

活動主題：109 學年度利用刊物或電子看板  
宣導家庭教育

- 文字說明：
1. 利用學校網頁提供親職手冊及家庭教育中心網站連結給家長參考。
  2. 發行鶯歌心橋並與家長進行互動
  3. 於輔導室網頁轉知相關活動訊息

活動時間：109/08/01-110/07/31

## 活動剪影



109 學年度親職手冊



學校首頁-家庭教育網頁宣導

## 鶯歌心橋

2020年12月 第二十二期

本期主題-生死教育之終極關懷

【生命教育-人生必修的一堂課：如何「好好道別」？】

（文：蘇麗梅 原刊於2019-11-26 典藏文章 <https://www.cw.com.tw/article/5097850>）

人王就是來來去去，一段又一段的緣分，除了年年勇毅，還有認清。

**學生時代的分離：曾經過客當一輩子朋友**

那月那風那雨，高中畢業是夏日的熱，在轟鳴的叫喊過渡了大學聯考，在離散前痛哭，在互相擁抱，感覺見面就是隔年夏，我念的是六年級的國高中，大學在紐約的環境學習，什麼都是新鮮，剛開始真的怪不適應，班上的人來自四面八方，我像個被丟下來的炸包，不過漸漸的相處就是所有都可以打成一片，四年經歷了友誼、學會尊重、才懂得大學的分離似乎就從那麼遙遠。

**拜拜時候的分離：思慮的不能自己，巨大的分離，除了不捨，還有祝福。**

**職場時代的分離：買進過有甚麼遺憾的在**

一進入職場之後，千萬不要以為有真正的友誼，伴隨著職場爾虞我詐的利益關係，很有可能每天陪你吃午餐的好同事，隔天就為了升官發財捅你一刀，或是直接變成你的主管，或者就是在買進送你禮物的那個人。

一人在職場走，哪有不挨刀，你會想念過去那真的校園情誼，然後在辦公室學會察言觀色面對眼前的人群，同時也在名利跟權力中迷失方向，就怕哪天對人掏心掏肺，卻換得對方嫌你狗，那痛到痛的傷心。

一念重時，我們說過，閨蜜永遠不分離。進入職場後，我們說過，要當彼此一生的依靠，某一天，我帶著你的手進入禮堂，你拋下捧花，我捧起祝福，原來我們都會長大，還會進入家庭，然後有了自己佳佳的人生。

默默的翻開紀念冊，那個清純女孩已經是兩個孩子的媽，當初說不想嫁的帥氣女孩也變成了賢慧人妻，我一個人出國遠行，只想在世界再尋找一個容身之處。

**旅途中的分離：解開心扉後的疼痛**

職場那幾年，任自然的把所有人都遺棄在過去，不輕易原諒自己對別人的心傷，下了班回到房間把門鎖起來，直到凌晨的陌生人，一而再的敲著門問「會不會一起吃晚餐？」

前面的世界多麼多，且盡的到來身單而面，每個人都有不同的原因來到異地工作，其實從來沒有人在意我的過去，更不會在乎我的年齡，他們從來不問「你為什麼離開了」，只是「你喜歡吃什麼我給你做」，慢慢的這些人把自己對好的心打開，打工生涯最後也只是過客，第一次要離開照顧的夥伴分離，心裡是說不出的不捨，但後到那到一月的畢業典禮，為什麼當我放下心扉而面對此時，就準備分離？

分離的當下充斥因感而難過，因感的是為什麼我們避開了最害怕的人，卻在與他再一次掛號情；難過的是為什麼明明是善出來度脫，卻要經歷這樣別離的痛。

旅途上，經歷了一次又一次的分離，更讓我明白珍惜當下的緣分，比沈溺在過往美好的回憶來的更重要，以前在意筆畫、重視承諾，但時間會帶走許多不開心的記憶，留下重要的回憶，你會知道誰對你重要，而有些人該放下。當我找回了自己，面對路過的分離都怪珍惜，卻不能執著非離不可，然後就會活不下去。**離開，是一堂課，學會「不要」劃清界線。**

第1頁

## 鶯歌心橋

2020年10月 第二十一期

【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·萊爾跟會朋友的建議，在推特以「#MeToo（我也是）」作為主題標籤，坦誠自己也曾經是這種事件的受害者，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，這個推文獲得巨大迴響，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騷擾事件，但是根據研究顯示，有將近半數的中學女性，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獲得校方知道，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，甚至還會檢討或譴責受害者。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線，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；女生則是被教專保持溫順的態度，被動的接受追求或奉獻禮，以致無法正確理解身體碰觸的意義，或是過於依賴的拒絕，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，都是課程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> 轉載日期：108.03.07

【輔導室最新活動消息公告】

活動預告：

- 1.10月心理連月片一年級青少年團體在班級輔導室心理輔導活動。
- 2.11月二年級性騷擾防治班輔導課程。
- 3.11/06-12/11, 109 臺灣橋Love More 溫馨送暖耶誕慈善活動。
- 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-劉立先生。
- 6.11/20 高二口說=專科學講座。

比賽項目

- 1.家庭教育-攝影徵文, 10/29-11/23。
- 2.生命教育-口說溝通, 10/05-11/06。
- 3.鶯歌心橋心得徵文, 10/26-11/0。

### 【鶯歌心橋第21期有獎徵答】

活動辦法：閱讀「鶯歌心橋輔導刊」後，完成下列心得分享單，完成輔導室、輔導室將擇優刊登於佈告欄及嘉獎乙次以資鼓勵。歡迎踴躍投稿——始末將於109/11/10(三)截止。

班級：普二午 姓名：蔡生龍 學號：814019

1. 讀完生命教育主題刊刊登「給青少年遠離憂鬱和焦慮，教他擁抱壓力而非逃避壓力」的文章，請問同學，文章中最令你/你印象深刻的一句話，或讓你最感動的地方為何？

壓力具有「打獵防衛」效果。高壓克服困難的人，情緒更加強壯，心理更堅耐久，變得更有韌性，更能享受生活。

2. 水上市題，是什麼原因讓你對這句話，或這個地方感到感觸呢？

困入的一生，從一團亂麻，到有高低起伏，如若有待我們踏過，每一件事，都有積極的態度，是關鍵點，影響了未來的走向。

3. 讀完學習輔導主題刊刊登「學習成爲神技到片符教師，六種狀態：學習是不斷從錯誤中找答案的文章，請問同學，文章中最令你/你印象深刻的一句話，或讓你最感動的地方為何？

怕犯錯，只怕找不到事情做，我便不懼受到批評，願意付出一切心力找答案，解決問題。

4. 水上市題，是什麼原因讓你對這句話，或這個地方感到感觸呢？

我怕犯錯，完全相反，避過到性，很懶想逃避，我是放棄通知。告訴我，需要付出加時間，這是我該做的。

5. 本期鶯歌心橋的主題是一個人對其經驗，每個人都有自己助人經驗，試分享助人最快樂之事情，是否如你在助人時，也有相同的感覺，並簡短分享助人美好的經驗……

能夠幫忙班上特生，指導課業哪裡訂正。

關心 

### 【鶯歌心橋第22期有獎徵答】

活動辦法：閱讀「鶯歌心橋輔導刊」後，完成下列心得分享單，完成輔導室、輔導室將擇優刊登於佈告欄及嘉獎乙次以資鼓勵。歡迎踴躍投稿——始末將於109/12/18(五)截止。

班級：普二晚 姓名：林好蘭 學號：5 家長：陳嘉美

● 無常隨時在發生，透過閱讀本次刊登-生命教育-人生必修的一堂課：如何「好好道別」？文章中最令你/你印象深刻的話語是？或讓你最感動的地方為何？

人生就是來來去去，一段又一段的緣分，學會分離，除了需要勇氣，還有言忍清。

● 請究生涯教育所刊登「為真愛讀第二次大學 金曲3項入圍歌手9m88：科系不會定義你終生」，對於自己未來生選擇，你的想法是？

希望自己能多去找到自己的專長，學習專業技能，能有自己喜愛的生活。

● 親職教育-請與家人一起閱讀並分享心得 ● 「無法拒絕別人？其實你是害怕面對別人對你的失望，在成長的過程中是否有此感受，試分享你的觀點！

你的感受是：有時害怕拒絕別人會讓別人以不開心，是不甘於忍受，去接受，去接受自己不開心的。女馬女馬言說，去忍受是一門深奧的學問，但無論如何，首先都要先為自己言，想然後再不要別人的真心來去忍受。

● 本期刊登學習輔導的相關書籍，對於目前的學習是否有遇到困擾或其它問題？試著寫下你的想法，會再下期為你解惑或分享哦！

除 13/11

### ● 新北市立鶯歌工商 鶯歌心橋第二十三期 ● 闕後家長意見回饋單

親愛的家長您好：感謝您對鶯歌工商一直以來的支持，本期23期鶯歌心橋發刊囉！內容著重於生命教育、性別平等宣導等，歡迎您閱讀後與我們分享心得。獲選的家長文章也將刊登在學校輔導室的佈告欄與下一期的輔導刊物，而您的加入將是鼓勵與推動輔導室向前邁進的最大原動力！

【親職教育-如何避免孩子產生自殺意念？】  
幾個月前，台灣自殺防治中心公布台灣青少年自殺的死亡率，每十萬人竟高達九一人，占青少年十大死因中第二位，僅次於車禍意外。這是全球台灣的第一種病，事實上，全世界各國青少年的自殺率，皆逐年增加，並且年齡持續下降，據美國九至十歲少年的自殺自殺統計中，過去十年就增加了一倍。

很多人可能認為自傷行為與自殺意念是同一件事，其實不然。所謂自傷行為，是透過利用身體的痛楚，來對抗更難受的心理痛苦，比如用刀片割傷皮膚、咬舌、撞牆等，但基本上不見得有尋死的意念，但自殺意念的青少年則不然，他們是真的有求死的念頭。

沒有人希望自己的孩子有自殺意念，但成年人的照顧者與青少年不同，第一級自殺意念已經產生，家長可藉由哪些危險的跡象，來觀察孩子不對勁呢？在這個史無前例的大型師範之中，科醫家找到了三種危險因子與兩個保護因子。

- 自殺意念的危險因子：
  1. 孩子出現行為問題
  2. 家庭衝突高
  3. 孩子不常用3C時間較多
- 自殺意念的保護因子：
  1. 家長監督能力較高
  2. 孩子在學校有較高的參與程度

其中第三項危險因子特別令人訝異，畢竟許多家庭都在週末無限制的關係發展時間，但請看此研究顯示：「那些曾經有自殺意念的孩子，週末使用3C的時間普遍在五小時以上，而沒有自殺意念的孩子，發展時間則相對較短。」或許發展本身並非造成自殺意念的主因，但過不超過的3C時間，多多少少透露家庭衝突的警訊，比如說家庭關係的緊張，或孩子現在現實生活中面臨困境等。

所謂的家長監督能力，就是隨時知道孩子此刻在哪裡，跟誰在一起，正在做什麼事；家長掌握孩子行蹤的程度愈高，孩子的自殺意念發生率就愈低。所謂的家長監督，並非成爲查戶口調查員，而是讓孩子知道我們很關心他們正在做的事，關心他們的交友，關心他們的情緒，就是這份關心的力量，讓自殺意念不至於發生。研究中也遺憾的發現，大部分有自殺意念的青少年家長，完全沒有意識到孩子已有嚴重的憂鬱，或許這些家長本身，也正面臨其他困境，家長自身難保，恐怕沒有多餘的心力，去關心孩子的生活與情緒。也因此，學校設置健全的輔導系統，似乎也顯得特別重要，希望未來能看見校園與家庭中，有更多支持系統被落實，幫助孩子平安度過危機的少年時期。

【分享時刻-聽聽家長的想法】  
闕後[23期鶯歌心橋親職教育文章]，請家長分享自己的教育心得與感受——更貼近孩子的心

做法有：多多陪孩子聊天，聊最近學校發生什麼事，多多陪孩子互動，沒事的時候，就帶他出去看看綠色的東西，陪他聊聊「心事」心情不好時多聊

【分享時刻-聽聽家長的想法】

Q1：闕後[親職教育-給父母的一愛青少年守則：要管、要放、要欣賞；不黏、不棄、不囉]，請分享如何與自己的子女相處的方式？

1. 父母快樂，才有快樂的孩子。2. 莫忘初衷：孩子心願落地時，心裏默許訂必是「一生平安喜樂」而非要求孩子「奮發圖強」

3. 子非魚焉知魚之樂：不要把自己的憂慮強加在孩子身上。

Q2：下一期爲歲末溫暖分享的時刻，請分享鼓勵子女的話語...

每個人都有其存在價值與使命，要相信自己是最好的。更要  
把自己活得更好，保持熱誠，堅持努力，懷抱夢想，堅守信念。  
為了美好的未來，去奮鬥爭取吧！Fighting!

新北五  
輔導室  
鶯歌高級工商職業學校

### 鶯歌心橋-家長回饋單