

國立臺南高級商業職業學校

National Tainan Commercial Vocational
Senior High School

97期

輔導

GUIDANCE NEWSLETTER

簡訊

2015年11月發行

封面主題

2015日本摺紙展

家庭教育好文欣賞-

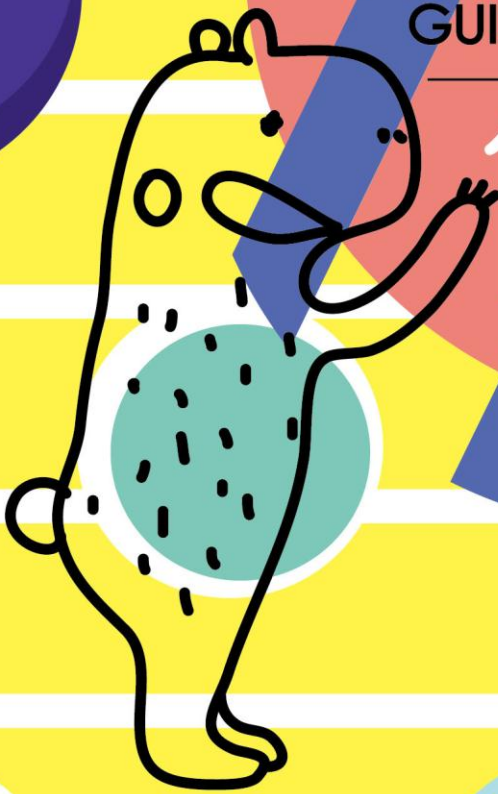
1.從反黑箱課綱事件
來看親師與學生溝通

2.青春是收集生命經
驗的好時光

南商威秀影城A場－
觀影心得分享

校園花絮

榮譽榜



2015日本摺紙展 以和紙傳達日本文化

摺紙・日本人偶「日本的日常生活」



✿ 丹野恵美子 老師 資歷

- * 1980年起創作和紙人形，同時也開設了指導講座
- * Sakura會(さくら会)工作室創辦人
- * 和紙人形教師
- * 紙工藝講師
- * 日本摺紙協會盛岡支部代表



✿ 展出緣由：

日本摺紙協會盛岡支部，東日本大震災後自2011年4月起走訪各避難所，從事受災者摺紙教學志工活動至今。對避難者的精神療癒支援活動持續進行中。

日本摺紙協會盛岡支部於地震受災地得知東日本大震災過後，台灣支援的捐款額度是世界最高。因此緣由，身為日本國民對台灣的感謝之情油然而生，進而希望能以民間力量到台灣進行國際文化交流。真心期盼以和紙人偶介紹日本文化，再藉由摺紙教學進行交流。



✿ 摺紙展 綻放之花



✿ 個人作品：
江戶時代街景



✿ 展出期間及內容：

展出期間：2015年9月30日~10月3日

2015年9月30日下午1時30分於南商藝廊揭開序幕。

展出內容：

展出期間每天均有免費現場體驗摺紙DIY教學。

日本摺紙協會盛岡支部的丹野 惠美子老師，

將摺紙文化介紹與本地市民，啟動

流契機。

這就是
綻放之花
摺紙展



從反黑箱 課綱事件 來看親師 & 學生溝通

林詠民·諮商心理師

▼現職

元品心理諮商所專任諮商心理師

▼學歷

國立東華大學諮商與臨床心理學所諮商組碩士

國立台北教育大學語文教育學系

▼專長

I 成人：

自我探索、愛情關係、分手調適、性議題、生涯探索、親職教育、人際關係、家族治療、家暴、性侵害議題

II 兒童青少年：

人際社交技巧、情緒困擾、學習動機低落、繪畫治療、自我傷害、生涯探索與規劃、自我探索、愛情關係成長、分手調適、性議題

III 演講及訓練：

志工訓練、演講主題



這一次的反課綱事件中，由單純的對課綱訴求，逐漸演變成學生與學校，甚至教育部的對立，甚至最後釀成了學生自殺的悲劇，許多人理解，為何這樣的議題會演變成這抹劇烈的局面，雙方說法越演越烈，還有人懷疑是否有幕後黑手操縱無知的高中生，其中教育部長吳思華與教育部的論述總是一致：「我們願意跟學生和平理性地溝通、對話。」但努力說了上百次的溝通與對話，又是哪裡出了問題？其實我們回過頭來細想會發現，雖然這次事件發生的遠因是一直以來存在台灣的兩個衝突史觀，但更重要的原因，是雙方無效溝通助長了憤怒。

讓我們現在來看看學生所要的：「教育部說有十足誠意和學生對談，但學生還未見到部長本人。我們拒絕私下協商後，卻被批評不願溝通！」北高聯七月二十六日的聲明稿開宗明義地寫著：「他抽籤的代表性在哪裡，為什麼對談的人是由教育部決定？」；「這很像是你單方面要學生聽你的話」，其實黑箱課綱，學生抗議重點在黑箱，而不是課綱，然而在表達過程中，學生流於情緒，也未能妥善表達自己的理念，而師長與校方因為重重的隔閡與壓力，未能直接的了解學生的想法，認為學生的訴求在考試的正確答案，導致雙方的討論雞同鴨講，足見溝通表達的方法要及早培養。

以下幾個溝通的基本原則，有助於我們在溝通時繞過認知上的盲點：

一、溝通不等於說服

所謂的溝通就是能夠正確將訊息傳遞到對方身上，又能正確接到對方所給予的回應。即使對方瞭解你所要表達的意思，並不代表著他得要照著你的意思去做，僅代表他願意參考你的意見。此外，學習溝通不是學習怎麼說，而是學習如何找到合適的時機說。而在溝通時，關係遠近也會影響對方收到你的訊息的難易度，因此建立關係是溝通的第一步。

二、分辨事實或推論

小心眼假設定律：一般來說，我們會有系統的高估自己的貢獻；而有系統的低估他人的努力。

小心自私偏頗：人們對自己的成功歸因，傾向於歸於自己的努力或能力等內在因素，卻把失敗歸於運氣等外在因素。

留意基本歸因謬誤：判斷別人的行為時，傾向於低估外在因素卻高估內在或個人因素的影響。

而建立良好的溝通的秘訣在於：

一、避免太快下判斷

我們天生傾向於根據過去的經驗來總結或歸類行為，但這常引來很多的誤解與錯誤。無論我多了解對方的過去，我都無法確定他此時此刻在想什麼。他和我們一樣，都是一個持續在改變的人，因此要瞭解對方，我們必須更專注於當下的此時此刻。

二、主動且直接的核對訊息，避免轉述

在進行溝通時，要盡量直接找當事人，避免透過他人傳遞訊息。要掌握能面談不撥電話；能撥電話不寫信；能寫信不透過他人轉達的溝通方式。

三、小心第三者有意的操弄系統

價值觀的差異常是你們無法好好合作的主因，請妳思考這是不是一個能夠改變、需要改變的問題？還是只能做到雙方都不滿意，但勉強可接受即可？切記即使誤解經常發生，也必須堅持與對方合作。

四、吵個增進關係的架

衝突的功能：調整彼此舒適的距離

- 1.請認清對方與自己有著本質上的不同。
- 2.你們之間的距離只會拉近、不會消失。
- 3.努力找到彼此舒適的距離。每一次討論、分享、爭吵、衝突，都只不過在調整你們彼此舒適的距離。
- 4.學習適應問題而非解決問題 - 不是每個衝突都要解決，搞清楚這是一個實際可被解決的問題？還是源自兩人基本價值信念差異，永久無法解決的問題。

當衝突發生時，我們該有的共識是

切記「我們的關係」比我們在爭執的這件事更重要，我們相像的地方一定不像的地方多。學習適應問題而非解決問題 - 不是每個衝突都要解決，搞清楚這是一個實際可被解決的問題？還是源自兩人基本價值信念差異，永久無法解決的問題。

最後，

找到你與對方的相同之處，是溝通成功的關鍵。

楊逸芳 心理師



●現職

寬欣心理治療所

●學歷

高雄醫學院心理系

●專長

兒童注意力與衝動控制、情緒困擾、人際困難

ADHD / 自閉症 / 亞斯伯格、個別 / 團體治療

少年十五二十時，這是一個相當美好的時刻，這時間擁有人生中很多的可能性，他影響著人們的未來，很多人多年後仍會回想這時刻的美好。

這時間正是人剛剛經過青少年的風暴期，正趨於回落的時刻，在神經心理學中，他正是發展人腦前額葉的關鍵期。這時，我們的人生課題就是要大量體驗、收集生活的經驗，學習運用這些經驗去計劃未來、尋找自我並確認自我存在感。所以生命中無論是成功或失敗經驗，這些對人們來說都是相當重要的，所以**不要因為一時失敗就沮喪**。

但是，我們正要試著去嘗試生命經驗時，在台灣常常會遇到一個狀況，就是父母親的不忍心。他們是真的不忍心讓孩子遭受失敗與挫折，擔心孩子是否會因為一時的偏頗就失敗或挫折，因為疼愛孩子反而會限制太多人生命的發展。

這時候，其實父母親他們也是處在生命的另一個課題中，就是生產與停滯不前，在這階段父母親是要學習需要改變不同的教養方式，但是一個人的習慣哪是說變就變的呢？這時親子溝通就反而變得重要了。

講到溝通，很多人都會說：“我都有講啊！”但是，你把你想要講的話說出來對方就要聽進去嗎？很多時候，我們發現就算講很多的話對方都不見得會聽進去，所以溝通技巧就變得重要了。

溝通技巧中第一個我們要注意的事就是運用我們在這階段的強項，就是感覺與想法。當你想嘗試與之前不同的形態時，你會去思考為何要這樣選擇或這樣的選擇對你的好處是什麼、壞處是什麼，思考：自己只想享受嗎？是否同時也可以負責任呢？

記得你的思考內容。再者，當你想這樣做時你的感覺是什麼？只是一味的高興嗎？還是有你擔心或害怕感覺？這些感覺也是要釐清與記得。

在與父母親溝通時，請你要有一個先前想法，**就是要讓父母親懂你**，不要認為你的建議父母親都不會接受你。然後，你可以試著將自己的感覺與想法說出，讓父母親知道你的想法、感覺是什麼，是否有讓人擔憂的地方，若有擔憂的部分，你會想怎麼去嘗試或避免的方法。

接下來，記得替自己設立一個停損點，這個停損點就是當你嘗試一個段落後，發現事情不是你想的那樣就馬上停止，不再繼續下去，減少損失與傷害。當你可以踩煞車時，父母親才有辦法讓你去嘗試，若一味的談述自己的理想卻不思考現實面，父母親也難放手讓你去飛翔，這時你再有多少億萬價值的創意都無法讓他們放心。設置停損點也有另一個好處，就是當自己在停損點處時可以停下來好好思考自己的計劃與方式，**給自己一個機會去調整、改變，這樣修正的方式反而可以讓自己從失敗中去學習達成功的路徑**。

青少年時期是一個讓人迷惑卻有無限可能性的時光，所以讓自己擁有多多的不同的生活經驗是重要且必要的，但是這些嘗試若危害身體健康或生命安全時，可能就要思考是否要做這樣的嘗試，因為這樣的負面嘗試可能會讓我們有更多的遺憾，反而得不償失，這樣就可惜了！



青春是收集生命經驗的好時光

南商威秀影城A回饋單——觀影心得分享

大法官

THE JUDGE

為推廣全校師生對親職、子職的認識與體會，輔導處今年共規劃了5場南商威秀影城活動，精選與家庭教育有關的精采好片，邀請全校同學共襄盛舉，一起來放鬆看影片，嘗試體會不同角色的心境。首部觀賞影片是由小勞勃道尼主演的大法官『The Judge』，描述兒子努力爭取法官父親的認同，感受挫折沮喪憤而離家，卻面臨父親捲入司法案件再次返家後，父子間親情與衝突的糾結情節扣人心弦，是一部將父子關係的愛恨刻劃得相當深刻的佳片。同學們看了有許多感觸，讓我們一起分享。

林妤芳主任

● 商一甲許婷綺

覺得很幸運，因為家裡環境幸福，是個自由的家庭，沒有特別嚴厲的父親。覺得主角應該會很後悔到了父親快死時，才能與他化解這場多年的冰冷親情。

● 商三甲薛任淳

在本片中，可以看到父子之間深刻的親情和矛盾，因為過往的事件，造成兩人間的衝突和多年的隔閡，其實兩人心中都有彼此，但是因為借地和想法往往又讓關係惡化。

在一番的波折和時間的催化下，兩人終於能再像兒時般，重溫父子情，感覺和我們家的情況很像。

● 應三甲陳宥榕

小勞勃道尼很帥！！其實從小和爸爸相處的時間一直不多(爸爸是軍人)看到大法官中漢克和爸爸間的糾葛，特別有感觸.....也提供了我反思，思考自己與爸爸的關係。

● 應三甲蔡瑞玲

可能剛開始晚到所以中間有些地方看不太懂，但之後真的很精采，父子到最後的互動更是感人。

● 應三甲李怡萱

經由主角和自己的爸爸互動可以發現兩人都是自尊心很高的人，不僅關心對方的時間少之又少，直到一場案件和知道自己的爸爸癌末才開始想要和他好好相處，雖然依舊會有小吵鬧，但在最後一幕時兩人彷彿又回到小時候一起釣魚的時光，而當他的爸爸對他說完最後一句話之後便安祥地走了，面對這樣真實的景象不禁哭了出來，並開始省思自己對家人的態度。

● 應三甲盧妙恩

在發生父親捲入謀殺案之前，可以看得出父親之



間的關係有對立，主角不叫“父親”而叫“法官”，甚至巴不得參加完母親喪禮後馬上回家，可是當父親捲入事件之後，他們的關係逐漸好轉。主角會幫爸爸清理身體，在父親做惡夢時陪在他旁邊並跟他聊天，縱然到最後沒有幫助父親免於入獄的判定，可是他得到了一個用錢買不到的親情，他和父親明明很在乎彼此，卻因為許多的事件造成兩方避而不見的狀況，可如今，他們終於彌補之前的遺憾，更貼近彼此的生活。

● 應三甲黃軒儀

覺得超感動，眼淚都情不自禁的留下來，也讓我更體諒到家庭的重要。

● 資二乙林欣諭

父子之間的感情難以理解，雖然看起來關係不佳，但是彼此之間還是關心的。

● 資二乙蔡雯靜

讓我覺得親情真的很重要，即使在怎麼關係不好，心中還是依然惦記著對方。



校園花絮

together forever

104年阿猴盃全國中小學跆拳道錦標賽



新生班遊輔導處



心坎社



家庭教育推動小組會議



家長日



品勢高中男子團體組



輔導豆苗培養皿

輔導義工團幹部



情緒小團體



榮譽榜

Honor Roll

104年學生美術比賽

西畫類

| 名次 | 班級 | 姓名 | 指導老師 |
|-----|-----|-----|------|
| 第一名 | 廣二甲 | 卓嘉臻 | 莫嘉賓 |
| 第二名 | 廣二甲 | 陳琬婷 | 莫嘉賓 |
| 第三名 | 廣二乙 | 吳佳宜 | 莫嘉賓 |
| 第三名 | 廣二乙 | 王銓慶 | 莫嘉賓 |
| 第三名 | 廣二乙 | 黃湘庭 | 莫嘉賓 |
| 佳作 | 廣二乙 | 洪昕亞 | 莫嘉賓 |
| 佳作 | 廣二乙 | 邱揚閔 | 莫嘉賓 |
| 佳作 | 廣二甲 | 蔡宜家 | 莫嘉賓 |

版畫類

| 名次 | 班級 | 姓名 | 指導老師 |
|-----|-----|-----|------|
| 第二名 | 廣二乙 | 賴一予 | 翁肇偉 |
| 第三名 | 廣二甲 | 沈柏誼 | 翁肇偉 |
| 第三名 | 廣二乙 | 王銓慶 | 翁肇偉 |
| 第三名 | 廣二甲 | 王姝懿 | 翁肇偉 |
| 佳作 | 廣二乙 | 吳力安 | 翁肇偉 |
| 佳作 | 廣二甲 | 黃月琳 | 翁肇偉 |
| 佳作 | 廣二甲 | 楊惠文 | 翁肇偉 |
| 佳作 | 廣二甲 | 吳宥蓉 | 翁肇偉 |
| 佳作 | 廣二乙 | 陳柑蓓 | 翁肇偉 |

平面設計類

| 名次 | 班級 | 姓名 | 指導老師 |
|-----|------|-----|------|
| 第一名 | 廣二甲 | 潘慧耘 | 李冠毅 |
| 第二名 | 廣二乙 | 陳姿榕 | 李冠毅 |
| 第三名 | 進校廣三 | 林宸漢 | 李冠毅 |
| 第三名 | 廣二甲 | 吳宥蓉 | 李冠毅 |
| 佳作 | 廣二乙 | 洪名哲 | 李冠毅 |
| 佳作 | 廣二甲 | 謝慧心 | 李冠毅 |
| 佳作 | 廣二甲 | 郭亞潔 | 李冠毅 |
| 佳作 | 廣二甲 | 吳譚姍 | 李冠毅 |

漫畫類

| 名次 | 班級 | 姓名 | 指導老師 |
|-----|-----|-----|------|
| 第二名 | 廣一乙 | 謝季書 | 徐偉能 |
| 第三名 | 廣二甲 | 王婧蓉 | 徐偉能 |
| 佳作 | 廣二乙 | 林佳潔 | 徐偉能 |
| 佳作 | 廣二乙 | 王宥南 | 徐偉能 |
| 佳作 | 廣二乙 | 洪昕亞 | 徐偉能 |
| 佳作 | 廣一乙 | 黃上瑋 | 徐偉能 |
| 佳作 | 廣二甲 | 吳心妤 | 徐偉能 |

水墨畫類

| 名次 | 班級 | 姓名 | 指導老師 |
|----|-----|-----|------|
| 佳作 | 廣一乙 | 黃上瑋 | 余佩玲 |
| 佳作 | 廣二甲 | 吳佳怡 | 余佩玲 |
| 佳作 | 廣二甲 | 黃月琳 | 余佩玲 |
| 佳作 | 廣二甲 | 盧琪方 | 余佩玲 |

書法類

| 名次 | 班級 | 姓名 | 指導老師 |
|-----|-----|-----|------|
| 第三名 | 廣二乙 | 陳鴻雅 | 張家榮 |
| 第三名 | 廣二甲 | 蔡宜家 | 張家榮 |
| 佳作 | 廣二甲 | 卓嘉臻 | 張家榮 |

各科學生榮譽榜

「2015年來恩盃全國高中職資訊能力暨創意應用專題競賽」

*程式設計組 佳作 資三甲黃揚懿、資二甲王冠博、甘城翰、林筠哲、林彭洲、謝鴻銘、邱怡倩

*資訊創意組 佳作 資二甲王冠博、謝鴻銘、吳仲倫、甘城翰、林郁昕、楊沛瑜

104年度臺南市語文競賽-高中學生組作文 優勝
賀三甲余若寧

105年度臺南市語文競賽-高中學生組
原住民族語朗讀-太魯閣語 第一名 應一乙林怡伶

教師榮譽榜

教育部104年度有效教學、多元評量及差異化教學優良教案競賽-商業與管理群 特優
陳雅婷老師、黃秀印老師、陳家紋老師

教育部105年度有效教學、多元評量及差異化教學優良教案競賽-外語群 優等 鄭舒尹老師

104年度教育部國民及學前教育署推動職業學校創意教學工作創新教學評選 銅質獎 廣設科徐偉能老師

104年度臺南市語文競賽-教師組寫字 第一名 張家榮老師

體育校隊比賽成績

104年阿猴盃全國中小學跆拳道錦標賽

| | | | |
|-----|-----|-------------|-----|
| 商三甲 | 蔡鴻億 | 品勢高中男子黑帶三段組 | 第一名 |
| 貿二丁 | 薛善丰 | | |
| 商三甲 | 蔡鴻億 | 品勢高中男子團體組 | 第一名 |
| 商二甲 | 蘇振凱 | | |
| 會一甲 | 張又婉 | 品勢國中女子黑帶二段組 | 第一名 |
| 商一丙 | 邱鈺傑 | 品勢國中男子黑帶三段組 | 第一名 |
| 商二甲 | 蘇振凱 | 品勢高中男子黑帶一段組 | 第二名 |
| 貿二丁 | 薛善丰 | 品勢高中男子黑帶二段組 | 第一名 |
| 貿二丁 | 薛善丰 | 品勢高中混合雙人組 | 第二名 |
| 會三甲 | 潘怡婷 | | |
| 會三甲 | 潘怡婷 | 品勢高中女子黑帶三段組 | 第一名 |

104年全國總統盃分齡游泳錦標賽

觀二乙 陳蓓瑩 50公尺蛙式、100公尺蛙式
女子組 第七名、第四名

104年第38屆中正盃全國溜冰錦標賽
團體錦標賽

競速團體 高中女子組 第二名
花式團體總錦標 高中女子組 第一名
花式團體總錦標 高中男子組 第一名