

輔導簡訊

98期

2016 MAY
ISSUE

GUIDANCE
NEWSLETTER

「親子桌遊安親-親子共遊」課程精彩集錦
「學生不插電桌遊體驗」課程成果紀實
「學生手機/網路成癮症狀辨識與輔導」
教師研習心得分享
名人論壇-許奶爸(許永清)
104學年度商業類科學生技藝競賽榮譽榜
校園輔導工作精選照片

輔導處將104學年訂為手機網路成癮輔導工作年，這一年我們舉辦許多相關的主題活動，包含全校教師研習、學生週會演講、認輔教師座談、學生不插電課程體驗等，希望能使大家在如今3C充斥的生活型態中，逐漸取回自己生活的掌控權。

林好芳 主任



發行人：余慶暉 校長
總編輯：林好芳 主任
編輯：沈秀琴 小姐
美術指導：翁肇偉 老師
美術編輯：廣二甲 吳佩恩、
張媿庭、陳品伶、劉品均



104推動家庭教育工作

桌遊安親系列

親子桌遊研習活動

桌遊魅力蔓延到了南商教職員工，本次研習共四次皆在假日舉行，分為上午小幼班(子女為2.5歲~5歲之教職員)、下午中高班(子女為小一~小五之教職員)，特邀桌遊名師：許奶爸蒞校分享與帶領桌遊在家教育的應用與實務，所有參與的夥伴都非常非常開心，100%希望不要結束，期待明年有機會再續辦，並且保證一定參加！

什麼研習竟然如此神奇?!讓我們一起欣賞大家參加後豐富的收穫! 林好芳 主任

- (1)(秋琴 師) 除了學會桌遊的玩法之外，這次研習還學到很重要的親子溝通技巧---先瞭解再父母訊息，奶爸以親身的經歷與我們分享，讓我們更能清楚明瞭，非常實用!
- (2)(秀琴 職員) 玩遊戲的初衷是「開心」，但常因親子之間的認知落差以致爭吵，最後卻落得不歡而散，所以奶爸的第一堂桌遊課程，就是提醒為人父母-莫忘初衷。「表示了解」、「父母訊息」及「讚美」，是第三次課程最大收穫，在遊戲過程中，難免孩子得失心很重，如何讓孩子知道父母了解他想贏的想法，並進而安慰、鼓勵取代孩子間溝通不良的衝突。即使是輸也要把遊戲(比賽)走完，培養孩子運動家精神、風度，我想這是奶爸最想傳達父母親重要的觀念及功課。四週桌遊課程收穫滿滿，在許奶爸傳授秘笈下，將親子關係互動技巧運用在平日家庭上，發現真能改善親子相處氛圍。現在，能與孩子共同話題便是「玩桌遊」，在遊戲中又能適時親子教育、培養親子感情，可謂休閒、娛樂一舉兩得。由衷感謝輔導處用心舉辦，本人成長良多亦結交許多同好朋友。

3 (魯蛋妹 校外家教志工) 很高興這次參加這個活動，平常工作很繁忙，小孩大部分也都在才藝班上課。藉由這次桌遊的課程《遊戲》的方式拉近親子之間的距離。其實我們都忽略了孩子所需要的童年很簡單。也透過遊戲的方式告訴孩子「勝不驕敗不餒」。只要享受遊戲過程帶來給我的滿足和快樂。

4 (Happy Mom 科大教授) (1)希望多舉辦此類型活動。(2)除可增進親子感情之外，活動進行中團體會發生許多衝突，讓家長和孩子都學習如何化解、面對衝突!接受「輸贏」的健康心態，更是過程中非常重要的親子功課!(3)將處罰變成好玩的活動真的很厲害!趣味中富含教育意義!

5 (Carol 師) 謝謝輔導處舉辦桌遊親子研習，讓我們能有機會多和小孩互動，也謝謝許奶爸介紹玩益智的桌遊，也加強我們父母在親子互動時應有的概念及分享秘訣-互動-連結-關係。也要牢記要放下身段和孩子玩遊戲，之後才有機會接觸孩子內心。


6 (韶滿 師) 謝謝輔導處犧牲假日，用心舉辦親子皆宜的桌遊研習。藉此研習，溫習親子互動技巧，藉由桌遊增強親子互信，增加良性互動!大人小孩皆有滿滿的收穫!

7 (忠毅 師) 能夠參加到這次的研習，真的是很棒的體驗，尤其主辦的邀請專業的講師和帶領小朋友的老師都是讓這次研習如此成功的關鍵。再加上有老師把小朋友安頓的好，夫妻才能真正好好參與研習，一同成長、學習，相信夫妻能透過一個活動學習新的想法，相信對家庭幫助絕對是最大的。

8 (官 護理師) 覺得桌遊活動非常有趣並可增進家庭成員互動及感情，是非常有意義的活動。我之前看親子天下桌遊100時，就很想在家中運用，但願小孩加上另一伴沒興趣感覺難推動。正好有此活動可全家一起來，也幫助我說服另一伴桌遊的重要，真的是一舉兩得。

9 (貴芬 師) (1)這次活動最大的收穫，就如講師所言，遊戲的目的是為了「開心」可我們在陪孩子玩時，常忘了這點。(2)在遊戲的實作過程中，講師一直用「正向的鼓勵方式」引導孩子投入，這在無論是親子教養或教學都是很重要的概念，但我們常常一心急就忘了，很感謝輔導處這麼用心且辛苦的辦理此研習，讓我們獲益良多。





手機網路成癮輔導工作

不插電課程 學生桌遊體驗

南商首度擴大範圍納入同儕輔導概念，辦理學生不插電遊戲課程，希望有效促進同學降低網路使用及替代虛擬情境營造個人人際關係，促進其人際溝通技巧。同學們只要參加過都非常喜歡，讓我們一起看看~~

1. 體會到不同款的桌遊遊戲，每一種不同的桌遊都有它的奧妙所在，第一款的「拉密」，需要在限時內迅速的動腦算數，還需要眼力來觀察；第二款的「達文西密碼」，除了要有運氣外，也要有記憶能力；第三款「富饒之城」，雖然沒有玩完這局的感覺，但至少碰觸後瞭解這款遊戲蘊含了很多，玩越久越多輪回，就可以體會它的有趣。桌遊是老少咸宜的活動，能夠在學校體驗到，我覺得很值得！ 商二甲 蔡詩涵
2. 其實我之前完全沒有接觸過桌遊，加上一開始聽到要跟不認識的同組有點緊張，但在開始玩後我發現跟我想像中的不太一樣，並沒有想像中的那麼恐怖反而可以很開心、放鬆的去體驗不同的遊戲，我想以後如果還有類似的活動，我應該也會嘗試報名參加吧！ 貿二丙 吳詠薇
3. 覺得輔導處辦的這個不插電的桌遊很好，平常總是當低頭族滑手機，難得有這種機會可以來參加這種體驗，可以不用滑手機和朋友聊天，可以直接與人面對面交談、認識這種感覺真好！這次的桌遊了解朋友、認識新朋友，真棒！ 貿二丁 曾瓊珍
4. 次的桌遊非常有趣，每一回合都要細細觀察他人的表情、動作、眼神，還有談話間的小細節，還要從別人的個性去思考，從一個很簡單的小遊戲，可以讓我們的思路千迴百轉，還可以藉此看看自己是否了解別人或是別人是否瞭解妳，多注意到平常和自己相處的人、事，是一個非常有意義的益智桌遊。 應三甲 黃軒儀
5. 在這個每個人都喜歡滑手機的時代，很少有機會可以和朋友聚在一起玩桌上型遊戲的時間，透過第一次的桌遊體驗，學習到可以從大家對圖片的看法了解一個人的個性，過程很有趣，也增進同學間彼此的感情，桌遊真的是一個很值得體驗的一項活動。 應三甲 徐培甄
6. 我覺得經過這次的桌遊主題，可以勇敢的表達出自己的想法，而且原本很內向的自己，不太敢和不認識的人有太多的交集，但經過這次的課程，也發現自己能跨出一小步，打開自己都解不開的心防，去認識更多朋友。還有，和朋友一起玩這桌遊時，也發現有時的我們是有默契的，對一些事情的看法是相同的。 資二乙 張祐寧



名人論壇-許奶爸

桌上遊戲裡的真實人際互動

「桌遊裡的真實人際互動，在手機裡面是找不到的！」

桌上遊戲活動進行時，參與的對象可以有自然的口語互動、甚至眼神的交流、有的時候就這樣聊起天來了，聊的話題可能是跟學校有關的，可能是跟家庭有關的，甚至有可能是跟自己有關的事情，這就是人與人之間的真實人際互動。

桌上遊戲，是一種不插電遊戲！只要有人、有一個平面，不論是桌子或是地面，就可以馬上玩起桌上遊戲了！桌上遊戲也是在國外盛行已久的休閒活動，與時下社會中的眾所皆知的手遊有著完全不同的風貌，桌上遊戲活動進行時，可以跟參與遊戲活動的人可以有眼神上的交流與言語上的互動，有直接且立即的人際互動與回饋，不像玩電腦遊戲或手機遊戲一樣，要一直盯著動態螢幕看，被遊戲的華麗聲光效果吸引，久而久之，現實生活上的人際互動就不知道該如何進行了！

根據以上調查與資料顯示，青少年的大幅使用手機的習慣已經非常的明顯，不論是家長或是學校的老師，都對這樣的情況相當的擔憂，不僅只是網路上的中多網路犯罪案件的發生，青少年們的人際互動更是一大隱憂！那到底應該怎麼辦呢？我們可以做些甚麼呢？讓同學們可以暫時的「放下手機」，跟我們互動一下呢？最近相當盛行的桌遊活動，是一種很值得嘗試的方式！因為桌上遊戲活動，可以創造真實的人際互動！

由於平板電腦與手機操作便利，讓青少年行動上網比率也大增。行動上網比率大幅增加，最年輕的調查族群12到14歲也從41%大幅成長至72%（2014，台灣無線網路使用調查，台灣網路資訊中心）。

根據2008年由富邦文教基金會委託政大媒體素養研究室策劃執行的「全國青少年媒體使用行為研究調查」顯示：青少年一周接觸媒體的時間高達四十三個小時，比成人一周上班的時間還多；而網路是青少年認為最重要的媒體，但有高達四成二的父母，對孩子上網的時間跟內容完全沒有限制（2008，全國青少年媒體使用行為研究調查，富邦文教基金會）

另外，在2014年由台灣網路資訊中心（TWNIC）公布的台灣無線網路使用調查也指出，全國12歲以上民眾共有1637萬人有上網經驗，根據昨公布一份台灣最新無線網路使用現況調查，曾使用網路民眾中，行動上網率近78%，其中除12~14歲青少年，行動上網比率由前年約40%上升至近71%。



我曾經擔任國中、高中的桌遊社團指導老師四年的時間，也有將近一年帶領有國中的中介教育課程經驗，甚至也持續運用桌上遊戲跟一些青少年關懷協會的中輟生來談論人際互動其實，在我的中介教育課程中的某些孩子們的遊戲理解能力，是會比某些一般國、高中生的理解能力還要好的，甚至有些孩子會跟我說「別的不會，玩遊戲我最厲害！」



「我們是想要玩遊戲而來玩遊戲，而不是想要學習而來玩遊戲」

我們只要單純的把桌上遊戲活動當成是一種日常生活中的一種「休閒活動」就可以了，沒有目的性的跟學生、朋友一起進行桌遊活動，自然就可以感受到遊戲帶給我們最單純的開心與快樂了，孩子們自然會將進行桌遊活動感受到的愉悅感覺記住，帶入到他們的生活中。

另外，在實際帶領國、高中桌遊社團的經驗中發現，其實，有為數不少比例的學生不喜歡需要動很多腦筋、深思熟慮的策略、思考遊戲，例如：卡卡頌、拉密；反而喜歡規則簡單、不需要太繁瑣的規則的小品或派對遊戲，例如：傳情畫意、麟小豬；但也有喜歡互動性較多的遊戲，也就是互相害來害去的遊戲，也比較受學生們的歡迎，例如：BANG！骰子版、出包魔法師等遊戲；以上都是可以參考的遊戲類型；不管是學生們喜歡的是哪一種類型的遊戲，重點是他們想要一起玩桌上遊戲，真實的人際互動就是這麼簡單的出現了。

其實，一起進行桌上遊戲活動，就是單純的陪伴概念而已；沒有太多的預設立場，我常在我的講座上分享：「我們是想要玩遊戲而來玩遊戲，而不是想要學習而來玩遊戲。」

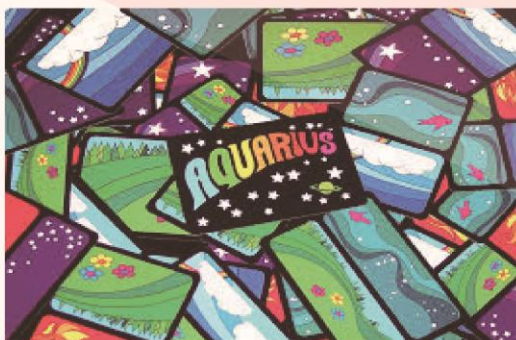
一說到要玩遊戲了，眼睛可都會亮了起來！而我就在兩堂課的時間內，做的就是陪伴他們一起玩桌上遊戲，同學們為了要在遊戲中勝出，就必須要專心的思考遊戲該怎麼進行，甚至布局自己的策略，這樣一來，根本沒有太多的時間再去分心滑手機了，甚至在玩桌遊的過程中，開啟了溝通的另一種管道，藉此可以讓我們對彼此之間更熟悉，甚至安全感的感受有油然而生，也就這樣，少了一些滑手機的時間，卻多了一些時間，讓他們回到現實生活中進行人與人的人際互動。

既然桌上遊戲活動可以創造真實的人際互動，那要怎麼讓同學們很快的進入桌上遊戲世界呢？建議可以先從玩一些規則簡單、不用等待太久時間輪流的小品遊戲開始接觸（註一），再慢慢的增加遊戲的困難度，讓學生挑戰更高階的遊戲（註二），就好比給學生一個好的鷹架去走，這樣一來，學生們才會更願意去嘗試，建立學生對桌上遊戲的自信心、成就感，或者是從合作性遊戲開始玩起（註三），因為合作性遊戲比較沒有勝負競爭的衝，也是個不錯的遊戲挑選方式。

Let's Play Together



水瓶座桌遊卡



進行桌上遊戲活動的過程，更棒的是，在過程中更有可能看見學生的另一種天賦，也藉此可以引導孩子們看見自己擅長之處，甚至看見自己的天賦。陪伴，就從陪孩子玩一場桌上遊戲開始。桌遊世界裡的真實人際互動，也會因此而開始！

參考資料：
富邦文教基金會-「2008全國青少年媒體使用行為調查」記者會
<http://www.fubonedu.org.tw/projectAction-View.aspx?itemID=new20081016163820LL3>
青少年行動上網率 衝破7成
<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20150131/36362550/>

年齡層	去年	前年	年齡層	去年	前年
12-14歲	71.7%	40.9%	35-44歲	85.4%	66.6%
15-19歲	71.7%	56.0%	45-54歲	71.6%	52.2%
20-24歲	92.4%	70.2%	55歲以上	52.8%	32.9%
25-34歲	87.7%	80.2%	總平均	77.8%	59.7%



全校教職員工暨認輔教師輔導知能研習- 學生手機/網路成癮症狀辨識與輔導

◎研習內容

網路成癮議題是最近新興的議題，為了增加教職員工對於網路成癮的成因及處遇相關知識，特別請有20年臨床心理實務工作經驗的葉金源心理師到場演講。

演講過程中，葉心理師時常與台下聽眾互動，並深入淺出的說明，以臨床心理學來看，人是如何思考、接受資訊，以及成癮的機制為何，在了解後進而能針對性的覺察並達到改變的目的。

◎講座簡介

姓名：葉金源

學歷：高雄醫學院心理系

現職：寬欣心理治療所-副院長暨資深督導心理師

專長：壓力調適、情緒管理、自我成長、人際困擾、親子關係、兩性問題、心理治療



網路成癮研習心得 總務處-柯長志先生

網路成癮研習心得 教務處-王詩婷組長

網路成癮是現代許多人的通病，無論在哪些場合，經常可以看見人手一支手機或平板電腦，彷彿老僧入定般盯著螢幕，滑動手指，對外界的風吹草動無感，一顆心隨著網路世界起伏。不諱言，網路是一項便利的無形工具，它加速資訊的流通透明，讓我們不出門便能知天下事，為生活增添趣味。然而，要是長時間沉迷於上網，只要一不使用就會感到焦慮，甚至影響到日常生活，那就必須小心了。

身為教師，在課堂上最不樂見的現象之一是學生上課不專心偷玩手機，這樣的亂象只會越來越普遍，它已經成為現代教師必須面對的課題。

然而，網路世界的資訊有許多是膚淺片面且毫無意義的，成癮其中，其實只是大量接受垃圾訊息而不自知，對日常生活也會造成深淺不一的負面影響，人際關係疏離就是其中之一。因此，若要滿足我們經常感到空虛無聊的心理需求，又要讓負面影響減少到最小，就是以其他更有意義的習慣或興趣來取代網路，例如閱讀、運動等。

我個人不否定網路世界帶來的樂趣，記得曾經沉溺其中一段時日，後漸漸發覺很浪費生命，才趕緊尋求其他活動來取代。而較擔心的是，連大人都這麼難克制了，若這些網路成癮的孩子本身沒什麼人生目標，不曉得每天來學校的意義為何，即便師長苦口婆心、耳提面命，恐怕也很難去改善這樣的行為，因為有時還牽扯到家庭功能健全與否及整個社會氛圍的問題。

總之，網路扮演能載舟、能覆舟的角色，希望我們能更加關注網路成癮所帶來的問題，因為那不只在教育現場，而是已經存在在日常生活裡的嚴重課題了。

這次研習最大的收穫是在講師的引導下對自己的大腦有著另一種面向的觀察和啟發，我們常常聽到有人(尤其是青少年)會抱怨生活很無聊，每天沉浸在網路和手機的虛擬世界中，除了網路和手機能給人即時成就外，就是因為它每天能灌輸小確幸在我們的大腦感覺層中，和現實世界的刻版相比，虛擬世界是立即且有趣的多，但也因這些持續短暫刺激而逐漸麻痺了大腦的思維能力，讓大腦日漸空白弱化而沒有獨立自主的能力，獲得越多的小快樂的同時，代價卻是自己的未來，隨著日復一日的沉溺和放縱，讓每一個成癮的人，漸漸的不再思考，取而代之的是網路和手機的資訊逐漸控制大腦的思維能力。

若然而，恐怖的是，這些網路和手機的資訊卻是那些想要賺你錢的公司所塑造的。這個世界已不再是古典經濟理論下的需求決定供給，而是變成跨國公司用廣告和行銷創造需求，使得這個世界變成新殖民主義的時代。想要重新在這個資訊爆炸的時代重新取回人生自主權，方法無他，唯有重新開啟自己的感官，藉由眼、耳、鼻、舌、身、意等六感重新和這個現實世界接軌，好好的體會這個世界所要告訴我們的一切，自己親身去嘗試，而不是透過網路和手機等虛擬世界去體會。

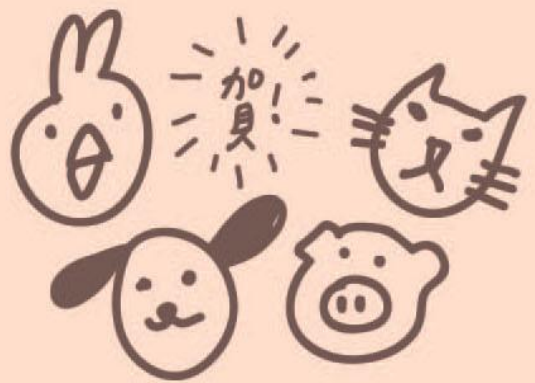
常看到人分享台灣的美景，即使再美，按再多讚，睡了一覺起來，都是過眼雲煙，倒不如背起行囊，一步一腳印踏遍這個生養我們的台灣，那種真實、那種存在，才是真正能豐富我們生命，讓生命沒有遺憾的人生回憶!

其實，水能載舟，亦能覆舟，虛擬世界提供了許多便利和資訊，但唯有本心安定，才能真正享受這些便利，而不是被這些物欲掌控，僅此戒之。

全國高級中等學校 104學年度 商業類科學生 技藝競賽 超人榜



組別	班別	姓名	名次	獎項	指導老師	參賽人數
職場英語	應三甲	張舜恩	第1名	金手獎	鄭舒尹老師	63人
商業簡報	商三甲	蔡宜婷	第6名	金手獎	呂蕙貞老師	110人
文書處理	資三乙	方雅筠	第12名	金手獎	楊基宏老師	119人
電腦繪圖	廣三甲	許瑀真	第12名	金手獎	孫聖和老師	81人
程式設計	資三甲	黃揚誌	第13名	優勝	林文雄老師	61人
網頁設計	廣三甲	陳沛愉	第23名	優勝	徐偉能老師	81人
餐飲服務	觀三甲	葉承晴	第49名	優勝	張芳慈老師	167人



得獎同學及指導老師與校長合影：





大學申請書審及面試指導說明會



輔導處處務會議



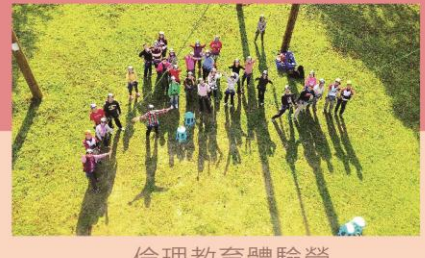
輔導豆苗培養皿課程



親子桌遊研習活動



義工大會



倫理教育體驗營



茶席體驗課程



倫理教育體驗營

精選照片



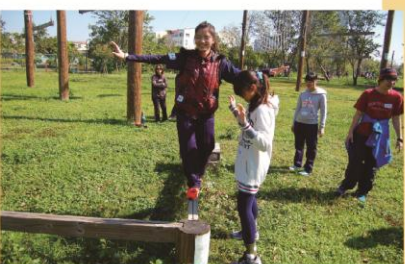
茶席體驗課程



大學申請入學模擬面試



芳香療法工作坊



倫理教育體驗營



升學輔導教師工作會議



電腦手機成癮問題分析與輔導策略