

# 輔導簡訊

109期

2021年12月發行

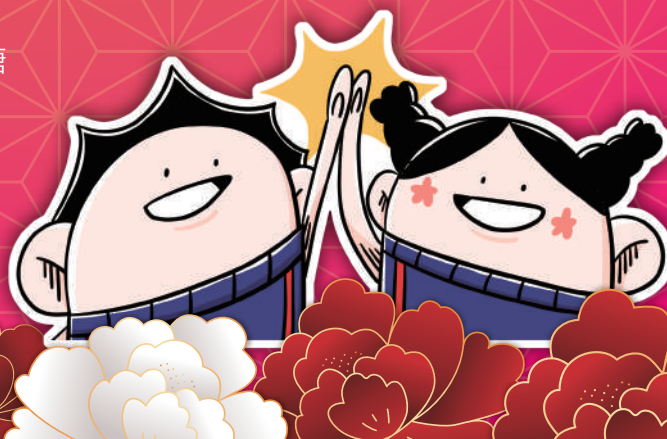
100  
since 1921  
CELEBRATION



- ◆心靈光廊百年校慶主題展覽
- ◆百年校慶紀念品專欄
- ◆110年家長日
- ◆親職教育專欄—家庭關係暖色調
- ◆生命教育影片賞析—完美搭檔
- ◆多元探索活動—體驗教育課程
- ◆精選照片&榮譽榜



發行人:黃耀寬校長  
總編輯:林好芳主任  
編輯:孫溥泓老師  
美術指導:翁肇偉組長  
美術編輯:廣二甲 王碩恩 吳昀瑋



# 【這些年，我們一起走過的南商】 百年校慶影像展

為了歡慶南商百年生日，輔導處向校友及全校師生們募集了歷年在南商生活的照片。現在，讓我們從照片裡，一同回憶南商的點點滴滴。  
\*更多照片可至輔導處外心靈光廊觀賞，展期至2022/1/3

主題：南商時代

分享者：77級會丙 黃淑琴

影像拍攝理念：每每穿梭在校園，總是會不經意想到過去，在這偌大的校園中，不同的角落，有著我們不同時代的美好回憶，點點滴滴交織著屬於我們南商人的「南商時代」。



中央廣場一隅



實習處前涼亭



中正樓前



主題：賀甲籃球娘子軍

分享者：83級賀甲陳家紋

影像拍攝理念：高二的籃球賽後，一定要來個合照，一定要比YA~  
30年前的南商操場，是紅土喔~  
有發現這個班的導師是誰嗎？

主題：10 Year Challenge

分享者：100級應乙 劉詩柔

影像拍攝理念：

十年詩柔，百年南商，在南商讀書的三年是我人生中最青春的年段。

十年前，我依依不捨地離開最愛的南商，踏上人生另一段的旅程。雖然大學生活很美好，但我仍懷念過去在南商快樂的生活。

十年後，我實現夢想，成為一名教師。更難能可貴的是，我回到最熟悉的南商。接下來數十年，我會抱持著滿滿的熱忱陪伴南商的少男少女度過屬於他們珍貴的青春年華。



主題：青春是人生的花

分享者：103級賀甲 吳文菱

影像拍攝理念：青春裡能有珍視的友誼是可貴的，在往後的時光能成為扶持著你的力量；緊握朋友的手吧！因為只要有你們在，我們就是最強的！

主題：800武裝賽

分享者：78級會乙 徐綢單

影像拍攝理念：1988年4月2日，參加校慶的「800武裝賽」。背著槍，戴上鋼盔，第一次體會槍林彈雨的感覺，至今難忘。



主題：老爸也曾英勇過

分享者：107級 賀甲 江宜蓁

我們家一家四口都是台南高商畢業的，各自前前後後在南商留下足跡過，這張照片是老爸大約在民國70年時參加校內跳高競賽，據說只得到第六名哈哈。



百年購物網

# 南商百年紀念品

國立台南高商自日治時期大正十年設校以來，至今已屆百年  
**南商一百奪光彩，薪傳啟後創新猷**  
一世紀以來樹人無數、育才萬端，在這值得紀念的百年時刻，帶走一份屬於南商人的特別回憶



百年紀念T Shirt



百年紀念專刊



南商小書包



合成帆布X南商  
紀念零錢包



「南商百年」書法字體



「南商百年」書法字體



白色刺繡百年LOGO



「南商百年」書法字體



「南商百年」書法字體



白色刺繡百年LOGO

百年紀念鴨舌帽



百年紀念短褲



百年Line 貼圖



南商制服紀念小熊



EASY COOKING X南商  
百年紀念款保溫杯



110/11/06(六)

# 家長日

## 家長日活動流程：

流程	時間	地點	活動簡介	主講/主持
報到	9:30-9:50	禮堂	禮堂座位引導	南商團隊
校務報告	9:50-10:20		1.校長與家長會長致歡迎詞 2.校務報告暨各處室報告	校長、家長會長、各處室主任
休息	10:20-10:40		移動至各班教室	南商團隊
親師交流	10:40-12:00	各班教室	導師與家長互動與交流	各班導師

## 親職教育講座及宣導：

專題講座	時間	地點	內容	主講/主持
【面對青少年風暴期-成為自在的青少年父母】	60分鐘	線上講座	介紹青少年的身心發展階段並提供父母與青少年相處時各種優雅的應對策略	看見光亮心理諮商所 蘇郁玫 心理師
學習歷程與升學管道簡介	40分鐘		說明學習歷程檔案要點與升學進路	教務處
自主學習宣導	45分鐘		說明自主學習的目的、意義與技巧	圖書館

## 親職教育講座內容摘要：

走在身為「家長」的旅途上，每個階段都看見孩子的不一樣，當以為找到方法幫助他成長時，他又改變了，又啟程挑戰下一階段的發展，每個階段的親職都追趕著孩子的成長。

身為家長的旅程像跑馬拉松一樣，得長期維持好狀況，而工作與教養多頭燒的父母們，無須跟其他家長比較，因為實際上，教養的馬拉松，是在跟自己作戰，孩子需要的，是快樂的父母，而非完美的父母，青少年需要父母像盆栽：不必做太多，但總是在那裡。



青春期是「兒童以上，成人未滿」的狀態，是一個人從童稚邁向成熟的重要橋梁。是即將結束「依賴性」的兒童期邁向「獨立性」的成年期的

過渡階段，與他們聯繫感情似乎不那麼容易。青少年不會配合父母的計畫、不會為家庭聚會空出時間，並且常常沒心情聊天。做一個合適的青少年父母，只要像盆栽一樣，待在那裡就好。可以享受彼此的陪伴，卻不需要說一句話。



南商透過邀請家長蒞校感受孩子每天學習生活環境中的日常，經由聆聽校務報告、了解學校校務推動的現況、親師間的互動交流以及青少年主題專題講座的增能等，提供家長多幾種看待青少年的角度並願意嘗試以合適的距離關照和協助孩子，伴他走一段青少年風暴期，也讓自己在這段旅途中成為自在的父母。

家庭關係暖色調一

# 用愛的語言打造親子幸福回憶

臺南高商輔導處

劉云謙實習心理師（國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士班）

這三個月疫情逐漸減緩，許多悶了好久的家長趁連假和週末帶孩子外出踏青。身為父母，出門玩總想幫孩子拍照作為紀念，想著孩子們大了，能夠從這些照片想起當時解鎖了哪些城市或國家，看到照片就能感受到墾丁海灘的熱情或者攻頂玉山的成就感。照片紀錄的不只是風景，它紀念那個時刻「我們在一起」，我們一起的故事比去了哪裡還重要。我還記得幼稚園時父母很常帶我們去劍湖山玩，當時他們很常吵架，就連拍照當下也在吵，長大後看了照片早已忘了玩了什麼，卻能說出父母為了什麼原因衝突。你想留給孩子什麼回憶呢？在一起的互動相處，決定回憶時的感覺像冷色調傷心遺憾，還是像暖色調快樂幸福。

孩子的心裡都有一本無形的相冊，這本相冊裡收藏著與生命重要他人的點點滴滴。哪一種回憶會被收進相冊呢？答案是：讓孩子感覺被愛的回憶。每個孩子感受到愛的方式並不同，要讀懂孩子的心，首先你需要知道孩子「愛的語言」是什麼。愛的溝通也是有分語言的，用錯語言會導致詞不達意，用對語言，孩子較能聽懂、讀懂你愛他的心，更能感受到被愛。

愛的語言分為以下五種：

- 1. 肯定的言語：**當你稱讚、鼓勵孩子時，他會感覺到你的賞識和認同，可以誇讚孩子貼心、成績有進步、遲到減少等，孩子心理很快便能得到滿足。
- 2. 精心時刻：**親子彼此陪伴就是在營造精心時刻，一同做喜歡的事，專注力放在彼此身上，如：坐下來聊聊天、到公園散步、一起吃飯，且相處過程中少有滑手機等分心的情形發生。
- 3. 送真心的禮物：**贈送禮物是表達愛常見的方式之一，不過，禮物不一定要挑選昂貴的物品，關鍵

在於看到對方的需要，例如：家長知道孩子喜歡吃蛋糕，在下班途中看見蛋糕店便買一個回家給孩子吃，這也是真心的禮物。

**4. 服務的行動：**是真誠地為對方服務、做事情，如煮一頓料理、送孩子上下學等，這是華人家長最擅長的愛之語。

**5. 肢體的接觸：**牽手、擁抱、摟肩都是一種身體的接觸，而這些小舉動都可能讓孩子感受到關愛進而增進情感，有國外研究指出：「每天被喜歡的人擁抱，能降低感冒的機率。」

我們常會用自己習慣的方式表達愛，例如習慣用送禮物、或為對方做事情，通常就比較希望別人用同樣的方式對待自己。因此在日常中觀察孩子的愛之語是第一步，再來就是把握機會製造回憶。

我還記得研究所面試時，考官請我們假想自己是生命中某位重要的人，以他的角度來介紹自己。當時我選了父親，我眼中的父親是個大忙人，平常多在外奔波應酬，有一次我和家人們說出在學校沒有歸屬感的難過，反而開始被檢討，只有父親什麼都沒說，只是牽著我的手說要陪我出去散散步，就這樣那個晚上我們從南灣里走到西灣里，從西灣里繞到別人家後院，走了兩個多小時之久。父親給我他的時間，專注的聽我邊哭邊說，簡短的回應我的感受，雖然父親沒辦法解決我的問題，但他的陪伴正滿足我喜歡精心時刻的需求。長大到了研究所的年紀儘管仍會有親子衝突，但想起父親留給我的回憶，就足以讓我說出我是他的女兒，我確信他愛我。

你可以決定留給孩子什麼回憶，不用非常多，也不用時刻完美，但要用對的愛語言，色調就能從冷轉暖，讓孩子心裡的相冊有你們的故事可以回憶。



臺南高商輔導處  
劉云謙實習心理師  
(國立嘉義大學輔導與諮商學系碩士班)



## 從電影【完美搭檔】 看生命中的戰友情誼

【完美搭檔】是一部2019年上映的韓國溫馨電影，講述兩位主角（世河與東究）因彌補彼此身體和智能的缺憾，成為生命的戰友，兩人為了不要被拆散送置不同機構，無所不用其極想方設法，希冀透過贏得游泳比賽獎金，最終能一起生活、自立更生。然而因一次的媒體報導，當年拋棄東究的生母找到了兩人現在的住處，並展開與世河爭取監護權的官司，希望能把東究接回家裡住。

世河在被傳喚時說到：「一起住的人是不是身障者並不重要，東究生母的家庭經濟狀況好、有血緣關係又怎樣，那麼完美的人為什麼需要東

究？神父曾說過，弱者要彼此互助合作，弱者因為弱幫助到別人，只想著自己會想死，但想幫別人就會想辦法不會死。我利用了東究，東究也利用了我，東究幫了我，我也幫了東究，我們是那樣一起活過來的。」

後續兩人接連面對被迫分開、東究逃家等危機，到了比賽當天，世河排除萬難到會場幫東究加油，當東究小時候的陰影又浮現時，他看到了世河，就想起他們之間的約定，最後成功完成比賽。影片尾聲，東究和世河一起住在國民住宅，工作在一起、生活在一起、笑在一起，繼續當彼此的最佳搭檔。

『完美的人不需要彼此，不完美的人因彼此而完整』

- Perfect people don't need each other, and imperfect people are complete because of each other.

主角二人互相彌補彼此的不足，建立任何人都無法取代的情感。俗話常說：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，弱者在一起，團結起來力量卻比強者更強大！正因為知道自己不完美，更會伸出手與人連結，就如聖經中有句話這麼說：「三股合成的繩子不容易折斷」，無論是兩個人、三個人，合在一起便不再感到孤單，合而為一的我們，完整了彼此，有同行的夥伴，即便跌倒也會有人把你扶起。這樣的情誼我稱為「戰友式的關係」，



有別於普通友誼，從世河與東究的相處，可以看出他們是彼此的戰友，雙方都視關係為一份責任，不會輕易拋下對方，不會因缺陷離開，而是放在心上掛念，並在生命的重要關頭，鼓勵和支持對方跨越困境。

即使沒有血緣關係，雙方相互扶持一同生活，也能稱為家人，因為愛在哪裡家就在那裡。希望每個人的人生中，有幸與戰友一同肩並肩打怪，他們也因為你的幫助，身上的重擔更輕省，成為彼此的祝福！

110學年度多元探索活動

## 體驗教育課程-『搞懂學校沒教的事』

時間：110年10月27日(三)下午 地點：校內禮堂 講師：楊竣賢 教練 (森林人探索顧問有限公司)

活動內容：

「探索教育是透過好玩的遊戲使參與者產生自覺與成長的過程。」

這次輔導處邀請『森林人探索』教練設計了豐富有趣的體驗活動(解手結、建構棉花糖高塔、穿越地雷震.....等)，帶領學生一起學習：遇到困難時如何尋找資源因應、看見自己在團隊中慣性扮演的角色以及在挑戰時如何和夥伴溝通等。

透過遊戲及活動中團隊的互動體驗與自我覺察，看見自己在人際間的態度與價值觀，並學習運用冒險的精神，將改變落實生活中。

這個下午的交會，讓我們更認識自己一點點。

學生回饋：

- 1.參與這場活動還蠻開心的，雖然前期有些尷尬，但還是需要突破，這也是人生當中必備的能力，也是我目前遇到的事所需要的。
- 2.在這次的活動我學到了如何互助合作也明白團隊合作的重要性，也交到了新朋友這次的活動真的很有趣，內容也很有意義，讓我收穫很多，從一開始不敢說話到交到朋友真的很好玩！
- 3.認識新朋友，學會放開自我去接觸不同環境的人事物，更多的是知道「自己」是怎樣的人以及團體間的合作配合。
- 4.我學到原來團隊的合作與討論非常重要，如果沒有合作，做事情就不會成功，如果不討論，就不知道事情要怎麼做。
- 5.對於人際關係又往前跨了一步，也更可以主動找不認識或不那麼熟的人講話，我覺得這過程很有趣也很好玩。
- 6.合作的重要性，有時候不是一個人就能完成，獨立有時候也不是萬能的，今日的新意念就是“試”，不試永遠只會想像其可怕。
- 7.學習到團隊合作，協力達成一個目標，獲得了成就感，以及認識更多別班的同學。
- 8.可以認識到許多的人，這些活動也讓我們學習到了許多人際關係的處理，很有趣。
- 9.藉著這次老師安排的這些小遊戲，讓我們學到了分工合作以及溝通的重要性，還有更加認識彼此。
- 10.很開心能參加這場活動，雖然剛開始因為彼此還不熟悉，大家都還有點尷尬不敢主動，容易卻步，但經過時間流逝大家都越來越勇敢主動，很開心能在這次活動和大家一起進步。



比賽名稱/項目	班級	姓名	獲獎名次	指導老師	
1100315 梯次全國中學生 小論文競賽	會三甲	廖品瑄、陳亦琳、王沛妘	特優	王雪蕓	
	觀三乙	陳心媛、黃觀文、盧美娟	特優	張芳慈、楊千慧	
	商三甲	吳柔蕙、許美榕、戴家唯	優等	陳俐利、林益弘	
	商三乙	洪淮暄、朱逸涵	優等	曾清嫻、黃秋琴	
	觀三甲	梁曉碧、林亭仔、吳巧茵	優等	陳珮真、劉清華	
	商三甲	吳亞芸、劉萌慧	甲等	林益弘、陳俐利	
	商三乙	王婷玉、杜怡蓓	甲等	曾清嫻、黃秋琴	
	商三丙	劉芸驊、楊懿	甲等	陳俐利、高清能	
	會三甲	陳安婷、葉宜柔	甲等	張淑真	
		王昱傑、陳豫章、黃柏豪	甲等	王雪蕓	
		蔡雷依辰、楊閔閔、杜欣儒	甲等	張淑真	
		謝宜菁、楊采蓓、陳昱蓉	甲等	張淑真	
		顏于婷、莊忻穎、黃涵怡	甲等	王雪蕓	
	觀三甲	吳宜宸、林紫誼、黃妍蓁	甲等	陳珮真、劉清華	
		吳佳尹、周柔吟、薛臣恩	甲等	劉清華、陳珮真	
	觀三乙	吳珮君、蔡倫蓁、鄭靖怡	甲等	楊千慧、張芳慈	
		涂雅芳、周宥任、胡喬宜	甲等	張芳慈、楊千慧	
		王欣菁、吳心怡、曾儒瑄	甲等	楊千慧、張芳慈	
		鄭玄廷、葉易丞、洪立緯	甲等	張芳慈、楊千慧	
	110 年度臺南市 市語文競賽 南區預賽	南區「作文」	賈三丙	許芷寧	優勝
南區「國語演說」		應三乙	王愛昀	優勝	李斐雯
110 年度臺南市 市語文競賽 決賽	高中學生 組「原住 民族語情 境式演說」	賈三乙	哈娜谷·福特納芭歷	第一名	蔡雅智
德明財經科 技大學「2021 全國高中職 簡報師競賽」	科技產業 組-B 組	商二丙	張善鈞、郭廣伶	第二名	林益弘、洪瓊珠
國立雲林科技大學財務 金融系「2021 雲科大全國 高中職虛擬投資競賽」	商三乙	黃靖煊、賴杏旻	特優獎 (第二名)	曾清嫻	
		黃振崴	佳作獎		
		李三俊、李建東、邱柔禎、 許文欣			
		王婷玉			
		吳文鈺、杜怡蓓、陳儀家、 鄭儀均、蘇翊涵			
		林珊宇			
110 年第十六屆國際貿易 大會考	全國高中 職	賈三丁	郭品萱	第 1 名 (全國第 3)	賈科教師群
		賈三乙	龍芃安	第 2 名 (全國第 4)	
		賈三甲	鄭巧薇	第 3 名	
		賈三乙	高筠婷	第 4 名	
		賈三丁	李嘉霖	第 5 名	
		賈三丙	陳鈺琪	第 6 名	
		賈三丁	吳凱揚	第 10 名	
		賈三甲	蘇郁庭	第 11 名	
		賈三甲	簡芝苙	第 12 名	
		賈三乙	陳昱勳	第 14 名	
		賈三乙	陳立薰	第 16 名	
多益測驗	應三甲	張浩辰	990 滿分	應科教師群	
臺南市 110 學年度學生 美術比賽	西畫	廣三乙	陳弘怡	全南市第三	莫嘉賓
		廣三乙	莫荔	佳作	
		廣三乙	許可欣	佳作	
	書法	廣三乙	許可欣	全南市第一	張家榮
		廣三乙	許佩淳	全南市第二	
	平面設計	廣二甲	王碩恩	全南市第三	李冠毅 陳佑承
		廣二乙	王景柏	全南市第三	
	漫畫	廣二甲	邱俞瑄	佳作	陳依伶 謝賢穎 余佩伶
		廣一甲	鄭宇璇	全南市第三	
		廣一甲	李瑞苓	佳作	
		廣一甲	林宥均	佳作	
		夜廣二 甲	郭有家	佳作	
廣三乙		王妍顏	佳作		
廣三乙		黃鈺婷	佳作		
水墨	廣二甲	吳佳芸	全南市第三	余佩伶	
	廣二甲	莊巧媛	全南市第二	莫嘉賓	
廣二甲	翁晏儀	全南市第三			
廣二甲	蔡欣妤	佳作			
廣二乙	胡育倫	佳作			
廣三甲	卓炳瑩	佳作			
廣三乙	江敏嘉	佳作			
廣二乙	沈季嫻	佳作			
110 年度「青春月微無 敵」圖卡 show 創意	廣二甲	邱俞瑄	第一名	李冠毅	
	廣二乙	鄭佳沂	校園特選獎		
	廣二甲	莊巧媛	佳作		
	廣二甲	郭于瑩	佳作		
	廣二乙	翁晏儀	網路人氣獎		



性別相處與溝通小團體



多元探索活動：體驗教育課程



心衛講座-愛情告解室



沙遊社



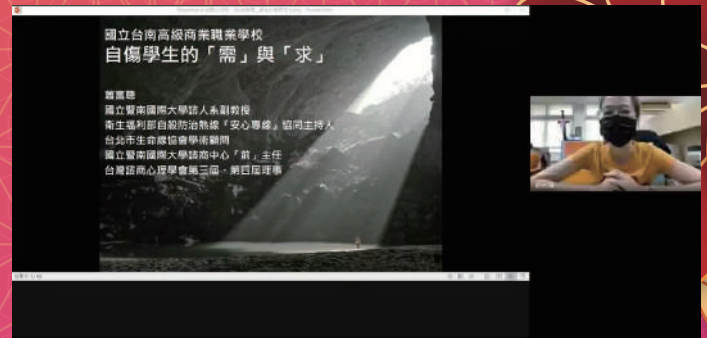
輔導股長訓練



新生班遊輔導處



認輔教師與輔導知能線上研習



全校教職員工輔導知能線上研習



家長日



心坎社