

校長序

由於少子化因素，每位孩子都是父母的寶貝，從小受到父母無微不至的呵護。在成長過程中，更經歷過臺灣經濟發展的巔峰、全球金融風暴、教育改革的洗禮、資訊科技和網路及多媒體技術與產品的快速發展、知識爆炸、電動玩具與虛擬世界、多元學習環境與多元入學管道，使得即將入學的同學們，相對於以往的學子們比較，他們自我為中心、不善與他人互動，與不善面對問題與壓力。

「師者，所以傳道、授業、解惑也。」，而導師是學生在大學生活中，最重要、互動最多與影響最深的經師與人師。本校除了感謝各位導師辛苦的努力、犧牲與付出之外，更希望能成為各位導師背後強而有力的支援系統。無論是在學生事務系統中的課外活動指導組、生活輔導組、衛生保健組與學生輔導中心，皆有專門的人力與安排的活動為支援導師而待命。而在教務系統中，也有綜合業務組、課務組與註冊組，協助提供導師有關學生註冊、修業、選課與成績等相關資訊。另外，本校學生輔導中心彙編此本導師手冊，希望可以增進導師輔導的知能，協助導師輔導工作的推動。

本校以「誠正法新」為校訓，以「優質教學與產學合作，並具特色及國際化之科技大學」為願景，自許創造優秀的技職教育環境，以培育專業理論與實務技能兼備，具有科技與人文素養的全人人才。期盼各位導師能在教育崗位上互相勉勵，真心為學子們付出，共同為本校美好的未來而努力。

中華科技大學 校長 田振榮

溝通無礙，服務至上

學生事務工作必須隨著時代的變化而與時俱進，才能符合家長的期待與學生的認同。因此，處在當前「服務導向」或「顧客導向」的社會潮流中，學生事務工作實無法自外於此，必須和這個潮流相結合。雖然從教育的眼光來看，學生並非全然是顧客，但處於此種潮流中，無可避免會具有某些顧客的傾向，當我們在和學生互動時，就必須格外注意他們的需要，並以最周全服務的態度，讓同學們感受到，所有導師為他們服務的熱忱與真情付出，使學生們的需要都能滿足，更對導師們的服務感到滿意，使他們在本校求學的過程中，得到他想得到的，學到他學到的，最後能充實且無比懷念的畢業離校，那我們的學生事務工作才算圓滿，導師的功能才可充分發揮。

有鑑於此，今後我們全體導師，必須加強與學生的「正向溝通」，了解現代青年學子的特質和問題所在，先接納並融入他們的喜好及思維，然後和他們站在同一立場上，以建立良好互動關係。並探索他們真正的需要，找出實際問題所在，且能以他們的觀點來看待這些問題，必能找出雙方都可接受的解決之道。就不至於在碰到問題時，無法真誠溝通而產生對立，以致不能去協助學生將問題給徹底解決。如此一來，將無法發揮出導師應有輔導與引導的功能，就算導師們再如何努力或盡力，都是事倍而功半，無法發揮出應有效果，那就萬分可惜了。

總而言之，學生事務或導師們的輔導，都是聚沙成塔的工作，必須靠平時一點一滴默默且無私的付出，而且還要「用對方法」，才能在若干時日後或關鍵時刻顯現出它的功效。所以，學生事務或導師工作，看起來都在做一些微不足道及瑣碎小事，一時不易彰顯績效。可是，當學生發生問題或關鍵時刻來臨時，才能真正顯現出平時付出心力所呈現的驚人效果，其重要性自不在話下。

敬愛的導師們，您們是學生事務及輔導工作第一線的尖兵，有了您們的加入，本校的學生事務工作才能日臻完善，在此致上最誠摯的敬意，也期盼我們大家以無怨無悔，不求回報的心情，「視生如親」般的為學生創造美好未來，願我們大家一起來共同努力，謝謝！

中華科技大學學生事務長 **胡興梅** 敬上

Contents ▶

第一單元・校內資訊

一、各單位介紹與導師須知資訊

課外活動指導組	06
中華科技大學學生就學貸款申請流程	08
生活輔導組	12
學生輔導中心	16
學生輔導中心資源教室	19
衛生保健組	21
體育室	23
軍訓室	24
就業輔導組	25
中華科技大學進修推廣部學生事務組	26
中華科技大學附設進修學院暨專校學生事務組	28
中華科技大學新竹分部學務組	30

二、各處室相關法規

課外活動指導組	39
生活輔導組	40
衛生保健組	41
學生輔導中心	42
體育室	43
進修學院暨專校學務組	44

三、校內各單位電話

中華科技大學校內分機	46
------------------	----

第二單元 · 導師相關文章資訊

淺談校園霸凌與輔導策略	50
防制電話詐騙與網路詐騙	52
愛滋病(AIDS)的預防與治療	53
如何做一個好導師	55
導師輔導學生的範疇與方向	57
導師的工作、生涯發展與健康生活	60
學會打敗仗 — 提升孩子的抗壓力	62
高關懷學生的辨識與轉介	64
常見的自殺迷思	66
感情困擾處理與輔導	68
UCAN大專校院就業職能診斷平台介紹	69
網路沈迷可能成因與輔導策略	72

第三單元 · 相關表格附件

課外活動指導組	76
生活輔導組	77
進修學院暨專校學務組	78
新竹分部學務組	79

▶ 第一單元

..... 校內資訊

..... 各單位介紹與導師須知資訊

.....	
課外活動指導組	06
中華科技大學學生就學貸款申請流程	08
生活輔導組	12
學生輔導中心	16
學生輔導中心資源教室	19
衛生保健組	21
體育室	23
軍訓室	24
就業輔導組	25
中華科技大學進修推廣部學生事務組	26
中華科技大學附設進修學院暨專校學生事務組	28
中華科技大學新竹分部學務組服務項目	30

課
外
活
動
指
導
組**服務項目****一、社團申請成立、活動審核及輔導**

鼓勵並輔導學生成立服務性、康輔性、運動性、學術性及自治性之社團，審核各個社團活動的適切性，協助學生辦理相關活動，使學生於參與活動中了解並學習服務精神。

二、輔導各社團辦理校內、外籍校際各項活動

輔導社團學生依其社團屬性辦理相關性之社團活動，使學生在參與活動過程中增加對學校之認同，並藉由校際活動的辦理，增加校際間的交流。

三、辦理各項社團知能教育訓練及研習會

讓參與社團之同學可以提升自身的領導知能，並在參與中學習群體生活，以建立多元的人際關係。讓社團幹部可以提升自身的領導知能，進一步運用在社團經營上，呈現社團幹部特質。

四、輔導幹部參與社團各式會議及學生代表各式會議

輔導學生參與各項會議之進行並培養學生之民主精神。

五、課外活動、社團負責人認證

(一)範圍：社團幹部、班級幹部、學會幹部、活動參與。

(二)期限：

1. 活動參與請在活動後四週內前來本組認證，備簽呈等相關證明文件。
2. 擔任學會幹部，請於第十六週至本組認證。
3. 凡於本學期前所擔任之幹部或活動參與，請持簽呈或相關證明文件至本組追認。

六、審核班級旅遊活動之申請

由學生填寫校外安全活動申請表→交至課外活動指導組、敬會教官→審核通過→留一副本影印至課外活動指導組、教官室備查。

七、協助社團辦理帶動中小學活動、社區服務及社會服務

學生透過辦理活動讓社區中的弱勢社群獲得接納和實質的幫助。社會服務是幫助學生達至全人發展其中一種重要的學習經歷，對於培養學生的自信心、自尊感、責任感及對社會的承擔精神，均有很大的作用。引導學生參與服務的意義，鼓勵學生對於社會作出貢獻，培養承擔精神。

八、受理學生意見反應，並協調各相關單位處理及答覆

設立學生事務處電子信箱，每日由專人收取，學生亦可透過班會反映各項問題，課外活動指導組將相關問題會各處室處理答覆，藉網路之互聯，可隨時暢通師生溝通管道。

九、辦理學生校內、外(圓夢助學網站)獎助學金

2%獎學金執行期間：每學年度。

預算編列：共八項編制如下列：

- (一)學業優良學生獎學金
- (二)海外文化交流遊學獎助學金

(三)學生急難慰問金(含失業家庭學生)

(四)其他獎學金

(五)獎勵社團優秀幹部獎學金

(六)弱勢學生助學計畫

(七)特種獎學金

(八)研究生獎助學金

備註：校內、校外獎助學金請參閱教育部圓夢助學網站

十、各項減免學雜費之申請及查詢

減免申請：每學期申請一次。

辦理時間：每學期期末考前完成。

申請地點：學生事務處課外活動指導組。

申請學生：符合條件學生。

減免條件：有如下資格學生：

- (一)軍公教遺族子女(全或半公費)
- (二)軍公教遺族子女給卹期滿
- (三)現役軍人子女
- (四)原住民籍學生
- (五)殘障學生
- (六)殘障人士子女
- (七)低收入戶學生

十一、辦理學生助學貸款

申貸條件：正式學籍學生，家庭年收入低於114萬元整，具有中華民國國籍。

辦理時間：每學期一次。

申貸承貸銀行：台北富邦銀行指定14家分行。

銀行對保保證人：學生父母親。

學校辦理時間：上學期每年8/1-8/31。

下學期每年1/15-1/31。

學校承辦單位：學生事務處課外活動指導組。

相關資料請查閱教育部、台北富邦銀行或學生事務處網站。

十二、辦理學生工讀業務

每學年度由獎助學金審核委員會會議決定，各需求依照預算金額執行，學生事務處課外活動指導組彙整。

十三、辦理低收入戶助學金申請

每學年度根據低收入戶學生名單，請學生提出申請。

十四、學生事務與輔導工作經費編列、執行、與呈報

(一)每年度學生事務與輔導工作經費預算編列匯整。

(二)公佈執行狀況。

(三)彙整各組之成果報告並呈報教育部。

中華科技大學學生就學貸款申請流程**

1. 申請流程

《步驟一：至台北富邦銀行辦理對保》

New ! 請注意	於台北富邦銀行網站就貸入口網站 (https://taipeifubon.com.tw) 線上填妥申請書後再至台北富邦銀行(指定分行皆可)辦理對保	
對保期限	上學期8月1日起至註冊日前, 下學期1月15日起至註冊日前。	
對保地點	台北富邦銀行指定分行均可辦理 【註】辦理對保人數很多, 為避免浪費您寶貴的時間, 建議您提早前往辦理。	
必備資料	第一次申請者(含新生)	同一教育階段第二次以後申請者
	1. 學生及保證人之身分證、印章(親簽亦可) 2. 最近三個月內全戶戶籍謄本 3. 學生證(新生免)及註冊繳費單※ 保證人需陪同前往(其法定代理人無法親至銀行辦理對保時, 得由學生持附印鑑證明或經公證之委託書、授權書至銀行辦理)	1. 學生之身分證、印章(親簽亦可) 2. 第一次申請之就學貸款申請/撥款通知書第三聯 3. 最近三個月內全戶戶籍謄本 4. 註冊繳費單※學生本人辦理即可
	全戶戶籍謄本 未婚: 含學生本人、父親、母親, 如戶籍不同需分別檢附。 已婚: 含學生本人及配偶, 如戶籍不同需分別檢附。	
備註	貸款金額請務必按本校「學雜費繳款單」之可貸金額辦理。 註: 另可加貸書籍費\$3,000, 外宿同學可貸住宿費(以學校校內住宿費最高金額為依據)。	

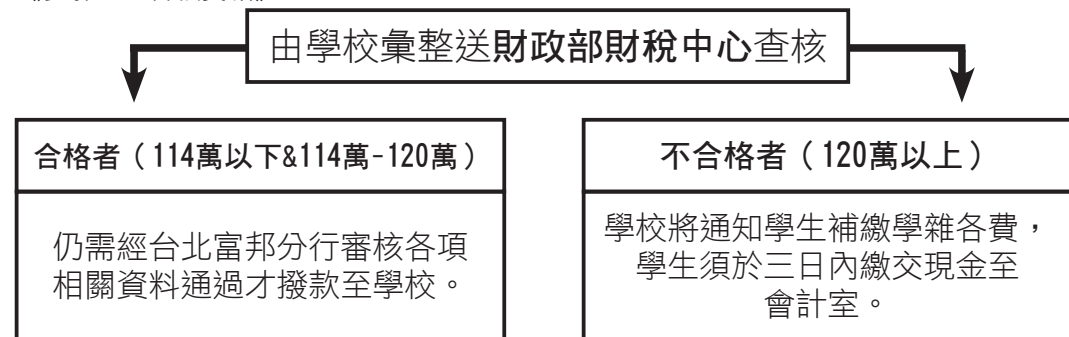
【對保及填寫注意事項】

1. 學生未成年(未滿二十歲), 保證人一定需由父親、母親同時擔保。
2. 學生已成年(已滿二十歲), 可覓適當之成年人擔任連帶保證人, 若連帶保證人非父、母親擔保, 則需請連帶保證人於對保時提出財力證明(最近六個月的薪資證明, 或是去年度的扣繳憑單), 及保證人的近三個月戶籍謄本。
3. 學生已成年且已婚, 則配偶應為連帶保證人。
4. 借款金額以正確大寫國字填寫, 錯字則無法貸款。
5. 戶籍所在地務必按戶籍謄本上之詳細地址照抄, 不可省略區、里、鄰。

《步驟二：返校辦理》

辦理日期(註冊前)	依學校公佈要求, 掛號寄回學校辦理, 註冊日之前完成手續。	
辦理地點	學生事務處課外活動指導組(榮華樓2F)	
必備資料	一、學校就學貸款申請書。(上學生事務處網頁查詢並列印)。 二、對保後台北富邦行所開具--就學貸款申請/撥款通知書第二聯(學校存執聯)。 三、全戶戶籍謄本影本(與對保時相同)。 四、未繳費之學雜費繳款單。	
	New !	多貸金額者(書籍費、住宿費)。 註: 本項費用每學期末統一辦理退費。
備註	貸款申請書相關資料請確實填寫並請親自簽名, 否則影響是否可貸款將自行負責。	

《步驟三：審核資格》



註: 經「財政部財稅資料中心」審核合格者, 台北富邦銀行將再進行複審: 對保時所填具的申請書、借據及謄本資料, 若有資料未詳實填寫、金額錯誤、漏蓋章、謄本過期、家庭債信不良等狀況, 將拒絕貸款。

中華科技大學學生就學貸款申請流程

2. 注意事項

(一) 申請資格：(統一經財稅中心查核)

1. 學生本人及其他依教育部規定應查核其年所得者合計之家庭年收入，經查詢符合中低收入家庭標準者標準由教育部逐年公佈。
目前的規定為：
 - (1) 符合中低收入家庭標準者（目前訂為114萬元(含)以下），就學及緩繳期間貸款利息由政府全額補貼，其後利息由借款人自行負擔。
 - (2) 家庭年收入逾114萬元至120萬元（含）者，就學及緩繳期間貸款利息由政府半額補貼，其後利息由借款人自行負擔，且應自貸款撥款日次月起每月繳付利息。半額利息由借款人自行負擔。
 - (3) 家庭年收入超過120萬元，若家中有二位子女就讀高中以上學校者，亦可辦理。《惟需自負利息》
 - (4) 另各校對於失業勞工子女就學或經濟上或其他特殊情況有困難的學生一旦經學校認定有貸款必要者，學校會依實際狀況給予從寬認定辦理就學貸款。
2. 學生本人、法定代理人、配偶、保證人，需具有中華民國國籍，並有戶籍登記者。但保證人如為父母，僅一方具有中華民國國籍並有戶籍登記，且雙方已同盡納稅義務者亦可。
註：符合中、低收入家庭標準(前一年綜合所得總額合計不超過114萬元)：學生本人及其父、母親；學生如已婚，則為學生本人及配偶，前一年度綜合所得總額合計不超過114萬元。

(二) 貸款金額

1. 可貸金額：學費+雜費+住宿費+私校退輔基金+學生平安保險費+電腦實習費。
2. 不可貸款：課外活動費、住宿網路資源使用費、網路資源使用費。
3. 所有貸款金額皆由學校暫先代墊，銀行經核貸後於開學三個月以後才會撥款至學校。
注意：凡領有教育補助費、殘障人士或其它政府相關補助費者，僅能申貸該學期應繳學雜各費扣除子女教育補助費及學雜費減免金額後之差額！！

3. 學生就學貸款相關資訊請參閱

- (1) 教育部高教司網站<http://www.high.edu.tw/>
- (2) 台北富邦銀行網站<http://www.taipeifubon.com.tw>
- (3) 中華科技大學網站<http://www.cust.edu.tw/studaffirs/main.htm>

4. 就學貸款之主管單位及聯絡人？

答：本校就學貸款之單位及聯絡人為課外活動指導組施小姐，請導師及學生若有疑義，請電27821862轉199或258

5. 就學貸款應於何時償還？償還方式及期限為何？

- 答：
- (一) 貸款應於最後教育階段學業完成（或服完義務兵役或教育實習期滿）後滿一年之日開始，依年金法按月平均攤還本息；但在職專班學生，應於學業完成後；開始清償。
 - (二) 償還期限為貸款一學期得於一年內以每月償還，依此類推（例如借八學期者，則借款金額會合併成一筆，分96期平均攤還）。
 - (三) 因故退學或休學未繼續升學者，應於退學或休學滿一年之日起開始償還。
 - (四) 出國留學、出國定居或出國就業者應一次償還。

6. 如因故無法按期償還就學貸款時，應如何處理？

答：就學貸款並不是政府給予的免費贈與，而是一種貸款，應於緩繳期屆滿時開始按期還款；如因故無法如期還款時，同學應主動與承辦銀行協商調整還款時間與相關還款條件。

7. 逾期未還款者，會有什麼不良後果？

答：學生逾期未還款者，承貸銀行會對積欠貸款者就貸款金額控訴求償，並將資料送請財團法人金融聯合徵信中心建檔，列為金融債信不良往來戶，並開放金融機構查詢；這項紀錄將會影響同學與銀行的往來關係，包括向銀行申請支票、信用卡、房屋貸款或信用貸款等，均將遭到拒絕；同時也會影響同學日後在國、內外之就業或就學機會。

8. 中途休學或退學應如何還款？

答：學生因休、退學中途離校，自離校日起滿一年應一次償還所有貸款金額；繼續就學者，得向銀行申請延後至學業完成後償還。

9. 學校及承辦銀行對於因故中途離校或畢業的學生資料應如何處理？

答：學校對於因故中途離校或畢業的同學，學校應主動提供資料給承辦銀行，承辦銀行在收到相關資料後會立即發給學生償還貸款分擔表，載明貸款金額、償還日期及地點。

10. 大學畢業後若繼續升學，可繼續申請就學貸款及延後還款嗎？

答：學生若繼續就讀國內研究所，仍可申請貸款；若繼續在國內升學或服義務兵役或替代役，請檢具申請書及證明文件向原承辦銀行申請辦理延期償還手續。

11. 貸款學生於各階段學業完成後如有異動，應否通知銀行？

答：申請本貸款之學生於各階段學業完成後如有異動，應於事實發生時即主動檢附證明文件（註明身分證統一編號、繼續升學現階段之學生證、或服義務兵役或替代役之在營證明、或教師實習證）通知承辦銀行，以延長其償還期限。

12. 若父母親離婚，應由誰作保？

- 答：
- (一) 若學生未成年，應由學生家長（或監護人）作保，若法院將監護權判歸母親或協議將監護權歸母親，則應由母親作保。
 - (二) 若學生已成年則任何一方皆可。

13. 若父母雙亡、父親過世或失蹤，母親改嫁時，應由誰作保？

- 答：
- (一) 若學生未成年，應由法定代理人作保。
 - (二) 若學生已成年，則依民法親屬關係另覓適當之成年人作保。如哥哥、叔叔、伯伯等有正當工作收入者。

14. 學生若已婚時，保證人可由配偶的父母擔任嗎？

答：已婚學生可以選擇本人或配偶的父母為保證人。

15. 領有公教人員子女教育補助費或其他政府相關的補助，如軍公教遺族、殘障人士及子女、現役軍人補助費或師範學院公費之學生，是否可以申請就學貸款？

答：可以。但僅能貸款扣除公費或子女教育補助費或已享有學雜費減免之差額。

16. 什麼是戶籍謄本，與戶口名簿有何不同？

答：所謂戶口名簿乃依戶籍法規定做為戶籍登記或戶口清查之用，每戶均有一本；而戶籍謄本乃做為證明文件，需要到戶政事務所申請。

生

活輔導組**

一、聯合服務中心

服務時間：每週一至週五上午09：00至晚間20：00

服務項目：

1. 助學貸款服務
2. 兵役問題服務（折抵役期申辦）
3. 獎助學金資訊查詢
4. 中英文成績單申請
5. 中英文畢業證書申請
6. 學生證補發
7. 畢業證明書
8. 補發修業證明書
9. 在學證明申請
10. 遺失物招領

二、班級幹部講習與運用

每學期開學第二週辦理班級幹部訓練講習；第十五週辦理期末班級幹部座談，期使班級幹部了解工作職掌，以利班級事務推動。

三、學生宿舍管理

每學期開學前調查學生住宿需求，需住宿同學應填寫住宿申請單及家長切結書，送生輔組或宿舍輔導老師彙整後，於開學前公告住宿床位，同學據以至土地銀行繳款。台北校區：男生宿舍每學期收費9,500元〈其中二人房40床，收費12,500元〉，女生宿舍每學期收費11,500元。新竹校區：男、女宿舍每學期10,500元。以上均含保證金1,000元、冷氣費500~1,500元，於學期結束，視實際使用狀況退補費用；另除學術網路外，可由學校統一申請中華電信網路使用。

四、交通安全教育宣導

1. 每日實施校內、外巡查，維護秩序、取締違規。
2. 加強宣導學生勿「違規駕駛汽、機車」。
3. 辦理各項交通安全宣導活動。

五、校安工作

1. 與南港分局、舊莊派出所加強聯繫，於學校重要慶典活動或必要時請求支援以維護校園安全工作。
2. 加強班級導師與幹部之聯繫，確實掌握學生脈動，防制黑道侵入校園及發展組織。
3. 強化危機處理小組之功能，掌握先機，防範未然。
4. 加強防火、防災宣導與訓練。
5. 警察於校園設置巡邏箱，定時巡視校園，以確保校園安寧。

六、學生輔導工作

1. 針對嚴重缺曠同學請各班導師實施約談輔導，並填寫約談紀錄，彙呈校長。
2. 每學期開學前辦理親師座談會強化家長與導師間之聯繫。
3. 實施校外賃居學生訪問。每學期第六至十週請各班導師依賃居生名冊至居住處訪問，如發現學生行為不當、生活散漫或住宿環境衛生安全不佳，即予輔導改正。
4. 辦理「學生生活輔導班」每學期期末操行成績在54.5分至59.4分，經操評會會議決議應列入下學期定期察看之同學。請各班導師在學期末操評會議結束後，立即以電話通知該生及家長，再由生輔組以限時掛號信函告知，請該生依通知單上之規定，服儀整齊準時到校參加學生生活輔導班，如通過者下學期以「定期察看」留校，否則依學生操行成績考查辦法之規定，應予勒令退學。

七、學生生活教育競賽

- (一) 實施時間為每學期第1週至16週。
- (二) 由全校各班級分四組實施，其分組方式如下：
 1. 第一組：大一班級或比照大一班級

2. 第二組：大二班級或比照大二班級
 3. 第三組：大三班級或比照大三班級
 4. 第四組：大四班級或比照大四班級
- (三) 以學生個人行為記錄與班級行為記錄合計為班級競賽成績，每班以100分為基本分數，評分內容及其百分比如下：
1. 規定傳達：以學生傳達學校各項規定執行情形之競賽（15%）
 2. 健康生活：以學生環境衛生施行情形競賽(30%)。
 3. 學習生活：以學生缺曠課及病假記錄實行競賽(30%)。
 4. 公民生活：以學生品德行為，出席會議及受獎懲之記錄實行競賽(25%)。
- (四) 於每學期結束，核算四組各班級之評分，各組評分為第一名之班級，按成績高低排定前四名；另從各組其他班級中評分最高者，排定為第五名，辦理議獎

八、學生缺曠獎懲

學生上課缺曠情形由各授課老師於課後8日內自行上網登錄，同學、導師、系主任可依權限自行於學生或教職員資訊網內察看缺曠及獎懲情形，如有登錄錯誤或異議，可至生輔組查詢。

九、學生請假

學生請假區分下列三種

一般假(事假、病假、公假、婚喪假、產假)

學生因故不能上課或參加規定之集會，應依下列規定請假，其未請假或未准假而缺席者，均以曠課論處。

一、事假：

檢附家長監護人或其他證明文件於請假日前辦理為原則。

二、婚喪假：

學生本人結婚、直系親屬亡故，另憑喜帖(結婚證書)、訃聞(死亡證明)於請假日前辦理為原則。其假在七日內不扣操行分數，若情況特殊者得予延長，但以三日為限，超過三日部份，依事假規定扣分。其它親等之親屬婚喪，以核予一至三日之事假為原則。

三、病假：

一日內應檢附就醫或家長證明；二日以上須另附診斷醫院證明，課堂上發病可由健康中心或任課老師證明，並於病癒返校三日內(以正常上課日計算)完成請假手續。(生理假免出示證明)

四、公假：

(一)師長證明：經選派代表學校參加校內、外之活動或師長指派辦理公務，應由各指派單位於請假日前提出證明申請為原則。

(二)兵役機關證明。

(三)其他證明文件。

五、產假

憑生產住院相關證明，自分娩日起給予三十日(不含例假日)產假，不扣操行分數。超過三十日至四十二日之部分及產前檢查，以病假處理。男性學生因配偶分娩者，得請陪產假二日，併事假計算。

一般假請假程序與核定權責：

一、請假程序

(一)於「學生資訊網」學生專區之「我的假單」填妥資料，檢具相關證明文件，由網路傳送導師進行審核作業，各班導師於學生送出假單後應於3日內(不含例假日)完成核假；生輔組長(各部制學務組長)應於導師送出假單2日內(不含例假日)完成核假。

(二)公假由指派單位於網頁填寫公假單後，傳送各班導師審核；各班導師同意後，再由線上送生輔組長(各部制學務組長)複審後，送學生事務長(各部制主任)核准。

二、核定權責

(一)一日內由導師核准。

(二)二日至三日由導師簽證後，送生活輔導組長(各部制學務組長)簽核。

(三)三日以上經導師、生輔組長(各部制學務組長)簽證後，由學生事務長簽核

註冊假

學生如因重病或重大事故不能如期到校註冊者，應檢具證明，至學生事務處申請，奉核

生

活輔導組

准後，依本校註冊須知辦理補註冊手續。

考試假

因患重病或遭逢重大事故無法參加期中考或期末考者，依據學生手冊中之「學生考試期間請假補考辦法」規定辦理請假手續。

十、校外學生活動（含畢業旅行）安全輔導

舉辦學生校外活動應遵守左列規定

1. 各項校外活動於出發前二週，將活動申請表、活動計畫、參加人員名冊、未成年參加同學之家長同意書、保險證明文件影本（參加之人員及車輛均應投保意外險，每人保額至少新台幣貳佰萬元以上）等資料送交生輔組備查；如因天候或活動之設施環境因素，使活動可能導致危險時，應依學校建議延期舉辦或取消活動。
2. 活動計畫應詳列行程表及規劃內容，並將參加人員視活動性質予以任務編組；且須針對活動性質規劃安全須知及應變事宜。
3. 活動實施前一週應持續注意活動地區之天候，活動前如因天候等因素致舉辦活動可能發生危險時，應取消或延期舉行。如於活動期間遇發布颱風等重大天災警報時應立即中止活動，如無法立即返家應與學校聯絡，使學校瞭解所處位置及狀況，以提供必要協助。
4. 依計畫行程實施，所經過之路線應特別注意安全；且須依計畫時間返回，如有事先離隊者應向活動負責人報准。

十一、學生兵役業務

1. 每學期開學，蒐集役男兵役調查表，以利辦理緩徵業務。
2. 申請緩徵造冊函寄各縣市政府兵役單位。
3. 每學期辦理役男儘召業務。
4. 每學期中隨時辦理離校學生緩征原因消滅，以利落實兵役業務。

十二、學務週報

1. 每週四出刊，發至行政主管、導師與班級，讓全校師生了解學務處各單位之工作。
2. 除以紙本發送各班外，另置於學務處生輔組網頁，供教、職員、生閱覽。

十三、禁菸輔導教育

請全校教職員生共同糾舉違反禁菸規定同學，查獲後請登記送交各部制學務單位。

禁菸輔導教育方式如下：

1. 第一階段：每學期第一週為宣導週，除班、週會中加強宣導外，舉凡違反規定者，予以勸導改進。
2. 第二階段：自第二週起被查獲登記者，參加「禁菸輔導教育講習」，實施服務教育一小時。
3. 第三階段：第二次被登記(含以上)查獲者，除必須接受第二階段之教育外，並依校規記過乙次處分，另以信函通知家長共同輔導其戒菸，且視情況由學校向衛生局舉發辦理罰鍰。

十四、品德、人權、法治教育

於每學期第16週班會時實施，以提升同學對品德、人權及法治教育之認知。

十五、僑生輔導

1. 僑生清寒助學金及其他獎學金申請。
2. 僑生生活輔導及相關事務處理。

十六、學產基金

(一) 申請人應於事實發生之日起三個月內向所屬機關、學校提出申請。但有特殊原因未能依規定期限辦理，經申請單位之主管專案核定者，不在此限。

(二) 慰問金核給條件及金額：

1. 教育工作人員、學生因傷病住院七日以上或發生意外死亡者，核給新臺幣一萬元；符合全民健保重大傷病標準者核給新臺幣二萬元。因執行公務發生意外事故者

(不包括上、下班往返途中發生之意外事故)依原核給金額增加新臺幣二萬元。

2. 教育工作人員、學生之家庭遭遇不可歸責於當事人之特殊災害，致財物嚴重損失者，核給新臺幣五千元；房屋半毀(倒)者，核給新臺幣一萬元；房屋全毀(倒)者，核給新臺幣二萬元；私有田地遭流失者，核給新臺幣一萬元；學生父母因而受傷並住院未滿七日者，依原核給金額增加新臺幣五千元；住院逾七日以上者，依原核給金額增加新臺幣一萬元。
 3. 學生因其父母有下列情形之一，致家庭經濟陷於困境無力撫育者：
 - a. 一方離異、失蹤達六個月以上或其他因素未盡撫育責任者，核給新臺幣一萬元。
 - b. 符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元，經各級學校實地訪視另一方確無工作收入者，加發新臺幣一萬元。
 - c. 一方死亡者，核給新臺幣一萬元，雙方死亡者，核給新臺幣六萬元。
 - d. 經各級學校及幼稚園實地訪視，學生或兒童確實遭受父母虐待、遺棄、強迫從事不正當職業行為，致無法生活於家庭或經政府核准有案之社會福利機構暨委託親屬收容者，核給新臺幣二萬元。
 4. 其他家境特殊清寒或遭逢重大意外事故，經教育部專案核准者。前項第三款第1目及第2目如父母雙方發生同事故者，以累計方式核發；第1目至第4目如持有低收入戶證明者，依原核給金額增加新臺幣一萬元。
- (三) 同一事件以家庭為單位，申請以一次為限。

十六、績優導師選拔及獎

(一) 凡擔任導師連續滿二年以上者，均具有候選人資格。

(二) 績優導師選拔每年辦理一次，於校慶時頒獎表揚。

(三) 績優導師甄選參考標準如下：

1. 與學生經常保持接觸，瞭解關懷學生有具體成效者。
2. 輔導學生生活、學習及活動有具體成效者。
3. 協助學生解決困難問題，有具體成效者。
4. 處理學生特殊事件或重大事項有具體成效者。
5. 擔任學校與學生溝通之橋樑，有具體成效者。
6. 對學生輔導工作有具體創新措施者。
7. 學生對導師輔導反應好者。
8. 按時參與各項導師相關會議、週會、且召開班會，並對精進導師工作有具體成效者。
9. 其他輔導優事蹟。

績優導師評量方式：

- (1) 出席導師相關會議：以導師出席導師相關會議情形評分，每缺席1次扣1分，如因公或上課請先行請假。(百分之十)
 - (2) 約談輔導學生：以電算中心統計之約談輔導數據評分(百分之三十)
 - (3) 學生生活教育：凡學生經登記違規，每人扣1分；表現優 具有佐證資料，每人加1分。(百分之十)
 - (4) 班(週)會召開次數：含週會、班會、導師時間、品德教育，經查未按時召開或提前下課，每次扣1分。(百分之十)
 - (5) 導師評量問卷：每學期末由學生上網填寫，經電算中心統計評分。(百分之二十)
 - (6) 提升學生就讀率：本項總分為100分，年度內全班均無休(退)學情事為90分，每增加1人加總分2分、減少1人減總分2分。(百分之二十)
 - (7) 其他：班級加校內競賽第1名者加評量總分2分；第2名者加1分；第3名加0.5分。
- (四) 各系依本辦法前二條規定，其班級 未滿五班得推選一人，滿五班(含)以上得推選二人，經系(務)導師會議通過後，併同相關資料送各部制學務單位彙整。
- (五) 績優導師之評選由各部制學務主管，召集相關學務人員，依本校核定名額進行選拔。
- (六) 曾獲績優導師獎勵者，須滿一年後方得再行被推選。

十七、交通接駁車服務

週一至週五上午07：40及08：40由昆陽捷運站至中華科技大學，下午16：30、17：20、18：15由中華科技大學至昆陽捷運站，沿途停靠忠孝東路南港捷運站。

學生輔導中心

一、個人諮商輔導

針對學習困擾、缺曠過多、生涯議題、性別議題或導師轉介的同學進行個別諮商，以協助其解決問題，若各單位或老師有需學生輔導中心協助輔導之學生，敬請轉介至學生輔導中心。

轉介個案流程：至學生輔導中心網頁(下載專區)→下載個案轉介表→填寫完表格後繳回學生輔導中心

二、高關懷學生施測暨追蹤輔導

每學年度第一學期舉辦「身心適應量表施測暨班級座談」，使新生了解學輔中心的功能與相關服務，並藉由測驗篩選出高關懷群學生，進行預防與諮商工作。

三、學生活動

1. 主題性宣導活動：其中包含生涯探索、心理衛生、性別平等、生命教育，運用班級演講、團體活動、電影欣賞、徵文徵圖、有獎徵答…等形式，協助同學體認與瞭解自我，每學期中舉辦之學生活動皆公佈於網站上。
2. 團體輔導：每學期將舉辦2-3個團體諮商輔導，內容主題包含自我成長、兩性團體、生涯議題與人際關係等團體。團體資訊與簡章將公佈於學生輔導中心網站及活動公佈欄。
3. 小太陽義工：每學期招收小太陽義工，利用同儕輔導以作為初級輔導之種子義工。
4. 輔導股長：每學期辦理班級輔導股長訓練與培養，希望藉由輔導股長能形成各班級初級預防的網路與形成班級與輔導中心的連結。

導師可依據班級需求，向學生輔導中心提出申請，學生輔導中心將於班會時間或其他時間進行班級座談或專題講座。

四、輔導知能研習活動

每學期辦理1-2場導師輔導知能研習、數場義務輔導老師研習、輔導專業知能研習，相關訊息皆會公布於學校首頁及學生輔導中心網頁、活動公佈欄，對學生輔導有興趣之老師皆可至學生輔導中心洽詢相關資訊。

五、受理學生申訴申訴協助作業

學生輔導中心受理本校學生申訴業務，受理範圍如下

1. 學生對於學校之處分或措施，認有違法或不當致損及學生個人權益，經正常行政程序處理仍無法解決者。
2. 學生對授課教師評量之分數有疑義者。

六、學務長時間

為增進本校教學、行政及學生之間的溝通，學生輔導中心設置學務長時間，做為溝通管道，每學期學務長時間將於開學第一週，公布於學校首頁及學生輔導中心網頁。

七、書籍、影片借閱服務

每學期添購最新與心理輔導各項相關主題有關之書籍及影片，供學生及老師借閱。但所借閱之影片，除公播版外，不得於公開場所播放。學生輔導中心現有公播版影片如下：

	主題	影片名稱
1	生命教育、憂鬱及自殺防治	預防青少年自殺-永遠不嫌晚
2	生命教育、憂鬱及自殺防治	預防青少年自殺-父母和老師必須知道的事
3	生命教育、憂鬱及自殺防治	警訊:如何幫助有自殺傾向的人
4	生命教育、憂鬱及自殺防治	認識與解決青少年的壓力問題
5	生命教育、憂鬱及自殺防治	"自殺"不是唯一的選擇
6	性別平等	女人只有一種
7	生涯/勵志	攻其不備
8	性別/生涯	Mona lisa smile
9	愛情	尋愛之路
10	性別平等/性騷擾防治	玫瑰的戰爭
11	生命教育	與神對話
12	生命教育/死亡議題	最後第14堂星期二的課

八、心理測驗服務

學生輔導中心可提供各項心理測驗，由專業諮商心理師協助施測及測驗解釋，中心現有測驗如下表：

種類	測驗名稱	目的	測驗對象	時間
性 向 測 驗	青年生活適應量表	瞭解自己目前生活狀況	全體學生	50分
	輔導性向測驗	瞭解個人興趣、價值及能力的職業範圍	五專一~三年級	50分
	系列學業性向測驗	瞭解個人興趣、價值及能力的職業範圍	全體學生	30分
人 格 及 適 應 測 驗	大學生心理適應量表	了解學生問題解決及決策力、家庭及人際關係、自信心、學習及情緒適應等	大學生	30分
	修訂孟氏行為困擾量表	瞭解個人困難，作為教學或輔導依據	全體學生	50分
	家庭環境診斷測驗	瞭解學生的家庭環境，作為輔導依據	全體學生	15分
	柯氏性格量表	瞭解個人之心理狀況，作為心理衛生輔導的依據	全體學生	50分
	賴氏人格測驗	瞭解自己的個性，並供輔導老師認識學生之人格特質	全體學生	40分
	基本人格測驗	評量人格與精神學多面向的特質。	全體學生	30分
	大學生身心適應調查表	評估包含學習、生涯、人際、感情、情緒...等十類困擾，反映出困擾的類別與程度。	全體學生	30分
加州心理成熟測驗	瞭解個人之心理狀況，作為心理衛生輔導的依據		30分	

興 趣 測 驗	生涯興趣量表	瞭解生涯興趣的發展方向	全體學生	40分
	UCAN職業興趣診斷(線上測驗)	了解個人的興趣偏好	全體學生	20分
	生涯信念檢核表	協助個人生涯探討與規劃	全體學生	20分
	生涯發展阻隔因素量表	協助生涯探索，幫助受試者覺察阻礙自己生涯正向發展的各项因素。協助個案面對並克服其困難及阻礙，獲得較好的生涯發展。	全體學生	15分
	職業探索量表	協助個人生涯探討與規劃	全體學生	30分
	成人生涯認知量表	1. 提供輔導實務工作單位或相關企業人士單位一項具體的生涯輔導工具。 2. 探索個人生涯認知態度與工作適應之間的關係，提供生涯規劃時之參考	大四學生	
	庫德興趣量表	瞭解生涯興趣的發展方向	全體學生	30分
	東海大學職業興趣量表	協助個人生涯探討與規劃	全體學生	30分
	我喜歡做的事	了解個人興趣協助生涯規劃與探討	全體學生	30分
其 他	職業興趣組合卡	協助個人生涯探討與規劃	全體學生	40分
	人際行為量表	協助了解個體對自我信心及與人相處的各種風貌。適用於自我探索、企業擇才、生涯發展、婚姻與家庭等心理諮詢或團體訓練需要	全體學生	30分
	身心障礙者轉銜服務評估量表	本量表適於評估身心障礙離校學生，尤其適用於正處於離開高中職特殊教育學校及特殊班(含資源班)階段之學生，包括正準備離校的學生，及剛離開學校之身心障礙人士。	身心障礙學生	15-30分
	貝克憂鬱量表	13歲以上憂鬱嚴重程度		10分
	CPAS生涯適性測驗(線上測驗)	了解個人的性格優勢與領導潛能，與職業領域適配度	全體學生	10分
	UCAN職場共通職能診斷(線上測驗)	自我評量在職場共通職能所具備的程度。	全體學生	20分
	UCAN專業職能診斷(線上測驗)	自我評量在特定領域所具備專業職能的程度。	全體學生	20分

九、學生輔導中心相關資訊

1. 地點：精誠樓1104
2. 開放時間：週一到週五 8：20～16：20
(夜間)週一-週四 16：30～20：30
(周六)每月第2和第4周 8：20-16：20
3. 電話：(02)2762-1862分機137
(02)2783-3348
4. 網頁：<http://www.cust.edu.tw/consult/>
5. 校園職涯網：<http://192.192.230.34>

一、緣起與宗旨

為使身心障礙生在校園可以獲得妥善的照顧與輔導，本校於96年成立資源教室並設置專任輔導老師，負責協助身心障礙學生在生活、學業、人際、心理及就業等層面之困擾，並提供學生學習所需之設備與協助申請所需之輔具。並建立友善空間與環境，提供讀書、休閒、學習及互動的空間，希望藉此協助身心障礙學生適應大學生活及學習，並建立班級外的人際關係。

二、服務對象

本校持有身心障礙手冊或鑑輔會證明之學生。

三、資源教室相關資訊

1. 地點：精誠樓一樓1103教室
2. 開放時間：週一到週五 8：20～16：20
(夜間)週一 - 週四 16：30～20：30
(周六)每月第2和第4周 8：20～16：20
3. 電話：(02)2762-1862 分機137
(02)2783-3348
4. 部落格：<http://lovecust.pixnet.net/blog>
5. Facebook：lovecust@yahoo.com.tw

四、服務內容

(一)課業方面

1. 課業加強：對於學習上有困難及需要加強的學科，學生可以向輔導老師提出申請，由資源教室代為安排老師與授課時間，進行課後加強輔導。課業輔導以每週2小時為主，最多不得超過6小時，課輔地點以資源教室的課業輔導室為主，但可依老師與學生之需求安排適當的教室。
2. 輔具申請：如需特殊輔具，可向資源教室反映，專任輔導老師將協助向輔具中心申辦。
3. 課業協調會：為能全面照顧身心障礙生，針對有特殊狀況之學生，將舉辦課業協調會，邀請系主任、導師及各科老師與會參加，了解學生學習需求及狀況，並進行討論與協助。
4. 學伴申請：讀報、錄音、生活照顧、課業、活動、電腦即時打字、筆記抄寫等學伴申請。

(二)生活方面

1. 新生家長座談會：於新生進入本校就讀前，由資源教室輔導老師聯絡新生及家長，召開座談會，透過面對面的溝通，了解新生在校所需之協助。同時讓學生與家長了解資源教室之功能與提供的協助，促進雙方友善交流。
2. 聚餐活動：每學期固定舉辦聚餐活動，透過聚餐聯絡彼此的感情，了解學生生活適應需求、困難及期待，作為輔導策略方針之規劃依據。
3. 舉辦團體與各項活動：依據學生的需求及反映，每學期舉辦不同主題的活動。如：

彩妝面試教學課程、手工藝課程、出遊活動、歲末感恩聖誕派對、電腦繪圖課程、人際關係團體、生涯探索團體、情緒管理、好眠團體、電影賞析、班級座談、心理測驗。透過活動的辦理，讓同學們在參與過程中，獲得身心靈的成長並建立班級外的良好人際關係。

4. 獎助學金申請：教育部每年均提供若干名額之獎助學金，若上學期成績平均達80分以上，可以申請獎學金；70分以上未達80分則可以申請助學金，申請時間為每年10月至12月，請攜帶全學年成績單(正本)、學生證、身心障礙手冊找輔導老師辦理。審核通過之同學，獎助學金將於隔年4月發放，將另行以電話或簡訊通知前來領取。

(三) 生涯輔導

1. 工作價值觀量表：協助同學透過量表了解個人工作價值觀，以利後續就業發展規畫。
2. 轉銜會議：台北市勞工局於每年四、五月時舉辦就業轉銜資源說明會，資源教室將會轉知應屆畢業生踴躍參加。
3. 提供相關就業資訊：相關單位張貼之就業資訊，將會張貼於本中心之公佈欄、Blog與Facebook，請有興趣的同學密切注意公告事項。
4. 畢業追蹤：追蹤資源教室校友畢業後之生涯發展狀況。

(四) 資源教室設備

1. 影/列印：1台影印機、1台黑白雷射印表機與1台彩色事務機，供學生影/列印。
2. 置物櫃：24格置物櫃，每學期初開放讓學生申請使用，並於學期末清空歸還。
3. 筆記型電腦：2台筆記型電腦，供學生借用。
4. 錄音筆：1台高品質專業錄音筆，讓學生於課堂中錄音回家複習。
5. 隨身碟：3支隨身碟，讓學生可即時儲存課業檔案。
6. 圖書影音：提供各類影音書籍讓同學來借閱。書籍借期為14天，影片借期為7天。另外，亦提供推薦服務，並陸續購置。
7. 生活設備：1台飲水機與1台微波爐。
8. 桌上型電腦：提供2台大螢幕之桌上型電腦，供學生於課堂外使用。
9. 護理用具：如針線、食鹽水、ok蹦等。

1. 健康中心提供簡易外傷內科緊急處理

健康中心有專業護理人員，及備有急救用品、藥品，可提供緊急協助。備有輪椅拐杖可借用，全自動血壓計、體重計，歡迎師生使用，隨時監測自我健康。

2. 校醫診療服務

每週二、五中午12:30-13:30有醫師駐診，免費提供藥物及診察，並備有數張病床，作為臨時休息之用。

3. 每年健康檢查及胸部x光檢查

健康中心與簽約院所辦理健康檢查，檢查結果有問題的學生，會提供主動追蹤或轉介、輔導，並辦理常見疾病講座。導師請督處學生依排定時間帶領學生受檢。

4. 舉辦C. P. R急救訓練

各班衛生股長、幹事、各社團幹部、各運動代表隊員及全校有意願的同學參加本校委託醫療院所安排的C. P. R急救訓練課程(止血、包紮)。提升同學遭遇緊急情況時，急救及應變之能力，請師生踴躍參加。

5. 學生團體平安保險

申請條件：

1. 因疾病或遭遇外來突發的意外傷患者，但疾病僅包含住院治療，不含門診治療(屬意外傷患者可申請)。
2. 中醫院(診所)治療僅限於「扭傷」及「挫傷」者。
3. 國術損傷接骨技術員之治療不在申請範圍內。

申請辦法：

1. 至衛保組領取「學生團體保險保險金申請書」，「受益人」欄，請正楷簽名(戶長或監護人)並加蓋私章。
2. 繳交「診斷書」或「住院證明書」或「重大手術、殘廢證明」。
3. 醫療收據(證明文件若是影印本，請務必加蓋醫療單位章)。

6. 校園環境整潔比賽

以系為比賽單位，各系辦公室、專用教室、實驗室、走廊占80%。日新樓公用教室20%。評分項目及比例：垃圾處理25%、地面整潔25%、桌椅整齊15%、黑板擦拭及溝槽清理15%、走廊清潔15%、電源關閉5%。優勝獎勵第一名：獎金3,000元。第二名：獎金2,000元。第三名：獎金1,000元。期中、期末兩次結算成績優勝前三名，各由系主任

衛生保健組

提報認真負責同學記功、嘉獎。

7. 餐飲衛生教育及衛生保健講習

為維護全校師生飲食安全，本組督導每日採集食物樣本存留，以備查驗，每週有營養師到校檢查飲食衛生及餐廳管理，請大家放心使用美食街食物。

每學期舉辦餐飲衛生教育及衛生保健講習各兩場，邀請校內外學者專家做專題演講，加強宣導衛生保健之正確理念，並確實督導餐廳飲食之衛生與安全。

一、運動器材借用辦法

借用器材須先辦理登記手續，手續規定如下：

1. 個人：押學生證、填寫借用登記簿。
2. 體育課，下課後十分鐘內歸還。
3. 其他團體(社團、班級、學會)憑活動策呈，經主管老師簽核後，最長可借用二週。(詳見本室網頁)

二、運動績優獎勵辦法

凡本校在學之學生，具有代表國家參加國際賽會前六名或國內正式競賽成績前六名得申請獎助(詳見本室網頁)

三、適應體育班實施要點

本適應體育教學目標是藉體育活動以矯正身心障礙學生之體能狀況，進而鍛練身心，提高活力。實施對象：肢體殘障，嚴重疾病或患有心理障礙等必須接受體育特殊教育之同學。實施條件：擁有身心殘障手冊者，或公立及教學醫院出具證明無法參加體育正常班上課者(詳見本室網頁)。

四、課外體育活動使用場地申請辦法

事前需填寫申請表，核後一週內至體育室取回簡覆表，以憑辦理借用器材，借用時應事先填具借條，經器材負責教師簽字同意後，憑學生證至器材室借用器材，活動結束後即時歸還，例假日活動應於前一日辦理洽借手續(詳見本室網頁)

五、體育成績考核辦法

體育成績之考核應包含下列項目：

1. 技能測驗：佔總分百分之五十
2. 運動精神與學習態度：佔總分之三十
3. 體育常識及理論：佔總分百分之二十(詳見本室網頁)。

六、體育選項實施辦法

體育選項分組教學實施，本校體育選項是根據本校既有場地設備師資之專長及對學生之反應調查作為開課的依據，本校並得藉助鄰近環境之相關資源，作為選項課程安排之參考(詳見本室網頁)。

七、體育獎學金設置辦法

凡代表本校參加大專體總舉辦運動競賽，成績優良且有運動優異表現之代表隊同學。學業成績75分以上，操行成績80分以上者均可辦理申請(詳見本室網頁)。

八、每學期舉辦之體育相關活動及各項比賽

上學期：新生體適能檢測、新生登山健走體能訓練、新生盃籃球、排球、桌球、羽球比賽、運動健康促進講座(一)、運動健康促進講座(二)、運動傷害防護講習、健康活力盃趣味競賽、全校師生盃保齡球擂台賽、新竹分部航空盃球類比賽、教職員工體適能活動、北區技專院校男子籃球錦標賽、全國大專盃籃、排球比賽。

下學期：全校運動會、全校拔河比賽、系際盃籃球、排球及桌球比賽、籃球三對三鬥牛賽、運動健康促進講座(一)、全校導師生羽球聯誼賽、教職員工體適能活動、全國大專校院運動會。(詳見本室網頁)。

體育室

軍訓室

一、軍訓室電話：

- (一) 校安中心專線27886194
- (二) 校內分機119、241、141

二、軍訓課程折算役期：

- (一) 學生修習軍訓課程，應分別按各學制，以每八堂課折算一日，折算役期（不足八堂課之餘數不予列計）；其各學制折算之役期總日數，合計以三十日為限。
- (二) 同等學制之同一學期修習之軍訓課程折算役期，以一次為限，因故重（復）修或留級再修者，不得重複折算役期。

三、大專程度義務役預備軍官預備士官考選：

- (一) 資格標準：
 1. 具中華民國國籍，尚未履行兵役義務之役男，年齡按年度公告為準，在國內公立或已立案之私立專科以上學校或教育部認可之國外專科以上學校畢業者。
 2. 合於「體位區分基準」之常備役體位者。
 3. 在校軍訓成績總平均70分以上（計算方式：大學採計4門軍訓課程；二專採計2門軍訓課程。每門課程成績均需達60分以上）。
 4. 曾受刑之宣告（含緩刑與易科罰金），或受保安處分、感訓處分、強制戒治、觀察勒戒裁判確定者，不得報考。
- (二) 報名、考試日期：

依據國防部年度公告。
- (三) 考試科目：

智力測驗、共同科目（憲法與立國精神、國文、英文、計算機概論，每科100分）；智力測驗成績未達及格基準100分(含)以上者不予錄取。
- (四) 學生報名作業：

考選作業一律採網路填表後列印報名資料表送繳方式報名，網址：依年度公告。
- (五) 應繳交資料：
 1. 考（甄）選申請報名資料表一式3份（查看是否簽章）。
 2. 最近半年內之二吋、半身脫帽光面照片兩張（相片背面以原子筆註明學校、姓名、身分證字號）。
 3. 身分證正、反面影本各乙張（黏貼於考（甄）選申請報名資料表上）、與報考專長類別相符之國家檢定專業乙級（含）以上或高、普考以上證照影本（無相關證照則免）、在校歷年成績單乙份（審查軍訓成績）。

四、大學儲備軍官訓練團甄選：

- (一) 資格標準：
 1. 具中華民國國籍，並在臺灣地區設有戶籍之年滿18歲至23歲（年度公告為準）之未婚男性學生。
 2. 學歷：就讀國內公立或教育部立案之私立大學（學院）修業期限為四年之各學系準備升讀二年級生（不含公費學生）。
 3. 在學成績（甄選前各學期）：學業成績各科均達60分以上（不含選修科目）；軍訓成績達70分以上；德（操）行成績達80分或甲等以上。
 4. 體格基準依年度公告。
- (二) 報名、甄試日期：

依據國防部年度公告。
- (三) 甄試科目：

智力測驗、學科測驗、口試及體能測驗。體能測驗未達60分或智力測驗成績未達及格基準100分(含)以上者不予錄取。
- (四) 學生報名作業：

一律採網路填表後通信報名方式辦理，網址：依年度公告。

畢業班導師

1. 應屆畢業生通訊調查

本校日間部、進修部及進修學院等各學制畢業班導師必須於畢業考前，調查該畢業班學生之E-mail、行動電話、電話及通訊地址等聯絡資料，並將其電子檔分別寄送至系上及研發處就輔組建檔，資料格式由研發處就輔組統一制訂。

2. 應屆畢業生出路調查--校務基本資料庫表4-10

- (1). 日間部之各學制畢業班導師必須待學生畢業後，調查該班應屆畢業生出路，並於9月15日至9月30日間，將所調查之資料電子檔寄至系上及研發處就輔組。
- (2). 進修部及進修學院等各學制畢業班導師必須於畢業考前，調查該班應屆畢業生出路，並將所調查之資料電子檔寄至系上及研發處就輔組。
- (3). 上述資料格式由研發處就輔組統一制訂，以利統計及上傳教育部。

3. 畢業生上網填「畢業生流向問卷調查」--離校手續

日間部及進修部之各學制畢業班導師，必須於4月間，轉知並督促畢業生於畢業考前，上網填「畢業生流向問卷調查」辦理離校手續，其相關網址將由研發處就輔組依教育部函後公告。

4. 請畢業班導師協助各系系校友服務事宜

日間部、進修部及進修學院等各學制歷屆畢業班導師，必須協助各系系校友服務事宜，並盡力將母校訊息(例如校友回娘家活動)轉知於校友，以凝聚校友對母校的認同感。

就業輔導組

服務項目

一、辦理學生校內、外(圓夢助學網站)獎助學金

3%獎學金執行期間：每學年度。
預算編列：共八項編制如下列。

(一)學業優良學生獎學金、(二)海外文化交流遊學獎助學金、(三)學生急難慰問金(含失業家庭學生)、(四)其他獎學金、(五)獎勵社團優秀幹部獎學金、(六)弱勢學生助學計畫、(七)特種獎學金、(八)研究生獎助學金

備註：校內、校外獎助學金請參閱教育部圓夢助學網站

二、各項減免學雜費之申請及查

減免申請：每學期申請一次。

辦理時間：每學期期末考前完成。

申請地點：學生事務處課外活動指導組。

申請學生：符合條件學生。

減免條件：有如下資格學生：

(一)軍公教遺族子女(全或半公費)、(二)軍公教遺族子女給卹期滿、(三)現役軍人子女、(四)山地籍學生、(五)殘障學生、(六)殘障人士子女、(七)低收入戶

三、辦理學生助學貸款

申貸條件：正式學籍學生，家庭年收入低於114萬元整，具有中華民國國籍。

辦理時間：每學期一次。

申貸承貸銀行：台北富邦銀行指定14家分行。

銀行對保時間：上學期每年8/1-8/31。

下學期每年1/15-1/31。

銀行對保保證人：學生父母親。

學校辦理時間：上學期每年8/1-8/31。

下學期每年1/15-1/31。

學校承辦單位：學生事務處課外活動指導組。

相關資料請查閱教育部、台北富邦銀行或學生事務處網站。

四、辦理低收入戶助學金申請

每學年度根據低收入戶學生名單，請學生提出申請。

五、社團申請成立、活動審核及輔導

鼓勵並輔導學生成立服務性、康輔性、運動性、學術性及自治性之社團，審核各個社團活動的適切性，協助學生辦理相關活動，使學生於參與活動中了解並學習服務精神。

六、受理學生意見反應，並協調各相關單位處理及答覆

設立學生事務處電子信箱，每日由專人收取，學生亦可透過班會反映各項問題，課外活動指導組將相關問題會各處室處理答覆，藉網路之互聯，可隨時暢通師生溝通管道。

七、輔導各社團辦理校內、外籍校際各項活動

輔導社團學生依其社團屬性辦理相關性之社團活動，使學生在參與活動過程中增加對學校之認同，並藉由校際活動的辦理，增加校際間的交流。

八、班級幹部講習與運用

每學期開學第二週辦理班級幹部訓練講習；第十五週辦理期末班級幹部座談，期使班級幹部了解工作職掌，以利班級事務推動。

九、交通安全教育宣導

1. 每日實施校內、外巡查，維護秩序、取締違規。
2. 加強宣導學生勿「違規駕駛汽、機車」。
3. 辦理各項交通安全宣導活動。

十、學生輔導工作

1. 針對嚴重缺曠同學請各班導師實施約談輔導，並填寫約談紀錄，彙呈校長。
2. 每學期開學前辦理親師座談會強化家長與導師間之聯繫。
3. 實施校外賃居學生訪問。每學期第六至十週請各班導師依賃居生名冊至居住處訪問，如發現學生行為不當、生活散漫或住宿環境衛生安全不佳，即予輔導改正。
4. 辦理「學生生活輔導班」每學期期末操行成績在54.5分至59.4分，經操評會會議決議應列入下學

期定期察看之同學。請各班導師在學期末操評會議結束後，立即以電話通知該生及家長，再由生輔組以限時掛號信函告知，請該生依通知單上之規定，服儀整齊準時到校參加學生生活輔導班，如通過者下學期以「定期察看」留校，否則依學生操行成績考查辦法之規定，應予勒令退學。

十一、學生缺曠獎懲

學生上課缺曠情形由各授課老師於課後8日內自行上網登錄，同學、導師、系主任可依權限自行於學生或教職員資訊網內察看缺曠及獎懲情形，如有登錄錯誤或異議，可致生輔組查詢。

十二、學生兵役業務

1. 每學期開學，蒐集役男兵役調查表，以利辦理緩徵業務。
2. 申請緩徵造冊函寄各縣市政府兵役單位。
3. 每學期辦理役男儘召業務。
4. 每學期中隨時辦理離校學生緩征原因消滅，以利落實兵役業務。

十三、禁菸輔導教育

請全校教職員工生共同糾舉違反禁菸規定同學，查獲後請登記逕送各部制學務單位。

禁菸輔導教育方式如下：

1. 第一階段：每學期第一週為宣導週，除班、週會中加強宣導外，舉凡違反規定者，予以勸導改進。
2. 第二階段：自第二週起被查獲登記者，參加「禁菸輔導教育講習」，實施服務教育一小時。
3. 第三階段：第二次被登記(含以上)查獲者，除必須接受第二階段之教育外，並依校規記過乙次處分，另以信函通知家長共同輔導其戒菸，且視情況由學校向衛生局舉發辦理罰鍰。

十四、績優導師選拔及獎勵

(一) 凡擔任導師連續滿二年以上者，均具有候選人資格。

(二) 績優導師選拔每年辦理一次，於校慶時頒獎表揚。

(三) 績優導師甄選參考標準如下：

1. 與學生經常保持接觸，瞭解關懷學生有具體成效者。
2. 輔導學生生活、學習及活動有具體成效者。
3. 協助學生解決困難問題，有具體成效者。
4. 處理學生特殊事件或重大事項有具體成效者。
5. 擔任學校與學生溝通之橋樑，有具體成效者。
6. 對學生輔導工作有具體創新措施者。
7. 學生對導師輔導反應良好者。
8. 按時參與各項導師相關會議、週會、且召開班會，並對精進導師工作有具體成效者。
9. 其他輔導優良事蹟。

(四) 各系依本辦法前二條規定，其班級數未滿五班得推選一人，滿五班(含)以上得推選二人，經系(務)導師會議通過後，併同相關資料送學務處彙整。

(五) 績優導師之評選由各部制學務主管，召集相關學務人員，依本校核定名額進行選拔。

(六) 曾獲績優導師獎勵者，須滿一年後方得再行被推選。

十五、辦理每年健康檢查及胸部x光檢查

健康中心辦理健康檢查，檢查結果有問題的學生，會提供主動追蹤或轉介、輔導，並辦理常見疾病講座。

十六、舉辦C. P. R急救訓練

各班衛生股長、幹事、各社團幹部、各運動代表隊員及全校有意願的同學參加本校委託新光基金會所安排的C. P. R急救訓練課程(止血、包紮)。提升同學遭遇緊急情況時，急救及應變之能力，請導師鼓勵同學參加。

十七、學生團體平安保險

申請條件：

1. 因疾病或遭遇外來突發的意外傷害者，但疾病僅包含住院治療，不含門診治療(屬意外傷害者可申請)。
2. 中醫院(診所)治療僅限於「扭傷」及「挫傷」者。
3. 國術損傷接骨技術員之治療不在申請範圍內。

申請辦法：

1. 至健康中心或衛保組領取「學生團體保險保險金申請書」，「受益人」欄，請正楷簽名(戶長或監護人)並加蓋私章。
2. 連同「住院證明書」或「重大手術、殘廢證明」一併裝訂送至學務處衛保組辦理。
3. 醫療收據(證明文件若是影印本，請務必加蓋醫療單位章)。

服務項目

一、輔導成立班代表聯誼會

由各班班代表組成，每學年度改選幹部一次，選出會長、副會長、學生代表處理班聯會相關事宜，必要時代表進修學院暨專校出席學校各項會議，為同學爭取最大之權益。

二、受理學生意見反應，並協調各相關單位處理及答覆。

- (一)電子信箱，每日由專人收取，學生亦可透過班會反映各項問題。
 - (二)每學期第二週安排系主任時間，反映系上各項問題。
 - (三)每個月第一週星期六中午12:00-13:00為校務主任時間，反映各項問題。
 - (四)班聯會、畢聯會開會，受理各班反映意見。
 - (五)學務組電話、傳真隨時接受意見反映。
- 各類問題會各處室處理答覆，並藉由網路之互聯，隨時暢通師生溝通管道。

三、各項減免學雜費之申請及查詢

減免申請：每學期申請一次。

辦理時間：每學期期末考前完成。

申請地點：學生事務組(備有申請表)。

申請學生：符合條件學生(備齊相關證件正本、影本)。

減免條件：有如下資格學生：

- (一)軍公教遺族子女(全或半公費)、(二)軍公教遺族子女給卹期滿、(三)現役軍人子女、(四)原住民籍學生、(五)殘障學生、(六)殘障人士子女、(七)低收入戶

四、辦理弱勢助學工讀之申請及查詢

減免申請：每學年上學期申請一次，下學期辦理學費減免。

辦理時間：每學年上學期第一週提出申請。

申請地點：學生事務組(備有申請表)。

申請學生：符合條件學生(一)備齊三個月內戶籍謄本一份含本人、父母、配偶，(二)上學期平均及格之成績單一份(新生免)，(三)查稅合格者(由學校統一送教育部查稅)須一年內服工讀50小時。

減免條件：(一)家庭年所得含本人、父母、配偶70萬以下(二)家庭利息2萬元以下(三)家庭不動產650萬以下(四)前一學期學業平均60分以上。

五、辦理學生助學貸款

申貸條件：正式學籍學生，家庭年收入低於114萬元整，具有中華民國國籍。

辦理時間：每學期一次。

申貸承貸銀行：台北富邦銀行指定之分行。

銀行對保時間：上學期每年8/1-8/31。

下學期每年1/15-1/31。

銀行對保保證人：學生父母親或配偶。

學校辦理時間：上學期每年8/1-8/31。

下學期每年1/15-1/31。

學校承辦單位：學生事務組。

相關資料請查閱教育部、台北富邦銀行或學生事務處網站。

六、辦理低收入戶學產基金申請

限低收入戶學生，前一學期學業成績平均60分以上，且無小過以上之處分，由學生提出申請。

七、班級幹部講習與運用

每學期開學第二週辦理班級幹部訓練講習；期使班級幹部了解工作，第五週辦理班聯會、畢聯會座談，職掌，以利班級事務推動。並於學務組設立班代表交辦/ 聯絡事項簽到簿，宣達學校與同學各項溝通事項。

八、交通安全教育宣導

(一)集會時加強宣導遵守交通規則，勿「違規駕駛汽、機車」，勿隨意停車，影響他人進出。

(二)洽商軍人公墓假日准予單向路邊停車(勿壓水溝蓋，勿停第1停車場)並派員協助督導。

九、學生輔導工作

(一)針對嚴重缺曠同學請各班導師實施約談輔導，並上網填寫輔導紀錄，特殊個案列印紙本上呈。

(二)嚴重缺曠同學定期掛號通知家長。

(三)每學期開學前配合輔導室辦理導師知能研習，強化輔導技能。

十、學生缺曠、請假、獎懲

(一)提升到課率:請老師確實點名，並實施不定期教室外點以督促學生到校上課。(二)學生上課缺曠情形由各授課老師於課後8日內自行上網登錄，同學、導師、系主任可依權限自行於學生或教職員資訊網內察看缺曠、請假及獎懲情形，(三)學生請假:於課後8日內自行上網請假，逾時請用紙本請假，如有登錄錯誤或異議，可致學務組查詢，必要時填寫更正表，請於17週之前完成，以資補救。

十一、學生兵役業務

(一)每學期開學，蒐集役男兵役調查表，以利辦理緩徵業務。

(二)申請緩徵造冊函寄各縣市政府兵役單位。

(三)每學期辦理役男儘召業務。

(四)每學期中隨時辦理離校學生緩征原因消滅，以利落實兵役業務。

十二、禁菸輔導教育

請吸煙同學到指定之吸煙區，勿在教室、走廊、廁所等非吸煙區抽煙。禁菸輔導教育方式如下：

(一)第一階段：每學期第一週為宣導週，除班、週會中加強宣導外，舉凡違反規定者，予以勸導改進。

(二)第二階段：自第二週起被查獲登記者，參加「禁菸輔導教育講習」，實施服務教育一小時。

(三)第三階段：第二次被登記(含以上)查獲者，除必須接受第二階段之教育外，並依校規記過乙次處分。

十三、辦理每年健康檢查及胸部x光檢查

每年辦理新生健康檢查，檢查結果有問題的學生，提供主動追蹤或轉介、輔導。

十四、學生團體平安保險

(一)申請條件：

1.因疾病或遭遇外來突發的意外傷患者，但疾病僅包含住院治療，不含門診治療(屬意外傷患者可申請)。

2.中醫院(診所)治療僅限於「扭傷」及「挫傷」者。

3.國術損傷接骨技術員之治療不在申請範圍內。

(二)申請辦法：

1.至學務組健康中心領取「學生團體保險保險金申請書」，「受益人」欄，請正楷簽名(戶長或監護人)並加蓋私章。

2.連同「住院證明書」或「重大手術、殘廢證明」一併裝訂送至學務組轉衛保組辦理。

3.醫療收據(證明文件若是影印本，請務必加蓋醫療單位章)。

十五、急難救助(申請教育部學產基金)

(一)申請人應於事實發生之日起三個月內向學校提出申請。備齊1.申請書2.在學證明3.全戶戶籍4.勾選項目明文件(申請學生重傷、死亡及重大傷病項目，另附父母及學生財產所得清單)。

(二)同一事件以家庭為單位，申請以一次為限。

十六、績優導師選拔及獎

(一)凡擔任導師 續滿二 以上者，均具有候選人資格。

(二)績優導師選拔每 辦 一次，於校慶時頒獎表揚。

(三)績優導師甄選 考標準如下：

1.與學生經常保持接觸，瞭解關懷學生有具體成效者(參考各班曠缺、請假、事假、病假)。

2.輔導學生生活、學習及活動有具體成效者(參考導師輔導總次數、參與學生活動情形)。

3.協助學生解決困難問題，有具體成效者(參考各班休、退、轉學生人數)。

4.處 學生特殊事件或重大事項有具體成效者(參考突發特殊個案之處理)。

5.擔任學校與學生溝通之橋樑，有具體成效者(參考學生意見反應人次)。

6.對學生輔導工作有具體創新措施者。

7.學生對導師輔導反應 好者。

8.按時參與各項導師相關會議、週會、且召開班會，並對精進導師工作有具體成效者(參考簽到表、班級各項資料表格繳交之配合)。

9.其他輔導優 事蹟。

(四)各系依本辦法前二條規定，其班級 未滿五班得推選一人，滿五班(含)以上得推選二人，於下學期開學之系會議通過後，紀錄影本併同佐證相關資料送學務組彙整。

(五)績優導師之評選由進修部主任，召集相關人員，依本校核定名額進行選拔。

(六)曾獲績優導師獎勵者，須滿一 後方得再行被推選。

課外活動指導工作

服務項目

一、社團申請成立、活動審核及輔導

鼓勵並輔導學生成立服務性、康輔性、運動性、學術性及自治性之社團，審核各個社團活動的適切性，協助學生辦理相關活動，使學生於參與活動中了解並學習服務精神。

二、輔導各社團辦理校內、外籍校際各項活動

輔導社團學生依其社團屬性辦理相關性之社團活動，使學生在參與活動過程中增加對學校之認同，並藉由校際活動的辦理，增加校際間的交流。

三、辦理各項社團知能教育訓練及研習會

讓參與社團之同學可以提昇自身的領導知能，並在參與中學習群體生活，以建立多元的人際關係。讓社團幹部可以提昇自身的領導知能，進一步運用在社團經營上，呈現社團幹部特質。

四、輔導幹部參與社團各式會議及學生代表各式會議

輔導學生參與各項會議之進行並培養學生之民主精神。

五、審核班級旅遊活動之申請

由學生填寫校外安全活動申請表→交至學務組、敬會教官→審核通過→留一副本影印至學務組、教官備查。

六、協助社團辦理帶動中小學活動、社區服務及社會服務

學生透過辦理活動是社區中的弱勢社群獲得接納和實質的幫助。社會服務是幫助學生達至全人發展其中一種重要的學習經歷，對於培養學生的自信心、自尊感、責任感及對社會的承擔精神，均有很大的作用。引導學生參與服務的意義，鼓勵學生對於社會作出貢獻，培養承擔精神。

七、辦理學生校內、外(圓夢助學網站)獎助學金

3%獎學金執行期間：每學年度。

預算編列：共八項編制如下列。

- (一)學業優良學生獎學金
- (二)海外文化交流遊學獎助學金
- (三)學生急難慰問金(含失業家庭學生)
- (四)其他獎學金
- (五)獎勵社團優秀幹部獎學金
- (六)弱勢學生助學計畫
- (七)特種獎學金
- (八)研究生獎助學金

備註：校內、校外獎助學金請參閱教育部圓夢助學網站

八、各項減免學雜費之申請及查詢

減免申請：每學期申請一次。

辦理時間：每學期期末考前完成。

申請地點：學務組。

申請學生：符合條件學生。

減免條件：有如下資格學生；

- (一)軍公教遺族子女(全或半公費)
- (二)軍公教遺族子女給卹期滿
- (三)現役軍人子女
- (四)山地籍學生
- (五)殘障學生
- (六)殘障人士子女
- (七)低收入戶

九、辦理學生助學貸款

申貸條件：正式學籍學生，家庭年收入低於114萬元整，具有中華民國國籍。

辦理時間：每學期一次。

申貸承貸銀行：台北富邦銀行指定14家分行。

銀行對保時間：上學期每年8/1-8/31。

下學期每年1/15-1/31。

銀行對保保證人：學生父母親。

學校辦理時間：上學期每年8/1-8/31。

下學期每年1/15-1/31。

分部承辦單位：學務組。

相關資料請查閱教育部、台北富邦銀行或學生事務處網站。

十、辦理學生工讀業務

每學年度由獎助學金審核委員會會議決定，各需求單位工讀生人數或金額，學生事務處課外活動指導組依據執行，並跟會計室互相勾稽完成工讀生業務。

十一、辦理低收入戶助學金申請

每學年度根據低收入戶學生名單，請學生提出申請。

生活輔導工作

一、班級幹部講習與運用

每學期開學第二週辦理班級幹部訓練講習；第四週辦理進階班級幹部課程訓練，使班級幹部了解工作職掌，訓練幹部溝通技巧及組織運作，以利班級事務推動。

二、學生宿舍管理

每學期開學前調查學生住宿需求，需住宿同學應填寫住宿申請單及家長切結書，送學務組或宿舍輔導老師彙整後，於開學前公告住宿床位，同學據以土地銀行繳款。新竹分部：男、女宿舍每學期10,500元。以上均含保證金1,000元、冷氣費500~1,000元，於學期結束，視實際使用狀況退補費用；另除學術網路外，可由學校統一申請中華電信網路使用。學務組為了提升與住宿同學的互動於每學期期末辦理住宿生座談會及住宿生安全訓練。

三、交通安全教育宣導

1. 加強宣導學生勿「違規駕駛汽、機車」。
2. 辦理各項交通安全宣導活動。

四、校安工作

1. 與橫山分局、橫村派出所加強聯繫，於學校重要慶典活動或必要時請求支援以維護校園安全工作。
2. 加強班級導師與幹部之聯繫，確實掌握學生脈動，防制黑道侵入校園及發展組織。
3. 強化危機處理小組之功能，掌握先機，防範未然。
4. 加強防火、防災宣導與訓練。
5. 警察於校園設置巡邏箱，定時巡視校園，以確保校園安寧。

五、學生輔導工作

1. 針對嚴重缺曠同學請各班導師實施約談輔導，並填寫約談紀錄，彙呈校長。
2. 每學期開學前辦理親師座談會強化家長與導師間之聯繫。
3. 實施校外賃居學生訪問。每學期第六至十週請各班導師依賃居生名冊至居住處訪問，如發現學生行為不當、生活散慢或住宿環境衛生安全不佳，即予輔導改正。
4. 辦理「學生生活輔導班」每學期期末操行成績在54.5分至59.4分，經操評會會議決議應列入下學期定期察看之同學。請各班導師在學期末操評會議結束後，立即以電話通知該生及家長，再由生輔組以限時掛號信函告知，請該生依通知單上之規定，服儀整齊準時到校參加學生生活輔導班，如通過者下學期以「定期察看」留校，否則依學生操行成績考查辦法之規定，應予勒令退學。

六、學生生活教育競賽

- (一) 實施時間為每學期第1週至16週。
- (二) 由全校各班級分四組實施，其分組方式如下：
 1. 第一組：大一班級或比照大一班級

2. 第二組：大二班級或比照大二班級
3. 第三組：大三班級或比照大三班級
4. 第四組：大四班級或比照大四班級

(三) 以學生個人行為記錄與班級行為記錄合計為班級競賽成績，每班以100分為基本分數，評分內容及其百分比如下：

1. 規定傳達：以學生傳達學校各項規定執行情形之競賽（15%）
2. 健康生活：以學生環境衛生施行情形競賽(30%)。
3. 學習生活：以學生缺曠課及病假記錄實行競賽(30%)。
4. 公民生活：以學生品德行為，出席會議及受獎懲之記錄實行競賽(25%)。

(四) 於每學期結束，核算四組各班級之評分，各組評分為第一名之班級，按成績高低排定前四名；另從各組其他班級中評分最高者，排定為第五名，辦理議獎

七、學生缺曠獎懲

學生上課缺曠情形由各授課老師於課後8日內自行上網登錄，同學、導師、系主任可依權限自行於學生或教職員資訊網內察看缺曠及獎懲情形，如有登錄錯誤或異議，可致生輔組查詢。

八、校外學生活動（含畢業旅行）安全輔導

舉辦學生校外活動應遵守左列規定

1. 各項校外活動於出發前二週，將活動申請表、活動計畫、參加人員名冊、未成年參加同學之家長同意書、保險證明文件影本（參加之人員及車輛均應投保意外險，每人保額至少新台幣貳佰萬元以上）等資料送交生輔組備查；如因天候或活動之設施環境因素，使活動可能導致危險時，應依學校建議延期舉辦或取消活動。
2. 活動計畫應詳列行程表及規劃內容，並將參加人員視活動性質予以任務編組；且須針對活動性質規劃安全須知及應變事宜。
3. 活動實施前一週應持續注意活動地區之天候，活動前如因天候等因素致舉辦活動可能發生危險時，應取消或延期舉行。如於活動期間遇發布颱風等重大天災警報時應立即中止活動，如無法立即返家應與學校聯絡，使學校瞭解所處位置及狀況，以提供必要協助。
4. 依計畫行程實施，所經過之路線應特別注意安全；且須依計畫時間返回，如有事先離隊者應向活動負責人報准。

九、學生兵役業務

1. 每學期開學，蒐集役男兵役調查表，以利辦理緩徵業務。
2. 申請緩徵造冊函寄各縣市政府兵役單位。
3. 每學期辦理役男儘召業務。
4. 每學期中隨時辦理離校學生緩征原因消滅，以利落實兵役業務。

十、禁菸輔導教育

請全校教職員生共同糾舉違反禁菸規定同學，查獲後請登記逕送各部制學務單位。

禁菸輔導教育方式如下：

1. 第一階段：每學期第一週為宣導週，除班、週會中加強宣導外，舉凡違反規定者，予

以勸導改進。

2. 第二階段：自第二週起被查獲登記者，參加「禁菸輔導教育講習」，實施服務教育一小時。
3. 第三階段：第二次被登記(含以上)查獲者，除必須接受第二階段之教育外，並依校規記過乙次處分，另以信函通知家長共同輔導其戒菸，且視情況由學校向衛生局舉發辦理罰鍰。

十一、僑生輔導

1. 僑生清寒助學金及其他獎學金申請。
2. 僑生生活輔導及相關事務處理。

十二、學產基金

- (一) 申請人應於事實發生之日起三個月內向所屬機關、學校提出申請。但有特殊原因未能依規定期限辦理，經申請單位之主管專案核定者，不在此限。
- (二) 慰問金核給條件及金額：
 1. 教育工作人員、學生因傷病住院七日以上或發生意外死亡者，核給新臺幣一萬元；符合全民健保重大傷病標準者核給新臺幣二萬元。因執行公務發生意外事故者（不包括上、下班往返途中發生之意外事故）依原核給金額增加新臺幣二萬元。
 2. 教育工作人員、學生之家庭遭遇不可歸責於當事人之特殊災害，致財物嚴重損失者，核給新臺幣五千元；房屋半毀(倒)者，核給新臺幣一萬元；房屋全毀(倒)者，核給新臺幣二萬元；私有田地遭流失者，核給新臺幣一萬元；學生父母因而受傷並住院未滿七日者，依原核給金額增加新臺幣五千元；住院逾七日以上者，依原核給金額增加新臺幣一萬元。
 3. 學生因其父母有下列情形之一，致家庭經濟陷於困境無力撫育者：
 - a. 一方離異、失蹤達六個月以上或其他因素未盡撫育責任者，核給新臺幣一萬元。
 - b. 符合全民健保重大傷病標準者，核給新臺幣二萬元，經各級學校實地訪視另一方確無工作收入者，加發新臺幣一萬元。
 - c. 一方死亡者，核給新臺幣一萬元，雙方死亡者，核給新臺幣六萬元。
 - d. 經各級學校及幼稚園實地訪視，學生或兒童確實遭受父母虐待、遺棄、強迫從事不正當職業行為，致無法生活於家庭或經政府核准有案之社會福利機構暨委託親屬收容者，核給新臺幣二萬元。
 4. 其他家境特殊清寒或遭逢重大意外事故，經教育部專案核准者。前項第三款第1目及第2目如父母雙方發生同事故者，以累計方式核發；第1目至第4目如持有低收入戶證明者，依原核給金額增加新臺幣一萬元。
- (三) 同一事件以家庭為單位，申請以一次為限。
- (四) 各系依本辦法前二條規定，其班級 未滿五班得推選一人，滿五班（含）

十三、接駁交通車服務

1. 週四、週五及週日服務學生各交通車路線之專車安排服務。
2. 目前交通路線有：台北火車站至新竹分部(經桃園南崁)。
新竹火車站至新竹分部(經下公館)。
3. 每月統計搭乘人數並分析、檢討及改進，希望藉由檢討與改進達到最符合學生的需求。

衛生保健工作

1. 健康中心提供簡易外傷內科緊急處理

健康中心有專業護理人員，及備有急救用品、藥品，可提供緊急協助。備有輪椅拐杖可借用，全自動血壓計、體重計，歡迎師生使用，隨時監測自我健康。

2. 辦理每年健康檢查及胸部x光檢查

健康中心辦理健康檢查，檢查結果有問題的學生，會提供主動追蹤或轉介、輔導，並辦理常見疾病講座。

3. 舉辦C. P. R急救訓練

各班衛生股長、幹事、各社團幹部、各運動代表隊員及全校有意願的同學參加本校委託新光基金會所安排的C. P. R急救訓練課程(止血、包紮)。提升同學遭遇緊急情況時，急救及應變之能力，請導師鼓勵同學參加。

4. 校園環境整潔比賽

以系為比賽單位，各系辦公室、專用教室、實驗室、走廊 占80%。日新樓公用教室20%。評分項目及比例：垃圾處理25%、地面整潔25%、桌椅整齊15%、黑板擦拭及溝槽清理15%、走廊清潔15%、電源關閉5%。優勝獎勵第一名：獎金3,000元。各由系主任提報班級同學記功、嘉獎。

5. 餐飲衛生教育及衛生保健講習

為維護全校師生飲食安全，本組督導每日採集食物樣本存留，以備查驗，每週有營養師到校檢查飲食衛生及餐廳管理，請大家放心使用美食街食物。每學期舉辦餐飲衛生教育及衛生保健講習各兩場，邀請校內外學者專家做專題演講，加強宣導衛生保健之正確理念，並確實督導餐廳飲食之衛生與安全。

6. 飲水機清潔維護

分部飲水機，每二至四個月更換濾心，用後丟棄不再清洗，以維護飲水健康，並依照行政院環保署之規定，每季定期檢查水質一次，以維護飲水機水質之潔淨，保護全校師生飲水之衛生與安全。

7. 學生團體平安保險

申請條件：

1. 因疾病或遭遇外來突發的意外傷害者，但疾病僅包含住院治療，不含門診治療(屬意外傷害者可申請)。
2. 中醫院(診所)治療僅限於「扭傷」及「挫傷」者。
3. 國術損傷接骨技術員之治療不在申請範圍內。

申請辦法：

1. 至健康中心或聯合服務中心領取「學生團體保險保險金申請書」，「受益人」，請正楷簽名(戶長或監護人)並加蓋私章。
2. 連同「住院證明書」或「重大手術、殘廢證明」一併裝訂送至健康中心辦理。
3. 醫療收據(證明文件若是影印本，請務必加蓋醫療單位章)。

學生輔導中心工作

一. 個人諮商輔導

針對定察、學習困擾、缺曠過多、生涯議題、性別議題或導師轉介的同學進行個別諮商，以協助其解決問題。

二. 團體諮商輔導

每學期將舉辦2-3個團體諮商輔導，內容主題包含自我成長、兩性團體、生涯議題與人際關係等團體。招收團體資訊與簡章將公佈於網站上及公佈欄，敬請導師多加以宣傳與使用。

三. 高關懷學生施測暨追蹤輔導

每學年度第一學期舉辦「柯式憂鬱量表施測暨學輔中心宣導活動」，使新生了解學輔中心的功能與相關服務，並藉由測驗篩選出高關懷群學生，通知導師，進行預防與諮商工作。

四. 學生活動

主題性宣導活動：其中包含生涯探索、心理衛生、性別平等、生命教育，運用班級演講、團體活動、電影欣賞、徵文徵圖、有獎徵答…等形式，協助同學體認與瞭解自我，每學期中舉辦之學生活動皆公佈於網站上，敬請各位老師協助宣傳。

五. 導師輔導之能研習

於每學期開學前辦理導師輔導知能研習，提升導師輔導能力。

六. 身心障礙生輔導

1. 針對身心障礙學生，擬定不同輔導策略。並於就學期間，協助學生所需資源，如課業輔導、心理輔導、生涯規劃、身心障礙生獎學金申請、停車位申請。。。等。並提供電腦、印表機、影印機、錄音筆等器材供學生使用。
2. 每學期依據身心障礙生需求，辦理身心障礙生生活動，包含生命教育、才藝教學、電腦教學…等，提供身心障礙生培養第二專長。

七. 受理學生申訴與性騷擾或性侵害申訴協助作業

受理學生對於課業、記過處分等申訴業務以及學生及教職員遭遇性騷擾的申訴與協助服務。

八. 書籍、影片借閱服務

每學期添購最新與心理輔導各項相關主題有關之書籍及影片，供學生及老師借閱。但所借閱之影片，除公播版外，不得於公開場所播放。

新竹分部聯合服務中心

服務時間：

每週一至週五上午09：00至晚間20：00

服務項目：

1. 助學貸款服務
2. 兵役問題服務（折抵役期申辦）
3. 獎助學金資訊查詢
4. 中英文成績單申請
5. 中英文畢業證書申請
6. 學生證補發
7. 畢業證明書
8. 補發修業證明書
9. 在學證明申請
10. 遺失物招領
11. 交通車售票及登記服務
12. 學生團體保險申請
13. 學生社團行政諮詢
14. 校園活動導引與接待
15. 學生社團活動服務窗口
16. 工讀資訊提供

一、課外活動指導組

<http://www.chit.edu.tw/active/rules.html>

社團法規

應屆畢業生聯誼會組織辦法
 自治團體設置及輔導辦法
 學生刊物輔導實施辦法
 學生社團募款經費輔導辦法
 學生社團器材借用辦法
 學生社團申請成立暨課外活動通則
 校園文宣管理辦法
 社團聘請校外專業指導老師申請辦法
 社團評鑑實施辦法
 社團經費補助及核銷辦法
 社團護照實施辦法
 社團財產登錄及報廢流程
 系學會活動輔導辦法
 學生社團輔導辦法
 社團指導老師聘任辦法
 學生自治會組織辦法

工讀助學

學生工讀助學實施辦法
 學生工讀生管理要點

獎助學金辦法

學業優良學生獎學金辦法
 獎助學金審核委員會設置辦法
 獎勵社團優秀幹部獎學金辦法
 績優社團獎助學金辦法
 藝文競賽獎助學金辦法
 弱勢學生助學計畫實施要點
 學生急難緊急紓困金實施要點
 海外遊學(文化交流)獎助學金甄選作業要點
 特種獎學金辦法
 研究生獎助學金申請辦法
 學生考取專業證照報名費補助辦法

第一單元

.....

校內資訊

.....

各處室相關法規

本單元僅列出相關法規名稱以供參考，為符合實際效益，需適時更新法規內容，請導師自行上網查詢所需法規。

.....

課外活動指導組.....	39
生活輔導組.....	40
衛生保健組.....	41
學生輔導中心.....	42
體育室.....	43
進修學院暨專校學務組	44

生

活輔導組**

二、生輔組相關法規

<http://www.chit.edu.tw/counsel/rules.html>

學生學習輔導預警實施要點
導師評量辦法
清寒僑生助學金審查作業須知
績優導師選拔及獎勵辦法
學生班會組織辦法
學生生活教育競賽實施辦法
校外學生活動安全輔導辦法
班級幹部職掌表
學生銷過處理要點
禁菸輔導教育實施辦法
學生上課集會點名辦法
學生兵役作業要點
學生服裝儀容輔導實施辦法
學生宿舍住宿輔導要點
學生生活輔導班實施辦法
學生事務會議章程
學生賃居校外生活輔導辦法
學生獎懲委員會設置辦法
學生獎懲規定
學生操行成績實施辦法
學生宿舍自治會實施辦法
學生請假規則
僑生減免學雜費實施要點
教師輔導與管教學生辦法
導師制度施行細
性別平等教育實施辦法
性侵害或性騷擾處理與防治實施要點
性別平等教育委員會設置辦法

三、衛生保健組相關法規

http://www.chit.edu.tw/health/index_rules.html

校園環境整潔比賽實施要點
膳食衛生管理委員會組織章程
健康中心診療辦法
學生健康檢查實施辦法
緊急送醫實施辦法
飲水機管理要點
服務教育實施辦法
衛生教育委員會設置要點
膳食衛生管理辦法
學生平安保險申請辦法
學生團體保險作業要點

衛

生保健組**

學

生輔導中心**

四、學生輔導中心相關法規

<http://www.chit.edu.tw/consult/>

學生申訴辦法

義務輔導老師制度實施辦法

學生輔導工作推行委員會設置辦法

五、體育室相關法規

<http://www.cust.edu.tw/sports/rules.php>

體育室職掌業務

體育委員會組織章程

體育研究發展委員會設置辦法

體育室事務會議組織規程

體育課程委員會設置辦法

體育教學實施辦法

體育課體育選項實施要點

體育課管理辦法

運動器材借用辦法

體育成績考核辦法

運動場地管理辦法

課外體育活動使用場地申請辦法

運動代表隊組訓與管理辦法

運動代表隊參加校外運動競賽實施辦法

教職員工休閒運動實施計畫

體育獎學金設置辦法

運動績優獎勵辦法

中華技術學院適應體育班實施要點

體

育室**

進 修學院暨專校學務組**

六、進修學院暨專校學務組相關法規

<http://www.cust.edu.tw/exter/1.htm>

相關法規

班級幹部職掌表
上課集會點名辦法
兵役注意事項
班會組織辦法
獎懲辦法
學生操行成績考查辦法
學生請假規則
各項文康活動籌辦作業規範
弱勢助學申請合格學生生活服務學習實施辦法
應屆畢業之就學貸款同學應行注意事項
教師輔導與管教學生辦法
導師遴聘作業規範
學校週邊停車原則

▶ 第一單元
.....
校內資訊
.....
校內各單位電話

校

內各單位電話**

中華科技大學校內分機

China University of Science and Technology

網址：www.chit.edu.tw

校

內各單位電話**

校長室直屬單位

秘書室 132
人事室 112(204)
會計室 121(666)

圖書館

館長 115
西文圖書室 6F 116
中文圖書室 5F 117
期刊、閱覽室 4F 118

總務處

專線 27822543
FAX 27889145
總務長 122
出納組 120
事務組/環安組 123
營繕組/保管組 180
文書組 198

各中心

電算中心
分機 166 172
主任 174
FAX 27823777
國際合作中心
專線 27856180
分機 247
通職教育中心
分機 235
航空維修教育中心
專線 27821417
FAX 27821425
分機 186 185

教務處

教務長 124
註冊組 125(126)
註冊組 FAX 27827249
課務組 139(178)
課務組 FAX 27853799
出版組分機 160
語言中心專線 27852344
語言中心 271(236)
遠距教學製作中心專線 26537367
遠距同步教室 262
遠距教學組 288
遠距行政/系統組 258(226)

技合處

專線 27837173
FAX 27882607
技合長 219
執行長 287
技服組 188
就業輔導組 187
實習組專線 27820179
實習組 114
育成中心專線 27833711
育成中心 FAX 27833529
創新育成中心 248

其他

正門警衛室 134
側門警衛室/接待室 177/281
活動中心辦公室 27857252
福利社 26546477
文具部 27834600
男宿舍(2F)/(3F) 153/168
男宿舍4F)/(5F) 237/238
女宿舍(11F)/(12F) 181/182

校

內各單位電話**

中華科技大學校內分機

China University of Science and Technology

網址：www.chit.edu.tw

學務處	
FAX	27827460
學務長	159
課指組	199/286
生輔組	138
衛保組	179
健康中心	911(131)
學輔中心專線	27833348
學輔中心	137
體育室專線	26546773
體育室	127(145)
進修部	
專線/FAX	27822872
主任	228
學務組	220(234)
教學組	136、163(165)
總務組	222
進修學院/專校	
專線/FAX	27837172
主任	225
教務組	231
輔導組	169/232
推廣教育專線	27867664
推廣教育中心	209
新竹校區	
新竹校區	(03)5935707-分機
新竹校區FAX	(03)5936591
網路電話	255轉新竹各分機
新竹分部主任	255-182
新竹教務組	255-102(101)
新竹學務組	255-112(111)
新竹總務組	255-122(121)
新竹實習組	255-202(201)

第二單元

導師相關文章資訊

淺談校園霸凌與輔導策略.....	50
防制電話詐騙與網路詐騙.....	52
愛滋病(AIDS)的預防與治療.....	53
如何做一個好導師.....	55
導師輔導學生的範疇與方向.....	57
導師的工作、生涯發展與健康生活.....	60
學會打敗仗——提升孩子的抗壓力.....	62
高關懷學生的辨識與轉介.....	64
常見的自殺迷思.....	66
感情困擾處理與輔導.....	68
UCAN大專校院就業職能診斷平台介紹.....	69
網路沈迷可能成因與輔導策略.....	72

淺談校園霸凌與輔導策略

簡世雄（彰化縣成功國小教師）

一、前言

近來新聞報導校園霸凌事件層出不窮，「不給錢就打！校園霸凌欺負人」及「學弟有多零用錢！小六上門勒索：我要3000元。」兩篇報導中，不僅道出了原本安全的校園充斥著暴力霸凌，也連帶暴露出現今孩子扭曲的金錢觀念，誤以為花錢就可以交朋友，抑或沒錢花用就可以向同學勒索，以提供自己花用的荒唐行為，根據兒童聯盟的統計，從國小、國中到高中的階段，每十個同學中就有六個人遭受過欺負，這樣的數據不禁讓人擔心，原本應是溫暖安全的學校生活，竟演變成最令人擔驚受怕的地方。

二、校園霸凌的定義與成因

近來教育部推展校園反霸凌的宣導活動，目的就是希望透過教學與制度化的方式，消弭校園中霸凌事件的蹤跡，然而推展至今，仍舊不時可以從新聞事件中看到相關的校園霸凌事件，不禁讓人思考到，究竟有沒有什麼樣的方式，可以教導孩子去認識霸凌，甚而消除霸凌呢？

（一）校園霸凌的定義

霸凌（bullying）一般係指針對一個無法自我防衛的同儕予以不斷地侵犯，亦即侵犯者單向地攻擊被侵犯者（Olweus, 2001）；而根據吳清山（2005），校園霸凌（school bully）又稱為校園欺凌，亦稱為校園欺侮，係指一個學生長期重複的被一個或多個學生欺負或騷擾，或是有學生被鎖定為霸凌對象，成為受凌學生，導致其身心受到痛苦的情形。

（二）校園霸凌的成因

新聞中所謂的霸凌，則可以從江文慈（2004）的報告中，分析校園欺凌行為的四個層面之可能原因：個人、家庭、學校與社會。

1. 個人因素：在個別性別方面，有些孩子天生脾氣較暴躁，攻擊性強，加上缺乏解決問題能力與耐心，遇事衝動而訴諸暴力，有些孩子缺乏辨別能力，易於盲從被人利用，就好像「不給錢就打！校園霸凌欺負人」新聞中提到的中輟生，可

能因為其中部分的孩子脾氣暴躁，同時加上容易盲從的同伴，衍生出集體暴力的錯誤行為，進而對同儕、手足及長輩產生不敬的行為，假設沒有受到適當的管教，得到縱容，他們將不以為錯，而繼續橫行。

2. 家庭因素：暴力的家庭容易造就出暴力的孩子，婚姻暴力與家庭暴力對孩子都有不良的影響。

3. 學校因素：學校採高壓的方式進行管教，學生也容易學習以欺壓的方式來對待同儕學校中的課業壓力沉重，在成績至上的競爭氣氛下，忽略了人格與道德教育，例如：排斥功課特別好的同學或取笑成績較差，來展現自己的能力與權勢。

4. 社會因素：社會環境中充斥著暴力事件，電視節目充滿打鬥、報復、攻擊、血腥的畫面，一些非暴力影片節目，也充斥著欺凌的色彩，種種成了社會惡霸的壞榜樣。

三、校園霸凌的輔導策略

透過上述可能原因的分析，就需要進一步的思考，要規劃何種教學方式，教導孩子呢？根據愛爾蘭教育部在1993年提出反校園霸凌的國家指引中，提到了希望學校老師創造風氣鼓勵孩子揭發與公開討論霸凌事件，警覺霸凌是不可被接受的行為，全面監督校區的活動，發展一些程序以記錄、呈報、調查與處理霸凌事件，並與社區機構合作抵制霸凌和反社會行為，發展出有效的反校園霸凌政策；相對來說，「學弟有多零用錢！小六上門勒索：我要3000元。」新聞中的小六生看見同學帶了很多錢，出手闊綽，不但勒索要錢，還帶著朋友上門，如此行為一而再，再而三的發生，導致後來直接上門要錢的荒唐行為，家長及學校老師除了要制止這樣的錯誤行為，更應如上述所提，鼓勵孩子揭發類似案件，同時讓做出錯誤行為的學生瞭解錯誤何在，新聞事件中的孩子對於金錢觀念，甚至如何交友的技巧可能都需要老師們加以開導與輔導，以減少類似霸凌事件的再生。

另一方面，學校建立「同儕支持系統（peer support system）」也可以減少霸凌對受害者的負面效果；孩子擁有朋友相互提供溫暖的協助與友情，這個基礎不僅是能夠抵抗校園霸凌的團結動力，也是事後緩衝校園霸凌負面效果，以避免憂鬱與自殺想法的輔導來源，這也是給予學校老師一個輔導的管道，以新聞中的國中生為例，同儕的認同可能是此年齡發展中的重要課題，如果能輔以同儕的力量，加上師長的協助，提供學生一個可以求助與抒解壓力的管道，相信這群國中生不至於以暴力的方式解決問題，也不會產生有人在一旁觀看而敢怒不敢言。

另一方面，對於看見同學被群毆而不敢介入的學生來說，透過教學是方式之一，老師可以透過角色扮演、小團體活動與成長團體的方式，從討論、心得分享與反省的機會，說出面對霸凌現象的感受，在團體內彼此討論、增進覺察，發展社交技巧與面對霸凌事件反應的策略等，都是降低霸凌事件頻率與提升學生覺察霸凌的可利用方式。而在處理學生衝突時，絕對不能以體罰的方式來解決，避免留給學生錯誤的印象。啟動班級內的團體向心力，不允許同學遭到不合理的對待；老師適度的支持，鼓勵同學勇敢站出來，只要見義勇為的同學增加，想欺壓同學的學生也較會收斂行為。和孩子談校園霸凌，最重要的不在於談保護與增強孩子的力量，而是建立孩子合作與友誼的機制，發展健康與成熟的人際關係。

四、結語

透過學校、教師、同儕、家庭的力量，「四」管其下，相信在心理社會期發展論（psychosocial developmental theory）中小學階段至青春期的孩子，可以養成勤奮進取的精神，建立起自信心，不活在自貶自卑的氛圍下，降低校園霸凌的發生率。

防制電話詐騙與網路詐騙

資料來源：教育部

■凡遇不明可疑電話，不論手機或市話，只要撥打「165」即可由警政署專人為您說明並研判是否為詐騙事件。

■家長接獲小孩（學生）被綁架電話或聲稱小孩發生緊急事故急需匯款等電話應採行之作為：

1. 懷疑：對不准掛電話、現在就出門匯款等要求應保有戒心，請先行掛斷電話。對以其他假事故要求匯款應急之電話，先保有懷疑態度，詳細詢問來電者之身分、事故地點、原因、送醫情形、小孩特徵狀況等，若有可疑需查證之處，請記錄後先行掛斷電話。
2. 查證：以電話聯絡導師、學務處及小孩好友，確認小孩是否平安在校。若遇假事故詐騙電話，除上述作為外，必要時應向醫院、警察局等求證。
3. 通報：撥打165反詐騙諮詢專線尋求協助。

■各級學校及師長在預防電話詐騙應有的作為：

1. 學校可准許學生帶手機到校，便於緊急聯繫，但上課時應調成震動，以免影響他人受教權。
2. 學務人員、導師應建立家長緊急聯絡冊運用，並提醒學生轉知家長牢記導師、學務處及小孩好友電話以備不時之需。
3. 接獲家長來電求助，應迅速找到學生向家長報平安。
4. 對於寄住校外學生確實建立賃居生名冊，以便必要時前往協尋。
5. 確依電腦處理個人資料保護法暨私立學校及學術研究機構電腦處理個人資料管理辦法相關規定，妥慎保管學生基本資料，注意資通安全，避免外洩，成為歹徒利用來詐騙的資料。

■預防電話詐騙相關網址：

1. 內政部專屬網站
<http://www.cib.gov.tw/index.aspx>
2. 教育部政風處網站

http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/ANTI/home.php

■網路購物或拍賣常見詐騙手法：

根據本部校安中心統計95年至1月至96年8月學生遭網路購物詐騙之類型，多數為大專校院學生在網路購入或標到物品後，付款後遲遲未能收到貨品，或收到貨品有瑕疵、故障，與賣方聯繫卻避不見面。

■預防之道在慎選網路交易平台：

選擇有「交易履約保證」之網路平台，也就是在交易的過程中，除買、賣雙方外，再加入另一獨立的網路交易履約保障業者，並接受網路商家（賣方）與消費者（買方）之委任，收消費者給付之款項後，即通知網路商店寄送商品；待消費者收到商品後，在鑑賞期間內無退貨要求，則網路交易履約保障業者再將款項轉交付給網路商店。（類似電視購物台模式）

■防範網路交易詐騙應有的認知：

- （一）勿貪小便宜：有些網路騙客利用年輕人崇尚名牌心態，以低價位吸引學生族群上網購物，付款後卻無法收到貨品或收到假貨。
- （二）勿在網路任意輸入自己的銀行帳號或信用卡卡號進行交易，盡量選擇當面交易，避免駭客於網路竊取錢財。
- （三）網路高報酬率的投資機會或誇大功效的保健減肥食品，僅能供作參考，應審慎評估選購，避免遭詐騙。
- （四）有交易即有風險，如不慎遇上網路交易詐騙，可撥打165反詐騙諮詢專線尋求協助。

■預防網路詐騙資訊網址：

教育部為強化師生網路素養與認知，特別設有「教師網路素養與認知網」（教師版，網址：<http://eteacher.edu.tw/>）及「網路新國民」（學生版，網址：<http://www.smartkid.org.tw/>），相關網路防詐騙資訊請自行上網參閱。

愛滋病 (AIDS) 的預防與治療

文章提供：行政院衛生署疾病管理局

愛滋病毒不會找特定的族群，卻會找上有特定「危險行為」的人

愛滋病毒的標的「只有高風險行為，沒有高危險族群」，一般人可能會覺得性工作者、男同志、嫖客、藥癮者才會感染愛滋，本局呼籲一個重要觀念，不戴保險套防護的性行為、與性交往史不明對象間的性行為、共用針具與稀釋液等不安全行為，才是愛滋病傳播的主因，而不論是男性或女性、同性戀或異性戀，有上述行為者都有被傳染的可能。

依據疾病管制局2010年10月底之統計資料顯示，累積本國籍通報為愛滋病毒感染者計19,735例，依感染危險因素分析，性行為佔65.5%（未具防護的男性間性行為佔43.4%、異性間性行為佔22.1%）、共用針具與稀釋液佔32.6%，顯見行為才是主因。而感染者年齡則以20-29歲最多，佔38.1%，其次為30-39歲，佔35.2%。特別要注意的是，年輕族群（15-24歲）感染愛滋近年來有逐漸增加的趨勢，從2007年佔總通報人數的14%（272例）、2008年佔20%（351例）、到2009年更上升至28%（413例）該族群90%都是性行為傳染。

因此疾管局呼籲民眾，不要與「性交往史」不清楚的對象進行性行為，並拒絕使用毒品；即使在最快樂的時候，如果性伴侶無法提供性的安全保證，又不願做好愛滋病及性病防範時，就應該拒絕與其有任何的性接觸。根據世界衛生組織建議，使用保險套可以有效阻隔體液（精液、陰道分泌物或血液）進入人體，將感染愛滋與性病的機率降到最低；疾病管制局同時呼籲全國民眾，只要全程正確使用保險套，不沾染毒品，即可杜絕愛滋感染。

AIDS 俗稱愛滋病，又稱後天免疫缺乏症候群，是-Acquired(後天) Immune(免疫) Deficiency(缺乏) Syndrome(症候群)英語縮寫而成。

1. 愛滋病毒如何傳染？

HIV病毒的傳染途徑---共有三種：

1) 不安全的性行為：與愛滋病毒感染者進行沒有任何防護措施的性行為是目前最主要的感染途徑，體液的交換和性器官的直接接觸是其中的要素。

2) 輸血、共用針頭和針筒：輸入感染愛滋病毒的血液，或是與感染者共用針頭、針筒時，病毒直接進入人體就有感染的機會了。

3) 母子垂直感染：也就是感染愛滋病毒的母親，在懷孕、分娩和哺乳時，將病毒傳染給嬰兒，因此和所謂的遺傳是不一樣的。

2. 哪些人容易被感染？

一般人誤以為同性戀者、性工作者、靜脈藥物注射者等是愛滋病毒感染的高危險群，這是錯誤的。因為任何人只要從事可能造成傳染的危險行為，即有可能感染，並不僅僅侷限哪些族群。請記得，只有危險行為，沒有危險族群！

3. 愛滋病毒會透過哪些形式的性行為傳染？

不論是口交、肛交或陰道交，性行為中只要沒有全程正確的使用保險套，都可能傳染愛滋病毒。雖然唾液確實不會造成愛滋病毒的傳染，但是我們的口腔中有許多黏膜，另一方面也可能有牙周病或是口腔潰瘍的問題，這些傷口接觸到感染者的體液時便有可能遭到感染，因此，口交時也應正確的使用保險套。

此外，深吻也有可能因為兩人口腔中的傷口而造成感染，因此如果自己口腔中有傷口，你可以避免深吻或咬。

4. 何謂安全性行為？

所謂的安全性行為就是，在進行任何性行為時，皆全程且正確的使用保險套。

5. 捐血會感染愛滋病嗎？

捐血並不會感染愛滋病毒。而以台灣的醫療衛生，捐血的過程中，醫護人員都會使用全新乾淨的用具，所以捐血的過程中，不會有因器械髒污而受感染的可能性。

但切記不要利用「去捐血」來檢驗自己有沒有感染愛滋，請至相關醫療院所及檢驗單位檢驗。

6. 親密的接觸會感染愛滋病嗎？像是手淫或碰到性器官的分泌物？

會傳染愛滋病，除非手上有明顯並新鮮的傷口。

(但是手上有傷口的時候，恐怕也不適合幫他人手淫吧?!)

親密接觸基本上是看有沒有傷口，如果你的手上有明顯而新鮮的傷口，接觸到對方的性器官分泌物或手淫接觸到精液時，就有機會感染。要注意的是，前列腺液的病毒濃度並不亞於精液喔。至於其他的接觸如擁抱、牽手，則不會傳染愛滋病毒。

7. 在美容院理髮、洗髮時，這樣的接觸會感染到愛滋病毒嗎？

有新鮮的血液才會成為HIV病毒的傳染媒介，因此，當血液乾涸時病毒即死亡，一般來說，如果真有大量的鮮血產生，沒有一個店家是會繼續使用這些器具的，建議選擇較為乾淨的店家，可避免這些擔憂。

8. 被叮咬過愛滋感染者的蚊子叮到，會不會因此感染呢？

蚊蟲叮咬是不會傳染愛滋病的。尤其是蚊子只會吸血，不會把寫吐回給人。

9. 和感染者共用牙刷或刮鬍刀會不會被傳染？

除非牙刷上的血液量多而且新鮮(未乾涸)，否則不太可能傳染。(但一隻血淋淋的牙刷恐怕也沒有人敢用吧?!)

不過話說回來，牙刷是個人衛生用品，最好還是不要共用比較好，也可以避免其他的疾病傳染。至於共用刮鬍刀，如果刮鬍刀上有新鮮的血液，在刮鬍子時又不慎出現傷口，則有可能造成感染。因此在刮鬍子前，最好先檢查刮鬍刀是否有不明的血液，同時在刮鬍子時小心避免刮傷自己。而且還是一人一隻比較好吧！

10. 什麼靜脈注射藥物會與愛滋病有關？

靜脈藥物注射者感染愛滋病毒的途徑是透過剛接觸過感染者血液的針頭和針筒，又馬上被下一個人使用，就會造成愛滋病毒的傳染。比較值得注意的是，如果一群藥物使用者群聚注射，且共用針頭針筒時，其中有一人感染病毒，其他人都有機會感染。

未消毒針頭的靜脈藥物注射者是直接將針頭插入血管內，同時兩次使用中間通常不會間隔很久，因此新鮮的血液會直接進入下一個人的血液中而造成感染。一般感染者的血液接觸到皮膚時並不會造成感染，因為我們的皮膚具有保護的功能。

11. 如果母親是愛滋病感染者，一定會生下愛滋寶寶嗎？

不一定，現在台灣地區正積極推廣婚前和產前的HIV篩檢。如果在婚前發現感染，必須考慮安全

性行為可能不容易懷孕；倘若是在懷孕初期檢查出受到感染，可以在醫師建議下，藉由服用藥物來降低胎兒的感染率。另外，生產時建議採取剖腹生產，也可以減少感染機會。

12. 和愛滋病人住在一起會有什麼危險嗎？

愛滋病毒不會藉由空氣和飲食傳染，也不會經由日常生活的接觸而傳染，因此與愛滋病感染者共同居住，基本上沒有太大的危險，但仍需注意一些事情：

- (1)個人用品如牙刷、刮鬍刀等保持一人一套。
- (2)避免傷口直接接觸感染者的血液和膿液，以及被血液污染到的衣物器具時。
- (3)女性感染者使用過的生理期用品可以包裝後再丟棄。
- (4)如果你自己有感冒或感染的症狀，要避免傳染給愛滋病人，請記得，感染者的免疫力較低。至於其他如共餐、共用食具或是共用傢俱、衛浴設備是沒有感染的疑慮。

13. 保險套真的保險嗎？

您最好選擇經過灌水、電子針孔、灌氣爆破檢測的保險套，且經過衛生署檢驗通過的廠商製品。但是，戴保險套還是有可能感染性病，主要是因為不正確使用、保存、或接觸到沒有保護的地方。現在保險套的總類繁多，有超薄、不同口味，甚至有顏色的，皆可以有不同的選擇，只要是合格的，就可以放心的使用。

愛滋病的預防：

- (一) 避免性濫交，正確的使用保險套。
- (二) 不要共用被血液污染的用具，例如：針頭、刮鬍刀、指甲刀、牙刷等。
- (三) 避免不必要之輸血或移植。

愛滋病指定醫院：

- (一) 北部：臺大、臺北榮總、三總、市立仁愛、忠孝、和平、中興、陽明、臺北市立性病防治所、馬偕、林口長庚、署立桃園醫院。
- (二) 中部：臺中榮總、中國、中山、彰化基督教醫院。
- (三) 南部：成大、高雄榮總、高醫、高雄長庚、市立民生醫院。
- (四) 東部：花蓮慈濟、花蓮門諾醫院、馬偕臺東分院。
- (五) 離島地區：衛生署澎湖醫院。

如何做一個好導師

本文取自彰化師大唐玉卿、謝欣蓉、陳怡帆整理

一、導師時間的運用與安排

1、針對不同年級與不同需求之學生，每學期訂定一些多元化的主題活動

學校可為大一新生安排人際關係或自我探索等成長團體；大二、大三生可以以情緒管理、人際溝通或兩性關係等主題；大四則時間管理和未來生涯規劃為主，活動可配合學生的發展需求做適當的調整，並設計多元化之活動，例如：電影欣賞、

2、主動與學生會談

導師可自行安排時間，然後，每週主動安排學生會談，可以以一對一的方式或者以小組的方式進行，此會談主要可協助導師更了解學生的狀況以及能建立彼此的關係，同時能讓學生感受到導師的關心。

3、定期舉辦聚餐或慶生會

每學期可在其中幾次的導師時間安排聚餐和慶生會，像是可以買一些pizza在班上吃或者全班一起到餐廳吃飯之類的，慶生會可以每兩、三個月舉辦一次，導師可透過這些活動增加彼此的感情。

二、師生溝通

(一)、師生溝通之原則

師生溝通中，通常以教師為主體，以學生為客體，由教師來引導學生。而贏得學生的信服、接納是師生溝通效能的最先決條件。根據研究，溝通關係的聯結有二：一是因情趣關係(喜歡、尊敬、仰慕)而聯結，以人格、專業知能為基礎；二是因隸屬、因果關係(行政、規定、法定權威)而聯結，以行政關係、表面權威為條件。前者在關係的聯結效果上較後者為佳，也即是以德服人型的教師。為求有效的溝通，教師方面應從以下幾個大方向著眼。

1. 了解學生-是促進師生關係融洽的基本原則。教師需先對學生之身心特質個性、喜好有所了解；也要知道學生個別的差異，不同的要求，才能對症下藥，實施因材施教；此外，還要了解學生的行為動機，站在學生的立場看問題，了解他

們的感受。

2. 良好師生溝通的心態-教師究竟應抱持何種心態呢？要有樂觀積極、期待、耐性、包容、成就感的態度。把每一位學生都看成很有希望的小孩，物輕易放棄學生；教師需期待自己有能力去解決問題、去溝通，相信自己的能力；當然了，在溝通中，一定要很有耐性，唯有耐性才能包容，允許學生的質疑，有個開放的胸襟；也因學生有所成長而感到快樂與成就。不同的心態會影響一個人不同的處理方式，所以教師必需調整好自己的心態，才能正確地引導學生。

3. 有效的引導-「引導」並不是老師決定學生表達的方向，或限制學生表達的範圍和程度，而是協助學生作更進一步更深一層的表達。有效的引導，乃以鼓勵性和啟示性的語句來引發學生的問題，作更多的且更有效的表達。以學生現有的能力、程度為基礎，不超過其認知的了解程度。語意要明確，表達清楚，避免誤會，表達清楚，避免誤會。在彼此尊重的前提下進行溝通。

(二)、師生溝通的技巧：

師生之間存有一些有形無形的溝通障礙，有的容易克服，有的則否。若要獲取溝通效果則須特別講求溝通的技巧。以下就不同方面做技巧的分類：

1. 溝通關係的聯結：贏得學生的信服、接納是師生溝通效能的先決條件。根據研究，溝通關係的聯結有二：一是因情趣關係(喜歡、尊敬、仰慕)而聯結，以人格、專業知能為基礎；二是因隸屬、因果關係(行政、規定、法定權威)而聯結，以行政權威、表面關係為條件。論者指出，前者在關係的聯結效果上較後者為佳。

2. 專心的傾聽：溝通是訊息的傳遞過程，因此特別講求聽及說的有效運作。「聽」包括三層次，而第三層次是為專心的傾聽，其現象為(1)具有相當理想的聽講互通網路，彼此的回應效果很好；(2)聽者能抓住講者所提出問題的核心，並且以理性的態度提出適切的反應和引導，使聽講間一直具有持續性的溝通機會；(3)除能真正聽到

導師輔導學生的範疇與方向

心理師 張文耀

問題核心之外，更能體會講者肢體、語言和內心的感受而形成有效的溝通。亦即包括心理上和行為上的傾聽，因此，為求師生間的有效溝通，老師應要在溝通過程中有專心傾聽的條件和技巧。

3. 有效的引導：是老師協助學生作更進一步或更深一層的表達。有效的引導，是以鼓勵性和啟示性的語句來引發學生問題作更多且更有效的表達，避免漫無邊際、缺乏主題甚至溝通「短路」、流於一問一答的表面溝通。有效的溝通須注意以下數點：

- 以學生現有的能力和了解程序為引導基礎，不超越其認知和語意了解的程度。
- 多使用接納性的語言，即鼓勵和啟示性的用語，儘可能避免使用批評或責備的語氣。
- 以簡短的話，如「對」、「好」、「是」、「原來如此」和適當的肢體動作，如「點頭」、「目光接觸」、「身體稍微前傾表示專心、接納來鼓勵學生繼續表達」等。
- 多用開放式的問句，少用封閉式的問句，亦即以「什麼」、「怎麼」、「如何」、「你的意思是…」、「根據你的經驗」……等開放引導問句來問話。

4. 理性的影響：師生溝通的目的，即在以老師為主體下設法去影響學生，因此在影響的過程中應以理性為基礎，其技巧為：

- 先容忍學生不同的觀點和意見，而不一開始就苛責或批評學生的是，以免影響情緒而造成溝通的短路。
- 語意要明確，表達要清潔，以免對方會錯意，形成誤會或衝突。
- 如果彼此有爭論，不要語帶諷刺或羞辱對方。溝通是要在彼此尊重下才能有效進行。同時，爭議時應論事不論人，更不翻舊帳，也不把事情作相關性的擴散。

5. 態度的改變：藉由外在力量和獎懲作用或社會壓力發生效果，但以內在認知和情感作用的自動調整為佳，其技巧有：

- 允許學生質疑，並提供學生可參考的資料或文

獻，以擴大其認知範圍，尤其是敏感問題。

b. 安排實際的生活或活動情境，如團體活動、社會服務活動，以藉由親身體驗來自動調整認知，改變態度。

c. 給予實際的正向模仿或認同機會。亦即老師透過實際的推力，如實際的指導、示範方法的提供，使學生有所參照、遵循，而非光說不練，流於形式上的教訓。

一、大學生常見的問題

大學生脫離了國高中的傳統學生角色後，進到大學的環境，便開始面臨多樣化的刺激與挑戰，許多事情都得由自己來做決定，並付諸行動。由於自主性提高，但是因為學生在這之前並不見得有充分的機會訓練自己、展現自己，因此可能會面臨以下的幾個問題：

（一）適應不良

- 環境改變：對於大部分新生來說，開學後所面對的是陌生的地區、不熟悉的校園、尚待熟稔的同學，這些情況都可能帶來不同程度的適應問題，有些學生甚至會表現出食慾不振、失眠、煩躁不安、嚴重焦慮、退縮，甚至想休學的狀況。
- 學習方式改變：由於大學的教育內容、特點、方法與進度等，都與國高中階段的教學有相當大的差異，有一部分的學生無法自行調整並加以適應，因此對課業感到相當大的壓力。有些學生甚至會失去學習的興趣與信心，並產生強烈的自卑感。
- 對就讀科系認識不足：一般學生在系上待了一段時間之後，開始會去搜尋與未來發展、工作相關的資訊，並逐步找到自己的定位。有些學生則是渾渾噩噩，不知道自己和科系的未來方向，甚至不清楚要去規劃自己的未來。

（二）人際交往的障礙

大學生渴望友誼，希望能擁有一群知心好友，並增強自身的人際交往的能力，但在實際的人際互動過程中，由於自我認識不清以及人際技巧上的問題，很容易出現以下的問題：

- 自認為缺乏「完美的」互動技巧和能力，因而不敢與他人接觸，產生強烈的孤獨感。
- 個性以及表達方式的問題，容易造成別人的誤解。
- 在他人面前容易感到緊張、不自在。
- 擔心別人的批評而不敢表達自己真正的想法。

（三）生涯困惑

生涯的規劃牽涉到生涯目標的擬定、執行生涯計畫，以及計畫的評估與修訂等步驟，執行時也

需要定期檢視預定目標的達成進度，並在每一階段達成之際，視達成的實際情況修改未來所要採取的策略。生涯規劃的核心其實是當事人，因為人所做的任何決定和行動，往往反映出自己的自我概念和心理特質。許多學生由於自我認識不足，或是「想的比做的還多」，因此有關未來生涯的問題，常常無法做出明確的決定，也因此而產生持續性的焦慮。

（四）愛情關係

愛情關係是大學階段所有人際關係中最令人嚮往的一部份，而愛情關係的建立、維持及處理，也是大學生應該要開始具備的基本能力。愛情關係的經營，就如同專業能力一般，也需要透過學習來獲得。大學階段的學生，生理發育已臻成熟，但由於種種原因，常會出現以下問題：

- 愛情意識的混淆：許多學生以為喜歡或欣賞就等於愛情，爭吵或不合就相當於愛情的結束，因此常很快地進入交往關係，或是在分手後才突然發現自己還是愛著對方。
- 性關係的問題：根據近幾年的調查，性關係已是目前大學生愛情關係中的一種普遍行為。而隨著性關係的普遍化，學生因此而面臨的問題也更趨複雜，未婚懷孕、墮胎、性騷擾或性侵害等問題在校園時有所聞，當學生遇到這些問題時，所受到的影響也相當大。
- 戀愛帶來的問題：部分大學生的戀愛方式呈現網路化、多角化、輕率化等特徵，因此常把自己陷入錯綜複雜的關係，甚至引起法律問題。有些人則無法正確地看待愛情，把愛情看成人生最重要的事，一旦遭遇失戀，往往難以自處，甚至走上自殺或自我傷害的地步。

二、導師輔導學生：常見的困難與對策

一般來說，導師輔導學生時，經常會遇到的問題包括：「學生太多」、「導師事務繁多」、「學生反應冷漠」、「不知道要跟學生談什麼」，以及「欠缺輔導技巧」等。例如：對大一新生的生活適應、學習技巧、系所定位與未來發

展的指導，提供大二、大三同學的輔系、雙主修或專業課程的諮詢，甚至是提供大四同學的升學或就業的意見，導師都扮演了核心的角色。然而，由於時代的變遷，學生的特質以及可能遭遇的問題，都和以往有著相當大的不同。身為導師有需要適度調整自身的「頻道」，並且瞭解若透過一些良好的方式，掌握學生的狀況與需求，進而提供合適的開導與協助，對導師的輔導工作將有明顯的助益。

為了建立師生良好的關係，暢通彼此的溝通管道，以下提供一些方向供導師參考。

（一）了解導師工作的本質：

了解學校對導師工作的規劃與要求，有助於導師瞭解自身的輔導工作目標。簡言之，導師除了可以扮演學生的諮詢對象之外，當學生發生問題，而且導師無法提供協助時，導師也可以連結校內外的相關資源，共同協助學生渡過困難。因此，適時關心學生，對學生的需求與狀況保持敏感，甚至在必要的時候提供適當的協助，將能發揮導師工作的最大助益。

（二）與學生建立良好的溝通氣氛

適度地運用尊重而不批判、傾聽而不隨意插話，以及同理而有同感的態度，將能減少學生對導師的詢問只是唯唯諾諾，或不願深入多談的狀況發生。師生互動時也要留意周遭的物理環境（避免噪音或其他干擾），對話過程中注意語言、非語言（音調、節奏、音量）的運用，並保持適當的距離。

（三）瞭解一般人際關係的建立歷程

師生關係是人際關係的一種，雖然導師的角色可能可以縮短關係建立的時間，還是要依照一定的步驟，逐步培養起來，並非一蹴可幾。人際互動歷程約可區分為接觸期、涉入期、親密期、惡化期、解離期等五個動態歷程。因此導師若希望學生能與自己深談，平時就得培養師生關係，和學生談談興趣、嗜好、休閒活動、選課等安全的話題，等到彼此的關係更加熟絡後，便能進一步討論價值觀、個性等等，再進一步，則能談到

對未來的憂慮、感情問題、家庭狀況等個人隱私的問題。因此，師生關係需要一定的時間加以培養，若是期待一下就很親近或期待對方一下就瞭解自己的心意，都可能造成失望或誤解，因而阻礙關係的發展。

（四）瞭解不同年級的大學生的生活主題

不同年級的學生大致來說會可能面臨不同的「大學課題」，從新生的生活與課業適應、人際關係、認識自己等等；到大二時選擇是否修輔系、雙主修或教育學程、感情關係的建立與發展、專業課程的學習等等；大三時如何選修專業學程、專業實習、準備研究所；到大四時準備升學或就業。導師若能瞭解學生在每個階段可能面臨的課題，協助澄清學生自身的需求與困惑，適時提供意見，將能有效協助學生做好抉擇與準備。

（五）導師輔導的基本觀念與技巧

以下提供導師一些常用的輔導觀念及技巧，若能自然地融入在與學生的互動過程中，將能有效提升導師的輔導品質。

◎**尊重**：尊重是指將學生視為一完全獨立的個體，而允許學生有自己的感受與經驗；亦即尊重個體的獨特性。另外，若能將學生視為自身問題的專家，只有學生本人最能瞭解自己的需求以及所需要的協助，將更容易尊重學生的各種意見與決定。導師若有其他建議，應以不強迫的態度提供給學生參考。

◎**健康的好奇**：保持對學生狀況的好奇心，不以先入為主的觀點套用在學生的身上，而是以想要多瞭解細節、多詢問、多澄清的態度瞭解學生的想法、盲點以及困難。

◎**積極的傾聽**：不隨意打斷學生的描述過程，不輕易評斷學生的想法，專心而投入地聆聽。

◎**正確的同理**：從學生的立場去瞭解學生的想法與感受，但同時又能清楚自己的立場。易言之，「如果您是他，您會怎麼想、怎麼做、怎麼決定…」。能同理學生，就表示能從學生看待世界的角度來看待學生所面臨的事件，並且讓學生

知道您瞭解他。

◎**具體化技巧**：運用具體的詞彙協助學生適當地表達所經驗的感覺或行為，並引導學生針對特定問題予以探索及討論。

◎**釐清解決問題的助力與阻力**：協助學生考量在面對問題時有哪些可以利用的資源，例如自身的能力、相關經驗、人格特質、社會支援系統等），而又有那些阻力（非理性思考、偏差的價值觀、錯誤的期待等）。協助學生澄清其自身情況，將能有助於學生找到問題的著力點，或是忍受問題的衝擊，以及避免問題惡化。

◎**問題解決策略的形成**：瞭解了解問題的助力與阻力後，接著就可以協助學生發展其自身問題解決目標與策略。若是目標十分龐大，則可以將目標區分為若干個小目標，再逐步完成，如此將較能有效解決問題，同時也可避免因目標過大，不易達成而產生挫折。導師也可以根據自己的經驗，提供一些解決問題的實用策略。如果所面臨的問題已經超過導師或學生自身的能力，導師可以鼓勵學生尋求學校心理師的專業協助。

三、讓自己在導師工作中成長

導師工作並不是身為老師的一項額外負擔，而是要讓老師能將自身的寶貴知識與經驗，傳遞給學生最重要的輔助。學校的主角是學生，校內的老師、行政人員、相關制度等，都是為了讓學生能充分發揮自身的潛能。因此，導師工作是達到這項核心目的的一項重要做法。要培養師生關係當然需要時間，也需要學習一些小技巧，但是當學生能感受到您的用心，您也能感受到學生的正面回饋時，導師工作便會在無形中提升您的工作滿意度，同時也會覺得老師不僅是教學與研究，而是關乎另一個人的生命發展。

導師的工作、生涯發展與健康生活

心理師 龔毅珊

一、導師工作的多元化

導師扮演輔導與引導學生生涯的角色，時常需要介入處理學生的生活、學業、感情問題，並發揮預防的功能，另外也在學生的生涯規劃、專業發展擔任啟蒙與導航的角色，在行為上導師亦是學生的楷模與典範。近年來，由於師生關係的疏離，研究與升等制度的壓力，使得導師的角色與功能備受衝擊。大學導師兼具教學、研究、服務、以及輔導等職責，擔負如此多重的任務，難免會遭遇到家庭、健康、個人生涯發展等問題。在多種角色中如何調適與因應乃是身為導師的重要課題。面對導師工作壓力的沈重與學生殷切的期待，導師應如何自我調適呢？以下提出幾項建議供大家參考：

1. 莫忘初衷：在遭遇挫折與困難的壓力時，不妨回顧以往，看看當初投入教育的動機是否仍然存在。
2. 澄清個人的角色期待：不苛求自己所作所為都要盡善盡美，適度的接受自己有其限制，也能接受學生的缺點。
3. 體察導師角色與功能，在實踐中肯定導師工作的價值。
4. 做好時間管理：善用零碎時間，隨身攜帶書籍、雜誌、錄音帶等，利用排隊、搭車、開車的空檔閱讀或收聽以吸收新知，並做好時間的規畫，工作壓力自能減輕。
5. 充實心理學方面的知識以了解學生行為：當我們面對學生行為問題時，往往束手無策，也許是我們尚未找到方法而已，而並非學生本身真有問題，多充實心理學的知識，可幫助我們掌握學生的脈動。
6. 追求新知：在教學過程中要追求專業的成長，學習新的教學方法，才能符合變遷社會中教育的需要。
7. 發掘工作以外的興趣：訂定本身的生涯目標，藉助以往的工作經驗，培養第二專長與休閒興趣，尋求另外的工作舞台，從其他工作找到成就感。不把所有的注意力放在學校的工作上，如此

就不會患得患失，說不定更能放開一切發揮所長。

8. 察覺自己身、心的需求，給予適當的滿足。
9. 建立同事間相互支持的系統。

二、導師的生涯發展

大體而言，導師的生涯分為成長、探索、建立、維持、衰退等五個階段，在思考調和生涯、學涯與職涯的規劃與行動方案時，需要系統性的思考。首要之務為謹慎評量自身的主客觀條件，自己的學識、技能、態度、價值與興趣是否能產生競爭優勢，自己哪些個人特質最能适合自己生涯路徑之發展。再者便是搜集外在環境的資訊與資料，衡量自己與機會的落差程度，瞭解解決挑戰困難的癥結與方法。如此，在有了內外周延客觀的分析後，隨時修正調整自己的實施管理方案，生涯、學涯與職涯路徑之選擇與規劃便會較正確務實。整體來說，導師生涯發展必須考量的因素包括：

一、瞭解自己、接納自己和自我實現

接納自己所擁有的特質，也要接納自己所缺少的特質，把自己的優點和專長發揮到極致，就愈能夠達到「自我實現」。

二、個人、他人和環境

教師本身是一項專業的工作，包含著對教育政策、學校組織結構、教育改革、學生、家長、資訊、科技、課程、教學等種種與教師專業有關的因素，必須充份的掌握分析，進行系統的選擇和判斷，以利於教學的進行，而成就自己成為一個卓越出色的教師。

三、健康、工作和家庭

可口可樂總裁迪森 (Brian Dyson) 曾在為大學生畢業典禮致詞時提醒大家：「生活就如同一項擲球活動。你的雙手必須輪流拋擲『工作』、『家庭』、『健康』、『朋友』與『精神生活』五顆球，而且不可以讓任何一顆球落地。你將很快發現：工作是一顆橡皮球，如果它掉下去，會再彈回來。而其他四顆球，『家庭』、『健

康』、『朋友』與『精神生活』是玻璃做的，如果你讓任何一顆球落下，它會磨損，甚至粉碎，將不會再和從前一樣。」

三、導師的健康生活

在一個人的生涯中，健康佔有相當重要的地位，健康是青山，青山不在則無柴可燒，無知識智慧可用，無婚姻幸福可言，所以有人說：「健康是1，其它的如事業、財富、知識是0，沒有1，再多的0也毫無意義。」因此，健康是生涯系統思考首先應該考量的。

導師長期在校園中擔任教學、學術研究、以及輔導等工作，承受莫大壓力，時常生活緊張且活動範圍狹隘，若在工作上自我要求過高，則可能造成情緒上的不穩定，甚至引起身心方面的疾病。為了保持自己的身心健康，除了養成良好的生活習慣、飲食均衡，以及定期做健康檢查之外，運動亦是不可忽略的重要項目。

所謂的休閒運動，是指「在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，抒解壓力為目的之運動」。就算導師沒有足夠的閒暇時間參與休閒運動，但只要抽空利用短短5至10分鐘活動一下，就可以達到上述的目的。較和緩的運動只要一週中有3-4天從事30分鐘左右的運動，如走路、爬樓梯等都對健康有益。而且個人不需一定要完成持續30分鐘的運動，只要一天中能有時間再做運動以累積足夠的運動時間就可以了，如工作休息時間走樓梯到下一層樓，或步行不要開車等，或是做一些適合的伸展操、養身操、養身氣功等。

若導師能把握以上休閒運動的原則，並能加以身體力行，相信必能在繁忙工作之餘，還能擁有健康的身心狀態，且達到對學生「身教」的目的，營造出整體校園健康活力的新氣象。

參考資料：

林逸舒 (2004)。論教師生涯、學涯與職涯之調和與發展策略。研習資訊雙月刊。第21卷第6期。

http://workshop.naer.edu.tw:8000/04search/report01.asp?DID=vol021_06_09

林慶國 (2000)。促進教師生涯發展的五項修練。研習資訊雙月刊。第17卷第6期。

<http://www.naer.edu.tw/issue/J1/v17n6/89.htm>

沈易利 (2000)。臺灣省民眾休閒運動參與和需求之研究 (以北、中、南地區為例)。臺中：霧峰出版社。

洪祥洲 (2001)。優質運動生活—上班族運動入門。台北：聯經出版社。

學 會打敗仗 —— 提升孩子的抗壓力

黃龍杰臨床心理師

前一陣子最熱門的影劇新聞是，歌唱界大哥余天之子參加歌唱比賽，遭到評審無情「毒舌」，疑似精神崩潰。消息一出，輿論曾相當同情當事人，對評審有所質疑，認為綜藝節目公開傷人，此風實不可長。但一兩個月後，有些網路上的電子郵件，卻也開始對心理受創的當事人傳出不滿之聲。這些自由流傳，作者不詳的文章，開始批評、挖苦當事人抗壓力不足，是典型新一代的「草莓族」。也有些批評波及了當事人家長，認為他們過度保護孩子，甚至「敲鑼打鼓」地邀媒體到家裏報導，作風可議。

誰是誰非，見仁見智，但面對人生的打擊，如何加強挫折容忍力（resistance）和復原力（resilience），避免心理創傷的後遺症，確實是這一代家長普遍關心的事，也是心理學上極為重要的課題。

美國心理學家Barbara Dohrenwend認為，一般在壓力之下，人多少會出現身體、心理、行為三方面的反應。（公開遭到批評、貶抑或譏刺，誰能無動於衷？即使擺酷裝作不在乎，又何嘗不是一種行為反應？）不過，事過境遷，大概會走向以下三種結局。

1. 恢復正常--大多數情況下，當事人會恢復正常，不會留下持久的負面身心改變。
2. 心智成長--危機就是轉機，當事人反而學會了新的適應技能或態度，心理韌性增加了，下一次更能應付裕如，從容以對。
3. 心身病態--身、心、行為反應太強烈，或持續太久，達到生理疾患、精神疾患、或性格疾患的程度，甚至有傷害別人或自己的危險。

受挫的人會走向哪一種結果，變數很多，我個人認為，似乎不宜武斷地單一歸咎當事人格格太脆弱，或家庭保護過度。以兒童和青少年而言，壓力會不會導致心理創傷或病態，牽涉到以下幾個方面：

1. 該壓力的客觀特性
2. 該壓力對當事人主觀的意義
3. 當事人的個別特質（自信、智力、氣質、經驗、年紀、性別等）
4. 當事人的外在支持系統（家庭保護、正面模

範、社區資源等）

單以當事人的個別特質而言，包括從小有沒有受過重大心理創傷，而被這次事件影響「舊傷復發」，都是心理治療師或精神科醫師在評估時應該重視的資訊。在深入了解當事人的內在心態和外系統之前，旁觀者如果基於成見，率爾投射批判的眼光，反而容易對當事人和其家庭造成二度傷害。

失敗，何嘗不是人生的必修課？

話說回來，如果從心智成長的角度來看，其實，每個人都能從勝負中得到寶貴的學習。勝利固然為我們贏得自信，成為未來奮鬥最好的燃料，但面對失敗，何嘗不是人生的必修課之一？失敗往往帶來「自戀性的創傷」（narcissistic injury），使我們難堪地發現，自己並沒有幻想中那麼美好，甚至喚回我們成長過程中被貶低、被羞辱、被冷落、被排斥、被遺棄的慘痛經驗。這正是需要面對現實，修補和成長自我的時機。真正失敗的，是不能化危機為轉機的那些人，是那些「我不尬意輸的感覺」，卻只會用「送你一桶汽油，一支番仔火」來否認失敗的人。

每一年，我們都會從新聞報導中，看到這類「情人看刀」式的悲劇不斷重演----男女朋友鬧分手，一方深受創傷，於是潑硫酸、動刀槍、半夜電話騷擾、天天門口站崗、甚至要跳樓上吊好讓對方後悔一輩子。近年來則流行傳簡訊用穢語鬥臭對方、上網路把對方的裸照公諸於世。為什麼我們從小在課業上「身經百戰」的孩子，卻在人際關係、親密關係上過不了「情」字這條路，「敗」字這一關呢？

我的體會是，台灣的家庭教育、學校教育，多半把重點放在教孩子「不要輸在起跑點上」、「孩子，我要你比我更強」、「退步一分，打一下」、「考前三名，帶你去吃麥當勞」。小時候拼成績，長大後拼經濟。儘管號稱「德智體群美」五育並重，其實只有智育得高分，尤其是數理英文得高分，才是安全感和尊榮感的來源。不注重德育，所以有人為了勝利，可以作弊，可以送禮。不注重體育，所以不懂運動精神，也許可

以勝不驕、卻很難敗不餒。不注重群育，所以有人只會獨善其身，不會合作盡責，不會和解雙贏。不注重美育，所以有人只想成功，不懂得海闊天空，魚躍鳥飛。

據我的觀察，我們通常只想要孩子打勝仗，卻很少教孩子，萬一打敗仗怎麼辦。其實，人生就如歌唱比賽，第一名常只有一個；人生也常如選舉，落選的人常比當選的人還多，所以，「學會打敗仗」應該是攸關人人一生的通識教育。

「學會打敗仗」這句話，不是教人未戰先降，做一個逃避競爭的失敗主義者。而是鼓勵人超越對失敗的害怕和羞恥，用平常心接納表現焦慮。美國汽車大王亨利福特曾說：「失敗是變得更聰明的唯一機會。」更聰明，有可能是發現自己的盲點和缺點，因此得以改進。更聰明，也有可能是清楚自己的實力和天賦有限，應該轉進到別的領域求發展，設定生涯新方向。無論如何，打敗仗都帶來好處。

可惜的是，我們華人的傳統比較講究面子，成功常不只是個人揚眉吐氣而已，還附帶光宗耀祖，失敗也不只是個人漏氣而已，還把家人的臉也丟光了。成敗被賦予太重大的意義，難怪很少人真能泰然處之。華人又重視圓滿，即使贏得勝利，也喜歡急流勇退，留給世人一個永恆美好的背影，這種明哲保身的哲學固然高明，但其實也是最保守的策略。在講求創新的21世紀，讓我們來參考一下西方人的作風如何？

在運動場上，西方人是習慣不斷追求挑戰的，第一年沒有拿下溫布頓網球公開賽的獎盃，第二年你會拼命再回來參賽，即使那意味著再次失敗的可能。第一年拿下美國高爾夫公開賽的金盃，第二年當然會再回來，即使那意味著成功變失敗的機率。甚至退休後，也有人冒著被後進擊敗的風險復出，其勇氣豈不更為可佩？

寧可要「麥可喬登」式的失敗

麥可喬登就是最好的例子，他率領芝加哥公牛隊兩度三連霸，創下NBA歷史上空前，說不定也是絕後的紀錄後退休。又在球迷的期盼下，以近四十歲的高齡二度復出，想率領巫師隊打入季後賽。卻在嘆息聲中不幸敗北，慘遭淘汰，但壯志未酬的他會因此看輕自己嗎？舉全球迷惋惜之餘，會以噓聲嘲笑「喬登大帝」的不自量力嗎？

去年，台北一所明星高中的男生，因為對自己成績失望而自殺，震驚了社會。據報導，這位同學在國中時是全班頂尖，但考上全國最競爭的高

中後，卻發現自己再也無法維持永遠的第一了。雖然他的學業成績對全國99%的同齡學生來說，仍然資優到令人稱羨，但是對他來說，這場輸不起的「敗仗」，卻造成難以承受的心理創傷，因為對自己失去信心，對人生也永遠失去了信心。

身為心理師，我認為自殺防治這個主題，與其指望事發後的危機輔導或心理治療，不如平日在教育中倡導運動精神，提升對挫折的免疫力，預防心理創傷。我們應該教育孩子，不管在成績上或將來的職場上，失敗是OK的，只要是正大光明的失敗。光明的失敗比起骯髒的勝利好太多，有價值太多了，因為你可以光榮、大聲的說：這是「麥可喬登」式的失敗。

在武術擂台上，這種運動精神的價值就更可貴了，因為勝負不但是武藝的競爭，而且是自尊的對決。美國的終極格鬥賽(UFC, Ultimate Fighting Championship)和日本的PRIDE混合武技格鬥賽，堪稱當今全球最負盛名的擂台賽。在萬人面前驚心動魄、頭破血流的打鬥後，往往最感人的一幕，不是優勝者向全場欣喜若狂地耀武揚威。而是昏厥後剛醒來的落敗者，主動趨前向優勝者致賀。兩位武者就在場中央惺惺相惜，拍肩耳語，甚至真情相擁。優勝者常舉起落敗者的手臂，請全場向這位可敬的對手喝采，完全放下幾分鐘前獸性的你死我活。這英雄惜英雄的胸襟和自律，常令播報員感動地說：「Look at that sportsmanship!」

這就是動精神！寧可打敗仗，也不打爛仗！考試、比賽、選舉，固然要分勝負，更要超越勝負！霍依斯葛雷西（Royce Gracie），這位在UFC格鬥賽連拿好幾次冠軍的傳奇人物（當然他也敗過），有次被記者問到：「你來自巴西最有名的柔術世家，上場時會不會擔心，萬一輸了怎麼辦？」霍依斯的回答很妙，他笑著說不會，因為：「我爸爸從小教我柔術時，都會拿五塊錢放在旁邊，假如我贏了，我當然很高興，萬一我輸了，就可以得到那五塊錢。」

英國生物學家赫胥黎曾說：「人生早點遇到些失敗，得到的好處最大最實際。」多想想那五塊錢的哲學，輸得起的氣度。各位家長，假如你的孩子得失心太重，不妨參考一下葛雷西家族的智慧。

<作者黃龍杰為「中崙聯合診所」心理師，本文發表於95/3「行天宮通訊」>

高關懷學生的辨識與轉介

中原大學諮商輔導中心兼任諮商師 杜淑芬

「高關懷」學生個案是指這些學生可能有些身體或心理上的危機，需要我們主動出擊、付出較高的關懷去協助他們渡過這個危機的狀況。這些危機個案通常包括以下類型：

1. 企圖自殺或傷害自己的學生。
2. 企圖傷害或殺害他人的學生。
3. 罹患精神疾病、情緒不穩定或精神病發作的學生。
4. 被暴力或性侵害的學生。
5. 遭遇嚴重失落或創傷的學生，例如面臨墮胎決定、得知重大疾病、離婚或分居、分手、失業、重大災害後的倖存者等。

通常，如果學生主動向老師求助，多數老師一定會努力幫助這些孩子渡過難關。然而，常常校園中的危機或危險，往往發生在老師並不知情或者忽略某些警訊和必要的處理。因此，本章的重點在於辨識那些不會主動求助，卻有需要被幫助的學生，並且討論如何主動幫助這些學生渡過危機。

其實具有心理危機的學生是有跡可尋的。下面這些特性是種徵兆。當然，具備其中一項可能不是很嚴重，但若好幾項併合出現，可能是需要受到高關懷的學生。

1. **憂鬱症**：被診斷為憂鬱症的學生通常自覺有些心理的不適應或者曾經有嚴重的憂鬱問題。憂鬱症的診斷和他外表的狀態無關，外表看起來活潑開朗、卻告訴你或你從側面得知他有憂鬱症可能更需要我們的關懷這類學生往往有嚴重的心理衝突，卻不善於向他人陳述或表達。
2. **成績低劣**：有心理危機的學生通常伴隨著成績低劣的問題，卻又拿不出對策。當你和他討論這個問題時，他可能會讓你覺得他很愧疚或沈默不語，但他不會求助，談完之後繼續躲回他安全的殼中。
3. **宅男或宅女**：常常在課堂上缺席、整天關在宿舍裡、他也許告訴你他有困難到學校或在課堂

上，這類「避世」宅男或宅女，可能是亟需要被幫助的一群。

4. **獨行俠**：他或她總是獨來獨往，似乎沒有朋友。他坐在課堂上孤獨的角落、低頭不語、上下課也沒有與他人互動。你和他談話，他也似乎舉措不安。你找他來談話，仔細一想，似乎多數時候他沒有講任何話，只是點頭或聽完話就走了。這類「疏離」的獨行俠，很可能無法與人建立信任的關係，也因此，常常發生問題也是自己承受，覺得不被人瞭解，因此，發生危機時較容易覺得世上沒什麼好留戀。
5. **茫茫渺渺，興趣缺缺、人生沒有目標和方向**：大學生，應該有些生涯的興趣和方向了！但是有些學生似乎總是茫茫然，通常這些學生特別讓老師擔心。然而，若是這類學生併合成績低落、家庭或情緒困擾，可能就需要我們特別注意是否有危機的可能。
6. **如失根的蘭花、漂浮的靈魂**：他和家庭的連結似乎有問題，當你問他有關家庭的人、事、物，他可能表示他和家人很少聯絡、不知道家人狀況、不要問我等，他可能不常回家或無家可回，甚至，你發現過年的時候，他也在宿舍裡。這類與家庭疏離的孩子，可能是所有狀況當中，最需要被注意的一種。
7. **長期心情低落，甚或自我傷害**：你可能會發現他的手腕有割痕，當他心情低落時，你看見（聽聞）他用鉛筆戳自己、自虐、酗酒、打牆壁、開快車、作相當危險、不顧生命的事情。玩命的學生，代表他認為性命不值得，這樣的學生很可能比較容易自暴自棄，也容易傷害自己。
8. **容易哭泣或沒有表情、哭不出來**：哭泣，是情感的自然表露。容易哭泣的學生，通常情感比較脆弱、亦感，需要他人較多的關懷。但是，遇到一般人都會害怕或傷心的事件而面無表情、無法哭泣，可能是種過度壓抑的徵兆，更需要注意。
9. **關係不穩定**：這類學生朋友的關係很不穩定，例如：常換（男）女友，常常和女友或男友吵架或鬧分手，吵架時情緒的張力很大，或吵架（分

手）時以死相逼、甚或強制對方的行動等，都有可能是情緒障礙的徵兆，甚至可能產生關係決裂時的危險行為，如知道有這種狀況，可能要及早協助學生尋求專業的諮商。

10. **最近遭遇重大的事件**：遭遇重大事件，如親友死亡、自殺、個人遭遇性或身體的侵害、墮胎、分手等，都可能造成身心的極大困擾，需要我們的及時關懷。及時的關懷，常可以幫助危機的學生，在一念之間，救回一命。

11. **反常行為**：不知道為什麼，這個學生似乎變了一個人，突然讓你和周遭的同學都覺得認不得他一般，這可能也是警訊，例如，原本快樂的人突然心情似乎很鬱悶，或突然消瘦或變胖，又如，原本不多話的人，突然之間無法停止說話等都是可能的警訊，需要進一步瞭解是否遇到特殊事件的衝擊。

雖然以上徵兆具有相當的重疊性，但我都將之列出，讓我們從各種角度瞭解需要高關懷學生的可能面貌。在我們看來，警訊都是呼救的訊號，只是，我們能不能及時聽得出來，看得出來，乃至於及時伸出援手。

辨識需要高關懷的學生，是幫助這類學生的第一步。然而，對於這類可能需要高關懷的學生，我們可以作些什麼呢？以下是我們的一些建議：

1. 良好的師生關係

心理治療界一直想要知道，到底是什麼因素促使諮商中的個案改變？研究不斷告訴我們，關係、信任的關係是促使個案病情穩定或改變的基礎。當個案壓力難以負荷，意欲自我傷害或自殺時，他們通常會和重要他人「道別」，此時我們可以及時幫助他們。或者，老師也可以透過班上他的好同學來幫助需要高關懷的學生，在有危機狀況時，及時獲知資訊，及時介入。

2. 諮詢諮商老師

關懷這些學生，您不用孤軍奮鬥。當您感覺某些學生需要高關懷的介入時，請您與諮商中心各系的專任諮商老師聯繫，我們一起思考可行的策略。

3. 轉介諮商中心：

諮商心理師是一群受過心理學和助人技巧訓練的專業人員，他們在這個機構中的重要任務是幫助

心理遭遇困擾的學生，讓他們的人生可以發揮更大的潛能。而心理諮商是透過關係的建立和談話的方式，幫助個案認識其內在衝突、澄清心理的需要，進而幫助他們找到健康的因應策略。在老師積極的關懷下，配合心理諮商，可以一起幫助這類學生儘早走出人生的陰霾。然而，通常這類學生未必希望得到轉介，因為，有些學生想要自己的意志或方法解決這件事、有些學生不認為自己嚴重到要尋求心理師的協助、有些學生認為那樣很丟臉，社會上對於心理困擾的污名化往往使人怯於求助。因此轉介這類學生也常常會遇到一些困難，此時，我們請您與諮商中心聯繫如何進一步協助。

4. **當學生危機時，會同諮商中心和教官室一起介入處理學生危機狀況。**

當學生發生危機時，往往是讓其他專業人員介入的最佳時機。若學生於宿舍或校外發生危機時，除了採取緊急和必要的措施之外，此時，如能會同專業人員的參與，將可以適時讓學生瞭解他需要被幫助的急迫性，也可以適時形成助人團隊，共同協助學生渡過危機。

本文引自「高關懷學生輔導手冊」~當牧者遇見憂鬱的羊，中原大學印製，民96出版

常見的自殺迷思

摘自教育部”校園憂鬱與自我傷害三級預防Q&A”

Q1：談自殺是危險的；一但談到自殺，會使不想自殺的人也想自殺？

A：No！這是個錯誤的觀念，公開地談論自殺的話題並不會讓人有想自殺的念頭！但是，對於想自殺的人而言，若有人能及時和他談一談，才能夠儘早地幫助他，降低他真的去自殺的危險性！最重要的是，要有機會且能傾聽，並與想自殺的人討論他對自殺的看法，適時地給予關心，鼓勵他嘗試接受或選擇適當的協助。

Q2：說想要自殺的人，不一定真的會自殺？

A：No！有8-9成自殺的人在自殺前會向身邊的人表達出想自殺的念頭與求助訊息！所以適時敏感覺知，提供關心和協助是非常重要的。

Q3：具有高度自殺危險性的人，是抱持著必死的決心？

A：No！他們並非一心一意求死，而是內心充滿矛盾；雖然他們感到絕望、痛苦，想要結束生命，但他們一方面也希望有人可以及時地提供幫助，以順利地度過目前的難關。所以危機也可視為是轉機。

Q4：具高度自殺危險性的人一定是有特定的原因才會想自殺？

A：No！會自殺的原因是多重的（例如親子關係發生問題、學校適應困難、生活壓力事件、身體問題、情緒困擾、認知偏差等），可能同時受到好幾個原因相互影響而產生的念頭，所以在瞭解自殺的原因時，要試著以多方探索的態度來幫助想自殺的人喔！

Q5：自殺乃是突然發生的，不可能提早預防？

A：No！自殺有一些潛在性的因素，瞭解這些潛在性的因素可以幫助專業人員提供適當的協助和介入以預防自殺的發生。雖然無法做到百分之百的預防自殺，但自殺的危險性是可降低的！所以，要能及時地評估危急學生自殺的危險性，並且針對危險性高的學生進行危機處理及關懷，以做到預防效果。

Q6：想自殺的人不會尋求幫助？

A：No！根據一項研究顯示，約有百分之七十五自殺身亡的人在自殺前三個月內曾經找過相關醫療專業幫助，因此想自殺的人是會想要尋求幫助的。

Q7：當高度自殺危險性的人在心情變好之後就表示自殺危機已經解除了？

A：No！警覺性仍要繼續保持。想自殺的人心情變好並不表示他想自殺的危機解除了，相反的，有可能表示他對想自殺和不想自殺之間的衝突因某些原因而消失，而讓他決定了以自殺作為解決問題的最終方法。

Q8：會跟別人說想自殺的人，其實只是想得到別人的注意？

A：No！自殺的人並不一定只想要得到關注，他們也希望有人能夠聽到自己的吶喊，也想要找出減輕痛苦的方法。

Q9：想自殺的人都是瘋子？

A：No！想自殺的人並不適合用瘋子或發瘋等字眼來標籤他們的行為，因為自殺行為和瘋狂並不相同，事實上自殺行為的起因是多重的，而且只要接受適當的協助，其實是可以改善的。

Q10：想自殺的人都有心理疾病？

A：No！並非只有心理疾病的人才會想自殺。當

情緒低潮或承受的壓力大過於自我調適時，也有可能想自殺。

Q11：有憂鬱症的人一定會自殺？

A：No！憂鬱分數也是預測自殺的預測因素。國內外許多的研究都指出憂鬱症與自殺之間有高度的相關性，憂鬱也常可顯著預測自殺行為的出現；因此憂鬱的早期篩檢與介入，常被用做是有效預防自殺的方法；但是這二者並非是必然的關係，並不是有憂鬱，都會自殺；或自殺的都有憂鬱。重要的是，要導與關心學生如何覺察與辨識自己的憂鬱情緒，並且學習用各種建設性、較正向的方法來調整壓力與自己的憂鬱情緒，而不要採用自殺方法來解除痛苦。

Q12：一個人一但想要自殺，就一輩子都會有自殺的危險？

A：No！自殺過的人，如果導致其自殺的危險因子（如：憂鬱情緒、負向思考、壓力等）沒有降低，則再度自殺的危險性仍高。但當自殺未遂的人導致自殺的成因能有所改變後，通常尋死的想法就會減少。

Q13：兒童不會知道任何的自殺方法？

A：No！兒童通常會從電視新聞、節目或相關媒體學到自殺的方法，以及兒童重要的親人或朋友，都可能成為兒童模仿的對象或方法。

Q14：沒有留下遺書的人不會想自殺？

A：No！只有約三分之一自殺身亡的人會留下遺書。

感情困擾處理與輔導

大學生遇到的感情困擾大約會有以下三類，並提供陪伴與建議學生之方式：

一、愛情的迷思：

在愛情中，學生會有許多迷失的想法，像是「他/她愛我，一定會帶給我幸福」、「如果他愛我，他就應該…」、「我愛他，我就應該…」，然而，愛情只有一種嗎？可以協助學生覺察自己的愛情狀態，也可請學生使用「愛情態度量表」進行自我檢核：

1. 浪漫式愛情：一見鍾情、因誤解而結合因瞭解而分手。
2. 佔有式愛情：全然的關注與渴望，大悲與大喜的轉換。
3. 好友式愛情：由淺入深，平淡卻長久。
4. 實用式愛情：符合條件，理性之愛，功能消失即結束。
5. 利他式愛情：無怨無悔的付出，但仍須對方的珍惜。
6. 遊戲式愛情：運用策略獲得最多快樂，若對方要求忠誠認真時即欲結束。

二、約會暴力：

約會暴力事件層出不窮，提醒學生自我保護，約會暴力之種類，如下：

1. 嚴重暴力：在約會關係中，對方對自己，或自己對對方施以較嚴重的肢體攻擊，如：拿武器傷人；嚴重的心理威脅，例如：威脅傷害家人；以及嚴重的性暴力等。
2. 輕微暴力：在約會關係中，對方對自己，或自己對對方施以較輕微之肢體暴力行為，包括推、拉、撞、踢、踹、咬、抓痛、打耳光、或是拿東西丟對方等。
3. 性與親密暴力：在約會關係中，對方對自己，或自己對對方強吻、強行擁抱撫摸、或使用非暴力手段要求做愛等。
4. 口語暴力：在約會關係中，對方對自己，或自己對對方以口語方式表現心理上的攻擊，包括辱罵、大吼大叫、說一些刁難的話、批評對方等口語暴力行為。

三、分手適應問題

您可以給予「主動提分手者」、「被動分手者」不同的陪伴和建議：

主動提分手者：

1. 思考清楚：靜靜的想清楚自己為什麼要分手？分手有什麼好處，有什麼壞處？
2. 預想分手情況：在談分手之前，先做好沙盤推演，準備好談分手的方式、態度和理由，並考慮兩人交往的深度、對方的個性、可能的反應等。
3. 分手態度：先調整好自己的情緒再，使用『我訊息』的溝通方式，態度溫和而堅定，避免使用指責的方式。
4. 慎選談分手的時間和地點：時間最好是白天，因晚上人的情緒較難控制，地點最好使是公開、安靜有旁人但不會干擾你們談話的地方。
5. 保護雙方安全：告訴親近的人你要去談分手的『人、時、地、事、物』，及何時回來；或者請親近的人在離地點不遠的地方等你，以預防危險事件發生。
6. 給自己一段時間沈澱：分手後保留一段情感的真真空期，讓彼此有更清楚的情感界線，也沈澱自己的情感。

被動分手者：

1. 冷靜以對：在對方提出分手後，要先保持冷靜，衝動常會時事情更糟糕，先聽完對方怎麼說，而從「瞭解對方是怎樣的心情」、「在事件中的我是怎樣的心情」，來看可能轉圜的空間；及「留一個心不在我身上的人，兩人會不會幸福？」來看感情的未來。
2. 不需找出真正答案：被分手者最常出現「反覆詢問答案」的行為，例如「是不是我哪裡不好？」、「是不是有第三者？」等。協助學生面對自己的傷口時，回歸自我，從自己身上的經驗找尋答案。
3. 尋求資源：分手並不可恥，找親近或信任的人述說悲傷和壓力，找專業的諮商老師一起整理情感經驗，有助於抒發內心感受和找到情感的定位。
4. 給自己一段時間沈澱：情感的真真空時期，能避免在混沌、雜亂的情緒中，讓新情人無形中成為替代品，而分不清楚「自己喜歡的是前任的影子還是現任的情人」，將更找不到真正想要的情感歸宿。

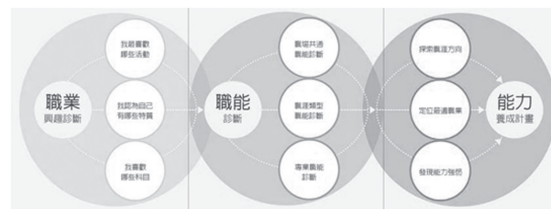


大專校院就業職能診斷平台介紹

一、UCAN測驗介紹

為有效協助大專學生瞭解自己的職涯發展方向，能有目標、有動機的強化相關職能，教育部發展建置涵蓋職能診斷、指導諮詢、就業能力培養三個層次之概念的「大專校院就業職能診斷平台」，建置此平台之目的如下：

- (一)協助學生了解職業興趣，規劃職涯發展。
- (二)以貼近產業需求的職能為依據，增加學生對職場的瞭解。
- (三)協助學生配合職涯規劃，提早瞭解自我職能缺口，進行有計畫的能力養成，強化就業競爭力。
- (四)提供工具協助學校強化對學生就業輔導之效能。
- (五)提供管理機制分析觀察學生能力，以反饋至學校相關學習規劃。

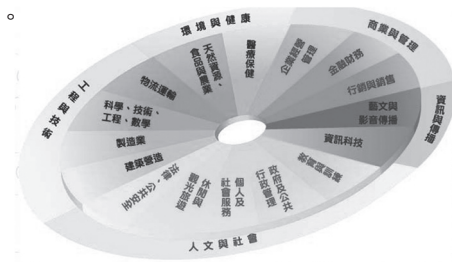


探索職涯方向→了解能力強弱→規劃學習方向

二、UCAN測驗內容

(一)職業查詢

依據國內產業與職業現況，及參考美國 States' Career Clusters Initiative (SCCI) 之職業分類，歸納出16類職業類型，並依各類型其就業方向，延伸出72個就業途徑，此單元可查詢各就業途徑所須具備之職能資訊及相關職業。



透過職業查詢，可以使學生對於職場中各種職業類型工作輪廓有初步認識，了解工作所需的職能以及各就業途徑範圍內有哪些相關職業，作為未來職涯規劃時的參考資訊之一。而對於學校教師及就輔人員則可經由平台上完整的職業類型資訊說明，解決輔導人員自行收集職業及產業資料的困難；此外，引導學生自行上網查詢，亦可節省輔導人員初步解說人力。

(二)職業興趣診斷

著名的職業指導專家 John Holland 認為的人格類型、興趣與職業密切相關，興趣是人們活動的巨大動力，凡是具有職業興趣的職業，可提高人們的積極性，促使人們積極地、愉快地從事該職業(Holland, 1959)。

而本平台的職業興趣診斷以 States' Career Clusters Initiative 的 The Career Clusters Interest Survey 為基礎，依據「我最喜歡哪些活動」、「我認為自己有哪些特質」及「我喜歡哪些科目」三個面向來進行自我診斷。

由受評者透過自我評量，選擇自己認為最適合的項目(可複選或不選)，比較其強弱落點，以找出個人最感興趣的職業類型。

診斷後，可立即獲得結果報告。內容包含：如何檢視診斷結果、診斷結果圖表—16個職涯類型依興趣強弱排序、直接連結各項職涯類型資訊、給您的建議。

「職業興趣診斷」的小提醒

1. 職業興趣診斷結果僅提供作為職涯方向的參考。建議學生需配合其他職涯諮詢輔導，或更多的職業相關資訊來進行職涯規劃。
2. 職業興趣診斷結果並不會直接告訴學生應該或不應該做什麼，當學生對結果有所疑惑時，建議輔導人員應配合其科系及學習狀況，協助其進行自我檢視及判斷，必要時協同系所導師提供相關資訊。

(三)職能診斷

分為職場共通職能與專業職能自我診斷，目的在於協助瞭解能力的強弱。職場共通職能代表從

事各種不同的職業類型都需要具備的能力；專業職能診斷則為從事72項就業途徑所須具備的專業能力。

1. 職場共通職能診斷:協助使用者檢視對各項職場共通能力的具備程度，透過了解共通職能的程度，可為進入職場前的就業競爭力做好準備。

表一：職場共通職能項目

職能共通職能	項目說明
1 基礎學科能力	能滿足職涯發展所需的基礎學科知識和技能。
2 溝通能力	用口頭和書面的交流技巧，來創造、表達、解釋訊息和想法，包括技術層面的用語和資訊。
3 問題解決和批判思考	運用獨立及分析、綜合、評估等批判思考技巧，及透過創意及創新解決個人及團隊問題。
4 資訊科技應用	運用各行業所需的資訊技術工具，來存取、管理、整合並建立訊息。
5 組織體系	了解團隊角色、部門、組織及大環境，組織體系如何影響組織績效、產品品質及服務。
6 工作安全及規範	了解健康安全和環境管理在組織中的重要性，遵守組織政策及程序以提升對組織的績效及承諾。
7 領導力和團隊合作	使用領導力和團隊合作技巧與他人合作共同完成組織的目標。
8 道德和法律責任	了解職業道德和法律責任的重要性。
9 就業和職涯發展	了解發展就業能力的重要性，並能探索、規劃和有效管理自身的能力及職涯發展。
10 技術能力能	具備工作所需之技能，包括設計、操作和維護等關鍵知識能力。

2. 專業職能診斷

協助使用者檢視針對特定就業途徑所須具備的專業職能的具備程度，透過了解能力強弱程度，可為進入專業領域的競爭力做好準備。專業職能內容是透過國內外文獻研究、如美國States'

Career Clusters Initiative (SCCI)、美國職業資訊網O*Net 資料、經濟部歷年之人才培訓計畫產出多項可為業界公開運用之職能基準，並透過整合各產業專家意見，針對各不同的工作職類，歸納其所需具備的職能，包含知識技能，作為整體平台專業職能診斷之內涵依據。

「職能診斷」的小提醒

1. 職能診斷是學生自我評量的狀況，無法完全視為客觀的實際能力，其重點在於根據診斷的結果透過融入課程或鼓勵同學參與相關課外活動，以持續強化職場共通職能。

2. 多數學生對於實務工作活動內容較為陌生，建議你就學生的學科背景、選擇該就業途徑的原因、及他個人困擾的原因，再協助學生分析結果，或結合系所老師的領域專業，提供相關的行動建議。

(四)能力養成計畫

「診斷不是結束而是能力養成的開始」，而能力的養成，需要透過循序漸進的學習過程不斷累積及提升。為加強學生具備未來職場所需能力，本平台的能力養成計畫分為「職場共通職能」與「專業職能診斷」二項，針對各項職能列出了相關的知識與技能，有關的學習活動項目，以引導學習者依個人所需，選擇及規劃個人能力養成計畫。

能力養成步驟	功能
1. 選擇養成項目	◎以各項診斷結果為參考。 ◎提供依個人自行挑選欲養成項目。
2. 規劃能力養成計畫	◎平台提供該項能力所需之相關的知識與技能，提供作為規劃能力養成計畫的參考依據。 ◎而由於職場共通職能之養成有時需要透過各項非正式的學習活動的參與才能培養，因此針對職場共通職能另外提供「相關學習活動建議」。
3. 管理能力養成計畫	◎使用者可自我管理養成進度。 ◎更新養成項目及內容。

三、各項內容使用建議

	平台內容/功能	學校(系所老師、就輔人員)
職業查詢	歸納出16類職業類型，並依各類型其就業方向，延伸出72個就業途徑，可查詢各就業途徑所須具備之職能資訊及相關職業。	學校教師可經由平台上完整的職業類型資訊說明，引導學生自行上網查詢。
職業興趣診斷	了解個人的興趣偏好，作為未來職業發展的參考方向作為學習過程中，選擇與自己興趣相符的課程或學習活動的參考依據	可以整班施測或由學生自行上網使用，診斷後可立即自行檢視診斷結果。
職場共通職能診斷	自我評量在職場共通職能所具備的程度，瞭解能力強弱，作為選課學習及參加活動的參考，設定學習目標。(基礎學科能力、溝通能力、問題解決和批判思考、資訊科技應用、組織體系、工作安全及規範、領導力和團隊合作、道德和法律責任、就業和職涯發展、技術能力)	可以整班施測或由學生自行上網使用，診斷後可立即自行檢視診斷結果，作為規劃相關學習或活動的依據。
專業職能診斷	自我評量在特定領域所具備專業職能的程度，瞭解能力強弱，作為選課學習及參加活動的參考，設定學習目標。	
能力養成計劃	可針對需強化的職能，查詢校內、推廣教育或其他外部培訓機構的相關課程，作為選課及活動參與的參考。 提供自我編輯規劃、紀錄及管理 能力養成計畫功能，作為自我學習歷程的紀錄。	配合診斷結果，協助及輔導學生規劃養成計畫。 持續觀察追蹤輔導學生能力養成進度及狀況。

四、預期對學生之效益

(一)掌握工作世界：

1. 以貼近產業需求的職能為依據，提供職業資訊。
2. 幫助學生掌握工作世界樣貌。
3. 幫助學生了解對各種職業類型及所需能力。

(二)瞭解能力弱點，設定養成能力目標

1. 透過職業興趣診斷，幫助學生了解未來可能的職涯方向。
2. 職能自我診斷協助學生瞭解職能缺口。
3. 檢視自我診斷結果進行有方向性的能力養成。
4. 提早規劃學習目標。

五、預期對學校/老師之效益

(一)強化生涯輔導效能

1. 涵蓋完整的職業資訊，提供老師及輔導人員豐富的職業相關資料。
2. 線上診斷結果提供同學初步建議與結果說明。

(二)診斷結果回饋作為系所教學規劃或老師進行生涯輔導之參考

1. 分析產業所需職能及學生能力強弱，可反饋課程(學程)規劃及相關活動融入教學的參考，強化科系能力本位課程。
2. 老師及輔導人員可依據學生個別及整體專業能力強弱，協助學生有目標的養成能力。

(三)支援學校整體管理

1. 透過統計報表分析可有系統了解學生能力狀況與課程發展關聯、學生職業興趣分布與系所發展重點關聯。
2. 作為相關計畫的規劃及成果依據(例如教學、學生就業輔導成效相關評鑑指標)。

職涯輔導資訊網站

中華科技大學校園職涯網<https://192.192.230.34>
UCAN大專校院就業職能診斷平台<https://ucan.moe.edu.tw/bin/home.php>

網路沈迷可能成因與輔導策略

心理師 錢靜怡

一位網友的真實告白Queenie（引自王智弘，2005）：「…網路裡面的我是成就非凡，但是現實生活的我卻『一無所有』…。親友走了，沒朋友、沒女友，只剩下自己一個人，我才驚覺，原來當初坐在電腦前面所奮鬥的東西都是一場空，如果可以再給我一次機會，我願意拿我天堂裡的一切成就換回母親的生命…。」

隨著資訊發達，科技發展日新月異，網際網路（internet）的興起，突破了學術研究時空的限制，帶來了正向積極的意義；網路豐富新奇的資訊符合青少年心理發展上追求新奇刺激的需求，但當網路世界與實體世界的內涵混淆，又過度地依賴網路所帶來的好處時，就可能產生網路成癮的負面結果，目前網路成癮已成為大專校院學生極需關注的行為問題。

徐西森、連廷嘉（2001）綜合幾位國內的學者的看法，認為當個體內在休閒動機強且休閒阻礙因素多的時候，容易增加生活無聊感；同時此無聊感易引發偏差行為。當不熟悉社會資源、不善於生涯規畫、不熱衷實際生活中的社會交往及人際關係的建立，容易沈溺於某個生活習性或行為反應，因此經常使用網路者或對網路心理需求強烈者，可能間接導致網路沈迷行為的發生。大學生網路成癮性較高的四種網路使用動機為尋求刺激（色情、賭博）、玩網路遊戲、使用聊天室ICQ/MSN及BBS（游森期，2002）。根據成大醫院蔡幸芳醫師等人於民國92年針對本校大一新生進行網路成癮的危險因子研究發現，有17.9%的大一生可能屬於網路成癮一族，其中以男性為多，具神經質，其心理疾病罹病率較高，且社會支持也較差。因此，男性、不吃早餐、心理健康狀況較差、社會支持功能不佳及神經質的學生，皆是網路成癮的危險因子。是故，身為導師的我們，

需要了解網路成癮對學生的影響，並協助學生面對沈迷網路所引發的學習效果不佳、人際退縮及身心健康的傷害等問題。

在症狀評估上，臨床上所用的診斷準則可參考

柯志鴻醫師（2005）的臨床經驗，其診斷準則包括：

A. 在以下九項中符合六項因素：

1. 整天想著網路上的活動。
2. 多次無法控制上網的衝動。
3. 耐受性：需要更長的上網時間才能滿足。
4. 當不上網時，會產生焦慮、生氣等情緒，並需接觸網路才能解除。
5. 使用網路的時間超過自己原先的期待。
6. 持續的想要將網路活動停止或減少，或有多次失敗的經驗。
7. 耗費大量的時間在網路的活動上或離開網路上。
8. 竭盡所能來獲得上網的機會。
9. 即使知道網路已對自己造成生理或心理的問題，仍持續上網。

B. 功能受損（須完全符合）：

1. 學校與家庭角色受影響。
2. 人際關係受影響。
3. 違反法律或校規。

C. 網路成癮的行為（須完全符合）：

無法以其他精神疾患或躁鬱症做最佳之解釋。網路沈迷對身心健康的影響甚鉅，從以下的研究可見端倪。根據Young（1996）（引自白育甄，2004）針對496位自願受試者進行研究，發現網路成癮會對個人造成學業、社交、職業或經濟功能的損害，嚴重者甚至會有精神恍惚、記憶力衰退、長期失業等現象，且以缺乏社交、自信心低的年輕男性為主。游森期（2001）對台灣地區801名大學生為研究對象，發現網路成癮高危險群有較高的憂鬱及焦慮分數。不僅如此，Brenner（1997）發現80%的個體因上網出現飲食不定、睡眠不足及難以控制時間等問題，生活易受到負面影響，進而造成身體不適、手腕及頸肩

疼痛（陳淑惠，1999）。對現實生活中有人際困難者而言，因網路的隱密性及安全性易造成心理上對網路使用的依賴（陳金英，2003），越常上網聊天交友的學生，網路「親和需求」的滿足程度越高，因此網路心理需求及網路使用活動可以有效預測大學生的網路沈迷（楊佳幸，2001）；楊正誠（2003）即發現社會支持與生活適應對大學生網路成癮具顯著直接負向影響，即社會支持與生活適應力有助於降低網路成癮。綜上所述，長期沈迷在虛擬網路世界的學生，自信心較低、人際互動較少、依賴網路發表意見的成就感較高、學業成績表現較低落、生活適應較差、社團及校園投入情形較不積極，易有憂鬱、焦慮等身心健康症狀。

對網路成癮的學生而言，要回歸正常作息並不容易，需要各個相關資源的投入一起來幫忙。然而身為導師的我們，需從多元化協助管道增進學生的人際支持網絡、提昇學業的投入程度、建立自信心及維持穩定的生活作息等方式幫助學生回歸「合理」上網、「控制」上網、學習「平衡」網路世界與真實世界的存在。

以下的策略提供給導師們做為參考。

1. 宣導教育：透過導談時間與學生宣導正確網路使用觀念。
2. 建立人際支持網絡：
 - (1) 可先試著運用網路與學生建立關係，如MSN、mail等，再邀請學生透過面對面的方式與導師互動。
 - (2) 安排人際互動團體或課程，教導其維繫人我關係與處理衝突的方法，以避免在網路或現實的人際互動受到挫折或傷害。
 - (3) 重要他人的適度規範與約束：

學生若住在家中，則可建議父母親：

 - a. 電腦設備的擺放位置，宜在家中公共場所，使家人有共同參與或互動之機會。
 - b. 父母本身若能對電腦網路有所了解與熟悉，可以協助子女讓他們的使用網路經驗成為愉快、安

全、且具教育性。

c. 學習與子女的有效溝通方法：試著與其網路成癮者溝通有興趣的話題、運用親子力量滿足其愛與歸屬的需求，宜避免使用忽略、遺棄、辱罵、指責、體罰、暴力行為、口語威脅等情緒失控的行為。

學生若住在學校宿舍，則可與宿舍網路管理者或計網中心、同學、宿舍輔導員共同訂定「網路使用契約」來協助學生適當使用網路之行為，如限制上網時間、限制下載檔案容量等來減少其對網路之依賴。

3. 釐清生活目標：當事人過度使用網路有可能是自覺空閒時間過多，或將上網當作排除壓力的方式，因此協助其時間管理、教導適當的壓力調適方法及建立健康的運動與休閒習慣，可避免學生耽溺於運用網路逃避壓力的方式。

4. 規畫學習時間：與學生訂定「我要唸書契約」，透過班上的學習輔導同儕志工或學長姐的幫忙，一起進行學科的輔導，從學習中建立小小成就感，同儕的肯定與幫忙亦可提昇其投入的程度。

5. 提供適合的課程方案：老師的教學方式可使用多元的教學方法與技巧，如多媒體教學，讓學習變得有趣，以提昇網路成癮學生的上課興趣。

6. 提供選擇性、替代性的活動：發展新的嗜好與興趣，如請熱心同儕邀請學生參與社團活動、增進人際關係的活動、提升自尊與責任感的活動。

7. 結合心理師資源：如學生乃因生涯興趣不明產生的逃避行為、具有內向且神經質之人格特質、生活中因意外或創傷而生之退縮行為等，皆可納入心理師資源一起協助學生面對問題、解決問題，提昇情緒適應與自信心。

參考資料：

Tsai HF, Cheng SH, Yeh TL, Shih CC, Chenk C, Yang YC, Yang YK (2008). The riskfactors

of Internet addiction – a survey of university freshmen. *Psychiatry Research* (in press).
Brenner, V. (1997). *Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the internet usage survey. Psychological Reports, 80, 879-882.*

王智弘 (2005)。網路沉迷問題的可能成因與輔導策略。Young Game 攻略—關懷

青少年研討會。2005年12月29-30日,台中市：中信大飯店。

白育甄 (2004)。網路成癮經驗對大學生學習與生活及心理社會發展影響—網路遊戲成癮個案之分析—。國立台灣師範大學政治學研究所碩士論文。

柯志鴻 (2005)。網路成癮疾患診斷準則。網路成癮問題暨輔導策略研習會。新竹縣，大華技術學院。

徐西森、連廷嘉 (2001)。大專學生網路沈迷行為及其徑路模式之驗證研究。中華輔導學報，第10期，119-140。

陳金英 (2004)。網路成癮現象之實證研究。教學科技與媒體。第68期，39-58。

陳淑惠 (1999)。我國學生電腦網路沉迷現象之整合研究—子計畫一：網路沉迷現象的心理病因之初探 (2/2)。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。

游森期 (2000)。大學生網路使用行為、網路成癮及相關因素之研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。

楊正誠 (2003)。大學生網路成癮、社會支持與生活適應關係之研究。東海大學教育研究所碩士論文。

楊佳幸 (2001)。大學生網路沉迷與網路心理需求關係之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。

第三單元

相關表格附件

本單元僅列出相關表格名稱以供參考，為符合環保節能減碳，請導師自行上網下載所需表格。

課外活動指導組.....	76
生活輔導組.....	77
進修學院暨專校學務組.....	78
新竹分部學務組.....	79

課 外活動指導組**

一、課外活動指導組

http://www.cust.edu.tw/active/d_finance.html

就學減免申請相關表格

中華科技大學 學生各項就學優待(減免)申請暨切結書

中華科技大學 學年度第 學期學生各項獎助學金申請書暨切結書

中華科技大學 就學貸款申請學生基本資料表

給應屆畢業之就學貸款同學 撥款復函

失業家庭子女補助申請表

二、生活輔導組

<http://www.chit.edu.tw/counsel/download.html>

相關表格

中華科技大學學生請假卡

公假申請單

住校外學生訪問紀錄表

住宿申請表及切結書

家長談話紀錄表

班級座位表

班級幹部名冊

學生校外工讀狀況調查表

學生賃居校外學生名冊

學生獎懲建議名單

兵役調查表

日間部學生上課誤記更正表

生 活輔導組**

進修學院暨專校學務組

三、進修學院暨專校學務組

<http://www.cust.edu.tw/exter/1.htm>

相關表格

- 班級經營相關表格
- 學生基本資料表
- 班級幹部獎勵名單
- 班會記錄
- 學生公假單
- 學生上課誤登曠課、遲到更正表
- 值日生輪值表
- 假日學生車輛校區通行申請表
- 文康活動比賽報名表
- 學生座位表
- 學生請假卡
- 學生輔導紀錄表

四、新竹分部學務組

<http://www.chit.edu.tw/consult/index1.htm>

班級經營相關表格

- 班級幹部名冊
- 班級幹部獎勵名單
- 班會記錄
- 開汽車名冊
- 賃居生名冊
- 學生公假單
- 學生活動紀錄表
- 學生座位表
- 學生輔導紀錄表
- 學生獎懲建議名單
- 學生請假卡
- 騎機車名冊

新竹分部學務組

MEMO

