

國立永靖高級工業職業學校 108 學年度第 2 學期 期初導師會報暨教師與輔導管教工作坊會議資料

壹、主席致詞：略

貳、檢討上次會報提案決議執行情形：

會報提案	執行情形	執行單位	列管情形
提案：有關期中考試、期末考試當週週會時段安排案，提請討論。	決議：期中考試、期末考試當週週會時段安排影片欣賞。 於 109.01.10 上簽核准	學務處	解除列管

參、提案討論：無

肆、各處室業務宣導

教務處：略

實習處：略

總務處：略

圖書館：

一、「自己想看的書自己推薦」，本年(108)度第二次館藏發展購書，歡迎同仁推薦書目，以滿足教學與學生閱讀需求。並請於 3 月 30 日前將書目 email 圖書館信箱，滙整書目後送圖委會委員郵件書面審核後進行採購。

二、本校「靖園雙週報」已出刊第 38 期(電子刊)，敬請閱覽，期能讓永工人了解與關懷學校的脈動。

三、本學期為推動閱讀、提升學生寫作能力辦理漂書活動書目已公告網站，歡迎您參與閱讀分享!而期程如下：

(一) 啟動日為 2 月 25 日開始，且在網站公告約 200 本的閱讀書目。

(二) 活動獎勵：學生於活動期間借閱及寫出閱讀心得 300 字以上(E-mail: yjlb@yjvs.chc.edu.tw 電子檔或 A4 紙張交圖書館皆可)，經獲得評選者會有 100 元獎勵金，並收錄於「108-2 漂書活動閱讀心得寫作分享期刊」。

(三) 活動評選截止日期：本學期預定 5 月 20 日，若有展延異動會在網站另行公告。

四、本學期「中學生網站閱讀心得寫作比賽」輔導上網參賽，注意事項如下：

(一) 參賽截止：3 月 15 日中午 12:00 。

(二) 參賽同學要先在中學生網站註冊，本校註冊代號"yjvs"。

(三) 忘記帳號、密碼同學，請到圖書館查詢。

(四) 班級推薦參賽同學在國文老師指導看過後，打成 WORD 電子檔，存在自己隨身碟或電子郵箱 email 內，方便上網參賽。

(五) 統一輔導參賽時間是 3 月 11 日星期三中午 12:30 至 14:00，地點在行政大樓 2 樓計概教室，同學於現場簽到退後，統一請公假。

(六) 內容格式：

1. 參賽作品標題，最好不要與書名相同。
2. 相關書訊段落可查網路書局。
3. 內容摘要 200 至 300 字內，要註明頁次如(P55)。
4. 我的觀點段落 1000 字以上。
5. 問題討論段落要有一個問題以上，可沒有答案，但要與觀點內容相契合。

五、本學期「中學生網站小論文寫作比賽」輔導上網參賽，注意事項如下：

(一) 參賽截止：3 月 31 日中午 12:00 。

(二) 參賽同學要先在中學生網站註冊，本校註冊代號"yjvs"。

(三) 忘記帳號、密碼同學，請到圖書館查詢。

(四) 請各科老師指導學生寫作，作品 WORD 編輯後，必須轉成 PDF 檔，請存在自己隨身碟或電子郵箱 email 內，方便上網參賽。

(五) 統一輔導參賽時間是 3 月 18 日星期三中午 12:30 至 14:00，地點在行政大樓 2 樓計概教室，同學於現場簽到退後，統一請公假。

(六) 內容格式：

1. 參賽作品標題，建議一定要與探討主題紋合切要。
2. 參賽作者可以個人或 3 人以內。
3. 內容 A4 紙大小、10 頁以內不含封面頁。
4. 引註或參考資料必須小論文寫作格式規定，請參閱圖書館或中學生網站小論文比賽專區。
5. 若有參賽問題請至圖書館洽詢。
6. 本校過去參賽得獎作品電子集刊如下連結，敬點擊下圖參閱。網址 http://igt.yjvs.chc.edu.tw/accounts/4/document_folders/2?odf=

六、預告本期辦理「花藝書香講座_閱讀花藝」體驗研習。

(一) 目的：推動校園藝文氛圍，提升師生藝文鑑賞力。

(二) 日期時間：109 年 5 月 14 日星期四下午第六、七節。

(三) 講演者：員林社大張妙芬老師。

(四) 講題：閱讀花藝與室內佈置及花藝體驗(插花)。

(五) 地點：圖書館閱覽區。

(六) 參加對象：名額 30 名，教職員 10 位名、餘 20 名請各班導師推薦有興趣同學，每班不得超過 2 名，以報名順序錄取額滿為止。

(七) 凡參加學生造冊請公假。

輔導處：

- 一、 **資料電子化**：個案轉介單、連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表等相關表件，已於【輔導處網頁-表單下載】處公告，請各位導師如有需要，可自行運用。
- 二、 **連繫(重大違規、特殊需求、一般)學生家長調查表**：請導師平日做好學生之家庭聯繫紀錄付出的時間及愛心，三年級導師請於 109/06/10 前將調查表交回輔導處或放置於總務處裡輔導處的信箱，一二年級導師請於 109/07/08 前將調查表交回輔導處或放置於總務處裡輔導處的信箱，俾利彙整回報國教署。
- 三、 **家庭教育講座**：109/03/11 (三) 週會時間於行政大樓 3 樓會議室辦理，邀請潘世毅諮商心理師到校演講，講題為「爸媽有聽沒有懂-世代對話」，對象為全校 90 名學生，由一二年級學生自由報名參加，每班 3-4 名，歡迎導師推薦學生報名參加。
- 四、 **職涯達人講座**：109/03/18 (三) 週會時間於資源教室辦理小型講座，邀請中華醫事科技大學黃議賢教授分享從求學到就業過程中所面臨的抉擇以及考量，對象為全校 20-30 名學生，以三年級學生優先錄取，歡迎導師推薦學生報名參加。
- 五、 **諮商師入校輔導**：109 年 3 月起安排諮商師入校輔導學生，會發給學生晤談單，並讓學生使用晤談單請公假，由於諮商師到校時間不定，可能影響學生課程，請師長們見諒，准予學生至輔導處進行個別諮商。
- 六、 **性平及憂鬱防治視訊播放**：本學期視訊播放結合班會一起進行，播放時間如下，請師長們與學生一起觀看及討論。

時間	主題
109/03/11	我們還可以是朋友嗎?(尊重同性戀)
109/03/18	沒保險就免談!(較安全的性)
109/06/03	網路世界的蟲蟲危機(網路交友)
109/04/22	董氏基金會憂鬱防治微電影【請。聽】-工作篇

- 七、 **退休教師認輔**：本學期退休教師認輔時間為 3/25、4/08、4/15、4/29、5/20、6/10，利用的節數為 3-4 節，會發下晤談單讓學生請公假，如造成不便，請見諒。
- 八、 **高三升學活動**：活動日期如下，請師長們參閱，高三統測完後辦理相關活

動，如有影響課堂，請見諒。

(一)備審資料製作說明會：109.05.06（三）14：10-16：00，邀請修平科大教授蒞校指導與說明。

(二)模擬面試：主試者及面試場地5月再行確認。

日期	時間	科別	日期	時間	科別
6/2 (二)	下午	室設	6/3 (三)	下午	資訊
6/3 (三)	下午	機械	6/4 (四)	上午	製圖
6/3 (三)	下午	化工	6/4 (四)	上午	建築
6/3 (三)	下午	電機			

(三)大專院校入班宣導

科別	時間
機械	05.12（二）-05.13（三）
製圖	05.11（一）-05.12（二）、05.14（四）
電機	05.11（一）-05.13（三）
資訊	05.12（二）、05.14（四）
化工	05.11（一）-05.12（二）
室設	05.13（三）-05.14（四）
建築	05.11（一）-05.12（二）

(四)產專班集合式宣導

1. 採集合式宣導，配合各校產專班報名時間再行決定辦理時間，如在統測前則安排於班會時間辦理，如在統測後，則可彈性調整時間辦理。
2. 集合式宣導於活動中心辦理，請教官室協助座位安排，寬鬆散狀安排，如需支援學生，可請各科協助派學生支援場地安排。

(五)模擬面試及大專院校入班宣導時間表，會於與大專端連繫後，給師長們詳細資料。

九、性別及家庭文摘：「性騷擾無所不在，你永遠有權表達」及「斬斷網癮糾纏！有品質的陪伴，終究是最佳解方」--提供導師參考之文章。

(一)防疫專區：附上安心文宣，期待防疫期間大家身心健康，共同協助學生。

學務工作暨各組報告資料

- 一、請導師善用班級經營手冊及師生線上查詢系統，並加強落實「學生個別約談紀錄簿」及「學生家庭電話聯繫紀錄簿」的功能並請詳加紀錄，以收輔助帶班之效用。
- 二、依教育部國民及學前教育署 108 年 5 月 16 日臺教國署學字第 1080053885 號函申請「108 學年度教育部國民及學前教育署補助高級中等學校辦理教師輔導與管教知能工作坊」經費，預計期末導師會報時辦理相關研習。
- 三、請各處室及各教師，如有申請學生公假或免週會，基於校園安全及照顧學生立場，請務必在場照看。
- 四、學校許多公務需學生自治團體幫忙，還請各導師能協助挑選有服務熱忱、願意學習之同學加入。自治團體包含交通服務隊、綠天使、班聯會、社聯會、畢聯會、管樂社、童軍團等....。
- 五、隨現今 3C 及網路的發展，學生網路社群發表言論，常有不當使用造成事件發生，請各位同仁能協助多加宣導，網路禮儀及正確使用，提升學生網路素養。
- 六、COVID-19 疫情嚴重，本校多項有關防疫措施與宣導事項皆會公告於校網防疫專區，請同仁們能定期參閱，多加利用，也請協助督促班上學生定時量測體溫與落實班級消毒等措施，班級消毒目前為每周三班會課時段進行，消毒水於健康中心調製領取，另外每班皆有發放每周 200cc 的酒精為共用位置消毒使用，例如門把..等。防疫視同作戰，需要你我共同努力與合作，謝謝您的支援。
- 七、請各位導師協助多加宣導，個人貴重物品務必隨身攜帶保管，切勿留置教室，學務處將持續宣導，也請老師們幫忙。

訓育組

- 一、109 年 3 月 18 日(星期三)週會時段辦理高三統測祈福暨白鷺鷥裝置藝術揭幕活動。
- 二、高二校外教學參觀原訂 109 年 4 月 15 日(星期三)至 17 日(星期五)，因疫情不明朗關係，經會議討論後決議延期至 9 月 14 日(星期一)至 16 日(星期三)辦理。
- 三、本學期週記抽查訂於 109 年 5 月 19 日(星期二)，請導師協助督導學生準時撰寫。
- 四、教育儲蓄戶部分，如果班上有學生需要幫助，請老師協助學生提出申請。

社團活動組

- 一、教育旅行原訂 5 月 17 日(星期日)至 23 日(星期六)辦理，因疫情關係與人數不足，改延期至 11 月底、12 月初辦理，若人數不足或疫情未改善，將取消出團。
- 二、109 年 3 月 25 日為本學期第 1 次社團課程，本組會持續宣導社團課程相關

規定，也請各位老師協助提醒學生，準時至社團課程位置上課，切勿四處遊蕩或缺席。

生輔組

一、本學期將以強化同學品德、生活教育為目標，要求重點如下：

- (一)服儀整齊(置重點為校服穿著)。
- (二)禮節教育宣導。
- (三)上課遲到、缺曠紀律要求。
- (四)早自習、午休秩序要求。
- (五)班級幹部責任心培養。
- (六)交通安全教育。

二、由於臉書、微信及 IG 等使用風氣盛行，同學之間也流行互相自拍照片上傳空間分享，請導師協助宣導同學，勿將不雅、裸露照片、影片張貼或存放於網路空間，也請勿分享或公開他人之資料照片，或使用不雅字眼污辱他人、發表傷害他人人格之文章，以免觸犯刑責及損壞校譽；另請導師協助宣導，請同學勿於教室及校園中，玩耍類似阿魯巴、綑綁推擠等危險肢體接觸動作，以免觸犯人身意外傷害及兩性平等之規定，導致後遺症發生。

三、本學期的「友善校園週」活動防制霸凌海報比賽及志工臂章設計預於 3 月 18 截止交件，請老師鼓勵學生踴躍參賽；「複合式防災演練」及志工遴選(秩序糾察評分員、交通服務隊、大隊長、司儀、校旗隊及女生旗隊)均已順利完成，感謝各位導師的協助與配合。

四、本校學生請假方式係依據本校「學生請假規定」辦理，從開學至今發現同學常犯以下缺失：

- (一)事假未事先請假。
- (二)病假未附看診收據。
- (三)請假未於一週內完成請假手續。
- (四)早自習遲到、第一節曠課補請假。

各項請假規定均宣導多時，且於同學請假時當面告知或書寫於假卡上，煩請各班導師協助初審。

五、依據行政院 103 年 1 月 28 日院臺法字第 1030121632 號令修正「特定人員尿液採驗辦法」部分條文及第 3 條第 1 款附表，增列「特定人員」類別第 4 項，原第 4 項調整為第 5 項，條列如下：

- (一)曾有違反毒品危害防制條例行為之各級學校學生(含自動請求治療者)。
- (二)各級學校之未成年學生，於申請復學時，認為有必要實施尿液採驗者。

(三)有事實足認為有施用毒品嫌疑之各級學校學生。

(四)前三款以外之未成年學生，各級學校認為有必要實施尿液檢驗，並取得其父母或監護人同意者。

(五)各級學校編制內校車駕駛人員。

各級學校每月應依現況「增減」特定人員，並按時陳報。煩請各位導師於每月 10 日前將貴班「特定人員名冊增刪意見表」回傳至黃志隆教官處，以利本校名冊彙整陳報。

六、依據本校「學生服裝規範實施要點」規定，學生在校須穿著校服，不可校服與便服混搭，近期早晚溫差較大，同學違規案件增多，且以各式理由搪塞，讓自己違規行為合理化，煩請各位導師協助宣導與提醒，以保障遵守規定穿著校服同學之權益。

七、依據「教育部學產基金設置急難慰問金實施要點」規定，學生或幼兒慰問金核給條件及金額如下：

(一)因傷病住院七日以上或發生意外死亡者，核給新臺幣一萬元；符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。但其原因事實係可歸責於學生之故意違法行為，而該學生年齡在十八歲以上者，不予核給。

(二)遭受父母或監護人虐待、遺棄或強迫從事不正當職業行為，致無法生活於家庭，並經政府核准有案之社會福利機構或社會福利機構委託親屬收容者，核給新臺幣二萬元。

(三)因其父母或監護人有下列情形之一：

1. 失蹤達六個月以上、入獄服刑或非自願離職者，核給新臺幣一萬元。

2. 符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元。

3. 因特殊災害受傷並住院未滿七日者，核給新臺幣五千元；住院達七日以上者，核給新臺幣一萬元。

4. 死亡者，核給新臺幣二萬元。

(四)因其他家境特殊、清寒或遭逢重大意外事故等原因，經教育部專案核准者。

各班如有學生發生上述狀況，請導師向生輔組提出申請。

八、教官室已於上週完成本學期學生校外工讀調查，為了維護學生工讀安全，保障同學工讀權益，教官室將會利用時間至工讀場所實施訪查，瞭解學生工讀狀況，另學生在班級上的生活與學習表現，也請老師多加關懷。

近期發現同學攜帶違禁品(香菸、打火機、電子菸……)到校，請導師加強查察，如有發現請通知教告室協助處理。

衛生組及健康中心

- 一、為預防新型冠狀病毒等傳染病，請導師督導班級每日 08:00 及 13:00 監測體溫、每週至少消毒教室環境 1 次(週三)、全天上課不關門窗及落實生病不上學、勤用肥皂洗手、打飯吃飯避免說話等衛生習慣。
- 二、3 月 11 日(星期三) 14:10~16:00 辦理捐血宣導講座，因防疫需要地點改在班級教室，以視訊廣播方式進行宣導。
- 三、3 月 24 日(星期四)9:30~16:00 於教學資源中心東側門口辦理捐血活動，參加對象：滿 17 歲以上全校教職員工生，請踴躍參加並記得攜帶身分證。

體育組

- 一、本學期球類競賽活動時間，皆已公告於學校校網行事曆，請各位老師參閱。

伍、臨時動議

陸、散會

附錄

性別平等教育法

第 2 條

本法用詞定義如下：

- 一、性別平等教育：指以教育方式教導尊重多元性別差異，消除性別歧視，促進性別地位之實質平等。
- 二、學校：指公私立各級學校。
- 三、性侵害：指性侵害犯罪防治法所稱性侵害犯罪之行為。
- 四、性騷擾：指符合下列情形之一，且未達性侵害之程度者：
 - (一) 以明示或暗示之方式，從事不受歡迎且具有性意味或性別歧視之言詞或行為，致影響他人之人格尊嚴、學習、或工作之機會或表現者。
 - (二) 以性或性別有關之行為，作為自己或他人獲得、喪失或減損其學習或工作有關權益之條件者。
- 五、性霸凌：指透過語言、肢體或其他暴力，對於他人之性別特徵、性別特質、性傾向或性別認同進行貶抑、攻擊或威脅之行為且非屬性騷擾者。
- 六、性別認同：指個人對自我歸屬性別的自我認知與接受。
- 七、校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件：指性侵害、性騷擾或性霸凌事件之一方為學校校長、教師、職員、工友或學生，他方為學生者。

第 28 條

學校違反本法規定時，被害人或其法定代理人得向學校所屬主管機關申請調查。校園性侵害、性騷擾或性霸凌事件之被害人或其法定代理人得以書面向行為人所屬學校申請調查。但學校之首長為加害人時，應向學校所屬主管機關申請調查。任何人知悉前二項之事件時，得依其規定程序向學校或主管機關檢舉之。

中華民國刑法【民國 100 年 11 月 30 日 修正】

第 227 條

對於未滿十四歲之男女為性交者，處三年以上十年以下有期徒刑。

對於未滿十四歲之男女為猥褻之行為者，處六月以上五年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交者，處七年以下有期徒刑。

對於十四歲以上未滿十六歲之男女為猥褻之行為者，處三年以下有期徒刑。

第一項、第三項之未遂犯罰之。

第 227-1 條（減刑或免刑）

十八歲以下之人犯前條之罪者，減輕或免除其刑。

第 229-1 條（告訴乃論）

對配偶犯第二百二十一條、第二百二十四條之罪者，或未滿十八歲之人犯第二百二十七條之罪者，須告訴乃論。

刑事訴訟法【民國 99 年 6 月 23 日 修正】

第 237 條（告訴乃論之告訴期間）

告訴乃論之罪，其告訴應自得為告訴之人知悉犯人之時起，於六個月內為之。

得為告訴人之有數人，其一人遲誤期間者，其效力不及於他人。

菸害防制法(民國 98 年 01 月 23 日)

第 12 條

未滿十八歲者，不得吸菸。父母、監護人或其他實際為照顧之人應禁止未滿十八歲者吸菸。

第 15 條

下列場所全面禁止吸菸：

一、高級中等學校以下學校及其他供兒童及少年教育或活動為主要目的之場所。

九、教室、圖書室、實驗室、表演廳、禮堂、展覽室、會議廳（室）及電梯廂內。

第 31 條

違反第十五條第一項或第十六條第一項規定者，處新臺幣二千元以上一萬元以下罰鍰。

性騷擾無所不在，你永遠有權表達

文 | 念子(性別力：擲地有聲)

約莫是上個月月底，我像往常一樣滑滑 Youtube，想看看追蹤的頻道有沒有更新影片。這時，其中一支影片抓住了我的目光，標題是：「那天我在海邊被偷拍／聊一點男性凝視」，不同於美妝頻道的主題，這支影片是由美妝 Youtuber Cindy 和大家分享她在海邊拍攝時，被空拍機偷拍的事發過程。

當時 Cindy 與友人在進行泳裝的拍攝，卻有一台空拍機不停在她正上方盤旋，於是當拍攝告一段落的時候，Cindy 決定去詢問空拍機的主人是否在對她進行拍攝，恰巧的是，Cindy 的友人拍下了這段畫面，整段過程，Cindy 的態度都非常客氣，確定對方是在拍自己後，也以很有禮貌的語氣請對方刪除，但對方一開始竟以空拍機仍然在飛行無法刪除為由，不斷的推託，甚至以一種輕浮的姿態，似乎不覺得這樣的拍攝已經侵犯到他人的隱私，直到 Cindy 表示她會站在那裡等對方刪除影片，對方才將影片刪除，整段影片看完之後，我並不意外這件事情的發生，但我想和大家談談保護自己這件事。

「在公眾場合穿這麼露，難怪會被拍。」「不要穿泳裝就好啦！」看完影片，酸民的言論應該也不少，但難道女性連自在穿泳裝的權利都該被剝奪嗎？（更不要說還只是一件連身泳裝，甚至不是半截式的。）檢討受害者的言論並不稀奇，但我絕不會告訴大家，只要你穿的和穆斯林一樣，這輩子就可以免除一切性騷擾事件發生在自己身上。

我也有過被性騷擾的經驗。當時的狀況，是我下了班，搭上捷運準備回家，由於工作的緣故，我穿著黑色套頭上衣和綠色工作褲，半點化妝品都沒上的臉只掛著兩個黑眼圈，絕對和性感掛不上邊。

我上車後不久，一位大約四、五十歲的中年大叔也上了車，當時並非尖峰時刻，車廂非常空曠，站著的人不到五位，他卻直直朝我走來，我靠著其中一個門邊的玻璃，而他幾乎是以壓著我的狀態將我環繞，一開始我並未多想，只是覺得他有點過度靠近，超越了我的身體界線，過了大約一兩站，我已經開始不舒服，我們倆之間只隔著我的工作包，他幾乎將全身壓在我身上，我甚至能夠感受到他的鼻息。

原先忍耐的我終於受不了，便動了動身體，從他的身軀旁「擠」出去。沒錯，真的是用擠來形容，沒想到離開他之後，他就朝另一個車廂走去，這時我百分之百確定他就是個變態，內心湧起一股怒火，我非常生氣自己並未在當下向對方反應我的不舒服，但錯過了時機，也只能將苦水往心裡吞，並檢討自己怎麼會讓對方得逞，以及是否有更好的處理方式。

更可怕的是，這件事發生的兩天後，我的同事告訴我她在公車上也遭受性騷擾，對方以下體磨擦她的身體，讓她非常不舒服，這時我才震驚，原來性騷擾事件的發生，是如此頻繁的存在於社會中，而兩件事情有許多相似之處，也讓我意識到，我們對於保護自己身體的概念，是如此的缺乏。看完 Cindy 的影

片後，我更覺得應該將這些事件寫出來，讓大家能夠一起正視「尊重身體」的重要性。

「在侵犯的前提下，沒有誤會這件事」

三件事有一個雷同之處，就是受害者都害怕自己誤會對方，我當時的狀況，無法直接確定對方是否在騷擾我，而 Cindy 也在影片中表示她一開始很怕是自己會錯意，但當意識到自己被侵犯，我們還有替其他人著想的必要嗎？並不是要大家一不舒服就情緒化的表現，而是，不論對方有意還無意，我們都應該直接表達出自己的真實感受，畢竟，人與人的關係是建立在互相尊重的前提之下，就算對方真的無意，造成侵害是事實，讓對方知道是絕對必要、同時保護下一個人不要受傷害的最佳方式。

「沒有人可以替你發聲，只有你自己可以」

在被性騷擾的時候，我並不是自己一個人，同時，我感受到旁邊有兩位年輕男性，時不時地朝我與中年男子的方向看，但連我都無法確定對方的意圖，他們兩位就算有意識到不對勁，也很難有立場替我發聲，當下的我實在非常無助，但事實就是，我們必須對自己的身體負責，畢竟我們是最直接的感受者，只有當事人才知道自己身體與心理的感受，也是最有權為自己發聲的，不要奢求別人成為正義使者，而應主動出擊，勇敢的向對方說「不」，因這本就是我們身為人的權利。

給旁觀者的你：「不要檢討受害者，因為你不是他，你不會懂」

我們時常強調同理心，但在做的時候往往是另一回事，自己遭受過性騷擾的經驗後，我才了解，「反抗」比我想像的要難上千萬倍，平常正義感十足，說話大聲的我，在遇到性騷擾的時候，竟是默默承受，沒有做出強烈的反擊，更不要說當時的我已經接觸性別平權好幾年，更揣摩無數次自己面對性騷擾的時候應該怎麼做，沒想到，真正上戰場後連槍都拿不穩，更別說是開槍了！這讓我意識到，同理這件事幾乎是不可能做到的，因為我們永遠無法去親身體會對方的感受，這時，多餘的評論、指責受害者都是沒有必要的，更有可能造成二次傷害，有時候只要靜靜地聽，給予對方一個擁抱、安慰，就足矣。

性騷擾是永遠討論不完的議題，不只生理女性，生理男性也會成為被性騷擾的對象，而他們在面對這類的遭遇，甚至比生理女性更難說出口，其他性別更不用說了，充滿歧視的性騷擾，言語、肢體的性騷擾案件層出不窮，這讓我們意識到，性平教育是多麼重要，「尊重別人的身體，也尊重自己的。」願大家都能善待彼此，尊重每個人的身體界線與自主權。

斬斷網癮糾纏！有品質的陪伴，終究是最佳解方

文/陳志恆（諮商心理師）

「我到底還能怎麼做？」三年來，雪怡每天在睡前，都這麼問自己。

雪怡的兒子小可上國一後，在幾位同學的邀請下，進入網路遊戲的世界。每天放學回家，第一件事便是衝進房裡，打開電腦，在網路遊戲中啟動對戰模式。一開始，每晚大概玩個一個鐘頭，就會下線吃飯、洗澡，接著唸書寫作業。後來，流連在網路上的時間越來越長，有時候，飯也不吃，澡也不洗，作業更是草率應付，學業成績當然一路下滑，深不見底。

雪怡見事態欲趨嚴重，找孩子好好談談，與他約法三章；孩子每次都說會做到，但每次都做不到。孩子曾告訴雪怡：「媽！有時候，我也知道不能再玩下去了，但我就是控制不了自己呀！」

雪怡很疑惑，要離開網路，真有這麼難？

小可升上國二，雪怡曾經很嚴肅地說：「再這樣下去，你國中會考怎麼辦？你的前途怎麼辦？」小可聽了，似乎領悟到問題的嚴重性，下定決心戒絕網路，也真的有好幾月，非必要，不再碰網路。

雪怡很欣慰，過去那個活潑上進的孩子，又回來了。

好景不常，半年不到，孩子又陷入網路世界中。這一次，沈迷得更嚴重，除此之外，小可的脾氣也變得更加暴躁易怒、反覆無常。雪怡認真地問小可，到底怎麼回事？小可說：「學校的課業一落千丈，我根本學不會，我不要唸書了！」

「你就是之前整天打網路遊戲才會這樣，再不急起直追，真的就沒救了！」

「哼！沒救就沒救！反正我有網路就好了！」

雪怡好說歹說都沒辦法把孩子勸離網路世界，焦急萬分。

有人告訴她，多帶孩子出外走走，培養其他嗜好或興趣；雪怡試著照做，但小可連離開房間都不願意。有人告訴她，絕不能放縱孩子，要限制孩子使用網路的時間；雪怡也照做了，換來的是，小可的大聲咆哮：「妳敢斷我網路，我就死給妳看！」見孩子情緒失控、面目猙獰，雪怡也不敢輕舉妄動。眼看孩子就要放棄自己的人生，每天一副人不像人、鬼不想鬼的模樣，雪怡即使心急如焚、怒火中燒，卻也無能為力，什麼都做不了。

雪怡與先生都是大學教授，正因為這樣的身份，雪怡更感自責，自己是個高知識份子，怎麼卻教出這樣的孩子？雪怡回想當初，即使工作再忙，該給孩子的資源與成長條件，從來沒有少過，不論是學習或生活常規，都嚴格要求。不料，上了國中後，孩子卻全「走鐘」了！

「我如此用心，這孩子為什麼要這樣對待我？」夜深人靜時，雪怡常這樣仰天自問，但從來找不到答案。

有次，學校老師建議雪怡帶孩子去醫院身心科門診就醫，但小可卻拒絕一同前往，任憑母親怎麼哀求，就是無動於衷。無計可施之下，雪怡乾脆自己上

醫院去掛號。然而，醫師卻告訴雪怡，孩子沒有前來，他難以做任何評估或診斷。

雪怡不放棄，在打聽之下，嘗試去尋求心理諮商協助。諮商心理師與醫師一樣，告訴她，沒見到孩子，無法深入評估孩子的問題。倒是，諮商心理師也與雪怡討論了一些生活概況。

回程的路上，雪怡再度感到心灰意冷，都已經求助專家了，對方卻總說愛莫能助。但腦中卻浮現會談結束前，諮商心理師的一番話：「孩子的問題，通常不是一時半刻可以解決，妳得做好長期抗戰的準備。而我知道，妳已經盡力了！所以，請妳照顧好自己，仍然要把自己的生活過好，因為妳自己才是最重要的那個人！」

不知道為什麼，雪怡的內心有些翻攪，這番話好像講中了她長期以來的心情。不久，雪怡又再回去找諮商心理師會談，就這樣，開啟了一週一次的心理諮商，長達一年多。

那天，雪怡到我演講的會場找我，抓著我向我分享這一路走來的故事。

「陳老師，謝謝你！我的孩子成功戰勝網路遊戲的誘惑了！」

她劈頭這麼說著，我卻一頭霧水。原來，兩年前，她曾透過臉書與我聯繫，詢問我關於孩子沈迷網路的事情，我說我愛莫能助，建議她帶孩子去尋求心理諮商協助，我幫他介紹了一些諮商資源。

「因為你，我接觸到心理諮商，然後，我發現事情開始有了轉變。」

現在，她的孩子升上高一，漸漸不再玩網路遊戲，她彷彿找回過去那個開朗積極的孩子。聽雪怡興奮地說，我仍然不解，到底是什麼讓孩子改變了呢？

「也許，是我開始改變了吧！」

原以為，求助心理諮商，是要幫助孩子，結果，這一路走來，卻成了自己能穩定下來的支持力量。雪怡說：「我開始將生活重心放回我自己身上，時時關照與覺察自己的身心，讓自己保持在穩定與和諧的情緒狀態中，即使見到孩子墮落的模樣令我抓狂，但我也不斷提醒自己保持平靜。」

這真的很難呀！我問她，究竟是怎麼做到的？

「我告訴自己，既然無法掌控孩子的網路使用狀況，不如，就把握每一分每一秒與孩子互動的時刻，好好與孩子對話。我不再勸說孩子關於網路或課業的事情，收起嘮叨與指責，只問候孩子的生活點滴，傾聽孩子說話，尊重孩子是否要繼續談話的意願。即使只有三、五分鐘，都努力這麼做——就是你常說的『有品質的陪伴』。」

「一開始，我只是不想看到孩子臭臉迎人，不想讓家裡總上演火爆衝突的場面；久而久之，孩子開始對我有了更多的笑容，更願意分享生活中的事情，更願意參與家庭活動。」

「上了高一後，有一天，他突然告訴我，他找到人生方向了，他要為自己的夢想努力，他不要再被網路遊戲給拖累了。」

這根本是連續劇才會有的情節！現在，這孩子已經遠離網路遊戲整整半年，課業也逐漸起色，而這母親說到這裡，淚流滿面，那是感動的淚水。


這奇蹟般的轉變，一切都難以解釋，但就是發生了。我可以肯定的是，這位母親真的很努力，努力地自我成長與從自身改變起，而不再只是一味要求孩子改變。於是更能夠穩定下來，給孩子有品質的陪伴。


當大人改變時，孩子就會開始改變了！


（本文撰寫於 2020 年 1 月 10 日；文中案例為真實故事經充分改編）


面對新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)，我們的心難免會感到恐懼、不安，可能也會伴隨著某些特別的身心反應。此時此刻的我們該如何陪伴自己以及身邊的人呢？以下提供幾點安心小撇步，讓我們一起度過這次的疫情吧！


面對疫情時，可以如何調適自己的心？


 **減少訊息帶來的心理負擔：**適度接收相關訊息，每天不超過一小時，也避免睡前過度暴露在疫情訊息當中，以免恐慌。

 **接納自己的情緒反應：**對疫情感到緊張、焦慮都是正常的心理反應，不需要以否定或壓抑這些情緒。

 **身心靈的自我照顧：**保持原本的生活作息，飲食均衡，充分休息，適度運動讓我們內心的節奏平穩下來，感到安心。

 **轉移注意力：**將注意力轉移到其他興趣，適度地與身邊的人說說自己的想寫下或畫下心中的感受。

 **放鬆練習：**專注的深呼吸可以讓緊繃的心情緩和下來，安排適合自己的輕鬆活動，像是散步、閱讀或在家看電影等。

 **做好我們可以做的預防：**依照相關規定戴口罩，避免用手觸摸眼口鼻、避免共食，落實肥皂勤洗手，多運動多吃新鮮水果，並保持一顆愉快的心情。

在疫情的這段期間，出現心情不佳或緊張的情緒，都是正常且可以理解的。但如果此情形持續一兩周以上，已造成生活作息的困擾，建議找信任的家人、朋友及老師聊聊，也可以進一步到輔導處尋求協助。

輔導處 關心您

