

發行單位:高雄市立海青高級工商職業學校

校址:高雄市左營區左營大路1號

電話:(07)5819155

發行人: 校長 馬德強

編印: 輔導室

網址:<http://www.hcvs.kh.edu.tw/>

實習處訊息公告

本校榮獲五大競賽職類 **六位正取國手**



技壓全國

前進2022上海 第46屆國際技能競賽！

本校獲選五大競賽職類六位正取國手

競賽職類	學生姓名	指導老師
資訊網路布建	顏芷櫻	蔡明立
資訊與網路技術	傅文德	蔡明立
網路安全	蔡榛祐	蔡明立
網路安全	張哲瑋	蔡明立
油漆裝潢	徐儀翔	許景琳
家具木工	高敏睿	黃國泰

海青工商全校師生同賀！



輔導室訊息公告



※ 恭喜本校同學榮獲 **3Q達人** 全市決選入選 ※

恭喜本校

士三善王利興

榮獲高雄市110年度3Q達人全市決選**AQ達人**入選

會一善王宜萍

榮獲高雄市110年度3Q達人全市決選**EQ達人**入選

會三善吳佳民

榮獲高雄市110年度3Q達人全市決選**MQ達人**入選



輔導室訊息公告

※ 行善銷過核銷彈性處理作業 ※

- 高三：請同學將輔導紀錄表正反面及讀書心得照相E-mail至信箱 hc2513@hcv.s.kh.edu.tw，並告知指導老師的名字，輔導室會印下來辦理後續公文流程。
 - 高一及高二：
 - (一) 停課前銷過期限已完成。
 - (二) 停課前仍有執行善銷過勞務，銷過期限至停課期間始完成：停課期間之行善銷過次數照算。
 - (三) 本學期雖有提出行善銷過的申請，然停課前就已沒執行行銷過勞務，此情形就以該同學有執行勞務之次數來銷其懲處數量。
- 同學於暑假期間或開始上課日起一個月內都可以交至輔導室。或將輔導紀錄表正反面及讀書心得照相E-mail至信箱 hc2513@hcv.s.kh.edu.tw，並告知指導老師的名字，輔導室會印下來辦理後續公文流程。

※ 安心資源分享 ※

資料來源：衛福部

COVID-19 疫情持續

1925 安心專線(依舊愛我)
傾聽陪伴關懷每一顆緊繃的心

緩解心理壓力五大招

- 安** 勤洗手、戴口罩、保持社交距離，以策安全。
- 靜** 適量閱讀疫情新聞，保持平靜，減低焦慮。
- 能** 多運動、充實防疫知識，厚植對抗疫情的能力。
- 繫** 利用網路或電話維持聯繫，支持鼓勵。
- 望** 保持希望，抱持疫情終會過去的正向能量。

感到焦慮可以向**1925**及社區心理衛生中心尋求協助！

資料來源：蔡百祥臨床心理師FB



※ 親職溝通資源分享 ※

資料來源：心理師的媽寶研究室FB

和孩子宅在家，
理智線斷了又斷嗎？



處理疫情下孩子的心情



告知：以孩子可以懂的語言，說明在疫情中需要的防護。



接納：接納孩子會有的情緒，例如不能見同學的失望。



遊戲：和孩子玩防疫，例如：角色扮演醫生治病或是繪畫，幫助孩子建立安全感。

三級警戒的三種教養心法



結構：維持生活作息穩定，和孩子共同訂定每天上課與課後生活安排。



預告：和孩子說明家長在家工作的排程，共同約定家長工作時的活動。



合理期待：建立適合於疫情期間的期待。例如：孩子上網課會分心。

三級警戒的自我照顧心法



留白：每日的自我時間，3-5分鐘深呼吸靜心



肯定：明白一切都不容易，肯定自己的努力。



發現：新生活的新樂趣，宅在家的各種好處。如：新菜色，可以晚起。

資料來源：蔡百祥臨床心理師FB

疫情期間，如何照顧孩子呢？



每天都有10分鐘
高品質相處的時間



具體明確告訴孩子你
希望他表現出的行為



盡可能稱讚或鼓勵
孩子表現好的行為



當孩子犯錯，同理情
緒，也提供改善機會



維持一致的生活作息
與教養原則，但又能
因疫情而彈性變化



照顧好你自己！你穩
定，孩子就比較穩定

有煩心找蔡心

