

## 教 務 處

- 一、「107學年度身心障礙學生升學大專校院甄試」招生訊息：
- 簡章發售：106/11/28(二)起。
- 網路報名：106/12/13(三)上午9:00起至106/12/20(三)晚間11:59止。
- 學科考試日期：107/3/23(三)至107/3/25(日)。
- 術科考試日期：107/3/26(一)。
- 網路選填志願日期：107/5/3(四)上午9:00起至107/5/9(三)下午5:00止。
- 網址：<https://enable.ncu.edu.tw>。
- 報名對象：(1)經各級主管機關特殊教育學生鑑定及就學輔導會鑑定為身心障礙（臨界障礙者不符報考資格）（以下簡稱鑑輔會證明），且相關鑑定證明在報名截止日前仍為有效期，或適用階段須為「高中職教育階段」或「中等教育階段」或「高級中等學校教育階段至高等教育階段一年級」或「大專校院(含研究所)」，並鑑定證明上無註記不適於升學大專校院時使用之說明者，始符合報考本甄試資格。
- (2)領有身心障礙證明（手冊），且在報名截止日前仍為有效期。

## 輔 導 室

- 一、輔導室通報詳如附件，自行參閱。【輔導組】

1. 執行優質化【106-6-5 多元活力、適性揚才】學生深層輔導方案，透過小團體與諮商師共同討論分享的方式進行，請各班導師針對學生狀況提出申請。
  - 106 年 12 月 04 日(一)9:00~12:00 高三 正念取向工作坊
  - 106 年 12 月 13 日(三)9:00~12:00 高二 親密關係與自我照顧工作坊
  - 106 年 12 月 18 日(一)9:00~12:00 高一 生涯探索工作坊
2. 辦理新北市 106 年度「年輕世代親密關係」iLove 網站資源國高中職婚姻教育實施計畫，依規劃舉辦兩場情感教育講座。
  - (1)106/11/28(二)下午 13:10~15:00，主題:想愛停看聽，地點:戒光三樓會議室，對象:高一~高三各班一名代表
  - (2)106/11/29(三)下午 13:10~15:00，主題:分手禮物，地點:戒光三樓會議室，對象:高一~高三各班一名代表。
3. 106/11/30(四)商三孝與校長有約，請導師及輔導股長規劃及布置當天活動。
4. 依據新北市社會局辦理「兒童及少年生活狀況與福利需求調查」研究，被抽選受訪班級:商一孝、餐二愛、演三忠，受訪時間:106/12/01(五)11:10~12:05。請上述班級當天攜帶筆，準時至戒光三樓會議室集合。

# 正念取向-壓力與情緒調適工作坊

前言：

面對生活中不斷持續增生的煩惱與雜念，以及內在深層的黑暗情緒，其實有著最根本的方式，來協助受苦的人們面對這種種的苦楚，那就是『正念』的修行法。『正念』指的並非一心不亂，而是練習不斷回到當下，時時覺察的一種基本生活態度，一種徹底平靜的哲學觀。

在這個生活步調緊湊的年代，個人內在衝擊或環境要求激增，都帶給我們許多有形的及無形的壓力，壓力會讓我們身心靈都出現不舒服的狀況。壓力過大，有時候則是情緒低落及自殺的高危險因子，能夠適當紓壓，學會辨識情緒低落及自殺的警訊，便可以讓我們生活產生更少的遺憾。

透過本次的團體，會教導學生如何透過正念的方式與態度來有效因應壓力，發揮專長來開創身心靈健康，提昇個人的生活品質，以達到減少自我否認及自傷的目標。

團體大綱：

時間	單元內容	活動
9：00～ 9：30	破冰與暖身 朋友，你好！	<ul style="list-style-type: none"><li>● 自我介紹，認識成員與老師</li><li>● 說明團體目的意義及團體規則</li><li>● 熟悉團體每個人</li></ul>
9：30～ 10：30	認識壓力	<ul style="list-style-type: none"><li>● 說說自己曾遭遇過印象最深刻的壓力事件</li><li>● 瞭解壓力怎麼影響我的身心靈—壓力心理歷程</li><li>● 壓力會帶來什麼嚴重後果</li></ul>
10：30～ 11：00	往內看你的心	<ul style="list-style-type: none"><li>● 不評價的觀察自己—內觀</li><li>● 認識內觀呼吸小訣竅</li><li>● 內觀體驗</li></ul>
11：00～ 11：30	身體掃描練習	<ul style="list-style-type: none"><li>● 體驗身體掃描</li><li>● 解讀身體掃描報告</li><li>● 創造良好身體習慣</li></ul>
11：30～ 12：00	轉念，會活得更好	<ul style="list-style-type: none"><li>● 開發你的感覺敏銳度</li><li>● 認識不適應念頭的由來</li><li>● 從不評價開始接受自己</li><li>● 守護自己、守護他人，減少自殺率從生活做起</li></ul>

## 親密關係與自我照顧工作坊

規劃目標：

- 引導學生思考情感關係對於自我的意義，討論大家的愛情態度，學習適切的態度表達、接受、拒絕情感，具備溝通協商與情緒管理的能力。
- 在講座中，鼓勵成員自由分享內在的想法，但不硬性強迫每人都要表達。成員自己決定表達狀態，靜靜地學習如何更深地陪伴自己。

工作坊大綱：

時間	單元內容	活動
9：00～9：20	認識團體與彼此	<ul style="list-style-type: none"><li>● 說明團體目的意義及團體規則</li><li>● 熟悉團體每個人</li><li>● 訴說期待，了解定位</li></ul>
9：20～10：00	親密如何開始？ 什麼是愛？	<ul style="list-style-type: none"><li>● 介紹性別大不同。</li><li>● 愛情三元素。</li><li>● 討論親密的定義</li></ul>
10：00～10：40	酸澀的曖昧	<ul style="list-style-type: none"><li>● 曖昧與友誼如何區分。</li><li>● 人際關係的辨認。</li><li>● 男女性如何定義友誼。</li><li>● 談談親密與自我照顧</li></ul>
10：40～11：20	互動與衝突	<ul style="list-style-type: none"><li>● 如何面對衝突。</li><li>● 情緒的調解。</li><li>● 認識溝通四型態。</li></ul>
11：20～11：50	分手的苦與痛	<ul style="list-style-type: none"><li>● 瞭解一段感情的發生與結束，才會對感情有所珍惜，因此，失戀是需要學習的。</li><li>● 討論失戀的歷程</li><li>● 復原之路</li></ul>
11:50～12：00	愛情五味大融合	<ul style="list-style-type: none"><li>● 總結與結論</li></ul>

## 『尋找生命的彩虹』～生涯探索團體

人越長越大，就要面對更多的責任與難關。很多人常常想要知道，自己的人生方向，自己的興趣，而為難的問題，就是問說『我是誰？』我到底是什麼樣的人？

人生是一連串的探索，這個課邀請覺得自己被困住的同學、對未來茫然的同學一起參加。讓我們來找到內在的前進動力，那股燃燒的熊熊火焰，共創出人生美好的彩虹。

時 間	單元名稱	單元目標	主要活動內容
9:00-10:00	認識人生的方向	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識彼此，建立關係，進入團體。</li> <li>2. 瞭解團體期待、進行方式、目標和規範。</li> <li>3. 探索自己的興趣類型。</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自我介紹，認識成員與老師</li> <li>● 說明團體目的意義及團體規則</li> <li>● 熟悉團體每個人</li> <li>● 說明長大會有的心理歷程與難題。</li> <li>● 介紹周哈里窗：認識自己的四個面向</li> <li>● 看到自己已經有的特質與潛力，探索還未出現的特質與潛力</li> </ul>
10:00-11:00	我怎麼來的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 理解自己的想法如何受原生家庭影響</li> <li>2. 分享父母的模樣</li> <li>3. 討論自己的價值觀</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 畫出人生心電圖。</li> <li>● 說說自己的成長過程，如何變成今天的樣子。</li> <li>● 提到人生這個階段，有的困境與抉擇。</li> <li>● 介紹家庭對人的影響</li> <li>● 說清楚父母對自己的期許、自己對自己的期許</li> <li>● 辨認父母對自己的影響</li> </ul>
11:00-12:00	大步往前行	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導成員立下勤奮的行動計畫</li> <li>2. 激勵成員對自己的未來與方向更具信心與希望感</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 思考如何往夢想前進。</li> <li>● 給 25 歲的自己的一封信</li> <li>● 祝福自己，面對長大。</li> </ul>