



113 學年度 班會寶典

明新科技大學 學務處編印 113 年 9 月



前 言

為促進師生關係，強化學生與學校的連結度，適時宣達學校各種政策與規定，協助導師有效運用班會時間，特編制「班會寶典」手冊。手冊針對心理健康、法治觀念與行為規範等 13 種主題為班會討論範本，作為每周班會議程之參考。每篇主題皆說明討論目的及該議題的重要性，並附上相關影片和資訊的連結，能作為班會過程中的輔助教材，同時列舉多元的討論題目，能作為師生互動的橋樑，開啟對話。未來將配合部頒政策及本校教務、學務、總務等各單位宣導之議題(如：社團宣導、環保、健康等)，持續擴編班會活動主題，並置於導生互動平台，歡迎導師參閱運用。

學務處 編印

目 錄

生涯篇	職場小綿羊：勞工權益知多少？.....1
	創造我的人生航道.....2
	新鮮人職場教戰守則.....3
	如何找到個人興趣★110 新增.....4
	職場性騷擾：勇敢向性騷擾說不！★111 新增.....5
	畢業找工作，資源掌握神助攻★112 新增.....7
人際篇	人際大觀園.....8
	破解新世代暴力-網路霸凌.....9
	練習為自己設立與他人的界線★110 新增.....10
	關於偏見與刻板印象★110 新增.....11
	當代人情溫度-網路交流★110 新增.....12
	言語暴力★111 新增.....13
情緒篇	認識憂鬱情緒及自我傷害防治.....14
	關於情緒這件事.....15
	紓壓百寶箱.....17
	同理的力量.....19
	好好生氣★110 新增.....20
	情緒的妙用★112 新增.....21
	轉念的力量★112 新增.....23
情感篇	多元性別的認同與被認同.....24
	分手換邊站：不同角色之思辨.....25
	網路交友的迷思與現實.....26
	讓「性」更保險~避孕也避病.....27
	跟蹤騷擾防制法上路，哪些行為觸法？★111 新增.....28
	網路性霸凌-防治數位性別暴力★111 新增.....29
	安全性行為才叫做愛★112 新增.....30
	#MeToo浪潮，你我都須正視★112 新增.....31
學習篇	時間管理大師的學習之道.....33
	網路成癮解毒秘笈.....34
	網路成癮★110 新增.....35
	時間管理★110 新增.....36
	時間規劃★110 新增.....37
	與拖延對話★111 新增.....38
	ChatGPT：打開知識大門，助你成為學習達人！★112 新增.....39
法治篇	交通安全你我他.....40
	網路世代的品德教育.....41
	三要三不！全民反詐騙.....42
	健康隱形殺手：遠離二手菸.....43

	無毒有我!藥物濫用防治大作戰.....44
	交通安全:交通安全你我他★110 新增.....45
	藥物濫用:別讓毒品害了你★110 新增.....47
	你我防詐:三要三不!全民反詐騙★110 新增.....48
	網路知多少★110 新增.....49
	尊重智慧財產權★111 新增.....51
	學術倫理★111 新增.....52
	交通安全你我他★112 新增.....53
	大家一起來防治藥物成癮與濫用★112 新增.....55
生命篇	與悲傷同行 ★110 新增.....56
	每個人都有屬於自己的時區★110 新增.....57
	錯,就對了!★112 新增.....58
	如果今天是我的最後一天 ★112 新增.....59
境外生篇	明新地球村.....60
	職場倫理與適應★110 新增.....61
	生活身心適應★110 新增.....63
	在台生活適應篇★112 新增.....65
	職場倫理與適應篇★111 新增.....66
特教篇	學習卡不卡,認識學習障礙.....67
	認識注意力不足過動症★110 新增.....68
	以身作則的老師★110 新增.....69
	認識自閉症★111 新增.....70
	認識腦性麻痺★112 新增.....72
導生篇	師生關係建築師.....73
	你心目中老師的樣子★110 新增.....74
自我探索篇	享受獨處★111 新增.....75
防疫篇	預防登革熱★111 新增.....77
	認識結核病★111 新增.....78
	嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19) ★111 新增.....79
菸害防制篇	認識新興菸品★111 新增.....80
	菸害防制★112 新增.....81

附 錄

【教育部重要政策】.....	82
一、大專院校落實建立導師制度.....	82
二、修正校園學生自我傷害三級預防工作計畫.....	83
三、配合執行跟蹤騷擾防治法，協助及保護師生安全.....	84
四、自殺防治教師篇-全心守護學生心理健康.....	85

【生涯篇】職場小綿羊：勞工權益知多少？

一、目的

踏進大學徵才博覽會，琳瑯滿目的公司攤位加上學長姊熱情的引薦，讓即將踏出校門的新鮮人看了不禁熱血沸騰，彷彿看到了充滿前景、挑戰與學習機會的職涯。然而，這時應該做的，反而是冷靜下來，在踏進職場前，先建立對勞動權益的認識，讓你既能抓住機會，也不忽略自身權益！

二、參考影片

(一)影片賞析：

「聊聊部分工時勞工權益保障」(6 分 15 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=hFwjckenWwg&t=70s>



一、

(二)討論題目：

1. 您曾有打工過的經驗嗎？老闆給您的保障哪些合乎勞基法？哪些不合乎呢？
2. 您曾自己遇過，或聽朋友說過什麼與勞工權益有關的問題？
3. 當您遇到勞工權益問題時，可以怎麼做？
4. 當您權益受損時，您願意主動爭取嗎？您會有哪方面的擔心？
5. 您知道網路上有哪些勞工權益的相關網站可以參考嗎？

三、延伸討論

【勞基法都別吵了，重點其實是...】－聊聊勞基法 (14 分 15 秒)

https://www.youtube.com/watch?v=fX3Z_VmDTBs



【生涯篇】創造我的人生航道

一、目的

生涯就是一個人對他的人生做一個最適合他的妥善計劃與安排，並且能夠運用環境資源，在短期內充分發揮自我潛能，達到各段的生涯成熟，適才是所。簡單來說，生涯規劃的目的就是希望能過一個充實、有意義的人生。其實人生規劃，就是在學習中發現自我。在學習過程中，學到你要的是甚麼？評估自己的過去、肯定與確立自己的價值觀、並創造未來的信念。

二、參考影片

(一)影片賞析：

「迷茫？為什麼你會迷茫找不到方向」6 招幫你搞定！(6 分 24 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=4xPO6CIB1Bo>



(二)討論題目：

1. 你知道自己畢業後的方向嗎？你想做的行業跟你目前所學是否有相關？
2. 你是否了解自己的興趣？能力呢？
3. 如果你清楚自己的生涯規劃，你是怎麼做到的？
4. 如果你還不清楚生涯規畫，你認為問題出在哪？
5. 你會怎麼規劃你未來五年的生活？

【Holland 職業興趣測驗】－1111 人力銀行 探索你的興趣與才能！

<https://www.hollandexam.com/hollandQuiz.aspx>

【請將自己活成一部好作品，做你故事的英雄】世新大學口語傳播系 108 年畢典（機歪靠北真心版）(6 分 35 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=-PPoPVXXAig>

「賈伯斯畢業生演講」(14 分 3 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=mJK2dADvdHE>

【生涯篇】新鮮人職場教戰守則

一、目的

從校園走到職場，看似是段無縫接軌的人生歷程，但當中無論是專業技能、應對處事，還有心態調整都有著一大段的斷層，一不小心就有可能踩空，導致初出茅廬即失利。直到隨著年歲增加，漸漸上手後，才終於摸透職場原來是這麼一回事，要是早在那之前就有人告訴我們這些「眉角」，或許就能少跌一次跤，銜接得更順暢一些。希望能藉由討論，引導同學思考職場與校園之差異，並在踏入職場前，先理解職場生態。

二、參考影片

(一)影片賞析：

「社畜攻略－職場倫理潛規則 TOP6」(15 分 11 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=uIBuWtd3mgw>



(二)討論題目：

1. 您曾經有過打工經驗嗎？您認為職場與校園有哪些差異？
2. 您認為職場有哪些該注意的地方？
3. 您認為可不可以不喜歡同事？如果與同事起衝突，該怎麼辦？
4. 職場上可以聊八卦嗎？有什麼需要注意的地方？
5. 當您感到好像被討厭了，遇到職場霸凌該如何是好？

三、延伸討論工作不喜歡，該怎麼提離職？(9 分 0 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=UIos-y0pWIU>



【生涯篇】如何找到個人興趣*110 新增

一、目的

興趣是產出有價值的東西，休閒只會消耗時間和金錢。興趣和休閒最大的差異是：一項活動能不能產出對他人有價值的成果。簡單的說，只要一項活動能分享給別人、教別人或幫別人解決問題，都可以是興趣。從「分享」、「教別人」的觀點延伸，興趣的範圍變得很廣泛，幾乎什麼都可以成為興趣。但你為什麼還是找不到興趣？大學階段找到個人興趣是很重要的一件事，當我們能找到興趣，才能將工作變得不只是工作，而是可以投入個人熱忱、建立個人價值的方式。

二、參考資料

(一)文章連結：

如何找到自己的興趣？四個步驟，幫你探索熱情（興趣探索計劃表免費下載） [https://smarter01.com/2021/03/21/interest-](https://smarter01.com/2021/03/21/interest-exploring/)



[exploring/](https://smarter01.com/2021/03/21/interest-exploring/)

【Holland 職業興趣測驗】－1111 人力銀行探索你的興趣與才能！

<https://www.hollandexam.com/hollandQuiz.aspx>

【自我興趣觀察表下載】

<https://smarter01.com/2021/02/28/what-you-like-to-to/>



(二)討論題目：

1. 你知道興趣跟休閒娛樂的差別嗎？
2. 你是否了解自己的興趣？你的興趣跟休閒娛樂分別是什麼？
3. 你是怎麼發現自己的興趣的？如果朋友詢問你的意見，你會提供他什麼尋找興趣的好方法？
4. 有了興趣卻沒有行動力該怎麼辦？

【生涯篇】職場性騷擾：勇敢向性騷擾說不！*111 新增

一、目的

性騷擾是一個跨國際、跨文化、跨種族的問題，舉凡一切不受歡迎的，與性或性別有關的言行舉止眼光，只要讓人感到不舒服、不自在，讓人覺得被冒犯、被侮辱，就是性騷擾。一般而言，發生在工作場所的性騷擾事情情況很多，如果以對象來說，通常有雇主性騷擾受雇者，或是發生在員工相互間，或是顧客性騷擾員工，但也有可能是員工性騷擾顧客的情形。至於以性別來說，由於現在各類性別在職場互動情形越來越頻繁，因此職場性騷擾的情況也就更複雜。希望透過此議題討論，能讓學生了解性騷擾的定義、如何預防以及了解發生性騷擾時該如何因應與求助管道。

二、參考影片

(一)影片賞析：

1. 「衛生福利部防治性騷擾-觀念篇」

<https://www.mohw.gov.tw/cp-44-33688-1.html> (6 分 14 秒)



2. 「性騷擾犯罪 7 大手法-這群警察hen愛演」

https://www.youtube.com/watch?v=R5Hhk2KB_Gs (5 分 24 秒)



三、參考資料

(一)「員工遇到職場性騷擾，雇主對騷擾者告誡不可再犯，就夠了嗎？」

<https://reurl.cc/RXy98r>



(二)「員工申訴職場性騷擾，雇主可以私下在公司和解嗎?」



<https://reurl.cc/04j6VA>

(三)「衛生福利部 保護服務司-性騷擾防治宣導專區」



<https://dep.mohw.gov.tw/dops/np-1214-105.html>

四、討論題目

- (一)如果在公司遇到性騷擾，老闆只對騷擾者告誡不可再犯，這樣就夠了嗎?
- (二)你是否有遇到類似身體或言語上的接觸讓感到你不舒服的經驗（打工、實習時），當下你會怎麼處理，之後有用什麼方式讓對方停止繼續？
- (三)如果讓你不舒服的對象是老闆、上司、長輩、親友等有權益、利益關係的人，你會怎麼做？

【生涯篇】畢業找工作，資源掌握神助攻

一、目的

剛畢業工作不好找，很多新鮮人好不容易有個工作機會，卻是個自己不喜歡的工作，所謂「好的開始是成功的一半」，若新鮮人找工作一開始就選個部滿意的工作，很容易就得過且過待在這個位子上，這樣其實相當消耗自己的時間，但好不容易有份工作，若放棄了，又怕一時找不到更好的工作，到底該不該退而求其次，先求有再求好呢？即將踏出校園的青年朋友，該如何找工作呢？不少人應該有這樣的經驗，畢業後社會新鮮人求職想找到一份好工作，可是現在企業很多都需要有相關經驗，所以處處碰壁，一旦找工作的日子拖得久了，心也開始慌張，這時就難免會猶豫是否只要有工作機會，也不管薪資有多低或是志趣不符合，總是先把握了再說。其實找工作對於新鮮人來說，「先求有再求好」是應該的，凡事都要循序漸進逐步完成的，但是要搞清楚這份工作對自己來說的價值性。在這個後疫情時代過程中，透過正確的求職資源管道是可以提供給畢業青年在就業上的協助，或者是對於失業青年能提供什麼幫忙與資源連結，若求職者不知道自己適合什麼工作，也能透過資源來解析自己的個性掌握自己的優缺點、增進自己的就業能力等，做好這些準備後，好工作自然就會來臨。

二、參考影片

(一) 網址

<https://lurl.cc/FUzVtm> (3分51秒)



(二) 討論題目

1. 要畢業了但沒有方向，會不會找不到工作？
2. 畢業找工作，知道如何找到自己理想的工作機會嗎？
3. 不知道自己適合什麼工作？我該怎麼辦？
4. 什麼時候需要職涯規劃？當你準備要踏進職場前，可能會期待自己有份理想的工作機會，但在規劃的同時很多人規劃不出來的原因可能是對自己的認識不足、外在認識的潛薄、職場能力的欠缺與行動信心的不足等，該如何設定自己的職涯規劃與爭取到心目中的好工作呢？

【人際篇】人際大觀園

一、目的

大學生活的人際型態已和高中職與班上同學密切互動的狀態不同，學生常會有不知如何與班上同學拉近關係，或是因為第一次離家住宿，須和他人共享住宿空間，參與社團時如何突破舒適圈，拓展人際關係，亦常是學生關注的焦點。希望透過此議題討論，能夠讓學生了解人際經營和溝通的技巧，於大學時期建立人際支持資源。

二、參考媒材

(一)桌遊：《眨眨眼》、《天生絕配》

(二)牌卡：《嗨卡》、《互動卡》

(三)繪製社會原子圖：社會原子的概念由心理劇創始人 J.L.Moreno “Who shall survive?” 一書提出，教師可帶領學生在白紙上先繪製代表自己的圓圈，然後再依現實生活中常與自己互動的朋友、家人、同學、伴侶等人物與自己的親近距離及重要性來繪製各自的圓圈，然後用直線連起代表自己與他人的圓圈。越親近就會畫的越靠近代表自己的圓圈，自己與他人之間連起的直線粗細則可用來表示該人物對自己的重要性以及給自己支持的程度。

(四)影片：想提升人際關係一定要看(6 分 41 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=G1x34ND7sJs>



(五)討論題目：

人際互動型態調適

1. 你覺得高中職和大學生活的人際互動有哪裡不一樣？
2. 這些不一樣會讓你在經營自己的大學生活過程中遭遇什麼樣的困難嗎？
3. 你通常如何面對這樣的困難？有沒有更好的方法？詢問並聽看其他同學怎麼做的吧？

人際支持資源大發現

1. 想想看圍繞在你身邊的同學、朋友、家人、伴侶，師長，有哪些人是你遇到困難，第一時間會商量的對象？
2. 當你遇到新鮮有趣的事情，你會想跟誰說？
3. 當你遇到低落難過的事情，你會想跟誰說？
4. 當你不知道怎麼解決問題時，你會先想到誰？
5. 想想看，你在上述問題的回答一樣嗎？還是不太一樣，何以有這些差別？

【人際篇】破解新世代暴力-網路霸凌

一、目的

隨著網路與相關通訊軟體的興起，網路霸凌實為近年來新興的霸凌模式。此新型態的霸凌對於青少年、甚至是成人都具有極大的影響，此實需有關單位重視(宋宥賢，2018)。網路霸凌究竟會對學生造成哪些影響？甚至哪些危險因子容易促使學生涉入網路霸凌？這些議題實需重視，因若能對其有所瞭解，將有助於協助輔育霸凌與被霸凌的同學，進而提供資源協助。

現今已有許多研究證實，網路霸凌會對受凌者造成諸多影響，如遭受網路霸凌的學生，相較未涉入網路霸凌的學生，更亦出現憂鬱症狀(Wang, Nansel, & Iannotti, 2011)、物質濫用與自殺意念等(Kowalski et al., 2014)。除此之外，學生在遭受網路霸凌後，亦可能影響其之心情狀況，使得對於學業上的投入程度下降，導致對其課業成績產生負向影響(Kowalski, & Limber, 2013)。Crosslin 與 Crosslin (2014)的研究亦指出，網路霸凌亦會影響受凌者的現實生活人際狀況，受凌者往往在網路世界受到攻擊後，會對自我及人際關係產生疑惑，進而影響其在真實生活中，不太信任他人或不太願意與他人互動、甚至還可能出現社會退縮之狀況，希望能藉由討論，引導同學思考相關議題。



二、參考影片

(一) 《青春制霸》 網路霸凌-新世代暴力(7 分 17 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=m6xvZ8IyEC8>



(二) 討論題目

1. 網路霸凌的成因通常是什麼呢？
2. 網路霸凌者可能有什麼的特質？
3. 如果人性本善行為背後都有良善的部份，你們覺得網路霸凌者的背後，他們的心聲與需求可能有哪些呢？
4. 當我被網路霸凌的時候，我可以尋求哪些資源的協助？

(三) 延伸討論

殘酷實驗！網路霸凌搬到真實世界能否體會那感覺？(2 分 11 秒) <https://www.youtube.com/watch?v=xuYfPx1B66E>

【人際篇】練習為自己設立與他人的界限★110 新增

一、目的

在大學生活中，會有許多團體的活動，例如分組報告、班級討論事項、辦活動等；在校園生活之外，也包含與家人、朋友、同事等的互動，因此我們無法避免與人互動的必要性。然而，在人際關係當中，有些人不懂得拿捏與他人的界線，在關係中不斷被占便宜，心裡委屈卻害怕說出感受，擔心說出來可能會影響關係、他人對自己的評價、甚至是影響工作，因此難以捍衛自己的權利。因此，我們需要練習訂下「人際界線」，了解自己是誰，你到哪裡為止，而別人又從哪裡開始；當我們知道自己要或不要什麼，我們贊成或反對什麼，我們喜愛或討厭什麼，什麼是我的以及什麼不是我的，此時我們即是在設立界線(Cloud & Townsend, 2003/2004)。當我們越認識自己，也就越有界限；當我們能保護和尊重自己的感受時，才有能力去愛和被愛。

二、參考資料

(一) 真實劇場——一家人的界線



(二) 跟情緒傳染病說掰掰，7 招讓人際界線更健康的特效藥



三、問題討論：

1. 在影片中哪個行為會讓你感到不舒服？
2. 大家有類似的經驗嗎？（可以請一兩位同學分享，引起同學共鳴）
3. 想想看，有什麼做法可以避免類似的情形發生。

※參考回答：

第一步、清楚明白「我是可以做決定的」：了解自己擁有什麼。

第二步、清楚明白「我是可以說不要的」：問自己這是我想要的嗎？

第三步、釐清自己對於拒絕的害怕與擔心，可能需要承擔的風險，而你願意承擔這樣的風險嗎？

第四步、幫助自己降低可能的風險：培養拒絕的技巧，像是站在對方的立場思考且真誠的表達。或是想想看有沒有其他的替代方法或選項，當選擇變多時，也能夠幫助我們分散面對風險的壓力。

【人際篇】關於偏見與刻板印象★110 新增

一、目的

生活中，充斥著無所不在的偏見與刻板印象，這些偏見與刻板印象不僅與我們和他人建立關係息息相關，也影響著我們待人處事的方式，但我們真的瞭解偏見與刻板印象是怎麼一回事嗎？而這些偏見與刻板印象又是如何影響我們的生活呢？讓我們透過影片一起來學習與探究。

二、參考資料

「實驗：兩個世界」

<https://www.youtube.com/watch?v=tPKv8G-2UCg>



「發人深省的可口可樂廣告」

<https://www.youtube.com/watch?v=Ev2GRKTvWdQ>



「偏見可能是好事？」

<https://www.youtube.com/watch?v=1bjnZkCLOfM&t=297s>



三、問題討論

1. 你曾經覺察過自己有哪些偏見或刻板印象嗎？
2. 這些偏見或刻板印象如何影響你？
3. 看完影片你的體悟是什麼？

【人際篇】當代人情溫度-網路交流★110 新增

一、目的

現在人手一支智慧型手機已經是常態，許多人聊天、溝通以及談公事都會藉由社群及通訊軟體來解決。而網路溝通的特性包括透過注意力佔據滿足自我，即時及不間斷的連線，缺乏情境脈絡下的高度自我揭露性，以及曖昧又隱藏的互動關係（黃厚銘，2000；Chan, 2009；陳之昊，2012）。在這些特性下有許多人無法真正了解到網路另一端的人是有什麼樣的情緒、想法，也導致許多人會因為不了解訊息而產生焦慮感。

網路雖提供較高的社交自主性，包括使用者可隨時隨地留言，可在網路對話進行中隨意中斷並離線；可自由參與或是不參與一個網路群體的活動與意見討論；可隨意編輯與塑造自己在網路上的形象，也因此許多人編造自己的資料，進而在網路上迷失了自我，學者 Turkle 也質疑網路世界裡無時無刻的聯繫（constant connection）讓我們在看似親密互動的表象下，反而更加孤寂，因我們逐漸失去進行真正對話與自我反省的能力。似乎在這瞬息萬變的時代，我們都需要更加了解在網路上溝通的方法及辨別現實與網路上的差別。

二、參考資料

(一)社群網路互動 onion man，無法辨別文字背後的情緒



(二)【能豐富你也能傷害你的網路社群】你的生活被網路社群綁架了嗎？



三、問題討論

1. 與朋友用通訊軟體對話時，是否會因為無法辨別對方情緒而感到焦慮？
2. 同學們是如何透過網路互動與人建立關係，與誰建立關係，又用什麼樣的方式？
3. 現實人際互動是否因網路人際互動增加被壓縮，因而導致現實互動機會受到影響？
4. 是否容易因社群軟體而讓自己情緒不穩？

【人際篇】言語暴力★111 新增

一、目的

言語暴力不需要動手也不會留下傷痕，卻能在個體心中留下難以平復的陰影。用傷人的言語逼得個體瀕臨崩潰，彼此關係緊繃到了極點。其不一定具有明顯的攻擊性，甚至往往是以愛或理性來包裝。對方很可能會說：「我是還不是為你好！」實則上卻用言語操控著，其會削弱個體的自信心、成就感及自我效能，導致表現越來越失常，又因為失常而越來越容易受到責罵，變成負向的循環。東華大學諮商與心理學系副教授翁士恆曾說：「這種恐懼期待反應其實就是孩子會一直感覺到『我覺得好像恐怖的事情快要過來了，所以我覺得很緊張』的狀態，那像這種生理的狀態如果不斷持續，就會造成還滿不良的影響。」

二、參考影片

(一) 說者無意?聽者傷心! 正視言語暴力的傷害! 讚聲大國民

<https://www.youtube.com/watch?v=BUA3p-N6txA> (10 分 27 秒)



(二) 討論題目

1. 在生活中，是否有過被言語暴力對待？對你有什麼影響？
2. 當面對言語霸凌時，我們可以如何因應？
3. 言語霸凌的成因為何？

三、延伸討論

情緒怒罵 傷害孩子一輩子

<https://www.youtube.com/watch?v=fNaOA2J1RA8>



【情緒篇】認識憂鬱情緒及自我傷害防治

一、目的

預防憂鬱情緒對學生的傷害，進而教導學生認識與揮別憂鬱，並提早發現憂鬱傾向的學生，給予適時陪伴與協助。

二、參考影片

(一) Mr Blue 憂鬱先生 董氏基金會憂鬱防治短片 (1 分 50 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=VcYPaWvazUM>



(二) 《守門人》柯有倫 (8 分 10 秒)

來源一 (珍愛生命打氣網)

https://www.facebook.com/tspc520/posts/2885517288163383?comment_id=28860869947_73079



來源二

朋友的廢文，真的是廢文嗎？ (1 分 14 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=3u9KQ1VBybs>



三、討論題目：

1. 當陷入憂鬱時，身心可能會有哪些情況或反應？
2. 當發現周遭朋友或親人陷入憂鬱或有自我傷害的情況時，我們可以怎麼做？
3. 有哪些資源或管道可以協助陷入情緒困擾的人？

【情緒篇】關於情緒這件事

一、目的

「情緒」是我們對外界刺激所做出的反應，「情緒」本身沒有好壞、對錯之分，但因為其表現出來的行為會影響我們生活，更會影響我們與他人的關係，因此「情緒管理」可以幫助我們在面對各種情緒發生時，做出較妥適的行為表現，希望能藉由班會討論，引導同學思考相關議題。

二、參考影片

(一)影片賞析：



「情緒三個正確觀念」 (1 分 47 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=sjGfZU2BK6k>



「三個步驟學習跟自己情緒對話」 (2 分 52 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=woZkUGK9PZY>

「做好情緒管理」 (2 分 15 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=OFwm9TMScWA>



「當情緒來了怎麼辦? 4 個情緒管理方法」 (2 分 24 秒)



<https://www.youtube.com/watch?v=h6VTHdzcZPU>

(二)討論題目：

1. 當您情緒不佳/失控的時候，您能夠覺察到嗎？
2. 通常您在什麼狀況下比較容易情緒不佳/失控？
3. 您知道或曾發生過「情緒管理」不當時，會有些不好的影響，例：生活處事、人際關係...等？
4. 您知道或曾使用過哪些「情緒管理」的好方法、好經驗呢？

三、 延伸討論

「為自己的情緒找個出口」 (1 分 39 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=TgwVbjvj5N8>



【情緒篇】紓壓百寶箱

一、目的

生活中大大小小的各類事情都有可能成為我們的壓力來源，而相同的壓力來源在不同

人身上又有分輕、中、重的壓力程度。壓力對我們來說有好處也有壞處，好處是使我們更加努力去完成該做的事，壞處是使我們生理、心理受負面的影響。

若長期處在重度壓力之下，將可能影響個人身心健康產生病痛；個人表現也會隨之打折，例如：拖延、逃避課業與工作，有攻擊性、破壞行為，甚至造成士氣低落、休學、離職。如果出現前述狀況，或出現食欲不振、過食、失眠等異常行為，對工作、課業老是不滿意、提不起勁，而且菸、酒、藥物的使用量增加。

此時，就需開始注意壓力是否已經侵蝕我們的身心，希望能藉由班會討論，引導同學覺察自己的身心狀況，好好照顧自己。

二、參考影片

(一)影片賞析：

「壓力管理」(2分0秒)

https://www.youtube.com/watch?v=_s1IAr29hn8



「如何面對壓力」啾來聊聊 啾啾鞋 (7分45秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=8pYaWpEmpkU>



「當面臨壓力時，給自己一個深呼吸放鬆自己的情緒」(1分 46秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=k1QNrWrZZkk>



(二)討論題目：

1. 您知道您的壓力來自哪裡嗎？
2. 您知道壓力會帶給您那些身體反應？(例：頭痛、流汗、呼吸加快、肩頸痛、心跳加快、胃痛、拉肚子...等)
3. 您知道或曾使用過哪些「壓力調適」的好方法、好經驗呢？

三、延伸討論

「療癒小物大集合！」(1分8秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=FnGdOWoT9vY>



【情緒篇】同理的力量

一、目的

同理心是指能夠身處對方立場思考的一種方式。培養增強學生的同理心有助於他們發展正向的人際關係。透過換位思考，體會他人情緒和想法，才能站在他人角度理解與處理問題，減少人與人相處上的衝突和不愉快。

二、參考影片

(一)Think, Listen, and Respect | 同情心不等於同理心 (1 分 39 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=8mEZsvlUHRg&feature=youtu.be>



(二)同理心和同情心的差別在於？(繁中字幕) (2 分 52 秒)

來源一 <https://www.youtube.com/watch?v=9ZSiC59j0ak>



來源二 (心快活心理健康學習平台)

<https://wellbeing.mohw.gov.tw/pro/pstunt/2/572> (含文字說明)



三、討論題目：

1. 從影片中所了解到的同理心和同情心的差異是什麼？
2. 當好友跟你說他失戀了，以同理心的方式你會如何安慰對方？

【情緒篇】好好生氣★110 新增

一、目的

「生氣」對我們來說其實是相當重要的情緒之一，它的出現可以幫助我們知道自己的「地雷」、「眉角」為何，讓我們能更清楚認識自己的人際界限，以及調整人際互動模式，進而改變人際關係。因此「學習如何好好生氣」對我們來說便是相當重要的議題，希望能藉由班會討論，引導同學延伸思考。

二、參考資料

「學習適度生氣才是高情商表現」

<https://www.youtube.com/watch?v=jxLzGZ2a4cM>



「生氣的貓小美」

<https://www.youtube.com/watch?v=swsLaeQBgGE>



「關係，不再輸給怒氣」

<https://www.youtube.com/watch?v=73EGoUowICc&t=64s>



三、討論題目：

1. 我能知道我現在正在「生氣」嗎？
2. 我「生氣」的時候還能保有理智嗎？
3. 我能找到方法不讓「生氣」把事情變得更糟糕嗎？
4. 我可以清楚知道我是為何「生氣」？

四、延伸討論

1. 我能夠察覺別人在「生氣」嗎？
2. 當我身邊的人在「生氣」時，我知道怎麼去處理嗎？

【情緒篇】情緒的妙用★112 新增

一、目的

現今大學生大多對自己的情緒很陌生，認為情緒是不能表達、需要克制且會破壞人際關係的。但事實上，壓抑情緒反而會使大學生與自己的情緒隔離，提高憂鬱情緒、焦慮情緒的維持狀態，且不利於身心健康（連健翔，2012）。但情緒的存在有它重要的功能與意涵，適當的表達情緒，也有助於關係的維持。希望透過班會討論，讓學生能更加瞭解自己的情緒，而不是將其視為洪水猛獸一般奮力的隔絕與壓抑。

二、參考影片

(一) 影片賞析

【情緒動畫】認識情緒意義 | 每一種情緒都有重要功能

<https://www.youtube.com/watch?v=ICKkNwzL56M>



【情緒動畫】聆聽情緒訊息 | 聽聽心在說甚麼 Listen to Your Heart

<https://www.youtube.com/watch?v=1wRZ1iFrbly>



【情緒動畫】與情緒共處 | 假如世上只剩下快樂……

<https://www.youtube.com/watch?v=0jOpUz8YcfQ>



(二) 討論題目

1. 我最近比較常出現哪些情緒？
2. 我都用什麼樣的方式應對這些情緒？
3. 那些情緒有對應到什麼事件嗎？對我有什麼幫助呢？
4. 如果情緒會說話，那它會想對我說什麼？
5. 「生氣」是我們比較不喜歡的情緒，那生氣有什麼功能呢？
6. 當我知道這些情緒的功能後，對這些情緒的看法有改變嗎？



【情緒篇】轉念的力量★112 新增

一、目的

「轉念的力量」指的是改變思維或觀點所產生的影響。這種力量可以影響人們的情緒、行為和決策，有時甚至能改變他們對事物的看法。通常情況下，當我們改變了自己的思考方式，我們也能夠改變我們的反應和行動，從而在生活中產生積極的變化。

轉念是-決意要疼惜自己、同理自己、善待自己。

轉念是-讓我們可以好好認識自己，看清楚我到底是一個如何對待自己的人。

轉念是-明白分辨「真相」和「念頭」之間的差距，真真確確從苦惱中覺醒。

轉念是-不再受毫無益處的念頭折騰，不再被層層堆疊的負面情緒綁架。

轉念是-真心懂得接受、感受、享受全方位的生活體驗，接納「如是」的輕鬆與圓滿。

轉念是-單純的事實真相，比我們一心追求的快樂，更豐富、仁慈、甜蜜多了。

二、參考影片(媒材)

(一) 影片賞析：

「《轉念的力量》—事實比我們所想像的慈悲多了」(共4分8秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=kUJzkOwYx70>

「《轉念的力量》讀後心得：讓心靈自由的五個步驟」(3:42 ~26:14)

<https://www.youtube.com/watch?v=4jSc1FrwOY4>

「《轉念的力量》讀書分享會」(共2小時45分10秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=-oAxnIV1BQE>

(二) 討論題目：

1. 我能知道當我遇到事情的時候，是如何「慣性思考」...
2. 我可以練習如何跳脫慣性，恢復「彈性」思考...
3. 原來遇到事情的時候，我能發現還有「其他」可能與選擇...



資料來源：《轉念的力量》，天下文化出版社

【情感篇】多元性別的認同與被認同

一、目的

無論多元性別或者多元成家，都是近年來在教育界和日常生活中常被提及與討論，基本定義與基礎知識已透過網路資訊傳播一時，這裡便不再從頭說明(導師可依班級對此議題之了解程度自行增減補充說明)，多元本身就是一直存在的，無論支持與否，人們更需學會的是尊重個別差異，面對不同的聲音，本來就會有不同立場，能用開放的胸懷與彼此交流，才是多元的真諦。本次班會藉由多元性別議題，與同學們討論尊重這件事情。

二、班會議程

(一)影片賞析：

多元性別真的需要「被認同」嗎？【不戰團體，聊點邏輯】

(7 分 44 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=1x-0ZpBN1LA>



(二)討論綱要：

1. 請問有同學知道 LGBT 分別代表什麼嗎?
2. 請問同學們對於這個影片的想法?立場和他相同嗎?
3. 在生活中有哪些你認為沒有達到多元平權或者是性別不平等待改進之處?可以怎麼做會更好?
4. 試以同婚或國中小性教育議題為例，如何應對相反觀點的言論?
5. 當多數人與你意見不同時，會選擇表達或是隱藏自己的立場呢?

三、延伸討論

【動畫新聞】跨性別者的人生數據《青春發言人》(2 分 02 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=HONLt6V5Efo>



【情感篇】分手換邊站:不同角色之思辨

一、目的

大學生階段的情感經驗對於日後親密關係建立有深遠的影響，市面上有許多書籍或者社群平台在教導大眾如何調適被分手後的心情，但較少有機會可以多角度討論分手的各種情況，較容易陷入大眾對感情的既定印象甚至評價。本次班會提供影片與問題，引導同學客觀思辨一個人為什麼要提分手，或者為什麼被分手，自人格特質和情感價值觀延伸探討，進一步認識大學生情感議題與自我探索。

二、班會議程

(一)影片賞析：

鄧一個人咖啡 ep.3 |我對他那麼好，為什麼還是要跟我分手？！

(7 分 00 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=h1NcZqnE0Is>



(二)討論綱要：

1. 請問同學們對於這個影片的想法？
2. 社會上是怎麼看待被分手以及提分手者，兩者差異為何？
3. 是什麼讓被分手這件事情如此難以調適？過程中會遇到哪些困難？
4. 提分手者面臨的心理衝擊還有考量為何？你想過該如何提分手嗎？
5. 有哪些可以幫助度過失戀的辦法？

三、延伸討論

分手真的很難提！！大學分手教學手冊 親身經驗教你怎麼說！

(10 分 24 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=Bp8koDIxb3U>



【情感篇】網路交友的迷思與現實面

一、目的

網路交友已成為現代年輕人認識新朋友的方式之一，不限於相關 app，社群媒體(如：FB、IG)也成為認識新朋友的新興管道，但許多人常會忽略網路世界也是真實世界的一環，並非如其所想的與現實中完全的不相關。近年來許多人會透過交友軟體找尋合適的伴侶，雖然帶給我們便利又快速的交友模式，但其中也蘊藏不少細節和陷阱是需要花時間注意的，如社會新聞中層出不窮的詐騙或騙色事件，希望能藉由討論，引導同學思考相關議題。

二、班會議程

(一)影片賞析：

「一”網”情深」－網路交友宣導影片(8 分 42 秒)

https://www.youtube.com/watch?v=URAx4eyc_14



(二)討論綱要：

1. 請問同學使用過交友軟體或者在網路社群認識新朋友/心儀對象的經驗嗎?
2. 使用交友軟體的優點與缺點?
3. 在網路交友上面常遇到的問題?
4. 當我想跟網友見面時，我應該注意哪些事情?
5. 和網路交友相關的法律?或者是相關資源?

三、延伸討論

大學生第一次與網友見面的趣事(6 分 49 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=QDD-0V2D-UA>



【情感篇】讓「性」更保險~避孕也避病

一、目的

片中透過兩對情侶，對於彼此親密關係的討論，並藉由三位好友的不同觀點，帶出避孕的方式與戴保險套的必要性，讓學生了解避孕的重要性，也明白自己的人生是由自己決定與負責，進而探討如何建立正確的避孕觀念，學習尊重個人意願，拒絕沒有防護措施的性行為，促進身心健康發展。

二、參考影片

(一)影片賞析：

「讓「性」更保險~避孕也避病(13 分 55 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=gcFHD6YYCC0>



(二)討論題目：

1. 請問「安全的性行為」指的是?
2. 如果因為性行為染病，可能造成哪些身心傷害?愛情是否會因此變調?
3. 知道有哪些避孕方法?這些方法是否正確、安全?
4. 試想如果現在懷孕(或讓對方懷孕)，您會怎樣?須面對哪些問題?
5. 您知道發生性行為之後，對身心可能產生哪些影響?

三、延伸討論

1. 如果對方不願採用安全防護之性行為，您可能會有哪些風險?
2. 承上，您會拒絕對方嗎?為什麼?
3. 如果拒絕的話，您又會如何拒絕對方呢?

【情感篇】跟蹤騷擾防制法上路，哪些行為觸法？★¹¹¹ 新增

一、目的

警政署統計數據顯示，台灣每年約有 8000 件跟蹤騷擾案件，近年更有多起求愛不成反釀殺機的案件。根據現代婦女基金會 2017 年的調查，受害者中高達 9 成為女性，近半數受害者為 30 歲以下的年輕人，每 8 位年輕女性就有 1 位曾遭跟蹤騷擾。《跟蹤騷擾防制法》於今年 6 月 1 日正式上路，規範這些跟蹤騷擾案件中的 8 種行為，只要是持續或反覆違反特定人意願且與性或性別有關，進行監視跟蹤、盯梢尾隨接近、威脅辱罵、通訊網路騷擾、不當追求、寄送文字影像等行為，警察機關將可介入調查，實行行為者至少可處 1 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新台幣 10 萬元以下罰金。《跟蹤騷擾防制法》將跟蹤、騷擾行為入罪化，將彌補過往法規不足之處，可望能有效減少不當跟蹤、騷擾行為。

二、參考影片

【秒懂《跟蹤騷擾防制法》】。嘉義市政府警察局影音頻道 2022。

<https://www.youtube.com/watch?v=nGd0JtQIla8> (1 分 56 秒)



【跟蹤騷擾防制法上路，構成要件為何？】公視 2022.06.01

<https://www.youtube.com/watch?v=Nvq-4O2QfKs> (18 分)



三、討論題目

1. 是否曾有類似被過度追求的遭遇，卻無法可管？且因當時情節印象深刻至今難忘？
2. 舉例那些是自以為的浪漫，但對他人來說，反而可能是恐怖行為？
3. 根據跟騷法定義，哪種行為屬於跟蹤騷擾？
4. 當遇到跟蹤、騷擾時該如何處理自保？
5. 《跟騷法》將跟蹤、騷擾行為入罪化之後的刑責為何？

【情感篇】網路性霸凌-防治數位性別暴力★111 新增

一、目的

2017 年婦女救援基金會「性私密影像」網路問卷調查就顯示，超過 40% 的填答者曾經拍攝性私密照片，其中 10% 私密照曾經外流。近年來科技快速發展，數位性別暴力樣態翻新、受害數字上升，但是可以消弭暴力的政策法規遠遠落後，無論誰，都沒有權力強迫你做不想做的事，愛你的人會尊重你的意願及選擇。請記住五不的原則：「不違反意願、不聽從自拍、不倉促傳訊、不轉寄私照、不取笑被害」，讓我們避免成為被害人，或是造成別人痛苦的加害人。如果你現在正在遭遇類似的狀況，也請你記得以下處理的 4 個方法：「要告訴師長、要截圖存證、要記得報警、要檢舉對方」，最重要的是「你沒有錯」，而且你會得到保護及幫助。沒有人會希望遭遇數位性別暴力，發生這樣的事並不是受害者的錯，期盼可以藉此增加學生對於數位性暴力的敏感度，一起來杜絕數位性別暴力，不再讓受害者或是自己受到傷害。

二、參考影片

(一) 【認識數位網路性別暴力】

<https://www.youtube.com/watch?v=VZ2w-2PoZ58> (5 分 11 秒)



(二) 【111年數位性別暴力防治微電影】桃園市家庭暴力防治月系列活動

<https://www.youtube.com/watch?v=xROlTTtyR0k> (38 分 22 秒)



三、討論題目

1. 生活中曾經有遇過跟你要私密照的情況嗎?是甚麼情況?結果如何?
2. 如果有人向你要求私密照，你會傳給對方嗎?對象是誰?有什麼影響?
3. 如果有一天你跟伴侶鬧翻了，對方手中有你的私密照片，你會怎麼想?
4. 如果你收到別人轉傳來同學的私密影像時，怎麼做可以保護同學?
5. 想一想，你認為受害者或是加害者都是女性嗎?為什麼?

【情感篇】安全性行為才叫做愛★¹¹² 新增

一、目的

透過影片中對話，對於網路一夜情的風險而擔心感染性的傳染疾病，帶出安全性行為、愛滋防治四原則及戴保險套的必要性，讓學生了解對愛尊重負責的態度，愛自己也要保護伴侶重要性，也明白自己的人生是由自己決定與負責，進而探討學習尊重個人意願，拒絕沒有防護措施的性行為，促進身心健康發展。

二、參考影片：

(一)網址：

1. 【安全性行為才叫做愛】(2分24秒) 2020-08-31衛福部疾管署製
<https://www.youtube.com/watch?v=PeKLP7rOP7A>



2. 【「性福有一套」~青少年健康避孕】(6分38秒)
2022-05-11國民健康署婦幼健康組製



(二)討論題目：

1. 請問「安全的性行為」指的是?
2. 不安全的性行為極可能面臨風險，可能造成那些性的傳染疾病?
3. 愛滋防治ABCD原則?
4. 如何正確使用保險套?

(三)延伸討論

1. 如果對方不願採用安全防護之性行為，您會拒絕對方嗎?為什麼?
2. 承上，如果拒絕，您又會如何拒絕?

【情感篇】#MeToo 浪潮，你我都須正視★¹¹² 新增

「很多事情不能就這樣算了，如果這樣的話，人就會慢慢地死掉。」

《人選之人-造浪者》

一、由來

#Me Too(我也是)最早起源於2006年美國非裔女權運動者塔拉納·伯克(Tarana Burke)在Myspace上使用了「Me Too」這短語，與當時的反性侵運動做連結；2017年，好萊塢金牌製作人哈維·溫斯坦(Harvey Weinstein)被指控性侵害，一連串醜聞爆發，受害者們含淚傾訴痛苦的遭遇，金球獎上女星們身著黑色禮服，以表對性侵和性騷擾的抗議，名人們跳出來分享自己曾經歷過的 #MeToo 時刻。時隔6年，#MeToo運動此刻才在台灣社會延燒。台劇《人選之人》播出後獲得社會討論，一名前黨工引用劇中台詞「我們不要就這樣算了」，勇於在社群揭發遭廠商導演性騷擾過程，以及申訴後被主管粗暴處理且被吃案的經歷，引發許多職場性騷擾受害者挺身而出，相繼說出過往被性騷擾的經驗。

二、影響

據現代婦女基金會調查指出，高達4成受害者表示不曾向任何人提及性騷性侵害事件，擔心證據不夠充足，或因案件帶來的羞恥感、害怕原有生活秩序被破壞，傷疤被反覆扒開來檢視，一直重複在腦海中經歷痛苦的回憶，獨自承受創傷，花好久的時間療癒。#Me Too運動成功提高人們的關注，除了讓更多當事人願意說出自己的故事，並揭露出各行各業和社會環境中「性騷擾」和「性侵害」普遍存在，引發了公眾對話，藉由#MeToo運動的機會，期能根除社會部分壞死的結構，透過修訂失靈的性平三法，讓每個人落實平等與尊重他人身體權的意識，打造真正平等的環境。

三、參考資源

(一) 影片：<https://www.youtube.com/watch?v=Os-hknQrtW4> (16分55秒)



台灣#MeToo 運動，社會出了哪些問題？| 性騷擾共犯結構
#MeToo | 公視 #獨立特派員 第 807 集 20230628

(二) 法規：中華民國 112 年 8 月 16 日華總一義字第 11200069321 號公布修正性別平等教育法、修正性騷擾防治法、性別工作平等法名稱修正為性別平等工作法並增訂、修正條文。



(三) 討論題目

1. #MeToo 不訴諸公權力，而訴諸網路公眾的行為，被稱為「（網路）自警行為」（digilantism）。是小題大作？還是讓我們重新認識事情的不妥？
2. 跟美國相比，我們的文化對於性騷擾有什麼不同的反應？
3. 倘若被公開揭露的「加害人」其實不是加害人，而只是被誣賴，名譽也已受損。若沒有平反的機會，終生都要忍受異樣眼光、身心備受煎熬。萬一這輩子就毀了，怎麼辦？
4. 針對 #MeToo 事件大眾輿論走向兩極化，有人認為加害者罪該萬死，用社群媒體力量使其社會性死亡；也有人檢討受害者未盡到自我保護之責，暗指當初不反抗也不報案，事隔多年提起是為了蹭熱度。當所有人都有發言能量與自由時，如何更客觀且同理地評論事件雙方當事人？

四、資料參考來源

揭開性暴力的迷思：她當時為什麼不反抗？聆聽當事人的心理糾結，避免二次傷害！。2023/06/08 女人迷

https://womany.net/read/article/31926?ref=readout_text

遲來的台灣#MeToo 運動，揭開疤痕後怎麼走下去？2023/6/27 報導者

<https://www.twreporter.org/topics/taiwan-me-too>

台灣掀 #MeToo 浪潮，「性騷擾怎麼認定？職場性騷擾定義？被性騷擾該怎麼求助？」所有人都該懂。2023/6/27 ELLE

<https://www.elle.com/tw/life/how-to/g44166722/metoo-taiwan/>

普通人如何談論 Me Too 事件？心理師：三個方法創造空間，允許話語存在，不必急著認同。2023/07/10 女人迷

<https://womany.net/read/article/32014>

除了社會性死亡，大眾力量能翻轉哪些 #MeToo 困境？2023/08/09 旭時報

<https://sunrisemedium.com/p/375/movement-against-sexual-violence>

【學習篇】時間管理大師的學習之道

一、目的

在大學生的生活中，時常會觀察到許多的學習困擾來自於缺乏時間規劃與時間管理，使得生活呈現混亂，影響了課業的學習與成就。尤其對高中剛畢業的大一新生來說，大學的自由生活與自我管理容易讓他們失去依循的方針，故培養大學生自我管理與時間管理甚是重要。所謂「時間管理」實際上就是「自我管理」，針對自己在時間管理上的種種困難，作詳盡的檢討，進而了解如何運用各種方式提昇自己的效率。管理大師彼得·杜拉克曾說：時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理，否則一事無成。如此可見其重要性，且時間管理的重點不在於如何管理自己的時間，而是在於如何善用時間的角度來管理自己。故自我管理才是時間管理的核心任務。

二、參考影片

(一)12 How to gain control of your free time (11 分 54 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=n3kN1FMXs1o>



(二)討論題目

1. 在我的生活之中，是否有發生因時間管理不當而產生自己在學習上的困境？
2. 我通常一週的自我管理的時間計畫是什麼？
3. 當我在對一件事情拖延的時候，我當下的心情以及想法是什麼呢？
4. 想像一下，如果今天晚上睡著後有一位仙女來到你旁邊，揮了一下魔法棒，讓你忽然非常具備時間管理的能力，變成了一位時間管理的大師，隔天早上一醒來後，你覺得你的生活細節之中會忽然有什麼樣的變化？（可以描述細節原本的自己與變成時間管理達人後的自己，會有什麼樣的差異？）

【學習篇】網路成癮解毒秘笈

一、目的

網際網路有雙重特性，它不但是一種新的溝通媒介，也是一個活動場域（王智弘，2004），它帶給人們許多新的生活經驗與文明發展的可能性，也引發新的行為問題與社會秩序的挑戰，造成網路成癮的個人心理因素之中，有（一）網路成為生活問題的避難所：網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：1 .缺乏自尊；2 .缺乏社會支持或情感寄託；3 .家庭功能不佳；4 .生活無聊；5 .人際衝突；6 .課業或工作挫折等（二）網路滿足現實生活所不易獲得的心理期待：滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其在現實生活所不易獲得的；（三）其他的心理問題：有網路成癮問題的當事人亦可能合併有其他的心理問題，比如不良的心理狀態：敵意、焦慮（恐懼性焦慮或社會性焦慮）、憂鬱等情緒狀態，甚至可能連帶有精神疾病的症狀，比如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、精神分裂症與人格違常等，意即現實生活問題的逃避、網路滿足現實生活無法滿足的心理期待、個人心理問題的合併發生，是可能產生網路成癮行為背後的現實心理問題，也就是現實生活的推力，此為造成網路成癮的個人心理因素。

二、參考影片

（一）【民視異言堂】解讀·解毒—網路成癮(14 分 26 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=AfbbWpN7ymU>



（二）討論題目

1. 你覺得自己有網路成癮嗎？怎麼說？
2. 感覺一下或想像一下，當自己在真實的世界中的呈現與當在網路世界中的呈現時，兩個自己有沒有什麼地方相同？有沒有什麼地方不同？
3. 當長時間使用電腦、手機上網時，對自己的身體或心理會有產生什麼影響嗎？
4. 如果活在一個沒有網路的世界，會有哪些的缺點？又會有哪些的優點？

【學習篇】網路成癮★110 新增

一、目的

2018 年，世界衛生組織（WHO）在第 11 版國際疾病診斷分類（IGD11）中，將遊戲成癮納入正式醫學診斷項目，稱為「遊戲成癮疾患」（Gaming disorder）。網路成癮發生原因錯綜複雜，和環境、心理及腦功能風險因子均有關係。造成網路成癮的個人心理因素，有 1. 網路成為生活問題的避難所：網路可能成為逃避下述生活問題的臨時避難所，包括：(1) 缺乏自尊；(2) 缺乏社會支持或情感寄託；(3) 家庭功能不佳；(4) 生活無聊；(5) 人際衝突；(6) 課業或工作挫折等 2. 網路滿足現實生活所不易獲得的心理期待：滿足成就感、掌控感、歸屬感與虛擬名聲：網路提供了滿足其正向自我意象的可能性，特別是此可能是其在現實生活所不易獲得的；3. 其他的心理問題：有網路成癮問題的當事人亦可能合併有其他的心理問題，比如不良的心理狀態：敵意、焦慮恐懼性焦慮或社會性焦慮、憂鬱等情緒狀態，甚至可能連帶有精神疾病的症狀，比如躁鬱症、憂鬱症、過動及注意力不足症候群、社交恐懼症、思覺失調症、人格違常等。精神醫學領域也對「網路成癮」有諸多討論，如何預防網路成癮，成為了當代重要課題。

二、參考資料

【網路成癮 迷失在虛擬世界】華視新聞雜誌

<https://www.youtube.com/watch?v=yH-kFrXt6aI>



三、討論題目

1. 你覺得自己有網路成癮嗎？怎麼說？
2. 感覺一下或想像一下，當自己在真實的世界中的呈現與當在網路世界中的呈現時，兩個自己有沒有什麼地方相同？有沒有什麼地方不同？
3. 常時間使用 3C 上網時，對自己的身體或心理會產生什麼影響？
4. 如果活在一個沒有網路的世界，會有哪些的缺點？又會有哪些的優點？

【學習篇】時間管理★110 新增

一、目的

大學生活不像國高中，有既定安排好的課業與行程，增加了更多自主學習的時間與空間，時常會觀察到許多的學習困擾來自於缺乏時間規劃與時間管理，使得生活呈現混亂，影響了學習與成就，故培養大學生自我管理與時間管理相當重要。所謂時間管理實際上就是自我管理，針對時間上的管理，做詳盡的安排與檢討，進而了解如何提升效率，如何善用時間的角度來管理自己，才是時間管理的核心任務。

二、參考資料

<https://www.youtube.com/watch?v=cnaAnJOvp6k>



三、討論題目

1. 在我的生活之中，是否有發生因時間管理不當而產生自己在學習上的困境？
2. 我通常一週的自我管理的時間計畫是什麼？
3. 當我在對一件事情拖延的時候，我當下的心情以及想法是什麼呢？
4. 想像一下，如果今天晚上睡著後有一位仙女來到你旁邊，揮了一下魔法棒，讓你忽然非常具備時間管理的能力，變成了一位時間管理的大師，隔天早上一醒來後，你覺得你的生活細節之中會忽然有什麼樣的變化？（可以描述細節原本的自己與變成時間管理達人後的自己，會有什麼樣的差異？）



【學習篇】時間規劃★¹¹⁰ 新增

一、目的

相信懂得規劃自己時間的人，絕對可以讓自己的時間效率是其他人的倍數。就如學生來說，很多人常會有個疑問，為何某某同學常常看到都在玩，沒看到他在讀書阿，可是考試成績永遠排在前幾名。或者是上班族，大家都是一樣的上班時間，但是某位同事總是可以在短暫時間內，完成他的工作準時下班。當你心中有這個疑問時，你有想過他們是如何規劃、管理他們的時間嗎？只有自己可以管理自己的時間，沒有任何人可以幫忙的，時間規劃的重點是：時間會因為我們的選擇而去調整，我們無法讓時間變多，但當你有真正想做的事情時，時間自然而然就會出現。

二、參考資料

如何有效的掌握與規劃時間 (TEDxTalks)

<https://www.youtube.com/watch?v=REMIND0mOmQ>

【番茄鐘工作法】

<https://www.managertoday.com.tw/books/view/59388>

【拖延心理學】

<https://www.youtube.com/watch?v=AgqIH-phbm4>

三、討論題目：

1. 你目前一整天的時間是如何規劃的？
2. 你覺得有哪些時間是被浪費了？那些時間運用得很好？
3. 「我沒有時間去做」指的其實是這件事不是你的優先事項，若某件事是你的優先事項時，那麼我們就會願意花時間去做。你同意這個論點嗎？你的優先事項又是什麼呢？
4. 經過一系列的討論，你會希望自己一天當中的「優先事項」是什麼？

【學習篇】與拖延對話★111 新增

一、目的

拖延是每個人都會遇到的狀態，無論是面對報課業、人際互動等等，拖延是一種表現行為，但其背後造成的因素有許多，其中一種就是完美主義的意識，我們期待能夠表現一百分、把事情做得最好，因此我們遲遲無法執行，等待最後一刻壓底線了，才焦急地完成，或許我們需要的只是強化自己的玻璃心，而不是對抗拖延，你便多了一些勇氣面對不夠好的自己。除了心態的調整，以下也提供幾項實用的提升生產力小技巧。

二、參考影片

(一)網址

如何改善及戒除拖延症

<https://www.youtube.com/watch?v=rgd40VgC07U>(3:52)

拖延症患者救星！理科太太分享高生產力方法

<https://www.youtube.com/watch?v=B8WHtLf-CII>(6:07)



影片 1



影片 2

(二)討論題目

1. 思考一下，目前你的拖延嚴重程度有幾分(1-10 分，1 分是沒有拖延問題，10 分是非常嚴重)。
2. 看完影片後，想想看目前影響你拖延的因素有哪些?你的擔心是什麼?嘗試法你的擔心轉化為正向敘述。
3. 記下幾個實用的小技巧運用在你的生活當中，寫出你的計劃吧!
4. 小組分享，彼此給建議，修正成更可行的計畫!

【學習篇】ChatGPT：打開知識大門，助你成為學習達人！★112 新增

一、目的

大家是否曾經在學習的過程中遇到各種難題，想找個智慧夥伴來解答問題，提供豐富的知識，甚至個性化地指導學習？ChatGPT 就是你的最佳選擇！讓我們一起來看看如何應用 ChatGPT 提升學習效率吧！

1. 解答問題：ChatGPT 是一個擁有龐大知識庫的智慧助手。無論你在學習中遇到什麼問題，不管是數學、科學、歷史或其他學科，只要輸入你的疑惑，ChatGPT 就會即時給你答案。不再因為問題不懂而困擾，ChatGPT 會幫助你迅速解決疑難，讓學習變得輕鬆有趣！
2. 增加知識：ChatGPT 憑藉其龐大的資料庫，可以向你提供各種知識。當你想了解更多關於世界各地的文化、科技的發展、文學作品的背景等等，ChatGPT 都能為你提供相關的信息。讓你的知識視野不斷擴展，成為多方面知識的專家！
3. 個性化指導：ChatGPT 不僅是冰冷的知識庫，它還能理解你的學習需求。透過分析你的學習歷程和反饋，ChatGPT 能夠給予你個性化的學習建議和學習計劃。這就像擁有一位私人導師，根據你的學習進度和特點，提供最適合你的學習方式，讓你在學習中進步神速！

ChatGPT 有它的限制，它可能無法辨識虛假資訊或使你過度依賴而忽視自主學習。因此，在使用 ChatGPT 時，我們要保持思辨精神，善於判斷資訊的真偽，並保持對知識的熱愛，不斷追求學習的樂趣！總結而言，ChatGPT 是學習的好夥伴，它可以幫助你解答問題，提供知識，並為你量身定制學習計劃。它是一個打開知識大門的鑰匙，讓你成為真正的學習達人！讓我們一同運用 ChatGPT，享受學習的無限樂趣吧！

二、參考影片

(一) 網址

<https://www.youtube.com/watch?v=WizoCwjEKsg> (8分33秒)



(二) 討論題目

1. 在使用 ChatGPT 作為學習資源時，你認為它與傳統教科書相比有何優勢和劣勢？
2. 如何避免過度依賴 ChatGPT，而將其視為促進創造性思維的工具？
3. 你會如何在日常生活中更多使用 AI 工具？

【法治篇】交通安全你我他

一、目的

本校於 108-2 學期，交通安全意外雖較 108-1 學期減少 25 人次，惟交通意外事件仍是造成學生傷亡最主要之因素。

如何藉由透過各種管道宣導，讓騎乘機車的同學，能遵守遵守交通規定，以減少傷亡事故再生。

二、參考影片

(一)影片賞析：

「路口安全-夯新聞」－交通安全不分你我他，這些不可不知的路口安全小撇步都在影片中，不論是汽車駕駛，機車騎士或行人都應該牢記

(5 分 56 秒)

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/1912041445760>



(二)討論題目：

1. 大學生騎機車的用途與時間?
2. 你(妳)對機車保險，了解多少?各種保險能提供保障有哪些?
3. 當交通事故發生時，雙方須注意的事項?
4. 有關車禍糾紛的相關法律?或者是相關資源?

三、延伸討論

影響一輩子的用路觀念(5 分 25 秒)

<http://www.995.tw/car/?p=7064>



【法治篇】網路世代的品德教育

一、目的

網路時代既方便也危險，希望透過不同面向學生的討論，讓大家思考匿名文化、人肉搜索、網路霸凌帶來的問題，且可藉由討論自身的經驗，讓同學了解網路世界往往懲罰過重，因為懲罰要依「比例原則」，所以造成道德問題；另讓同學瞭解自由是有限制的，網路上的發言，應以不傷害別人為原則。因為網路具有公開、不可逆的特性，網路道德和一般道德不同，實踐網路道德時，要知道有加乘、無法抹滅的效果。

二、參考影片

(一) 影片賞析：媒體網路言論會傷人 (16 分 10 秒)

https://stv.moe.edu.tw/co_video_content.php?p=268732



(二) 討論題目：

1. 你瞭解網路散播的可怕性嗎？你知道在網路上的言論是要負法律責任的嗎？可能觸犯哪些法律？
2. 你是否曾經在網路上暗示或明示的指責或謾罵他人的不是？請問你當時的心路歷程？
3. 你覺得網路上的發言應該要注意些什麼？

【法治篇】三要三不!全民反詐騙

一、影片賞析：

(一) 參考影片：詐騙宣導講不聽!霸氣警超輪轉台語勸世「錢不會自己掉下來！」(2分4秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=1K3BczFVt14>



(二) 討論題目：

1. 假冒機構(公務員)詐騙、解除分期付款詐騙、假冒網拍交易詐騙等，你是否有耳聞？碰到時該如何應對？
2. 關於新的詐騙形式如「FB 留言抽獎的活動」或「LINE 貼圖下載」等，你是否有碰過？還聽說哪些？該如何分辨真假？

二、結語

詐騙方式及手法不外乎是捉著民眾貪小便宜及恐嚇心態，只要戒除人性之貪念，接獲任何可疑來歷不明之電話除立即掛斷外，對於接獲之信息能主動小心查證，並能立即與 165 反詐騙專線聯繫或就近向警察機關報案，就可以免除被詐騙的危險。謹記防詐騙之「三要原則」及「三不原則」，即可避免不必要之被騙機會：

(一) 「三要原則」：

1. 「要冷靜」：不論接獲任何電話通知，例如恐嚇家長揚言綁架孩童、或謊稱親友受傷急需用錢或金融卡遭盜用時要先冷靜！
2. 「要查證」：不論對方所述情況有多危急或多嚴重時，要先向親友求證或撥 104、105 查詢正確電話號碼，或撥 165 反詐騙專線查證。
「要報警」：不要害怕驚慌，要先打 110 報案或撥 165 向警方報案，請警方協助，並與警方合作，以確保安全。

(二) 「三不原則」：

1. 不要聽信「電話」通知而依照別人指示操作 ATM 提款機轉帳，否則錢財將不翼而飛。
2. 不要在「電話」中告知您的銀行帳號、身分證統號等個人資料，否則您就可能成為詐欺「人頭戶」。
3. 不要依據對方所留「電話」查證，否則極易陷入歹徒設好之陷阱。

【法治篇】健康隱形殺手：遠離三手菸

一、目的

電子菸及加熱式菸品近幾年入侵校園，菸商強調「電子煙可幫助戒菸」、「電子煙是吸菸者減害的選擇」。2019 年世界衛生組織報告指出：沒有科學證據證明電子煙可以幫助戒菸。亦指出：青少年及平常不吸菸者可能透過電子煙開始使用尼古丁；一旦透過電子煙導致尼古丁成癮，青少年可能轉向吸食紙菸。

大部份的人都明白二手菸是會危害健康的，但是對三手菸的認識並不多。吸菸者以為只要開窗，開風扇驅散煙味即可，但他們卻不知道菸草的有害物質已殘留在衣服上，會讓親朋好友受三手菸的毒害，為自己及親朋好友的健康著想，戒菸才是最好的選擇。

二、參考影片

(一)影片賞析：

加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚(3 分 55 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=GtIli2AI0Q8&t=13s>



關於三手菸，你知道的太少！遠離三手菸這樣做！(4 分 49 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=5Genswwu76Q>



(二)討論題目：

1. 吸菸會如何影響身體？
2. 吸菸有害身體健康，你會如何勸導親朋好友戒菸？
3. 電子煙或加熱式菸品可以幫助戒菸嗎？為什麼？
4. 三手菸是什麼？它會造成什麼危害？
5. 戒菸很難嗎？分享自己或親友的戒菸動機及經驗？

【法治篇】無毒有我!藥物濫用防治大作戰

一、目的

行政院衛生署食品藥物管理局分析近五年「管制藥物濫用通報系統」及「濫用藥物檢驗通報系統」資料，發現海洛因、甲基安非他命等傳統濫用藥物濫用情形依然顯著，但尿液檢出陽性率、陽性件數已逐年下降。新興濫用藥物不斷推陳出新，Mephedrone（俗稱喵喵）、Methylone（又稱 bk-MDMA）、MDPV 及類大麻活性物質 JWH-122、AM2201 等之新興濫用藥物陸續被檢出。在通報管制藥品濫用案件中，K 他命逐年增加，91 年僅 23 件，100 年達 1017 件，成長達 44 倍，位居 19 歲以下年齡層濫用藥物第 1 名。如何防制 K 他命及 Methylone 等新興藥物被濫用，危害國人身體健康，提醒民眾勿輕易嘗試，已為目前重要課題之一。

二、參考影片

(一)影片賞析：『別讓毒品騙了你』完整版 (3 分 23 秒)

https://www.youtube.com/watch?v=vopy4a6UCtE&feature=emb_title



(二)討論題目：

1. 大學生會藥物濫用的原因與時間?
2. 會藥物濫用者的特徵有哪些?
3. 如何落實篩檢工作，建構藥物濫用防制網絡?
4. 如何獲得有關藥物濫用的相關法律?或者是相關協助資源?

三、延伸討論

原來我不孤毒(無毒有我青少年反毒微電影競賽參賽作品) (5 分 15 秒)

https://www.youtube.com/watch?v=G0bpIVru_TI



【法治篇】交通安全：交通安全你我他★110 新增

一、目的

本校於 109-2 學期，師生交通安全意外事件，日間部 48 件次，進修處 7 件次，總計 55 件次。

交通意外事件仍是造成學生傷亡最主要之因素。期藉由透過各種管道宣導，讓騎乘機車的同學，能遵守遵守交通規定，以減少傷亡事故再生。

二、參考資料

「進擊的交安」-感受交通進步，也別忘了遵守路口慢看停、行人優先行、用路安全一起向前邁進！

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2107281500062>



「路口安全-夯新聞」-交通安全不分你我他，這些不可不知的路口安全小撇步都在影片中，不論是汽車駕駛，機車騎士或行人都應該牢記。

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/1912041445760>



影響一輩子的用路觀念

<http://www.995.tw/car/?p=7064>



汽機車的各種保險能提供保障有哪些？

文章網址：<https://my83.com.tw/blogs?p=1265>



交通事故 Q&A—當事人權益篇

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2106291522510>



三、討論題目

1. 大學生騎機車的用途與時間?
2. 你(妳)對機車保險，了解多少?各種保險能提供保障有哪些?
3. 當交通事故發生時，雙方須注意的事項?
4. 有關車禍糾紛的相關法律?或者是相關資源?



【法治篇】藥物濫用：別讓毒品害了你★110 新增

一、目的

行政院衛生署食品藥物管理局分析近五年「管制藥物濫用通報系統」及「濫用藥物檢驗通報系統」資料，發現海洛因、甲基安非他命等傳統濫用藥物濫用情形依然顯著，但尿液檢出陽性率、陽性件數已逐年下降。新興濫用藥物不斷推陳出新，Mephedrone(俗稱喵喵)、Methylone(又稱 bk-MDMA)、MDPV 及類大麻活性物質 JWH-122、AM2201 等之新興濫用藥物陸續被檢出。在通報管制藥品濫用案件中，K 他命逐年增加，91 年僅 23 件，100 年達 1017 件，成長達 44 倍，位居 19 歲以下年齡層濫用藥物第 1 名。如何防制 K 他命及 Methylone 等新興藥物被濫用，危害國人身體健康，提醒民眾勿輕易嘗試，已為目前重要課題之一。

二、參考資料

「別讓毒品騙了你」完整版

https://www.youtube.com/watch?v=vopy4a6UCtE&feature=emb_title



原來我不孤毒(無毒有我青少年反毒微電影競賽參賽作品)

https://www.youtube.com/watch?v=G0bpIVru_TI



「K 他命運交響曲」動畫宣導影片(21 分 51 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=DmuPTO5pzYo>



三、討論題目：

1. 大學生會藥物濫用的原因與時間?
2. 會藥物濫用者的特徵有哪些?
3. 如何落實篩檢工作，建構藥物濫用防制網絡?
4. 如何獲得有關藥物濫用的相關法律?或者是相關協助資源?

【法治篇】你我防詐:三要三不!全民反詐騙★110 新增

一、目的

詐騙方式及手法不外乎是捉著民眾貪小便宜及恐嚇心態，只要戒除人性之貪念，接獲任何可疑來歷不明之電話除立即掛斷並立即與 165 反詐騙專線聯繫或就近向警察機關報案，就可以免除被詐騙的危險。謹記防詐騙之「三要原則」及「三不原則」，即可避免不必要之被騙機會：

「三要原則」：

- (一)「要冷靜」：不論接獲任何電話通知，例如恐嚇家長揚言綁架孩童、或謊稱親友受傷急需用錢或金融卡遭盜用時要先冷靜！
- (二)「要查證」：不論對方所述情況有多危急或多嚴重時，要先向親友求證或撥104、105查詢正確電話號碼，或撥 165 反詐騙專線查證。
- (三)「要報警」：不要害怕驚慌，要先打 110 報案或撥 165 向警方報案，請警方協助，並與警方合作，以確保安全。

二、參考資料：

參考影片：詐騙宣導講不聽！霸氣警超輪轉台語勸世「錢不會自己掉下來！」

<https://www.youtube.com/watch?v=lK3BczFVtI4>



三、討論題目

1. 假冒機構(公務員)詐騙、解除分期付款詐騙、假冒網拍交易詐騙等，你是否有耳聞？碰到時該如何應對？
2. 關於新的詐騙形式如「FB 留言抽獎的活動」或「LINE 貼圖下載」等，你是否有碰過？還聽說哪些？該如何分辨真假？

【法治篇】網路知多少★110 新增

一、目的

網際網路為無國界之傳播，在社群團體或個人部落格發表文章，倘未特別加密，則任何人均得共見共聞，雖於其個人散發留言，以疏發不滿情緒，但其內容為一般多數人及不特定人得以共見共聞，即屬公然，且其文字足以貶損他人之名譽，則構成刑(民)事之責任。

二、參考資料

<https://www.vac.gov.tw/cp-2195-4591-1.html>



<https://www.youtube.com/watch?v=AjPjRRKT-BI>



三、討論題目：

1. 在網路上發表言論受到那些法律的規範？
2. 在匿名版面不負責或低級的發言會對團隊(校園、班級)形象、氣氛造成什麼負面影響？

四、參考資料：

Q1：在網路上發表罵人的文章，會有刑事責任嗎？

刑法上關於言論的犯罪分為公然侮辱罪以及誹謗罪，前者是在公然的情形下侮辱他人；後者則是意圖散佈於眾，而指摘具體足以貶損他人名譽之事。兩者的分別在於，公然侮辱罪罵人的內容只要單純的辱罵人就可以了，而誹謗則是要描述特定的事實或是內容才會成立。

舉個例子來說，當我今天文章內容直接用三字經問候別人的母親就會成立公然侮辱罪；若是具體的描繪別人有婚外情，因為有描述一段特定的事實，則是會成立誹謗罪。

Q2：在網路上 Po 文罵別人到底會不會成立犯罪？

首先要先判斷這則文章是不是大家都可以看的到，如果是的話，就符合公然或是「意圖散佈於眾」的要件。再來要判斷你PO文的內容是不是已經足以貶損他人的名譽。值得注意的是，大法官釋字 509號有特別提到，就算你沒有辦法證明你的言論內容是真實的，但只要你有經過合理的查證後，有相當的理由認定自己所講的是實話，就不會成立誹謗罪哦。最後則是要看你的PO文內容是不是已經足以讓其他人認出你在講誰，就算你的文章沒有指名道姓，如果他人可以藉由內容知道

是在講誰，仍將構成犯罪事實。

Q3：網路言論規範之我國刑法法條

刑法第 309 條公然侮辱人者，處拘役或九千元以下罰金。以強暴犯前項之罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。刑法第 310 條意圖散布於眾，而指摘或傳述足以毀損他人名譽之事者，為誹謗罪，處一年以下有期徒刑、拘役或一萬五千元以下罰金。散布文字、圖畫犯前項之罪者，處二年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。對於所誹謗之事，能證明其為真實者，不罰。但涉於私德而與公共利益無關者，不在此限。

刑法第 311 條 以善意發表言論，而有下列情形之一者，不罰：

- 一、因自衛、自辯或保護合法之利益者。
- 二、公務員因職務而報告者。
- 三、對於可受公評之事，而為適當之評論者。
- 四、對於中央及地方之會議或法院或公眾集會之記事，而為適當之載述者。

刑法第 312 條對於已死之人公然侮辱者，處拘役或九千元以下罰金。對於已死之人犯誹謗罪者，處一年以下有期徒刑、拘役或三萬元以下罰金。

刑法第 313 條 散布流言或以詐術損害他人之信用者，處二年以下有期徒刑、拘役或科或併科二十萬元以下罰金。以廣播電視、電子通訊、網際網路或其他傳播工具犯前項之罪者，得加重其刑至二分之一。

刑法第 314 條 本章之罪，須告訴乃論。

【法治篇】尊重智慧財產權★111 新增

一、目的

為保護人類經由思想進行發明、著作及創作等精神智慧活動的產物，而制訂各種保護或權益，法規的統稱，就稱為【智慧財產權】，因其權利標的無具體的外觀形象，也被稱為「無形（體）財產權」。根據 1967 年國際間成立「世界智慧財產權組織公約」的規定，將智慧財產權分為八大類的定義，即以單一公約統一規範相關智慧財產權的保護，但隨著人類文化及科技的進步，其定義因過於抽象，故需要更精確的文字加以規範；目前我國的法律中，並沒有一部法律稱為「智慧財產權法」，而是分別由「著作權法」、「專利法」及「營業秘密法」等法律就不同的智慧財產權加以保護，如老師上課的內容、學生的報告或論文就屬於「著作」，於創作完成即受著作權法保護；學生於研究實驗過程中，發現新的金屬可強化建築鋼材的堅固耐用性質，除了可取得學術成就外，也可就此項發明，向各國政府申請「發明專利權」等，都為一般校園中常見的智慧財產權的例子，而本校為使智慧財產權的法制觀念能落實於學生教育及日常生活中，於學期中會舉辦尊重智慧財產權教育宣導活動或系列講座，期許藉此培養學生尊重原創著作的品德及態度外，也能瞭解智財權的重要性，讓原創文化獲得應有的保障及永續發展。

二、參考資料

(一) 經濟部智慧財產局官網

<https://www.tipo.gov.tw/tw/mp-1.html>



(二) 經濟部智慧財產局-著作權主題網【著作權 Q&A】

<https://topic.tipo.gov.tw/copyright-tw/lp-470-301.html>



三、討論問題

1. 學校老師於遠距教學授課內容，上課的學生可以側錄嗎？
2. 影印書籍於 1/3 內是屬於合法的使用範圍，故於新學期開始前，就將整本教科書分成多次列印，是合法的嗎？
3. 將官網上的照片、影片截圖，作為自我網拍商品的示意圖是否涉及侵害著作權？
4. 若於 line 上付費購買一組非常喜歡的貼圖，事後將該貼圖印製在衣服上進行販售，此等行為合法嗎？
5. 小志於 Dcard 上以匿名的方式發表一篇文章，請問小志是否享有這篇文章的著作權嗎？
6. 請問所有權等於著作權嗎？

【法治篇】學術倫理★111 新增

一、目的

由於近日社會更加注重學術倫理相關議題，在教育部的推動下成立臺灣學術倫理教育資源中心，以提升臺灣高等教育學術倫理知能與涵養。本校已加入此平台，請各位學生與教師善用此資源，並鼓勵學生完成學術倫理課程，藉以讓學生們更加了解關於學術倫理相關規範，並應用於課業上與學術上，避免發生學術倫理類似的爭議。

二、(一)參考教材

給大學生的參考手冊—在高等教育課堂中實踐學術誠信(臺灣學術倫理教育資源中心)：

https://ethics.moe.edu.tw/files/resource/ebook/file/ebook_02_cn.pdf



(二)參考資源

1. 臺灣學術倫理教育資源中心：

<https://ethics.moe.edu.tw/>



2. 臺灣學術倫理教育資源中心-學生操作手冊：

https://drive.google.com/file/d/1e9OIa-7YP9EulGP2O_IdzPS6CziR1kbP/view?usp=sharing



【法治篇】交通安全你我他★112 新增

一、目的

本校於111-2學期，師生交通安全意外事件，日間部37件次，進修處3件次，總計40件次。

交通意外事件仍是造成學生傷亡最主要之因素。期藉由透過各種管道宣導，讓騎乘機車的同學，能遵守交通規定，以減少傷亡事故再生。

二、參考影片(媒材)

(一) 影片賞析：

「轉彎不看路，鬼切釀禍」-感受交通進步，也別忘了遵守路口慢看停、行人優先行 用路安全一起向前邁進！(31秒)

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2305231514132>



(二) 「行車有禮 路口停讓才安全」-交通安全不分你我他，這些不可不知的路口安全小撇步都在影片中，不論是汽車駕駛，機車騎士或行人都應該牢記(31 秒)

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2306191500014>



(三) 討論題目：

1. 大學生騎機車的用途與時間?
2. 你(妳)對機車保險，了解多少?各種保險能提供保障有哪些？
3. 當交通事故發生時，雙方須注意的事項?
4. 有關車禍糾紛的相關法律?或者是相關資源?

三、延伸討論

影響一輩子的用路觀念(5分25秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=dnDQGz7WMms>



汽機車的各種保險能提供保障有哪些？

文章網址：<https://my83.com.tw/blogs?p=1265>



交通事故Q&A—當事人權益篇(41秒)

<https://168.motc.gov.tw/theme/video/post/2106291522510>



【法治篇】大家一起來防治藥物成癮與濫用★¹¹² 新增

一、目的

衛生福利部彙編藥物濫用案件暨檢驗統計資料 110 年報分析，根據我國 110 年藥物濫用案件暨檢驗統計資料之分析結果，「濫用藥物檢驗通報系統」濫用藥物尿液檢驗結果，110 年送檢項目以安非他命最多，嗎啡次之。尿液中檢出濫用藥物成分總陽性數之前 5 項分別為：甲基安非他命、安非他命、嗎啡、K 他命及 MDMA。

新興濫用藥物不斷推陳出新，Mephedrone（俗稱喵喵）、Methylone（又稱 bk-MDMA）、MDPV 及類大麻活性物質 JWH-122、AM2201 等之新興濫用藥物陸續被檢出。在通報管制藥品濫用案件中，K 他命逐年增加，91 年僅 23 件，100 年達 1017 件，成長達 44 倍，位居 19 歲以下年齡層濫用藥物第 1 名。如何防制 K 他命及 Methylone 等新興藥物被濫用，危害國人身體健康，提醒民眾勿輕易嘗試，已為目前重要課題之一。

二、參考影片(媒材)

(一)影片賞析：

『別讓毒品騙了你』完整版 (3分23秒)

https://www.youtube.com/watch?v=vopy4a6UCtE&feature=emb_title



(二)討論題目：

1. 大學生會藥物濫用的原因與時間?
2. 會藥物濫用者的特徵有哪些?
3. 如何落實篩檢工作，建構藥物濫用防制網絡?
4. 如何獲得有關藥物濫用的相關法律?或者是相關協助資源?

三、延伸討論

好奇心能殺死一隻貓之新興毒品要小心!(2分1秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=7Hsb3rrFLs0>

「K 他命運交響曲」動畫宣導影片(21 分 51 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=DmuPTO5pzYo>



【生命篇】與悲傷同行★110 新增

一、目的

「悲傷」是生命經驗裡無法避免的情緒，當這個情緒來的時候，我們可以怎麼做？有些人一下子就認清現實，明白自己只能和悲傷合作，則有些沒那麼快，甚至有些人會否認悲傷的存在。無論悲傷是何種樣貌，唯有正視悲傷，我們才有辦法真的開始了解悲傷的真面目，以及悲傷的運作機制，我們才能找到與悲傷相處的最適切方式。因此「與悲傷同行」對我們來說便是相當重要的議題，希望能藉由班會討論，引導同學進行相關思考。

二、參考資料

「Loss and Grief 失落與悲傷」

<https://www.youtube.com/watch?v=l1BAvNcCDS8>



「如何面對悲傷 | 得到正面收穫」

<https://www.youtube.com/watch?v=wWQt6IGIp-0>



三、討論題目：

1. 我能知道我的「悲傷」是怎麼一回事？
2. 我如何將我的「悲傷」表達出來？
3. 我能將我的「悲傷」與誰訴說？
4. 即使悲傷，我還是能擁有其他生活目標？

四、延伸討論

悲傷的情緒可能發生在各種情境、關係之中，我們可以藉由下列電影在與悲傷同行時，透過別人的故事找到人生的啟示~

《父後七日》

《心靈鑰匙》

《送行者：禮儀師的樂章》

《心靈病房》

《小王子》

【生命篇】每個人都有屬於自己的時區★110 新增

一、目的

在大學生活裡，除了充實自己的專業知能、拓展人際關係外、學習認識自己、愛自己也是一件很重要的事情。華人的世界裡，充斥許多競爭和比較，常常在學校生活或是朋友聚會裡，看到別人的功成名就，總是令學生感嘆自己一事無成、凡事不如人，但學生很少有機會回過頭來反思，其實每個人都有著不同的人生道路與選擇，他們也穩健的踏在自己的道路上。以下影片與討論，將能夠引導學生拋開競爭與比較，回頭反思自我，並且在自己的時區裡安定前行。

二、參考資料

「You are in your zone time」

<https://www.youtube.com/watch?v=xDM1DcOVGuU>



「30 歲沒成功人生就很失敗？其實你只是走在自己的時區上」(1 分 49 秒) https://www.youtube.com/watch?v=CJsx_1Y3bIU



「活出最好版本的自己」(6 分 18 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=yMfcWPVZ2VY>



三、討論題目

1. 在日常生活中，什麼時刻讓你感到自己很失敗？
2. 當上述時刻來臨時，你都怎麼幫助你自己？
3. 看完影片帶給你怎樣的啟發？

【生命篇】錯，就對了!★₁₁₂ 新增

一、目的

在生活中，我們每個人難免會做錯事，而當我們犯錯時，卻很容易感到害怕、恐懼，可能害怕被他人嘲笑或看不起，也可能害怕別人覺得自己不這麼厲害，但沒有一個人是完美的，如何在遇到犯錯的同時，讓它們也成為自己的一個很棒的學習經驗呢？犯錯並不可怕，能意識到錯誤，取得珍貴的經驗和教訓，就是為自己生命多增添一份色彩！

二、參考影片

「Why I Love Making Mistakes」

<https://www.youtube.com/watch?v=czjhziGRS94>（19分35秒）



三、討論題目

1. 你害怕犯錯嗎？當你犯錯時，會讓你想到什麼？
2. 你會很在意別人是如何看待你的嗎？那你自己是如何看待你自己的呢？
3. 回想看看一件自己曾經犯錯的事，帶給你自己的生命有哪些不同、幫助或成長？
4. 看完影片後，帶給你什麼樣的啟發？當我們下一次遇到犯錯時，可以用不同的態度與想法鼓勵自己或他人呢？

四、延伸討論

如何練習犯錯呢？在犯錯後可能經常會不由自主的責怪自己，透過影片的分析，練習學會疼惜自己，鼓勵自己。

「如何從自責的情緒中抽離？」

<https://www.youtube.com/watch?v=f5ctcEkPmog>（4分16秒）



【生命篇】如果今天是我的最後一天★¹¹² 新增

一、目的

我們生活在瞬息萬變的世界中，常常被日常瑣事和壓力所困擾，容易忽略生命的脆弱性。透過模擬死亡體驗，我們能夠以一種全新的視角看待生死，意識到人生的有限和不可預測性。這樣的經驗將深深觸動我們內心的弦，促使我們思考「如果今天是我最後一天，我將如何度過？」這樣的問題，有助於我們重新定義人生的優先順序，將更多關注和愛心投入到與家人、朋友、社群的互動中。

啟發學生深層的思考，幫助他們從生死的角度洞察人生，並將這種洞察力轉化為積極的生活態度。透過這樣的討論引導，學生將能夠更有自信、更有覺察地活在當下，並以更多愛與關懷來豐富他們自己的人生與周遭的世界。

二、參考影片

(一) 網址

「超真實死亡體驗！拍遺照、寫遺書，葬禮入棺儀式！主持人忍不住在棺材裡痛哭流涕！| 匠紫挑戰」

<https://www.youtube.com/watch?v=Y-kSX5OuxrE&list=LL&index=2&t=105s>

(14分31秒)



「沒有在怕的體驗自己的喪禮，原來有一群人超適合進棺材體驗」

<https://www.youtube.com/watch?v=QPO3LIJ8nI&list=LL&index=2&t=20s> (16分35秒)



(二) 討論題目

1. 如果今天是你的最後一天，你想怎麼度過剩下的時間/會去做那些事？
2. 如果今天是你的最後一天，你第一個想到要去找的人有哪些？你會想對他們說些什麼？
3. 如果你知道今天是你的最後一天，你有哪些事情是覺得沒有做到會感到可惜的？
4. 如果你知道今天是你的最後一天，你會有跟現在的你不同的選擇和行動？

【境外生篇】明新地球村

一、目的

境外生來自各個不同國家、文化，抱持著不同的主、客觀因素來到台灣留學念書，常有語言溝通，文化衝擊、人際支持網絡薄弱、生活住宿習慣與台灣生不同、課業學習感到吃力跟不上等等。希望透過班會活動能讓學生分享自身在台灣的求學經驗與困難，並讓學生了解可以如何及時尋求與運用校、內外資源。

二、參考媒材

- (一) 牌卡：《珍愛卡》、《食癒卡》
- (二) 賓果遊戲：用遊戲方式，讓學生檢視自己是否有賓果卡上面描述的適應狀況。提供英文版、越語版參考。
- (三) 導師可於討論結束後，告知學生諮商暨職涯中心有提供境外生參與的心理衛生活動訊息，無論老師發現或學生自己發覺有身心狀況需協助，可轉介或親至諮商暨職涯中心與負責境外生的院系心理師諮詢。

How have you been in Taiwan? Check out you are in which situation?			Đến Đài Loan bạn cảm thấy có tốt không Kiểm tra xem bạn giống mấy mục sau		
couldn't sleep well	missed my families & friends	worried about money	Ngủ không được tốt	Nhớ bạn bè và người thân	Lo lắng không đủ tiền tiêu
missed hometown dishes	couldn't keep up with the lessons	loss of appetite	Nhớ món ăn quê nhà	Sợ không theo kịp bài vở	Không muốn ăn cơm
sometimes cried alone	felt sick all the time	hard to tell my difficulties to somebody	Ngồi khóc một mình	Sức khỏe thường không được tốt	Có điều khó nói

三、討論題目

1. 你怎麼選擇來到台灣念書?
2. 你在台灣感到擔心的事情有哪些?
3. 你在台灣感到不適應的有那些部分? 你怎麼讓自己可以更融入台灣的生活?
4. 感到孤單、難過或是無助時，你通常會怎麼辦? 會主動跟身邊親近的人說嗎? 說了之後，心情會不會有所改善呢? 選擇不說的原因是什麼?
5. 請想想看校園中你常會遇到什麼樣的問題，會找誰協助?
6. 在台灣的飲食文化還習慣嗎? 你最喜歡吃什麼台灣的料理，最不喜歡什麼? 是什麼味道讓你沒辦法接受?

【境外生篇】境外生職場倫理與適應★110 新增

一、目的

本校境外生常有至外校公司實習或是自行至校外打工求職的需求，工作過程中可能會遇到基本的職場倫理問題，像是工作出席不穩定、溝通禮貌、不曉得如何與同事、主管自然的相處或即時溝通，或是不小心在工作時犯錯了，遇到挫折不曉得如何處理等等。老師可以在班會活動時介紹基本的職場文化，並與學生開放性地討論他們在職場上遇到的問題，提升學生職場相關應對能力及遇到困難尋求協助的動機。

二、班會內容

(一)簡介台灣職場文化簡介

(二)列出常見的職場情境，引導境外生思考和討論應有的職場倫理與工作態度，遇到自身權益受損之議題，可以如何尋求協助。遇到以下情境時可以如何面對與處理，並邀請學生扮演職場上不同角色演練。

1. 出席請假篇
2. 溝通困難篇
3. 工作犯錯篇
4. 職場性騷擾篇

(三)簡介學生發生疑似性騷擾事件，可如何尋求校內資源協助。

- 依據學校校園性侵害或性騷擾事件通報處理程序參考流程圖，若發現學生發生疑似性騷擾事件，學校教職員工獲知後應於 24 小時內

1. 緊急先以口頭/電話聯繫學校通報權責人員
2. 填寫各類校安事件告知單交予通報權責人員

老師可協助學生至校安中心及學生事務處性平委員會進行通報

- 學生在實習單位發生疑似性騷擾案件時，該依性別工作平等法還是性別教育平等法進行處理呢？

依據勞動部 104 年 5 月 14 日勞動條 4 字第 1040130811 號函，有關學生間於校外實習期間疑似發生性騷擾事件之法規適用：「實習生向學校提出申訴時，學校除依性別教育平等法進行調查處理外，並應依性別工作平等法施行細則第 4 條之 1 第

1 項規定：「實習生所屬學校知悉其實習期間遭受性騷擾時，所屬學校應督促實習之單位採取立即有效之糾正及補救措施，並應提供實習生必要協助。」亦即學校進行調查時，應通知實習單位配合共同調查，俾利實習單位善盡雇主防治職場性騷擾之義務。至本案實習生如向地方勞工行政主管機關申訴時，依性別工作平等法施行細則第 4 條之 1 第 2 項規定，得請求教育主管

機關及所屬學校共同調查，俾利調查結果之統一。」

(四)參考資訊

【打工的經典語錄】 <https://www.youtube.com/watch?v=PWmXREMAx14>

【香港人在台灣工作所遇到的挫折】

https://www.youtube.com/watch?v=y-q_vJA_ZjM本校學生事務處-性別平等教育專區(網頁左側) <http://webc1.must.edu.tw/jtmust064/>

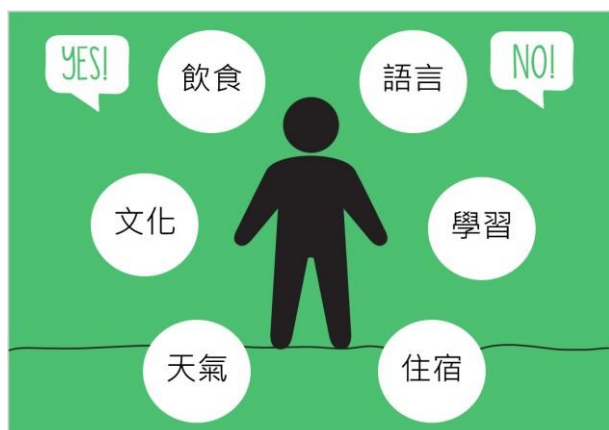
【境外生篇】境外生生活身心適應★110 新增

一、目的

境外生來自各個不同國家文化，常有語言溝通，文化衝擊、人際支持網絡薄弱、生活住宿習慣不同、課業學習感到吃力等困難。班會活動能夠創造機會讓學生可以分享自身在台灣的求學經驗與問題，除了可以彼此支持，建立班級凝聚力，更能讓學生了解如何及時尋求與運用校內資源，讓自己在台生活適應更良好。

二、班會內容

(一)可和學生討論各個適應的面向：



生活適應問題通常會顯現在焦慮緊張不安的情緒狀態、失眠，以及人際疏離。老師可於授課或是班會討論時，運用以下問句關心詢問學生睡眠、飲食的狀態，了解生活作息是否規律，是否建立起自身的人際交往網絡，評估學生的適應情況。

1. 你怎麼會來台灣念書?
2. 你在台灣感到擔心的事情有哪些?
3. 有正常吃三餐嗎? 習慣台灣吃東西的口味嗎?
4. 都習慣幾點睡覺呢?
5. 會定時和自己的朋友、家人保持聯繫聊天嗎?
6. 感到孤單、難過或無助時，你通常會怎麼辦?有什麼習慣的紓壓方式嗎?
7. 如果生活中遇到問題，第一時間會找誰協助?
8. 你怎麼讓自己可以更融入台灣的生活?

若在討論過程中，發現學生有身心狀況需協助，可先與學生聊聊，確認學生需求與同意，協助轉介或親至諮商中心找負責境外生的院系心理師諮詢。

(二)參考資訊

【2020 留學臺灣境外生趨勢調查報告】

<https://reurl.cc/6aeM5d>

【台灣與越南之間的生活習慣之差異】

https://www.youtube.com/watch?v=Bp2M3Cjs_wo&t=467s

<https://www.youtube.com/watch?v=nIledNts1Ks>

【從留學生開始，我們怎麼在台灣熬過這 9 年呢？】

<https://www.youtube.com/watch?v=tWeK-a-7mZQ>

境外生-在台生活適應篇★112 新增

一、目的

境外生來自各個不同國家、文化，來到台灣留學念書常有語言溝通，文化衝擊、人際支持網絡薄弱、生活住宿習慣與台灣生不同、課業學習感到吃力跟不上等等適應狀況。希望透過班會活動能讓學生分享自身在台灣的求學經驗與困難，並讓學生了解如何及時尋求與運用校、內外資源。

二、參考媒材

- (一) 諮商中心備有英文及越南文版的心情溫度計文宣，提供境外生可自我評量心理狀態是否需要專業資源協助，歡迎導師至諮商中心索取，發放給學生填寫。

Mood Thermometer

BSRS-5 is a self-report within 5 items rated from 0 to 4 on the basis of degree of distress caused over the past week (including today)

0: not at all 1: a little bit 2: moderately 3: quite a bit 4: extremely

1. Trouble sleeping.

2. Feeling tense or keyed up.

3. Feeling easily annoyed or irritated.

4. Feeling blue or sad.

5. Feeling inferior to others.

☆ Having suicidal thoughts.

TOTAL _____

If your total score from Q1-Q5 is
 lower than 5, congratulations! You are healthy.
 within 6 to 9, you have slight mental stress. We recommend you to seek emotional support. Talk to your friends or families!
 higher than 10, or your score to "having suicidal thoughts" is higher than 2, you are under great mental stress. We recommend you to seek psychological counseling and medical service.

2F of Zhongshan Building
03-5593142#2335 counseling@must.edu.tw

(二)討論題目：

1. 你怎麼會來到台灣念書?
2. 你在台灣感到擔心、不適應的有那些部分?
3. 你可以怎麼讓自己可以更融入台灣的生活?
4. 遇到問題時，你身邊有可以信任的親友或老師嗎？有哪些人你會願意主動詢問求助呢？
5. 感到孤單、難過或無助時，你通常會怎麼辦？會主動跟身邊親近的人說嗎？說了之後，心情會有所改善嗎？選擇不說的原因是什麼？

(三)導師可於班會討論結束後，向學生介紹校內諮商中心資源，無論老師發現或學生自覺有身心狀況需協助，可多加利用線上諮商系統申請轉介/諮商或與諮商中心負責境外生輔導的心理師諮詢。

*請注意：需連結校內網路/學校 wifi 始能開啟該諮商系統

https://cs.must.edu.tw/cs_must/apps/cs/must/index.aspx

(四)歡迎導師向諮商中心申請境外生生活適應主題之班級輔導。

境外生-職場倫理與適應篇★111 新增

一、目的

境外生常有至校外打工求職或是實習機會，工作過程可能會遇到基本的職場倫理問題，像是工作出席不穩定、溝通禮貌、不曉得如何與同事、主管相處和溝通，或是不小心在工作時犯錯了，遇到挫折不曉得如何處理。老師可在班會活動時介紹基本的職場文化，並與學生開放性地討論他們在職場上可能會遇到的問題，提升學生職場相關應對能力及遇到困難尋求協助的動機。

二、班會內容

(一) 簡介台灣職場文化

(二) 列出常見的職場情境，引導境外生思考和討論應有的職場倫理與工作態度，遇到自身權益受損之議題，可以如何尋求協助。遇到以下情境時可以如何面對與處理，並邀請學生扮演職場上不同角色演練。

1. 出席請假篇
2. 溝通困難篇
3. 工作犯錯篇
4. 職場性騷擾篇

(三) 簡介學生發生疑似性騷擾事件，可如何尋求校內資源協助。

➤ 依據學校校園性侵害或性騷擾事件通報處理程序參考流程圖，若發現學生發生疑似性騷擾事件，學校教職員工獲知後應於 24 小時內

1. 緊急先以口頭/電話聯繫學校通報權責人員
2. 填寫各類校安事件告知單交予通報權責人員

老師可協助學生至校安中心及學生事務處性平委員會進行通報

➤ 學生在實習單位發生疑似性騷擾案件時，實習生向學校提出申訴時，學校除依性別教育平等法進行調查處理外，並應依性別工作平等法施行細則第 4 條之 1 第 1 項規定：「實習生所屬學校知悉其實習期間遭受性騷擾時，所屬學校應督促實習之單位採取立即有效之糾正及補救措施，並應提供實習生必要協助。」亦即學校進行調查時，應通知實習單位配合共同調查，俾利實習單位善盡雇主防治職場性騷擾之義務。

(四) 參考資訊

【打工的經典語錄】(有英文、印尼文、越南文、泰文字幕可選)

<https://www.youtube.com/watch?v=PWmXREMAx14>

本校學生事務處-性別平等教育專區(網頁左側)

<https://reurl.cc/o7oVKM>

(五) 歡迎導師向諮商中心申請境外生「職場人際互動與倫理」、「性別平等與性騷擾概念宣導」之班級輔導。



【特教篇】學習卡不卡，認識學習障礙

一、目的

「學習障礙」是屬於我國特殊教育法中所列身心障礙類別中的一種，學習障礙者的智力正常，但因為某種神經心理功能異常，因此在注意、記憶、理解、推理、表達、知覺或知覺動作協調等能力有問題，使他們在聽、說、讀、寫、算上遭遇一項或多項的困難，這些困難導致他們在學校的學習產生問題。學習障礙的類別很多，以下介紹的只是其中一種，希望能藉由影片的宣導和討論，引導同學思考如何同理和協助有學習障礙的同學。

二、參考影片及討論題目

(一)影片賞析

「我好喜歡你—學習障礙—學生篇」宣導影片(16分28秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=k30rcMwkLJM>



(二)學習單(教材取自 https://www.tyai.tyc.edu.tw/gud/sp_film.html)

Q1. 影片中的主角何曉樂，為「學習障礙」學生，在字型的辨識上有困難，下圖為模擬學習障礙者在閱讀上遇到的挫折感，圖中有 26 個英文字母，左邊為一般人所看到的 A~Z，右邊則是閱讀障礙者所看到的 A~Z。現在，請同學在下列空白的地方依照圖中殘缺不全的英文字母 A~Z 抄寫下來。

A^	B3	C^
D)	E≡	F=
G<	H	I.
J	K<	L_
Mv	N\	O^
P>	QO	R3
S^	T-	UJ
V /	W\ /	X^
Y\	Z=	

Q2. 承上題，寫完英文字母後，你對於「學習障礙」這個名詞有什麼想法？

Q3. 學習障礙的類型有很多，影片中的女主角小樂是其中一種類型，請問影片中的小樂在學習上有什麼樣的困難？小樂眼中所看到的文字是什麼樣子？請用文字描述你所觀察到的內容。

Q4. 如果你們班上有學習障礙的同學，他功課常常不會寫，看不懂老師寫的字，或聽不懂老師上課的內容時，你會怎麼做？

【特教篇】認識注意力不足過動症

一、目的

可能大家都聽說過「過動症」，過動症的全名是「注意力不足過動症」(ADHD)，一般人看到小孩子很活潑好動，就會開玩笑地說：「他是不是有過動症呀？」，今天我們要介紹的「注意力不足過動症」是屬於身心障礙類別中的「情緒行為障礙」，「情緒行為障礙」指長期情緒或行為表現顯著異常，嚴重影響學校適應者，他們共同的特徵是，在行為或情緒反應的控制上有明顯的困難，這些困難導致他們在學校的學習和生活適應上產生困擾，希望藉由影片和文章的宣導和討論，引導同學思考如何同理和協助有 ADHD 的同學。

二、參考資料

『ADHD 特別企劃』真心話大冒險」(12 分 19 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=onsV2w7PWpM&t=722s>



為 ADHD 正名：請大家閱讀一下以下文章。

好動還是過動？認識注意力不足過動症(臺大醫院精神醫學部兒童心智科主治醫師 張鎔麒著)

https://epaper.ntuh.gov.tw/health/202007/child_1.html



三、討論問題

1. 影片中的受訪者對ADHD的印象是什麼？這跟你對ADHD的看法一樣嗎？
2. 你有遇過ADHD患者嗎？他們的表現是怎麼樣的？在課堂上？日常活動？你跟他們相處上有困難嗎？你怎麼克服？
3. ADHD的症狀包含那三個面向的表徵？臨床表徵必須在幾個不同的場合中出現？
4. 假設你有孩子是ADHD患者，你覺得你可以為他做什麼？同理，如果你的同學是ADHD患者，你覺得你可以為他做什麼？

【特教篇】以身作則的老師

一、目的

導師是學校與學生的橋樑，也是教學輔導的最前線。學生在學習與生活適應上，導師扮演了最密切的角色，傾聽、陪伴、關懷、諮詢都是導師最常做的事情；而學生是否真能從互動中感受到導師最真摯的心意，導師和學生要如何互動才會是最高品質呢？如果班上有學生是身心障礙生，作為同班同學和作為導師，我們該怎麼與之互動與關懷呢？

二、參考資料

一堂由老師以身作則的生命教育

<https://www.youtube.com/watch?v=S7cKEg-7Tcw>



三、討論問題

1. 在你的求學生涯中，有與身心障礙生相處互動的經驗嗎？說說你自己的想法和經驗？
2. 如果你是老師，你會想要用什麼互動方式與態度與身心障礙生相處呢？
3. 如果你是身心障礙生的同學，你會用怎樣的互動方式與態度與他們互動呢？
4. 如果你自己就是身心障礙的學生，你希望老師和同學怎麼與你互動呢？



【特教篇】認識自閉症

一、目的

「自閉症」是屬於我國特殊教育法中所列身心障礙類別中的一種，主要表現在「社交互動上的障礙」以及「侷限且重複的行為或動作」，大學中最常見的是亞斯伯格症，亞斯伯格比較沒有語言表達的困難，他們可能言辭上顯得犀利而直接，反而因此更容易遭人誤解，希望能藉由影片的宣導和討論，引導大家思考如何與這類自閉症同學相處。

二、參考影片及討論題目

(一)影片賞析：

【專業服務】奇妙的事發生--認識自閉症 Autism 動畫(5 分 32 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=bPfb5vkl1pM>



(二)討論題目：自閉症的大腦與我們有什麼不一樣？你能說出自閉症可能會有那些行為表現嗎？

老師結語：

大學最常見的自閉症是亞斯伯格症，其症狀主要表現在四個方面：

1. 社會和情緒表達較弱

- 同理困難
- 正直單純
- 冷漠傲慢
- 看不懂細微表情

2. 缺乏溝通技巧

- 眼神迴避
- 字面理解
- 說話過度精確

3. 特殊且侷限的興趣

- 專注固執
- 沒有彈性
- 天賦異秉

4. 動作笨拙與感官敏感

- 協調性差
- 挑食
- 害怕擁抱
- 痛覺遲鈍

因為有上述特質，他往往看不懂你尷尬的表情或動作，也聽不懂你話中的弦外之音，還是我行我素，所以很容易被誤會成沒禮貌、不關心別人，請記得這是因為他們的大腦長得跟我們不一樣所導致的，他們並不是故意的喔！

(三) 影片賞析：

讓我們一起成為自閉症同學的學伴(9 分 4 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=MpBkP1zcJrI>



(四) 引導學生討論如何跟自閉症同學相處？困擾與解決之道？



【特教篇】認識腦性麻痺

一、目的

「腦性麻痺（cerebral palsy，簡稱CP）為大腦在發育成熟前（出生前、出生時或出生後）因腦細胞缺氧或腦傷，運動中樞神經系統及運動皮質等區域受損，造成運動機能、肌肉控制及姿勢發展障礙為主的症候群，其感覺輸入、知覺回饋系統、智能運思與行為反應可能產生異常。

腦性麻痺屬非進行性之永久障礙，亦即腦損傷不會持續惡化，但若沒有接受適當早療、復健治療，加以運動刺激，肌肉關節各方面可能會僵硬、畸形、肢體變形或攣縮、功能性動作無法完成。除了肢體動作控制異常，運動功能障礙外，可能伴隨神經心理障礙，使得腦麻學生在日常生活較為不便與困難，導致一般人誤以為腦性麻痺者所遇困難乃因智力不足造成，然而多數障礙者其智力和正常人一樣。

希望能藉由體驗活動、影片的宣導及討論，引導同學思考如何同理和正確對待有腦性麻痺的同學。

二、體驗活動：老師先向衛保組借用手動輪椅若干，由班會教室為起點設計動線，途中需經過電梯、廁所、無障礙坡道等設施，最後回到教室。從起點的教室開始，學生需坐在輪椅上進行體驗，全程不能站起來或離開輪椅。

三、參考影片及討論題目

(一) 影片賞析：

「跳舞吧！機器人」微電影(15分48秒)

https://www.youtube.com/watch?v=sqyu-F_mX6c&t=17s



(二) 討論題目：

- Q1.你知道什麼是輔具嗎？影片中的主角葉運鵬有使用到哪些輔具？輔具的功用是什麼？你有見過其他人使用輔具嗎？你的觀察是什麼？
- Q2.你知道什麼是無障礙設施？就你所知，校園裡有哪些無障礙設施？你使用過這些無障礙設施嗎？是在甚麼樣的情況下會需要使用無障礙設施？
- Q3.請說說你坐在輪椅上行經校園的經驗，你有什麼感想或心得？

【導生篇】師生關係建築師

一、目的

一般人認為現代大學的校園關係是冷漠的，學生與老師之間像陌生人一般，除了知識上的授予外，平日亦少有交集。

其實，大學校園中的活動多采多姿，不少活動對於師生關係是有正面的助益，學者麥克奇(W. J. McKeachie) 等曾經歸納大學教師的六項主要角色：1.學問上的專家、2.學習的引導者、3.社會化的助成者：大學是進入社會的前哨站，大學學生是一群正在為未來的社會作準備的年輕人，因此在這種情況下大學生特別需要教師為他們解答社會生活上的問題，如就業問題、生涯規劃…等。4.成長的輔助者：大學生正面臨成年的轉型期，常常懷疑自己是否有能力，有時情緒的控制不當而嚴重影響課業與人際交往。因此身為大學教師應該熱心的從旁給予引導、支持和輔助。5.價值的統合者、6.人格的陶冶者：大學教師對於青年學生的教導其實有很多時候並不是在課業上，反而是在學生的次文化上，如社團、愛情、人際相處等等問題，甚至是青年人的思考模式在理想與現實間徘徊等等問題。

二、參考影片

(一)報章新聞：終結上課低頭滑手機 雲端 APP 增師生互動 (1 分 49 秒) <https://www.youtube.com/watch?v=Lvru\xOK6zJA>



(二)討論題目：

1. 請問同學您認為大學導師應該具備什麼樣的功能？
2. 您期待的大學班級導師是什麼樣子？(課堂教學上的互動、下課後的互動…)
3. 您喜歡老師什麼樣的上課互動方式？
4. 您在生活有些困擾時會想找導師聊聊嗎？怎樣的導師讓您想親近？

【導生篇】你心目中的老師樣子? ★110 新增

一、目的

導(老)師與同學對話經常圍繞在生活指引、職涯探索、情感點撥、人生經驗的分享，有時候導(老)師的一句話會影響孩子的一輩子，甚至可幫助孩子找到人生的目的，成為孩子一輩子的祝福。德國教育家福祿貝爾曾言：因此，與導(老)師的互動品質和經驗，會造就學生不一樣的人生經驗和成就不同的思維。

二、參考資料

「全班都0分」發人省思，小學老師另類教學

<https://www.youtube.com/watch?v=V3M8XqG5RLE> 中時新聞網



三、討論問題

1. 跳出框架的另類思考，老師用「全班 0分」的體驗，讓學生有不同的思維？提出你的想法和感覺？
2. 你喜歡或不喜歡老師用不同的體驗引導方式來引導學生嗎？說說你的想法？
3. 如果你是老師，你會有怎樣的創意來引導你的學生跳脫原本的框架思維呢？



【自我探索篇】享受獨處~★111 新增

一、目的

我能接受獨處嗎？甚至是享受獨處呢？我們獨自一人進入這個世界，最終也會獨自一人離開，儘管一路上我們有朋友、家人、和伴侶的陪伴，但仍然會有片刻的時光，我們需要與自己相處，或許剛開始我會在恐懼之中，害怕別人的眼光，但學會享受孤獨，認知只有我自己才能幫助我自己，通過與自己相處的時間，增強自我意識，我最終會意識到自己比所有遇到的問題都還強大。當我將生活所帶來的挑戰其所需要的勇氣內化時，我將能真正走出焦躁，不再感到恐懼孤單，成為成熟而獨立的我。

有些人會感到自己無法獨自享受一些活動，不過一旦我學會享受獨處，我將成長為更不一樣的人，「孤獨是一種情感體驗，更是一種境界，它讓人的思緒向靈魂的深處飛去。」學習如何去愛，並接受自己，花在與自己相處的時間越多，越能學會擁抱，接受和有勇氣面對這些創傷和批評，那麼，我對自己的愛就越多。享受孤獨，就是享受一種寧靜，享受孤獨，就是享受一種自由。

二、參考影片(媒材)

(一)影片賞析：

「預留獨處空間 | 和自己好好相處 Coping with Loneliness」(2 分 36 秒)

<https://www.youtube.com/watch?v=qBwn-T-MCm4>



(二)討論題目：

1. 分享一次快樂的獨處體驗...

心態決定你能否享受獨處，假如覺得孤身一人好淒涼，時刻渴望陪伴嘗試放下偏見，思索獨處的好處。獨處自由自在，不必受人管束限制。獨自逛街可細看感興趣的物品，不用怕悶壞同行夥伴而走馬看花。沒人陪看電影？反正看電影也不能聊天，何不自行觀賞？單人票還更容易買到呢？轉換心態，發掘獨處好處，好好享受一個人的時光~

學習獨處可讓自己有自我反省的時間，過程中更能認識及懂得愛自己，不必單為顧慮別人的目光而扭曲個人意願。

2. 試試和自己的內在對話三分鐘...

時間表密密麻麻，全為回應別人的期望，快忘記自己的需求。無論多忙碌，也定期預留 me-time，例如每星期擇一日或每天半小時的放空時間，不講電話、不與人互動。在全然屬於自己的時段內，可以做的事來善待自己，例如運動、聽音樂、享受美食、遊賞大自然，亦可以和自己對話三分鐘，整理最近發生的事情和引發的感受。

與自我對話時，用第三人稱(你現在感覺如何呀?)或第一人稱(我現在有甚麼感覺?)均可。如果發現很多內心對話都是負面的自我批判，令心情更差，可想像我是自己的好朋友，嘗試用較溫和、客觀的態度對待自己。

3. 做自己的知己…

許多人說知己難求、無人明白我。其實有時我們對自己的身心靈也很陌生知道自己穿鞋先穿左腳或右腳嗎？我最滿意自己的身體部分是？心跳每分鐘多少次？吃什麼會敏感？自己說了一句晦氣話，背後想表達什麼？何事令自己打從心底笑出來？自己有不可逾越的底線嗎？我每天使用手機多少分鐘？給我力量的信念/座右銘是什麼？最令我感動的一件事是什麼？

嘗試對個人內外都保持好奇心，細察身心變化，成為最熟悉自己的密友。當你對自己有足夠的了解，即使偶而落單，內心也不會那麼孤單。

資料來源：《解憂手冊》，香港青年協會出版

【防疫篇】預防登革熱★111 新增

一、目的

登革熱 (Dengue fever)，是一種由登革病毒所引起的急性傳染病，這種病毒會經由蚊子傳播給人類。全球登革熱的好發地區，主要集中在熱帶、亞熱帶等有埃及斑蚊和白線斑蚊分布的國家，隨著全球化發展逐漸便利，各國之間相互流通及往返也趨於頻繁，自 1980 年之後，登革熱也開始向各國蔓延，成為嚴重的公共衛生問題。臺灣位於亞熱帶地區，像這樣有點熱、又有點溼的環境，正是蚊子最喜歡的生長環境，為登革熱流行高風險地區。

藉由減少蚊蟲孳生，大家動手清潔住家環境，減少被蚊蟲叮咬導致傳染病的危機。

二、參考影片

(一)網址

打擊登革熱SS級任務

<https://youtu.be/YiIAgCgMJ70> (3 分 12 秒)



社區沒有孳生源 家中沒有病媒蚊

<https://youtu.be/n7noy5J2J9I> (2 分 21 秒)



(二)討論題目

1. 分享你的防蚊小撇步？
2. 減少蚊蟲孳生的方法有哪些？
3. 登革熱會有那些症狀?需如何預防?

【防疫篇】認識結核病★111 新增

一、目的

結核病是由一種好氧性的耐酸性結核桿菌所引起，為一全球性的慢性傳染病，在開發中國家尤其盛行。在臺灣一年四季都有病例，男性發生率比女性高，老年人發生率比年輕人高。主要傳染途徑是飛沫與空氣傳染。主要是因為傳染性結核病患者常在吐痰、咳嗽、講話、唱歌或大笑時，產生帶有結核桿菌的飛沫，如不小心吸入患者產生在空氣中的飛沫核，即可能感染，目前已有有效抗結核藥物治療，只要依照醫師提供的治療處方規則治療，結核病是可以治癒的。

讓同學了解結核病是可以治癒的，接觸者也不用擔心，配合醫療單位做檢查及後續預防治療，都能重獲健康的身體。

二、參考影片

(一)網址

看不見的敵人-結核病

https://youtu.be/-zLWNRq_RIM (3 分 21 秒)



"肺癆"是什麼? 結核病的可怕之處! | 一探究竟

<https://youtu.be/uBdTQtYBZew> (4 分 25 秒)



(二)討論題目

1. 肺結核的症狀有哪些? 可以治癒嗎?
2. 被匡列為肺結核的接觸者需要做什麼檢查?
3. 潛伏結核感染會傳染嗎? 要做什麼治療?
4. 肺結核患者確實服藥二星期以上及無傳染力，但治療期長需服藥 6-9 個月才能完全治癒，當你得知班上同學正在服用抗結核病藥物，你會怎麼跟他相處?

【防疫篇】嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19) ★111 新增

一、目的

冠狀病毒(CoV)為一群有外套膜之 RNA 病毒，外表為圓形，在電子顯微鏡下可看到類似皇冠的突起因此得名。除已知會感染人類的七種冠狀病毒以外，其他的動物宿主包括蝙蝠、豬、牛、火雞、貓、狗、雪貂等。並有零星的跨物種傳播報告。

將近 3 年的疫情，改變很多事情及生活習慣，處於後疫情時代大家，未來如何該如何因應疫情的變化及生活態度？

二、參考影片

(一)網址

防疫大作戰－日常防疫 5 Tips

<https://youtu.be/lqawxYdIsik> (1分0秒)



(二)討論題目

1. 分享你的防疫好習慣有哪些？
2. 分享你離”新冠肺炎”最近的一次經驗(包含自己確診或被匡列為接觸者…等)？
3. 疫情來臨改變了你的哪些生活習慣或生活態度，未來你會如何因應？

【菸害防制篇】認識新興菸品★III 新增

一、目的

傳統菸品為「燃燒式」菸品，將菸草點燃後供吸入使用，新興菸品則是「非燃燒式」菸品，又分為電子煙與加熱菸兩種：

電子煙全名為電子霧化器，將煙油加熱至約 200°C，產生可吸入的蒸氣煙霧。煙油主要成分包括尼古丁、丙二醇、植物甘油和化學香精，另外可能還含甲醛、乙醛、亞硝胺、二甘醇、毒藜鹼、重金屬和更多未知有害化學物質。

加熱菸則將菸草加濕、壓縮後填裝成菸草柱，加熱至約 350°C 產生煙霧，其中含尼古丁與亞硝胺、甲醛、乙醛、苯等有害致癌物質。

電子煙以添加化學香精來誘使青少年上鉤嘗試，還號稱可以幫助戒菸、無二手菸的危害…等，卻會讓原本不吸菸的青少年使用電子煙後，未來吸菸的機率提高 6 倍，最後為雙重的尼古丁產品使用者。

二、參考影片

(一)網址

國民健康署 X 泛科學動畫 加熱式菸品？電子煙？傻傻分不清楚
<https://youtu.be/GtIli2AI0Q8> (3 分 55 秒)



校園"菸"害危機！7.3 萬青少年使用新興菸品
<https://youtu.be/UFgj5DddBoQ> (1 分 51 秒)



(二)討論題目

1. 你會嘗試電子煙或加熱菸嗎？為什麼？
2. 電子煙或加熱菸可以幫助戒菸嗎？為什麼？
3. 如果你的親朋好友要戒菸，你會提供他什麼方式戒菸？
4. 你有什麼方法可以勸親朋好友遠離菸品？

【菸害防制篇】菸害防制★112 新增

一、目的

菸害防制法修法業經 112 年 2 月 15 日總統令修正公布，並經行政院發布自 112 年 3 月 22 日起施行。

修法重點除擴大紙菸限管範圍、禁止所有加味菸品、禁菸年齡提高到 20 歲及禁止電子煙外，也將加熱菸菸草柱及加熱菸器成功納管，菸盒印製健康警示圖文增加至 50%。

本校於 3 月 22 起校園內全面禁菸，並拆除校園唯一一處吸菸區，吸菸危害多，請大家一起拒絕任何形式的菸品，向菸品說不。

二、參考影片

(一)網址

蔡依林 Jolin「我拒菸我驕傲」校園宣導影片

<https://www.youtube.com/watch?v=NalnEy0zTlg&t=1s> (2 分 53 秒)



電子煙危害宣導影片

<https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY> (3 分)



心不在菸的秘密—那些，菸商沒說的事

<https://www.youtube.com/watch?v=8NOrHN7kdzI> (6 分 57 秒)



三、討論

1. 學校全面禁菸，要如何勸導同學在校園內勿違規吸菸？
2. 吸菸真的有助於交友嗎？如何可以不吸菸並維持好的社交？
3. 電子煙及相關新興菸品，無法作為戒菸的替代品，如果有親友好吸食新興菸品，你會如何勸導他(她)？
4. 請提供 1 個你認為最好的戒菸方法？

教育部重要政策

一、大專院校落實建立導師制度-結合校內外相關資源，推動學生生活輔導工作

說明：

- (一)依據大學法第 19 條及專科學校法第23條，大專校院教師負有輔導學生之職責，及依據教師法第 32 條，教師負有擔任導師之義務，相關辦法由各校校務會議定之。
- (二)請各校確實依《教師法》推定訂定導師制度相關辦法，適時檢討並予以修正。
- (三)教育部為協助各大專校院訂定教師擔任導師辦法，強化導師制度運作與輔導功能，前以101年8月3日臺訓(一) 字第1010138365號函發訂定發布《大專校院強化導師制度運作功能參考原則》，提供學校遴選制度、工作職責、支持系統、專業知能、代理制度、獎勵機制等六大面向之具體作法參考案例，配合各校特色需求自行規範相關運作機制，並列舉導師工作職責包含了解學生身心健康，對於學生出現其他特殊需求事件時，得商請有關單位協助輔導，並與其家長或監護人聯繫，必要時得視需求提供生活、學業等相關輔導。
- (四)鑒於近年大專校院學生自殺、自傷或意外事件頻傳，依據學生輔導第12條，大專校院教師(含導師)負有執行發展性輔導及協助介入性、處遇性輔導措施之責。當學生出現身心健康異常狀況時，亟需導師主動關懷、早期發現，並適時與學生輔導諮商中心、健康中心或其他校內外相關單位合作，提供必要之輔導協助，以消弭潛在之安全疑慮，避免不幸憾事發。
- (五)為進一步推動導師制度工作，教育部籌組工作小組，邀請學生事務、性別平等教育及學生輔導、特殊教育、校園安全等領域之專家學者及本司業管科，共同研商相關實務做法。
- (六)請各大專校院持續辦理事項如下：
 1. 了解校內導師需求，盤點校內資源及支持系統或 SOP，提供導師相關資源及適當轉介資訊。
 2. 辦理導師輔導知能研習、觀摩研討或工作訪等活動，邀請專家學者或優秀典範導師，提升教師輔導諮商等觀念與技巧。

3. 落實導師制度與班級經營，掌握了解學生學習狀況與師生互動情形，適時提供學生建議與協助。
4. 加強學校健康中心與導師間聯繫合作及資訊交流，確實掌握並關懷學生身心健康狀況，適時提供相關教師，提醒注意學生安全，以確保學生就學權益。
5. 強化導師輔導支持學生之功能，結合學生輔導諮商中心共同研商，尋求協助學生解決身心問題之有效策略，以確保學生身心健全發展。

二、修正校園學生自我傷害三級預防工作計畫

說明：

- (一)校園學生自我傷害三級預防工作計畫修正發布，請各校配合檢討修訂校內工作計畫及處理流程，納入新年度工作重點。
- (二)請由校長主導整合教務、學務、輔導、總務、人事單位資源，透過課程、校園宣導活動、校內安全維護各項工作落實，增進學生心理健康預防自我傷害。並訂定學生自我傷害三級預防工作計畫，及參考「學生自我傷害三級預防處理機制參考流程圖」，建立校內處理作業流程及校園危機處理小組組織職責表(可參考大專校院學生自我傷害防制輔導案例彙篇)，每學期進行事件演練。
- (三)計畫修正重點如下：
 1. 請學校提升學生尊重生命、關懷生命、珍愛生命、展現正向積極生命意義，因應壓力與危機管理，及對於自我傷害危機學生的賦能技巧之教學與活動，列入計畫目標。
 2. 請提升輔導人員、教職員、導師、教官、學生社團或自治團體幹部、家長對憂鬱與自殺風險度辨識與危機處理能力，以協助觀察辨識予轉介。
 3. 知悉自傷和自殺事件後，請依「校園安全及災害事件通報作業要點」進行校安通報；針對知悉自殺行為情事時，在24小時內，依「自殺防治法」，於衛生福利部建置之「自殺防治通報系統」進行通報作業。
 4. 學校對於自殺通報後的個案，請定期進行個案督導，並由一級主管以上層級主持(大專院校主秘或副校長)，定期邀請醫療衛生網路內的專家及相關人員等，與網路個案處遇人員進行網路聯繫會報和個案討論會，建立學校區域醫療衛生網路、自我傷害防治資源的雙向聯繫、銜接，及共照機制，提供個案學習不中斷之資源連結。
 5. 將各級學校建物防墜安全檢核參考表納入，請各校每學期進行校園

建物安全檢核，提升校園環境安全。

(四)學生輔導系統應與衛福部自殺防治通報系統建立橫向連接機制：

1. 學校知悉學生自殺行為情事(含自殺企圖、自殺死亡)，應依自殺防治法第 11 條規定，至衛福部自殺防治通報系統進行通報。衛政單位接獲通報後，應立即處理，並回復學校是否開案；必要時進行關懷訪視。
2. 強化校內防治網路單位分工及建立校外資源(如衛政、社政與醫療單位)之連結與轉介流程。針對複雜多重議題需校外資源協助之個案，由學校主動發起個案研討之聯繫會議，以利用個案發生時順利轉介，積極協助個案解決所遇問題。
3. 為加強學校與衛政單位橫向聯繫，學校通報時應盡可能填寫所有欄位，以利衛政單位於接獲通報後盡速聯繫個案進行評估及關懷訪視，並依「校園安全及災害事件通報作業要點」規定通報教育主管機關。

(五)另請宣導周知：衛生福利部已設置安心專線：1925，提供全年無休24小時免費心理諮詢服務，處理全國民眾情緒困擾、心理壓力等議題。

三、配合執行跟蹤騷擾防治法，協助及保護師生安全

說明：

(一)跟蹤騷擾防制法已於111年6月1日施行，第2條第2項第4款規定：「各級學校跟蹤騷擾防制教育之推動、跟蹤騷擾被害人就學權益及學校輔導諮商支持、校園跟蹤騷擾事件處理之改善等相關事宜」，以保護師生個人身心安全、行動自由、生活私密領域及資訊隱私，免於受到跟蹤騷擾行為侵擾。

(二)跟蹤騷擾之定義為：以人員、車輛、工具、設備、電子通訊、網際網路或其他方法，對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別也關之下列行為之一，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動：

1. 監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤。
2. 以盯哨、守候、尾隨或其他類似方式接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所。
3. 對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑或其他相類之言語或動作。
4. 以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾。
5. 對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為。

- 6.對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品。
 - 7.向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品。
 - 8.濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務。
- (三)請各校配合鼓勵開設相關課程及辦理多元方式之宣導，並於請假規則等校內規定增列維護跟蹤騷擾被害人就學權益之措施，落實跟蹤騷擾防制。
- (四)依據規定，調查期間若發現行為人有犯罪嫌疑，可給予書面告誡，具有2年的效力。2年內若再犯，被害人、警察、檢察官皆可向法院申請保護令，若行為人違反保護令可處三年以下有期徒刑，併科30萬元以下罰金。一般跟騷屬告訴乃論，只要被害人提出告訴，且經調查後犯罪屬實，一般跟騷可處一年以下有期徒刑，併科10萬元以下罰金。如果行為人經調查發現有攜帶兇器，則屬非告訴乃論，不需經被害人提出告訴，即可偵查起訴，可處五年以下有期徒刑，併科50萬元以下罰金。

四、自殺防治教師篇-全心守護學生心理健康

給教師

自殺防治懶人包

全心全意守護學生心理健康

教育部 臺灣大學

社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

親師溝通原則一把罩

怎麼說？



懂家長，也讓他們懂你

提供給家長的訊息要是可讀性高的，字詞用語要符合家長的背景。



提供正面及正確的訊息

與家長聯繫時，盡量先提供10個孩子正面的訊息，再切入今天討論的重點。



開放式問句進行

不急於一時就把所有狀況全部表露出，試著用開放式問句，如：孩子最近在家表現如何呢？

怎麼做？



同理心嶄露

避免與家長爭論，讓家長理解你對孩子關注，在不同情況之下，滾動式修正自己作法。



共同討論解決辦法 提供資源

親師一同討論解決的辦法，並提供適切的校內外資源。

建立與家庭的連結

3C精神

良好溝通 Communication

理解家庭特殊性及困境，營造融洽感，彼此溝通需求

建立信任關係 Connection

與家長建立信任感，真誠地關懷家長與學生。

關懷 Care

保有同理心與利他精神，適度接納家長的想法。

我的學生怎麼了？

你觀察到你的學生
持續一段時間出現



悲傷的情緒

較少社交互動

開始談論自我傷害及死亡的內容

自我傷害的行為

情緒易怒或突然爆發

造成傷害的失控行為

飲食習慣改變

難以入睡或睡眠障礙

經常頭痛或胃痛

學習成績有急遽的變化

開始有逃學或缺課情形

當學生出現這些症狀，都要特別的注意，給予關懷、陪伴與傾聽



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

老師請您幫幫忙我

當學生出現心理健康的高危險症狀時，老師可以做些什麼？

主動關懷、傾聽與陪伴

主動關懷孩子，給予陪伴並積極傾聽，善用溫和眼神、拍肩、語速緩和等肢體語言。

擴大高風險孩子的支持系統

學生的同儕亦是守門人之一，鼓勵同學的陪伴與監督，陪伴個案度過難關。

與家長溝通並轉介專業資源

必要時連繫家長，了解孩子在家狀況，也適時叮囑家長注意孩子的變化，必要時給予轉介

持續追蹤與評估

持續追蹤學生心理變化，並且提供密切諮商，維持與相關人員(家長、各科老師、校安人員等)的聯繫。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

自殺是有跡可循的過程

「連我爸媽都不愛我，整個世界沒有人會愛我了」

「我覺得自己一無是處，班上的人都討厭我」

「他為什麼要跟我分手，我到底哪裡做錯了」

「他們根本不在乎我，只在乎我是不是第一名」 「我要讓他們都後悔，讓他們一輩子活在內疚裡」

慢性歷程



學生處在
外在環境
內在身心
長期負面影響

急性歷程

生活中發生了
突然的變化
使學生倍感壓力
造成情緒上的波動

青少年自殺3大主因



憂鬱症狀 41.3%



感情因素 30.2%



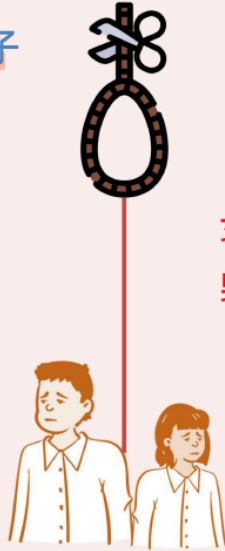
家庭因素 20.9%

但自殺並非單一因素所造成
常為各種原因加總，而造成憾事發生！

自殺行為的高風險族群

一般性危險因子

曾經試圖自殺/自傷
面臨重大的失落
藥物濫用
家庭缺乏凝聚力
兒童受虐
家庭有精神病史



性別

女性自殺企圖者較多
男性自殺死亡者較多

自殺行為的高風險族群

性傾向/性別認同

同性戀者自殺的比率
約為異性戀的2至6倍



較缺乏社會支持
社會的排斥
孤立的感覺
出櫃的壓力

特殊教育需求學生

學生學業成就被賦予高度期望或無法滿足基本要求者，與日後罹患憂鬱症及自殺意念有高度相關。



學業成就等於個人價值
不合理的社會期望
父母不切實際的要求
完美主義



青少年自殺警訊

FACT

感覺 Feelings

失去希望 - 「人生不可能變好了」
無價值感 - 「沒有人在乎我」

行動或事件 Action or Events

- 藥酒濫用
- 說或寫有關死亡或毀滅的事情

改變 Change

行為 - 無法專心
睡眠 - 睡太多或失眠
飲食習慣 - 沒有胃口或暴食
對以往喜歡的活動失去興趣

預兆 Threats

言語 - 「好煩，好累，好想逃離一切的痛苦」
威脅 - 「我很快就不在這裡了」
計畫 - 安排、送走喜歡的東西、自殺企圖



社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

教師守門人三步驟- 1問 學生有危險了，我可以怎麼會做？

一問
「主動關心、積極聆聽」



怎麼做？

了解學生的狀況，不責備
多與孩子談心，傾聽他的現況
不要打斷及批判他
必要時與家長聯繫

怎麼說？

最近是不是不快樂？
會不會覺得一覺不醒也沒關係？
會不會覺得活著沒意義、沒有人在乎？



社團法人台灣自殺防治學會 全國自殺防治中心

教師守門人三步驟- 2應

學生有嚴重情緒困擾，我可以怎麼做？

二應
「適當回應孩子的問題、
提供支持陪伴」



怎麼做？

提供持續的支持、陪伴與聆聽；
回應過程中保持平靜、開放、關心、接納，
且不帶批判的態度

怎麼說？

關懷近一週心情溫度：
「最近睡眠？緊張不安？容易生氣?...」
與他討論目前生活重心與目標為何？
有沒有可以令他積極投入的事物或方向？

教師守門人三步驟- 3轉介

學生的心情持續發燒，我該怎麼辦？

三轉介
「尋求適當資源的協助
並持續關懷孩子的進展」



怎麼做？

若學生的問題仍無法緩解，且超乎自己的
能力範圍，則尋求專業的協助，
有效連結校內外專業資源

怎麼說？

若孩子抗拒就醫，可以跟他們說：
「我可以陪你去看看，有問題我們一起解決」
「有任何狀況都可以跟我說，你並不孤單」

心情溫度計

教師可以透過心情溫度計，和學生聊聊心情溫度近況，了解學生是否有任何生活困境造成心理困擾，並給予適當的關懷及支持，共尋解方。

請您仔細回想「在最近一星期中（包括今天）」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易苦惱或動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題總分：

- 0-5 分：為一般正常範圍，表示身心適應狀況良好。
- 6-9 分：輕度情緒困擾，建議找家人或朋友談談，抒發情緒。
- 10-14 分：中度情緒困擾，建議尋求紓壓管道或接受心理專業諮詢。
- 15分以上：重度情緒困擾，建議諮詢精神科醫師接受進一步評估。

* 有自殺的想法 *

本題為附加題，若前五題總分小於6分，但本題評分爲2分以上(中等程度)時，宜考慮接受精神科專業諮詢。



教育部



臺灣大學



社團法人台灣自殺防治學會



全國自殺防治中心

校園守護心理健康好幫手~~

心情溫度計也有APP喔！

立即免費下載~

QR碼掃我！



1. 紀錄心理困擾程度變化



2. 免費心理衛生電子書/影音



3. 精神心理衛生資源地圖



4. 鬧鐘提醒自我檢測



教育部



臺灣大學

老師還可以做什麼？

強化青少年心理健康

- ✓ 培養應對、問題解決能力
- ✓ 以聆聽取代持續施壓
- ✓ 引導情緒覺察，找尋抒發或因應方法
- ✓ 認識遇到困難時的求助管道

老師與家長合作 關心孩子狀況

當學生有任何狀況時，第一時間除了關心、傾聽孩子的心聲之外，也要嘗試與家長溝通，關心學生在家的

情形。



教育部學生事務及特殊教育司首頁>重要業務專區
>學生輔導>學生自我傷害防治專區
或掃描QRcode



教育部學生事務及特殊教育司
學生自我傷害防治專區



搜尋：1.「校園心理健康促進與自殺防治手冊」
2.自殺防治懶人包(教師篇、家長篇、學生篇)

歡迎下載利用！