

家長成長親職講座

和青春期孩子的情緒做朋友~ 從理解出發的親子溝通策略

◎日期：109年11月18日 (三)
時間：18:30 - 20:30
◎主講人：蔡靨好心理師
(初色心理治療所)

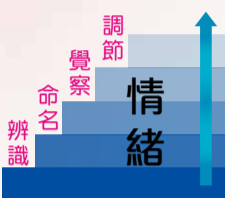


一、如何辨識自己和孩子的情緒

- 自我覺察→理智拉回→讀出孩子的需求
- 想法會影響情緒，情緒會影響行為，行為的結果再引發想法及情緒



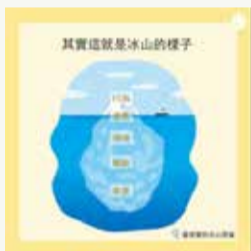
二、先辨識及命名情緒，再練習覺察及調節情緒



三、回應孩子情緒的技巧

1. 適當的眼神對視
2. 用肢體動作輔助 (點頭)
3. 簡短的語言回應 (嗯)
4. 幫忙整理問題
5. 辨識情緒並說出感受

四、薩提爾的【冰山對話模式】，正好能幫助成長於聽話年代的父母，先從好好傾聽開始，重新學會對話的能力，而且是促進彼此理解、覺知責任的深刻對話。



五、區分問題

1. 誰覺得困擾? (爸媽或是孩子?)
2. 誰需要處理? (爸媽或是孩子?)
3. 爸媽不需要為孩子解決所有問題 (請相信孩子有能力解決自己的問題)

六、積極傾聽孩子情緒的小提醒

1. 回應但不批判
2. 辨識背後情緒
3. 聽(看)懂孩子的需求

七、傳達【我訊息 - 真實的感受】

Q: 如果孩子明明說好10點回家，時間到沒看人也連絡不上，孩子最後11點回到家，你看到孩子的感受是？你會怎麼說？

- A: 我很生氣你沒有準時回家 (消極、憤怒感受)
- B: 我好失望你沒有遵守約定 (表達自己感受)
- C: 我緊張死了，好害怕你出甚麼意外 (表達自己感受)
- D: 看你平安回來我終於安心 (積極、正向表達感受)

八、跳脫親子關係輸贏的框架

- 原則一：不預設正確做法
- 原則二：透過對話找方法
- 原則三：不批評，一起思考跳脫輸贏框架

九、從覺察到理解，讓彼此更靠近

因為每個孩子都很獨特，沒有一套適用所有孩子的標準方法，建議家長先試著從覺察到理解，並透過關係的建立，能讓我們與孩子靠得更近。

家長回饋及建議

- 一、非常好的講座，感恩學校的用心！
- 二、積極傾聽→回應但不批判→辨識背後的情緒→看到孩子的需求，也瞭解自己，說出我狀況，可以更提醒自已，受益良多。
- 三、先覺察他的感受，以愛為出發點，可以聽孩子如何解決問題，聽他的傾訴，並且讓他知道你的感受。TKS！
- 四、講師講課很棒，很適用在家裡生活，親子之間的解決方式，謝謝！
- 五、(1)聽完專家分析青少年之種種情緒頗有助益，用心傾聽孩子的需求 (2)身為家長的我們，也需不斷成長與學習與孩子相處之道。
P.S.很感謝學校輔導室協助家長成長。

輔導活動點滴

活動類別	活動名稱	對象	活動方式	實施日期
家長成長 / 家庭教育	學校日暨親師座談會	全校親師	綜合座談、分班座談	110.3.13
	學校日親職教育講座：「用孩子的眼光看世界—爸媽不暴走、孩子正成長」	全校家長及親師	講座	110.3.13
	110學年度多元入學說明會	高三家長	講座	110.3.13
教師輔導知能	家暴性侵兒少保護防治研習	全校教職員工	講座、測驗	110.2.19
	焦點解決取向個案研討暨知能研習	輔導教師	個案研討	110.4.7、110.5.12
生涯 / 升學輔導	校長有約	高二學生	分班辦理	110.3.8-110.5.13
	大學個人申請入學說明會	高三學生	座談會	110.2.25
	大學個人申請入學面試禮儀講座	高三學生	座談會	110.4.6
	大學個人申請入學模擬面試	高三學生	個別面試	110.4.9
性別平等教育	校系介紹認識講座	高二設計群	講座	110.4.16
	性別事件防治宣導及檢測	全校學生	測驗	110.4.9
生命教育	性別平等教育講座	資處科一年級	講座	110.4.16
	生命教育講座「閃耀青春—生命『心』探詢講座」	103及116班學生	講座	110.3.18
	生命教育週會講座「生命鬥士分享—幸福的人，沒有故事說」	高一、高二學生	講座	110.4.16
新住民/多元文化	彩蝶社「童話與夢境」自我探索與成長小團體	全校學生	小團體	110.2.26-110.4.23
	新住民多元文化茶會暨說明會	新住民學生	茶會	110.2.26
刊物編輯	松商輔訊84期	全校師生	刊物	110.6.18



大學個人申請模擬面試



設計群講座





發行單位：臺北市立松山高級商業家事職業學校
 發行人：張瑞寶
 總策畫：張藝馨
 主編：許曉玲
 執行編輯：賴珮瑄、林佳蓉、潘又嘉、王禹智
 編輯單位：輔導室
 聯絡電話：(02)2726-1118轉700、711
 地址：臺北市11080信義區松山路655號
 傳真：(02)2346-1592
 設計印刷：葉林印刷設計有限公司

校長的話



學校教育的目的是什麼？校長認為是：「成就每個孩子，讓每個孩子成功。」這裡所指的成就或成功並不完全是成績好，考上一個人人稱羨的好學校，而是教導學生認識自己，認識世界，從而找到自己在世界的定位。美國史丹佛大學威廉·戴蒙教授認為可以問自己下面3個問題：

- 一、我對什麼有興趣？我做什麼最享受？什麼會讓我發光？
- 二、我最擅長什麼？我的才能在哪裡？
- 三、這世界需要什麼？世界有哪些問題、機會，可以發展成我幫助別人的所在？

而閱讀就是一種讓學生找尋自我的方法，或許無法立竿見影，或許在松商三年不一定會開花結果，但是閱讀的種子，是松商送給每個松商學生的禮物，我們希望用閱讀，並讓學生跨域學習，以擴大視野，培養學生探究問題的方法。此外，參加社團，更是高中職階段一個很重要的活動，可以了解團隊如何分工合作完成任務，

也是拓展人際關係的好方法，因為團隊合作是現代社會的常態，如何融入團隊，從中找到自己在團隊中的定位，更是個人不可或缺的能力，因為一個人走的快，但是一個團隊才能走得遠。

此外，越來越多的研究告訴我們，「品格力」才是決定未來競爭力的關鍵，因此校長也希望松商的學生要具備「有禮貌、懂感恩、要同理心」的特質。

- 一、有禮貌：一直以來「禮貌」是松商最為外賓稱道的地方，每每有外校的師長來到學校，我們的學生都會不吝叫聲老師好，讓他們覺得十分難得，也都會跟校長分享。
- 二、懂感恩：人要懂得「感恩」生活中的大小事，不管是好的還是壞的，因為這都會給我們養分，讓我們成長，研究也指出懂得感恩，會強化我們從人生中所獲得的快樂。
- 三、要同理心：在人際互動中，「同理心」可以說是最好的潤滑劑，透過換位思考，去體會別人的感受，塔爾·班夏哈教授認為同理心須在真實、親密的互動中形成，無法在幫朋友按讚的時候產生。因此走出虛擬的世界多和人互動是最好的方法。

最後，校長要建議各位同學，務必好好把握松商三年的學習，「自發」去尋找能讓自己全心投入的活動，在團隊中與夥伴好好「互動」，找到自己的定位，肯定自我，關注社區與社會，透過參與公共事務，讓團隊、社會、環境能「共好」，相信在不來的人生道路上，必定可以走出自己的一片天。



松商榮譽榜

110.01
110.05

更多獎項請參閱本校網頁
 <松商榮耀> www.ssvs.tp.edu.tw
 <臉書> 松商好事多 - [ssvs news](#)

【教師獲獎】

實習處丁碧慧主任 獲選109學年度「全國技藝教育績優人員」

張美雀教師 榮獲「臺北市109年度百大菁英資訊科技應用人才教育獎」資訊科技教學組個人組特優

【技藝類競賽】

參賽項目	競賽成果	得獎學生	指導教師	
全國高級中等學校設計群110年專題及創意製作競賽決賽	全國第一名	313班陳可容、曾馨、許佳欣、陳允允	施依惠 黃登樟	
全國高級中等學校專業群科110年專題及創意製作競賽複賽	佳作	311班王之儀、林冠仔、陳淑娟、葉芷妍、陳正耀	黃登樟	
		311班曾玉西、姚家薰、許乙捷	施依惠	
		313班李文樺、林冠佑、梁詠婷、郭芳彤、陳姮妤		
全國高級中等學校專業群科110年專題及創意製作競賽-外語群表演組	佳作	305班陳柏仲、簡佑賓、吳宜葵、卓沛霖、陳采苓	袁慧萍	
2021第十四屆全國高中職經營企劃案暨專題製作競賽	創業企劃組優等獎	204班洪佳琪、張惠瑜、陳映彤、蔡碧桂	范玥琪	
臺北市109年度實務閱讀與創業提案競賽	商業類第二名	204班林晏巨、王嫻舒、洪羽彤、陳佩甄、高晨軒	楊惠婷 廖守美	
		2020新北市全國精品金工競賽(手繪/3D繪圖組)	第三名	316班張宇盛
109學年度全國技專校院與高職策略聯盟 / 2021生活空間創意補給站	第二名	316班朱芳葦、呂宜庭	蔡明潔	
		第三名		216班黃健富
		2021華梵大學風起雲湧全國高中職插畫A4秀		佳作
109年度「拒絕私菸好安心」防制菸品稅捐逃漏租稅宣導活動	佳作	312班鄭仔恩 311班吳柔萱	郭于菱	
		312班吳柔儀 211班楊湘盈		
		211班林于玄 212傅安琪		
		211班羅章鴻 213王幸渝		
二輪安全一上上影競賽	佳作	211班陳詠境、陳靖凱、羅章鴻、施岱伶、蔡秉蓉、鄭郁臻	施依惠	
2021全華文創獎	入選	212班李心好	施依惠	
2021德明科大全國高中職簡報競賽傳統產業組-B組	第一名	201班鄭宇修、葉思奴、陳禹欣	朱志娟	
110年度德明財經科技大學策略聯盟高中職專題製作競賽	第三名	301班吳佳慈、林芷瑄、張芝語	朱志娟	

【中學生小論文】

參賽項目	得獎學生	指導老師	作品標題	名次
法政類	209班李屹翰、許可正、楊其華	鄭桂芬	兩岸關係及主權認知	特優
商業類	210班江昀庭、張耀云、李欣芸	吳淑女	地方跑透透—探討台灣鐵路的行銷方式及經營型態研究—以松山車站為例	特優
	209班林澤妍、吳語玲、林俞瑄	鄭桂芬	「文」化注入新元素，「創」造商機無窮路—以松山文創園區為例	優等
	209班謝佳芸、陳品淇	吳淑女	迪化街商圈的沒落與轉型	
	210班楊佳靜		讓「牠」們不再孤單—中途咖啡廳的經營策略及消費者滿意度調查—以流浪別哭為例	
	210班胡竣凱、陳冠璋		隨時都安心—探討「校園營養午餐現況及未來」—以食家安為例	

【中學生網站讀書心得比賽】

作品標題	閱讀書名	競賽成果	得獎學生	指導教師
想把所有溫柔毫無保留的給予這個世界	想把餘生的溫柔都給你	特優	202班林育馨	楊惠婷
拾起彈珠，重獲幸福	一袋彈珠		209班林澤妍	龔妍如
瘟疫的考驗	鼠疫		216班郭紫淳	楊惠婷
不要害怕挫折，它是讓我們往成功的道路	不要覺得自己不夠好，那些挫折教會我的25件事	優等	104班解瑛菲	何宜珊
AI世代的我們	AI登陸—決戰魔羯星		113班程若筑	許秀美
遺憾	再見，不要再見		202班趙禹晴	楊惠婷
從小王子變成大王子的我們	致無法拒絕長大的我們		202班謝欣宜	
成為更好的自己	我想躲起來一下		216班羅晨倚	

【體育競賽】

競賽項目	得獎學生	名次	指導教師
桌球 110年全國中等學校運動會	(高男團體) 黎昕祐、彭旨、林彥均、蔡凱丞、郭家宏、王晨又、馮翊新、闕壯庭、蔡凱任、梁庭璋	1	江鈞維 許展銘 謝人傑
	(高男單打) 王晨又	1	
	(高男雙打) 郭家宏、蔡凱丞	1	
游泳 臺北市中等學校運動會(高女200公尺混合式)	陳亮妤	1	謝欣芳 羅仕果
跆拳道 109學年度臺北市教育盃跆拳道錦標賽	(高男品勢團體) 江冠勳 游秉樺 賴建勳	1	李後坤 張瀚文
	(高女品勢團體) 蔡芸菁 謝佳諭 許佩萱	1	
	(高女個人品勢) 謝佳諭	1	
	(高男個人品勢) 游秉樺	1	
田徑 110年臺北市全國春季盃田徑公開賽(公開女子4×400公尺接力)	吳瑋珊、吳品蔭、林品辰、徐錦慧	1	高嘉慶
	109年全國田徑錦標賽暨排名賽(臺北市代表隊4×400公尺接力)	1	
	2021普悠瑪鐵人三項(M15-18)	1	
2021 Challenge Taiwan 鐵人三項錦標賽	(青少年組) 林書楷	1	羅仕果 高嘉慶
	(女子接力) 簡晨仔、鄭安茹、陳湘寧	1	

教務處

108學年度入學學生家長必看~111技專校院考招調整

新課綱在108學年度正式施行，技專校院為落實「實務選才」及銜接技能養成教育，著重學生技能養成、提升學生務實致用能力、重視學生學習歷程，調整了111學年度起升學考試及招生方案。



五大重點變革：

- 一、統測專業科目命題範圍調整：
詳細20群類命題範圍請見網站：<https://www.techadmi.edu.tw/111new/>
- 二、統測素養導向題型
 - (一) 國語文：著重產業或職場背景，評量閱讀及延伸思考能力。
 - (二) 英語文：整合所學且應用於生活的能力，以閱讀能力為核心。
 - (三) 數學ABC：著重單元觀念統整、增加圖形等方式，將重要概念或原理與生活經驗結合。

- (四) 專業科目：評量統整及探究思考能力。
- (五) 實習科目：評量實務操作及運用能力。
- 三、備審資料採學生學習歷程
111學年度甄選入學成績採計方式：備審資料採學生學習歷程占總成績比率不低於40%；統測成績占總成績比率至多40%。
- 四、技優甄審乙級技術士證優待加分比率調整
領有乙證加分比率:110學年度以前為15%，111學年起，調整為依技專科系專業相關程度分為15%、8%、4%三級。
- 五、科技繁星入列技能領域
111學年度起科技繁星增列技能領域為第3比序，入學比序項目增為八項。

另外，自111學年度起專技人員普考證書納入四技二專技優甄審入學報名資格，並依專業相關程度訂定加分比率為15%及8%，鼓勵非應屆生重返校園，將理論與實務經驗做結合、深化專業知能，提升未來的職涯發展及自我競爭力。

完整資訊可以參考以下網址：

- 【技專院校招生策略委員會】網頁連結：<https://www.techadmi.edu.tw/>
- 【因應108新課綱之考招變革說明會】影片連結：<https://youtu.be/0vYNaErV0Hc>



實習處

本校 75 年校慶及第六屆傑出校友介紹頒獎

75週年校慶 第六屆傑出校友
精浚科技-廖國富

企業經營類
五五甲(1971畢)

現職
精浚科技股份有限公司 董事長

人生小語
天道酬勤 事在人為

在松商就讀印象深刻
年少輕狂，全班同學應課，多位同學記過！我，大過。思之愧悔。

給學弟妹的話
各位同學大家好，你們有一天會跟我一樣，要離開我們的學校，到社會去面對許多人生的抉擇，當你們做了選擇，你們就要接受它，面對它，並用對的方式去處理它，對錯它，更重要的是要有正向的思維，抗對、面對，把對的事情做得越來越有條理。

重要貢獻

75週年校慶 第六屆傑出校友
奇尚設計-林妍君

行譯典範類
室內設計科(1996畢)

現職
奇尚設計 設計總監

人生小語
設計即生活
生氣要粉嫩
情緒是超簡單事完美完成即歸

給學弟妹的話
在高中三年裡，一直最真摯的心，一直最真摯的用心，一直最真摯的認真，一直最真摯的認真，一直最真摯的認真，一直最真摯的認真。

重要貢獻

75週年校慶 第六屆傑出校友
美麗台灣關懷協會-賴懿容

社會服務類
國貿科(2002畢)

現職
美麗台灣關懷協會 創辦人
有春文化有限公司 創辦人
初心雜貨店 創辦人

人生小語
人生就是想像出來的
在松商就讀印象深刻
I Do社社社社員

給學弟妹的話
各位同學大家好，你們有一天會跟我一樣，要離開我們的學校，到社會去面對許多人生的抉擇，當你們做了選擇，你們就要接受它，面對它，並用對的方式去處理它，對錯它，更重要的是要有正向的思維，抗對、面對，把對的事情做得越來越有條理。

重要貢獻

75週年校慶 第六屆傑出校友
向度設計-曾致豪

企業經營類
室內設計科(2009畢)

現職
向度設計 主持設計師

人生小語
態度決定高度

在松商就讀印象深刻
校風開放，科上的學習內容有別於其他同年的同學，相較下有許多。

給學弟妹的話
各位同學大家好，你們有一天會跟我一樣，要離開我們的學校，到社會去面對許多人生的抉擇，當你們做了選擇，你們就要接受它，面對它，並用對的方式去處理它，對錯它，更重要的是要有正向的思維，抗對、面對，把對的事情做得越來越有條理。

重要貢獻

75週年校慶 第六屆傑出校友
比利時安特衛普皇家藝術學院 陳慶霖

學術成就類
室內設計科(2010畢)

現職
比利時安特衛普皇家藝術學院 時裝系

人生小語
讓自己更有彈性的面對挑戰，不斷的尋找自己的可能性。

在松商就讀印象深刻
參加入科考、排活動、到時裝系上，當課餘的閒暇時間，能與同學們一起參與活動，並且在松商交到一群好朋友，相處的這三年，是我最快樂的日子。

給學弟妹的話
常常會告訴自己，「只要打從心裡的努力，一定會得到收穫，不管那是不是你真心想要的，你會從中知道下一步該往哪個方向走。」我記得任何時候，比如說其他同學的意見，相信自己總是重要的，雖然會有種種的困難，但不該讓這些困難阻止你的進步，與其手足無措地不知所措，只有去親身去體驗，讓自己去更有彈性的面對挑戰，不斷地尋找自己的可能性。

重要貢獻

75週年校慶 第六屆傑出校友
墨線設計-陳咨廷

行譯典範類
室內設計科(1997畢)

現職
墨線設計 設計師

人生小語
凡事努力去實現，不會後悔

在松商就讀印象深刻
和諧的校園風采，以及環境優美、整潔。

給學弟妹的話
各位同學大家好，你們有一天會跟我一樣，要離開我們的學校，到社會去面對許多人生的抉擇，當你們做了選擇，你們就要接受它，面對它，並用對的方式去處理它，對錯它，更重要的是要有正向的思維，抗對、面對，把對的事情做得越來越有條理。

重要貢獻

