

導師班級輔導簡報資源

類別：憂鬱防治

簡報連結：「認識憂鬱與自我傷害三級防治之處理」

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143721431600.ppt&.n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E6%8A%80%E8%83%BD%E8%88%87%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%8A%80%E5%B7%A70905>

相關影片及內容概述：

【あかり(光亮)-donationmusic ver.】 片長：4:58

<https://www.youtube.com/watch?v=ObMAh1WmKYg>

日本內閣府針對自殺防治的歌曲，以動畫搭配歌曲方式，呈現有時人在面臨困境時，常會畏縮、躲避他人，但是其實期待有人可以伸出援手，傾聽、陪伴自己，同時也向當事人喊話，身旁的人都願意伸出援手，請不要輕言放棄，表現每人都可以為自殺防治盡一份心力。

【同理心的力量】 片長：2：53

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA

《脆弱的力量》一書的作者 Brené Brown 用簡短的影片區辨同情心(sympathy)和同理心(empathy)的差異，前者使人失去連結，而後者使人們建立了連結。同理心包含接受觀點、不加評論、看出他人情緒、嘗試與對方交流四個部分。比起說些轉移注意力的話語、試圖讓對方覺得事情好轉，不如正視對方的感受，即使不知該說什麼，感謝對方願意吐露的信任。回應(response)很少會讓事情好轉，而真正能使事情好轉的是連結(connection)，當我們願意接近對方心理感受，對方也能因被理解而得到安慰。

教師宣導重點：

1. 憂鬱和自殺的三級預防的概念，
(一級)在於事情未發生前的準備。

可參加校內外心理衛生講座，增進自助、助人知能，平日先從關心自己的身心健康開始，進一步主動關懷他人，而在有困難時也可以找信任的師長朋友一起幫忙。

（二級）自己或他人有需求時可以立刻獲得的協助。

當發現同學有自殺的念頭時，除了關心、同理當事人外，切記要向他人尋求援助，向當事人說明除了必要人員外會保密，降低當事人疑慮願意接受其他資源協助。

（三級）當遺憾發生時，我們還可以作的協助。

學校會和家屬協商進行告別式，甚至學輔中心會進行班級悲傷輔導，幫助師生處理悲傷、適應現況，並向當事人好好道別。

2. 當學生發生自殺危機時的流程：首先啟動校安系統，通知教官、導師以及家長一起處理，評估危機狀態，必要時協助送醫，後續衛保組、學輔中心、生輔組、系所老師、導師也會持續追縱，給予協助。
3. 同理心就是面對他人困擾時，接收對方觀點為當事人感受到的事實、不擅自評論對錯，嘗試接近他人情緒和感受，並將此理解傳遞給對方，當我們願意接近對方心理感受時，對方也能因被理解而得到安慰。
4. 自殺的線索可以從環境上、情緒上、行為上、生活上、語言上等五個向度的線索來觀察。
5. 對於助人的提醒，需注意覺察自己的身心狀態，學習自我照顧、放鬆、找到自身人際資源，也瞭解個人能力有限，必要時可聯繫不同單位一起提供資源協助當事人，不必替當事人承擔所有責任。

導師班級輔導簡報資源

類別：憂鬱防治

簡報連結：「憂鬱自殺防治—自殺守門員」

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143721431600.ppt&.n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E6%8A%80%E8%83%BD%E8%88%87%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%8A%80%E5%B7%A70905>

相關影片及內容概述：

【跳】 片長 2：40

<https://www.youtube.com/watch?v=9NqBIZEm1xc>

朱德庸的漫畫『跳』製成的動畫，一名女子從頂樓跳下想結束生命，過程中卻發現無論是平日恩愛的夫婦、看似堅強的男性、被人敬重的老師等等，每個人都有他們各自的困擾，並非只有自己遇上生命的難關，最後以他人看見自己跳樓後的情況反想自己好像還不差，以略帶幽默的方式表示人人都有各自的困境，鼓勵人們珍惜現有的事物，不要被眼前的難題擊倒。

【以為】片長 13：18

<https://www.youtube.com/watch?v=amcclyRwM7c&list=UUIK0DjAsynu7wOtdpfZabYq>

董氏基金會拍攝的憂鬱防治短片，人人眼中的校園資優生王子翊因作弊疑雲而被記大過，他認為老師、朋友、女友對他的態度大大改變，難以承受此壓力的主角衝上頂樓，卻遇上工友，但是事情並非主角所想的「以為」，周遭許多人依舊相信並關心主角。當人心情低落時容易對周遭有負面看法，這時如果能靜下心換個角度想想，事情常會有許多可能。

教師宣導重點：

1. 憂鬱症並不等於憂鬱情緒，前者為長期且持續的心理疾病，需由醫師作診斷，後者為一般人會出現的短暫心情低落情緒和生理現象。
2. 憂鬱症症狀有分情緒、生理、行為和心理，部分患者會出現自殺意念需格外留意，但並非憂鬱患者就一定會出現自殺意念。
3. 面對想自殺的人，談論自殺不僅不會促使他的念頭，反而是關心對方、能夠一起正視困難，給予協助的機會。
4. 自殺原因是多重的，需多方面探討，且不可輕忽釋放自殺警訊者，那是希望有人能夠幫助自己的求救方式。
5. 自殺的警訊為 FACT，像是透露悲傷、自責等負向感受；出現濫用藥物酒精、攻擊等行為；睡眠飲食和行為的改變；甚至表現自殺意圖、行動等線索。

6. 一般人也可以作為自殺守門人，處理自殺問題，可提供關懷、支持、早期發現、早期干預、早期協助。
7. 自殺防治守門人有 123 行動步驟：
 - 一問：主動關懷與積極傾聽，注意是否出現自殺警訊。
 - 二應：適當回應與支持陪伴，。
 - 三轉介：資源轉介與持續關懷，讓其他資源可能一起幫助當事人，也說明過程中除必要人員外全程保密，降低當事人疑慮願意接受其他資源協助。
8. 陪伴憂鬱症者的同時自己心情也會受影響，需注意覺察自己的身心狀態，學習自我照顧，瞭解個人能力有限，可聯繫不同單位一起提供資源協助當事人，不必替當事人承擔所有責任。

導師班級輔導簡報資源

類別：憂鬱防治

簡報連結：「當憂鬱來敲門」

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&p=HjLL&f=x012&qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtilist_jxgv_page=1&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

黑狗 片長 4:22

<http://www.youtube.com/watch?v=SwRlzO-p6RE>

聯合國世界衛生組織製作的動畫，以無所不在的黑狗比喻憂鬱症，呈現憂鬱症對人們的情緒、生理症狀、日常生活、人際關係...等各層面的影響，除此之外，也介紹了專業醫療、運動習慣、抒發情緒、與人際互動對憂鬱症患者的幫助，鼓勵憂鬱症患者要接納自己、勇於求助，說明憂鬱症並非不治之症。

教師宣導重點：

1. 有憂鬱情緒不一定就是憂鬱症，憂鬱症需經過醫生的診斷。
2. 會得到憂鬱症不是個性懦弱或想逃避工作，而是有生物、心理、人格、壓力、社會事件等因素的多重影響結果，不分年齡、性別、成就高低都可能會罹患憂鬱症。
3. 憂鬱症是可以治癒的，但也可能復發，因此須學習健康的情緒調適方式、建立支持性的人際關係。
4. 憂鬱症需配合醫生指示穩定服藥，不可因症狀暫時好轉就自行停藥或自行換藥。
5. 並非憂鬱症患者都會自殺，但不論有無憂鬱症，整天嚷嚷自己要自殺的人真的有可能會自殺，想自殺是他/她發出的求助訊息，要適時關心或提供轉介。
6. 憂鬱症不會傳染，但當身邊有親友是憂鬱症患者，自己的心情往往會連帶受到影響，須注意觀察自己的心情，學習自我照顧調適。

導師班級輔導簡報資源

類別：生命教育

主題：「社交與人際技能」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143721431600.ppt&n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E6%8A%80%E8%83%BD%E8%88%87%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%8A%80%E5%B7%A70905>

相關影片及內容概述：

1. 同理心的力量 (生命教育，總片長 2:53)

https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA

本片是透過動畫和旁白的方式，來解釋「同理心」、「同情心」的差異，前者易與人建立連結，後者則與人失去連結。同理心的特點包括接受觀點、不加評論及看出他人情緒。一個人痛苦時，就像是進入了一個「神聖」空間，不用太多「回應」，只需要單純的陪伴與連結。

教師宣導重點：

1. 經營良好人際關係要具備兩種能力，一為「同理心」，即將心比心，設身處地去感受、去體諒他人。另一為「有效溝通與表達」，透過將口語表達時的主詞，由「你」訊息改成「我」訊息，正確傳達個人感覺及需求。於下面幾點詳述之。
2. **同理心**：透過新聞報導、作家黃春明的小故事及李家同教授的痛心反思等小故事，促進同學跳脫個人主觀生命經驗，以故事中的主角位置進行反思，增進對他人所處情境之同理心。
3. 以同理心的正向詞彙（以「幫助」為核心，展現出一體貼、諒解、觀察、敏感／察覺、了解、設身處地、助人協助及行動對策）、負向詞彙（以「阻礙」為首，出現一同意、要求、埋怨、生氣、不公平、批評、嘲笑、鄙視、置身事外及冷淡）及後續的幾個小例子，引導學生反思缺乏禮貌的互動、過於直率、或難以表達自我感想及想法，都可能阻礙其人際關係之發展。
4. **有效溝通與表達**：當有人做了我們不喜歡的事情時，我們往往會發出一種「你」訊息，易帶有責備的意味，會激怒或傷害他人，也會使溝通更惡化。若轉換成「我」訊息傳達你自己的感覺及需求，則能讓別人了解自己。透過簡單的對話練習題及分組情境練習題，讓同學了解與人溝通，使用不同的主詞「我」、「你」，帶給人感受的差異，並且影響其溝通成效。

導師班級輔導簡報資源

類別：生命教育

主題：「人際關係」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143802256612.ppt&n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E9%97%9C%E4%BF%820905>

相關影片及內容概述：

1. 運動心理學 溝通 (生命教育，總片長 2:57)

<https://www.youtube.com/watch?v=1G7yXUAmvRY>

本片透過剪輯電影片段，片中當教練硬性規定球員之間要彼此熟悉時，球員帶著抗拒且以自為是的心，不得不去認識每一個伙伴，不但無法真實瞭解對方，更將許多衝突白熱化，呈現負向溝通對形塑運動團隊合作的破壞性。

教師宣導重點：

1. 「人際關係」是個人與個人或個人與團體之間相互影響的行為，有交往、溝通、互動。而「人際衝突」則在人際互動時難免會產生的狀況，可能由於害怕、自我中心、無法欣賞差異或無法找出共同點所造成。
2. 良好的人際關係立基於溝通，而「怎麼說（態度）」比「說什麼（內容）」更重要！另外，溝通過程中的正向信念，易影響人帶著善意看待對方。
3. 除了溝通，在待人處世時，真誠關心、常保笑容、記得別人的名字、耐心傾聽、投其所好、多讚美與感謝，及不去佔人便宜等，都是建立良好人際關係的方法。
4. 透過討論，讓同學去反思自己目前的人際關係，並協助同學將課程內容融入日常生活中。

導師班級輔導簡報資源

類別：生命教育

主題：「辨識急性創傷與創傷後壓力症候群」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143837746499.pptx&n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E8%BE%A8%E8%AD%98%E6%80%A5%E6%80%A7%E5%89%B5%E5%82%B7%E8%88%87%E5%89%B5%E5%82%B7%E5%BE%8C%E5%A3%93%E5%8A%9B%E7%97%87%E5%80%99%E7%BE%A40905>

相關影片及內容概述：

1. 大愛新聞_心靈曙光_八八大水心靈傷痕 遠比九二一更深
(生命教育，總片長 7：20)

<https://www.youtube.com/watch?v=x2QdWf9Us70>

本影片進入安頓八八水災災民的處所，採訪災民和醫療人員，從中了解經歷創傷後災民身心的轉變，例如：過度警覺、失眠、觸景傷情等，更明白心靈創傷不是短期的，百分之三十左右的人，他是需要適當的輔導諮商的協助，進一步或許百分之十幾的人是需要醫療的，有人研究百分之一生都有可能或者觸景傷情。然而，透過宗教信仰的支撐、思考轉念及一份踏實喜樂，仍能牽引出生生不息、重建家園的力量。

教師宣導重點：

1. 何謂「創傷事件」、「創傷後壓力症候群」、「急性創傷」及其症狀以及簡介目前常用治療方式有：
 - a. 創傷事件：重大事故、天然災害、犯罪事件、軍事方面及性侵害等。其中，人為創傷比自然災害更可能造成創傷後壓力症候群。
 - b. 創傷後壓力症候群(PTSD)：即一個人遭受重大事件創傷後所產生的嚴重壓力反應，包括闖入性的再度經驗創傷事件、迴避與此創傷事件相關的刺激物、出現其他情緒及認知改變的信號、警覺度或反應性升高的症狀。可以藥物治療及心理治療進行 PTSD 之緩解。
 - c. 急性創傷(ASD)：為經歷創傷事件後的三天到一個月所出現的症狀。急性創傷的症狀跟創傷後壓力症候群類似。可以暴露療法進行治療。

2. 災後的自我調適方式可用「安心四寶」，分述如下：
 - a. 「信」＝信仰：透過宗教活動，易令人感到「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生意義。
 - b. 「運」＝運動：透過運動，有助體能保健，把壓力賀爾蒙排出體外。
 - c. 「同」＝同伴：和同鄉里的家人、親友、鄰居、寵物團聚，作伴，同樂或通電。
 - d. 「轉」＝轉移：找事情做，不管是勞力或勞心。
3. 引導同學透過問題討論，思考如何自助（週適個人身心狀態）及助人（當週遭親友出現創傷症狀時，能如何協助）。

導師班級輔導簡報資源

類別：人際關係

主題：「霸凌---SAY NO！讓我們一起反霸凌」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909140152577443.pp tx&n=SAY+NO%EF%BC%81%E8%AE%93%E6%88%91%E5%80%91%E4%B8%80%E8%B5%B7%E5%8F%8D%E9%9C%B8%E6%B7%A9>

相關影片及內容概述：

【不是我的錯 -it's not my fault [省思]】 片長：2:00

<https://www.youtube.com/watch?v=g7xhgqtAyKw>

經典繪本所拍成的小短片，一位同學正在哭，到底發生什麼事情？班上其他人各持一詞，最後都說「不是我的錯。」霸凌事件中不只有受害者和施暴者而已，連其他旁觀者、煽動者都是整個事件的一部份，透過此影片讓同學反省自己在類似事件中往往扮演什麼角色，因為每個人其實都參與其中，所以更不能將事件當成無關的事，而是去阻止、避免事情一再發生。

【請你不要太過份！— 從 KUSO 到校園霸凌 (性別平等教育)】 片長：15:24

<https://www.youtube.com/watch?v=qlki5plYuP8>

同學間互動常常打鬧、互開玩笑，但是一旦讓對方感到不舒服或困擾時就要懂得收斂，影片中主角常常被同學二人組嘲笑、拿走物品，最後在一位富有正義感的同學勇敢站出來號召下，全班一起阻止二人組不適當的行為。當影片鼓勵同學當遇見不合理的對待時，要勇敢喊出：「請你不要太過份！」其他旁觀者也要勇敢站出來捍衛受害者。

教師宣導重點：

1. 霸凌有**故意的傷害行為**、**重複發生**、**力量失衡**等三大特徵，類型也涵蓋肢體、言語、關係、網路、性霸凌、反擊型霸凌，教導學生認識哪些行為皆算在霸凌行為中。
2. 霸凌事件中的角色有霸凌者、受害者/被霸凌者、協助者、附和者、保護者、局外人，無論是哪種角色皆參與在事件中，沒有人可以真正置身事外。
3. 霸凌不只造成身體上實質傷害，長期下來也造成嚴重的心理困擾，甚至可能出現拒絕上課、自傷、自殺、反擊傷人等情況，影響層面廣且深遠。

4. **霸凌行為需要承擔法律責任**，可能罪名有傷害、剝奪他人行動、強制、恐嚇、侮辱、誹謗、民事侵權，需面臨刑罰、罰金、罰鍰和民事賠償等結果。
5. 鼓勵同學當遇到或發現霸凌事件時，可向師長、學校投訴此事，強調集眾人力量能夠更有力喝止霸凌行為一再發生。

導師班級輔導簡報資源

類別：性別平等

簡報連結：「破除戀愛迷思」

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909143721431600.pdf&n=%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93-%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E6%8A%80%E8%83%BD%E8%88%87%E6%BA%9D%E9%80%9A%E6%8A%80%E5%B7%A70905>

相關影片及內容概述：

1. 小幸感 <幸福完整版> (性別平等教育，總片長 17：59)

<https://www.youtube.com/watch?v=kfdc9hsXOMQ>

本片分上、下二篇，上篇是以男主角的角度敘述與女主角交往的經過，與在這過程中自身的感受；下篇則改由女主角的角度出發，重新介紹二人的交往經過和講述女主角自身的心情。片中呈現出男女主角對幸福不同的看法與感受。

2. 小男孩一次交 3 個女朋友很困擾 (性別平等教育，總片長 0：36)

https://www.youtube.com/watch?v=OTSkL0u_D4I

本片是透過母親和兒子對話的方式，呈現兒子在感情上的困擾。

教師宣導重點：

1. 讓同學區辨「喜歡」和「愛」的差異，並了解愛情關係的發展。
 - 1.1 「喜歡，是利己的！我喜歡你的意思常常是，我要你喜歡我，我希望你讓我開心……。」
 - 1.2 「愛」是先利人而後利己的，當愛上某人時，是一種「施」與「受」的甜美感覺與需求滿足。
 - 1.3 「愛」可以包括「喜歡」，「喜歡」一個人則不一定會「愛」上他。「愛」是「喜歡」的極致。
2. 讓同學了解目前大學生常見的戀愛困擾及處理的方式。

例如：自信心、個性不合、溝通不良、性行為之配合、相處時間不足、家長不贊成、一方有不良習慣、劈腿、金錢問題、避孕、未來規劃、分手。

3. 介紹「戀愛迷思」並讓同學反思自己是否有相同的情況。
 - 3.1 戀愛迷思：只要我喜歡，有什麼不可以？誰付帳？他對我很好，所以我愛他、一次可以追求幾個人？愛情關係裡只能有兩個人嗎？性關係是愛的表現和保證、愛情可以改變一切、說不就是不嗎？愛情就是全部？分手就是背叛？分手後的關係？
 - 3.2 破除方法：學習「尊重」、「同理」、「覺察」。

導師班級輔導簡報資源

類別：情感教育

簡報連結：「分手以及分手後的調適」

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&p=HjLL&.f=x012&.qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtulist_jxgv_page=1&HjLL_x012_dtulist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtulist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

偶像劇「犀利人妻」－薇恩和瑞凡分手 片長 3:57

<https://www.youtube.com/watch?v=Om9d-TLYK7E> (呈現不同風格和反應的分手)

從小父母離異又各自再婚、兄弟姊妹都是來自同父異母、同母異父、異父異母的薇恩，與諮商心理師談過之後，終於體會到自己對瑞凡的感情只是重複著童年時索求關愛卻得不到的失敗經驗，決定跟瑞凡提出分手，卻發現瑞凡無法接受，拒絕結束關係。

教師宣導重點：

1. 若遇到分手事件，可以正向看待，將它視為人生中的重要經驗，重新認識自己、檢視人生和愛情對自己的意義，而非世界末日。
2. 提分手者和被分手者會有不同的心路歷程，雙方應互相溝通體諒，好聚好散。
3. 提分手者，須先覺察自己提分手的理由並明確表達，避免一味指責或挑別對方。
4. 被分手者，會經歷否認、憤怒、討價還價期待復合、沮喪憂鬱等階段，最後才能接受。
5. 被分手者宜先紓解調適情緒，如：找朋友出遊或訴苦、寫日記宣洩情緒等。
6. 被分手者無須執著對錯或自責，可轉而思考自己未來想要的感情關係，或調整個人因應感情的模式，而非尋求報復、傷人傷己。
7. 雙方分手後，應避免對關係抱持不真實的期待，如：分手後還要當朋友，或不斷追問對方、死纏爛打。

導師班級輔導簡報資源

類別：愛情關係

主題：「網路交友停看聽！」

相關影片及內容概述：

【表裡面】 片長 1：25

<https://www.youtube.com/watch?v=lilW5a6aLfE&list=PLWxiCiaHSsCZqg6JfvZZG-ScgHZUgMvy>

台灣終止雛妓協會所製作，透過出場人物戴上面具後的表情和動作表現網路上表面認識，脫下面具所呈現的情緒反應卻截然不同，產生矛盾，引發人們思考網路世界的真假難辨。

【網路交友請小心】片長 3：07

<https://www.youtube.com/watch?v=f3-tP-LKIVE>

網路交友安全創意影音比賽第一名作品，影片中小白兔和 Mr.Q 透過網路認識一段時間，兩人終於相約要見面一起看電影，看似單純的網友會面，實際上雙方各懷鬼胎，小白兔為詐騙集團的一份子，Mr.Q 則是多次誘騙女網友，透過暗藏心機的兩人，顯露網路交友的風險。

【網路交友約會陷阱多。小心帥哥變杰哥!!】片長：2：35

<https://www.youtube.com/watch?v=jPAS7IA-xu8>

影片針對網路交友給予幾項提醒：（一）網路身分易偽造，應避免單獨赴約才安全。（二）見面地點應選公開場合，避免偏僻或密閉空間。（三）當對方出現騷擾言行，應抱持冷靜拒絕對方，並盡快離開。（四）無論是否自願，與未滿 16 歲者發生性關係，違反妨害性自主罪。（五）若受到性侵害，應保持原狀近快到醫院驗傷並報警，也可撥打 113 保護專線求助。

【警政署婦幼安全宣導-網路交友性侵害篇】片長：2：40

<https://www.youtube.com/watch?v=KVaz0Av95UI>

用逗趣的動畫方式呈現與網友見面的危險性，小琪在無防備的情況下喝下網友給的飲料，差點被性侵得逞，幸好有人注意到才能避免憾事。

教師宣導重點：

1. 網路交友只是一種交友管道，沒有好壞之分，重要的是使用該平台滿足自己的需要外，過程中也要注意保護隱私和注重身心安全。

2. 網路交友和一般交友方式差異：
 - (1) 受外表影響力較小。
 - (2) 透過網路談話較沒有壓力。
 - (3) 可以認識生活圈以外的人。
 - (4) 可以保持一定的隱密性，能方便決定交往的內容與深度。
3. 網路交友有幾項危險陷阱需注意，例如：
 - (1) 對方目的為性侵、騙財等其他不法行為。
 - (2) 使用者因網路交友花費過多時間而影響現實生活。
 - (3) 網友實際身分不清，可能和現實有落差或資料造假，甚至可能熱戀中的網友，現實中其實有正牌男女朋友。
4. 為避免網路交友陷阱，與網友見面可遵守「STOP」安全守則：

Secret：秘密，指的是個人基本資料不外洩。

Tell：告知，讓第三者知道你的行蹤和去處。

Open：公開，讓家人知道你有和網友往來，並讓他們放心。

Place：地點，與網友見面應選擇明亮、人多、交通方便且自己熟悉的公共場所。

導師班級輔導簡報資源

類別：性別平等

主題：「愛情停看聽」：

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&p=HjLL&.f=x012&.qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtulist_jxgv_page=1&HjLL_x012_dtulist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtulist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

1. 白楊樹劇場:小心危險情人《行動劇版》（性別平等教育，總片長 5:34)

<https://www.youtube.com/watch?v=HKpMX5oVrsY>

本片是由四位警員以簡單的戲劇的方式，詮釋出危險情人的可能出現的徵兆，並影片中間穿插介紹面對告白時要如何因應、遭遇暴力對待時要如何因應的宣導。

教師宣導重點：

1. 帶領同學認識關係中的警訊，並引導反思關係中是否出現如「關係建築在可能性而非現實上」、變味的吸引力、有一方習慣說「我愛你，但是…」，或相處上其中一方是「拯救者、完美主義者、操控者、猛烈追求者、疏離者、易怒的、落跑者」等。並提醒同學若發現在關係上出現這類變化並引發相處上的不適時，可與另一半多些溝通，以調整現在的互動模式。
2. 介紹恐怖情人的七大警訊：旋風般的激烈開端、佔有慾、轉變、怪罪、言語暴力、冷感、過去和現在的暴行等。並教導同學可以透過在人際互動掌控慾及侵害他人權益；情緒反應上較容易暴怒與缺發同理心；和行為上得衝動行為或不負責任等警訊來辨識自己或另一半是否有危險情人特質。
3. 提醒同學談分手時，可選在安全的時間地點，且尋求親友陪伴，並選用理性平和的言語方式來提出分手，並盡量勿以挑釁、故意觸怒對方等方式來結束關係，以保護彼此安全。
4. 也提醒被提分手的同學勿傷害自己與對方，需要時可找同學、老師或學輔中心陪伴度過失落哀傷的期間。

導師班級輔導簡報資源

類別：性別平等

主題：「認識同志團體」：

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&p=HjLL&.f=x012&.qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtilist_jxgv_page=1&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

1. 美國小朋友對同性戀的看法！當時就驚呆了！（性別平等教育，總片長 15：

59） https://www.youtube.com/watch?v=mx_-IAaU5jA

本片是透過「兒童反應」討論同性婚姻話題，此議題不但是當前美國的敏感話題，也是世界的敏感話題。影片中訪問了 13 位 5 – 13 歲的加州兒童，並記錄兒童關於「同性婚姻」的反應及看法，會發現外在環境對兒童有很大的影響，但兒童也會從自己成長過程中，去分辨、理解這個議題。

2. [微電影]想像一個同性戀是多數，異性戀是少數的世界（性別平等教育，總片長 19：14） <https://www.youtube.com/watch?v=k7UIB4S6tsU>

本片將原本異性戀為多數的社會，轉變為同性戀為多數的社會，描述一位異性戀的女孩在多數為同性戀的社會中被打壓、霸凌，最後走上絕路的故事。

教師宣導重點：

1. 「多元性別」在性別光譜中包含四種：「生理性別」也就是人生出後生理構造上的男性或女性；「性別認同」指的是自己認定是男性或女性。「性別氣質」是人呈現出來的陽剛或陰柔特質；以及「性傾向」是人在情感、浪漫、與性上對男性或女性能達到性興奮的狀態。
並可由此四軸向可以產生各種不同形貌的「多元性別」。
2. 狹義的「同志」指的是同性戀，廣義的同志包含了男同志、女同志、雙性戀、跨性別者及其他。其中跨性別指的是將自己的性別角色之部分或全部進行反轉，如生理性別是男性，性別認同是女性，而性傾向也是女性的個體。
3. 同志在生活中常面臨的「歧視」問題，提醒同學在和同性戀相處時可移除性別上的歧視，並尊重同志與異性戀彼此都有關懷他人、和愛與被愛的權力，尊重每個人的差異性，讓每個人活在你身邊可以自在。

導師班級輔導簡報資源

類別：愛情關係

簡報連結：「安全性行為」

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&.p=HjLL&.f=x012&.qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtilist_jxgv_page=2&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

【《Double Lucky 我的幸運星》第 1 集: 安全期、體外射精-避孕微電影】片長：5:20
<https://www.youtube.com/watch?v=Lg49EJdPOA4>

【《Double Lucky 我的幸運星》第 2 集: 事後避孕藥-避孕微電影】片長：4:57
<https://www.youtube.com/watch?v=c0bohoT9N8U>

【《Double Lucky 我的幸運星》第 3 集: 口服避孕藥-避孕微電影】片長：6:05
<https://www.youtube.com/watch?v=hRNvGXRLmk4>

【《Double Lucky 我的幸運星》第 4 集: 保險套-避孕微電影】片長：7:39
<https://www.youtube.com/watch?v=BDoZo7Q6xGw>

【《Double Lucky 我的幸運星》第 5 集: 雙重防護-避孕微電影】片長：5:10
https://www.youtube.com/watch?v=Vg_NHdnq7bg

【《Double Lucky 我的幸運星》第 6 集: 如果懷孕了，怎麼辦? -避孕微電影】片長：7:40
<https://www.youtube.com/watch?v=E-tmkTvEfU0>

由台灣婦產科醫學會、勵馨基金會、台灣社區藥局發展協會、台灣幸福教育協會共同企劃拍攝的一系列避孕短片，破解不正確的避孕觀念，教導事後避孕、口服避孕、保險套等避孕方式的正確使用方式和風險，最後進一步宣導萬一發生懷孕可向師長、相關單位諮詢獲得協助。

教師宣導重點：

1. 不同性行為的危險性有高低不一的危險性，不單單只是為了避孕，也很重要的是採取一些保護措施降低感染性病的可能性。
2. 自己的身體自己可以決定是否從事性行為，別人不能強迫。
3. ABC 三原則即避免發生性行為、固定單一性伴侶、使用保險套。
4. 讓學生明白性關係一連串可能的結果，進而重視避孕的重要性，在認識正確有效的避孕方式。
5. 有些伴侶不習慣進行安全性行為，可透過不同方式和伴侶協商進行安全性行為，包括獎勵、情緒性語言、點出可能危險後果、誘惑、欺騙、取消性愛、對關係的關切、直接要求等方式。
6. 宣導當懷孕後校內可提供衛教諮詢、心理諮商等服務，以及學業相關的請假、保留學籍、修業年限、提供哺乳室等，也介紹政府提供未婚懷孕相關補助、民間基金會可協助出養和安置服務等資訊。

導師班級輔導簡報資源

類別：性別平等

簡報連結：「什麼！這是性騷擾？！」

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&p=HjLL&.f=x012&.qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtulist_jxgv_page=1&HjLL_x012_dtulist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtulist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

1. 有什麼不一樣？你說嘛！ — 性騷擾防治（性別平等教育，總片長 14:07）

<https://www.youtube.com/watch?v=egharIMZB2Q> (上)

<https://www.youtube.com/watch?v=mepvPj2XtxY> (下)

本片以輕鬆逗趣的形式帶出性騷擾的議題，試圖傳遞性騷擾在不同年齡層都容易出現，如果我們不去勇敢的表達感受，「它」將如影隨形。整部影片以四種不同感覺，重複一個問題：同樣是觸摸，到底有什麼不一樣？大雄和芝萍、芝萍和老高、陳姊和老高、老高和大雄，劇中不同的人不斷重複同一句話：「有什麼不一樣，你說嘛！」讓觀眾思考並渴望討論。

2. 如果早知道 男生也會被性侵(片長 17:32)

https://www.youtube.com/watch?v=COZIk_dhSK4&feature=youtu.be&t=5m30s

本片為國家教育資料館拍攝之性別平等影片，內容敘述兩名逃家少年，在網咖遭遇「杰哥」並被同性性侵害之過程，後來由阿姨關心下受害少年才將性侵事件曝光。藉影片內容傳遞性侵可能的樣態，即便是同性之間也可能發生性侵害事件！

教師宣導重點：

1. 身體自主權，沒有經過別人的同意，不可以有意無意碰觸別人的身體，或是說帶有性意味不受歡迎的性言談。
2. 性騷擾的判定是由被騷擾者的主觀感受定義。
3. 遭遇性騷擾、性侵害時要懂得自我保護措施，要明確拒絕並盡量保留證據。
4. 性侵害、性騷擾、性霸凌、性別歧視有管道可以申訴，調查屬實會付上法律代價。
5. 校園性騷擾事件在校園由性別平等教育委員會進行處理。
6. 尊重每個人的不同，接納差異，注意人際界線。

導師班級輔導簡報資源

類別：生涯

簡報連結：「生涯 ONLINE — 認識你的職業角色特質」

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&p=HjLL&f=x012&qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtilist_jxgv_page=1&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

【sigraph 得獎的動畫】 片長：4:08

<https://www.youtube.com/watch?v=smsFCOocJh4>

透過可愛的動畫呈現主角先天和旁人不同的外表和特性，表達每個人都有適合自己的地方，找到自己的位置才能發揮，鼓勵人們去嘗試找到自己合適的位置。

教師宣導重點：

1. 透過小測驗讓學生將職業特性與自己特質相對照，每種特質都會有相對適合的職業。
2. 透過討論讓學生探索各職業與其適合的特質，鼓勵除了依照興趣和特質找到自己未來方向職業，也去加強自己的能力、資格或技能使自己更能勝任該職業。
3. 生涯抉擇沒有對錯之分，重要的是選擇喜歡、願意努力去達成的生涯方向。

導師班級輔導簡報資源

類別：生涯

簡報連結：「生涯探索--許一個未來困難在哪?」

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909135936701817.ppt&n=16>

相關影片及內容概述：

1. 【Angela Aki / 手紙~拜啟 給十五歲的你~2014 】 片長：6:13

<https://www.youtube.com/watch?v=siQJhlp-UTU>

歌手 Angela Aki 所唱鼓勵人們不要氣餒努力追夢的歌曲，影片中展現各行各業人們，從肚皮舞者、農家、傳統手藝職人到花店等，懷抱不同夢想的人們所訴說的夢想，歌詞激勵人們不要輕易認輸，努力朝夢想邁進。

2. 【巡音ルカ】ダブルラリアットに合わせてチャーハンつくるよ！炒飯】 片長：3:39

<https://www.youtube.com/watch?v=AhqXptjHKFk>

用可愛的貓咪努力練習學會炒飯，無視他人放棄選擇別條的道路仍堅持下去，貓咪經過長久努力終於成功，雖然一度遺忘夢想初衷，最終還是找回熱情的故事。鼓勵人們不要放棄，持續下去中有一天會得到回報實現夢想。

3. 【2014 總統教育獎宣導短片 】 片長：12:38

<https://www.youtube.com/watch?v=LJnjUeEWQ6k>

影片中呈現因天生條件、家庭環境等因素的青少年，付出更多努力追求自己夢想的故事。鼓勵學生不要因部分條件不利而放棄追夢。

教師宣導重點：

1. 生涯是指個人一生中所扮演的角色之綜合及結果。成長歷程中職業概念逐漸形成，最後以職業觀念與自我觀念配合，達成最後的職業選擇並繼續發展。
2. 生涯發展方式有：(一)一本藍圖走到底；(二)騎驢兒看唱本；(三)即興演出；(四)腳踏兩條船。個人生涯模式的抉擇會受到其成長背景中的社會文化、家庭、重要經驗等因素影響，無關他人價值判斷，更重要的是，生涯的追尋，是沒有終點的。
3. 生涯阻礙類型分為八種，發現自己生涯阻礙類型，就能找出相應對策改善問題。
4. 「生涯」是把自己的性格、能力、興趣和價值觀，跟所做的事結合，所以瞭解自己跟瞭解工作、瞭解社會一樣重要。

導師班級輔導簡報資源

類別：自我探索

主題：「自我探索」：

http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/?hl=zh-tw,zh-tw&p=HjLL&f=x012&qio=Q20140904152916746&HjLL_x012_dtilist_jxgv_page=1&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sort=pu0203i&HjLL_x012_dtilist_jxgv_sortby=asc

相關影片及內容概述：

【原來生命是可以活得這樣精彩 力克·胡哲】 片長：9:09

<https://www.youtube.com/watch?v=a9BAaYoX8UE>

力克·胡哲，因患上先天性四肢切斷症，天生沒有四肢，但他透過他的故事告訴人們不要輕易斷定自己沒有價值、甚麼都做不到，鼓勵人們不要只想著自己欠缺、得不到的事物，而是保持感恩，多想想自己已經擁有的許多美好。

教師宣導重點：

1. 周哈里窗說明每個人的內在自我，以自己對於自己的認識以及別人對自己的認識的多少做為劃分的標準，進而組合成四個區塊。(一) **開放我**：我們自己知道，而別人也知道的部分。(二) **盲目我**：自己不知道而別人卻知道的部分。盲目我的大小與個人覺察的能力有關；當內省能力越強，則盲目我的部分越少。(三) **隱藏我**：自己知道，而別人不知道的部分。(四) **未知我**：自己不知道，而別人也不知道的部分。
2. 透過自我省察、自我坦誠、他人的回饋等方式，能使開放我能越來越大，而其他三部份越來越小。
3. 他人可能評價胡哲是可憐、令人同情的，但是胡哲本人卻是相當坦然開朗，不將自己視為有缺陷的。所以同學們其實可以選擇要不要收下他人對自己的評價，他人的眼光並非最重要的。
4. 可能影響自我觀形成的因素有家庭、社會、生理、經驗等影響，但我們可以學習覺得如何被影響，並選擇不再受限於這些因素的影響而去改變。
5. 當理想與現實自我一致性愈高，對自我愈滿意，自尊也跟著提高，所以鼓勵同學有能力欣賞他人，也願意接納自己、認同自己。

導師班級輔導簡報資源

類別：生涯

主題：「迎向未來：求職面面觀 如何寫好一份履歷表？」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909135436386164.pp tx&.n=14>

相關影片及內容概述：

【履歷與職缺搭不上邊】 片長：3:38

<https://www.youtube.com/watch?v=YX3cZgVZVuo&list=PL86B0B2877E381975>

寫履歷時會描述自己相關工作經驗，忌諱將完全無關的工作內容與應徵職業聯結，更重要的事應了解應徵職業的工作內容與必備能力。

【寫履歷表與面試時缺乏條理&記流水帳】 片長：3:05

<https://www.youtube.com/watch?v=xnSSyAauwb4&index=2&list=PL86B0B2877E381975>

面試官每天要瀏覽許多份履歷，所以無論是履歷或是面試時的內容呈現應採重點式說明、清楚的條理，讓面試官留下深刻的印象，並避免流水帳式、沒有重點的陳述方式。

【寫履歷與面試時累贅介紹家世背景】 片長：3:20

<https://www.youtube.com/watch?v=IrD0TDOb6bw&index=3&list=PL86B0B2877E381975>

履歷與面試應當避免過多篇幅展現家世背景，應放在能夠展現你相關的工作經驗和證照、能力，說明你能為公司所做、所創造的價值性。

【寫履歷與面試時內容空洞不具體】 片長：3:45

<https://www.youtube.com/watch?v=EOtNIhwuLH8&index=4&list=PL86B0B2877E381975>

無論是履歷或是面試時的內容應用詞清晰、描繪清楚，說話有條有理，回答時應提出具體的方法、更好的技巧證明你可以讓公司更好，避免空洞、只流於口號概念的說明。

【寫履歷與面試時用詞和語氣拿捏錯誤】 片長：4:01

<https://www.youtube.com/watch?v=3C9jNHK-UOU&index=5&list=PL86B0B2877E381975>

履歷用詞可讓人聯想到你的個人特質和為人處事的態度，故在履歷和面試時應當展現專業能力、企圖心和熱愛，避免過度謙虛卑微的態度展現。

【履歷最忌諱照片隨便貼一貼】 片長：3:21

<https://www.youtube.com/watch?v=AYhT1xxUjwg&index=6&list=PL86B0B2877E381975>

照片會影響第一印象，故履歷用照片應避免搞笑照、團體照或過度裸露的照片，只需挑選端莊、面帶笑容的照片即可。

教師宣導重點：

1. 履歷是找工作的第一關，重點是用最少的時間，讓主管認識最好的你。
2. 履歷應包含個人基本資料、工作經驗及專長、希望待遇與工作地點，並記得在信封上註明應徵的項目。
3. 履歷上的禁忌為「描述條件與應徵工作內容不符」、「缺乏個人特色或重點」、「錯別字過多」、「中/英文文法不通」等，需要花費心力、時間好好撰寫。

導師班級輔導簡報資源

類別：生涯

主題：「職涯探索與選擇---了解自己與職業探索」

簡報連結：

<http://www.scc.sao.cnu.edu.tw/web/cs/download/?f=ff140909135822398126.ppt&.n=14%E5%B0%8E%E5%B8%AB%E6%99%82%E9%96%93--%E8%81%B7%E6%B6%AF%E6%8E%A2%E7%B4%A2%E8%88%87%E9%81%B8%E6%93%87>

相關影片及內容概述：

【看見你要的未來】片長：1:19

<https://www.youtube.com/watch?v=L0hjD9ORtXE>

影片中主角迷惘自己未來的方向，後來透過 UCAN 大專校院職能平台中的「職業興趣探索」，協助自我探索未來職業興趣方向，再透過「職能診斷」協助自我掌握工作所需要具備的能力。強調除了探索自己的興趣外，重要的是進一步有計畫性的去培育能力、實際行動才能達成夢想。

教師宣導重點：

1. 「生涯」是把自己的性格、能力、興趣和價值觀，跟所從事的職業結合，所以瞭解自己跟瞭解工作、瞭解社會一樣重要。
2. 人格特質與生涯發展有關，當我們越清楚自己的特質和興趣，更可以找到自己未來的方向，除了靠平日自己觀察、別人回饋、經驗中獲知外，有興趣進一步瞭解的同學也可以到學輔中心申請個人心理測驗與解釋。
3. 每個人的人格特質不同，就會有不同的生涯選擇，無所謂較好或較壞的人格或職業。
4. 理、工、人、文、事、商等六種興趣類型只是大略分類，多數人都會符合好幾項類型，故該分類僅作為一個參考，仍需透過不同管道，才能更進一步生涯探索和確定特定職業與自己之適配性。

