



國立成大附屬南工 113 學年度

親師座談會 家長手冊



 [成大南工首頁](#)

 [親師座談資料專區](#)

中華民國 113 年 11 月 9 日

目錄

點擊標題可直接跳至該頁

壹、113 學年度第一學期行事曆

貳、導師、輔導老師及多元學習中心列表

參、全校各單位分機表

肆、校園平面圖

伍、生涯輔導資訊分享

升學就業相關資源

114 學年度技專考試與招生制度

孩子生涯誰做主？父母角色只協助

陸、生命教育資訊分享

自殺防治懶人包——孩子，我們守護你

拿走手機就死給你看 - 談青少年的手機使用之親子互動

心理健康與網路成癮防治資源

柒、親職教養資訊分享

正向聚焦的影響力

家有青少年-面對孩子的情緒，父母該如何應對和溝通

捌、性平教育資訊分享

我的孩子是同志，怎麼辦？

青少年情感課：愛是為了讓自己成為更好的人

宣導：跟蹤騷擾防制法

宣導：防制數位/網路性別暴力

壹、113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 一一三學年度第一學期行事曆

113/08/29 公告

日期	星期	週曆表							預定執行事項
		日	一	二	三	四	五	六	
八月	預備	18	19	20	21	22	23	24	實：8/22 召開113學年度第一學期期初實習會議 10:00
	一	25	26	27	28	29	30	31	教：8/28 期初教學前準備會議(出席人員：科主任、研究會主席、教師列席) 14:00-15:30; 8/29 科務會議與教學研究會 08:30-09:40、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; 8/30 開學日/第五節正式上課; 8/30 下午第5、6、7節專任作業考試(二、三年級國、英、數、一年級正常上課); 8/30 新生申請不參加輔導課截止 學：8/30 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; 8/30-9/8 友善校園週系列活動 實：8/27-9/5 113 年度全國技術士檢定第三梯次學(術)科測試報名; 8/30-9/6 職安宣導週 總：8/29 校務會議: 10:00-12:00
九月	二	1	2	3	4	5	6	7	教：9/2-9/10 二、三年級重補修錄上選課; 9/4 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)/二年級彈性學習時間第一階段1; 9/6 多元選修課程更換截止; 9/6 前繳交教學進度表及教師專業社群、教學研究會會議紀錄完畢; 9/6 前上網公告113學年度第一學期各科教師公開授課名單 學：9/4 第五節幹部訓練; 9/4 高一學生週會活動: 一年級(三年級)法治教育宣導(6-7節)&友善校園週系列活動(交通安全宣導); 9/4 期初導師會議暨特定人員審查會議(晉建科技視聽教室) 輔：9/2-9/13 高一三方系統基本資料填寫; 9/2-9/30 高二高三三方系統填寫與修正
	三	8	9	10	11	12	13	14	教：9/9 輔導課開始上課; 9/10 召開學生學習歷程工作委員會; 9/11 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、導師錄上宣導, 各班在教室觀看, 第7節課諮詢入班, 於各班教室); 二年級彈性學習時間第一階段2; 9/13 召開113年寒假輔導及113學年度第二學期第8節輔導課調會議(科主任與領域主席) 學：9/9-9/13 社團選填; 9/11 國家防災日防災演練預演 13:40-13:50(班會時間) 輔：9/9-9/30 認輔意願調查
	四	15	16	17	18	19	20	21	9/17 中秋節放假 教：9/18 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3; 9/18 學習中心新生IEP會議; 9/18 特教班新生IEP會議; 9/19-9/25 一年級彈性學習時間第一階段(4、5)選課 學：9/18 宿舍住宿生防災演練 21:00; 9/18 三年級交通安全宣導講座(學務處)(6、7節); 9/20 國家防災日正式演練 09:21; 9/21 新生盃足球錦標賽(籃、排球) 實：9/19 召開113年度第三次職業安全衛生委員會會議 12:00
	五	22	23	24	25	26	27	28	教：9/23-9/28 一、二年級彈性學習時間第二階段選課; 9/27 113學年第一學期期初特殊教育推行委員會 學：9/23-10/2 科際盃球類競賽(籃、排、桌); 9/24 質居、工讀生座談 12:20-12:55; 9/25 社團活動(1) 實：9/26 召開113年度在校生兩檢臺南分區業務檢討會
	六	29	30	1	2	3	4	5	學：10/2 社團活動(2)
十月	七	6	7	8	9	10	11	12	10/10 國慶日放假 教：10/7-10/8 第一次期中評量(無第8節輔導課) 學：10/9 社團活動(3); 10/9 交通安全講習(六、七節, 以騎車學生為主); 10/9 全校運動會籌備會議
	八	13	14	15	16	17	18	19	教：10/15 第一次期中評量輸入成績截止; 10/15 學生穩定就學及中途離校學生輔導會議; 10/16 一、二年級彈性學習時間第一階段4 輔：10/16 期初認輔教師會議 圖：10/16 資安研習(圖書館資源組)(6、7節)
	九	20	21	22	23	24	25	26	教：10/21-10/22 三年級第一次模擬考; 10/23 一、二年級彈性學習時間第一階段5 學：10/23 合作盃卡拉OK初賽
十一月	十	27	28	29	30	31	1	2	教：10/30 一、二年級數學、國文、英文(含英語測驗)抽考(上午第1、2、3節); 11/2-11/10 2024 第五屆臺灣科學節 學：10/30 社團活動(4); 11/1 二年級學生實彈射擊體驗(臺南大內靶場) 實：11/3 113 年度全國技術士檢定第三梯次學(術)科測試 輔：10/30 視師座談會行前會
	十一	3	4	5	6	7	8	9	教：11/6 前召開教學研究會完畢(訂定下學期書單); 11/8 特教研習 學：11/6 社團活動(5) 實：11/7 113 學年度工業類科學生技藝競賽行前會議 12:00 輔：11/9 視師座談會
	十二	10	11	12	13	14	15	16	學：11/13 合作盃整潔競賽; 11/14-15 全校運動會
	十三	17	18	19	20	21	22	23	教：11/20 前調查寒假輔導課開課班級及113學年第二學期第8節輔導課; 11/20 召開第二次課程發展委員會(教科書確認會議); 11/20 一、二年級彈性學習時間第二階段1 輔：11/20 志工服務出隊(一) 圖：11/20 三年級推廣自主學習宣導(圖書館)(6、7節)
	十四	24	25	26	27	28	29	30	教：11/27 一、二年級彈性學習時間第二階段2; 11/28-11/29 第二次期中評量(無第8節輔導課); 查對各科教學進度表 學：11/27 性平講座暨教師研習 實：11/26-11/29 113 學年度工業類科學生技藝競賽 輔：11/27-12/4 轉科學生適性輔導
十二月	十五	1	2	3	4	5	6	7	教：12/4 一年級作業抽查、12/5 二年級作業抽查、12/6 三年級作業抽查; 12/4 一、二年級彈性學習時間第二階段3; 12/6 第二次期中評量輸入成績截止 實：12/4 一年級實習報告抽查、12/5 二年級實習報告抽查 輔：12/4 三年級大學科系介紹及升學宣導(輔導室)(6、7節)
	十六	8	9	10	11	12	13	14	教：12/10-12/11 三年級第二次模擬考; 12/11 一、二年級彈性學習時間第二階段4; 12/11-12/24 113 學年度第二學期多元選修暨彈性學習時間錄上選課 學：12/11 三年級國庫宣導招募活動(學務處)(6、7節) 輔：12/11 志工服務出隊(二)
	十七	15	16	17	18	19	20	21	教：12/18 國語文競賽(第6-7節/力行大樓三樓); 12/20 113 學年第一學期期末特殊教育推行委員會 學：12/18 社團活動(6) 實：12/19 召開113年度第四次職業安全衛生委員會會議 12:00
	十八	22	23	24	25	26	27	28	教：12/25 第4節一、二年級第二次英語聽力測驗; 12/23-12/27 學習中心期末 IEP 會議; 12/25 特教班期末暨新學期期初 IEP 會議 學：12/25 聖誕音樂會活動 實：12/26 召開113年度在校生兩檢報名工作協調會; 12/23-12/27 113 年度全國專題暨創意製作競賽校內競賽報名
	十九	29	30	31	1	2	3	4	1/1 元旦放假 教：1/2 召開課程評鑑會議 學：12/30-31 一年級公民訓練活動 實：1/2 113 學年度第一學期期末實習會議 12:00; 1/2-1/10 114 年度在校生兩檢全體報名 輔：1/2 期末認輔教師會議
一月	廿一	5	6	7	8	9	10	11	學：1/8 社團活動(7); 1/8 期末導師會議 12:00 輔：1/9 輔導工作委員會
	廿二	12	13	14	15	16	17	18	教：1/13 輔導課上課後結束; 1/15-1/17 期末評量 學：1/17 全校下午大評課, 1/15(三)、1/17(五)兩天下午原課程對調, 請依監考表進行監考
二月	寒	19	20	21	22	23	24	25	1/21 寒假開始 教：1/20 休業式; 1/20 期末評量輸入成績截止; 預計 1/21-1/24 寒假課業輔導 總：1/20 10:00 校務會議
	假	26	27	28	29	30	31	1	1/28-2/2 農曆春節(1/27 彈性放假、2/8 補班) 教：2/5 學生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
二	2	3	4	5	6	7	8	2/5 開學(配合台南市辦理 114 年全國中小聯運, 4/21-24 停課); 2/8 補 1/27(一)上班, 行政人員應正常到校上班, 學生不上課 教：2/3-2/4 補考; 2/3 期初教學前準備會議(出席人員: 科主任、研究會主席、教師列席) 09:30-11:00; 2/4 科務會議與教學研究會: 09:40-12:00、新課綱重要議題宣導(全校); 13:30-15:30、教師研習、教學準備與教師共備: 15:40-17:00	

○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 運動會 作業抽查 語文競賽

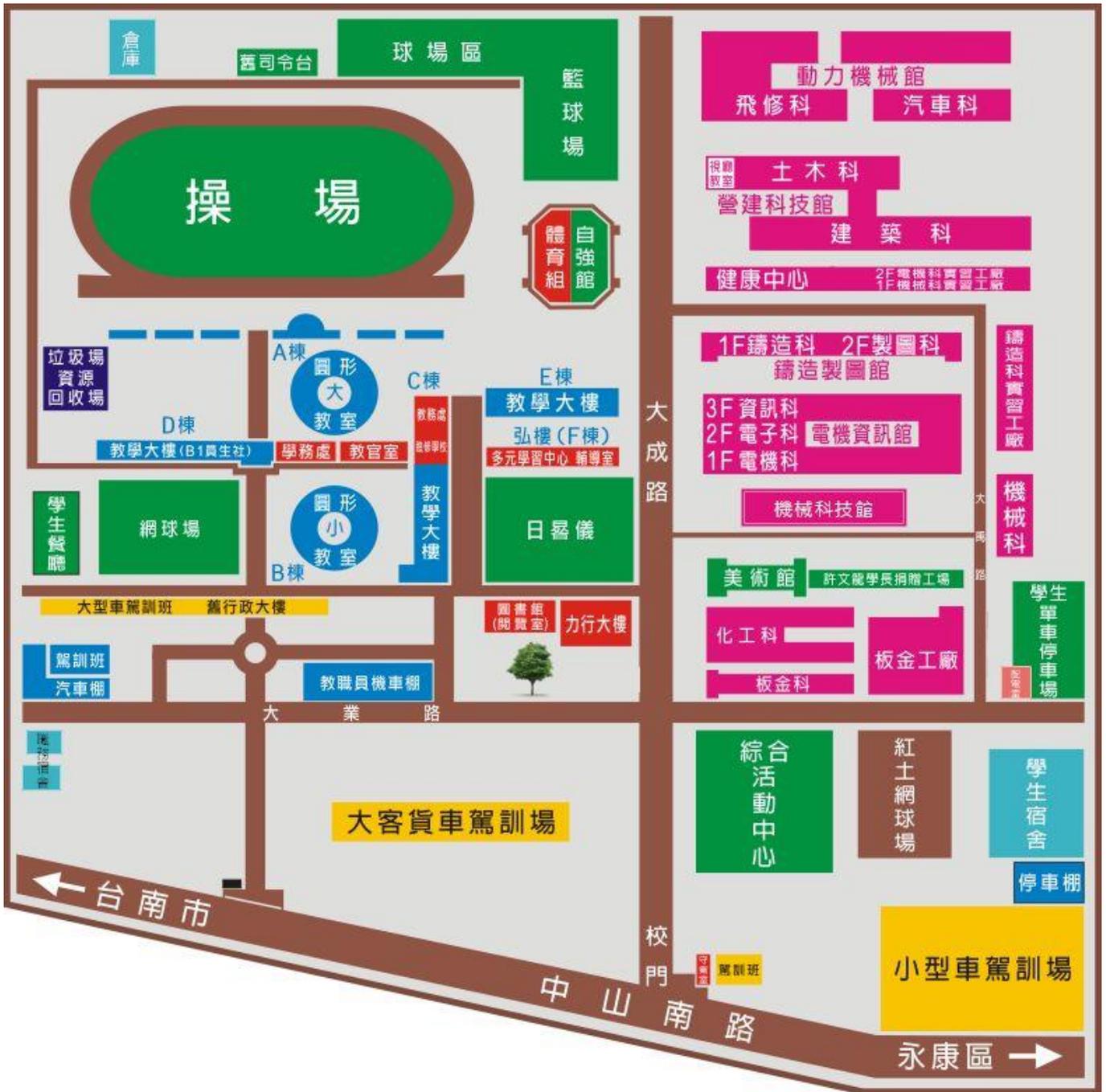
貳、導師、輔導老師及多元學習中心列表

	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 6112			張偉綾 6112			盧綵蓉 6113		
	機械三甲	吳淑貞	專三 1813	機械二甲	林芷儀	導四 2815	機械一甲	陳煜昇	機械科 5212
	機械三乙	許瑞昇	機械科 5212	機械二乙	吳浩生	機械科 5212	機械一乙	鄭仕明	機械科 5212
	機械三丙	潘家欣	導四 2815	機械二丙	李宗修	機械科 5212	機械一丙	黃巽儀	導二 2812
	電機三甲	何冠德	電機科 5312	電機二甲	陳珣甄	導三 2813	電機一甲	蔡桂蓉	導一 2811
	電機三乙	吳秉融	電機科 5312	電機二乙	陳婉玲	導四 2815	電機一乙	黃子健	電機科 5312
	建築三甲	涂聰鎰	專一 1811	建築二甲	張伶俐	專一 1811	建築一甲	梁瑛倩	專二 1812
	土木三甲	江睿丞	專二 1812	土木二甲	柯詩吟	土木科 5622	土木一甲	張嘉純	專一 1811
	板金三甲	張宇泰	板金科 5232	板金二甲	陳盾鐸(代)	板金科 5231	板金一甲	戴妙玲	導一 2811
	板金三乙	蕭麗秀	導三 2813	板金二乙	陳瑞隆	板金科 5232	板金一乙	楊宗璋	板金科 5232
	飛修三甲	施典均	體育組 2711	飛修二甲	戴君樺	導一 2811	飛修一甲	李炯良	飛修科 5522
	電繪三甲	陳彥名	製圖科 5222	電繪二甲	陳金弟	製圖科 5222	電繪一甲	楊朕權	製圖科 5222
	機板三甲	李俊毅	板金科 5232	汽修二甲	陳東杰	汽車科 5512			
B 資訊 電子 製圖 化工 鑄造 汽車 職能	譚淑真 6112			陳彥丞 6113			郭依雯 6112		
	職能三甲	阮湘華	特教組 1712	職能二甲	連盈捷	特教組 1712	職能一甲	徐霽涵	特教組 1712
	職能三乙	楊川賢	特教組 1712	職能二乙	楊怡真	特教組 1712	職能一乙	許妤嫻	特教組 1712
	電子三甲	張政欽	電子科 5322	電子二甲	何政翰	電子科 5322	電子一甲	黃冠銘	導二 2812
	電子三乙	簡小蕙	專二 1812	電子二乙	蘇智全	導二 2812	電子一乙	周穎	導二 2812
	資訊三甲	曾信閔	專三 1813	資訊二甲	謝韋芸	資訊科 5332	資訊一甲	吳宗憲	資訊科 5332
	資訊三乙	鄭雅方	導一 2811	資訊二乙	洪嘉蓮	導二 2812	資訊一乙	王彥盛	資訊科 5332
	化工三甲	林志忠	化工科 5712	化工二甲	王瑞文	專三 1813	化工一甲	李鵬吉	化工科 5712
	化工三乙	方思文	化工科 5712	化工二乙	王覺興	導二 2812	化工一乙	蔡政憲	化工科 5712
	汽車三甲	周靜涓	專一 1811	汽車二甲	魏睿德	汽車科 5512	汽車一甲	林泓丞	導二 2812
	製圖三甲	林伯煒	製圖科 5222	製圖二甲	黃俊嘉	製圖科 5222	製圖一甲	張士元	製圖科 5222
	製圖三乙	龔政旭	體育組 2711	製圖二乙	黃政維	體育組 2711	製圖一乙	魏志興	導三 2813
	鑄造三甲	蔡美雪	專三 1813	鑄造二甲	蔡明穎	導二 2812	鑄造一甲	陳家吉	導一 2811
多元學習中心 1713	吳亞柔-資訊、製圖 李雅琪-機械、電繪、機板 陳宥竹-建築、飛修、電子 王淳蕙-電機 林心瑜-汽車、板金			吳亞柔-飛修 李雅琪-電子、製圖、電繪 陳宥竹-電機、資訊 王淳蕙-機械、化工、建築、鑄造 林心瑜-汽車、汽修、板金			吳亞柔-化工、製圖、板金 李雅琪-飛修、電繪 陳宥竹-電機、電子、土木 王淳蕙-機械、建築 林心瑜-資訊、鑄造、汽車		

參、全校各單位分機表

國立成大附屬南工各單位電話分機表						113. 10. 29		
校長室	校長	1001	學務處	主任	2011	常用分機(公告)	傳達室	3999
	秘書	1002		訓育組長	2211		校安中心	2999
	職務宿舍	1003		訓育組員	2212		健康中心	2520
	秘書室	1005		活動組長	2311		大園(A棟)教師室	2811(一)
教職員 專案	專案助理(郭)	1006	學生專車	2312	2812(二)			
	專案助理(鄭)	1007	衛生組長	2511	2813(三)			
教務處	主任	1011	衛生組員	2512	2815(四)			
	教學組長	1211	體育組長	2711	小園(B棟)教師室	1811(一)		
	教學組員	1212	體育組員	2712		1812(二)		
	課務組長	1311	營養師	2513		1813(三)		
	課務組員	1312	健康中心(陳)	2520	學生宿舍	2616		
	註冊組長	1511	健康中心(許)	2522	進修部護理師	7520		
	註冊組員	1512	生輔組長	2611	駕訓班	主任	8111	
	設備組長	1611		2612		辦公室	8112	
	設備組員	1612	校安教官室	2613 2615		保養廠	8113	
	特教組長	1711	校安中心	2999	合作社		8211	
	特教組辦公室	1712	學生宿舍	2616	學生餐廳		8212	
	多元學習中心	1713或1715		2811(一)	便利商店		8213	
	音樂教室	1815	大園(A棟)教師室	2812(二)	理髮部		8214	
	小園(B棟)教師室	1811(一)		2813(三)	專線	各處室傳真號碼	總務主任	2042-490
1812(二)		2815(四)		主任教官			2042-492	
1813(三)				主計主任			2018-149	
實習處	主任	5011	主任	3011			特教組	3022-926
	實習組長	5121	庶務組長	3211	駕訓班	2027-886		
	實習組員	5122	小採(黃)	3212	合作社	2331-950		
	就業組長	5131	小採(鍾)	3213	便利商店	6027-355		
	就業組員	5132	財管	3215	學生餐廳	2030-310		
機械群	機械科主任	5211	水電技士	3216	各處室傳真號碼	校長室	2326-045	
	機械科辦公室	5212	文書組長	3311		秘書室	2337-880	
	機械科工廠	5213	文書組員	3312		教務處	2021-803	
	製圖科主任	5221	出納組長	3511		學務處	2021-802	
	製圖科辦公室	5222	出納組員	3512		體育組	2320-171	
	板金科主任	5231	工友室	3217		總務處	2335-725	
	板金科辦公室	5232	總機室	3998		實習處	2334-955	
	鑄造科主任	5261	傳達室(大門口)	3999		人事室	2334-952	
	鑄造科辦公室	5262	主任	6111		輔導室	2333-373	
電機電 子群	電機科主任	5311	輔導室辦公室	6112	圖書館	2021-801		
	電機科辦公室	5312	輔導室舍諮商室	6113	進修部	2031-860		
	電子科主任	5321	主任	6211				
	電子科辦公室	5322	圖書管理員	6222				
	資訊科主任	5331	資訊媒體組長	6311				
動力機 械群	汽車科主任	5511	技士	6312				
	汽車科辦公室	5512	主任	6511				
	機修科主任	5521	組員(劉)	6512				
	機修科辦公室	5522	助理員(陳)	6513				
土木建 築群	建築科主任	5611	助理員(方)	6516				
	建築科辦公室	5612	主任	6611				
	土木科主任	5621	組員(陳)	6612				
	土木科辦公室	5622	佐理員(黃)	6613				
	土木建築群科中心	5631	佐理員(吳)	6615				
化工群	化工科主任	5711	主任	6711				
	化工科辦公室	5712	組員	6712				
本校電話總機：06-2322131			進修部	主任	7011			
				教學組長	7211			
				註冊組長	7311			
				註冊組員	7312			
				學務組長	7511			
				生輔組長	7611			
				護理師	7520			
導師室	7613							

肆、校園平面圖



移動到教室時也可以參考手上的單張資料喔！

伍、生涯輔導資訊分享

升學就業相關資源

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。
	114年、115年四技二專各入學管道學習準備建議方向查詢系統	可查詢四技二專各校系建議的學習經歷及歷程檔準備方向。目前可查114年、115年。
	113年備審資料審查重點及準備指引查詢平台	可查詢113年四技二專各校系期待在備審資料中看到的重點。
	技高學習歷程檔案呈現建議手冊 電子書 檔案下載頁面	說明「課程學習成果」及「多元表現」的製作與呈現方式，包含內容架構、內文組織寫作方式、圖文呈現方式等。
	作伙做學檔——課程學習成果呈現建議手冊 (寫給普高) 電子書 檔案下載頁面	說明「課程學習成果」撰寫與呈現方式，主要針對普高做說明。
多元入學進路	身心障礙學生升學大專校院甄試網站	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1713)
	運動成績優良學生升學網站	運動績優升學輔導辦法及歷屆招生訊息
	教育部原住民族及少數族群教育資訊網	原住民學生的考試招生、助學、人才就業等訊息
	國軍人才招募中心	彙整國軍人才招募相關訊息
	警專招生資訊	警專招生資訊
升學考試	財團法人技專院校入學測驗中心	統測考試資訊
	大學入學考試中心	學測、分科測驗資訊

生涯資訊網	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	提供生涯探索、職場體驗、社會公共參與、創新創業、經濟自立青年工讀計畫等相關訊息
升學校系資訊	技訊網	四技二專校系資訊
	大學問	四技二專及普通大學校系資訊
	ColleGo!大學選才與高中育才輔助系統	普高生自我探索、普通大學學群與校系介紹
自我認識	九大職能星校園版測驗	此測驗透過「職能」的觀點，幫助受測者瞭解自己具備什麼樣的能力、適合什麼樣的職務工作。
生涯體驗	青少年教育與就業儲蓄帳戶專區	青少年教育與就業儲蓄帳戶方案相關資訊
職業探索	104 升學就業地圖	統計呈現大學科系校友畢業後的升學、職業發展情況。
	104 工作世界	介紹各專業領域有哪些相關職業，其工作內容、薪資、發展，以及適配的能力、特質。
	教育部青年發展署 YDA「百工一日-超牆職人」360 度 VR 職場體驗	職人工作介紹影片，讓觀眾更了解各行各業。
	勞動力發展署	職業訓練、技能檢定與競賽、職業訓練服務等相關資訊
	大專校院就業職能平台	職業類型簡介、就業途徑、相關職業介紹
	考選部	國家考試介紹與報名網站相關資訊查詢

114學年度四技二專招生制度相關資訊

 [技專校院考試及招生制度專屬網站\(首頁\)](#)

重點 1 技專校院考試及招生制度說明

一、招策會提供之簡報檔案：

內容含以下四方面的說明，下載檔案。[\(請點連結\)](#)



二、推薦頻道：

《老師JOJO高職生》針對多元入學管道進行深入淺出的說明。除管道以外，也有學習歷程檔案、備考…等重要主題。[\(請點連結\)](#)

老師JOJO高職生
@JOJO-student · 1210位訂閱者 · 75部影片
老師JOJO高職生! 各位高職生別再擔心未來升學了，因為...老師來了!! ...顯示更多
instagram.com/jojoestudent 和另外 2 個連結

為你推薦

老師JOJO高職生 2024年甄選入學六個志願如何選擇? JOJO職科升學系列26 31:12
【JOJO職科升學系列26】【甄選入學六個志願如何選擇?】六志願下好難離手? 2024甄選機制大修改 落...

老師JOJO高職生 高三三大統測 JO老師 JOEY老師 技術型高中大解密 (高職) 19:48
【技高一籌】大解密系列01: 國中畢業必看! 會考完... 要進高中還是高職? 高職到底在做什麼? 滿滿困惑...

老師JOJO高職生 關於補習的545 JOJO輔導聊天室02 13:08
【JOJO輔導聊天室02- 補習這種準的534】高中生活... 五花八門 今天尬聊的主題是...補習!! 補習到底有沒...

老師JOJO 升學JO是 #資格放 #聽一波? 957次 · 4個月前

影片

老師JOJO高職生 關於補習的545 JOJO輔導聊天室02 13:08
【JOJO輔導聊天室02- 補習準的534】高中生活五花八門...

老師JOJO高職生 如何面對畢業後升學與就業的抉擇 JOJO職科升學系列34 13:32
【JOJO職科升學系列34】...

老師JOJO高職生 統測統測統測統測統測 JOJO職科升學系列33 17:29
【JOJO職科升學系列33】...

老師JOJO高職生 學習歷程檔案的545 JOJO輔導聊天室01 14:45
【JOJO輔導聊天室01-學習歷程檔案的534】高中生活五...

老師JOJO高職生 114學年度【技術型高中升... JOJO職科升學系列32 14:16
【JOJO職科升學系列32】...

老師JOJO高職生 技高一籌系列1 JOJO輔導聊天室01 15:40
【技高一籌大解密】系列15: 認圖動機群，即將踏入技高...

孩子生涯誰做主？父母角色只協助

節錄自：台灣醒報【醒報人物現場】專訪

時間：2020年1月18日

主持人：林意玲（台灣醒報社長）

與談人：蘇家宏（恩典法律事務所律師）

樊雪春（台師大心輔系教授）

溫小平（資深作家）

紀錄整理：張庭維

「你有你的人生，我有我的旅程。」
父母無法陪伴孩子一輩子，對於孩子的生涯規劃，該以什麼樣的角色從旁協助？

主持人(以下簡稱「問」)：首先要談的是父母親怎麼樣開發及尊重子女的生涯規劃，長期以來在東方人的家庭，爸媽在家裡都是扮演權威的角色，孩子的生涯規劃等都得要聽父母的意見。因此也常引發家庭的紛爭，因為孩子有自己的想法，希望發展自己所喜歡的事物。



但孩子很少會去想到將來可能餓肚子的問題，只想要自由，特別是現今網路世代的年輕人更是有主見，久而久之代溝就會愈來愈大，與父母漸行漸遠。先請教樊雪春老師？

生涯規劃的兩代矛盾、父母觀念需要改變

樊雪春：我覺得網路世代的小孩子，他們的生活非常的快速，**網路的便利讓所有事情的腳步加快，而代溝就是在這中間產生**，因為父母那一代的生活是很緩慢的，未來想做什麼、先學什麼？生涯的規劃上可以逐步進行。

而現代事情變化的飛快，孩子對於未來會很茫然，總覺得爸媽告訴自己或是幫她規畫好的事情不合時宜，像這次的疫情一來，打亂了許多年輕人原本的計畫，要出國念書出不去，留在台灣就業工作也變得不好找，這也使得兩代之間的矛盾會越來越大。

父母可以上求職的網站看看哪些職缺，薪資待遇等方面是比較好的？最近一兩年最夯工作就屬資訊安全，資安在以前是很冷門的科目，但在近期網路普

及化，資安突然就變的炙手可熱，所以職業的規劃也得隨著時代改變，父母的思維也要跟著進步。

問：過去我們都覺得父母的規劃就是絕對，但在現今社會反過來父母也要與時俱進，可能你還沒有孩子懂這社會的趨勢。再來就是孩子有自己的想法，父母放手讓他去追尋，就算到頭來就是失敗了，他也沒脾氣，自己選的要自己負責。再請問小平老師，您怎麼看？

鼓勵孩子多方學習、培養選擇的能力

溫小平：我覺得任何事情都有不同的角度。如果從父母的角色，我們最常聽到的一句話就是「我是為你好！」可是問題是好的標準是什麼？

父母也要懂得適才適性的去協助，有的孩子需要比較多的幫助，但有的孩子他自主性很強，要練習給他們更多的學習機會，讓孩子學著自己做選擇。

我記得我女兒小時候，帶她去買髮圈，店員就會跟她說，妹妹這個比較好看，我就會說，你不要干涉她，讓她自己選，如果買回家後悔，是她自己的事，就不會有理由怪其他人。從小累積經驗，讓她知道自己做的決定要自己承擔。

父母不要輕易去打壓或是否定孩子，說不定在你眼中認為不好的，在孩子的角度來看，她是真的很有興趣，並且很喜歡的。

問：小平老師講到兩個重點，一個是我們在帶領孩子要從小就訓練起，因為等他長大就太晚了，小的時候，他還會聽你的話，其實很重要；第二個重點是從小就讓他接觸各式各類的機會，讓他從中去發掘興趣，父母親做陪伴、鼓勵者讓孩子能夠走向自己喜歡的道路。再請教蘇律師，您怎麼看這問題？

協助加忍住



蘇家宏：什麼都被規畫好的人生真的幸福嗎？現在社會大家都很羨慕富二代，生在有錢的家庭，孩子每天過著養尊處優的日子，但沒有人會想到的是，身為富二代其實也很不自由，因為他的未來是被侷限住的，家裡一定希望他繼承家業，他沒有太多選擇，到底適不適合也不知道，就這樣糊里糊塗的走過一生。所以，孩子未

來的人生，我們沒辦法為他負責，他只能為自己的選擇負責。

那要怎麼樣教育他呢？我認為是要「協助加忍住」，在旁協助他探索過程，在心態上要忍住不去干涉他的選擇，忍住從旁去觀察，因為孩子不是附屬品，那我們是什麼關係？如果是朋友的話，請問你可以幫朋友做決定嗎？好像也不行吧？所以跟孩子最好的關係就是當顧問，提供建議、不給決定。

所以當他問到底應該當律師、會計師，還是自己創業好？父母可以就自己知道的去給予答覆，像我知道然律師的優點在哪，壞處在哪，就能分析給他聽，也能從旁去觀察孩子的選擇。我認為，這是所有父母都要學的一課，像我現在也要提醒自己不會要求我兒子也必須當律師接班，但我想以後等他大一點，或許會讓他到的是事務所觀摩一下，讓他實際看到工作的情況感受一下，也讓他做個參考。

問：沒錯，這是非常重要的觀念。如果能與孩子站在同樣高度看世界，那樣的相處可能會比較好一點。另外，現在還是有很多父母的觀念是「萬般皆下品，唯有讀書高。」認為孩子沒有念書以後就沒救了，不願意讓孩子接觸除了書本以外的事物。這點念師範的雪春老師是不是很有感觸？

課本沒教的能力

樊雪春：對，其實真的當局者迷阿！雖然常跟大家說要讓孩子多方面發展，但自己身為母親面對到同樣的事情，有時也會想說，為什麼孩子不趕快去念書，不要把時間和精力花費在社團上。

其實，孩子參加社團也能透過團體的互動中，學到很多做事的能力。像是我的女兒就最近因為大學放寒假回家了，有天晚上說要煮水餃給我們吃，我就想說她會煮水餃嗎？結果到家後，他真的煮好水餃給我們吃，而且內餡還是自己弄的，她說是在社團活動中學到的，這也讓我有所反思。

在我們這一代，父母就是希望小孩拚命讀書，那我們也很認份，就是每天只讀書，但是到我們下一代，社會真的變了，有很多像是社交、生活的能力，是在課本上學不到的，**透過社團活動也能增進自己的能力，這是以前所不能的。**

問：沒有錯，課業只是孩子生活中的一項，但還有很多像是，品格、守時、團體合作等，都是成長過程中需要學習的，而這些都不是課堂上能賦予的，請問小平老師您怎麼看？

了解孩子的長處、協助發展長才

溫小平：我認為父母是孩子最親密的戰友，就像剛剛蘇律師所說的，要成爲一個協助者的角色，但問題是，要如何扮演？首先，**一定要了解自己的兒子、女兒有些什麼樣的長處或優點，這些不一定從課業上就看得出來**，可能是在生活中，也許他在做家事方面非常擅長，家裡要大掃除他很會規劃，這也是一種本領，未來做旅館經營說不定會很好，父母從這些細項去觀察，進而給出鼓勵與建議。

舉個例子，我女兒升高中的時候學業壓力很大，她覺得要停止上鋼琴課，因為沒有時間練習，後來我就跑去問鋼琴老師，你覺得我女兒有沒有天份？父母親要承認，如果孩子沒天份就不要再勉強。老師說，還不錯，算有點天份。我就跟我女兒溝通，不要每個禮拜上課，一個月上一次就好。

這樣至少鋼琴的學習沒有斷掉，一首曲子可以拆開來學習，壓力不會那麼大，後來我發現這個決定很對。因為她就一直維持這樣的學習頻率，等到進入大學以後，她自己也主動要學電子琴、長笛、爵士鼓，後來甚至會自己作詞作曲。所以我覺得**父母親協助者的角色，就是要幫助兒女去發揚光大他們某部分的才華**。

問：兩位都提供了非常好的例子，父母親怎麼樣去扮演一個幫助者，是不是以爲學業最重？蘇律師您怎麼看？

給予夢想和貧窮感

蘇家宏：我覺得，首先是要給孩子一個夢想。人都是這樣子，如果有夢想就會努力去實踐，就像你很喜歡那個女生就算你不敢追，你也會偷偷的在日常生活中想跟她有多一些互動；你球打得不好，每次都輸但還是打得很快樂，這就是人生嘛。

除了夢想之外，還要有貧窮的動力，如果今天你衣食無缺，把嘴巴打開，就有人餵你，那你就會懶的動手自己拿，但如果你體會過貧窮，肚子餓自己要想辦法去努力生存，所以父母親要時時刻刻維持孩子有貧窮的感覺，**要讓他們知道不是所有東西想要就能擁有，沒有努力就不會有回報**。

問：最後一個問題是，如果父母親與子女關係很僵了，兒女又都很反叛，要如何修復關係？

期待、等待、對待

蘇家宏：我覺得要勇敢承認自己過錯，因為有的時候不一定是對方的錯，態度先放軟，就會有機會回轉修補。

樊雪春：我認為，父母要先放下「期待」，然後慢慢「等待」，再好好「對待」，我覺得就用這三個「待」幫自己可以度過，這是在學習心理學的過程體悟到的，就是即使他不照我們的意思去做，我們還是能夠好好對待她，那小孩一定會走出他的路。

結語

問：我想在這個資訊量爆炸、多元的網路時代，父母親的觀念也要學著與時俱進，讀書固然重要，但有更多的是課本裡沒教，但在這時代很重要的能力，父母要懂得尊重孩子適才適性發展，而兒女也要體諒父母，大家一起努力。



陸、生命教育資訊分享

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



社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

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

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。

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話，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



校園守護心理健康好幫手~~

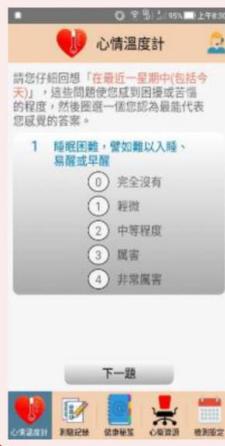
心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~

QR碼掃我/



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



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



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](#)



 [安卓版下載連結](#)

 [IOS 版下載連結](#)

拿走手機就死給你看

—談青少年的手機使用之親子互動

摘自：台北市政府自殺防治中心 衛教專欄 2022年8月5日

作者：利伯他茲心理諮商所 才煒民諮商心理師

「要是你拿走我的手機，我就去死！」強力的脅迫字句，竟然出自於孩子口中，是甚麼讓孩子的生命變得如此狹隘，只剩下六吋銀幕裡的虛擬活動？又是甚麼因素，讓親子關係不斷惡化，需要以死相逼？

使用手機不是個問題，如何使用才是

我們得先承認，即使是成年人也可能會運用長時間使用手機，且不單只是用於工作聯繫、關懷親友，網路世界的豐富素材令人欲罷不能，它具有教育、藝術、遊戲體驗、影視娛樂效果，甚至可以用來做商品銷售和股票交易。同時，網路上也有足夠讓人分心的廣告與誘惑。生活常見的例子像是：「原本我們只是打算看訊息，卻不小心看到廣告、點擊影片…。」等到回過神來，自己可能已經在蝦皮下單購物了！我們得承認即使是成年人使用手機，也會發生浪費時間的現象。

手機為何成為某些人的「生活必需品」

「世界之大沒有我的容身之處，只能透過手機看世界」、「要是連手機都沒有，世界都崩塌了…」

資深手機使用者，曾經這樣表示，在自己貧乏無謂的生活中，手機是自己最好的陪伴，除了需要充電，不會造成自己任何負擔，特別在疫情限制下，不能外出活動時，唯一與世界的安全連結便是手機。而根據本文作者的服務經驗，對於投入虛擬電玩世界的族群來說，有幾項現實生活中無法提供的好處，如下：

1. 投入低成本，就能完成理想(自我實踐)、快速獲取成就。相比於現實生活中要持續努力付出、練習，才能取得進步、成就(如：學業成績、體育表現)，遊戲世界的回饋更快速，且容易取得；能夠更快、不斷地刺激腦部的獎勵回饋區。

2. 規則明確，獎勵具體。在現實世界中，我們投入心理時間，是無法保證獲得獎勵或他人肯定的；但虛擬的電玩世界會提供每日任務，讓玩家充分了解執行任務的好處，因此為了領取獎勵，更容易讓人養成不斷上線遊玩的習慣。

3. 逃離學習及社交的焦慮。 當我們對於現實生活的表現感到挫折、不滿，想要避開與他人接觸，或是不想再面對現實壓力或自己的情緒時，拿起手機，是一個可以關閉感受的選項，這項行為能快速讓我們轉移注意力，但不會讓我們真正感到愉悅，也無法解決現實生活的問題。

綜合以上三項觀察，「拿起手機，沉浸網路世界」是個能讓人暫時離苦得樂的方法，但過度依賴的不良結果，是則變向成為延宕我們拿出勇氣面對、處理現實問題的時機。



親子討論手機使用規則的常見謬誤

經典的不當管教場景如下：

父母(失去耐性)：「我們說好的一個小時！你怎麼又超過了！沒收！」

小孩(慌亂、焦急)：「我遊戲還沒結束，你不要這樣！剛剛有同學找我…」

小孩(手機被沒收，感到氣憤)：「你自己還不是常常在用手機！」

父母(被激怒，態度更強硬，大聲)：「我是大人，你是小孩，聽我的！」

當孩子無法做到自制、自律的行為時， 失去耐性的父母，可能做出的舉動：

1. **使用權威**。父母也是人，失去耐性時可能讓人會變得粗暴，採取強硬的管教手段。但不斷運用權威的結果，常常使**親子關係陷入對立**，小孩子更會想盡辦法拿到手機，或是因為氣憤做出情緒性的行為，如：不寫功課、不吃飯、摔東西、徒手捶打牆壁……等。建議父母開口前，可以先緩緩自己的情緒，酷酷的說：「又超時了，看起來一個小時有困難，你說怎麼辦才好？」

2. **把使用手機當成獎勵**。「如果你考一百分，就給你玩兩個小時喔！」這個說法也是很常見的，會更容易強化孩子使用手機的動機，甚至削弱了學習表現。「如果你_000_，就給你_XXX_。」要是考不到滿分，90分也不錯，但是90分不能玩手機阿！我不要努力了啦！生活中令人愉悅的活動很多，孩子如果有進步或是其他天賦，如：做菜、完成模型，具體回饋誇獎他的表現，其實就是最簡單樸實的獎勵。

創造健康的休閒

「如果全家人都在使用手機，那不就沒甚麼立場要求孩子少用了嗎？」父母自身也是高頻率使用，的確讓人尷尬，因此我們可以告訴孩子的是：「別讓手機成為你生活中的唯一娛樂。」用**增加親子活動的方式**，取代指責要求和權威管教，你可以和**孩子一起玩桌遊，帶他從事他喜歡的運動**（許多心理諮商所都有辦理親子團體、課程）。如果父母可以多一個身分，是身為孩子的玩伴、好友，在親子關係良好的前提下，孩子更有可能聽見你的期待。

作者註：本文僅提供辛苦的父母簡單的參考，詳細辦法及問題因應策略請洽各地區心理專業工作者。

【心理健康與網路成癮防治資源】

臺南心理健康資源

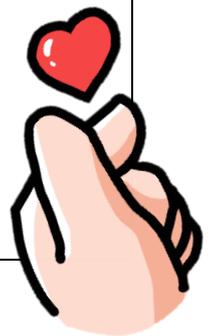
<p> 成大南工輔導室網頁</p> <p>心理健康資源</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 教育部教育部學生輔導諮商中心 臺南一區駐點服務學校 ◆ 免費心理諮詢專線 ◆ 衛生局免費心理諮商 ◆ 台南私立心理健康機構 ◆ 台南身心科醫療院所
--	---

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
---	---



柒、親職教養資訊分享

正向聚焦的影響力

節錄自：《正向聚焦-有效肯定的三十種變化，點燃孩子的內在動力》

作者：陳志恆心理師

正向行為支持、促成行為的改變

對於每個家長而言，在孩子身上總能找到需要改進的地方，例如：偏食、賴床易怒、拖延、衝動、分心、目中無人、沉迷電玩、固執己見、吝於分享、說謊等，隨便說幾個，你可能都點頭如搗蒜。

你希望孩子能改變，會怎麼做呢？

想像一下，夜色已深，你拖著沉重的步伐，從公司回到家裡，今天又加班。當你打開家門的那一刻，映入眼簾的是凌亂的客廳，以及兩個國中生躺在沙發上，手裡拿著手機玩遊戲，正殺紅了眼，連有人進門都完全沒注意到。

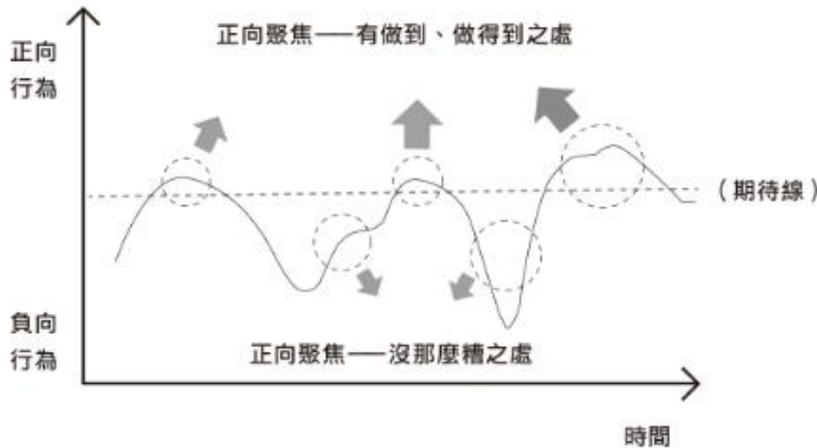
於是，你抑制不住內心的怒火，大聲咆哮：「搞什麼？現在都幾點了，還在給我玩手機！還不去讀書、寫作業！怎麼樣？書都不用讀了，是嗎？作業都不用寫了，是嗎？吃完東西也不收拾，生活習慣真是糟糕，家裡亂成一團！」

說完，兩個孩子終於看了你一眼：「好啦！再一下就好了啦！」然後繼續埋首於手遊。一波未平，一波又起，你再度拉開嗓門：「再一下、再一下！到底還要多久？你們每次都這樣，打起電動就沒完沒了。整天拿著手機一直玩，一直玩，每天都這樣，一直都這樣！」

對家人或孩子身上令我們看不慣的行為，我們常說出類似這樣的話：「你怎麼老是這樣！」「你總是這樣！」「我發現你一直都是如此！」也常聽到對方辯解：「我哪有老是？」「我哪有總是？」「我哪有一直？」聽起來像是嘴硬不肯認錯，然而，他們說的也並非完全不是事實。

這些話正在提醒我們，他們真的不是時時刻刻都是如此，他們不是永遠都表現得這麼糟，**可能也有沒這麼做的時候，也可能很多時候，並沒有這麼嚴重。**

當我們一直試著指出孩子哪裡做不好、沒做好時，就是在負向聚焦。負向聚焦如果有用，你就不用整天碎碎唸了(你可能會回我：「我哪有整天？」)現在，我邀請你把焦點放在孩子「做得到」或「有做到」的地方，然後予以肯定，這是正向聚焦，而透過這種方式促發人們建立新行為、改變舊行為模的策略，稱為「正向行為支持」(參下圖)



例如一個孩子時常講髒話，怎麼糾正就是改不掉。這時，我們可以把眼光放到孩子有做到與做得到的地方，也就是沒講髒話的時刻，趕緊予以肯定。然而，你可能會說：「他只要見到人，就是滿口髒話啊！」

別忘了，行為是波動的：就算是反覆出現的行為，也有嚴重程度的差異。若你仔細觀察就會發現，有時候，這孩子說出口的髒話沒那麼多；面對不同的人，這孩子說髒話的力道沒那麼強；有時候，其實他只是擺臭臉而已，並沒有說出髒話。

於是，你可以在他說髒話的程度、力道或頻率沒那麼強時，具體說出自己的發現，並且肯定與讚美他，謝謝他願意努力這麼做。你可以這麼說：「我觀察到你今天對人的態度溫和，說話也好聽多了，為我帶來好心情，謝謝你呢！」當我們可以做到正向聚焦時，就是在向孩子傳達三個訊息：

- 第一，當你少說髒話時，最受歡迎的。
- 第二，我知道你做到少說髒話。
- 第三，我看到你在努力做到少說髒話

於是，一次又一次，透過真實人際互動中的正向回饋，幫助孩子體驗到，他可以不必透過罵髒話獲得關注，取而代之，表現出禮貌的態度，是會受到喜愛的。

真實的體驗，永遠比大道理來得有影響力

家有青少年

—面對孩子的情緒，父母該如何應對和溝通？

節錄自：心蘊心理諮商所專欄，2021年4月22日
作者：陳孟吟（心蘊諮商所所長 & 美國及台灣執業諮商心理師）



「為什麼青少年的問題，總是讓父母頭痛不已？」

「為什麼青少年的情緒反覆無常，總是讓人捉摸不定？」

這些都是許多家有青少年的父母共同的疑問，好消息是只要父母懂得如何在這段時間調整自己的心態並有技巧的幫助孩子，這段讓青少年和父母都苦惱的時期，將能安然度過。所以，家有青少年的父母，該具備什麼樣的教養態度及溝通能力來應對，我從以下幾部分來說明：

一、青少年的身心發展

我們先來談談大腦的發展，為什麼會在青少年期起變化？

前額葉(prefrontal cortex)位於大腦前端，是最晚熟的，而它開始邁向成熟的年齡約從12歲起，此時正值青春期的開始，估計發展到大概25歲左右才趨於成熟。前額葉是大腦中掌管理性思考與決策的區塊，由於青少年前額葉尚未發展成熟，所以無法有效地調節負面衝動的情緒。因此，這就不難理解為什麼青少年的情緒會是變化多端、難以預測了！

另外，孩子到了這個階段，通常也會經歷心理學家艾瑞克森(E. H. Erickson)所說的「認同危機」(identity crisis)，也就是說青少年會處於一種迷惘的狀態，想要找到自我的定位(self identity)：想知道自己是誰、想要從事什麼樣的生涯、想要成為什麼樣的人、想要脫離父母的依賴但又懷疑自己是否能真正獨立…等。**由於陷入這種種對自己定位追尋的不確定，而使得**

青少年容易產生負向情緒，如：不安、緊張、焦慮、急躁等。再者，這時期孩子的自我定位很依賴自己在團體中的評價，很在意同儕的認同及在同儕中地位，因此很容易產生患得患失的心態。

二、父母的情緒調適和準備

了解青少年的身心發展後，父母需要在情緒上做一個調整，以避免在孩子情緒來的時候無法應對，反而造成更大的衝突。所以，身為父母第一步要做的，是了解人的成長有不同的發展階段，放掉不切實際的期待。

父母需理解青少年時期易有情緒起伏的狀態，有一句話「少年不知愁滋味，為賦新辭強說愁」來形容青少年的多愁善感很貼切。孩子在這個階段是非常敏感的，身體些微的變化或朋友的一句話，都足以讓他發愁半天。有些父母很難理解為什麼孩子會為了這麼雞毛蒜皮的事愁成這樣，當父母見不得孩子有任何發愁的時候，往往想扮演解救者的角色，以為訓斥著「為這麼小的事就愁成這樣，浪費時間又不值得」，孩子就能當頭棒喝、覺醒過來。其實，這樣的方式往往弄巧成拙，使得孩子會越來越不願意在父母面前顯示真實情緒，而阻斷了親子溝通的橋樑。

再來，父母也要了解青少年期對自主的需求。青少年在這時期常常都想照自己的方式做事情，所以無法避免的就會和父母想要的方式相左。父母覺得自己的權威受到挑戰，如果無法克制自己，而衝動地說出「我要讓你知道這個家到底誰是老大，竟然敢爬在我頭上！」，想以此反擊來鞏固自己的威權地位，往往適得其反，造成親子關係更加緊張。

三、溝通情緒三部曲

當父母有了對孩子身心發展的了解，和面對孩子青少年期的情緒準備時，接下來就是來談如何透過親子溝通，來幫助孩子渡過青少年期，邁向情緒成熟：

1. 第一曲：接納孩子的情緒，專注的傾聽

青少年時期情緒變化特質，就是波動不斷、陰晴不定。其實，孩子也不喜歡自己這樣，但是就是**無法控制情緒的衝動**。這時青少年很需要父母能接納及**包容他的情緒**，並能專注的傾聽他內心的聲音。我在臨床經驗上發現，父母往往能做到理解青少年的情緒特質，而做到接納及包容。然而，接下來的專注傾聽，就比較難達成了。而這怎麼說呢？其實，當孩子終於願意解開心房，對父母吐露心事時，父母往往傾聽到一半時，就開始講起自己當青少年時如何如何，

然後就以「我渡過的橋，還比你走過的路還長」教導者的姿態，來告訴孩子該怎麼想、該怎麼做、甚至該怎麼感覺。

無論孩子的想法或感覺，在父母眼中看來是多麼的無厘頭，放下教導者的角色，只要孩子在不傷害自己和別人的情形下，完全的接納他的情緒和想法。其實，對有些父母而言，傾聽是一件很難的事，而這是可以慢慢練習而來的。當父母已經會靜靜地陪伴在孩子身邊傾聽之後，會問：這過程，我還可以說什麼或做什麼來幫助他？這就是接下來我們要說情緒溝通的第二部曲了。

2. 第二部曲：同理心的表達

當父母在傾聽孩子的情緒時，初級的同理就是：表示了解孩子的情緒「他這樣做，讓你覺得很煩」、「你會有這樣的感覺，是可以理解的」或是「喔，這讓你覺得好傷心」這些都是針對孩子的情緒，作簡單回應就好。

簡單來講，初級同理心的表達，是很直接地讓孩子感受到自己的情緒是被了解的，然後孩子更願意漸漸卸下心房，吐露更多的心事。而深級的同理心，是讓孩子覺察到他情緒背後的心理衝突，其實，許多的孩子在生氣時，根本不知道自己在氣什麼？藉由這種方式可以幫助孩子自我覺察，進而有效的掌控及管理自己的情緒。不過，請父母勿操之過急，不要期待孩子在同理溝通之後，就能馬上轉換情緒，情緒是需要消化的，給孩子時間和空間去調適。

3. 第三部曲：用「我」為開頭(I-Statement)來做溝通



【我訊息】能夠：

- ✓ 清晰地表達自己感受和期望
讓對方能夠接收到你真正的意思
- ✓ 客觀地陳述事件
讓人感受到對事不對人

 **建立有效親子溝通**

愛從家開始

父母對青少年時的情緒，多以包容的態度，但如果孩子表達的方式太超過，已經牽涉到人身攻擊、不尊重人，父母還是要嚴正表達界線。如果這時父母在盛怒下，說出「你這個不知天高地厚的小子，居然敢跟老子這樣說話」。這樣的表達方式，是以「你」為開頭做表述，不僅無法解決衝突，反而會造成關係破裂。不如說：「我知道你現在很生氣，但生氣起來就破口罵人或打人，都是不可以接受的」。

如果父母能掌握現場的氣氛，並且有把握用正確有效的方式處理，就可以糾正；如果沒把握能調整自己的狀態，也覺得自己情緒不平穩，講出來的話也無法化解衝突時，最好離開現場讓自己和孩子都靜一靜。

用「我」為開頭來表述自己的意見和想法，相較於以「你」做開頭而言，較不具有教導性或威脅性。因此當孩子聽到以「我」為開頭的陳述時，比較不會立刻起防衛心，較容易達成溝通。

另外，適時的表達親子之愛也是很重要的。青少年是很矛盾的，他既想獨立又怕父母不愛他，所以即使孩子一副酷酷的模樣，父母還是要表達對他的愛。雖然靦腆害羞，孩子還是需要知道，不管他如何的糟糕與不堪，父母還是永遠愛他的。最後，給孩子多一點讚美，少一些批評，尤其是華人父母，總吝於對孩子所努力達成的事給予肯定和鼓勵，常常糾錯或挑刺，這會讓孩子覺得「不管我怎麼做，都是不夠的！爸媽永遠都不會滿意！」，這樣的情形不但會增加孩子的挫折感，也會使得親子關係更加疏離。

青少年這個族群總是讓人感覺頭痛難相處，但就我過去輔導問題青少年的經驗，其實他們並不難相處，只需要適時地跟他們「搏感情」，讓他們感覺你是有跟他站在同一陣線上、是理解他們的，並且做到文中的建議和提醒，他們其實是很願意合作和成長的一群！



捌、性平教育資訊分享

我的孩子是同志，怎麼辦？

作者：莊安華

節錄自：康健雜誌 更新日期 2022-05-21

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。

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」，反而是**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





青少年情感課：愛是為了讓自己成為更好的人

節錄自：親子天下雜誌97期 2018年1月1日出刊

作者：陳佩雯（時任親子天下副總編輯）



除了引導孩子有正確的態度面對自己的身體，帶孩子認識自己內在特質，並喜歡自己也是重要的情感教育面向。日本 WII 兒童智育研究所在書中建議父母，要引導孩子認知人都有缺點和優點，而兩者互為表裡，沒有好、壞的分別，都只是一個人的個性，個性會在什麼場合以什麼樣的方式呈現，在歷經幾次挫折之後，孩子就能慢慢了解，找到合適應對外界的方式。

四個課題取代「禁愛」

當孩子的身體開始發育，世新大學社會心理學系副教授兼系主任詹昭能指出，會伴隨情竇初開。當父母發現孩子對某位異性特別的關注，甚至影響心情，高雄市左營高中輔導老師李佩珊請父母先別緊張，也不要採取「禁愛」態度，父母與孩子眼中的「戀愛」常常不是同一回事。父母希望孩子面對情感議題時，要謹慎有把握。而對孩子來說，戀愛多半只是當下人際關係的延伸，或對自我認同的反映，沒有深奧的大道理。強烈的「禁愛」只會破壞親子關係，同時迫使孩子不成熟的愛情轉向地下化，反而使孩子失去「學會愛」的機會。

面對對愛情有想像的青少年、青少女，專家們一致認為，父母最好的態度是，把握機會情感教育，開始和孩子「談情說愛」，並討論四個重要課題：**是友誼還是愛、如何避免恐怖情人、關於告白、關於約會。**

課題一：分辨異性間是友誼或愛？

到底該和異性保持什麼樣的關係，是父母可以和孩子討論的課題。

和「異性」能不能只有純友誼？還是有了心動的感覺就要發展成愛情？WII 兒童智育研究所對青少年、青少女說，不論戀愛還是友情都是基於以下幾種心情：想和對方培養更深的感情、想多認識對方、想對自己有更進一步的了解。**和異性可能會成為一輩子的好朋友，也可能會發展出戀情，如果因為性別**

不同就不能當朋友，那就太可惜了。請孩子珍惜與異性之間的感情，繼續好好相處，建立良好的關係。

課題二：學會避免恐怖情人

從去年開始針對七至九年級孩子，開設「青少年的愛情社會學」的昶心蒙特梭利實驗教育教師郭怡均觀察，現代孩子對兩性交往的認知受到偶像劇很大的影響，容易使孩子無法分辨什麼是恐怖情人。

恐怖情人的重要特質即是「只關注自我感受，缺乏對他人的同理心」、「愛情是生活的唯一重心」。可是許多愛情電視劇與電影，都將恐怖情人的這兩項人格特質浪漫化，最常見的就是「霸道總裁系列」。不是只有男孩子才會成為恐怖情人，愛情劇也流行著另一種典型橋段：女孩為了要男孩證明他對她的愛，無所不用其極的出難題給男孩解決，但其實是一種精神虐待，男孩只有克服種種試煉後，才能證明他的愛是堅貞不移的。

當父母發現孩子對愛情的想像被偶像劇所形塑時，要做的不是禁止孩子觀看，而是告訴孩子，這只是戲劇，情節要如此誇張才能賣座，但真實世界並非如此運作。

也可以告訴孩子，當觀察對方展現以下四種行為時，請向成人尋求協助：

1. 為達目的，會不擇手段的威脅他人，包括精神與肢體暴力
2. 在行使暴力後，強烈表現悔意與請求原諒，並不斷重複這個兩極情緒轉換的過程。
3. 展現高度控制欲，包括瘋狂查勤與跟蹤。
4. 受挫力極低，容易將失敗責任全部怪罪到他人身上，而非自我檢討。

課題三：不要衝動告白

想「交往」一定要告白嗎？父母不妨先和孩子討論什麼是「交往」？

日本WII兒童智育研究所在《青春期教育完全讀本》中建議孩子，打破「交往」的迷思，並不是為了要「交往」而和對方在一起，而是為了兩個人一起共度愉快的時光而交往。多數人因為想「交往」，只想著「該怎麼告白」，卻沒有去思考對方回覆之後的事。

在台灣大學開設超人氣「愛情社會學」課程的教授孫中興，在其《學著，好好愛》一書中也提到，青春期孩子易栽入自己編織的愛情幻想中，衝動告白

的結果，可能跟想像落差太大。他用「滷肉」比喻來引導孩子，怎麼從朋友關係開始，慢慢認識對方也了解自己：「火候不到，你就打開鍋蓋，整鍋滷肉因為熱氣散了而完蛋、半生不熟或者煮不入味」。

課題四：掌握約會分際

因著媒體、漫畫、言情小說的影響，孩子對約會的形式可能帶有「一對一」、「一定要肢體接觸」等認知，但日本 WII 兒童智育研究所提醒孩子先想想，所謂的交往，一定要演出一本「男女朋友」的劇本嗎？還是互有好感的兩個人，可以因為一起做共同喜歡的事，從這樣的相處中而感到愉快？例如同樣喜歡運動的兩個人，一起去看球賽。**請孩子多聊聊彼此的興趣和夢想，更深入的了解對方，孩子就能想出更多兩個人想要一起做的事，和想聊的話題。**

而面對即將到來的寒假，父母們知悉孩子要出門約會時，心裡一定充滿焦慮，李佩珊提供父母一些能和孩子確認「約會安全」的策略：

1. 請孩子告知去處。
2. 善用 3C 產品優勢，出門時拍照或開視訊報平安。
3. 不妨邀請對方到家裡。
4. 教導公／私領域觀念，學習約會禮儀，如不宜在公眾場合過於親密。
5. 選擇安全場所進行約會，如未成年無法進入夜店。



青春期的孩子，不僅生理劇烈改變，周育如表示，孩子的大腦也在大幅的修剪和改組，認知型式開始進入多元思考、批判及反省的能力，這時期如果父母能傾聽並和孩子多討論情感教育議題，提供青少年優質的愛情讀本，眼前這尚不成熟的、愛唱反調或頂嘴等令人不悅的能力，透過父母的支持和引導，將促使孩子慢慢能獨立思考，發展出高層次批判、反省和創造的能力，進而深化青春期的親子關係。

跟蹤騷擾防制法

圖文摘自：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。

跟蹤騷擾防制法 於111年6月1日施行

The Stalking and Harassment Prevention Act is set to take effect on June 1, 2022.



什麼是跟蹤騷擾：針對特定人**反覆或持續**、**與性或性別有關**、違反意願、使人心生畏怖。

▶ 8種行為樣態



監視觀察



尾隨接近



寄送物品



冒用個資



不當追求



妨害名譽



通訊騷擾



歧視貶抑

不管你在哪裡，
我們都會找到你。



遇到跟騷行為，請報警！

- 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

廣告

跟蹤騷擾防制法權人包

防治數位/網路性別暴力

來源：性別平等教育全球資訊網

私密照 外流

怎麼辦？

讓 iWIN 陪你一起變勇敢。

保留資訊



不刪除
照片與對話

立刻求助



找家人、信任的人或 iWIN
網路內容防護機構

截圖蒐證



Be Brave With You

報警抓人



教育部 廣告



你沒有做錯任何事，沒有任何人可以用 私密影像勒索或強迫你，請勇敢求助！



分享照片影像 小叮嚀

- ✗ 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。

了解法律 保護自己權益 不觸法

如果涉及偷拍、散布、盜用帳號、冒名不實行為、誹謗、公然侮辱、暴力脅迫、恐嚇威脅...等行為，對方需擔負相關刑事及民事責任。

- 刑法
- 民法
- 性侵害防治法
- 家庭暴力防治法
- 跟蹤騷擾防治法
- 個人資料保護法
- 兒童及少年性剝削防制條例
- 犯罪被害人權益保障法



遭遇性勒索該怎麼辦？

勇敢求助 減少傷害

你可能會害怕、憤怒、自責、羞愧，請記得 被偷拍不是你的錯，

即便當時是自拍或在知情及同意下拍攝，影片被散布也不是你的錯。

掌握自己法律上的權益，才能給自己更大的力量，並避免更進一步的傷害與虧損。

若因此而不敢求助，甚至依著對方的指示而交付金錢或同意其犯罪行為，只會讓對方氣焰更加高漲，控制的力量更加強大。

以下相關單位都是可以協助你

- ▶ 撥打110/113
- ▶ 各校性別平等教育委員會
- ▶ 各校學生輔導中心
- ▶ 台灣展翅協會性勒索被害人服務
- ▶ 私Me成人遭散布性私密影像申訴服務網
- ▶ 165防騙網

請你絕對不能獨自隱忍面對

- 要告訴家人或朋友
- 要截圖保留證據（完整網頁及訊息對話內容）
- 要向警方報案或向地檢署提告（可主動提出以搜索票查扣電子資料，預防影像散布）
- 要檢舉、封鎖對方
- 要尋求專業協助創傷復原

擔心私密影像被散布 衛福部私Me團隊及台灣展翅協會 可以幫助你

- 要求網路業者移除已被散布的違法內容。
- 申請StopNCII計劃，進行預防性未經同意散布性私密影像發生。



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