



國立苗栗高級商業學校113學年度

第 2 學期

輔導專欄

活動手冊



3 月	升學生涯主題
4 月	性別平等教育主題
5 月	生命教育主題
6 月	特殊教育主題

關於升學~

如果你想在高三參加升學考試時轉考群類，那麼有些資訊你需要提早掌握



轉考前：資訊查找、審慎評估

一、首先你得先知道自己未來想讀的科系屬於哪一個群（類），以及是否有開缺給自己原本就讀的群（類）。此部分資訊請上「技訊網」，或是上「大學問」網站搜尋即可得知。

二、在了解目標校系所屬的統測報考群（類）後，需要知道該群（類）的考試科目為何，詳細考試內容與範圍可到「財團法人技專校院入學測驗中心」查詢。

決定轉考：帶著破釜沉舟的決心往前衝吧！一旦決定轉考就必須放棄原來就讀的群（類）考試。

準備考試有以下轉考闖關密技大公開：

一、找朋友一起努力：跟週遭與自己報考相同統測群（類）的朋友一起準備考試。

二、找師長請教：在學校找尋教授相關考科的師長，請教他們該科的準備技巧及參考書單。

三、蒐集歷屆試題：從「財團法人技專校院入學測驗中心」下載歷屆試題做練習。

四、如果發現自己準備考試的能力可能不足，或許可以諮詢校方的升學輔導措施或有無轉考相關課程資源可協助，或是利用補習班的資源。

五、向教務處提出變更模擬考的群（類）。

六、需注意自己原就讀群科的學分是否達到畢業條件。

七、必要時可尋求輔導教師的協助與諮詢，一起探討轉考的資訊、心理調適、時間管理與讀書計畫等。

參考資料



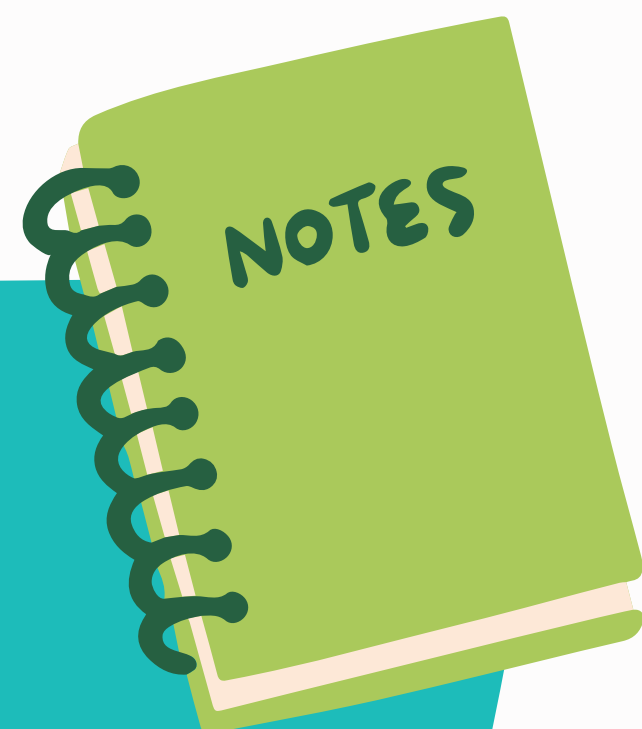
技訊網



大學問



技專校院入學
測驗中心





「談情說愛」四個重要課題

是友誼還是愛、如何避免恐怖情人、關於告白、關於約會

青春期的你們談戀愛了，通常都會猜想父母親的可能反應，這些反應可能會是什麼？憤怒？堅決反對？擔心過早有親密經驗的後續？害怕你們受到傷害？有條件贊成？全心祝福？但是，愛情不會因為大人的擔心、反對或禁止，就不會發生。愛情來的時候，擋都擋不住。但是，在談戀愛前，還是有些課題需要特別的留意。

課題一：分辨彼此間是友誼或愛？

到底該和異性保持什麼樣的關係，是青春期的你們該思考的課題。

即使從小一起玩到大的好朋友，到了青春期，面對「異性」的態度就會開始出現尷尬，日本WII兒童智育研究所分析，有可能突然變得很疏遠，不知道該和對方說什麼好，也容易因為朋友的起鬨而不好意思交談，或者因對方的的小舉動，突然讓孩子臉紅心跳，這都是因為已經意識到對方是個「異性」。

和「異性」能不能只有純友誼？還是有了心動的感覺就要發展成愛情？WII兒童智育研究所對青少年、青少年說，不論戀愛還是友情都是基於以下幾種心情：想和對方培養更深的感情、想多認識對方、想對自己有更進一步的了解。和異性可能會成為一輩子的好朋友，也可能會發展出戀情，如果因為性別不同就不能當朋友，那就太可惜了。請珍惜與異性之間的感情，繼續好好相處，建立良好的關係。

課題二：學會避免恐怖情人

從去年開始針對七至九年級孩子，開設「青少年的愛情社會學」的昶心蒙特梭利實驗教育教師郭怡均觀察，現代孩子對兩性交往的認知受到偶像劇很大的影響，容易使孩子無法分辨什麼是恐怖情人。

恐怖情人的重要特質即是「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」。可是許多愛情電視劇與電影，都將恐怖情人的這兩項人格特質浪漫化，最常見的就是「霸道總裁系列」，然而戲劇是因為賣座，才塑造出誇張的情節，但真實世界並非如此運作。不是只有男孩子才會成為恐怖情人，愛情劇也流行著另一種典型橋段：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，但其實是一種精神虐待，男孩只有克服種種試煉後，才能證明他的愛是堅貞不移的。

學會辨識恐怖情人，需要留意對方展現以下四種行為時，請向成人尋求協助：

- ① 為達目的，會不擇手段的威脅他人，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，並不斷重複這個兩極情緒轉換的過程。
- ③ 展現高度控制欲，包括瘋狂查勤與跟蹤。
- ④ 受挫力極低，容易將失敗責任全部怪罪到他人身上，而非自我檢討。

課題三：不要衝動告白

想「交往」一定要告白嗎？青春期的你們需要確認什麼是「交往」？

日本WII兒童智育研究所在《青春期教育完全讀本》中建議孩子，打破「交往」的迷思，並不是為了要「交往」而和對方在一起，而是為了兩個人一起共度愉快的時光而交往。多數人因為想「交往」，只想著「該怎麼告白」，卻沒有去思考對方回覆之後的事。

在台灣大學開設超人氣「愛情社會學」課程的教授孫中興，在其《學著，好好愛》一書中也提到，青春期孩子易栽入自己編織的愛情幻想中，衝動告白的結果，可能跟想像落差太大。他用「滷肉」比喻來引導孩子，怎麼從朋友關係開始，慢慢認識對方也了解自己：「火候不到，你就打開鍋蓋，整鍋滷肉因為熱氣散了而完蛋、半生不熟或者煮不入味」。

課題四：掌握約會分際

因著媒體、漫畫、言情小說的影響，大家對約會的形式可能帶有「一對一」、「一定要肢體接觸」等認知，但日本WII兒童智育研究所提醒青少年們先想想，所謂的交往，一定要演出本「男女朋友」的劇本嗎？還是互有好感的兩個人，可以因為一起做共同喜歡的事，從這樣的相處中而感到愉快？例如同樣喜歡運動的兩個人，一起去看球賽，可以多聊聊彼此的興趣和夢想，更深入的了解對方，或交往的兩人能想出更多兩個人想要一起做的事，和想聊的話題。



Don't
Give Up!!

孩子 還好當初沒放棄

所有你曾經偷過的懶，日後都會成為響徹雲霄的巴掌

人生，可以很輕易的說『我不喜歡』，可以輕易地說『放棄』，但是，我們真的懂到底我們不喜歡的是什麼？放棄的是什麼嗎？

女兒剛剛學音樂的時候，吹直笛吹到爆哭，跟我說我不喜歡音樂，我不想學了，我告訴她：『現在的你就連音樂遊樂場的大門都還沒進去，就說不喜歡嗎？你不喜歡的是現在學不會的感覺？還是真的懂什麼是音樂？』，後來我陪著她找學不會的原因，用不同的方式練，有了這樣的經驗，後來練鋼琴的時候，發現了她的眼睛問題，她不哭也不放棄了，開始跟老師找其他可以因應的方法。

現在她讀書讀累了就會去吹笛子，然後告訴我：『我小時後吹白髮吟吹到哭，現在幾乎什麼都會吹了，還好當初沒放棄，不然就一輩子停在不會的那個位置。』

孩子的英文也是一樣，光從一句一句唸的繪本，跨入一段的文章，女兒的眼睛就把它看成一坨了，她又跟我說：『我不喜歡英文，我不想讀。』，我將那一段文章拆成一句一句後，她才恍然大悟，這一句一句都很簡單呀？為什麼放在一段我就會覺得痛苦要放棄？

兒子問題更多，剛學籃球的時候是團體內狀況最差的，根本不知道大家在做什麼，什麼叫走S型他不懂，我回家陪他從英文S，走S型，扭屁股S型開始建立他的認知，後來，他拍球拍不起來，又跟我說他不喜歡籃球，他要放棄，我問他：『是不喜歡拍球都跑掉很不舒服對嗎？這就是遇到困難，我們破關就好。』，現在七歲的他天氣不熱他就練一百個投籃，他笑笑的說：『我以前還不會拍球，就說不喜歡要放棄了。』

最可怕的是圍棋，圍棋學的就是面對輸的態度，就是學看全面的視角，就是學思考這一步跟下一步，對於很衝動的男孩來說，很重要，但是圍棋一開始很多專有名詞聽不懂，還要一直輸一直輸，對孩子來說是大魔王，兒子一開始學圍棋的時候，是每天都跟我說他不喜歡，他要放棄。

我說：『你不喜歡的是聽不懂，是輸，我們來想辦法面對這些挫折，面對這些問題。』

我總要在孩子小時候的人生歷程中，累積了幾次哭到要放棄，又破關的經驗，然後，我會反覆地告訴他們：『還好，那時候我們遇到困難沒有放棄。』，我一直透過這些學科讓他們愛上這種破關的感覺，這樣他們未來在面對挫折的時候，才能知道『現在很痛苦，但是，我想享受那破關的快樂！』

孩子的不喜歡，是因為學習中的挫折，在他們這個年紀才在學英文短句，才在學拍球，才在學音符，才在學黑白子，根本就還沒有進入英文的大門，根本還不懂什麼是音樂，根本不懂什麼叫做籃球打全場，根本不知道什麼是圍棋，為何就馬上要被他們拉著走，定義他們不喜歡這個學科？

人，一直都忘記了，當你對某一個學科很有自信的時候，其實是付出了很多基本功，熬過了很多跌倒爬起來後，慢慢的發現『好像這個領域我比別人厲害』、『這個領域的思考我懂』的時候才有的，而要達到這個境界，前面的認字、看音符、拍球、投籃、圍棋語言只是達到這個境界的一個必備條件而已。

沒有一件事沒有挫折，去面對自己的挫折，去面對自己的想放棄，破關後回頭再想，所有的當下才會變成喜歡，我喜歡我的工作，不代表我沒有痛苦的過程，不代表沒有我不喜歡的地方。



你可能不知道

特殊教育中的情緒行為障礙

依身心障礙及資賦優異學生鑑定辦法中所稱情緒行為障礙，指長期情緒或行為表現顯著異常，嚴重影響學校適應者；其障礙非因智能、感官或健康等因素直接造成之結果。

校園內常見的情緒行為障礙類型，可簡單分為精神性疾患、情感性疾患、畏懼性疾患、焦慮性疾患及其他情緒行為障礙：

一、精神性疾患：思覺失調症（原稱精神分裂症）此類型學生主要特徵會有妄想、幻覺、錯亂言語、錯亂行為或僵直行動和負向徵狀（缺乏情感、無法邏輯思考或做決定及生活退縮等），導致社會生活障礙，工作及人際關係明顯且長期性的退化。

二、情感性疾患：憂鬱症、躁鬱症 此類型學生主要特徵為情感持續呈現過度低落的鬱症狀態或過度高昂的躁症狀態。

三、畏懼性疾患：特定對象畏懼症、社會畏懼症、廣場畏懼症 恐懼症係針對外界某些特定的，而且不具立即真實危險性場合或物體而發生的害怕感覺，患者會呈現心跳、呼吸急促、臉色發白、出冷汗、四肢發抖等恐懼的生理反應，內心十分的焦慮、不安或緊張，包括懼高症、社交恐懼症、廣場恐懼症、幽閉恐懼症、懼動物症、懼學症等。

四、焦慮性疾患症：

1. 焦慮症：此類型學生主要特徵為經常呈現內心的不安、焦慮、緊張、惡夢、失眠，好像有些可怕的事情隨時會發生，其身體也常會出現頭痛、胃痛、心跳加速、口乾、呼吸困難、出汗、肌肉緊張或發抖的症狀，嚴重時尚會感到四肢乏力、疲憊及腰酸背痛和記憶力減退的症狀。



2. 強迫症：此類型學生主要特徵會產生強迫性的念頭、衝動和行為，雖然自己明知為不必要，但仍無法除去，總是被這種強迫思想及擔憂或強迫行為所干擾。

五、注意力缺陷過動症(簡稱ADHD)：

1. 注意力不足：常常出現分心、健忘、粗心大意、無法遵守規定、不能專心聽課或按時完成作業、逃避稍有困難或須注意細節的工作或活動。

2. 過動行為：明顯出現過度活動行為，如常爬上爬下或跑來跑去、坐不住、即使坐著也是手腳不停扭動、多話又不易聽人講話、很難安靜玩耍、或無法持續做完一件事而經常更換正在進行的活動或工作。

3. 衝動行為：呈現自我控制能力較弱，常會有搶說話、插話，干擾或打斷別人談話，侵犯他人正在進行的活動。在團體活動或遊戲中，不能耐心等待，搶先插隊而不易自我控制。

六、其他持續性之情緒或行為問題者

1. 妥瑞氏症

此類型學生主要特徵為是一種突發的、快速的、重複發生的、非規律性的、刻板的動作或發聲。常伴隨有其他的症狀或問題，如注意力缺陷過動症、強迫行為、穢語症、不雅動作、仿說症、焦慮、睡眠問題、憂鬱及情緒上的問題等。