

在臉書、IG 寫有罪，少年調查保護官想告訴你：「網路跟馬路一樣危險」馬路上不能做的事，網路上更不能做！

在臉書、IG、社團留言或發文批判別人，這樣也有責任嗎？這幾年來，網路上發生的青少年「公然侮辱罪」，數量急速上升。少年調查保護官想提醒大家別以為在網路發言與分享都是個人行為，其實在網路上，自己是站在不確定多數人面前，傳播神力無遠弗屆，影響更甚於真實生活。

如果有以下違法行為，仍須依法律程序處理。

一、用隱喻或不指名道姓的方式謾罵，也有罪！

罵人，會涉及「公然侮辱罪」或「毀謗罪」。「公然侮辱」要成立，有兩個要件：一是公然；二是要知悉你在罵誰。公然就是要在公開場所，是在大家都看得到、聽得到的情況下罵。網路討論區、線上遊戲、BBS 呢?? 只要是公開留言，都算是「公然」。千萬不要以為，沒有指名道姓就沒事。如果你的描述，足以讓他人對號入座，都是觸犯法條。例如明知班上兩位同學吵得不可開交，雙方不斷互罵，吵完架後直接在臉書發文：「賤人！你怎麼說都是廢話，若要人不知，除非己莫為，小偷就是小偷，有其母必有其女。」而同學都知道兩人是因為物品失竊而吵架，因此幾乎全班都看得出來這篇文章在罵誰，就算沒有寫出姓名，也會觸法。



那毀謗罪呢？「誹謗」，簡單說就是惡意栽贓，讓對方名譽受損。誹謗沒有公不公然的問題，只要你故意在大眾間散播就成立。

例如：班上有人一直私下轉述小芳考 100 分是作弊，或小芳的錢都是偷來的，就是一種誹謗的行為。很多人誤以為，只要講的內容是真實的，就不會構成誹謗。其實能說的事，只限於可受公評的公眾人物，以及與公共利益有關的事項，所以不要以訛傳訛，傷害同學。

二、用匿名在網路推文，也查得到！

依據「通訊保障監察法」，檢警要查網路 IP 雖然有很多限制，但不要以為在網路上匿名罵人就沒事。如果從別的跡證可以查出這個帳號是你在使用，還是有成立犯罪的可能。因此在網路上筆戰，罵別人是「白癡」、「智障」，只要依照貼文的脈絡能夠推敲出你在罵誰，公然侮辱也會成立。

聰明的你一定要懂，人際衝突處理需要技巧，在學校有衝突或誤會，務必找師長討論，用最有利自己的方式處理。人際技巧是需要學習的，就跟學業一樣。除了不損他人，也要懂得保護自己，正確回應人際衝突。千萬不要用攻擊方式，否則後果可能傷害的是自己，一定要記得哦！

★摘自 吉靜如《只是開玩笑，竟然變被告？：中小學生最需要的 24 堂法律自保課》/ 三采文化~未來 Family 數位好文選輯 2020-09-18

請
張
貼

國立華南高商 109 學年度第一學期

輔導月刊 10 月號 主題:心理健康

Timber Festival 發起「森林之聲」活動，高壓焦慮到失眠的人一定要聽

今年因為疫情關係，英國原本年年舉辦的森林祭 Timber Festival 暫時停辦，但即便人們不聚在一起，還是能享受大自然的美好。

Timber Festival 發起了「森林之聲」(Sounds of the Forest) 網站，搜集全球各地森林、雨林、叢林的聲音，就算一個人在家，也能用耳朵環遊世界，在沁涼的大自然中解放身心。

Sounds of the
Forest



「因為工作生活繁忙，我是個常常處在緊張狀態下的人，晚上睡覺總要翻來覆去好一陣子才睡得著。最近幾天，我開始聽 Sounds of Forest，有時候早上起床時聽，有時候是晚上睡覺前邊做舒緩瑜珈邊聽，發現對鬆緩神經有不錯的功效。」~來自閱聽者的分享!

你可以在 Sounds of Forest 地圖上，聆聽巴布亞紐幾內亞森林的聲音，各種不同的鳥類叫聲婉轉交織，是都市人很少聽見的聲音；你可以體驗巴拿馬雨林的奇幻空靈，錄音者將音軌降速，讓我們能聽見平時聽不到的高頻音；你可以點開非洲加納的音軌，聆聽大雨滂沱落下的聲響，讓身心得到洗滌淨化，你也能來到挪威北部

享受沁涼河流的淙淙聲響。

結合自然、藝術與 休息的計畫



這項計畫，讓人們聽見世界各地大自然的聲音，而 Timber Festival 也將把這些錄音檔提供給合作的藝術家，讓他們結合創造出獨一無二的聲音作品，期待肺炎疫情過後重新舉辦的 Timber Festival 實體活動。

身在都市，工作繁忙，渴望自然的你，不如今天就點開 Sounds of the Forest，沈浸在森林曼妙的氛圍中吧！

作者:ABBY,9/18.2020 引自:
A Day Magazine

<https://reurl.cc/XkA6Lg>



除了冥想，還有 6 種紓壓小妙方，15 分鐘消除心靈疲勞！

6 個紓壓小妙方，試試自己最喜歡的方法，**只要 15 分鐘，煩惱便會煙消雲散**。疲勞？早就不知到哪去了！

★說出自己的感謝

有時覺得很累，是因為我們一直在抱怨，陷入憤世嫉俗的無限迴圈。《不疲勞的生活》作者安保徹認為，只要以正面情緒面對一切，便能平衡自律神經。**睡前不妨花個 15 分鐘，想想今天接收了哪些善意**。「同事幫我買了咖啡」、「早餐店老闆叮嚀我注意保暖」，你會發現，生活中有許多值得感謝的事，心情自然開朗許多。

★出去走走曬太陽

《與光做朋友，人生 100 分》作者中島龍興指出，陽光與規律的運動能刺激「血清素」合成，這是一種讓我們心情愉快的神經傳導物質，因此，**出去走走、享受日光浴，便能感到身心舒暢**。

★打掃

當心頭亂糟糟的時候，打掃似乎也有斬斷過去的意味。日本抗老名醫南雲吉則建議，**打掃時最好從「有名字的東西開始丟起」**，例如取了名字的娃娃，或者能聯想到特定對象的物品，如果已經和未來沒有關聯，最好從身邊剔除，內心便會變得澄澈，成就感滿盈。

★和朋友吐苦水

美國有家匿名網站，提供平台讓使用者在上頭盡情大吐苦水，成立 18 個月來每月瀏覽量竟然高達 30 億次，可見現代人有多少情緒需要宣洩。情緒需要找到出口，除了上網大罵，我們還有朋友可以聆聽我們的煩惱。《15 分鐘擺脫疲勞》作者西多昌規指出，**只要以「正面態度」取代批判，非但不會讓人不耐，還能完全釋放壓力、放鬆身心**。

★寫日記或書信

日本心理諮商師渡部典子建議，可以藉由寫日記或

寫信的方式，將壞情緒做個整理，消化負面思想。

日記不是要給別人看的，因此，**寫的時候請盡情抒發個人情緒，花上 15 分鐘，將浮現在腦海的事物，完完整整寫下來**。除了宣洩之外，也能客觀檢視自己的情緒，對於維護心理健康，效果極佳！

★大哭一場

台灣極地馬拉松選手林義傑有個對抗心靈疲勞的妙方，就是一個字：「哭」。西多昌規也認為，**與其壓抑情緒，不如大哭一場，反而能讓心情獲得紓解**。

下一次別再把「哭」視為懦弱無能的表現了，唯有藉著眼淚將心中的悲傷與壓力帶出，才有力氣重新出發，迎接未知的未來。

本文引自:2019-06-02 早安健康
編輯部

<https://www.edh.tw/article/3656/2>



在校園看到的思覺失調

◎出現症狀時的年紀愈小，日後的後遺症影響更大。

◎有些人會有幻聽、有些會有幻覺，或者兩者皆有，有人會有病識感，有人則無，發作的時候，會覺得所見的一切都在扭動。

◎有些思覺失調症狀的誘發，與校園的霸凌以及課業壓力有關。

◎家人很難接受這樣的事實，甚至會有家人認為是裝病、逃避。

◎除了病者，家人也是需要輔導的。

◎學校的老師及同學，基本上，也很難理解思覺失調到底跟懼學有什麼不同。

◎醫師給的建議：目前有有效藥物，只要能定期接受

藥物治療，配合心理諮商，是能控制的（但不會好，只能想辦法與它和平共生相處。）



《我們與惡的距離》中的應思聰是近年來民眾對於思覺失調患者最普遍的印象，雖然說應思聰這角色將思覺失調患者不同階段的病徵「演」的非常具有鑑別度，但是真實生活中，思覺失調患者並不會這麼地「有規律」，結局也不見得這麼美好。除了法條的探討之外，另外就是思覺失調的衛教宣導如何普及（這也包含了社會大眾對於精神科醫師的專業有多少了解及信任的問題）、以及社會照護系統如何更完善的制度問題。

好想談戀愛？你應該要先知道的三件事

1. 比起好看的臉，讓自己更有魅力的方法是...

對於外表的看法因人而異，你可以為自己做的事情是管理自己的整體外觀，仔細的思考自己想給人怎樣的形象感覺。每天早上洗臉後，照鏡子時，看看自己現在的樣子，一臉厭世還是笑盈盈的？你喜歡鏡子中這個人嗎？想認識鏡子中這個人嗎？

如果你並不滿意自己，我想別人也很難對你滿意。想做些改變的話，從適度的運動與均衡的飲食下手，零用錢夠的話替自己挑選一兩件喜歡的衣服款式，在點滴的努力裡練習悉心經營自己。一段時間後，你的外觀將逐漸產生變化，**良好的氣色是吸引別人的最基本要件。**

2. 給人安全感，彼此互相信任

我們常常聽到談戀愛的人的疑惑：我喜歡的這個人可以信賴嗎？他不會背叛我嗎？他會不會有一天喜歡別人...等，其實這些疑惑，都源自一個最核心的感受—安全感。

安全感就是你能不能讓人放心。如果你是一個能讓人放心，夠有安全感的人，那麼在戀愛的路上，你已經替自己加了分。安全感怎麼營造呢？我們可以把問題變簡

單點，不妨直接問問你的朋友們：你值得他們放心嗎？什麼地方讓人放心，什麼地方讓人不放心？如果不放心的話建議怎麼修改...等。有意願的話，去問問父母和老師，也許你會得到不一樣的答案。

3. 投入戀愛之前，你要練習接受「這件事」

浪漫曲折的相遇，開心的相知相惜，滿意的身體接觸，接著甜蜜的相守一輩子...這是大多數人心中完美的愛情故事，然而現實是，一段感情中有太多難以掌控的事情了，許多愛情往往都是以分離作為收場。更何況，人生中戀愛的機會並不會只有一次。

分離或分手並不可怕，可怕的是一次的失敗，就讓你難以相信日後自己還會有機會遇到對的人。或是開始不相信愛情，然後變得只打算和別人玩玩。

愛情這件事，大家都是從沒經驗開始，中間遭遇失敗，逼得你得面對心痛的感覺，再從中練習修正自己的能耐與勇氣。在戀愛的路上，我們隨時需要接受失敗的勇氣與恆久磨練的信心。

所以，不論是沒告白成功，或是戀情不順，還是真的走到了分手這天，一切困難發生時，請練習：有風度地接受「失敗」。

撰稿：利得誠。引自：「幸福 e 學園」，國民健康署青少年網站



國立華南高商109學年度第二學期 輔導月刊三月號 主題：人際溝通

掌握4大溝通技巧，把話說到對方心坎裡

在職場叢林中，究竟怎麼說話，可以無往不利？又該避開哪些地雷，才不會成為眾矢之的？一樣的道理適用於一般人際應對，趁著新學期趕快學起來！

技巧1：傾聽

職場專家黎恩·西奈拉 (LYNNE SCHINELLA) 將傾聽技巧分為兩種：「積極傾聽」與「同理傾聽」。積極傾聽指的是在對方敘述的過程中，給予積極的動作回應，包括點頭，或是禮貌微笑，並且當對方提到重點時，能用自己的說法重新再複述一次，讓對方確定自己的想法有正確傳達，同時也能感到被重視。至於同理傾聽，則是除了聽懂對方想表達的意見外，也對他的情緒做出反應。

技巧2：選對時機

無論是不是在職場，挑對時機說話，都是不可或缺的技能。舉例來說，當老闆正處於憤怒情緒中，若在這時還對他提出棘手的問題，十之八九只有挨罵的份。但同樣的問題，若改選在業績達標、老闆心情大好時提出，就有機會獲得好的解決建議。除此之外，也要能根據事情的輕重緩急，來決定溝通的方式。假如想跟老闆溝通的內容是：希望調薪、修改合約、考慮離職等重大事件，就應該主動約老闆面對面討論，而不是只以一則簡訊，或是一封信來告知對方。

技巧3：展現誠意

104人資學院特約顧問的張力仁指出，職場溝通藏有許多「眉角」，建議可以把握「個」、「位」、「好」三個原則。他解釋，「個」是指先了解對方的個性與偏好，尤其適用在與老闆溝通時。若老闆重視目標，那麼與他對話，就不該拖泥帶水，應直接切入重點。「位」指的是「換位思考」。若能適時站在對方的角度通盤考量，將有助於加速解決問題。當以上都做到位了，就仰賴「好」的溝通技巧。與不同角色溝通，各有訣竅。例如面對上司，要「情有可援」，以真誠的感情表達問題，並說明可行方案，以及需要主管如何援助。

上述無料分享，了解了嗎？試著改掉不受歡迎的溝通習慣，讓自己溝通更無往不利吧！

作者：吳沛旻 2021.1.12

文章引自：CHEERS，[HTTPS://REURL.CC/V3M3ZY](https://reurl.cc/v3m3zy)



國立華南高商109學年度第二學期 輔導月刊4月號 主題：特殊教育、生命教育

蕭敬騰：對閱讀障礙的人來說，最痛苦的不是障礙本身，而是別人不理解

大概是小學低年級的時候，那時哥哥姊姊常拿著漫畫書，一邊看一邊大笑，我順手把桌上的漫畫書拿來看，但左看右看，我都不懂好笑的點在哪裡。

我問他們哪個地方好笑，聽他們講完之後再看一遍，甚至試著把對話框裡面的字一個一個讀出來，但還是沒辦法知道這一段話是在講什麼，更困擾的是，我無法決定漫畫要從哪一格看起，是該由上往下？還是從左到右？

小時候我沒辦法分辨「洗髮精」跟「沐浴乳」的差別，外型看起來都一樣，我也看不懂標籤上密密麻麻的說明文字，只好洗到一半在浴室裡大喊：哪一瓶是沐浴乳？哪一瓶是洗髮精？

家人都以為我太皮找麻煩，在學校裡也常因類似的原因被老師或同學罵，小學時候還好，但從國中開始課業壓力變大，怎麼讀都讀不懂，成績跟不上，其他人只知道「你是最後一名」、「上課時你都在睡覺」，身上就貼上了壞學生的標籤。

另外，我沒辦法看華語以外的電影，因為我英文不好，看字幕的速度又很慢，如果劇情比較複雜要靠字幕來理解，常常才看懂前面的兩三個字，直接就跳到下一段了，除非我不停地按暫停，或重複的看很多次（我還真的看過了十次以上的鐵達尼號），但也因為這個原因，我很難有跟其他人看電影一起笑一起哭的經驗。

為什麼別人簡簡單單就能做到的事，但我不管多努力，就是看不懂？小時候我很氣自己，但其實對有閱讀障礙的人來說，最痛苦的並不是障礙本身，而是別人的不理解。

沒有人可以完全理解其他人的痛苦或喜悅，年紀大一點之後比較能接受自己的缺點，也願意說出來，有些事情能說出來就會變得比較簡單。

我們可以怎麼幫助閱讀障礙的朋友或同學？

1. 提供簡單且明確的資訊供其理解。例如：漫畫書標示閱讀順序1、2...等；用大標籤紙寫「洗髮精」、「沐浴乳」貼在瓶罐上。
2. 可列點說明幫助理解雜亂資訊。例如：「這次報告要交的內容有一、...二、...三、...」。



同場加映：蕭敬騰 最好的時光 看板人物 20200712 (完整版)

時事省思：美國 8 歲女童向女同學告白「有心動的感覺」，學校將她和弟弟全退學！

綜合《福斯新聞》和《CNN》報導，8 歲的克蘿伊就讀奧克拉荷馬州奧瓦索市的欣喜基督教學校小學二年級。克蘿伊在操場跟一名女同學表白自己對對方「有心動的感覺」，結果被帶去校長室，待了好幾個小時。克蘿伊的母親謝爾頓說，副校長跟女兒說：「根據聖經，妳只能嫁給一個男人，而且只能和一個男人生孩子」；謝爾頓趕到學校，校方告訴她說學校禁止談戀愛，副校長詢問她對於「女孩喜歡女孩」的看法，謝爾頓回答：「老實說，我看不出這有什麼問題」。校方請她先帶克蘿伊回家，隔天也不要來學校。事後，女童的 5 歲弟弟也連坐退學，女童哭著問媽媽：「上帝還會愛我嗎？」

根據該校手冊，「任何形式的性悖德」行為，含自稱是同性戀和雙性戀等，都違反信仰，未能符

合生活標準與理想的學生將喪失出席課堂的「特權」。該手冊也稱，學生不得有公開牽手、擁抱或親吻等親密情感的行為。

校方對《福斯新聞》和《CNN》都拒絕發表評論。謝爾頓說，四年前她讓 4 歲的克蘿伊去該校上幼稚園，沒有仔細讀過那本學生手冊，而她也未料四年後克蘿伊會說自己被另一個女孩吸引：「這根本不是一段感情關係，也沒有具體行為，只是個迷戀的感覺，對 8 歲小孩來說，這搞不好只是代表『我真的很喜歡跟妳一起在操場玩耍』。」謝爾頓表示，學校基於一個小孩可能還完全不了解事情，就將她從過去四年來的師生、朋友關係中驅逐。

當地社區民眾表達出對於謝爾頓一家的支持，欣喜基督教學校對面的住戶決定在草



坪上放置支持她們的標語。奧克拉荷馬州的平權組織則表示，任何學校、不管是否為基督教學校，都不該讓孩子覺得「愛是錯誤的」。

此外，該校也可能面臨法律訴訟。律師史莫稜表示，欣喜基督教學校曾經獲取聯邦政府的疫情賑災資金，這使該校適用於《教育法修正案第九條》，校方不得有基於種族、宗教和性傾向等歧視行為。

想一想：

1. 自己對「愛」的形式認知是什麼？如果突然發現好友是同性戀，您對他會有不一樣的觀感嗎？
2. 在性別平等的世界趨勢下，不同文化或宗教要堅持原有信念，或隨時代做修正呢？



學習歷程須具備哪些呢？

學習歷程主要凸顯個人學習過程的產出及思，只要是自己認真參與過的，就是獨一無二的好作品，則靜態的成果，有**故事性**會更好。舉例來說，學生擔任志工的服務證明，如果只放了時數證明就稍嫌可惜，可以多加一些心得，說明擔任志工過程的收穫與學習。就清大而言，特別看重校內的學習。

歸納、反思、呈現「我學會了什麼」

可以利用不同的知識概念架構、統整的表格、各種架構歸納圖等方式來歸納。做好自己的學習過程記錄，先將做過的事記錄下來，問自己哪些地方是**從不會到會、從生疏到熟悉、從少量到大量**，逐漸濃縮內容，照片也要記得加上簡短的說明。

務必重視自我的反思，從大量的過程記錄中，或許有許多的冗言贅字、長篇大論，那就根據自己想要表達的主題來濃縮到100個字。

記錄進步的歷程與軌跡

不一定只能與進步有關，失敗與挫折，也是學習歷程檔案可以紀錄的重要素材。例如你原本是一個不會和別人合作的人，但後來慢慢克服、變成一個懂得在團隊中積極付出貢獻的成員，中間是**如何克服困難的過程**，又因此有什麼樣的**改變與影響**，這些過程和反思都值得更細緻地記錄下來。

☑把握四個重點：

1. 勇敢表達自己的想法
2. 在日常生活中觀察與探究
3. 記錄進步的歷程與軌跡
4. 反思與心得



作者：劉桂光

內文網址：

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/5851>

國立華南高商 6月輔導月刊

怎麼寫好學習歷程檔案？ 歸納、反思、呈現「我學會了什麼」

掌握 3 不 5 要

不是看重學生「有什麼檔案」，而是聚焦在「有哪些收穫」，在寫「學習歷程反思」時，**絕不能有錯字**，更切忌流水帳式的寫法。

另外是**絕對不能「唬爛」**，就算學習歷程檔案很豐富，但口試時，一旦教授發現「圖文不符」，就很難補救了。

準備學生學習歷程的5個重點：

1. 親自撰寫並誠實記錄
2. 內容客製化、強調與眾不同處
3. 推薦信要能佐證個人能力
4. 讀書計畫要結合跨域學習
5. 每件成果都有心得感受

學習歷程檔案要靠日積月累

累積學習歷程關鍵：做自己、認真探索

不論是上完一堂課、參加一場營隊，還是做完一學期幹部，重點不是參與證明，而是你必須要學會回答與記錄：為什麼會去參加？感覺是什麼？你有什麼收穫？如果是你會怎麼解決？**適度地記錄這種面向的想法與反思**，才是能和你與其他申請者產生差異，也是讓教授對你的學習歷程檔案較有印象的關鍵。

編輯者範例：

