

輔導簡訊

GUIDANCE
NEWSLETTER

99期
2016年
11月發行



輔導股長幹部訓練



義工團面試



全體教職員工性別平等知能研習



桌遊類型與遊戲設計理念分享講座



家長日活動-親師座談



家長日活動-專題講座



全校教職員工暨認輔教師輔導知能習



班遊輔導處



高一新生憂鬱情緒健檢



高二興趣量表施測



高三高中職學生學習與讀書策略量表施測



輔委會及家庭小組推動委員會議



狂賀：

本校榮獲「105年度推行輔導工作
績優學校」



休閒輔導-夫子開講

1. 休閒活動知多少
2. 休閒活動一二三
3. 親子活動與休閒
4. 我在菲律賓Olango島上國際志工的日子
5. NO GAME NO LIFE
6. 旅行這條路，踏上了就停不下來

『幸福時光·愛的語言』

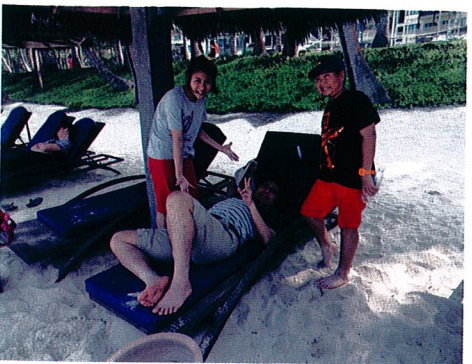
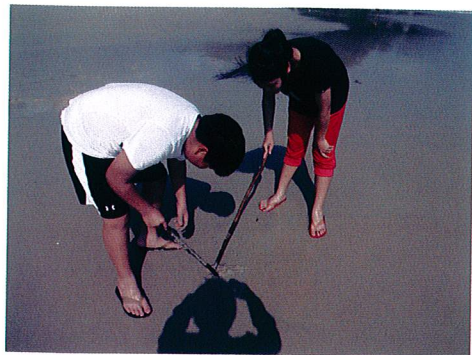
-i love戀愛時光地圖網學生心得分享
校園輔導工作精選照片



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 李淨雲 邱子恩
 許好營 楊書諭

親子活動與休閒

自然科/徐閣良 老師



一般人於百忙工作之餘，最能讓自己身心靈放鬆片刻的方式就是在假日從事最適合自己的休閒活動，如靜態、動態或室內或室外。

而我平日教學與學生互動之餘，即時常利用假日和家人及朋友們數個家庭一起到戶外遊憩與露營。今年10月初我們即相約到台南北門雙春濱海遊憩區遊玩，它是台南市最北端的海濱，園區內的自然景觀與生態十分豐富，沿著園區道路依循著海浪聲前進，映入眼簾的是一望無際的大海，聽著風與海浪交織的動人音樂，並與孩子們踩著乾淨海沙一起在偌大海灘上無拘無束奔跑，內心隱隱產生一股悸動，深深覺得想把這屬於「台灣-福爾摩沙海島」之美與大家共享。

傍晚時刻我們沿著園區搭好的木棧道一路向內探索，發現到另一美景--紅樹林生態，而當天因下著微微細雨更襯托出海茄冬、水筆仔等紅樹林的朦朧美，如此靜謐的景色與畫面，除讓我們暫時忘卻平日之煩憂外，更能幫助我們洗滌心靈、感覺耳目一新。心中浮現『大自然』就是一本最好的教科書，而這正是書本中無法體會到的感受啊!到了晚餐烤肉時刻，各家婆媽皆使出看家本領，讓等一旁的孩子們已飢腸轆轆等不及要大啖火鍋及烤肉等佳餚，而飯後餘興節目，更加熱絡現場氣氛，大家笑成一團，好不熱鬧呀!那種情景讓我深深體會親子間的互動是無法以筆墨形容的。

踏上歸途時總是最依依不捨，而孩子們也一定會問下次何時再出遊，這表示每次的休閒活動都帶給大家很棒的感覺，我很喜歡這樣放鬆舒服又有意義的活動。所謂『寓教於樂』，能與全家人於假日閒暇互動，說、笑聲此起彼落，讓參與的成員都有一份歸屬感，並帶給大家幸福與快樂的感受，相信這一連串的休閒活動都將成為我們這一家最甜美的回憶。

我在菲律賓

OLANGO

島上國際志工的日子!

觀光科/張芳慈 老師

這座小島物質不充裕，沒有豐盛的美食、便捷的交通、充沛的能源...，雖四面環海，卻不是觀光勝地，保留著那美麗的風景及人民傳統的生活習慣，而人與人之間的距離更是親密，居民發自內心的笑容，融化在我心，毫不吝嗇地與你遊玩拍照，加上陽光照射於椰子樹林間，吹著徐徐微風，那一幕幕的感動已烙印在心裏。

對於習慣生活於都市的我，無法想像能在這裡生活9天，只有一桶冰涼的淡水洗澡，鋪著睡袋躺在地板睡覺，腳掌及腳趾頭沒有乾淨的一天，沖馬桶及洗衣服還須撈井水，人跟狗、蟲、蚊、蠅共同生活...，也不只有偏壞的體驗，島上負責我們膳食的Cooking Mama，所準備的餐食好吃美味，有飯、菜、湯及水果!零食也好多樣式，每天都可以點不一樣的口味，碳酸飲料超便宜。PS以為去較落後的國家，體重會變瘦，沒想到回台灣變胖了，小腹也變大了...。除了食物，還有佈滿星星的夜空，24小時不停歇的歌聲，雞犬的沸揚聲，鄉下的生活步調，這體驗是很難忘的。

主要服務項目為數位攝影組及包裝組，這兩項皆屬於幕後的工作，記錄團體所有的活動，不斷地拍照及攝影，而包裝組則是事前的準備工作，做出活動組及教學組所需用到的道具，讓活動更添色彩。到當地則教導小朋友有關電腦最基礎的應用，如：Word、PPT、EXCEL...等，對我們來說再簡單不過了，但在資訊貧乏的Olango，有電腦可以使用是一件很幸福的事。每當小朋友學成一項動作，那興奮的雀躍溢於言表，你會發現，服務中受到小朋友很深的影響呢~



HERE



最後一天的成果展現，更是令人感動，短短的時間內，小朋友所學習的電腦能力、與他們所培養的默契等都是這段旅程最大的收穫。這段旅程讓我最讓我印象深刻的是人，Olango的Local Leader說：「我們不喜歡都市人擠人的生活，雖說小島物質不充裕，但這才是我的家，家就是每天跟家人在一起，做自己喜歡的事，沒有錢沒關係，因為這些幸福是錢也買不到的。」聽到感觸很深，也讓我想了很久，幸福沒有定義，只要自己的心是優渥的就好了。透過多做好事及與人相處來使心靈成長茁壯更不追求名利，活在當下，用小小力量改變大大世界，多為別人著想，並感激所有的一切，讓自己人生活得更精采。 2016.01.28-02.05



NO GAME NO LIFE

輔導處/專任輔導/劉柏寬 老師

諸君，我喜歡遊戲。世上許許多多的遊戲，我都喜歡。角色扮演的故事吸引我，DOTA可以享受被朋友CARRY的感覺，動作射擊有全神貫注的刺激；而連線有和他人一同的歡樂，單機則更能專注於自己的感受。

即使玩的是同一款遊戲，用不同的心態去玩就可以完全不同的體驗，可以用for fun的心態在玩遊戲，或是挑戰自己極限，追求更快更好更快的紀錄在玩；刷裝備可以是為了有更好的數值，獲得他人認可；亦或是單純喜歡這件裝備的外型，是和自己喜歡的角色同款。

遊戲並不是好的或壞的，但確實有其魅力對我們造成好的或壞的影響；我為了虛擬的裝備參與各式各樣的團體，結識了各式各樣的人，他們的一言一行，我欣賞或不欣賞的，直至今日都仍然影響著我。

當然也曾轉戰過許多不同的遊戲，因為我想尋找自己最喜歡的一款；也待過許多不同的團體，想找尋自己最感自在的氛圍；不斷的了解自己，了解遊戲，以及決定自己在遊戲裡的定位。

十幾年玩下來，遊戲本身是虛幻的，可能因為遊戲公司倒閉全部消失，或者版本更新打掉重練；一場場會戰，完成一個個任務，那都是短暫且容易消逝的；但有些感受及回憶雖不能說是永恆，但至少對我而言，是可以在心裡雋永，而那才是屬於我自己，有價值卻不值錢的；我十幾年遊戲生涯，留下的都是可歌可泣的蠢事，而不是當初辛苦湊齊的裝備。

我這才發現，遊戲本身並沒有什麼樂趣；真正有樂趣的在於玩，在於思考、決策，並承受後果，再一次選擇，而選擇帶來的諸多感受，那能讓我感到樂趣，我也才知道，我想如何活著，我想活出樂趣，所以我用心的玩人生這場遊戲。



我現在仍在遊戲著，在虛擬或現實的人生中尋找、創造並努力保有我的樂趣來源，如果說興趣的定義是「人類在空閒時間喜歡做的休閒活動」，那感受「活著」會是我主要的興趣，並。且我樂此不疲。



註：
DOTA(拆塔型遊戲)：
即把對方建築打爆為目的
的遊戲類型。



旅行這條路，踏上了就停不下來

輔導處/商經科實習老師/周芋均

休閒娛樂在現今社會，是人們緩解壓力，平衡生活的精神糧食之一。有品質的休閒不僅能使身體達到放鬆，亦能讓內心感到快樂。

隨著年紀增長，在休閒娛樂的選擇上也大有不同。大學時期，每周固定進行兩次的籃球活動，以此為基底加上規律的跑步行程，透過運動促進身體分泌腦內啡(β-endorphin)，快樂感與幸福感一擁而上。

出社會以後，逐漸從外在的身體保健轉為內在的心靈充實。從忙碌中挪出假期，進行一趟深度慢遊，近在台灣，遠至美洲。旅行不僅只是走訪於不同縣市與國家，更重要的是文化的探索與認識。將知識活用於生活，學習開發出自己帶的走的能力。

旅行這條路，一旦踏上便停不下來。在大部分人的眼中，總認為出國是生活較優渥者的專利，完全不然，從學生時期只有零用錢可以自由支配的經驗累積下，想盡辦法讓每一分錢達到最大的效益。

不管在交通或是住宿皆須採取應對策略，購買廉價航空，不斷間比價，選擇hostel，除了降低花費外亦可結識各地的

背包客，雙腳可以到達的地方，必定使用走路順便欣賞沿途未知的景色。

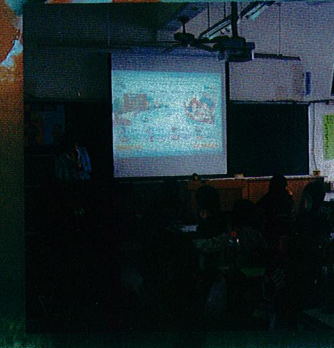
旅行過一些城市，我始終認為，路上最美的風景，是人。藝術家田定豐：「每一次的旅行，都是自己跟內在生命對話的過程。」透過旅行，讓繁忙的日子找到中繼站，每每踏在不同土地上，所看見的人與風景，都是旅途中最迷人的過程，出走的可貴在於使我重新思考自己的定與生命的價值。

當學生最幸福的事莫過於有許多長假可以運用，充分掌握校園學習外，有機會也應善用自己的力量，從心出發，規劃一趟屬於自己的旅遊！



「幸福時光·愛的語言」 -ilove戀愛時光地圖親密關係強化與 婚前準備互動關係學習網學生心得分享

- (一) 可以了解到從認識、聊天、相戀、吃醋、吵架、分手得戀愛過程中，學生是否談戀愛？就算談了戀愛真的有可能和對方在一起很久嗎？會不會受到家長反對？對方會不會因為年齡太小而只是玩玩這段感情？這些等等問題都值得我們去思，就算最終這段感情以分手收場，我們也必須尊重對方，給彼此一個自由的空間。
- (二) 我認為這個網站可以讓自己更了解自己對愛情更多的認知，也很有幫助，在愛情方面遇到的過程中，從剛認識到在一起或分手，任何問題都可以在這個網站得到解答，且透過分組討論和其他同學之間的互動，了解其他人對愛情的各種看法，在利用網路上的測驗讓自己更了解在愛情方面的看法。
- (三) 我認識原來有這個特別的平台，最後透過分組討論了解每個人對於愛情有不同的見解，從高中職適不適合談戀愛到分守候如何讓自己過得更好，從暗戀到如何讓感情加溫，這些過程雙方必須保持理性，互相尊重，互相學習。總而言之這個平台讓我們更加認識愛情。
- (四) 我認為最大的收穫是可以幫助自己更了解戀愛的過程中可能遇到的問題，可以透過網站上的問卷，解答自己本身的疑問，也可以在網站上問自己想要問的問題，獲得專家解答。
- (五) 讓我更了解男女在相處、戀愛，分手上能如何面對，也能欣賞一些有關愛情的電影片段，等到以後用到時，才能更理性或以更好的方式處理愛情，使心情不會太過低落。
- (六) 更了解如何維繫感情以及往後面對失戀時樂觀的態度，和調適的方法，也學到了跟男朋友吵架時該怎麼處理，知道有這個學習平台後，就不用擔心感情出問題時要找誰了。
- (七) 我從中學習到了如何表達自己的感情，試著了解對方的習慣，喜愛的事物等，並能得知對方是否真的知道自己，再與他交往不要因為一時衝動，而讓自己後悔，雖然一開始很甜蜜但家人才是最重要的。
- (八) 愛情裡開始一段感情需要的是感覺，但維持一段感情的是習慣。愛人在愛也不會一直保持著心動與感覺，那樣的愛會很累人，走在一起是緣分，靠著心動喜歡感覺。而，一起走在是幸福，全靠習慣、堅持、包容。



休閒活動 123

實習處/就業組/陳坤德 組長

本人從事教職平時工作形態都偏靜態活動，為了能使身心平衡，因此，大部份休閒活動規劃都偏動態，常做的運動包括：走路、慢跑、打排球、打羽球、騎自行車、爬山等活動。在時間和資源有限的情况下，同時為了增進親子關係及生活樂趣，也讓休閒活動能有個挑戰目標，曾經安排過具有挑戰性的親子活動，如自行車環台、爬百岳、國際志工等等：



(一) 自行車環台

在兒子國小畢業那一天，進行為期十天的環台之旅，並將武嶺納入行程，讓這次的行程增加一點點風險，並添增挑戰及樂趣，同時也圓自己兒時的夢。

記得當天在颱風的威脅下，我們仍選擇如期出發。活動過程中，事前雖然用心規劃，但總趕不上天氣及環境的變化，曾發生迷路、走錯路，而向陌生人問路等窘境，過程也讓我們看到台灣人的良善。

十天自行車環台之旅太珍貴，因這十年的朝夕相處，讓彼此更了解也更有默契，讓日後親子溝通上更容易。

旅行中走過未嘗走過的路，去過不曾去的地方，感謝老天！讓我們有一個多彩多姿的旅程～

(二) 爬百岳

台灣是一個美麗的寶島，擁有FORMOSA之美稱，3千以上的高山即有268座，足見山林資源及生態的豐富性。

每座山岳如同一位朋友一樣，都有它獨特的故事及美景。為了將因素控制到最小，每座百岳行程安排都是自主規劃，以期符合自己的需求且時間也較好安排和掌控，由於高山不能控制的變數很多，如：天氣變化、山屋是否能抽中、當天的體能...等因素，更能體會計劃有時永遠趕不上變化。

爬山最興奮的時刻是事前規劃，在網路上欣賞別人爬山的美麗圖文（增進閱讀及解讀能力），讓人為之嚮（神）往。等到真正爬山時，才是痛苦的開始，這樣的過程如同人生一樣，努力不一定有收穫，但不努力走肯定沒有美麗的日出或晚霞可看喔！

爬山過程有苦也有笑，重要的是事前準備周詳，不能有所閃失，因為，平安下山才算圓滿成功，且「山永遠在那」，隨時隨地都歡迎大家來親近祂！

←簡單行李就上路！



↓高山杜鵑花北大武山



休閒活動知多少

實習處/就業組/陳坤德 組長

一、何謂休閒活動

休閒活動是什麼？它是一種自然、簡捷而且直接體驗生活周遭的活動，期待透過這些活動：獲得快樂、增進身體健康與增加生活的多樣性、增加個人的自由感（sense of freedom）、體驗各種生活目標，並對角色楷模進行認同、發展人際關係與建立友誼、娛樂與鬆馳及經由需求的滿足而平衡人生而言（Bloland, 1987）。

二、利用正當的休閒培養帶著走的能力

休閒活動的功能相當多，特別對青少年的學生而言，由於仍處於學習的階段，課外的時間較多，如果能參與正當的休閒活動，就能獲得很多種的能力，例如（Bloland, 1987）：體驗成就與能力、促進創造力與自我表達的能力、提供自我成長與自我界定的機會、自我實現與發現個人的人生意義、發展個人特質與人格、發展人際關係與社會技巧、達到或維持身心健康及促進學業進步等。

三、休閒活動模式：

休閒模式	定義	種類
感官享受	滿足生理感官上享受，沒有壓力與目標的學習，目的在於鬆弛筋骨，抒解工作帶來的負荷。	餐飲美食、溫泉水療、卡拉OK
體能運動	藉運動提升自我的身體效能，透過休閒活動在追求健康，同時獲得友誼夥伴。	球賽、慢跑、游泳、舞蹈
藝術人文	追求精神上的充實與愉悅，欣賞自我與他人的成就，休閒的目的在追尋創造鑑賞的能力。	樂曲欣賞、繪圖雕塑、寫作閱讀、編織、攝影
山野探險	進行有冒險性質的野外活動，其目的不在追尋技能的學習，而是學習過程的體驗，增進自我的認識，試圖了解他人、或人與自然的關係。	攀岩、爬樹、操舟、野外求生、爬山
家居生活	培養家居生活的獨立能力，體驗家事生活操作能力，目的在增進親子的互動。	檢修水電、粉刷牆壁、花木植栽、寵物飼養
觀光旅遊	透過旅遊了解各地鄉土、人情、文物，目的在於增廣個人見聞，體驗不同的生活方式。	古蹟探訪、生態觀察、耆老訪查、尋幽攬勝、宗教朝聖