

耕讀

金中心田

Yum!

校園案例中的法律常識

資料來源：校園實例、書籍【只是開玩笑，竟然變被告】—三采文化出版

高輔中心
簡潔妮 老師整理

發影片的是他，我只是轉傳！ 案例分享

LIVE

班上的子軍是厲害的網路高手，常常會在社群上分享各種影片。有一天，子軍在網路上看到有網友轉傳的影片，是有人在捷運偷拍女生裙底風光的影片，子軍覺得很有趣，就興沖沖和鈺成分享影片，鈺成看了覺得很刺激，想說影片是別人轉傳的，自己再傳給別人看也沒關係吧！於是鈺成就把影片傳到一起玩遊戲的網友社群，引起廣大迴響，殊不知，其中一位網友居然嚴厲斥責他：「偷拍還敢上傳，我要檢舉你！」，鈺成馬上反駁：「拍影片的人不是我，我只是轉傳而已！」隔天，鈺成就接到警局通知，要他到案說明...

子軍和鈺成轉傳偷拍影片的行為有觸法嗎？

有，「性器官、性行為」相關的影片或照片，如性愛影片、私密照片、裙底內褲照等，都是屬於刑法中的「猥褻物品」，在網路上散布、轉傳給他人的行為，都會觸犯「散布猥褻物品罪」，將處二年以下有期徒刑或九萬元以下罰金。

AI年代的工作世界

生涯發展組
鄭雅茵組長 整理

恭喜畢業的同學～近年來，人工智慧（AI）快速發展，正在改變全世界的工作樣貌。從聊天、翻譯，到智慧工廠與自駕技術，AI不只讓生活更便利，也正在重新定義「未來的工作世界」。有些工作消失，也有許多新的職業和技能需求在誕生。對現在的你來說有什麼關係呢？

AI雖能幫助我們快速整理資訊、寫作與搜尋答案，但真正重要的能力，已不只是記住多少知識，而是能否提出好問題、**保持思考與整合創意**。AI應該是協助我們學習與工作的工具，而不是取代思考的大腦。若過度依賴AI，人類可能逐漸失去獨立判斷與解決問題的能力，因此培養「**提問力**」與**思辨能力**，將成為未來最重要的競爭力之一。

近期，美國多家大型科技公司，都傳出大規模裁員消息。讓許多人擔心：「AI會不會取代人類工作？」事實上，AI的確會改變某些工作內容。但另一方面，AI也創造了新的機會。專家指出，未來最重要的能力之一，就是「**掌握趨勢**」，也就是說，能夠關心時事、理解產業變化的人，更容易找到新的機會。

現在許多企業都積極投入AI相關領域，因此懂得操作AI工具、會使用數位科技的人，將更有競爭力。即使未來不從事科技業，像醫療、教育、設計、金融、運動等產業，也都會受到AI影響，因此，「**跨領域學習**」會越來越重要。

此外，未來的工作世界不一定只有「大公司」才是好選擇，許多新創公司雖然規模較小，但因為正在發展新的技術與服務，反而更需要年輕、有創意的人才，除了專業技能，「**軟實力**」，像是**溝通能力、團隊合作、創意思考、解決問題的能力，以及面對改變時的適應力，都是AI難以完全取代的能力**。因為即使科技再進步，人與人之間的合作、理解與創造力，依然重要。

專家提醒，未來最危險的心態，就是停止學習。如果只是抱著「**反正完成工作就好**」的想法，很容易被快速變化的世界淘汰，相反地，**保持好奇心、願意學習新事物的人**，往往能在改變中找到新的機會。

對你來說，現在還不需要決定未來一定要做什麼工作，但可以開始培養幾個重要習慣：**多閱讀時事、學習科技工具、培養溝通表達能力，以及勇於嘗試不同領域**，未來的工作世界可能和現在完全不同，但只要願意持續學習，就有機會成為能創造價值的人，而不只是被改變（悲哀）的人。

資料參考來源：《104職場力》

法治、關懷與成長同行—— 在學習中培養面對未來的力量

青春是一段探索自我、學習獨立與建立價值觀的重要歷程。在校園生活中我們每天面對課業、人際互動、網路世界以及未來生涯的種種挑戰，而這些看似平凡的日常，往往隱藏著值得深思的重要課題。因此，本期以「校園案例中的法律常識」為主題，希望透過貼近學生生活的案例與議題，引導大家建立正確觀念，培養理性判斷與負責任的行動能力。在數位科技快速發展的今日，網路已成為生活不可或缺的一部分。然而，便利的科技背後也伴隨著法律與倫理責任。本期透過真實校園案例，探討網路轉傳偷拍影片可能涉及的法律問題，提醒同學們在按下分享鍵之前，應先思考自己的行為可能帶來的影響與後果。法治教育不只是認識法律條文，更重要的是學會尊重他人權益，培養公民責任感。

面對人工智慧迅速崛起的新時代，未來的工作樣貌正不斷改變。AI或許能協助我們完成許多工作，但無法取代人類的創造力、同理心與批判思考能力。本期也特別介紹AI年代的工作世界，希望鼓勵同學保持學習熱情，培養跨領域能力與終身學習的態度，讓自己成為掌握未來趨勢的人而非被趨勢推著走的人。

除了知識與能力的培養，心理健康與人際關係同樣重要。青春是情緒與自我認同快速發展的階段，本期特別收錄親密關係暴力防治、ADHD特質認識以及情緒管理等主題，希望幫助同學更加理解自己與他人。每個人都有不同的成長步調與生命特質，學習接納差異、尊重界線、適時尋求協助，正是邁向成熟的重要一步。

教育的目的不僅在於知識的累積，更在於培養面對人生的智慧與能力。期盼透過本期刊物的分享，讓每位同學都能在閱讀中獲得啟發，在思考中建立價值，在實踐中成長茁壯。願我們都能帶著法治觀念、同理之心與持續學習的勇氣，迎向充滿挑戰與希望的未來。

輔導處 李金龍主任
115/5/30

親密關係暴力防治 張淑粉組長 整理

資料來源: 摘自1150515週會宣講(盧社工簡報)

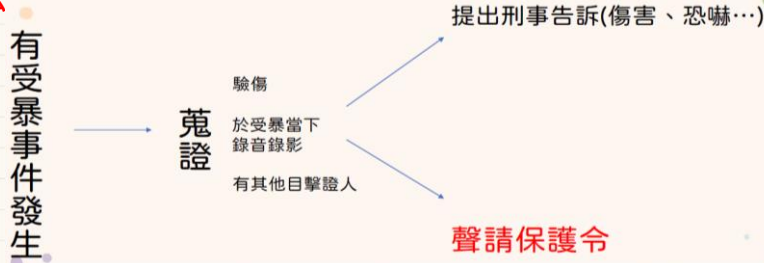
一、暴力樣態

- ♥**肢體暴力**: 身體的傷害都是暴力行為
 - ♥**言語暴力**: 言語也會成為傷人的利刃
 - ♥**精神暴力**: 利用精神層面的操控也是暴力
 - ♥**經濟暴力**: 關係不該讓自己變得經濟困難
 - ♥**權力控制**: 控制不是愛, 愛是自由
 - ♥**性暴力**: 以威脅、強迫或不對等的權力並非有性才是愛, 每個人都
- 有自己的性自主權

二、安全計畫~如何求助

1. 受暴專線113, 由24小時線上社工進行協助。
2. 如為緊急危險情形, 請先撥打110由警方介入協助, 如有嚴重受傷請撥打119讓醫護人員協助送醫。
3. 新北家庭暴力暨性侵害防治中心(8965-3359)

三、家暴防治法



保護令的條款內容



保護令的保護內容



ADHD 閃亮繁星

吳泯馨組長 綜整

在班上, 你是否遇過這樣的同學? 或者你自己就是這樣: 上課明明想專心, 大腦卻自動「斷線」飄到外太空; 考試時總是因為粗心漏看題目而搥心肝; 或是身體裡好像裝了永久性電池, 乖乖坐著就渾身不舒服? 其實這可能不是因為懶散或愛搞怪, 而是大腦有一種特別的作業系統, 醫學上稱之為 ADHD (注意力不足過動症)。

一、ADHD 不是病, 而是「天生特質」

林子堯醫師 (他同時也是一位 ADHD 患者) 認為, 與其把 ADHD 當作疾病, 不如把它看作一種「天生特質」。這就像是有些人天生是跑車, 爆發力極強, 但煞車系統需要多花點時間磨合。

二、3個你該認識的核心特徵

ADHD 就像一個多面體, 每個人表現出來的樣子都不太一樣:

注意力不集中 (自動斷線): 容易發呆、弄丟東西。這不是不努力而是大腦「抓不住」無聊的訊號。但在做感興趣的事時, 反而能進入「超專注模式」。

過動 (動力超載): 身體像有動不停的馬達。其實這是大腦為了維持清醒, 不得不讓身體動起來。

衝動 (快快過、沒想過): 說話容易插嘴, 做事常沒想後果就衝出去。這有時會讓同儕誤會你在找麻煩, 其實你只是反應比思考快。

三、成績起伏大? 其實你很有潛力

ADHD 孩子的成績常像雲霄飛車。有人盯著就名列前茅, 沒人管就跌落谷底。這證明了一件事: 你不是做不到, 而是需要適合的「環境」與「刺激」來發揮潛力。

四、如何讓你的特質閃閃發亮?

如果你覺得自己有這些困擾, 並不需要感到自卑。你可以嘗試以下方法來優化你的「大腦作業系統」:

- **規律運動與充足睡眠**: 這是幫大腦「充電」最直接的方式。
- **尋求專業協助**: 找身心科醫師或輔導處老師聊聊, 並不是因為你「有病」, 而是學習如何「駕馭」自己的特質。
- **發掘優勢**: 許多成功的藝術家、運動員甚至發明家都是 ADHD, 因為他們擁有豐沛的創造力和跳躍式的聯想力。

結語: 每顆星星都有自己的光芒

求助並不是軟弱, 而是一種勇氣。ADHD 的孩子或許沒辦法安靜地坐在書桌前打字不出錯, 但當你找到對的舞台, 那份源源不絕的能量和創意, 會讓你成為夜空中最閃亮的那顆星。

記住: 你不需要被「修正」, 你只需要被「理解」與「協助」, 然後大步去追逐你的夢想!

資料來源: 林子堯醫師《細數 ADHD 閃亮繁星: 陪注意力不足過動症孩子成長》

情緒風暴停看聽

社工師 高韶雲 整理

青春期少年的大腦, 就像一輛配備了超級跑車引擎, 卻還沒裝好煞車系統的賽車, 課業壓力、人際關係、自我認同、家庭衝突, 甚至是莫名其妙的煩躁感, 隨時都可能引爆一場情緒風暴。這是大腦正在變成成熟的必經過程, 當情緒風浪來襲的時候, 要知道, 「青少年的情緒困難, 往往不是故意的」! 而是當下已經很難快速理解自己怎麼了, 也不容易在短時間內整理感受、辨識原因, 並把心裡的話說清楚。

快被淹沒的你不需要獨自硬撐。下面這篇「情緒停看聽」幫助你我他在失控前踩下煞車, 不僅能穩住自己, 還能成為拉身邊人一把的關鍵力量。

一、「停」下 (Pause) ——暫停衝突與情緒停止的即時反應:

1. 當發現情緒高漲、將要說出傷人話語或做出衝動行為 (如摔東西、爭吵) 時, **立即「停」下來**。
2. **給自己呼吸空間**: 深呼吸, 冷靜約10秒再回應, 或是暫時離開爭執現場, 避免在情緒頂點處理問題。
3. **不批判**: 若遇到青少年情緒失控時, 身邊的人應先不批評其態度, 降低衝突強度。

二、「看」見 (Look) ——看見行為背後的真心話其實是行為的語言:

1. **看穿生氣的偽裝**: 很多時候的暴怒和無所謂表現, 其實是保護自己受傷、害怕的防衛機制, 理解青少年的負面行為 (如衝動、唱反調) 可能是在表達他的需求, 只是他不知道如何開口請求幫助。
2. **區分情緒感受與事實**: 每一種感受都是真實的, 青少年覺得難過、生氣、失望、焦慮, 都很正常, 但需要進一步學習的是: 感受是真的, 不代表腦中的解讀一定完全符合事實。例如, 青少年可能因為朋友已讀不回, 就立刻覺得「他一定不想理我了」。這份失落感可能是真的, 但「他一定不想理我」未必是唯一的解釋, 也可能只是對方在忙、忘了回, 或還沒想好怎麼回覆。
3. **觀察潛在壓力**: 留意青少年是否還因其他的原因而情緒爆發, 例如課業壓力、同儕競爭、人際關係、家人關係等因素是否已超過他的心理負荷。

三、「聽」懂 (Listen) ——聽懂感受與真心話, 心平氣和的傾聽

1. **以不批判、接納的態度**, 聽懂青少年渴望被理解的內心感受, 讓青少年感受到他們的負面情緒是被接納的。
2. **運用「我感覺」句型表達**: 鼓勵青少年用「我感覺...很生氣...因為...我覺得被誤會...」取代直接的指責或吵架。對青少年而言, 情緒管理的重點, 不是要求他們永遠不要生氣、不要難過, 或在每一次衝突中都立刻理性。真正重要的是, 逐步幫助他們發展這些能力: 辨認感受、察覺身體警訊、在升溫時先穩定自己、用語言表達需求、分辨想法與事實, 並慢慢學習理解別人的情緒。

當身邊的大人也願意用引導取代責備、用陪伴取代催促, 情緒管理才更有機會成為青少年真正帶得走的能力! 我們一起加油吧!

資料來源: 親職教育情緒「停、看、聽」- 與孩子一起學會冷靜、理解與互動/陳奕汶 臨床心理師

青春期的情緒理解與表達: 6個幫助孩子辨識、調節與溝通情緒的實用方向/盛開兒青心理治療所