**113學年度高級中等學校適性學習社區教育資源均質化實施方案專業諮詢表**

**子計畫名稱：諮商輔導攜手共進計畫 子計畫編號：標竿A113-4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **召集****學校名稱** | 國立蘭陽女子高級中學  | 學校代碼：020301 |
| **子計畫****學校名稱** | 國立蘭陽女子高級中學  | 學校代碼：020301 |
| **子計畫****學校地址** | 宜蘭縣宜蘭市女中路二段355號 |
| **聯絡人** | 單位 | 秘書室 | 職稱 | 秘書 |
| 姓名 | 朱志謀 | 電話 | 03-9333819#201 |
| E-mail | lytsecretary@lygsh.ilc.edu.tw |
| **專業諮詢項目** | 辦理項目(單選) | □夥伴優質 | ☑六年一貫 | □資源共享 | ☑適性發展 |
| 申請諮詢項目(可複選) | □方案申請 | ☑方案推動 | □方案檢視 | □方案推廣 |
| □其它\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(請註明) |
| **學校計畫目標達成進度情形****(簡述)** | **二、標竿A 113-4諮商輔導攜手共進計畫**計辦理5場次，參加高中師長26人(蘭陽女中、宜蘭高中、羅東高工、羅東高中、羅東高商、宜蘭高商、慈心華德福高中等)，高中學生達34人(蘭陽女中)，國中小教師達30人(復興國中、中華國中、凱旋國中、頭城國中、力行國小、大溪國小、三星國小、內城國小、北成國小、光復國小、新生國小、南屏國小、蘇澳國小等)，國中學生410人(復興國中)，社區民眾5位，總計達531人。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **項次** | **時間** | **活動名稱** | **屬性或講師** | **參與人數** | **活動地點** |
| 一 | 113/9/27 | 身心關係成長與文化覺察之教學/諮商精進社群(一)─桌遊聊心話大冒險 | 呂萱 | 高中教師6位(蘭陽女中、羅東高工、羅東高中、羅東高商)國中教師1位(復興國中) | 蘭陽女中 |
| 二 | 113/10/25 | 身心關係成長與文化覺察之教學/諮商精進社群(二) 1.輔導教師的舒緩瑜珈2.團體分享─輔導工作的自我賦能 | 張婕阮琳雅 | 高中教師 7位(蘭陽女中、宜蘭高中、羅東高中)國中教師2位(復興國中) | 蘭陽女中 |
| 三 | 113/11/2 | 心理劇的「角色理論」與「替身同理」運用於個別諮商 | 張祐誠 | 高中教師5位(蘭陽女中、宜蘭高中、宜蘭高商、羅東高商、慈心華德福高中)國中教師3位(中華國中、凱旋國中、頭城國中)國小教師9位(力行國小、大溪國小、三星國小、內城國小、北成國小、光復國小、新生國小、南屏國小、蘇澳國小)社區民眾5位(社工、機構輔導員、民眾)  | 蘭陽女中 |
| 四 | 113/11/29 | 身心關係成長與文化覺察之教學/諮商精進社群(三)1.KAHOOT應用於輔導活動教學2.輔導工作經驗交流 | 呂萱陳敏瑜 | 高中教師7位(蘭陽女中、宜蘭高中、羅東高工、宜蘭高商) | 蘭陽女中 |
| 五 | 113/12/4 | 復興國中九年級生涯講座-高中校友返校座談 | 阮琳雅帶隊 | 高中教師1位國中教師16位高中學生34位國中學生410位 | 復興國中 |

1.項次一:呂萱老師分享如何使用桌遊「聊心話大冒險」，透過實作示範，學習如何運用桌遊促進學生間的交流、增進心理健康及自我認識。整個過程包括桌遊介紹、遊戲實作和心得分享。活動流程及講師授課滿意度為89%。2.項次二: (1)輔導教師的舒緩瑜珈：張婕老師帶領輔導教師們，通過瑜珈來緩解壓力與放鬆身心。內容包括瑜珈基本動作指導、呼吸調節技巧及自我放鬆方法，幫助教師在繁忙的工作中找到平衡與舒緩。(2)團體分享─輔導工作的自我賦能：阮琳雅老師透過帶領團體分享，提升輔導教師在工作中的自我賦能感，提供教師們一個支持與成長的互助平台。活動流程及講師授課滿意度為82%。3.項次三:此工作坊旨在教導輔導教師、輔導員們，如何將心理劇中的「角色理論」和「替身同理」應用於個別諮商。透過實際案例演練，參加者將學習如何運用這些技術來理解和處理個案情緒。內容包括理論講解、示範和互動演練。活動流程及講師授課滿意度為86%。【課程表】09:30-10:00 報到 輔導室10:00-12:00 暖身與理論講解 張祐誠心理師12:00-13:00 午餐 輔導室13:00-14:30 活動演練(一) 張祐誠心理師14:30-14:40 休息 輔導室14:40-16:10 活動演練(二) 張祐誠心理師16:10-17:00 綜合討論與統整學習 張祐誠心理師17:00 賦歸4.項次四: (1)KAHOOT應用於輔導活動教學：呂萱老師分享輔導教師如何運用KAHOOT平台進行輔導活動教學。通過實作示範(融合於高一新生訂項輔導)，教師們將學習如何設計互動性強的測驗與遊戲，提升學生參與度與學習興趣。內容包含KAHOOT的基本操作、範例演示及應用實踐。(2)輔導工作經驗交流：陳敏瑜老師介紹輔導教師如何使用「多維度內在感受覺察量表」問卷及「吃情卡」牌卡。內容包括這些工具的使用方法，並透過實作和經驗分享，幫助教師們提升輔導效能，促進學生的自我覺察與情感表達。活動流程及講師授課滿意度為85%。5.項次五:復興國中舉辦活動，邀請蘭陽女中學生回母校分享會考和高中學習經驗，幫助國中生了解未來學習挑戰，提升學習動機。活動還設有問答環節，讓國中生與學姐互動，鼓勵在會考和未來學習中取得更好成績。 |
| **學校辦理遭遇的困難與問題****(請條例)** | 1.近年來輔導教師因個案輔導案例倍增，兼以本學年生涯規劃老師無法順利招聘，造成需兼任課務，促成難以抽出時間參加社群活動強化輔導或教案訓練。 |
| **專業諮詢委員診斷和建議****(請條例)** |  |
| **專業諮詢 委員簽名** | （請簽章） 年 月 日 |