

虎緣輔語

第61期
(原弘毅之聲)

國立虎尾高級農工職業學校
National Huwei Agricultural & Industrial Vocational Senior High School

發行單位：國立虎尾農工輔導室

發行人：李重毅

編輯：輔導室編輯小組

校址：雲林縣虎尾鎮博愛路65號

電話：05-6322767

網址：www.hwaiivs.ylc.edu.tw/

本期主題：性別平等

校長絮語

豐富不同的學習體驗，轉化成未來生涯能量

◎校長 李重毅



15、16世紀哥倫布啟航發現新大陸，當時如果沒有清楚的航海圖指引航道，哥倫布團隊有可能在探索新大陸過程中將許多小島誤認為美洲，而無法確實到達心中的目的地。在動漫海賊王(ONE PIECE)中，每個人都想成為偉大的航海王，但魯夫憑藉著樂觀積極的態度面對一切難題，勇敢往前；而灌籃高手(SLAM DUNK)的櫻木花道，雖然在毫無籃球基礎下，秉持對籃球的一股熱忱，立志成為日本高校最強的籃球員。他們兩人自己心中都懷抱遠大的夢想，及不畏艱難的人生觀面對未來的各項挑戰。因此，在高中職階段的各位同學，面臨升學及就業的十字路口，也應努力找尋屬於自己人生的座標及方向，相信只要方向正確，即便目標再遠也能抵達。

這學期，本校輔導室辦理「職人講座—溝通成功萬事通，勇敢表達自信來」講座，讓同學們學習如何運用正確的溝通方式及說話技巧，與他人溝通並增進的人際關係。輔導主任利用小團體活動結合生涯牌卡，引導同學們思考自己最看重的事情，及自己未來想成為什麼樣子的人，導引並協同學們建立正確的價值觀。此外，協助家長陪伴孩子探索生涯方向亦是輔導室重要任務

之一，因此特別聘請Career就業情報雜誌臧聲遠顧問蒞校，從現今就業市場及升學管道分析本校各系特色，提供關心虎農學子的家長們更深入的了解。

各位同學正值青春年華，應該好好珍惜時光及敞開胸襟去拓展自己的「閱歷投資」，讓自己有多元且豐富的學習體驗，把握機會去面對挑戰甚至勇於嘗試失敗，如此才能更清楚自己的潛力、能力及興趣所在，將每段學習歷程轉化為自己未來生涯發展的資產，這樣就可擁有不害怕時局巨變的本事。如同，校長在今年畢業典禮影片中勉勵畢業生，離開校園不論是升學或就業，必須在自己萬用錦囊裡準備好六項工具，分別為鏡子、簿子、蠟燭、手錶、擦布及皮箱。待人處世有一面「鏡子」，時刻觀照自己每天的生活，讓生活過得充實；「簿子」用來紀錄自己學習的歷程；「蠟燭」，充實自己提升附加價值，舉得越高照得越亮；「手錶」，提醒自己把握時間、把握每一次學習機會；「擦布」，在人生道路上遇到挫折或不開心時，就用擦布擦掉，重新面對每一天；「皮箱」，面對未來的挑戰，都有帶著走的勇氣。

「積極嘗試、勇敢探索」。找出自己最適合、最想走的路，然後大步勇敢地邁向前吧！

輔導室訊

109學年度第2學期輔導室活動

一、個別諮商輔導與諮詢服務

(一)輔導網絡建置服務：服務對象為本校教職員工生、家長。

- 1.「輔導主任～陳彥如老師」、「專任輔導教師～賴慧燕老師、李維娜老師、胡好安老師」心理輔導、諮詢、研討服務：週一至週五第一節至第八節。
- 2.「兼任駐校心理師～丁建谷心理師」心理諮商、諮詢、研討服務：每週三五至八節。
- 3.「兼任駐校社工師服務～楊繡翠社工師」心理會談、諮詢服務，為週五第一至第四節。

二、研習活動：

(一)學生生涯探索活動

- 1.主題：職人講座—溝通成功萬事通，勇敢表達自信來
時間：110年03月24日(三)14時至16時
講師：中華康輔教育協會 胡瑋翰老師

邀請康輔經驗豐富的瑋翰老師，帶領同學認識日常最常使用的溝通及表達力，需要注意的技巧及吸睛方式，並穿插許多活動與遊戲，讓同學們互相交流、實際練習表達方式，整場講座下來相信大家回去後溝通力及人際關係都大大提升。



學生回饋

- 1.讓我從小遊戲去認識別人，講話的快慢、大小聲給人的感覺都不一樣。
- 2.溝通、表達及換位思考、講話技術。
- 3.講師很活潑，讓我們知道如何演講、講話的方式更吸引人，讓對方更清楚。

～接第二版～

2.主題：「小孩才做選擇？談選擇與價值觀」

時間：110年03月31日(三)14時至16時

講師：陳彥如主任

什麼是你人生中覺得最重要的事情呢？我們用牌卡來篩選自己重要的價值觀，看看是重視物質？自我內在？關係？還是生活型態？並且在不同人物的故事中，了解是各種的小選擇，決定了未來的我們，成為什麼樣子的人。



3.主題：「甄選入學校系選填與準備技巧」

時間：110年05月05日(三)14時至16時

講師：佛光大學 健康與創意蔬食產業學系 韓傳孝教授

考完統測接下來仍有一連串挑戰等著高三同學們，講師為同學們說明製作備審的技巧、撇步以及模擬面試可能遇到的問題，讓同學們上場之前有更全面的準備。



學生回饋

- 1.更加了解準備備審的技巧還有面試的技巧。
- 2.對面試的想法跟收穫更多了。
- 3.如何應對面試官的回答和禮儀。

4.主題：「備審資料製作研習」

時間：110年05月17日(一)10時至12時

講師：正修科技大學 盧嘉鴻教授



緊鑼密鼓的升學準備正逢疫情的到來，為了防疫安全改成與教授線上視訊的方式；學生事前上傳自己的備審資料，提供教授在線上座談時得以直接討論與調整，雖然計劃總是趕不上變化，但透過線上的方式仍使學生受益良多呢！

(二)學生生命教育活動

主題：「顛覆傳統的潮牌道士，神鬼使者生死談」

時間：110年04月28日(三)14時至16時

講師：《潮牌道士》作者－曹育齊

曹道士分享他在成為道士的潮牌信念以及處理許多法事後體悟的生死觀，最後Q&A時間，更讓虎農的孩子暢快地詢問關於道教及民間信仰的許多疑惑及迷思。信仰沒有消失，而是需要教育與導正，潮牌道士的分享讓我們每個人面對信仰能夠更理性、而不迷信。



學生回饋

- 1.對道士的了解，知道道士是在撫慰亡者家屬。對靈體世界更加了解。對生死的觀念變得更開朗。
- 2.此次活動主題非常特別，讓我更加了解平常較接觸不到的人事物，但卻又跟生活息息相關。
- 3.知道道士真的工作在做啥，而不是只從電視上看看了解而已，對神鬼更了解。

(三)教職員工輔導知能研習

1.主題：「課堂危機事件處理與因應」

時間：110年4月21日(三)下午14時至16時

講師：國立雲林科技大學諮商輔導中心 陳斐娟主任

透過講師與學校教師的經驗分享，說明了面對校園危機事件的當下處遇、臨危不亂的系統合作，更推動平時如何營造友善校園的氛圍，並加強學校系統相關人員的訓練，透過多元網絡的合作，希望能讓每位同學均得獲得關照與協助。



2.主題：「加一家這些傷－看不見的傷是如何牽動著彼此」

時間：110年06月09日(三)14時至16時

講師：教師諮商輔導支持中心 郭慧婷心理師

受疫情影響開啓遠距模式，但停課不停學，心理師透過線上方式，為教師們介紹家庭溝通模式、創傷對孩子的影響及我們如何成為創傷知情者，希望能幫助老師們更能夠去讀懂學生行為背後的原因及脈絡，讓曾經受過傷的孩子們能有更多人的理解及幫助。



(四)家長親職知能研習

主題：「陪孩子探索生涯方向」

時間：110/04/21(三)18:30至20:30

講師：Career 就業情報雜誌 臧聲遠顧問

臧顧問用多年在職場的經驗，分析虎尾農工各科系的未來方向及新興產業的趨勢，使家長對於學生未來的升學及就業方向有更多的了解。



家長回饋

- 1.更了解小孩所讀的科系，及未來可能往哪個方向邁進及進一步能就業的工作。
- 2.講師專業知識的傳授受益良多，能更了解職場生態，演化、特性，好好吸收了解回家與小孩分享。
- 3.老師講解各群組的未來大學科系，甚至未來職業的說明非常詳細，對家長幫助很大。

三、生涯輔導活動

主題：升學博覽會

時間：110/04/14日(三)9:00-12:00

畢業後何處去?邀請各大專院校、國軍人才及青年生涯發展中心蒞臨本校，共39個攤位，提供學生未來可能前行方向的詳細資訊與諮詢，如：科系未來發展、門檻等，也祝福即將展翅高飛的高三生，畢業後能找到適合自己的一片天，盡情翱翔！



四、學生小團體輔導活動

主題團體輔導活動：

1. 輔導股長幹部訓練
時間：110年02月26日
2. 認輔學生團體輔導活動
時間：110年03月01日至03月05日
3. 銷過輔導說明會
時間：110年03月23日
4. 生涯探索小團體
時間：110年04月21日至05月14日



學生回饋

(1) 從國中開始，每年都有安排一次的興趣測驗，但都是通過紙本的測驗方式，很難經由直接與老師面談的機會。有了這次小團體活動，運用小卡片的遊戲，讓我更加了解自己，也發現有時候要勇敢的表達自己的想法，多去了解別人，別人多了解你，對未來不管是職場還是人際互動，都有非常大的幫助。

- (2) 讓我更了解自己，也學會了解別人
- (3) 我喜歡上課很愉快的互動，沒有壓力，跟同學討論老師給我們的議題，也不受拘束自由的表達心中的想法，每一次的肯定都讓我堅信自己的信心，也謝謝帶給我歡笑的同學，我知道我的專長，我的類型，我的認識也有我跟未來的我的信念。

五、生涯興趣測驗、人際關係測驗施測、結果說明會暨班級輔導活動

- (一)「生涯興趣測驗」
施測時間：110年03月08日至03月12日
- (二)「人際關係測驗」
施測時間：110年04月06日至04月09日



六、班級輔導週

- (一)高三學習輔導班級輔導週
主題：「學霸還是學罷?高三學習輔導-時間管理大師」
時間：110年3月08日至3月12日

七、性別平等活動

- 主題：穿單寧反性侵
時間：110年04月28日 12:30-13:00

4/28為國際單寧日，鼓勵人們穿上牛仔褲喚起強暴、性侵與性自主權相關意識的活動，感謝校內師長與同學共同響應，穿單寧反性侵!



重要宣導事項

學習歷程檔案大哉問

1. 學習歷程檔案之注意事項

- * 換位思考：檔案要給誰看的?如何呈現讓看的人看得清楚又明白?
- (1) 掃描方向：上傳時記得檢查方向是否正確?別讓教授歪著頭看你上傳的檔案。
 - (2) 拍照光源：盡量不要有影子、不要過曝、過暗。
 - (3) 呈現成果：拍照的圖片可以看清楚內容、字體大小適中不模糊
 - (4) 檔案名稱：避免拍照後直接將亂碼的檔名上傳，應清楚標註此檔案內容，如：109-2生涯規劃課學習成果(興趣類型的探索)
 - (5) 內容簡述：此100字為教授點開閱讀的關鍵，避免只寫國文作業、課堂學習單這種簡略的介紹，可能錯失教授印象分數，可再增加主題、撰寫心得、蒐集資料之方法。如：此份報告以線上測驗的方式及問題探索呈現自我的興趣類型，除了了解興趣六大類型的人格特質、可能的優弱勢，更讓我去思考未來可能接觸職業的發展方向，及現在的我能多做什麼準備與努力往理想的職業方向邁進。

2. 如何撰寫學習成果或多元表現反思

- (1) 動機：為何想設計這個?為什麼想參加這個?當初看到的想法與感受是什麼?
- (2) 反思：如何設計的?過程中有遇到什麼困難?如何解決問題?對你的啟發是什麼?對生活的影響或幫助?或發現自己喜歡這類型的實作?發現自己好像對其他領域更有興趣，對自己有新的認識?
- (3) 深度：做了什麼不一樣的資料蒐集?從對自我的思考擴大思考到更多的群體，如現代人類、青少年、在地文化、老年人等不同類群的省思或影響。

3. 常見Q & A

- Q 1：有關學習歷程檔案認證說明期限說明：**
- A 1：(1) 學生上傳是在學期結束2周內截止。
(2) 教師認證是在開學後1周內截止。
(3) 所謂的截止時間，是最後期限，若教師要可以讓學生修改，應提前在截止期限，有充裕的時間進行。也請學生不要壓線上傳唷。
- Q 2：課程學習成果報告檔案、多元表現檔案，上傳截止時間一樣嗎？**
- A 2：不一樣。
- (1) 課程學習成果報告檔案：是依照學期上傳截止。依每學期的課程科目繳交相關的報告檔案。新學期開始後，不可以再上傳前一學期的檔案。
- (2) 多元表現檔案：是學年上傳截止。學生每學年設定可上傳20件。
- Q 3：學校已經幫我登錄了班級幹部或社團幹部資料，我還需要自己上傳幹部證明嗎？**
- A 3：學校登錄的資料僅只是幹部職稱，建議同學除了附上證明書之外，能夠再加上自己擔任幹部後學習到的內涵心得，上傳多元學習表現。
- Q 4：若是學習成果檔案送出給「教師認證」，能修改嗎？**
- A 4：(1) 認證中：表示送交給教師，學生無法修改。請教師選【認證】的【認證失敗】退回給學生，學生即可修改。
(2) 認證成功：教師完成認證，認證後的檔案，無法再修改。但是認證成功可以刪除。
(3) 未送交認證、認證失敗：學生才能修改、亦可刪除。



你的照片不是你的照片 —杜絕兒少色情

令人震驚的「N號房事件」

去年南韓發生的「N號房事件」震驚大眾，使網路性犯罪、性暴力等議題浮出檯面。主謀在網路上利用打工為藉口，吸引少女提供性感照片並取得個資威脅，眾多少女被迫拿刀自虐、針穿乳頭、拿危險物品自慰，拍成性虐待影片。透過telegram網路平台，再將影片分類，提供不同等級會員觀賞，其中受害者大多為女性，年齡最小只有11歲，主謀的手法殘暴、性虐未成年，令人不齒與憤怒，但其實背後參與事件的「共犯」，也就是此平台之會員數高達至少 26 萬人。

「N號房事件」發生在韓國，我也不是受害者，那與我們有什麼關係呢？

當網路時代來臨，智慧型手機、App 與社交媒體的便捷，我們能夠隨時拿起手機拍照錄影，也能夠透過網路隨時與伴侶、愛人分享你的心情，紀錄彼此相處甜蜜的時光，但若沒有適當的使用，手機、照片等可能會成為性犯罪的工具之一，也可能使自己不小心淪為受害者。

復仇式色情 (revenge porn)

一般指的是「在沒有經過當事人同意，故意散布、播送、張貼或以任何方式讓第三人觀覽當事人為性交、裸露性器官等性私密之照片、影像」。而這類行為最常發生在（前）配偶／伴侶間，其中一方可能因為關係破裂、分手、爭執，用私密照片作為威脅、強迫或報復對方的工具。我們最常見的狀況如：威脅不可以分手、向對方勒索金錢，否則將私密照傳出，或是未經同意分享給其他好友甚至直接上傳網路，傷害對方的名譽、工作與社交生活等。

私密照「五不四要」

面對復仇式色情，我可以…

1. 絕不違反他人意願拍下他人的影像
2. 絕不聽從他人指示自拍私密照片
3. 絕不倉促傳送影像訊息
4. 絕不轉寄任何私密影像檔案
5. 絕不取笑和霸凌私密影像遭外流的人

如果在網路上碰到騷擾

1. 要告訴家人和老師
2. 要截圖保留證據 (完整網頁及訊息對話內容)
3. 要向警方報案
4. 要檢舉、封鎖、刪除對方

私密照被外傳對當事人的傷害極大，不僅限於影像被上傳的那一刻，隱私被侵犯，更在後續每一次的觀看與分享過程中，傷害不斷被延續與擴大。願我們每個人能正向善用網路科技的便捷，拒絕使自己陷於危險之中，也不要成為加害者的一員。



師說心語

《也許你該找人聊聊》

閱讀筆記



- > 書籍資訊：《也許你該找人聊聊》
- > 作者：蘿蕊·葛利布
- > 譯者：朱怡康
- > 出版社：行路／遠足文化事業有限公司
- > 撰寫者：李毓真老師

* 聊聊閱讀的因緣

近幾年學翰老師大力推動學思達教育，不僅策畫了多場的研習，也推薦了許多相關的書籍，讓參加研習、關注教育動向的校內外教師有更多閱讀資訊。

《薩提爾的對話練習》和《教室裡的對話練習》來得及時，讓我在面對情緒起伏不定的女兒和學生們，有另一種對話風貌。因為察覺到自己內心真正的想法後，與別人對話時，更容易從容以對、察覺各自的情緒，從而進行與此之前不同的對話模式。衝突減少了，不悅減少了，雖然大部分時候，對話後還有許多情緒需要消融。

在我想與人多聊聊時，彥如主任推薦了這本書《也許你該找人聊聊》。在書中，我看到許多「薩提爾式」的對話出現在心理師與個案的談話中。於是，跌入書中書寫的情緒中相當容易，而跟著心理師與個案的晤談觀照自己的內心也相對的有很大作用。

* 聊聊閱讀的作用

我們的「未來已來」，但是，莘莘學子們的未來我們無法想像、丈量。我們或許可以藉由引導他們閱讀、自學，從而令他們建構自身的未來。第一步自是探索自己、了解自己。《聊聊》正是一本探索自己心理狀況、了解自己心理特質的書。

「當心理師的子女的好處是心裡不會藏汙納垢，壞處是你無論如何還是有關要過。」(P?102) 為什麼我們要讀心理相關的書籍？這是答案。我們沒有心理師父母，但是我們可以找到許多

相關書籍。閱讀時，我們可以從書中描述的個案狀況中，照見自己的側影。也可以從書中描述的問題解決的經驗中，找到自己適用的方法。

* 聊聊《聊聊》的內容

作者蘿蕊·葛利布是位心理諮商師、《紐約時報》暢銷書作家，長期執筆《大西洋雜誌》問答專欄「親愛的心理師」。(扉頁)在《聊聊》一書中，作者將自己從大學畢業後進入職場、轉業為心理師、與男友分手、尋求心理諮商及個案晤談的生命史，用直白的筆調、交叉敘事的章法和盤托出。

讀到作者的生命史時，剛好印證「大學文憑作用論」。大學剛畢業的作者進入娛樂產業—好萊塢—成為「電影作者助理」。後來因為工作關係頻繁接觸「急診室」，修習學士後醫學課程，轉而成為心理諮商師。在害怕「入錯行」的台灣社會，我們不斷的向學生強調「志願」的重要性。但是，讀過《聊聊》後，我想我們或許可以放下「志願」，從而多多關注「性向」。畢竟人生路上交叉路口不少，轉彎未必不可。

書中作者將與個案的晤談及自己尋求心理師的原因和過程，逐一詳細述寫。個案皆使用化名，也並非現實中單一個案的整體狀況，而是綜合多人的個案諮商，在書中化為單一個案的諮商過程。作用大概是呈現更多的心理問題，以及消弭顯露現實中個案身分的可能。書中所探討的心理問題，更涵括了生、老、病、死。

* 或許你願意和我聊聊《聊聊》

我們可以用閱讀小說的態度閱讀《聊聊》，也可以用探索心理學新知的學習態度閱讀《聊聊》。在閱讀《聊聊》時，許多的心理探索活動衝擊著我，所以，更希望有同好可以和我一起聊聊《聊聊》。

