

◎發行人 / 孔令文 ◎主 編 / 林木盛 詹千嬌
◎期 數 / 第五期 ◎出 刊 / 鶯歌工商進修部

校長孔令文的教育理念 教育即希望



107 進修部師長介紹



教學組長盧光漢

◎台師大技職
教育行政所
◎視聽電子乙級



訓育組長吳柏佑

◎國立台灣科技大學
商業設計 碩士
◎乙級孔版印刷
技術士



實習組長葉俊良

◎國立台灣科技大學
資訊管理學系
◎電腦軟體應用乙級
◎武術



輔導老師詹千嬌

◎中正大學教育所
◎台北健康護理大學
諮商所
◎台北大學社工所
◎社工師

主任林木盛的祝福話語

各位親愛的同學們大家好：

在書上看到這幾句話，想跟大家分享：

我們若走在光明中，就不會在黑暗中跌倒。
重新開始，絕不會太遲。

他人的信心可成為激勵，自己的信心可帶來改變的力量。
我們通常知道卻做不到，做一件事並不難，難的是堅持到底。

放棄與堅持往往只在一念之間，而這却又是決定成敗的關鍵。
賈伯斯曾說：「如果你把每天都當成最後一天來過，總有一天
你會證明自己是對的」，加油吧！同學，一定要堅持下去，當你
學業有成拿到證照、畢業證書的那一刻，你會發現自己是對的，也
會開闊不一樣的視野。



◎學經歷

- ◎國立臺灣科技大學電子工程研究所博士
- ◎國立臺灣師範大學工業教育研究所
(電機電子組) 碩士
- ◎電腦軟體應用職類乙級檢定合格

◎國際證照

- ◎CIW 網路技術工程師、電子商務工程師
- ◎微軟 IC3 計算機綜合能力全球國際認證通過，取得合格證書
- ◎PVQC 專業英文詞彙能力國際認證
- ◎微軟 MOS 通過四科認證、取得 Master- 大師級認證

- ◎ 11/16、11/30(五) 高二性平教育(性騷擾、性霸凌、性侵害防治宣導)
- ◎ 11/23(五) 週會頒獎
(上學期各班前三名、生命教育與家庭教育學習單優良好心得)

- ◎ 12/1(六) 冬季戀「歌」自行車
- ◎ 12/7(五) 高三家庭教育電影欣賞
- ◎ 12/14-30(五) 一二三年級學習診斷測驗與解說及 T 恤設計比賽
- ◎ 12/21(五) 生命教育講座、交換禮物

生命教育

生命是人跟自己、跟他人、跟大自然、跟宇宙的關係。認識自己、接納自己、疼惜自己、創造自己、實現自己、重視個人價值。我們是來學習體驗事物與旅行享受人生。與他人互動尊重、充分溝通、情緒管理、同理他人與關懷弱勢。我們要保護環境、愛護動植物，體會到萬物一體。保持信仰內在的神會指引我們度過每個挑戰，完成來到宇宙的目的與使命任務。

憂鬱自助與助他法

美國 DSM-5 診斷手冊定義憂鬱症是情緒低落兩周以上、極度痛苦憂鬱、失去興趣、體重上下明顯、精神激昂遲滯、疲勞失活力、無價值感過度罪惡感。

◎憂鬱症現況

汙名化嚴重而未就醫者多惡化。女性多於男性。失能、疾病負擔、自殺高、失眠易醒、生理機能失序、食慾減低、身體疼痛不適與無力、做不到正常上學讀書工作、日常生活功能失去、剝奪快樂、負面思考、想到死亡。

◎憂鬱症好發族群

家族遺傳、女性、完美責任感強、冬季陰冷、高壓工作、手機過度使用者、沉重的壓力事件、身體疾病、酗酒藥物濫用、抽菸。

◎憂鬱症自助法

將自己與憂鬱症分開看、接受、休息鼓起勇氣請假、別自責怨天尤人、平常心看待因缺血素、吃睡飽、曬太陽、延後決定、參加有興趣的活動、運動 333、靜坐冥想、調整思想。

◎如何陪伴憂鬱症患者

不鼓勵正向、不責備是他的錯、不反駁沮喪語言、關心傾聽不要不理他、說出來、一起出去玩、鼓勵就醫、打電話給 1995:24 小時生命線、1980 張老師、0800-788-995 自殺防治 24 小時安心專線。可以找導師、輔導室老師、身心科醫師與心理相關機構。

家庭教育

家庭受到經濟、健康與婚姻三個因素影響就會失衡，沒有其他支持就會出現問題，使青少年未能受到適當照顧。

◎高風險家庭指標

1. 家庭成員關係紊亂或家庭衝突：

如家中成人時常劇烈爭吵、無婚姻關係帶年幼子女與人同居、或有離家出走之念頭者等，以致影響兒童或青少年（兒少）日常生活食、衣、住、行、育、醫等照顧者功能者；

2. 家中兒童少年父母或主要照顧者罹患精神疾病、酒癮、藥癮並未就醫或未持續就醫，以致影響兒少日常生活食衣住行育醫等照顧者功能者；

3. 家中兒童少年父母或主要照顧者有自殺風險個案，尚未強迫、引誘、容留或媒介兒童及少年為自殺行為，惟影響兒少日常生活食衣住行育醫等照顧者功能者；

4. 因貧困、單親、隔代教養或其他不利因素，以致影響兒少日常生活食衣住行育醫等照顧者功能者；

5. 非自願性失業或重複失業者：

負擔家計者遭裁員、資遣、強迫退休等，以致影響兒少日常生活食衣住行育醫等照顧者功能者；

6. 負擔家計者死亡、出走、重病、入獄服刑等，以致影響兒少日常生活食衣住行育醫等照顧者功能者。

◎認識家庭暴力

1. 身體上不法侵害

(1) 舉凡以打、捶、踢、推、拉、扯、咬、扭、捏、撞牆、揪髮、扼喉、使用武器或工具所造成之肢體傷害，有時可看見（瘀傷或割傷），有時看不見（腦震盪或脫臼）。

(2) 性暴力。

2. 精神上不法侵害

(1) 言詞攻擊：以言語或語調威脅、恐嚇或企圖折損自尊的行為。例如辱罵三字經、謾罵對方的無能愚蠢、恐嚇殺死全家、威脅再也見不到小孩等語。

(2) 心理或情緒虐待：以羞辱、瞪眼、不實指控、跟蹤、監視、冷默、鄙視、忽略、虐待動物、破壞物品等使對方心生痛苦或畏怖的舉動。

(3) 經濟控制：不給生活費、過度控制家庭財務、強迫擔任保證人、強迫借貸等惡性傷害自尊的行為。

◎解決方法

1. 自我保護，離開現場

2. 向輔導室求助

3. 打 113 或報警



性平教育

騷擾——就是有時候別人對你做了一些事，**騷擾**，而且這件事情讓你感覺很不舒服，甚至覺得自己已經被冒犯了。

一、性騷擾

- 就是上述的騷擾行為含有性（別）的意思在內。任何對他人（同性或異性）做出違反其意願且與性（別）有關的行為。
- 造成當事人尊嚴受損、恐懼焦慮、感受到敵意、身心受傷害，或影響當事人正常的生活（如就學、工作的進行）。與性或性別有關的行為

二、性霸凌

- 「霸凌」指學生同儕之間欺凌與壓迫的校園暴力。
- 三個指標是：特定對象、長期、蓄意。
- 「性霸凌」指以身體、性別、性取向或性徵為題材，加以譏笑、嘲諷、評論或侵犯。
- 權力不平等：「被害者不是好欺負！？」

三、性侵害

刑法第 10 條—

- 稱性交者，謂非基於正當目的所為之下列性侵入行為：
- 1. 以性器進入他人之性器、肛門或口腔，或使之接合之行為。

- 2. 以性器以外之其他身體部位或器物進入他人之性器、肛門，或使之接合之行為。

· 刑法《性侵害犯罪防治法》法條紀錄—

- 1. 強制性交：指以暴力、脅迫、恐嚇等違反被害人意願之方式性交（只要被害人的性器官被侵犯到，都算是性交）。

- 2. 強制猥褻：指為了滿足性慾而對被害人從事親吻、撫摸等肢體接觸。

- 3. 對未滿十六歲之男女為性交 / 猥褻。

刑法第 227 條—

- 對於未滿十四歲之男女為性交 / 猥褻之行為者，處三年以上十年以下 / 六月以上五年以下有期徒刑。

- 對於十四歲以上未滿十六歲之男女為性交 / 猥褻之行為者，處七年以下 / 三年以下有期徒刑。

- 第一項、第三項之未遂犯罰之。

◎遭到性騷擾：

- 要冷靜：確定自己的感覺，勇敢 say NO。
- 要態度堅決：拒絕的態度明確，前後一致。
- 要蒐證：錄音、證人、保留證物。
- 不要隱忍：尋找協助，不要隱忍、不理或逃避。

◎性霸凌處理：

- 性霸凌已納入《性別平等教育法》。
- 一旦涉及性霸凌，必須接受強制教育與輔導。
- 在學校最嚴重的懲處就是輔導轉學或退學。
- 進入司法相關程序，面臨告訴與刑罰。

我們兩情相悅，不行逆？（關於兩小無猜的性行為責任）

- 臺灣的法律規範裡面，16 歲以下是無性自主權的。

18 歲以上告訴乃論，乙方為被告

甲方（我）	乙方	雙方的法律責任
16-18 歲（未成年）	14 歲以下	告訴乃論（加重刑罰），我是被告
	14-16 歲	告訴乃論，我是被告
	16-18 歲	告訴乃論，可互為被告

甲方（我）	乙方	雙方的法律責任
18 歲以上（成年）	14 歲以下	非告訴乃論（加重刑罰），我是被告
	14-16 歲	非告訴乃論，我是被告
	16-18 歲	告訴乃論，我是被告
	18 歲以上	告訴乃論，可互為被告

Q：我們兩情相願，不行逆？

A：只要你還是鶯歌工商的在學學生—

- 法律責任。
- 老師基於法律規定有通報的責任。
- 父母（監護人）將會知悉。
- 性行為的後果與風險（懷孕、疾病…等）。

◎申訴管道

1. 校園事件

- 求學期間發生。
- 一方為教職員工生、一方為學生。
- 向學務處生輔組提出申訴（或告訴老師 / 輔導室）。
- 校園性平事件的申訴沒有期限。

2. 職場事件

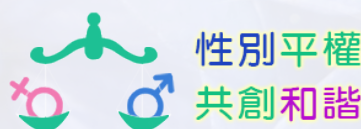
- 工作或求職時發生。
- 向雇主或其當地勞工局提出申訴。

3. 一般事件

- 非前述兩者（如在公眾場所、大眾運輸工具上）。
- 知道是誰：向行為人的單位（如服務機關、學校或僱主）提出申訴。
- 不知是誰：行為人不知或不明，向案發地的警察局報案。
- 一般事件性騷擾的追溯期是一年。
- 申訴調查一定遵守保密原則。
- 一定會進入調查，請避免謊報、或拿法令開玩笑。

◎結語

1. 尊重他人的感受及身體自主權
→只要有人不喜歡，我就不可以。
2. 自我保護清楚表達自己的感受
→只要我不喜歡，誰都不可以。



心理衛教

認識失智症

你我都可能為失智候選人



◎認識失智症

隨著高齡社會來臨，失智人口增加，每個人都要預防延緩失智。

失智症是一種疾病現象而不是正常的老化，很多家屬都以為患者是老番癲、老頑固，以為人老了都是這樣，因而忽略了就醫的重要性，但是事實上他已經生病了，應該要接受治療。

失智症 (Dementia) 不是單一項疾病，而是一群症狀的組合 (症候群)，它的症狀不單純只有記憶力的減退，還會影響到其他認知功能，包括有語言能力、空間感、計算力、判斷力、抽象思考能力、注意力等各方面的功能退化，同時可能出現干擾行為、個性改變、妄想或幻覺等症狀，這些症狀的嚴重程度足以影響其人際關係與工作能力。

失智症大致分為兩類：退化性、血管性，但患者有時會存在兩種或以上的病因，最常見的則是阿茲海默症與血管性失智症並存 (又稱為混合型)。

一、退化性失智症

大部份患者都是屬於這類型，其中又以下列三者最常見

- (1) 阿茲海默症 (Alzheimer's Disease)：以侵犯海馬迴為主，往生後腦解剖可發現異常老年斑及神經纖維糾結。
- (2) 額顳葉型失智症 (Frontotemporal lobe degeneration)：
- (3) 路易氏體失智症 (Dementia with Lewy Bodies)：
- (4) 其他還有像是亨廷頓氏症 (Huntington's Disease) 等等所造成的失智症。

二、血管性失智症

◎常見臨床特徵：

情緒及人格變化 (憂鬱症)、尿失禁、假延髓性麻痺 (吞嚥困難、構音困難、情緒失禁)、步履障礙 (失足跌倒) 有些失智症是由特定原因所造成，經過治療之後可能有機會可以恢復，

其他失智症的病因有：

- (1) 營養失調：如缺乏維他命 B12、葉酸等營養素。
- (2) 顱內病灶：如常壓性水腦症、腦部腫瘤、腦部創傷等。
- (3) 新陳代謝異常：如甲狀腺功能低下、電解質不平衡等。
- (4) 中樞

神經系統感染：如梅毒、愛滋病等。(5)
中毒：因藥物、酗酒等。

◎失智症的早期症狀

- (1) 記憶力減退影響到生活
- (2) 計劃事情或解決問題有困難
- (3) 無法勝任原本熟悉的事務
- (4) 對時間地點感到混淆
- (5) 有困難理解視覺影像和空間之關係
- (6) 言語表達或書寫出現困難
- (7) 東西擺放錯亂且失去回頭尋找的能力
- (8) 判斷力變差或減弱
- (9) 從職場或社交活動中退出
- (10) 情緒和個性的改變

◎如何預防失智症

※ 增加大腦保護因子

【多運動】

【採地中海型飲食】

地中海飲食被證實可降低心血管疾病與某些癌症的風險甚至是整體死亡率，同時阿茲海默症發病的相對風險下降約 7 成。

- (1) 多攝取蔬果、豆類、堅果、未精製穀類 (維生素 C、E 及 B 群)
- (2) 使用橄欖油等未飽和油脂來烹調或調拌沙拉，少食用飽和性脂肪
- (3) 多攝取魚類 (富含 omega-3 脂肪酸之魚類)
- (4) 不建議喝酒；有飲酒習慣者可飲用適量葡萄酒，但切勿過量。

* 目前不建議長時間、高劑量從飲食以外的來源進行補充維生素或深海魚油，以免過量而造成副作用。

【多社會互動】

【維持健康體重】

※ 遠離失智症危險因子 (避凶)

【三高 (高血壓、高膽固醇、高血糖)】

高血壓、糖尿病、心臟血管疾病、腦中風都會增加阿茲海默症的風險。

【頭部外傷】

嚴重頭部外傷是阿茲海默症危險因子之一，腦部曾經受到重創的人罹患阿茲海默症的風險是一般人的 4 倍以上。

建議：騎單車或機車時應戴安全帽，並避免其他頭部受傷之機會。

【抽菸】

抽菸是阿茲海默症的危險因子，相對風險上升近 2 倍，而戒煙可降低風險。持續抽菸的人每年認知功能退化的速度較快。

建議：立即戒菸，可尋求戒菸門診協助。

【憂鬱】

曾罹患憂鬱症者發生阿茲海默症的風險增加，研究顯示其相對風險值約為無憂鬱病史者之 2 倍。建議：以運動、靜坐、瑜珈等方式釋放壓力，並學習以積極正向的態度面對生活。