



國立臺南高工 109 學年度第二學期

# 高二親師座談會手冊



[南工首頁](#)



[親師座談會  
手冊資料](#)



[親師座談會  
回饋單](#)

中華民國 110 年 4 月 24 日

# 目錄

壹、校長的話 .....	2
貳、109學年第二學期行事曆 .....	6
參、校園平面圖 .....	7
肆、各班導師及主責輔導老師 .....	8
伍、各單位分機 .....	9
陸、生涯教育資訊 .....	10
顏擇雅：既無法預測生涯，如何擁抱未知？ .....	10
選填志願，親子意見分歧大？ 就用嚴謹的提案說服彼此吧！ ..	15
柒、生命教育資訊 .....	19
青春期轉大人真難搞？轉換視角看見孩子的可愛 .....	19
提升孩子問題解決力的43個引導問句 .....	24
捌、性平教育資訊 .....	27
小五生邀同學當「炮友」！如何教情竇初開的孩子在網路上保護自 己 .....	27
藝人性騷擾事件後，孩子知道冒犯與否是別人說了算嗎？ .....	30
從三個案例-談親子對話與性別平等教育 .....	33
玖、復仇式色情事件防治宣導 .....	40
拾、心理衛生及社政資源 .....	42
拾壹、網路沉迷與親子互動講座(葉金源心理師講義) .....	43

# 壹、校長的話

## 歡迎參加親師座談會

校長 陳啓聰

有鑑於108新課綱正式實施及學生升學需求與日俱增，而升學管道日漸多元，所以親職座談會特別針對高一家長辦理「108新課綱暨學習歷程檔案宣導」及高三家長開辦「升學技專院校講座」活動，期能增進家長對於新課綱及多元升學管道的瞭解，進而協助孩子及早立下目標，把握方向，勇敢的追求美好未來。

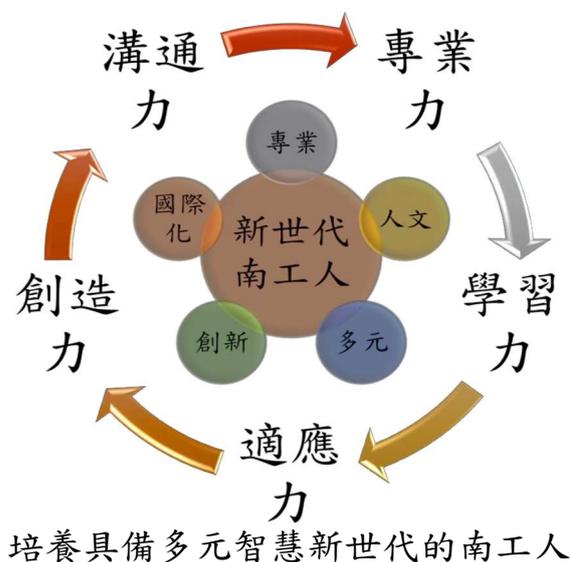
特邀請各位家長一起來關心學校和陪伴孩子成長，期盼能透過親師合作，讓孩子因為大家共同的關懷與支持，得到適性發展的機會。

孩子就讀台南高工就是優質技職人才的保證，這份殊榮代表著南工人的優質傳承和品牌責任。身為南工人的一份子，不論是校長、老師、學生和家長，都應通力合作點亮南工品牌。

### 一、學校發展願景

- (一)邁向精緻卓越升學導向型工業學校。
- (二)培養具備多元智慧新世紀的南工人。

建構適性學習型學校，開辦多元發展適性揚才課程，提供適性全人教育，推動「友善校園」落實學生學習、生活、生涯輔導；強化資訊與外語能力，培養學生自主學習與國際接軌的能力，並重視學生社團活動，增進跨領域的學習。



## 二、經營理念與目標

### (一) 經營理念

1. 承傳南工溫馨校風，營造優質學習型校園。
2. 建立以學生為中心、教學優先的效能行政。
3. 維護教師專業自主，尊重家長的教育參與。
4. 發展社群夥伴連結，共享教育的資源平台。

### (二) 經營目標

1. 在辦學方向上--實施全人教育，建構溫馨校園，奠立終身學習的基礎，以達成優質適性發展的全人教育目標。
2. 在教育信念上--以「學生第一，教師為先，家長參與、行政效率」朝向「教育全人化、輔導全面化、行政效率化、資源社區化、學習快樂化」發展。
3. 在實際作法上--尊重教師專業自主權，維護家長的教育選擇權，發揮學校行政裁量權，以落實學生的學習權及受教權。
4. 在行政的作為上--以服務理念支援教學、服務教學及導引教學為主軸，以行動力、持續力及反省力來自我省思。

## 三、學習成果

過去一年來，南工在全體教職員工生共同努力之下，展現出以下優秀成績：

### (一) 在升學上：

109年本校應屆畢業生考取國立大專院校424位，國立院校錄取率近6成，其中臺灣科技大學24名、臺北科技大學40名、雲林科技大學30人、高雄科技大學172人、臺灣師大2位等。

### (二) 在技藝競賽上：

1. 第50屆全國技能競賽榮獲1金3銅2佳作。
2. 108學年度工業類科學生技藝競賽榮獲8金手獎及8優勝。
3. 109年專題及創意製作競賽榮獲創意組第一名
4. 109學年度工業類科學生技藝競賽勇奪8座金手獎及9位優勝。

(三)在運動及才藝競賽上：

1. 運動競賽—

- a. 籃球隊參加109學年度臺南市議長盃錦標賽，榮獲高男組第三名。
- b. 籃球隊參加109學年度全國高中籃球聯賽乙組分區預賽，榮獲臺南市高男組冠軍。
- c. 排球隊參加109年全國高中排球聯賽乙組分區預賽，榮獲臺南市高男組冠軍。
- d. 110年市中運，本校共有57位選手參加。游泳拿下高男團體錦標第六名，羽球高男團體第四名、羽球高女雙打第四名、空手道高男團體錦標第一名、桌球高男雙打第四名、木球榮獲高男團體桿數及球道雙料冠軍。
- e. 本校共計有自由車3人、空手道3人及木球7人(團體賽資格賽)達到參加110年全國中等學校運動會參賽資格。

2. 才藝競賽—

- a. 國樂：臺南市109學年度學生音樂比賽 絲竹室內樂合奏 高中職團體組B組優等。
- b. 管樂：臺南市109學年度學生音樂比賽 管樂合奏 高中職團體組B組優等。

(四)在校內工程建設上：

1. 今年度已完成工程—

- a. 板金科工廠修繕。
- b. 弘樓整修工程。
- c. 機械科車床實習工廠整修工程。
- d. 綜合職能科汽車美容場前柏油整修工程
- e. 學校職務宿舍周邊修繕工程

## 2. 進行中工程一

- a. 機電館實習工廠改善工程
- b. 鑄造製圖館廁所改善工程
- c. 化工科實習工場專業教室修繕工程
- d. 機械科技館前原建築物保留修繕工程
- e. 自強館及操場側邊排水系統改善工程
- f. 棒球打擊練習場建置工程

## 3. 預計進行之工程一

- a. 鑄造製圖館東側廁所改善。
- b. 學校PU跑道建置。
- c. 校園排水及電力改善。
- d. 建置工業機具博物館。

最後，再次感謝家長們的與會賜教，讓我們一同為南工孩子們的學習盡更多的心力，謝謝大家！



# 貳、109學年第二學期行事曆

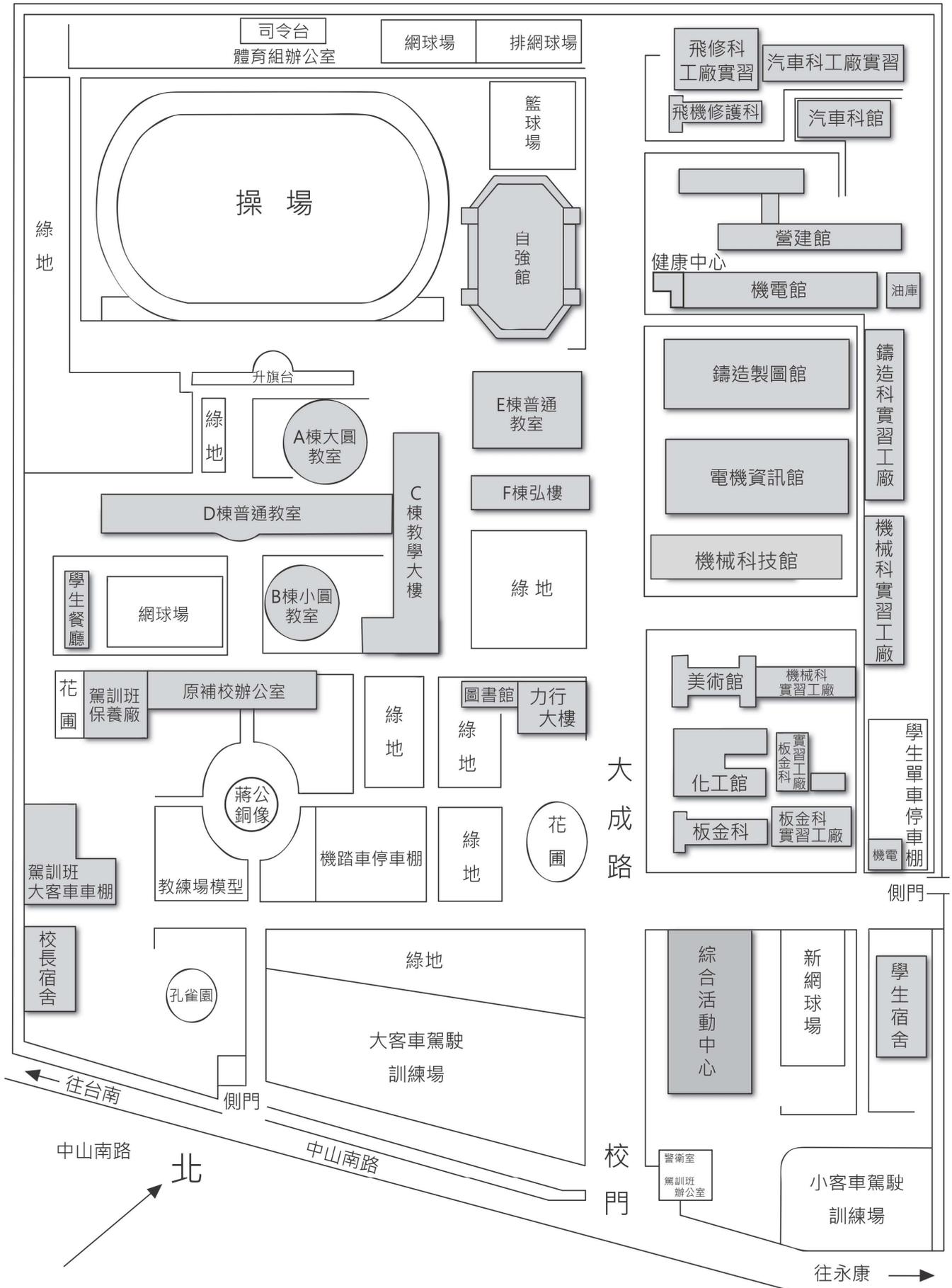
電子檔路徑：南工網頁/家長專區/校園資訊

1100222 新增修正公告

日期	週曆表						教務處、實習處	學務處、輔導室、其他
	日	一	二	三	四	五		
二月	31	1	2	3	4	5	6	1/29 前公布第一學期補考名單、補考時間、地點 2/1-2/2 補考, 2/3 繳交補考成績 2/1 第51屆全國技能競賽初賽選手名單
二月	7	8	9	10	11	12	13	2/10 寒假結束, 春節彈性放假 2/11-2/16 春節放假
二月	14	15	16	17	18	19	20	2/17 科務會議與教學研究會 08:30-10:00、教師研習: 10:30-12:00; 校園環境整理: 10:25-11:15 導師時間: 11:20-12:10 2/20 小年夜調整上班, 兼任行政教師與行政人員須到校上班, 學生無須上課
二月	21	22	23	24	25	26	27	2/17-2/26 職安宣導週 2/19 期初實習會議暨科主任會議(中午12:20) 2/20 專題研討會暨校務會議 2/22 開學日, 學生註冊: 08:25-9:15 開學典禮: 09:25-10:15 2/22 校園環境整理: 10:25-11:15 導師時間: 11:20-12:10 2/22 第五節正式上課 下午第5、6、7節寒假作業考試(一、二年級國、英、數; 三年級正常上課) 2/22 申請不參加輔導課截止 2/22-2/26 重補修線上選課 2/23 輔導課開始上課 2/23 召開110年暑期輔導及110學年度第一學期第8節輔導課協同會議(科主任與領域主席) 2/23-2/24 三年級第三次模擬考 2/24 二年級第一階段彈性學習時間課程開始 2/26 科技繁星計畫校內報名截止
二月	28	1	2	3	4	5	6	2/28 和平紀念日, 3/1 和平紀念日補(放)假 3/2 召開學習歷程檔案工作小組會議 3/3 一年級彈性學習時間第一階段1 3/4 前繳交教學進度表 3/3 實用技能學程重補修課程調查與繳費 3/8-3/19 二年級第二階段彈性學習時間選課 3/9 召開科技繁星委員會會議 3/10 一年級彈性學習時間第一階段2 3/10 第一次課發會(110學年度學校發展主軸、教學進度表) 3/7 全國教科書檢定
三月	7	8	9	10	11	12	13	3/15-3/19 特色招生報名 3/15-3/19 二年級第二階段彈性學習時間選課 3/16 轉銜會議 3/17-3/24 科技繁星網路報名及繳件 3/17 一年級彈性學習時間第一階段3 3/18-3/19 三年級第四次模擬考 3/20-3/21 身心障礙升大學校院甄試 3/18 青年學子暑期輔導申請書截止 3/18 第一次職安委員會(中午12:20) 3/20 實用技能學程重補修課程開始
三月	14	15	16	17	18	19	20	3/22-3/26 校內科學展覽會 3/25-3/26 第一次期中考(輔導課暫停) 3/21 110年全國檢定第一梯學科測試
三月	21	22	23	24	25	26	27	3/29 校慶補假 4/2 配合兒童節補(放)假
三月	28	29	30	31	1	2	3	3/17 合作教育班際盃拔河賽複賽及女子組決賽 3/17 複合式防災演練(併升旗實施) 3/17 實房及工讀生產座談會(營建科技館)(12:40-13:20) 3/17 輔導工作委員會會議(12:10-13:10) 3/17 110年第一次防護演練
四月	4	5	6	7	8	9	10	3/24 合作教育班際盃拔河賽複賽12:40-14:50(全年級) 3/24 健促五廁所美化整潔競賽 3/27 校慶典禮、校慶活動(演唱會暨園遊會) 3/25 期初認輔會議暨導師輔導知能研習(8:30-12:40) 3/31 合作教育班際盃拔河賽決賽 3/31 社團-1
四月	11	12	13	14	15	16	17	4/4 兒童節、清明節 4/5 配合清明節補(放)假 4/7 二年級第一階段彈性學習時間課程結束 4/7 一年級彈性學習時間第二階段1 4/8 第51屆全國技能競賽初賽行前會(中午12:20) 4/12-13 三年級第五次模擬考 4/14 二年級第二階段彈性學習時間課程開始 4/14 一、二年級國、英、數抽考(上午2-4節) 4/14 一、二年級第一次英語聽力測驗(班會) 4/11 110年全國檢定學科測試
四月	18	19	20	21	22	23	24	4/20 高三統測考服務諮詢會(各科主任、高三導師) 4/21 一年級彈性學習時間第二階段2 4/24 特色招生術科測驗 4/22-24 第51屆全國技能競賽初賽
四月	25	26	27	28	29	30	1	4/26-30 二年級第三階段彈性學習時間選課 4/28 一年級彈性學習時間第二階段3 4/28 前召開教學研究會完畢(訂定110學年度上學期書單) 4/29 三年級課業輔導上課後結束 4/30 球場佈置(16:00放學, 輔導課暫停) 5/1-5/2 四技第一學期入學測驗 本週調查暑期輔導開課班級及第8節輔導課 4/27-5/6 109年全國檢定第二梯次報名 5/3-5/7 一年級第三階段彈性學習時間選課
五月	2	3	4	5	6	7	8	4/21 二年級選課講座(環境教育) 4/23 高二親師座談會場地布置(12:30-13:20) 4/24 高二親師座談會、親職專題講座(8:30-12:00) 4/28 二年級選課講座 4/28 期中學務暨導師會議14:30-16:00(營建科技館) 4/30 親子成長活動(13:20-16:00)
五月	9	10	11	12	13	14	15	5/11 科技繁星網路公告錄取名單 5/11 召開110年暑期輔導及110學年度第一學期第8節輔導課相關事務諮詢會(科主任、領域主席與有關課班級之導師) 5/12 輔導課上課後輔導課 5/13-5/14 第二次期中考(輔導課暫停)(三年級期末考) 5/14 按星期三課表上課, 下午試場佈置(16:00放學, 無輔導課) 5/14 第二次課發會(教科書確認會議) 5/15-5/16 國中教育會考 5/17 繳交三年級學期成績 5/17-5/21 資源班高三期末 IEP 暨轉銜會議 5/19 公布三年級補考名單 5/21 公布三年級補考教室及科目節次 5/21-27 四技二專甄選入學學校第一階段集體報名及繳費
五月	16	17	18	19	20	21	22	5/19 捐血活動12:30-16:00 5/19 社團-4 5/17-5/21 高三備審資料製作專題講座 5/19 教職員工資研習
五月	23	24	25	26	27	28	29	5/24 三年級補考 5/26 校內英語文競賽 5/26 二年級第二階段彈性學習時間課程結束 5/27 一年級作業抽查; 5/28 二年級作業抽查 5/25 一年級實習報告作業抽查; 5/26 二年級實習報告作業抽查
五月	30	31	1	2	3	4	5	5/31 三年級上午大掃除, 下午畢業典禮預演 6/1 畢業典禮 6/1-6/30 防制學生藥物濫用宣導月 6/2 二年級選課講座 6/3-6/4 一、二年級週記檢查 6/4 高三模擬面試 6/9 二年級選課講座 6/11 109年度第二次促會會議 09:00 6/11 期末午餐供應會 12:20
六月	6	7	8	9	10	11	12	6/9 一、二年級第三次英文聽力測驗 6/9 一年級彈性學習時間第三階段2 6/9 特教班高一高二期末學期初 IEP 會議 6/10 資源班高一高二期末學期初 IEP 6/10 期末實習會議暨科主任會議(中午12:20)
六月	13	14	15	16	17	18	19	6/14 端午節放假 6/15 召開課程評鑑會議 6/16 一年級彈性學習時間第三階段3 6/16 資源班期末課程檢討會議
六月	20	21	22	23	24	25	26	6/23 二年級第三階段彈性學習時間課程結束 6/25 輔導課上課後結束 6/29-7/1 期末考
六月	27	28	29	30	1	2	3	7/2 休業式, 10:00 校務會議(力行大樓演講廳) 7/3 暑假開始 7/3-7/14 實習處辦理在校生術科技能檢定完畢
七月	4	5	6	7	8	9	10	7/6 前各科目教師成績登錄完畢繳回成績冊 7/8 學生查詢學期成績開始 7/13 學生生活、預計7/19-8/13暑假課業輔導 7/23 前學習歷程教師完成認證 實用技能學程重補修課程結束

○學期開始/結束    教學研究會    考試/測驗    假日    三年級模擬考    校慶    作業抽查    語文競賽

# 參、校園平面圖



# 肆、各班導師及主責輔導老師

	導師	班級	辦公室&分機	導師	班級	辦公室&分機	導師	班級	辦公室&分機
A 機械 電機 板金 飛修 土木 建築 實技	黃暉純309			邱于洳309			機械-邱于洳；板金-盧綵蓉 電機、土木-黃暉純 建築、電繪-譙淑真 飛修、汽修-張倖綾		
	陳煜昇	機三甲	機械科 286	林泰亨	機二甲	機械科 286	陳風吉	機一甲	專二 244
	鄭仕明	機三乙	機械科 286	江睿丞	機二乙	專二 244	黃巽儀	機一乙	導二 334
	吳俊仁	機三丙	機械科 286	陳春明	機二丙	機械科 286	吳家宏	機一丙	機械科 273
	吳秉融	電三甲	導二 334	黃子健	電二甲	電機科245	李易陞	電一甲	電機科 245
	何冠德	電三乙	電機科 245	陳冠良	電二乙	電機科245	黃玉雪	電一乙	導四 333
	黃大峻	建築三	專二 244	郭曉青	建築二	導三 264	翁淑璞	建築一	建築科 250
	陳玉真	土木三	導四 333	王湘玲	土木二	專一 332	柯詩吟	土木一	土木科 251
	梁瑛倩	板三甲	專二 244	周靜涓	板二甲	專一 332	林柏村	板一甲	板金科 241
	賴嘉宏	板三乙	板金科 241	李俊毅	板二乙	板金科241	楊宗璋	板一乙	板金科 241
	王覺興	飛修三	導二 334	楊艾甄	飛修二	導一 277	蔡明穎	飛修一	導二 334
	陳冠至	電繪三甲	製圖科 280	陳彥名	電繪二甲	製圖科 255	張士元	電繪一	製圖科 280
	方偉烈	電繪三乙	建築科 250	敖克定	機板二甲	板金科 241	謝孟翰	汽修一	汽車科 253
B 資訊 電子 製圖 化工 鑄造 汽車 職能	張倖綾309			譙淑真309			盧綵蓉309		
	楊怡真	職能三甲	特教組 308	楊川賢	職能二甲	特教組 308	黃蕙蓮	職能一甲	特教組 308
	阮湘華	職能三乙	特教組 308	許妤姍	職能二乙	特教組 308	施秀治	職能一乙	特教組 308
	戴妙玲	電子三甲	導一 277	張政欽	電子二甲	電子科248	林芷儀	電子一甲	導三 264
	蔣美娟	電子三乙	導一 277	張玉玲	電子二乙	導三 264	王新慧	電子一乙	導二 334
	王茂興	資三甲	導四 333	謝韋芸	資二甲	資訊科271	吳榮舜	資一甲	體育組 254
	蔡宗峰	資三乙	導二 334	龔政旭	資二乙	體育組 254	王彥盛	資一乙	資訊科 271
	張光欣	化三甲	專二 244	許維鴻	化二甲	化工科246	李承俊	化一甲	導三 264
	王瑞文	化三乙	專三 284	廖幸瑜	化二乙	體育組 254	蘇智全	化一乙	導二 334
	曾信閔	汽車三	專三 284	吳政沅	汽車二	汽車科253	魏睿德	汽車一	汽車科 253
	葉千華	製圖三甲	導三 264	黃子育	製圖二甲	製圖科 255	陳金弟	製圖一甲	製圖科 280
	曾志雄	製圖三乙	製圖科 255	林伯煒	製圖二乙	製圖科 255	黃政維	製圖一乙	體育組 254
陳家吉	鑄造三	導一 277	林智玲	鑄造二	鑄造科249	魏志興	鑄造一	導三 264	

## 多元學習中心個管老師 分機343

教師	科別(一~三年級)
吳亞柔老師	電子科、資訊科、建築科、土木科、飛修科、鑄造科、電繪科、機板科
王淳蕙老師	機械科、電機科、化工科、汽車科、汽修科、製圖科、板金科

# 伍、各單位分機

校長室	校 長	220	-		
	宿 舍	235			
秘書室	秘 書	225、263	駕訓班	【主任】288、2027886(專) 【辦公室】268、【保養場】287	
教務處	主 任	103	機 械 科	【主任】286 【辦公室】273【工具室】247	
	教 學 組	234	電 機 科	245	
	註 冊 組	272	電 子 科	248、276	
	設 備 組	233	資 訊 科	271、338	
	特 教 組		308、3022926(專)	建 築 科	250
			336 築夢園、168 調飲	化 工 科	【主任】294 【辦公室】246
			163 烘培、113 中餐	汽 車 科	253、281
		111 洗車	製 圖 科	【主任】280 【辦公室】255	
多元學習中心	343、3039981(專)	土 木 科	251		
群科中心	301	鈑 金 科	241、345		
學務處	主 任	231	飛 修 科	252	
	訓 育 組	203、266	鑄 造 科	313、249	
	衛 生 組	205、266	專任教室	332(一)、244(二)、284(三)	
	主任教官	232、2042492(專)	導 師 室	277(一)、334(二) 264(三)、333(四)	
	值 勤 室	265	圖 書 館	238	
	體 育 組	254、2028673(專)	教 師 會	311(大圓 3F)	
			健康中心	257	
總務處	主 任	258、2042490(專)	學生餐廳三樓套房	302、303、304、307	
	文 書 組	229、201	音 樂 教 室	295	
	出 納 組	243、105	美 術 館	310	
	庶 務 組	330	合 作 社	224	
	總 機	267	便 利 超 商	300	
	採 購	270、282	理 髮 部	259	
	財 產 管 理	230	學 生 宿 舍	265	
	水 電	285	學 生 餐 廳	239、2030310(專)	
	工 友 室	289	單 身 宿 舍	256、3039421(專)	
	檔 案 室	222	傳 達 室	校 門 口 226	
主計室	主 任	228、2018149(專)	專 線 ( 傳 真 機 )	校 長 室	2326045
	組員(賈)	261		秘 書 室	2337880
	組員(黃)	341		教 務 處	2021803
	組員(陳)	342		學 務 處	2021802
人事室	主 任	278		總 務 處	2335725
	組 員	223		實 習 處	2334955
實習處	主 任	236		人 事 室	2334952
	實 習 組	279		主 計 室	2026491
就業組	就 業 組	262		輔 導 室	2333373
				圖 書 館	2021801
輔導室	主 任	227	進 修 學 校	2031860	
	輔 導 教 師	309	員 生 社	2331950	
進修部	主 任	269	駕 訓 班	2321903	
		221、283、331			
		290			
資訊室	主 任	237			
	組 員	274			

## 陸、生涯教育資訊

### 顏擇雅：既無法預測生涯，如何擁抱未知？

摘自：親子天下雜誌113期  
作者：雅言出版社發行人 顏擇雅  
2020.06.30 (更新 2021.03.03)

<https://www.parenting.com.tw/article/5086613>

一〇八課綱上路後，生涯探索更為重要，但在選擇當下，就如同行走在森林中遇到岔路，茫然歸茫然，還是必須有所選擇。

美國詩人佛洛斯特（Robert Frost）在一九一六年發表一首詩，最有名是最後三行：「森林中有條路岔成兩條，我選了較少人走的那條，這點造成了所有差別。」受這三行影響，許多讀者以為這是一首寫來肯定勇敢抉擇的詩。

這種讀法在台灣有個代表人物就是林義雄。二〇〇〇年他辭去民進黨主席，就在記者會吟誦這首詩，並宣布自己要走一條較少人走的路。

然而，上述讀法卻一直備受質疑。詩中有寫，敘事者在岔路前猶豫許久後選了一條，卻心知肚明兩條看起來都差不多。結尾那體悟，只發生在敘事者的想像中：他想像未來回顧這個選擇，將用一聲嘆息，說出那有名的三行。

英美學生在課堂上學習這首詩，都以為第二種讀法才是正確。這種讀法裡，詩中的「我」只是想太多，隨興走走，就想成天大地大的選擇。選擇明明沒理性，卻已經在想一個理由說服自己。

二〇一五年，即將問世百年的時候，這首詩有了自己的傳記，書名跟詩一

樣，也是《未走之路》（The Road Not Taken，中文版為麥田出版社出版）。

《紐約時報》詩評人大衛·奧爾（David Orr）以近兩百頁篇幅，解釋這短短二十行作品的身世與意義。根據他的解析，這首詩之所以偉大，正因為兩種讀法都對。讀者必須同時接受兩種讀法的彼此矛盾，才能感受到詩人想要傳達的，人在選擇當下感受到的那種龐大未知。

有名的那三行，語氣可能是莊嚴（敘事者立志要選較少人走的路），也可能是調侃（敘事者在譏諷自己的茫然）。結尾說選擇「造成所有差別」，可能是很大差別，也可能是沒有差別。分出去的兩條路如果後來再匯聚為一條，不是沒有差別？

詩題「未走之路」，可見敘事者甫做出選擇，就意識到自己將錯失另一條路的風景。得失要怎麼權衡？想像中的嘆息到底是慶幸，還是悔恨？這一切也是未知。

## 決定人生可能不是選擇

一〇八課綱上路，中學教育開始強調生涯探索。國中生要選擇哪一家特色高中，高中生要選哪一種管道升大學（申請還是分發），選哪一科系，都好像詩中「我」在森林遇到岔路那樣，茫然歸茫然，還是必須有所選擇。

大多數孩子在中學時期，都不知自己有何興趣，面臨人生岔路就像詩中描述一樣，看起來都差不多，無從比較。選了一條，也不免憂慮是否「未走之路」其實更好。

這種心態為英文帶來兩個新字。一是FOMO，意即恐懼自己錯過了什麼（fear of missing out）；另一字是FOBO，擔憂有更好選項而自己卻渾然不知

(fear of better options)。會患得患失，正因為當下只能想東想西，卻不可能預先知道這個選擇的長遠意義。許多中老年人回顧，不都發現人生的決定事件根本不是選擇，而是機緣？

張忠謀是在德州儀器受挫，才接受李國鼎邀約，回來台灣發展，這是機緣。西方不說機緣，英文志業(vocation)一字語源卻是「召喚」，典故是《新約·使徒行傳》第九章聖保羅被上帝召喚的故事。可見許多人投入志業也不覺得是自主選擇，而是受到上主欽選。

## 興趣並非靠挖掘出來

既然不可能預知選擇的長遠意義，那要怎麼擁抱未知？

第一步，當然是多方嘗試與探索。許多大人都鼓勵孩子多方嘗試，說是為了挖掘興趣。但是，為什麼要挖掘興趣？對任何學科都沒偏愛，就是通才，不也是值得被適性揚才的一種才？不知道自己有什麼興趣，不正是一種值得擁抱的未知？

有人說，終身學習要從挖掘興趣開始。這說法有點誤導。說「挖掘」，彷彿自我是礦脈，裡面埋藏了哪些興趣老早已經確定，只待挖掘出來。

終身學習者不是應該自己設定學習目標，主導自己的興趣？這種人必須每隔幾年就對原本沒興趣的題目變有興趣。要幫孩子培養這種特質，不是應該趁小就讓他經歷幾次「沒興趣變有興趣」的經驗？這樣，孩子感受到自我興趣的可塑性，就理解今天的「我」無法預測明天的「我」會突然對哪一個題目有興趣。這跟挖掘興趣是兩回事。

興趣也不必廢寢忘食，又不是要得諾貝爾獎。只要發現「這本書沒有我原先想的那麼無聊」就夠了。多幾次發現，孩子將來就不會動輒以「沒興趣」為藉口，太

早阻斷自己的選項。如果心胸不夠開放，機緣來敲門時，怎會聽到敲門聲？

## 小心興趣這執念造成蒙蔽

問題來了：不找到興趣，要怎麼選科系？

當然還是可以選，就從產業未來需求去選。而且，對自己念的科系沒強烈興趣有個好處，就是可以去不相關的科系多多選課，一來是持續多方探索，二來是為自己打造與眾不同的知識組合。

下一個問題：對自己念的科系沒興趣怎麼可以？大學休、退學率非常高，不就是因為很多學生選了不喜歡的科系？

選了不喜歡的科系，有沒有可能是太早認定興趣，後來才發現是誤會？例如讀幾本尼采就以為興趣是哲學，理則學卻第二章開始看不懂。另一種可能，是學生對興趣這東西執念太深，遇到言語無味的教授，或玩社團耽誤課業，就拿「沒興趣」放過自己。

感受到自我興趣的可塑性，才不會以沒興趣為藉口，太早阻斷自己的選項。

興趣這種執念，最容易蒙蔽會念書的聰明學生。從小到大都喜歡念書，上大學後失去動力，就誤以為選錯科系了。可能，這種學生只是不懂其他學生老早就明白的道理而已：念書不見得要喜歡。

君不見，許多社會成功人士，包括成功學者，不都說大學時期並不喜歡念書？混畢業聽起來很糟，但的確有許多三流學生進入職場後相當樂在工作，如魚得水。因此，不知為何而念書的大學生，如果真的找不到興趣，為何不快點畢業？（這年頭，沒大學畢業很難拿到正職的入場券。）極可能，你已無法在

學校中找到興趣，必須去工作中找。

畢竟，真正決定人生方向的那個岔路口，有人是在學校中遇到，有人要等到出社會。你選的路到底是導向另一條，還是回到原來的路，不走下去也不可能知道的。既然都是未知，就用開放的心態去面對。了不起就換條路走，但千萬別原地踏步。



# 選填志願，親子意見分歧大？ 就用嚴謹的提案說服彼此吧！

摘自：老師，可以和你聊一下嗎？部落格

作者：陳志恆諮商心理師

2019.02.26

<http://blog.udn.com/heng711/125008720>

對於未來的發展方向，一直是許多孩子與父母之間衝突的來源。原因無他，孩子想要的，和父母期待的，往往南轅北轍。尤其在升高中或升大學階段，志願選填的當下，雙方的分歧就會浮出檯面。

在生涯發展的抉擇點，究竟選擇什麼學校科系好？

我曾聽過許多孩子抱怨：「父母不懂我」、「父母不願意支持我」、「父母很難溝通」；我也曾聽過不少家長質疑：「孩子懂什麼？」、「孩子想清楚了嗎？」、「孩子能夠為自己的人生負責嗎？」、「孩子總是無法體會大人的苦心！」

這道親子難題，究竟可以怎麼解？

話說在前頭，不論是大人或孩子，如果你願意理性思考與溝通，再繼續往下看；若總是情感用事或固執己見，這篇文章對你的幫助不大。

前些日子，在臉書上看到教育界人稱「仙女老師」的余懷瑾老師分享，在她今年任教班級的班親會中，設計了一系列親子互動的活動。其中，她告訴家長：「**你何須說服孩子該念什麼學校，讓孩子說服你他想念什麼學校**」。

這令我印象深刻！從孩子的角度，當你想向父母爭取升學選擇的決定權時，你拿什麼說服你的父母？大部分的孩子會說：「我就是喜歡這個，不喜歡那個嘛！」這樣的回答太籠統，很難叫人接受。

做家長的，不妨邀請孩子「試著說服大人」。不需要立刻做到，而是讓孩子準備一段時間，再找個良辰吉時，聽取孩子的簡報。**這個過程本身就是很好的學習——孩子需要去蒐集資料、彙整資料、分析資料，並且有系統地呈現與表達，試著站在「對方在意」的觀點上，陳述理念。**

這過程中，孩子需要廣泛蒐集各種資料，關於某校系領域的客觀條件，像是系所特色、師資、資源、就業展望、產業趨勢、校友動向……等；以及關於自己的主觀條件，像是分析自己的能力、興趣、價值觀及人格特質等。最後，還需要論述為什麼將自己放到某個領域中發展，能夠有最大的成功可能性。

現在坊間有相當多的資源，幫助孩子認識各科系領域與各行各業，包括網路或實體的媒介——還是很難嗎？走一趟學校輔導室，包你資訊滿載。

只要大人願意給與孩子表達的空間，當孩子為了捍衛自己人生的主導權，總會願意投入心思去鑽研一番，一旦了解得越多，就越清楚自己究竟適不適合某領域，或者，現況是否符合自己當初所想。如果連自己都無法說服自己，又如何能說服家長？

或許，這便是仙女老師提出這個活動的用意——**與其花費口舌說服孩子，不如讓孩子為自己的生涯發展做出提案，更有現實感地看待升學選擇。**當然，這麼一來，對孩子的未來憂心忡忡的家長，也會更願意先靜心下來，聽聽孩子怎麼說。

**不過，我想更進一步向家長提議，同樣地，你也需要和孩子做一樣的事——向孩子提案。**如果你反對孩子屬意的校系，那麼，你的建議是什麼？你覺得什麼適合孩子？你又會如何說服孩子？

如果只是一句：「念那個科系沒前途，念這個科系對你未來比較好！」過於籠統的陳述，也是無法叫人心服口服的。所以，對孩子拿出具體證據吧！

這過程，你得蒐集關於某領域的客觀資料，綜合分析該領域的當今特色及未來展望；同時，你也得根據你對孩子的理解，分析他的能力屬性、興趣、人格特質等面向，並將資料做綜合性的比對。最後，將這些分析結果，有條理地呈現給孩子看到。

這麼做，往往最受震撼的是家長自己。因為，我們時常活在過去的回憶，或者一些刻板印象中。二十年前紅極一時的就業領域，二十年後的今日也許已是夕陽產業；那些表面看似光鮮亮麗的職業，仔細探究則有不為人知的辛酸。當我們沒有廣泛地去蒐集各種資料前，對於某個就業領域的認識，往往是相當侷限的——可能來自於某些特殊案例、過時的訊息、未竟的遺憾、片面的新聞報導，或者，某些重要他人的意見。

很可惜，許多人寧可人云亦云、道聽塗說一輩子，也不願意找資料、做查證，更新資訊。

換句話說，家長若想參與孩子的生涯決定，那麼，除了孩子需要用功外，家長也是要做功課的。你不願意做功課，又想要下指導棋，這說不過去。而孩子其實很渴望父母的理解，那麼，就給孩子一個充分表達自己與說服大人的機會吧！

家長有著比孩子更多的人生經驗與智慧，可以在孩子生涯抉擇的關頭，適時地指引孩子。但若你不願意聽孩子怎麼說，給孩子表達意見的空間，那麼，孩子也會遮住他們的耳朵，再好的人生智慧都白費了。

這樣的互動，是站在理性溝通與雙向互動的基礎上，就事論事而不是情感用事。

問題是，當雙方都充分做了功課，也都提出了立論有據的提案，但卻誰也無法說服誰，該怎麼辦？**站在親職教育的立場，我會告訴各位家長：「尊重孩子的意願吧！」**因為，當孩子都做到這種程度了，你也該放心，孩子擁有足夠的理性，為自己的人生負責。

就信任孩子有這份能耐，去面對他生涯的挑戰吧！



### 青春轉大人真難搞？轉換視角看見孩子的可愛

摘自：老師，可以和你聊一下嗎？部落格

作者：陳志恆諮商心理師

2021.02.18

<http://blog.udn.com/heng711/156519911>

這幾天睡前，我那兩歲半的女兒，總是會問我：「爸爸，我很棒嗎？」我不知道，她是否足夠理解「很棒」的意思，可能我最近常稱讚她「很棒」，又伴隨著開心的語氣及賞識的眼神，讓她感受到被肯定了！

一個三歲不到的孩子，都渴望被肯定，在意自我價值，更何況大一點的孩子呢？

我還是喜歡他小時候的樣子……

過年期間，到親戚家拜訪。好久不見，親戚的孩子即將升上國一，正值青春。這男孩過去活潑可愛，臉上總掛著親切燦爛的笑容；這次見面，則是板著一張臉。雖然一同坐在客廳裡，但鮮少主動開口，更難看到過去的笑顏。

「客人來了，有沒有叫呀？」親戚提醒道。

「有啦……」男孩確實有打招呼，只是聲音比較小。

「喂！大少爺，我只是問你個話，一定要用這種語氣嗎？」

「我哪有？」

男孩臉上盡是不悅，親戚則劈哩啪啦地抱怨著：「這孩子不知道是青春  
期到了，還是怎樣，讓我實在受不了！說話也不好好說，又暴躁易怒。他  
以前不是這樣的，唉！我還是喜歡他小時候的樣子……」

男孩滿臉無趣，拿起手機開始滑。

## 「不可愛」就是青春期的典型樣貌

我聽過很多家長抱怨，孩子到了青春期，變得不可愛了。孩子還小時，  
我們希望孩子趕快長大，當孩子大了，我們卻懷念起孩子稚嫩的模樣。到底  
是孩子變了，還是父母沒跟著長大？

事實上，青春期的孩子「不可愛」，再正常不過了呀！一方面，**生理上  
的發育**，**「轉大人」**常讓他們感到不自在；另一方面，**這時期的孩子正要展  
示自己獨立與自主的一面**。如果你能理解，就不會和青少年一般見識。

問題是，青少年孩子身上，有許多令大人「看不慣」的言行，過去不會  
這樣，現在一一出現。例如，說話口氣不佳、常顯露不耐、情緒反覆無常；  
講話精簡就算了，更喜歡與大人唱反調。

這些，倒也不是什麼罪大惡極的行徑，但就是會踩到父母的紅線。我遇  
過的許多中學老師，最受不了學生的問題行為也是「目中無人」。

## 與其拔刺，不如保持距離

青少年身上的「刺」很多，如果你整天都想「拔刺」，肯定會與孩子鬧  
得不可開交。數落、批評與責備，只會讓孩子感覺自己不被肯定，而想繼續  
與你對抗；雙手一攤，放任不管，當然也不行。該怎麼辦？

我的良心建議是——保持距離。「保持距離」後面不是接「以策安全」，而是接「心生美感」。沒錯，拉出距離，你就不會緊盯著那一根根的刺看，而有種朦朧美。

於是，你能跳脫當下，站在一個比較高的層次，用全貌的觀點來看孩子的行為。這時候，你看到的，就不全然是壞事了。

客人來了，別管孩子打招呼的聲音大聲小聲，只要嘴巴有動，就屬難得；就算嘴巴沒動，眼睛有看著，也是及格；再不然，願意待在客廳，而不是躲在房裡打電動，也是很給面子了！

你或許會質疑：「這不是在降低對孩子要求的標準嗎？」**看似如此，事實上，我們正在找尋孩子身上能被肯定的地方，而給予正向聚焦。**再者，我們過去所堅持的高標準，會不會只是大人的虛榮心在作祟？

## 給孩子面子，孩子也會還以尊重

當下，可以這麼回應孩子：「我看到你願意與我們一起聊天，謝謝你！」不需特別誇張或矯揉做作，能讓孩子感到被真誠欣賞即可。

若孩子用不悅的口氣回應時，可以說：「我知道了！」這樣就好，避免事端延燒。而事後，私下找孩子談一談：

「剛剛客人來訪時，我問你問題，你回應我的方式，讓我感到不受尊重，我希望你可以調整一下。」請記得，這是在整理與安頓好自己的情緒後，才說出口的，負責任地表達自己的感受與期待。

「我知道，你不是故意要這麼說的，是嗎？」停頓一下，讓孩子有接收與思考的時間，然後說：「也許，你覺得我問的問題，讓你很難堪；或者，你當時很累。這是我猜的，你可以告訴我，怎麼了嗎？」

這是正向聚焦在出孩子行為背後的「正向意圖」，讓孩子有機會抒發自己的感受，讓內在的聲音被聽懂。孩子可能會這麼說：「我明明有打招呼，你卻不相信！」

「原來如此，謝謝你讓我知道，你當時被誤會了，所以感到有些生氣，才會用這樣的語氣回應我，是嗎？」這句話是繼續聚焦在行為的正向意圖上，並同理孩子的情緒感受。通常，孩子就會軟化下來了。

「好！對不起，我沒注意到你確實有打招呼，當時我也太心急了。」接著告訴孩子：「下次，我希望你可以盡量用平和的語氣講話，我知道這有時候不容易，但我們一起學習改進，好嗎？」

## 越早開始練習「正向聚焦」越好

我覺得，青少年的父母，很需要有正向解讀孩子行為的能力，否則，孩子身上那一根一根的刺，不斷冒出，肯定會讓親子相處傷痕累累。而這樣的能力，最好從孩子小的時候就開始培養，勤練「正向聚焦」。

舉個例子，我帶女兒回長輩家過年。初見面，長輩看到孫女很開心，想抱她，女兒死命掙扎，嘴裡說著：「不要！不要！」。這讓長輩心碎滿地；我雖感到尷尬，但也願意正向看待孩子的行為，像是：

- 懂得直接表達自己的感受；
- 面對不熟的人，能夠先自我保護；
- 知道自己不需要討好每一個人；
- 懂得傾聽自己內心的聲音；
- 表達「不要」也是一種回應，比不回應好……

等她大一點，更懂事時，我會再教導她，如何合乎禮節地表達自己的感受與期待，而非強迫她要滿足大人的期待。

(本文撰寫於2021年2月18日，文中案例為真實故事經充分改寫)



# 提升孩子問題解決力的43個引導問句

摘自：遇見嘿狗狗－胡展誥諮商心理師 部落格

作者：胡展誥諮商心理師

2020.01.16

<https://npchcg.pixnet.net/blog/post/230361243>

**比起幫助孩子解決問題，更重要的是幫他們長出解決問題的能力。**

**想要提升孩子問題解決的能力，要先培養他學會思考的能力。**

培養孩子思考時，最直接的方式就是提供問句、引導他針對某件事情產生更多面向的想法。在這個過程中，多方思考、願意思考、學習表達，遠比想法本身的是非對錯來得更重要。在這裡，我提供一些面向，以及提問的句子供老師與家長做為引導孩子思考的參考：

## 【想法－面對這件事情，\_\_\_\_\_】

1. 你覺得誰是對的？為什麼？（拓展思考、探索價值）
2. 你覺得誰的行為不適當？為什麼？（拓展思考、探索價值）
3. 你覺得誰該道歉？如何道歉比較適當？（拓展思考、探索價值）
4. 你覺得自己的責任是什麼？可以如何調整？（提升自我覺察、負責）
5. 這裡面有誰你覺得值得學習？（探索正向的處理方式）
6. 你最欣賞誰的處理方式？（探索正向楷模）
7. 你們班同學最喜歡誰的行為？（探索正向楷模）
8. 老師是怎麼說的呢？（拓展觀點）
9. 你對老師的說法哪些同意，同意的是什麼？（拓展觀點）
10. 你對老師的說法哪些不太同意？原因是什麼？（拓展觀點）
11. 你猜，為什麼老師會這麼說？（拓展觀點、換位思考）
12. 我們剛剛說的想法，哪些讓你印象深刻？（重點整理）

## 【心情一面對這件事情，\_\_\_\_\_】

1. 你當時的心情如何？（被同理）
2. 你是不是覺得\_\_\_\_（例如：委屈、生氣、開心、難過）？
3. （釐清情緒、被同理）
4. 那個時候有人了解你的心情嗎？（被同理）
5. 你最希望被理解的是什麼呢？（提升覺察）
6. 現在想起來，你的感受怎麼樣呢？（被同理）
7. 你最在意的部分是什麼？（覺察需求）
8. 之所有有這種心情，是因為想到什麼呢？（提升覺察）
9. 如果要讓心情好一些，你希望怎麼做？（為自己負責）
10. 我剛剛說的心情，哪些符合你的心情呢？（重點整理）

## 【行動一面對這件事情，\_\_\_\_\_】

1. 你用的行為哪些有效？（有效的方式可刻意保留）
2. 你用的行為那些無效？（讓孩子覺察無效的行為）
3. 你的解決方式從哪學來的？（了解孩子學習的管道與對象）
4. 你滿意自己的解決方式嗎？滿意的是什麼？還可以調整的是什麼？  
（自我覺察、調整策略）
5. 你之所以這麼做，是因為想到什麼？（覺察行為背後的動機）
6. 你欣賞誰的解決方式？（找尋楷模）
7. 你覺得誰來解決，結果會更好？（找尋楷模）
8. 除此之外，還有沒有想到其他方式？（拓展觀點）
9. 需要我提供一些意見嗎？（給予邀請、而非強迫接收）
10. 我剛剛說的方法，有哪些你可能會去試試看？（重點整理）

【發展更適當的策略－未來如果再遇到這件事，\_\_\_\_\_】

1. 你有什麼想法？
2. 你覺得自己會怎麼做？
3. 以前有哪些方式可以試試看？
4. 你覺得怎麼做可能對事情沒幫助？
5. 你覺得自己有把握的是？
6. 你覺得沒有把握的是？
7. 你希望我們可以幫你的的是？
8. 你覺得可以找到誰來幫你？
9. 找人幫忙的時候，你會怎麼請求協助？
10. 怎麼說話，別人會更願意幫助你？
11. 如果別人找你幫忙，你能幫的是什麼？
12. 如果別人找你幫忙，你可能不會幫的是什麼？為什麼？



# 捌、性平教育資訊

## 小五生邀同學當「炮友」！如何教情竇初開的孩子在網路上保護自己

摘自：引自親子天下

作者：邱紹雯

2021.04.07

<https://www.parenting.com.tw/article/5089243>

當網路互動及學習已經成為時下孩子的日常，該如何教會孩子保護自己？近日有家長在臉書「爆怨2公社」上發文，指自己小學五年級的孩子被同學慫恿加入「約砲社團」，當中盡是未滿16歲的孩子在徵男、女友，令家長們看傻了眼。

### 本文重點摘要

- 網路交友難禁止，約法三章保持安全距離
- 網友奇怪要求多，建議家長平時和孩子模擬說「不」
- 孩子提早情竇初開，家長更應該當孩子傾訴的對象
- 提早建立正確的性教育觀念

「這世界怎麼了，是我跟不上世代，還是這世代錯亂？」有家長在臉書社團上發文，抱怨自己沒辦法教育好孩子，居然發現有小五的女孩來邀請自己同年齡的兒子加入網路上的「約砲社團」，社團中清一色是未成年、情竇初開的少男少女們，不知道該如何處理。

### ● 網路交友難禁止，約法三章保持安全距離

既然無法讓孩子在網路與人隔絕，就要跟孩子一起接受現實，面對與學習處理這些事情。美國專欄作家賈根（Julie Jargon）曾在《華爾街日報》分享，提出以下建議，教孩子與「網友」保持安全的社交距離：

### 1. 家長觀念要先打開。

過去，大家通常建議不要在網路上跟陌生人講話，但現在，幾乎天天都有機會跟陌生人在線上「共處一室」；**現在的孩子更是直接把沒有見過面的「網友」，當作「朋友」，這是家長必須要認識並接受的新常態。**

### 2. 在網路上絕不透露個人訊息。

在有熟人的聊天室時，孩子可能會降低警覺，不知不覺就透露了個人資訊，像是真實姓名、生日、地址、電話、就讀的學校、班級、交友圈、常出沒的地方與固定作息、甚至密碼，或是分享可能有這些訊息的照片。如今，只要在網路上認識的人，絕不在網路上透露個人訊息。

### 3. 會加入社團也要會退出。

在孩子開始使用一個網路平台、群組時，不只教會如何進入、啟用，也要學習如何「退出」、「靜音」、「關閉攝影機」、「封鎖」、「檢舉」等功能。在情況不對勁時，孩子才知道怎麼保護自己。

### 4. 留意孩子加入的社團性質。

在網路上從事任何活動、與人互動，都有明確的原因與目的，除了確認孩子加入的社團主題與討論內容是否正當、安全，也可以提醒孩子，**如果有人**在社團中離題聊起別的事情，**尤其是跟個人隱私有關的話題，都是警訊。**

### 5. 互動範圍不要離開原來的平台。

除了不要離題，如果有人邀請，也不要離開原來的聊天室、論壇、線上會議室、群組，到另一個平台、聊天室、群組，更不要私訊，交換其他個人帳號，加入另一個社群或通訊軟體的好友，變成一對一的聊天。

## ● 網友奇怪要求多，建議家長平時和孩子模擬說「不」

根據兒福聯盟的調查，有 20.5% 的兒少在網路上曾遇過網友提出特殊要求，以要求視訊通話為最多，約接近 60%，其次為情侶交往（46.5%）、單獨碰面（36.2%）、提供私密照（25.1%）、金錢恐嚇或詐騙（10.7%）等。小孩子在網路上碰到網友提出的要求千奇百怪，非常可能讓孩子不知所措，兒福聯盟失蹤兒童少年資料管理中心組長許慶玲提供「釐清感受、堅定拒絕、重新定義關係」三大處理步驟，教孩子對網友的奇怪要求說「不」。

首先，和孩子釐清被提出要求後的感覺和想法：「沒達成要求就不是朋友嗎？」，再具體且清楚表達拒絕之意：「不要，我不喜歡。」，最後重新定義和網友的關係：「如果我在對方心中是重要也能信任的，他應該不會讓我不安心。」建議家長平時和孩子模擬演練，以提升兒少對於網際網路互動模式的技巧，保護安全。

## ● 提早建立正確的性教育觀念

正確的性教育觀念也是讓孩子學會保護自己的必修課。兒童心理健康機構 Child Mind Institute 建議，家長可以從「誠實的性教育」做起，教導孩子認識身體的私密部位、教育孩子身體界線、向孩子保證，他們不會因為告訴爸爸媽媽「身體秘密」而惹上麻煩等，從自己家裡開始預防兒童性犯罪。

諮商心理師王嘉琪也提醒，很多人以為性教育就是教導認識生理性別、了解性心理發展（如第二性徵、性傾向）與防性侵教育，實際上，更重要的，也是現在家庭最缺乏的是「關係教育」，**保持親子關係溝通管道的暢通，永遠是性教育最重要的基礎。**

# 藝人性騷擾事件後，孩子知道冒犯與否是別人說了算嗎？

摘自：引自親子天下

作者：法律顧問群 - 婦女新知基金會

2021.03

<https://www.parenting.com.tw/article/5089084>

日前雞排妹聲稱自己在主持尾牙時遭到性騷擾引起社會關注，網路上也有正反雙方的言論。但是究竟什麼是性騷擾？婦女新知董事兼法律顧問郭怡青提出法律上對性騷擾的定義，也對網路上批評雞排妹的言論作出呼籲。

過年前一則性騷擾新聞引發了大家的關注。雞排妹鄭家純在臉書上發文，稱自己受邀主持尾牙時，遭主辦公司老闆的言語性騷擾，同台男藝人也對她進行肢體性騷擾。這件事引起媒體大幅報導和許多的討論。大家的疑問都是：究竟什麼是性騷擾？老闆講的話或男藝人對雞排妹的行為，到底算不算是性騷擾？

## 1. 只要被害人覺得不舒服就是性騷擾

首先要釐清的有關性騷擾的觀念是，**在判斷是不是性騷擾時，主要的考量點是「被害人的感受及認知」**，至於行為人是否有性騷擾「意圖」，**並不是性騷擾成立的要件**。對於這個定義可能很多人都會很驚訝——為什麼相同的言語或行為，有些人說可以就沒問題，有些人說不舒服就會成立性騷擾？這是因為，每個人都有權利決定自己和他人如何互動，或是互動時的親密程度，而不是行為人自己覺得可以，就一定可以。

事實上，很多性騷擾的發生都是「順手一摸」或「順口一說」，卻造成被摸的人或聽到行為人說話的另一方感受到被冒犯而覺得不舒服。這時候往往行為人不自知，若被認定性騷擾成立，許多行為人都會感到冤枉。但性騷擾的概

念並不是三不五時入人於罪（事實上大部分的性騷擾並不會有刑事責任），只是想告訴大家，**在和別人互動時，要隨時記得尊重對方。**

比如雞排妹的事件，公司老闆可能覺得自己所講的話只是個小玩笑、可以拉近和對方的距離，但以這種方式的互動真的不是每個人都能接受的。換言之，**「相互尊重」才是防杜性騷擾事件發生的根本。**

另外一個值得討論的，是輿論對這件事的反應。首先有許多人願意公開支持被害人，可見台灣人對於性／性別暴力被害人的態度，和鄰近國家相比確實相對和善，也可見台灣人確實有一定的性別平等意識。

## 2. 不譴責被害人，尊重被害人的感受

雞排妹在公開自己被害經歷後，也收到一些批評，我們也想透過這些批評來釐清一些性騷擾的觀念。這些批評脫離不了兩個方向：

一種批評是譴責被害人，包括指責被害人沒有證據、行為人素行良好、被害人另有目的（報復、要錢）等。尤其雞排妹是娛樂圈的公眾人物，戴著有色眼鏡看她的批評更多，認為一切都是為了出名的嘲諷也不少見。

我們還是要呼籲，請大家不要責備被害人。被性／性別暴力加諸身上，許多被害人都會感到丟臉而不願意告訴他人，而**性騷擾因為通常都是一瞬即逝的一句話或一個小動作，沒有證據是常態，因此大多數的被害人是被騷擾太多次、忍耐到受不了了才會講出來。**況且，被指控的行為人經常會以自己沒有性騷擾的意圖而喊冤。但就如同上面所述，行為人的意圖不是判斷性騷擾的要件，而且一個人會不會去性騷擾別人，也和他過往是否素行良好無關。所以在見聞類似指控時，我們身為旁人，心中可以自有判斷，但也請尊重被害人的感受及說法。

## 3. 被害人反應不一，沒有「完美被害人」

另外一個批評是：「既然你覺得被性騷擾，為什麼當下不立即做出反應，或事情結束後找對方溝通」。

這其實是我們常提到的，社會大眾對於性／性別暴力的受害者，有個「完美被害人」的形象存在，譬如，被害人遭遇這種事，應該立即反抗、大聲說不要、事後對對方要恨意滿滿、對被害經過記得清清楚楚、要在短期內立即出現強烈的情緒反應等等。一旦被害人不符合這個完美形象的話，大眾就會質疑事件的真實性。

但事實上，許多被害人受害後的反應都不是這樣。尤其在性騷擾的案件裡，因為通常一瞬即過而且情節輕微又沒有證據，許多被害人會記在心裡讓事情發酵導致情緒被影響，卻不會外顯讓他人看到。因此在判斷是否有性騷擾事實時，實務上並非以理想中的「完美被害人」做為佐證被害人指控的證據，而是以「合理被害人」作為標準。

舉例來說，**很多人認為當被性騷擾了，被害人應該要立即抵抗或至少口頭抗議，但事實上，「愣住不知如何是好」才是大部分人的第一反應**；事發之後，也會因為怕被責罵嘲笑、顧念交情或迫於權勢，不知如何反應等各種原因，而未立即選擇對行為人究責。

所以，「完美被害人」的表現其實只存在於很少數的被害人身上，被害人因應人格特質不同，反應各異才是正常的。性騷擾因為是屬於較輕微的性／性別暴力，很容易被大眾忽略；以上的觀念，希望大家對性騷擾有更進一步的認識。



# 從三個案例-談親子對話與性別平等教育

作者：盧綵蓉 諮商心理師

2021.04.09

## 一、前言

針對12年國民基本教育課程綱要中「性別平等教育議題」之「學習主題」與「實質內涵」，在高中職階段本文中談到性 U4維護與捍衛自己的身體自主權，並尊重他人的身體自主權，性 U5探究性騷擾、性侵害與性霸凌相關議題，並熟知權利救濟的管道與程序，性U6解析符號的性別意涵，並運用具性別平等的語言及符號，性U12反思各種互動中的性別權力關係實質內涵，個人提出案例分享。

## 二、我們的困擾

1. 有時我們會疑惑到底性別平等教育在教些什麼？
2. 為何我們的孩子遇到性騷擾/性侵害事件時，仍無法反應或是說不知道，甚至沒有覺察到這是性騷擾/性侵害？
3. 為何在家裡和學校常常教我們的孩子知道要捍衛自己的身體自主權，但是為何遇到事情發生時，依舊不敢拒絕和不敢求救？
4. 為何孩子對於老師、同學或是其他人的語言暗示或性別權力的壓迫，沒有感受或是不知道這就是性別權力的議題？
5. 為何我們不斷的宣導和教導孩子，事情還是會不斷的發生？

從很多的疑問中，其實都不難發現**根本問題為孩子不是不知道、不反應，而是在華人文化涵養、重要他人長期的教導或是訓斥的家庭氣氛下，孩子不了解、不相信原來面對這些事情我是可以說的、我是有能力的、我是有權利拒絕或反抗的，反而是以害怕說出來被罵，擔心說出來丟臉，焦慮說出來被當成大驚小怪或是被當作玩笑一般過去了，而這往往也是孩子不願意開口的原因。**

### 三、案例說明

以下利用三個改寫過的案例來說明-我們可以如何與孩子對話

#### ● 案例一

小明，他從小就很聽從爸媽的話，而鄰居的伯伯看到他長得很可愛，總是喜歡摸摸他的頭、捏捏他的臉頰，有時也會拍拍他的屁股或是肩膀，或是抱著小明在他的腿上逗弄，小明顯然地不喜歡鄰居伯伯每次的到訪，更是討厭那些他帶來的餅乾糖果，更不喜歡沒有經過他同意的那種觸摸和逗弄。

媽媽看到小明不悅的臉，總是會教訓小明說：「你看阿伯對你多好，都帶糖果和餅乾給你，你要有禮貌，給人家摸一下又不會怎麼樣？」

Q1 小明長大後才知道 - 大人不是常說：「要把感覺說出來，有什麼話要說出來」為何我說我不喜歡伯父的亂摸時，大人要我不要亂講話，好像我是錯的，我說了真話，反而是沒有禮貌的！

Q2 大人常說：「遇到不適當的身體對待，就要勇敢說不，」但是為何我說「不」時，變成了我沒有聽從爸媽的教導，是個沒有教養的孩子，弄得我很混淆到底我是對還是錯的？

Q3 當我長大後我遇到喜歡的人 我也覺得他很可愛，我也想要摸摸他，我喜歡他，所以我就摸了他，這怎麼錯了呢？

社會上的性騷擾和性侵害事件一再發生，不斷的宣導卻一直都沒有根本的方法能解決這問題，究竟是甚麼原因呢？

一般在書中或學校教的是要如何防範性騷擾，皆是提到說不要讓陌生人觸碰到你的身體，又或者是當別人說的話含有性意味、性別歧視，令我們聽起來不舒服時要反應；**性騷擾或性侵害可以直撥「113」24小時保護專線或直接通報學務處**，但是在社會調查中性騷擾多源於自己信任、認識的人，因為是熟識的人

所以不自覺的降低戒心，有時候就算是身體碰撞通常也不會聯想太多而失去了警戒心或放棄通報。

案例中的小明清楚知道自己的身體界限和感受，在性別權力上很清楚這是以大欺小，以老欺少，當下大人們若是看到這樣的情況可以加以制止、報警或是確認、要求改善，也可嘗試對鄰居說：「000我知道你很喜歡我家的兒子(同理對方的感受)，我覺得這樣的身體觸摸，每個小朋友都會不喜歡(一般化，大家都會不喜歡這樣的接觸)，你可以和他一起玩遊戲 或是疊積木 (建議的其他方案)，我相信小朋友會喜歡這一種互動的方式!

相信當小明清楚知道和信任-我可以依照自己的感受說出不喜歡和拒絕，也清楚知道這是身體的界線，心中不必有虧欠和不用壓抑情緒，長大後對於另一方也將會更尊重他人的感受和適時表現自己的情感，因為他被尊重的經驗，將影響到他學會尊重他人。

## ● 案例二

*小莉，另一個房思琪，在心中吶喊著、疑惑和自責自己*

*一邊想的是老師/學長/教我功課，我應該要有所回報，我拒絕他好像是我就是錯了，一邊想的是我是好學生，好女孩，他們說因為我漂亮、因為我成績好、所以他們選到我，我心中疑惑著我的「好」、「外表」和「成績」為何變成讓我受傷的東西，發生這些事情都是我的錯嗎?*

*一邊怨恨上天為什麼是我，為什麼是我，我不能讓其他人知道，我也不敢讓別人知道，因為我的「好」形象就毀了，爸媽說家醜不可外揚，我看到他們就覺得很噁心又很丟臉，小莉在心中不斷地責怪自己和貶抑自己?*

Q1 明明做錯事情的是他，為何備受責罰、被處罰、被批評或是內心受折磨的是

我？

Q2 為什麼我明明做得很好，我是好學生，為什麼會在我身上發生這種事情？

在傳統華人文化觀念中，我們教導孩子要當個好孩子、乖孩子，而這個「好」、「乖」的定義是誰訂的呢？這個「好」就是要聽話、柔順嗎？這要求孩子全然聽話的過程中，餵養了孩子心中的「順從」和對自己要求道德標準的「束縛」，擔心若是父母親知道了這事情更難過的是「丟臉」，覺得爸媽不會在乎我，所以選擇了不說。

而我們一般的親子互動中討論最多的是功課，父母親常說的是：「妳不要讓我丟臉，除了讀書，你什麼不要樣想，不要做」，無形中弱化或窄化的孩子的能力，也壓抑了孩子的情緒反應能力，若是父母親/重要他人可以減少些權威教養方式或是增加開放式的問句，相信孩子會更願意敞開心胸多說一點。

面對孩子可以多詢問一下：

1. 「這件事情你有什麼想法？」、
  2. 「為何你會這樣想…？這個想法是怎麼來的…？」
  3. 「我在乎的是你這個人，我更關心的是你怎麼呢？你可以試著說說看」
- 鼓勵孩子多說一些，不管是正向或是負向的感受都可以被接納和包容，相信孩子會更有能量和理性的頭腦去處理和判斷事情。

### ● 案例三

小網紅，結交網友A，他說：「他是我老公，老婆應該要聽老公的，他說他愛我，我長得很美，應該要拍照留念，他說只給他一個人看，我是他的全部」怎麼到最後我的裸照變成大家看，赤裸裸地被看光了，小網紅說覺得每個人都在談論我的身材... 而這未經同意散佈私密影像其實已經觸法了...

Q1 他不是說他是我老公嗎？這不是情侶之間應該做的事情嗎？我講出去之後他會不會生氣、會不會跟我分手？

Q2 我的裸照或性愛照被流出去了，我怎麼面對我的家人，我的朋友？

Q3 面對這件事情，我不敢說、我想要同學幫我說、我該如何求救？

傳統社會中重男輕女、男尊女卑、下屬與上司間權力不對等現象與觀念，造就有些強勢的一方甚至將弱勢一方的身體和性當作自己的所有物，因此可以任意利用、分享與散佈。

在性別權力的流動中我們看到的是，利用強勢的一方(支配性或地位較高)，此威權關係的優勢要求弱勢(地位較低的一方)，弱勢的一方雖有拒絕的權利，但是心裡面的弱勢感或是地位的弱勢，害怕自己陷入困頓、害怕失去這段感情、不敢伸張、不敢拒絕或怕被報復，選擇忽視、接受和隱忍，反而受更大的傷，或造成更大的傷害。

我們看到的不平等的性別歧視意義型態聯結，就算是孩子出社會後仍會繼續執行現存的性別角色、信仰及刻板印象，孩子透過社會化過程，使得此種性別刻板化互動得以延續，例如有些女生被教導要順從、聽話、柔弱的特質，男生就是主導、強壯，當弱勢一方在面對強勢一方要求拍攝親密照時無法和不能拒絕的型態，若延續性別在社會及職場中不平等的權力關係，任何人都容易再次成為弱勢或是權利受損的一方。

當我們反思各種互動中的性別權力關係，這些未經過他人同意，任意散佈含有他人色情內容之照片或影片等影像的報復手段稱為「**未得同意散布性私密影像**」(Non-Consensual Pornography, NCP)，這些色情影像通常來自於與行為人具有親密關係之伴侶，可能是在伴侶知道並同意的狀況下取得，也可能是在伴侶不知道的情況下拍攝而得。擁有這些影音檔案的行為者可能以復仇式色情意圖作為一種勒索手段，強迫其伴侶持續他們的親密關係，或是持續發生性行為或是為了懲罰伴侶結束兩人的關係，而散佈這些色情影像。

我們可以增強的是孩子的自我概念，我和你交往不代表我是你的財產，我可以很自在地做自己想做的事情，覺察這不對等的情愛關係，每個人都有拍下私密照片的自由，也有個人隱私不被侵犯的權利，但我不同意我的照片流傳出去，當面對不舒服的要求時每個人都可以拒絕。

我們可以引導孩子看清的是情愛關係的不正常與性別權力的不平等現象，家長們可以鼓勵孩子為自己的權利發聲，可以主動要求 Google 移除特定資訊 <https://www.youtube.com/watch?v=cKx5C-nPhtQ>和提升相關法律素養與了解求助管道，例如婦女救援基金會求助諮詢專線02-2555-8595 分機31/32。

美國一名YouTuber錢伯斯（Chrissy Chambers）8年前與男友分手後，卻意外發現自己的裸照及與親密影片遭前男友惡意散布於色情網站超過30多處。《英國廣播公司》（BBC）報導，倫敦最高法院17日判錢伯斯勝訴，同時這也是第一件告贏「色情報復」（revenge porn，又名復仇式色情）的官司。錢伯斯說，「這場勝利是一個警告，用來提醒那些試圖想要透過色情報復來傷害甚至勒索的人。你逃不過法律責任的，你會為你的行為付出代價。」

引自 [https://www.upmedia.mg/news\\_info.php?SerialNo=33617](https://www.upmedia.mg/news_info.php?SerialNo=33617)

### 未得同意散布性私密影像相關法律條文《刑法》

未得同意散布性私密影像相關法律條文《刑法》

第235條（散佈、販賣猥褻物品及製造持有罪）

散佈、播送或販賣猥褻之文字、圖畫、聲音、影像或其他物品，或公然陳列，或以他法供人觀覽、聽聞者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科三萬元以下罰金。

意圖散佈、播送、販賣而製造、持有前項文字、圖畫、聲音、影像及其附著物或其他物品者，亦同。

前二項之文字、圖畫、聲音或影像之附著物及物品，不問屬於犯人與否，沒收之。

第315條之一（妨害秘密罪）

有下列行為之一者，處三年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金：

一、無故利用工具或設備窺視、竊聽他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位者。

二、無故以錄音、照相、錄影或電磁紀錄竊錄他人非公開之活動、言論、談話或身體隱私部位者。

第 315-2 條 意圖營利供給場所、工具或設備，便利他人為前條之行為者，處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五十萬元以下罰金。意圖散布、播送、販賣而有前條第二款之行為者，亦同。製造、散布、播送或販賣前二項或前條第二款竊錄之內容者，依第一項之規定處斷。前三項之未遂犯罰之。

若上傳網路散布裸照，散布的行為則構成刑法第315條之2[2]的加重妨害秘密罪，刑責為**五年以下有期徒刑、拘役或科或併科五萬元以下罰金**。

第318條之一（洩密之處罰）

無故洩漏因利用電腦或其他相關設備知悉或持有他人之秘密者，**處二年以下有期徒刑、拘役或五千元以下罰金**。

第310條（妨礙秘密）

一、意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或五百元以下罰金。

二、散布文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或一千元以下罰金。

而遭受損害的人，可依民法請求賠償：

第198條（獨立侵權行為之責任）

因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。故意以背於善良風俗之方法，加損害於他人者亦同。違反保護他人之法律，致生損害於他人者，負賠償責任。但能證明其行為無過失者，不在此限。

第193條（侵害身體、健康之財產上損害賠償）

不法侵害他人之身體或健康者，對於被害人因此喪失或減少勞動能力或增加生活上之需要時，應負損害賠償責任。

前項損害賠償，法院得因當事人之聲請，定為支付定期金。但須命加害人提出擔保。

第195條（侵害身體健康名譽或自由之非財產上損害賠償）

不法侵害他人之身體、健康、名譽、自由、信用、隱私、貞操，或不法侵害其他人格法益而情節重大者，被害人雖非財產上之損害，亦得請求賠償相當之金額。其名譽被侵害者，並得請求回復名譽之適當處分。

前項請求權，不得讓與或繼承。但以金額賠償之請求權已依契約承諾，或已起訴者，不在此限。

# 玖、復仇式色情事件防治宣導

## 照片，不只是照片 小心！不要成為犯罪者或受害者！

你曾經對自己的某一些照片感到害羞或囧囧的嗎？沒有的話，很好，請保持下去。但如果有的話，想一想，這些拍下的數位影像會到哪裡去？而影像傳送之後，又可能會發生什麼事？

### 案例 1. 偷拍就是犯罪

小美無意間點開男友手機裡的照片，驚見自己躺在床上睡覺的照片，應該是先前約男友返家溫書時曾小睡片刻，沒想到被拍了。照片中的小美雖然衣著完整，但胸口和裙底有些走光，制服上的學號也被拍的很清楚。小美最介意的是，男友偷拍了這樣的照片還隻字未提，原本是最親近的人，頓時變得毫無信任感，決定提出分手，沒想到男友竟然生氣說要把照片上傳到社群網站上。



### 案例 2. 自拍 ≠ 同意被外流 散布就是犯罪

晚上睡覺前小如和小健傳訊息聊得火熱，小健最近一直拜託小如要送他私密照，保證純自己欣賞，訊息間強調那是愛情的表現，小如有點遲疑，但還是拍了傳給他。沒多久，朋友告訴小如她的裸照在群組間流傳著。小如質問小健，他才支支吾吾說出是死黨們起開要看的。



### 案例 3. 模特兒外拍陷阱多 騙財又騙色

小甜偶爾會接些外拍工作賺錢，在某一次外拍工作中，小甜被要求穿上較清涼的衣服，當下雖然不太願意，但試穿後發現這些衣服也沒有露出重要部位，還是勉為其難答應了。拍攝到一半，攝影師為小甜調整姿勢時，突然扯開她身上的衣物。小甜嚇得趕緊推開攝影師，立刻穿上自己的衣服要走人，對方卻說已經拍到了露點照片，要小甜乖乖就範，否則就上傳到色情網站。



### 案例 4. 網路圓夢留意性勒索

小艾喜歡在網路上做直播，青春美麗的身影和幽默的話語，逐漸吸引了一票粉絲。有天一位女粉私訊說自己是網拍業者，正在找尋像小艾這樣的美少女來代言服裝，但需要小艾先傳裸照當試鏡。小艾確實想朝網紅發展，因此傳了一張看不清楚重要部位的照片過去。不料對方直接威脅小艾：「我已經注意妳很久了，妳是OO學校的學生，不和我見面的話，明天我帶人到學校門口堵妳」。

**復仇式色情或未經當事人同意散布私密影像：**係指沒有經過當事人同意，故意向他人散布、播放、張貼私密影像(裸露、性愛內容)；此種性別暴力的犯罪行為，多發生於親密關係分手暴力或網路誘騙的情感關係，目的在於羞辱對方或要求維持關係。

**性勒索：**以散布他人的私密影像做為威脅，目的在於勒索當事人與其發生性行為、要求更多的私密影像、金錢或其他利益的行為。

**任何性別都可能是受害者或加害者。**

# 外流的私密影像 可能會成為你或他人 一輩子的傷痛和陰影

## 【勇敢求助 減少傷害】

### 小叮嚀 五不四要

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像
2. 絕不聽從他人指示自拍私密照片
3. 絕不倉促傳送影像訊息
4. 絕不轉寄任何私密影像檔案
5. 絕不取笑或霸凌私密影像遭外流的人

如果在網路上碰到騷擾

1. 要告訴家人和老師
2. 要截圖保留證據 (完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方



### 如果你或你的朋友需要協助

請記得 不管發生什麼事，勇敢說出來是解決問題的第一步，找一個你信任的大人(可能是父母、家人或老師)，告訴他發生什麼事。

以下相關單位也是可以協助你的

- 學校學務 / 轉導處室
- 撥打110/113
- 各縣市學生輔導諮商中心
- 台灣展翅協會web885網路諮詢熱線
- iwin網路內容防護機構
- 若影像已被散佈在網路上，台灣展翅協會web547網路檢舉熱線及iwin網路內容防護機構可協助要求網路業者移除違法內容。

持有兒少私密照 違法

拍攝兒少私密照 違法

傳送兒少私密照 違法

販賣兒少私密照 違法

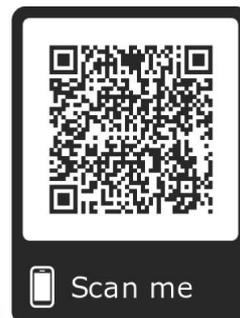


### 加害者常用手法

1. 假裝和你同樣性別、年齡，用任何理由要和你交換、索取私密照片。
2. 和你成為網路上或遊戲裡的老公(婆)，要看你的私密照片，說這樣才是愛的表現。
3. 傳訊息給你說想要聊色和網路視訊性愛，在二人視訊時側錄。
4. 假裝是網拍、外拍攝影師、減肥、健身專家...等等，請你提供私密照讓他鑑定身材。
5. 提供金錢、點數、實物給你，要你傳私密照給他。
6. 直接威脅你傳私密照給他，不然就要傷害你的家人。
7. 傳訊息給你說在網路上看到你的私密照，然後
  - ▼ 威脅你傳更多私密照給他，不然就將手中這些散佈到學校和家人
  - ▼ 或者假冒是好心人，說是可以幫你處理這件事，但要你再拍私密照給他作為交換。
  - ▼ 他也可能會分飾多角，一個威脅你，一個假裝幫你，誘使你交出更多私密照。



了解更多相關資訊《傳送門》  
指導機關 / 教育部  
執行單位 / 台灣展翅協會



《廣告》

## 壹拾、臺南市 諮商所機構名稱

機構名稱	地址	電話
心悠活診所	台南市北區金華路五段14號	2236766
自然就好心理諮商所	台南市東區慶東街214號1樓	2752858
元品心理諮商所	台南市東區府連東路53號4樓	2757691
李慧芳心理治療所	台南市東區崇德17街73-1號1樓	0921126862
上善心理治療所	台南市中西區中成路22號3樓	2212270
寬欣心理治療所	台南市中西區民權路2段216號1樓	2219908
看見光亮心理治療所	台南市北區和緯路2段205號1、2樓	2526733
微笑永康心理治療所	台南市永康區東橋里東橋五路77號2樓	3036421

### ● 臺南市衛生局免費心理諮商服務資訊

駐點地點	諮商服務時段	服務地址
衛生局 林森辦公室	每週二 晚上 6 點-8 點	臺南市東區林森路一段 418 號
北區衛生所	每週二 下午 2 點-5 點	臺南市北區西華街 50 號
南區衛生所	每週三 下午 2 點-5 點	臺南市南區南和路 6 號
安南區衛生所	每週四 下午 2 點-5 點	臺南市安南區仁安路 70 號
安平區衛生所	每週五 上午 9 點-12 點	臺南市安平區育平路 310 號
衛生局 東興辦公室	每週二 晚上 6 點-8 點	臺南市新營區東興路 163 號

### ● 網路成癮相關資源

心理及口腔健康司 ~網路成癮專區	<a href="https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html">https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html</a> 面對網路成癮，我有哪些資源/管道可使用？ 該如何面對？該如何幫助自己和他人？ 網路使用習慣自我篩檢量表	
台灣網路成癮輔導 網	<a href="http://iad.heart.net.tw/Q&amp;A.html">http://iad.heart.net.tw/Q&amp;A.html</a> 網路成癮問題 Q & A	

☺ **【更多資源請參閱台南高工輔導室網頁】**

# 壹拾壹、 網路沉迷與親子互動講座 (葉金源心理師講義)

高雄醫學院畢業  
台南市臨床心理師公會理事長  
台南市社區大學生命與健康學程講師  
台南縣家庭教育中心審查委員  
台南地方法院家事調解委員  
衛生署強制住院委員  
寬欣心理治療所  
大樹食堂  
中華LOMILOMI國際交流協會  
0910226148  
葉金源臨床心理師  
FB:寬欣心理治療所  
FB:yeh chinyuan

## 寬欣

心理治療所

Psychology Clinic

讓我們陪伴您度過生命中的重要時刻－寬欣 懂得您的心

舒適安心的環境

外觀



會議室



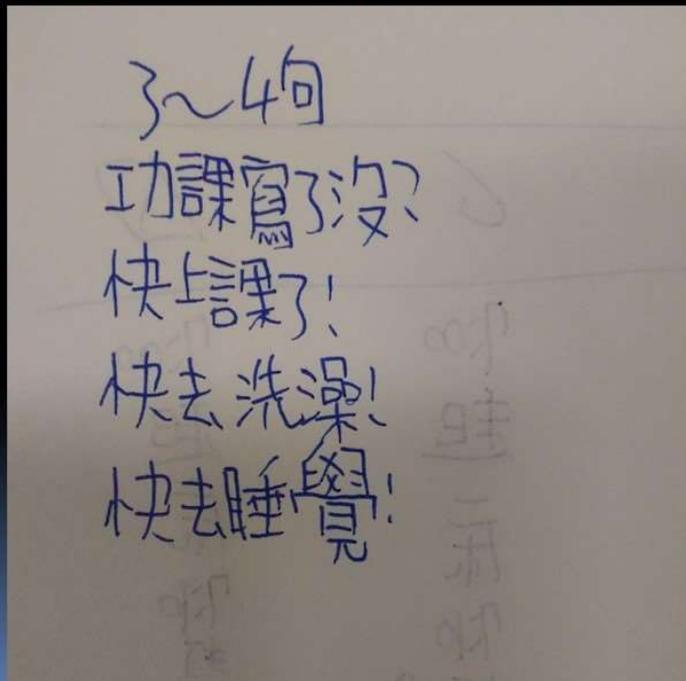
遊戲治療室



候診區



## 這樣會養出甚麼樣的孩子



## 生孩子要幹嘛!

- 去感覺
- 去感情
- 去關係
- 去人性

## 大腦使用模式（人腦有時候是很笨的）

- 人有情緒，很多人因別人的情緒、語言、表情、……受傷
- 每天都有太多訊息和畫面（垃圾較多）電視、youtube. FB. PPS. 風行網LINE(很多人都以為很重要)
- 這個世界越來越讓人無聊、快速、電子化、雲端化、讓大冢時間變多，所以更無聊
- 我們的大腦很笨如果你沒有讓它朝有意義方向走它一定會往無聊、成癮、放縱、等死方向走
- 刺激、困擾就是進去大腦了，所以不要隨便說，『放下』、『想開一點』

## 大腦使用模式（人腦有時候是很笨的）

- 暗示作用（妳現在隨時隨刻在看手機喔！）
- 提示作用（豬腳）
- 別人讓你大腦思考走捷徑，你就不思考當然就買了
- 我們的心理狀態還停留在石器時代，但我們所處環境早已經是現代化

## 情緒的大腦機制

- 腦中的「杏仁核」在感官訊息進入到大腦皮質並對該刺激釋件作解釋前，就先引發了情緒反應。
- 有些人過度情緒化，可能是由於他們的杏仁核反應過於強大，導致情緒和攻擊太快引發；大腦的認知反應來不及控制杏仁核反應。
- 想要快樂卻記住痛苦

## 小確幸VS大確幸

- 小確幸
- 排隊吃到
- 排隊買到
- 排隊看到
- .....真的會快樂一下,就那麼一下
- 大確幸在哪裡?

## 大腦想要無限，人生卻相對有限

- 吃到飽餐廳
- 吃到飽ADSL
- 無限上網
- 有沒有發現你越來越軟弱、難抗拒
- 公司只是要你的錢，掌握不住是你的事
  
- 1G容量上網（學習掌握自己大腦）
- 棉花糖理論

## 大腦是很笨的

- 馬上立刻享受最好
- 長遠思考能力訓練很慢（可加速）
  
- 你想要人生成功。  
抱歉你就是要『逆自然』

- 每天上fb就是有讚按按到都沒有讚按了。  
看我多無聊，上fb就按別人讚，看別人fb就這樣。

有夠無聊~~~~~  
今天太陽超級大啦!!!!  
是個好天氣

- 楊X文、林X雯和其他 21人都說讚。
- 田X雨一直都是這樣。
- 37分鐘前 · 讚 · 2
- 林X雯妳也是跟我一樣嗎
- 36分鐘前 · 讚 · 2
- 林X雯剛po妳就秒讚超級快
- 36分鐘前 · 讚 · 1
- 田X雨對呀！哈哈 沒辦法無聊就是這樣 >< 每天都在重覆這樣的動作。
- 34分鐘前 · 讚 · 2
- 林X雯對阿 真的都是重複動作
- 33分鐘前 · 讚 · 1
- 田X雨其實無聊可以出去走走 只是沒地方走。只好宅在家按讚。

## 常見的精神病種類

- 精神分裂症
- 躁鬱症
- 焦慮症
- 癡呆症
- 恐懼症
- 憂鬱症
- 強迫症
- 畏懼症
- 適應障礙
- 身心症
- 睡眠障礙
- 人格疾患
- 性變態
- 其他器質性精神病態
- 藥物性精神病
- 酒精性精神病

### 情緒性疾病

### 成癮性疾患

## 我們相信

- 人性很美卻常受苦
- 人會受創也能康復
- 人渴望親密但需要學習
- 每一個現代人都有機會把生命經營得更好

# 人

## 生理 VS 心理

? 心理在哪裡?

## 未來有個麻煩

- 1883年美國第一個鐵路時刻表（標準時間）
- 2009年公司提供81%的工作機會
- 2009年公司創造90%的經濟力量
- 2009年公司創造94%的生產總值
- 『公司建構世界的樣子，不一定是真的，但你卻以為是』
- 『需求決定供給』還是『公司創造需求』維他命
- 『鴻海國、花旗國、高通國、台塑國……』
- 你是哪一國？

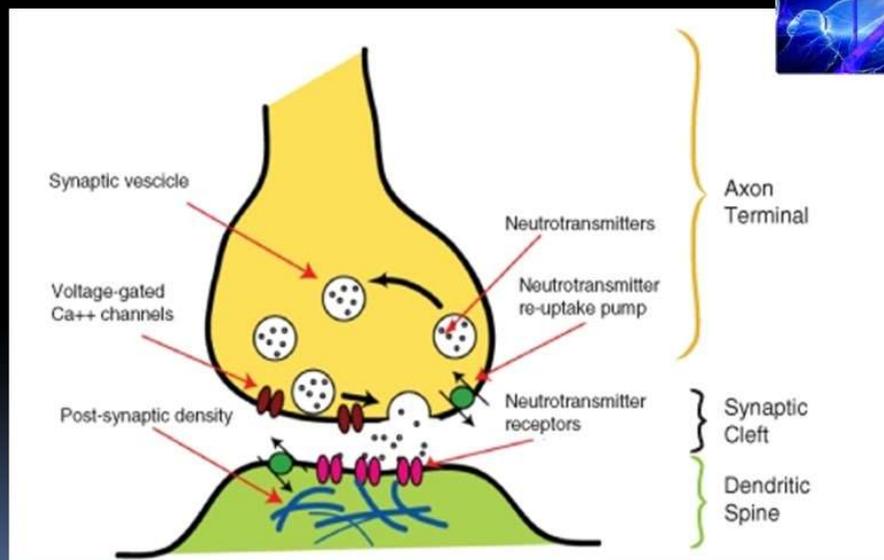
## 感覺實驗室（人類每天都是花錢買感覺）

- 人類是由各種神經細胞，接受刺激或訊息轉換成大腦可辨識之個種圖文聲音內容（感覺）
- 人類每天都是花錢買感覺（最小元素）
- 訓練孩子『有感』
- 創造『有感人生』，創造自己的不一樣

## 多巴胺——神經行銷學

- 賣『想要』絕對不是賣『需要』
- 色情圖片……高風險投資
- 剛好的糖鹽脂肪比例……吃的更多
- 烘焙區最誘惑的免費試吃……超市，買更多
- 一直變換的口味……酬償系統疲乏
- 覺得快撿到便宜……買一送一
- 建議售價 VS 最低價
- 時間限制，數量限制，中午截止……一定便宜
- 第四台購物台
- 氣味行銷學……嗅覺力量最大，通風管，內衣館

## 神經突觸



## 成癮步驟一：大腦被改變



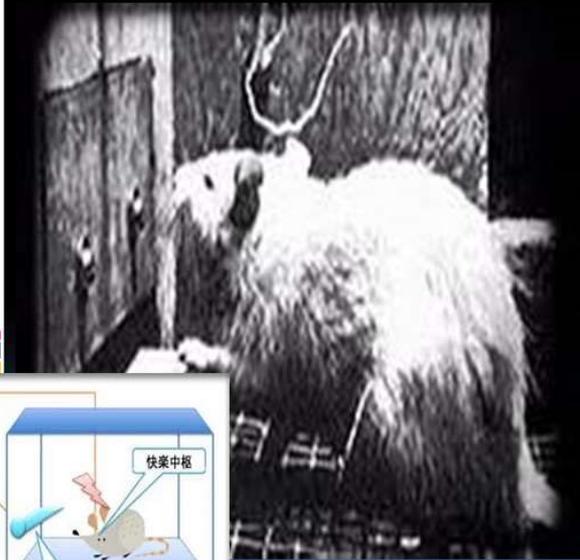
## 成癮特性

- 耐受性(越用越重)
- 依賴性(戒斷症狀)
- 渴望(非要不可、舊癮復發)

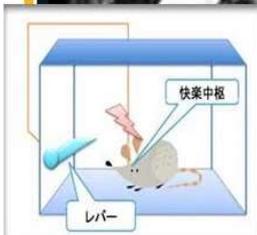
是需要，而不是  
喜歡



## 上癮的老鼠



- 每小時  
2000~7000次
- 24 小時 不停歇
- 食物、水、  
的母鼠、電  
幼鼠



(Peter Milner &  
James Olds, 1953)

## 網路使用的不同類型

- 1、網路 性成癮：網路VS 性  
沉迷於成人聊天室或網路色情活動。
- 2、網路 人際關係成癮：需要朋友  
網路上聊天室或特別網路團體的人際關係，取  
代了真實的朋友和家人，這其中也包括了網路戀情
- 3、網路 強迫症：賭博&SHOPPING 迫地上網賭博或強迫購物。
- 4、資訊缺乏恐懼症：自我肯定？  
因為害怕資訊不足而不停地網路漫遊搜尋資訊。

## 為什麼會『屌耶』 在虛構的網路世界中？

- 找到認同自我肯定（書讀不好沒關係，至少這個很厲害）
  - 想要關係匿名陪扮（總是要有朋友嗎）
  - 避免接觸社會學習（這裡也可以學到很多東西）
  - 沒有壓力逃避歸屬（和真人相處很辛苦，沒壓力又可隨時走人）
- 
- 怎麼都是心理需要取向，因為你是『人』

## 何謂成癮 “Addiction”?

- 對於一種物質或行為，在心理上或生理上的一種習慣性的依賴，並且超過個人意志所能控制
- 習慣：未見生理依賴或耐受增加的心理依賴

台語：『ㄉㄞ一ㄠ一ㄝ』

## 成癮行為

- 人類的成癮行為機制

在感覺上、心理上、大腦上追求快感或舒服反應

- 物質VS非物質

煙、酒、毒品、石油……VS 性、疼痛

# 網路本無害

# 用人自擾之

## 意志力

- 不是一種美德
- 心理能力和生理能力的結合
- 可以訓練

## 意志力

- 掌握自己的注意力
- 掌握自己的情感
- 確定自己的行動
- 比較快樂健康
- 人際關係較佳，關係維持長
- 收入較高
- 職業發展較完整
- 比較懂得因應壓力
- 善於處理衝突，克服逆境
- 壽命比較長

## 不去做很費力，我要做有動機

- 我不去做（不可以做的事）
- 改成我要做（做得到相關的事）
- 你有沒有什麼想改的習慣？

## 如何鍛鍊大腦意志力

- 我要做VS我不去做
- 靜坐冥想
- 貼專注貼片

## 電子遊戲使用要訣一



### ■ 減少重複性:

- 限時限量(限量上網、限周末玩、每次不超過半小時)
- 更換不同遊戲(快慢節奏)
- 親子比賽(輪替)
- 創造性遊戲尤佳(繪圖)
- 親子一起完成主題搜尋任務

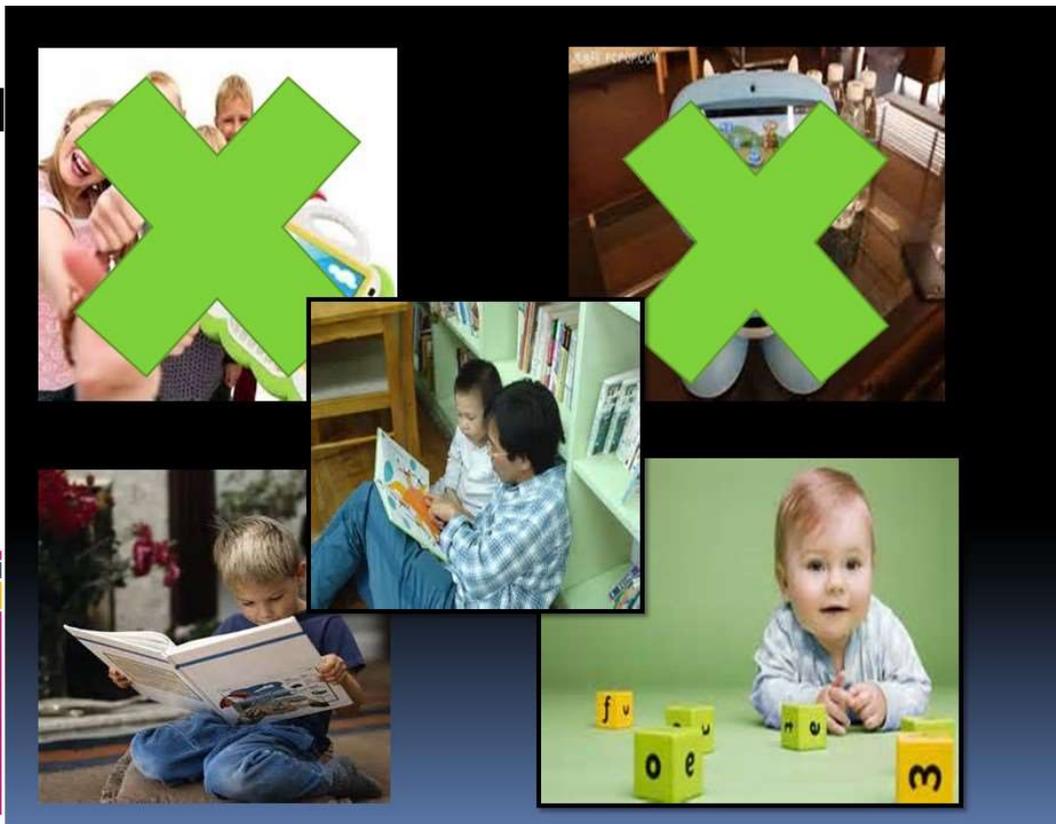


## 電子遊戲使用要訣二

### ■ 減少情緒激發程度

- 刺激量減少: 不開聲音、挑選節奏慢的遊戲
- 增加策略性: 教導策略
- 挑選需要主動注意力遊戲
- 看穿遊戲公司的商業手法
- 增加其他愉快經驗





## 電子遊戲使用要訣三

### ■ 增加真實人際互動

- 親子或朋友一起玩一個遊戲(輪流、比賽)，不要一個人玩一台
- 安排其他活動機會: 桌上遊戲、音樂、運動、閱讀、寫作、約朋友看電影
- 參加連續訓練或營隊 (遠離誘惑、戒斷)



## 讓大腦避開成癮模式

- 先承認你自己是軟弱、必需用不同方法
- 大腦已經改變是個事實
- 生活安排才是重點
- 人際關係、工作、家人關係持續填滿
- 無聊時間之處理
- 持續性每天『運動狀態』可以改變你
- 重點不是『想要戒』而是『持續固定做什麼』

人類是不是很容易上癮

■ 是的

■ 所以戒是一輩子的事  
情