

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2月 第61期



讀後回饋表單

穗躍月刊

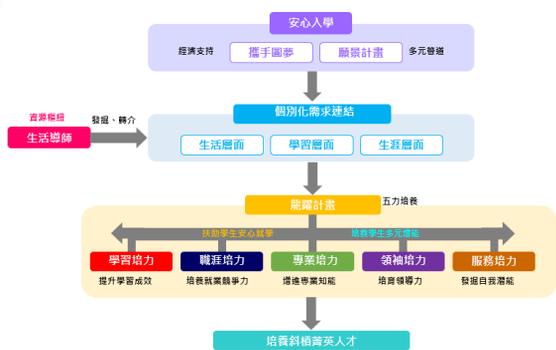
親愛的各位同學大家好，諮輔月刊將在本期作出嶄新的蛻變，為提供更精彩豐富的資訊，加入學校相關活動分享與暖心故事，並將月刊名稱更改為「穗躍」月刊，取自龍「躍」計畫以及結「穗」計畫，結穗計畫為龍躍計畫的資源之一，龍躍計畫為從入學到就業系統式的協助機制，使學生經由計畫協助開拓潛能、提升能力發展，而結穗計畫為提升文化不利與經濟不利學生入學機會，協助經濟不利學生穩定學習與就業。

龍躍計畫架構與支持系統

構築從入學前的第一哩路到學用接軌的最後一哩路系統式協助機制，導入生活導師 (Mentor) 機制為基礎，發展「扶助學生安心就學」、「培養學生多元增能」之就學增能策略。

1. 增加入學機會-a. 多元管道(願景計畫)b. 經濟支持(攜手圓夢計畫)
2. 穩定學習a. 學習培力(提升學習成效)b. 職涯培力(培養就業競爭力)
3. 多元增能a. 專業培力(增進專業知能)b. 領袖培力(培育領導力)c. 服務培力(發掘自我潛能)

02 龍躍計畫-計畫架構



結穗計畫

以「學習取代工讀」之精神，提供獎勵金源減輕學生經濟壓力，以達學生安心就學、畢業銜接就業之目標

1. 經文不利招生
2. 課業學習
3. 增能培力
4. 學習達標
5. 證照獎補助
6. 就業輔導與媒合協助

學用接軌

- 1) 就業培能：◆專業增能培力計畫◆職涯探索與輔導◆就職培訓課程
- 2) 產業接軌：◆專業實習◆就業博覽會◆實習/徵才說明會
- 3) 就職增援：◆就業媒合獎勵◆面試補助◆迎向職場獎勵

就學增能

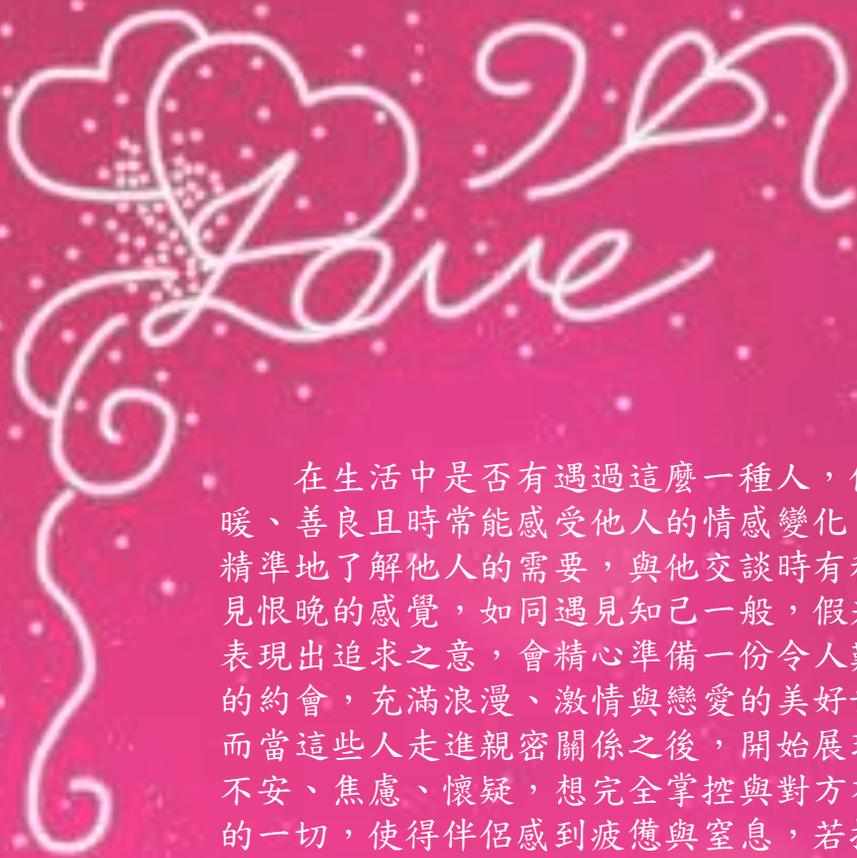
- 1) 厚植學習能量：◆經濟不利學生學習輔導機制◆原住民學生輔導支持系統◆學習與生涯發展輔導講座
- 2) 跨域學習增能：◆民主素養培育計畫◆學生社群◆斜槓培力企劃◆跨域共學空間主題課程
- 3) 多元服務培力：◆多元服務學習機制

就學立基

- 1) 安心入學：◆攜手圓夢計畫◆願景計畫
- 2) 溫暖校園：◆生活導師◆全民原教推廣活動◆跨域共學空間
- 3) 永續支持：◆捐贈興學網

02 龍躍計畫-支持系統





以愛為名

在生活中是否有遇過這麼一種人，他溫暖、善良且時常能感受他人的情感變化，能精準地了解他人的需要，與他交談時有種相見恨晚的感覺，如同遇見知己一般，假若他表現出追求之意，會精心準備一份令人難忘的約會，充滿浪漫、激情與戀愛的美好世界，而當這些人走進親密關係之後，開始展現出不安、焦慮、懷疑，想完全掌控與對方有關的一切，使得伴侶感到疲憊與窒息，若擁有以上這些情況，很有可能是邊緣性人格的展現。

和同事吃個飯都沒看手機...
他怎麼還沒回...
是不是有異性在場啊...
一定是和妹子聊到忘我了...
打個視訊檢查一下...
不然還是去現場看看...



通常這些人並不知道這些莫名焦慮的感受其實就是邊緣人格，而這些不安會影響著他們做出不理智的行為，先來看看一個小故事。阿瑞與阿明兩人正在餐廳用午餐，阿瑞的手機鈴聲響起並接通，小美：「你人在哪？」阿瑞：「我現在跟阿明在公司樓下吃飯。」小美：「真的是阿明嗎？沒有其他女生？」「啊？就我們兩個。」「是嗎？不然你開視訊跟我講話。」「不用吧，阿明你也認識啊。」「你幹嘛不想開視訊，是不是有鬼？我不管現在你一定要開給我看。」最後阿瑞滿臉無奈的打開視訊通話，還有一旁有些尷尬的阿明。

什麼是邊緣人格

阿瑞與小美的故事是否也曾經出現在你的生活周遭呢？或者說你是否也有像小美這樣敏感的朋友，讓你煩惱不已呢？其實這就是典型的邊緣人格，在生活上他們除了極度沒有安全感之外，還會把所有的焦慮感快速轉嫁到另外一個重要他人身上，認為是對方沒有好好的照顧自己的需求，才會讓自己這麼憂鬱和痛苦，尤其對於特別重要的事件或親密的人，因為特別在乎更容易患得患失，內在焦慮的真正源頭是一個「遲早會被拋棄」的想像，一個我不值得我不好的內在聲音，邊緣人格處理這種不安感的方式，就是試圖把一切狀況都控制住，當個完全的控制狂，因為唯有努力掌控一切或是把所有的情形都排除，才能避免自己被拋棄或是提早離開這段關係，在可能被拋棄前先將對方拋棄對他們來說一切目的都是為了讓自己不陷入被丟掉的處境，於是維持一段穩定的關係就變得相當困難。

邊緣人格的特徵

期待浪漫與
激情
對愛情懷抱
高標準

感性、善良
卻自我中心

依靠他人
的愛來定位
自己

激烈的愛與
刻骨的恨，
非黑即白的
極端態度

高敏感且過
度解讀

控制、抱負
與自傷傷人



邊緣人格的成因

邊緣人格的形成包含高敏感體質以及高壓力的成長環境兩者，相較之下環境的影響才是決定性要素，起因可能來自成長的照顧者，或是被遺棄、生活資源匱乏、家人吸毒或是現實環境問題等，事實上深入了解他們的日常生活之後，會發現在他們小時候的成長經驗裡，家庭環境因素與一般人相比差異頗大，可能在與家人互動過程裡，多半較為緊繃或是摩擦的關係，也可能是早年遭受強、暴力的危險經歷，在這樣的成長情況下，內心早已習慣自己是幼小脆弱的，認為世界是危險的，沒人是可以信任的，於是為了可以更安全的防護自己，他們不輕易信任他人、不相信永恆不變的愛，因此總能想像出各種被背叛的可能，同時也常透過不斷地訴求來驗證對方的忠誠，想方設法積極的監控著對方，始終活在矛盾的情感當中，不肯放棄追求美好的關係，但卻又一次次的認為終究會是一場悲劇。

小補充與小叮嚀

邊緣人格並非代表擁有心理上的疾病，也會因個人的因素不同而有懲處上的區別，重點在於了解無止盡的焦慮以及渴望控制他人的覺察，當遇見疑似邊緣人格的家人或伴侶有過度的舉動時，可請信賴的人幫助，若這樣的關係模式嚴重影響了自身的情緒、生活品質或關係的經營等，請尋求專業人員與資源的協助，或者參閱邊緣人格相關文獻與書籍，擁有一段親密、信任、穩定與健康的關係，才是關係長久的關鍵所在。



特教心知

認識「知動型學習障礙」

學習障礙學生在學業表現上較不易獲得成就感，相對的也比較容易產生學習成就低落，單科或多科成績明顯低下，甚至所有成績都不好；學習障礙學生的低成就並非主因為智力狀況的影響，相反的在智力表現上大多都是在正常或正常以上。

學習障礙是一群學習異常現象的統稱，包括各種不同的類型。學習障礙並不同於一般說的學習困難，雖然智力正常，但可能會出現學習成就和潛在能力之間有很大的差距，或是個體本身不同能力之間差異很大，而產生令人難解的矛盾現象。必須要符合以下原則：

1. 學習障礙者一般智力在中等或中等以上。
2. 學習障礙者在聽、說、讀、寫、推理、運算的學習上，會出現一項或多項的顯著困難。
3. 這些學習上的異常是因為神經中樞的異常而導致，並不是由於智能障礙、感官缺陷、情緒困擾、環境文化等因素所造成的。

知動型的學習障礙(Rourke)，是以右側大腦功能偏弱型態的學習障礙。在DSM-5中，將學習障礙歸類於神經發展性疾患之中，強調學習障礙的成因可能源自於神經發展異常，另外將三個亞型之診斷標準予以整合，作更精確的學習行為特徵描述及就學階段之分類(孟瑛如, & 簡吟文, 2014)。

學習障礙的發生並無年齡上的限制，但其困難多數在年紀小時不易被發現，通常進入小學開始學習基本能力時才會顯現出來，卻其障礙卻難以治癒的，因此，及早發現及早介入是預防學障惡化的主要方法，可惜國內學障多數在國中才被鑑定，多已喪失介入的好時機，學習障礙也會因年齡或發展階段不同，可能表現出不同的困難或特徵，例如部分讀寫障礙的學生因介入到了國中之後，其問題可能不易出現在國語文的閱讀，反而在中文的書寫或英文的讀寫出現較明顯的問題。

1. 知動障礙

知動障礙包括有知覺異常，如無法有效的處理聽或視覺的訊息，常有類似視而不見、聽而不聞的感覺；或知動協調方面的困難，如聽指示執行動作、看圖形仿作等，這些困難較容易表現在生活、部分學科學習或是社會適應方面，如生活自理、休閒、人際、團體生活等。

2. 學業性學習障礙：

(1) 記憶力方面

- 學障學生在記憶力方面，常有短期記憶的編碼分類和長期記憶檢索資料的困難，例如忘記帶作業、經常把作業放錯地方、忘記攜帶東西上學或回家等。這些學生並非故意，但因在視覺、聽覺方面有記憶力的困難，使其無法記憶學過的東西，常常今天學，明天忘，甚至難以複誦剛聽到的數字、字詞、對話，或因為難以確認或表達字詞、圖形的符號，而影響考試的表現。

(2) 思考與推理能力方面

- 可能在形成概念、組織與統整方面有困難，而表現出思考缺乏組織或連貫性、無法形成或了解抽象的概念、思考過於重視細節而忽略重點、無法理解因果關係、做決定有困難等問題。
- 例如在做數學應用題時，學生可能匆忙看完題目後，衝動作答，或無法使用正確的解題策略，或理解關鍵字，如「共多少」、「差多少」等。
- 2. 算術方面，在以文字呈現問題的情境下，也有判斷選用四則運算符號或程序的困難。

(3) 語言能力方面

- 包括：社交技巧不足及情緒問題，而情緒問題是因學障所引起，並非學障的成因。
- 除了經常做白日夢、緊張、焦慮、暴怒、自我控制能力不足、容易有挫折感、易於放棄、難以控制情緒、缺乏自信心等特徵之外，也可能有過分依賴大人、不易接受常規的改變、難以建立友誼、畏縮害羞、拒絕責任、很少完成作業等社會適應方面的特徵。
- 考試方面，則可能出現無法獨立完成考試準備或檢討的情形，解題時也會過分依賴他人提示等。

參考資料

學習障礙學生的教育

<http://web.ntnu.edu.tw/~497711228/SPE/information/102003.pdf>

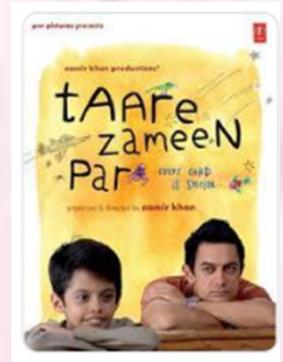
臺北榮總早期療育中心職能治療師張陳玉蘭職能治療師製作-學習障礙介紹

<https://wd.vghtpe.gov.tw/PMREIP/files/%E8%A1%9B%E6%95%99%E5%96%AE/OT/%E5%AD%B8%E7%BF%92%E9%9A%9C%E7%A4%99%E4%BB%8B%E7%B4%B92017%E8%81%B7%E8%83%BD%E6%B2%BB%E7%99%82%E8%A1%9B%E6%95%99.pdf>

推薦書籍與電影

那才是我的世界(2018)

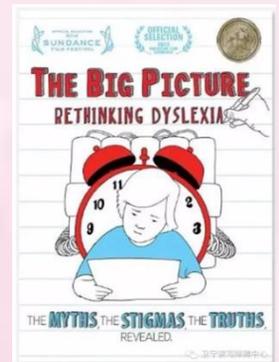
「心中的小星星」講述了一位患有學習障礙的八九歲的孩子在遇到覺察出他在學習上掙扎的老師後，在他的陪伴和引領下成長的故事，是一部談及教育本質的電影。



The Big Picture: Rethinking Dyslexia (2012)

這是一部活潑並且鼓舞人心的紀錄片。片子中，一些家長和孩子們分享了作為讀寫障礙者，他們的生活是什麼樣的。此外，還有一些大名鼎鼎的成功人士，比

如政治家 Gavin Newsom 和商界領袖 Charles Schwab，也在片中講述了他們與讀寫障礙相關的成長經歷，並都寄語更多的家長和孩子：未來是充滿希望的。他們用親身經驗告訴我們，讀寫障礙完全不會阻擋任何人的想像力或創造力，只要是孩子想做的，他就可能實現他的任何夢想！



《學習障礙——逃不出的學習噩夢（電子書）》

他們智力正常，卻看不懂、寫不出字……，你能理解看不懂字的痛苦嗎？字體殘破、上下左右顛倒，這就是閱讀障礙孩子眼中的世界。



《跳過學障的高牆：國內第一本非語文學障者的自傳，讓獨特的人生成為不受限的力量》

一本寫給你及家長們的「生存訓練策略書」，陪你在穿越障礙的旅途中，不再孤獨絕望；讓你的不一樣，成為一種力量！：



性教育及愛滋病防治宣導活動

讓理解、接納、關懷，在校園持續蔓延

學務處衛保組為響應12月1日「世界愛滋病日」，辦理2場性教育與愛滋病防治宣導活動，2022年世界愛滋病日主題為「Equalize（平等）」，本組11月28日至12月9日，藉由「大學”避”修課」線上有獎徵答活動，加強本校學生對於愛滋病正確的認知、去歧視化，並落實友善愛滋校園，另，12月3日於校慶園遊會實體設攤，進行性教育與愛滋防治大富翁闖關遊戲，以擲骰點數方式，進行問答，增強學生有關性教育與愛滋防治相關認知，當天並邀請高醫愛滋照護團隊蒞校推廣愛滋病防治之正確觀念，提供具隱私且免費的愛滋匿名篩檢服務，二場活動共計774人參與。

活動結束後，參與者90.3%的人願意接納愛滋病毒感染者，91.8%的人願意與愛滋病毒感染者一起上課，更有95.8%的人認為，為避免愛滋病毒感染，學習較安全的性行為是十分重要的事。本組將持續推展性教育與愛滋防治健康促進計畫，期望透過多元管道衛教宣導，使每個人都能獲得相應防治資源及消弭資訊落差，打造真正沒有異同、不帶歧視、尊重接納的友善校園，讓理解、接納、關懷，在校園持續蔓延。



人物故事分享

沒有自我放棄的星星

溫文有禮的陳同學自幼由母親扶養長大，母親因家暴而與其生父離婚，目前與外婆一家共同生活。國小時期他曾因疑似發展遲緩而被分配到特教班學習，而後遇到了因材施教的良師，改變了他的學習方式並啟發他的長處。

「當所有人都放棄了你，自己絕不能自我放棄」良師的這句話激勵了陳同學，重新穩妥自己的步調，奮發學習。不向命運低頭的母親是陳同學的另一位良師，母親的身教使他學會在面臨逆境時，化悲憤為力量，勇於克服並試圖扭轉，藉由系統性的分析、弭除癥結、赴以行動、堅持到底，以戰勝困境。

陳同學的母親因為先前職災無法上班，為了生活而去借款，造成經濟困境，陳同學為了改善家中狀況，藉由申請獎助學金及兼職多項工讀來補貼家中開銷。雖然背負了龐大的經濟壓力，但在就讀大學期間，他的課業仍能維持穩定成績並多方涉獵跨領域的學識，也活躍於校內學生公共事務。目前就讀金融碩班的陳同學，希望透過研究所期間的學習，以資訊及專業知識幫助他人能夠得到適切值得參考的資金運用方向。

經歷過苦難的陳同學能夠寬心地面對身邊的人事物，最可貴的是他自中學起便投入志願服務，從課餘時間撥空參與利他服務，舉凡弱勢兒少課輔、物資賑濟、獨居長者關懷、回收站志工、捐血志工等，皆可見其身影。高中時○同學與朋友走在街上，親身經歷過隨機砍殺的事件，犯案者因吸毒而走入歧途，使他有感於社會風險，加上自身的經歷，所以讓他志願服務的範疇更趨向關懷社會的弱勢及教育，因為他堅信，藉由我們的幫助與介入，能讓這些弱勢者獲得溫暖，減緩或阻止其朝消極方面走去。

陳同學一直以來夢想以母親的名義創立一家慈善基金會，關懷弱勢兒少、單親家庭、獨居老人，為社會邊角需要幫助的學童、特殊境遇家庭或是邊緣戶伸出溫暖的手，回饋這個曾經幫助過他的社會，讓愛心能不斷開枝散葉，觸及社會需要被照亮的邊角。

★感謝您的瀏覽，若想參加讀後有獎回饋，請掃取第一頁的條碼喔~

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 | 行政大樓3F |
| 分機31242 | 分機12542 | 分機18632 | 分機22099 | 分機25091 |