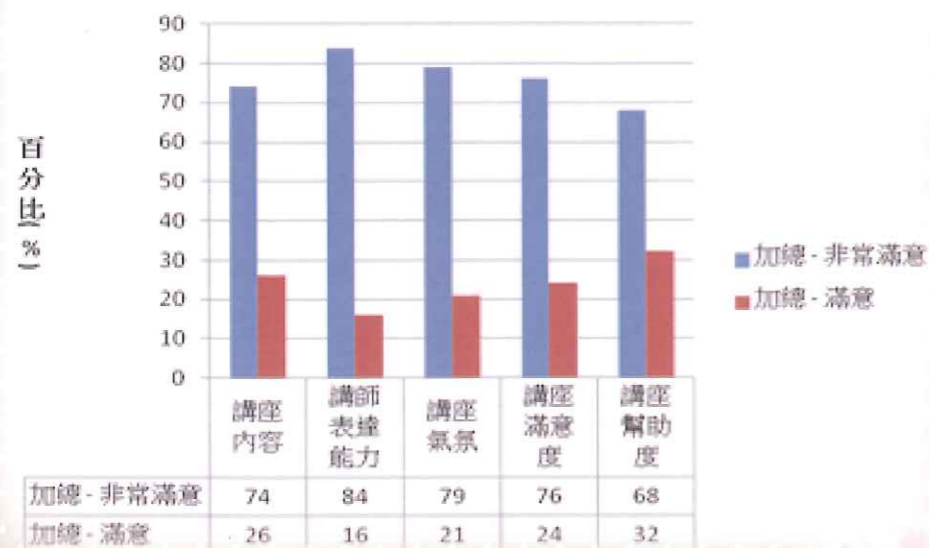


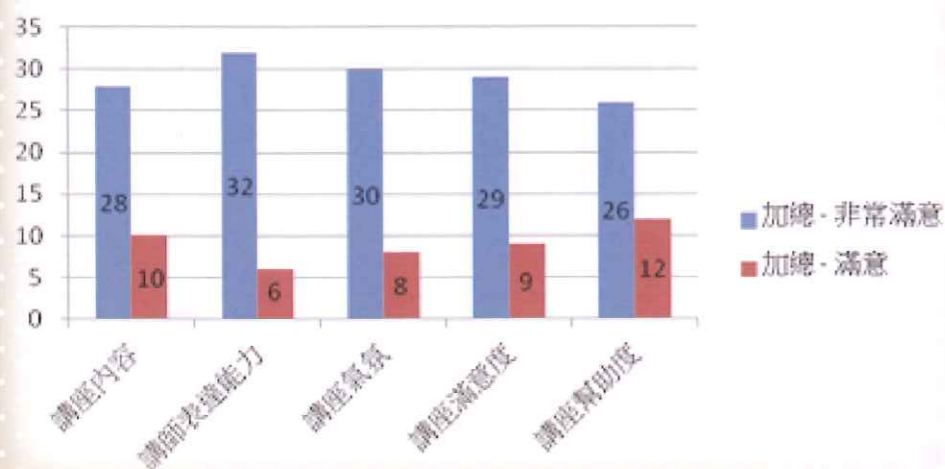
用對話引導孩子成長

本次研習共 65 人參加 (校內教師 15 人、校外教師 42 人、家長 8 人)，成果如下。

講座滿意度百分比



課程滿意度



活動照片



本學期輔導室邀請李崇建老師蒞校演講，提升教師輔導知能，此次研習不只邀請校內教師，亦邀請校外教師與學生家長共同參與，期能以對話的力量提升師生、親子間的關係。

105 學年度第二學期教師輔導知能研習

生命如同是汪洋中的一條船
而自己就是掌握方向的舵手
思考後的抉擇，付出與努力
決定日後的方向與成就

方向

校長 陳樹欒

第 366 期

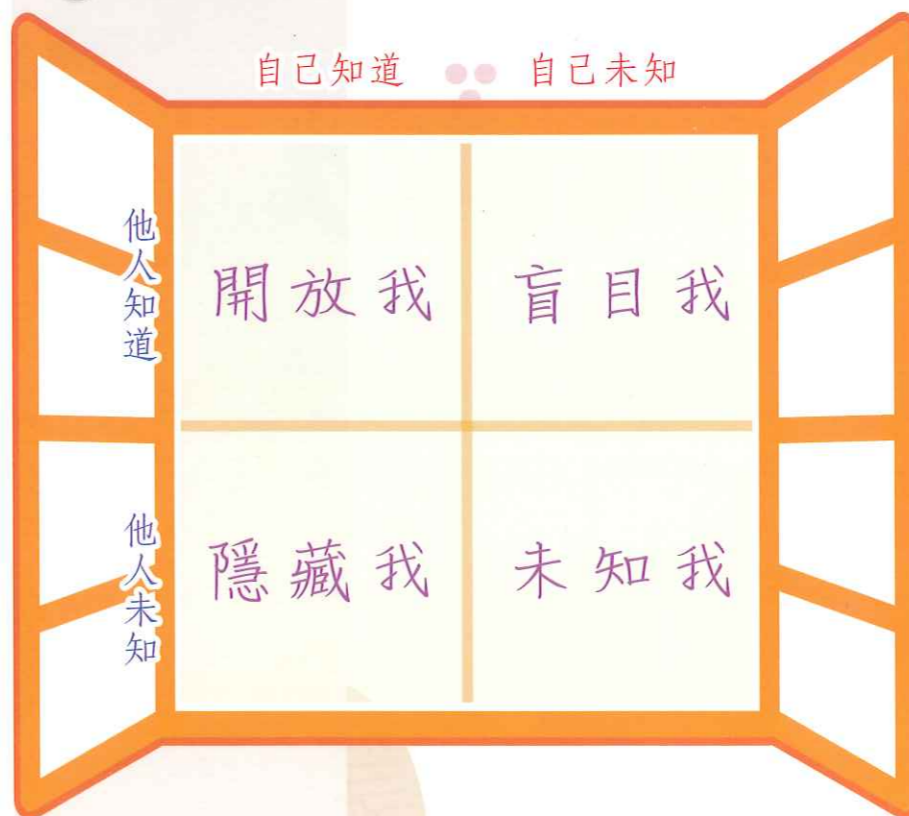
宜 華 中 國 高 級 中 學
106 年 04 月 24 日
輔導室編輯小組：林玉純、陳淑芳
許乃文、蔡秀珍、黃虹綺
地址：台中市西屯區東大路一段 555 號
網址：http://www.inhs.tc.edu.tw

Who am I

生命中，自我探索永遠是一門深奧的學問，有些人會執著地去思考，我到底是一個什麼樣的人呢？有些人覺得想破頭也想不出來，所以就乾脆什麼也不想了，反正人生就讓它隨波逐流吧！不論如何，認識自己應該是每個人人生的重要功課，接下來透過一個小活動來了解自己吧！



周哈里窗



請羅列出你自己認為你有的特質，請家人、朋友、教師和對這些特質是否是他們認為你有的，若是符應成功，彼此都認可這個特質，即為**開放我**；若是他人回饋你有的特質，你自己卻沒發現，即為**盲目我**；你自己認為有的特質，他人卻認為沒有，即為**隱藏我**，其餘未被挑選到的特質，即為**未知我**。去分析看看，自己在他人眼中與自己眼中，是一個什麼樣的人吧！

大又小情列車

大又小情問答 123
出發囉

班上原本感情融洽，卻慢慢出現了小團體，彼此感情好像生疏了，該怎麼辦呢？

最近和朋友吵架了，她聯合了其他人一起不跟我說話，我好難受。

在人際相處中，十分容易遇到與自己合不來的人，在交友歷程中，性質類似者容易群聚，所以小團體的出現是十分正常的，只要團體間沒有惡意謾罵皆可放心。

事件中，你是否清楚自己並無錯誤，若你堅定立場，那這樣的經驗是否也讓你更加了解這個人？合則來，不合則去，總是會有人了解你，而留在你身邊。

生活中的許多事情，發生必有其意義，負面的事情，未必也全都是壞處，換個方面想，也許是你可貴的學習哦！

我要成為測驗王

諧音記憶法

利用好記的發音協助你更快速的記憶。

八國聯軍：俄德法美日奧義英→餓的話，每日熬一鷹

番茄鐘學習法

鬧鐘設定二十五分鐘，在這段時間內心無旁騖地專注在一件工作上，然後休息五分鐘，再重複這個循環，是一個簡單易行的時間管理法。

歸類記憶法

利用分類幫你更快速的記憶。

Ex. Big、River、Small、Chopsticks、Mountain、Bowl

體積：Big(大)Small(小) / 大自然：River(河流)Mountain(山) / 飯具：Bowl(碗)Chopsticks(筷子)

回音授課記憶法

讀完一段進度後，將自己讀到的內容口說一次，利用錄音回憶並核對，找出自己讀得不夠熟的地方。

靜坐方法—數息法

數息法為最不受場地限制的靜坐法，只要雙眼輕輕閉合，在心中默數自己的呼吸，一吸一吐叫做「一息」，從一數到十，重複地做，便會使精神自然地集中

編輯的話

坊間有許多的學習法、作筆記方法、時間管理方法，試圖提升孩子們的學習成效，我們被許多琳瑯滿目的方法包圍，即使外在資源非常豐碩，但重要的關鍵仍是我們自己：你，準備好念書了嗎？有研究顯示，在讀書前先靜坐，可使人思緒敏銳、立刻進入最佳狀態，另外，根據研究顯示，打坐也可增厚人的腦皮質層，尤其是控制人的注意力和感知能力的區域。