



輔導活動



輔導股長幹部訓練

活動時間：111/2/22(二)
參與對象：全校各班輔導股長



110學年度家庭教育講座 戀愛、練習愛。

活動時間：111/4/7 (四)
講師：嘉義大學輔導諮商學系
朱惠英教授/心理師

輔導志工訓練活動

111學年度輔導志工
招募訊息

對象：民農全體學生
報名時間：111學年8月30-9月5日
報名管道：洽輔導室
莊雯雅老師



110學年度志工期末檢討暨畢業生祝福活動

活動時間：111/5/18 (三)
每學期末皆有志工聚會，此為110學年
第二學期期末志工聚會活動。



110學年度高三升學講座

活動時間：111/2/23
參與對象：高三各班學生



110學年度共登人格測驗實施

活動時間：111/3/7~18
參與對象：高一各班學生



110學年度生涯輔導講座——來聽最帥的「黑手」女孩說生涯故事

活動時間：111/3/11 (五)
講師：國際技能競賽汽車噴漆金牌國手 楊婷喻

家庭教育活動



110學年度親職教育線上講座

活動時間：111/5/14 (六)
講題：萬一我的孩子遭網路霸凌、數位性別暴力，該怎麼辦？
講師：張閔翔 心理師



110學年度認輔教師知能研習

活動時間：111/3/16 (三)
講題：與青少年的溝通心法——正向教養學
講師：欣明心理成長中心 周志玉 臨床心理師

110學年度高三甄選入學模擬面試

活動時間：111/6/9
參與對象：高三學生



教師輔導增能活動



110學年度教職員家庭教育知能研習

活動時間：111/2/10 (四)
講題：我該怎麼幫助遭網路霸凌、數位性別暴力的學生
講師：iwin網路內容防護機構講師 韓雲雲組長



輔導志工捷報快訊

輔導室志工 111學年度升學榜單

蔡威翎 錄取 國立屏東科技大學 木材科學與設計系

黃玟臻 錄取 國立屏東科技大學 科技農業學士學位學程

鄭佩玟 錄取 國立嘉義大學 農場管理進修學士學位學程

輔導室全體同仁和志工全賀

民YOUNG園地

本期主題：性別平等

發行人：鍾順水 校長
總編輯：陳秀惠 主任
執行編輯：莊雯雅、張書晴、吳秀敏 老師
出版日期：111年7月 第十九期
發行單位：國立高雄高級農工職業學校輔導室
承印：大觀設計

青春是轉大人必經過程，這趟旅程像極了一場神秘過程，彷彿有位隱形的魔術師施展魔法，用青春的咒語召喚我們，身體開始有了變化，情緒起伏變幻莫測，有時感覺到自己就像是顆失控的陀螺，一稍不留意重心不穩就會傾斜了陀身，不知道會滾到何方，對於未來的無知感到焦慮不安，還要面對每天應接不暇的課業、人際紛擾、父母的叨唸等林林總總瑣事，心神不寧又徬徨無所適從。即使如此請先轉了再說，陀螺隨著轉動，就能逐漸站立起來；沒有旋轉的陀螺，等同於死掉的陀螺。換言之，陀螺若不想窩囊地躺在地上，就得堅強地轉立起來。有時青春就像是一座孤島，我們需要拓展資源才會不孤獨。心理學家阿德勒提出每個人一生會有三大任務「工作、友誼與愛」，所以我們要學習專業，要交朋友，盡其可能充實生活，讓青春更加有滋味。

這期民young將與各位一起進入青春大觀園，聽聽金牌噴漆國手楊婷喻、園藝造景金牌得主之一的李庭瑄，她們如何以男性為主的專業領域，突破性別框架，扭轉性別劣勢，從專業學習找到自我定位與價值，終得金牌的過程；在綠男紅女的世界裡，我們該如何經營出安全的親密關係，並在網路世界裡能知道自我保護的機制，避開網路危險陷阱。青春起鳴槍聲起，如同夏日蟬鳴聲稍縱即逝，事不宜遲，讓我們看下去。

來聽最帥的黑手女孩——

楊婷喻，說生涯故事。



採訪群：園三甲 黃玟臻

汽一甲 蔡安琪

指導編輯：莊雯雅老師

高職時期——找到盟友，發揮自我優勢力

在過往的印象裡，就讀農工科學校的女性偏少，從事汽車行業更是寥寥無幾，楊婷喻畢業於台中高工汽車科，她回首學習之路，在高職時期曾跟班上另一位女同學發生爭執，因為自身的外在與特性不同受到受到老師區別對待而導致互相討厭，在女性為少數的班級裡，這可是頗令人難受的狀況。後來在一次次相處下，彼此的敵視漸漸減少，最終和解，一起學習。

在學習的路上，深知自己不擅讀書，在一次因緣際會下得知若要升大學，未來可以憑藉技藝競賽得獎就讀國立大學，於是楊婷喻開始認真專研如何獲獎，只可惜每次筆試時都遭到淘汰，最好成績也只有優勝，無緣金手獎。儘管是這樣的結果，但楊婷喻仍不放棄想比賽拿金牌的決心，既然無法在汽車修護嶄露頭角，何不換個跑道，透過師長介紹，轉換到汽車噴漆專業，一頭栽進去後，發現樂趣無窮，希冀能在噴漆領域發揮所長。

大學時期——失敗不氣餒，終圓選手夢

儘管高中時期經過多次選拔失敗，大學時找到自己擅長的噴漆，最終獲得選手資格，進入全國賽獲得國手資格。訪談中，楊婷喻談到在第一次比賽時，因為自己和當時的指導老師都沒有完整參賽經驗，並不了解比賽完整流程，以至於比賽過程中，自己一邊做一邊左顧右盼留意其他選手進度；比賽經驗不足讓自己在場上容易緊張，在一次裝葉子板不順，而站在場外的指導老師也無法救她，氣得將她往死裡瞪。後來指導老師在四下無人時，偷偷跟她說：「比賽時，不要管別人做什麼，你做好你自己的事情就好。」

後來一路過關斬將，楊婷喻獲得代表台灣參加2019年第45屆世界技藝競賽國手資格，最終掄得汽車噴漆世界金牌。

初出茅廬——身份的轉變

得到世界噴漆金牌，楊婷喻復學回到大學完成學業，畢業後楊婷喻從第一線選手轉為幕後工作人員到國際知名車廠BMW就職。在車廠工作需要大量與人溝通協調，這可讓過去長期鑽研練習噴漆，鎮日與技藝為伍的楊婷喻吃足了苦頭，意識到說話是一種藝術，面對不同的人，說話的口氣就要有所不同，不能再像過去一樣，大無畏的直截了當的說話，開始要學習面對不同人需要站在對方的立場，試著理解對方的需求，有的人需要開門見山表達想法，有些人則是需要委婉客套，這樣才能溝通順遂將工作完成。經由身分的轉變，也扎實的上了一堂職場人際溝通課。

旅程沒有終點

在訪談過程與楊婷喻一同回顧選手旅程，她笑說這一路上的旅程受到許多人的幫助，才能成就現在的自己，但我們看到更多的是楊婷喻不放棄自己的選擇，在幾次壓力侵襲下，咬緊關頭撐下去，最終獲得甜美的果實；接著從第一線感受賽事緊張、興奮轉變為幕後工作人員。最後我們探問楊婷喻未來有何規劃，她雙眼發亮告訴我們，她期許未來能自己開一家公司，繼續開創人生新的篇章。



採訪經過，楊婷喻選手示範噴漆。



楊婷喻到校講座合照，由左至右輔導主任陳秀惠、楊婷喻、葉文婷老師以及師傅汽車科游朝煌老師。



最厲害女力 汽車噴漆奪世界冠軍 | 鏡新聞調查報告



編輯：莊雯雅老師



今年第52屆全國技能競賽分區賽成績揭曉，園藝科李庭瑄與蔡佶廷首次搭檔參賽，榮獲第一名佳績。這次邀請他們暢談奪牌的經過與未來展望。

訪談問及他們培訓過程時有過最大的感觸是什麼？他倆有志一同說是在面臨訓練卡關苦無解決之道時，兩人必須想方設法，主動出擊，尋找解方。然而在挑戰面對園藝工作時，竟存在著我們從未想像過的性別議題，園藝工作並非如我們所想拈花惹草輕鬆愜意，相對是體力極為吃重的工作。庭瑄表示在搬移建材重物和打漿時需要極大力氣，對生理女性而言頗吃不消的，常因此感到挫折，此時需要夥伴相互打氣加油。儘管在男性居多的專業領域，庭瑄仍不忘童年仰望父親開吊車搬運園藝品的帥勁，堅持要走出自己的酷玩之路。

庭瑄是高三生，回顧三年學習過程，她明確表示甫進民農園藝科時，就規劃將透過參與各項技藝競賽獲得進入國立大學，便積極參與學校各項技藝培訓，順利在今年年初透過特殊選才進入國立嘉義大學；佶廷則是高二生，則認為參加全國技藝競賽是與自己比賽，藉由不斷挑戰與超越自我，未來能為台灣農業盡一己之力。



參加全國技藝競賽南區賽事照片。資料來源：自由時報。



金牌選手園藝三甲李庭瑄與園藝二甲蔡佶廷



勇敢做自己， 拒絕不平等標籤！

編輯：莊雯雅老師



在過往學習經驗裡，是否有聽過「女生比男生較不擅長數理」嗎？有研究實驗如果在數理科考試之前，刻意提醒女學生「女生比男生較不擅長數理」的刻板印象，結果直接影響女學生在考試上的表現，說明我們會受到他人影響自身的評價，不自覺降低自己的行為表現，這個現象就稱作「刻板印象威脅」。如何減低刻板印象的威脅，我們可以從自身做起：

- 1.肯定自我，強化自我價值。
- 2.適時表達，當外在環境訊息透露因為你的性別所以無法勝任某項工作時，可以真誠說出你的想法，讓對方理解性別不代表工作能力。
- 3.實踐行動，做你心中想做的，堅定我們的信念與自我認同，就不會受到刻板印象影響，我們就能不受威脅，保有原來的優秀表現。

我們是以農工為專業的學校，在傳統的職業性別刻板印象裡，農工是男性為主的職業，就體力而言女性天生的肌理結構無法與男性相比，在需要一定比例的體能工作，相形之下受到比生理男性有更多的限制。

讓愛情來得正是時候

編輯：莊雯雅老師

一路進青春期就會面臨身體、情緒各種劇烈的變化，就如同沉睡甦醒的獅子，暴衝襲捲生活各面向，其中的人際情愛糾葛時最教人心煩，但只要有人在人際關係互動裡，人我鏡映，從對方的回應裡開始揣測在別人眼裡「我是誰」、「我值得被愛嗎」。當自我認同遇見情慾的騷動，不時鼓譟作聲，應該如何安放青春，安然走過化為翩翩起舞的蝴蝶，這確實需要學習。青春花園裡種下愛情種子，花若要盛開，遇見真愛而非虛情，就需要我們的細心照料並懂得避開天災人害等風險。

青春激盪著實教人心驚，我們期待愛神的眷戀，卻又要擔心跌落青春陷阱，所以戀愛需要練習，我們都需要練習愛引路人，這學期輔導室辦理二場講座，各別由嘉義大學朱惠英教授的「戀愛，練習愛」與張閔翔心理師「萬一我的孩子遭網路霸凌、數位性別暴力，該怎麼辦？」，提點我們走在花漾青春路上，要如何學會保護自己與尊重他人。以下內容為二場講座內容整理，供大家參閱。

關於戀愛這件事

近年來交往的型態改變許多，對於關係建立的時間縮短快速進入親密關係，在彼此的熟識度不夠、情感基礎薄弱下即用身體的認識先於心理的熟識，最後再加上自我保護機制不足，事發後支持系統斷裂，原想要談一場美好的戀情，變成惡夢一場。理想狀態的交往是雙方願意花時間認識對方，並在心理熟悉度足夠以後再進入親密互動，強化自我保護意識，這樣一來才能趨吉避凶，化險為夷。

戀愛須知

戀愛前，有些事情你必須先知道，檢核自己狀態是否準備好了，美國加州教育廳「社交情感技能」所提出的五力：

- 1.你要有設定及達到正向目標的能力
- 2.你要有感覺及表達對其他人同理心的能力
- 3.你要有建立及維繫正向關係的能力
- 4.你要有做出負責任的決定的能力
- 5.你要有了解及管理情緒的能力

有時愛情真的來得太快就像龍捲風，沒有先做好自我保護措施，不小心就遍體鱗傷，朱惠英教授提醒大家要談感情前，必須有五要：

- 1.你要懂得禮貌
- 2.你要懂體貼
- 3.你要會尊重
- 4.你要擅溝通
- 5.你要能不怕挫折

在戀愛前可能有這樣的疑惑到底是喜歡還是愛？丹麥心理學家魯賓（Rubin）針對這問題製作「愛情量表」與「喜歡量表」幫助衡量自己和對方的情緒是愛還是喜歡。

愛情與喜歡量表



想要戀愛—相遇

想要辣個男人、辣個女人我們可以做那些準備呢？以下有幾點建議供大家參考：

- 1.拉近物理距離：近水樓台先得月
- 2.拉進心理距離：知音、共同的興趣與話題。
- 3.互補：性格、性質相互補足
- 4.外貌條件：外型是吸引外界注意的條件。個人衛生整潔度為首要條件，成為人氣王的四大守則：乾淨、誠懇、體貼、自信，不僅能促進人緣、女人緣，更能夠增進自己的人際關係。當有人緣就有機會遇到愛情，如果遇到令人怦然心動的對象時，可以怎麼做？以下提供給你求愛三大步驟：

- 1.設定原則，朋友妻不可戲，請尊重已有伴侶的對象，若涉入其中，處理不當產生誤解或衝突時則得不償失。
- 2.表達個人情感，愛在心中口難開最容易錯失良緣，適時表達情感很重要喔！
- 3.尊重對方選擇的意願，當對方明確告知無法接受你的愛意，請坦然接受事實，強摘的果實不甜啊！

求愛過程可以很詩意，但不小心過度追求，則會觸及法律。被追求的一方，若不喜歡就明確表達想法，請尊重對方的感受，不羞辱、不輕蔑；追求的一方，請就坦然接受結果，別忘了戀愛須知裡的「你要能不怕挫折」啊！

當戀愛時—交往

愛有五種語言，當你懂得表達就可以為你們的戀情加溫，以下說明：

- 1.肯定的話 Affirmation
你偏好接收別人向你說出肯定的話語(如欣賞、鼓勵、讚美、感激、認同)同樣地，你亦會以肯定的言語向你重視的人表達愛和關心。
- 2.高品質的相聚時刻 Quality Time
將專注力完全放在對方身上，儘量享受相伴的樂趣。
- 3.貼心禮物 Receiving Gifts
貼心禮物不一定是昂貴的物品，最重要是表達送禮者的心意，而收禮者則可享受被愛的感覺。
- 4.服務行動 Acts of Service
為對方做事，以表達照顧和保護的情懷。切記請衡量自己的能力，不成為工具人，也不要隨意使喚對方，以免破壞情感。
- 5.身體接觸 Physical Touch
可以用身體接觸表達愛意。良好的身體接觸可以表示想親近、關心、安慰、照顧，這些接觸包括依偎、牽手、擁抱、親吻。情侶陪伴不是連體嬰，而是能適時關懷對方，讓對方感覺到自己被你在乎。提供你愛之語線上測驗，看看自己比較喜歡聽哪款愛的語言。



表達情感的語言要說

真摯的心意
願意展露脆弱
欣賞與愛慕的詞彙



那場我沒有談的戀愛—分手

因著相互吸引而牽起手，卻也可能因不愛了而放開手，分手是一門藝術，如何讓自己全身而退，確保對方不受傷，有以下建議供大家參考：

- 1.請尊重：不侮辱、不貶低對方
- 2.不佔他人便宜：財物要清楚，不要去佔對方便宜。
- 3.要確認：雙方是否有結束關係的共識
- 4.要自保：先做好自保之道，再提分手。
- 5.要同理：因為被告知要分手的一方，總為覺得受傷，同理對方會有負面的心情。

真誠至上，分手仍可以當朋友，談情說愛本來就是一個主觀感受極強的事情，尊重接納對方的感受，好心分手，善待彼此。

番外篇：關於網戀這件事

2022年截至六月衛福部保護服務司接獲因網路交友遭受性侵害通報人數為924人，這透露出網路戀情可能暗藏許多不為人知的陷阱，而每年約有300名兒童及少年因為網路交友遭到性侵害，社群媒體、網路遊戲、手機簡訊，已經成為假交友、真色情的最大陷阱。電影戲劇演出的網戀，為了更具有吸睛效果，劇作家們在情節撰寫上會將浪漫巨化，危險微量化，只因要讓觀眾可以沉浸在劇情的粉紅泡泡裡，但網戀真的如此甜美嗎？還是包裹著糖衣的毒藥呢？

在Netflix真實犯罪紀錄片《Tinder大騙徒》劇情描述一名自稱以色列「鑽石王子」Simon Leviev（本名Shimon Hayut），利用交友軟體釣魚，事實上是一位專門騙財騙色的愛情膽子手，後來被騙女性勇敢站出來，揭發一切的騙局。對於網戀這件事我們已經盡可能避免危險發生，當若不幸遇到存心犯罪者，甚至遭受對方以性威脅時，像是傳送私密照要求你也回傳等，這代表你正受到數位性別暴力，只要是透過資訊技術例如網路、社群媒體等等，對人實施任何性別暴力行為，使人受到嚴重影響就是數位性別暴力。數位性別暴力最嚴重的問題就是「未得同意散布性私密影像」或「持有性私密影像而以之要脅當事人」(或稱性勒索)，在Netflix真實犯罪紀錄片《網路煉獄：揭發N號房》裡描述受害者不分性別因著網路交友、求職等陷入數位性暴力之中。如何避免自己遭受數位性別暴力，切記「五不、四要」：

教育部的「五不四要」

- | 「五不」包括— | 「四要」則包括— |
|---------|----------|
| ① 不違反意願 | ① 要告訴師長 |
| ② 不聽從自拍 | ② 要截圖存證 |
| ③ 不倉促傳訊 | ③ 要記得報警 |
| ④ 不轉寄私照 | ④ 要檢舉對方 |
| ⑤ 不取笑被害 | |

不謹慎受害者

不對的是未經同意就散佈影像的人

不論加害者取得影像的手段為何，未經過當事者同意而恣意散佈其性私密影像的行為，即是違法且應被譴責的。

資料引用自：婦女救援基金會、教育部性別平等教育網



請記得，不管發生什麼事，勇敢把話說出來是解決，問題的第一步，同時可以尋求多元的協助管道。

1. 協助影像下架 Win網路內容防護機構
2. 提供陪伴與輔導 婦女救援基金會
3. 兒少陪伴與輔導 台灣展翅協會
4. 事件諮詢：數位女子聯盟
5. 校園相關資源：教育部性平教育資訊網、校園輔導及通報機制
6. 法律扶助 法律扶助基金會
7. 心理諮商 衛生福利部安心專線1925 張老師生命專線1980 生命線專線1995

參閱資料

教育部全民
資安素養網iWIN網路內
容防護機構防治數位
性暴力跟蹤騷擾
防制法

推薦影片

《Tinder大騙徒》
《網路煉獄：揭發N號房》
「長大過程中最難的學問 #愛情社會學」
「台大開放式課程：愛情社會學」



推薦書籍

《房思琪的初戀樂園》
《歡迎來到性諮商室：
三位少男和他們的心理師》

