

情感教育

1 百工流轉:女科技人和她們的無限宇宙-A I 世界下的教育：教導本質，幫助學生發展有適應力的職業，任何科系都可以學有所用by劉文瑋

2 找愛小測驗-五種表達愛的語言測驗(取自《愛之語》)，你是哪一種？

3 情感教育影片介紹-再見機器人by陸坡坡

4 輔導室與我

第66期 馨園期刊

出版單位：國立斗六家商

發行人：許校長 永昌

總編輯：輔導室 蕭淑仁主任

執行編輯：輔導室 李永信老師

美術編輯：蔡幸妤 2024/05/08

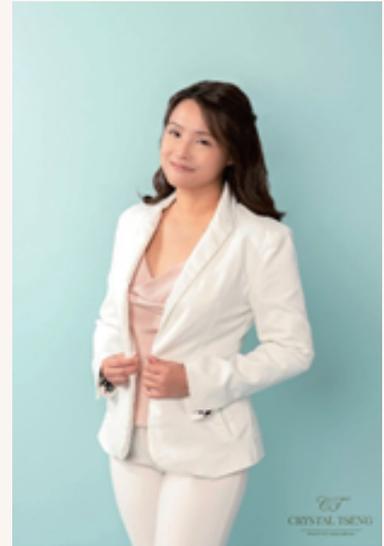


AI 世界下的教育：教導本質，幫助學生發展有適應力的職涯，任何科系都可以學有所用

取自:性別平等教育季刊第103期 百工流轉——女科技人和她們的無限宇宙

劉文瑀

海洋學博士，喜歡水母的美和未知，研究浮游動物。喜歡講話，曾在美國環保署及大氣海洋局實習。以為要走向政策之際，在博班期間成為母親，為了能同時完成論文並負擔高昂的托嬰費用，轉行從事數據科學。5年後，進入顧問公司，目前從事海洋能源 R&D，因緣際會又重回海洋。劉博士另於 yournichecareer.com 及臉書『海洋學家的母體力學』長期發表關於職涯、求學及專業成長等主題文章。



熱門產業與未來趨勢

40年前，我爸爸同時考上了師專和工專，兩者都有獎學金。當時在考試院任職的大伯建議，家裡已經有很多老師了，紡織纖維產業很有潛力，所以去念工專吧。

他成功搭上了紡織業的順風車，把兩個孩子扶養成人；但當他退休的時候，紡織業在臺灣已是夕陽產業。真的有所謂的熱門產業嗎？又能熱門多久？沒有人能確切知道。

很多工作消失的同時，也產生了很多新工作。不管是我現在從事的「海洋能源」，或是我上一個工作「數據科學」，在我念大學的時候根本不存在。再往前一個工作「環境政策」，也不是我小時候所想像過的選擇。當年我誤以為，想做科學只有「教授」這個職業。又如過去是為冷門的環境領域，在氣候變遷和碳經濟的時代，就算矽谷大裁員，仍然逆勢增長。而兩年前還十分火紅的區塊鏈，chatGPT 一出現就冷掉許多。如果用「熱門」去選擇學習方向，恐怕是緩不濟急，等就業就變冷門的風險很高。

幫助學生適應快速變化的世界

在數據化和 AI 盛行的今天，舊工作消失、新工作出現的過程將會加速。如果僅依靠現存有限且不斷縮減的科系，去決定未來無限的職涯，何嘗不是一種自我限制？

COVID 讓遠距工作變成常態，促進許多線上行業興起，數位化時代加速發展。遠距文化和習慣的改變，讓許多工作都變得更家庭友善。彈性和自由對許多女性的職涯發展可能更重要，工作本質有沒有遠距的可能，也會影響將來科系 / 工作熱門程度。

數位世界也變得更去中心化，更不受地域限制，從傳統少數熱門主題勝者全拿的時代，進入分眾的市場。教育就是一個好例子，以前一個好老師能收的學生就是住在附近的人，但現在是有網路的人。我有許多亞洲鄰居，晚上連線上中國老師的家教課，中文和才藝一起學。我自己也是如此，創業 Niche Career，協助專業人士的口語表達和創業，客戶遍及全世界。我鼓勵大家更有想像力，新的世界是能統整、能適應、有創意的人的世界，這些特質常常都是女性見長，女性在職場也變得更有競爭力。

那麼，教育可以如何幫助學生適應這個快速變動的世界呢？我認為更要紮根本質：好奇心、學習力、思辨力、創意力、溝通協作能力、正直和善良。那些難以量化的能力，但讓人顯得更有人性，在 AI 光速發展的世界中，將更難被取代。

尤其是正直和善良，在具備了強大的能力之後，選擇做什麼、不做什麼，需要內心的價值觀判斷，那是機器無法取代的。

有些科學家認為，學者只需提供客觀論述，而做決定則是執政者的責任。

但我並不同意，這把科學訓練限縮到工具的範圍而已。如果真是如此，最高決定都將只由不了解專業知識的人來做，那這個世界又如何能變得更好？

AI 世界下的教育：教導本質，幫助學生發展有適應力的職涯，任何科系都可以學有所用身為科學家，既然受過更多的訓練，見識過更廣闊的世界，更應該在模糊不清的時候，起身承擔起做出價值判斷的責任。不是只是被動提供客觀資料，也要主動參與倡議、教學、說服，去影響做決定的人，甚至成為做決定的人。這是掌握知識和資源的人所應盡的責任。

我認為教育在 AI 盛行的未來，反而應該從傳統知識技術訓練中，加入更多思辯討論和道德責任素養。水能載舟、亦能覆舟，有了強大的科技工具，更要搭配更強大的心智，才能抵抗誘惑，做出有利社會的選擇。

數位時代的教育反思

現今的教育系統，起源於工業革命時期，其目的是大量培養一個蘿蔔一個坑的工人。時至今日，我們已進入數位時代，各種線上教育和在職進修逐漸興起，學習逐漸「去中心化」，傳統的專業邊界變得模糊甚至消失，但傳統學校教育方式卻沒有顯著改變。在這樣的設計之下，所謂的「學用落差」可能會越來越大。如果學生抱持的信念是選擇一個科系，學習一種專業，畢業後找一個相對應的工作，做到退休，就像我們父母那一代一樣，那麼他們失望的機率可能會很高。

ChatGPT 的興起，很多學校第一個反應是禁止。我想起國中時，英文電子詞典剛出來，就有一派老師家長認為，還是要手翻字典比較準，記憶會比較深，不准我們用電子辭典。而今連電子詞典都是過去式了，大家都 google translate，也沒有人再認為加強英語競爭力的方式是要使用紙本辭典。

如果你穿越時空回到計算機發明的年代，你還會堅持要花很多精力練習心珠算嗎？或電腦剛發明的年代，你會很堅持一定要寫毛筆不能打字嗎？AI 也是類似的道理。與其防堵學生用 AI，不如思考我們可以怎麼運用 AI 讓學習更有效率。教育者和家長可以重新思考教育模式，放下應試思維，將更多的重心放在培養學生的核心能力上，例如跨學科的思考、解決問題的能力、團隊合作和創新精神。科技日新月異，唯有人之本質不會改變。

學習宏觀視角抓住本質

我博士時期研究的是水母，但我的工作跟水母無關，大部分的時候甚至跟海洋或生物也無關。如果用傳統的角度看，我的確沒有學以致用。然而我在做政策工作，運用了研究所教學所訓練出的理解複雜議題並簡單溝通的能力：做數據科學，運用了做研究的分析訓練；顧問和創業，則本質上都應用博班訓練的解決問題和創造知識的能力。以更宏觀的視野來看，我每一個職位都運用了研究水母時所受的科學思維、邏輯分析和解決問題的方法。而不論職稱如何，我都覺得自己是在做科學。

在學習或選擇職業時，僅僅依賴當下的熱門趨勢，乍看保險，其實風險很大。相反地，應該花心思掌握各種知識背後的本質，培養從本質舉一反三的適應力，就能以不變應萬變。

英文有句俗諺說「what got you here, won't get you there」，說明不能以為只要重複過去的成功模式，就能複製下一個階段的成功，因為現在的層次和過去不同了。過去時代的經驗和成就雖然重要，但只有持續學習和創新，才能持續向前。

找愛小測驗-五種表達愛的語言 (取自《愛之語》)，你是哪一種？

在每題的兩個選項中選出自己的喜好，然後統計A、B、C、D哪個次數最多
就是你主要的愛的語言。

- 1 我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條-----A
我喜歡被擁抱的感覺-----E
- 2 我喜歡和在我心目中佔有特殊地位的人獨處-----B
每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的-----D
- 3 我喜歡收到禮物-----C
我有空就喜歡去探訪朋友和所愛的人-----B
- 4 有人幫我做事，我就會覺得被愛-----D
有人碰觸我的身體，我就會覺得被愛（例：鼓勵式的拍肩膀）--E
- 5 當我所愛、所景仰的人攬著我的肩膀，我就會有被愛的感覺-----E
當我所愛、所景仰的人送我禮物，我就會有被愛的感覺-----C
- 6 我喜歡和朋友或所愛的人到處走走-----B
我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或牽手-----E
- 7 愛的具體象徵（禮物）對我很重要-----C
受到別人的肯定讓我有被愛的感覺-----A
- 8 我喜歡和我所喜歡的人促膝長談-----E
我喜歡聽到別人說我很漂亮，很迷人或很有氣質-----A
- 9 我喜歡和好友及所愛的人在一起-----B
我喜歡收到朋友或所愛的人贈送的禮物-----C
- 10 我喜歡聽到別人接納我的話-----A
如果有人幫我的忙，我會知道他是愛我的-----D
- 11 我喜歡和朋友與所愛的人一起做同一件事-----B
我喜歡聽到別人對我說友善的話-----A
- 12 別人的表現要比他的言語更能感動我-----D
被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要-----E
- 13 我珍惜別人的讚美，儘量避免受到批評-----A
送我許多小禮物要比送我一份大禮物更能感動我-----C
- 14 當我和人聊天或一起做事時，我會覺得與他很親近-----B
朋友或所愛的人若常常與我有身體的接觸，我會覺得與他很親近 例：擊掌
或搭肩、牽手等-----E
- 15 我喜歡聽到別人稱讚我的成就-----A
當別人勉強自己為我做一件事，我會覺得他很愛我-----D
- 16 我喜歡朋友或所愛的人走過我身邊時，故意碰我一下的感覺-----E
我喜歡別人聽我說話，而且表現出興趣十足的樣子-----B





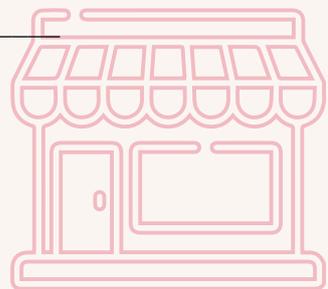
- 17 當朋友或所愛的人幫助我完成工作，我會覺得被愛-----D
我很喜歡收到朋友或所愛的人送的禮物-----C
- 18 我喜歡聽到別人稱讚我的外表-----A
當別人願意體諒我的感受時，我會有被愛的感覺-----B
- 19 在我心目中有特殊地位的人抱我或握我的手，我覺得有安全感--E
服務的行動讓我覺得被愛-----D
- 20 我很感激在我心目中有特殊地位的人為我付出那麼多-----D
我喜歡收到在我心目中有特殊地位的人送我禮物-----C
- 21 我很喜歡被人呵護備至的感覺（心靈上的重視）-----B
我很喜歡被人服務的感覺（行動上的幫忙）-----D
- 22 有人送我生日禮物時，我會覺得被愛及受重視-----C
有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛-----A
- 23 有人送我禮物，我就知道他想到我的需要-----C
有人幫我作家事，我會覺得被愛-----D
- 24 我很感激有人耐心聽我說話而且不插嘴-----B
我很感激有人記得某個特別日子並且送我禮物-----C
- 25 我喜歡知道我所愛的人因為關心我，幫我做家事或買麵包等----D
我喜歡和在我心目中有特殊地位的人一起去逛街、旅行----B
- 26 我喜歡和親近的人牽手、擁抱、搭肩膀-----E
有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心-----C
- 27 我喜歡聽到有人向我表示感謝-----A
與人交談時，我喜歡對方注視我的眼睛-----B
- 28 朋友或所愛的人所送的禮物，我會特別珍惜-----C
朋友或所愛的人碰到我的身體，那種感覺真好-----E
- 29 有人熱心做我所要求的事時，我會覺得被愛-----D
聽到別人對我表示感激，我會覺得被愛-----A
- 30 我每天都需要身體的接觸（如離開或見面時抱一下）-----E
我每天都需要肯定的言語（如別人表達感激我的付出和努力）-----A

總計：A：_____ B：_____ C：_____ D：_____ E：_____

A：肯定的言詞 B：精心的時刻 C：接受禮物 D：服務的行動 E：身體的接觸

你的主要愛的語言優先次序為

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____



A. 肯定的言詞 (Words of affirmation)

心理學家威廉詹姆士說過，人類最深處的需要，可能就是感覺被人欣賞。肯定的言詞，可以滿足很多人這樣的需要。

♥讚賞他鼓勵他，常常提及他多重要（如常說我愛你）

B. 精心的時刻 (Quality time)

精心時刻的意思，並不是指我們必須用所有共處的時間凝視著對方，而是兩人同心一起做些什麼，並給予對方全部的注意力。所參與的那項活動，其實是次要，重要的是在情感上與對方共度的注意力交集時刻。

♥傾聽與陪伴，跟他說話時一定要保持眼光的接觸，千萬不要一邊聽他說話一邊做別的事，也別急著給建議解決問題。以及為對方安排一些精心設計的活動。

C. 接受禮物 (Receiving gifts)

禮物是一件你可以拿在手裡，說：「你看，他想到我。」或者「他仍記得我。」的東西，你必然是想到了什麼人才給他禮物。禮物的本身是那思想的象徵，它是否值錢無關緊要，重要的是你想到了他。而且只是在你心裡的想法不算數，你的思想要經由禮物實際地表達出來，而且把它當做愛的表示送出去才算數。

♥時常送小禮物給對方，要花點心思的小禮物，或用尋寶方式給對方出人意表的禮物。

D. 服務的行動 (Acts of service)

所謂服務的行動，是指對方想要你做的事。你設法藉著替他(她)服務，而使他(她)高興；藉著替他(她)做事，而表示你對他(她)的愛。這樣的行動像是：做一頓飯、幫他買早餐、幫他溜狗、陪他加班，這些都是服務的行動。這些服務需投資以思想、計劃、時間、努力並精力的。如果是以正面的精神來完成，那就真是愛的表現。

♥主動為對方服務，送他上下班，幫他做事，如做家務，修理東西。

E. 身體的接觸 (Physical touch)

身體的接觸可以建立或破壞一種關係，它可以傳達恨或愛。對主要愛的語言是身體接觸的人，那信息遠勝於「我恨你」或「我愛你」的字句。巴掌打在臉上，對任何孩子都是有害的，可是對一個愛的語言是撫觸的孩子，那甚至是具毀滅性的。一個溫柔的擁抱，對任何孩子都傳達了愛，可是對主要愛之語是身體接觸的孩子，則表達了強烈的愛；對成年人而言也是如此。

♥擁抱，牽牽手、摸摸頭、拍拍肩，尤其是他哭哭的時後，沒有任何事比摟著他更重要了。

就像異國戀一樣，兩個說著不同語言的戀人，若不互相學習對方的語言，就無法貼切傳達內心感受。如果你想要有效的傳達彼此的愛（不論是閨蜜情誼、親子關係、親密戀人還是婚姻關係），都必須先搞清楚並且學習對方主要的愛的語言，這樣就再也不會遇上你愛的很用力，但對方卻一點都沒感覺的無力窘境囉！

上述文章 2024/4/9 取自 <https://www.vogue.com.tw/feature/content-25932>



《再見機器人》 作者：陸坡坡

2023年西班牙動畫片《再見機器人》是一部講述機器人與狗狗之間情感的電影。故事講述一個都是動物存在的城市裡，一隻住在曼哈頓的狗狗因為孤獨，打算購買人工智慧機器人來陪伴，而這機器人除了可以自己思考外，對周遭的一切也都感到新奇有趣，與狗狗一起快樂地度過每一天，兩人友誼逐漸升溫。然而事情就發生在一次夏日的海灘旅行，與狗狗快樂旅遊的機器人，在沙灘上再也無法動彈。

找不到方法，求助無門的狗狗，只好先行回去想辦法解救他的機器人朋友，但是卻無他法，還被其他動物當成一隻怪狗狗。此時在沙灘上不能動的智慧機器人，腦袋的電腦開始有了奇怪的妄想與夢境，他夢到狗狗與其它動物、還有一個奇幻的國度，就像是《綠野仙蹤》的奧茲王國一樣，希望裡面的國王能像幫助那個機器人一樣，讓他重新回到狗狗身邊……

現在雖然科技便利但人與人之間情感越來越有距離的同時，一個知心如摯友的機器人會不會就是未來？寂寞的我們會不會如狗狗一般找尋一個懂自己、陪伴自己的存在。

動畫中的結尾是一個隨著年紀與經歷的課題，再見或再也不見，放手或牽緊你手，似乎都不是錯誤的決定，而是以自己和他人的感覺做出一個「為對方好而不傷害對方」的選擇。

在《再見機器人》中許多不管是狗狗的經歷、機器人的夢境都一再表示這些，思戀是一種病，而大病終要痊癒，擁有與祝福都是好事，只看你在多種選擇之間走向十字路口哪一條岔路。



輔導室與我

日期 輔導室與我的親密接觸內容

4/13 跨校「家庭關係與生涯探索」小團體

整學期 班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)

5/1 「情感理解與自我成長」小團體

整學期 輔導股長集合

5/3 高三技優甄審升學管道說明會

整學期 高二熱心志工隊服務

5/8 高三升學講座

整學期 課輔志工服務-數學科

5/14 高三個人申請模擬面試(學測)

2/26-3/1 高三升學管道說明

5/24 轉科申請學生興趣量表施測與說明

3/7 高三學測生個人申請說明會

5/31 高三推甄升學之面試說明會

3/10 親職教育研習主題：「我與孩子親近中-陪伴孩

6/7-6/11 高三報名模擬面試

子體驗高職生活、探索生涯發展」

6/12 面試控管志工說明會

4/10 生涯暨生命教育週會演講：「那些斗家畢業後才學

6/13 高三推甄生模擬面試

到的事」

6/19 績優輔導股長表揚

6/20 期末輔導室志工座談會



幹部訓練



個人申請說明會



週會演講



家庭關係與生涯探索小團體



課輔志工

