

穗躍月刊

發行說明

親愛的高科大同學，大家好：

學務處多年發行之諮輔月刊將呈現嶄新的蛻變，除原有諮輔內容繼續提供外，增加了每月學務處活動亮點、當月活動預告及校內暖心故事。

月刊也正式更名為「穗躍」月刊，除與「歲月」同音，並對應學務處深耕計畫所發展之「龍躍」及「結穗」子計畫，代表學務處需與學生一同成長，且業務能朝向學生成長性需求及經文不利學生需求發展。

學務處期許高科大全體同學從入學到就業都能獲得各種不同管道系統性的協助機制，經由計畫協助開拓潛能而躍升職場競爭力，在學習的道路上成長茁壯，達成畢業即就業的成效。

當期摘要

由學務處高教深耕辦理深耕說明會，幫助弱勢學生安心就學，生教中心辦理提升同學領導溝通力及培養同學具備良好服務態度，由諮輔組辦理-自我賦能積木工作坊-是一種情緒管理工具，可以協助人們調節焦慮，啟動內在安定感，專注於當下，轉移焦點，並透過練習來改善情緒，課外組辦理原住民工作坊創業讓更多學生認識到原民原創的精神與象徵。

深耕辦公室

112年度學務處高教深耕計畫方案說明會

生教中心

探索領導溝通~服務態度學習合作

諮輔組

玩出療癒力-自我賦能積木」工作坊
回到當下-正念療癒小團體

課外組

原住民工作坊創業推廣

衛保組

3/27-4/14性教育與愛滋防治宣導活動

4/17-4/28健康體位宣導活動

諮輔組

5/10 3.3秒的呼吸奧祕：調節焦慮啟動內在安定感

5/20 與狗狗相癒-情緒覺察與陪伴練習工作坊

課外組

4/8-4/9大專校院學生會成果展

4/27建工校園演唱會

學務活動成果

學務活動預告



回饋表單
抽好禮

發行單位：國立高雄科技大學 學生事務處

發行人：許鎧麟 學務長

編審：陳昇鴻 副學務長

編輯人：學生事務處

聯絡電話：07-6011000#31203

發行日期：2023年4月 第2期



天道酬勤，師恩難忘

學務處住宿服務組-余國倫編撰

大航海時代，葡萄牙人將“Formosa”這一名稱，賜與這座美麗的島嶼。經過幾百年的時間，這座島嶼就變成了我們今天熟悉的“台灣”。在台灣，人們為了紀念“Formosa”這個名字便將高雄市的一個捷運站以此名字命名。“美麗島站”的美麗，台灣的美麗，都在2021年我認真的見識到了。

2021年10月18日，帶著家人的擔憂，出國留學的興奮，對於未來的期待，這三個大願景，我踏上了追求夢想的道路。其實早在2020年的時候，我就已經收到了用三年努力換來的錄取通知書。心情非常的興奮，恨不得趕快出國體驗夢想中的大學生活。然而，事與願違，COVID-19就這樣佔據了我大半個20歲的青春年華，家裡經濟下滑，家人的健康狀況也出現問題。為了不給家裡造成負擔，我不得不休學一年，再更加努力的打工賺取學費，機票等等一切出國的費用。

終於踏上了台灣的土地，剛下飛機那一刻覺得空氣都是香的，太令人興奮了。21天隔離期後，我也終於抵達學校，見到了我的“網友”同學，老師。在大一上學期的時候，我更是取得了不錯的成績。這一切彷彿都是非常的順利進行，雖中間出現的小問題，也是可以自己解決，感覺自己是打不死的小草，愉悅開心的大學四年生活就在我眼前。但是，也許是上天想要給我一些歷練，或者一個讓我蛻變的機會，我遇到了目前人生最大的難題。也只是一個電話的功夫，我遭到了詐騙集團，就把我身上的積蓄全騙光了。也許是，對於人性太過相信的原因，我就這樣的把錢轉出去了。那個錢，不止是金錢，那個是我家人為了支持我的夢想，一分一毫的賺來的，那裡面是我家人對我的愛，特別我的外婆今年72高齡，他在聽到我決定要出去唸書的時候，她也把她的養老金拿出來支持我的夢想。



天道酬勤，師恩難忘

在我知道我的錢不見了的當下，我只覺得世界崩塌，要怎麼辦，我應該怎麼辦，第一次遇到這種事情，我的大腦已經做不出反應了，小草被惡魔拔掉了。然而當下的我只有一個念頭，唯一能幫我的只有老師，就在我濤豪大哭了一整晚後，我開始整理我的思緒，對！找老師，宿舍妍柔老師明瞭我發生事情原委後，也立馬帶我去警局報案並在老師的教導下也有了更正確的人生方向，就是自立自強，不向命運低頭，要勇敢的面對，在這情緒盪到谷底的日子裡，好幾次都想放棄回國，但我有很多愛護我的師長給我許多的鼓勵並解決了我實際的問題(吃飯的問題，學費問題)，並給予我課業上的指導。讓我這顆已經奄奄一息的小草上，倒上了名為「溫情」的養料，鼓勵我繼續努力長大。

我也在宿舍國倫老師的幫助下，得到了工讀及服務人群的機會，一個在宿舍服務中心宿委會擔任幹部(樓長)，一個在學餐工讀。老師他們不斷持續的開導我，告訴我這次的挫折只是人生的一道坎，人生沒有什麼過不去的，或許更美好的還在後面等著我，我就在師長們帶有溫度的關懷中漸漸忘去悲傷，逐漸回到過去陽光女孩模樣。我喜歡台灣，更熱愛台灣，這也驗證了我在國外常聽到的一句話：台灣最美麗的風景就是「人」。師恩難忘，永存我心，我常和外籍的學弟妹說，我在台灣有二個乾爸爸(明聰、國倫老師)一個乾媽媽妍柔老師，在他們的教導中學會了愛屋及烏的大愛，愛身邊所有需要幫助的人，更學會了發揮堅強的韌性，勤奮不懈，活出自信的我。敬愛的老師們，我不會忘記將您教會我的大愛精神，我會把這愛的種籽帶到世界各個國度中持續發揚，謝謝您們！我的恩師。



- 大手拉小手 灑下愛的循環種子 -

就學服務組-卓淑靜編撰

我們生命中有很多貴人，向我們伸出溫暖的手。而學務處就學服務組期許自己成為學生的燈塔，提供各項資源，照亮許多學子的路。112年2月23日由學務長帶領就學服務組組長及同仁，一起面會高科人口中的那群背後有光的學長們。

「在學弟妹的需要上，看見自己的責任，成為他生命中的貴人。」這是校友總會那群會發光的學長們持有的信念。每當學生發生重大意外、需要高關懷或有高風險家庭的學生，校友總會必不遺餘力給予協助，揪感心ㄟ。



在此次會議中，學務處與校友總會會長、諸位校友會成員一起交流，並構思如何讓校內真正需要支援或關懷的學生，能藉由學長姐和學務處的串聯，讓高科大的學弟妹知道就學路上他們並不孤單。

就學服務組近期將於學務處網頁推出「安心就學服務」專區，彙整學務處各項助學服務項目，如：就學貸款、學雜費減免、大專校院弱勢助學金、獎助學金、生活助學金、急難救助等，讓學生能依據個別需求及條件，清楚知道自己能申請哪些資源，同時亦提供專人協助，學生可透過QRcode詢問留言，我們會為其說明解釋，讓學生能得到更完整豐富的助學服務措施。

我們相信如果能在學生有需要的時候，提供資源與協助，拉學弟妹們一把，可以改善他們的生活狀態，提高學習能力，安心就學。同時也感謝願意付出心力奉獻的各位資助者，因為您們把燈點亮了，溫暖了眾多學子，也照亮了學生更寬廣的未來！





輔導股長~校園內的幸福捕手

學務處諮商輔導組-謝宜倫編撰

輔導股長是學務處與班級同學的橋梁，是班上散播溫暖與關懷的心靈種籽，更是諮輔組積極培力的自殺防治守門人之一。

每學期初各校區專輔老師便開始張羅班級輔導股長的培訓工作，包含認識諮輔組資源、傳達諮商輔導活動或是心衛宣導資訊，從一次次的培訓課程中，淺移默化傳遞同理與溝通技巧、培養情緒照顧與關懷他人特質、並深入打開「一問、二應、三轉介」的竅門，讓輔導股長可以協助學校傳遞暖心、回應關心，也幫助自己在學習歷程中有更多的成長和看見。

110年度本校共有74名輔導股長通過自殺防治守門人審核，並提報嘉獎以予鼓勵；111年度增加為253人通過審核，成長了三倍之多，這些輔導股長不再只是「口號宣傳」、不再只是「跑腿、打小報告」，而是真誠願意拉起班級關懷的手，成為校園裡的心靈駐守員。

因為輔導股長們的協助，拉近了學校和同學間的心靈窗口，因為這份關懷和給予，高科大校園將會充滿更多溫暖與希望！

諮輔 月刊

發行單位：國立高雄科技大學
學務處 諮商輔導組
發行人：許鎧麟 學務長
編審：蔡曉雲 組長
編輯人：謝雅如 實習心理師
聯絡電話：07-6011000 #31241
發行日期：2023年4月 第63期

焦慮

口罩下的我在

近期室內口罩令已逐漸鬆綁，大眾開始關注於打理自己的門面，有名女網友在知名討論平台Dcard直言，即便解禁還是會戴口罩，「我對我的長相還有免疫系統都沒自信！」一文捲起千堆雪，引發許多人共鳴，吸引超過2,500人按讚！面對沒有口罩的遮蔽下的情況，你是否也會感到擔心呢？是否是擔憂自己的真實面貌展露在人前呢？或許在不知不覺中產生對外表的焦慮感唷。

什麼是外貌焦慮

外貌焦慮 (Appearance Anxiety) 是指個體擔心自己的外貌達不到社會界定美的標準、害怕受到他人負面評價，處於緊張、煩惱等情緒的非適應性行為。近年來，彩妝品行業蓬勃發展，整形手術已佔醫美市場的58%，而年輕群體更加關注外表。然而，由於個體過度關注自己的外表和他人的負面評價，外貌焦慮現象也日益嚴峻。外貌焦慮主要表現包括：對外表的強迫性想法、過度檢查外表以及對偽裝外表的擔憂等，它會給個體帶來一系列的心理行為問題，如抑鬱、飲食障礙等。



何以形成外貌焦慮

根據羅傑斯人格理論，自我分為理想自我與真實自我。理想自我指的是個體希望變成誰，代表個體最希望擁有的特徵；真實自我是指個體認為自己是誰，是個體通過對自己經驗的客觀反映以及對自我的客觀評價。當個體覺知到的自我與實際經驗之間出現不一致時，就會體驗到內心的緊張和紛擾，即自我不和諧狀態。

社會比較理論（Social Comparison Theory）認為，當發現理想與現實之間存在差距時，個體會努力的拉近理想與現實的距離。

大學生外貌焦慮上的研究



大學生正處於自我概念形成的關鍵時期，隨著自我意識、人際關係等的發展，個體會以各種各樣不同的角度來對自己的身體各個方面進行評價。

當個體對自己的要求變高時，負面評價就越來越多，對自己身體不滿意也成了一個普遍現象，在臨床研究中又以女性大學生更為明顯。

在研究發現，女生要比男生有更嚴重的外貌焦慮，女性比男性更容易受到與外表相關的信息的影響，且更可能內化“瘦即是美”的觀點。這意味著女性在評價自己時更傾向於強調外表而非身體屬性。因此，女性會比男性更多地關注自己的外表以及與外表相關的信息，也更擔心和不滿意自己的身體形象。



如何改善外貌焦慮

轉移注意力

可以試著轉移自己對外貌的注意力，因為越在意就越有可能鑽牛角尖，因為容貌焦慮關注的是自己缺陷的部分，但相信你一定也有對自己滿意的地方，所以可以將注意力轉移到自己的內在或是找出自己較為滿意的部分。

調整觀看社群頻率

對於廣告中出現的明星或是社群中的網紅、網美，所呈現出對美的形象，容易有所比較並受到影響，降低對社會評價的敏感性也能幫助改善。

自我肯定

一定會有人欣賞自己的樣子！坦然接受自己的樣子，學會自我肯定，試著接受自己美好的部分。

變美是為了自己

在你又開始想要微調哪個部位、哪個地方妝要加重，為化妝、醫美與整形計畫設定一個界限，並找出你想執行這些衝動背後的真實想法，是想贏過別人、還是為了實現某個目標，最重要的是，你的漂亮是要自己開心，而非為了他人的評價而改變。

降低專注容貌

當花在外表的時間愈長，就會有越多的時間留意、專注在其中，可降低自己照鏡子或是專注在外貌的時間。



特教心知

認識亞斯伯格症

什麼是亞斯伯格症

在維也納執業的小兒科醫師漢斯·亞斯伯格（Hans Asperger）於1944年率先提出關於亞斯伯格的案例報告，在他的博士論文中描述了四個男孩，在語言、社會和認知能力方面的表現，皆異於一般兒童，亞斯伯格醫師把這類人格方面異常稱為「自閉式的精神異常」。同時期美國的小兒精神科醫師李奧·肯納（Leo Kanner）於1943年也提出了一份有關自閉兒的研究報告，兩位醫師都用同樣的詞彙，描述類似症狀的孩子。但遺憾的是，亞斯伯格醫師的文章以德文發表，語言本身造成的隔閡，加上他的研究個案數目少，之後的三十多年，並未獲得學界廣泛的注意。

直到1981年羅娜·吳引（Lorna Wing）整理發表其臨床個案，並引用「亞斯伯格症」這個名詞，來描述個案的臨床特徵，在她的論文中詳述一群孩子和成人的特質，有些孩子在幼年時有典型自閉症的特質，但隨著年齡的增長，發展出流利的語言能力，並會想與人互動，但進一步的社交技巧和對話，仍有明顯的困難，這一族群的症狀，更符合亞斯伯格醫師的描述，西方世界才開始關注這一群個案。

亞斯伯格症的症狀

缺少同理心	天真、不恰當的行為、單向的反應	欠缺交友能力
重複、學究式的言詞	語言能力無關的溝通障礙	對特定事務有強烈的興趣
感覺統合不協調、行動笨拙、姿勢怪異		

亞斯伯格症的成因

目前仍無充分證據確定亞斯伯格症的致病因素，然而多年來各國醫師的努力研究，相信亞斯伯格症的病因應與自閉症相似，均源自於腦部功能失調。Gillberg發現43%的亞斯伯格症病童在出生時有生產困難，如窒息等現象。其他報告則表示，亞斯伯格症常與Fragile X syndrome（X染色體脆折症）等疾病相關。亞斯伯格症病童也曾被發現有大腦萎縮、腦室擴大等腦部結構變化。

在遺傳學方面，雖然同卵雙胞胎較異卵雙胞胎有較高比例的罹病率，但目前仍不認為亞斯伯格症是完全來自遺傳。近年來的研究顯示，每千名7-16歲的兒童中，約有3.6至1.7位為亞斯伯格症個案，較自閉症個案多，（大約每一萬名新生兒中有7-16位自閉症個案），亞斯伯格症個案的男女比例約10-15：1。

亞斯伯格症的名人

前台北市長、前臺大醫院重症加護病房主任柯文哲肆無忌憚的發言、大刀闊斧的風格，成了他最鮮明的特色。在2013年《時代週刊》的報導中，柯文哲表示：「我兒子有亞斯伯格症。後來，醫師告訴我，從我的說話方式及一些行徑，判定我也有亞斯伯格症。」他個性固執、不善察言觀色，日前對英國交通部官員懷錶的「破銅爛鐵說」也引起了軒然大波。不論柯文哲市長是否有確診亞斯伯格，他直白而誠懇的性格、對事不對人的處事作風，為他贏得了高支持度。



柯文哲



朱德庸

台灣著名漫畫家朱德庸自述是亞斯伯格症患者，他的代表作包含《雙響砲》、《澀女郎》與《醋溜族》。朱德庸的童年生活因為常聽不懂老師的指令、和同學無法相處而很不快樂。他小時候就很喜歡畫畫，以畫畫當作他人生的出口。他在接受中國雜誌《人物》專訪時說，會畫漫畫是因為「小時候受到的歧視，讓我看清楚世界的假像。」他在53歲時被診斷有亞斯伯格，讓他對過去的自己開始釋懷，原諒自己在童年時和其他孩子不同，他說如果有時光機可以回到過去，「我只想抱一抱童年的自己，給他一點鼓勵。」

電影推薦

克利斯汀沃夫（班艾佛列克 飾）是一名數學專家，對數字比對人還熟悉，他表面上是在小鎮的會計師事務所工作，但他實際上是為全世界最危險的一些犯罪組織擔任自由接案的會計師。財政部的犯罪稽查局在雷金（J.K. 西蒙斯 飾）的帶領下展開調查，而克利斯汀正接洽一個合法客戶，那是一家最先進的機器人製造公司，但該公司的會計帳務員（安娜坎卓克 飾）發現有幾百萬美元的帳務有出入。當克利斯汀在帳冊中查出假帳，一步步接近真相之際，死亡人數也開始增加。



故事是敘述一個剛剛喪偶的科幻作家他想要收養一個超級怪咖的孤兒丹尼斯，他會把自己關在一個大紙箱裡面，完全不願意跟別人接觸，同時他還宣稱自己是來自外太空，隨時外星人都會來把他接回去。其實大衛自己也有類似的童年經驗，他從小也認為自己是一個外星人，他常常看著天空幻想著有一天他會被接回他的星球去，但是也因為他的愛幻想，最後他變成了科幻小說的知名作家。可是當他收養了這個小孩之後，他的經紀人對他的狀況很憂慮，因為眼見他的截稿時間逼近，他卻一直拖稿，而社工人員在他們的審查表裡面也懷疑到底大衛能不能勝任父親這個職責。

聯絡我們 TEL：07-6011000 一~五09：00~17：00

第一	建工	燕巢	楠梓	旗津
行政大樓2F	行政大樓6F	行政大樓2F	行政大樓6F	海事大樓3F
分機31242	分機12542	分機18632	分機22099	分機25091