



本次主題：

如何做個快樂的教育者？

精彩預告：

演講及活動

- 一、3月9日(三) 學生會議：「第三次輔導股長會議-自我探索講座」
- 二、3月15日(二) 專題演講：「御宅族的異想世界」
- 三、3月23日(三) 工作坊：「愛情溝通工作坊-破解愛情特洛伊」
- 四、3月31日(四) 專題演講：「情既逝，放手讓心—談分手的藝術」

系列影展

送行者、玫瑰少年、食破天驚、高山上的世界盃等四部精選影片~
開放班級及15人以上團體報名中

杏靈月刊是大華技術學院諮商輔導中心專為校內教職員所創立的心靈刊物，內容主要關於青少年及兒童的教育議題，供您參閱。若有任何疑問或意見，歡迎師長們與我們聯繫，以作為未來改進的方向。

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

電話：03-5927700 分機 2332

地點：大華技術學院 諮商輔導中心綜二館一樓

如何做個快樂的教育者？

講者：孫毓璋（清華大學教授）

演講時間：100年1月13日

主辦單位：大華技術學院諮商輔導中心

「你快樂嗎？」孫毓璋教授提出這個大哉問。

當你捫心自問的同時，他接著說道：「從小我們追求一百分的人生、長大出了社會追求人生的第一個一百萬，再接著老了追求活到一百歲？總是追求『一百』的我們，是否真的快樂？」

在成長的過程中，上了許多各式各樣的課程和知識，但在實際生活裡有許多困難，是課堂中未曾教導過、但卻又不得不面對的。就像是沒有人教導新手父母如何當爸媽，卻又無法丟掉這個角色和任務；沒有人教導怎麼樣當一個「好」老師，卻又被期待能夠上課能說得精采、下課與學生互動融洽。

古人曾說：「得天下英才而教育之，乃為人生一大樂事！」這表示「作育英才」曾被視為一件快樂的事，怎麼現在身為老師的大家卻總讓學生氣得直冒煙？是孩子們怎麼了？還是當老師的怎麼了？

心事誰人知—孩子心事誰人知

根據調查，現今大學生每天花了許多時間在睡覺或是社交休閒等活動，卻極少做課後複習的功課。對此，他們表示「上了大學後，就沒有動力要好好讀書」。也難怪上課時，他們總是睡成一片、嬉鬧玩樂。

過去人們在國高中時期就必須為自己的將來做決定，探索自己的人生方向、形成人生目標。然而，這個時代的學生多半由父母左右他的人生方向，像是高中為了升學補習，完全不需擔心家計，只知道努力念書換得好學校的文憑。而整個社會在升學、功利主義的氛圍下，促成了一群「成熟延遲症候群」的孩子，上了大學後，社會裡應學習的待人處世就丟給學校的老師，相當令人頭疼。同樣的，原本只知道唸書的孩子，在面對大環境時，也無所適從，顯得茫然。

心事誰人知—教授心事誰人知

認真備課的老師面對無心上課的學生，除了不易獲得教學的成就感外，更有說不盡的苦。尤其身兼行政職的老師常有開不完的會，新進教師也須面臨大專院校「六年條款」的研究升等壓力，壓縮到個人家庭、休閒時間，對外面對家人的抱怨，自己也累得半死。多篇研究指出，大學教授因這樣的生活型態，已成了所謂的「高壓職業」之一。

高壓環境令人從沮喪至哀怨，負向情緒逐漸累積。由壓力與工作表現的關係可以發現，適當的壓力可以使人有最高程度的工作表現，但若壓力過大時，則會使人感到疲憊不堪、無法負荷。這時，該怎麼排解壓力呢？

保有彈性、做自己，不被壓力削減自我生命力是非常重要的！相信「沒有解決不了的問題，只有不去解決的問題」。若有難以排解的苦悶，也可以找朋友談談，或者是找專業人員整理自我情緒，重新調整面對生活的腳步。

失望與希望間的距離

美國教育家泰勒曾說：「教育的目的在於改變學生的行為與充實學生的技能」。然而，現今的人多半以後者為教育的重心，我們可能費盡心力教導一個人成為某方面的專才，但卻永遠都感到自己的不圓滿。

殘酷的是，一位大學老師在教學、研究、計畫的多重壓力下，若選擇要著重其中一方，可能會有意想不到的後果。就曾有某位教授認為自己身為教育者，應認真教學，即便獲選為績優導師，卻落得不被續聘。這是否表示大學教育服務的對象已經不再是學生？而是變為在服務能決定去留的校長、主任、計劃發包單位呢？這成為個人工作權益與教育本質的兩難問題。

身兼清華大學諮商輔導中心主任的孫毓璋教授，該校學生的困擾主要為「個人問題」，像是課業、生涯、自我探索、情緒調適等，顯現出處於「後青春期」階段的大學生們關注的焦點已非課業，而是在思考人生問題。因此，與其當個教師界盛傳的「二無三等族」——「無聊、無奈、等下班、等發薪水、等退休」，還不如重拾生命的意義，想想「人活著的目的是什麼？」。

算了、認了

孫教授回想起過去人生面臨多種壓力、挫折經驗時，曾請教他的指導教授該如何走出人生低潮，他的教授只有四字相贈：「算了、認了。」

四字簡單道出一個人要認清楚自我位置，有些事情是難以改變的，但也並非所有事情都無法改變。在能夠掌握的分寸間，思考何能真正帶給自己快樂。身為教師，期許自己能帶給學生正向影響，如此，便能為自己帶來源源不絕的生命力。

那「快樂」二字又該如何獲得呢？

其實這不會太難，只要從「心」出發即可。人痛苦的來源多半來自於「自我」的心態，也就是常常奢望別人瞭解自己，卻很少主動跨過兩人的藩籬，去瞭解別人、為別人著想。像是學生們想學卻能力不足，老師們也有想教卻一再受挫的心情，雙方都處於「無奈、受挫」的狀態下，多辛苦！若老師們能靜下心來想想，莫忘初衷的「熱忱」，告訴自己：人生並非一帆風順，要學習去領略「失敗」的感受。因為懂得「敗」，才能夠將蒙上灰塵的心重新擦亮。相信每個學生都有他與生俱來的習慣和價值觀，馬上改變並不容易。如果改變沒有那麼快，那就一次又一次吧！孩子們會變給你看的。

海倫凱勒是一個舉世聞名的偉人，但他成功的背後是因為蘇利文老師不因他的聾、啞、蠻橫而放棄他，一遍又一遍的耐心指導，才使得他有後來的成就。孫毓璋教授也表示求學時的自己並非是老師眼中的好學生，既會打架又叛逆，也經歷了好幾次重考，背後就是因為有位好老師一直不放棄自己，他也才相信自己有能力、要認真的往自己想要的方向走去。

這些真實故事都鼓勵著身為教育者的大家，隨時提醒自己：「我是誰？我在做什麼？」不論是扮演什麼角色，都能夠在有限的生命裡帶給他人正向的影響力，留下幾個這麼美的故事！快樂，其實隨手可得。

【精彩預告】★參與下列活動皆可獲得生活教育認證！

✚ 99 學年度「第三次輔導股長會議-自我探索講座」

時間：100.03.09（三）15：00～16：30

地點：定一樓一樓 視聽教室（一）

主講人：陳婷枚（本校實習諮商心理師）



✚ 御宅族的異想世界

時間：100.03.15（二）13：00～15：00

地點：定一樓6樓 國際會議廳

主講人：丁介陶（杏陵醫學基金會 特約講師）



✚ 愛情溝通工作坊-破解愛情特洛伊

時間：100.03.23（三）09：30～16：30

地點：綜二館1樓 大團體諮商室

主講人：謝欣惠（藍羽療癒工作室諮商心理師）

✚ 情既逝，放手讓心自由—談分手的藝術

時間：100.03.31（四）13：00～15：00

地點：定一樓6樓 國際會議廳

主講人：王瑞琪

（台北市政府性別平等教育委員會委員）





地點：授課教室或由諮輔中心安排（於綜二館1樓，限25人以內）。

預約辦法：以班級或15人以上之團體為單位提出申請，諮輔中心將派專業輔導老師帶領，所需時間約為2小時。若該時間為原班空堂，則可計生活教育認證乙次

影片介紹（資料來源：奇摩電影）：

	<p>片名：送行者</p> <p>突然失業的大悟看到「旅途協助工作」的徵職廣告前往應徵，才發現徵的是禮儀師！他不情願地開始工作，除了得克服分恐懼排斥，還得應付親友的誤解、鄙夷，讓他數度興起辭職念頭。但在經歷一場場送行儀式後，他漸漸瞭解到禮儀師妝扮往生者「走上來生旅途」的重要意義。死生交界處，最美的送行帶來最深的體悟。</p> <p>*生命教育、職業不分貴賤</p>
	<p>片名：玫瑰少年</p> <p>「玫瑰少年」指的是具有陰柔氣質的男性，出處為1997年法國電影「Ma vie en rose」，敘述主角：律多--喜愛打扮成女生的7歲男孩，在家庭和社區的排斥、適應到接受的过程，從中突顯出自我追尋與社會價值的衝突和反省。</p> <p>*性別平等、尊重不同性別特質、多元文化與價值觀</p>
	<p>片名：食破天驚</p> <p>失意科學家伏林創造出一台可以讓食物從天下掉下來的機器，伏林原本想利用食物機來解決全球飢荒問題，但沒想到實驗發生了大意外，結果反而讓各種食物如暴風雨般重襲地球！眼看災難不斷發生，伏林該如何在僅剩的四小時內找出解決之道，在地球被食物淹沒前拯救世界呢？</p> <p>*環保意識、親情、勇於認錯的價值觀</p>
	<p>片名：高山上的世界盃</p> <p>改編自真人實事，描述在一個遠在喜馬拉雅深山的修道院裡，2個迷戀上足球的小喇嘛將寧靜冥想的氣氛完全打破，修道院上上下下都瀰漫一股對足球的狂熱。沒有電視機，沒有衛星接器，他們要如何收看世界盃足球賽的轉播呢？小喇嘛想盡辦法籌募租用費用，考驗著他們的團結、機智和友情，處處散發幽默與智慧。</p> <p>*為了理想勇往直前、設身處地為他人著想</p>



本次主題：

正向思考在大學校院師生互動之運用

精彩預告：

演講及活動

- 一、5月11日(三) 專題演講：「新鮮人的求職第一步」
- 二、5月18日(三) 工作坊：「生涯發展—我是職場上的小螺絲或大台柱」
- 三、6月01日(三) 參訪「風信子」精障協會

系列影展

送行者、玫瑰少年、食破天驚、高山上的世界盃等四部精選影片~
開放班級及10人以上團體報名中

杏靈月刊是大華技術學院諮商輔導中心專為校內教職員所創立的心靈刊物，內容主要關於青少年及兒童的教育議題，供您參閱。若有任何疑問或意見，歡迎師長們與我們聯繫，以作為未來改進的方向。

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

電話：03-5927700 分機 2332

地點：大華技術學院 諮商輔導中心綜二館一樓

正向思考在大學院校師生互動之運用

講者：王以仁（嘉義大學輔導諮商系教授）

演講時間：100 年 2 月 15 日

主辦單位：大華技術學院諮商輔導中心

王以仁教授分享數十年來的豐富人生經驗，以趣味橫生的師生互動實例讓大家體會正向思考的重要。

正夯的正向心理學

近十年來由人本心理學所衍生出來的正向心理學，在目前充滿競爭及病態憂鬱的潮流中，引起全球對於正向思考的注意，同時，美國各大專校院也爭相開課，成為最受歡迎的課程之一。

在這個挫折橫生的年代，必須學會正向思考，才能立於不敗之地。即便再順遂的人生，仍舊會遇到挫折與困擾，例如：「老化」便是一個無法由人為掌控的事實，但沒有人希望自己老化。

王以仁教授回想起 45 歲生日那天，一個人吃著冰箱裡的食物，一面吃、一面思考：若依循家族良好的基因，也許活到 90 歲沒有問題，目前 45 歲，走到人生的一半，到底是要這麼想「哇！我還有一半的生命」，或者是悲觀的想「唉，只剩下一半，而且是逐漸走下坡的一半生命」呢？這兩種思考便帶出截然不同的感受，影響他對於後半輩子的人生態度。



你的思考是屬於哪一種？正向積極抑或悲觀消極？他提供一個簡單的判斷指標：清早醒來的第一個念頭是什麼？「唉，又要去上班了！事情真多做不完，好煩！」還是「哇！今天又是快樂充實的一天，我得先完成……」？負面思考的特徵是「煩惱問題」，而正面思考則是積極的想，如何「解決問題」。

「停滯」與「向前」，一念之間。

不求樣樣第一名的牽牛花老師精神

人的一生深受遺傳與環境、機運與老天的安排，在教育的現場中，我們無法要求每個孩子都要在課業表現得第一。我們得承認有些事情無法比較，因為先天基因安排就不同，就連手足同胞都有智愚驚鈍的差異。

多半父母往往要求功課較差的孩子向功課較好的手足看齊，卻忽略去發掘孩子本身的長才。這些被忽略、放棄的孩子到哪去了？王以仁教授提到過去擔任學務長時期，最擔心被忽略、走向極端的孩子出事。每當學生出事、送急診，父母急忙的衝到醫院，他總會惋惜的想：「這些年紀輕輕、卻未珍惜自己生命的孩子，他的父母、老師是否了解他？」



他語重心長的說：「孩子有路，我們就有路」。

其實，學習的成就除了努力，還有其他因素，像是環境、基因等。俗話說「看他是塊什麼樣的料！」就是要先確定孩子先天發展上的強項，確立了方

向，找到了適合的性向，努力起來才會事半功倍。教育孩子的過程中，只要讓孩子了解自己，盡可能把自己優點發揮到最好。

王教授提及自己四處演講的經驗，曾有一名國文老師有感而發的回應這樣一個故事：

某年，他剛帶完資優班，照慣例要接著帶國一班級，但新上任的校長卻安排他帶國三放牛班。這位授課認真、帶班升學率高的名師與校長理論過後，提出這樣的要求：在帶完國三的這個放年班後，他可以自行選擇班級擔任班導師。

校長答應了他，他也調整心態、接受這個任務。在帶班之初，這位老師便提出三大原則：「上什麼課就上什麼課」、「只有學業不用跟別人比，但其他的都要做到最好」、「自習時間，若無安排其他事情，就寫書法」。於是這個班級參與大小競賽，包含整潔、秩序，甚至拔河比賽，都認真練習。

沒多久，這個放牛班竟成了後段班裡的前段班！孩子們開始對自己的班級產

生榮譽感，凝結了一股前所未有的向心力。畢業後，這些孩子還持續回來母校看老師，過年過節、娶妻生子都和老師保持聯絡。回想過去許多上了優秀高中的孩子，反而在畢業後一兩年就斷了消息，這位國文老師才深刻體悟到：「只要認真的把孩子當成『人』來對待，這些過去時常被放棄的孩子，也會感受這種溫暖真誠的善意」。

對大部分的大華學生來說，大華可能是這輩子最後的學歷，老師們可以靜下心來思考，在師生關係中，希望讓孩子對學校生活中留下什麼樣的印象。

而故事的結局，也請各位老師猜猜，這位國文老師，在一年後選擇了什麼班級任教？猜對了嗎？她後來繼續選擇了放牛班，並博得了「牽牛花老師」的美名。

智商不等於創造力

不能樣樣第一，但求凡事盡心，幾乎成了整場演講的核心主軸。台語常說「醜馬，踢步也不錯」，意思是說，看起來再怎麼不行的孩子，也有他自己的長處，只要我們看見孩子的天賦，就能找到一條生路。

孩子們的創意，就是他與眾不同的地方。

談話幽默、人生閱歷豐富的王教授以遠東科技大學作為例子。這所學校在技專院校的評比之中並非頂尖，但靠著創造與發明產品，揚名於外。別認為這些是遙不可及的難事，想一想，導師們自己所帶的孩子裡，是不是有些讀書不太行，但整天想東想西、鬼點子特別多的孩子？那就是了，這就是創意的起源。王教授強調智商與創意並沒有絕對關係，只要擁有一般的智力，每個孩子都可能擁有無限創意的可能。

除了創意之外，你還看到孩子們什麼樣的天賦呢？

不用想得太難，特質就是一種天賦，王教授打趣說到，自己擅長鼓勵、讚美他人，喜愛與人親近的特質，若不從事教育工作，也很適合擔任銷售員。講者請老師們想想看班上的孩子，究竟看見了他們什麼特質？



把握契機-傾聽、同理、幽默、鼓勵

廣大的學生裡，不難發現，有些孩子處於人生低潮，不管是家庭、感情、生涯規劃等，都顯得無所適從。中國人常說「越挫越勇」，在這個時候，孩子們往往更需要他人的鼓勵，幫他一把。

王教授回想過去的人生，很多偶然拉他一把的學生，不管是鼓勵在圖書館打工的夜專班學生；激勵一開始無心念書，最後卻順利考上研究所的學生；或是學業上認真勤奮、追女生卻大講國際情勢而不得要領、請求指點的學生。這些孩子並不是任課班級的學生，卻在因緣際會之下的順手協助，幫助這些孩子改變了自己的一生。

只要有心，釋出善意，對方就能夠看見。

王教授舉自己週邊的例子來說明：一開始不喜歡貓、甚至建起圍牆怕貓闖進的太太，在態度轉變、對小貓釋出善意後，小貓也漸漸願意在她身旁打轉。王教授強調，動物都可以改變，更何況是人呢？只要真心關心學生，不管是當面聊聊，或是打通電話關心、傳簡訊、寫 E-mail，或者透過時興的 facebook、部落格，都是很好的溝通平台。透過這些媒介，交流一些有用的生活資訊，或把握契機觀察學生平常的生活狀況。在他們脆弱時給予關心，都是簡單可行、建立良好雙向溝通的方法。

過去，只要邀請學生晤談，他們會行禮如儀的接受關心，但現在師生關係的經營越來越不容易，但並非全部學生都難以接近。導師們可以以身作則、善用傾聽與瞭解，談話時以學生的角度來思考，只要同理，就能建立關係，甚至讓他們了解老師的用心，進而產生改變的可能性。

王教授想起 40 歲時的自己相信「一分耕耘，一分收穫」；40 歲後，更加淡然，相信「但問耕耘，不問收穫」。人生的際遇難以預測，教育工作亦是如此，今天關懷孩子所種下的種子，也很難預測日後在孩子心中會如何成長茁壯。別給學生漏氣，而是要加更多的油，以正向的角度看他們的優點，這種被肯定、激勵的感覺，將會陪伴孩子走得更長、更遠。

【精彩預告】 ★參與下列活動皆可獲得生活教育認證！



✚ 新鮮人的求職第一步

時間：100.05.11（三）15：00～17：00

地點：定一樓6樓 國際會議廳

主講人：呂亮震

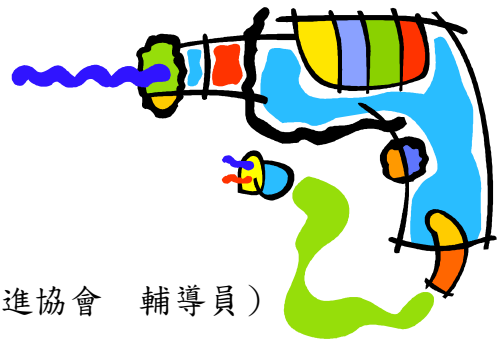
（ADHC 職場心理研究中心）

**✚ 生涯發展工作坊—我是職場上的
小螺絲或大台柱**

時間：100.05.18（三）13：30～16：30

地點：綜二館1樓 大團體諮商室

主講人：王裕仁 老師（桃園縣心理健康促進協會 輔導員）



**✚ 參訪「風信子」精障協會—從心認識
人存在的價值**

時間：100.06.01（三）13：00～16：00

地點：風信子協會

主講人：謝宇晏 老師

（風信子精障協會工作者）



地點：授課教室或由諮輔中心安排（於綜二館1樓，限25人以內）。

預約辦法：以班級或10人以上之團體為單位提出申請，諮輔中心將派專業輔導老師帶領，所需時間約為2小時。若該時間為原班空堂，則可計生活教育認證乙次

影片介紹（資料來源：奇摩電影）：

	<p>片名：送行者</p> <p>突然失業的大悟看到「旅途協助工作」的徵職廣告前往應徵，才發現徵的是禮儀師！他不情願地開始工作，除了得克服分恐懼排斥，還得應付親友的誤解、鄙夷，讓他數度興起辭職念頭。但在經歷一場場送行儀式後，他漸漸瞭解到禮儀師妝扮往生者「走上來生旅途」的重要意義。死生交界處，最美的送行帶來最深的體悟。</p> <p>*生命教育、職業不分貴賤</p>
	<p>片名：玫瑰少年</p> <p>「玫瑰少年」指的是具有陰柔氣質的男性，出處為1997年法國電影「Ma vie en rose」，敘述主角：律多--喜愛打扮成女生的7歲男孩，在家庭和社區的排斥、適應到接受的过程，從中突顯出自我追尋與社會價值的衝突和反省。</p> <p>*性別平等、尊重不同性別特質、多元文化與價值觀</p>
	<p>片名：食破天驚</p> <p>失意科學家伏林創造出一台可以讓食物從天下掉下來的機器，伏林原本想利用食物機來解決全球飢荒問題，但沒想到實驗發生了大意外，結果反而讓各種食物如暴風雨般重襲地球！眼看災難不斷發生，伏林該如何在僅剩的四小時內找出解決之道，在地球被食物淹沒前拯救世界呢？</p> <p>*環保意識、親情、勇於認錯的價值觀</p>
	<p>片名：高山上的世界盃</p> <p>改編自真人實事，描述在一個遠在喜馬拉雅深山的修道院裡，2個迷戀上足球的小喇嘛將寧靜冥想的氣氛完全打破，修道院上上下下都瀰漫一股對足球的狂熱。沒有電視機，沒有衛星接器，他們要如何收看世界盃足球賽的轉播呢？小喇嘛想盡辦法籌募租用費用，考驗著他們的團結、機智和友情，處處散發幽默與智慧。</p> <p>*為了理想勇往直前、設身處地為他人著想</p>



本次主題：

御宅族的異想世界~談青少年的網路使用

精彩預告：

會議及演講

6月30日(四) 期末全校導師會議暨輔導知能研習

杏靈月刊是大華技術學院諮商輔導中心專為校內教職員所創立的心靈刊物，內容主要關於青少年及兒童的教育議題，供您參閱。

若有任何疑問或意見，歡迎師長們與我們聯繫，以作為未來改進的方向。

投稿信箱：lattecat@thit.edu.tw

電話：03-5927700 分機 2332

地點：大華技術學院 諮商輔導中心綜二館一樓

御宅族的異想世界

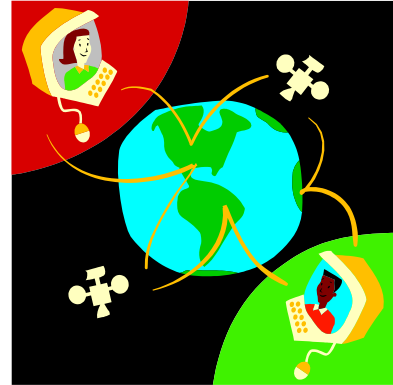
～談青少年的網路使用

講者：丁介陶 老師（杏陵醫學基金會 特約講師）

演講時間：100 年 3 月 15 日

主辦單位：大華技術學院諮商輔導中心

隨著科技的進步，網路成為現代人生活上的好幫手，我們可以使用網路與人聯繫、上 facebook 瞭解親朋好友的動向，或是以 e-mail 繳交作業、用 Google 查詢資料、線上訂票、網路購物等，省去舟車勞頓、提著大包小包的麻煩，便捷了每個人的生活。



但也因網路的便利性和易依賴性，有許多父母、家長擔心孩子太過沉迷上網，而忽略了現實生活應完成的課題，如生活作息紊亂、未按時繳交作業、眼睛使用過度、休閒生活貧乏、缺少健康正向的人際關係。

今年 3 月，大華技術學院諮商輔導中心邀請到臨床心理師丁介陶，與同學們分享「御宅族的異想世界」，他開門見山的從「御宅族」一詞談起：「御宅族」源自日本，原指熱衷且對動漫、電腦遊戲的人有所鑽研者。而在台灣，熱衷上網、不出門、不喜與真實人際互動、喜愛動漫文化者，也被稱為「阿宅」或「宅宅」。

阿宅的興起

不論您對於「御宅族」或「阿宅」這些詞有什麼樣的看法，但確實有一票「宅」在家裡的人，其中不乏是青年學子。新世代的年輕人對於視聽影音的喜好遠大過於文字，甚至坐在電腦前「茶不思、飯不想」，一心一意只思考如何破關、獲得寶物，又或是成為滑鼠與手指之間的網路購物狂。



以宅男宅女為主要的故事、新聞或延伸產品越來越多。數年前，一部名為「電車男」的故事，內容描述一位宅男與千金小姐相遇、相戀的過程，就被轉化為多種形式流傳，像是網路故事、小說、漫畫、連續劇、電影，蔚為一時風潮。

而近年來，「阿宅」也偶會成為新聞中的主角，但內容卻令人擔憂宅男宅女的世界：美國一名 34 歲的

母親因沉迷網路，導致自己 14 個月大的兒子溺斃於浴缸都未發現；去年 6 月，台灣也有一位足不出戶的 30 歲男子，被同住的父母發現倒在電腦前，已死亡多日，當時電腦螢幕仍然開著。

過度依賴電腦會影響到個人對於自我身體異狀的覺察，也忽略了應盡的責任和義務，造成學生無法準時到課、繳交作業，父母忘記了嗷嗷待哺的小嬰兒等現象。

自我檢測網路成癮的狀況

到底什麼樣的狀況算是網路成癮呢？您可參考網路成癮評量表（請參見下圖），來檢測一下自己和週遭的人有無「網路成癮」的現象：

網路成癮評量表

1. 你會發現上網時間超過原先預計的時間嗎？
2. 你會放下該完成或執行的事而將時間用來上網嗎？
3. 你對上網的興奮感或期待遠勝於其他人際互動嗎？
4. 你會在網路上結交新朋友嗎？
5. 你會因為上網而被他人抱怨或指責嗎？
6. 你會因為上網而上學或上班遲到早退或缺勤嗎？
7. 你會不自主的檢查電子郵件信箱嗎？
8. 你會因為上網而使工作表現失常或成績退步嗎？
9. 當有人問你上網做些什麼時，會有所防衛或隱瞞嗎？
10. 你會上網尋求情感支持或社交慰藉嗎？
11. 你會迫不及待的提前上網或一有機會就上網嗎？
12. 你會覺得少了網路，人生是黑白的嗎？
13. 若有人在你上網時打擾你，你會憤怒嗎？
14. 你會因為上網而犧牲晚上的睡眠嗎？
15. 你會在離線時仍然對網路活動的內容念念不忘嗎？
16. 當你上網時會一再延長自己上網的時間嗎？
17. 你曾嘗試縮減上網時間或不上網卻失敗的經驗嗎？
18. 你會試著隱瞞自己的上網時數嗎？
19. 你會選擇把時間花在網路上而不想出門嗎？
20. 你會因為沒上網而心情鬱悶、易怒或心神不寧嗎？

評分標準：幾乎不會1分、偶爾2分、常常3分、幾乎常常4分、總是如此5分
將分數加總即為自己的「網路偏好指數」。



資料提供／陳麗卿

製表／彭芸芳

聯合報

結果分析：

- ✚ 正常級（20~49 分）你是屬於正常的上網行為，雖然有時候你會花了一些時間在網路上消磨，但還有自我控制的能力。
- ✚ 預警級（50~79 分）你正遭遇到因網路而引起的問題，雖然並非到了積重難返的地步，還是應該正視網路帶給你人生的衝擊。最好要有警覺，並改變上網習慣囉！
- ✚ 危險級（80~100 分）你的網路使用情形已經成為嚴重的生活問題，你應該評估網路帶來的影響，並且找出病態性網路使用的根源。你或許已經成為成癮者，恐怕需要很強的自制力才能使你回覆常態。建議你趕快找專家協助。
（編譯自金柏莉·楊（Kimberly.Young）的網路成癮評量表）

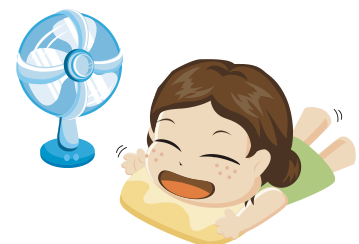
網路成癮背後的心理狀態

「網路成癮」者在外顯行為上，似乎都是掛在電腦前，眼睛瞪著螢幕直發楞，但若進一步探討成癮的類型，則可分為網路關係沉迷、網路強迫行為、網路性沉迷、資訊過度負荷沉迷、線上電玩沉迷等。每種類型的背後因素也不盡相同，可能是因為對自我的沒自信和人際敏感，致使在真實生活中不敢放心的與人互動；或透過網路世界來滿足自我的性幻想（需求）；亦或是透過線上遊戲來排解自我空虛、寂寞的感受。

久而久之，這樣透過網路來解除痛苦、麻痺自己的生活方式，是無法協助個人學習壓力管理和有效的人際技巧。回到現實生活中，仍要面對與人的疏離、不安全感，於是網路成癮的人又選擇埋入電腦中當他想像中那位自在遨遊的大俠。如此的惡性循環，解救不了個人心中真正所需的愛的需求和薄弱的自尊。

回歸正向健康的人生

那麼，該如何脫離網路成癮的痛苦呢？講者提到「同理心」是幫助他人的關鍵，更提出同理心的七步驟：問開放式的問句、放慢個人的腳步、避免太快下判斷、注意身體的反應、瞭解他人的過去、讓故事被說出來、設定個人的界線。而受苦於「網路成癮」的人若能學習抵抗壓力、找尋資源來因應目前的困境，慢慢釋放自我壓力，學習如何管理時間、充實個人生活，便有機會跨越心中的那座險橋，迎向正向健康的人生！



【精彩預告】

✚ 99 學年度第二學期期末全校導師會議暨輔導知能研習

時間：100.06.30（四）13：00～17：00

地點：圖資處 2 樓會議室

研習主題：大專導師的班級經營

主講人：莊淇銘 教授

（國立台北教育大學教育經營管理研究所暨數位內容設計學系）

99 學年度第二學期已經到了尾聲，全校導師會議訂於 6 月 30 日的下午，此外，也再次邀請到國立台北教育大學莊淇銘教授蒞校分享「大專導師的班級經營」。千萬不要錯過囉！

