

國立彰化師大附屬高工

## 輔導簡訊

第七十三期

- 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

## 「高中生在親密關中的性議題」精彩回顧

時間：106 年 10 月 6 日(五) 週會

講師：龍冠華 臨床心理師

證照/認證臨床心理師證照心理字第 000755 號

台灣性教育學會性教育師、性諮商師雙認證

現職：杏陵性諮商中心 臨床心理師

杏陵醫學基金會 特約講師

經歷：中國醫藥大學附設醫院精神醫學部 臨床心理師



## (一) 今天的講座中，印象最深刻的是哪一部份？為什麼？

1. 了解自己未來在交往時什麼條件是需要的，什麼是想要的。(綜合三愛)
2. 完美女孩是想要的，不是需要的，交女朋友要想想，是否真的適合、需要？(電子一忠)
3. 邀請與回應。雙方要適時表達自己的感受，才能走得長久，而且常給予回應能讓感情維持更好。(綜合三忠)
4. 邀請與回應。溝通是維持感情重要橋梁。(建築三忠)
5. 交往的言語溝通。因為若雙方不以柔和的方式溝通，那到最後的結果一定會以分手收場。(製圖一忠)
6. 深情的眼神，在男女之間免不了有一些誤會、衝突，但也因此彼此間情感的裂痕也就浮現了，所以了解彼此才能使「路」走得更遠。(機電三忠)
7. 從心理師的人生經歷中，發現就算交往了很久還是會分手，所以最重要的不在時間多久，而是互相了解跟過程。(電機一孝)
8. 從相處中觀察對方，從對方做事的態度看出這個人是否會施加暴力在自己身上。(建築一忠)
9. 在談戀愛時，總是會比自己一個人更不自在，可能因為一些小事而造成情緒起伏，也會把自己情緒帶到他人身上。(電機一孝)
10. 交男女朋友沒有想像中簡單，要常常想到另一半的感受，也不要給對方太大的壓力。(電子一忠)
11. 女生或男生不能一直忍受另一半的行為，不然這段感情一定不超過 3 年。(汽車一忠)
12. 要對自己有信心感情才會長久，還有對等的付出才可使一段感情更為親密，溝通也是重要的課題。(製圖三忠)
13. 你怎麼看待自己。看待自己會影響在關係中的感受這句話值得令人深思。(電機三忠)
14. 如果對方真的不喜歡你就不勉強在一起，到最後結束時，把祝福他的話告訴他。(建築一孝)
15. 教會我們好聚好散。(建築二孝)

## (二) 高中生如何經營健康的親密關係？

1. 先建立好自己的自信比較重要，就像蓋房子的地基，沒有這個什麼都會垮。(建築三忠)
2. 要互相理解，有任何感受要說給彼此聽。能了解彼此對方的感覺、想法，而非單一方在做這件事。(電機三忠、綜合三忠)
3. 如果男女雙方有問題的話就說出來互相溝通，了解彼此不要悶在心裡不說出來。(機電三忠、綜合三仁)

4. 了解彼此，並適度的溝通，接受對方，包容對方便能持續經營健康的親密關係。(機電三、機械三孝)
5. 有重要事情當面談，不要用訊息冷淡回應。(電機二孝)
6. 得到雙方家長的同意，並以不影響到課業為前提交往，最適合高中生。(製圖一忠)
7. 要跟對方多多關懷，心要寬一點，吵架是一定有的，但和好一定要有好方法。(機模三忠)
8. 如果以女生的角度來想，如果有男性朋友約你出去玩，甚至雙方都有點好感，適合見面的場所非常重要，也不要一時就被情感給迷惑了。(建築二忠)
9. 做任何親密的互動，要考慮對方的意願，不要逼對方做他不想做的事。(電子一忠)
10. 要思考「性」對自己的影響，再做決定。(電機一忠)
11. 男女之間保持安全距離，在還未成年之前不輕易進行性行為，成年以後也要做好安全措施。(機械三忠)
12. 如果你還愛我，就不會在我還沒準備好時，強迫我做下決定。(建築二忠)
13. 多給對方一些空間、時間，因為他也有朋友。(汽車一忠、製圖三忠)
14. 控制好自己的情緒。(製圖三忠)

## (三) 如何防範約會暴力，甚至分手時應該如何自我保護？

1. 用溝通的，如果沒有改進，要多多提防這個人，減少與他往來。(控制一忠)
2. 不要激怒對方。(控制一忠、機械一孝)
3. 盡量在人多又安靜的場所，並不以諷刺的言語互相溝通。(製圖一忠)
4. 若有言語上的衝突，雙方各退一步，以柔和的方式溝通解決糾紛。(製圖一忠)
5. 約在人多的公共場合，才可以確保相對上的安全，同時告訴家人，朋友自己的行蹤。(製圖三忠、建築三忠)
6. 找一個自己可以完全信任的人，在分手時知道他的所在之處，設定鬧鐘方便離開，或約定暗號以備不時之需。(建築三忠、電機二孝)



# 談戀愛如何不GG?

輔導室將演講中龍冠華心理師跟我們分享的要點以及同學的回饋整理如下，讓我們一起來看看自己對親密關係的經營，請試著做以下的勾選來更認識自己，如果你正在談戀愛也可以和你的伴侶討論以下的內容：

類別	維繫親密關係需要的是?	我達到的程度	對方做到的程度
認識自我	了解自己的狀態	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	向對方說出自己的現況	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	向對方表達自己的需求	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	讓對方了解自己喜歡的被對待方式	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
溝通	分享自己的生活	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	關懷對方	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	聆聽彼此的話	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	給予對方回應	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	柔和的言語溝通	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
解決問題	承認自己真的不懂	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	有問題能坦白說出	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	發生問題時討論解決策略	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	願意道歉	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	必要時尋求協助	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
尊重對方	情緒控制	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	尊重對方的行為意願	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	體會對方的感受	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	適時給對方空間	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	對方能有自己的朋友	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
健康的自我	對方能有自己的時間	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	分清楚自己想要的與需要的	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	肯定自己的優點	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	肯定自己的價值	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	有自信	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
分手智慧	相信「談戀愛不成功≠我是失敗的」	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	不使用暴力	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	不刺激對方	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	認為好聚好散是有意義的	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	真的合不來就不勉強彼此	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	用合宜的語言表達分手的原因	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱
	具體的分手策略	強 普通 偏弱	強 普通 偏弱

親愛的同學，經過以上的勾選不知道你是否發現，其實要好好談場戀愛真的很不容易，而且如果戀愛不小心失敗了，可能牽涉的因素很多，不只是用相愛容易相處難帶過就好，也許我們願意仔細檢視就能發現，每個人在談戀愛這條路上其實還有很多需要修練的功課，而這個檢視是希望能幫助大家在學習經營戀愛關係上能夠有一個比較清楚的方向，也能夠在戀愛中有較健康的成長，加油！



## 106 學年度融合教育知能研習 「分心不是我的錯」演講摘要

時間：106 年 10 月 17 日(二)下午 1 至 4 點

講師：李宏鑑教授

◎中山醫學大學心理系/語聽系合聘教授

◎台灣應用心理學會理事長

◎前中山醫學大學心理系系主任/所長



### ADHD 小教室 (摘自財團法人台灣赤子心過動症協會總會)

◆**注意力不足過動症** (Attention deficit hyperactivity disorder, **ADHD**)：是一種慢性長期的神經生理疾病(神經傳導物質異常、遺傳及腦傷等都是目前醫學界已發現的可能因素)，**主要症狀包括：不專心、過動及衝動(症狀表現有個別差異)**。而這些症狀通常開始出現在童年早期，半數以上會持續到成年以後。

◆根據精神疾病診斷與統計手冊第四版 (DSM-IV) 的診斷準則，注意力不足過動症的診斷標準如下：

#### 1. 注意力不足的症狀：

- ◆經常粗心大意，不注意細節，造成功課及其他活動中許多錯誤。
- ◆無法持續注意力。
- ◆心不在焉，有聽沒到。
- ◆交代的事無法完成。
- ◆無法安排工作或散慢，要人提醒才能完成。
- ◆逃避或排斥須專心的工作，如做功課。
- ◆常掉東掉西。
- ◆易被外界吸引而分心。
- ◆常需要被提醒每天要做的事。

#### 2. 過動之症狀：

- ◆無法安靜坐好、扭來扭去。
- ◆需要坐著時會離開座位。
- ◆許多不該亂動的場合，會爬上爬下或亂跑。
- ◆無法安靜的玩遊戲。
- ◆不停的動。
- ◆話太多。

#### 3. 衝動之症狀：

- ◆老師問題還沒問完，就搶先回答。
- ◆無法耐心輪流、等待。
- ◆插嘴或打斷別人。

上列 1. 2. 症狀中吻合六項症狀，時間超過六個月，七歲前便開始、在兩種以上的場合上述症狀，且合併有學業、人際、情緒、行為等功能影響時需要就診專業醫師或專業人員協助評估及治療。**更多資訊與活動課程請至財團法人台灣赤子心過動症協會總會網頁：<http://www.adhd.org.tw/>**

◎如何與 ADHD 的同學溝通：

- ◆ ADHD 的同學在學校最重要的事情就是讓老師、讓同學有反應，因為他們最怕無聊，所以會努力找事做，因此當他們做了讓你無法理解或會引發情緒的動作或言詞，請不要放在心上。
- ◆ 經常讚美他的好行為或是才華，從讚美他的好行為開始→略施小惠鼓勵他→才能要求他服從你。從「小要求」開始→配合「大要求」。
- ◆ 當他表現好的時候，大力地拍一下他的肩膀，用燦爛的微笑讚美他，因為他是「重口味的」。
- ◆ 因為 ADHD 的同學很喜歡被讚美，如果接觸到有心人士想利用、吸收他，這些有心人士就會努力讚美他，他就會服從其指令，那結果就不堪設想了。關鍵差異是：老師讚美他的好行為，有心人士是讚美他的壞行為。最後被增強的行為完全相反。
- ◆ ADHD 的同學能有較好的發展，可能是因為：1. 有好的父母；2. 遇上好的老師；3. 服藥控制。
- ◆ ADHD 的同學可以透過服用藥物(如：專思達、利他能)改善注意力，而過動與衝動行為也會跟著減少一些，然而這些藥物是被診斷 ADHD 的患者服用才有效，但一般人服用是無效的，甚至是會有負面效果的。

◎ADHD 同學的情緒管理—發怒的處理

- ◆ 步驟一：給他時間安靜下來。
- ◆ 步驟二：請同學不要靠近。
- ◆ 步驟三：轉移注意力。(如：要他去做一件他有興趣的事情)
- ◆ 步驟四：給台階下。(如：跟他說同學不是故意的)
- ◆ 步驟五：鼓勵說出原因，討論解決策略。(ADHD 的同學在處理或解釋事件的理由五花八門，不要去猜測原因，讓他自己講出來，再教他如何處理。)
- ◆ 步驟六：引導寫下事件經過。

最重要的原則是：當下冷處理，事後熱處理。



106 學年度上學期輔導室辦理之各項活動

項次	時間	辦理項目	參與對象
1	8月1~29日	申辦專案計劃/擬訂輔導室各項計畫	輔導工作委員會
2	8月4~31日	高一新生學生基本資料表填寫	輔導室暨各班導師
3	8月21日(一)	新生始業輔導-輔導工作簡介/招募輔導室志工	高一新生
4	8月24日(四)	新進教師研習課程-輔導工作簡介	新進教師
5	8月30日(三)	召開特殊教育推行委員會	各委員
6	8月30日~9月30日	認輔學生名單提報	導師推薦
		特教生課業扶助計畫申請	全校特教生
7	9月9日(六)	輔導股長幹部訓練	輔導股長
8	9月11日(一)	召開輔導工作暨家庭教育推行委員會	各委員
9	9月4日(一)	特教新生始業輔導	全校特教生、曾昭傑學長、學習中心導師&輔導員、輔導教師
10	9月8日、9月12日	特教生讀生工作說明會	中、重度身心障礙學生及其班級工讀生、輔導教師

項次	時間	辦理項目	參與對象
11	9月22日(五)	家庭教育第一次親師讀書會(講師:邱瓊慧諮商心理師/閱讀書籍:成大事者不糾結)	有報名的高一、高二家長及教師
12	9月28日(四)	高一「多元智能量表」導師說明會	高一導師
13	9月29日(五)	高一「多元智能量表」施測	高一各班
14	9月底前	遴選「學生申訴評議委員會」委員	
15	10月2-11日	高一「多元智能量表」補測及答案卡檢查	作答未符合填答要求之高一受測生
16	10月6日(五)	第一次家庭教育工作坊(講師:鄭怡君醫師)	教師、家長
17	10月6日(五)	性別平等教育週會演講暨班級討論(講師:龍冠華諮商心理師;講題:高中生在親密關係中的性議題)	全校師生
18	10月11日(三)	召開學生申訴評議委員會	各委員
19	10月17日(二)	融合教育特教知能研習:分心不是我的錯(講師:李宏鑑教授)	教職員工、家長
20	10月18日(三)	彰師個別諮商實習說明會	彰師個別實習教師
21	10月20日(五)	綜高升學講座:大學繁星推薦及個人申請入學必勝講座(講師:牟國陶老師)	綜合三忠孝導師及學生、有報名的職科高三生
22	10月20日前	完成特教生課業扶助計畫審核	學習中心教師、相關輔導人員
23	10月23-11日6日	高一特教生生活適應個別評估6場(特聘相關專業人員:巫姿嫻諮商心理師)	特聘諮商心理師、高一特教新生、相關輔導人員
24	10月27日(五)	家庭教育第二次親師讀書會	同項目 11
25	11月3日(五)	第二次家庭教育工作坊	教師、家長
26	11月8日(三)	認輔教師座談會	轉介之導師及認輔教師
27	11月8日(三)	輔導簡訊第73期出版	
28	11月7日~15日	「多元智能量表」結果解釋	高一各班
29	11月15日(三)	特教生向 Young 計畫成果彙整	參與計畫教師、學習中心教師、相關輔導人員
30	11月16日(四)	高一「戈登人格剖析量表」導師說明會	高一導師
31	11月17日(五)	高一「戈登人格剖析量表」施測	高一各班
32	11月20日(一)	高一特教生生活適應個別評估之個案研討會	特聘諮商心理師、學習中心教師、相關輔導人員
33	11月20日前	配合特教生鑑定完成個案輔導記錄	學習中心教師、相關輔導人員
34	11月20-24日	高一「戈登人格剖析量表」補測及答案卡檢查	作答未符合填答要求之高一受測生
35	11月24日(五)	家庭教育第三次親師讀書會	同項次 11
36	12月1日(五)	第三次家庭教育工作坊	教師、家長
37	12月8日(五)	關懷赤子心融合教育學生小團體輔導(講師:綠樹物理治療所楊家信物理治療師)	主動報名之學生
38	12月11-15	高三特教生生涯諮詢	高三特教生
39	12月15日(五)	特教生課業扶助計畫成果彙整	參與計畫教師、學習中心教師、相關輔導人員
40	12月22日(五)	家庭教育第四次親師讀書會	同項次 11
41	12月29日(五)	生命教育週會演講/班會討論	全校師生
42	12月29日(五)	學習輔導講座	主動報名之學生
43	1月2日~5日	「戈登人格剖析量表」結果解釋	高一各班
44	1月10日(三)	輔導簡訊第74期出刊	
45	1月10日(三)	填報家庭教育成果	輔導室

註：截至出刊日，第1至27項業已完成，其餘將陸續辦理



# 105學年度第二學期各項輔導活動照片

## 召開各項工作會議



特殊教育推行委員會



高三甄選入學輔導工作會議



高三甄選入學工作檢討會議

## 辦理教師相關研習



融合教育研習：自閉症與亞斯孩子的情緒處理及有效班級經營



家庭教育親師讀書會



家庭教育案例研討會



家庭教育案例研討會



個案研討會



個案研討會



高一學習與讀書策略量表導師說明會



高一多元智能量表導師說明會

## 辦理學生相關研習活動



大學科大申請入學模擬面試說明會



大學申請入學模擬面試志工行前說明會



大學申請入學模擬面試志工檢討會



高一多元智能量表結果解釋



融合教育:用生命感動生命週會演講



彰師大賀孝銘教授到校微實習訪視



高一學習與讀書策略量表結果解釋



科大入班宣導



科大入班宣導



科大推甄說明會



高三升學志工行前說明會



科大甄選面試技巧訓練暨模擬面試行前說明會



大學登記分發志願選填輔導



105學年度第二學期輔導室教師與實習教師合影