04/24(三)只想好好睡一覺！

介紹壓力與睡眠的關聯，體驗「漸進式肌肉放鬆訓練」及「放鬆練習」，減緩學生在面對考試壓力時而影響的睡眠，提升睡眠品質。邀請成員將自身考試壓力具象化，減低對不明壓力的身心反應，也將氣球充氣後打破，象徵對壓力的控制性、及面對壓力的努力。

成員參與工作坊後心得：

1. 了解到自己面對的壓力是什麼，還有自己的身心狀態，能夠學習面對自己的考試壓力。
2. 在考試壓力這麼大的時候，喜歡可以好好睡一覺的感覺。
3. 學到很多不同紓壓的方法
4. 把氣球打破覺得很紓壓，可以勇敢面對自己的壓力。

精選 輔導工作 照片



心坎社



104工作世界職涯宣導



申請入學模擬面試



家庭教育小組會議



東方禪繞文化研習



專業個案督導研討



備審資料範本展



療心卡於晤談中的應用



桌研社群參訪



性騷擾防治課程



生命教育-內心話大聲說



個案會議