

耕讀



金中心田



網路世界好危險？孩子說：「外面的世界更可怕！」 張淑粉老師整理

沈迷網路是孩子用來因應生活困境或痛苦的途徑

孩子在生活中遇到了困難，若無法被有效解決，孩子也會努力尋求如何從困難所帶來的痛苦中解脫。通常，網路世界就扮演了這樣的角色。在各種型態的網路世界中，孩子能暫時忘却現實世界的煩惱，包括：課業成績低落、受到同儕疏離、與父母關係緊張、被身旁的人討厭輕視、親密情感上的失落，甚至莫名的壓力或情緒困擾……等。

同一時間，在網路世界裡的活動，又能充分滿足孩子現階段的基本需求，包括成就感、歸屬感、支配感、獨立自主以及對自我身心的可控制性等。這些需求通常會與現實生活中正面臨的困境有關，或者說，當困境的出現時，使得某些需求無法再獲得滿足。

於是，一個在現實生活中「孤單、寂寞、覺得冷」的孩子，一旦進入網路世界，逐漸發現這真是個世外桃源，既能讓人感到溫暖，又會備受重視，同時還很有成就感，當然登入後就不想登出了。長時間投入其中，隨之而來的是父母、師長的教訓，以及同儕關係的疏離，更加重了現實世界中那些「孤單、寂寞、覺得冷」的痛苦，孩子當然更渴望待在網路中而不願意出來了。

待久了，便依賴了。明知道這樣不對，再下去也不是辦法，卻怎麼也無法讓自己從網路世界中跳脫出來。就這樣，成癮了，戒不掉了！此刻，師長大嘆：「網路世界真是危險，害人不淺呀！」無助的孩子卻說：「外面的世界才可怕呢！」

斷網！移除了網路，受傷的孩子還剩下什麼？

如果你是孩子的師長，眼看著孩子就這樣向下沈淪，你會怎麼做？許多師長便想到祭出限制網路使用時間，或者直接沒收網路的管制手段。既然軍紀渙散，當然要勤教嚴管呀！問題是，你拿走了孩子的網路—那個他向來用來因應現實困難的途徑，孩子還剩下什麼？沒有了！除了現實生活中的困難依舊存在外，原來在網路世界中能獲得的成就感或歸屬感也一併被拔除了。此刻，孩子除了慌亂無措外，更多的是挫折與憤怒！

這下子，新仇加上舊恨，層層積累的情緒無處釋放，勢必得找到一個跟網路世界一樣能有效因應痛苦的途徑，於是逐步踏上了離家、輟學、陣頭、幫派、酗酒、吸毒、犯罪行為等不歸路，又或者走向退縮、鬱悶、身心症狀、莫名病痛、自我放棄，甚至來到自我傷害的境地。

這麼說起來，網路世界縱使其巨大的吸引力與潛在的危險性，但比起酗酒、吸毒、犯罪或自我傷害，大概是所有令人擔憂的問題行為中最輕微的一項吧！一旦我們將網路或網路沈迷看成罪惡的深淵，群起撻伐時，我們便看不見孩子遭遇的困境，甚至把這些受傷的孩子推向了萬劫不復的地獄邊緣。

如果，我們將網路沈迷看作是了解孩子遭遇問題的途徑或指標時，我們便知道，真正該給予協助的，不是網路過度使用的行為本身，而是孩子遭遇的困境，以及長期未受滿足的心理需求。每個人都期待擁有更美好的明天，誰會甘願如此自甘墮落？那些現實中的困境若沒被有效協助，栽進網路世界中可能就是孩子心中「更美好的明天」。

耐心等待，與孩子重啟連結吧！

回到實務面，當孩子嚴重網路沈迷到了難以自我控制時，該怎麼辦呢？家長面臨的困境是，我也想幫助孩子解決他現實生活中的困難，但孩子的心思全在網路中，難以溝通，怎麼辦？不難理解，你們之間的連結斷了線，不論你說什麼，說得再大聲，他都聽不見，而講多了，孩子還暴躁易怒，甚至要拳腳相向。

冰凍三尺，並非一日之寒，只能請你做好長期抗戰的心理準備了！耐心點，你得與孩子慢慢磨。只是，你的目標很明確，就是「重新與孩子連上線」，一點一滴地修復那原來衝突或冰冷的親子關係，孩子再怎麼沈迷網路，也不會一天 24 小時都掛在上面，當他離開網路回到現實生活時，請把握機會，與孩子進行有品質的談話，只要，你能多與孩子有品質地對談個 10 分鐘，孩子就會減少在網路世界裡 10 分鐘，若你能逐漸與孩子討論到他遭逢的困境，讓他感受到被理解與被支持，甚至，他能在你這裡體驗到歸屬感或成就感，滿足他一直感到匱乏的心理需求；慢慢地，他會發現，原來外面的世界不會總是令他孤單、寂寞、覺得冷，也有溫暖的時刻。

幫助孩子不再「迷網」，是個漫長又辛苦的過程，但只要方向正確，終究會看到曙光的。

文章來源：陳志恆諮商心理師個人網站「ListenPSY」
(網址：<https://listenpsy.com/21960>)



感恩生命擁有

有一天，偉大的科學家霍金登上講臺，完成一場學術報告。就在學術報告快結束之際，一位年輕的女記者捷足躍上講壇，面對這位已在輪椅上生活了30餘年的科學巨匠，不無悲憫地問道：

“霍金先生，盧伽雷病已將你永遠固定在輪椅上，你不認為命運讓你失去了太多嗎？”報告廳內，一時鴉雀無聲。這時，霍金的臉龐依然充滿恬靜的微笑，他用還能活動的手指，艱難地叩擊鍵盤。於是，隨著合成器發出的標準倫敦音，寬大的投影屏上緩慢而醒目地顯示出如下一段文字：

我的手指還能活動

我的大腦還能思維

有我愛和愛我的親人和朋友

對了，我還有一顆感恩的心……

這是多麼感人肺腑的一段文字！曾經有很多人，當他們面對挫折時，總是失意、彷徨，總覺得人生對他們虧欠太多。其實大家都應明白，上天於人的“擁有”的權利是均等的，每個人都有機會，就看你如何去發揮，如何去把握。

在逆境中自強不息吧，機會永遠是留給那些有準備的人。讓我們對“擁有”說聲“謝謝”，堅強地去面對不幸，用一顆感恩的心珍惜生活。

輔導主任 李金龍 整理

112/10/31

資料來源：

<https://www.toments.com/70196/>

掃描我~
追蹤金中心田FB粉專



學長姐帶路

簡潔妮、賴雅琪老師整理

金山高中23屆畢業生 呂金娟
目前就讀致理科技大學休閒遊憩管理學系

① 這個系在學什麼？

系上分別有「綠色旅遊管理」與「渡假服務管理」兩個模組。「綠色旅遊管理」的課程會與旅遊觀光業相關，例如：領隊導遊實務，航空票務，旅行業經營管理。而「渡假服務管理」的課程則是偏向旅館，餐飲業，例如：飲料調製、吧檯經營、餐旅服務。除此之外，由於本系是在商管學院下，所以院必修還會上到商類的課程，例如：會計學、經濟學、行銷學。

系上很多老師都會採用期中筆試、期末報告的方式進行，而有些老師會規定每個組員都要上台進行發表，讓學生透過報告去練習臺風以及吸收資訊與時事。

② 我最喜歡的一堂課

最喜歡的課程是「獎勵旅遊體驗活動實務」，這門課是配合淡水的忠寮、樹興、忠山等社區，透過學生、老師及當地居民來推廣行銷，促進農村創新計劃，結合當地農產品做出食農教育的體驗並包裝成旅遊行程。我們這屆是在做忠山社區的導覽手冊，社區一日遊食農教育DIY，還有推廣社區之直播體驗。

這門課表定是連續四節課，只要把組內進度做完就能離開，跟大多數課程不同，沒有死板的教科書，不需要死背東西，透過自己實際操作遊程規劃與鄉村創新計劃來認識食農教育。



15至30歲每年3次免費諮商申請補助前必知這5件事

陳俐廷老師整理

衛福部開辦15至30歲年輕族群心理諮商補助，8月起幾乎秒殺、供不應求，顯示從青少年到社會新鮮人，普遍有「想找人聊聊」的需求。諮商心理師提醒，這個方案即使大多數醫療院所都免收掛號費，形同可享3次免費資源，但申請諮商補助前必知這5件事。

一、未成年者需要父母陪同嗎？晤談內容會被父母看到嗎？

未滿18歲的青少年諮商，父母親做為監護人，有責任和權利陪同；如果孩子堅持不想要父母在場，也應該被尊重。父母可以參與第一次的「初談」，與孩子及心理師進行溝通與了解，心理師透過傾聽，協助青少年跟父母親逐步相互理解、達成共識。

二、釐清自己的需求與期待，不要期待一次見效

建議先釐清自己的諮商需求，當需求與目的明確時，諮商師才能看出問題點、同理傾聽個案狀況，和期待諮商可以帶來什麼幫助、看到自己有哪些改變？

三、可筆記、不能錄音，也不鼓勵現場打字記錄

心理師每次都會做記錄，類似醫生的病例報告，會留存在所屬的醫事機構且列管10年。但個案在現場可以簡單的筆記下重點、回去整理成自己的諮商記錄。

四、諮商不能代替服藥，但可雙軌並行

諮商與治療的分野在精神科醫師可以開藥，心理師不能開，著重非藥物的介入方式。若個案自行用非藥物取替代藥物，有時候反而會延誤病情，先後順序不可混淆。

五、必要時自費延長次數，好好開始也要好好結束

諮商是一個建立心理契約關係的歷程，建議對諮商的期待不要太過緊迫，請至少給自己幾次穩定的時段、與同一位心理師一起來面對自己的議題。若中途希望結束諮商關係，需經雙方協議討論、確認。

諮商工作以人為本，被賦予一個值得信任和期待的角色。諮商心理師服務的態度、如何與個案切入關係，是主要有療效的地方。心理師還是要鼓勵個案，相信自己準備好了、有獨立處理問題的能力；而任何一種關係都有結束的那天，面對擔憂、不捨的情緒，不妨改用彈性一點的思維，先笑著說再見，未來如果還有需要，隨時可再來找這位心理師給予協助。

資料來源：親子天下(2023-10-13) 親子天下媒體中心-王韻齡 <15至30歲每年3次免費諮商申請補助前必知這5件事>

(<https://www.parenting.com.tw/article/5096371>)

多元能力適應未來社會

鄭雅茵老師整理

『生活的點滴終將成為生命的養分』從學生時期就開始接觸社會，從街邊發傳單打零工、廚房學徒畢業後決心成為職業軍人，退伍後轉往技術型態發展，考取國家美容乙級證照，進入國際品牌考取全國彩妝師，跳脫上班族轉型從事講師，目前成立自己的影像行銷工作群，完全不相干的產業、跳躍的生涯規劃，卻供應了我在接觸瞬息萬變的現今社會中最佳的養分，絕佳的適應能力，Any thing is Possible，我們永遠都不知道自己極限會到哪裡！以上是10月18日高中職涯講座朱家樂先生的自我介紹，他生命中跨領域的學習，有斜槓人生的思維。

在未知的未來社會有8種可能已經或很快就會在台灣出現的熱門人才，已經超越科系了，你想知道嗎～(摘錄自Cheers雜誌)

第1種：在家工作輔助師 (Work from Home Facilitator)

學士學位以上，專長可以是設計、科技、稅務，甚至是心理諮商。

第2種：體適能培訓師 (Fitness Commitment Counselor)

具備護理、營養、心理的專科學力更佳。

第3種：XR裝置諮詢師 (XR Immersion Counsellor)

VR (虛擬實境)，AR (擴增實境)，與MR (混合實境) 技術；學士學歷；具備設計、認知心理學、人體工學或材料研發專長。

第4種：智慧居家管理師 (Smart Home Design Manager)

讓居家工作的環境兼顧科技、美感與環保。了解科技，熟悉溝通，具備專案管理能力。

第5種：人機協同師 (Human-Machine Teaming Manager)

心理學、電腦科學或人力資源的學士學位，具機械設計、控制，與人機互動、機械學習等經驗。

第6種：數位購物導覽員 (Virtual Store Sherpa)

具備零售、教學 (coach) 經驗，若具有良好的口語溝通能力。

第7種：訂閱服務管理師 (Subscription Management Specialist)

熟悉策略分析、產品包裝與配套，具備財務管理經驗，不同地區應用新的支付方式。

第8種：陪走與談話師 (Walker/Talker)

針對高齡化社會的老人陪伴而設計，喜歡聊天與散步，專注力要夠，具備多語言或方言能力更優。

妥瑞氏症 可透過行為療法改善

林鈺茹老師整理

8歲的小華半年前開始出現不自覺眨眼、甩頭、抖動肩膀等，且時常發出「清痰」聲，家長一度以為是過敏，然而病情時好時壞，檢查發現罹患「妥瑞氏症」。醫師表示，妥瑞氏症可透過認知訓練、對抗反應訓練、社會支持等行為療法改善。

妥瑞氏症是一種神經發展性疾病，並非精神疾病。病因尚未有定論，現普遍認定源於兒童發育中大腦基底核對於多巴胺的高反應性導致，症狀包括不自覺的聲音與動作抽動，如清喉嚨、尖叫聲、吸鼻子、眨眼、甩頭、聳肩、揉搓鼻子等，有時甚至有穢語或大幅度的肢體擺動。

奇美醫療中心兒科部主治醫師郭思辰表示，妥瑞氏症好發於5~6歲，10~12歲小學前可能更趨嚴重，男性比女性高約3~4倍，青春後抽動症狀多會自然緩解或消失，約有1/3的患者症狀會持續到成人。大多數患者的生長及發育史與一般人並無差異，臨床上除抽動表現外，其他神經學檢查大都正常。

妥瑞氏症無法經由特定檢查確定，常被誤診為氣喘、眼睛過敏或呼吸道症候群等，家長如發現青春期的孩子有不自覺、不可控的聲音與動作抽動，建議就醫進一步辯證釐清。雖妥瑞氏症患者大部分不需治療，但8成以上伴隨注意力不集中、過動症、強迫症、憂鬱、自殘、睡眠異常等共病，必要時仍應接受治療。

妥瑞氏症治療除可透過抑制激素分泌、鎮靜等精神藥物外，也可透過認知訓練、對抗反應訓練、社會支持等行為療法改善。郭思辰強調，罹患妥瑞氏症的孩子並非搗蛋鬼，越制止、壓抑往往更嚴重，需要家人、師長與同儕的理解和支持，並遠離3C、甜食、咖啡因等誘發加重因素，病童症狀多可康復或改善。

醫師郭思辰表示，清喉嚨、尖叫聲、吸鼻子、眨眼、甩頭、聳肩、揉搓鼻子等抽動，可能是妥瑞氏病童的求救訊號。

資料來源：yahoo!新聞 (<https://reurl.cc/K3d3oe>)

