

發行人：孔令文  
 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：第二十一期  
 民國109年10月23日

# 鶯歌心橋

本期主題-助人的美好經驗

【生命教育-助青少年遠離憂鬱和焦慮 教他擁抱壓力而不是移除壓力】

(親子天下 曾多聞 2018-10-03, 完整文載 <https://reurl.cc/r8KQxE>)



青少年焦慮、憂鬱、自殺頻傳，有些家長因此認為我們應該保護孩子免受壓力。專家指出，我們要做的，不是避免給孩子壓力，而是教他們如何應對壓力。

開學一個月了，很多青少年開始感受到課業的壓力。但壓力的大小並非與課業的份量或要求成正比，而是與青少年對待課業壓力的態度成正比。

壓力不見得是壞事。心理學家都同意，雖然長期的、創傷性的壓力會毒害心靈，但暫時的、多樣化的壓力，例如準備大考，不但正常，而且是養成健康心理的一部分。2013年發表於《人格與社會心理學期刊》上的一份論文指出，健康的壓力，可以幫助大腦與身體達到最佳狀態。但是，現代太多家長以為壓力就是有害的，所以我們應該幫助孩子避免壓力。這樣的教養哲學，反而讓家長有壓力，而且讓孩子對壓力本身感到壓力。洛杉磯坎伯霍爾完全中小學輔導主任莎拉·胡斯 (Sarah Huss) 就觀察到，過去5年，愈來愈多家長覺得要把孩子從壓力中「拯救」出來。心理學家、《少女心事解碼》作者麗莎·達摩爾指出，我們應該調整我們對壓力的錯誤觀念，欣賞健康壓力的正面影響。儘管踏出舒適圈令人忐忑，成長與學習卻無法以任何其他的方式發生。羅徹斯特大學心理學副教授傑瑞米·賈米森 (Jeremy Jamieson) 專門研究壓力對情緒及表現的影響，他說：「避免壓力對心理健康沒有幫助，而且幾乎是不可能的。為了成長及成就，我們需要踏出舒適圈，迎向挑戰。」



壓力具有「打預防針效果」。研究顯示，嘗試克服困難的人，情緒更加強壯，心理更加耐久，變得更有韌性，更能享受生活。長話短說就是，征服困難使人對困難免疫。學生對待壓力的態度，不論是正面的還是負面的，都對他們的未來有強大影響。研究顯示，當面對學習上的挑戰時，相信「壓力使人強大」

的學生，表現比相信「壓力使人衰弱」的學生好。而且，對壓力的正面態度，事實上會改變身體對壓力的反應。實驗發現，相信「壓力對我有幫助」的人，在面對壓力時，身體會釋放緩解壓力的荷爾蒙。對壓力抱著負面態度的人，在面對壓力時，身體反而釋放出壓力荷爾蒙。還好，要改變人們對壓力的態度並不難。達摩爾輔導青少年時，都對他們說：每個人都知道，舉重舉到身體能承受的最大重量，是鍛鍊肌肉的唯一方法。鍛鍊頭腦也是一樣，必須練習困難的習題並學習管理壓力。



## 【性平新視野- #MeToo運動風起雲湧 校園受啟發】

2017年《紐約時報》和《紐約客》雜誌，揭露了電影公司製作人哈維溫斯坦，長期利用權勢性騷擾及性侵害女性。事件被揭發後，女演員艾莉莎·米蘭諾參考朋友的建議，在推特以「#MeToo（我也是）」作為主題標籤，坦誠自己也曾經是這類事件的受害者，並且呼籲有相同經驗的女性共同響應，讓社會大眾意識到事件的普遍性和嚴重性。結果，這個推文獲得巨大回響，進而引發了全球性的反性騷擾和反性侵害運動，這就是#MeToo運動的由來。

#MeToo運動影響了職場的性別平等，也對學校產生影響。在美國，有近四分之三的學校通報未曾發生過任何性平事件，但是根據研究顯示，有將近半數的中學女生，以及高達八成的校園同志或性少數（Gender and Sexual Minorities）學生，表示自己經歷過這類事件，顯示許多受害學生根本沒讓校方知道，或是校方刻意隱匿案件。因此，許多教育單位及組織都呼籲，各界應該更積極關注這項議題。同時，鼓勵教師將相關議題融入課程，進行長期教學，並且支持學生。

相較於美國，在臺灣的#MeToo運動並沒有帶動很多受害者站出來，也沒有形成各行各業揪出職場加害者的浪潮，顯示我們的社會仍未真正意識到，性騷擾和性侵害是嚴重的人權問題，甚至還會檢討或獵奇受害者。此外，校園也存在姑息或包庇加害者的案例，在在凸顯我們必須在性別平等教育中，繼續強化「身體自主權」的觀念，而且要在孩子具備了基本的語言理解能力後，就要開始。

此外，許多性騷擾和暴力事件，是源於性別偏見和刻板印象，例如鼓勵年輕男生主動追求，以肢體碰觸來突破身體和心理的界限，像是漫畫或偶像劇出現男生「壁咚」女孩子的浪漫畫面，在現實生活中，可能觸犯了性騷擾或強制罪；女生則是被教導保持溫順的態度，被動的接受追求或委婉拒絕，以致無法正確理解身體碰觸的意義，或是過於柔順的拒絕，被對方錯誤理解為害羞。這些存在於日常生活中的身體自主權、性別權力關係及性別互動，都是課綱當中性別平等教育的重要內涵。性別平等教育如果能具體落實，將有助於創造一個安全及平等的校園環境。

文章來源：<https://reurl.cc/2globE> 張如慧/108.03.07

### 【輔導室最新活動消息公告】



**比賽項目**

1. 家庭教育-簡訊徵文，10/19-11/23。
2. 生命教育-四格漫畫，10/05-11/06。
3. 鶯歌心橋心得徵文，10/26-11/10。

**活動預告：**

1. 10月心理健康月一年級青少年憂鬱症班級輔導暨心得徵選活動。
2. 11月二年級性騷擾防治班級輔導課程。
3. 11/06-12/11，109鶯愛飛揚 Love More 溫馨送暖耶誕募福活動。
4. 11/20、12/11 高一生涯定向工作坊。
5. 11/20 高一、高三生命教育講座-倒立先生。
6. 11/20 高二四技二專升學講座。

# 【學務&輔導工作-兒少網路性剝削：網路惡狼7大獵童手法，拒成受害者】



新聞報導，一名30歲的男子以遊戲點數當誘餌，誘騙數十名的未成年兒童直播裸體、自慰的影片。他在手機遊戲的討論群組中透過玩遊戲接近受害人，並且傳送性感裸照給受害兒童，詭稱是自己的照片，並且請受害兒少一起視訊自慰。

如果遭受拒絕就恐嚇會到學校找人，讓受害兒童心生畏懼而就範。

《兒童性剝削防制條例》在2017年正式實施，明定性剝削的犯罪類型除了較為傳統的「坐檯、陪酒」，也納入另一種新型態的犯罪行為，那就是兒少色情圖片或影像的拍攝、散佈、持有、觀看等。回應現代網路的使用年齡下降，網路交友、網路隱私、兒少遭遇性剝削等問題的重要性。以下為《親子天下》整理展翅協會、兒福聯盟、iWIN、台北市警察局婦幼警察隊歸納出常見的兒少性剝削網路犯罪手法。

- 1 假意成為男女朋友要求私密照
- 2 成為「知心好友」，再以情緒勒索取得私密照
- 3 洩漏個資後的私密照威脅
- 4 假裝為同齡青少年，要私密照互相檢查發育狀況
- 5 徵模特兒，要求私密照片做為應徵條件
- 6 提供減肥秘方，以私密照面試使用者
- 7 用私密照交換遊戲點數、寶物，或是偶像演唱會門票等實質物品



「與其說『不要拍』，我們寧願讓孩子知道『他們會用什麼方法讓你拍』」劉昱均提醒。隨著兒少性剝削的案件增加，她認為，一味禁用手机無法避免悲劇，「孩子總會借到別人的手機、別人的網路」，因此，給孩子基本的網路安全知識，讓孩子明白上網可能遇到的問題，什麼事情該注意留心，他們就會更清楚要如何保護自己。

### 私密照外流先免驚

### 兒少性剝削的樣態及法律罰則

有對價之性交或猥褻行為	利用兒少性交猥褻供人觀賞	拍攝製造兒童猥褻影片圖片及其他物品	兒少坐檯陪酒涉及色情伴遊侍應等
-------------	--------------	-------------------	-----------------

**18歲**

16歲以上 三年以下有期徒刑或10萬元以下罰金  
未滿16歲 刑法

未滿 18歲 皆是兒童及少年性剝削防制條例保護對象

## 【學習輔導-啟動自主學習力-自學成為神級影片特效師！YouTuber

### 六指淵：學習是不斷從錯誤中找答案】



「自主學習」是108課綱的重要內涵，高中課程每週多2-3小時「彈性學習時間」讓學生自訂主題學習，近9成大學科系會看「自主學習計畫」，但108課綱上路週年，許多高中生仍不清楚自主學習的目標，故將提供一些自主學習案例與同學、家長分享。

本名陸子淵的 YouTuber 六指淵，在國、高中時期曾經課業吊車尾、每天投入影片特效到連身邊親友、師長都看不下去，但憑藉少年的不服輸，最後他不僅靠著自學累積的作品推甄上雲林科技大學，讓大家相當訝異之外，更在網路上擁有上萬名學生，畢業後也立刻創辦希克斯股份有限公司，為有志於從事特效的台灣創作者提供多樣化的教學及服務。

自學前期，全英文的軟體介面及教學資源，讓英文不好的他完全不知如何下手，他只好靠最笨的方法一個個記英文單字的形狀及長度，跟著教學影片按圖索驥的移動滑鼠，即使他完全不知道單字背後代表什麼意思，「學了那麼多年，我英文根本沒有變好，」他笑了幾聲。

在不斷的摸索、試錯的狀況下，六指淵花了快兩年的時間，才慢慢掌握特效軟體的功能和技巧，這段期間，他也記錄下自己每次練習的過程，並分享到個人的 YouTube 頻道上，這才慢慢累積成一批死忠的觀眾。也正是這段瞎子摸象的學習過往，讓他抓住學習痛點，不只錄下練習影片，還推出「六指淵特效教學網」，將自己多年自學心得整理成一篇篇中文教學文，造福無數台灣網友。

六指淵分析，自己能成功的重要關鍵之一就是自己建立了正確的學習心態，「我當初設定的學習目標就是要盡可能把我還不會的東西學起來，」他不怕自己在學習的過程中犯錯，他還給自己下一個挑戰，每周都要創作出一支自己不會的特效，更大方接受網友的許願，只要網友說想看六指淵做什麼超現實特效，他就會想辦法使命必達做出來，「所以每拍一支影片，我就多學到一個特效，」他說。



幾年過去，六指淵仍然是當初心中熱愛挑戰自己的少年，不怕犯錯，只怕找不到事情做。「我不是不會遇到挫折，」他說只是因為很喜歡正在做的事情，所以願意付出一切心力找答案、解決問題。

他強調，不斷試錯、不斷找解方的過程其實就是在培養解決問題的能力，只要擁有這樣的能力，未來無論到哪個專業，一定沒有自己不會做的事情，「我希望用我過來人經驗告訴大家，我成功的每一步都圍繞「發現問題、解決問題」這句話。」他雙手往旁邊一擺、笑了笑說：「像現在就沒有我做不出來的特效。」

文章來源：<https://reurl.cc/Y6kOq4> 親子天下/黃怡菁/ 2020-08-07