

目 錄

序	1
道德教育篇	2
良師雜談（一）	2
溫柔的改變力量：100萬的願望	6
績優導師經驗分享	11
班級經營與輔導實務融入推動服務學習	12
我當導師的日子	16
民主法治篇	18
詐騙新手法之分析與介紹	18
反毒路上，有您真好	21
租屋小叮嚀	23
人我關係篇	24
送給大學生的生命金句	24
網路交友的危險性關係	28
如何擺脫「工具人」的自我意象	30
生命教育篇	33
只要臺灣大學生奮起來 臺灣青年都可以成為各領域的「臺灣英雄」	33
真相只有一個？	35
教養孩子要像放風箏	39
人與環境篇	41
流行性腦脊髓膜炎	41
高尿酸-看不見的健康危害！防高尿酸，從飲食運動著手	43
淺談志願服務與認真休閒關係	49

序

校長 戴謙

教育如播種，教師如園丁，園丁辛苦耕耘，但不是每顆種子都會發芽，若有一半發芽，就該心滿意足了。每個學生都是希望的種子，我們永遠不知道耕耘的是未來的愛迪生或愛因斯坦，但是只要有一個學生造福了人類，我們的辛苦就值得了。這是所有教師無怨無悔付出最主要的原因。

多元社會的文化價值，帶給我們更多的思考選擇，但是我們是否有能力面對社會多元的競爭。因此，只有建立正確的價值觀和健全的人格發展，才能培養具備多元的競爭能力。由於現代家庭對孩子的過度溺愛，使孩子的生活經驗嚴重不足，且受社會似是而非錯亂觀念的影響，現代年青人只強調「人權」「權利」，而忽略自己該有的責任和公共道德，也使部分教師失去的愛心及熱忱。

教師除了傳授學生專業知識技能外，更要在生活上建立學生正確品格價值，可從榜樣、解釋、勸勉、環境、體驗 5E 內化學生。老師本身要成為道德示範者，多利用課程中介紹歷史、文學或現實社會裡值得學習的英雄或人物典範。觀念不能強制灌輸；要與學生真誠對話，來解除他們的疑惑並啟發他們的道德認知；從感情上激發學生的良善動機，鼓勵他們的道德勇氣；營造一個讓學生感受到彼此尊重與合作的環境，所以我支持做好事、說好話、存好心的「三好運動」生活教育，營造溫馨友校校園。教會學生如何友善與人相處建立好人緣，積極主動參與校內外具意義的志工活動，讓他們有機會親身體驗自己對別人或社會有所貢獻，進而心懷更多善念，讓社會更祥和。

品格教育奠基於家庭，啟動於學校，實踐於社會，學校和老師是聯結家庭與社會的中流砥柱。因此，家庭、學校、社會都責無旁貸。品格教育既然的那麼重要性，那到底一個人品格該如何形塑？智慧是天生、經驗與學習的累積。同樣的，一個人品格之形塑除了部分是天生外，大部分均來自於後天的經驗與學習。所以品格教育便成為學校教育中重要的一環，而且不應該僅於課堂講授觀念，而是應該由全體教職員身體力行，如此才能讓同學融入境教。

道德教育篇

良師雜談（一）

通識教育中心助理教授 孫宏仁

一、前言

2016年9月11日靜如寫了教師節賀卡給我，讓我驚覺當工管科他們的班導師已是20年前的事了。1990年我當電機科的導師，在教師節的前夕，看到陳怡仁老師接到一封已畢業的學生，從外地寄回的教師節賀卡開始，我告訴自己：當老師當如是也。當時我頂起大拇指向陳老師說：「已畢業的學生會寄賀卡，代表您在他心目中一定是很棒的老師，而他也是位懂得感恩的人。」

看看手上有的賀卡，2015年1月16日世哲的小卡片、2014年6月11日慧宇畢業前夕送我一張A3的水彩畫「青耕」。這些點滴回憶讓人滿窩心的，不禁讓我自覺是否已進入老化，哈哈！

「青耕」：在古籍《山海經·中山經》中有：「有鳥焉，其狀如鵲，青身白喙，白目白尾，名曰青耕，可以御疫，其鳴自叫。」青耕即喜雀。慧宇會畫這張水彩畫送我，是當時她選修我「台灣傳統寺廟裝飾設計美學」的課程，除了期末報告畫「吉光」之外，竟畫出興趣。受我鼓勵之下，嘗試彩繪《山海經》中的珍禽異獸。她是大四畢業生，沒課業壓力下，在一週內畫完，並堅持送給我當紀念。盛情難卻情況下，幫她與畫拍了照，讓她留念。而我，則收了這張水彩畫當紀念。與學生之間的互動，觸景生情，常讓我憶及求學時與老師們的對話。

林教官那天問我可以寫些東西嗎？我馬上答應。因為，這兩年我因右眼黃斑部病變，左眼視力也受累變。再不記錄從大學到博士班的師恩，就怕沒時間再寫了。於是放大字體，埋頭疾書，除了上次兩篇文章外，另將一些教授影響我的對話與互動文字存檔，略述於後。

二、大學時期

1、大一的系主任導師馬先醒教授

馬教授讓初識者的表像，是如同「望之儼然」般，但接觸後的感覺是「即之也溫」。不容否認的是上了課後，就是「聽其言也厲」了。當年，我是屬於未上大學先上成功嶺暑期大專生訓練的梯次。所以，開學前的週六才向學校報到的。豈知到學校宿舍報到後，發覺沒有我的床位。全班分配到7個床位，就是沒我的位置。其中一個床位是班上詹裁年同學的，但他至晚上都沒出現，於是我只好暫借他的床位睡了。週日透過系學會會長趙依德學長的奔走幫忙，才知

我的名字和詹同學的名字誤調了。原來「他」是女同學，名字誤植到男舍，而我卻被誤編到女舍。

週一學校行政單位上班後，趙依德學長透過馬主任的關係向校方反映此事，請將我和詹同學的名字互調回來，以利於學生安心上課。也因此關係，我比班上同學更早接觸到系主任，第一印象是穩重而嚴肅、話少而聲小又低沉。而且，他還是我們大一的班導師，大一「中國通史」的課程由他來授課。所以，第一週上他的課，我是乖乖的坐到前面去聽課的。

大一的寒假，系學會會長趙學長來找我幫忙系學會會務。因此，開學前一週我提早北上。因幫忙系學會的關係，馬主任送我一本他編的《漢史文獻類目》，內有他用毛筆的簽名「宏仁同學留念：馬先醒敬贈」。這本書放在宿舍的書桌上，室友們好奇，紛紛問我買這工具書作何用。當他們翻閱第一頁，看到簽名時，他們是發出「哇」的羨慕聲。但是，我耳中響起的是，馬主任的叮嚀：「記得！大學生不但要會玩，也要會讀書。不要因幫忙系學會了，就忽略了課業。」

2、大二的莊焜明教授

莊教授的課是大二必修的「中國現代史」3學分課程，時間記得是週二的1-3節課。但是，因台北同學擠公車時間常遲到。所以，同學提議改成2-4節課。莊教授也很開明，同意課程延後一小時上。這在民國70年，當時會像這樣答應學生請求上課時間的教授，大概是少見的。

可能當時他也年輕，上課語氣較接近學生。所以，感覺他上課較幽默。相對地，學生也較敢表達意見。記得有一次，娟娟同學遲到的離譜，快下課才從後門闖進來。老舊的木板門，被她微胖的身材，氣急敗壞的使勁一推、一頂，門板、窗戶在老舊的建築物的建構下，如同小地震般的晃動出聲音。全班同學回頭看後門，只見她稍有氣喘而張口的呼吸，面帶尷尬略顯驚嚇，竟脫口而出：「老師、同學們對不起！雖然我有事遲到，但我心中還是有辛亥革命的存在。」語畢，全班哄堂大笑，有男同學拍桌叫：「安可！」莊教授也面帶微笑不急不徐的回她：「好，還記得趕來『革命』就好。」同樣地，同學笑得更大聲。從此，我發覺同學們對這堂課更有專注力。

有一次，我看到張玉法教授東華書局出版的《中國現代史》某一頁的註解，是出自某套書的第（二）冊第幾頁。當時是大二，關於報告的註解如何寫作，是好奇的。剛好系上的圖書室有這套藏書，於是去翻查了原書，這一查竟發現錯誤。這還得了，憑張教授的身份怎可作假？當時是心中氣憤不平。但好奇心驅使之下，竟去翻第（三）冊的同一頁，哦！原來是出自這一冊。這一發現是沾沾自喜，自認為自己「很行」。於是，某天下課時，利用空檔去向老師請教這件事。

老實說，當時也有點要向老師炫自己的發現。「老師，有空嗎？有事想請教。」

「嗯，現在下課，有空呀，什麼事？」於是，跟他說明張玉法教授該書的錯誤，但隱去了第（三）冊這事。哪知聽完我的話後，他竟從左邊來勾攬我的右肩：「是嗎？系上有這套書，我們下樓去查查，如何？」系上知名的老教授，我們都敬而遠之，並當爺爺輩的看待。而眼前這位年輕的教授，這個舉動與對話讓我訝異得不知該如何回話，只點頭說：「嗯！」

下到二樓的系上圖書室，拿出此書一對照。莊教授馬上說了一句：「咦，真錯了？你不簡單，很細心，很好。讀歷史的人要上窮碧落下黃泉，動手動腳找資料。那好，我們再來查看看，有沒有可能是打錯字，校稿沒處理好。依張教授的身分該不會出這種錯誤的註解才是，查第（三）冊這頁碼，看看有沒有是（三）誤成（二）了。」

這事無庸置疑，因為，事先我已查過了。於是，莊教授又開口了：「這是小事，屬於誤打沒校稿好的關係。此事希望給你個借鏡：寫完稿要仔細校稿，以免誤了大事。」聽完他的話後，我感到自慚形穢。一個才大二的學生，入此系上讀書，充其量如西洋近代史的授課教授說的：「大一沒轉系或轉校出去，大二還來就讀的學生，代表你們認同本校的本系。既認同此系，就好好讀書。」

原以為自己揪出書本大錯誤，還沾沾自喜。無知的毛小孩不知一位博士教授的養成教育經過，竟以無知的瑣事來測試老師，還真無知到極點。說到此刻插個話：我讀博士班時，指導論文的陳師木杉教授，也曾跟我對過這話：「博士學位拿到，你就知道了。」知道什麼？老師沒言明，我也沒追問。博士畢業至今，經驗告訴了我，至少我知道了。但這是否就是當初老師告訴我的「知道」，我是不知道。不過，「寒天飲冰水，冷暖人自知」。

一個下課不到 10 分鐘的師生對話與互動，至今讓我久久無法釋懷。感謝良師的教導，雖然，我只是修了他這門課的一個學生而已。但是，他勾攬我的右肩這事，拉近了師生的距離感。從此，我比較敢在課堂下與一些教授請益，這要感謝莊教授的。

三、結語——謙虛學習

其實，我不是從大一就立志要讀研究所的學生。但是，今天回首來時路，發現從大一開始，一些教授在課堂上或課堂下，與我或其他學生的互動中，我真學到不少在專業知識外的知識，課堂上教授是幾乎不提這些事的。如：如何讀大學的書、做學問的態度要謙虛、工具書如何使用的、如何紀錄聽講筆記、如何寫報告…等等，諸如此類的。

答應三頁的篇幅，不敢再贅言，匆匆結束，待有機會再敘述了。希望同學在大學四年的時間，能有美好的收穫。以你們這世代較我們那世代還活潑，希望你們的師生互動，能對你們有所啟發。

【問題與討論】

- 一、大學生要應當主動與老師們互動，不要像初、高生那般被動。與老師們的互動，不是只侷限在上課的內容而已。
- 二、大學裏的師資比初、高中的師資更豐富，且專業又多元。希望同學能踏出第一步，與老師們互動，定會有意想不到的收穫，試試看。
- 三、與老師們的互動，還學會了人際關係。如你畢業後進職場與長官的關係，不就是在大學時與老師們的互動就可學習到的？

溫柔的改變力量：100 萬的願望

～成功，不是你贏過多少人，而是幫過多少人。～

～人生，是常給，而不是多拿。～

通識教育中心助理教授 劉煥玲

目前本校南臺科技大學已經連續榮獲 105 年第五屆及 106 年第六屆「三好校園」實踐學校，足見學校多年來營造品德教育薰陶成果備受肯定。

星雲大師曾明確詮釋「三好」，強調身做好事、口說好話、意存好心是由淺而入深、從易而難；慢慢的從做好事、說好話都成為生活習慣，讓心朝向真善美。如今各個參與推動的學校都以能成為三好校園實踐學校為榮，本校亦不例外！

然而有關品德的陶冶，若年輕同儕之間有學習的典範，「身做好事、口說好話、意存好心」，更能激勵年輕學子見賢思齊！我推薦一位好書《100 萬的願望》的作者沈芯菱。她的故事《讀者文摘》稱她為「少女慈善家」，她的故事還被載入 13 本國中小教科書。二度榮獲總統教育獎、全國傑出青年獎章、台灣十大潛力人物等多項殊榮，獲選為台灣百年代表人物。

沈芯菱以「打造知識公益」及「以愛行動天下」讓身處困境的人們點燃希望的火種。她出身貧窮身為弱勢更能體會弱勢之苦，她出名極早。12 歲成立個人電子網站工作室、小學六年級，就在網路上架設免費的線上教學平台「安安免費教學網站」，迄今在兩岸三地熱門的學習網累積了 500 萬使用者上網學習；15 歲前即考取 31 張電腦證照。14 歲、為人架設各種網站賺到 100 萬。發願全數投入公益。16 歲寫下《100 萬的願望》敘述她的逆境學習成長歷程及她以公益為志業的生命價值觀，從她書中的字裡行間，我們看到一個年輕生命的勵志典範，還有一份生命的感動！「順境中少了許多學習的障礙，逆境中未嘗沒有生機和希望」。

一、第三個願望 百萬收入做公益

沈芯菱(1989-)的祖輩是雲林縣山村貧困佃農，父母親是裁縫學徒，小學和補校程度，早年開設小型成衣代工廠，因景氣蕭條、被上游廠商倒債，雙親一生清白為人，堅決「寧可斷其骨，不可滅其心」，變賣全數家產，償還所有債務，頓時家徒四壁、無以為業，輾轉擺路邊攤營生。

沈芯菱自幼跟隨四處奔波擺攤，居無定所、失去學前教育，時常在昏黃的街燈下，邊吆喝叫賣，邊趴在地上習練二手書，常被譏笑為「散赤囤仔」。艱困漫長的童年，直到國小於雲林縣租住鐵皮屋，全家擠身五坪大空間，以兩三塊鐵片在水溝旁搭建廚灶，常在烈日或風雨中打點三餐，一張小小的棋盤桌，就

是三口的書桌、餐桌和生活的全部。

十二歲在校接觸電腦，母親遍處借貸未果、飽受「艱苦人肖想學電腦？」嘲諷，無奈變賣僅存的玉飾，籌措中古電腦。芯菱眼見家計窘迫，立志半工半讀、奮發苦學，幫家中成立服裝網站，雙親身兼數職，每日工作十四個小時，數十年如一日的胼手胝足、勤儉殷實，一枝草一點露，日漸脫離貧窮。

因為貧窮，亦能對弱勢感同身受，芯菱自 11 歲起投身公益，胸懷著人溺己溺的精神，十五年來未曾懈怠。一己之力的付出，成就未必是最大、最多，期許具有啟發性與開創性。幫助老農網銷百萬斤農產、助學六百多萬學子、力行關懷新移民、原住民部落等地，行腳基層二十萬多公里、紀實四十萬字田調、拍攝三十萬張庶民歷史，深訪山巔海角校園的知識列車。儘管環境刻苦，歷經無數的磨練和考驗，捨個人小利、逐社會大義，最終化逆境為動力，崇尚仁義的台灣精神，熱愛斯土斯民，奉持不懈。

以上是沈芯菱對自己生平的自我簡介！誠如聖嚴法師在《100 萬的願望》推薦序中對他的肯定：她為貧窮人家的孩子樹立突破現狀的好榜樣，同時也提醒富貴人家的孩子，必須把握因緣、認清方向、努力向上。

而沈芯菱在〈作者序〉中說：「小時候全家三人生活清苦，在五坪大的空間相依為命，每年生日父母總是讓我有滿滿的幸福！有一年因忙碌忘記我生日，媽媽為了彌補我失落的心，允諾我可以破例許「三個都會實現的願望」，上天一定會幫你實現。」小二時她許下坐火車的心願，從嘉義到斗六第一次坐火車興奮地手舞足蹈，小四時許下坐飛機的願望，上天請媽媽傳告，每天存 5 元一年後會實現。小五時她終於坐上台中飛往台北的飛機，她的心隨之翱翔，彷彿看到自己的夢想正在奮力飛翔。她以電腦工作室累積的收入，及刻苦力學屢次獲獎累積為數可觀的獎學金，在架設多個公益網站和辦過幾一回又一回公益活動之後，深知弱勢學子的需要。因關懷而產生行動，沈芯菱終於堅定許下第三個願望－希望我能快點成長，我要賺進 100 萬來做公益！日後她果然一一做到，且持續在公益及公義路上前進！

總統府新聞稿稱譽：沈芯菱從國中起便靠自身力量實踐公益，不曾接受外界捐款，擁有高知名度及全國聲望，但未曾迷失及陶醉其中，精神與勇氣殊值肯定。」

二、用鍵盤打造知識公益、用滑鼠彌平社會斷層

12 歲成立個人電子網站工作室、架設「安安免費教學網站」

14 歲、為人架設各種網站賺到 100 萬。國中二年級，因為看到柳丁賤價，向聯合報民意論壇報投書，在大眾媒體高度關注，最後農委會改變立場，並推動了「全民吃柳丁運動」，促成政府創設九五機制。

15 到 18 歲，她將關懷的範圍擴及更多的弱勢團體、青少年、原住民和台灣媳婦；19 歲，她背起了相機，深入台灣各鄉鎮，去記錄社會底層勞動者的影像，最後累積了 20 萬張，「草根台灣臉譜」的圖像，2008 年讓她跨到對岸北京奧運辦展。

遠見雜誌 314 期報導：「沈芯菱 11 歲就投入公益，用鍵盤和滑鼠改善世界—老天爺雖然沒給沈芯菱富有的家境，卻給了她聰明的腦袋，及運用資訊的天賦。」

知名主播沈春華也稱讚：「讓我驚嘆的不是芯菱在電腦上的『戰績』，因為電腦奇才英雄出少年並非少見。我好奇的卻是出身平凡、家境困窘的女孩，小小年紀已經發展出『用鍵盤打造知識公益、用滑鼠彌平社會斷層』的理想家思維，這樣的格局和胸懷甚且讓大人們汗顏！」

所以在眾多讚譽中我們了解她的成功不是偶然的！2010 年在她就讀清大人文社會系二年級時，曾應通識中心的邀請來本校演講，當時十分轟動！也令同學深深感動且獲益良多！誠如她書中說到：她參加資訊小楷模比賽時，評審問她身處雲林是如何學好電腦？她回答：我當然有老師，它就是我的心！我每天用心努力的學習，我當然有教材，它就是失敗，我常常在錯誤中尋找答案。她的用心，每一件事都要全力以赴，向失敗學習永不放棄精神！值得南臺科大的同學們學習效法。

她雖身處教育資源不足的雲林，沈芯菱的知識是自己學來的，自學始於大量閱讀！她體悟閱讀才是求取知識得不二法門。舊書攤是她的秘密礦山，《汪洋中的一條船》是她第一本課外讀物，鄭豐喜老師衝破障礙的求知與上進心，震撼了她也啟發了她！勵志書的鼓舞，許多偉人傳記的榜樣看到世界的寬廣！圖書館及書店是每個周末必去之處，不論是想了解現今社會主流文化，或學習電腦時遇到困難都能在這免費空間尋找答案。看到值得推薦的好書就會帶到學校與同學分享，多方交流！此外她會蒐集將各種勵志短文、優美文章或書香網、電子報儲存起來，變成自己的一本電子書。

她進一步說：大量閱讀讓我增長知識，讓我爭取到參訪總統府、行政院、立法院的機會，也讓我有足夠的知識見聞參與公共事務，國際志工、兒童人權和青少年議題的研討會，我的進修不斷多元化、讓我擁有自信，侃侃而談我的論點與理想。

我們主動積極學習，把握各種資源與多方學習法，學問從來沒有離棄你，端看你如何善用。

三、要人相信 先證明自己

沈芯菱從小在父母耳濡目染下常幫助別人，她爸媽常說要：做好事、說好話、存好心，嚮往公益團體志工，也跟父母參加慈善跳蚤市場及義賣活動。12

歲成立個人電子網站工作室、架設「安安免費教學網站」，令人敬佩！然而 12 歲小學生的電腦專業如何服眾呢？一直是她苦惱的問題！

直到某日看到新聞播放有關證照的報導，英文、電腦證照尤其熱門。於是沈芯菱立即上網查詢證照制度及好處等等。她了解專業證照能快速證明自己的專業知識，若通過國際認證，更象徵有國際大廠背書。然而現今更是證照風的證照時代，現在社會各種公私企業徵才都要證照以確認個人能力，在各大學專業系所也都須考取規定證照作為畢業門檻之一。

於是沈芯菱開啟考電腦證照歷程，最初想檢定自己所學是否與社會相符，她首先報考 TQC(中華民國電腦技能基金會認證)，接著報考 MOS(微軟原廠電腦認證) 打破眾人眼鏡認證一一順利通過，後來參加全國電腦競賽幾乎都能榮獲榜首，其實背後是她不斷多元學習，認真練習的結果。她持續參加檢定累積到她 16 歲出書前，先後考取包括 TQC、MOS、行政院勞工委員會國家證照、歐洲 IC DL(歐洲電腦應用執照基金會)等共 31 張證照。

有了這些證照及多次全國第一名的榮譽之後，她接洽網站業務就更順利。實力才是決勝的關鍵！但要能讓人相信我們的實力之前，是否該好好充實自己，讓自己具備值得別人信任的條件呢？

沈芯菱呼籲在學的莘莘學子：「今天我選擇用證照及競賽來證明自己的實力，希望在不同領域的你們也能找到證明自己的方式。」

四、結語：勇敢追夢！

沈芯菱目前正就讀國立台灣大學 商學院科技管理所博士班，及美國哈佛大學校本部 PLD 學程研讀。22 歲 (2012 年)，紀實 Naluwan 祖靈大地—台灣 14 族原住民采風錄，盼發揚原住民文化。23 歲 (2013 年)，推動「臺灣希望工程」致力於土地正義、弱勢教育、人文歷史、扶貧志業，永續志業。24 歲 (2014 年)，推動「HOPE 1132 偏鄉校園」生命教育演講列車，透過知識啟蒙工程，讓一句話、一個觀念，帶來學子一生的改變。她 16 歲著書《100 萬的願望》所立願的公益之路越走越寬廣！

最後，以沈芯菱在《100 萬的願望》書中說〈勇敢追夢！〉做結語：

也許我們太常對世界許多問題感到無力，我們也常想僅靠一個人是不可能改變的。疑慮是我們心中的叛逆者，由於害怕追求，常會使我們失去原本能夠贏的！趁著我們年輕，就要做一個敢追夢的人，夢想之所以會實現，是因為築夢者從來不曾放棄！

想起去年自我充電學習心靈芳療證照課程時，在課程核心 NLP 神經語言程式中，提到大腦的意識「世界觀」的形成，「模仿」是核心理論，不斷學習、模仿成功者成功的原因，預想未來自己成功的模樣，每天正向能量思維有自信地

全力以赴，終將達到目標！因為
你的思想，它們會成為你的語言；
你的語言，它們會成為你的行動；
你的行動，它們會成為你的習慣；
你的習慣，它們會成為你的性格；
你的性格，它們會成為你的命運；
以此與同學共勉之！

五、問題與討論

- 1、閱讀沈芯菱的故事讓你有那些感動呢？可否分享你的夢想及人生價值？
- 2、沈芯菱除了樂於助人之外，還具有哪些人格特質值得年輕學子學習？

六、參考資料

1 沈芯菱〈台灣 6.0 希望工程〉網站

<http://www.anan1.webnow.biz/whoisanan/index2.htm>

2 沈芯菱〈安安免費教學網〉網站

<http://www.anan1.webnow.biz/main.htm>

3 沈芯菱〈草根台灣臉譜〉網站

<http://i2taiwan.blogspot.com/>

績優導師經驗分享

幼兒保育系教授 蔡秋桃

我很榮幸能夠再度榮膺本校 104-2「績優導師」，內心至為欣慰與感恩!回想 104 年 9 月剛送走畢業班幼保四乙之後，立即接任幼保三乙的導師，至今已滿一年。茲就過去一年來的輔導經驗，分享一些心得如下：

1. 新接任導師首要之務，乃是針對每位學生的基本資料、住宿、工讀、學業成績及行為表現等進行綜合分析，期能掌握個別輔導之重點。
2. 配合學校各種規定及通知，不斷督促學生參與活動、遵守規定：很感謝學生們的努力，104 學年度下學期 本班榮獲「班級禮貌秩序」優勝，並獲得「幼保週班級表演競賽」第三名。我指導三位學生參加本校夢想起飛創新創意競賽，亦幸運獲得入圍決賽的獎狀勉勵。
3. 留意學生的出席與請假狀況，適時加以輔導。必要時，採取「親師合作」策略，藉收事半功倍之效。
4. 營造快樂的班級氣氛，視學生如同家人：每次開班會時，我會提供餅乾、糖果、飲料，培養歡樂的心情。每學期結束時，一定贊助全班餐敘經費。過新年時，鼓勵同學們交換小禮物，並且我會提供一個小紅包讓大家摸彩。如此，整個班級就像是一個甜蜜的家庭! ~~~ Home, sweet home ~~~
5. 教育之道無他，唯『愛』與『榜樣』：學生如因疾病或意外而住院，我會致贈慰問金，並且給予追蹤關懷。去年冬天有一位學生的母親因病住院，由於是單親家庭，我亦贈送一份慰問金以表關懷。今年五月指導三位學生參加本校夢想起飛創新創意競賽時，我亦贊助其材料製作費。此外，我會以身作則，平時與學生互動會保持親切有禮，書信往來時亦相當重視禮節。

班級經營與輔導實務融入推動服務學習

機械工程系副教授 曾信智

壹、前言

教育是人類升沉樞紐，中興以人才為本，亦是百年樹人志業，古云：『師者，傳道、授業與解惑』，師者角色是扮演班級與學校橋樑，又云：「迷者師渡，悟者自渡」，也是學生心靈提升舵手，指引做人處事與誘導教化，尊重關懷，奮發學習與提升競爭力，其功能跟社會國家與國際接軌，學校培育為企業所用，畢業即就業，縮短學用落差，強化競爭力。首先，生命教育與服務關懷，促進心靈淨化，陶塑完美人格，建構倫理規範，涵育道德品行，標定教育方向由提升心靈為主，專業知識技能為輔；其次是產學實務與專業技能，鼓勵學生積極參與專題實作、職場見習及企業參訪，透過專題競賽與專技證照誘發興趣，媒合瞭解企業需求，落實產學合作成效。再者是融入生命教育關懷與服務理念，提供多元學習目的，強化專業技能。最後，藉由班級經營與交流互動，啟發生命教育內涵、學習尊重包容，鼓勵學習態度與奮發人生觀，型塑優質學習環境，建構溝通互動平台。

貳、理念特色

- 一、結合教學資源與輔助影帶，鼓勵終身學習，誘發學習興趣與達到學習效果。
- 二、鼓勵多元學習，培育專技人才，強化溝通互動與表達技巧。
- 三、專題實務及參展競賽，培養團隊合作，提升學生實作能力。
- 四、業師協同授課與企業參訪，鏈結校外實習與職場見習，達到學習交流目的。
- 五、著重專業知識與實務技能，縮短學用落差，提升學生競爭力。
- 六、結合工程倫理，融入人文關懷，期許不斷創新、自我砥礪與茁壯發展。
- 七、秉持服務精神，熱誠開朗及務實態度，心靈啟發及生命教育，建構優質學習環境。

參、輔導服務內涵

循循教導從大一生懵懂尚未成熟階段，歷經其大二、三學習階段，其叛逆及不定性更顯露無遺，亦須從旁叮嚀和關心，乃至大四即將畢業，適逢人生的轉捩點，面臨就業或繼續升學抉擇的壓力，宣洩煩惱的窗口，在徬徨迷途的時候為他們點燈照路，相信能有效舒緩其內心的壓力與恐懼。同時善盡導師之力，亦師亦友扮演溝通互動的橋樑，以誠懇、真切且熱忱的心，適時關注與輔導協助。尤其師生相處互動過程，同他們一起成長，也將他們視為自己的兒女付出、朋友互動談心與夥伴般合作，由服務學習過程，體會做中學及學中做樂

趣。

一、班級經營及師生互動

- (一)熱愛教育，輔導服務 幫助學生學習，給予適時關懷，啟發積極樂觀人生，共創和諧與溫馨大家庭，誘發學習動力及興趣，主動向上奮發，鼓勵肯用心且腳踏實地及專注認真投入，都能利於未來職場發展。
- (二)敬業盡責，學生互動 學生遇到困難或學習過程導引、關心協助與鼓勵期許，隨時隨刻的關心，溝通與傾聽，更能體驗且透視教育方向，關愛用心與互動服務，讓學生能感受在學習成長及獲得樂趣。
- (三)平常心與順其自然，終身學習精神 視學生為子女關懷、朋友般的互動，營造良好學習環境，形塑正確的人生觀，藉班會導談讓同學們充分瞭解職場與及早規劃職涯，多元學習與自我成長，以提升競爭力。
- (四)鼓勵奮發與慰問關懷
 1. 南臺青年推薦，激發奮發學習，養成榮譽感與鼓勵參與公益及關懷服務人群，發揮南臺青年應有態度及服務精神。
 2. 關懷協助八仙樂園粉塵氣爆受傷學生，走出傷痛陰影，邁向陽光未來。
 3. 校園有愛，獲得學生、家長及學校肯定。
 4. 推薦同學到上銀公司參訪日本東京工具機展，擴展視野與增加國際觀。
 5. 藉班會或導師時間，約談發掘問題，關懷慰問受傷或幫助經濟弱勢、家境清寒或家庭有問題同學 及解決升學與就業問題。

二、輔導服務及教學相長

教學相長及學習互助，除教導學生專業知識與做人處事道理，從事各項輔導與服務，參與其人生菁華 時光與美好的回憶，啟發積極樂觀人生，發揮互助合作，凝聚班級情感與同學之間向心力。

- (一)多元教學及貼近實務 多元學習發展與產業實務需求，誘發學生學習動機，由人文關懷與公民素養教育理念，結合產學實務、工作倫理與專業課程，縮短學用落差，強化專業技能；透過課程邀請業師實務講解與經驗分享，鼓勵及激發學生，深化教育學養，孕育學習態度與奮發向上精神，型塑良好學習環境，建構互動學習與溝通交流之管道。
- (二)業師協同教學，融入實務技能 業師協同授課，讓學生充分瞭解產業發展、實務應用和獲得講師在職場的經驗傳承，好態度決定好機緣，更能體會活到老學到老，培養積極認真與進取態度。
- (三)校外企業參訪，融入專業實務技能 讓學生深切體會產業生產實務技術，養成學生重視專業能力，及早認識職場就業環境；同時結合業界專家指導解說產業需求，進行專業技術交流及互動，使理論基礎與實務經驗相互契合。

- (四)融入產學實務與生命教育 藉由人文關懷之生命教育理念，結合產學實務與專業課程，力行教學實踐，縮短學用落差，符合業界需求。尊重與包容，鼓勵及激發學生，培養學習力態度與奮發向上精神。
- (五)建構優質學習環境與對學生期許 建構學習環境願景，鼓勵透過跨領域學習與腦力激盪，強化創新創意及務實能力。

肆、推動服務學習具體作法

推動服務學習教學，培育學生具人文關懷，鼓勵參與社會服務，關懷弱勢，透過課堂的自我反思檢討與經驗分享，使學生養成正確人生觀，鼓勵學生關心社會議題及培養公民能力。使學生能學以致用，從做中學之學習與服務並重，養成正確人生觀，同時透過課堂講解與反思分享，體悟服務學習核心價值與驗證所學效果，其具體作法臚列如后：

- 一、指導參與台灣黑面琵鷺保育學會，親自帶領學生到台南市七股區之前的山頂國小，志工打掃、野生動物黑面琵鷺生態保育教育與旅遊，結合地區文創特色與大自然共存，會同志工參與廚餘垃圾製作酵素與資源回收等有意義之服務學習活動，體驗戶外生態保護教育，參悟學中做之服務學習內涵。
- 二、指導參與救國團台南市團委會，帶領學生到台南市鹽水溪畔，會同當地志工團體實施服務學習之淨灘打掃、環保愛地球與垃圾資源回收；同時到台南市文化中心實施服務學習之義賣活動與收集發票助人活動。
- 三、推動學生參與社會服務與關懷弱勢，台南市長住老人安養中心，鼓勵學生走出校外主動到安養院關懷與照顧行動不便老人，發揮老吾老以及人之老的服務學習精神。
- 四、積極參與校園問早到好志工服務，落實本校推動三好教育內涵，使學生能學以致用，從做中學之學習與服務並重，養成正確人生觀，同時透過課堂講解與反思分享，了解服務學習核心價值與3驗證所學效果。
- 五、專業實務融入生命教育關懷，心靈淨化與多元學習目的，展現關懷社區及公民參與意識服務學習特色。

伍、結語

秉持良心從事教師服務志業，體認教育內涵，透過教師成長社群與同儕觀摩不斷研習，對心靈淨化、教育昇華與人文和諧很有幫助，生命教育與包容關懷融入輔導服務，建構良好安全學習環境，以愛心、耐心及關懷學生，鼓勵終身學習精神，熱誠、開朗及務實態度輔導服務，體會「竹雖是空心，節外生枝；蓮亦是空心，中不染泥」內涵，培養誠實、熱誠與正確人生觀。輔導學生過程是故事，教育是良心、道義與責任，「一分耕耘與一分收穫」，藉輔導服務理念，

奉獻心力，使生命不斷增長，找出生活 樂趣與體悟生命意義，期盼教育學生為國家社會與企業所用，學生未來成就是最感大滿足與欣慰。

【問題與討論】

- 一、 你希望的班級氛圍是何感覺?
- 二、 你需要那些導師關懷的事項?

我當導師的日子

體育教育中心講師 李政達

大學導師如何當保母？

利用期中考期間，學生留在住處準備考試的機率較高，筆者展開「校外賃居訪視」。少子化海嘯席捲而至，把大學生當小學生般「呵護」，是大多數學校想要積極展現的「特色」之一。無微不至的照顧，「讓家長放心將小孩交給你們」成了另類的招生手法。在大學當導師的，只能利用課餘時間當個無怨無悔的「保母」。

「老師，任何證明文件我都願意簽！」來自貧瘠漁村的阿強，面對師長善意的提醒：頂樓加蓋、樓梯狹窄、隔間侷促等問題的危險性，都很清楚。但是申請助學貸款，生活費靠自己打工，能租到這麼便宜且「五臟俱全」的房子，安全，就不是唯一的考量。所以，「老師真的有建議我擇屋而居，但我真的不想搬。」

怎麼辦？填張表格將問題上報學校。沒有事發生，就存查吧；但真發生就來不及了。是不是建請學校蒐集相關資料，上報主管機關請建管處拆違建？這樣勞師動眾，全體動員當「違建狗仔」，屆時來自街坊鄰居的壓力又聲浪四起，不但我被罵慘，連校長也被拖下水，我幹嘛給自己找麻煩？

「是啊，我們住在一起…」這對男女同學擺了同居的事實。都已是成年人，當導師的又能說些什麼呢？只是這女生上學期「同住」的好像不是這個男生，若發生什麼感情糾紛傷人自傷的事，才是我擔心的。三更半夜接到電話，最害怕聽到孩子受傷送急診，除了酒駕自撞撞人，「為愛癡迷」的暴走事件最棘手。

「老師，我要上課又打工，你要來，實在造成我的困擾…」還有個學生以各種理由推託，打死都不讓我到他的住處去看看。我查他的課表空堂，跟他說可以開車去接他，順便準備便當給他當午餐，花不了他太多時間。他卻回說「你這個導師怎麼這麼不可理喻，不體諒學生！」

職責所在，我難道真的強人所難嗎？只好列印與他在 LINE 的對話，拜託校安人員找時間去關心看看。既然不願意我去，我樂得輕鬆自在，何必和學生關係搞得劍拔弩張呢？

多年前在期末導師會議上，就有同仁建議，學生居住安危不該由學校自攬。學校將適合賃居的資訊貼上學務處網站，給有需求的學生查詢。父母若是不放心，在孩子租屋時就該陪同觀察。至於學生起居是否正常，端賴學生的自律，豈會因為一個學期導師來過幾回，就漸入佳境呢？這麼多年過去，不知為何仍在做這類吃力不討好的事？(2015.12.1 刊登於聯合報民意論壇)

文憑太好「混」怎叫孩子珍惜…

凌晨三點多，學生傳 LINE 問道：「老師你明天有空嗎，我要辦轉學，想請你簽名。」坦白說，看到這個訊息我心中有些竊喜。我知道這想法可議。但倘若持續留在班上，恐怕會影響其他人。

這學生原本賃居在校外，因為缺曠嚴重，家長不得不與房東解約，讓他搬回鄰近縣市的家中，每日開車上下課。我的體育課，他往往姍姍來遲。期中測驗體適能一千六百公尺，他從一開始就太空漫步，走了十五分鐘才完成。他並非有不適激烈運動的疾病，我要求期末重考，不限時間，只要「跑」完就給他過。補考前一天，特別提醒他要穿著運動服裝來，隔天他卻穿著拖鞋、牛仔褲應試。作為導師真的不想「當」掉他，請他服裝整齊時再補考，他卻從此音訊全無。

是什麼造就他散漫的態度呢？我想，上個學期修 20 學分的他，僅一科選修及格。還能輕易轉學，大學也太容易上了吧？回想當年，筆者為擠進大學，在父親引領下成為拳擊選手。挨了多少打，才得保送進體育科系，兢兢業業努力不懈。冬天寒流，泡在沒有溫水的游泳池勤練泳技；酷熱高溫的田徑場上，抬欄架練跨欄。練單槓、雙槓、跳箱……倒栽蔥、摔到鼻青臉腫乃家常便飯。也因此，習得了札實的專業素養。

畢業後擔任體育教師，不敢說是十項全能，至少任何單項都略通一二。實應歸功於當年競爭激烈的升學制度，激勵了奮發向上的決心。

由於政策錯誤，如今大學供過於求。相較美國，只有百分之九的人，能在二十五歲前拿到學士學位。在日本，十七歲以下的孩子，每六人就有一人在貧窮線下生活，弱勢生念不到高中。而台灣，二十至二十四歲年齡層中，就有百分之六十一的人具有大學以上程度，文憑的取得如此輕易。年輕人只想「混」張文憑，就成了高等教育最大的隱憂。（104.9.20 刊登於聯合報「民意論壇」）

【問題與討論】

- 一、 期望導師在賃居訪視關心的重點為何？
- 二、 如何在大學生活充實所學。

民主法治篇

詐騙新手法之分析與介紹

法務部保護司副司長 朱坤茂

通知中獎，要求轉帳繳稅或手續費，或哭叫「爸（媽），快來救我」的詐騙老套已經落伍了，新的詐騙技倆一再翻新，假冒地檢署檢察官屬聲責問通知開庭，為何拒不到庭，要求馬上電話聯絡，趁機詐財，更是詐騙集團無法無天利用檢察機關行使公權力的強制性、公信力，使不諳訴訟程序及地檢署作業實務的民眾，瞬間來不及反應而受騙的手法，更屢見不鮮，嚴重斷傷政府和檢察機關形象。

近來，更有人利用偽造的檢察官「相驗屍體證明書」，向不知情的寺廟詐取葬補助費，則是利用公權力詐財的新發展。

整理近一年來，詐騙集團的不同詐術，大概有下列幾種：

一、用空頭支票存入帳戶行騙

歹徒以電話通知，告知中獎了，要將款存入帳戶，而要求告知帳號或要求開設指定銀行的帳戶，再告知帳號，隨後，馬上以即期支票存入被害人帳戶，利用銀行票據交換時間差，讓被害人刷存款簿時，誤以為真的收到「獎金」，而依歹徒要求將所得稅或手續費匯給詐騙集團，再撤回支票或根本存入的就是不可能兌付的「芭樂票」，使被害人平白被騙一筆金錢。

二、團購手機，到手開溜

歹徒假冒主管，藉口替飯店或公司行號員工團購手機，先後到不同的通訊行，表示公司有補助員工，要替員工團購手機，選購高價手機後，並表示要付現，但要回公司向會計請款，請店員將手機送到公司，等店員將手機送到公司後，便叫會計帶新手機，給購買的員工看看喜不喜歡，將手機帶離現場，接著說要拿現金，叫店員等一下，卻藉機一走了之，使通訊行被騙整批高價的手機。

三、假綁架翻新：騙你去大陸！

詐騙集團利用大陸頻頻向台灣人才招手，而在報紙求職欄刊登廣告，如「大陸工廠徵求駐廠管理幹部」，誘使求職心切又不知情之人上當被騙往大陸，歹徒再打電話向家人謊稱被綁架，指示匯款，使被害人不但被惡整，白花了機票和食宿費，還可能誤認為真的被綁架而付了贖款。

四、網購新光三越禮券 小心有詐

詐騙集團在雅虎奇摩拍賣網站上，以抽獎抽到用不上，打折標售新光三越禮券，如要求一手交錢、一手交貨時，則以市面上假鈔多為由，拒絕現金當面交易，要求匯款，但表示可以留下電話、住址等聯絡資料，以取信買方，不過，

買方匯款後卻再也找不到對方，而被詐騙。

五、催收電話費詐財

詐騙集團以電話催繳電話費，如：「你好，這裡是中華電信，您積欠電話費 13250 元尚未繳清，請盡快繳納，否則斷話。如有任何問題請按 123 或按 9。」由於中華電信服務電話為 123，民眾一時不察就直接按了 123，歹徒開始展開詐騙，如回答並沒有欠繳電話費時，詐騙集團便會要受話人與「金管局」人員及「刑事局陳警官」聯繫；假警官會馬上打電話過來表示，有人冒用他的個人資料，申請銀行信用卡盜刷，……等一聯串的詐騙手法，使被害人誤認為真，而以信用卡轉帳，或設定語音轉帳，詐騙集團隨即將帳戶內的存款全數轉出。

六、大馬心疼燒傷兒 台灣詐財新工具

詐騙集團將馬來西亞全國知名的燒燙傷孩童「小敬仁」移花接木，剪接「小敬仁」當初全身大面積無皮膚的焦黑身軀照片，還說他全身百分之九十燒傷的焚身，改名為「周盛景」，大刺刺的上網誑稱「讓世界充滿愛，救救周盛景」小朋友，並公布台北富邦銀行萬隆分行的捐款帳號，利用國人的慈悲心與同情心募款，上網「假募款、真詐財」。

七、金融資料外洩，需轉帳到「存保監理人」統一保管

詐騙集團於行政院為遏止詐騙案一再發生，規定今年六月一日起，各金融機構的金融卡每日匯款上限為三萬元後，利用銀行無摺存款無上限、電子銀行自設上限等便利性，要求被害人分次拿現金以無摺存款方式存到騙徒的帳戶，或要求被害人利用電子銀行、網路銀行轉帳，因無摺存款無上限、電子銀行轉帳金額可自定，因此被害人受騙的單筆款項都不少。如：詐騙集團打電話自稱銀行職員，指被害人的信用卡在百貨公司被盜刷，須立即打電話查詢，騙徒還要求被害人到指定的銀行申請語音約定書，說可幫忙申請止付和理賠。如被害人不相信，過幾天，再打電話說被害人的信用卡被冒貸且消費三萬多元，要求迅速向「行政院金融犯罪中心」報案，等被害人依對方提供的電話號碼撥通後，一名自稱女警官的女子接電話，再轉接給一名自稱科長的男子接聽，對方指她的金融資料外洩太嚴重，需轉帳到「存保監理人」統一保管，而以無摺存款方式，請行員存入歹徒所指定的帳戶。

整體分析詐騙集團的設計與策略，基本上都是利用人性的弱點「貪」以利誘，「怕」以威嚇，「慈悲心或同情心」以詐，其中為增強「威嚇」的效果，從戶政事務所、行政執行署，致最具強制力的法院或地檢署，都成了被利用的對象，詐騙集團甚至猖狂到利用電腦程式設計顯示其來電為地檢署之總機電話，使被害人依該電話查詢，或向中華電信公司查詢時，證實確為地檢署總機之電話號碼，事實上，於撥打該電話後，均轉接至詐騙集團，再厲聲責問通知開庭，為何拒不到庭，要求馬上電話聯絡，想盡辦法行騙。

但地檢署檢察官傳喚當事人或證人到庭，依刑事訴訟法規定一律使用「傳票」，其他行政機關通知一定會用「函」或「通知書」，更重要的是一定會要求到「地檢署」或「機關」辦理指定之事項，絕對與「錢」無關，根本不會有「轉帳」或「匯款」的問題。因此，我們鄭重的呼籲全國民眾，接到詐騙電話時，一定要「理智」、「冷靜」、「查證」，就不會上當了。如詐騙集團有留下電話或帳號，務必請向警察機關或地檢署檢舉，司法警察或檢察官將依法「停話」、「凍結帳戶」，並迅速偵辦，才能遏止詐騙集團的橫行。

資料來源:法務部

【問題與討論】

- 一、 談你自己有遇到的詐騙手法?
- 二、 如何避免陷入詐騙的陷阱?

反毒路上，有您真好

學務處生活輔導組 呂耀斌

案例一、慣竊轉賣改裝輪胎 警扮買家逮人

華視影音·2017年7月22日

同樣也是要不得的偷竊！桃園就有賣家，偷了四個改裝過後的輪胎輪框、上網賣，警方假裝買家，約面交，當場將人逮捕，還在他身上，搜出海洛因。身旁女友嚇傻，不知自己的男友竟是偷竊慣犯，史姓男子原本要將偷來的4個輪胎上網變賣，沒想到和他面交的竟然是員警，由於賴姓車主發現輪胎遭偷竊趕緊報案，員警將輪胎洩氣，馬上發出聲響，確認就是賴姓車主遭竊的輪胎，當場將偷竊男子逮捕。其實史姓男子之前就偷過改裝的鋁圈輪胎，光4個輪胎就變賣得手30萬元，每次都挑改裝過的車輪下手再上網變賣，警方和史姓男子約出來在休息店面交，當場人贓俱獲，還在嫌犯身上搜出小包海洛因。犯嫌怎麼也沒想到，面交這麼多次都沒事，這次卻還是栽在警方手裡。

案例二、毒犯逃逸輾死女童 22歲女落網一路哭進警局

〔記者鄭淑婷／桃園報導〕2016年4月29日)

在桃園夜市幫媽媽收攤的7歲女童，遭倒車逃逸的毒犯輾死，桃園警方今天凌晨0點在新北市三峽區，發現駕車的22歲女子丁易津現蹤，警方在逮捕丁女時，陪同在她身旁的蔡姓男子，還一度想開車衝撞警方，丁女凌晨1點多帶回警局偵訊時，對於只顧逃逸卻輾死女童，她完全不發一語，只是不斷哭泣；市長鄭文燦凌晨也趕赴桃園警分局，對於這起不幸事件，他表示毒品引發的犯罪造成社會很大的危害，作為地方首長希望政府拿出魄力全面掃毒。

丁女供稱，逃逸後將車子丟棄在桃園內壢路邊，與坐在副駕駛座的男子分頭逃逸；警方目前仍在尋找男子下落。

毒販只顧逃命卻輾死無辜女童，市長鄭文燦凌晨趕往桃園警分局，他表示，肯定桃園警方在8個小時內就逮捕肇事的犯嫌，同時警方是依法執行盤查，這個犯嫌有毒品前科，以倒車方式造成女童被撞擊，是惡性重大、肇事逃逸，相信檢方會從重量刑，這種因毒品引發的犯罪造成社會很大的危害，作為地方首長希望政府拿出魄力全面掃毒，桃園市警察局也會全力執行掃毒計畫。

鄭文燦表示，今天會前往慰問女童家屬，這是一個不幸的事件，這個女童的家人在夜市擺麵攤，女童幫媽媽收攤，在毫無預警的情況下遭受此事件，覺得很遺憾難過。

案例三、社會新鮮人濫毒比例 首度超越 30 到 39 歲人口

2017-08-23 聯合報 記者陳雨鑫／即時報導

食品藥物管理署今公布 102 年到 105 年間，台灣醫療院所通報藥物濫用個案分析，第 1 次接觸毒品的年齡 20 歲到 29 歲，連續 3 年蟬聯冠軍，涉及使用 2 級毒品的人數比例，從 104 年起 24 歲到 29 歲的年齡層，首次超越 30 歲到 39 歲，成為第 1 名，顯示使用成癮性高的 2 級毒品的年齡層日漸年輕。

食藥署管藥組組長蔡文瑛表示，從數據顯示，24 歲到 29 歲的年齡層使用 2 級毒品人數最多，該年齡層皆是社會新鮮人，也是台灣經濟生產力人口，出現藥物濫用的情形，不僅會影響身心健康，也會加重發生職災、公共危險的機會，同時也會影響生產力。

進一步分析，24 歲到 29 歲的年齡層，取得 2 級毒品的管道，有 55.7% 是來自於同學、同事或朋友，蔡文瑛表示，台灣的毒品型態愈來愈多元化，包含茶包、咖啡包等，都可能誘使年輕人用毒。

食藥署去年起與台北醫學大學生物化學暨細胞分子生物學科教授陳建志合作，希望從企業端阻止毒品介入，目前已獲得 80 家企業主管，以具體行動公開表示支持。

【問題與討論】

- 一、以上三件新聞事件有甚麼共同點？
- 二、社會新聞事件頻傳，常造成無辜民眾生命財產的損失，請問要如何預防？
- 三、如果遇到心情低落或重大節慶慶祝時，同學、同事或朋友拿出助興物給你時，要如何處理？



租屋小叮嚀

學務處生活輔導組 秦寶童

預定校外租屋同學校外租屋注意事項：

- 一、請優先參考學務處租屋網頁公告欄提供之租屋資訊，
- 二、勿透過仲介租屋以免找不到房東而造成權益受損。
- 二、契約部份（應使用內政部租屋定型化契約，可至生輔組及本校警衛室免費領取每人限 2 本）
 - （一）必須完成書面簽約，雙方各執一份。
 - （二）押金不等於違約金通常為一個月租金，請加註中途解約賠償金額（同學有中途解約權利但需付違約金一個月）。
 - （三）電費通常為 3.8~5 元，請同學向房東詢問是否加收公用電費，頂樓炎熱請注意冷氣電費（冷氣使用 1 小時電費約 10~15 元，電熱水器 1 小時電費約 15~20 元）。
 - （四）因有寒暑假可爭取年收 11 個月優惠，未租滿一年不與優惠。（建議租金以季收或半年收為宜，以免有問題找不到房東
 - （五）口頭承諾視同續租，未續租將被扣押金。
 - （六）房間物品、設施請點收，租賃期間有損壞，請用書面告知房東修護。
 - （七）臨時增加住宿人員須先告知房東同意。

三、安全方面：

- （一）是否完成完成安全評核（需有學校頒給證明）。
- （二）是否雙逃生出口、鐵窗是否能打開（2 樓以上要有緩降機）。
- （三）緊急照明，偵煙探測器，滅火器是否完備。
- （四）出入大門是否能隨時關閉，是否有監視系統

【問題與討論】

- 一、如何獲得租屋資訊？
- 二、租屋過程中談談你常遇到的困擾？

人我關係篇

送給大學生的生命金句

諮商輔導組實習諮商心理師 邱信豪

大學生活猶如一個小型社會，進入大學後，該面對的不再只是課業學分，更有許多人想將人際學分與愛情學分修好修滿。大學生活也是未來步入現實社會與職場的前哨站，未來該何去何從，生涯目標該如何決定，隨著畢業的時間越來越近，現實的焦慮也開始蔓延而來，究竟大學四年該如何修好這些學分，本文提供幾個名言金句與同學們分享，期望能幫助到同學們大學四年能學好學滿。

「沉默是金，雄辯是銀」

在人際關係中，不管是剛相識的兩人建立關係、與他人意見分歧時，或是想與他人有更進一步的關係發展，最重要的莫過於「溝通」兩字。許多人會將「沉默是金，雄辯是銀」解讀為多說多錯，寡言是福；然而，真正重要的是要在對的時間做合宜的溝通，該沉默的時候沉默，該雄辯的時候雄辯。「沉默」不單是怕說錯，而應該是靜靜地「傾聽」，專注聽懂對方話語的內容，同理對方的情緒與期望；「雄辯」則是清楚傳達你心中真實的想法，但不要忘記回應對方的情緒與期望，說明你從對方的表達中聽到些什麼，並給予支持與鼓勵，讓對方聽懂你的想法，也能知曉你能聽懂他的心。適時的沉默與雄辯，將能使你在人際關係中金銀全拿，並能開展出較好的人際關係。

「我希望能夠愛你而不緊抓著你；欣賞你而不帶有任何批判；參與你而不冒犯到你；邀請你而不強求於你；離開你而無須感到歉疚；指正你而非責難你，且幫助你而不帶一絲貶低。如果我也能從你那獲得相同的待遇，那我們就會真誠相會，而且豐潤了彼此的生命」

心理治療大師 維琴尼亞·薩提爾 《我的目標》

在愛情親密關係中，我們容易擔憂著自己在伴侶面前的一舉一動，深怕受到另一半不良的評價。熱戀期時，兩人世界你儂我儂，難以分開；但到了磨合期後，又容易出現雙方關係界線不一的問題。其中一人需要較多私人空間，另一人則想要關係緊密一點，好奇另一半為何疏遠自己，並苦苦相逼；而另一人被緊迫盯人後，就更想逃離，兩人便陷入「追」與「逃」的無限迴圈中，直至一方累了，甚而結束關係。

該怎麼做？愛情親密關係亦是人際關係的一種，根據前述，真誠一致的溝通，說出自己真實的需求、情緒與想法，並同理與傾聽對方是十分重要的，兩人唯有照顧到彼此的情感需求，關係才能得以延續。另外，想想看，是什麼讓

你如此擔憂自己在伴侶中的形象？你為何要緊抓住對方或逃離對方？薩提爾認為人在親密關係中無法好好獨立自主或自在的做自己，主要在於對自我形象的不滿，並希望從親密對象上獲得肯定與滿足。簡而言之，便是你是否是一個有「自信」的人？你愛你自己嗎？這對愛情關係的影響是最重要的。因此在學會愛人之前，請先學會珍愛自己。

「學而不思則罔，思而不學則殆」

至聖先師 孔丘 《論語·為政》

大學課程並沒有「標準答案」，無論課程教學上偏重學理或實務，都不會有提供一套「標準答案」給你，未來在職場上亦是如此。因此單靠記憶背誦的方式學習已經過時，重要的是了解教學內容中的原理與實際的應用為何，重在思考與自己如何尋求接近「真理」的方法。在大學生活中，你可能會遭遇各式各樣的人事時地物，使你眼界大開，激發出不同的創意思維；然而，空有想法，而無努力作為與學習亦是空然。在大學中培養「獨立思考」與學習「如何學習」是很重要的，即使畢業後，進入職場也必須不斷學習，並能夠獨立思考來解決問題，才能跟上時代的洪流。

「在工作時刻做的事，決定我們擁有什麼；在閒暇時刻做的事，決定我們是什麼樣的人。」

柯達公司創辦人及膠卷發明人 喬治·伊士曼

大學比高中更多沒課的時間，課堂上所教授的，將成為你擁有的知識與工具，但你如何使用課餘的時間，將對你的生涯方向有很大影響。針對時間管理上，可參考表 1 的例子，將待辦事項依「緊急程度」與「重要程度」分成四個象限，優先處理緊急且重要事項，再決定如何處理「不緊急但重要」、「緊急不重要」的事項。另外在「不緊急但重要」的事項上若無法短時間解決，可將事項細分成幾個部分或小目標來逐次達成，例如十天後的期末考要考課本十個章節，你便可以每天準備一個章節。另外在時間安排上，可擬定時間表，可使用 30 分鐘為一單位，在每一單位專心做一件事情 25 分鐘，並休息 5 分鐘，維持專注力。

表 1. 時間管理四象限

	緊急	不緊急
重要	<ul style="list-style-type: none"> • 明天截止的期中報告 • 明天出國的行李準備 	<ul style="list-style-type: none"> • 還有幾個月的期末考 • 在修業年限前完成畢業論文
不重要	<ul style="list-style-type: none"> • 即將截止的促銷活動 • 突然打來的電話 	<ul style="list-style-type: none"> • 打電動 • 逛網拍

「在閒暇時刻做的事，決定我們是什麼樣的人。」，其實還可以從另一種角度作切入。許多人常表示不知曉未來的方向為何，但不知道這些方向的線索也許已經隱含在自己閒暇時間所做的事上。筆者在過去的生涯輔導經驗中便曾遇過一位大四生，表示自己在宿舍玩了三年的電動，現在即將畢業對未來很茫然，經過輔導後發現這位學生十分喜歡玩「當個創世神 Minecraft」，並享受能在遊戲中自由設計與建造世界的成就感，因而發現到這位學生對設計構圖與營造的興趣與天賦，也開始願意去接觸這方面的專業課程，朝向專業發展，但大學三年浪費的光陰仍是一去不復返，必須從頭學起，因此仍是誠摯叮嚀各位同學要為自己的生命「負責」。所以在大學四年中，你可以多去參與活動或是打工，增加自己生命經驗的厚度與覺察，透過不同打工經驗可以讓你瞭解哪些工作是你擅長或喜歡的。或是多觀察自己在閒暇時間都做些什麼？你習慣看哪些資訊的書或網頁？喜歡做哪些事情？崇拜什麼人物？為什麼？透過生活不斷的觀察與省思，你將能更加了解自己，並找到適合自己的出路，重點在於對生活的「覺察」上。

一旦你對於「生涯」、「課業」、「愛情」與「人際」，想要擁有更多的覺察與瞭解，或是有許多的疑慮或困擾想要釐清，歡迎來 F 棟 2 樓的諮商輔導組申請測驗與諮商，或撥打專線 06-3010976（或校內分機 2220~2222），我們將為您服務。

【問題與討論】

- 一、 你認為何謂「好的溝通」？
- 二、 在愛情關係中，你認為自己是一個怎樣的人？
- 三、 生活中有曾經做了些什麼來讓自己有自信，或是獎勵自己。

- 四、 上了大學後，你有一套屬於自己的學習方法嗎？
- 五、 你過去典型的一天為何？你要如何規劃這學期的時間呢？
- 六、 在平時的生活會中你會特別留意哪些資訊？是什麼讓你對這些資訊特別留意呢？

【參考資料】

台南大學輔導中心 (2015)。善用時間管理，享受樂活人生。取自
<https://goo.gl/GjY1VE>

洪嘉鎡 (2015)。四年別後悔!新鮮人四大必修學分。Knowing 新聞網。取自
<http://news.knowing.asia/news/46d6816c-7c02-4329-a119-2d13a45cdbd0>

網路交友的危險性關係

諮商與輔導組實習心理師 林沛潔

從美國第一個交友網站在 1995 年 4 月 21 日 match.com，透過年齡、地理位置、外貌特徵等條件過濾網路上的使用者，然後找到符合自己理想中的對象，一直演化到現在，科技的進步加上社會變遷，造成使用者不再需要交友服務提供他們更多、更好的配對人選，使用者希望的是能夠更快速、更方便地跟網友在現實生活中見面，甚至發展親密關係，在這個現象中，智慧型手機的 App 扮演了非常關鍵的角色，隨著智慧型手機的普及，我們的交友模式與以往差異甚大，人與人之間的連結方式變得更多多樣且迅速，只要點開智慧型手機裡 App，當下立刻可以與其他人聯繫，這樣的便利套用到交友上，只要你覺得寂寞、覺得冷，或是無聊需要陪伴的時候，同樣只要點開 App，認識新的人就是可以如此快速。

網路交友風行之後，衍生的議題除情感問題、詐騙、性騷擾、性侵害之外，近幾年網路交友更流行「約炮文化」。約炮指的是雙方見面約會的目的只在發生性行為，有一些交友 App 因為約炮成功機率很高而稱作約炮神器，在網路上廣為流傳，有心人則是躍躍欲試，有許多網友還會在 ptt、部落格等平台上分享約炮的技巧，甚至，這樣的約炮文化發展出了潛規則，像是有性無愛、不下承諾等等。約炮行為在網路交友中佔有一定的比例，甚至比你我想像的都還要多。因此，這樣的議題值得我們重視與探討，其中更有許多問題需要小心防範與處理。

一、安全第一

不管如何，自身安全絕對是核心重點！凡是有關和網友見面的宣導裡頭，安全一直是重點中的重點，例如：約在人多的公共場合見面、要告知身邊的親朋好友或是請他們陪同等等。然而，因為性行為這樣親密的身體接觸所帶來的影響比較大，被影響的層面也比較深，約炮這樣的性行為往往是發生在無法保證安全的情境，其危害結果不可輕忽！所以，安全第一！是你考慮要不要接觸網路交友危險性關係的重要指導原則。

二、關係處理-莫陷入曖昧關係

只要人有接觸，關係就必然存在，炮友關係也不例外。炮友關係是比較新興的關係型態，顧名思義是約「炮」的朋「友」，與一般對於朋友的定義不大相同，這樣的關係容易使得人際界線模糊不清、曖昧不明，有時候連雙方當事人都搞不清楚。炮友關係可能遇到的狀況例如：一方萌生愛意，有進一步交往成為伴侶的意願，另一方則否，造成落花有意，流水無情的局面；或是身體上的進度已經如此親密，卻完全不了解彼此，形同路人般的陌生感覺，這樣的情況

容易使得心理感到不平衡，甚至帶來傷害，這類的狀況需要慢下來好好處理，有需要的時候一定要找人聊聊、甚至可以尋求專業的資源幫助。

三、慎防一輩子無法擺脫的夢魘

網路交友是犯罪的溫床，約炮更是容易牽扯到法律問題。因為約炮而衍生的犯罪事件層出不窮，例如：詐欺、強姦、傳播性病、偷拍、裸照、性愛影片外流等等，這些問題你我皆知，一時的輕忽可能會造成一輩子的無法擺脫的夢魘。

在網路這個虛擬世界潛藏著無數危機，就像槍林彈雨的戰場，別因為一時的好奇或衝動讓自己掉入無法挽回的田地。台大社會學系教授孫中興說：「不管用什麼方式認識，這只是開始。最後還是要回歸現實生活上的互動來經營關係。」真實的與人接觸才能幫助我們真正認識一個人，建立適合、健康的人際關係。

【問題與討論】

- 一、 關於網路交友，你的想法是什麼？
- 二、 如果你要和網友見面，會約在什麼時間？哪裡？做些什麼呢？
- 三、 和網友見面要注意哪些事？你會怎麼做準備？
- 四、 你如何看待約炮文化？
- 五、 你會如何處理自己和網友的關係？
- 六、 你會嘗試利用交友 App 交友嗎？為什麼？

【參考資料】

顏理謙 (2016)。打開手機就能找情人！交友 APP 小確幸大商機。取自：

<https://www.bnnext.com.tw/article/38844/bn-2016-03-04-181052-196>

如何擺脫「工具人」的自我意象

諮商輔導組實習諮商心理師 洪琳絮

大學生的人際關係相當的重要，不論在社團、班級、愛情裡都需要建立人際關係。近年來網路上出現許多新名詞，例如：工具人、邊緣人、駝獸、系邊、魯蛇、8+9...等，其中「工具人」更是這常被用到一個熱門詞。工具人的定義是指男生/女生為了喜歡的人(或朋友)付出很多勞心、勞力的事情，比如無條件的幫忙修電腦、修手機、解決各種 3C 問題，或是幫忙搬家、當司機接送、送宵夜、送早餐...等，顯見「工具人」的詞彙，給人一種負面的印象。

工具人違反生物演化理論

在大學生活三大主題之一的愛情裡，工具人在愛裡的情角色是非常的微妙，其實男生在愛情中用現有的資源追求、討好女生是常見的，就生物學上面來說演化的過程中，時常會有一群雄性爭奪一位雌性的情形，雌性大部分一次只能懷孕一位小孩，且懷孕周期長達十個月，因此最多資源的雄性會先被雀屏中選，男生用付出金錢、勞力方式來討好女生，是一件非常正常的事情。

可是為甚麼在現今社會卻變成負面且有貶抑的事情？

這個現象可以有兩個原因來解釋：一是女性現在多有工作，也有能力養活自己，不用再靠著男性的資源生活，且部分女性的能力高於男性。二是被追求的女性大多是外型亮麗，因為有太多人追求，也就不希罕。因此，如何與異性或與人建立良好正向關係，且不會淪為工具人，這就是一件需要思考的事情。

工具人的人際界線模糊

人際關係上設定「界線」就是非常重要的事情，就是一個人允許自己與別人接近，或別人可以靠近自己多近多遠的距離。此界線的大小是影響人際關係好壞的重要關鍵，它雖然無形，卻可從不同行為中，觀察出它的型態。

工具人的人我界線並不是那麼清晰，有時會讓別人過多涉入自己的範圍內，雖然自己感覺不舒服，但也知道如何拒絕；也有可能過度涉入他人界線範圍內，無法好好拿捏自己與他人的距離，也就不知道該如何拒絕他人，接受正常範圍的要求。

許多工具人相信只要付出，就會有收穫，其實這種想法十分的危險，在社會案件中有許多因付出而沒有得到自認為相當的報酬，而有激進的行為。社會時常看見類似的新聞，有些男生在分手以後會把送女生的禮物要回來或許多情殺事件，可能是因為他當初付出過多導致分手後心裡不平衡的心態。真正高明的付出是不求回報的，也就是說朋友或是想追求的女生沒有回報你，你也不會受到影響，這就是界線的力量。

要設定自己的一個標準值，知道甚麼事情是超過自己的範圍，取得自己的內在平衡，一味的付出只會讓自己匱乏日益嚴重，因此在對方對你有請求時，你也可以對她要求一個回報，比如對方問：「可以請我一杯飲料嗎？」，你可以說：「好啊，那你請我一包零食。」這樣反要求是正常合理的，人與人之間相處本來就不應該佔便宜，不是每次都要提出，這樣會變得太刻意。

初學者可以從上述例子開始調整作法，至少讓雙方的關係變平等，讓自己的狀態舒服愉快，好好設定自己的界限，懂得拒絕讓自己不舒服的要求。

提升覺察能力破除工具人的限制

如果你意識到自己是工具人，千萬別先氣餒，能先感受到自己的狀態已經是一種進步。**覺察本身就是不斷發現自己的歷程**，也會認識更多自己從前沒有發現的部分，忽然領悟「原來這件事情會讓我不舒服不愉快!!」就是一個很好的覺察。在被拜託一堆事情之後，總會有疲勞、不耐煩的時候，覺察，是為了消化自己的情緒，也是讓自己的情緒有個意義，了解自己為甚麼對某件事情特別抵觸，或對某個相似的情境有特別的反應，也能重新認識自己。

培養自我照顧能力滿足自我需求

大多數的工具人很會關照他人，卻往往忘記自己的需求，想要有一段良好正向的關係，首先要先培養如何看到自己的需求，進而去滿足。如此一來，成長自己才有能力展現風趣、能力、有自信的那一面。

「花若盛開，蝴蝶自來。」好好經營、多覺察與了解自己，多方去涉獵知識、培養興趣、建立良好習慣、整理儀容…等，就會慢慢由內而外的蛻變，自然吸引他人目光，挫折容忍度也會提升，就不用汲汲營營的付出沒有回報的心力，也不會因為對方的要求而失去自己原本的生活。

我們都喜歡得到他人的喜愛，但一味的付出討好，只會讓自己疲於應付許多不合理要求，並不是吸引他人喜愛的好方式。在增廣人脈或者追求感情上，懂得在正確的時機與方式付出，讓你的付出變得有意義，增進自己擁有的資本，避免自己成為被利用的人，才能獲得真正的人脈及感情。

【問題與討論】

- 一、說說你一開始對工具人的想法及理解。
- 二、根據生物演化論來看工具人的起因，請問你同意這樣子的說法嗎？為什麼？
- 三、檢視你的經驗，從以前到現在，有哪些事情一直是你很不想做，但又無法拒絕他人的要求？請說一段故事。

- 四、檢視你的經驗，過去當情緒累積的時候，你都是如何消化這些情緒？
- 五、要如何建立自己的界限，使得雙方關係平等，請說明自己可以做的第一步為何？

【參考資料】

約會診療室(2015)。不要當工具人，如何讓你的付出變得有意義，並且讓她愛上你。取自：<http://datingdoc.net/2016/04/10024.html>

親子天下(2016)。5 類型，協助孩子發展人際界線。取自：
<https://www.parenting.com.tw/article/5072984-5%E9%A1%9E%E5%9E%8B%EF%BC%8C%E5%8D%94%E5%8A%A9%E5%AD%A9%E5%AD%90%E7%99%BC%E5%B1%95%E4%BA%BA%E9%9A%9B%E7%95%8C%E7%B7%9A/?page=1>

生命教育篇

只要臺灣大學生奮起來 臺灣青年都可以成為各領域的「臺灣英雄」

資訊傳播系助理教授 梁丹青

在 8 月舉辦的 2017 年臺北世界大學運動會(Taipei 2017 Universiade) 台灣選手總共奪下 26 金、34 銀、30 銅的好成績，金牌數和獎牌總數的大會總排名第三！

從開始票房不佳，許多負面新聞報導讓人感覺臺北市未準備好世運會；到 8 月開幕後，臺灣健兒表現優異，現場觀眾為中華健兒的吶喊加油聲，讓各場賽事更沸騰，讓許多場賽事買不到票！

這場世大運，從開始「不被看好」、開幕不順利，到最後賣出高達 85% 以上的票房，成為世界大學運動會史上票房最佳的一次。臺北承辦有史以來最高等級的運動賽事，有著如此優異的軟硬成績，讓我們經歷全台沸騰的士氣，不管是在現場觀賽或是透過電視轉播看轉播，都讓人充滿「正能量」。坦白說，這種熱血沸騰的「正能量」，在 7 月(競賽一個月)是我們都無法想像的！

讓我們接收正能量 遠離負能量

其實這次有如此優異的成績，完全說明了「人人每天都需要正能量」！這次一場讓全國一起聚焦為國家吶喊，為臺灣青年運動員歡呼，為國外選手齊聲鼓勵的運動會。每場現場觀眾的加油吶喊聲，讓臺灣選手充滿無敵正能量，肯定是地主隊拚出佳績的重要原因！這當中不少賺人熱淚的精彩奪獎畫面，深深烙印在所有觀賽的心中。從百米奪金牌、女籃逆轉俄羅斯、標槍擲超遠、網球烈日奮戰、鞍馬完美落地…這些奪金銀牌的選手都是平時默默練習，努力不懈才能站在世大運的舞台上。而他們背後的恆毅力、耐挫力、專注、自律等，絕對值得大學生學習的好品格。希望這些讓人充滿正能量的德目，能激勵臺灣大學生。

臺灣言論自由，電視節目為了衝收視率，政論節目中名嘴的嘴臉，他們在每個節目中，言論需要更犀利才能顯得更是個名嘴！近幾年，網路上也出現不少「酸民」的「酸言酸語」，透過社群媒體的「大量病毒式分享」，讓人沉浸在「負面思維與負能量中」！難道每天的負能量，能為臺灣青年「加分」嗎？

過去臺灣大學生比喻為「草莓族」，在企業眼中都「不堪用」！這些媒體負面的報導都讓許多企業留下對臺灣大學生的負面刻板印象！

臺灣青年的樣子 由他們自己決定

其實大學時期是個做許多「選擇」的階段！而生命就是由許多的「選擇」累積而成；大學四年努力與否，他們自己決定；他們可以選擇成為「英雄」或「魯蛇」！

當我們看到陳金峰以全壘打的姿勢把世大運的聖火點燃，讓許多人熱淚盈眶！我們只看到美國大聯盟的「臺灣之光」在舞臺上的魅力，但往往沒有想到陳金峰從小就「選擇」在球場練球努力不懈，參加各種大小棒球賽事累積實力與戰力。多年後才能加入美國大聯盟，才能在世大運上，代表臺灣點燃聖火！

選擇成為未來職場與人生舞台的「臺灣英雄」

其實臺灣大學生中，有許多努力向上、品德兼優的好青年；只要在學習過程中給予鼓勵、機會與舞台，他們必會努力施展才能，在學生時代就能「被看見、被肯定」。

臺灣大學生需要投入更多的努力、多年的磨練，才能靠實力站上人生的舞臺，成為未來職場與人生舞台的「臺灣英雄 Taiwan HEro & SHEro」！

唯有透過每日的正能量，臺灣大學生才能努力的奮起來，站在各領域浪頭上，臺灣人才站在全世界的浪頭上。

問題討論：

- 一、 世大運中，最讓人印象深刻的是哪場賽事？欣賞哪位運動員？
- 二、 從世大運的賽事中，你學到什麼重要的品德與價值觀？
- 三、 請分享過去曾被「負能量」影響的人與事。
- 四、 「正能量」vs 「負能量」：你是常被「正能量」還是「負能量」圍繞？
- 五、 要成為「臺灣英雄」並不是要去拿運動賽事的金牌，而是「選擇」能在每一件事上盡心盡力，做到最好！每位大學生都可以成為「臺灣英雄」。
請討論在大學期間，你要如何成為未來職場與人生舞台的「臺灣英雄」？
- 六、 「正能量」加油站：
 - A 請列出每天可以為自己增加「正能量」方法。
 - B 如何「遠離副能量」？
 - C 請為這學期列出目標與行動計劃，為自己的未來做預備。

真相只有一個？

通識教育中心 彭易璟副教授

透過經驗或聯想，我們對某個主題常有確信的認識，這些被確認的內容擁有潛在的能力為特定目的所用，這種事實或狀態就稱為知識或真相。然而，這些知識或被認定的事實，真的如自己以為的那樣嗎？事情真相只有一個嗎？

故事緣起：

美美喜歡看名偵探柯南影片，曾對片中經典台詞：「真相只有一個」深信不疑。就在上了大學之後，學習做筆記、搜集整理資料等技巧，連繫不同的學習概念，組織行動計劃，她慢慢體會到，真相，正以不同形式（文字、圖表、數據）以各種面貌被整合或擴散。

隨知識的增長，美美逐漸清楚自己對追求知識的慾望及強烈好奇，也看到每一個階段的學習結果，其實是積累了認知學習策略（Cognitive strategies）及行為，讓真相在各學習領域中被反省、監控、調整或探究。

令人感觸深刻的事，除了對廣富多元的「真相」之義有了新的體會，還有分組作業時的自由論辯之爭。同組成員有時在對峙的狀態下，雙方為了表達想法，盡在頭腦裡架設天線，搜尋種種的理由合理化自己的言行與構想，同時，也會竭盡所能去否定對方的一切，想方設法讓自己相信「自己是對的一方」，用有限的已知反問對方：「難道我說的不是事實嗎？」。

這個階段，班上組員同學們既然與美美都了解到事情不會只有一面，也了解所看到的都是自己的角度、自己的感受、自己的看法，從這裡延伸，渴望雙方態度的軟化，少搬出長篇大道理讓對方讓步，就不難想像別人在我們沒有看到的時候，那些心情、感受，都不是推測猜想能夠 100%理解的。

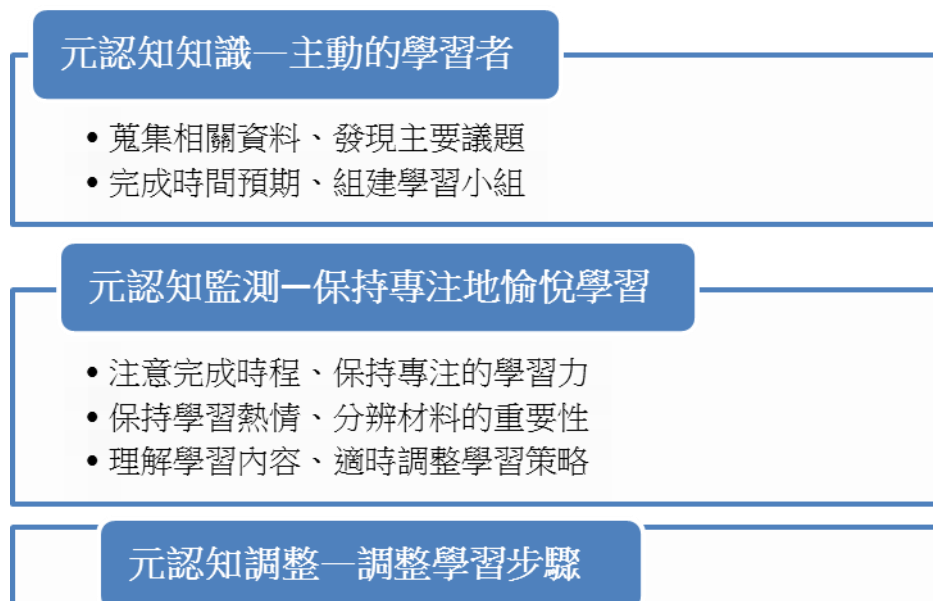
事物的多重樣貌，雖然帶來豐富的體驗，但它來自不相容的或衝突的模組啟用防禦性，雖然會用理智分析來應對所面臨的難題，促進自己與他人產生相對穩定的期待，最令人擔心的，是免不了的「苛責、懲罰、熱戰、冷戰」，阻絕和解。

而真正讓自己與同學想通這一點，並迅速掌握人際訣竅的，是在課堂上學習到「元認知」策略，理解了人們認知思考的途徑。

在遇到意料之外的學習情境時，避免僵硬的想法和感受，在表面/實質的事態中，認識到自己的「想法和知覺有可能是無效的」，以及其他可能「會相信一些不真實的事情」，一旦察覺不到「知識容易出錯的性質」，反思自己體驗的意願和能力也會有所限制，阻隔了自身的體察能力。

理論介紹：元認知(Meta-cognitive) —對思考的思考，對表徵世界的表徵

理論說明：元認知的內容有三個部分，以完成小組作業為例，說明如圖示：



(一)元認知知識

包括設置學習目標、瀏覽閱讀材料、產生待回答的問題以及分析如何完成學習任務，不論是完成作業，還是為了應付測驗，在每一節課都應當有一個積極的整體的構想(對策)，例如：預測完成作業需要多長時間，如何在寫作前獲取相關信息，在考試前複習筆記，在必要時組織學習小組，以及使用其他一方法，讓自己是個主動的學習者。

(二)元認知監控

元認知監控包括閱讀時對注意加以追蹤、對材料進行自我提問、管理實施速度和時間。這些策略使學習者警覺自己在注意和理解方面可能出現的問題，找出意識到的問題或不懂的、理解錯誤的部分，加以修改或嘗試其他的學習策略。具體的自我監控管理策略，可以藉此分辨材料的重要性，掌握學習目標、標誌重點和增加學習情緒氛圍，喚醒學習的興趣和好奇心，另外，找出各主題材料的適用表現方式，也可以有效地管理學習時間，獲得事半功倍的效益。

遇到意料之外的學習情境時，容易出現抗拒、掩藏等僵硬的想法和做法，在表面/實質的事態中，自己意識到的和不想面對的態度，將讓所思所想有可能是無效的，這麼一來，容易引起他人誤會，可能相信一些不真實的事情，因此，察覺不到「知識容易出錯的性質」，因循出錯的樣態將會限制自己體驗的意願和能力。

(三)元認知調節

調節策略與監控策略有關，調節策略能幫助我們矯正學習行為，補救理解上的不足。發現學習結果無法預期是會讓人感到害怕也將導致學習挫敗。例如：當自己意識到自己不理解課的某一部分時，就會退回去讀困難的段落，這麼一來，就會放慢速度增加時程壓力；作法上，就需要一面找課程 TA 補強不懂的課程材料，一面在測驗時先做簡單的題目(跳過某個難題)，等趕上進度再繼續預定時程。

結論：真相不會只有一個。

元認知知識所涉及到的能力，是能夠理解那些被認知、被稱為表面與實質的區分能力。沒有這種能力，我們就無法認識到自己的想法和知覺有可能是無效的，或者是其他人可能會相信一些不真實的事情。當當事人察覺不到「知識容易出錯的性質」，他們反思自己體驗的意願和能力也會是有限的 (Main, 1991)。

你會發現，在我們周遭就有一些人會對某事做出斬釘截鐵的斷言，在我們看來似乎不合情理的事件上，他卻稱說他以為的就是他以為的，還會堅持己見地反問一句：「難道這些感覺，不就是最終事實嗎？」

了解到這可能發生的變化，對關係中雙方的元認知的理解能力非常重要，因為這種理解可以讓我們能反思性地就事件本身地進行反應，能夠考慮感受、信念和意願的複雜意義，而不是反射地立即接受它們表面上所呈露的意義。

除了表面/實質的區別，元認知知識還使得人們能夠理解

1. 表徵性改變(理解信念和感受會隨時間而變化)
2. 表徵的多樣性(認識到對於相同的情況)

他人的信念及感受可能會和我們的不一樣，但都具有同樣的真實性。或許，元認知知識更為基礎的作用，是使我們自身的覺知成為可能，即使察覺到我們持續獲得的體驗深受個人潛在的心理狀態影響(含原有的信念、感受以及慾望)。

元認知監測涉及到主動的自我審查(self-scrutiny)姿態(反思性姿態)，這使得我們可以同時置身於自身的體驗之內和體驗之外，讓我們能夠從個人的經驗性體驗中後退一步，再依定的審視範圍中，能夠察覺到我們有關體驗的想法，它們可能是矛盾的、有偏見的，或者是難以置信的，甚至是隱藏著不為己知的「錯誤」。

因此，對於塑造我們體驗的心理習性來說，元認知監測的情況，被看作擁有安全的人際關係模組與標誌，如果能自己發揮這樣的管控能力，那麼可以預測的識我們在人際關係中能保持穩定和諧，和強有力的元認知能力一起合作，消除不良的矛盾的人際體驗或影響，避免在有問題的人際關係事件中，脆弱地

受影響。

【問題與討論】

- 一、 元認知學習策略所涉及能力，是理解被
 認知、被稱為表面/實質的區分能力。
- 二、 察覺不到「知識容易出錯的性質」，因循出錯
 的樣態，將會限制自己體驗的意願和能力。



教養孩子要像放風箏

中大教授 洪蘭(天下雜誌)

台灣的學生很不快樂，曾有位高中的輔導老師把塞利格曼 (M. Seligman) 的憂鬱量表給全校學生做，結果發現有百分之七十的學生在憂鬱症邊緣。其實憂鬱症比起其他的精神疾病算是較有希望治療的。美國心理學家／哲學家 William James 說：「人可以因為心態的轉變而使生命轉變，改變心態就改變了生命」。很多人因為聽了某場演講、看了某本書而豁然開朗，從此人生不一樣，就是這個意思。

心態的轉變並不難，但需要智慧、引導與啟發。英國的格林爵士說：「學校教育的目的不是在學到什麼有用的東西，而是培養人格和情操，教導正確的價值觀和讓學生交到好朋友」。現代知識的進步太快了，昨天的定理今天會被推翻，反而是基本的核心價值：忠誠、正直、公平、正義是恆久不變的做人道理。

《金銀島》的作者史蒂文遜 (R. L. Stevenson) 說：「朋友是你給你自己最好的禮物」，人只要有一個知心的朋友就不會去自殺。人生路很長，沒有朋友相伴，這人生是寂寞的。好朋友就像天上的星星，有時看不見，但是你知道他在那裡。很多父母反對孩子參加社團，認為浪費時間，其實社團是交到志趣相投朋友最好的地方，在校園中若有朋友相互支持，較不易被霸凌。

憂鬱症的特徵之一是沮喪，對困境無能為力時，自信心會崩潰。「有夢最美」固然很好，但是要誠實檢視自己的能力，當目標定得太高時，美夢變成噩夢，會賠上自己性命。很多父母以「恨鐵不成鋼」來為自己打罵孩子作藉口，那是錯的。他如果是塊鐵，硬要他成鋼，不是逼死孩子嗎？我曾有同學拿他父母照片給我們看，問我們親子像不像，因為他懷疑他不是父母親生的，他說沒有人會打親生兒打得這麼凶。打罵是短期見效，長期來說是反作用，你不尊重他，他怎麼會尊重自己呢？

「我是為你好」大概是年輕人最不愛聽的話了，有時讓孩子去碰壁吃苦是必要的。瑞典的孩子在零下三十度之內都在外面玩，瑞典人說：「只有不合適的衣服，沒有不合適的天氣」。成就感不是禮物，沒有人可以給，孩子必須從克服挫折中去贏到它。

球類運動是訓練孩子忍受挫折很好的方法。打球有贏有輸，勝敗是兵家常事，孩子習慣了今天輸，明天又贏之後，他對輸贏成敗不會看得那麼重，反正永遠有明天，有明天就有希望，就有機會翻盤。小學時的體育課很重要，這種

「可以失敗、不可以被打敗」的人生觀要從小要建立，因為它儲存在神經連接的突觸上，是內隱的學習，跟隨著孩子一生。

教養孩子要像放風箏，線要放得長，風來時才飛得起來，線太短，風箏只能跟在你身邊，但是手一定要捏得緊，因為一鬆手，飛去的風箏永遠找不回來。所有的成功都不是一步登天，美夢要成真，除了有能力，還要有毅力，要能挺得住挫折，百分之七十的學生不快樂是個警訊，不能再有孩子跳樓了。

人 與 環 境 篇

流行性腦脊髓膜炎

衛生保健組護理師 黃暄芝 彙整

一、 「流行性腦脊髓膜炎」簡介：

流行性腦脊髓膜炎(Meningococcal meningitis)是一種由腦膜炎雙球菌(Neisseria meningitidis)所引起的一種猝發性傳染病。該菌分為十三種血清群，以A、B、C、Y及W135為主要常見流行群別。

該疾病病程演變迅速，所以需要及時給予抗生素治療，流行性腦脊髓膜炎的臨床表現相當多樣化，包括腦膜炎、敗血症以及肺炎等，所以有可能延誤診斷。

二、 傳染途徑：

流行性腦脊髓膜炎是由飛沫而被感染，主要因為直接接觸感染者的喉嚨和鼻腔分泌物。

三、 哪些人容易感染？

在台灣，流行性腦脊髓膜炎發生的流行好發季節為11月至隔年3月。並且好發於未滿一歲的嬰兒，或是擁擠的校園、宿舍、監獄囚犯、精神病院病人或新兵訓練中心的軍人。

另外，前往流行性腦脊髓膜炎流行地區，如：撒哈拉沙漠以南橫跨非洲中部的「非洲流腦帶」地區，以及在回教朝聖季節前往麥加等回教聖地朝聖之信徒，皆有感染流行性腦脊髓膜炎的風險。

四、 感染症狀？

常見症狀有發燒、劇烈頭痛、噁心、嘔吐、頸部僵直、出血性皮炎、瘀斑(purpura)及神經學症狀，如精神錯亂(譫妄)、昏迷、抽搐。偶爾會出現猛爆性敗血症(septicemia)個案，發作時會立即出現瘀斑及休克。

小於一歲以下的嬰兒臨床症狀較不典型，不易察覺，常只有發燒、嘔吐、可能會出現躁動不安、哭叫、不易餵食、囟門突出及張力低下(hypotonia)等症狀，但頸部不一定會僵直，臨床上必須特別注意。

五、 感染後的恢復情形：

在未使用抗生素之情況下，流行性腦脊髓膜炎致死率可高達50%以上。若能早期診斷給予適當的抗生素治療，致死率可降至10%以下。不過，存活性仍有一定比例(約10%以上)的會有終生神經學方面的後遺症。

六、疑似感染時該怎麼辦？

即時使用抗生素可大幅提升流行性腦脊髓膜炎急性期的存活率。但如延誤治療，其病程可能快速惡化，自開始頭痛到進入昏迷或死亡僅數小時，是需要立即投予抗生素的感染症。因此如發生流行性腦脊髓膜炎疑似症狀，應立即就醫，並聽從醫囑進行妥善治療。

七、如何預防？

1. 避免接觸病人或帶菌者的鼻咽分泌物、飛沫。
2. 盡量避免到過度擁擠、通風不良的場所。
3. 作息正常，提升自身的免疫力。
4. 平時應注意呼吸道衛生及咳嗽禮節：
 - ✓ 打噴嚏或咳嗽時要掩住口鼻，並妥善清理口鼻所排出的分泌物。
 - ✓ 雙手被呼吸道分泌物或唾液弄髒後，記得要立即洗手。
 - ✓ 必要時應戴上口罩，避散佈疾病。
5. 若需前往流行地區時，更需要預防感染流行性腦脊髓膜炎。接種流行性腦脊髓膜炎疫苗可預防 A、C、Y、W135 血清群之感染，前往流行性腦脊髓膜炎流行地區，最遲應於出國前的七天自費接種流行性腦脊髓膜炎疫苗，接種一劑的保護力可維持三年，以有效產生抗體，降低流行性腦脊髓膜炎感染的機率。惟孕婦、二歲以下的幼嬰兒以及發高燒或罹患嚴重急慢性疾病等病人，皆不適宜接種流行性腦脊髓膜炎疫苗
6. 若出現發燒、劇烈頭痛、噁心、嘔吐、頸部僵硬、出血性皮炎等症狀，千萬不能掉以輕心，應盡速就醫診治。如有出國史，並應向醫師主動說明，以利盡早確診治療。

(以上內容摘自衛生局疾病管制局網站 www.cdc.gov.tw)

【問題與討論】

- 一、流行性腦脊髓膜炎是如何傳染的？
- 二、要如何預防感染流行性腦脊髓膜炎？

高尿酸-看不見的健康危害！防高尿酸，從飲食運動著手

衛生保健組營養師 林美孝

一、 什麼是高尿酸？

尿酸是體內細胞核酸—「普林」最終的代謝產物。體內普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟隨著尿液或腸胃道排出體外，但如果體內尿酸的生成和排泄之間不平衡時，就會導致尿酸過高。當男性每 100 毫升血液中的尿酸值在 7 毫克以上，女生在 6 毫克以上時，便稱為高尿酸血症。

二、 發生高尿酸血症的原因？

尿酸過高，有些是體質因素，有些人體內代謝產生的尿酸比較多或是排泄的少；有些是飲食問題，吃過多的高脂肉類或高普林食物，例如海鮮、高湯、酒精飲料等；也可能是其他疾病所造成，例如：肥胖、高血脂、酒精成癮、腎衰竭…等；又或者是藥物引起，如使用癌症化療藥物、類固醇、利尿劑和抗結核病藥物…等，若身體已經存在這些可能的病因，此時攝取富含普林的食品，都會讓血清中的尿酸濃度升高。

三、 高尿酸血症會有什麼症狀？

高尿酸血症的病人可能從沒任何的症狀，到痛風性關節炎痛、腎臟結石、腎病變。

- 痛風：痛風是一種急性的關節炎，因為發作時真的非常疼痛，不但連碰都不能碰，甚至連風吹過去都會更加疼痛難耐，所以叫做「痛風」。當體內尿酸的生產量過剩或排泄不良，導致血中尿酸濃度上升，引發高尿酸血症，若尿酸持續過高，經過一段時間後產生尿酸結晶鹽沈積在關節腔內至飽和狀態時，引起關節腫脹發炎及變形，而發炎的關節會有很明顯的紅腫、發熱、疼痛的現象，稱為痛風性關節炎。最常發作的是大腳趾的關節，其他依序是腳踝、膝關節、手關節還有全身其他部位的關節。痛風急性發作可在數天到數週後即緩解，可能一年會發生數次，但也有數年才發作一次，其發病率隨著血中尿酸濃度提昇及年齡增加而增加。

◎痛風的臨床徵狀分為四個階段：

- 1、無症狀的高尿酸血症：此時僅有尿酸高並無關節炎的產生
- 2、急性痛風：常發生於清晨，發作部位出現紅、腫、熱及嚴重疼痛，甚至輕微的碰觸都會使疼痛加劇。大多侵犯下肢關節如大腳趾關節、足背、腳踝、膝等等。
- 3、不發作期(間歇期)：指兩次急性痛風發作之間的時期。

4、慢性痛風石關節炎：因為尿酸長期的沉積形成的凸起，稱作痛風石。常發生於關節、耳輪、皮下組織甚至內臟器官。痛風石會導致關節變形，若沉積在腎臟則會影響腎臟功能。

簡而言之，痛風的前身是高尿酸血症，罹患痛風的機率，隨著血液中尿酸濃度的升高而顯著增加。痛風病人通常曾出現高尿酸血症，但高尿酸血症的患者卻不一定會發生痛風。

- 尿酸結石：因尿酸排除不良而沉積於泌尿道，有時會併發泌尿道結石。或在罹患高尿酸血症多年後，就有可能在軟組織，皮下組織或關節周圍出現痛風石，最後使關節變形伸展能力受到迫害。
- 尿酸鹽腎病：鈉尿酸鹽結晶在腎間質組織沉澱而造成發炎反應。
- 急性尿酸性腎病變：尿酸結晶在集尿管及輸尿管所引起的腎衰竭。

四、 誰是高尿酸血症和痛風的高危險群？

- (1) 遺傳：家族曾有罹患中風、尿酸腎結石、高尿酸血症者
- (2) 性別：男(90%) ≥ 女性
- (3) 肥胖
- (4) 酗酒者
- (5) 特殊藥物（如利尿劑、阿斯匹靈、化療藥物）
- (6) 飲食不當，吃了太多含普林的食物
- (7) 腎功能不全者、較嚴重的疾病（如中風、感染）
- (8) 不當減重、長期飢餓、營養失調者

五、 高尿酸血症、痛風的治療

高尿酸血症和痛風為先天遺傳和後天飲食兩個因素共同造成的疾病，目前痛風或高尿酸血症的治療是以藥物為主，飲食控制為輔；藉由調整飲食、少喝酒及適當運動和藥物配合控制，只要正確的處理，幾乎都可得到良好的治療。

六、 高尿酸和痛風有預防的方法嗎？

防止高尿酸，從飲食、運動著手。你可以從下面的幾個方面來著手：

1. 維持理想體重

儘量維持體重於理想範圍內，如已有高尿酸或痛風者，體重過重或肥胖應慢慢減重，每月以減1-2公斤為宜，快速減重會引起組織分解，造成

大量尿酸的產生，引起急性痛風發作，而痛風發作期間也不宜減重，患者欲進行減重計畫，可請營養師設計飲食並指導或諮詢醫師。

☆ 理想體重 (Ideal body weight; IBW) 的算法有 2 種:

算法 (一): 身高(公尺) × 身高(公尺) × 22

※此公式僅適用於成年人(不論男女)

算法 (二): 男性 (身高 - 80) × 0.7

女性 (身高 - 70) × 0.6

※在理想體重加減 10% 的範圍內，皆屬於正常體重範圍。

◎體重介於 IBW ±10% 之間：標準體重

◎體重不足 IBW 10 ~ 20% 之間：體重過輕

◎體重超過 IBW 10 ~ 20% 之間：體重過重

◎體重超過 IBW 20% 以上：肥胖

2. 飲食的控制：多喝水減糖飲、多吃蔬果、避免高普林、高油、少飲酒

(1) 多喝水減糖飲

足夠的水分，能幫助尿酸的排泄及預防尿路結石。減少泌尿道結石的機會。一般人成年人每日水分攝取建議量約為每公斤體重 30-35 毫升 (ml)，例如：體重 60 公斤的人，建議每日需攝取 $60 \times 30 \sim 35 \text{ml} = 1800 \sim 2100 \text{ml}$ 的水；痛風患者每天至少要喝十二杯（約 3000 毫升）以上水量。除了白開水外，喝無糖茶、自製水果水或清湯也都可以。然而喝水量應斟酌個人情況，如天氣炎熱或在戶外活動，體內水分散失也相對較多，或者正服用某些藥物會影響體內尿酸代謝的人，需求量也相對需要增加。

研究指出每日飲用 500 毫升以上的含糖飲料者，與不喝者相比，血中尿酸度較高，也會提高肥胖的風險；另外食用較多外添加果糖會尿酸濃度增加，而果糖最常被加至含糖飲料中，美日喝含糖飲料者，與玩圈不喝相比，尿酸能度也較高。另外每天 700 毫升喝碳酸飲料或每週喝 1800-2000 毫升的含糖碳酸飲料(例如可樂、雪碧、汽水等)，發生痛風的風險會大幅上升，但如果能減少飲用含糖碳酸飲料，將有助於預防痛風的發生。

(2) 多食蔬菜水果類：

蔬果食物中富含多種及礦物質，如部分維生素 B、C 可促使組織內淤積

的尿酸鹽溶解；蔬果中的膳食纖維，也有利於部分消化道過多的油脂及酸性物質的代謝，且大多蔬果皆屬鹼性的食物，多吃有利於調節血中酸鹼值，減少尿酸形成結晶沉積。

(3) 少吃油炸物及高油食物

平時應少吃油炸食物、高脂肉類(尤其肥肉) 或油脂含量高的食品或加工品。過量的油或脂肪，使血中脂肪酸濃度增加導致體內尿酸的排泄受阻；且高油脂飲食容易引起肥胖，導致血中尿酸值快速升高與體內的發炎反應，增加痛風的發作。

(4) 適量攝取蛋白質食物

當蛋白質攝取過量時，體內普林的合成量會增加，導致血中尿酸濃度上升，提高通風發作的機會。在正常情形下，每人每天每公斤理想體重以攝取 1 公克蛋白質為宜 (1 公克/每公斤理想體重/天)，例如：體重 60 公斤的人，整天的蛋白質需要量大約是 60 公克。平時需控制蛋白質食物攝取，少選紅肉 (牛、羊、豬肉)，可以用魚肉、豆類、蛋、奶類製品來取代。食物常見蛋白質成分含量，如表一。

表一、食物中蛋白質含量

類別	份量	蛋白質
牛奶	1 杯 (240 毫升)	8 公克
雞鴨魚肉類	一兩	7 公克
蛋類	一個	7 公克
豆腐	一塊 (四方格)	7 公克
豆干	2-3 片	7 公克
飯	1 碗	6 公克
土司	1 片	3 公克

(5) 避免攝取過多的高普林食物

飲食中，攝取過多的普林，會增加血中尿酸濃度，引發痛風。急性痛風發作時，要完全禁食普林含量相當高的內臟類、小魚干、魚皮 (白帶魚皮、烏魚皮等)、酵母粉、濃肉汁等食物，各種魚肉類、海鮮、豆苗、豆芽、蘆筍、香菇、紫菜等也要有所節制，另外，雞精一類的高蛋白濃縮補充品，也不適合常常飲用。而豆製品來說，一般人多吃有益健康，但高尿酸或痛風患者，除了急性發作期間不建議吃，平常只

要有所節制，例如一天喝一杯豆漿或吃一塊豆腐，是不會有大礙的，所以無須完全忌口。經常應酬、赴宴、愛吃肉或暴飲暴食的人蛋白質與普林更容易超量，平時也應少喝火鍋湯、肉湯，就算美食當前，也要適可而止。表二、為高普林食物表，若已經有尿酸偏高、高尿酸血症或曾經發生痛風關節痛者，皆應盡量避免食用。

表二、高普林食物(每 100 公克含 150-1000 毫克)

種類	項目
內臟類	雞肝、雞腸、鴨肝、豬肝、豬小腸、牛肝等。
魚類	白鯧魚、鱧魚、虱目魚、吳郭魚、四破魚、白帶魚、烏魚、魷仔魚、鯊魚、海鰻、沙丁魚等、小魚干、扁魚干。
海鮮類	小管、草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等。
豆類	發芽豆類、黃豆、黑豆、花生。
蔬菜類	豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、曬乾香菇。
其他	肉汁、高湯、雞精、活性酵母食品、酵母粉、啤酒。

(6) 避免飲酒

酒精在體內代謝產生『乳酸』，會影響尿酸排泄，並且會加速尿酸的形成，故高尿酸血症或痛風者需禁酒；而有一些酒類本身就含有很高濃度的普林，例如陳年紹興酒、紹興酒和啤酒，尤其是啤酒最容易導致痛風發作。酒精濃度愈高，對腎臟健康影響也愈大。還有平時很少喝酒的人，如果因為一時興起而狂飲，也很容易引起急性痛風發作。

3. 規律且適度的運動

除了減少高普林食物的攝取外，規律且適度的運動也很重要。雖然運動無助於調控尿酸，但卻可增加關節活性，減少尿酸沈積的機會，可預防痛風發作。但要注意的是，千萬不要採取過於激烈的運動，免造成關節或韌帶受傷，一旦受傷，反而可能增加尿酸鹽沉積引發痛風的發生機率。運動後人體需要大量的水份，喝水也有助於尿酸排出，預防痛風的發生。此外，規律的運動可以幫助體重過重或肥胖者，適度減重，減少關節壓力與損壞，但切勿快速減重，形成反效果。

七、參考資料來源：

1. 衛福部國民健康署網站
2. 一次全了解:什麼是痛風與高尿酸-愛長照編輯團隊。衛福部國民健康署
3. 大專校院推動減少攝取含糖飲料教學資源參考手冊(草案)-董事基金會
4. 痛起來要人命的「帝王病」-痛風。風濕病健康專欄 2013 陳瑋昇醫師

八、常見問題 Q & A

Q1：驗血驗出尿酸過高，就是痛風嗎？

A：不是。如果沒有任何症狀，就是所謂的「無症狀高尿酸血症」，要有關節疼痛發炎的症狀，才是痛風，但一旦有過痛風的病史，就很容易再復發。

Q2：有高尿酸血症，就得服藥治療嗎？

A：如果沒有症狀，一般不需服藥治療，但最好改變飲食習慣以降低尿酸，避免痛風發作。

Q3：有痛風就不能吃豆類食物？

A：豆類不是完全不能吃，而是建議要少量攝取，在急性發作時就盡量不要吃。體內自然有代謝尿酸的機制，如果少量的攝取，還是可經由代謝排出體外，且豆類食物也含有其他營養價值，建議仍然是可以攝取。

Q4：喝啤酒為何容易痛風？改喝紅酒可以嗎？

A：啤酒在釀造的過程中，因酵母菌的大量繁殖會造成普林的增加，且酒精在代謝的過程中會產生乳酸，干擾尿酸的排出，使尿酸滯留在體內。因此，喝啤酒較容易引起痛風。其他酒類如紅酒也有類似的問題，只是沒有像啤酒這麼容易引發痛風。所以痛風患者對於酒類都應減少攝取量。

淺談志願服務與認真休閒關係

學務處生輔組學輔人員 林秀英

「休閒」是時代潮流與趨勢，更是一種生活方式或生活品質。休閒存在的價值，主要因素在於本身對於個人或社會扮演著某些正向的功能，藉由休閒的功能可以帶來相當程度的效益（高俊雄，1995）。如何有效規劃休閒時間，從事有意義的休閒活動，成為現代人需思考的問題，新的休閒觀也因應而生。如果新的休閒觀在於技能的培養，符合自我實現的需求，成為促進溝通的橋樑，進而激發潛能與創造美好人生，上述之價值觀取向與志願服務工作的特性和功能是非常相近的。

志願服務工作假使能成為未來新世紀的新興休閒活動，不僅能使休閒參與者身心受惠，更能有助社會健全發展。故社會推展休閒教育應大力倡導志願服務，除了提升社會可用人力，減少社會成本，亦能提昇休閒品質創造祥和社會。

Stebbins(1982)指出認真休閒的類型包含：業餘者(amateur)、嗜好者(hobbyist)和志工(volunteer)等三種類型，在自由的時間裡褪去工作職場上的職稱，並且在自己屬意且著迷的休閒選擇中，不斷的自我奉獻與自我挑戰，找到生命存在的價值與意義，進而達到自我實現的目的，這就是認真休閒的價值所在（夏淑蓉與謝智謀，2002）。

「志工」或「志願服務者」(volunteer)參與者本身的因素或個人抱持著利他主義而樂於助人的情懷，使得服務足跡遍於社會的每一個角落，貢獻技術、知識與經驗，走入人群並美化社會，同時也啟發了個人的自我靈性（吳芳儀，2003）。「志願」是指當事者的自由意志，其實「志願服務」的本質如同休閒一般，是個人在自由時間裡可以自行選擇的休閒活動之一。如何引導學生將「志願服務」當成認真休閒的活動是一個值得探討研究的課題。志願服務日漸成為社會的主流價值觀，「志工」似乎成為一種重要的人力資產。許多人將創造祥和的社會以及為人類謀求福利當作是志業或願景。因此，增進人們對社會志願服務之意願與發展志工生涯乃是當今社會的普遍趨勢，志願服務不僅解決了社會上公部門或非營利組織之人力資源不足的問題，也能協助解決社會發展的相關問題，使得社會上的弱勢族群得到保護與照顧（吳芳儀，2003）。

將志願服務當作是認真休閒的一種主要型態，從以下三個觀點說明（Stebbins, 1996；顏伽如與謝智謀，2004）：

一、作為志工有兩大動機：利他行為及自我興趣。而自我興趣是所有認真休閒

的主要特徵。

二、認真休閒的志工，投入的是一份志業性的志願服務，因其自我興趣驅使他們追求這一份志業。因志願服務需要特殊技巧、知識或訓練等等，從事志願服務使得他們表現自我，而捐血、發傳單比較屬於隨興的短暫的志工，與認真休閒的志工，把志願服務當作生涯性的發展不同。

三、志業及自我興趣因受到特殊報償的鼓舞就像所有的認真休閒型態一樣。

志願服務如同認真休閒一般，需要投入比一般隨性休閒更多的精神與努力，對於這份休閒的承諾與責任或者是自我的興趣，促使他們繼續的投入、有計畫的追求，更甚者，成為生活的一部分與重心。

志願服務 (Volunteer Service) 是21世紀一股重要思潮，聯合國在2001年「國際志工年」的「全球志工宣言」指出：「現在」是『志工和公民社會的年代』，我國也在當年公布了「志願服務法」。教育部則於96年5月9日函頒「大專校院服務學習方案」，鼓勵大專校院開設具服務學習內涵課程，並將服務與課程相結合，兼重學習與服務。潮流所趨，志願服務在全球已普遍成為公民參與和實踐公民責任的新策略，在校園也開始蓬勃發展。透過志願服務的參與，使得大學生有機會獻身於公共和社區服務，了解政治生活的實際運作，成為大學生活的重要經驗，如此對於進入公民社會有更大助益，學校和社會鼓勵學生參與志願服務對其個人的前途、大學目標的達成，及未來投入社會都將有重大的貢獻。美國教育家呼籲教育改革應引導學生擔負民主社會的公民責任，要在每一位學生的內心中，培養起對國家和社會服務的觀念以及幫助他人的期許，如此幫助學生看清楚他不只是自主的個人，而且是對大社會負有責任的成員（陳金貴，1993）。

大學教育的主要目的在培育未來社會的中堅人才，不僅要傳授個人維生的知識技能，更要培養能關心社會，貢獻一己之力量於社會的公民；讓大專生透過各種社會服務活動，體驗互惠互利的的生活，瞭解社會實際的生活環境，以培養大專青年對社會的責任感與社會關懷，實際參與「志願服務」工作扮演了重要的媒介角色（曾騰光，1994）。

現代國民所需的十大基本能力指標--了解自我與發展潛能、欣賞表現與創新、生涯規劃與終身學習、表達溝通與分享、尊重關懷與團隊合作、文化學習與國際瞭解、規劃組織與實踐、運用科技與資訊、主動探究與研究、獨立思考與解決問題。在校園推動「志願服務」休閒價值觀是一種終身學習，可彌補校園大學生從刻板課堂專業中無法達到的功能。

國外研究以志工活動參與效益來自自我形象的促進和獨立自主，志工經驗

提供人際間技能（79%）、溝通技巧（68%）、增加知能（63%）、組織和管理知能。另一個志工活動效益為增加工作機會(Hall et al., 2001; Husbands et al., 2001)。其餘研究支持參與志工活動會促進健康(Street, 1994)。志工提供自我實現或自我成長需求的滿足，透過志工經驗可以提昇工作相關技能。許多志工認為志工活動可以促進健康。共事關係(Relatedness)是重要的效益，志工活動提供歸屬感和聯繫。志工活動效益尚有強化人與人之間的關係和其他人的互動。

近年來，美國學者的研究發現大學生參與志願服務工作的比例有逐年下降的趨勢，推究其原因為年輕人愈來愈自我中心，重視個人享樂，追求個人物質生活之價值觀等因素，凌駕於利他主義(曾騰光，1994)。1990年代的美國受到經濟不安定、工作市場緊縮、國際性對峙、恐怖主義、核子戰爭威脅等社會變遷影響，使得大學生變得非常自私、以自我為中心、孤立、消極、物質取向，大學生們更重視自己的未來，努力爭取教育機會做為將來謀取高薪工作的準備，他們不認為能夠改變週遭的事物，因此缺乏足夠的誘因去追求參與社會服務(陳金貴，1993)。

教育部鼓勵校園推動服務學習課程目的乃在推廣志願服務理念，然而學生對校園活動及社會服務的參與度，已被校外的打工、娛樂、網路活動取代，學生對學校、社會、國家的關懷熱情逐漸淡漠，缺乏認同；隨著社會不斷變遷，個人主義的流行，大環境的挑戰使得個人與組織的情感日益疏離，企業界眼中的草莓族是一個自我意識高、組織忠誠度低的世代。在這些現象的背後，隱含著許多值得探討的問題。

國內各大專院校大部分均將服務學習列入必修課程推動執行，帶有強制行為學生恐難體會休閒的愉悅，大量為滿足志工時數也造成社福機構的志工泛濫及服務品質低弱；個人認為應於課堂理念中，推廣認真休閒概念使其體認志願服務休閒活動也可以達到自我滿足及自我實現的休閒效益，對組織產生認同感，充分進行溝通討論讓學生認知體會，方能培養其日後持續參與的熱忱。

參考文獻：

- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。
- 夏淑蓉、謝智謀(2002)。這個世界需要認真休閒。大專體育，62，163-167。
- 吳芳儀(2005)。認真休閒者之動機、承諾與休閒結果關係之研究—以非營利組織志工為例。銘傳大學管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 曾騰光(1994)。大學生對志願工作特質的認知和參與意願之研究。東海學報，35，151-172。
- 陳金貴(1993)。美國大學生參與社會服務的探討。美國月刊，8(11)，59-70。

【問題與討論】

一、何謂志願服務？

二、何謂認真休閒？

三、「志願服務」休閒價值觀是一種終身學習，你覺得學校服務學習課程（社會服務）有給你何種效益嗎？