



國立中興大學附屬

臺中高級農業職業學校



111學年度第一學期

# 輔導週誌



班級：

導師：

輔導股長：



### 輔導老師群

高一輔導老師：李孟真老師  
高二輔導老師：胡雅各老師  
高三輔導老師：王原志老師  
輔導主任：鄭淑君主任

### 編輯群

鄭淑君主任  
洪紫瑋老師

## 輔導處成員介紹

- ★輔導主任：鄭淑君 主任
- ★一年級責任輔導老師：李孟真 老師
- ★二年級責任輔導老師：胡雅各 老師
- ★三年級責任輔導老師：王原志 老師
- ★輔導老師：董心瑜 老師
- ★輔導老師：洪紫瑋 老師
- ★專任心理師：劉仲綱 心理師



## 輔導處網站

- 輔導處網站
- <https://www.tcavs.tc.edu.tw/guidance/index.asp>
- 學生生涯輔導網
- <https://career.cloud.ncnu.edu.tw/>

興大附農輔導處



### 訊息傳達小技巧：

- \* 大方是王道，不要害羞！
- \* 選擇一個好時機
- \* 逐項說明（內容、對象、截止日期、注意事項）
- \* 詢問同學是否有問題（不懂的可再問老師）

## 輔導股長的任務

- 集合：每週三早上7：45輔導處團諮室（段考週視狀況而定，請留意廣播）。
- 交週誌：週五放學前交回輔導週誌。
- 傳達重要訊息：將輔導處的重要活動（人、事、時、地、物）正確傳達給同學。
- 關心班上需要的同學：關心與發現同學狀況，並適時告知導師、輔導教師、教官或相關師長。

## 輔導週誌怎麼寫

- 每次的小叮嚀貼在右上角
- 本週班級事紀
- 本週班級需要關注、支持或協助的事情（如課業、人際、師生關係等）
- 導師簽章

### 關心同學小撇步：

- \* 細心觀察「異於平常」之處
- \* 旁敲側擊還是開門見山？
- \* 「改變都是壓力」
- \* 輔導老師是最好的後盾！

只要是可以讓輔導老師瞭解班上狀況的事情，都可以寫在輔導週誌喔！  
輔導老師會幫各班保守秘密，所以不用擔心寫了之後被其他人知道。



# 獎懲規定

- ★1. 輔導股長全學期皆有繳交輔導週誌且按時集合者，予以嘉獎兩支。
- ★2. 輔導股長全學期末繳交之輔導週誌於兩篇內且集合無故未到次數不超過二次者，予以嘉獎乙支。
- ★3. 輔導股長有特殊優異表現者，輔導教師可給予額外敘獎。
- ★4. 輔導週誌連續三次未繳交或累積達五次未交者，予以警告一支，全學期警告上限為三支。
- ★5. 輔導週誌連續三次未交者，輔導教師將通知導師建請導師評估輔導股長是否適任。
- ★6. 輔導股長連續二次集合無故未到者，輔導教師將聯繫導師，請導師協助督促。



# 機會留給三種人

日期：2021 年 9 月 14 日

作者：蔡淇華老師

小時候喜歡玩一種紙上遊戲「世界大財主」，其中有「機會」卡及「命運」卡，內容呼應台灣當時的政治氛圍，例如「機會」卡中的最大獎是「檢舉匪諜」獲獎金三千元；「命運」卡中最棒的是「做國民外交」獎金二千元。

當時不了解兩種卡牌的意義，現在才了解，機會可以改變命運。

許多人渾渾噩噩過完一生後，給自己一個藉口：「我這輩子一直沒遇到好的機會。」其實，每個年代的人，都有不同的美麗與哀愁。

例如台灣三、四年級物質生活差，但適逢台灣經濟起飛，創業機會最好；五年級充分就業，但遇到高利率，創業不易；六年級可買到最划算的房子，但職場的好位置常被嬰兒潮的四、五年級佔住；七、八年級享有最佳的物質條件，卻遇到全球化及高教氾濫的雙重夾殺，因此許多人陷入貧窮化的窘境，但他們是第一批數位原住民，擁有 21 世紀最需要的資訊能力。

我曾經自怨自艾生錯年代。因為畢業後起薪不高，在台北工作三年，每個月存不了一千元。後來結婚買房，利率高達 12%，房貸幾乎壓垮我的健康。

那時候覺得一生的三大夢想：經濟自由、環遊世界、當作家，永遠是鏡花水月。後來，有了改變的契機，從我了解「機會」這兩個字開始。

我們常說，機會只留給「準備好的人」。其實，「機會」也會留給另二種人：「創造機會的人」、「沒準備好，但把握機會，邊做邊學的人」。

離開台北後，到中部一所補習班擔任「輔導老師」的工作。「你不能上台，只能給學生問問題。」知道自己實力不夠，只是當薪資五分之一的二軍。但我夠努力，邊做邊拼命學，一年後成了一軍，開始邁向經濟自由之路。

考上公校後，學校有兩個處室負責國際教育，自己待得圖書館本來與國際教育不相關，但沒關係，我盡量創造機會參與，想不到最後學校在圖書館成立國際教育組，我也因此走了十幾個國家，實現環遊世界的夢想。

為了實現寫作大夢，我創辦了很多文學活動，藉機認識作家，其中兩位成了我的老師，我學會寫作了，但還是默默無聞。

現在已經沒有時間玩「世界大財主」，但我已明白，每個人會翻到不同的「命運」、「機會」卡牌。如同 40 歲時，進入網路時代，我開始在臉書發表文章，因為臉友的分享，被出版社看見，因而出了第一本書，雖然那時，我已經 47 歲了。

是的，是網路時代帶來的機會，實現了我作家的大夢。

機會很重要，但請記得，不能只靠骰子給機會，我們可以主動創造機會，甚至隨時把自己準備好，等到機會來臨時，才可以牢牢的，抓住機會，翻轉命運！

( 本文已獲得蔡淇華教師同意轉載刊登 )

資料來源：中學生報 453 期第 15 版

第一週 中華民國自 111 年 8 月 30 日  
至 111 年 9 月 2 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 網路成癮是什麼？該如何面對？

## 該如何幫助自己和他人？

日期：2022/08/05

資料來源：心理健康司

### 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。

#### 「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。

#### 「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。



可掃 QR code 進入測驗

「網路使用習慣自我篩檢量表」

#### 為什麼玩網路遊戲會成癮？

遭遇生活問題、情緒壓力→方便取得網路、接觸網路活動→暫時得到情緒、紓解與愉快經驗→增強上網行為→問題存在/惡化、引發逃避問題的罪惡感及情緒壓力→產生接觸網路欲望→方便取得網路、接觸網路活動→持續重覆上網行為→遭遇生活問題、情緒壓力(如此繼續循環下去)

網路使用者將因現實生活的推力，加上接觸網路的行為及網路經驗的吸力，導致網路成癮現象的產生。

#### 如何協助網路成癮的人？→不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。

1. 表達「關心」忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
2. 同理對方的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓對方看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
3. 避免當面指責、質問：別一味怪對方，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。

#### 網路成癮的治療？

1. 心理治療能幫助網路成癮者認識自我、探索認同、做出改變，進而改善網路成癮。
2. 網路成癮者常同時出現有其他精神疾病，例如憂鬱、焦慮等，治療相關的精神疾病有助於改善網路成癮。

資料來源：<https://dep.mohw.gov.tw/domhaoh/cp-4910-55038-107.html>

第二週 中華民國自 111 年 9 月 5 日  
至 111 年 9 月 8 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 再見傳說，哥得成為傳說（一）

日期：2019/02/11

作者：歐陽立中

趁著寒假，我進行一場殘酷的人體實驗，那就是：沉迷手遊「傳說對決」。會這麼做是有原因的，因為我發現，很多學生愛玩手遊，聽到下課鐘聲，就立刻拿手機出來玩。其中，玩得最兇的，就是「傳說對決」。甚至，有些孩子，下課玩，上課也玩。你說他回家不會玩？我不相信。好奇之下，我想知道這款遊戲到底多好玩，於是我給自己注射了一劑.....哦！不是，是下載這款遊戲。然後，我輕而易舉的，手！遊！成！癮！

傳說對決是一款推塔遊戲，玩家選一個英雄，和隊友組隊，透過打怪、吃兵、擊殺對手，獲得經驗和金幣。經驗讓你升級，金幣供你買裝。遊戲最終目標是：打爆對手的防禦塔和主堡。你放心，一場遊戲時間很短，大約十幾分鐘。所以有玩家心安理得的：一天花幾個小時打傳說。因為他們都告訴自己，「一場很快，打完我就去做正事。」「耶！贏了，再打一場試試，反正很快。」「Shit！輸了，我要報仇，再來一場！」遊戲很快，於是我們大方的捐獻時間。

一開始，我想說能克制住，但沒想到越玩越上癮，那幾天，除了吃飯睡覺做事，都拿來打傳說。也許你會好奇，「傳說對決」到底有什麼魅力，竟然這麼有自制力的歐陽老師也淪陷了。（自以為）

直到我讀到《欲罷不能》這本書，我才明白一個道理：「不是我們沒有自制力，而是在手遊背後，有上百人努力瓦解你的自制力。」他們都是洞悉行為心理學的專家，深諳如何讓你對遊戲死心塌地。

基本上，「行為成癮」是可以設計出來的，只要你懂得這五大元素，我就以「傳說對決」來說好了。

(請接續第 9 頁)

(本文已獲得歐陽立中教師同意轉載刊登)

資料來源：<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1060034974184736&set=a.709302239258013>

第三週 中華民國自 111 年 9 月 12 日  
至 111 年 9 月 16 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

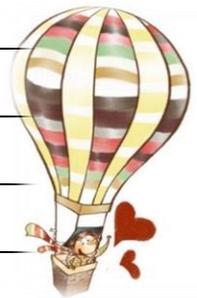


(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)

本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 再見傳說，哥得成為傳說（二）

日期：2019/02/11

作者：歐陽立中

基本上，「行為成癮」是可以設計出來的，只要你懂得這五大元素，我就以「傳說對決」來說好了。

**1.目標：**你的人生可能沒目標，但是遊戲會幫你找目標。「傳說」一場 15 分鐘，目標很明確，就是打爆對手主堡。玩了幾場後，「傳說」會告訴你，恭喜你完成目標，獲得金幣、寶石、道具。你好奇之下，點進去看，發現還有更多的目標在等你。像是「完成三連殺啦！」「成為單場 MVP 啦！」於是你拳頭一握，義無反顧的進入下一場遊戲。

**2.回饋：**現實人生的回饋來得慢，你讀完一本書，不會有經驗值出現在你頭上，也不會有金幣掉出來，你甚至不知道讀了有沒有用。但在傳說都有，打野怪、小兵、對手，都會有源源不絕的經驗和金幣。你的每一個動作，在遊戲世界都有意義，而他也會給你熱烈的回饋。就算你打差了，最後數據出來，你永遠找得到自己的一席之地。「耶！首殺是我。」「哦哦哦！我推掉三座塔！」「我果然夠坦，承受了 39%的傷害。

**3.升級：**升級讓人見證成長，現實中升級很慢，六年小學、六年中學、四年大學，你花了十年，升到十六級。但在傳說，你不到十分鐘，就升到十五級了。從懵懂小白，變成江湖鬼見愁，現實中你是魯蛇，但在遊戲中他們稱你為神。玩完一場遊戲，獲得經驗值，你又進入到另一個升級系統，永無止境，你在遊戲的成長可見，但回到現實，成長對你卻如此陌生。

**4.懸念：**這個詞最常見於小說或電影，但我告訴你，把懸念玩到家的絕對是手遊。手遊多半讓你免費玩，問題來了，那他要賺啥？賺你的忍不住，所以要靠「懸念」。像是打傳說，最大的賣點就是各種英雄，有坦克、戰士、法師、射手、刺客五類。有些英雄都讓你有熟悉感，比方有趙雲、呂布、貂蟬，也有超人、蝙蝠俠、神力女超人。有些英雄在戰場縱橫天下，像是射手特爾安娜斯、刺客刀鋒寶貝、法師納塔亞。偏偏一開始，你能用的角色屈指可數，玩到都膩了。但傳說厲害的地方在於，他會定期提供「限免角色」，讓你玩不用錢，但時間一到，就讓你跟英雄 say goodbye。你想真正擁有這隻英雄嗎？可以啊！那你買吧！你可以用金幣買；也可以用點券買。金幣靠一場場遊戲賺來；點券靠的是新台幣取得。「我才不要讓遊戲公司賺！我要用金幣買英雄！」你很有骨氣的說。傻瓜，不論你選哪一種，遊戲公司都賺。他用金幣賺你的時間，用點券賺你的新台幣。因為你已落入懸念沼澤，無法脫身。

**5.赴約：**這是我覺得手遊最恐怖的一點，他不要你每天玩很久，但他要你每天都玩一點。那要怎麼做呢？

我把這機制叫做「赴約」。以傳說來講，只要你每天上線，就算不玩遊戲，他也會給你好處。有時是金幣、有時是寶石、有時是英雄。更猛的是，這英雄你還不能用買的，他要你連續十天都上傳說簽到。你都上線了，會簽到領賞完就閃嗎？我不知道你會不會，但我不會，於是，我又乖乖貢獻三小時給傳說。進行這麼刺激人體實驗，你有沒有很佩服我啊！

「歐陽老師，你帳號是什麼？我們來打一場！」喂喂！你搞錯重點了。何況，我已經把傳說刪了。「刪了！？」對，因為哥得成為現實裡的傳說，所以我得忍痛告別傳說。「怎麼可能？你怎麼辦到的？」你盯著手機裡的傳說，簡直不敢相信。我能快速成癮，但也能急速勒戒，因為我有這三招。

（本文已獲得歐陽立中教師同意轉載刊登）

資料來源：<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1060034974184736&set=a.709302239258013>

第四週 中華民國自 111 年 9 月 19 日  
至 110 年 9 月 23 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

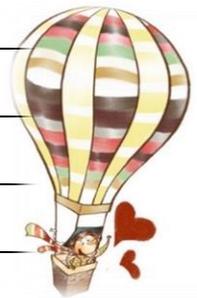


(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)

本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 再見傳說，哥得成為傳說（三）

日期：2019/02/13

作者：歐陽立中

前陣子，看到一張照片，是爺爺帶著孫子吃麥當勞，孫子猛打遊戲機，而爺爺落寞地看著孫子。一旁的網友看到了，拍了起來發在網路上，寫了一句：「快要沒有時間了！孩子你沒有意識到。」這已經是現在的常態，我們不願錯過遊戲裡的分分秒秒，再回頭，卻發現眼前人去樓空。

我跟老婆一向有說不完的話，但在那段在我沈迷手遊的日子，我們一天卻講不到幾句話。她湊過來，想跟我聊聊天，結果，我遊戲裡的英雄被對方殺了。「先別吵我，拜託！」這是當時，我對她撻下的話。於是那幾晚，她都靜靜地窩在一旁，深怕任何一個驚動，都會引發我的暴跳如雷。現實中的我很溫柔，但遊戲裡的我很暴躁。印象最深刻的，是我老婆有天告訴我，「你知道這幾天，我聽到最多的話是什麼嗎？」我搖搖頭。「敵軍還有五秒到達戰場，請做好準備。」她笑著說。我也笑了，但笑的滿是慚愧。

那一刻，我決定戒了手遊。我悄悄地在和她回台北的路上，把傳說刪了。心甘情願，進入勒戒生活。很多人問，刪了遊戲就代表戒了嗎？當然不是！那幾天，腦子裡滿是傳說，好幾次都想再下載來玩，最後終究是忍住了。到底，要怎麼勒戒手遊呢？

## 一、攻心：語言催眠

很多人減肥，告訴自己：「我不能再吃了。」最後卻還是吃個沒停。你知道這句話問題在哪嗎？在「我不能」。因為當你這麼說時，你會感覺自己像犯錯的小孩，失去控制權，正在被父母懲罰。你我都討厭這種感覺。

你試著換個說法吧！把「我不能」改成「我不用」。「我不用再吃了。」從語言上來說，「我不用」顯得你有主導權、有自己的原則。同樣的道理，你想戒掉臉書，你可以告訴自己：「我不用臉書」你想戒掉手遊，你可以告訴自己：「我不玩手遊」效果絕對比你說：「我不能用臉書」「我不能玩手遊」效果來得好很多！

## 二、隔離：拉開距離

人很懶，所以你要善用懶。每當老師抓包學生在玩手機，要沒收時，學生都會這麼說：「老師不要啦！我收起來就是了。」結果他把手機抽屜，過沒多久又低下頭偷偷玩。誘惑近在咫尺，就別奢望你戒得掉。所以你得跟誘惑物拉開距離，在我刪掉傳說這幾天，晚上，我在書房讀書，但我把手機放在客廳。

每當我毒癮發作，想拿手機來滑，這時大腦就會告訴我：「可是手機在客廳耶！去拿好麻煩喔！」然後我只好說：「是喔！那算了。」這招效果非常好，相信我，別考驗你的自制力，要相信「懶得拿」的威力。

## 三、取代：轉移注意

你看戒菸的人，他們多半怎麼做？他們會用嚼口香糖或口含錠，來取代戒菸，慢慢讓煙癮消失。所以要戒手遊，你得找另一件事喜歡的事來取代，才能轉移你的注意力。這步驟最難，因為我知道，很多成癮者只愛玩手遊，其他啥事都沒興趣。但我相信你可以的。

以我為例，我很愛在網路寫文章，如果遊戲設計師的專長在於：設計行為成癮。那麼我的專長在於：用文字讓讀者上癮。所以一刪掉手遊當天，我立刻咚咚咚地跑去打文章。假如你愛慢跑，手遊癮發作時，就該穿上跑鞋，去跑個幾圈。假如你談吉他，手遊癮發作時，就該拿出吉他，好好給他彈上幾首。除非你是電競選手，不然都不該用職業級的投入，來對待玩票性的手遊。因為你終究會血本無歸。我知道遊戲的好，但我也知道自己的脆弱。我相信有人能在現實與遊戲間，收放自如。但我也相信那個人，不是我。所以我刪了遊戲，催眠自己、拉開距離、轉移注意。

屬於我的傳說，從我告別傳說那刻開始。

（本文已獲得歐陽立中教師同意轉載刊登）

資料來源：<https://www.facebook.com/ohyoung129/photos/a.709302239258013/1061298564058377/?type=3>

第五週 中華民國自 111 年 9 月 26 日  
至 111 年 9 月 30 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

行政院通過增訂刑法第 28 章之 1「妨害性隱私及不實性影像罪章」，處罰不法攝錄、散布性影像、製作或散布不實性影像之犯行，落實被害人隱私權保障。另就性侵犯之強制治療期間修正為定期延長而無次數限制，俾維護社區安全並兼顧治療權益！

發布日期：111/03/10

鑑於數位資訊科技與人工智慧之發達及運用，利用電腦合成或其他科技方法(例如 deepfake 深度偽造技術)製作不實性影像，嚴重侵害他人之隱私與名譽，應予處罰；而未經他人同意或以強暴、脅迫攝錄性影像、未經他人同意散布性影像等行為，對於被害人之傷害更是難以磨滅，相關處罰規定亦應予以強化。另性侵犯之強制治療期間應改採定期延長而無次數限制，以維護社區安全並兼顧治療權益。

本部於 110 年 11 月 17 日向行政院陳報「中華民國刑法」修正草案，經行政院密集審查，前後召開 13 次會議，並就衛生福利部主責之「性侵害犯罪防治法」、「兒童及少年性剝削防制條例」同步修正，經跨部會研議詳盡討論後，於今日行政院院會通過，展現政府打擊侵害性私密犯罪之決心及信守對民眾性隱私保護之承諾。

有關本次刑法部分條文修正草案之內容重點，說明如下：

**1. 增訂第 28 章之 1「妨害性隱私及不實性影像罪章」**

因應本次增訂條文，增訂第 28 章之 1「妨害性隱私及不實性影像罪章」，以彰顯性隱私權及人格權之保護。

**2. 增訂未經他人同意攝錄性影像罪**

增訂未經他人同意攝錄性影像罪，最重處 3 年有期徒刑。若有散布之行為，處 6 月以上 5 年以下有期徒刑；若有意圖營利而散布之行為，處 9 月以上 7 年 6 月以下有期徒刑。

**3. 增訂以強暴、脅迫攝錄性影像罪**

增訂以強暴、脅迫攝錄性影像罪，最重處 5 年有期徒刑。若有散布之行為，處 1 年以上 7 年以下有期徒刑；若有意圖營利而散布之行為，處 1 年 6 月以上 10 年 6 月以下有期徒刑。

**4. 增訂未經他人同意散布性影像罪**

增訂未經他人同意散布性影像罪，最重處 5 年有期徒刑。

**5. 增訂製作或散布他人不實性影像罪**

增訂製作或散布他人不實性影像(深度偽造)罪，最重處 5 年有期徒刑。若有意圖營利之行為，最重處 7 年有期徒刑。

**6. 修正刑法第 91 條之 1 規定，就性侵犯之強制治療期間採定期延長而無次數限制。**

本次修法攸關如何加強保護遭受性犯罪之被害人，行政院蘇院長相當重視上開議題，特指示由羅政務委員秉成召集跨部會加速深入研議及審查，本部蔡部長也要求所屬全力配合行政院有關修法審查之法制作業，完備加重刑責以規範侵害性影像及深度偽造技術 ( deepfake ) 之犯罪行為，本部也藉此呼籲民眾應尊重他人，不應未經他人同意攝錄或散布性影像，並應留意辨識深度偽造技術影片，切勿製作、散布不實性影像，以維護個人性隱私與人格權，讓我國朝向先進之法治社會邁進！

資料來源：<https://www.moj.gov.tw/2204/2795/2796/130008/post>

第六週 中華民國自 111 年 10 月 3 日  
至 111 年 10 月 7 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請**導師**根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

- ☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
- ☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 濫用 Deepfake 製作換臉影片，有哪些法律責任？(一)

日期：2022/01/25

作者：黃伊平 / 執業律師，台北大學法學碩士

網紅小玉涉嫌利用人工智能 AI「Deepfake」(深度造假)技術，把多位公眾人物的臉部圖像移花接木到色情影片的主角身上，重製成「換臉影片」，並成立「台灣網紅挖面」社群，供人付費觀看，以獲取不法利益。被害人數眾多，其中不乏藝人、政治人物、知名網紅等。

而未經當事人同意，製作「換臉」的影片，這樣的行為會觸犯那些法律呢？

## 換臉影片觸犯《刑法》哪些罪名？

換臉影片屬於新型的數位性犯罪，在台灣還沒有處罰前例，目前大多認為可能會涉犯《刑法》的「散布猥褻物品罪」和「妨害名譽罪」。

### 「散布猥褻物品罪」包括哪些具體行為？

首先，刑法處罰「散布猥褻物品」的行為，依照實務見解是指：「客觀上足以刺激或滿足性慾，內容可與性器官、性行為及性文化的描繪與論述聯結，且引起一般人羞恥或厭惡感而侵害性的道德感情，有礙於社會風化的狀態」。

具體來說，「Deepfake」換臉影片的劇情，如果含有「暴力、性虐待或人獸性交」的情節，或雖然無關「暴力、性虐待或人獸性交」，但有引起一般人羞恥的性器官裸露、性行為的內容，且缺乏適當的安全阻隔措施(例如沒有用包裝隔絕並標示「18禁」)，就會違反《刑法》的散布猥褻物品罪，刑度是2年以下有期徒刑、拘役或科或併科9萬元以下罰金。

實務上，曾有人不滿女友提分手，憤而把交往時拍攝的女友裸體照片散布在社群網站 Instagram，被法院判拘役50天，並以「一天1000元」易科罰金。

還有一則案例是前男友在兩人分手後，在網路論壇上傳親密影片供人瀏覽，被害人直到聽朋友說網路上有疑似自己的性愛影片，才知道受害。而觸法的前男友，也被法院判有期徒刑3月，緩刑2年。

另外，如果換臉影片的內容涉及「未成年人」，加害人除了違反《刑法》的散布猥褻物品罪外，還會同時觸犯保護兒少所特別制定的《兒童及少年性剝削防制條例》——如「拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為之電子訊號罪」以及「散布少年為性交及猥褻行為之電子訊號罪」。

而且，基於特別法優先於普通法的原則，加害人將會被用刑責較重的《兒童及少年性剝削防制條例罪》來處罰。

舉例來說，有個案例是被告在拍攝自己跟未成年人的性愛影片後，用影片要脅被害人，又把影片上傳到色情網站。針對拍攝影片的行為，被法院處有期徒刑1年1個月；恐嚇未成年人的部分，則被處有期徒刑3個月，得易科罰金；最後，散布猥褻影片的部分，被處有期徒刑6個月，得易科罰金。

不過，並非所有傳送裸露照片的人都會被定罪，還需要達到「散布」的程度，實務就曾有被告先拍攝被害人跟自己性交時的照片，還有被害人的大腿、胸部等私密處，再將照片傳送給某位網友觀賞；法院認為，被告只有把照片傳給「1名」網友，不算是「散布」，就不能用散布猥褻物品罪處罰。

(請接續第17頁)

(本文已獲得《泛科學》網站同意轉載刊登)

資料來源：<https://pansci.asia/archives/341284>

第七週 中華民國自 111 年 10 月 11 日  
至 111 年 10 月 14 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請**導師**根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

- ☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
- ☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 濫用 Deepfake 製作換臉影片，有哪些法律責任？(二)

日期：2022/01/25

作者：黃伊平 / 執業律師，台北大學法學碩士

## 換臉影片又為何符合「妨害名譽」？

所謂妨害名譽罪，包含「公然侮辱罪」和「誹謗罪」兩種類型。兩者的共同點，都是在保護人民的名譽免於侵害，但差別在於：前者是透過「表達意見」來侵害名譽，後者則是用「陳述事實」的方式來做。

實務上，有法院用「事實能否驗證」的判準來區分「公然侮辱罪」和「誹謗罪」。

換言之，如果行為人的言論，語意脈絡空洞而無意義，無法客觀檢驗所依附的事實，僅讓被害人主觀評價下的感情或名譽意識受損，就屬於「侮辱」；反之，如果語意脈絡具體而有意義，客觀上可以清楚理解、辨識指摘的特定事實是什麼，此時就傷害到被害人客觀外部的名譽，就是「誹謗」要處理的範疇。

舉例來說，曾有被告在他人臉書專頁文章下留言「智障超譯的女表子」等文字，法院認為「婊子」是針對撰文者的「性別」的侮辱性用語，判被告犯刑法的公然侮辱罪，處罰金 2 千元。

另則案例是：被告在臉書社團爆料公社上，張貼指摘被害人是「史上地表最強小三」等內容的文章，法院認為被告用散布文字的方法，指受害人是介入他人婚姻關係的第三者，足以貶損人格尊嚴與社會評價，所以觸犯刑法的加重誹謗罪，處拘役 45 日，得易科罰金。

那 Deep fake 換臉影片到底觸犯「公然侮辱罪」還是「誹謗罪」呢？

由於影片已直接將被害人的臉置換到 AV 內容當中，雖然沒有明確使用侮辱或謾罵被害人的文字，但影片本身已足以向觀賞者傳達「羞辱、侮蔑」被害人的意味，並讓被害人感受到極大的輕視和痛苦，所以可能會成立刑公然侮辱罪。

而含有性交和裸露鏡頭的換臉影片，一旦在網路流出後，不免有人會相信影片主角有拍攝的事實，將嚴重影響被害人在一般人心中的名譽和社會地位，所以也可能會成立加重誹謗罪。

而觸犯刑法公然侮辱罪，可處拘役或九千元以下罰金；觸犯刑法加重誹謗罪，則將處二年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。

## 換臉影片還觸犯了《個人資料保護法》！

所謂「個人資料」，依規定包括：任何足以辨識個人的資料，包括姓名、生日、特徵等。由於製作「Deepfake」換臉影片，勢必會擷取被害人的臉部照片，而可以辨識個人的「臉部特徵」，實務肯認這就屬於《個人資料保護法》所要保護的「個人資料」。

而個人資料的蒐集、處理及利用，原則上需要得到當事人本人的同意，僅當政府機關基於法定目的，或私人基於契約關係、或其他重要的公共利益時，才能在不經同意的前提下，合理使用，但無論如何都不能侵害當事人的利益。否則，可能就會違反「非公務機關非法利用個人資料罪」，最高可處 5 年以下有期徒刑，得併科 100 萬元以下罰金。

類似案例像是：被告未經被害人同意，就在臉書社團張貼被害人的姓名、年齡、地址、個人大頭照、生活照、住家外觀照片，同時發表「小心這個人外表會騙人，目前侵占案避不見面」等言論。法院認為，被告把自己跟被害人間的債務糾紛私怨訴諸公眾，將被害人的個人資料揭露在臉書社團專頁，顯然侵害被害人的資訊隱私或自決權，觸犯個人資料保護法罪名，處有期徒刑 3 月，得易科罰金。

此外，為了製作 Deep fake 換臉影片，勢必使用明顯能夠辨識被害人的臉部照片，且非出於任何公益目的；依個資法，加害人就該負起「損害賠償」的責任！

(請接續第 19 頁)

資料來源：<https://pansci.asia/archives/341284>

(本文已獲得《泛科學》網站同意轉載刊登)

第八週 中華民國自 111 年 10 月 17 日  
至 111 年 10 月 21 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

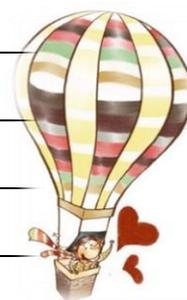
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 濫用 Deepfake 製作換臉影片，有哪些法律責任？(三)

日期：2022/01/25

作者：黃伊平 / 執業律師，台北大學法學碩士

## 肖像權被侵害，可依《民法》請求賠償

《民法》保障每個人的肖像權，這是一種「個人決定肖像是否公開的權利」，肖像權人可以自己決定是否揭露自己肖像，並決定在何種範圍內、何時、以何種方式、向何人揭露。

因此，如未經同意，就拍攝、重製他人的肖像等，就會侵害肖像權。

過去曾有案例，被告未經他人同意，就把被害人的照片後製，在臉上增加手掌圖案，並刊登在網路，表示「打臉」的意思，即使被告辯稱是為了評論與公益有關的事項，才製作網路圖片，但法院認為被告「並沒有」利用被害人肖像的權利，而以網路方式公開打臉圖片，已嚴重侵害被害人的肖像權。被害人除了可以請求刪除打臉圖片，也可以要求賠償自己的精神上損害。

因此，那些臉部照片遭盜用、被製成換臉影片的被害人，可以依法請求製作者刪除影片，並請求慰撫金——具體來說，法院將依照實際加害情形、所造成的影響、被害人痛苦的程度、雙方的身分地位、經濟情形及其他各種狀況，以確認合適的賠償金額。

## 換臉也是「性騷擾」，可以申訴啟動調查

什麼是性騷擾行為？《性騷擾防治法》指出：像是那些違反被害人意願，播送跟性或性別有關的影像，而有損害被害人的人格尊嚴，造成被害人感受敵意或冒犯的情境。

而換臉影片將被害人照片後製成 A 片主角，彷彿讓眾人看見赤裸裸的自己，使被害人深感冒犯和不舒服，就是一種性騷擾。

性騷擾事件的被害人可向直轄市或縣（市）主管機關提出申訴，主管機關即應開啟調查程序，並可依法對行為人處以新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰。

而有鑑近年數位和網路性別暴力案例頻傳，行政院性別平等會更在今年 110 年 2 月 3 日，發布「數位/網路性別暴力之定義、類型及其內涵說明」一文，內容是參酌 CEDAW 一般性建議第 19 號第 6 段意旨，明確定義數位 / 網路性別暴力，明列數位 / 網路性別暴力的態樣，其中就包括「未經同意散布與性 / 性別有關個人私密資料」，並表態有意擬定相關防治政策、訂修法規，有待後續明顯進展。

(請接續第 21 頁)

資料來源：<https://pansci.asia/archives/341284>

(本文已獲得《泛科學》網站同意轉載刊登)

第九週 中華民國自 111 年 10 月 24 日  
至 111 年 10 月 28 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請**導師**根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

- ☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
- ☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 濫用 Deepfake 製作換臉影片，有哪些法律責任？(四)

日期：2022/01/25

作者：黃伊平 / 執業律師，台北大學法學碩士

## 要求換臉影片下架，有法律機制嗎？

被害人若發現某網路平台上有換臉影片，可以要求業者將影片下架嗎？

關於網路平台業者有無管制用戶言論的責任，曾有判決指出：網路業者並非司法機關，沒有判斷用戶行為是否構成侵害他人權利的權限，且若平台判斷錯誤，將有侵害言論自由的疑慮。為了兼顧用戶的言論自由及保護被害人權利，網路業者只有在「明知或有相當理由足認確實發生侵權行為」時，才有採取防止措施（例如刪文）的義務。

換言之，在侵權事實水落石出之前，依照法院的慣例，網路平台業者可能沒有主動和積極管制用戶言論的權責，被害人除非能證明權利受到侵害，才能要求網路平台業者下架影片，較難及時避免損害繼續擴大。

為了處理這樣的進退兩難，行政院在 107 年 4 月 27 日提出《數位通訊傳播法草案》，明定網路業者對提供使用的資訊，應負擔法律責任——當被害人告知或警察機關通知有侵權的內容，網路業者就應採取適當的處置並保全證據。

業者如果確實在合理期間內移除侵權資訊，並好好保全相關證據，就可以免除後續的賠償問題。因此，本草案如經未來立法院三讀通過，可望附加網路業者更多積極管制換臉影片的措施。

此外，依照《兒童及少年福利與權益保障法》的要求，須設立「iWIN 網路內容防護機構申訴管道」。若民眾發現有害兒少身心健康的網路色情內容時，可以向 iWIN 網路內容防護機構提起申訴，iWIN 機構將依規定進行查證，如查證屬實，即通知業者移除或改善，若屆期末移除或改善，主管機關可以對業者進行裁罰。

水能載舟，亦能覆舟，科技的發展原意是要改善人們的生活，然而一旦遭有心人濫用，所造成的危害，將是遠遠超出我們的想像。

如長期氾濫的虛假訊息、以及層出不窮的網路性暴力威脅，除了有賴立法管制，也不該忽略加強對網路使用者的教育宣導，而將性別平權的概念深植到每個人的心中，才能從根本解決網路 / 數位的性別暴力現象。

願立法追上科技的腳步前，我們每個人都自動自發地成為 Deep fake 換臉影片的終結者。當看見非法的色情影片，不下載、也不分享，提出檢舉，終結那些血淋淋傷害持續擴大的可能性。

資料來源：<https://pansci.asia/archives/341284>

（本文已獲得《泛科學》網站同意轉載刊登）

第十週 中華民國自 111 年 10 月 31 日  
至 111 年 11 月 4 日

輔導股長：



 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請**導師**根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

- ☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺
- ☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 如果在元宇宙被性騷擾，法律能追究嗎？(上)

日期：2022.02.14

作者：果殼 Mr.Shell

未來人們會有越來越多行為，會在平行虛擬世界裡發生，聊天、消費（買 NFT）、工作、甚至虛擬人物間的戀愛，都會在未來元宇宙裡上演，非實名制的匿名世界，也會讓披著羊皮的狼更肆無忌憚。

實際上，各種性騷擾已經在元宇宙裡面上演了。

2021 年底由 Meta 公司推出的虛擬社交平台 Horizon Worlds，至今僅相隔不到 2、3 個月的時間，社群就傳出多起女性在平台上遭騷擾的事件，包括連台灣女網友也遭到騷擾，元宇宙的性騷擾問題開始浮上檯面。

然後我的果殼粉專居然也收到網友來信諮詢相同問題，證明這已經是一個迫在眉睫的狀況，而且從元宇宙性騷擾案例，更可看到未來元宇宙必然會出現的兩難。我們先從法律上來分析。

## 構成法律上性騷擾的要件

根據衛生福利部保護服務司對性騷擾下的定義：違反他人意願而向他人實施與性或性別有關之行為，若造成對方的嫌惡與厭惡，不當影響其正常生活進行的，都算是「性騷擾」。

不過我國法律上懲罰「性騷擾」行為有兩種法律，刑法以及性騷擾防治法，要構成「法律上」性騷擾卻沒有這麼容易。

**強制猥褻罪（刑法第 224 條）**：對於男女以強暴、脅迫、恐嚇、催眠術或其他違反其意願之方法，而為猥褻行為者，處 6 月以上 5 年以下有期徒刑。

強制猥褻罪隱含違反被害人之意願，而侵害、剝奪或不尊重他人性意思自主權，依其立法理由，更可看出係指強暴、脅迫、恐嚇、催眠術等傳統方式以外之手段，凡是悖離被害人的意願情形，皆可該當。（最高法院 108 年度台上字第 1800 號判決參照）

強制猥褻行為態樣廣，包含製造使人無知、無助、難逃、不能或難抗情境，雖然通常都會有肢體接觸，但於強制猥褻罪，縱然無碰觸，例如強拍被害人裸照、強令被害人自慰供賞，亦可成立。

不過在虛擬世界裡，因為人是躲在電腦或其他穿戴裝置後面，可以關掉裝置來消極躲開他人騷擾，而且在虛擬世界根本不存在物理性接觸，因此估計強制猥褻罪在元宇宙裡無法或難以適用。

## 性騷擾防治法，有兩種處罰模式

1. 如果行為人是「意圖性騷擾而乘人不及抗拒親吻、擁抱或觸摸臀部、胸部或其他身體隱私處」（性騷擾防治法第 25 條），就屬於刑罰處罰的範圍。但一樣問題，需要實體接觸，元宇宙用不上。

2. 行政處罰+民事責任：

（1）「以該他人順服或拒絕該行為，作為其獲得、喪失或減損與工作、教育、訓練、服務、計畫、活動有關權益之條件。」

（2）「以展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品之方式，或以歧視、侮辱之言行，或以他法，而有損害他人人格尊嚴，或造成使人心生畏怖、感受敵意或冒犯之情境」。

（請接續第 25 頁）

資料來源：<https://www.bnext.com.tw/article/67637/metaverse-law> （本文已獲得果殼律師同意轉載刊登）

第十一週 中華民國自 111 年 11 月 7 日  
至 111 年 11 月 11 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)

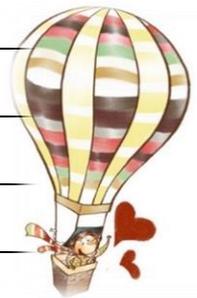


本週班級事紀：



班級  
公布欄

本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 如果在元宇宙被性騷擾，法律能追究嗎？(下)

日期：2022.02.14

作者：果殼 Mr.Shell

這款規定在元宇宙裡面就有機會成立，但必須要符合相關要件為前提。

如果有玩家 A 在元宇宙遊戲大廳裡被不明玩家 B 利用麥克風或虛擬人像，在玩家 A 旁邊持續發出不雅聲音、或做一些不雅動作，則有可能成立 ( 2 ) 而構成性騷擾，依法玩家 A 可以向玩家 B 請求民事賠償。理論上，玩家 B 也可能被行政機關處罰新臺幣一萬元以上十萬元以下罰鍰。

不過縱使能夠構成法律上性騷擾，但法律責任的追究是更大難題，在目前 Gamefi 遊戲等去中心化世界裡，通常並非實名制，只要有一個匿名去中心化錢包即可參與遊戲，縱使是中心化模式下的虛擬世界，仍有諸多匿名、身分追查、驗證的困難。

最後，縱使真的找到人，發現 IP 來源是遠在歐洲或是某個中南美洲小島上，則有法律管轄以及法律效力範圍的問題。因此能否找到真的行為人，以及法律上是否可以追究，均有重重難關等著。

**結論：很難在法律上給予性騷擾者制裁。**

不過好消息是，法律上無法解決的問題，實際上可以用程式碼防範或避免：虛擬結界

為此 Meta 公司於 2022 年 2 月在部落格上宣布，將推出名為**個人邊界 Personal Boundary** 的功能，此功能將建立一個環繞在虛擬人物身邊圓圈範圍，對他人保持「安全距離」，以避免不必要的觸碰與互動。

## 人與人間的必要距離

Meta 在文章中表示，Personal Boundary 功能即日起將開始在 Horizon Worlds 和 Horizon Venues 內推出，進入遊戲的虛擬人物都將有 4 英尺 ( 約 121 公分 ) 長的無形結界。

根據報導，如果用戶嘗試進入你的個人結界，系統便會偵測並阻止他們進入。在這個情況下，系統將在他們到達你的邊界時停止他前進的動作，而你不會有任何觸覺或回饋，如果有人仍嘗試騷擾其他用戶侵犯他人空間，公司表示，那麼他的手就會頓時消失。

## 難題：元宇宙的身分驗證與追究責任

如果要以法律來追究行為人的責任，對於其「實體人」課予法律責任，那們身分驗證是需要的，而且除了性騷擾以外，還有一個更麻煩的問題，就是**兒童保護**。是否讓未成年人進入元宇宙時，有一定虛擬的防護措施，以及避免不肖人士在虛擬世界裡剝削「虛擬少男少女」？

目前 Horizon Venues 是禁止 18 歲以下的用戶註冊，但如果未來元宇宙成形，它會是一個全民運動，不分男女種族老少，而這些困難的問題終究需要面對。

身分驗證、網路審查的確可以防範人們做很多小壞事，不過進一步延伸的結果，就是元宇宙裡也可能必須要向銀行開戶一般，落實實名制。不過過度強調犯罪預防、責任追究，甚至實名制，這麼高強度的網路審查機制，可能又跟去中心化世界、網路開源精神背道而馳，而且也可能有過度侵犯個人網路上隱私的問題，這個兩難，要如何兼顧，是未來元宇宙的重要難題。

資料來源：<https://www.bnext.com.tw/article/67637/metaverse-law> ( 本文已獲得果殼律師同意轉載刊登 )

第十二週 中華民國自 111 年 11 月 14 日  
至 111 年 11 月 18 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

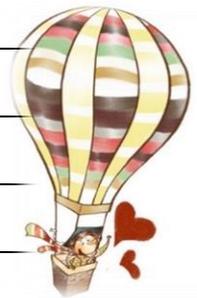
(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 慷慨英雄 VS.保守小卒社會心理學剖析助人行為的深層秘密(上)

日期：2022/05/25

採訪撰文 / 劉韋佐、田儂好

## 熱心助人背後隱藏什麼樣的內心劇場？

臺灣民眾熱心公益，世界有目共睹，不論是日本 311 大地震、防疫物資捐贈，還是烏俄戰爭，都可見到臺灣人的無私捐獻。然而，當援助者數量遠多於待援者時，你依然願意慷慨相助嗎？中央研究院「研之有物」專訪院內社會學研究所江彥生研究員，以社會心理學剖析助人行為的群眾效應。經由「獨裁者遊戲」揭露「英雄 / 小卒效應」，到底多數人是樂於當慷慨的英雄？還是甘為保守的小卒？一起揭開助人行為的內心劇場吧！

## 搭公車時，目睹身邊的乘客受到他人無端騷擾，你會怎麼做？

1. 見義勇為，立即出手援助！
2. 深怕第一個出手反而招來麻煩，還是先觀察一下好了。
3. 當作沒看到，少一事是一事。

這樣的場景常在公共場合發生，多數人會忖量他人行為來評估是否出手助人，這正是社會心理學所關注的「旁觀者效應」( Bystander Effect )。面對單一的待援者時，作為一個旁觀者的「我」，往往會等待他人搶先一步伸出援手。或許是出於自利心態，也可能是「責任分擔」心理作祟，這樣的旁觀者效應在不同狀態下對助人行為的影響與衝突，引發社會心理學家想進一步探究人類社會行為的動機。

社會心理學 ( Social Psychology ) 是一門研究人類社會行為的學科，以科學方法研究在不同情境下，人們會採取的行動，以及這些行動所造成的後果。上述提到的旁觀者效應是社會心理學的經典案例，通常是數名援助者面對單一待援者會產生的現象，那麼若是單一援助者面對數名待援者，又會發生什麼樣的狀況呢？

## 來玩獨裁者遊戲，英雄、小卒現身！

江彥生提到，許多研究證據指出，當單一援助者面對數名待援者，這名援助者更願意展現「英雄氣概」，援助通常會給得很霸氣！但是，當有好幾名援助者面對單一待援者，此時似乎沒有展現英雄氣概的機會，若只能當「小卒」，那還是先等看看其他人會不會出手吧！

為了驗證上述心理狀態，江彥生借用行為經濟學 ( Behavioral Economics ) 中的「獨裁者遊戲」( Dictator Game ) 來設計實驗。實驗以匿名方式進行，先支付每位受試者新臺幣 200 元酬勞，再請受試者擔任援助者的角色。在絕對自由的情境下，觀察受試者會選擇獨享這 200 元，抑或將部分所得捐給其他待援者。

實驗結果顯示，手上握有酬勞的人或多或少都願意捐款。此外，江彥生也發現，比起面對單一待援者，若面對數名待援者時，受試者通常願意捐得更多。然而，當知道有其他握有酬勞的援助者時，受試者就不會這麼大方了，原因可能出自「責任分擔」心理，甚至可能在援助者之間產生社經地位的比較心態，不想因捐款而讓自己的經濟狀況趨於劣勢。研究結果與「英雄 / 小卒效應」可說是不謀而合。

(請接續第 29 頁)

資料來源：<https://pansci.asia/archives/348757>

( 本文已獲得《泛科學》網站同意轉載刊登 )

第十三週 中華民國自 111 年 11 月 21 日  
至 111 年 11 月 25 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語  
☺)

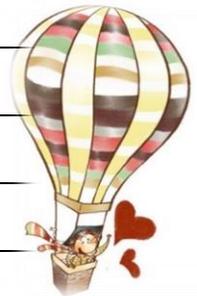


本週班級事紀：



班級  
公布欄

本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 慷慨英雄 VS.保守小卒社會心理學剖析助人行為的深層秘密(下)

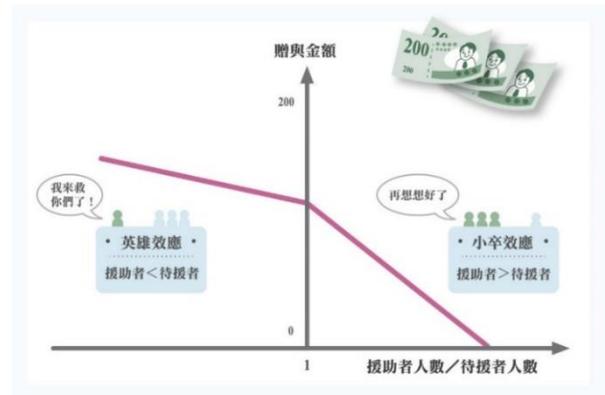
日期：2022/05/25

採訪撰文 / 劉韋佐、田儂妤

## 慷慨英雄 VS.保守小卒，選擇是「對稱」的嗎？

「英雄 / 小卒效應」獲得驗證後，江彥生更想進一步探究的是：在面對眾多援助者時，一個人所減少的慷慨度，比起面對眾多待援者所增加的慷慨度，是否相同？換句話說，助人行為的群眾效應是否對稱？

為什麼會談到「對稱」呢？原來在認知心理學 (Cognitive Psychology) 中，有一個著名的「不對稱理論」，源於 2002 年諾貝爾經濟學獎得主丹尼爾·康納曼 (Daniel Kahneman) 所提出的「展望理論」(Prospect Theory，或譯「前景理論」)。展望理論指出，「損失」所帶來的負面情緒，比起「獲得」的正面感受，人們更在意損失所帶來的影響。這說明了人類對於「得」與「失」的感受是不對稱的。



那麼英雄和小卒之間的助人行為會是對稱的嗎？在下列圖示中，援助者贈與待援者的金額為「縱軸」，而援助者與待援者的人數比例為「橫軸」。來看看受試者得知援助者和待援者的人數變化時，捐款行為會產生什麼樣的改變。

「小卒效應」是「英雄效應」的兩倍強！

實驗結果顯示，當援助者的人數超過待援者時，贈與金額下滑的幅度 (小卒效應)，比起援助者少於待援者時，贈與金額上升的幅度 (英雄效應)，竟足足多出了一倍之多！

換句話說，當我們發現自己當不了英雄，選擇「縮手」的程度反而更快！即便有當英雄的機會，「出手」也不盡然闊綽。

「英雄 / 小卒效應」不僅揭露人在面對弱勢者的心理變化，更能運用在線上捐款或募資活動的設計上。江彥生以「[Kiva](#)」平台為例，這是一個和全球微型貸款合作的網站，讓每個人都有機會捐款幫助他人，減緩貧窮問題。平台上的待援者會寫出自己的背景和財務需求，供援助者瀏覽後決定要給予多少經濟支援。若能利用上述的「英雄效應」，透過調整演算法，調配出最適當的瀏覽分配比例，應能激發援助者最大的英雄氣概，盡量不遺漏每一個需要幫助的人！

## 想當社會心理學家？你必須先是個好導演

社會心理學家常常遊走在不同的社群之間，藉由精心設計的實驗，發掘人性的各種衝突與複雜層面。江彥生談到，一名社會心理學家要對組織或社群互動感興趣，關注人格、社會影響力，以及群體的行為狀態。除此之外，你還需具備設計實驗的想像力。

江彥生笑著說，做實驗的時候覺得自己好像導演！設計實驗有點像在編寫劇本，要先在腦海中沙盤推演角色可能的行為舉止，思考如何讓角色之間產生互動。接著還要讓角色投入實驗情境，然後觀察這些人在情境中的反應。

江彥生的研究室有佔滿整片牆的黑板，上頭用粉筆畫了許多圖式及演算公式，是在反覆推敲不對稱助人行為等研究計畫所留下的思考軌跡。面對我們習以為常的日常情景，江彥生卻以銳利的眼光探究每個行為背後更深層的心理狀態。雖然自嘲是「談話殺手」，但在訪談之間，卻處處顯露江彥生對研究的熱情，藉由剖析當前複雜的社會系統，讓我們更了解芸芸眾生難以言說的內心劇場。

資料來源：<https://pansci.asia/archives/348757>

(本文已獲得《泛科學》網站同意轉載刊登)

第十四週 中華民國自 111 年 11 月 28 日  
至 111 年 12 月 2 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



班級  
公布欄

本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 堅持夢想很難嗎？只要每天向它多靠近一點點就好(上)

作者：陳志恆（諮商心理師）

每當聽到別人在談論夢想時，你想到的是什麼？

「算了吧！夢想終究只能在夢裡想，不可能實現的！」

為什麼你會出現這樣的念頭？因為你認為實現夢想根本不可能，或者，你早就在好幾次堅持夢想的過程中挫折累累，學會了別抱著太高的期待。

堅持夢想從來不是一件容易的事情，因為，真要等到夢想實現的那一天，常是在好幾年之後。在這段等待的期間，你難以預期，現在的投入是否能如願以償，還是到頭來一場空；而一旦不被身旁的人看好，或者手上沒有足夠的資源時，真的很容易打消念頭。

就我看來，對於夢想的堅持，靠的常是一份信念——**倒不是非得相信自己一定會做到，而是要肯定夢想對自己是有意義的**。所以，你得先去探索，你想堅持的夢想對你而言，究竟有何重要性？為什麼你願意花時間去等待它開花結果？

你可以透過以下四個問句進行夢想的自我探問：

- (一) 這個夢想對你而言，有什麼意義？
- (二) 這個夢想對你而言，有什麼重要性？
- (三) 當這個夢想實現時，會讓你獲得什麼？
- (四) 當這個夢想實現時，對你人生的幫助是什麼？

這四個問題，問的都是人生目的、意義或價值的問題。**人會因為看重某件事物的價值，而去追求它**。例如，你會投入工作中，是因為工作可以為你帶來溫飽，「帶來溫飽」就是工作的價值；運動可以為你鍛鍊出美好的身體線條，擁有「美好的身體線條」，就是運動的價值——至少對你而言是如此。

所以，面對相同的夢想，不同的人會有不同的追尋目的。很多人都希望未來能站在講台上當老師，有的人看重的是穩定的薪水、有的人看重的是受尊敬的社會地位、有的人喜歡享受分享知識的樂趣、有的人覺得與孩子相處才能永保年輕，而有的人，單純只是因為父母的期待。

所以，**這四個問題，通常沒有標準答案，有時候，也不會立刻有答案，需要長時間不斷地探索；而在人生的不同時期，你也許會得到不同的答案**。甚至，在你得到不同答案後，你會發現，你不需要堅持原來的夢想，可以轉個彎，透過別種方式，依然獲得你重視的意義與價值。 (請接續第 33 頁)

資料來源：<https://listenpsy.com/22122>

(本文已獲得陳志恆諮商心理師同意轉載刊登)

第十五週 中華民國自 111 年 12 月 5 日  
至 111 年 12 月 9 日

輔導股長：



療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 堅持夢想很難嗎？只要每天向它多靠近一點點就好(下)

作者：陳志恆（諮商心理師）

請允許自己可以改變夢想；因為，我們永遠不會知道我們現在汲汲營營的，幾年之後，還依然是我們想追求的。但是，請不要停止自我探問，你對於人生最重視的是什麼。你會發現，不論你想實現的夢想為何，最後無非都是想獲得成就、歸屬、健康、財富、安全、自由.....等，就看你把哪一項，放在比較優先的位置。

當你能清楚自己追尋夢想的意義與價值時，對夢想的堅持便有了一份支撐的力量，即使遇到困難，即使機會渺茫，你都知道，你的努力付出或等待，是為了什麼。而**夢想，真的不是一蹴可幾，成功常是一連串機運與努力的交互作用，你需要長期付出，你也需要等待時機。你當下能做的事，就是每天朝著夢想實現一點點，並且不斷思索：「為了實現夢想，現在的我可以做什麼？」**

假設，你的夢想是出國留學，你知道你得做好許多準備；光想到要把外語學好，就令許多人打退堂鼓了。先別想那麼遠，請問問自己：「今天，為了我的出國留學夢，我可以做點什麼努力呢？」例如，把打工的錢，存下來一點，買本英文雜誌來閱讀，上網瀏覽留學資訊.....等。

千里之行始於足下，窮和尚與富和尚要去南海取經的故事，你應該不陌生。**總之，你不用等到某一天，條件俱足了才開始行動，你應該現在就要開始行動。**日積月累，你會發現時間複利的力量，幾年後，當你擁有一大筆錢，說著一口流利的外語，即使你不再想要出國留學，這些積累的成果，也都成了你去追逐其他夢想的資產。

大學時，我便在心中暗暗許下一個夢想，我想成為能上台演講的人——當時的我並不知道講師可以是一種職業。每當我在台下聽演講時，我總是會想著：「如果由我來講，應該會更好。」但我只是一個平凡的大學生，誰要聽我講？誰會邀我講？

所以，每當有聽演講的機會，我不只聽內容，我還會觀察講師如何表達，並找時間去參加有名講師的課程。在一些活動中，我刻意訓練我的台風與表達技巧，若有上台分享或當主持人的機會，我都會努力把握。

到了進研究所讀書時，我在系裡的辦公室打工，在偶然間，聽到附近中學想邀請講師去向學生演講的消息，對方想找的是教授，但教授們哪有這個空間，我立馬向系上師長毛遂自薦，也獲得了這個機會，促成了我第一次上台演講的經驗。

有了第一次，就會有第二次，漸漸地，我演講的場次越來越多，對象越來越廣，主題及內容也越來越多元。而現在，演講成了我的主要工作之一，也是我收入的主要來源之一。

當時，我還真不知道自己是否能擁有這個舞台，但我就憑著一股熱情，每天做一些能幫助我接近夢想一點點的事情，也真的在幾年後，如願以償。

我必須說，當夢想實現時，感覺真好！

資料來源：<https://listenpsy.com/22122>

（本文已獲得陳志恆諮商心理師同意轉載刊登）

第十六週 中華民國自 111 年 12 月 12 日  
至 111 年 12 月 16 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 《溝通中很重要的一個元素，就是「解釋」》

## 你不解釋，別人真的不知道你在生什麼氣(上)

日期：2022/04/25

文/叢非從

人生可悲的事就是：你生了一頓氣，對方也很害怕，然而他卻不知道你為什麼生氣。更可悲的是，你以為他知道你為什麼生氣，實際上他根本不知道你生氣的原因，而你也不知道他不知道。

### 不在同一個邏輯裡的對話

當你在和對方生氣時，雖然你們兩人可能都有很多話想說、談的也可能是同一個問題，但你們談的卻不是同一個「話題」。

比如你們在談論一支手機，你關注的是顏色好不好看，他關注的是什麼規格。看似你們都在評論這支手機好不好，然而卻根本不是在同一個邏輯裡談。關鍵在於，你們不知道對方不清楚自己的重點，僅僅以為對方不懂、不配合，然後就生氣了。

其實比貼標籤更糟糕的，是你自己默默地貼完了標籤而不表達，對方並不知道你怎麼看他。同樣地，他也替你的行為貼了標籤，也不表達，結果就是你們都不知道對方在意的是什麼。

舉個例子，有個妻子說：「今天早餐的餅是剩下的，味道不好了，我又買了現煎的蔥油餅，想讓家人吃好一點。孩子上課壓力大，吃得好很重要。我老公看到後很生氣，他說：『餅還沒吃完，你又買新的。吃不完的難道要扔了嗎？』」

她接著說：「我生氣的是他怎麼能這麼說呢！他沒發現我有多用心嗎？他這是什麼邏輯，不好吃就一定要扔嗎？」

我問她：「那你是怎麼處理的呢？」

她說：「我很生氣！但還是平靜了一下，對他說：『不用丟呀。涼掉的餅可以打個蛋煎一下再吃。』」

看得出來，這位妻子在竭力控制自己的憤怒，努力心平氣和地與先生溝通。然而這種溝通特別消耗力氣，又沒什麼效果，因為他們談論的根本就不是同一個話題。

她對丈夫行為所貼的標籤是「看不見我的用心」，她很想跟丈夫交流的話題其實是「我很用心」。但先生對她買新蔥油餅這個行為貼的標籤是「浪費」，他在說那些話時，想交流的話題其實是「不要浪費」。

兩個人都在溝通買餅的事情，但一個在談「用心」的問題，一個在談「浪費」的問題。他們根本不在同一個邏輯裡。

人生可悲的事就是：你生了一頓氣，對方也很害怕，然而他卻不知道你為什麼生氣。更可悲的是，你以為他知道你為什麼生氣，實際上他根本不知道你生氣的原因，而你也不知道他不知道。

### 表達出你的標籤

憤怒在說：你很在意某個「點」。當你和對方對話時，就需要把你所貼的標籤表達出來：

- 這件事對我來說，代表了××。
- ××這個問題對我來說很重要。
- ××是我人生的一個議題。
- 我想邀請你照顧一下我在意的這個部分。

(本文已獲得《未來親子學習平台》網站同意轉載刊登)

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/24264>

(請接續第 37 頁)

第十七週 中華民國自 111 年 12 月 19 日  
至 111 年 12 月 23 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 《溝通中很重要的一個元素，就是「解釋」》

## 你不解釋，別人真的不知道你在生什麼氣(下)

日期：2022/04/25

文/叢非從

比如剛剛提到的這位妻子，可以在先生指責她為什麼要重新買餅後，對他說：「買新的餅代表了我對家很用心。對我來說，用心是一個很重要的問題。我希望你能照顧一下我對用心的在意。」

老公也可以說：「在我的理解裡，舊的沒吃完就買新的，是一種浪費的行為。不能浪費，是我人生的一個議題。我希望你能照顧一下我對浪費的敏感。」

這時，他們就在做一次真正的對話了。

我還曾聽到一個朋友說：「週末休息日，孩子制定了作息計畫。我想著尊重孩子，一整天沒怎麼過問，母慈子孝。等到晚上八點一看，他只把娛樂項目按計畫全部執行了，而三項作業裡有兩項沒做，我就發火了，因為孩子辜負了我的信任，我對他失望。」

她對孩子行為貼的標籤是「辜負了我的信任」。可是孩子知道嗎？他不知道。他只曉得因為沒有寫作業而惹你生氣，但他永遠都想不到你是因為「信任被辜負」而生氣。他只會覺得：媽媽很苛刻。

所以，當你憤怒時，你可以先問自己幾個問題：

- 憤怒的時候，你在意的是什麼呢？什麼「點」對你來說很重要？
- 對方知道你在意什麼嗎？你有表達過你的在意嗎？

### 解釋的必要性

實際上，即使你表達了什麼對你來說很重要，對方還是會忽視。因為在他的認知裡，無法理解為什麼這個東西這麼重要。單純「重要」兩個字，並不能讓對方明白。而不理解，也就無法真正重視。

這時你需要做的就是進一步溝通。溝通並不是一件簡單的事。溝通不是說話，溝通是說、聽、理解、反饋的過程。在生活中，很多人不願意花力氣去思考如何溝通，只憑藉自己的感覺隨意說話。

**溝通中很重要的一個元素，就是「解釋」。**解釋某個東西對你來說為什麼很重要，這樣別人才有理解、並照顧你的感受的可能。

比如，一位同學說：「我每週都至少和爸爸通一次電話。最近工作比較忙，會提前和他約好打電話的具體時間。上週約好了週一晚上八點半，但爸爸晚上七點半就打給我。當時我正在開會，看到來電，我的火氣突然控制不住，跑到辦公室外面，接起電話就責怪他一頓，抱怨他為什麼不按約定時間打電話。」

這位同學和爸爸約定的是「週一晚上八點半打電話」，他想強調的重點是「週一晚上八點半」這個時間。但在爸爸那裡，一部分訊息或許已經被過濾掉了。爸爸聽到的重點更可能是「打電話」，時間無所謂，最多能記到週一，不能更具體了。

因為爸爸理解不了為什麼八點半重要，自然就無意識地過濾掉了。我們聽別人傳達的訊息時，不會將全部細節都聽得很完整，我們會著重把自己想聽的訊息記住，把我們覺得不重要的訊息忽略掉。

對於這位同學來說，他很在意的是爸爸「是否能遵守約定」這個問題。但爸爸和他在意的重點不一致，因為在爸爸的處境裡，這不是什麼大事，所以自然就忘了，他也無法理解孩子為什麼這麼在意。

因此，當你向對方表達一個標籤時，你要向對方強調和解釋，讓對方理解，為什麼這個問題很重要。如此，才能引起對方真正的重視。

解決憤怒的方式之一，就是「告訴對方，什麼對你來說是重要的，以及它為什麼重要」。如此，你就能找到一種新的引起對方重視的方法，來代替憤怒這有點武力傾向的方法。

(本文已獲得《未來親子學習平台》網站同意轉載刊登)

資料來源：<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/24264>

第十八週 中華民國自 111 年 12 月 26 日  
至 111 年 12 月 30 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)



本週班級事紀：



班級  
公布欄

本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處室作為參考☺  
(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

➡ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

➡ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 為什麼你以為的省，只是時間廉價？

日期：2022年5月7日

作者：歐陽立中

你一定很常看見這樣的人，買東西花很多時間殺價、花很多時間跟著人家排隊、覺得學免費的就好，捨不得花錢買書上課。他們可能會跟你說省越多，賺越多。但你聽聽就好，因為這思維的背後藏著巨大問題。

## 為了省水反而浪費更多水

我家熱水鬧警扭很久了，搞得冬天洗澡，卻像在蘇澳洗冷泉，洗的我直發抖。後來實在撐不下去，找了修熱水器的師傅來看，想說應該是熱水器壞了，順便做好換熱水器的心理準備。

結果師傅跟我借了個十塊，用它轉了轉水龍頭的螺絲。

「好了！你打開水試試看！」師傅很有自信的說。

這樣就好了？我半信半疑，打開水龍頭，水量變大了，馬上，熱水就來了。

天哪！太神奇了！這到底是怎麼一回事啊？

師傅告訴我：「很簡單，因為你們熱水器，是水點式的，也就是靠水的壓力點燃。若水量太小就點不燃，當然沒熱水。」

我恍然大悟！當初為了省水，前屋主把水龍頭螺絲鎖緊，反而點不燃熱水。

結果只能不斷開著水，等到熱水來為止。每次光等熱水來，就花十分鐘，也浪費十分鐘的水。

原本想省的水，最後浪費最多的也是水。

我突然有個領悟，從小到大，我們不斷被灌輸「節省」有多重要。

因此我們學會：買東西要先殺價、有優惠要去排隊、貨比三家不吃虧、蒐集一堆折價券……

## 你能看出《訓儉示康》省之外的價值嗎？

國文課本也選了《訓儉示康》，這篇文章是司馬光寫給兒子的，告訴他要節儉持家。

裡頭讓我印象最深刻的，就是司馬光說自己就職慶功宴上，「獨不戴花」，因為覺得那太奢侈。有點像大家都打領帶，你不依，因為領帶太貴。

每次，我都會反問學生：「這樣的省法，真的是唯一價值嗎？」

注意，我不是說對錯，因為節省本身並沒有錯，但過度強調某個價值，可能就會錯失另個價值的風景。

比起省錢，更重要的是，你「單位時間」的價值。

(請接續第 41 頁)

(本文已獲得歐陽立中教師同意轉載刊登)

資料來源：<https://poword.tw/%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E4%BD%A0%E4%BB%A5%E7%82%BA%E7%9A%84%E7%9C%81%E7%BC%8C%E5%8F%AA%E6%98%AF%E6%99%82%E9%96%93%E5%BB%89%E5%83%B9%E7%BC%9F/>

第十九週 中華民國自 112 年 1 月 3 日  
至 112 年 1 月 6 日

輔導股長：

 療心語錄(寫下本週最有感觸的一句話 若可以請註明出處)

(寫下本週你想分享的心情點滴，或是想對自己加油打氣的話語☺)

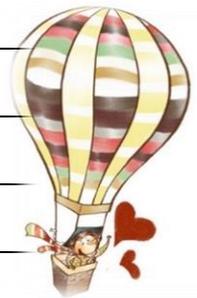


本週班級事紀：



班級  
公布欄

本週班級需要關注、支持或協助的事情 (如課業、人際、師生關係等)：



輔導教師的話：

請導師根據本週班上實際狀況勾選，  
以提供輔導處作為參考☺

(1-5 個笑臉，請勾選欲給的笑臉數，  
笑臉數愈多表示該項目表現愈好！)

☞ 班級氣氛融洽度 ☺☺☺☺☺

☞ 輔導工作執行度 ☺☺☺☺☺

輔導主任簽章：

輔導教師簽章：

導師簽章：

# 為什麼你以為的省，只是時間廉價？(下)

日期：2022年5月7日

作者：歐陽立中

## 在省之前，先算你的「單位時間」值多少？

知名作家李尚龍曾說了個故事，有次他坐父親的車，經過個社區，因裡頭裝修沒法穿過，父親掉頭離開，

前後不到五分鐘，結果保安出來說要收五元。父親氣到跟保安爭論，保安也不甘示弱回擊，後面拍了一長串車猛按喇叭。最後李尚龍趕緊給了保安五元，保安這才拉起竿子放行。

一路上，父親氣的罵他神經病，嫌錢太多嗎？

李尚龍冷靜的回父親：「爸，剛我們在跟別人吵架的時間，換算成我的講課費或片酬，就少了好幾百元。」父親沈默很久沒說話。

隔天，李尚龍收到父親的簡訊，上頭寫道：「兒子，你說得對。」

李尚龍有感而發，說：「最好的省錢方法，是賺錢。」

這就是「單位價值」的概念。

重點不在於你省了多少錢，而是在於你為了省錢，賠下去的時間成本值不值？

比如有部片很爛，但人家給你免費電影票，你看嗎？你說，不看就浪費 250 元啦！

殘忍的事實是：你的單位價值，就兩小時 250 元……

物理學家泰森，曾用一個「撿錢理論」，說明比爾蓋茲多有錢。地上有多少錢比爾蓋茲才會撿呢？答案是超過 140 萬元！也就是說他單位時間價值是：一秒鐘 140 萬元！

當然，我不是要你去拚當首富，但當你開始正視自己的單位價值，可以幫助你判斷很多事情。

## 為什麼遇到酸民留言，最好的方法是不理他？

舉個你一定會遇到的例子，你寫篇文發在網路上，九個人給給你按個讚，但有一個人留言黑你，理還是不理？

很多人做法是慢慢跟他解釋，希望他能了解你，結果從斟酌到回應，一個晚上又過去了。對方不但不接受，還繼續黑你。

難道跟他繼續折騰下去嗎？

我自己的方式是，判斷他是否理性，理性，就理性回應一下；不理性，就別浪費你的時間了，因為我單位時間，很貴。除非他願意付錢跟你吵架。

(本文已獲得歐陽立中教師同意轉載刊登)

資料來源：<https://poword.tw/%E7%82%BA%E4%BB%80%E9%BA%BC%E4%BD%A0%E4%BB%A5%E7%82%BA%E7%9A%84%E7%9C%81%E7%BC%8C%E5%8F%AA%E6%98%AF%E6%99%82%E9%96%93%E5%BB%89%E5%83%B9%E7%BC%9F/>



# 心情點滴



心情圖畫區



生活總會給你答案的，  
但不會馬上把一切都告訴你。  
只要你肯等一等，生活的美好，  
總在你不經意的時候，盛裝蒞臨。



興大附農輔導處 編印