

113年12月發行

113年12月發行

輔導簡訊
Counseling Newsletter



113 學年度家長日 與親師座談

日期：113年11月02日（六）上午



本學年的家長日親職專題講座，邀請高雄市女性權益促進會顏任儀講師，以「數位性別暴力防治」為主題，講述關於性影像與兒少性剝削的內涵及預防。講師先談及孩子們作為數位原住民，網路世界已是現實生活的延伸。但能否具有正確的數位使用素養，以及自我保護的意識，則是家長可以協助孩子發展的能力。過往的社會事件，已讓相關法律，如《刑法》、《性騷擾防治法》、《兒少性剝削防治條例》、《犯罪被害人權益保障法》趨於完備，能夠更有效的處理性影像外流議題。更重要的是家長們能好好的與孩子們開啟對話，願意更開放的傾聽孩子們的網路生活，藉由傳遞對孩子的信賴與愛，建立起孩子正確使用網路、以及自我保護的意識與能力。

新上任的林聰明校長針對校務發展，向家長說明「一切為師生、師生為一切」的經營理念，並回顧上學年南商全體師生共同的努力的成果亮點，期盼家長能與學校合作，發掘孩子們不同的優勢，成為彼此的貴人。林校長同時介紹新任家長會黃均智會長，以及與會的家長委員，感謝家長與委員對學校的支持。教務處李斐雯主任也運用寶貴的機會，提供家長重要的學習歷程檔案資訊，以及不同升學管道努力的重點與方向。

本次家長日共計有345位家長出席，至各班參與親師交流。輔導處感謝家長們熱烈的參與，在孩子成長的路上與您攜手共行。



流程	活動簡介	主講/主持
報到	禮堂座位引導	南商團隊
親職專題講座	數位性別暴力防治： 性私密影像外流與兒少性剝削	高雄市女性權益促進會 顏任儀 講師
校務報告	校長及家長會長致歡迎詞 各處室報告	林聰明校長 黃均智家長會長各處室主任
簡介學習歷程檔案	說明學習歷程及升學管道	教務處李斐雯主任
休息	移動至各班教室	南商團隊
親師交流	導師與家長互動與交流	各班導師

生命教育講座： 環遊世界與生命成長

日期：113年10月23日(星期三)下午2:10-4:00 講師：七木的生活—婷萱(Sabrina)



本次講座邀請Sabrina蒞校，在週會時間與全校學生分享全家人的環遊世界故事，勇敢攜手伴侶和孩子共同跳脫舒適圈，經歷難以忘懷的人生精采篇章。講座中，Sabrina侃侃而談，講述故事的同時呈現世界各地的相片，如埃及貧民窟的所見所聞、歐洲早起砍柴生火的簡樸生活、亞馬遜叢林的克難冒險、冰島的震撼美景等，讓學生們睜大眼睛專注聆聽，也藉此認識地球的不同角落，並破除許多刻板印象的猜想，就如同Sabrina在演講裡提到的，人不走出去，家就是自己的世界，但若走出去，世界就是我們的家。

2023年10月，為了不讓人生後悔，Sabrina與老公一起，帶著兩個學齡前的孩子，買了單程機票，花了半年多的時間，220天環遊世界五大洲，走過26個國家，經歷無數的冒險和文化衝擊，但也因此豐厚了看待生命的不同眼光，面對各種人事物更多了份彈性、尊重與接納。有多少錢就做多少事，不是來自富有的第二代，讓Sabrina與全家人在乎的不是旅行中的物質享受，而是更在意旅行途中的體驗和驚喜，入境隨俗享受在地生活，培養獨立解決問題的能力，充分體現了讀萬卷書不如行萬里路的精神，讓大家知道環遊世界並不是有錢人的特權，也可以是平凡人能夠實踐的夢想。不受限結婚和懷孕後的傳統家庭育兒框架，Sabrina和老公帶著孩子們出走的壯遊之旅，讓有限的人生過得更有回憶。

學生心得分享

1. 放下手機，多出去走走，才能增廣見聞，充實自己。(資二甲13號)
2. 原來環遊世界不一定要住很好，融入當地居民生活環境才更貼切。(貿一丙18號)
3. 我覺得要學習踏出舒適圈，找尋自己真的想要的生活是什麼，去實踐它，讓自己的人生不留遺憾，並且活得與眾不同。(應二甲13號)
4. 要下定決心帶著兩位小孩環遊世界是一個多麼不容易的事，很佩服婷萱老師的堅持以及毅力，放手去做自己想做的事、達成人生成就，這是我們在追逐夢想上應該學習的。(資一甲6號)
5. 讓我了解許多世界的文化差異，與隱藏在財富下的貧窮差距，我才知道，出國旅遊不一定需要享受榮華富貴，享受當地的習俗也是美好的樂趣。(資一甲19號)
6. 出國旅行不一定要到哪個景點才算旅行，與當地人的互動與交流也算是一種旅行。讓我了解到不要因為自己本身或是他人的想法而對一些國家有著錯誤的觀念，要自己真的到那些國家去了解。(資二甲28號)
7. 環遊世界，入境隨俗是最美好的方式，而不是當個觀光客只到當地熱門的觀光景點。世界各地的生活方式各不同，如果我們自己以自己國家的文化去看待別的國家，反而容易產生文化衝突。(廣一乙9號)
8. 聽完老師的分享，我深深地覺得，旅行不一定要花大錢，只要有心，就能規劃出一趟屬於自己的精彩旅程。我也開始思考，自己是不是也能像老師一樣，來一趟說走就走的旅行。也許可以從具體可行的目標，例如：存錢、規劃路線、學習外語開始，一步一步朝著夢想前進。這場講座，不只讓我對旅行有了更深的認識，也激發了我內心想要探索世界的渴望。我相信，只要勇敢踏出第一步，就能創造屬於自己的獨特旅行回憶。(商一乙10號)
9. 說走就走的旅行以及不知道目的地的旅行，一直是我嚮往的，我也希望未來有時間可以去旅行，去不同的國家看不一樣的世界。我相信去感受不一樣的生活可以讓自己變得更好、更有經驗，也會有不一樣的改變，不再是侷限於只有在台灣的世界。世界上有許許多多的國家，沒有親自去一趟是沒有辦法最了解當地的生活和文化的。雖然說走就走的旅行會比提前安排好的行程更困難，因為路途中會遇到大大小小的難題，這都是需要去經歷的，但在過程會收穫很多。(商一甲23號)
10. 我學到了如何面對生活中的困難與挑戰，講師分享的真實故事讓我深刻體會到生命的珍貴和多樣性。講師的分享也讓我對生命的態度有了新的啟發，開始反思自己在日常生活中的選擇和行為。(貿一甲10號)



南商大家長的故事——聰明校長專訪

2024年8月是南商迎來新任校長的大日子，全校師生們都對於林聰明校長充滿好奇，也希望能有機會多認識校長的故事。10月底的午後，班聯會一行人帶著緊張的心情踏入校長室，本以為訪談過程會有些嚴肅和拘謹，沒想到校長的話匣子一打開，讓我們都感受到了暖暖的親和力，也與我們訴說許多生命中的故事與人生價值。在充滿手寫筆跡的紙本訪談題綱上，能感覺校長對於專訪的重視，更重要的是，校長有滿滿的話，希望與南商的青年學子們分享。就讓我們一同來認識南商的大家長——林聰明校長。



Q1 請問校長曾遇過印象最深的挫折或失敗經驗為何？您是如何走過來的？

校長分享生命中最挫折無力的是父親生病，最終離開了大家，無奈的是醫療即便再先進，也無法挽回生命，體認到人的脆弱。

至於如何走過這段艱辛的時刻，校長表示在父親生病期間，透過大量閱讀心靈文章或運動流汗調適心情、藉由信仰支撐自己，也更加重視母親的身體健康，以及和家人之間的相處，並將對於父親的思念轉化為努力向前的動力。

Q2 請問校長年輕時的夢想？何以有此夢想呢？對於現今少年追求和實踐夢想的過程有何建議或鼓勵呢？

校長回想年少時的志願，因為生長於農家背景，又喜歡動手操作事務，最初的夢想是擔任科學家和教授，希望藉此改善農村的勞動力環境，加入機械和自動化的方式協助務農，使人們的生活更加便利。

對於現今青少年追尋夢想的鼓勵，校長期許南商學子未來無論是創業或在公司上班，都需要設定自己的生涯目標，如：老師、會計師、分析師、保險經理等，並嘗試實踐和達成，在過程中也要勇於發問和求助。

Q3 請問校長與師母相戀的愛情故事？對於高中職階段青少年談戀愛的看法？

談及與師母的相戀經驗，校長侃侃而談，彷彿回到美好甜蜜的青春記憶中。校長回憶起在大學二年級時認識當時才剛入學的師母，雖然大學時期很忙碌，但過得很充實，如擔任桌球隊隊長、合唱團團長等，也得賺錢養活自己，課業也都盡量保持前三名，才可以領到豐厚的獎學金自主生活。

在大學階段，和師母經常約會的地點是圖書館，師母是航運管理系第一名畢業，他在圖書館讀書時自己常會打瞌睡，師母就會戳一戳自己，說這裡只有自己在睡覺，睡太久也會叮嚀和提醒。

校長認為戀愛交往要有目標導向，兩人都要能夠有自己對未來的方向，還記得師母大一時自己就曾問他以後想做什麼，師母回答這輩子最想擔任的就是國小老師，這句話自己放在心裡放很久，有空檔就開始找資料，到書局或二手書店搜尋書籍提供她閱讀，苦讀的過程多少遇到挑戰，自己則是在一旁鼓勵當啦啦隊。

而兩人在一起的這段歲月，校長很感謝師母，去實習跑船一年師母不離不棄，當憲兵時也沒有發生兵變，一起經歷很多考驗過了八年才結婚，雖然過程中多少會有吵架和意見分歧，但就是要學習彼此珍惜得來不易的緣分。

對於高中職階段談戀愛的看法，校長認為高中階段適合努力學習和充實自己，彼此可以當好朋友，但仍不太適合正式交往，因為雙方都尚未成年，若發生非預期的情況可能會讓家中長輩擔心，大學以後再進入一段關係比較合適。

Q1

請問校長最喜歡的家庭時光片段為何？為什麼呢？

校長非常重視家人相聚的時光，平時會盡量一起吃飯，也會共同去旅遊、爬山、慶生，以及參與大家族的聚會。和家人共處時，通常會關心大家的近況，而女兒目前和家人同住，即便20多歲還是會習慣和家人擁抱，自己和兒子之間也會有男人之間的擊掌問候。

在忙碌的工作中，校長也會盡可能安排時間，每晚和師母在外散步運動和聊天，散散心相互陪伴，增進彼此情感，各位晚上在外可要記得戴墨鏡，否則真的太閃啦！

Q5

請問校長在孩子眼中是一個什麼樣的爸爸呢？您認為如何和孩子達到有效的溝通互動呢？

校長分享師母在國小擔任導師，風格較嚴謹，自己在家裡則較常扮演白臉和慈父的角色。平常在家中若有不愉快的氛圍，會先等彼此恢復平靜後再聊聊。而自己在和孩子互動時，常會討論彼此觀念的不同，或是一起分析是非的判斷，聽完抱怨和困擾後，再共同想辦法，非單方面無條件給予，希望孩子能夠在討論的過程中學習建立目標，並體會家人的支持並非理所當然。

對於如何和孩子達到有效的溝通，校長認為關鍵在於感情的交流，互動時先傾聽、少發言，最後才分析好與不好，先關心情緒接著才是討論理性的層面。在孩子的教養上，校長也分享希望讓孩子習慣於不足，而不是拿家人的背景作為自傲的理由，以養成小孩獨立自主和安排生活的能力。

Q6

請問校長在公務繁忙之餘，平時都如何抒發壓力呢？或者校長經常從事的休閒活動為何？

校長喜歡散步、快走、打桌球、聽音樂、唱歌、爬山，晚上洗澡時獨自唱歌也是釋放壓力的好方法。平常在學校若有時間也喜歡在校園中到處走動，一方面是自身喜歡走動和運動的特性，另一方面則是藉機巡視校園角落有哪些地方需要修繕或補強，希望讓南商的同仁和學生們有一個舒適的環境，所以在校園中見到校長千萬不要誤認為是在監視大家唷！

Q7

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麼能力、人生觀與價值觀呢？

※ **人生觀**：期許南商的學生們，家庭出身無論好壞，15-25歲要開始學習為自己負責，25歲後能夠盡量靠自己生活，如培養自己的儀態、鍛鍊自我以維持身體健康，也要學習對家人表現出孝順、尊重、珍惜和感恩的態度。

※ **價值觀**：希望南商的同學們努力成為對家庭、社會、國家有所貢獻的人，展現自己的專長。

※ **能力**：期待所有南商學子，對於自己，要能判斷是非和輕重次序，也要學習時間的掌控和安排。對別人，則要學習溝通理解，培養謙和待人的態度，建立正向的人際關係互動，對於不同的人也要發展關懷和包容的態度及同理心，練習在互動中先看見他人的優點，也提醒同學們高中結交的好友是一輩子的，來自相同的故鄉，要把握住彼此的緣分。再來是建立能夠養活自己的能力，尤其是專注發展自身的專業知能和技能，並加強外語能力，另外則是養成跨領域學習的態度。

最後，校長也加碼分享自己名字的小故事。對於「聰明」這個名字，從國小識字後就開始感到懼怕、壓力和緊張，尤其發現自己似乎不具備耳聰目明的特質，但也因此被老師鼓勵，就是因為沒有這些能力，這個名字或許能夠補先天之不足，後天也不會失調，才讓校長逐漸接納自己的名字。之後，小二國文課時同學朗讀課本時總會特別大聲唸出「不要聰明反被聰明誤」，再次提醒著自己名字的特別。五年級時，要選出新任班長，因名字的緣故被導師注意到，接下班長的重要角色，卻因為從來沒有拿過班排前三名，校長對自身能力產生懷疑，後來便主動向導師提出辭任的打算，結果竟然被導師稱讚表現良好，也被鼓勵和賦予信任感，進而對自己更具有信心，班排名也從中後段衝向前幾名，並提醒著自己絕不要放棄自我。

摩羯座聰明校長的小檔案

學歷	台大機械研究所	興趣	1. 打桌球、騎單車、爬山、泡茶、聽輕音樂 2. 最喜歡：頒獎給同學！
座右銘	1. 每個人都是自己命運的建築師 2. 勇敢逐夢，踏實成真！	最喜歡食物	烤、煎魚（吃魚會更聰明）

採訪與彙整：班聯會115級（會長陳雪娥、公關陳榆庭、攝影施嘉妤）、輔導處孫溥泓老師

拳擊有氧體驗

穩定就學多元彈性課程

穩定就學計劃-多元彈性課程已於11/07、11/14、11/21辦理，活動主題為拳擊有氧，請運動中心協助媒合教練，共計16人次參與。教練從基本動作帶起，循序漸進引導學生投入在節奏與拳擊中，過程中隨時關心學生的個別適應狀態，並大聲鼓掌激勵同學們，在熱情的動感音樂律動中，讓參與的學生感受到飆汗的暢快感，以及自我挑戰的成就感，也藉此傳遞透過運動健全身心的理念，使同學都能專注投入其中，反應也非常良好。



學生回饋

1. 這次的活動非常的好玩，我覺得體驗感很好，老師也都非常的有耐心的教導我們姿勢要怎麼擺、要怎麼做調整，也時常提醒我們要量力而為、不要太過頭，休息時也會關心我們身體有沒有不舒服，也會用比較簡單易懂的方式教導我們，覺得很好玩，希望下次還有!
2. 我感覺到自己在過程中真的有讓身體活動起來的感覺，在過程中學習到跟著節拍做動作的節奏感，也學習到一些關於拳擊的小知識。隨著音樂的節奏再跟著專業指導老師的帶動，讓我感覺非常好，很滿意此次活動的內容以及指導老師的帶動過程！希望之後有機會能夠再參加此類活動並邀請身邊朋友一同參與，讓大家都能夠參與!
3. 老師先教我們基礎的出拳動作，讓我們熟悉，接下來再搭配音樂跟著節奏出拳，這讓我有種既在打拳擊又在跳舞的感覺，非常有趣，而且左右兩邊各做完一套，老師還會教新的動作。我覺得在學新動作時，就是我們的休息時間，因為在學新動作時，老師會把節奏放慢，這對運動能力差的人也能輕鬆達成。而我最喜歡的部分是最後面伸展運動，因為伸展完，原本緊繃的身體也放鬆了許多，感謝輔導處辦了這個活動，讓我學習到新的運動方式。
4. 非常的有趣，利用課餘時間運動，了解和學習有氧運動中的拳擊動作，同時提升有氧運動方面的知識，也提升了體力，更學習如何在激烈運動之後的伸展拉筋，以及一些太極的伸展方式，感受自己的呼吸調整呼吸，更學會保護自己的身體避免受傷。在這次的有氧運動中學到許多，在流汗的過程感到無比的舒暢，老師也非常好、有趣，也會讓我們適當的休息，不會讓我們太過於勞累，很感謝這次有趣的有氧活動，過程中我非常的珍惜這3次的課程，雖然短暫但心情很舒暢快樂。



參與人員
講師

台南市南區全民運動中心
黃玉琴教練
報名學生



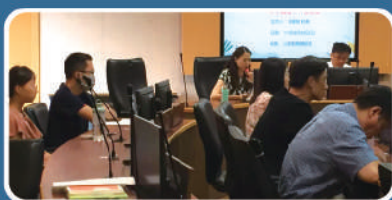
榮譽榜與精選照片



比賽名稱/項目	班級	獲獎學生姓名		名次	指導老師
113家事類技藝競賽	餐飲服務 職種	觀三乙	蔡慈芸	優勝第15名	紀依盡主任
113學年度 臺南市語文競賽— 文場決賽	字音字形	貿一丙	侯佳妤	第二名	王叙云老師
	字音字形	貿二甲	王采蓁	優勝	王叙云老師
	寫字	貿二丁	蘇璿墨	第三名	張家榮秘書
	作文	貿三甲	周宸菱	優勝	蔡玉琄老師
113學年度 臺南市語文競賽— 武場決賽	客語朗讀	廣二乙	林蔓薰	第一名	陳美玉老師
	霧台魯凱 語朗讀	觀二甲	簡傑恩	第一名	柯玉緞老師
	國語朗讀	貿三甲	鄭芷婷	第三名	劉美琴老師
	國語朗讀	廣三甲	張 尹	優勝	劉美琴老師
	臺語朗讀	商二甲	林芊妤	優勝	顏毓黛老師
2024馬來西亞國際 心算數學英文大賽	數學比賽	會一甲	林芷儀	第一名	無
	心算比賽			第二名	無
2024臺南市第一屆主委 盃中小學匹克球比賽		貿二丙	葉茗喆	冠軍	林士欣組長、 李坤州老師
		會三甲	洪晨祐		
2024天籟盃航空暨 運輸廣播詞競賽	日文組	觀二乙	郭庭瑜	第三名	廖信智老師
	英文組	觀二乙	宋品彥	佳作	
113資訊月資訊應用 技能競賽	商用專業 編輯組	資三甲	余宥萱	優勝	羅家齊老師
113年度 智慧鐵人創意競賽	技職組	資三甲	方宥凱	季軍	無
2024 WGP金融戰略王 南區錦標賽		貿三甲	林秉澤、蘇 倫	季軍	陳家紋老師
		貿三乙	鄭又勳、黃柏霖、吳秉諤		
		貿三丙	王士驍、吳宗穎、 楊泓平、劉翔承、黃瑋曉		



左 / 校長與家長日觀科接待學生合影



中 / 校長與班聯會採訪團隊合影



右 / 教師心理健康增能研習-

馬雅月亮曆分享(註冊組謝宜嫻組長)



左 / 全校輔導知能研習-青少年拒學與輔導
(曾正奇心理師)

中 / 113學年度第一學期學生輔導工作會議

右 / 社區合作機制交流座談-脆弱家庭個案
實務分享(台南市社福中心李雨珍督導)



左 / 認輔知能研習-如何與青少年互動
(南大輔諮系吳麗雲教授)

中 / 愛情價值觀探索團體(江雅慧實習心理師)

右 / 輔導處義工團成員大合影