

發行單位：國立高雄科技大學學務處 諮商輔導組

發行人：蔡匡忠學務長 編審：邱淑卿組長

編輯人：呂佳穎 實習心理師

聯絡電話：(07)361-7141 #22098

安全，網哪去？



隨著科技與時俱進，不僅讓我們的生活變得便利，網路的便捷也讓人與人之間的連結變得更加容易，各式各樣的社群媒體、交友軟體的發展，加速我們人際關係的拓展，即使現實世界面臨嚴峻的疫情，但在網路世界的交友卻能暢行無阻，是不是很吸引人呢？讓我們一起來更認識網路交友的魅力吧~~

網路交友面面觀

互動性

網路交友的互動模式多樣，包含可傳遞文字訊息、語音聊天、視訊通話等，不僅可讓我們即時與他人互動、快速建立連結，不同類型的互動模式也可滿足個人對於人際互動的多種需求與期待。



匿名性

網路的匿名性是吸引大眾使用網路交友的重要因素，匿名性讓我們可以不需以真實的自我樣貌與他人互動，更可以盡情呈現自我、自在地表達意見和想法，並且滿足與人接觸的需求。然而對於資訊的真實性需要我們多多留意。



時空壓縮性

網路交友的另一個特性則是時空壓縮性

也就是跨越時空的特性。

網路交友不受時間與空間的限制，

可輕易的連結全世界的人際溝通環境。

在空間上，我們可以結交世界各地的朋友

在時間上，我們可以自由選擇自己願意溝通的時段。

網路交友的時空壓縮性給予我們在人際溝通時能有很大的彈性。



自我揭露性-火車上的陌生人

網路交友的過程中常伴隨漸進式的對話

從表面的談話開始，如居住地、職業等

隨著越來越熟悉，彼此會進一步

開展更深層的分享，如價值觀

難向家人朋友說出口的心事等。

由於與對方並非同樣的社交圈，

不用擔心對方會和其他好友討論

關於自己的私事，讓我們可以自由

透露自己的事，藉由訴說負面事件或情感，也可減輕情緒負擔

因此有些人可能更喜歡結交陌生的新朋友

這種現象在社交心理學稱作「火車上的陌生人」(strangers on a train)



網安全之路

網路交友有其吸引人的魅力，但也潛藏著可能的風險
我們該如何安全的在網路世界中與他人互動呢？



了解自我人際需求與期待

透過網路交友時，首先需要了解自己的**人際需求**，釐清自己對於網路交友的需求和期待，並可透過了解各種交友平台的屬性與推薦評比，協助自己找到符合自己人際需求的合適平台。

建立自我揭露界線

雖然在網路交友的過程中容易讓我們不知不覺向對方坦露自己的內心世界，並得到情緒壓力的抒發與釋放，但同時也要對自我的揭露行為有所意識和警覺，適度設下揭露的界線，尤其是自己或他人的**隱私資訊**，以維持網路交友的品質，以及作為保護自己的方式。



留意自己的言論與資訊真實性

雖然網路交友的匿名性提供我們能自在表達自我的彈性，但我們仍需要留意自己在網路上的言論，避免因疏忽而陷入風險情境，如觸及法律。此外，對於網路資訊的真實性應保持警覺性，小心評估對方給予的資訊，分辨真實與否。



適當的了解真實見面的可能

網路交友的匿名性除了讓提供表達自我的彈性，更可讓自己以不同於現實的樣貌與他人互動，能**隱藏真實自我**的特性也是網路交友的風險之一。另外，有些人雖然能向對方分享自己的隱私，但卻並不打算實際見面，而僅想維持「**雲端關係**」。透過了解與對方真實見面的可能性可了解對方對關係的態度，以及增加**認識對方真實樣貌**的可能性。

尋求協助或離開關係

在網路交友的過程中，除了對自己的作為和言論有所警覺外，對於對方的行為也要保有一定的警覺性，當在互動過程中因對方的言論或態度感到不舒服、或對對方提供的資訊感到懷疑，可透過**離開關係**或**尋求親友、老師的協助和建議**。



資料來源：

中小學網路素養與認知-網路交友

<https://eteacher.edu.tw/Archive.aspx?id=3278>

交友心理學：過度自我揭露、隱藏事實 網路交友如何減少觸礁？

<https://reurl.cc/3abpRV>

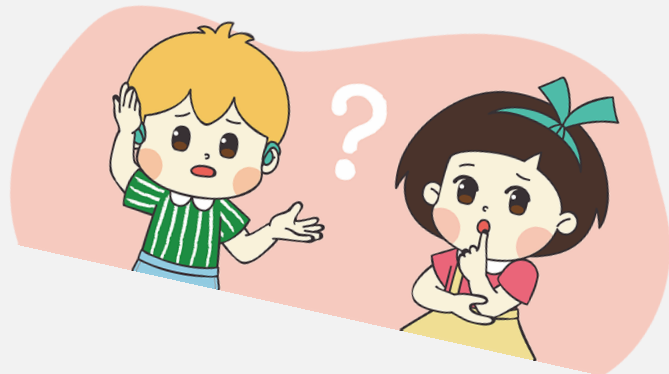
教育部全民資安素養網

https://isafe.moe.edu.tw/article/2229?user_type=4&topic=7



特教心知

身體病弱 小知識



定義

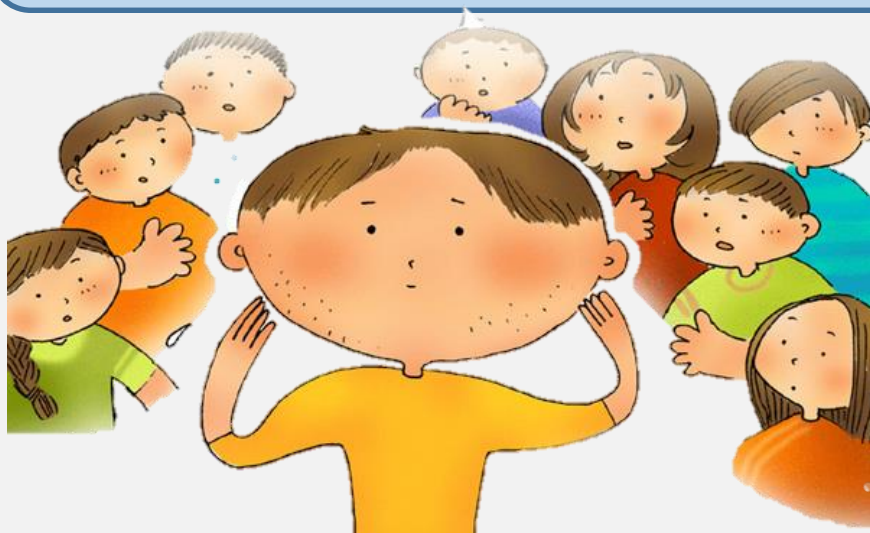
指身體罹患慢性疾病、體能虛弱，致接受教育發生一定程度之困難者。

特徵

1. 長期多病而經常缺課或長期連續缺席
2. 異常肥胖、瘦弱或發育不良或肢體活動障礙
3. 身體經常顯得虛弱無力、容易暈倒
4. 輕微運動就心跳加速、呼吸困難、甚至面色發紫

疾病

符合上述條件的疾病：
心臟病、肺臟病、哮喘、腎臟病、肝病、癲癇、血液病、腦性麻痺、惡性腫瘤等。



身體病弱學生 身心特質

★身體病弱學生不論是由於先天或後天的因素所致，因為經常需要長時間與疾病對抗，也有些學生所罹患的是屬於進行性的疾病，致使**身體的體能與功能會隨著時間而惡化**甚至危及生命，部分學生可能會有**情緒與心理上的壓力**。



★有的身體病弱學生須**長期定期接受醫療介入**，如重度地中海型貧血、血癌的患者，可能會有需要經常請假的情況。

★身體病弱學生的特質與發展，除了疾病本身可能影響身體狀況外，其他的各項發展與一般同儕並無很大的差異。

動作

身體病弱**並不會造成動作發展遲滯**，除非**疾病**影響肌肉骨骼之功能或限制學生體能活動如重度心臟病者。或**環境和社會因素**，如過度保護，學生在動作的靈活度上可能稍弱，對於耗體能與長時間的活動上容易感到疲倦。

一般而言，身體病弱學生認知的發展**與一般同儕無異**，除非疾病本身可能直接影響腦部功能。

認知

社會情緒

許多身體病弱學生經常或終身需要醫療的介入，因未能接受自己的疾病情況或對自己的未來產生不確定性而較消極，有時又因為體能的關係無法與一般同儕從事體能相關的社會性活動，可能造成**孤立、誤解、負面態度、消極的自我觀念**，因此心理支持與輔導格外重要。

身體病弱學生語言的發展**與一般同儕無異**，除非疾病本身可能直接影響腦部及語言功能。

語言

身體病弱學生輔導原則

教室位置安排



注意身體病弱學生的體能狀況，儘量安排學生在**一樓**或有**電梯**的大樓教室，特別是如果學生是在治療期間。



課程調整 學習資料

1. 依身體病弱學生之身體狀況與治療階段，調整需要**耗費較多體力**的課程如體育課、校外實習課程。
2. 學生有可能因為治療因素，或是服用藥物之副作用，出現較多的病假情況，儘量提供學生上課的資料，可以讓學生有複習與補救的機會。

盡量參與 原則



1. 盡可能讓身體病弱學生有直接參與的機會，除了因疾病需要避免感染與過敏源，仍可鼓勵學生儘量參與課程活動。
2. 只要學生的體能可以負荷，仍可以參與班級的服務活動或擔任幹部，能讓學生有**參與感**及**歸屬感**。

身體病弱名人

史蒂芬霍金 Stephen W.Hawking
運動神經疾病



身體病弱相關電影

奇蹟男孩 Wonder(2017)

他是奧吉，一個遺傳罕見基因，天生臉部有殘缺的男孩。一出生，醫生就斷定他活不過三個月，但奧吉卻憑著旺盛的生命力活了下來，經過大大小小的面部整容手術，他逐漸朝「正常人」的路走去，但五官仍然清晰可見手術在他臉上留下的疤痕。

十歲這一年，奧吉第一次踏進學校，他必須拿掉太空人頭盔，在他即將融入新學校之際，歷經了同學的冷眼旁觀、刻意嘲笑的低潮，逐漸和兩三個同學建立起溫暖的友誼，也愛上了在學校的科學課程...



隨著疫情升溫，我們的生活方式也跟著改變

對於生活變動的不習慣

外出受限的煩悶、與對未來的不安

都可能讓我們的情緒受到影響

此時需要的是好好照顧自己

若發現自己的心情因疫情受到影響

或是想探索自我照顧的方式

歡迎聯繫諮商輔導組

讓我們陪伴你一起安心做防疫

未來越是未知的時候
越是要好好照顧自己

#在家照顧自己的
100個生活提案

真實電台 × 微亮計畫
Authentic Radio

(圖片來源:微亮計畫<https://www.facebook.com/ShiningEyesProject/>)

咻~暑假已來到8月囉，離開學的日子越來越近囉

開學後諮商輔導組將陸續推出精采活動

請大家持續關注諮商輔導組網頁或粉絲專頁，才能快速掌握最新消息喔!!

諮商輔導組聯絡方式 開放時間9:00至17:00 07-3814526 再轉分機					
諮輔組官網				諮輔組臉書	
第一校區	行政大樓2樓 分機:31242	建工校區	行政大樓6樓 分機:12542	楠梓校區	行政大樓6樓 分機:22099
		燕巢校區	行政大樓2樓 分機:18632	旗津校區	海事實習大樓3樓 分機:25091