



回饋表單
抽好禮

發行單位：國立高雄科技大學

學務處 處辦

發行人：許鎧麟 學務長

編審：陳昇鴻 副學務長

編輯人：學務處 處辦

聯絡電話：07-6011000#31203

發行日期：2023年3月 第1期

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自本月起呈現嶄新的蛻變，除原有諮輔內容仍繼續提供外，這新改版之月刊將提供大家每月學務處活動亮點與當月活動預告，並透過校園暖心故事之刊登，讓高科校園中許多勵志溫馨之人事物得以被揭露。

改版之月刊也正式更名為「穗躍」月刊，除取其音與「歲月」同音，對應學務處深耕計畫主冊內所發展之「龍躍」子計畫及附錄內所發展之「拾穗」子計畫，代表學務處需時間與學生一同成長外，業務能朝向學生成長性需求及經文不利學生需求發展。

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，使學生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，豐收飽滿的知識成就同學畢業即就業的成效。

當期摘要

由學務處生教中心辦理服務教育系列講座，促進學生思考團隊價值，並激發團隊潛能，除了提升同學之創意思考能力，更培養同學具備團隊領導能力；就服組已頒發三Q獎學金方式，表揚在學術、研究、公益等領域有突出表現的學生；衛保組辦理全民菸檢活動希望更多人傳遞拒絕吸菸的健康理念打造一個清新、健康的校園環境。

學務活動成果

★腦袋動起來！激發團隊無限潛能

活動名稱：服務教育系列講座

舉辦單位：學務處生教中心

★高科大三Q獎學金頒獎典禮重磅

回歸，發揚熱心服務精神

活動名稱：三Q獎學金頒獎典禮

舉辦單位：學務處就學服務組

★菸害防制宣導活動~「全民菸檢、全面拒菸，清新無菸校園好環境」

活動名稱：全民菸檢

舉辦單位：學務處衛生保健組

學務活動預告

☆探索領導溝通~服務態度學習合作

活動名稱：服務教育幹部訓練研習活動

舉辦單位：學務處生教中心

☆聰明吃、快樂動，健康減重，成為你理想中的樣子

活動名稱：去你的fat-康體位宣導活動

日期：3/6~5/12

舉辦單位：學務處衛生保健組

☆我想與你心意相通-談同理心與溝通技巧

日期：3/9

舉辦單位：學務處諮商輔導組



高科大三 Q 獎學金頒獎典禮重磅回歸，發揚熱心服務精神

生輔組編撰

本校三 Q 獎學金頒獎典禮因為疫情停辦了兩年，重新於 111 年 12 月 12 日在建工校區恢復實體舉辦。現場邀集了楊慶煜校長、許鎧麟學務長、三 Q 獎學金聯誼會的朱仁傳會長、楊文都副會長、劉文成總幹事、周珍主副總幹事等眾多委員，為 46 位獲獎同學勉勵、祝賀。朱仁傳會長特地為了參加頒獎典禮而回國，顯見其對三 Q 獎學金的重視。

三 Q 獎學金聯誼會成立於民國 89 年，由一群有相同教育理念的善心人士組成，希望能提升學生的三 Q，三 Q 是指 IQ 智育、HQ 體育及美育、EQ 德育及群育，並培養熱心服務、愛校奉獻的精神。高科大三 Q 獎學金今年已邁入第 22 年，獲獎人數高達 1,881 人。為了感謝三 Q 獎學金聯誼會嘉惠了許多學子，高科大製作了精緻的琉璃獎座，由楊校長贈送給三 Q 獎學金聯誼會。



三 Q 獎學金的獲獎同學除了學業成績優異外，還具備了熱心服務的精神。他們平常在學校進行熱心服務，如早起在宿舍打掃，維持環境整潔、在圖書館整理書籍，讓

使用者能順利找到圖書、在衛保組當急救志工隊等，換取熱心服務點數，才能於下一學期申請三Q獎學金。高科大同學並未因為疫情而停下熱心服務的腳步，依然默默為了校園而奉獻。



三Q獎學金頒獎典禮由校長、學務長、委員們一一頒發獎狀給獲獎同學，勉勵其善行。接著請三位獲獎同學上臺分享獲獎感言，分別是金融碩士班的陳昱名同學、人資系四甲的邱淳蓉同學及會計資訊系二乙的林欣誼同學，他們分享熱心服務的心得並真摯的向學校、委員們表達感謝之情。委員們勉勵獲獎學生長存這份熱心服務的精神，未來成為社會菁英時，能

回來幫助更多的學生。高科大並將所有學生的獲獎感言製作成冊及影片，讓臺下委員深受感動，現場溫馨動人。高科大期望歷年的獎學金得主能一同為教育出一份力，傳承百年樹人的精神。



精力善用、自他共榮

林盈州教練肩負起高科大柔道社指導老師表示「柔道是起源於日本的武術柔術，以精力善用、自他共榮是基本的理念...」。

現任柔道社女社長金融系朱韋菁說「很多是自願來的，有些是仰慕學長帥氣又健碩體格，有些想體驗一把被摔的感覺，玩著玩著，就被柔道社和諧共榮的氣氛柔在一起了...」。111 年全大運銅牌機電系鄭宇宸說：「希望自己進柔道社能練技強身，善用精力」，110 年全國柔道錦標賽銅牌電通系曾裕翔說：「被柔道社落實了自他共榮的精神，很多競技性社團會尊優鄙劣，歧視弱者，這感覺深深的吸引我。」



林教練補充說：「柔道運動是以鍛鍊及教育身心為目的，而非以競技勝負為目標，必須要為每一個人的體力體型設計不同的技法練習，照顧到每個人，才能讓人人均等，人人會進步及有貢獻，進而爭取榮譽，營造出柔道社的團體感」

柔道不是一個人的武林



柔道社連續三年獲得全國大專

校院運動會冠軍獎牌的裕翔

說「練完柔道回家準備功課

時，大腦還一直浮現教練的

鼓勵話語，快!快!快!，相信

自己，你是最棒的，你可以

的，上...」，除了練柔道，連讀書時都感覺身旁有教練的督促，讓他不僅獲得

全國柔道錦標賽獎牌，也順利完成碩士推甄準備，實在是非常感謝林教練。

柔道早在 1964 東京奧運正式成為競賽項目，而相較於其他武術多以先發制人

為導向，特點卻在於抵禦。柔道是一項運動，抑或是一門武術，還是一種生活哲

學呢？常聽到「共融運動」或是

融合運動，共融 (Inclusive) 則

強調包容不同個體的狀況與需求，

無論其能力或身心狀況，皆應有

平等參與運動的機會。



一個社團的成功，無庸置疑是有著不求回報，無私奉獻的教練團隊，營造大家一

起累、一起成長、一起爭取榮譽的團體感覺，。運動核心概念會深植人心，若能

運用到各個領域工作中，這應該是學習社團技能最佳的衍生回饋了。

諮輔 月刊

2023年三月-第62期

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: 余柏儒 實習心理師

聯絡電話: 07-3814526 #12545

溝通行為學!

- 不得罪人的拒絕技巧 ✨



開學過了大半個月，生活也越來越忙，每天的日子在庫業、社交、打工中度過。其中會遇到一些令人困擾的請求，我們都會因為**拒絕別人而感到壓力**，一部份是受到「我這樣拒絕會不會讓對方不開心?」的心理作用影響。可有時候明明忙不過來，還是答應別人的請求讓自己壓力倍增。

這個時候是不是會想要有個**給別人留下好印象、不得罪人的聰明拒絕技巧**呢?這裡向大家介紹**自我肯定型主張的拒絕方式**。

以下向大家介紹自我肯定型主張的拒絕方式。自我肯定型拒絕指在拒絕別人要求時，能同理他人立場，並清楚表達自己的想法。**運用這個技巧能夠委婉且明確的拒絕別人喔！**

自我肯定型拒絕的步驟

以下自我肯定型拒絕的步驟，讓我們一起來看看吧！

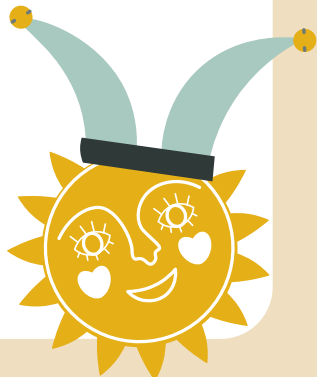
- 1.拒絕前先向對方**表達善意**，例如說「謝謝你和我說……」、「我真的很想幫忙，但是……」或是簡單複述對方的話讓對方知道自己有認真聽。
- 2.接著用「真的很抱歉…」**明確地拒絕**。
- 3.然後**說明原因**，如「因為晚上要打工、做作業，實在是沒有時間……」、「剛好我最近要忙的事情太多……」讓對方了解妳不是不想幫他，而是因為自己有些事情要處理無法接下其他的邀約。
- 4.最後給出**具體的替代方案**給對方，「等到下禮拜我有空……」、「我先把這些事情做完再跟你說」、「也許可以找……幫忙」

只要運用上述的說法，對方就能比較接受你的拒絕，也不會留下壞印象喔！

心理學
檔案

自尊感

自尊感越高，對自己越有信心，也越積極向上。自尊感是生活在團體社會中相當重要的感受。當自尊感過低容易只關注缺點而情緒低落；不過自尊感過高也要注意自我中心的問題。



實現自我肯定主張的技巧

除了上頁拒絕的小撇步外，以下介紹四個表達主張時可以運用的技巧！

1.用我當主詞

相較於用你做為主詞，用我當主詞聽起來不會像是質問對方。

X「你報告遲交讓我很困擾」

O「如果能早點拿到報告，會幫我很多忙」

2.傳達情緒

除了描述客觀的事實或事項外，在表達溝通時加入「很開心幫了大忙」、「感到有點緊張」、「有你在很安心」等情緒感受，能拉近彼此距離，防止對立。

3.好好拜託

即便是對方份內的事，也用「能麻煩你……」、「能拜託你嗎？」的語氣請託，最後再說一句謝謝。讓對方能有比較好的心境。

4.正向表述

遇到做不來的急事，先不用「今天根本做不完」等否定句回答，可以用「到明天下午我有足夠的時間把他做完，這樣可以嗎」類似的肯定句回覆。

心理學
檔案

好感的互惠性

當有人像自己展現善意，我們也會對對方產生好感，這種現象稱為「好感的互惠性」。





圖片來源:free pik

新學期開始，室內口罩解禁伴隨的容貌焦慮

疫情指揮中心於二月初宣布於3/6放寬各級學校戴口罩的規定。對於三年來在疫情中已經習慣出門必戴口罩的我們來說，一方面是開心可以不受限制，但對一些同學來說，伴隨著的是，將自己的容貌展現出來焦慮。

對於容貌焦慮者來說，戴口罩能夠帶來安全感，避開對自己容貌的評價，但在解禁後，若持續戴著口罩反而擔心如何跟他人說明原因。有容貌焦慮的人，常常擔心自己的容貌被人看見，脫下口罩後的外表是不是不如他人期待，這樣的思緒使得容貌焦慮者常常受到焦慮情緒的折磨，長久累積可能陷入無助跟憂鬱。

在意自己的外表是人之常情，在意外表以及評價是人之常情，然而，過度的自我否定、焦慮不安可能衍生更多的身心問題。面臨新的學期，如果你有這樣的擔心，或許可以試試幾招來提醒自己緩解焦慮：

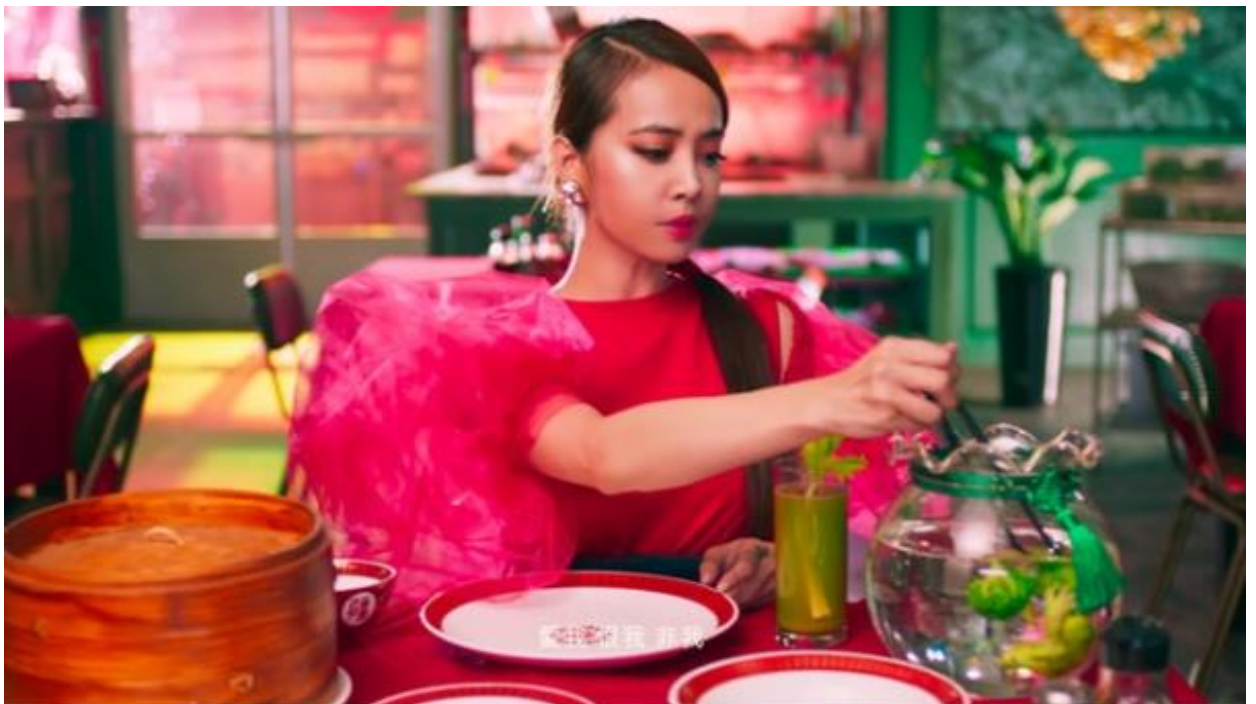
1.轉移注意力：試著轉移對自己外貌的注意力，愈在意就愈有可能陷入鑽牛角尖，多做一些讓你「喜歡自己」的事情來降低對外貌的關注吧，例如，取消關注那些過度強調怎樣才美的媒體！

2. 用自己的步調來脫下口罩：雖然解禁了，但每個人還是都能以自己感覺舒服的步調來調整與改變，就算戴著口罩，你還是能夠跟你喜歡的人相處，那又有什麼關係呢！



圖片來源:free pik

值得慶幸的是，愈來愈多人注意到容貌焦慮的問題，從一些名人的採訪，或是 Dcard等社群網站中，都有不少人分享自己容貌焦慮的經歷以及如何調適，或許從他人的經驗中，你也可以獲得一些幫忙喔。需要找人聊聊，也歡迎從學校諮商輔導組預約個別諮商。對美的追求是大家都嚮往的，但就像蔡依林說的，對於美醜誰敢說自己就是那個絕對的標準呢！



蔡依林(《怪美的》MV截圖)

特教新知「語言障礙」



什麼是語言障礙？

『語言』是一種聲音、文字、手勢動作及其它符號意義的系統；我們使用語言來表達需求與感覺、和他人溝通情感、交換訊息、思考和學習，所以語言在人類社會中扮演者舉足輕重的角色；大部分的孩子在出生後的幾年內就不斷地接收各式各樣的刺激，經由這些刺激而「習得」語言，他們不需要刻意的教導，就可自然習得並完成語言發展的里程碑。但是有些孩子卻無法自然習得完整與正確的語言歷程，而會在說話、聆聽、語言的理解、語言的使用上出現困難或問題，他們可能是因為本身的障礙（如：自閉症、唐氏症、智能不足、過動症或聽覺損傷等）而導致語言方面的困難，也可能只是單純的語言障礙（如：特定型語言障礙）。這種在語言的形式、語言的內容及語言的使用上的缺陷與困難，我們稱為「語言障礙」。在台灣近二十年來的調查發現，語言障礙兒童的出現率約2-3%，這個出現率並不低，是很值得大家注意的！

語言障礙的原因

一、發音問題（Speech disorder）

1. **構音問題**（articulation）：指的是產生語言的過程，是由胸腔呼出支氣流，經過聲帶振動發出的音源，以唇、舌、顎、咽等構音器官的摩擦或阻斷的動作，發出各種語音的機能，因此，構音障礙指的是無法運用嘴唇、舌頭及口腔構成正確的輔音或元音。
2. **語音問題**（voice）：難以控制聲帶，以至難以控制聲音的高低或音量。
3. **語暢問題**（fluency）：無法以正常的速度流暢地說話，或無法適當地強調音節。

二、語言障礙（Language disorder）

包括無法將字詞組合起來運用，無法掌握文法的規則等等。當中的原因是語義學及語用學研究的課題。

語言障礙的分類

一 發音問題

- 1) **語言失用**(Apraxia)：是一種神經系統疾病。肇因於大腦損傷妨礙患者在執行說話這項複雜指令時，其運動言語排序出現問題，導致難以發出某些音節或單詞。此種困難並非由於肌肉無力，而是大腦和身體的特定部位之間的肌肉收縮序列無法協調。
- 2) **訥語症/構音障礙**(Dysarthria)：指腦部或神經受損，導致起源於大腦皮質運動區的神經衝動，經由運動路徑傳送至肌肉的言語機制控制異常，導致肌肉在發出語音時，出現弛緩、痙攣、運動不及、運動過度或運動失調的情形。
- 3) **口面肌病**(Orofacial myological disorders)：是舌頭在發音時不受控地過度伸前，以致一些語音如“s”會讀成“th”等等。
- 4) **發音障礙**(Speech sound disorder)：是無法控制舌頭、嘴唇或口腔肌肉去發出特定的聲音，而省略了、改變了或增添了一些聲音，如無法發出英語的“th”音、英語的“r”音等等。
- 5) **口吃**(Stuttering)：指一個人難以流暢地說完整的句子，在說話中不必要地重覆音節、停頓或延長。口吃可以是生理、神經或心理的問題。
- 6) **語音障礙**(Voice disorders/List of voice disorders)：是指聲帶發聲困難，甚至完全無法發聲。特點是聲帶的震動薄弱而多空氣聲，嘶啞刺耳，或只能間歇發聲，過量或不足地使用鼻音等等。原因可能是天生的，也可能是後天過度運用聲帶，或因疾病或創傷，導致聲帶結節或長了息肉；也可能是聲帶麻痺，在需要打開聲帶時聲帶卻關閉；也可能是痙攣性發聲障礙，是聲帶過度緊張，導致發聲時抽筋或顫抖。

語言障礙的分類

二 語言障礙

- 1) 語言學習障礙(Language-based learning disabilities)是指一個智商正常的人，學習語言有障礙，閱讀、記憶生字、寫字等等的語言能力低於同齡人的平均水平。
- 2) 選擇性緘默症(Selective mutism)：是指兒童在某些場合突然無法說話，但在其它環境下又能夠自然地說話，通常在兒童開始上學時發現。
- 3) 失語症 (Aphasia)：是特定腦區損傷而喪失產生語言或理解語言和運用語言之能力。

語言障礙相關電影



《永不放棄》

資料來源：<https://reurl.cc/DXWDNR>

人生如果還沒放晴，我們就誠心期待天明；取材自真實事件的熱血電影《Won't Back Down》劇情描述潔美（瑪姬賈倫荷 飾）是一個弱勢的單親媽媽，平時辛勤工作，靠著一己之力希望給女兒最好的教育，但是女兒在學校並未受到應有的對待，只因爲她有些微的語言障礙，老師不僅嘲笑，簡直漠視她的存在。同校的女教師諾娜（維奧拉戴維斯 飾）對於教育事業擁有十足的熱情，但隨著教學經驗的累積，講課越趨成熟，熱情卻遞減；諾娜心中有一個痛：她鍾愛的兒子也有學習上的障礙，而整個政府的教育系統並沒有辦法妥善照顧她的兒子。一個是毫無背景的單親媽媽，一個是教育系統下最基層的教師；兩人都很愛自己的小孩，都認爲在教育上，他們不該被犧牲。兩位媽媽攜手發起的勇敢行動，她們奮力對抗整個僵化的官僚體制；有人冷眼旁觀，有人支持；有人大潑冷水，有人行動力挺。你以爲大家習慣的事情，就是正確的事情？你以爲身爲弱勢，就該委曲求全？在“Won't back down”的信念下，最後太陽再次升起時，世界改變了嗎？



諮輔組網頁

學務處諮商輔導組

好康報報



心情檢測DIY

學生講座

4/13(四) 12:30-14:30	脫單攻略- 提升你的人際魅力	建工校區 行政大樓6樓交誼廳	陳燕 分機12542	
4/26(三) 13:30-15:20	並不是我不懂，只是我還沒學- 那些關於情緒的事	燕巢校區 地點待定	林芷琪 分機18634	
4/26(三) 18:30-20:30	尋找關係密碼， 從依附關係中認識自己	建工校區 行政大樓6樓諮輔組會議室	許安 分機12548	
4/26(三) 18:30-20:30	人際溝通講座	楠梓校區 地點待定	黃昱慈 分機22096	
5/10(三) 13:30-15:20	3.3秒的呼吸奧秘： 調節焦慮，啟動內在安定感	楠梓校區 活動中心B1音樂廳	王俐婷 分機22093	
5/10(三) 13:30-15:20	壓線前，報告才有靈感- 隱性拖延	旗津校區 教學大樓 523多功能教室	林孟儒 分機25091	
5/10(三) 13:30-15:20	你的情緒，我們先讀懂再調適	燕巢校區 行政大樓4樓 165人會議室	林芷琪 分機18634	
5/17(三) 13:30-15:20	情感教育講座 - 脫單秘笈：這樣追求不稀累	第一校區 行政大樓5樓A527	洪欣怡 分機31245	
5/24(三) 12:30-14:30	情緒怪獸的產地-壓力調適	建工校區 行政大樓6樓交誼廳	陳燕 分機12542	
05/24(三) 18:30-20:30	自信開發， 原來我比想像的還強大	建工校區 行政大樓6樓諮輔組會議室	許安 分機12548	
4/22(六) 09:00-16:00	『玩出療癒力-自我賦能積木』 工作坊	建工校區 行政大樓6樓 諮商輔導組	魏金桃 分機12543	
4/29(六) 09:30-16:30	從嗅覺喚起療癒力- 精油紓壓工作坊	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	林孟儒 分機25091	
4/29(六) 09:30-16:30	肩上的壓壓在蹦迪- 壓力調適彩繪工作坊	第一校區 學生活動中心2樓K203	謝雅如 分機31241	
4/29(六) 10:00-15:30	與狗狗相癒- 情緒覺察與陪伴練習工作坊	建工校區 行政大樓6樓 諮商輔導組	許安 分機12548	
5/06(六) 09:30-16:30	質感聲音修煉課： 找出你的好聲音， 讓說話變成美好時刻	楠梓校區 行政大樓8樓 第五會議室	王俐婷 分機22093	
5/13(六) 0930-1230	「雖然是拖延症，但沒關係」 自我管理工作坊	第一校區 學生活動中心2樓 K203	黃昱慈 分機22096	

工作坊

學生團體	4/27- 6/1 每週四 13:30-15:30	情緒來得若有似無？ - 情緒探索團體 	燕巢校區 行政大樓2樓諮輔組團諮室	殷楚涵 分機18618	
	4/26-5/31 每週三 18:00-20:30	過度付出好不容易 - 自我成長團體 	楠梓校區 行政大樓6樓諮輔組團諮室	黃筱雯 分機22098	
	4/26-5/31 每週三 18:00-20:30	回到當下 - 正念療癒小團體 	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	楊郁祥 分機25095	
輔導培訓	3/9(四) 12:00-13:30	我想與你心意相通 - 談同理心與溝通技巧	第一校區 管理學院第一演講廳C136	吳佳賢 分機31248	
	3/28(二) 12:00-13:30	不是每個戀曲 都有美好回憶	楠梓校區 行政大樓7樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098	
	3/30(四) 12:00-13:30	從一粒葡萄 開始正念生活	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	楊郁祥 分機25095	
	4/25(二) 12:00-13:30	愛情HOW幸福 	第一校區 管理學院第一演講廳C136	吳佳賢 分機31248	
	4/25(二) 12:00-13:30	青春的煩惱~ 為愛所困	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	楊郁祥 分機25095	
	4/27(四) 12:00-13:30	正念茲在茲？ 多力多滋？	楠梓校區 行政大樓7樓 第三會議室	黃筱雯 分機22098	
特教推廣	3/29(三) 18:00-21:00	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解 	第一校區 學生活動中心K203	高儷云 分機31822	
	4/26(三) 18:00-21:00	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解 	第一校區 學生活動中心K203	高儷云 分機31822	
	5/4(四) 17:00-19:00	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解 	建工校區 諮輔組會議室	林佳樺 分機12546	
	4/27(四) 5/4(四) 18:30-20:30	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解(一)(三) 	楠梓校區 行政大樓6樓 資源教室	謝慶祥 分機23997	
	4/25(二) 5/2(二) 18:30-20:30	向日葵影展- 特殊障礙的認識與了解(二)(四) 	旗津校區 海事大樓3樓諮輔組團諮室	張祥琳 分機25092	

諮輔組 週一至週五 9點-17點 07-3814526	第一校區	建工校區	燕巢校區	楠梓校區	旗津校區
	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	行政大樓 二樓	行政大樓 六樓	海事實習大樓 三樓
	分機 31242	分機 12542	分機 18632	分機 22099	分機 25091



活動列表中有  為可認列高教深耕多元增能培力輔導課程