



敦品之心

敦品中學 輔導刊物

第二季 2023年2月

- 發行單位：敦品中學輔導處
- 發行日期：112年02月10日
- 地址：桃園市桃園區向善街98號
- 電話：03-3253152
- 發行人：校長 郭宗裕
- 主編輯：主任 吳儀慧
- 副編輯：組長 陳思安
- 執行編輯：教師 陳屏慈、王子軒

從蛻變、放下到展望未來。

這一季輔導刊物採訪到本校郭宗裕校長，透過校長的眼光來看見一年多來敦品的改變，並跟隨校長的腳步去盼望未來更多的可能性。



採訪：陳屏慈 特教教師

「適性、多元、創新」，宗裕校長始終秉持著這樣的辦學理念。

校長總說：「當面對本校學生大多是從一般學制的學校逃離，如何避免複製一樣的校園便格外重要。」這裡從校長任內開始積極推動多項措施就可以看見其用心之處：圖書館的改建、校內圍牆改建、門市服務技術士技能檢定訓練暨合格考場的增設、新職科的籌備.....就是希望讓學生能夠獲得更多機會。接下來，校長也預計在未來，將再針對校內硬體設備，如生活區衛浴、教室與活動空間等等進行更新，希望能建立情境教育的環境，從而讓學生能感受到被尊重，進而學會尊重他人與尊重任何情境。

校長表示：「校內輔導工作十分重要」，特別是在校長與家長與同學互動過程中，常能感受到家人深深的期待，卻也總會伴隨著些許的失望。因此期許在未來能夠藉由輔導的引導，連結更多家庭的功能，並透過在學校學習及活動的成功經驗，累積與重建家長對孩子的信心，提升學生持續改變的動力。讓學校與家庭共同看見每位學生都能「說到，做到。」



郭宗裕校長

「平安，智慧，服氣」是校長今年新春紅包給予校內同學的祝福寄語。除了原先的平安、智慧之外，更加入了「服氣」二字，是希望大家能夠在面對挫折情境與自己脾氣時，學習接納、學習忍耐、學習養氣、進而轉化成對外的能量，成為更好的自己。

「躬逢其盛，樂在其中。」是校長想送給同仁的話，希望大家能從工作中成長，發覺投入是值得的，進而找到價值而能夠持續下去。

無論教育或輔導工作，都是一條長遠的路，希望我們都能走的穩妥，走的快樂。



告別2022 展望2023

撰稿：王子軒 輔導教師

告別從來不是件容易的事情，2022最後一天跨年倒數時，有些人懷抱著期待迎接2023、有人對過去一年戀戀不捨、又或許對有些人來說2022辛苦而不易。在這一年有酸甜苦辣，可能歷經許多大事，尤其是那些難以說出口的痛，更讓人難忘，也許是至親的離開、意外、生病等重大的悲傷事件。事件發生當下，或許我們生氣、哭泣、悲傷難以自己，因為無法接受結果而鑽牛角尖，但當時間過去，在心中歷經一段陣痛期的你，最終仍然走過來了，就像以前那些你經歷過的悲傷一樣，再難過的終究會過去。今天要談的就是「悲傷五階段」理論 (The Five Stages of Grief)，當遇到重大事件或創傷時，所經歷的五個階段：

1.否認 (Denial & Isolation)

當遇難過或重大事件時，第一時間反應是會否認，因為事件衝擊太大，無法一瞬間接受這樣的負面消息，所以為了保護自己，將感覺隔離以免受到太大的傷害，這時我們選擇逃避，暫時不想面對痛苦。

2.憤怒 (Anger)

但當時間過去，發現無法再自欺欺人時，悲傷挫折蜂擁而至，我們需要把這強烈的情緒釋放以免自己崩潰，憤怒是表達悲傷的方式之一，當把失去的挫敗投放到他人或自己身上，這時或許會責怪他人、老天或自己。

3.討價還價 (Bargaining)

當憤怒到達盡頭，會發現再生氣也無法改變事實，我們會開始想辦法，希望讓事情有所轉機，是不是有些努力可以讓結果有所不同，「也許當時可以做些什麼」的想法或許來自於自己的內疚感。

4.沮喪 (Depression)

這階段也是最深刻體會到痛苦的事實，意識到不論怎麼生氣、討價還價，結果都不會有所改變，已經沒有任何方式可以抵擋悲傷，就像當與伴侶分開，第一時間也許還認為有復合的機會，但當時間一久了解到伴侶不會再出現在我們生活，而是真真切切的離開時，這時心中深處的難過湧上，我們變得沮喪、無奈、消極、薄弱，面對悲傷的我們也可以適時尋求家人、朋友、心理諮詢的協助。

5.接受 (Acceptance)

接受就是當意識到日子還是須要過下去，再悲傷明天的太陽終將升起，我們會冷靜下來，了解到無常就是人生的樣貌，從沮喪中走出去。試著放下，並慢慢重新開始。

在經歷不同階段或停留的時間會因人而異，認識悲傷五階段，能了解自己目前的狀況並允許自己生氣、難過、沮喪，因我們知道每個「接受」都代表你正再往前、並慢慢向康復靠近，而每個轉念都可能幫助我們克服悲傷去「接受」，尤其是當我們知道痛苦不會是永遠的，而在這個過程我們可以學會了解自己，並適時求助他人。悲傷是生活的一部分，多悲傷代表有多愛，但隨著時間過去愛終將多過於痛苦，因美好的記憶會留下，而那些苦痛則成就了現在的我們。



111.11.02

學生毒品宣導講座-
正確用藥觀念及醫療戒治諮詢



111.11.16

桃園毒防中心
入校銜接輔導



111.12.12

性侵害輔導教育團體



111.10.20

教職員增能研習暨志工組訓-
創傷知情與青少年輔導工作運用



111.11.15

教職員增能研習暨志工組訓-
修復式對話實務技巧分享



111.11.15

教職員輔導增能研習暨志工組訓-
《個人資料保護法》宣導講座

輔導大小事

特教大小事



111.10.17
北區特教知能研習
情緒行為障礙學生之
輔導策略實務分享



111.11.14.
北區特教知能研習
「獨」當一面—
如何培養特殊生
之挫折容忍力



111.11.30
新生班特教宣導



111.12.23
警衛隊特教宣導活動



生涯諮商團體

由616夢想咖啡館社工，
帶領學生了解
不同生涯規劃之可能性。



飲調製作課程：
練習手沖咖啡，從整理器具、
磨豆、柱水到沖泡時間等。



桃園領航猿—成力煥球員分享
分享自身努力度過生命低潮，
抓住機會重回球場，
並帶領學生體驗籃球訓練。



敦品龍虎榜

紙飛機競賽

個人賽

- 第一名：汽一孝 劉oo
- 第二名：電二仁 陳oo
- 第三名：汽一孝 林oo
- 第四名：餐二和 鄒oo
汽一仁 朱oo

團體賽

- 第一名：電二仁
- 第二名：餐二和
- 第三名：汽一仁
- 第四名：汽一孝、餐二愛

班際踢毽子比賽

- 第一名：電二孝
- 第二名：電一仁
- 第三名：電一孝、汽二孝

閩南語朗讀比賽

- 第一名：電二孝 黃oo
電二仁 鍾oo
- 第二名：汽二孝 潘oo
- 第三名：電二孝 黃oo



投籃比賽

個人兩分球大賽

- 第一名：餐二愛 張oo
- 第二名：餐一義 王oo
- 第三名：餐二和 張oo
- 第四名：餐一信 皮oo、
電二仁 林oo
- 第六名：汽二孝 陳oo、
電一孝 張oo

團體投籃接力賽

- 第一名：電一孝 張oo、
林oo、蔡oo
- 第二名：餐二和 鄒oo、
吳oo、劉oo
- 第三名：電一孝 王oo、
呂oo、陳oo
- 第四名：汽一仁 張oo、
林oo、鄭oo



恭喜以上獲獎名單



敦品大小事

10.26 圖書館揭牌儀式



創造有利教與學的多元環境，拓展教師教學互動與學生學習之可能性。

PARTY TIME



111.09.21
踢毬子比賽



111.10.08
機車考照



111.10.21-22
國家影視廳中心活動

GOLDEN TICKET



111.10.26
逆風計畫分享會



111.11.02
閩南語朗讀比賽



111.11.16
紙飛機比賽