



國立臺南高工111學年度第一學期

高一高三親師座談會 家長手冊



[南工首頁](#)



[親師座談資料專區](#)



[親師座談會回饋單](#)

中華民國111年11月5日

目錄

點擊標題可直接連至該頁

壹、校長的話 1

貳、111學年度第一學期行事曆 5

參、導師、輔導老師與學習中心老師列表 6

肆、各單位分機表 7

伍、校園平面圖 8

陸、生涯輔導文章分享

看見高中職階段孩子的亮點 9

生涯選擇，沒有「天作之合」 12

柒、生命教育文章分享

我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？ 16

自殺防治守門人宣導 1 2 3 18

捌、親職教養文章分享

我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？ 22

照顧自己不代表自私。心理師：比起孩子，當媽媽的更要照顧好自己 24

玖、性平教育文章分享

從三個案例-談親子對話與性別平等教育 27

孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？ 34

我的孩子是同志，怎麼辦？ 36

拾、重要議題宣導

跟蹤騷擾防制 41

復仇式色情事件防制 44

拾壹、心理健康與網路成癮防治資源 46

拾貳、升學就業相關資源 48

拾參、112年技專考試與招生制度 50

壹、校長的話

歡迎參加親師座談會

校長 陳啓聰

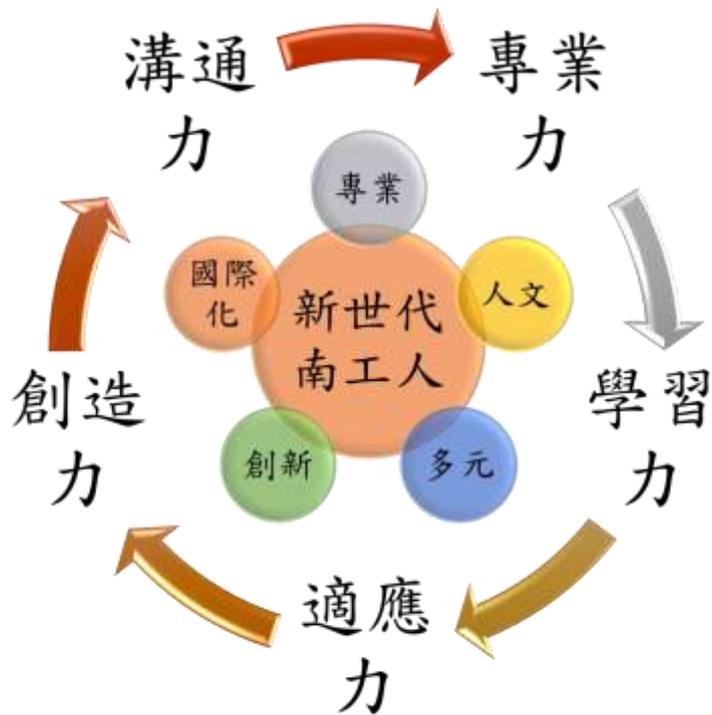
有鑑於108新課綱正式實施及學生升學需求與日俱增，而升學管道日漸多元，所以親職座談會特別針對高一家長辦理「108新課綱暨學習歷程檔案宣導」及高三家長開辦「升學技專院校講座」活動，期能增進家長對於新課綱及多元升學管道的瞭解，進而協助孩子及早立下目標，把握方向，勇敢的追求美好未來。特邀請各位家長一起來關心學校和陪伴孩子成長，期盼能透過親師合作，讓孩子因為大家共同的關懷與支持，得到適性發展的機會。

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

1. 邁向精緻卓越升學導向型工業學校。
2. 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。



培養具備多元智慧新世代的南工人

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)升學方面

111年應屆畢業生733位，參加升學共624人考取大專院校，錄取國立大專院校467人。國立院校錄取率為 63.7%，其中錄取國立臺灣大學1人、國立陽明交通大學2人、國立臺灣科技大學39人、國立臺灣師範大學3人、國立臺北科技大學49人、國立雲林科技大學63人、國立高雄科技大學150人。

(二)技藝競賽方面

1. 第52屆全國技能競賽，榮獲青年組 3金5銀1銅5優勝2佳作。
2. 110學年度工業類科學生技藝競賽榮獲13金手獎7優勝。
3. 111年專題及創意製作競賽，榮獲機械群創意組第二名及創意組佳作。
4. 111年第十九屆智慧鐵人創意競賽，榮獲國內技職組冠軍。

(三)運動競賽方面

項次	時間	比賽名稱	名次
1	111.07.27	111年全國中等學校運動會	木球高男組 桿數賽雙人賽 第六名 木球高女組 球道賽單人賽 第七名 木球高女組 球道賽單人賽 第七名
2	111.08.20-21	2022年台灣世界盃暨 111 全國中正盃武術錦標賽	青少年 奇兵器-大刀 第一名 青少年 雙器械-雙刀 第二名
3	111.09.02-04	111年全國國術聯賽	社會男子組 第一名
4	111.09.24-25	台南市 111年中等學校跆拳道錦標賽	品勢 個人高中男子組 第一名 高中職男生組 58公斤級 對打 第五名
5	111.09.29-10.02	臺南市 111年中小學校游泳錦賽	200公尺混合式 第一名(破大會紀錄) 200公尺仰式 第二名 400公尺自由式 第一名 50公尺自由式 第一名 100公尺自由式 第二名 100公尺仰式 第三名 50公尺蝶式 第七名 50公尺自由式 第八名
6	111.10.02-07	111年全民運動會	國術項目男女混合組雙人組對練第一名

四、在校內工程建設上

(一) 今年度已完成工程

1. 鑄造製圖館東側廁所修繕工程
2. 鑄造製圖館等四項周邊排水系統整修工程
3. 籃球場及司令台後方鋪面修繕工程
4. 自然科實驗室空間活化工程
5. 校園安全監視系統
6. 活動中心變電站遷移汰換工程(110063)
7. 電機資訊館實習工廠1F與3F北側男廁所修繕
8. 化工科實驗室電力設備改善

(二) 進行中工程

1. 工業機械博物館耐震補強工程(契約變更)
2. 汽車科屋頂排水改善及排水溝修繕工程
3. 飛修科及動力機械館排水設施修繕工程
4. 司令台前、小圓教學大樓附近馬路AC鋪面工程
5. 資訊室無線基地台等3項
6. 111年度消防設備改善
7. 能源管理系統(EMS)委託建置
8. 教務處多功能討論空間活化工程
9. 飛修科適性學習空間活化工程

(三) 預計進行之工程

1. 電機資訊館南側廁所整修工程。
2. 回收室前(舊伍佰障礙場)暨廢品庫房周遭整修工程。
3. 化工科屋頂防水工程。
4. 化工科樓屋頂側柱水泥塊剝落等修繕工程。
5. 光電球場

最後，再次感謝家長們與會賜教，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、111學年度第一學期行事曆

國立臺南高工 111學年度第一學期行事曆

111/08/26 公告

日期	星期	週曆表							教務處, 實習處	學務處, 輔導室, 其他
		日	一	二	三	四	五	六		
八月	預備	21	22	23	24	25	26	27	8/25 期初教學準備會議(出席人員: 科主任、研究會主席; 教師列席) 09:00-10:30 8/26 科務會議與教學研究會 08:30-09:40、校務會議: 10:00-12:00、新課程重要議題宣導(全校)、教師研習、教學準備與教師共備: 13:00-17:00	
	一	28	29	30	31	1	2	3	8/30 開學日 學生註冊: 8:00-8:50 同學典禮: 09:00-09:50 校園環境整理: 10:00-10:50 導師時間: 10:55-11:45 第五節正式上課, 下午第5、6、7節暑假作業考試 (二、三年級國、英、數, 一年級正當上課)	8/30-8/31 友善校園系列活動 8/31 全校大掃除(6、7節) 9/1-9/7 全校學生社團選修 8/30-9/16 高一、大二系統選修(配合生涯規劃課) 8/30-9/30 高二、高三系統選修與修正
	二	4	5	6	7	8	9	10	8/30 新土申請不參加輔導課截止 8/31 二年級彈性學習時間第一階段1 9/1-9/11 二、三年級量測修課上選課 9/31 0/1 職安宣導 9/2 召開 111 學年度第一學期教學研究會會議 12:30	9/7 幹部訓練(第5節) 9/7 二年級法治教育宣導(0、7節)及友善校園系列活動(交通安全) 9/7 期初導師會議暨評定人員審查會議 9/7 國家防災日預演暨交通安全宣導(6、7節)
	三	11	12	13	14	15	16	17	9/8 前組交教學進度表及教師專業社群、教學研究會會議紀錄完畢 9/8 前上師公會 111 學年度第一學期各科教師公開授課名單 9/9 中教課程調整說明 0/10 中教說明 9/13 111 學年度第一學期開辦特殊教育推行委員會 9/14 二年級彈性學習時間第一階段3 9/15 召開 112 年寒假輔導及 111 學年度第二學期第 8 節輔導課協調會議(科主任與區域主任)	9/14 社團-1 9/17 新生籃球錦標賽 9/12 0/23 社團活動調查
	四	18	19	20	21	22	23	24	9/20 召開學生學習發展工作委員會 9/21 一年級彈性學習時間校特色課程第一階段2(第6節課綱宣導與彈性選課-校務處)(第7節各種課程諮詢教師時間) 二年級彈性學習時間第一階段1 三年級彈性學習時間第一階段2 9/22 召開 111 年度第三次職業安全衛生委員會會議 12:20	9/19-20 合作教育基礎訓練營 9/21 二年級選修活動 1-性教育及愛滋病防治宣導 9/21 國家防災日正式演練 09:21
	五	25	26	27	28	29	30	1	9/26-10/2 一、二、三年級彈性學習時間第二階段選課 9/28 一年級彈性學習時間校特色課程第一階段3(性平教育-學務處) 二年級彈性學習時間第一階段5 三年級彈性學習時間第一階段3	9/28 教師節慶祝活動 9/28 二年級選修活動 2-性教育及愛滋病防治宣導 9/28 工時暨勞務生活委員會(管理科技師)休休-第5節
	六	2	3	4	5	6	7	8	10/5 二年級彈性學習時間第一階段6 召開第一次課程發展委員會	10/5 社團-2
十月	七	9	10	11	12	13	14	15	10/10 國慶日放假 10/12 二年級彈性學習時間第二階段1 10/13-10/14 第一次期中評量(無第8節輔導課)	10/12 社團-3
	八	16	17	18	19	20	21	22	10/19 二年級選修活動 3 10/19 期初50節教師會議	
	九	23	24	25	26	27	28	29	10/20-10/21 三年級第一次模考 10/21 期中評量輸入成績截止 10/26 二年級彈性學習時間第二階段3 一、三年級彈性學習時間第二階段2	10/19 二年級選修活動 3 10/19 期初50節教師會議
	十	30	31	1	2	3	4	5	10/26 二年級彈性學習時間第二階段3 一、三年級彈性學習時間第二階段2 10/31-11/6 一、二、三年級彈性學習時間第三階段選課 11/2 一、二年級英、數、國、社時(上午第2、3、4節) 一、二年級第一次模考測驗(中午時間) 二年級彈性學習時間第二階段4 一、三年級彈性學習時間第二階段3 11/5-11/13 2022 年第三次臺灣科學展	11/1 二、三年級課業(全英) 11/2 二年級選修活動 4 11/2 期中學術發展委員會(管理科技師)14:30-16:00 11/3-4 第6、7節運動會預賽 11/5 學生家長及社會各界對校務研習(配合輔導室) 11/5 教師節慶祝活動 11/5 第一次校務生活委員會 11/5 第一次教師節聚餐
	十一	6	7	8	9	10	11	12	11/6 二年級彈性學習時間第二階段5 11/9 教師研習 11/9 111 年度第三次全國技職論文發表(南)科測試 11/10 111 學年度第二學期科學技術教育研討會會議 12:20	11/9 社團-4 11/9 教師員工環境教育講座 11/11 滿意度調查
	十二	13	14	15	16	17	18	19	11/16 二年級彈性學習時間第二階段6 11/16 前召開教學研究會完畢(訂定下學期書單)	11/16 合作教育基礎訓練 13:20-14:50 11/16 卡拉OK比賽 11/17-18 運動會
	十三	20	21	22	23	24	25	26	11/23 二年級彈性學習時間第三階段1 11/23 前組交教學進度表及教師專業社群及 111 學年度第二學期第 8 節輔導課 11/23 召開第二次課程發展委員會(教科書確認會議) 11/26 111 年地考公職人員選錄(各項活動或考試延期) 11/29-11/25 111 學年度第三次模考 11/29-11/29 第二次期中評量(無第8節輔導課) 11/30 早上第 1 節全校二年級新課程宣導! 11/30 一、三年級彈性學習時間第三階段1 查對各科教學進度表 11/30 二年級職安講座 14:20-15:00	11/23 社團活動 5 11/23 湖山活動
十一月	十四	27	28	29	30	1	2	3	12/7 二年級彈性學習時間第三階段2 12/7 期中評量輸入成績截止 12/7 一年級作業抽籤、12/8 二年級作業抽籤、12/9 三年級作業抽籤 12/8 一年級實習報告抽籤、12/7 二年級實習報告抽籤	11/30 二年級選修活動 6 11/30-12/7 轉科學生適性輔導登記
	十五	4	5	6	7	8	9	10	12/13-12/14 三年級第三次模考 12/13-12/25 111 學年度第二學期多元選擇彈性學習時間晚上選課 12/14 一、三年級彈性學習時間第三階段2 12/14 二年級彈性學習時間第三階段3 12/15 召開 111 學年度第三次職業安全衛生委員會會議 12:20 12/15 召開 111 學年度第三次模考	12/14 二年級選修活動 7
	十六	11	12	13	14	15	16	17	12/21 二年級彈性學習時間第三階段4 12/21 國語文競賽(第6、7節/力行大樓三樓) 12/21 111 學年度第一學期開辦特殊教育推行委員會	12/21 聖誕音樂會(一、二、三年級活動) 12/21 代收代辦會議
	十七	18	19	20	21	22	23	24	12/28 一、三年級彈性學習時間第三階段3 12/28 二年級彈性學習時間第二階段5 12/28 一、二年級第二次英語測驗(非會考時間)	12/28 二年級選修活動 8
	十八	25	26	27	28	29	30	31	12/26-12/30 112 年全國大專院校實習作業審核截止 1/1 元旦放假 1/2 元旦調整放假 1/1 二年級彈性學習時間第三階段6 1/4 學業諮測 IEP 會議 1/4 0 開課程評議會議 1/7(六)補 1/20(五)課程(無第 8 節輔導課) 1/5 111 學年度第一學期學生學習會議 12:20	1/4 社團(評選)-7 1/4 期末50節教師會議暨教師輔導知能研習
	十九	1	2	3	4	5	6	7	1/10 輔導課上選課結束 1/11 早上第 1 節全校二年級新課程宣導 2 1/11 特教組年度暨學期期初 IEP 會議 1/16-1/18 期末評量 1/18 休業式、10:00 校務會議 1/20 小年夜(調整放假) 1/21 寒假開始 1/21 除夕日	1/11 選修活動 9(一、二、三年級活動) 1/11 期末50節暨研習會議(管理科技師)14:30-16:00 1/18 全校大掃除(6、7節)
	廿	8	9	10	11	12	13	14	預計 1/30-2/3 寒假課業輔導 1/30 期末評量輸入成績截止 2/1 學生課業學習成果上傳截止日 2/3 教師課業學習成果上傳截止日 2/4 行政人員補行上課(1/27 調整放假) 2/7-2/8 補考	
廿一	15	16	17	18	19	20	21			
寒假	22	23	24	25	26	27	28			
二月	寒假	29	30	31	1	2	3	4		

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

參、導師、輔導老師與學習中心老師列表

	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	蔡志銘309			黃暉純309			機械-蔡志銘；板金-張倖綾 電機、土木-黃暉純 建築、電繪-譚淑真 飛修、汽修-郭依雯		
	魏靜宜	機一甲	導三 264	陳煜昇	機二甲	機械科 286	洪嘉蓮	機三甲	導二 334
	許瑞昇	機一乙	機械科 286	鄭仕明	機二乙	機械科 286	黃巽儀	機三乙	導二 334
	潘家欣	機一丙	導四 333	吳俊仁	機二丙	機械科 286	吳家宏	機三丙	機械科 273
	何冠德	電一甲	電機科 245	蔡桂蓉	電二甲	導一 277	陳冠良	電三甲	電機科 245
	吳秉融	電一乙	電機科 245	林昱勳	電二乙	電機科245	黃玉雪	電三乙	導四 333
	涂聰鎰	建築一	導三 264	陳惠雁	建築二	專二 244	黃志鵬	建築三	建築科 250
	江睿丞	土木一	專二 244	張嘉純	土木二	專一 332	柯詩吟	土木三	土木科 251
	張宇泰	板一甲	板金科 241	吳佩樺	板二甲	專一 332	林柏村	板三甲	板金科 241
	蕭麗秀	板一乙	導三 264	張光欣	板二乙	專二 244	楊宗瑋	板三乙	板金科 241
	施典均	飛修一	體育組 254	楊喻婷	飛修二	導一 277	蔡明穎	飛修三	導二 334
	陳彥名	電繪一甲	製圖科 280	倪婕妤	電繪二甲	導四 333	張士元	電繪三	製圖科 280
	李俊毅	機板一甲	板金科 241	魏志興	電繪二乙	導三 264	謝孟翰	汽修三	汽車科 253
B 資訊 電子 製圖 化工 鑄造 汽車 職能	譚淑真309			郭依雯309			張倖綾309		
	阮湘華	職能一甲	特教組 308	林怡秀	職能二甲	特教組 308	黃蕙蓮	職能三甲	特教組 308
	楊川賢	職能一乙	特教組 308	石欣祥	職能二乙	特教組 308	施秀治	職能三乙	特教組 308
	張政欽	電子一甲	電子科248	洪廷欣	電子二甲	導三 264	林芷儀	電子三甲	導三 264
	簡小蕙	電子一乙	專二 244	王怡婷	電子二乙	導一 277	王新慧	電子三乙	導二 334
	曾信閔	資一甲	專三 284	梁瑛倩	資二甲	專二 244	吳榮舜	資三甲	體育組 254
	王湘玲	資一乙	專一 332	吳宗憲	資二乙	資訊科 271	張伶慧	資三乙	資訊科 271
	林志忠	化一甲	化工科246	戴妙玲	化二甲	導一 277	李承俊	化三甲	導三 264
	郭秀玲	化一乙	體育組 254	蔡政憲	化二乙	專一 332	蘇智全	化三乙	導二 334
	周靜涓	汽車一	專一 332	黃一展	汽車二	汽車科 281	魏睿德	汽車三	汽車科 253
	林伯煒	製圖一甲	製圖科 280	陳冠至	製圖二甲	製圖科 280	陳金弟	製圖三甲	製圖科 280
	龔政旭	製圖一乙	體育組 254	周穎	製圖二乙	導二 334	黃政維	製圖三乙	體育組 254
蔡美雪	鑄造一	專三 284	陳家吉	鑄造二	導一 277	劉韻蘋	鑄造三	導三 264	
多元學習 中心 343	吳亞柔-資訊、建築、製圖、飛修 曾偵溶-電機、電子、土木 林心瑜-汽車、板金 鄭俊男-機械、電繪、機板			吳亞柔-化工、飛修、電繪 王淳蕙-機械、電機 林心瑜-資訊、汽車、製圖 鄭俊男-電子、建築、土木			吳亞柔-化工 曾偵溶-電子、汽車、土木、 飛修、電繪 王淳蕙-機械、電機、建築 林心瑜-汽修、板金 鄭俊男-資訊、製圖		

肆、各單位分機表

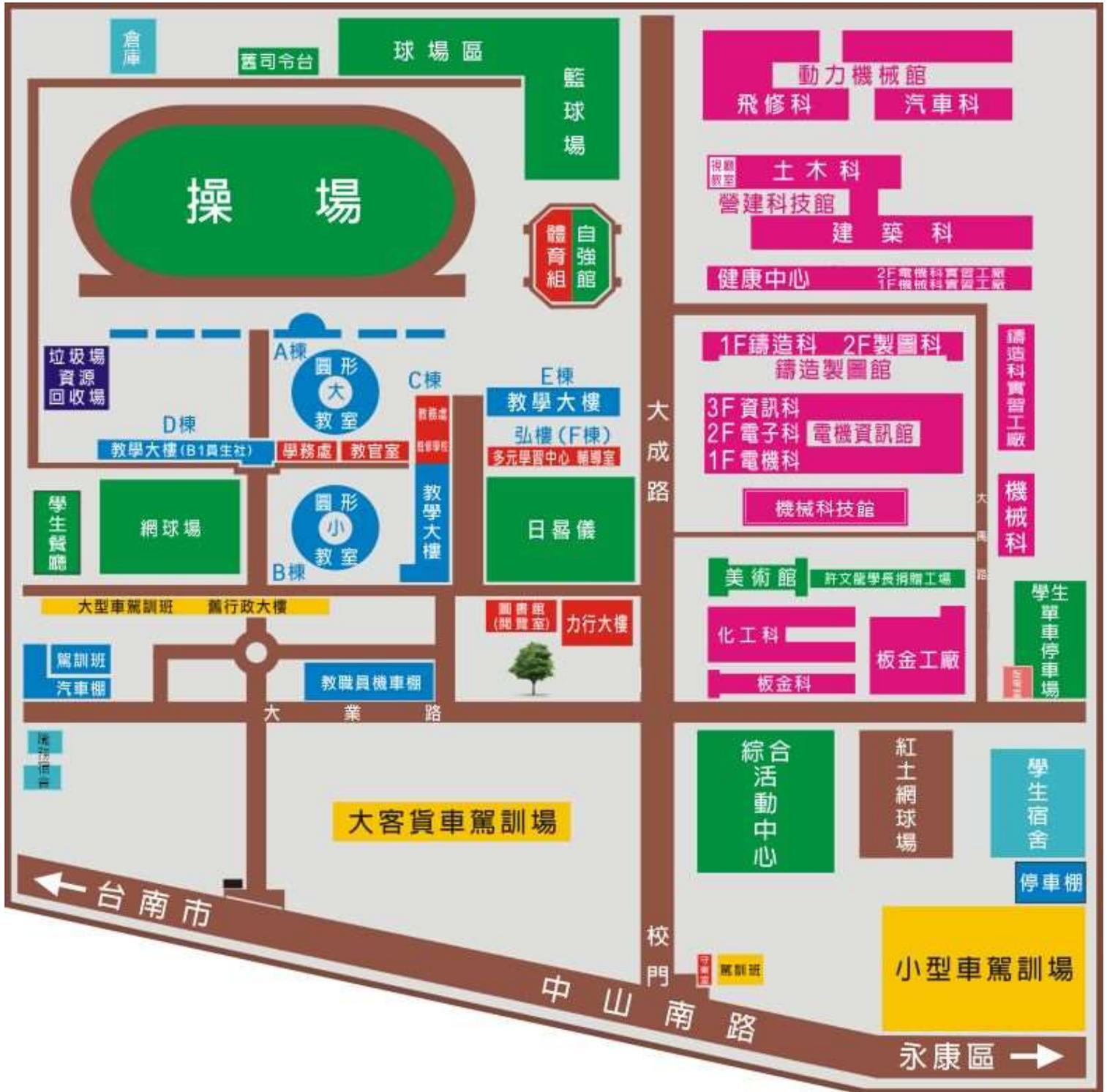
總機：06-2322131

06-2322132

臺南高工各單位電話分機表

校長室	校長	220	機械科	286(主任)、273(辦公室)、247(工具室)		
	宿舍	235	板金科	241、345		
秘書室	秘書	225、263	鑄造科	313、249		
教務處	主任	103	製圖科	280(主任)、255(技士)		
	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		
	課務組	158	汽車科	253、281		
	特教組	308、3022926(專線)		飛修科	252	
		336(築夢園)、168(調飲)		土木科	251	
		163(烘培)、113(中餐)		建築科	250	
111(洗車)		化工科	294(主任)、246			
多元學習中心	343、3039981(專線)		土木與建築群科中心	301		
學務處	主任	231	專任教室	332(一)、244(二)、284(三)		
	訓育組	203、266	導師室	277(一)、334(二)、264(三)、333(四)		
	衛生組	205、266	圖書館	238		
	主任教官	232、2042492(專線)	教師會	311(大圖3F)		
	教官值勤室	265	健康中心	257		
	校安人員		學生餐廳	302、303、304、307		
	體育組	254、2028673(專線)		三樓套房	302、303、304、307	
總務處	主任	258、2042490(專線)	音樂教室	295		
	文書組	229(組長)、201(組員)	美術館	310		
	出納組	243、105	合作社	224		
	庶務組	330	便利超商	300、6027355		
	總機	267	理髮部	259		
	採購	270、282	學生宿舍	265		
	財產管理	230	學生餐廳	239、2030310(專線)		
	水電	285	單身宿舍	256、3039421(專線)		
	工友室	289	傳達室(校門口)	226		
	檔案室	222	永康社區大學	大灣本部	2722869、2722176	
實習處	主任	236		南工分部	3038938	
	實習組	279		南工分部上班時間：下午1400~2200		
	就業組	262	各處室傳真機	校長室	2326045	
實用技能組	290	秘書室		2337880		
主計室	主任	228、2018149(專線)		教務處	2021803	
	組員(蘭怡君)	261		學務處	2021802	
	組員(黃鈺婷)	341		總務處	2335725	
	組員(陳詠方)	342		實習處	2334955	
人事室	主任	278		人事室	2334952	
	組員	223		主計室	2026491	
輔導室	主任	227		輔導室	2333373	
	輔導教師	309		圖書館	2021801	
進修部	主任、教學組	221、283	進修部	2031860		
	學務、生輔組	269、331(註冊組)	員生社	2331950		
資訊室	主任	237	駕訓班	2321903		
	組員	274	修正內容： 新增「教務處課務組」分機158 「土木與建築群科中心」移出教務處，分機維持301			
駕訓班	主任	288、2027886(專線)				
	辦公室	268				
	保養場	287				

伍、校園平面圖



陸、生涯輔導文章分享

看見高中職階段孩子的亮點

作者：盧綵蓉諮商心理師
(本校輔導主任)

在孩子成長重要的黃金三年中，父母對於教育的重視與關懷是孩子成長的助力，我們要一起陪伴孩子度過這關鍵期，需要家庭和學校相互合作，希望每位進入南工的孩子皆能快樂成長、活用優勢能力和開展屬於自己的未來，因此父母需要多些正向眼光，多付出一些愛與耐心，多花一些時間與心力在孩子的學習成長上。這將是為人父母的榮耀，也是今生最佳的投資、今世最大的報償！

一般說來，在高中職階段的孩子需要完成的目標，包含：

1. 近程目標：適應學校生活、探索興趣和能力、學習知識技能及做人處事的道理。
2. 中程目標：思索生涯價值、做好升學或就業的準備，提升專業能力和態度，例如：一般能力方面如團隊工作、解決問題，接受現實生活壓力與挫折的能力；專業能力方面，如專業知識和證照的考取。
3. 遠程目標：全力實現自我、發展專長，選擇就業或就學等適合自己的人生道路，並能貢獻所學，成為一個有用的人。

高一正處於自我探索的過程，父母可以協助孩子從瞭解自我著手，包含：

1. 對自我的探索：瞭解自己的興趣、能力、性向及價值觀等。

(1) 孩子需要對自己有正確的認識，而父母是孩子自我認識的重要來源，我們可以誠懇的告訴孩子您對他的觀察與看法，讓他能真正了解與認識自己，例如：媽媽看到你在做實習作品時留著汗、絞盡腦汁，努力地想要完成的堅持，真的很不容易，我也被你的精神所感動。

(2) 提供孩子鼓勵、肯定：讓孩子有信心，真誠的告訴孩子您所看到的長處與優點。

例如：孩子每天早晨起床時，您可以說：「我觀察到你每天可以(意圖告訴孩子你是有能力的)準時起床、不用媽媽一直叫你，你是一個很有責任感和能夠自我管理(意圖告訴孩子他的優點和能力)的人，媽媽很高興有你這樣的孩子(意圖讓孩子知道父母愛他和以他為榮)。」

例如：孩子在和您討論班上不愉快或是相關事務時，縱使您覺得不喜歡他所談的內容…

您可以這樣說：「爸爸發現你在描述班上發生什麼事情時，你是一個會(意圖告訴孩子你是有能力的)觀察事情、關懷他人、喜歡參與班上事務、有正義感、願意分享和有想法的孩子(意圖告訴孩子他的優點和能力)，如果媽媽/老師(重要他人)知道你是一個這麼關心班上的人，她一定會以你為榮！(意圖告訴孩子，大家都有看到和肯定你的表現)

(3) 提供自我抉擇的機會，例如：「我今天要不要留在科館自習？」「我要不要去補習？」孩子則能從學習決定的過程中獲得控制感、能力感和有機會探索自己喜愛的人、事與物。

(4) 父母可以從孩子喜歡做的事情開始觀察、與孩子討論他們喜愛的東西，並讓他們從生活中去操作，嘗試不同的經驗，從做中學中了解自己。

2. 對教育與職業的探索：了解高職學生未來的出路、工作世界及職業間的關係。

(1) 協助孩子擴展對職業世界的認識：可以跟他分享職場故事或是實地探訪，鼓勵孩子重視學、術科並重的技能養成。

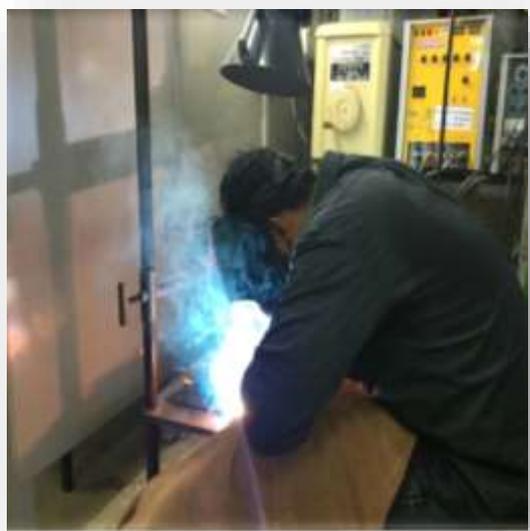
(2) 建立對人、對事的判斷能力，例如：養成職場的實際應對能力，能認識、區別、判斷是非善惡，也能懂得觀察社會環境變化，更要能調整、適應、忍耐和等待等人生態度，這些都有賴父母經驗的分享與協助。

3. 對個人與環境關係的探索：了解父母的期望、家庭背景及社會的需求與職業間的關係。

(1) 父母可以和孩子一起分享家族成員選擇職業的考量、討論「好工作」和「好學校」的定義為何，這些定義是怎麼形成的？

這定義是來自您自身未完成的夢想、社會主流的價值觀、長輩的生活經驗，或是您對孩子的期待，透過討論試著了解孩子的想法與自己的相異之處。

(2) 父母可以鼓勵和放心地讓孩子到外地去活動，去嘗試生活經驗。成熟的父母，慢慢地懂得適時讓孩子離開家庭、擁有獨處的時間、學習自理和自創自己的天地，這才是真正幫助孩子長大成熟，邁向獨立自主之路。



生涯選擇，沒有「天作之合」

作者：親職教育專家楊俐容

摘自：親子天下雜誌52期 2013-12-01 出刊

你太常跟孩子說「只是給你建議，不一定要接受」嗎？當孩子的選擇，並非你心中的第一志願時，該如何練就放手的智慧？

二〇一二年初，與《親子天下》編輯朋友討論到在十二年國教浪潮中，「青少年的生涯探索」愈顯重要，卻是當代父母、老師在自身的成長歷程中，普遍失落的環節，於是決定在「家有青少年」專欄介紹了青春發展概況與重要議題之後，開始聚焦於這塊領域深入探討。這段時間我們以適性發展為核心，以興趣、能力、個性和價值觀四大主軸為範疇，嘗試傳遞生涯發展的重要觀念。

猶然記得此系列專欄之始，我們是用「如何成為孩子的生涯教練」揭開序幕；而今專欄即將進入尾聲，我想將焦點重新拉回父母和老師身上，從身為孩子生涯教練的角度，分享成人可建立哪些態度，妥善安頓自己的心，才能從容不迫、神態自若的陪伴孩子探索，讓這一路順利通暢、收穫滿滿。

真誠接納，放下心中的「好」

真誠接納孩子的選擇，培育他們思考與決策的能力，是身為生涯教練最需具備的首要態度。有時我們雖然擺出民主的姿態，但其實內心深處還是不免有自己的「標準答案」。舉個例子，我常聽到許多還不知道大學要選哪些科系的孩子說：「我爸媽說，如果不知道以後想做什麼，那就念法律（或財經、醫學等當紅科系）好了……」

與其直接下標準答案式的「指導棋」，我更建議家長不妨這樣與孩子深聊：「我們來想想，有哪些科系跟你未來想做的、或喜歡的事情最貼近？有哪些科系，可讓自己有機會接觸更多你可能會喜歡的人事物……」就算孩子目前還無法選擇某一條明確的「路徑」，但是這樣的討論，可以激發孩子覺察、鼓勵孩子思考：「哪個『方向』與自己比較契合？」於是，生涯探索才會成為一段旅程，而不是一個狹窄的目的。

當我們鼓勵孩子去自我探索時，父母也要能願意真正接受孩子的探索結果。否則，當孩子找到自己的生命價值與目標時，父母卻沒有相對給予真誠的接納，隨之而來的，往往就是親子間的價值衝突了。

我曾碰過一位爸爸，孩子申請上一個大家都覺得很好的科系，但他卻選擇另一個較冷門的就讀。這位父親內心覺得，為孩子長遠的幸福著想，大家眼中的「好」還是比較明智的選擇，但又覺得該給孩子自主的權利，因此，這位自許民主的爸爸在接納與堅持之間矛盾掙扎。於是我問他：「你的孩子，從小就常為自己做決定嗎？」這位開明的爸爸回答：「是。」我再問：「那在你印象中，孩子過去大大小小的決定，曾有過嚴重失誤嗎？」他想了一下說：「好像沒有……」談到這裡，這位父親若有所思的說：「謝謝！我知道該怎麼做了。」

我的意思是，如果過去孩子的決策經驗都很恰當，代表他是個懂得思考後果，並能為自己負責的人；一般來說，他更不會在生涯選擇這麼大的事情上任意隨性的下決定。對於這樣的孩子，父母要學的就是放手與相信。

用對方法，培育孩子決策力

培育決策力，需要方法與步驟。以選擇就讀科系來說，也是如此。

我與在大學任教的外子，近年來陪著許多高三年輕孩子選填大學志願。我們的重點不在於幫孩子找出那五、六個志願，而是和他們分享做選擇的方法和過程。因為見過太多上了某個科系後才發現志趣不合，卻又因動力不足而陷在這個死胡同裡的大學生，因此我們最常提供的務實建議，就是請孩子上網查一查自己屬意科系的課程表，至少要有二分之一到三分之二的課程名稱與內容都是自己喜歡的，大學四年才不會形同嚼蠟。我們無法奢求所有課程都盡如己意，但若能有過半課程是自己感興趣的，的確能大幅降低白走一遭的機率。

當孩子向內的探索與對外的理解兼備，並提出幾個具體選項之後，我們是否能夠發自內心尊重孩子的意願，給予他自由選擇的權利，是身為生涯教練應具備的另一個重要態度。

我常提醒家有青少年的父母，決定孩子日常生活到底該享有哪些自由時，最好別處於「被逼著交出主權」的狀態。最好的態勢是：由你採取主動，隨著孩子成長主動提高自由度與選擇權。比方說，當他快到某一年齡，你必須預先讓他知道「我非常樂意給你更大的自主權，也期待你能承擔起該有的責任」。如果孩子的能力無法勝任，你也可以試行一段時間之後再做調整。

生涯選擇的道路也是如此。若大人根據自己的個人經驗，給孩子太多「你應該如何比較好」的建議，就很難給孩子練習的機會與支持的力量。

克制「給最佳選擇」的衝動

我碰過不少申請大學推甄的孩子，在幾經考量自我興趣與能力後，審慎思考填了六個志願；按理說，既然這六個選項都是孩子自我探索後的選擇結果，無論推甄上任何一個都值得欣喜。但我常看到的現實情況是，大人心中早有排序定見，當孩子推甄結果不是自己心中的「最佳選項」時，往往會鼓勵孩子參加指考。但是這麼一來，孩子之前為其他幾個志願所投入的時間精力，又有什麼意義呢？

身為父母，總希望給孩子「最好的」，這是天性，也正因如此，更顯得「尊重」的難得與不易。過去，當我知道自己孩子做了我認為不太優的決定時，我的態度會傾向「我告訴你，但不強迫你」。然而，隨著孩子年紀愈大，給我的回饋愈多，我也更加能體會，當親子關係親密，而孩子也認為父母很優秀而信任父母的判斷時，就算我們再三強調「只是給你建議，你不一定要接受」，孩子心裡就是會猶豫、會擔心自己做的決定不夠好。

在放手這條路上，我的大女兒的確教了我不少。譬如她告別學生角色之後曾經對我說：「媽！一旦我做了決定之後，我需要的是你的支持和祝福，『建議』就真的不用了！」我自己走過這段路，深知不易之處，但我也發現，「形之於外，久而久之就能誠於內」的改變歷程，使我成為更懂得放手的母親。當我能克制自己的外在行為，不給孩子那個所謂「最好的建議」時，慢慢的，我內在那個「最佳選擇」的聲音就會漸漸變小。而當我學會真正放手時，不僅孩子自在，我也愈來愈輕鬆。

我常比喻，生涯選擇就像婚姻關係，情投意合固然是很重要的基礎，但沒有哪個對象打從一開始就是我們的「天作之合」，而是因為後續的經營、磨合，在不斷互相了解、互相調適之後，彼此才會變成對方的真命天子或天女。生涯探索也是如此，即使基於興趣、能力、個性和價值觀做了明智的選擇，仍需要不斷的探索與調適，才能慢慢體會出生命的意義與生涯的況味。

誠摯祝福家有青少年的父母，希望你陪伴孩子的生涯探索之路，是一段彼此成長、意義非凡的旅程！

前進！
向著大夢想時代

認識我自己
探索活動

1111九大轉盤型

Holland學運誌
職涯興趣測驗

104職業個性測驗

104生活興趣測驗

 [學生生涯輔導網：彙整探索個人興趣、能力的測驗](#)

 [更多升學就業相關資源連結](#)

柒、生命教育文章分享

我的孩子有憂鬱或焦慮的狀況，該怎麼辦？

摘自《我和我的孩子 一本給家長的手冊——青少年篇》
國立空中大學健康家庭研究中心編印；教育部發行

我的孩子有憂鬱或焦慮的 狀況，該怎麼辦？



青少年的焦慮與憂鬱已成為全世界可見的危機，在臺灣也不例外，情緒困擾的情形更是造成臺灣青少年自殺的主因之一。

以下修改自衛生福利部的憂鬱量表，可先檢視你的孩子是否有憂鬱的傾向？

- 1. 孩子常常覺得心情不好、感到悲傷
- 2. 孩子對於以前感興趣的事情，現在已沒有那麼感興趣了
- 3. 孩子的體重明顯的下降或明顯的增加
- 4. 孩子常覺得不想吃或吃得過多
- 5. 孩子常有失眠或是想睡覺（嗜睡）的情形

- 6. 孩子常覺得很疲憊或沒有活力
- 7. 孩子覺得自己沒有價值或對自己有罪惡感
- 8. 孩子覺得注意力或記憶力愈來愈差
- 9. 孩子做決定常常變得猶豫不決
- 10. 孩子有想要結束自己生命（自殺）的想法

如果上述的選項有許多都同時在近兩週發生，而且頻率明顯增加，你可能需要更關心孩子，必要時需要尋求專業的協助。

● 家長可以如何面對孩子的情緒困擾呢？

- ① 家長應正視問題不要否認與忽略孩子的情緒，也要避免反效果的溝通，例如嘮叨、斥責、禁止等。
- ② 家長應留意孩子行為上的變化，例如放棄一向喜愛的活動，或是性格上的轉變，如外向的孩子變得退縮等，此時一定要提出來跟孩子討論，真誠表達關心。
- ③ 接納孩子情緒，從「傾聽」開始，當孩子能夠被包容、自己的想法及情感被聽見，情緒才能獲得適度地發洩。
- ④ 如發現孩子有自我傷害的行為時，家長應找出問題行為背後的原因，多傾聽、多同理來回應孩子。
- ⑤ 當以上的方式都不能夠解決時，可先跟學校的導師或輔導老師談談，必要時也可以向社區心理衛生中心、兒童青少年精神科醫師或心理師尋求諮詢。
- ⑥ 多數青少年出現情緒問題，很可能是因為家庭環境造成孩子的壓力，請坦誠檢討家庭現況，必要時全家一起接受專業輔導。

要幫助情緒困擾的孩子走出黑洞，需要家庭、學校與醫療的合作，織成一張防護網共同來接住情緒墜落的孩子。

自殺防治守門人宣導123

撰文整理：盧綵蓉諮商心理師
(本校輔導主任)

只要多付出一些時間關心周遭的人，只要對發出自殺警訊的人伸出援手，人人都可以成為自殺防治守門人，自殺防治守門人之重要角色，為危機處理以及關懷、轉介交由專業人員評估自殺風險，家長可透過守門人「一問、二應、三轉介」之步驟建立信任關係、了解自殺危險/保護因子並介入關懷與適當的轉介，其內容摘要如下。

一問 透過主動關懷與積極傾聽，辨識自殺高風險群，並進行自殺意念與精

神狀態評估，可使用簡式健康量表(BSRS-5)=心情溫度計，來詢問對方情緒困擾程度。

1) 一些關於「詢問」的注意事項如下：

- (1) 一旦感到懷疑孩子仍有自殺意念，需立即詢問。
- (2) 要有這可能是唯一一次介入幫助的機會的認知。
- (3) 在讓孩子感覺隱私受尊重的地方談。
- (4) 讓孩子放心自在的說，不要打斷他。
- (5) 如果孩子不願接受幫助或不願談論，請堅持下去，邀請他多說一些。
- (6) 如何問是其次，重點是「你問了」。(表示你對他的關心)

2) 如何「詢問」？

建議本部份可與心情溫度計共同使用，融入在與孩子的談話中，瞭解目前情緒狀態及自殺意念程度。

間接問法

- 你是否曾經希望睡一覺並且不要再醒來？
- 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎你？

直接問法

- 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒人在乎？你會不會有想不開的念頭？
- 你是否覺得活著沒意義，沒價值，也沒有人在乎？你是否有想到要自殺呢？最近有自殺的念頭嗎？

~~X不要這樣問：你該不會想要自殺吧？你開玩笑吧！不要跟我說你想自殺喔？！~~

- 最近有沒有睡不好睡不著/感覺很緊張不安/很容易生氣動怒/感覺憂鬱心情低落/比不上別人

如何勸說孩子繼續活下去並且接受幫助

- (1) 開放地討論失落、孤獨與無價值的感覺，減緩同學情緒起伏的程度。
- (2) 積極、專注傾聽孩子遭遇的問題，提供情緒支持。
- (3) 不要急著評斷(他的遭遇、處境或想法)，因為你的傾聽與協助能夠重燃希望，並產生改變。
- (4) 「自殺」本身並不是問題，而是孩子目前用來解決他所遭遇困境的方法，可試著找出自殺以外的處理方式，你可以問他：除了這方法能解決，你有用過或是想過其他方法，你壓力會小一些的方式嗎？
- (5) 提供同學任何形式的「希望」，並將焦點放在個人正面的力量。
- (6) 接著詢問他：是否願意尋求協助？你是否願意答應在找到任何協助之前，不要結束你的生命？

安心專線 1925

生命線 1995

張老師 1980

醫療救護專線：119、110

二應 當孩子自殺意圖變得明確，應適當回應並給予支持陪伴，能減少孩子

覺得「被遺棄」的感覺，以說服他積極地延續生命。

三轉介 「資源轉介與持續關懷」當孩子的問題已超出個人能力範圍時，請

主動協助找尋適當資源進行轉介，並持續給予關懷。

若有以下的情形請盡快進行轉介。

- (1) 連續數次心情溫度計分數均偏高（例如每題都是非常厲害，15分或以上）。
- (2) 懷疑可能有潛在的精神疾病-例如憂鬱或躁鬱。
- (3) 有自殺或自傷的身心問題。
- (4) 超乎你協助的能力。
- (5) 社會資源或支持少：例如經濟失去支持、家人都不在身邊、沒什麼朋友。

各班輔導老師列表與聯絡分機



圖片來源：社團法人台灣自發防治學會——認識1問2應3轉介的技巧



憂鬱檢測APP

👉 [安卓版下載連結](#)

👉 [IOS版下載連結](#)

心情溫度計

請仔細回想一下，最近一週中(包括今天)，這些問題使你感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個最能代表您感覺的答案。

簡式健康量表

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
① 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
② 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
③ 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
④ 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
⑤ 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

前五題總分

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾，建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾，建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾，建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺的想法

有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

得分說明

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

圖片來源：[社團法人台灣自殺防治學會——心情溫度計專區](#)

捌、親職教養文章分享

我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？

摘自《我和我的孩子 一本給家長的手冊——青少年篇》

國立空中大學健康家庭研究中心編印；教育部發行

我的孩子生活作息不健康，該怎麼辦？



隨著學習階段的不同，孩子可能因課業壓力、社團表現、3C 使用的影響，導致生活作息錯亂，不妨找時間與孩子聊一聊，了解孩子的近況與困擾。

想一想，你家的孩子是否有以下的情況呢？

- 1. 課業壓力大，除了學校的考試與作業外，放學後的補習、社團活動行程滿檔，每天 12 點過後才睡覺。
- 2. 在學校的午休時間常因趕作業，而無法午睡。
- 3. 沉迷手遊或追劇。
- 4. 晚上習慣喝咖啡、茶、可樂等含有咖啡因的飲料；或是睡前做激烈運動。
- 5. 除了學校的體育課外，平日少運動、假日戶外活動不足，接觸陽光時間少。

如有以上情形，家長應注意孩子的作息狀況。

家長是孩子的明鏡，以身作則共同建立良好的作息，陪伴孩子健康成長。

● 我可以怎麼做讓孩子的生活作息變得規律？

- ① 與孩子討論目前的行程規劃是否能夠負荷或者需要調整。
- ② 提醒孩子午睡可增進下午的學習效率的重要性。
- ③ 若孩子使用網路時間過長，家長須與孩子討論如何在健康的生活作息下，建立網路使用的規範。
- ④ 避免孩子晚上飲用咖啡、茶、可樂等具咖啡因或糖分較高的飲品。
- ⑤ 避免睡前進行強度太高的運動，導致精神亢奮而影響睡眠品質。
- ⑥ 鼓勵孩子多利用上學時間與同學互動，減少長時間使用社交軟體。

照顧自己不代表自私。

心理師：比起孩子，當媽媽的更要照顧好自己

作者：黃柏嘉諮商心理師

摘自：[未來Family數位好文選輯](#) 2020-10-16

在我多年的心理師工作中，深深感覺要媽媽學習好好照顧自己，就像訓練大象飛翔一樣困難。「我不能夠這麼自私」——是最常聽到的理由。

我發現，最大關鍵在於多數父母分不清楚「自我照顧」跟「自私」的分別。有些人只要稍微休息一下，就會被愧疚跟自責籠罩，非得忙到把自己累垮不可；有些人則是跳到另一個極端，用「愛自己」當作生活最高指導原則，變成一個只考慮到自己、無視家人需求的自私鬼。

我想用兩個案例來說明「自我照顧」跟「自私」的差別。

某個四十二歲的女性，擔任行銷公司主管，白天在職場忙得昏天暗地，晚上負責全部家務。完美主義的她不只緊盯兩個國小孩子的功課，晚餐也堅持親自開伙，睡前再幫孩子準備便當，週休時還得去照顧臥病在床的父親，幾乎是全年無休。

她找我諮詢，主要是想要知道「如何在教養過程中不要失控地發脾氣」。但是我發現，她的問題並非知識上的不足，而是多年來體力的透支。

我看著面容憔悴的她問：「如果給你一個下午休息，妳最想做什麼？」她望著窗外說：「去淡水河邊喝咖啡吧！前年聽同事說有家咖啡廳很不錯，一直想著如果能去坐坐該有多好。」

到底是多困難的夢想，需要兩年時間來醞釀？

我說：「還有年假嗎？我想給你出個作業——這週找個半天去喝咖啡。」

她說：「這週四下午剛好排休假，但是我原本預定要幫孩子買東西。」

我：「妳願意給自己半天時間去做這件兩年前就想做的事嗎？」

她沉默許久說：「好，我試試。」

一週後，她帶著有點抱歉的臉回來。

我問：「妳有做作業嗎？」

她說：「有，但只做一半，我搭了捷運去淡水，但是愈靠近淡水愈覺得自己這樣不對，不可以如此自私，只顧著自己。所以我在北投站下車回台北幫孩子買東西……」

要這位媽媽給自己喝一杯咖啡的時間，就像要她的命一般！

有個三十八歲的男性，白天在工廠當作業員，每天下班都會買啤酒、租小說，回家後直接躲進房間。讀幼兒園的兩個孩子想找爸爸，他就推說房間裡面有二手菸，把孩子趕出門；太太想請他幫忙家務也總是閃躲迴避。

他在跟我會談中認識「自我照顧」的概念後，變得更加嚴重。他對太太說：「這是我休息（自我照顧）的時間，妳沒有資格來干擾我！」

有些人的個性會刻意討好、照顧身邊的人，以滿足他人需求為主。這做法表面上會獲得他人的肯定與欣賞，自己也能從中獲得成就感。但若總是壓抑需求與感受，很容易累積「怨」這一類的情緒，覺得別人對不起自己，把自己需求落空的痛苦，怪罪到別人頭上。當「怨」這種情緒累積得太多，就會在關係中變得易怒、怨懟、不滿。

有些人則是只顧著自己的需求，無視別人的痛苦。這樣雖然可以帶來短暫的開心，但好心情卻無法維持太久。因為人都是活在關係當中，很難長時間處在其他人的痛苦上卻不被影響。

「自我照顧」與「自私」大致可以這樣區分：

①**自私**：只照顧好自己的需求、以自己的滿足為目標。

②**自我照顧**：在照顧他人需求的同時，沒有忘記自己也是個需要被照顧的人。照顧好自己的目的，是為了能以更好的狀態回到關係，為關係做出更多貢獻。

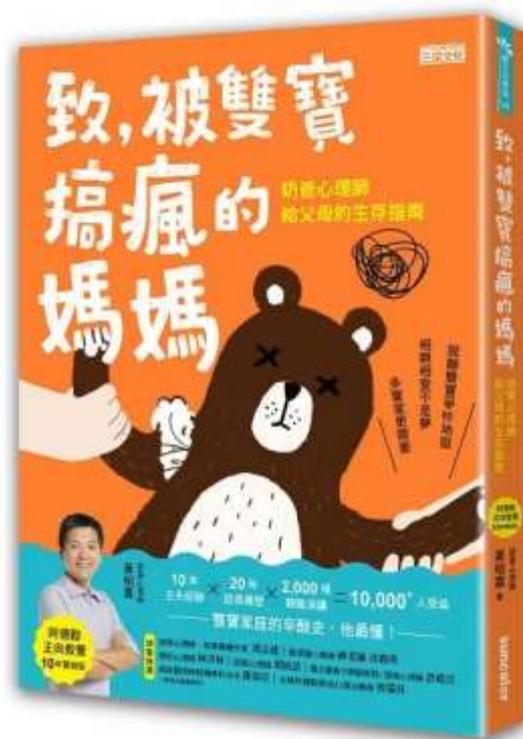
用吃蛋糕來比喻，今天你帶了一個八吋蛋糕回家，卻決定自己把整個蛋糕吃光，一丁點都不分給家人，這個狀態就偏向「自私」；若把蛋糕分給家人，同時也切一片給自己，並帶著愉快的心情跟大家一起享用，這就是「自我照顧」。

為什麼留一片蛋糕給自己這麼重要呢？設想看看，如果全家人在吃蛋糕的時候，只有你沒得吃，站在一旁眼巴巴地看著大家、鼓勵大家享用卻又抱怨：「要是我也有蛋糕可以吃就好了！」在場的人都會覺得尷尬、不安，難以自在地享受甜點。

當你帶著委屈付出時，家人感受到的不是愛，而是滿滿的壓力。這也是為何很多時候，若媽媽願意多照顧自己一點，對整個家來說其實是一件好事。

因此，我們可以學習做好「自我照顧」，卻不用擔心自己會變得「自私」。

文章摘自黃柏嘉《致，被雙寶搞瘋的媽媽：奶爸心理師給父母的生存指南【阿德勒正向教養10年實做版】》/三采



玖、性平教育文章分享

從三個案例-談親子對話與性別平等教育

撰文整理：盧綵蓉諮商心理師
(本校輔導主任)

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，我可以很自在的做自己想做的事情，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

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。

遭受損害的人，可依《民法》請求賠償

第184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。

孩子有親密交往對象了，該怎麼辦？

摘自《我和我的孩子 一本給家長的手冊——青少年篇》
國立空中大學健康家庭研究中心編印；教育部發行

孩子有親密交往對象了， 該怎麼辦？



青少年時期的孩子有親密交往對象了，身為家長，第一個反應是什麼？

- 1. 生氣、憤怒？
- 2. 堅決反對？
- 3. 擔心影響課業？
- 4. 年紀那麼小，哪懂什麼戀愛？
- 5. 擔心過早有親密經驗的後果？

這些反應其實是基於對孩子的關愛，擔心他受到傷害，但是「反對」和「禁止」的態度只會將孩子往外推，反而增加更多的風險。調查發現有戀愛經驗的中學生中，有半數的家長並不知情。與其堅持無用的「反對」，不如持開放的態度，讓孩子知道家長永遠會陪在身邊。

家長在孩子戀愛態度上表現得愈開明，孩子會有較高的意願向家長分享自己的戀情。

● 孩子有親密交往對象了，我可以這麼陪伴孩子修好戀愛學分：

- ① 青春期的孩子，對愛情產生興趣是必然的，保持開放的態度，「理解」要優先於「溝通」。
- ② 如果孩子主動分享，要先感謝孩子願意告訴你，讓孩子覺得你很健康的在看待這件事。
- ③ 了解孩子的交友圈和想法，但不要立刻問對方成績、家世，免得孩子感覺你在評斷他的朋友。
- ④ 化被動為主動，可以試著邀請孩子的交往對象來到家中，讓對方知道，這段戀情有家長的支持和祝福。
- ⑤ 和孩子一起溝通討論，設定感情交往的自我保護規範，以及親密關係的界線。
- ⑥ 如果孩子不願意跟你分享戀情，可以讓孩子找自己信任、可以聊天的「重要他人」，親戚、老師都可以。

愛情是人際重要的情感之一，青春期的孩子，如果有家長的陪伴與支持，談戀愛可以是一種美好的學習和生命經驗。

我的孩子是同志，怎麼辦？

作者：莊安華記者
擷自：康健雜誌 第234期

突然發現孩子的同志身分，腦中一片空白，震驚、懊惱、無助、擔憂揮之不去，如何理解孩子而不會因此失去他？新手同志父母先別慌。

兩年多前，Sandy 在兒子 30 歲生日前夕，無意中翻到兒子記錄同志交友狀況的心情札記。

「當時我很吃驚、懊惱，心中有說不出來的痛！」Sandy 責備自己未能察覺到兒子的同志傾向，讓兒子獨自承受「隱藏同志身分」的壓力，是一個很失職的媽媽。

自己發現兒子是同志，該跟兒子一起面對這樣的事實嗎？Sandy 的腦子一片空白。她上網搜尋資料，找到台灣同志諮詢熱線協會的諮詢專線，打電話求助。

專線志工在電話中先安撫 Sandy 的情緒，建議她寫一封信給兒子，先打開他的心防，讓他願意表白同志身分。

兒子在讀信後第一時間並未意識到媽媽知悉他的同志身分，後來 Sandy 主動向兒子揭露自己看到札記內容，母子倆才真正展開同志議題的對話。

莊媽媽則是得知兒子出櫃，沒辦法接受這個事實，又不敢讓先生知道，自己默默哭泣了半年，讓兒子嚇到不敢再跟她提及同志的事。

為了不要失去兒子，莊媽媽在兒子的鼓勵下，參加台灣同志諮詢熱線協會舉辦的同志父母親人座談會，才逐漸理解同志族群。

孩子出櫃，但爸媽卻入櫃了

即使社會認同性別平等、容納同性婚姻的倡議聲音不斷，但是父母發現自己的孩子是同志時，因不了解或誤解同志，加上擔憂孩子的處境，幾乎陷入震驚、憤怒、憂鬱、自責等負面情緒裡。

「子女出櫃，但爸媽卻入櫃了，」台灣同志諮詢熱線協會教育推廣部主任許欣瑞說，爸媽們對於自己多了一個同志父母的新身分，不敢跟別人吐露他們對孩子的擔憂，也消化不了心裡沒法認同同志的痛苦，於是封閉自己，就像躲進櫃子裡。

像 Sandy 與莊媽媽一開始也日日半夜掉淚，處於長達半年的情緒低潮。後來她們參加協會為同志父母舉辦的個別會談、下午茶聚會、座談會等活動，接觸到其他同志父母分享心路歷程後，才逐漸平復心情，進而真正認識同志，接納孩子的同志身分。

同志父母有太多情緒、疑問需要排解與解答。台灣同志諮詢熱線協會看到同志父母需要找人聊聊的需求，在 2016 年成立「同志父母諮詢專線」，邀請 Sandy、莊媽媽這群已接納子女同志身分的父母，在退休後擔任接線志工，並由專業社工、心理諮商師給予傾聽、溝通等相關訓練後，在每週二、四上線接聽父母的來電諮詢，透過電話陪伴、支持求助的父母，讓他們抒發情緒、說出心中對同志子女的想法，協助他們掌握、理解同志的資訊與資源。

協會統計「同志父母諮詢專線」來電尋求服務的個案，列出父母擔憂同志子女的 5 大提問。台灣同志諮詢熱線協會理事長、精神科醫師徐志雲，以及該協會教育推廣部許欣瑞針對這 5 大提問提出父母理解同志、改變觀念的建議，希望他們適應孩子的同志身分、找到與孩子相處之道，建立彼此理解、接納、尊重，以及傳送愛與溫暖的親子關係。

Q／孩子的同志性向會不會變回來？

很多父母無法坦然接受小孩是同志，懷抱能矯正孩子性向的期待。

徐志雲指出，20 世紀時，曾有許多人嘗試改變同志的性傾向，但經過各種醫學研究分析，發現沒有任何一個方法能夠真的改變性傾向。因此早在 1993 年美國兒科醫學會發表聲明：「意圖改變性傾向的治療不應進行，因為可能引發罪咎感與焦慮，而其極少、或不可能改變性傾向。」

「同性戀的情感就像異性戀一樣，是自然而然發生的，」徐志雲強調，如果父母否定自己的孩子這麼自然的情感，期待將子女「變回來」，幾乎都會對親子關係造成極大傷害。

許欣瑞則認為，如果父母能慢慢接受「性向不可能被矯正」的觀念，並認同孩子是同志的事實，才有辦法讓親子關係脫離拉扯與擺盪，朝著「學習愛與尊重」的方向繼續往前走。

Q／我很自責，會不會是懷孕時想要有個女兒（兒子）？ 還是我沒做好父母的角色，家庭不夠溫暖？

「至今科學界對於人類性傾向的成因尚未有明確答案，但已知性傾向『不是』由特定教養或環境因素所致」徐志雲強調，曾有一項廣為流傳的研究錯誤地聲稱「男同性戀肇因於過度緊密的母子關係，以及具敵意或疏遠的父子關係」，但這個研究結果早已證實是錯的，可惜至今仍有許多人引用這個陳舊錯誤的資料，導致許多父母的自責與誤解。

因此，徐志雲常對同志的父母說：「這絕不是你們做錯了什麼，反而現在正可以做『對』的事情，就是多了解自己的孩子，聊聊在孩子出櫃之前父母所錯過的生活片段，重建彼此的信賴關係。」

Q／我擔心孩子的「健康」與「安全」會不會有危險？

男同志的轟趴、感染愛滋病，以及女同志的情殺等社會新聞事件，造成同志被社會污名化。父母擔心孩子成為同志後，可能遭遇意外或染病，太常叮嚀孩子「交往要注意『健康』與『安全』」，往往容易引爆親子衝突。

許欣瑞表示，同志父母應先理解愛滋感染、情殺與同志無關，而是和「是否做好安全性行為」、「是否做好感情管理」有關，唯有理解真正的事實，才能讓親子放下衝突、化解緊張關係。

Q／我擔心公婆、其他人怎麼看我？他們會覺得我是不好的父母嗎？

逢年過節，親友最愛詢問：「你的兒子（女兒）有沒有對象？哪時要結婚？」雖然只是一句寒暄，卻能擊倒內心不夠堅強的同志父母，嚇得他們趕緊退出LINE群組、停用Facebook帳號，或辦理退休，砍斷對外的連結管道。

許欣瑞建議同志父母應跟孩子討論、溝通回應外界的對策與說法，確保親子對外言論一致；而內心夠強大的父母徵得子女同意後，更可對外介紹自己的同志父母身分，並表達自己認同同志的想法。

徐志雲提醒同志父母，面對其他親友的壓力時，請不要獨自承擔，試著讓孩子也知道父母的艱難，讓他們也擔當責任、共同面對親友的壓力，這也是孩子成長過程必須經歷的考驗。

Q／孩子是同志，未來老後怎麼辦？

同志父母對孩子有一籬筐的擔心，比方：社會排斥孩子、孩子無法結婚、老後無人照顧等。

「當爸媽看不到同志生活有較好的發展模式，會很焦慮孩子的未來，」許欣瑞認為，每個時代都在創立新風格，現今社會逐漸接受「多元性別」、「同志平權」的觀念，目前也有同志伴侶廝守終生的幸福案例，建議父母可以放下擔心，堅定相信孩子可以獨立過好自己的生活。

徐志雲強調，在這個快速變動又少子化的時代，養兒防老已經是個危險的想法，當他看到許多同志不論是否有生養或收養小孩，大多不會將老年生活寄託在「靠孩子養」，反而對於老年生活有更務實的規劃，例如理財、

保險、社區共老等，「其實這並不是同志才會面對的問題，而是所有人都在面對的安老議題，早已跟性傾向無關了。」

相關資源

同志父母諮詢專線

當您發現或懷疑子女是同志時，

往往會經歷震驚、無助、憤怒或自責的歷程。

由同志父母提供電話諮詢，陪您聊聊，

並提供適當的建議，協助您了解孩子、幫助孩子。

一個人左思右想，不如一通電話找人聊聊。

電話的另一邊，或許可以帶給您一點陪伴，一些方向。

由同志父母親自接聽：(02) 2392-1970

每週二晚上 18:00 ~ 21:00

每週四下午 14:00 ~ 17:00

[親愛的爸媽]同志父母不孤單-服務網絡



拾、重要議題宣導

跟蹤騷擾防制

圖文節錄自：
關鍵評論網《跟蹤騷擾防制法》上路，哪些行為屬於跟騷？與日韓法規有何差異（梁敏萱記者）
內政部警政署跟蹤騷擾懶人包

《跟蹤騷擾防制法》已於111年6月1日開始施行，相關內容如下。

跟蹤騷擾 8 大行為樣態

反覆實施、違反意願，且與性或性別有關的騷擾行為

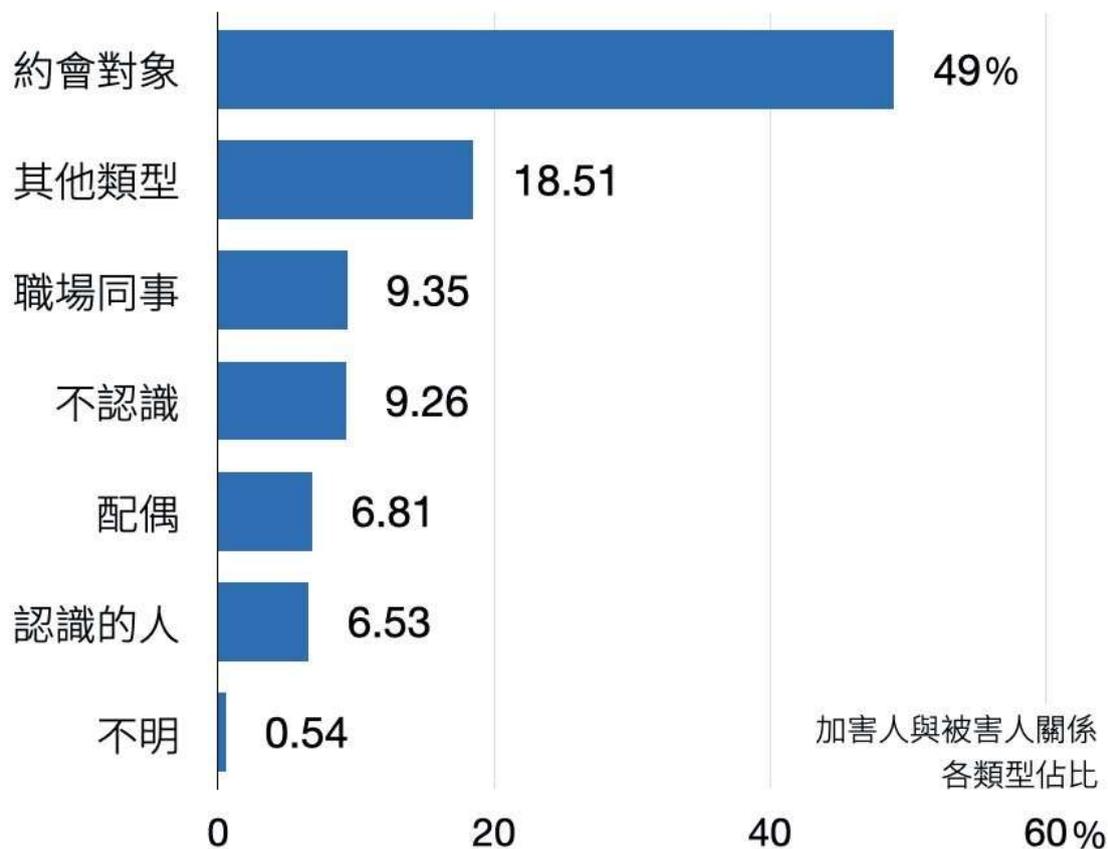
 監視觀察	監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤
 盯梢尾隨	以盯梢、守候、尾隨或其他類似方式接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所
 歧視貶抑	對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑或其他相類之言語或動作
 通訊騷擾	以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾
 不當追求	對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為
 寄送物品	對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品
 妨害名譽	向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品
 冒用個資	濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務

製圖：詹湘淇 | 製圖時間：2022-05-31
資料來源：《跟蹤騷擾防制法》



約會對象是常見的跟騷案件加害人

日本警視廳2021年統計顯示跟蹤騷擾多是熟人所為



備註：約會對象、配偶皆包含前任對象；其他類型指非屬上述所列關係

製圖：梁敏萱 | 製圖時間：2022-05-31
資料來源：日本警視廳 ストーカー事案の概況 (2021)

 **關鍵評論**
分享觀點從這開始

遇到跟騷行為，請報警！

案件處理程序 ▾



內政部警政署關心您

04

加害人約制

不管你在哪裡，
我們都會找到你。



- 跟蹤騷擾行為：可處1年以下有期徒刑，併科新臺幣10萬元以下罰金，須告訴乃論。
- 攜帶兇器犯之：可處5年以下有期徒刑，併科新臺幣50萬元以下罰金，非告訴乃論。
- 違反保護令罪者：可處3年以下有期徒刑，併科新臺幣30萬元以下罰金，非告訴乃論。



內政部警政署關心您

05 廣告

復仇式色情事件防制宣導

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建傳訊息聊得火熱，小建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。小如質問小建，他才支支吾吾說出是死黨們起鬨要看的。



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
- 若影像已被散布在網路上，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，在二人視訊時偷錄。
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布到學校和家人
 - ▼ 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》

拾壹、心理健康與網路成癮防治資源

臺南心理健康資源

 <u>台南高工輔導室網頁</u> <u>心理健康資源</u>	<ul style="list-style-type: none">◆ 教育部教育部學生輔導諮商中心 臺南一區駐點服務學校◆ 免費心理諮詢專線◆ 衛生局免費心理諮商◆ 台南私立心理健康機構◆ 台南身心科醫療院所
---	---

若孩子有心理健康需求，敬請聯繫輔導室，讓輔導老師一起幫忙孩子，以及協助評估需要的心理健康資源。

[各班輔導老師列表與聯絡分機](#)

網路成癮防治資源

 <u>衛服部心理健康司</u> <u>網路成癮專區</u>	<ul style="list-style-type: none">◆ 認識網路成癮◆ 網路使用習慣評估量表◆ 如何協助網路成癮的人？◆ 相關資訊、資源與協助管道
--	--

為什麼孩子喜歡看或玩網路直播？



小心！網路直播陷阱多 您可以這樣保護孩子



【要注意】孩子在直播

- 【年齡有限制】直播平臺普遍設有使用者年齡限制
- 【隱私會曝露】直播可能暴露過多自己的隱私，或因裸露涉及妨害風化
- 【要取得同意】未經同意直播他人可能違反個人資料保護法
- 【罵人涉毀謗】直播罵人可能涉犯刑法誹謗罪或公然侮辱罪
- 【侵犯智財權】未經著作權人允許而直播可能侵害他人的智慧財產權

【要關心】孩子看直播

- 【直播隱藏的危害】直播可能涉及色情、暴力、自殺、吸毒等不當內容
- 【直播耗費的時間】花過多時間觀看直播
- 【直播花費的金錢】投入過多金錢購買虛擬禮物或點數贈送給喜歡的直播主

廣告



教育部關心您

拾貳、升學就業相關資源

	網站	說明	
新課綱及學習歷程檔案	技專院校招生策略委員會學習歷程檔案專區	說明學習歷程檔案，並彙整相關資源	
	111年四技二專各入學管道學習準備建議方向	可查詢四技二專各校系欲採計之學習歷程檔案項目，以及校系建議的準備方向	
	111年四技二專備審資料準備指引	可查詢四技二專各校系期待在同學的備審資料中看到哪些重點	
	技高課程學習成果呈現建議手冊電子書 檔案下載頁面	說明課程學習成果的內文架構、圖文呈現方式與內文重點	
	新課綱資訊網	108課綱介紹、學習歷程檔案資訊、考招制度說明	
生涯資訊	學生生涯輔導網	生涯相關資訊查詢，含自我探索、科系介紹、大學營隊與生涯疑惑	
	教育部青年發展署	提供生涯輔導、社會公共參與、國際與體驗學習相關訊息	
升學資訊	綜合資訊 大學問	介紹各種身分學生的升學管道	
	四技二專	財團法人技專院校入學測驗中心	四技二專統測考試資訊
		技訊網	四技二專招生校系查詢
		技專院校招生策略委員會	技職體系各招生管道說明及連結
	普通大學	大學入學考試中心	學測、分科測驗資訊
		ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統	高中生自我探索、大學學群與校系介紹
		大學甄選入學委員會	個人申請規定查詢

特定身分	<u>身心障礙學生升學大專校院甄試網站</u>	身心障礙學生升學大專校院甄試資訊(獨招可查技訊網) 詳細資訊請聯繫本校多元學習中心(分機343)	
	<u>運動成績優良學生升學網站</u>	運動績優升學輔導辦法及歷屆招生訊息	
	<u>教育部原住民族及少數族群教育資訊網</u>	原住民學生的考試招生、助學、人才就業等訊息	
	軍警	<u>國軍人才招募中心</u>	彙整國軍人才招募相關訊息
		<u>警專招生資訊</u>	警專招生資訊
就業儲蓄帳戶	<u>青少年教育與就業儲蓄帳戶專區</u>	青少年教育與就業儲蓄帳戶方案相關資訊	
就業網站	<u>勞動力發展署</u>	職業訓練、技能檢定與競賽、職業訓練服務等相關資訊	
	<u>大專校院就業職能平台</u>	職業類型簡介、就業途徑、相關職業介紹	
	<u>考選部</u>	國家考試介紹與報名網站相關資訊查詢	
	<u>台灣就業通</u>	求職徵才網站，提供徵才資訊	
	<u>104人力銀行</u>	求職徵才網站，提供徵才資訊	
	<u>1111人力銀行</u>	求職徵才網站，提供徵才資訊	

拾參、112年技專考試與招生制度

技專校院考試及招生制度專屬網站

重點1 四技二專招生管道變革

八項變革如下圖，請點連結進入網頁，網頁中可點八項變革分別看詳細說明。

 四技二專招生選才參採學習歷程檔案 學習歷程檔案完整記錄學生3年間學習成果，將列入四技二專甄選入學、技優甄審入學、申請入學甄試項目備審資料審查參採。	 技優甄審入學乙級技術士證優待加分比率調整 111學年度起四技二專技優甄審入學乙級技術士證優待加分比率依各招生類別之專業相關程度分為3等級調整優待加分比率。
 專技普考納入技優甄審入學 專技普考及格證書自111學年度起納入四技二專技優甄審入學招生報名資格，並依各類科屬性與技高課程關聯性訂定加分比率。	 甄選入學報名志願數調整至6志願 四技二專甄選入學之考生報名志願數將比照大學申請入學，由現行之3志願調高為6志願。
 繁星計畫採計技能領域科目 科技校院繁星計畫聯合推薦甄選入學配合技術型高中新課綱，將技能領域科目列為第3比序項目。	 APCS納入四技申請入學超額篩選 四技申請入學納入大學程式先修檢測(APCS)，當學測成績未通過第一階段篩選但APCS級分符合門檻，就得以超額篩選進入第二階段複試。
 培育資安人才之技專校院升學進路調整 技專校院自112學年度起於特殊選才、甄選入學及技優入學管道設立資安人才升學路徑，招收對資安議題有興趣及專長的學生。	 四技申請入學報名志願數調整至6志願 四技申請入學(招收高中生)之考生報名志願數將比照大學個人申請入學，由現行之至多5志願調高為6志願。

重點2 技專校院考試及招生制度說明

內容含以下四方面的說明，請點連結下載簡報。



重點3 新課綱技專校院考試及招生調整方案常見問答集

請點連結進入網頁觀看回答內容。

- 111學年度起之技專考招是否有重大改變？
- 108課綱對於技專考試與招生會有什麼改變？
- 統測考試會有什麼變化？
- 為什麼統一入學測驗各群(類)別專業科目涵蓋考科數不同？
- 是否一定要使用學習歷程檔案做為未來升學時的備審資料？
- 現在使用高中學習歷程檔案是否產生升學歷力？
- 若取得2張以上乙級技術士證，在技優甄審入學是否每張證照皆能加分採計？
- 將專技普考及格證書納入技優甄審入學管道，是否會影響應屆畢業生之權益？
- 甄選入學報名志願數提高為6志願，是否增加第二階段指定項目甄試撞期的機會？
- 甄選入學報名志願數提高，報名費會因此增加嗎？

重點4 112學年度四技二專招生重要日程表

表中呈現112年各項招生管道重要程序的日程，請點連結下載以閱覽內容。