



輔導老師群

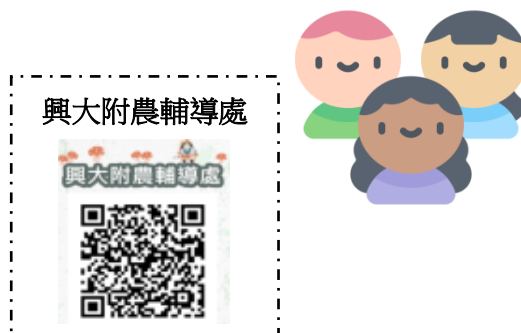
高一輔導老師：董心瑜老師
高二輔導老師：劉禹婕老師
高三輔導老師：王原志老師
輔導主任：鄭淑君主任
資料組長：陳佳君老師

編輯群

鄭淑君主任
陳佳君組長
蔡佳勳實習心理師

輔導處成員介紹

- ★輔導主任：鄭淑君 主任
- ★資料組長：陳佳君 老師
- ★一年級責任輔導老師：董心瑜 老師
- ★二年級責任輔導老師：劉禹婕 老師
- ★三年級責任輔導老師：王原志 老師
- ★輔導老師：李孟真 老師
- ★輔導老師：胡雅各 老師
- ★專任心理師：倪啟修 心理師



輔導處網站

- 輔導處網站
- <https://www.tcavs.tc.edu.tw/guidance/index.asp>

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：每週三中午 **12:30** 輔導處指定地點 (另行公告) (不論風雨都要集合喔！)
- 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：

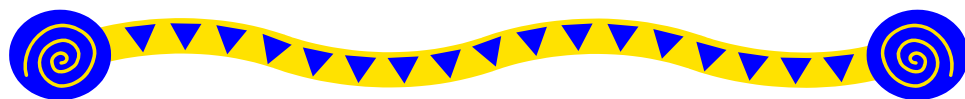
- * 細心觀察「異於平常」之處
- * 旁敲側擊還是開門見山？
- * 「改變都是壓力」
- * 輔導老師是最好的後盾！

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。



普通班與美術班的雙重身分

「我現在要的是什麼？」這是在每個升學階段結束後，靈魂深處總會浮現的提問。
簡述我的背景：國小讀普通班，國中進入美術班，高中回到普通班，之後考上彰化師大美術學系，目前就讀藝術創作碩士班。在普通班與美術班間兜轉，我不斷問自己，該如何真正下定決心？不論你是否是美術科班的學生，我想分享自己的歷程，作為參考。

正視自己的需求

國小時，我對繪畫充滿興趣與天賦，參展、得獎無數，也開始在畫室學習素描、水彩等術科，升學時選擇美術班毫不猶豫。然而，國中美術班的學習過程漸漸讓我疲乏，無論是制式教學或自我追求，我開始無法從繪畫中獲得成就感。升高中時，我選擇回歸普通班。日常與他人無異，讀書考試之間反覆，唯有選修課「美術實作」讓我重新找回動力。

這讓我思考，也許我仍喜歡藝術，只是過往的接觸方式太單一，看不見其廣闊面貌。當我思索是否繼續朝藝術發展時，知道這將是一場硬仗，要與自己、家人不斷談判與妥協。

我告訴自己：「我必須正視自己的需求！」這句話在我選填大學志願時，不斷浮現。你也該問自己：

我想要嘗試什麼？（需求）

我現在有什麼？（能力診斷）

我能怎麼做？（目標感）

做那個最篤定的人

一旦你確定方向，就開始想辦法實現它，同時保有彈性、付諸行動。如果你的選擇與外界預期不同，那你就必須成為那個最篤定自己選擇的人。

以我為例，我清楚知道自己術科能力不足，於是放學後回畫室加強練習。在備考過程中，我不斷與老師、家人溝通，最終讓那份篤定成為共識，順利考上彰師大美術系。

走自己的路

剛進大學，我滿懷自卑，擔心他人發現我基本功不紮實，總是充滿自我懷疑。所幸，系上老師鼓勵開放思維，創作自由、觀念平等。有次我問老師：「我什麼都不會，怎麼辦？」老師回答：「很好啊！這樣空白的紙，吸收最快了。」這句話讓我明白，空白不是缺失，而是一種擁有、一種學習的姿態。

每當我陷入瓶頸時，總會想起這句話，讓我重新找回信心。我的經驗是獨一無二的，也正因如此，我能走出屬於自己的路。

沒有一條路是白走的

如今，我仍在創作與教學的路上前行。大學期間，我不只學習藝術，也修習中等教育學程，讓我既是創作者，也能成為教育者，把藝術教育的理念向下扎根。雖然藝術與教育雙軌並進曾讓我壓力沉重，但如今回望，那些豐富經驗早已內化為我重要的一部分，幫助我繼續開拓新路。

也許你現在仍感迷惘，但請相信，這只是過程。當你走得夠遠再回頭，會發現每一段經歷都值得珍惜，沒有一條路是白走的。

第一週 中華民國 114 年 9 月 1 日至 114 年 9 月 6 日

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：

自我應驗預言

By 心理師想跟你說
本文經過編輯與字數刪減

小時候，人們稱德國牧羊犬為「警犬」，因此大家都害怕牠們，認為牠們兇猛不友善。但這種兇猛，可能部分來自我們對牠們的恐懼與敵意。狗主人選擇這樣的狗，是因為他們需要防禦威脅、保護財產。如果我們誤將這些警犬視為忠誠溫和的牧羊犬，過度釋放喜愛，反而會破壞整個系統，也扭曲了狗主人想傳達的訊息。

「自我應驗預言」是一個貼切的概念。它起初用來描述一種特定的心理與社會現象，後來則延伸為能涵蓋各類相似概念的術語。簡單說，就是某些期望會激發出促使其實現的行為。預言本身不會導致實現，但透過一連串互動過程，最終讓結果符合最初的預期（無人知曉的預言則無此效力）。

這個名詞最早用於描述白人對黑人的刻板印象，或是多數群體對弱勢群體的看法。這些信念驅動白人的行為，使黑人產生對應反應，最後表現出讓白人覺得「果然如此」的行為。

例如，如果某個族群被認為不適任要職，他們便不會被聘用，缺乏經驗後就更難勝任；如果身心障礙者被認為無法操作某些機器，就不會獲得訓練機會，也真的會無法操作；如果大學生被認為對教師態度冷淡，教師可能疏遠他們，導致學生更加冷漠。

目前我們已認識三種不同的自我應驗預言模型。

第一種是單向模型：我們對他人抱持某種觀點，並依此對待他們，進而證實自己的觀點。

第二種是互動模型：如教職員與學生、軍官與士兵、不同族群之間的相互看法與行為影響。例如，若彼此都相信對方會先發制人，就都可能決定先出手，以防被攻擊。

第三種是選擇性模型，與選擇兇猛警犬的例子類似。當某些職位被認為適合愛社交、諂媚的人，久而久之，只有這類人會申請，也只有這類人能勝任這些職位。若男性認為抽菸的是妓女，女性知道這點後可能只會在室內抽菸以免誤會。

「自我應驗」也能延伸至非歧視性或非人際的社會現象。

若大家都認為咖啡即將缺貨，便會搶購囤積，導致真正短缺。1930 年代，有人相信某銀行將倒閉，大家便蜂擁提領存款，讓銀行真的陷入危機。若認為某候選人無望當選，就更難獲得支持，預言也因而實現。若所有人都想早到才能搶好位子，你確實就得早到。若參議員普遍相信 Carswell 的任命案會被否決，那麼支持否決的人數就真的會增加。

這些案例還可分為兩種情況。

第一種是正向循環：愈多人認為某件事會發生，它就愈可能發生。如愈多人相信大家會準時出席活動，實際準時到場的人也會愈多。第二種是臨界質量模式，屬於一種極端情況：當集體信念達到某個臨界點時，行為迅速轉變。例如，愈多人相信銀行會倒，擠兌行為就愈猛烈；愈多人支持某候選人，愈多人就想儘早表態，增加當選機率。

資料來源：<https://www.facebook.com/share/p/16dEBQTKQm/>

第二週 中華民國 114 年 9 月 7 日至 114 年 9 月 13 日

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：

考上清大卻選擇休學一年，有感筆電：百萬 YouTuber 的背後，是高度自律

By 李佩璇

「嘿！大家好，我是有感筆電，每週一三五，準時遲到！」相信家有喜愛網路遊戲的孩子，家長都聽過這個創作者的影片開場白。本名周智宣的「有感筆電」，以創作遊戲實況為主的影片著稱，**年僅 25 歲就達到百萬訂閱**。去年第一次出書介紹他認為好玩的遊戲，銷量不俗，舉辦的簽書會因為報名太過熱烈，必須要抽籤才能取得參加資格；就連記者感冒去診所看醫生，現場候診時就有超過 2 位小學生專注的看著有感筆電剛上架熱騰騰的影片。

他的粉絲多數為學生，新北市的國小老師大坦誠對《親子天下》表示，「全班 16 個男生都超愛有感筆電，平常不太閱讀、卻搶著看他的書。」還特別請記者讓有感筆電錄一段話鼓勵全班要「好好寫作文」。有感筆電走在路上也常被小粉絲認出而要求合照。

一般觀眾以為最隨興、門檻最低的遊戲實況影片，其實都是創作者紀律累積的點滴，有感筆電也不例外，以熱情為底、有計畫的努力為材料，一點一滴打造他心目中的優質影片，如此的堅持讓他贏得了觀眾喜愛，短短 2 年，有感筆電從 50 萬訂閱晉身為百萬訂閱創作者。然而，這樣的成績並非偶然，**有別於通常對於遊戲實況類創作者的刻板印象，認為只要隨興所至打遊戲、錄實況，就能生出一支影片，然而有感筆電是花了龐大的試錯和累積，才找到自己在影片創作者這片紅海中的位置。**

考上清大一年就休學 為創作放手一搏

「每週一三五發片」是有感筆電從 2018 年開始的一週三更，也是他決定成為全職 YouTuber 的一個賭注。

從小就對影片創作非常有興趣，小六拿到第一支可以拍照的手機，他就用超陽春的暫停、快進功能，加上設計背景造成的視覺誤差，拍出了幾隻逗趣短片；到了國中因為喜歡網路遊戲「光暈戰記」，於是截圖遊戲中的圖案、放進 Scratch 中製作成短劇型的影片，正式開啟屬於自己的 YT 頻道。（編按：Scratch 是麻省理工媒體實驗室專為孩童設計的視覺化程式設計語言開發平台，孩子不需先學習語言語法便能設計專案。）

從高中開始，有感筆電的實況以當紅的 Minecraft（當個創世神）遊戲為主，「當時真的都是興趣，甚至（大一）拿到 10 萬訂閱的時候，我覺得自己未來就是當兼職的 YouTuber，」有感筆電回憶。「原本以為上大學後可以花更多時間創作影片，沒想到課業真的很重，完全沒時間！」有感筆電在高三時全心投入升學考試，頻道幾乎停更，在學業上的努力也讓他考上理想中的科系：清華大學計量財務金融學系，但在 YouTube 的經營卻遇到最大挑戰。

「我真的很想繼續創作影片，也想知道自己可以努力到什麼程度。」在高一升大二的暑假，他給自己立下「每週一三五更新」的目標，整整兩個月投入影片創作中，在開學前夕，他的頻道日訂閱每天穩定增加 500 多人，收入也能繳得起自己在外的房租。同時間，他也做下重要的決定「休學一年」，「暑假兩個月的嘗試證明這個（經營頻道）策略有效，我不想放過機會，」有感筆電說。他懷著一顆忐忑的心，跟父母討論休學的決定。

堅持有趣的影片內容不跟風 成為國內 Roblox 實況第一人

「雖然不意外，但還是很驚嚇啊！而且很怕他休學後就不回大學繼續念書。」周爸爸說起兒子當年休學的決定，依然記憶猶新。有感筆電為了說服爸媽讓他休學一年衝刺創作影片的事業，做了簡報、慎重向父母說明目前影片創作的成績、為什麼需要休學、休學一年的規劃，並且一再保證只休學一年，之後一定會完成大學學業，終於獲得父母的首肯。

資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/5131830>

（接續下篇）

第三週 中華民國 114 年 9 月 14 日至 114 年 9 月 20 日

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：

考上清大卻選擇休學一年，有感筆電：百萬 YouTuber 的背後，是高度自律

By 李佩璇

(接續上篇)

「從小他承諾的事情都有做到，」周爸爸談起自己和太太願意放手，認為跟多年的親子間的信任有關，「他真的很愛做影片，小時候到現在聊到這些眼睛都在發光，我相信他有熱情，而且也做出一些成績了。未來的世界變得很快啊！很多時候不是家長能想像。」有了爸媽的信任和支持，有感筆電在休學的一年間全力衝刺，除了頻繁更新、拓展影片類型之外，他也摸索出適合自己的工作模式，把剪輯等工作外發出去，回歸大學生活後也能夠維持影片每週三更，讓頻道穩健成長，也讓他成為國內 Roblox (機器磚塊) 平台遊戲實況主的第一把交椅。

當時有感筆電認為自己在 Minecraft 的實況影片遇到了瓶頸，無意間發現了在台灣還不流行的 Roblox。Roblox 提供玩家固定的配件和環境，可以在平台上創作屬於自己的遊戲，因此在 Roblox 上不但可以玩別人設計的遊戲作品，還能自己設計遊戲，是一個相當多元化的遊戲平台。有感筆電開始在 Roblox 上拍遊戲實況，「一開始觀看數非常少，很多觀眾也問我為什麼不多拍 Minecraft 影片。但我發現自己如果真的覺得有趣，拍出來影片才會好看。」有感筆電解釋，自己拍 Roblox 並不是覺得會紅，而是「真的覺得好玩」。

「跟風」是 YouTuber 常要面對的兩難，很多人拍的內容要不要跟上？跟了是不是會被更多人看見？有感筆電認為，重點還是在創作者對該內容有沒有熱情，「我比較專注在影片品質和內容類型，現在紅什麼不是我的第一優先，」有感筆電表示。現在在他的頻道上，共有 892 部影片，除了遊戲實況、還有他創作的各種短影音、迷因梗圖短片、好笑的廢片等內容。

在創作的路上，有感筆電也有心嚮往之的榜樣。他最喜歡的 YouTuber 是瑞典的遊戲實況主 PewDiePie 和美國的 MrBeast，「他們都拍出很棒的影片，也會在 Podcast 上講自己的價值觀，都是我很喜歡的，我在經營頻道卡關時，會去想像，如果現在是他們 (PewDiePie 和 MrBeast) 會怎麼做呢？」這些知名的 YouTuber 也是有感筆電的想效仿的對象，在創作者這條路上，他並不孤單。

給未來創作者的建議 不要為做而做

回顧有感筆電成為 YouTube 百萬創作者的過程，沒有戲劇性的爆紅，甚至一開始遊戲玩得不好、並非精通 Roblox 的玩家，一切只是因為「喜歡玩遊戲、喜歡創作影片」的動機，支持他從玩票性質到全職 YouTuber。問起他給予未來創作者哪些建議？「在求學階段還是以課業為重，暑假或課餘就去試，不要太急，想辦法讓自己在每部片都進步一點點。」

有感筆電表示，自己還是學生時很羨慕全職 YouTuber，可以全心全意做影片，回過頭來看，他會建議學生創作者調整心態，觀看數不高是正常的，但如果持續下去，一定會有不同的體會。成為創作者最重要的是什麼？有感筆電認為，熱情和興趣最重要！「很多小朋友想當 YouTuber，是覺得時間很自由，好像很輕鬆，但我覺得重點是有沒有從做影片中得到快樂？不要為了做而做。」他強調，會把影片重心從 Minecraft 移到 Roblox，也是因為覺得 Roblox「有趣」，「我從中得到很多快樂，才做出好影片。」

有感筆電從小就對影像有興趣，也非常愛看電影，以前的夢想是當導演，最喜歡的導演是拍出《奧本海默》的克里斯多福·諾蘭 (Christopher Nolan)，同時也閱讀各種小說，這些日常都是他影片的養分之一。他大學選擇金融相關科系而非影像類，是他多元興趣的展現，「可以想當 YouTuber，但不用太早把其他的選擇都關掉。」這是有感筆電給未來創作者的建議，「對了！學生時期打遊戲要適度喔～不要耽誤正事。」深知自己在學生族群的影響力，「我以前也是寫完作業、唸完書才能打電動，不要上癮也很重要。」有感筆電笑著提醒。

不管面對學業或創作者工作，有感筆電都用同樣的態度面對，耐心、堅持、自律，即使已經是全職的 YouTuber，他的生活仍然非常規律，一週三次運動、盡量不熬夜、每天睡 7 小時、吃得健康、每週與家人散步維繫感情等。一般人想像中自由度最高的職業就是 YouTuber，影片想拍就拍、安排假期也不用看老闆臉色，然而所謂典型 YouTuber 的刻板印象全不適用在有感筆電身上，他證明了，百萬訂閱創作者的背後是用高度自律、堅持和努力堆疊，才能築夢踏實。

資料來源：<https://www.cw.com.tw/article/5131830>

第四週 中華民國 114 年 9 月 21 日至 114 年 9 月 27 日

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：

當前青少年的感情世界

艾力遜 (Erikson) 認為青少年階段為人格發展中的重要階段，此時期的青少年是介於兒童期和成年早期之間。他不再是兒童，卻也沒有足夠的成熟度去面對成人世界的生活；外表上看似一個成年人，但是對事情的想法、做法卻不見成熟、穩重。而人類人際關係發展過程有好幾個階段，青少年時期剛好處於「同性密友期」與「異性群友期」這兩個階段。此階段的青少年渴望擁有推心置腹的同性好友，也喜歡有一群異性朋友，並從中學習如何與異性建立健康的社交關係。但，現今傳播媒體發達、網路世代長大的青少年，輕而易舉的從這些管道獲取許多資訊，尤其，目前台灣電視偶像劇盛行，各家電視台為了刺激收視率，許多偶像劇除形塑戀愛對象都要是俊男、美女，有體貼、浪漫的特質並且要無條件為對方付出之外，偶像劇的劇情和畫面都越來越火辣、激情，青少年在耳濡目染之下，容易對感情產生錯誤的迷失。況且，電視劇情、網路資訊良莠不齊，對青少年來說都不是最適當的教材。

台北市教育局 100 年公布，99 年台北市有 20 多件中學生意外懷孕，平均每月 1.5 件，顯示校園兩性問題嚴重。台灣婦產科醫學會指出，年輕人初次性經驗年齡從 16.8 歲提前至 15.9 歲。女性早熟似乎已成為趨勢，平日應及早留意青少年身體變化及感情生活，以免發生未成年子女因不懂如何處理意外懷孕而釀成悲劇。

兒童福利聯盟調查小五至國二學生發現，27%曾談戀愛，平均每四人就有一人，逾 10%交往對象為網友，23%戀情不到三個月即分手，僅約 10%交往逾一年。香港基督教女青年會針對 12 至 26 歲青少年調查發現，平均歷經 4.04 次分手，最多達 30 次，有戀愛經驗者年齡低至 12 歲。近三成分手時會出現「敵視對方」的負面情緒，顯示「速食戀愛」及「早熟」普遍存在。

另有 4.3%青少年可接受與交往對象發生性行為，51.5%在對方有進一步要求時不會拒絕，7.4%願意當第三者，顯示對愛的行為開放，卻對感情認知模糊。台中「張老師」中心調查顯示，41%青少年認為戀愛中為滿足雙方生理需求可發生婚前性行為，35%擔心拒絕發生性行為會導致對方不再愛自己，誤以為性是維繫感情的唯一方式，產生「愛我就要給我」的錯誤迷思。「張老師」呼籲青少年要「愛很大，我做主；愛小心，我負責」，以導正兩性教育觀念。

喜歡還是愛？

Sternberg (1986) 提出愛情三角理論 (Triangular theory of love) 是目前最重要且令人熟知的理論。他認為愛情包括三種元素：親密 (Intimacy)、激情 (passion)、及承諾 (commitment)。親密指心靈契合與歸屬感；激情是渴望結合與性相關的動力；承諾分短期「決定去愛」與長期「願意相守」。

「喜歡」是彼此興趣相投與尊重；「愛情」則會產生思念與親密行為。事實上，青少年在情緒及人格發展上較不穩定，個人的情緒經驗亦容易導致戀愛關係起伏不定，另外，青春期的孩子面對異性交往，常常無法分辨異性對他的吸引是「喜歡」還是「愛情」，這是青少年時期常有的現象。正當的兩性交往能夠提供青少年社會化過程的學習機會，但青少年在身心尚未成熟且能力不足的情況下若過早陷入異性交往的漩渦，常常會影響到生活作息與課業學習，以及必須面對事件發生後所衍生出的種種問題及後果。

(接續下篇)

資料來源：https://www.1980.org.tw/news_show.php?news_id=68

第五週 中華民國 114 年 9 月 28 日至 114 年 10 月 4 日

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：

(接續上篇)

當青少年遇到問題，習慣尋求協助的方法

根據 101 年兒福聯盟調查發現，孩子遇到感情煩惱時，僅三成會詢問爸媽，大部分都是和同學(53%)或交往對象討論(48%)，有 12% 的兒少會自己上網找答案。

高雄「張老師」中心於今年 8 月進行「青少年生活困擾調查」，在 1,868 份問卷分析後發現：對青少年而言，生命中最重要的人是朋友，居首位(27%)；其次是父母(25%)及家人(23%)；當感受到困擾時會找朋友及同學佔 6 成，「父母」則不到 2 成(18%)。另外，112 位(6%)青少年表示會以傷害自己或傷害他人來處理困擾，這種以自傷及傷人的方法解決困擾的方式值得注意。因此，家長應提高警覺並且有效處理，避免問題惡化。

青少年階段父母在親子互動上需要更多的了解及溝通。而哪一類型的父母親會使青少年願意跟他們訴說心中的困擾：「值得信賴」最為重要(22%)；「了解我」及「願意聽我說」居次(21%)；「經常鼓勵我」(20%)，從以上的數據顯示要讓青少年願意打開心防，必須讓他們覺得被信賴，而且要有耐心去傾聽他們的心聲，說了以後會得到鼓勵且不會挨罵，如此便能讓他們願意揭露心事。

青少年該如何面對感情問題？

對於身、心發展尚未成熟的青少年，當面臨感情問題時，難免會不知所措，「張老師」提供異性交往溝通互動 3 要、3 不要供您參考：

一、戀愛中-互動 3 要

- 1、要經營：相愛容易相處難，愛是需要兩人願意共同經營。
- 2、要溝通：熱戀中的人除了情人節的慶祝外，更要重視平日彼此溝通、表達及培養良好的互動關係。
- 3、要學習：學習如何有效處理衝突，不流於彼此情緒或爭吵中。

二、失戀中-面對 3 不要

- 1、不要留念：避免接觸 2 人常去的地方或有紀念性的物品，讓自己經常陷入傷感情緒中。
- 2、不要獨處：盡量找朋友陪伴或參加團體活動，避免讓自己獨處，以免胡思亂想陷入死胡同。
- 3、不要傷害自己：相信感傷、不習慣是短暫的，自己若無法控制情緒，可以聯繫「張老師」1980 輔導專線。

青少年在感情關係中要學習自我保護。對於男女雙方，在感情相處中要有基本原則及底線。孩子對性別的認知與認識是從父母身上學習而來，父母親對他的態度及父母彼此之間的互動關係，將一點一滴地累積起來成為孩子日後與異性相處的基礎與起點。身為父母親，平日應多關心青少年的感情生活，遇有需要時歡迎尋求全省「張老師」1980 輔導專線的協助，「張老師」將很樂意與您分享與討論。

資料來源：https://www.1980.org.tw/news_show.php?news_id=68

第六週 中華民國 114 年 10 月 5 日至 114 年 10 月 11 日

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：

響應國際身心障礙者日「請支持融合教育—自發、互助、共好」

By 學生事務及特殊教育司

教育部響應一年一度的國際身心障礙者日，推出 90 秒融合教育動畫影片。融合教育是讓所有學習者、包括身心障礙學生，獲得高品質教育的重要關鍵，也是發展融合、和平和公正社會的重要關鍵。透過影片期使學校師生及家長更進一步認識融合教育，瞭解每一位學生的不同，共同營造最符合所有學生學習需求的環境。

本部推出的融合教育動畫影片是以學生日常及學校生活為背景，呈現班級同學不同特點，有很會彈鋼琴的小梅、很有耐心研究魔術方塊的廷廷、常聽不懂老師教學卻擅長繪畫的安安，也有行動不便的阿翰與熱心助人的志強是最佳搭檔，常相互幫助、學習，班級學生們彼此關懷且相互欣賞各別同學的不一樣。

融合教育建基於「平等受教權」的精神，它的意涵是讓身心障礙的學生融入學校，與其他學生一起學習及成長。學校班級內的特教生有特殊需求，也需要足夠的支持系統，就像視力不好的人需要配戴眼鏡輔助視力，行動不便者需要拐杖、輪椅或無障礙坡道，心智障礙者須要接受易讀易懂的資訊；此外，老師也需要在教學計畫、內容依學生需求調整，例如：教育輔助器材、適性教材、學習及生活協助人力、校園無障礙環境、個別化教育計畫（IEP）等支持服務，使每一位學生都能適性適才的發展。

聯合國身心障礙者權利公約（The Convention on the Rights of Persons with Disabilities，簡稱 CRPD）第 24 條（教育）指出：「為了讓身心障礙者能夠不受歧視、機會均等的享有『教育權』，各國政府應致力推動融合教育制度。」融合教育強調為每位學生提供公平、參與式的學習，以支持、合理調整和早期介入，使所有學習者都能發揮潛能。我國特殊教育自民國 73 年制定「特殊教育法」以來，逐漸完善各級學校的特教支持系統，目前已有近九成的身心障礙學生在普通班學習，逐步發展出臺灣特殊教育多元融合的特色。

融合教育強調尊重個別差異，並學習從身邊欣賞他人的特點。為響應每年國際身心障礙者日，並讓民眾更理解「融合教育」，教育部推出 90 秒融合教育動畫影片，希望讓每個人共同營造自發、互助、共好的共融友善環境。

教育部融合教育影片連結：



資料來源：

https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=52F2D0CFD692BDB2

第七週 中華民國 114 年 10 月 12 日至 114 年 10 月 18 日

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：

少年維特的煩惱～青少年的壓力與紓解

By 財團法人「張老師」基金會

本文經過編輯與字數刪減

最近，小華變得難以叫醒，對媽媽口氣煩躁，上課無法專心，連最要好的朋友找他打球也興趣缺缺，甚至會生氣地說：「你們不要來煩我。」他覺得自己任性、處理事情能力變差，對自己越來越沒信心。

青少年階段身心變化劇烈，從生理、心理到人際關係、價值觀等都進入調整期。他們不再全然接受父母與師長的觀點，而開始尋找自我認同。在舊有行為不再適用、新價值尚未建立的過渡期中，情緒容易波動。若缺乏適當引導，加上課業壓力與情緒缺乏出口，會讓青少年感到沉重壓力。

一、青少年壓力的來源

根據董氏基金會 2011 年調查，青少年壓力來源前三名為：「課業與成績不佳」、「父母期待」、「人際關係」。以下從四方面說明：

1. 生理方面：青春期的生理變化使青少年開始在意外貌與他人評價，期望自己變得高大帥氣或亮麗動人，進而對外貌產生焦慮。
2. 課業方面：在升學至上的環境中，成績變成唯一標準。考試繁多、補習時間佔據生活，讓青少年無暇休息。若成績不佳，不僅對未來迷惘，也傷害自信心。
3. 家庭方面：青少年開始重視個人隱私，像是自己的房間、社群帳號等。他們希望父母理解與尊重，但若家長未能因應這些變化，親子間的摩擦便會增加。

4. 人際關係

同儕衝突：價值觀不同易造成爭執，青少年容易在爭執後感到孤單、挫折。

關係霸凌：不被接受的同儕容易被排擠，造成社會連結斷裂。

社交技巧不足：因缺乏練習與自信，與人互動時產生挫折，形成退縮與惡性循環。

二、紓解壓力的方法

根據董氏基金會調查，青少年最常使用的紓壓方式依序為：「聽音樂、唱歌」、「找朋友傾訴」、「看電視或電影」、「睡覺」、「玩電動」。以下也提出幾項具體建議：

1. 健康飲食：營養不均會造成身體壓力。建議遵守「三低一高」（低油、低鹽、低糖、高纖）原則，並補充 B 群維他命，有助於減壓。
2. 培養興趣嗜好：參與閱讀、旅遊、音樂、社團活動等，可轉移注意力、恢復自信。
3. 規律運動：運動可促進腦內啡分泌，帶來愉悅感。建議每週運動三到四次，每次持續 30 分鐘以上。瑜珈與冥想也有助放鬆。
4. 充足睡眠：良好睡眠有助集中注意力與穩定情緒，避免疲憊與易怒。
5. 時間管理：將待辦事項條列、分類，依輕重緩急排定順序，有助於減少拖延與焦慮。
6. 覺察自我狀態：適時自問：「最近有什麼讓我感到緊張？」藉由反思察覺情緒，並建立師長、家人、同儕等社會支持網絡。
7. 去除不合理想法：避免負面暗示，像是「我做不到」，可以試著轉為「我願意試試看」。
8. 建立良好人際關係：真誠溝通、學習傾聽、關心他人，可減少誤解並促進情感連結。

青少年正站在人生的轉彎處，煩惱與壓力雖無可避免，但若理解其來源、學會有效紓解與面對，這些困難將成為日後成長的重要資源。

資料來源：https://www.1980.org.tw/news_show.php?news_id=82

第八週 中華民國 114 年 10 月 19 日至 114 年 10 月 25 日

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：

當我們感到被拒絕而受傷——為什麼？該怎麼做？

By 吳家昀

學者 Leary 過去 40 多年研究社交和情緒，發現負面的社交情緒反應多種多樣，且常與人們對「被接受」、「歸屬感」的擔心有關；而這些情緒通常涉及「關係價值 (relation value)」。關係價值也就是個體感到被重要他人重視的程度，意指著個體認為自己與他人關係的重要程度 / 價值程度 / 親密程度等。

人們常因感到「被拒絕」而覺得關係價值很低，並引起社交焦慮、孤獨、嫉妒、社交悲傷.....等負面情緒，當我們經歷批評、背叛、積極關係解除（如：分手）、消極關係解除（如：被忽略，或沒被算在內）、不被認可、被嘲笑等事件，便容易感到受傷。

然而被拒絕的負面情緒，並不一定針對「拒絕」本身，而是受該事件的「性質或意義」所影響，不同性質會有不同的心情反應。當該事件製造失落感時，就會有「悲傷」反應；當該事件對幸福感 (well-being) 造成威脅，或對未來造成不確定感，就會有「焦慮」反應；而當該事件讓人感到不合理，會產生「憤怒」反應。

這也代表著，當我們被拒絕時，並不一定會產生負向結果；而是我們對此事的「評估或解釋」才是主因！常見的狀況例如：彼此不適合而被提分手，有些人覺得「我這麼努力還是被分手」而沮喪，有些人認為「我已經盡過最大努力了」而釋懷。

為什麼「被接受」的感覺很好呢？我們的行為、想法、情緒，本來就是被「想要歸屬於某個群體的需求」所驅動。Allen 和 Leary 等人就發現，當人們覺得自己與另一人或某個群體有「高關係價值」的時候，就會感到被接受。

既然如此，如何促進被接受的感覺呢？以下提供相關的因應策略：

盡可能客觀檢視，別摻入過多的負面思考或情緒，以免錯誤解讀他人給予的回饋而低估關係價值。多數人一生中真正被拒絕的時刻比以為的還要少許多。

學著忽略不重要的人的意見與負面反應。

與具有更高關係價值的人（如：關係緊密的親友 / 伴侶）建立聯繫，此舉與幸福感 (well-being) 具有強烈的正相關。

改變自己，增加其他人重視與我們建立關係的程度。

當感覺自己似乎被拒絕，開始產生負向反應時，不妨先將負面思緒擺一旁；對事件重新評估、用另一種觀點解釋、或採取其他行動，也許會產生不同的感受與結果喔！

資料來源：<https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/2751>

第九週 中華民國 114 年 10 月 26 日至 114 年 11 月 1 日

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：

不只是身體會突然陷入危機，心理健康也可能急轉直下：自殺、恐慌發作、嚴重精神疾病發作、攻擊行為等都可能奪命，同樣需要「心理急救」的即時應對。

人人都可以成為「心理健康急救員」

台灣衛福部與華人心理治療研究發展基金會（華心）去年引進來自澳洲的心理健康急救（MHFA）課程，等同於心理版的 CPR，由安東尼·喬姆與貝蒂·基奇納自 2000 年創立，至今已有 25 年歷史。MHFA 強調提高大眾對精神疾病的辨識力，並教導正確應對行動。全球已有超過 800 萬人受訓，課程成效明顯提升學員對心理健康的知識與介入信心。台灣是第 30 個推動的國家。

MHFA 基礎課程為 12 小時，涵蓋憂鬱、焦慮、躁鬱、精神病、物質濫用等議題，教導學員在專業資源介入前提供即時幫助。課程強調「對任何人，適合所有人」，完成課程者被稱為「心理健康急救員」，能在危機關鍵時刻，支持身邊遭遇心理困難的人。

五大原則：傾、聽、給、鼓、勵（ALGEE）

MHFA 強調的五大行動原則，不需依順序進行，但都不可或缺：

1. 傾（Approach, Assess）：主動接觸對方，評估是否有立即危險。談論「你有想結束生命的念頭嗎？」反而能打開對話，降低自殺風險。
2. 聽（Listen）：最重要的是耐心、無批判地聽對方表達感受。避免急於建議或否定情緒，才能真正理解其困境。
3. 給（Give support and information）：情感支持如肯定其感受、提供希望，也能給實質幫助，如傳遞求助資源或協助處理生活瑣事。
4. 鼓（Encourage professional help）：急救員非專業診斷者，最終仍需鼓勵對方尋求精神科醫師或心理師等專業協助。
5. 勵（Encourage self-help and support strategies）：引導對方參與社群、接觸正念、冥想、運動等紓壓活動，也可協助連結支持團體。

青少年與兒童版課程也在發展

憂鬱症與自殺低齡化已是全球趨勢，MHFA 也推出針對 12~18 歲青少年的課程，聚焦自傷、情緒困擾的辨識與應對，不只是大人學習幫助青少年，青少年本身也能幫助同儕。澳洲目前也研發 5~12 歲兒童版 MHFA，因為 35% 的心理疾病在 14 歲前就已發展，兒童的症狀與需求與青少年不同，需要更早期且專門的介入策略。

台灣 MHFA 即將正式推行

台灣目前已培訓第一批 15 位講師，預計 2025 年 5 月起逐步推廣，9 月正式開課。初期對象鎖定警察、消防員等高接觸群體，後續將擴及大專院校、輔導室、媒體與職場推廣。MHFA 也被納入行政院核定的「全民心理健康韌性計畫（114~119 年）」，希望建立更完整的支持系統，讓需要幫助的人不再掉落。

資料來源：<https://kids.twreporter.org/article/kids-mental-health-cpr>

第十週 中華民國 114 年 11 月 2 日至 114 年 11 月 8 日

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：

在生成式 AI 的衝擊下，重新思考何謂「真實」

By 維克多·R·李 (Victor R. Lee); 翻譯：王立柔

本文經過編輯與字數刪減

選民要如何得知，一段政治候選人發表冒犯性言論的影片是真的還是 AI 生成？當 AI 可以創造出令人目眩神迷的作品，大家還會願意為藝術家的心血掏腰包嗎？如果網路上會免費流傳以特定作家的風格寫成的故事，我們為什麼還要關注那些作家？

我在史丹佛大學任教，也領導一項大型生成式 AI 和教育計畫，而焦慮已經在我周遭蔓延。隨著新興 AI 工具讓人人都能輕易生產文本、圖像、音訊和影片，我們必須重新審視「可信度」的判斷方式。

可信度的三種面向

在生成式 AI 出現前，人們就已經在探詢可信度的來源。當房仲推銷物件、朋友穿戴名牌、自己尋找真我，這些都牽涉到對真實與可信的判斷。神經學研究也顯示，若相信一件藝術品是真品，腦中酬償中樞會被活化。

可信度鞏固信任與社會秩序，但究竟什麼讓人相信某件事是真實的？心理學家喬治·紐曼指出可信度有三大面向：

1. 歷史可信度：如林布蘭真跡來自其時代與手筆，具歷史脈絡。
2. 範疇可信度：像是日本餐廳做出符合拿坡里標準的披薩，即使材料與廚師都非義大利。
3. 價值觀可信度：選民希望政治人物表裡一致、大學招生官希望看到真誠文字。

我自己的研究也發現，可信度與我們對創作「該如何完成」的預期有關。我們預設手工作家具需耗時、建築師會用軟體輔助畫圖，這些預設支撐了我們對產品可信度的判斷。

從前，創作被視為需要技藝與努力的事。如今，這些假設正因 AI 而動搖。

面對可信度危機

生成式 AI 會製造出範疇可信的素材，讓人以為內容「貨真價實」。因此，我們必須清楚分辨歷史與範疇的差異。像是一段「聽起來很像德瑞克」的錄音，不代表就是他錄的。看似優秀的學生作文，也未必是他親手寫成。

如果有一隻鳥看起來像鴨子、走路像鴨子、叫聲像鴨子——我們也要思考，它的來源不見得是蛋。

此外，社會也應普及對生成式 AI 的理解，學校與職場都該教導相關知識，並開放討論 AI 如何改變創作流程。學生未來寫論文，不一定要一字一句自己撰寫；創作圖片，也不必精通 Photoshop。

與 AI 共存的社會準則

在 AI 成為工具的時代，社會需建立護欄，例如規定使用 AI 時需揭露其方式。AI 是否應列為共筆作者？哪些場合可以使用？是否該創設專屬比賽，讓 AI 生成的藝術品參賽？

這些問題棘手，像某些數學課禁止計算機一樣，也許有些領域會限制 AI。但一味封殺新科技，可能也抹煞了人類的創造潛力。若當初攝影被視為不公平技術，我們是否就看不到今日的影像藝術？若電腦動畫被排除在奧斯卡之外，皮克斯還能發光發熱嗎？

結語

生成式 AI 正挑戰我們對創作、真實與價值的認知。我相信人類終將與 AI 共存，創造出令人信服、值得信賴的藝術與作品。只要我們願意調整觀點與判準，AI 不會削弱創造力，反而會拓展人類的可能性。

(閱讀英文版，請點：〈Generative AI is forcing people to rethink what it means to be authentic〉。更多主題的英文文章，請見《少年報導者》「英文新聞」。)

資料來源：<https://kids.twreporter.org/article/generative-ai-is-forcing-people-to-rethink-what-it-means-to-be-authentic>

第十一週 中華民國 114 年 11 月 9 日至 114 年 11 月 15 日

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：

兼職勞工也就是俗稱的打工族、工讀生，比起正職勞工，工作時間沒有固定也相對較少，有些人除了有一份正職工作，還會再找一份兼職工作增加收入，又或是寒暑假期間，學生們會開始打工賺零用錢。但是很多人都會覺得兼職和正職不一樣，並不知道工讀生其實跟正職一樣平等，往往都會讓自己的權益白白犧牲了。正是因為工讀生也屬於勞工，所以當然也會受到勞基法的各種保障。

今天就要來介紹身為打工族不可不知的 6 大權益！讓自己在打工的同時可以賺錢，又可以維護自己的權益，不用擔心遇到勞資糾紛或是職業傷害時求償無門。

打工族的各項權益

一、年資計算：年資對於所有人來說是很重要的，因為這關係到特休可以休幾天、什麼時候可以退休和資遣預告期日等等的計算。在年資計算上，不會因為工作時間較短或因為是兼差而沒有列入年資計算，兼職勞工和正職勞工一樣，年資都是從到職日開始起算。

二、薪資計算

(一) 薪資：不得低於法定基本工資(114 年公布基本工資，時薪 190 元/時，月薪 28,590 元/月)。

按時計酬者：不得低於每小時基本工資。

按日計酬者：不得低於每小時基本工資 X 工作時數。

按月計酬者：不得低於每月基本工資。

(二) 加班費

如果兼職勞工有加班的情形，是以工作時數來界定是否要給付加班費。

平常工時+加班工時合計如果不超過 8 小時，不須給予加班費，但總薪資不得低於法定基本工資。但如果平常工時+加班工時合計超過 8 小時，就要依勞動基準法第 24 條之規定來給付加班費。

三、各種保險

(一) 勞工保險

根據勞工保險條例第 6 條之規定，事業單位雇用人數 5 人以上，無論是正職或兼職勞工，雇主皆要幫所有勞工投保勞工保險。勞工保險可以重複投保，所以如果同時有多份工作的話，每家公司都要加保喔！

(二) 健保

兼職勞工無論每天的工作時間多寡，只要工作日都有到職工作，雇主就應該幫勞工投保。但健保和勞工保險不同，不能重複投保，所以如果同時有多份工作的話，可以以工時較高的事業單位來投保，工時相同的話就以實際工資來認定。

(三) 就業保險

根據就業保險法第 5 條第 3 項的規定，就業保險和健保相同，每人只能投保 1 個事業單位不能重複投保。

資料來源：<https://reurl.cc/ek8aML>

(接續下篇)

第十二週 中華民國 114 年 11 月 16 日至 114 年 11 月 22 日

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：

(接續上篇)

四、資遣與退休

前面提到的年資計算在這邊就很重要了，資遣費和退休金都是根據到職的年資去做計算的，如果兼職勞工的年資不列入計算，那豈不是讓兼職勞工失去資遣費和退休金保障了？因此，兼職勞工的資遣費和退休金的計算和正職勞工也是相同的方式！

五、休假日

(一) 國定假日

如果兼職勞工碰到國定假日仍然因為公司人手不足需要上班的情況，薪資的計算方式可以分為兩種：

依勞動基準法第 39 條之規定，雇主經過勞工的同意可以在國定假日上班，但此時雇主必須要給付勞工雙倍的工資。

如果在國定假日上班的話，可以當作是將休假日和工作日對調，也就是把國定假日當作平常的工作日，雇主再另外給予休假，既然是把國定假日移到別天休假，依勞動基準法第 39 條規定，雇主理當要照給薪資。

(二) 適用一例一休

兼職勞工也和正職勞工一樣適用一例一休的規定，也就是每 7 天要有一天是例假日，一天是休息日。

(三) 特休

兼職勞工也和正職一樣享有特休的資格！只不過算法不太一樣，兼職勞工的特休是按照工時比例來計算的。

舉例來說，正職勞工依勞動基準法第 38 條之規定，工作满 1 年有 7 天的特休，假設有一位兼職勞工且年資已滿 1 年，如果要按照工時比例計算的話，正職勞工 1 天工作 8 小時，而兼職勞工假設 1 天工作 4 小時，特休天數以 7 天乘以 $4/8$ ，也就是 1 年可以有 3.5 天的特休。

(四) 其他假別

勞基法有規定的其他假別，像是婚假、喪假、事假、病假、產檢假、陪產假與家庭照顧假等等，也是像特休的計算方式一樣，按照工時比例計算天數。

需要注意的是不是所有的假別都是按照工時比例計算的，如果是產假、生理假、安胎休養、育嬰留職停薪的休假天數，就不能夠按照比例計算，這些假別是為了能讓女性在職場上受到平等的待遇，並沒有因為是兼職勞工就不會遇到需要這些假別的時候，所以必須要比照全職人員的天數來辦理。

六、職業災害

兼職勞工如果在工作中遇到職業災害，雇主仍然要依照勞動基準法第 59 條給予職災補償。

結語

以上就是打工族必知的 6 大權益，如果您是兼職勞工的話，打工前不妨先了解一下自己的權益，才能有更多保障喔！

資料來源：<https://reurl.cc/ek8aML>

第十三週 中華民國 114 年 11 月 23 日至 114 年 11 月 29 日

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：

不會迷路的羊

你也有相同的經驗嗎？巷口有兩間賣甘草芭樂的移動攤位，其中一攤大排長龍，另一攤門可羅雀，根本討厭排隊等待的你，卻還是乖乖地加入長長的隊伍，且不斷自我催眠，這家一定比較好吃，不然怎麼會那麼多人。

加拿大的人類學家 Diamond Jenness 在 1932 年提出從眾效應 (Conformity)，在訊息模糊不清的狀態下，我們傾向做跟別人一樣的行為，像是置身在羊群中的羊。研究顯示，會有這樣的行為可能是因為我們相信群體中的其他人比我們知道更多，或是因為我們想合群地被其他人接受與喜歡。這種從眾現象充斥在我們的生活中。例如，部落客或網紅撰寫的開箱文或體驗文，可能會引導我們對商品的偏好而改變我們的消費行為。

不只是盲從

從眾效應，是一種社會認同 (Social Proof) 下的群體影響力。這樣的經驗有助我們更加社會化成群體的一份子，有助於文化訊息的散播，也有演化上的意涵。因為透過社會群體的學習，往往比個體學習來得有效率與正確得多，因此，潛意識中我們比較相信群體所做的判斷。而且許多社會的習俗與傳統，也都是因此才延續下來。

為了增進決策與判斷效率，我們大腦處理資訊有時會利用所謂的「心理捷徑」，也就是捷思 (heuristics)，捷思不總是正確的。例如刻板印象就是一種捷思的偏誤，從眾效應也是。從眾效應讓我們在大部分的情況下，快速地做出正確的判斷。而從眾效應也會帶來不好的後果，因為「多數的無知」導致的偏激的從眾效應，可以形成某種集體意識形態的偏差，也可能是點燃暴動造成迫害，甚或引發戰爭。

從眾心理會修改記憶

這樣的從眾行為深植在我們的大腦結構中，一旦我們做出與群體不同的行為，會立即活化腦中的特定區域。科學家利用功能性磁共振造影技術，研究產生從眾效應而改變認知與記憶的受試者大腦活動的變化。結果發現，在海馬迴 (hippocampus) 與杏仁核 (amygdala) 這兩個區域，同時有強烈的被活化的訊號被偵測到。海馬迴一向被認為與記憶的儲存與提取有關，而杏仁核則是大腦掌管情緒的中樞。研究人員發現，這兩個區域同時活化可能使正確的記憶被從眾的假記憶給取代。

我們為了跟別人一樣，在修正答案時，也真的修改了自己的記憶。911 恐怖攻擊事件後，心理學家逐年訪談與紀錄當天目擊者的個人經歷。三年後，高達 50 % 目擊者原先陳述的故事的細節，都已經更改，而且不約而同地目擊者間彼此描述的差異越來越小。也就是說，在某種程度上，我們都是說書人，為了其他人不斷修改編輯我們所講述的故事。

關鍵少數的重要性

愛因斯坦曾經說過：「如果我只有一個小時來拯救世界，我會花 55 分鐘去確認問題，只用五分鐘來尋找解決方案 (I would spend fifty minutes defining the problem and then five minutes solving it.)」

避免從眾行為，首先要能掌握資訊，對相關知識與問題有一定程度的了解。具備相對完備的知識，比較能做出獨立的判斷。其次，為了避免同儕團體的壓力與資訊同溫層的先入為主的侷限，適時參考公正客觀的社群團體的意見也很重要。

因為當初阿希從眾實驗 (Asch conformity experiments) 也發現，只要在實驗中安排一人回答出正確答案，則受試者便會勇於獨排眾議，選擇回答與其他多數不同而是自己覺得正確的答案。這種關鍵少數所產生的制衡或平衡的力量，有時是讓群眾回歸理性思考的一大關鍵。

學習傾聽與嘗試理解不同的意見，才是我們化解從眾行為、跳脫同溫層的開始。

第十四週 中華民國 114 年 11 月 30 日至 114 年 12 月 6 日

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：

我們常常自誇自己為萬物之靈，是物種之王，認為自己的腦袋相當聰明。我們比起其它地球上的動物是聰明絕頂這點實在毋庸置疑，但是，人類的思維其實存在著一系列的漏洞，總括來說，心理學研究告訴我們，我們的思維受著各種認知偏誤 (cognitive bias) 影響，導致思維出現各種各樣的不理性。

在這篇網站長文中，就讓我淺談一下三種常見的認知偏誤：自利性偏誤、基本歸因偏誤和行動者 - 觀察者偏誤。

自利性偏誤 (self-serving bias)

你們有沒有聽過長輩們經常說「真的是一屆不如一屆阿，我們以前的人多麼能吃苦，現在的年青人真的太弱爆了」這樣的話呢？這種抬高自己 (或自己的身分群組) 貶低他人 (或他人的身分群組) 的思想及行為傾向在心理學上叫自利性偏誤。在演化角度上有其功用，因為它能提高自尊感，讓自己在心理狀態上較有優勢。人類傾向將自己的成功歸因於內在個人因素，例如我有今天的成功是因為我能力高；卻傾向將自己的失敗歸因於外在因素，例如我今天這麼失敗是因為沒有人幫助我。成功是因為自己的能力而失敗卻是不關自己的事，這些都是自利傾向，目的就在於讓自己的心理狀態更有優勢。自利性偏誤標誌著人類大腦的不理性。老一輩的成功是否完全是他們自身能力，年輕一輩的困苦是否完全因為不肯吃苦？真相需靠嚴謹統計，只有數字能說實話。放心吧，不要以為你們不會變成那樣的人——你們都會變成一樣的人。想想自己有說過什麼關於 90 後 00 後的評斷嗎？

Blame the victim? 基本歸因偏誤 (fundamental attribution error, FAE)

看到新聞說女孩子去夜店被非禮，便有人說：「誰叫她去夜店？肯定是穿得很性感才惹人犯罪。」或有人玩降落傘意外死亡，就被說成「不自量力」。此等論調荒謬，因果不分。喜歡責怪受害者的原因在於基本歸因偏誤：作為觀察者，我們傾向把別人發生的壞事歸因於其內在特質。你失敗是因為你蠢、你被強姦是因為你穿得太少、你撞車死了是因為你沒安全意識。總之過錯都是你的問題，外在因素被忽略。為何人腦會這樣？因為大腦懶惰，不喜歡耗盡能量思考，省力的歸因就能降低認知負荷，不需分析複雜的外在原因。

雙重標準？行動者 - 觀察者偏誤 (actor-observer bias)

我們在解釋行為時，若作為行動者與觀察者的歸因完全相反，就出現行動者 - 觀察者偏誤。例子：你看朋友做生意失敗，你會說「他不懂做生意、性格不適合」；但若是你自己失敗，你會說「因為沒人幫、運氣差」，把自己失敗歸因於外在。反之在成功時，你會把自己的成功歸因於能力，卻把別人的成功歸因於運氣或貴人相助。換句話說：我成功是因為我能幹，你成功是因為你運氣；我失敗是因為我運氣，你失敗是因為你能力不足。

人類的認知偏誤無處不在，顯示我們並非完全理性的生物。學完這些，希望大家能做個有智慧的人：保持獨立思考，不要人云亦云，遇到他人遭遇時少些責怪，多些理解與思索，別讓懶惰的直覺替我們決定真相。

資料來源：<https://www.thenewslens.com/article/124701>

第十五週 中華民國 114 年 12 月 7 日至 114 年 12 月 13 日

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：

「這邊是蚵葉白菜，右邊角落那一塊種的是黑葉白菜……，」虎尾科技大學農業科技系畢業生、在和心蔬菜產銷班工作的蔡柏亦，如數家珍地幫記者介紹眼前有機作物。剛滿 23 歲的他，能隨口講出田中的幾種作物，是因這片區域從大一開始，就是他的實習場域，目前管理的總面積約等於 6.5 座足球場。

雲林縣唯一農業科系，盼人才續留家鄉

和蔡柏亦一起在和心蔬菜工作的同學，還有王梓維與詹宜修，三人皆為雲林農家子弟，高職就讀當地的農工職業學校，以產攜班進入虎科大農科系。畢業一年多，蔡柏亦從種植、維運到生產都已獨當一面，而且開始帶領來實習的學弟妹們。如果沒有虎科大農科系，像蔡柏亦這樣的年輕人，很可能就外流到其他縣市或北漂就業，雲林作為農業第一大縣也會後繼無人。

農科系自 2019 年起創系招生，是雲林縣唯一農業系所，也是中部唯一一所結合農業與科技的科系，分日間部及產學攜手專班招生。產攜班銜接了台中興大附農、雲林虎尾、北港農工、嘉義民雄農工，及台南曾文農工等數間職業學校，生源幾乎都來自雲嘉南地區，學生從大一開始到合作企業實習，每周 4 天工作、2 天上課，累積大量實地經驗；即使是日間部，大四時也一整年在農場實習。

農業科技系主任、同時也是創系推手的戴守谷說：「我當時想，農家子弟未來想投入農業，成績好的有機會到屏科等外縣市學校，但更多缺乏學習管道的，畢業後怎麼繼續發展？」尤其雲林縣作為農金大縣，卻沒有相關科系能留住、培養新一代人才。戴守谷從與雲林縣合作開辦農民大學，看到農業轉型的需求後，就計劃設立農業系所，把在地人才引導到農業現場。

推手之一的虎科大前校長覺文郁也指出：「我們是從落地的需求端去設想，」電機資訊、工程領域本就是虎科大強項，在自動化方面也有豐富資源，正是發展科技農業的土壤。

從無人機到自動化，課程結合最新科技

雖是農業科系，但卻有近一半的教授具備工程、資訊背景，除了各式農業機械的知識與應用，學生也能接觸到 AIoT 智慧聯網領域，戴守谷表示：「學生不需要會寫程式，但能將智慧科技應用在農場的管理上。」例如建置自動化的溫室系統，所需的環境控制與設備；利用 AI 工具協助氣象、土壤、種植數據的蒐集與分析等。

學生也具備基礎無人機操作能力，更專精則能進一步考取證照，駕駛農用無人機進行農藥噴灑、施肥，第一屆畢業生中有人已自行創業，在雲林進行農藥代噴服務。和心蔬菜副廠長程珀鈞也讚許農科系三名畢業生，因長期觀察到日照與溫度的升高，創新地將光控式自動化內遮陰裝置，設置在網室中，目前已有田地正式運行，對作物產量影響重大。

走入現場實做，有問題隨時回校問教授

目前農科系實習企業約 60 家，包含雙北地區團膳的蔬菜供應；好市多、全聯、家樂福等品牌的供應鏈廠商等，「因為是在地實習，學生能隨時回到學校與老師討論現場問題，」戴守谷說。

王梓維就分享實習時遇到黃條葉蚤病蟲害，回到學校尋求建議：「教授給了從淹灌、噴藥到土壤改良幾個階段的實作建議。」有了方向，回到現場就能針對狀況調整。

透過長期、深入的實習與農業現場緊密連結，戴守谷指出：「產攜班目前兩屆畢業生，6 成以上都在農業事業單位，達到我們最初的預期。」

三位受訪的畢業生不約而同提到，家鄉人口老化嚴重，未來的目標是回到村子，延續自家的農地。「現在附近一些叔伯，都來詢問我提升產量、病蟲防治之類的建議，」王梓維自豪地說：「甚至有人已經提議，以後要把田地交給我管理。」

透過在地的農業科系以及產業連結，戴守谷希望促進農業人才的回流，未來有更多雲林子弟可以留在家鄉，讓農村煥發生機。

資料來源：<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5103756&page=2>

第十六週 中華民國 114 年 12 月 14 日至 114 年 12 月 20 日

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：

國立臺灣文學館與聯經出版公司，共同規劃出版臺灣文學青少年讀本《島嶼時光機》，於今（22）日舉辦新書發表會及座談會。國立臺灣文學館館長陳瑩芳、文化部人文及出版司司長楊婷嬪、客家委員會簡任視察劉慧萍、聯合文學雜誌事業群副總經理王聰威、本書主編陳令洋、作者群錢真、徐淑賢、班與唐等各界貴賓蒞臨臺文館共襄盛舉。發表會開場由創作新秀黃宇寒帶來華語歌曲〈和天空問好〉、臺灣台語歌曲〈無眠〉、客語歌曲〈盡好个樣仔〉，呼應《島嶼時光機》的三種語言版本。臺北藝術大學文學跨域創作研究所所長高翊峰主持會後座談，作家錢真以及本書臺灣台語譯者呂美親老師、客語譯者邱一帆老師共同分享創作出版過程以及轉譯經驗。

臺文館館長陳瑩芳強調，《島嶼時光機》不僅是文學史科普化的轉譯工程，更是要展現臺灣文學的多樣性與語言的多元價值，以回應當代語言政策中母語保存與實踐的需求。本書內容涵蓋從原住民口傳文學到二十世紀現代文學的發展，分為五大單元，並穿插漫畫，將 33 個文學家故事，透過 6 位新生代具文學專業或擅長文史轉譯寫作者，以生動有趣的方式，讓文學史更加親近青少年與社會大眾。

文化部人文及出版司司長楊婷嬪致詞時表示，文化部持續透過獎補助措施，推動母語創作、推廣及復振，希望未來更多繪本、圖文書等多元形式的出版品以母語來創作，讓更多人可以接觸、閱讀母語。客家委員會簡任視察劉慧萍表示，現除了《島嶼時光機》客語版，也與臺文館合作「文學好客」系列活動，希望藉由臺文館專業，將客家文學推得更廣、更遠。

臺文館表示，《島嶼時光機》邀集寫作者、知名漫畫家「蠹羊」共同撰寫、繪製，透過創作者的故事切面，用不同觀點討論當代社會的議題，也搭接與教育的橋樑，是學習跟理解臺灣文學史的沃土，可作為閱讀文本的輔助教材。除了華語版及臺灣台語版外，也和客家委員會共同合作推出客語版本，呈現多音交響、族群共融的樣貌。期待透過不同語言的轉述，讀者更能理解在不同的歷史背景下，文學作家所帶來的文學浪潮、文化運動及其影響。

資料來源：https://www.nmtl.gov.tw/News_Content.aspx?n=3891&s=227646

《島嶼時光機》內容簡介

葉老師是小說家，也是文學評論家，收藏了滿屋子的臺灣文學作品與資料。小文和阿學因緣際會在葉老師家相識，各自翻看藏書的過程中，竟對於什麼是「臺灣文學」有了一點爭論。葉老師決定向他們說臺灣作家的故事，透過一個個文學舞臺上的人物，勾勒臺灣文學的簡史。葉老師說，臺灣文學史就像一部時光機，讓我們可以回到不同時代，用每位作家的眼睛去體驗不同觀點的世界……



這是一本寫給臺灣少年的臺灣文學故事，適宜 12-16 歲的少年，以及所有想認識臺灣文學的讀者閱讀。本書邀集 6 位具備臺灣文學專業或擅長文史轉譯的寫作者共同撰寫，同時委請知名漫畫家蠹羊協助繪製內頁插畫，並將部分文學作家故事以漫畫呈現。讀者將以葉老師、小文和阿學三位主角的討論為入口，透過 33 個文學史故事、五大單元，掌握臺灣文學累積至今的豐富成果。

資料來源：<https://www.books.com.tw/products/0011014344>

第十七週 中華民國 114 年 12 月 21 日至 114 年 12 月 27 日

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：

你是自我接納，還是自我感覺良好？3 個情境判斷，讓你放膽接納自己

By 方舟文化

本文經過編輯與字數刪減

「接納」與「自我感覺良好」的差別

「心理師，我覺得人啊，不能太滿足於現狀，要適時地逼迫自己、不放過自己，才有機會成就一番大事呀！」

這是在跟個案、講座聽眾們談接納時，最常聽到的說法。許多人都有一種根深蒂固的恐懼，認為如果我放鬆了、認為自己夠好了，就不可能進步了。有這樣的害怕，是因為他們想像中的接納，是接納現狀，什麼都不必改變，自我感覺非常良好，這會引發高自我要求者的焦慮：「接納了然後呢？我就什麼都不用做了嗎？」

什麼都不做、什麼都不想，頂多只能稱為「放空」，也許暫時有舒緩身心的功能，但「接納力」是一種需要持續保持的能力，甚至可以說是一種信念。它蘊含在你所有處事、待人、對自己和世界的想法中，而我們需要「有意識」地去運用它，而非期待它會在你躺在床上時自動產生。

接納力需要刻意地透過與自我對話、書寫、和世界互動後的反思而得來，所以不用擔心擁有「接納力」之後會變成一個廢人。相反地，你會開始感受到內在空間變得寬敞、明亮，你的行動力開始以它自然的速度運行，你看待自己的眼光，使你更自在地活在這個世界上。

所以，「接納」與「自我感覺良好」差異甚鉅，甚至這兩種人散發出的「自尊」也有根本意義上的不同。

「防衛型」自尊與「接納型」自尊

自尊和自信一直是我們現代心理學提倡的概念，喜愛自己、信任自己、懂得照顧自己、尊重自己的能力與價值，的確是維持人類身心平衡的關鍵點，但真的有自信、高自尊的人就身心平衡嗎？我猜你們應該看過一些身邊「自我感覺良好」的人，像是活在虛假的粉紅泡泡中，不願面對現實。

談到這裡，我想與你說明「接納型自尊」(我們所渴望的自信、自尊)，與「防衛型自尊」有什麼不同。《收入不平等》的作者威金森與皮凱特，兩位英國流行病學家整理過往對「自尊」的研究後發現，焦慮感與自尊之間有著矛盾的關係。

一般我們常以為，自尊感高的人往往在應對進退上更有餘裕，因此推估他們相較於自尊感低的人，更不易有焦慮感。然而他們卻意外發現，事實上，當焦慮感增加時，我們的自尊也可能會跟著變高。為什麼？

他們發現，在貧富差距較大、死亡率較高的國家，民眾對自己的身心健康狀況「感覺」反而更良好；在社經地位較低的人身上，反而越是誇大自己渴望擁有的特質。澳洲心理學家史蒂夫拉夫南稱這個狀況為「自我提升」或「幻想優越感」，是為了自我保護、避免外在威脅而產生的防衛型自尊。

意思是當我們主觀感覺自己比不上他人，擔心他人對我們有負面評價時，我們會運用「防衛型自尊」當成面具與盔甲，像個明明很害怕的小男孩，硬是要「 $\llcorner$ 」出一副無堅不摧的模樣，對挑戰他的大吼：「來啊！誰怕誰！」展現自己的厲害。

也像有些人參加同學會時，即使自己過得不太好，仍要穿金戴銀地出席，生怕被人瞧不起。這種防衛型自尊雖然暫時保護了我們，但長期下來卻會使我們更無法坦承地面對自己與他人。

而「接納型自尊」則是在深刻地認識自己、客觀評估自己後產生的自尊，不需透過貶低他人或抬高自己，就能感受到自己的價值。

(接續下篇)

本文出自方舟文化《活出你的原廠設定：正視內在渴望，完整接納最初始的自己！》一書

資料來源：<https://www.top1health.com/article/81228>

第十八週 中華民國 114 年 12 月 28 日至 115 年 1 月 3 日

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：

你是自我接納，還是自我感覺良好？3 個情境判斷，讓你放膽接納自己

By 方舟文化

本文經過編輯與字數刪減

(接續上篇)

當你了解並接納自己所有的優點、缺點、為人知與不為人知的面向後，你對其他人的評價、感受會變得更為平靜，不會再於第一時間急著否認；甚至可以區分他人在對你進行評價、攻擊時，是否是因為對方自身被勾起了自我陰影魔獸的關係，進而對對方有更多的同理與慈悲，而不是瞬間掉入「你怎麼能這樣說我！」的忿恨情結裡。

防衛型自尊與他人息息相關，本著保護自己的心，我們會下意識在環境中搜索其他人的喜好，並試著符合外界對我們的期待，要求自己去展現對方想看到的特質，即使這個特質並不符合我們的天性，我們依然會假裝自己有。然而，若擁有接納型自尊的人，則能清晰地了解到也許自己的某部分不符合大眾口味，但我們仍有獨特的價值，因此能運用個人特色，為世界帶來只有你能創造的美好。

「努力」與「實現自己」

害怕「接納」這個概念的人，也有一個共通的傾向，那就是「過度努力」，走路、吃飯、說話、工作總是匆忙又用力，甚至身體肌肉都會不自覺緊繃僵硬。努力不是不好，只是經常造成反效果。請大家回想以前在學校讀書時期的經驗，當你在準備喜歡的科目和討厭的科目有何不同？是不是讀起喜歡的科目毫不費力；但討厭的科目就度日如年，很容易分心，不斷轉筆、抬頭看時鐘。這時候，老師或父母就會說：「你不能一直念自己喜歡的科目，要分配更多時間給不喜歡的呀！」

所以我們開始學會「努力」，那是一種明明很痛苦，卻得咬牙完成的感受，並且我們深信，這是對的。長大後，我們最常做的就是忍耐，卻沒有花時間探索，到底哪裡才是最適合我的位置？大多數的人類都不是全方位天才，也有天生能力的差異，但我們一定有比較偏好、擅長、喜愛的領域，那就是所謂的「天賦」所在。心理學家米哈里·契克森米哈伊提到，當我們在進行一項與自身潛能契合的活動，並得以克服挑戰，會是最樂趣滿盈的時刻，這時候你也會需要花力，但內心並不痛苦，因為你正在「實現自己」。

找到天賦、實現自己需要一些探索的歷程。有更多人和我一樣，徬徨懵懂了整個求學期，興趣又被斥為不學無術，出社會後度過幾年渾渾噩噩的上班族生活，偷偷擔憂著，是否這輩子我就只能這樣了呢？這段低潮期喚醒了我，讓我開始探索自己、重新認識自己，踏入心理諮商的領域。以前數學每個學期都被當的我，竟然可以津津有味地念兩小時的心理學，此時我才真正了解什麼是「實現自我」。

如何判斷我們是自我接納，還是自我感覺良好？

針對三個常見情境提供判斷準則，讓你放膽接納自己。

情境	接納的狀態	自我感覺良好
當你不想做一件事時：	清晰地思考理由，或聽從直覺，真誠看見自己的優弱勢。	想逃避失敗或他人評價，擔心威脅到自尊。
當你想休息、娛樂時：	評估最近狀態，聽從內在需求。	為逃避不想做的事而放鬆，未察覺逃避源頭。
對自己的感受與看法：	了解自己特質，運用得宜。	只想展現完美樣子，無法面對批評，急著否認。

「自我感覺良好」的人是麻木的、僵固的，逃避不好的感覺，否認缺陷、誇大優點。

「自我接納」是清醒的、經過覺察與探索後的結果。情緒會波動，但也被視為更認識自己的過程。或許，你會發現自己有點像防衛型自尊、有點自我感覺良好，那也無妨，這不是全有或全無的狀態。只要從這一刻開始覺察，並試著對自己坦承，你就已經正在接納自己，有機會離開過去讓自己過度努力的惡性循環，踏上身心輕盈、平衡的人生旅途。

本文出自方舟文化《活出你的原廠設定：正視內在渴望，完整接納最初始的自己！》一書

資料來源：<https://www.top1health.com/article/81228>

第十九週 中華民國 115 年 1 月 4 日至 115 年 1 月 10 日

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：

「聚光燈效應」是一種思維偏差，使人們高估他人對自己的觀察和注意程度，以及對自己在意事物的關心程度。你可能覺得自己今天穿得很醜，於是一整天感到不自在，認為別人也會覺得你的衣著令人見笑。

我們或許都有過類似經驗——參加朋友的聚會，但現場大多數人都不認識。你看到身旁的人彼此聊得熱絡，自己卻難以插入話題，只好裝忙、低頭滑手機、吃東西喝飲料來掩飾孤單。腦中開始浮現各種自我懷疑：我是不是穿得很糟？看起來很無聊？大家會不會覺得我是個怪人？然而，直到有人主動與你攀談，甚至邀請你加入聊天，你才發現氣氛其實很融洽，沒人真正在意你剛才孤立的模樣。那一刻你意識到，一切不安只是心理作用，這就是「聚光燈效應」。

什麼是「聚光燈效應」？

即使在一個充滿各種事件與人群的場合，你也可能覺得每個人的目光都集中在自己身上。心理學指出，這與「天真現實主義」有關——人們傾向根據自己的認知解釋發生的事情，只關注自己覺得重要的部分，並假設他人也會以同樣的方式看待。然而現實是，大多數人只在意自己，每個人都是自己世界的中心。在你的世界裡，你會優先留意對你有意義的訊息，那麼其他人也一樣。

「透明的幻覺」讓我們遠離現實

聚光燈效應往往伴隨「被洞悉錯覺」(illusion of transparency)——相信別人能準確讀懂你的想法與情緒。比如，一位對公開演講感到緊張的人，會高估觀眾察覺並在意他緊張的程度。原因在於，我們慣於以自身視角看待情況，將自己的觀點強行投射到別人身上，因此難以準確判斷他人真正的想法與感受。

在這兩種偏差影響下，我們會完全專注於自己的行為和內心活動，即便理性上知道他人其實並不那麼關注我們，也不可能直接得知我們的情緒，心理上仍難以擺脫不安。

三招破除「自我中心」的副作用

1. 提醒自己

美國專業醫療媒體 healthline 建議，當聚光燈效應出現時，有時只要正視它即可。記得周圍的每個人都有自己關注的事情（包括他們如何被他人看待），那道聚光燈的光就不會那麼刺眼。試著問自己：你有多久會注意、甚至記住別人做過的事？這個問題本身能幫助你意識到，他人對你的關注其實微乎其微。

2. 不用第一人稱看自己

嘗試從別人的視角看待自己，把自己當成一個外部觀察對象。當你站在別人的立場，是否還會有同樣的想法？也可以想像，如果別人遇到和你一樣的情況，你會怎麼看待他。比如，你擔心別人會注意到你今天穿了一件不太好看的襯衫，那麼問問自己：你會記住同事每天穿什麼嗎？一週後還會記得這件事嗎？大多時候，答案是否定的。

3. 問自己五次「所以呢？」

焦慮治療師，著有《30 Days to Everyday Anxiety Relief》的 Eileen Purdy 建議，當聚光燈效應引發你對最壞情況的想像時，連續五次問自己「所以呢？」並逐一回答。雖然簡單，但它能有效減弱過度擔心。回到文章一開始的聚會情境，若你覺得所有人都在看你，先問自己「所以呢？」找出真正擔心的事，再繼續問「所以呢？」直到疑慮逐漸淡去。

透過這些方法，你能逐步意識到，世界並沒有那麼在意你，你也能在社交場合中更自在地做自己。

資料來源：

<http://www.everwellth.com/posts/3%E6%8B%9B%E7%A0%B4%E9%99%A4%E8%81%9A%E5%85%89%E7%87%88%E6%95%88%E6%87%89>

第二十週 中華民國 115 年 1 月 11 日至 115 年 1 月 17 日

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：

地方烘焙師靠 AI 掌握數位行銷力，打造海外遊客都慕名的人氣美味

By 天下雜誌整合傳播部、整合傳播部企劃製作

從高雄岡山火車站坐上計程車，司機看著地址想了一下問：「你是要去買可頌嗎？」是什麼樣的店，讓每天載客南來北往的司機都有印象？「我載過從香港和嘉義來的客人，特別跑到那裏去吃甜點！」司機和我一樣好奇，是什麼夢幻的味道，居然能讓人千里迢迢、不斷轉車，也要吃上一口？！

「WOW の店」位於高雄市的岡山區蛋白區，前後百公尺沒有其他店家，貓頭鷹的招牌站在庭院旁，即使在週間下午也來客不斷。「二歲時我就被診斷出有視覺障礙，調整後只有 0.1 的視力而且無法分辨顏色，當時只有成人的眼鏡，我一個小朋友戴著大大的眼鏡，很像貓頭鷹，就成了這家店的象徵。」主廚李侑昌一直對餐飲很有興趣，餐飲學校畢業後努力考取證照，是一位合格且專業的調酒師，曾經在酒吧做過調酒、西餐等，後來覺得對烘焙還是最有興趣，因此到高雄餐旅大學的法國藍帶學院再進修，前二年決定自創品牌。

從線上到實體，用心打造特色美食

一開始只透過線上的在地社團宣傳產品，思考漂亮的甜點蛋糕配送容易損壞，因此發展可低溫配送的可頌，客人可以回家利用烤箱還原美味。「我不方便通勤，一開始只考慮弄一個烘焙工作室，就選了這裏離家近，走路只要 30 秒。」侑昌笑著說在線上銷售一陣子後，在客人建議下才開起店，除了可頌、甜點、咖啡外，還利用以前調酒的專業，打造各種造型冰磚搭配的特色飲品，不論口感、色澤都像是無酒精的沙瓦或調酒，很受年輕消費者歡迎，有人每次來都點不一樣的來拍照打卡。「調色是以前在學校上色彩學時，用背的，例如藍色加紅色會變紫色，我就調出來讓別人確定無誤後，記住這個配方比例。」只能看到黑白的侑昌，對於品質的要求沒有一絲放鬆。開店後不僅以美味吸引一批甜點控粉絲，原本線上訂購也因為有實體店家，提升可信度而穩定成長，加上主被動來的一些網紅報導，開店二年就有不錯的銷售成績。

成功不能只靠運氣，學習 AI 工具，掌握流量密碼

李侑昌深知數位行銷的重要性，之前幾次因為網紅推薦而帶來的流量，對他而言並不踏實：「爆流量需要運氣，我希望能有實力掌握自己的流量。」因此侑昌加入「113 年推動企業數位共好輔導」計畫，學習利用生成式 AI 來增加線上社群的經營「我有一位專職的年輕小編，但他對照片或影片的掌握度比較高，文字我就儘量自己來。」而 AI 生圖也比以往花時間找配圖更有效率，有了 AI 的協助後，原本二週才能發一篇文，頻率增加到一週 PO 文 3 至 4 篇，還能發限動，社群的活躍度大增，尤其是新產品或活動的效果快速成長。

自今年 4 月參與輔導以來，WOW の店在社群媒體上的表現顯著提升，數據成長尤為亮眼：Facebook 粉絲數從 4 月的 5,492 人穩步增長至 10 月底的 7,427 人，增幅達 35%，顯示出品牌吸引力的提升；同時，Instagram 粉絲數也從 4 月的 6,533 人 10 月中突破萬人，成長率高達 53%，展現出在年輕族群中的滲透效果。這樣的成長，也反映在營業額上，整體增幅達 25%。這些數字不僅說明了輔導策略的成功，也顯示出市場對 WOW の店產品和服務的高度認可與支持。目前店內廚房的產量已幾乎達到飽和狀態，因此他尋找新廚房的場所的同時，也減少過度行銷，以免造成客人撲空或無貨可出的狀態。

即便面對視覺障礙的挑戰，李侑昌仍憑藉著對烘焙的熱忱與堅持，打造出令人驚豔的美味。透過 AI 工具的助力，讓這間小店散發出更大的光芒。未來，隨著新廚房的規劃，相信「WOW の店」將持續帶給更多人味蕾上的感動，創造更多令人驚嘆的美味故事。

資料來源：<https://www.top1health.com/article/81228>

心情點滴

心情圖畫區



認識校園學生申訴評議流程

申訴時機

- 當學校的措施對我的權益造成損害時...
- 當我在學校受到不合理的懲處時...
- 當我在學校成績評議有錯誤時...
- 當我依法向學校提出申請，卻等不到下文時...

step 1

1. 請與導師、教官、輔導老師談談你所遇到的狀況。
2. 由**行政程序**處理，比如來說，
 - (1)獎懲、管教有疑義，請先與學務處溝通。
 - (2)教學、成績有疑義，請先與教務處溝通。若仍無法解決的話，可正式提起申訴。

step 2

若經行政程序仍無法解決的話，至學校指定窗口提起正式的申訴。

step 3 正式進入申訴程序

當學校收到你的申訴後，會召開由行政人員代表、教師代表、學生代表、家長會代表及專家學者組成之學生申訴評議委員會會議，你可以參與會議表達訴求。委員會會議會在30日內做成評議決定。

學生申訴手冊相關連結請參考



