

發行人：顏龍源

總編輯：何仲蓉

執行編輯：王姿涵

期數：第二十七期

民國 111 年 3 月 25 日

鶯歌心橋

本期主題-生涯輔導議題-別開「升」面大解析



【親職教育-五心法，學會選擇，勇敢追夢】

(親子天下 2016-06-16)作者：賓靜蓀 <https://www.parenting.com.tw/article/5043026>

你的工作和人生，是你的選擇？還是別人幫你做的決定？過去，你可能在長大後再面對選擇，但如今你的孩子，從國中起就必須開始選擇自己的未來。

「選擇」是一種能力和智慧，需要有勇氣去決定和肩膀去承擔。正因為很難，父母必須從小陪伴孩子孕育。因為教育現場已經改變。每一次選擇就像在森林裡尋寶，面對未知，是一種冒險。總是幫孩子選，其實是剝奪了他們練習的機會。有能力選擇代表認識自己，能夠掌握人生的優先順序，願意為後果負責。但大部分台灣的孩子不會、不准、也不敢做選擇。面對社會價值的高牆，成績好的學生不被允許做選擇；成績不好的學生則沒有選擇。不選擇、被決定的人生，常常不快樂、缺乏自信；不少人得等到父母管不到時，才能冒著親子關係決裂的風險為自己做選擇。

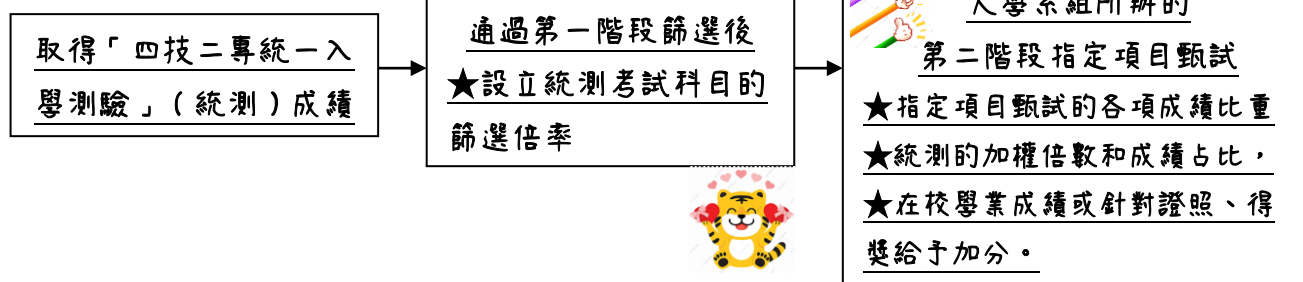
1. 每一件小事都可以拿來練習：大選擇植基於小選擇。父母不能以為，孩子長大就自動會選擇。給他一個安全範圍，不傷害自己、不傷害別人，讓孩子在裡面練習。生活中每個小環節都可以練習。從孩子喜歡的東西著手，為何要穿這件衣服？為何選這家餐廳？當孩子知道什麼事最重要時，他已經漸漸找到寶藏。
2. 有投入才學會負責：接納孩子能力的極限，每個人窮其一生都不可能將潛力發揮到百分之百。因此不需要每件事都拚命往前跑，然後累死在半路上。有投入（engagement）才能學到負責的態度。此外，讓他去思考：要去哪裡學，自己蒐集資料、比較價錢、這麼做值得嗎？自己負擔學費或請父母出錢？說服父母的理由？學費分擔的比例？這樣的決策過程可以培養投入態度，過程愈細緻，孩子承諾的可能性就愈大，不會虎頭蛇尾。
3. 父母要 hold 住自己的焦慮：父母常受到一種叫「愛太多」的內在病毒感染而罹患一種「職業病」。症狀是：眼光變狹窄、態度變保守，擔心孩子吃苦、受挫、選錯路。但父母不用把一件事的負面結果再想像擴大解釋。有時讓他自食惡果，不要同情他。「父母很難接受孩子難過，總覺得要給孩子快樂，但那是在告訴孩子扭曲的人生，人生不可能永遠只有快樂。」當他快樂和難過時，你可以去同理、分享，讓他覺得有感受不是一件糟糕的事，孩子的情感才有空間可以處理。
4. 跟上時代分工的速度：一種能力對應一種位置的時代已經過去，念醫學院不一定只能當臨床醫生，學法律不一定只能當律師，學音樂也不一定要站在台前表演。現在要求的是能整合專業內涵、靈活運用的能力。
5. 接納「夠好就好」的人生：父母要放下自己的面子、光環、價值觀，包拯來自公婆、家族、親戚的外在壓力。



職業很重要，但不是人生唯一目的。生命有很多可能，有很多不同的組合，你的選擇加總，變成你現在的人生樣貌。每個選擇，只要努力，都不會白費。讓自己的愛與關心，留待陪伴孩子走過挫折，不要成為他們追夢的絆腳石。父母不妨放膽和孩子一同品嚐選擇的各種滋味。

【生涯輔導-【四技甄選】高職生一定要懂的四個關鍵字】

「四技甄選」是高職生升科技大學的重要管道，除了科大外，一些普通大學也會透過這個管道招收優秀的高職學生。



關鍵1：篩選倍率

所有報名「四技甄選」的考生，先篩選出招生人數「幾倍」的人以進入第二階段甄試。當各科的篩選倍率不同時，會由數字高的科目開始篩選，依序到數字低的科目；而篩選倍率相同的科目，則以其原始級分的總和來篩選。

關鍵2：成績加權

各校系組會訂定統測科目原始級分的加權方式，用來計算統測成績，再依其所占比重換算成「甄選總成績」。統測各科的加權倍數不一，統測成績加權就是將統測各科目的原始級分乘以加權倍數後再相加，得到加權後的分數，再依其所占總成績的比例計算，即成「甄選總成績」的一部分。因此，若考生的拿手科目加權很高，則稍占優勢。

關鍵3：甄選總成績

在通過第一階段的篩選後，即可參加第二階段的甄試，此時能否錄取看的是「甄選總成績」（四捨五入取至小數第二位）。「甄選總成績」包括：「統測成績」、「指定項目甄試成績」、「在校學業成績」（青年儲蓄帳戶組）、「證照或得獎加分」等四大類，各項所占比例不同，有些校系後兩者不採計。

關鍵4：同分參酌

若甄選總成績分數相同的話，則會依校系自訂的同分參酌順序，依序比較分數高低，來決定錄取優先次序。其中參酌項目若有統測的話則以級分（非原始分數）來比序。

學校名稱：國立臺北商業大學											
第一階段			第二階段指定項目甄試					是否限選填一系科(組)、學程	是		
統一入學測驗成績篩選			甄選總成績採計方式					總成績同分參酌方法			
成績處理方式	科目	篩選倍率	統一入學測驗成績加權	指定項目	最低得分	滿分	占總成績比例	證照或得獎加分	順序	項目	
	國文	--	x1.50倍	含占總成績比例40%	專題實作及實習科目學習成果(含技能領域)	--	100	10%	不予加分	1	統測總級分
	英文	--	x1.50倍		學習歷程檔案資料審查	--	100	30%		2	專題實作及實習科目學習成果(含技能領域)
	數學	--	x1.00倍		面試	--	100	10%		3	學習歷程檔案資料審查
	專業一	5.00	x2.00倍		實作	--	100	10%		4	統測科目專業一
	專業二	4.00	x2.00倍							5	統測科目專業二
	總級分	3.00	--		--	--	--	--		6	--

【心理衛生宣導-為自己發聲：有效表達需求的七個技巧】

溝通，除了要當聽眾之外，還要懂得如何有效地表達需求，為自己發聲、爭取權益、完成心願。但表達需求，沒有想像中容易，特別是權力不對等的情况下。有時候會因為害怕冒犯對方或破壞和諧，不敢說、不敢拒絕，而委屈自己。因此，究竟如何健康、有效地表達需求，是一門學問。

1. 描述【事】實。

溝通第一步，是描述客觀的事實，提供具體的例子，避免過多主觀的「評論」以及過於籠統的說詞。當我們先入為主給別人貼上標籤，別人本能地會否認並提高防衛之心，還沒對話前就開始爭吵。例如：如果有人打斷你的話，與其對他說「你這樣真的很沒品」不如說「我講話已經被你打斷五次了。」。又或是，小孩如果離家卻很少打電話回家，與其說「你離家就把爸媽給忘記了」，不如說「最近好少接到你的電話。」



2. 表達【情】緒。

在描述現況後，第二步是表達感受，可以幫助對方理解現況對我們影響。你的感受並無對錯，對方無從辯駁。記得在描述感受的時候，從「我」出發，而非再度對對方的作為多做評論，或是對對方意圖多做臆測。例如：與其說「你這樣做很不尊重人」可以考慮說「當你打斷我的話，我會覺得煩、不被尊重。」又，與其說「我看你把爸媽都忘了吧」可以說「當我很多天沒接到你的電話，我會擔心也會有點失落。」

3. 說出【需】求。

描述完現況對自己的影響之後，第三步是明確表達需求和立場，不要假設對方知道你想要他們怎麼做，也不要顧左右而言他。有時後會聽到「不要說得太白」這樣的說法，但如果你有在意的東西，表明立場才不會有太多模糊空間，讓對方有不回應的理由。值得注意的是，在描述需求時，記得告訴別人「要做什麼」，而非「不做什麼」。例如：與其告誡小孩「不要在那邊亂跑！」，不如給小孩明確的指令：「過來這裡坐」。

4. 增強【動】機。

讓對方知道回應你的需求的好處，可以增強對方這麼做的動機。例如：「如果你願意好好聽我說話，我會很感激」「如果你在這邊安靜坐好十分鐘，等一下可以買冰淇淋給你吃。」值得注意的是，「增強動機」和「情緒勒索」不同。情緒勒索會假設對方所作所為的動機、意圖和感受。而增強動機，單純就是描述回應需求的好處以及對我們的正面影響。

5. 記住初【心】。

在談話的過程，話題很容易在不注意的情況下「被轉移」而失焦。記住溝通的初心及目的，將焦點鎖定在完成目標，不為所動。若對方不斷地攻擊、威脅你，意圖轉移焦點，不要回應這些讓你分心的言語，把它當作耳邊風，不斷地重複你的立場及需要。重複一次沒用？那就像跳針一樣，繼續簡短地重複你的需求。不要覺得自己跳針很蠢，當對方模糊焦點，你做的只是把焦點拉回來。

6. 表現自【信】。

表現自信的人，比較容易被認真看待。因此，即便你心裡慌到不行，一點自信都沒有，也要表現自信的樣子：抬起頭、看著對方的眼睛，用冷靜、自信、溫和的語氣說話，擺出友善、端正的姿態；避免低頭，不要看起來畏畏縮縮，也不要輕聲細語或吱吱嗚嗚，或不斷地「呃...那個...就是...可能...我也不確定」，因為這樣容易被忽略或被吃豆腐。

7. 釐清責【任】。

溝通過程中，需要為自己的言行負責，也需要認清溝通有進有退。你可以提出你的需求，但如果你的需求對方難以達成，也可以退而求其次，有時適時退讓比較容易讓雙方得到滿意的方案。例如：「如果一週講一次電話有困難，那兩週一次呢？或是我打給你可以嗎？」也可以問問看對方並再次表示自己的需求：「那不然你有什麼想法呢？」



如果平時有表達需求的障礙，這七個技巧可提供一個為自己說話的架構。好消息是，健康有效地表達需求，是可以練習的！可以事先先想好怎麼說，找信任的人陪你練習，甚至幫自己錄音、預演你想說的話。也可以先從簡單的需求或關係好的人開始，再慢慢增加難度，久而久之必然能夠熟能生巧。



【學務&輔導性平教育—我國的「兒童及少年性剝削防制條例」有哪些保護措施？】

「兒童及少年性剝削防制條例」的前身為「兒童及少年性交易防制條例」，其中最明顯的差異一望即知，就是名稱從「性交易」更名為「性剝削」。「兒童及少年性交易防制條例」當初亦是立意良善，為了保護兒童與少年的權利而立法，但該法在實行了 20 年後，發現其實在保護的層面上出現了不少價值觀上的衝突，其原因包含了源自於法規名稱產生所的謬誤。

「兒童及少年性交易」一詞，容易讓人聯想成是兒少自發的性交易行為，也容易被貼上「缺乏教養」、「不學好」等標籤，最終導致失去社會保護的作用。改稱為「性剝削」更能清楚地表達這其實是利用未成年人不夠健全的心理狀態或是利用權勢來侵害其性自主權及身體權的行為。

在司法程序中，亦增訂兒少在司法程序中的保護措施，如在偵查或訊問時，若有必要應採取隔離或遠距訊問，以提供確保處於安全之環境。並制定更完善的兒少安置及處遇措施，更注重兒少的實際需求而非懲罰性質。且因應網路的發展，增加網路業者需配合檢警調查之責任等。



「兒童及少年性剝削防制條例」第 8 條第 1 項：

網際網路平臺提供者、網際網路應用服務提供者及電信事業知悉或透過網路內容防護機構、其他機關、主管機關而知有第四章之犯罪嫌疑情事，應先行移除該資訊，並通知警察機關且保留相關資料至少九十天，提供司法及警察機關調查。

不論性別、成年與否，若是自身或身邊有親友碰到類似的狀況纏身，一定要勇於尋求家人、師長、警察機關或司法機關等單位的協助，絕對不能姑息養奸、留下禍患。

【電影欣賞生命教育—生命中的美好缺憾】



海瑟，一個罹患甲狀腺癌的 17 歲女孩，得隨時攜帶氧氣筒在身旁，照顧她的母親，常常必須隨侍在旁，勞心勞力且掛意著她的安危，讓人印象深刻地是她說的一段話：「比得到癌症更令人遺憾的，是有一個得癌症的小孩」，即使如此她並沒有放棄愛海瑟，生活像是為了海瑟而存在，而不知道自己甚麼時候會死的海瑟，說自己是不定時炸彈，只希望自己爆炸的時候，雲淡風輕地不傷害到身邊愛她的人。

奧古斯，一個因為癌症而截肢半條腿的 18 歲男孩，剝奪了他原本熱愛且擅長的籃球嗜好，但仍對生命充滿熱情，在一家癌症互助團體中相識，兩人都是癌症患者，身上都有其缺憾，當老師問到心中的恐懼是甚麼？

奧古斯表示害怕被人遺忘，海瑟則回答，不管是誰，那怕是像埃及豔后... 等等一些偉人一樣，遲早有一天一定會被遺忘，如此迥異地對談，激起了對彼此的好奇及認識的開始～生命過程中的悲歡離合，只是時間早晚的問題，每個人終將經歷，劇中的男女主角卻提早面對。既然注定要別離，與其對人生旅程中上車相遇的同行者冷漠相待，不如就和那個有緣的他相視而笑，讓每一個有限的分秒，因為有了相遇，有了記憶，而變得無限美好。我想，這就是古斯對海瑟的影響，而海瑟能夠在遇見了古斯之後產生的思考與改變。



電影經典名句—

★人無法決定自己會不會受到傷害，但是可以決定是誰傷害你。

★人在 0 與 1 之間有無限多個數字。有些所謂的「無限」絕對大過其他的「無限」。我對我們之間這樣小小的「無限」十分感激，很謝謝你在我有限的日子裡給予我永恆。

★人想要彩虹，得先忍受雨水。

資料來源：<https://ppt.cc/f91jWx>