



國立斗六高級家事商業職業學校

111學年度第二學期 親職教育研習

如何讀出青少年子女  
情緒與行為中的心理需求

研習時間：112年3月12日(週日)

上午9：20~ 11：20

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主 講 人：黃民凱諮商心理師

教育部國教署雲林區高中職端輔諮中心









# 國立斗六高級家事商業職業學校 111 學年度第二學期 親職教育研習 實施計畫

**壹、依據：**本校一百一十一學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

**貳、目標：**希望講座帶給與會家長以下知能：

1. 瞭解高中職青少年常見的心聲議題(價值觀、生心理需求、網路使用習慣)。
2. 提供家長陪伴處理青少年情緒起伏的實務知能與應對技巧(含資訊倫理議題)。
3. 提供家長如何拆解青少年「不可愛」的行為、靠近青少年的心理需求，讓親子可以一起共好。

**參、辦理單位：**本校輔導室

**肆、研習對象：**本校學生家長

**伍、研習時間：**一百一十二年三月十二日(週日)上午。時程安排如下表：

活動時間	主講人	主題	地點
9:10~9:20	國立斗六家商 許永昌校長	開幕式	國立斗六家商 行政大樓
9:20~11:20	教育部國教署雲林區 高中職端輔諮中心 黃民凱心理師	如何讀出青少年子女 情緒與行為中的心理需求	依報名參加人 數安排適切場 地
11:20~	收穫滿行囊，回家囉~		

**陸、研習地點：**依報名參加人數安排適切場地

**柒、研習主題：**如何讀出青少年子女情緒與行為中的心理需求

**捌、研習方式：**專題講座

**玖、活動經費：**由相關補助經費或輔導室行政經費支應

# 研習講綱

## 國立斗六家商親職講座

### 如何讀出青少年子女情緒 與行為中的心理需求?

黃民凱 諮商心理師 112.03.12

## 暖身:生命樹卡活動

- 如果孩子是一棵樹，您會希望他長成什麼樣子?請挑一張卡片。
- 孩子就像樹苗，需要適合的土壤、養分、陽光與水。
- 比喻:  
我們提供了什麼環境讓孩子成長?

## 自我介紹

- 諮商心理師，諮心字第002235號。
- 自104年12月起就職『教育部輔導諮商中心雲林區駐點服務學校(斗六家商)，提供雲林縣內的高中職學校心理諮商相關專業服務迄今。
- 我的專業工作:
  - 1.提供個別諮商、團體諮商、工作坊、講座，協助學生面對各種生活上的問題與困擾。包括情緒調節、生活適應、生涯輔導、壓力調適、人際關係議題...
  - 2.提供老師、家長專業諮詢，安頓親師身心以更了解孩子。

## 高中生呈現的價值觀

## 物質滿足

---

- 好看的、好玩的、潮流的
- 別人有，我也想要

## 重視完美外貌、自我形象的注重。

---

- 網路世界的推波助瀾:修圖、IG濾鏡。
- 自我形象的嘗試與建立:健身、瘦身、打扮。
- 疫情解封，口罩下的容貌焦慮...

## 在意金錢

---

- 社會氛圍:
- 大眾媒體的價值觀:
- 有錢可以帶來...

## 最小的努力，最大的收穫。

---

- 有效率、成果最大化。
- 不想花力氣在自認為沒有用的事情上。

## 自己權益為優先

---

- 怕吃虧。
- 敢爭取、敢表現。
- 競爭/怕輸。

## 價值觀背後隱含的需求是

---

### 心理:

- 被他人關注、認同。
- 被尊重。
- 確認自己是否有能力?
- 期望獨立自主。
- 要自由。
- 要安定。
- 要自我實現。
- 要擺脫痛苦/追求快樂。

### 生理:

- 青春期的性/情感需求。
- 食慾與睡慾。

## 要快!

---

- 等待讓人痛苦、不確定。
- 資訊傳遞快速。
- 時間就是金錢。

## 被誰關注、認同?

---

- 現實世界的同學、朋友。
- 網路世界的網友。
- 優點及興趣希望被師長認同。

## 被人尊重

---

- 有自主選擇權。
- 意見及心聲被他人接納、認真看待。

## 需要自由

---

- 有自己的空間。
- 有自己自由運用的時間。
- 有選擇的自由。

## 有能力

---

- 證明自己很有能力、很會。

## 重視穩定

---

- 看重穩定的未來生活。
- 期望做出相對安全的選擇。

## 想要自我實現

---

- 夢想自己未來能夠獲得...
- 夢想成為怎樣的人。
- 想要自己變成某個理想的形象。

## 親密/情感需求

---

- 證明自己是有吸引力的。
- 情感的慰藉與嘗試。
- 生心理需求的出現。

## 避苦求樂

---

- 盡可能地尋找最舒服的方式來達目標。
- 不想讓自己太辛苦。
- 外界尋求娛樂的方式太多、太吸引人。

## 我曾經聽過的故事...

---

- 很想要有朋友、很希望在現實世界中找得到同溫層的女孩...
- 好希望自己可被父母認同，未來念理想科系的男生...
- 一想到沒有專長的自己要面對未來辛苦的工作的孩子，不如待在家上網...
- 雖然對方不是自己的菜，但跟他交往有被照顧、被愛的感覺...

## 手機與網路使用為主的 數位原住民

## 做為學習的工具

- 疫情促使線上課程的興起。
- 從網紅學到各種知識技能: 美妝網紅、穿搭網紅、健身網紅...

## 常用的社群軟體

1. IG
2. 小紅書
3. Twitter(推特)
4. TikTok(抖音)
5. Dcard(低卡)
6. 臉書(?)
7. ptt(?)

## 重要的社交工具

- 建立社交關係、尋找自己的同溫層。
- 評估與監控自己的社交關係。
- 聯繫事情。
- 獲得社交話題、八卦來源。

## 生活在虛擬世界

- 替代真實世界的自己發聲。
- 營造另一個自我形象。
- 網路世界如何「餵養」孩子?

## 脫「癮」而出而不迷「網」

(摘自陳志恆心理師)

如何從網癮中脫困?

- 時間。
- 生活重心。

不小心看到孩子網路隱私時怎麼辦?

- 發現問題直接溝通，不要怕衝突、不要討好孩子。
- 孩子的隱私還是要尊重，表達歉意、誠實為上，就是維繫親子關係的上策。

## 脫「癮」而出而不迷「網」

(摘自陳志恆心理師)

- 三大重點:
  - 1.3C網路是工具，而不是玩具。
  - 2.網路使用的自我控制能力須從小培養起。
  - 3.有品質的陪伴是最終解方。

## 我曾經聽過的故事...

- 因為生活環境無聊，上網看影集是重要的娛樂來源...
- 其實不是愛熬夜上網耽誤課業，而是先心情很差，只好上網打發時間、找人聊天。
- 網路上的自己是別人的心靈導師。

## 網路安全與資安網站參考:

- 白絲帶關懷協會:
  1. 網安e起來
  2. 家庭網安熱線服務
- IWIN網路內容防護機構:
  1. 常用平台防護教學
  2. 宣導專區
- 網路新國民家長版:
  1. 網路安全指南工具與建議
  2. 常見網安議題

## 關係的經營

### 為了解孩子的根本

- 關係不好，孩子不會讓您有機會了解她/他。
- 看到的，不一定是真實的樣子。
- 親子關係的理想類型是有來有往的比例為1:1。
- 配合自己的時間、孩子的個性、發展階段的需求來做適當調整。

## 談親子關係以及如何了解孩子?

### 小活動:了解孩子的程度?

- 0~100分，越高分代表自己越有自信了解孩子，越低分表示越沒把握。

## 小活動:了解孩子的程度?

- 孩子喜歡吃什麼?
- 孩子喜歡的娛樂活動是?
- 孩子最擅長的事情是什麼?
- 哪些科目拿手/不拿手?
- 在學校有哪些朋友?討厭的人?
- 用哪些手機app?上網都在幹嘛?
- 什麼話題是孩子的地雷?
- 目前有什麼煩惱?

## 跟孩子的相處建議

## 我曾經聽過的故事...

- 我的孩子很優秀，成績好，可以上好的大學，但為什麼突然就不想去學校了?
- 在家裡都不看書、上網、對我很兇，可是老師卻說孩子在學校互動很好、很悠哉?
- 我不想跟我父母談我的興趣，因為一開口，父母就露出一副很害怕的表情...

## 很關心孩子一舉一動的父母

- 1.孩子一定有讓您放不下心的地方，所以讓您很在意，但偶而不去理他也不會出大事。
- 2.有時讓另一半、別的大人接手關心，讓自己休息，多照顧自己一點。
- 3.背後的擔心是什麼?真的會發生嗎?
- 4.給孩子練習獨立自主的空間，給予隱私。

## 實在很忙無暇關注孩子的父母

1. 製造跟孩子的愉快時光，重質不重量。
2. 從孩子的興趣開始聊起，聊課業請先從孩子有興趣、表現好的開始。
3. 用心記得孩子上次說過的話，答應孩子的事要放心上，切勿無故食言，發現做不到也要解釋清楚。

## 不知道孩子在想什麼的父母

1. 不一定是自己做不好，也有可能是孩子因為某些原因而不想告訴你們。
2. 透過孩子信任的人或許可以知道原因。
3. 表達想了解的興趣。當孩子講時一定要認真聽、專心聽完；絕對不要在他講一半時打斷、潑冷水、指責。

## 常常被孩子惹生氣、難過的父母

1. 開罵之前先聽看看孩子做錯事、惹你生氣的理由。
  2. 發完脾氣後記得跟孩子解釋自己生氣或難過的原因。
  3. 自己的工作或是生活壓力是否很大？
- 外在壓力容易讓我們對孩子失去原本的耐心。

## 給自己打打氣!

- 沒有完美了解孩子的父母。
- 也沒有滿分的父母。
- 為了孩子好，我們都很努力了。
- 不用拼命去學各種方式去愛孩子，先從自己很擅長的開始。
- 照顧好自己就是愛孩子的方式。

## 高中生要面臨的煩惱以及 父母如何協助?

可以這樣試試看:

1. 確認孩子是否是心態的因素: 喪失自信心、過高的標準、過分焦慮?
2. 還是能力的問題: 技巧不好、劣勢能力、時間運用與管理不當?
3. 用鼓勵、支持以及跟孩子一起找可以提供協助的資源。
4. 切勿用自身的過來人經驗來要求孩子，若真要用，也僅是做為參考。因為我們早年的學習歷程已經跟現在孩子的經驗差太多了。

## 課業升學與生涯

- 不知為何念書?
- 過往的念書方法不管用了。
- 國中到高中的難度差太多。
- 分組報告、各種功課堆在一起。
- 未來升學的迷惘。
- 就算升上大學，畢了業，但我不知道我的夢想是什麼?以及我能養活自己嗎?

## 人際關係與情感議題

- 更在意同儕之間的評價。
- 尋求小團體的歸屬感。
- 團體意識與個人意見的衝突與磨合。
- 社交能力的考驗。
- 霸凌議題的複雜化。
- 網路社群上的認同與交友。

## 可以這樣試試看:

- 不要強出頭、立刻給孩子建議。
- 記得此時的孩子有獨立自主、被尊重、想證明自己有能力的需求，可以跟他商量應對的選項，然後讓他來決定。
- 遇到法律議題則是例外，不能放任孩子自行處理，這是父母教養上的權力，在商量事情前可事先預告給孩子知道。
- 霸凌不是「他欺負你，你反擊回去」、「他排擠你，你就忍一忍吧」這麼簡單，取得孩子同意後第一時間一定要聯繫導師、輔導老師，從整個系統著手。

## 可以這樣試試看:

- 過多的指責、潑冷水、好還要更好，容易讓孩子累積挫折與失敗感。
- 父母可以適時表達對孩子的期望與肯定，但也要同時表達出孩子真的不想達到父母的期望、或是有別的想法也沒關係。
- 觀察孩子的特質與興趣，培養多元的嗜好與興趣，「雞蛋要放在不同的籃子裡」。

## 自我認同的建立

- 成功認同:我會...我在....的方面蠻不錯的。
- 失敗認同:我都做不好、沒有人喜歡我。
- 我以為我是一個...的人，但卻是...的人。
- 在父母眼中，我應該要...?
- 在朋友眼裡，我是個...?

## 我曾經聽過的故事...

- 與其未來過得如此辛苦的人生，不如死了算了。  
原來他對現在的自己很無助、沒有人懂、思考人生、沒有方向...
- 我一定要成為優秀的人!我怎麼可以這樣子!  
無止盡的追求完美，一點點地不如別人就是極大的挫敗與痛苦，害怕別人不喜歡自己。
- 我不是好欺負的!要打要罵來呀!!  
我也想跟別人做好朋友，但過去的事情被拿出來講這讓我好丟臉，。

## 還有很多故事...

---

- 也許您這邊也有很多關於孩子故事想跟我分享~~
- 05-5336938 中心專線，歡迎諮詢、共學成長!
- [教育部輔諮中心雲林區駐點學校網頁參考](#)

## 講座尾聲

---

感謝聆聽~~

希望今天的內容能對各位家長有所幫助

## 探索技職 6 大島嶼

### 設計與藝術島

美麗的事物可以點綴生活，更能讓人心情愉快。這裡訓練出具備設計美學、空間美學、聽覺與視覺藝術、多媒體互動及藝文創作能力的精英，以美感經驗的刺激來提升大眾的生活品質！



### 民生島

這裡以餐飲、旅遊休閒、旅館營運管理、幼兒教育托育、美髮彩妝、服裝繪製展示為重點，涵蓋日常生活、消費娛樂與大眾息息相關的產業，專門栽培兼具技術與熱情的專才！



### 商業島

要在競爭激烈的商業社會裡立足，當然要熟悉企業的營運管理，善於運用最低的成本獲得最大的回報。經過商業類課程的訓練，就能成為商賈金融業的專業人才！



### 農林海事島

這裡注入永續生產的經營理念和與時俱進的實務技能，使農業、牧業、水產、食品加工及海事等傳統產業，得以適應時代需求，繼續發光發熱！



### 工業島

不論是先進的機械製造、嶄新的電機、電子與資訊技術，還是化學產品的開發應用、土木工程的繪圖與測量，這些都是工業類的學習範圍，為工業界培育一顆又一顆的新星！



### 醫護島

由出生、成長、生病到死亡，醫護人員是社會上備受尊敬的職業。透過醫護類針對護理、醫事、衛生等不同面向的培訓，可以成為照顧不同年齡層和族群的專業醫護人員！



## 技職教育特色

技職教育分為「中等技職教育」、「高等技職教育」。前者包括國中的技藝教育、技術型高中、普通高中附設的專業群科，以及綜合高中的專門學程；高等技職教育則包括了專科學校、技術學院、科技大學。已形成從國中、高級中等學校、技專校院，到研究所碩士班的升學「第二國道」，技職教育體系完整且制度健全、學制暢通無阻。

在重視務實致用的教育理念下，課程設計方面，強調專題製作、實務學習，鼓勵學生參與校外實習，取得專業證照；師資方面，也強調老師的實務經驗及專業證照，同時可以引進業界師資協同教學，與企業聯結。

我國技職教育類科多元，為因應趨勢脈動下各類產業的人才需求，以及學生的不同性向發展。本簡介以商業、工業、農林海事、民生、醫護、設計與藝術類六大類，學生可以按其專長及興趣選擇合適的類群，規劃屬於自己的生涯發展方向。



教育部 技專校院 招生委員會

# 技職 導航

技職體系全攻略 一步步實現夢想

[廣告]

## 航向技職島嶼尋找職涯未來

### 民生島

舉凡食、衣、住、行、育、樂，均是人們生活中最不可或缺的民生事業，未來就業集中在服務業，可於餐廳、飯店、渡假村等擔任管理人員，於國家公園及風景區擔任導覽人員，或從事幼兒照顧服務、教育教材開發設計等幼教人才，或於彩妝服裝整體造型及模特兒等相關行業展現專業。

### 商業島

未來可從事門市經營、行銷企劃、會計金融投資、資訊應用、生產與品保管理及商務外語翻譯等工作，以商業經營所具備的溝通表達、商場知識與企業倫理，有效應對商業及管理問題，創新商業活動思維與擴增國際視野。

### 農林海事島

涵蓋農林牧、食品、水產以及海事等產業，可從事園藝景觀生態設計、農業技術研發、動物保健、經營休閒農場牧場、食品研發與加工、生物科技以及漁業科技研究。海事方面，可擔任輪機工程、海事資訊科技和航運港務人員等。

### 設計與藝術島

未來可投身商業設計、資訊傳播與廣告設計、數位多媒體與互動程式設計、文創產品開發、景觀與室內設計、流行音樂創作與影視藝術產業、時尚展演與藝文管理等領域，把腦海裏的創意和想法呈現出來！

### 醫護島

涵蓋健康照護及護理、運動科學與保健醫學、語言與聽力治療、諮商輔導與聽力治療、高齡健康照顧與管理、醫事檢驗與公共衛生等方面，為我國的醫療體系和國人的健康盡一份力！

### 工業島

日後可朝機械、汽車運輸、航太、光電半導體製造產業、電子通訊，參與自動化、機電整合、機器人等新興科技軟體開發與測試，或於營建、測量製圖、化工等產業，成為工程顧問、環境檢驗和化妝品研發人員等。



## 從實作到實戰力

### 機械



課程包括精密機械設計、機電整合與自動化技術、車用系統檢測技術等相關知識，加強電腦輔助設計、精密鑄造、量測和定位之應用，使學生具備智慧製造及系統整合之專業技能，將來能夠從事設計、製造、品管、機電整合及機械等相關工作。

### 動力機械



課程以陸空之交通工具、農業生產及工程動力機具為主，涵蓋車輛動力、電子維修、更換零件、保養機械設備等專業技能。將來可從事汽機車、航太工業、軌道車輛等機具的檢驗測試、裝配操作與調整維修等相關工作。

### 電機與電子



課程以電力電子、系統工程、通訊與電信工程等領域為重點，並含括人工智慧、積體電路設計、軟體系統整合等技術。未來可從事光電半導體產業、電子科技通訊等產業，擔任測試工程師、軟體、IC設計或半導體工程師等。

### 土木



課程包括土木營建與建築設計、測量繪圖之空間資訊應用整合的多元技能基礎，以及營建設計、工程材料、施工管理及消防機電跨領域整合的多元學習。畢業後可服務於建設、景觀規劃、室內設計、工程顧問公司、營造廠，以及建築師事務所、消防設備事務所等企業擔任專業技術人員。

### 化工



課程主要涵蓋化學工業生產、操作及製程設計之技術，並延伸至生物科技、生化工程、再生能源等方面之專業。未來可擔任化學、材料研發及半導體相關電子業工程師，或從事生技產業、石化工業、紡織工業、化妝品研發製造等工作。

### 資訊工程



以智慧型系統與網路通訊技術、資訊安全及雲端運算、平行和嵌入式系統為中心的資訊工程訓練。未來可從事軟體硬體及資訊系統管理、軟體研發及測試等相關工作。

## 工業技術人才教育目標

技專校院之教學以培養理論與實務並重的專業技術人才為使命，採寬廣性及實用性之教學導向(包含校外實習、證照輔導及跨領域學習)，重視學生實務操作、實驗分析等專業技術，提升學生就業職場競爭力，並做好職前訓練的準備。

配合國內外高科技、高附加價值產業之發展方向，因應產業快速變遷之特質，契合產業脈動，培養學生具備工程專業知識及創新研究能力，以支援產業創新研發。

為達成培育具有數理基礎、實務經驗、跨領域整合及創新能力之優良學生的教育目標，以適應未來社會與產業發展，不論是傳統機械或自動化科技、環保電動車、手機電腦、化工半導體，或是家電控制與住宅、公共建設的設計與建造等，都是工業技術人才涵蓋的範圍。

## 適合就讀的學生

具有數學/科學/邏輯推理/空間思維等特質，對工程科技、自動控制、家電與3C產品、科學知識、設計繪圖、實驗探索有興趣，喜歡拆卸組裝與動手解決問題的學生。

# 工業類



【廣告】

## 工業島

### 電機與電子工程



進入科技園區或科技公司裡工作，需要具備什麼條件呢？首先要有電路設計、電機機械、微處理和工程數學等基本知識，才能準備充足進入電子科技產業，成為軟、硬體工程師、測試人員和品管品保人員！除了工作以外，電機與電子的知識還能應用在居家裏，讓她變成人人羨慕的智能家居！

### 化學工程



看看我們日常穿的漂亮衣服、每天用的化妝品和肥皂，這些都是由化學工程師染色和調製的。這裡通過有機化學、化工熱力學、反應工程、高分子化學等課程，了解化學物質的特性和熟悉化工裝置的操作，就能進入材料研發、再生能源、金屬加工等行業，成為改善人類生活品質的精英分子！

### 資訊工程



有想過把喜愛的電子遊戲，從休閒活動變成一份收入可觀的工作嗎？這裡提供行動裝置應用程式開發、人機互動技術、演算法和雲端資料庫課程，專門培育資訊界的明日之星。熟悉了各種作業系統和程式語言後，面對全世界一日千里的科技浪潮，自然就能駕輕就熟，成為企業最愛頂尖人才！

### 土木



一個城市由一棟棟房子、大樓組成，房子又是由土木工程師與結構技師建築起來，室內空間還要請室內設計師量身定造，才能成為舒適的房子。土木工程師和室內設計師都是以工程力學、繪圖設計、測量實習等基礎技能，一點一滴地累積經驗與學識，同時也透過專業知識，使美好的城市愈來愈完整！

### 動力機械工程



從機車、汽車、高鐵到飛機，每一項交通工具都為我們節省時間。透過車輛實務、動力學、車輛電子學、機械工程實驗等課程，鍛鍊出維修人員偵探一般的頭腦，保障交通工具使用者的安全。因此，不論是研發或是保養人員，都是社會上交通領域不可或缺的重要崗位啊！

### 機械工程



機械向來是人類的好幫手，未來將會是自動化世代。這裡有機械工程實務、機械製圖和模具設計與應用課程，訓練出電子公司、智慧工廠裡的機械工程師。當人類愈來愈倚賴機械所帶來的便利時，或許下一件改變生活的偉大發明，就由機械製造業來實現了！

## 從實作到實戰力

### 企業管理



課程以策略與行銷管理、科技與研發管理、作業與運籌管理、人力資源管理、決策分析等涵蓋企業管理各面向。就業選擇包括行銷企劃專員、營運管理師、人力資源專員等。

### 財務金融



課程以計量經濟學、投資學、風險管理、金融科技、保險與證券實務等為主。未來可進入國內外企業財務部門服務，或於金融業從事金融管理、投資規劃或研究發展等工作。

### 資訊管理



提供程式設計、資料庫管理、資訊網路、作業系統、網頁設計與應用等理論與實作並重的課程，培育資訊應用產業的程式設計師、大數據分析師、網頁設計師、資訊安全管理顧問等人才。

### 工業管理



課程以生產與品質管理、智能製造、精實生產、運籌與物料管理及全球供應鏈管理等為核心，將來可以投入國內外製造業廠商及政府單位，擔任工業工程師和專案工程顧問等。

### 外語



課程包括英日語聽講練習、英日語閱讀與寫作、外語翻譯、觀光英語、國際禮儀、國際貿易實務、職場與商務應用會話、商用書信寫作等，培育融合商業理論與實用外語才能的人才。

### 會計



課程包括處理商品交易過程，且跟金錢相關的記帳出納、會計學、審計學、統計分析、銀行帳務管理、稅務與商業法規、電腦稽核等。就業市場以企業財會部門、會計師事務所為主，包含會計師、記帳士、內部稽核師、查帳、或稅務處理人員等行業。

## 商學專業人才教育目標

培育具備企業管理、財務金融、會計稅務、資訊管理或工業管理等整合性知識之專業管理人才。商業管理的核心價值包括專業、整合及企業倫理；在專業方面，培養具有各專業認可的技能、具備有效應用技術於解決商業及管理問題之能力，以及熟悉定性與定量方法之管理專業知識；在整合方面，整合多樣專業領域，連結學術與實務，創造多元學習環境，適應跨文化工作需求；在倫理方面，重視個人與企業社會責任，培養團隊與服務精神，忠於企業倫理，關懷社會與環境。

透過商業與管理相關系科的養成教育，商業與管理的相關科系培養學生專業能力、創新能力、分析能力、領導能力、社會參與能力、跨域整合能力的全球化專業管理人才。

## 適合就讀的學生

具有邏輯抽象推理、語文推理、數學推理特質，具團隊合作精神，對企業經營管理、銷售、國際財經發展、資訊科技應用、外語與外國文化有興趣及熱忱。

# 商業類



[廣告]

## 商業島

### 企業管理



在講求高效率與精準度的商業時代裏，企業管理專業人員絕對是炙手可熱的人才！透過商業概論、作業與運籌管理、策略及行銷管理、財務管理與決策分析等多方面的學習，進入職場後必定能游刃有餘！未來可從事一般公司企業、財務金融、國際貿易、商業管理及企業管理等工作。

### 會計



成功的企業背後一定要有清楚的財務報告，只有優秀的會計師才能彙整出井井有條的帳目。他們接受了專業課程的嚴格訓練並具有耐心與細心的特質，可以在政府部門、國內外企業和會計師事務所服務！未來可從事會計、審計、財務、稅務、金融等工作。

### 工業管理



工業工程師常被稱為「工廠醫生」、「企業醫生」，他們運用生產與品質管理、智能製造、物料管理、產業排程、全球供應鏈管理等知識，幫助企業擬定經營策略、控制成本，務求以有限資源發揮出最大效益！未來可從事生產管理、品保管理、製程規劃等工作。

### 財務金融



想要增強企業的國際競爭力，就必定需要財務金融方面的專業人才！他們具備經濟學、管理會計、財務管理、投資學、稅務法規、外匯金融實務等知識，未來可投身金融界，從事金融管理、投資規劃或研究發展等工作，或至一般工商事業財務部門、政府財經主管機關、經濟調查機構及財務顧問公司等。

### 資訊管理



企業資訊化是不可逆轉的潮流，使用資訊科技可以減少人為失誤，提高生產力。透過資料庫管理、系統分析與設計、網頁設計、資訊安全實務等訓練，確保資訊管理英才都具備資訊技術與管理的能力！未來在資訊應用、程式開發、系統設計、軟體開發等領域，都是需要資訊管理專才。

### 外語



世界各地的交流日益頻繁，對外貿易和國內觀光業都需要相應的外語能力。除了學習聽、說、讀、寫的基本語言能力外，還需要商務經貿、觀光旅遊知識和國際視野的訓練，以成為具有多元文化素養的跨領域外語人才！未來可從事外商公司、主管秘書、外語翻譯、餐旅公關、外交領域、商務金融、服務業等各行業工作。

## 從實作到實戰力

## 設計專業人才教育目標

# 設計與藝術類

### 建築、景觀、都市與室內設計



課程包括建築史與設計理論、電腦繪圖、結構與施工、園林景觀設計、數地計畫與開發、室內設計美學等，使學生能融合美學、創意、科技，並配合永續生態需求，執行符合現代需求的建築、景觀、都市及室內設計。

### 數位多媒體與互動設計



課程以利用數位媒材來進行創作與設計，數位影像處理、手機程式設計及使用與電腦系統間之互動設計等為重點，培育學生成為整合設計及科技二大領域之專業人才。

### 文化創意生活、視聽傳達設計與資訊傳播及廣告



課程整合空間、產品、視傳、平面媒體、動態媒體等設計知識，及傳播設計應用、廣告行銷、電子商務行銷等應用於網路傳播與商業發展之實務，以提升產業質感、加強文化深度，培養視覺設計與媒體應用之設計人才。

### 工業與商業設計



課程包括產品的整體外型、產品開發與特色行銷、印刷與包裝造型創作、商品展示設計等，結合設計美學及設計管理跨域概念，以實務與理論兼備的方式提升產品設計整合能力，成為全方位設計人才。

### 時尚展演與藝文管理



課程著重於時尚展示規劃與設計、時尚造型設計、商務外語、主持言語藝術、形象設計與國際禮儀、展場展演經營等，為時尚時裝及藝文產業培育兼具文化藝術創意和創新管理能力之人才。

### 流行音樂及影視藝術



課程包括流行音樂樂理與運用、編曲實務、錄音與混音實務、新媒體製作、演藝經紀實務、舞台設計與燈光實務等，學生未來可從事流行音樂產業、電視台、影視表演及製作產業等。

設計與藝術領域展現人類對美好生活的期望，促使專業人才秉持創新精神，形塑出前所未有又吸引人的作品，來豐富人類的知識、精神與視野。為培養學生具備設計與文創產業所需之知識與實作技能、系統思考與美學素養，使學生能順利將所學知能，應用於職涯中將強化透過創作，來學習解決問題、精煉邏輯思維與發想創新能力，務求學習內容與設計及文創產業之發展趨勢接軌。

配合現代職場布局、數位科技脈動及整合設計行銷，本領域的課程設計走向，縱軸以創作方法論中設計需求、使用參與、藝術思潮、科技與應用、設計呈現與建構、產學合作與市場行銷；橫軸則跨不同領域如傳播影視、視覺傳達、多媒體與遊戲設計、工業(產品-家具)設計、互動設計、室內裝修、建築與景觀、音樂、舞蹈、時裝、(應用)美術與藝文管理。著眼網路時代演變所衍伸諸多課題，掌握數位科技及電腦技術越發重要。在數位生活脈絡中，培育學生觀察及反思能力，能掌握設計科學、藝術思維精神，來營造未來數位世界，以「設計創作能力」結合「實務動手經驗」，培育學生手腦協同跨域創作的素養。

## 適合就讀的學生

具有美感與創意，能進行設計思考並實作完成；熟捻觀察、體驗、回饋、反思及獨創；喜歡繪圖、手作、雕塑攝影及形塑空間；欣賞多元影音媒體、商品廣告、藝術創作及旅行；透過演繹唱歌、音樂、跳舞、演戲、策展、舞台、美術、視覺設計與傳達、互動設計、遊戲、產品、室裝、空間、建築、景觀等各項設計媒介，展現自我風格與思想，創造當代設計與藝術新思潮。



[廣告]

# 設計與藝術島

### 數位多媒體與互動設計



各個產業都非常重視科技與互動應用，以吸引大眾注意。因此，懂得運用多媒體創意、熟悉動畫設計與編寫互動程式的精英，可以擔任動畫與遊戲製作人員、網頁與應用程式開發人員。

### 建築、景觀、都市與室內設計



無論是居家環境、辦公區域還是休閒娛樂場所，都需要既實用又美觀的設計。這裏提供建築與園林景觀設計、建築史與設計理論、古蹟保存、都市與區域規劃及室內空間設計等課程，培育出最優秀的建築師、造園技術士、景觀規劃師和室內設計師！

### 文化創意生活、視聽傳達設計師與資訊傳播及廣告



視聽傳達設計與文創產業能賦予傳統文化新的生命，而傳播媒體則蘊藏著無限的商機和可能性。透過數位媒體、視覺美學理論、傳播設計應用、廣告及電子商務行銷的課程，訓練出能結合新媒體傳播概念與商務行銷的後起之秀，可勝任品牌管理、藝術行政、廣告設計等工作！

### 流行音樂及影視藝術



流行音樂和影視表演都是現代人重要的娛樂元素，背後包括表演者、演藝經紀、前製創思、現場拍攝和後期製作、舞臺製作等不同方面的專業人士。這裏專門針對流行音樂與影像媒體產業的需求，培育出幕前幕後的耀眼新星！未來可從事展覽人員、藝術教學人員、舞台、影視表演人員及編劇等。

### 時尚展演與藝文管理



創作出獨一無二的作品，就會希望展示於人前以獲得更多肯定。這裏提供時尚產品設計、展場展演經營、傳媒營銷、藝術活動管理等課程，培育時尚廣告設計師、展演企劃師與文化行政方面的專才，成為時尚和藝術作品與社會大眾之間的橋樑！

### 工業與商業設計



產品包裝和行銷方法都直接影響產品銷量，透過設計美學、創新設計思維、平面和立體造型創作經驗的專業，結合系統及邏輯性的設計方法，未來可從事廣告行銷、商品研發與設計等。



餐旅



課程針對培養新生代的創新能力，以面對未來餐旅業全球化的競爭與發展，並提供相關專業證照輔導，如國際禮儀接待員、國際咖啡師證照、自行車領隊認證等。未來投身國內外五星級飯店、休閒俱樂部、渡假村、導遊領隊、航空公司、國家公園及各風景區管理處等機構。

幼保



課程旨在培育具備幼兒教保專業知能的人才，著重學生對出生至十二歲嬰幼童階段教保知識的理論探討與實務實踐，透過兒童發展、課程設計、學習環境規劃、教材教法以及學前機構實習，期以學生畢業後能從事嬰幼童等各階段之教保相關產業，亦可投入繪本創作、桌遊與文創商品設計等方向發展。

美容



課程聚焦近年熱門的科技、醫療、保健等議題，依據社會需求及國外美容趨勢，培養對於時尚之整合與創新能力、敏感度及正確價值觀，在知識理論基礎上，再配合時尚造型設計等實務訓練，培育美容產業的人才。

服裝



課程結合科技、智能、永續環保等議題，運用藝術、人文課程培養學生基本藝術涵養，透過時裝趨勢分析、服飾設計與製作、剪裁與漂染等實務訓練，培育出具有整體造型設計、影劇服裝設計、品牌設計等多方面能力的時尚產業專才。

美髮



課程以造型與形象設計、髮妝品原料與分析、剪髮燙髮與染髮實務、新娘秘書實務及微型創業概論為核心，培養出有敏銳的時尚觸覺，同時具備美髮與造型設計的專才，而婚禮顧問與商務課程訓練更提供自行創業的選擇，為未來開拓更多可能性。

因應國人生活意識日漸提升，與民生息息相關的產業逐漸朝向多元化、精緻化的方向發展。民生類產業主要涵蓋消費及生活產業，其中尤以餐飲觀光、美容美髮與服裝、幼兒教保服務等產業與技職教育人才培育最為相關。

此外，在科技快速發展的未來，預估一半工作可能被機器人取代，唯獨需要靠人與人之間傳遞溫度、回應需求，重視以人為本的服務產業，是機器無法完全取代的領域。民生類型相關學系適合具備人文素養與關懷、同理心和服務熱忱的學生就讀。學生於在學期間將結合自身特質學習相關專才，如餐飲領域學系主要傳授學生餐飲知識、管理技巧；幼保領域學系則授予學生有關幼兒教保知能、親師溝通技巧；美容美髮與服裝領域學系則重視傳授學生美學設計與服務整合的相關知識。民生類技職教育的教學現場充分回應產業趨勢與未來發展脈動，更能穩定與協助學生於畢業後順利進入服務型產業就業。

適合就讀的學生

喜歡旅遊、飲食富鮮、愛動手烹飪烘焙、喜好欣賞與藝術創作；對空間關係、色彩美感、創意造型高度敏感；熱衷探索文字、繪畫或符號，對服裝造型與美容美髮具濃厚興趣；樂於親近人群、關注社會、喜歡兒童、熱愛遊戲參與。



[廣告]



民生島

幼保



隨着社會變遷，大眾對幼兒托育服務質量的要求都日漸提升，有了幼兒發展與輔導、生理學、活動與教具設計、親職教育實務等知識，並且具備幼保的專業倫理，才能給家長們的心肝寶貝最貼心、最溫暖的照顧，自然會獲得幼保與幼教機構的青睞！幼保安親未來可從事職業包含幼兒園老師、保母、托嬰中心保育人員、兒童繪本人員、教具玩具製作人員及安親班等領域。

服裝設計



稱身的服裝往往有著錦上添花的作用，服裝設計師需要整合色彩學、織物染色與檢驗、立體裁剪、國際時尚等知識，及整合設計的經驗，經由時裝與品牌設計、配件設計和影劇劇服設計，來呈現不同的魅力！服裝設計未來可從事職業包含染織設計師、工藝美術師、開版師、紡織設計及服裝材料設計等。

美髮



美髮人才是生活上不可或缺的专业服務人員，從洗髮到各式剪髮、燙髮及染髮的技術整合，可展現每個人獨特的氣質與風格。經培育歷程能具有頭型、臉型、髮質的專業判斷力，更能發揮藝術美感與創意設計。未來可從事職業包含美髮造型師、美髮公司職業技術老師等。

餐旅



觀光業是國家重點發展的產業之一，每逢連假，各大旅遊區都擠滿了遊客，而餐飲服務業更是生活裏常常接觸到的。這裏提供餐旅館管理、餐旅外語、中西餐烹飪與房務實務等課程，以培育出具有競爭力、國際視野和管理思維的餐飲實務精英！未來可從事職業包含觀光事業管理、休閒管理、餐飲管理及旅館管理等。

美容



現今是一個注重個人形象與外貌的世代！美容業極需要紮實的醫學美容、化妝品化學、髮型設計、皮膚學等理論基礎，及美膚與彩妝實習經驗的專才，目前社會中醫美、造型等美容技術有很多發展空間，未來可從事職業包含化妝師、美膚美容師、美體治療師及美甲師等。

## 從實作到實戰力

### 水產



課程重點於繁(養)殖技術、養殖環境管理與疾病防治、漁場開發、漁撈技術、資源評估和海洋生物保育等，未來可勝任漁業經營管理、漁業科技研究及漁業行政職務。

### 牧業



課程重點為野生動物保育、畜產與寵物保健、動物科學、生物技術及畜產品加工利用，以理論與實務並重的方式，訓練具現代化禽畜生產技術、重視動物福祉的畜產業人才。

### 食品



課程以食品科學、食品保健、食品營養及烘焙管理為主，並熟習食品生產過程中的加工技術、加工器具、品質管控、營養分析等知識，培育符合產業發展的食品營養、加工及生技研發人員。

### 農業



課程聚焦於農場經營、花藝設計、畜產保健、農業技術、植物學、種苗栽培及茶葉技術等，啟發學生善用自然資源及創新科技，以務實致用的技術，培養具有競爭力之人才，未來服務於農業與園藝機構。

### 海事



以「輪機工程」、「航運技術」、「海事資訊科技」為發展重點，課程包括海陸運輸工具之機械設計、動力系統操作、航海人員訓練、海洋氣象與氣候變遷、水下機器人與探勘等，以投身海運業或海事教育研發單位服務。

### 園藝造景



課程配合精緻農業的發展，及社會對環境綠化、園藝設計的需求，以園藝學原理、造園學與實習、景觀維護與管理和植栽設計等為重心，培育具備設計美感、造園技術，並富有實作經驗的專業人才。

## 農林海事專業人才教育目標

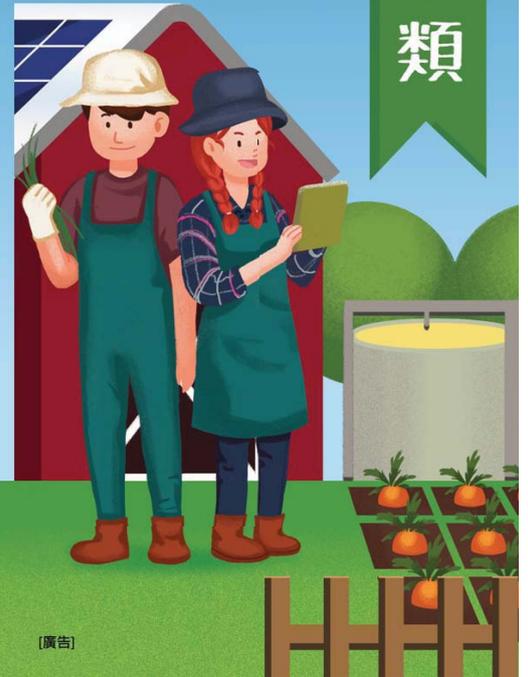
技專校院以培養理論與實務並重的專業技術人才為使命，採寬廣性及實用性的教學導向(包含校外實習、證照輔導、鼓勵跨領域學習)，重視學生實務操作、實驗分析等專業技術，提升學生就業職場競爭力並做好學生職前訓練的準備。

配合國內農牧水產業、食品工業及海事業的發展方向，因應產業快速變遷之特質，契合國內產業脈動，培養學生具備最新、最先進的專業知識及創新研究能力，以支援產業創新研發。積極推動國際接軌，加強海外合作交流、規劃特色研究領域，期以達成培育具有理論基礎、實務經驗、跨領域整合與創新能力之優良學生的教育目標，並因應未來社會與產業之發展，培育科技與人文、倫理與法治兼備之人才，具備專業證照與就業能力之農牧水產業、食品工業及海事專業人才。

## 適合就讀的學生

具有空間關係、語文推理、創意、機械推理，對機械製圖有興趣、喜歡接觸食品保健知識、喜愛海洋及水中生物、愛好動植物與戶外活動。

# 農林海事類



[廣告]



## 農林海事島

### 牧業



無論是家禽、寵物，還是野生動物，人類生活與動物都脫不了關係，因此，政府機構如農委會、中央畜產會，或民間機構如飼料廠、畜牧場等，都非常需要接受過動物飼養與繁殖、動物遺傳育種、畜產品利用等課程訓練的專業人才！

### 食品



在食品加工技術突飛猛進的同時，食品安全與食品營養也愈來愈受到重視。提供營養學、品質管控、食品保健、食品加工學、微生物學等課程，為國家培育專業知識與倫理規範並重的食品業與生物技術精英！

### 海事



在全球貿易發達的世代，海運業是海島形國家經濟發展的命脈。透過輪機工程、電機控制及動力系統操作、航運技術、海洋氣象和海事資訊技能的焦點訓練，將來從事海運業的維護、管理工作，甚至可擔任航運相關的公職人員。

### 農業



從畜產保健、農業技術，到植物生理學、永續農業等知識，都能在這裏學習到。運用最新的農業經營、植物栽培技術和農產品行銷理念，未來從事植物病蟲害防治、園藝與花藝設計，或是經營休閒農場，都能一展長才！

### 園藝造景



現今社會需要園藝作物栽培、造園景觀設計、景觀植物利用、造園景觀施工等現代技術和專業與養護知識，未來可從事現代農業景觀設計與行銷、花店及花卉造景等職業領域。

### 水產



居住在四面環海的島嶼上，當然要利用海洋的天然資源！具備水產學、水產繁(養)殖技術、海洋學、生態保育學、水產業經營管理等知識的水產領域頂尖人才，必定能在傳統或休閒娛樂漁業、公私營水產養殖單位內大顯身手！

## 從實作到實戰力

### 醫事檢驗



課程涵蓋醫事檢驗技術、醫學影像放射技術、護理、視光、公共衛生與健康管理等方面，以理論與實務並重的訓練，提供醫療院所、長期照護機構、健康產業與衛生行政機關重要且穩定的人力資源。

### 運動科學與保健醫學



以運動指導及身體保健的專業課程為基礎，整合運動保健科學，達到全面性疾病预防、傷病復健、機能強化及健康促進。日後可針對社區民眾、高齡者及病患提供保健知能及運動處方。

### 高齡健康照顧



以高齡健康促進、照護與管理為課程主軸，結合營養及養生、安寧照護等特色，提供照護技能訓練，運用健康照護與科技於長者生活情境示教場域，使高齡健康與長期照護教學理論應用在實務上。

### 健康照護



課程對準就業職場，教學與臨床實習密切配合，設計多元化的護理專業課程，透過臨床技能進行各項模擬情境教學與技術考試，培育優秀護理師。

### 諮商輔導



以醫療諮商、悲傷輔導、喪禮善終服務、寵物陪伴照顧等為學習重點，培育具備生死關懷與悲傷輔導的專業知能及實務人才。

### 語言與聽力治療



配合早期療育及長期照護的聽語服務需求，開設考照課程與設立聽語中心，提供實務教學及臨床研究，與聽語障礙特殊族群評估與治療服務。

## 醫護專業人才教育目標

臺灣醫療衛生體系先進且完整，未知病毒對人類的攻擊會一直存在，醫事與防疫人才培育的質與量，是教育政策推動與關注的重點。而面對高齡化社會來臨，對健康照護與日俱增，對防疫與保健人力需求將大幅提升，推動高齡身心健康、友善環境及強化長期照護架構，將帶動醫療健康產業日益蓬勃發展。

衛生與護理類包含護理、醫事、衛生三方面，其特色主軸「以人為核心」，因應生命週期中從出生到死亡的各發展階段的健康照護需求，包括預防性、處置性和復健性的各種服務。課程內容以學習醫事理論與醫學知識以外，結合醫護科學、教育和創新設計跨領域課程，並重視學生實作技能，安排實習課程與產學合作強化實務專業能力，強調理論與實務相互應用，發展創新醫護科技及健康照護模式。

## 適合就讀的學生

尊重生命、關懷他人，充滿愛心與耐心，重視溝通與合作，對各年齡層的照護工作有熱情、使命感及責任感，喜歡探討醫療照護與臨床資訊。



# 醫護類



[廣告]

## 醫護島

### 高齡健康照顧



隨着人口老化，高齡照顧產業的重要性也與日俱增。這裏有老人照顧概論與實務、失智照護、高齡健康促進理論與實務等課程，無論從基層的居家或照顧服務員，到居家服務督導員和個案管理師，都可以看見這些適應時代需求的精英！

### 諮商輔導



面對生命歷程中遇到的失落和悲傷，每個人都渴望有健康的心靈來渡過難關。這裏以心理學、輔導及諮商技巧和喪禮善終服務等為課程重點，並經過充份的實習後，加入自殺防治關懷員、心理健康照護員、禮儀師或臨終關懷人員的行列。

### 運動科學與保健醫學



身體健康是每個人都需要的，這裏以運動生理學、運動生物力學、慢性疾病预防及保健等課程為基礎，配合運動保健科學的知識，為病患提供全面性疾病预防、傷病恢復以及機能強化的治療。

### 醫事檢驗



醫事檢驗是所有病症診斷的基礎，擁有病理學、血液學、生物統計學和流行病學等專業知識的頂尖人才，將來可到政府機關、醫療機構，甚至擔任生物科技公司的研發人員和品質管理人員，盡力緊守崗位，成為醫療體系中不可或缺的一環！

### 語言與聽力治療



要與人相處，必不可少的是順暢而且有效的溝通。經過聽力學、耳鼻喉科概論等培訓，加上臨床實習經驗，語言治療師可以輔助病患克服語言遲緩、失語症和中風創傷後的溝通障礙；聽力治療師則可利用儀器幫助聽障族群，給予最適切的治療。

### 健康照護



護理師是醫療體系中不可或缺的职业。透過內外科護理學、產科護理學、急重症護理、社區衛生護理學等訓練，以專業的醫學科學知識與操作技術來照顧有需要的人！

## 轉大人的辛苦：陪伴孩子走過成長的試煉

作者：河合隼雄

出版社：心靈工坊文化事業股份有限公司

出版日期：2016/07/27

以生理面與法律面來看，很多人已是不折不扣的「大人」；但從社會面與心理面來看，卻還沒有長大。這兩者的落差，導致了現代人的痛苦。

——河合隼雄

各種青少年脫序行為，如偷竊、性早熟、逃學、逃家、自殺，或罹患精神疾病……令家長老師頭痛不已，但在日本榮格分析心理學泰斗河合隼雄眼裡，卻是隱性的成年儀式，具有深刻意義。古代的「成年禮」，包含了與母親分離、體驗痛苦與恐懼、學習部族傳承等歷程，具有深刻的轉化意義。河合隼雄分析，現代社會沒有成年儀式，孩子成長所必須歷經的心理轉化，因而難以完成。在現代，成年禮過程被分散到漫長歲月裡，變形為各種叛逆、挫折。孩子一次次以這樣的方式試圖自立，得到的卻是一次次的懲處、責備，造成青少年內外在衝突不斷，「轉大人」的歷程比以前更加漫長而艱辛了。

本書深入淺出地剖析現代孩子在「轉大人」時所面臨的重重難關，並點出當代東、西文化相互衝擊，價值觀趨向多元，不但過往講求「傳承」的穩定社會不再，「到底應該變成什麼樣的大人」更成了一大難題。河合隼雄說：「我已無法再將大人當成一個靜止的概念，寫下該怎麼成為大人的方法」。換言之，就算已經轉成「大人」，當代的大人仍面對著無盡試煉。唯有大人自己也勇於持續成長，才能跨越親子衝突的痛，堅實守護孩子的成長之路。



# 歡迎來到性諮商室：三位少男和他們的心理師

作者：呂嘉惠

出版社：心靈工坊文化事業股份有限公司

出版日期：2022/06/20

隸屬同一性諮商督導團體的三位年輕心理師，分別接下三個高難度的青少年個案：內向少男 A，被同學發現藏身女廁，諮商時一言不發，卻突然勃起，驚嚇了年輕女心理師；過動少年 B 和臭屁富少 C 偷拍女同學裙底，兩人之間流露出操控與被操控的權力關係，富少 C 更沒把男心理師放在眼裡，諮商時百般嘲弄，內心的防衛宛如銅牆鐵壁。

而個案的狀態，正好反映出心理師的內在狀態，他們在晤談中也經歷了平行歷程，開始自我質疑：自己對「性」還在幼幼班，算得上稱職的性諮商師嗎？上班諮商、下班約炮的性愛達人，為何遇到少年個案反而吃癩？對個案真誠、不玩攻防鬥智，是否自廢武功？自我揭露既痛苦又冒險，有必要嗎？難道諮商不能只是一份工作，下班就走人？都已經是心理師了，我為何還要接受諮商？！

這一切，全看在督導眼裡。

她對三位後進各有計劃，但誰也看不透。

在她帶領下，三人和個案的工作，將如何進展？他們又要如何面對自己的過往和新傷，找到返回內在的路？

人，生而孤獨是事實，但連結的支撐，讓成長不孤獨。

青春孩子銳利的辨別力，如同火眼金睛，絕對讓虛偽的溫暖沒有遁逃餘地，助人者只能反覆自問：自己夠不夠坦誠、夠不夠真實、夠不夠願意？



# 看見孩子的亮點：

## 阿德勒鼓勵原則在家庭及學校中的運用

作者：張英熙

出版社：張老師文化事業股份有限公司

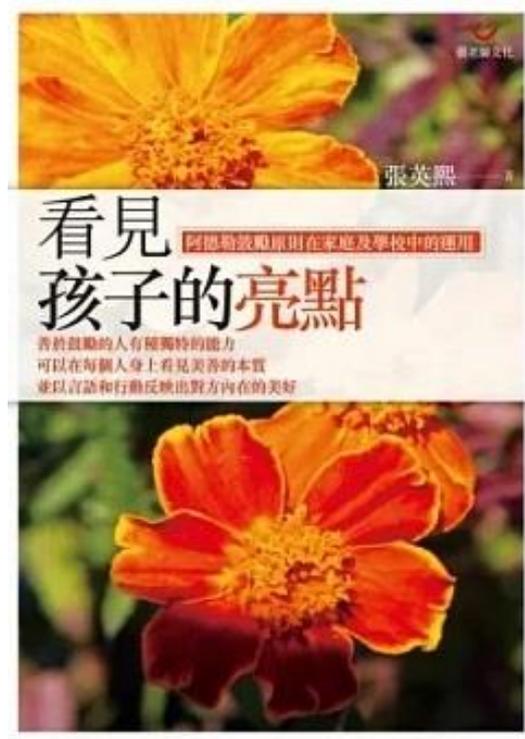
出版日期：2013/05/11

鼓勵的人有種獨特的能力  
可以在每個人身上看見美善的本質  
並以言語和行動反映出對方內在的美好

每個孩子都想做好孩子，然而不都有機會  
最需要鼓勵的孩子，往往最難得到鼓勵  
父母、師長要先成為一面明鏡，好映照出孩子美善的心

心理學大師阿德勒認為，鼓勵是心理治療的核心，也是親子教養、教育與輔導工作不可或缺的元素。然而，鼓勵的概念似乎眾所皆知，實踐時卻讓人覺得模糊、混淆。

本書根據阿德勒心理學的觀點，深入淺出介紹鼓勵的原則、語法及範例，釐清鼓勵和讚美的差異，各章穿插許多動人故事，邀請父母、教師一起以鼓勵成就每一個孩子！



## 鏡像神經元 虛擬久了會成真

洪蘭（中原大學、台北醫學大學、中央大學講座教授）

出處：聯合報。112.1.13

一個學生驚訝的拿著報紙來問我說：「老師，這是真的嗎？人若可以用紙鍵盤就學會彈鋼琴的話，那鋼琴公司豈不都要倒閉了嗎？」

原來那是一篇有關四十年代師專學生的故事。那時的小學老師是包班制，不但要教國語、算術、常識，還要教唱遊，所以必須會彈鋼琴。但台灣那時很窮，學校不但沒有鋼琴，連風琴也沒幾台，學生每人每周只能分配到一個小時的練琴時間。學校不得已，就發給學生每人一個跟鋼琴鍵盤一樣的硬紙板，叫學生眼睛看著樂譜，心裡唱著旋律，手指在紙鍵盤上練習，是個窮則變，變則通，無奈何中的辦法。

其實環境再差，只要有心，一樣可以化腐朽為神奇，西南聯大就是一例。在當時，連教科書都沒有的環境，老師點著油燈，憑記憶刻鋼板寫講義，也一樣教出了很多傑出人才。

學生聽我這樣說，瞪大了眼睛，不可置信的問：「那第一個發明這個方法的人是誰？他怎麼知道這個方法有效？」

我不知道，五十年前的確不知道這個方法背後的機制，更不知道什麼叫「鏡像神經元」。但是當時的人是相信天下沒有走不通的路，物資缺乏的時候，只要了解目的和那個物件的本質，就可以找到替代品來解決問題。比如說，煮菜用蔥薑的目的是去腥，那麼沒有青蔥，洋蔥也可以替代。說實話，當時的硬紙板琴鍵的確發揮了替代作用，給了我們美學的教育。

至於它背後的神經機制，科學家一直到九十年代，有腦造影儀器後，才知道原來是鏡像神經元在作用。有個實驗是請鋼琴家躺在核磁共振中，想像他在彈貝多芬的奏鳴曲，同時掃描他的大腦。然後給他一個電子琴鍵，請他真正彈，結果發現大腦活化的地方一樣。也就是說，想像可以活化跟實際動手做同樣的大腦皮質區。防空演習或沙盤演練有效，就是因為它先活化了將來要用的神經迴路，等事情真正發生時，便能夠快速地把行為做出來，節省逃生的時間。

了解到大腦的這個機制後，父母一定不能讓孩子打冷血殘酷的殺戮電玩遊戲，因為孩子在玩這些遊戲時，相關的神經迴路會活化起來，神經迴路的臨界點變低後，將來便敢真正的動手殺人，而且情緒的敏感度會因反覆的被活化而變得遲鈍，使孩子對殘酷無感，對別人的流血、哀號無動於衷。日前警察破獲的柬埔寨版暴力詐騙事件正是這個機制的結果。我們千萬不可低估暴力遊戲的殺傷力，因為行為虛擬久了會成真，最後釀成大禍。

# 我只是希望你肯定我

撰文/林上能 諮商心理師

摘自：張老師月刊，2021年2月

其實我課業、未來工作怎樣都沒關係，我只希望爸爸可以好好聽我說話，可以跟我理性的討論，真的看到我有努力，然後能跟我說……「你很棒了」……

**有** 對看來情緒有些不悅的父子進到諮商室，氣氛顯得凝結。  
簡單與兩人互動後，爸爸率先切入話題：

「上星期我收到學校寄來的預警通知書嚇一大跳，問他才知道蹺了一大堆課，他說什麼壓力很大、念不下去、不是他的興趣啦……我覺得那都是逃避的藉口！我們家裡也不是頂富裕，但也是把好的都供給孩子們，但這孩子在外地讀書卻這樣要我們操心。年輕人這麼沒有抗壓性，以後出社會怎麼辦，我實在很擔心啊！」

我一直注意著兒子，爸爸越說，他臉就越通紅，拳握得越緊，感覺是在努力忍著自己的情緒，應有不少委屈難言吧！我請爸爸在外稍後，準備單獨與兒子談談。只見爸爸才關上諮商室的門，兒子便狠狠地在沙發椅捶了一下，眼眶有淚在打轉……

「我可以怎麼稱呼你呢？你應該不希望多個人一直叫你兒子兒子的吧？」年輕人帶著淚回神過來，靦腆地笑了一下。

小倫目前大五延畢中，念的是資工系，但高中時因為憂鬱症發作曾休學1年，因此比同年紀的人「慢2年」了，他其實很焦慮，爸爸的關心讓他更焦慮。小倫在國中時課業表現優異，不負眾望地進了前3志願，高一時成績表現也非常好，但在家人高期待和自己完美主義驅使下，維持前五名水平其實撐得蠻辛苦的，經常熬夜讀書到2、3點鐘。

「那段時間真的很苦，同學們都在快樂的跑社團、交朋友、談戀愛，我呢？就是個書呆子吧……撐到高一下我就快崩潰了，但我爸說我只是懶惰，畫地自限浪費師資，我真的不想這樣硬撐……」

雖說如此，自幼不敢忤逆權威的爸爸，也很難不承接家人殷殷期盼出個醫生的情況下選了三類組。小倫撐到高二上期末，漸漸開始出現憂鬱的症狀，本來爸爸不願讓小倫就醫，持續用「激勵」的方式要小倫克服心魔障礙，但後來因身體病痛請假頻繁，最終學校請爸爸來開會並建議應儘快就診，這才帶小倫到身心科求助。

「我們家怎麼會出你這樣的孩子!？」

小倫說，他永遠記得爸爸在診間外說這句話時的樣子。

「是啊，我讓你們好丟臉，但為什麼我會生在這個家，如果可以我也不想要……呵，說這個有什麼用呢……」小倫苦笑著但眼角的淚卻不曾滴下來。

除了家庭期待與溝通問題，數理無法再往上提升也是痛苦的原因之一，後來考量身心狀況便休學了。復學時想依興趣和能力轉念一類組，引發很大爭執，最後妥協念二類組，並希望他能考量未來發展念個電機系或資工系。

「我那時只想著怎樣都好，趕快離開高中這個鬼地方就好，所以就順著爸媽的想法了。但大學進來念資工後發現真沒辦法，其實大一就有準備轉系考試，轉去念什麼都好，就是不想再念理工了！但考了2年都沒轉走，我也就放棄了。說實在延畢也真的是不知道未來要怎麼辦吧……」小倫說道。

眼前這個22歲的年輕生命，花了好多時間和力氣符合家庭、社會的期許，卻對自己的夢想與未來人生不期不待了。愈是努力滿足家人的期望，似乎就愈看到憂鬱的狀況加遽，不見這年紀的活力與對生命的渴望。我問小倫最希望的家人關係是如何？最期待自己的生活是如何？「其實我課業、未來工作怎樣都沒關係，我只希望爸爸可以好好聽我說話，可以跟我理性的討論，真的看到我有努力，然後能跟我說……『你很棒了』…」

說到這裡，小倫在眼眶打轉許久的淚水終於潰堤。小倫很需要的是家人看到除了成就表現以外的自己，那個能被家人肯定、渴望和家人靠近的「兒子」。

後來，我們又進行了多次的個別諮商，小倫想先安頓好自己的生涯規劃，做了些暫時性的安排，小倫逐步開始搜集資料並實行。但小倫來諮商主要關注點是如何和家人可以比較好的相處，我決定提出邀請爸爸一起談話的計畫。矛盾的是，小倫一直很不想正面討論這個計畫。有次諮商中，我問道：

「我猜你可能還有些猶豫，還沒準備好直接面對爸爸，談談你們的關係和相處，是嗎？」語畢，我們倆都沉默了好一會兒。

只見小倫又回到第一次談話時臉脹紅、呼吸漸漸急促、手握拳的狀態，小倫說道：

「我確實很希望那個總是強大、強勢的爸爸可以回頭看看我，我也長大了，可不可以好好和我說話，不要總是用期待我、要求我、冷嘲熱諷地想激勵我，或是在我憂鬱症這件事上打轉……」小倫難得出現這樣堅定的語氣。

「同樣身為兒子，我很欣賞你這段堅定但卻有溫度的話，我們希望被爸爸平等尊重，如同我們尊重爸爸一樣。」我回應道。

我試著邀請他把這段話寫下來，小倫寫完後靜靜地看著字條，閱讀數遍，還是忍不住掉下淚來。

「好難，真的好難，我怎麼說得出口，光想到我爸可能的反應就覺得沒有辦法承受和面對他，不管是對我失望還是生氣……我真的沒辦法……」小倫沮喪的說著。

「怎麼樣的表達方式既能讓爸爸懂，又能讓你覺得安心呢？」

鍥而不捨的我，想著如何幫助小倫在關係中注入一些變化。小倫回應道：

「不然傳個 LINE 給我爸好了，如果他超過半天都沒有已讀，那我就收回好了……還是請我媽轉達？至少不會對我發飆。」足見要面對爸爸有多麼困難。

接著幾次諮商，小倫想手寫信給爸爸。他花了不少時間沈澱、書寫，他拍了備份帶來討論。小倫寫著對爸爸的敬愛與靠近的渴望，希望自己成為讓爸爸覺得驕傲的兒子，卻似乎永遠得不到肯定，也越懷疑自己的價值與意義，一互動就刺傷彼此讓小倫很傷心、懊惱，很希望有機會重新認識和靠近彼此。

### 緊張的等待回應

我們一起在諮商室中讀著、流淚著，小倫做了很勇敢的決定，跨出了很重要的一步。雖然接著要等待爸爸的回應，多麼讓人緊張啊！

幾次諮商過後，小倫說爸爸始終沒有針對信件回應，但他似乎感覺爸爸不再像過去那般言詞犀利，有幾次他以為爸爸又要唸他時，卻看到爸爸選擇不語或離開現場，媽媽則出來緩頰。

「或許現在這樣我爸來說，已經很不容易了吧！」

小倫帶著招牌的靦腆苦笑說著。小倫多了份對爸爸的理解甚至是諒解，那是對爸爸的尊重和愛。

幾周後，我在一場公開的親職教育演講中看到了數個月前那個又急又氣又憂心忡忡的爸爸，在靜靜地聆聽著、筆記著。空檔時間我們僅點頭示意代替了交談。我想，不說破但用行動表達，或許是2代男人之間，能比較自在表達與溝通的方式吧！



# 筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small black dot.



# 筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each line starting and ending with a black dot on the left and right sides respectively.



# 筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each line starting and ending with a small black dot.

