

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

生教中心辦理多元創新講座邀請同學一起維護環境，防治病媒蚊孳生，課外組社團評選觀摩活動讓同學了解學生會運作，衛保組線上營養講座維持身體健康，諮輔組辦理人格魅力講座提升自信心

生教中心

服務教育多元創新專題講座 - 環境維護與病媒孳生源防治

課外組

112年全國大專校院學生社團評選暨觀摩活動

衛保組

健康體位宣導活動 - 「讓運動成為一種生活態度」線上營養講座

諮輔組

脫單攻略-提升你的人際魅力
向日葵影展：
特樹障礙的是認與了解

生教中心

5/10海洋生態環境保育與志工
5/17海洋志工要如何守護海洋環境

課外組

5/10與校長有約暨校務座談會
5/30~6/2學生社團畢聯會辦理
[二手市集]活動

衛保組

4/24~5/5養成好食力 健康有體力
4/24~5/12健康逗陣走
同學 今仔日愛呷菜哦！

諮輔組

5/24 情緒怪獸的產地-壓力調適
5/24 自信開發，原來我比想像的還強大

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5月 第3期



用正向能量，勇敢抗癌的生命鬥士

學務處生教中心韓玉祺編撰

四月中旬，是小瑋(化名)滿16歲的生日，也是身體開始出現異狀的時候，起初有複視與偏頭痛，接著又有嗜睡的症狀，去診所看診也檢查不出問題，轉診到地區醫院，醫生也只說可能是心理壓力太大造成，因病情沒有好轉，6月上旬改到區域醫院就醫；小瑋：「記得那天我開始聽不到、頭像是要裂開般的漲痛，而當天醫生也把我留下來住院觀察，隔天就安排了電腦斷層掃描，檢查完回病房等待檢驗報告，一段時間後一群醫生走進病房，當下我知道【出大事了】，雖然我聽不到醫生和媽媽的對話內容，但光是他們的表情就已經說明了一切，醫生們離開後，媽媽開始哭，而我也只能安慰她不要哭，隔天轉院到了醫學中心，安排引流腦積水的手術，因為醫生說是急性水腦症，有生命危險，然而這是我【人生中的第二顆惡性腫瘤】」。

術後在加護病房時，得知失去了一隻眼睛的視力，及因面對檢查、化療沉重壓力，產生許多負面情緒的小瑋，但想到自己在生命中還有好多事沒做，所以他告訴自己要撐下去對抗病魔，媽媽也鼓勵小瑋一定要加油，而且小瑋在生病前是貪玩、愛惹事生非的孩子，覺得家裡不溫暖，但是生病之後才知道，能陪伴與倚靠的都只有家人，媽媽告訴小瑋這是他的第二個人生，要好好珍惜，畢竟不是每個生病的人都有機會獲得重生。



用正向能量，勇敢抗癌的生命鬥士

學務處生教中心韓玉祺編撰

事隔兩年後，小瑋再次踏入學校，一切既熟悉又陌生，班上的同學都小了兩歲，但同學們及師長們得知小瑋的病況，都感到很心疼，教官與導師也一同討論能協助小瑋的事項，及讓他坐在第一排的位置，比較能看清楚黑板的內容，授課老師們也會為了小瑋理解能力比較差的部分給予協助，或者另外找時間幫他解惑，而小瑋自己在上課時也比以前認真很多，同學們看到小瑋上課很認真的樣子都誤以為他是學霸，但他們不知道小瑋是因為害怕跟不上進度，所以特別認真，下課的時候也會有同學跑來問小瑋功課，小瑋說，當同學聽懂他解題的時候特別的開心，也很有成就感，因為代表自己也是真的懂了，甚至有些同學在心理層面上的問題也會來偷偷問小瑋，可能是因為他有接受過心理諮商的經驗，所以可以協助他們，讓小瑋有了另一面向的成就感，小瑋那不畏病魔，力爭向上所散發的正向能量，令人感動與敬佩。



「從來不知道努力的結局，但我仍願意繼續努力。」 一位學習障礙孩子的堅持



作者：謝慶祥(諮商輔導組)

➤ 天生的能力障礙，使得「學習」並不是一件容易的事

對小銘的第一次印象是因為邀請他來參加新生座談會，看著他填寫基本資料表的地址欄位時，突然停頓了三秒，然後熟練地從背包中取出一本隨身筆記小冊翻開，小冊裡面記的都是一些戶籍地址、通訊地址、電話等常用的基本資料，原來小銘的**學習障礙**係屬於**記憶力缺失**的範疇。

我們的大腦就像一座圖書館，學習過的知識都會被歸納、歸檔並依序排列，當需要時就能迅速找到。但是小銘的搜尋系統出了問題，因此他花費了大量時間和努力才能找到需要的資料，有時甚至還不能成功找到。更困難的事，小銘所就讀的理工科系需要大量學習理論、數學和程式設計，我心中不免擔心：「**若小銘需要查閱連最基本資料，那他該如何面對未來的學習環境呢？**」

✧ 即使家人不支持，小銘仍堅持走在學習的路上

之後，再與小銘接觸是因為發現他沒有辦理學雜費減免，原來在高職畢業後，家中長輩都希望小銘直接進入職場，能來讀書是經過一個暑假的抗爭才取得母親同意而父親默認的結果，而且時限只有4年，4年後若想繼續就讀只能自己想辦法找學費和生活費，現如今若為辦理減免還需要父母簽名，少不了又得要被唸一頓。聽到這，也深知小銘讀書的不易。



然開學後的日子也不平靜，短短的兩週課程小銘就發現確實趕不上班級進度，一心向學的他開始一一與任課老師討論課後輔導或是請班上成績優秀的同學利用課餘時間指導功課。即便就讀的是進修部，白天空閒的時間也都被課輔佔滿，然而如此努力下，記憶力缺失仍常使他在關鍵考試中表現不盡理想。

➤ 四年如一日的辛勤努力，只希望換得一般人的日常水準

小銘不像是勵志電影裡的男主角，可以因為努力最終出人頭地。每每看到小銘，總在為了課業請老師幫忙找 TA 或拜託同學幫忙課輔。

「我希望能跟上班級進度。」這簡單的夢想，卻不簡單地支撐起小銘四年來不停歇地辛勤努力，即使有老師好心建議「何不轉做操作性的技職訓練？」即使成效檢討時被問「為何每學期花這麼多課輔費都看不到效果？」，在這些質疑下，小銘與我們也不曾放棄，只要期初看到小銘申請課輔，我仍盡力協助，因為捫心自問：「這樣的努力，不幫他，幫誰呢？」。也許小銘的努力尚未開花結果，但已經讓我們看到最珍貴的-「**態度**」。

➤ 即使努力往往事倍功半，仍然持續堅守著

上天跟小銘開了一個玩笑，讓他在記憶的圖書館裡時常找不到資訊，但在學習的過程裡，我看到小銘身上一個珍貴的特質-「**態度**」，美國知名激勵作家與演說家齊格勒曾說：「決定你人生高度的，不是你的才能，而是你的態度。」，**真心的期待小銘的態度能被伯樂發現，認真的孩子值得被珍惜！**



衛你拉近宿適距離

學務處住宿服務組陳巧惠編撰

2020年開始台灣進入了漫長的COVID-19新冠疫情時代，疫情帶來許多不便與影響，許多行業紛紛受影響，同學因確診感染不得到校上課，政策也因不同時期學校因應配合，宿舍是一個共同空間大家共度團體生活，為避免群聚感染風險，宿舍於住宿生確診後依照流程需請同學返家隔離，從一開始的慌張手忙腳亂，一下要聯絡家長，一下要通報聯絡護理師聯絡防疫計程車，又要隨時掌握衛生局電話安排防疫旅館，有時到半夜12點才會突然接到電話通知有防疫旅館，同時也要引導同學沿路消毒下樓離宿，隨案件的增加處理到後續以然麻木，一次次的案例都已成為寶貴的經驗，處理到後期已可順利協調安排。

在疫情期間，請同學返家一度受到家長的質疑及反對，留在宿舍更無合適空間隔離也遭其餘同學異議，面對病毒突如來襲，宿舍通報並創立各寢室群組隨時掌控同學狀況，





衛你拉近宿適距離

學務處住宿服務組陳巧惠編撰

漫長的隔離期，隨著時間慢慢縮短也成為常態，同時也加入護理師，增加對確診時的護理、消毒的認知，不僅從中安撫同學情緒，更讓同學感受窩心的關懷，宿舍是個大家庭，即使生病了我們依舊會關心，到家了要報平安要看醫生要好好休息喔！那些千叮嚀萬囑咐都讓我們更了解彼此，護理師更是每天請同學回報狀況，讓宿舍與衛保組間更拉近彼此距離，原本沒有連結不相關的兩個單位，因為後疫情時代，開始會相互關心，快篩還夠不夠？同學現在狀況還好嗎？咦這位同學兩度確診了可免匡列！要記得請假喔！同學的感謝也默默記在心裡，帶著這份感謝，也讓大家在奔波處理時更有前進的動力，解決同學的困擾，也讓家長更為安心，我想透過疫情我們不但有了舒適的距離，也更加延續了之後業務間的協調合作關係。





以扶學之名 疫後再次出發

學務處深耕辦公室編撰

因為疫情學務處高教深耕計畫方案說明會已連續兩年以線上方式與大家見面，線上方式雖然降低了時間空間因素，但始終溫暖不夠，於是在疫情逐漸趨緩下今年就透過實體的方式直接與同學面對面互動，更及時解決同學的問題，展現學務處暖心的一面。

每年年初的方案說明會，就像是為整年的活動揭幕儀式，方案說明會辦理目的主要為協助學生可以更了解學務處高教深耕計畫宗旨及扶學內容，幫助學生可更精準掌握各項資訊。



今年度說明會於3月6日至3月9日分別在五校區辦理並駐點核發學習護照，在分享簡報中結合Slido(簡報互動系統)讓同學聽說明會的過程中，有任何疑問時，可即時匿名進行發問，讓害羞不敢舉手發問的學生有了即時留言的機會。活動中與同學有了短暫互動對話時間，了解學生學習需求並給予建議，期許學生能善用學務處高教深耕計畫資源。



走在原住民族文化的路上

學務處課外組鐘政仁編撰

從認識到認同

因為要了解原委會獎助學金時數折抵，接觸學校原住民族學生資源中心（簡稱原資中心）後，才開始對原住民族文化與自我身分探索的契機。身為阿美族的我，因家庭教育被灌輸了

「不要告訴別人自己是原住民」。

而從小也隱身於都市叢林中，鮮少回到部落中，失去對原鄉部落的環境感覺，也聽不到熟悉的母語聲音，避而不談只因為不想變成同儕之中的「異類」，進而對原鄉文化毫無認同感。



供應鏈管理系
董權霆同學-阿美族

進一步與原資中心老師了解原住民獎助學金時數，談話中老師問我暑假是否有興趣參加原資中心辦的暑期工讀服務，內容為推廣原住民族文化於樂齡，一開始抱著只有一個月同時又有薪水可以領，便參加本次活動。

汲取文化內涵與身體力行服務價值

原資中心先進行了一系列的教育訓練，除了針對長輩服務注意事項與實作，另外學習阿美族傳統的絨球花吊飾、原住民傳統歌謠及樂舞，這是第一次接觸了原民的文化，也透過同儕的交流啟發對於自己部落文化的好奇，到底跟其他原民文化有何不同之處呢？





活動亮點

服務第一週被分配到和三位阿嬤同桌，做早操前主動向一位阿嬤自我介紹，並且嘗試與她聊天，但談話中感覺她對我有防備，阿嬤總是句點我或是直接打岔我的話，我向社工師們請教問題點並且改變說話方式，在後來幾天的相處下，對我逐漸放下防備，也放心讓我協助她各式的活動。印象最深刻的是，有次跟阿嬤共同做完黏土畫後，阿嬤要求



我將作品帶回去做紀念，不然她怕我離開後會忘記她，到服結束前，阿嬤們都熱情的要將她們點心分一半給我吃或是倒水要給我喝，真的讓我很動。

自我認同與文化學習

今年我父親突然心血來潮，說要帶我回花蓮參加馬太鞍部落豐年祭，才終於覺得有機會可以接觸原鄉祭典文化，開心之餘還是有點緊張害怕，害怕回去後和部落裡同儕會有一層隔閡，還好暑假透過原資中心參加原住民青年文化傳承與服務，在一個月裡認識了來自不同縣市部落的原民，透過各種課程、演講與活動，努力地認識與了解原民文化，原資中心扮演一個重要平台。

我不太擅長使用文字表達自己的情緒，總之非常感謝老師與同學們，讓我對原民文化有更深入的認識，還有自我對原民身分認同的提升，若想讓文化成為自身生活的一部份，文化傳承必須要身歷其境地去參與和實踐。如果未來學校還有類似活動可以參加，就算是志工性質的活動我也會參加。





服務學習多元培力教育訓練

學務處生教中心韓玉祺編撰

「服務最樂、學習獨特」，服務教育幹部一直是校園裡令人注目與羨慕的團隊，從一開始的菁英招募與計畫培訓，讓這群秉持「服務熱心、學習虛心、帶班用心、關懷暖心、合作齊心」之五心級幹部，徹底翻轉所有新生入學後的刻板印象，體驗「做中學、



學中覺」的實質意涵。保持現狀，就是落伍，為了增進提昇服務教育幹部的內涵與功力，本學期幹部訓練特別邀請高雄市政府教育局探索教育講師，讓分散於五校區的幹部們透過團體活動認識彼此，激發幹部間相互交流與團隊合作的潛能，進而達到教學相長、腦力激盪之具體成效，



俾利未來於遂行服務教育帶班的過程中，一旦遭遇各項困難與挑戰時，具備更加多元的應變能力，同時增強自己領導統御與團隊管理的實際經驗。



活動亮點

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」

衛生保健組編撰

衛保組為因應「菸害防制法」規範大專校院為全面禁菸場所及保障學校教職員工生健康，已於日前完成五校區禁菸標示布條懸掛及張貼。

本組於2月20日至3月3日，藉由「全民菸檢」線上有獎徵答活動，強化本校學生反菸、拒菸觀念及增進菸害認知，以維護學生健康。活動共計328人參與，參與者98.8%知道大專校院為全面禁菸場所，86.6%的人清楚禁菸年齡提高至20歲，有92.4%的人認為不論吸什麼菸都會危害健康，84.8%的人願意主動告知"抽菸者"菸品的危害，並鼓勵其戒菸，更有95.3%的人當面臨同學或朋友邀約抽菸時，會勇敢說「不」。本組將持續透過多元管道加強宣導，全面拒菸、共同營造清新無菸校園好環境。





一場賽事-資教學生不容抹滅的熱血與青春

學務處諮商輔導組黃顯棻編撰

第五屆全國大專校院資源教室運動賽事暨校際交流活動在112年3月18日國立虎尾科技大學展開，國企系二年級的大傑已經連續兩年參加了這場三對三籃球賽事……。

回想起去年我帶著學生搭車來到陌生的場地，主辦學校的工作人員在車站熱情招呼我們一路到達目的地。雖然來到陌生的場地，然而雲林的艷陽



天以及各位同學對於運動賽事的投入，讓這一切回想起來仍是記憶猶新。

此次資教的選手齊聚一堂，在賽場上努力揮灑汗水，賽後互相鼓勵與請教，各校學生們在此刻因運動而有所交流與互動，也拓展我們學生的人際體驗。



活動亮點

一場賽事-資教學生不容抹滅的熱血與青春

學務處諮商輔導組黃顯蔡編撰

在大學的殿堂裡，受重視肯定的不再只是一般學生，我們更在乎讓不同形式的交流打破藩籬，資源教室學生能更看見自己的長處並勇敢的做自己。



透過運動賽事與參觀活動，促進資源教室學生間的交流，擴展人際關係，建立彼此互相支持的社交網絡，也希望透過校際運動賽事活動，讓資源教室學生養成運動習慣，增強體能。





探索領導溝通~服務態度學習合作

學務處生教中心韓玉祺編撰



為有效強化服務教育幹部團隊的增能培育，於112年2月17日假建工校區慧芳講堂舉辦服務教育訓練活動，藉由講師專業知識的引領，增進幹部們身心素質、團體精進、系統思考與解決問題能力，進而提升服務學習規劃執行、創新應變與團隊溝通合作，同時透過核心內容培養幹部洞察機先與智慧領悟的能力，運用團隊活動來建構連接參與幹部彼此之間的友誼溫度與服務學習的熱忱，相信新學期的開始，服務教育幹部必能將此次增能培育蓄積的種子能量，帶回各校區繼續成長茁壯，讓所有服務教育的同學們獲得耳目一新的正向思維與具體行動。

參與活動之模貝三甲張同學於心得分享中提到在此次服務學習幹部訓練活動，讓自己有機會認識來自五個不同校區的服務學習幹部，透過講師帶領的團隊活動例如疊氣球塔、猜猜誰是領袖、團「結」同心等活動，印象最深的是在疊氣球塔的遊戲中，我看到一個高高的服務學習幹部學長被疊滿氣球，那種幹部們和樂融融的氣氛，讓人覺得我們就像是一家人，讓我瞬間感受到家的溫暖感覺，如同家裡過年的時候，一家人總會一起圍著桌子玩遊戲，玩累了就休息，而遊戲的輸贏，頓時不再像是如同社會競爭般的那麼重要，讓人感到非常放鬆。自從我來到大學上課，每天都努力學習獨立生活，離家遠，往往只能時常透過通訊軟體的對話感受家裡的溫暖，有幸首度成為服務學習幹部參加服務學習幹部的訓練，讓我覺得非常溫馨，因為我來到了一個除了家裡以外還能讓我感受到溫暖的地方，就是這個服務學習幹部的大家庭。





環境維護與病媒孳生源防治

學務處生教中心韓玉祺編撰

為服務教育多元課程增能培育，於112年3月15日辦理服務教育多元創新專題講座，藉由講師專業知識的引領，

瞭解蚊子孳生季節性及基本防治，
防範校園病媒蚊生長，先瞭解如何
清除病媒蚊孳生源，使學生在校園
服務學習中也可以注意到預防蚊子
與登革熱發生的嚴重性，有正確的
觀念一起維護校園環境。



參加講座的郭同學於心得分享中提到，能在活動議題裡，瞭解如何預防登革熱可從多個方面探索，在環境管理方面，是指清除會積水的區域場所，將能切斷病毒的繁殖途徑。

在校園裡我們有責任加強對病媒蚊的瞭解和認識，為預防登革熱做出貢獻。



愛護校園 ~ 人人有責

2023年5月 第64期

發行單位：國立高雄科技大學 諮商輔導組

發行人：許鎧麟學務長 / 編審：蔡曉雲組長

編輯人：楊郁祥實習心理師

聯絡電話：07-8100888 #25095

建立人際界限

在關係中保有自我

在人際互動中，你是否曾經有不好意思拒絕別人的經驗呢？或是對於別人給的建議感到不悅呢？

這一期的月刊中，我們將來探討什麼是人際界限、認識自己的人際界限，以及了解如何建立起自己界限。



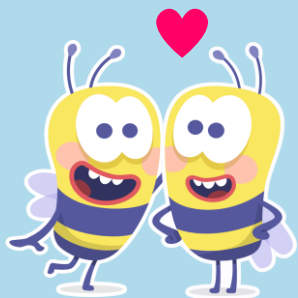
什麼是人際界限？

人際界限雖然不是一條實體可見的線，但它是在我們與他人互動中，很重要的一條心理界線。建立與維護良好的人際界限可以讓我們在人際互動中擁有自己的主體性，可以尊重自己的感覺、想法與價值觀，在想要的時候，張開雙臂歡迎別人；也能在不想要的時候，選擇向對方說不，保護自己也尊重自己。



我的界限長怎樣？

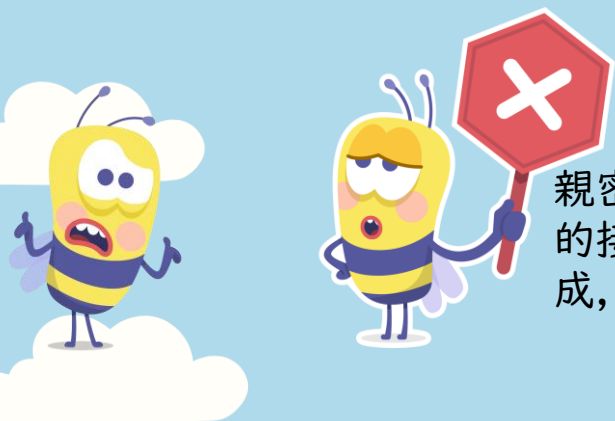
人際界限的鬆緊程度像是一條連續的光譜，光譜的兩端分別是界限模糊鬆散與僵化疏遠，而在中間有一段界限清楚、有彈性的區域。雖然以下將把界限分為三個種類來介紹，但這不代表界限只有這三個分類，而且界限會隨著互動的對象與情境的不同而有所變化。



界限模糊而鬆散的人比較難在關係中維持自主性，會擔心因為表達出自己的想法而不被對方接受，對於別人的邀約或請求也難以說不，十分重視他人的意見。



界限清楚而有彈性的人比較能在關係中保持自我，會重視與尊重自己的想法與價值，瞭解自己的需求與感覺，在與他人互動中不但能表達自己的想法，也能聽取別人的意見。



界限僵化而疏遠的人比較難與他人建立親密、有連結感的關係，會避免與人有緊密的接觸，在做事情上比較習慣一個人獨自完成，不希望他人來干預自己的事情。

如何建立人際界限？

有沒有想過要在生活中建立人際界限？或是曾經嘗試過建立界限但是遇到一些困難呢？下面提供了一些方法幫助你在人際互動中建立自己的界限。

1 釐清責任

釐清這件事情究竟是誰的責任，是誰要為此負責。

2 向內覺察情緒

覺察自己在這件事情當中經驗了什麼、有何感受。

3 說出內心的感受

向對方表達自己的感覺，不只是透過說出來的方式與自己的感覺有深刻的接觸，也有機會可以讓對方瞭解自己的感受。

4 邀請與警告

向對方表達你的希望與需求，一起討論你們可以接受的互動方式，邀請對方以這樣的方式來與你互動；同時也向對方提出警告，告訴對方，若是他再以原本不被接受的方式與你互動，你會採取行動來調整你們之間的關係。

5 徹底執行

若是對方的行為還是超出界限，徹底執行你當初提出的約定，來避免自己在這段關係中過度依賴或是投入。

參考資料：

親子天下-說出感受、徹底執行：五步驟建立關係中的界限

<https://www.parenting.com.tw/article/5077270>

關係界限：解決人際、愛情、父母的情感糾結症。吳嫻瑩心理師著(2018)



特教心知 情緒行為障礙

什麼是情緒行為障礙？

情緒行為障礙是指當事人的內在情緒或外在行為與同齡人相比顯得特別異常，英文寫作mood disorder。這些異常的情緒與行為並非智能感官或健康等因素造成，且會嚴重影響病人的生活，情緒障礙的症狀包括精神性疾患、情感性疾患、焦慮性疾患、注意力缺陷過動症或是其他持續性的情緒和行為異常。

情緒障礙多發生於兒童以及青少年，嚴重的情緒障礙需要透過藥物以及心理輔導來治療，研究發現有約9成的青少年不喜歡自己，有時會突然發脾氣，情緒起伏不定，也並不一定是心理問題，只是青少年在宣洩情緒的方式上與成年人不同，但家長也要密切注意孩子是正常的情緒變化，還是已經達到心理疾病的程度。

❖ 情緒行為障礙症狀

- 精神性疾患：病人會出現不適當的情緒表現、言談與行為異常、出現幻覺以及妄想等。
- 情感性疾患：病人會長時間的情緒低落，有時憂鬱與躁鬱的症狀交替發生。
- 焦慮性疾患：包括特定對象恐懼症、社交恐懼、分離焦慮、廣泛性焦慮以及強迫症等。
- 注意力缺陷過動症：
 - 注意力不足：持續性不專心，像是分心、粗心、丟三落四等。
 - 過動、衝動：坐不住、活動量大、聲音大、話多、干擾別人等。



❖ 情緒行為障礙治療

- 藥物治療：抗憂鬱藥物、抗焦慮藥物。
- 心理治療：透過心理諮商輔導病人調整情緒，並用認知行為治療，與病人討論如何處理眼前的難題。
- 過動症治療：
 - 藥物治療：治療過動症的藥Methylphenidate對部分過動兒有明顯效果，能改善部分症狀。
 - 行為訓練：去了解過動兒童發生不當行為的原因，並重新教導他們正確合宜的社會行為。

❖ 如何幫助嚴重情緒障礙的學生

嚴重情緒障礙學生的行為輔導與矯治主要有下列幾種方式：

- 從藥物或食物控制方面：1. 專科醫師會視實際需要給予處方。 2. 食物營養要均衡，並避免高熱量食物及碳酸性飲料。
- 從心理層面發掘及調整：著重親子關係的調整與早期經驗的發掘。實施遊戲治療、音樂治療、沐浴治療、藝術治療，使其心情安定，情緒穩定。
- 教育原理的運用：1. 運用行為改變技術。 2. 集中注意力訓練：注意力集中，有助於學習活動。 3. 導正過度依賴：依賴是怕做錯的心理，將事情分解說明或利用分組作業方式來增加其信心。 4. 改善消極被動：豐富教材、多用媒體、家長參與…等技巧。 5. 增加自我控制力：學習放鬆、學習分解事件，逐步完成。練習對自己的行為作自我反省與評鑑。
- 改善教學情境：1. 教學情境設計儘量減少不必要的刺激，教室空間也不宜過大，教材內容要增加與日常生活密切連結。 2. 善用教學媒體：利用教學媒體作為學習工具，從而使教學情境活潑，增加學習動機。

參考資料：

康健知識庫

<https://kb.commonhealth.com.tw/library/378.html>

情緒障礙輔導策略

http://bhjh.tn.edu.tw/main/upload/bulletins/fl445996441_%E6%83%85%E9%9A%9C%E5%A%E3%E5%B0%8E.pdf

❖ 情緒行為障礙名人

- 大衛・貝克漢 DAVID BECKHAM-強迫症



- 亞當.李維ADAM NOAH LEVINE-注意力缺陷過動症



參考資料：
有愛無礙網站

https://teachers.dale.nthu.edu.tw/?page_id=2630

❖ 情緒行為障礙電影

➤ 黑天鵝 (2010) 思覺失調症



妮娜是位美麗纖細的芭蕾舞者，她與其他的芭蕾舞者對工作非常熱愛，甚至狂愛。她有位控制慾極強的母親，將所有成名的希望都寄託在妮娜身上，因此妮娜更是日以繼夜的瘋狂練舞。

在新的天鵝湖舞曲即將更換女主角時，藝術總監湯瑪斯因欣賞妮娜舞技而讓她晉身為天鵝湖劇中的主角白天鵝，受到鼓勵的妮娜著魔似的狂練舞蹈。然而，對生性拘謹的妮娜而言，她最大的挑戰是要能同時演出妖嬈性感的黑天鵝角色，為此，她幾乎以全生命在探索自己的黑天鵝潛力。

不料此時卻出現了另一位熱情洋溢、放浪不羈的強勁對手-莉莉，她不時散發野性的誘惑，對妮娜造成極大的威脅，湯瑪斯甚至在考慮要由她取代妮娜的位置。由於力求完美的壓力，妮娜內心的強烈糾葛，一步步的，誘發出自己的黑暗面，她已不再是母親師長們心中的乖乖女，當她步上舞台的那一刻，當所有的目光與掌聲都擁抱她時，她的下一步卻正踩在毀滅的邊緣…

參考資料：

<https://sites.google.com/fhsh.tp.edu.tw/sped/%E6%96%87%E7%AB%A0%E5%88%97%E8%A1%A8/why-you-special%E6%83%85%E9%9A%9C%E7%AF%87/%E6%83%85%E7%B7%92%E8%A1%8C%E7%82%BA%E9%9A%9C%E7%A4%99%E7%9B%B8%E9%97%9C%E5%BD%B1%E7%89%87>



聯繫我們

週一至週五 9:00-17:00

學校電話07-3617141 轉以下分機

諮輔組

資源教室

楠梓校區

行政大樓六樓
#22099

行政大樓六樓
#23996 #23997

旗津校區

海事實習大樓三樓
#25091

海事實習大樓三樓
#25092

第一校區

行政大樓二樓
#31242

活動中心一樓
#31821 #31822

建工校區

行政大樓六樓
#12542

行政大樓六樓
#12541 #12546

燕巢校區

行政大樓二樓
#18632

行政大樓二樓
#18623

