



## 107 年反毒微電影競賽徵件起跑

# 我的未來我作主

防制毒品找尋更好的方法。

參賽影片類型可為劇情類或非劇情（含動畫）類，長度在 10 分鐘以內。參賽者組別分為「專科以上學生及教育替代役組」、「高級中等以下學生組」共 2 組，各設金牌、銀牌、銅牌，另外還設有評審特別獎，競賽總獎金高達 39 萬元，金牌獨得獎金新臺幣 10 萬元。

競賽由藥物濫用、心理輔導、動畫、劇情及非劇情類等各領域專家學者組成評審團，於 107 年 6 月 6 日公布入圍名單。入圍者將於 107 年 6 月 30 日（星期六）

「拒毒健康新世代，愛與關懷作伙來」反毒宣導活動中辦理成果展示，同時公布得獎名單並舉行頒獎典禮，得獎作品也將公告於教育部官方網站及於各級學校活動宣導時播映。

更多詳細競賽資訊請上「我的未來我作主」官方網站：[www.antidrug.tw](http://www.antidrug.tw)，及臉書粉絲專頁「我的未來我作主 - 反毒微電影競賽」<https://www.facebook.com/antidrug.edu/>，或洽詢承辦單位聯絡人李小姐 (05)5342601 分機 3104。（校園安全防護科 周筱薇提供）

只要青春不要毒，為讓學生遠離毒品誘惑，辨識日新月異的毒品，教育部舉辦 107 年度「我的未來我作主反毒微電影競賽」徵件，鼓勵學生透過多元、創意的影片，向毒品說「不」。徵件時間自即日起至 107 年 5 月 15 日（星期二）下午 3 時止，最高獎金新臺幣 10 萬元，歡迎各級學校學生及教育替代役踴躍報名參加。

新興毒品層出不窮、包裝也日新月異，為使學生提高警覺，避免因好奇、受同儕鼓動或其他因素，不小心誤觸毒品，教育部設「防制學生藥物濫用資源網」提供相關知識，希望借用年輕人的語言與創意，宣導毒品防制工作，特別舉辦微電影競賽，歡迎青年朋友以活潑生動、創意發想的正面態度拍攝微電影，共同為

107 年 3 月份高中（職）主任教官調任派職名冊

| 校名         | 軍種階級   | 姓名  | 生效日期           |
|------------|--------|-----|----------------|
| 高雄市立鼓山高級中學 | 陸軍政戰中校 | 朱紹蓉 | 107 年 3 月 16 日 |
| 國立羅東高級中學   | 陸軍兵工中校 | 張嘉俊 | 107 年 3 月 16 日 |
| 高雄市立三民高級中學 | 陸軍經理中校 | 麻治中 | 107 年 3 月 16 日 |

107 年 2-4 月新任大專校院軍訓主管名單

| 校名       | 軍種階級    | 姓名  | 生效日期          |
|----------|---------|-----|---------------|
| 高雄科技大學   | 空軍上校    | 余立德 | 107 年 2 月 1 日 |
| 黎明技術學院   | 陸軍步兵上校  | 劉邦康 | 107 年 3 月 1 日 |
| 致理科技大學   | 陸軍步兵上校  | 王選賢 | 107 年 3 月 1 日 |
| 美和科技大學   | 海軍陸戰隊上校 | 黃其彥 | 107 年 3 月 1 日 |
| 國立臺中教育大學 | 陸軍政戰上校  | 李聖義 | 107 年 4 月 1 日 |

# 多一分準備、多一份保障



教育部蔡政務次長清華於 107 年 3 月 22 日代表行政院動員會報出席指導金門縣政府全民防衛動員暨災害防救（民安 4 號）演習時表示，「防災重於救災、離災優於防災」、「多一分準備、多一份保障」，災害防救工作是一個「保家、保命、保產」的基礎工作，防災及離災更需要全體同仁一起努力，才能確保人民的生命及家園的安全。

演習共區分「兵棋推演」與「綜合實作」2 個階段，演習第 1 階段的兵棋推演，上午在金門縣政府消防局實施，由陳縣長福海主持，蔡

政務次長清華擔任指導官。本次演習以市內發生強颱風災為想定，狀況發布後，各單位迅速依機制完成災害救援聯合應變編組、運作與處置，確保全民防衛動員準備業務會報、全民戰力綜合協調會報及災害防救會報等 3 會報協調運作無虞，發揮各級政府機關救災效能。

第 2 階段的綜合實作演練則區分應急整備、應變制變及復原作業三階段，下午在中心教練及金門體育館分別展開實施，依災害應處、搶救及復原重建等階段進行演練，模擬金門縣發生強颱風災，結合實際

景況，進行「風災岸際人員撤離」、「三大維生管線阻斷搶修」、「國軍支援防汛作業」、「房屋倒塌人員搶救」、「大量傷病患緊急醫療救護」等 14 個課目，採實地、實人、實物及實作方式進行演練，以強化面對強颱風災時的應變處理能力，藉以提升應變能力。

教育部蔡政務次長清華致詞時表示，近年來，全球各地氣候劇烈變遷，造成災難頻傳，由於臺灣受地理位置因素影響，在面對極端氣候可能帶來的災害，是無法幸免的，在面對地震、颱風與水災等天災

隨時可能侵襲，我們應更能理解並認同舉辦民安演習的重要性，將防災正確觀念深植人心。從本次演習的過程中，可以看到縣府平時就能夠精確掌握所有可以動員的救災能量，所以在面對重大災害發生時，各單位藉由平時扎實而熟悉的應變程序，在第一時間就能有效的投入救援，將損失降到最低，看到演習的實況，也人民可以更加的安定與放心，充份展現出縣府團隊的高度機動力。（教育部金門縣聯絡處張督導智芳）

# 校園友善和平 霸凌無所遁形

## 教育部舉辦南區防制校園霸凌理論與實務研討會



教育部為有效處理校園霸凌的問題，持續推動各項防制校園霸凌的精進作為，本(107)年度分別於北、中、南三區舉辦「防制校園霸凌理論與實務研討會」，希望結合教師、家長、教育行政人員、警政及社政單位的力量，提供優質教育環境，讓孩子快樂學習成長。

教育部學務特教司鄭乃文司長，3月6日出席在國立成功大學舉辦的首場研討會時，致詞勉勵與會的教育夥伴：面對校園霸凌事件要敏於發現並勇於處理。教導學生發現甚至是遭受霸凌時一定要勇敢說出來，學校必須積極面對處理與輔導；每一位老師就是一股正向的力量，正向引導學生思考與行動。希望學校能落實：建構和平校園環境、形塑相互尊重的價值。

助理教授沈柏洋在專題講演中分享有關日

本霸凌事件之相關研究顯示，多次嚴重的霸凌事件發生後，日本政府嘗試追究行為人、保護當事人、追究旁觀者、追究旁觀者以外冷漠對待等相關人員的責任；但往往無法達到預期效果，霸凌事件不斷在校園重演。

為什麼會有學生想要霸凌別人呢？研究指出，霸凌行為的形成因素大致上有家庭因素、個人因素、學校因素、社會因素等四種。學校又以「未能營造溫馨和諧的友善校園，人權、法治與生命教育未能落實」為主要原因，加上目前充斥暴戾之氣的社會環境與大眾傳播媒體的過度渲染，使孩子產生錯誤的認知，如：「有仇必報」以及「要欺負別人，才不會被欺負」，進而誤導孩子以霸凌行為來解決人際問題，使得校園霸凌事件日益增加。

為了因應多重複雜的霸凌因子，臺北大學犯罪學研究所侯崇文所長在本次研討會中提到修復式正義在校園運用的可行性。修復式正義理論是橄欖枝中心的核心理論，是犯罪學的新方向。在本世紀初期，當時許多犯罪學家有感於傳統理論過於強調犯罪原因探討，卻對日趨嚴重的犯罪問題束手無策，便期待一個新的理論典範的出現，強調「法律的處理」由「人的處理」替代之，以衝突處理的社會學概念解決校園衝突，達成友善校園目標。小自單純的違規，大到嚴重的霸凌傷害行為，可藉由召開和解會議讓當事人參加，並從修復過程中激發行為人的恥感，採「促進對話、恢復關係、解決紛爭」原則，為自己行為負起責任。此說正呼應沈柏洋助理教授

所提「消滅霸凌，不如教育學生如何面對霸凌，而不成為霸凌他人的人。同時提升道德認知，輔以心理學、經濟學或社會學理論切入，可能比單純運用犯罪學來的有效果。」

每個人都需要關懷與協助，這個需求不會因為年齡而有所差異，在校園尤然。因此，若能適度地以學生的角度來思考所面臨的問題，以關愛的角度來處理，學生較不易抗拒，多半會欣然接受師長的輔導與建議。本次研討會讓我們獲得不同角度的觀點，強化霸凌事件處置能力。只有修復衝突當事人衝突的關係，運用修復式正義的和解，強化個人責任感，恢復人際關係，多一份同理與包容，才能真正發揮教育的功能。(國立臺南大學附屬高級中學 鄭坤鑫提供)

# 「交換禮物」沒誠意，是詐欺嗎？



## 「少年法律專刊」幫你解惑

「交換禮物」對於莘莘學子一定不陌生，也是大家在年節喜愛舉辦的活動之一。敲定金額共識，悉心準備他人的禮物，同時也希望收到別人精心預備的禮物，過程中充滿了緊張、驚喜及趣味，尤其是收到包裝精美，卻無法從外觀判斷內容的神秘禮物時。然而，如果收到的禮物不符合大家原來談定的金額共識，並且是一大塊「磚頭」時，這時除了原本期待的驚喜變成失望，並且送禮人也可能衍生相關法律問題，這是怎麼回事呢？在2月6日「法律面面觀」專欄中，主題「交換禮物看誠意，變成詐欺可不行」--即是說明此種情形。案例故事中，阿珠提議網路群組伙伴玩「交換禮物」遊戲，並且得到群組成員小強的回應，尤其小強還提出交換一千塊錢以上的禮物，以表示誠意的建議。沒想到開獎拆禮物時，阿珠收到的竟是一個磚頭，而且還是提議禮物額度一千元以上的小強送的！而阿珠送出的名牌手機殼，竟也是小

強抽到。小強這樣交換禮物可能隱藏什麼法律問題？刑事程序上又會怎麼處理呢？

針對這個案例，法律專家解釋，已經構成「詐欺罪」要件了，即便大家可能認為不過是換個禮物，弄到上法庭有點誇張！然而刑法第339條指出：「意圖為自己或第三人不法之所有，以詐術使人將本人或第三人之物交付者」，符合這規定就觸犯本罪。法律專家進一步解釋，第一，所謂「不法所有的意圖」，像是故事裡，大家約好要提供一千元以上的禮物，小強卻從路邊撿個大磚塊來換，貪小便宜拿走名牌手機殼。第二，所謂「施用詐術」，就像故事裡，在大家約定好價額的前提下，小強只放了個大磚頭，就老神在在的假裝已提供不錯的禮物，這種唬人的把戲正是詐術。第三，所謂「交付財物」，是參與交換禮物遊戲的阿珠，因為小強的承諾，深信彼此間對禮物金額的規則，而願意拿名貴手機殼出來交換，也符合法規對交

付的描述。

小強的行為符合詐欺要件已相當顯著。但是，即便如此，案例描述的是朋友之間的交換禮物，對社會交易秩序影響有限，公權力也不應該動輒得咎，隨便把刑罰施加在人民身上。因此，刑事訴訟法特別規定，如果檢察官覺得小強只是一時歹念，似乎應視情況作成「不起訴」或「緩起訴」處分，命小強對阿珠道歉或賠償，讓這件事情獲得圓滿解決。

人與人之間需要互動，增加生活趣味與情誼；但是，若造成彼此間不快，甚至影響權益時，法律便是確保保障的重要工具。法律看似複雜艱澀，但瞭解它愈多，就愈能增進自己與他人權利義務的保護。在個人與群體互動愈來愈密切的今天，對於相關法律的瞭解，是非常重要的工作，「少年法律專刊」即能提供如此的訊息，教導師生及家長相關的法律新知；但更進一步，教育部辦理該專刊的目的，最終還是希望能強化並扎根青少年法治素養，宣導法律常識，也促進民主法治素養的培育，進而建構一個法治及尊重人權的國家（專刊網址：<http://www.mdnkids.com.tw/law/index.asp>）。（學生事務科提供）

# 特殊教育與獸醫專業的跨領域結合



## 「狗老師」培養學生的學習動機與閱讀興趣

從事動物醫療本業的祁偉廉獸醫師目前擔任大仁科技大學寵物美容學位學程副教授，因具備訓練犬工作的專業訓練及建置工作犬訓練中心的難得經驗，開始推動學習輔助犬的培訓及推廣工作，帶著千挑萬選的「狗老師」跨領域投入特教專業，已在高屏地區協助特殊教育學生進行閱讀活動，獲得廣大迴響。

原在臺北經營動物醫院的祁偉廉獸醫師，平時除用自己的專業及醫療設備拯救了許多亟需協助的動物外，業餘也一直很關心生態保育工作，於96年間因緣際會參與了教育部補助國立屏東科技大學工作犬訓練中心建置計畫，漸漸加深自己藉由行為矯正訓練以改善動物與人之間互動關係的想法，爾後毅然赴美進修取得多項工作犬與專業行為矯正訓練師的資格，也到日本學習導

犬訓練。回臺後便開始專注於工作犬之專業領域，累積豐厚的實務經驗。

104年祁醫師在與國立屏東大學古源光校長討論教育部補助之學習輔助犬培訓計畫後，便開始規劃教育領域用途之工作犬，參考美國「R.E.A.D. 閱讀犬」(Reading Education Assistance Dogs)的成效並與該校特殊教育學系合作，自105年起結合屏東縣政府及高雄市教育局的相關資源，號召了17所中小學校教師，帶著完成訓練的學習輔助犬作為「狗老師」，在各校資源班、針對特殊學生推廣協助閱讀活動。這些有閱讀障礙、亞斯伯格症候群、注意力不足過動症的學童，經由學習輔助犬的陪伴，或引導學童唸書給狗狗聽的方式，漸漸有耐心閱讀較深較廣的內容，有些甚至可以公開朗誦，家長們常欣喜於孩子的進步而歡喜落淚，深深驚訝於「狗老師」的神奇魔力。

教育部為推廣學習輔助犬相關知識與運用至全國大專校院資源教室輔導員，讓輔導員瞭解如何藉由輔助犬，幫助其校內資源教室身心障礙學生，也讓學生透由與犬隻的互動，體驗生命教育的意涵。107年委託辦理全國3場

次學習輔助犬專業知能培訓課程，由專業獸醫師和訓犬師介紹學習輔助犬工作方式。並辦理相關研習，讓參與過專業知能培訓之學員，透過實際操作將相關輔導運用於身心障礙學生。

目前屏東大學「學習輔助犬 L.A.Dogs」教室已完工啟用，祁醫師帶領的專業團隊除了繼續訓練種子教師外，也展開新進犬隻的訓練，並帶著學生到高屏地區的動物收容所，評估友善的犬隻帶回訓練，完成訓練的犬隻即能成為學習輔助犬，團隊五名成員更在106年成功加入「R.E.A.D.」組織成為會員，為日後建立更嚴謹的運作機制，並且開始接受民眾申請，讓家中愛犬也有機會成為輔助學習的「狗老師」，實為跨領域結合難得典範。(特殊教育科陳宛蓁提供)



▲狗老師讓學童更願意安靜閱讀



▲學習輔助犬種子教師帶著狗老師陪伴學童閱讀



# 用生命學習人生重要的 感恩學分

國立聯合大學特殊教育需求學生學習楷模-

## 103年土木工程學系畢業生趙向慶的生命故事

國立聯合大學 楊雅愉

向慶，一個和許多人一樣，對青春有無限憧憬的健康大男孩，在國高中嚴格的升學考試淬鍊下，97年9月以學測成績推甄進入國立聯合大學土木工程學系就讀。彷彿從禁錮已久的牢籠掙脫而出重獲自由般，向慶開始在玩樂之中，拼湊屬於自己的輕狂青春，卻因此付上了連續1/2、於大二上學期被迫退學的代價。

念大學，是向慶過去在苦讀中熬煉，看見未來的堅持目標，於是他重返補習班再努力半年，以轉學考的方式，重新回到聯合大學土木工程學系二年級。

向慶正開心自己可以再次任意揮霍大學時光，卻於再度99學年度第1學期開學第1週，因學校理工學院搬遷至八甲校區，開學第一週，且身體不適與路況不熟，於返回二坪山校區時，發生重大車禍，導致其視力剩餘1/4並嚴重腦傷。經歷了多次在加

護病房開刀的痛苦，父母的眼淚與照護，成為滋養向慶復原的力量，休養一年後重返校園，同屆的同學都成為自己的學長姐，他成為資源教室服務的對象—中度視覺障礙學生。

返校後的向慶，檢視自己過去對生命的虛擲，開始重新反思生命的意義與價值！用殘餘的視力與受損的記憶力，積極學習課業與投入公益服務，在校期間亦擔任資源教室守護天使志工團隊關懷組組長，同時也參與其他服務性社團活動。每回資源教室籌辦的友善校園活動與社會公益服務，總看得到向慶這位守護天使志工努力的身影。學校於102年9月18日舉辦「好玩家暨國立聯合大學策略聯盟聯合捐贈公益活動儀式」向慶擔任司儀重要一職，也於新生導航生命教育講座時，親自用自己的故事，和大一學弟妹們分享生命的轉折與收穫。

資源教室透過個別化支持計畫會議，提供向慶生活關懷與課業輔導，也與任課老師溝通他的學習特質。因向慶平日樂於藉由分享生命經驗激勵他人，與人和善、樂觀進取，對其他特殊教育需求學生之生活關懷亦盡心盡力，廣受師長與同學的喜愛，而其熱忱助人與珍愛生命心志，更足為同儕楷模。

國立聯合大學自92年開始成立資源教室，這些年服務許多辛苦學習的特殊教育需求學生，唯獨有向慶始終以感恩的眼光看待自己，並以陽光、積極的態度接納自己的改變，同時發揮正向影響力，去關心身邊的人事物！榮獲102學年度畢業典禮特別獎殊榮，代表學校對向慶那份生命的熱情與永不放棄的精神的肯定！

備註：本篇文章與以真名揭露均獲得向慶本人同意。



# 網路成癮的成因分析 與輔導策略

國立彰化師範大學 王智弘

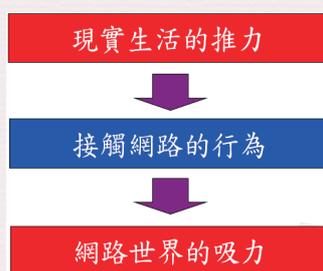
網路成癮的問題確實值得關切，研究指出約有 20.3% 大學生有此問題<sup>(註1)</sup>。就網路成癮問題的成因加以分析，主要包括現實生活的推力、接觸網路的行為以及網路經驗的吸力等(如圖一所示)。而現實生活的推力，指的是造成網路成癮問題有其個人心理層面因素，也就是所謂的「網路成癮心理危險因子」，包括<sup>(註2)</sup>：1. 社交焦慮、2. 憂鬱、3. 無聊感、4. 低自尊、5. 神經質、6. 課業挫折、7. 家庭功能不佳、8. 人際關係不佳、9. 敵意、10. 衝動控制不良等。

就網路成癮問題的輔導策略加以探討，參考「網路成癮與脫癮脈絡分析模式」<sup>(註3)</sup>可知，脫離網路成癮的關鍵因素即在降低現實生活的推力與網路世界的吸力。降低現實生活的推力的關鍵策略，即在降低心理危險因子(如圖二所示)。而其具體的實務諮商程序則為<sup>(註4)</sup>：(一)判斷是否為網路成癮：判斷方法有二：1. 量表評量：可考慮使用「陳氏網路成癮量表」(Chen Internet Addiction Scale, CIAS，之前稱為中文網路成癮量表)<sup>(註5)</sup>加以評量；2. 臨床評估：可考慮使用柯志鴻等<sup>(註6)</sup>提出的網路成癮診斷準則；(二)評估有

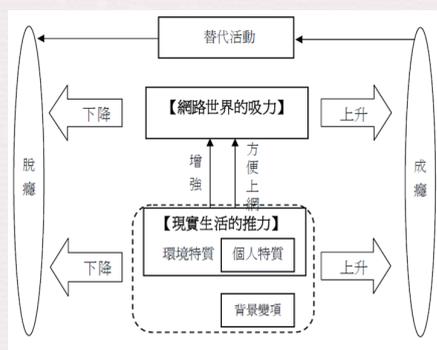
何心理危險因子：評估工具為「網路成癮危險因子檢核表」(Checklist for Risk-factors of Internet Addiction, CRIA，<sup>註7</sup>)，可用以進行快速篩檢與了解當事人網路成癮的可能成因；(三)訂定可行的網路成癮諮商目標：諮商目標有四：「合理、控制、平衡、統整」，亦即：「合理」上網、「控制」上網，「平衡」網路世界與真實世界、「統整」網路世

界與真實世界；(四)執行網路成癮六階段處遇模式<sup>(註8)</sup>：即「覺、知、處、行、控、追」六步驟：1. 「覺」—覺察病識感：協助當事人覺察自己已過度使用網路；2. 「知」—認知潛在問題：協助當事人認知導致其過度上網行為的潛在心理問題，此可運用 CRIA 的評估結果進行深入探討<sup>(註9)</sup>；3. 「處」—處理潛在問題：協助當事人面對現實，處理潛在心理問題而非沉迷網路以逃避問題；4. 「行」—發展並執行改變計畫：協助當事人發展改善過度使用網路行為的行動計畫並加以執行，若同時提供當事人從事其他替代性正向活動的吸引力，並結合重要他人的協助，則成功率將大增；5. 「控」—培養自我監控能力：逐步降低上網時間培養出對時間的敏感度與自我監控能力；6. 「追」—後續觀察與追蹤：由於考慮再患率極高，為穩定諮商成效，宜持續追蹤以避免問題復發。此等六階段處遇模式若結合一次單元諮商模式的八個程序<sup>(註10)</sup>加以實施，可得到顯著的諮商效果。

了解真正原因，訂定可行目標，執行有效處遇，網路成癮問題方能獲得最佳輔導效果，使學生安定、使師長安心。



▲圖一 網路成癮脈絡圖



▲圖二 網路成癮與脫離成癮脈絡模式圖。引自陳慧苓(2011)，青少年網路成癮評估模組之初探。國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士論文，未出版，彰化。

註1. 王智弘等，2011；楊淳斐，2014；註2. 王智弘等，2010，2016；Chan et al, 2010；註3. 王智弘，2008；陳慧苓，2011；註4. 王智弘，2003，2004，2005；註5. 陳淑惠，1998a，1998b，1999；陳淑惠、翁儷禎、蘇逸人、吳和懋、楊品鳳，2003；註6. Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005；註7. 王智弘，2016；註8. 王智弘，2009；註9. 王智弘等，2010；Chan et al, 2010；註10. 王智弘，2008，2009；王智弘、楊淳斐，2016，張勻銘、王智弘、陳彥如、楊淳斐，2012。



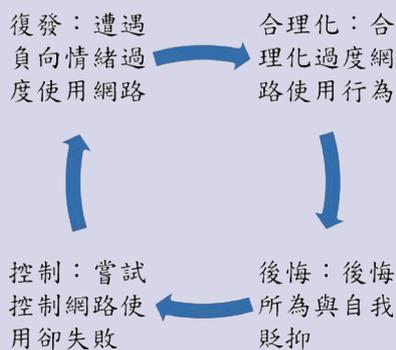
# 逃脫網路沉迷的 復發泥淖 重獲自信

張勻銘 博士

過度網路使用的大專生通常是有自覺的，但是學生往往陷入困惑：「我真的網路沉迷嗎？我真的如旁人所說無法控制自己的網路使用嗎？」。研究也發現，網路沉迷通常伴隨其他的生活困擾或身心不適，也許網路使用是當事人用來緩解負向情緒的唯一方法，這也讓學生一開始的主訴問題並非網路沉迷，而是其他困擾。

第一次的接案晤談可了解學生的困擾是否伴隨著網路沉迷。例如曾經有位學生提到為了準備研究所考試而擔憂焦慮不已，作息不正常。我於接案時詢問：「那麼你的生活作息為何？你感到心情不好，焦慮的時候會怎麼辦呢？」探討後發現，學生心情不好時會上網看動漫，徹夜通宵的看，看動漫時焦慮感是減輕了，直到凌晨睡著，睡醒後卻對自己看動漫浪費時間而懊悔不已，想到考試逼近更加焦慮不安，也沒有穩定的心情念書了。

學生的狀況很符合網路沉迷者遭遇的復發困境，包含四階段：階段一—合理化：玩一下不會怎樣、我壓力很大，玩一下只是補償我自己；階段二—後悔：我竟然花這麼多時間上網、我真糟糕；階段三—嘗試克制網路使用卻失敗；階段四—復發：處於壓力或情緒改變時，記得上網的



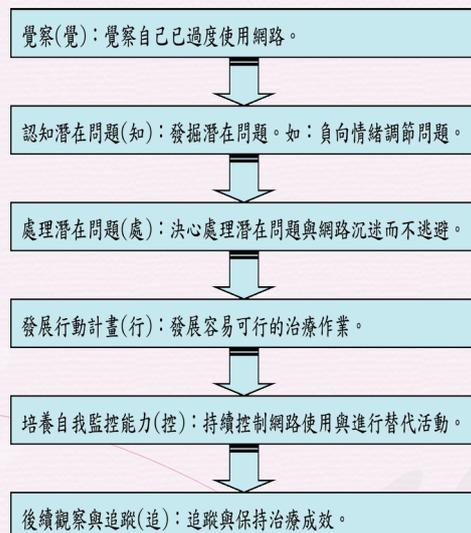
▲圖一 網路沉迷的復發循環

好，忘記過度上網後的後果。復發困境讓當事人陷入惡性循環(如圖一)，尤其後悔階段的自我貶抑，復發階段的負向情緒調節困境，更會深深打擊當事人的自尊。我們需要教育學生，他可能正處於網路沉迷的復發困境。當學生了解後，他的自我貶抑減輕了，並且感受到諮商師對他受苦狀況的同理與接納。

接著我使用王智弘教授的一次單元諮商模式，此模式包含六個步驟：1. 覺察。2. 認知。3. 處理。4. 行動。5. 控制。6. 追蹤(如圖二)。大學生於覺察與認知階段領悟很快，他們常了解自己正遭遇困難，但不知如何是好。於處理與行動階段，必須讓當事人自行制定容易且成功性高的治療作業以建立當事人的自信。我不反對當事人藉由看動漫來調節情緒，但需要節制。當事人以每週逐步減少動漫集數與搭配鬧鐘提

醒時間練習，例如：一週有三天少看兩集動漫，鬧鐘響了就把電腦關了準備睡覺。諮商師一定要與當事人約定不使用網路時的替代活動，以免當事人不知所措。這看似簡單的作業大大的提升當事人的自信與對生活的控制感。他的自我貶抑減少了，當念書感到疲憊或焦慮時，會進行短暫的運動轉移注意力。處理與行動階段可練習三至四週，最後兩週可執行控制與追蹤階段，觀察當事人對生活控制感、網路使用，以及困擾議題的減輕程度。

網路沉迷的大專生通常有自覺，但陷於復發循環過度自責而無力改變。諮商時需同理當事人所處的困境，以易執行與成功性高的治療作業輔助，鼓勵當事人朝欲達成的生活目標前進。



▲圖二 網路沉迷的一次單元諮商模式流程

# 大學生的必修學分——情感教育

國立雲林科技大學諮商輔導中心主任 陳斐娟

從過往諸多發生在校園或社會上的過度追求、分手暴力、情殺事件或親情悲劇等，在在突顯了實施情感教育是刻不容緩的議題。情感是美好生命不可或缺的養分，但許多人卻因愛受傷！因此，珍視情感與經營情感的能力是需要學習的！

個人從過去幾次開授「大學生的必修學分—情感教育」磨課師跨校通識課程之修課需求分析中發現，大學生對於情感教育中愛情關係之學習需求為：認識情感的多元樣貌；更認識在關係中的自己，以及如何做自己；情感關係的建立；情感的溝通與表達；關係的維繫與衝突的處理；如何分手與調適；親密暴力的防治等；而課後學生的回饋也確實看出透過系統性的課程，能增進自我瞭解與自我肯定、覺察人我關係，學習開展、維繫、增進情感之溝通表達技巧，以及培養面對失落等情緒之能力！

教育部多年來亦持續透過「教育部補助辦理情感教育課程與教學活動計畫」鼓勵各大專校院推動情感教育，本校近年來亦持續申請該計畫資源之挹注，持續落實深化情感教育之目標。就本校 106 年「情感教育工作計畫—Sweet Home」為例，在社會脈動與青少年發展議題趨勢之下，本計畫以心理與社會科學理論為指引，綜理出「認識獨特自我」、

「了解與他人關係」、「能做出兼具理性與感性的決定」等重要的情感關鍵能力，融入各項輔導活動，期許學生們透過系列活動的安排，能清晰的看見自己，學會適當的情感表達，並體驗在表達中的人際溫度，進而找到安身立命的「Sweet Home」，成為深具「同理心」之未來公民。

整體而言，參與者多能在本計畫以情感理論為引導，系統性地規劃各項情感教育輔導活動，有需要對情感認識與表達深入體驗的「Self 雜貨店-自我探索工作坊」，也有可以廣泛觸及學生的「愛情電力公司網路活動」，還有深具互動性質的「性別知識王」，以及需要對情感意涵有深切認識並轉化為創意設計的「歲末感恩卡片設計活動」等，參與人數計有 3066 人。所有參與的學生，可以在廣度與深度兼具，感性與理性並備的規劃邏輯下，於認知上能對情感的本質知其然，於情意上可以感其所感，於行動上亦能做到「愛己愛人」的實踐；具備對情感覺察與反身思考的能力，並在行動中具體實踐，這正

是推動情感教育的初衷。

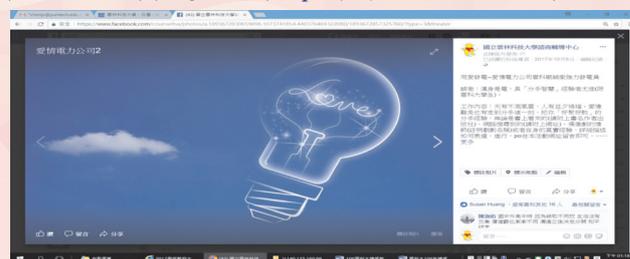
記得個人在第一次開授情感教育磨課師課程學員不乏社會人士，有學員在課後回應「如果在學階段能修習此課程，應該可避免很多的摸索與跌跌撞撞，會更瞭解該如何面對，現在出了社會依舊覺得要學習…」，同樣反映出情感教育的學習需求。因此，情感教育可說是「人生必修學分」。

情感教育的面向豐富多元，親情、友情、愛情皆然，大學階段仍可見到許多學生缺乏情感經營之能力，在各種關係中苦澀地掙扎。因此，不論透過課程或系列活動，重要的是引發校園內師生對情感教育議題的重視，若能發掘學生之情感教育需求內涵，善用資源，系統合作地透過貼近學生需求之方式共同推動情感教育，當能使我們在愛中學習成長，共同享受情感的美好！

## 「愛情電力公司」之謝謝你曾經愛過我

用愛發電—愛情電力公司雲科廠誠徵強力發電員

誠徵：渾身是電，具「分手智慧」經驗者尤佳（限雲科大學生）。  
工作內容：天有不測風雲，人有旦夕禍福。愛情難免也有走到分手這一刻，把你「好聚好散」的分手經驗，無論是書上看來的（請附上書名作者出版社）、網路搜尋到的（請附上網址）、偶像劇的情節（註明戲劇名稱）或者自身的真實經驗，詳細描述如何表達、進行，po 在本活動網址留言即可。



# 情感教育在東吳——讓你愛的正好

東吳大學健康暨諮商中心主任 姚淑文



▲同學們與老師的合照

近年來校園情感重大衝突或情殺事件頻傳，民意代表不斷質詢，大家一致的主題在於——臺灣到底有沒有「情感教育」？

情感教育絕對不是一項補破網的補救教育，而應該是教育過程的一部分，其關注教育過程中學生的態度、情緒、情感以及信念，以促進學生的個體發展和整個社會的健康發展。透過教育過程中尊重和培養學生的社會性情感品質，發展他們的自我情感調控能力，促使他們對學習、生活和周圍的一切產生積極的情感體驗，形成獨立健全的個性與人格，因此，情感教育更應該從小到大的終身學習課程。

在 Fisher 的研究中，發現人們在關係中會投入許多自我，也會在關係中尋求自我認同，例如女性渴望於關係中感受自我的存在，男性

的自我認同則來自在關係中被需要的感受。對大學生來說，大學階段的感情議題是一種經驗和學習，但是學校一般很少就情感教育開設多元的課程，而情感議題又涉及到個人的想法和價值觀，例如面對感情的心態、安全性行為的認識、情感關係的衝突與處理、多元性別、性別平等教育法的意義及知識等，多數是大學生是較缺乏且無意識的。由此可知，情感教育對於現今的大學生是重要且不容忽視的一環，因

此，在東吳大學情感教育的學習方向，除了透過課程，也透過活動方案來執行。以下為學校部分課程及活動的舉例說明：

一、大一新生定向輔導課程：為全校新生設計的 2 小時班級課程，內容以情緒管立、人際關係、性平教育及愛情秘笈四大主軸課程。課程特色在於大一新生入校的第一堂課，讓學生知道人我界線的預防，也說明校內外輔導資源使用。學生在 42 位諮商心理師師號召下，充分從課程中獲得知識與心情滋養。

二、全人健康與自我時間通識課程：課程設計透過全人健康環境的建構概念，以有效提升學生身體的、情緒的、心智的、社會的、環境的、職業的及心靈的七大健康素養，並藉由健康向上提升，使其享有身、心、靈等生活的健康與幸福感。本課程特

色在於結合健康暨諮商中心主任、護理師、諮商心理師等講師共同合開的課程，由於課程以生活實務為主，學生獲益良多且大受歡迎，目前每學期有 3 個班進行。

三、存開心、搬太陽：申請 103 年至 105 年教育部特色主題計畫，因擔心校園負面情緒效應，期待透過正向情緒的力量擴展，提出「你傳愛了嗎？--建置正向樂觀及友善校園計畫」，以「存開心和搬太陽」傳愛和轉念的正向概念，讓教職員和學生都能相互傳遞正向友善訊息，散發正向情緒感染機制，鼓勵情緒低潮同學能夠在正向情緒感染下轉念，以避免學生自我傷害的憾事。活動特色有網路宣導、環境設計、倡議行動、同理體驗及紓壓等身心促進活動。



▲在校徽牆後布置成許願牆，同學們以開心卡寫滿對人事物的祝福與感恩！

▲存開心搬太陽活動記者會辦理，用 SUN 鼓勵學生每日微笑面對自己和別人、肯定自己的獨一無二及學會用美好的眼光看世界。

## 一 國立高雄餐旅大學學輔工作特色主題計畫成果

# 毛小孩的生命教育



流浪犬也有幸福的一生！國立高雄餐旅大學為重視學生生命教育，校內餐旅暨會展行銷管理系與春暉社共同辦理之「散播歡樂散播愛～『童』『毛』起來『愛』」，帶領學童一起前往愛狗人協會鹽埔園區進行犬隻的餵食活動及協助打掃園區，讓參與的教職員與學生們，透過環境清潔並幫流浪狗洗澡的實際行動，瞭解流浪犬收容中心的困境。

另高餐大的學生社團「汪汪社」，也透過辦理「『提』倡動保，『袋』你同行」，以投影片宣導並結合手繪帆布袋的方式，教導小朋友如何與陌生的犬隻相處，以理解流浪動物處境，並保護自己也保護動物，亦透過藝術的展現來為動物保護發聲，從活動中體驗，培養關愛他人的態度。

教育部 106 年補助國立高雄餐旅大學辦理「精進社團發展、打造志工達人、提升品德教育與生命教育之推動」之學生事務與輔導工作特色主題計畫，藉由結合服務學習活動，培養學生自助利

他的生命價值觀，進而提升積極助人之社會關懷精神。

有關學校計畫特色，分為三部分執行，包括「精進社團發展、打造志工達人」（如：辦理「散播歡樂散播愛～『童』『毛』起來『愛』」、「『提』倡動保，『袋』你同行」等）、「提升品德教育」（如：辦理 3 天 2 夜之公民探索教育和專業訓練、至臺南德蘭啟智中心服務學習與打掃環境）及「生命教育推動」（如：舉辦「愛的雙人舞－Me & U」



講座、「愛的休止符 me after U」講座、「導師輔導增能研習暨溫心大使培訓課程－基礎助人技巧（職員場）班級霸凌的輔導」等）。

高餐大表示，為培養學生同理心與服務學習精神，藉由規劃「臺南德蘭啟智中心服務學習與打掃環境活動」，透過戲劇表演與遊戲，讓學生與中心學員們互動，參與的鄧銘賢同學表示：「透過活動看見了臺灣所有的溫暖、美麗的人、事、物，也讓自己有所成長，雖然廚房的油漬惡臭味讓人無法忍受，但透過隊友的相

互幫忙與照應，終於在 3 個小時後，把廚房刷洗乾淨了！任務完成的感覺，有滿滿的成就感，未來也要繼續一起努力與相互學習，一起進步！」

高餐大指出，為促進學生正向心理素質，並培養挫折壓力調適、溝通及問題解決能力，透過辦理情感教育講座，從認識交往的「愛的雙人舞－Me & U」講座，以及讓學生瞭解在情感中好好說分手的「愛的休止符 me after U」講座，讓學生建立尊重與適當親密關係的溝通模式與能力，進而建立健康與正向的生活態度。

教育部指出，每年均擇優補助公立大專校院辦理「學生事務與輔導工作特色主題計畫」，針對人權法治、校園安全及反毒、公民品德、學生社團、生命教育、性別平等教育、網路沈迷輔導等議題，提出為期 3 年之中長程發展計畫，不僅提升學生事務與輔導工作的專業，更能促使各校發展其特色，並營造優質學習環境，增進學生全方位發展。（學生事務科何依娜提供）



# 花工獲頒國軍招募績優學校

花蓮高工 藍士欽



苦耐勞的精神，深受各軍種長官的肯定。

校長黃鴻穎表示，本校致力於適性揚才、多元發展，除了積極輔導學子升學、技能考照、技能競賽成效卓著外，也積極輔導學子在軍校、警校的投入，給予學生多一種升學、生涯的管道選擇。國軍人才招募是國防部的重點工作之一，學校協助招募中心建立一年級紮根、二年級體會、三年級積極爭取的機會，使學生在認真瞭解、審慎思考後投筆從戎，除了更踏實實現個人人生發展，更名為國軍注入高優質的心血戰力。未來也將持續支持募兵工作，期許學生培養正確認知與態度，做出明智的決定，花工子弟不管做什麼都是最好的。

花蓮高工於去年有八十八名畢業生投入國軍行列，為全臺國軍招募績優學校，受邀參加「一〇七年第七十五屆兵役節慶祝大會」，國防部部長馮世寬及內政部部長葉俊榮親自公開授獎、表揚，頒發「招募有功」紀念獎牌一面，肯定學校為國軍招募的努力與付出。

花蓮高工一直以來都推行服務學習、禮貌運動、友善校園及敬軍愛國等相關品德教育活動，更於每年校慶時機邀請從軍或表現優異畢業校友回母校表揚，並與學弟妹交流互動，期許樹立正向積極的典範，建立良好向學的風氣，目前畢業生在各軍種服役表現優異，充分展現花工學子能吃

## 關懷學子，深化交通安全

# 松山家商奉天宮與合作辦理交通安全創意設計競賽

松山家商教官室為深化學生交通安全意識，特別與鄰近的松山奉天宮合作舉辦各項交通安全競賽活動，今年已邁入第二個年頭。本次奉天宮出資辦理松山家商與奉天宮交通安全創意 LOGO 設計，由全校師生設計繪製 Q 版奉天宮主神—玉皇上帝以及辦理交通安全標語競賽，將獲獎的交通安全標語製成看板，並放上玉皇上帝 LOGO 圖像提醒同學交通安全的重要。此外更邀請奉天宮

主神「玉皇上帝」擔任學校交通安全大使，庇佑全校師生行的安全。另外利用這些 LOGO 設計成便帽，交通安全導護旗等用具，方便交通隊執勤時更加活潑有創意。

與奉天宮的合作企劃具有多重意義，首先結合周邊力量改善學校交通安全現況，讓各項交通安全用具更具宣導意義。其次彰顯奉天宮關懷地方熱心公益的社會形象，在交通旗上設置奉天宮圖

松山家商 吳佳蓉像，更具有宣傳行銷效果。最後透過贊助經費辦理各項活動，可以磨練學生的創作力、構思能力、公仔繪製技巧更重要是深化學生對交通安全的認知，落實張瑞賓校長所說的要能會做、會說、會賣（行銷），此一舉數得讓交通安全宣導活動更具意義，達成學校與奉天宮雙贏的契機。（松山家商 吳佳蓉提供）



▲廟方與得獎者合影