

發行人：顏龍源

總編輯：何仲蓉

執行編輯：王姿涵

編輯：吳貞儀、陳宜君、詹千嬌

期數：第二十五期

民國 110 年 10 月 22 日

# 鶯歌心橋

本期主題-生涯輔導議題-成就未來的您



## 【生涯探索-你有夢想嗎？】

(今周刊 2017-05-10)作者：游祥禾 <https://ppt.cc/fe7hSx>

我們在追逐夢想的時候，不是一直拿著夢想的口號到處去招惹別人，而是在築夢的過程，看到了更好的自己，一個沈默認真、充實內斂的自己。你看到自己正在成長，也因為自己所做的事情而覺得滿足。



你有夢想嗎？真的嗎？你是認真的嗎？

夢想是個好東西，尤其是對年輕人來說，他們總是比其他人更加朝氣蓬勃。遺憾的是，周圍人的想法不斷對我們夢想進行強烈質疑，甚至帶來毀滅。夢想怎麼就這麼不堪一擊呢？因為生存。

看著滿街行走的成年人，他們當年不也懷抱著夢想？後來他們痛定思痛，以一種過來人的身分，回過頭來否定夢想對人生具有特殊意義，他們甚至操著一副見多識廣的口吻，教訓身後這一群「不知天高地厚」的年輕人。夢想為何最終被現實踐踏得體無完膚，粉身碎骨呢？想要實現夢想，古今中外沒有例外，全都經歷了一個漫長且無人鼓掌的孤寂過程，並心甘情願為它受苦。你有嗎？

生活周遭有太多人嘴上談著夢想，對未來充滿了期待，但最後卻羅列出現實條件下的種種不足。這個時候你必須要看懂這類人的存在與說詞，其實只是為了讓大家知道，並證明「無法實現夢想，真的不是我的問題！」

還有一種人，他們也說著夢想，可是卻拒絕承擔現實生活中應該負擔的責任，永遠把過錯推向身旁的人。全都怪身旁這些人，沒有提供足夠的資源，他們冷漠無情的推毀了你的夢想與前程，你就是最可憐最無辜的受害者。所有人在你眼中都是加害者，你還會要求身邊這些加害者必須給你一個合理的解釋——為何讓你遭受這麼大的委屈與不公平，導致你的人生至今依然原地踏步，徒增歲月。

我必須說，他們還是不敢面對自己心中那些極度幼稚不成熟的地方，老是一堆藉口、懶惰，只想坐享其成，不願意吃苦。其實他們真正的夢想，是希望運氣好到可以一蹴即成，最好一覺醒來就名利雙收；不然就是膽怯、勇氣不足，想要人前顯貴，又不想人後受罪；害怕努力之後依然會失敗，就是不敢賭上一把。不想面對原來自己就這麼點本事的事實，於是開始逃避，譴責他人，好像從來就不是自己的問題。



真正在夢想道路上的人，就算環境再險惡，他們也不會花時間抱怨，會想辦法解決、克服眼前的困難，應該說，在他們的頭腦裡，根本就不覺得這些是問題，就算有些問題確實存在，也不會讓這些問題持續困擾他們。

夢想是證明題，不是選擇題。我不知道你有什麼逐夢計畫，若是有人陪著你顛沛流離一起打拚，好棒；如果沒有，那就自己精神抖擻起來，大步向前邁進，沒人吵鬧，速度更快。

你要的夢想沒有捷徑，愈是漫長，愈要淡然。還記得你在與人分享夢想的時候，都說了些什麼？此刻依然熱血嗎？我在看著，也笑著呢！

文章摘自《停止抱怨的人生》

# 【性平教育-破除性別刻板印象讓孩子在自由探索中成長】

## 破除性別刻板印象 讓孩子在自由探索中成長

接觸不同類型的玩具，才有助兒童的認知發展哦！



「這麼可愛，肯定是男孩子！」

「這麼帥氣，一定是女孩子！」

大家是不是都有在網路上，看過這些眼ㄟ？

隨著時代的演變，過去傳統的性別刻板印象，不再被視為理所當然。

雅婷小時候的玩具，雖然也有不少布偶娃娃，不過也是有買過變形金剛的玩具唷。

畢竟小孩子嘛，都有過拯救世界的夢想哈哈□

回想起來，可能因為成長的時候，沒有受到太多刻板印象的限制，才有機會接觸到不一樣的東西，培養各式各樣的興趣。

破除性別刻板印象，讓孩子接觸不同類型的玩具，才有助兒童的認知發展哦！

像是這幾種玩具，就刻意設計成沒有性別色彩：

◆疫情下的芭比娃娃

◆無性別的程式積木

◆去性別化的蛋頭

◆性別中立娃娃

讓孩子不受性別刻板印象影響，選擇自己想要的模樣，成為更好的自己。

資料來源：教育部(2021)

## 【新型冠狀肺炎安心文宣-安心心靈保健 TEA】

T(Thought)，代表**想法**的部分，即在想法上要停、止、轉。

胡思亂想時，告訴自己「暫停」並將注意力放置於當下正在做的事情上，暫停觀看過多的訊息。然後「止損」，停止胡思亂想帶來的更多損失，並且「轉念」，客觀看待資訊，避免過度聚焦在負面訊息。

E(Emotion)，代表**情緒**的部分，通過感官或身體運作來調節情緒。可以做些自己喜歡的事，像是聽音樂、看電影、和他人說說話；也可透過電話、Line 或 IG 和親朋好友有所聯繫，互相關懷交流心裡的感受等；透過書寫陳述感受、想法以抒解情緒。如果真的很焦慮，也許可以洗個臉，到外面呼吸新鮮空氣。

A(Action)，代表**行動**的部分，可有所作為、積極抗壓，用動、靜、鬆概擇。

動即「運動」，適度的運動會促進腦內啡的分泌；靜即「靜心」，可以利用「正念」練習，覺察此時此刻狀態，避免陷入情緒的漩渦之中；鬆即「放鬆」，焦慮時，可以試著做幾次深長的腹式呼吸。



## 【學務&輔導工作-網路成癮報你知】

### ★什麼是「網路成癮」？

泛指過度使用網路/電腦、難以自我控制，導致學業、人際關係、身心健康、家庭互動、工作表現上的負面影響。

### ★「網路成癮」常見型態：

- (1) 網路遊戲
- (2) 色情網站
- (3) 社群網站成癮等，其中最常見的是網路遊戲成癮。



### ★「網路成癮」是一種病嗎？

目前僅有網路遊戲成癮被世界衛生組織在《國際疾病分類》(ICD-11)正式列為精神疾病：「遊戲障礙症」(Gaming disorder)，定義為一種遊戲行為模式(「網路或電視遊戲」)。要診斷出遊戲障礙，其行為必須有足夠嚴重性，導致個人、家庭、社會、教育、職業或其他重要功能領域重大損害，通常至少會持續 12 個月。

## 短版手機遊戲成癮量表

請依照你這 **3個月** 的實際情形，在每項敘述 **選擇1到4分**。  
若 **總得分10分以上**，就需要謹慎評估是否過度沉迷於手機遊戲。

	極不符合 (1)	不符合 (2)	符合 (3)	非常符合 (4)
1. 我曾因長時間玩手機遊戲而眼睛酸澀、肌肉痠痛，或有其他身體不適。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我常常原本沒有打算玩手機遊戲，卻會忍不住拿起手機來玩一下(滑一下)。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 在過去的3個月裡，我感覺需要更常玩手機遊戲，或玩更久的時間才覺得我玩夠了。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 如果不能玩手機遊戲，我會覺得靜不下心、感到很煩躁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pan YC, Chiu YC, Lin YH. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2019; 22(10):662-669.

→這套自陳式評估量表將提供手機使用者針對最近三個月接觸手機遊戲的情形進行自我評估。研究發現，若是簡式版本的得分**高於10分以上**，就需注意可能有手機遊戲成癮的情形。

如何協助網路成癮的人？→不要急著給「建議」，從「瞭解」開始。



1. 表達「關心」忍住「擔心」：以誠相待，主動了解他的網路世界長什麼樣子，釐清上網帶來的負面影響，有助於進一步界定處理的目標。
2. 同理孩子的想法 肯定好的部分：正向的互動，能夠建立合作同盟，讓孩子看到自己的優點，喜歡跟真實世界的人互動，不需要再逃避，願意過真實的生活。
3. 避免當面指責、質問：別一味怪孩子，陪伴他一起面對挫折，讓他有勇氣從跌倒的地方爬起來，不需要躲到網路裡。



各縣市網路成癮  
治療服務資源表



各縣市社區  
心理衛生中心



鶯歌工商新冠肺炎  
病毒防疫專區



## 【親職教育-站在孩子的視角，你會發現他們的小小世界同樣充滿挫折】



作者：盧新之 諮商心理師 文章來源：<https://www.iiispace.com/2021/02/20/000914/>

最近安安硯硯幼兒園舉辦運動會，硯硯是運動好手，比賽項目樣樣得名。相較之下，安安運動細胞比較薄弱，在 700 公尺長跑項目是最後一個回到終點線。

跑完後安安大哭的跟我說「她是最後一名！」，我緊緊抱著她，緩和她挫敗的情緒，跟她說：「寶貝，媽咪看到你好努力、好努力的完成任務勒！媽咪覺得你真的很厲害，要跑那麼長很不容易耶！你都沒有放棄。好有耐心、好有毅力，你真的很棒！我們下次再加油，好嗎？」安安聽了似乎得到安撫，點點頭說「好！」安安的強烈情緒讓我突有所感：人生，總會時不時遇到或大或小的挫折，溫室里的花朵總有一天需要進入社會勇敢地迎接挑戰。

而當經歷挫折時，重要的是一個人面對挫折的態度。挫折本身並不可怕，可怕的是困於挫折，不斷把不幸放大，並成為評斷自己的標準。

蘋果公司前任 CEO 賈伯斯曾在演講中坦言：在蘋果公司不斷壯大的過程中，他那次被出局的經歷，恰恰是他人生中不可多得的財富。



抗挫能力的養成不是一蹴而就的，也並不是「孩子長大了自然就好了」，而是需要從小培養起來的。

我發現，生活中有一些爸爸媽媽讓孩子獨自經歷挫敗，甚至還會刻意地為孩子創造出一些挫折，想讓孩子多一點歷練。然而，這種做法實在沒有必要。因為，在日常過程中，孩子自然經歷的挫折已經很多，完全不需要被額外強加負擔和困難。

可能會有不少父母認為，生活的坎坷和不易都是家長在承擔，孩子只要每天管好自己、開開心心生活就好了，哪裡有什麼挫折與負擔？

其實不然！大人之所以會認為孩子的生活一帆風順，是沒有站在孩子的視角看世界、沒有真正同理孩子的心情。尿濕褲子、打翻玻璃杯、作業完成的不理想、被爸媽唸了幾句…這些在我們看來小小的事情，對孩子而言卻是一個又一個的挫折。

所有人都經歷過童年，只不過很少有人記得。只要我們試著細想自己的幼年時期，就會更加理解孩子的感受，就更能體會到孩子面對的挫折。

相比於「人為製造」的挫折，孩子的成長更需要來自父母的關愛。

作為父母，我們只需要為孩子提供充滿愛的環境，陪伴他們面對挫折，如同一個能容納孩子各種面向的容器，孩子原有的美好特質就能夠被充分發揮出來。

### ★校內輔導室 10-11 月活動★

110.10.15	高一學生定向工作坊
110.10.22	班會-祖孫週班級活動討論
110.10-110.11	家庭教育簡訊徵文活動/生命教育四格漫畫比賽
110.10	一年級認識青少年憂鬱症班級輔導暨心得徵選活動
110.11	二年級性騷擾防治班級輔導