國立彰化師大附屬高工
輔導簡訊
第七十七期

發 行 人：石文傑
編輯委員：曾秋萍、鄭喜月
黃琬婷、蘇郁惠
校址：500 彰化市工校街 1 號
電話：(04)7252541 轉 234
排版印刷：風格電腦排版影印中心

性別平等教育週會精彩回顧 主題:談戀愛的「午時到陰影」~你不可不知的愛情陷阱！

講師：王智誼 諮商心理師
時間：107 年 10 月 12 日(五) 週會

一、演講中我學到談戀愛前要具備的正確觀念是?

- 不要把別人當工具人，也不要讓自己當工具人。(控制一忠)
- 身體髮膚受之父母，懂得 protect 自己,不踰距。先嘗試、試探，確定有機會再互動，不要急慢慢來，也不要強迫他人(機電二忠)。
- 快樂和痛苦是並存的，要循序漸進。(電子三忠)
- 彼此互相尊重，講話不要刺激到對方，不傳不雅照給對方，懂得保護自己。(電機一忠)
- 她/他不是你的，要給對方自己的空間，不能過度限制對方的自由。(汽車二忠)
- 不卑不亢，態度明確，界線清楚！不要緊迫盯人。(機電三孝)
- 與自我價值無關！分手了也不要去死，還有告白失敗也不用去死。不要當無腦追求的工具人~(製圖二忠)
- 談戀愛的時候應該要互相包容，不是單方面妥協。(汽車三忠)
- 要互相了解，彼此認識。(建築二忠)

心理師有交代：
1.談戀愛前的心理準備：男女生都一樣！
2.與自我價值無關！告白失敗或分手不用去死。
3.追求的 SOP：增加互動、試探好感、循序漸進、安全下莊。
4.千萬不要瘋狂追求或把對方當工具人，有刑責！

二、我覺得提昇哪些能力可以幫助自己追求幸福?

- 提升自己的理解能力，這樣才聽懂別人說的話。(鑄造二忠)
- 提升自己的內涵，並管理好自己的情緒。(電子三忠)
- 提升自己的理解能力，這樣才能聽別人說的話。(鑄造二忠)
- 多注意自己的清潔，並讓自己保持自信。(控制三忠)
- 外表乾淨、整齊，談話內容有風度、內涵。(資訊一忠)
- 學會體察對方的感受，知道對方要什麼。(建築三孝)
- 提升自己的內涵，讓自己變得更成熟。在外在方面，能盡量讓自己的外在更整潔，令人看起來賞心悅目。(電子三忠)
- 愛自己，才有能力去愛別人。(電機二孝)
- 會替別人著想。(機電一忠)
- 充實自己的知識與對方擁有共同話題。(機模一忠)
- 要改正不好的脾氣和個性。(製圖一忠)

與幸福有關的重要能力，我具備了那些?
□時間管理 □人際互動 □生活技能
□獨立做事 □合作分工
□持續學習！培養自我價值與專業能力！

三、關於分手我知道的原則是…

- 過一個月後再聯絡，避免誤會。(機械二忠)
- 不傷害對方，不人身攻擊。(建築一忠)
- 適當的場所，正確的時間，不傷害對方。(製圖三忠)
- 選擇人多的地方分手，說人話不要說實話，短期間內不再聯絡。(機械三忠)

心理師關心你：
1. 循序漸進交往，才能和平分手
2. 提分手的人：低調、說人話、自我保護、界線清楚
3. 被提分手的人：情緒轉移、保有社會興趣、自信與友情、給自己時間
4. 分手的原則：安全場合→清楚告知→安全撤退→保持界線

延伸話題:優質情感教育書籍推薦

親子天下 97 期:學生必修課~好好談性，從情感教育開始。
(2017/12/30 親子天下出版)

推薦理由:雜誌內容「青少年情感課:愛是為了讓自己成為更好的人」這篇文章探討幾個談感情的重點:1. 喜歡別人前，請先愛自己。2. 觀察自己對愛情的想像是否受浪漫的偶像劇劇情影響，而對追求者有太過理想化的幻想與期待，脫離了現實的情境。3. 踏入約會時，能夠拿捏好份際、選擇安全的地點並且能自我保護。
借閱資訊:本校圖書館

讓愛成為一種能力 (作者：黃士鈞(哈克) 2013/10/05 方智出版)

推薦理由: 作者引用了發生在他自身周遭的故事，用隱喻的方式以及他研發的實用心理技巧，幫助讀者在關係中先能夠愛自己，進而有愛人的能力。書中有一句經典的名言是：「**沒學會暖自己的心之前，不要進入婚姻。沒學會暖別人的心之前，不要說我愛你。**」正好提醒想要追求的親密關係的青少年，能夠具備獨處及消化自己情緒的能力，為自己的情感需求與期待負責，有讓自己快樂的能力再與人連結建立親密關係。先愛自己、了解自己之後，才不會把理想化的期待及未滿足的情感需求投射寄託在伴侶身上，才能夠建立真實有愛的親密關係。
借閱資訊:本校輔導室／縣立文化局圖書館

有你更能做自己 (作者：鄧惠文， 2015/10/26 親子天下出版)

推薦理由:本書透過一則一則的故事，探討幾個在關係中常見的議題:在「付出與需求之間」的篇章中探討在關係中過度付出的人可能的心理困境以及容易累積的情緒，協助大家覺察在付出的同時也要覺察自我的狀態，在關係的「付出」與「接受對方的愛」兩者達到平衡。另外，在「伴侶的溝通與親密」這個篇章中，探討感覺不被了解時要如何溝通，吵能和好的架、以及說出溝通時如何找到情緒表達的安全感，在親密關係中說出真正的想法與感受。
借閱資訊:縣立文化局圖書館／本校圖書館

以上幾本書都能協助對於親密關係想進一步探索，或者有疑惑時能夠解惑，有興趣的同學可以進一步借閱。

107學年度上學期輔導室辦理之各項活動

項次	時間	辦理項目	參與對象
1	8月1~29日	申辦專案計劃/擬訂輔導室各項計畫	輔導工作委員會
2	8月4日~9月21日	高一新生學生基本資料表填寫	輔導室暨各班導師
3	9月8日(六)	輔導股長幹部訓練	輔導股長
4	8月20日(一)	新生始業輔導-輔導工作簡介/召募輔導室志工	高一新生
5	8月23日(四)	新進教師研習課程-輔導工作簡介	新進教師
6	8月30日~9月28日	認輔學生名單提報	導師推薦
		特教生課業扶助計畫申請	全校特教生
7	9月11日(二)	召開特殊教育推行委員會	各委員
8	9月12日(三)	特教工讀生工作說明會	中、重度身心障礙學生及其班級工讀生、輔導教師
9	9月14日(五)	召開輔導工作委員會暨家庭教育推動執行小組會議	各委員
10	9月17~10日26日	高一特教生生活適應個別評估（特聘相關專業人員：巫姿嫻諮商心理師）	特聘諮商心理師、高一特教新生、相關輔導人員
11	9月18日(二)	高一聽障新生生活適應座談(講師:施玉琴老師)	聽障新生、新生班級相關師長、學習中心導師&輔導員、輔導教師
12	9月18日(二)	認識聽障—班級宣導座談會(講師:施玉琴老師)	聽障新生班級同學與相關師長
13	9月18日(二)	高三聽障生生涯規劃座談(講師:施玉琴老師)	聽障高三學生、家長、班級相關師長、學習中心導師&輔導員、輔導教師
14	9月20日(四)	高一「多元智能量表」導師說明會	高一導師
15	9月21日(五)班會	高一「多元智能量表」施測	高一各班
16	9月25日~10月8日	高一「多元智能量表」補測及答案卡檢查	作答未符合填答要求之高一受測生
17	9月28日(五)	家庭教育第一次親師讀書會(講師:邱瓊慧諮商心理師/書籍:薩提爾的對話練習)	有報名的高一、高二家長及教師
18	9月底前	遴選「學生申訴評議委員會」委員	
19	10月5日(五)	特教新生始業輔導	全校特教生、紀佑德學長、學習中心師長、輔導教師
20	10月11日(四)	召開學生申訴評議委員會	各委員
21	10月12日(五)	性別平等教育週會演講暨班級討論(講師:王智誼諮商心理師；講題:你不可不知的愛情陷阱)	全校師生
22	10月15日(一)	融合教育特教知能研習:與學習障礙和平共處(講師:李雪娥老師)	教職員工、家長
23	10月15日(一)	特殊教育知能專業座談(講師:李雪娥老師)	輔導教師、學習中心師長
24	10月19日(五)	第一次家庭教育工作坊(講師:鄭怡君醫師)	教師、家長
25	10月19日(五)	彰師個別諮商實習說明會	彰師個諮實習教師
26	10月19日前	完成特教生課業扶助計畫審核	學習中心教師、相關輔導人員
27	10月24日(三)	認輔教師座談會	轉介之導師及認輔教師
28	10月26日(五)	家庭教育第二次親師讀書會	同項目17
29	10月31日前	特教生班級入班宣導	依需求辦理
30	10月31日前	配合特教生鑑定完成個案輔導記錄	學習中心教師、相關輔導人員
31	10月31日前	彙整特教生需求申請融合教育計畫特殊教育相關專業人員聘用	輔導教師
32	10月29日~11月1日	「多元智能量表」結果解釋	高一各班
33	11月9日(五)	輔導簡訊第77期出版	
34	11月15日(四)	特教生向Young計畫成果彙整	參與計畫教師、學習中心教師、相關輔導人員
35	11月15日(四)午休	高一「戈登人格剖析量表」導師說明會	高一導師
36	11月16日(五)	性平案件相關人輔導知能研習講師：邱似齡 心理師	性平委員、輔導教師、主動報名之師長
37	11月16日(五)班會	高一「戈登人格剖析量表」施測	高一各班
38	11月19~23日	高一「戈登人格剖析量表」補測及答案卡檢查	作答未符合填答要求之高一受測生
39	11月23日(五)	家庭教育第三次親師讀書會	同項次17
40	11月30日(五)第5、6節	健康講座:認識青少年精神疾病(講師:何鎧任醫師)	主動報名之師生
41	11月30日(五)班會	高三特教生轉銜說明會	學習中心師生、家長、輔導教師
42	11月底前	個案督導會議第一場	特聘諮商心理師、相關輔導人員
43	12月7日(五)	生命教育週會演講/班會討論(主講:倒立先生;講題:沒有不可能，只要我願意)	全校師生
44	12月10~14日	高三特教生生涯諮詢	高三特教生
45	12月14日(五)	第二次家庭教育工作坊(講師：鄭怡君醫師)	同項目24
46	12月17日(一)	特教生課業扶助計畫成果彙整	參與計畫教師、學習中心教師、相關輔導人員
47	12月24日~27日	「戈登人格剖析量表」結果解釋	高一各班
48	12月28日(五)	家庭教育第四次親師讀書會	同項次17
49	12月底前	個案督導會議第二場	同項目42
50	1月19日(三)	輔導簡訊第78期出刊	
51	1月10日(三)	填報家庭教育成果	輔導室
52	1月11日(五)	第三次家庭教育工作坊(講師：鄭怡君醫師)	同項目24
53	1月11日(五)前	完成本學期各項補助計畫結報	輔導室

註：截至出刊日，第1至33項業已完成，其餘將陸續辦理。

模擬面試執行程序

輔導室召開工作協調會議

↓

輔導室辦理校內模擬面試時程說明會

↓

學生網路報名模擬面試、面試技巧訓練講座，並事先準備2份履歷表(個人簡歷表)交給各位導師

↓

各班導師提報參與模擬面試的名單及分組(至多分2組)

↓

(1)各科/輔導室邀請科大教授擔任模擬面試委員
(2)各科邀請校內教師擔任模擬面試委員
(3)各科提供模擬面試場地
(4)輔導室進行面試技巧訓練講座
(5)輔導室進行模擬面試志工訓練
(6)學生事先準備個人備審資料及口試基本題型

↓

輔導室統整各科班模擬面試場次、經費請購、商借冷氣卡及電梯卡

↓

輔導室召開模擬面試籌備會議

↓

各科/各科志工進行模擬面試場地布置、感謝金與伴手禮及礦泉水致贈模擬面試委員

↓

學生準時參與模擬面試，各科志工協助簽到及拍照

↓

各科/各科志工回復場地

↓

輔導室召開各科志工模擬面試檢討會

↓

輔導室召開工作檢討會議

106學年度綜合高中升大學模擬面試照片精華

綜合三忠、綜合三孝

感謝亞洲大學、大葉大學教授群(共11人次)與校內教師(共1人)之用心指導。

106學年度職科升科大模擬面試照片精華

機械科、綜合三仁機械學群

鑄造科

機模科

電機科、綜合三仁、三愛電機學程

控制科

電子科、綜合三愛電子學程

汽車科

建築科

感謝彰化師大、雲林科大、勤益科大、台北科大、虎尾科大、聯合大學、朝陽科大、修平科大、正修科大、建國科大、嶺東科大、中洲科大、東海大學、大葉大學教授群(共36人次)與校內教師(共49人次)之用心指導

★註：1.以上照片呈現各科班實際情況，由各科班受訓之升學志工進行記錄，每一場次在此呈現一張。
2.以上各場次模擬面試由輔導室老師統籌規劃與協調，各科科主任、各班導師實際執行，感謝輔導室老師、科主任、各班導師之付出。

106學年度第二學期各項輔導活動照片

辦理各項會議（依辦理日期排序）

召開特殊教育推行委員會

召開輔導工作會議

召開高三「四技甄選入學」輔導工作會議

召開高三轉銜會議

高一「高中職學生學習與讀書策略量表」導師施測說明會

召開高三四技甄選入學【模擬面試】籌備會議

召開認輔教師期末座談會

召開高三四技甄選入學【模擬面試】檢討會議

辦 理 教 師 研 習

家庭教育親師讀書會

家庭教育親師讀書會

家庭教育工作坊

認輔教師身心照顧與抒壓工作坊

辦 理 學 生 活 動

大學個人申請暨四技申請入學：備審資料與面試技巧講座

週會演講:小黑老師的逆境勇氣

高一學生參與「高中職學生學習與讀書策略量表」結果解釋

四技二專甄選入學升學重要事項說明會

勤益科大產學專班招生宣導

科大甄選面試技巧講座

高三各班升學輔導志工模擬面試行前訓練

學習中心學生進行升科大模擬面試

學生參與「情侶的界限與恐怖情人」週會

大學登記分發志願選填說明會

各班輔導股長到輔導室領取輔導簡訊

輔導簡訊有獎徵答獲獎者領獎