

生命如同是汪洋中的一條船
而自己就是掌握方向的舵手
思考後的抉擇，付出與努力
決定日後的方向與成就

方向

第 383 期

校長 何財源

宜寧高級中學
中華民國 114 年 10 月
輔導室編輯小組：蔡秀珍、蔡采軒
地址：臺中市西屯區東大路一段 555 號
電話：04-24621800
網址：www.inhs.tc.edu.tw

法律宣導

躲在螢幕背後的惡狼 - 兒少性剝削你該注意什麼？

兒少性剝削意思是什麼？

1. 讓兒童或少年進行有對價的性交或猥褻行為
2. 使兒童或少年坐檯陪酒或涉及色情之伴遊、伴唱、伴舞或其他類似行為
3. 利用兒少性交或猥褻行為供人觀賞
4. 拍攝、製造、散布、播送、交付、公然陳列或販賣兒童或少年之性影像



兒少性剝削防制條例適用年齡

《兒少性剝削防制條例》的被害人適用年齡為未滿十八歲之人，其中兒童為未滿十二歲之人，少年則是滿十二歲以上未滿十八歲之人。

常見的網路性剝削陷阱有哪些？

針對兒少性剝削主要犯罪工具，依數據統計顯示，包含通訊軟體、社群軟體、各類網路平台等網路犯罪佔據最大比例；網際網路的發達，使未成年每日沈浸在虛擬世界中，而網路性犯罪叢生之下，未成年遭受性剝削侵害人數逐年攀升，受害年齡層也大幅下降。

網路性剝削手段花招百出，例如：

1. 用遊戲點數或金錢誘惑進而拍攝私密照片
2. 網路交友性愛視訊遭側錄、偷拍或自拍私密影像
3. 假意成為男女朋友要求私密照
4. 個資外洩後的私密照威脅
5. 徵模特兒要求私密照作為應聘條件



「五不四要」守則 防治校園數位性別暴力

一、避免數位性別暴力的「五不」防護守則

1. 不違反意願：不可強迫他人拍攝或傳送影像
2. 不聽從自拍：不要聽從引誘拍攝自己的影像
3. 不倉促傳訊：傳送訊息及影像前應再三確認
4. 不轉寄私照：收到他人私密照，轉傳即違法
5. 不取笑被害：取笑或檢討被害人是更大傷害

二、遭遇數位性別暴力的「四要」防護守則

1. 要告訴師長：比起獨自面對，師長可提供更多協助
2. 要截圖存證：有明確的證據，有效將歹徒繩之以法
3. 要記得報警：不只為了自己，避免更多無辜者受害
4. 要檢舉對方：就算是假帳號，讓管理者依規定處理



認識自閉症

自閉症是一個廣泛的詞彙，「指因神經心理功能異常而顯現出溝通、社會互動、行為及興趣表現上有嚴重問題，導致在學習及生活適應上有顯著困難者。」又稱泛自閉症（autism spectrum disorders, 以下簡稱 ASD）。ASD 有一些共同特質，分別是溝通、社會互動及重複行為或興趣等三個發展領域缺陷的障礙。



一、自閉症學生身心特質：

★社會性溝通：

社會情緒互惠的缺陷，ASD 通常獨來獨往，不想要人陪伴，許多自閉症學生與人的互動，只是把人當做完成事務的工具使用，難以理解他人並維持互惠的關係；也很少分享個人興趣或感受，通常不知道如何開啟話題進行社會互動或無法進行輪流對話。ASD 也具有非口語溝通的缺陷，很難理解別人的意思以及形成語用的概念，其說話型態多重複過去所聽過的話語，稱為鸚鵡式語言；也會出現代名詞反轉，例如，當說到自己時，可能會說「你要」而非「我要」。

★重複行為或特殊的興趣：

常會有重複的行為模式，稱為固著性或固著行為。有時會有極不尋常或狹隘的興趣。常見其僵化的語言、行為、作息或興趣模式。ASD 也可能在視覺、聽覺、嗅覺或觸覺方面出現敏感度過高或過低的異常現象，對環境中接觸到的聲音、光線或衣服的質感，表現出極端痛苦反應，或者對於冷熱或疼痛忍耐的指數，大幅超越常人所能忍受的範圍



二、如何協助自閉症的同學：

★上課時的需要：

1. 提醒他不要走錯教室。2. 發現他忘了帶上課用具時請與他分享，不然他會非常焦慮。3. 發現他沉浸在自己的世界中時，提醒他跟上課程腳步。4. 輪流借他筆記，讓他容易掌握重點。

★生活上的需要

1. 陪他認識和熟悉環境。2. 提醒他一些常規或作業要求。3. 和他說話以增加他和人溝通的質與量。4. 若談話時發言的內容和主題無關，只談自己感興趣的話題時，就要將他拉回現實，明白告訴他現在正在討論的重點。一次又一次的提示、示範，必能教導他說出更合時宜的話。5. 他們不會將心比心，也不懂一般的人情事故，反應是非常直接的。若有冒犯或不禮貌的舉止時，請先不要生氣，接納他們，並請了解他們沒有惡意，然後示範較佳的反應方式，越具體越好。6. 有些人會有一些怪異禁忌，如不可摸他的頭、不可叫他的綽號…。先避開地雷，等以後有機會再以輕鬆的口吻讓他練習無傷大雅的互動方式。7. 由於表達能力、情緒控制能力、對新情境的適應力都很弱，他們會有情緒的問題。此時應設法先讓他冷靜下來，再慢慢練習正確的表達方式。8. 有特殊狀況時趕快通知老師。

最後，大部分人可能認為自閉症的孩子都是以自我為中心，把自己封閉在自己的世界裡，但其實這是一種誤解，絕大多數自閉症孩子都能和他人建立很好的感情，更多的時候自閉症兒童不是不想建立感情關係，只是不能很好的表達與溝通，不知道該如何建立感情關係。所以，需要身邊的人多一些關注、理解與耐心，他們還是會渴望得到別人的認可與接納。

愛，是為了讓自己成為更好的人

青春是人的一生中，身心變化最劇烈的時期，性荷爾蒙的釋放，使得青春期的男女，展現對愛情的關注與熱衷。因此，認識愛情與談一場好的戀愛也是這個時候的重要議題。喜歡別人前請先愛自己，青春期的我們很在意外表，是人生愛美年紀的開始，但卻往往無法深刻的認識自己。因此，我們應該先學習喜歡自己的樣子，和自己的身體建立親密關係，才能進一步與他人形成良好互動。除了關切自身的改變，親密關係的變化，也是認識和了解自己的重要時機。

青春期的四個重要課題：是友誼還是愛、要如何避免恐怖情人、關於告白、關於約會…

課題一：分辨異性間是友誼或愛？

在青春期階段，面對異性的態度會開始出現尷尬，有可能突然變得疏遠，不知該和對方說什麼好，也容易因為朋友的起鬨而不好意思交談，或者因對方的舉動，突然臉紅心跳。因此，我們可以放大視野、嘗試轉換想法，以平常心看待和異性的相處，可能是愛情，當然更可以是友情。

課題二：學會避免恐怖情人

恐怖情人的重要特質是「只關注自我感受，缺乏對他人的同理心」、「愛情是生活的唯一重心」。不是只有男孩子才會成為恐怖情人，女孩為了要男孩證明他對她的愛，無所不用其極的出難題給男孩解決，也是一種精神虐待。

『恐怖情人警報』：當觀察對方有以下行為時，即需尋求協助

1. 為達目的，不擇手段，威脅他人，包括精神與肢體暴力。
2. 在行使暴力後，強烈表現悔意與請求原諒，並不斷重複這個循環。
3. 高度控制欲，包括瘋狂查勤與跟蹤。
4. 受挫力極低，將失敗責任全部怪罪他人，而非自我檢討。

課題三：不要衝動告白

不是為了「想有一個伴」而「交往」，交往前就要去思考在一起之後的事情。談戀愛猶如滷肉：「火候不到，你就打開鍋蓋，整鍋滷肉因為熱氣散了，而半生不熟或煮不入味」。

『告白前小叮嚀』：

1. 觀察對方對你的態度：觀察對方是否會主動聯繫、關心你的日常、樂意與你分享生活。
2. 了解共同興趣和價值觀：透過實際的互動，了解彼此生活習慣、興趣、想法是否一致。
3. 尋求共同朋友的意見：詢問信任的朋友，聽聽他們對你們關係的看法，有助於評估適合度

課題四：掌握約會分際

多聊聊彼此的興趣和夢想，更深入的了解對方。同時也須尊重與保護彼此，若對方表明不喜歡的行為與內容，即需立即停止並道歉，以維持良好的互動關係，愛他人的同時，也需要愛護自己。

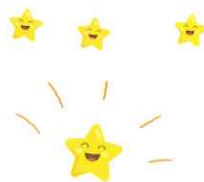
～不必等別人肯定，你本來就值得被愛，

好好愛自己，才能走得更遠，愛得更深～

高中生如何知道自己的志向在哪裡？



回顧你的過去找靈感！



第一步：熟悉各科系學群、職業人才特色

這一個步驟旨在當你完成一些人生里程碑亦或僅是一些生活碎片，你都能更有效率的辨別自己成長了「什麼」，並且連結到「能力」並延伸至「職業與科系」。



1 熟悉各科系、學群
職業人才特色



2 回顧
你的成長過程



3 將自己
做過的事分類



4 幫自己
貼上能力標籤

第二步：回顧你的成長過程

人的個性與能力並非一朝一夕養成，其中的一點一滴、聚沙成塔，無非都是在成長過程中被挖掘、激發、培養，因此回顧求學過程經歷的所有，包括考試、競賽、合作、人際互動等，對於認識自己都是相當快速又重要的媒介。

第三步：將自己做過的事分類

統整、歸類並非只應用於資料技術，將第二步所回顧的經歷，以所獲之能力、成長幅度、對自己的意義、對未來的影響等角度切入，並分類加以歸納，也就是將一團混沌的回憶，歸類重新建檔，會使你在思考未來志向時，思路更加清晰。

第四步：幫自己貼上能力標籤

“標籤”不是一般認知的偏見，亦不是那種會侷限自己能力的畫地自限，而是像打遊戲時每個角色都會標示自己的強項、絕招，進而使玩家更有效率的運用角色，發揮自己所長。同理於個人，大家都必須知道自己的強項、弱項，而更加清楚什麼該表現、學習、爭取、強化，在思考什麼更適合自己的時候，就可以快速又準確地做出決定！

生涯探索是一場實驗，不要停止懷疑與嘗試

自我覺察與整理的能力相當重要，許多人在做學習歷程時，會從身邊有的每個機會下手，不管自己喜歡還是不喜歡，只要有質量，教授喜歡就好了。然而，做出有質量的學習歷程是一回事，「自己是否喜歡？是否有因此反思並延伸？」才是一個學習歷程真正的價值。

你是否想過學習「歷程」為什麼要用歷程二字，而不是用「檔案」呢？因為希望你能夠去探索除了課業及學校生活以外其他事務，從摸索到執行再到成果作品的產出，才是學習歷程期許你用心體會的時間順序，不是只用於申請大學的那幾個月，而是真正影響到你的生涯探索旅程。

所有的決定都會有一個因果脈絡，高中三年我們必須做很多關於自己的決定，例如選社團、選類組、選校系，而這些選擇的依據，能夠只單靠小時候的興趣嗎？或單靠父母、家人的職業？還是自己的學科能力？這些理由是否略顯單薄？因此高中三年，應該要依循著既有的興趣所向，多方面進行嘗試，同時也不要忘了懷疑自我，就像做實驗一樣，反覆驗證，最終的選擇才不會盲目又毫無根據。

或許我們永遠不知道什麼是最好的選擇，因為我們不能站在未來看現在，只能站在現在看過去，我們目前能做的只有將這些段落充實，期盼他能夠在未來回首之時，是一個自己滿意的架構。