

國立彰化師大附屬高工

輔導簡訊

第七十期

- 發行人：蕭瑛星
- 編輯委員：曾秋萍、鄭喜月、黃琬婷
- 校址：500 彰化市工校街 1 號
- 電話：(04)7252541 轉 234
- 排版印刷：風格電腦排版影印中心



105 學年度第一學期「性別平等及心理衛生教育」精彩回顧

真情真愛真自我—感情世界的壓力調適

時間：105 年 12 月 16 日

(星期五)13-15 時

講師：黃以文 醫師



從醫師的演講中讓我們知道預備自己成為一個更好的人，使自己的生命更豐盛，更有能量來面對感情世界中的各種挑戰，你一定要認識以下七大要點：

1. 霸占、自私以及自我中心都不是「愛」。
2. 人們常戴著面具，不敢告訴對方我是誰。但其實是可以拿下面具，我的存在證明我自己，我是有價值的，我是不可取代的，我的價值不被奪去。
3. 我是有價值的一個存在，我不是為了任何人而存在，我的身體是我的，我有權利保護我的身體，我的身體是我的，我有義務善待我的身體。
4. 每個人都要為自己的健康、金錢、身份以及前途負責。
5. 我們用 1/3 的生命去尋找自我，再用 1/3 去尋找伴侶，剩下 1/3 享受人生。因為我們正處於前面 1/3 的階段，正在尋找自我，畢竟我們連自己都不清楚了，何況別人。
6. 生命是最寶貴的，如果沒有生命就什麼價值都沒有了。
7. 要砍掉網路遊戲，因為刪掉這些，真的能多出很多時間。



詢問學生對愛的定義

魔法數字連連看

每個數字都代表一個故事，從數字與故事中認識我們身邊的同學，也請你動動手找出這奇妙的連結。

魔法數字

生命故事

- | | |
|--------|---|
| 17 ● | ● 談過一次戀愛(製圖三忠) |
| 1 ● | ● 生命中有三個貴人(汽車一忠)、遇過 3 個好老師(機械二孝) |
| 906 ● | ● 高中變胖 16 公斤,被當 8 學分(機械三忠) |
| 3 ● | ● 是班上所有人,就像我的家人(電子一忠) |
| 18 ● | ● 我有兩個兄弟,父母親還有爺爺,他們從小辛苦照料我長大,因而造就現在健健康康的我(電子三忠) |
| 231 ● | ● 這代表我還不能為自己負責 (綜合三孝) |
| 1998 ● | ● 20 歲的時候要完成一個夢想 並為自己另定兩個新目標(綜合二忠) |
| 43 ● | ● 我快要滿 18 歲,這是一個新的階段,要對自己更負責(汽車三忠) |
| 4.3 ● | ● 我出生的那一年,是我面對這個世界的開始(綜合三仁) |
| 10 ● | ● 大學有 4 年,所以我們要先過好高中三年,四年才會精彩(建築二忠) |
| 16.8 ● | ● 我要用十年充實自己的生活(機械二孝) |
| 78 ● | ● 前女友生日,記得比自己生日還深。(機電二忠) |
| 212 ● | ● 第 78 屆雄獅管樂社的長笛手(製圖三忠) |



說明愛如何被簡化,以及真愛的定義



請學生思考自己眼中的自己與他人眼中的自己,兩者有何差異?



為何我不敢告訴你我是誰?



請學生思考生命中重要的價值排序



愛我不要暴我~認識家庭暴力

資料來源：衛生福利部保護服務司

《什麼是「家庭暴力」》

依家庭暴力防治法第二條規定，家庭暴力指的是「家庭成員間實施身體、精神或經濟上之騷擾、控制、威脅或其他不法侵害之行為」。

1. 身體層面的家庭暴力類型

如：虐待、遺棄、押賣、強迫、引誘從事不正當之職業或行為、濫用親權、利用或對兒童少年犯罪、傷害、妨害自由、性侵害...等。包括有鞭、毆、踢、捶、推、拉、甩、扯、擱、抓、咬、燒、扭曲肢體、揪頭髮、扼喉或使用器械攻擊等方式。

2. 精神層面的家庭暴力類型

如：(1) **言詞虐待**：用言詞、語調之方式對被害人進行脅迫和/或恐嚇，以企圖控制被害人。如謾罵、吼叫、侮辱、諷刺、恫嚇、威脅傷害被害人或其親人、揚言使用暴力等。
(2) **心理虐待**：如竊聽、跟蹤、監視、冷漠、鄙視、羞辱、不實指控、試圖操縱被害人等足以引起被害人精神痛苦的不當行為。
(3) **性虐待**：強迫性幻想或特別的性活動、逼迫觀看性活動、色情影片或圖片等。

3. 經濟層面的家庭暴力類型

如：不給生活費、過度控制家庭財務、強迫擔任保證人、強迫借貸等惡性傷害自尊的行為。

《家庭暴力防治法保護對象如下》

1. 配偶或前配偶。
2. 現有或曾有同居關係、家長家屬或家屬間關係者。
3. 現為或曾為直系血親或直系姻親。
4. 現為或曾為四親等以內之旁系血親或旁系姻親。
5. 現有或曾有親密關係之未同居伴侶。(此類型對象是指以情感或性行為為基礎，發展親密社會互動關係之一般男女朋友或同性伴侶，雖然並非家庭成員關係，但亦可聲請保護令。)
6. 看見或直接聽聞家庭暴力之兒童或少年。

《暴力發生時該怎麼辦》

1. 勿再以言語刺激對方火上加油；
2. 保護自己的頭、臉、頸、胸和腹部；
3. 大叫救命，使鄰居、親人能及時趕到；
4. 盡快脫逃到親友、鄰人或庇護中心；
5. 110 報警，使警察阻止施虐者施暴並護送你到醫院或庇護中心；
6. 至醫院驗傷，保存受害證據；

7. 保留證物，如驗傷單凶器、遭破壞之衣物，到警察局備案作筆錄；
8. 找到其他可以出面作證的人，因為驗傷單只能證明被害人身體受有傷害，但無法證明是加害人動手打的；
9. 在司法人員到達前，需維持暴力現場原狀以留存更多的證據；
10. 可向警方或家庭暴力防治中心備案，如果要提出告訴，必須在暴力事件發生後六個月內為之。求助於有關機構。

《暴力發生後該怎麼辦》

1. 撥打 113 保護專線
2. 向各縣市政府家庭暴力及性侵害防治中心求助



有獎徵答又來了!!!請盡速上網填寫家庭暴力防治問卷，我們將會抽出 10 位幸運的同學致贈小禮物。網址:<https://goo.gl/kv59bv>

輔導簡訊第 69 期線上有獎徵答獲獎者開心領獎



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

輔導簡訊第 69 期線上有獎徵答名單

1	汽車一孝	36 號	閻佳伶
2	建築一忠	8 號	林珈伊
3	製圖三忠	5 號	李宜庭
4	製圖二忠	7 號	李佺玟
5	製圖二忠	19 號	陳奕汝
6	製圖二忠	32 號	趙詠綺
7	機械一忠	28 號	楊育陸
8	機電三忠	39 號	葉品程
9	機械一忠	32 號	鄭冠泓

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

國立彰師附工親職教育知能工作坊- 親師讀書會心得回饋

時間：105年9月23日、10月28日、11月25日、
12月23日(週五)下午1-3點，共4次

帶領人：邱瓊慧諮商心理師

參與人數：親師共28人

閱讀書籍：勇敢為孩子改變 作者：楊照 出版社：時報悅讀網

◎ 感謝家長會長贊助經費支應茶點。

(一) 參與讀書會對我的幫助或收穫是：

1. 藉由參與讀書會，能跟學校與家長多一層的連結，孩子也能感受到我們的愛。
2. ①可以放寬心聽見來自不同家庭背景的父母表達出他們對於現今國家教育體制的不一樣看法，結合自己的想法，用不同以往的角度看待和孩子的互動關係。②加上帶領者的專業見解，不斷地撞擊我過去固有的思考模式，真的收穫非常多...
3. 能改善自己與小孩的互動與教育的方法。
4. 用心的人把事情做好，「好」即物超所值之意。
5. 舊友共聚首，新友互勉力。
6. 在每個星期五的下午，透過講師和同伴的交流，讓我得到許多寶貴的經驗。
7. 更加的了解如何與孩子相處並體會到成績不代表成就。
8. 對孩子認識的更多，能夠站在孩子的角度試想，增進親子間的感情。
9. 感受到每位家長對孩子階段性意義食、衣、住、行、育、樂的細心及責任。
10. 在親子關係的培養與互動更有趣。
11. 得到更多與孩子溝通的技巧及了解不同立場可能的想法。
12. 發洩鬱悶，找到心靈的慰藉。
13. 吸收他人的優點，改進自我的缺點，並且更了解與孩子的互動，溝通。
14. 聽別人的優點，自己去改進自己的缺點，要注意團體之間彼此被接納互動的重要。
15. 天下父母心，每個父母為了孩子的心。
16. 可以幫我對於教養孩子的方式，做更深入的瞭解與改進，協助我改善親子關係。
17. 成長許多，聽到許多人的分享，收穫不少。
18. 改變對孩子的要求，充分與接受，尊重孩子的想法，成為孩子永遠的支持者。
19. 如何傾聽孩子的心聲，如何協助孩子紮根獨立。
20. 自我成長，反省自己。

(二) 我想對帶領者或主辦單位說：

1. 能強烈感受到帶領者的正向能量，感覺很棒!還有輔導室老師們的用心與貼心，讓人期待每次的讀書會。
2. 謝謝大家，辛苦了；教師難為是因為位置站錯了。為學，師應在生之後為之推手。做人，師應在生之前為之典範。輔導，師應在生之旁為之朋友。世界無難為知識，在於所立之位置。喜怒哀樂在於情緒而非事件本身。
3. 感恩。尤其是彰工提供的點心和飲料。

4. 講師很溫柔，主辦單位很貼心。
5. 謝謝瓊慧老師能隨時接我們的話題給予我們方法，她身上的寶山讓我挖掘，更感謝輔導室主任與老師們，有您們真好。
6. 感恩瓊慧老師和準備的點心和飲料。
7. 您們很棒，也非常用心，感謝您們。
8. 非常感謝，帶領者與主辦單位的用心，引導、分享、照顧。
9. 感謝瓊慧老師無論是所選書籍或討論內容，每次都有很多收穫，非常感謝彰工輔導室的秋萍主任、喜月老師、琬婷老師舉辦讀書會，讓身為家長的我成長學習；更感謝您們對孩子的用心輔導，幫助他度過學業壓力的生活。
10. 感謝主辦單位辦理這個讀書會，有機會與一些家長交流，也聽到在校老師的寶貴意見。



驚喜：請爸媽上鏡頭的同學，跟你的好友1-2人轉述爸媽的分享，並帶著好友來輔導室領取小小禮物。

值得大家讚美的同學

感謝各班輔導長相當用心填寫輔導週誌，輔導長每一至兩週就必須填寫輔導週誌一份，本學期累積下來必須填寫多達 13 次的週誌外加 1 次的口頭報告，是一件繁重而且需要相當用心才能完成的任務，在週誌中我們可以看到各班都有許多同學為班級付出或為同學服務的善行被記錄下來，也許在大家看起來好像是很不起眼的舉動，但都是自動自發且出自善意的優良事蹟。

因此輔導室整理這學期各班週誌內容中提到值得大家鼓勵或讚美的同學名單如下，感謝這些同學為班級的服務貢獻，也感謝輔導股長的用心紀錄。

機械一忠：翁識翔、陳雨奴(2)、魏仲建(2)、王竣俞、林俊傑、林建岳、涂峰鳴、林彥廷、陳保元、楊育陞、謝佳展。

機械一孝：陳宇豪(2)、黃冠傑(2)、曾柏誠、楊鎮源、張書重。

鑄造一忠：黃睿霖、陳思佑、陳峰億、吳佩樺、姚心翔、林哲宇、黃春杰、林翰恩、陳冠傑、黃棕翰、巫育璋。

機模一忠：劉季恩、吳承恩、劉奕樺、謝依庭、鄭怡哲、林旭鴻、吳羿霆、陳峻逢、謝德澤、許盛翔、姚敦裕、黃子軒、蔡明哲。

製圖一忠：劉怡萱、黃浩緯、施忠慶、黃鈺婷、謝子瑋、黃彥維、謝思筠、洪嘉宏、林佑丞。

機電一忠：李家泰、陳元皓(2)、朱祐德、黃立宇、楊孟霖、陳有維、盧煥同、粘晁維、粘達恩、王彥翔、陳冠宇、許恒嘉。

機電一孝：虞宗皓、林泰承(2)、廖邦硯、林冠任、林祐旭、陳泓璋、莊鴻翔(2)、蕭昆章(3)、吳廷春(2)、林祐旭(2)、許伯聖、王育陞、陳昱皓、蕭証維(3)、花洋名。

電機一忠：黃泓維、許哲維、黃翔翹、羅慶鴻、陳彥霆、張皓評、林彥廷、莊呂彬、黃凌璋、蕭諺澤、李庚霖、曾煥庭。

電機一孝：賈劭瑄(2)、黃睿騰、楊奕炫、顧庭璋、陳家斌、曾鈺展。

控制一忠：吳逸祥(2)、林奕辰(2)、蔡舒閔(3)、簡千諺(3)、蔡育廷(3)、許雅誼、張育維、高欣楷、陳昱偉、鄭詠仁。

電子一忠：王東群、林建良、張凱鈞、郭政傑(3)、鄭茗鴻(2)、林旻德(2)、林佳萱、林煜凱、林育弘、蔡易任、施冠宇、楊明祥。

資訊一忠：張富豪、黃炳耀、蔡富丞、林明賢。

汽車一忠：王緯宸、張維書、賴政昌(2)、周義雄、陳錦琨、葉啟銘(3)、林政彥、顏竣宇、鍾鎮遠(2)。

汽車一孝：徐思原(3)、沈柏任、林玄、蔡承泓、張育誠、廖祖宏、白旻宸(2)、李昕恩(4)、張建富(2)、梁崇立(2)、陳宏鈞(4)、蕭丞軒(3)。

建築一忠：蔡佳辛(2)、陳蘊伶、江采霏(2)、陳曼澤、林珈伊、焦渝婷、江尚柏、陳宣穎、李丞祐、賴承佑。

建築一孝：紀宜婷、張鈞皓、徐添妤、蔡瑞旂、鄧聖琦、林禹函、洪姿瑜、賴巧玲、陳柏呈、薛琬諭、王晏軒、張家祥、王韻琪。

機械二忠：黃白塗、梁謹軒、唐偉盛(2)、詹永備、巫政良(3)、林仕翔、洪紅現。

機械二孝：許家科、黃昱齊(2)、鐘梓榕、楊博宇、李昕、施俊宏、黃靖倫、張宇盛(2)、張景翔。

汽車二忠：林皓霆、鄭友松(2)、鄭樂欣(2)、張駿傑、陳哲典、賴浚澤、曾言信、王家豪、李昱棧、黃宏益(2)、吳詠耀、鄧政軒、郭文豪、蕭名球、張朝翔(3)、黃彥儒(4)、黃志峰。

鑄造二忠：呂致賢、黃俊凱(4)、韓鴻宇、江彥臻、吳育泰、蘇紹荃(2)、黃敏泰、蘇俊仁、陳凱旭。

機模二忠：簡廷宇(2)、林敬智、許易展(2)、簡廷宇、吳峻嘉、黃琮淵、李宗霖、羅仁宏。

製圖二忠：陳湧源(3)、楊明勳、何靖華(2)、邱泓浩、陳育倫、趙詠綺、黃韋翔、方重智、王柏翔。

機電二忠：林哲宇、張瑋倫(2)、柯貴堡、黃偉倫(2)、歐峻谷、柯子濬、施偉鈞、張毅均、許瑞麟、江程緯、林秉濃(2)、吳冠倫、吳俊緯、王浩任。

電機二忠：沈敬益(2)、張益承(2)、黃亮瑾、鄭天、王翊峻、林冠駒、章育維、許隆傑、游天瑞、練家佑、鄭仲恩、賴建勳、謝長銘、顏連慶、林珈賢。

控制二忠：卓厚丞、楊子弘、林建佑、吳彥廷、楊秉澄、張子鴻、張賢凱。

電子二忠：卓曉泓(2)、詹宗佑(4)、林晉毅(4)、許伯宇、王順生(4)、張彥銘、楊汶和、周峻樟、黃紹彥、蕭祐杰、馬學理(2)、連祥(2)、鄧維、施譯翔(2)、賴艷賢、柯仁傑、陳孟謙。

建築二忠：黃思萱、何穎豪、林侑儒、黃晟銘、丁嘉靖、王繹瀾、王維治、張家榕、吳文霖(2)、邱靖祐、褚祐齊、邱靖祐、林侑儒、蘇有錡。

綜合二忠：王明耀、陳昱齊、李澤宏、黃上璋、謝丞祐、王品王。

綜合二孝：蕭鈺樺(2)、沈亨妤、陳熙蓉、張白寧、陳俊齊、張宇璇、許奕珊(4)、楊清清、謝孟諺。

綜合二仁：張詠翔、游宗祥、唐偉儒(2)、陳衍凱(2)、楊承泓、林怡慧、梁高銘、張聖典、陳虹瑾、吳柏昇、朱培瑜。

綜合二愛：何子萱、周容玟、魏浚凱、蔡景承、游海翔、吳彥勳、楊佳璋、張勝濱、陳信宏、張榮元、黃韋翔、顏子祐、魏浚凱(2)、陳勁文。

機械三忠：林駿騰(2)、曾彥捷、楊冠禹、王峻嵐、賴奕升、戴煜書。

機械三孝：王廷軒、張家豪、吳建岳。

汽車三忠：姚場隆、許祐瑋、謝毓仁、黃名毅。

鑄造三忠：吳權晉(3)、楊舜丞、林峻欽、游程翔、謝承濬、鄭創鍵。

機模三忠：許仁璋(3)、李勇宏(2)、李詩媛(2)、李鴻庭、陳子翔、許凱傑(2)、郭則緯、溫昕儒、賴哲哲(2)、王浩維、黃傑傑、黃培豪、吳祐豪(2)、李文勝(2)、李羿德、詹勳喆(2)、黃佩琳、陳盟與(2)、游銘凱、黃振憲、葉修宏(2)、林幸如、何昶彥、張家維、張皓荏(2)、曾麗雯、黃哲文。

製圖三忠：陳立原、徐楚晏(5)、卓卓倫、許修銘、陳瑞賢、蔡依靜(2)、柯威勝(2)、陳虹瑜。

機電三忠：王碩平、鍾文祐、白承桓、呂振璋。

電機三忠：李紀樟、陳禹丞、蘇柏閔、吳典霖、吳彥成、王清峻、鄭有翔、謝尚霖。

控制三忠：謝明育、王子瑞、張淑蓮、董祐丞、張海諾、張玉衡、陳威助、林新峰。

電子三忠：蕭丞軒、陳冠余、林彥孝、費性杉、朱雨霖。

建築三忠：哀修毓、郭勝維、郭家瑋、張博仲(2)、蕭松(3)。

綜合三忠：鄭又誠、姚佳儀、劉季倫、陳冠樺、謝孟泰、陳佳琪、龍鈞廷、洪里佳、張志嘉、朱芳儀(2)、吳東嶽、郭育喧、詹鎧鴻、林君庭、許言輔。

綜合三孝：張守偉、張峻翔、臧照洋、江建領、蔡政勳、呂瑞軒、高華呈、高鏡琳、高華呈、蔡秉逸、何昱辰、蔡秉穎。

綜合三仁：黃傳恩、林書弘、陳冠銘、李玖儂(2)、蕭名芸、卓冠霖、葉育勝。

綜合三愛：林峻毅、方泊洵、許人大。

新進輔導媒材~桌遊大公開

經費來源: 105 年度就讀普通班身心障礙學生輔導經費

歡迎教師登記借閱

一、【專注與衝動控制】類

超級犀牛、醜娃娃(6套)、閃靈快手、快手疊杯、Moo 斯密碼、搖搖樹(2套)、瘋狂農場、豬朋狗友(豬營)、豬朋狗友(犬營)、豬朋狗友(北極熊)(2套)、豬朋狗友(海豹)(2套)



二、【人際應對與合作】類

- (一)適合:人際興趣、語言表達、線索觀察、推心能力、情緒調節。 如:德國蟑螂、土狼在笑你
- (二)適合:語言表達、團隊合作、主動溝通、分工協調、凝聚共識。 如:貓頭鷹要回家
- (三)適合:策略運用、隱藏身分、手牌管理、風險評估、陣營聯盟。 如:水瓶座



三、【語言表達與推心】類

- (一)適合:圖像理解、語言表達、人際興趣、推心能力。 如:妙語說書人(二、三、四版)、傳情畫意、語破天機
- (二)適合:團隊合作、主動溝通、分工協調、凝聚共識、策略運用。 如:花火
- (三)適合:策略心機、風險管理、競合關係、認知彈性、充裕時間。 如:璀璨寶石、拔毛運動會、法老密碼、拉密 XXL、變色龍(30盒)



四、【長知識好有趣】類

如:化學事、走過台灣、時間線、知識線動物篇

