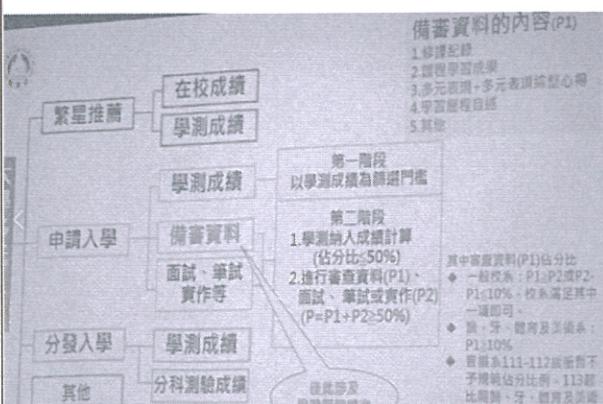
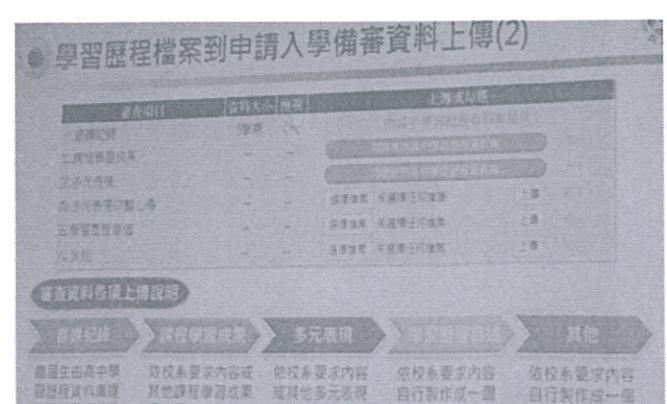


台北市私立大誠高中教師出席校外研習會議紀錄

研習會 議名稱	台北市高級中等學校課 程諮詢師研習	依據 文號	北市景女輔字第 1106010865 號		主辦 單位	台北市教育局
出席地點：台北市景美女高級中等學校						
出席時間：自 110 年 12 月 14 日 09 時 00 分至 12 時 00 分						
研習內容：						
<p>一. 談大學端如何看待及審閱學習歷程參採項目(學習歷程至少占備審資料20%)</p> <p>1. 高三下學期申請入學資料勾選方式有兩種</p> <p>(1). 勾選學習歷程資料庫:較具公信力</p> <p>(2)自行上傳PDF</p> <p>2. 出缺勤獎懲紀錄將不會呈現在大學端的審查資料中</p>						
二、討論議題						
<p>1. 高一二三團體諮詢入班重點及內容</p> <p>2. 執行業務單位與課諮詢召集人、導師及其他處室之合作</p> <p>3. 課諮詢社群運作方式及討論議題</p> <p>4. 課諮詢師在學習歷程檔案、自主學習計畫或升學準備之協助</p>						
 						
研習人	蕭琦蓉	單位主管	教務主任 陳行諭		教學組長	教學主任 陳行諭
教務主任	教務主任 陳行諭	人事室	人事主任 柯雅春		校長	柯雅春 110.12.15.1000
建議學校 辦理事項	提供校內課程諮詢教師相關訊息					
相關科目 教師簽名						

說明：

- 一、凡本校教師出席校外各項會議及研習活動均須於返校三天內填報此表。
- 二、本紀錄可包括研習課程、會議內容、決議事項、交辦或約定事項，會議資料請一併呈閱。
- 三、為達教學資源共享，以提供新資訊給未參與研習同仁，請會知相關任課教師。
- 四、隨差旅費申請時呈閱。

台北市私立大誠高中教師出席校外研習會議紀錄

研習會 議名稱	臺北市學生輔導年終檢討及進研討與觀摩研討會	依據 文號	北市教中字第 1103108713 號	主辦 單位	台北市政府教育局
出席地點： 台北市立第一女子學校					
出席時間：自 110 年 12 月 15 日 8 時 30 分至 12 時 30 分					
從心智化與正念觀點增進青少年心理健康--國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系陳秀蓉					
<h2>一、 身心健康與心智化發展</h2>					
<p>美國男星威爾史密斯：「我一直都知道，我永遠不會使用肢體暴力，但有一種隱蔽的情緒暴力，可以隱藏在笑話中、言語攻擊中，我必須踩剎車，有時這種情緒甚至對我自己隱藏起來。」</p>					
<p>河馬老師：你敢回來跟我講你考第 23 名（全班 24 名），就請你吃麥當勞。因為大部分想還都不敢回來講我考全班倒屬第二名。</p>					
<ul style="list-style-type: none">讓我看看你的考題，太多變化題，太早神經衰弱……考最後一名就好……一直在答變化題…					
<h2>二、 告訴從憂鬱症說起</h2>					
<ul style="list-style-type: none">DMDD--常見於兒童或青少年，因慢性持續易怒，六個月至一年的發生率在 2%--5%。學齡男性比率高過女性DMDD 為至成人轉成單極憂鬱症或焦慮症之危險因子，讀小學女兒你表現的是你現在的實力					
<h2>三、 DMDD 功能結果</h2>					
<ul style="list-style-type: none">因易怒嚴重影響家庭與同儕關係及學業表現低挫折忍受力難持續學校要求，無法與一般健康兒童相同體驗無法主動啟動新關係與維持友誼失功能影響家庭與個人生活嚴重打擾，有危險行為或自殺意念與嘗試、嚴重攻擊等（與 bipolar I 兒童相似）住院是常見的					
<h2>四、 心智化(mentalization)理論</h2>					
<ul style="list-style-type: none">最早由英國心理分析學家 Peter Fonagy, 及英國精神分析學家 Mary Target 和匈牙利發展心理學家 Georgy Gergely 提出理論及心智化為基礎之心理治療(mentalization-based psychotherapy, MBT)。“心智”，指的是內在心理行為。心智化：認識自我和他人心理和情感狀態的能力，是有意識狀態下感知自我或他人內在動機、願望，需求，感受和意見的結果。屬“社會認知”心智化理論及是探討有實證基礎相關概念、治療改變。是一種基於證據的治療方法，適用於邊緣型人格障礙和其他心理健康問題的人，它借鑑了幾種不同的心理治療方法。心智化專注於和區分自己和他人的情緒狀態的能力，以及了解自己的心理狀態如何影響行為的能力，是一種正常的認知功能，在邊緣型人格障礙患者中是有限的。增強心理化和改善情緒調節是 MBT					

的治療核心。

五、細緻地心智化是兒童情緒管理的基礎

• Fonagy 的研究顯示,一個心智化能力很好的母親透過感知孩子有自己內在意圖和衝動的存在的本體,進而可靠地預測孩子内心依附的需要,並給予適度安全性回應。有良好心智化能力的母親能够促進安全型依附。

• 母親能在兒童面對無法消化處理的情感狀態時,透過理解兒童內在與外在的表意,在情境中保護孩子,並且能够幫助嬰兒調節他的原始情緒和發展他的情緒表達,而這種表達能够在發展中幫助孩子管理自己的情緒。

六、成長初期重要他人標示化鏡映的需要

• 情感鏡映--就是母親通過涵容映照與調和嬰兒的緊張情緒,並進行彼此間協調出一致的情感。這種情感互動 Gergely 有稱之為“社交性的生物回饋過程”。

• 它必須滿足某些先決條件才能促進心理發展的作用:鏡映必須是與嬰兒的基本情緒相一致。它也必須是“非預設性”的且能被母親“標示出來的”。

• 當鏡映足夠和諧一致和非預設性時,孩子可以從照顧者的反應中認識到自己的情感狀態。為嬰兒的情感有了“參考性的錨定”後,才能脫離負面情緒。孩子感受到調節,以及自己可以停下情緒,增進自我調節的能力感。

七、心智化能力的阻礙

• 當鏡映的情感被錯誤表達(錯誤標示化),孩子對於自己的情緒狀態的感知會被扭曲。孩子的情感體驗將停留在無意義狀態,並形成一個空虛的,機械性運作的自體。

• 當父母由於他們自己的問題感覺很容易被孩子的情緒所控制,他們會表現出雖然一致卻並非標識化的鏡映。這種鏡映會引起孩子情緒更趨誇大化而並非平靜,孩子有印象自己的情緒是有“傳染”性的,且具有威脅性。

八、MBT 的核心策略

1. 加強心智化

協助個案說清楚、講明白,促進個案對自身及他人的好奇心,願意去理解自己和他人的動機。理解他

人的想法、感受就是要練習「將心比心」,也就是神入。例如,在 MBT 的團體中,治療師會問成員:

「你會怎麼解釋他的痛苦 / 吞藥行為?」「你能不能換個方式來協助他真正瞭解你的感受?」

個案提到她暴怒、摔東西是因為先生沒有回覆其 LINE 訊息。治療者可以接著問:「你等了多久?」

「訊息內容為何?」「你覺得先生為什麼未回覆呢?」治療者藉由不知情的提問來澄清事件脈絡,

進一步協助個案整理自己的想法 / 感受並揣摩先生的想法 / 感受。

治療者必要時須協助個案考量事件的其他解釋,但保持中立。例如,治療者聽完個案對某事件的想法 / 感受,之後說:「如果換做是我,我可能會覺得…」治療師會把焦點擺在心理過程上,當個案在心理過程中出現心智化時,治療者予以確認、稱讚及鼓勵。

2. 在外顯行為、情緒和脈絡之間建立聯結

個案經常不理解外顯行為背後的內在情緒細節為何,治療不只要協助個案辨認與表達自己行為背後的情緒態,也要將情緒放回事件脈絡中,讓個案的經驗由混亂轉化成意義。治療者協助個案一點一滴描述感受,逐步建立讓個案可以理解其情緒由來的脈絡。心智化過程可在感受和行動之間形成緩衝,改善衝動控制。

治療者也要協助個案辨識行動化或混亂之前的「信號」(例如個案每次行動化之前都覺得「心中暴風又來了」,或「快要進入備戰狀態了」,或感到自己的「地雷」或「爆點」被對方踩到),利用它提醒自己維持心智化。可在感受和行動之間形成緩衝,改善衝動控制。

3.著重於當下的心智狀態:

焦點放在此地此時的當下,看當下是如何受到事件脈絡的影響,把個案從過去的經驗拉回當下,協助個案在當下的關係中建立感受的焦點。

4.理解個案能力的缺損

個案智能正常會掩飾其心智化能力的缺損,經常出現過度活躍的偽心智化—泛泛而談,這實際上是一種假扮模式。治療者應避免抽象的比喻,介入與回應力求簡短而特定,對問題要簡短、清楚回答。

個案處於強烈情緒激惹的狀態而失去心智化能力時,治療者的首要之務是先降低其情緒激發,運用較多的支持與神入,先避免刺激個案,創造重啟心智化的機會

研習人	黃秋容	單位主管	輔導主任 黃秋容	教學組長	教長 蘭琦蓉
教務主任	教務主任 陳行諭	人事室	人事主任 柯雅春	校長	110.12.27 13:00
建議學校辦理事項					
相關科目教師簽名					

說明：

- 一、凡本校教師出席校外各項會議及研習活動均須於返校三天內填報此表。
- 二、本紀錄可包括研習課程、會議內容、決議事項、交辦或約定事項，會議資料請一併呈閱。
- 三、為達教學資源共享，以提供新資訊給未參與研習同仁，請會知相關任課教師。
- 四、隨差旅費申請時呈閱。

臺北市私立大誠高中教師出席校外研習會議紀錄

研習會議名稱	110學年度私立學校會計及董事會業務研習	依據文號	110.12.20 北市教中字第 1103114935 號	主辦單位	臺北市政府教育局
出席地點：松山工農					
出席時間：自 110 年 12 月 24 日 9 時 15 分至 12 時 50 分					
研習內容：					
<p>一、 私立學校採購業務</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 辦理私立學校獎勵補助精進作為及經驗分享 (二) 常見採購錯誤行為態樣 <p>二、 私校常見業務及法令專題</p> <ul style="list-style-type: none"> (一) 私校轉型與空間活化機制（出租及處分不動產） (二) 人事退休、資遣與撫 <p>三、 土地所有權登記及地上物權利</p>					
研習人	李宜珊、蔡屬玲	單位主管	會計主任 蔡屬玲	教學組長	教組長 謝玲蓉
教務主任	教務主任 陳行諭	人事室	人事主任 柯雅泰	校長	110.12.29/14:05
建議學校辦理事項	無				
相關科目教師簽名					

說明：

- 一、凡本校教師出席校外各項會議及研習活動均須於返校三天內填報此表。
- 二、本紀錄可包括研習課程、會議內容、決議事項、交辦或約定事項，會議資料請一併呈閱。
- 三、為達教學資源共享，以提供新資訊給未參與研習同仁，請會知相關任課教師。
- 四、隨差旅費申請時呈閱。

台北市私立大誠高中教師出席校外研習會議紀錄

研習會議名稱	臺北市 110 年度公私立高中職學生事務工作年終策進研討會實施計畫		依據文號	北市教中字第 1103114214 號		主辦單位	臺北市政府教育局	
出席地點：臺北市立松山高級中學								
出席時間：自 110 年 12 月 30 日 13 時 00 分至 110 年 12 月 30 日 17 時 00 分								
研習內容：臺北市 110 年度公私立高中職學生事務工作年終策進研討會實施計畫								
<p>臺北市 110 年度公私立高中職學生事務工作年終策進研討會實施計畫：</p> <p>壹、研討會說明</p> <ul style="list-style-type: none"> 一、依據臺北市 110 年度友善校園學生事務與輔導工作總計畫辦理。 二、為增益學務人員教育輔導知能，提高友善校園學生事務與輔導工作之效能，並透過研討及經驗分享，探討如何落實學生事務工作，發揮組織功能，提供各校推動學生事務工作策略之參考。 <p>貳、研討會內容</p> <ul style="list-style-type: none"> (一)親師互動實務分享。 (二)庫克 APP 學務功能應用篇，線上教師點名、學生請假、調查表回條 E 化、活動報名與掃描報到服務、訊息推播與調查表。 (三)分組討論題綱 <p style="margin-left: 2em;">課題 1. 學生事務的新思維</p> <p style="margin-left: 2em;">課題 2. 學校校園安全工作實務研討</p> <p style="margin-left: 2em;">課題 3. 學校校規修訂實務</p>								
<p>參、研討會結論</p> <p>綜觀各所學校執行面上的困難，現在教官退出校園，由校安來接管，又在教育部的政策之下，實務執行面上真的只能大家互相分享成功的經驗，讓大家堪慮的不外乎就是校園安全的問題了，學生事務的新思維，也要仰賴如何去落實工作、發揮組織功能之下校務才得以推動順暢。</p>								
研習人			單位主管	學務主任 陳儀玲		教學組長	教學組長 許時容	
教務主任	教務主任 陳行諭		人事室	人事主任 柯雅春		校長	校長 王安祥	
建議學校辦理事項								
相關科目教師簽名	校教官 張永昌		副校長 王安祥					

說明：

- 一、凡本校教師出席校外各項會議及研習活動均須於返校三天內填報此表。
- 二、本紀錄可包括研習課程、會議內容、決議事項、交辦或約定事項，會議資料請一併呈閱。
- 三、為達教學資源共享，以提供新資訊給未參與研習同仁，請會知相關任課教師。
- 四、隨差旅費申請時呈閱。