

# 111 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動實施成果

活動項目	心理衛生講座—壓力調適與輔導-
辦理日期及時間	111 年 3 月 21 日 07:30-08:20
活動地點	活動中心
參加對象	全校教師
參加人數	約 <u>180</u> 人(男 <u>約 80</u> 人、女 <u>約 100</u> 人)
活動主題	教師如何陪伴高三學生壓力調適與生涯定向
主講人	廖敏如老師
內容簡要摘述	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 高三學生之生涯定向 VS 選擇困難？</li><li>2. 從學習歷程反思覺察學生生涯抉擇。</li><li>3. 「面對」VS「逃避」--心想事成與失落之心理調適</li></ol>
過程遭遇之 實務問題	無
特色或績效	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師更能重視高三學生學習成就之預期及失落，適時能覺察及接住學生情緒。</li><li>2. 協助學生調整與穩定學測後學習之節奏，理解失落之情緒階段與反應，並勇於面對。</li><li>3. 重新規劃學習期程，與善用諮詢與資源。</li></ol>

# 111 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動照片(校名：二信學校財團法人基隆市二信高中)



照片一說明：從學生學習歷程反思導入教師如何關照學生生涯抉擇與壓力調適。



照片二說明：全教教師共同關心學生學習與身心發展。

# 110 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動實施成果

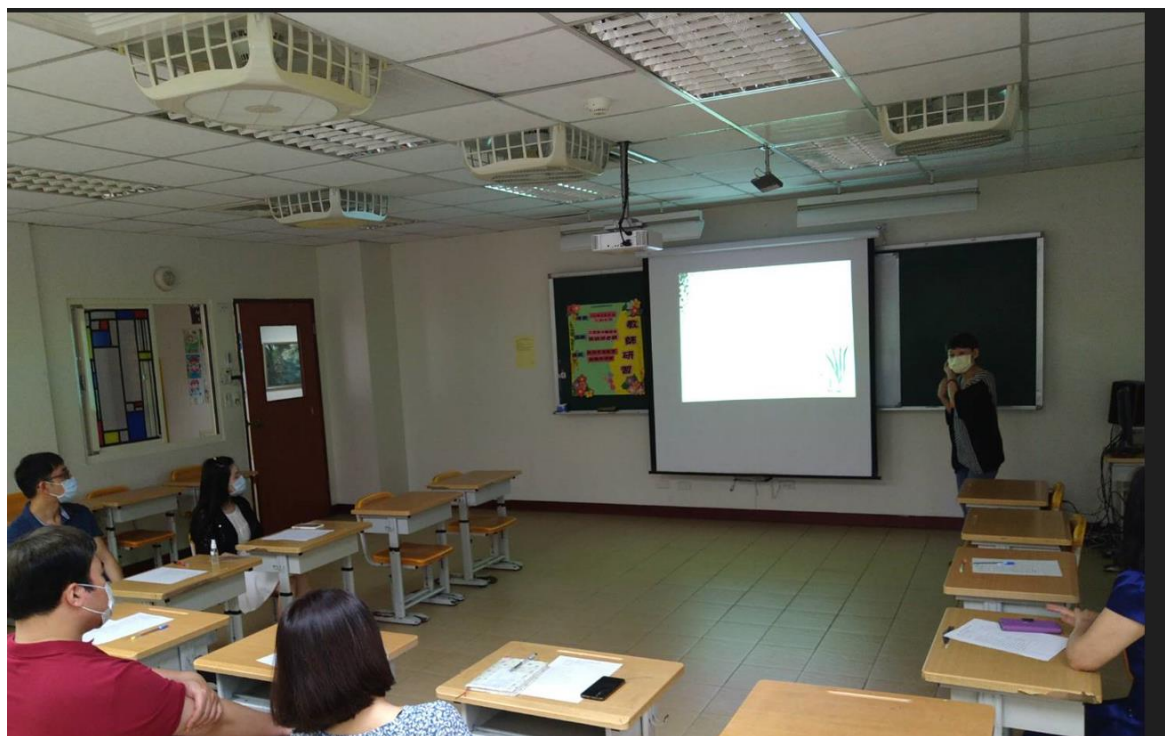
活動項目	心理衛生講座—教師研習/跟騷法與生活中的性別教育
辦理日期及時間	111 年 5 月 31 日 07:30-08:20
活動地點	會議室
參加對象	二信高中無課務教師
參加人數	共 <u>10</u> 人(男 <u>4</u> 人、女 <u>6</u> 人)
活動主題	跟騷法與生活中的性別教育
主講人	輔導教師張錦芬
內容簡要摘述	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 媒體、電子遊戲如何再現女性、男性；掌握權力的男性刻板印象；不當的(性別)權控感是跟蹤騷擾的犯罪溫床。</li><li>2. 跟蹤騷擾防治法介紹。</li><li>3. 父母師長可以做的：關心學生接受了什麼媒體及其中的性別態度和知識，適當地中介媒體的效果，教導他們以扭轉性別刻板印象的產生，經由互動、分享與討論而降低性別刻板印象對其認知的影響。</li></ol>
過程遭遇之 實務問題	教師因疫情影響接觸學生之機會降低，對學生之影響力有無受影響有待觀察。
特色或績效	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 協助老師們更理解性別相關之權控議題及其與跟蹤騷擾犯罪間之潛在關聯。</li><li>2. 介紹今年 6 月 1 日生效之跟蹤騷擾防治法。</li></ol>

# 110 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動照片(校名：二信學校財團法人基隆市二信高中)



照片一說明：「跟騷法與生活中的性別教育」教師研習。



照片二說明：權控議題在跟騷法及性別刻板印象中如何產生影響。

# 110 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動實施成果

活動項目	心理衛生講座—這是不是霸凌
辦理日期及時間	111 年 5 月 20 日 12:20-13:10
活動地點	教室及 Google Classroom
參加對象	班級薦派學生
參加人數	共 <u>40</u> 人(男 <u>23</u> 人、女 <u>19</u> 人)
活動主題	這是不是霸凌
主講人	張錦芬老師
內容簡要摘述	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 什麼是霸凌呢？從認識霸凌開始</li><li>2. 從阿翰的故事來了解霸凌對人們造成的影響</li><li>3. 「可憐之人必有可恨之處」嗎？霸凌文化 vs. 創造安全環境</li></ol>
過程遭遇之實務問題	因疫情影響活動施行方式，改為實體及線上融合式宣導。對於線上參與同學，較不易了解學生當下聽講狀態，導致較無法即時回應學生。
特色或績效	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 釐清生活中同學們對於霸凌的模糊認知。</li><li>2. 帶入時事以呈現，能打破同學對此議題因熟悉性而忽略其重要性，引起更深的探究動機及同理心。</li><li>3. 解開「究責被害人」的霸凌迷思，並引出可以共創安全環境的關鍵在於「了解多元、接納不同」。</li></ol>

# 110 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動照片(校名：二信學校財團法人基隆市二信高中)



照片一說明：活動兼顧現場及線上參加同學。



照片二說明：安全環境的關鍵在於「了解多元、接納不同」。

# 110 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

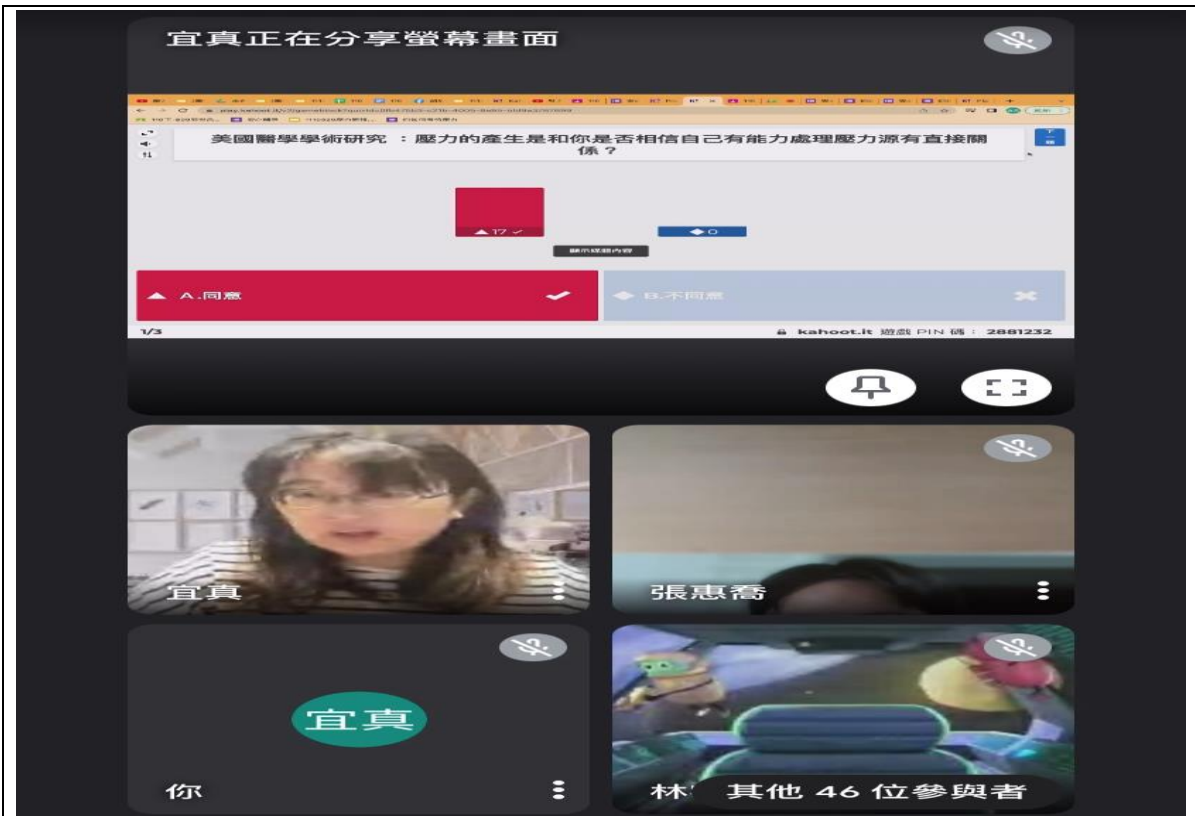
## 心理衛生活動實施成果

活動項目	心理衛生講座
辦理日期及時間	111 年 4 月 1 日 7:30-8:20
活動地點	Google Classroom
參加對象	技高一年級
參加人數	共 <u>44</u> 人(男 <u>23</u> 人、女 <u>21</u> 人)
活動主題	疫情下的壓力調適
主講人	楊宜真
內容簡要摘述	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 請各班導師推薦同學參加，每班 4 名(其中一名為輔導股長)。</li><li>2. 認識壓力來源：檢視自己目前壓力來源</li><li>3. 如何看待壓力：壓力的產生和自己是否相信自己有能力組理壓力由直接相關？信念的重要</li><li>4. 認識心理學家-阿德勒的主動目的論及被動決定論。</li><li>5. 主動目的論與自卑感：設定適合的目標，主動行動的結果，增強自我信心，重新看待生活的大小事。</li></ol>
過程遭遇之 實務問題	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 因疫情爆發，改為線上宣導。</li><li>2. 線上課程較不易了解學生當下聽講狀態。</li></ol>

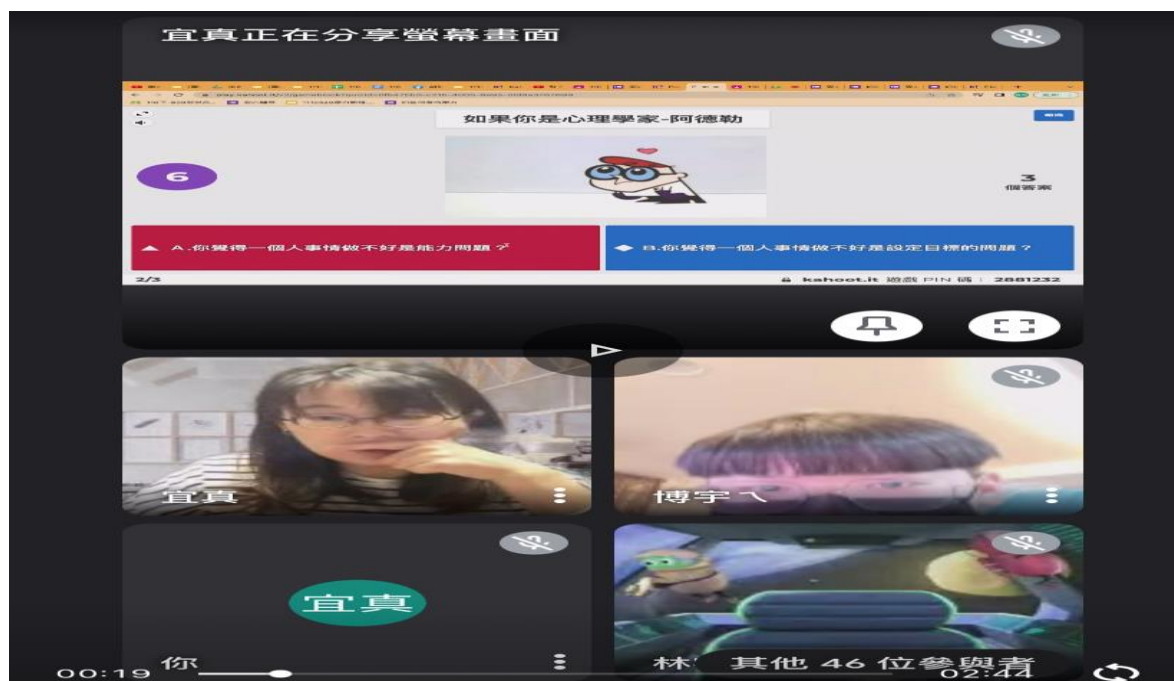
特色或績效	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="507 219 1394 452">1. 為增加學生參與度，在家線上課程藉此可使用手機，以 Khoot 線上搶答軟體，增加宣導互動，藉此也可以了解學生的想法。</li><li data-bbox="507 510 1394 645">2. 對於個人自我概念部分，從阿德勒的理論提供思考架構，並推薦相關的書籍，鼓勵同學閱讀。</li></ol>
-------	--

# 110 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動照片(校名：二信學校財團法人基隆市二信高中)



照片一說明：以 Khoot 線上搶答軟體，增加宣導互動，藉此也可以了解學生的想法



照片二說明：認識心理學家阿德勒的理論後，進行隨堂小測驗。

# 111 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動實施成果

活動項目	心理衛生講座--從尋嘗日探索生命故事
辦理日期及時間	111 年 2 月 24 日 15:10-16:55
活動地點	團體教室
參加對象	高一學生自由報名
參加人數	約 <u>50</u> 人(男 <u>約 32</u> 人、女 <u>約 28</u> 人)
活動主題	從尋嘗日探索生命故事
主講人	廖敏如老師
內容簡要摘述	6. 高一學生之生涯定向? 7. 從透過阿德勒理論進行牌卡覺察自己生活興趣與生涯決擇，並連結 18 學群。
過程遭遇之 實務問題	無
特色或績效	4. 透過生活興趣探索牌卡的運用，協助連結個人生活經驗，並在討論及溝通的過程中探索出個人的特質、優勢、生活興趣類型，提供多元升學資訊結果的對應，進而釐清學生未來生涯抉擇的方向。

# 111 年度第二學期基隆區學生輔導諮商中心

## 心理衛生活動照片(校名：二信學校財團法人基隆市二信高中)



照片一說明：團體分享。

### 三、平常你有空，你喜歡做甚麼事？

喜歡做的事	計分(寫出代號)	喜歡做的事	計分(寫出代號)
1 網路	(5)(5)(6.7) (11)(8)(8)	6 放空	(5)(23)(6.7)(6.7) (2)
2 電玩	(3)(6.7)(2)(7) (4.10)(10)(6.7)	7 音樂	(5)(8)(3)(5)(8)
3 宅	(6.7)(5)(2)(6.7) (6.8)(9)(9)	8 畫畫	(3)(7)(7)(3)(8)
4 聽歌	(3)(6.7)(6.7) (5)(5)	9 漫畫	(3)(6.7)(6.7)(3) (5)
5 財經	(8)(8)(6)(5)(5) (5)(9)(9)	10 美編	(7)(9)(7)(8) (3)

### 四、思考與分享你為什麼喜歡上一題的活動

興趣偏好	次數	興趣偏好	次數
1 研究(I)	-	7 事務(C)	正正正下 18
2 內省(SI、SA)	正下	8 商業(E)	正下 8
3 創作(A)	正下	9 主導(ES、ESA)	F 3
4 社會(S、SE)	-	10 業務(ESC)	T 2
5 感官(AR)	正正下	11 服務(ESR)	- 1
6 操作(R)	正正正	12 自然(SI)	0

照片二說明：連結 18 學群。