

明新科技大學

《班會寶典》

導師班級經營與主題輔導指引

適用對象：本校各學系（學程）全體班級導師

出版單位：明新科技大學 學生事務處 健康與諮商中心 編印

前言

為深化師生連結、落實導師輔導功能，並協助導師高效活化班會時段，學務處特編製《班會寶典》手冊，作為全校各級導師推動班級經營與議題引導之常態性實用工具書。

為協助導師快速掌握本手冊精華並靈活運用於班會時段，特提供以下重點使用指引：

適用對象：本手冊專為本校各學系（學程）全體班級導師所編印，適合作為班會與班級經營的輔助工具。

多元主題彈性選擇：手冊內容涵蓋了導生、人際、學習、情緒、情感、法治、健康、自我，以及境外生與特教等多面向的輔導主題。導師可依據班級現況與學生需求，彈性挑選合適的篇章進行探討。

系統化的引導架構：每個單元皆已歸納出核心「目的」與「輔導焦點」，並設計了實用的「聚焦討論題目」。導師只需透過這些開放式提問，即可輕鬆帶動班級討論與師生對話。

實用的導師錦囊：手冊第十章特別收錄「校安自傷通報與諮商轉介 SOP 口袋卡」，明列學生自我傷害／自殺危機、校園性平／跟騷事件、交通事故／意外受傷，以及一般情緒困擾的校內第一時間處置流程與法規通報時限，提供導師即時的求助與轉介窗口。

重要政策與防護網絡：手冊第十一章彙整了教育部重要政策，包含落實建立導師制度、修正校園學生自我傷害三級預防工作計畫，以及配合執行跟蹤騷擾防治法，幫助導師掌握法規重點與資源連結，共同保護師生安全。

目錄

前言	1
一、導生篇：校園資源盤點與導師支持系統	3
(一) 目的	3
(二) 輔導焦點	3
(三) 聚焦討論題目	3
二、人際篇	4
(一) 人際大觀園：建立我的大學生活圈	4
(二) 練習為自己設立與他人的界線	4
三、學習篇	6
(一) 時間管理大師的學習之道	6
(二) 與拖延對話：擁抱不完美的自己	6
四、情緒篇	8
(一) 關於情緒這件事：覺察情緒與正向調節	8
(二) 紓壓百寶箱：壓力管理與身心照顧	8
(三) 認識憂鬱情緒與珍愛生命守門人	9
五、情感篇	10
(一) 健康親密關係與數位性別暴力防治	10
(二) 多元性別的認同與被認同	11
(三) 網路交友的迷思與現實面	11
(四) #MeToo 浪潮，你我都須正視	12
(五) 安全性行為才叫做愛	12
六、法治篇	14
(一) 交通安全你我他 & 大專生防詐指南	14
(二) 網路世代的品德教育：認清言論界線與法律責任	14
(三) 三要三不！全民反詐騙	15
(四) 跟蹤騷擾防制法上路，哪些行為觸法？	16
七、健康篇	17
(一) 菸害防制：打造明新無菸校園	17
(二) 無毒有我！藥物濫用防治大作戰	17
八、自我篇：享受獨處與自己建立深度連結	19
(一) 目的	19
(二) 輔導焦點	19
(三) 輔助教材與資源	19
(四) 聚焦討論題目	19
九、境外生、特教篇	20
(一) 境外生篇—生活適應、文化衝擊與心理關懷	20
(二) 特教篇—友善共融校園與特教夥伴支持	21
十、導師錦囊—校安自傷通報與諮商轉介 SOP 口袋卡	23
十一、教育部重要政策	24
(一) 大專院校落實建立導師制度—連結校內外相關資源，推動學生生活輔導	24
(二) 修正校園學生自我傷害三級預防工作計畫	25
(三) 配合執行跟蹤騷擾防治法，協助及保護師生安全	26

一、導生篇：校園資源盤點與導師支持系統

(一) 目的

1. 重塑有溫度的校園師生關係

一般人常認為現代大學的校園關係較為冷漠，師生間除了知識傳授外似乎少有交集。其實，大學校園的活動多采多姿，良好的師生互動對學生的成長具有深遠的正向助益。導師與學生的對話經常環繞在生活指引、職涯探索、情感點撥與人生經驗的分享，有時導師溫暖的一句話，甚至能幫助孩子找到人生的方向，成為一輩子的祝福。正如德國教育家福祿貝爾所言，師生間優質的互動經驗，將造就學生截然不同的人生視野與思維。

2. 發揮大學教師的多元陪伴角色

學者麥克奇（W. J. McKeachie）曾歸納大學教師具備六項主要角色，包含學問上的專家、學習的引導者、價值的統合者，以及三項尤為關鍵的支持功能：首先是「社會化的助成者」，引導正準備步入社會的大學生，解答就業與生涯規劃等問題；其次是「成長的輔助者」，在學生面臨成年轉型期、自我懷疑或情緒控制困擾時，熱心給予陪伴與支持；最後是「人格的陶冶者」，透過關懷學生的社團、愛情、人際等次文化，陪伴青年學子在理想與現實的徘徊中安定身心。

(二) 輔導焦點

1. 建立導師與導生之間溫暖且互信的溝通橋樑，讓學生感受被理解與接納。
2. 協助學生盤點課業輔導、生活急難、心理諮商與獎助學金等全方位的校園支持系統。

(三) 聚焦討論題目

1. 進入大學後，你期待的班級導師是什麼樣子？
2. 你最喜歡老師用什麼樣的方式與班上互動？
3. 面對接下來四年的大學生涯，你知道學校有哪些處室能提供生活救助或心理諮商服務嗎？
4. 你最希望在導師與同儕社群中，獲得什麼樣的支持與陪伴？
5. 當生活中遇到哪些類型的困擾時，你會想主動找導師聊聊？

二、 人際篇

(一) 人際大觀園：建立我的大學生活圈

1. 目的

- (1) 適應大學人際互動新模式 大學生活的人際型態已和高中職時期與同班同學密切互動的狀態大不相同。學生常會面臨不知如何與班上同學拉近關係，或是因為第一次離家住宿，必須學習與他人共享空間、參與社團時如何突破舒適圈等挑戰。希望透過此議題的討論，能讓學生了解人際經營與溝通的技巧，於大學時期建立穩固的人際支持資源。
- (2) 發掘專屬的人際支持網絡 透過社會原子圖等活動的引導，幫助學生釐清現實生活中常互動的朋友、家人、伴侶等人物與自己的親近距離，看見自己並不孤單，進而建立起專屬的安全感與支持網絡。

2. 輔導焦點

- (1) 協助大一新生跨越高中固定班級模式，適應宿舍共同生活與開放社交。
- (2) 引導學生建立同儕支持圈，並學習在人際互動中設立健康的界線。

3. 聚焦討論題目

- (1) 你覺得高中與大學生活在人際互動上有哪些最大不同？
- (2) 這帶給你什麼適應上的挑戰？
- (3) 當你在生活或課業上遇到新鮮事或挫折低落時，你的第一時間商量對象是誰？
- (4) 在分組報告或寢室相處中，如果遇到觀點不合或被佔便宜，該如何設立健康的「人際界線」？

(二) 練習為自己設立與他人的界線

1. 目的

- (1) 理解人際界線的重要性 在大學的團體報告、班級活動，以及與家人、朋友的互動中，我們無法避免人際接觸。然而，有些人不懂得拿捏與他人的界線，在關係中不斷被佔便宜，心裡委屈卻害怕說出感受，擔心影響關係或他人評價，進而難以捍衛自己的權利。

- (2) 練習設立界線以愛護自我 我們需要練習訂下「人際界線」，了解自己是誰、界線到哪裡為止。當我們清楚知道自己要或不要什麼，什麼是屬於我的責任、什麼不是，這就是在設立界線。當我們越認識自己，越能保護和尊重自己的感受，也才具有真正去愛和被愛的能力。

2. 輔導焦點

- (1) 學習察覺人際互動中的不適感，理解「設立界線」並非破壞關係，而是保護彼此。
(2) 透過具體步驟培養拒絕的勇氣與技巧，建立健康且長久的人際界線。

3. 聚焦討論題目

- (1) 想想看，有什麼具體的做法可以避免類似的情形發生？
(三)練習設立界線的四個步驟分享：清楚明白「我是可以做決定的」。清楚明白「我是可以說不要的」。釐清自己對於拒絕的害怕與擔心，並評估是否願意承擔風險。

(四)當代人情溫度：網路交流

1. 目的

- (1) 反思網路交流的隱藏焦慮：社群與通訊軟體成為我們聊天的主要管道。網路溝通具有即時連線、高度自我揭露卻又曖昧隱藏的特性，這導致我們常無法真正感受到螢幕另一端真實的情緒與想法，容易因誤解訊息而產生焦慮感。
(2) 避免在虛擬社交中迷失自我：網路賦予了極高的社交自主性，讓人能隨意塑造形象，卻也容易讓人迷失自我。我們需要重新學習在瞬息萬變的時代裡，保有真實的人情溫度。

2. 輔導焦點

- (1) 探討網路社群帶來的錯覺、焦慮與孤寂感。
(2) 引導學生辨別現實與網路的差別，在虛擬與真實人際之間取得健康的平衡。

3. 聚焦討論題目

- (1) 與朋友用通訊軟體對話時，你是否曾因為無法辨別對方的情緒而感到焦慮？
(2) 同學們通常是如何透過網路建立關係？現實人際互動是否因網路社交增加而被壓縮？
(3) 你是否容易因為社群軟體的動態或留言而讓自己情緒起伏不穩？我們該如何拿捏使用時間？

三、學習篇

(一) 時間管理大師的學習之道

1. 目的

- (1) 建立自主生活規劃在大學生的生活中，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。
- (2) 時間管理即自我管理所謂「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。時間管理的重點不在於如何管理時間，而在於如何善用時間的角度來管理自己。

2. 輔導焦點

- (1) 協助大一新生跨越高中既定的課業行程，適應大學自主時間，建立有效的生活與時間管理計畫。
- (2) 引導學生檢視時間浪費的盲點，釐清優先事項，提升學習效率與自我管理能力。

3. 聚焦討論題目

- (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？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。你同意這個論點嗎？你希望自己一天當中的「優先事項」是什麼？
- (4) 想像一下，如果今晚有一位仙女揮了魔法棒，讓你忽然成為時間管理大師，隔天醒來後，你覺得你的生活細節會有什麼樣的變化？

(二) 與拖延對話：擁抱不完美的自己

1. 目的

- (1) 理解拖延背後的完美主義意識 拖延是每個人在學習與生活中都會遇到的狀態，無論是

面對課業報告或人際互動。拖延表面上是一種逃避行為，但其背後往往隱藏著「完美主義」的意識。我們內心深處期待能表現一百分、把事情做到無懈可擊，因為害怕失敗或表現不如預期，所以遲遲無法踏出第一步，往往等到最後一刻才在焦慮與壓力下趕工完成。

- (2) 調整心態與重建行動力 面對拖延，我們需要的或許不是嚴厲地責備自己，而是好好照顧自己那顆害怕受挫的「玻璃心」。當我們願意多給自己一些勇氣，去接納那個「還不夠完美」的自己時，心態自然能得到放鬆與調整。透過心態的溫柔轉換，再搭配實用的時間管理與生產力小技巧，我們便能逐步找回生活的主控權與自信心。

2. 輔導焦點

- (1) 協助學生深入覺察自身拖延的嚴重程度，並勇敢面對隱藏在拖延背後真實的心理恐懼（如害怕失敗或過度追求完美）。
- (2) 引導學生將內心的擔憂轉化為正向的自我對話，並學習運用實用的生產力技巧，擬定具體、可行的微型行動計畫。

3. 聚焦討論題目

- (1) 靜下心來思考一下，目前你的拖延嚴重程度有幾分（1 到 10 分，1 分代表完全沒有拖延困擾，10 分代表非常嚴重）？你通常在面對哪種類型的東西時最容易拖延？
- (2) 當你在對某件事情拖延的時候，當下的心情以及腦海中的想法是什麼？你真正在擔心的是什麼？試著將這份「擔心」轉化為一句鼓勵自己的「正向敘述」。
- (3)

四、情緒篇

(一) 關於情緒這件事：覺察情緒與正向調節

1. 目的

- (1) 正確認識情緒的本質：「情緒」是我們對外界刺激所做出的自然反應，本身並沒有絕對的好壞或對錯之分。接納情緒的存在，是認識自己的第一步。然而，情緒表現出來的行為卻會實質地影響我們的生活品質，更會深刻影響我們與他人的關係。
- (2) 培養妥適的情緒管理能力：正因為情緒行為具有影響力，「情緒管理」便成為大學生必修的課題。學習情緒管理，能幫助我們在面對各種情緒湧現時，不被情緒綁架，進而做出較為妥適、成熟的行為表現，維持良好的人際互動與身心平衡。

2. 輔導焦點

- (1) 協助學生覺察自身的情緒狀態，辨識出在哪些特定情境下，自己比較容易陷入情緒不佳或失控。
- (2) 引導學生學習並分享正向的情緒調節方法，透過自我對話與梳理，減少情緒對生活處事的負面影響。

3. 聚焦討論題目

- (1) 當您情緒不佳或面臨失控邊緣的時候，您能夠及時覺察到嗎？通常您在什麼樣的狀況下，比較容易產生這些負面情緒？
- (2) 回想一下，您是否曾經歷過因「情緒管理」不當，而對生活處事或人際關係造成不好影響的經驗？面對情緒的起伏，您曾學習或使用過哪些「情緒管理」的好方法與好經驗？歡迎與大家分享。

(二) 紓壓百寶箱：壓力管理與身心照顧

1. 目的

- (1) 覺察壓力對身心的雙面影響 生活中大大小小的事情都可能成為我們的壓力來源。壓力對我們來說是一把雙面刃：適度的壓力能促使我們更加努力去達成目標；但過度的壓力卻會對生理與心理造成負面衝擊。若長期處在重度壓力下，不僅可能

產生身心病痛，個人表現也會跟著打折，甚至出現拖延、逃避、攻擊破壞行為，或造成休學、離職等嚴重後果。

- (2) 建立專屬的身心照顧機制 當我們發現自己出現食慾不振、過食、失眠，或是對課業提不起勁、甚至過度依賴於酒等異常行為時，這正是身體發出的求救信號，提醒我們壓力已開始侵蝕身心。期望透過討論，引導同學敏銳覺察自身狀況，學會好好照顧自己。

2. 輔導焦點

- (1) 引導學生辨識自己的壓力來源，並能具體覺察壓力所帶來的身體與心理反應。
(2) 鼓勵學生建立個人的「紓壓百寶箱」，學習並實踐有效的壓力調適與放鬆技巧。

3. 聚焦討論題目

- (1) 靜下心來想一想，您知道目前自己的壓力主要來自哪裡嗎？
(2) 當壓力來臨時，您知道它會帶給您哪些身體反應嗎？（例如：頭痛、流汗、呼吸急促、肩頸痠痛、心跳加快、胃痛或腸胃不適等）
(3) 在日常生活中，您知道或曾實踐過哪些有效的「壓力調適」好方法呢？

(三) 認識憂鬱情緒與珍愛生命守門人

1. 目的

- (1) 認識憂鬱與揮別陰霾 憂鬱情緒是生命經驗裡難以完全避免的一部分。預防憂鬱情緒對學生的傷害，首要之務在於教導學生正確地「認識憂鬱」，破除對心理困擾的迷思與恐懼，並提早發現有憂鬱傾向的同學，給予適時的陪伴、理解與協助。
(2) 落實校園自傷防護網絡 建立互助關懷的校園文化，讓每位同學都能成為彼此的「珍愛生命守門人」。透過落實「一問、二應、三轉介」的守門人機制，接住每一個可能墜落的靈魂，為負面情緒找到健康的出口。

2. 輔導焦點

- (1) (一) 協助學生辨識壓力反應與憂鬱情緒的警訊，學習接納負面情緒的存在價值，不逃避也不過度沉溺。
(2) (二) 強化學生關懷與求助的知能，學會溫暖陪伴低潮中的同學，並熟知校內外的專業心理諮商與求助資源。

3. 聚焦討論題目

- (1) 當你感到壓力過大、情緒失控或陷入憂鬱時，身心通常會出現哪些信號或反應？你通常如何為這些情緒尋找出口？
- (2) 如果發現身邊同學出現長期低落、發出消極言論（例如在社群發出求救的「廢文」）或有自傷傾向，我們可以如何溫暖地陪伴他並協助求助？
- (3) 你知道校內的「諮商中心」在哪裡嗎？若在夜間或校外遇到緊急心理危機，衛福部提供 24 小時免付費的「安心專線」是幾號？（答案：1925，依舊愛我）。

五、情感篇

（一）健康親密關係與數位性別暴力防治

1. 目的

- (1) 建立安全的親密行為觀念 學習在親密關係中真誠溝通與尊重彼此意願，了解安全性行為不僅是對自己的保護，更是對伴侶的負責。
- (2) 防範數位時代的性別暴力 掌握數位性別防護「五不四要」原則，提升自我保護意識，並在遭遇私密照外流威脅時，懂得正確保留證據與求助。

2. 輔導焦點

- (1) 學習親密溝通與尊重意願，建立安全親密行為。
- (2) 掌握數位性別暴力「五不四要」防護原則與遭遇跟騷時的自保方法。

3. 聚焦討論題目

- (1) 在親密關係中，如何清楚表達自己的意願？若對方不願採取安全防護時，該如何堅定拒絕？
- (2) 數位防身「五不四要」（不拍、不傳、要存證、要報警）如何落實？若收到外流私密照該如何處置？
- (3) 哪些過度追求、尾隨或盯梢行為屬於跟騷法規範？遭遇跟騷或性騷擾時有哪些自保求助管道？

（二）多元性別的認同與被認同

1. 目的

- （1）認識並尊重多元性別差異 多元性別議題在近年來廣受討論。多元本身就是一直存在的現象，無論個人的立場與支持與否，我們更需要學習的是「尊重個別差異」。
- （2）培養開放與包容的對話胸懷 面對不同的聲音與多元成家議題，本來就會有不同的立場。唯有用開放的胸懷彼此交流，才是多元平權的真諦。

2. 輔導焦點

- （1）引導學生認識 LGBT 等多元性別基本概念，學習尊重與包容。
- （2）培養學生在面對不同性別議題立場時，能以理性和平的方式表達意見。

3. 聚焦討論題目

- （1）（一）請問有同學知道 LGBT 分別代表什麼嗎？
- （2）（二）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？
- （3）（三）當多數人與你意見不同時（如：同婚或性教育議題），你會選擇表達或是隱藏自己的立場？如何應對相反觀點的言論？

（三）網路交友的迷思與現實面

1. 目的

- （1）正視網路交友的潛在風險 網路交友已成為現代年輕人認識新朋友的方式之一，包含交友軟體與社群媒體。雖然帶來便利，但其中蘊藏不少陷阱，如社會新聞中層出不窮的詐騙或騙財騙色事件。
- （2）連結虛擬與現實的安全防線 許多人常忽略網路世界也是真實世界的一環。希望能藉由討論，引導同學思考網路交友的細節與防護，在享受便利的同時保護自身安全。

2. 輔導焦點

- （1）協助學生辨識交友軟體中的潛在陷阱與詐騙手法。
- （2）建立安全的網友見面原則與自我保護意識。

3. 聚焦討論題目

- (1) 請問同學使用過交友軟體或者在網路社群認識新朋友的經驗嗎？
- (2) 你認為優缺點為何？
- (3) 在網路交友上面常遇到哪些問題或潛在陷阱？
- (4) 當決定要跟網友見面時，應該注意哪些安全事項與原則？

(四) #MeToo 浪潮，你我都須正視

1. 目的

- (1) 理解 #MeToo 運動的由來與精神 從美國好萊塢到台灣社會，#MeToo 運動鼓勵受害者不再沉默。如台劇《人選之人》台詞：「我們不要就這樣算了」，引發許多職場性騷擾受害者挺身而出，揭露過往遭遇，讓社會看見性騷擾的普遍性。
- (2) 推動平權與同理的社會環境 高達四成受害者不曾向人提及遭遇，獨自承受創傷。#MeToo 運動促使公眾對話與性平三法的修訂。我們應學習落實平等與尊重他人身體權的意識，打造真正友善、不再有受害者被噤聲的環境。

2. 輔導焦點

- (1) 引導學生正視校園與職場的性騷擾議題，破除對受害者的指責與迷思。
- (2) 培養同理心，並了解性平三法的修法重點與求助保障。

3. 聚焦討論題目

- (1) #MeToo 不訴諸公權力而訴諸網路公眾（自警行為），是小題大作，還是讓我們重新認識事情的嚴重性？
- (2) 針對 #MeToo 事件大眾輿論兩極化，有人認為應讓加害者社會性死亡；也有人暗指受害者是為了蹭熱度。當所有人都有發言自由時，我們應如何更客觀且同理地評論？
- (3) 如果被公開揭露的「加害人」其實是被誣賴的，我們在參與網路討論時應保持什麼樣的態度與底線？

(五) 安全性行為才叫做愛

1. 目的

- (1) 建立健康負責任的性觀念 透過討論網路一夜情帶來的傳染病風險，帶出安全性行為、愛滋防治原則及戴保險套的必要性。
- (2) 落實身體自主與意願尊重 讓學生了解對愛尊重與負責的態度。愛自己也要保護伴侶，明白自己的人生由自己決定與負責，進而學習尊重個人意願，勇敢拒絕沒有防護措施的性行為。

2. 輔導焦點

- (1) 推廣愛滋防治四原則，建立正確的避孕與防病知識。
- (2) 強化身體自主權，練習在親密關係中溝通與拒絕的技巧。

3. 聚焦討論題目

- (1) 請問「安全的性行為」指的是什麼？不安全的性行為可能面臨哪些傳染疾病風險？
- (2) 什麼是愛滋防治 ABCD 原則？
- (3) 如果對方不願採用安全防護措施，您會拒絕嗎？您會如何堅定且安全地表達拒絕？

六、 法治篇

(一) 交通安全你我他 & 大專生防詐指南

1. 目的

- (1) 強化機車防禦駕駛與用路安全 交通意外事件仍是造成大學生傷亡最主要之因素。
對大一新生而言，騎乘機車是常見的通勤方式。藉由宣導路口慢看停、行人優先等用路觀念，讓同學能遵守交通規定；同時建立車禍發生時的正確處理流程與保險觀念，以減少傷亡事故並保障自身權益。
- (2) 提升防詐警覺與破解新興詐騙 詐騙方式不外乎是捉著民眾貪小便宜及恐嚇心態。
不論是假冒機構、解除分期付款，或是新興的「FB 留言抽獎、LINE 貼圖下載」等手法層出不窮。只要戒除貪念，謹記防詐騙之「三要原則（要冷靜、要查證、要報警）」及「三不原則」，即可避免成為詐欺受害者或人頭戶。

2. 輔導焦點

- (1) 針對大一新生機車族強化路口慢看停、防禦駕駛與車禍處理 SOP。
- (2) 辨識假網拍、兼職人頭戶等新興詐騙，強化防詐騙意識與求助管道。

3. 聚焦討論題目

- (1) 騎乘機車時應掌握哪些路口安全原則？若不幸發生交通事故，第一時間標準處理步驟為何？
- (2) 你知道機車強制險與第三人責任險的保障差異嗎？
- (3) 接到自稱公務員、解除分期付款或高薪兼職要交出存摺帳戶時，如何落實「三要三不」原則？

(二) 網路世代的品德教育：認清言論界線與法律責任

1. 目的

反思網路匿名文化與言論殺傷力 網路時代既方便也充滿危險。網路具有公開且不可逆的特性，言論的散播往往帶有加乘且無法抹滅的效果。我們應反思匿名文化、人肉搜索與網路霸凌帶來的問題，並體認到網路世界的群眾制裁往往缺乏「比例原則」，容易造成懲罰過重而衍生嚴重的道德危機。

(二) 認清網路發言的法律界線 自由是有限制的，網路上的發言應以不傷害他人為前提。在社群團體或公開版面發表未加密的文章，即屬「公然」狀態；若僅為抒發不滿情緒而使用貶損他人名譽的文字，不僅會破壞團隊氣氛，更可能觸犯刑法上的「公然侮辱罪」或「誹謗罪」，必須負起相關的刑（民）事責任。

2. 輔導焦點

- (1) 引導學生釐清網路言論自由的界線，並正視隱藏在鍵盤背後可能觸犯的法律責任。
- (2) 培養網路世代的品德素養，防範匿名謾罵對個人身心與校園（班級）團隊形象的負面影響。

3. 聚焦討論題目

- (1) 你瞭解網路散播的可怕性嗎？你知道在網路上發表罵人的言論（即使沒有指名道姓，但他人可辨識對象），可能觸犯哪些法律嗎？
- (2) 你是否曾經在網路上暗示或明示地指責或謾罵他人？當時的心路歷程為何？如果在匿名版面進行不負責任的低級發言，會對班級或校園氣氛造成什麼負面影響？
- (3) 綜合上述的討論，你覺得未來在網路上的發言與互動，我們應該要注意些什麼？

(三) 三要三不！全民反詐騙

1. 目的

- (1) 洞悉詐騙陷阱的心理本質 詐騙手法推陳出新，但其核心本質多是利用民眾「貪小便宜」的心理，或是製造恐慌以「恐嚇脅迫」來達到目的。透過班會討論，希望能協助學生揭開詐騙集團的心理操弄手段，培養戒除貪念、保持警覺的素養，讓校園成為防詐的堡壘。
- (2) 落實反詐防護網：謹記三要三不 為有效阻絕詐騙，最重要的關鍵在於接獲可疑訊息時能冷靜查證。透過宣導「三要原則（要冷靜、要查證、要報警）」及「三不原則（不聽信、不透露、不回撥）」，並善用 165 反詐騙專線，能大幅降低同學受騙的風險，保護個人辛苦存下的生活費。

2. 輔導焦點

- (1) 提升學生對各類詐騙形式（如假網拍、解除分期、假抽獎、假公務員）的敏感度，並教導正確的應對查證流程。
- (2) 強調個人資料（帳戶、身分證號）的保密原則，避免學生因無心之過成為詐欺受害者或人頭帳戶，面臨後續法律責任。

3. 聚焦討論題目

- (1) 假冒機構（公務員）、解除分期付款詐騙、假冒網拍交易詐騙等手法，你是否有耳聞或親身經驗？碰到這類緊急通知時，第一時間該如何應對？
- (2) 面對新型態詐騙（如：FB 留言抽獎、LINE 貼圖免費下載、社群媒體低價團

購)，你是否有遇過？除了上述這些，你還聽說過哪些詐騙形式？該如何辨別真偽？

- (3) 謹記防詐騙的「三要三不」原則，請試著與同儕討論：為什麼不應該操作 ATM 進行轉帳？為什麼個人帳號資料絕對不能提供給陌生人？如果接到可疑電話，為何不該依對方提供的電話號碼回撥查證？

(四) 跟蹤騷擾防制法上路，哪些行為觸法？

1. 目的

- (1) 認識跟騷法的保護範疇 警政署統計台灣每年約有 8000 件跟蹤騷擾案件，受害者多為年輕女性。《跟蹤騷擾防制法》規範了 8 種跟騷行為：包含監視跟蹤、盯梢尾隨、威脅辱罵、通訊騷擾、不當追求、寄送物品等。
- (2) 了解法律刑責與自保途徑 只要反覆或持續違反特定人意願且與性或性別有關的行為，警察機關即可介入調查。《跟騷法》將這些行為入罪化，最高可處有期徒刑，彌補了過往法規的不足。

2. 輔導焦點

- (1) 教導學生辨識何謂過度追求與跟蹤騷擾。
- (2) 熟悉《跟蹤騷擾防制法》的保護機制與求助管道。

3. 聚焦討論題目

- (1) 是否曾有類似被過度追求的遭遇，卻無法可管？
- (2) 舉例說明，哪些行為是「自以為的浪漫」，但對他人來說反而是恐怖的跟騷行為？
- (3) 當遇到跟蹤、騷擾時，該如何處理以保護自身安全？

七、健康篇

(一) 菸害防制：打造明新無菸校園

1. 目的

- (1) 落實最新菸害防制法規菸害防制法於 112 年 3 月 22 日全面施行，修法重點包括擴大紙菸限管範圍、禁止所有加味菸品、將禁菸年齡提高至 20 歲，並全面禁止電子煙，同時將加熱菸納入嚴格管理。配合國家政策，本校已實施校園全面禁菸，並拆除吸菸區，展現營造無菸學習環境之決心。
- (2) 破解菸商迷思，維護師生健康 菸商常以「減害」或「社交需求」作為電子煙或新興菸品的推銷話術，但菸品對健康的危害不僅止於紙菸，新興菸品同樣會造成尼古丁成癮與嚴重身心損傷。透過班會討論，希望能協助學生破解菸品行銷迷思，拒絕任何形式的菸品誘惑。

2. 輔導焦點

- (1) 宣導校園全面禁菸政策，提升學生對《菸害防制法》修法重點的認知，並學習理性勸導違規行為。
- (2) 釐清菸品（包含電子煙與加熱菸）對健康與社交的影響，建立不吸菸亦能維持良好人際關係的自信。

3. 聚焦討論題目

- (1) 學校已實施校園全面禁菸，若發現身邊同學違規吸菸，我們身為同儕，可以如何友善且有效地進行勸導？
- (2) 吸菸真的有助於拓展人際交友嗎？在大學生活中，我們如何不依靠吸菸，依然能建立高品質且健康的社交網絡？
- (3) 電子煙及加熱菸常被誤以為是戒菸替代品，如果發現親友吸食，你會如何勸導？
- (4) 此外，若請你提供一個你認為最好的戒菸建議，會是什麼？

(二) 無毒有我！藥物濫用防治大作戰

1. 目的

- (1) 掌握藥物濫用趨勢與新興毒品危害 隨著新興毒品不斷推陳出新，如喵喵（Mephedrone）、Methylone、K 他命及各類類大麻活性物質等，已成為校園內重大的安全隱患。特別是 K 他命濫用案例曾位居青少年藥物濫用之首，這些毒品常偽裝成各類零食或飲料包裝，防不勝防。

- (2) 深化防毒意識以維護身心健康 如何防制各類濫用藥物對師生身體健康的危害，是現今校園的重要課題。透過班會討論，希望能增進同學對藥物濫用危害的認識，建立正確的防制知能，落實「拒毒、防毒」的生活態度，並營造友善且健康的校園環境。

2. 輔導焦點

- (1) 引導學生認識新興毒品的隱蔽性與高度成癮風險，建立對毒品說「不」的堅定意志。
- (2) 強化學生辨識濫用藥物成癮特徵的能力，並連結校內外防制網絡與相關法律資源。

3. 聚焦討論題目

- (1) 大學生接觸藥物濫用的潛在原因與發生時機可能為何？我們該如何避免落入好奇心或同儕壓力的陷阱？
- (2) 藥物濫用者在行為或生活上可能會有什麼樣的特徵或改變？
- (3) (若身邊同學遭遇藥物濫用問題，我們該如何協助其連結校內篩檢與防制網絡？在生活中，又該透過哪些管道獲取防毒法律知識或專業協助資源？

八、 自我篇：享受獨處與自己建立深度連結

（一） 目的

1. 學會擁抱孤獨的內在力量 我們獨自來到這個世界，也將獨自離開。儘管生命中有朋友、家人與伴侶的陪伴，但終究會有片刻時光，需要學習與自己相處。獨處並非淒涼，而是一種情感的體驗與境界。透過獨處，我們能從害怕他人目光的恐懼中走出，在寧靜中增強自我意識，並將挑戰所帶來的勇氣內化，最終成為成熟而獨立的個體。
2. 成為最熟悉自己的靈魂密友 花在與自己相處的時間越多，越能學會擁抱創傷、接受批評，進而增進對自己的愛。當我們開始對內在的感受、喜好與信念保持好奇，細察身心細微的變化，我們便能成為自己最好的知己。唯有當對自己有足夠的了解時，即使偶爾獨自一人，內心也能保有自由與豐盈，不再感到孤單。

（二） 輔導焦點

1. 協助學生建立正確的獨處觀念，將孤獨轉化為與自我對話、反省與沉澱的品質時光。
2. 引導學生規劃專屬的「Me-Time」，透過定期放空與自我覺察練習，建立溫柔、客觀對待自己的內在支持系統。

（三） 輔助教材與資源

1. 影音媒材：短片《預留獨處空間—和自己好好相處》（2 分 36 秒）。
2. 延伸資源：香港青年協會《解憂手冊》。

（四） 聚焦討論題目

1. 試著分享一次快樂的獨處體驗。對你而言，獨處時最自在、不受束縛的時刻是什麼？
2. 請嘗試與自己的內在對話三分鐘：試著以第一人稱或第三人稱詢問自己「現在感覺如何？」。如果內心出現負面的自我批判，試著想像你是自己的好朋友，該用什麼樣溫和、客觀的語句來回應與對待自己？
3. 嘗試對自己的身心靈保持好奇心，寫下三個你對自己感到好奇或陌生的細節（例如：我最滿意自己的哪個身體部位？給我力量的座右銘是什麼？）。當你對自己有足夠的了解後，你認為這種「知己」的狀態如何幫助你在獨處時感到更安定？

九、 境外生、特教篇

(一) 境外生篇—生活適應、文化衝擊與心理關懷

1. 目的

- (1) 協助適應文化衝擊與求學挑戰 境外生抱持不同的動機來到台灣留學，過程中常面臨語言溝通障礙、文化衝擊、人際支持網絡薄弱、生活習慣差異及課業壓力等挑戰。透過班會活動，提供平台讓學生分享求學經驗，建立同儕凝聚力，並讓學生了解如何及時尋求與運用各項校內外資源，順利融入在台生活。
- (2) 強化職場倫理與危機應對知能 因應學生至校外實習或打工之需求，協助其理解台灣職場文化與基本倫理（如溝通禮貌、請假程序、解決挫折等）。同時，針對職場或校園可能發生的疑似性騷擾事件，進行正確的法規與通報流程教育（包含性平法與性工法之適用），提升學生的自我保護意識及尋求協助之動機。

2. 輔導焦點

- (1) 關懷身心適應與建立支持網絡 持續關懷境外生的生活作息（如睡眠、飲食狀態），並評估其是否建立穩定的人際交往網絡。運用賓果遊戲、珍愛卡等媒材，主動關懷學生孤單、無助等情緒，必要時協助轉介院系心理師，確保學生身心適應良好。
- (2) 培養職場應對與危機防護能力 透過常見職場情境演練，引導學生處理人際溝通、請假或犯錯時的態度。並確保學生知悉若遭遇疑似性騷擾或權益受損時，應於 24 小時內向校安中心或學務處性平委員會通報，並了解學校依據相關法規（性平法、性工法）提供之糾正、補救措施與共同調查機制。

3. 聚焦討論題目

(1) 生活適應與融入：

- 當初選擇來到台灣念書的初衷是什麼？在台生活中，目前讓你感到最擔心或最不適應的部分是什麼？
- 在台灣飲食文化上，有沒有特別喜歡或無法接受的味道？你會如何讓自己更融入台灣生活？
- 當感到孤單、難過或無助時，通常會怎麼辦？會主動跟身邊親近的人說嗎？若選擇不說，背後的原因是什麼？

(2) 職場倫理與權益保障

- 你目前是否有打工或實習的規劃？對於台灣職場的溝通禮貌或主管互動，有什麼觀察或困擾嗎？
- 在工作場域中，若遇到出席請假、工作犯錯或疑似性騷擾情境，你認為正確的處理方式是什麼？
- 當實習或工作中權益受損時，你知道如何尋求學校教職員工協助，或是聯絡校安中心進行通報嗎？

(3) 校園資源探索

- 請回想看看，在校園中如果常遇到某類型的問題，你會第一時間找哪位師長或處室協助？
- 若你需要心理支持或職涯諮詢，你知道諮商暨職涯中心有提供專屬院系心理師的服務嗎？

(二) 特教篇—友善共融校園與特教夥伴支持

1. 目的

- (1) 破除標籤，建立對特殊需求的認知與理解 學習障礙、ADHD 與自閉症（含亞斯伯格症）並非智力不足，而是大腦神經心理功能的運作差異。這些同學在聽、說、讀、寫、注意力的控制或社交互動上，面臨著與一般人不同的挑戰。透過教育宣導，我們希望能讓師生正確認識這些特質，並破除社會上對其既有的刻板印象與誤解。
- (2) 培養共融態度，營造友善支持環境 學習障礙同學可能在閱讀字型上感到挫折；ADHD 同學在情緒與衝動控制上需要多一點包容；自閉症同學則可能因社交技巧不同而被誤解。期望透過班會的討論，引導同學發展同理心，練習從「差異」中看見彼此，共同建立一個尊重包容、互助友善的校園學伴網絡。

2. 輔導焦點

- (1) 提升對各類特殊需求（LD、ADHD、Autism）的敏感度增進學生對學習障礙、ADHD 及自閉症的行為表徵認識，特別是理解自閉症同學並非故意冷漠或沒禮貌，而是因為大腦神經運作模式不同所致。

- (2) 建立共融友善的相處模式與學伴機制 引導學生學習與特殊需求同學的相處技巧（如：如何在互動中體諒、如何成為稱職的學伴），並練習將自身所擁有的學習資源與協助技巧應用在同儕互動中。

3. 聚焦討論題目

- (1) 認識差異與同理心：透過「模擬學習障礙閱讀測試」或觀看相關宣導影片，你有什麼樣的具體體悟？當你親身感受到他們在閱讀或學習上的困難時，你的心情為何？
- (2) 大眾對於 ADHD 或自閉症同學常有什麼樣的誤解或刻板印象？這跟你實際觀察到的表現一樣嗎？

4. 相處技巧與溝通應對

- (1) 如果班上有學習障礙的同學在課業上遇到困難（如看不懂講義、聽不懂內容），作為學伴，你會如何提供適切的協助而不冒犯對方？
- (2) 與 ADHD 同學相處時，你曾遇過什麼困難？後來是如何克服的？
- (3) 自閉症同學可能出現眼神迴避、字面理解或對特定事物執著等行為，若你遇到尷尬的互動情境（如對方沒聽懂你的弦外之音），你會如何調整自己的溝通方式，以建立更順暢的友善互動？

5. 實踐共融學伴行動

- (1) 假設你身邊的同學有特殊需求，你覺得自己可以扮演什麼樣的角色來支持他？
- (2) 對於身心特質不同的同學，我們應該如何共同營造一個不貼標籤、能接納彼此多元表現的友善班級？

十、導師錦囊—校安自傷通報與諮商轉介 SOP 口袋卡

事件類別	法規通報時限	校內第一時間處置流程	求助與轉介窗口
學生自我傷害／自殺危機	知悉後 24 小時內完成校安通報	1. 確保學生當下人身安全，不獨留學生 2. 通報校安中心及諮商中心啟動危機處理 3. 聯繫家長並視情況送醫評估	• 校安中心專線：03-5994982(24hr) • 健康與諮商中心：03-5593142#2330、2331、2332、2335(校內輔導諮詢專線)(一)至(五)8:00-17:00 • 全國心理諮詢專線 ○ 安心專線 1925(24hr) ○ 生命線1995(24hr) ○ 張老師1980(一至六9:00-21:00、日9:00-17:00) ○ 男性關懷專線 0800-013-999(每日9:00-23:00)
校園性平／跟騷事件	知悉後 24 小時內通報性平權責單位	1. 嚴格保護當事人隱私，不進行過度探問。 2. 告知學生相關權益與心理支持管道 3. 填寫告知單送交學務處性平委員會	• 性平委員會：035593142分機2371 • 校安中心專線：03-5994982(24hr) • 警政防制專線：110
交通事故／意外受傷	即時通報處置	1. 撥打 119/110 送醫及報警 2. 通報生輔組/校安中心協助保險理賠事宜 3. 關懷學生出缺勤與課業請假需求	• 健康與諮商中心（急救包紮） ○ 03-5593142#2360、2356、2361 (一)至(五)8:00-17:00 • 生輔組（學生保險） ○ 03-5593142#2328、2314、2316、2814 (一)至(五)8:00-17:00
一般情緒困擾／適應不良	持續追蹤關懷	1. 導師初級輔導傾聽、同理支持 2. 取得學生同意後填寫線上諮商轉介單 3. 與系所專責心理師定期核對學生狀況	• 健康與諮商中心 ○ 校內線上諮商轉介系統 ○ 健康與諮商中心： ○ 03-5593142#2330、2331、2332、2335(校內輔導諮詢專線)(一)至(五)8:00-17:00

十一、教育部重要政策

(一) 大專院校落實建立導師制度-連結校內外相關資源，推動學生生活輔導

說明：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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 S O P，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：

1. 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
2. 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。
3. 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。
4. 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。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。

- (2) 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。
- (3) 另請宣導周知：衛生福利部已設置安心專線：1 9 2 5，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：

1. 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。
2. 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有關之下列行為之一，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。
3. 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。

4. 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。