



國立成大附屬南工 112 學年度

高一高二親師座談會 家長手冊



 [成大南工首頁](#)

 [親師座談資料專區](#)

 [親師座談會回饋單](#)

中華民國 112 年 11 月 11 日

目錄

點擊標題可直接跳至該頁

壹、校長的話 1

貳、112 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、生涯輔導資訊分享

升學就業相關資源 9

113 學年度技專考試與招生制度 11

你不需要找到人生方向，才開始前進 13

柒、生命教育資訊分享

當情緒風暴來臨時，就是練習「觸發功課」的時機 15

自殺防治懶人包——孩子，我們守護你 19

心理健康與網路成癮防治資源 29

捌、親職教養資訊分享

親子溝通——12 件絕對不能做的事！ 32

談青春期孩子的人際挫折與家長的因應之道 35

玖、性平教育資訊分享

我的孩子失戀了，該怎麼辦？ 37

我的孩子是同志，怎麼辦？ 39

跟蹤騷擾防制法 44

防制數位/網路性別暴力 47

宣導：有人要我拍裸照，我該怎麼辦？不拍不傳要求助 48

宣導：小心！照騙十大手法 50

宣導：台南市未滿 20 歲懷孕服務 52

歡迎參加親師座談會

校長 陳啓聰

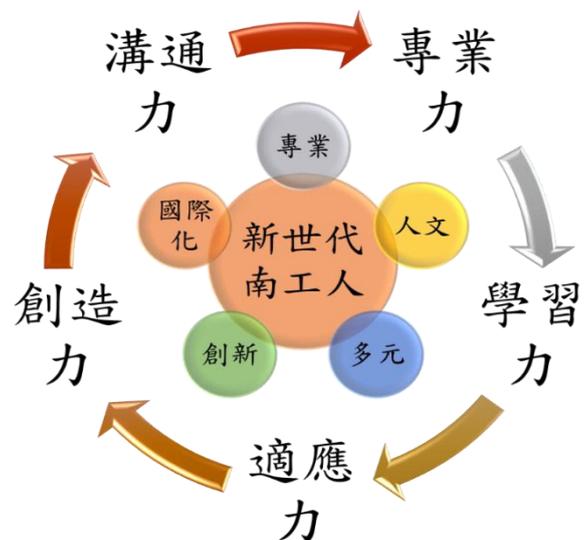
有鑑於現今孩子接收資訊管道多元，且現處自我探索的階段，對於未來升學、就業及自我追求，都需要家長及學校的多方引導，所以為了溝通孩子面對學習、生活及生涯之議題，本次親師座談著重親師交流，透過與科主任及導師之對話，期能增進家長對於孩子們校園生活的認識，進而協助孩子學習適應及身心穩定，進一步追求自己的生涯目標。因此，感謝各位家長撥空前來關心學校和陪伴孩子成長，期盼能透過親師合作，讓所有的孩子們，都能因為有大家共同的關懷與支持，得到應有的尊重與發展。

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

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

112 年應屆畢業生 743 位，709 人參加升學考取大專院校，錄取國立大專院校 462 人。國立院校錄取率為 62%，其中錄取國立臺灣科技大學 33 人、國立臺灣師範大學 2 人、國立臺北科技大學 25 人、國立雲林科技大學 44 人、國立高雄科技大學 167 人。

(二) 技藝競賽方面

1. 第 53 屆全國技能競賽，榮獲青年組 3 金、1 銀、1 銅、4 名優勝、4 名佳作。
2. 111 學年度工業類科學生技藝競賽榮獲 8 座金手獎及 9 個優勝。
3. 112 年專題及創意製作競賽榮獲動力機械群創意組佳作。

(三)運動競賽方面

序號	時間	比賽名稱	名次
01	112年5月 22-28日	111學年度高中棒球聯賽軟 式組	全國第一
02	112年8月 18日	2023廈門武術大賽	雙器械 金獎 長器械 銀獎
03	112年8月 19日	112年全國蹺泳錦標賽	先鋒舟 第三名
04	112年9月 2日	2023年全國武藝群俠會國武 術錦標賽	奇兵 第一名 長兵 第三名 南拳 第一名 槍術 第三名
05	112年9月 16日	2023年宜蘭冬山河112學年 度全國鐵人三項錦標賽	第五名
06	112年9月 17日	112年台南市中小學武術錦 標賽	長器械 第一名 短器械 第一名 南派拳術 第二名
07	112年9月 19日	臺南市112年中小學羽球錦 標賽	高中男子單打 第五名
08	112年9月 24日	112年市長盃龍舟鬥牛錦標 賽	第二名
09	112年10月 5-8日	台南市112年中小學游泳錦 標賽	100公尺仰式 第一名 200公尺仰式 第一名 100公尺蝶式 第三名 50公尺仰式 第三名

四、在校內工程建設上

(一)今年度已完成工程

1. 工業機械博物館耐震補強工程
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. 藝術生活適性學習空間活化工程

9. 飛修科適性學習空間活化工程
10. 電機資訊館南側廁所整修工程
11. 回收室前(舊伍佰障礙場)暨廢品庫房周遭整修工程
12. 化工科屋頂防水工程。
13. 化工科樓屋頂側柱水泥塊剝落等修繕工程
14. 化工科裝置實驗室電力改善
15. 化工科桌上型抽氣罩改善
16. 板金科工場電力設備汰換改善工程
17. 板金科多功能創意發想暨學習閱讀角活化工程
18. 板金、化工科館間周遭鋪面及排水溝加蓋修繕工程
19. 健康中心整修工程
20. 台南高工校名校徽更換

(二) 進行中工程

1. 體育組棒球打擊場工程
2. 通學步道修繕工程
3. 運動操場及周邊設施整建工程
4. 工業機械博物館室內裝修工程
5. 太陽能光電球場標租案

(三) 預計進行之工程

1. 弘樓、E棟教學大樓間周邊地坪及水溝修繕工程
2. B棟教學大樓排水系統整修工程
3. D棟教學大樓無障礙電梯新建工程

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、112學年度第一學期行事曆



國立成功大學附屬臺南工業高級中等學校 一一二學年度第一學期行事曆

112/08/26 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	20	21	22	23	24	25	26	8/24 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 8/25 科務會議與教學研究會 08:30-09:40、校務會議:10:00-12:00、新課綱重要議題宣導(全校)、教師研習、教學準備與教師共備:13:00-17:00 8/23 召開112學年度第一學期期初實習會議 12:00 8/26 南區國稅局的轉帳人員甄選複試(ET棟)	
	一	27	28	29	30	31	1	2	8/30 開學日 學生註冊:8:00-8:50 開學典禮:09:00-09:50 校園環境整理:10:00-10:50 導師時間:11:00-11:50 第五節正式上課 8/30 新生申請不參加輔導課截止 8/31 上午第1、2、3節暑假作業考試(一、三年級國、英、數,一年級正常上課) 8/31-9/10 二、三年級重補修線上選課 8/31-9/8 職安宣導週	8/30 第六、七節全校大掃除 8/30 第六、七節課期初導師會議暨特定人員審查會議(營建科技館視聽教室) 8/30-9/8 友善校園週系列活動 8/30-9/15 高一一天方系統基本資料填寫
	二	3	4	5	6	7	8	9	9/4 輔導課開始上課 9/5 多元選修課程更換截止 9/6 一年級彈性學習時間校特色課程第一階段1(法治教育時間-學務處)與彈性選課-教務處,講師線上宣導,各班在教室觀看,第7節課師師入班,於各班教室) 9/7 前繳交教學進度表及教師專業社群、教學研究會會議記錄完畢 9/8 前上網公告112學年度第一學期各科教師公開授課名單	9/6 第五節幹部訓練 9/6 高一學生週會活動:一年級法治教育宣導(6、7節) & 友善校園週系列活動(交通安全宣導) 9/9 全校發熱噴藥消毒(暫定)
	三	10	11	12	13	14	15	16	9/11-9/17 一、二、三年級彈性學習時間第二階段選課 9/13 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-教務處,講師線上宣導,各班在教室觀看,第7節課師師入班,於各班教室) 9/15 召開113年寒假輔導及112學年度第二學期第8節輔導課協調會議(科主任與領域主席)	9/13 國家防災日防災演練預演 13:40-13:50 (班會時間) 9/16 新生盃籃球、排球競賽 9/13-9/20 社團選填 9/11-9/18 認輔意願調查 9/11-9/30 高二高三三天方系統填寫與修正
	四	17	18	19	20	21	22	23	9/18 學習中心新生 IEP 會議 9/19 召開學生學習歷程工作委員會 9/20 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、三年級彈性學習時間第一階段3 9/20 特教班新生 IEP 會議 9/23(六)補10/9(一)課程(無第8節輔導課) 9/21 召開112年度第三次職業安全衛生委員會 12:00	9/18-10/2 科際盃球類競賽(排、羽、桌) 9/20 高一學生週會活動:性教育與愛滋病教育宣導 9/21 國家防災日正式演練 09:21 9/21 買房工讀生座談 12:20-12:55 9/21 宿舍住宿生防災演練 21:00
九月	五	24	25	26	27	28	29	30	9/27 112學年第一學期期初特殊教育推行委員會 9/29 中秋節放假	9/27 社團活動(1) 9/27 資訊室辦理資安研習(下午)
	六	1	2	3	4	5	6	7	10/4 召開第一次課程發展委員會 10/5-10/6 第一次期中評量(無第8節輔導課) 10/9 國慶日調整放假 10/10 國慶日放假	10/4 社團活動(2) 10/2-10/6 資安健檢週 10/11 社團活動(3) 10/11 大型車視野觀摩及交通安全講習
	七	8	9	10	11	12	13	14	10/17-10/18 三年級第一次模擬考 10/17 第一次期中評量輸入成績截止 10/18 一、二、三年級彈性學習時間第二階段1	10/18 期初認輔教師會議
	八	15	16	17	18	19	20	21	10/25 一、二、三年級彈性學習時間第二階段2	
	九	22	23	24	25	26	27	28	10/30-11/5 一、二、三年級彈性學習時間第三階段選課 11/1 一、二年級數學、國文、英文(含英聽測驗)抽考(上午第1、2、3節) 11/1 一、二、三年級彈性學習時間第二階段3 11/4-11/12 2023年臺灣科學節	11/1 二年級實彈射擊活動流程說明 11/3 二年級學生實彈射擊體驗(臺南大內靶場) 11/1 志願服務隊(一)
十月	十	29	30	31	1	2	3	4	11/8 特教研習 11/5 111年度第3梯次全國技能檢定學(術)科測試 11/9 112學年度工業類科學生技藝競賽研前會議 12:00	11/8 第六、七節課期中導師會議(營建科技館視聽教室) 11/8 社團活動(4) 11/8 高一高二高三親師座談會行前會議 11/11 高一高二高三親師座談會 11/15 合作盃籃球賽 11/15 合作盃卡拉OK初賽
	十一	5	6	7	8	9	10	11	11/15 前召開教學研究會完畢(訂定下學期書單)	11/22 社團活動(5)
	十二	12	13	14	15	16	17	18	11/22 前調查寒假輔導開課班級及112學年2學期第8節輔導課 11/22 召開第二次課程發展委員會(教科書確認會議) 11/21-11/24 112學年度工業類科學生技藝競賽	11/22 社團活動(6) 11/29-12/6 轉科學生適性輔導登記
	十三	19	20	21	22	23	24	25	11/27-11/28 第二次期中評量(無第8節輔導課) 查對各科教學進度表	11/29 社團活動(7) 11/29 期末認輔教師會議暨教師輔導知能研習
	十四	26	27	28	29	30	1	2	12/5 第二次期中評量輸入成績截止 12/6 一年級作業抽查、12/7 二年級作業抽查 12/6 一、二、三年級彈性學習時間第三階段1 12/6 年級實習報告抽查、12/7 二年級實習報告抽查	12/6 環境教育研習
十一月	十五	3	4	5	6	7	8	9	12/11-12/12 三年級第二次模擬考 12/11-12/24 112學年度第二學期多元選修彈性學習時間線上選課 12/13 一、二、三年級彈性學習時間第三階段2 12/13 國語文競賽(第6-7節/力行大樓三樓)	12/15 家庭教育-情感教育暨數位性別暴力防治講座(家長)
	十六	10	11	12	13	14	15	16	12/20 112學年第一學期期末特殊教育推行委員會 12/17 台糖招考新進人員考試(暫訂) 12/21 召開112年度第四次職業安全衛生委員會 12:00	12/20 聖誕音樂會活動 12/20 代收代辦會議
	十七	17	18	19	20	21	22	23	12/27 一、二、三年級彈性學習時間第三階段3 12/27 一、二年級提升英語能力活動(團體活動(班會)時間) 12/28 學習中心期末 IEP 會議 12/25-12/29 113年度全國專題創意製作競賽校內競賽報名	12/27 志願服務隊(二)
	十八	24	25	26	27	28	29	30	1/1 元旦放假 1/3 召開課程評議會議 1/4 112學年度第一學期期末實習會議 12:00	1/3 社團活動(7) 1/3 期末認輔教師會議暨教師輔導知能研習
	十九	31	1	2	3	4	5	6	1/8 輔導課上課後結束 1/10 特教班期末暨新學期期初 IEP 會議 1/13 112年第16任總統、副總統與第11屆立法委員選舉(各項活動及考試應選開)	1/10 第六、七節課期末導師會議(營建科技館視聽教室) 1/10 全校週會活動 1/9 輔導工作委員會 1/17 下午第六、七節全校大掃除
十二月	廿一	14	15	16	17	18	19	20	1/16-1/18 期末評量 1/19 休業式, 10:00 校務會議 1/20 寒假開始 1/23 期末評量輸入成績截止	
	寒假	21	22	23	24	25	26	27		
二月	寒假	28	29	30	31	1	2	3	預計1/25-1/31 寒假課業輔導 2/1-2/2 補考 2/5 業師課程學習成果上傳截止日 2/7 教師課程學習成果認證截止日 2/15 行政人員應正常到校上班,學生不上課 2/17 補2/15(四)課程(無第8節輔導課)	

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

參、導師、輔導老師與學習中心老師列表

[返回目錄](#)

	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			蔡志銘 309			張倅綾 309		
	陳煜昇	機械三甲	機械科 286	吳淑貞	機械二甲	專三 284	林芷儀	機械一甲	導三 264
	鄭仕明	機械三乙	機械科 286	許瑞昇	機械二乙	機械科 286	林泰亨	機械一乙	機械科 286
	吳俊仁	機械三丙	機械科 286	潘家欣	機械二丙	導四 333	李宗修	機械一丙	機械科 286
	蔡桂蓉	電機三甲	導一 277	何冠德	電機二甲	電機科 245	陳冠良	電機一甲	電機科 245
	林昱勳	電機三乙	電機科 245	吳秉融	電機二乙	電機科 245	黃朝良	電機一乙	電機科 245
	陳惠雁	建築三甲	專二 244	涂聰鎰	建築二甲	導三 264	張伶慧	建築一甲	專一 332
	張嘉純	土木三甲	專一 332	江睿丞	土木二甲	專二 244	柯詩吟	土木一甲	土木科 251
	吳佩樺	板金三甲	專一 332	張宇泰	板金二甲	板金科 241	陳廬鐸	板金一甲	板金科 241
	張光欣	板金三乙	專二 244	蕭麗秀	板金二乙	導三 264	陳瑞隆	板金一乙	板金科 241
	楊喻婷	飛修三甲	導一 277	施典均	飛修二甲	體育組 254	戴君樺	飛修一甲	導一 277
	倪婕忻	電繪三甲	導四 333	陳彥名	電繪二甲	製圖科 280	陳金弟	電繪一甲	製圖科 280
魏志興	電繪三乙	導三 264	李俊毅	機板二甲	板金科 241	陳東杰	汽修一甲	汽車科 253	
B 資訊 電子 製圖 化工 鑄造 汽車 職能	盧綵蓉 309			譚淑真 309			電子- 蔡志銘；資訊- 黃暉純 化工、鑄造- 張倅綾 製圖、汽車- 盧綵蓉 綜合職能- 譚淑真		
	林怡秀	職能三甲	特教組 308	阮湘華	職能二甲	特教組 308	連盈捷	職能一甲	特教組 308
	石欣祥	職能三乙	特教組 308	楊川賢	職能二乙	特教組 308	楊怡真	職能一乙	特教組 308
	鄭雅方	電子三甲	導一 277	張政欽	電子二甲	電子科 248	何政翰	電子一甲	電子科 248
	王怡婷	電子三乙	導一 277	簡小蕙	電子二乙	專二 244	蘇智全	電子一乙	導二 334
	梁瑛倩	資訊三甲	專二 244	曾信閔	資訊二甲	專三 284	謝韋芸	資訊一甲	資訊科 271
	吳宗憲	資訊三乙	資訊科 271	王湘羚	資訊二乙	專一 332	洪嘉蓮	資訊一乙	導二 334
	戴妙玲	化工三甲	導一 277	林志忠	化工二甲	化工科 246	王瑞文	化工一甲	專三 284
	蔡政憲	化工三乙	專一 332	郭秀玲	化工二乙	體育組 254	王覺興	化工一乙	導二 334
	黃一展	汽車三甲	汽車科 281	周靜涓	汽車二甲	專一 332	魏睿德	汽車一甲	汽車科 253
	陳冠至	製圖三甲	製圖科 280	林伯煒	製圖二甲	製圖科 280	黃俊嘉	製圖一甲	製圖科 280
	周穎	製圖三乙	導二 334	龔政旭	製圖二乙	體育組 254	黃政維	製圖一乙	體育組 254
陳家吉	鑄造三甲	導一 277	蔡美雪	鑄造二甲	專三 284	蔡明穎	鑄造一甲	導二 334	
多元學習 中心 343	曾偵溶-電機、電子、資訊、飛修 王淳蕙-機械、建築、化工、鑄造 林心瑜-汽車、板金、汽修 李雅琪-製圖、土木、電繪			吳亞柔-資訊、建築、製圖、飛修 曾偵溶-電機、電子 林心瑜-汽車、板金 李雅琪-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 李雅琪-電子、建築、土木		

肆、各單位分機表

[返回目錄](#)

總機：06-2322131

成大附屬南工各單位電話分機表

06-2322132

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		
	主任	103	製圖科	280(主任)、255(技士)		
教務處	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(技士)		
	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(大圓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	295	
總務處		主任	258、2042490(專線)		音樂教室	310
	文書組	229(組長)、201(組員)		美術館	224	
	出納組	243、105		合作社	300、6027355	
	庶務組	330		便利超商	259	
	總機	267		理髮部	212	
	採購	270、282		學生宿舍	239、2030310(專線)	
	財產管理	230		學生餐廳	256、3039421(專線)	
	水電	285		單身宿舍	226	
	工友室	289		傳達室(校門口)	大灣本部 2722869、2722176	
	檔案室	222		永康社區大學	南工分部 3038938	
	實習處	主任	236		南工分部上班時間：下午1400~2200	
實習組		279		各處室傳真機	校長室	2326045
就業組		262			秘書室	2337880
實用技能組		290			教務處	2021803
主計室	主任	228、2018149(專線)			學務處	2021802
	組員(蘭怡君)	261			總務處	2335725
	組員(黃鈺婷)	341			實習處	2334955
人事室	組員(陳詠方)	342			人事室	2334952
	主任	278			主計室	2026491
輔導室	組員	223			輔導室	2333373
	主任	227			圖書館	2021801
進修部	輔導教師	309		進修部	2031860	
	主任、教學組	221、283(註冊組)		員生社	2331950	
資訊室	學務、生輔組	269、331(進修部導師)		駕訓班	2321903	
	主任	237		20230822 修正內容：		
駕訓班	組員	274		新增進修部導師辦公室：分機 331		
	主任	288、2027886(專線)		20230907 修正內容：		
	辦公室	268		修正學生宿舍分機為 212		
	保養場	287				



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	
	113 學年度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，及校系建議的準備方向	
	四技二專備審資料準備指引查詢平台	可查詢四技二專各校系期待在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 大學問	介紹各學制的升學管道	
	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
		大學多元入學升學網	介紹相關升學管道及資訊
		大學甄選入學委員會	個人申請規定查詢
		大學辦理特殊選才招生	特殊選才獨招規定查詢

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	

113學年度四技二專招生制度調整說明

[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](#)

12項變革如下圖，請點連結進入網頁，網頁中可點12項變革分別看詳細說明。



113學年度四技二專招生制度調整說明

四技二專甄選入學第一階段取消總級分篩選、總成績統測至多採計4科、專題實作占總成績至少10%，於113學年度起實施。



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 新課網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。

Q 111學年度起之技專考招是否有重大改變？	▼
Q 108課綱對於技專考試與招生會有什麼改變？	▼
Q 統測考試會有什麼變化？	▼
Q 為什麼統一入學測驗各群(類)別專業科目涵蓋考科數不同？	▼
Q 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？	▼
Q 現在使用高中學習歷程檔案是否產生升學歷力？	▼
Q 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？	▼
Q 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？	▼
Q 持有專技人員「特考」證書的人可以報考技優甄審嗎？	▼
Q 甄選入學報名志願數提高為6志願，甄選入學可選填6志願，學生在選填時，是否有往年各校系錄取分數可參考？可以將志願都報同一校不同系嗎？是否增加第二階段指定項目甄試複期的機會？	▼
Q 甄選入學報名志願數提高，報名費會因此增加嗎？	▼
Q 應屆畢業生在哪個管道可以選擇用學習歷程檔案？在甄選入學6個志願中，可否部分校系自己上傳PDF檔案？	▼
Q 如果不使用學習歷程檔案製作備審資料，上傳檔案大小是否有限制？學習歷程自述有固定格式或字數限制嗎？或學生可以自由發揮？	▼
Q 學生於高中階段就讀餐飲科，大學想轉讀企管系，是否有機會呢？高中3年上傳的學習歷程檔案是否就無法當作備審資料了？	▼

重點 4 113 學年度四技二專招生重要日程表

表中呈現 113 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。

你不需要找到人生方向，才開始前進

作者：陳志恆諮商心理師

摘自：[Listen psy 網站](http://Listenpsy.com) 2022-07-28

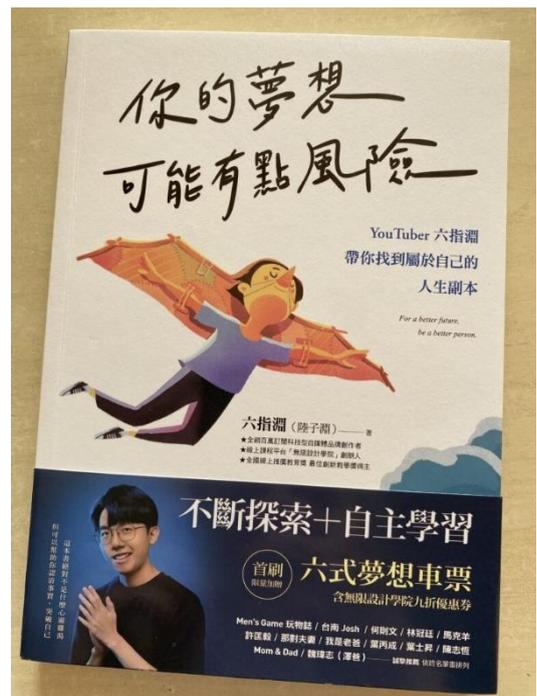
這個世代的孩子很辛苦，一方面被鼓勵要懷抱夢想，一方面又被要求照著既有的軌道走，老實唸書，將來找個好工作，邁向自立。

這個世代的孩子也很幸福，有很多不同典型的職涯楷模，讓你知道即使書沒念好，也可以有一番天地。只要，你能找到自己的興趣、熱情與夢想，就有機會打造無可取代的專長。

問題是，許多孩子對學習不在行，也沒有興趣或夢想，問他們以後想做什麼，通常回答「不知道」三個字。不僅孩子感到無力，父母也焦慮難耐。

《你的夢想可能有點風險》一書的作者六指淵，曾經就是個這樣的孩子——課業吊車尾，沉迷電玩遊戲，沒有什麼特殊長才，總是讓師長搖頭皺眉。幾年之後，他搖身一變，成了年收入八位數的創業家，在影音特效領域更是神等級的人物。

這樣的人生故事實在很勵志，你大概也很嚮往能像他一樣，麻雀變鳳凰。但是，他不只是要你看到他光鮮亮麗的一面，還希望透過這本書，讓你知道，**在追尋夢想的路上，你得冒險，同時也得務實。**



回到剛剛的問題，許多青少年大嘆：「我也想變強，但我沒有夢想，怎麼辦？」六指淵告訴你，**現階段是否有夢想，不是最重要的，關鍵是，你不能停下腳步。**

問題是，沒有方向，要往哪裡走？

唯有繼續前進，你才能找得到方向。很矛盾嗎？事實上，**你不必急著找到方向，而是留意生活中所接觸的各種事物；遇到新鮮的挑戰，先不要排斥，做做看就對了。**做著做著，說不定就做出了好感；接著，你會想繼續投入心思，在解決問題的過程中，慢慢有了成就感；所謂興趣與熱情，就這樣被「孵化」出來了！

六指淵在書中也分享了一個提升自我技能的秘訣，就是「寫教學文」。他因為需要在網路上，分享動畫特效的技巧，必須寫出讀者能理解的文章。就這樣，他發現自己的專業能力進化了。

我十分有同感！我雖然擁有心理諮商方面的專業，但為了把心理學的知能分享給大眾，我開始在臉書和部落格寫作。實際下筆時才發現，自己有些觀念似懂非懂，有些學問還沒融會貫通。於是，在寫作與教學的過程中，我也在梳理自己的知識系統，並且透過再次學習補足自己疏漏之處。

到頭來，獲益最大的，還是自己！

六指淵憑著自學與創作累積，推甄上國立大學，這可說是「自主學習」的最佳典範。很多人以為，自主學習就是孩子能自動自發地投入學習中，這只說對了一半。**真正的自主學習，是有方向、有目標、有計畫的學習。自主學習的起點，就是興趣與熱情。因為想成為某領域的專家，願意投入心思去探究，在這過程中，同時也累積大量作品與成果，成為他人眼睛為之一亮的學習歷程。**

我鼓勵，每個對課業與未來迷惘的青少年，都能閱讀這本書；我也推薦，每個為孩子的生涯發展焦慮的大人，也來閱讀這本書。

你會發現，當你願意持續前進時，人生處處有希望。

（本文為《你的夢想可能有點風險》（親子天下，2022）一書推薦序）

 [學生生涯輔導網：彙整探索個人興趣、能力的相關測驗](#)

 [更多升學就業相關資源連結](#)

當情緒風暴來臨時， 就是練習「觸發功課」的時機

作者：陳志恆諮商心理師

摘自：[Listen psy 網站](#) 2023-10-27

有了孩子之後，很容易為了孩子的事而惱怒，也容易為了孩子的問題而與另一半爭執。

最近有好幾次，我從書房走出來，經過女兒的「地盤」，看到她的書桌上一團亂，玩具、色筆或紙張等散落一地；來到了客廳，沙發上、地板上，隨處可見繪本、畫筆、小卡片和髮夾等，那些都是女兒的東西，我不禁感到煩躁起來。

我向太太抱怨：「講了好多次，女兒怎麼老愛四處亂丟東西呢？」

太太說：「她還是個孩子呀！」

「我知道，可是我已經提醒很多次了！」我又說：「你怎麼都不會生氣呢？」太太聳聳肩說：「還好吧！」

正當我既煩躁又納悶時，過去，我可能會繼續和太太爭辯，提醒太太重視女兒的問題行為。但現在，我會先將注意力從外在拉回我的身體及內心，關注與連結自己此刻的情緒狀態。

當我覺察到我不對勁時，我會先設法讓自己暫停下來，暫時停止對外界做出回應或動作，像是，暫停與太太爭辯，暫停碎念孩子。接下來，關注自己的身體感受，包括呼吸、心跳及身體各部位的感覺，不評價也不對抗，就只是靜靜地觀察與體驗，用這種方式陪伴自己；慢慢地，我會回到平靜。

這幾年來，經過一次又一次的自我探索，我慢慢認識到，那些焦躁的情緒來自於對於無法掌控的失序感。而過去，一直以來我引以為傲的，就是我的自制

力，我總是能把一切井然有序地掌握在手裡，而能在學業或工作上爭取好成績，藉此獲得他人的認同與肯定。

一旦遇到會讓我感到失序的情境——像是教養，孩子總是不按排理出牌，我便會感到慌亂，我擔心搞砸，然後，我會不被喜愛。當我試著用盡全力，讓一切回到我的掌握之中卻不可得時，我便加倍焦躁，進而惱怒不已。接著，我開始指責別人不好好配合，控訴他人不夠負責。

事實是，我的情緒和行為反應被觸發了，很直接地連結到過去的某些生存危機，進而啟動一系列的自我保護機制：戰鬥、逃亡或凍結。對我而言，常常是戰鬥，像是和太太激烈爭辯，對孩子碎念指責。

然而，當我能適時地暫停，承認、覺察、允許並陪伴自己的情緒與身體反應時，我也能慢慢平靜下來。當不再煩躁時，我的行動選項變多了，我可以決定：

- （一）眼不見為淨，反正也不會影響到我的正常生活；
- （二）自己動手把那些雜物全收拾起來，感到清爽舒適；
- （三）和太太分享我那焦躁情緒反應背後的觸發機制；
- （四）思考如何提醒女兒，練習把自己的東西歸位。

因為有過這些經驗，閱讀《情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？從觸發到平靜，轉化關係衝突，找回內在安全感》一書讓我很有感。

我們常無意識地受到過去某些經驗的影響，啟動了一系列的情緒反應，陷入情緒風暴中，接著出現戰鬥、逃跑或凍結（可能還有癱瘓）等自我保護機制，作者蘇珊·坎貝爾稱這一系列的過程為觸發（trigger）。

而觸發的源頭常是成長過程中的悲慘或困苦際遇，也就是創傷經驗。我們以為往事已隨風飄散，事實上它們仍陰魂不散，與每個人糾纏不清，甚至帶來更多的困擾。

前一陣子討論度極高的網路影片《山道猴子的一生》，主角為了買檔車、改車、升級裝備以及吸引妹子，不斷借錢導致債台高築，害怕被人瞧不起又愛逞強，最後以悲劇收場。山道猴子的每一次決定都極不理智，其實都是被觸發的結果。

因為被前一任女友劈腿，而對親密關係充滿不安全感，於是嚴密監控現任女友的行蹤。當現任女友提到有人找她外拍，山道猴子立刻起疑心說：「你是不是都這樣背著我和別的男人聊天！」不管女友如何解釋，他都無法接受。

當下，他內在的恐懼被上一段受背叛的情感經驗觸發，於是對現任女友的言詞充滿攻擊性與不信任。直到現任女友終於受不了，也離開他了。但他仍不斷咒罵對方，卻不知道問題其實出在自己身上。

影片沒說到的是，或許山道猴子童年就有著一些陰影，不斷觸發他陷入缺乏安全感的情緒風暴中，再做出種種不明智的抉擇。

如果我們要善用前額葉皮質這個人類得天獨厚的寶物，就先得阻斷來自下層腦的情緒衝擊，在平靜安定之下，才有可能理性思考。

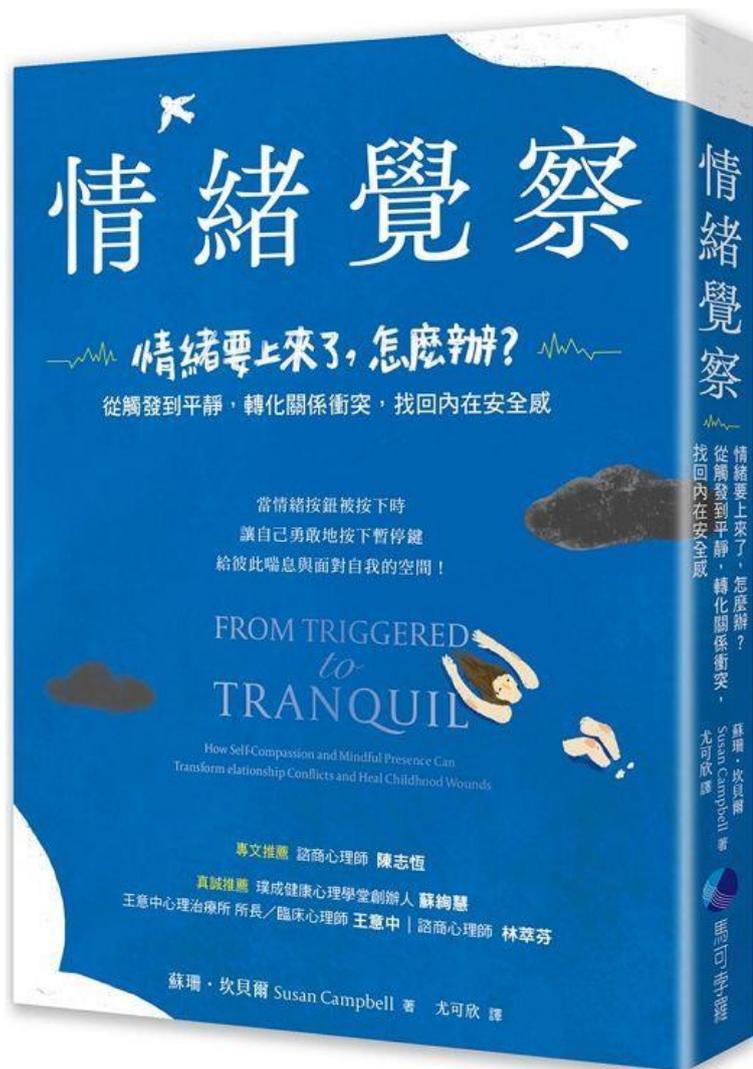
正因為創傷無所不在，創傷經驗的影響常不容易覺察或辨識，因此《情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？從觸發到平靜，轉化關係衝突，找回內在安全感》書中談到的「觸發功課」就顯得格外重要。

如果你發現，你常因為某些小事而勃然大怒，為某些人的言行感到挫折受傷，或在某些處境下而感到委屈不平，進而攻擊或責怪他人，也可能是自我否定、自我傷害，而這類行為或情感模式反覆發生，事後總是讓你懊惱不已，那麼，你很需要去練習「觸發功課」。

本書中，作者蘇珊·坎貝爾將手把手地引導你透過觸發功課五步驟，承認與接納那些觸發反應，回溯與理解過去是如何影響現在的自己，在被觸發時能辨識並及時暫停具破壞性的行為，同時慈悲地陪伴自己的內在。

這需要一次又一次地練習，你也可以與你的家人或伴侶一起練習。逐漸地，你將越來越能夠在情緒風暴來臨時回到當下，重獲平靜，然後，你將擁有更多的選項，做出更明智的決定。

（本書為《情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？從觸發到平靜，轉化關係衝突，找回內在安全感》（馬可孛羅文化，2023）一書推薦序）



自殺防治懶人包——孩子，我們守護你

給家長

自殺防治懶人包

孩子，我們守護你



教育部



臺灣大學

廣告



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

心理健康警訊



身體生理方面

常有身體不適的主訴
(如:頭痛、胃痛、睡眠問題等)

食慾突然減少或暴增



心理方面

明顯情緒起伏不定
(如:易怒、哭泣等)

對日常生活缺少興趣



行為方面

學習行為表現改變

攻擊行為或偏差行為

藥酒癮或濫用情形

自我傷害行為

當孩子這些症狀持續一段時間，並已影響學業、人際關係、家庭及休閒活動，則需帶孩子至身心科門診評估追蹤。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

伴你走過



多多積極
傾聽陪伴
並理解孩子的想法



引導孩子適當
情緒紓壓
安排休閒活動



避免再度刺激
他的創傷



必要時與教師溝通
以了解孩子在校狀況

家長無疑是孩子成長中最重要的角色，尤其當孩子面臨心理困擾時，您的陪伴更是必須。



小孩真難懂

讓你快速了解青少年成長特性



特殊時期

神經、解剖生理因素快速發展以及
Erikson心理發展任務時期

易衝動控制及
憂鬱情緒

受到快速成熟的腦、神經傳導與內
分泌系統以及環境影響。

腦內風暴

多重賀爾蒙影響：
杏仁核-反應過度
多巴胺-喜好冒險



創傷面面觀

孩子身體創傷容易看見，心理創傷可能會不經意的來襲



當孩子長時間暴露於各種創傷型態時，容易造成心理影響有：

1. 學校表現不佳
2. 缺乏安全感
3. 焦慮
4. 憂慮
5. 創傷後壓力症狀群
6. 物質濫用情形增加(吸菸、喝酒等)
7. 緊張不安 (如:逃學)
8. 噩夢頻繁



心情溫度計

家長可以透過心情溫度計，與孩子聊聊生活情形，了解孩子的心情溫度，並提供適當的關懷與支持。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

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. 覺得容易苦惱或動怒	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

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前5題總分小於6分，但本題評分為2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。

為什麼要測?

快速掌握孩子心理困擾程度

什麼時候測?

任何時候當你想關心孩子近況時都可以融入對話



心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~



1. 紀錄心理困擾程度變化



2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



集結力量 與教師及校園合作



相互尊重

家長與教師是夥伴關係，應相互尊重，並解決分歧點，因共同目標是為孩子建立一個心理健康的環境。



相互合作

當孩子有自我傷害想法時，可以與老師開始討論其防治策略。



信任判斷

信任老師判斷，寧可多份訊息，而關注小孩的變化，也不要否認並忽視其訊息。



必要時聯繫老師

當您發現孩子有心理健康問題，向孩子了解情況，必要時與老師聯繫，一起解決孩子的問題。



自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程

孩子處在
外在環境
內在身心
長期負面影響



急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使孩子倍感壓力
造成情緒上的波動



青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動、事件 Action or Events

藥酒濫用
說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



家長守門人三步驟- 1問

孩子有危險了，我可以怎麼做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

家長主動關心
先了解孩子的狀況，並撥出空檔與孩子談心，
傾聽可以救人一命，且不要打斷及批判他

怎麼說？

這幾天睡的怎麼樣？
有沒有什麼需要幫忙的地方？
最近是不是不快樂？

家長守門人三步驟- 2應

孩子有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應
「適當回應孩子的問題
提供支持陪伴」



怎麼做？

適當回應、支持陪伴以提供心理支持
保持平靜、開放、關心、接納，且不批判

怎麼說？

關心孩子近一週的心情溫度：
「最近睡得怎麼樣？容易緊張嗎?…」
與孩子開放地討論失落、孤獨與無價值的感
覺，可以減緩孩子的情緒起伏程度

家長守門人三步驟- 3轉介

孩子的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」



怎麼做？

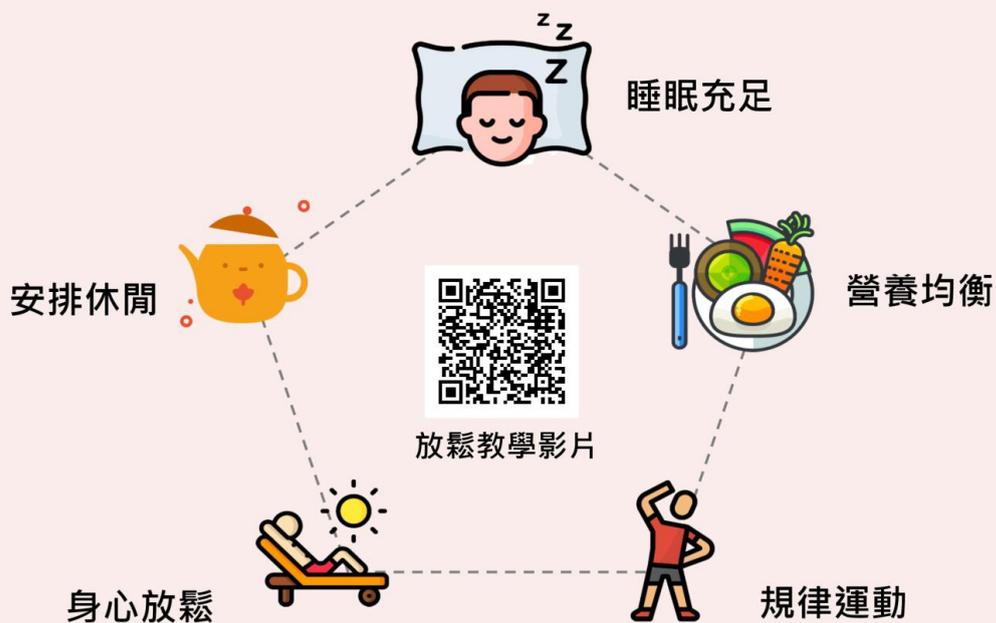
持續關心其身心變化，同時與學校保持溝通連結，必要時務必與校方合作，尋求校內外心理輔導與醫療團隊之協助。

重要原則

注意孩子的生活作息及環境安全，把握下列原則嘗試與孩子及學校溝通：

- 若已就醫：遵循藥物及返診評估等治療關鍵
- 若未就醫：學校討論合適就醫方案或自行尋求醫療諮詢

家長抗壓五裝備



善用網絡資源與孩子一同成長

如何帶領孩子一同認識心理健康?



心快活
心理健康網路平台



台灣自殺防治學會
自殺防治系列手冊



衛生福利部
心理健康促進宣導素材



心理健康醫療資源

我有什麼資源可以利用?



全國諮詢及救援服務
專線



各縣市社區心理諮商
服務一覽表



全國心理健康促進與精神
醫療服務資源手冊



1925衛福部安心專線

教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



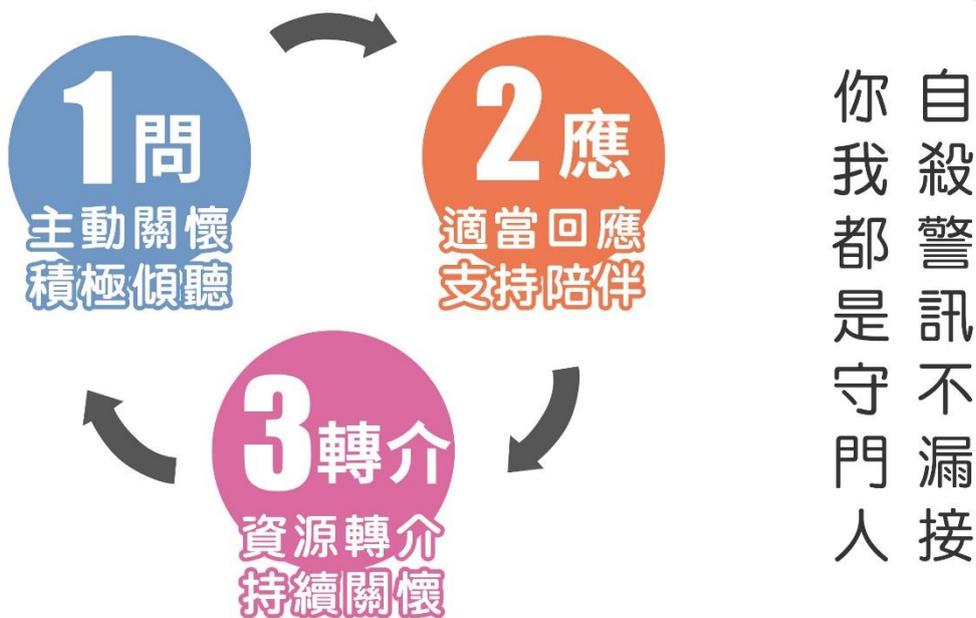
教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！

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



 [安卓版下載連結](#)

 [IOS 版下載連結](#)

SMILE 口訣是什麼？

S SLEEP - 睡得好

睡前少用3C產品，或以冥想、伸展、放鬆等方法幫助入睡，並保持充足且規律的睡眠，減輕疲憊感。

M MOBILE - 常動動

多多嘗試放鬆、按摩、打坐、唱歌等釋放壓力的活動，透過規律運動增加血清素濃度，使心情愉悅。

I INTERACT - 多交流

主動跟親朋好友聊天，讓心靈獲得紓壓，聆聽他人良好的建議與幫助。

L LOVE/LAUGH - 常關心/愛微笑

熱心關懷身邊的人，保持微笑與正向的態度。

E EAT - 健康吃

注意飲食均衡和健康，適量補充富有維生素B群的食物（如全穀米類、深綠色蔬菜、堅果等），有助於降低焦慮。

快樂微笑五步驟，心理健康恆長久



您今天「SMILE」了嗎？

衛生福利部邀請您一起實現「SMILE生活」

沒有心理健康，就沒有真正的健康，

透過簡單的「SMILE」口訣調適紓壓，

一起維持健康的心理狀態吧！

有任何心理健康問題請使用下列資源

24小時免付費心理支持服務專線

1925 依舊愛我



各縣市社區
心理諮商服務



「心快活」
心理健康學習平台

你今天好嗎？ HOW ARE YOU TODAY?



微笑5步驟 · 憂愁拋腦後
SMILE EVERYTIME



 衛生福利部 關心您
Ministry of Health and Welfare

 衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

頁 5

心理健康與網路成癮防治資源

臺南心理健康資源

<p> 成大南工輔導室網頁</p> <p>心理健康資源</p>	<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

<p> 衛服部心理健康司</p> <p>網路成癮專區</p>	<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

你「網路成癮」了嗎？



衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

什麼是「網路成癮」？



網路成癮，泛指過度使用網路 / 電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「網路成癮」常見型態



(1) 網路遊戲、(2) 色情網站、(3) 社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

「網路成癮」是一種病嗎？



目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11) 正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式(「網路或電視遊戲」)。要診斷出遊戲障礙，其行為必須具有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續12個月。

遊戲障礙症之特徵為：

1. 玩遊戲的控制力受損。
2. 生活以電玩為優先，忽略其他興趣和日常活動。
3. 即使造成負面影響，仍持續增加打電玩時間。

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

為什麼玩網路遊戲會成癮？



參考資料：教育部各級學校網路成癮學生個案輔導作業程序及輔導資源手冊 衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告

要如何知道自己有沒有網路成癮？



心快活 網路使用習慣量表

可至「心快活」心理健康學習平台填答網路使用習慣量表，依填答結果，尋求進一步專業諮詢。

衛生福利部 使用菸品健康福利捐 廣告



親子溝通——12件絕對不能做的事！

作者：黃惠如

摘自：[康健網站](#) 2008-04-01

又再和你家青少年大吼大叫了嗎？也許你只是選錯時間說話。

「今天的功課做完沒？你應該開始寫了吧？」、「你這種成績將來怎麼能找到工作哦！」、「你怎麼懶成這樣？」、「你怎麼可以這樣和我講話？」

這些話是不是不可思議的熟悉？當時，你是不是也希望孩子回答些什麼，但不幸的、一如以往，孩子冷著一張臉，彷彿沒有聽到任何一個字。

《孩子與青少年的不講話療法》的作者臨床心理學家瑪莎·史翠斯 (Martha B. Straus) 表示：「**最好是你什麼都不用說，但如果你想要他回答，你應該鼓勵青少年說。**」

台灣的父母更是講太多。

長期關注於青少年諮商的心理諮商師黃心怡觀察，常常在半小時的溝通裡，至少 25 分鐘都是父母在講自己認為重要的事，**其實「青少年的鼻子很靈的，他一看到你的表情就已經知道你要講什麼，」**黃心怡說，但青少年一點都不想聽，就用「放空」敷衍，把你的話當空氣。

而且常常好意種出惡果。

例如你只是擔心她今天怎麼比較晚回家，女兒回家已經很累便回嘴：「妳很煩，又沒有怎樣，」兩人說話開始愈來愈大聲，最後媽媽脫口說出：「這是我的房子，妳必須遵守我的規定，不然妳出去，」在氣頭上的女兒把書包一摔說：「好呀，出去就出去，」便離家了。

那句氣話絕對不是母親想要看到的結果。

很多父母犯的錯誤是，**以為青少年能像成年人一樣溝通的又快又清楚，事實上青少年需要一點時間消化自己的情緒，才能講清楚、說明白。**

如何當一個好的傾聽者？史翠斯博士有以下有用的建議，你「今晚」就可以試試看。

父母該做的 12 件事

1. **青少年在晚上比較愛講話**，是因為他們的生理時鐘比成年人延後。
2. **並肩坐著取代面對面**。當青少年不覺得你在盯著他們時，比較容易打開心房。
3. **在活動空檔和他們談談**。青少年喜歡在打球、坐在車上（你在開車）、吃東西時，分享他的感覺。
4. **讓他們發洩**。訓練自己傾聽他們情緒性的字眼，常常他們會說：「我很煩」、「我很困擾」等。
5. **問特定問題，但以正面的態度**。你可以問：「你的老師怎麼說你這次的成績？」
6. **在其他時間回應你的想法**，因為青少年需要時間去發洩情緒、整理思緒，通常不會一次表達。
7. **談大範圍的話題**，如電視節目、運動、音樂、美食，甚至政治。**但話題內容應該正面**，有助於了解彼此。
8. **用言語讚許他們的想法**，如「好主意！」、「哇，你今天做了好多事」，**如果他需要建議，做好準備，不要只給一個答案**。
9. 青少年的溝通方法本來就和你不一樣。**用開放式問句鼓勵他們談他們的世界**，如「王小華怎麼說？」、「你那時候怎麼想？」
10. 永記在心裡：**青少年敏感、易感、容易受傷害**。耍幽默常遭致反效果，讓他們覺得你認為他們的事沒什麼大不了。
11. **青少年常常搞不清楚自己的行為**。你可以問：「做那件事讓你覺得怎樣？」或「那件事對你有什麼幫助？」
12. **接受某些不可能改變的事實，時間會讓一切過去，或改變一切**。

父母不該做的 12 件事

1. 和青少年在早上講話，尤其是當他還在想今天其他的活動或是還沒睡醒。
2. 直視他的眼睛。
3. 等他們不會分心的時間，才和他們約時間談重要的事。
4. 禁止青少年咆哮、摔門、哭泣，或說「等你平靜下來，我們再繼續談」

5. 問一般的問題，如「你今天學校怎麼樣？」
6. 當你認為青少年已經講完了，就開始講你的想法。
7. 話題集中在瑣事。
8. 給他們不需要的建議。
9. 假設你知道他們會說什麼，因為你曾經也是青少年。
10. 當他在講困擾他很久的事時，開他玩笑。
11. 在他們某些行為後，問「你為什麼要這麼做？」
12. 對某些事情一而再、再而三說清楚自己的看法。

談青春期孩子的人際挫折與家長的因應之道

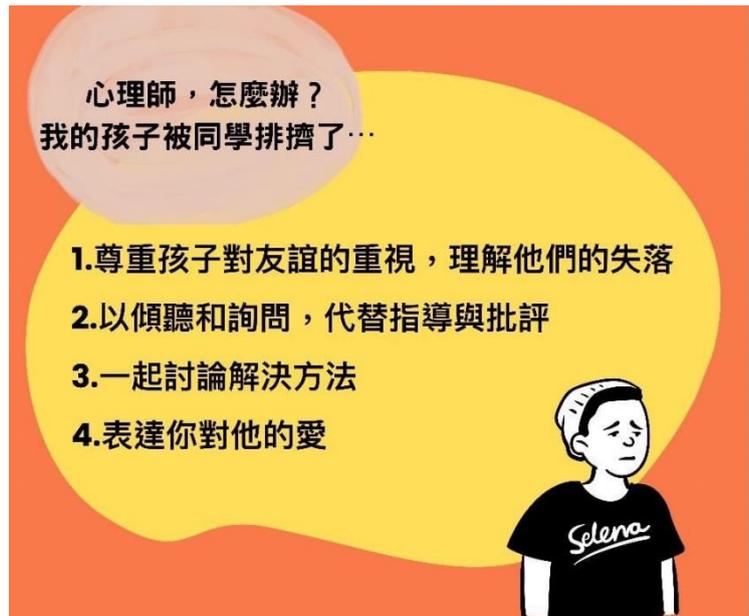
作者：林怡安 臨床心理師

摘自：邁愷爾心理治療所 2021-09-03

怎麼辦?! 我的孩子被同學排擠了!

每一個孩子都會逐漸走進青少年時期，而這一群曾經黏在爸爸媽媽身邊的孩子，到了這個時期有時候會讓爸爸媽媽覺得好陌生也好挫折。

青春期孩子在生理與心理皆經歷劇烈變化，他們**追求自我認同與獨立**，**生活重心不再只是圍繞家庭**，而是渴望增加同儕連結，希望從友誼中得到認同並找到自我。然而，愈趨成長的自我意識，和尚未成熟的情緒管理相互衝突，使得這群孩子時常在友誼的追尋中遇到摩擦，被排擠的失落感容易逐漸演變為對自我的厭惡、甚至產生憂鬱情緒。



不少青春期孩子最大的煩惱就是與同儕的相處問題。依據艾瑞克森的心理社會發展論，**步入青春期的孩子正經歷自我認同與角色混淆的心理發展階段**，此時期的孩子不論在心智或行為上都有許多內在衝突與矛盾，想要變得獨立但心裡仍迫切需要安全歸屬感，在思想上漸為成熟但情緒卻處於風暴中，自我懷疑卻渴望得到大家認同與喜愛，他們可能對同儕的重視與需求多於家人，希望被同儕接納、受人歡迎，在意自己的外貌與言行舉止討不討喜等等，因此，在學校的人際若是受挫了，對他們而言可能彷彿如跌入深淵或世界末日般的嚴重，而傷心挫折的孩子看在父母眼裡，想必也是焦慮、心疼與不捨吧！

這時候，身為父母親的我們，可以怎麼協助他們呢？

尊重孩子對友誼的重視，理解他們的失落

許多青春期孩子的人際挫折，在父母的眼裡看起來有如雞毛蒜皮小事，因此反而會責怪他們「過度反應」、「沒有必要」，但正是這看似無關緊要的小事，讓你的孩子成天為它煩惱、傷心、哭泣。青春期的孩子正嘗試向外擴展生活

圈、建立新的人際關係，友誼對他們而言是相當重要的存在，如果連家人都否定他們的挫折，那只會令他們更陷入孤單深淵。

讓我們站在他們的角度思考，理解他們渴望被同儕接納與愛的感受，你可以簡單的說聲：「我知道這真的很難受」、「你一定很傷心」，讓他知道你與他同在，在他們需要的時候你很願意提供幫助，父母親的陪伴，此時期對他們來說非常重要。

以傾聽和詢問代替指導與批評

每個人都曾經歷過青春期，試著回想自己那時候，假若遇到不順心的事情時，最希望父母親如何伴你度過？我想大家都不會喜歡父母們囉嗦與說教，對於正經驗到人際挫折的孩子而言，他們可能覺得被排擠是自己的錯，更封閉自我，或是感受到不被父母理解而乾脆沈默。

你可以保持好奇心、耐心的聽聽孩子想要說些什麼，表達「我想聽你說」，在聆聽過程記得尊重孩子解讀事件的觀點，也理解他們可能在述說時支支吾吾、語帶保留，因為他們心中也許慌亂的不知如何整理、也許還想要保有一點秘密不說。你可以在過程中反映他的感受，「我想你一定很慌亂吧」、「如果是我的話我也會很生氣」，也可以適時地以肢體動作表達安慰與支持，如：輕握他的手、給予一個緊緊的擁抱。

一起討論解決的方法

青春期的孩子很需要有自主獨立的我能感，別急著主導問題該如何被解決，相信你的孩子有解決問題的能力，而你要做的，是從旁引導與鼓勵，你可以詢問他對於現況的想法，有想到什麼方法可以嘗試嗎？這麼做可能會有什麼結果？這樣的結果可以接受嗎？透過問題引導他思考與評估適合的方法，必要時分享自己的看法或建議；此外，也別忘記肯定他嘗試修復關係的努力。

表達你對他的愛

縱使孩子不說，但這時期的他很需要家人的同在與接納：讓孩子知道，你會陪伴在他身邊，願意聽他說話，感同身受他的感受，不會因為他做了什麼就改變或否定你對他的愛與支持。

我的孩子失戀了，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

我的孩子失戀了，
該怎麼辦？



愛情本就有許多困擾與煩惱，分手更是令人傷心。當孩子失戀了，家長要介入，還是順其自然？

首先，讓我們了解下列哪些較貼近孩子的狀況或你的想法呢？

- 1. 孩子根本不願意說，還希望我們不要管太多。
- 2. 孩子像是沒有靈魂的軀殼，完全忽視我們的噓寒問暖。
- 3. 我希望孩子趕快振作起來，不然會影響功課。
- 4. 跟孩子分享自己的經驗與建議，孩子一點都不領情，只說：
「你不懂啦！」
- 5. 早就跟孩子說過兩個人不合適，他就是不聽！

如有以上情形，家長應學習如何面對失戀的孩子。

面對失戀帶來的失落或自我貶抑是常見的情緒反應，但失戀反映的是兩人不適合交往，而非整個人被否定！

● 陪伴孩子面對失戀，我可以這麼做：

- ① 孩子失戀，通常只會跟朋友說，家長可讓孩子知道無論如何家人都會一直支持他。
- ② 失戀是需要時間整理情緒的，家長別急著提供建議，給孩子時間轉換心情、走出傷痛。
- ③ 不要否定孩子的感受，用尊重和同理的方式，陪伴他慢慢走出低潮。
- ④ 鼓勵他透過健康的方式抒發，如運動、旅行、外出踏青，轉移注意力。
- ⑤ 等孩子的情緒慢慢沉澱下來，願意主動談及心中的感受時，再試著跟他討論。
- ⑥ 如果孩子有傷害自己、傷人的念頭，或遇到對方糾纏，甚至有暴力傾向，建議可尋求學校輔導老師、專業心理輔導人員或其他外在資源協助。

孩子青春期失戀的經驗，是珍貴的學習，都是人生成長的養分，過程中家長的陪伴，是非常關鍵的支持。

我的孩子是同志，怎麼辦？

作者：莊安華

摘自：康健雜誌 2018-05-01

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

[親愛的爸媽]同志父母不孤單-服務網絡

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



跟蹤騷擾防制法

圖文摘自：[關鍵評論網](#)、[內政部警政署](#)

《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

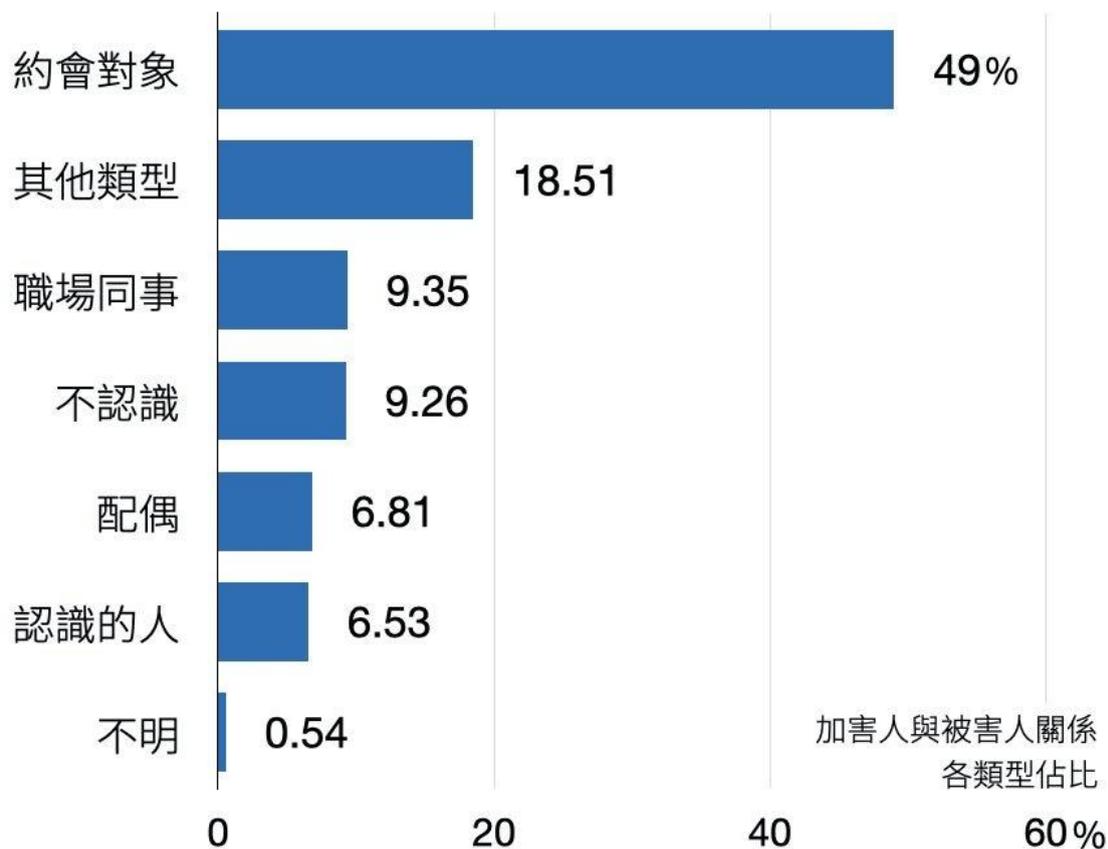
製圖：詹湘淇 | 製圖時間：2022-05-31

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

防治數位/網路性別暴力

圖文摘自：教育部別平等教育全球資訊網 2023-08-16



5不

- 不違反意願**
不可強迫他人拍攝或傳送影像
- 不聽從自拍**
不要聽從引誘拍攝自己的影像
- 不倉促傳訊**
傳送訊息及影像前應再三確認
- 不轉寄私照**
收到他人私密照，轉傳即違法
- 不取笑被害**
取笑或檢討被害人，是更大傷害

就是5件不要做的事

4要

- 要告訴師長**
比起獨自面對，師長可提供更多協助
- 要截圖存證**
有明確的證據，有效將歹徒繩之以法
- 要記得報警**
110
不只為了自己，避免更多無辜者受害
- 要檢舉對方**
就算是假帳號，讓管理者依規定處理

若真的不小心在網路上遇到騷擾或威脅，你可以透過「4要」來尋求協助

“請記得，不管發生什麼事，勇敢把話說出來是解決問題的第一步，同時可以尋求多元的協助管道。”

- 協助影像下架**
iWin網路內容防護機構
- 提供陪伴與輔導**
婦女救援基金會
- 兒少陪伴與輔導**
台灣展翅協會
- 事件諮詢**
數位女子聯盟
- 校園相關資源**
教育部性平教育資訊網
校園輔導及通報機制
- 法律扶助**
法律扶助基金會
- 心理諮商**
衛生福利部安心專線1925
張老師生命專線1980
生命線專線1995

宣導：有人要我拍裸照，我該怎麼辦？

不拍不傳要求助

圖文摘自：[教育部別平等教育全球資訊網](#) 2023-08-16

有人要我拍裸照，我該怎麼辦？ 不拍不傳要求助

你曾經意外收到別人傳給你裸露影像嗎？
或是會因不同的原因，自拍私密影像傳給別人嗎？
想一想，這些影像會到哪裡去？而影像傳送之後，
又可能會發生什麼事？



案例一 小華有天收到一個陌生女孩加朋友的訊息要求，對方很主動熱情，對話中偶爾也參雜了一些與性相關的話題，有天女孩傳了一張裸照給小華，要求小華也傳類似的照片給她，小華感到有點驚訝也有點興奮……

1. 如果你是小華，你會怎麼回應對方？
2. 如果對方提議透過視訊能不留痕跡，你會答應嗎？為什麼？

案例二 小如和阿建交往了一段時間，二人偶爾會互傳微性感的影像，覺得很刺激。這天晚上睡覺前二人傳訊息聊得火熱，阿建一直拜託小如拍私密照給他，還發誓一定會小心保管。小如有點遲疑，最後還是拍了傳給他，但心中還是隱隱有些忐忑，擔心會不會被其他人看到。



3. 你覺得為什麼阿建會向小如要求私密照？
4. 如果真的發生影像被外流了，阿建是否要負責？
5. 如果小如和阿建分手了，這些影像該怎麼辦？

案例三 小美在打工群組看到應徵外拍模特兒及網路聊天的工作，時間很彈性，時薪也很高。然而在線上面試時對方提出要小美附上裸體的照片或直接脫衣看一下，聲稱是要檢查身材是否適合這份工作。雖然小美覺得有點怪怪的，但對方是女生，談話過程中也舉了很多人工作的例子，說服小美不用擔心，小美因此答應了對方的要求。沒想到小美開始收到陌生人在社群網路上的私訊騷擾及威脅，說是看了小美的照片要求看更多。



6. 你也會在網路上找打工嗎？通常你都怎麼辨識這份工作的好壞？
7. 如果你是小美的好朋友，意外發現小美的私密影像流傳網路上及其他同學的群組之間，你會怎麼做呢？

案例四 小戴是一個運動愛好者，常會到運動中心游泳。某天收到朋友傳來的訊息及網址連結，詢問影片中的人是不是小戴。小戴猛然發現他在更衣室沖洗、換衣服時被有心人士偷拍，現在影像被散布到色情網站上，還標註是X中學生。



8. 小戴得知性私密影像被散布到網路上了，你知道接下來他可以怎麼處理嗎？
9. 小戴不敢告訴家人及老師，你會怎麼協助他？

你沒有做錯任何事，沒有任何人可以勒索 或強迫你做與「性」相關的行為，請勇敢求助

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

要你脫衣服 一定要說不！
線上線下都是真實世界
你一定要保護自己的安全



分享照片影像 五不四要

- ✗ 絕不違反他人意願拍下他人的影像
- ✗ 絕不聽從他人指示自拍私密照片
- ✗ 絕不倉促傳送影像訊息
- ✗ 絕不轉寄任何私密影像檔案
- ✗ 絕不取笑私密影像遭外流的人

如果在網路上碰到騷擾

- ✓ 要告訴家人和老師
- ✓ 要截圖保留證據（完整網頁及訊息對話內容）
- ✓ 要向警方報案，會有專業社工陪伴你
- ✓ 要檢舉、封鎖對方

加害者常用手法

偽裝之術 假裝成各種角色及身份，透過交換、哄騙等方式，只為取得你的私密影像

- ▶ 假裝想和你成為朋友，和你擁有相同性別、相似年齡、喜好
- ▶ 假裝想和你談戀愛，不斷的稱讚你、追求你、和你聊天
- ▶ 假裝是專業人士（減肥、健身專家），提供你身體相關建議
- ▶ 假裝是慷慨大方的隊友，提供金錢、點數、寶物給你
- ▶ 假裝是經紀人、攝影師，提供工作機會
- ▶ 假裝是好心人士，表示可以協助處理你遭遇的難題

恐嚇之術 他也可能什麼都不假裝，直接威脅你

- ▶ 威脅你傳裸照給他，不然就要傷害你的家人。
- ▶ 威脅你傳更多裸照給他，不然就將影像散布到學校和家人。
- ▶ 威脅你傳更多裸照給他，不然就要報警說你亂傳照片。

如果你或你的朋友需要協助

請記得不管發生什麼事，說出來是解決問題的第一步，找一個信任的人（可能是父母、家人、老師或朋友），告訴他發生什麼事。

以下單位都是可以協助你的

- ▶ 學校學務/輔導處室
- ▶ 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



擔心私密影像被散布
iWIN網路內容防護機構及台灣展翅協會
可以幫助你

- 要求網路業者移除已被散布的違法內容。
- 台灣展翅協會也可以協助進行預防性減少私密影像散布發生。



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

宣導：小心！照騙十大手法

圖文摘自：衛生福利部保護服務司 2023-01-12



騙法1 放長線釣私密照 情境1

以交往為名，索求私密照，一旦拒絕就用情感勒索

你不相信我嗎？
我好失望～
不給，我們就分手！

小提醒：情感的勒索，小心是社群交友中騙照的手段！

騙法2 放長線釣私密照 情境2

網友天天嘘寒問暖，慢慢卸下你的心防，找機會騙照

我這裡有多的裝備～
還有遊戲點數都送你！
真的嗎？！
怎麼這麼好？！
不然拍幾張你的照片給我呀！要特別的囉！

小提醒：真正的好朋友，不會跟你索私密照，如果有，就要小心了！

騙法3 假解惑真騙照

假裝是年紀相仿的同年生，要互相確認發育

我最近胸部變大，但是一邊大一邊小，妳幫我看看有沒有問題？
...上傳後
我給你私密照好危險囉～那妳也要給我妳的照片～

小提醒：以照換照，鬆懈你的心防，其實是要騙照！

騙法4 假工作真騙照 情境1

以打工賺錢拍內衣廣告名義，利誘騙你拍私密照

缺錢嗎？有個內衣廣告要拍！
一定要拍嗎？
公司規定要確認妳的胸型，請妳拍裸胸的照片給我，臉也要一起入鏡囉！
因為公司規定，不勉強，但我就沒有辦法給你工作囉！

小提醒：找工作時，不合理的要求要勇敢拒絕。

騙法5 假工作真側錄 情境2

以打工賺錢名義，利誘你先陪聊後，追加進行裸聊，再側錄性影像

缺錢嗎？有個陪聊的工作，以小時計費，很輕鬆的
OK
客戶對妳很滿意，這個客戶很大方囉～想不想賺更多？下一次可以試試裸聊囉～

小提醒：天下沒有白吃的午餐，找工作要小心！

騙法6 假聊天真側錄-直接邀請

利用IG、社群APP或遊戲大廳直接邀請聊色話題

有人要聊色的嗎？
我可以囉～
你的身材真的不錯耶，我們要不要直接裸聊好了～

小提醒：直接邀請聊色話題，小心是詐騙陷阱！

騙法 7 用愛製造裸聊陷阱，再側錄

相談有好感後，直接提出裸聊邀請

小提醒：網愛要小心，詐騙處處有！

騙法 8 裝流氓搶裸照

威脅你不給裸照，他就去學校找你

小提醒：不急傳照片，先留存對話證據後，報警尋求協助！

騙法 9 會消失的密室？！

他說對話會限時消失很安全，降低你的防衛心，而上傳私密照

小提醒：任何影像都可以截圖或側錄！

騙法 10 以愛為名

以彼此相愛為名，要你給照滿足他

小提醒：別讓昔日的相愛，有機會成為往後的惡夢！

守則 1 平時如何建立防護好習慣？

保護自己123 (衣器刪)

- 衣自己：不拍攝
- 器器錄：不傳送
- 立刻刪：不留存

小提醒：裸照不拍、不傳、不留最安全。

守則 2 私密照外流怎麼辦？

防護守則 四要

- 要截圖存證：留存明確證據
- 要尋求協助：無須獨自面對
- 要報警制止：避免更多受害者
- 要檢舉對方：讓平台管理者下架他

小提醒：不害怕！做好防護4要保護自己。

守則 3 身邊的他/她 受到數位性暴力怎麼辦？

- 傾聽：傾聽被害人的困擾 聽自己的情緒
- 停責：停止責難被害人
- 報警：撥報被害人 報警處理

小提醒：陪伴者也要做好心理調適。

守則 4 防護隊友何處尋？

不刪除帳號、對話、影像等證據，報警與尋求協助

- 蒐證
- 報警
- 求助
- 創傷復原

小提醒：兒少求助找IWIN 成人求助找私ME 性創傷復原中心陪你療傷創傷

小心照騙！

衛生福利部 守護您！

宣導：台南市未滿20歲懷孕服務

圖文摘自：台南市衛生局 2023-04-28



臺南市未滿20歲懷孕服務

陪你·助你 翻轉孕勢

生養育規劃

- **親自養育** 無論選擇獨自撫養，或是伴侶（配偶）共同撫養，孩子出生後都可能面臨多重的問題與需求，可以和社工討論怎麼照顧孩子，以及申請政府補助及服務。
- **寄養** 如果暫時沒有能力扶養小孩，可以找政府幫忙，社工人員會協助安排寄養家庭照顧孩子。等到有能力的時候再把孩子接回來自己照顧。
- **出養** 如果確定沒辦法提供孩子保護與照顧，決定將孩子出養給別人時，社工人員會協助安排合法的收出養媒合服務機構，幫孩子找適合的收養家庭。
- **終止懷孕** 未婚之未成年人終止懷孕需要法定代理人同意，隨著懷孕週數愈大，終止懷孕的方式會不一樣、發生合併症風險也會增高。

懷孕**24週**是法定可以終止懷孕的最大週數
喔！但屬於醫療必需的情況則不再此限
優生保健法施行細則第15條第1項規定

求助及諮詢管道有哪些？

- **全國未成年懷孕諮詢專線**
0800-25-7085 愛我，請幫幫我！
- **未成年懷孕求助網站**
<https://www.257085.sfaa.gov.tw/>
- **社會福利資源**
 - 臺南市政府社會局 06-2985085
 - 社會福利服務中心 (請掃QR code)



也請聯繫學校輔導室，
讓學校一起協助孩子！

背面尚有其他求助管道供查詢

各區社會福利服務中心	地址	電話
新營區	新營區府西路36號	06-6354466
麻豆區	麻豆區忠孝路6號4樓	06-5711500
北門區	佳里區中山路458號	06-7235727
善化區	善化區中山路353號1樓	06-5812251
玉井區	玉井區中正路7號2樓	06-5744616
永康區	永康區忠勇街51號3樓 (永康區中華里活動中心三樓)	06-3110232
新豐區	歸仁區中山路2段2號3樓	06-3387851
安平區	安平區安北路42號4樓	06-2231000
安南區	安南區安中路一段213號2樓	06-2552330 / 06-2556330
東區	東區林森路二段500號C棟4樓	06-2090860 / 06-2090861
南區	南區南門路263號1樓(松柏育樂中心)	06-2150795
北區	東區林森路二段500號C棟4樓	06-2090860

相關服務及資源有哪些？

● 服務單位

- 財團法人勵馨社會福利事業基金會 臺南分事務所 | 06-3582995
- 財團法人天主教善牧社會福利基金會 | 06-3124626
- 財團法人國際單親兒童文教基金會 附設臺南市私立麻二甲之家 | 06-5701122

● 育兒資源

臺南市政府社會局
育兒資訊專區



衛生福利部社會及家庭署
兒童及少年收養資訊中心



● 醫療資源

- 臺南市衛生局所 醫療院所
- 衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷網站



● 教育資源

臺南市政府教育局、學校

● 就業資源

臺南市政府勞工局職訓就服中心

也請聯繫學校輔導室，
讓學校一起協助孩子！



臺南市政府社會局關心您 廣告

返回目錄

