

虎緣輔語

第63期

(原弘毅之聲)

本期主題：生命教育

國立虎尾高級農工職業學校
National Hwei Agricultural & Industrial Vocational Senior High School

發行單位：國立虎尾農工輔導室

發行人：李重毅

編輯：輔導室編輯小組

校址：雲林縣虎尾鎮博愛路65號

電話：05-6322767

網址：www.hwaivs.ylc.edu.tw/

校長絮語

綻放生命的美好，成就亮麗的未來

◎校長 李重毅

美國作家塞繆爾·厄爾曼曾這麼描寫道：「青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志，恢宏的想像，炙熱的情感；青春是生命的深泉在湧流。」目前處於高中階段的同學們，正值青春璀璨的年代，對生命要保持熱愛，對生活要充滿熱忱，對人生要有所追求，得意看淡，失意看開。在生命的旅途中，有坎坷就會有歷練；有浮沉就會有懂得；有陽光就會有希望；有雨落就會有詩意，人間三千事，淡然一笑間。面對人生種種境遇，選擇一笑而過，是一種人生的優雅。不管遇到什麼樣的困難，只要自己願意傾盡全力來解決，當你發現自己其實無能為力時，一定會有救星出現在你身邊的。當救星出現時，不要以為別人伸出手是理所當然的，請用心感受，這時你心中便會湧出一股不可思議的力量；當你超越極限時，就會有意想不到力量湧出。

2016年國立和美實驗學校林依淳同學榮獲總統教育，小時候因意外受傷無法行走，但她沒有因此放棄，反而積極努力克

服身體障礙，不僅學業成績名列前茅，參加各種身心障礙競賽也都是金牌常勝軍。她秉持以順處逆、力爭上游的精神，不畏艱難，在游泳比賽活動中發揮生命熱力，展現特殊才能出類拔萃的典範。

美國鋼鐵大王，安德魯·卡內基亦曾說：「無法激勵自己的人必須甘於平庸，不管他們的其他才能有多出色。」勉勵每一位同學們，內心必須有強韌的生命力，才能有璀璨的未來！你的生命力遠比你以為的更強大。



輔導室訊

110學年度第2學期輔導室活動

一、個別諮商輔導與諮詢服務

(一)輔導網絡建置服務：服務對象為本校教職員工生、家長。

- 1.「輔導主任：歐佩琪老師」、「專任輔導教師：賴慧燕老師、李維娜老師、吳佩瑾老師」心理輔導、諮詢、研討服務：週一至週五第一節至第八節。
- 2.「兼任駐校心理師：丁建谷心理師」心理諮商、諮詢、研討服務：每週三第五至八節。

二、研習活動：

(一)學生生命教育活動

- 1.主題：生命教育週會講座「心的感冒，新的旅行－淺談憂鬱症」

時間：111年03月16日(三)14時至16時

講師：生命線 陳益世 督導

天氣陰陰的時候，我們就知道可能是要下雨了，那心情悶悶的時候呢？身體感冒的時候，你知道要去看醫生尋求專業的協助，但你知道我們的心也是會感冒的嗎？憂鬱症就像是心靈的一場感冒，有些人很快就好了，但也有些人需要比較長的時間才會好起來。

心靈感冒的時候，悶悶的、沒什麼力氣，看什麼都不太順眼，好像哪裡怪怪的，但又不知道該怎麼辦。輔導室邀請在生命線擔任了三十多年接線志工的陳督導，來跟大家分享，當你發現哪些症狀時，可能就是心靈出現了小感冒，而我們又可以透過哪些管道跟方法，幫助自己好起來。當朋友出現類似症狀的時候，我們可以怎麼幫助及陪伴他們。



同學仔細聽講中



~接第二版~

(二) 學生生涯探索活動

1. 主題：志願選填說明會

時間：111年5月12日(四) 13時至14時

講師：歐佩琪 主任

每年考完統測後，要怎麼選填志願是每個高三同學共同的疑問，尤其今年是108課綱施行下第一屆學生正式面對升學考驗，沒有過往學長姐的經驗當作參考，也讓人不知道該怎麼選擇比較好。輔導室特地舉辦了一場志願選填的說明會，來告訴各位高三有意願要升學的同學們，甄選入學的志願應該如何選擇？登記分發的志願序又該如何排列？透過講師的說明，加上實際演練，讓同學們在選填志願時，都能夠擇己所愛，愛己所擇，順利錄取心儀的學校喔！



2. 主題：學習歷程自述撰寫研習

時間：111年5月18日(三) 10時至12時

講師：歐佩琪 主任

今年是正式將學習歷程檔案納入升學參採的項目中的第一年，對於該怎麼使用學習歷程檔案在升學上？以及學習歷程自述應該怎麼撰寫？相信高三的同學們也都很想知道。輔導室舉辦了學習歷程自述撰寫的研習，教導各位高三想升學的同學們，如何勾選自己的學習成果跟多元表現，並配合科大端提供的撰寫指南，來撰寫自己的學習歷程自述及多元表現心得。



介紹升學制度



(三) 教職員工輔導知能研習

1. 主題：教師家庭教育知能研習-「從阿德勒取向談親師溝通」

時間：111年1月19日(三) 14時至16時

講師：芙樂奇心理諮商所 張雅淳 心理師

親師間如果能有良好的溝通方法與管道，就可以有效協助處理同學們在校學習過程中遇到的狀況，讓同學們能夠更安心



地在學校裡學習，也讓家長能夠放心的把孩子交給學校。輔導室特地邀請擁有多年協助親師溝通經驗的張心理師，透過阿德勒取向的分類方式，來介紹家長有哪些不同的類型，以及能夠如何與各個不同類型的家長進行合作及溝通。相信透過這場精彩的講座，也能夠幫助師長們學習到更多親師溝通的技巧，以及合作的方式喔！

2. 主題：教師輔導知能研習-「情緒障礙的辨識與輔導處遇」

時間：111年3月9日(三) 14時至16時

講師：欣語人文空間 蔡翎楨 心理師

近年來在校園中情緒障礙學生出現的比例越來越高，也常常為師長們帶來許多教學上的挑戰，因此輔導室特地邀請了蔡心理師，來進行這一場演講。講師的經驗豐富，透過許多自己的實務經驗，及豐富的案例解說，來讓在場的師長們了解幾個情緒障礙的類型，也更了解可以如何與這類型的學生互動，來協助他們能夠更適應校園的生活。



線上講座內容依舊豐富精彩

3. 主題：認輔教師研習-「牌對人生卡對位」

時間：111年4月6日(三) 14時至16時

講師：心家藝心理諮商中心 陳雅婷 心理師

與生涯息息相關的牌卡有許多種，常見的有生涯卡、熱情渴望卡、強項能力卡等等，讓人眼花撩亂。透過講師的介紹，讓參與的師長更加了解生涯相關牌卡的使用，能夠實際運用在與同學的談話當中，引導同學去進行生涯探索，幫助同學能夠經由探索的過程中，更加地了解自己的興趣、價值觀等，找到自己的熱情與渴望之處，能夠為自己規畫一個築夢之旅喔！



4. 主題：教師輔導知能研習-「認識常見學生精神疾患」

時間：111年6月14日(二) 10時至12時

講師：欣明心理治療所 謝玲玉 心理師

青少年精神疾患的比率，正在逐年的上升中，在校園輔導工作中，這也是一個十分重要且具有挑戰性的議題。輔導室邀請了在諮商輔導領域中，耕耘多年的謝心理師，用她多年來與青少年工作的經驗，來告訴各位師長們，校園中常見的青少年



精神疾患的類型有哪些？可以如何辨識？以及能夠如何協助他們？透過講師多年的經驗分享，也讓與會的師長們更認識了青少年精神疾患的樣態，以及與他們互動的技巧。讓每一個學生都能夠有一個平安健康且快樂的高中生活喔！

5. 主題：教師輔導知能研習-「常見校園問題行為與輔導紀錄之撰寫」

時間：111年6月29日(三)14時至16時

講師：雲林區學諮中心 黃民凱 心理師



本場講座邀請了雲林區學生諮商輔導中心的黃心理師，透過他多年在雲林區的學校輔導工作經驗，來與各位師長們分享，學校常見的學生問題行為樣態有哪些？以及能夠如何處遇的方法？透過

在地的經驗與觀察，能夠更貼合校內老師的需求，也能更加瞭解學生問題行為的成因。也透過討論與經驗分享，教導師長們如何協助同學們改善自己的問題行為，能夠更適應校園生活！

(四) 家長親職知能研習

主題：「情緒教養，從心開始」

時間：111年4月8日(五) 18:30至20:00

講師：家庭教育平台 林煜捷 總監

當孩子進入狂飆的青春期後，情緒就像是坐上了雲霄飛車，起伏變化極大，卻難以自我控制。而這些突如其來、讓人摸不著頭緒的情緒性行為，往往也造成了親子互動過程中的衝突與摩擦，讓人覺得既無力又心累，往往想關心孩子，卻不知從何做起。輔導室特地邀請了有個多年家庭教育經驗的講師，來教導各位家長，如何認識高中職階段孩子可能會有的情緒困擾，以及如何好好地陪伴他們度過青春期的風暴喔。雖然因為疫情的關係改成線上的講座，但家長們仍不減熱情的踴躍參與。



家長回饋

- 非常謝謝學校籌備此講習，常常不知該如何與小孩應對，很糟糕的是自己表現的不是那麼得體，知道我的情緒管理不好，卻不知道對小孩會造成這麼大的影響，謝謝老師明確的教導我應該如何做，"啊！事情想雲選"，我願如是做。
- 線上上課很方便，不需趕時間且上課人數也較多嘍！
- 想到過去不成熟的自己，不斷的成長跟自我突破，未來的自己會更好。
- 影片分享很貼切~講師說明滿親切

三、學生小團體輔導活動

主題團體輔導活動：

1. 輔導股長幹部訓練

時間：111年02月18日

2. 期初認輔學生團體輔導活動

時間：111年02月21日至25日

3. 高三期末認輔學生團體輔導活動

時間：111年05月16日至5月20日

四、相關心理測驗施測、結果說明會暨班級輔導活動

(一)「生涯興趣測驗」施測

施測時間：111年02月21日至02月25日

(二)「中學生人際關係量表」施測

施測時間：111年03月14日至04月11日

* 因受疫情暫停實體授課之影響，以上兩個測驗的測驗解釋，將於新學期開學後實施喔！

五、班級輔導週

(一) 高一生命教育班級輔導週

主題：一期一會的人生~片刻接著片刻的小確幸

時間：111年04月11日至04月15日

(二) 高二生命教育班級輔導週

主題：人生旅途中，我與「失落」共舞

時間：111年04月18日至04月22日

(三) 高三生涯探索班級輔導週

主題：築夢生涯

時間：111年05月09日至05月13日

六、升學博覽會

雖然因為疫情的關係，今年無法舉辦實體的升學博覽會，讓各位同學能夠直接與大學端面對面做諮詢。不過沒關係！輔導室特地為大家準備了線上的升學博覽會網站，及升學輔導手冊提供所有關心升學議題的同學、老師及家長們使用。去找吧！我們把升大學所有的資料都放在裡面了！

雖然今年的升學季已經過了，但網站仍會持續的更新相關資訊喔！也歡迎所有校內的同學、老師及家長們，能夠多多的利用此網站，去查閱相關的升學資訊及科大的學校介紹等等，為自己的未來做功課哩！



升學博覽會網站



升學博覽會網站內容



升學輔導手冊

~接第四版~



學習歷程檔案報你知

自從學習歷程檔案上路以來，很多師長跟同學們都在問「課程學習成果該怎麼做？」，網路上可以找到的資料又大多都是適用於高中的，讓人無所適從。別擔心，教育部聽到了大家的心聲，委請清華大學團隊「未來議起來」技高技專學習歷程審查審議計畫團隊製作了《技高課程學習成果呈現建議》手冊。

依照技高15專業群科不同課程學習成果的形式、重點與格式，以及大學教授期望看到的成果表現，深入淺出地提供考生課程學習成果的來龍去脈與審查原則，不僅指出6種大學教授在審查時想看到的成果模樣，也提出如何讓課程學習成果能夠達到這6種模樣的具體方式，滿足技高端的真正需求，讓師生家長在準備學習歷程備審資料時更有信心！



手冊下載區



疫情下的心理健康



自新冠疫情爆發以來，這兩年間歷經了停課、復課又再一次的停課。身邊的親朋好友甚至是自己，可能有些人被匡列、有些人確診，有些人反覆歷經了停課再復課等等。很多事情，因為疫情的關係，不得不改變或被迫停擺。生活中的某些東西，像是再也回不去了。一樣。

在疫情之下的我們，很難不受到影響。一篇國際學者Brooks探討「隔離」對心理造成影響的研究中提到，隨著隔離時間愈長，心理狀態也會愈加不健康，會有孤立、挫敗的感覺導致失眠、易怒等狀況都是很常見的。整體社會的緊繃與不安，也讓我們在日常生活中，充滿著擔心與焦慮。

我們被告知戴上口罩，保持社交距離，勤洗手、減少外出避免群聚，就可以保護彼此的身體健康，但卻很少想到要如何保護彼此的心理健康。

當我們面對疫情帶來的各種不確定性，而感到緊張、焦慮、擔心與不安，或是因為原本的計畫通通被打亂了而覺得煩躁、鬱悶，也可能會因為隔離期間被關在家中而感到焦躁、無聊，發現自己變得比以前更容易生氣、更容易覺得孤單等等。這些情緒都是在這段期間內會有的正常狀況，不需要加以否定或壓抑這些情緒。

同時也請關注自己的身心健康，當你發現上述的情緒開始不斷出現，長達兩三個禮拜，同時也為你的日常生活帶來困擾，甚至影響你的人際關係的時候。請記得先慢下來，先慢慢的、深深的用力深呼吸，讓大腦有時間冷靜一下。在這個焦慮緊繃的年代，我們需要有更多的尊重與體貼。

身體不舒服的時候，我們會去尋求專業的醫療協助，那心理呢？大家可以參考衛福部提出的「安心防疫五大招」，或是透過心情溫度計來檢視一下自己最近的心情狀態，也可以利用「1925」專線，找個人陪自己說說話！

防疫5大招 紓解心理的壓力

- 安全** 勤洗手、戴口罩、保持社交安全距離
- 平靜** 透過觀看疫情新聞、保持內心平靜
- 能力** 多運動、接收防疫知識、提升防疫能力
- 聯繫** 維持與親友聯繫、互相支持鼓勵
- 希望** 全民合作戰勝疫情、抱持正向希望

安心專線 防疫不斷線

愛·傾聽·關懷 提供24小時
1925安心專線 免費心理諮詢服務

請撥02-01925，查詢防疫資訊

期望彼此都能維持自身良好的心理健康狀態，並記得如果自己最近的情緒狀態怪怪的，要適時地尋求幫助，不論是找人聊聊天，或是尋求專業的協助（例如學校輔導老師就是一個很棒的資源喔）！找回彼此間的連結，才是縮短距離最好的方法喔！

如果你正因為疫情而打亂所以計畫而苦惱，這個時候更應該要好好維持平常的規律作息，或者是重新為自己培養規律作息的習慣，做一些讓自己能夠感到安心自在，也不會造成負擔的事情。例如：三餐規律、均衡飲食、規律運動等，這些事情都可以增加自己的掌控感。並為自己設定些小目標，簡單容易達成的，讓成就感帶你找回生活中的「方向感」！

最後，鼓勵你在日常生活中能夠做點「找回幸福感的練習」，也能幫助自己保持情緒穩定喔！

幸福感小練習

找本筆記本

找一本你喜歡的筆記本
或是在手機備用記事本
也可以利用FB、IG等平台



幸福清單

記錄下那些讓你在日常生活中
會感受到幸福的時刻
一本好看的書、一首好聽的歌
一部發人省思的電影
一位很棒的朋友等等
試著為自己留下幸福片段



感恩日記

心理學的研究發現
「感恩」是最有效提升
正面能量的方法
有助於強化身心功能
每天寫下一件值得感恩的事情
感謝生命中那些美好

